

การเดินทางท่องเที่ยว คือการหาประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ การเดินทางครั้งนี้ ผมได้เรียนรู้มากที่สุดเรื่องคนแก่ จากการสังเกตสวาน้อยและตนเอง หนังสือแนะนำการท่องเที่ยว หรือบันทึกการเดินทางใน อินเทอร์เน็ต เขามักจัดสำหรับคนหนุ่มสาว ไม่เหมาะต่อสังขารคนแก่อายุเกิน ๗๐ อย่างเรา

เราเดินทางท่องเที่ยวเอง ไม่ได้ไปกับทัวร์ใดๆ แต่ตอนวางแผน ใช้บริการของ ดิแทลล์ม ในการซื้อ Eurail Pass และเราจองโรงแรมเองโดยใช้ Booking.com ซึ่งผมเชื่อว่าจองตรงเข้าไปที่โรงแรมเอง จะดีกว่า คือได้ราคาถูกกว่า

แน่นอนว่า การเดินทางท่องเที่ยวที่ดีต้องเตรียมตัว ศึกษาสถานที่เที่ยวไปก่อน และต้องวางแผนอย่างดี ในหลายๆ ด้าน การเดินทางครั้งนี้ สวาน้อยเป็นผู้วางแผน เพราะเธอมีเวลา และชอบทำ ส่วนผมทำตัวเป็น ลูกทัวร์ เพราะมีงานยุ่งตลอด

สวาน้อยเริ่มด้วยการอ่านและศึกษาจากหนังสือนำเที่ยว ใครๆ ก็ไปเที่ยวฝรั่งเศส ซึ่งเป็นหนึ่งในหนังสือ ชุด ใครๆ ก็ไปเที่ยว เขียนโดย อติศักดิ์ จันทรวง ที่ลูกสาวซื้อมาอ่าน แม้จิงยืมมาใช้ และนำไปด้วยตลอด การเดินทาง มีประโยชน์มาก แต่เล่มก็หนักพอใช้ ผมมีความคิดว่า น่าจะหาทางพิมพ์ด้วยกระดาษที่ไม่หนักรมาก หรือขายเป็น eBook ด้วย จะช่วยให้เดินทางแบบตัวเบาได้ดียิ่งขึ้น

ผมยอมเดินทางหนักขึ้น ๑.๓ กิโลกรัม เอาคอมพิวเตอร์ MacBook Air ไปด้วย สำหรับใช้เขียนบันทึก ตอนพักผ่อนในที่พัก และตอนเดินทางบนรถไฟ ได้ผลดีมาก ตอนเดินทางสั้นๆ เพื่อไปเที่ยวต่างเมือง จากเมืองที่เราพักค้างคืน ผมเอา iPad mini ไปด้วย และใช้เขียนบันทึกบนรถไฟ เมื่อกลับมาถึงโรงแรมและมี Wifi ก็ถ่ายไฟล์บันทึกนั้นไปยัง MacBook ทำให้บันทึกชุด นางสาวเที่ยวฝรั่งเศส ต่อด้วยสวิส มีรายละเอียดพอสมควร แต่ก็ระวังไม่ให้ยาวเกินไป

MacBook Air ที่เอาไปด้วย ทำหน้าที่รับถ่าย ไฟล์รูปจาก SD Card เอามาดูรูปขนาดใหญ่สวยกว่ามาก สวาน้อยชอบดูรูปดารา (สูงอายุ) ถ่ายในที่ต่างๆ

วิธีเที่ยวของผู้สูงอายุ ที่เดินมากไม่ไหว และไม่ต้องการเงินมาก คือให้เที่ยวด้วยขนส่งมวลชน เน้นที่รถบัสที่ทางเมืองนั้นๆ เขาวางแผนบริการนักท่องเที่ยวอยู่แล้ว เราไปพบวิธีนี้ตอนท้ายๆ ของการเดินทาง ที่เมือง มาร์เซย์ ด้วยการหา Information Center ให้พบ ไปขอแผนที่เมือง แผนที่รถบัส และขอคำแนะนำว่า ในเวลาที่เรามี และข้อจำกัดของความสูงอายุ ต้องการนั่งรถบัสเที่ยว จะแนะนำสายไหนบ้าง จะได้เห็นอะไร ไปขึ้นรถที่ไหน เมื่อเอามาประกอบกับที่เราอ่านหนังสือนำเที่ยวไปก่อน ก็พอจะตัดสินใจได้ว่าจะเลือกรถเมล์สายไหนบ้าง

ในที่สุดแล้ว การท่องเที่ยวเป็นกิจกรรมเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศของชีวิต และเพื่อไปมีประสบการณ์ใหม่ๆ ช่วยให้เข้าใจโลก และรู้จักตนเองมากขึ้น

เราไปพบความเอื้อเฟื้อช่วยเหลือสถานที่ของคนฝรั่งเศส และคนสวิส ประทับใจมาก และในวัน สุดท้าย ตอนเดินทางขึ้นรถรางสาย ๔ ไปสถานีรถไฟ ความเป๋อของคนแก่ทำให้ผมได้สัมผัส “ [มนุษย์ระดับหก](#) ” เป็นหญิงสาว ที่น่าจะเป็นคนท้องถิ่น ที่ช่วยเอาเบาะที่ผมวางลืมไว้บนม้านั่งรถรอรถ พอรถมาก็มัวกังวลกับการ

ยกกระเป๋าไปโดสองใบขึ้นรถ ลืมเป้ที่มีเอกสารสำคัญทั้งหมดเสียสนิท เขาจึงเอาขึ้นมาให้ โดยไม่เอามาให้ผมเอง แต่เอาไปให้กลุ่มสาว ๆ ญี่ปุ่นให้เอามาให้ผม เมื่อผมขอบคุณ เธอจึงบอกว่าคนเก็บมาให้เป็นคนนี้

ขอผลบุญจากการทำความดีโดยไม่หวังผลตอบแทนครั้งนี้ จงทำให้เธอมีจิตใจที่เอิบอิ่ม และส่งผลให้ มีชีวิตที่ดี ตลอดไปในภายหน้า

เหตุการณ์นี้ บอกผมว่า ผมแก่ถึงขนาดแล้ว หลงๆ ลืมๆ การเดินทางครั้งนี้ บอกเราว่า สาวน้อยกับผมก็หลงๆ ลืมๆ พอๆ กัน เพราะเราอายุต่างกันไม่ถึงปี คนหนึ่งตาไม่ดี แต่ขาดี อีกคนหนึ่งขาไม่ดี แต่ตาดี เดินทางด้วยกันพอช่วยกันได้ ที่ดีคือไม่ชอบเที่ยวห้างซื้อของเหมือนกัน การเดินทางครั้งนี้จึงไม่สนใจ ซื้อของเลย มาซื้อนิดๆ หน่อยๆ ที่สนามบิน

การเดินทางครั้งนี้ เน้นชมบ้านเมือง ต่างจากปีที่แล้วที่เน้นชมธรรมชาติ ครั้งนี้ผมจึงได้เข้าใจเมือง และผู้คนในยุโรป ว่าเขามีวิถีชีวิตต่อเนื่องมาเป็นหลายร้อยหรือพันปี อาคารบ้านเรือนเก่าปลูกมาหลายร้อยปี ยังอยู่ มีการดัดแปลงบ้าง ตามเทคโนโลยีที่พัฒนาขึ้น

รู้ทางทำมาหากินของผู้คนยุคนี้คืออุตสาหกรรมบริการ ให้รายได้ดีกว่าทำงานโรงงาน โดยต้องมี จุดขายของแต่ละเมือง บางเมืองมีทิวทัศน์ที่เชิงวัฒนธรรมสมัยโรมันเป็นจุดขาย หลายเมืองมีอาคาร ที่สวยงาม เป็นมรดกมาตั้งแต่ยุคกลาง และยุคฟื้นฟูศิลปวิทยา เราได้เห็นเฉพาะภายนอก ไม่ได้เห็นว่า ภายในอาคารผู้คนเขามีชีวิตอยู่อย่างไร มีการปรับปรุงภายในอาคารแตกต่างจากตอนสร้างเมื่อหลายร้อยปีก่อนไป แค่นั้น

ตอนไป walking tour ที่ ลียง ได้ไปเห็น traboule (ทางเดินสาธารณะ ในพื้นที่ส่วนบุคคล) และอาคารสูงสมัยโบราณ ที่อยู่ติดกันเป็นกลุ่ม มีที่ว่างตรงกลาง ไกด์เตือนความคิดว่า อาคารเหล่านี้สร้างสมัย ก่อนมีไฟฟ้า เรื่องการสร้างให้ได้แสงสว่าง จากพระอาทิตย์ จึงเป็นเรื่องใหญ่ ยิ่งหน้าหนาวอากาศมืดมัว ยิ่งต้องการแสงสว่าง คนในเมืองหนาวที่อยู่กันแบบนี้ ต้องรู้จักเกรงใจกัน หรือเคารพกติกา โดยต้องมีการร่วมกันกำหนดกติกา

ได้ไปเห็นการส่งเสริมการขี่จักรยาน ทั้งเพื่อไปทำงาน ไปตลาด ไปส่งลูกไปโรงเรียน และไปออกกำลังกาย กลางแจ้ง เป็นการจัดลู่วัจักรยาน ให้ความสะดวกในการขี่โดยไม่ต้องกลัวถูกรถยนต์เฉี่ยว มีที่จอดจักรยานให้ หลากหลายแบบ รถไฟมีตู้ที่ตอนรับจักรยาน มีรูปเขียนไว้ จึงมีการท่องเที่ยวในวันหยุดของครอบครัว ที่พ่อแม่ลูกจูงจักรยานคนละคันมาขึ้นรถไฟ ไปหาที่น้ำขี่จักรยานเที่ยวพักผ่อน ที่ชไตน์ อัม ไรน์ ผมเห็นคนแบกเป้เป็นเรือยาวพร้อมพาย เตรียมไปสลุบลมเป็นเรือพายเล่นในแม่น้ำไรน์ การส่งเสริมการออกกำลังกายเหล่านี้ เป็นการสร้างเสริมสุขภาพทางอ้อม

วิจารณ์ พานิช

ชีวิตที่พอเพียง : ๒๑๙๘. คางสาวเทียวฝรั่งเศส ต่อด้วยสวีส 8. AAR (จบ)

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันศุกร์ที่ 11 กรกฎาคม 2014 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันศุกร์ที่ 11 กรกฎาคม 2014 เวลา 12:59 น.

---

บันทึกนี้เขียนที่ [GotoKnow](#) โดย [Prof. Vicharn Panich](#)