

สิ่งละอันพันละน้อย



สวัสดิ์ปีใหม่ 2559
วารกรณ์ สามโกเศศ

คำนำ

เรามีชีวิตกันอีกหนึ่งปีนะครับ การได้ผ่านชีวิตด้วยกันอีกรอบปีหนึ่งจึงเป็นเรื่องน่ายินดีอย่างยิ่ง “สิ่งละอันพันละน้อย” ที่อยู่ในมือนี้เป็นเล่มที่ 13 ที่ผมได้จัดทำต่อเนื่องกันมา เพื่อเป็นตัวแทนความขอบคุณความรักและความปรารถนาดีที่ผู้ใหญ่ที่เคารพ ปิยมิตร ตลอดจนน้องๆ และศิษย์ที่รักทั้งหลาย ที่ได้กรุณาอบให้แก่ผมเสมอมา

ปกฉบับนี้ หลานสาว 2 คน คือ ยูกิ (“ความสุข”) และเอมิ (“รอยยิ้ม”) แสดงฝีมือวาดเขียนตามจินตนาการของเด็กอายุ 6 ขวบ และ 2 ขวบ ชื่อของหลานทั้งสองในภาษาญี่ปุ่นสื่อว่าครอบครัวปรารถนาให้มีความสุขในชีวิตมากกว่าร่ำรวยเงินทองแต่ไร้ความสุข หน้าที่สำคัญของพ่อแม่และปู่ย่าตายายก็คือให้ความทรงจำที่ดีที่สุดแก่เขาเพื่อเป็นพลังสะสมทางจิตวิทยาเก็บไว้ต่อสู้สิ่งไม่พึงปรารถนาซึ่งเขาต้องเผชิญในชีวิตข้างหน้า

ปีใหม่นี้มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิตของผม กล่าวคือตั้งแต่ 1 กุมภาพันธ์ปีใหม่นี้เป็นต้นไปผมมิได้เป็นอธิการบดีของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ผมได้ทำงานในตำแหน่งนี้มาเกือบ 9 ปี ซึ่งจะครบวาระที่สามพอดี ก่อนครบวาระผมจึงขอลาออกมาทำงานอื่นๆ ให้ชาติและสังคมในเวลาที่เหลือของชีวิตครับ

ผมพยายามจัดการความยุ่งๆ ของเวลาเพื่อให้สามารถทำบางอย่างที่ฝันไว้แต่ยังไม่เป็นจริง เช่น เดินขึ้นภูกระดึง ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนๆ มากขึ้น พาภรรยาไปหาหมอได้บ่อยๆ มีเวลาอยู่กับหลานมากขึ้น กลับมาเล่นกอล์ฟอีกครั้ง ท่องเที่ยวในประเทศกำลังพัฒนามากขึ้น อ่านหนังสือมากขึ้น ฯลฯ

ในวาระขึ้นปีใหม่ผมขอส่งความรักผ่านทุกตัวอักษรของหนังสือเล่มนี้มายังทุกท่านและขออาราธนาพลาภาพแห่งความศรัทธาในความดี ความงาม และความจริงโปรดบันดาลให้ทุกท่านและคนที่ท่านรักประสบความสุขและสิ่งต้องประสงค์ทุกประการ

พบกันอีกในฉบับหน้า ปี พ.ศ. 2560 ครับ

มนทิรา สามโกเศศ

วรท-สิรินุช-ยูกิ-เอมิ สามโกเศศ

วริมน สามโกเศศ

วรากรณ์ สามโกเศศ

• varakorn.com

• [facebook](https://www.facebook.com/varakorn)

- **วรากรณ์-วิรกร ตรีเศศ**

- **วรากรณ์ สามโกเศศ**

มาตรการชื่อเก้าอี้

ผู้คนมักเข้าใจว่าป็นและมีดีคือเพชรฆาตที่ค้น ส่วนความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง ไขมันในเลือดชนิดเลว (LDL) สูงคือเพชรฆาตผ่อนส่ง แท้จริงแล้วเก้าอี้ที่นี้แหละคือฆาตกรอีกตัวหนึ่งที่มาแบบเงียบๆ และเป็นพ่อของเพชรฆาตผ่อนส่งข้างต้น

นิตยสาร Scientific American ฉบับพฤศจิกายน 2014 รายงานว่า งานศึกษาวิจัย 18 ชิ้น ใน 16 ปีที่ผ่านมาซึ่งครอบคลุมประชากรทั้งหมด 800,000 คน สรุปตรงกันว่าเก้าอี้คือฆาตกร ตัวอย่างเช่นการศึกษาในปี 2010 ซึ่งรายงานไว้ในวารสาร Circulation สัมภาษณ์ผู้ใหญ่ 8,800 คน เป็นระยะเวลา 7 ปี สรุปว่าคนที่นั่งมากกว่าวันละ 4 ชั่วโมงดูทีวี เมื่อเทียบกับคนที่นั่งดูทีวีน้อยกว่าวันละ 2 ชั่วโมงแล้ว มีโอกาสเสียชีวิตเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 46

งานศึกษาอื่นๆ พบว่าการนั่งมากกว่าครึ่งวันในแต่ละวันทำให้ความเสี่ยงจากการเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ เพิ่มขึ้นหนึ่งเท่าตัว และโดยทั่วไปในภาพรวมเมื่อคำนึงถึงสาเหตุของโรคต่าง ๆ รวมกันแล้วก็พบว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มคนที่นั่งกับกลุ่มคนที่กระฉับกระเฉงเดินไปมาแล้ว คนกลุ่มแรกนี้มีโอกาสตายสูงกว่าถึงร้อยละ 50

ทำไมการแค่นั่งธรรมดาทำให้มีโอกาสตายสูงขึ้น? คำตอบง่ายๆ ก็คือการนั่งเป็นระยะเวลานานๆ ไม่สอดคล้องกับการที่ร่างกายมนุษย์ถูกออกแบบมา ธรรมชาติสร้างให้มนุษย์เคลื่อนไหวเดินไปมา มีความกระฉับกระเฉง การนั่งนานๆ อย่างไม่เคลื่อนไหวทำให้ระบบการทำงานเผาผลาญพลังงานของร่างกายซึ่งทำให้อาหารที่บริโภคเข้าไปถูกเปลี่ยนเป็นพลังงานทำงานช้าลง เกิดการสะสมของไขมัน ความอ้วน (obesity) ตามมาจนนำไปสู่โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไขข้ออักเสบ และโรคอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการมีน้ำหนักเกินปกติ

การนั่งก็ไม่ใช่สิ่งที่ดีสำหรับคนไม่อ้วนเช่นกัน เช่น การนั่งหลังจากรับประทานอาหารนำไปสู่การพุ่งสูงขึ้นของน้ำตาลในเลือด การเดินหลังอาหารสามารถลดยอดที่พุ่งสูงขึ้นได้ครึ่งหนึ่ง

มนุษย์มีความเข้าใจผิดว่าปัญหาสุขภาพเกี่ยวข้องกับการกินมากเกินไปโดยมองข้ามการนั่งแบบเจ้าจุกไป ถ้าจะมองให้ไกลออกไปก็จะพบว่านิสัยอันเกิดจากความเคยชินในเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายคือปัจจัยสำคัญของบรรดาปัญหาสุขภาพ ซึ่งนิสัยชอบเดินเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่านั่งโดยไม่ทำอะไรบนเก้าอี้ที่นั่นแก่ง่ายกว่าการกินมากเกินไปด้วยซ้ำ

ในประเทศญี่ปุ่นมีการรณรงค์ “10,000 ก้าวเพื่อสุขภาพ” และลามไปสู่หลายประเทศในปัจจุบัน เป้าหมายที่เป็นรูปธรรมนี้เป็นที่นิยมซึ่ง 10,000 ก้าวนี้ก็เท่ากับการเดินไม่ต่ำกว่า 6 กิโลเมตรต่อวัน สำหรับคนไทยที่ไม่ได้เดินขึ้นรถไฟไกลๆ เหมือนคนญี่ปุ่นอาจทำได้ยากหากไม่มีความมุ่งมั่น อย่างไรก็ตามก็ดีหลักฐานเรื่องปัญหาสุขภาพข้างต้นก็น่าจะเพียงพอต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ชอบนั่งมาเป็นยืนและเดินแทนแล้ว

นโปเลียน โบนาปาร์ต มีชื่อเสียงในเรื่องการยืนทำงาน กล่าวคือโต๊ะที่ทำงานมีความสูงอย่างเหมาะต่อการยืนทำงาน การไม่มีเก้าอี้ให้นั่งทำให้คนที่เข้าพบใช้เวลาสั้นจนเป็นการใช้เวลาที่มี

ประสิทธิภาพมากขึ้น ในปัจจุบันบริษัทใหญ่ของญี่ปุ่นบางแห่งใช้การยีนประชุมแทนการนั่งเป็น ชั่วโมงๆดังที่เคย และพบว่าสามารถหาข้อตกลงได้ในเวลาที่สั้นกว่า และสอดคล้องกับหลักสุขภาพ ตามที่ได้พบมาจากงานวิจัยอีกด้วย

มีการทดลองสร้างโต๊ะทำงานสูงคล่อมสายพานเดินที่มีความเร็ว 1-2 ไมล์ต่อชั่วโมง ซึ่งทำให้คนทำงานต้องยืนและเดินช้าๆ อยู่ตลอดเวลา ผู้ทดลองพบว่าทำให้สมองตื่นตัว มีความเครียด น้อยลง น้ำหนักลดลง ความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือดลดลง ข้อสรุปนี้ปรากฏในวารสาร Health Services Management Research ในปี 2011

ถ้าจะไปไกลถึงบรรพบุรุษของเรา ก็พบว่าการเดินทำให้เรามีวันนี้กันนักชีววิทยา 2 คน คือ D.E. Lieberman และ D.M. Bramble เขียนบทความลงวารสาร Nature ในปี 2004 ซึ่งชี้ให้เห็นว่า บรรพบุรุษของเราที่สืบทอดลูกหลานมาถึงทุกวันนี้ได้ก็เพราะความอดทนทานในการเดินและวิ่งไล่ ตามเหยื่อที่เป็นสัตว์อย่างไม่ลดละ จนในที่สุดสัตว์ก็ทนไม่ไหวต้องล้มลงและเป็นอาหารในที่สุด

การเดินทนทานทำให้เกิดอาหารและมีพลังที่จะผลิตลูกหลาน ยีนส์ของผู้แข็งแรงจากการ เดินเหล่านี้ถูกถ่ายทอดลงมาถึงพวกเรา (มนุษย์ทุกคนมีประวัติศาสตร์ของครอบครัวที่ยาว เท่ากันคือประมาณ 7,500 ชั่วคน หรือประมาณ 150,000 ปี ของช่วงเวลาที่มียีนส์ตาและรูปร่าง เหมือนมนุษย์ในทุกวันนี้ คนที่คุยว่า ตนเองมาจากครอบครัวที่เก่าแก่ กำลังลืมความจริงข้อนี้)

เมื่อนิสัยการเดินทนทานฝังอยู่ในยีนส์ของพวกเรา จึงควรสนองตอบสืบทอดคุณลักษณะนี้ ต่อไปเพื่อความแข็งแรงของมนุษยชาติและของตัวเราเอง

การนั่งก้มหน้าตลอดเวลาดูสิ่งประดิษฐ์อัจฉริยะในปัจจุบันซึ่งเท่ากับเป็นการตัดสัมพันธ์กับ มนุษย์คนอื่น ๆ ขัดแย้งกับความเป็น “สัตว์สังคม” ของมนุษย์ที่ทำให้เราอยู่รอดกันมาโดยอยู่เป็น หมู่เหล่า มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มิฉะนั้นคงถูกสัตว์ร้ายฆ่าตายหมดแล้ว

หลักฐานงานศึกษาวิจัยมีท่วมท้นว่าการนั่งเจ้าจุกบนเก้าอี้ การมีชีวิตที่รักการกิน นั่ง และ นอนอย่างขาดความกระฉับกระเฉง ไม่ชอบการออกกำลังกายและไม่ชอบการเดิน คือการทำลาย สุขภาพอย่างสำคัญ

เดินให้มาก นั่งให้น้อย ไม่กินอาหารเกินพอดี มีชีวิตที่ศึกษักระฉับกระเฉงและมีทัศนคติที่ เป็นบวกต่อชีวิต ดูจะเป็นทางออกของการมีสุขภาพที่ดีถึงแม้จะทำให้คนที่อยากให้เราจากไป ร่ำคาญมากขึ้นก็ตามที

จงมองเก้าอี้ด้วยความระแวงเพราะมันคือฆาตกรตัวจริง

ความเป็น “ปกติ” คือ ความ “วิเศษ”

“ปาฏิหาริย์ไม่ใช่การเดินทางบนน้ำหรือบินอยู่บนอากาศ แต่ปาฏิหาริย์ของชีวิตคือการเดินอยู่บนผืนดินและมีความสุขในทุกย่างก้าว

ชีวิตเราเต็มไปด้วยเรื่อง “ธรรมดา” เช่น ตื่นมาอาบน้ำ แปรงฟัน ขับรถไปทำงาน กินอาหารเที่ยงกับเพื่อนในที่เดิมๆ ตอนเย็นกลับบ้านก็เห็นหน้าภรรยา หรือสามีคนเดิม ใส่ชุดธรรมดา หน้าตาเราหรือก็ธรรมดาๆ..... เราส่วนใหญ่แล้วก็เป็นคนธรรมดาๆ มีชีวิตธรรมดาๆ กันทั้งนั้น

แต่ถ้าความ “ธรรมดา” นี้หมดไปล่ะ เช่น อยู่ดีๆ ลูกเราเกิดเป็นมะเร็ง ไปมีเรื่องนอกบ้าน ไปติดยา ไปคบเพื่อนไม่ดี หรือสามี หรือภรรยาเราตาย ไม่ว่าจะด้วยเหตุใดก็ตาม หรือเราถูกไล่ออกจากงาน เราประสบอุบัติเหตุร้ายแรง เป็นอัมพาต

เรื่องที่เคยธรรมดา ก็จะ “ไม่ธรรมดา” ไปในทันที และในเวลานั้นเองเราจะหวนมาคิดเสียดายความเป็น “ธรรมดา” จนใจแทบจะขาด.....

สิ่งธรรมดา คือ สิ่งพิเศษ ขอให้เรารับชื่นชมกับความ “ธรรมดา” ที่เรามีและใช้ชีวิตกับสิ่งรอบตัวของเรา ประหนึ่งว่าสิ่งเหล่านี้คือสิ่งมหัศจรรย์ของจักรวาลเพราะสิ่งธรรมดา ๆ แท้จริงแล้วคือสิ่งที่พิเศษที่สุดแล้วสำหรับมนุษย์อย่างเรา.....”

คงมีน้อยคนที่อ่านข้อความข้างต้น (ผู้เขียนได้มาจากอินเทอร์เน็ต) แล้วจะไม่รู้สึกประทับใจและไม่อยากรู้ว่าเป็นของใคร เจ้าของคำพูดก็คือท่าน Thích Nhất Hạnh (ติก ญี๊ต ्हัญ) พระภิกษุชาวเวียดนามนิกายเซ็น (Zen Buddhist monk) ของมหายานซึ่งเป็นที่นับถือของชาวโลกอย่างสูง

ปัจจุบันท่านอายุ 89 ปี ท่านพักอยู่ที่ Plum Village Monastery ในฝรั่งเศส ขณะนี้กำลังพักฟื้นหลังจากที่เส้นโลหิตในสมองแตกระดับรุนแรงโดยบัดนี้มีอาการดีขึ้นเป็นลำดับ

คำว่า “ติก” ใช้เรียกพระ ส่วน “ญี๊ต ्हัญ” คือชื่อทางธรรมของท่าน หนังสือกว่า 100 เล่มที่ท่านเขียน (40 เล่ม เป็นภาษาอังกฤษ) คือ คำสอนการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับโลกปัจจุบัน โดยเฉพาะของคนในโลกตะวันตก สิ่งที่ท่านเน้นคือสันติภาพ การขจัดความรุนแรง ความรัก ความเห็นอกเห็นใจกัน การช่วยเหลือ การเอาชนะความโกรธ การลดความเจ็บปวด การลดความทนทุกข์ทรมาน ฯลฯ โดยไม่ใช้คำพระ

เนื่องจากท่านมีความสามารถในการใช้ภาษาอย่างแตกฉาน ไม่ว่าจะเป็ฝรั่งเศส จีน บาลี สันสกฤต ญี่ปุ่น โดยเฉพาะอังกฤษ ท่านจึงเดินทางไปต่างประเทศอยู่ตลอดระยะเวลา 40-50 ปีที่ผ่านมาเพื่อบรรยายเผยแพร่คำสอนพระพุทธศาสนา ท่านเคยเรียนหนังสือที่มหาวิทยาลัย Princeton และเคยเป็นอาจารย์ผู้บรรยายที่มหาวิทยาลัย Columbia

ในยุคสงครามเวียดนาม ท่านมีบทบาทสำคัญร่วมกับพระภิกษุที่รักสันติภาพอีกหลายรูปต่อต้านสงคราม จนต้องลี้ภัยไปอยู่ในสหรัฐอเมริกาเป็นเวลาเกือบ 40 ปี กว่าที่จะเดินทางเข้าเวียดนามได้อีกครั้งก็ ค.ศ.2005

It's not the size of the dog in the fight,
it's the size of the fight in the dog.

Mark Twain (ค.ศ. 1835–1910) นักเขียนชาวอเมริกัน

สิ่งสำคัญไม่ใช่ขนาดของสุนัขในการต่อสู้
หากขนาดของการต่อสู้ใน (หัวใจ) สุนัข

Love all but trust a few.

William Shakespeare (ค.ศ. 1564–1616)

จงรักทุกคน แต่ไว้ใจไม่มากคน

Who controls the past controls the future :

Who controls the present controls the past.

George Orwell (ค.ศ. 1903–1950) นักเขียนชาวอังกฤษ

ใครควบคุมอดีตก็ควบคุมอนาคต ใครควบคุมปัจจุบันก็ควบคุมอดีต

When drinking the water, don't forget those who dug the well.

สุภาษิตจีน

เมื่อดื่มน้ำอย่าลืมนึกถึงคนที่ขุดบ่อ

Before you embark on a journey of revenge, dig two graves.

ซ่งจื่อ (BC 551 – BC 479)

ก่อนที่คุณจะเดินบนเส้นทางล้างแค้น ช่วยขุดหลุมฝังศพสัก 2 หลุม

Internet of Things

ตู้เย็นที่บ้านส่งสัญญาณเตือนให้ซื้อไข่ไก่ เปิดเครื่องปรับอากาศจากระยะทางไกลเพื่อให้ อุณหภูมิพอเหมาะก่อนถึงบ้าน เมื่อเดินเข้าไปในซูเปอร์มาร์เก็ตมีข้อความบนมือถือทักทายระบุชื่อ และสินค้าที่อยู่ในความสนใจลดราคาเป็นพิเศษ มีข้อมูลเรื่องการหายใจของทารกตลอดจนการเต้น ของหัวใจ อุณหภูมิของร่างกายตามเวลาจริงแก่พ่อแม่ ฯลฯ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็น ผลพวงของ สิ่งที่เรียกว่า internet of things (IoT)

IoT คือเครือข่ายของสิ่งที่เป็นตัวตนจับต้องได้ (“things”) ที่มีสิ่งประดิษฐ์ electronic หรือ sensors หรือ software ฝังตัวอยู่ โดยเชื่อมต่อถึงกันเพื่อเพิ่มประโยชน์และคุณค่าของ บริการโดยแลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้ผลิต กับ operator และ/หรือกับอุปกรณ์ที่มีสิ่งฝังตัวอยู่

ตู้เย็นเตือนเรื่องไข่ไก่ได้ก็เพราะมี sensors ฝังตัวอยู่ในตู้ซึ่งส่งสัญญาณไปยังมือถือของ เจ้าของตู้เย็นเมื่อพบว่าจำนวนไข่ไก่มีน้อยลง (sensors อาจอยู่ใต้ฐานแผงวางไข่ไก่ เมื่อน้ำหนัก เหลือน้อยก็ส่งสัญญาณ หรือรับสัญญาณสะท้อนมาจากจำนวนไข่ไก่ที่เหลือ)

เครื่องปรับอากาศปรับอุณหภูมิได้ก็เพราะสัญญาณจากโทรศัพท์มือถือติดต่อไปยังชิ้นส่วน electronic ที่ฝังตัวอยู่ในเครื่องปรับอากาศ

RFID (radio-frequency identification) ที่ฝังตัวอยู่ในรองเท้าส่งสัญญาณไปยังตัวรับที่ อยู่ในร้านซึ่งมี profile ของรสนิยมบันทึกไว้ซึ่งได้มาจากข้อมูลที่เก็บสะสมจากการซื้อในอดีต ร้านค้าจึงข้อมูลตรงมาที่ลูกค้าที่เดินเข้ามาโดยเสนอสิ่งที่สนใจเป็นพิเศษ ดังนั้นจึงมีโอกาสสูงกว่าที่จะขายได้

พ่อแม่ที่เป็นห่วงลูกน้อยที่อยู่ห่างไกลไป สามารถรับข้อมูลชนิด real time จาก sensors และชิ้นส่วน electronic ที่ฝังตัวอยู่ในอุปกรณ์ที่อยู่ในห้องและส่งสัญญาณมาเข้าโทรศัพท์มือถือ

ตัวอย่างข้างต้นกำลังเกิดขึ้นและจะมีมากกว่านี้อีกมากๆ ในอนาคตอันใกล้ทั้งหมดนี้คือสิ่ง ที่เรียกว่า IoT ซึ่งเกิดขึ้นจากการเชื่อมต่อเป็นเครือข่ายของ ‘things’ (โทรศัพท์มือถือ ตู้เย็น เครื่องจักร RFID อุปกรณ์จ่ายสัญญาณ) ที่มีชิ้นส่วน electronic / sensors / RFID / software / ชิปหรือวงจรไฟฟ้า ฯลฯ ฝังตัวอยู่

IoT เกิดขึ้นได้เพราะมีการนำเอาเทคโนโลยีในเรื่องต่างๆ เช่น การสื่อสารไร้สาย อินเทอร์เน็ต Micro-electromechanical systems (MEMS) ฯลฯ มาหลอมรวมกันจนเกิดเป็น ประดิษฐ์กรรมใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติอย่างไม่เคยมีมาก่อน

ไอเดียในเรื่องเครือข่ายของ smart devices ดังกล่าวข้างต้นมีมาตั้งแต่ปี 1982 โดยมีการ สร้างตู้หยอดเหรียญชื่อโค้กที่ Carnegie Mellon University (เดิมชื่อ Carnegie Institute of Technology) ประดิษฐ์กรรมนี้เป็นอุปกรณ์ไฟฟ้าที่เชื่อมต่อกับระบบอินเทอร์เน็ตเครื่องแรกของ โลก ตู้นี้สามารถรายงานว่ามีสต็อกเหลืออยู่ที่กระป๋อง กระป๋องที่ใส่เข้าไปเย็นหรือยัง ฯลฯ

ในปี 1991 Mark Weiser เขียนบทความสำคัญชื่อ “The Computer of the 21st Century” และตามมาด้วยงานเขียนของนักวิชาการอีกหลายคนจนเกิดวิสัยทัศน์ในเรื่อง IoT ขึ้น

ไอเดีย IoT พัฒนาเป็นลำดับจนเกิดโมเมนตัมในปี 1999 โดยเป็นความคิดในเรื่องการสื่อสารชนิด D2D (Device to Device จากอุปกรณ์ถึงอุปกรณ์ เช่น ตู้เย็นถึงมือถือ มือถือถึงเครื่องปรับอากาศ เครื่องจักรถึงเครื่องจักร ฯลฯ)

IoT ได้รับความนิยมมากขึ้นเป็นลำดับ ในตอนแรกคิดว่าการสื่อสารถึงกันผ่าน RFID เป็นเงื่อนไขสำคัญของ IoT โดยคิดว่าถ้าทุกสิ่งของและมนุษย์ทุกคนมี ID (identification) แล้วคอมพิวเตอร์ก็สามารถจัดการได้เกือบทุกเรื่อง อย่างไรก็ตามเมื่อมีการพัฒนามากขึ้น ชิ้นส่วน electronics ก็หลากหลายชนิดขึ้น แต่ไอเดียของการมี ID ก็ยังไม่เปลี่ยนแปลง มีประมาณการว่าก่อนหน้าปี 2020 ทั้งโลกจะมีอุปกรณ์ที่มีการฝังตัวเพื่อ IoT เกือบ 26,000 ล้านชิ้น

เมื่อ IoT เชื่อมต่อกับระบบอินเทอร์เน็ต ทุก device ที่ตั้งอยู่กับที่หรือเคลื่อนไหวเพราะมนุษย์ (โทรศัพท์มือถือ) จำเป็นต้องมี ID ที่ไม่ซ้ำกัน (unique identifier) จึงจะติดต่อถึงกันและกันได้ ดังนั้นจึงเกิด IPv4 (Internet Protocol Version 4) ซึ่งเป็นระบบการให้ ID และที่อยู่ตั้งเรียกกันว่า IP Address ซึ่งก็ให้ได้เพียง 4,300 ล้าน จึงมีจำนวนไม่เพียงพอ IPv6 จึงถูกนำมาใช้แทนในปัจจุบันซึ่งให้จำนวน ID หรือ IP Address ได้มหาศาล (สามารถให้ IP Address ผ่าน IPv6 แก่ทุกอะตอมบนผิวโลกแล้วก็มีเหลืออีก) พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือมนุษย์สามารถให้ ID หรือที่อยู่แก่ทุก device หรือทุก ‘things’ ในโลกได้

ใน TED (เวทีพูดสรุปไอเดียใหญ่ ๆ ในโลกอย่างกระชับ / ดู application TED ใน YouTube) นักเศรษฐศาสตร์ชื่อ Marco Annunziata ซึ่งให้เห็นว่าเทคโนโลยี IoT กำลังเปลี่ยนแปลงภาคอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว ซึ่งเขาเรียกว่า Industrial Internet ซึ่งนำ intelligent machines มาเชื่อมต่อกันจนมีการผลิตที่มีประสิทธิภาพที่สุดอย่างโลกไม่เคยเห็นมาก่อน

ไบพัดลมที่ผลิตไฟฟ้าสามารถติดต่อถึงกันได้เพื่อปรับเปลี่ยนรูปร่างของตัวไบพัดเองเพื่อรับลมให้ได้มากที่สุดเพื่อให้ได้กระแสไฟฟ้าเพิ่มขึ้น MRI ที่ถ่ายภาพแล้วหมอผู้เชี่ยวชาญหลายคนได้รับภาพพร้อมกันซึ่งจะทำให้สามารถวิเคราะห์ร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เครื่องบินส่งสัญญาณสื่อสารกับฐานรายงานให้ทราบถึงชิ้นส่วนที่อาจเสียเพื่อซ่อมแซมก่อนที่จะเกิดปัญหาขึ้น

การซ่อมแซมดูแลชิ้นส่วนก่อนเกิดปัญหานี้ทำให้การบินปลอดภัยยิ่งขึ้นไม่ก่อให้เกิดเที่ยวบินล่าช้า สูญเสียรายได้โดยไม่จำเป็น ซึ่งการที่เครื่องบินจะทำเช่นนี้ได้ภายในตัวเครื่องบินเองก็ต้องเป็น IoT กล่าวคือชิ้นส่วนทั้งหลายสื่อสารข้อมูลถึงกันและเอาไปเปรียบเทียบกับสภาพปกติของการทำงาน หากผิดเพี้ยนไปก็ต้องรายงานไปยังเครื่องจักรอีกตัวหนึ่งเพื่อทดสอบ และต่อกันลงไปเป็นทอดๆ จนรายงานฐานในที่สุด

ในเรื่องการแพทย์ IoT ก็ก้าวไปไกลมาก telemedicine ซึ่งทำให้แพทย์ที่อยู่ไกลไปเป็นพันไมล์สามารถสื่อสารผ่าตัดคนไข้ได้ด้วยเครื่องมือ electronic ซึ่งการบังคับอยู่ที่หมอแต่มีหมออยู่ที่ตัวคนไข้ผ่านเครือข่ายโทรคมนาคม

ในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีไลน์การผลิต หุ่นยนต์ตัวถัดไปสามารถตรวจสอบผลงานการ
ขั้นนี้ต่อ ติดตั้งตัวถังของหุ่นยนต์ตัวก่อนหน้า ถ้าพบว่าบกพร่องก็แก้ไขให้และส่งสัญญาณไปยัง
หุ่นยนต์ตัวถัดไปให้ดูแลรถยนต์คันนี้เป็นพิเศษ เพื่อไม่ให้มีโอกาสมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นอีกได้เป็นอัน
ขาด

ตัวอย่าง IoT หนึ่งคือการกิน sensor เป็นเม็ดद्याลงไปในกระเพาะเพื่อให้ส่งสัญญาณบอก
เวลาที่ควรกินยาและควรเป็นยาใดเพื่อให้ได้ผลมากที่สุดเมื่อคำนึงถึงสภาพทางเคมีและชีวะที่กำลัง
เกิดขึ้นในลำไส้

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้คือ IoT ที่เริ่มมีการนำมาประยุกต์เพื่อพัฒนาชีวิตประจำวัน และ
เพิ่มพูนประสิทธิภาพการผลิตในโรงงานมากขึ้นทุกที

IoT หรือเครือข่ายของสิ่งของที่จับต้องได้ซึ่งมีชิ้นส่วน electronic ผังตัวอยู่นั้น ‘things’
ที่เห็นบ่อยที่สุดตามคำจำกัดความของ IoT ก็คือโทรศัพท์มือถือซึ่งคนเป็นผู้บังคับ อย่างไรก็ตามในเวลาต่อไปมนุษย์ก็อาจเป็น ‘things’ ได้หากมีชิปหรือ IC (Integrated Circuit) ผังอยู่ในตัวโดย
กลายเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่าย

Samuel Greengard ผู้เขียน “The Internet of Things” (2015) บอกว่า IoT จะผลิต
ข้อมูลขนาดใหญ่มหาศาล (Big Data) ที่จำเป็นต้องมีผู้นำมาวิเคราะห์เพื่อใช้ให้เกิดประโยชน์ (ดังที่
เรียกว่า data mining) ไม่ว่าจะในการค้าหรือการผลิต และข้อมูลเหล่านี้จะเป็นฐานนำไปสู่ความ
เข้าใจที่ลึกซึ้งของสิ่งรอบข้างและของพฤติกรรมมนุษย์

IoT จะเปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิตของผู้คนอย่างนี้ก็ไม่ถึง แค่เพียงเวลา 8 ปี ของ “สังคม กัม
หน้า” ซึ่งตามคำจำกัดความเป็นลักษณะหนึ่งของ IoT เราก็เห็นกันแล้วว่าการใช้เวลาและ
ความสัมพันธ์ของมนุษย์นั้นเปลี่ยนแปลงไปเพียงไร

ถ้าตู้เสื้อผ้าบอกผมว่าวันนี้ยังไม่ได้นุ่งกางเกงใน ผมคงจะโกรธเพราะยุ่งกับเรื่องผมมาก
เกินไป แต่มันก็เตือนเพราะเป็นประโยชน์แก่ตัวผมเอง สงสัยว่ามันจะรู้ดีกว่าผมหรือว่าในหน้าร้อน
อย่างนี้มันอาจเป็นทางเลือกของผมที่เข้าท่าก็เป็นได้

Only a life lived in the service to others is worth living.

Albert Einstein (ค.ศ. 1879-1955)

ชีวิตที่ทำประโยชน์ให้คนอื่นเท่านั้นจึงจะคุ้มกับการมีชีวิต

Initiative is doing the right thing without being told.

Victor Hugo (ค.ศ. 1802-1885) กวีและนักประพันธ์ชาวฝรั่งเศส

การริเริ่มคือการกระทำสิ่งที่เหมาะสมโดยไม่ต้องมีใครบอก

ผู้ที่ถือเอาในทางทุจริต ถึงจะร่ำรวยขึ้นก็เหมือนปลวกอ้วน

เพราะกัดเสากัดฝาเรือน ปลวกกัดเรือนยิ่งมากยิ่งขึ้นเท่าไร

เรือนก็ใกล้พังเข้าไปเท่านั้น จนอาจพังครืนลง

ฉะนั้นไม่ควรทำตัวเป็นปลวกอ้วน

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

สกลมหาสังฆปริณายก

นักเศรษฐศาสตร์ชื่อ Dr.Ambedkar

โลกรู้จัก ดร.อัมเบดการ์ (Dr.Bhimrao Ramji Ambedkar) ในฐานะผู้นำการปฏิวัติสังคมเพื่อความเท่าเทียมกันของคนอินเดียโดยเปลี่ยนมานับถือศาสนาพุทธและปลุกเร้าให้จัณฑาลซึ่งอยู่ในวาระต่ำสุดของสังคมอินเดียหันมานับถือศาสนาพุทธพร้อมกันเป็นจำนวน 500,000 คนในปี 1956 นอกจากนี้ผู้คนที่รู้จักในฐานะนักกฎหมายผู้มีบทบาทสำคัญยิ่งในการเขียนรัฐธรรมนูญฉบับแรกของอินเดียเมื่อได้รับอิสรภาพในปี 1947 แต่เหนือสิ่งอื่นใดโดยเนื้อแท้แล้ว Dr.Ambedkar เป็นนักเศรษฐศาสตร์คนสำคัญของอินเดีย

Dr.Ambedkar เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางในนามของ Babasaheb ตอนเกิด อยู่ในวาระจัณฑาล แต่ต่อมาครูของเขาซึ่งอยู่ในวาระพราหมณ์ให้เปลี่ยนมาใช้นามสกุลของครูเพื่อโอกาสในการศึกษา

Babasaheb อธิบายเรื่องราวของปัญหาวาระซึ่งผูกพันกับปัญหาสังคมอย่างราวลึกไว้ในหนังสือเล่มสำคัญคือ Annihilation of Caste ตีพิมพ์ใน ค.ศ.1936 และต่อมานักเขียนรุ่นใหม่ของอินเดีย อรุณธตี รอย (Arunddhi Roy) ได้เสริมเรื่องราวและขยายความหนังสือดังกล่าวในปี 2014 โดยเป็นหนังสือชื่อว่า The Doctor and the Saint

ผู้สนใจหนังสือของอรุณธตี รอย เล่มนี้กรุณาซื้อเขียนของ ‘กุลพัชร์ เสนีวงศ์ ณ อยุธยา’ เรื่อง “ดร.อัมเบดการ์กับการทลายโครงสร้างอันอยู่ติธรรมของสังคมอินเดีย (ระบบวาระ)” ตีพิมพ์ใน “อาจารย์สาร” ฉบับมกราคม-เมษายน 2558 ซึ่งค้นคว้ามาอย่างน่าสนใจ

วาระที่เรารู้จักกันในภาษาไทยว่า “จัณฑาล” นั้นมาจากคำดั้งเดิมในภาษาอังกฤษที่ใช้กันในอินเดียว่า “Backward Class” “Scheduled Class” “Untouchable” ต่อมาผู้ใช้คำว่า ‘Dalit’ (Broken People) เพื่อลดความรุนแรงทางภาษา แต่มีนักวิชาการให้ความเห็นว่า ‘Dalit’ ครอบคลุม Untouchable ซึ่งเป็นอินเดียเปลี่ยนมานับถือศาสนาอื่นเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกดูถูกด้วย เช่น คริสต์ศาสนา ศาสนาพุทธ ฯลฯ ดังนั้นคำว่า Scheduled Caste และ Untouchable จึงถูกต้องกว่าสำหรับคนยากจนที่อยู่ในวาระต่ำสุดของสังคม

เป็นเวลานับพันปีที่ระบบวาระถูกใช้เป็นกลไกในการจัดระบบสังคมอินเดียให้อยู่กันราบรื่น (ตามความเห็นของนักวิชาการซึ่งรวมไปถึงมหาตมะคานธีด้วย) โดยแบ่งเป็น 4 วาระ คือ พราหมณ์ (ผู้ประกอบพิธี) กษัตริย์ (นักรบ) แพศย์ (พ่อค้า) และศูทร (ผู้ใช้แรงงาน)

วาระเป็นการจัดช่วงชั้นในสังคม ซึ่งแต่ละวาระถูกกำหนดแต่กำเนิดโดยไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดชีวิต แต่ละวาระแต่งงานกันเอง โดยลูกหลานเป็นสมาชิกของวาระ หากมีการแต่งงานข้ามวาระก็จะกลายเป็น Untouchable หรือ จัณฑาล คนกลุ่มจัณฑาลไม่ถือว่าเป็นวาระ หากเป็น ‘เศษสวะของสังคม’ ที่จะต้องรู้จัก ‘ที่’ ของตนเอง จะไปสัมผัสภษาชนะหรืออยู่ในสถานที่หรือเลียนแบบการกระทำของคนวาระสูงกว่าไม่ได้เป็นอันขาด จะถูกลงโทษโดยสังคมถึงเจ็บตัว

หาก Dalit ไปใช้แหล่งน้ำสาธารณะ เอน้ำจากคลองมารดผักพืช ปรากฏตัวในทีใกล้ สถานที่มีงานมงคล ๆ อาจโดนทำร้าย สถิติปัจจุบันมีว่าอาชญากรรมที่กระทำต่อ Dalit โดยคนที่ไม่ใช่ Dalit นั้นเกิดขึ้นทุก 16 นาที ทุกวันหญิง Dalit มากกว่า 4 คนถูกข่มขืน ทุกอาทิตย์ถูกฆ่าตาย 13 คน 6 คนถูกลักพา เฉพาะในปี 2012 หญิง Dalit 1,574 คน ถูกข่มขืน และ 651 คน ถูกฆาตกรรม ปัจจุบันมี Dalit ในอินเดียประมาณ 200 ล้านคน ในประชากร 1,300 ล้านคน

ถ้าจะพิจารณาให้ดีแล้วพระพุทธเจ้าเป็นนักปฏิวัติสังคมฮินดูโดยแท้เพราะทุกคนเมื่อนับถือศาสนาพุทธแล้วเท่าเทียมกันหมด ไม่ว่าจะมาจากวรรณะใด พระที่บวชที่หลังต้องไหว้พระที่แก่พรรษา กว่า Babasaheb ปลุกเร้าการนับถือพุทธศาสนาเพื่อหลีกเลี่ยงความอยุติธรรมในสังคมอินเดีย ใน ค.ศ. 1956 เขานำการชุมนุมใหญ่และผู้มาชุมนุมพร้อมใจกันเปลี่ยนมานับถือศาสนาพุทธถึง 500,000 คน จนมีส่วนทำให้ปัจจุบันมีพุทธศาสนิกชนในอินเดียประมาณ 40 ล้านคน

การเข้ามาช่วยเหลือเหล่า Untouchable ให้ลืมตาอ้าปากได้บ้างจนปัจจุบันร้อยละ 2.5 ของ Dalit เรียนจบเป็นบัณฑิตและมีจำนวนหนึ่งที่ได้เรียนหนังสือ สิ่งนี้ทำให้คนอินเดียที่ปรารถนาความเท่าเทียมกันชื่นชม Dr. Ambedkar จนลืมไปว่าคนๆ นี้แหละที่เป็นแชมป์ของการเสนอให้ใช้ตลาดเสรีเป็นกลไกในการพัฒนาประเทศอินเดียมาตั้งแต่ ค.ศ. 1918

Babasaheb เรียนจบเศรษฐศาสตร์การเมือง (Political Economy) ในยุคก่อนหน้าที่เศรษฐศาสตร์จะกลายเป็น economics ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์ในตัวของมันเองอย่างแยกตัวจาก politics ในยุคปลายสงครามโลกครั้งที่สอง เขาเรียนจบปริญญาโทและเอกด้านเศรษฐศาสตร์จาก Columbia ในปี 1917 และจบปริญญาโทและเอกด้านเศรษฐศาสตร์ในปี 1922 จาก LSE (London School of Economics and Politics)

เมื่ออายุได้ 27 ปี ใน ค.ศ. 1918 เขาเป็นศาสตราจารย์ด้านเศรษฐศาสตร์การเมืองที่ Sydenham College of Commerce and Economics ในบอมเบย์ วิทยานิพนธ์ปริญญาเอกทั้งสองชิ้นล้วนเกี่ยวข้องกับเรื่องการเงิน อัตราแลกเปลี่ยน เศรษฐศาสตร์มหภาค ฯลฯ

Babasaheb ปราชญ์เปรี๊ยะในเรื่องเศรษฐศาสตร์ของอินเดียในยุคนั้น เขาเขียนหนังสือและบทความเกี่ยวกับเรื่องเศรษฐกิจ ไม่ว่าจะเรื่องการค้า การเงิน การค้าระหว่างประเทศ ค่าเงินรูปี ระบบธนาคาร และเหนือสิ่งอื่นใดเขาเชื่อมั่นในเรื่องการมีกลไกตลาดเสรีผ่านการวางแผนที่กระจายอำนาจโดยไม่มีการแทรกแซงจากภาครัฐมากเกินไป

แนวคิดของเขาสอดคล้องกับยักษ์ใหญ่แชมป์ตลาดเสรี ผู้รับรางวัลโนเบล คือ Friedrich Hayek ในยุคเดียวกัน ซึ่งตรงข้ามกับแนวคิดของ John Maynard Keynes ซึ่งเชื่อในเรื่องการแทรกแซงของรัฐบาลผ่านนโยบายการเงินและการคลัง (แนวคิดนี้กำลังชนะและกระทำกันอยู่ทั่วโลก)

อินเดียหลังสงครามโลกครั้งที่สอง (Babasaheb เสียชีวิตในปลายปี 1956) ใช้แนวนโยบายต่อต้านตลาดเสรีจนเข้าไปใกล้แนวคิดสังคมนิยม เพียงเวลา 20 ปีหลังจากที่ผ่านมานี้เท่านั้นที่แนวคิดตลาดเสรีได้รับการยอมรับและเกิดขึ้นในอินเดีย

มีนักเศรษฐศาสตร์บอกว่าในยุคหลังสงครามจนถึงเมื่อ 20 ปีก่อน “คนอินเดียทนเห็นคนบางคนรวยไม่ได้ เลยพร้อมใจกันจน” ถ้า मैंผู้นำอินเดียนึกถึงความคิดของ Babasaheb ซึ่งถือได้ว่าก้าวหน้ามากในโลกในช่วงเวลานั้นในเรื่องตลาดเสรี ไม่รู้ว่าอินเดียจะออกสตาร์ทเร็วกว่านี้มากมายหรือไม่

คนรวยที่ไม่รู้จักพอ ก็เป็นคนจนอยู่ตลอดเวลา

คนจนที่รู้จักพอ ก็เป็นคนมั่งมีอยู่ตลอดเวลา

Life is not a problem to be solved,

but a reality to be experienced.

Soren Kierkegaard (ค.ศ. 1813–1855) นักปรัชญาชาวเดนมาร์ค

ชีวิตไม่ใช่ปัญหาที่ต้องแก้

หากแต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงให้เราประสบการณได้ด้วย

I have found that if you love life, life will love you back.

Arthur Rubinstein (ค.ศ. 1887–1982) นักเปียโนชาวอเมริกัน เชื้อสายโปแลนด์

ผมพบว่าถ้าคุณรักชีวิต ชีวิตก็จะรักคุณตอบ

Immature love says : I love you because I need you

mature love says I need you because I love you!

Erich Fromm (ค.ศ. 1900–1980) นักจิตวิทยาสังคมชาวเยอรมัน

รักที่ขาดวุฒิภาวะบอกว่า “ผมรักคุณเพราะผมต้องการคุณ”

ส่วนรักที่มีวุฒิภาวะบอกว่า “ผมต้องการคุณเพราะผมรักคุณ”

Life is 10% what happens to you

and 90% how you react to it.

Charles R. Swindoll (ค.ศ. 1934) นักสอนศาสนาชาวอเมริกัน

ชีวิตคือ 10% ที่เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวคุณ

ส่วนอีก 90% คือคุณมีปฏิกิริยาอย่างไรกับมัน

ถ้าไม่มี “ลี” ก็อาจไม่มี ‘จีนยุคใหม่’

ชีวิตของลีกวนยูให้บทเรียนแก่โลกหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นการให้อภัยและหาประโยชน์ร่วมกันจากศัตรูเก่า การสร้างประเทศในแนวใหม่ วิธีการควบคุมการเมืองให้อยู่ในเกมส์ที่ตนเองต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นประเทศตัวอย่างให้ ‘จีนยุคใหม่’ เลียนแบบ

ตอนลีกวนยูเกิดมีชื่อว่า Harry Lee Kuan Yew ชื่อแรกถูกตัดทิ้งไปเมื่อเรียนจบปริญญา เขาเป็นคนพิเศษทั้งด้านสติปัญญา การสื่อสาร วิสัยทัศน์ ความสามารถด้านการเมือง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถด้านภาษาอังกฤษจนต่อกลอนกับสื่อต่างประเทศได้อย่างชนิดไม่กระพริบตา (เขารู้ภาษาอังกฤษแตกฉานก่อนที่จะอ่านออกเขียนได้ภาษาจีน มีความรู้ภาษาญี่ปุ่นดีในระดับใช้งานได้)

เมื่อต้องหาทางรอดให้สิงคโปร์ในปี 1965 เมื่อถูก ‘ไล่ออกจากสหพันธรัฐมาลายา เขาก็ทำได้สำเร็จด้วยการทำให้สิงคโปร์เป็นเมืองท่าสำคัญ เกิดธุรกิจขนส่งทางเรือ ค้าขายระหว่างประเทศ ฯลฯ รวมทั้งใช้คนสิงคโปร์ที่มีอยู่ประมาณ 2 ล้านคนให้เป็นประโยชน์

เขาให้อภัยอังกฤษ เจ้าอาณานิคมที่ยึดครองสิงคโปร์ยาวนาน ยกฐานะ Sir Stamford Raffles ให้เป็นรัฐบุรุษมีรูปปั้นใหญ่กลางเมือง ทั้งที่โดยแท้จริงแล้วเป็นนักปกครองเมืองขึ้นเรื่องนาม แทนที่จะขมขื่น ผึงใจนี้ก็แก้แค้นอังกฤษ เขากลับเชิดชูอดีตของการเป็นอาณานิคมจนคนตะวันตกเห็นว่าน่าวางใจจนมาลงทุนในสิงคโปร์กันมากมาย

สำหรับญี่ปุ่น เขาก็ยกโทษให้ทั้งๆ ที่ตัวเองเกือบโดนยิงทิ้งระหว่างสงครามโลกครั้งที่สองด้วยซ้ำ คนสิงคโปร์ยังจำได้ถึงการถูกข่มเหงรังแก ถูกก่นด่าและถูกถ่มน้ำลายรด รวมทั้งสังหารหมู่ไปนับพันคน แต่เมื่อเกิดประเทศสิงคโปร์ก็ค้าขายกับญี่ปุ่นราวกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น เขาไม่เป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น เลือกว่าจะลืมอดีตและมองไปข้างหน้า ผลที่เกิดขึ้นก็คือนักลงทุนญี่ปุ่นเชื่อถือวางใจมาลงทุนกันมหาศาล

วิสัยทัศน์ของลีกวนยูกว้างไกล ระหว่างสงครามคอมมิวนิสต์ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ในยุคทศวรรษ 60 และ 70 เขาห้ามกิจกรรมของพวกคอมมิวนิสต์เด็ดขาด ไม่สูงส่งยุ่งเกี่ยวกับจีนแผ่นดินใหญ่ แต่ก็มีได้เป็นศัตรูอย่างเปิดเผยถึงแม้เขาจะเลือกอยู่ข้างสหรัฐอเมริกาก็ตาม แต่เมื่อสงครามยุติและการก่อการร้ายใกล้สงบผู้นำจีนคือเติ้ง เสี่ยว ผิงก็เดินทางมาพบเขาที่สิงคโปร์ในเดือนพฤศจิกายน 1978 ซึ่งเป็นช่วงเวลาหลังจากได้อำนาจมาใหม่ๆ และกำลังวางแผนปฏิรูปประเทศครั้งใหญ่โดยใช้กลไกทุนนิยมแต่ควบคุมการเมืองเหมือนที่สิงคโปร์ทำได้สำเร็จในช่วงเวลา 1965-1978

ในวงวิชาการเป็นที่รู้กันว่าลีกวนยูนั้นมีที่เป็นพิเศษอยู่ในหัวใจของผู้นำจีนเมื่อเขาเสียชีวิต ผู้นำจีนและสื่อกล่าวแสดงความชื่นชมและเสียใจราวกับสูญเสียผู้นำคนสำคัญของประเทศไป

สิ่งที่สิงคโปร์แสดงให้เห็นตลอดเวลาตั้งแต่ตั้งประเทศจนถึง 1978 ก็คือการควบคุมการเมืองไว้ให้อยู่มือโดยมีพรรคเดียว (พรรคฝ่ายค้านก็มีเหมือนกันแต่มีประมาณ 1-6 คน) แต่ใน

เรื่องเศรษฐกิจนั้นเปิดเสรีเต็มที่ตามแนวทฤษฎีนิยม เปิดกว้างทั้งการค้าและการลงทุนจากทั่วโลกอย่างเสรี จนประเทศร่ำรวย ประชาชนมีความมั่งคั่ง ซึ่งเรียกความตื่นตะลึงจากชาวโลกและความสนใจอย่างยิ่งจากกลุ่มผู้นำจีนยุคใหม่ ซึ่งมี เต็ง เสี่ยวผิง เป็นแกนนำสำคัญ

ระบบที่การเมืองและเสรีภาพบางอย่างถูกปิดกั้นแต่ระบบเศรษฐกิจเปิดเสรีจนประเทศประสบความสำเร็จด้านเศรษฐกิจนั้นเป็นที่สนใจของผู้นำจีนเพราะสอดคล้องกับความต้องการของพรรคคอมมิวนิสต์จีน ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าสิงคโปร์โมเดลเป็นต้นแบบของรูปแบบ 'จีนยุคใหม่'

เต็ง เสี่ยว ผิงต้องการความมั่นใจในโมเดลนี้จึงเดินทางมาพบลี้กวนยูก่อนที่จะเริ่มการปฏิรูปยุคใหม่และติดตามเรียนรู้ความสำเร็จของสิงคโปร์โดยตลอด มีการประมาณการโดยนักวิชาการของ City University of Hong Kong ว่าระหว่างปี 1990-2011 พนักงานรัฐของจีนประมาณ 22,000 คน เดินทางมาดูงานที่สิงคโปร์

สิ่งที่จีนต้องการก็คือความเชื่อมั่นว่าประเทศหนึ่งจะไม่ตกอยู่ใน 'Modernization Gap' เสมอไป กล่าวคือเมื่อเศรษฐกิจก้าวหน้าไปแล้วประเทศจะไม่สูญเสียความสามารถในการควบคุมจนนำไปสู่ความพินาศของตนเองในที่สุด สิงคโปร์ได้ทำให้เห็นว่าประเทศไม่จำเป็นต้องอยู่ในกับดักนี้เหมือนที่ได้หวั่น (พรรคก๊กมินตั๋งหลุดจากอำนาจ) และเกาหลีใต้ (เผด็จการทหารหลุดจากอำนาจ) ประสบ

ถึงแม้เงื่อนไขของสองประเทศ (ปัจจุบันประชากร 5.4 ล้านคน และ 1,400 ล้านคน) จะไม่เหมือนกัน แต่ลักษณะของการดำเนินนโยบายที่ไม่ยอมให้มีเสรีภาพของสื่อและจำกัดเสรีภาพส่วนบุคคลบางประการแต่ยอมปล่อยเสรีด้านเศรษฐกิจนั้นเหมือนกัน จนอาจกล่าวได้ว่าลี้กวนยูสร้างสิงคโปร์โดยทำให้เป็นต้นแบบของประเทศบรรพบุรุษ (ลี้กวนยูเป็นจีนแคะ หรือ Hakka ที่อพยพมาจากจีนซัวคนที่สาม)

ถึงแม้สิงคโปร์ประสบความสำเร็จทางเศรษฐกิจ ในปัจจุบันประชาชนมีรายได้เฉลี่ยต่อหัวสูงกว่าไทย 10 เท่าตัว ประชาชนมีมาตรฐานครองชีพสูงในระดับเดียวกับญี่ปุ่นและยุโรปตะวันตก แต่คนสิงคโปร์จำนวนไม่น้อยในปัจจุบันไม่มีความสุขกับการปกครองประเทศในแนวนี้ของพรรค PAP ของลี้กวนยูและนายกรัฐมนตรีคนปัจจุบัน พวกเขาไม่พอใจเรื่องสิทธิเสรีภาพที่ถูกจำกัด ไม่ชอบวิธีการกำจัดพรรคฝ่ายค้านโดยใช้กฎหมายเป็นเครื่องมือ ไม่ชอบอารมณ์กับการแข่งขันที่สูงยิ่งในการทำงานและดำรงชีวิตแนวทฤษฎีนิยมจำ ฯลฯ จนอพยพไปอยู่นอกประเทศนับพันๆ คนต่อปี

รัฐบาลสิงคโปร์ใช้เทคโนโลยีที่พรรค PAP เลือกลงมาและส่งไปเล่าเรียนต่างประเทศกลับมาทำงานสำคัญ ๆ ให้ภาครัฐ การส่งเสริมคนฉลาดคนเก่งให้เป็นกลุ่มชนชั้นนำข้างบน (elites) เพื่อตัดสินอนาคตของประเทศทำให้สิงคโปร์ก้าวไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว แต่ก็มีราคาสูงขึ้นตามวันเวลาเพราะประชาชนที่ไม่ได้อยู่ในชนชั้นนี้ไม่พอใจมากขึ้นเรื่อยๆ

ลักษณะของโครงสร้างสังคมที่เอื้อคนฉลาดคนเก่ง เทคโนโลยี เศรษฐี นักธุรกิจใหญ่ และการต้อนรับการอพยพของเศรษฐีจีนโดยให้สิทธิพิเศษเหนือคนสิงคโปร์ทั่วไป ทำให้ประชาชนศรัทธาพรรค PAP น้อยลงไปกว่าเมื่อ 45 ปีแรก (ปีนี้สิงคโปร์ฉลองประเทศครบ 50 ปี) พอควร

จากหมู่บ้านชาวประมง สิงคโปร์ก้าวขึ้นเป็นประเทศชั้นนำของโลกภายในชั่วหนึ่งคน โดยใช้หลักวิชาเศรษฐศาสตร์อย่างเต็มที่และได้ผล แต่ก็เหมือนอย่างทีลิวทงกล่าวบ่อยๆว่าไม่มีอะไรฟรี ทุกคนต้องทำงานหนักเพื่อปากท้องของตนเองและต้องยอมสละบางอย่าง กล่าวคือเมื่อสิงคโปร์อยาก “ได้” ก็ต้องเอา ‘เสีย’ ไปแลกหากอยากร่ำรวย คนสิงคโปร์ก็ต้องยอมสละบางอย่าง เช่น สิทธิเสรีภาพ การต้องขยันขันแข็ง ต้องปรับตัวเองตลอดเวลา ความเป็นทุนนิยม การกระจายรายได้ที่ไม่เป็นธรรม ฯลฯ

ลิวทงยังมรดกสำคัญไว้ให้โลกได้ขบคิดว่าความมั่งคั่งของประเทศไม่จำเป็นต้องอาศัย ค่านิยมประชาธิปไตยเสมอไปตราบใดที่ระบบเศรษฐกิจเสรีนิยมทำงานเขาผิดถูกแค่ไหนเวลาเท่านั้นที่จะเป็นตัวตัดสิน

Men never remember, but women never forget.

ผู้ชายไม่เคยจดจำ แต่ผู้หญิงนั้นไม่เคยลืม

I can not teach anybody anything. I can only make them think.

Socrates (BC 469-BC 399) นักปรัชญากรีกโบราณ

ผมไม่สามารถสอนอะไรใครได้สักอย่าง ผมสามารถทำให้เขาคิดได้เท่านั้น

A heart that loves is always young.

สุภาษิตกรีก

หัวใจซึ่งรักได้จะเป็นหนุ่มเสมอ

ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี

“ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี” เป็นข้อความที่ยั่วให้คนไทยเปิดอ่านหนังสือชื่อนี้ซึ่งฟังแปลกหูและแปลกใหม่ คนญี่ปุ่นก็เป็นเช่นเดียวกันเพราะเป็นหนังสือยอดฮิตในประเทศนั้น โดยมีเนื้อหาปลุกเร้าให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและต่อกระเป๋า

หนังสือ “ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี” แปลจากภาษาญี่ปุ่น ซึ่งผู้เขียนคือนายแพทย์โยชิ โนะริ นะงุโม (Yoshinori Nagumo) ผู้แปลคือคุณพิมพ์รัก สุขสวัสดิ์ จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์วีเลิร์น

ปิยมิตรของผมคนหนึ่งคือคุณอดิศร ธรรมมาพฤติ นักธุรกิจใหญ่แนวหน้าของไทยในเรื่องการหล่อโลหะ ได้ซื้อหนังสือเล่มนี้เป็นร้อยเล่มเพื่อแจกเพื่อนๆ และยิ่งไปกว่านั้นยังได้นำบทสรุปเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้โพสต์ออนไลน์ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่สาธารณชน ผมขอแนะนำสิ่งที่คุณอดิศรนำเสนอมาสื่อสารดังต่อไปนี้

“ผู้เขียนเป็นนายแพทย์และเป็นผู้อำนวยการใหญ่ในโรงพยาบาลสี่แห่งในญี่ปุ่น เป็นนักเขียนชื่อดังในญี่ปุ่น และเป็นแขกประจำรายการทีวีหลายรายการ เป็นประธานกิตติมศักดิ์ของ Anti-Aging Medicine World Congress ผู้เขียนค้นพบวิธีการลดน้ำหนักด้วยการทานเหล็ววันละมื้อ และพบว่าความหิวเป็นกระบวนการที่ทำให้ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอด้วยยีนที่ชื่อ เซอร์ทูอิน (Sirtuin) ในขณะที่เดียวกันร่างกายก็จะผลิต Growth Hormone ออกมา

คุณหมอบอกว่า “...สิ่งที่ผมมุ่งหวังคือการวางแผนสำหรับชีวิตที่มีอายุยืนถึงหนึ่งร้อยปี โดยยังมีหน้าท้องที่แบนราบและมีรูปลักษณ์ภายนอกที่ดูอ่อนเยาว์ บางคนบอกว่าไม่อยากอายุยืนขนาดนั้น... แต่คนที่พูดแบบนั้นพอถึงคราวเจ็บป่วยก็รีบวิ่งโร่มาหาหมอทุกราย ...เมื่อเข้าสู่วัยชรา ทุกวันจะมีแต่ความทุกข์ทรมาน ซึ่งเป็นผลจากการละลายสุขภาพ.... ...ผมว่าต้องเลือกแล้วละว่าจะใช้เวลาอนอนอยู่บนเตียงในโรงพยาบาลแล้วทำให้คนรอบข้างเดือดร้อน หรือจะมีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง มีกำลังวังชา รูปลักษณ์ภายนอกดูอ่อนเยาว์จนถึงวาระสุดท้าย แล้วจากไปอย่างสง่างาม...”

ในบทนำมีการเกริ่นว่าผู้เขียนเริ่มทานอาหารเหล็ววันละมื้อเมื่ออายุ 45 ปี เพราะปัญหาเรื่องสุขภาพ ผ่านไปสิบปีเมื่อเขาไปตรวจร่างกายพบว่าอายุหลอดเลือดของเขาเท่ากับคนอายุ 26 ปี

เขาเล่าว่ามนุษย์ในอดีตไม่ได้มีกินอุดมสมบูรณ์โดยกินสามมื้อเหมือนปัจจุบันนี้ ในอดีตเรากินวันละมื้อก็บุญแล้ว ดังนั้นร่างกายเราจึงมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง เมื่อเราหิวไม่มีกินเราจะมียีนที่ชื่อ เซอร์ทูอิน (Sirtuin) ออกมาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆ ภายในร่างกาย ในขณะที่เดียวกันร่างกายก็จะผลิต Growth Hormone ออกมา ซึ่งเจ้า Growth Hormone นี้ทำให้เรากลับเป็นหนุ่มสาวมากขึ้น ซึ่งเป็นกระบวนการเพื่อการอยู่รอด

ปัญหาก็คือเมื่อร่างกายอิม กลไกนี้ไม่เกิด เราจึงแก่ไปเรื่อยๆ สรุปร่างกายๆ ก็คือ การกินมากเกินไป คือสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคภัยต่างๆ และที่สำคัญร่างกายเราไม่ได้ถูกออกแบบให้กินอิม เราจึงปรับตัวให้การกินอิมได้ไม่ดี ทำให้กระบวนการธรรมชาติของร่างกายเรารวนนั่นเอง

ในเรื่องการกินวันละมื้อ ผู้เขียนได้แนะนำสิ่งที่เขาทำมาแล้วได้ผล เขาบอกว่าเขาผลิตเพลินกับการที่ได้ยินเสียงท้องร้องจ๊อกๆ เพราะว่าเขารู้ว่าร่างกายเรากำลังหิวและปรับตัวให้เยาว์วัยด้วยกระบวนการที่กล่าวถึงข้างต้น

ในเชิงหลักการทางวิทยาศาสตร์เขาอธิบายดังนี้ (1) ปากทางเข้าลำไส้เล็กจะมีเซนเซอร์เตรียมรอรับของกินอยู่ ถ้าไม่มีอาหารไหลลงมาเสียที ลำไส้เล็กก็จะรีบหลั่งฮอร์โมนสำหรับย่อยอาหาร โมลิติน (Motilin) ออกมา ทำให้กระเพาะอาหารบีบตัวเพื่อส่งของกินที่อาจจะตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหารเข้าไปในลำไส้เล็ก เรียกว่า “การบีบตัวเมื่อหิว” และเป็นตัวการที่แท้จริงของอาการท้องร้องจ๊อกๆ

(2) เมื่อกระเพาะรู้ว่าหิวจะหลั่งฮอร์โมนเกรลิน (Ghrelin) ออกมา เกรลินจะถูกหลั่งออกมาจากเยื่อกระเพาะอาหารซึ่งถูกกระตุ้นเพราะความหิว โดยจะออกฤทธิ์ที่สมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ทำให้เกิดความอยากอาหาร ขณะเดียวกันก็จะออกฤทธิ์ที่ต่อมใต้สมอง ทำให้หลั่ง Growth Hormone ออกมา เจ้า Growth Hormone นี้เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “ฮอร์โมนที่ทำให้กลับไปเป็นหนุ่มสาว” นั้นหมายความว่าตอนที่ท้องกำลังร้องจ๊อกๆ เพราะหิว คุณจะค่อยๆ มีเส้นขึ้นจากฮอร์โมนที่ทำให้กลับเป็นหนุ่มสาว ถึงท้องจะร้องก็อย่าเพิ่งรีบกินอาหาร ให้มาลองผลิตเพลินกับประสิทธิภาพของการกลับเป็นหนุ่มสาวที่ได้จาก Growth Hormone กันสักครู่หนึ่งก่อน

(3) ตอนที่ท้องกำลังร้องจ๊อกๆนั้น ความสามารถในการอยู่รอดอันยอดเยี่ยมกำลังพลุ่งพล่านขึ้นมา นั่นก็คือ “อินเซอร์พูนิน” ที่มีสมญาว่า “ยืนต่ออายุชัย” หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ยืนที่ทำให้อายุยืน” กำลังทำงาน จากการทดลองกับสัตว์หลายชนิดพบว่า เมื่อลดปริมาณอาหารลง 40% จะทำให้อายุยืนขึ้น 1.5 เท่า ทว่ายืนนี้จะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อมีเงื่อนไขบางประการ นั่นคือ “ความหิว” トラบใดที่ท้องไม่ร้องจ๊อกเพราะหิว ยืนนี้ก็จะไม่ทำงาน ดังนั้นการกินอาหารทั้งที่ยังไม่หิวจึงหมายถึงการมีของติดอยู่กับตัวแต่ไม่ใช้ให้เป็นประโยชน์ มาทำให้ท้องร้องจ๊อกด้วยการกินอาหารวันละมื้อดีกว่า แล้วอินเซอร์พูนินนี้จะช่วยสแกนอินในร่างกายอย่างรวดเร็วพร้อมทั้งค่อยๆ ฟื้นฟูส่วนที่เสียหาย กล่าวกันว่าความแก่ชราและโรคมะเร็งก็มีสาเหตุมาจากความผิดปกติของอิน ดังนั้นเราสามารถทำให้กลับเป็นหนุ่มสาวและป้องกันโรคมะเร็งด้วยการกินอาหารวันละมืดยิ่งไปกว่านั้นเมื่อหิวแล้วอาหารยังตกไม่ถึงท้อง ร่างกายจะนำไขมันที่สะสมไว้ในช่องท้องมาเปลี่ยนเป็นสารอาหาร ทำให้หน้าท้องแบนราบ

นอกจากการกินวันละมื้อแล้ว ผู้เขียนมีข้อมูลเพิ่มเติมอีกว่าการนอนที่ดี คือนอนในช่วงร่างกายผลิต Growth Hormone ได้ดีที่สุดนั่นก็คือช่วงเวลาระหว่างสี่ทุ่มถึงตีสอง

หลังจากอ่านจบผมมีความเห็นส่วนตัวว่าสิ่งที่จะทำคือ (1) รอให้ท้องร้องจ๊อกๆ บ่อยๆ เพื่อซ่อมแซมตัวเองและทำให้เยาว์วัยลง และ (2) ทานน้อยลง 60% ของแต่ละมื้อ.....”

นอกจากที่คุณอดิศรนาเสนอแล้ว ผมไปค้นคว้าเพิ่มเติมและพบว่าเมื่อตอนคุณหมอ Nagumo มีอายุ 37 ปี เขาหนัก 77 กิโลกรัม และเมื่ออายุ 57 ปี หนัก 62 กิโลกรัม ความดันโลหิต เท่ากับคนอายุ 26 ปี อายุมวลกระดูกเท่ากับคนอายุ 28 ปี และสมองมีอายุเท่ากับคนอายุ 38 ปี จากที่ดูรูปในอินเทอร์เน็ตถึงแม้ขณะนี้คุณหมอยุ่ 59 ปี แต่หน้าตาเหมือนไม่ถึง 40 ปี ด้วยซ้ำ

คุณหมอบอกในโทรทัศน์ว่าแค่เริ่มต้นไม่กี่วันก็จะสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพแล้ว กลิ่นตัวจะหายไป ผิวหนังจะเนียนขึ้น หน้าท้องจะเรียบขึ้น รูปลักษณ์ของคนผมจะเริ่มปรากฏ และจิตใจก็คึกคักขึ้นกว่าเก่า

คุณหมอนำมาให้ทำติดต่อกัน 52 วัน โดยกินอาหารวันละหนึ่งมื้อคือมื้อกลางวัน ในมือนี้ อยากรู้อะไรก็ตามใจตัวเองได้ หากหิวมากก็อาจเสริมด้วยผลไม้และอาหารเบาๆ ก่อนอาหารเย็น

การกินอาหารน้อยลงมีประโยชน์อย่างแน่นอนเพราะมนุษย์เราโดยทั่วไปก็กินกันเกินพอดี อยู่แล้ว การทำตามคำแนะนำของคุณหมอแค่กินอาหารน้อยลง กินหลังจากที่ท้องร้องนานพอควร และหากแถมด้วยการเดินและออกกำลังกายก็ย่อมดีต่อสุขภาพ

“ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี” เป็นหนังสือที่น่าอ่านอย่างยิ่งเพราะให้แง่มุมที่ชวนคิดสำหรับสุขภาพ ปี ใหม่นี้เราจะไม่ให้อะไรเป็นของขวัญแก่ร่างกายของเราบ้างหรือครับ เราจะทำอย่างเดิมๆ ดังที่เคย ทำมาตลอดชีวิตอย่างนั้นหรือ

If I have eight hours to chop down a tree,

I would spend six sharpening my ax.

Abraham Lincoln (ค.ศ. 1809–1865)

ถ้าผมมีเวลาตัดต้นไม้ 8 ชั่วโมง

ผมจะใช้เวลา 6 ชั่วโมงลับขวาน

ความดีทำให้เกิดเกียรติ รักษาเกียรติก็คือรักษาความดีเอาไว้

ทั้งความดีเสียเมื่อใด ก็เป็นอันทั้งเกียรติเสียเมื่อนั้น

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

สกลมหาสังฆปริณายก

I am not a teacher, but an awakener.

Robert Frost (ค.ศ. 1874–1963) กวีชาวอเมริกัน

ผมไม่ใช่ครู ผมเป็นคนปลุกให้ตื่น

ใช้ Open Data ปราบคอร์รัปชัน

Open Data เป็นคำค่อนข้างใหม่แต่มีอิทธิพลอย่างยิ่งในการปราบคอร์รัปชัน และกำลังเป็นกระแสที่มาแรงในระดับโลก ลองมาดูกันว่ามันช่วยให้ประชาชนมีความหวังในการจัดการโรคร้ายนี้ได้อย่างไร

Open Data มาจากแนวคิดที่ว่าข้อมูลบางอย่างควรที่จะมีการเปิดเผยอย่างเสรีให้ทุกคนนำไปใช้ และตีพิมพ์ผลการวิเคราะห์ตามประสงค์อย่างไม่มีข้อจำกัดในเรื่องลิขสิทธิ์หรือการควบคุมในลักษณะต่างๆ

เป้าหมายของ Open Data ก็คล้ายกับเรื่อง open ในเรื่องอื่นๆ ในยุคเสรีนิยมของโลกปัจจุบัน เช่น Open Sky (เปิดท้องฟ้าเสรียอมให้มีสายการบินได้โดยไม่จำกัดและมีให้บริษัทใดผูกขาด อีกทั้งไม่ควบคุมราคาตัว) Open Source (ไม่มีลิขสิทธิ์ในเรื่อง software) Open Access (การเปิดเสรีในการเข้าถึงบริการของรัฐ การใช้อินเทอร์เน็ต ฯลฯ)

จริงๆ แล้วหลักการในเรื่องนี้มีมานานแล้วเพราะสาธารณชนตระหนักดีว่าการเปิดเผยเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์ ดังเช่นความเป็นเสรีของเนื้อหาความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ นักวิทยาศาสตร์จำนวนมากเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสมบัติของมนุษยชาติไม่ใช่ของบุคคลใดหรือบริษัทใด

ในยุคอินเทอร์เน็ต Open Data ยิ่งมีความหมายมากขึ้นเพราะข้อมูลที่เปิดเผย เช่น จากภาครัฐซึ่งประชาชนเป็นนายนั้นสามารถเข้าถึงได้อย่างรวดเร็วกว้างขวาง และสามารถนำไปวิเคราะห์ต่อได้ง่าย

กลุ่มประเทศ EU มีข้อตกลงในเรื่อง Open Data ของภาครัฐซึ่งเรียกว่า Open Government Data กล่าวคือประเทศสมาชิกควรเปิดเผยข้อมูลเหล่านี้เพื่อสองเรื่อง หนึ่ง เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพในการใช้จ่ายเงินภาษีอากรที่เก็บมาจากประชาชน สอง เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพในการทำงานของภาครัฐ สิ่งสำคัญที่อยู่ใจกลางของเรื่องนี้ก็คือการป้องกันและปราบปราบคอร์รัปชัน ข้อถกเถียงสำคัญก็คือทั้งหมดเป็นเงินของประชาชน ดังนั้นเจ้าของก็มีสิทธิรู้ว่านำไปใช้จ่ายอะไรและอย่างไร

อังกฤษเป็นประเทศที่ก้าวหน้ามากที่สุด ในรอบ 3-4 ปีที่ผ่านมา รัฐบาลอังกฤษได้เปิดเผยข้อมูลของภาครัฐเป็นปริมาณมหาศาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการใช้จ่ายงบประมาณ ผลปรากฏว่ากลุ่มประชาสังคมและประชาชนนำข้อมูลเหล่านี้มาวิเคราะห์ ประเมิน และได้ข้อสรุปมากมายที่ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการใช้งบประมาณมากขึ้น

เป็นที่มั่นใจได้ว่าพนักงานภาครัฐของอังกฤษจะระมัดระวังในการใช้จ่ายและทุ่มเทการทำงานมากขึ้นเพราะตอนนี้ไปมีผู้คนเป็นตาสืบประรดที่คอยจับตามองและเป็นแขนขาในการปราบคอร์รัปชันโดยใช้ข้อมูลเหล่านี้เป็นตัวนำทาง

ในปี 2007 จำนวน 30 กลุ่มสนับสนุน Open Government Data โดยได้ประชุมกันที่เมือง Sebastopol ในรัฐแคลิฟอร์เนียและได้ร่วมกันประกาศ 8 หลักการของ Open Government Data ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 complete. ข้อมูลสาธารณะทั้งหมดต้องเปิดเผยต่อสาธารณชน ยกเว้นที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคง ความเป็นส่วนตัว ฯลฯ ข้อ 2 primary. ต้องเปิดเผยข้อมูลพื้นฐาน มิใช่การวิเคราะห์ข้อมูลมาให้แล้ว (ไม่ต้องการถูกบิดเบือนหรือทำให้เข้าใจผิด) ข้อ 3 timely. ต้องเปิดเผยข้อมูลเร็วที่สุดที่ทำได้เพื่อรักษาคุณค่าของข้อมูล หากช้าไปก็ไม่ทันการณ์ เช่น ข้อมูลก่อนการประมูล หรือข้อมูลก่อนเริ่มโครงการ ฯลฯ

ข้อ 4 accessible. ต้องเปิดเผยอย่างกว้างขวางที่สุดให้แก่ประชาชนเพื่อวัตถุประสงค์ที่กว้างขวางที่สุด ข้อ 5 machine processable. ต้องเป็นรูปข้อมูลที่สามารถนำไปวิเคราะห์ได้เชิงอิเล็กทรอนิกส์ (ข้อมูลที่ให้มาเป็นกล่องหรือมัดเชือกมาเพื่อให้ไปแกะหาความจริงเองใช้ไม่ได้) ข้อ 6 non-discriminatory. เปิดเผยข้อมูลให้ใครก็ได้โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ข้อ 7 non-proprietary. ข้อมูลอยู่ในรูปแบบที่ไม่ทำให้ใครเป็นเจ้าของหรือควบคุมได้แต่เพียงคนเดียวหรือกลุ่มเดียว

ข้อ 8 license-free. ข้อมูลต้องไม่มีข้อห้ามในเรื่องสิทธิบัตร ลิขสิทธิ์ เครื่องหมายการค้า หรือข้อจำกัดในเชิงการค้า อาจมีการผ่อนผันได้ในเรื่องเกี่ยวกับความลับทางการค้าหรือความมั่นคง

ลองจินตนาการดูว่าถ้ามีการอัปเดตข้อมูลงบประมาณไทยทั้งหมดสู่สาธารณชนจะเกิดอะไรขึ้นในสังคมเรา เชื่อว่าจะมีคนนำไปแยกแยะแต่ละจังหวัด แต่ละ อบต. ได้รับเงินงบประมาณเท่าใด มีการก่อสร้างโครงการใดบ้าง และถ้ายังเปิดเผยผลการใช้งบประมาณปีที่ผ่านมาว่าใครเป็นผู้ประมูลได้ในโครงการใดด้วยราคาเท่าใด อบต. ใดได้รับเงินเท่าใด ใช้ทำอะไรไปบ้าง ฯลฯ เหล่านี้เป็นวิธีการแก้ไขปัญหาคอร์รัปชันที่ชะงัดโดยทั้งหมดไม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น เพียงนโยบาย Open Data ของภาครัฐก็สามารถปราบคอร์รัปชันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ถ้าข้าราชการไทยระดับรองอธิบดีขึ้นไปทุกคนต้องเปิดเผยทรัพย์สินเหมือนรัฐมนตรีต้องเปิดเผยในปัจจุบัน หน้าตาของคอร์รัปชันในบ้านเราจะเปลี่ยนไปเพียงใด

ปัจจุบัน Open Government Data ในบ้านเรามีอยู่พอควรแล้ว ไม่เชื่อลองเหลียวไปดูการเปิดเผยทรัพย์สินของสมาชิก สนช. คุณก็ได้ ขอแต่ให้อยู่ในรูปแบบของ machine processable เท่านั้นแหละ ข้าราชการและนักการเมืองไทยจะมีพฤติกรรมในเรื่องคอร์รัปชันเปลี่ยนไปมาก

Open Data กำลังคืบคลานมาสู่บ้านเรา แต่ยังช้าอยู่ ในยุคปฏิรูปประเทศไทย ไอเดียนี้สมควรได้รับการพิจารณาเพราะไม่เสียเงินเพิ่มและมีประสิทธิภาพยิ่งในการปราบคอร์รัปชัน

Open Government Data คมยิ่งกว่าดาบในการปราบโรคร้ายซึ่งเปรียบเหมือนกับปลวกที่กำลังกินบ้านเมืองของเราอยู่การจัดการกับอารมณ์

เมื่อได้ยिनคำพูดไม่ได้เกี่ยวกับตนเอง
คือส่วนหนึ่งของประสบการณ์ในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่

Carpe diem (seize the day)

Odes Horace กวีโรมันในสมัยก่อนคริสตกาล

คว่ำหาประโยชน์จากทุกวันที่มี

ถ้ามีความสว่างงดงาม มีปัญญา และมีความงามอยู่แล้ว
หากเอาความภาคภูมิใจแต่เพียงอย่างเดียวเข้าไปรวมด้วย
ก็สามารถลดคุณค่าของสิ่งที่มีลงได้

ข้อความจารึกในป้อมปราการ อายุ 1,000 ปี

Le Crac Des Chevaliers ในประเทศซีเรีย

I Shall Pass But Once

I shall pass through this world but once;

Any good, therefore, that I can do,

Or any kindness that I can show

To any human being, let me do it now.

Let me not defer it, not neglect it;

For I shall not pass this way again

ฉันจะผ่านโลกนี้ แต่เพียงหน

จึงกุศล ใดใด ที่ทำได้

หรือเมตตา ซึ่งอาจให้ มนุษย์ใด

ขอให้ฉัน ทำหรือให้ แต่โดยพลัน

อย่าให้ฉัน ละเลย เพิกเฉยเสีย

หรือผลัดผ่อน อ่อนเพลีย ไม่แข็งขัน

เพราะตัวฉัน ต่อไป ไม่มีวัน

จรจรัล ทางนี้ อีกทีเลย

William Penn (ค.ศ. 1644-1718)

(คำแปลโดย อติทองมนตรี ขุพนขุ ศาสตราจารย์ ม.ล.จิราญ นพวงศ์)

John Nash แห่ง “A Beautiful Mind”

การประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตของ John Nash บุคคลสำคัญของโลกเมื่อเร็วๆ นี้เตือนให้นึกถึงคำพูดที่ว่าจุดสุดท้ายของคนไม่สำคัญเท่ากับสิ่งที่เขาได้ทำมาในชีวิต และสำหรับบุคคลผู้นี้สามารถพูดได้อย่างเต็มปากว่าเขาได้ทั้งสิ่งสำคัญไว้ให้โลก

John Nash ในวัย 86 ปี และ Alicia ภรรยาในวัย 82 ปี เสียชีวิตทันทีเมื่อร่างของทั้งสองซึ่งมิได้รัดเข็มขัดนิรภัยถูกเหวี่ยงออกมาจากรถแท็กซี่ที่ทั้งสองโดยสารมาเมื่อตัวรถกระแทกอย่างแรงกับขอบถนนขณะชนกับรถคนอื่นบนทางด่วนในรัฐนิวเจอร์ซีย์

ชีวิตของเขาเป็นที่รู้จักของชาวโลกอย่างกว้างขวางเมื่อฮอลลีวูดเอามาทำเป็นภาพยนตร์ในชื่อ “A Beautiful Mind” ในปี 2001 ซึ่งเป็นเรื่องของนักคณิตศาสตร์ระดับอัจฉริยะของมหาวิทยาลัย Princeton ป่วยเป็นโรคจิตเภท (Schizophrenia) หวาดระแวง จิตหลอน ได้ยินเสียงคนพูด ฯลฯ จนทำงานไม่ได้อยู่กว่า 20 ปี ในที่สุดก็หายจากโรคและได้รับรางวัลโนเบลสาขาเศรษฐศาสตร์ในปี 1994

Nash จบปริญญาตรีและโทด้านคณิตศาสตร์พร้อมกันเมื่ออายุเพียง 20 ปี จาก Carnegie Institute of Technology (ปัจจุบันคือ Carnegie Mellon University) และจบปริญญาเอกในวัย 22 ปี จาก Princeton ในปี 1950 ด้วยวิทยานิพนธ์หนา 28 หน้า ซึ่งให้แนวคิดใหม่อันนำไปสู่รางวัลโนเบลในเวลาอีก 44 ปีต่อมา

“A Beautiful Mind” แสดงให้เห็นการต่อสู้กับโรคจิตเภทจนสามารถเอาชนะได้ในที่สุด โดยอาศัยความรักและการดูแลเป็นอย่างดีของภรรยา คือ Alicia ความหวังที่จะหายจากโรคและความรักที่สื่อสารถึงกันระหว่างสามีภรรยาปลุกเร้าจินตนาการและความรู้สึกของคนดูทั่วโลก ภาพยนตร์เรื่องนี้ได้รับรางวัลตุ๊กตาทองภาพยนตร์ดีเด่นแห่งปี และอื่น ๆ อีกถึง 3 รางวัล (ในชีวิตจริง Nash หย่าภรรยาคนนี้ 4 ปี หลังจากมีอาการป่วย แต่อดีตภรรยาก็ช่วยดูแลจนหายจากโรคและกลับมาแต่งงานกันอีกครั้งในปี 2001)

สิ่งที่ Nash ทิ้งไว้ให้โลกคือสิ่งที่เรียกว่า Nash Equilibrium (NE_ ดุลยภาพ Nash) ซึ่งช่วยให้เข้าใจเรื่องของการหาผลประโยชน์ร่วมจากการแข่งขันระหว่างบุคคลซึ่งสามารถนำมาประยุกต์กับโลกจริงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดกลยุทธ์ด้านธุรกิจ การเจรจาต่อรอง การทหาร การเมือง กฎหมาย การร่วมทุน การดำเนินชีวิตประจำวัน ศาสนา การเมืองระหว่างประเทศ ฯลฯ ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่ง

NE มาจาก Game Theory (ทฤษฎีเกมส์) ซึ่งนักคณิตศาสตร์ก่อนหน้าเขา คือ John von Neumann เป็นผู้บุกเบิกโดยชี้ให้เห็นว่าเกมส์ที่เล่นระหว่างบุคคลสองคนขึ้นไป เช่น หมากรุก ฟุตบอล บาสเกตบอล ฯลฯ ในเนื้อหาสาระไม่มีอะไรแตกต่างไปจากเรื่องของการแข่งขันด้านธุรกิจ การต่อรอง สงคราม การเมือง ฯลฯ เพื่อให้ได้ชัยชนะ

ตัวอย่างของ Game Theory ที่รู้จักกันมากที่สุดก็คือ Prisoner's Dilemma ซึ่งกล่าวถึงนักโทษสองคนที่เผชิญกับการตัดสินใจที่ยากลำบากโดยไม่สามารถติดต่อสื่อสารถึงกันได้ กล่าวคือเมื่อถูกจับแต่ละคนก็มีทางเลือกสองทางคือสารภาพ หรือนิ่งเฉย ผู้จับเสนอให้ผลตอบแทนคือถ้าสารภาพและให้การปรับอีกฝ่ายก็จะถูกปล่อยและลงโทษเพื่อนติดคุก 10 ปี

ถ้าทั้งสองนิ่งไม่ยอมพูดก็จะโดนโทษติดคุกเพียงคนละ 1 ปี ด้วยข้อหาที่อ่อนเพราะไม่สามารถพิสูจน์ว่าทั้งสองผิดในคดีร้ายแรงได้ แต่ถ้าทั้งสองสารภาพ ทั้งสองก็โดนติดคุกคนละ 8 ปี

หากดูเผิน ๆ การเงียบเฉยดูจะเป็นกลยุทธ์ที่ดีที่สุดเพราะติดเพียง 1 ปี แต่ก็จะต้องต่อเมื่อทั้งสองคนทำ Nash Equilibrium แสดงให้เห็นว่ามีความเป็นไปได้สูงที่ทั้งสองจะสารภาพ

เกมส์ชนิดนี้เรียกว่า Noncooperative Game คือต่างฝ่ายต่างไม่รู้ว่่าอีกฝ่ายจะตัดสินใจอย่างไร และไม่ร่วมมือกัน (ถ้าร่วมมือกันก็อาจทำสัญญาแบ่งผลประโยชน์) ในสถานการณ์อย่างนี้แต่ละฝ่ายจะเผชิญกับสองทางเลือก คือ ถ้าสารภาพก็อาจได้อิสราภาพ หรือ 8 ปีในคุก แต่ถ้านิ่งก็อาจติดคุก 1 ปี หรือ 10 ปี

เมื่อเป็นเช่นนี้สารภาพน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่า และแต่ละฝ่ายก็รู้ว่าอีกฝ่ายมีแรงจูงใจที่จะสารภาพ ดังนั้นจึงมีทางโน้มน้าที่จะสารภาพเหมือนกัน

สถานการณ์สารภาพด้วยกันเช่นนี้ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย และจะไม่ออกจากสถานการณ์นี้เพราะหากเปลี่ยนเป็นนิ่งก็จะติดคุกนานขึ้น นอกเสียจากว่าอีกฝ่ายตัดสินใจอย่างเดียวกัน การติดต่อกันไม่ได้จึงเป็นความเสี่ยง ดังนั้นแต่ละฝ่ายจึงมีทางโน้มน้าที่จะสารภาพ ซึ่งกลยุทธ์นี้แหละคือ Nash Equilibrium

ถ้าพูดเป็นทางการหยาบๆ NE ก็คือสภาวะที่คนเล่นแต่ละฝ่ายไม่สามารถได้ประโยชน์โดยเปลี่ยนแปลงกลยุทธ์ฝ่ายเดียว โดยมีสมมติฐานว่าฝ่ายอื่นๆ จะไม่เปลี่ยนแปลงสิ่งที่กำลังทำอยู่

ในโลกความเป็นจริงเหตุที่สหรัฐอเมริกาและสหภาพโซเวียตไม่ฆ่าฟันกันใหญ่โตในสงครามเย็นก็เพราะอยู่ในสภาวะ NE กล่าวคือต่างฝ่ายต่างรู้ว่าถ้าเอาระเบิดปรมาณูไปถล่มอีกฝ่าย ตนเองก็จะถูกถล่มเช่นเดียวกัน ‘การยัน’ อยู่อย่างนี้เพราะตระหนักถึง mutual assured destruction (ความแน่นอนว่าจะถูกทำลายล้างร่วมกัน)คือ NE ซึ่งหมายถึง “สันติภาพ” หรือการรอดจากภัยระเบิดปรมาณู

ถ้าเราเข้าใจธรรมชาติของสภาวะ ‘ยันกัน’ เช่นนี้ชัดเจนก็มีโอกาสผลักดันให้เกิดสภาวะเช่นนี้ ในข้อขัดแย้งระหว่างฝ่ายต่างๆ การไม่ฆ่าฟันกันก็อาจเกิดขึ้นได้ เช่น สงครามระหว่างอินเดียกับปากีสถาน เกาหลีเหนือกับเกาหลีใต้ (การทำให้ต่างฝ่ายต่างคิดว่าแต่ละฝ่ายมีอาวุธลับทำลายล้างร้ายแรงอาจนำไปสู่ NE ได้) การแข่งขันขึ้นราคาสินค้า (ถ้าขึ้นราคาก็แข่งกันตาย) การทำลายสิ่งแวดล้อม (ถ้าไม่ดูแลโลกให้ดีในที่สุดโลกก็จะทำลายคุณ) ฯลฯ

ในชีวิตประจำวัน ถ้าผมและภรรยาต้องการประสานเวลากลับบ้านหลังจากทำงานนอกบ้านตอนเย็นเพื่อมีเวลาอยู่ด้วยกันให้นาน NE ก็เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยถ้าผมกลับบ้านเร็ว แต่ภรรยากลับบ้านดึก ผมก็เสียเวลาเปล่าและสูญเสียโอกาสได้เงินจากการทำงาน ถ้าภรรยาผมกลับบ้านเร็วและผมกลับบ้านดึก เธอก็เสียเวลาเปล่าเช่นกัน NE จะเกิดขึ้นเมื่อเราทั้งสองกลับถึงบ้านเร็วด้วยกันจน

มีเวลาอยู่ด้วยกันนาน หรือไม่ก็กลับบ้านดึกทั้งสองคนเสียเลยเพื่อให้ได้เงินมาก ๆ ทั้งสอง สถานการณ์เป็น NE

John Nash มีผลงานทางคณิตศาสตร์ในเรื่องอื่นๆ อีกมากมาย ระหว่าง ค.ศ.1945 ถึง 1996 เขามีผลงานตีพิมพ์ที่สำคัญถึง 23 ชิ้น เขานับตัวเองว่าเป็นนักคณิตศาสตร์ซึ่งชอบ เศรษฐศาสตร์ และคนเช่นเขานี้แหละที่ทำให้เศรษฐศาสตร์รุ่มรวยด้วยวิชาการซึ่งแตกสาขาออกไป อีกมากไม่ว่าในด้านสถิติ พฤติกรรมศาสตร์ จิตวิทยา สังคมวิทยา ประชากรศาสตร์ ฯลฯ

Equilibrium ของ Nash แตกต่างไปจาก Walrasian equilibrium ที่นักเศรษฐศาสตร์ ค้นเคยกันเช่นในเรื่องของดุลยภาพของราคา ค่าจ้าง ฯลฯ NE เป็นสถานะที่ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะไม่ เปลี่ยนกลยุทธ์ใหม่เพราะคิดว่าตนเองจะได้ประโยชน์น้อยกว่าที่คู่แข่งไม่เปลี่ยนแปลงไป เช่นกันดังเช่นกรณีของ ‘การย่น’ ในกรณีข้อขัดแย้ง (เจ้าพ่อหลายพื้นที่ที่ไม่ฆ่ากันก็อธิบายได้โดย NE)

การเข้าใจธรรมชาติของ NE ย่อมนำไปสู่การพยากรณ์ที่แม่นยำอย่างมีเหตุผลมีผลมากขึ้น เพื่อวางกลยุทธ์ในการแข่งขันและเพื่อกำกับควบคุมโดยภาครัฐ การบุกเบิกความคิดเช่นนี้และการ วางรากฐานให้มีการต่อยอดในเรื่อง Game Theory มากยิ่งขึ้น และมีประโยชน์ยิ่งขึ้นในเวลา ต่อมาคือสิ่งที่ John Nash ได้ทิ้งไว้ให้โลก

เกมส์กับชีวิตจริงไม่แตกต่างกัน ชีวิตของมนุษย์แต่ละคนเมื่อแรกเกิดก็เปรียบเสมือน ไฟที่ ได้รับแจกมา บางคนได้รับไฟดีทั้งสถานภาพทางสังคม ฐานะทางเศรษฐกิจและ DNA บางคนก็ ได้รับไฟไม่ดี อย่างไรก็ตามเมื่อลงมือเล่นกัน คนมีไฟไม่ดีก็อาจจะชนะได้ถ้ามีกลยุทธ์และเข้าใจธรรมชาติ ของการแข่งขันดีกว่าพวกไฟดีแต่เล่นแย้

ชีวิตคือเกมส์และเกมส์ก็คือชีวิต การเข้าใจโลกการทำงานและธรรมชาติของเกมส์เท่านั้น ที่จะช่วยให้ไฟที่ได้รับแจกมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น มิใช่แต่เพื่อตัวเองเท่านั้นแต่สำหรับคนอื่นๆ ด้วย

The one who loves least controls the relationship.

ฝ่ายที่รักน้อยกว่าจะเป็นคนที่ควบคุมความสัมพันธ์

Your children will see what you are all about by what you live
rather than what you say.

Wayne Dyer (ค.ศ. 1940–2015) นักพูดและนักเขียนชาวอเมริกัน

ลูกของคุณจะเห็นว่าคุณเป็นคนอย่างไรจากพฤติกรรม
มากกว่าจากสิ่งที่คุณพูด

In three words I can sum up everything I've learned about life,
it goes on.

Robert Frost (ค.ศ. 1874–1963) กวีชาวอเมริกัน

ผมสามารถสรุปทุกสิ่งที่ผมได้เรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตในสามคำ
นั่นก็คือ “ชีวิตเดินต่อไป”

อายุเท่ากันแต่แก่ไม่เท่ากัน

เวลาพบเพื่อนเก่าแก่รุ่นราวคราวเดียวกันท่านรู้สึกใหม่ทำไมบางคนจึงดูแก่กว่าบางคนอย่างเห็นได้ชัด บางคนก็ดูแก่คงที่หรือหนุ่มสาวคงที่ ท่านมีได้รู้สึกเอาเองหรือครับ มีงานวิจัยที่พบว่ามนุษย์มีอัตราการแก่ที่ไม่เท่ากัน

“อายุเป็นเพียงตัวเลข” เป็นวลีปลอบใจ ส.ว. (ผู้สูงวัย) ซึ่งปัจจุบันเรียกกันอีกอย่างว่า ปสช. (ผู้มีประสบการณ์ชีวิต) แต่งานวิจัยหลายชิ้นกำลังบอกว่ามันเป็นความจริง กล่าวคือมนุษย์มีสองตัวเลขซึ่งได้แก่อายุตามจำนวนปีที่อยู่บนโลกนี้ (Actual Age__AA) และอายุเชิงชีวะ (Biological Age__BA) บางคนอาจแก่ (อย่างไรก็ดีคำนี้ไม่ได้) หรือมี AA สูงแต่ BA ต่ำกว่าก็เป็นได้ (ร่างกายยังแข็งแรงโดยไม่แก่ไปตามวัย) หรือบางคนมี BA สูงกว่า AA กล่าวคืออายุก็อาจไม่มากนักแต่ร่างกายแก่กว่าวัย

งานวิจัยที่พิสูจน์ว่ามนุษย์แก่ในอัตราที่ไม่เท่ากันตีพิมพ์ใน Proceedings of the National Academy of Sciences ซึ่งกล่าวถึงในหนังสือพิมพ์ International New York Times เมื่อไม่นานมานี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาอัตราการแก่ของมนุษย์ โดยใช้หญิงชายรวม 954 คน ทุกคนจะได้รับการตรวจร่างกายอย่างละเอียดตอนอายุ 26, 32, และ 38 ปี และนำข้อมูลสุขภาพร่างกายมาวิเคราะห์ว่าเมื่อข้ามเวลาไป 6 และ 12 ปี แล้ว อายุเชิงชีวะ (BA หรือสภาวะของคนทั่วไปเชิงชีวะตามนัยของอายุ) เป็นเท่าใด

เมื่อเอาข้อมูล AA กับ BA ของแต่ละคนมาเปรียบเทียบกันข้าม 6 และ 12 ปี ก็พบว่าแต่ละคนมีอายุเชิงชีวะแตกต่างกัน บางคนก็มี BA ต่ำกว่าอายุจริง (อัตราแก่ช้า) บางคนก็มี BA สูงกว่าอายุจริง (อัตราการแก่สูง)

นอกจากพิสูจน์ว่า “อายุเป็นเพียงตัวเลข” แล้ว ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ที่จะค้นหาว่าอะไรเป็นตัวชี้บอกว่ากำลังแก่เร็วกว่าอายุจริง หากทราบว่าเมื่อใดที่จะถึงจุดแก่ซึ่งอาจเป็นเวลาหลายทศวรรษอันเป็นผลจากการป่วยเป็นโรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน หรือเจ็บป่วยเรื้อรัง (โรคไหนที่ทำให้แก่เร็วกว่ากัน?) ก็อาจสามารถช่วยชะลอความแก่ได้บ้าง

คำจำกัดความของ “ความแก่” ที่ผู้วิจัยใช้ก็คือความเสื่อมของหลายระบบการทำงานของอวัยวะโดยอาศัยสิ่งที่เรียกว่า biomarkers (ตัวชี้เชิงชีวะ เช่น ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ฯลฯ) ถึง 18 ตัว

นอกจากนี้ยังพบว่าส่วนใหญ่ของกลุ่มทดลองจะแก่ขึ้นหนึ่งปีของอายุเชิงชีวะต่อทุกหนึ่งปีของอายุจริง (แก่ขึ้นตามวัยเหมือนคนทั่วไป) อย่างไรก็ตามมีบางคนที่แก่ขึ้น 3 ปีของอายุเชิงชีวะต่อทุก 1 ปี ของอายุจริง (ความแก่เร่งขึ้นราวสปีดของบิกไบค์) และบางคนอายุเชิงชีวะไม่เปลี่ยนแปลงเลยตลอดระยะเวลา 12 ปีของการทดลอง และเมื่อแปรเปลี่ยนเป็นการคำนวณโดยอาศัยการวิเคราะห์ biomarkers แล้วก็พบว่ากลุ่มทดลองนี้มีอายุเชิงชีวะระหว่าง 28 ถึง 61 ปี ในขณะที่มีอายุจริง 38 ปี

งานศึกษาความแก่นี้ทำให้ได้ biomarkers 18 ตัว มาเป็นตัวชี้วัดสุขภาพซึ่งครอบคลุม 8 ด้านด้วยกันอันได้แก่ (1) ความฟิตของร่างกายโดยส่วนรวม (วัด BMI หรือดัชนีมวลกายซึ่งเท่ากับความเสี่ยงเป็นเมตโรคด้วยน้ำหนักเป็นกิโลกรัมยกกำลังสอง วัดรอบเอว ความฟิตของการทำงานของระบบหายใจ) (2) สุขภาพหัวใจ (ระดับสัดส่วนโคเรสเตอรอลชนิดดี HDL และชนิดเลว LDL) (3) ความเสี่ยงจากโรคเบาหวาน (ระดับน้ำตาลในเลือดโดยรวมข้ามระยะเวลา) (4) การทำงานของปอด (วัด FEV หรือปริมาณอากาศที่ขับออกมาจากปอด) (5) สุขภาพฟัน (ฟันเสียเรื้อรังนำไปสู่ความเสี่ยงในการมีปัญหาเรื่องโรคหัวใจ) (6) การอักเสบ (จำนวนเม็ดเลือดขาวและระดับ C-reactive protein) (7) การทำงานของตับและไต (ตรวจสอบว่าร่างกายกำจัดของเสียได้ดีเพียงใด) และ (8) ความยาวของ Leukocyte telomere หรือความยาวของส่วนปลาย DNA (เมื่อร่างกายเสื่อมส่วนนี้ก็สั้นเข้า)

การตรวจร่างกายโดยดูที่ biomarkers เหล่านี้จะทำให้สามารถเข้าใจวิธีชะลอความแก่ได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากตรวจสอบคู่ไปกับความสามารถในการทรงตัว เคลื่อนไหวประสานอวัยวะของร่างกาย แรงจับของมือและความสามารถในการคิดวิเคราะห์

ผู้วิจัยพบว่าผู้ที่มีความเสื่อมสูงซึ่งวัดได้จากระดับของ 18 biomarkers ก็มักจะมีความสามารถในเรื่องต่างๆ ช่างบนนี้ต่ำลงไปด้วย การศึกษานี้ให้ความหวังว่า 18 biomarkers และการทดสอบเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ใช้กันทั่วไปในคลินิกทั่วโลกถึงแม้ว่าจะต้องมีการศึกษาทดลองมากกว่านี้เนื่องจากอาจมีความแตกต่างกันในกลุ่มประชากรที่มีชาติพันธุ์อื่นๆ ก็เป็นไปได้

งานศึกษาจะช่วยชะลอความแก่ได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านการควบคุม biomarkers เหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆ การนั่งสมาธิ บริโภคอาหารน้อยลง (โดยเฉพาะอาหารบางประเภท) วิธีการดำรงชีวิต การกินวิตามินหรือยาบางตัว ฯลฯ อนึ่งสำหรับพันธุกรรม ผู้ศึกษาพบว่ายีนส์มีผลต่อความแก่ประมาณร้อยละ 20

Nir Barzilai ผู้อำนวยการ Institute for Aging Research ที่ Albert Einstein College of Medicine ใน New York City บอกว่าการตรวจ biomarkers เหล่านี้เพื่อตรวจสอบความแก่จะช่วยประหยัดเงินได้อย่างมาก เช่น หากพบว่า BA เท่ากับ 50 ปี ถึงแม้อายุจริงคือ 60 ปี ก็ไม่จำเป็นต้องตรวจร่างกายบ่อยๆ เหมือนคนอายุ 60 ปี และสามารถมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตที่ท้าทายได้ เช่น ปีนเขา ขับเครื่องบิน ดำน้ำ ฯลฯ

Dr. Stephen Kritchevsky ผู้อำนวยการ Sticht Center on Aging ที่ Wake Forest Baptist Medical Center ในรัฐ North Carolina ระบุว่าความแข็งแรงของมนุษย์สูงสุดระหว่างอายุ 35 ถึง 40 ปี หลังจากนั้นโดยทั่วไปจะสูญเสียความแข็งแรงลงไปประมาณร้อยละ 1 ต่อปี อัตราการสูญเสียนี้จะเร่งตัวระหว่างช่วงอายุ 70-80 ปี การเดินได้เร็วของคนแก่เป็นตัวชี้ง่าย ๆ ของการมีสุขภาพในอนาคตกการออกกำลังกายช่วยให้เดินได้เร็วขึ้นและการออกกำลังกายที่ต้องฝืนต้าน (เช่น ว่ายน้ำ) ช่วยความแข็งแรงได้เป็นอย่างดีเช่นเดียวกับโยคะ ไทเก๊ก ซึ่งช่วยความสามารถในการทรงตัว

บ่อยครั้งการมีอายุเชิงชีววิทยาที่สั้นกว่าอายุจริงมาจากการทำสิ่งตรงมาให้ผู้อื่นมากกว่าที่
จะนึกถึงแต่ตนเอง และถึงแม้อายุจริงจะจบลงอย่างไม่ยืนยาว แต่ก็อาจมีมิติที่ลึกซึ้งเพราะได้ทำ
ประโยชน์ให้แก่สังคมมากกว่าพวก “แก่เพราะกินข้าวเฒ่าเพราะอยู่นาน”

อาหารเพื่อยืม

✚ เมื่อคืนผมกินข้าวกับแฮมป์หมากรุกโลก บังเอิญผ้าปูโต๊ะเป็นตาหมากรุกใช้เวลาเป็นชั่วโมงกว่าที่ไอ้เสื่อจะส่งเกลือให้ผมได้

✚ อเมริกากับรัสเซียขัดแย้งกันรุนแรงเหมือนอดีตอีกครั้ง ทั้งสองฝ่ายไม่ต้องการรบกันจึงคิดหาทางตัดสินข้อขัดแย้งโดยตกลงให้เวลา 5 ปี ไปเพาะพันธุ์สุนัขที่กัดเก่งที่สุดเพื่อเอามาเป็นตัวแทนสู้กัน รัสเซียหาตัวที่ดีที่สุดของพันธุ์ Doberman มาผสมกับ Rottweiler ปนกับพันธุ์หมาป่าไซบีเรีย ได้ลูกออกมาตัวใหญ่มาก ทั้งดุและกัดเก่งเหลือหลายจนต้องขังกรงเหล็ก ส่วนอเมริกานั้นได้สุนัขพันธุ์ Dachshund หรือหมาพันธุ์ไส้กรอกตัวยาว 9 ฟุตมาสู้ พันธุ์ที่เปิดกรงก็วิ่งเข้าใส่กันเลย ไอ้เจ้า Dachshund พยายามวิ่งล้อมตัว ไอ้ตัวของรัสเซียก็ขู่และเห่าอย่างน่ากลัว เดี่ยวเดี๋ยวเท่านั้นเองก็โดนเจ้าไส้กรอกกัดที่เดียวกลืนไปทั้งตัวเลย ฝ่ายรัสเซียสายหน้าบอกว่าไอ้หุ่เมเพาะพันธุ์จนได้หมาดุสุดๆ ยังสู้ไม่ได้ ยุทำยังไงถึงได้หมาพันธุ์ดุและเก่งอย่างนี้ ฝ่ายอเมริกา ก็ตอบว่าตลอด 5 ปีที่ผ่านมาเราใช้หม้อผ้าตัดแต่งโฉมเพื่อเปลี่ยนระเซให้หน้าตาเหมือนหมา Dachshund

✚ นายความหัวใสสุดคือให้ลูกความขโมยของโดยอ้างว่าเมื่อแขนล้วงหน้าต่างเข้าไปขโมยของจะไปลงโทษเจ้าของแขนได้อย่างไร ต้องลงโทษแขนจึงจะถูกต้อง ผู้พิพากษาจึงแก้เผ็ดโดยบอกว่าถ้าอย่างนั้นตัดสินให้แขนติดคุก 6 เดือน เจ้าของแขนจะตามไปด้วยหรือไม่ก็ได้ พอพูดจบจำเลยก็ถอดแขนปลอมออกวางบนโต๊ะแล้วเดินออกจากห้องพิจารณาไป

✚ ชายหนุ่มเดินไปพบขวดวิเศษบนชายหาด พอเปิดขวด genie ก็ออกมาทันทีบอกว่าจะขออะไรก็ได้หนึ่งอย่าง ชายหนุ่มก็บอกว่าอยากไปฮาไวกแต่กลัวเครื่องบิน ขอให้สร้างสะพานไปได้ไหม genie บอกโอโห ได้แน่ได้ แต่มันสิ้นเปลืองมากนะ ไหนจะเหล็กจะซีเมนต์ต้องปวดหัวมากเลย ขออย่างอื่นเถอะ ชายหนุ่มก็บอกว่าผมหย่ามา 3 หนแล้วไม่เคยเข้าใจผู้หญิงเลย ถ้าอย่างนั้นช่วยเสกให้เป็นคนเข้าใจผู้หญิง รู้ว่าเธอคิดและชอบอะไร รู้ใจเธอเวลาร้องไห้ รู้ว่าจะทำยังไงให้เธอมีความสุข genie ขัดขืนและถามว่าสะพานไปฮาไวกเมื่อกี้จะเอาสองหรือสี่เลน
