

อยู่อย่าง หัว (หัว)



“...ดูแลสุขภาพด้วยนะครับ...”

เสียงในใจที่ดังก้องอยู่ในความเงียบของโลกความฝัน แต่ถูกจุดรั้งกระชากกลับสู่โลกความจริง ด้วยเสียงที่แสนคุ้นชินและชาตมันไม่ได้ แต่ผมก็ไม่เคยนึกชอบใจมันเลยสักครั้งหนึ่ง

กริ่ง - กริ่งงงงงงงงงงงงงงง

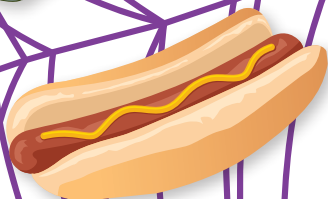
เช้าอีกวันหนึ่ง...

...5.00 น. เจ้านาฬิกาปลุกตัวเดิม มันเปล่งเสียงบอกเวลาซ้ำๆ เดิมๆ เพื่อปลุกให้ผมตื่นขึ้นมาทำ “ภารกิจชีวิต” ในแบบเดิมๆ ชีวิตที่เริ่มสตาร์ทไปพร้อมกับการหมุนวนของกาลเวลา ที่รูปแบบชีวิตดูจะซ้ำซากจำเจเหมือนเดิมเช่นทุกวัน ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ สระผม แต่งตัว หวีผมในแบบที่เร่ร่อนร้อนรน และจบด้วยการออกเดินทางสู่สถานีรถไฟในเวลาเช้าตรู่ เพื่อให้ทันกับเวลาเที่ยวชานชาลาของรถไฟขาประจำ รถไฟสายเดิมที่ทั้งขบวนมี “หัว” เหล็กคล้องเกี่ยวสัมพันธ์กันระหว่างตู้โบกี้ และภายในมี “สายใย” บางๆ เชื่อมชีวิตอันหลากหลายของผู้คนเข้าไว้รวมกัน แม้ส่วนใหญ่จะไม่เคยรู้จักกันเลยก็ตาม โดยเฉพาะมนุษย์เงินเดือน ที่มีชะตากรรมเข้าไปเียนกลับคล้ายๆ กัน

เส้นทางของรถไฟอย่างหนึ่งที่นำลงโหล คือมันเป็นพาหนะชนิดเดียว ที่ไม่เคยเอนเอียงหักเลี้ยวล่อไปทางอื่นใด พอเริ่มต้นตั้งใจออกสตาร์ทการเดินทางในครั้งไหน จุดหมายมักมีกำหนดไว้เห็นเด่นชัดเสมอไป แม้บางครั้งจะวิ่งช้า ชักช้า ชักช้า เชื่องช้า ถึงปลายทางไม่ตรงเวลาบ้างก็ตาม

“ความตั้งใจ” ของคนเราก็ควรเป็นเช่นรถไฟเช่นกัน

...7.15 น. เพียงไม่นาน ผมเดินอ้อมมาหยุดยืนนิ่งอยู่หน้าอาคาร 4 (ฉุกเงินเก่า) ข้างอาคารหลักริมถนนพระราม 6 ที่เต็มไปด้วยคว้นพิษยามเช้าหน้าโรงพยาบาลรามาริบัติ พร้อมกับยืนมองภาพของตัว



อาคาร ซึ่งขณะนี้กำลังทยอยปิดซ่อมแซม ดูกระรูงกระรังปะๆ ผุๆ สลับเก่ากลางใหม่ ดูไม่ต่างไปจากสภาพแผลผิวหนังที่ฉีกขาดหลุดลุ่ย ขอบชั้นหนังเปิดลึกไม่ราบเรียบสลับช่วงกันไป โดยมีผ้าก๊อชสังกะสีแปะพันปิดบังความไม่น่าดูอยู่รอบ

ผมมองและพลาจคิดขึ้นว่า อาคารเหล่านี้ความเก่าชราของมันคงเป็นผลจากการตรากตรำทำหน้าที่ซ้ำเดิมมายาวนาน และคงไม่ค่อยใส่ใจดูแลตัวเองเท่าที่ควรนัก สุดท้ายจึงต้องถูกซ่อมรักษาจากหมอผู้เชี่ยวชาญด้านอาคารให้กลับมาดูสวยงามแข็งแรงเช่นเดิม

ขนาดอาคารปูนยังทรุดโทรมได้ แล้วร่างกายเนื้อนุ่มๆ อย่างเรามันจะไปเหลืออะไร ??

ผมบ่นมึนงำอยู่ในใจที่ไม่ค่อยดูแลตัวเองเช่นกัน ก่อนเคลื่อนย้ายร่างกายไปซื้อกาแฟ และขึ้นทำงานซ้ำเดิมเหมือนเช่นทุกวัน

...8.00 น. ผมนั่งหน้าคอมพิวเตอร์ และดื่มกาแฟเป็นแก้วที่ 2 ของวัน หลังแก้วแรกถูกชดผ่านลำคอไปเมื่อตอนเช้ามืด เพื่อใช้เป็นตัวช่วยสำหรับขจัดสิ่งไม่ดีที่กินเข้าสู่ร่างกายของวันเมื่อวาน และตลอดวันอาจมีกาแฟแก้ว 3 และ 4 ตามต่อมา ขึ้นอยู่กับว่าจะมีประชุมเป็นงานหลัก งานประจำคืองานรองหรือไม่ ครบนี้คือสิ่งแรกที่ผมนึกได้ว่าเป็นสิ่งบั่นทอนให้ร่างกายทรุดโทรมลงของแต่ละวัน แม้กาแฟจะช่วยคลายเครียดแก่ร่างกายได้ แต่การทำอะไรเกินพอดี มันมีเป็นโทษมากกว่าให้คุณเสมอ

...8.30 น. ผมเริ่มทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้กับคนมี “ห่วง” ติดตัว หลัง “งานสร้างเสริมสุขภาพ” เจอความจริงที่ว่า ทุกวันนี้มีชาวรามาย จำนวนไม่น้อยตกอยู่ในสภาวะอ้วนลงพุง และน้อยคนนักที่จะเอา “ชนะใจ” ตัวเอง สามารถ ลด ละ เลิก พฤติกรรมเสี่ยงทำลายสุขภาพในวิถีของการกินได้สำเร็จ

เวลาผ่านไปเกือบสัปดาห์พิเศษแล้ว ผมยังไม่มีอาหารเข้าตักถึงท้องเลยสักเม็ด ทั้งที่มีอาหารมื้อแรกนี้สำคัญต่อร่างกาย มีข้อมูลอ้างอิงระบุให้เชื่อไว้ว่า เวลามื้อเช้าที่ดีที่สุด คือ 7.00 – 9.00 น. เพราะเป็นเวลาที่เหมาะสมอาหารกำลังทำงาน กินช่วงนี้อาจช่วยลดอาการหิวพรวดพราดได้ดีและดีต่อสุขภาพ

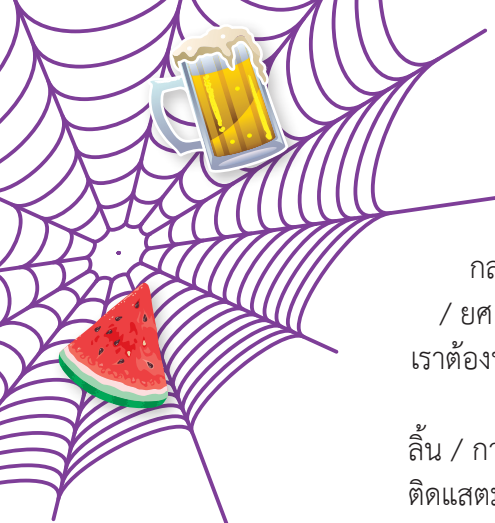
ว่าไปแล้วความเหมือนที่แตกต่างระหว่างผมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ คือ “ความไม่ตั้งใจ” ที่ด้านหนึ่งเป็นความไม่ตั้งใจที่จะระวังเรื่องการกิน ส่วนผมอีกด้านหนึ่งไม่ตั้งใจที่จะใส่ใจเรื่องการกิน

...11.00 น. เสียงวิทยากรบรรยายกำลังพูดถึงเรื่องวิธีการลดน้ำหนักให้กับผู้เข้าอบรม เรื่องการสร้างสมดุลระหว่างการกิน กับการใช้พลังงานให้พอเหมาะพอดีกัน โดยเฉพาะกินเท่าไร จะต้องขับออกให้ได้เท่านั้น

มันคือเสียงเดียวที่วิ่งเข้าสู่หูผม ไปพร้อมๆ กับเสียงของความคิดที่สวนออกมามองว่าอะไรคือสาเหตุหลักที่ทำให้คนในปัจจุบันอ้วนและมีสุขภาพไม่ดี

ผมนั่งหลับตาเพื่อให้เห็นภาพในตอนนี้ ภาพของวิทยากรคนหนึ่งที่กำลังยืนพูดอธิบายผ่านไมโครโฟนในงานหนึ่งว่า





“...ในอดีตโรคภัยไข้เจ็บส่วนใหญ่ มักเกิดจากโรคติดเชื้อประเภทเชื้อไวรัส แบคทีเรีย แต่ปัจจุบันนี้เมื่อวิถีชีวิตเปลี่ยนไป วิถีโรคเราก็เปลี่ยนตาม จากโรคติดเชื้อก็ กลายเป็น...โรคติดเชื้อ...และ...โรคติดขอบ...ซึ่งโรคติดเชื้อ คือ การที่เราเมาแต่เชื่อว่า ลาม / ยศ / สรรเสริญ / รวย / ตำแหน่ง / โกโก้ / เด่นดัง เป็นความสำเร็จของชีวิต จนเป็นเหตุให้ เราต้องทำงานหนัก พักผ่อนน้อย เครียด สับสน สุดท้ายร่างกายก็ทรุดโทรม

ส่วนโรคติดขอบแน่นอน คือ การที่เราเสพติดกับความเพลิดเพลินทาง ตา / หู / จมูก / ลิ้น / กาย / ใจ เพลิดเพลินไปกับความสวยงาม / ไพเราะ / เอร็ดอร่อย / ติดเพลง / ติดเน็ต / ติดแอสเอ็มป์แถมขนมกรุบกรอบที่ไร้ประโยชน์ ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงในโรค ยุค 3G ที่สนับสนุนการทุบทำลายสุขภาพแทบทั้งสิ้น...”

...12.00 น. มื้อแรกของวัน อาหารถูกบดขยี้ผ่านลำคอ เพื่อส่งข้าวมันไก่ติดหนังขามโตๆ ไปให้ กระเพาะได้ทำหน้าที่ตามปกติของมัน ตบท้ายด้วยข้าวเหนียวสังขยา และน้ำโค้กขวดบิกบี้ม ชีวิตช่วงนี้มันคงขาดความ หวานพอคุดทีเดียว ผมจึงเร่งเติมน้ำตาลให้กับกระแสดียกใหญ่ เกินกว่า 6 ช้อนชาต่อวันที่แฝงมากับอาหารเหล่านั้น หารู้ไม่ว่าตัวเองกำลังเชื่อมชีวิตให้กับกลิ่นรสสัมผัสเจ้ารสตินเร็วขึ้น

...14.00 น. หลังชีวิตปรับโหมดเข้าสู่การทำงานในภาคบ่ายซ้ำเดิม ผมจมตัวเองในเบาะเก้าอี้กึ่ง นุ่มกึ่งแข็งหน้าคอมพิวเตอร์ อากาศวังซิมทางร่างกายผุดออกมาเป็นระยะๆ แนนอนกาแฟแก้วที่ 3 คือ คำตอบสุดท้ายเท่าที่ ผมคิดได้ในขณะนั้น

ยังไม่ทันที่ร่างกายจะถูกสารคาเฟอีนกระตุ้นให้หลั่งอะดรีนาลีนออกมาปั๊มหัวใจให้กลับมากระปรี้กระเปร่าอีกครั้ง เสียงร่น้องตัวกลมก็ดังขึ้นพร้อมเสียงบันทึดผิดหวั่งกับชีวิต ผมตาสว่างพรางรับรับถุขนมขบเคี้ยวกับชาเขียวที่น้องยื่น มาให้ ผมจับเนื้อความในเสียง และมองภาพใบหน้าอูมๆ ที่กำลังพูดไปพรางเคี้ยวขนมกรุบๆ กรอบๆ ไป พรางผมเห็นภาพ แบบนี้เสมอกับน้องคนนี้นั่นจินจินตา

“...โหยเหวี่ยงจ้ง วันๆ หนึ่งมดเดินส่งงานตั้งหลายรอบ ไปนู่นไปนี่ไม่ได้หยุดเลย ทำไมไม่ผมลงสักทีนะ จ้ง ๆๆ...”

หลังเสียงบันลอผ่านหูและเจียบบลง ผมกลับไม่มีข้อสงสัยอะไรในประโยคเหล่านี้ เสียงหัวเราะหึ หึ เบาๆ ในคอ พร้อมเหลือบตาดูขวดชาเขียว และซองขนมคบเคี้ยวข้างหน้าตัวเอง ถอนหายใจออกเล็กน้อยพอเป็นพิธี น้ำหวานที่ “เชื่อ” ว่าดี และขนมที่ “ขอบ” ถูกบดขยี้ในปากผมอีกครั้ง

...16.00 น. ผมโหมงานในโค้งสุดท้ายของวัน เพื่อให้ทันกับเวลา 5 โมงเย็น เวลาที่ผมจะได้ทำตามใจตัวเอง เวลาที่มีแรงบันดาลใจสำหรับทำให้ชีวิตแข็งแรงขึ้น เป็นช่วงเวลาเดียวที่ได้ใช้เวลาอยู่กับการเดิน เดิน และเดินเพื่อให้พบเจอสิ่งดีๆ และสมองได้คิดถึงเรื่องราวบางอย่าง เป็นเวลาดีที่ร่างกายได้เผาผลาญพลังงานให้กับ ร่างกาย ผมละเลยการออกกำลังกายจริงจังมานาน มันจะเพียงพอกับสิ่งที่กินไร้สาระเข้าไปได้มัย ได้สิเราเดินไกลมาก แล้วนี่ ผมคิดในใจ

...18.30 น. ในร้านซูชิชิอาหารสไตล์ญี่ปุ่น ผมพบตัว เองถูกโรคติดขอบเข้าคุกคามร่างกายอีกครั้ง ผมและเพื่อนสนุกกับการคิปป้าวบั้นที่ แสนจะ อุ-มา-มิ เข้าปากอย่างเอร็ดอร่อย ยังไม่ทันที่ฟันได้บดเคี้ยวไขปลาให้ แตกครบทุกฟอง ซูชิกุ้ง 2 ชิ้น 84 แคลอรี ซูชิปลาไหล 120 แคลอรี ซูชิหน้าปลาหมึกยักษ์ทาโกะ ซูชิปลาหมึกโระ หน้าไข่หวาน และ แซลมอน ดาหน้าเรียงแถวมอบความสุขให้กับผมอย่างลื้มตัว ถ้าการเดิน 1 ชั่วโมงสามารถเผาผลาญพลังงานได้ 280 แคลอรี ผมต้องเดินอีกกี่ชั่วโมงกันล่ะทีนี้ ถึงจะหักลบ พอดีกับซูชิในท้องกว่า 800 กว่าแคลอรีได้



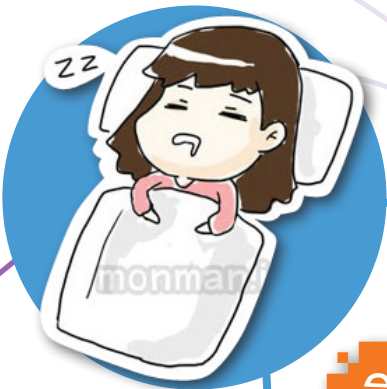
...21.00 น.

อยู่หน้าคอมพิวเตอร์เพื่อเข้าดูการประชุมสภาเฟซบุ๊กเหมือนเช่นทุกวัน
ใกล้สี่ทุ่มเต็มทีขนมเค้กตบท้ายของวัน และน้ำผลไม้ 1 กล่อง ถูกยัดเข้าสู่ท้องก่อนทำภารกิจส่วนตัว เพื่อชำระล้างความ
เหนียวอ่อนให้กับร่างกาย ผมนึกของหวานก่อนนอนแบบนี้เสมอ และอีกไม่ช้าการใช้ชีวิตสุขนิยม กินง่าย ๆ อยู่ง่าย ๆ แต่
ทำลายตัวเองแบบนี้ คงทำให้ผมมี “โรคส่วนตัว” เป็นของตัวเองสักที

...23.00 น.

ตึกแล้ว แต่เสียงโฆษณาในทีวียังประโคมข่าวชวนเชื่อว่า ขนมอร่อยใช้เสริมชูรสให้
ชีวิต กับเครื่องดื่มมีคุณค่าน้ำตาลสูงอยู่เลย เสียงทีวีดับลงแต่ความคิดยังคงนึกถึงภาพเมื่อเช้าที่ริมฟุตบอลในสถานีรถไฟอยู่
ภาพของแมงมุมตัวหนึ่งที่ซิกไยแผ่กว้างไว้คอยดักเหยื่อ เพื่อใช้เป็นอาหารให้กับตัวเอง ทันทีที่ตัวรถไฟก่อนกลม
ของผมที่ดูคล้ายอาหารจานยักษ์ลอยละลิวติดกับตึกกลางเป้าหมาย เจ้าแมงมุมตัวนั้นรีบวิ่งมาลอบคลำและพิจารณาอย่าง
ใส่ใจ แต่สุดท้ายมันแกะตัวรถไฟทั้งแบบไร้ซึ่งเยื่อใย เพราะคงรู้ว่าของสิ่งนี้ไม่มีประโยชน์สำหรับมัน
จะมีสักกี่คนที่ใส่ใจการกินเหมือนเจ้าแมงมุม ผมตั้งคำถามก่อนเอนกายลงสู่ที่นอน
พรุ่งนี้ พรุ่งนี้ ๆ จะเริ่มดูแลสุขภาพตัวเองสักที
ผมปิดเปลือกตา งอตัวใต้ผ้าห่ม ลากความมืดดำคล้ำคลุมตัวเองอีกครั้งของคืนนี้ เพื่อดำดิ่งลงสู่ห้วงเวลานิรา
สมหาและคิดถึงเรื่องบางอย่าง
ก่อนจะหลับไหลสู่ความเงียบอีกครั้งเหมือนเช่น...ทุกคืน Z Z z Z z Z z

1.นอนหลับ, นอนเกือบกกลิ้ง
พลังงานที่ใช้ 60 kcal



2.นั่งดูทีวี นั่งเล่นคอม
พลังงานที่ใช้ 90 kcal



3.เดินชมวิว
พลังงานที่ใช้ 120 kcal



กิจกรรมลดแคลอรี

4.งานบ้าน
พลังงานที่ใช้ 150-200 kcal



5.แบดมินตัน
พลังงานที่ใช้ 350 kcal



6.วิ่งเหยาะๆ
พลังงานที่ใช้ 500 kcal



