

ความสมดุลระหว่างการทำงานและการกิน

คนสมัยก่อนมักไม่มีปัญหาเกี่ยวกับความอ้วน เพราะการทำงานของคนในสมัยก่อนคือการทำงานเกษตรซึ่งต้องใช้กำลังอย่างมาก และสิ่งอำนวยความสะดวกในการเดินทางก็ไม่มีเหมือนสมัยนี้ การจะเดินทางไปทำนาสมัยก่อนต้องเดินไป อีกทั้งการไถนาสมัยก่อนก็มักจะใช้วัวซึ่งคนไถก็ต้องเดินตามวัว ทั้งคนทั้งวัวต้องเหนื่อยไปด้วยกัน การทำอะไรก็เหมือนกันต้องใช้ใจอบ เสียมชุดพรวนดินด้วยตัวเอง จะรดน้ำก็ต้องลากสายยางด้วยตนเอง สรุปง่าย ๆ ว่าการทำงานสมัยก่อนต้องเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมาก แต่พอมาสมัยนี้การทำงานเปลี่ยนไป คนเริ่มไม่ทำนาทำไร่หันมาทำการค้า การทำธุรกิจเป็นพ่อค้าคนกลาง เป็นนายหน้า หรือธุรกิจต่างๆ ที่มักจะไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก บางคนทำงานโดยการนั่งทำงานอยู่กับคอมพิวเตอร์แทบทั้งวันก็มี งานที่คนสมัยนี้บ่นว่าหนักนั้นเมื่อเทียบกับสมัยก่อนนั้นหนักน้อยกว่าเป็นร้อยเท่าพันเท่า คนสมัยนี้ภาคภูมิใจกับการทำงานที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น คนทำงานราชการก็ภาคภูมิใจว่าตนเองไม่ต้องเหนื่อยยากเสียเหงื่อเสียแรงในการไถนาทำไร่ คนที่ทำงานอื่น เช่น งานธนาคาร งานขายประกัน หรืองานอื่นที่มีลักษณะเดียวกันก็มีความภาคภูมิใจและมักเปรียบเทียบความสบายในการไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายตนเองมากกับผู้ที่ทำไร่ไถนา และมีผลกระทบไปถึงคนทั้งรุ่นเก่าและรุ่นใหม่คือทำให้พวกเขามีแนวคิดว่าจะต้องหาหางานที่ไม่ต้องเหนื่อยไม่ต้องเหนื่อยแรงและเสียเหงื่อ พวกนี้จึงมีความคิดว่าจะต้องเรียนหนังสือให้ได้ดีเท่านั้นเพื่อจะไม่เหนื่อย และคนในสมัยนี้ส่วนใหญ่ก็ทำตามค่านิยมนั้นได้ คือ เรียนเก่ง ทำงานสบายไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก ส่วนงานไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายแต่หนักสมองหนักใจนั้นมักจะเก็บไว้ไม่ค่อยบอกใคร แต่ระยะหลังก็มีบ่นๆออกมาเหมือนกัน และก็มีบางคนอยากกลับไปทำไร่ไถนาเสียด้วยซ้ำ แต่ด้วยความที่ไม่ได้เคยสัมผัสกับไร่นามาก่อน เมื่อลงไปทำเข้าจริงก็สู้ไม่ไหว ทำให้ชีวิตต้องตกกระทบลำบากแฉะโรคภัยเบียดเบียนอีกต่างหาก

ที่ได้กล่าวมายาวนานนั้นเพื่อจะอธิบายให้เห็นภาพชัดเกี่ยวกับการทำงานในสมัยก่อนกับสมัยปัจจุบัน เพื่อจะโยงมาเปรียบเทียบให้เห็นว่า การทำงานสมัยก่อนนั้นมันมีการเคลื่อนไหวร่างกายมาก ต้องเดิน ต้องหยิบต้องยก ต้องทำอะไรหลายต่อหลายอย่างทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงมาก และยังทำให้ร่างกายสามารถเผาผลาญอาหารได้มากทำให้ไม่เกิดความอ้วนกับร่างกาย คนที่ทำไร่ไถนาแม้จะกินข้าวมาก กินขนมหวานสารพัดแต่เขาก็ไม่อ้วนและไม่มีโรคเบาหวาน ความดัน ผู้เขียนจึงมาย้อนคิดว่าการทำไร่ไถนาแบบสมัยก่อนนั้นมันช่างลงตัวดีมาก ทำให้ร่างกายแข็งแรงและไม่เกิดความอ้วน คนสมัยนี้ทำงานสบายอายุไม่เท่าไรร่างกายก็มีปัญหา บางคนมะเร็งเริ่มรั้งควาญตั้งแต่ยังไม่ถึงสี่สิบปี นอกจากนั้นโรคเบาหวานความดันก็เริ่มตอนอายุไม่มากเช่นกัน

คนสมัยนี้กินอาหารน้อยแต่ก็อ้วนเพราะมันไม่ได้ออกกำลังกายครั้งจะไม่กินเลยก็ทนนิดไม่ได้ และก็ข้าวนี้แหละที่คงอยู่ในกระเพาะอาหารค่อยๆย่อยและดูดซึมได้เป็นระยะเวลาประมาณสามชั่วโมงทำให้เราไม่ค่อยหิว หากกินอื่นไปแทนก็จะทำให้หิวบ่อย เราจึงมักจะกินอาหารห่างกันมื้อละประมาณสามชั่วโมง แต่ช่วงกลางคืนไม่ได้ทำงานเป็นเวลาอนกเว้นช่วงระยะห่างได้หลายชั่วโมง การใช้ชีวิตมีแต่ความสะดวกสบาย เหงื่อไม่เคยออกเลย เวลากินก็ไม่ต้องเคลื่อนไหวด้วยตัวเองหยิบโน่นหยิบนี่เพื่อทำอาหาร ไปนั่งสั่งที่ร้านอาหารมีคนบริการทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นจาน ช้อน แก้วน้ำ แม้กระทั่งน้ำก็ไม่ต้องรินเอง ที่จะใช้อยู่บ้างก็ใช้แรงเคี้ยว จาก

گرامตัวเองเท่านั้น กินเสร็จก็ไม่ต้องล้างถ้วยล้างจานอีก การเดินทางไปกินและกลับก็นั่งรถยนต์ไปบางทีก็ไม่ได้ขับเองเสียอีกก็เลยเป็นอันว่าแทบไม่ได้เคลื่อนไหวตัวเองเลย ผลของความสบายก็คือแม้จะกินเพียงน้อยนิดก็ให้อ้วนได้ และมีโรคสารพัดโรคตามมา โดยเฉพาะโรคเบาหวานและความดัน เมื่อสถิติการเป็นโรคนี้มากเข้าก็มีแนวโน้มการวิเคราะห์วิจัยกันออกมาว่าควรจะต้องกินแป้งไม่เกินเท่านั้นเท่านั้น กลายเป็นแป้งหรือข้าวเป็นของน่ารังเกียจและลดคุณค่าของข้าวลงไปอีก

ความจริงทุกวันนี้เราอ่านหนังสือกันมากก็มากก็น่าจะคิดไตร่ตรองพิจารณาวิเคราะห์ตัวเองได้ว่าสาเหตุที่เราอ้วนเรามีโรคมานั้นเป็นเพราะอะไร แต่แม้ว่าจะคิดได้ก็มีการบ่นมาอีกว่ารู้แต่มันทำไม่ได้ ก็ต้องบอกกันว่าในเมื่อมันทำไม่ได้ก็มีทางเดียวคือก็ต้องยอมรับโรคร้ายที่เกิดกับตนเองให้ได้ แต่นี่กลายเป็นว่ารับไม่ได้สักอย่าง สุดท้ายอีกโรคหนึ่งก็ตามมาคือโรคไม่สบายใจหรือโรคเครียดหรือโรควิตกกังวล ส่วนใหญ่พอโรคที่เครียดหรือวิตกกังวลมาเยือนก็มีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน

ใครที่ได้อ่านบทความนี้แล้วพอที่จะปรับวิธีการดำเนินชีวิตของตนเองให้ย้อนกลับไปแบบเก่าๆได้บ้างก็ควรจะปรับเพื่อชีวิตที่ดีในวันข้างหน้า หรือถ้าคิดว่ามาอ่านตอนนี้ก็สายเสียแล้วก็ควรจะต้องเข้าฟังธรรมของพระพุทธเจ้าเพื่อจะได้ตายอย่างมีสติรู้ตัวจะได้ไม่ฟุ้งซ่านมากจนทำให้ไปเกิดในภพภูมิที่ไม่ดีและทุกข์หนักไปกว่าที่เป็นอยู่ในชาตินี้

ประจวบ นิมนุช

๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๖