



UNION 04-75  
100-0 9849

## นายแพทย์เอก ธนะสิริ

*ตัวโปรแกรม "จิต" : ความสุข "กาย" ตรีเพชร "ใจ" ศาสตร์*

"อย่าอ้างว่าไม่มี...เวลา..เพื่อการจัดการชีวิต แม้แต่อ้างไม่มีเวลาออกกำลังกาย"  
คำกล่าวของ นพ.เอก ธนะสิริ แพทย์ใหญ่วัย 82 ปี เตือนคนรุ่นหลัง ผู้ซึ่งกำลังกายอ่อนแอ กำลังจิตถดถอย ทุกวันนี้อ่อนเปลี้ยเพลียแรง เจ็บป่วยง่าย มีความเสี่ยงในชีวิตก็มาก เหตุเพราะใช้ 'เวลา' ไม่เป็นกัน

เวลาที่คนรุ่นนี้มักอ้างเป็นเหตุว่าหายาก จนขาดความลงตัวในชีวิต

เมื่อเปรียบกับเส้นทางชีวิตคุณหมอเอกแล้ว เทียบได้ว่า เป็นผู้ที่มีความแข็งแรง ทั้งด้านกาย และจิตใจ ไม่น้อยกว่า 43 ปีที่คุณหมอเริ่มต้นออกกำลังกายด้วยการ "ว่ายน้ำ" อย่างสม่ำเสมอ จดระยะทางได้เกือบ 8,000 กิโลเมตรเข้าไปแล้ว แต่ละวันว่ายน้ำเป็นแบบ 'จกกลม' ระยะราว 1,000 เมตร ใช้เวลา 40 นาที เพื่อสร้าง Happy Body ให้ตัวเรา

"หมออออกกำลังกายแล้วทำให้จิตใจสบาย ร่างกายเราแข็งแรง ที่เคยปวดหัวบ่อยๆ ท้องเสียบ่อยๆ เป็นหวัดบ่อยๆ ไม่มีเลยหายไปแล้ว และหมอยังบริจาคเลือดมาแล้ว 112 ครั้ง ติดต่อกัน 29 ปี ฉะนั้นจึงมีโอกาสตรวจเลือดเวลาบริจาคปีละ 4 ครั้ง เลือด ความดันปกติ ผมไม่ต้องบอกค่ารักษาพยาบาล รัฐบาลไม่ต้องเสียค่ารักษาให้ผม"

นั่นคือชีวิตคุณหมอแจ็ก วัย 84 ปี ที่ศึกษาเรื่องของชีวิต จนบอกได้ว่า คนเรามีอายุ  
 ตัวเฉลี่ยที่ 110 ปี ไม่ใช่แค่ 70 ปีก็ตาย 80 ปีบอกอายุยืนก็ไม่ใช่ ขอให้ลองดูว่า หากเรา  
 ตั้งโปรแกรมในร่างกาย ซึ่งกายเหมือนฮาร์ดแวร์คอมพิวเตอร์ จิตใจเหมือนซอฟต์แวร์  
 แล้วใส่โปรแกรมจิตเข้าไป ให้เป็น Happy Heart ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะอยู่ เพราะฉะนั้น  
 ต้องปฏิบัติตัวให้ดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารครบหมู่ ทำให้น้ำหนัก  
 ส่วนสูงพอดี และทำให้ชีวิตมันสงบก็มีความสุข

ความสุข ในความหมายของคุณหมอแจ็ก คำตอบสุดท้ายได้จาก คำตอบของ  
 พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ว่า สุขอื่นใดยิ่งกว่าความสงบไม่มี - นันทิสังติ ประังสุขัง ทำตัวเรา  
 ให้สงบ แล้วครอบครัว บ้าน คนรอบตัวก็จะสงบ เกิด Happy Family เกิดความสุข สิ่งดีๆ  
 อย่างอื่นก็ตามมา

น่าแปลก ...ทำไมชอบมองว่า ความสุขคือการต้องมีเงิน มีโน่นมีนี่ ทั้งที่เราน่าจะมี  
 หนทาง Happy Money อยู่อย่างปลอดภัยนี่ พอไม่มีก็ไร้สุข กลายเป็นทุกข์ เครียดวิตกกังวล  
 เป็นต้นเหตุแห่งโรคภัยไข้เจ็บให้ตามมา ทำให้ภูมิต้านทานเราลด ไม่เชื่อสังเกตดู คนมีทุกข์  
 มากๆ รั้นจะเจ็บป่วยกระเสาะกระแสะ ฉะนั้นต้องให้ภูมิต้านทานสูงเสมอ เชื่อโรค  
 ขึ้นไม่ถึง

"วิถีของหมอจึงใช้เวลาว่างนำไปผสานเข้ากับการเรียนวิจัยสนทนากับฐาน มีเดินจงกลม  
 เราก็ว่างน้ำจกกลม ภาวนาให้ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัย อายุยืน มั่นคงกับวิชา

วิทยาศาสตร์การแพทย์เกี่ยวกับอายุขัย เขาเคยบอกกันว่าพันธุกรรม พ่อแม่ อายุยืน ลูกก็อายุยืนเป็นความจริงแค่ 30% แต่พฤติกรรมของคนต่างหากที่จะช่วยให้เราอายุสั้นหรืออายุยืน”

ทุกวันนี้จำเป็นห่วงมาก ตนเองผ่านชีวิตมาเห็นคนไทยสุขภาพเลวลงอย่างมาก ขอใช้คำว่า เลวลงไปเลย มีแต่คนอ้วนมากขึ้น เพราะกินไม่ถูกต้อง สมัยจบแพทย์ใหม่ๆ ตรวจโรคมะเร็งไม่ค่อยเจอ ถ้าพบก็ในคนแก่มากๆ เดียวนี้คนหนุ่มคนสาว ที่ไหนเป็นหน่วยงาน สถาบันมะเร็ง ตกใจมาก หนุ่มสาวเป็นมะเร็งกันทั้งนั้น เพราะมันกินผิด กินหวาน กินแป้ง กินสารชูรส ฯลฯ

ทำอย่างไรให้ช่วยคนเรามีชีวิตอย่างมีคุณภาพ วิธีทางหนึ่ง...คุณหมอลึก ธนะสิริ เป็นประธานกิตติมศักดิ์ของ ชมรมอายุร้อยปี ชีวิตมีสุข เคยเป็นประธานชมรมอยู่ถึง 10 ปี ในฐานะผู้ก่อตั้ง อยากเห็นทุกคนกายแข็งแรง ใจเข้มแข็ง จึงต้องร่วมมือกันส่งเสริม สนับสนุน จิตใจของผู้คน เรื่องของความดี เรื่องคุณธรรม เรื่องบุญกุศล ทำลงมือทำเพราะอยากให้สังคมดี เป็น Happy Society

หากว่าคนขาดคุณธรรมคือ ไม่รักษาศีล ซึ่งทุกศาสนาสอนให้เป็นคนดี 95% คนไทยนับถือศาสนาพุทธ แต่น้อยคนจะเข้าใจในหลักของพระพุทธศาสนา ลักแต่ว่านับถือ ทั้งที่ต้องรักษาศีลอย่างน้อย 5 ข้อให้ดีที่สุด ไม่เช่นนั้นแล้วไม่เกิดคุณธรรม ความดี ชีวิตจะไม่มีความสุข ขาดความสุขเท่าที่ควร

ทุกวันนี้คุณหมอบอกว่าตัวเองมีความสุข และใช้ชีวิตอย่างมีประโยชน์ ด้วยการเขียนหนังสือไว้กว่า 10 เล่ม อาทิ “ทำอะไรชีวิตยืนยาวและมีความสุข” เขียนมาตั้งแต่ พ.ศ. 2524 ขณะนี้ก็ยังเขียนจากสิ่งที่ตัวเองปฏิบัติตน หรือได้รับเชิญไปบรรยาย ภิปราย ประชุมให้ความรู้ ฉะนั้นเดือนหนึ่งๆ ไม่ค่อยมีเวลาว่าง แต่ใช้เวลาอย่างสนุก ถือเป็นธรรมชาติ เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ สมองได้ทำงานอยู่เสมอ แต่ถือเป็น Happy Relax ที่ช่วยผ่อนคลาย ต่อสิ่งต่างๆ

อยากให้ทุกคนตั้งโปรแกรมจิตตัวเองไว้ อย่างเป็นฮาร์ดแวร์ ใจเป็นซอฟต์แวร์ เดินทางสายกลางให้เกิดความพอดี กินอยู่ ใช้ชีวิตให้เกิดความสมดุล ทำพุงนี้ให้ดีกว่าวันนี้ อนาคตทำให้ดีขึ้นไปเรื่อยๆ ชีวิตตามคำสอน ที่ว่า อโรคยา ปรมาลาภา ถ้าเราไม่มีโรค ก็เป็นลาภอันประเสริฐ

เป็นชีวิตที่มีคุณภาพที่ดี ที่เราต้องเลือกให้และเลือกทำด้วยตัวเอง