



แง่คิดดีๆ จากชายชราผู้จากไป

อาหารสมอง : วีรกร ตรีเศศ

ปีที่ 29 ฉบับที่ 1480

วันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2551

หน้า 44

ผมได้รับอีเมลฉบับหนึ่งเขียนโดย คุณพิชญ์ นิลกลัด มีเนื้อหาน่าสนใจมาก จึงขอนำมาสื่อสารต่อดังต่อไปนี้

สัปดาห์สุดท้ายของปี 2548 ผมไปงานสวดและงานเผาศพผู้ชายวัย 81 ปีที่ผมรู้จักเขามายาวนาน 30 ปี ไม่ใช่ญาติ แต่สนิทรักใคร่เสมือนญาติ

ก่อนเสียชีวิตไม่กี่วัน เขาสั่งลูกและภรรยาแบบคนไม่ครั้นคร้ามความตายว่า สวดสามวันแล้วเผา ไม่ต้องบอกใครให้รู้ว้าย อย่าเศร้า อย่าร้องไห้ ทุกคนต้องมีวันนี้ เพียงแต่เขาอยู่หัวแถวเลยต้องไปก่อน แล้วลูกเมียก็ทำตามคำสั่ง สวดสามวันเผา งานสวด 3 คืน มีคนฟังพระสวดคินละ 14 คนคือ เมีย ลูก หลาน เขย สะใภ้ และผมซึ่งเป็น คนนอก เป็นงานศพที่มีคนไปร่วมงานน้อยที่สุดเท่าที่ผมเคยไปฟังสวด

วันเผามีเพิ่มเป็น 17 คน สามคนที่เพิ่มเป็นเพื่อนบ้านที่เคยคุยด้วยเกือบทุกเย็น คนหนึ่งเป็นแม่ค้าลอตเตอรี่ที่เคยยืมเงินแล้วไม่มีสตั้งค์จ่าย เลยเอาลอตเตอรี่ทยอยผ่อนใช้หนี้แทนเงิน งวดละสองใบคนหนึ่ง และคนสุดท้ายเป็นหญิงที่ผู้ตายเคยผูกปิ่นโตทุกมือเย็น ทั้งสามคนบอกว่าเกือบมาไม่ทันเผา เพราะหตั้งค์ที่แวะไปเยี่ยมที่โรงพยาบาล เจ้าหน้าที่บอกว่าเสียชีวิตไปแล้ว 3 วัน

หลังฌาปนกิจพระกระษิณถามเจ้าหน้าที่ว่า เจ้าของงานจ่ายเงินค่าศาลาสวดพระอภิธรรมแล้วหรือยัง พระท่านคงไม่เคยเห็นงานศพที่มีคนน้อยแบบที่ผมก็รู้สึกตั้งแต่สวดคินแรก

จริงๆ แล้ว ผู้ตายเป็นคนค่อนข้างมีสตั้งค์ ทำงานธนาคารแห่งประเทศไทยจนเกษียณอายุที่ตำแหน่งหัวหน้าหน่วย แต่ด้วยความที่รักและศรัทธา อาจารย์ป่วย อังภากรณ์ อดีตผู้ว่าการแบงค์ชาติ จึงดำเนินชีวิตแบบไม่ปรารถนาให้ใครเดือดร้อน-แม้กระทั่งวันตาย

ผมสนิทกับเขาเพราะเขามีความฝันในวัยเด็กอยากเป็นนักประพันธ์แบบ ไม้ เมืองเดิม ที่เขาเคยนั่งเหลาดินสอและวิ่งซื้อโอเลี้ยงให้ เมื่อตัวเองเป็นนักเขียนไม่ได้ พอมาเจอผมที่เป็นนักข่าวก็เลยถูกชะตาและให้ความเมตตา การมีโอกาสได้พูดได้คุยกับเขาตามวโรกาสตลอด 30 ปี ทำให้ได้แง่คิดดีๆ มาใช้ในการดำรงชีวิต

วันหนึ่งเขารู้ว่าขโมยยกชุดกอล์ฟของผมไปสองชุดราคา 4 แสนกว่าบาท เขาปลอมใจผมว่า "ของที่หายเป็นของฟุ่มเฟือยของเรา แต่มันอาจเป็นของจำเป็นสำหรับลูกเมียครอบครัวเขา คิดซะว่าได้ทำบุญจะได้ไม่ทุกข์"

เขามีวิธีคิด "เท่ๆ" แบบผมคิดไม่ได้มากมาย เป็นต้นว่า สุขและทุกข์อยู่รอบตัวเรา อยู่ที่ว่าจะเลือกหยิบเลือกคว้าอะไร คงเป็นเพราะเขาเลือกคว้าแต่ความสุข

ช่วงปีสุดท้ายของชีวิตเขาต่อสู้กับโรครชรา เบาหวาน หัวใจ ความดัน เกาต์ และไตทำงานเพียง 5 เปอร์เซ็นต์โดยไม่ปรึกษาบ่น แดมยังสามารถให้ลูกชายขับรถพาเที่ยวในวันหยุดสุดสัปดาห์ โดยที่ตัวเองต้องหิ้วถุงปัสสาวะไปด้วยตลอดเวลาเนื่องจากไตไม่ทำงาน ปัสสาวะเองไม่ได้ 6 เดือนสุดท้ายของชีวิตต้องนอนโรงพยาบาลสามวันนอนบ้านสี่วันสลับกันไป

เวลาลูกหลานหรือเพื่อนของลูก รวมทั้งผมด้วย ไปเยี่ยมที่โรงพยาบาล เขามีแรงพูดติดต่อกันไม่เกิน 10 นาที แต่ 10 นาทีที่พูดมีแต่เรื่องสนุกสนาน เรียกรอยยิ้มและเสียงหัวเราะจากคนไปเยี่ยมใช้ ทุกคนพูดตรงกันว่า "คุณตาไม่เห็นเหมือนคนป่วยเลย ตลกเหมือนเดิม" พอแขกกลับ ลูกหลานถามว่าทำไมคุยแต่เรื่องตลก เขาตอบว่า "ถ้าคุยแต่เรื่องเจ็บป่วย วันหลังใครเขาจะอยากมาเยี่ยมอีก"

เขาเป็นคนชอบคุยกับผู้คน ไม่ว่าจะอยู่บนเตียงคนไข้หรืออยู่บนรถแท็กซี่ บ่อยครั้งที่นั่งรถถึงหน้าบ้านแล้ว แต่สั่งให้โซเฟอร์ขับวนรอบหมู่บ้านเพราะยังคุยไม่จบเรื่อง แล้วจ่ายเงินตามมิเตอร์!

4 เดือนสุดท้ายของชีวิต แพทย์ที่รักษาโรคไตมาตั้งแต่สมัยเป็นแพทย์อินเทิร์น จนกระทั่งเป็นหัวหน้าแผนก และนำไปพักรักษาตัวในโรงพยาบาลให้แข็งแรงแล้วค่อยกลับบ้าน แต่อยู่ได้ 4 วัน เขาวิงวอนหมอว่าขอกลับบ้าน หมอซึ่งรักหากันมา 16 ปีไม่ยอม เขาพูดกับหมอด้วยความสุภาพว่า "ขอให้ผมกลับบ้านเถอะ ผมอยากฟังเสียงนกร้อง คุณหมอไม่รู้หรอกว่าคนคิดถึงบ้านมันเป็นอย่างไร เพราะพอเสร็จงานหมอก็กลับบ้าน"

หมอได้ฟังแล้วหมดทางสู้ ยอมให้คนไข้กลับบ้านแต่กำชับให้มาตรวจตรงตามเวลานัดทุกครั้ง 1 เดือนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต เขาสูญเสียการควบคุมอวัยวะของร่างกายเกือบทั้งหมด เคลื่อนไหวได้อย่างเดียวคือกะพริบตา แต่แพทย์บอกว่าสมองของเขายังดีมาก เวลาลูกเมียพูดคุยด้วยต้องบอกว่า "ถ้าได้ยิน ให้พ่อกะพริบตาสองที" เขากะพริบตาสองทีทุกครั้ง! เห็นแล้วทั้งดีใจและใจหาย เขายังรับรู้ แต่พูดไม่ได้ นี่กรรมมังที่เรียกว่าถูกขังในร่างของตนเอง

สัปดาห์ก่อนพลัดพราก ภรรยากระซิบข้างหูว่า "พ่อสู้นะ" เขาไม่กะพริบตาซะแล้วทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้สองเดือนเคยตอบว่า "สู้" เขาสู้กับสารพัดโรคด้วยความเข้าใจโรค สู้ชนิดที่หม้อออกปากว่า "คุณลุงแกสู้จริงๆ" ตอนที่วางดอกไม้จันทร์ ผมนึกถึงประโยคที่แกพูดกับลูกเมื่อสี่เดือนก่อนว่า "โรคร้ายมันเอาร่างกายของพ่อไปแล้ว อย่าให้มันเอาใจของเราไปด้วย"

"แง่คิดดีๆ จากชายชราที่จากไป" สอนให้เราเห็นว่า...เราเกิดมาพร้อมกับจิตใจบริสุทธิ์และมันสมองมหัศจรรย์ที่จะสามารถเรียนรู้แยกแยะเรื่องดีๆ และสิ่งร้ายๆ ในชีวิต จงใช้โอกาสดีๆ ที่ร่างกายและจิตใจของเรายังทำอะไรๆ ได้ อย่างที่สมองสั่ง จงเรียนรู้และสร้างประโยชน์สุขให้กับตนเองและผู้อื่นอย่างพอเพียงและดำรงชีวิตอย่างพอเพียงทางเศรษฐกิจ

หากทุกๆ ครั้งที่เรียนรู้ เราล้ม เราพลาด... อาจจะมีสักที ท้อบ้างในบางที่แม้ไม่มีกำลังกายที่จะลุกในทันที ...แต่ขอให้กำลังใจที่จะสู้ต่อไปถ้าเราเรียนรู้...ก็จะทำให้เราพบว่าการล้มหรือพลาดครั้งต่อไปเราจะไม่เจ็บเท่าเดิม

เครื่องเคียงอาหารสมอง

ระหว่างกาแฟกับชา 1 ถ้วย อะไรที่มีปริมาณคาเฟอีนมากกว่ากัน? คำตอบคือกาแฟ ใบชาแห้งมีส่วนของน้ำหนักคาเฟอีนต่อน้ำหนักใบชามากกว่าเมล็ดกาแฟ แต่กาแฟ 1 ถ้วยโดยเฉลี่ย มีปริมาณคาเฟอีนมากกว่าชา 1

ถ้วย ประมาณ 3 เท่าตัว ทั้งนี้ เนื่องจากต้องใช้ปริมาณเมล็ดกาแฟในการผลิตกาแฟ 1 ถ้วยมากกว่า

ปริมาณของคาเฟอีนในกาแฟและชา ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ยิ่งน้ำร้อนเท่าใดก็ยิ่งดึงเอาปริมาณคาเฟอีนออกจากเมล็ดกาแฟหรือใบชาได้มากเพียงนั้น

กาแฟ Espresso ซึ่งใช้แรงอัดไอน้ำในการผลิตกาแฟ มีปริมาณคาเฟอีนหยดต่อหยดมากกว่ากาแฟที่ใช้ไอน้ำธรรมดา

อีกปัจจัยหนึ่งก็คือ ช่วงเวลาน้ำสัมผัสกับเมล็ดกาแฟหรือใบชามีผลกระทบต่อปริมาณคาเฟอีนออกมา ยิ่งสัมผัสนานเท่าใดก็ยิ่งได้คาเฟอีนมากเพียงนั้น

ปัจจัยอื่นๆ ก็ได้แก่พันธุ์ของกาแฟหรือชาปลูกที่ใด การคั่วเมล็ดกาแฟ การเด็ดใบชา ถ้าเมล็ดคั่วดำเท่าใดก็ยังมีคาเฟอีนน้อยลง สำหรับชายอดอ่อนของใบชามีคาเฟอีนมากกว่าใบแก่

สำหรับคอกาแฟ กาแฟ Espresso 30 มิลลิลิตรมีปริมาณคาเฟอีนเท่ากับกาแฟปกติในถ้วย 150 มิลลิลิตร และ 1 ถ้วยของกาแฟแบบชงมีปริมาณคาเฟอีนเพียงครึ่งเดียวของกาแฟประเภทมีฟิลเตอร์กรอง

น้ำจิ้มอาหารสมอง

Life is a school. There is something to learn wherever we may be, wherever we go, wherever we turn.

(Walter A. Witt)

ชีวิตคือโรงเรียน มันมีบางสิ่งให้เรียนรู้ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน ไปที่ไหน หรือหันไปทางไหนก็ตาม