ถอดบทเรียน
“จากเจ้าพนักงานเภสัชกร ...สู่ นักวิ่งมาราธอน ที่ทรงพลัง”

.....

จากเจ้าพนักงานเภสัชปฏิบัติการ ...สู่ นักวิ่งมาราธอนที่ทรงพลัง

นายณรงค์กร (น้องกรณ์) บอกกับเราว่า **“ในวันที่ประสบความสำเร็จ อย่าหยุดที่จะเรียนรู้และทำตัวให้เหมือนเด็กอนุบาลเสมอ”** เพื่อที่จะสร้าง Passion , Awake , Motivation อยู่เสมอ เพื่อสร้างความกระตือรือร้นให้กับชีวิต และเมื่อลงมือทำ สิ่งที่จะได้มากกว่าความสุขในการก้าวสู่จุดสูงสุด(รางวัลจากการวิ่งมาราธอน) คือ ได้นำบทเรียนที่ได้รับส่งต่อผู้ร่วมอุดมการณ์ และต่อไปนี้คือบทเรียนที่น้องกรณ์ตั้งใจจะถ่ายทอด

Lesson 1 หัวใจพร้อมที่จะสู้เพื่อทำตามความฝัน

น้องกรณ์เดินเข้าสู่วงการ “วิ่งมาราธอน” ด้วยแนวคิดต่างที่ว่า หลังจากผ่าเข่าคุณหมอบอกว่า คุณต้องไปออกกำลังกาย เพราะกลัวว่า ขาจะลีบและเดินไม่ได้ แต่การออกกำลังกายที่เพิ่ม เสริมให้กล้ามเนื้อแข็งแรง คือ “วิ่ง” ดังนั้นด้วยหัวใจที่พร้อมสู้จึงหันมาออกกำลังกายด้วยการวิ่ง และหลงรักในการวิ่ง จนเข้าใจคำพูดที่ว่า **“การวิ่งเป็นชีวิตจิตใจของผมไปล่ะวันไหนไม่ได้วิ่งเหมือนขาดอะไรไป”**

จะเห็นว่าจาก **แนวคิดต่างของน้องกรณ์** สุขภาพของหัวเข่าและขาไม่ได้เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง แต่เรื่องสุขภาพกลับเป็นแรงต้านจากคนมากมาย แต่ด้วยใจที่พร้อมจะสู้ ทำให้ **“น้องกรณ์แปรแรงต้านเป็นแรงส่ง”** เพราะตอนเริ่มทำ มีคนพูดว่า “วิ่งน่ะจะเจ็บหนักกว่าเดิมนะ , ทำไม่สำเร็จหรอก , กลัวจะพิการกว่าเดิมน่ะ ทีนี้ล่ะเดินไม่ได้เลย ฯลฯ” ความรู้สึกของน้องกรณ์บอกกับเราว่า **“ผมจะทำให้คำพูดเหล่านั้นไม่เป็นความจริง (5555...)”**

Lesson 2 นักให้คำมั่นสัญญาหัวใจใหญ่

น้องกรณ์บอกกับเราว่า **“เราเป็นนักให้คำมั่นสัญญาและรักษาสัญญาหัวใจใหญ่ครับพี่”** เราจะไม่หยุดวิ่งถ้ายังไม่ถึงเป้าหมาย หลายคนที่รู้เรื่องราวของผม ต่างบอกกับผมว่า “ผมเก่ง” แต่ไม่ใช่เลยครับ ผมไม่ใช่คนมีพรสวรรค์ แต่ผมมีพรแสวง อาศัยความขยันซ้อมทุกวัน ซ้อมกับผู้รู้ ซึ่งคือ รุ่นพี่ที่ชนะและรับรางวัลในงานวิ่งมาราธอน และเคล็ดลับของนักรักษาให้คำมั่นสัญญาและรักษาสัญญาหัวใจใหญ่ คือ **“ผมท่องเป้าหมายของผมจนมันเข้าหัวในทุกเช้าครับ”** เป็นเป้าหมายที่ใหญ่สุดๆ ไปเลย **เพื่อสร้าง Passion , Awake , Motivation อยู่เสมอ** ผมไม่เครียดนะครับ **“ทำให้ดีที่สุด แล้วหยุดที่ความพอดีต่อสุขภาพกายของผม “นักให้คำมั่นสัญญาหัวใจใหญ่”**

ทีมเพื่อน ๆ นักวิ่งมาราธอน
ที่ซ้อมด้วยกันทุกวัน

Lesson 3 ทัศนคติของผู้รับชัยชนะ

น้องกรณ์บอกกับเราว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้ผมได้รับชัยชนะหรือบรรลุเป้าหมายคือ เราต้องมีทัศนคติของผู้ชนะที่ว่า **“ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่เราตั้งใจแล้วจะทำไม่ได้”** ในการรับชัยชนะ ถ้าคุณอยากสำเร็จ สิ่งแรกที่ต้องทำคือ **“เอาชนะใจตนเอง”** ให้ได้ก่อน เพราะถึงคุณจะมีต้นทุนดีแค่ไหน ถ้าไม่ผ่านการชนะใจตนเองก็จบทุกราย ผมอยากจะบอกว่า แน่นอนถึงแม้คุณมีต้นทุนที่ไม่ดี เช่นผม(มีต้นทุนคือสุขภาพไม่ดี) แต่คุณสามารถเลือกที่จะเป็นคนขยันซ้อม มุ่งมั่นหมั่นซ้อมทุกวัน ซ้อมให้ถึงที่สุดได้ และเห็นไหมว่า การเลือกนั้นส่งผลให้เราได้รับชัยชนะมากกว่าต้นทุนที่คุณมี

Lesson 4 ความอดทนที่งดงามและต่อเนื่อง

น้องกรณ์ เล่าว่า **“เราต้องมีความอดทนตั้งแต่เริ่มต้น แต่ความอดทนของเราจะไม่สูญเปล่าเมื่อความงดงาม (รางวัลจากการวิ่งมาราธอน)ปรากฏ”** เสมือนเราทำความฝันอันยิ่งใหญ่ในชีวิตให้เป็นความจริง แล้วเมื่อย้อนความรู้สึกกลับไปเมื่อวันก่อน ๆ ที่เราได้บรรจงวาดฝันไว้ ขณะนี้มันมาถึงแล้ว ผมรู้สึกขอบคุณทุกคนที่ช่วยเหลือมาโดยตลอดเส้นทางแห่งวงการ นักวิ่งมาราธอน ผมรู้สึกขอบคุณตนเองที่ไม่ย่อท้อแม้สุขภาพจะไม่ดี ขอบคุณภรรยาและลูกที่แสนน่ารัก ที่คอยอยู่เคียงข้าง เข้าใจ และให้กำลังใจผมเสมอมา

ให้ข้อมูลโดย นายณรงค์กร อัศพันธ์(น้องกรณ์)

ถอดบทเรียนโดย คุณจริงใจ ไม่จิงโจ้