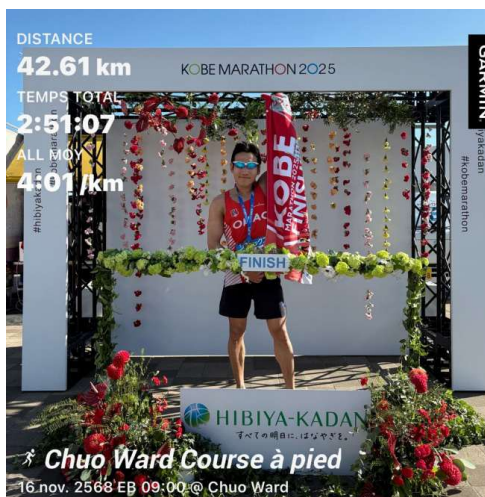


ชีวิตผ่อนคลายเป็น สำหรับทันตแพทย์

เรียบเรียงโดย อ.ทพ.ดร. พีรวิชญ์ ลิ้มปล้าวัฒน์

สวัสดีครับ ผม พีรวิชญ์ ลิ้มปล้าวัฒน์ จบการศึกษาปริญญาตรีจากคณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2558 (Dent CU 72) ปัจจุบันเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาเวชศาสตร์ช่องปาก คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยครับ วันนี้ขออนุญาตแบ่งปันเรื่องราวการใช้ชีวิตนอกเหนือจากการทำงาน หรือหลายท่านคงเรียกว่าชีวิตผ่อนคลายเป็น หรืองานอดิเรกนะครับ แต่สำหรับผมมันคือเป้าหมายที่มีไว้พิชิต นอกเหนือจากการทำงานประจำที่ค่อนข้างคงที่เมื่อเราทำมันไปสักระยะหนึ่ง (หรือคือน่าเบื่อนั่นเองครับ) สิ่งที่ผมทำคือการวิ่ง การเล่นดนตรี และการดำน้ำครับ



เริ่มจากเรื่องการวิ่ง...

ด้วยการจะเข้าเรียนที่คณะทันตแพทย์ในยุคสมัยของผมนั้น เราต้องเป็นนักเรียนมัธยมระดับค่อนข้างหัวกระทิครับ ถึงจะสอบเข้าได้ (ผมรุ่นผ้าปูโต๊ะในตำนาน เป็นรุ่นที่ใช้การสอบ GAT PAT เป็นรุ่นแรกครับ) ชีวิตสมัยนักเรียนจึงค่อนข้างเครียดกับการอ่านหนังสือสอบมาก และช่วงนั้นมีการเรียนรักษาดินแดน (รด.) ซึ่งจำเป็นต้องมีการสอบสมรรถภาพร่างกายให้ผ่านเกณฑ์ จึงจะสามารถเรียนได้ (ซึ่งเรา ก็อยากเรียนอยู่แล้วจะได้ไม่ต้องลุ่นจับใบตมไปแดงตอนเกณฑ์ทหารครับ) หนึ่งใน การทดสอบที่ต้องผ่านให้ได้คือ วิ่ง 800 เมตร ผมก็เลยต้องเริ่มที่วิ่งตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตอนนั้นอายุประมาณ 15 ปีครับ เริ่มจากวันแรกวิ่ง 15 นาที ในตอนเช้า ได้ระยะ 2 กิโลเมตรกว่า ๆ ก็ปวดขาไปหมด แต่เห็นคุณลุงในสวนวิ่งได้เร็วกว่าเรา นานกว่าเรา เลือดนักสู้มันก็ทำงานครับ (ผมเชื่อว่าทันตแพทย์ส่วนใหญ่มีเลือดนักสู้อยู่ครับถึงจะเรียนจบมาได้) ผมก็เลยวิ่งต่อไป แม้ว่าจะผ่านการทดสอบ รด. ไปแล้วก็ตาม กว่าผมจะวิ่งได้ครบ 10 กิโลเมตรติดต่อกัน ก็ใช้เวลาไปราว 1 ปีกว่า ๆ ผมพบว่า การวิ่ง ทำให้ผมได้มีสมาธิอยู่กับตัวเอง และทำให้จิตใจผมสงบสุขลงได้จากความเครียด ความกังวล ในการอ่านหนังสือสอบ กวดวิชา เพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัยครับ และยังทำให้ผมหลับสนิท รู้สึกสดชื่นมีพลังงาน (เสพยาติดอะดรีนาลีนครับ) ผมก็เลยวิ่งวันละ 10 กิโลเมตรในตอนเช้าแทบทุกวัน ถ้ารวมการเล่นเวทด้วย ก็เป็นออกกำลังกายไม่เกินวันละ 2 ชม. มาจนถึงปัจจุบันครับ



ในช่วงชีวิตการเรียนปริญญาตรีของผม การวิ่งมาราธอน ยังไม่ได้รับความนิยมในประเทศไทยเท่าไรครับ ผมรู้สึกได้ว่างานวิ่ง เริ่มมาจัดเยอะขึ้นหลังการมาของภาพยนตร์เรื่องนึ่ง ซึ่งขณะนั้นผม ใกล้จะสำเร็จการศึกษาปริญญาตรีแล้วครับ ผมจึงมีเวลาได้เริ่มลอง แข่งวิ่งมินิมาราธอนดู ผมพบว่าตัวเองทำเวลาได้ค่อนข้างดี เลยยิ่ง เป็นแรงผลักดันให้ผมวิ่งเพื่อความเป็นเลิศแทนครับ (ก็เลือกนักสู้ อีกแล้วครับ) ผมซ้อมวิ่งโดยมีเป้าหมายให้เร็วขึ้นเรื่อย ๆ และวิ่งได้



ไกลขึ้นเรื่อย ๆ แทนเป้าหมายในการเรียนให้จบปริญญาตรีแล้วครับ (เพราะว่าเรียนจบแล้ว) จากแข่งมินิมาราธอน 10 กิโลเมตร ก็เริ่ม ไปฮาล์ฟมาราธอน 21 กิโลเมตร จนกระทั่งถึง พูลมาราธอน 42 กิโลเมตร ครับ โดยผมจะไปวิ่งตามงานที่จัดที่ต่างจังหวัดในวันหยุด สุดสัปดาห์ถือโอกาสพักผ่อนจากการทำงานไปด้วยเลยครับ หลัง ๆ มานี้ก็เริ่มทำทริปวิ่งที่ต่างประเทศแล้วครับ เราจะไปเที่ยวกิน ๆ นอน ๆ ไม่ได้สิ ต้องได้ออกกำลังด้วยใช่ไหมครับ..

ส่วนเรื่องการเล่นดนตรีผมเล่นมาตั้งแต่เด็กครับ เนื่องจาก คุณแม่อยากให้มีทักษะอย่างอื่นนอกจากเรื่องเรียนหนังสือ ผมเริ่ม เรียนอเล็กโทน (เป็นคีย์บอร์ดสามชั้นของโรงเรียนดนตรียามาฮ่า) ตั้งแต่ 7 ขวบจนจบหลักสูตรตอนอายุ 14 ปี ตอนนั้นอยู่วงโยธวาทิต ที่โรงเรียนมัธยมต้นด้วยครับ (เล่นทรัมเปต) ก็เลยได้คลุกคลีกับดนตรี ตั้งแต่เด็ก ๆ แต่เครื่องดนตรีที่ผมเล่นอย่างจริงจังที่สุดคือฟลูทครับ เนื่องจากเคยคิดว่าจะใช้อดีตชั้นเข้าโควตาความสามารถพิเศษที่ โรงเรียนเตรียมอุดม แต่เป็นอันต้องพับแผนไป เนื่องจากตอนนั้น คิดว่าถ้าอยู่วงโยธวาทิตต่อตอนมัธยมปลาย น่าจะสอบไม่ติดคณะ นี้ครับ หลังจากทีสอบเข้าคณะทันตแพทย์ได้ ผมก็ไม่ได้ซ้อมดนตรี หนักเท่าแต่ก่อน แต่ก็ยังไม่อยากเสียความสามารถทางดนตรีไป (ดนตรีต้องซ้อมครับ ไม่งั้นท้อ) จึงทำเว็บไซต์แกะโน้ตเพลงแจกฟรี และสอนเล่นดนตรีนิดหน่อย (ลองเสิร์ช ppkung75 ในกูเกิ้ลดูครับ จะเจอเพลงของผม) เพื่อให้ได้อยู่กับดนตรีทุกวัน อย่างน้อยวันละ ครั้งชั่วโมงครับ การได้แจกโน้ตเพลง ทำให้ผมรู้สึกมีคุณค่าต่อ สังคมมากครับ เนื่องจากมีหลายคนที่ยากในการเล่นแต่ไม่มีโอกาส ได้เรียน หรือไม่มีโน้ตเพลงที่อยากเล่น ผมตั้งใจเสมอเวลาที่มีนิตี มาทักผมว่าเคยเห็นเพลงของอาจารย์ หรือเรียนดนตรีกับอาจารย์ ในยูทูป ผมเริ่มเล่นดนตรีหลายชนิดมากขึ้น และศึกษาทฤษฎีดนตรี ลึกขึ้นตอนเรียนปริญญาเอกครับ ตอนนั้นเครียดหมกมุ่นอยู่กับ จุดเล็ก ๆ มากจริง ๆ จึงลองหัดเล่นทุกเครื่องที่อยากเล่น เรียนเอาจาก ยูทูปเพื่อดึงตัวเองออกจากความกดดันเป็นครั้งคราวครับ ดนตรีช่วย ปลดปล่อยความรู้สึกเราได้ครับ ยิ่งถ้าได้รวมวงกับเพื่อนที่รู้ใจ



เรื่องสุดท้ายคือการดำน้ำ โลกใต้ทะเลเป็นความฝันของผมนตั้งแต่เด็กครับ ด้วยความที่ครอบครัวชอบไปเที่ยวทะเล ได้ดำน้ำตื่นดูปะการังตั้งแต่เด็ก ๆ จนมาหยุดไปตอนช่วงสิ้นปี 2547 ครับ แต่ความงามของโลกใต้ทะเลยังคงติดตาติดใจผมอยู่ตลอดมา จนกระทั่งผมเรียนจบปริญญาเอก เริ่มจะต้องหาเป้าหมายใหม่อีกแล้วจึงได้มาลงดำน้ำลึกครับ และพบว่าตัวเองหลงใหลการดำน้ำมากระดับหนึ่งเลยครับ ความรู้สึกเวลาที่เราลอยนิ่งๆ อยู่ในความลึกระดับเดียวกับปลา ได้เห็นสิ่งมีชีวิตใต้ท้องทะเลใกล้ ๆ ชัด ๆ มันเป็นความรู้สึกที่มีอิสระที่บรรยายด้วยคำพูดยากมาก ๆ ครับ ผมจึงเรียนดำน้ำต่อเนื่องไปถึงระดับผู้นำการดำน้ำ (ไดพมาสเตอร์) เพื่อที่สักวันจะสามารถส่งต่อความรู้สึกนี้ให้ผู้ที่ยังไม่รู้จักโลกใต้ทะเล ได้ลองดำน้ำลึก หลังจากที่ผมเรียนจบหลักสูตรครูสอนดำน้ำครับ ผมใช้เวลาเรียนดำน้ำตอนวันหยุดสุดสัปดาห์ หรือหลังเลิกงานครับ เนื่องจากครูสอนก็ทำงานประจำเหมือนกัน (ครูสอนดำน้ำเดี๋ยวนี้ทำเป็นอาชีพหลักไม่พอกันครับ)

ผมมีความเชื่อว่าชีวิตคนเราควรมีเป้าหมายเสมอ ไม่จำเป็นต้องมีความหมายยิ่งใหญ่อะไร แค่รู้ว่าตื่นมาพอมีอะไรให้ทำเพื่ออะไรสักอย่าง สำหรับผมแล้ว งานอดิเรกเหล่านี้ไม่เพียงทำเพื่อความเพลิดเพลินเท่านั้น มันยังสามารถสร้างเป้าหมายเล็ก ๆ ให้เราค่อย ๆ ก้าวไปได้ ถ้าทำสำเร็จใจเราก็จะฟูขึ้น เคารพในตัวเองมากขึ้น พร้อมความสามารถที่มากขึ้นของเรา แต่ถ้าเราทำไม่สำเร็จเราก็แค่ค่อย ๆ พยายามต่อไป เพราะเราเลือกทำในสิ่งที่เรารักจริง ๆ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือความสม่ำเสมอครับ หวังว่าการแบ่งปันเรื่องราว



ของผมในบทความนี้ จะพอมีประโยชน์กับท่านผู้อ่านให้ลองหา กิจกรรมผ่อนคลาย หรืองานอดิเรกใหม่ ๆ ที่ทำให้เรามีความสุข หรือเพิ่มทักษะใหม่ นอกเหนือจากงานประจำครับ

