

บทเรียนในความมืด

อย่าทำหน้าสงสัย !?!

ว่าเหตุใดคอลัมน์ไอเอสไตร์ปักษ์นี้ ถึงมีดสนิท “ไร้สีสัน” ความสวยงามเช่นนี้

แหม !! เพราะผมต้องการให้พวกคุณได้สัมผัสกับ “ความมืด”

“ความดำ” สนิทชนิดที่ทำให้ “ดวงตา” ของคุณดู “ไร้ค่า” ไร้ความหมายไป

แต่ก็เป็นความมืดที่จะทำให้ คำว่า “จินตนาการ” ในความเชื่อ

และ “มูมมอ” ของจิตใจคุณ ดู “มีค่า” ส่องสว่างได้มากยิ่งขึ้น

เชื่อผมมั๊ย ? บางครั้งการ “มืดบอด” ทางสายตา

มันทรมาณและอึดอัด...ม๊วกกก !!

(ม๊วกกก = มาก , เป็นศัพท์ธาตุใหม่ที่เกิดจาก...วัยรุ่นไทย...นำโมเลกุลธาตุศัพท์

ของคำว่า...“ว๊าก” ...กับ...“มาก” ...มาผสมกันด้วยปฏิกิริยาเคมีทางลมปาก

และนำไปผ่านกระบวนการออกซิเดชั่นอย่างเต็มอารมณ์ จนเกิดเป็นสารอนุมูลอิสระ

สำหรับด้านอาการเชื้องซึมทางภาษาไทย 555)

ต่อครับ !! มันเป็นความรู้สึก “ทรมาน” ชนิดที่อยากเห็นอะไรแล้วไม่ได้เห็น

อยากมองความสวยงามที่ใจชื่นชอบก็มองไม่ได้ จะเดินต่อก็ไม่เห็นทิศไม่เห็นทาง

จนต้องงัดเอา “ประสาทสัมผัส” 4 ใน 5 ที่เหลืออยู่ นำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

(ประสาทสัมผัสทั้ง 5 : ตา , หู , จมูก , ลิ้น , กายสัมผัส)

ผมเคยเจอมาแล้ว !!! ,,,

จ๊ัย !!! ไม่ใช่ที่ผมเคยตามองไม่เห็นนะครับ

แต่จะเป็นอะไรนั้น โปรดอ่านต่อไปเรื่อย ๆ โดยมีข้อแม้ยูนิดเดียวว่า

ห้ามอินจน “หลับตา” ในขณะที่อ่านก็พอ !!

เพราะเมื่อคุณอ่านจบ “รูม่านตา” จะปรับโฟกัสพอดีกับ “จิตใจ”

“ความสว่าง” ที่อยู่ใน “หัว - ใจ” ของคุณจะส่องแสงปรากฏภาพชัดเจน

จนสมองได้ “เข้าใจชีวิต” และเห็นสรรพสิ่งรอบกายอย่างเข้าใจมากยิ่งขึ้น

มีอยู่วันหนึ่ง...

“ตา” ผมเห็นประโยคคำคมนี้ในอินเทอร์เน็ตครับ

Imagination is more important than knowledge.

Knowledge is limited. Imagination encircles the world

“...จินตนาการสำคัญกว่าความรู้ เพราะความรู้นั้นมีจำกัด
แต่จินตนาการมีอยู่ทุกพื้นที่บนโลก...”

Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow.

The important thing is not to stop questioning.

**“...จงเรียนรู้จากอดีต มีชีวิตเพื่อวันนี้ และมีความหวังเพื่อวันพรุ่งนี้
แต่สิ่งสำคัญที่สุด คือ อย่าหยุดตั้งคำถาม...”**

มันเป็นประโยคเด็ดของ “อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์” เจ้าของทฤษฎี “สัมพัทธภาพ” อันลือลั่น
ตัวจริงเสียงจริงที่ไม่ใช่ของ “ไอน์สไตน์ # สบาย สบาย สไตน์ใหม่” ตัวปลอมอย่างผม 555

เฮ้ ! ในเมื่อหลักการทางวิทยาศาสตร์ว่าไว้ว่า... **“ความเชื่อ – จินตนาการ”**
มีค่าเท่ากับ **“การตั้งสมมติฐาน”** ที่จะนำไปสู่การ **“ทดลอง”** ทางวิทยาศาสตร์
สำหรับค้นหา **“คำตอบ”** ของความจริงที่จับต้องได้

จินตนาการที่เกิดจาก **“คำถาม”** ในใจของผม มันส่งเสียงดังขึ้นมาในหัวทันที !!!
ว่า... **“อะไรจะเกิดขึ้น...ถ้า”** ...ผมตามองอะไรไม่เห็น (บอด) !!!

เราจะรู้สักอย่างไร จะลำบากแค่ไหน จะต้องทำตัวอย่างไร
และวิธี **“ปรับมุมคิด”** เพื่อพลิกทัศนคติชีวิตมืออย่างไร ?

วันหยุด - ผมเลยไปทดลองสัมผัสกับ **“ประสบการณ์ที่ไม่อาจเห็นได้ด้วยตา”**
ณ ชั้น 4 จามจุรีสแควร์

ในห้องนิทรรศการที่ชื่อว่า **“บทเรียนในความมืด”** (DIALOGUE IN THE DARK)
นิทรรศการ **“โคตรสุดยอด”** แบบ 4 มิติอันน่าทึ่ง ที่ช่วยให้ผู้ชมได้รู้จักกับ
“ความมืด” (สนิท มว้ากกก)

ความมืดที่จะตอบโจทย์ให้เราได้ค้นพบสิ่งที่มองไม่เห็นได้ด้วยตา แต่ต้องรับรู้ด้วยประสบการณ์
รวมถึงเป็น **“พื้นที่อัศจรรย์”** ที่เราได้มีโอกาสใช้ประสาทสัมผัสในตัวกันแบบจริงจัง

ครับ !!! ที่นี้ผมกลายเป็นคน **“ตาบอดสนิท”** นานร่วมชั่วโมง

โดยมีพีเก้ด (คนตาบอดจริง ๆ) พาเข้าชมโลกจำลองใบใหม่ที่ไม่น่าชินกับเรา แต่เป็นโลกใบเดิมของเขา
โลกใบที่ **“พลิกผัน”** ให้ใครหลายคนที่เคยยึดติดกับการเป็น **“ผู้นำ”**
ต้องกลายมาเป็น **“ผู้ตาม”**

โลกที่ **“คนตาบอด”** สามารถยึดดอก **“เลิกก้อ”** เลิกแคร่คนตาได้อย่างพวกเรา
วันนั้นผมเข้าสู่ **“โลกมืด”** พร้อมกับหอบคำว่า **“อะไรจะเกิดขึ้น...ถ้า”** ติดไปด้วย
เพราะค่าๆ นั้นมันคือ **“สารตั้งต้น”** ที่นักวิทยาศาสตร์ชอบใช้กัน

ใช้เพื่อค้นหา **“คำตอบ”** ให้กับทุกสิ่งที่เป็น **“ข้อคำถาม”** และใจอยากรู้
(อะไรจะเกิดขึ้น...ถ้า # ตาบอดแล้วไปในห้องเหล่านี้)

ห้องสวนสาธารณะ ห้องตลาดนัดขายเสื้อผ้า ห้องตลาดสดริมถนน

ห้องฟังกอนเสิร์ต ห้องรถสามล้อ และห้องร้านอาหาร

ยอมรับครับว่า !!! วินาทีแรก ผม **“กลัว”** และ **“เครียดมาก”**

ที่จะต้องอยู่กับ **“ความมืด”**

เพราะถูกห้ามไม่ให้ใช้ตัวช่วยใด ๆ นอกจากไม้เท้ากับประสาทสัมผัสทั้ง 4 ที่เหลืออยู่
ระหว่างที่อยู่ข้างในนั้น ความมืดทำให้ผมต้องใช้ **“มือ”** แกว่งไกวไม้เท้าและคลำทางตลอดเวลา
พร้อมกับการเอียง **“หู”** คอยฟังเสียงพีเก้ด เพื่อจับจังหวะกำหนดทิศที่จะก้าวเดินต่อไป

“ปาก” ก็พาลส่งเสียงร้องเรียกหมู่มิตร เพื่อบอกสัญญาณชีวิตแสดงตนอยู่เป็นระยะๆ การเดินในที่ๆ ทิศทางมีค่าเป็นศูนย์แบบนี้ มันโหดร้ายและลำบากกับผมมากพอสมควร

หลายสิ่งหลายอย่างทำไม่ได้ในแบบที่ใจคิด แต่พอเวลาล่วงเลยผ่านไป

ความมืดชวนให้ผมนึกถึง “นิทานล้านบรรทัด” เรื่องหนึ่งของ “ประกาศ ชลครานนท์”

เป็นนิทานของคู่รัก “คนตาบอด” ป้ายแดงคู่หนึ่งที่ต่างวาดฝันไว้ว่า

การแพทย์ยุคใหม่จะช่วยผ่าตัดให้เขาและเธอกลับมามองเห็นเป็นปกติอย่างคนทั่วไป

แม้สถิติจะยังน้อยนิดสำเร็จ 23 รายใน 100 รายก็ตาม

โดยคู่รักคู่นี้สัญญาใจและตั้งความหวังไว้ว่า จะแต่งงานกันทันทีเมื่อทั้งสองมองเห็นกัน

ทั้งสองจึงเริ่มศึกษาดำรงและข่าวสารทางการแพทย์ จูงมือกันไปอ่านหนังสือเบรลล์ทุกเล่ม

ที่เกี่ยวกับการรักษาดวงตา ทั้งคู่ตระเวนกันไปห้องสมุดผลัดเปลี่ยนกันเดินนำแบบมุ่มม่น

ชายหนุ่มหญิงสาวชวนกันเรียนเพิ่มด้านภาษาเพื่อต้องการจะพูดคุยปรึกษากับหมอฝรั่ง

แม้จะตาบอด แต่ชายหนุ่มทำอาหารเก่ง หลังเรียนทั้งคู่จะช่วยกันทำอาหารเลี้ยงครูสอนภาษาเสมอ

ใครแน่วว่ามีหมอมหาเลือกอื่นดีช่วยรักษาได้ เขาไม่เคยนิ่งเฉยเพียรพยายามจูงมือกันไป

ต่อให้ขึ้นรถ ลงเรือ ทุกทิศทุกทาง เขาทั้งคู่ก็ไป วันเวลาผ่านไปแรมเดือนเกือบแรมปี

ด้วยความไม่พร้อมของร่างกาย เบ้าตา และดวงตาผู้บริจาคก็ยังไม่ถึง

ทั้งสองจึงยังคงไม่ได้เข้ารับการผ่าตัดดวงตา แต่ปลายปีนี้เอง

ทั้งสองก็เข้าพิธีแต่งงานกัน เจ้าสาวถูกเพื่อนสนิทถามขึ้นว่า ทำไมถึงแต่งงานกัน

ทั้งที่ทั้งสองคนยังไม่ได้ผ่าตัดดวงตา ซึ่งเธอหันมาตอบเพื่อนพร้อมรอยยิ้มว่า

“...ก็เรามองเห็นกันแล้วนี่

ช่วงเวลาที่ผ่านมาเรามองเห็นกันอย่างชัดเจนเลยล่ะ...”

ครับ !! นิทานเรื่องนี้ทำให้เรายิ้มได้ และช่วยเปิดมุมมองใหม่ที่แผ่มากับโลกคนตาบอด

สอนให้เราเรียนรู้ที่จะก้าวออกจาก “โลกมืด” สู่ “โลกสว่าง” แบบเข้าใจชีวิตยิ่งขึ้น

ว่าแท้จริงแล้ว การเผชิญกับ “ปัญหาคำมืด” แบบที่คิดไม่ตกและยากจะแก้ไข

คงต้องใช้วิธีปิด “ตา” และควัก “ใจ” ออกมาส่องดูในปัญหาเหล่านั้นอย่างตั้งใจ

เพราะบางครั้งหลายปัญหาในโลก ไม่อาจแก้ไขได้ด้วยตาแต่ต้องแก้ด้วยใจเท่านั้น

(คำตอบ : ที่ได้รับหลังกลับออกมา)

แน่นอน !! ผมรักดวงตาตัวเองมากขึ้น ที่สุด...ที่สุด

และตอบตัวเองได้ว่า นับจากนี้เราจะใช้ “ขา” เดินให้รอบคอบขึ้น

“ปาก” พูดพร่ำให้น้อยลง และเลือกจะฟังแต่สิ่งดีๆ ด้วย “หู” อย่างตั้งใจ

ที่สำคัญจะต้องใช้ “ใจ” แทน “ตา” เพื่อสัมผัสรับรู้ให้กับชีวิต

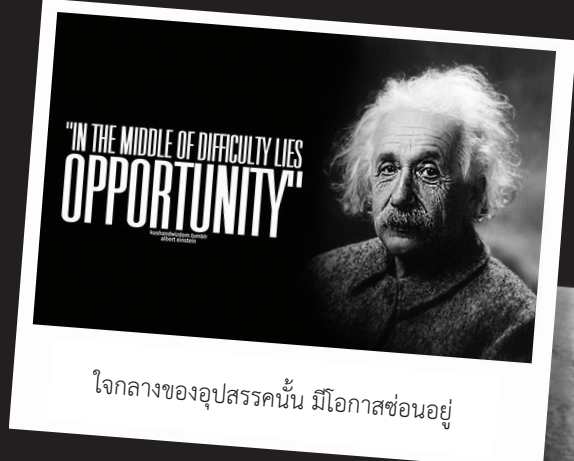
สำหรับ...การเดินทาง (ต่อ) !!

ท้ายสุดนี้คุณอ่านมาถึงบรรทัดนี้แล้วใช่ไหม แล้วคุณเห็นผมยืนอยู่ข้างๆ คุณหรือเปล่า ???

ถ้าไม่ !!! รีบครับรีบ รีบติดต่อ “งานสร้างเสริมสุขภาพ”

เพื่อขอชื่อ “ผักบุ้ง รามาฯ ไร่สารพิษ”

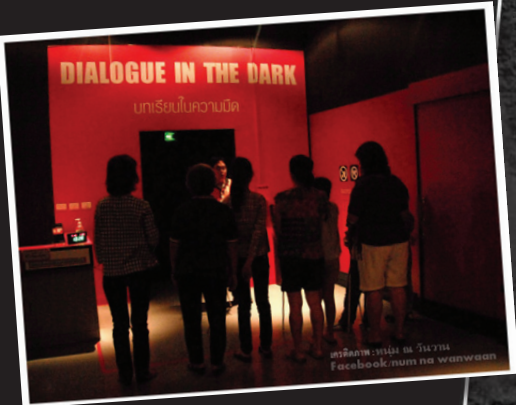
คลอง 13 มากินเพื่อ...บำรุงสายตา...โดยด่วน :)))



ใจกลางของอุปสรรคนั้น มีโอกาสซ่อนอยู่



ประสบการณ์ ๑ ชั่วโมงในความมืด
ที่จะเปลี่ยนทัศนคติของคุณไปชั่วชีวิต



DIALOGUE IN THE DARK

บทเรียนในความมืด

มูลนิธิฯ ร่วมกับ มูลนิธิ
FacebookKrun na wanwan



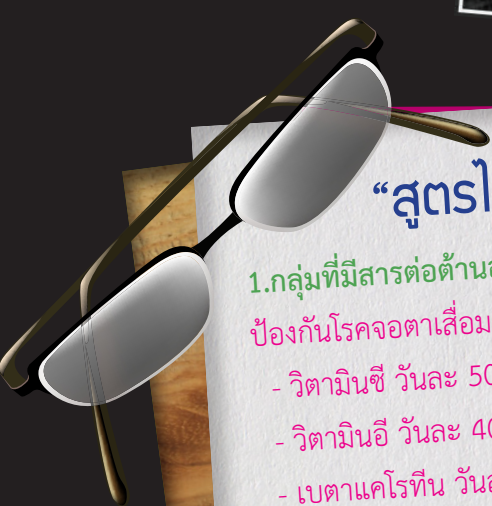
ลองก้าวเดิน จ้า ๆ ...ดูข้าง
นากลืน...ก็เจ็บ ไข่มาก
ลุก...ไข่มาก พัก...สักหน่อย
แล้ว.....ค่อยเดินต่อ.....

www.junjaowka.com



.. กลางคืน ..
อาจจะไม่ได้สว่างไสวเหมือนกับตอนกลางวัน ..
.. แต่มัน ..
ก็ไม่เคยมีคืนไหนเลย .. ที่มืดสนิท ..

ขอบคุณ : foto by: Puttharat Tims
location: Koh Lay Park, Sracha Chonburi



“สูตรไม่ลับกับอาหารบำรุงตา”

1. กลุ่มที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants)

ป้องกันโรคจอตาเสื่อม โรคต้อกระจก อาทิ

- วิตามินซี วันละ 500 มิลลิกรัม
- วิตามินอี วันละ 400 IU
- เบตาแคโรทีน วันละ 15 มิลลิกรัม
- สังกะสี (zinc oxide) วันละ 500 มิลลิกรัม
- ไบโอฟลาโวนอยด์ (bioflavonoid)

2. กรดไขมันชนิด Omega-3 ช่วยรักษาอาการตาแห้ง มีมากใน

ปลาบางชนิด เช่น ปลาแซลมอน แมคเคอเรลชาร์ดีน รับประทาน
อย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 ครั้ง

3. สาร lutein และ zeaxanthin เป็นกลุ่มแคโรทีนอยด์ ที่มีมาก

ในผักใบเขียว ควรได้รับ lutein 20 มิลลิกรัมต่อวัน และ zeaxan-
thin 6 ,10 - 20 มิลลิกรัมต่อวัน

