อาหารสมอง

วีรกร ตรีเศศ

เรียนรู้หลักครองชีวิต

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเสริฐ ทองเจริญ ที่ปรึกษาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เป็นอาจารย์แพทย์ที่มีชื่อเสียงดังก้องโลก จบแพทยศาสตรบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยมหิดล และจบแพทยศาสตรดุษฎีบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยฮัมบวร์กเยอรมนี

เป็นผู้ชำนาญไข้หวัดนกและโรคซาร์ส (SARS) และเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสองโรคนี้เป็นรายแรกๆ ในเมืองไทย

เป็นนักวิจัยดีเด่นแห่งชาติ รับรางวัลมหิดล-บีบราวน์ รับรางวัลนานาชาติ และผลงานวิชาการมากมาย

เป็นราชบัณฑิต

เป็นผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลก อดีตเคยเป็นนายกแพทยสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

เมื่อคุณหมอผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตและปัจจุบันอยู่ในวัยเกือบ 80 ปี ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เราจึงสมควรรับฟังอย่างยิ่ง หลายสิ่งที่ผมเชื่อมั่นมาตลอดในชีวิตตรงกับสิ่งที่คุณหมอพูดอย่างเรียกว่าโดนใจ

จึงขอนำสิ่งที่คุณหมอพูดมาขยายความ

เมื่อมีผู้ถามว่าทำอย่างไรถึงมีสุขภาพแข็งแรงและอารมณ์เบิกบานได้ตลอดเวลา ท่านตอบดังนี้ (ขออนุญาตข้ามข้อความ)

"...ความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันต้องได้กิน ได้นอนพอ ถ่ายอุจจาระ ไม่ท้องผูก ไม่ท้องเสีย และได้ออกกำลังกาย หลายคนมักพูดว่าไม่มีเวลา ผมก็ไม่มีเวลา แต่ผมอาศัยเดิน เช่น การเดินจากป้ายรถเมล์มาบ้านก็ได้เหงื่อบ้าง เป็นการออกกำลังกายโดยไม่ต้องเสียเงิน"

"...ถัดไปเรื่องความเครียด พยายามอย่าเครียด อะไรลืมได้ลืม อะไรทิ้งได้ทิ้ง ความเครียดสำหรับตัวผมเองมีความเครียดจากการเดินทาง ผมไปทำงานที่ศิริราชทุกวัน ก็แก้ปัญหาด้วยการออกแต่เช้าตี 05.45 น. จะไม่พบความเครียดในการเดินทาง และเวลากลับบ้านก็กลับเร็วหน่อย เพราะไปแต่เช้ากลับเวลา 15.00 น. หรือหาก 15.00 น. เปิดวิทยุฟังบอกรถติดก็อาจจะกลับช้าหน่อยสัก 1 ทุ่ม 2 ทุ่มค่อยกลับ ลดความเครียดในการเดินทาง ลดความเครียดในการใช้ชีวิตประจำวัน"

ในส่วนที่เกี่ยวกับเรื่องการใช้เงินในชีวิตประจำวันนั้นน่าสนใจอย่างมาก "...ผมเอาเป็นคนที่ค่อนข้างระมัดระวัง ผมกินบำนาญ ผมรายได้ทั้งเดือนมาเฉลี่ยว่าต่อวันมีรายได้เท่าไหร่ ผมพยายามใช้ให้อยู่ในกรอบอันนั้น เช่น ผมมีวงเงินใช้ 100 บาทต่อวัน หากวันนี้ผมใช้เกินไป 120 บาท พรุ่งนี้ผมจะใช้เพียง 80 บาท ให้ถัวเฉลี่ยกันไปให้ได้ อย่าขนาดว่าเคร่งครัดกับตัวเองจนขยับตัวเองไม่ได้ ถ้าเราไม่สุรุ่ยสุร่ายใช้จ่ายมากไปพออยู่ได้ หากเย็นนี้ทำกับข้าวเหลือ พรุ่งนี้ก็ห่อไปทานกลางวันที่ทำงานได้ เมื่อก่อนแม่ให้ห่อข้าวไปโรงเรียนอายเพื่อน กลัวเพื่อนจะว่าพ่อแม่ไม่มีสตางค์ไปซื้อข้าวกิน อายเขา แต่ทุกวันนี้ผมกลับภูมิใจว่าพ่อแม่หัด เราไว้ ผมไปอยู่เจนีวาก็เอาข้าวกล่องไปกิน"

หากสังเกตจะเห็นว่าท่านอาจารย์ไม่พยายามสร้างกฎกติกาที่เข้มข้นเกินไปอันสร้างความเครียดให้ตัวเอง แต่ทั้งหมดตั้งอยู่บนหลักการของความพอดี และการแสวงหาความบันเทิงให้แก่ตนเอง การรู้จักปล่อยวาง การหลีกหนีความเครียดโดยไม่จำเป็น

สำหรับเทคนิคการเลี้ยงลูกหลานให้เป็นคนดีนั้นคุณหมอตอบว่า

"...เทคนิคการเลี้ยงลูกให้เป็นคนดี การห่วงลูกห่วงหลานต้องห่วงพ่อแม่ก่อน ต้องสอนพ่อแม่ให้เลี้ยงลูกอยู่ในกรอบ อย่าปล่อยตามใจ ผมมีลูก 3 คน ผมเลี้ยง และมีการลงโทษ หากบอกว่าอย่าแล้วยังทำจะต้องถูกทำโทษ แต่การทำโทษต้องมีเหตุผล ...ผมบอกลูกเสมอว่าเลี้ยงลูกต้องมีเหตุผล" ซึ่งก็คือการใช้เหตุผล การเลี้ยงลูกในกรอบ การมีวินัยไม่ปล่อยตามใจ

ท่านอาจารย์หมอได้ให้ความเห็นในเรื่องการทำงานแบบไม่มีวันเกษียณไว้ดังนี้

"...ถ้ายังทำงานไหว แม้จะต้องนั่งรถเข็นไปก็ยังอยากไปทำอยู่ เพราะผมถือว่าคนเราจะเป็นคนที่มีประโยชน์ต่อเมื่อเราทำประโยชน์ ถ้าหากเราไม่ได้ทำประโยชน์ก็เท่ากับเราไม่มีประโยชน์ คนเราจะนึกว่าตัวเองวิเศษไปคนเดียวไม่ได้หรอก ต้องทำประโยชน์ ต้องเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน"

ประโยคทองก็คือ "คนเราจะเป็นคนที่มีประโยชน์ต่อเมื่อเราทำประโยชน์ ถ้าหากเราไม่ทำประโยชน์ก็เท่ากับเราไม่มีประโยชน์" ท่านอาจารย์ไม่ได้พูดถึงเรื่องเงินแม้แต่น้อย สำหรับอาจารย์งานคือเป้าหมายหลัก ส่วนเงินนั้นเป็นเรื่องที่ตามมาเอง

คนในวัย 80-90 ปี นั้นฝรั่งบอกว่ามักพูดแบบ speak their mind คือใจคิดอย่างไรก็พูดอย่างนั้น ในวัยนี้ไม่ต้องเกรงใจใครอีกแล้ว (โว้ย) ในแง่มุมนี้ท่านอาจารย์หมอบอกว่าท่านมีความรู้สึกไม่ดีกับคนไทยใน 4 เรื่อง ซึ่งได้แก่

"(1) คนไทยเชื่อง่าย เชื่อข่าวลือ ไม่สอบสวนว่าต้นตอมาอย่างไร เช่น ถ้ามีคนไปลือว่าคุณยิ่งลักษณ์ เป็นผู้ชายแปลงเพศมา อาจจะมีคนเชื่อ และบอกว่าปกติตระกูลนี้ต้องคางเหลี่ยมจะสวยได้อย่างไร คนไทยเชื่อข่าวลือมาก เชื่อง่าย เชื่อข่าวลือ ของจริงมีคนชี้แจงจะไม่ฟัง ข่าวร้ายมาที่ 1 ข่าวลือมาที่ 2"

"(2) สิ่งที่ผมไม่ชอบมากขณะนี้คืออยากได้ของฟรี คนขายหวยถึงรวย กล้วยออกปลีกลางต้นก็ไปขูดเลข ไหว้ ต้นไม้มีอะไรออกมาผิดปกติก็ไปไหว้แล้ว เมื่อไหร่จะเลิกนิสัยอยู่เฉยๆ แล้วรวย ผมว่าไม่มี ตอนนี้ผมนั่งดูอีเมลและเก็บพวก Spam ทุกวัน ผมกำลังเก็บไว้พวกต้มตุ๋นทั้งหลาย เช่น ท่านถูกรางวัลที่ 1 จำนวน 10 ล้านดอลลาร์ ผมก็ถามตัวเองว่าผมไปทำอะไรถึงถูกหวย Yahoo โปรโมชั่นผมก็ไม่เคยใช้ Yahoo เขาจะให้โปรโมชั่นผมได้อย่างไร บางทีมีเรื่องธนาคารในแอฟริกาจะโอนเงินมาให้ ผมจะนำมาวิเคราะห์และพิมพ์แจกว่าผมไม่เชื่อเพราะอะไร ตอนนี้มีเมียคนที่ 2 ของกาดาฟีจะเอาเงินออกจากประเทศอย่างไร ช่วยรับไว้หน่อยได้หรือไม่ ผมจะวิเคราะห์ให้ฟังว่าคนพวกนี้เขาไม่สิ้นไร้ไม้ตอกหรอก เขาจะลงทุนโยกย้ายอะไรเขามีวิธีทำ ถ้าเขาเชื่อให้ผมทำ แสดงว่าเขาอยากจะเจ๊งเร็วๆ ผมจะมีปัญญาไปทำอะไร ประโยคชอบขึ้นว่า Can I trust you ถ้ามึงเชื่อกูก็โง่เต็มที่"

"(3) เรื่องไม่ดีของคนไทยเรื่องที่สามคือวิสัยทัศน์มองใกล้ ไม่ค่อยมองไกล ผมไม่ได้ว่าทุกคน ส่วนคนหนึ่งชอบชักจูงคนส่วนใหญ่ให้เชื่อตาม คือ คนมองใกล้ไม่มองไกล"

"(4) เรื่องไม่ดีเรื่องที่สี่ของคนไทยคือ คนไทยนับถือคนรวย เห็นว่าคนรวยเป็นคนดี แม้แต่พระในวัดดังรูปหนึ่ง ...เวลาคนจะมาหาให้ลูกศิษย์ไปดูว่าคนที่จะมาพบนั่งรถอะไรมา เสียพระไปแล้ว คนเขาจะเดินมาหรือพายเรือมาก็เป็นเรื่องของเขา มันจะมาหาที่พึ่งทางใจก็ให้เขาพบสิ นี่ขนาดเป็นพระ แล้วคนธรรมดา ผมเคยด่าพระในใจครั้งหนึ่ง ทนไม่ไหว (เรื่องก็คือ)"

"...พระผู้ใหญ่รูปหนึ่งได้รับรถเบนซ์จากวัดพระธรรมกาย ก็มีหนังสือพิมพ์ไปสัมภาษณ์ว่าจริงหรือไม่ว่าวัดดังกล่าวเอารถมาถวายท่าน พระรูปนั้นตอบว่าผิดด้วยหรือที่อาตมาจะนั่งรถเบนซ์ ผมดูทีวีแล้ว หลุดปากออกมาทันทีว่าผิดตั้งแต่แม่เอ็งคลอดเอ็งออกมา ทำไมไม่ให้สำลักน้ำคร่ำตาย ไม่ใช่ผิดวันนี้ มันผิดตั้งแต่ตอนเกิดแล้ว เป็นพระผู้ใหญ่พูดอย่างนั้นได้อย่างไร ควรจะพูดว่า ได้รับกิจนิมนต์ต้องเดินทางบ่อย ปลอดภัยดี ผมก็ไม่ว่าอะไร แต่กลับตอบว่า ผิดด้วยหรือที่อาตมานั่งรถเบนซ์ ผมรับไม่ได้ คือมันแสดงให้เห็นว่าคนรวยคือคนดี"

"บางคนอาจจะรวยขึ้นมาด้วยการค้าของผิดกฎหมาย ฟอกเงิน..."

คนไทยที่ใจกว้างอ่านคำพูดของคุณหมอแล้วจะรู้สึกสะใจ เพราะมันเป็นความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ คำถามก็คือสังคมเราได้พยายามแก้ไขสิ่งเหล่านี้กันมากน้อยเพียงใดและอย่างไร และมีแผนที่จะแก้ไขสี่ข้อนี้ในอนาคตอย่างไร

สำหรับคำถามในตอนสุดท้ายก็คือตลอด 79 ปี ของท่านอาจารย์ อะไรคือปรัชญาชีวิตที่ตกผลึกแล้ว

ซึ่งคำตอบก็คือ "ช่วยตัวเองให้ได้ แล้วเราจะมีแรงช่วยคนอื่น การที่จะช่วยให้ตัวเองอยู่รอดได้ เป็นเรื่องของความมัธยัสถ์ สมถะ เรื่องของความเอาใจใส่ ดูแลตัวเอง ให้เรารอดปลอดภัยได้ ถ้าเรามีความรู้ เราสามารถที่จะช่วยคนอื่นได้"

ในความเห็นของผมขออนุญาตกล่าวว่าสิ่งที่ขับเคลื่อนคุณหมอตลอดชีวิตก็คืออดมการณ์ (ความสมถะ การสร้างประโยชน์ ความมัธยัสถ์ การเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน ฯลฯ) ไม่ใช่การบริโภค

การทำมาหากินเพื่อสร้างความมั่นคงให้ตนเองและครอบครัวมิใช่อาชญากรรม แต่ถ้าหมกมุ่นให้มันครอบงำจนเป็นตัวขับเคลื่อนชีวิตไปทั้งหมดแล้ว ประโยชน์ที่อาจทำให้แก่ผู้อื่นและโลกก็น้อยลงไปเป็นอันมาก

ขอบพระคุณท่านอาจารย์สำหรับการดำรงชีวิตที่เป็นแบบอย่างสำหรับคนรุ่นหลังครับ●

น้ำจิ้มอาหารสมอง

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

ในขณะที่คุณสอนลูกคุณ คุณกำลังสอนลูกของลูกคุณอยู่

เครื่องเคียงอาหารสมอง

ในทุกๆ วันมีสิ่งต่างๆ ผ่านเข้ามาในชีวิตของเราอย่างรวดเร็วจนทำให้เราอาจละเลยหรือลืมบางสิ่งได้อย่างง่ายดาย

ขอเสนอรายการที่เราควรไม่ลืม

(1) สำหรับผู้รอดจากน้ำท่วมนั้นต้องไม่ลืมว่ามีผู้คนจำนวนมากถูกบังคับให้เสียสละ ถูกปล่อยให้น้ำท่วมขังบ้านนานกว่าที่ควรจะเป็น เราควรหาทางช่วยเหลือเขาอย่างเป็นธรรม ข้อเสนอของผมในบทความในมติชนฯ ก็คือจ่ายเงินชดเชยโดย "ผู้ได้ " ทุกบ้าน ให้แก่ "ผู้เสีย" ผ่านบิลไฟฟ้าหรือประปาแล้วเอาไปใส่เป็นกองทุนเพื่อชดเชย

(2) กระสอบทรายจำนวนมากมีประโยชน์ต่อเราถึงแม้น้ำไม่ท่วมในที่สุดก็ตาม แต่มันก็ทำให้เราอุ่นใจนอนหลับในระหว่างกำลังลุ้น อย่าละเลยทิ้งไว้เกะกะจนกลายเป็นขยะเท่าภูเขา อีกทั้งถุงพลาสติกที่ห่อฉีกขาดลงไปอุดรูท่อ จงกรีดถุงและเอาทรายไปใช้ประโยชน์เพราะหากทิ้งไว้ถุงจะขาด และอย่าปล่อยให้ทรายไหลลงท่อน้ำด้วยเพราะจะไปอุดตัน

(3) อย่าลืมว่าขณะนี้น้ำก็ยังท่วมขังอยู่ในหลายพื้นที่ของกรุงเทพมหานครและจังหวัดใกล้เคียง ผู้คนจำนวนมากระทมทุกข์ อย่าหลงใหลกับความเป็นปกติของชีวิตเราเองจนลืมเพื่อนร่วมทุกข์เหล่านี้ไป

(4) นอกจากเรื่องน้ำท่วมขังนานในบางพื้นที่แล้ว ยังมีบุคคลอีกสองคนที่ไม่ถูกน้ำท่วมขัง แต่ถูกกักขังในคุกเขมรอย่างน่าเห็นใจ คุณวีระ สมความคิด และ คุณราตรี พิพัฒนาไพบูรณ์ สองคนไทยในต่างแดนที่เป็นเหยื่อของการเมือง

เราต้องไม่ลืมคนไทยร่วมชาติสองคนนี้ และต้องร่วมกันหาทางนำเขากลับมาให้ได้