



JOURNAL OF TEACHERS' PROFESSIONAL DEVELOPMENT

วิทยาทารย์

วารสารเพื่อการพัฒนาวิชาชีพครู ■ ปีที่ 118 ฉบับที่ 2 เดือนธันวาคม 2561



สกุ๊ปพิเศษ

86 ปี วันรัฐธรรมนูญ

โรงเรียนดี โครงการเด่น

ปว.8 ยุค 4.0 Model
โรงเรียนปลาปากวิทยา

เรียนรู้คู่เที่ยว

ศูนย์การเรียนรู้ เศรษฐกิจพอเพียง
บ้านของพ่อ จ.อยุธยา
ตามรอยวิถีเกษตร ในหลวง รัชกาลที่ 9

3 ธันวาคม

วันคนพิการสากล

International Day of People with Disability



สวัสดีค่ะผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษาทุกท่าน วารสารวิทยาสารณ
ฉบับนี้เป็นฉบับสุดท้ายของปี 2561 แล้ว วันเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว แต่ไม่ว่า
วันเวลาจะผ่านไปอย่างไร กองบรรณาธิการวารสารวิทยาสารณก็ยังคงทำงานหนัก
เพื่อผลิตผลงานเพื่อการพัฒนาวิชาชีพทางการศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้อ่าน
ทุกท่านได้รับทราบข่าวสารความเคลื่อนไหวทางการศึกษา และบทความทางการศึกษา
ที่มีประโยชน์เพื่อนำมาปรับใช้ในการพัฒนาวิชาชีพทางการศึกษาและพัฒนา
การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนและที่สำคัญเพื่อคุณภาพการศึกษาไทย

สำนักงานเลขาธิการคุรุสภาที่เช่นเดียวกัน ตลอดระยะเวลาหนึ่งปีที่ผ่านมา
พวกเรามีความตั้งใจในการพัฒนาวิชาชีพและประกอบวิชาชีพทางการศึกษา
รวมทั้งแก้ไขปัญหาและพัฒนางานในหน้าที่ให้ดีที่สุด ซึ่งนั่นหมายถึงสำนักงาน
เลขาธิการคุรุสภาประสบความสำเร็จในบทบาทหน้าที่ที่มีต่อผู้ประกอบวิชาชีพ
ทางการศึกษาทั่วประเทศ

ปี 2561 นี้ ครบรอบ 86 ปี วันรัฐธรรมนูญ นับแต่ปี พ.ศ. 2475
ที่ประเทศไทยเปลี่ยนแปลงการปกครองจากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชย์
มาเป็นระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ในรัชสมัย
ของพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 7 วารสารวิทยาสารณจึงขอ
นำเสนอ “86 ปี วันรัฐธรรมนูญ” ไว้ในสัปดาห์พิเศษฉบับนี้ เพื่อให้เห็นความสำคัญ
ของการมีรัฐธรรมนูญและการใช้รัฐธรรมนูญในประเทศไทย

สำหรับการจัดงานวันครู ครั้งที่ 63 พ.ศ. 2562 คุรุสภากำหนดการจัดงานวันครู วันที่ 16 - 18 มกราคม 2562
ภายใต้แก่นสาระ “คุณธรรมนำครูไทย สร้างเด็กไทยหัวใจซื่อตรง” โดยจัดงานที่ส่วนกลาง ณ สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา และ
ส่วนภูมิภาค ณ สถานที่ที่ศึกษาธิการจังหวัดกำหนด ในโอกาสนี้ ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมงานวันครูและร่วมกิจกรรมต่าง ๆ
เนื่องในโอกาสวันครู และเพื่อร่วมรำลึกถึงพระคุณครู ขอเชิญชวนทุกท่านกลับไปคารวะครูกันนะคะ

ใกล้ถึงเทศกาลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ กองบรรณาธิการวารสารวิทยาสารณขออวยพรปีใหม่ และขออวยพร
ให้ผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษาทุกท่าน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีพลังใจที่เต็มเปี่ยมในการปฏิบัติหน้าที่ และขอให้ประสบ
ความสำเร็จดังหวังในปีใหม่ 2562 นี้จะคะ



(ดร.วัฒนาพร ระงับทุกข์)

บรรณาธิการ

ขอเชิญร่วมส่ง

บทความ|เรื่องสั้น|บทกวี

เกี่ยวกับการประกอบวิชาชีพครูและบุคลากรทางการศึกษา

เพื่อเผยแพร่ในวารสารวิทยาสารณ โดยสามารถส่งผลงาน ได้ดังนี้

1. e-mail : withayajarn@gmail.com
2. ไปรษณีย์ : กองบรรณาธิการวารสารวิทยาสารณ สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา
128/1 ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
3. โทร. / โทรสาร : 0 2282 1308

ผลงานที่ส่งมานั้น ต้องมีลิขสิทธิ์เป็นของตนเอง และต้องไม่ลอกเลียนแบบผลงานของผู้อื่น
ผลงานที่ได้รับการคัดเลือกเผยแพร่ จะได้รับค่าตอบแทนตามที่กองบรรณาธิการกำหนด



01 บทบรรณาธิการ

04 สก๊อปพิเศษ

86 ปี วันรัฐธรรมนูญ

10 โรงเรียนดี โครงการเด่น

ปว. 8 ยุค 4.0 Model

โรงเรียนปลาปากวิทยา

15 ยุทธศาสตร์การศึกษา

ภาวะผู้นำเชิงระบบ (System Leadership)

รูปแบบที่มุ่งคุณธรรมสู่ความเป็นมืออาชีพ ตอนที่ 1

19 เรียนรู้คู่เที่ยว

ศูนย์การเรียนรู้ เศรษฐกิจพอเพียงบ้านของพ่อ

จ.อยุธยา ตามรอยวิถีเกษตร ในหลวงรัชกาลที่ 9

25 พุทธศาสนา

วาทะของพระบรมครู เรื่อง เศรษฐีไม่มีบุตร

28 รอบรู้โรงเรียน

กลัวน้ำว่า



32 บริหารการศึกษา

การใช้นวัตกรรมแบบฝึกการเขียนกลอนแปด
ด้วยตนเอง

36 ประโยชน์สัญลักษณ์

ประโยคสัญลักษณ์ที่ 77 ยักษ์ใหญ่ไม่ไ่ยักษ์เล็ก

40 รักไทย

ม้าจากคอก

44 ครูเล่าเรื่อง

“เวลา” ไม่เคยผ่านไป ตอนที่ 2

49 วิจัยนำรู้

55 หนึ่งในโรงเรียน หนึ่งในนวัตกรรม

65 ประสบการณ์

บันทึกถึงดวงดาว 99

68 บทความพิเศษ

ภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษา

71 เรื่องสั้น

ผิดเป็นครู

04



75 ณ สยาม

“ถ้าลมหายใจมีอยู่ตราบดี จะไม่ได้เห็นกรุงสยาม
ปราศจากอำนาจ อันเป็นเอกราชเลย” ตอนที่ 1

82 นวนิยายอิงธรรมะ

รักที่หลุดพ้น ตอนที่ 6 ผ่อนคลายด้วยทางสายกลาง

86 IT Hero

10 สายอาชีพ ที่จะโดนหุ่นยนต์และ AI แย่งงานไป

89 ดรรชนีกีฬา

เปิดประวัติกีฬาขี่ม้า

93 พืชการออม

ออมอย่างไรให้เงินงอกเงย เลือกหุ้นพื้นฐานดี 1



96 มุมสุขภาพ

หนานเฉาเหว่ย ป้าซ่าเหงา ป้าซ่าหมอง สมุนไพรมีของ

100 วิชาการบันเทิง

เทคโนโลยี

103 ตะเวนเที่ยว

หอมความหลัง...ริมฝั่งน้ำหอม

109 ยำสามกรอบ

เหลียวแล รอย... ครุฑ *61"

ที่ปรึกษา :

คณะกรรมการครูสภา
คณะกรรมการมาตรฐานวิชาชีพ
ดร.บุรพาทิศ พลอยสุวรรณ
ดร.ทินสิริ ศิริโพธิ์
นายยุทธชัย อุดมมา

ผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการประจำ :

ศ.กิตติคุณสุนทร อมรวิวัฒน์
รศ.ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่
รศ.ดร.สนานจิตร์ สุคนธ์ทรัพย์
รศ.ดร.สมศักดิ์ คงเที่ยง
รศ.ดร.พรพิพัฒน์ เพิ่มผล
รศ.ดร.กล้า ทองขาว
รศ.ดร.สุชุม เจริญทรัพย์
รศ.ดร.มนัส สิทธิสมบุญ
ดร.ประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์
ดร.ปฐมพงศ์ ศุภเลิศ
ดร.จักรพรรดิ วัฒนา
ดร.พลสันต์ โพธิ์ศรีทอง

บรรณาธิการ : ดร.วัฒนาพร ระจิบทุกษ์

หัวหน้ากองบรรณาธิการ :

นางราณี จินสุทธิ

รองหัวหน้ากองบรรณาธิการ :

นายจันทร์ยงยุทธ บุญทอง

ประจำกองบรรณาธิการ :

นางภัทราวรรณ ประกอบใน
นางจิรภา ทงขาว
นางสาววินิตา รังสิวารักษ์
นางสาวธัญรัตน์ ศิริเมฆา
นางสาววรวรรณ พรพิพัฒน์
นายวัชรพล เหมือนจา
นายทรงชัย ชื่นล้วน

ประสานงานฝ่ายผลิต :

นางภัทราวรรณ ประกอบใน
นางจิรภา ทงขาว

ศิลปกรรม/รูปเล่ม/จัดพิมพ์ :

บริษัท ออนป้า จำกัด

111/1 อาคารนวดสร ถนนพระรามที่ 3
แขวงบางคอแหลม เขตบางคอแหลม
กรุงเทพฯ ๑ 10120
โทร. 0 2689 1056
โทรสาร 0 2689 1081
www.onpa.co.th

วารสารวิทยากร

กองบรรณาธิการ/ฝ่ายสมาชิก โทร./โทรสาร 0 2282 1308
ที่อยู่ 128/1 ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑ 10300
e-mail : withayajarn@gmail.com
www.withayajarnksp.com

สภูปพิเศษ

กองบรรณาธิการ



86 ปี วันรัฐธรรมนูญ

นับตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงการปกครองจากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชย์มาเป็นระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ตั้งแต่วันที่ 10 ธันวาคม 2475 ที่ พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 7 พระราชทาน รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรสยาม (พ.ศ. 2475) ให้แก่ปวงชนชาวไทย รัฐธรรมนูญฉบับนี้ถือเป็นรัฐธรรมนูญฉบับถาวรฉบับแรกของไทย ปัจจุบันประเทศไทยของเรามีรัฐธรรมนูญมาแล้ว 20 ฉบับ ซึ่งฉบับที่ใช้อยู่ในปัจจุบันคือ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 ซึ่งประกาศใช้ตั้งแต่วันที่ 6 เมษายน 2560 เป็นต้นมา



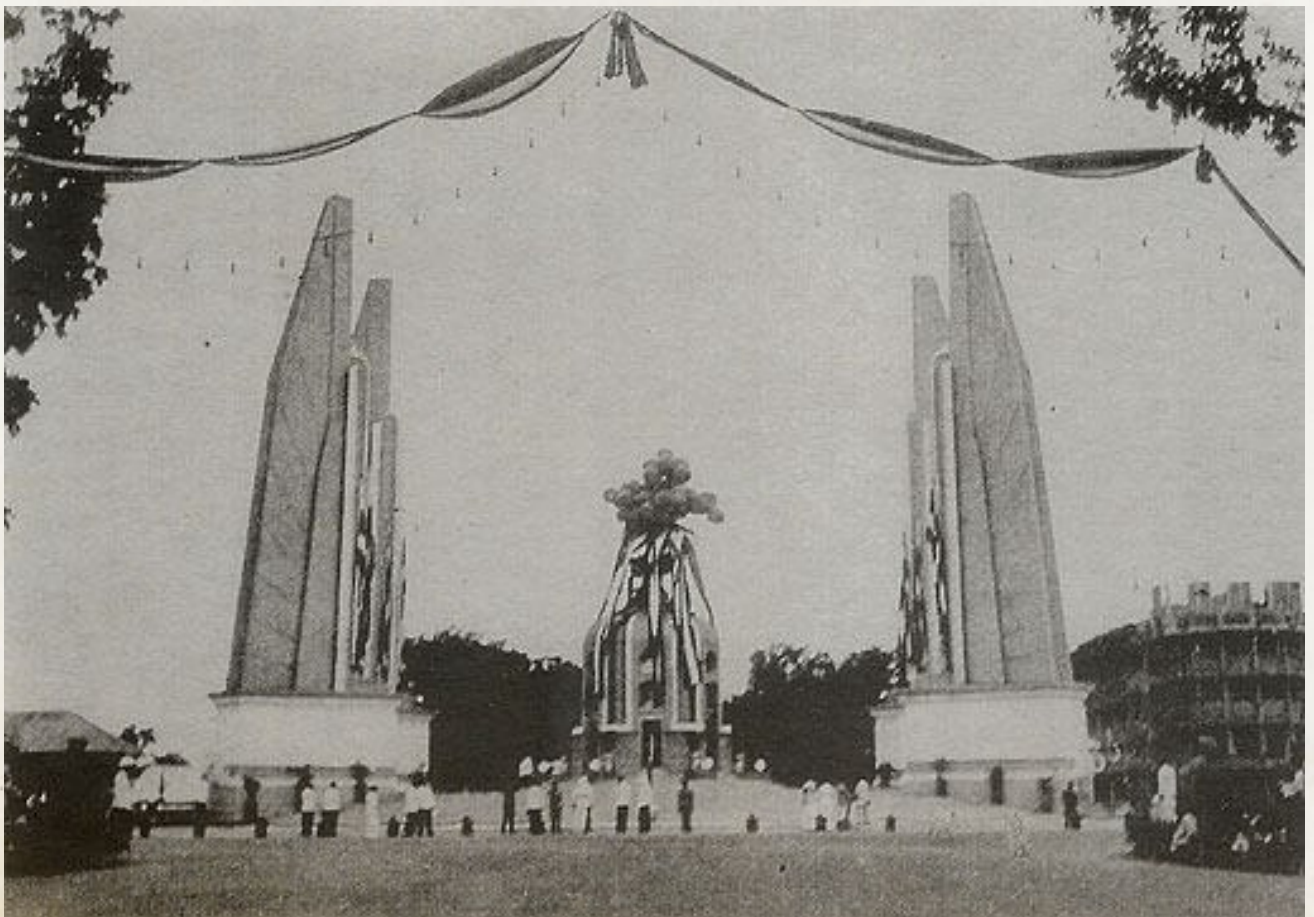
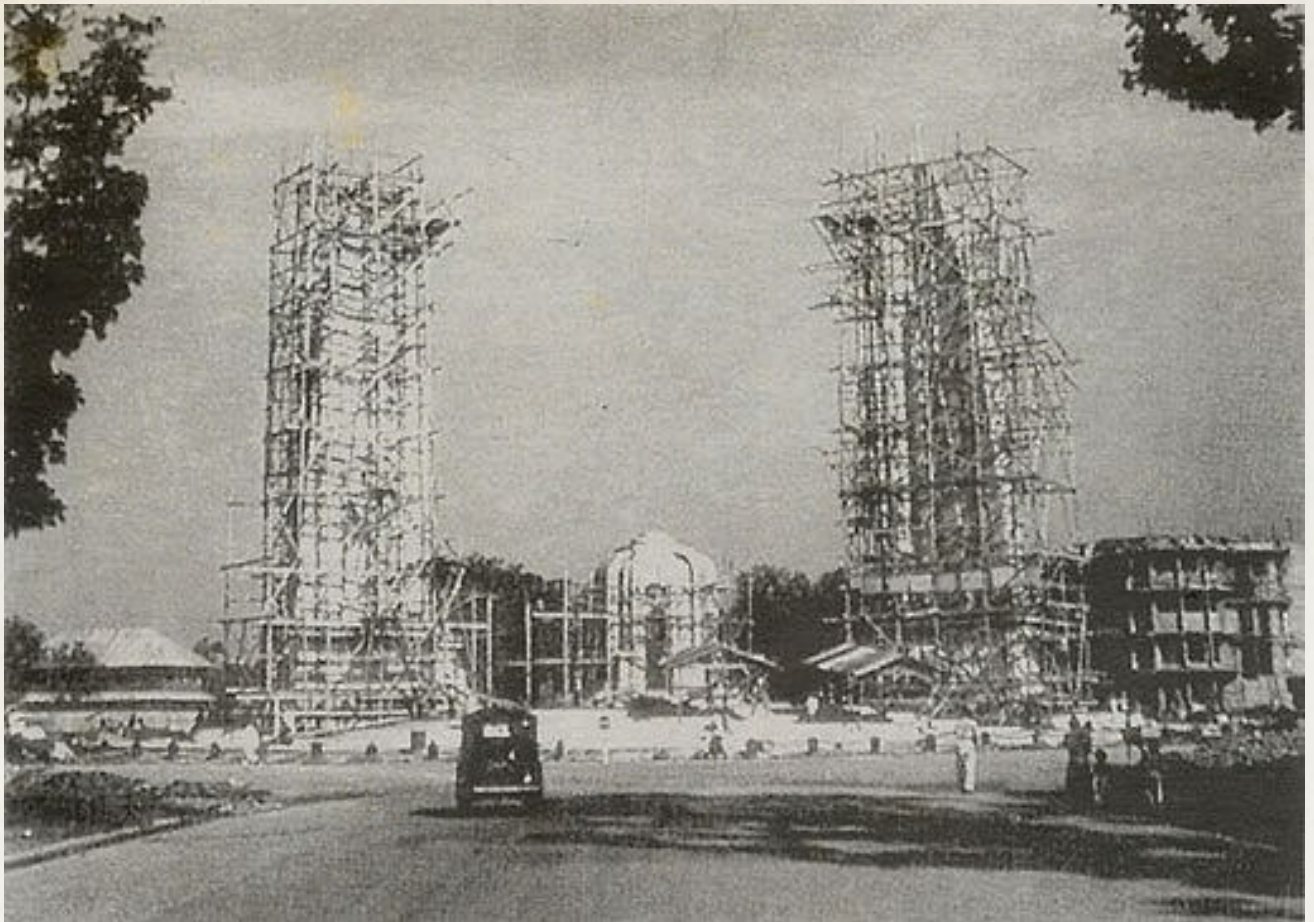
รัฐธรรมนูญเป็นกฎหมายสูงสุดของประเทศ ความสำคัญของรัฐธรรมนูญ คือ เป็นเครื่องกำหนดระเบียบแบบแผนของสังคม บทบัญญัติของกฎหมาย กฎ หรือข้อบังคับ หรือการกระทำใดอื่น จะขัดหรือแย้งกับรัฐธรรมนูญมิได้ และรัฐธรรมนูญเป็นกฎหมายที่ระบุถึงสถานะของประเทศไทยว่าเป็นราชอาณาจักรอันหนึ่งอันเดียวที่ไม่สามารถแบ่งแยกได้ มีรูปแบบการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข และอำนาจอธิปไตยซึ่งเป็นอำนาจสูงสุดในการปกครองประเทศเป็นของปวงชนชาวไทย พระมหากษัตริย์ผู้ทรงเป็นประมุขทรงใช้อำนาจนั้นทางรัฐสภา คณะรัฐมนตรี และศาล **รัฐธรรมนูญ**จึงเป็นเสมือนหัวใจที่ทำให้ประเทศไทยสามารถดำรงอยู่ และขับเคลื่อนไปสู่ความวัฒนาสถาพรได้อย่างยั่งยืน

ย้อนไปเมื่อ 7 มิถุนายน พ.ศ. 2475 คณะราษฎรประกาศใช้รัฐธรรมนูญปกครองแผ่นดินสยามชั่วคราว พุทธศักราช 2475 โดยเป็นผลพวงหลังการปฏิวัติเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2475 โดยคณะราษฎรซึ่งได้ทำการเปลี่ยนแปลงการปกครองจากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชย์มาเป็นระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ซึ่งสาระสำคัญของธรรมนูญการปกครองฉบับนี้ คือ การที่กำหนดว่าอำนาจสูงสุดในการปกครองประเทศ หรือ อำนาจอธิปไตยเป็นของราษฎรทั้งหลาย โดยคณะบุคคลเป็นผู้ใช้อำนาจแทนราษฎร ประกอบด้วย พระมหากษัตริย์ สมาชิกแทนราษฎร คณะกรรมการราษฎร และศาล

แม้ว่าลักษณะการปกครองจะเปลี่ยนแปลงจากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชย์ที่พระมหากษัตริย์ทรงเป็นผู้มีอำนาจสูงสุดมาเป็นประชาธิปไตย แต่ก็ถือว่าพระมหากษัตริย์เป็นประมุขของประเทศ เป็นสถาบันที่ถาวรและมีการสืบราชสมบัติต่อไปในพระราชวงศ์ การปฏิบัติราชการต่าง ๆ จะต้องมีการมกราษฎรผู้หนึ่งเป็นผู้ลงนามรับสนองพระบรมราชโองการ โดยได้รับความยินยอมจากคณะกรรมการราษฎรจึงจะใช้ได้ สถาบันที่เกิดขึ้นใหม่คือ '**สภาผู้แทนราษฎร**' ซึ่งมีอำนาจทางนิติบัญญัติออกกฎหมายต่าง ๆ ซึ่งเมื่อพระมหากษัตริย์ลงพระปรมาภิไธยประกาศใช้แล้ว จึงจะมีผลบังคับได้ ทำให้ในระยะแรกของการเปลี่ยนแปลงการปกครอง สภาผู้แทนจึงเป็นสถาบันที่มีอำนาจสูงสุดในทางการเมือง ส่วนการใช้อำนาจตุลาการยังคงให้ศาลยุติธรรมที่มีอยู่แล้ว พิจารณาพิพากษาคดีให้เป็นไปตามกฎหมายได้ตามเดิม

ต่อมา ในวันที่ **10 ธันวาคม พ.ศ. 2475** พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานรัฐธรรมนูญราชอาณาจักรสยาม ฉบับถาวร ซึ่งมีหลักการต่างกับฉบับแรก (พระราชบัญญัติธรรมนูญการปกครองแผ่นดินสยามชั่วคราว พุทธศักราช 2475 : 27 มิถุนายน - 10 ธันวาคม 2475) ในวาระสำคัญหลายประการ อาทิ ได้เปลี่ยนระบอบการปกครอง เป็นการปกครองแบบรัฐสภา เนื่องจากรัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2475 ได้บัญญัติให้พระมหากษัตริย์ซึ่งเป็นประมุขไม่ต้องรับผิดชอบทางการเมือง เป็นผู้ใช้อำนาจทางคณะรัฐมนตรี ซึ่งพระมหากษัตริย์ทรงแต่งตั้งให้บริหารราชการแผ่นดิน แต่คณะรัฐมนตรีจะต้องรับผิดชอบในการบริหารราชการแผ่นดินต่อสภาผู้แทนราษฎร รัฐสภาซึ่งเป็นฝ่ายนิติบัญญัติมิได้ใช้แต่เพียงอำนาจนิติบัญญัติเท่านั้น แต่มีอำนาจที่จะควบคุมคณะรัฐมนตรีในการบริหารแผ่นดินด้วย แต่อย่างไรก็ตาม คณะรัฐมนตรีรวมทั้งพระมหากษัตริย์ซึ่งประกอบกันเป็นรัฐบาลก็มีอำนาจที่จะยุบสภาผู้แทนได้ หากเห็นว่าได้ดำเนินการไปในทางที่จะเป็นภัย หรือ เสื่อมเสียผลประโยชน์สำคัญของรัฐซึ่งมีผลเท่ากับถอดถอนสมาชิกสภาที่ได้รับเลือกตั้งมาเพื่อให้ราษฎรเลือกตั้งใหม่ ในส่วนเกี่ยวกับพระมหากษัตริย์นั้น ได้บัญญัติว่าพระมหากษัตริย์ดำรงอยู่ในฐานะอันเป็นที่เคารพสักการะ ผู้ใดจะละเมิดมิได้ ซึ่งหลักการสำคัญเหล่านี้ยังคงเป็นหลักสำคัญในการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขของประเทศไทยตราจนปัจจุบัน

นับจากนั้นเป็นต้นมา ทุกวันที่ **10 ธันวาคมของทุกปี** จึงถูกกำหนดให้เป็น**วันรัฐธรรมนูญ** เพื่อรำลึกถึงเหตุการณ์การพระราชทานรัฐธรรมนูญถาวรฉบับแรกของประเทศไทย ซึ่งถือเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญที่สุดของการเปลี่ยนแปลงการปกครองของประเทศไทย เป็นวันให้กำเนิดกฎหมายที่กำหนดระเบียบแบบแผนในการปกครองราชอาณาจักรไทย และเป็นกฎหมายที่ให้หลักประกันสิทธิ เสรีภาพ และกำหนดหน้าที่ในการเป็นพลเมืองของปวงชนชาวไทยทุกหมู่เหล่า



พิธีเปิดอนุสาวรีย์ประชาธิปไตย วันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2483

“อนุสาวรีย์ประชาธิปไตย” ได้ถูกสร้างขึ้นเพื่อแสดงเป็นสัญลักษณ์แห่งการเปลี่ยนแปลงการปกครองของประเทศไทย ตั้งอยู่ใจกลางวงเวียนระหว่างถนนราชดำเนินกับถนนดินสอ โดยสร้างขึ้นในสมัยของรัฐบาล จอมพล ป. พิบูลสงคราม เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2482 โดยเป็นผลงานการออกแบบของหม่อมหลวงปุ้ม มาลากุล ซึ่งได้ออกแบบโดยการนำสถาปัตยกรรมแบบไทยมาผสมผสานเข้าด้วยกัน และควบคุมการก่อสร้างจนแล้วเสร็จโดยศาสตราจารย์ ศิลป์ พีระศรี เป็นสถานที่ที่มีความสวยงามและสำคัญแห่งหนึ่งในประเทศไทย นอกจากนี้เป็นสัญลักษณ์แล้ว ประติมากรรมที่ถูกสร้างขึ้นในสถานที่แห่งนี้นั้น ทุกสัดส่วนล้วนมีความหมายนัยแฝงทั้งสิ้น

อนุสาวรีย์ประชาธิปไตย เป็นรูปหล่อลอยตัว ประกอบด้วยรูปเล่มรัฐธรรมนูญในสมุดไทย ประติมากรรมบนพานแว่นฟ้า สร้างด้วยทองแดง มีความสูง 3 เมตร หน้า 4 ด้าน ตั้งบนฐานรูปทรงกลม ด้านบนโค้งกลม ลานอนุสาวรีย์ยกสูงมีบันไดโดยรอบ รอบนอกลานอนุสาวรีย์มีคืบทรงแบน อยู่ 4 ทิศ ที่โคนคืบ มีภาพแกะสลักลายปั้นนูน และมีรั้วเตี้ย ๆ กันโดยรอบลานอนุสาวรีย์ รั้วนี้ใช้ปืนใหญ่โบราณ จำนวน 75 กระบอก ผังดินโผล่ท้ายกระบอกขึ้นมาเป็นเสา คล้องโซ่เชื่อมต่อกัน

ปืนใหญ่จำนวน 75 กระบอก

(ปากกระบอกปืนฝังลงดิน) โดยรอบฐานของอนุสาวรีย์ที่มีโซ่เหล็กร้อยไว้ หมายถึงปีที่ทำการเปลี่ยนแปลงการปกครอง (เลข 75 เป็นเลขท้ายสองหลักของปี พ.ศ. 2475) ส่วนโซ่ที่ร้อยไว้ด้วยกันหมายถึงความสามัคคีพร้อมเพรียงของคนะปฐวืติ

พานรัฐธรรมนูญ

ซึ่งตั้งอยู่บนยอดป้อมกลางตัวอนุสาวรีย์ สูง 3 เมตร หมายถึง เดือน 3 หรือ เดือนมิถุนายน (ขณะนั้นนับเมษายนเป็นเดือนแรกของปี) ตรงกับเดือนที่มีการเปลี่ยนแปลงการปกครองสมัยนั้น และหมายถึง อำนาจอธิปไตยทั้ง 3 ภายใต้รัฐธรรมนูญ (นิติบัญญัติ บริหาร และตุลาการ)

ครีป 4 ด้าน

สูงจากแท่นพื้น 24 เมตร มีรัศมียาว 24 เมตร หมายถึง วันที่ 24 ซึ่งเป็นวันเปลี่ยนแปลงการปกครอง

ลายปั้นบนฐานครีปทั้ง 4

เน้นถึงเรื่องราวการดำเนินงานของคณะราษฎรตอนที่นัดหมายและแยกย้ายกันก่อการเปลี่ยนแปลงการปกครอง เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2475

พระขรรค์ 6 เล่ม

ที่รายล้อมรอบป้อมกลางตัวอนุสาวรีย์ หมายถึง หลัก 6 ประการของคณะราษฎร

ข้อมูลและภาพ:

https://www.lib.ru.ac.th/journal/dec/dec10_ConstitutionDay.html

<http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2560/A/040/1.PDF>

<https://mgronline.com/travel/detail/9580000135732>

<https://www.dek-d.com/board/view/1275779/>

<https://yoddiary.wordpress.com/>

<https://lifestyle.campus-star.com/knowledge/44215.html>

โรงเรียนดี โครงการเด่น

ดร.วิทยา ศรีชมภู



ปว. 8 ยุค 4.0 Model

โรงเรียนปลาปากวิทยา



สวัสดีครับ ท่านผู้อ่านที่รัก โรงเรียนดี โครงการเด่น ฉบับนี้ เสนอนวัตกรรม “**ปว.8 ยุค 4.0 Model**” ของโรงเรียนปลาปากวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 22 จังหวัดนครพนม นำโดยรักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนปลาปากวิทยา รองผู้อำนวยการ ชัยรัตน์ กำลังหาญ และคณะ ซึ่ง “ปว.8 ยุค 4.0 Model” เป็นนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการติดตามพฤติกรรมของนักเรียน เพื่อให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และเพื่อให้คุณครู ผู้ปกครองและนักเรียนสามารถตรวจสอบคะแนนพฤติกรรมของตนเองได้ และยังช่วยลดเวลาในการเช็คชื่อในการทำกิจกรรม จากเดิมที่มีการเช็คพฤติกรรมของนักเรียนโดยใช้กระดาษซึ่งอาจจะทำให้ข้อมูลที่ล่าช้า ไม่เป็นปัจจุบัน นวัตกรรม “ปว.8 ยุค 4.0 Model” จะช่วยแก้ปัญหาได้โดยข้อมูลทุกอย่างที่เกิดขึ้นในระบบจะถูกจัดเก็บในฐานข้อมูล เป็นนวัตกรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารจัดการพฤติกรรมของนักเรียนที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียนได้ และยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่คุณครูผู้ใช้งาน เป็นนวัตกรรมที่ง่ายต่อการใช้งาน มีการบริหารจัดการข้อมูลที่ดี ช่วยลดปัญหาเรื่องการจัดเก็บข้อมูล การสูญหายของเอกสาร และการค้นหาข้อมูลทำได้รวดเร็วขึ้น



ขั้นตอนการดำเนินงานพัฒนา

ขั้นเตรียมการ (Planing)

1. สสำรวจสภาพปัญหาจากการดำเนินงานที่ผ่านมาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560
2. แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560
3. ประชุมเพื่อหาแนวทางการแก้ปัญหา กำหนดขั้นตอน หลักการรูปแบบการดำเนินการการวัดผลประเมินผล



ขั้นตอนการ (Doing)

1. สร้างนวัตกรรม "ปว.8 ยุค 4.0 Model" พร้อมทั้งจัดทำคู่มือการใช้งาน
2. ประชุมชี้แจงนักเรียนและบุคลากรให้ทราบแนวปฏิบัติให้ตรงกัน
3. ดำเนินการตามกิจกรรม
4. จัดกิจกรรมรณรงค์สร้างเสริมพฤติกรรมระเบียบวินัยและเยาวชนจิตอาสา

ขั้นตอนตรวจสอบผลการดำเนินการ (Checking)

1. สังเกตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. รายงานพฤติกรรมนักเรียนให้ครูที่ปรึกษาและผู้ปกครองทราบ

ขั้นแก้ไข ปรับปรุง (Action)

1. หาทางแก้ไข ปรับปรุงร่วมกับผู้ปกครอง สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
2. จัดกิจกรรมค่ายส่งเสริมและพัฒนาวินัยนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ คะแนนติดลบ 70 คะแนน
3. นำข้อมูลที่ได้เป็นฐานในการจัดเตรียมวางแผนงาน/โครงการในปีการศึกษาต่อไปให้ดียิ่งขึ้น



ผลการดำเนินงานที่เกิดขึ้นกับนักเรียน

นักเรียนได้ทำกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาคุณธรรม การสร้างวินัยเชิงบวก กิจกรรมกีฬาต้านยาเสพติด กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อโรงเรียนและสังคม พัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของนักเรียนโรงเรียนปลาปากวิทยาโดยใช้นวัตกรรม “ปว.8 ยุค 4.0 Model” ทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นประพฤติตนเป็นคนดีโดยเป็นผู้มีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ มีระเบียบวินัยมีความรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณ มีความเมตตากรุณา รู้จักประหยัดทรัพย์สิ่งของ มีความรักสืบสานและอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมซึ่งพฤติกรรมนักเรียนส่วนใหญ่ที่เห็นได้ชัดเจนคือการเดินแถวเพื่อเคารพธงชาติ การตั้งใจทำกิจกรรมหน้าเสาธง การใช้บริการต่างๆ เป็นไปตามลำดับก่อนหลังไม่แย่งชิงกัน ปฏิบัติตนทำความสะอาดห้องเรียนเป็นประจำทำให้ห้องเรียนสะอาดอยู่เสมอทุกวัน ไม่มีการขโมยสิ่งของแสดงถึงนักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริตช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทำงานระบบกลุ่ม ทุกคนทำหน้าที่ตนเองอย่างเต็มที่แสดงถึงความสามัคคีช่วยเหลือแบ่งปันกันช่วยเหลือคุณครู มีจิตอาสาอยากช่วยเหลือส่วนรวม มีความรัก ความเห็นใจกัน ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของทางโรงเรียน พุดจาสุภาพเรียบร้อยมากขึ้น การพูดคำหยาบลดลง ไม่ใช้โทรศัพท์มือถือในชั้นเรียนและทิ้งขยะลงถัง





ผลการดำเนินงานที่เกิดขึ้นกับครู

คุณครูและบุคลากรทางการศึกษาได้ใช้นวัตกรรม “ปว.8 ยุค 4.0 Model” ในการดูแลและควบคุมพฤติกรรมของนักเรียน เพื่อช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ ของตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ให้เป็นระบบออนไลน์ ช่วยลดภาระของคุณครูในการจัดทำเอกสาร สะดวกต่อการใช้งาน สามารถใช้ได้ทุกที่ทุกเวลา ข้อมูลเป็นระบบค้นหา ได้ง่าย ผู้ปกครองนักเรียนและตัวนักเรียนสามารถเข้าดูคะแนนพฤติกรรม ของนักเรียนได้ตลอดเวลา และเป็นการบันทึกข้อมูลในระบบออนไลน์ ที่เป็นสาระสนเทศสามารถอ้างอิงได้ชัดเจน ดังนั้นทั้งคะแนนพฤติกรรม ด้านบวกและด้านลบจะแสดงให้เห็นผ่านระบบโดยการบันทึกของครูทุกคน

การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ โดยใช้นวัตกรรม “ปว.8 ยุค 4.0 Model” ของโรงเรียนปลาปากวิทยา ได้เริ่มใช้ระบบออนไลน์ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เป็นครั้งแรก ซึ่งในระยะแรกของการเปิดใช้ระบบออนไลน์นั้นได้มีการชี้แจง การใช้นวัตกรรมให้กับผู้บริหาร คณะครูในการประชุมประจำเดือนและ ได้ชี้แจงผู้ปกครองและนักเรียนในการเข้าใช้ระบบในกิจกรรมประชุม ผู้ปกครองภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เพื่อสร้างความเข้าใจให้กับ ผู้ปกครองและนักเรียนถึงระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เมื่อสิ้นสุดภาคเรียน ก็มีประเมินผลการดำเนินงานเพื่อนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงและ เพิ่มประสิทธิภาพในการใช้งานระบบให้มีคุณภาพและครอบคลุม ประเด็นอื่น ๆ ได้ดียิ่งขึ้นในภาคเรียนต่อไปสวัสดีครับ.....

ภาวะผู้นำเชิงระบบ

(System Leadership)



รูปแบบที่มุ่งคุณธรรมสู่ความเป็นมืออาชีพ x ตอนที่ 1

“ภาวะผู้นำคือการเปลี่ยนแปลงวิสัยทัศน์ไปสู่การปฏิบัติที่เป็นจริง”

การบริหารจัดการในระบบองค์การใดก็ตาม เพื่อไปสู่เป้าหมาย ทุกคนต่างยอมรับว่า ผู้นำย่อมมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนองค์การไปสู่ความสำเร็จ โดยเฉพาะรูปแบบภาวะผู้นำที่เหมาะสมกับบริบทกับองค์การของตน ดังนั้นรูปแบบภาวะผู้นำนั้นควรมีความจำเป็นที่ผู้นำแต่ละระดับต้องทราบและรู้จักเลือกใช้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะยุคปัจจุบันที่มุ่งเน้นคุณธรรมและความเป็นมืออาชีพ ดังนั้นจำเป็นต้องทราบความหมายของภาวะผู้นำและทราบถึงรูปแบบภาวะผู้นำเป็นพื้นฐาน

ภาวะผู้นำคืออะไร

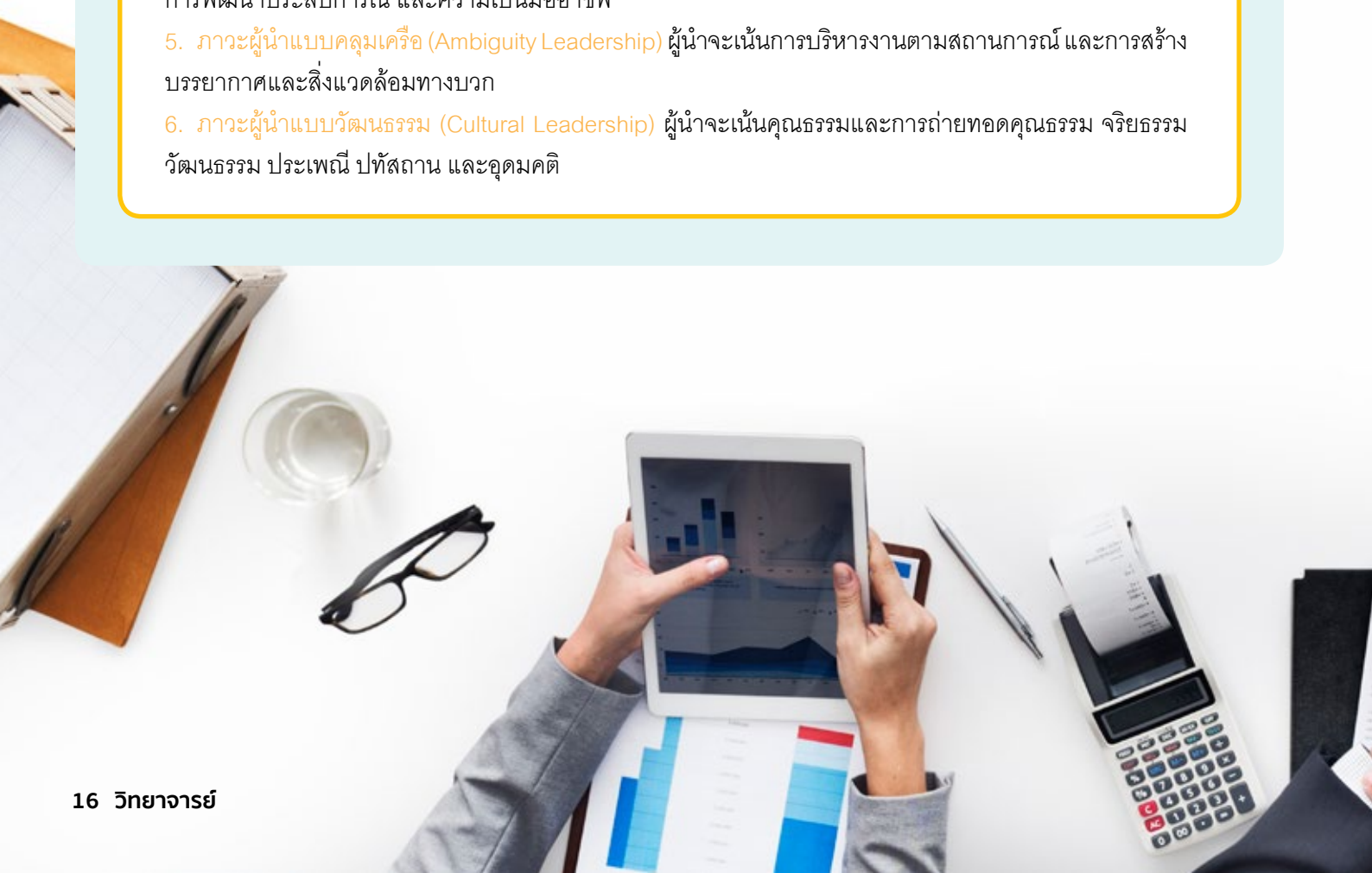
เป็นความสามารถในการเผชิญกับภาวะการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมั่นคงโดยผู้นำจะสร้างวิสัยทัศน์ให้เป็นตัวกำกับทิศทางขององค์การในอนาคต จากนั้นจึงจัดวางคนพร้อมทั้งสื่อความหมายให้เข้าใจวิสัยทัศน์และสร้างแรงดลใจแก่บุคลากรเหล่านั้น ให้สามารถเอาชนะอุปสรรคเพื่อไปสู่วิสัยทัศน์อย่างชัดเจนและประสบความสำเร็จ (Bush. 2011 : 56 ; Busher. 2006 : 12) มากาเรตและคนอื่นๆ (Margaret. & Others. 2012 : 23) ให้แนวคิดที่ว่าภาวะผู้นำ เป็นความสามารถในการมีอิทธิพลต่อกลุ่มเพื่อให้ดำเนินงานได้บรรลุเป้าหมาย ทั้งนี้แหล่งที่มาของการมีอิทธิพลต่อกลุ่มเพื่อให้ดำเนินงานได้บรรลุเป้าหมาย ทั้งนี้แหล่งที่มาของการมีอิทธิพลอาจเป็นอย่างไร้ทาง การ เช่น ได้มาจากตำแหน่งทางบริหารขององค์การนั้นหรือได้รับมอบหมาย เป็นต้น ดังนั้นการได้รับบทบาทการเป็นผู้นำในตำแหน่งบริหาร ก็ทำให้บุคคลนั้นได้รับอำนาจและเกิดอิทธิพลต่อผู้อื่น อีกทั้งแฮนสัน (Hanson. 2003 : 11) สนับสนุนว่า ไม่ใช่ผู้นำทุกคนที่สามารถเป็นผู้บริหาร (Not All Leaders Are Managers) และ

ก็ไม่ใช่ผู้บริหารทุกคนที่สามารถเป็นผู้นำ (Not All Managers Are Leaders) การที่ได้รับมอบหมายตำแหน่งหน้าที่ก็ไม่ได้หมายความว่าสามารถเป็นผู้นำได้อย่างมีคุณภาพทั้งนี้อาจมีปัจจัยแวดล้อมภายนอกที่มีผลมากกว่าอิทธิพลที่กำหนดตามโครงสร้างขององค์กรก็ได้ อีกทั้งผู้นำสามารถเกิดขึ้นจากการยอมรับนับถือก็ได้ ในองค์กรที่ดีจำเป็นต้องมีทั้งภาวะผู้นำและการบริหารจัดการที่เข้มแข็ง จึงจะทำให้เกิดคุณภาพ โดยเฉพาะสภาพของโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ย่อมต้องการผู้นำที่ท้าทาย มีความสามารถในการสร้างวิสัยทัศน์ และสร้างแรงบันดาลใจ กระตุ้นให้เกิดความมุ่งมั่นต่อความสำเร็จตามวิสัยทัศน์ โดยเฉพาะรูปแบบของภาวะผู้นำมีความสำคัญต่อการบริหารจัดการให้ประสบผลสำเร็จ

รูปแบบภาวะผู้นำช่วยให้เราเข้าใจเกี่ยวกับการทำกิจกรรมและการดำเนินงานของผู้นำ ว่าไปในทิศทางใด โดยรูปแบบเป็นทั้งรูปแบบคุณลักษณะ พฤติกรรมหรือตามสถานการณ์ รูปแบบภาวะผู้นำเป็นวิธีการและโครงสร้างที่แนะนำและตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพภายในองค์กร มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา (Gronn. 2003 : 35) โดยมีนักวิชาการแบ่งรูปแบบของภาวะผู้นำไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้

บุช (Bush. 2011 : 31 - 33) จำแนกรูปแบบภาวะผู้นำเป็น 6 แบบ ได้แก่

1. ภาวะผู้นำแบบทางการ (Formal Leadership) ผู้นำจะเน้นระบบโครงสร้าง ขั้นตอนในการทำงาน รวมทั้งใช้หลักของเหตุผลที่สามารถอธิบายได้
2. ภาวะผู้นำแบบการมีส่วนร่วม (Collegial Leadership) ผู้นำจะเน้นการมีส่วนร่วม การเปลี่ยนแปลง การตัดสินใจ การนำไปสู่ประชาติ และการกระจายอำนาจในการตัดสินใจ
3. ภาวะผู้นำแบบการเมือง (Political Leadership) ผู้นำจะเน้นการแลกเปลี่ยน การพัฒนากลุ่ม การเจรจา การมีส่วนร่วมในนโยบาย และการแก้ปัญหาความขัดแย้ง
4. ภาวะผู้นำแบบอัตวิสัย (Subjective Leadership) ผู้นำจะเน้นการบริหารสมัยใหม่ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การพัฒนาประสิทธิภาพ และความเป็นมืออาชีพ
5. ภาวะผู้นำแบบคลุมเครือ (Ambiguity Leadership) ผู้นำจะเน้นการบริหารงานตามสถานการณ์ และการสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมทางบวก
6. ภาวะผู้นำแบบวัฒนธรรม (Cultural Leadership) ผู้นำจะเน้นคุณธรรมและการถ่ายทอดคุณธรรม จริยธรรม วัฒนธรรม ประเพณี ปทัสถาน และอุดมคติ



โบลแมน และ ดีล (Bolman & Deal, 1991 : 39 - 43) จำแนกภาวะผู้นำที่เป็นพฤติกรรมออกเป็น 4 แบบ ดังนี้

1. ภาวะผู้นำแบบโครงสร้าง (Structural Framework) ผู้นำจะมีการวิเคราะห์และออกแบบโครงสร้างขององค์การ พัฒนาโครงสร้างและกลยุทธ์การพัฒนาสภาพแวดล้อมและบรรยากาศขององค์การ และมีการปรับปรุงงานอย่างต่อเนื่อง
2. ภาวะผู้นำแบบพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Framework) ผู้นำเป็นตัวละครต้นและให้บริการแก่บุคลากร รวมทั้งให้การสนับสนุน มีการเพิ่มพลังอำนาจ โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์มีคุณค่าและมีความสามารถในการพัฒนา โดยเน้นการทำงานแบบมีส่วนร่วม รวมทั้งส่งเสริมการพัฒนาแก่บุคลากรอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม
3. ภาวะผู้นำแบบการเมือง (Political Framework) ผู้นำจะเป็นตัวแทนของบุคลากร มีการสร้างกลุ่มหรือเครือข่าย สร้างความชัดเจนในการปฏิบัติงานโดยการหาความร่วมมือด้วยประจามติในการตัดสินใจ มีการใช้หลักของการมีส่วนร่วมกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและมีทักษะในการเจรจาต่อรองเพื่อแก้ปัญหาความขัดแย้ง
4. ภาวะผู้นำแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Framework) ผู้นำเป็นนักพยากรณ์ที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจแก่บุคลากร ภาวะผู้นำสัญลักษณ์เป็นเวทีหรือโรงมหรสพที่ตัวละครหรือผู้แสดงแสดงตามบทบาทเพื่อให้บุคลากรประทับใจ สร้างแรงจูงใจให้บุคลากรตั้งใจทำงาน โดยใช้ประจักษ์การณ์และการสื่อสารวิสัยทัศน์เพื่อให้บุคลากรทำงานด้วยความทุ่มเท เสียสละนำพาไปสู่เป้าหมายที่วางไว้อย่างชัดเจน

เบส (Bass, 1985 : 25 - 27) นำเสนอภาวะผู้นำ 5 รูปแบบดังนี้

1. ภาวะผู้นำแบบกำกับ (Directive Leadership) ผู้นำจะบอกให้ผู้ตามทำและแนะนำวิธีที่ทำงานอย่างถูกต้อง โดยผู้นำกำหนดมาตรฐานงานเฉพาะให้ผู้ตามปฏิบัติ
2. ภาวะผู้นำแบบให้คำปรึกษา (Consultative Leadership) ผู้นำให้คำแนะนำและปรึกษากับทีมงานทุกคน ก่อนตัดสินใจที่ทีมงานปฏิบัติ มุ่งที่ผลงาน โดยให้คำแนะนำปรึกษาตลอดเวลา
3. ภาวะผู้นำแบบมีส่วนร่วม (Participative Leadership) ผู้นำให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายก่อนการตัดสินใจ ในแต่ละเรื่อง หาประจามติก่อนปฏิบัติโดยที่ทุกคนให้การสนับสนุนเหมือนเป็นเจ้าของความคิดร่วมกัน
4. ภาวะผู้นำแบบเจรจา (Negotiative Leadership) ผู้นำแบบเจรจามุ่งเน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน พุดคุยกันอย่างเป็นกันเอง สนใจบุคลากรเป็นรายบุคคล ในการตัดสินใจเน้นความชัดเจนก่อนการปฏิบัติ
5. ภาวะผู้นำแบบมอบอำนาจ (Delegative Leadership) ผู้นำจะมอบอำนาจในการตัดสินใจให้บุคลากร และคอยดูแลการดำเนินงานอย่างใกล้ชิด

โดยสรุปภาวะผู้นำมีการแบ่งประเภทที่หลากหลาย ส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นในสามเรื่อง ได้แก่ การมุ่งเน้นคน มุ่งเน้นงาน และ เน้นการปฏิสัมพันธ์หรือมนุษยสัมพันธ์



ภาวะผู้นำสมัยใหม่ (Modern Leadership) : ภาวะสู่ความเป็นเลิศ

ภาวะผู้นำสมัยใหม่ (Modern Leadership) เป็นรูปแบบของภาวะผู้นำที่มีการพัฒนารูปแบบจากภาวะผู้นำในทฤษฎีแบบดั้งเดิมนำมาพัฒนาและสร้างเป็นรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมปัจจุบัน และสอดคล้องกับองค์การมีการนำไปปฏิบัติได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ตัวอย่างของภาวะผู้นำสมัยใหม่ ดังนี้

1. **ภาวะผู้นำแบบรับใช้ (Servant Leadership)** เป็นภาวะผู้นำที่มาจากคัมภีร์ไบเบิลในศาสนาคริสต์ มีเจตคติที่เน้นการให้ความช่วยเหลือ ความรัก ความเมตตากับบุคคลทุกระดับ
2. **ภาวะผู้นำกลยุทธ์ (Strategic Leadership)** เป็นภาวะผู้นำที่มาจากการศึกษาสงครามและแนวคิดธุรกิจนำไปใช้ในองค์การเพื่อการบริหารการเปลี่ยนแปลงและใช้การวางแผนกลยุทธ์ ความคิดเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาองค์การให้พัฒนาก้าวหน้า
3. **ภาวะผู้นำคุณภาพ (Quality Leadership)** เป็นภาวะผู้นำที่มาจากแนวคิดในการจัดการคุณภาพโดยรวม (Total Quality Management) โดยมุ่งเน้นผลผลิตและการบริการให้เป็นที่ประทับใจแก่ลูกค้า
4. **ภาวะผู้นำวิชาการ (Instructional Leadership)** เป็นภาวะผู้นำที่มีการมุ่งเน้นการพัฒนาระบบการเรียนการสอนให้เกิดคุณภาพในโรงเรียนโดยเฉพาะ
5. **ภาวะผู้นำแห่งการเรียนรู้ (Learning Leadership)** เป็นภาวะผู้นำที่มาจากการพัฒนาองค์การสู่องค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization) โดยผู้นำจะต้องมีความรอบรู้ ทำให้บุคลากรเกิดวัฒนธรรมแห่งการเรียนรู้ เน้นความคิดเชิงระบบตลอดจนสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ในโรงเรียน
6. **ภาวะผู้นำอัจฉริยภาพ (Brand Leadership)** ภาวะผู้นำที่สร้างภาพลักษณ์แก่บุคลากรและลูกค้าให้เกิดความประทับใจ และสร้างความภักดีต่อผู้นำและองค์การ
7. **ภาวะผู้นำประชาธิปไตย (Democratic Leadership)** เป็นรูปแบบภาวะผู้นำที่เน้นการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการใช้ประชาธิปไตยในการตัดสินใจ การกำกับควบคุมบุคลากรในการทำงาน มุ่งเน้นบุคลากรและความรู้สึกไปพร้อม ๆ กัน
8. **ภาวะผู้นำเชิงระบบ (System Leadership)** เป็นรูปแบบภาวะผู้นำที่เน้นการพัฒนาคูณธรรมสู่ความเป็นมืออาชีพ โดยยกระดับการศึกษาของนักเรียนในโรงเรียนและชุมชน นับว่าสอดคล้องกับการปฏิรูปการศึกษาเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายมุ่งพัฒนาภาวะผู้นำ เพราะถือว่าผู้นำเป็นตัวขับเคลื่อนนโยบายสู่การปฏิบัติได้เป็นอย่างดี เป็นผู้นำจริยธรรม เน้นการพัฒนาระบบโรงเรียนอย่างแท้จริง ที่สำคัญพัฒนาผู้นำสู่ความเป็นมืออาชีพ

(อ่านต่อฉบับหน้า)



ศูนย์การเรียนรู้

เศรษฐกิจพอเพียงบ้านอองพ้อ

จ.อยุธยา ตามรอยวิถีเกษตร ในหลวง รัชกาลที่ 9



ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านของพ่อ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา แหล่งท่องเที่ยวและเรียนรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ 9



บ่อยครั้งที่คุ้นชินกับคำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” มาเนิ่นนาน แต่จะมีใครสักคนที่จะเข้าใจความหมายที่แท้จริงของคำนี้ อันเป็นปรัชญาของในหลวง รัชกาลที่ 9 ที่มีพระราชดำรัสแก่ปวงชนชาวไทย ทั้งยังเป็นปรัชญาที่ได้รับการยอมรับจากนานาชาติ อันนำมาสู่แนวทางการพัฒนาตลอดจนวิถีชีวิตที่ยั่งยืนจะดีเพียงใด หากจะมีสถานที่สักที่หนึ่ง เปิดโอกาสให้เราได้เข้าไปเรียนรู้หลักเศรษฐกิจพอเพียงด้วยตัวเอง โดยเราจะไปเยี่ยมชม “ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง บ้านของพ่อ” จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากพื้นที่ว่างเปล่า สู่การสร้างแหล่งเรียนรู้เกษตรทฤษฎีใหม่บนวิถีแห่งความพอเพียง ที่รอให้คุณไปสัมผัส





ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านของพ่อ ตั้งอยู่ที่ตำบลภูเขาทอง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา แหล่งท่องเที่ยวที่น้อมนำเอาหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของในหลวง รัชกาลที่ 9 มาสร้างเป็นแหล่งเรียนรู้และ เผยแพร่หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พร้อมเปิดโอกาส ให้เด็กและประชาชนทั่วไป ได้เข้ามาศึกษาได้แบบฟรี ๆ ไม่เสียค่าใช้จ่ายการเข้าชมใด ๆ ทั้งสิ้น



ภายในศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านของพ่อ แบ่งพื้นที่ออกเป็นสัดส่วนต่าง ๆ โดยใช้หลักการเกษตรทฤษฎีใหม่ประกอบด้วยพื้นที่นาพื้นที่เพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ พื้นที่กักเก็บน้ำ และพื้นที่พักอาศัย ท่ามกลาง บรรยากาศธรรมชาติที่เงียบสงบ รวมถึงยังสนุกไปกับ สถานกิจกรรมต่าง ๆ เช่น

- สถานกิจกรรมไก่ไข่
- สถานกิจกรรมแพะและแกะ
- สถานกิจกรรมต้นไม้และพืชผักสวนครัว
- สถานกิจกรรมปลาน้ำจืดไทย
- สถานกิจกรรมประกอบอาหาร
- สถานกิจกรรมปักดำนา
- สถานกิจกรรมภูมิปัญญาไทย





— “ —

จากพื้นที่ว่างเปล่า
สู่การสร้าง**แหล่งเรียนรู้เกษตรทฤษฎีใหม่**
บนวิถีแห่งความพอเพียง

— ” —





นอกจากจะสนุกไปกับกิจกรรมในแต่ละฐานแล้ว ยังมีการจัดแสดงเกี่ยวกับโครงการพระราชดำริมากมาย ทั้งแปลงสาธิตการเพาะพืชผักสวนครัวและผลไม้ การเลี้ยงสัตว์ซึ่งสร้างรายได้เสริมให้กับชาวบ้านอีกหนึ่งช่องทาง นอกจากนี้ความรู้ที่เราจะได้รับกลับบ้านไปแบบเต็ม ๆ แล้ว ที่นี่ยังเป็นแหล่งพักผ่อนหย่อนใจ ได้ดื่มด่ำไปกับวิถีชีวิตชาวไร่ชาวนา และยังมีมุมถ่ายรูปสวย ๆ ให้คุณได้เก็บเป็นภาพประทับใจกลับบ้านไปอีกด้วย มาร่วมสัมผัส เก็บเกี่ยวชื่นชม ในสิ่งดีงามของที่นี่กัน

ค่าเข้าชม : ไม่เสียค่าเข้าชม

เวลาเปิด-ปิด : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.30-17.00 น. (หยุดวันจันทร์)

ที่อยู่ : ตำบลภูเขาทอง อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

เบอร์โทรศัพท์ : 06 4932 1838, 06 3587 9963, 08 1817 6037

ข้อมูลและภาพ:

เฟชบุ๊ก ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านของพ่อ

<https://www.edtguide.com/article/460463/บ้านของพ่อ-อยุธยา>





แต่คุณครู

ตอนที่ 56

วาทะของพระบรมครู เรื่อง

เศรษฐีไม่มีบุตร

“ผู้ใดไร้ปัญญา ใจไม่มั่นคง พึ่งมีชีวิตอยู่ถึงร้อยปีก็ไม่ประเสริฐ ส่วนผู้มีปัญญา มีญาณ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวก็ประเสริฐยิ่งกว่า”

บุคคลผู้มีปัญญา คือบุคคลที่มีวิชา หรือวิทยา ความรู้ดี รู้อย่างรอบคอบ รู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร จะไม่ประมาท ในเมื่อบุคคลอื่นประมาท จะตื่นอยู่เสมอ เมื่อบุคคลอื่นหลับ มีความคิดดี มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ชุมชน สังคม และประเทศชาติ มีเหตุผลที่ดีในการกระทำต่าง ๆ ทางพระพุทธศาสนาจัดว่าเป็นบุคคลที่มีปัญญาดี มีชีวิตความเป็นอยู่เพียงหนึ่งวัน ดีกว่าผู้ไร้ปัญญา หรือคนพาลที่มีความคิดต่ำ ไม่มีเหตุผลในการกระทำและการพูด ไม่มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ไม่มีความสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม ทำอะไรตามอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เหมือนกับสัตว์เดรัจฉาน มาตรการควบคุมตนเอง ที่มีความเป็นอยู่ถึง 100 ปี

ท่านผู้อ่านหรือท่านผู้ฟังก็คงเห็นด้วยว่า บุคคลที่ไร้ปัญญาหรือคนพาลนี้ แม้มีชีวิตอยู่อย่างยาวนานก็ไม่เป็นประโยชน์ มีแต่โทษ สร้างแต่ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ผู้ที่มีความดีมีชีวิตความเป็นอยู่เพียงวันเดียวไม่ได้ การกระทำของผู้มีปัญญาดี แม้เพียงครู่เดียว ก็จะเป็นผลดีและยั่งยืนแก่บุคคลจำนวนมาก

เหตุเกิดของปัญญานั้น มีอยู่ 3 ประการกล่าวคือ เกิดจากการฟัง หรือการศึกษาเล่าเรียน เรียกว่า สุตมยปัญญา เกิดจากการคิดวิเคราะห์ หรือการพิจารณา เรียกว่า จินตามยปัญญา และเกิดจากการอบรมฝึกฝนโดยการลงมือประพฤติปฏิบัติ และสามารถทำให้บุคคลพ้นจากความทุกข์ได้ เรียกว่า ภาวนามยปัญญา

ส่วนปัญญาที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ที่เรียกว่าสชาติกปัญญา ได้แก่ ความเฉลียวฉลาด หรือสมรรถภาพในการศึกษา หรือการเรียนรู้ ถ้ามีสมรรถภาพสูงก็สามารถขยายการเรียนรู้ของตนไปได้ อย่างกว้างไกล ซึ่งแต่ละคนมีไม่เท่ากัน

พจนานุกรมฉบับนี้ขึ้นต้นหรืออารัมภบทด้วยพุทธศาสนสุภาษิต เรื่อง ความเป็นอยู่ของผู้ไร้ปัญญา ซึ่งมาในธรรมบท กล่าวถึงพระชาณุโกณฑัญญเถระ แปลโดยท่านอาจารย์วชิร อินทสระ ซึ่งผมได้อธิบายเพิ่มเติมเองจากความต้องการพูดถึงวาทะของพระบรมครูเรื่องเศรษฐกิจไม่มีบุตร

วาทะของพระบรมครู เรื่อง อุปตตเศรษฐี หรือเศรษฐีไม่มีบุตรนี้ เป็นการทรงโต้ตอบเชิงสนทนา กับพระเจ้าปเสนทิโกศลมหาราช มีมาในปฐมปุตตก สุตที่ 9 ดังต่อไปนี้

กาลครั้งหนึ่ง พระเจ้าปเสนทิโกศลมหาราช พระมหากษัตริย์ผู้ครองเมืองสาวัตถี แคว้นโกศล ได้เสด็จไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ พระมหาวิหารเชตวัน ของอนาถปิณฑิกเศรษฐี ในเวลาเที่ยงวัน พระพุทธองค์ตรัสถามว่า มหาบพิตรเสด็จมาจากไหน ในเวลาเที่ยงเช่นนี้

พระเจ้าปเสนทิโกศลมหาราชทูลว่า เศรษฐีที่กรุงสาวัตถีนี้ ถึงซึ่งความตาย หม่อมฉันได้ขนเอาทรัพย์สมบัติซึ่งไม่มีบุตรสืบทอดแทนของเศรษฐีนั้น เข้าไปสู่พระราชวัง แล้วจึงได้มาเฝ้าทรัพย์ของเศรษฐีนั้น เฉพาะที่เป็นเงินเหรียญมีอยู่ 8 ล้าน ที่เป็นรูปียะ ซึ่งได้แก่ ทอง เงิน ทองแดง ทองสัมฤทธิ์ เป็นต้น ที่ทำเป็นแท่งละทำเป็นเครื่องใช้ต่าง ๆ ไว้อีกเป็นจำนวนมาก ถึงแม้เศรษฐีนั้นจะมีทรัพย์มากถึงเพียงนี้ ยังกินแต่ข้าวหัก ๆ ปั้น ๆ กับน้ำส้มผัสดอง นุ่งแต่ผ้าหยาบ ๆ ใช้แต่รถเก่า ๆ ใช้ร่มใบไม้ พระพุทธเจ้าข้า

พระพุทธองค์ทรงตอบว่า อย่างนั้นมหาราช คนธรรมดา อสัปปุรุษ หรือบุคคลที่ไม่มีปัญญา ย่อมเป็นอย่างนั้น คือ อสัปปุรุษได้ทรัพย์มากแล้ว ย่อมไม่ทำตนให้เป็นสุข ไม่สามารถบิดาให้เป็นสุข ไม่ทำให้นุตรภรรยาเป็นสุข ไม่ทำให้บ่าวไพร่เป็นสุข ไม่ทำให้มิตรอำมาตย์เป็นสุข ไม่ถวายทาน แก่สมณพราหมณ์ ซึ่งจักให้ผลเป็นสุขต่อไป

เมื่อเขาไม่ใช้จ่ายทรัพย์ของเขาในทางที่ถูกต้องอย่างนี้ ทรัพย์ของเขาที่ย่อมตกเป็นของพระราชากับของโจรบ้าง ถูกไฟไหม้บ้าง ถูกน้ำพัดไปบ้าง ถูกผู้ร่วมมรดกซึ่งไม่ชอบกันขโมยไปบ้าง ทรัพย์สมบัตินั้น ย่อมไม่เป็นประโยชน์แก่เขาและผู้อื่น เปรียบเหมือนสระโบกขรณี ที่มีผีเสื้อน้ำหวงแห่นั่น

ส่วนสัปปุรุษหรือบุคคลที่มีปัญญาดี เมื่อได้ทรัพย์มากแล้ว ย่อมเลี้ยงตนให้เป็นสุข เลี้ยงมารดา บิดาให้เป็นสุข เลี้ยงบุตรภรรยาให้เป็นสุข เลี้ยงบ่าวไพร่ให้เป็นสุข เลี้ยงมิตรอำมาตย์ให้เป็นสุข ถวายทานแก่สมณพราหมณ์

เมื่อเขาใช้ทรัพย์สมบัติในทางที่ชอบอย่างนี้ ทรัพย์สมบัติของเขาก็ไม่ตกเป็นของพระราชากับของโจร ไม่ถูกไฟไหม้ ไม่ถูกน้ำพัดไป ไม่ถูกผู้ร่วมมรดกลักขโมยไป ย่อมเป็นประโยชน์แก่เขาและผู้อื่น เหมือนสระโบกขรณี ที่มีน้ำเย็น ใสสะอาด มีท่อน้ำอันลาดต้งาม อยู่ใกล้บ้านหรือนิคม ซึ่งเป็นประโยชน์ แก่คนทั้งหลายฉะนั้น ครั้นตรัสดังนี้แล้วจึงได้ตรัสเป็นพระคาถาว่า

“น้ำซึ่งอยู่ในที่แห่งอมนุษย์ ย่อมไม่มีใครใช้ได้ฉันใด บุรุษผู้ลามกได้ทรัพย์แล้วไม่ใช้เอง ไม่ให้แก่ผู้อื่นฉันนั้น ส่วนธีรชน คือคนที่มีความคิดดี ได้ทรัพย์มาแล้วย่อมใช้เองด้วย ทำประโยชน์กิจด้วย เขาเลี้ยงหมู่ญาติแล้วก็ไม่มีผู้ติเตียน เวลาตายแล้วเขาก็ได้ไปเกิดในสวรรค์ ดังนี้”

ท่านผู้อ่านหรือท่านผู้ฟังก็อย่าลืมหาความเข้าใจ และตระหนักไว้เสมอว่า การที่เพียรพยายาม แสวงหา รักษา และครอบครองทรัพย์สมบัติไว้นั้น ก็เพื่อจะใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น ถ้าไม่ใช้ทรัพย์สมบัติให้เกิดคุณประโยชน์แล้ว การหาและการมีทรัพย์สมบัติก็ปราศจากคุณค่าหาความหมายใดๆ ไม่ได้ เมื่อหาทรัพย์ได้แล้ว พึงปฏิบัติตามหลักโศคาทียะ คือประโยชน์ที่พึงได้จากทรัพย์สมบัติ ดังนี้

1. ฝากออมสิน เก็บไว้ใช้ยามจำเป็น
2. ฝังดินไว้ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ
3. ใช้หนี้เก่า เลี้ยงมารดาบิดา ปล่อยตายายให้เป็นสุข เนื่องจากท่านเหล่านี้เลี้ยงเรามาก่อน
4. ให้เขาๆ มีลูกมีหลานต้องเลี้ยงดูและให้การศึกษาแก่เขาให้ดี เมื่อเขาได้ดีแล้วเขาจะเลี้ยง

เราตอบ

5. โยนสู่เหว เลี้ยงตนเองให้ดี และ

6. ใส่ปากถุงเท้า ภรรยาหรือสามีของแต่ละบุคคล ท่านเปรียบเหมือนงูเห่า ชอบขู่ฟ่อ ๆ ฉันใด ภรรยาหรือสามี ก็ชอบขู่ฟ่อ ๆ ฉะนั้น พึงบำรุงหรือเลี้ยงดูภรรยาหรือสามีให้ดี

(อ่านต่อฉบับหน้า)



กล้วยน้ำว้า

ชื่อวิทยาศาสตร์

Musa ABB cv. Kluai ‘Namwa’
จัดอยู่ในวงศ์ชบา (MALVACEAE)

หากพูดถึงกล้วย เชื่อว่าหลายคนมักนึกถึงกล้วยน้ำว้ามาเป็นอันดับต้น ๆ เพราะนอกจากจะให้รสชาติที่หวานอร่อยแล้ว ยังเป็นผลไม้ที่หลายคนนิยมนำมาเพื่อบำรุงร่างกายและลดน้ำหนัก ที่สำคัญกล้วยน้ำว้ายังให้ประโยชน์และสรรพคุณทางยาอย่างมากเลยทีเดียว



รู้จักกล้วยน้ำว้า

กล้วยน้ำว้าคือ ผลไม้ที่มีส่วนช่วยในการบำรุงร่างกาย เป็นผลไม้ไทยที่มีมาแต่โบราณ และถือเป็นผลไม้ที่มีแหล่งพลังงานสำรองชั้นดี เพราะกล้วยน้ำว้า 1 ผล ให้พลังงานแก่ร่างกายได้มากถึง 100 แคลอรี และยังอุดมไปด้วยน้ำตาลธรรมชาติมากถึง 3 ชนิดเลยทีเดียว ไม่ว่าจะเป็นซูโครส ฟรุคโตส และกลูโคส นอกจากนี้ยังมีเส้นใย กากอาหาร วิตามินบี 6 ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีส่วนช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน และยังมีส่วนช่วยอย่างแมกนีเซียมและโพแทสเซียมที่มีช่วยป้องกันโรคความดันได้เป็นอย่างดี

หากพูดถึงบรรดากล้วยทั้งหมดแล้ว กล้วยน้ำว้าคือ กล้วยที่ให้แคลเซียมสูงสุด และยังมีวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 และวิตามินซีในปริมาณที่เท่ากัน สำหรับสารอาหารที่ทำให้กล้วยน้ำว้ามีความพิเศษมากกว่ากล้วยชนิดอื่นๆ คือ กล้วยน้ำว้าเป็นแหล่งของโปรตีน กรดอะมิโน อาร์จินิน และฮีสติดีน ซึ่งสารทั้งหมดนี้ล้วนมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารก เรามักจะเห็นได้บ่อยว่าผู้ใหญ่ มักบดกล้วยน้ำว้าให้เด็ก ๆ ทาน นั่นเพราะกล้วยน้ำว้าอุดมไปด้วยสารอาหารและวิตามินมากมายที่จำเป็นต่อร่างกาย ทั้งนี้ก็ควรระมัดระวังในเรื่องของการให้เด็กเล็กทานกล้วยน้ำว้าด้วยเช่นกัน เพราะบางครั้งอาจทำให้ติดคอได้ หากไม่มีความระมัดระวังมากพอ

คุณค่าทางโภชนาการของกล้วยน้ำว้า

ในส่วนของกล้วยน้ำว้า 100 กรัม ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

พลังงาน 122 กิโลแคลอรี โปรตีน 1.2 กรัม ในอาซิน 0.6 มิลลิกรัม วิตามินซี 14.0 มิลลิกรัม คาร์โบไฮเดรต 26.1 กรัม แคลเซียม 12.0 มิลลิกรัม ไขมัน 0.3 กรัม ฟอสฟอรัส 32.0 มิลลิกรัม วิตามินเอ 375 หน่วยสากล เหล็ก 0.8 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.04 มิลลิกรัม และน้ำ 7.6 กรัม

ประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า

ไม่ว่าจะเรียกกล้วยน้ำว้าว่ากล้วยนา กล้วยหอมจันทร์ กล้วยมะลิอ่อง กล้วยสะกุก กล้วยแจก หรือกล้วยแลหก ตามแต่ละท้องถิ่นเรียกกันก็ตาม คุณประโยชน์และสรรพคุณทางยาของกล้วยชนิดนี้ก็ยังคงมากมายเหมือนเดิม มาดูกันว่ากล้วยน้ำว้าจะให้ประโยชน์อะไรที่น่าสนใจบ้าง

1. แก้อาการนอนไม่หลับ

กล้วยน้ำว้าไม่ได้มีดีแค่เฉพาะบำรุงร่างกายเพียงเท่านั้น หากแต่ยังมีส่วนช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ ช่วยลดอาการหงุดหงิดที่อาจเกิดขึ้นในยามเช้า โดยไม่มีสาเหตุ ลดอาการหงุดหงิดในสตรีที่อยู่ในช่วงวันนั้นของเดือน รักษาโรคซึมเศร้า และช่วยลดความเครียดได้ เนื่องจากสารอาหารอย่างเช่น โพรตีนชนิดที่เรียกว่า ทรีปโตเฟน ที่อยู่ในกล้วยมีส่วนช่วยในการผลิตสารเซโรโทนิน หรือที่เรารู้จักกันดีในชื่อฮอร์โมนแห่งความสุข และนั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมทานกล้วยน้ำว้าแล้วจึงทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและอารมณ์ดีขึ้นได้

2. เป็นตัวช่วยในการเลิกบุหรี่

สำหรับใครที่กำลังอยู่ในช่วงเลิกบุหรี่ อีกหนึ่งวิธีที่อยากแนะนำก็คือ การทานกล้วยน้ำว้า เพราะการทานกล้วยน้ำว้า จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารมากมายอย่างเช่น วิตามินเอ วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 โพแทสเซียม และแมกนีเซียม ซึ่งสารอาหารเหล่านี้ล้วนมีส่วนช่วยทำให้ร่างกายสามารถฟื้นตัวได้เร็วภายหลังจากการเลิกนิโคตินนั่นเอง

3. บรรเทาอาการของโรคกรดไหลย้อน

หากกำลังเผชิญกับการขับถ่ายออกเลือดหรือเป็นโรคกรดไหลย้อน ขอบอกเลยว่ากล้วยน้ำว้าช่วยคุณได้ เพราะกล้วยน้ำว้ามีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการของโรคดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังช่วยลดอาการเสียดท้อง รวมถึงช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร ซึ่งเมื่อกินกล้วยน้ำว้าเข้าไปก็จะทำให้อาการดีขึ้นได้

4. รักษาโรคโลหิตจาง

เนื่องจากในกล้วยน้ำว้าอุดมไปด้วยธาตุเหล็กสูง จึงช่วยในการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด ทั้งนี้ก็เพื่อช่วยในการรักษาภาวะโลหิตจาง รวมทั้งผู้ที่อยู่ในสภาวะที่ร่างกายขาดกำลัง

5. แก้อาการท้องเสีย

กล้วยน้ำว้าดิบจะให้รสชาติที่ฝาด ซึ่งมีฤทธิ์ด้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ โดยกล้วยน้ำว้าดิบจะออกฤทธิ์สมานแผลและช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับเนื้อเยื่อเมือกในกระเพาะ นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยเร่งการแบ่งตัวของเซลล์เยื่อเมือกด้วยสารสำคัญอย่างเช่น สารซีโตอินโดไซด์ ดังนั้นหากมีอาการท้องเสียแนะนำให้ทานกล้วยน้ำว้าแบบดิบ จะช่วยแก้อาการดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

6. รักษาแผลในลำไส้

ในกล้วยน้ำว้าอุดมไปด้วยสารแทนนิน ซึ่งสารชนิดนี้มีส่วนช่วยรักษาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่รุนแรง และยังช่วยแก้อาการท้องผูกได้อีกด้วย ในส่วนของผู้ที่เป็โรคกระเพาะหรือกระเพาะอักเสบ ควรหมั่นทานกล้วยน้ำว้าเป็นประจำทุกวัน เพื่อช่วยรักษาแผลลำไส้ชนิดเรื้อรัง เพราะกล้วยน้ำว้านั้นมีสภาพเป็นกลางจึงไม่ทำให้เกิดการระคายเคืองในผนังลำไส้และกระเพาะอาหาร



7. ช่วยชะลอความแก่

เพราะสารต้านอนุมูลอิสระที่อุดมอยู่ในกล้วยน้ำว้านั้นมีส่วนช่วยชะลอความแก่ได้ ดังนั้นจึงไม่ต้องแปลกใจว่าทำไมบางคนอายุมากแล้ว แต่ยังแลดูอ่อนเยาว์ นั่นเพราะการทานกล้วยน้ำว้าเป็นประจำทุกวันนั่นเอง

8. ช่วยลดน้ำหนัก

กล้วยน้ำว้ามีส่วนช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดได้ จึงช่วยลดอาการอยากทานของจุกจิกได้อย่างดี จึงไม่แปลกเลยที่ทำไมทานกล้วยน้ำว้าแล้วน้ำหนักจึงลดลง ในขณะที่ไม่ได้ปล่อยให้อ้วนหรืออดอาหารแต่อย่างใด

ข้อควรระวัง

การกินกล้วยน้ำว้าในปริมาณมาก โดยเฉพาะการทานกล้วยที่ยังอยู่ในช่วงห่าม อาจทำให้เกิดการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง

กล้วยน้ำว้าให้พลังงานที่มากกว่ากล้วยชนิดอื่นๆ (1 ผล = 100 แคลอรี) การทานกล้วยน้ำว้าในปริมาณที่มากเกินไปอาจส่งผลให้ร่างกายได้รับพลังงานเกินความจำเป็น กล้วยน้ำว้า มีฤทธิ์ช่วยในการระบายลำไส้ และเพิ่มประสิทธิภาพของระบบขับถ่าย หากทานติดต่อกันในปริมาณมาก อาจส่งผลให้เกิดการท้องเสีย

ใครที่ชอบทานกล้วยน้ำว้ามาก ๆ ก็อาจจะต้องพิจารณาถึงปริมาณที่ทาน เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี ส่วนใครที่ยังไม่ได้ทาน หรือไม่ค่อยจะชอบทาน ก็อยากให้ทานอย่างน้อยวันละ 1 ผล เพื่อที่จะได้ช่วยให้สุขภาพดีขึ้นต่อไปในระยะยาว การทานกล้วยน้ำว้าที่ดีที่สุด ก็คือการทานผลสด ๆ จากเครือ จะได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างครบถ้วน

การใช้นวัตกรรมแบบฝึก การเขียนกลอนแปดด้วยตนเอง

————— ตอนที่ 5 —————

การนำเสนอต้นฉบับสู่แหล่งผลิต
(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

จุดประสงค์การเรียนรู้

สามารถส่งผลงานออกเผยแพร่ได้

เนื้อหา

1. การเผยแพร่ผลงาน
2. การเขียนกลอนส่งประกวด

ชุดที่ 5.1 การเผยแพร่ผลงาน

ยอดปรารถนาของนักกลอนก็คือ การที่ผลงานกลอนของตนเองได้รับการเผยแพร่ต่อสื่อมวลชน ไม่ว่าจะเป็นการออกอากาศทางสถานีวิทยุต่าง ๆ หรือผลงานของตนเองได้ตีพิมพ์ในหน้าหนังสือพิมพ์ต่าง ๆ ถ้าผลงานของตนเองได้รับการลงพิมพ์หรือได้ออกอากาศทางสถานีวิทยุ ก็ย่อมแสดงให้เห็นว่าผลงานของเราได้ผ่านการตรวจสอบแล้วครั้งหนึ่งจากบรรณาธิการ ผู้จัด หรือผู้ควบคุมรายการนั้น ก็ย่อมแสดงว่าผลงานของเราพอใช้ได้ เข้าขั้นหรืออย่างน้อยก็มีข้อบกพร่องน้อยมากพอที่จะแก้ไขได้เป็นบันไดก้าวไปสู่ความสำเร็จในการเขียนกลอนได้ การเผยแพร่ผลงานกลอนมีข้อแนะนำในการปฏิบัติ ดังนี้

1. ต้องทราบชื่อที่อยู่ของผู้จัด หรือไม่ก็ตัวบรรณาธิการเอง หรือทราบชื่อผู้ดำเนินรายการ ถ้ารู้จักละเอียดมากออกไปได้เท่าไรยิ่งดี ไม่ว่าจะเป็นที่ศึกษาทัศนคติ รสนิยม ชอบกลอน ประเภทไหน แนวไหนที่ได้รับเผยแพร่มากที่สุด เมื่อเราเขียนกลอนประเภทไหนขึ้น ก็เลือกเฟ้นกลอนประเภทนั้นส่งไปตามรสนิยมที่เขาต้องการ โอกาสที่ได้รับการพิจารณาเผยแพร่ก็มีมากขึ้น

2. ดูขนาดของกลอนที่เขาเผยแพร่ว่า สั้น ยาวเพียงใด ความยาว 2 บท 5 บท หรือมากกว่านี้ เมื่อได้ขนาดความสั้น ยาวของบทกลอนแล้ว ก็แต่งกลอนให้ได้ตามที่เขากำหนด ก็ย่อมเป็นที่ถูกใจของผู้จัด และสะดวกในการเผยแพร่ผลงานด้วย

3. ก่อนส่งผลงานทุกครั้ง เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ควรทึ้งงานกลอนสำนวนนั้นไว้ประมาณ 1 อาทิตย์ แต่เขียนผลงานสำนวนอื่น ๆ ไปก่อน หลังจาก 1 อาทิตย์แล้ว กลับมาพิจารณากลอนที่เขียนทิ้งไว้แล้ว อีกครั้ง คราวนี้พิจารณาตามหลักเกณฑ์ที่เรียนมาให้รอบคอบอย่างไม่เข้าข้างตนเองคิดว่าเป็นสำนวนของคนอื่นเขียน เราเป็นคนอ่านและพิจารณาหาข้อบกพร่อง ตรวจดูสัมผัสซ้ำสัมผัสเลื่อน สัมผัสสั้น - ยาว เขียนถูก - ผิด สงสัยคำไหนเปิดพจนานุกรม ตรวจเนื้อความแก้ข้อบกพร่องทั้งหมดที่พบ

4. ถ้ามีเพื่อนที่ชอบอ่านกลอนหรือปียมิตรในทางกลอนหรือครู - อาจารย์ที่สอนเรามา ก็นำกลอนที่แก้ไขแล้วของเราให้อ่าน แล้วถามว่าดีหรือไม่ดีอย่างไร มีตรงไหนที่ไม่ดีบ้างให้บอก โดยไม่ต้องเกรงใจ บางครั้งเราเขียนเองอ่านเองก็เข้าข้างตัวเองว่าดี เราก็มาตรวจดูว่าจริงไหมและเราเรียนมาในชุดฝึกแต่ละชุดอยู่แล้ว ถ้าจริงเราก็แก้ไขปรับปรุงอีกครั้ง ถ้าทำได้ เช่นนี้ ผลงานของเราจะมีข้อบกพร่องน้อยที่สุด หรือเกือบไม่มีเลย

5. นำผลงานที่ใช้ได้แล้วเขียนให้ชัดเจน อ่านง่าย หรือพิมพ์ติดได้ยิ่งดี ทำสำเนาเก็บไว้ 1 ชุด ทุกครั้ง หากเราเขียนหัวข้อขนาดอ่านไม่ออก ก็รับรองได้เลยว่าต้องลงตะกร้ามากกว่าจะได้ลงพิมพ์ เป็นแน่แท้

6. ควรมีจดหมายแนบกับผลงานของตัวเองไปด้วยทุกครั้ง แนะนำตัวเองไปด้วยทุกครั้ง แนะนำตัวเองหรือเล่าที่มาของเนื้อหา ให้อะไรบ้างกับคนอ่าน เพื่อสร้างความสนใจในบทกลอนของเรา ถ้าทราบข่าวความเป็นไปของผู้จัดก็พูดถึงหรือถามข่าวคราวเขาบ้างเพื่อความคุ้นเคย และความสนิทชิดชอบซึ่งกันและกัน

7. ควรมีซองติดแสตมป์จำหน่ายหน้าซองถึงตัวเราเองไปด้วยทุกครั้ง และจดหมายบอกไปด้วยว่า หากมีข้อบกพร่องอย่างไรกรุณาแนะนำด้วย บางทีคำตอบกลับมาอาจเป็นว่า ผลงานของเราใช้ได้ดี ขอให้รอฟังหรือรออ่านผลงานของเราเองในหนังสือที่จะลงพิมพ์ เราก็จะได้ดีใจไว้ล่วงหน้า

8. हमันเขียนส่งไปมาก ๆ เขียนบ่อย ๆ และเขียนให้ตรงกับฤดูกาล เหตุการณ์ปัจจุบัน วันนักษัตรฤกษ์ หรือวันสำคัญต่าง ๆ และเขียนล่วงหน้า ก่อนที่จะถึงวันนั้น ๆ เป็นเดือน ๆ จะได้รับการพิจารณาเป็นพิเศษ เพราะหนังสือพิมพ์ทุกฉบับหรือรายการวิทยุ มักจะจัดทำต้นฉบับ หรือจัดรายการไว้ล่วงหน้า ซึ่งขณะนั้นคนอื่น ๆ ยังไม่ส่งผลงานมา มีคนส่งมาน้อย ผลงานเรามีโอกาสได้เผยแพร่มาก

9. อย่าส่งผลงานจำนวนเดียวกันไปเผยแพร่หลาย ๆ แห่งในเวลาเดียวกัน เพราะถ้าผู้อ่านหรือผู้จัดได้พบได้ฟังเข้าก็จะเสื่อมศรัทธาในตัวเราไปเปล่าๆ เป็นมารยาทในการส่งผลงานออกเผยแพร่ไม่ควรส่งผลงานจำนวนเดียวกันไปหลาย ๆ ที่ นอกจากจะได้รับคำตอบว่าผลงานของเราไม่ผ่านการพิจารณา เราก็สามารถส่งไปให้ผู้อื่นพิจารณาใหม่ได้

10. หากทางเข้าถึงตัวหรือรู้จักชนิดที่ว่าสนิทที่สุดได้ยิ่งดี ยิ่งคุ้นเคยกันมากเท่าไร ความเกรงใจก็ยิ่งมีมากเท่านั้น หรือมีข้อบกพร่องตรงไหนเขาจะบอกทันที

ถ้าปฏิบัติตามทุกข้อดังเช่นแนะนำมานี้ รับรองได้ว่าผลงานของเราจะได้รับการพิจารณาเผยแพร่อย่างแน่นอน และคิดว่าท่านจะเป็นผู้หนึ่งที่ประสบความสำเร็จในการเขียนกลอนและมีชื่อเสียงในอนาคตอย่างแน่นอน

ถาม หลักในการปฏิบัติเกี่ยวกับการเผยแพร่ผลงานมีอะไรบ้าง อธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชุดที่ 5.2 การเขียนกลอนส่งประกวด

เมื่อเขียนกลอนได้รับการเผยแพร่แล้วก้าวต่อไปก็คือการส่งผลงานเข้าประกวดเพื่อชิงรางวัลต่างๆ เพื่อชื่อเสียงและเกียรติยศ นอกจากจะมีข้อปฏิบัติเช่นเดียวกับการเขียนกลอนเผยแพร่แล้วแนะนำเพิ่มเติมอีก ดังนี้

1. อ่านประกาศหรือฟังข่าวการประกวดโดยละเอียดว่า เขาให้เขียนประกวดในหัวข้อใดหรือกระทู้อะไร มีความยาวขนาดไหน หมวดเขตส่งประกวดเมื่อไร ส่งประกวดที่ใด ฯลฯ

2. เมื่อตัดสินใจเขียนประกวดแน่แล้วก็มาพิจารณาอีกทีให้ถ่องแท้ว่า กระทู้ที่เขากำหนดให้ นั้นหมายความว่าอย่างไร จะเขียนถึงอะไรจึงจะให้ตรงจุดและถูกใจกรรมการที่สุดเราจึงเริ่มลงมือหาข้อมูลในการเขียน

3. ในการลงมือหาข้อมูลในการเขียนนั้นก็ต้องขึ้นอยู่กับเนื้อเรื่อง เช่น กระทู้ “กวีนิพนธ์ในแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราช” ก็ต้องแน่นอนว่าต้องค้นประวัติวรรณคดีว่ากวีนิพนธ์ในแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราชมีอะไรโดยละเอียด แล้วนำมาสอดแทรก ความคิดสร้างสรรค์เข้าไปในเนื้อหา ให้มีสาระ คำคม และให้คุณค่ากว่าจำนวนอื่น

4. ลงมือเขียนโดยประพันธ์ให้ถูกต้องตามแบบฉันทลักษณ์ที่เขากำหนดให้ทุกประการ เมื่อเขียนเสร็จมีเวลา ก็ทิ้งไว้สัก 1 สัปดาห์ นำมาตรวจอย่างพิถีพิถันหถึงข้อผิดพลาดต่าง ๆ อีกครั้ง เช่น สัมผัสต่าง ๆ ถ้าเป็นกลอนประกวควรเคร่งฉันทลักษณ์อย่างยิ่ง ไม่ควรมีอะไรที่ตำหนิให้ห้ห้คะแนน ได้เป็นดีที่สุด ตรวจขนาดสั้นยาว เนื้อหาว่าถูกต้องหรือไม่ คำถูกผิดก็ต้องตรวจ เพราะจะเป็นจุดหนึ่ง ที่ทำให้เราตกรอบได้ง่าย ๆ เหมือนกัน การดำเนินเรื่องต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันโดยตลอด การใช้ถ้อยคำสำนวน ควรคิดใหม่ ๆ แปลก ๆ ได้สาระ อ่านแล้วต้องเกิดความประทับใจ

5. ให้สอบถามติดตามดูว่า กรรมการตัดสินการประกวดเป็นใคร ให้ศึกษาดูว่าชอบกลอน ประเภทไหน เนื้อหาอย่างไร จึงจะถูกใจเพื่อเรียกร้องคะแนนอีกวิธีหนึ่ง

6. ควรเขียนให้ชัดเจน สะอาด อ่านง่าย พิมพ์ดีได้ยิ่งดี ถ้าเขียนด้วยลายมืออ่านไม่ออก ก็มีหวังตกรอบแน่ ๆ ไม่มีปัญหา ถ้ามีกฎเกณฑ์หรือกติกาให้ปฏิบัติ ก็ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องเพราะ จะถูกตัดสินได้ง่าย ๆ เช่น ตัดบทประกวแบบไปด้วย หรือถ่ายสำเนาบัตรประจำตัวหรือแนบส่วนสินค้า บางอย่างที่เป็นสปอนเซอร์ในการประกวด

ผู้เขียนคิดว่าข้อปฏิบัติ 6 ข้อที่เสนอแนะมานี้จะเป็นแนวทางให้ประสบผลสำเร็จในการประกวดกลอน ได้อย่างน้อยก็ต้องเข้ารอบ และก็มีโอกาสที่จะชนะการประกวดอย่างแน่นอน

ถาม หลักในการเขียนกลอนประกวมมีอะไรบ้าง อธิบายสิ่งจำเป็น

.....

.....

.....

.....

(เฉลย ดูในบทเรียน ชุดที่ 5.2)

(อ่านต่อฉบับหน้า)

ประโยชน์หลักชนที่ 77

ยักษ์ใหญ่ไม่ใช่ยักษ์เล็ก



วันหนึ่ง...

อาจจะโดยปรากฏการณ์ผิดเพี้ยนแปลกประหลาดมหัศจรรย์บางอย่างแห่งธรรมชาติ

อยู่ดี ๆ ทุกคนบนโลกก็ตัวหดเล็กลงเท่าหมด!

ทุกคน

ทุกเพศ

ทุกวัย

ทุกอาชีพ

ทุกสถานะทางสังคม

ทุกระดับชั้น

ทุกคนล้วนถูกย่อหดลงมาเล็กจิ๋วเหมือนกันหมด

เป็นการเกิดขึ้นโดยพร้อมเพรียงกันแบบปัจจุบันทันด่วน ไม่มีใครได้เปรียบเสียเปรียบ

ด้วยความไม่เข้าใจ เสียงพรวดพราดอะไรก็ตามที่ทำให้พวกเขาตัวเล็กกระจิ๋วหลิวเท่านี้
อื้ออึงแซ่ไปทั่วทั้งโลก

ความฉิบหายวายป่วงลุกลามไปทั่วทุกหัวระแหง

ชีวิตมนุษย์ทุกคนบนโลกดำเนินไปด้วยความทุลักทุเลจนหลายคนทูลุทลาย

มันเป็นอย่างนั้นในช่วง 4 - 5 ปีแรกหลังเกิดปรากฏการณ์...

...

...

...

...

...

ปีที่ 39 หลังปรากฏการณ์ “HUMANTS” (ชื่อนี้ถูกบัญญัติขึ้นหลังจากเกิดปรากฏการณ์
มนุษย์ตัวหดในครั้งนั้นได้ประมาณ 1 ปี เป็นการรวมคำว่า “Human” (มนุษย์) เข้ากับ “Ants” (มด)
บอกสื่อถึงเหตุการณ์ที่อยู่ ๆ มนุษย์ทุกคนก็ตัวหดเล็กลงเท่าหมด อีกความหมายแฝงก็คือมันเป็นการรวม
คำว่า Human (มนุษย์) เข้ากับตัวอักษรย่อ T. และ S. ที่มาจากคำว่า Totally และ Shrunk รวมกันเป็น
HUMAN Totally Shrunk (มนุษย์ทั้งมวลถูกย่อส่วน - Human T. S.)

มนุษย์เริ่มคุ้นเคยกับการใช้ชีวิตที่เหมือนถูกกระซายย้อนกลับไปยุคเริ่มอารยธรรม
การติดต่อสื่อสารระหว่างกลุ่มชุมชนต้องใช้เวลาในการเดินทางอันยาวนานไม่ต่างจากสมัยโบราณ
พาหนะที่ทันสมัยและสามารถพาไปได้ไกลและเร็วที่สุดคือ “รถมด” ที่ลักษณะหน้าตาคล้ายรถม้า
เพียงแต่ใช้มดที่มนุษย์ยุค HUMANTS สามารถฝึกจนเอามาใช้งานได้ มาเป็นสัตว์เทียมรถ

“ได้ยินข่าวลือเรื่องยักษ์หนาหูขึ้นทุกวัน” มนุษย์จ้าวผู้ซึ่งเคยดำรงตำแหน่งประธานบริหารบริษัท
ยักษ์ใหญ่ระดับโลกคนหนึ่งพูด

“เรื่องจริงหรือ มีคนเคยเห็นหรือ” อีกคนซึ่งเคยเป็นประธานาธิบดีแห่งประเทศหนึ่งมาหลายสมัย
ถามอย่างไม่แน่ใจ

“มีสิ เคื่อบอกสูงใหญ่เหมือนที่พวกเราเคยเป็น ใช้ชีวิตอยู่ในโลกของเราอย่างปกติ เหมือนกับ
ว่าเป็นคนเดียวที่ยังไม่ถูกย่อส่วนลงมาตัวเท่ามดเหมือนพวกเรา”

“โอ... ทำไมยังเหลืออยู่คนเดียววะเหงาแย่” มนุษย์จ้าวอีกคนผู้ซึ่งก่อนถูกย่อส่วนเคยเป็นศิลปิน
อิสระอยู่ในปารีสรำพึงขึ้นมาลอย ๆ

“ทำไม...” ชายผู้เคยเป็นประธานาธิบดีแห่งประเทศหนึ่งมาหลายสมัยรำพึงบ้างด้วยความสงสัย
และไม่สบอารมณ์

“เขาถึงไม่ถูกย่อส่วนลงมาเท่า ๆ กับเรา!”

...

มีคนพบเห็น “ยักษ์” บ่อยและมากขึ้นเรื่อย ๆ ข่าวลือแพร่สะพัดว่ายังมีคนที่ไม่ถูกย่อส่วน
เหลืออยู่เพียงคนเดียวบนโลก!

เสียงร่ำลือกระเพื่อมกระพือไปต่าง ๆ นานา

บ้างว่าเขามีพลังพิเศษที่สามารถต้านทานค่านกหวีดแห่งธรรมชาติได้

บ้างว่าเขาเป็นยักษ์ใจดี

บ้างว่านี่คือมหาเทพผู้ที่จะมาปลดปล่อยมวลมนุษยชาติจากการถูกพันธนาการไว้ด้วยสรีระ
เล็กจิ๋ว...

บ้างยกให้เป็นพระเจ้าหรือไม่ก็เทพเจ้าองค์ใหม่!

เพราะเขาเป็นเพียงคนเดียวที่ไม่ถูกย่อส่วน ไม่ถูกลดโทษโดยธรรมชาติที่อธิบายไม่ได้

และคงมีอำนาจพละการวิเศษอะไรบางอย่างที่ทำให้เป็นเช่นนั้น!

...

...

...



เขารู้สึกตื่นขึ้นมาเพราะรู้สึกว่าได้ยินเสียงกลุ่มคนตะโกนอื้ออึงมาจากที่ไกล ๆ
ค่อย ๆ ยืนกายลุกขึ้นอย่างเกียจคร้าน เสียงข้อกระดูกขบกันกรอบแกรบ เขียดเท้าสวมรองเท้า
ราคาแพงออกเดินหาของกินเหมือนเช่นทุกวัน ของกินหาง่ายและอุดมสมบูรณ์กว่าเมื่อก่อนมาก ไปที่ไหน
ก็มีอาหารอะไรบางอย่างให้ยัดลงกระเพาะเสมอ

ทั้ง ๆ ที่ก่อนหน้านี้เขาเป็นเพียงคนจรจัดไร้บ้าน เนื้อตัวหน้าตาโสโครกสกปรกมอมแมม
กลิ่นตัวเน่าเหม็นอะ เลื้อยผ้าขาดเก่าเกรอะกรัง คู้หาของกินประทังชีวิตได้เพียงจากถังขยะ
หลังร้านอาหารไปวันต่อวัน

ไม่ได้มีความสำคัญอะไร ไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครเห็นหัว
ทุกวันนี้เขาสวมเสื้อผ้าที่ไม่มีรอยขาด มีรองเท้าสวมให้เดินโดยไม่เจ็บฝ่าเท้า มีที่อยู่กันแดด
กันฝน มีอาหารสด ๆ ด้ ๆ รออยู่ในทุกที่ที่เดินไปถึง

ชีวิตเขาดีอย่างนี้มา 39 ปีแล้ว!

ตั้งแต่วันที่ตื่นขึ้นมาก็ไม่เจอมนุษย์คนไหนแม้แต่คนเดียว รวากับโลกใบนี้มันร้างไปแล้ว !

เขาเดินถือตะกร้าเข้าไปเก็บผลไม้สดฉ่ำในสวนร้างแห่งหนึ่งจนเต็มล้น ระหว่างถือกลับออกมา
มันร่วงหล่นไปกว่า 10 ลูก

เขาหันขวับ !

เหมือนได้ยินเสียงกลุ่มมนุษย์ตะโกนอะไรไม่เป็นภาษา แว่ว ๆ มาจากที่ไกล ๆ

เสียงมนุษย์ที่เขาโหยหาเหลือเกิน

เขาเพียงแต่ไม่รู้ว่...

นั่นเป็นเสียงกลุ่มมนุษย์ตัวจิ๋วเบื้องล่างที่ปลายเท้าหนักหน่วงบนถนนชีวิตที่ตะโกนโห่ร้องแซ่ซ้อง
สรรเสริญสำหรับอาหารปริมาณมหาศาลที่เทพเจ้าอย่างเขาเมตตาประทานมาให้ !

...





ม้าจกคอก

การเล่นม้าจกคอกเป็นการเล่นของทางภาคเหนือในจังหวัดกำแพงเพชร เป็นการเล่นที่จะนิยมเล่นในวันขึ้นปีใหม่ (วันสงกรานต์) ของล้านนา การเล่นชนิดนี้ในภาคกลางจะเรียกว่า ลาวกระทบไม้ นอกจากนี้การเล่นชนิดนี้ยังมีคนเข้าใจกันว่า อาจจะได้รับอิทธิพลมาจากการเล่นของชาวลัวะ



จำนวนผู้เล่น

ให้ผู้เล่นตั้งแต่ 4 คน ขึ้นไป

อุปกรณ์

- ไม้กลมขนาดกำรอบ ยาวประมาณ 5 ศอก จำนวน 2 ท่อน
- ขอนไม้สูงประมาณ 1 คืบ ยาวประมาณ 1 - 2 ศอก จำนวน 2 ท่อน



วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายแรกจะมี 2 คน สำหรับถือท่อนไม้ที่วางขนานบนขอนไม้ แล้วกระทบกันเป็นจังหวะ ส่วนฝ่ายที่ 2 จะมีตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เพื่อใช้สำหรับเป็นผู้เต้น
2. ให้ผู้เล่นเข้าไปอยู่ระหว่างคาน ส่วนผู้ถือไม้คานทั้งคู่จะทำสัญญาณ โดยการยกคานไม้ทั้งคู่กระทบลงบนไม้หมอน ซึ่งระหว่างที่เคาะจังหวะอยู่นั้น ผู้เล่นจะต้องเต้นไปด้วย และเมื่อให้สัญญาณเคาะ 3 ครั้งแล้ว ครั้งที่ 4 ผู้ถือจะเอาคานทั้งสองเข้าชิดกัน ดังนั้นผู้เต้นจะต้องกระโดดให้สูงกว่าครั้งแรกของจังหวะและแยกขาออกให้พ้นไม้ ถ้าถูกหนีบขาจะเรียกว่า ม้าข้ามคอก หรือม้าติดคอก สำหรับคู่ที่ถูกหนีบจะต้องออกไปเปลี่ยนให้ผู้ถือคานอยู่เดิมนั้นเข้ามาเต้นในระหว่างคานนั้น

การเล่นม้าจกคอก
เป็นการละเล่น
เพื่อความสนุกสนาน
เพลิดเพลิน
ทำให้เกิดความสามัคคี
ภายในกลุ่มและ
ความมีมนุษยสัมพันธ์
ที่ดีต่อกัน

“เวลา”

...ไม่เคยผ่านไป

ตอนที่ 2



นักเรียนแต่ละห้องต่างชักซ้อมการแสดงกันเป็นอย่างดี เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ภาษาอังกฤษที่อาจารย์จอห์นอาสาสมัครแลกเปลี่ยนชาวต่างชาติเป็นได้ใจจัดขึ้น

เมื่อแต่งกายกันพร้อมเพรียง ตัวแทนห้อง 6 พรรณีในชุดจิงเกิลเบล และสุเทพตัวแทน ห้อง 5 ที่สวมบทบาทปีเตอร์แพนก็ชักซ้อมอ่านบทกลอนภาษาอังกฤษกันอย่างขะมักเขม้น แม้ต้องจำมาอย่างดี แต่พอใกล้เวลาขึ้นเวที พรรณีก็อดทนอดทนอดทนและประหม่าไม่ได้ไม่รู้สุเทพจะตื่นเต้นเหมือนกันไหม แต่เมื่อพรรณีหันไปก็สบตากับสุเทพที่จ้องมองอยู่ก่อนแล้ว

...ย้อนเวลากลับไป พรรณีลูกสาวคนเดียวของครอบครัวคนไทยเชื้อสายจีนเป็นชาวนครสวรรค์ ครอบครัวค่อนข้างมีฐานะและไม่ต้องการให้ลูกสาวจากบ้านไปไหนไกล จึงเป็นที่มาของการเข้ารับการการศึกษาที่โรงเรียนฝึกหัดครูนครสวรรค์ เนื่องจากใกล้บ้านและสามารถเดินทางไปเข้าเรียนกลับได้

เมื่อเข้าเป็นน้องใหม่ พรรณีเป็นคนทำอะไรไม่ค่อยเป็นในสายตาเพื่อนๆ กิจกรรมหลายอย่าง นอกเหนือจากการเรียนกลายเป็นเรื่องใหญ่และหลายครั้งที่ต้องกลับมาร้องไห้ที่บ้านด้วยความท้อใจ

หลายต่อหลายครั้งอุปสรรคที่ผูกมัดตัวอยู่ คลี่คลายได้ราวปาฏิหาริย์ ณ ตอนนั้นเธอคิดเป็นอื่นไม่ได้ว่า โชคชะตาช่างเข้าข้างเสียนี้กระไร

โดยไม่รู้ว่าโชคชะตาที่ว่านั้น...เกี่ยวพันกับคน ๆ นี้

ทุกค่ำ สุเทพจะกลับเข้ามาที่หอพักด้วยเสื้อผ้าเปื้อน คราบโคลและเม็ดเหงื่อไคลไปทั้งตัว มีเสียงเพื่อนชายคนสนิทส่งเสียงตะโกนล้อเลียนขึ้นมา จนเขาสะดุ้งโหยง

“สาวปากน้ำไฟ นี่เสน่ห์แรงจริง ๆ ้วย หนุ่มกำแพงของเราถึงขั้นมอมมอย่างกับหมา”

เพื่อนคนอื่น ๆ ต่างหันมามองเป็นตาเดียว พวกกันหัวเราะเสียงขรม

“หุบปากเลย อย่าปากโป้งนะโว้ย” เขาแสร้งทำเสียงดังปรามเพื่อนและส่ายหน้าน้อย ๆ ริมฝีปาก และเครื่องใช้เดินไปห้องอาบน้ำโดยไม่สบตาใคร เป็นอาการแกล้งที่เขามักจะทำเมื่อถูกล้อเลียน เรื่องของพรรณี จะให้ทำอะไรได้ เมื่อเห็นสาวน้อยที่เขาแอบปักใจมานั่งร้องไห้ร้องไห้เพราะรู้ว่า ต้องทำแปลงเกษตรคนละแปลงใหญ่ เพื่อนสาวที่สนิทชิดเชื้อหลายคนก็ไม่มีใครช่วยใครได้เพราะลำพังตัวเองก็แทบไม่รอดอยู่แล้ว และอาจารย์ท่านก็ไม่ปรานีปราศรัยสั่งวันนี้ันดตรวจผลงานรุ่งขึ้น ครั้นสุเทพจะไปช่วยซึ่งหน้า ก็กลัวพรรณีจะอายและเป็นขี้อายเพื่อน พลบค่ำเลยกลายเป็นเวลาที่สุเทพใช้แก้ปัญหาให้หญิงสาว

เจ้าของมือเล็ก ๆ ชาว ๆ ที่สุเทพเป็นห่วงจะขุดดิน จับจอบอย่างไรไหว ที่ผ่านมามีงานฝีมือ งานประดิษฐ์ แม้กระทั่งงานเย็บปักถักร้อย นอกจากของตัวเองแล้ว สุเทพมักอดตาหลับขับตานอน แอบช่วยพรณีเท่าที่ตนพอจะช่วยให้ บางชิ้นอาจไม่เลิศเลอ แต่ก็สุดฝีมือที่ชายคนนี้จะสร้างสรรค์ ขึ้นมาได้ แต่แม้จะปกปิดอย่างไร ไม่วายที่เพื่อน ๆ ตัวแสบจะรู้จนได้ บางครั้งค่อนข้างอดน้อยใจ ลึก ๆ ไม่ได้

“ระวังหมาคาบไปแดกมะมึง มัวแต่ปิดทองหลังพระอยู่ได้”

“จะทันกินหรือวะไอ้เทพ ภูเห็นรุ่นพี่มาเที่ยวไร่เที่ยวชื้ออยู่”

จนบางครั้งเขารู้สึกอยากจะตัดใจจากหญิงสาว แต่ความเป็นห่วงความกังวลก็เบียดบัง ความน้อยเนื้อต่ำใจเสียทุกครั้ง การแสดงสัปดาห์ภาษาอังกฤษก็เช่นกัน ที่สุเทพเฝ้าวนเวียนขอร้อง อาจารย์จอห์นให้เปลี่ยนบทสนทนาภาษาอังกฤษที่ประกอบด้วยประโยคสนทนายาวเย็ด ให้กระชับสั้นขึ้น แต่อาจารย์จอห์นต้องการคงเนื้อหาของเรื่องราวไว้ เลยกลายเป็นว่า สุเทพต้องมาท่องเนื้อหาที่ปรับเปลี่ยน ความยาวหลายหน้ากระดาษแทนพรณี รวมกับบทสนทนาของเขาเองที่ต้องพูดอยู่แล้ว งานนี้ จึงไม่ได้ผ่านพ้นมาง่าย ๆ เลยสำหรับเค้า

จนกระทั่งจบจากโรงเรียนฝึกหัดครูนครสวรรค์ สุเทพเลียบเคียงถามไถ่จนรู้ว่าพรณีมีจุดหมาย ในชีวิตต่อไปอย่างไร เขาก็ไม่เคยย่อท้อแม้ความพร้อมหลายด้านจะด้อยกว่า แต่ไม่เป็นเหตุผลที่มัลดทอน ความบากบั่นมุ่งมั่นของสุเทพได้ รอยยิ้มและกำลังใจที่ได้รับจากเพื่อนชายนิสัยดีชาวกำแพงเพชร ในวันนั้นยังอยู่ในความทรงจำของพรณีจนทุกวันนี้ถึงครั้งใดก็อดยิ้มอย่างมีความสุขไม่ได้ จนกระทั่ง วันเวลาผ่านไปเกือบสี่สิบปี คนทั้งสองก็ยังคงอยู่เคียงข้างกันไม่เคยห่าง

“แม่จะไปงานเลี้ยงรุ่น...?” ผมถามขึ้นด้วยความประหลาดใจเมื่อแม่เอ่ยปากให้ช่วยไปส่งที่ โรงแรมพิมานที่ จ.นครสวรรค์ ในวันเสาร์นี้เพื่อไปงานเลี้ยงรุ่นเพื่อนฝึกหัดครูนครสวรรค์

“ใช้จ๊ะ ภูมิช่วยไปส่งหน่อยนะลูก พ่อเค้าหุตาไม่ค่อยดี แม่ไม่อยากให้ขับรถกลางดึกกลางคืน”

“ปีนี้มีอะไรพิเศษหรือเปล่าครับ พอเกษียณแล้วเหงาหรือเปล่าเอ่ย ปกติแม่ไม่เห็นไป”

ที่ผ่านมานับครั้งได้ที่แม่ออกจากบ้านไปสังสรรค์ นอกจากจะเป็นงานชนิดที่ปฏิเสธไม่ได้ เค้าจึงแทบไม่เชื่อหูตัวเอง

อย่างปีที่แล้ว เค้าได้ยินแม่ได้รับโทรศัพท์จากเพื่อนแจ้งข่าวเรื่องงานเลี้ยงรุ่น และก็เหมือนกับทุก ๆ ครั้ง ที่มักจะมีคำตอบแบบเกรงอกเกรงใจแบ่งรับแบ่งสู้ชนิดที่คาดเดาไม่ยากว่าสุดท้ายก็ไม่ได้ไป พ่อเสียอีกที่เค้าจำไม่ได้ว่ามีงานอะไรที่พ่อไปบ้าง ตั้งแต่ไหนแต่ไร ไม่ว่าจะเป็นงานบวช งานแต่งงานบอກบุญต่าง ๆ พ่อไม่เคยบอกพร่อง ไม่ว่างานใครพ่อไปหมด

งานเลี้ยงรุ่นก็เช่นกัน พ่อก็ไม่เคยขาดทั้งรุ่นประถม มัธยม วิทยาลัยครูและมหาวิทยาลัย บ่อยครั้งที่ได้ยินว่าชวนแม่ไป แม่ก็อดอดอดอดตามประสา และบางงานก็ไปอย่างเสียไม่ได้

“คิดถึงเพื่อน ๆ นะลูก ไม่ได้เจอกันนาน พอดูรูปเก่า ๆ อ่านจดหมาย อ่านข้อความที่เพื่อนเขียนถึงกัน เพื่อนโทร ฯ มาหาบ้าง เราโทร ฯ ไปบ้าง ก็อดคิดถึงไม่ได้ เมื่อก่อนก็ไม่ใช่ว่าไม่อยากไปนะ แต่ภาระหน้าที่มันเยอะเหลือเกิน ถ้าจะไปมันก็ต้องไปค้าง แต่ตอนนี้ว่างแล้ว ถือเสียว่าไปเที่ยวนครสวรรค์ด้วย”

“แม่ไม่ได้เจอเพื่อนนานแล้วหรือครับ” ผมถามเพราะไม่ค่อยเห็นแม่เอ่ยถึงเพื่อนที่โรงเรียนฝึกหัดครูบ่อยนัก

“อืม...” แม่เงียบไปนาน ก่อนเอ่ยว่า “ตั้งแต่แม่แต่งงานกับพ่อก็ย้ายไปอยู่กำแพงเพชร ปีแรก ๆ ก็ไปบ้างไม่ไปบ้าง พอมีภูมิแล้วย้ายมาอยู่กรุงเทพ ฯ แม่ก็ไม่ค่อยได้ไป ห่วงภูมินะจะ ยิ่งช่วงหลังมานี้ ยิ่งไม่ได้ไปเลย ก็เลยห่าง ๆ กันไป มีบางคนโทร ฯ คุยกันอยู่บ้างเท่านั้น แต่ก็นาน ๆ ที”

“งั้นก็ดีแล้วละครับ ได้เจอเพื่อน ๆ บ้าง แม่จะได้ไม่เหงา” ผมบอกอย่างรู้สึกสุขใจไปด้วย หลังส่งพ่อกับแม่ที่หน้าโรงแรมพิมาน ผมก็กลับไปนอนรอที่โรงแรมกับพินน์และลูกชาย จนเกือบเที่ยงคืนผมก็ขับรถไปรับพ่อกับแม่ที่เดิม เห็นพ่อกับแม่อยู่กับกลุ่มเพื่อนกำลังจับไม้จับมือรำลាក់ ได้ยินเสียงลูประมวลที่ผมรู้จักเป็นอย่างดีเนื่องจากเป็นเพื่อนสนิทของพ่อตะโกนไล่หลังทั้งคู่ว่า

“เจอกันวัยเทพ เออหัดเอาเมียออกงานซะบ้าง เพื่อนฝูงจะจำไม่ได้อยู่แล้วว่าเรียนมาด้วยกัน” เสียงพ่อตอบสวนไปทันควัน

“พอเขามา พวกคุณก็เฝ้าผมกันจัง” เสียงพ่อตอบสวนไปทันควัน “ไว้เจอกันเพื่อน ลูกมารับแล้ว”
ทันทีที่ก้าวขึ้นมานบนรถ แม่เอ่ยขึ้นว่า

“บุญลู่ลูก กลับแล้วเหรอ ดึกหน่อย พ่อเค้านิดลมนะ”

“อ้าว โทษกันซะแล้ว แม่ก็คุ้ยตลอด ทั้งพ่อเลย” พ่อได้กลับบ้าง

“ก็แหม เล่นแซวกันซึ่งหน้าอย่างนั้น” แม่พูดยิ้ม ๆ

“ที่แท้ก็เขิน ดุสิภูมิ อายุตั้งเท่าไรแล้ว” ลั่นเสียง แม่หันมาค้อนพ่อเสียตัวใหญ่

การเข้ามาสู่วังวนของอดีตทำให้ความรู้สึกเก่า ๆ ที่เริ่มจากความผูกพัน และรักกลับคืนมาเหมือนทุกอย่างเพิ่งเกิดขึ้น ทำให้พ่อแม่เขาเหมือนกลับไปเป็นหนุ่มสาวอีกครั้ง เป็นสุเทพหนุ่มกำเเพงเพชรที่เต็มไปด้วยความมุ่งมั่น และพรณีสาวปากน้ำไฟที่อ่อนหวานคนเดิม

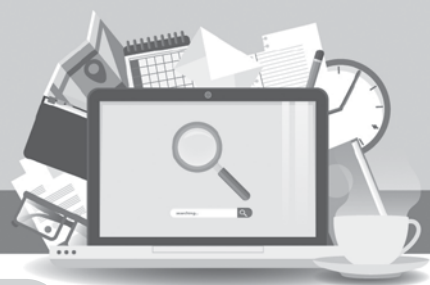
“เห็นแม่เขาบอกว่าภูมิกลัวแม่เขาจะเหงาใช่ไหม ออกมาอยู่บ้านเฉย ๆ” พ่อถามขึ้นเมื่อขับรถออกมาด้วยกัน

“ครับ...เห็นแม่เคยไปสอนหนังสือทุกวัน” ผมตอบ พลังมองหน้าแม่จากกระจกส่องหลัง เห็นใบหน้าของแม่เต็มไปด้วยความสุขอิ่มเอมใจ

“ไม่ต้องกลัวแล้ว อีกลูกน้อยแม่เราเขาก็ไม่เหงาแล้ว” พ่อพูดพร้อมกับหันไปมองหน้าแม่

“แม่กับพ่อตัดสินใจแล้วลูก เราจะกลับไปช่วยสอนที่โรงเรียน เมื่อก็คุยกันกับพวกเพื่อน ๆ เห็นเขาบอกว่าตอนนี้พ่อก็มีโครงการเออร์ลี่ไทร์ โรงเรียนก็เลยขาดครู แม่กับพ่อก็ยังแข็งแรง ประสบการณ์ก็มีอยู่บ้านเฉย ๆ เสียเวลาให้มันผ่านไปเปล่า ๆ พวกเราก็เลยคิดว่าจะกลับไปช่วยสอนที่โรงเรียน ก็สอนให้ฟรี ๆ ไม่คิดเงิน วิชาความรู้เก็บไว้กับตัวก็สูญเปล่า เอาไปถ่ายทอดให้เป็นวิทยาทานดีกว่า”

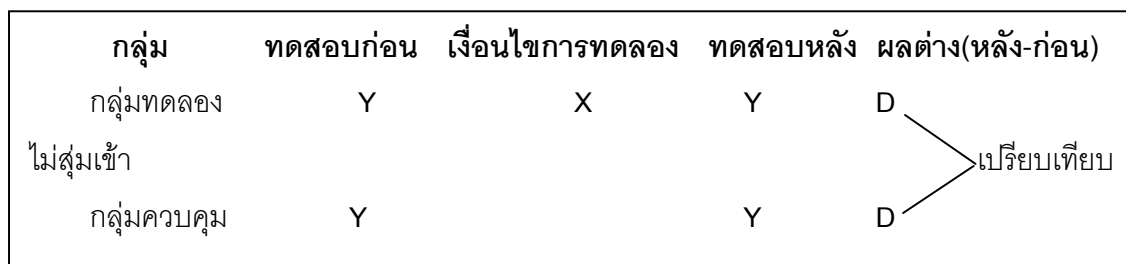
ผมไม่ตอบอะไร ได้แต่อมยิ้มอยู่ในหน้า ผมบอกแล้วไงครับ...ว่าในชีวิตจริง พ่อกับแม่ผมไม่เคยเล็กเป็นครูเลย



วิธีวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Methodology)

รศ.ดร.วิรัตน์ ธรรมาภรณ์

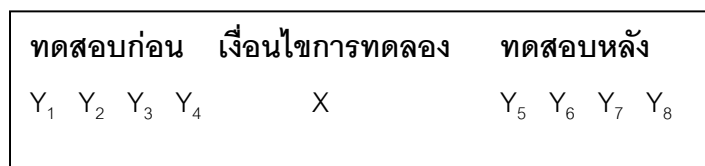
ใกล้เคียงกัน ทำการทดสอบก่อนการทดลอง ทำการทดลอง และทดสอบหลังการทดลอง แล้วนำค่าเฉลี่ยของผลต่างระหว่างการสอบก่อนกับหลังมาเปรียบเทียบกัน ดังแสดงในแผนภาพข้างล่างนี้



ภาพที่ 14 แสดงแบบแผนวิจัยแบบไม่มีการสุ่ม มีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบก่อนและหลัง

การใช้แบบแผนการทดลองแบบนี้จะต้องหลีกเลี่ยงการใช้กลุ่มที่มีความแตกต่างกันมากในตัวแปรที่สำคัญ ตัวอย่างเช่น กลุ่มที่เก่งคณิตศาสตร์จะเรียนรู้ได้มากกว่ากลุ่มที่อ่อนคณิตศาสตร์ตามธรรมชาติ ผลการทดลองก็จะแสดงให้เห็นว่าคะแนนความแตกต่างระหว่างก่อนกับหลังของกลุ่มเก่งจะมากกว่าเสมอไม่ว่าจะสอนด้วยวิธีใด ซึ่งจะทำให้ผลการวิจัยขาดความตรงภายใน

2. แบบแผนอนุกรมเวลาที่มีกลุ่มเดียว (One - Group Time - Series Design) เป็นแบบแผนที่ใช้กลุ่มทดลองกลุ่มเดียวมีการทดสอบก่อนและหลังเป็นระยะๆ หลายครั้ง แบบแผนนี้จะแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรตามในขณะที่ยังไม่ทำการทดลอง และหลังการทดลอง เช่น ต้องการศึกษาอิทธิพลของการเสริมแรงในกระบวนการสอนว่าส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนหรือไม่ จึงทำการวัดแรงจูงใจด้วยแบบวัดสัปดาห์ละครั้ง จำนวน 4 ครั้ง แล้วทำการทดลอง 2 สัปดาห์ แล้วทดสอบหลังการทดลองอีก 4 ครั้ง จะทำให้ทราบว่าแรงจูงใจมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรก่อนการทดลอง หลังการทดลองแรงจูงใจเพิ่มขึ้นหรือไม่ และมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่หลังการทดลอง แบบแผนแสดงในภาพข้างล่างนี้



ภาพที่ 15 แสดงแบบแผนวิจัยแบบอนุกรมเวลาที่มีกลุ่มเดียว

3. แบบแผนแบบอนุกรมเวลาที่มีกลุ่มควบคุม (Control - Group Time-Series Design) เป็นแบบแผนที่ใช้กลุ่มควบคุมเพิ่ม โดยมีการทดสอบก่อนและหลังทำนองเดียวกันกับแบบใช้กลุ่มเดียว แบบแผนนี้จะช่วยควบคุมตัวแปรสุ่มภาวะ และเหตุการณ์ระหว่างทดลองได้ ตัวอย่างเช่น เลือกนักเรียน

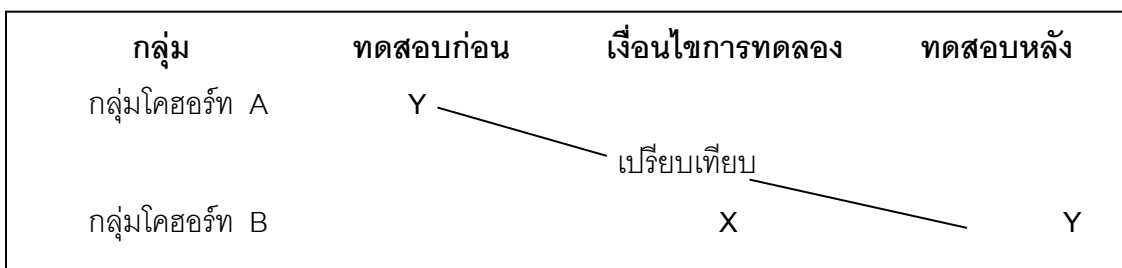


ห้องหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และเลือกอีกห้องหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันเป็นกลุ่มควบคุมเพื่อทำการทดลอง วิธีพัฒนานิพนธ์นักเรียนในกระบวนการเรียนการสอนว่าส่งผลต่อความมีวินัยของนักเรียนหรือไม่ ผู้วิจัยทำการวัดความมีวินัยทั้งสองกลุ่มเป็นระยะๆ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง จะทำให้ทราบผลของตัวแปรอิสระ และแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงของความมีวินัยหลังการทดลอง แบบแผนดังกล่าวมีลักษณะดังภาพข้างล่างนี้

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	เงื่อนไขการทดลอง	ทดสอบหลัง
กลุ่มทดลอง	Y_1 Y_2 Y_3 Y_4	X	Y_5 Y_6 Y_7 Y_8
กลุ่มควบคุม	Y_1 Y_2 Y_3 Y_4		Y_5 Y_6 Y_7 Y_8

ภาพที่ 16 แสดงแบบแผนวิจัยแบบอนุกรมเวลาที่มีกลุ่มควบคุม

4. แบบแผนโคฮอร์ต (Cohort Design) เป็นแบบแผนที่เลือกกลุ่มโคฮอร์ตสองกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกันแล้วทำการทดสอบก่อนการทดลองกับกลุ่มหนึ่ง ทำการทดลองและทดสอบหลังการทดลองกับอีกกลุ่มหนึ่ง สองกลุ่มที่เป็นโคฮอร์ตอาจใช้กลุ่มที่สมัครเข้ารับการอบรมรุ่นที่ 1 กับรุ่นที่ 2 หรือใช้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของปีนี้และปีหน้า เป็นต้น เป็นการยากที่จะหากกลุ่มโคฮอร์ตที่มีลักษณะเหมือนกันได้ การใช้แบบแผนนี้จะต้องพิจารณาใช้เมื่อจำเป็นถ้าไม่สามารถใช้แบบแผนอื่นที่ดีกว่าได้ ลักษณะของแบบแผนดังกล่าวมีลักษณะดังภาพข้างล่างนี้



ภาพที่ 17 แสดงแบบแผนวิจัยแบบโคฮอร์ต

การตัดสินใจเลือกแบบแผนการทดลองควรพิจารณาสิ่งใดบ้าง

สิ่งสำคัญในการพิจารณาในการตัดสินใจเลือกแบบแผนการทดลอง คือ 1) จะต้องตอบคำถามการวิจัยได้ 2) สามารถควบคุมตัวแปรเกินที่สำคัญได้ และ 3) สามารถสรุปพาดพิงได้ นอกจากนี้ควรพิจารณาเลือกให้เหมาะสมกับปัญหาการวิจัย และข้อจำกัดต่างๆ จะใช้กลุ่มทดลองกลุ่มเดียว หรือใช้กลุ่มควบคุมด้วย หรือจะทดลองซ้ำกับคนกลุ่มเดียวกัน จะมีการสอบหลังการทดลองอย่างเดียว



หรือมีการสอบก่อนการทดลองด้วย จะมีการสุ่มเข้ากลุ่มหรือไม่ เพื่อให้เลือกใช้แบบแผนการทดลองที่เหมาะสม มีข้อควรพิจารณาดังต่อไปนี้

1. ปัญหาการวิจัยแบบใดที่ต้องการทราบว่าตัวแปรอิสระมีอิทธิพลทำให้ตัวแปรตามเปลี่ยนแปลงไปก็เพียงพอ เช่น ตัวแปรตามที่เป็นด้านความรู้สึก ความพึงพอใจ เจตคติ ความรับผิดชอบ หรือตัวแปรตามที่เป็นทักษะ เช่น ทักษะการอ่าน ทักษะทางด้านกีฬา เป็นต้น ถ้าเป็นผลสัมฤทธิ์ทางด้านพุทธิพิสัย ถ้ารู้แค่การเปลี่ยนแปลงคงไม่เพียงพอที่จะบอกได้ว่านวัตกรรมที่ใช้มีประสิทธิภาพดี เพราะการสอบด้วยวิธีใดก็ทำให้เปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้นการใช้กลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว มีการทดสอบก่อนและทดสอบหลังเพื่อหาความแตกต่าง จะเหมาะสำหรับกรณีผลสัมฤทธิ์ได้ก็ต่อเมื่อหาคำตอบได้ว่าคะแนนสอบหลังสูงถึงเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่ หรือคะแนนสอบหลังเพิ่มขึ้นถึงเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่
2. ปัญหาการวิจัยแบบใดที่ต้องการหาคำตอบว่า การปฏิบัติที่เป็นอยู่ตามปกติหรือต้องการทราบความแตกต่างระหว่างอิทธิพลที่เกิดจากนวัตกรรมสองแบบขึ้นไป
3. ปัญหาการวิจัยแบบใดที่สามารถทำการทดลองซ้ำกับคนกลุ่มเดียวกันได้ โดยสามารถควบคุมผลตกทอด หรือผลจากการจัดลำดับ
4. สภาพแวดล้อมในโรงเรียน เช่น อาจมีนักเรียนน้อยไม่สามารถทำการทดลองหลายกลุ่มได้ ไม่สะดวกที่จะใช้กลุ่มควบคุม และไม่สะดวกที่จะใช้โรงเรียนอื่นในการทดลอง อาจต้องใช้แบบแผนแบบกลุ่มเดียว
5. ธรรมชาติของเงื่อนไขการทดลองที่ต้องใช้เวลานาน หรือต้องทดลองหลายครั้ง ถ้าใช้การสุ่มเข้ากลุ่มจะมีผลกระทบกับนักเรียนที่ต้องเสียเวลามากและขาดเรียนวิชาอื่น
6. ต้องพิจารณาว่าจะเลือกวิธีวิจัยเชิงทดลอง หรือวิธีวิจัยและพัฒนา เพราะการวิจัยและพัฒนามุ่งนำนวัตกรรมที่เหมาะสมแล้วมาประยุกต์ใช้ ส่วนการวิจัยเชิงทดลองมุ่งค้นหานวัตกรรมที่เหมาะสม

ขนาดกลุ่มตัวอย่างในการทดลองควรเป็นเท่าไร

การทดลองที่ใช้จำนวนผู้รับการทดลองหลายคน จะต้องมีการทดสอบทางสถิติเพื่อยืนยันสมมติฐาน การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างขึ้นอยู่กับความแปรปรวนของข้อมูลและแบบแผนการวิจัย ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่กว่าย่อมดีกว่า แต่การวิจัยเชิงทดลองมีข้อจำกัดในเรื่องการดำเนินการทดลอง ที่ไม่สามารถใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่เช่นเดียวกับการวิจัยเชิงบรรยาย ทำให้เป็นที่โต้แย้งในเรื่องของการสรุปผลพาดพิงไปยังประชากร แต่อย่างไรก็ตามการวิจัยเชิงทดลองที่ผ่านมาก็เป็นที่ยอมรับว่าจะมุ่งไปที่การควบคุมตัวแปรเกินเพื่อให้เกิดความตรงภายในมากกว่า



สมาคมการศึกษาแห่งชาติ สหรัฐอเมริกา ได้พัฒนาสูตรขึ้นมาเพื่อใช้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย และต่อมา Krejcie และ Morgan ได้นำสูตรไปสร้างตารางเพื่อบหาขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความคลาดเคลื่อน .05 ซึ่งเหมาะสำหรับการวิจัยเชิงบรรยายมากกว่าการทดลอง

Cowles ได้เสนอแนะขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยเพื่อศึกษาอิทธิพลของตัวแปรอิสระเบื้องต้นว่าควรมีขนาด 35 คน สำหรับการทดลองเพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรอิสระในกรณีที่ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนที่มีกลุ่มหลายกลุ่ม หรือหลาย Cell ให้ใช้กลุ่มละ 15 คน เป็นอย่างน้อย

ทำการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้ผู้รับการทดลองคนเดียวได้หรือไม่

การวิจัยโดยใช้ผู้รับการทดลองคนเดียว (Single - Subject Experiment) สามารถทำได้โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาอิทธิพลของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปรตามโดยใช้ผู้รับการทดลอง 1 คน หรือ 2 - 3 คน เช่น ต้องการแก้ไขพฤติกรรมการพูดไม่สุภาพของนักเรียนคนหนึ่งด้วยวิธีเปิดใจตนเอง หรือต้องการแก้ไขการเขียนตัวอักษรหวักลบของนักเรียน 3 คน ด้วยการฝึกรูปแบบหนึ่งที่ครูกำลังคิดขึ้น การวิจัยลักษณะนี้ไม่ใช่กรณีศึกษา (Case Study) เพราะกรณีศึกษาเป็นการศึกษาอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับคนๆ เดียวไม่ได้มุ่งศึกษาอิทธิพลของตัวแปรอิสระ เช่น การศึกษานักเรียนคนหนึ่งที่มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมคบเพื่อน พฤติกรรมการเรียน ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เจตคติต่อเพื่อน ต่อครู และต่อการเรียน เป็นต้น

การวิจัยโดยใช้ผู้รับการทดลองคนเดียว เป็นแบบแผนวิจัยที่เป็นจุดเริ่มต้นของการวิจัยทางจิตวิทยา โดยเริ่มจากการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจรายบุคคลอย่างลึกซึ้ง Wundt ใช้วิธีตรวจสอบภายในจิตใจของแต่ละคน Ebbinghuos ทำการศึกษาเกี่ยวกับความจำ โดยผู้รับการทดลองคนเดียว Pavlov ได้ทำการทดลองกับสุนัขตัวเดียว และต่อมา Fisher ได้วางพื้นฐานการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติแบบใช้ผู้รับการทดลองหลายคน (Multisubject) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการวิจัยแบบใช้ผู้รับการทดลองหลายคน อย่างไรก็ตามหลังจากนั้น Skinner และคณะได้ทำการพัฒนานิเวศวิทยาที่ใช้ผู้รับการทดลองคนเดียว

แบบแผนการวิจัยที่ใช้ผู้รับการทดลองคนเดียว มีกี่แบบ แบบใดบ้าง

แบบแผนการทดลองแบบใช้ผู้รับการทดลองคนเดียว (Single-Subject Research Design) มีลักษณะคล้ายกับแบบอนุกรมเวลา โดยมีการวัดพฤติกรรมเป้าหมายหลายๆ ครั้ง ก่อนการให้เงื่อนไขการทดลอง และวัดหลังการทดลองไปอีกระยะหนึ่ง เพื่อศึกษาผลของการทดลอง แบบแผนสำคัญที่มีดังนี้



1. แบบ A - B - A เป็นแบบแผนที่มีการวัดพฤติกรรมเป้าหมาย (Target Behavior) ซึ่งถือว่าเป็นเส้นฐาน (A หรือ Baseline) เป็นระยะๆ ไประยะหนึ่ง แล้วให้เงื่อนไขการทดลอง (B หรือ Treatment Condition) โดยมีการวัดพฤติกรรมเป้าหมายไปด้วย แล้วทำการวัดพฤติกรรมเป้าหมายหลังการทดลองไปอีกระยะหนึ่ง ตัวอย่างเช่น มีการสังเกตพฤติกรรมการหลับในขณะเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนคนหนึ่งทุกวัน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ในสัปดาห์ที่ 2 ให้นักเรียนคนนั้นทำกายภาพสมองก่อนเรียนและระหว่างเรียนวิชาคณิตศาสตร์ทุกครั้ง และสังเกตพฤติกรรมการหลับระหว่างเรียนไปด้วยทุกวัน ในสัปดาห์ที่ 3 ไม่มีการทำกายภาพสมองแต่ยังคงสังเกตพฤติกรรมการหลับระหว่างเรียนทุกวัน เมื่อนำผลการสังเกตพฤติกรรมการหลับในแต่ละวันมาทำกราฟก็จะเห็นว่าช่วงเวลาที่มีการทำกายภาพสมองพฤติกรรมการหลับในห้องเรียนลดลงหรือไม่ และเมื่อหยุดทำแล้วพฤติกรรมการหลับกลับไปสู่ที่เดิมหรือไม่ ลักษณะของแบบแผนแสดงในภาพข้างล่าง

A	B	A
การวัดเส้นฐาน	การให้เงื่อนไขการทดลอง	การวัดเส้นฐาน

ภาพที่ 18 แสดงแบบแผนการวิจัยแบบ A - B - A

แบบแผนนี้เหมาะสำหรับนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่มย่อยๆ หรือของทั้งห้องเรียน เช่น ปรับพฤติกรรมการคุยในห้องเรียน ของนักเรียนคนเดียว หรือนักเรียนคู่หนึ่ง หรือกลุ่มหนึ่ง ตัวอย่างพฤติกรรมอื่นๆ เช่น การส่งการบ้าน การทำงานไม่เป็นระเบียบ การพูดคำหยาบ การกล้าแสดงออก การเข้าห้องเรียนสาย การรักษาความสะอาดของร่างกาย เป็นต้น

การเก็บข้อมูลโดยใช้การสังเกตพฤติกรรมเป็นส่วนใหญ่ ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลก็ใช้การนับความถี่ของข้อมูลจากการวัดโดยตรง การใช้ค่าร้อยละ ค่าสัดส่วน หรือค่าเฉลี่ย แล้วนำเสนอเป็นกราฟหรือตารางแจกแจงความถี่ โดยไม่จำเป็นต้องใช้การทดสอบทางสถิติ

2. แบบ A - B - A - B เป็นแบบแผนที่เพิ่มการให้เงื่อนไขการทดลอง (B) จากแบบแผนแบบแรก เช่น ต้องการทราบว่า การชมเชยมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนที่เรียนอ่อนคนหนึ่งหรือไม่ ผู้วิจัยทำการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออก (A) ของนักเรียนคนนั้นทุกวัน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ สัปดาห์ที่ 2 ผู้วิจัยให้การชมเชย (B) พร้อมกับสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกในสัปดาห์ที่ 3 หยุดชมเชยและสังเกตพฤติกรรมการแสดงออก (A) สัปดาห์ที่ 4 ผู้วิจัยให้การชมเชย (B)



พร้อมกับสังเกตพฤติกรรมการแสดงออก เมื่อนำความถี่ในการแสดงออกรายวันมาแสดงเป็นกราฟ จะพบว่าพฤติกรรมแสดงออกมีมากในช่วงสัปดาห์ที่ 2 และ 4 ที่ให้การชมเชยหรือไม่ ซึ่งจะแสดงให้เห็นผลของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปรตาม ลักษณะของแบบแผนแสดงในภาพข้างล่าง

A	B	A	B
การวัดเส้นฐาน	การให้เงื่อนไขการทดลอง	การวัดเส้นฐาน	การให้เงื่อนไขการทดลอง

ภาพที่ 19 แสดงแบบแผนการวิจัยแบบ A – B – A – B

3. แบบแผนปฏิสัมพันธ์ (Interaction Design) เป็นแบบแผนการวิจัยที่ต้องการศึกษาอิทธิพลของเงื่อนไขการทดลอง 2 เงื่อนไข เมื่อนำมาใช้ร่วมกันว่ามีปฏิสัมพันธ์กันหรือไม่ หรือมีผลต่อพฤติกรรมเป้าหมายร่วมกันหรือไม่ เช่น เมื่อใช้เงื่อนไขการทดลองอีกเงื่อนไขหรือร่วมกับเงื่อนไขเดิมแล้วส่งผลต่อพฤติกรรมเป้าหมายดีกว่าใช้เงื่อนไขเดียว หรือทำให้ได้ผลลดลง ซึ่งถือว่าเงื่อนไขการทดลองทั้งสองมีปฏิสัมพันธ์กัน ตัวอย่างปัญหาการวิจัย คือ ต้องการทราบว่า การใช้สัญญาณและการเสริมแรง มีปฏิสัมพันธ์กันหรือไม่เมื่อนำมาใช้ร่วมกัน โดยมีพฤติกรรมเป้าหมาย คือ พฤติกรรมสนใจเรียนในห้องเรียน แบบแผนการวิจัยแสดงในภาพข้างล่าง

A = เส้นฐาน (พฤติกรรมเป้าหมาย)

B = เงื่อนไขการทดลอง 1

C = เงื่อนไขการทดลอง 2

BC = การให้ B และ C ร่วมกัน

ลำดับ 1	A	B	A	B	BC	B	BC
ลำดับ 2	A	C	A	C	BC	C	BC

ภาพที่ 20 แสดงแบบแผนการวิจัยแบบปฏิสัมพันธ์

ถ้าทำการทดลองตามลำดับ 1 จะทำให้ทราบผลของเงื่อนไขการทดลอง 1 และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขการทดลอง 1 กับเงื่อนไขการทดลอง 2 ถ้าใช้ลำดับ 2 ก็จะทำให้ทราบผลของเงื่อนไขการทดลอง 2 และทราบปฏิสัมพันธ์เช่นเดียวกัน



เครื่องกายภาพบำบัดภาวะข้อเท้าตก

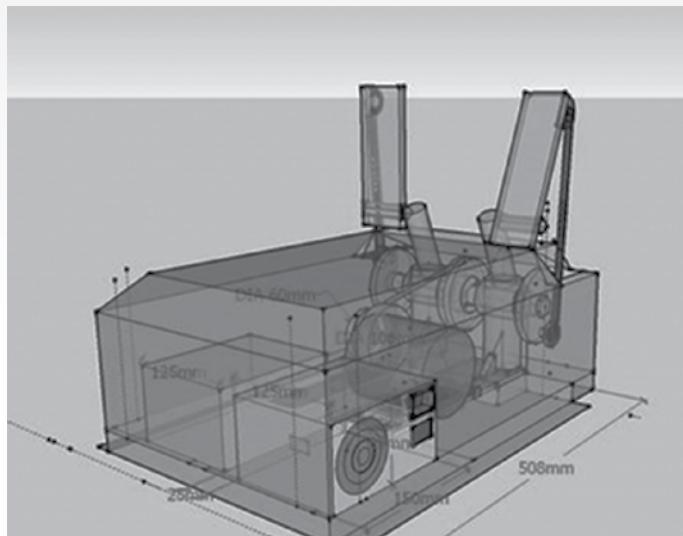
วิทยาลัยการอาชีพฝาง ๑๙๙ หมู่ ๑๑ ตำบลแม่สุ่น อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๑๐

ปรากฏการณ์สำคัญ

ปัจจุบันโรงพยาบาลฝางเป็นโรงพยาบาลประจำอำเภอที่สำคัญ เพราะมีคนไข้จำนวนมากยกตัวอย่างเช่น คนไข้ที่เจ็บป่วยทั่วไป คนไข้เจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ คนไข้ที่เจ็บป่วยจากโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะคนไข้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อกระดูกซึ่งต้องการทำกายภาพบำบัดไม่ว่าจะเป็น ข้อเท้า ขา แขน เป็นต้น แต่อุปกรณ์กายภาพบำบัดที่โรงพยาบาลมีไม่เพียงพอ และอุปกรณ์กายภาพบำบัดเหล่านี้มีราคาค่อนข้างสูง สภาพปัญหาโดยรวมก่อนการพัฒนา จึงประกอบด้วยปัญหาหาทางด้านอุปกรณ์การแพทย์ที่มีราคาสูงในพื้นที่ขาดแคลนอุปกรณ์ด้านการแพทย์ และผู้ป่วยที่มีอาการบาดเจ็บด้านข้อเท้า วิทยาลัยการอาชีพฝาง จึงได้คิดสร้างเครื่องกายภาพบำบัดภาวะข้อเท้าตกขึ้นมาเพื่อแก้ไขปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น มุ่งหวังให้เครื่องกายภาพบำบัดภาวะข้อเท้าตก จะช่วยในการบำบัดผู้ป่วยที่มีอาการป่วยทางด้านข้อเท้าตก และข้อเท้าบวม โดยเครื่องสามารถตั้งเวลาปิด-เปิด การทำงานพร้อมมีเสียงเตือน เมื่อสิ้นสุดการทำงาน และสามารถปรับระดับความเร็วของการบำบัดข้อเท้าได้ ๓ ระดับ

พลิกผันมาสรรค์สร้าง

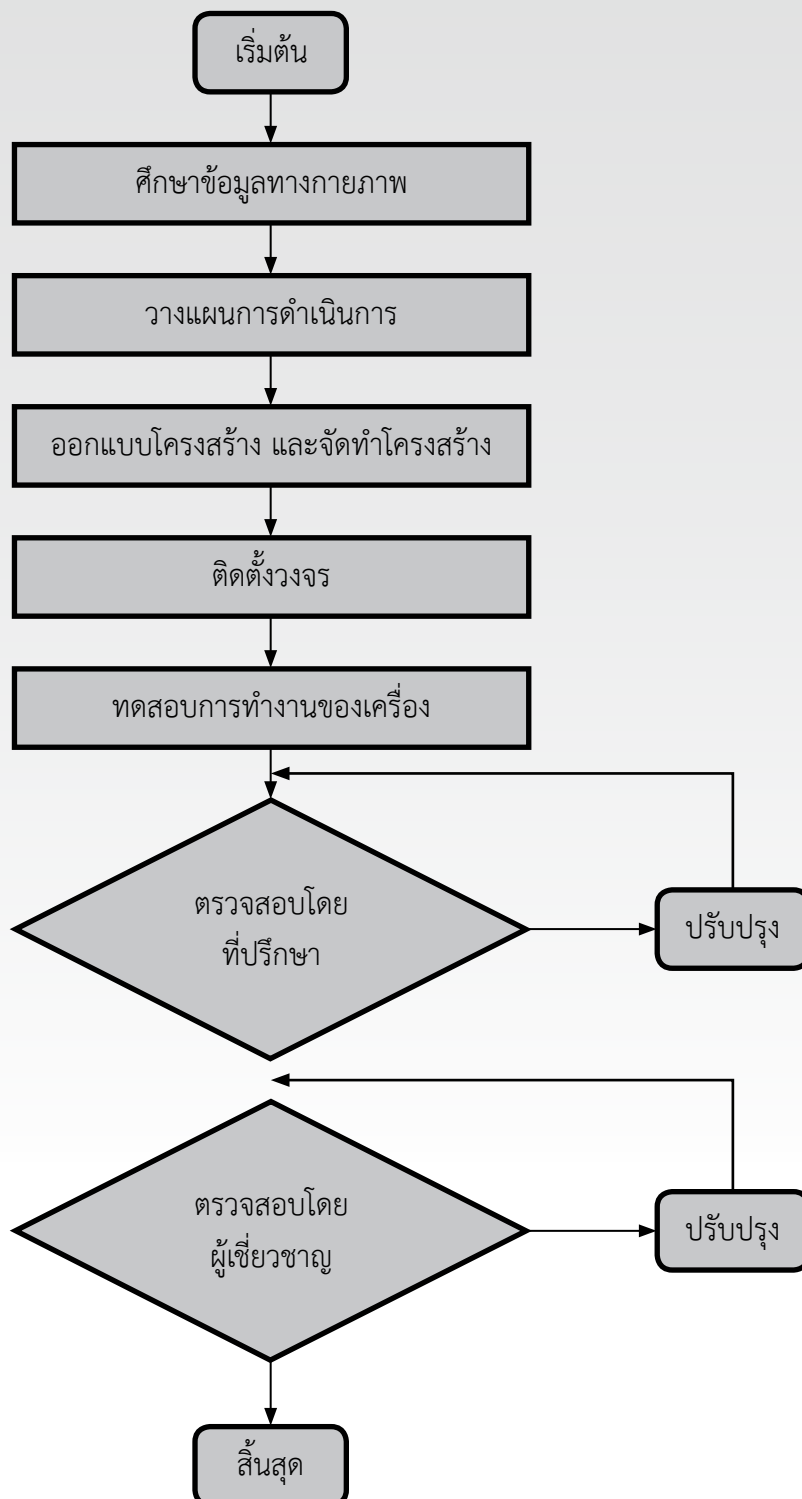
ด้วยความต้องการสร้างเครื่องที่สามารถบำบัดผู้ป่วยให้หายจากอาการบาดเจ็บ เพื่อให้สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ จึงได้คิดและออกแบบตัวลักษณะเครื่องกายภาพบำบัดภาวะข้อเท้าตก ขึ้นมาดังรูป





ขั้นตอนการดำเนินงานพัฒนา

ในการดำเนินงาน ได้ทำการสร้างผังความคิดขึ้นมา และดำเนินการขั้นตอนดังรูป





จากการออกแบบและได้ดำเนินงานตามขั้นตอนตามกระบวนการที่ได้วางแผนไว้ ทำให้ได้เครื่อง
กายภาพบำบัดภาวะข้อเท้าตก ดังรูป



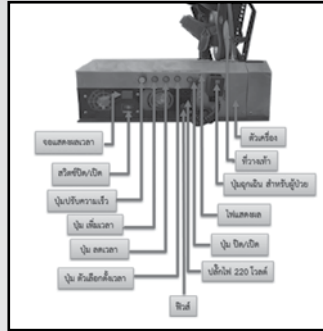
สิ่งที่เรียนรู้และการปรับปรุงให้ดีขึ้น

ผลจากการทดลองใช้งานเครื่องกายภาพบำบัดภาวะข้อเท้าตก พบว่าจากการใช้เครื่องกายภาพบำบัด
ภาวะข้อเท้าตกในระยะเวลา ๒๕ นาที ที่ตั้งไว้ ๑๐ ครั้งได้ประสิทธิภาพการทำงานของเครื่องกายภาพบำบัด
ภาวะข้อเท้าตกสามารถทำงานคิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ ผลการศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างในการ
ใช้เครื่องกายภาพบำบัดภาวะข้อเท้าตก พบว่าผู้ใช้อยู่ละ ๘๐ มีความพึงพอใจต่อเครื่องกายภาพบำบัด
ภาวะข้อเท้าตก

แบบอย่างก่อกำเนิด

จากการดำเนินงานและทดลองใช้มาอย่างต่อเนื่อง สรุปได้ว่าการใช้งานของเครื่องกายภาพบำบัด
ภาวะข้อเท้าตกนั้นสามารถนำไปช่วยเหลือผู้ป่วยที่สภาวะข้อเท้าตกได้จริง ช่วยลดภาวะอาการข้อเท้าบวม
ของผู้ป่วยผ่าตัดที่นอนพักฟื้นเป็นเวลานาน ๆ ได้เครื่องกายภาพบำบัดภาวะข้อเท้าตกในราคาที่ไม่แพง
และเป็นต้นแบบในการสร้างอุปกรณ์ทางการแพทย์สำหรับในโรงพยาบาล ที่มีจุดเด่น หรือลักษณะพิเศษ
ดังนี้

๑. การทำกายภาพบำบัดของเครื่องกายภาพบำบัดภาวะข้อเท้าตก สามารถตั้งเวลาในการบำบัด
และหมดเวลาอัตโนมัติเมื่อสิ้นสุดการบำบัด
๒. เครื่องกายภาพบำบัดภาวะข้อเท้าตก สามารถปรับมุมของข้อเท้าได้
๓. ไฟแสดงผลการทำงาน และเสียงเตือนเมื่อหมดเวลา
๔. มีสวิตช์ฉุกเฉินสำหรับผู้ป่วย ระหว่างการบำบัด
๕. เป็นเครื่องมือที่มีราคาไม่แพง





ชุดฝึก 5 ทักษะวอลเลย์บอล

โรงเรียนบางมดวิทยา “สี่สุทนต์จวนอุปลัมภ์” ๙ ซอย ๒๘ แขวง ๒
 ถนนพระราม ๒ แขวงบางมด เขตจอมทอง จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๑๕๐

ปรากฏการณ์ที่สำคัญ

สภาพการจัดการเรียนรู้ “พลศึกษา” ในโรงเรียนบางมดวิทยา “สี่สุทนต์จวนอุปลัมภ์” รายวิชา พ ๒๑๑๐๑ กีฬาวอลเลย์บอล ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ตั้งแต่ปี ๒๕๕๔ ที่ครูผู้สอนได้ทำการศึกษา ปัญหา ที่เกี่ยวกับทักษะพื้นฐานของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ตั้งแต่ ปี ๒๕๕๔ – ปี ๒๕๕๘ พบว่า มีผลจากการประเมินแทบจะไม่แตกต่างกัน ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีอัตรานักเรียนได้ผลการเรียน “๐” และ “ร” สูง เมื่อทำการศึกษาหาแนวทางในการแก้ปัญหา นี้ จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ พบว่า ปัญหาในการสอนหรือฝึกทักษะวอลเลย์บอล หลากหลายปัญหาค้าง ๆ กัน เช่น นักเรียนขาดทักษะการเล่นลูกสองมือบน, การเสิร์ฟลูกมือบน (จักรินทร์ บุญเจริญ, ๒๕๕๐ : บทคัดย่อ), นักเรียนขาดทักษะการเล่นสองมือล่าง (สุรพล ช้างเจริญ, ๒๕๕๒ : บทคัดย่อ) จากปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ มีนักการศึกษาหลายคนพยายามหาทางแก้ไขปัญหานี้ โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การคิดค้นแบบฝึกทักษะวอลเลย์บอลมาใช้ในการพัฒนา (นริศ ประธรรมสาร, ๒๕๕๔ : บทคัดย่อ) การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ประกอบการฝึกทักษะ (พิชามณต์ สุภา, ๒๕๕๒ : บทคัดย่อ), และการใช้เกมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อทักษะอันเดอร์บอล (ฟาลาตี หมดเต๊ะ, ๒๕๕๓ : บทคัดย่อ) เป็นต้น ผู้ประดิษฐ์และคณะจึงทำการศึกษาปัญหาดังกล่าวจากการเรียนการสอนพลศึกษา รายวิชา พ ๒๑๑๐๑ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๑๐ ห้องเรียน สรุปได้ดังนี้

ตารางการสรุปผลการสังเกตทักษะการเล่นวอลเลย์บอล

ที่	ทักษะ	อ่อน	พอใช้	ดี	จุดสำคัญในการสังเกต
๑.	ท่าการเตรียมความพร้อม	๓๑(๖๗.๓๙)	๔(๘.๖๙)	๑๑(๒๓.๙๑)	ยืนปลายเท้าและเข่างอเล็กน้อย
๒.	ทักษะการเล่นสองมือล่าง	๓๘(๘๒.๖๑)	๒(๔.๓๕)	๖(๑๓.๐๔)	แขนเหยียดตั้งขณะเล่น
๓.	ทักษะการเล่นสองมือบน	๔๐(๘๓.๓๓)	๒(๔.๓๕)	๔(๘.๖๙)	พยายามเล่นด้วยปลายนิ้ว
๔.	ทักษะการตบ	๓๘(๘๒.๖๑)	๕(๑๐.๘๗)	๓(๖.๕๒)	ใช้ฝ่ามือ/บังคับทิศทางได้
๕.	ทักษะการเสิร์ฟ	๓๔(๗๓.๙๑)	๗(๑๕.๒๒)	๕(๑๐.๘๗)	เหวี่ยงแขนลูกลูก/ข้ามตาข่าย

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บ “ (.....)” เป็นค่าร้อยละ

เมื่อสังเกตทักษะของกีฬาวอลเลย์บอลที่สำคัญและมีการนำไปใช้ในการเล่นหรือแข่งขันก็คือ ทักษะการเล่นสองมือล่าง ทักษะการเล่นสองมือบน การตบและการเสิร์ฟ ปัญหาที่พบบ่อยครั้งในการสอน ประกอบด้วย ทักษะสองมือล่าง พบว่า นักเรียนไม่สามารถใช้แขนเคลื่อนที่ไปกระทบกับลูกบอลที่เคลื่อนที่ลงมายังแขนทั้งสองได้ทัน และขาดทักษะพื้นฐานการเล่นสองมือล่าง, ทักษะสองมือบน



ไม่สามารถผลักบอลได้เนื่องจาก จังหวะในการโยนไม่สม่ำเสมอ สูงบ้าง ต่ำบ้าง ทักษะการตบ ไม่สามารถกำหนดจังหวะการวิ่ง การเตะตัวและการแกว่งแขนได้ จึงไม่สามารถตบบอลได้ ปัญหานี้เป็นปัญหาระดับสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักเรียนที่ฝึกทักษะใหม่หรือเริ่มเรียนใหม่ ๆ ทำให้การฝึกทักษะไม่สนุกสนานหรือท้อแท้ที่ควร ซึ่งปัญหานี้ สอดคล้องกับ สุรพล บ้างวิจิตร กรณีนักเรียนที่สอนนั้นขาดทักษะการเล่นสองมือล่าง (สุรพล บ้างวิจิตร, ๒๕๕๒ : ก)

ด้วยเหตุนี้ ผู้ประดิษฐ์จึงออกแบบและจัดสร้างสิ่งประดิษฐ์นี้ขึ้นมา ชื่อ ชุดฝึก ๕ ทักษะวอลเลย์บอล โดยทำการพัฒนาอุปกรณ์เดิมและจัดทำอุปกรณ์ขึ้นมาใหม่ โดยนำเอาสาระสำคัญที่เป็นจุดเด่น/จุดสำคัญของอุปกรณ์การฝึกทักษะวอลเลย์บอล เมื่อปี ๒๕๕๖ - ๒๕๕๗ มาเป็นแนวทางในการดำเนินงานเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาทักษะของนักเรียนดังกล่าว อย่างเร่งด่วน อย่างไรก็ตาม สิ่งนี้นอกจากจะช่วยแก้ปัญหาแก่นักเรียนที่อ่อนแล้ว คณะผู้ประดิษฐ์คาดหวังว่าจะนำไปพัฒนาทั้งนักเรียนที่มีทักษะปานกลางและระดับดี ไปพร้อม ๆ กัน

พลิกผันมาสรรค์สร้าง

ผู้สอนจึงจัดทำแบบสำรวจสภาพและปัญหาของนักเรียนในการจัดการเรียนรู้ รายวิชา พ ๒๑๑๐๑ วอลเลย์บอลของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๑ ว่าเป็นอย่างไร นำมาสรุปได้ดังนี้

๑. ลูกบอลแข็ง หนัก เล่นแล้วเจ็บแขน (ร้อยละ ๗๘.๓๒)
๒. เพื่อน ๆ ที่เล่นไม่ค่อยเก่ง จะไม่ตั้งใจเล่น (ร้อยละ ๗๓.๐๕)
๓. เล่นไม่สนุกเพราะเพื่อน ๆ ต่างเล่นไม่เป็น เบื่อวิ่งเก็บลูกบอล (ร้อยละ ๖๙.๓๒)
๔. ไม่ค่อยมีเวลาว่างที่จะเล่นหรือฝึกทักษะยามว่าง (ร้อยละ ๖๗.๓๘)
๕. คนที่เล่นเก่งไม่ค่อยอยากจะเล่นด้วยเพราะเล่นไม่สนุก (ร้อยละ ๖๓.๒๙)

การออกแบบนวัตกรรมเพื่อการพัฒนา (ในปัจจุบัน)

ในการดำเนินการแก้ปัญหาการจัดการเรียนรู้ รายวิชา พ ๒๑๑๐๑ วอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ที่ผ่านมา จะมีปัญหาค้าง ๆ กันทุกปี ผู้สอนได้แสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหาไว้หลายแนวทางและมาสรุปได้ว่า จะใช้วิธีการประดิษฐ์อุปกรณ์ขึ้นมาให้นักเรียนได้ฝึกทักษะ ปรับปรุงรูปแบบให้สามารถเล่นได้อย่างต่อเนื่องนาน ๆ สามารถเล่นได้หลากหลายทักษะ ไปพร้อม ๆ กัน จากการปรับปรุงรูปแบบ โดยนำเอาสาระสำคัญ มาใช้ดังนี้

๑. วางกรอบแนวทางศึกษาและตั้งวัตถุประสงค์ของการประดิษฐ์เพื่อแก้ปัญหา/การพัฒนา
๒. ศึกษาแบบที่ได้ออกแบบไว้ กับที่มีอยู่ทั่วไป (คุณภาพ ราคา แหล่งผลิต การซ่อมบำรุง)
๓. ออกแบบ เน้นการใช้วัสดุที่มีอยู่ ในรูปแบบต่าง ๆ และเลือกแบบที่เหมาะสมที่สุด
๔. ทดสอบหลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการประดิษฐ์
๕. จัดหาวัสดุที่จำเป็นในการประดิษฐ์ (เน้นวัสดุหาง่ายในท้องถิ่น ประหยัด มีคุณภาพดี)
๖. ดำเนินการประดิษฐ์ชุดฝึกทักษะวอลเลย์บอล โดยทำการปรับปรุงเป็นระยะ ๆ
๗. นำชุดฝึก ๕ ทักษะวอลเลย์บอล ไปทดลองกับนักเรียน เพื่อหาประสิทธิภาพในการใช้งาน
๘. อาสาสมัคร ๑ - ๓ คน ทดลองใช้งาน จากนั้น ได้ทำการปรับปรุง (จากคำแนะนำ/ข้อเสนอแนะ)
๙. สรุปรูปแบบและวิธีการใช้งาน จัดทำเป็นเอกสารรายงานผลการศึกษา



ในการดำเนินการประดิษฐ์ชุดฝึก ๕ ทักษะวอลเลย์บอล ของผู้ประดิษฐ์ จะใช้หลักการ ๓ ป. มาเป็นแนวทางในการดำเนินงาน ดังนี้

ประโยชน์ คือ เป็นประโยชน์แก่เด็กและเยาวชน ส่งผลดีต่อชุมชน สังคม และประเทศชาติ

ประหยัด คือ ใช้วัสดุเหลือใช้ หาง่ายในท้องถิ่น การนำเอาวัสดุเหลือใช้กลับมาใช้ใหม่ (Re-used)

ประยุกต์ คือ นำไปใช้ในโอกาสต่าง ๆ ได้หลากหลาย หรือใช้ในการเรียนการสอนอย่างหลากหลาย

การประดิษฐ์ ชุดฝึก ๕ ทักษะวอลเลย์บอล มีขั้นตอนการดำเนินการจัดทำ แบ่งเป็น ๔ ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ ๑ จัดทำชุดฝึกทักษะ สองมือล่างกับสองมือบน

ช่วงที่ ๒ จัดทำตาข่ายเพื่อการฝึกทักษะการตบ การสกัดกั้น การเล่นลูกเหนือตาข่าย

ช่วงที่ ๓ จัดทำลูกบอลประกอบการฝึกทักษะ ตามข้อ ๑ จำนวน ๒ ชุด และ ลูกบอลประกอบการฝึกทักษะ ตามข้อ ๒ จำนวน ๔ ชุด และวัสดุฝึกทักษะการตบ ๑ ชุด

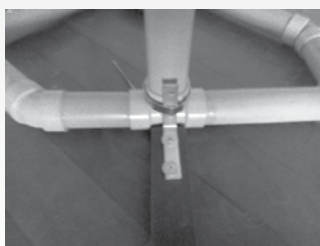
หลังจากการทดลองใช้ ได้ระยะหนึ่ง ได้ทำการศึกษาปัญหาและข้อบกพร่อง และทำการปรับปรุงอุปกรณ์ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนี้

๑. ปรับปรุง ฐานโดย เพิ่มเติมเหล็กยึดฐานของเสา ด้วยเหล็กกล่อง ขนาด ๑ x ๑.๕ นิ้ว จำนวน ๒ เส้น พร้อมยึดแน่น

๒. ปรับปรุง ลูกบอลแขวน โดยเปลี่ยนเชือกไนลอน (ที่มีขนาดใหญ่) เป็นไนลอนเล็ก สีดำ พร้อมเพิ่มลูกบอลแขวน สำหรับการฝึกการสกัดกั้น (Blocking) อีก ๑ ลูก รวมเป็น ๒ ลูก

๓. ปรับปรุง ลูกบอลแขวน สำหรับการฝึกทักษะการเล่นบอลมือเดียวเหนือตาข่าย (One hand over net) โดยจัดทำแกน กากบาท (+) เพื่อแขวนบอลให้ห่างจากตาข่าย ๓๐ ซม. ทั้ง ๒ ด้าน และเพิ่มลูกบอลแขวน สำหรับการฝึกอีก ๑ ลูก รวมเป็น ๒ ลูก

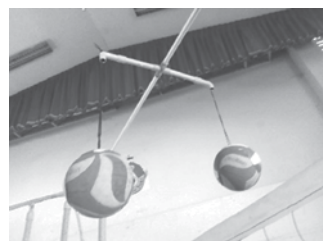
๔. จัดทำชุดฝึกทักษะการตบ โดยใช้แผ่นวัสดุ (ยางเทียม) เพื่อใช้แทนลูกบอล จะช่วยลดแรงตบให้ลดลง ทำให้ผู้ปฏิบัติถึงความนิยม เสียงที่เบา และความทนทานต่อการใช้งานที่ต่อเนื่อง



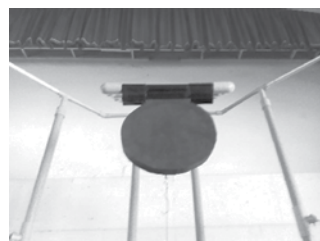
(๑.) ปรับปรุงฐาน



(๒.) ปรับปรุงลูกบอลแขวนและเพิ่มอีก ๑ ลูกเป็น ๒ ลูก



(๓.) จัดทำแกน กากบาท (+) แขวนบอล ๒ ลูก



(๔.) จัดทำชุดฝึกทักษะการตบ

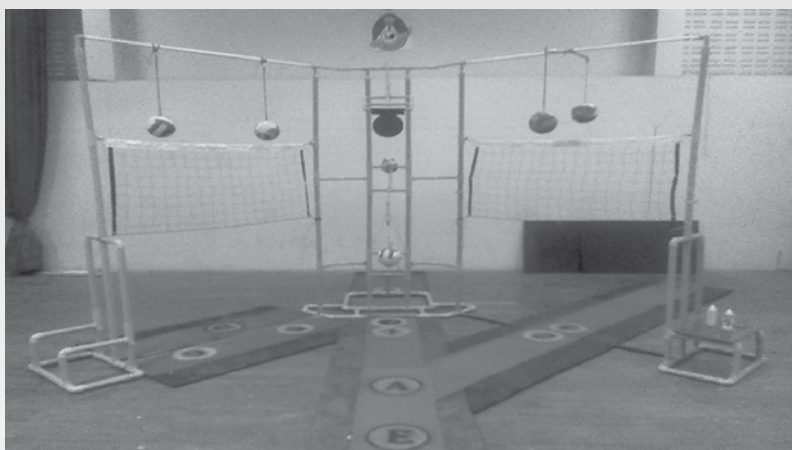


หนึ่งโรงเรียน หนึ่งนวัตกรรม

พจนานุกรม ประจำปี ๒๕๖๐

ช่วงที่ ๔ จัดทำพื้นพร้อมเครื่องหมายเพื่อกำหนดจุดฝึกทักษะทั้ง ๕ ทักษะ

- | | | |
|--------------------------|---|--------------------------------------|
| ทักษะที่ ๑ เริ่มที่จุด A | ➡ | ① เป็นการฝึกทักษะ สองมือล่าง |
| ทักษะที่ ๒ เริ่มที่จุด A | ➡ | ② เป็นการฝึกทักษะมือเดียวเหนือตาข่าย |
| ทักษะที่ ๒ เริ่มที่จุด B | ➡ | ③ เป็นการฝึกทักษะมือเดียวเหนือตาข่าย |
| ทักษะที่ ๓ เริ่มที่จุด C | ➡ | ④ เป็นการฝึกทักษะ สองมือบน |
| ทักษะที่ ๔ เริ่มที่จุด D | ➡ | ⑤, ⑥ เป็นการฝึกทักษะการสกัดกัน |
| ทักษะที่ ๔ เริ่มที่จุด E | ➡ | ⑦ เป็นการฝึกทักษะการตบ |



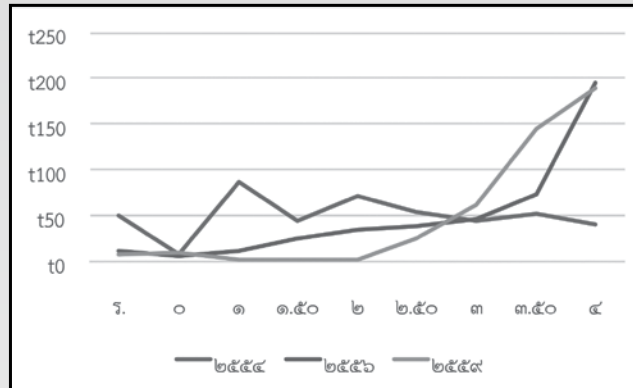
แบบอย่างกึ่งภาคภูมิ

จากการนำไปใช้ในชั้นเรียน ก่อให้เกิดผลที่เป็นประโยชน์ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ดังต่อไปนี้

๑) ผลที่เกิดกับนักเรียน ผู้สอน (ผู้ประดิษฐ์) ทำการศึกษาสภาพและปัญหาที่เกิดขึ้นในการจัดการเรียนรู้แก่นักเรียน ในปีการศึกษา ๒๕๕๔ นำผลที่ได้จากการศึกษา ไปเป็นต้นแบบในการวางแผนและพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ ในปีการศึกษา ๒๕๕๖ และ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ดังกล่าวมาแล้วในเบื้องต้น ในโอกาสนี้ ผู้สอนขอนำเอาข้อมูลจากการจัดการเรียนรู้ทั้ง ๒ ปีการศึกษา มาเปรียบเทียบกัน เพื่อให้เห็นภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังตารางและแผนภูมิต่อไปนี้

ตารางเปรียบเทียบระดับผลการเรียนปีการศึกษา ๒๕๕๔, ๒๕๕๖ และ ปี ๒๕๕๙

ปีการศึกษา	ระดับผลการประเมินผลการจัดการเรียนรู้								
	ร.	อ	๑	๑.๕	๒	๒.๕	๓	๓.๕	๔
๒๕๕๔	๕๑	๘	๘๗	๔๕	๗๒	๕๕	๔๔	๕๓	๔๑
๒๕๕๖	๑๑	๖	๑๑	๒๕	๓๔	๓๙	๔๖	๗๓	๑๙๖
๒๕๕๙	๗	๙	๒	๒	๓	๒๖	๖๒	๑๔๕	๑๘๙



จากกราฟ พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๔ มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ จึงสร้าง “อุปกรณ์ช่วยฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอล” เพื่อแก้ปัญหา ซึ่งเมื่อใช้อุปกรณ์ดังกล่าว พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ ประจำปี ๒๕๕๖ ดีขึ้น จึงได้พัฒนาเป็น “ชุดฝึก ๕ ทักษะวอลเลย์บอล” ซึ่งพบว่าเป็นสื่อที่ส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น ในปีการศึกษา ๒๕๕๙ โดยนักเรียนได้เกรด ๓, ๓.๕ และ ๔ เพิ่มขึ้น

๒) ผลที่เกิดกับครูผู้สอน

จากการนำเอา “ชุดฝึก ๕ ทักษะวอลเลย์บอล” ไปใช้เกิดประโยชน์ต่อครูผู้สอนเป็นอย่างยิ่ง นอกจากจะช่วยแบ่งเบาภาระในการสอนแล้ว ยังส่งผลถึง การสร้างบรรยากาศในชั้นเรียนให้สนุกสนาน ตื่นเต้น และทำทลายความสามารถของนักเรียน ดังนี้

๒.๑ ชุดฝึก ๕ ทักษะวอลเลย์บอล สามารถปรับรูปแบบการฝึกทักษะเป็นชุด ๆ ได้ สะดวกแก่ครูในการวางแผนการจัดการเรียนรู้

๒.๒ ชุดฝึก ๕ ทักษะวอลเลย์บอล สามารถปรับรูปแบบการฝึกทักษะได้หลายทักษะไปพร้อมกัน

๒.๓ ชุดฝึก ๕ ทักษะวอลเลย์บอล จากการฝึกเป็นชุด ๆ อย่างต่อเนื่อง ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายแก่นักเรียน ให้มีความแคล่วคล่องว่องไว (Agility), แข็งแรง(Strength) และอดทน (Endurance) ได้เป็นอย่างดี

๒.๔ ชุดฝึก ๕ ทักษะวอลเลย์บอล ช่วยให้ครูได้ประเมินผลการฝึกทักษะ นักเรียน ในจำนวนหลาย ๆ คนไปพร้อม ๆ กันได้สะดวกและรวดเร็ว

๒.๕ ชุดฝึก ๕ ทักษะวอลเลย์บอล จะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนตื่นตัวกับการฝึกตลอดเวลา ทำให้การฝึกไม่น่าเบื่อหน่าย

๒.๖ ชุดฝึก ๕ ทักษะวอลเลย์บอล จะช่วยให้นักเรียนได้ มองเห็นข้อบกพร่องของตนเองและเพื่อน ๆ ได้ ตลอดเวลาที่ฝึกทักษะ และสามารถปรับปรุงและพัฒนาทักษะได้ด้วยตนเอง

๒.๗ ชุดฝึก ๕ ทักษะวอลเลย์บอล สามารถปรับไปใช้งานกับกีฬาอื่น ๆ ได้ เช่น แบดมินตัน, ตระกร้อ เป็นต้น

๒.๘ ชุดฝึก ๕ ทักษะวอลเลย์บอล ง่ายต่อการซ่อมแซมและบำรุงรักษา เพราะใช้วัสดุเหลือใช้หาง่าย ราคาถูก



หนังสือเรียน หนึ่งนวัตกรรม

วงศ์สุภา ประจำปี ๒๕๖๐

๓) ผลงานได้รับการยอมรับจากผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน ชุมชน สังคม และวงวิชาการและเป็นแบบอย่างที่ดีที่ผู้อื่นสามารถนำไปปฏิบัติหรือประยุกต์ใช้

หลังจากการนำ ชุดฝึก ๕ ทักษะวอลเลย์บอล ไปใช้ในชั้นเรียนแล้ว จัดทำรายงานผลการใช้ไปยังผู้บริหารแล้ว ได้ส่งประกวดสื่อการจัดการเรียนรู้ ซึ่งจัดโดยหน่วยงานต่าง ๆ ภายนอกสถานศึกษา ผลการประกวด เฉพาะในปีการศึกษา ๒๕๕๙ มีดังนี้

ปี พ.ศ. ๒๕๕๙ นำเสนอ นวัตกรรม ชื่อ “ชุดฝึก ๕ ทักษะวอลเลย์บอล”

๑. ชื่อรางวัล รางวัลทรงคุณค่า สพฐ. (OBEC AWARDS) ครั้งที่ ๖ ปี พ.ศ. ๒๕๕๙

รางวัลที่ได้ เหรียญเงิน ระดับประเทศ จากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

๒. ชื่อรางวัล รางวัล สพม.๑ (SESAO 1 AWARDS)

รางวัลที่ได้ ครูดีเด่น ประจำปี ๒๕๕๙ จากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑

๓. รางวัลที่ได้ รองชนะเลิศอันดับ ๒ ได้รับถ้วยรางวัล พร้อมเงินรางวัล ๒๐,๐๐๐ บาท

ชื่อส่วนราชการ สภาวิจัยแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๐

๔. รองชนะเลิศอันดับ ๒ ได้รับถ้วยรางวัล พร้อมเงินรางวัล ๒๐,๐๐๐ บาท จากสภาวิจัยแห่งชาติ และ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑ มอบ ๔ รางวัล ประจำปี ๒๕๕๙ ได้แก่ รางวัลครูดีเด่น ปี ๒๕๕๙, รางวัล MOE awards ประจำปี ๒๕๕๙, รางวัล OBEC AWARDS ปี ๒๕๕๙ และรางวัลหนึ่งโรงเรียน หนึ่งนวัตกรรม ปี ๒๕๕๙



บันทึกถึงดวงดาว 99

กระท่อมดาริกา น้องดาวที่รัก

การจากพวกรักมักทำให้เศร้าหมอง หลากเรื่องราวในชีวิต “เริ่มต้นที่พบ - จบที่จาก” ...น้องดาวเห็นด้วยกับพี่หรือไม่ที่เห็นชัด ๆ เป็นเรื่องราวใกล้ตัวครูมากที่สุดคือนักเรียนรุ่นแล้วรุ่นเล่าที่เราพบ สุดท้ายก็ต้องออกไปสู่โลกแห่งความจริง โลกของการแข่งขันไหว้วานหรือการเติมเต็มให้ชีวิตสมบูรณ์ตามแต่จะเรียกขาน โรงเรียนเป็นเพียงประเทศสมมุติ ให้นักเรียนได้เรียนรู้การใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ในกรอบหรือกติกาของโรงเรียน มีระบบการศึกษาเป็นเข็มทิศกำหนดทิศทางการบ่มเพาะความรู้ คุณคุณธรรมเพื่อการดำรงชีวิต ครูเป็นผู้รับและนำส่งสิ่งหรือเรื่องดี ๆ ให้นักเรียนตลอดระยะเวลาที่อยู่ในบริบทของคำว่า “ผู้เรียน” แน่แน่นอนว่าในบางขณะความเครียด ความขุ่นมัวย่อมเกิดขึ้นกับครูได้ซึ่งมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน บางเรื่องอาจดับได้ง่าย บางเรื่องอาจคาราคาซังอัดแน่นอยู่ในหัว รอวันระเบิดหรือเบาลงตามสถานการณ์และตามปัจเจกบุคคลว่าจะมีวิธีการบรรเทาความรู้สึกนั้น ๆ ได้อย่างไร น้องดาวจะลองใช้วิธีที่พี่เคยทำคล้าย ๆ พุดกับตัวเองว่า “ไม่มีอะไรหรอก...” คือ ตัดบางเรื่องหรือทำลืม ๆ ไปบ้างชั่วคราว บางทีเวลาก็ทำให้อะไรดีขึ้นหรือเห็นทางออกที่ไม่คาดฝันก็เป็นได้ เหมือนภาพลายเส้นที่มีน้ำหนักปากกาหนัก - เบาต่างกัน บางเส้นมองไม่เห็นแต่เหมือนว่ามี สุดท้ายเมื่อมองในภาพรวมก็อาจได้ภาพที่งามแปลกตาไปอีกแบบหนึ่งได้



ไม่มีอะไรหรอก...
เพียงจะบอก - ยั้งเยอะยั้งเปรอะเปื้อน
บางจังหวะปล่อยว่างเห็นรางเลือน
ภาพเสมือนภาพจริงอาจยิ่งงาม
ตัด - แต่งเส้นสายรายละเอียด
คล้ายตัดเครียดขุ่นข้องมองข้ามข้าม
สุขของใครใครเติมเพิ่มนิยาม
ใครตีความได้ถูก...ทุกบรรเทา

สถานการณ์ในห้องเรียนที่ครูและนักเรียนได้พบกันเป็นประจำ อาจเป็นความจำเอนาเบื่อหน่าย เมื่อไรก็ตามที่ความรู้สึกนี้เกิดขึ้น “การถ่ายทอดความรู้คุณธรรม” ก็จะด้อยประสิทธิภาพตามมามากอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับครู การค้นหากิจกรรม การเรียนการสอนใหม่ ๆ การอบรมศึกษาดูงาน การเปลี่ยนบรรยากาศหรือสถานที่ก็น่าจะเป็นทางออกหนึ่งที่จะช่วยให้ความรู้สึกเหล่านั้นลดหรือหายไปได้ แต่สำหรับนักเรียนจำเป็นต้องมีครูเป็นผู้ช่วย...ใช่ไหมน้องดาว

น้องดาวลองชวนนักเรียนเรียนนอกห้องบ้าง จัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบสบาย ๆ ยืดหยุ่นได้แต่ยังอยู่ในกรอบที่กำหนด แล้วสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่คิดว่าเราจะพบบรรยากาศที่ผ่อนคลายแต่แฝงสาระความรู้ไว้ในนั้น อย่างน้อยที่สุดรอยยิ้มและเสียงหัวเราะของนักเรียนก็อาจทำให้เรายิ้มตามได้ พี่มองว่าเป็นความประทับใจเล็ก ๆ แต่ยิ่งใหญ่ในความเป็นครูของเรา



พูดถึงความประทับใจ ขอเล่าเรื่องที่คิดว่าทุกโรงเรียนน่าจะมีโอกาสเช่นนี้ นั่นก็คือผู้ส่งเสริม/สนับสนุนการศึกษาของโรงเรียน เรืองง่าย ๆ ว่าผู้บริจาคเงินทุนให้กับนักเรียนที่ด้อยโอกาสหรือเรียนดี ความประพฤติดี นั่นเอง หากมีบุคคลหรือหน่วยงานภายนอกเข้ามาช่วยมาก ๆ ย่อมจะทำให้นักเรียนมีความพร้อมที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้มากยิ่งขึ้น พี่เห็นว่าเมื่อโรงเรียนหรือนักเรียนได้รับโอกาสดีเช่นนี้แล้วก็ไม่ควรมองข้าม “การสร้างความประทับใจ” ให้แก่ผู้มีอุปการคุณด้วย แม้จะมองดูเหมือนว่าทำตามมารยาทหรือทำเพื่อหวังผลตอบแทนให้ได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องก็ตาม เพราะสุดท้ายผลดีย่อมเกิดกับนักเรียนแน่นอน ในฐานะครูภาษาไทยพี่จึงสนับสนุนให้นักเรียนเขียนความรู้สึกด้วยลายมือของตนเอง ขอบขอบคุณ “ผู้ใหญ่ใจดี” พร้อมแจ้งผลการเรียนให้ทราบ โดยก่อนส่งต้องกลั่นกรองถ้อยคำหรือการสะกดคำให้ถูกต้อง และอาจมีความรู้สึกส่วนหนึ่งของครูหรือโรงเรียนแสดงความขอบคุณรวมอยู่ด้วย

แม้ปัจจุบันโลกจะมีอินเทอร์เน็ตที่ติดต่อสื่อสารได้จับใจทั้งภาพและเสียง แต่ในฐานะครูภาษาไทยพี่ยังเชื่อมั่นว่าการเขียน (จดหมาย) แสดงความขอบคุณ หรือส่งความปรารถนาดีต่อกันจะสร้างความประทับใจให้แก่ผู้รับ ที่สำคัญการเขียนคือนำความรู้ที่เรียนไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง เป็นการกลั่นกรองเรียบเรียงภาษาและอารมณ์ความรู้สึกไปถึงผู้รับ “ที่ต้องใช้เวลาเขียน - ส่ง - รับ” พี่เคยคิดเล่น ๆ ว่าในอดีตการติดต่อสื่อสารที่ง่ายและประหยัดก็คือการเขียนจดหมาย “ผลข้างเคียงที่ได้” คือรู้สึกเองว่าคนเราโกรธกันช้า แต่พอมี “อินเทอร์เน็ต” คล้ายครึ่งค่อนโลกเต็มไปด้วยความเกลียดชังดั่งแค้น เพราะคนได้แสดงอารมณ์และความรู้สึกในทันทีทันใด กับใครก็ได้ที่ตนเองต้องการ...น้องดาวว่าจริงหรือไม่





- ขอขอบพระคุณ...
- ที่มอบทุนเพื่อการศึกษา
- ให้เยาวชนของชาติพัฒนา
- เข้มแข็งแกร่งกล้าอนาคต
- ขอสรรเสริญมีมงคลบันดาล
- คนกล้าหาญศรัทธาอิงปรากฏ
- ประสพสุขทุกยามชีพามงคล
- เกียรติยศอยู่ยิ่งจรัสกาล
- โรงเรียน.....

ขอกราบขอบพระคุณ
ด้วยความเคารพอย่างสูง

ลงชื่อ.....

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

คงเหมือนพี่นี้แหละที่เขียนบันทึกให้น้องดาวอ่านเพราะหวังส่งความปรารถนาดีด้วยเรื่องเล่าที่ประทับใจและคิดว่า
จักเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างดวงดาวดวงเล็ก ๆ ของเราให้ส่องสวางสว่างไสว

เมื่อไรก็ตามหากน้องดาวเกิดความรู้สึกเศร้า เครียด คับข้องใจแล้วเปิดบันทึกอ่าน อย่างน้อยพี่ก็หวังว่าจะมีส่วนสร้าง
ความรู้สึกดี ๆ หรือเติมพลังใจให้เข้มแข็งขึ้นบ้าง เช่น ภาพและบทกลอนที่พี่ฝากมาให้อ่านในฉบับสิ้นปีพุทธศักราช 2561
ที่ดูเหมือนพี่กับน้องดาวเพิ่งได้พบมาหมาด ๆ



ไม่มีอะไรหรอก....
เพียงจะบอก - ขณะชมอารมณ์ซึ่ง
แรงพายุอุบัติพัดตึงตึง
ถึง - ไม่ถึงจุดเดือดเลือดเป็นไฟ
ดับได้ - ได้ดับระงับอยู่
ย่อมระดมลมกรูหวีไหว
ทันรู้ - รู้ทันดับทันใจ
เรือนร่มยรมไม้...ให้รางวัด

รักและคิดถึง
พี่ดิน

ภาวะผู้นำทางวิชาการ ของผู้บริหารสถานศึกษา

การที่ผู้บริหารสถานศึกษาจะสามารถดำเนินการบริหารจัดการศึกษาให้ได้คุณภาพและบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ได้นั้น นอกจากจะปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารสถานศึกษาแล้ว ยังต้องแสดงบทบาทหน้าที่ในฐานะผู้นำด้วย คือ มีความรู้ความสามารถในการใช้ปัญญาชี้นำ เพื่อปฏิบัติงานให้เกิดประโยชน์ บรรลุตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ต่อองค์กรและต่อตนเอง โดยอาศัยเทคโนโลยีหรือนวัตกรรมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ทิศทางที่พึงประสงค์ ผู้นำต้องแสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความเป็นภาวะผู้นำ ซึ่งเป็นผลรวมของบุคลิกภาพ เช่น ลักษณะทางกาย ทางอารมณ์ ทางสังคมและมนุษยสัมพันธ์ในฐานะของผู้บริหารสถานศึกษาต้องมีความรู้ความสามารถใช้ปัญญาชี้นำ และเป็นต้นแบบที่ดีด้านการศึกษา



ผู้บริหารสถานศึกษา ต้องแสดงบทบาทในฐานะผู้นำทางการศึกษา ซึ่งจะต้องเป็นการแสดงออก โดยอิสระที่มีผลต่อผู้อื่น หรือสังคม เช่น การตัดสินใจ การจูงใจให้คนทำงาน การแสดงออกทางความคิด การพูด พฤติกรรมทางอารมณ์ การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม เป็นต้น

เมื่อพิจารณาบทบาทของความเป็นผู้นำทางการศึกษา จะพบว่า บทบาทของผู้นำทางการศึกษา ของผู้บริหารสถานศึกษาจะเกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำให้คำปรึกษาหรือในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมและเป็นธรรม การเป็นผู้จูงใจให้ผู้อื่นปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องตามตัวแบบหรือตัวอย่างที่ดีได้ การเป็นผู้พัฒนาให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ในสิ่งที่พึงประสงค์ขององค์การหรือสังคม และเมื่อตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของสถานศึกษาที่ตั้งขึ้นมา เพื่อการเรียนการสอน ดังนั้นจุดมุ่งเน้นและเป้าหมายของการบริหารสถานศึกษา คือ ผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้เรียน ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษา ต้องแสดงบทบาทสำคัญในเชิงวิชาการ ต้องเข้าใจและรับผิดชอบการเรียนรู้ ของนักเรียน ซึ่งจะต้องมีความรู้ความสามารถด้านวิชาการที่เป็นวิชาชีพของตนอย่างลุ่มลึก จนสามารถใช้ในการ ให้คำแนะนำให้ข้อเสนอแนะเพื่อใช้ความรู้ในสาขาของตน เพื่อการอธิบายเหตุการณ์และจัดสถานการณ์ เพื่อให้เกิดผลดีต่อภารกิจ/องค์การเพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอด ถึงสามารถให้คำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหา ที่เผชิญอยู่ได้สำเร็จในระดับหนึ่ง รวมทั้งมีผลงานเป็นที่ยอมรับ มีการพัฒนานวัตกรรมเชิงวิชาชีพและมีผลงาน เผยแพร่ ซึ่งการที่ผู้บริหารสถานศึกษาจะมีความสามารถด้านวิชาการนั้น จะต้องเป็นเหตุผลที่มีความรอบรู้ เฉลียวฉลาด อารมณ์มั่นคง มีอารมณ์ดี และมีคุณธรรมและจริยธรรมสูง มีมนุษยสัมพันธ์สามารถทำงาน ร่วมกับผู้อื่นได้ เป็นทีมงานที่เข้มแข็ง มีบุคลิกภาพทั้งภายนอกและภายในงดงาม ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษา ต้องตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาตนเองให้มีภาวะผู้นำทางวิชาการ

ภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษา หมายถึง การแสดงบทบาทหน้าที่อย่างสร้างสรรค์ ของผู้บริหารสถานศึกษาที่สามารถโน้มน้าว จูงใจหรือชักนำให้บุคลากรในสถานศึกษาและผู้เกี่ยวข้องเข้าใจ และตระหนักในจุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษา รวมพลังและประสานสัมพันธ์กันเพื่อให้งานวิชาการ ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณภาพของการวัดการเรียนการสอน และคุณภาพของผู้เรียนอันเป็นภารกิจหลัก ของสถานศึกษาบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

คุณลักษณะภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษาที่มีประสิทธิผลมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. **ด้านความรู้** ต้องมีความรู้ที่จำเป็นสำหรับภาวะผู้นำทางวิชาการ เพื่อใช้ในการปฏิบัติภาระหน้าที่ ของผู้บริหารสถานศึกษา ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับโรงเรียนที่มีประสิทธิผล ความรู้เกี่ยวกับการสอน ที่มีประสิทธิผล ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับปรัชญาในการจัดการศึกษา ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาทางการบริหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริหารการเปลี่ยนแปลง ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีหลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร

2. **ด้านภาระหน้าที่** เป็นภาระหน้าที่ที่สัมพันธ์กับด้านความรู้ประกอบด้วยภาระหน้าที่และประเมินผล การสอน การพัฒนาบุคลากรและทีมงาน การพัฒนาหลักสูตรและการนำหลักสูตรไปใช้ การพัฒนากระบวนการกลุ่ม การทำวิจัยเชิงปฏิบัติการและการวิจัยในชั้นเรียน การสร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนรู้ การสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างโรงเรียนกับชุมชน

3. **ด้านทักษะ** เป็นการนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติงานที่มีประสิทธิผล ผู้บริหารสถานศึกษาต้องมีทักษะ ภาวะผู้นำที่จำเป็นในการปฏิบัติงาน ประกอบด้วยทักษะความเป็นผู้นำ ได้แก่ ทักษะการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทักษะการติดต่อสื่อสาร ทักษะการนิเทศ ทักษะการแนะแนวทางการตัดสินใจร่วมกันของกลุ่ม ทักษะด้านเทคนิค ได้แก่ ทักษะการกำหนดเป้าหมายหรือการกำหนดวิสัยทัศน์ ทักษะการประเมินผล และการวางแผน ทักษะการสังเกต และทักษะการวิจัย และการประเมิน

พฤติกรรมของการเป็นผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษา

ผู้บริหารสถานศึกษาต้องได้รับการฝึกทักษะการเป็นผู้นำของวิชาการให้มีพฤติกรรม หรือภาวะผู้นำทางวิชาการ ดังนี้

1. สนับสนุนวิธีการสอนและการบริหารการเปลี่ยนแปลง
2. ให้การสนับสนุนทรัพยากรทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการสอนแก่ครู
3. ให้ความสนใจเยี่ยมห้องเรียน เพื่อความมุ่งหมายต่อพัฒนาการสอน
4. สร้างแรงจูงใจและบรรยากาศการมีส่วนร่วม การกำหนดเงื่อนไขและให้ผลสะท้อนกลับ
5. ใช้ข้อมูลในการพัฒนาหลักสูตร และการสอนเพื่อความสำเร็จของนักเรียน
6. ใช้ข้อมูลของบุคลากรเพื่อกำหนดกิจกรรมการพัฒนาบุคลากรและการพัฒนาวิชาชีพ

องค์ประกอบของภาวะผู้นำทางวิชาการ

องค์ประกอบของภาวะผู้นำทางวิชาการที่สำคัญ มีดังนี้

1. องค์ประกอบด้านคุณลักษณะ ภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษาด้านคุณลักษณะ ภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษาด้านคุณลักษณะต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีทักษะการพูด มีบุคลิกลักษณะที่ดี
2. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม คือ มีลักษณะเด่นชัดทางพฤติกรรม เช่น การพูดดี มีมนุษยสัมพันธ์ดี เป็นต้น
3. องค์ประกอบด้านสถานการณ์ ที่จะทำให้เกิดภาวะผู้นำได้ เช่น ปัญหาพลังงาน ปัญหาความแตกแยกในองค์การ จะส่งผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

4. องค์ประกอบด้านความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมผู้นำกับสถานการณ์

5. องค์ประกอบด้านประสิทธิผล ความพึงพอใจ ผลการงาน และผลผลิตที่เกิดขึ้นในกลุ่ม หรือในองค์การ

เป้าหมายสำคัญของการบริหารสถานศึกษา คือ ผลลัพธ์การเรียนรู้ของนักเรียน ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษาต้องแสดงบทบาทสำคัญในเชิงวิชาการ ต้องเข้าใจ และรับผิดชอบการเรียนรู้ของนักเรียน ซึ่งจะต้องมีความรู้ความสามารถด้านวิชาการที่เป็นวิชาชีพของตนอย่างลุ่มลึก จนสามารถใช้ในการให้คำแนะนำให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้ร่วมงานได้ ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษาต้องตระหนักถึงความสำคัญ และความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาตนเองให้เป็นผู้บริหารสถานศึกษาที่มีภาวะผู้นำเชิงวิชาการ



ผิดเป็นครู

“ห้องปกครองหนาวมาก” นักเรียนมักโพสต์ข้อความนี้ในเฟซบุ๊กบ่อย ๆ หลังจากออกจากห้องปกครอง

ห้องปกครองกันกระຈກໄສ แบ่งออกเป็นสามส่วน ด้านหน้าสุดเป็นห้องขนาดใหญ่ ใช้ประชุม รับแขก และสอบสวนนักเรียน มีโต๊ะประชุมยาวและเก้าอี้นั่งได้ 10 คน ทุกวันครูฝ่ายปกครองและครูที่ยังไม่มีชั่วโมงสอนจะนั่งจิบน้ำชา - กาแฟ พูดคุย หรือสะสางคดีต่าง ๆ ที่ค้างค้ำในห้องนี้ ผมจัดให้ครูหัวหน้าระดับชั้นทั้ง 6 ระดับ คือ ม.1 - ม.6 อยู่ประจำการที่ห้องนี้ในสองชั่วโมงแรก ไม่ต้องมีชั่วโมงสอน คดีไหนตรงกับระดับชั้นไหนให้หัวหน้าระดับชั้นนั้นจัดการสอบสวน ลงโทษกันตามระเบียบ นักเรียนทุกคนที่เข้ามาโรงเรียนต้องมาสแกนบัตรลงเวลาที่หน้าห้องนี้ นักเรียนที่มาสาย แต่งกายผิดระเบียบ หรือมีความผิดมักไม่รอดสายตาครูฝ่ายปกครองไปได้โดยภาพรวมสามารถแก้ปัญหาพฤติกรรมนักเรียนได้มาก ส่วนที่สองเป็นห้องสำนักงาน และส่วนที่สามเป็นห้องผม คือห้องรองผู้อำนวยการ

หัวหน้าระดับชั้นแต่ละคนทำหน้าที่ไม่ต่างจากร้อยเวรหรือพนักงานสอบสวน ต้องคอยรับเรื่องราวต่าง ๆ และสืบสวนหาข้อเท็จจริง ก่อนจะลงโทษไปตามระเบียบ หัวหน้าระดับชั้นต้องได้ทั้งบู๊และบุ๋น ผมมีหลักในการเลือกคนมาทำงานโดยดูจิตใจเป็นสำคัญ ต้องเป็นคนจริงใจและรักเมตตาต่อเด็ก ทำงานเพื่องานจริง ๆ ไม่ใช่ทำงานเพื่อหวังสองชั้น พอได้สองชั้นแล้วไม่ทำงาน คนที่จะทำงานเป็นครูฝ่ายปกครองต้องเสียสละพอสมควร เพราะผิดพลาดอาจถูกร้องเรียน นักเรียนไม่พอใจก็อาจไปกรีดรถ ปล่อยลมยาง สารพัดที่จะโดนกลั่นแกล้ง

คดีชวนปวดหัวเข้านี้เริ่มจากครูปราณีแจ้งมาว่า ปฐมพงศ์นักเรียนชั้น ม. 5 หนีชั่วโมงเรียนของแกเมื่อวาน ต้องการให้ฝ่ายปกครองลงโทษนักเรียนให้ได้ เมื่อครูไพศาลหัวหน้าระดับชั้นเรียกนักเรียนมาสอบสวน นักเรียนยอมรับว่าเข้าห้องเรียนช้าไป 10 นาที เลยถูกครูเช็คหนังสือเรียน สาเหตุที่เข้าห้องเรียนช้าเพราะชั่วโมงก่อนนั้นเรียนวิชาฟิสิกส์อีกห้องหนึ่ง เกิดข้อสงสัยเลยซักถามเพื่อให้ครูอธิบายให้เข้าใจหลังจากหมดชั่วโมง ทำให้เข้าเรียนวิชาถัดไปช้า เมื่อไปถึงครูเช็คชื่อเสร็จแล้วและครูออกจากห้องไป ไม่ได้กลับเข้ามาสอนอีกเลย ถามเพื่อนนักเรียนในห้องบอกตรงกันว่า ครูปราณีเพียงมาเช็คชื่อแต่ไม่ได้สอน เมื่อสอบถามไปยังครูที่สอนฟิสิกส์ ครูเป็นพยานว่านักเรียนอยู่สอบถามเรื่องฟิสิกส์หลังจากหมดชั่วโมงจริง คดีนี้ครูไพศาลหมดปัญญาจะตัดสินเลยเข้ามาปรึกษาผมให้ผมช่วยตัดสิน

“ท่านรองตัดสินเองเถอะคดีนี้” ครูไพศาลยิ้มอย่างอารมณ์ดี

ผมบอกให้เรียกนักเรียนเข้ามาที่ห้องผม ดูจากประวัติแล้วนักเรียนเป็นเด็กตั้งใจเรียน ความประพฤติเรียบร้อย ไม่เคยมีประวัติทำความผิดมาก่อน

“ครูรู้เรื่องและเข้าใจหมดแล้ว” ผมบอกนักเรียน “เธอจะให้ครูตัดสินอย่างไร เขียนใส่กระดาษแผ่นนี้ไว้”

ผมก็เลยตัดสินไปตามที่นักเรียนเสนอ

หลังจากตัดสินคดีเสร็จผมออกไปจับน้ำชากับเพื่อนครูที่ห้องประชุม ผมรินน้ำชาจากกาใส่แก้ว แล้วยกขึ้นจิบ รู้สึกรสชาติแปลก ๆ เลยเปิดฝากาดู

“ใครเอาใบอะไรมาใส่” ผมถาม

ครูสมชายบ้วนน้ำไปทางครูสมบุญ

ผมหยิบขึ้นมาดูจึงรู้ว่าเป็นใบกระท่อม

“เราคอยจับเด็กดื่มน้ำกระท่อม ครูมากินเสียเอง” ผมว่า

“กินเป็นยา” ครูสมบุญว่า “กินแล้ว...แข็ง”

ผมเทน้ำในแก้วของผมทิ้ง ไปกดน้ำร้อนที่กระติกแล้วใส่ใบชา เห็นนักเรียนหญิง ม.ปลาย 2 คน มาสาย จึงเรียกมาสอบถาม

นักเรียนบอกรถจักรยานยนต์ยางรั่ว ผมเห็นแวตามีพริ้ว เลยจับแยกกัน ให้คนหนึ่งนั่งในห้องประชุม ส่วนอีกคนเข้าไปในห้องผม

“ยางรั่วล้อหน้าหรือล้อหลัง” ผมถามนักเรียนหญิงที่อยู่ในห้องประชุม

“ล้อหลังค่ะ” เธอตอบอย่างมั่นใจ

“เธอเปลี่ยนยางหรือปะ” ผมถามต่อ

“ปะค่ะ”

“ร้านไหน” ผมถาม “ถ้าครูไปถามที่ร้านแล้วเธอโกหก โทษยิ่งหนักนะ”

“ร้านตรงสี่แยกใกล้โลตัสค่ะ”

แล้วผมไปถามนักเรียนหญิงอีกคนที่อยู่ในห้องผม

“ยางรั่วล้อหน้าหรือล้อหลัง” ผมถามคำถามเดิม

“ล้อหลังค่ะ” เธอตอบ

“เธอเปลี่ยนยางหรือปะ” ผมถามต่อ

“ปะค่ะ”

“ทำไมไม่นัดกันมาให้ดี ถ้าคิดจะโกหกครู” ผมตวาดเสียงดัง “คนหนึ่งบอกล้อหน้า คนหนึ่งบอกล้อหลัง คนหนึ่งบอกปะ อีกคนบอกเปลี่ยน”

เธอก้มหน้านิ่ง

“ตกลงโกหกใช่ไหม” ผมขึ้นเสียง “โกหกใช่ไหม บอกความจริงมา ทำไมมาสาย”

“แะกินข้าวอยู่ค่ะ” เธอตอบแล้วยกมือไหว้ “รองขาหนูขอโทษ รองอย่าบอกแม่หนูนะค่ะ”

“คนทำผิดไม่มีสิทธิ์ต่อรอง”

ผมสั่งให้ครูหัวหน้าระดับตัดคะแนนความประพฤติและให้โทรศัพท์รายงานผู้ปกครอง หลังจากจัดการคดีได้ก็มาสายแล้วผมนั่งจิบน้ำชากับเพื่อนครูต่อ

ผ่านไปสองชั่วโมงครูแยกย้ายกันไปสอน มีโทรศัพท์จากผู้ปกครองโทรเข้ามาที่ห้องสำนักงาน ขอคุยกับผม

“สวัสดีค่ะท่านรอง เป็นแม่ของเด็กชายวรวิทย์ ม. 2/4 ค่ะ”

“ครับ มีอะไรให้ช่วยครับ”

“คือวันนี้เด็กชายวรวิทย์พักบุรีไปโรงเรียน ท่านรองช่วยจัดการลงโทษให้ทีค่ะ”

“ครับ”

“ท่านรองอย่าให้เขารู้ค่ะ ว่าแม่โทรมาบอก”

ผมวางสายและสั่งให้ครูหัวหน้าระดับชั้น ม. 2 ไปจัดการ

ผมกลับเข้าห้องทำงาน จัดการงานเอกสารได้ราวสิบนาทีก่อน มีโทรศัพท์เข้ามาที่ห้องสำนักงาน ครูมัธยมศึกษาซึ่งอยู่ประจำสำนักงานรับสาย ชาวบ้านโทรศัพท์มาบอกว่าเห็นนักเรียนเราอยู่ร้านเกม บอกพิกัดร้านเรียบร้อยแล้ว ผมเรียกครูสมชายให้ไปเป็นเพื่อน ขับกระบะสี่ประตูของผมออกไป

ผมขับรถผ่านหน้าร้านเกมเห็นรองเท้านักเรียนวางอยู่หน้าร้านหลายคู่ คิดว่าต้องมีนักเรียนอยู่ข้างใน จึงขับรถวนไปจอดถนนฝั่งตรงข้าม แล้วโทรศัพท์แจ้งตำรวจสายตรวจที่จริงผมมีบัตรเจ้าหน้าที่ส่งเสริมความประพฤตินักเรียนและนักศึกษา (สารวัตรนักเรียน) สามารถเข้าไปตรวจได้เลย แต่เพื่อความปลอดภัยผมเลือกที่จะเข้าไปพร้อมกับตำรวจ ผมนั่งรอตำรวจอยู่ในรถราวสามนาที ตำรวจมาถึง จึงเข้าไปในร้าน พบนักเรียนแต่งชุดพลละ 4 คน และผู้ชายอายุราว 30 ปีเป็นเจ้าของร้าน

“นักเรียนทั้งหมดเลิกเล่น จ่ายเงิน แล้วตามครูไปโรงเรียน” ผมบอกนักเรียน

“ปล่อยให้เด็กเล่นเวลาเรียนได้ยังไง” ผมหันไปทางเจ้าของร้าน

“ผมตรวจบัตรแล้ว เห็นอายุเกิน 18 แล้ว จึงให้เล่น” เจ้าของร้านตอบ

นักเรียน 4 คน เรียนอยู่ชั้น ม. 6 อายุคงเกิน 18 ปีแล้วจริง ๆ ผมจึงไม่สามารถเอาผิดกับเจ้าของร้านได้ นอกจากสั่งให้นักเรียนออกมาแล้วตามไปโรงเรียน ตำรวจเดินตามผมออกมา ผมขอบคุณตำรวจ แล้วกลับมาโรงเรียน มอบนักเรียน 4 คนให้หัวหน้าระดับชั้น ม. 6 จัดการต่อ

ผมนั่งได้ไม่ถึงนาทีมีโทรศัพท์เข้ามาที่สำนักงาน ครูมัธยมศึกษาบอกว่ารายเดิม โทรเข้ามาเกือบทุกวัน ยื่นโทรศัพท์ให้ผม

“เป็นรองปกครองอะไรนะ นักเรียนมีลูกมีผัวแล้วยังให้มาเรียน ไม่รู้เรื่องบ้างหรือ” เสียงผู้ชายในสายว่ามา

“รู้แล้ว แต่ปัจจุบันนักเรียนท้องไม่ผิดระเบียบ เขาให้เรียนได้” ผมว่า

“หรือครับ”

“ครับ แล้วอย่าโทรมาทวงอีก ครูเขาต้องทำงาน ถ้าโทรมาอีกผมแจ้งตำรวจข้อหาก่อวุ่น”

ผู้ชายคนนี้เคยพยายามติดต่อผมทางเฟซบุ๊ก แต่ผมบล็อกไป และสร้างเฟซบุ๊กใหม่พยายามติดต่อมาหลายครั้ง เขาเป็นแฟนกับนักเรียนคนที่ท้อง ผมไม่รู้รายละเอียดมากนัก เพราะไม่เคยเรียกนักเรียนมาสอบถาม แต่พอจะรู้ว่าฝ่ายหญิงพยายามหนี ตัวออกห่างหลังจากคลอดลูก ฝ่ายชายจึงใช้ผมเป็นเครื่องมือในการข่มขู่โดยบอกว่าถ้าฝ่ายหญิงไม่ยอมกลับไปอยู่ด้วยจะแจ้งผมเพื่อให้ถูกไล่ออกจากโรงเรียน

ผมพยายามไม่สนใจ ระยะเวลาให้นักเรียนเรียนจบ เพราะเหลืออีกแค่เทอมเดียว เพื่อเรียนจบ ได้มีงานทำหรือสอบเรียนต่อไปอยู่ที่อื่น ได้หนีไปจากผู้ชายคนนี้ ซึ่งดูแล้วไม่ใช่คนเอาการเอางานอะไร แถมมีรอยสักทั้งตัว ส่วนความคิดที่ว่าให้เขากลับไปอยู่เป็นครอบครัว พ่อ แม่ ลูก เห็นจะเป็นไปได้ยาก

ช่วงบ่ายผมออกไปประชุมแทนผู้อำนวยการที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา โทรศัพท์แบตเตอรี่หมด เลยไม่ได้รับการรายงานใด ๆ กลับเข้ามาในโรงเรียนตอนบ่ายสามโมง ผู้ปกครองราวสิบคนทะเลาะกัน อยู่ในห้องปกครองด้านที่เป็นห้องประชุม

“เขาจะฆ่ากันแล้วรอก” ครูมลลิกาบรรยาย

“เรื่องอะไรกัน” ผมถาม

“เด็กผู้หญิงสองคนที่มาสายเมื่อเช้า ใจ เขาทะเลาะกัน ตบกันในห้องน้ำ ที่นี้ผู้ปกครองต่างฝ่าย ต่างไม่ยอมกัน”

ผมเดินเข้าไปในห้องประชุมเห็นนักเรียนต่างห้ามผู้ปกครองของฝ่ายตนเองไม่ให้ทะเลาะกัน

“หยุดทุกคน แล้วฟังผม” ผมว่า “ผมไม่รู้ใครเป็นใคร แต่คนที่ไม่เกี่ยวข้อง ผมขอเชิญให้ออก ไปก่อน ขอให้อยู่เฉยๆ พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองที่เป็นคนมามอบตัวเท่านั้น”

“พวกคนที่ไม่เกี่ยวข้องออกไป” ผมหันไปสั่งนักเรียน

เมื่อคนที่ไม่เกี่ยวข้องออกไป นักเรียนทั้งสองคนกลับเข้ามา ผมสังเกตเห็นแขนมีรอยขีด และใบหน้ามีเลือดจากการชนด้วยกันทั้งคู่

“เอาอย่างนั้นะครับ เรื่องเด็กผมจะยังไม่ตัดสิน ผู้ปกครองทั้งสองฝ่ายคุยกันให้รู้เรื่องก่อน ถ้าคุยกันรู้เรื่องแล้วผมค่อยมาตัดสิน ถ้าคุยกันไม่รู้เรื่องก็เชิญไปแจ้งความดำเนินคดีกันเองที่โรงพัก”

ผมบอกเสร็จก็เดินออกไปข้างนอก คุยกับญาติๆ ที่มาด้วย และบอกเหมือนกับที่บอกผู้ปกครอง ในห้องประชุม แล้วกลับไปนั่งในห้องผม

ราวครึ่งชั่วโมง ครูมลลิกาเข้ามาตาม บอกว่าผู้ปกครองคุยกันรู้เรื่องแล้ว ใจเย็นลงแล้ว ให้ผมไปตัดสินได้

เมื่อผู้ปกครองกลับกันหมดแล้ว ผมเข้าไปในห้องเห็นเอกสารที่ค้างค้างอยู่ แล้วเก็บของกลับบ้าน

ผมเดินไปที่รถพบครูปราณีซึ่งจอดรถใกล้ ๆ กัน

“สวัสดิ์คะน้องรอง จัดการเด็กให้พี่หรือยังคะ”

“ผมจัดการให้แล้วครับพี่”

“เด็กสมัยนี้ไม่รู้เป็นยังงั้นน้องรอง พี่เป็นครูมาจนจะเกษียณแล้ว เห็นเด็กแย่งทุกวัน พี่ก็ใจ ไม่มีควมรับผิดชอบ พ่อแม่สมัยนี้ไม่รู้เขาเลี้ยงลูกกันยังงั้น ตอนสมัยลูกพี่เรียนอยู่ที่นั่นะ ต่างกับเด็กสมัยนี้ ลิบลับ ขยัน ตั้งใจเรียน”

ครูปราณีพูดขึ้นชมลูกตัวเองอยู่ราวสิบนาที ผมต้องยืนฟัง ไม่มีโอกาสตัดบท จน ผอ. โทรศัพท์ เข้ามาผมจึงขออนุญาตรับโทรศัพท์และเดินไปขึ้นรถ

“ครับ ผอ.”

“น้อง วันนี้ถ้าเมียพี่โทรมาถาม บอกว่าพี่ไปกินเหล้ากับน้องนะ”

“ครับ ให้บอกว่าร้านไหน ได้บอกตรงกัน”

“ร้านที่น้องพาครูคนสวยไปกินวันก่อนนั่นแหละ วันนั้นพี่เห็นนะ”

“ครับ ๆ” ผมวางสายแล้วถอนหายใจ

ฉบับเดือนมกราคม 2561 ที่ได้ตีพิมพ์บทความนี้ โดยแจ้งชื่อผู้เขียนว่าเป็น ส.สันติ ทิพนา ทางกองบรรณาธิการ วารสารวิทยากรต้องขอภัยในความผิดพลาดเนื่องจากบทความนี้ผู้เขียนคือ วชิรินทร์จันทร์ชนะ ทางกองบรรณาธิการ จึงขอนำบทความเรื่อง “ผิดเป็นครู” มาตีพิมพ์โดยได้แก้ไขชื่อผู้เขียนให้ถูกต้อง อีกครั้ง

“ถ้าลมหายใจมีอยู่ตราบใด
จะไม่ได้เห็นกรุงสยาม
ปราศจากอำนาจ
อันเป็นเอกราชเลย”

..... ตอนที่ 1



เอกราชของชาติเป็นหัวใจสำคัญของความเป็นชาติที่คนไทยทุกคนต่างหวงแหนและได้พยายามต่อสู้รักษาไว้ตลอดมาประมาณ 60 ปี ตลอดรัชสมัย**พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว** (ครองราชย์ พ.ศ. 2394 – 2411) และ**พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว** (ครองราชย์ พ.ศ. 2411 – 2453) เพราะไทยต้องเผชิญกับการคุกคามจากชาติตะวันตกที่มีอำนาจมีอาวุธและทัพเรือที่ทันสมัย และมีทหารที่ผ่านการฝึกฝนมาอย่างดีเป็นที่เกรงขามของศัตรู ยุคสมัยนี้ถือได้ว่าเป็นสมัยจักรวรรดินิยม โดยชาติตะวันตกได้แสวงหาเมืองขึ้นในประเทศแถบเอเชียและแอฟริกา ด้วยการอ้างว่าเป็น “ภาระของคนผิวขาว” ที่ชาติตะวันตกซึ่งมีความเจริญ มีอารยธรรมมากกว่าจะต้องเข้าไปพัฒนาชาติต่าง ๆ ที่ด้อยความเจริญกว่า แต่ในความเป็นจริง ชาติตะวันตกเหล่านั้นเข้ามาเพื่อกอบโกยเอาผลประโยชน์และทรัพยากรของประเทศต่าง ๆ ที่ตนได้เข้าไปยึดครองเป็นอาณานิคม

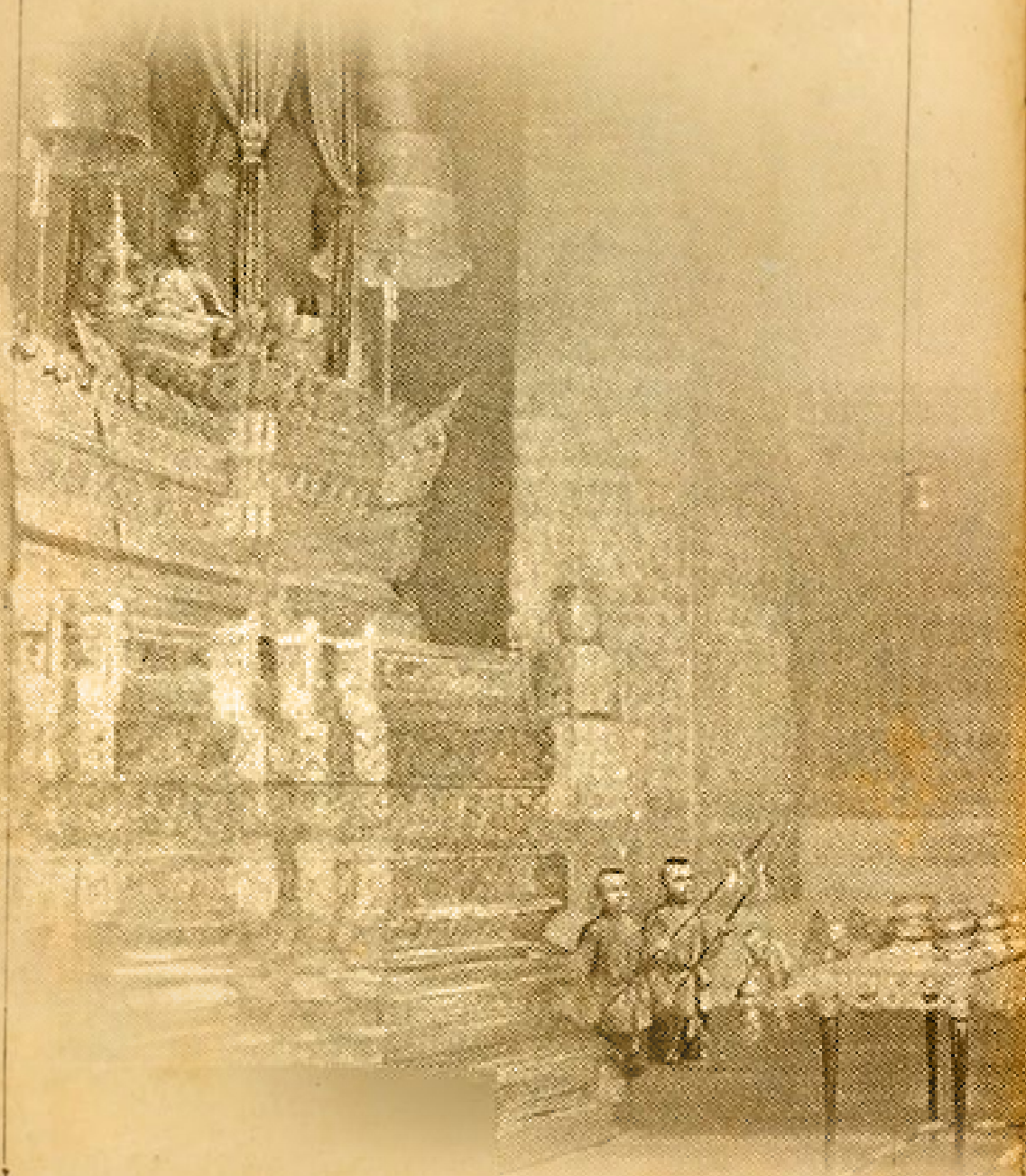
ชาติตะวันตกที่เข้ามามีอำนาจและอิทธิพลมากในภาคพื้นเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ คือ อังกฤษและฝรั่งเศส ทั้งสองชาติได้ยึดครองดินแดนต่าง ๆ รอบประเทศไทย คือ อังกฤษได้ดินแดนทางใต้และตะวันตก ได้แก่ มลายูและพม่า ส่วนฝรั่งเศสได้เวียดนามทางด้านตะวันออก มหาอำนาจทั้งสองชาติพยายามที่จะคุกคามเอกราชอธิปไตยของไทย แต่ไทยก็สามารถดำรงรักษาเอกราชอธิปไตยและอิสรภาพของชาติไว้ได้ นับเป็น**ประเทศเดียวในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่รอดพ้นจากการตกเป็นอาณานิคมของชาติตะวันตก** ทั้งนี้ เพราะพระปรีชาสามารถของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และข้าราชการขุนนางสมัยนั้นที่ดำเนินนโยบายทางการทูตอย่างดีและยอมโอนอ่อนผ่อนตาม ไม่แสดงท่าทีแข็งกร้าวเหมือนประเทศเพื่อนบ้านซึ่งต้องตกเป็นอาณานิคมของอังกฤษและฝรั่งเศสอย่างใดก็ตาม วิเทโศบายการโอนอ่อนผ่อนตามชาติตะวันตกเพื่อรักษาเอกราชของชาตินั้น ทำให้ไทยต้องสูญเสียดินแดนให้อังกฤษและฝรั่งเศสหลายครั้ง ซึ่งเป็นการยอมสละส่วนน้อยเพื่อรักษาส่วนใหญ่ไว้

ความสำเร็จในการรักษาเอกราชของไทยครั้งนี้นำมาซึ่ง
ความภาคภูมิใจของคนไทยทั้งชาติตราบนิจนิรันดร์ และ
เป็นบทเรียนให้คนไทยต้องจดจำและยึดมั่นที่จะไม่ยอม
ให้ชาติไทยต้องสูญเสียเอกราชอย่างเด็ดขาด

การเจริญสัมพันธไมตรีกับนานาประเทศ

ในสมัยรัตนโกสินทร์ อังกฤษได้เข้ามาติดต่อกับไทยในรัชสมัย
พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย โดย มาร์ควิส เฮสติง
(Marquis Hastings) ผู้สำเร็จราชการที่อินเดียส่งจอห์น ครอว์ฟอร์ด
(John Crawford) เข้ามาเป็นทูตเจรจาการค้าและปัญหาไทรบุรีที่อังกฤษ
เช่าอยู่และพยายามจะให้เป็นอิสระจากไทย แต่ไทยถือว่าเป็นดินแดน
ประเทศราชของไทย การเจรจาดังนั้นไม่ประสบผลสำเร็จเพราะไทยยัง
ไม่ไว้วางใจอังกฤษเกรงว่าอังกฤษจะให้การค้าบังหน้าเพื่อแทรกแซง
การเมืองภายในของไทย โดยเฉพาะการที่ครอว์ฟอร์ดมั่นใจว่า อังกฤษ
สามารถยึดไทยได้ด้วยเรือรบเพียง 2 - 3 ลำเท่านั้น แต่อย่างไรก็ตาม
การเข้ามาของครอว์ฟอร์ดก็มีส่วนทำให้ไทยตระหนักถึงอำนาจของอังกฤษ

อังกฤษเริ่มเข้ามามีอิทธิพลในแหลมมลายูมากขึ้นเมื่อได้ตกลง
ทำสัญญากับฮอลันดาแบ่งเขตอิทธิพลในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้กัน
เมื่อ พ.ศ. 2367 โดยอังกฤษมีอิทธิพลตั้งแต่ช่องแคบสิงคโปร์ขึ้นมาฮอลันดา
มีอิทธิพลตั้งแต่ช่องแคบสิงคโปร์ลงไป ในปีเดียวกันนี้อังกฤษ
ได้เริ่มทำสงครามกับพม่า ซึ่งไทยได้ส่งกำลังไปติดตามข่าวการรบด้วย
เพื่อจะได้ทราบความเข้มแข็งของอังกฤษ ระหว่างสงครามนี้ ซึ่งตรงกับ
รัชกาลที่ 3 ของไทย ข้าหลวงใหญ่อังกฤษที่อินเดียได้ส่ง **ร้อยเอกเฮนรี**
เบอร์นี เข้ามาเป็นทูตเจริญสัมพันธไมตรีเพื่อยุติข้อขัดแย้งกับไทย
เกี่ยวกับหัวเมืองมลายู และอังกฤษยังต้องการติดต่อค้าขายกับไทยด้วย



เซอร์ จอห์น เบาว์ริง เข้าเฝ้า ฯ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

ความเข้มแข็งและความได้เปรียบของอังกฤษในการสงครามกับพม่า
ที่ไทยได้รับรู้ ทำให้ไทยยินยอมเจรจาและลงนามกันใน **“สนธิสัญญา
เบอร์นีย์”** เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2369 ข้อตกลงในสนธิสัญญาเบอร์นีย์
ทุกข้อ ล้วนเป็นการแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ต่อกันโดยไม่มีฝ่ายใด
เสียเปรียบ ต่อมาไทยได้ทำสัญญาลักษณะเดียวกันนี้กับสหรัฐอเมริกา
เมื่อ พ.ศ. 2375 แต่เนื่องจากโครงสร้างทางเศรษฐกิจและการค้า
ที่แตกต่างกัน รวมทั้งชาติทั้งสองต้องการสิทธิและผลประโยชน์มากขึ้น
จึงส่งทูตเข้ามาขอแก้ไขสนธิสัญญา แต่ก็ไม่อาจทำความตกลงกันได้
ทูตทั้งสองชาติกลับออกไปด้วยความไม่พอใจทูตอังกฤษถึงกับจะใช้กำลังบังคับ
ให้ไทยยินยอมตามความต้องการของอังกฤษตามแบบที่อังกฤษทำกับจีน
มาแล้ว (คือสงครามฝิ่นและสนธิสัญญานานกิง ซึ่งตรงกับสมัยรัชกาลที่ 3)



พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงคาดการณ์ในอนาคตว่าชาติตะวันตกจะเข้ามามีบทบาทสำคัญแทนที่พม่าและญวนซึ่งเป็นคู่แข่งชั้นเดิมของไทย ดังกระแสพระราชดำรัสกับพระยาศรีสุริยวงศ์ (ช่วง บุนนาค ต่อมาคือ สมเด็จเจ้าพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์) เมื่อใกล้จะสวรรคตว่า **“...การศึกสงครามข้างญวนข้างพม่าก็เห็นจะไม่มีแล้วจะมีอยู่ก็แต่ข้างพวกฝรั่ง ให้ระวังให้ดี อย่าให้เสียทีแก่เขาได้ การงานสิ่งใดของเขาที่ดี ควรจะเรียนร่ำเอาไว้ก็เอาอย่างเขาแต่อย่าให้นับถือเลื่อมใสไปทีเดียว...”**

เมื่อ **พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว** ขึ้นครองราชสมบัติได้ทรงตระหนักถึงอิทธิพลของมหาอำนาจตะวันตกดีว่ามี การขยายอำนาจออกไปอย่างกว้างขวางและเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น ทรงเห็นว่าการโอนอ่อนผ่อนตามโดยใช้การเจรจาทางการทูตจะได้ผลดีว่าการขัดขวางชาติตะวันตกดังที่ประเทศเพื่อนบ้านกำลังประสบอยู่ เช่น จีนถูกอังกฤษบังคับให้ทำสนธิสัญญาหนานกิงเมื่อแพ้สงครามฝิ่น (พ.ศ. 2385) และอังกฤษยังทำสงครามชนะพม่าเป็นครั้งที่ 2 (พ.ศ. 2394 – 2395) ทำให้ได้พม่าตอนใต้ไว้ในอำนาจ ส่วนญี่ปุ่นก็ถูกสหรัฐอเมริกาใช้กำลังทางเรือบังคับเปิดประเทศเมื่อ พ.ศ. 2397 พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเห็นว่าทางเดียวที่จะรักษาเอกราชไว้ได้ก็คือ การยอมรับไมตรีของชาติตะวันตกและการปรับปรุงชาติบ้านเมืองให้ทันสมัยทัดเทียมชาติตะวันตก หลีกเลียงการเผชิญหน้าทำทายเป็นนโยบายทางการทูตและถ่วงดุลอำนาจคือ คบค้าสมาคมกับทุกประเทศที่เข้ามาติดต่อในลักษณะเดียวกัน ดังนั้นเมื่อ พ.ศ. 2398 ไทยจึงได้ทำ**สนธิสัญญาเบาว์ริง** กับประเทศอังกฤษ โดยลงนามกันเมื่อวันที่ 18 เมษายน พ.ศ. 2398 และต่อมา ก็มีประเทศอื่นๆ เข้ามาทำสัญญาลักษณะเดียวกันนี้อีกหลายประเทศ นับเป็นการเปิดประเทศเข้าสู่สังคมนานาชาติ รับวัฒนธรรมและอิทธิพลของชาติตะวันตกเข้ามาสู่ประเทศไทย

สนธิสัญญาที่ไทยทำกับชาติตะวันตกในสมัยนี้เป็นลักษณะเดียวกับ
สนธิสัญญาที่จีน ญี่ปุ่น ทำกับต่างชาติ คือ การค้าเสรี การเก็บภาษี
ขาเข้าขาออกในอัตราที่แน่นอน และการให้สิทธิสภาพนอกอาณาเขต
ในระยะแรกสนธิสัญญาต่าง ๆ เป็นผลดีแก่ไทย เพราะทำให้การค้าเฟื่องฟู
ราษฎรมีรายได้ดีขึ้น แต่ในระยะยาว สนธิสัญญาดังกล่าวทำให้ไทย
เสียเปรียบชาติตะวันตก คือ ไทยถูกจำกัดในเรื่องอัตราภาษีขาเข้า
ไม่เกินร้อยละ 3 และภาษีขาออกไม่เกินร้อยละ 5 ไทยเสียสิทธิสภาพนอกอาณาเขต
อย่างกว้างขวางแก่คนในบังคับของชาติตะวันตก ทั้งที่เป็นคนยุโรป และ
คนเอเชียที่ไปจดทะเบียนเป็นคนในบังคับ เมื่อทำผิดไม่ต้องขึ้นศาลไทย
ไทยต้องใช้เวลาในการแก้ไขสัญญาที่เสียเปรียบเหล่านี้จนถึง 83 ปี
จึงสำเร็จ คือจนถึง พ.ศ. 2481 ไทยจึงสามารถยกเลิกข้อจำกัดทั้งหลาย
ได้หมดสิ้น และรัฐบาลไทยมีสิทธิในการเก็บภาษีศุลกากรได้ตามที่เห็นสมควร
แม้ว่าสนธิสัญญาที่ทำกับชาติตะวันตกในสมัยรัชกาลที่ 4 และ
รัชกาลที่ 5 จะเป็นสนธิสัญญาที่ไทยเสียเปรียบ แต่ที่นับว่าเป็นผลดี
ต่อประเทศไทยอย่างยิ่ง คือมีส่วนช่วยให้ไทยรอดพ้นจากการตกเป็นเมืองขึ้น
ของชาติตะวันตก ในขณะที่อังกฤษยึดครองพม่าตอนใต้ (พ.ศ. 2395) และ
เวียดนามต้องเสียโคชินจีนคือญวนตอนใต้ให้ฝรั่งเศส (พ.ศ. 2405) ผลดี
อีกด้านหนึ่ง คือ ด้านเศรษฐกิจ การที่สนธิสัญญานี้ทำให้ไทยต้องยกเลิก
ระบบผูกขาดทางการค้า เปลี่ยนเป็นการค้าเสรีนั้น ก็มีส่วนช่วยส่งเสริม
เศรษฐกิจของไทยให้ขยายกว้างขวางกว่าเดิม มีพ่อค้าต่างประเทศเข้ามา
ค้าขายมากขึ้น การอนุญาตให้มีการส่ง ข้าว ออกนอกประเทศได้ทำให้ข้าว
เป็นสินค้าออกที่สำคัญที่สุดของไทยมีการขยายพื้นที่การทำนาเป็นจำนวนมาก
และเป็นผลดีสืบมาจนปัจจุบัน

(อ่านต่อฉบับหน้า)

รักที่หลุดพ้น



ตอนที่ 6 ผ่อนคลายด้วยทางสายกลาง

ออกมาเข้าห้องน้ำ ตีมน้ำได้ไม่นานสัญญาณเรียกเข้าห้องปฏิบัติก็ดังขึ้นอีก

“อะไรกันเนี่ย ได้อยู่บนสวรรค์ไม่นานจะต้องลงนรกอีกแล้วเรา” หันไปมองเพื่อนสองคนแวนหนึ่งขณะเดินเข้าห้องปฏิบัติด้วยความเคียดแค้น แต่ดูเขาไม่สนใจมองเราเลย

“เป็นไงเป็นกัน สู้ต่อไป คงไม่ตายหรอก ไม่งั้นคนที่เขามาปฏิบัติกันมากมาย คงไม่มีใครมาปฏิบัติกันหลาย ๆ รอบหรอก” ใจเธอเริ่มตั้งมั่นแล้ว เพราะโดยนิสัยเธอเป็นคนที่ชอบทำอะไรที่ทำหายไม่ยอมแพ้อยู่แล้ว เช่นถ้าทำเลขข้อไหนไม่ได้เธอก็จะต้องทำให้ได้

เสียงอาจารย์จากซีดีประโยคแรกดังขึ้น “เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง...” เหมือนเรียกกำลังใจให้เธอสู้อีกครั้ง เธอเริ่มตั้งสติทำให้สบาย ๆ ไม่บีบบังคับลมหายใจ ค่อย ๆ ปลดปล่อยตามสบาย ดูลมหายใจที่เป็นปกติธรรมชาติตามที่อาจารย์สอน ตั้งสติให้อยู่กับลมหายใจให้นานที่สุด สังเกตลมหายใจเข้า - ออก บางทีก็แวบออกไปข้างนอกบ้าง แต่พอรู้ตัวก็ดึงกลับมา พยายามไม่โกรธ ไม่หงุดหงิด แล้วดูลมหายใจต่อไป ไม่นานนักดูทุกสิ่งทุกอย่างค่อย ๆ สงบลงอย่างน่าอัศจรรย์ ลมหายใจเริ่มละเอียด เห็นการเข้าออกในจุดเล็ก ๆ ปลายช่องจมูกชัดเจนขึ้น ความเจ็บปวดทั้งหลายมลายหายไปสิ้น ตัวเบาโล่งโปร่งสบาย เป็นครั้งแรกในชีวิตของเธอจริง ๆ ที่ได้พบกับประสบการณ์เช่นนี้ นี่หรือที่เรียกว่าสมาธิ

เราเคยสวดมนต์กันอยู่ทุกเมื่อเชื่อกันว่า “สวากขาโต ภะคะวะตาธัมโม (พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว) สันติกุสฺสโก (เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง) อะกาลโก (เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล) เอหิปัสสิโก (เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด) โอบะเนยฺยโก (เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว) ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิตี (เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน)...” คำสอนของพระพุทธองค์เป็นเช่นนั้นจริง ๆ ความโกรธเพื่อนมลายหายสิ้น มีใจที่จะปฏิบัติต่อไปโดยไม่รู้สึกเบื่อหน่าย

ชั่วโมงธรรมะบรรยายในวันแรกของคืนนี้ เป็นธรรมะที่ฟังแล้วจับใจมาก ๆ ตอบคำถามที่อยากรู้ของนิพาดาในการปฏิบัติที่ผ่านมาในวันนี้ได้อย่างทะลุปรุโปร่ง ทุกคำสอนล้วนอ้างอิงมาจากพระไตรปิฎกที่อธิบายเข้าใจง่าย ทำให้เข้าใจทั้งหมด ทั้งผลวิธีปฏิบัติที่เป็นลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจน อาจารย์มีนิทานที่สนุกและกินใจมาเล่าแทรกหลายเรื่อง นิพาดาจับใจความในตอนหนึ่งของธรรมะบรรยายได้ว่า เราจะพบความจริงของจิตด้วยประสบการณ์จริงของตนเองปรากฏชัดเจนขึ้น คือจิตจะไม่ยอมอยู่นิ่งอยู่กับปัจจุบัน แต่จะโลดแล่นไปคิดเรื่องราวในอดีตหรืออนาคตอยู่ตลอดเวลา พอเริ่มรู้สึกตัวดึงให้กลับเข้ามาอยู่กับลมหายใจก็ได้สักพักเดียว ไม่นานก็เผลอตัวโลดแล่นไปอีกแล้ว ต้องพยายามดึงกลับมา เป็นอยู่เช่นนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า นั่นคือเหตุผลหนึ่งที่ทำให้จิตของเรา มีแต่ความปั่นป่วน เราร้อนอยู่เสมอ เพราะมันไม่รู้จักรับรู้การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน วิธีการปฏิบัตินี้จึงต้องการฝึกให้เรา รู้จักศิลปะในการดำเนินชีวิต ให้อยู่กับความจริงในปัจจุบัน โดยให้มีสติจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ต้องฝึกเช่นนี้อยู่บ่อย ๆ

จนจิตแข็ง พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนเราให้ระวังสิ่งที่จะปิดกั้น
ขัดขวางจิตไม่ให้เราปฏิบัติได้สำเร็จที่จะคอยมาบั่นทอน
รบกวนเราอยู่ตลอดเวลา นั่นคือ นิวรณ์ 5 อย่าง คือ กามฉันทะ
ความขัดเคืองใจ ความพยาบาทคิดร้ายใด ๆ ความง่วงเหงา
หาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และความเคลือบแคลง
สงสัย จึงต้องใช้กำลัง 5 อย่างที่จะขจัดนิวรณ์ให้หมดสิ้นไป
ที่เรียกว่า พละ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมภา และปัญญา

เมื่อรู้ตัวว่ากำลังถูกนิวรณ์เข้าครอบงำ ลมหายใจ
จะรู้สึกแน่นทึบก็ให้พยายามหายใจแรง ๆ สัก 4 - 5 ครั้ง
เพื่อเรียกสติกลับคืนมา แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจลงเป็นปกติ
อาจารย์บอกว่าผู้มีจิตใจอ่อนแอมักจะคิดหนี เพราะถูกคุกคาม
มาจากกิเลสต่าง ๆ ภายในจิต ซึ่งไม่ต้องการให้ถูกขจัดออกไป
มันจึงพยายามชักจูงให้เลิกปฏิบัติ การปฏิบัติตามคำสอน
ของพระพุทธเจ้านี้คือการผ่าตัดกิเลสให้หลุดลอกออกมา
จึงต้องใช้ความเพียรอย่างหนัก ทุกคนจึงต้องเดินไปให้ถึง
จุดหมายด้วยตนเอง ไม่มีใครจะทำแทนเราได้ เราต้องปฏิบัติ
ด้วยความเพียร และก้าวเดินไปด้วยตนเองจนบรรลุถึงจุดหมาย

วันต่อ ๆ มา นิพาดาปฏิบัติได้ดีขึ้นตามลำดับ
แม้บางครั้งจะมีอะไรมารบกวนจิตบ้าง เธอก็สามารถควบคุมสติ
ไม่ให้คิดปรุงแต่งไปยาวนานเหมือนกาลก่อน ความเจ็บปวด
ยังมีอยู่บ้าง บางครั้งก็รู้สึกคันตรงโน้นตรงนี้ บางทีก็เหมือน
ยุ้งมาตอมที่หู มีแมลงมาไต่ที่หลัง พยายามดูความรู้สึกต่าง ๆ
ไปเรื่อย ๆ ตามที่อาจารย์สอน ทนไม่ไหวก็ไปปิดไปเกาสักทีหนึ่ง
พอเริ่มมีสติก็หยุดการกระทำที่อาจารย์เรียกว่าไม่ให้ไปปรุงแต่ง
สักพักมันก็ค่อย ๆ หายไปเอง พอสติเริ่มแกว่งมันก็กลับมาอีก
เธอท่องไว้ในใจว่า “สติ สติ หายใจเข้า หายใจออก ไม่โกรธ
ไม่โกรธ” และแล้วชั่วโง่งนั้นมันก็ผ่านไป พอออกมาจากห้อง
ความเจ็บปวดและอาการทั้งหลายที่แะเวียนมาระหว่างปฏิบัติ
ก็มลายหายสิ้น

3 วันผ่านไปนิพาดารู้สึกตัวว่าเกิดการเปลี่ยนแปลง
ในจิตของตนเองไปหลายอย่าง ที่เห็นชัดคือลมหายใจละเอียด
เบาสบาย ตัวเบา ใจจับอยู่ที่ลมหายใจได้นานขึ้น และสามารถ
ดึงสติให้กลับมาที่ลมหายใจได้เร็วขึ้น บางครั้งก็เกิดอาการแปลก ๆ
เช่น น้ำตาไหล น้ำมูกไหล ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เป็นหวัดคัดจมูก ฯลฯ



การเดินทางสายธรรมะของเธอก้าวหน้าไปในระดับหนึ่งแล้ว จิตเธอเริ่มสงบมีพลังจากสมาธิเพิ่มขึ้นแล้ว แต่อาจารย์บอกว่านี่ยังไม่ใช่วิธีการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง เราจะต้องใช้พลังจากสมาธินี้ไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนาซึ่งเป็นเส้นทางแห่งปัญญาที่จะนำเราไปสู่การขจัดกิเลสซึ่งเป็นต้นตอของความทุกข์ให้หลุดลอกไป

ตั้งแต่วันที่ 4 เป็นต้นไป การสอนวิปัสสนาจึงเริ่มต้นขึ้น โดยอาจารย์บอกว่า ถ้าพึงการฝึกสมาธิไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เราหลุดพ้น เพราะความบริสุทธิ์ของจิตที่ได้จากการทำสมาธิเกิดจากการกดขี่ไม่ให้กิเลสผุดขึ้นมา มากกว่าเป็นการขจัดกิเลส เปรียบเสมือนการแกว่งสารส้มลงไป ในน้ำขุ่นโคลน สารส้มจะทำให้ตะกอนนอนก้น น้ำจึงดูใส แต่เมื่อมีสิ่งใดเข้ามากระทบ น้ำก็จะขุ่นขึ้นมาทันที ในทำนองเดียวกัน สมาธิก็ชำระจิตให้ใสสะอาดได้ในระดับผิวนอกหรือระดับจิตสำนึก แต่ความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายยังคงนอนเนื่องอยู่ในระดับจิตไร้สำนึก หากต้องการหลุดพ้นก็ต้องชำระกิเลสเหล่านี้ให้หมดสิ้นไป และเราจะสามารถขุดถอนรากเหง้าของกิเลสที่ฝังอยู่ในระดับลึกที่สุดของจิตให้หลุดลอกออกไปได้ด้วย การปฏิบัติวิปัสสนา

อาจารย์กล่าวต่อไปอีกว่า วิปัสสนาคือการเฝ้ามองความจริงภายในตนเอง โดยการเฝ้าสังเกตความรู้สึกภายในกายของตนเองเป็นอารมณ์ในการภาวนา จะช่วยให้ประจักษ์ความจริงแห่งทั้งปวงของกายและจิตหรือรูปและนาม แล้วอาจารย์ให้ผู้ปฏิบัติทำอานาปานสติ สักครูหนึ่งก่อน เพื่อให้เกิดพลังสมาธิ นำไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป แล้วอาจารย์ก็กล่าวนำให้ทุกคนปฏิบัติตามโดยให้เคลื่อนไหวความสนใจไปยังส่วนบนสุดของศีรษะ หยุดอยู่ตรงนั้น แล้วสังเกตความรู้สึกที่ตรงนั้น สังเกตเฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไร แล้วค่อย ๆ เคลื่อนความสนใจลงมาอย่างช้า ๆ ในอวัยวะทุกส่วนตามลำดับ จากบนสุดของศีรษะจนถึงปลายนิ้วเท้า ซึ่งจะมีคำสอนระหว่างปฏิบัติในรายละเอียดอีกหลายอย่าง สรุปความว่า ให้เคลื่อนไหวความสนใจจากศีรษะไปยังปลายเท้าและจากปลายเท้าไปยังศีรษะทีละส่วน ๆ ไปตามลำดับ ปฏิบัติขึ้นลงทั้งสองทิศทาง ให้รู้เวทนาหรือความรู้สึกทุกชนิดในขณะที่เคลื่อนไหวความสนใจ โดยรักษาอุเบกขาไว้ให้มั่นคง ด้วยความเข้าใจในกฎของความไม่เที่ยงหรือความเป็นอนิจจัง โดยไม่ว่าจะรู้สึกถึง

การเคลื่อนไหวอย่างคล่องตัวของกระแสสัมผัสเพื่อน อันอ่อนละเอียดยดเบาสบาย หรือรู้สึกถึงความหยาบ แน่นทึบ แข็งตึง เจ็บปวดรุนแรงในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ก็ขอให้รักษาความเป็นอุเบกขาของจิตไว้ให้มั่น ให้สมบูรณ์ด้วยความเข้าใจว่า โครงสร้างทางร่างกายทั้งหมด โครงสร้างทางจิตทั้งหมดนั้น ล้วนมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การกระทบกันของกายและจิตนี้จะปรากฏออกมาเป็นเวทนาหรือความรู้สึกทางกายชนิดนั้น ชนิดนี้ ตามความเป็นจริง ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ในขณะที่กำลังประสบกับความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ ก็ให้มีความเข้าใจอยู่ตลอดเวลาว่า ความรู้สึกใดก็ตามที่ได้พบ จะสบายหรือไม่สบาย ละเอียดยดเบาหรือหยาบ ความรู้สึกเหล่านี้ล้วนมีลักษณะอย่างเดียวกันคือ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จะเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา จากประสบการณ์ความเป็นจริงที่ได้พบนี้ ขอให้เข้าใจในกฎของความไม่เที่ยงหรือความเป็นอนิจจัง และรักษาอุเบกขาของจิตไว้ให้มั่นคง ไม่ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นจะสุขสบายสักเพียงใด ก็จงอย่าได้มีปฏิกิริยาตอบสนองด้วยความอยาก และไม่ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะไม่สบายสักเพียงไร ก็อย่าได้ปรุงแต่ง ตอบโต้ด้วยความไม่ชอบ ไม่พอใจ อาจารย์จะย้ำคำพูดนี้อยู่ตลอดเวลาว่า “จงมีสติ จงมีอุเบกขา”

นิพาดูรู้สึกว่าการปฏิบัติวิปัสสนาครั้งแรกในชีวิตนี้ เธอได้พบเวทนาที่เจ็บปวดรวดร้าวหนักหนาสาหัสกว่า การปฏิบัติสมาธิด้วยอานาปานสติหลายเท่าตัว เธอต้องใช้ความเพียรอย่างหนัก อาจารย์จะพูดบ่อย ๆ ว่า

“อาตมาปี สัมปชาโน สติมา จงเพียรเฝ้ากิเลส อย่างมีสติ” หมดชั่วโง่แรกของการปฏิบัติ เธอเดินโยกเขยอกออกจากห้องเหมือนถูกใครทำร้ายมาอย่างหนัก แต่แปลกจริง พอเดินออกมานอกห้องสักพัก ทำไมความเจ็บปวดทั้งหลาย คลายไปเอง จะมีเพียงความตึงของเส้นเอ็นที่ปรากฏเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้น เป็นจริงอย่างที่อาจารย์บอกว่าเมื่อเกิดเวทนาแล้ว ถ้าเราสามารถวางอุเบกขาไม่ไปตอบโต้ปรุงแต่ง ธรรมะก็จะจัดการเอง

นี่คือกฎของอนิจจัง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เปลี่ยนแปลงไป เป็นจริงเช่นนี้เอง

(จบตอนที่ 6)

10 สายอาชีพ ที่จะโดนหุ่นยนต์และ AI แย่งงานไป

ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence) หรือ AI เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของวิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์ ที่มีแนวคิดในรูปที่เน้นเหตุผลเป็นหลักมีความสามารถคล้ายมนุษย์หรือเลียนแบบพฤติกรรมมนุษย์โดยเฉพาะความสามารถในการคิดและเป็นผู้ช่วยในด้านต่าง ๆ เช่น ระบบคอยจองรถยกอัตโนมัติ ระบบโต้ตอบในสมาร์ทโฟน เป็นต้น AI ตามความสามารถที่มนุษย์ต้องการให้มันแบ่งได้ 4 กลุ่ม คือ ระบบที่คิดเหมือนมนุษย์ (Systems that think like humans) ระบบที่กระทำเหมือนมนุษย์ (Systems that act like humans) ระบบที่คิดอย่างมีเหตุผล (Systems that think rationally) และระบบที่กระทำอย่างมีเหตุผล (System that act rationally) สรุปแล้ว AI ก็คือ วิทยาการด้านปัญญาที่จะมาช่วยให้มนุษย์แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น สร้างหุ่นยนต์ให้สามารถทำงานได้เหมือนมนุษย์จริง ๆ



นั่นเป็นที่มาถึงเรื่องที่กำลังจะบอกต่อไปนี้ ถ้าหากเจ้าพวก AI เหล่านี้มีประสิทธิภาพเท่าเทียมมนุษย์ขึ้นมา และสามารถทำสิ่งต่าง ๆ แทนมนุษย์ได้ แล้วมนุษย์อย่างเราจะทำอย่างไรการทำงานจะเป็นไปในทิศทางไหน คนจะมีงานทำหรือไม่ “อาชีพที่คนจะโดนหุ่นยนต์หรือ AI แย่งงาน” จะมีอาชีพไหนที่จะมี AI หรือหุ่นยนต์เข้ามาบีบคั้นบ้าง เพื่อทุกคนจะได้เตรียมตัวรับความเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิด หรืออาจเป็นแนวทางในการเลือกอาชีพในอนาคตได้

1. แรงงานในอุตสาหกรรมยานยนต์และอิเล็กทรอนิกส์

พนักงานระดับล่างในกลุ่มงานสายการผลิตในอุตสาหกรรมยานยนต์ อุตสาหกรรมเครื่องใช้ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ ถือเป็นสายอาชีพที่เสี่ยงตกงานมากที่สุด เพราะมีการนำเทคโนโลยี AI รวมทั้งระบบแขนจักรกลมาใช้เพื่อทดแทนแรงงานมนุษย์ในทุกขั้นตอนการผลิต

2. พนักงานสายธุรกิจการเงิน

พนักงานธนาคารและพนักงานขายประกัน ช่วงหลายปีที่ผ่านมาหลาย ๆ ธนาคารมีการยุบสาขาและปรับลดจำนวนพนักงาน หันมาใช้ระบบออนไลน์และแอปพลิเคชันทดแทนมากขึ้น รวมทั้งหันมาลงทุนใช้ AI ในการบริหารจัดการข้อมูล Big Data เพื่อนำมาวิเคราะห์สร้างกลยุทธ์บริการลูกค้าที่โดนใจ รวดเร็วและมีประสิทธิภาพกว่าแรงงานคน

3. พนักงานบัญชี

สายงานที่รายได้ดี ค่าตัวสูงมาตลอดหลายทศวรรษอย่าง “นักบัญชี” จะไม่ปลอดภัยอีกต่อไป ซึ่งอาชีพนี้ถูกคาดการณ์ว่าจะมีความต้องการลดลง โดยเฉพาะในกลุ่มพนักงานระดับปฏิบัติการบัญชี วุฒิปวช. ปวส. จะถูกแทนที่ด้วยระบบอัตโนมัติ เพราะปัจจุบันมีโปรแกรมบัญชีสำเร็จรูปมากมายที่ช่วยให้เจ้าของกิจการสามารถลงบัญชีได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องจ้างพนักงานบัญชีอีกต่อไป

4. พนักงาน Call Center และ พนักงานขายทางโทรศัพท์

เป็นอีกหนึ่งกลุ่มงานที่ได้รับผลกระทบอย่างเห็นได้ชัด หลาย ๆ บริษัทนำเทคโนโลยี AI และ Bot มาช่วยในการให้ข้อมูล แนะนำ และตอบปัญหาต่าง ๆ ให้ลูกค้าเพิ่มมากขึ้น เชื่อว่าในระยะเวลาอันใกล้ตำแหน่งงานนี้จะถูก AI เข้ามาแทนที่อย่างสมบูรณ์

5. พนักงานต้อนรับ

แม้ประเทศไทยจะมีจุดเด่นและชื่อเสียงด้านการท่องเที่ยว แต่เชื่อว่าอาชีพพนักงานต้อนรับตามโรงแรมจะรุ่ง เพราะผู้ประกอบการได้เริ่มนำระบบโทรศัพท์อัตโนมัติ หรือเทคโนโลยีแอปพลิเคชันต่าง ๆ มาทำงานอำนวยความสะดวก ให้ข้อมูลและรับจองห้องพักแทนพนักงานต้อนรับมากขึ้น



6. พนักงานขายโฆษณา

Facebook, Instagram, Line, Website, Youtube และอื่นๆ มีบทบาทในการโฆษณามากขึ้น รวมทั้งง่าย สะดวกสบายต่อการโฆษณา ส่งผลให้รูปแบบการลงโฆษณาเปลี่ยนไป เป็นสื่อดิจิทัล พนักงานขายโฆษณาจึงมีความจำเป็นลดลงนั่นเอง

7. เจ้าหน้าที่พิสูจน์อักษร

อาชีพเจ้าหน้าที่พิสูจน์อักษร ซึ่งเป็นงานที่ต้องตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและการเขียนตามหลักการ แต่ปัจจุบันก็มีโปรแกรมพิสูจน์อักษรที่ถูกต้องแม่นยำไม่แพ้คน ถูกนำมาใช้งานอย่างแพร่หลาย ตัวอย่างเช่น ที่ช่วยให้นักเขียนสามารถตรวจพิสูจน์อักษรได้ง่ายๆ ด้วยตัวเอง

8. IT Support

IT Support อาจจะต้องเตรียมตัวตักงานหรือเปลี่ยนสายงานกันอย่างถาวร เพราะหลายบริษัทโดยเฉพาะบริษัทใหญ่ทางด้านเทคโนโลยีเริ่มมีการใช้ Bots ในการแนะนำวิธีการใช้ และช่วยแก้ปัญหาให้พนักงานและลูกค้าในอนาคตอันใกล้นี้ ความต้องการคนในสายงานนี้จะลดลงอย่างต่อเนื่อง

9. พนักงานขายสินค้าในห้าง

เพราะพฤติกรรมของคนไทยที่นิยมการช้อปปิ้งออนไลน์ และหาข้อมูลรีวิวสินค้าจากโซเชียลมีเดียมากกว่าการไปเดินเลือกซื้อในห้างหรือร้านค้าต่าง ๆ ทำให้ห้างสรรพสินค้าและซูเปอร์มาร์เก็ต ต่างหันไปให้บริการขายและส่งของทางออนไลน์มากขึ้น เป็นการลดภาระการจ้างพนักงานขายของไปโดยปริยาย

10. คนขับ TAXI หรือ คนส่งของ

เรื่องการให้บริการหรือพฤติกรรมของ TAXI ที่ยังมีมุมมองด้านลบอยู่มากมาย และการเข้ามาของธุรกิจให้บริการขนส่งอย่าง GRAB ที่เริ่มได้รับความนิยมจากคนไทยและนักท่องเที่ยว ในตอนนี้ยังมีปัญหาทางกฎหมาย แต่ในอนาคตอาชีพคนขับ TAXI รวมทั้งพนักงานส่งของจะถูกแทนที่ด้วยระบบอัตโนมัติ โดรน หรือหุ่นยนต์ภายในไม่เกิน 10 ปี

นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไม AI ถึงมีอิทธิพลต่อสังคมในยุคปัจจุบันอย่างมาก และยังส่งผลกระทบในอีกหลายอาชีพ ดังนั้นเด็กยุคใหม่ต้องคิดถึงอนาคตว่าเส้นทางชีวิตจะเดินไปในทิศทางไหน การคิดว่าจะต้องเป็นพนักงานในการทำงานอาจต้องเปลี่ยนความคิดเป็นผู้พัฒนาหรือผู้จัดการเหล่า AI เหล่านี้ ก็เป็นไปได้ เพราะงานที่เหมือนจะมั่นคงในวันนี้ อาจจะไม่ใช่ว่าสำหรับอนาคต มนุษย์ต้องก้าวให้ทันเทคโนโลยีเหล่านี้ เพื่อการดำรงชีวิตในอนาคตต่อไป

เปิดประวัติกีฬา : ขี่ม้า

ชาวมองโกลหนึ่งในชาติพันธุ์ที่ผูกพันกับม้ามายาวนาน ม้าเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งที่มีความผูกพันกับมนุษย์มาอย่างยาวนาน นับตั้งแต่ยุคที่มนุษย์เริ่มสร้างอารยธรรม ม้าก็ถือเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สำคัญในการพาอาณาจักรต่าง ๆ ไปสู่ความรุ่งโรจน์ เช่น จักรวรรดิมองโกล จักรวรรดิทิมูร์ หรือจักรวรรดิโมกุล นอกจากนี้ม้ายังถือเป็นทรัพยากรที่มีค่าและเป็นที่ต้องการของคนในทุกระดับชั้น



จนเมื่อเวลาล่วงเลยผ่านไป ความสำคัญของม้าเป็นพาหนะในการเดินทาง หรือในการสงครามก็ได้ลดบทบาทลง เนื่องจากการพัฒนาขึ้นของเทคโนโลยี จึงทำม้าเป็นสัตว์ที่ถูกใช้ในเชิงกีฬาเป็นส่วนใหญ่ โดยในปี 1900 กีฬาขี่ม้าได้รับการบรรจุเข้าในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก และในปี 1982 กีฬาขี่ม้าก็ได้รับการบรรจุในศึกเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 9 ที่กรุงนิวเดลี ประเทศอินเดีย

ในประเทศไทยกีฬาขี่ม้าเริ่มแพร่หลาย จนในปี 1976 มีการก่อตั้งสมาคมขี่ม้าขึ้น โดยพลเอกกฤษ ภูณณกันต์และคณะ ที่กองพลทหารม้า สยามเก่า เขตพญาไท กรุงเทพฯ ชื่อสมาคมขี่ม้าสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Thailand Amature Equestrian Association) และในปี 1977 สมาคมนักขี่ม้าสมัครเล่น ได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกสมาคมโอลิมปิกแห่งประเทศไทย

ต่อมาคือในปี 1993 สมาคมได้เปลี่ยนชื่อเป็น “สมาคมขี่ม้าแห่งประเทศไทย” (Thailand Equestrian Federation) และปี 1994 สมาคม ฯ ได้ส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 12 ที่เมืองฮิโรชิม่า ประเทศญี่ปุ่น สามารถคว้าเหรียญทองแดงมาได้ และในปี 1996 ทางสมาคม ฯ ได้ส่งนักกีฬาขี่ม้าเข้าร่วมแข่งกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 ที่จังหวัดสระบุรี โดยทีมชาติไทยได้เหรียญทองเหรียญเงิน และเหรียญทองแดง อย่างละ 1 เหรียญ และล่าสุดในปี 2014 พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าสิริวัณณวรีนารีรัตน์ เป็นตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาขี่ม้าประเภทศิลปะบังคับม้าประเภททีม พร้อมด้วย เฉลิมฉาน ยศวิริยะพานิชย์ ภคินี พันธาวา และวิสรดา เวชากร ที่เมืองอินซอน ประเทศเกาหลีใต้

โดยกีฬาขี่ม้าในการแข่งขันเอเชียนเกมส์ 2018 ครั้งนี้จะแข่งขันด้วยกัน 3 ประเภท คือ ประเภทศิลปะบังคับม้า ประเภทกระโดดข้ามเครื่องกีดขวาง และประเภทอีเวนติ้ง



การแข่งขันประเภทศิลปะบังคับม้า

(Dressage) : การแข่งขันผู้เข้าแข่งขันจะได้รับแบบทดสอบที่กำหนดว่า จะต้องทำท่าอะไรบ้าง ในเวลาที่กำหนดให้ เรียกว่าคะแนนจากท่าบังคับ จะมีคะแนนเต็มข้อละ 10 คะแนน สมมุติ 20 ข้อ คือ 200 คะแนน ส่วนที่ 2 คือ คะแนนสะสม ดูจากภาพรวมการแสดงออกของม้าและการขี่เป็นหลัก ตรงนี้มี 4 ข้อตายตัว ข้อละ 10 คะแนน เป็น 40 คะแนน รวมคะแนน 2 ส่วนเป็นคะแนนทั้งหมด 240 คะแนน แพ้ชนะดูจากคะแนนที่ได้รับในแต่ละข้อ รวมกัน คะแนนสูงสุด (ใกล้ 240 มากที่สุด) คือผู้ชนะ

การแข่งขันประเภทกระโดดข้ามเครื่อง

กีดขวาง (Show Jumping) : ในกีฬาประเภทนี้ คะแนนทุกคนที่ได้รับก่อนการแข่งขันคือ 0 คะแนน ถ้านักกีฬาสามารถกระโดดข้ามเครื่องกีดขวางได้ทุกเครื่องโดยไม่ทำไม้ขวางตกภายในเวลาที่กำหนดไว้ (วัดระยะทางไว้แล้ว) ก็จะมีคะแนนเป็น 0 คะแนน นั่นคือ คะแนนที่ดีที่สุด เพราะปกติไม่เชื่อว่าทุกคนจะสามารถผ่านแบบทดสอบได้โดยไม่มีข้อผิดพลาด สมมติว่าเข้าแข่งขัน 10 คน ไม่พลาดเลย 3 คน อีก 7 คนที่เหลือพลาดในแต่ละเครื่องแตกต่างกันออกไป ก็จะมีคะแนนแตกต่างกันไป โดยจะมีคะแนนติดลบ เช่น -3 -4 หรือ -8 ฉะนั้นการที่ได้คะแนน 0 จึงถือเป็นคะแนนที่ดีที่สุด

ปัจจัยต่อไปที่เกี่ยวข้องในกีฬาประเภทนี้คือ “เวลา” โดยจากจุดเริ่มต้นถึงจุดสิ้นสุด มีระยะทาง 300 เมตร ถ้ากำหนดให้ใช้ความเร็ว 300 ม./ นาที (60 นาที) นั้นหมายความว่านักกีฬาจะต้องทำเวลาจากจุดเริ่มต้นจนถึงจุดสิ้นสุดให้ได้ภายในเวลา 60 วินาที ถ้าเกินกว่านั้นจะโดนตัดคะแนนวินาทีละ 0.25 คะแนน

และในกรณีที่คะแนนของผู้แข่งขันเท่ากัน จะมีการตัดสินโดยการกระโดดรอบชิงชนะเลิศอีกครั้งหนึ่ง โดยผู้ออกแบบสนามจะกำหนด จำนวนเครื่องกระโดดให้น้อยลง และเพิ่มทิศทางการเคลื่อนที่ให้ยากขึ้น ซึ่งความสูง และความกว้าง ก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ในรอบนี้ นอกจากจะต้องไม่มีคะแนนเสียแล้วคนที่เวลาเร็วที่สุดคือผู้ชนะ ซึ่งการดวลกันเช่นนี้จะสร้างความตื่นเต้นเร้าใจให้ผู้ชมเป็นอย่างมาก

การแข่งขันประเภทอีเวนติ้ง (Eventing)

: การแข่งขันประเภทนี้ถือเป็นการแข่งขันขี่ม้าที่สนุกเร้าใจที่สุด เพราะการแข่งขันแบบอีเวนติ้ง จะแข่ง 3 แบบด้วยกัน คือ 1 การบังคับม้า 2 ข้ามภูมิประเทศ 3 กระโดดข้ามเครื่องกีดขวาง ในการแข่งขันวันแรกจะเป็นการแข่งขันศิลปะการบังคับม้า ซึ่งเป็นการแข่งขันที่ไม่หนักมากนัก วันที่สองของการแข่งขันจะเป็นการแข่งขันข้ามภูมิประเทศ เป็นการแข่งความเร็ว และความทรหด โดยแบ่งออกเป็น 4 เฟส คือ



จะมีคะแนนเป็น 0 คะแนน
นั่นคือ คะแนนที่ดีที่สุด
เพราะปกติไม่เชื่อว่าทุกคน
จะสามารถผ่านแบบทดสอบได้
โดยไม่มีข้อผิดพลาด

เฟส A : Roads and Tracks

ผู้แข่งขันจะต้องขี่ม้าไปตามเส้นทางที่กำหนดให้ ในภูมิภาคเป็นระยะทาง ประมาณ 3-6 กิโลเมตร ขึ้นอยู่กับเกรดของผู้แข่งขัน นักกีฬาสามารถใช้ฝีเท้าวิ่งเรียบหรือขยักสั่นก็ได้ แต่จะต้องระลึกรู้เสมอว่ายังมีการแข่งขันรออยู่อีก 3 เฟส

เฟส B : Steeplechase

เป็นการแข่งขันในลู่วิ่ง ซึ่งมีเครื่องกีดขวางตั้งไว้เป็นระยะ ประมาณ 6-8 เครื่อง ผู้แข่งขันจะต้องผ่านเฟสให้ได้ในเวลาที่กำหนด คือ 640 เมตร / นาที

เฟส C : Roads and Tracks

ในเฟสนี้จะมีระยะทางยาวกว่าในเฟส A เพื่อเป็นการผ่อนคลายม้าหลังจากที่ต้องใช้ความเร็วมาในเฟส B ปกติระยะทาง ประมาณ 5 - 8 กิโลเมตร ในความเร็วที่กำหนดให้เท่ากับ เฟส A

เฟส D : ข้ามภูมิประเทศ

เป็นการขี่ม้าวิบากในภูมิภาค มีระยะทางประมาณ 4 - 8 กิโลเมตร ซึ่งจะมีเครื่องกีดขวางตามธรรมชาติเป็นระยะ ตามเส้นทางที่ผู้ออกแบบสนามได้กำหนดไว้ จำนวนเครื่องกีดขวาง มีประมาณ 30 หรือมากกว่า ขึ้นอยู่กับเกรดของการแข่งขัน



นางสาวเสียงซอ เลิศรัตนชัย
นักกีฬาขี่ม้าทีมชาติไทย



ออมอย่างไรให้เงินงอกเงย :

เลือกหุ้นพื้นฐานดี 1

ในครั้งที่แล้ว เราได้ทราบกันไปแล้วว่าเราจะเปิดบัญชีซื้อขายหุ้นได้ที่ไหนบ้าง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความสะดวกของเรา แต่สิ่งสำคัญควรเลือกโบรกเกอร์ที่ไม่คิดค่าธรรมเนียมขั้นต่ำในการซื้อขาย เพื่อให้เราประหยัดต้นทุน และทยอยซื้อสะสมบ่อย ๆ ได้ พอเปิดบัญชีซื้อขายหุ้นแล้ว หลายคนก็คงสงสัยกันต่อว่า แล้วจะซื้อหุ้นตัวไหนบ้างถึงจะได้กำไร วันนี้ผู้เขียนก็เลยอยากจะกล่าวถึงวิธีการซื้อหุ้นเข้ามาไว้ในบัญชีหุ้นของเรา หรือการเลือกหุ้นเข้าพอร์ตนะครั้นว่า จะต้องเลือกกันอย่างไรบ้าง



การเลือกหุ้นเข้าพอร์ตของแต่ละคนก็จะมีสไตล์หรือวิธีการเลือกที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าจะเป็นนักลงทุนประเภทไหน ซึ่งหากจะแบ่งนักลงทุนในหุ้นแบบง่าย ๆ เลยก็น่าจะแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ **นักลงทุนแนวปัจจัยพื้นฐาน (Fundamental)** กับ **นักลงทุนแนวเทคนิค (Technical)** ซึ่งนักลงทุนแนวปัจจัยพื้นฐานเป็นนักลงทุนที่มีความเชื่อว่าการซื้อหุ้นคือการซื้อกิจการ เชื่อในความเกี่ยวโยงระหว่างผลประกอบการกำไรหรือขาดทุนกับราคาหุ้น จะต้องสะท้อนออกมาถึงราคาหุ้น โดยมักจะมองการลงทุนในระยะยาว เพราะพื้นฐานกิจการไม่สามารถสะท้อนออกมาที่ราคาหุ้นได้ในระยะเวลาเพียงไม่กี่วัน สัปดาห์ หรือแม้กระทั่งเดือน แต่การรับรู้พื้นฐานที่ดีขึ้น เช่น รายได้เพิ่ม กำไรเพิ่ม กว่าจะสะท้อนมาที่ราคาหุ้น บางครั้งต้องใช้เวลาเป็นปี นักลงทุนประเภทนี้จึงต้องใจเย็น อดทน รอคอยเป็น มีจิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวกับความผันผวนระยะสั้น ส่วนนักลงทุนแนวเทคนิค (Technical) เป็นนักลงทุนประเภทที่สนใจพฤติกรรมราคาของหุ้น โดยเฉพาะกราฟราคาหุ้น (Chart) โดยจะอาศัยข้อมูลราคาหุ้นในอดีต ปริมาณการซื้อขาย พร้อมทั้งใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางเทคนิคและอินดิเคเตอร์ (Indicator) ต่าง ๆ ในการทำนายทิศทางราคาหุ้น ซึ่งจะต้องติดตามกราฟและทิศทางราคาหุ้นอยู่ตลอดเวลา

มาถึงตรงนี้หลายคนคงสงสัยกันแล้วนะครับว่า แล้วเราจะเป็นนักลงทุนในแบบไหนดี ถ้าให้ผู้เขียนตอบก็คงจะบอกว่ก็แล้วแต่คนชอบและความเหมาะสมตามสภาพความพร้อมของแต่ละคน นั่นแหละครับ แต่สำหรับผมแล้วในฐานะที่เป็นมนุษย์เงินเดือนคงไม่มีเวลาที่จะมานั่งดูกราฟตลอดเวลา จะมีเวลาศึกษาและวิเคราะห์หุ้นได้อย่างจริงจังคงเป็นเวลาหลังเลิกงานหรือในวันหยุดเท่านั้นแหละ จะมานั่งดูกราฟเฝ้าหุ้นตลอดทั้งวัน คงได้โดนไล่ออกกันพอดี ดังนั้นผู้เขียนจะกล่าวถึงการเลือกหุ้นในแบบนักลงทุนพื้นฐานเป็นหลักก่อนนะครับ เพราะน่าจะเหมาะกับนักลงทุนที่เป็นมนุษย์เงินเดือนแบบพวกเรากัน และมีจุดมุ่งหมายที่จะลงทุนกันในระยะยาวตามพื้นฐานการเติบโตของบริษัท

คำพูดที่มักจะได้ยินตามมาสำหรับหุ้นพื้นฐาน ก็คือ **“เลือกหุ้นดี ๆ ซื้อตอนถูก ขายตอนแพง”** เป็นคำพูดที่ง่ายแต่ในการลงมือทำนั้นยากกว่าที่คิดมากเลยนะครับ เพราะการเลือกหุ้นดี ๆ นั้นจะต้องมีการศึกษามีการวิเคราะห์มาระดับหนึ่ง ไม่ใช่ใครบอกว่าหุ้นตัวนี้ดีก็ซื้อตามเขาไปเรื่อย แบบนี้เราคงประสบความสำเร็จในการลงทุนแน่ครับ เพราะคำว่าดีของแต่ละคนนี้มีความหมายที่แตกต่างกัน บางทีเขาบอกว่าหุ้นดี แต่ไม่ได้หมายความว่า ณ ตอนที่เขาบอก ราคาหุ้นมันควรจะซื้อหรือเปล่า ก่อนจะซื้อหุ้นตัวไหน เราก็ควรศึกษาและพิจารณาให้รอบคอบก่อน

เลือกหุ้นดี ๆ คำพูดนี้ ก็จะหมายถึง การเลือกหุ้นที่มีพื้นฐานดีนั่นแหละครับ แล้วคำว่าพื้นฐานดี ก็คือ 1. ธุรกิจมีความได้เปรียบด้านการแข่งขัน 2. กิจการเติบโตต่อเนื่อง 3. มีกำไรอย่างสม่ำเสมอ ไม่มีปัญหาขาดทุน 4.หนี้สินไม่เยอะ 5. กำไรสะสมเพิ่มอย่างต่อเนื่อง 6. ควบคุมต้นทุนการดำเนินงานได้ดี 7. สภาพคล่องต้องดี และ 8. ผู้บริหารต้องโปร่งใสและมีธรรมาภิบาล

1. ธุรกิจมีความได้เปรียบด้านการแข่งขัน

ก็คือ ธุรกิจที่มีความสามารถหรือมีจุดแข็งในการแข่งขัน โดยเราลองมองถึงภาพการลงทุนระยะยาว จินตนาการถึงภาพในอนาคตของบริษัท การที่บริษัทมีความได้เปรียบด้านการแข่งขันอะไรบางอย่างที่เป็นจุดเด่น เป็นปัจจัยสำคัญในการเติบโต ซึ่งอาจไม่ต้องเป็นเบอร์หนึ่งหรือเบอร์สองของอุตสาหกรรมนั้นๆ แต่ควรมีจุดแข็งที่คู่แข่งไม่มี และยังเป็นธุรกิจที่มีคู่แข่งน้อยราย หรือหน้าใหม่เข้ามาในธุรกิจได้ยากก็ยิ่งดี เพราะบริษัทจะมีความได้เปรียบด้านการแข่งขันสูง แล้วถามว่าเราจะรู้ข้อมูลว่าบริษัทได้เปรียบด้านการแข่งขันได้อย่างไร ก็คงต้องศึกษาวิเคราะห์ติดตามจากบทวิเคราะห์หรือจากข่าวต่าง ๆ ก็ได้ครับว่าบริษัทที่เราสนใจนั้นมีความน่าสนใจเพียงใด ซึ่งบริษัทส่วนใหญ่ก็จะอวดศักยภาพของตนเองอยู่แล้วว่ามีอะไรที่เหนือกว่าคู่แข่งและอะไรเป็นจุดแข็งของตนเอง แล้วเราก็มานิยามวิเคราะห์อีกทีว่า สิ่งที่เขาบอกเป็นจุดแข็งแล้วบริษัทอื่นมีหรือไม่ ถ้าไม่มีก็ถือเป็นจุดแข็งที่ได้เปรียบด้านการแข่งขัน

2. กิจกรรมเติบโตต่อเนื่อง

ก็คือ การพิจารณาที่ยอดขายหรือรายได้ของกิจการนั่นเอง บริษัทที่ดีควรมียอดขายหรือรายได้เติบโตต่อเนื่อง 3 - 5 ปี ซึ่งจะเป็นการการันตีว่าธุรกิจนี้ยังมีแนวโน้มต่อไปได้ ยังไม่ถึงจุดอิ่มตัว และเป็นการสะท้อนถึงวิสัยทัศน์ การดำเนินกิจการในอนาคตด้วย คำถามต่อมาแล้วจะดูได้จากที่ไหนข้อมูลเหล่านี้ คำตอบคือหาได้ง่ายมากเลยครับในโลกยุค 4.0 นี้ ก็ถามได้จากอาคุ (google) ของเรานั่นแหละครับ ถามไปเลยว่า “บริษัทที่เติบโตต่อเนื่อง” ก็จะมีข้อมูลที่หลาย ๆ แห่งรวบรวมไว้ หรือหากเราสนใจบริษัทไหนสักแห่งก็ดูได้จากเว็บไซต์ของตลาดหลักทรัพย์ก็ได้ครับ จะมีข้อมูลงบการเงินของแต่ละบริษัทรวบรวมข้อมูลไว้ เต็มผมจะมาอธิบายในครั้งหลัง ๆ อีกครั้งนะครับว่าจะดูข้อมูลตรงจุดไหนบ้าง

3. มีกำไรอย่างสม่ำเสมอ ไม่มีปัญหาขาดทุน

ก็คือ พิจารณาจากกำไรของบริษัท บริษัทที่ดี ควรมีกำไรอย่างสม่ำเสมอในทุกขั้นตอนการดำเนินงาน ตั้งแต่กำไรขั้นต้นเรื่อยไปจนถึงกำไรสุทธิ ซึ่งเป็นกำไรขั้นสุดท้ายที่ธุรกิจนั้นทำได้ ควรพยายามหลีกเลี่ยงหุ้นของบริษัทที่ขาดทุนต่อเนื่องหรือปีเว้นปี เพราะนอกจากราคาจะปรับตัวขึ้นได้ยากแล้ว ยังไม่มีเงินเหลือมาจ่ายปันผลให้แก่ผู้ถือหุ้นอย่างแน่นอน แต่บางครั้ง “การขาดทุน” อาจเกิดจากการที่บริษัทนำเงินไปลงทุนเพิ่มเติมหรือนำเงินไปใช้หนี้ ซึ่งสุดท้ายแล้วอาจส่งผลดีต่อบริษัทในระยะยาว จึงต้องพิจารณาเป็นกรณี ๆ ไป

เป็นอย่างไรกันบ้างครับสำหรับหลักการเลือกหุ้นดี ๆ ไม่ง่ายสักเท่าไรเลยนะครับ แต่ก็อย่าท้อจนเกินไปสักเท่าไรในยุคสมัยเทคโนโลยีแบบนี้ครับ สำหรับในครั้งนี้ก็คงให้รู้หลักในการเลือกหุ้นดี ๆ ไว้ 3 ข้อด้วยกัน ส่วนในครั้งหน้าจะมาพูดถึงในข้อที่เหลือนะครับ

หนานเจ้าหว่ย ป่าช้าเหงา ป่าช้าหมอง สมุนไพรมีขง

หนานเจ้าหว่ย หรืออีกชื่อคือ ป่าช้าเหงา ป่าช้าหมอง สมุนไพรชนิดเดียวกันที่มีสรรพคุณเด่น ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต และอีกสารพัดประโยชน์



หนานเฉาเหว่ย = ป่าช้าเหงา ป่าช้าหมอง ?

สมุนไพรหนานเฉาเหว่ยที่กำลังเป็นที่เลื่องลือถึงสรรพคุณจริง ๆ แล้วข้อมูลจากสมุนไพรไทยยันว่าหนานเฉาเหว่ยหรือชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Vernonia amygdalina* มี DNA คล้ายคลึงกับต้นป่าช้าหมองมากถึง 98 - 99% จึงอาจเรียกได้ว่าต้นหนานเฉาเหว่ยและต้นป่าช้าหมองเป็นสมุนไพรชนิดเดียวกัน โดยชื่อหนานเฉาเหว่ยเพี้ยนมาจากหนานเฉาเหว่ย แปลว่าพืชที่มาจากทวีปแอฟริกาใต้ และได้เข้ามาในไทยเมื่อประมาณ 10 - 20 ปีก่อน

ทั้งนี้นอกจากชื่อจะเพี้ยนมาเป็นหนานเฉาเหว่ยแล้ว ต้นป่าช้าหมองหรืออีกชื่อที่รู้จักกันก็คือ ต้นชันทองพญาบาท หรือที่หมอฟันบ้านในล้านนาเรียกว่า ป่าเหว้หมอง คำว่า ป่าเหว้ หมายถึง ป่าช้า ส่วน หมอง หมายถึง ไม่มีคนใช้บริการ จึงมีการแปลให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า ป่าช้าเหงา หรือป่าช้าร้าง ป่าเหว้หมอง (แต่ละพื้นที่ก็เรียกต่างชื่อกันไป) แต่ไม่ว่าจะชื่ออะไร สรรพคุณของหนานเฉาเหว่ยหรือต้นป่าช้าหมอง ก็เด็ดดวงไม่แพ้สมุนไพรตัวอื่น ๆ เลยล่ะค่ะ



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของหนานเฉาเหว่ยหรือป่าช้าหมอง

ป่าช้าหมอง หรือหนานเฉาเหว่ย เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก มีความสูงตั้งแต่ 3 - 7 เมตร ลักษณะใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปใบเป็นขอบขนาน ขนาดใบกว้าง 3 - 8 เซนติเมตร ยาว 9 - 22 เซนติเมตร มีดอกเป็นช่อสั้น ๆ ดอกตัวผู้จะมีขนาดเล็กสีเขียวอ่อนหรือเหลืองอ่อน มีกลิ่นหอม ออกรวมกันเป็นกระจุกเล็ก ๆ กว้าง 12 มิลลิเมตร มีกลีบรองดอก 5 กลีบ ไม่มีกลีบดอก แต่จะมีเกสรอยู่มาก ส่วนดอกตัวเมียจะมีลักษณะคล้ายกันแต่จะมีรังไข่ที่เห็นวงกลีบ และมีขนดอกหนาแน่น ผลมีลักษณะเกือบกลม ผิวเกลี้ยง ขนาดผลประมาณ 2 เซนติเมตร และแบ่งออกเป็นพูเล็ก ๆ จำนวน 3 พู ผลอ่อนจะมีเนื้อสีเขียว ส่วนผลแก่จะมีเนื้อสีเหลืองสด เมล็ดมีขนาดค่อนข้างใหญ่ คือ 7 - 8 มิลลิเมตร โดยหนึ่งผลจะมี 3 เมล็ดอยู่ในแต่ละพูของผล มีเนื้อเยื่อขาว ๆ หุ้มอยู่

ต้นป่าช้าหมอง หรือหนานเฉาเหว่ยนี้ สามารถพบได้ในป่าเบญจพรรณ ป่าดงดิบ ที่มีความสูงไม่เกิน 600 เมตร โดยจะเริ่มออกดอกในช่วงเดือนมิถุนายน และติดผลในเดือนเมษายนถึงมิถุนายน

งานวิจัยหนานเฉาเหว่ย

จากการวิจัยและการทดลองใช้หนานเฉาเหว่ยกับผู้ป่วย พบว่าหนานเฉาเหว่ยเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์แรง โดยมีงานวิจัยพบว่า สารสกัดน้ำของใบหนานเฉาเหว่ยมีผลในการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยโรคเอดส์ ขณะที่บางงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าหนานเฉาเหว่ยมีฤทธิ์ยับยั้งเซลล์มะเร็ง ลดน้ำตาลในเลือด ยับยั้งเชื้อมาลาเรีย และต้านอนุมูลอิสระ ทว่าส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยหนานเฉาเหว่ยกับสัตว์ทดลองและหลอดทดลอง

หนานเฉาเหว่ย สรรพคุณดียังไง

หนานเฉาเหว่ยเป็นพืชตระกูลเดียวกับพญาขอ ฟ้าทะลายใจ มีสรรพคุณช่วยลดอาการอักเสบและ อาการปวดได้ ฟังด้วยประโยชน์ของหนานเฉาเหว่ย ดังนี้

* ลดน้ำตาลในเลือด

งานวิจัยหนานเฉาเหว่ยในสัตว์ทดลองและการใช้ หนานเฉาเหว่ยในผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่า หนานเฉาเหว่ย มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้อย่างรวดเร็ว โดยสามารถลด ความเข้มข้นของน้ำตาลกลูโคสในกระแสเลือดของคนที่เป็น โรคเบาหวานและในคนปกติ ส่วนวิธีการกินหนานเฉาเหว่ย ก็สามารถเคี้ยวกินใบสดๆ ได้เลย แต่ทั้งนี้ควรเลือกขนาดใบ ที่ไม่ใหญ่จนเกินไป (ไม่ใหญ่เท่าฝ่ามือ) และล้างให้สะอาด ก่อนกิน

ทั้งนี้ ข้อมูลจากหมอพื้นบ้าน แนะนำว่า ไม่ควรทาน ใบสดหนานเฉาเหว่ย หรือป้าข้าหมอง เกินวันละ 3 ใบ และ ขึ้นอยู่กับขนาดของใบด้วย หากใบใหญ่เท่าฝ่ามือ ก็ควร บริโภคเพียงใบเดียว เพราะหนานเฉาเหว่ยมีฤทธิ์แรง นอกจากนี้ผู้ที่น้ำตาลในเลือดไม่สูงมากอาจต้องระวัง เพราะหากทานแล้วก็มีโอกาสเสี่ยงที่จะทำให้น้ำตาลในเลือด ยิ่งต่ำ จนเกิดอาการหน้ามืด ใจสั่น ถ้าเป็นมากอาจช็อกได้

* ลดความดันโลหิตสูง

จากงานวิจัยสรรพคุณหนานเฉาเหว่ยพบว่า หนานเฉาเหว่ยมีฤทธิ์ลดความดันโลหิตสูง เนื่องจากสรรพคุณ หนานเฉาเหว่ยช่วยขยายหลอดเลือด จึงช่วยลดระดับ ความดันโลหิตในผู้ป่วยที่เป็นความดันโลหิตสูงได้

* ลดไขมันในเลือด

จากงานวิจัยพบว่า หนานเฉาเหว่ยลดไขมันในเลือด ได้ประมาณ 20% และยังช่วยเพิ่มไขมันชนิดดีในเลือดได้อีก ต่างหาก

* ป้องกันมะเร็ง

งานวิจัยในหลอดทดลองแสดงให้เห็นฤทธิ์ของ หนานเฉาเหว่ยในด้านต่อต้านเซลล์มะเร็งเต้านม มะเร็งอวัยวะ มะเร็งหลังโพรงจมูก มะเร็งเม็ดเลือดขาว โดยสรรพคุณของ หนานเฉาเหว่ยช่วยป้องกันการกลายพันธุ์ของเซลล์ปกติ และ ยังเหนี่ยวนำให้เซลล์มะเร็งฝ่อตายไปในที่สุด แต่การทดลองนี้ ยังคงเป็นเพียงการทดลองในหลอดทดลองเท่านั้น



* ปกป้องไต

การศึกษาในหนูทดลองพบว่า หนูที่ได้รับป้าข้าหมอง มีค่าการทำงานของไตดีขึ้นหรือปกติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่ม หนูทดลองที่ถูกเหนี่ยวนำให้เป็นเบาหวานแล้วไม่ได้รับป้าข้าหมอง อย่างไรก็ตามการใช้ในคน หากเป็นผู้ที่มีปัญหาไต อยู่แล้ว (ค่าการทำงานของไต GFR < 60) ไม่แนะนำให้กิน ยาสมุนไพรใด ๆ ทั้งสิ้น

หนานเฉาเหว่ย ป้าข้าหมอง ในตำรับยาพื้นบ้าน

สรรพคุณของต้นป้าข้าหมองนี้ ส่วนใหญ่ก็มาจาก สามส่วนสำคัญอย่าง ราก เปลือกไม้ และเนื้อไม้โดยแต่ละส่วน ที่ว่ามามีสรรพคุณดังนี้ค่ะ

* ราก - ใช้แก้ลม แก้อาการคันตามผิวหนัง แก้พิษ ในกระดูก แก้โรคผิวหนัง รักษา น้ำเหลืองเสีย

* เปลือกไม้ - แก้โรคตับพิการ แก้ปอดพิการ รักษา อาการลมเป็นพิษ รักษาโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน มีฤทธิ์เป็น ยาถ่าย ยาระบาย ใช้รักษาเหงือกอักเสบ บำรุงสุขภาพฟัน และเหงือกให้แข็งแรง แก้อาการคันตามผิวหนัง ถ่าน้ำเหลือง แก้พิษในกระดูก ฆ่าพยาธิ แก้โรคเรื้อน คุดทะราด รวมทั้ง รักษาตามโรคได้

* ใบ - มีรสขม ช่วยบำรุงร่างกาย เพราะมีสรรพคุณ ปกป้องตับ (แต่ไม่แนะนำให้ผู้ป่วยโรคตับทาน) มีฤทธิ์ทำให้ ตัวอ่อนไม่เกาะติดมดลูก

ทั้งนี้ในตำรับยาพื้นบ้านยังมีการนำลำต้นของ ต้นป้าข้าหมองหรือหนานเฉาเหว่ยมาใช้ในการต้มอาบสำหรับ ผู้หญิงที่กำลังอยู่ไฟ อีกทั้งยังถูกขนานนามว่าเป็นสมุนไพร อีกชนิดหนึ่งที่เป็นยาอายุวัฒนะ เพราะสมุนไพรชนิดนี้ อุดมไปด้วยสารฟลาโวนอยด์ ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ อันทรงพลัง ช่วยลดการอักเสบ ชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ ในร่างกาย และอาจยังสามารถช่วยยับยั้งการเจริญเติบโต ของเซลล์มะเร็งได้อีกด้วย



วิธีการกินหนานเฉาเหว่ยอย่างปลอดภัย

1. นำใบสดมาเคี้ยวกินได้ โดยเลือกใบเล็ก ๆ ทานวันละไม่เกิน 3 ใบ และไม่ต้องกินทุกวัน ควรเว้นระยะ 2-3 วัน ค่อยกินที หากใบใหญ่เท่าฝ่ามือ ให้ทานเพียงใบเดียว
2. นำใบเท่าฝ่ามือ 3 ใบ ต้มกับน้ำ 1 ลิตร ต้มพอเดือด 3 - 5 นาที ต้ม 250 มิลลิลิตร ก่อนอาหารเช้า วันละ 1 ครั้ง ตอนตื่นนอน กินบ้างหยุดบ้าง แต่ไม่ควรชงดื่มแทนน้ำ เพราะมีฤทธิ์แรง
3. นำใบสดไปปรุงอาหารได้ โดยลวกให้เดือด แล้วเทน้ำทิ้ง เพื่อลดฤทธิ์ของยา ก่อนจึงค่อยนำไปรับประทาน หรือปรุงอาหาร
4. ไม่ควรทานติดต่อกันทุกวัน หรือทานติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะเป็นยาเย็น โดยอาจจะทานติดต่อกันไม่เกิน 1 เดือน แล้วเว้นไป 1 เดือน จึงค่อยเริ่มกินใหม่ เพราะการกินติดต่อกันอาจมีผลกระทบต่อร่างกาย

หนานเฉาเหว่ย โทษที่ควรระวัง

ด้วยสรรพคุณของหนานเฉาเหว่ยที่ว่ามา ทำให้หนานเฉาเหว่ยเป็นสมุนไพรที่ต้องใช้อย่างระมัดระวัง ดังนี้

- ผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ความดันโลหิตต่ำ หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร หญิงที่วางแผนจะตั้งครรภ์ รวมไปถึงผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับตับและไต ไม่ควรทาน
- ไม่ควรกินหนานเฉาเหว่ยเป็นยา ในผู้ที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด คุมความดันโลหิตได้ดีอยู่แล้ว
- สำหรับผู้ป่วย ไม่ควรหยุดทานยาแผนปัจจุบัน หรือขาดการรักษา และหากทานหนานเฉาเหว่ยแล้วมีอาการผิดปกติ เช่น ความดันตก น้ำตาลตก วิงเวียน หน้ามืด ใจสั่น เหงื่อออก ต้องหยุดกินทันที
- ผู้ป่วยเลือดจาง ควรระมัดระวังในการทาน เพราะบางรายงานพบฤทธิ์ทำให้เม็ดเลือดแดงแตก (แต่บางรายงานก็ไม่พบผลดังกล่าว)

- จากการวิจัยในหนูเพศผู้พบว่า การใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานหรืออย่างเข้มข้นอาจเป็นพิษต่ออวัยวะ ดังนั้นชายวัยเจริญพันธุ์ ควรระมัดระวังการทานหนานเฉาเหว่ยติดต่อกันเป็นเวลานาน

อย่างไรก็ตาม ในส่วนข้อมูลความเป็นพิษของปาซาหมอง ในเนื้อไม้ก็มีพิษทำให้เกิดอาการเมาและยังมีฤทธิ์เป็นยาเบื่ออีกด้วย นอกจากนี้ปาซาหมองยังมีส่วนทำให้ระดับโพแทสเซียมในเลือดต่ำ ดังนั้นหากจะนำปาซาหมองมาใช้ก็ควรศึกษาข้อมูลให้ชัดเจน โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้งก่อนใช้สมุนไพรชนิดใดก็ตาม

ขอย้ำอีกครั้งว่าอย่านำสมุนไพรมาใช้แบบสุ่มสี่สุ่มห้า แต่ควรปรึกษาแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านสมุนไพรจะดีกว่า โดยเฉพาะผู้ป่วยไม่ควรทานสมุนไพรเพื่อหวังผลการรักษา ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของตัวเอง

***หมายเหตุ : อัปเดตข้อมูลล่าสุดวันที่ 14 กันยายน 2561

ข้อมูล :

- เพชรรักษ์สมุนไพรกาญจนาภิเษก
- สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล
- ชัวร์ก่อนแชร์
- อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย
- เพชรรักษ์สมุนไพรกาญจนาภิเษก



เทคโนโลยี

ผมชอบเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน แต่ละมิติ โดยเฉพาะมิติของ “เทคโนโลยี” ที่มีเรื่องราวให้น่าติดตามมากมายจนไม่รู้ว่าแต่ละวันากี่ที่ผ่านไป มีความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีอะไรเกิดขึ้นมาแล้วบ้าง

สมัยสงครามโลกทั้ง 2 ครั้ง เมื่อ 80 ปีที่ผ่านมา เราได้เห็นการคิดประดิษฐ์อาวุธสงครามออกมาประหลาดประหลาด เริ่มจากปืนสารพัดชนิด ตั้งแต่ปืนพกขนาดจิ๋วจนถึงปืนต่อสู้อากาศยาน ปืนยิงใต้น้ำ ตอร์ปิโด ปืนกลเบา ปืนกลหนัก ปืนครก ฯลฯ มาถึงเครื่องบินรบ เรือรบ รถถัง รถหุ้มเกราะชนิดต่าง ๆ

ยิ่งมาถึงยุคสตาร์วอร์ แม้จะเป็นเรื่องของจินตนาการล้วนๆ ก็ถือว่าเป็นจินตนาการที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่จริง เป็นการคิดต่อยอดจากเทคโนโลยีที่เราใช้อยู่ในมิติเวลาที่เร็วขึ้น

อะไร ๆ ก็หนีไม่พ้นคำว่า “เทคโนโลยี” แล้ว “เทคโนโลยี” คืออะไร

ส่วนใหญ่จะให้ความหมายของเทคโนโลยีในความหมายที่ค่อนข้างกว้าง ว่าหมายถึง ธรรมชาติวิทยาและต่อเนื่องมาถึงวิทยาศาสตร์มาเป็นวิธีการปฏิบัติและประยุกต์ใช้เพื่อช่วยในการทำงานหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ อันก่อให้เกิดวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักร แม้กระทั่งองค์ความรู้นามธรรม เช่น ระบบหรือกระบวนการต่าง ๆ เพื่อให้การดำรงชีวิตของมนุษย์ง่ายและสะดวกยิ่งขึ้น

เทคโนโลยี ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า “Technology” ซึ่งมาจากภาษากรีกว่า “Technologia” แปลว่า การกระทำที่มีระบบ อย่างไรก็ตามคำว่า เทคโนโลยี มักนิยมใช้ควบคู่ กับคำว่า วิทยาศาสตร์ โดยเรียกรวม ๆ ว่า “วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี” ซึ่งพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2539 : 406) ได้ให้ความหมายของเทคโนโลยี คือ “วิทยาการที่เกี่ยวกับ ศิลปะในการนำเอาวิทยาศาสตร์ประยุกต์ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติ และอุตสาหกรรม”

ดร.สิปปนนท์ เกตุทัต ให้ความหมายของ เทคโนโลยี คือ การนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์ และศาสตร์อื่น ๆ มาผสมผสานประยุกต์ เพื่อสนองเป้าหมายเฉพาะตามความต้องการของมนุษย์ ด้วยการนำทรัพยากรต่าง ๆ มาใช้ในการผลิตและจำหน่ายให้ต่อเนื่องตลอดทั้งกระบวนการ เทคโนโลยีจึงมักจะมีคุณประโยชน์และเหมาะสมเฉพาะเวลาและสถานที่ และหากเทคโนโลยีนั้นสอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อม เทคโนโลยีนั้นจะก่อเกิดเป็นประโยชน์ทั้งต่อบุคคลและส่วนรวม หากไม่สอดคล้องเทคโนโลยีนั้น ๆ จะก่อให้เกิดปัญหาตามมามหาศาล

ในแต่ละความหมายที่ยกมา เมื่อพิจารณาอย่างถี่ถ้วนแล้ว ก็ยังคงมีคำถามในใจอยู่ดีว่า “เทคโนโลยี” คืออะไรกันแน่

จนกระทั่งได้ไปฟังปาฐกถาของเจ้าประคุณสมเด็จพระ **ป.อ.ปยุตโต** ท่านอธิบายด้วยภาษาง่าย ๆ ว่า ต้องมองเทคโนโลยีเป็น 2 ระดับ คือ มองอย่างหยาบ และ มองอย่างละเอียด

มองอย่างหยาบ คนโดยมากจะมองเทคโนโลยีในความหมายว่าเป็นวัตถุอุปกรณ์สำเร็จรูป เป็นเครื่องมือเครื่องใช้ อย่างไมโครโฟน เครื่องบันทึกเสียง เครื่องซักผ้า หม้อหุงข้าวไฟฟ้า คอมพิวเตอร์ พุดง่าย ๆ ว่า เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ที่มนุษย์สร้างมันขึ้นมาช่วยเราทำงานให้เร็วขึ้น ดีขึ้น ละเอียดขึ้น หรือมาทำงานแทนเรานั่นเอง เช่น “การขุดดิน” ถ้าเราไม่ใช้เทคโนโลยี เราใช้เพียงฝ่ามือ น้อย ๆ ของเราล้วน ๆ เราก็สามารถขุดดินอ่อนหรือดินร่วนได้ 1 กระสอบข้าวสาร ภายในเวลา 1 ชั่วโมง แต่ถ้าเราใช้เทคโนโลยีจอบเสียม เราจะใช้เวลาน้อยลง 2 เท่า คือ ใช้เวลาเพียงครึ่งชั่วโมง ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าเราใช้เทคโนโลยีเครื่องขุดดินไฟฟ้า เราจะใช้เวลาเพียงไม่ถึง 10 นาที ก็สามารถขุดดินได้ 1 กระสอบ ข้าวสาร เป็นต้น จอบเสียม จึงเป็นเทคโนโลยี รถขุดดินไฟฟ้า ก็เป็นเทคโนโลยี

ส่วนการ**มองอย่างละเอียด** จะต้องมองให้สัมพันธ์ไปกับวิทยาศาสตร์ คือองค์ความรู้ที่ได้ พิสูจน์และคิดค้นมาด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เป็นการนำเอาความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาช่วย ประดิษฐ์เทคโนโลยีขึ้นนั่นเอง

ผู้ที่มองเทคโนโลยีแบบหยาบส่วนใหญ่มักจะเป็นพวก “นักเสพ” และ “นักบริโภค” เรียกว่าใช้ เทคโนโลยีมาช่วยให้ไม่ต้องทำ ส่วนผู้ที่มองแบบละเอียด จะเป็นพวก “นักผลิต” กับ “นักสร้างสรรค์” คือ พวกที่ใช้เทคโนโลยีมาช่วยทำให้ดียิ่งขึ้น พุดสั้น ๆ ว่ามองในแง่ของนักบริโภคกับนักผลิต หรือนักเสพกับนักสร้างสรรค์

ท่าน **ป.อ.ปยุตโต** ยังกล่าวอีกว่า คนไทยเรามองเทคโนโลยีแบบนักเสพนักบริโภคแทบทั้งนั้น คือมองว่าเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ที่มาช่วยบำรุงบำเรออำนวยความสะดวกสบาย (เราจะได้ ไม่ต้องทำ) จึงคิดจะมีเทคโนโลยีเพื่อช่วยให้ตัวเองสบาย ดังนั้น ถ้าเราจะให้การศึกษาเทคโนโลยี บังเกิดผลที่ดีขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง จะต้องมองเทคโนโลยีในความหมายว่าเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ที่จะ มาช่วยให้เราทำการผลิตและสร้างสรรค์ได้ดียิ่งขึ้น นี่ต่างหากคือความหมายที่พึงต้องการ

วันนี้ ขอจบห้วน ๆ แบบนี้ก่อน ฝากให้ช่วยกันคิดต่ออย่าง **“นักผลิต”** และ **“นักสร้างสรรค์”** นะครับ



หอมความหลัง...**ริมฝั่งน้ำหอม**

ลมหนาวที่พัดโชยมา สะกิดใจให้ผมทวนคิดถึง “เว้” เมืองหลวงเก่าของเวียดนาม ซึ่งผมไปเยือนมาช่วงฤดูหนาวเมื่อปีก่อน

เว้ทำให้ผมรู้สึกเห็นด้วยกับคำว่ามรดกโลกที่เว้ได้รับ และอยากไปเที่ยวซ้ำอีกหากมีโอกาส เพราะมรดกทางวัฒนธรรมอันทรงคุณค่าและทรัพยากรธรรมชาติอันงดงาม ยังคงประทับอยู่ในใจผมมาจนถึงบัดนี้

เว้นั้นเป็นอดีตราชธานีของเวียดนามในรุ่นราวคราวเดียวกับกรุงเทพฯ ๗ ซึ่งก่อตั้งหลังการสถาปนากรุงเทพฯ ๗ เพียง 20 ปีเท่านั้น โดยมีพระเจ้าชาลอง (Gia Long) หรือองค์เสด็จที่คนไทยรู้จักกันดี เป็นปฐมกษัตริย์

แต่น่าเสียดายที่เว้ดำรงสถานะราชธานีได้เพียง 143 ปี ก็ถึงแก่กาลอวสาน หลังจากพระเจ้าบ่าวไต่ (Bao Dai) ได้ประกาศสละราชสมบัติในปี พ.ศ. 2488 (ตรงกับช่วงปลายรัชกาลที่ 8 ของไทย) ซึ่งนับเป็นการปิดฉากราชวงศ์เหงียน (Nguyen) ซึ่งปกครองเว้ต่อเนื่องถึง 13 รัชกาล รวมไปถึงการปกครองในระบบกษัตริย์ของประเทศเวียดนามด้วย

เว้มีส่วนคล้ายกับกรุงเทพฯ ๔ ตรงที่มีแม่น้ำไหลผ่านและแบ่งเมืองออกเป็น 2 ส่วน ส่วนหนึ่งเป็นเขตเมืองเก่าที่มีโบราณสถานจำนวนมากซึ่งจัดเป็นเขตอนุรักษ์ ส่วนอีกฟากเป็นเขตเมืองใหม่ซึ่งขยายตัวอย่างรวดเร็วเท่าที่สังเกต บรรดาโรงแรม ร้านอาหาร รวมทั้งแหล่งบันเทิงยามราตรี ส่วนมากก็จะมากระจุกตัวอยู่ทางแถบนี้ โดยมีแม่น้ำหอมทำหน้าที่เป็นแนวปะทะไม่ให้เขตเมืองเก่าถูกรบกวนจากการพัฒนาและกิจกรรมทางการท่องเที่ยวมากเกินไป



แต่ถ้าเป็นเรื่องความจอแจของเมือง เห็นจะต้องบอกว่าสองเมืองนี้ต่างกันลิบลับ เพราะในขณะที่เว้มีขนาดพื้นที่ใหญ่กว่ากรุงเทพฯ ถึง 3 เท่า แต่กลับมีประชากรอาศัยอยู่เพียง 1 ล้านคน ส่วนกรุงเทพฯ มีประชากรเท่าไร ตรงนี้ท่านคงพอทราบกันดี ฉะนั้น การคมนาคมในเมืองเว้จึงค่อนข้างคล่องตัว แม้จะเป็นช่วงเวลาเร่งด่วนและไม่จ้อกแจ้กจอแจเหมือนกับเมืองใหญ่อื่น ๆ อย่างโฮจิมินห์หรือฮานอย

ในฐานะที่เว้เป็นราชธานีเก่า ฉะนั้นภายในเมืองจึงมีมรดกล้ำค่าจำนวนมาก แต่ถ้าหากต้องการชมมรดกที่จัดเป็น “เพชรบนยอดเรือนแหวน” แล้วล่ะก็ เห็นทีจะไม่พ้นพระราชวังหลวงเว้ หรือบางทีก็เรียกว่า “นครจักรพรรดิ” (Imperial City) ซึ่งมีปราการล้อมไว้ถึง 3 ชั้น

นับได้ว่าพระราชวังแห่งนี้ตั้งอยู่ในฮวงจุ้ยที่ดีเยี่ยม คืออยู่กึ่งกลางระหว่างแม่น้ำหอมและภูเขาหงีบิ่ง (Ngu Binh) เข้าตำราหันหน้าให้แม่น้ำหลังอิงภูเขาเปรียบได้กับมีมังกรสีน้ำเงินและเสือขาว คอยคุ้มกันพระราชวัง มิให้ความชั่วร้ายเล็ดลอดเข้ามาใกล้กายได้

กล่าวกันว่าพระราชวังแห่งนี้จำลองแบบมาจากพระราชวังกู้กงที่ปักกิ่ง เนื่องจากพระเจ้าชาล่ง ต้นราชวงศ์เหงียนได้โปรด ๔ ให้ส่งช่างเวียดนามไปศึกษาแผนผังพระราชวังกู้กงถึงกรุงปักกิ่ง รวมไปถึงเรียนรู้วิธีการกระเบื้องด้วย ในปัจจุบัน พระราชวังหลวงเว้ได้กลายสภาพจากศูนย์กลางของการปกครองในอดีต เปลี่ยนมาเป็นศูนย์กลางด้านการท่องเที่ยว ในฐานะที่เป็น 1 ใน 7 มรดกโลกของประเทศเวียดนาม

ผมเข้าสู่พระราชวังทางประตูด้านทิศเหนือ ชื่อว่าเหงะโมน (Ngo Mon) ซึ่งมีขนาดใหญ่มาก ลักษณะเหมือนป้อมปราการแบบที่เห็นในหนังจีน ตรงกันข้ามกับประตูเหงะโมน คือ หอธง (Flag Tower) ซึ่งว่ากันว่าเสาธงมีความสูงที่สุดของประเทศ

เมื่อผมผ่านประตูเหงะโมนเข้าไปแล้ว เหมือนผมหลุดเข้าไปอีกโลกหนึ่ง โดยมีพระที่นั่งท้ายฮว่า (Thai Hoa) ซึ่งเป็นอาคารท้องพระโรง ตั้งประจันหน้าอยู่

ขณะกำลังเดินไปยังพระที่นั่งท้ายฮว่า ผมต้องข้ามสะพานมังกร ซึ่งทอดข้ามบึงน้ำไปยังฝั่งตรงข้าม สะพานมังกรนั้นสร้างในความหมายของการข้ามจากโลกมนุษย์ไปสู่โลกสวรรค์ หลังจากข้ามบึงบัวไปแล้ว จะพบกับซุ้มประตูโลหะสำริด มีช่องประตูทั้งสิ้น 3 ช่องที่เสาซุ้มประตูนั้นหล่อเป็นรูปมังกรพันเสา ซึ่งถือเป็นงานชิ้นเอกชิ้นหนึ่งของที่นี่ก็ว่าได้

พระที่นั่งท้ายฮว่า เป็นอาคารยกพื้นชั้นเดียว สร้างด้วยไม้เกือบทั้งหลัง ถือเป็นอาคารที่สมบูรณ์และสำคัญที่สุดของพระราชวังแห่งนี้ สมัยก่อนพระที่นั่งท้ายฮว่า จะใช้จัดงานพระราชพิธีสำคัญ ๆ เช่น พิธีราชาภิเษก รวมไปถึงการรับแขกบ้านแขกเมือง ส่วนลานประทักษิณด้านหน้าพระที่นั่งท้ายฮว่านั้น จะใช้เป็นสถานที่สำหรับเข้าเฝ้าถวายบังคมของบรรดาขุนนางทั้งฝ่ายบู๊และฝ่ายบุ๋น ปัจจุบันภายในพระที่นั่งจัดแสดงพระราชบัลลังก์

พระที่นั่งท้ายฮว่า



ของกษัตริย์ในราชวงศ์เหงียน ซึ่งตั้งตระหง่านอยู่บนฐานเบญจาลดหลั่นขึ้นไปเป็นขั้น ๆ

หลังจากที่ผมเดินทะลุออกจากพระที่นั่งแล้ว ก็พบลานกว้างซึ่งเชื่อมต่อกับกำแพงของเขตพระราชฐานชั้นในสุดซึ่งเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “นครต้องห้าม” (Forbidden City)

ภายในนครต้องห้าม คุณค่อนข้างวิ่งว้าง เพราะเห็นเป็นลักษณะสนามโล่ง ๆ เท่ากับสนามฟุตบอลสัก 2-3 สนามเรียงต่อกัน โดยมีอาคารเล็กอาคารน้อยไม่กี่หลังตั้งอยู่รายรอบ เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะพระตำหนักส่วนมากถูกเผาทำลายโดยกองทัพฝรั่งเศสหลายครั้ง รวมทั้งยังเคยเป็นสมรภูมิรบระหว่างฝ่ายทหารอเมริกันกับพวกเวียดนามในช่วงปี พ.ศ. 2511 อีกด้วย

ภาพที่เห็นตรงหน้าพาให้เกิดความรู้สึกสลดหดหู่ รวมไปถึงเสียดยอดอดีตอันเคยรุ่งโรจน์ของพระราชวังแห่งนี้ และละแวกที่พระพุทธรูปองค์ท่านสอนให้ปลงอนิจจัง เพราะไม่มีสิ่งใดในโลกนี้พ้นกฎแห่งไตรลักษณ์ไปได้

อย่างไรก็ตามแม้อาคารภายในพระราชวังหลวงจะชำรุดทรุดโทรมไปโดยมาก แต่ก็นับว่ายังโชคดีมากเทียบกับพระราชวังกิงเทียน (Kinh Thien) ที่ฮานอย ซึ่งกองทัพฝรั่งเศสทำลายจนย่อยยับแทบจะเรียกได้ว่าราบเป็นหน้ากลอง

ปัจจุบันทางการเวียดนามได้พยายามบูรณะอาคารหลายหลังขึ้นใหม่ทดแทนของเดิมที่เสียหายจากภัยสงคราม นอกจากนั้นยังใช้อาคารเหล่านี้เป็นสถานที่จัดแสดงนิทรรศการที่มีภาพถ่ายและเรื่องราวต่าง ๆ ในอดีตในชนรุ่นหลังได้ศึกษา

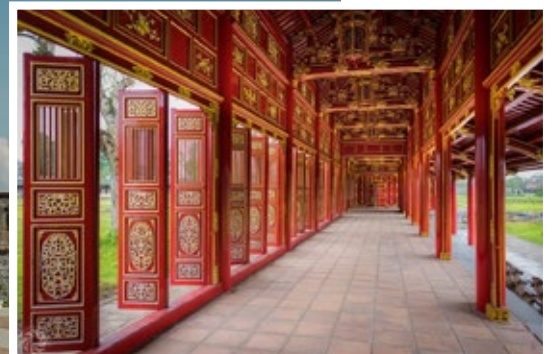
นอกจากพระราชวังหลวงแล้ว เว้ก็ยังมีสถานที่สำคัญอีกจำนวนหนึ่งซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของระบอบเก่าที่เคยรุ่งโรจน์อยู่ ณ อดีตราชธานีแห่งนี้ ซึ่งได้แก่ สุสานหลวง

สุสานหลวงในเว้มีหลายแห่ง ทว่า แต่ละแห่งนั้นค่อนข้างอยู่ห่างไกลกัน ถ้าหากมีเวลาจำกัด นักท่องเที่ยวส่วนมากจะเลือกมาชมสุสานหลวงของพระเจ้าชายดิง (Khai Dinh) เนื่องจากมีความอลังการและงามแปลกตากว่าใครเพื่อน

ที่ว่าแปลกตานั้นก็เพราะสุสานหลวงแห่งนี้ผสมผสานระหว่างสถาปัตยกรรมเวียดนามแบบจารีตกับฝรั่งเศสเข้าด้วยกัน ในขณะที่สุสานแห่งอื่น ๆ จะสร้างในรูปแบบสถาปัตยกรรมเวียดนามเป็นหลัก ทำให้มีบางคนถึงกับกล่าวว่าใครที่เข้ามาเยือนสุสานหลวงของพระเจ้าชายดิง ถ้าไม่ชอบก็เกลียดไปเลย

สุสานหลวงของพระเจ้าชายดิง สร้างอยู่บนเนินเขาด้วยความเชื่อว่า หลุมฝังศพของกษัตริย์ควรอยู่สูงกว่าของสามัญชนทั่วไป ด้วยเหตุนี้ก็จะถึงตัวสุสานซึ่งตั้งอยู่บนเนินเขา เราต้องเดินขึ้นบันไดนับรวมกันถึง 5 ชั้นเลยทีเดียว

แม้สุสานเมื่อดูจากภายนอกจะกระดำกระด่างหม่นหมองไปตามกาลเวลา แต่ถ้าได้เข้าไปถึงตัวอาคารสุสานหลวงเมื่อไหร่รับรองได้ว่าอารมณ์ความรู้สึกจะเปลี่ยนไปราวฟ้ากับเหว เนื่องจากความงามภายในสุสานหลวง ที่เปรียบประหนึ่งพระราชวัง



หอรบ (Flag Tower)





สุสานหลวงของพระเจ้าชายดิง



พระบรมรูปพระเจ้าชายดิง



ภาพจิตรกรรมบนเพดานชื่อว่า “มังกรในม่านเมฆ”

สิ่งที่น่าสนใจเมื่อเดินขึ้นบันไดมาถึงลานชั้นสอง คือ ประติมากรรมหินแกะสลักรูปช้างม้า เสนาอำมาตย์ และเหล่าทหาร ที่ยืนเรียงรายเป็นแถวในลักษณะ เข้าเฝ้าเพื่อรอรับใช้องค์กษัตริย์ในโลกหน้า เห็นแบบนี้ พาให้นึกเลยเถิดไปถึงสุสานขององค์จีนซีฮ่องเต้ที่เมือง ซีอาน ซึ่งสร้างในคติความเชื่อไม่ต่างกัน

พอพ้นจากลานชั้นสอง เดินขึ้นบันไดไปเรื่อย ๆ อีก 2-3 ชั้นเล็ก ๆ ก็จะมีสุสานหลวง ทันทีที่เข้าสู่ ภายในตัวสุสาน ก็จะพบกับความวิจิตรตระการตา ของลายลวดกระเบื้องเคลือบสีฉ่ำเล็กชิ้นน้อยที่กรุบน ผัง รวมไปถึงภาพจิตรกรรมฝีมือประณีตบนเพดาน

ห้องชั้นในสุดของสุสาน คือ ส่วนที่เป็น หลุมฝังพระบรมศพของพระเจ้าชายดิง ส่วนนี้จัดว่าลึกลับ งานสร้างที่สวยที่สุดเลยก็ว่าได้ เพราะแทบทุกกระเบื้องดินเผา ของผนังจะประดับประดาไปด้วยประติมากรรมหุ่นต่า ที่ถูกระเบิดสลายอย่างวิจิตร รวมไปถึงงานแกะสลัก

อันอ่อนช้อย แดงในท้องยังมั่งมีล่องไปด้วยสีทองซึ่งส่องสะท้อน มาจากพระบรมรูปพระเจ้าชายดิง ตลอดจนจันฉัตรคู่ตกแต่งต่าง ๆ ดูน่าจับตาจับใจยิ่ง

บนเพดานในห้องนี้มีภาพจิตรกรรมชื่อว่า “มังกรในม่านเมฆ” ที่รำลึกกันว่างามนัก ว่ากันว่าจิตรกรใช้เท้าคืบฟูกันเขียนภาพต่างมือ เพื่อระบายความเกลียดชังที่มีต่อพระเจ้าชายดิง ซึ่งโปรดฯ ให้สร้าง สุสานอย่างสุรุ่ยสุร่ายและรีดนาทาเร้น เพราะต้องใช้แรงงานคน และราชทรัพย์ไปเป็นจำนวนมากกว่าจะแล้วเสร็จใช้เวลาในการก่อสร้าง นานถึง 11 ปี

พระบรมศพของพระเจ้าชายดิงถูกฝังลงใต้ดินถึง 9 เมตร ครอบทับด้วยฐานเบญจา 3 ชั้น ต่อขึ้นไปด้านบนประดิษฐาน ราชอาสน์ซึ่งมีพระบรมรูปหล่อสำริดของพระองค์ทรงเครื่องเต็มยศ ประทับนั่ง ด้านหลังของแท่นเบญจานั้นมีประติมากรรมรูปพระอาทิตย์ โผล่พ้นขอบฟ้าเพียงครึ่งดวง มีความหมายว่า องค์จักรพรรดิ ยิ่งใหญ่กว่าสิ่งใด ๆ ในโลก แม้แต่ดวงอาทิตย์ก็ยังอยู่ต่ำกว่า

ไม่เฉพาะมรดกทางประวัติศาสตร์อันทรงคุณค่า
เวียงขึ้นชื่อในเรื่องแม่น้ำหอมอันน่าอัศจรรย์ด้วย เชื่อกันว่าที่
มาของชื่อ “หอม” ซึ่งแปลมาจาก “เฮือง” (Huong) ในภาษา
เวียดนามนั้น เป็นเพราะในสมัยโบราณเมื่อถึงช่วงฤดูใบไม้ร่วง
บรรดาดันไม้ซึ่งขึ้นอยู่ตามแนวตลิ่ง จะพร้อมใจกันสลัดดอก
ออกจากต้น จนดอกไม้จำนวนมากร่วงหล่นลงสู่ลำน้ำ เป็นเหตุ
ให้น้ำในแม่น้ำส่งกลิ่นหอมอ่อน ๆ

ในยามเช้าของเดือนธันวาคม ม่านหมอกจาง ๆ
ที่ลอยฟุ้งอยู่เหนือผิวน้ำ ท่ามกลางสภาพอากาศที่เย็นฉ่ำ
เป็นภาพอันสวยงามราวกับภาพฝัน จากบริเวณหน้าวัดเทียนมู่
(Thien Mu) ผมมองดูลำน้ำหอมเป็นครู่ใหญ่ บรรยากาศริมน้ำ
ในยามนี้เงียบสงบ สายน้ำใสกระจ่างไหลเอื่อย ๆ มีเพียง
เรือหัวมังกรที่ให้บริการนักท่องเที่ยวและเรือของชาวบ้าน
ผ่านไปมาเพียงไม่กี่ลำ โดยมีฉากหลังเป็นต้นไม้นานาชาติอยู่ทาง
ฝั่งตรงข้าม นำพาให้หัวใจของผมเกิดความรู้สึกชุ่มชื้นกระชุ่มกระชวย
อย่างบอกไม่ถูก

นอกจากวัดเทียนมู่จะเป็นจุดที่สามารถชมแม่น้ำหอม
ได้สวยที่สุดแห่งหนึ่งแล้ว วัดเทียนมู่ยังมีดีในแง่ประวัติศาสตร์
และโบราณคดีในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของมรดกโลกที่น่าศึกษา
เรียนรู้

วัดเทียนมู่เป็นวัดพุทธฝ่ายมหายานที่อายุเก่าแก่กว่า
400 ปี จุดเด่นของวัดแห่งนี้อยู่ที่เจดีย์แบบเก๋จิ้น 8 เหลี่ยม
สร้างซ้อนชั้นลดหลั่นกันขึ้นไป 7 ชั้น มีความสูง 21 เมตร
ซึ่งถือเป็นหนึ่งในเจดีย์ที่งามและเก่าแก่ที่สุดในเวียดนามเลย
ก็ว่าได้

นอกจากนั้นภายในวัดยังมีสิ่งน่าสนใจคือ ธรยนต์เก๋
โบราณสีฟ้ายี่ห้อออสตินเวสต์มินสเตอร์ ซึ่งเกี่ยวพันกับ
ชาวดังกระฉ่อนโลกเมื่อปี พ.ศ. 2506 ที่ทั่วโลกยังจดจำได้
จนถึงทุกวันนี้ เนื่องจากธรยนต์คนนี้เองคือพาหนะที่หลวงพ่
ทิดกว๋างดึก (Thich Quang Duc) เจ้าอาวาสวัดในขณะนั้น
ขับออกไปยังเมืองไซ่ง่อน เพื่อจะทำการประท้วงรัฐบาล
โงดิ่งเลียม (Ngo Dinh Diem) ที่มีนโยบายกีดกันพระพุทธศาสนา

การประท้วงนี้มีขึ้นในวันที่ 11 มิถุนายน หลังจาก
ที่หลวงพ่อดรคันนี้แล้ว ท่านก็นั่งขัดสมาธิบนถนนบริเวณ
สี่แยกใจกลางเมือง ก่อนที่จะตัดสินใจเอาน้ำมันราดแล้วจุดไฟ
เผาตัวเองในที่สุด

เรือหัวมังกรล่องในแม่น้ำหอม





มีเรื่องน่าแปลกว่า ในขณะที่เปลวไฟกำลังลุกโชติช่วงอยู่ ณ ที่นั้น ท่านไม่มีอาการตื่นตระหนกแต่อย่างใด ทว่าท่านยังคงอยู่ในท่านั่งสมาธิได้จนกระทั่งร่างค่อย ๆ มอดไหม้ไปในกองเพลิง

แต่ที่น่าอัศจรรย์ใจที่สุดเห็นจะเป็นเรื่องที่หัวใจของท่านไม่ไหม้เป็นจุดไปด้วย หากยังคงแดงสดและอ่อนนิ่ม สาธุศิษย์เห็นดังนั้น จึงช่วยกันนำหัวใจของท่านมาเก็บไว้ในสถานที่ปลอดภัยหลายที่ จนกระทั่งเมื่อเร็ว ๆ นี้ องค์ครชาวพุทธได้พร้อมใจกันก่อสร้างสถูปเจดีย์สูง 13 ชั้น ภายในวัดก๊วกติ (Quoc Tu) ในเมืองโฮจิมินห์สำหรับประดิษฐานหัวใจของท่านเป็นการถาวร

คำคืนสุดท้ายที่ไว้ ผมได้มีโอกาสตีความความงดงามยามคำคืนของแม่น้ำหอมระหว่างล่องเรือหัวมังกรลำใหญ่ ครานั้นสองฟากฝั่งของแม่น้ำหอมประดับประดาไปด้วยแสงไฟที่ส่องประกายวิบวามมาจากอาคารบ้านเรือนริมน้ำ รวมไปถึงแสงเทียนระยิบระยับท่ามกลางความมืดจากกระทงอธิษฐานที่ลอยบนผิวน้ำเป็นสาย ยิ่งเมื่อได้ฟังเสียงดนตรีพื้นเมืองและเสียงเพลงซึ่งขับขานโดยคณะศิลปินพื้นเมืองในระหว่างล่องเรือด้วยแล้ว ทำให้บรรยากาศในคำคืนนั้นตรึงตาตรึงใจอย่างยิ่ง

ในวันรุ่งขึ้นก่อนเดินทางกลับ ผมได้แวะหาซื้อของฝากที่ตลาดดงบา (Dong Ba) ซึ่งเป็นตลาดค้าส่งและปลีกที่ใหญ่ที่สุดในเมืองเว้ ว่ากันว่าตลาดแห่งนี้มีของขายตั้งแต่สาวกะเบี๋ยนเรือรบ คือ มีตั้งแต่ของสด ของแห้ง ผลหมากรากไม้ ของอุปโภคบริโภค รวมไปถึงของที่ระลึก แถมราคาสินค้าก็ค่อนข้างเป็นมิตรกับกระเป๋าตังค์

ที่นี่มีของน่าซื้อมากมาย แต่มีของอย่างหนึ่งที่มีเสียงเล่าลือว่าไม่ควรซื้อ คือ นาฬิกา เหตุผลคือ นาฬิกาเวียดนามเป็นนาฬิการักษาชาติ มันจะไม่ยอมตามเรากลับไทยไปด้วยเนื่องจากมันจะตายก่อนออกนอกประเทศ เรื่องเล่านี้จริงไม่จริงผมไม่รับประกัน แต่ถ้าท่านอยากพิสูจน์ จะลองซื้อมาใช้ก็ไม่มีใครว่า

ผมขอบหิ้วข้าวของกลับไปฝากคนทางบ้านพระพุทธรูป โดยที่ไม่ลืมหอบสิ่งหนึ่งกลับบ้านไปด้วย นั่นคือ ความประทับใจที่ท่วมบให้ ซึ่งคิดว่าคงจะติดอยู่ในใจไปอีกนาน



ย่าสามกรอบ

“ครูชน” บุญช่วย กองศรี
ธันว 61 เขียนที่ คลองลัดหลวง,
ทุ่งครุ, มหานคร



“เหลียว แล รอย ... ครูชน *61”

โฮ๊ะ โฮ๊ะ โฮ๊ะ!... เสียงหัวเราะของเดือนนี้ ต้องมีเสียง
กังวานแบบผู้เฒ่าที่เปี่ยมสุข ใจดี และร่าเริง

คงนึกออกสินะครับว่า **เทพเฒ่าผู้ใจดี** ในตำนาน
คริสต์เดียนั้น เขาชื่อ **ซานตาคลอส** ซึ่งเป็นขวัญใจของเด็ก ๆ
กว่าค่อนโลก

เป็นตำนานที่ทุกคนแทบจะมีความเชื่อมั่นว่า เดือนนี้
จะเป็นเดือนที่ซานต้าจะนำพาของขวัญมาให้กับเด็กทั้งหลาย
ทั่วโลก

ฉะนั้น บรรยากาศเดือนนี้ จะมีสีสันแห่งความสุข
โลกตะวันตก ตั้งแต่ทั่วโลกเหนือลงมาจะมีหิมะแรกเริ่ม
โดยละอองผ่องพิสุทธิ์คลุมโลก

ส่วนทางด้านโลกตะวันออกนั้นแล้ว ค่อนลงมา
ทางแถบเส้นศูนย์สูตร เริ่มเข้าสู่วสันตฤดู

โลกทั้งหลาย ณ ยามนี้เป็นห้วงเวลาแห่งความรื่นเริง
ฉลองเพื่อส่งท้ายปีเก่า และเฉลิมศักราชใหม่

ซึ่งนั่นย่อมหมายถึง **ความหวังใหม่** ที่จะมามีมา
เอ่ออออ!!! ยกเว้น **“โลกแห่งสงคราม”** ที่แวดล้อม
ไปด้วย ชากปรักหักพัง และความตาย!

ผมในฐานะแห่ง **“ครูชน”** คงไม่สามารถไปกำหนด
สุขและทุกข์ของมนุษยชาติคนใดได้ เพราะล้วนต่างมีกรรม
กำกับอยู่เสมอ ในทุกผู้คน

หรือแม้แต่ซานตาคลอสเอง ผมก็เชื่อว่า ท่านก็คง
จะปวดหัวอยู่เช่นเดียวกัน

แม้ว่าตัวของซานต้าจะเป็นสัญลักษณ์แห่งความสุข
ความรื่นรมย์ ความสมหวัง แห่งมนุษยชาติ ก็ไม่สามารถ
ทำอะไรได้ หากมนุษย์จะฟาดฟัน ก่อสงครามกัน...

ผมก็เพียงภาวนา ขอให้ทุกคนมีชีวิตที่พอเพียง และ
รอดปลอดภัย ในวาระส่งท้ายปีเก่า และปีใหม่ ซึ่งจะมาถึง...

คงไม่ลืมนะครับ... หลังจากเดือนพฤศจิกายน
เป็นต้นมา **วารสารวิทยากรย์** ก็ได้ก้าวขึ้นสู่ปีที่ 118...

ผมคิดว่า เป็นร้อยละปีของวารสารวิชาชีพครู
ที่ทรงคุณค่า ในขณะที่วารสารอื่น ๆ ซึ่งมีอายุน้อยกว่า
ค่อย ๆ ทอยปิดตัวกันไป

ในโลกยุค Social Media ผมก็เชื่อว่า ยังมี
อีกหลายสิ่งหลายอย่าง ที่จะค่อย ๆ ทอยเดินทางเข้าสู่
พิภพภันท์..

แต่... มีบางอย่างที่ยังทรงอยู่ นอกเหนือจาก
“วิทยากรย์” ที่ยังมีบทบาททำหน้าที่สื่อสารทางวิชาชีพ
กระทั่งถึงวันนี้...

นั่นคือ **ตราสัญลักษณ์ “สามัคยาจารย์สมาคม”**
ที่ผมได้ลงไปค้นพบ **ซุกแบบทรดโทรม** อยู่ใต้เวที
หอประชุมคุรุสภา

ซึ่งกว่าที่จะได้รับการบูรณะซ่อมเติม กระทั่ง
สวยงามบูรณ ก็หลายปี..

บัดนี้... เสร็จและสวยงามบูรณแล้ว ได้ติดตั้ง
อยู่หน้าหอสมุดทางวิชาชีพคุรุสภา ตึกหอประชุมชั้น 2

ผมคิดว่าเพื่อนครู ถ้าหากมีโอกาสได้ไปเยี่ยมชม
น่าจะเป็น**มงคลทางวิชาชีพ**

เราจะได้เห็นบูรพาจารย์ยุคก่อนว่า ท่านคิด
มีความมุ่งหวังอย่างไรต่อการเรียนการสอนการจัดการศึกษา



เราจะเห็นจากตราสามัคยาจารย์สมาคม นี้ได้..

ตราสัญลักษณ์นี้ ผมเข้าใจว่าคงได้รับการออกแบบและจัดสร้างขึ้น
ไล่เลี่ยกันกับช่วงของการผลิตวารสารวิทยาจารย์

ซึ่งในยุคก่อนนั้น ได้มีการจัดตั้งสามัคยาจารย์สโมสรขึ้นมาก่อน
เป้าหมายทั้งหลายได้ปรากฏอยู่ในรูปลักษณะของตรานั้นแล้ว เช่น ด้านวิชาการ
ด้านการกีฬา นันทนาการ ดนตรี และความสามัคคี

มีสิ่งหนึ่ง ถ้าสังเกตให้ดี เราจะเห็นมี**ดอกกุหลาบ**ได้แทรกแซมอยู่

ผมนึกไปถึง**มัทนะพาธา** ซึ่งเป็นพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระ
พระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6

จะมีนัยยะสำคัญอะไรหรือไม่ ฝากให้ไปคิดกันต่อเองนะครับ

แต่สิ่งสำคัญ ที่ผมอยากจะให้ท่านผู้อ่านได้มองเห็นถึงความสำคัญ
ของ**วิชาชีพครู** นั่นก็คือ **พระมหามงกุฎ** ซึ่งได้รับพระบรมราชานุญาตให้นำมา**สถิตประดิษฐาน**อยู่เหนือตราสัญลักษณ์อื่น ๆ
ในสามัคยาจารย์สมาคมนี้

นั่นแสดงว่า **สามัคยาจารย์สมาคม** ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจาก**พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 6**
ได้ทรงเป็น**องค์อุปถัมภ์**

นี่คือ ความสำคัญของวิชาชีพครูในสมัยก่อน

คงเหมือนคำกล่าวเปรียบเปรยของชนเผ่าต่าง ๆ ในออสเตรเลีย ที่ผมเคยไปเยือนเขา เมื่อหลายปีมาแล้ว บอกว่า...
“ชีวิตที่มีคุณและสรรพสิ่งที่ทรงค่า ย่อมมีเรื่องเล่าและตำนานไว้เล่าขานอยู่เสมอ”... The Valuable Life Must have
a Lot of Stories and Legends.

บัดนี้ ความสำคัญทั้งหลายในอดีต ก็เหลือเพียงเป็น**สัญลักษณ์** ที่เราลอบมองด้วยความภาคภูมิใจ

นี่คงเป็นสิริมงคลทางวิชาชีพ ที่ผมจะฝากไว้ให้ท่านผู้อ่านและเพื่อนครูทั่วประเทศ ในช่วงปลายปี 2561 นี้ครับ

และบท**“ย่ำสามกอบ”** ส่งท้ายปี ผมตั้งใจว่าจะเก็บร่องรอยการตระเวนศึกษาไทยของ**“ครูชน”**ในปีที่ผ่านมาบางส่วน
ที่น่าสนใจ น่าสนุก และไม่เครียด...

โดยผมจะแบ่งเป็นช่วงละสามเดือน คัดเอา**“ชุดความคิด - กิจกรรม”** มาเสนอ ตลอดทั้งปี 2561 ที่ผ่านมา ก็ที่สุด
ซึ่งไม่ยากนักเพราะมัวรักที่ เสียดายน้อง... ฮ่าาาา...



๑ ชุดความคิด - กิจกรรมครูชน (ต้นปี)

๑ ด. เด็ก ขวักไขว่

ภาพที่ผมจัดทำไว้ เป็นพัน ๆ ภาพนั้น เมื่อย้อนกลับไปดู พบว่า
เกี่ยวเนื่องกับ**“เด็ก”** ซะ กว่าครึ่ง... และในเรื่องเด็กดังกล่าว จะมีใช่
ความพร้อมพร้อม แต่เป็น**ความไม่สมบูรณ์....**

กระนั้น.. สิ่งซึ่งผมสะท้อนคือ.. ความคิดบริสุทธิ์ ความใฝ่ฝัน
อันสดใส หัวใจที่เริ่มลทิน และ จินตนาการไร้เดียงสา.. ของเด็กทั่วโลก
ที่**“ครูชน”** ผ่านพบ..!

ผมล่านึกเสมอมาว่า.. **“เด็ก”** คือ อนาคตที่กำลังขับเคลื่อน
“กงล้อประวัติศาสตร์” ไปข้างหน้า.. เหมือนที่คนรุ่น**“เผ่า”** ได้ก้าวผ่าน
ยุคสมัยของตนมาแล้ว... และกำลัง**ชะลอชีวิต** เล็งหา**“จุดจอด”**... เพื่อพัก!!

“วันเด็กแห่งชาติ”.. ผมไม่ใส่ใจในคำขวัญ ที่ไร้จินตนาการของ
นายกรัฐมนตรี.. ไม่สนใจกับกิจกรรมที่สร้างความ **“ตื่นตา”**!!.. แต่..
ไม่พัฒนาความ **“ตื่นใจ”**!!..



เพราะ..โลกแห่งจินตนาการของเด็กนั้น
ต่างจากโลกแห่งการทำมาหากินของผู้ใหญ่...

กล่าวสำหรับ **“วันเด็ก”** นั้น ผมยังเชื่อมั่น
เสมอว่า.. **ครูยังเป็นผู้สร้างสรรค์ อันตึ้นตา - ตึ้นใจ**
ต่อเด็กได้ โดยแท้....

แต่.. **“วันครู”** ที่กำลังจะตามมานี้สิ ..
“คุณครู” จะยังเหลือ **พลังการเสกสรรค์** ให้กับ
“วิชาชีพครู” แล้วเผื่อแผ่พลังกุศลนี้ สู่เด็ก...
เพื่อพัฒนาสังคม ได้เพียงใด.? ๗๘๘



๑ จักรกริก เพื่อพบครู ผู้กล้าศึก(ษา)
จึงจาริก เรื่องราว ชาวสร้างสรรค์
คือ..ครูชน คาราวาน ผ่านคืน-วัน
ไปร่วมฝัน ฝ่าทาง งานสร้างคน! ๗๘๘
จาริก!
เพื่อ...
จาริก!

๑ ชุดความคิด - กิจกรรมครูชน (กลางปี)

๑ วิถีแห่ง “ครูชน”.. ได้ก้าวข้าม ผลประโยชน์ทางวิชาชีพ
ไปแล้ว 10 ปี..

ฉะนั้น.. วันนี้งานพันธกิจคือ **“การตามติดชีวิตครู”**
..ทั่วไทย..!

เวลาที่เหลือของชีวิต คงไม่สามารถ สัมผัสเพื่อนครู
ได้หมด.. แต่เชื่อว่า คงจะได้สะท้อนภาพรวมวิชาชีพทาง
การศึกษาและสังคมได้ตามเจตนารมย์..

กว่า 20 ปีของการเขียนบทความ **“ย่าสามกรอบ”** ในวิทยากรย์...

10 ปีของ **“ตระเวนการศึกษาไทย”**.. ในเขตพื้นที่กันดาร เสี่ยงภัย และ

5 ปีของ..TV และ YouTube ในรายการ **“ครูสร้างคน - คนสร้างโลก”** ได้จารีกร่องรอยครูไทย
ทั้งเหนือ กลาง อีสาน ได้ไว้แล้ว อย่างลึกซึ้ง

นี่คือ **ปณิธาน** ที่ได้กราบน้อมเกล้าถวาย **“ครูแห่งแผ่นดิน”** รัชกาลที่ 9 ตั้งแต่ 2 เมษายน 2551
เป็นต้นมา๗๘๘

๑ ชุดความคิด - กิจกรรมครูชน (ปลายปี)

๑ บางครั้ง.. เคยคิดไหมครับ..ว่า... เวลานั้นเคลื่อนเร็ว
เกินกว่าความรู้สึก ซึ่งขึ้นอยู่กับเรา เปื่อหน้าย หรือผูกพัน
ต่อปรากฏการณ์รอบกายเพียงใด

... แต่เชื่อเถอะ.... เวลานั้นเที่ยงธรรมเสมอ!...

ช่วงเดือนกันยายน - ตุลาคม... ผมได้ตระเวนไปให้กำลังใจ
น้อง ๆ ครู ที่ **“เกษียณ”** ปีนี้...

หลายคน กำลังอยู่ในระยะเลี้ยงส่ง มุทิตาจิต
อามลา - อาลัย หรือ อาจจะไม่ค่อยอยาอารณ์ นัก ก็ได้...

สำหรับ **“ท่านผู้อาวุโสใหม่”**... บัดนี้ วิถีและ
เส้นทางชีวิตของท่านทั้งหลาย ได้มาถึง **“จุดเปลี่ยน”** อีกครั้ง...

สิ่งสำคัญคือ การดูแลสุขภาพ กาย - จิต และ
ประกอบชีวิตบั้นปลาย ให้ดี..

ท่านต้องเชื่อศรัทธาด้วยตัวเองว่า **“เรามีชีวิต
ที่เสื่อมสภาพ”**

แต่.. **“ผลึกประสบการณ์ 60 ปีจากชีวิต”** ของทุกท่าน
ย่อมมีค่าต่อสังคมเสมอ!!

ขอเป็นกำลังใจแด่..ทุกท่านครับ.๗๘๘





๑ ชุตความคิด - กิจกรรมครูชน (ส่งท้ายปี)

.....“แม่ดาวหม่น คนยังงาม”.....

๑ ช่วงปลายปี 2561 สองวันหนึ่งคืน ที่ฟ้ามืด ดาวหม่น

ผมเข้าไปนอน กับน้อง ๆ สหายบางคน ในผืนป่าผาดำ

อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ที่ยังเก็บอดีต และร่องรอย

ประวัติศาสตร์การต่อสู้ของประชาชนในยุคก่อน

ไว้อย่างดี..

วันนี้ผมเห็น **ปรากฏการณ์ร่วมกัน**

ปลุกป่า ของคนเมือง ปัญญาชน กลุ่มนักธุรกิจ

เยาวชน และองค์กรต่าง ๆ โดยมี **“สหาย”** ที่นั่น

คอยช่วยเหลือ

อาจเป็นเลี้ยวเล็ก ๆ ของ.. **กิจกรรม**

“ความดี” ที่คงจะได้ชักทอเป็นพรหมงามผืนใหญ่

ของสังคมไทยต่อไปในอนาคต

เพียงแค่นี้ ผมก็อำลาจากพวกเขา

มาด้วยความปิติ และมีความหวัง.! ฯ๐๘



HOTLINE – สายตรง

๑ “ผม”... เข้ามาในโลกสังคมยุคใหม่ สื่อสารด้วย **Social Media** ไม่นานนัก!

ได้พยายามสร้างสรรค์ ผลิตภาพ และสะท้อนเป็นชุดความคิด ส่งออกทุกวัน รวมกว่าพันชุด กระทั่งเริ่มได้ข้อสรุปว่า..

สังคมนี้เป็น สังคมเสมือนที่ **“จำลอง”** และสามารถ **“จำลอง”** กันได้เสมอ กระทั่งเกิดความสับสนจากข้อมูลลวง หลอก ลอก ล้าสมัย และการโพสต์มั่ว ๆ ฯลฯ

เราหนีภัยกับการ **Delete** ทั้ง สิ่งซึ่ง**ไร้สาระ** มากกว่า รับข้อมูลที่มีคุณค่ากับชีวิต

“เบื่อ” อาจเป็นสภาวะที่อาจเกิดกับหลาย ๆ คน แต่มันก็ช่วยอะไรไม่ได้

เพราะ..หากเรารักที่จะ **“สื่อสาร”** กับระบบนี้ เราต้องพร้อมที่จะรับ**“ตระ”** และมลพิษ ซึ่งจักไหลปนมาด้วยกัน! ฯ๑๘

“ครูชน”



4 ธันวาคม วันสิ่งแวดล้อมไทย



วิทยากรย์ e-book online
www.withayajarnksp.com



26 ธันวาคม

วันคุ้มครองสัตว์ป่าแห่งชาติ

เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนเกิดจิตสำนึกรักและห่วงแหน
ช่วยกันปกป้องทรัพยากรป่าไม้ และสัตว์ป่าให้คงอยู่ตลอดไป
รวมทั้งตระหนักถึงความสูญเสียสัตว์ป่าที่ถูกล่า



ISSN 15-13-1912



ราคา 50 บาท