

อาหารสมอง เรียนรู้หลักครองชีวิต

วีรกร ตรีเศศ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ ประเสริฐ ทองเจริญ ที่ปรึกษา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เป็นอาจารย์แพทย์ที่มีชื่อเสียงดังก้องโลก จบแพทยศาสตร์บัณฑิตจากมหาวิทยาลัยมหิดล และจบแพทยศาสตรดุษฎีบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยฮัมบวร์ก เยอรมันนี่ เป็นผู้ชำนาญใช้หวัดนกและโรคซาร์ (SARS) และเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสองโรคนี้เป็นรายแรก ๆ ในเมืองไทย เป็นนักวิจัยดีเด่นแห่งชาติ รับรางวัลมหิดล-บี บราวน์ รับรางวัลนานาชาติ และผลงานวิชาการมากมาย เป็นราชบัณฑิต เป็นผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลก อดีตเคยเป็นนายกแพทยสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

เมื่อคุณหมอผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตและปัจจุบันอยู่ในวัยเกือบ 80 ปี ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เราจึงสมควรรับฟังอย่างยิ่ง หลายสิ่งที่ผมเชื่อมั่นมาตลอด ในชีวิตตรงกับสิ่งที่คุณหมอบอกอย่างเรียกว่าโดนใจ จึงขอนำสิ่งที่คุณหมอบอกมาขยายความ

เมื่อมีผู้ถามว่าทำอย่างไรถึงมีสุขภาพแข็งแรงและอารมณ์เบิกบานได้ตลอดเวลา ท่านตอบดังนี้ (ขออนุญาตข้ามข้อความ) “.....ความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันต้องได้กิน ได้นอนพอ ถ่ายอุจจาระ ไม่ท้องผูก ไม่ท้องเสีย และได้ออกกำลังกาย หลายคนมักพูดว่าไม่มีเวลา ผมก็ไม่มีเวลา แต่ผมอาศัยเดิน เช่น การเดินจากป้ายรถเมล์มาบ้านก็ได้เหงื่อบ้าง เป็นการออกกำลังกายโดยไม่ต้องเสียเงินถัดไปเรื่องความเครียด พยายามอย่าเครียด อะไรลืม ได้ลืม อะไรทิ้งได้ทิ้ง ความเครียดสำหรับตัวผมเองมีความเครียดจากการเดินทาง ผมไปทำงานที่ศิริราชทุกวัน ก็แก้ปัญหาด้วยการออกแต่เช้าตี 5.45 น. จะไม่พบความเครียดในการเดินทาง และเวลากลับบ้านก็กลับเร็วหน่อย เพราะไปแต่เช้า กลับเวลา 15.00 น. หรือหาก 15.00 น. เปิดวิทยุฟังบอกรถติดก็อาจจะกลับช้าหน่อยสัก 1 ทุ่ม 2 ทุ่มค่อยกลับ ลดความเครียดในการเดินทาง ลดความเครียดในการใช้ชีวิตประจำวัน”

ในส่วนของเรื่องการใช้เงินในชีวิตประจำวันนั้นน่าสนใจอย่างมาก “.....ผมเป็นคนที่ค่อนข้างระมัดระวัง ผมกินบ้านาญ ผมรายได้ทั้งเดือนมาเฉลี่ยว่าต่อวันมีรายได้เท่าไร ผมพยายามใช้ให้อยู่ในกรอบอันนั้น เช่น ผมมีเงินเดือน 100 บาทต่อวัน หากวันนี้ผมใช้เกินไป 120 บาท พรุ่งนี้ผมจะใช้เพียง 80 บาท ให้ถัวเฉลี่ยกันไปให้ได้ อย่าขนาดว่าเคร่งครัดกับตัวเอง

จนขยับตัวเองไม่ได้ ถ้าเราไม่สู้ๆสู้ๆย่ายใช้จ่ายมากไปพออยู่ได้ หากเย็นนี้ทำกับข้าวเหลือ
พุงนี้ก็ห่อไปทานกลางวันทำงานได้ เมื่อก่อนแม่ให้ห่อข้าวไปโรงเรียน อายเพื่อน
กลัวเพื่อนจะว่าพ่อแม่ไม่มีสตางค์ไปซื้อข้าวกิน อายเขา แต่ทุกวันนี้ผมกลับภูมิใจว่าพ่อแม่หัด
เราไว้ ผมไปอยู่เจนีวาก็เอาข้าวกล่องไปกิน”

หากสังเกตจะเห็นว่าท่านอาจารย์ไม่พยายามสร้างกฎกติกาที่เข้มข้นเกินไปอันสร้าง
ความเครียดให้ตัวเอง แต่ทั้งหมดตั้งอยู่บนหลักการของความพอดี และการแสวงหาความ
บันเทิงให้แก่ตนเอง การรู้จักปล่อยวาง การหลีกเลี่ยงความเครียดโดยไม่จำเป็น

สำหรับเทคนิคการเลี้ยงลูกหลานให้เป็นคนดีนั้นคุณหมอบอกว่า “.....เทคนิคการ
เลี้ยงลูกให้เป็นคนดี การห่วงลูกห่วงหลานต้องห่วงพ่อแม่ก่อน ต้องสอนพ่อแม่ให้เลี้ยงลูกอยู่ใน
กรอบ อย่าปล่อยตามใจ ผมมีลูก 3 คน ผมเลี้ยง และมีการลงโทษ หากบอกว่าอย่าแล้ว
ยังทำจะต้องถูกทำโทษ แต่การทำโทษต้องมีเหตุผลผมบอกลูกเสมอว่าเลี้ยงลูกต้องมี
เหตุผล” ซึ่งก็คือการใช้เหตุผล การเลี้ยงลูกในกรอบ การมีวินัยไม่ปล่อยตามใจ

ท่านอาจารย์หมอบอกได้ให้ความเห็นในเรื่องการทำงานแบบไม่มีวันเกษียณไว้ดังนี้
“.....ถ้ายังทำงานไหว แม้จะต้องนั่งรถเข็นไป ก็ยังอยากไปทำอยู่ เพราะผมถือว่าคนเราจะเป็น
คนที่มีประโยชน์ต่อเมื่อเราทำประโยชน์ ถ้าหากเราไม่ได้ทำประโยชน์ก็เท่ากับเราไม่มีประโยชน์
คนเราจะนึกว่าตัวเองวิเศษไปคนเดียวไม่ได้หรอก ต้องทำประโยชน์ ต้องเอื้อเพื่อซึ่งกันและกัน”

ประโยคทองก็คือ “คนเราจะเป็นคนที่มีประโยชน์ต่อเมื่อเราทำประโยชน์ ถ้าหาก
เราไม่ทำประโยชน์ก็เท่ากับเราไม่มีประโยชน์” ท่านอาจารย์ไม่ได้พูดถึงเรื่องเงินแม้แต่บ่อย
สำหรับอาจารย์งานคือเป้าหมายหลัก ส่วนเงินนั้นเป็นเรื่องที่ตามมาเอง

คนในวัย 80-90 ปี นั้นฝรั่งบอกว่ามักพูดแบบ speak their mind คือใจคิดอย่างไรก็
พูดอย่างนั้น ในวัยนี้ไม่ต้องเกรงใจใครอีกแล้ว (วัย) ในแง่มุมนี้ท่านอาจารย์หมอบอกว่าท่านมี
ความรู้สึกไม่ดีกับคนไทยใน 4 เรื่อง ซึ่งได้แก่ “(1) คนไทยเชื่อง่าย เชื่อข่าวลือ ไม่สอบสวน
ว่าต้นตอมาอย่างไร เช่น ถ้ามีคนไปลือว่าคุณยิงลักษณะ เป็นผู้ชายแปลงเพศมา อาจจะมีคน
เชื่อ และบอกว่าปกติตระกูลนี้ต้องคงเหลือม จะสวยได้อย่างไร คนไทยเชื่อข่าวลือมาก
เชื่อง่าย เชื่อข่าวลือ ของจริงมีคนชี้แจงจะไม่ฟัง ข่าวร้ายมาที่ 1 ข่าวลือมาที่ 2

(2) สิ่งที่ผมไม่ชอบมากขณะนี้คืออยากได้ของฟรี คนขายหอยถึงรวย กลัวยอก
ปลีกลางตันก็ไปชูดเลข ใหญ่ ต้นไม้มีอะไรออกมาผิดปกติก็ไปไหว้แล้ว เมื่อไหว้จะเลิกนิสัยอยู่
เฉย ๆ แล้วรวย ผมว่าไม่มี ตอนนี้อยู่ดูอีเมลและเก็บพวก Spam ทุกวัน ผมกำลังเก็บไว้
พวกต้มตุ๋นทั้งหลาย เช่น ท่านถูกรางวัลที่ 1 จำนวน 10 ล้านดอลลาร์ ผมก็ถามตัวเองว่าผมไป
ทำอะไรถึงถูกหวย Yahoo โปรโมชัน ผมก็ไม่เคยใช้ Yahoo เขาจะให้โปรโมชันผมได้อย่างไร

บางทีมีเรื่องธนาคารในอัฟริกาจะโอนเงินมาให้ ผมจะนำมาวิเคราะห์และพิมพ์แจกจ่ายว่าผมไม่เชื่อ เพราะอะไร ตอนนี้มีเมียคนที่ 2 ของกัศดาฟีจะเอาเงินออกจากประเทศอย่างไร ช่วยรับไว้หน่อย ได้หรือไม่ ผมจะวิเคราะห์ให้ฟังว่าคนพวกนี้เขาไม่สิ้นไร้มัคอรอก เขาจะลงทุนโยกย้ายอะไร เขามีวิธีทำ ถ้าเขาเชื่อให้ผมทำ แสดงว่าเขาอยากจะทำเร็ว ๆ ผมจะมีปัญญาไปทำอะไร ประโยคขอขึ้นว่า Can I trust you ถ้ามีเชื่อก็ใจเต็มที่

(3) เรื่องไม่ดีของคนไทยเรื่องที่สามคือ วิสัยทัศน์มองใกล้ ไม่ค่อยมองไกล ผมไม่ได้ว่าทุกคน ส่วนคนหนึ่งชอบชักจูงคนส่วนใหญ่ให้เชื่อตาม คือ คนมองใกล้ไม่มองไกล

(4) เรื่องไม่ดีเรื่องที่สี่ของคนไทยคือ คนไทยนับถือคนรวย เห็นว่าคนรวยเป็นคนดี แม้แต่พระใน วัดดังรูปหนึ่งเวลาคนจะมาหา ให้ลูกศิษย์ไปดูว่าคนที่จะมาบิณฑบาตอะไรมา เสียพระไปแล้ว คนเขาจะเดินมาหรือพายเรือมาก็เป็นเรื่องของเขา มันจะมาหาที่ฟังทางใจก็ให้เขาพบสิ นี่ขนาด เป็นพระ แล้วคนธรรมดา ผมเคยดำพระในใจครั้งหนึ่ง หนีไม่ไหว (เรื่องก็คือ)

.....พระผู้ใหญ่รูปหนึ่งได้รับรตเบนซ์จากวัดพระธรรมกาย ก็มีหนังสือพิมพ์ไป สัมภาษณ์ว่าจริงหรือไม่ว่าวัดดังกล่าวเอาธมมาถวายท่าน พระรูปนั้นตอบว่าผิดด้วยหรือที่เอาตมาจะ บิณฑบาต เผมดูทีวีแล้ว หลุดปากออกมาทันทีว่า ผิดตั้งแต่แม่เอ็งคลองเอ็งออกมา ทำไม ไม่ให้สำลักน้ำคร่ำตาย ไม่ใช่ผิดวันนี้ มันผิดตั้งแต่ตอนเกิดแล้ว เป็นพระผู้ใหญ่พูดอย่างนั้น ได้อย่างไร ควรจะพูดว่า ได้รับภิกษิณมตต้องเดินทางบ่อย ปลอดภัยดี ผมก็ไม่ว่าอะไร แต่กลับตอบว่า ผิดด้วยหรือที่เอาตมาบิณฑบาต เผมรับไม่ได้ คือมันแสดงให้เห็นว่าคนรวยคือ คนดี บางคนอาจจะรวยขึ้นมาด้วยการค้าของผิดกฎหมาย ฟอกเงิน.....”

คนไทยที่ใจกว้างอ่านคำพูดของคุณหมอลแล้วจะรู้สึกสะใจ เพราะมันเป็นความจริง ที่ปฏิเสธไม่ได้ คำถามก็คือสังคมเราได้พยายามแก้ไขสิ่งเหล่านี้กันมากน้อยเพียงใดและอย่างไร และมีแผนที่จะแก้ไขข้อนี้ในอนาคตอย่างไร

สำหรับคำถามในตอนสุดท้ายก็คือตลอด 79 ปีของท่านอาจารย์ อะไรคือปรัชญา ชีวิตที่ตกผลึกแล้ว ซึ่งคำตอบก็คือ “ช่วยตัวเองให้ได้ แล้วเราจะมีแรงช่วยคนอื่น การที่จะ ช่วยให้ตัวเองอยู่รอดได้ เป็นเรื่องของความมัธยัสถ์ สมถะ เรื่องของความเอาใจใส่ ดูแล ตัวเอง ให้เรารอดปลอดภัยได้ ถ้าเรามีความรู้ เราสามารถที่จะช่วยคนอื่นได้”

ในความเห็นของผมขออนุญาตกล่าวว่สิ่งทีซบเค็ลือนคุณหมอลตลอดชีวิตก็คือ อุดมการณ์ (ความสมถะ การสร้างประโยชน์ ความมัธยัสถ์ การเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน ฯลฯ) ไม่ใช่การบริโภค

การทำมาหากินเพื่อสร้างความมั่นคงให้ตนเองและครอบครัวมิใช่อาชญากรรม แต่ถ้ามุ่งมั่นให้มันครอบงำจนเป็นตัวขับเคลื่อนชีวิตไปทั้งหมดแล้ว ประโยชน์ที่อาจทำให้แก่ผู้อื่น และโลกก็น้อยลงไปเป็นอันมาก

ขอพระคุณท่านอาจารย์สำหรับการดำรงชีวิตที่เป็นแบบอย่างสำหรับคนรุ่นหลังครับ

เครื่องเคียงอาหารสมอง

ในทุก ๆ วันมีสิ่งต่าง ๆ ผ่านเข้ามาในชีวิตของเราอย่างรวดเร็วจนทำให้เราอาจจะเลยหรือลืมบางสิ่งได้อย่างง่ายดาย ขอเสนอรายการที่เราควรไม่ลืม (1) สำหรับผู้รอดจากน้ำท่วม นั้นต้องไม่ลืมว่ามีผู้คนจำนวนมากถูกบังคับให้เสียสละ ถูกปล่อยให้ให้น้ำท่วมขังบ้านนานกว่าที่ควรจะเป็น เราควรหาทางช่วยเหลือเขาอย่างเป็นธรรม ข้อเสนอของผมในบทความในมติชนก็คือ จ่ายเงินชดเชยโดย “ผู้ได้ “ ทุกบ้าน ให้แก่ “ผู้เสีย” ผ่านบิลไฟฟ้าหรือประปาแล้วเอาไปใส่เป็นกองทุนเพื่อชดเชย (2) กระจกบทรายจำนวนมากมีประโยชน์ต่อเราถึงแม้ว่าน้ำไม่ท่วมในที่สุดก็ตาม แต่มันก็ทำให้เราอุ้มน้ำใจนอนหลับในระหว่างกำลังฝัน อย่าละเลยทิ้งไว้เกาะเกาะจนกลายเป็นขยะเท่าภูเขา อีกทั้งถุงพลาสติกที่ห่อฉีกขาดลงไปอุดรูท่อ จงกรี๊ดถูดึงและเอาทรายไปใช้ประโยชน์เพราะหากทิ้งไว้ถูดึงจะขาด และอย่าปล่อยให้ทรายไหลลงท่อไปด้วยเพราะจะไปอุดตัน (3) อย่าลืมน้ำขณะนี้ก็ยังท่วมขังอยู่ในหลายพื้นที่ของกรุงเทพมหานครและจังหวัดใกล้เคียง ผู้คนจำนวนมากระทมทุกข์ อย่าหลงใหลกับความเป็นปกติของชีวิตเราเองจนลืมเพื่อนร่วมทุกข์เหล่านี้ไป

(4) นอกจากเรื่องน้ำท่วมขังนานในบางพื้นที่แล้ว ยังมีบุคคลอีกสองคนที่ไม่ถูกน้ำท่วมขัง แต่ถูกกักขังในคุกเขมรอย่างน่าเห็นใจ คุณวีระ สมความคิด และคุณราตรี พิพัฒน์ไพบูรณ์ สองคนไทยในต่างแดนที่เป็นเหยื่อของการเมือง เราต้องไม่ลืมคนไทยร่วมชาติสองคนนี้ และต้องร่วมกันหาทางนำเขากลับมาให้ได้



น้ำจิ้มอาหารสมอง

When you teach your son, you teach your son's son.

ในขณะที่คุณสอนลูกคุณ คุณกำลังสอนลูกของลูกคุณอยู่
