

สมอง อาหารกาย อาหารใจ

เพื่อการเจริญเติบโตและการเรียนรู้

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง คุณสาคร ธนมิตร
ที่ปรึกษา สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

สมอง อาหารกาย อาหารใจ เพื่อการเจริญเติบโตและการเรียนรู้

การเจริญเติบโตและการเรียนรู้ เพื่อให้ได้เด็กที่ดีและฉลาดแข็งแรง เด็กต้องมีพัฒนาการสมบูรณ์ทั้งกายและใจ ซึ่งรวมทั้งร่างกายที่แข็งแรงพร้อมกับสมองที่ฉลาดทางเชาว์ไหว ความคิด ความจำที่แม่นยำรวดเร็ว เรียกกันว่า มีสติปัญญา Intellectual และฉลาดพัฒนาอารมณ์ความรู้สึก Emotional เรียกกันว่าฉลาดใจฉลาด มีความประพฤติดี มีวินัย ซื่อสัตย์ อดทน รับผิดชอบ ตลอดไปถึงสมองทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณ Mental and Spiritual ด้านคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม ความรักที่เมตตากรุณา และความสุจริตที่แท้จริง เรียกกันว่า เป็นคนมีคุณธรรม มีธรรมะ ฉลาดทางธรรม การเจริญเติบโตและพัฒนาการของกายและใจ ตามหลักทางวิชาการที่พิสูจน์ได้ในขณะนี้ เชื่อว่า อย่างน้อยต้องมีแก่นองค์ความรู้ อย่างน้อยสามด้าน หนึ่งคือด้านวิทยาศาสตร์ทางสมอง สองคือด้านวิทยาศาสตร์ ชีวภาพและวิทยาศาสตร์การแพทย์ทางการแพทย์เจริญเติบโตและพัฒนาการเด็ก รวมทั้งทางอาหารและโภชนาการ ด้านที่สามคือองค์ความรู้ด้านสังคมสิ่งแวดล้อมและวิชาการ ด้านการเรียนรู้ ภาษา วัฒนธรรม ศาสนาประเพณี และจิตวิทยา ฯ หลักสำคัญคือ ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทางร่างกาย ที่สอดคล้องกับทางสมองทั้ง 3 ด้าน ทางโลกด้านสติปัญญา อารมณ์ความประพฤติ และทางธรรม ด้านจิตใจ คุณธรรม พัฒนาการทางร่างกายต้องมาจากการเลี้ยงดูด้วย “อาหารกาย” ในส่วนการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง ทุกด้าน ทั้งสามด้านคือ IQ ความฉลาดเก่งกาจ ในการเรียนรู้ การคิด จดจำ การทำงาน การยังชีพ พัฒนาความเป็นอยู่ และ EQ สมองด้านอารมณ์ ความประพฤติ ดีงาม ตลอดจนถึงสมองด้านจิตใจ ความเมตตา ศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม MQ ทั้งสามด้านนี้ต้องได้มาจาก “อาหารใจ” เพราะสมองเป็นอวัยวะพิเศษมีความมหัศจรรย์ โดยเป็น อวัยวะที่มีความรู้สึกและมีชีวิตจิตใจ ดังนั้นการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมองจึงแตกต่างกับของอวัยวะอื่น เช่น ใจ ตับ ปอด ฯลฯ ที่ต้องการ อาหารกายที่ครบ 5 หมู่ และน้ำเพียงเท่านั้น แต่การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของสมองต้องการทั้ง “อาหารกาย” และ “อาหารใจ” ในสัดส่วนที่สมดุล ตลอดทุกช่วงอายุ ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา จนถึงวันสุดท้ายของชีวิต

กายและใจที่สมบูรณ์ ต้องการทั้งอาหารกายและอาหารใจ

กายและใจที่สมบูรณ์ การเจริญเติบโตและพัฒนาการต้องเต็มศักยภาพทั้ง ร่างกายและสมองทั้ง 3 ด้าน สมองเจริญเติบโตและมีพัฒนาการคล้ายต้นไม้ สมองที่ได้รับ “อาหารกาย”และ “อาหารใจ” ในสัดส่วนที่สมดุลตลอดทุกช่วงชีวิต ก็จะเจริญเติบโตได้เต็มที่ เสมือนกับต้นไม้ที่เติบโตเต็มที่ แข็งแรงและสมบูรณ์ โดย “อาหารกาย” ของสมอง คือ อาหารหลัก 5 หมู่ และน้ำ ที่ผ่านเข้าสู่ร่างกายทางปาก ส่วน “อาหารใจ” ที่เป็นได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ที่สามารถ ผ่านเข้าสู่ร่างกายได้ถึง 6 ช่องทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวสัมผัส และใจสัมผัส ซึ่งเป็น ภาพ เสียง กลิ่น รสชาติ ความรู้สึกทางกาย ความรู้สึกทางใจ สำหรับด้าน “อาหารใจ” ถ้าได้ผ่านเข้าสู่ร่างกายพร้อมกันยังหลายๆช่องทาง จะเกิดการเรียนรู้ รับรู้ ของสมองได้มากและละเอียดลึกซึ้ง โดยที่ “อาหารใจ” มีอยู่ทั่วไปในสังคมและสิ่งแวดล้อม ที่อยู่รอบตัวเด็กทั้งจากธรรมชาติที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต รวมทั้งสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมชาติ ทั้งหมดที่มีอยู่ทั่วไปในโลกและจักรวาลและตัวเด็กเอง โดยหลักใหญ่ๆจะผ่านเข้าไปโดยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับอาหารใจ ถ้าเด็กมีปฏิสัมพันธ์ กับธรรมชาติ โดยเฉพาะกับสิ่งที่มีชีวิตมักมีพลังสูงมาก และเป็นรากฐานสำคัญยิ่งของการพัฒนาของสมองด้านจิตใจ คุณธรรม จริยธรรม เช่น ปฏิสัมพันธ์จากสัมผัสที่นุ่มนวล อบอุ่นแสดงความรัก ความห่วงใย ความสุข จากมนุษย์ด้วยกัน คือจาก พ่อ ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติ พี่น้อง พี่เลี้ยง เพื่อน ครู ชุมชน ฯลฯ ตลอดถึง สิ่งมีชีวิตอื่น เช่น สัตว์เลี้ยง ต้นไม้ “อาหารใจ” ที่ผ่านเข้าไปในร่างกาย

ในเด็ก “ เล่นคือเรียนเรียนคือเล่น” ดังนั้นในเด็กอนุบาล หรือ เด็กเล็ก การเล่น จะนำ การเรียน สำหรับระดับประถม เด็กกลาง การเล่น พอๆ กับ การเรียน และระดับมัธยมศึกษา เด็กโต การเรียน จะนำ การเล่น ปฏิสัมพันธ์ที่อบอุ่นระหว่างเด็กกับพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติพี่น้อง และผู้เลี้ยงดู มีความสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเรียนรู้และการรับรู้ในสมองเด็ก การอุ้ม กอด จูบ เล่นหยอกล้อด้วยความรัก สัมผัสที่นุ่มนวลและอบอุ่น มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทั้งกายและใจ เป็นรากฐานของ พลังชีวิต พลังความรู้ พลังใจ พลังคุณธรรม จริยธรรม “การสบสายตาวาจาที่สร้างสรรค์ สัมผัสที่อบอุ่น” ล้วนมีความสำคัญเป็นสายใยรักที่มีความสำคัญในสมองด้านจิตใจเป็นอย่างยิ่งเป็นรากแก้วของพลังคุณธรรม จริยธรรม ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับ “ของเล่นมีชีวิต” เป็นพื้นฐานที่สำคัญของชีวิตจำเป็นที่สุดและขาดไม่ได้สำหรับเด็ก 3 ขวบแรก ในทารกที่ยังเคลื่อนไหวไปหาปฏิสัมพันธ์นี้ไม่ได้ ผู้ใหญ่ต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ให้ความสำคัญในการเป็นฝ่ายเข้าไปหาเด็ก เข้าใจว่าเด็กไม่ได้ต้องการของแหว่งๆหรืออะไรที่หายากแต่ต้องการเพียงเวลา ความใกล้ชิด ความรัก ความเอาใจใส่ และความรู้ความเข้าใจเด็กแต่ละคน และจะดีที่สุด ถ้าสามารถจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสมเอื้อต่อการพัฒนาสมองเด็กให้เต็มที่

การดูแลอาหารกาย และ อาหารใจ ของเด็ก 2 ปีแรกของชีวิต

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เด็กได้ “อาหารกาย” และ “อาหารใจ” ที่มีคุณค่ายอดเยี่ยม ไม่มีสิ่งใดเสมอเหมือน “อาหารกาย” จากนั้นนมแม่ นอกจากได้สารอาหาร 5 หมู่ และ น้ำ ครบถ้วน ยังมีสารให้ภูมิคุ้มกันโรคครบทุกด้าน และมีฮอโมน เอ็นไซม์ และ Growth factors ต่างๆ แล้ว “อาหารใจ” จากตัวกระตุ้นที่เกิดขึ้นทั้ง 6 ช่องทาง ขณะแม่ให้นมลูก และลูกดูดนมแม่ มีปฏิสัมพันธ์ ทางตามีการสบตา จ้อง ทางหูที่พูดคุย ร้องเพลง เล่นนิทาน ฯ ทางจมูกมี กลิ่นกายของแม่ ทางลิ้นได้รสชาติน้ำนม ส่วนทางผิวสัมผัส กอด จูบ โอบอุ้ม บีบ จับ ลูบ คลำ และทางใจเป็นสายใยรัก ความรัก ความเอาใจใส่ ความอบอุ่น ความอ่อนโยน นุ่มนวล ความมั่นคง เอื้ออาทร ฯฯ ใน 6 เดือนแรกของชีวิตที่แนะนำให้กินนมแม่ อย่างเดียว จึงมีคุณค่ามหาศาล เด็กไทยทุกคนไม่ควรพลาดโอกาสนี้ ซึ่งเป็นช่วงโอกาสทองคำของชีวิต ถ้าผ่านไปแล้วก็ผ่านไปเลยไม่กลับมาอีก ในเด็กวัยเตาะแตะ 6 ถึง 24 เดือน เป็นช่วงที่วิกฤติมากอีกช่วงเวลาหนึ่ง เพราะเป็นช่วงที่เด็กถูกละเลยมากที่สุด โดยที่บริการทางสาธารณสุขและการศึกษา ยังเข้าไม่ถึงทั้งแม่และเด็ก การให้ความรู้ความเข้าใจแก่ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตายาย และผู้เลี้ยงดูเด็ก มีความสำคัญและจำเป็นมากต่อการพัฒนาเด็กไทยให้เต็มศักยภาพ อาหารเด็กต้องประกอบด้วยทั้งอาหารกายและอาหารใจ เด็กต้องอิ่มท้องด้วย “อาหารกาย” ซึ่งอาหารหลักจากนมแม่ค่อยๆเพิ่มเป็นอาหารทารกตามวัย คือ 6 เดือน 1 มื้อ 8 เดือน ให้ 2 มื้อ และ 10 เดือน ให้ได้ 3 มื้อ ควบคู่กับให้กินนมแม่ไปด้วย โดยให้ดูดนมแม่หลังให้อาหารทารกแต่ละมื้อจนอิ่ม ถ้าไม่ได้ให้นมแม่ก็ต้องให้นมจืดครบส่วนทำเสริมธาตุเหล็กแทนนมแม่ ดังนั้นอาหารกายจะได้มาจากอาหารทารกตามวัยที่ตั้งต้นจากอาหารที่บดละเอียดแล้วค่อยๆหยาบขึ้นเมื่อเด็กอายุมากขึ้นมีฟันช่วยเคี้ยวบดอาหาร อาหารกายที่ครบหมู่ คือ 1) นมแม่/ นมจืดครบส่วนที่เติมธาตุเหล็ก 2) ข้าว และอาหารจาก แป้ง ให้พลังงาน 3) ปลา ไข่ เนื้อไม่ติดมัน เต้าหู้ และ ตับ เพื่อ การเจริญเติบโต 4) ผักสีเขียวและเหลืองส้ม และ ผลไม้ที่ไม่หวานจัด เพื่อเป็นแหล่งวิตามิน ทั้ง เอ บี และ ซี และแร่ธาตุต่างๆ และใยอาหาร ทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ และบำรุงสมอง เป็นกลุ่มที่ควรพยายามเพิ่มให้มากที่สุด 5) น้ำมันพืช ให้พลังงานสูง จึงให้ใช้แต่พอควร 6) น้ำดื่มที่สะอาดให้พอเพียง หลีกเลี้ยงน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน 7) ลด หรือ งดและหลีกเลี่ยงอาหาร และอาหารว่างและหรือขนม ที่มีรส มันจัด หวานจัด และเค็มจัด แต่จำเป็นจะต้องใช้เกลือไอโอดีนปรุงรสอาหาร เพราะต้องการธาตุไอโอดีนทุกวัน

สำหรับอีกรูปแบบหนึ่งของการปฏิสัมพันธ์ที่สำคัญของเด็ก คือ “การเล่น” ซึ่งเป็น “อาหารใจ” ที่ให้ ความสุข ความสนุก พอใจ เพลิดเพลิน แก่เด็กทุกคน จาก “การเล่น” ซึ่งจะเป็นอาหารใจของสมองทุกด้าน ทั้งด้าน การเรียนรู้ คิดจำ ด้านการรับรู้ อารมณ์ความรู้สึก และด้านสมองจิตใจ โดยเฉพาะการเล่นอิสระเสรีและการเล่น กับธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้จากของจริงที่หลากหลาย และการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงการเคลื่อนไหว กีฬา ศิลปะในรูปแบบต่างๆ และเพลง ดนตรี ล้วนนับเป็น “อาหารใจ” ที่เป็นรากฐานสำคัญของโครงสร้าง และพัฒนาการของสมองทุกด้าน ทั้งทางการเรียนรู้ด้าน ภาษา คณิต วิทยา ทางอารมณ์ความรู้สึกที่ดี มีความสนุก รักชอบ อดทน มีวินัย ไปตลอดจนถึงจิตใจที่มีเมตตา ศิลธรรม คุณธรรมจริยธรรม ส่วนเด็กที่ขาด “อาหารกาย และ อาหารใจ” ดังเช่น ต้นไม้ที่ไม่ได้รับ น้ำ อากาศ แสงแดด เพียงพอ ก็ยากที่จะเจริญเติบโตและพัฒนาได้เต็มที่

สมอง โครงสร้างการทำงานและการเรียนรู้

สมองมีจำนวนเซลล์ถึงหนึ่งแสนล้านเซลล์ มีหน่วยความจำ 280 ล้านล้านหน่วย โดยการเชื่อมโยงกันตั้งแต่ 2 เซลล์สมองขึ้นไปเป็น 1 หน่วยความจำ เราทุกคนสามารถเรียนรู้ภาษาได้ทุกภาษา ของทุกเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ บนโลกนี้ สมองเรียนรู้ได้ตลอดชีวิตแต่ไม่ใช่ตลอดเวลา มีเวลาที่สมองเปิดและปิด การเรียนรู้เริ่มตั้งแต่เด็ก อยู่ในท้องแม่ประมาณ 7 เดือน การเรียนรู้ของสมองแต่ละช่วงเวลากจะแตกต่างกันและเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการ เรื่องโครงสร้างและการทำงานของสมอง วงจรและระบบความจำพื้นฐานของหน่วยความจำขึ้นกับขนาดของ เซลล์สมอง ความหนาของฉนวนที่หุ้มเส้นใยประสาท และความหนาแน่นของจุดเชื่อมโยงของรอยต่อ รวมทั้ง เครือข่ายโยงใยเส้นประสาท เป็นวงจรและระบบความจำ ที่ยิ่งหนาแน่นความจำก็ยิ่งดีและรวดเร็ว นอกจากนี้ สมองมีหน้าต่างเวลาของการเรียนรู้ เมื่อผ่านเวลานั้นไปหน้าต่างการเรียนรู้ปิดแล้วจะไม่สามารถเปิดหน้าต่างนั้น ใหม่อีกได้ และมีกฎการทำงานของสมอง คือ เซลล์สมองส่วนที่ไม่ถูกใช้งาน รอยต่อและเครือข่ายโยงใยเส้นประสาท รวมทั้งตัวเซลล์สมองจะถูกขจัดไปโดยขบวนการที่เรียกว่าการตัดแต่งกิ่งก้านและการตายแบบไม่มีซากเหลือ ที่สำคัญในเด็กโอกาสทองของการเรียนรู้ในช่วงอายุ 6 เดือนแรก ถึง 12 ปีเป็นช่วงสำคัญมากเพราะมีการ เปลี่ยนแปลงอย่างมากและรวดเร็ว โดยที่วงจรและระบบความจำพื้นฐานพัฒนาเต็มที่เมื่ออายุ 10-12 ปี เป็น รากฐานของการพัฒนาสมองและชีวิต ที่ผู้เลี้ยงดูเด็กต้องมีความรู้ความเข้าใจเพราะโอกาสทองนี้เปรียบเหมือน เวลาและสายน้ำผ่านไปแล้วผ่านไปเลยไม่สามารถเรียกคืนมาได้ **หน้าต่างของโอกาสทองของสมองเด็กมีดังนี้**
1) ช่วงเริ่มต้นหรือช่วงแรกสำคัญที่สุดคือ 6 เดือนแรก รวมทั้งช่วงที่อยู่ในครรภ์มารดา เป็นหน้าต่างทองคำขาว platinum 2) ช่วง 6 เดือน ถึง 6 ปี เป็น หน้าต่างทองคำ gold 3) ช่วง 6 ปี ถึง 12 ปี เป็น หน้าต่างเงิน silver 4) อายุ 12 ปี ถึง 25 ปีเป็น หน้าต่างทองแดง 5) อายุ 25 ปี ถึง 75 ปี เป็น ช่วงหน้าต่างดีบุก ที่สำคัญ อีกประการหนึ่งคือ ธรรมชาติสมองต้องใช้ ถ้าไม่ใช้เสื่อม จะถูกขจัดทิ้งไป “use— it or lose—it” ในวัยเด็กการทำงาน โดยรวมของสมองจะถูกควบคุมด้วยอารมณ์ มากกว่าเหตุผล อิทธิพลของอารมณ์จะลดลงอย่างรวดเร็วในช่วง อายุ 12 ปีแรก แต่ในเด็กโตและผู้ใหญ่ กลไกการควบคุมจะกลับกัน คือใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ สมองเด็กเล็ก ประตูดสมองเปิดได้ด้วย “สมองลิมบิก” เพราะสมองส่วนนี้มีพัฒนาการด้านโครงสร้างและการใช้งานดีกว่าสมองใหญ่ ส่วนหน้า ซึ่งทำหน้าที่วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลและ ใช้เหตุใช้ผล” สำหรับสมองเด็กโต การเรียนรู้ของสมอง เป็นไปได้ด้วยกลไก 2 ระบบ ทั้งสมองลิมบิก และ สมองใหญ่ส่วนหน้า หลักสำคัญคือ ในเด็กธรรมชาติการเรียนรู้ ของสมองนั้น สมองจะสามารถเรียนรู้ได้เต็มที่ในขณะที่เด็กกำลังมีความสุข ความเพลิดเพลิน เช่น การดูดนตรีแม่ การเล่นเกมต่างๆ กิจกรรมที่ให้ความสุข วาจาที่สร้างสรรค์ สัมผัสที่อบอุ่น นุ่มนวล หน้าต่างสมองส่วนลิมบิก จะเปิด สมองทุกส่วนมีการตื่นตัว ทำให้สมองใหญ่ทำงานสะสมความรู้เต็มที่และต่อไปจนเกิดการเรียนรู้ของเด็ก เป็นแบบ BBL คือ สมองทุกส่วนร่วมกันทำงานอย่างเต็มที่ เกิดการเรียนรู้ของสมองทุกส่วน (whole brain learning) เป็นการเรียนรู้ แบบ BBL ที่มีประสิทธิภาพสูง เป็นการเรียนรู้ แบบชนิดที่ “ไม่ตั้งใจ” เด็กจะเรียนรู้ได้มาก กว้างขวาง และละเอียดลึกซึ้ง เป็นการพัฒนาไปทั้ง PQ IQ EQ และ MQ ไปพร้อมกันหมด

“อาหารใจ” เด็กจะต้องอิ่มใจด้วยความรักและผูกพันและมีความสุขจากการเล่น จึงจะเกิดการเรียนรู้และพัฒนาสมองทุกส่วน ทั้ง PQ IQ EQ และ MQ โดยเฉพาะการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่มีชีวิต คน สัตว์ ต้นไม้ ดอกไม้ ใบหญ้า คนใกล้ชิดมีความสำคัญยิ่งสำหรับเด็ก เพราะสายใยรักมีพลังสูงมาก มีผลต่อสมองด้านพื้นฐานอารมณ์ความรู้สึก ด้านความดีงาม วินัย ซื่อสัตย์ อดทน ฯ และสมองด้านจิตใจ ศิลธรรม คุณธรรม จริยธรรม เป็นอย่างสูง ซึ่งเป็นสิ่งสุดยอดความปรารถนาในการพัฒนาเด็กไทย โดยเฉพาะปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยในปัจจุบันที่วิกฤติมาก และรุนแรงอย่างน่าใจหายในด้าน EQ และ MQ และที่ขาดไม่ได้สำหรับเด็ก คือ “ การเล่น ” ต้องได้รับบ่อยๆ และสม่ำเสมอ เพราะการเล่นคือการเรียนรู้ของเด็ก และการเรียนรู้ของเด็กคือ การเล่น สำหรับ “อาหารใจ” ในช่วง 2 ปีแรกซึ่งสำคัญและเป็นพื้นฐานของการพัฒนาสมองทุกด้าน โดยเฉพาะอารมณ์และจิตใจเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งขาดไม่ได้ จึงสำคัญอย่างยิ่งยวดเพราะในช่วงทารกและเด็กเล็กมาก เด็กจะยังไม่สามารถเคลื่อนไหวหรือช่วยเหลือตัวเองได้ ผู้ใหญ่จึงต้องเป็นฝ่ายเข้าไปหา และปฏิสัมพันธ์กับเด็ก เล่นกับเด็กขณะนี้ เด็กในชนบทและชุมชนแออัดจำนวนมากไม่ได้รับการดูแลในช่วงนี้จากพ่อแม่ แต่ได้รับการดูแล จาก ย่า ยาย และญาติหรือผู้รับเลี้ยงด้วยความจำเป็นทางเศรษฐกิจ ซึ่งไม่ทราบไม่เข้าใจว่าสมองเด็กไม่คอยใคร และไม่ต้องการเงินหรือข้าวของใดๆ แต่ต้องการเวลา ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และความรู้ความเข้าใจในเด็กแต่ละคน และการจัดประสบการณ์ และการเรียนรู้ที่เหมาะสม สายใยรักความรักที่อบอุ่น สัมผัสที่นุ่มนวล วาจาที่สร้างสรรค์ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับ “ ของเล่นมีชีวิต ” เป็นพื้นฐานที่สำคัญของชีวิต เป็นรากแก้วของพลังชีวิต พลังความรู้ และพลังคุณธรรม