

มติชนสุดสัปดาห์
ศุกร์ 22 ม.ค. 53

อาหารสมอง
เบื้องหลัง “อาหารสมอง”

วีรกร ตรีเศศ
(รวม 4 หน้า)

ผมมักถูกถามอยู่บ่อย ๆ ว่าหาเรื่องจากที่ไหนมาเขียนได้ทุกอาทิตย์ เขียนตอนเวลาไหน เขียนอย่างไร ฯลฯ วันนี้ขอเขียนอนุญาตตอบคำถามสักวัน กรุณาถือเสมือนว่ามาคุยกันฉันท์เพื่อนนะครับ

ผมเขียนคอลัมน์นี้ทุกอาทิตย์ตั้งแต่ พ.ศ. 2535 จะเว้นไปบ้างก็ประมาณได้ 2 ปี ดังนั้นจนถึงปัจจุบันก็พอนับได้ประมาณเกือบ 800 ชิ้น ถ้านับที่ผมเขียนลงมติชนในทุกวันพฤหัสบดีในช่วงเวลาเดียวกันด้วยก็เอา 2 คูณเข้าไป

ผมเขียนทั้ง 2 คอลัมน์ด้วยความสนุก ข้อเขียนในมติชนดูจะซีเรียสกว่า “อาหารสมอง” ในมติชนสุดสัปดาห์เล็กน้อย แต่ทั้งหมดตั้งใจเขียนโดยใช้ภาษาธรรมดา อ่านง่าย ๆ (ไม่ต้องแบกกระโถมาอ่าน) ทั้งนี้เพราะผมเบียดตัวเองกับการใช้ภาษาวิชาการที่เขียนมาก่อนหน้านั้นประมาณ 20 ปี บ่อยครั้งภาษาแบบนั้นใช้เพื่อสร้างความประทับใจผู้อ่านว่าสิ่งที่เขียนถึงนั้นมันยากและสูงส่งจนอ่านแล้วไม่รู้เรื่อง คนเขียนต้องเก่งนำดู (ทั้ง ๆ ที่จริงแล้วคนเขียนก็อาจไม่รู้เรื่องที่ตนเองเขียน)

ผมตั้งใจเขียนเพื่อให้คนอ่านเข้าใจ เกิดประโยชน์ ถึงแม้ว่ามันจะดูง่ายแสนจะซิมเปิ้ลจนทำให้คนเขียนดูแสนจะเป็นคนธรรมดาไม่เก่งเลย แต่ผมก็ไม่แคร์เพราะผมมีเป้าหมายที่ชัดเจนในใจผมว่าจะเขียนเพื่อประโยชน์ของคนอ่าน ไม่ใช่เพื่ออโก้ของผู้เขียน (ถ้าท่านผู้อ่านสังเกตจะเห็นว่าผมมีอโก้เหมือนกัน แต่มั่นใจว่าเบาบาง ไม่เชื่อดูหนังสือของผมก็ได้ไม่เคยมีรูปตัวผมเองบนปกเลย ถ้ามีรับรองได้ว่าไม่ใช่หนังสือของผมแน่นอน)

สำหรับคำถามแรกว่าเอาวัตถุดิบจากไหนมาเขียน ก็ขอตอบว่าผมมีหนังสือที่บ้านนับเป็นพันเล่ม เกือบทุกเล่มจะมีโพสท์โน้ตคั่นไว้ เพื่อวันหลังจะได้กลับเอาไปใช้ประโยชน์ได้ หนังสือเหล่านี้มีเกือบทุกสาขา ไม่ว่าจะเศรษฐศาสตร์ ธุรกิจ ประวัติศาสตร์ สังคมวิทยา วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี การศึกษา การแพทย์ อดตชีวประวัติ หนังสืออ้างอิง ฯลฯ

ผมรับนิตยสารต่างประเทศเป็นประจำซึ่ง ได้แก่ Time/ Newsweek/ The Economist/ National Geographic/ บางครั้งก็อ่าน Popular Mechanics หนังสือพิมพ์ที่ซื้อประจำก็ได้แก่ มติชน คนชั๊ดลึ้ก ข่าวสด ไทยโพสต์ โพสต์ทูเดย์ ฯลฯ นอกจากนั้น

อ่านไทยรัฐ เดลินิวส์ ที่คนอื่นซื้อ หนังสือพิมพ์ฝรั่งที่เป็นแหล่งข้อมูลใหญ่คือ International Herald Tribune/ Asian Wall Street Journal/ Bangkok Post และ The Nation

นอกจากนี้อินเทอร์เน็ตก็เป็นแหล่งข้อมูลใหญ่ของผม ทุกแหล่งใหญ่เช่น หนังสือพิมพ์ต่างประเทศที่ฟรี ผมก็เข้าไปค้นทั้งนั้น ทั้งหมดนี้มีจุดประสงค์คือหาเรื่องแปลกใหม่ที่ไม่มีใครเขียนถึงในสังคมไทย เรื่องที่คนอื่นเขียนถึงกันแล้วผมจะพยายามหลีกเลี่ยงเพราะผมเชื่อในคติ “ถ้าไม่เก่งที่สุด ไม่ใช่คนแรก ก็ต้องแตกต่างจากคนอื่น” หรือมี Niche หรือ “ช่อง” ของตัวเอง

ทั้งสองคอลัมน์ใช้ “ช่อง” ความแปลกใหม่ ไม่ซ้ำคนอื่น ดังเช่น “อาหารสมอง” ก็พยายามคิดค้นสร้างความแตกต่างกว่าคนอื่นด้วยการมี “เครื่องเคียงอาหารสมอง” และ “น้ำจิ้มอาหารสมอง” ไว้ในหน้าเดียวกัน

ภาระที่หนักของผมก็คือการคิดในแต่ละอาทิตย์ว่าจะเขียนเรื่องอะไรดี เพื่อให้เข้า “ช่อง” นี้ เมื่อพบข้อเขียนหรือส่วนหนึ่งของหนังสือที่น่าเขียน ผมก็จะค้นข้อมูลเพิ่มเติมจากหนังสืออ้างอิง และจากเว็บ wikipedia.org เพื่อให้วัตถุดิบต้นน้ำมีความน่าสนใจมากขึ้น ผมระวังเรื่องความถูกต้องของข้อมูลมาก ที่ผ่านมาเข้าใจว่าผิดนับครั้งได้ เพราะความน่าเชื่อถือของคอลัมน์มาจากการให้ข้อเท็จจริงที่ไม่ผิดพลาด ผมมิได้อ้างอิงแหล่งข้อมูลบ่อยนักเพราะไม่อยากจะไปด้วยการอ้างอิงจนกลายเป็นบทความทางวิชาการไป

เมื่อได้วัตถุดิบมาเขียนแล้ว อีกส่วนที่เป็นภาระคือ “พล็อต” ของมัน เวลานอนระหว่างอาทิตย์ก็คิดว่าจะขึ้นย่อหน้าอย่างไรมันถึงจะน่าดึงดูดความสนใจของผู้อ่าน (บ่อยครั้งคิดออกเมื่อจะลงมือเขียน) ตอนกลางจะลำดับอย่างไร ย่อหน้าตอนจบจะเขียนทิ้งท้ายอย่างไร เพื่อให้มันดูมีค่ายิ่งขึ้น (เพราะมันอาจจะไม่ค่อยมีค่าตอนกลาง จึงต้องทำแบบนี้)

สิ่งที่ผมเล่านี้คือความพยายามจากฝั่งของผม ซึ่งมีได้หมายความว่ามันจะประสบผลสำเร็จเสมอไป แต่จากการที่ได้เขียนมาแล้วไม่ต่ำกว่า 2,000 ชิ้น (หากนับข้อเขียนในฉบับอื่นด้วยในระยะเวลา 30 กว่าปี) ก็พอจะมองออกว่าควรเขียนอย่างไร

ไม่ใช่ทุกครั้งที่มีการวาง “พล็อต” ไว้เป็นอย่างดี บ่อยครั้งก็ยุ่งจนไม่มีเวลานึกถึงเมื่อนั่งลงเขียนจึงจะนึก “พล็อต” ออกและปล่อยให้ “มันไหล” ออกมาตามสัญชาตญาณและประสบการณ์ โดยอาศัยวัตถุดิบทั่วไปที่ได้มาจากการอ่านหนังสือพอควรในชีวิต

บางคนถามว่ามีเวลาตอนไหนไปอ่านหนังสือ ผมก็ตอบว่ามีเวลาอ่านเสมอโดยพยายามหาเวลาว่าง เพราะมันขึ้นอยู่กับลำดับความสำคัญ ถ้าเราชอบและคิดว่าสำคัญเราต้องมีเวลาให้มันไม่ว่าจะมีเรื่องอื่นมากมายที่ต้องทำและใช้เวลามากเพียงใดก็ตาม ทำไมเรามีเวลาสี่พันและห้าห้องน้ำ ทั้งที่ตอนเช้ามันแสนจะยุ่ง คำตอบก็คือเพราะเราเห็นว่ามันเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับเรา

เชื่อผมเถอะสำหรับสิ่งที่ที่คุณชอบจะทำหรือต้องทำเพราะความจำเป็นอย่างยิ่งยวดแล้ว คุณจะมีเวลาสำหรับสิ่งนั้นเสมอ เมื่อการต้องผลิตข้อเขียนให้ทันกำหนดเวลาเป็นเรื่องคอขาดบาดตาย (หากส่งบ้างไม่ส่งบ้าง คงไม่มีใครเชื่อถือเราและคงมองหน้ากันไม่ติด) ผมก็ต้องมีเวลาสำหรับการเขียน และจะเขียนได้ก็ต้องมีเวลาสำหรับการอ่าน เรื่องมันเป็นอย่างนี้จะครบสารวัตร ผมถึงต้องอ่านเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา มิฉะนั้นก็ไม่มัววิตุดิบไปเขียน

การต้องส่งคอลัมน์ตามกำหนดเวลามีประโยชน์อีกอย่างหนึ่งคือเท่ากับเป็นการบังคับตนเองให้มีผลงานเขียนออกมาสม่ำเสมอ นานวันเข้าก็มีคนเอามารวบรวมเป็นเล่มและทำให้ได้เงินใช้ อีกด้วย

เมื่อให้ลำดับความสำคัญแก่การเขียน ผมก็ต้องจัดสรรเวลาให้มันท่ามกลางเวลาที่มีอยู่จำกัด ผมเขียนในเวลาว่างไม่ว่าจะเป็นตอนค่ำหรือตีหลังกลับมาจากงานเลี้ยง กลางวัน ๆ อาทิตย์หรือบางครั้งก่อนสว่างก็ยังมีเพื่อให้อ่านทันกำหนด ผมซาบซึ้งประโยค “โลกนี้ไม่มีอะไรฟรี” เป็นอย่างดี จึงไม่เคยบ่นหรือเข้าใจหากยอมรับสภาวะการณ์โดยดูชนิดนี้ภาพ

ถ้าอยากมีงานเขียนออกมาให้คนรู้จัก อยากมีหนังสือเล่มใหม่ออกมา อยากผลิตสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น อยากรักษา “พื้นที่” ของตนเองในสังคม ฯลฯ ก็ต้องยอมสละเวลานอนไปบ้าง สละเวลาดูหนัง ฟังเพลง หรือหาความสุขไปบ้าง เพื่อแลกกับสิ่งเหล่านี้ ไม่มีอะไรที่ได้มาฟรีโดยไม่ต้องเอาอะไรไปแลก ยิ่งเมื่อตัวเองมีส่วนทำให้ประโยค “โลกนี้ไม่มีอะไรฟรี” เป็นที่รู้จักก็ยิ่งต้องรับมันเข้ามาใช้ในชีวิตประจำวัน

ต้องขอโทษที่วันนี้ไม่มีเรื่องแปลกใหม่มานำเสนอ หากเป็นเรื่อง “อินไซด์” ที่ไม่เคยเขียนในที่ใดมาก่อน การทราบเบื้องหลังเช่นนี้อาจทำให้ท่านผู้อ่านอ่านคอลัมน์ของผมด้วยความสนุกยิ่งขึ้นกระมัง

สังเกตไหมว่าถ้าไปท่องเที่ยวที่ใดและรู้ประวัติศาสตร์ความเป็นมา จะทำให้สนุกกับการไปสถานที่เหล่านั้นมากกว่าปกติ คนไปพุทธศยาถ้าไม่รู้พุทธประวัติเลย ก็เหมือนกับไปดูแหล่งประวัติศาสตร์เก่า ๆ แห่งหนึ่งเท่านั้น ไม่มีจินตนาการและไม่สนุกตื่นเต้นเลย

เครื่องเคียงอาหารสมอง

ตอนนี้ใจก็ลือเลียดไทเกอร์ วู๊ด ลันอินเตอร์เน็ต มีอยู่เรื่องหนึ่งที่ผมเห็นว่าเข้าท่า จึงขอนำมาเล่าต่อเพื่อเสียงหัวเราะ ต้องขอโทษที่อาจจะดูเรทเอ็กซ์ไปสักนิด

ในคืนวันสมรสเจ้าสาวบอกเจ้าบ่าวว่า “น้องขอสารภาพว่าน้องไม่ใช่สาวบริสุทธิ์หรือคะ” เจ้าบ่าวใจกว้างตอบ “สมัยนี้เขาไม่สนกันแล้วสำหรับเรื่องอย่างนี้ พี่อยากรู้อย่างเดียวว่าน้องเสียความบริสุทธิ์ให้ใคร” “อยากรู้จริง ๆ หรือคะ” “อยากรู้สิว่าเขาดังกว่าพี่ไหม” “ไทเกอร์ วู๊ด ค่ะ” “ฮา! ไ้คนที่กำลังมีปัญหาเรื่องกิ๊กนะเธอ” “ใช่ค่ะ”

ได้ฟังดังนั้นเจ้าหนุ่มก็กระหึ่มสุขสมที่ได้นอนกับสาวระดับก๊ิกของไทเกอร์ วูด เมื่อเสร็จสมอารมณ์หมาย เจ้าบ่าวก็ลุกขึ้นจะไปกินน้ำ เจ้าสาวก็บอกว่า “ถ้าเป็นไทเกอร์นะ เขาจะไม่ทำอย่างนั้นหรอก เขาจะกลับมาเมคเลิฟอีก” เมื่ออยากทาบเคียงไทเกอร์ เจ้าบ่าวก็ต้องกลับมาที่เตียงอีกและทำอย่างที่ไทเกอร์ทำ

เมื่อเสร็จครั้งที่สอง เขาจะไปเข้าห้องน้ำ เจ้าสาวก็บอกอีก “โห ถ้าเป็นไทเกอร์นะ เขาจะไม่เข้าห้องน้ำให้เสียเวลาหรอก เขาจะกลับมาที่เตียงอีก” เจ้าบ่าวก็ต้องเลียนแบบไทเกอร์อีกครั้ง

เป็นอย่างนี้รวมทั้งหมดถึง 4 หนจนเจ้าบ่าวทนไม่ไหว เดินขาสั้นไปโทรศัพท์ เจ้าสาวก็พูดอีก “โห ถ้าเป็นไทเกอร์นะ.....” “เธอหยุดได้แล้ว ฉันขอโทรศัพท์ก่อน” “พี่จะโทรไปหาใครคะ”

“จะโทรไปหาไทเกอร์ วูด มั่นนะซี” “จะโทรไปทำไมคะ” “ฉันจะโทรไปถามมันหน่อยว่าพาร์ (par) ของไอ้หลุมบ้านี้มันเท่าไรร่กันแน่ (วะ)”



น้ำจิ้มอาหารสมอง

Believe you are defeated, believe it long enough, and it is likely to become a fact.

Norman Vincent Peale

(นักพูด นักเขียน ผู้ให้กำลังใจผู้คน

และผู้ริเริ่มทฤษฎี “Positive Thinking”; ค.ศ. 1898-1993)

หากเชื่อว่าตนเองพ่ายแพ้ และเชื่ออย่างนี้นานเข้า มีความเป็นไปได้สูงที่มันจะกลายเป็นเรื่องจริง

