

ร. เร็วมากอะ

“รอ”...

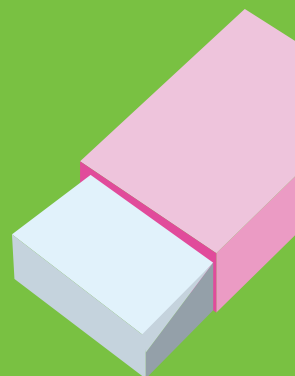
ผมนั่งนึกถึง และหาข้อมูลของคำว่า นี้อยู่คนเดียว เพราะมันเป็นคำที่สะกิดต่อม “ฟัง” พลุ่พลุ่ผ่านขึ้นในหัวของผมอย่างมาก หลังจากคำๆ นี้ ผุดออกจากปากของเหล่า “บุคคลต้นแบบสร้างเสริมสุขภาพ” งามาฯ ซึ่งพวกเขาเหล่านี้ พร้อมใจกันประกาศหันหลังให้กับคำว่า “รอ” อย่างเด็ดขาด คำนี้จึงเป็นมูลเหตุสำคัญ ที่ทำให้ผมตั้งข้อสงสัยขึ้นในใจว่า แท้จริงแล้ว ?? คำว่า “รอ” มันมี “ข้อดี” หรือ “ข้อเสีย” กันแน่ และเราควร “รอ” และ “ไม่รอ” กับเรื่องอะไรบ้าง !!

คำว่า “รอ”

ตามรากศัพท์พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 และพจนานุกรมแปล ไทย-อังกฤษ ต่างก็มีความหมายสอดคล้องกันว่า “รอ” เป็นคำกริยาหนึ่งที่มีหมายถึง การ “คอย” หรือ “รอคอย” โดยผู้รู้ได้อธิบาย และนิยามมุมมองที่สวยงามของคำว่า “รอคอย” ไว้ว่า “การรอคอย” คือ การตั้งมั่นจับจ้องที่มีคุณค่า มีผล มีปรากฏการณ์ต่างๆ จากอิทธิพลภายในที่ส่งออกมาสู่ภายนอก ก่อให้เกิดการตัดสินใจ เคลื่อนไหว และ “กระทำ” การอย่างหนึ่งอย่างใดที่ดีที่สุดด้วยความเพียร เพื่อไปสู่ทิศทางที่จะเป็นที่สิ้นสุดของแก่นแท้ที่ตนเองหวังคอย ที่สำคัญมันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ “หลีกเลี่ยง” ไม่ได้ แต่เชื่อผมมั๊ยครับ ?? พอลองนั่งไฟกัศค้นหา “ประโยชน์” ของการรอในอินเทอร์เน็ต เกือบ 80% คำว่า “รอ” ถูกพูดถึง หรือใช้ไปในเรื่องของ “ความรัก” เป็นส่วนใหญ่ ทั้งที่ “การรอคอย” สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้มากกว่าการ “รอรัก”

ยกตัวอย่างเช่น

การดัดการรอคอยมาใช้ “สอนเด็ก” ผ่านของเล่น ที่เรียกว่า “ไฮโดโนเสาร์” ของเล่นที่สอนให้เด็กรู้จักการรอคอยอย่างอดทน ไฮโดโนเสาร์นี้ เด็กจะต้องนำไปแช่น้ำ และอดทนรอคอยเวลานาน 1 วัน เพื่อให้เปลือกไข่เปื่อย และแตกออกจากการพองตัวของตุ๊กตาไดโนเสาร์ภายใน ซึ่ง “แคร์ เล็นเนอร์” (Claire Lerner) ผู้เชี่ยวชาญทางพัฒนาการเด็ก ขององค์กร Zero to Three เชื่อว่า





“ผู้ใหญ่ควรให้เด็กรอบ้าง และพยายามช่วยให้เขารู้จักการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ฝึกให้รอคอยและรอคิว รู้จักอดทนอดกลั้น เพราะนี่เป็นสิ่งสำคัญต่อการเรียนรู้ในตัวของเด็ก”

หรือแม้กระทั่ง การใช้การรอคอยมา **“สอนผู้ใหญ่”**

ให้รู้จักหยุดนิ่ง หยุดความเร่งรีบ จนเกิดสติสำหรับใช้แก้ปัญหาชีวิต

ผ่าน **“นาฬิกาไอเดีย”** ที่มีเข็มยาวและเข็มสั้นยาวเท่ากัน

และต้องรอคอย 1 นาที เพื่อให้ทราบถึงเวลาจริงด้วยปัญญาสติที่สงบ

การรอให้มีสติ รอปัญญา รอเพื่อสงบ หรือรอเธอเพื่อสุขใจ...

ตัวอย่างเหล่านี้ ถือเป็น **“ข้อดี”** ของการรอคอยที่เรา **“ควรรอ”**

แต่คุณรู้มั๊ย ?? ว่า **“ข้อเสีย”** ของการรอ คือมันเป็นทุกข์

ความทุกข์ครั้งหนึ่งของชีวิต คือ การรอคอย

“รالف วัลโด เอเมอร์สัน” กวีชาวอเมริกัน เคยบ่นว่า

“ชีวิตมนุษย์หมดไปเท่าไรกับการรอ การรู้ว่าทรัพยากรล้ำค่าสุดของเรา

อันได้แก่เวลา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา ถูกขโมยไป เสียไป

อย่างไม่สามารถเอาคืนกลับมาได้ เวลาที่เสียไปกับการรอคอยนั้น

จะเสียไปแบบตลอดกาล”

นี่จึงเป็นมุมมอง **“ด้านลบ”** ต่อการรอคอย

การหยุดนิ่ง รอคอย ที่ขาดความเพียรโดย **“ไม่กระทำ”** การอย่างใดอย่างหนึ่ง

เพื่อมุ่งไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการ ถือเป็น การรอคอยที่ **“ไร้ค่า”** เสียเวลา

และไม่ควรอย่างยิ่งที่จะ **“รอ”**

ฉะนั้น **“ข้อเสีย”** ของการ **“รอคอย”** ที่เป็นจุดเปลี่ยนกลับทิศอันสำคัญ

จนทำให้ **“ข้อดี”** กลายเป็น **“ข้อเสีย”** ในการรอคอย

นั่นคือ **“การไม่กระทำ”**

แหม !! โดยเฉพาะกับ **“เรื่องสุขภาพ”** ด้วยแล้ว หากเรามัวแต่ **“รอ”** และ **“คอย”**

“ไม่กระทำ” การอย่างใดอย่างหนึ่งให้ **“หัวใจ”** ไปคอยดูแลสุขภาพร่างกาย

สุดท้ายเวลาจะ **“คอย”** และ **“รอ”** ขโมยชีวิตที่แสนล้ำค่าของเราไปตลอดกาล

ผมมีนิทานจากหนังสือ **“นิทานล้านบรรทัด”** เรื่องนี้มาให้ พวกคุณได้เห็นค่าของเวลา

จนไม่อาจรอคอย และปล่อยทิ้งเวลาโดยไม่กระทำตามความมุ่งหวังของตัวเองอีกต่อไป

กาลครั้งหนึ่ง...

มีชายหนุ่มคนหนึ่งนั่งอยู่บนเก้าอี้หวาย เขาเปิดดูทีวีไปเรื่อยๆ

ไม่ทำอะไรมาตั้งแต่เช้า ทันใดนั้นมีเสียงเคาะประตูดังขึ้น

ประตูนั้นอยู่ห่างจากเก้าอี้หวายไม่ถึงห้าเมตร

ชายหนุ่มหันไปตามเสียง แล้วก็หันมาดูทีวีดังเดิม

เสียงเคาะประตูยังคงดังเบาๆ ต่อเนื่อง

ชายหนุ่มเหลือบตามองเล็กน้อย แล้วหันกลับไปดูทีวีต่อ

ใครๆ ก็รู้ว่าชายผู้นี้เกียจคร้านเพียงใด ทุกวันจะนั่งจับเจ้าดูแต่ทีวีตั้งแต่เช้า

เขาบอกกับใครๆ ว่าในทีวีนั้นมีฝันของเขามากมายให้ค้นหา

และมีอาชีพมากมายให้เขาเรียนรู้ แต่วันนี้เขายังคงตกงานอยู่

หน้าสมัครงานถูกเขาวาง ล้อมปากกาสีแดง หลายแห่งมากมาย

แต่ถึงกระนั้น เขายังไม่เคยไปสมัครงานที่ใดเลย

“ฉันต้องไม่ขี้เกียจ” เขาเคยพูดดั่งๆ ตามที่ได้ยินจากรายการทีวี

พูดจบก็สะลึมสะลือหลับคาเก้าอี้ไป

วันนี้เขายังไม่ได้กินอาหารเช้าเลย ด้วยเหตุผลเดียวเท่านั้น

คือเขาขี้เกียจลุกไปตักข้าวใส่จาน แม้จะมีคนมาส่งปิ่นโตทุกวัน

แค่ตักข้าวเขายังขี้เกียจ แต่ละวันเขากินข้าวแทบจะไม่ครบ 3 มื้อ

เสียงเคาะประตูเบาๆ ยังคงดังอยู่

“เคาะประตูเบาขนาดนี้ หอยทากมาเคาะหรือใจ” เขาประชดประชัน

แล้วก็ลุกไปเปิดประตูอย่างเสียไม่ได้ พอเขาเปิดประตูออกไป

ไม่มีมีมนุษย์คนใดยืนอยู่หน้าประตูเลย เขาเอะใจ แล้วก็มองพื้น

เหมือนมีใครมาเล่นตลก มีหอยทากตัวหนึ่งอยู่ที่พื้น

เขาหยิบมันขึ้นมาพินิจ แล้วขว้างมันออกไปสุดแรงพร้อมเสียงโมโห

“ไอ้ตัวมดเต็มเอี้ย” แล้วเขาก็กลับมานั่งดูทีวีต่อ

ห้าปีผ่านไป...

เขายังนั่งอยู่ตรงนั้น ไม่หางาน ไม่ซักผ้า ไม่ทำอะไร

ผมยารกรุงรัง ร่างกายผอมแห้ง ฟันเป็นคราบเพราะไม่ทำความสะอาด

เบื้องหน้าเขายังเป็นทีวีจอเดิม เขายังดูมันตั้งแต่เช้า

ไม่ทำอะไรเลยเหมือนปีที่ผ่านๆ มา

มีเสียงเคาะประตูเบาๆ ดังขึ้นอีก

เขาหันไปมองแล้วหันกลับมาดูทีวี แล้วหันไปที่ประตูอีกที

เขาริบลุกยืนด้วยอาการกระตือรือร้นในรอบ 10 ปีของเขา

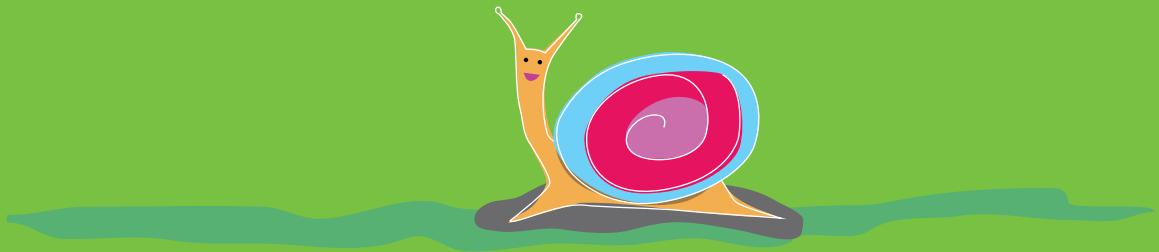
เขาเดินไปที่ประตูแล้วเปิดออก หอยทากตัวหนึ่งอยู่ที่พื้นหน้าประตู

เขาแทบจะวิ่งขึ้นบันไดในวินาทีนั้น เขาริบลุกเข้าห้องน้ำแปรงฟัน

อาบน้ำ โกนหนวด แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าที่เรียบร้อยที่สุด

แล้วรีบพุ่งตรงไปโบกแท็กซี่

วันนั้นเขาเข้าไปเขียนใบสมัครงานถึงสามบริษัท



เป็นไงครับกับ “นิทานหอยทาก” เรื่องนี้
ที่ชี้ให้เราเห็นถึง “การรอ” อย่างขี้เกียจไม่ยอมลงมือทำของชายในนิทาน
ผิดกับเจ้าหอยทากที่แม้เชื่องช้าแต่ “ไม่รอ” ที่จะไปสู่เป้าหมายของตัวเอง
ท้ายที่สุดนี้ ผมจึง “ไม่รอ” ที่จะถามคำถามกับพวกคุณข้อหนึ่งว่า
คุณ “รอคอย” อะไรอยู่มัย และยังคงไม่เริ่ม “กระทำ” การอย่างหนึ่งอย่างใด
เพื่อไปสู่ “เป้าหมาย” ที่คุณมุ่งหวัง เหมือนชายในนิทานบ้างหรือเปล่า ???
ถ้ามี !! ผมขอแนะนำให้คุณ
ลองนั่งคุยกับ “หอยทาก” ตัวนี้ ดูหน่อยท่าจะดีนะครับ

ร. รอแล้วเป็นไง

Wonderful!



Before

น้ำหนัก : 90 กก.
สูง : 152 ซม.
รอบเอว : 36 นิ้ว
ดัชนีมวลกาย 39

After

น้ำหนัก : 75 กก.
สูง : 152 ซม.
รอบเอว : 33 นิ้ว
ดัชนีมวลกาย 32.4



นางสาวชาลิลา พรหมทอ
พยาบาลห้องผ่าตัดศัลยกรรม

“เมื่อก่อนอ้วนมาก ไม่เคยใส่ใจตัวเองเลย แต่พอตรวจเจอน้ำตาลในร่างกายนสูง
เริ่มกลัวแบบไม่เห็นโลงศพ ไม่หลั่งน้ำตา เลยรีบหันมาใส่ใจสุขภาพดูแลการกินมากขึ้น
เพราะชีวิตที่จะไม่รออะไรแล้ว”

perfect!



Before

น้ำหนัก : 143 กก.
สูง : 170 ซม.
ดัชนีมวลกาย 49

After

น้ำหนัก : 93 กก.
สูง : 170 ซม.
ดัชนีมวลกาย 32



นายแพทย์พงศกร อธิกเสวตพุกฤ์
หมอประจำภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน

“เมื่อก่อนผมมีวแต้ร่อ ไม่เริ่มใส่ใจการกิน จนอ้วนมากร้อยกว่ากิโล พอเริ่มเจ็บป่วย จึงไม่ร่อที่จะหันม่อออกก้าลังกาย และใส่ใจเร่องกายกินอย่างถูกรวี่”



Before

น้ำหนัก : 65 กก.
สูง : 153 ซม.
รอบเอว : 35 นิ้ว
ดัชนีมวลกาย 27.7

After

น้ำหนัก : 58 กก.
สูง : 153 ซม.
รอบเอว : 34 นิ้ว
ดัชนีมวลกาย 24.7



Wow!



นางประกุ่ม บุญเจริญราชภฏฐ์
เจ้าหน้าที่งานอาคารสถานที่

“ป้ามีโรคประจำตัวเยอะมาก ไทรอยด์ หัวใจ เบาหวาน ภูมิแพ้ ความดันสูง ไขมันเกาะตับ ทานยารวันละแปดเม็ด ทุกวันนี้ป้าไม่ร่อแล้ว ป้าต้องออกก้าลังกายรับรู้จักรวี่การกิน ดูแลตัวเองให้มากขึ้น เพราะชีวิตป้ารอไม่ได้่ออีกแล้ว”

