

อาหารสมอง



•วารกรณ์ สามภคเศ
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ในยุคที่คนไม่ชอบอ่านหนังสือพิมพ์ และนิตยสาร สื่อสิ่งพิมพ์ต้องใช้ความคิดริเริ่มชวนขวยหาอะไรใหม่ๆ มานำเสนอผู้อ่าน เรียกว่าสู้กันเลือดสด จนผู้อ่านได้รับรู้อะไรใหม่ๆ ที่น่าสนใจ และยากที่จะได้รู้ภายใต้เหตุการณ์ปกติ

นิตยสาร Time ฉบับ July 6/July 13, 2015 นำเสนอเรื่องน่ารู้มากมาย ผู้เขียนอ่านแล้วอดใจไม่ได้ ขอเลือกบางเรื่องมาแนะนำต่อในที่นี่

สิ่งที่เขาทำก็คือเปลี่ยนข้อมูลเป็นคำตอบ และนำเสนอในรูปแบบของ infographic (information + graphic) ที่เข้าใจง่ายและงดงาม วิธีการเช่นนี้เรียกกันว่า data journalism

เรื่องแรกคือ การนำเสนอคำตอบต่อคำถามที่ว่า **“นั่งตรงไหนของเครื่องบินจึงจะปลอดภัยที่สุด”** การวิเคราะห์ใช้ข้อมูลจากอุบัติเหตุทางเครื่องบินอย่างกว้างขวางและย้อนหลัง 30 ปี และพบว่าหลังจากเกิดอุบัติเหตุไฟอาจไหม้ทั้งลำภายใน 2-3 นาที ดังนั้น จึงมีกฎให้ทุกคนออกจากเครื่องบินภายในเวลาไม่เกิน 90 วินาที โดยประตูออกต้องห่างจากกันไม่เกิน 18 เมตร

ส่วนที่อันตรายที่สุดคือที่นั่งริมทางเดินในบริเวณกลางลำ ส่วนที่อันตรายรองลงมาคือ หนึ่งในสามของที่นั่งทั้งหมดที่อยู่ในส่วนหน้า (ชั้นหนึ่งและชั้นธุรกิจนั้นแหละ)

ส่วนที่ปลอดภัยที่สุดคือหนึ่งในสามของที่นั่งที่อยู่ท้ายลำ ซึ่งที่ปลอดภัยมากกว่าเพื่อนก็คือที่นั่งตรงกลาง (อย่ารอดตายก็ต้องทนทรมานมากหน่อยทั้งอดีตและโคลงเคลง) โดยเฉพาะที่นั่งตรงกลางของแถวท้ายสุดของเครื่อง

ตื่นใจกับเรื่องน่ารู้

โอกาสรอดของคนที่นั่งริมทางเดินตรงกลางลำ ซึ่งอันตรายที่สุดน้อยกว่าที่นั่งที่ปลอดภัยที่สุดซึ่งอยู่ท้ายลำร้อยละ 58

ช่วงเวลาที่ไม่อันตรายที่สุดของเครื่องบินคือตอน takeoff และตอน landing งานศึกษาพบว่า ผู้โดยสารเพียงประมาณครึ่งหนึ่งเท่านั้น ที่ดูการสาธิตการใช้อุปกรณ์ตอนผูกเข็มขัด และร้อยละ 89 ของผู้โดยสาร ไม่อ่านใบระบุนั่งที่ต้องทำเวลาเกิดเหตุฉุกเฉินที่ใส่ไว้ในกระเป๋าหน้าที่นั่ง

เรื่องที่สองคือ คำตอบของคำถามว่า **“อะไรคือการออกกำลังกายที่ได้ผลที่สุด”** คำตอบคือการทำกิจกรรมที่ได้นั้น จะออกวิธีไหนขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ซึ่งมีด้วยกัน 5 อย่าง

อย่างแรก เพื่อความอึดและแข็งแรงซึ่งเป็นประโยชน์ต่อหัวใจ (aerobic exercise) ทำให้อากาศเข้าปอดได้ดีขึ้น วิธีคือการวิ่ง ขี่จักรยาน และว่ายน้ำ **อย่างที่สอง** คือ เพื่อจิตใจและสมองที่คึกคัก การเดินอย่างรวดเร็วคือวิธีการ เพราะงานศึกษาพบว่าทำให้จิตปลอดโปร่ง และอาจช่วยกระตุ้นส่วนของสมองที่เกี่ยวกับความจำและการเรียนรู้

อย่างที่สอง เพื่อความคล่องตัว การยืดเส้นสายช่วยทำให้เกิดความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวโยคะคือวิธีการหนึ่งที่ได้ผล **อย่างที่สี่** เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ เมื่อมีอายุมากขึ้น ก็สูญเสียกล้ามเนื้อมากขึ้น การยกน้ำหนักช่วยสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้กระดูกและเอ็นแข็งแรงขึ้น **อย่างที่ห้า** เพื่อลดน้ำหนัก งานศึกษาพบว่าทำกิจกรรมที่หนักในช่วงเวลาสั้นๆ และซ้ำๆ (กรรเชียง เรือบหนก หรือวิ่งอย่างรวดเร็วและหยุดเป็นพักๆ) ช่วยลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี

เรื่องที่สาม คือ การเอาคำในภาษาอังกฤษมาผสมกัน เพื่อให้เกิดคำใหม่ เพื่อสื่อความหมายได้ตรงเป้าและลึกซึ้งขึ้น ดูทันสมัย

bung คือ สัตว์ที่ดูร้ายที่สุด ผ่านมนุษย์ปีละ 755,000 คน รองลงมาคือหอยทาก 200,000 คน

และกระซิบ อย่างไรก็ดี บางคำก็ไม่น่าเป็นที่ยอมรับ และจางหายไปเร็วที่สุด

จากการสำรวจพบว่า คำที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดเรียงลงไปมีดังนี้

sexpert (sex + expert) / bromance (brother + romance) / frenemy (friend + enemy) / dramedy (drama + comedy) / affluenza (affluent + influenza หรือรวมกันไปทั่ว)

ส่วนคำที่ไม่ประสบความสำเร็จอย่างไม่น่าเชื่อคือคำว่า framily (friends + family) / coopetition (cooperation + competition) และ swacket (sweater + jacket)

เรื่องที่สี่คือ สถิติเกี่ยวกับ Midori Goto นักเล่นไวโอลินเพลงคลาสสิกฝีมือสุดยอดระดับโลกชาวอเมริกันเชื้อสายญี่ปุ่น เธอเล่นเดี่ยวครั้งแรกเมื่ออายุ 11 ปี และตั้งแต่นั้นมา จนอายุ 43 ปี ในปัจจุบันทุกการแสดงของเธอ บัตรเข้าชมจะขายหมดเกลี้ยง ชีวิตของเธอ อุดหนุนเวลาและเงินทองให้การศึกษาดนตรี และการกุศล

ตอนเด็กๆ เธอฝึกซ้อมวันละ 5 ชั่วโมง ปัจจุบันวันละ 4 ถึง 6 ชั่วโมง เธอมีชุดเพลงใน

CD 16 แผ่น แสดงคอนเสิร์ตสำคัญปีละ 100 ครั้ง นอนคืนละ 6 ชั่วโมง ไวโอลินของเธอ สร้างเมื่อ ค.ศ.1734 (ไวโอลินมีมูลค่ากว่า 1.4 ล้านเหรียญสหรัฐ สร้างโดย Guarneri del Ges' ช่างผลิตไวโอลินมือเลิศคนหนึ่ง ของโลก)

ชาวโลกรู้จักเธอในนามของ Midori เธอเกิดที่เมืองโอซาก้า แม่เธอค้นพบความอัจฉริยะทางดนตรีของเธอ เมื่อเธอฮัมทำนองเพลงของ Bach ซึ่งแม่เธอเล่นไวโอลินเมื่อ 2-3 วันก่อนตอนเธออายุได้ 2 ขวบ แม่เธอจึงซื้อไวโอลินขนาดเล็กและเป็นผู้สอนให้เธอเล่นไวโอลิน เธอเล่นไวโอลินเพลงคลาสสิก ในที่สาธารณะเป็นครั้งแรกตอนอายุ 6 ขวบ ที่โอซาก้า เมื่ออายุได้ 11 ปี เธอกับแม่ก็ไปอยู่ที่นิวยอร์กเพื่อเรียนไวโอลินอย่างจริงจัง ที่เหลือก็คือประวัติศาสตร์แห่งความนำอัจฉริยะ ของผู้หญิงเอเชียคนนั้นทางดนตรี

สุดท้ายคือเรื่องของสัตว์ที่อันตรายที่สุด 5 ชนิด ยุงคือสัตว์ที่ดุร้ายที่สุด ฆ่ามนุษย์ปีละ 755,000 คน รองลงมาคือหอยทาก 200,000 คน (คนกินไข่ที่อยู่ในน้ำซึ่งเข้าไปเพาะตัวจนทำให้ตกเลือด) งู 94,000 คน และสุนัข 61,000 คน แมลงมีพิษ 12,000 คน ตัวเลขเหล่านี้อาจดูสูง แต่เมื่อดูตัวเลขรวมของการฆ่าฟันกัน ทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ ระหว่างมนุษย์ด้วยกันเองแล้ว สูงกว่าจำนวนที่สัตว์ฆ่าเป็นอันมาก เพราะในแต่ละปีมีคนตายจากอุบัติเหตุรถยนต์และฆาตกรรมรวมแล้วปีละประมาณ 1.6 ล้านคน

การแปรเปลี่ยนตัวเลขเป็นความรู้เป็นความสามารถพิเศษของมนุษย์เผ่าพันธุ์ Homo sapiens ผู้มีความสามารถทางการคิดวิเคราะห์เป็นเลิศกว่าสัตว์ทั้งปวง อย่างไม่อาจเทียบกันได้แม้แต่หนึ่งเผ่าพันธุ์ ใดๆ ก็ดี เผ่าพันธุ์นี้กำลังทำลายล้างโลกที่สรรพสัตว์อาศัยอยู่ด้วยกันมานับล้านๆ ปี ด้วยการเผาผลาญทรัพยากรธรรมชาติอย่างขาดความสมดุล

ความรู้ข้างต้นและอื่นๆ ไม่ว่าจะพิสดารและน่าตื่นใจเพียงใดก็ตาม จะไม่มีความหมายอะไรเลยถ้าไม่มีโลกใบนี้ให้เราอยู่อาศัย