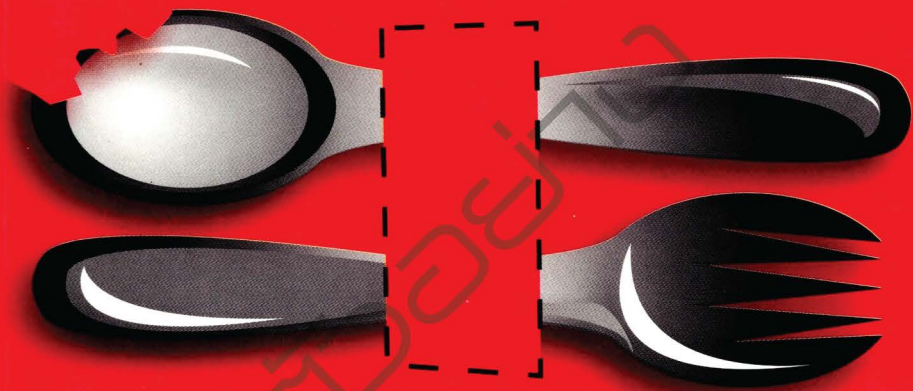


กินไม่เลอก



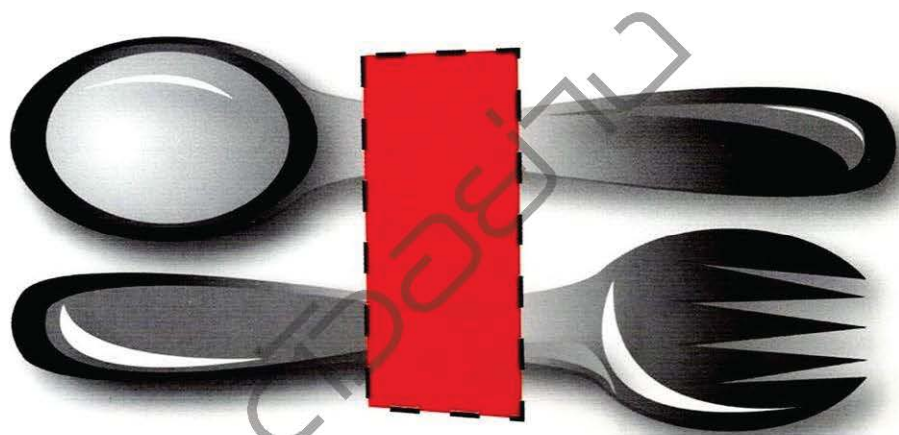
กินไม่ รวดเร็ว

ประสบการณ์ ชีวิตจริง
ของผู้ที่ทาส จากโรคไตเรื้อรัง
ด้วยวิถีชีวิตแบบธรรมชาติบำบัด

โดย อัจฉรา วิชราภิชาติ

The Knowledge Center

กับไม่เลือก



เกือบไม่รอดนะ

1151

151

151

1

151



เป็นใคร.....

มาจากไหนล่ะ?

อัม จบการศึกษาจากคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วยเกียรตินิยม เป็นนักกิจกรรมตัวยงของคณะคนหนึ่งโดยเฉพาะด้านการกีฬา และในขณะเดียวกันก็ทำงานด้านวิชาการด้วย โดยเป็นกองบรรณาธิการและบรรณาธิการของหนังสือวารสารกฎหมายของคณะนิติศาสตร์ จุฬาฯ

เมื่อจบปริญญาตรีจากจุฬาฯ แล้วสอบผ่านเนติบัณฑิตในปีถัดมา ซึ่งนักเรียนกฎหมายของไทยส่วนใหญ่จะต้องสอบให้ได้เนฯ (คำเรียกสั้น ๆ) ทุกคน เพราะถือเป็นสูตรสำเร็จของวิชาชีพด้านนี้

หลังจากจบปริญญาตรีดิฉันได้ฝึกงานที่สำนักงานกฎหมายของรุ่นพี่ โดยเน้นงานด้านที่ปรึกษากฎหมาย ทำงานไปด้วยเรียนเนฯไปด้วย หลังจากสอบเนฯ ได้แล้วจึงไปศึกษาต่อปริญญาโททางกฎหมายที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เรียนจบก็กลับมาทำงานที่เมืองไทย

แน่นอนงานที่เริ่มทำย่อมเกี่ยวข้องกับกฎหมายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดิฉันทำงานด้านที่ปรึกษากฎหมายโดยเฉพาะด้านกฎหมายธุรกิจ ไม่ใช่ทนายความที่ไปขึ้นโรงขึ้นศาลนะค่ะ เพราะคิด ๆ ดูแล้วคงไม่ค่อยจะเหมาะกับตัวเองเท่าไร (ในขณะนั้น ทนายความไปศาลไม่ค่อยมีผู้หญิงเหมือนเช่นปัจจุบัน)

ช่วงที่ดิฉันทำงานกฎหมาย ดิฉันเป็นคนที่ทุ่มเทกับการทำงานมาก สนุกกับการทำงานที่มีความท้าทาย โดยเฉพาะงานที่แปลกใหม่ซึ่งบางครั้งไม่เกี่ยวข้องกับงานกฎหมายโดยตรง ดิฉันรู้สึกว่าคุณเองสนุกกับผลงานที่ทำได้สำเร็จ เหมือนได้ท้าทายความคิดความสามารถของตนเอง

ดิฉันได้พบเจอคนมากมายและพบปัญหาของคนหลากหลายแตกต่างกันไป บางเรื่องก็สนุก บางเรื่องก็น่าเบื่อ บ้างก็เป็นความลับสุดยอด แม้กระทั่งเหมือนในนิยายน้ำเน่าก็ยังมี ซึ่งหากไม่ได้มาสัมผัสวิชาชีพนี้ดิฉันก็คงไม่มีโอกาสได้เรียนรู้ชีวิตของคนอื่น และได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ เหล่านั้น มาสอนตัวเองในการดำรงชีวิตอยู่จนกระทั่งทุกวันนี้ ส่วนเล็ก ๆ ในใจอยาก จะขอบคุณผู้ให้โอกาสดิฉันได้มาสัมผัสการทำงานกฎหมายในหลากหลายรูปแบบ ทำให้ดิฉันเข้าใจโลกและชีวิตได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

เกิดมาบุญ...

จริงมั๊ย?

ดิฉันทำงานกฎหมายมานานหลายปี มีลูกความทั้งในประเทศและต่างประเทศมากมาย รวมทั้งต้องเจอเจอสารพัดปัญหาด้วยเช่นกัน ก็งานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตนี่คะ เราจึงต้องทุ่มเททั้งร่างกายและแรงใจ เพื่อให้งานสำเร็จออกมาอย่างดีที่สุด อย่างที่เค้าบอกกันว่าพวกคนหนุ่มสาว จบมาใหม่ ๆ **ไฟแรง**ค่ะ

หลังจากทำงานตำแหน่งที่ปรึกษากฎหมายมาหลายปี จนท้ายที่สุดก็เขยิบตัวเองมาดูแลงานด้านบริหารสำนักงานกฎหมายควบกันไปด้วย นับว่าเป็นงานที่สนุกและท้าทายความสามารถ ดิฉันสนุกมากกับงานในช่วงนั้น

พบลูกความมาก ก็ต้องมีการประชุมเรื่องงานกันมากมาย เพราะงานนักกฎหมายส่วนใหญ่จะเป็นการนัดประชุม...ประชุม...แล้วก็ประชุม บางครั้งก็กลายเป็นการทะเลาะ...ทะเลาะ...ทะเลาะ ทั้งที่เป็นเรื่องของคนอื่น

การประชุมกันนั้นบ่อยครั้งต้องมีการทานอาหารควบคู่กันไป โดยเฉพาะถ้าเป็นการประชุมกับลูกความระดับผู้ใหญ่หรือลูกความต่างประเทศส่วนมาก มักจะเป็นการนัดประชุมไปทานอาหารไปด้วย สุดแล้วแต่สะดวกว่าจะเป็นอาหารมื้อไหน

ในช่วงการทำงานหนักนั้น เมื่อมีการประชุมโดยเฉพาะ DINNER MEETING เรามักจะนัดประชุมพร้อม ๆ กับทานอาหารเย็น เพื่อประหยัดเวลาและบรรเทาบรรยากาตแห่งความตึงเครียดลงบ้าง และเพื่อความสะดวกจึงลงเอยด้วยการทานอาหารแบบบุฟเฟต์เพราะไม่ต้องรอกันและไม่ต้องมีพิธีรีตองมากนัก ใคร ๆ ก็รู้กรุงเทพฯ รถติดแสนสาหัส หากจะนัดกันหลังเลิกงานแล้ว คงต้องใช้เวลาแต่ละคนเคลียร์งานของตัวเองในแต่ละวันก่อนการมีประชุมแบบนัดทานข้าวเย็นด้วยส่วนใหญ่จึงค่อนข้างสบาย ๆ ไม่ซีเรียสไม่ต้องเป็นพิธีรีตองมากนัก โดยเฉพาะกับลูกความที่เป็นชาวต่างชาติซึ่งคุ้นเคยกันเนื่องจากทำงานด้วยกันมานาน

ในช่วงอาหารเย็นดิฉันจะเป็นคนที่ Enjoy Eating มาก ทานได้ที่หลาย ๆ รอบ หากเป็นคนไม่รู้จักกันไม่เคยทานข้าวด้วยกันจะค่อนข้างตกใจว่า เอ๊ะ! ผู้หญิงตัวเล็ก ๆ คนนี้ทำไมทานเก่งมากแต่ก็ไม่อ้วน ช่างมีบุญเหลือเกินที่ทานเท่าไรก็ไม่อ้วน เพลงไม่อ้วนเอาเท่าไรใช้กับดิฉันไม่ได้เลย

บางคนจะแอบกระซิบถามเพื่อนร่วมงานที่มาด้วยกันหรือแม้กระทั่งเจ้านายดิฉันเองว่า ดิฉันไม่ได้ทานข้าวมาทั้งวันหรือ ทำไมทานเก่งจังเค้าคงอยากจะพูดว่าทำไมทานเป็นพายุบุแคมแบบนี้ แต่คงจะไม่กล้าพอหลัง ๆ สนิทกันแล้วเค้าจึงกล้าถาม แล้วคำพูดว่า เหม! You มีบุญจังนะที่ทานขนาดนี้แล้วยังหุ่นยังงี้ เอาอาหารไปเก็บไว้ตรงไหนหมด ช่วงนั้นดิฉันรูปร่างเพรียวชะเหลือเกินใส่กระโปรงเอว 24.5 นิ้วเท่านั้นเอง

ในช่วงนั้นของชีวิต ดิฉันทานอาหารนอกบ้านทุกวันและเป็นนักชิมประจำบ้าน ในหมู่เพื่อนฝูง ใครอยากทานอาหารที่ไหนอร่อยละก็ ต้องถามดิฉันตัวจริงเสียงจริง แนะนำใครไปแล้วไม่เคยผิดหวังแน่นอน

แต่! อย่าเพิ่งอิจฉานะคะ อ่านต่อไปจะรู้ว่าแล้วเกิดอะไรขึ้นกับคนมีบุญ ทานจุอย่างดิฉันแล้วไม่อ้วนเลย เกิดมามีบุญ จริงมั๊ยเอ่ย...?

หลงตัวเองอยู่นาน.....

มัวแต่ตรวจสุขภาพประจำปี

ดิฉันยังคง Enjoy Working คบคู่ไปกับการ Enjoy Eating อยู่ตลอดมาเป็นเวลาหลายปีทีเดียว ใครว่าอาหารที่ไหนอร่อยเป็นต้องไปชิมสมัยนั้นเรานิยมอาหารบุฟเฟต์ ห้องอาหารบุฟเฟต์ส่วนใหญ่มักจะเปิดตามโรงแรมที่มีชื่อ ดิฉันไปชิมมาหมดแล้วทุกที่ ทุกที่จริง ๆ นะคะ บางครั้งไปทานอาทิตย์ละสองสามวันโดยเฉพาะหากเป็นสมาชิกที่ใดแล้วจะไปบ่อยมากเพราะได้รับส่วนลดในการไปทานอาหาร เลยต้องไปใช้บริการให้คุ้มกับค่าสมาชิกที่เสียไปในแต่ละปีซะหน่อย ซึ่งจริง ๆ แล้วเป็นการค่อย ๆ บั่นทอนสุขภาพของตนเองโดยไม่รู้ตัว

ดิฉันยังคงรักษาหุ่นที่เพรียวลมสมส่วนไว้ได้ไม่ว่าจะทานมากมายขนาดไหนก็ตาม แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ละเลยการดูแลตนเองด้วยการไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ซึ่งผลที่ได้รับเป็นที่น่าพอใจ คือไม่มีปัญหาใด ๆ

ที่ดิฉันต้องไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีก็เนื่องจากกลัวจะเป็นเบาหวานเหมือนคุณแม่ ซึ่งคุณแม่เคยบอกว่าโรคเบาหวานเป็นกรรมพันธุ์ หากพ่อแม่เป็นเบาหวานแล้วลูกมักจะเป็นเบาหวานด้วย ดิฉันจึงต้องคอยไป

ตรวจน้ำตาลในเลือดเพราะรู้ตัวเองว่าเป็นคนชอบทานไอศกรีมมาก แม้จะไม่ชอบทานขนมหวานอื่นสักเท่าใดแต่ก็ไม่ควรประมาท บางตำราบอกว่าปัจจุบันนี้น้ำตาลถือเป็นพิษฆาตกรหน้าหวานสำหรับคนไทยในยุคปัจจุบันไปซะแล้ว ซึ่งดิฉันเห็นด้วย เพราะอาหารเดี๋ยวนี้อุดมไปด้วยน้ำตาลมากมาย

สาเหตุที่กลายเป็นเบาหวาน เพราะดิฉันจดจำได้ขึ้นใจมาจนทุกวันนี้เกี่ยวกับโรคเบาหวานของคนใกล้ตัวที่ดิฉันรักมากที่สุดคือคุณแม่ของดิฉันเอง เมื่อครั้งที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ ท่านเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานและเส้นเลือดฝอยในสมองแตกจนเป็นอัมพฤกษ์ในที่สุด ยิ่งจำได้ว่าในขณะที่ท่านมีชีวิตอยู่ ท่านเคยป่วยหนักและเข้าโรงพยาบาล ซึ่งลูก ๆ ก็ได้เลือกโรงพยาบาลและหมอที่ดีที่สุดที่มีความเชี่ยวชาญเรื่องโรคเบาหวานมารักษาท่าน

ดิฉันจำได้ว่าสาเหตุที่ท่านต้องเข้าโรงพยาบาลครั้งนั้นเพราะถูกยุงกัดที่บริเวณฝ่าเท้าเหนือนิ้วชี้ขาขึ้นมามีเล็กน้อย แล้วในที่สุดรอยที่ยุงกัดเล็ก ๆ ก็เริ่มเป็นแผลแล้วไม่หาย คือแผลมันจะแฉะไม่แห้งเหมือนผิวของคนทั่วไปซึ่งปกติเมื่อยุงกัดเอายาหม่องทาาก็หาย หรือเมื่อคุณถูกมีดบาดนิ้วธรรมชาติของผิวหนังจะค่อย ๆ สมานแผลที่ผิวให้แห้งและแผลก็จะค่อย ๆ เลิกลงจนหายไปในที่สุด แต่ปรากฏว่าแผลที่คุณแม่ถูกยุงกัดนั้นนอกจากจะไม่แห้งแล้วยังเริ่มแฉะ ลูกทุกคนก็เลยมั่นใจว่าต้องมีอาการผิดปกติแน่เลยต้องตัดสินใจพาเข้าโรงพยาบาลซึ่งท่านจะโกรธมากทุกครั้งที่ต้องเข้าปอนโรงพยาบาล

คุณแม่อยู่โรงพยาบาลหลายวัน หากแผลที่ถูกยุงกัดก็ไม่มีทีท่าว่าจะแห้งหรือดีขึ้น จนในที่สุดเป็นมากขึ้น รอยแผลขยายใหญ่ขึ้นประมาณ 1 ซม. คุณหมอตัดสินใจว่าอาจจะต้องลองหยุดการขยายตัวของแผลสดโดยวิธีตัดขึ้นเนื้อดีที่อยู่รอบ ๆ เพื่อบรรเทาการลุกลามของแผลลง

ดิฉันจำได้ว่าวันที่คุณแม่เข้ามาตัดชิ้นเนื้อดีบริเวณรอบ ๆ แพล่นั้น คุณหมอเข้ามาพร้อมกับพยาบาลหนึ่งคน ในห้องคนไข้วันนั้นมีคุณพ่อ พี่ชาย

และตัวดิฉันอยู่ในห้อง คุณหมอบอกว่าคงจะต้องฉีดยาเนื้อสด ๆ ที่อยู่รอบ ๆ แผลโดยไม่ต้องฉีดยาชา โดยจะใช้มีดคัดเตอร์ที่คมมากค่อย ๆ กรีดรอบ ๆ แผล แต่คนไข้คงจะต้องเจ็บมาก แต่ก็เพียงแค่นี้ก็เพียงพอเพราะแผลไม่ใหญ่ ยิ่งงูไขว้แรงคนที่อยู่เฝ้าให้ช่วยกันจับคนไข้ให้น้อยเพราะคนไข้อาจจะทนไม่ได้

คุณแม่ของดิฉันเป็นคนค่อนข้างซี้ดอยู่แล้ว แต่ตอนนั้นท่านนอนหลับอยู่ คงยังไม่รู้ว่าตัวเองจะต้องโดนฉีดยาเนื้อ เมื่อพูดจบคุณหมอกับพยาบาลก็จะเริ่มลงมือฉีดยาเนื้อดิฉันรอบ ๆ แผลด้วยการคว้านเป็นวงกลมตามรูปของแผล โดยให้พี่ชายและคุณพ่อเป็นคนช่วยจับขาไว้ และดิฉันคอยจับคุณแม่ ปรากฏว่าพอคุณหมอเริ่มจะจรดมีดลงที่แผล คุณพ่อและพี่ชายกลับบอกว่าจะเป็นลม ขออนุญาตไปรอข้างนอกดีกว่า คุณหมอเลยถามว่าแล้วใครจะช่วยอีกคนล่ะ ในเมื่อเหลือดิฉันยืนอยู่ในห้องคนเดียว ทั้ง ๆ ที่กลัวเหมือนกัน แต่ในใจคิดว่าเอาไงเอากัน ยิ่งงู ๆ ก็ต้องทำ เพราะเป็นทางเดียวที่จะช่วยให้คุณแม่มีโอกาสรอดได้ จึงตอบตกลงกับคุณหมอว่าจะช่วยจับขาไว้ให้ แล้วพยาบาลก็เอาผ้าผูกมือคุณแม่ไว้ที่ข้างเตียงกันดิฉัน

วินาทีที่คุณหมอจรดมีดคัดเตอร์อันแสนคมกริบที่เนื้อดิฉันรอบ ๆ แผล ยิ่งกดที่เท้าคุณแม่ขึ้น ความรู้สึกแรกของคุณดิฉันคือกลัวแทบตายและเกือบจะช็อกไปเหมือนกัน คุณ ๆ ก็ลองนึกภาพดูสิคะไม่มีการฉีดยาชาหรือทายาเหมือนสมัยนี้ เป็นเนื้อสด ๆ ของคนที่ดิฉันรักมากที่สุดในชีวิตที่อยู่ตรงหน้าเรา คุณแม่ของดิฉันจะเจ็บและทรมานขนาดไหนคงไม่ต้องบรรยายให้คุณ ๆ รู้สึกละอายหรือคะ ขณะที่คุณหมอกำลังคว้านเนื้ออยู่นั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับดิฉันหลังจากความกลัวสุดขีดแล้วคือการปลงในสังขาร ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ดิฉันไม่เชื่อตัวเองเลยว่าจะเกิดกับดิฉันในขณะนั้น ทั้ง ๆ ที่อายุก็เพิ่งจะ 20 ต้น ๆ เท่านั้นเอง

สิ่งหนึ่งที่เป็นบทเรียนที่ดีและมีค่าให้ดิฉันจากวันนั้น คือ ดิฉันบอกกับ

ตัวเองว่าจะต้องดูแลตัวเองให้ดี พยายามอย่าให้เจ็บไข้ได้ป่วย ถึงจะมีเงิน บางครั้งก็ไม่สามารถซื้อสุขภาพที่ดีกลับคืนมาได้ ให้จดจำสิ่งที่เกิดขึ้น กับคุณแม่เป็นคติเตือนตนให้ดี นี่คือนิสัยที่ดีฉันบอกกับตัวเองว่าต้อง ไม่ประมาทเรื่องสุขภาพ ต้องตรวจสุขภาพประจำปีทุกปีก่อนที่ทุกอย่างจะ สลายเกินไป

ขนาดมีบทเรียนที่ราคาแพงที่สุดในชีวิตและจำฝังใจจนไม่มีวันลืม ดิฉันก็ยังหลงตัวเองว่าฉันสุขภาพแข็งแรงดี ไม่เจ็บไม่ป่วย ตรวจสุขภาพ แล้วทุกอย่างยังดีอยู่ไม่มีสิ่งใดผิดปกติ ก็เลยยังคง Enjoy Working และ Enjoy Eating อย่างคนที่มึนบุญ กินแล้วไม่อ้วน...อยู่ต่อไป

ปวดหลัง.....

ทำอย่างไรจึงหาย?

๕๕! ลืมเล่าไปว่าในช่วงที่ Enjoy ทั้งงานและการรับประทานนั้น เนื่องจากงานที่ดิฉันรับผิดชอบเป็นงานที่ต้องนั่งอ่านเอกสาร นั่งเตรียมงาน นั่งประชุม นั่งบริหารงาน และนั่งทานอาหารเป็นส่วนใหญ่ จึงเริ่มเกิดอาการปวดหลังอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ตอนแรกก็เป็นนิดหน่อย แต่ตอนหลังรู้สึกว่ชักเริ่มแยแล้ว ไม่รู้จะทำยังไงดี จะไปหาหมอก็กั้ลว่ถูกจับฉั้ดยา ปกติดิฉันเป็นคนที่ไม่ค่อยชอบไปหาหมออยู่แล้ว

อยู่มาวันหนึ่ง ยังเอิญไปเจอเพื่อนเก่า เขาแนะนำว่าไปออกกำลังกายสิ เดียวก็หาย อายุยังน้อยอยู่ แค่นี้สบายมาก ไม่ใช่คนแก่ชักหนอย รักษาด้วยก็ฟ้ารับรองหายแน่นอน ดิฉันตอบเพื่อนไปว่า...แล้วจะหาเวลาไป แต่จนแล้วจนรอดก็ยังไม่ได้ไป จนเวลาล่วงเลยไปเรื่อย ๆ จากอาทิตย์เป็นเดือน สามเดือนต่อมาอาการปวดหลังเริ่มหนักขึ้น จนเห็นทีว่าจะไม่ไหวแล้ว ดิฉันจึงเริ่มคิดว่าจะไปเล่นกีฬาอะไรดี สมัยนั้นพวก Fitness Center ยังไม่ฮิตเหมือนตอนนี้ ไม่ค่อยมีให้เลือกลักเท่าไร (อ่านแล้วคุณคงคิดว่าดิฉันตอนนั้นแก่มาก จริง ๆ แล้วไม่ใช่ละคะ เพราะในช่วงสิบปีนั้นคุณ ๆ ก็รู้ว่าบ้านเราวิ่งตามแฟชั่นสมัยใหม่เร็วจี๊ขนาดไหน ดูแต่ค่าทางด่วนกับค่าน้ำมันลิคะ ปีหนึ่ง

ปรับขึ้นลง (ไม่ค่อยมีลงเท่าไร) ตั้งหลายหน

เพื่อน ๆ แนะนำว่าหากไม่มีเวลา หากวันเล่นกีฬาไม่ได้ ก็ไปลองเรียนเทนนิสดูสิ จ้างครูสอนและเป็นเพื่อนน็อกเทนนิสไปพลางก่อน พอเล่นเป็นเดี๋ยวก็น่าทักได้เองเพราะกีฬาเทนนิสตอนนั้นกำลังฮิตมาก เลยตกลงว่า **ต้องลงมือทำซะที** อย่าผัดวันประกันพรุ่งเดี๋ยวหลังจะตึงแน่นนอน วันรุ่งขึ้นดิฉันตัดสินใจไปซื้ออุปกรณ์ในการเล่นเทนนิสทันที ลืมบอกไปว่าที่เลือกตีเทนนิสก็เพราะจะได้ใส่ชุดกีฬาสวยด้วยนะคะ φόρμดีมีชัยไปกว่าครึ่งสำหรับกีฬาประเภทนี้

ดิฉันเริ่มไปเรียนเทนนิสจนพอที่จะเล่นคนเดียวโดยไม่ต้องให้ครูสอนใช้เวลาประมาณ 3 เดือน (แม้ทำเล่นเทนนิสจะไม่ค่อยสวยเท่าไรก็ตาม แต่เพราะเป็นคนใจร้อนและอาศัยว่าเป็นนักกีฬาเก่งจึงใช้เวลาเรียนรู้ไม่นาน) พอเริ่มมั่นใจว่าจะไปเล่นกับคนอื่นได้ ก็เริ่มรู้สึกว่าการปวดหลังทุเลาลงทีละเล็กละน้อยจนกระทั่งหายไปไหนที่สุด ดิฉันจึงได้รู้วาคำพูดที่ว่า **“กีฬาเป็นยาวิเศษ”** นั้นจริงอย่างไร

แต่ยาวิเศษตัวนี้จะวิเศษสมคำร่ำลือหรือไม่ คงต้องขึ้นอยู่กับตัวคุณเองว่าคุณมีความตั้งใจและมีความสม่ำเสมอในการปฏิบัติตนแค่ไหน นอกจากนี้ยังต้องขึ้นอยู่กับสมรรถภาพร่างกายของคุณว่าเหมาะสมกับกีฬาประเภทนั้น ๆ ด้วยหรือไม่ ไม่ใช่เล่นเป็นบ้างเป็นหลังแล้วจะหายทันทีเห็นจะไม่ใช่นะ เดียวหัวใจวายตายแล้วมาโทษดิฉัน ดิฉันมักสังเกตดูตัวเองและรู้ถึงความหนักเบาว่าเราไหวหรือไม่ไหว **ไม่มีใครรู้จักตัวคุณดีไปกว่าตัวของคุณเองแน่นอน** หมอเทวดาที่ไหนก็คงไม่สามารถเดาสมรรถภาพร่างกายคุณได้หรอกค่ะ ไม่เชื่อก็ลองดูสิคะ เวลาคุณไปหาหมอคุณยังต้องบอกอาการของคุณให้หมอทราบเลยว่าเป็นอย่างไร หมอจึงจะวินิจฉัยโรคของคุณได้ถูก ฉะนั้นได้ก็ฉันทันทีใจจะเป็นการเริ่มต้นที่คุณจะต้องรู้จักตัวเอง

สิ่งหนึ่งที่ดิฉันได้จากการไปตีเทนนิสเป็นประจำคือ ความเครียดในสมอง

หายไปเป็นปลิดทิ้ง อย่างน้อยก็ในช่วงเวลาที่อัดลูกเทนนิสนั่นแหละค่ะ
เชื่อไหมคะวันไหนโกรธใครหรือเครียดเรื่องงานมา แหม! วันนั้นตีเทนนิส
ได้แรงสะใจจริง ๆ ขณะที่กำลังเล่นกีฬา ดิฉันจะลืมหมดทุกอย่าง สมาธิ
อยู่ที่การเล่นจริง ๆ เล่นให้เหนื่อย ให้สนุก ให้หายเครียด... ดีกว่าไม่ได้
ทำอะไรเพื่อตัวเองเลย

ในที่สุด กีฬาเทนนิสก็ช่วยให้ดิฉันหายปวดหลังได้สำเร็จ

ตัวอย่าง

ชีวิตนี้เพื่องานหนัก

.....งั้นหรือ?

ที่ทำงานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตดิฉันตามที่ได้เขียนมาข้างต้นนั้น ก็เลยทำให้ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตดิฉันควบคู่ไปด้วยโดยไม่รู้ตัว มันค่อย ๆ ซึมเหมือนน้ำซึมบ่อทรายโดยเราไม่ทันระวังตัวเอง ที่ดิฉันเป็นแบบนี้เพราะพื้นฐานเดิมเป็นคนคิดมากคิดมายเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไร้สาระบ้าง มีสาระบ้าง แล้วตัดไม่ค่อยขาด คือไม่รู้จักวิธีปิดเปิดลิ้นชัก ผู้ใหญ่ที่ดิฉันเคารพนับถือท่านหนึ่งสอนดิฉันว่า การรับผิดชอบเรื่องงานเป็นสิ่งที่ดีมาก แต่ในขณะเดียวกันเราต้องรู้ตัวเองว่าเราทำงานวันหนึ่งกี่ชั่วโมง เป็นส่วนหนึ่งของงานกี่ชั่วโมง หลังเลิกงานแล้วก็ต้องทิ้งงานไว้ที่สำนักงานฯ ไม่ต้องเอากลับบ้านไปด้วย ต้องรู้จักวิธีบริหารเวลาการทำงานและเวลาของชีวิต สรุปว่าต้องรู้จัก...วิธีปิดเปิดลิ้นชักของตัวเอง

แต่ดิฉันลองปิดลองเปิดหลายรอบก็ยังสับสน งง ๆ แม้แต่เก็บเอาเรื่องงานไปฝันต่อก็ยังเคย ดิฉันคิดว่าภาวะแบบนี้คงเกิดขึ้นกับคนอื่นอีกหลายคน ไม่ใช่ดิฉันคนเดียวหรอกนะคะ แต่เราต้องยอมรับตัวเอง รู้ตัวเองว่ามันเป็นแบบนี้จริง ๆ

เรื่องการปลงหรือยอมรับตัวเองนั้น ดิฉันเคยมีประสบการณ์กับตัวเอง

ว่าเราเคยจะพยายามละทิ้ง ปิดล้นชักให้ได้ พยายามทั้ง ๆ เรื่องหนักสมองไปตามหลักของพระพุทธเจ้าที่ท่านสอนให้รู้จักปลง ดิฉันเคยลองดูนะคะ ปลงไปได้ประมาณ 3 เดือน ปรากฏว่ามีอยู่วันหนึ่งที่ท่านบอรรถพงษ์หลายเหมือนเขื่อนแตกแล้วน้ำทะลักออกมา คุณลองนึกสภาพดูสินะว่ามันเป็นอย่างไรวะ ดิฉันหลอกตัวเองมา 3 เดือนเต็ม ๆ ว่าปลงได้ ไม่รู้เหมือนกันว่าจะเรียกว่าปลงได้ ปลงตก หรือปลงเสียเกิดแม่จำเนียร

แต่ที่จริงแล้วดิฉันเอาปัญหาและความเครียดทั้งหมดไปทับถมไว้ที่กันทำงานนั่นเอง เลยตระหนักรู้แน่ในวันที่ท่านบอรรถว่าเราหลอกตัวเราเองมาตลอด อาจจะเป็นเพราะในช่วงชีวิตตอนนั้นดิฉันอายุยังน้อย ไฟยังแรงอยู่มาก ก็เลยออกมาในรูปลนั้น แต่สำหรับวันนี้ดิฉันเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นแล้วค่ะ

การปลงของคนเรา เราคงต้องเริ่มต้นตั้งแต่ความคิดของเราเองว่าจะปลงเรื่องนั้นเรื่องนี่จริงมั๊ย ดิฉันคิดว่าเป็นสิ่งที่ยากมากที่จะทำได้ในเวลาอันรวดเร็ว หรือบางทีวันนี้ทำได้ วันพรุ่งนี้ทำไม่ได้ ดิฉันเป็นชนชั้นออกบ่อบไป จนในที่สุดต้องถามตัวเองว่าชีวิตนี้เกิดมาเพื่อจะทำงานหนัก...จั้นหรือ?

โชคดีที่ดิฉันได้อ่านหนังสือเล่มหนึ่งในระหว่างที่เจ็บป่วย สอนให้รู้จักคิดในทางบวก Positive Thinking คิดอย่างไร ทำอย่างไร? ได้ผลอย่างไร? บวกลบคูณหารด้วยตัวคุณเอง และคุณปลงได้จริงหรือไม่? เรื่องนี้มีคำตอบแน่นอน

ใครใช้ก็ลาออก...ไม่มี...

เราทำตัวเองต่างหาก

หลังจากหายจากอาการปวดหลังด้วยวิธีธรรมชาติ คือ การไปเล่นเทนนิสเป็นประจำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และหลังจากทำนบทางอารมณ์แตก ทะลักรากับน้ำป่าไหลหลากท่วมฉับพลันเช่นเดียวกันกับที่อำเภอป่าสักเมื่อเดือนสิงหาคม 2544 ด้วยสาเหตุจากการทำงานแล้ว ดิฉันมาคิดแล้วเราจะทำอะไรต่อไปดี ตัดสินใจเด็ดขาดว่าจะเลิกงานอาชีพทางกฎหมาย เลิกวุ่นวายกับเรื่องและปัญหาของชาวบ้านน่าจะดีกว่า อายุก็ยังน้อย เพิ่งจะ 20 ต้น ๆ เอง ยังหางานอื่นทำได้ เลยตัดสินใจลาออกจากที่ทำงานเดิมเพื่อไปทำงานอื่นที่ไม่ใช่ด้านกฎหมายโดยตรง

ดิฉันได้งานบริษัทใหญ่แห่งหนึ่งที่มีชื่อเสียงมาก มีตำแหน่งเป็นเลขานุการผู้บริหาร ตรงกับสิ่งที่ใจต้องการ แม้ดิฉันจะไม่เคยทำงานด้านนี้มาก่อน แต่อาศัยว่าเคยเรียนอยู่ที่วิทยาเขตพาณิชยการพระนคร (ชื่อในสมัยนั้น) มา 2 ปีก่อนจะสอบเข้าจุฬาฯ ได้ ประกอบกับมั่นใจในความสามารถของตัวเอง และแน่ใจว่าเชื่อใฝ่ความอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ยังแรงอยู่ จึงคิดว่าปรับตัวได้ไม่มีปัญหา

อยู่ที่ทำงานใหม่... เริ่มงานใหม่... ก็เริ่มมีปัญหามาใหม่ตามมา

เพื่อนที่ทำงานใหม่ กองเลขานุการฯ ทุกคนไม่ให้การต้อนรับดิฉัน
อย่างเป็นมิตรเลย อาจจะเป็นเพราะตำแหน่งงานที่วางไว้สำหรับดิฉันให้
โอกาสดิฉันได้เดินทางไปต่างประเทศ ติดสอยห้อยตามผู้ใหญ่ไปประชุม
ใครก็ตามที่เข้ามาผูกมิตรกับดิฉันจะถูกกลั่นแกล้งตลอด เกิดมาก็ไม่เคย
เจอเรื่องแบบนี้ คิดว่าจะมีแต่ในนิยายน้ำเน่า ดิฉันเริ่มกลับมาเครียดใหม่
ใครโทรมาถามเรื่องงานใหม่จะไม่อยากพูดถึง...แล้ววางหูโทรศัพท์ทันที
โกรธมาก ทั้งที่ไม่รู้ว่าโกรธอะไรกันนักหนา

เป็นอย่างนี้อยู่ประมาณ 3-4 เดือนดิฉันก็คิดได้ว่า ชีวิตนี้เกิดมา
ช่างวุ่นวายหนอ พอถามตัวเองว่าเสียใจหรือไม่ที่ออกมาจากที่ทำงานเดิม
ก็ได้รับคำตอบว่าเสียใจอยู่เหมือนกัน แต่เมื่อถามต่อว่า...ใครใช้ให้ออก
หรือใครบังคับขู่เข็ญให้ออกจากงานหรือ..ไม่มี.. ใครละที่ทำให้เกิดเรื่องแบบ
นี้ขึ้น...ก็ตัวเรานั่นเอง คิดได้ดังนี้แล้วดิฉันเลยบอกตัวเองว่าเมื่อเรตัดสินใจ
ทำอะไรแล้ว...ให้ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อย่าไปนึกเสียใจหรือดีใจกับอดีต
เราตัดสินใจแล้วต้องเดินหน้าต่อไป พอคิดได้ดิฉันก็เริ่มมีความสุขกับที่ทำงาน
ใหม่...ที่ไม่ค่อยมีงานให้ทำ...และสอนให้เรารู้ว่าเราเป็นใคร มาจากไหน
ดิฉันทำงานอยู่ที่นี่ได้ประมาณ 6 เดือนถึงได้ลาออก วันที่ดิฉันลาออกจำได้ว่า
เพื่อนร่วมงานที่ไม่เคยเป็นมิตรกับดิฉันพูดจากับดิฉันอย่างเป็นมิตรว่า "ดีแล้ว
ละที่คุณ้อ้อลาออก..."

ทุกวันนี้เมื่อดิฉันขับรถผ่านตึกที่ทำงาน ณ แห่งนี้ ดิฉันจะนึก
ขอบคุณที่ทำให้ดิฉันคิดได้ว่า...เมื่อตัดสินใจแล้ว..เราต้องเดินหน้า..ไม่ถอย
หลัง... พร้อมสู้สิ่งใหม่ๆ

หลังจากนั้นดิฉันก็ได้ทำงาน ณ ที่แห่งใหม่ เป็นผู้จัดการสำนักงาน
กฎหมายและเป็นทีปรีษากฎหมายด้วย ควบสองตำแหน่งเลยละค่ะ ตอนแรก
ตั้งใจว่าจะทำงานบริหารสำนักงานแต่เพียงอย่างเดียว ไป ๆ มา ๆ กลับต้อง
ควบสองตำแหน่งประสานคนรุ่นใหม่ไฟแรง

ระหว่างที่ทำงานที่นี้ ดิฉันยังคงเป็นคนทุ่มเทให้กับการทำงานเหมือนเดิม ในขณะที่เดียวกันก็เริ่มดูแลตัวเองด้วยการไปเล่นเทนนิสเป็นประจำ สม่ำเสมออาทิตย์ละ 2 ครั้ง และเริ่มสนใจเรื่องการทานอาหารมังสวิรัติ พร้อมกับบอกตัวเองว่าคงถึงเวลาที่จะต้องดูแลตัวเองจริง ๆ จัง ๆ ซะที จะทำได้มัย

ตัวอย่าง

เริ่มป่วย.....

โดยไม่รู้ตัว

นับแต่วันที่ดิฉันเริ่มต้นที่จะสนใจและเอาใจใส่ดูแลตนเองนั้น ก็อย่างที่บอกไว้ตอนต้นว่างานยังคงหนักอยู่เช่นเดิม ยังคงทานอาหารบุฟเฟต์ อยู่เหมือนเดิม แม้ดิฉันพยายามหาโอกาสเปลี่ยนไปทานอาหารพวกมังสวิรัต บ้าง ทว่าเวลานั้นก็ค่อนข้างหาทานยาก มีคนแนะนำว่าตรงข้ามตลาด อตก. จะมีร้านอาหารของชมรมมังสวิรัตซึ่งขายอาหารหลายหลากมากมาย รสชาติ อร่อยด้วย ดิฉันตั้งใจไว้ว่าจะหาโอกาสไป แต่จนแล้วจนรอดก็ยังไปไม่ถึง ลักที่

ชีวิตจึงยังคงดำเนินอยู่เป็นปกติเหมือนเช่นที่ผ่านมา เข้าตึ้นไปทำงาน เย็นกลับบ้าน และยังคงไปเล่นกีฬาวางอย่างสม่ำเสมอ ดูเหมือนร่างกายจะ แข็งแรงกว่าเดิม ความเครียดหายไปเป็นปลิดทิ้งเมื่อได้หัดลูกเทนนิส ซึ่งถึงแม้ช่วยสลายความเครียดได้เพียงช่วงเวลาสั้นๆ ก็ยิ่งดีกว่าไม่ทำอะไร เสียเลย คุณคิดเหมือนดิฉันไหมคะ

เรื่องไปทานอาหารมังสวิรัตนั้น บังเอิญว่ามีอยู่วันหนึ่งสบโอกาสได้ ไปทานอาหารกลางวันที่ร้านดังกล่าว เพราะไปทำธุระแถวนั้นแล้วก็เลย ไปทานมังสวิรัตด้วย วันที่ไปเป็นวันธรรมดา คนเยอะมาก ทำให้ดิฉันได้รู้

ว่าคนไทยเริ่มใส่ใจในเรื่องการลดปริมาณการทำงานเนื้อสัตว์ลงไปมากเหมือนกัน คนส่วนใหญ่ที่ไปทานอาหารจะเป็นพนักงานที่ทำงานอยู่ในแถบนั้น สังเกตจากชุดที่ใส่และส่วนมากจะเป็นคนวัยทำงานและผู้ใหญ่ ดิฉันแทบจะไม่เห็นเด็กวัยรุ่นเลย

สิ่งที่ดิฉันประทับใจในวันแรกที่ได้มีโอกาสไปทานคือ มีอาหารให้เลือกมากมายในราคาที่ถูกจนน่าแปลกใจ คือทุกอย่างราคา 10 บาท ยกเว้นน้ำ ราคาแก้วละ 3 บาทซึ่งก็จะเป็นน้ำสมุนไพรไทย ๆ เช่น น้ำมะตูม น้ำกระเจี๊ยบ ฯลฯ แม้กระทั่งกาแฟเย็นยังมีเลยล่ะ ส่วนรสชาติอาหารนั้นดิฉันยอมรับว่าน่าทึ่งมาก ความอร่อยเกินราคาที่ตั้งไว้เยอะทีเดียว หากคุณ ๆ มีโอกาส ลองแวะเวียนไปทานสิคะ แล้วจะไม่ผิดหวังเลย

พูดถึงกาแฟเย็น หลายคนที่ติดกาแฟคงจะสงสัยว่า ทำไมจึงทานกาแฟเย็นได้ ดิฉันได้สอบถามคนขายดูแล้วได้ความรู้ใหม่ว่า กาแฟเย็นที่ร้านนี้ไม่ใช่กาแฟจริง ๆ ที่มีกาแฟน้อยอย่างที่เข้าใจ แต่จะมีส่วนผสมของข้าวหลายชนิด ซึ่งรสชาติก็อร่อยไปอีกแบบ แปลกไปจากกาแฟจริง ๆ สาเหตุที่ต้องมีกาแฟปลอมขาย (ดิฉันเรียกเอาเอง...ง่ายดี) ก็เพื่อสงเคราะห์บรรดาคอกาแฟที่ยังคงติดรสกาแฟอยู่ แต่ต้องการปรับเปลี่ยนชีวิตตนเองโดยหันมาทานอาหารมังสวิรัตอย่างเคร่งครัด เป็นทางออกให้คนที่รักการดื่มกาแฟเป็นชีวิตจิตใจจนไม่สามารถเลิกดื่มกาแฟได้ นับว่าเป็นความคิดที่ไม่เลวเลยทีเดียว ดิฉันซื้อมาทานแล้วติดใจจนต้องซื้อชนิดของกลับมาชงเองที่บ้าน แต่ชงได้ไม่อร่อยเท่าที่ร้าน เลยใช้วิธีไปซื้อทานสำเร็จที่ร้าน ง่ายกว่าและอร่อยกว่าค่ะ

นอกจากนี้แล้ว เมื่อทานอาหารเสร็จยังมีผลไม้ให้ทานฟรีด้วย คือทางร้านจะมีกล้วยน้ำว้าไว้บริการฟรี แล้วแต่ใครอยากจะทานกี่ลูกก็ได้ แต่ที่แน่ ๆ คงไม่ติดนัก หากคนที่มาที่ร้านหยิบติดไม้ติดมือกลับไปอีกเป็นสิบ ๆ ลูก

แม้ในช่วงนี้ดิฉันจะเริ่มต้นดูแลตัวเอง และเริ่มทานอาหารมังสวิรัติตามแต่โอกาสจะอำนวยแล้วก็ตาม แต่มีบางสิ่งบางอย่างที่ตัวเองเริ่มรู้สึกได้ เช่น เริ่มเป็นคนอารมณ์เสียเล็กน้อย บางครั้งหงุดหงิดง่าย หยุ่มหยุ่ม ใจร้อน เวลาโกรธจะรู้สึกหัวใจเต้นแรงนิดหน่อย ใครทำอะไรให้ก็รู้สึกจะไม่ค่อยทันใจ ดิฉันนึกไปว่าเพราะภาระหน้าที่การงานมากขึ้นและมีความเครียดเพิ่มจึงทำให้เป็นแบบนี้ ก็เท่านั้นเอง

ตัวอย่าง

อยากสวย..อ่อนกว่าวัย

สุขภาพแข็งแรง และ อายุยืนยาว

คุณต้องอ่านหนังสือเล่มนี้



"ไม่ว่าคุณจะมีปัญหาหรือไม่ก็ตาม

ดิฉันอยากชักชวนคุณให้...

เริ่มต้นด้วยรักและใส่ใจตัวเอง...ตั้งแต่วันนี้

ดิฉันมั่นใจว่าทุกคนทำได้...ด้วยตัวเอง

แล้วคุณจะมีพบว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ยุ่งยากอย่างที่คิด

คิดแล้วตัดสินใจทำ อย่างเข้าใจและถูกต้อง ถูกวิธี...

สุขภาพที่ดีพร้อมความสดใสจะเป็นของคุณ...ตลอดไป"



ผมหวังว่า ผู้อ่านคงจะได้เรียนรู้หลักความจริงแห่งชีวิตจากหนังสือเล่มนี้
และสามารถนำไปปฏิบัติกับตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
และมีอายุยืนยาว

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ พงษ์ศิริ ประธนาติ



The Knowledge Center

นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

e-book

