

၅၀ 豫ং জেও কেল্ডল্যাবিটসমোগ পিরুট হাঁজ গৈলিক



มีคอกล่าวว่า “การเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด” แค่เราเมื่อใดก็ที่จะเรียนรู้ จะอายุเท่าไรก็ไม่ใช่เรื่องสำคัญ คากล่าวนี้จริงใจที่สุด หลังจากที่ได้พบปะพูดคุยกับคุณลลิตา วงศ์ชูศิริ วัย ๗๒ ปี ที่สมควรเรียนคนนี้ติดศาสตร์มหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่ออายุ ๖๓ ปี ปัจจุบันเธอสอบผ่านได้ใบอนุญาตหนายความ และทำงานให้คำปรึกษาด้านกฎหมายแก่ผู้เดือดร้อนโดยไม่คิดค่าตอบแทน คุณลลิตาเล่าถึงที่มาที่ทำให้ได้ปริญญาใบีสาม เมื่อหลายวัยกลางคนไปแล้วว่า “เดิมที่ มหาวิทยาลัยรามคำแหงเปิดสอนทำอาหาร ทำขนม และปั้นดอกไม้ดิน เราก็ไปนั่งเรียนอยู่นาน เพื่อัญเห็นนักศึกษาเดินผ่านไปมาได้คิดว่าทำอะไรไม่เรียนต่อที่รามคำแหงเสียเลย จึงไปนั่งเรียนที่คณะนิติศาสตร์ ตอนที่เรียนสนุกสนานมากไม่เครียดเลย เพราะไม่ได้คิดว่าอายุเป็นอุปสรรคต่อการเรียน เรา\_nั่งผอมขาวเรียนอยู่คนเดียว ในขณะที่คนอื่น ๆ เป็นเด็ก แม้แต่อ้าຈารย์ที่สอนก็เด็กกว่าเราແ/em>ยังต้องเรียกเราว่าคุณพี่” เธอเล่าพลาหัวเราะอย่างสนุกสนาน เมื่อถามถึงเคล็ดลับที่ช่วยให้สมองไปรث คุณลลิตาบอกว่า “ไม่ได้ทำอะไรเป็นพิเศษ แค่เป็นคนชอบเรียนรู้ ชอบท่องเที่ยว ชอบอ่านหนังสือ เป็นสมาชิกห้องสมุดที่ที่เคปาร์ค ต้องไปเป็นประจำสักปี๊๘ ครั้ง มีหนังสือเยอะมากเราก็จะสนุกมากที่ได้เลือกหนังสือมาอ่าน บางที่เล่มหนึ่งอ่านวันเดียวจบ เพราะชอบอ่านและอ่านเร็ว ยังชอบเดินทางไปไหนเองโดยใช้บริการขนส่งมวลชนสาธารณะ ทำให้ต้องคิดวางแผนการเดินทางเอง ช่วยฝึกสมอง และยังได้ออกกำลังกายอีกด้วย”

นอกจากนี้คุณลลิตาอย่างมีใจรักในศิลปะ โดยไปเรียนรู้ด้วยตัวเองที่ห้องศิลป์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถเป็นประจำ “เมื่อเรียนแล้วก็รู้สึกว่าชอบ เพราะทำแล้วออกมาดี ลูกก็ขอไปติดที่คอนโดยอดีต” คุณลลิตาหัวใจที่มีความภูมิใจ การทำงานศิลปะช่วยเสริมประสีที่ภูมิภาคการทำงานของสมองให้ดีขึ้น เพราะช่วยปรับคลื่นสมองให้ทำงานช้าลง ทำให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย ปลดปล่อย แจ่มใส สามารถคิดและจดจำได้ดีขึ้น และที่สำคัญคุณลลิตาเสริมว่า “การวาดรูปทำให้เรามองโลกรอบตัวสวยงามและมีความสุขขึ้น”

เคล็ดลับอีกประการหนึ่งที่ช่วยให้คุณลดความเครียดที่เบิกบานและเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขในทุก ๆ วัน คือ ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและช่วยเหลือคนรอบข้าง โดยเชื่อเป็นทนายความรับให้คำปรึกษาด้านกฎหมายโดยไม่คิดค่าตอบแทนอีกด้วย สุดท้าย คุณลดลิตาสรุปว่า “การได้ช่วยเหลือคนอื่นนั้น เท่ากับช่วยให้ตัวเรามีความสุข” เพียงใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าและมีคุณค่า ก็จะมีชีวิตที่สดใสร่มเย็นและมีความสุขได้ทุกช่วงวัย