



# ฟลาพิกา (กะ) ซีวิต



มีอยู่วันหนึ่ง...

เวลา 16.45 น. โดยประมาณ  
ระหว่างที่นั่งง่วนอยู่กับการ “พิมพ์งาน” ส่งหัวหน้า  
ไปพร้อมกับการแอบถอด “รายงานองค์ประชุม”  
(แหม่ม!) แบบเต็มองค์คณะใน “สภาเพชฌัญญ์” อยู่  
มีเสียงหนึ่งที่แสน “คั่นเคย” ลอยลมเข้ามาเสียบหูตึงจึกก !!!  
แบบปักทะลุถึงชั่วหัวใจโดยที่ไม่ทันตั้งตัว

**“อะ! คุณสาธิตอาจารย์ให้หนูลองอ่านดู  
เพื่อจะได้แรงบันดาลใจดีๆ จากหนังสือเล่มนี้”**

รองคณบดีฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพและวัฒนธรรม

**“รศ.พรรณวดี พุทธิวัฒน์”** เอ่ยเรียก  
พร้อมกับยื่นหนังสือ “พ็อคเก็ตบุ๊ก” มาให้ 1 เล่ม  
ผมรีบรับพร้อม “ไหว้” ตอบขอบคุณอาจารย์กลับไป

ครับ ! หนังสือที่ผมได้รับนี้มีชื่อเรื่องว่า...

**“เมื่อ...เวรกรรม ไหล่ !!!...คาราคัง...”**

เป็นบันทึก (กรรม) ชีวิตของ **“คุณปริยานุช ปานประดับ”**

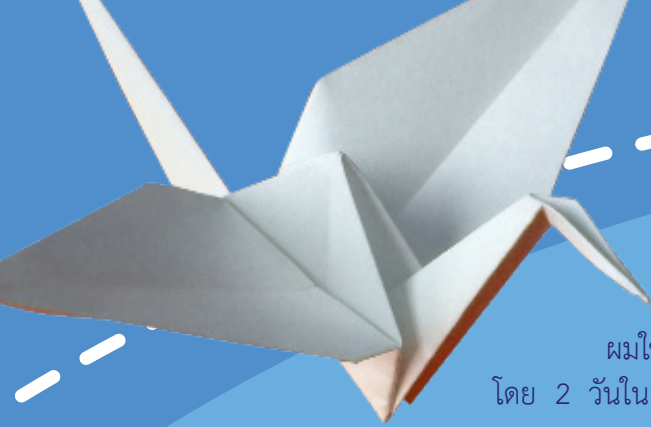
ศิลปินดังขวัญใจมหาชน

เรื่องราวของ **“ผู้หญิง”** นามนี้ที่ครั้งหนึ่ง  
เธอเคยก้าวสู่ **“บันไดดาว”** จนเจิดจรัสเปล่งรัศมีดัง “นางฟ้า”  
จนโลกต้องยกให้เธอมี **“ความงาม”** มากที่สุดในเอเชียแปซิฟิก  
แต่สุดท้าย !!! **“เปลือกร่าง”** ฉาบเคลือบดูสวยงามที่มี  
กับกำลังถูก **“ไหล่”** จาก **“เวรกรรม”** จนอาจหมดอายุขัย

**“ต้องตาย!!!”**...เหลือไว้แต่ **“ลมหายใจนรินทร์”**

...ในไม่ช้านี้ ????





ครับหลังผมได้หนังสือมา...  
 ผมใช้เวลา 2 วัน 1 คืนกับหนังสือเล่มนี้  
 โดย 2 วันในการอ่าน อีก 1 คืนใช้เพื่อการหลับ (ฮา ฮ่า ฮ่า)  
 พออ่านจบสิ่งที่ได้รับจากหนังสือเล่มนี้...

นอกจากภาพความประทับใจในเรื่องความ **“รักแท้”**

ระหว่างคนสองคน **“นุช”** กะ **“ตุ๋”**  
 ที่ต่อให้ **“ความตาย”** ก็ไม่สามารถแยก **“ความรัก-ความผูกพัน”**  
 ของคนทั้งคู่ออกจากกันได้ (โหยโรแมนติกสุดๆ)

จะไม่ให้โรแมนติกได้อย่างไรครับ !!!

ในเมื่อ **“คุณตุ๋”** คอยยื่นเคียงข้าง **“คุณนุช”** ให้ต่อ **“สู้”** เพื่อเอา **“ชนะ”**  
 กับโรคซีสต์ในมดลูก และซีสต์ตามร่างกาย โรคเนื้อเยื่ออักเสบทั่วตัว  
 โรคไทรอยด์ โรคแคลเซียมรั่วซึม โรคกระดูกเสื่อมขั้นรุนแรง ไมเกรน และโรคลูปัส  
 โห ! ศูนย์รวมความบันเทิงแห่งโรคไม่ไหวจะเคลียร์ซะขนาดนั้น

ใครว่าไม่โรแมนติกก็ช่าง

แต่ผมว่าโคตรโรแมนติกสุด...สุด !!



และหนังสือเล่มนี้ยังมอบ **“แรงบันดาลใจ”** ดีๆ ให้ผมอีกมุมมองหนึ่ง  
 จริงอย่างที่ **“อาจารย์พรณวดี”** ว่าไว้ก่อนหน้านี้

เพราะมันช่วยสะท้อน **“ภาพชีวิต”**

ให้ผมได้เข้าใจถึงสัจธรรม **“ความไม่เที่ยง”** ของมนุษย์  
 ความไม่เที่ยงที่เป็นดั่ง **“นาฬิกาชีวิต”** ที่มีกส่งสัญญาณเตือนเราอยู่เสมอว่า  
 ทุกอย่างก้าวของ **“เวลา”** ที่ผ่านไป

**“ความเสื่อม”** และ **“ความตาย”** มักเดินตามตุตเราแบบติดๆ เสมอ  
 ผมเคยมี **“คำคม”** คำนี้โพสต์ไว้ในเฟซบุ๊กส่วนตัวหนึ่งขึ้นครีบบว่า...

บางครั้ง !! คนเรามัวแต่มองนาฬิกาเพื่อรอคอย **“อนาคต”**

แต่กลับลืมมองนาฬิกาของ **“อดีต”** ที่ผ่านไป

เพราะนาฬิกา **“ปัจจุบัน”** ที่เรามองดูอยู่นั้น

บางครั้งมันบอก **“เวลา”** ที่น่าเสียดายในอดีต

ที่ถูก **“ปล่อยทิ้ง”** ให้เสียเปล่าจน **“น่าเสียดาย”**

ใช่ครับ !! หากนำมาผูกกับเรื่องของ **“สุขภาพ”**

มีคนจำนวนไม่น้อยมักลืมนย้อนกลับไปทบทวนดูอดีต

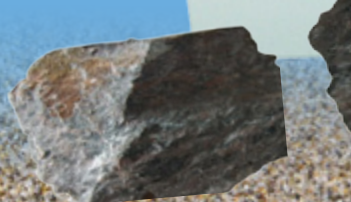
เพื่อให้ตระหนักถึงพฤติกรรมปัจจุบันที่มันอาจส่งผลถึงอนาคต

ว่า ณ จุดที่ยืนในปัจจุบันนี้

เรา **“คิดดี-ทำดี”** กับสุขภาพมากน้อยแค่ไหน??

แล้วนับต่อจากวินาทีถัดไปในอนาคต สุขภาพที่เป็นการกระทำของอดีตที่ผ่านมาไป

...จะส่งผลอย่างไรกับเรา ???





ในหนังสือ “นุช - ปรียานุช” เล่าและเชื่อว่า  
“กรรมเวร” ถือองค์ประกอบหนึ่งใน “ทุกข์” ของเขาก็จริงอยู่  
แต่พอใช้สติไตร่ตรองดูให้ดี ผลกรรมที่แท้จริงกลับไม่ใช่เรื่องของ “กรรมเวร”  
มันกลับเป็น “กรรมกระทำ” ของเราในอดีตมากกว่า

“...เพราะนุช...ทำร้ายตัวเอง !...ไม่เมตตาตัวเอง ใช้งานร่างกายอย่างหนักแบบสุดๆ ทำงาน งาน งาน และ  
งาน พองานหนัก เราก็ใช้สมองมาก ความเครียดก็มาก แอ้มกิน อยู่ หลับนอนคิดวิสัยธรรมชาติ ระบบเคมี  
ในร่างกายเลยปั่นป่วน ร่างกายขาดสมดุลสุดท้ายจบที่กลายเป็นแหล่งรวมโรคในที่สุด นาฬิกาชีวิตของนุช  
มันเลยผิดเพี้ยนไปหมด...”

“การแพทย์ตะวันออก” เชื่อว่า กลางวัน และกลางคืน  
มีความสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์เสมอ คล้ายกับนาฬิกาชีวิต  
โดยอวัยวะในร่างกายมี 12 ระบบ แต่ละระบบจะสลับกันทำงานหนัก 2 ชั่วโมงในแต่ละวัน  
ฉะนั้นส่วนไหนเวลาใดที่อวัยวะใดทำงาน เราต้องปรับสัมพันธ์ภาพให้ตรงตามนั้น  
เขาทำงานเราให้เขาทำงาน เขาหยุดเราก็ต้องให้เขาหยุดทำงาน  
เพื่อลดทอน “ความเสี่ยง-ความเสื่อม” ให้กับร่างกาย  
จำไว้นะครับ !! “นาฬิกาชีวิต” ของคนเรามันเดิน “หมุนเวียน” อยู่ทุกวัน  
หากเราไม่เคยเหลือบมองและพิจารณานาฬิกาชีวิตของตัวเอง  
แน่นอนครับ “กรรม” มันจะตาม “ไล่ล่า” คุณแน่นอน !!!



แหม่ม !!! นิดหนึ่งครับ

หากใครยังไม่มี “นาฬิกา” เป็นของตัวเอง  
ผมมีนาฬิกา 2 เรือนไว้ให้คุณเลือกใช้เพื่อตรวจ “ชะตาชีวิต” คุณเอง

**เรือนแรก: นาฬิกาของ “Nunzia Paola Carallo”**

นาฬิกาไอเดียสุดคลาสสิกที่หน้าปัดบอกเวลาเป็น “รูปภาพ”  
ซึ่งทุกวินาทีจะมีภาพที่ “ไม่ซ้ำ” กันเลยแม้แต่ภาพเดียว  
เพื่อย้ำเตือนสติให้เราเห็นว่า “เวลาที่ผ่านไปแล้วผ่านไป” เลยนั่น  
มันจะไม่มีวัน “หวนกลับ” มาเหมือนเดิมอีกต่อไป

**เรือนที่สอง: นาฬิกาของ “Niklas Jacob”**

นาฬิกาธรรมดๆ ที่ “เข็มยาว-เข็มสั้น” มีความยาวเท่ากัน  
และต้องรอคอย 1 นาที เพื่อให้ “เข็มนาฬิกา” ชยับ  
นาฬิกาเรือนนี้จะช่วยลดความ “เร่งรีบ” ของคนเรา  
การหยุดรอ “...1 นาที...” เพื่อให้รู้เวลาจริงของชีวิต  
หยุดเพื่อนิ่งเพื่อเติมสติสู่ปัญญาสำหรับบททวนเรื่องราวในอดีต  
จะได้นำมาต่อยอดรอรับสิ่งใหม่ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต  
ครับ !! สำหรับเรื่องสุขภาพ

ผมแนะนำให้ใช้นาฬิกาทั้ง 2 เรือนประกอบกัน  
แต่สำหรับเรื่องงานกรุณาใช้ของ “Nunzia Paola Carallo” เท่านั้น  
เพราะผมเคยเชกบาลตัวเองมาแล้วครั้งหนึ่งที่ไม่ใช้นาฬิกาเรือนนี้  
รู้มั๊ยครับว่าทำไม ???...

มีอยู่วันผมใช้ นาฬิกาของ “Niklas Jacob” เพื่อคิดทุกอย่างอย่างที่อยากทำ  
พอคิดเสร็จผมก็รู้ดบัตรเข้างานปั๊บ...จบครับ !!!  
“...8.31 นาที...”

ผมรู้บัตรสายไป 1 นาที ฮือ ฮือ ฮือ ^o^



# ช่วงเวลา: นาฬิกาชีวิต

12:00  
12:30  
12:46



01.00 น. - 03.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ “ตับ”

ข้อควรปฏิบัติ: นอนหลับพักผ่อนให้สนิท

อาหารบำรุง: อาหารที่ช่วยล้างพิษ เช่น งา น้ำผลไม้และน้ำสะอาด

03.00 น. - 05.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ “ปอด”

ข้อควรปฏิบัติ: ตื่นนอน สูดอากาศสดชื่น

อาหารบำรุง: อาหารจำพวกเบต้าแคโรทีนและวิตามินเอสูง เช่น ส้ม ผักใบเขียว น้ำผึ้ง หอมใหญ่

05.00 น. - 07.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ “ลำไส้ใหญ่”

ข้อควรปฏิบัติ: ขับถ่ายอุจจาระ

อาหารบำรุง: อาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช

07.00 น. - 09.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ “กระเพาะอาหาร”

ข้อควรปฏิบัติ: กินอาหารเช้า

อาหารบำรุง: ควรรับประทานอาหารอย่างน้อย 1 ใน 4 หรือ 25% ของปริมาณที่ควรได้รับตลอดวัน

09.00 น. - 11.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ “ม้าม”

ข้อควรปฏิบัติ: พุดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ

อาหารบำรุง: มันเทศสีแดง หรือเหลือง อาหารที่ทำจากบุก

11.00 น. - 13.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ “หัวใจ”

ข้อควรปฏิบัติ: หลีกเลี้ยงความเครียดทั้งปวง

อาหารบำรุง: อาหารที่มีสีแดงตามธรรมชาติ เช่น ถั่วแดงและผลไม้สีแดง น้ำมันปลา วิตามินบีต่างๆ

13.00 น. - 15.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ “ลำไส้เล็ก”

ข้อควรปฏิบัติ: งดกินอาหารทุกประเภท

อาหารบำรุง: อาหารไขมันต่ำ น้ำสะอาด

15.00 น. - 17.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ “กระเพาะปัสสาวะ”

ข้อควรปฏิบัติ: ทำให้เหงื่อออก (ออกกำลังกาย หรือ อบตัว)

