



Suthep Thaugsuban



Thanathorn Juangroengruangkit

Anon Nampa



Nattawut Saikua



Parit Chitwarak



Sombat Boonngamanong

Surapong Seubwongkiet

Phayao Akhad



Pibhop Dhongchai

# ทศวรรษ  
ที่หายไป  
๒๕๔๔-๒๕๖๔ ๑๕ ปีวิกฤตการเมืองไทย



ISSN 0857-1538



ฉบับที่ ๔๓๘  
กันยายน ๒๕๖๔



ภาพปก : เพชรตัดตา แก้วจีน

# #ตศวรรษ

๒  
ปลด • ปล่อย • เปล่า  
กลับมาคืนที่เดิม

๔  
วาดเมือง  
วาดป่า

๘  
สารคดีพิเศษ

๑๒  
จากบรรณาธิการ  
เสมอภาค-มั่นคง

๑๔  
ธรรมชาติ กำบาโชว์  
ลูกกตกรัง

๑๖  
holistic  
หายใจลดโรค

๑๘  
วิทย์คิดไปถึง  
สำแสงที่ปลายอุโมงค์

๒๒  
souvenir & history  
Nittai-ji “วัดญี่ปุ่น-ไทย”  
ในนาไทย-

๑๕๐  
ข่าวธุรกิจ-ผลิตภัณฑ์

๑๕๒  
ท้ายครีว  
แลกกับซิป ลัมรส  
และรู้จัก...



# ที่หายไป

๒๖  
แถลงการณ์รัฐประหาร

๒๘  
#ทศวรรษที่หายไป  
วิกฤตการเมืองไทย '๕๙-'๖๕

๒๐  
หลายชีวิต  
ในวิกฤตการเมืองไทย

## INTERVIEW

### Demonstrator

๒๒  
“ในระบอบประชาธิปไตยทั่วโลก  
ประชาชนมีสิทธิ์ใส่รัฐบาลที่ฉ้อฉล  
ได้ทั้งนั้น”  
พิภพ ธงไชย

๗๒  
มองคนเสื้อแดงผ่านชีวิต  
และอิสรภาพของ  
ณัฐวุฒิ ใสยเกื้อ

๗๘  
“สิ่งที่ ทปปส. ทำถึงหมด  
เพื่อประโยชน์ของประเทศ”  
สุเทพ เทือกสุบรรณ

### Killed

๘๖  
“ยังมีคนไม่ได้รับความยุติธรรม  
ยังมีเด็กถูกยิงกลางถนนในเมืองหลวง”  
พันธ์ศักดิ์ ศรีเทพ

๙๐  
“นี่คือรัฐเผด็จการทหาร  
ที่เป็นชาติกรตต่อเนื่อง  
เห็นคนตายเป็นเรื่องปรกติ”  
พะเยาว์ อัครชาติ

## Political Party

๙๔  
จากไทยรักไทยถึงวาระรัฐประหาร  
และจุดเปลี่ยนการเมืองไทย  
นายแพทย์สุรพงษ์ สืบวงศ์ลี  
จาตุรนต์ ฉายแสง

๑๐๒  
“ต้องทำให้สังคมยอมรับ  
ความหลากหลายทางความคิด”  
ธนาธร จึงรุ่งเรืองกิจ

๑๐๘  
“หน้าที่ของเราคือพิสูจน์ว่า  
การยุบพรรคไม่มีความหมาย”  
พรรคินการ์ วาณิช

## Activist

๑๑๔  
๑๕ ปี ใต้ฟ้ารัฐประหาร  
สมบัติ บุญงามอนงค์

๑๑๘  
“ถ้าต้องเลือกสาธารณรัฐ  
แต่เสียเพื่อนร่วมทางนับพัน  
กับสถาบันกษัตริย์ที่ปรับตัว  
เข้ากับระบอบประชาธิปไตย  
ผมเลือกอย่างหลัง”  
อานนท์ นำภา

๑๒๒  
วาดฝัน วาดหวัง เมื่อคราวธงสีรุ้ง  
โบกสะบัดกลางมวลชน  
วาดดาว-ชูมาพร แต่งเกลี้ยง

๑๒๖  
“คนเราเมื่อตื่นรู้แล้ว  
จะไม่กลับไปจุดเดิมอีก”  
ตูน-ชนกนันท์ รวมทรัพย์

## New Gen

๑๓๐  
“ผมอยากให้ทศวรรษนี้  
เป็นทศวรรษของความเปลี่ยนแปลง”  
เพนกวิน-ปรัชญ์ ชิวารักษ์

๑๓๔  
“บักเรียนเลว” ภาพสะท้อนการเมือง  
ผ่านระบบการศึกษาไทย  
บอส-กาญจนาพร สุวรรณพงษ์  
นิง-ธัญญาณี เจริญกุล

๑๓๘  
“การเมืองเป็นสิทธิและเป็นกิจของสงฆ์”  
सानเนรสรรัฐ สุขคำหล้า  
(เนรโพล์)

## Law

๑๔๒  
๖ เดือน/๗ ปี/๗๐๐ + คดีสิทธิฯ ในมือ  
นายแอน

๑๔๖  
ข้อเสนอที่เป็นไปได้ในระบบ  
จะสร้างโอกาสการเปลี่ยนแปลง  
ยิ่งชีพ อัชฌานนท์

## Media

๑๕๐  
“คนที่คิดเปลี่ยนแปลงสถาบัน  
ไม่เข้าใจความเป็นจริงของโลก”  
สบธิญาน ชื่นฤทัยในธรรม

๑๕๔  
“เราสร้างจุดยืนว่าเนื้อหาเรา  
เป็นเรื่องของกลไกเสรี  
แต่ต้องไม่เบียดเบียนใคร”  
เนยนิทร์ เพ็ชรพลาย

## Family

๑๕๘  
รอยร้าวในบ้าน :  
สถาบันครอบครัวในยุคเปลี่ยนผ่าน

## Future

๑๖๒  
“จุดหมายปลายทางคือ  
สถาบันกษัตริย์ไม่ต้องแบกภาระ  
ให้หนักหน่วงวาย”  
ศาสตราจารย์ ดร. ไซยนต์ ไซยพร

๑๖๖  
“เมื่อชนชั้นนำไม่ยอมปรับเปลี่ยน  
นี้อาจนำไปสู่การเผชิญหน้าขึ้นเรื่อยๆ”  
รองศาสตราจารย์  
ดร. ประจักษ์ ท้องทิริศ

## CULTURE

๑๗๐  
สัญลักษณ์ เพลงดนตรี  
และ “ของที่ระลึก”  
แนวปะทะทางวัฒนธรรม  
ใน “ม็อบ”



# ลูกนก ตก รับ

**อ**าจเพราะอุบัติเหตุหรือธรรมชาติคัดสรรแล้วว่า “ไม่ได้ไปต่อ” บนโลกใบเดียวกันจึงพบลูกนกตกครั้ง ไร้พ่อแม่ดูแลหลายชีวิต ทั้งแบบ “แรกเกิด” ตัวแดง ๆ หรือมีแต่หนัง ยังไม่มีขน แบบ “หัดบิน” จึงพลั้งพลาด พลัดจากพ่อแม่ และแบบ “กำพร้า” โตแล้ว แต่ยังหากินไม่เป็น มีเหตุให้พ่อแม่จากไป หากไม่มีคนช่วยฟุ่มฟัก เจ้าลูกนกจะอดตายในไม่ช้า เพราะโดยธรรมชาตินกจืดจะหิวทุกชั่วโมง หรือ ๓-๔ ชั่วโมง นกเด็กต่างต้องการโปรตีน ขาดไปโตขึ้นอาจบินไม่ได้ ผู้เลี้ยงต้องป้อนอาหารที่เหมาะสม กว่าตัวน้อยจะหัดกินอาหารอื่นเป็นก็เมื่อพ้นวัย ๓-๕ เดือน

การเลี้ยงลูกนกตกครั้งไม่ง่าย ยิ่งเป็นนกอ่อนที่ขนยังไม่ขึ้นจะสูญเสียความร้อนง่าย ต้องช่วยกกไฟในอุณหภูมิ ๓๐-๓๗ องศาเซลเซียส ทดแทนไอน้ำจากอกพ่อแม่

ไม่ควรเลี้ยงในกรง หากถูกลมโกรกจะหนาวสิ้นจนป่วย และผิวหนังลูกนกบางมาก ยุงอาจกัดเป็นตุ่มปวดบวมจนอักเสบ ร้ายกว่านั้นคือเจ้าจิวอาจพลัดตกที่กรงจนขาหัก ง่ายสุดคือ หากล่องปูลองพื้นด้วยกระดาษเส้นฝอยหรือฟางแห้งให้ลูกนกซุกขาหาไอน้ำ พลังใช้ยึดเกาะ ออกกำลังดี ไม่ต้องยืมขาต่าง

เมื่อเด็กตาแป๋วเริ่มโตอาจตระหนก-ระแวงง่ายตามสัญชาตญาณระวังภัย ความเมตตาอ่อนโยนต่อสัตว์น้อยจะสร้างความคุ้นเคยจนวางใจยอมให้อุ้ม ลูบ สัมผัส

ครั้นถึงวันแรกบิน หากเกรงเจ้าตัวป้อมเตลิดหลง อาจดัดปีกได้ปีกใหญ่สองข้างให้ฝึกบินระยะใกล้ก่อน จนกว่าจะเติบโตใหญ่และชำนาญการบิน

สิ่งสำคัญคือตระหนัก “การลาจาก” คือ “การเติบโต” เมื่อลูกนกพร้อมเรียนรู้โลกกว้าง ก็ถึงเวลาคืนเสรีให้เจ้าของหัวใจได้ทำหน้าที่เอง แม้การเติบโตนอกรัง-บ้านจะเสี่ยง แต่ก็คือชีวิต

ในสังคมมีเด็กโชคร้ายอีกมากที่เราสามารถช่วยให้เขา “ได้ไปต่อ” □

# หายใจลดโรค

การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-๑๙ ทำให้คนจำนวนมากต้องหยุดงานหยุดเรียนอยู่กับบ้าน บางคนเคร่งเครียดกับข่าวยอดผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตที่พุ่งสูงทำลายสถิติจนความดันขึ้น บ้างซึมเศร้าสิ้นหวังซึ่งกะต่าย บางคนบอกว่าอยู่แบบ "หายใจทิ้งไปวัน ๆ"

ทว่าในสถานการณ์ที่ดูเหมือนจะทำอะไรไม่ได้ การฝึกหายใจเพียงวันละไม่ถึง ๑๐ นาทีส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างไม่น่าเชื่อ

มีการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับประโยชน์ของการหายใจต่อสุขภาพกายและใจมากมาย งานวิจัยล่าสุดเป็นของมหาวิทยาลัยโคโรลาโด โบลเดอร์ สหรัฐอเมริกา ตีพิมพ์ในวารสาร *สมาคมโรคหัวใจอเมริกัน (Journal of the American Heart Association)* พบว่าการหายใจเข้าแบบลึก และมีแรงต้านทาน หรือหายใจแบบฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อระบบหายใจ (inspiratory muscle strength training - IMST) โดยใช้เครื่องต้านลมหายใจเพียงวันละ ๕ นาที ทำให้ความดันโลหิตต่ำลงโดยไม่ต้องใช้ยา และให้ผลดีกว่าการหายใจแบบแอโรบิก นอกจากนี้ยังลดความเครียดและช่วยการนอนหลับในผู้ป่วยโรคหยุดหายใจระหว่างนอนได้อีกด้วย

จากการทดลองเชิงคลินิกในผู้ใหญ่สุขภาพดีอายุระหว่าง ๕๐-๗๙ ปี จำนวน ๓๖ คน โดยกลุ่มหนึ่งใช้เครื่องต้านการหายใจระดับสูง ส่วนอีกกลุ่มใช้เครื่องต้านการหายใจระดับต่ำ หายใจจำนวน ๓๐ ครั้งต่อวัน หรือประมาณ ๕ นาที ๖ วัน ต่อสัปดาห์ พบว่ากลุ่มที่ใช้เครื่องต้านการหายใจระดับสูง ความดันโลหิตลดลงมากกว่าหรือเทียบเท่ากับผู้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกหรือใช้ยาลดความดัน และผลลัพธ์ยังคงอยู่ต่อเนื่องหลายสัปดาห์ นอกจากนี้ยังพบว่าการทำงานของหลอดเลือดและความแข็งแรงกระด้างของหลอดเลือดเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ตัวชี้วัดการติดเชื้อในระบบเลือดก็ลดต่ำลงด้วย

ในวงการแพทย์ยังใช้การหายใจแบบลึกและช้าเพื่อลดความดันโลหิตและฟื้นฟูผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ประกิตคนเราหายใจ ๑๒-๒๐ ครั้งต่อนาที งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Hypertension* ปี ๒๕๔๘ ให้กลุ่มทดลองหายใจแบบลึก-ช้าหกครั้งต่อนาที นาน ๑๕ นาทีต่อวัน ต่อเนื่อง ๘ สัปดาห์ พบว่าผู้ป่วยมีความดันโลหิตตัวบนลดลง ๑๐ มิลลิเมตรปรอท และความดันตัวล่างลดลงเฉลี่ย ๔ มิลลิเมตรปรอท

งานวิจัยตีพิมพ์ในวารสาร *พยาบาล-ศาสตร์และสุขภาพ* พบว่าการหายใจแบบห่อปากช่วยลดความดันโลหิตได้ ทั้งนี้จากการศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยที่แพทย์วินิจฉัยว่ามีภาวะความดันโลหิตสูงเรื้อรัง ด่วนในห้องฉุกเฉินจำนวน ๕๔ คน โดยให้กลุ่มทดลองหายใจแบบห่อปากควบคู่กับนับเลขระหว่างหายใจเข้า-ออก ชั่วโงะหนึ่งรอบ รอบละ ๑๕ นาที แล้วหยุดพัก ติดตามความดันโลหิตทุกชั่วโงะเป็นเวลา ๔ ชั่วโงะ พบว่าความดันโลหิตลดลงตั้งแต่ชั่วโงะแรกเฉลี่ย ๒๐.๔๘ และ ๑๖.๒๗ มิลลิเมตรปรอท และมีแนวโน้มลดลงทุกชั่วโงะ

การค้นคว้าวิจัยสมัยใหม่อธิบายว่าการหายใจเข้าลึก หายใจออกยาว ช่วยปรับระดับออกซิเจนในปอด ทำให้กล้ามเนื้อเกี่ยวกับระบบหายใจแข็งแรง ส่งผลให้การทำงานของระบบหายใจโดยรวมดีขึ้น แต่ในเชิงจิตใจ การหายใจเข้าลึกออกยาวช่วยปรับสมดุลให้ระบบประสาทอัตโนมัติส่วนที่ทำให้ตื่นตัวและผ่อนคลายทำงานอย่างสมดุล ส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ลดแรงต้านทานในหลอดเลือด ความดันโลหิตลดลง ส่วนการหายใจช้าและนับเลขไปด้วย เช่น หายใจเข้านับ ๑, ๒ หายใจออกนับ ๑, ๒, ๓, ๔



ทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ช่วยให้ระดับความเครียดและความกังวลลดลง แม้การแพร่ระบาดของโรคโควิดทำให้เราต้องอยู่บ้าน แต่เราสามารถฝึกการหายใจแบบต่าง ๆ ได้ผ่านกลุ่มสังคมออนไลน์ เช่น มูลนิธิพันดาราจัดกิจกรรมฝึกลมปราณหกประเภทเพื่อสุขภาพ บำรุงปอดให้แข็งแรง แก้อาการเจ็บคอ ปวดศีรษะ ภูมิแพ้ นอกจากนี้ยังมีแอปพลิเคชันเกี่ยวกับการหายใจหลายรูปแบบที่ฝึกได้ทุกที่ทุกเวลา เช่น แอปพลิเคชัน Breathe เป็นต้น

ผู้เขียนหวังว่าเมื่อรู้คุณประโยชน์มหาศาลของการหายใจ การอยู่บ้านช่วงโควิดก็จะไม่ใช่อยู่แบบ “หายใจทิ้งไปวัน ๆ” อีกต่อไป ๓

## อุจจายี (ujjayi)

เทคนิคการหายใจที่มีอยู่ในปัจจุบัน ล้วนมีลักษณะตรงกับกรหายใจแบบโยคะหรือปราณายามะ ซึ่งสาระสำคัญประกอบด้วยกรหายใจเข้าหนึ่งส่วน หายใจออกสองส่วน การหยุดหายใจเมื่อสิ้นสุดการหายใจเข้าและหายใจออก นอกจากนี้ยังมีเทคนิคการปิดกั้นหรือสร้างแรงต้านการหายใจ ผ่านการปิดกั้นช่องทางลมต่าง ๆ เช่น จมูก ปาก ทวาร เกิดแรงดันในร่างกาย

อุจจายีเป็นหนึ่งในกรหายใจแบบโยคะหรือปราณายามะ ซึ่งมีลักษณะเด่นคือหายใจเข้า-ออกผ่านฝาปิดกล่องเสียงที่ปิดลงบางส่วน เป็นการขวางช่องทางเดินอากาศโดยไม่ต้องใช้เครื่องมือใด ๆ เมื่ออากาศผ่านช่องที่แคบและเล็กจะเคลื่อนที่ด้วยความเร็วสูงกว่าปรกติ เกิดความถี่สูงจนกระแทกกัน ถ้าหายใจช้าและสม่ำเสมอจะเกิดเสียงบ่นมวลสม่ำเสมอคล้ายเสียงคลื่น

การทำอุจจายีแบบไม่กลับลมหายใจช่วยให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่ากับที่หลังฝึก อุจจายีสัมพันธ์กับระบบประสาทอัตโนมัติ เสริมกรทำงานของระบบประสาท พาราซิมพาติกที่ทำให้อ่อนคลาย ช่วยปรับความดันเลือดให้เป็นปรกติ ปรับกรย่อยอาหาร ปรับกรหลังฮอร์โมน ซึ่งระบบเหล่านี้จะทำงานเป็นปรกติในสภาวะอารมณ์ที่เป็นปรกติ ตำราหฐโยคะระบุว่าความพิการของธาตุ บัญหารหวงคอก และอาการท้องมานจะลดลงได้ด้วยอุจจายี

บ่งท่าสมาธิที่ถนัด หลังตรง แขนงอองเล็กน้อย เพื่อให้กล้ามเนื้ออกบึงลมยกกัน ทดคางชิดอก หายใจเข้าผ่านฝาปิดกล่องเสียงจนเกิดเสียงคลื่นที่ลำคอ อัตราส่วนที่แนะนำคือหายใจเข้าหนึ่งส่วน หายใจออกสองส่วน เช่น หายใจเข้า ๒ วินาที หายใจออก ๔ วินาที การหายใจออกยาวทำให้ประสาทที่ช่วยให้ผ่อนคลายทำงานดีขึ้น ประกอบกับการจดจ่ออยู่ที่เสียงที่ลำคอ ตัดการรับรู้จากภายนอก ผู้ฝึกจะรู้สึกผ่อนคลาย สงบ และสดชื่น

เมื่อฝึกหายใจเข้า-ออกจนชำนาญแล้ว ให้ฝึกกลับหายใจในช่วงปลายของการหายใจออก โดยกดคางชิดอกหรือใช้นิ้วปิดรูจมูก อัตราส่วน ๑ : ๒ : ๒ ทั้งนี้ต้องไม่รู้สึกฝืนและไม่รู้สึกอยากสูดลมหายใจทันทีหลังจากกลับลมหายใจ

ทำ ๑๐-๒๐ ครั้ง ไม่ฝืนท่ามากเกินกำลัง สามารถทำอุจจายีขณะจิตใจฟุ้งซ่าน หงุดหงิด ไม่ว่าจะอยู่ในที่บ่ง บอน ยิบ จิตที่จดจ่อกับเสียงลมหายใจก็จะทำให้ภาวะหงุดหงิดฟุ้งซ่านหายไป การทำอุจจายีก่อนนอนประมาณ ๕ นาที จะนอนหลับง่ายยิ่งขึ้น

# ลำแสง ที่ปลายอุโมงค์

เรากำลังอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ไม่ปกติ เปรียบเทียบการระบาดของโรคที่แพร่กระจายทั่วโลก เป็นปรากฏการณ์ในระดับ ๑๐๐ ปีจะมีสักหน ยิ่งผ่านไปก็ยิ่งมีคนที่เรารู้จักคุ้นเคยอยู่ในบัญชีรายชื่อจำนวนผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตมากขึ้นทุกที

ในวิกฤตการณ์แบบนี้ควรจะทำตัวอย่างไรให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

แน่นอนว่าแรกสุดนั้นมาตรการป้องกันอย่างการสวมหน้ากากอนามัย (เข้าพื้นที่ปิดอย่างร้านสะดวกซื้อหรือสถานที่คนเยอะๆ อย่างตลาดนัดควรสวมสองชั้น คือเพิ่มหน้ากากผ้าทับหน้ากากอนามัยก็จะยิ่งดี) การเว้นระยะห่าง การทำความสะอาดมือบ่อยๆ ย่อมต้องทำจนเป็น “ความปกติใหม่”

แต่เท่านั้นไม่พอ เมื่อต้องรับมือยืนยาวเป็นเดือนและเป็นปี เรื่องหนึ่งที่ยังให้ความรู้กันน้อยคือ เราจะจัดการกับความเครียดอย่างไรดี

มีงานวิจัยที่ฟินแลนด์สรุปว่า คนอายุ ๓๐ ปีที่มีความเครียดหนักๆ อย่างต่อเนื่อง อาจลดอายุขัยลงถึง ๒.๘ ปี

ถือว่าเยอะมาก ๆ เมื่อเทียบกับการสูบบุหรี่ที่ลดอายุขัยไป ๖.๖ ปี และเบาหวาน ๖.๕ ปี ขณะที่การออกกำลังกายเพิ่มอายุขัยเฉลี่ยได้ราว ๒.๔ ปี น้อยกว่า

ผลตรงกันข้ามจากความเครียดเสียอีก! ส่วนการกินผลไม้และพืชผักมาก ๆ ยืดอายุได้ราว ๑.๔ ปี และ ๐.๙ ปีตามลำดับ (คงต้องคุมปริมาณน้ำตาลด้วยนะ)

เรื่องน่าสนใจที่กลุ่มวิจัยนี้ค้นพบก็คือ ความเครียดที่กลุ่มวัยเงินหรือวัยทองได้รับในระดับเท่า ๆ กับคนกลุ่มอื่นกลับส่งผลดีได้ด้วย และผู้หญิงจะมีอายุขัยเฉลี่ยยาวกว่าผู้ชาย การทดลองนี้ศึกษาระหว่างช่วง ค.ศ. ๑๙๙๗-๒๐๐๗ จากแบบสอบถามและการตรวจวัดค่าต่าง ๆ ทาง การแพทย์ โดยยังติดตามอัตราการเสียชีวิตต่อไปถึงสิ้น ค.ศ. ๒๐๑๔

สรุปสั้น ๆ คือ ความเครียดติดต่อกันนาน ๆ ไม่ได้ต่อสุขภาพ

แต่ความเครียดก็ไม่ได้มีแต่ผลร้าย มีงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียเบิร์กลีย์ที่ระบุว่า การไม่มีความเครียดเอาเสียเลยจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและซึมเศร้าได้ ขณะที่ความเครียดระดับที่ไม่มากมายนักและเกิดอย่างสั้น ๆ จะกระตุ้นสมองให้ตื่นตัว มีความจำ และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

การทดลองนี้ศึกษาในหนูทดลอง พบว่าการกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดเป็น เวลาสั้น ๆ ทำให้สมองของหนูสร้างเซลล์ประสาทใหม่ ๆ ขึ้น ซึ่งจะเห็นผลการเพิ่ม

จำนวนดังกล่าวในช่วงอีก ๒ สัปดาห์ต่อมา หนูตื่นตัวและจดจำดีขึ้นเมื่อนำไปทดสอบในแบบทดสอบความจำ เช่นการเดินในเขาวงกต

กล่าวให้ละเอียดถึงกลไกอีกเล็กน้อยคือ ความเครียดส่งผลกระทบต่อให้สเต็มเซลล์ของสมอง (neural stem cell) แบ่งตัว ทำให้ได้เซลล์จำพวกแอสโตรไซต์ (astrocyte) เพิ่มขึ้นในสมองส่วนฮิปโปแคมปัส (hippocampus) ซึ่งเรารู้กันดีแล้วว่าเป็นสมองส่วนที่ไวต่อฮอร์โมนความเครียดที่ชื่อกลูโคคอร์ติคอยด์ฮอร์โมน (glucocorticoid hormone)

ผลดังกล่าวตรงข้ามกับงานวิจัยจำนวนมากก่อนหน้านี้ว่า ความเครียดเรื้อรังทำให้ฮอร์โมนชื่อยาว ๆ ดังกล่าวเพิ่มขึ้น จนกีดการสร้างเซลล์สมองใหม่ ๆ ทำให้การทำงานของสมองแย่ นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อร่างกายโดยรวมในทางแย่ ๆ อีกหลายอย่าง เช่น เพิ่มความเสี่ยงการเป็นโรคอ้วน โรคหัวใจ ซึมเศร้าเรื้อรัง ฯลฯ

แม้ว่าการเพิ่มจำนวนเซลล์ประสาทจะไม่ช่วยรับมือการแก้ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดแบบฉับพลัน แต่ตามธรรมชาติปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เครียดมักเกิดขึ้นซ้ำ ๆ การที่สัตว์จะตื่นตัวและรับมือปัจจัยแวดล้อมได้ดีขึ้นหลังถูกกระตุ้นครั้งแรกจึงสำคัญเช่นกัน





# โรคโควิด-๑๙ ไม่ใช่โรคมะเร็ง แม้คุณอันตราย เพราะคร่ำบืดคน ไม่น้อย แต่คนส่วนใหญ่ที่ป่วย เป็นโรคนี้อาจไม่ได้เสียชีวิต



แต่นักวิจัยก็ตั้งข้อสังเกตด้วยว่า หากแรงกระตุ้นจากความเครียดรุนแรงเกินไป แม้จะชั่วคราวก็อาจนำไปสู่ความผิดปกติเรื้อรังยาวนานแบบที่เรียกว่าพีทีเอสดี (post-traumatic stress disorder) ได้ ซึ่งจะแย่มาก ๆ

เราอาจสรุปเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้เกิดความเครียดซ้ำ ๆ จนเสียสุขภาพ แต่ใช้ความเครียดเป็น “ตัวกระตุ้น” เป็นครั้งคราวให้ตื่นตัว (มีสมมุติฐานว่าเรื่องที่เกิดขึ้นกับหนูทดลองก็น่าจะเกิดคล้าย ๆ กันกับเราด้วย)

วิธีหนึ่งที่น่าจะดีคือ อยาเสพชาหรือตัวเลขผู้ป่วยและเสียชีวิตจากโควิด-๑๙ จนกลายเป็นกิจวัตร การลดหรือแม้แต่ปิดการรับรู้บ้าง อาจเปลี่ยนความเครียดให้กลายเป็นแบบชั่วคราวชั่วคราวและไม่รุนแรงเรื้อรัง ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายไม่สะสมความเครียดและกลายเป็นเรื่องมีประโยชน์ได้

การจะทำแบบนี้ได้ต้องมี ความหวัง ในทางจิตวิทยานั้นความหวังก็คือสภาวะภายในจิตที่ยังคงสภาวะการมองโลกบวกไม่ว่าสภาวะแวดล้อมจะเป็นอย่างไรก็ตาม

เขียนแบบนี้ไม่ยาก แต่ทำยากมาก แม้รู้ว่าควรจะทำก็ตาม

นักชีววิทยาพร้อมสมัยคนหนึ่งที่มีชื่อเสียงระดับโลก มีความรู้กว้างขวาง เป็นทั้งนักธรณีวิทยา นักสัตววิทยา นักบรรพชีวินวิทยา และนักวิวัฒนาการ มีประสบการณ์ที่ได้รับรางวัลโนเบลว่าเป็นมะเร็งชนิดหายากและรุนแรงเรียกว่า เมโสเธลิโอมา (mesothelioma) ที่เกิดในช่องท้องใน ค.ศ. ๑๙๘๒ เขาเขียนเล่าไว้ในนิตยสาร *Discover* เดือนมิถุนายน ค.ศ. ๑๙๘๕ (หน้า ๔๐-๔๒) ว่า เมื่อเขาฟื้นคืนสติหลังการผ่าตัด ก็ถามหมอว่า



ถ้าจะหาหนังสือเกี่ยวกับมะเร็งที่มีรายละเอียดทางเทคนิคด้วย เล่มไหนจะดีที่สุด คุณหมอผู้หญิงบอกกับเขาว่าไม่มีสักเล่มที่เข้าข่าย

ปฏิกิริยาตอนนั้นก็คือ เขาไปห้องสมุด คณะแพทยศาสตร์ฮาร์วาร์ดเคาน์ตเวย์ทันทีเพื่อตรวจสอบความจริง แล้วก็ตระหนักว่าทำไมคุณหมอจึงกล่าวทำลายความหวังของเขาเช่นนั้น “หนังสือพวกนั้นระบุไว้ชัดเจนจนดูโหดร้ายว่า มะเร็งแบบเมโสเธลิโอมาไม่มีวิธีการรักษา ค่าเฉลี่ยอัตราการตายอยู่ที่เพียง ๔ เดือนหลังจากตรวจพบ ผมนั่งอึ้งอยู่นาน ๑๕ นาที...จากนั้นความคิดของผมก็เริ่มกลับมาทำงานอีกครั้ง ขอบคุณพระเจ้า”

ดอกเตอร์กุลด์ที่รู้เรื่องสถิติอยู่บ้าง ต้องการคำนวณโอกาส ๕๐ เปอร์เซ็นต์ที่เขาจะรอดชีวิตได้นานกว่า ๔ เดือน “ผมไล่อ่านอย่างจุ้นเจียวและประสาททิกนอยู่ ๑ ชั่วโมง ก่อนสรุปด้วยความโล่งใจว่า ก็ใช้ได้ทีเดียวนี่นา ผมมีโอกาสมากที่จะมีชีวิตยืนยาว เพราะมีลักษณะต่าง ๆ ที่ดีที่ระบุไว้ในตำรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอายุน้อย ตรวจเจอโรคค่อนข้างเร็ว ได้รับการรักษาทางการแพทย์ที่ดีที่สุดเท่าที่จะหา

ได้ ยังมีโลกที่รอให้เจออยู่ ผมรู้ว่าจะอ่านผลข้อมูลอย่างเหมาะสมได้อย่างไรและผมยังไม่สิ้นหวัง”

นี่เป็นเรื่องเล่าของนักวิทยาศาสตร์ที่เก่งมากคนหนึ่ง ขณะกำลังสิ้นหวังที่สุด แต่ก็ยังไม่ละทิ้งความหวังในใจ เขาอาศัยการหาข้อมูลด้วยการอ่าน วิเคราะห์ และตีความบนข้อมูลส่วนตัว จนเห็นลำแสงที่ปลายอุโมงค์

ดอกเตอร์กุลด์มีพินสถานการณดังกกล่าวอย่างมีความหวังและรอดชีวิตจนถึง ค.ศ. ๒๐๐๒ เมื่อต้องเจอกับมะเร็งอีกชนิดหนึ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกัน คราวนี้เขาแพ้ศึกและเสียชีวิต

โรคโควิด-๑๙ ไม่ใช่โรคมะเร็ง แม้คุณอันตราย เพราะคร่ำบืดคนไม่น้อย แต่คนส่วนใหญ่ที่ป่วยเป็นโรคนี้อาจไม่ได้เสียชีวิต สำหรับคนที่ได้รับวัคซีนครบโดสแล้วมีโอกาสจะเสียชีวิตน้อยมาก เราจึงน่าจะมีความหวังในใจไว้เสมอ และหากเป็นไปได้ก็น่าจะปรับเอาความเครียดจากโควิด-๑๙ มาใช้เป็นพลัง

เราจะผ่านวิกฤตการณ์โลกแบบนี้ไปด้วยกัน ๓

ของที่ระลึก-ประวัติศาสตร์ไทย ที่ล้นหาย-กระจายอยู่ในต่างประเทศ

# Nittai-ji

## “วัดญี่ปุ่น-ไทย”

### ในนาโกยะ:

ถ้าเทียบกับสถานที่อื่นทั่วโลก เมืองนาโกยะ (Nagoya) จังหวัดไอจิ (Aichi) น่าจะเป็นเมืองที่มีของที่ระลึกเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างประเทศอันเกี่ยวข้องกับประเทศไทยมากที่สุด

ก่อนช่วงโรคโควิด-๑๙ ระบาด เมื่อมาเที่ยวเมืองนี้ นักท่องเที่ยวไทยส่วนมากจะมุ่งตรงไปหาที่เที่ยวหลักคือปราสาทนาโกยะและแหล่งขายของที่ระลึกในเมือง แต่ใกล้บริเวณใจกลางเมือง กลับมีวัดเก่าแก่แห่งหนึ่งพร้อมกับของที่ระลึกจากสยามซ่อนตัวอยู่

วัดที่วันนี้ชื่อ “วัดคาคุโงซัง นิตไตจิ (Kakuozan Nittai-ji) ที่สร้างขึ้นในปี ๒๔๔๗ (ตรงกับสมัยรัชกาลที่ ๕ ของสยาม) โดยชื่อเดิมของวัดนี้คือนิชเซ็นจิ (Nissen-ji) ที่แปลตรงตัวว่า “วัดญี่ปุ่น-สยาม”

เมื่อเข้าไปที่วัดจะพบทันทีว่ามีกลิ่นอายบางอย่างของไทย เริ่มจากระฆังใบใหญ่ที่หอรระฆังหน้าวัดซึ่งมีภาษาไทยเขียนชัดเจนบนตัวระฆังว่า “ศากยมุนี” โดยเป็นตัวอักษรสีทอง ทั้งยังมีพระราชลัญจกรของรัชกาลที่ ๕ และ ๙ ปรากฏอยู่บนตัวระฆัง

ใกล้กันยังมีพระบรมราชานุสาวรีย์ของรัชกาลที่ ๕ ก่อนทางเข้าวิหารมีเสานินติดตั้งพระราชลัญจกรของรัชกาลที่ ๕ และ ๙ เมื่อเข้าไปภายในวิหารหลักของวัดก็พบกับโต๊ะหมู่บูชาแบบไทย บนคานามีป้ายเขียนเป็นภาษาไทยว่า “พระพุทธ-

ศากยมุนี” บนโต๊ะหมู่บูชามีพระประธานคือพระศากยมุนี ด้านหน้ายังมีป้ายที่ระลึกเขียนเป็นภาษาญี่ปุ่นของรัชกาลที่ ๕, ๙ และจักรพรรดิเมจิ

ประวัติของวัดระบุว่าในปี ๒๔๔๐ มิสเตอร์วิลเลียม ซี. เปปเป. (William C. Peppe) และทีมนักโบราณคดีอังกฤษ ขุดสถูปองค์หนึ่งที่ตำบลปิปร่าหะ ทางตอนเหนือของประเทศอินเดีย พบหม้อบรรจุกระดูกมนุษย์อายุประมาณปี ๔๕๐ มีอักษรโบราณของอินเดียจารึกไว้แปลความได้ว่าเป็นพระบรมสารีริกธาตุของพระสมณโคดม

ต่อมารัฐบาลอาณานิคมอินเดีย (ของอังกฤษ) มอบพระบรมสารีริกธาตุให้แก่สยาม เมื่อญี่ปุ่นในรัชสมัยจักรพรรดิเมจิทราบข่าวก็ส่งพระธรรมทูตมาขอแบ่งและสัญญาว่าจะสร้างวัดรักษาพระบรมสารีริกธาตุนั้นโดยจะมีการสร้างโรงเรียนเผยแผ่พระธรรมคำสอนต่อไปด้วย

อย่างไรก็ตามจดหมายเหตุเรื่องสารีริกธาตุเมืองกบิลพัสดุ์ ร.ศ. ๑๑๖ (ปี ๒๔๔๐) เอกสารภาษาไทยที่รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพระบรมสารีริกธาตุที่ส่วนหนึ่งมาอยู่ที่วัดนิตไตจิ ให้ข้อมูลเรื่องนี้อย่างละเอียดกว่า





<๒๒

โดยระบุว่าตำบลปีปราชจะอยู่ในเมืองบัสติ ประเทศอินเดีย โกลัซชายแดนประเทศเนปาล การขุดค้น “ปีปราชะโกต” ทำในที่ดินของมิสเตอร์เปปเป จนพบกับผอบพระบรมสารีริกธาตุในหีบศิลา ผอบใบหนึ่งปรากฏคำจารึก “อักษรรพามิ” โดยแปลเป็นไทยได้ว่า “ที่บรรจุสารีริกธาตุของพระพุทธเจ้านี้ เป็นของศากยราชสุกิติกับพระภคินี พระโอรส และพระชายาสรางขึ้นอุทิศถวายไว้” โดยตระกูลศากยะนี้ปรากฏในประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาว่าเป็นพระญาติวงศ์สายหนึ่งของพระพุทธเจ้า

นอกจากนี้ยังเขียนเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๕ ว่า พระเจ้าแผ่นดินสยาม (รัชกาลที่ ๕) นั้นเป็น “อิศรมหาราชพุทธศาสนูปถัมภ” จึงถวายพระบรมสารีริกธาตุให้และขอให้ช่วยแบ่งให้แก่กานาประเทศ โดยหลังจากแบ่งแล้วก็นำส่วนที่เหลือประดิษฐานไว้ที่ “ซุ้มพระเจดีย์ ยอดบรมบรรพต” (ภูเขาทอง วัดสระเกศ) ในปี ๒๔๔๒

ด้วยเหตุนี้ วัดไทย-ญี่ปุ่นในนาโกยะ จึงได้รับการสร้างขึ้นพร้อมเจดีย์ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุสี่ขาวสร้างจากหินแกรนิตสูง ๑๕ เมตร ตัวเจดีย์แล้ว

เสร็จปี ๒๔๖๑ โดยที่ตั้งเจดีย์อยู่ในที่ดินที่แยกจากตัววัดหลัก

วัดนี้เชื่อมโยงกับสยามแคไหนดูได้จากเมื่อสยามเปลี่ยนชื่อเป็น “ไทย” ในปี ๒๔๘๒ ตามนโยบายรัฐนิยมของจอมพล ป. พิบูลสงคราม (นายกฯ ขณะนั้น) วัดก็เปลี่ยนชื่อจาก Nissen-ji เป็น Nittai-ji ไปด้วย ที่น่าสนใจคือวัดนี้ไม่มีนิกาย แต่เป็นความร่วมมือของพุทธศาสนา ๑๙ นิกายในญี่ปุ่นที่ส่งพระมาดูแลหมุนเวียนกันชุดละ ๑ ปี

ทั้งนี้ป้าย “พระพุทธศากยมุนี” ได้รับพระราชทานจากรัชกาลที่ ๙ ในปี ๒๕๒๗ เมื่อมีการบูรณะวัดครั้งใหญ่พร้อมพระราชลัญจกร จปร. และ ภปร. ด้านหน้าวิหาร ขณะที่องค์พระพุทธรูปข้อมูลไม่ชัดเจนว่าส่งไปจากไทยในสมัยรัชกาลที่ ๕ หรือ ๙

ส่วนพระบรมราชานุสาวรีย์รัชกาลที่ ๕ สร้างโดยความร่วมมือของคนไทยในนาโกยะโดยรัชกาลที่ ๑๐ (ขณะดำรงพระอิสริยยศเป็นสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ) เสด็จพระราชดำเนินไปเปิดเมื่อปี ๒๕๓๐ ระหว่างเสด็จฯ เยือนญี่ปุ่นอย่างเป็นทางการ โดยทุกวันที่ ๒๓ ตุลาคมของทุกปี สถานทูตไทย ณ กรุงโตเกียว สถานกงสุลไทย ณ เมืองโอซากะ จะจัดพิธีวางพวงมาลา

ในวัดยังมีต้นโพธิ์ขนาดเล็กสองต้นที่ปลูกโดยในหลวงรัชกาลที่ ๙ และสมเด็จพระบรมราชินีนาถ เมื่อคราวเสด็จฯ เยือนญี่ปุ่นและเสด็จฯ มาที่วัดในปี ๒๕๐๖

ที่นี้จึงเป็นวัดญี่ปุ่นที่มีของที่ระลึกเกี่ยวพันกับไทยมากที่สุดแห่งหนึ่ง ซึ่งน่าจะเสียดายว่าคนไทยจำนวนมากไปเที่ยวญี่ปุ่น แต่น้อยคนนักที่จะได้ไปเยือนวัดที่เต็มไปด้วยประวัติศาสตร์ ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศแห่งนี้ ๓

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดพระนครเหนือ
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร

