

สวัสดิ์ (เป็ใหม่)

การไหว้...

นั่นสำคัญណะ ผมนั่งตั้งคำถามกับตัวเองเสมอถึงเรื่องนี้

ส่วนหนึ่งเป็นเพราะบ่อยครั้งที่ผมมักจะเห็นอากัปภิกขัยของคนทั่วไปรอบข้าง ที่มักขัดเขิน หรือหมางเมินต่อการไหว้ซึ่งกันและกัน โดยไม่รู้เพราะมันยาก หรืออาจเป็นเพราะคนไทย “อาย” จนเลือกที่จะ “ละเลย” หันหลังให้กับการไหว้

ทั้งที่สิ่งนี้ คือ “หัวใจ” ของความเป็น “คนไทย” ที่มีมาแต่โบราณช้านาน

ประวัติศาสตร์ชาติไทย ได้บันทึกเรื่องราวเล่าขานสืบต่อกันมาว่า

“การไหว้” ถือเป็นมารยาทไทยที่สืบสานกันมาแต่โบราณ เป็นการแสดงถึงความมี “สัมมาคารวะ” การให้เกียรติซึ่งกันและกัน และเป็นการแสดงออกถึงความหมายเพื่อ “การทักทาย การขอบคุณ การขอโทษ” รวมไปถึงการกล่าวลาระหว่างกันของผู้คนในสังคม

โดย “อาการนาม” ของการไหว้ คือ การยกมือสองข้างประนมหัตถ์ประภนนิ้วเรียงชิดติดกัน ปลายนิ้วคู่มุมงอนสวยจรดกัน คล้ายดอกบัวตูม พร้อมยกมือขึ้นในระดับที่แตกต่างตามศักดิ์ฐานะของแต่ละบุคคล และเมื่อมีผู้ทำความเคารพด้วยการไหว้ ให้อีกฝ่ายทำการรับไหว้ทุกครั้งระดับบอกลือเป็นอันเสร็จพิธี

ในเมื่อทุกวันนี้ “การไหว้” ถือเป็นจารีตประเพณีอันดีงามของไทยเราที่ทั่วโลก “ยกย่อง”

แล้วทำไมคนไทยถึงไม่ชอบที่จะไหว้กัน ??

มันเป็น “คำถาม” ในข้อสงสัยที่ค้างคาใจผมมานาน

เราเคยรู้สึกอะไรหรือไม่ ?? กับการไหว้ที่ “ไร้ใจ” ของพนักงานเก็บเงิน ตามห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วไป

โดยทุกครั้งเมื่อเราจ่ายเงิน ภาพใบหน้าเฉือนๆ ดูไร้อารมณ์ กับอากัปภิกขัยการไหว้แบบไม่เต็มใจขอไปที มักจะปรากฏขึ้นในสายตาของเราทุกครั้งไป จนบางครั้งอดนึกไปไม่ได้ว่า เราคงมาสร้างความเดือดร้อนใจให้กับพวกเขาเหล่านั้น

ทั้งที่ในความเป็นจริง เราคือลูกค้าของเขา และเขาต่างหากที่จำเป็นจะต้องสร้าง “ความประทับใจ” ให้เกิดขึ้นกับเรา เพื่อให้เกิดการ “ซื้อซ้ำ” จนก่อเกิดเป็น “รายได้” ในเชิงธุรกิจตลาดอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับผมยอมรับตามตรง ผมมักไม่สบอารมณ์ต่อการไหว้แบบไม่จริงจังรูปแบบนั้นเสมอ

เชื่อเถอะครับว่าเราทุกคนไม่ได้ต้องการอะไร มากไปกว่าของที่สมควรจะได้จากการจ่ายสตางค์ของเราเท่านั้นเอง

ด้วยเหตุนี้ผมจึงมักชิงไหว้ พร้อมกล่าวขอบคุณพวกเขาเหล่านั้นก่อนเสมอๆ โดยไม่สนใจว่าพนักงานเก็บเงินท่านนั้น จะมีวิญญูติคุณวุฒิมากน้อยกว่าผมเพียงใด

เพราะผมต้องการเพียงแค่แสดงออกให้เขาเห็น

ว่าผมคือ **“คนไทย”** คนหนึ่งเท่านั้นเอง !!

การไหว้ทักทายเป็นกันเองด้วยใบหน้าเปื้อนยิ้ม

ถือเป็นสัญลักษณ์ **“การต้อนรับ”** ง่ายๆ ที่มากไปด้วย **“ความประทับใจ”** ให้กับผู้มาเยือนเสมอ

ผมเองมักจะรู้สึกดีทุกครั้ง หากมีคนมาไหว้ผม หรือผมได้ยกมือไหว้ใคร

เชื่อหรือไม่? การไหว้ที่กระทำออกมา **“จากใจ”** พร้อมกับรอยยิ้มเพียงครั้งเดียว

มันสามารถสร้าง **“ความประทับใจ”** แรกพบ และอาจเป็นใบเบิกทางสู่ **“สัมพันธภาพ”** ของคนสองคน หรือระหว่างคนกับองค์กรได้ โดยไม่ต้องรู้จักมักจี่กันให้มากความ

ยกตัวอย่างเช่น ผมจำได้ว่ามีอยู่วันหนึ่ง ในช่วงที่มีการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก 2012

ระหว่างที่ผมกำลัง **“อัฟแอนด์ดาวน์”** อยู่ในห้องฟิตเนสราามาธิดีเพลินๆ อยู่

ภาพข่าวกีฬาทางหน้าจอทีวี ปรากฏข่าวเด่นประเด็นดังของ **“น้องเมย์ รัชนก อินทนนท์”** นักกีฬาแบดมินตันทีมชาติไทยขึ้นมา พร้อมกับภาพการยกมือไหว้ผู้ชมการแข่งขันทั่วสนาม ท่ามกลางเสียงตบมือเกรียวกราวลั่นสนามเพื่อเป็นการปลอบใจกับความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นกับเธอ หลังจากน้องเมย์สวมหัวใจสิงห์สู้พัดหาคะเมนตีลังกา กัดฟันสู้คู่แข่งระดับมือพระกาฬอย่างเต็มกำลังสุดความสามารถ

ผมรีบหยุดกิจกรรมทุกอย่างลง เพื่อปรับสติ ปรับการหายใจ รวมถึงปรับชะลอร่างกายเพื่อให้หัวใจเต้นช้าลง เพื่อฟังเนื้อข่าว และบทสัมภาษณ์จากเธอ

แต่ประเด็นสัมภาษณ์ที่ทำให้ผมหยุดฟังและคิดตามนั้น ไม่ใช่บทสัมภาษณ์ในเนื้อหาที่แสดงถึงความรับผิดชอบกับพี่น้องชาวไทยของ **“น้องเมย์”** ที่เป็นต้นเหตุที่ทำให้พี่น้องคนไทยผิดหวังแต่อย่างใด

แต่กลับเป็นบทสัมภาษณ์ของฝรั่งนามหนึ่งที่ให้สัมภาษณ์ผ่านผู้สื่อข่าวว่า

เขารู้สึกประทับใจในตัวน้องเมย์ที่สามารถสู้กับคู่แข่งระดับมือหนึ่งของโลกได้อย่างเต็มความสามารถ ถึงแม้จะเป็นรองและพ่ายแพ้ในที่สุด

โดยเฉพาะเขาเองรู้สึกประทับใจการไหว้ของน้องเมย์ด้วย เพราะเขาบอกว่า เขาเห็นน้องเมย์ไหว้หลังจากที่ตัวเองพ่ายแพ้ ไหว้กรรมการ ไหว้ผู้ชม ทำให้เขาได้รู้สึกว่บางครั้งคนเราถึงแม้จะแพ้ ถึงแม้จะสู้ไม่ได้ เมื่อจบการแข่งขันเมื่อเรายอมรับสิ่งนั้น เราก็พร้อมจะมีกำลังใจสู้ต่อไปได้อีกในอนาคต

และที่สำคัญฝรั่งคนนี้ได้พูดกับผู้สื่อข่าวอีกประโยคหนึ่งว่า

“ถึงแม้ก่อนหน้าจะไม่รู้จักน้องเมย์เลย แต่ต่อไปถ้าเขาเห็นน้องเมย์อีกครั้ง เขาจะนึกถึงการไหว้ด้วยหัวใจ และจะนึกถึงไทยแลนด์”

เห็นมั๊ยครับการไหว้ที่ออกมาจากใจ ยิ่งไงก็ดูดีและน่าชื่นชมต่อผู้พบเห็นเสมอ

คุณจำ “เจ้าชายจิกมี” แห่งภูฏานได้มั๊ย

เจ้าชายที่ทำให้คนไทยหลงรัก และหลงใหลในความอ่อนน้อมถ่อมตน พระองค์ให้หัวสว้ยและออกมาจากใจ

จนครั้งหนึ่งมีคำพูดหลุดออกมาจากปาก “สุรเกียรติ์ เสถียรไทย” ว่า พระองค์มักให้ทุกคนแบบไม่ถือพระองค์ ตอนที่เข้าเฝ้าสิ่งที่เขากลัวมากที่สุดในครั้งนั้นคือ กลัวจะยกมือไหว้ไม่ทันเจ้าชาย

เชื่อกันมั๊ย “เจ้าชายจิกมี” ไหว้เร็วมาก

หากสังเกตให้ดี การไหว้ของเจ้าชายเป็นการไหว้ที่ไม่ใช่แค่ไหว้ แต่เป็นการไหว้ที่มีทั้งหน้าตา รอยยิ้ม และความอ่อนโยน

ที่สำคัญไหว้ “ออกมาจากใจ”

มาครับ, เรามาร่วมสร้าง “วัฒนธรรมการไหว้” ให้เกิดขึ้นในรามามา กันดีกว่า

เพื่อสร้าง “ความประทับใจ” ให้เกิดกับผู้มาเยือน และผู้มาใช้บริการกันดั้ม

ท้ายสุดนี้ ผมขอทิ้งท้ายประณมหัตถ์ผ่านตัวอักษรด้วยใจจริงด้วยคำว่า

“...สวัสดีปีใหม่ ๒๕๕๘ ครับ...”

ใส่ใจมือ = ใส่ใจสุขภาพ

การล้างมือสำคัญไฉน ?

1. ลดจำนวนเชื้อโรคที่อยู่บนมือ
2. ลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้ป่วย
3. ลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อระหว่างผู้ป่วย
4. ลดความเสี่ยงในการนำเชื้อโรคเข้าสู่ตนเอง

มือนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางใดบ้าง ?

1. ทางตา
2. ทางจมูก
3. ทางปาก

7

ขั้นตอน การล้างมือ



1.

พอกบริเวณฝ่ามือ



2.

พอกฝ่ามือและ
ข้อมือด้านหน้า



3.

พอกหลังมือและ
ข้อมือด้านหลัง



4.

พอกนิ้วมือและ
ข้อมือด้านหลัง



5.

พอกปลายนิ้วมือ
และเล็บ



7.

พอกรอบข้อมือ



6.

พอกโคนนิ้ว
และนิ้วหัวแม่มือ

โรคติดต่อใดที่พบบ่อย
โดยมีมือเป็นพาหะ ?

1. โรคไข้หวัดใหญ่
2. โรคไวรัสตับอักเสบบี
3. โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ
4. โรคท้องร่วง

เราควรล้างมือเมื่อใด

1. หลังการจามหรือไอ
2. สัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย
3. ก่อนและหลังรับประทานอาหาร
4. ก่อนและหลังการเข้าห้องน้ำ
5. ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร
6. ก่อนและหลังการทำงาน
7. เมื่อกลับจากทำงาน

วิธีนอมมือให้คิด

1. ล้างมือด้วยสบู่เด็ก ที่มีค่าความเป็นด่างไม่รุนแรง หรือจะล้างด้วยน้ำเปล่า
2. เช็ดมือทุกครั้งหลังการล้างมือ อย่าปล่อยให้มือแห้งเอง
3. ทาแฮนด์ครีม หรือเบบี้ออยล์ก่อนนอนทุกคืน และตอนเช้า
4. ซัโคมือด้วยโยเกิร์ต ทิ้งไว้ 20 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
5. ดื่มน้ำให้เพียงพอ วันละ 8 - 10 แก้ว

ขอบคุณข้อมูลจากคณะกรรมการการป้องกันและควบคุม
การติดเชื้อในโรงพยาบาลและคณะกรรมการฝ่ายสื่อสารองค์กร
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล