

ปีที่ 1 ฉบับที่ 12 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2549

คุณธรรม



ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

"สุขใจวัยทอง"
"สุขใจวัยทอง"
"สุขใจวัยทอง"

อยู่ร้อยปี ใช่ว่าเป็นสุข หมาเฒ่า ณะสิริ

หนุ่ม "ป่าว" กับจักรยานคู่ชีวิต

ห้องสมุดชุมชนต้นแบบ ทำได้ไง หนังสือไม่หายสักเล่ม



สุขใจวัยทอง

ผ่านพ้นความสับสนวุ่นวายในบ้านเมืองกันไปแล้ว ต่อไปนี้ก็คงจะได้เห็นการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ที่หันอกทันใจผู้ที่ชื่นชอบการติดตามข่าวสารบ้านเมืองกันมากขึ้น และพร้อมๆ กับหน้าฝนที่กำลังจะจากไป ปีงบประมาณใหม่ก็เข้ามาแทนที่คนทำงานส่วนหนึ่ง ซึ่งในแต่ละปีก็มีจำนวนหลายหมื่นคนถ้านับรวมภาคเอกชนด้วยก็คงหลายแสนคนที่จะต้องถึงเวลาพักผ่อนจากชีวิตการทำงานเสียที

บางคนจึงเรียกวัยนี้ว่าเป็นวัยทองของชีวิต เพราะจะได้ใช้ชีวิตในรูปแบบที่ไฝ่ฝันกัน ไม่ต้องติดขัดกับภาระการงานอีกต่อไป แต่หลายคนก็คงจะเคืองคว้างพอสมควรกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตที่อยู่ๆ ตื่นขึ้นมาไม่รู้จะทำอะไรเพราะไม่มีงานต้องทำแล้ว

ฉบับนี้ จึงขอนำผู้อ่านไปพบกับแง่คิดมุมมองดี ๆ จากคุณหมอเอก ธนะสิริ มนุษย์มหัศจรรย์วัย 81 ปีที่ยังกระชุ่มกระชวยกว่าวัยไม่ต่ำกว่า 30-40 ปี ท่านกล่าวประกาศจะอยู่ถึง 120 ปีอย่างมีคุณภาพ และพบกับหลักสุขภาพไทย 12 ประการเพื่อจะได้อยู่ได้เกิน 100 ปีอย่างคุณหมอบ้าง และหลักนี้ใช้ได้กับทุกวัย ยิ่งเริ่มปฏิบัติตั้งแต่ยังหนุ่มยังสาวเปลออๆ จะอยู่ได้ยืนยาวกว่าคุณหมอตานชะอีก

ส่วนคอลัมน์อื่นๆ ก็เข้มข้นเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการเยี่ยมห้องสมุดชุมชนต้นแบบที่พลาดไม่ได้ พบหนุ่มปาวเจ้าของจักรยานกู้ชีวิตคันเดียวในเมืองไทย และเสฟสืออย่างรู้เท่าทันกับคุณยายดอกทศอม และอื่นๆ อีกมากพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดี



บรรณาธิการ

สารบัญ

	หน้า
ยินดีต้อนรับ	2
วาทะประทับใจ	3
ข้อคิดจากกุสินารา	
เรื่องเล่าขาวดี	4
ต่อสายตรง	6
จุดประกาย	8
เยี่ยมหมู่บ้านคุณธรรม	
จากแดนเทียนสู่แดนธรรม	
เจาะใจ ขยายผล	11
ห้องสมุดชุมชนต้นแบบ	
ทำไฉนหนังสือไม่หายลักเล่ม	
หนึ่งในร้อย	15
อยู่ร่อยเปี๊ยะเป็นสุข	
หมอเอก ธนะสิริ	
คุณยายดอกทศอม	18
เสฟสืออย่างรู้เท่าทัน	
ปฏิทินคุณธรรม	21
เด็กไทยไม่ตี	22
ใครๆ เขาก็ว่าผมบ้า	
“ปาว” กับจักรยานกู้ชีวิต	
ทำไฉนไม่ต้องเสีย	24
ผลงานวิจัยของประเทศฟินแลนด์	

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

อ.ไพบุลย์	วัฒนศิริธรรม
อ.นราทิพย์	พุ่มทรัพย์
รศ.ดร. อรพรรณ	พรสีมา

กองบรรณาธิการ

อังคณา	เชาว์วัฒนาพานิช	ประมวล	บุญมา
วิไลวรรณ	ถักไทย	ณัฐกฤตา	หิรัญสุข
ศศิธร	เล็กสุขศรี	สุชาดา	นกออยู่
วิมล	ผิวออน	ศรีวิไล	นวลขาว
ประกอบ	นวลขาว	ศิริวรรณ	ดวงกมลไพบุลย์
สมชาย	มนตรีศรีศักดิ์	วันวิสาข์	รอตเจริญ
พงศธร	ไวเชิงคำ	บดินทร์	วรวสุ
ณัฐบุรณจ	เดชวิริยะชาติ	อนุสรณ์	ปัทมะสังข์
ปรินธร	บุญเนตร	อมรรัตน์	ธีรสรเพชญ
ครรชิต	ปิระกา	เอกราช	ญวนมี
พิพัฒน์	เพชรจิโรจน์	วชิราวุธ	ชวงษ์วาน
รัตใจ	เปี้ยแก้ว	สุขุมล	มลิวัลย์

ผู้ออกแบบจัดพิมพ์

บริษัท สไตล์ครีเอทีฟแฮส จำกัด
โทร. 0 2945 8051-6 โทรสาร 0 2945 8057
e-mail : stylecreative@yahoo.com





“ข้อคิดจากกุสินารา”

เมื่อครั้งสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ไปเยือนสถานที่สำคัญซึ่งเป็นหนึ่งในสังเวชนียสถาน
ที่ชื่อ “สาละโนทยาน” เป็นสถานที่พุทธปรินิพพาน
ที่เมืองกุสินารา ประเทศอินเดีย ทรงให้ข้อคิดถึงความไม่เที่ยง
ไว้ในพระราชนิพนธ์เรื่อง “ทัศนะจากอินเดีย” ว่า

“สถานที่นี้ชวนให้คิดถึงความเปลี่ยนแปลงของโลก
ที่ไม่มีสิ่งใดยั่งยืน ตั้งอยู่ค้ำฟ้า สถานที่ซึ่งพระตถาคตเจ้าตรัสว่า
เป็นเมืองใหญ่แห่งพระเจ้าจักรพรรดิราช
เต็มไปด้วยความบันเทิงสุข... กลับกลายเป็นป่าต้นสาละ
มาถึงสมัยเรา ก็ไม่มีอะไรหลงเหลือจากสมัยพุทธกาล

อย่าว่าแต่เหตุการณ์เช่นนี้ ดูกรุงศรีอยุธยาของเราบ้าง
ตามเอกสารโบราณว่าเป็นเมืองเจริญรุ่งเรือง
ขณะนี้ปราสาทราชวังล้วนเหลือแต่กองเป็นเศษอิฐ
ชนวนสังเวชในความไม่เที่ยงของสังขารทั้งหลาย
สิ่งที่เที่ยงคือคุณงามความดี ธรรมอันประเสริฐ”

การใช้ KM กับโรงเรียนวิถีพุทธ



เรื่องนี้ โครงการจัดการความรู้และวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานเครือข่ายคุณธรรมร่วมกับเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนครปฐม เขต 1,2 เขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดราชบุรี เขต 2 เขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี เขต 2 เขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดสมุทรปราการ เขต 1 จัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการเรื่อง “การประยุกต์ใช้แนวคิด หลักการ และเครื่องมือการจัดการความรู้ในการดำเนินงานของเครือข่ายโรงเรียนวิถีพุทธ” ให้กับศึกษานิเทศก์และแกนนำครูโรงเรียนวิถีพุทธจำนวน 90 คน จาก 79 โรงเรียน ณ อาคาร เถลิงพระเกียรติ วัดไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 4 ต่อเนื่องจาก 3 ครั้งแรกที่จัดในหัวข้อ “เหลียวหลัง แลหน้า โรงเรียนวิถีพุทธ” “การจัดตลาดนัดความรู้ โรงเรียนวิถีพุทธ” และ “การออกแบบการเรียนรู้ โรงเรียนวิถีพุทธ” ครั้งนี้

เป็นการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติเกี่ยวกับ “แนวคิด หลักการ การจัดการความรู้ เทคนิคการจัดกลุ่มการเรียนรู้” โดยใช้แนวคิด การถอดบทเรียนจากกิจกรรม การค้นหากิจกรรมเด่น ความรู้เด่น การจัดตลาดนัดความรู้ การฝึกทักษะการเป็น คุณอำนวย (Knowledge Facilitator) คุณลิขิต (Note taker) การฝึกสดีสัมปชัญญะ สนทนา การจัดการเรียนรู้แบบพ้องคลา การค้นหาแนวทางในการประยุกต์ใช้การจัดการความรู้เพื่อพัฒนาชีวิตและงานของครูโรงเรียนวิถีพุทธ ซึ่งอำนวยการกระบวนการเรียนรู้โดยทีมวิทยากรจากสถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข (สรส.) มูลนิธิชุมชนท้องถิ่นพัฒนา โดยมีคุณทรงพล เจตนาวณิชย์ เป็นหัวหน้าทีมวิทยากร

๓.บ้านแท่น ขยายผลเชิงคุณธรรม



ข่าวนี้มาไกลจากชัยภูมิ บอกเล่าถึงความก้าวหน้าในการทำความดีต่อยอดขยายผลจากการศึกษาดูงาน โดยกลุ่มเกษตรอินทรีย์ตำบลบ้านแท่น จังหวัดชัยภูมิ มุ่งมั่นทำเกษตรอินทรีย์อย่างยั่งยืน ทดแทนเกษตรเคมีจนกลายเป็นศูนย์การเรียนรู้และขยายผล ได้รับการยกย่องให้เป็นชุมชนต้นแบบ และนายบุญมี นามวงศ์ (ที่ 2 จากขวา) ได้รับการยกย่องเป็นบุคคลต้นแบบ จากท่านผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิไปเรียบร้อยแล้ว

จัดเวิร์คช็อป เด็ก 10 มหาวิทยาลัยทำสื่อรณรงค์



เป็นเรื่องที่ท้าทายอย่างยิ่ง ที่ศูนย์คุณธรรม นำนิสิต นักศึกษา ที่กำลังไฟแรง จาก 10 มหาวิทยาลัย มาร่วมทำเวิร์คช็อปในเวลา 2 วัน ที่ศูนย์ฝึกทหาร ยุทธศึกษากองทัพเรือ จ.ชลบุรี เพื่อฝึกสร้างสื่อสร้างสรรค์เสริมคุณธรรม โดยได้รับความร่วมมือจาก คุณภัทราพร สังข์พวงทอง พิธีกร “กบนอกกะลา” คุณจตุรงค์ สุขเอียด พิธีกรรายการ “ถอดรหัส” คุณอรุโณชา ภาณุพันธ์ ผู้บริหารบริษัท บรอดคาซท์ เทเลวิชั่น ผู้ผลิตละครทางช่อง 3 และคุณจิระ มะลิกุล ผู้กำกับภาพยนตร์ชื่อดังอย่าง สตรีเหล็ก มหาลัยเหมืองแร่ หมากรตะโลงตะลึง และอีกหลายเรื่อง ร่วมกันถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ เพื่อให้ นิสิต นักศึกษา กลุ่มนี้ได้มีโอกาสสร้างสรรค์ผลงานด้วยตนเอง โดยใช้ ชุมชนบางสะพานเป็นสถานที่ถ่ายทำ

ประกาศวาระคุณธรรมคนตราดรับเวทีสมัชชา

ผลจากจัดการประชุมสมัชชาคุณธรรมจังหวัดตราด เพื่อนำข้อสรุปที่ได้เข้าสู่ สมัชชาคุณธรรมระดับภาคและนำผลที่ได้เข้าสู่เวทีสมัชชาชาติที่กรุงเทพฯ ในงานสมัชชาคุณธรรมแห่งชาติ และตลาดนัดคุณธรรมครั้งที่ 2 ที่จะจัดขึ้นช่วง ปลายเดือนมกราคม 2550 ซึ่งการจัดเวทีสมัชชาครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมถึง 250 คน มีตัวแทนจากทุกภาคส่วนทั้งองค์กรภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม ครอบคลุม นอกจากจะแลกเปลี่ยนประเด็นกิจกรรมกันอย่างกว้างขวางแล้ว ยังมีการสรุป **วาระคุณธรรมคนตราด** ซึ่งต่อไปจะเป็นเสมือนแกนหลัก ในการปฏิบัติงานในทุกระดับสังคมของคนตราดซึ่งมีด้วยกัน 6 ข้อคือ



- 1.เร่งสร้างครอบครัวอบอุ่น โดยให้ถือเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และเป็น ภาระของทุกหน่วยงาน
- 2.สร้างสังคมคนดี ด้วยการยกย่องเชิดชูคนดี อย่างต่อเนื่อง
- 3.ส่งเสริมคุณธรรมผู้ทุกระดับ โดยเฉพาะการปฏิบัติตาม ธรรมะพระราชา
- 4.ข้อของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
- 4.สร้างและ ส่งเสริมเยาวชนให้เป็นคนดี
- 5.พัฒนาและส่งเสริมการมีจิตสาธารณะ แก่ทุกคนในสังคม
- 6.สนับสนุนส่งเสริมการอนุรักษ์ประเพณี และวัฒนธรรม ท้องถิ่นในจังหวัดตราด

วัยทอง วัยธรรม

โดยท่านจันทร์

วัยเด็กเดินวิ่งไม่นั่งไม่แน่น
ดวงแดดเด็กเด็กยังเล็กอยู่
ย้อยดย้อยยังซึ้งใจ..ยังไม่รู้
เอ็นดูดวงแด่ไม่แน่นไม่นอน

วัยหนุ่มวัยสาววัยหนาวรัก
วัยออกหักวันไหวหัวใจว่อน
เอาจริงเรื่องไม่จริงใจจริง
คืนวันมีฝันผ่นเครื่องร้อนพัง

วัยทำงานการกิจรับผิดชอบ
เหนื่อยหอบแสวงหาชีวาหวัง
เงินทองยศถาไถ่หน้าได้ตั้งค้
เปลืองพลังแรงฤทธิ์ชีวิตชีวา

แล้วลุล่วงถึงวัยใกล้เกือบแก่
สังขารไม่เคยแคร์ใครดอกหนา
เลือดลมเร็วไวเดียวไปเดี่ยวมา
ความหนุ่มสาวสร้างซาเริ่มราไร

เปิดประตูเตรียมพร้อมใจน้อมรับ
ห่างห้องหับมิหอบหิวความหิวไทย
รู้จักพอ รู้จักพัก ไม่กักไม่โกย
หยุดไข่มยสิ่งสมมุติหยุดสหาย

มีเวลาฝึกอารมณ์เพาะบ่มจิต
มีเวลาใคร่ครวญคิดให้รอบด้าน
มีเวลาออกกำลังกายสบายบาน
มีเวลาสุขสำราญในบ้านเรือน

มีเวลาศึกษาธรรมสร้างสำนึก
มีเวลาเรื่องล้าลิกมาไหลเลื่อน
มีเวลาเป็นผู้ใหญ่ให้ล้นเยียน
มีเวลาเป็นเสมือนเพื่อนวัยทอง





ศูนย์คุณธรรม ยกทีมดูงาน ภูฐาน



เพื่อให้เห็นกับตาว่าวิถีชีวิตกับแนวคิดตัวชี้วัดความสุขมวลรวมประชาชาติของประเทศภูฐาน ซึ่งกลายเป็นเรื่องที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก นั้นความจริงเป็นอย่างไร อาจารย์ไพฑูริย์ วัฒนศิริธรรม ประธานกรรมการศูนย์คุณธรรม จึงนำทีมผู้ทรงคุณวุฒิจากองค์กรภาคีส่งเสริมคุณความดีรวม 15 คน จาก 10 องค์กร เพื่อศึกษาดูงานการส่งเสริมการพัฒนาคน ชุมชน และสังคมของประเทศภูฐาน เมื่อปลายเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา



งานนี้ ทุกคนกลับมาด้วยความชื่นชม พร้อมไอเดียในการต่อยอดกันอย่างเต็มที่งานแรกที่จะเห็นเป็นรูปธรรมก็คือหนังสือรวมบันทึกการเดินทางของผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่าน ซึ่งจะสะท้อนมุมมองอันหลากหลายและลุ่มลึกในทุกแง่มุมของประเทศนี้ให้พวกเราได้อ่านกันเร็วๆ นี้

สร้างศิลป์ เสริมธรรม กับวัดชลประทานฯ



เพื่อให้กิจกรรมห้องเรียนศิลปะธรรมมีความคึกคักต่อเนื่อง ศูนย์คุณธรรมกับวัดชลประทานรังสฤษฎ์ จึงร่วมกันจัดกิจกรรมสร้างศิลป์ เสริมธรรม ภายใต้โครงการศูนย์การเรียนรู้พุทธธรรมนำสุข เป็นการแข่งขันวาดภาพส่งเสริมธรรมะและคุณธรรม ในหัวข้อ “เด็กไทยรักวัฒนธรรมประเพณี” โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ประถมต้น ประถมปลาย มัธยมต้น มีผู้เชี่ยวชาญจากหลายภาคส่วนมาร่วมตัดสิน

เด็กที่เข้าร่วมแข่งขันมาจาก 25 โรงเรียน ในพื้นที่จังหวัดนนทบุรีและจังหวัดใกล้เคียงประมาณ 500 คน รวมญาติพี่น้อง ผู้ปกครองและคณาจารย์ที่มาร่วมให้กำลังใจอีกประมาณ 1,000 คน ซึ่งเด็กๆทุกคนทั้งที่ได้รางวัลและไม่ได้รางวัลต่างก็สนุกสนานกับการวาดรูปในบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตร



ผู้บริหารสถานศึกษากรุงเทพมหานครศรีธรรมราช



ระหว่างวันที่ 17-19 กันยายน 2549
ผู้บริหารสถานศึกษาเครือข่ายคุณธรรม
4 ภาค (เหนือ อีสาน กลาง ใต้)
ร่วมประชุมพัฒนาโครงการ และศึกษา
ดูงานการจัดการเรียนการสอนตาม
แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัด
นครศรีธรรมราช โดยมีผู้บริหารจาก

โรงเรียนในเครือข่ายคุณธรรม ทั้ง 4 ภาค จำนวน 80 ท่านเข้าร่วมประชุม
คณะผู้บริหารฯ เดินทางไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลายแห่ง เช่น
โรงเรียนกัลยาณีศรีธรรมราช โรงเรียนต้นแบบเศรษฐกิจพอเพียง
เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวทางการจัดกิจกรรม โรงเรียนไทยรัฐ 74 ศีรีวง
ดูงานชุมชนสมุนไพร ชุมชนมดย้อม ชุมชนเขียนเทียน ศึกษาแหล่ง
เรียนรู้ศูนย์ศึกษาพัฒนาชุมชนไม้เรียง บ้านพอประยงค์ ธรนรงค์
มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างเข้มข้นตลอดการเดินทางในครั้งนี้

ศูนย์การเรียนรู้ เสริมสร้างเครือข่ายคุณธรรม สร้างแม่ข่ายได้ถึง 13 โรงเรียน



นับเป็นความสำเร็จอีกขั้นหนึ่ง ของศูนย์การเรียนรู้เสริมสร้าง
เครือข่ายคุณธรรมทางพระพุทธศาสนา อันเป็นโครงการของศูนย์ศึกษา
พระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่ร่วมกับ
ศูนย์คุณธรรมในการจัดกิจกรรมหลากหลายให้กับโรงเรียนในเครือข่ายทั้ง
13 โรงเรียนซึ่งทางศูนย์จะใช้เป็นโรงเรียนนำร่อง ในการขยายเครือข่ายต่อไป

กิจกรรมหลักๆก็มีตั้งแต่การเสริมหนุนด้านการเรียนการสอน
พระพุทธศาสนาในโรงเรียน การเสริมสร้างผู้นำเยาวชนเชิงคุณธรรม
งานสัมมนาเชิงปฏิบัติการครูเครือข่ายเสริมสร้างคุณธรรม ค่ายคุณธรรม
เสริมสร้างเยาวชน สาระธรรมบันเทิง และปฏิบัติธรรมเทิดพระเกียรติ
ฉลองครองราชย์ครบ 60 ปี

เมื่อผ่านกิจกรรมทั้งหมดแล้วทำให้โรงเรียนเป้าหมายทั้ง 13 แห่ง
มีความเข้มแข็งขึ้น และสามารถเป็นแม่ข่ายเพื่อดูแลโรงเรียนลูกข่ายได้
อย่างน้อยแห่งละ 3-4 โรงเรียน ทำให้สามารถขยายเครือข่ายได้ในคราว
เดียวกันนับร้อยโรงเรียน ซึ่งโรงเรียนพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ทั้งหมด
จะอยู่ในเขตกรุงเทพฯ ปริมณฑลและภาคกลางบางส่วน เช่น สมุทรปราการ
ชัยนาท สิงห์บุรี เป็นต้น

เปี่ยมพูนมานุคุณธรรม จากแดนเกื้อหนุนคุณธรรม

วันนี้ เราได้มีโอกาสตามพี่ ๆ จากศูนย์คุณธรรม ออกมาสัมผัสโลกกว้างในผืนแผ่นดินถิ่นตะวันตกไกล จากตัวเมืองกาญจนบุรีไปอีกเกือบ 100 กิโลเมตร บนเส้นทางสู่อำเภอหนองปรือ เพื่อไป เยี่ยมชมชุมชนบ้านห้วยห้วย หมู่ 3 ต.หนองปลาไหล อ.หนองปรือ จ.กาญจนบุรี ซึ่งเปรียบเสมือนกับเป็น หมู่บ้านสาธิตของสถาบัน ผูกอบรมผู้นำ ที่นี้แกนนำ ชาวบ้านล้วนได้รับการ ผูกอบรมจากสถาบัน ผูกอบรมผู้นำมาแล้ว และ นำเอาวิถีเศรษฐกิจ พอเพียง กับการทำเกษตร ปลอดภัยตามแนวทาง ของสถาบัน ผูกอบรมผู้นำมาเป็น แนวทางในการปรับปรุงวิถีชีวิตและ การดำรงชีพ

“เหมือนกับทางโรงเรียนผู้นำเป็นพี่เลี้ยงให้กับ ชาวชุมชน เพื่อเราจะได้มีชุมชนสาธิตสักแห่งหนึ่งที่น่า เอาหลัก 6 ประการไปปรับใช้คือ สะอาด ชยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ เสียสละ กตัญญู ทั้งยังเร่งเร้าให้เขาดำเนินชีวิต แบบเศรษฐกิจพอเพียง ลดละเลิกอบายมุข ต่อไปใครมา อบรมอยากดูชุมชนตัวอย่าง เราจะได้แนะนำให้เขามาดูที่นี่” ผู้ช่วยครูพระเยาว์ ปาลวัฒน์ จากโรงเรียนผู้นำ และผู้ที่ คลุกคลีกับแกนนำชาวบ้านมากที่สุดคนหนึ่งเล่าให้ฟัง

เมื่อไปถึง ก็บ้ายแก่ๆ แล้ว ผู้ใหญ่สมจิตร เปรมบำรุง ผู้ใหญ่บ้านคนชยันแห่งบ้านหนองหอย ก็ออกมาต้อนรับ พวกเราและใช้บริเวณโถงหน้าบ้านของผู้ใหญ่เองนั่นแหละ เป็นที่พูดคุยซักถามความคืบหน้าของการพัฒนาหมู่บ้าน ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

“หมู่บ้านนี้เป็นที่รวมของชาวบ้านจากจังหวัดต่างๆ ถึง 12 จังหวัด ต่างคนก็ต่างชักชวนกันมาบุกเบิก แล้วก็หักล้าง ถางพงกันเอง จากเดิมที่เป็นป่าดิบ ไม่นานก็กลายเป็น ไร่่อ้อย ไร่มัน ไร่ข้าวโพดไปหมด” ผู้ใหญ่สมจิตรย้อนภาพ อดีตเมื่อ 40 ปีก่อนให้ฟัง

ย่านนี้เดิมเรียกกันว่า ช้างตาบัว เพราะตาบัวเป็นคนแรก ที่มาบุกเบิกและที่ก็เป็นป่ารกชัฏ เป็นถิ่นห่างไกลความเจริญ ขนาดที่เรียกว่า ในสมัยนั้นถ้าจะว่ารถจากหนองปรือมา ช้างตาบัว ก็จะหารถยากเอาการถ หรือถ้ามา

ก็ต้องเหมาเอาในราคาแพง ขาดแคลน แม้กระทั่งน้ำกินน้ำใช้ เพราะสภาพ เป็นเขา ฝนตกมาพักเดียวน้ำก็ หายหมด ไม่มีบ่อเก็บกักน้ำได้ ข้าวปลาอาหารก็ขาดแคลน

บ้านห้วยห้วยหรือ ช้างตาบัวในสมัยนั้นจึงกลายเป็นเขตอิทธิพลท้องถิ่นที่ไม่ มีใครอยากแวะเวียนไปเข้าไป

ต่อมา เมื่อความเจริญ เริ่มคืบคลานมาสู่บ้านห้วยห้วย การเปลี่ยนแปลงก็เกิดขึ้นใน ปี 2533 เมื่อเริ่มมีโครงการทำบ่อ กักเก็บน้ำและถนนเข้าสู่หมู่บ้าน

เมื่อมีถนน มีบ่อน้ำ หมู่บ้านห้วยห้วยก็เริ่ม พัฒนา ชาวบ้านไม่ต้องซื้อน้ำจากรถขนน้ำในราคาแพงๆ อีกแล้ว เริ่มมีน้ำกินน้ำใช้ ก็สามารถทำการเกษตรได้ผลผลิต เป็นกอบเป็นกำ ประกอบกับได้ผู้ใหญ่สมจิตร มาเป็น ผู้ใหญ่บ้าน ด้วยความที่เป็นคนหนุ่มไฟแรง ผู้ใหญ่สมจิตร ก็ชวนขยายหาช่องทาง จนทำให้สามารถขุดบ่อน้ำเพิ่ม ปรับปรุงถนนหนทางในหมู่บ้านให้ดีขึ้น

เพราะทั้ง 2 เรื่องนี้ เป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนา ชุมชนในชนบทเลยก็ว่าได้ ถ้าหากมีน้ำแล้ว ชาวบ้านก็มี กำลังใจที่จะทำการเกษตรในแบบที่ตนถนัด ซึ่งพื้นที่ บ้านห้วยห้วยนั้น เหมาะที่จะปลูกอ้อย สับปะรด และ หม่อนไหม ทำให้มีสินค้าออกสู่ตลาดมากขึ้น แน่นนอนว่าถ้า ไม่มีถนนดี ๆ เข้าสู่หมู่บ้านการลำเลียงผลผลิตเข้าสู่ในเมือง ก็จะได้ลำบาก

การพัฒนาหมู่บ้านห้วยห้วยในอดีต นั้นก็ดำเนินการไป ตามปกติ จนกระทั่งวันหนึ่งในปี 2546 เมื่อโรงเรียนผู้นำ ได้รับหน้าที่เป็นผู้ให้การอบรมหลักสูตรสัจธรรมชีวิตแก่ แกนนำชุมชนห้วยห้วยในโครงการเกษตรกรพักชำระหนี้ ของรัฐบาล



ผู้ใหญ่บ้านสมจิตรคนชยัน



หลังการอบรมในโครงการ ทางสถาบันฝึกอบรมผู้นำ ได้ไปประเมินติดตามผล พบว่าผู้ที่ผ่านการอบรมมีการ พัฒนาการ พัฒนาอาชีพได้ตามวัตถุประสงค์ของการอบรม ได้เป็นอย่างดี และได้แสดงความจำนงค์ที่จะพัฒนาชุมชน ของตนเองอย่างต่อเนื่องต่อไป

ประกอบกับสถาบันฝึกอบรมผู้นำ ก็ต้องการทดลอง กระบวนการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้เข้มข้นขึ้นจึง คัดเลือกให้ชุมชนห้วยหวาย เป็นชุมชนสาธิตเพื่อให้พัฒนาสู่การเป็นชุมชนต้นแบบต่อไป

ขั้นตอนแรกของการปั้นชุมชนต้นแบบจึงเริ่มต้น ด้วยการที่ผู้ใหญ่สมจิตร พาลูกบ้านประมาณ 100 คน จาก

172 ครอบครัวที่อยู่ในหมู่บ้านห้วยหวาย ไปศึกษาดูงาน ที่ชุมชนปฐมอโคก จังหวัดนครปฐม 1 วันเต็มๆ เมื่อเดือน กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา เพื่อสัมผัสกับชุมชนต้นแบบด้าน คุณธรรมจริยธรรม ที่มีวิถีชีวิตเรียบง่าย ถือศีลห้าปลอด อบายมุข มีความขยัน ดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง สามารถพึ่งตนเองในเรื่องปัจจัย 4

ถัดมา คัดเลือกลูกบ้านที่มีความสนใจจริงๆ จำนวน 9 คน (จากเป้าหมายเดิม 24 คน) ไปใช้ชีวิตร่วมกันและ ศึกษาวิถีชีวิตของชาวชุมชนศีรชะอโคก ที่จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งเป็นชุมชนที่มีความเข้มแข็ง มีวัฒนธรรมที่เป็นตัวอย่าง ที่ดี มีการปฏิบัติแบบนิยมนไทย และเป็นศูนย์เรียนรู้ ภูมิปัญญาไทย โดยใช้เวลาศึกษาเรียนรู้ถึง 4 วัน 3 คืน



แปลงสับปะรดที่ใช้ปุ๋ยอินทรีย์อย่างเดียว



หลังบ้านจะขุดบ่อน้ำไว้ใช้ได้ตลอดปี

“ผมอยากให้แต่ละบ้าน มีพืชผลที่ปลูกกันได้ไม่เหมือนกัน
แต่อย่างน้อยทุกบ้าน
จะต้องปลูกไม้พล 5 อย่างขึ้นไป”

หลังจากกลับมาจากศรีสะเกษ ผู้ใหญ่บ้านสมจิตร คนขยัน ก็เริ่มปรับเปลี่ยนตัวเองใหม่ทันที เพื่อเป็นตัวอย่าง แก่ลูกบ้าน โดยเริ่มตั้งแต่การเลิกอบายมุขโดยเด็ดขาด แล้วก็เริ่มปรับเปลี่ยนการเกษตรจากในพื้นที่ของตนเองก่อน เป็นการนำร่อง ด้วยการเอาเกษตรชีวภาพมาปรับใช้ ทั้งปุ๋ยชีวภาพและการปลูกพืชผักสวนครัว ทั้งไม้ผล รวมถึง การทำปุ๋ยหมักไว้ใช้เอง และบอกเล่าปุ๋ยเคมีแต่บัดนั้น

“ผมอยากให้แต่ละบ้าน มีพืชผลที่ปลูกกันได้ไม่เหมือนกัน แต่อย่างน้อยทุกบ้านจะต้องปลูกไม้พล 5 อย่างขึ้นไป” ผู้ใหญ่สมจิตรเล่าถึงแผนงานเบื้องต้นที่จะพัฒนาหมู่บ้าน ของเขาให้เป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงที่ยืนอยู่บน พื้นฐานคุณธรรม

แต่ผู้ใหญ่ก็ยอมรับว่า เป็นเรื่องยากพอสมควรกับการ เปลี่ยนพฤติกรรมของชาวบ้านส่วนใหญ่ เขาบอกว่าเป็น





บ้านนี้จะทำน้ำยาล้างจานไว้ใช้เองและเหลือขายภายในหมู่บ้าน

“ปี 2550 เราคงจะมีเครือข่าย
ที่ทำเกษตรปลอดสารพิษ
เป็นเกษตรธรรมชาติจริงๆ
ได้สัก 20 หลังคาเรือน
แล้ว 20 บ้านนี้ก็จะเป็นอย่าง
ที่จะรักจูงคนอื่น ๆ
ให้หันมาทำตามได้ไม่ยาก”

“ไม้แก่” ซึ่งตัดยาก เขาจึงฝากความหวังไว้กับ “ไม้อ่อน” คือ
เด็กๆเยาวชนรุ่นใหม่ที่กำลังเติบโตขึ้นมาทดแทนพ่อแม่
แม่เต่าที่นับวันจะร่วงโรยไป

พฤติกรรมที่ว่าเปลี่ยนยากนั้น ก็คือเรื่องของการ
ลดละเลิกอบายมุขและสิ่งเสพติดทุกชนิด เพราะแม่
ผู้ใหญ่บ้านจะทำตัวอย่างให้ดูแล้ว แต่ก็มีลูกบ้านที่เดินตามได้
ไม่มากนัก ในตอนที่ไปอบรมกลับมาใหม่ๆ ก็ดูคึกคักดี แต่พอ
เวลาผ่านไป อบายมุขก็เริ่มกลับมา สุรายาเมาก็ขาดไม่ได้
ถึงกระนั้น ผู้ใหญ่สมจิตร์ก็ยังมีแนวร่วมอีกอย่างน้อย
5 ครัวเรือน ที่มีความเข้มแข็งและพร้อมจะปรับเปลี่ยนทั้ง
วิถีชีวิตและการใช้เกษตรธรรมชาติ ซึ่งก็ล้วนประสบ
ความสำเร็จได้ผลดียิ่ง ทำให้ลูกบ้านคนอื่นๆ ที่เคยมองด้วย
สายตาไม่เชื่อถือในระยะแรก ๆ เริ่มเห็นดีเห็นงามตาม
ไปด้วย แต่ทุกอย่างก็คงต้องใช้เวลา

“ผมตั้งเป้าไว้ว่า เมื่อเราทำโรงปุ๋ยชีวภาพเสร็จแล้ว ก็
สามารถแบ่งปันกันใช้หมู่บ้านได้เต็มที่ขึ้น ปีหน้าคือปี 2550
เราคงจะมีเครือข่ายที่ทำเกษตรปลอดสารพิษ เป็นเกษตร
ธรรมชาติจริง ๆ ได้สัก 20 หลังคาเรือน แล้ว 20 บ้านนี้
ก็จะเป็นตัวอย่างที่จะชักจูงคนอื่น ๆ ให้หันมาทำตาม
ได้ไม่ยาก” ผู้ใหญ่สมจิตร์ตั้งความหวังด้วยสายตาเชื่อมั่น



ผลผลิตเกษตรอินทรีย์สมบูรณ์อย่างนี้เอง

หลังจากการซักถามกันในทุก ๆ ประเด็นแล้ว ผู้ใหญ่
สมจิตร์ก็พาพวกเราไปเยี่ยมลูกบ้าน ทั้ง 5 ครอบครั
วที่มุ่งมั่นทำเกษตรธรรมชาติโดยไม่พึ่งพาปุ๋ยเคมีและ
สารเคมีใดๆเลย ปรากฏว่าเราได้เห็นบ้านที่เต็มไปด้วย
รอยยิ้ม เพราะแต่ละบ้านที่เราไปเยี่ยม ต่างอยู่กันอย่างมี
ความสุข พืชผลที่ปลูกไว้มีทุกอย่างที่เก็บกินได้ เกือบจะ
ไม่ต้องพึ่งพาหาซื้อของจากตลาดสดเลย

พืชผลที่พวกเขาเอามาโชว์ให้เราดูนั้น ขนาดเป็น
มือใหม่หัดปลูกในแวดวงเกษตรธรรมชาติ ก็ยังเห็นว่า
ทุกอย่างล้วนดก อวบ สมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นกล้วย พัก แดง
บวบ ถั่วฝักยาว และผักสวนครัวอีกมากมาย น่าทึ่งจริงๆ

ไม่ต้องสงสัยเลยว่า เมื่อชุมชนช่วยหว่านขยายผล
การทำเกษตรธรรมชาติบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและ
ฐานคุณธรรมไปได้เต็มพื้นที่ ด้วยความสมัครใจของ
ลูกบ้านเอง จะทำให้หมู่บ้านแห่งนี้ เปลี่ยนสภาพจากบ้านป่า
แดนเถื่อนในอดีต กลายเป็นแดนธรรมที่อุดมสมบูรณ์
และพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืนบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงได้
อย่างแน่นอน





ห้องสมุดชุมชนต้นแบบ **ทำได้ไวหนังสือไม่หายสักเล่ม!!!**



พระอาจารย์วิทยา เจ้าอาวาสวัดเขาสาป

วันหนึ่งขณะที่อธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังนั่งชมทีวีที่นำเสนอเรื่องราวของโรงเรียนมงคลวิทยา (เขาสาป) ก็เกิดความสนใจและไปเยี่ยมชมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ไปดูแลสุขภาพของพระภิกษุ สามเณร และคณะครู และเห็นว่ายังขาดแคลนห้องสมุด จึงขอให้สำนักหอสมุดกลางของมหาวิทยาลัยมาช่วยเหลือ

ในช่วงเดียวกัน ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม ก็ได้มีโอกาสไปทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับคุณพ่อ ที่วัดเขาสาปได้เห็นสามเณรจำนวนมากขาดแคลนแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญอย่างห้องสมุด จึงคิดอยากจะเสริมหนุนเพื่อให้โรงเรียนแห่งนี้มีห้องสมุดที่ได้มาตรฐาน

ความคิดของทั้งสองหน่วยงานจึงมาลงตัวที่โครงการพัฒนาศูนย์การเรียนรู้ ห้องสมุดโรงเรียนมงคลวิทยา เพื่อให้เป็นห้องสมุดชุมชนต้นแบบแห่งแรกที่เป็นห้องสมุดของชุมชน ดูแลโดยชุมชน และเพื่อชุมชนอย่างแท้จริง

เมื่อวัดทำนุที่กั๊กบ้านและโรงเรียน

ชายหาดแม่รำพึงนั้น ดึงดูดผู้นิยมเล่นน้ำทะเลจนกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมแห่งหนึ่งของระยอง ลึกจากชายหาดเข้าไปเพียงไม่กี่ร้อยเมตร มีเนินเขาเล็กๆ ลูกหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ตั้งของวัดและโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษาสำหรับสามเณรที่ชื่อโรงเรียนมงคลวิทยา ที่นี้สามเณร 303 รูป ได้รับการอบรมทั้งวินัยสงฆ์และองค์ความรู้ในระดับมัธยมศึกษาตั้งแต่ ม.1-ม.6 โดยเชื่อมความเป็นบ้านและโรงเรียนให้อยู่ในสถานที่เดียวกัน

เป็นโรงเรียนประจำที่น่าทึ่งอย่างยิ่ง เพราะด้วยความมุ่งมั่นของพระอาจารย์วิทยา จิตตธมโม เจ้าอาวาสองค์ปัจจุบัน ที่มีศรัทธาต่อการสร้างคนด้วยการหยิบยื่น โอกาสทางการศึกษาให้กับเด็กด้อยโอกาสมากกว่าเสกอิฐเสกปูนให้เป็นวัดถุมงคล ท่านจึงบุกเบิกสร้างโรงเรียน



อาจารย์ปญฺญสกล
กล่าวเปิดห้องสมุด
อย่างเป็นทางการ



อาจารย์นงนารถ ชัยรัตน์
ผู้เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงสำคัญ
จาก มศว.



สามเณรเข้าแถว
ลงชื่อเข้าใช้ห้องสมุด



พอใจในหนังสือ
ที่มีให้อ่านมากมาย



ใครจะคาดคิด
ว่าวันหนึ่ง สามเณรตัวน้อย ๆ
ที่ขาดแคลนหนังสืออ่าน
จากโรงเรียนที่ห่างไกล
จะได้มีโอกาสมาเลือกซื้อหนังสือ
ที่ตัวเองอยากอ่านใจจะขาด
เพื่อนำเข้าห้องสมุดด้วยตัวเอง
ยังร้านหนังสือขนาดใหญ่
ใจกลางกรุงเทพมหานคร



แห่งนี้ให้เติบโตขึ้นอย่างมีมานะยิ่ง เด็กด้อยโอกาสที่พ่อแม่ยากจนจากทั่วประเทศ ต่างมุ่งหน้ามาที่วัดเขาสาปเพื่อขอรับและเข้าศึกษาในโรงเรียนพระตำตองวิชาสามัญ ที่พร้อมมูลด้วยบริการทุกอย่างฟรีหมด ตั้งแต่ที่อยู่กิน หนังสือเรียน อุปกรณ์การเรียนการสอนทุกอย่าง แม้แต่กระดาษปากกาและดินสอ

ส่วนสามเณรนั้นมีหน้าที่เพียงออกบิณฑบาตและเรียนหนังสือ ให้เต็มกำลังความสามารถ ว่าไปแล้วหาโรงเรียนที่ทำหน้าที่ครบถ้วนอย่างนี้ โดยผู้เรียนไม่เสียค่าใช้จ่ายเลย ยากเต็มที และจะยิ่งแปลกใจหากได้รู้ว่า โรงเรียนนี้ดำเนินการอยู่ได้ด้วยเงินบริจาคเพียงอย่างเดียว

20 ปีแห่งความมุ่งมั่น

ด้วยการริเริ่มของท่านเจ้าอาวาสองค์ก่อน ได้ยื่นขอจัดตั้งโรงเรียนและได้รับอนุญาตให้จัดตั้งได้เมื่อปี 2528 แต่เริ่มเปิดการเรียนการสอนได้เป็นครั้งแรก เมื่อ 16 พค. 2529 ด้วยการผลักดันอย่างจริงจังของพระอาจารย์วิทยา เจ้าอาวาสองค์ปัจจุบัน ล้วนผ่านมาได้ด้วยศรัทธาทั้งจากครูพระ ครูคฤหัสถ์ ญาติโยมที่มีจิตศรัทธา ค่อย ๆ สร้าง ค่อย ๆ พัฒนาจากอาคารเรียนหลังเล็ก ๆ จากปีแรกที่เปิดสอนเพียงชั้นเดียว ก็ขยายขยายเพิ่มทีละชั้นตามกำลังศรัทธา จนเปิดการศึกษาได้ครบทั้ง 6 ชั้นปี

“ช่วงแรกก็ค่อนข้างลำบากนะ เพราะยังไม่มีรถบัสสำหรับรับเณรไปบิณฑบาตในเมือง แล้วเณรเป็นร้อยบางทีก็บิณฑบาตไม่พอฉันก็ต้องเอาแกงที่บิณฑบาตได้มารวมกันในหม้อใหญ่ๆ เติมน้ำเติมผักเข้าไปมาก ๆ แล้วปรุงใหม่ เรียกว่าแกงวิทยาศาสตร์ ก็อยู่กันมาได้จนทุกวันนี้” พระอาจารย์วิทยาย้อนอดีตให้ฟัง

ถึงปัจจุบัน ถือว่าเป็นโรงเรียนที่มีการพัฒนาหลาย ๆ ด้านรุดหน้าพอสมควร โดยเฉพาะในเรื่องของเทคโนโลยีทางการศึกษา โดยในปีการศึกษา 2548 นั้น โรงเรียนมงคลวิทยาสมาสามารถจัดระบบการเรียนการสอนผ่านระบบคอมพิวเตอร์ ให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึง 2 ห้องเรียน มีคอมพิวเตอร์ถึง 80 เครื่อง ในอัตรา 1 คนต่อเครื่อง มีเด็กสอบติดโอลิมปิกวิชาการทุกปี และได้รับรางวัลในการแข่งขันทางวิชาการด้านต่างๆ ทุกปี

แล้ววันหนึ่งห้องสมุดก็ถูกปิด ป้ายหาจึงถูกปิด

แม้ว่าห้องสมุดจะเป็นแหล่งเรียนรู้สำคัญยิ่งของโรงเรียน ทุกโรงเรียนจึงต้องให้ความสำคัญกับห้องสมุด ไม่ว่าจะอยู่ในแหล่งกันดารเพียงใด ยิ่งในพื้นที่ที่ขาดแคลน ห้องสมุดจึงเป็นแหล่งเรียนรู้เพียงแห่งเดียวสำหรับนักเรียนที่ด้อยโอกาส

สำหรับที่โรงเรียนมงคลวิทยา ซึ่งเป็นโรงเรียนที่นักเรียนต้องอยู่ประจำและเป็นสามเณรทั้งหมด กิจกรรมการหาความรู้จึงอยู่ในวงจำกัด ซึ่งโรงเรียนก็จัดห้องสมุดไว้ให้กับนักเรียนเช่นกัน แต่ด้วยการขาดแคลนทุนทรัพย์ และการบริหารจัดการที่ยังไม่สามารถดูแลได้อย่างทั่วถึง และเป็นระบบ ห้องสมุดของโรงเรียนแห่งนี้ จึงกลายสภาพมาเป็นที่เก็บหนังสือเก่า ซึ่งมีผู้ใจบุญบริจาคให้ หนังสือจำนวนมากจึงเก่าเก็บและไม่สามารถใช้ประโยชน์ได้ เพราะไม่ใช่หนังสือที่เหมาะสมหรือตรงกับ

หนังสือทุกเล่ม ทุกคนช่วยกันซื้อมากับมือ



ความสนใจของนักเรียน เมื่อไม่มีระบบจัดการดูแล รวมถึงงบประมาณที่ขาดแคลน นานวันเข้าหนังสือที่มีอยู่น้อยนิด ก็ยิ่งขาดแคลน จนวันหนึ่งห้องสมุดแห่งนี้จึงต้องปิดตัวเองไปโดยปริยายเพราะขาดไร่ซึ่งองค์ประกอบแห่งการเป็นห้องสมุดไปเสียแล้ว

“นักเรียนของพระอาจารย์นะชอบหนังสือนะ แต่ “ลัก” มากกว่า “รัก” หนังสือก็เลยร่อยหรอไปจนมาคิดได้ว่า ขนาดเป็นนครหนังสือยังหายประกอบกับครูที่จะดูแลโดยตรงยังไม่มี ก็เลยต้องปิดเอาไว้ก่อน”

นี่คือปัญหาที่ท้าทายผู้ที่จะมาดูแลห้องสมุดแห่งนี้อย่างยิ่ง

เมื่อฝันเป็นจริง

ใครจะคาดคิด ว่าวันหนึ่ง สามเณรตัวน้อย ๆ ที่ขาดแคลนหนังสืออ่านจากโรงเรียนที่ห่างไกล จะได้มีโอกาสมาเลือกซื้อหนังสือที่ตัวเองอยากอ่านใจจะขาด เพื่อนำเข้าห้องสมุดด้วยตัวเองยังร้านหนังสือขนาดใหญ่ใจกลางกรุงเทพมหานคร ด้วยความอนุเคราะห์ของผู้ใหญ่ใจดีทั้งจาก มศว.และศูนย์คุณธรรมนั่นเอง



อาจารย์จาก มศว.
จัดกิจกรรมส่งเสริม
การอ่านให้สามเณรทุกรูป



สามเณรกำลังอธิบาย
เนื้อหาหนังสือ
ที่มีผู้สนใจอ่านมากๆ



บรรยากาศในห้องสมุด
เป็นแบบนี้ทุกคำคืน



อาคารโรงเรียน
มงคลวิทยา

ห้องสมุดชุมชนต้นแบบ ของบวชจากพุทไธยใจดี

ภารกิจเพื่อสังคม ของสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตรนั้น ดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการบริจาคหนังสือ หรือเข้าไปช่วยเหลือในการจัดห้องสมุดชุมชนในท้องถิ่นที่ขาดแคลนหรือประสบปัญหาอย่างเร่งด่วนเฉียบพลัน เช่นในกรณีพิบัติภัย ที่เกิดขึ้นครั้งสำคัญในเมืองไทย ไม่ว่าจะเป็นทางภาคใต้ฝั่งอันดามัน ที่ประสบภัยคลื่นยักษ์สึนามิ หรือในจังหวัดอุตรดิตถ์ที่ประสบกับภัยน้ำท่วมทางสำนักหอสมุดกลาง ก็จัดทีมเข้าไปช่วยเหลือ

เช่นเดียวกับศูนย์คุณธรรม ก็มีนโยบายหลักในการหนุนเสริมกิจกรรมดี ๆ ที่จะป็นต้นแบบสำหรับการขยายผลในอนาคตอยู่ตลอดเวลา เมื่อสองหน่วยงานนี้ได้มาพบกัน และเห็นสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับห้องสมุดของโรงเรียนมงคลวิทยา

ความคิดดี ๆ ที่จะสร้างห้องสมุดชุมชนต้นแบบจึงเกิดขึ้น

นี่คือหนึ่งในกิจกรรม เติมรูปแบบที่คณะทำงานของสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภายใต้การนำของผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง ผศ.นงนารถ ชัยรัตน์ วางแผนและดำเนินการอย่างเป็นระบบและรัดกุม เพื่อสร้างสรรค์ห้องสมุดชุมชนต้นแบบให้เกิดขึ้นกับ โรงเรียนมงคลวิทยาแห่งนี้

แม้ว่านักเรียนจะได้ห้องสมุดใหม่ที่นำใช้ แต่ไม่มีใช้ความสำเร็จ หรือสิ้นสุดภารกิจ หากแต่เป็นเพียงการเริ่มต้นภารกิจอันยาวนานและเต็มไปด้วยความรับผิดชอบของนักเรียนและชุมชนต่างหาก

ห้องสมุดแห่งนี้จะต้องยืนอยู่ได้ด้วยตัวเอง ด้วยการอุ้มชูและประคับประคองของสมาชิกทุกคนในชุมชนแห่งนี้ ไม่ว่าจะเป็นระบบจัดการจะดีเพียงใด



หากไม่มีการสร้างเสริมจิตสำนึกที่ดี ไม่มีการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง
ของชุมชน สมาชิกในโรงเรียนและรวมถึง วัดที่เป็นเจ้าของสถานที่
ความยั่งยืนของห้องสมุดชุมชนต้นแบบก็จะยังไม่เกิดขึ้น

นี่เป็นภารกิจสำคัญของทีมงานจาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่ช่วยกันอบรม แนะนำ กระตุ้นและปลูกจิตสำนึกดี ๆ ให้เกิดขึ้นกับสมาชิก
ในโรงเรียนและชุมชนใกล้เคียง เพื่อให้ห้องสมุดแห่งนี้มีชีวิตและรับใช้
ชุมชนได้ตลอดไป

เบื้องหลังความสำเร็จ คือคุณธรรมอันยิ่งใหญ่

แล้วก็ถึงวันแห่งความสำเร็จ เมื่อมีการมอบห้องสมุดชุมชนต้นแบบ
กลับคืนสู่ความดูแลของคณะครูและเถรน้อยแห่งนี้ 16 กันยายน 2549
คือวันที่เราได้เห็นรอยยิ้มอย่างพึงพอใจของทุกฝ่าย ที่ช่วยกันปลูกปั้น
ให้ฝันเป็นจริง กว่า 3 เดือนของการทดลองใช้ห้องสมุดก่อนการส่งมอบนั้น
มีการบันทึก ตรวจสอบและตรวจสอบหนังสือมาเป็นระยะๆ

“ปรากฏว่า ตลอดเวลาที่สุ่มตรวจสอบนั้น ไม่พบว่าหนังสือหายแม้แต่
เล่มเดียว และอัตราการใช้ห้องสมุดในแต่ละวันก็สูงเกินกว่า 200 คน
ทั้งๆที่ทั้งโรงเรียนมีนักเรียนเพียง 303 รูปเท่านั้น” อาจารย์นงนารถ
เล่าด้วยรอยยิ้ม

แม้ว่านักเรียนจะได้ห้องสมุดใหม่ก็ไม่ใช่
แต่มีใช้ความสำเร็จ หรือสิ้นสุดภารกิจ
หากแต่เป็นเพียงการเริ่มต้น
ภารกิจอันยาวนานและเต็มไปด้วย
ความรับผิดชอบของนักเรียน
และชุมชนต่างหาก

ไม่ว่าโครงการนี้จะประสบความสำเร็จในระดับไหน
แต่อย่างน้อยรูปแบบของห้องสมุดชุมชนต้นแบบ
ก็จะกลายเป็นโมเดลหนึ่งที่น่าจะได้รับการปรับใช้ต่อไป
ในชุมชนอื่นๆ ทั่วประเทศ และสิ่งหนึ่งที่ได้นิยามใจ
ของเด็กๆ เยาวชน ก็คือการปลูกจิตสำนึกดี ๆ
ให้เกิดขึ้น และฝังแน่น เพื่อให้เด็กเหล่านี้กลายเป็น
บุคลากรที่มีคุณภาพ ของสังคมไทยได้อย่างแท้จริง
ซึ่งสิ่งนี้นับว่าเป็นคุณธรรมที่สำคัญยิ่ง
และสิ่งนี้ น่าจะเป็นเครื่องชี้วัดความสำเร็จ
ของโครงการนี้ได้ดียิ่งกว่าเครื่องชี้วัดใดๆ

เสียงจากผู้ใช้ห้องสมุด



สามเนตรรัฐพล เคนโงะ ม.3/1

“ชอบเข้าห้องสมุดครับ เพราะเข้าไปอ่านได้ทั้งนิยายและคณิตศาสตร์เตรียมสอบ
จะไปใช้ช่วงประมาณ 1-2 ชม ส่วนเวลาที่เหลือก็จะอยู่ห้องอินเทอร์เน็ต เพราะต้อง
คอยดูแลเครื่องคอมพิวเตอร์ ถ้ามีอะไรเสียก็ซ่อมแซมไปตามสภาพ เช่นอาจจะลง
โปรแกรมใหม่ หรือเปลี่ยนอุปกรณ์ที่เสียออกไป จริงๆแล้ว ผมชอบอ่านหนังสือ
มากกว่าเล่นคอมฯ เพราะเล่นคอมฯ มาก ๆ ก็น่าเบื่อเหมือนกัน”



สามเนตรนันทกชัช จารุฑา ม.4/1

“เข้าห้องสมุดทุกวัน โดยเฉพาะตอนเย็นระหว่าง 1 ชมถึง 3 ชม ส่วนใหญ่ก็จะเป็น
หนังสือเรียน ถ้าว่างๆ ก็จะอ่านหนังสือทั่วไปด้วย เช่นประวัติบุคคลสำคัญ หรือ
นิยายบ้าง ตอนที่ยังไม่มีห้องสมุดก็นั่งทำการบ้านในอาคารเรียน แล้วก็ถามความรู้
จากครู อินเทอร์เน็ตใช้บ้างแต่ไม่มาก ชอบอ่านหนังสือมากกว่า เพราะเล่นคอมฯนี้สัก
2 ชั่วโมง น้ำตาก็จะไหลแล้ว เลยไม่ค่อยเล่นคอมฯเท่าไรนัก”



สามเนตรพิษณุ เมืองมา ม.5/1

“ชอบเข้าห้องสมุด ไปหาข้อมูลวิชาฟิสิกส์ เพื่อทำรายงานส่งอาจารย์ ก็จะเข้าห้องสมุด
วันเสาร์ อาทิตย์ จันทร์และพุธ ส่วนวันอื่นไม่ได้เข้า เพราะผมเป็นเจ้าหน้าที่ห้อง
อินเทอร์เน็ต ต้องอยู่เวร จริงๆแล้วอินเทอร์เน็ตก็หาข้อมูลได้ แต่ในอินเทอร์เน็ตเนื้อหา
จะสรุป ไม่ค่อยมีรายละเอียด ต้องหาอ่านเอาจากในหนังสือ ช่วงห้องสมุดยังไม่เปิด
อยู่กับคอมฯอย่างเดียวก็น่าเบื่อ เพราะข้อมูลมันไม่ค่อยมีอะไรมากนัก มักจะซ้ำ ๆ กัน”



อยู่ร้อยปี ชีวิตเป็นสุข หมอเอก ธนะสิริ

พูดถึง “สี่แผ่นดิน” ทุกคนคงนึกถึงนิยายยอดฮิตของหม่อมราชวงศ์ศีกฤทธิ ปราโมช แต่ในที่นี้เรากำลังพูดถึงหนุ่มใหญ่วัย 81 ปี ผู้ถือกำเนิดในปี 2468 อันเป็นปลายรัชสมัยของรัชกาลที่ 6 ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าน่าบันทึกอย่างยิ่ง เพราะในวัยขนาดนี้ท่านยังสามารถว่ายน้ำได้วันละ 1 กิโลเมตร บริจาคเลือดมาแล้ว 112 ครั้ง รักษาสุขภาพได้อย่างดีเยี่ยม น้ำหนักตัวคงที่มากกว่า 40 ปีไม่เคยลาป่วยเลยตลอด 40 ปีที่ผ่านมา ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง กินอาหารอย่างรู้คุณค่า และตั้งโปรแกรมจิตไว้ว่าจะอยู่ถึงอายุ 120 ปี อย่างมีชีวิตชีวา เป็นประธานกิตติมศักดิ์ ชมรมอยู่ร้อยปี ชีวิตเป็นสุข ที่ตั้งมาเพื่อเสริมกำลังใจสำหรับผู้ต่อแทหลังวิกฤตปี 2540

นพ.เอก ธนะสิริ ในวันนี้คือเจ้าของหนังสือสุดฮิต “ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข” ที่ตีพิมพ์มาแล้วกว่า 86 ครั้ง ใน 24 ปีที่ผ่านมา ยังคงกระฉับกระเฉง ยิ้มง่าย มองโลกในแง่ดี หากมองหน้าท่านใกล้ๆ จะพบริ้วรอยแห่งความสูงอายุเพียงเล็กน้อย และพร้อมจะแบ่งปันความรู้ที่มีอยู่แก่ทุก ๆ คนเพื่อสร้างสังคมแห่งการใช้ชีวิตอย่างยืนยาวและมีความสุขอย่างแท้จริงมาสัมผัสตัวตนที่แท้จริงของท่านให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นกันดีกว่า

อะไรคือแรงบันดาลใจให้อาจารย์มาสนใจเรื่องสุขภาพของครอบครัว

กว่า 40 ปีแล้วที่ผมเริ่มสนใจการใช้ชีวิตด้วยการออกกำลังกาย เพราะบ้านอยู่ใกล้สปอร์ตคลับ เมื่อเป็นสมาชิกแล้วก็ต้องใช้ ก็มีทั้งว่ายน้ำ วิ่งเหยาะ แอ่นด้วยเข้าห้องยิมแอ่นด้วยโยคะไหลตั่งและหัวตั่ง รวมแล้วไม่ต่ำกว่า 1 ชม. ตอนนั้นสนใจแต่กาย น้ำหนักเกือบ 80 กก. ถึงพร้อมด้วย เหล้า บุหรี่ ร่างกายไม่ฟิต เป็นหวัด ปวดหัว และต้องเสียบ่อย

ต่อมาเริ่มสนใจการฝึกจิตแบบทีเอ็ม (Transcendental Meditation) ซึ่งมีท่านมหาธิชชีเป็นผู้นำ ตามด้วยการวิปัสสนากรรมฐานและศึกษาธรรมะ พร้อมภรรยาและลูกกับคุณพี่สิริ กรินชัย ที่โคราช เป็นการถือศีล 8 กินเจ



8 วัน 7 คืน รวมถึงการศึกษาการใช้พลังคอสมิครักษาโรคของคุณย่าเยาวเรศ บุนนาค ซึ่งเป็นนำพลังธรรมชาติรอบตัวมาใช้รักษาสุขภาพด้วย

เมื่อ 25 ปีที่แล้ว ดร.สาทิส อินทรกำแหง เพิ่งเดินทางกลับจากสหรัฐอเมริกา เราได้เริ่มประชุมกันและคุยกันเรื่องผักผลไม้ปลอดสารพิษ และเรื่องแมคโครไบโอติกส์ จึงทำให้สนใจเรื่องอาหารการกิน หลังจากสนใจบริหารกายด้วยการออกกำลังกายและสนใจบริหารจิตด้วยสมาธิ

ขอเรียนว่าการปฏิบัติของผมใช้หลัก อิทธิบาท 4 ในทุกเรื่อง ทำให้แม้ผมจะเกษียณกว่า 20 ปีแล้ว แต่ผลการปฏิบัติได้ผลดีมาก จึงทำให้เปลืองประกาศไปเมื่อประมาณ 15 ปีมาแล้วว่า ผมอยากจะมีชีวิตที่ยืนยาวถึง 120 ปีอย่างมีคุณภาพ

เมื่อประกาศไปอย่างนี้ ผมยังต้องปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท ผลลัพธ์ก็คือ น้ำหนักผม 69-70 กก.คงที่มา 40 ปีแล้ว (สูง 170 ซม.) และมีแนวโน้มจะลดลงทั้งความสูงและน้ำหนัก ซึ่งถูกต้องเพราะยิ่งอายุมาก ต้องกินน้อยลง น้ำหนักจึงน้อยลง ความสูงก็ลดลงเป็นธรรมดาผมสามารถว่ายน้ำ 1,000 เมตร ได้โดยไม่เหนื่อย ผมเก็บสถิติว่ายน้ำต่อเนื่อง 40 ปีถึงสิ้นปี 2548 ได้กว่า 8 พันกิโลเมตรแล้ว



แล้วกิจกรรมประจำวันของอาจารย์ในแต่ละวันทำอะไรบ้างคะ:

ตอนนี้ประมาณสัปดาห์ละ 4-6 วันแล้วแต่ภารกิจผมก็ต้องออกไปว่ายน้ำที่สปอร์ตคลับระหว่าง 800-1,000 เมตร ขณะว่ายน้ำก็เจริญภาวนาไปด้วย เรียกว่าว่ายน้ำจงกรมก็ได้ เสร็จจากว่ายน้ำ ก็ทำโยคะบางท่า เช่น ไหล่ตั้ง หัวตั้ง ทุกครั้ง ถ้าอยู่บ้านก็จะขี่จักรยานไปทำธุระใกล้ๆ บ้านเป็นประจำ อย่างที่บ้านจะกินกล้วยน้ำว้า ผมก็ขี่ไปซื้อที่ตลาด หรือจะเดินเร็ว รุ่งเหียวเป็นบางครั้ง ถ้าอยู่บ้านก็ดูแลสวนต้นไม้ รดน้ำ พรวนดิน ตบแต่งกิ่งก้านและใบ



หาโอกาสที่เว้นจากการรับเชิญไปบรรยายยังที่ต่างๆ ซึ่งปีหนึ่งต้องรับเชิญประมาณ 160 กว่าวัน ไปท่องเที่ยวตามป่าเขา ปีที่แล้วก็เพิ่งไปเดินขึ้นภูหลวงมา ต้องหาโอกาสไปกัน 3 ราย คือตาชาย พ่อแม่และหลาน ๆ

อาจารย์เคยป่วยบ้างไหมคะ:

ในรอบ 10 ปีนี้เป็นไข้หวัด 1 ครั้ง ไม่ต้องกินยาทุกชนิด รักษาตัวเองจนหาย ขณะรับราชการจนเกษียณ ไม่เคยลาป่วย ไม่เคยเบิกค่ารักษาพยาบาล เพิ่งจะมีเบิกค่ายาหยอดตาในปีนี้อะ

แล้วอาหารการกินในแต่ละวันล่ะคะ:

ตอนนี้ผมหันมากินแบบดั้งเดิม เน้นผักผลไม้ ถ้าเป็น **มือเช้า** จะมีผลไม้หลากหลายมาก เช่นฝรั่ง กล้วยไข่ ชมพู่เงาะ สับปะรด ส้ม ส้มโอ มะเขือเทศ มะละกอ พุทรา สละ มะขาม กะทอน มะม่วง(ห่าม) มัน ข้าวโพด ปกติจะกิน

ประมาณ 5-7 ชนิดสลับกันไป อย่างละไม่มาก เช่นกล้วยก็ครึ่งลูก ส้มก็ 2-3 กลีบ ผลไม้หวานก็ต้องกินน้อยเพราะจะทำให้อ้วน

มือกลางวัน ถ้าอยู่บ้าน ก็กินผลไม้เหมือนมือเช้า ถ้าออกนอกบ้านกิน 1 ชาม แต่ใส่ผักมากๆ และต้องตามด้วยผลไม้ 2-3 ชนิด

มือเย็น กินน้อยมาก มีข้าวซ้อมมือ 3-4 ช้อน สลัดหรือผัดผัก แกงส้ม แกงเลียง ผักหลาย ๆ อย่าง

เนื้อสัตว์ กินน้อยลงมาก ส่วนใหญ่จะกินสัตว์ที่ไม่มีตีนหรือมีมากกว่า 4 ตีน เช่นปลา และกุ้ง ถ้าสัตว์ 4 ตีนจะหลีกเลี่ยงหมด เพราะใช้สารเคมีมาก ถ้า 2 ตีนก็หลีกเลี่ยงไปด้วยเหตุเดียวกัน กินเบ็ดจะปลอดภัยกว่า

“

พลเอกสายหยุด เกิดผล ท่านกินผลไม้ทุกมือ
มา 5-6 ปีแล้ว แคมทุกวันพุธท่านจะหยุดพักกิน 1 วัน
พลตรีจำลอง ศรีเมือง กินมังสวิรัต
ที่ไม่มีทั้งเนื้อนมไข่ และกินเพียงวันละมือเดียว
มา 30 ปีแล้ว ทั้ง 2 ท่านแข็งแรงอย่างบอกใครเลย

”

ก็เกือบ ๆ จะเป็นมังสวิรัตอยู่แล้วนะ:

คุณรู้ไหม พลเอกสายหยุด เกิดผล หนึ่งในผู้ริเริ่มชมรมอยู่ร้อยปี ท่านกินผลไม้ทุกมือมา 5-6 ปีแล้ว แคมทุกวันพุธท่านจะหยุดพักกิน 1 วัน พลตรีจำลอง ศรีเมือง กินมังสวิรัตที่ไม่มีทั้งเนื้อนมไข่ และกินเพียงวันละมือเดียว มา 30 ปีแล้ว ทั้ง 2 ท่านแข็งแรงอย่างบอกใครเลย ข้าง ม้า วัว ควายกินแต่หญ้า ทำไมแข็งแรง ตัวใหญ่ และอายุยืนยาวกว่าพวกกินเนื้อ อย่างเช่นสิงโตและเสือเสียอีก

แต่สำหรับผม ผมใช้วิธีคุมน้ำหนักตัวให้คงที่ เพราะผมออกกำลังกายคงที่ จึงต้องคุมน้ำหนักด้วยอาหาร คือต้องระวังเรื่อง หวาน มัน เค็ม ถ้าระยะไหนดกินเลี่ยนบ่อย ๆ ผมใช้หลักล้างพิษด้วยการอด หรือลดอาหารในวันต่อ ๆ มา

เรื่องชา กาแฟ และแอลกอฮอล์นั้น ที่บ้านผมจะไม่ดื่ม จะดื่มในบางโอกาสเวลาสังสรรค์เท่านั้น ส่วนน้ำอัดลมทุกชนิดไม่ดื่มเลย จะดื่มแต่น้ำเปล่าอย่างเดียวตลอดทั้งวัน

ช่วงเล่าถึงที่มาของชมรม อยู่ร้อยปี ชีวิตเป็นสุข ด้วย:

ในปี 2540 เป็นปีที่ประเทศไทยเกิดวิกฤตเศรษฐกิจรัฐบาลลอยตัวค่าเงินบาท เกิดภาวะล้มละลายของกิจการต่างๆ



ผู้คนที่ถูกออกจากงาน สภาวะจิตใจของคนทั้งประเทศ ตกต่ำเป็นประวัติการณ์ ในภาวนานั้น ผู้นำทางด้านสุขภาพ หลายท่านได้มาพบปะกัน เช่น พลตรีจำลอง ศรีเมือง พลเอกสายหยุด เกิดผล คุณทวี บุตรสุนทร จาก เครือซิเมนต์ไทย นายแพทย์ชินโอสถ หัสบำเรอ นายแพทย์ บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล และผม ได้ร่วมกันก่อตั้งชมรม อยู่ร้อยละ ๗๐ ชีวิตเป็นสุข เพราะเห็นว่าในภาวะสิ้นหวัง แบบนั้น ผู้รู้ทางด้านสุขภาพควรจะรวมตัวกันเพื่อเผยแพร่ความรู้ ทางด้านสุขภาพที่ดีแก่ประชาชน โดยร่างเป็นหลักสุขภาพ ไทย 12 ประการขึ้นมา (ดูในลอมกรอบ)

ชมรมก็ดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องมาตลอด มีทั้งอบรม สัมมนา และให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สุขภาพกายและจิต มีวารสารออกมาทุกเดือน ผมเป็น ประธานอยู่ระยะหนึ่ง ตอนนี้ก็ถอยมาเป็นประธาน กิตติมศักดิ์ของชมรมแล้ว

อาจารย์ช่วยขยายความเกี่ยวกับแนวคิดที่ว่า อาหารเป็นยาด้วย:

คุณเคยได้ยินชื่อ อีโปโครติสไหม ท่านเป็นบิดาของการแพทย์กว่า 2 พันปีมาแล้ว กล่าวคำอมตะไว้ 2 ประโยค คือ อาหารนั้นแหละคือยา อย่าไปเข้าใจว่ายาเป็นอาหาร เต็ดขาด และอีกประโยคคือ การเดินเป็นยานานเอก นั้นคือการออกกำลังกาย

คนจำนวนไม่น้อยหลงผิด คือมีมัจฉาปฏิรูป แม้ตัวเอง มีโรคอยู่ 3-4 โรคแล้ว เช่น เบาหวาน ความดัน ภูมิแพ้ ตับ หัวใจ และไต แต่ไม่เคยปฏิบัติตัว ไม่ระวังเรื่องอาหารแสลง ต่อโรค แต่กินทุกอย่างที่ขวางหน้า และกินยาเป็นกอบ เป็นกำ อย่างนี้ คำตอบคือ ตายลูกเดียว และตายไวด้วย เพราะไต ตับ และหัวใจมันวายไป ยังไงล่ะ

ความหลงผิดอีกอย่างที่สำคัญมากก็คือ หลงผิดว่า เป็นโรคก็ต้องกินยา หารู้ไม่ว่า ยาคือสารเคมีที่ร่างกาย ไม่ต้องการ ต้องคิดและเข้าใจใหม่ว่า เชื้อโรคและโรคต้อง อยู่กับเราด้วยความสงบ เพราะเราไม่สามารถหนีเชื้อโรคได้ ดังนั้น เราต้องเก่งกว่าโรค คือถ้าความต้านทานในตัวเราสูง โรคจะแพ้เรา โรคทำอะไรเราไม่ได้เลย เราก็ไม่ป่วย แม้แต่ หวัดก็ยังไม่เป็นเลย ผมปฏิบัติเองผมทราบดี

คุณทราบไหม ตำรายาของโบราณกล่าวว่า คนใดหายใจ ต่ำกว่า 6 ครั้งต่อนาที คนนั้นไม่มีโรค แม้แต่หวัดก็ไม่เป็น ผมนี้หายใจ 4 ครั้งต่อนาทีในขณะที่ทำสมาธิ ผมจึงไม่ เป็นหวัด ไม่เจ็บป่วย ท้องก็ไม่เสีย แต่จะทำให้ได้อย่างนี้ ต้องออกกำลังกายเป็นประจำ พร้อมกับกับเจริญสมาธิ ไปด้วย



“

เราต้องเก่งกว่าโรค คือถ้าความต้านทานในตัวเราสูง โรคจะแพ้เรา โรคทำอะไรเราไม่ได้เลย เราก็ไม่ป่วย แม้แต่หวัดก็ยังไม่เป็นเลย ผมปฏิบัติเองผมทราบดี

”

ทราบว่าอาจารย์กำลังทำหนังสือตนเองอยู่

ใช่ครับ ผมกะว่าจะทำให้เสร็จเรียบร้อย พิมพ์เสร็จ เอาใส่กำปั้นไว้สัก 3-400 เล่ม พร้อมทั้งเทปที่บันทึกการ พูดหน้าศพของผมเองเอาไว้เปิดตอนผมตาย จะได้ไม่ต้อง รบกวนพระมาเทศน์หน้าศพ นี่กำลังรวบรวมข้อเขียนจาก ผู้ใหญ่หลาย ๆ คนซึ่งผมจะเขียนตอบท่านเหล่านั้นด้วย กะว่าเมื่อพิมพ์เสร็จก็จะขายเอาเงินเข้าการกุศลทั้งหมด

คือตัวผมเองนี้บริจาคหมดแล้วทั้งร่างกายและดวงตา ไม่ต้องลำบากลูกหลาน เป็นการเตรียมตัวก่อนตายที่ผม อยากทำให้ทุกอย่างเสร็จสิ้นไปเสียก่อนที่จะผมจะตายไป จริงๆ ใจครับ

หลักสุขภาพไทย 12 ประการ

ตามแนวทางชมรม อยู่ร้อยละ ๗๐ ชีวิตเป็นสุข

1. ส่งเสริมวิถีชีวิตอันเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมของคนไทย
2. ส่งเสริมวิถีชีวิตแบบสังคมชนบทเกษตรกรรม ธรรมชาติแบบผสมผสาน
3. กินอย่างไทย
4. กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ
5. ลดการกินไขมัน
6. ลดการกินเนื้อสัตว์ให้น้อยลง
7. กินผักสด ผลไม้สด
8. ไม่กินอาหารขยะ
9. ควรเลิกดื่มมรัว
10. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
11. รู้จักคลายเครียด
12. เรียนรู้วิธีการรักษาสุขภาพด้วยตนเอง





เลพลือ อย่างรู้ค่ากัน

เท้าความ

หลังจากคุณยายใช้โปรแกรมเอ็มเอสเอ็นคุยกับหลานสาวสุดรัก ที่เรียนต่อปริญญาโทอยู่ที่สหรัฐอเมริกา ก็ทำให้คุณยายคลายเหงาเพราะจากหลานสาวได้บ้าง เพราะเมื่อไรที่คิดถึงก็ต่อเน็ตคุยกะหลานได้ตั้งใจ ตอนนี้นุ้ยคุณยายก็กลายเป็นนักแชตวัยดึก ที่ใช้การแชตถ่ายทอดภูมิปัญญาไทยไปสู่โลกไซเบอร์ อย่างน่ารัก

เชิญคุณๆ ติดตามการแชตของยายหลานคู่นี้ตอนต่อไปได้ ณ บัดนี้

👵หนูเหม่ม : สวัสดีค่ะคุณยาย คุณยายสบายดีนะคะ ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย แล้วก็มิข่าวสารบ้านเมือง เยอะแยะไปหมด หนูเป็นห่วงคุณยายนะคะ

👵ยาย : ขอบใจจ๊ะ ยายไม่เป็นไรหรอก แหมหนูจายายตะหากที่น่าจะเป็นห่วงหนู เพราะเหตุการณ์บ้านเมืองที่ไม่ปกติแบบนี้มันมีทั้งผลดีและผลเสียต่อคนรับสื่อยายนะผ่านมามากหลายยุค เห็นมาเยอะแล้ว จึงรู้ว่ามันจะเป็นไปยังไงต่อไป แต่พวกหนู ๆ นั้นแหละอย่ามัวแต่นั่งอ่านข่าวหน้าเน็ตจนไม่ได้หลับได้นอนก็แล้วกัน จะเสียทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิตนะ

👵หนูเหม่ม : แหม จริงๆเลยนะ คุณยายของหนูเนี่ยรู้ทันไปหมดทุกเรื่อง แล้วก็ที่คุณยายว่ามันมีทั้งผลดีและเสีย นี่มันเป็นยังไงคะ

👵ยาย : ที่ยายว่ามันเป็นผลดี ก็คือว่า ข่าวสารบ้านเมืองช่วงนี้ ทำให้ทุกคนต้องให้ความสนใจ กับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบ้านเมืองตัวเอง ยิ่งรู้เรื่องมากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้เข้าใจรู้ที่มาที่ไปและเชื่อมโยงได้ว่ามันจะมีผลกระทบกับความเป็นอยู่ของเราอย่างไร อย่างหนูอยู่ไกลถึงแอลเอ หนูก็ยังรู้เท่าๆ กับพวกเราที่อยู่ทางนี้เลย แถมบางเรื่องยังได้ข่าวก่อนเสียอีก เพราะสื่อต่างประเทศนั้นจะจุกไว้มากกว่ามดซะอีก แต่ไวยังไงทุกเรื่องที่หนูรับรู้ก็ต้องกรองนะจ๊ะ อย่าไปรีบเชื่อจนฝังหัวเสียก่อน

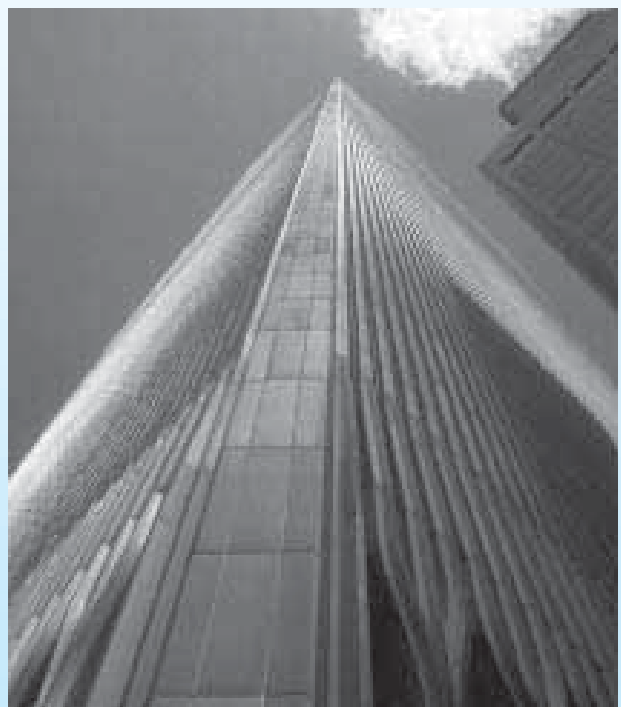
👵หนูเหม่ม : จริงค่ะ หนูติดตามข่าวทางนี้ จากทางเน็ตก็ได้อ่านทั้งหนังสือพิมพ์ไทยและเทศเยอะแยะไปหมด จนเลือกไม่ถูกเหมือนกันว่าจะเชื่อทางไหนดี

👵ยาย : ก็อย่าตัดสินจ๊ะ ฟังหูไว้หู บางเรื่องต้องใช้เวลานานในการรอให้มันตกตะกอน เราถึงจะรู้ว่าบทสรุปควรจะเป็นยังไง

👵หนูเหม่ม : แล้วที่คุณยายว่า เป็นผลเสียมันเป็นยังไงคะ

👵ยาย : ก็ถ้าหนูเสพสื่ออย่างไม่บันยะบันยัง คือติดตามอย่างไม่แยกแยะ รักก็รักสุดโต่ง ชังก็ชังสุดฤทธิ์ พอมันไม่เป็นไปอย่างที่เรที่ตั้งความหวังไว้ มันก็จะผิดหวัง แล้วก็รู้สึกหดหู่ สิ้นหวัง เกิดความเครียดมาแทนที่ ก็อย่างที่อธิบติกรรมสุขภาพจิตเขาออกมาเตือนนั่นแหละ ถ้าหากเห็นว่า รับไม่ได้กับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นผ่านสื่อที่เราเสพกันจนติดแล้ว ทางออกที่ดีที่สุดก็คือ หยุดเสพหรือหยุดบริโภคสื่อสักพัก

👵หนูเหม่ม : มันไม่ใช่ง่ายอย่างนั้นซีคะคุณยาย คนที่ติดข่าวสารนี้ มันก็เหมือนกับติดสิ่งเสพติดอะไรบางอย่างเหมือนกันนะคะ หนูเห็นผู้คนที่นี้ อาย่าว่าแต่คนไทย แม้แต่พวกฝรั่ง เข้าขั้นมาก็ต้องมีหนังสือพิมพ์แกล้มกาแฟปาทองโก เอ๊ย..ไม่ใช่ ขนมนั่งบึ้ง เจ้าคะ



ถ้าหากเกินกว่ารับมือไม่ได้กับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นผ่านสื่อที่เราเสพกันจนติดแล้ว ทางออกที่ดีที่สุดก็คือ หยุดเสพหรือหยุดบริโภคสื่อสักพัก

☺ยาย : ก็มันแหละ ถึงมันจะยากหน่อยที่ต้องหยุดเสพสื่อ แต่มันก็เป็นวิธีเดียวที่จะช่วยทำให้ความเครียดที่เกิดจากความผิดหวัง ลดน้อยลงไปได้ ทางที่ดีก็หาทางไปปลดปล่อยด้านอื่น อย่างเช่น เล่นกีฬา หรือทำสวนปลูกต้นไม้ ให้เหงื่อมันออก ก็ช่วยได้มากเลยนะ

☺หนูเหม่ม : ลูกของคุณยายคะ หนูได้ดูรายงานข่าวหลายชิ้นที่เอาภาพเหตุการณ์ตึกเวิร์ลเทรดถล่มเมื่อ 11 กันยายน 2544 มาฉายทบทวนในช่วงครบรอบ 5 ปีของเหตุการณ์นี้ ขนาดผ่านมาถึง 5 ปี แต่หลาย ๆ คนก็ยังต้องเฝ้าระวังสภาพจิตใจอยู่เลยคะ เพราะยังช็อกกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

☺ยาย : ก็มันแหละ ทางกรเขาถึงต้องออกมาเตือนแต่เนิ่น ๆ ใจ ว่าจะให้เราเสพสื่ออย่างรู้เท่าทัน เพราะเดี๋ยวนี้ เทคโนโลยีการสื่อสาร มันช่วยทำให้มีสื่อต่างๆ ออกมามากเหลือเกิน ขนาดยายไฮเทคกว่าพวกเพื่อน ๆ รุ่นเดียวกัน ยายยังมันเลย คิดดูสิ มีทั้ง เอสเอ็มเอส เอ็มเอ็มเอส จีพีอาร์เอส ลามมาถึงวิดีโอคลิปเอชไอวีวิวหวิวหวักอีก ยายน่ะสงสารเด็ก ๆ ยุคนี้จริง ๆ นะ

☺หนูเหม่ม : แล้วจะทำไงดีละคะ ก็พวกผู้ใหญ่ไม่ใช่หรือคะที่ตามใจเด็กๆ ควักเงินซื้อให้โดยคิดแค่ว่าเพื่อให้ลูกหลานของตัวเองไม่ตกยุค หรือไม่อายเพื่อน

☺ยาย : ก็คำนึงผิดๆอย่างนี้แหละ ที่ทำให้เกิดปัญหขึ้น ยายก็เห็นด้วยกะหนูนะว่าผู้ใหญ่ของเราใน พ.ศ. นี้ขาดวุฒิภาวะในการเลี้ยงดูเด็ก ๆ เป็นจำนวนไม่น้อยเลยจริงๆ ก็ได้แต่หวังกันว่าเด็ก ๆ พวกนี้ อาจจะได้รับการอบรมจากครูที่โรงเรียนบ้าง และที่สำคัญถ้าทุกฝ่ายช่วยกันวางกรอบที่ชัดเจนให้เด็ก ๆ บ้าง เราก็คงจะเอาตัวรอดจากการไหลบ่าของคลื่นเทคโนโลยีที่มาในรูปของสื่อต่างๆ กันได้ในที่สุดแหละนะ

☺หนูเหม่ม : คุณยาย พูดซะเห็นภาพเป็นเรื่องเป็นราวเลยนะคะ แต่แปลกนะคะ อย่างที่อเมริกาที่หนูอยู่นี่ กลับไม่เห็นมีเรื่องราวแบบนี้ อย่างที่เกิดขึ้นในเมืองไทยเลย คุณยายคิดว่ามันเป็นเพราะอะไรคะ

☺ยาย : ถ้าจะวิเคราะห์แบบฟังเขาแล้วว่าอีกทีนะ ก็คงจะเป็นเรื่องของ คัลเจอร์ช็อก (Culture Shock)



แปลง่ายๆก็คงจะเป็น อาการช็อกกับวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จนรับไม่ทัน เพราะเทคโนโลยีพวกนี้มาเร็วมาก ในขณะที่พื้นฐานครอบครัว และการศึกษาของเรายังตามไม่ทัน แต่ในต่างประเทศอย่างอเมริกา เด็ก ๆ เขาเติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยี ปัญหาของเขาก็จะเป็นอีกแบบหนึ่ง ไม่ใช่ว่าจะไม่มีปัญหาเสียทีเดียว

☺หนูเหม่ม : แล้วคุณยายว่าบ้านเรา ควรจะทำยังไงดี กะวิกฤติเรื่องสื่อแบบนี้ละคะ

☺ยาย : ก็มีทั้งระดับชาติ ก็คงต้องว่ากันตั้งแต่ผู้กุมนโยบาย ซึ่งยายก็เห็นกระทรวงไอซีทีเขาก็พยายามวางกรอบตรึงนี้อยู่ละ แต่อีกด้านก็น่าจะเพิ่มช่องทางสื่อสารให้มากขึ้น อย่างที่คุณหมอประเวศ วะสีท่านเคยให้แนวคิดเรื่องโทรทัศน์ช่องใหม่ ที่จะมีแต่เรื่องราวดี ๆ ยายก็ว่าน่าทำนะ แต่ยังไม่รู้ว่าจะเกิดได้เมื่อไรนะ ส่วนระดับครอบครัว ก็พ่อแม่ันแหละต้องช่วยกันพูดง่ายๆ อย่าเลี้ยงลูกด้วยเงิน แต่หันมาเลี้ยงลูกด้วยใจกันอย่างจริงจัง ปัญหาที่น่าจะเบาบางลงได้นะ

☺หนูเหม่ม : โห สมัยหน้า คุณยายลงเบอร์ไรคะ หนูจะเป็นหัวคะแนนชวนเพื่อนๆมาลงคะแนนให้เต็มๆเชียวนะ พูดได้ประทับใจจอร์จมาก อ้อ

☺ยาย : เชียวอีกแล้ว หลานยาย อยู่ใกล้ ๆ จะหยิกให้เนื้อเขียวเขียว

☺หนูเหม่ม : ไม่เอาแล้ว หนูไปดีกว่า เดี่ยวไปเรียนหนังสือไม่ทัน รักคุณยายคะ บายนะคะ

☺ยาย : ยายก็รักหนูจ๊ะ





พื้นที่นี้กองบก. วารสาร “คุณธรรม” หวังให้เป็นที่รวมของกิจกรรมดี ๆ จากทุกสารทิศ หากสมาชิกเครือข่ายหรือกลุ่มกิจกรรมใดที่มีแผนงาน กิจกรรม งานสัมมนา ออกค่าย การประชุม หรืองานพิเศษอะไรก็ตามที่เห็นว่า จะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อน ๆ ในแวดวงเดียวกัน กองบก. ยินดีเป็นตัวกลางเผยแพร่ให้ด้วยความเต็มใจ เพียงแต่ขอให้เป็นการแจ้งข่าวกิจกรรมที่จัดล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 1 เดือน เพื่อไม่ให้ข่าวล้าสมัยอันเนื่องมาจากระบวนการพิมพ์ ขอขอบคุณครับ

ชื่องาน/รายการ	สถานที่จัด/ติดต่อ	วัน-เวลา
รายการ “โลกใบจิ๋ว”	ออกอากาศทางช่อง 11	จ. 17.00-17.30
รายการ “วิถีธรรม”	ออกอากาศทางช่อง ITV	ส. 05.30-06.00
รายการ “พลังนักศึกษา”	ออกอากาศทางช่อง 5	จ.-ศ. ก่อนข่าวภาคค่ำ
รายการ “คุยข่าวกับพระพยอม”	ออกอากาศทางช่อง 5	ศ. 05.55-06.00
รายการ “ดอกไม้บาน สื่อสารความดี”	ออกอากาศทางช่อง 3 (สารคดี 3 นาที)	ศ. 11.10-11.40
รายการ “ธรรมะคิดส์”	ออกอากาศทางช่อง 5	ส-อา 06.55-07.00
รายการ “ใจเขาใจเรา” โดย ศนพ.ประสพ รัตนการ	สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยทุกสถานี	อา 7.50 น.
รายการ “ทุกข์ปัญหาชีวิต” โดยท่านจันทร์ แห่งสันติอโศก	สถานีวิทยุ AM 1287	จ-ศ. 08.30-10.00
	สถานีวิทยุ AM 873	จ-ศ. 10.00-11.00
	สถานีวิทยุ AM 576	จ-ศ. 15.30-16.30
สอนศิลปะธรรมสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ โดย พระมหาสมโชค อธิธมฺโม	รร.พุทธศาสนาวินยาทย วัดชลประทานรังสฤษฎ์ นนทบุรี สนใจติดต่อด้วยตนเองที่วัด	ผู้ใหญ่-เสาร์-บ่าย เด็ก-เสาร์-อาทิตย์
บรรยายเชิงธรรมะประจำสัปดาห์ โดย วิทยากรผู้มีชื่อเสียง	ชมรมคนรู้ใจ ชั้น11 ต้นสนทาวเวอร์ โทร.0 2658 6444	อ. 18.00-20.00
เยาวชนสร้างสรรค์ ตามรอยพ่อ โดยสสส. กรมสุขภาพจิตและกระทรวงศึกษาฯ	บริเวณ นันทนาการ หน้าอาคารนิมิตตร หน้าสนามกีฬาแห่งชาติ	ส. 15.00-18.00 วันนี้ถึง 25 พ.ย.49
หลักสูตรพัฒนาจิตยุวพุทธรุ่นที่ 2 สำหรับเยาวชนชาย-หญิงอายุ 7-10 ปี	ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย-ศูนย์ 1 ฝ่ายกิจกรรม 0 2805 0790-3	6-9 ต.ค.49
การอบรม ยุวพุทธบุตร สำหรับเยาวชนชาย-หญิงอายุ 11-13 ปี	ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย-ศูนย์ 1 ฝ่ายกิจกรรม 0 2805 0790-3	12-15 ต.ค.49
กฐินสามัคคี ยุวพุทธ-เพชรบูรณ์ สำหรับสมาชิกและสาธุชนทั่วไป	ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย-ศูนย์ 1 ฝ่ายกิจกรรม 0 2805 0790-3	14-15 ต.ค.49
หลักสูตร “วิปัสสนา”(อ.เรณู)ครั้งที่ 6 สำหรับผู้เคยปฏิบัติวิปัสสนาคุณแม่สิริ3ครั้งขึ้นไป	ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย-ศูนย์ 2 ฝ่ายกิจกรรม 0 2805 0790-3	18-24 ต.ค.49
หลักสูตรผู้นำ-สำหรับบุคคลทั่วไป (ท่านละ 3,000 บาท)	สถาบันฝึกอบรมผู้นำ ติดต่อคุณสมพงษ์ พังเจริญจิตต์ 0 1853 5000 หรือ 0 2681 6068	19-22 ต.ค.49
หลักสูตรเนกขัมมบารมีทั่วไปรุ่นที่ 2 สำหรับเยาวชนชาย-หญิงอายุ 17-25 ปี	ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย-ศูนย์1 ฝ่ายกิจกรรม 0 2805 0790-3	22-29 ต.ค.49





สวัสดิ์ คุณผู้อ่านที่รัก

ทักทายกันอีกครั้ง สำหรับน้อง ๆ ที่เป็นทั้งขาประจำและขาจรของเวทีแห่งนี้ พี่ ๆ ยินดีต้อนรับทุกคนนะคะ เห็นน้อง ๆ ตอบคำถามมาที่ไรก็อุ่นใจเสมอ เพราะอย่างน้อยก็รู้ว่ามัน้อง ๆ คอยติดตามอ่านวารสารเล่มนี้น้อยนี้ อย่างใจจดใจจ่อ (รอของรางวัลหรือป่าวเอ่ย...)

และต้องขอบคุณความเห็นดี ๆ ที่ส่งผ่านมากับแบบสอบถามฉบับที่แล้ว ซึ่งจะเป็นพลังสำคัญในการปรับปรุงวารสารเล่มนี้ให้เติบโตใหญ่ เป็นเวทีสำหรับการเผยแพร่เรื่องราวการทำความดีที่ได้รับการยอมรับตลอดไป

เอาละ เรามาสนุกกันด้วยคำถามง่าย ๆ จากเรื่องราวดี ๆ ที่เราอ่านกันมาแล้ว ได้เลยคะ

1. คุณย่าเยาวเรศ บุนนาค มีความสามารถพิเศษทางด้านใด

- ก. รักษาโรคด้วยการใช้พลังคอสมิกจากธรรมชาติ
- ข. เป็นผู้สอนการวิปัสสนากรรมฐานด้วยหลักสูตร 8 วัน 7 คืน
- ค. ผู้เชี่ยวชาญด้านผักผลไม้ปลอดสารพิษ

2. ทางออกที่ดีที่สุดสำหรับคนที่รับไม่ได้กับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นผ่านสื่อควรทำดังนี้

- ก. หัมไปหาสื่ออื่นๆ มาเปรียบเทียบ
- ข. พิจารณาข่าวสารจากสื่ออย่างใคร่ครวญ ไม่ด่วนสรุป
- ค. หยุดเสพหรือหยุดบริโภคสื่อสักพัก

3. แกงวิทยาศาสตร์ทำจากอะไร

- ก. แกงสำเร็จรูปที่ใส่ซอง เวลาหิวฉีกกินได้ทันที
- ข. เอาแกงที่ได้มารวมใส่หม้อใหญ่เติมน้ำเติมผักแล้วปรุงใหม่
- ค. แกงที่นักวิทยาศาสตร์เป็นผู้คิดค้นสูตรใหม่

เห็นไหมคะ ไม่ยากเลยใช่ไหม เพราะทุกคำตอบก็อยู่ในเนื้อหาของวารสารเล่มนี้อยู่แล้ว เพราะฉะนั้น อย่ารอช้า นะคะ รีบเขียนคำตอบที่ถูกต้องในกรอบด้านล่าง กรอกชื่อที่อยู่ของคุณมาด้วย แล้วใส่ซองติดแสตมป์ส่งมาที่ (มีหลายคนบ่นไม่อยากตัดหนังสือ ก็เลยอยากให้ถ่ายเอกสาร หรือใครจะเขียนตอบมาในไปรษณียบัตรโดยลอกคำตอบมาให้ชัดเจน ก็ไม่ผิดกติกาละ)

กอง บก.วารสาร “คุณธรรม”

32/152 ซอย 65 ถ.รามอินทรา ลาดพร้าว กทม.10230

50 ท่านที่ตอบถูกและโชคดี จะได้รับของขวัญเก๋ไก๋จากศูนย์คุณธรรม ที่ทุกท่านใช้ประโยชน์ได้อย่างแน่นอน หมดเขตส่งคำตอบในวันที่ 20 ตุลาคม 2549 นี้ละคะ

แล้วพบกันใหม่ ฉบับหน้า ค่ะ

(เฉลยคำตอบฉบับกันยายน 2549 ข้อ 1 -ข. ข้อ 2 -ค. ข้อ 3 -ข.)

✂ ตัดตามรอย

สนุกกับศูนย์คุณธรรม ฉบับตุลาคม 2549

ชื่อผู้ตอบ..... นามสกุล.....
 ที่อยู่.....
 โทร.....อีเมลล์(ถ้ามี).....

ขอตอบว่า

ข้อ 1 คำตอบที่ถูกต้อง.....

ข้อ 2 คำตอบที่ถูกต้อง.....

ข้อ 3 คำตอบที่ถูกต้อง.....





โດรๆ บงกัรว่าลุมบั๊

“ปาว” กับจักรยานกู้ชีวิต

“ปาว” หนุ่มวัยเพิ่ง 22 ปี กำลังจะจบการศึกษารัฐศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ผู้ซึ่งใช้เวลาว่างสร้างรถจักรยานกู้ชีวิตคนแรกและคันเดียวในเมืองไทย ด้วยทุนส่วนตัวแล้วขี่ตระเวน ช่วยคนเจ็บป่วย ด้วยเวชภัณฑ์ครบเครื่อง มารวม 5 ปี จากที่ใครๆ คิดว่าเขาเป็นคนบ้า แต่วันนี้เขาพิสูจน์ตัวเองแล้วว่าเขาไม่ได้บ้า แต่เขาทำสิ่งที่น้อยคนนักจะทำได้อย่างเขานั้นคือการมี “จิตอาสา” ที่เต็มเปี่ยมด้วยความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อจนวันนี้ ได้รับเลือก ให้เป็นเยาวชนดีเด่นแห่งชาติประจำปี 2549

เรากำลังพูดถึง ภาณุพงศ์ ลาภเสถียร หรือ “ปาว” ผู้มีจิตใจที่ขอบช่วยเหลือผู้คนมาแต่เด็ก พ่อแม่เป็นครูอยู่กาฬสินธุ์ เรียนเก่งและมีความสามารถทั้งดนตรีไทยและอิเล็กทรอนิกส์ แต่มาหลงใหลเรื่องการช่วยเหลือผู้คนอย่างถอนตัวไม่ขึ้น

ทำไปถึงมาทำงานอาสาสมัคร

ตอนแรกก็เพื่อนชวนมาก่อน ตั้งแต่สมัยเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 แต่ไม่ได้ทำเต็มที่เพราะต้องเรียนหนังสือ จนกระทั่งคู่ปรารถนาของเพื่อนเขาเพื่อสนุกอย่างเดียว ตอนนั้นก็ชวนทนายมอเตอร์ไซด์เพื่อนไป ซึ่งมีกระบี่พยาบาลไป 1 ใบ ซึ่งทำอะไรไม่ได้มาก อย่างมากก็แค่ทำแผลในที่เกิดเหตุ แต่ความจริงแล้วต้องใช้อุปกรณ์มากกว่านั้น เช่นเฟือก เครื่องวัดความดัน เครื่องช่วยหายใจ ออกซิเจน หลายอย่าง ทำอย่างไรถึงจะมีอุปกรณ์เหล่านั้น ก็เลยต้องมาใช้เงินส่วนตัว

ความคิดในการใช้จักรยานมีที่มาจากอะไร

ที่แรก คุณพ่อซื้อให้เป็นของขวัญวันเกิดตอนจบ ม.6 แล้วผมก็มีพื้นที่ทางอิเล็กทรอนิกส์ เพราะถึงแม่เรียนศิลป์ฝรั่งเศส แต่ไปเรียนวิชาชีพช่างตั้งแต่อยู่ ม.3 เรียนพิเศษทุกวันอาทิตย์ ปีครึ่ง ก็เลยดัดแปลงติดตั้งอุปกรณ์ต่างๆ เข้าไป ประกอบกับไปอบรมหลักสูตรปฐมพยาบาลที่วชิรพยาบาล เริ่มแรกก็มีกระบี่พยาบาลใบเดียว

ทำไมต้องเป็นจักรยาน

คือตอนนั้นนี่ เคสเล็กๆ รถพยาบาลจะไม่ออกก็เลยเป็นหน้าที่อาสาสมัคร ก่อนหน้านี้ผมสนใจอิเล็กทรอนิกส์ แต่พอมาทำตรนี้เห็นว่าน่าสนใจกว่า ก็เลยมาทำตรนี้แทน ก็เริ่มเก็บซื้ออุปกรณ์เรื่อยๆ ทั้งอุปกรณ์สื่อสารและเวชภัณฑ์ แม้แต่เครื่องแบบก็ต้องตัดใช้เอง

ใช้เวลาทำงานตอนไหน ทำไมถึงเลือกพื้นที่สนามหลวง

ก็ใช้เวลาที่ว่างจากการเรียน ส่วนที่มาประจำอยู่ สนามพระสงคราม เพราะเห็นว่าเป็นพื้นที่ที่เกิดอุบัติเหตุทั้งคืน วันหนึ่งประมาณ 7 เคส และเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมกับการใช้จักรยาน และผมก็เรียนอยู่แถวนี้ ผมก็ใช้จักรยานในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว จากบ้านพักที่บางพลัด มาสวนดุสิต ก็มาสแตนด์บายต่อได้เลย กลางคืนผมจะประจำอยู่ที่อนุสาวรีย์พระแม่ธรณีบีบมวยผม กลางวันจะอยู่ที่ใต้สะพานพระรามแปดฝั่งพระนครเพราะเป็นจุดที่ออกทำงานได้ไว





ทำเช่นนี้ต้องเลือกเวลา เลือกสถานที่ ทำเวลาไหนที่ไม่ให้คนอื่น
ทำอย่างไรไม่ให้คนอื่นจับได้ และทำแบบไหนถึงจะได้ผลดีที่สุด
แต่ทำแบบนี้ไม่ต้องคิด ทำเวลาไหนก็ได้ ไม่ต้องให้ใครเห็นก็ได้
ทำได้ง่าย ไม่ต้องลงทุน

แล้วเกิดอะไรขึ้นกับเขา

เกิดเหตุเมื่อ ก.พ.49 รถไปล้มเพราะเจอน้ำมันเครื่องหก
ขณะกำลังไปช่วยเหลือนคนเจ็บ พอล้มตัวรถก็ทับข้อเท้าหัก ก็เลย
ต้องเอาอุปกรณ์ในกล่องมาปฐมพยาบาลตัวเอง อยู่โรงพยาบาล
หลายเดือน รักษาตัวจนหายเดินได้อีกครั้ง ต้น ก.ค.49 โชคร้าย
ที่มันไปหักตรงจุดหมุนพอดิ เลยต้องใส่เหล็กตลอดไปรถคันใหม่
ที่จะทำจะเป็นกระเป๋าย่าง 2 ใบ ข้างบนเป็นตุ๊กตเล็กเพื่อไม่ให้ล้มง่าย

ทำไมไม่ไปมอเตอร์ไซด์

หนึ่งค่าใช้จ่ายด้านน้ำมันคินละร้อยบาทเดือนละสามพัน
กว่าบาท แค่นี้เราก็รับไม่ไหวแล้ว แล้วอีกอย่างมันอันตราย
เพราะความเร็วเป็นร้อย แต่จักรยานนี่เต็มทีก็แค่ 40 กม/ชม.
แค่นี้ก็ถึงก่อนรถพยาบาลอยู่แล้วเพราะรถพยาบาลจะไม่ออก
จนกว่าเราจะถึงที่เกิดเหตุและยืนยันเข้าไป

อาสาสมัครแบบนี้มีเยอะไหม

ถ้าตามบัญชีมีอยู่ 3 หมื่นคน แต่ที่ออกปฏิบัติงานจริง
มีไม่ถึงร้อยคน แต่ส่วนใหญ่ก็จะเป็รถกระบะ หรือมีเงินหน่อย
ก็แต่งเป็นรถพยาบาลไปเลย ถ้าเป็นจักรยาน ก็มีผมคนเดียว

เรียนจบแล้วจะทำไมต่อ

จะต่อโทด้านรัฐประศาสนศาสตร์เพื่อรับราชการ และอาจจะ
ไปเรียนหลักสูตรวิชาชีพปีหนึ่งเพื่อเสริมประสบการณ์

มีคนสนับสนุนเยอะไหม

ที่เป็นรายใหญ่ๆ ยังไม่มีครับ แต่ส่วนมากจะเป็นคนที่ดู
รายการที่เราออกทีวี เขาก็จะโทรเข้ามา แล้วพากันไปซื้อยา
หรือเวชภัณฑ์ซะมากกว่า แต่พวกอุปกรณ์ใหญ่ๆ ยังไม่มีใครให้

มีรุ่นน้องก็อยากทำตามอย่างไหม

ก็เหมือนกัน แต่เราก็ต้องดูแลเขาตั้งแต่เรื่องจัดกระเป๋าให้
เพราะเขายังรับไม่ได้ที่จะไปช่วยคนอื่น แล้วทำไมต้องออกเงินเอง
เราไดยามาเยอะ ก็แบ่งกระจายออกไป หรืออย่างเครื่องแบบ
เราเคยตัดไว้ 3 ตัว ปีหน้าก็แบ่งให้น้องเขาไปใช้ แจกกันไป ให้เขา
รู้สึกว่าเขาจะมาทำตรงนี้ไม่ต้องเสียอะไรมาก ถ้าต้องเสียค่าโน่นนี่
เยอะแยะ ก็ไม่มีใครอยากทำ

จะทำไปอีกนานไหม

ก็คงทำตลอดไป จนกว่าเขาจะยุบหน่วยนี้แหละ แต่เรื่อง
จักรยานนี่พออายุมากขึ้นก็คงต้องหยุด เพราะขาที่ไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์
เท่าไร คงต้องหันไปทำด้านอื่น

เห็นจะต้องแสดงตัวเป็นญาติผู้ป่วยอยู่บ่อยๆ

ใช่ครับ เพราะถ้าขอรถพยาบาลไปไม่มีญาตินี้เขาก็ไม่ออก
ตอนนั้นคอมพิวเตอร์ของ กทม. มีชื่อผมขึ้นเป็นญาติใครต่อใคร
เต็มไปหมดแล้ว เพราะเวลาเราไปเจอคนเร่ร่อนไม่มีญาติ
ผมก็ต้องโทรเข้าไปบอกว่าผมเป็นหลาน เป็นน้องไป ขอให้มีคน
ยืนยันว่าเป็นญาติ รถพยาบาลก็จะออกมารับ ส่วนเมื่อไปถึง
โรงพยาบาลแล้ว เขาก็อาจจะใช้สิทธิ 30 บาท หรือถ้าไม่มี
ก็ใช้สิทธิสงเคราะห์พยาบาลฟรีได้

ทำมาหลายแล้ว

ก็หลายสิบรายแล้ว

คิดส่งใจถึงมาทำแบบนี้

ตอนแรกใคร ๆ เขาก็ว่าผมบ้า เหมือนตัวประหลาดในสังคม
หรือเป็นกะด่า บอกว่าทำได้สักพักก็เลิก แต่ผมคิดว่าทำไม
เราไม่ทำให้เขารู้ว่านี่เป็นสิ่งที่ถูกต้อง เขาต่างหากที่แปลก
เพราะไม่ได้ทำอย่างเรา

ฝากข้อคิดถึงผู้อ่านหน่อยในเรื่องการทำความดี

ทำดีนี่ทำง่าย แต่ทำชั่วนี่ทำยากนะครับ เพราะทำชั่วนี้
ต้องเลือกเวลา เลือกสถานที่ ทำเวลาไหนที่ไม่ให้คนอื่น
ทำอย่างไรไม่ให้คนอื่นจับได้ และทำแบบไหนถึงจะได้ผลดีที่สุด
แต่ทำดีนี่ไม่ต้องคิด ทำเวลาไหนก็ได้ ไม่ต้องให้ใครเห็นก็ได้
ทำได้ง่าย ไม่ต้องลงทุน





คุณลักษณะและกระบวนการ ปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ของประเทศฟินแลนด์



องค์การความโปร่งใสสากล (Transparency International-TI) ซึ่งเป็นองค์กรพัฒนาเอกชนในประเทศสหพันธ์ สาธารณรัฐเยอรมนี ได้จัดอันดับประเทศฟินแลนด์ว่าเป็นประเทศที่มีการฉ้อราษฎร์บังหลวง น้อยที่สุดติดต่อกันมาหลายปี

นี่คือเหตุผลสำคัญที่ทำให้ศูนย์คุณธรรมเลือกเอาประเทศฟินแลนด์ เป็นหนึ่งในสิบประเทศที่ทำวิจัยเรื่องคุณลักษณะและกระบวนการ ปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม

เนื้อหาในเล่มน่าสนใจอย่างยิ่ง เพราะทำให้เราได้ว่าประเทศเล็ก ๆ ที่มีคนเพียง 5.2 ล้านคนนี้ เขาสอนเรื่องคุณธรรมจริยธรรมให้กับเด็ก ๆ ตั้งแต่ แรกเกิด สอนให้เด็กเรียนรู้ด้วยตัวเอง โดยมีครูและพ่อแม่เป็นผู้ประคับประคองและ ชี้แนะ โดยมีกฎเข้มเรื่องห้ามตีเด็ก มาตรฐานการศึกษาที่นั่นเท่าเทียมกันทั้งในเมือง และชนบท สอนให้เด็กรับผิดชอบตัวเอง และมีวินัย เช่นได้รับอนุญาตให้ซื้อขนมหวาน ได้สัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ผู้ปกครองจะต้องอ่านหนังสือให้เด็กๆ ฟังหรือพาไปทำกิจกรรม อื่นๆ แทนการดูโทรทัศน์และเล่นเกมคอมพิวเตอร์

ที่ฟินแลนด์ ความโปร่งใสมีให้เห็นตั้งแต่ระดับผู้นำรัฐบาลจนถึงระดับล่าง เมื่อ ทุกคนเคารพกฎหมายและพบว่ามิใช่ชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนนถึง 400 คนต่อปี (ของไทยเราเพียงช่วงวันขึ้นปีใหม่ก็มากกว่านี้แล้ว) จึงกลายเป็นเรื่องใหญ่ที่ชาวฟินน์ หันมารณรงค์เพื่อให้คนเสียชีวิตไม่เกิน 250 คนต่อปีให้ได้...น่าทึ่งไหมล่ะ

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษชามสลายตา สนใจรับหนังสือดีๆ ไปอ่านฟรีๆ ส่งชื่อที่อยู่ชดเชยพร้อมแสตมป์ค่าส่ง 15 บาท มาที่ศูนย์คุณธรรม หรือ สอบถาม เพิ่มเติมที่โทร 0 2644 9900 ต่อฝ่ายสื่อฯ รับผิดชอบนะคะ รับหมดแล้วจะเสียใจ

พบกันใหม่ฉบับหน้ากับสื่อดี ๆ

"ทำดี ไม่ต้องเดี๋ยว"

