



JOURNAL OF TEACHERS' PROFESSIONAL DEVELOPMENT

วทยจรรย

วารสารเพื่อการพัฒนาวิชาชีพครู ■ ปีที่ 118 ฉบับที่ 1 เดือนพฤศจิกายน 2561

สฤ์ปพิเศ

น้อมสำนึกในน้ำพระราษหฤทัย
จากฟ้าสู่ดิน 14 พฤษจิกายน
วันพระบิดาแห่งฝนหลวง

รอบรู้สภาครุ

118 ปี
วารสารวทยจรรย

Free Time

เปลี่ยนเวลาเล่นหน้าจอ
เป็นเวลาเรียนรู้กับหลักสูตร
ออนไลน์ที่น่าสนใจในช่วงปิดเทอม



20 พฤศจิกายน "วันกองทัพเรือ"

เพื่อให้เยาวชนรุ่นหลังได้ตระหนักถึง
ความสำคัญของ "กองทัพเรือ"

หนึ่งในกองรบที่มีหน้าที่ปกป้องอธิปไตยของชนชาวไทย
ตั้งแต่สมัยอดีตกาล



ผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษาและท่านผู้อ่านทุกท่านคะ เดือนพฤศจิกายนนี้ถือเป็นเดือนสำคัญของวารสารวิทยาสาร เนื่องจากเป็นปีที่ครบรอบ 118 ปีของวารสารวิทยาสาร นับแต่เดือนพฤศจิกายน รศ.119 ซึ่งตรงกับปี พ.ศ. 2443 ที่ได้มีการตีพิมพ์วารสารวิทยาสารฉบับปฐมฤกษ์ วารสารนี้กำหนดออกปีละ 1 เล่ม โดยทยอยออกเดือนละ 1 ตอน รวม 12 ตอน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นเวทีในการแสดงออกทางวิชาการในแวดวงครู อาจารย์ และผู้ที่เตรียมตัวเป็นครูอาจารย์ในอนาคต พร้อมทั้งรวบรวมและนำเสนอข่าวความเคลื่อนไหวทางการศึกษาและสรรพวิชาทั้งมวล จวบจนวันนี้ วารสารวิทยาสารยังคงเป็นวารสารที่ทำหน้าที่ดังกล่าวข้างต้น เป็นวารสารเพื่อการพัฒนาวิชาชีพครู และได้เพิ่มความเข้มข้นในบทความทางวิชาการและวิชาชีพ รวมถึงบทความวิจัยทางการศึกษา

วันสำคัญประจำเดือนพฤศจิกายนของเดือนนี้ คือวันที่ 14 พฤศจิกายน วันพระบิดาแห่งฝนหลวง เพื่อน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ที่ทรงคิดค้น “เทคโนโลยีฝนหลวง” แก้ไขภัยแล้งให้พสกนิกรชาวไทย พระองค์ทรงมีพระอัจฉริยภาพ พระราชวิริยะอุตสาหะ และพระมหากรุณาธิคุณในการคิดค้นนวัตกรรมและเทคโนโลยีผลิตฝนเพื่อบำบัดทุกข์บำรุงสุขราษฎรที่ประสบปัญหาภัยแล้ง ขาดแคลนน้ำที่ใช้ในการอุปโภคบริโภค และเพื่อทำการเกษตรกรรม ที่เป็นอาชีพหลักของชาวไทย วารสารวิทยาสารจึงขอน้อมนำพระอัจฉริยภาพมาเสนอในสัปดาห์พิเศษฉบับนี้ค่ะ

เนื่องในโอกาสเปิดภาคเรียนที่สองนี้ ดิฉันขอให้คุณงามความดีที่เหล่าบรรพชาจารย์ได้สั่งสมมาตลอดเวลาอันยาวนานนั้น เป็นเกราะป้องกันภัยอันตรายและคุ้มครองให้ผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา ตลอดจนท่านผู้อ่านทุกท่านมีพลังกายพลังใจที่เข้มแข็ง ในการปฏิบัติหน้าที่ของทุกท่าน และสมปรารถนาในทุกสิ่งที่มีหวังตั้งใจทุกประการค่ะ



(ดร.วิวัฒนาพร ระงับทุกข์)

บรรณาธิการ

ขอเชิญร่วมส่ง

บทความ | เรื่องสั้น | บทกวี

เกี่ยวกับการประกอบวิชาชีพครูและบุคลากรทางการศึกษา

เพื่อเผยแพร่ในวารสารวิทยาสาร โดยสามารถส่งผลงาน ได้ดังนี้

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

ผลงานที่ส่งมานั้น **ต้องมี**ได้ลอกเลียน **ดัด** แปลงงานของผู้อื่น
ผลงานที่ได้รับคัดเลือกเผยแพร่ จะได้รับค่าตอบแทนตามที่กองบรรณาธิการกำหนด



01 บทบรรณาธิการ

04 สก๊อปพิเศษ

น้อมสำนึกในน้ำพระราชหฤทัย จากฟ้าสู่ดิน
14 พฤศจิกายน วันพระบิดาแห่งฝนหลวง

12 รอบรั้วสภาครู

118 ปี วารสารวิทยาสาร

16 โรงเรียนดี โครงการเด่น

โครงการครูเดือนละร้อย เด็กน้อยวันละบาท
โรงเรียนวัดบ่อกรู “ครูประชาสรรค์”

21 ยุทธศาสตร์การศึกษา

การวิจัยทางการบริหารการศึกษา ตอนที่ 4

25 พุทธศาสนา

วาทีของพระบรมครู เรื่อง ความตาย

28 รอบรั้วโรงเรียน

กระเจี๊ยบเขียว

33 บริหารการศึกษา

การใช้นวัตกรรมแบบฝึกการเขียนกลอนแปด
ด้วยตนเอง

36 วิชาการอ่านง่าย

ปฏิญญามหาสารคาม : ความยากไร้ทางวิชาชีพ



09



41 รู้ทันโรค

โรคที่พบบ่อยช่วงฤดูหนาว ในประเทศไทย

44 ครูเล่าเรื่อง

เวลาไม่เคยผ่านไป ตอนที่ 1

49 วิจัยน่ารู้

53 หนึ่งในโรงเรียน หนึ่งในนวัตกรรม

65 ประสบการณ์

บันทึกถึงดวงดาว 98

69 บทความพิเศษ

ปัจจัยที่มีผลต่อการทุจริตและประพฤติมิชอบ

73 Free Time

เปลี่ยนเวลาเล่นหน้าจอ เป็นเวลาเรียนรู้
กับหลักสูตรออนไลน์ที่น่าสนใจในช่วงปิดเทอม

77 ณ สยาม

“จะป้องกันขอบขัณฑสีมา
รักษาประชาชนแลมนตริ” ตอนที่ 2

82 นวนิยายอิงธรรมชาติ
รักที่หลุดพ้น ตอนที่ 5 เอาชนะนิรโรคัน

86 IT Hero
AR กับการเรียนรู้ 4.0

89 ดรรชนีไฟฟ้า
มาทำความรู้จักไฟฟ้าอย่างถ่องแท้

93 พืชการออม
ออมอย่างไรให้เงินออกเงย
จะซื้อหั่นได้ที่ไหนบ้าง

96 มุมสุขภาพ
โรคซึมเศร้า เราเป็นหรือไม่เป็น?
เช็กเบื้องต้นได้ง่าย ๆ จากแบบทดสอบของกรมสุขภาพจิต



99 วิชาการบันเทิง
คิดบวก

102 ตะเวนเที่ยว
อวลกลิ่น (ลิตเติ้ล) อินดี้

109 ย่ำสามกรอบ
ครูชน ตะเวนไพร!
ไม่ได้สัตว์ป่า แต่...ได้คำถาม - ปัญหา?

ที่ปรึกษา :

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

ผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการประจำ :

ศ.กิตติคุณสมุน อมรวิวัฒน์
รศ.ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่
รศ.ดร.สนานจิตร์ สุคนธ์ทรัพย์
รศ.ดร.สมศักดิ์ คงเที่ยง
รศ.ดร.พรพิพัฒน์ เพิ่มผล
รศ.ดร.กล้า ทองขาว
รศ.ดร.สุขุม เฉลยทรัพย์
รศ.ดร.มนสิข สิริสมบุญ
ดร.ประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์
ดร.ปฐมพงศ์ ศุภเลิศ
ดร.จักรพรรดิ วัฒนา
ดร.พลสันต์ โพธิ์ศรีทอง

บรรณาธิการ : ดร.วัฒนาพร ระจัญญ์

หัวหน้ากองบรรณาธิการ :
ดร.ราณี จินสุทธิ

รองหัวหน้ากองบรรณาธิการ :
นายจันทร์ยงยุทธ บุญทอง

ประจำกองบรรณาธิการ :
นางภัทราวรรณ ประกอบใน
นางจิรภฎา ทองขาว
นางสาววิภา รังสิวารักษ์
นางสาวธัญรัตน์ ศิริเมฆา
นางสาววรรณพร พรพิพัฒน์
นายวัชรพล เหมือนจา
นายทองชัย ชื่นล้ำน
นายเกียรติ จิตยัทธการ

ประสานงานฝ่ายผลิต :

นางภัทราวรรณ ประกอบใน
นางจิรภฎา ทองขาว

ศิลปกรรม/รูปเล่ม/จัดพิมพ์ :

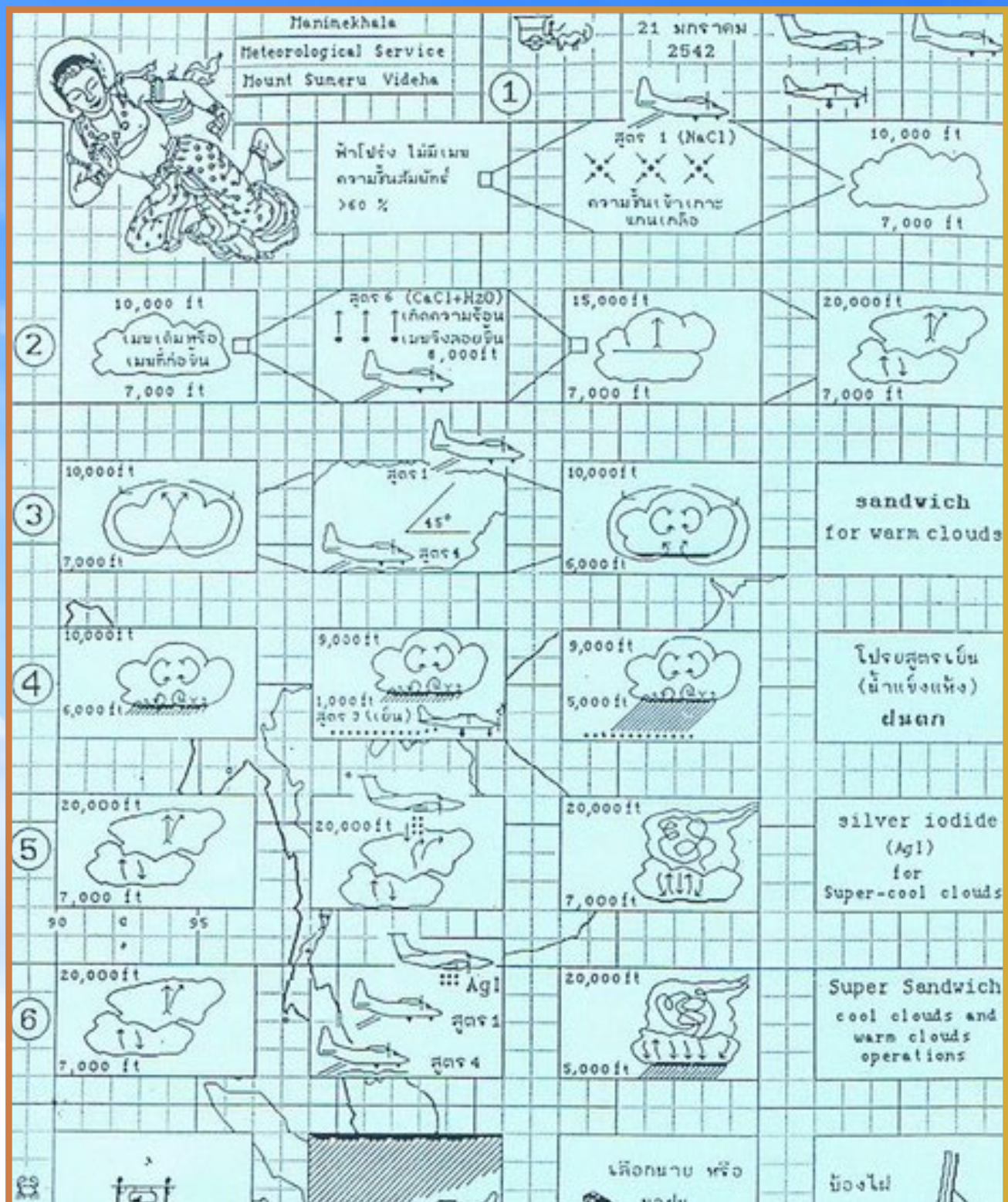
บริษัท ออนป้า จำกัด
111/1 อาคารนวดสร ถนนพระรามที่ 3
แขวงบางคอกแหลม เขตบางคอแหลม
กรุงเทพมหานคร 10120
โทร. 0 2689 1056
โทรสาร 0 2689 1081
www.onpa.co.th



หม่อมสำนึกใน น้ำพระราชหฤทัย จากฟ้าสู่ดิน

14 พฤศจิกายน วันพระบิดาแห่งฝนหลวง

ประเทศไทย แม้ว่าจะเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์จนมีสมญานามว่าเป็นแผ่นดินที่ “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” แต่ในอดีตที่ผ่านมา บางพื้นที่ของประเทศไทยก็เคยประสบกับปัญหาภัยแล้ง อันเกิดจากความผันแปรและคลาดเคลื่อนของฤดูกาลตามธรรมชาติ กล่าวคือ ฤดูฝนเริ่มต้นล่าช้าเกินไป หรือหมดเร็วกว่าปกติ หรือภาวะฝนทิ้งช่วงยาวในช่วงฤดูฝน รวมถึงการบุกรุกตัดไม้ทำลายป่าต้นน้ำ และการขาดระบบชลประทานที่ดีและครอบคลุม ซึ่งปัญหาภัยแล้งส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของประชาชนในเขตพื้นที่ที่เกิดปัญหาอย่างมาก เนื่องจากขาดแคลนน้ำที่ใช้ในการอุปโภคบริโภค และเพื่อทำการเกษตรกรรมที่เป็นอาชีพหลักของชาวไทยในท้องถิ่นชนบท ภาวะภัยแล้งจึงเป็นภัยธรรมชาติที่ไม่ได้กระทบกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง แต่ถือเป็นภัยธรรมชาติที่ส่งผลเสียกับทั้งประเทศไทยในองค์รวม



ตำราฝนหลวงพระราชทาน



พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เสด็จพระราชดำเนินมาทรงตรวจเยี่ยมคณะปฏิบัติการค้นคว้าทดลอง เป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ. 2512 ณ สนามบินบ่อฝ้าย อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดย ม.ร.ว.เทพฤทธิ์ เทวกุล เบิกตัวหัวหน้าฝ่ายวิชาการ และ หัวหน้าฝ่ายการบินกราบบังคมทูลถวายตัวและถวายรายงาน



พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงบรรยายและสาธิตการทำฝนหลวงแก่นักเรียนโรงเรียนวังไกลกังวล

นวัตกรรมที่เข้ามามีส่วนช่วยแก้ไขปัญหาน้ำแล้ง เปลี่ยนแผ่นดินที่แตกระแหงให้กลับมาเป็นดินดำน้ำชุ่ม และฟื้นคืนวิถีชีวิตของสังคมเกษตรกรรมที่ต้องพึ่งพาอาศัยน้ำฝน ก็คือ **“ฝนหลวง”** ซึ่งเป็นนวัตกรรมที่เกิดจากพระอัจฉริยภาพ พระราชวิริยะอุตสาหะ และพระมหากรุณาธิคุณของ **พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9**



ย้อนกลับไปเมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน พ.ศ. 2498 เมื่อครั้งที่**พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช** เสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมเยียนราษฎรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พระองค์ทรงรับทราบถึงความเดือดร้อนของพสกนิกรในท้องถิ่นชนบทที่ขาดแคลนน้ำเพื่อใช้ในการอุปโภคบริโภคและการเกษตรกรรม ทรงสังเกตเห็นว่าระหว่างเส้นทางพระราชดำเนินทั้งทางรถยนต์พระที่นั่ง และเครื่องบินพระที่นั่ง แม้ว่าจะทรงทอดพระเนตรเห็นเมฆปริมาณมากอยู่บนท้องฟ้าก็จริง แต่เมฆเหล่านั้นก็ไม่สามารถเกาะตัวรวมกันเข้าเป็นกลุ่มเมฆฝนได้ จึงทรงตระหนักว่า น่าจะมีวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่ทำให้เมฆเหล่านี้สามารถรวมตัวกันจนเกิดเป็นฝนได้ และทรงเชื่อมั่นว่าด้วยลักษณะของภูมิอากาศและภูมิประเทศของประเทศไทย ซึ่งตั้งอยู่ในภูมิภาคเขตร้อนและอยู่ในอิทธิพลของฤดูมรสุมของทวีปเอเชีย โดยเฉพาะฤดูมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ซึ่งเป็นฤดูฝนและเป็นฤดูเพาะปลูกประจำปีของประเทศไทย จะสามารถทำให้เกิดเป็นฝนตกได้อย่างแน่นอน



— “ —

เปลี่ยนแผ่นดินที่แตกกระแหงให้กลับมาเป็นดินดำน้ำชุ่ม
และ**ฟื้นคืนวิถีชีวิตของสังคมเกษตรกรรม**
ที่ต้องพึ่งพาอาศัยน้ำฝน

— ” —

นับแต่นั้นมา ทรงศึกษากระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการเกิดฝน และการสร้างฝนเทียม ก่อนจะถ่ายทอดและพระราชทานแนวพระราชดำริแก่ **ม.ร.ว.เทพฤทธิ์ เทวกุล ผู้เชี่ยวชาญและนักประดิษฐ์ด้านเกษตรวิศวกรรม กระทรวงเกษตรและสหกรณ์** ให้ร่วมทำการศึกษาทบทวนเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง และให้วิจัยและค้นคว้าหาวิธีการในการทำให้แนวพระราชดำริมีความเป็นไปได้ตั้งแต่ พ.ศ. 2498 เป็นต้นมา จนสามารถทำการค้นคว้าทดลองในท้องฟ้าได้เป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2512 ซึ่งประสบความสำเร็จตามข้อสมมติฐานที่ทรงคาดหมายไว้ สร้างความเชื่อมั่นในแนวพระราชดำริยิ่งขึ้น จึงได้มีการดำเนินการในรูปโครงการค้นคว้าทดลองทำฝนเทียมในปี พ.ศ. 2513 โดยให้ ม.ร.ว.เทพฤทธิ์ เทวกุล เป็นผู้อำนวยการโครงการ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มิใช่เพียงทรงก่อให้เกิดแนวพระราชดำรินี้ขึ้นมาเท่านั้น แต่ทรงร่วมในกระบวนการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยี และโปรดเกล้าฯ ให้นำเทคโนโลยีที่ทรงค้นพบไปประยุกต์ในการปฏิบัติการฝนหลวง และทรงหวังผลด้วยพระองค์เองอย่างต่อเนื่องใกล้ชิดตลอดมา รวมทั้งทรงบัญชาการปฏิบัติการสาธิตเพื่อถ่ายทอดเทคโนโลยี และทรงบัญชาการคณะปฏิบัติการฝนหลวงพิเศษที่โปรดเกล้าฯ ให้จัดตั้งขึ้นเมื่อเกิดภาวะแห้งแล้งรุนแรงจนเกินกำลังของคณะปฏิบัติการฝนหลวงของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ที่มีอยู่อย่างจำกัด

ขั้นตอนการกำฝนหลวง

การทำฝนหลวง เป็นกรรมวิธีการเห่นยวน้ำจากฟ้า โดยใช้เครื่องบินบรรจุสารเคมีขึ้นไปโปรยในท้องฟ้า โดยดูจาก ความชื้นของเมฆและสภาพทิศทางลมประกอบกัน ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดฝนคือ **ความร้อนชื้นปะทะความเย็นและมีแกนกลั่นตัวที่มีประสิทธิภาพในปริมาณที่เหมาะสม** กล่าวคือ เมื่อมวลอากาศร้อนชื้นที่ระดับผิวพื้นขึ้นสู่อากาศเบื้องบน อุณหภูมิของมวลอากาศจะลดต่ำลงจนถึงความสูงที่ระดับหนึ่ง หากอุณหภูมิที่ลดต่ำลงนั้นมากพอก็จะทำให้อไอน้ำในมวลอากาศ อิ่มตัว จะเกิดขบวนการกลั่นตัวของไอน้ำในมวลอากาศขึ้นบนแกนกลั่นตัว เกิดเป็นฝนตกลงมา ฉะนั้นสารเคมีที่ใช้ จึงประกอบด้วย **“สูตรร้อน”** ใช้เพื่อกระตุ้นเร่งเร้ากลไกการหมุนเวียนของบรรยากาศ **“สูตรเย็น”** ใช้เพื่อกระตุ้นกลไกการรวมตัวของ ละอองเมฆให้โตขึ้นเป็นเม็ดฝน และ **“สูตรที่ใช้เป็นแกนดูดซับความชื้น”** ใช้เพื่อกระตุ้นกลไกระบบการกลั่นตัวให้มีประสิทธิภาพ สูงขึ้น โดยมีขั้นตอนการทำ ดังนี้

ขั้นตอนที่หนึ่ง : ก่อทวน

เป็นขั้นตอนที่เมฆธรรมชาติเริ่มก่อตัวทางแนวตั้ง การปฏิบัติการในขั้นตอนนี้มุ่งใช้สารเคมีกระตุ้นให้ มวลอากาศลอยตัวขึ้นสู่เบื้องบน เพื่อให้เกิด**กระบวนการ ชักนำไอน้ำ หรือ ความชื้น เข้าสู่ระบบการเกิดเมฆ** ระยะเวลาที่จะปฏิบัติการในขั้นตอนนี้ไม่ควรเกิน 10.00 น. ของแต่ละวัน โดยการใช้สารเคมีที่สามารถดูดซับไอน้ำ จากมวลอากาศได้ เพื่อกระตุ้นกลไกของกระบวนการ กลั่นตัวไอน้ำในมวลอากาศ (เป็นการสร้างสภาพ แวดล้อมให้เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเมฆด้วย) ทางด้านเหนือลมของพื้นที่เป้าหมาย เมื่อเมฆเริ่มก่อตัว และเจริญเติบโตทางตั้งแล้ว จึงใช้สารเคมีที่ให้ปฏิกิริยา คายความร้อนโปรยเป็นวงกลมหรือเป็นแนวถัดมา ทางใต้ลมเป็นระยะทางสั้น ๆ เข้าสู่ก้อนเมฆ เพื่อกระตุ้น ให้เกิดกลุ่มแกนร่วม (Main Cloud Core) ในบริเวณ ปฏิบัติการ สำหรับใช้เป็นศูนย์กลางที่จะสร้างกลุ่มเมฆฝน ในขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนที่สอง : เลี้ยงให้อ้วน

เป็นขั้นตอนที่เมฆกำลังก่อตัวเจริญเติบโตซึ่งเป็นระยะ สำคัญมากในการปฏิบัติการ เพราะจะต้องเพิ่มพลังงาน ให้แก่การลอยตัวของก้อนเมฆให้ยาวนานออกไป ต้องใช้**เทคโนโลยีและประสบการณ์การทำฝนควบคู่** ไปพร้อมกันเพื่อตัดสินใจโปรยสารเคมีชนิดใด ณ ที่ใด ของกลุ่มก้อนเมฆ และในอัตราใดจึงเหมาะสม เพราะ ต้องให้กระบวนการเกิดละอองเมฆสมดุลกับความแรง ของการลอยตัวของก้อนเมฆ มิฉะนั้นจะทำให้เมฆ สลายไปได้



ขั้นตอนที่สาม : โจมตี

เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกรรมวิธีปฏิบัติการฝนหลวง โดยเมฆหรือกลุ่มเมฆฝนมีความหนาแน่นมากพอที่จะสามารถตกเป็นฝนได้ ภายในกลุ่มเมฆจะมีเม็ดน้ำขนาดใหญ่มากมาย หากเครื่องบินเข้าไปในกลุ่มเมฆ ฝนนี้จะมีเม็ดน้ำเกาะตามปีกและกระจังหน้าของเครื่องบินเป็นขั้นตอนที่สำคัญ ต้องอาศัยประสบการณ์มาก เพราะจะต้อง**ปฏิบัติการเพื่อลดความรุนแรงของการลอยตัวของก้อนเมฆ หรือ ทำให้อายุการลอยตัวของก้อนเมฆหมดไป** สำหรับการปฏิบัติการ ในขั้นตอนนี้จะต้องพิจารณาจุดมุ่งหมายของการทำฝนหลวง ซึ่งมีอยู่ 2 ประเด็นคือ เพื่อเพิ่มปริมาณฝนตก และเพื่อให้เกิดการกระจายการตกของฝน

เทคโนโลยีฝนหลวง นอกจากจะใช้เพื่อการสร้างฝนสำหรับการแก้ไขปัญหาภัยแล้ง และเพื่อเพิ่มปริมาณน้ำฝนในพื้นที่ประสบภัยแล้งโดยตรงแล้ว ฝนหลวงยังถูกนำมาใช้เพื่อการเพิ่มปริมาณน้ำในเขื่อน และทำให้เกิดฝนตก เพื่อบรรเทาปัญหาหมอกควันจากการเผาป่าและวัสดุชีวมวลในภาคเหนืออีกด้วย

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และเป็นการเทิดพระเกียรติที่ทรงทุ่มเทพระวรกายในการคิดค้น วิจัย และพัฒนาเทคโนโลยีการทำฝนหลวงจนประสบความสำเร็จ ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช กระทรวงเกษตรและสหกรณ์จึงได้เสนอให้คณะรัฐมนตรีมีมติเฉลิมพระเกียรติพระองค์ท่านในฐานะ **“พระบิดาแห่งฝนหลวง”** และกำหนดให้วันที่ **14 พฤศจิกายน** เป็น **“วันพระบิดาแห่งฝนหลวง”**

ข้อมูลและภาพ :

<https://www.dailynews.co.th/regional/609885>

<https://lifestyle.campus-star.com/knowledge/40715.html>

<http://huahin.royalrain.go.th/prabidaday.php>

118 ปี

วารสารวิทยาสาร

หากจะกล่าวถึงวารสารวิชาชีพทางการศึกษาที่อยู่คู่กับวิชาชีพทางการศึกษาและมีอายุยาวนานที่สุด ผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษาทุกท่านคงต้องรู้จัก “วารสารวิทยาสาร” วารสารที่จัดทำโดยคุรุสภา ซึ่งในเดือนพฤศจิกายน 2561 นี้ จะครบรอบ 118 ปี ที่เป็นวารสารที่อยู่คู่กับวิชาชีพทางการศึกษามายาวนานที่สุดของประเทศไทย

วิทยาสาร เกิดขึ้นจากการที่คณะครูและนักเรียนโรงเรียนฝึกหัดอาจารย์ได้หารือกันว่า สมควรที่จะมีวารสารทางการศึกษาขึ้นมาฉบับหนึ่ง เพื่อเป็นเวทีในการแสดงออกทางวิชาการในหมู่อาจารย์และผู้เตรียมตัวจะเป็นครูอาจารย์ในอนาคต ให้ได้ทราบข่าวความเคลื่อนไหวทางการศึกษา พร้อมทั้งสรรพวิชาทั้งมวล อันมีสาระตลประโยชน์ และมีความก้าวหน้าที่หลากหลาย ประกอบกับทางกรมศึกษาธิการพิจารณาเห็นว่า หากมีวารสารที่พิมพ์เผยแพร่เป็นประจำอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง ก็จะช่วยเสริมเติมเต็มการสั่งการหรือการประชุมทางราชการปกติได้มากขึ้น

วารสารวิทยาสาร ในสมัยแรกเริ่มเรียกว่า “หนังสือพิมพ์วิทยาสาร” ฉบับปฐมฤกษ์ที่มีโรงเรียนฝึกหัดอาจารย์เป็นเจ้าของ ได้ตีพิมพ์และออกวางจำหน่ายครั้งแรกในเดือนพฤศจิกายน ร.ศ. 119 (พ.ศ. 2443) นับเป็นปีที่ 33 ในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว มีกำหนดออกปีละ 1 เล่ม โดยทยอยออกเป็นตอน ๆ จำนวน 12 ตอน (เดือนละ 1 ตอน) แต่ละตอนบรรจุเนื้อหาไว้ประมาณ 40 หน้า และจัดพิมพ์เรียงหน้าต่อกัน คือ ตอนที่ 1 เริ่มจากหน้า 1 - 40 ตอนที่ 2 เริ่มจากหน้า 41 - 80 ต่อกันจนครบ 12 ตอน พอปีถัดไปก็จะขึ้นหน้า 1 ใหม่ บางปีกำหนดออก 24 ตอนก็มี จำนวนหน้าที่พิมพ์ก็ขึ้นอยู่กับเรื่องราวที่น่าสนใจน้อยเพียงใด

วิทย์วารีย์

เล่ม ๑๖ ตอนที่ ๕
วันที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๗

สารบัญ

1880

1999

๑๕๐๐
๑๕๐๐
๑๕๐๐

กรมการปกครอง
กระทรวงมหาดไทย
ทำเนียบราชบัณฑิตยสถาน
และ ราชบัณฑิตยสถาน

กรมการปกครอง และ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๐๑

[illegible]

กรมการช่าง
กรมการช่าง
กรมการช่าง

กรมการปกครอง
จังหวัดนครราชสีมา
ที่ กษ. ๖๐๓

หมวดกิจการ
บ้าน ที่

หมวดกิจการของสมาคม

กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย



วิทยาสารย์ สมัยแรก ๆ พิมพ์ที่โรงพิมพ์สรรพกิตยธนากร คราวแรกพิมพ์ 500 ฉบับ ขนาดหนังสือ $6 \times 8 \frac{1}{2}$ นิ้ว เย็บปก (มุงหลังคา) ไม่มีปก จำหน่ายในราคาเล่มละ 48 อัฐ โดยสมาชิกจะได้รับ "วิทยาสารย์" ติดต่อกันครบทุกตอนเป็นประจำจนครบ 1 เล่ม และได้พัฒนาขึ้นตามลำดับ เริ่มจากการเพิ่มหน้า เพิ่มปก และจัดทำดัชนีท้ายเล่ม พร้อมกับปรับปรุงรูปแบบของตัวเรียงให้สวยงามน่าอ่าน นอกจากนั้น ยังได้ปรับปรุงโครงสร้างของวารสาร โดยได้นำประกาศคำสั่ง สถิติทางการศึกษา การตอบปัญหาข้อราชการ และเรื่องชวนหัวเข้ามาลงพิมพ์ไว้อีกด้วย

เมื่อมีการก่อตั้งคุรุสภาขึ้นตามพระราชบัญญัติครู พุทธศักราช 2488 "วิทยาสารย์" จึงเปลี่ยนเจ้าของจาก **สมาคมคณาจารย์สมาคมมาเป็นของคุรุสภา** ขณะนั้นมีการจัดตั้งโรงพิมพ์คุรุสภาขึ้น โดยพัฒนามาจากโรงพิมพ์วัดสังเวชที่สมาคมคณาจารย์สมาคมได้ริเริ่มก่อตั้งขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2480 ทำให้รูปโฉมของวิทยาสารย์มีความทันสมัยมากขึ้นเป็นลำดับ เมื่อโรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าวเติบโตใหญ่ขึ้นจนเป็นโรงพิมพ์ที่ทันสมัยที่สุดในเอเชียอาคเนย์ วิทยาสารย์จึงได้จัดพิมพ์ในระบบออฟเซตครั้งแรก พร้อมกับนำขนาดกระดาษมาตรฐานสากลมาใช้ อักษรและภาพที่พิมพ์ก็เปลี่ยนจากบล็อกละตัวมาเป็นเพลทสังกะสี

อย่างไรก็ดีความยากของการพิมพ์ระบบออฟเซตอยู่ที่การทำเพลทแม่พิมพ์ต้นฉบับซึ่งต้องการห้องมืด และต้องใช้สารเคมีต่าง ๆ ในการจัดทำ ทำให้วิทยาสารย์ไม่สามารถออกได้ทันตามกำหนดในแต่ละเดือน เป็นเหตุให้สมาชิกของวิทยาสารย์ลดลง ประกอบกับราคาค่ากระดาษแพงขึ้นทุกปี แต่วิทยาสารย์ยังคงตรึงราคาปกเท่าเดิม จึงทำให้ต้องงดพิมพ์ไปบ้างเป็นบางเดือนตามความจำเป็น ในปี พ.ศ. 2532 คณะกรรมการอำนวยการคุรุสภา ได้มีมติให้องค์การค้ำของคุรุสภาจัดพิมพ์วิทยาสารย์ต่อจากคุรุสภา โดยองค์การค้ำ ฯ ได้พิมพ์วิทยาสารย์แจกฟรีให้แก่โรงเรียน โรงเรียนละ 1 เล่ม แต่หากสมาชิกของคุรุสภาหรือบุคคลทั่วไปสนใจก็สามารถบอกรับเป็นสมาชิกได้ โดยมตินี้ทำให้ "วิทยาสารย์" ยังคงเป็นวารสารเก่าแก่ของครูไทยตลอดมา



เมื่อมีการปฏิรูปการศึกษาครั้งใหญ่ โดยประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และมีการตรากฎหมายเกี่ยวกับวิชาชีพครู คือ **พระราชบัญญัติสภาครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2546** ตามมา ทำให้ครูสภาต้องปรับโครงสร้างภายใน เกิดองค์กรขึ้น 2 องค์กร คือ สภาครูและบุคลากรทางการศึกษา เรียกว่า **“ครูสภา”** ทำหน้าที่ด้านมาตรฐานวิชาชีพหลักใหญ่ และ **“คณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา”** ทำหน้าที่ในการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครู การปฏิรูปภายในองค์กรของครูสภาครั้งนี้ ทำให้วิทยาทารย์ขาดหายไปจากแวดวงวารสารระยะเวลานานหนึ่ง ต่อมา คณะกรรมการครูสภาได้มีมติให้ครูสภารับโอนวารสารวิทยาทารย์จากองค์การเก่าของครูสภามาดำเนินการต่อ และได้มีการออกวารสารวิทยาทารย์ขึ้นอีกครั้ง ตั้งแต่ฉบับประจำเดือน **กุมภาพันธ์ 2548** เป็นต้นมา

ในยุคนี้ “วิทยาทารย์” ได้ปฏิรูปตัวเองด้วยการปรับรูปแบบให้มีขนาดใหญ่ขึ้น เป็นขนาด A4 (210 x 297 มม.) มีปกสีสวยงาม ภายในพิมพ์ด้วยกระดาษปอนด์ตลอดทั้งเล่ม ทั้งหน้าขาวดำและหน้าสี ด้วยมาตรฐานอันดีของวารสาร ส่งผลให้นักวิชาการ นักคิด นักเขียน และนักวิจารณ์ ส่งบทความมาลงตีพิมพ์กว้างขวางขึ้นอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน

แม้ว่าจะมีเหตุให้การดำเนินการต้องสะดุดหยุดลงบ้างด้วยเหตุการณ์แวดล้อมในแต่ละยุคแต่ละสมัย ไม่ว่าจะเป็นภาวะเศรษฐกิจที่ผันผวน หรือการนำเสนอเรื่องราวที่กระทบต่อการบริหาร แต่ด้วยพลังแห่งศรัทธาและอำนาจแห่งความดี รวมทั้งคุณูปการของครูที่มีต่อแผ่นดิน **“วิทยาทารย์”** ก็ยังสามารถยืนหยัดอยู่ได้จนถึงปัจจุบันปีที่ 118 และจะยังคงอยู่เพื่อทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการพัฒนาวิชาชีพครูและบุคลากรทางการศึกษาไทยตลอดไป



โครงการครูเดือนละร้อย เด็กน้อยวันละบาท โรงเรียนวัดบ่อกรุ “คุรุประชาสรรค์”





สวัสดีครับ ท่านผู้อ่านที่รัก โรงเรียนดี โครงการเด่น ฉบับนี้ เสนอนวัตกรรม “โครงการครูเดือนละร้อย เด็กน้อยวันละบาท” เป็นผลงานการบริหารและจัดการสถานศึกษาของผู้อำนวยการนายพนม เข้มเงิน โรงเรียนวัดบ่อกรู “ครูประชาสรรค์” สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 3 โดยวัตถุประสงค์ของการจัดทำโครงการครูเดือนละร้อย เด็กน้อยวันละบาท คือ (1) เพื่อสร้างวินัยทางการเงิน ด้านความประหยัดและออมให้กับผู้บริหาร ครู บุคลากรทางการศึกษาและนักเรียน โรงเรียนวัดบ่อกรู “ครูประชาสรรค์” (2) เพื่อให้ผู้บริหาร ครู บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียนตลอดจนผู้ปกครอง มีเงินเก็บไว้ใช้ในยามจำเป็น และ (3) นำผลกำไรจากการดำเนินโครงการมาใช้ประโยชน์ในการบริหารจัดการโรงเรียน และในส่วนของรูปแบบวิธีการดำเนินงานกิจกรรมโครงการครูเดือนละร้อย เด็กน้อยวันละบาทมีกระบวนการ คือ (1) ทุกเช้าวันเปิดทำการเรียนการสอน หลังจากเข้าแถว เคารพธงชาติ สวดมนต์ เข้าชั้นเรียนพบปะครูประจำชั้นครูประจำชั้นจะรับฝากเงินนักเรียนแต่ละคนตามเลขที่ในบัญชีรายชื่อ ซึ่งนักเรียนจะฝากอย่างน้อยคนละ 1 บาท/วัน โดยนักเรียนจะคำนวณว่าจะฝากจำนวนเงินเท่าไรหรือนั้นขึ้นอยู่กับที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองมาโรงเรียน





ในแต่ละวัน และเงินที่ได้มานั้นต้องนำไปใช้จ่ายอะไรบ้าง เช่น ซื้อสมุดปากกา อุปกรณ์การเรียน และค่าขนมกลางวัน จากนั้นก็คำนวณว่าจะสามารถนำฝากครูประจำชั้น ในวันนั้น ๆ เป็นจำนวนเงินเท่าไร (2) ครูประจำชั้นจดบันทึกจำนวนเงินฝากของนักเรียน แต่ละคนลงในบัญชีเงินฝากของชั้นเรียน และเก็บรักษาเงินจนถึงวันสิ้นเดือนแต่ละเดือน (3) เมื่อถึงวันสิ้นเดือนของแต่ละเดือน ครูประจำชั้นรวมเงินฝากของนักเรียนแต่ละคน และรวมยอดเงินฝากของนักเรียนทุกคนในชั้นเรียนที่ตนเองประจำชั้น ตรวจสอบเงิน ที่เก็บรักษาให้ตรงกับบัญชีเงินฝาก จากนั้นนำส่งครูผู้รับผิดชอบโครงการของโรงเรียน (4) ครูผู้รับผิดชอบโครงการครูเดือนละร้อยละ เด็กน้อยวันละบาท รับเงินจากครูประจำชั้น ทุกชั้นเรียน ตรวจนับเพื่อรวบรวมแล้วนำส่งผู้บริหาร เพื่อนำไปบริหารจัดการเพื่อให้เกิด ดอกผลต่อไป (นำฝากกลุ่ม ฝากธนาคาร ปลอ่ยกู้) (5) ผู้บริหาร ครู และบุคลากร ทางการศึกษาของโรงเรียนวัดบ่อกรู “ครูประชาสรรค์” ฝากเงินกับครูผู้รับผิดชอบโครงการ ในวันสิ้นเดือนอย่างน้อยคนละหนึ่งร้อยละบาท (6) ครูผู้รับผิดชอบโครงการสรุปยอดจำนวนเงิน ของคณะครู บุคลากรทางการศึกษา และของนักเรียนทุกสิ้นเดือน รายงานต่อผู้บริหาร โรงเรียน ตลอดจนกรณีมีผู้ปกครองขอเบิกถอนเงินบางส่วนเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ ตามสภาพปัญหาความจำเป็นของครอบครัว (8) สิ้นปีการศึกษา (20 - 25 มีนาคม ทุกปี) ครูผู้รับผิดชอบโครงการคิดเงินดอกเบี้ยให้ผู้บริหาร ครู บุคลากรทางการศึกษา และ





นักเรียนเป็นรายบุคคลผลประโยชน์จากการฝากเงินโครงการในรูปแบบของ “เงินปันผล” ในอัตราเฉลี่ยร้อยละ 2.50 บาทต่อปี ซึ่งมากกว่าการนำฝากธนาคารทั่วไป (9) สรุปผล รายงานผล รายงานผลให้คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้ปกครอง และคณะครู บุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนวัดบ่อกรู “ครูประชาสรรค์” รับทราบโดยทั่วกัน และ **จุดเด่น หรือลักษณะพิเศษของผลงานนวัตกรรมที่กล่าวมาคือ** (1) ผู้บริหาร ครู บุคลากร ทางการศึกษา และนักเรียน เกิดพฤติกรรมวินัยทางการเงิน เห็นคุณค่าประโยชน์และคุณค่า การเก็บสะสมเงินฝากตามโครงการครูเดือนละร้อยละ เด็กน้อยวันละบาท (2) นักเรียนที่จบ การศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีเงินสะสมจากการฝาก สามารถนำไปใช้จ่ายในการศึกษา ต่อในระดับมัธยมศึกษา แบ่งเบาภาระผู้ปกครองได้เป็นอย่างดี (3) นักเรียน เกิดคุณลักษณะตามเป้าหมายของโครงการโรงเรียนสุจริตทั้ง 5 ประการ คือ ทักษะ กระบวนการคิด ความซื่อสัตย์สุจริต ความมีวินัย อยู่อย่างพอเพียงและมีจิตสาธารณะ (4) โรงเรียนมีงบประมาณในการบริหารจัดการ แก้ปัญหาและพัฒนาในกรณีมีกิจกรรม พิเศษ หรือเหตุการณ์ที่ต้องใช้จ่ายจำเป็นเฉพาะหน้า เป็นต้น (5) สร้างความเชื่อมั่นและ ศรัทธาต่อผู้ปกครอง อีกครั้งผู้ปกครองหลาย ๆ คน สามารถนำเงินฝากของบุตรหลาน ไปใช้จ่ายในยามจำเป็นตามสภาพปัญหาความเดือดร้อน เช่น นำไปใช้จ่ายในการดำเนินชีวิต ประจำวันของครอบครัวยามขาดส่น เช่น ต่อเติมบ้านพักอาศัย ค่ารักษาพยาบาลยามเกิด อุบัติเหตุ เป็นต้น





ในฐานะผู้บริหารโรงเรียนและเป็นผู้ริเริ่มโครงการครูเด็อนละร้อย เด็กน้อยวันละบาท ภายใต้ความร่วมมือร่วมใจของคณะครู บุคลากรทางการศึกษา ผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน และนักเรียนของโรงเรียนวัดบ่อกรู “ครูประชาสรรค์” ที่ช่วยกันขับเคลื่อนโครงการจนเห็นภาพของความสำเร็จชัดเจน เป็นรูปธรรมและมีการพัฒนาระบบการบริหารจัดการอยู่ตลอดเวลาซึ่งแสดงออกให้เห็นถึงความมั่นคงและยั่งยืนของโครงการ จึงขอตั้งปณิธานและสัญญาว่าจะตั้งใจบริหารจัดการโครงการ ครูเด็อนละร้อย เด็กน้อยวันละบาท ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต โปร่งใส และตรวจสอบได้ อย่างสุดกำลังความรู้และความสามารถ //// สวัสดิ์ศรีครับ



การวิจัย

ทางการบริหารการศึกษา

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ตอนที่ 4

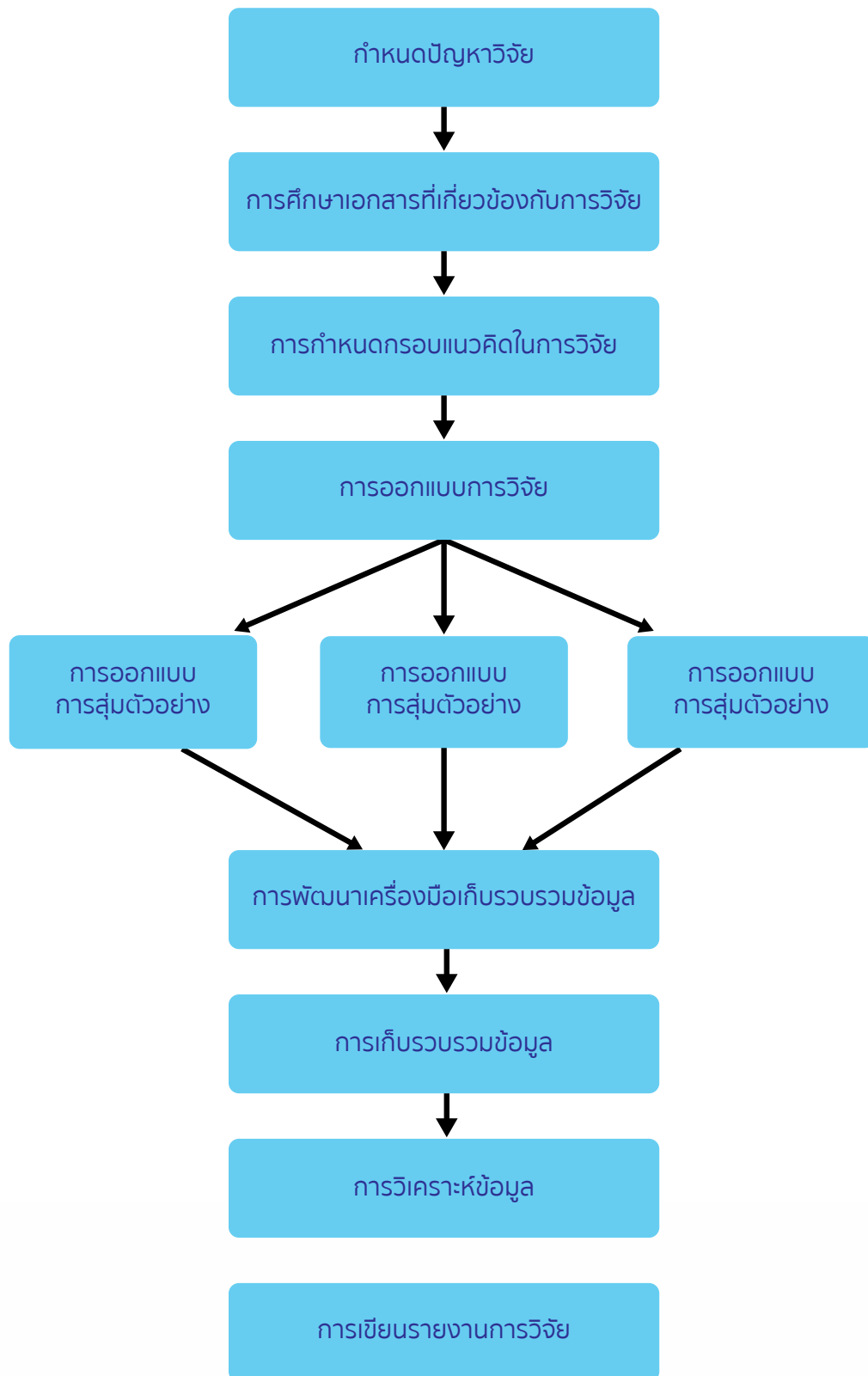
ขั้นตอนที่ 7 การวิเคราะห์ข้อมูล

ก่อนที่จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจะต้องตรวจสอบข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาได้ในขั้นตอนที่ 6 ก่อนว่า มีความถูกต้อง สมบูรณ์ครบถ้วนเพียงใดแล้วจึงจัดกระทำกับข้อมูล สำหรับข้อมูลเชิงปริมาณใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงปริมาณโดยใช้สถิติวิเคราะห์ตามที่ได้ออกแบบการวิเคราะห์ข้อมูลไว้แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ พร้อมทั้งแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และตีความหมายข้อมูล

ขั้นตอนที่ 8 การเขียนรายงานการวิจัย

ในขั้นนี้ผู้วิจัยจะต้องนำเสนอผลการวิจัยโดยการเขียนรายงานการวิจัยตามรูปแบบการเขียนรายงานการวิจัยของแต่ละประเภท และ/หรือตามหลักเกณฑ์ที่หน่วยงานหรือสถาบันกำหนด โดยให้ได้รายงานการวิจัยที่มีคุณภาพเพื่อเผยแพร่และนำไปใช้ประโยชน์ต่อการวิชาการ วงการวิชาชีพและสังคมต่อไป รายงานการวิจัยมีหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการนำไปใช้ถ้าต้องการนำเสนอผลการวิจัยต่อผู้บริหารเพื่อประกอบการตัดสินใจในการบริหาร นิยมเขียนเป็นรายงานเชิงบริหาร (Executive Report) หรือบทสรุปสำหรับผู้บริหาร (Executive Summary) ถ้าต้องการเผยแพร่ผลงานวิจัยในวงกว้าง นิยมเขียนเป็นบทความวิจัย (Research Article) เพื่อตีพิมพ์ในวารสารทางวิชาการหรือวารสารทางวิชาชีพ ถ้าต้องการนำเสนอผลการวิจัยในการประชุมสัมมนาทางวิชาการ ให้เขียนรายงานการวิจัยแบบสรุปสาระสำคัญตามที่หน่วยงานผู้จัดทำกำหนดรูปแบบไว้ ถ้าต้องการเขียนรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์มักจะเขียนตามรูปแบบรายงานการวิจัยเชิงวิชาการ (Academic Research Report) ซึ่งโดยทั่วไปมีส่วนประกอบที่สำคัญ 3 คือ ส่วนนำ (Preliminary Section) ส่วนเนื้อเรื่อง (Body of Report) และส่วนอ้างอิง (Referenced Materials) รายละเอียดของการเขียนรายงานการวิจัยในแต่ละส่วน ผู้วิจัยสามารถศึกษาแนวทางการเขียนได้จากหนังสือ/ตำราทางการวิจัยได้

จากขั้นตอนของการทำวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 ขั้นตอนของการวิจัยทางการบริหารการศึกษา
ที่มา : พิชิต ฤทธิ์จรูญ. 2554 : 24

ประเด็นการวิจัยทางการบริหารการศึกษา

ในการวิจัยทางการบริหารการศึกษา มีประเด็นที่ควรวิจัยโดยสรุป ดังนี้

1. ประเด็นการวิจัยเพื่อพัฒนานโยบาย และการใช้นโยบาย

เช่น การวิจัยที่เน้นการวิเคราะห์นโยบายทางการศึกษา การวิจัยเพื่อการศึกษาแนวทางการนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ การวิจัยและพัฒนารูปแบบการนำนโยบายสู่การปฏิบัติที่มีประสิทธิผล การศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานตามนโยบายทางการศึกษา การวิจัยและพัฒนานโยบายทางการศึกษา เป็นต้น

2. ประเด็นวิจัยเพื่อการวางแผนการจัดการศึกษา

เช่น การศึกษาความต้องการของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการจัดการศึกษา การวิจัยเพื่อจัดทำสารสนเทศสำหรับการวางแผนพัฒนาคุณภาพการศึกษา รูปแบบและกระบวนการพัฒนาแผนพัฒนาคุณภาพการศึกษา กระประเมินแผนพัฒนาคุณภาพการศึกษา เป็นต้น

3. ประเด็นวิจัยเพื่อการพัฒนาหลักสูตรและการบริหารหลักสูตร

เช่น การศึกษาความต้องการจำเป็นเพื่อการพัฒนาหลักสูตร การวิจัยที่เน้นการวิเคราะห์หลักสูตร การวิจัยเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมและบทบาทของผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาหลักสูตร การวิจัยการบริหารและการใช้หลักสูตร การวิจัยติดตามผล การนำหลักสูตรไปใช้ การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร การวิจัยประเมินผลหลักสูตร การวิจัยแนวโน้มหรืออนาคตภาพของหลักสูตร

4. ประเด็นการวิจัยเพื่อพัฒนาการนิเทศการศึกษา และการเรียนการสอน

เช่น การศึกษาสภาพปัญหา และความต้องการในการนิเทศการศึกษาหรือนิเทศการเรียนการสอน การวิจัยและพัฒนาเทคนิควิธีการ รูปแบบการนิเทศเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษาหรือคุณภาพการเรียนการสอน การศึกษาดำเนินงานนิเทศภายในของโรงเรียนที่ได้รับการรับรองมาตรฐานการศึกษา การศึกษาแนวทางการพัฒนาการนิเทศภายในของโรงเรียน กระบวนการนิเทศภายในเพื่อส่งเสริมการทำวิจัยในชั้นเรียนของครู การพัฒนารูปแบบการนิเทศนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูเพื่อพัฒนาสมรรถภาพการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการคิด เป็นต้น

5. ประเด็นวิจัยเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการทรัพยากรทางการศึกษา

เช่น การศึกษาสภาพและปัญหาการบริหารจัดการงบประมาณ การศึกษาสภาพและปัญหาการบริหารจัดการวัสดุภัณฑ์ การศึกษาสภาพและปัญหาการบริหารจัดการอาคารสถานที่ การศึกษาสภาพและปัญหาการบริหารจัดการสภาพแวดล้อม รูปแบบและกระบวนการบริหารจัดการทรัพยากรทางการศึกษาที่มีประสิทธิผล เป็นต้น

6. ประเด็นวิจัยเพื่อการติดตามและประเมินโครงการทางการศึกษา

เช่น การติดตามผลนักเรียนที่สำเร็จการศึกษา การติดตามผลการทำงานของบัณฑิต ประเมินผลการจัดการศึกษาของสถานศึกษา ประเมินผลโครงการทางการศึกษาของสถานศึกษาหรือหน่วยงานทางการศึกษา การติดตามและประเมินผลการผลิตครู การพัฒนาครูและการธำรงรักษาครูทั้งระบบการประเมินผลโครงการโรงเรียนวิถีพุทธ การประเมินผลโครงการโรงเรียนมาตรฐานสากล การประเมินผลโครงการโรงเรียนดีศรีตำบล การประเมินกิจกรรมวางทำงานอ่านทุกคน เป็นต้น

7. ประเด็นวิจัยเพื่อพัฒนาระบบสารสนเทศเพื่อการบริหารสถานศึกษา

เช่น การพัฒนาระบบสารสนเทศเพื่อการบริหารจัดการศึกษาของสถานศึกษา (การบริหารงานวิชาการงบประมาณงานบุคคล และการบริหารทั่วไป) การพัฒนาระบบสารสนเทศเพื่อการจัดการเรียนรู้ของครู การพัฒนาระบบสารสนเทศเพื่อประเมินผลการปฏิบัติงานของครู การพัฒนาระบบสารสนเทศเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน การพัฒนาระบบสารสนเทศเพื่อการบริหารทางการศึกษา เป็นต้น

8. ประเด็นวิจัยเพื่อพัฒนาการประกันคุณภาพการศึกษา

เช่น การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการพัฒนาระบบประกันคุณภาพการศึกษา การวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบหรือระบบการประกันคุณภาพการศึกษา การพัฒนาแนวทางการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา โดยใช้กระบวนการนิเทศภายใน การพัฒนาระบบการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษาตามแนวคิดการจัดการความรู้ การพัฒนาระบบการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษาตามแนวการบริหารงานแบบมุ่งคุณภาพ ทั้งองค์กร การวิเคราะห์ผลการประเมินคุณภาพการศึกษาที่ผ่านหรือไม่ผ่านการรับรอง การวิจัยติดตามผลการพัฒนาคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษา การใช้ผลประเมินเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา เป็นต้น

การวิจัยทางการบริหารการศึกษาถือว่าเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้ได้ความรู้ ความจริง แนวคิดวิธีการใหม่ ๆ หรือนวัตกรรมทางการบริหารการศึกษา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักการศึกษา ผู้บริหารการศึกษา และผู้บริหารสถานศึกษา รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาการจัดการศึกษาและคุณภาพการศึกษาให้ได้มาตรฐานตามที่กำหนดไว้ ผู้บริหารทางการศึกษาและผู้บริหารสถานศึกษาจึงควรตระหนักต่อบทบาทในฐานะนักวิจัย (Administrator - Researcher) เพื่อแสวงหาความรู้ ความจริง แนวคิดวิธีการใหม่ ๆ หรือพัฒนานวัตกรรมทางการบริหาร และเป็นผู้ส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการวิจัยรวมทั้งเป็นผู้บริโภคงานวิจัย หรือผู้ใช้งานวิจัย (Research Consumer) เพื่อการปรับปรุงพัฒนาคุณภาพการบริหารการศึกษา โดยมุ่งหวังให้การจัดการศึกษามีคุณภาพหรือผู้เรียนมีคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษา ความสำคัญหรือคุณค่าของการวิจัยทางการบริหารการศึกษา อยู่ที่ผู้บริหารการศึกษาและผู้บริหารสถานศึกษาซึ่งเป็นผู้มีบทบาทและเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาจะได้ตระหนักที่จะใช้การวิจัยทางการบริหารเป็นฐานความคิดและการปฏิบัติในการบริหารการศึกษาเพื่อให้ได้นวัตกรรมทางการบริหารการศึกษา และสารสนเทศเชิงคุณค่าจากผลงานวิจัย ที่จะนำมาใช้ประกอบการตัดสินใจทางการบริหารการศึกษา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพหรือยกระดับคุณภาพการศึกษาของประเทศชาติให้สูงขึ้นจนได้มาตรฐานตามที่กำหนดไว้

ที่มา : หนังสือหลักบริหารการศึกษา บรรณาธิการ ดร.จักรพรรดิ วัฒนา สำนักพิมพ์บริษัท พี.เอ.ลิวิ่ง จำกัด (91 – 116)



แต่คุณครู

ตอนที่ 55

วาทะของพระบรมครู เรื่อง

ความตาย

“บุคคลไม่ควรมองข้ามเทวทูต คือ ความรู้จำมอง รู้จักพิจารณาภาวะที่ปรากฏอยู่เสมอ ในหมู่มนุษย์ อันเป็นสัญญาณเตือนใจให้ระลึกถึงคตินิยมดาของชีวิต ที่ไม่ควรลุ่มหลงมัวเมา ซึ่งเรียกว่า เทวทูต 5 อย่าง คือ

1. เด็กอ่อน คนเราทุกคนเกิดมา ก็เป็นอย่างนี้
2. คนแก่ ทุกคนหากมีชีวิตอยู่ได้นาน ก็ต้องประสบกับภาวะเช่นนี้
3. คนป่วย ภาวะเช่นนี้ เราทุกคนอาจจะประสบได้ด้วยกันทั้งนั้น
4. นักโทษ กรรมชั่วนั้น ไม่ต้องพูดถึงตายไปแม้ในบัดนี้ก็มีผลเป็นความเดือดร้อน ความทุกข์ และ
5. ความตาย ภาวะเช่นนี้ เราทุกคนต้องได้พบ ไม่มีใครพ้น และกำหนดไม่ได้ว่าที่ไหน เมื่อใด

มองเห็นสภาพเหล่านี้เมื่อใด ก็ให้มีสติ รู้จักใช้ปัญญาพิจารณา จะได้เกิดความสังเวช เร่งชวนขวายเป็นประกอบแต่กรรมดี ดำเนินชีวิตด้วยความไม่มัวเมา ไม่ประมาท”

พบกันฉบับนี้ ขึ้นต้นหรืออารัมภบทด้วยเทวทูต ทูตของเทวดา หรือตัวแทนของพญายม ซึ่งลิขิต หรือเขียน โดยท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ปราชญ์ ของชาวไทย และชาวโลก เจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม มาในหนังสือธรรมานุญชีวิต เนื่องจากการพูดถึงวาทะของพระบรมครู คุณของชาวโลก หรือ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

วาทะพระบรมครูเรื่องความตามนี้ เป็นการทรงโต้ตอบพระเจ้าปเสนทิโกศล ในเชิงสนทนา มีในอัยยิกาสูตที่ 2 วรรคที่ 3 แห่งโกศลสังยุตต์ มีใจความดังต่อไปนี้

กาลครั้งหนึ่ง พระเจ้าปเสนทิโกศลมหาราช พระมหากษัตริย์ผู้ครองเมืองสาวัตถี แคว้นโกศล เสด็จไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ มหาวิหารพระเชตุวัน ได้กราบทูล ถึงการสิ้นพระชนม์ของอัยยิกาวา ข้าแต่พระพุทธองค์ พระอัยยิกาของหม่อมฉัน ซึ่งมีพระชนม์ 120 ปี เป็นที่รักที่พอใจของหม่อมฉันมาก หากหม่อมฉันจะแลกได้ด้วยช้างแก้ว ม้าแก้ว บ้านส่วย หรือ หัวเมืองต่าง ๆ เพื่อไม่ให้พระอัยยิกาของหม่อมฉันสิ้นพระชนม์ หม่อมฉันก็ยินดีแลก เป็นการ อัสจรรย เป็นคำถูกต้องแท้ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ พระพุทธเจ้าข้า

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตอบว่า อย่างนั้นมหาราช ๆ สัตว์ทั้งปวงล้วนแต่ มีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เปรียบเหมือนภษณะดิน ทั้งดิบทั้งสุกย่อมมีความแตกเป็นธรรมดา มีความแตกเป็นที่สุดไม่ล่วงพ้นความแตกไปได้ ฉะนั้น เมื่อตรัสอย่างนี้แล้ว จึงได้ตรัสเป็นคาถาว่า

“สัตว์ทั้งปวงล้วนแต่จักตาย เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด สัตว์ทั้งปวงจักไปตามกรรม จักได้ผลแห่งบุญบาป ผู้ทำบาปไว้จักไปนรก ผู้ทำบุญไว้จักไปสู่สุคติ เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำ แต่ความดีไว้ อันจักให้ความสุขต่อไป บุญทั้งหลายย่อมเป็นที่พึงของบุคคลทั้งหลายในโลกหน้า ดังนี้”

จากวาทะของพระบรมครู หรือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเรื่องความตาย ที่กล่าวมานี้ สิ่งที่น่าขนลุกในชีวิตของบุคคล คือเกิดมาแล้วต้องแก่และต้องตาย สังขารต้องทรุดโทรม คร่ำคร่าไปทุกวัน ๆ แต่ยังไม่ปรากฏชัด เนื่องจากความแก่ถูกปกปิดไว้ แต่เมื่อใดฟันหัก ผมหงอก หนังเหี่ยว และหลังโก่ง เป็นต้น เมื่อนั้นความแก่ก็ถูกเปิดเผย

ร่างกายนี้ต้องคร่ำคร่าเนื่องจากความชราเปรียบเหมือนเกวียนเก่าเอาไม่ไผ่มากะหนาบ คาบค่าไว้ ไม่นานก็ต้องสลายลง ไม่มีใครล่งพันไปได้ พระพุทธองค์จึงทรงเตือนให้พิจารณา อยู่เนื่อง ๆ ว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่สามารถล่งพันความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บไข้ ได้ป่วยเป็นธรรมดา ไม่สามารถล่งพันความเจ็บไข้ได้ป่วยไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่สามารถล่งพันความตายไปได้ แม้เลยร้อยปีไปบ้าง ก็ต้องตาย เนื่องจากความชราเป็นแน่แท้”

ความชราหรือความแก่พึงเห็นได้จากอวัยวะหย่อนยาน ความจำเลอะเลือนไป ตา หู จมูก ลิ้น กาย สีส้มถอย ตามองไม่ค่อยเห็นหูฟังไม่ค่อยได้ยิน จมูกดมกลิ่นไม่ค่อยรู้กลิ่น ลิ้นลิ้มรสไม่ค่อยรู้รส ปราสาททางกายก็เฉื่อยชา ไม่ว่องไวเหมือนวัยหนุ่มสาว

ร่างกายนี้เป็นรังของโรคนานาชนิด เช่น โรคตา โรคจมูก เป็นต้น โรคต่าง ๆ เมื่อเกิด ย่อมอาศัยร่างกายนี้เกิดขึ้น การเกิดของโรคนี้มี 2 ทาง คือ เชื้อโรคเข้าไปเกิดทางร่างกายจำนวนมาก จนร่างกายต่อต้านไม่ไหว และอวัยวะในร่างกายพิการไป ไม่สามารถทำหน้าที่ของมันได้ตามปกติ

ในทางพุทธศาสนาถือว่า เหตุเกิดของโรคมีอยู่ 2 อย่าง คือ เพราะกรรมและเพราะเหตุ ภายนอกอื่น ๆ เช่น เชื้อโรค และอวัยวะในร่างกายพิการ เป็นต้น

โรคที่เกิดจากเชื้อโรค และอวัยวะในร่างกายพิการนี้ เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป ส่วนโรคที่เกิดเพราะกรรมนั้น บางท่านก็เชื่อ บางท่านก็ไม่เชื่อ เนื่องจากมองไม่เห็น

ส่วนวิธีต่อสู้กับโรคนั้นมีอยู่ 2 วิธี คือ การป้องกันและรักษา การป้องกันไว้ดีกว่า แต่เมื่อเหลือป้องกันหรือผลออกไปจนโรคเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องรักษาเยียวยากันไป ตามความสามารถ แต่ท่านว่าโรคที่เกิดจากกรรมนั้นรักษายาก

ปัจจุบันนี้ แพทย์สมัยใหม่ดูเหมือนจะเห็นพ้องต้องกับทั่วโลกว่า การเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้ดี คือการทำจิตใจให้สงบสุขอยู่เสมอนั้น เป็นทั้งวิธีป้องกันโรคและรักษาโรคอย่างยอดเยี่ยม ซึ่งตรงกันข้ามกับความวิตกกังวล ความกลัว ความกระวนกระวายใจ ความโลภ ความโกรธ และความริษยา เป็นทางให้เกิดโรคมามากมายหลายประการ

การทำใจให้สงบ สุขสบาย ไร้กังวลจึงเป็นยาขนานเอกอย่างหนึ่ง ในการช่วยรักษาโรค และป้องกันโรค

จากกันฉบับนี้ จากกันด้วยพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “ร่างกาย หรือรูปนี้คร่ำคร่าเพราะ ชราเป็นของโรค ต้องเปื่อยพัง กายนี้เป็นของเน่าเปื่อย ย่อมแตกดับ เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด”

(อ่านต่อฉบับหน้า)

กระเจี๊ยบเขียว

ชื่อวิทยาศาสตร์

Abelmoschus esculentus (L.) Moench
จัดอยู่ในวงศ์ชบา (MALVACEAE)

สมุนไพรกระเจี๊ยบเขียว ยังมีชื่อท้องถิ่นอีก เช่น กระตาด (สมุทรปราการ) กระเจี๊ยบ กระเจี๊ยบมอญ มะเขือ มะเขือมอญ มะเขือทะวาย ทวาย (ภาคกลาง) มะเขือมอญ มะเขือพม่า มะเขือละโว้ มะเขือขึ้น มะเขือมัน (ภาคเหนือ) ถั่วละ (ภาคตะวันออก เชียงเหนือ) เป็นต้น และสำหรับในประเทศไทย พื้นที่ที่มีการปลูกกระเจี๊ยบเขียวกันมากที่สุดส่วนใหญ่แล้วจะอยู่ในภาคกลาง เช่น นครปฐม ปทุมธานี นนทบุรี นครนายก ราชบุรี ระยอง พิจิตร สุพรรณบุรี สมุทรสาคร และกาญจนบุรี

ลักษณะของกระเจี๊ยบเขียว

ต้นกระเจี๊ยบเขียว มีถิ่นกำเนิดในแถบแอฟริกาตะวันตก ในประเทศชูดาน และสันนิษฐานว่าน่าจะมีการนำเข้ามาในประเทศไทยหลังปี พ.ศ. 2416 โดยจัดเป็นพืชล้มลุกที่มีอายุประมาณ 1 ปี มีความสูงประมาณ 0.5 - 2.4 เมตร ลำต้นและกิ่งก้านมีสีเขียว แต่บางครั้งก็มีจุดประม่วง ตามลำต้นจะมีขนอ่อนหยาบๆ ขึ้นปกคลุม เช่นเดียวกับใบและผล เจริญเติบโตได้ดีในอากาศที่ร้อน หรือที่อุณหภูมิระหว่าง 18 - 35 องศาเซลเซียส ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ด

ใบกระเจี๊ยบเขียว มีใบเป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ ลักษณะของใบคล้ายรูปฝ่ามือเรียงสลับกัน ใบมักเว้าเป็น 3 แฉก มีความกว้างประมาณ 10 - 30 เซนติเมตร ปลายใบหยักแหลม โคนใบเว้าเป็นรูปหัวใจ มีเส้นใบออกจากโคนใบ 3 - 7 เส้น ใบมีขนหยาบ ก้านใบยาว



ดอกกระเจี๊ยบเขียว มีดอกสีเหลืองอ่อน ที่โคนกลีบดอกด้านในจะมีสีม่วงออกแดงเข้ม รูปไข่กลับหรือค่อนข้างกลม ออกดอกตามง่ามใบ มีริ้วประดับเป็นเส้นสีเขียวประมาณ 8 - 10 เส้น เรียงเป็นวงรอบโคนกลีบเลี้ยง กลีบเลี้ยงมี 5 กลีบ และกลีบดอก 5 กลีบ ดอกมีเกสรตัวผู้จำนวนมาก มีก้านชูอับเรณู รวมกันลักษณะเป็นหลอดยาวประมาณ 2-3 เซนติเมตร หุ้มเกสรตัวเมียไว้ อับเรณูเล็กจำนวนมากติดอยู่รอบหลอด ก้านเกสรตัวเมีย มีลักษณะเรียวยาว ปลายแยกเป็น 5 แฉก ยอดเกสรตัวเมียเป็นแผ่นกลมมีขนาดเล็ก สีม่วงแดง ยื่นพ้นปากหลอดดอก

ผลกระเจี๊ยบเขียว หรือ ผักกระเจี๊ยบเขียว ผลมีลักษณะเป็นฝัก โดยฝักคล้ายกับนิ้วมือผู้หญิง ฝักมีสีเขียวทรงเรียวยาว มักโค้งเล็กน้อย ปลายฝักแหลมเป็นจีบ ผิวฝักมีเหลี่ยมเป็นสัน โดยฝักมีสันเป็นเหลี่ยมตามยาวอยู่ 5 เหลี่ยม ตามฝักจะมีขนอ่อน ๆ อยู่ทั่วฝัก ฝักอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ในฝักมีน้ำเมือกข้นเหนียวอยู่มาก และมีเมล็ดลักษณะกลมอยู่มาก ขนาดประมาณ 3 - 6 มิลลิเมตร ฝักอ่อนมีรสหวานกรอบอร่อย ส่วนฝักแก่จะมีเนื้อเหนียว ไม่เป็นที่นิยมในการรับประทาน

กระเจี๊ยบเขียวจะมีอยู่ด้วยกันหลายสายพันธุ์ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในเรื่องของลักษณะ เช่น ความสูงของต้น ความยาวของฝัก สีของฝัก หรือจำนวนเหลี่ยมบนฝัก แต่สายพันธุ์ที่มีการเพาะปลูกเพื่อการส่งออกนั้นจะต้องเป็นสายพันธุ์ที่มีฝัก 5 เหลี่ยม สีฝักมีสีเขียวเข้ม เส้นใยน้อย ผิวของฝักมีขนละเอียด ฝักดกให้ผลผลิตสูง และมีลำต้นเตี้ย

สรรพคุณของกระเจี๊ยบเขียว

1. ผักกระเจี๊ยบเขียวมีเส้นใยอยู่มาก จึงช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ได้ โดยช่วยรักษาระดับการดูดซึมน้ำตาลจากลำไส้ใหญ่ให้คงที่ กระเจี๊ยบเขียวจึงเป็นผักที่เหมาะสมอย่างมากสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน (ผล)
2. ใช้เป็นยาบำรุงสมอง (ผล)
3. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต รักษาความดันให้เป็นปกติ (ผล)
4. ผลช่วยแก้อาการหวัด รักษาหวัด (ผล)
5. ช่วยป้องกันอาการหลอดเลือดตีบตัน (ผล)
6. ใบช่วยขับเหงื่อ (ใบ)
7. ใบกระเจี๊ยบช่วยแก้โรคปากนกกระจอก (ใบ)
8. เส้นใยของกระเจี๊ยบยังช่วยกำจัดไขมันปริมาณสูงที่น้ำดี ซึ่งจะช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอลได้ คล้ายกับการกินยาลดไขมันและคอเลสเตอรอล (สเตติน) (ผล)
9. ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกายและช่วยลดคอเลสเตอรอล โดยเส้นใยของกระเจี๊ยบเป็นตัวช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ โดยการจับกับน้ำดี ซึ่งมักจับสารพิษที่ร่างกายต้องการขับถ่ายที่ถูกส่งมาจากตับ และสารเมือกในผักยังช่วยจับสารพิษเหล่านี้ ซึ่งการจับกับน้ำดีนี้จะเกิดในลำไส้และขับออกมาทางอุจจาระ ทำให้ไม่เหลือสารพิษตกค้างอยู่ในลำไส้ (ผล)
10. ผักกระเจี๊ยบเขียว สรรพคุณใช้เป็นยาระบายอ่อนๆ (ผล)
11. การรับประทานผักกระเจี๊ยบเป็นประจำจะช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร เยื่อบุกระเพาะและลำไส้อักเสบ ช่วยในการทำงานของระบบขับถ่าย จึงช่วยในการขับถ่าย ทำให้ถ่ายอุจจาระได้คล่อง ช่วยป้องกันอาการท้องผูกได้เป็นอย่างดี และช่วยในการทำงานของระบบดูดซึมสารอาหาร ช่วยสนับสนุนการขยายพันธุ์ของแบคทีเรียที่มีประโยชน์ (โพรไบโอติกแบคทีเรีย) ช่วยลดความเสี่ยงของโรคแผลในกระเพาะอาหาร ป้องกันมะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่ (ผล)
12. ในผักกระเจี๊ยบเขียวจะมีสารที่เป็นเมือกจำพวกเพกทิน (Pectin) และกัม (Gum) ที่มีคุณสมบัติช่วยในการเคลือบแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้ โดยป้องกันไม่ให้เกิดการลุกลามของแผลได้เป็นอย่างดี (ได้ผลดีเท่า ๆ กับยา Misoprotol) และยังช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ (ผล)
13. เมื่อกลิ่นในผักกระเจี๊ยบ ช่วยเคลือบกระเพาะอาหาร ทำให้กระเพาะไม่เกิดการระคายเคือง ช่วยทำให้อาหารถูกย่อยในลำไส้ได้สะดวกมากยิ่งขึ้น (ผล)
14. ช่วยแก้บิด ด้วยการนำผลแก่นามาดบเป็นผงใช้ผสมกับน้ำดื่มแก้อาการบิด (ผล)
15. ช่วยบรรเทาอาการปวดท้องของโรคกระเพาะ หรือในผู้ป่วยที่เยื่อบุกระเพาะและลำไส้อักเสบ (ผล)
16. ช่วยแก้อาการกรดไหลย้อนกลับ ด้วยการนำผักกระเจี๊ยบมาต้มในน้ำเกลือแล้วใช้กินแก้อาการ (ผล)
17. ช่วยขับพยาธิตัวจิ๋ว (สาเหตุมาจากการได้รับตัวอ่อนของพยาธิที่อยู่ในเนื้อดิบ เช่น หมู เป็ด ไก่ กบ กุ้ง เนื้อปลา เป็นต้น) ด้วยการรับประทานผักกระเจี๊ยบติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 15 วัน แต่สำหรับบางรายต้องรับประทานเป็นเดือนจึงจะหาย (ผล)
18. ช่วยแก้อาการขัดเบา (ในอินเดีย) (ผล)
19. ในตำรายาแผนโบราณของจีน มีการนำราก เมล็ด และดอกกระเจี๊ยบ สรรพคุณใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ส่วนในประเทศอินเดียนั้นจะใช้ผักนำมาต้มกับน้ำดื่มเพื่อช่วยขับปัสสาวะเมื่อมีอาการกระเพาะปัสสาวะและทางเดินปัสสาวะอักเสบ หรือเมื่อปัสสาวะขัด (ผล, ราก, เมล็ด, ดอก)
20. ในอินเดียใช้ผลกระเจี๊ยบเป็นยารักษาโรคหนองใน (ผล)
21. รากนำมาต้มน้ำเพื่อใช้รักษาโรคซิฟิลิส (Syphilis) (ราก)
22. การรับประทานผักกระเจี๊ยบเป็นประจำสามารถช่วยบำรุงตับได้ (ผล)
23. ดอกกระเจี๊ยบสามารถนำมาตำใช้พอกรักษาฝีได้ (ดอก)
24. ในเนปาลนำน้ำคั้นจากรากมาใช้เพื่อล้างแผลและแผลพุพอง (ราก)
25. ยางจากผลสดใช้เป็นยารักษาแผลสดเมื่อถูกของมีคมบาด หรือใช้ยางกระเจี๊ยบทาแผล จะช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น และไม่ทำให้เกิดแผลเป็น (ยางจากผล)
26. ในอินเดียมีการใช้เมล็ดนำมาบดผสมกับนม ใช้ทาผิวหนังเพื่อแก้อาการคัน (เมล็ด)

27. ใบกระเจี๊ยบใช้ผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น นำมาประคบ เพื่อลดอาการอักเสบปวดบวมได้ และช่วยทำให้ผิวหนัง ชุ่มชื้นไม่แตกแห้ง (ใบ)
28. ใช้เป็นยาบำรุงข้อกระดูก โดยมีการเล่ากันว่าชาวชุมชน มุสลิมทางภาคใต้สมัยก่อน จะนิยมนำผักที่เป็นเมือก เช่น ผักกูด และกระเจี๊ยบเขียว เพื่อช่วยเพิ่มไขมันหรือ เมือกให้ข้อกระดูก โดยเชื่อว่าจะทำให้หัวเข่าหรือข้อต่อ กระดูกมีน้ำเมือกมากขึ้น ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บและ ช่วยให้งานได้ดีขึ้น เสมือนเป็นน้ำหล่อเลี้ยง (ผล)
29. ผลกระเจี๊ยบมีเมือกเส้นที่ช่วยทำให้ผิวหนังชุ่มชื้นไม่แห้งแตก บางคนจึงนิยมนำผลอ่อนมาพอกผิวเมื่อมีอาการแสบร้อน (ผล)
30. การรับประทานกระเจี๊ยบเป็นประจำจะช่วยเสริมสร้าง พัฒนาการของทารกในครรภ์และช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง เนื่องจากมีโฟเลตสูง โดยผักแห้ง 40 ผักจะเทียบเท่ากับ ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานในแต่ละวัน (ผล)



ประโยชน์ของกระเจี๊ยบเขียว

1. ผักอ่อนหรือผลอ่อนใช้เป็นผักจิ้มรับประทาน โดยนำมาต้มให้สุกหรือย่างไฟก่อน หรือนำมาใช้ทำแกงต่าง ๆ เช่น แกงส้ม แกงเลียง แกงจืด ใช้ใส่ในยำต่าง ๆ ใช้ชุบแป้งทอด ทำเป็นสลัดหรือซูปก็ได้
2. เมล็ดกระเจี๊ยบเขียว เช่น แกงส้มกระเจี๊ยบเขียว แกงเลียงกระเจี๊ยบเขียว แกงจืดกระเจี๊ยบเขียวยัดไส้ แกงกะหรี่ ปลาใส่กระเจี๊ยบเขียว กระเจี๊ยบเขียวผัดผงกะหรี่ ผัดเมล็ดกระเจี๊ยบเขียว กระเจี๊ยบผัดขิงอ่อน ห่อหมกกระเจี๊ยบเขียว กระเจี๊ยบต้มกะทิปลาสด ยำกระเจี๊ยบเขียว กระเจี๊ยบเขียวชุบแป้งทอด สลัดกระเจี๊ยบเขียว ซากกระเจี๊ยบเขียว เป็นต้น
3. สำหรับชาวอียิปต์มักใช้ผลกระเจี๊ยบรับประทานร่วมกับเนื้อสัตว์ หรือนำมาใช้ในการปรุงรสเนื้อน้ำชั้น สตูว์ผัก หรือนำไปดอง ส่วนประเทศสหรัฐอเมริกาทางตอนใต้จะใช้ผลอ่อนนำมาต้มเป็นสตูว์กับมะเขือเทศที่เรียกว่า “กัมโบ้” หรือทางตอนใต้ของอินเดียจะนำผลกระเจี๊ยบมาผัดหรือใส่ในซอสข้น ส่วนชาวฟิลิปปินส์จะใช้กินเป็นผักสดและนำมาอย่างกิน และชาวญี่ปุ่นจะนำมาชุบแป้งทอดกินกับซอส
4. ดอกอ่อนและตาดอกสามารถนำมารับประทานได้เช่นกัน
5. รากกระเจี๊ยบสามารถนำมารับประทานได้ แต่จะค่อนข้างเหนียวและไม่เป็นที่นิยม
6. แป้งจากเมล็ดแก่เมื่อนำมาบดสามารถนำมาใช้ทำเป็นขนมปังหรือทำเป็นเต้าหู้ได้
7. ใบตากแห้งนำมาปั่นเป็นผงใช้โรยอาหารและช่วยชูรสชาติอาหารได้รูปกระเจี๊ยบเขียว
8. ผักที่นำมาตากแห้งแล้ว สามารถนำมาใช้ทำเป็นชาไว้ชงดื่มได้
9. เมล็ดกระเจี๊ยบนำมาคั่วแล้วบดสามารถนำมาใช้แทนเมล็ดกาแฟได้ หรือนำไปใช้ในการแต่งกลิ่นกาแฟ
10. ใบกระเจี๊ยบนำมาใช้เป็นอาหารวัวหรือใช้เลี้ยงวัวได้
11. กากเมล็ดมีโปรตีนมาก เหมาะสำหรับใช้เป็นอาหารเลี้ยงสัตว์
12. ในประเทศอินเดียมีการใช้เมล็ดกระเจี๊ยบเพื่อไล่ผีเสื้อเจาะผ้า
13. ในประเทศอินเดีย โรงงานผลิตน้ำตาลบางแห่งมีการใช้เมือกจากต้นนำมาใช้ในกระบวนการทำให้น้ำอ้อยสะอาด
14. เปลือกต้นกระเจี๊ยบ แม้จะไม่เหนียวนักแต่ก็สามารถนำมาใช้ทอกระสอบ ทำเชือก เชือกตกปลา ตาข่ายดักสัตว์ ใช้ถักทอเป็นผ้าได้ หรือทำเป็นกระดาด ลังกระดาดก็ได้
15. เมือกจากผลกระเจี๊ยบสามารถนำมาใช้เคลือบกระดาดให้มันได้
16. กระเจี๊ยบเขียวเป็นพืชที่สามารถปลูกได้ตลอดปี จึงเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญสำหรับเกษตรกรไทย เนื่องจากต่างประเทศมีการสั่งซื้อกระเจี๊ยบของไทยปีละหลายล้านบาท โดยมีบริษัทที่ทำโครงการปลูกกระเจี๊ยบเขียวอย่างครบวงจรมาร่วมมือกับเกษตรกรไทยในหลายพื้นที่ช่วยกันปลูกเพื่อส่งออก
17. สำหรับในต่างประเทศมีการนำกระเจี๊ยบเขียวไปผลิตแปรรูปได้อย่างหลากหลาย เช่น ใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร ทำเป็นอาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง หรืออาหารสำเร็จรูป เช่น กระเจี๊ยบเขียวอบแห้ง หรือนำไปใช้ในอุตสาหกรรมขนมหวาน รวมไปถึงอุตสาหกรรมเครื่องหอม อุตสาหกรรมยา เช่น ทำเป็นยาผงและแคปซูล



ข้อมูล : http://www.si.mahidol.ac.th/project/geriatrics/knowledge_article/knowledge_healthy006.html

การใช้นวัตกรรมแบบฝึก การเขียนกลอนแปดด้วยตนเอง — (ต่อจากฉบับที่แล้ว) —

จุดประสงค์การเรียนรู้

สามารถเขียนกลอนแปดได้

เนื้อหา

1. หลักในการเขียนกลอนแปด
2. แบบฝึกเขียน

ใบความรู้

ตัวอย่างการพิจารณาบทร้อยกรอง ชื่อ “คำร้องขอ” ของ เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ โดย ยุพร แสงทักษิณ การพิจารณาเรื่องวิจารณ์กลอน ช่วยให้ทราบดีว่ากลอนที่ตินั้นเป็นอย่างไร กลอนที่เขียนไม่ดีนั้นเป็นอย่างไร อาศัยประสบการณ์การเปรียบเทียบ เราย่อมรู้ได้ว่ากลอนที่เราอ่านเป็นอย่างไร ลองมาดูตัวอย่างการพิจารณากลอนของ ยุพร แสงทักษิณกัน

คำร้องขอ

แล้ววาระสุดท้ายได้มาถึง

เขาจับตรึงมันไว้มิให้ดิ้น

มัดสองขามาวางที่กลางดิน

มันไม่สิ้นเสียงร้องก้องระริว

ใช้ผู้ร้ายใจดำอำมหิต

ใช้ผู้คิดก่อกรรมกระทำชั่ว

มันอาจโง่อาจเขลาอาจเมาเมา

ไม่รู้ตัวสติบ้างบางเวลา

ก็คุณที่มีบ้างพออ้างสิทธิ์
ก็ขอแลกกับชีวิตอย่าคิดฆ่า
ไร้สิ่งอื่นอ้างอวยช่วยวาจา
มีน้ำตาไหลพร่างเพียงอย่างเดียว

คอถูกเค้นคมมีดค่อยกรีดปาด
ตามันเหลือกลานขยาดอย่างหวาดเสียว
เนื้อและเลือดริ้วเดินบิดเป็นเกลียว
สุดแรงรื้อวกรมานด้านความตาย

เฝ้าร้องครวญร้องขอจนคอขาด
หัวก็ฟาดพื้นพลิกพลิกส่าย
ส่งเสียงแหว่ววิ้งวอนก่อนจะวาย
ต่อน้ำลายหวานลิ้มรอชิมเนื้อ

คำร้องขอ เป็นบทร้อยกรองบทหนึ่งในหนังสือรวมกลอน คำหยาด ของเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์
ฉันทลักษณ์ที่ใช้ในบทร้อยกรองนี้คือกลอนแปด มีจำนวนคำและลักษณะสัมผัสครบถ้วนตามกฎหมายเกณฑ์
ทุกประการ

ผู้ประพันธ์ได้ตั้งชื่อบทร้อยกรองว่า “คำขอร้อง” ซึ่งก่อให้เกิดความสงสัยใคร่รู้ว่าสัตว์ที่เขาจับ
มาตานั้นมีสองขาซึ่งอาจเป็นสัตว์ปีก เช่น ไก่ เป็ด ห่าน นก ฯลฯ ก็ได้ ผู้ประพันธ์ได้สะท้อนให้ผู้อ่าน
เห็นสภาพทั้งก่อนถูกฆ่า และขณะถูกฆ่าแล้วคือก่อนจะถูกฆ่ามันจะส่ง “เสียงร้องก้องระร่ำ” เพื่อขอชีวิต
ในกรณีที่ผู้ฆ่าจะเห็นว่ามันมีความดี (คุณ) อยู่บ้าง ขณะที่คมมีดกรีดคือนั้น มัน “ตาเหลือกลาน”
ด้วยความกลัว รวมทั้งอาการทางกายก็ปรากฏชัดเจน ได้แก่ “เนื้อและเลือดริ้วเดินบิดเป็นเกลียว”

แต่ด้วยสัญชาตญาณของสัตว์ที่กลัวตายทำให้ “เผ่าร้องครวญร้องขอจนคอขาด” ในที่สุด “หัวก็ฟาดพื้น พลิกกระrikส่าย” ถึงกระนั้นก็ยัง “ส่งเสียงแว่ววิงวอนก่อนจะวาย” ต่อมาในวรรณคดีสุดท้ายก่อให้เกิดความสะเทือนใจยิ่ง เพราะทุกขั้นตอนแห่งความทุกข์ทรมานอันแสนสาหัสของชีวิตหนึ่งนั้นเป็นไปเพียงเพื่อคนที่ “หวานลิ้มรอมชิมเนื้อ” ของมันเท่านั้น เห็นได้ชัดเจนว่าน้ำหนักแห่งความทุกข์และสุขนั้นช่างไม่ใกล้เคียงกันเลย

เมื่ออ่านจบแล้วผู้อ่านบางคนอาจคิดว่า เรื่องลักษณะนี้เป็นเรื่องธรรมดาที่รู้มาจนชินแล้ว เพราะสัตว์ก็ต้องเป็นอาหารมนุษย์ แต่บางคนอาจบอกว่าสะเทือนใจมากเพราะได้เห็นชีวิตของใครก็รักไม่ว่าสัตว์หรือมนุษย์ลองเทียบกับตนเองดูว่าถูกกระทำในลักษณะเดียวกันบ้างก็ย่อมจะรู้สึกในเช่นเดียวกัน สำหรับผู้ประพันธ์นั้นผู้อ่านย่อมเห็นทรมานของเขาอย่างชัดเจนว่าไม่เห็นด้วยกับการเบียดเบียนกัน แม้ผู้นั้นจะเป็นเพียงสัตว์ก็ตามที่ เหตุที่กล่าวเช่นนี้ เพราะตลอดเรื่อง ผู้ประพันธ์ได้สะท้อนให้ผู้อ่านได้เห็นภาพของความรู้สึกทุกข์ทรมานและเจ็บปวดรวดร้าวอย่างสาหัสของผู้ถูกเบียดเบียน ในขณะที่วรรณคดีสุดท้ายจบลงว่าเหตุการณ์ทั้งสิ้นทั้งปวงที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปเพื่อสนองตัณหาของผู้เบียดเบียนเพียงอย่างเดียว ไม่ใช่เพื่อเหตุผลอื่นใดที่สำคัญยิ่งกว่านี้ สารที่ผู้ประพันธ์ต้องการส่งมาคือการเบียดเบียนกันของสัตว์โลกก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ถูกเบียดเบียน การตกอยู่ในภาวะจำยอมเช่นนี้ไม่ว่าสัตว์เล็กหรือสัตว์ใหญ่หรือมนุษย์ก็ย่อมมีความรู้สึกนึกคิดทำนองเดียวกัน มนุษย์ที่ตกอยู่ในภาวะทำนองนี้ก็มีอยู่ในสังคมปัจจุบันไม่น้อยแม้มีปากพูดได้แต่ก็ปราศจากความหมาย คงตกเป็นเหยื่อตัณหาของผู้ที่เหนือกว่า ต้องยอมให้เสพสุขจากความทุกข์ของตนอย่างน่าสงสาร

จะเห็นได้ว่าเนื้อหาของบทร้อยกรองนี้มีลักษณะสร้างสรรค์งดงามทางคิดเพราะมุ่งเสนอแนวคิดที่จะให้สัตว์โลกเว้นจากการเบียดเบียนกัน ถ้าเป็นไปได้โลกก็จะเกิดสันติสุข

ศิลปะการประพันธ์ในคำร้องขอนับว่าเด่นมาก เห็นได้ตั้งแต่วิธีการเสนอเรื่องที่มีขั้นตอนชวนให้ติดตามเหตุการณ์ต่อไปจนจบ หักมุมตอนจบได้อย่างสะเทือนใจ มีเอกภาพทางความคิดชัดเจนมาก แม้มีเนื้อเรื่องธรรมดา แต่ความสามารถในด้านการประพันธ์ทำให้บทร้อยกรองนี้มีชีวิตชีวาสร้างอารมณ์และมโนภาพแก่ผู้อ่านได้ดียิ่ง ทั้งนี้เนื่องมาจากการเลือกใช้คำที่เสียงและความหมายแสดงความรู้สึกอารมณ์ กิริยาอาการของสัตว์ที่ถูกเชือดได้อย่างชัดเจน เช่น คำ “ระริว” นั้นเสียงของคำให้ผู้อ่านรู้สึกได้ทันทีว่าเป็นเสียงสั้น คำ “พรวัง” ทำให้เห็นภาพว่าน้ำตาไหลหลังจกดูพราไปหมด คำ “กริดปาด” ทำให้เกิดความรู้สึกถูกของมีคมทำให้เสียของ คำ “เหลือกลาน” เห็นภาพของผู้ที่ตกอยู่ในอารมณ์กลัวอย่างรุนแรง คำ “พลิกกระrikส่าย” เห็นภาพที่ทรมานทรมาย คำ “แว่ววิงวอน” ทำให้รู้สึกภาวะสุดท้ายที่ใกล้ตาย เสียงจึงแผ่วเบาลง เป็นต้น

คำต่าง ๆ ที่ยกตัวอย่างมาตั้งต้นนี้จะเห็นว่าสอดคล้องกับเนื้อหาของเรื่องอย่างยิ่ง ทำให้ผู้อ่านเกิดอารมณ์สะเทือนใจทั้ง ๆ ที่เป็นคำง่าย ๆ ไม่มีสำนวนเปรียบเทียบกับต้องตีความ มีการใช้อุปลักษณ์อยู่แห่งเดียวคือ “เนื้อและสัตว์รีวเดินบิดเป็นเกลียว” ซึ่งไม่ต้องอาศัยการแปลเข้าใจได้ บทร้อยกรองนี้เด่นที่มีเสียงไพเราะรื่นหู เพราะมีการซ้ำคำและเล่นสัมผัสทั้งสัมผัสพยัญชนะและสระ เช่น

ใช้ผู้ร้ายใจดำอำมหิต
ใช้ผู้คิดก่อกรรมกระทำชั่ว
มันอาจโง่อาจเขลาอาจเมามัว
ไม่รู้ตัวสติบ้างบางเวลา

การซ้ำคำ ไซ (ในที่นี้ หมายถึง ไม่ไซ) และอาจช่วยเน้นย้ำทั้งเสียงและความหมายให้หนักแน่นขึ้นกว่าจะกล่าวเพียงครั้งเดียว

สัมผัสในมีทั้งสัมผัสพยัญชนะและสระ คือ

สัมผัสพยัญชนะ ได้แก่ ก่อ - กรรม - กระ อาจ - อาจ - อาจ มัน - เมา - มัว ตัว - สติ
บ้าง - บาง

สัมผัสสระ ได้แก่ คำ - อำ กรรม - ทำ เขลา - เมา

สัมผัสนอก ได้แก่ หิด - คิด ชั่ว - มัว - ตัว

กลอนบทนี้มีลีลาหรือท่วงทำนองที่แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกขัดแย้งของผู้ประพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ส่วนในสองบทสุดท้ายของบทร้อยกรองนี้น่าจะสร้างความสะเทือนใจแก่ผู้อ่านได้มากที่สุด เพราะได้เห็นภาพของผู้ที่ตกอยู่ในภาวะทรมานทั้งจิตใจและร่างกายก่อนตาย ทุกวรรคแสดงพลังของถ้อยคำและโวหารอย่างเยี่ยม เช่น

“คอถูกเค้นคมมิดด้วยกรีดปาด

ตามันเหลือกลานขยาอย่างหวาดเสียว” เป็นต้น

เมื่ออ่านบทร้อยกรองนี้แล้ว ผู้อ่านจะเห็นบุคลิกภาพของผู้ประพันธ์ว่ามีจิตใจละเอียดอ่อนและกอบปรุด้วยมโนธรรมอย่างสูง มีความสามารถสูงในเชิงพรรณนาความรู้สึกนึกคิดออกมาให้ผู้อ่านเกิดอารมณ์และมโนภาพพร้อมกับผู้ประพันธ์ที่สำคัญยิ่งคือ ผู้อ่านจะได้แง่คิดอะไรจากบทร้อยกรองนี้บ้างไม่มากนักน้อยและแฉะคืดนั้น ๆ น่าจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ กล่าวได้ว่าบทร้อยกรอง “คำร้องขอ” มีคุณค่าทั้งในด้านเนื้อหาและด้านวรรณศิลป์อย่างยิ่งเรื่องหนึ่ง

(อ่านต่อฉบับหน้า)



วิทยาลัยการฯ 37

สิ้นเดือนกันยายนเป็นช่วงเกษียณอายุราชการ โดยเฉพาะวิชาชีพครูซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูต่างพากันเข้าสู่กระบวนการประนีประนอมหนี้สิน เมื่อเงินเดือนซึ่งเป็นรายได้ประจำถูกลดทอนลงอย่างรวดเร็ว ส่วนหนี้สินยังคงอยู่มิได้พร้อมไปกว่าเดิมจำเป็นต้องเข้าสู่เงื่อนไข หรือบางคนเปลี่ยนสภาพเป็นคนจนรุ่นใหม่

เรื่องราวเหล่านี้มีอาจใช้สายตาเพียงฉายแสงไฟวูบหนึ่งต่อการอธิบายปรากฏการณ์เป็นอยู่ให้เข้าใจในสถานะทางวิชาชีพอย่างครบถ้วน ยิ่งตัวเลขของเงินเดือนที่สูงขึ้นยิ่งสร้างความคลางแคลงใจให้กับคนทั่วไปบางครั้งเลยเกิดด้วยความหมั่นแกล้งวิพากษ์วิจารณ์ไปถึงความไม่รู้จักการใช้ชีวิต ฟูมเฟ้อยสุ่ยสุ่ย ขาดการวางแผนด้านการเงิน จะสอนคนได้อย่างไร สังคมจะวางใจให้สอนบุตรหลานได้อย่างไร เมื่อเป็นบุคคลล้มเหลว

สถานการณ์ยิ่งรุนแรงมากขึ้นถึงการวางกฎระเบียบต่าง ๆ ออกมาเพื่อจำกัดวงในการกู้ยืมกระทั่งเลยเกิดผูกฟ่วงความรับผิดชอบในแต่ละระดับชั้นการบังคับบัญชาจะต้องดูแลสถานะมิให้เกิดความบกพร่อง จำกัดกรอบด้วยวงกฎเกณฑ์ให้เข้าถึงแหล่งเงินกู้ยากขึ้น การปิดรั้วในสถานการณ์สิ้นไร้ไม่ตออีกทั้งแพงให้สภาพแร้นแค้นขยายวงเพิ่มขึ้น ด้วยคิดว่าน่าจะเป็นแนวทางที่สามารถแก้ปัญหานี้ได้

การเกิดของปัญญานมหาสารคามจึงเป็นปรากฏการณ์ที่ทีมแห่งสถานะทางวิชาชีพภายใต้ปรากฏการณ์นี้ฉายภาพชัดเจนในมิติต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ด้านโครงสร้างของเงินเดือนที่ไม่สามารถสนองตอบต่อการใช้ชีวิตที่สมดุลอย่างเป็นจริงในช่วงวัยเนื่องจากมีลักษณะมีฐานเล็กและค่อย ๆ ใหญ่ขึ้น ลักษณะดังกล่าวไม่สนองตอบต่อภาระผูกพันของชีวิตและครอบครัว คิดง่าย ๆ คนวัยหนุ่มสาวเมื่อมีครอบครัวสร้างฐานะ ภาระเลี้ยงดูสมาชิก อุ่มชูอุปถัมภ์บุพการีล้วนเป็นช่วงวัยที่มีสถานะฐานเงินเดือน

ที่เล็ก เมื่อไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย การกู้เงินจากสถาบันการเงินต่าง ๆ หรือรอบข้างยิ่งมากขึ้น เมื่ออายุมากขึ้นเงินเดือนมากขึ้นค่าใช้จ่ายที่เป็นภาระย่อมลดลงคงเหลือแต่การใช้หนี้ และดอกเบี้ยที่พอกพูนขึ้นในชีวิต ดังนั้นแทนที่จะใช้ชีวิตอย่างสงบสุขกลับเพิ่มความยากลำบาก ล้วนเกิดจากโครงสร้างแบบนี้ ซึ่งถ้าหากกลับด้านโดยมีฐานเงินเดือนใหญ่ก็จะเกิดความมั่นคงในชีวิตตั้งแต่ในระยะเริ่มแรกที่สามารถเลี้ยงดูบุคคลในครอบครัวได้และไม่ได้ดิ้นรนหารายได้อื่น ๆ มาเสริม จนละเลยงานประจำ สามารถพัฒนางานในความรับผิดชอบได้โดยมีต้องกังวลในด้านความเป็นอยู่ และฐานเงินเดือนค่อย ๆ เล็กลงแต่มีความมั่นคงในบั้นปลายของชีวิตซึ่งในวิธีคิดทั้งสองแบบนี้ตลอดช่วงวัยของชีวิตแทบจะใช้เม็ดเงินที่ไม่แตกต่างกันแต่คุณภาพงานและคุณภาพชีวิตแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

2. สถานะทางวิชาชีพ “ครูคือผู้สร้าง” “ครูคือผู้ให้”

ควบคุมตลอด เป็นวิชาชีพที่มีความแตกต่างไปจากวิชาชีพอื่น ๆ แต่รายได้จากเงินเดือนประจำมิได้แตกต่าง ในเชิงพื้นที่วิชาชีพครูกระจายครอบคลุมอยู่ทุกพื้นที่ ต้องเดินทางตลอดในแต่ละวันของการทำงาน และในพื้นที่แต่ละพื้นที่ชนบทไทยยังเต็มไปด้วยความขาดแคลนที่จะมาเติมเต็มทางการศึกษา ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยพื้นฐานด้านสาธารณูปโภค อาคารสถานที่ อุปกรณ์ทันสมัย มิใช่เพียงพอต่อการจัดการศึกษาให้เท่าเทียมหรือมีประสิทธิภาพ จึงจำต้องใช้พลังของชุมชนชายขอบ กลุ่มวิชาชีพครูด้วยกันในการสนับสนุนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จนสามารถพัฒนาได้และยกระดับขึ้นมาด้วยความเสียสละ แม้กระทั่งอุปกรณ์เทคโนโลยีทางวิชาชีพต้องเป็นของใช้ส่วนตัวทำงานให้กับนักเรียนตลอดชีวิตของการเป็นครูในระบบราชการ หรือกระทั่งการเสริมการสอนในวันหยุดราชการยังคงกระทำอยู่ตลอดโดยไม่หวังผลตอบแทนที่เป็นเม็ดเงิน

“

สถานะทางวิชาชีพ

“ครูคือผู้สร้าง”

“ครูคือผู้ให้”

”

3. การกระจายงบประมาณสนับสนุนในโครงการตามนโยบาย ไม่มี และเม็ดเงินที่กระจายมาสู่โรงเรียนมีไม่เพียงพอต่อการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพได้ไม่ว่าจะเป็นโครงการตามนโยบายหรือโครงการที่มีลักษณะของการตกลงร่วมกันระหว่างหน่วยงาน กระทรวงอื่นๆ ล้วนสร้างภาระเบียดบังการจัดการเรียนการสอนและภาระทางค่าใช้จ่าย เวลาแทบทั้งสิ้น จนบรรดาวิชาชีพครูและบุคคลทั่วไปต่างคิดว่าเป็นงานประจำที่ต้องทำ ต้องแข่งขัน และประกวด อย่างเช่นการแข่งขันกีฬาด้วยหน้าที่ของครูผู้สอนผู้ศึกษาและพลศึกษาได้รับนิยมนอกเหนือจากหน้าที่ยังถนัดทำที่ทีมกีฬาชนิดต่างๆ ยิ่งทำให้เพิ่มภาระค่าใช้จ่ายอย่างทวีคูณซึ่งส่วนใหญ่ล้วนต้องควักกระเป๋าตนเองจึงสามารถยืนระยะอยู่ได้โดยหน่วยงานรับผิดชอบด้านนี้แทบไม่มีเงินสนับสนุนเลยในการสร้างพื้นฐานนักกีฬาในแต่ละประเภท โดยเมื่อได้ตัวนักกีฬาที่เก่งมีความสามารถจึงพอที่จะได้รับสวัสดิการบ้างแต่กว่าจะเติบโตขึ้นมาแข็งแกร่งได้ภาระทั้งหมดย่อมเป็นที่ครูโรงเรียน หรืออย่างการแข่งขันงานศิลปะหัตถกรรมนักเรียนในแต่ละปี มีการแข่งขันประกวดตั้งแต่ระดับเครือข่าย เขตพื้นที่ การศึกษา ภาคและระดับประเทศ ในแต่ละกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมศิลปะการงานพื้นฐานอาชีพล้วนต้องใช้งบประมาณมหาศาลในการฝึกซ้อม อุปกรณ์ฝึกซ้อม อย่างเช่น การแกะสลักผลไม้ ภาพดินน้ำมัน ฯลฯ ต้องลงทุนมหาศาล หากได้รับชัยชนะก้าวไปสู่ระดับชาติยิ่งต้องคิดหนัก นอกจากจะเป็นภาระของผู้ฝึกซ้อมแล้วต้องใช้พลังครูทั้งโรงเรียนในการช่วยเหลือค่าใช้จ่ายและรวมทั้งค่าเดินทางในการนำนักเรียนไปแข่งขันประกวด

— “ —

เมื่อทำงานจริง ๆ
ส่วนมากลงเอย
ด้วย**นกกินหนอน**แทบทั้งสิ้น

— ” —

จะเห็นได้ชัดเจนว่า การผลิตนโยบายโครงการ กิจกรรมต่าง ๆ นอกจากไม่เอื้อต่อการหนุนช่วยทางวิชาชีพให้มั่นคง ยั่งยืนทางวิชาชีพแล้วมักดึงรายได้ซึ่งเป็นเม็ดเงินที่ควรสร้างฐานะความเป็นอยู่ให้ชีวิตดีขึ้นกลับถดถอยลงเป็นสร้างภาระ ในการมีหนี้สินให้กับทางวิชาชีพ ด้วยนโยบายที่ต้องสนองตอบในทุกระดับชั้น ยิ่งวิชาชีพครู โรงเรียน อยู่ในสถานะของปลายน้ำ ย่อมถูกปิดกั้น ตัดช่วง ให้ได้รับการสนับสนุนเล็กน้อยจนไม่สามารถทำอะไรได้เลย

จนมีคำกล่าวของผู้บริหารระดับสูงของเขตพื้นที่การศึกษาว่า “ในการพัฒนาการศึกษา ผู้บริหารจะมีสายตาดังนก ซึ่งสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่ต้องมีหนอนในระดับพื้นที่ในการทำงานจึงสามารถพัฒนางานได้อย่างมีประสิทธิภาพ” แต่บังเอิญว่า ในเส้นทางวิชาชีพ “เมื่อทำงานจริง ๆ ส่วนมากลงเอยด้วยนกกินหนอนแทบทั้งสิ้น”

ด้วยผลผลิตทางวิชาชีพและสถานะความเป็นอยู่จึงไม่แปลกใจเลยว่า สุดท้ายจึงได้ก่อเกิดปัญญามหาสารคาม นำไปสู่การเผยโฉมสถานะทางวิชาชีพที่สังคมต่างมองในด้านลบเป็นทัศนคติของการสำนึกดีทางวิชาชีพ แต่สถานะดังกล่าว ได้บ่งบอกถึงความเป็นจริง มีอยู่จริงในอีกด้านที่ไม่ว่าจะเป็นก้าวพลาดของวิถีชีวิตตนเอง หรือการถูกระงับโดยโครงสร้าง สถานะทางวิชาชีพล้วนเป็นที่ไม่พึงปรารถนาให้มีปรากฏการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นในสังคม หากช่วยดูแลตนเอง ดูแลเสียเวลา เข้าใจ ในวิถีความเป็นอยู่ กระจายอำนาจ กระจายงบประมาณและลดภาระการแข่งขัน การประกวด ประเมิน ลดการใช้ครูที่มีใช่ การจัดการเรียนการสอน ภาพเหล่านี้จะไม่เกิดจนเป็นภาพขยายใหญ่โตขึ้นอย่างไม่สามารถแก้ไขได้ในอนาคต

โรคที่พบบ่อย ช่วงฤดูหนาว ในประเทศไทย



ฤดูหนาวถึงแม้จะเป็นฤดูที่หลาย ๆ คนชอบแต่ก็เป็นฤดูที่อาจนำความเจ็บป่วยบางอย่างมาให้กับคนเราหลายอย่างโดยเฉพาะ ถ้าเราดูแลสุขภาพไม่ดี ถึงแม้ประเทศไทยอากาศจะไม่หนาวเท่ากับหลาย ๆ ประเทศ แต่อุณหภูมิในฤดูหนาวบางปี และในบางพื้นที่ก็สามารถทำให้เราเจ็บป่วยได้ ตัวอย่างโรคที่มาพร้อมฤดูหนาว ได้แก่

โรคไข้หวัด

ในโลกเรามีเชื้อไวรัสหวัดเป็นร้อยชนิดซึ่งเราสามารถติดต่อได้จากการสูดอากาศที่มีเชื้อโรคนี้ปนอยู่ อากาศประกอบด้วยไอ จาม คัดจมูก น้ำมูกไหล ระบายคอ มีไข้ โดยทั่วไปจะหายไปภายใน 1 สัปดาห์ โรคนี้จะหายได้เองโดยธรรมชาติไม่มีภาวะแทรกซ้อน การดูแลรักษาตอนที่ไม่มีสบาย ได้แก่ การพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมบางอย่างที่ไม่จำเป็นดื่มน้ำมากๆ โดยเฉพาะน้ำผลไม้รับประทานยาลดไข้พาราเซตามอล ยาลดน้ำมูกและยาแก้ไอ อย่างไรก็ตาม การรับประทานยาเหล่านี้ไม่ได้ลดจำนวนวันของอาการไม่สบายลง

โรคไข้หวัดใหญ่

โรคไข้หวัดใหญ่จะมีการระบาดใหญ่เป็นประจำในช่วงฤดูหนาว เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza Virus) ซึ่งมีอยู่ 3 ชนิดด้วยกัน คือ ชนิดเอ บี และซี เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดซีนั้นพบน้อยในวงแคบและไม่รุนแรง ส่วนชนิดบีพบเฉพาะในคน ไม่ค่อยทำให้เกิดอาการรุนแรง แต่ไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดเอนั้นพบได้ในคนและสัตว์นานาชนิดสามารถก่อโรคได้รุนแรง และเป็นปัญหาของโลกเกือบทุกปี เพราะแพร่ระบาดในหลายพื้นที่ เชื้อเข้าสู่ร่างกายทางทางเดินหายใจ ซึ่งเชื้อโรคจะมาจากน้ำมูก น้ำลายหรือเสมหะของผู้ป่วย เมื่อมีการไอ จาม ทำให้เชื้อแพร่กระจายในอากาศ แล้วเราสูดเข้าไปในทางเดินหายใจและทำให้เกิดโรครภายใน 1-3 วัน นอกจากนั้นอาจติดต่อโดยการที่เราไปจับสิ่งของที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได แก้วน้ำ โทรศัพท์ เป็นต้น แล้วเรามาจับบริเวณใบหน้าเรา ทำให้เชื้อเข้าไปในร่างกายทางจมูกได้

โดยส่วนใหญ่โรคนี้ไม่ได้อันตรายร้ายแรงอันใดกับคนทั่ว ๆ ไป แต่ในผู้ป่วยบางกลุ่ม เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น หอบหืด ภูมิแพ้ โรคหัวใจวาย เบาหวาน โรคไตวาย ผู้ป่วยภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นต้น อาจเกิดปัญหาแทรกซ้อนได้มาก เช่น เกิดปอดอักเสบติดเชื้อ ทั้งจากไวรัส ไข้หวัดใหญ่เองหรือจากการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนตามมา ในประเทศไทยเองก็มีผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ปีละ 20,000 - 50,000 รายทุกปี แต่อัตราการเสียชีวิตไม่ถึง 10 รายต่อปี โดยส่วนใหญ่ผู้ที่เสียชีวิตมักเป็นผู้ป่วยสูงอายุ

อาการของไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ซึ่งมักมีอาการมากในช่วง 3-4 วันแรก หลังจากนั้นอาจมี เจ็บคอ ไอแห้ง ๆ คัดจมูก น้ำมูกไหล โดยทั่วไปมีอาการอยู่ประมาณ 7-10 วัน ผู้สูงอายุอาจมีอาการไม่ชัดเจน (Atypical Presentations) ได้บ่อย บางครั้งอาจมีไข้ อ่อนเพลีย ซึม สับสนหรือการช่วยเหลือตนเองได้ลดลง

การรักษาเมื่อมีอาการไม่สบายแล้วก็เหมือนกับการรักษาไข้หวัดดังกล่าวแล้ว ในเด็กควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาแอสไพรินลดไข้ เนื่องจากอาจทำให้เกิดกลุ่มอาการไรย์ (Reye Syndrome) ได้ สำหรับยาการเพิ่มจำนวนของไวรัส ได้แก่ Amantadine, Rimantadine และ Neuraminidase Inhibitors (oseltamivir และ zanamivir) นั้นมักไม่ต้องใช้และไม่ค่อยมีในโรงพยาบาลทั่วไป อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ และปัจจุบันไวรัสมีการดื้อยามากขึ้น ส่วนใหญ่ใช้ในรายที่มีอาการแทรกซ้อนรุนแรง

อาการหอบหืดในผู้ป่วยโรคหอบหืดและโรคปอดเรื้อรังกำเริบ

ผู้ป่วยโรคหอบหืดและโรคปอดเรื้อรังบางรายอาจมีอาการกำเริบหอบเหนื่อยมากขึ้นในฤดูหนาวได้ โดยเฉพาะหากติดเชื้อไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ร่วมด้วย ดังนั้นในช่วงฤดูหนาวจึงต้องดูแลสุขภาพให้ดี เพื่อไม่ให้ติดเชื้อหวัด และไข้หวัดใหญ่ได้ มียาแก้หอบหืดและติดตามการรักษาอย่างต่อเนื่อง รวมถึงควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ด้วย

โรคภูมิแพ้

ช่วงฤดูหนาวคนที่มึโรคภูมิแพ้อากาศอยู่เดิมอาจมีอาการมากขึ้นได้ โดยเฉพาะช่วงอากาศเปลี่ยนใหม่ ๆ หรือบางคนก็แพ้ตัวไรในฝุ่นซึ่งอยู่ตามที่นอน แพ้ควันบุหรี่ แพ้ขนสัตว์ในช่วงฤดูหนาวอาจมีอาการมากขึ้น เนื่องจากเรามีโอกาสอยู่ในบ้านมากขึ้นร่วมกับคนที่สูบบุหรี่ และสัตว์เลี้ยง ซึ่งก็มักอยู่ในบ้านในช่วงฤดูหนาว ทำให้คนที่เป็โรคภูมิแพ้อยู่เดิมมีโอกาสดัรับการกระตุ้นจากสิ่งทีแพ้มากขึ้นโดยอาจมีอาการคันจมูก คันตา จามมีน้ำมูกใส ๆ คัดจมูกอยู่ตลอดได้ ผู้ป่วยบางรายมีผื่นผื่นคันเวลาอากาศเย็น (Cold-Induced Urticaria) โดยมักมีอาการในช่วงที่มีอากาศเปลี่ยน อาจมีตุ่มผื่นคันขึ้นในบริเวณที่ถูกอากาศเย็นได้ ในช่วงนี้ควรดูแลสุขภาพให้ดี หลีกเลียงอากาศที่หนาวจัด สวมใส่เครื่องนุ่งห่มที่อบอุ่น บางรายถ้ามีอาการมากอาจต้องรับประทานยาแก้แพ้อากาศเพื่ลดอาการลง

อุณหภูมิในร่างกายต่ำเกินไป (Hypothermia)

ผู้สูงอายุป็นกลุ่มผู้ป่วยที่อาจเกิดปัญหาอุณหภูมิในร่างกายต่ำเกินไป (Hypothermia) ขึ้นได้ง่ายโดยเฉพาะในบางรายที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อย ในบางพื้นที่ของประเทศที่มีอากาศหนาวมาก โดยเฉพาะถ้าต่ำกว่า 15 - 18 องศาเซลเซียส อาจทำให้เกิดภาวะนี้ได้ การดูแลป้องกันคือ การพยายามรักษาความอบอุ่นของร่างกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารครบถ้วน และพยายามหลีกเลียงการอยู่ในที่อากาศหนาวจัด

ผิวหนังแห้ง ลอกและคัน

ในช่วงอากาศหนาว ความชื้นในอากาศมักลดลง ความชื้นที่ผิวหนังของเราก็จะลดลงไปด้วย อาจทำให้ผิวแห้ง คันและลอกได้ ซึ่งมักก่อให้เกิดปัญหากับคนที่ผิวแห้งหรือผู้สูงอายุที่มีต่อมไขมันทำงานลดลง และความชื้นของชั้นผิวหนังน้อยอยู่แล้ว การป้องกันและแก้ไข คือ การใช้สบู่อ่อน ๆ ไม่ขัดผิวมาก ไม่ควรแช่น้ำอุ่นนาน ๆ อาจอาบน้ำลดลงเป็นวันละครั้ง และทาครีมหรือน้ำมันทาผิวหลังอาบน้ำขณะที่ผิวยังหมาด ๆ อยู่

จะเห็นได้ว่าในฤดูหนาวนั้น อาจทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพได้หลายอย่าง การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและการหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เชื้อโรคหรือตัวกระตุ้นโรคภูมิแพ้ดังกล่าวแล้ว เป็นสิ่งที่สามารถลดโอกาสความเจ็บป่วยลงได้



“เวลา”

...ไม่เคยผ่านไป

ตอนที่ 1



“กินติม...บุญ จะกินติม”

เสียงลูกชายตัวอ้วนกลมร้องขึ้น นิ้วกลมบ้อมซื้อมออกไปนอกกระจก รถผมหันไปมองภรรยาที่นั่งอยู่บนเบาะด้านข้าง พินนิยมิให้ผมแล้วบนเกมเอ็นดูว่า

“วันนี้ไม่ยกกลับ ต้องแวะจนได้”

ผมจอดรถที่หน้าร้านสะดวกซื้อหน้าปากซอย ขณะรอภรรยาพาลูกชายเข้าไปซื้อไอศกรีม ผมเห็นแม่เดินออกมาจากร้านที่รับพิมพ์งานและให้บริการอินเทอร์เน็ตรายชั่วโมง กำลังจะเดินเข้าไปในซอย ผมก็เลยรีบเปิดประตูแล้วลงจากรถไปเรียกแม่

“บุญอยู่ไหนละ” ผู้เป็นย่าถาม เมื่อมาถึงรถแล้วไม่เห็นหลานชาย

ผมบ๊ายหน้าเข้าไปร้านสะดวกซื้อ

“เข้าไปซื้อไอติมกับแม่ เขาร้องจะกินไอติมให้ได้ แม่มาทำอะไรครับ” ผมถาม พลังมองไปที่ร้านประเสริฐ นึกไม่ออกว่าแม่จะเข้าไปทำอะไรที่ร้านคอมพิวเตอร์

“แม่ไปส่งอีเมลให้เพื่อนนะ ให้ทางที่ร้านเค้าส่งให้ รอภูมิส่งให้กลัวจะเข้าไป”

“อีเมล...?” ผมมอมยิ้มกับคำตอบของแม่ ไม่ยักรู้ว่าเดี๋ยวนี้แม่เราก็ทันสมัยไฮเทคกับเขาเหมือนกัน

“จะ คราวก่อนส่งทางไปทางไปรษณีย์ กว่าเค้าจะได้รับหลายวัน เค้าเลยให้ส่งอีเมลแทนนะจ๊ะ”

แม่ตอบพร้อมกับหันไปยิ้มให้บุญที่วิ่งมาถึงรถพอดี พินนส่งลูกให้ผู้เป็นย่าก่อนจะเปิดประตูขึ้นมานั่งด้านหน้า แม่ผมอุ้มหลานขึ้นนั่งตักแล้วหอมฟอดใหญ่ ในขณะที่เจ้าตัวยังคงสาละวนอยู่กับไอศกรีมในมือ

“กินดี ๆ ลูก ระว่างหกรดเสื่อ” แม่ผมบอกหลาน แล้วหันซ้ายหันขวาหากระดาษทิชชูมาเตรียมพร้อมเอาไว้

ภาพความสุขของครอบครัวที่เห็นจนชินตาเช่นนี้ ถูกเติมเต็มขึ้นหลังจากที่แม่ของผมเกษียณอายุราชการจากอาชีพครูปีนี้เอง ทำให้พ่อซึ่งก็เป็นครูเช่นกันและเกษียณก่อนหน้าหลายปี ไม่ต้องทนเหงาอยู่บ้านคนเดียวอีกต่อไป

ก่อนหน้านี้พ่อมักบ่นเสมอว่า “เบ๊ ต้องหาอะไรทำ” แล้วก็ชอบออกจากบ้านไป โดยบางทีคนในบ้านก็ไม่ว่างมารณพ่อ ว่าจะออกไปไหน ไปทำอะไรกับใคร ผมพยายามบอกให้พ่อพกโทรศัพท์มือถือ แต่บ่อยครั้งที่โทร ๔ แล้วติดต่อไม่ได้ เพราะพ่อลืมชาร์จแบตเตอรี่ ๔ บ้าง บางครั้งก็ลืมเอาไป

มีอยู่ครั้งหนึ่งที่กลายเป็นเรื่องเป็นราวใหญ่โต เมื่อพ่อกลับบ้านผิดเวลา 2 ทุ่มแล้วแต่พ่อยังไม่กลับ ทั้งที่ไม่เคยกลับเกิน 6 โมงเย็น นอกจากจะมีธุระจริง ๆ โทรศัพท์มือถือก็ติดต่อไม่ได้ จนทุกคนในบ้านกระวนกระวาย แม่พยายามติดต่อเพื่อน ๆ และทุกคนที่น่าจะรู้ว่าพ่อไปไหนจนเหนื่อยใจ ส่วนผมขับรถตระเวนไปทุกที่ที่คิดว่าพ่อจะไป รวมทั้งโรงพยาบาล และสถานีตำรวจอย่างใจคอไม่ดี

จนกระทั่งเกือบ 3 ทุ่ม แม่ถึงได้โทร ๔ มาบอกว่าพ่อกลับบ้านแล้ว รถของพ่อไปเสียอยู่แถวบ้านลูกศิษย์ แต่ก็ได้ลูกศิษย์เป็นธุระจัดการซ่อมรถจนเสร็จ พ่อเองมัวแต่คุยกับลูกศิษย์เพลินเลยลืมนึกว่าคนที่บ้านจะเป็นห่วง จนเกิดโกลาหลขนาดนี้

ด้วยความที่มีพ่อแม่เป็นครู ผมชินเสียแล้วกับการที่ไปไหน ๆ แล้วมักจะมีคนแปลกหน้าเดินยิ้มมาแต่ไกล ก่อนจะรีบกรากเข้ามาไหว้เข้ามาทักถามพ่อแม่ว่าด้วยความดีใจ จากนั้นก็จะตามด้วยการไล่ลำดับปีการศึกษาของลูกศิษย์คนนั้น ต่อด้วยสารทุกข์สุกดิบ ชีวิตการทำงาน ทุกครั้งที่ได้เจอลูกศิษย์ผมมีความรู้สึกว้าวทั้งพ่อและแม่ จะมีความสุขประหนึ่งว่าเพิ่งได้พบเจอคนดังที่ตัวเองชื่นชอบอย่างนั้น

พ่อกับแม่ผมเป็นครูประเภทที่จำชื่อและจำหน้าลูกศิษย์ได้แม่นเกือบทุกคน แถมจำลึกซึ้งไปอีกด้วยว่าเพื่อนร่วมห้องมีใครบ้าง และมีบ่อยครั้งที่ไม่พ่อกับแม่จะพูดขึ้นว่า “เอ...ฉันว่านั่นมันลูกศิษย์ฉันแน่ ๆ เลย” และเมื่อนึกทบทวนชื่อได้ก็จะรีบเข้าไปทักทาย ผมไม่เคยเข้าใจเลยว่าพ่อกับแม่ทำได้อย่างไร หากนับตั้งแต่ปีการศึกษาแรกที่เข้าสอนจนถึงเกษียณอายุก็ปาเข้าไปเกือบสี่สิบปี ถ้าคิดว่าเป็นหนึ่ง ๆ ต้องสอนเด็กกราวร้อยกว่าคน พ่อกับแม่ก็ต้องมีลูกศิษย์ตั้งสี่ห้าพันคน โอ...ผมว่ามันมากเกินไปกว่าจะจำได้หมดนะ

ทุกวันนี้ถึงแม่ผมจะเกษียณด้วยการเออร์ลี่ รีไทร์ แต่ก็ยังมีลูกศิษย์ลูกหาโทร ๔ มาคุยด้วยบ่อย ๆ บางครั้งก็โทร ๔ มาปรึกษาปัญหาชีวิตการทำงาน ดูเหมือนว่าถึงจะเป็นข้าราชการบำนาญ แต่ในชีวิตจริงแม่ไม่เคยเลิกเป็นครูเลย

ตอนแรกผมเป็นห่วงพ่อ แต่มาถึงตอนนี้หลังจากเกษียณมาอยู่บ้านเฉย ๆ ได้ 3 เดือนกว่า ผมก็ชักจะเริ่มเป็นห่วงแม่แทน เพราะพ่อหันมาเลี้ยงปลา ดูแลต้นไม้ และรับมือกับหลานชายจอมซน ไม่ค่อยออกจากบ้านไปไหน แต่แม่ซึ่งเคยออกจากบ้านไปสอนหนังสือ กลับต้องมาอยู่กับบ้านเฉย ๆ ผมก็เลยอดห่วงไม่ได้ว่าแม่จะเหงาหรือเปล่า

“ใครดกกริ่งนะ พินน์” ผมถาม เมื่อเห็นภรรยาเดินกลับเข้ามาในบ้าน

“ไปรษณีย์ค่ะ เอกสารของแม่ มีจดหมายมาถึงแม่ เกือบทุกอาทิตย์เลย ใครส่งอะไรมาน้ำ” พินน์พูด พร้อมกับวางซองเอกสารสีน้ำตาลลงบนโต๊ะ

“จดหมายแม่ใช้มัย” เสียงแม่ดังขึ้น ขณะถอดผ้ากันเปื้อนที่คาดอยู่ รีบหยิบแว่นตามาสวม ก่อนจะเปิดซองเอกสารสีน้ำตาลนั้นดู ผมอดแปลกใจไม่ได้ในท่าทีกระตือรือร้นของแม่

“มีอะไรน่าตื่นเต้นหรือแม่”

“จดหมายข่าวจะ เพื่อนส่งมาให้ ไม่รู้เรื่องของแม่จะได้ลงฉบับนี้รึเปล่า” พุดพลางรีบเปิดเอกสารที่ดูคล้ายเหมือนเป็นวารสาร หรือนิตยสารเล่มย่อม ๆ ขึ้นดูหน้าปก พร้อมกับบอมบี้มน้อย ๆ ค่อย ๆ พลิกหน้าต่อ ๆ มา และกวาดตาดูอย่างรวดเร็ว

“ได้ลงแล้ว”

พุดจบแม่อีกหันหลังกลับ เดินไปที่มุมโปรดหลังบ้านซึ่งแม่มักจะยึดเป็นอาณาจักรย่อย ๆ ของแม่ มุมนั่งเล่นนี้เกิดจากฝีมืออันประณีตของครูช่างคนเดิมพ่อของผมเอง ที่อยากให้มุมนั่งเล่นพักผ่อนหรืออ่านหนังสือของสมาชิกในบ้าน

พ่อทำน้ำตกจำลอง และซุดบ่อเลี้ยงปลาคราฟหลากสีให้ว่ายวนไปมาดูเพลินตา ส่วนแม่ตอนนั้นยังไปสอนหนังสืออยู่ ก็จะใช้เวลาในช่วงวันหยุดไปเลือกเฟ้นซื้อพันธุ์ไม้ไทยที่ขึ้นชอบมาบรรจงปลูกมากมาย ทั้งพุดซ้อน พุทธชาด ราตรี ซ่อนกลิ่น ชำมะนาด มะลิ กุหลาบ และอีกมากมาย

มุมหลังบ้านนี้เป็นมุมที่ทุกคนในบ้านต่างผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาใช้ประโยชน์ เริ่มจากเข้ามิดของทุกวันเป็นเวลาของพ่อในการออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ อีกทั้งอ่านข่าวหนังสือพิมพ์หรือดูโทรทัศน์

สายๆ ของวันหยุด แม่เฝ้าในวัยก่อนเกษียณมักใช้เป็นมุมเตรียมการสอน เขียนผลงานวิชาการ แม้ปัจจุบันชีวิตหลังเกษียณก็ใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 4 - 5 ชั่วโมงต่อวันอยู่ที่นี้

ช่วงเย็นเป็นเวลาที่เค้าใช้ทบทวนตำรา ทำการบ้าน จนปัจจุบันเรียนจบ ทำงานแล้วยังแอบหลบมูมนั่งคิดอะไรเพลิน ๆ อยู่บ่อย ๆ

แม่หายไปอยู่ตรงมุมหลังบ้านเสียนาน ผมก็เลยเดินเลียบ ๆ เคียง ๆ ไปดู เห็นแม่นั่งอยู่บนม้านั่ง กำลังเปิดอัลบั้มรูปและใกล้กันนั้นยังมีอัลบั้มอีกจำนวนหนึ่งกล่อง และซองเอกสารอีกสองสามซองวางอยู่

ผมยิ้มให้แม่ แล้วตามไปนั่งลงข้าง ๆ หยิบรูปถ่ายขนาดโปสการ์ดขาวดำที่วางอยู่ขึ้นมาดู ชายหญิงในภาพจากแพ้นั้นเครื่องแต่งกาย ทรงผมน่าจะย้อนไปในอดีตไม่ต่ำกว่า 30 - 40 ปี ผมกวาดตามองบุคคลในภาพทีละคน จนสะดุดตากับหญิงสาวร่างอ้วนแฉ้นคนหนึ่ง ไว้ผมบ๊อบหน้าม้า หน้าตาแก่ ๆ กับเครื่องแต่งกายที่โดดเด่นสะดุดตาว่าใครในภาพ

“นี่แม่ใช้ไหมครับ...” ผมเอียงตัวเข้าไปหาแม่ แล้วชี้ให้ผู้หญิงในรูป

รอยยิ้มฉาบบนใบหน้าของแม่ ที่มองภาพนั้นนิ่ง นาน ก่อนพยักหน้าน้อย ๆ

“ถ้าจำไม่ผิดเป็นงานสัปดาห์ภาษาอังกฤษตอนเรียนอยู่ฝึกหัดครูปี 1 แม่เป็นตัวแทนของห้อง แต่งชุดจิ้งเกิลเบลล่ะลูก”

แล้วผมก็แทบจะเห็นภาพบรรยากาศวันนั้นปรากฏอยู่ตรงหน้าเมื่อแม่รำลึกถึงความหลังอันน่าประทับใจให้ฟัง

เสียงเพลงบรรเลงดังแว่ว สลับกับบทสนทนาภาษาอังกฤษของพิธีกรหญิงชายบนเวที บรรยากาศในโรงเรียนฝึกหัดครูนครสวรรค์วันนี้คึกคักเป็นพิเศษ พรรณิมาถึงโรงเรียนเร็วกว่าปกติ เพราะอยากรีบมาแต่งตัวด้วยชุดแฟนซีที่เพื่อนรักช่วยหยิบยืมมาให้จากตลาดในเมือง

(อ่านต่อฉบับหน้า)



วิธีวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Methodology)

รศ.ดร.วิรัตน์ ธรรมาภรณ์

แบบแผนนี้เหมาะสมสำหรับทำการวิจัยในสภาพการเรียนการสอนปกติ โดยเลือกได้จากห้องหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและอีกห้องหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจะต้องหาข้อมูลสนับสนุนความใกล้เคียงกันของตัวแปรที่สำคัญ เช่น ผลสัมฤทธิ์ของวิชาที่จะทำการทดลอง

แบบแผนการทดลองแบบแท้ (True Research Design) มีลักษณะอย่างไร

แบบแผนการทดลองแบบแท้จะต้องมีลักษณะ 3 ประการ คือ

1. สามารถตอบคำถามการวิจัยได้
2. สามารถควบคุมตัวแปรเกินที่สำคัญได้ หรือมีความตรงภายใน (Internal Validity) โดยมีการสุ่มเข้ากลุ่มเป็นวิธีสำคัญในการควบคุมตัวแปรเกิน
3. สามารถสรุปหาพิสัยไปยังประชากรได้ หรือมีความตรงภายนอก (External Validity) หมายถึง ผลการวิจัยสามารถประยุกต์ไปสู่ประชากรที่กำหนดได้

การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) มีเหตุผลอย่างไร

การทดสอบก่อนการทดลอง คือ การวัดตัวแปรตามก่อนที่จะให้เงื่อนไขการทดลองซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแบบแผนการทดลองบางแบบ โดยมีเหตุผลในการทดสอบก่อนการทดลองมีดังนี้

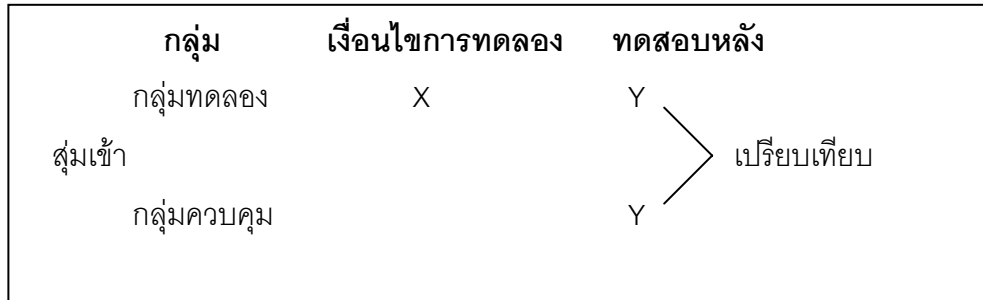
1. เพิ่มความไวในการทดลอง ช่วยเพิ่มความไวในการแสดงอิทธิพลของตัวแปรอิสระ โดยการจับคู่ซึ่งจะต้องมีการทดสอบตัวแปรที่เกี่ยวข้องสำหรับการจับคู่ก่อนการทดลอง
2. เพื่อทราบเพศาน โดยทราบว่าผู้รับการทดลองมีลักษณะที่ต้องการพัฒนาอยู่อีกมากน้อยเพียงใด เช่น แบบทดสอบมีคะแนนเต็ม 20 คะแนน ถ้าผู้รับการทดลองได้คะแนนสอบก่อนสูง ก็จะทำให้ยังมีที่จะเพิ่มเติมได้อีกไม่เท่าไร อาจไม่เหมาะที่จะทำการทดลองเรื่องนี้
3. เพื่อทราบจุดเริ่มต้น เช่น รู้ว่าเมื่อเริ่มฝึกวิ่ง 100 เมตร ผู้รับการฝึกทำความเร็วได้ 14 วินาที
4. เพื่อทราบจุดของการเปรียบเทียบ เช่น ผลการทดลองบอกว่าผู้รับการทดลองสามารถทำคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 8.5 คะแนนหรือประมาณ 1.5 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หรือใช้เวลาวิ่งลดน้อยลงเท่าไร

แบบแผนการทดลองแบบแท้ที่สำคัญมีแบบใดบ้าง

แบบแผนการทดลองแบบแท้ (True Research Design) มีหลายแบบ แต่จะขอเสนอแบบที่ใช้กันมาก และเป็นแบบแผนที่ไม่ซับซ้อนมากในการทดลองหรือการวิเคราะห์ข้อมูล ถ้าเลือกได้ผู้วิจัยควรเลือกใช้แบบแท้ แบบแผนที่สำคัญมีดังนี้



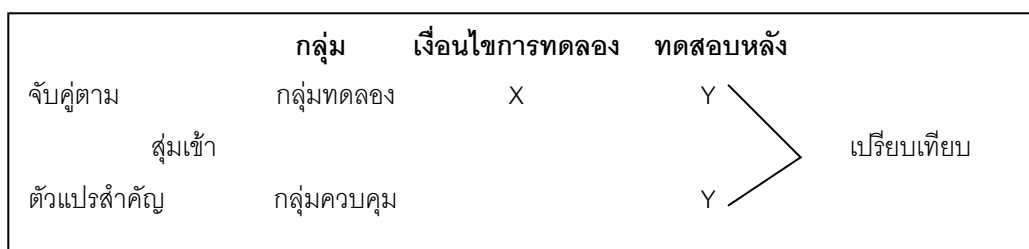
1. แบบแผนที่มีการสุ่มมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบหลัง (Randomized Control Group Posttest - Only Design) เป็นแบบแผนที่มีการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบหลัง ดังแผนภาพประกอบดังนี้



ภาพที่ 9 แสดงแบบแผนที่มีการสุ่มมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบหลัง

แบบแผนนี้เหมาะกับการทดลองทั่วไป สามารถนำไปใช้กับปัญหาการวิจัยอย่างกว้างขวาง แต่การสุ่มเข้ากลุ่มทำให้ได้กลุ่มที่ประกอบด้วย นักเรียนที่มาจากห้องต่าง ๆ ถ้าทำการทดลองหลายครั้งจะไม่สะดวก และมีผลกระทบต่อการเรียนการสอนวิชาอื่น ดังนั้นแบบแผนนี้จึงเหมาะสำหรับการทดลองที่ไม่ต้องทดลองหลายครั้ง

2. แบบแผนจับคู่ที่มีการทดสอบหลังอย่างเดียว (Matched - Subject and Randomized Posttest - Only Design) เป็นแบบแผนที่มีการจับคู่ผู้รับการทดลองตามตัวแปรที่สำคัญ แล้วสุ่มจากแต่ละคู่เข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองและทำการทดสอบหลัง ดังแผนภาพข้างล่างนี้

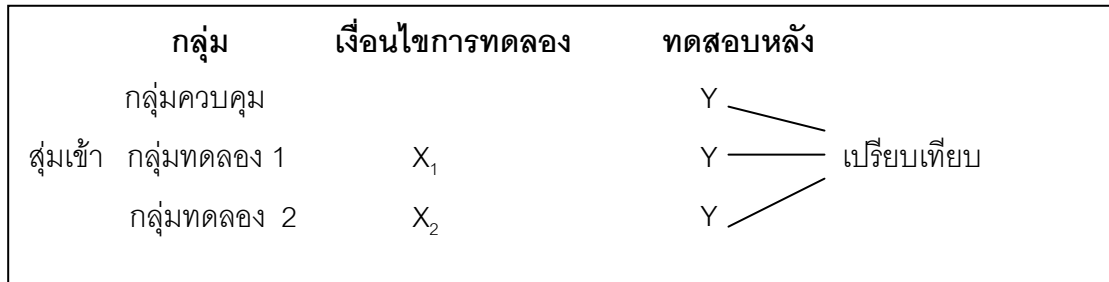


ภาพที่ 10 แสดงแบบแผนจับคู่ที่มีการทดสอบหลังอย่างเดียว

ตัวอย่างเช่น จับคู่ผู้รับการทดลองตามคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษแล้วนำแต่ละคู่มาสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดลองสอนแบบใหม่ และแบบปกติ แล้ววัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษหลังการทดลอง



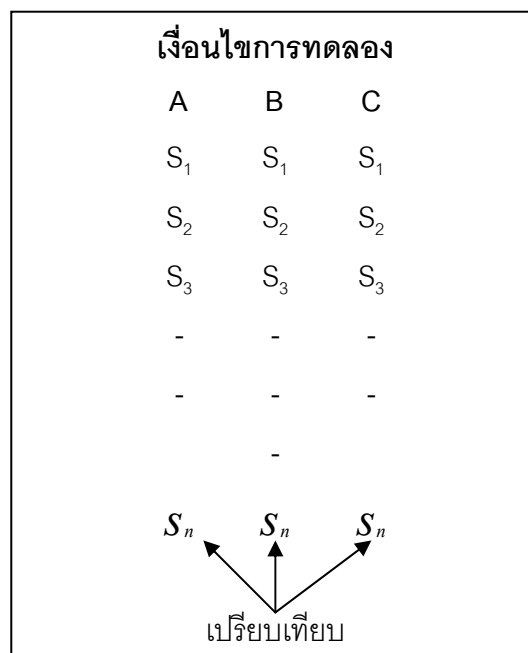
3. แบบแผนการทดลองแบบมีการสุ่มที่มีหลายกลุ่มและการทดสอบหลัง (Randomized Multiple Group Posttest - Only Design) เป็นแบบแผนที่มีกลุ่มควบคุม และมีกลุ่มทดลองมากกว่า 1 กลุ่ม โดยมีการสุ่มเข้ากลุ่มและการทดสอบหลังการทดลองอย่างเดียวดังแผนภาพข้างล่างนี้



ภาพที่ 11 แสดงแบบแผนการทดลองแบบมีการสุ่ม มีหลายกลุ่มและการทดสอบหลัง

แบบแผนการทดลองนี้ขยายจากแบบแผนแรกเพียงแต่เพิ่มเงื่อนไขในการทดลองอีก 1 เงื่อนไข หรือมากกว่า เช่น ใช้รูปแบบการเสริมแรง แบบ 1 แบบ 2 และกลุ่มควบคุม หรือ ใช้รูปแบบของบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนหลายแบบ หรือใช้ความถี่ในการเสริมแรงหลายระดับ เป็นต้น

4. แบบแผนการวัดซ้ำและทดสอบหลังอย่างเดียวดังเดิม (Repeated Measure Design) เป็นแบบแผนที่ใช้การทดลองกลุ่มเดียวให้ได้รับทุกเงื่อนไขในการทดลอง โดยมีการวัดหลังการได้รับเงื่อนไขการทดลองแต่ละเงื่อนไข ดังแผนภาพข้างล่างนี้

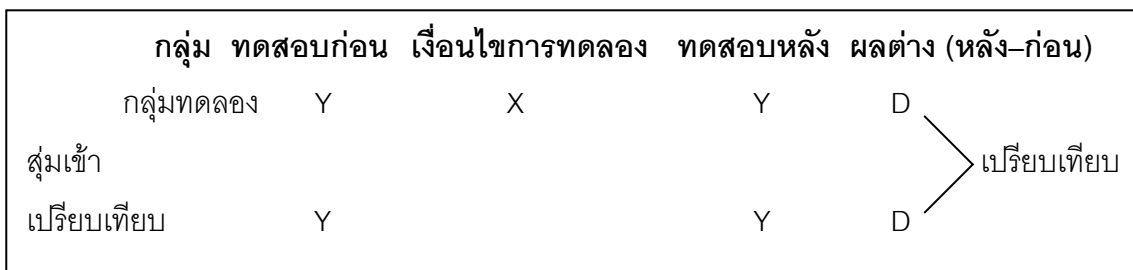


ภาพที่ 12 แสดงแบบแผนวิจัยแบบการวัดซ้ำ และทดสอบหลังอย่างเดียวดังเดิม



ตัวอย่าง เช่น ต้องการทดลองว่าขนาดตัวอักษรส่งผลต่อความจำหรือไม่ โดยการนำคำที่ไม่มีความหมายที่มีขนาดตัวอักษรเล็กให้ดู แล้วเขียนคำที่จำได้ วันต่อมาให้ดูคำชุดเดียวกัน แต่ใช้ตัวอักษรที่มีขนาดกลาง และวันถัดมาใช้ตัวอักษรขนาดใหญ่ แล้วนำจำนวนคำที่จำได้ถูกต้องมาเปรียบเทียบกัน ถ้าต้องการใช้แบบแผนนี้จะต้องเลือกปัญหาการวิจัยที่ไม่มีผลที่เกิดจากการเรียงลำดับหรือผลที่ตกค้าง

5. แบบแผนที่มีการสุ่มมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบก่อนและหลัง (Randomized Control Group Pretest - Posttest Design) เป็นแบบแผนที่สามารถหาผลต่างของเงื่อนไขการทดลองและผลต่างของคะแนนสอบก่อน ดังแผนภาพข้างล่างนี้



ภาพที่ 13 แสดงแบบแผนวิจัยที่มีการสุ่ม มีกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบก่อนและหลัง

ตัวอย่างเช่น ต้องการทราบผลของวิธีฝึกว่ายน้ำแบบใหม่ว่าส่งผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำเพียงใด โดยหาผลต่างระหว่างก่อนกับหลัง และต้องการทราบว่าวิธีนี้ส่งผลดีกว่าวิธีฝึกแบบเดิมหรือไม่ โดยนำค่าความแตกต่างระหว่างก่อนกับหลังของแต่ละกลุ่มมาเปรียบเทียบกัน

แบบแผนการวิจัยแบบกึ่งทดลองมีลักษณะอย่างไรและมีแบบใดบ้าง

แบบแผนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) เป็นแบบแผนที่ไม่สามารถควบคุมตัวแปรเกินได้อย่างทั่วถึง สิ่งที่สำคัญในการควบคุมตัวแปรเกินที่แบบแผนนี้ไม่มี คือ การสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) ซึ่งเป็นวิธีที่สามารถควบคุมตัวแปรเกินได้ทั่วถึง อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติผู้ทดลองจะต้องพยายามเลือกกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองให้มีลักษณะสำคัญใกล้เคียงกัน เช่น ต้องการทดลองสอนวิชาคณิตศาสตร์ ผู้ทดลองก็เลือกห้องเรียน 2 ห้องที่นักเรียนมีคะแนนคณิตศาสตร์ที่ผ่านมาใกล้เคียงกัน ซึ่งจะทำให้มีการควบคุมความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองได้ตัวแปรหนึ่ง แบบแผนการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่เป็นพื้นฐานและใช้กันทั่วไปมีดังนี้

1. แบบแผนที่ไม่มีการสุ่ม มีกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบก่อนและหลัง (Nonrandomized Control Group Pretest - Posttest Design) เป็นแบบแผนที่ไม่มีการสุ่มเข้ากลุ่ม มีลักษณะทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ตัวอย่างเช่น เลือกนักเรียน 2 ห้องที่มีลักษณะสำคัญ



ยุวเกษตรน้อย ตามรอยพ่อ

โรงเรียนวัดพลอยกระจำศรี (บุญยังราษฎร์นาวิอุปถัมภ์) หมู่ ๑๑ ตำบลบางสมบุรณ์
อำเภองครักษ์ จังหวัดนครนายก รหัสไปรษณีย์ ๒๖๑๒๐

ปรากฏการณ์ที่สำคัญ

โรงเรียนวัดพลอยกระจำศรีเป็นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา บริบทของชุมชนมีอาชีพทางการเกษตรโดยทำนาเป็นส่วนใหญ่ รายได้ไม่แน่นอน บางปีประสบภาวะน้ำท่วม พืชผลเสียหายส่งผลกระทบต่อค่าครองชีพของผู้ปกครอง นักเรียนขาดเรียนบ่อย ทำให้ผลการเรียนไม่เป็นไปตามเป้าหมายในโครงการตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โรงเรียนเข้าร่วมเป็นโรงเรียนในโครงการตามพระราชดำริเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๖ แล้วดำเนินกิจกรรมตามแนวปฏิบัติเรื่อยมา โดยบูรณาการการดำเนินงานกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เลือกกิจกรรมให้สอดคล้องตามบริบทของชุมชน บนพื้นฐานแนวความคิดการแก้ปัญหาความขาดแคลนของนักเรียน หารายได้ระหว่างเรียนและสืบทอดงานอาชีพที่มีอยู่ในชุมชนโดยจัดกลุ่มสนใจในรูปแบบของ “ยุวเกษตรกร” ร่วมมือกันดำเนินงานต่อเนื่อง ประสบผลสำเร็จเป็นรูปธรรมปรากฏแก่ชุมชน ได้รับรางวัลและเป็นแหล่งศึกษาดูงานระดับประเทศและนานาชาติ

พลิกผันมาสรรค์สร้าง

ทางโรงเรียนวัดพลอยกระจำศรี (บุญยังราษฎร์นาวิอุปถัมภ์) เล็งเห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ตามหลักสูตร ไปพร้อมกับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม รวมถึงความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจำเป็นจะต้องพัฒนาไปพร้อมกัน และหลังจากการร่วมประชุม วิเคราะห์จากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เล็งเห็นว่ากิจกรรมกลุ่มยุวเกษตรกรเป็นกิจกรรมที่จะสามารถพัฒนาผู้เรียนในทุก ๆ ด้านไปพร้อมกันได้ดังหลักการของ กลุ่มยุวเกษตรกร ดังนี้

กลุ่มยุวเกษตรกร หมายถึง เยาวชนที่มี อายุระหว่าง ๑๐-๒๕ ปี ที่มีความสนใจและมารวมกลุ่มในการทำกิจกรรมทางการเกษตรร่วมกัน โดยมีหลักการทำงาน ตามสัญลักษณ์ที่มีความหมาย ดังนี้



อักษร “ก” ในเครื่องหมายนี้เป็นคำย่อของคำ ๔ คำคือ

ก. ตัวแรก	หมายถึง	เกษตร	คือ	การฝึกสมอง
ก. ตัวที่สอง	หมายถึง	กมล	คือ	การฝึกใจ
ก. ตัวที่สาม	หมายถึง	กร	คือ	การฝึกใช้มือ
ก. ตัวที่สี่	หมายถึง	กาย	คือ	การฝึกพลานามัย

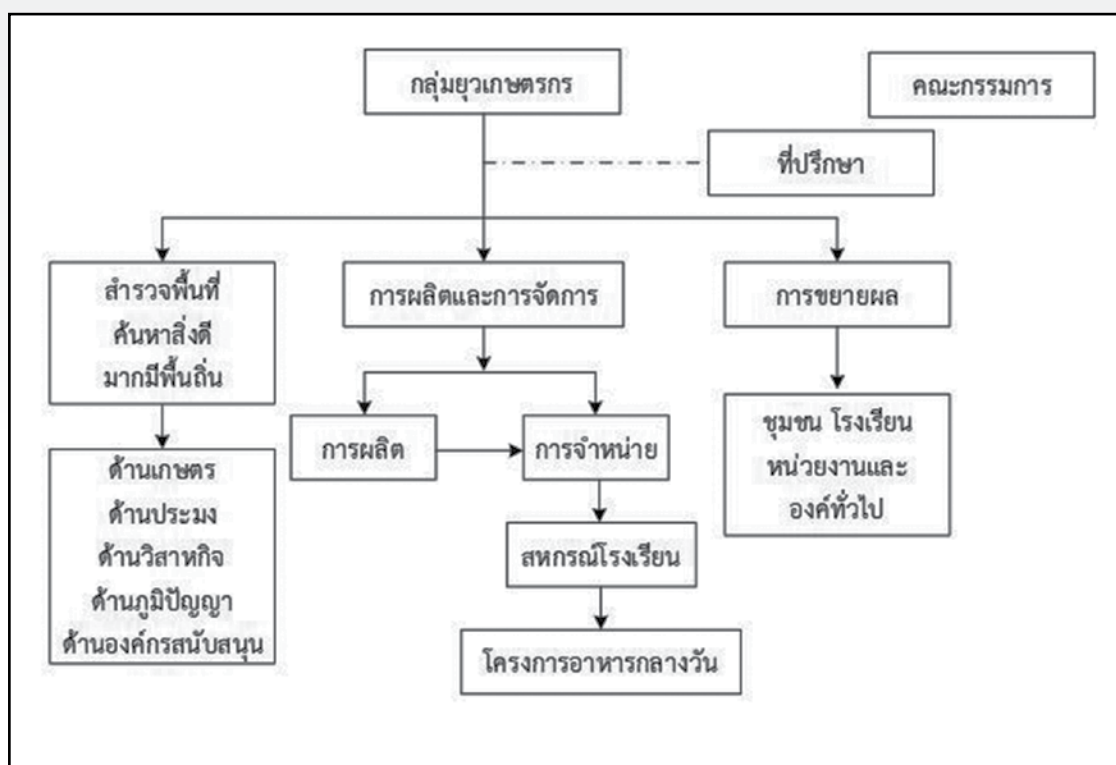


การจัดการเรียนรู้ โรงเรียนได้ดำเนินการจัดการเรียนการสอนตามเนื้อหาสาระที่กำหนดไว้ในหลักสูตรอย่างสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้เรียน โดยน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และหลักการของกลุ่มยุทธศาสตร์กรเข้าใช้ในการจัดการเรียนการสอนทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ รวมถึงสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม เน้นกระบวนการคิดวิเคราะห์ เน้นการปฏิบัติจริง นำไปสู่การปฏิบัติตนที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้านการศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนทุกระดับชั้นได้เรียนรู้และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

ขั้นตอนการดำเนินการพัฒนา

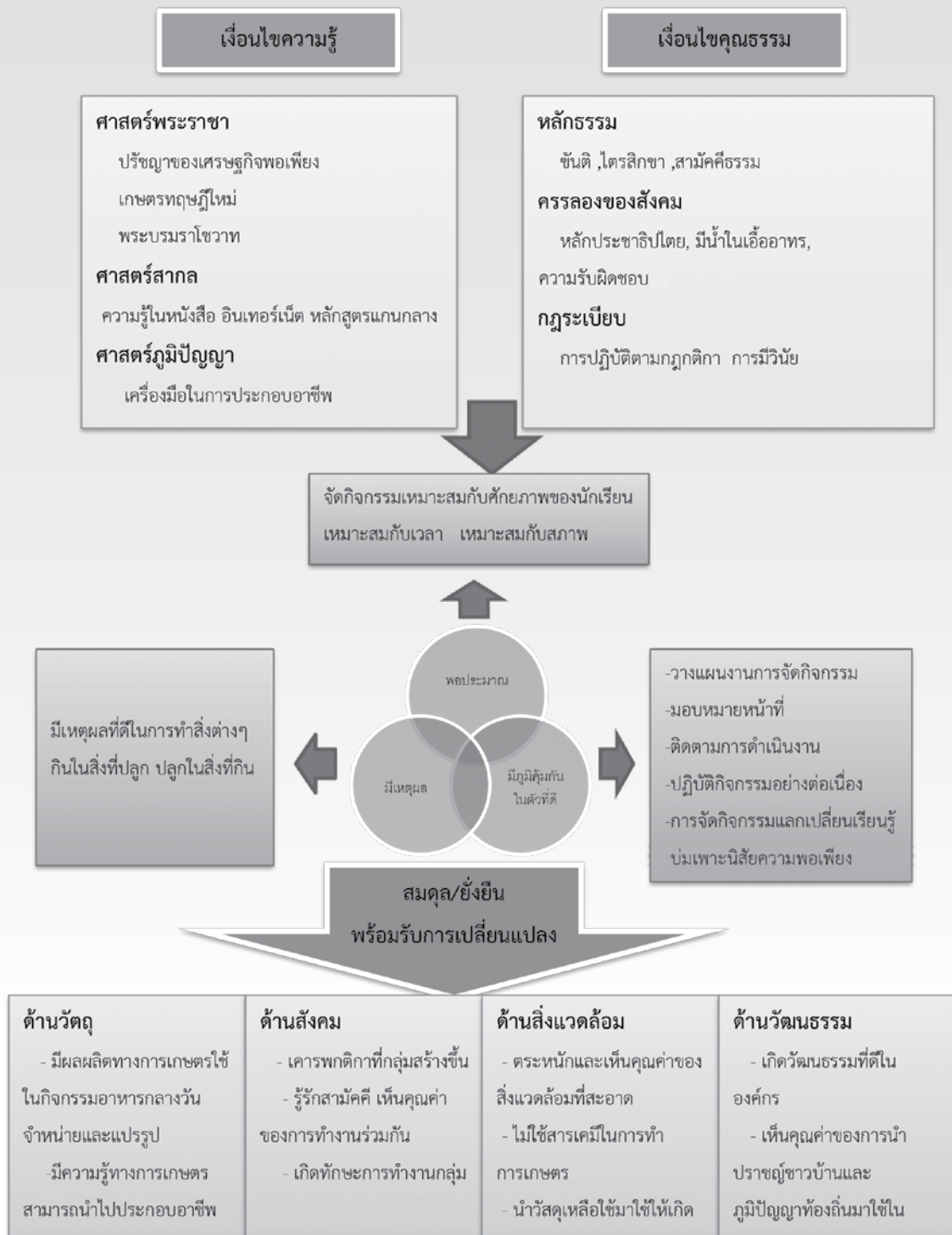
๑. สำรวจพื้นที่ในโรงเรียนว่ามีความเหมาะสมในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยมีองค์กรต่างๆ ให้การสนับสนุนทั้งด้านวัสดุอุปกรณ์และด้านวิชาการ
๒. จัดทำหลักสูตรท้องถิ่น แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ
๓. กลุ่มยุทธศาสตร์กรจะมีการผลิตโดยกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งพืชผักสวนครัว ปศุสัตว์ ประมง เพาะเห็ด สีข้าว และแปรรูปอาหาร เพื่อจำหน่ายให้กับสหกรณ์โรงเรียนและนำไปสู่ชุมชนในราย่อมเยา โดยเน้นเข้าสู่โครงการอาหารกลางวันเป็นหลัก
๔. มีการขยายผลด้านความรู้สู่ชุมชนและผู้ปกครองของนักเรียน หน่วยงาน หรือองค์กรทั่วไป เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติเพื่อให้ได้ผลผลิตที่ดีมากกว่าเดิม
๕. สรุปผลการดำเนินกิจกรรม วิเคราะห์ ปรับปรุง และพัฒนา

แผนผังแสดงกระบวนการและขั้นตอนการดำเนินงานของกลุ่มยุทธศาสตร์กรน้อย ตามรอยพ่อ





ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กับกิจกรรมกลุ่มยุวเกษตรกรน้อย....ตามรอยพ่อ





หนังสือเรียน หนังสือนวัตกรรม

ของครูสภา ประจำปี ๒๕๖๐

ผลการดำเนินงานกลุ่มยุทธศาสตร์น้อยตามรอยพ่อ นักเรียน ชุมชน ครูและบุคลากรทางการศึกษา ได้รับความรู้ทักษะ ผลผลิตทางการเกษตรเข้าสู่โครงการอาหารกลางวัน คณะกรรมการดำเนินงานทำงาน โดยใช้หลักการมีส่วนร่วม ทำให้เกิดการเรียนรู้การทำงานเป็นทีม เรียนรู้เรื่องผู้นำ ผู้ตาม สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ เป็นการฝึกความอดทน ความรับผิดชอบ เสียสละ และยังมีรายได้ระหว่างเรียน ส่งผลให้มีการพัฒนาในทุกๆ ด้าน ดังคำกล่าวที่ว่า “บูรณาการ ประสานความร่วมมือ ยึดถือเด็กเป็นสำคัญ ขยายงานสู่ชุมชน”

แบบอย่างก่อกำเนิด

กิจกรรมกลุ่มยุทธศาสตร์น้อย ตามรอยพ่อ เป็นกิจกรรมที่บูรณาการกับการเรียนการสอน เป็นการฝึกทักษะพื้นฐานงานอาชีพรวมถึงเป็นการสืบทอดและอนุรักษ์อาชีพในท้องถิ่น ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ จนทำให้การดำเนินงานของกลุ่มประสบผลสำเร็จดังต่อไปนี้

๑. เด็กชายพีรพงษ์ หลงศิริ สมาชิกกลุ่มยุทธศาสตร์โรงเรียนวัดพลอยกระจำศรี ได้รับคัดเลือกให้เป็น สมาชิกยุทธศาสตร์ดีเด่น ระดับประเทศ ประจำปี ๒๕๕๘

๒. ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ ระดับประเทศ เข้าร่วมประกวดศูนย์การเรียนรู้การผลิตปศุสัตว์ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ปี ๒๕๕๘

๓. ได้รับคัดเลือกเป็นสถานศึกษาพอเพียงที่มีผลงานการปฏิบัติที่เป็นเลิศ ประจำปี ๒๕๕๘

๔. ได้รับการคัดเลือกเป็นโรงเรียนที่มี “แนวปฏิบัติที่ดี” ด้านการส่งเสริมและศักยภาพทางอาชีพ โรงเรียนในโครงการตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

๕. ได้รับรางวัลโรงเรียนดีเด่น ระดับประเทศ ด้านการบริหารจัดการกลุ่มยุทธศาสตร์ ปี ๒๕๕๘



การจัดการเรียนรู้แบบกลับด้านชั้นเรียน (FLIPPED CLASSROOM) ผ่านสื่อผสม (MULTIMEDIA) โดยใช้รูปแบบการสอนแบบ CTS – PC Model รายวิชาเคมีเพิ่มเติม ๓ รหัสวิชา ว ๓๐๒๒๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ หน่วยการเรียนรู้ สมบัติของธาตุและสารประกอบ

โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย ๒๓๐ ถนนพหลโยธิน ตำบลหัวเวียง
อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง รหัสไปรษณีย์ ๕๒๐๐๐

ปรากฏการณ์ที่สำคัญ

โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัยเป็นโรงเรียนมาตรฐานสากล มีเป้าหมายที่ท้าทายเชิงกลยุทธ์ (Challenge Objectives) ของโรงเรียนที่ชัดเจน คือ ข้อที่ ๑. ผู้เรียนมีศักยภาพเป็นพลโลกที่ดี และข้อที่ ๔. เป็นเลิศวิชาการ สื่อสารสองภาษา ล้ำหน้าทางความคิด ผลิตงานอย่างสร้างสรรค์ ร่วมกันรับผิดชอบต่อสังคมโลก การออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ท้าทายเชิงกลยุทธ์ของโรงเรียน โดยยึดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ เป็นมาตรฐานในการจัดการเรียนรู้ จึงเป็นหน้าที่ที่สำคัญของครูผู้สอน

ผู้ศึกษาได้ปฏิบัติหน้าที่การสอนวิชาเคมี กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ในรายวิชาเคมี ว ๓๐๒๒๓ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ประกอบด้วย ๓ หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สมบัติของธาตุและสารประกอบ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ อัตราการเกิดปฏิกิริยาเคมี หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ สมดุลเคมี พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยในหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สมบัติของธาตุและสารประกอบต่ำที่สุด จากการประเมินตามสภาพจริงและจากการสอบถามนักเรียนพบว่า สภาพปัจจุบันปัญหาในชั้นเรียน คือ การจัดการกระบวนการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ รายวิชาเคมีเพิ่มเติม ๕ รหัสวิชา ว ๓๐๒๒๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง คือเนื้อหาที่เรียนมีมากและยาก ประกอบกับบางชั่วโมงนักเรียนไม่ได้เข้าเรียนเนื่องจากทำกิจกรรมอื่น ๆ จึงยังขาดสื่อหรือนวัตกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอน สามารถตอบสนองต่อความต้องการของนักเรียน ใช้เป็นแหล่งสืบค้นข้อมูลหรือนำมาใช้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองโดยสื่อดังกล่าวต้องเป็นสื่อที่ใช้ง่าย สะดวก ง่ายใจให้อยากเรียนรู้ ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา

พลวัตพัฒนาสร้างสรรค์สร้าง

ผู้ศึกษาจึงได้ออกแบบรูปแบบการสอนแบบ CTS – PC Model ซึ่งเป็นรูปแบบการสอนที่ผสมผสานการสอนแบบ 5E วิธีการสอนแบบ Content and Language Integrated Learning (CLIL) และมีความสนใจที่จะจัดทำสื่อผสมขึ้นโดยใช้ในการสอนแบบกลับด้านชั้นเรียน (FLIPPED CLASSROOM)



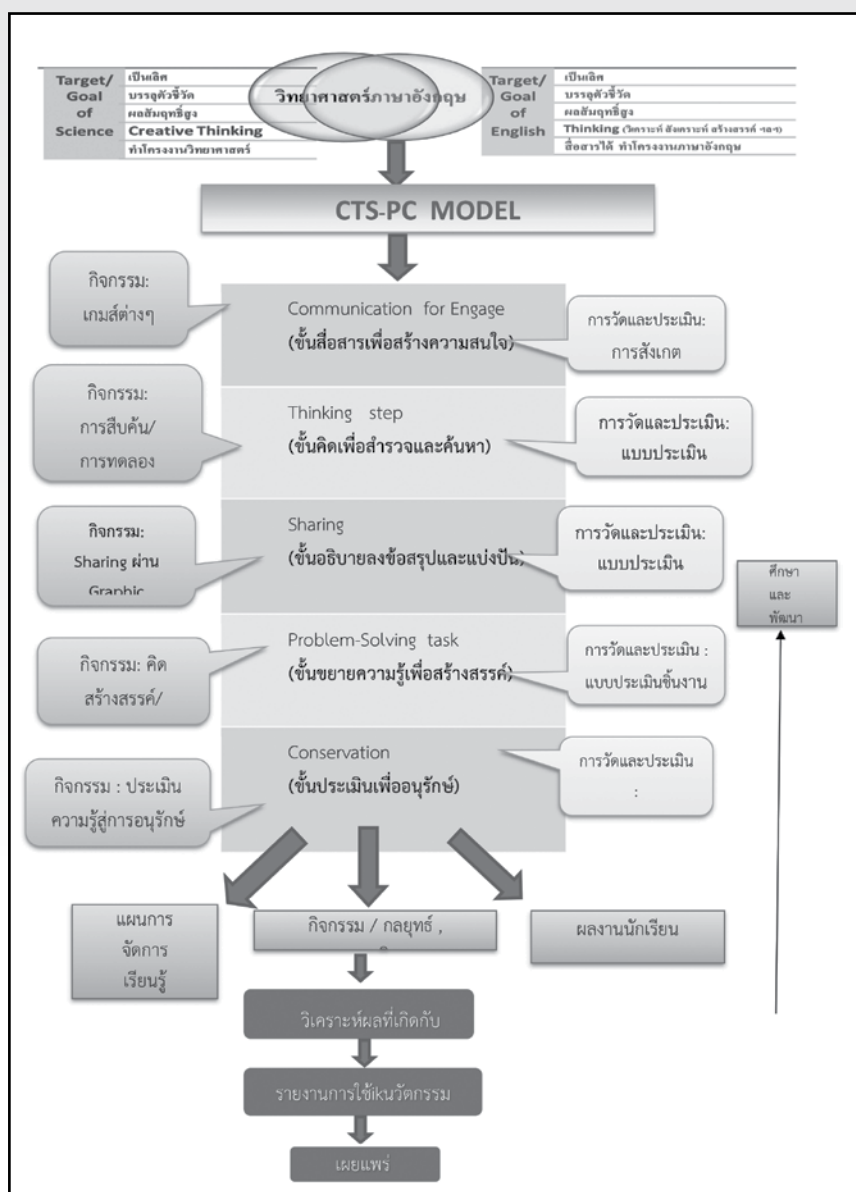
หนังสือเรียน หนังสือนวัตกรรม

องค์ความรู้ ปี ๒๕๖๐

ซึ่งมีข้อดีของ คือเป็นสื่อที่สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถศึกษาเนื้อหาทั้งในและนอกเวลาเรียน ตามความแตกต่างระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้เรียนสามารถวัดผลการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง จากแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนผ่านสื่อผสม และผู้สอนสามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้หลากหลาย สามารถฝึกทักษะทางวิทยาศาสตร์และกระบวนการคิดขั้นสูงของบลูม (Bloom's Taxonomy revised) คือ การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินค่า ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

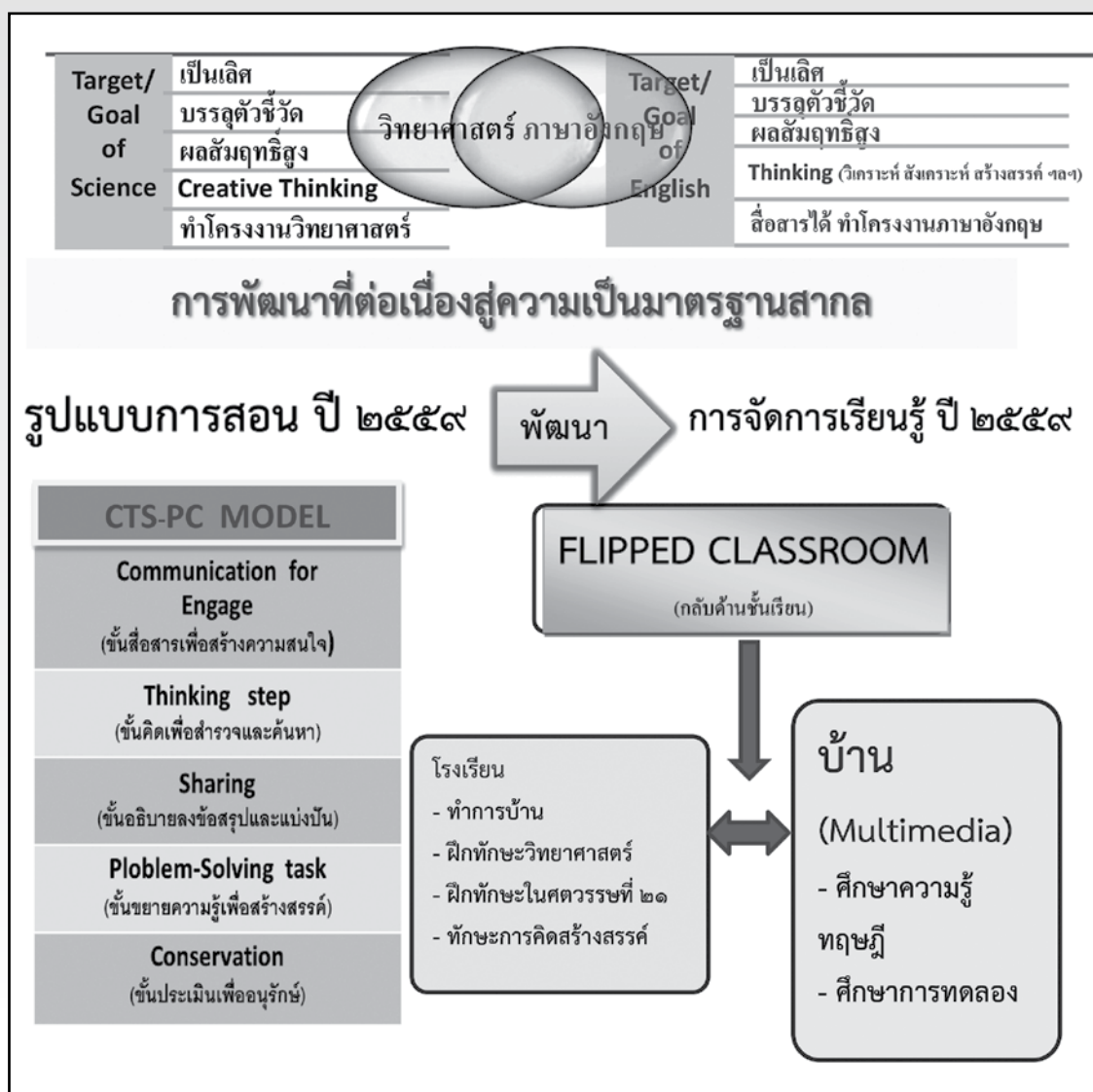
การจัดการเรียนรู้แบบกลับด้านชั้นเรียน (FLIPPED CLASSROOM) ผ่านสื่อผสม (MULTIMEDIA) สู่มาตรฐานสากล รายวิชาเคมีเพิ่มเติม ๓ รหัสวิชา ว ๓๐๒๒๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ มีแนวทางการพัฒนา ดังนี้

ระยะที่ ๑ การออกแบบรูปแบบการสอน CTS-PC MODEL (ปีการศึกษา ๒๕๕๘)



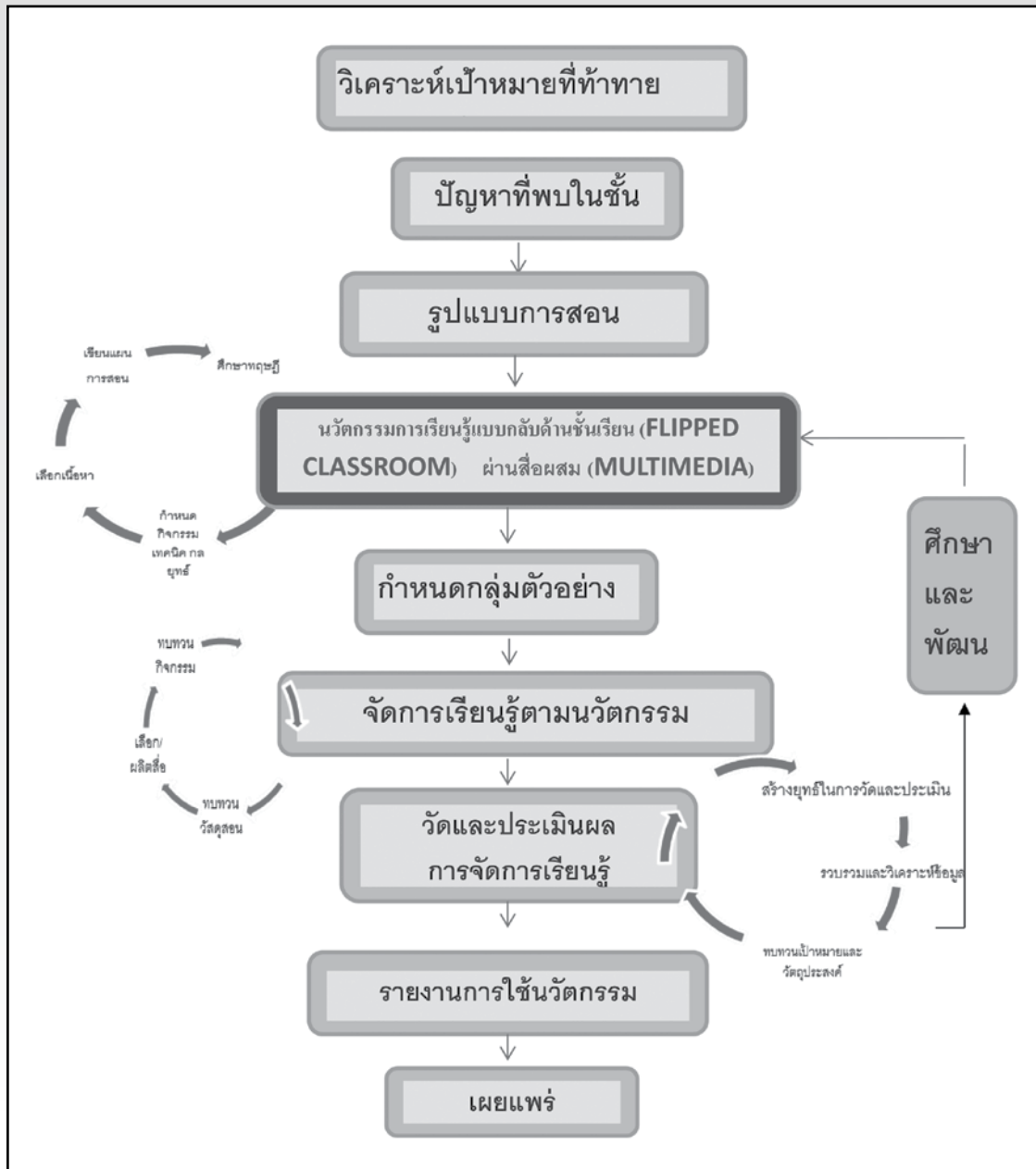


ระยะที่ ๒ การพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้แบบกลับด้านชั้นเรียน (FLIPPED CLASSROOM) ผ่านสื่อผสม (MULTIMEDIA) โดยใช้รูปแบบการสอน CTS-PC MODEL (ปีการศึกษา ๒๕๕๙)





กรอบแสดงขั้นตอนการสร้างและพัฒนานวัตกรรม



ขั้นตอนการดำเนินงานพัฒนา

ในการผลิตสื่อและนำสื่อที่ได้ไปใช้ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ระยะที่ ๑ การออกแบบรูปแบบการสอน CTS-PC MODEL (ปีการศึกษา ๒๕๕๘)

๑) **ศึกษา** หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้ วิทยาศาสตร์กระทรวงศึกษาธิการ วิสัยทัศน์ เป้าหมายของโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย เอกสาร หนังสือ ตำรา งานวิจัย และบทความต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้ในการออกแบบรูปแบบการสอน



๒) ออกแบบ รูปแบบ CTS-PC MODEL โดย บูรณาการการสอน แบบ ๕E และ วิธีสอนแบบ Content and Language Integrated Learning (CLIL) โดย แบ่งออกเป็น ๕ ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นที่ ๑ ขั้นสื่อสารเพื่อสร้างความสนใจ (Communication for Engage) C โดยใช้ การสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษในการทักทาย และ การนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ ๒ ขั้นคิดเพื่อสำรวจและค้นหา (Thinking step) T ให้นักเรียนสืบค้น สำรวจ ค้นหา คำตอบ โดยจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นการคิด เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ หรือ ประสบการณ์เดิม มาใช้เป็นพื้นฐานในการแสวงหาความรู้ใหม่ผ่านสถานการณ์ หรือกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนเกิดการฝึกทักษะทางวิทยาศาสตร์ ผ่านกระบวนการคิดจนสามารถสร้างองค์ความรู้ใหม่ได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ ๓ ขั้นอธิบายลงข้อสรุปและแบ่งปัน (Sharing) S เป็นขั้นตอนที่กระตุ้นให้นักเรียน ร่วมกันอธิบายและลงข้อสรุป ฝึกการคิดอย่างเป็นระบบ โดยผ่านกิจกรรมการจัดทำ Graphic Organizers ที่หลากหลาย ที่นักเรียนชื่นชอบและเหมาะสมตามเนื้อหาได้ จากตัวอย่างที่ครูให้ฝึก การกล้าแสดงความคิดเห็น รู้จักยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น และสามารถแบ่งปันความรู้สู่ผู้อื่นได้โดยการเรียนรู้ผ่านทักษะการลงความเห็นและ ทักษะการนำเสนอ

หมายเหตุ สามขั้นตอนแรก เน้นการฝึกการเรียนรู้ ตามทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom' s Taxonomy Revised) คือ ขั้นความรู้ความจำ ขั้นความเข้าใจ ขั้นวิเคราะห์ และเน้นการฝึกทักษะวิทยาศาสตร์และทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ ๔ ขั้นขยายความรู้เพื่อสร้างสรรค์ (Problem-Solving task) P เป็นขั้นตอนที่ฝึกให้ นักเรียนสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ในชั้นเรียนเพื่อใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันหรือ ปรับปรุงคุณภาพการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้นผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ โดยการฝึกผ่านกิจกรรม See think wonder connect

ขั้นที่ ๕ ขั้นประเมินเพื่ออนุรักษ์ (Conservation) C นักเรียนประเมินสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ และสิ่งที่นักเรียนยังไม่ได้เรียนรู้ รวมทั้งประเมินสถานการณ์ในชุมชน หรือท้องถิ่น ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ได้เรียนรู้ นักเรียนแสดงแนวคิดเกี่ยวกับการอนุรักษ์เกี่ยวกับสิ่งที่ ได้เรียนรู้ในท้องถิ่น หรือแสดงแนวทางการแสวงหาความรู้ที่นักเรียนต้องการเรียนรู้ เพิ่มเติมเพื่อนำมาใช้ในการอนุรักษ์ในท้องถิ่นของนักเรียน

หมายเหตุ สองขั้นตอนหลัง เน้นการฝึกการเรียนรู้ ตามทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom' s Taxonomy Revised) คือขั้น ประยุกต์ใช้ ขั้นประเมินค่าและขั้นสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้สร้างนวัตกรรม

๓) กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ ออกแบบการวัดและประเมินผล ให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้ ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ เวลาที่ใช้ในการเรียน แหล่งเรียนรู้ที่สำคัญ

๔) ออกแบบและสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ ตามข้อที่ ๓.๒ และ ๓.๓

๕) จัดกิจกรรมการเรียนรู้ วัดและประเมิน ตามแผนการจัดการเรียนรู้ ตามข้อ ๓.๔

๖) รายงานการใช้นวัตกรรม นำผลที่ได้ไปปรับปรุงและพัฒนา

๗) เผยแพร่ ให้แก่ผู้บริหาร เพื่อนครู และผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานต่าง ๆ



ระยะที่ ๒ การพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้แบบกลับด้านชั้นเรียน (FLIPPED CLASSROOM) ผ่านสื่อผสม (MULTIMEDIA) โดยใช้รูปแบบการสอนแบบ CTS-PC Model (ปีการศึกษา ๒๕๕๙)

๑. ศึกษาสภาพปัญหา และ ข้อควรปรับปรุงจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในปีการศึกษา ๒๕๕๘
๒. ศึกษาวิธีการสอนที่สอดคล้องกับสภาพปัญหา ผลการศึกษาคาดว่า การสอนแบบห้องเรียนกลับด้าน โดยมีการใช้สื่อและเทคโนโลยีเข้ามาช่วยจะสามารถแก้ไขปัญหที่พบในชั้นเรียนได้
๓. ปรับปรุงกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับผลการเรียนรู้ และเนื้อหาที่กำหนดไว้ จัดทำสื่อ และการสอนในรูปแบบต่างๆ เนื้อหา แบบฝึกหัดและ แบบทดสอบ ที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้และน่าสนใจ
๔. จัดทำ BLOG การเรียนรู้ โดยบรรจุบทเรียนลงในระบบอินเทอร์เน็ต โดยการ Upload file ที่จัดทำไว้ แล้วทำการทดสอบการใช้งานของบทเรียน โดยการทดลองเข้าดูเนื้อหาหลายๆ ครั้งเพื่อให้เกิดความมั่นใจมากขึ้นว่าบทเรียนมีความสมบูรณ์พร้อมแล้ว
๕. ออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้ และการวัดประเมินผล โดยใช้รูปแบบการสอนแบบ CTS-PC Model และใช้เทคนิคการสอนแบบกลับด้านชั้นเรียนผ่าน BLOG การเรียนรู้

ขั้นที่ ๑ ขั้นสื่อสารเพื่อสร้างความสนใจ (Communication for Engage) C โดยใช้ การสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษในการทักทาย และ การนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ ๒ ขั้นคิดเพื่อสำรวจและค้นหา (Thinking step) T ให้นักเรียนสืบค้น สืบหา คำตอบ โดยจัดกิจกรรมกระตุ้นการคิดให้นักเรียนนำความรู้ หรือประสบการณ์เดิม มาใช้เป็น พื้นฐานในการแสวงหาความรู้ใหม่ผ่านสถานการณ์หรือกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนเกิด ทักษะทางวิทยาศาสตร์ และ ผ่านกระบวนการคิด จนสามารถสร้างองค์ความรู้ใหม่ ได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ ๓ ขั้นอธิบายลงข้อสรุปและแบ่งปัน (Sharing) S เป็นขั้นตอนที่กระตุ้นให้นักเรียน ร่วมกันอธิบายและลงข้อสรุป ฝึกการคิดอย่างเป็นระบบ โดยผ่านกิจกรรมการจัดทำ Graphic Organizers ที่หลากหลาย นักเรียนสามารถเลือกแบบ Graphic Organizers ที่นักเรียนชื่นชอบและเหมาะสมตามเนื้อหาได้จาก BLOG การเรียนรู้ เพื่อฝึกการกล้าแสดงความคิดเห็น รู้จักยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น และสามารถ แบ่งปันความรู้สู่ผู้อื่นได้โดยการเรียนรู้ผ่านทักษะการลงความเห็นและทักษะ การนำเสนอ

หมายเหตุ สามขั้นตอนแรก เน้นการฝึกการเรียนรู้ ตามทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom's Taxonomy Revised) คือ ขั้นความรู้ความจำ ขั้นความเข้าใจ ขั้นวิเคราะห์

ขั้นที่ ๔ ขั้นขยายความรู้เพื่อสร้างสรรค์ (Problem-Solving task) P เป็นขั้นตอนที่ฝึกให้ นักเรียนขยายความรู้ในชั้นเรียนสู่การดำรงชีวิตประจำวัน นักเรียนสามารถนำองค์ ความรู้ที่ได้ในชั้นเรียนเพื่อใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันหรือปรับปรุงคุณภาพการ ดำเนินชีวิตให้ดีขึ้นผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ โดยการฝึกผ่านกิจกรรม see think wonder connect และขยายความรู้สู่การสร้างนวัตกรรม ด้วยกิจกรรมที่ครูออกแบบ คือ ten step to Innovator (กิจกรรมนี้บางขั้นตอนอาจใช้เวลานอกเวลาเรียน)



Step ๑ : ให้นักเรียนในกลุ่มจดปัญหาในชีวิตประจำวัน หรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่นักเรียนพบเจอที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่นักเรียนได้เรียนในชั้นเรียน

Step ๒ : นักเรียนในกลุ่มลงมติคัดเลือก ๑ ประเด็น/ ปัญหา ที่สนใจ

Step ๓ : นักเรียนในกลุ่มสืบค้นเกี่ยวกับประเด็นที่สนใจในวงกว้าง แล้วสรุปเป็นแผนภาพความคิด

Step ๔ : จากแผนภาพความคิด ในกลุ่มลงมติ เลือกประเด็นที่ต้องการศึกษา มา ๑ ประเด็นแล้ว ทำการสืบค้นในเชิงลึก เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้นให้ได้มากที่สุด และฝึกตั้งปัญหาเชิงวิจัย

Step ๕ : ให้นักเรียนนำข้อมูลที่สืบค้นมาเขียนแผนภาพ ความสัมพันธ์เชิงเหตุผลของปัญหา

ประเด็นสาเหตุ



ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

Step ๖ : สืบค้นข้อมูลเพื่อศึกษาวิธีการเพื่อแก้ปัญหาจากประเด็นสาเหตุ ไปยังผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

Step ๗ : เขียนแผนผังการทำงานในกระดาษแผ่นเดียวที่ครูกำหนดให้

Step ๘ : ลงมือปฏิบัติตามแผนผังการทำงาน

Step ๙ : นำเสนอผลการทดลอง

Step ๑๐ : ถอดบทเรียน/องค์ความรู้ที่นักเรียนได้รับ

ขั้นที่ ๕ ขั้นประเมินเพื่ออนุรักษ์ (Conservation) C นักเรียนประเมินสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ และสิ่งที่ยังไม่ได้เรียนรู้ รวมทั้งประเมินสถานการณ์ในชุมชน หรือท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ได้เรียนรู้ นักเรียนแสดงแนวคิดการอนุรักษ์เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ในท้องถิ่น ในหัวข้อที่นักเรียนได้เรียนรู้ หรือแสดงแนวทางการแสวงหาความรู้ที่นักเรียนต้องการเรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อนำมาใช้ในการอนุรักษ์ในท้องถิ่นของนักเรียน

๓) จัดการเรียนรู้ ตามขั้นตอน ดังนี้

(๑) นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับ คำอธิบายรายวิชา ผลการเรียนรู้ วิธีการเรียน เงื่อนไขการเรียนรู้ การนัดหมายการส่งงาน ช่วงเวลาที่มีการทดสอบ ฯลฯ เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจถึงวิธีการใช้ BLOG การเรียนรู้ทำให้การมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนมากขึ้น จากนั้นให้ผู้เรียนสมัครเข้าเรียน

(๒) ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนจาก BLOG การเรียนรู้ <https://krunatvara.wordpress.com>

(๓) จัดกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้แบบกลับด้านชั้นเรียน (FLIPPED CLASSROOM) ผ่านสื่อผสม (MULTIMEDIA) โดยใช้รูปแบบการสอนแบบ CTS – PC Model รายวิชาเคมีเพิ่มเติม ๓ รหัสวิชา ว ๓๐๒๒๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ หน่วยการเรียนรู้ สมบัติของธาตุและสารประกอบ ติดตามการเรียนรู้รวมทั้งกระตุ้นให้นักเรียนที่ขาดการศึกษาบางกิจกรรมได้เข้าไปศึกษาและทำกิจกรรมตามที่กำหนด

(๔) หลังจากเรียนเสร็จ ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน



- ๔) วัดและประเมินผลตามแผนการจัดการเรียนรู้
- ๕) รายงานการใช้นวัตกรรมนำผลที่ได้ไปปรับปรุงและพัฒนา และเผยแพร่

ผลการพัฒนานวัตกรรมการเรียนการสอน

นักเรียนได้เรียนรู้โดยการลงมือทำ (Active Learning) สามารถแสวงหาความรู้โดยใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือได้ทั่วโลกเนื่องจาก ไม่มีข้อจำกัดด้านภาษา จนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง และสามารถนำความรู้ที่นำมาต่อยอดเพื่อสร้างนวัตกรรม ได้เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม และสามารถนำความรู้มาเชื่อมโยงกับการดำรงชีวิตประจำวัน โดย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนร้อยละ ๗๔.๒๓ มีผลการประเมินอยู่ในระดับดีมาก ทักษะการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการ ผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด ทักษะการบวนการคิด ด้านความคิดสร้างสรรค์และการสร้างนวัตกรรม (Creativity and Innovation) มีผลการประเมินอยู่ในระดับดีมาก นักเรียนมีจิตอนุรักษ์ในเอกลักษณ์ วัฒนธรรม และประเพณี ในท้องถิ่นของตน และตระหนักถึงการเป็นส่วนหนึ่งในสังคมโลกผลการประเมินอยู่ในระดับดีมาก

แบบอย่างก่อกำเนิด

๑) ผู้ศึกษาเข้าร่วมประกวดนวัตกรรมระดับโรงเรียนบูรณาการการจัดการเรียนรู้มาตรฐานสากล ในงานวันสถาปนาโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘ โดย ได้รับรางวัล “ชนะเลิศ”

๒) เผยแพร่ผลงาน ณ อาคารบุญชูตรีทอง โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย ในงานต้อนรับการศึกษา ดูงานของคณะผู้บริหารและครูจากภาคกลาง

๓) วิทยากรการเผยแพร่โดยการสัมมนาในรูปแบบ PLC (Professional Learning Community) เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาและการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ การเผยแพร่กับเพื่อนครูต่างสถาบัน โดยมีความร่วมมือกันกับสถานศึกษาใกล้เคียงที่มีบริบทคล้ายคลึงกัน และสถาบันราชภัฏลำปาง ในรูปแบบ PLC เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

๔) เผยแพร่ผ่านทางอินเทอร์เน็ต ผ่านทาง <https://krunatvara.wordpress.com/>

๕) เข้าร่วมประกวดนวัตกรรมระดับโรงเรียนบูรณาการการจัดการเรียนรู้มาตรฐานสากล ในงานวันสถาปนาโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๙ โดย ได้รับรางวัล “ชนะเลิศ”

บันทึกถึงดวงดาว 98

กระท่อมดาริกา น้องดาวที่รัก

มีคำหลาย ๆ คำในภาษาไทยเมื่อนำไปใช้อาจมีความหมายในแง่ลบหรือแง่บวกขึ้นอยู่กับบริบทหรือข้อความแวดล้อม คำนั้น ๆ เช่นคำว่า “ฉวยโอกาสหรือถือโอกาส” หากมีความหมายในทำนองว่าคว้าหรือฉกฉวยจังหวะที่เหมาะสมเพื่อทำการอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งอาจจะเป็นเรื่องที่ไม่ดีหรือไม่เหมาะสม เช่น บางคนถือโอกาสหาประโยชน์จากส่วนรวมเพื่อประโยชน์ส่วนตน เมื่อได้แล้วก็หลบหลีกหนีหน้า พอน้ำมันแพงพ่อค้าแม่ค้าบางคนก็ฉวยโอกาสขึ้นราคาทั้งที่สินค้าชิ้นนั้นผลิตก่อนน้ำมันจะขึ้นเสียอีก เป็นต้น

สำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนพี่ขอใช้คำว่า “ครูควรฉวยโอกาสหรือถือโอกาส” ในแง่บวก เพื่อ “สร้างโอกาสให้เด็ก ๆ ได้พบเห็นรับรู้เรื่องราวดี ๆ” โดยเฉพาะเรื่องใกล้ตัวพี่คิดว่าเหมาะสมอย่างยิ่งที่ครูจะฉวยโอกาสเพื่อสร้างกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียนมีความสุขและความรู้ไปพร้อม ๆ กันได้ พี่เห็นว่าการเรียนรู้ “แบบเครียด ๆ” ไม่เหมาะกับวิชาภาษาไทย หรืออาจจะทุกวิชาก็ได้...น้องดาวเห็นด้วยกับพี่หรือไม่

ขอยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น เลข 1 ถึง 10 พี่ถือโอกาสนำไปฝึกนักเรียนแต่งโคลงสี่สุภาพ โดยใช้เป็นบาทที่ 1 และ 2 เพื่อให้นักเรียนสังเกตจำนวนคำ คำเอกคำโท และให้แต่งต่ออีก 2 บาท ให้ครบ 1 บท ดังนี้

กิจกรรมฝึกแต่งโคลงสี่สุภาพ

หนึ่งสองสามสี่ห้า
อีกแปดเก้าสิบสิบเอ็ด

.....
.....

หกเจ็ด
ต่อท้าย

.....
.....

หรือสร้างโอกาสต่อโดยเริ่มต้นด้วยภาษาอังกฤษ 2 บาทแรก แล้วให้นักเรียนแต่งต่อโดยไม่บังคับว่าจะต้องเป็นภาษาไทย หรือภาษาอังกฤษ (เป็นการฝึกสนุก ๆ ดังนั้นการสะกดคำบางคำในที่นี้เพื่อให้ถูกต้องตามลักษณะบังคับของโคลงสี่สุภาพเท่านั้น) ดังนี้

วันศุกร์ (โพร) ไพ (ไพว์)
อีกอรนายน์เอนด์เกน (เกิน)

.....
.....

ซิกส์เซเฟ่น
ครบถ้วน

.....
.....

น้องดาวลองนำไปต่อยอดสร้างโอกาสจากตัวอย่างนี้ให้นักเรียนฝึกแต่งก็ได้นะ รับรองว่าได้ผลแน่นอน

พี่เชื่อว่าบุคลากรของทุกโรงเรียนในประเทศไทยมุ่งหวังที่จะให้โรงเรียนของตนมีบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ คือ สะอาด ปลอดภัย เป็นระเบียบ ร่มรื่นด้วยต้นไม้ใบหญ้า ไม้ดอกไม้ประดับ สวนหย่อมเล็ก ๆ หรือมุมที่นั่งพักผ่อน ทำการบ้าน อ่านหนังสือหรือทำกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อยสักมุมสองมุม แต่ถ้าโรงเรียนเต็มไปด้วยแท่งตึกทึบตัน หันไปมองทางใดก็รู้สึกอึดอัด แหงแล้งในหัวใจ คิดดูเถิดว่าสภาพนักเรียนของเราที่พร้อมเรียนจะมีมากน้อยเพียงใด การสร้างบรรยากาศดี ๆ จึงเป็นหน้าที่ของโรงเรียน... ตรงนี้เราคงปฏิเสธไม่ได้ใช่ไหมน้องดาว

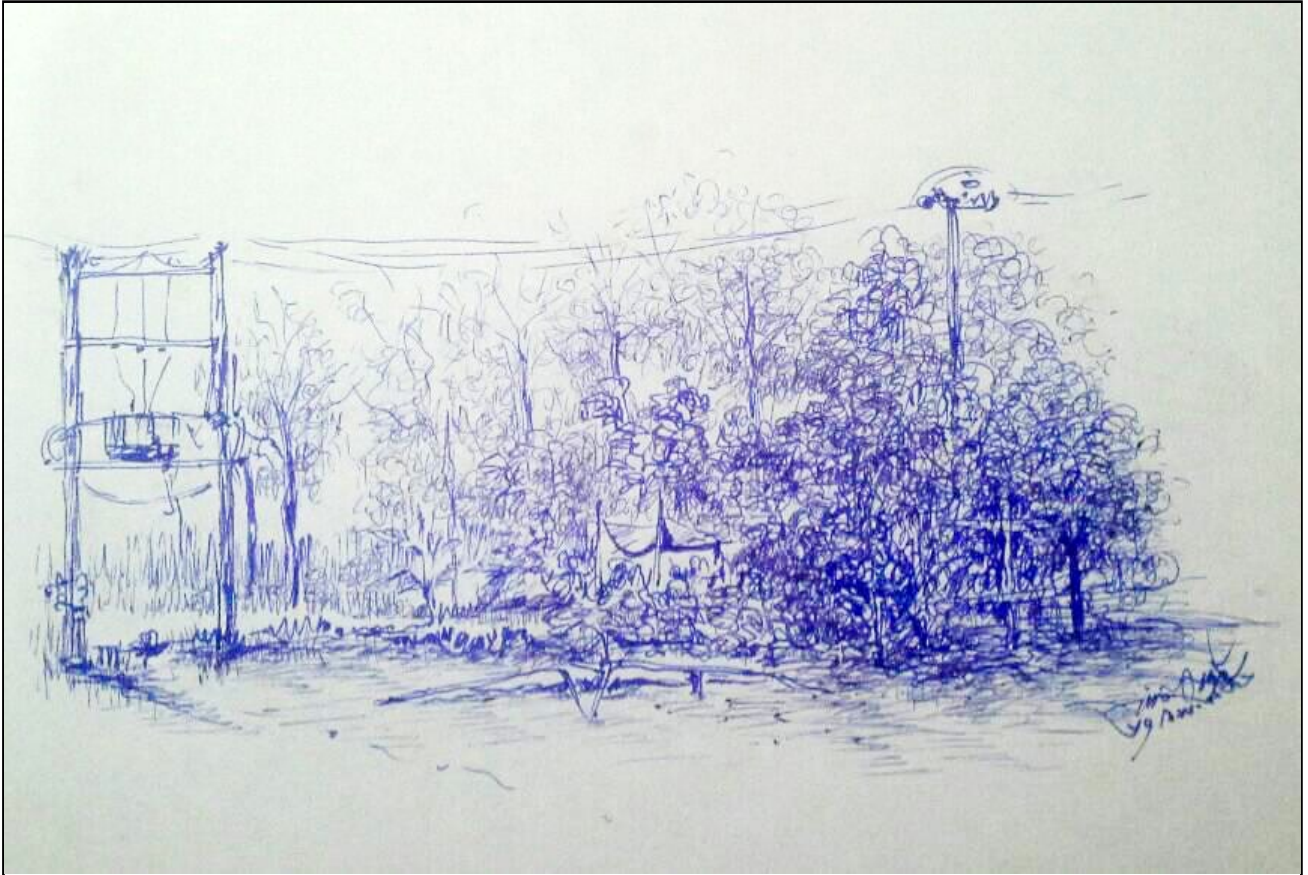
พี่คิดว่าหากนักเรียนพึงพอใจโรงเรียนของเขา ไม่ว่าจะมุมใดมุมหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อาจมีผลทำให้เขาพร้อมที่จะเรียนมากยิ่งขึ้น และนี่คือประเด็นที่พี่เห็นว่าควรสร้างโอกาสให้นักเรียนได้นำเสนอสิ่งดี ๆ จากเรื่องใกล้ตัวที่สุด นั่นก็คือบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนที่ครูและนักเรียนสัมผัสอยู่เป็นประจำนั่นเอง

พี่โชคดีที่โรงเรียนอยู่นอกตัวเมือง รอบ ๆ โรงเรียนยังมีบรรยากาศของธรรมชาติให้สัมผัส ในโรงเรียนยังมี “ของดี” ให้พี่ได้ถือโอกาสนำไปสร้างกิจกรรมการเรียนการสอน พี่เคยให้นักเรียนทำกิจกรรม “มุมดี ๆ ที่ฉันชอบ” หรือ “ของดีในโรงเรียน” ให้ค้นหาและค้นคว้าข้อมูลมาประกอบเรื่องราว ทำเป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ ไม่น่าเชื่อว่านักเรียนของพี่ค้นพบเรื่องดี ๆ ในโรงเรียนที่บางเรื่องพี่ยังไม่เคยพบมาก่อนเลยก็มี ดังตัวอย่างชื่อผลงาน เช่น พันธุ์พืชในโรงเรียน เรื่องกล้วย ๆ ต้นหว่าไครว่าไม่ดี มุมเด็ด ๆ ในโรงเรียน เป็นต้น



การให้โอกาสนักเรียนได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง ค้นหา “ข้อดีมากกว่าข้อเสีย” หรือ “จุดเด่นมากกว่าจุดด้อย” ย่อมเป็นการปลูกฝังให้นักเรียนมองโลกในแง่ดีหรือแง่บวก โดยมีครูเป็นผู้ชี้แนะ - ส่งเสริม - สนับสนุน นับว่าเป็นของขวัญอันล้ำค่าที่สุด แทนที่จะปล่อยให้เด็กเสียเวลาไปมุ่งจับผิด ตีติงเรื่องต่าง ๆ ตามอารมณ์อย่างไรเหตุผล การให้โดยไม่หวังผลตอบแทนคือการแสดงออกของคำว่า “**รักที่บริสุทธิ์**” ที่ชัดเจนแจ่มแจ้งที่สุด...แม้บางครั้งผู้รับบางคนอาจสร้างความปวดร้าวอย่างแสนสาหัสเป็นรางวัลตอบแทนกลับมาก็ตาม...สำหรับครูแล้ว นั่นมิใช่เหตุผลเพื่อยุติการให้ต่อไป เพราะการให้ของครูจะไม่มีเรื่องกำไรหรือขาดทุนมาเกี่ยวข้อง

พี่และน้องดาวเป็นครู นับว่าโชคดีที่สุด “**ที่จะให้โอกาสดี ๆ กับนักเรียนได้มากกว่าใคร ๆ**”
 ...ใช่ไหมน้องดาว



ไม่มีอะไรหรอก...
เหมือนหม้อแปลงเกยกายสายไฟฟ้า
เรื่องขาดทุน - ทำไรไม่มีแล้ว
คำว่า “ให้” โดยไม่หวังทั้งชีวิต

เพียงจะบอกว่ารักเสียหน้าหนา
มवलพฤษาซึ่งสัมผัสบัลลี
มีแต่แนวแนวนักรักวิถี
จึงไม่มีคำ “ผิดหวัง” ...สักครั้งเดียว

รักและคิดถึง

พีดิน

ปัจจัย ที่มีผลต่อการทุจริต และประพฤติมิชอบ

ของผู้บริหารในหน่วยงาน ทางการศึกษา

การทุจริตและประพฤติมิชอบของผู้บริหารในหน่วยงานทางการศึกษาควรมีเหตุจูงใจและปัจจัยที่แตกต่างกัน จากการวิเคราะห์เอกสารสถานการณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนแนวคิดของผู้บริหารและนักวิชาการพอประมวลได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อการทุจริตและประพฤติมิชอบของผู้บริหารในหน่วยงานทางการศึกษานั้น อาจแยกได้เป็น 2 ประเด็น คือ

ประการแรก ปัจจัยที่มีผลต่อการทุจริต และประพฤติมิชอบในทางบวก คือ บริหารจัดการอย่างโปร่งใส ห่างไกลจากการทุจริตและประพฤติมิชอบ ส่วน

ประการที่สอง เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดการทุจริตและประพฤติมิชอบ ดังนี้

1

ปัจจัยที่จะส่งผลให้การบริหารจัดการมีความโปร่งใส ห่างไกลจากการทุจริต และประพฤติมิชอบ ประกอบด้วย

- 1.1. การคำนึงถึงผลประโยชน์ของชาติและประชาชน
- 1.2. มาตรฐานทางกฎหมาย และคุณธรรมจริยธรรมของผู้บริหาร
- 1.3. คุณภาพการให้บริการและภาพลักษณ์ของหน่วยงาน
- 1.4. ทศนคติและเป้าหมายขององค์กร
- 1.5. ภาวะผู้นำของผู้บริหารตลอดจนความเชื่อมั่นศรัทธาในวิชาชีพ
- 1.6. บรรยาการในองค์กรที่มีความสามัคคี และสงบสุข
- 1.7. การดำเนินกลยุทธการป้องกันและปราบปรามการทุจริตและประพฤติมิชอบ



2

ปัจจัยที่จะก่อให้เกิดการทุจริตประพฤติดมิชอบของผู้บริหารในหน่วยงานทางการศึกษา ประกอบด้วย

- 2.1 การขาดคุณธรรมจริยธรรมและความพึงพอใจของผู้บริหาร
- 2.2 ผลประโยชน์ทับซ้อน
- 2.3 ขาดการมีส่วนร่วมและความร่วมมือ
- 2.4 ปัญหาระบบการควบคุมภายใน
- 2.5 ความเสื่อมโทรมของสังคมและสภาพแวดล้อม
- 2.6 แบบอย่างและการสื่อสารที่รวดเร็ว
- 2.7 การแข่งขันทางเศรษฐกิจ



แนวทางการป้องกันและปราบปรามการทุจริตและประพฤติมิชอบของ
ผู้บริหารในหน่วยงานทางการศึกษานั้น นักวิชาการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
ได้นำเสนอไว้หลากหลายพอประมวลได้ ดังนี้

1. ผู้บริหารต้องประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในกรอบของกฎหมายวินัยและ
คุณธรรมจริยธรรม
2. ร่วมกันป้องกันแก้ไขสิ่งผิดและส่งเสริมความดี
3. นิยามและจัดเหตุแห่งการทุจริตและประพฤติมิชอบทั้งในด้านสภาพ
เศรษฐกิจ สังคม การใช้อำนาจตามกฎหมายในการปฏิบัติภารกิจหน้าที่
ตามบริบทของความรับผิดชอบ
4. การดำเนินการตามระบบคุณธรรมในการบริหารงานบุคคล การกำหนด
นโยบายและการนำไปสู่การปฏิบัติการสรรหาและเลือกตั้ง
5. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน การจัดตั้งเครือข่ายเพื่อเสริมสร้าง
ความเข้มแข็งและส่งเสริมบทบาทการปฏิบัติตามหน้าที่ของฝ่ายต่าง ๆ
6. พัฒนาจิตสำนึก ทศนคติ ค่านิยม และจรรยาบรรณด้วยการร่วมกันกำหนด
มาตรฐานจรรยาบรรณขององค์กรส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันของทุกฝ่าย
ที่มีส่วนเกี่ยวข้องตลอดจนส่งเสริมค่านิยมของความซื่อสัตย์สุจริต
ตามมาตรฐานการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี ผู้นำ ผู้บังคับบัญชาประพฤติปฏิบัติ
เป็นแบบอย่าง
7. ตรวจสอบลงโทษผู้กระทำผิดและยกย่องผู้ประพฤติชอบด้วยมาตรการ
ทางแพ่ง อาญาและวินัย ตลอดจนมาตรการทางสังคม
8. จัดเหตุแห่งการทุจริตและประพฤติมิชอบในการจัดซื้อจัดจ้าง
9. ส่งเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมของประชาชนเพื่อรับแจ้งเหตุและข้อมูล
การทุจริต
10. ตรวจสอบการดำเนินการทางกฎหมายและวินัยแก่ผู้ทุจริตและประพฤติมิชอบ
11. จัดเหตุแห่งการทุจริตและประพฤติมิชอบในด้านการให้บริการและ
การใช้อำนาจตามกฎหมาย

การป้องกันปราบปรามการทุจริตและประพฤติมิชอบของผู้บริหาร
หน่วยงานทางการศึกษานั้น ควรดำเนินการกับปัจจัยทางบวก คือ การพัฒนา
จิตสำนึก ค่านิยม จรรยาบรรณ ตลอดจนมาตรฐานทางคุณธรรมและจริยธรรม
ของผู้บริหาร

(ข้อเขียนนี้ได้จากการวิเคราะห์สังเคราะห์เอกสารสถานการณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนแนวคิดของผู้บริหาร
และนักวิชาการที่หลากหลายแล้วประมวลเป็นแนวคิดของผู้เขียนบทความนี้)

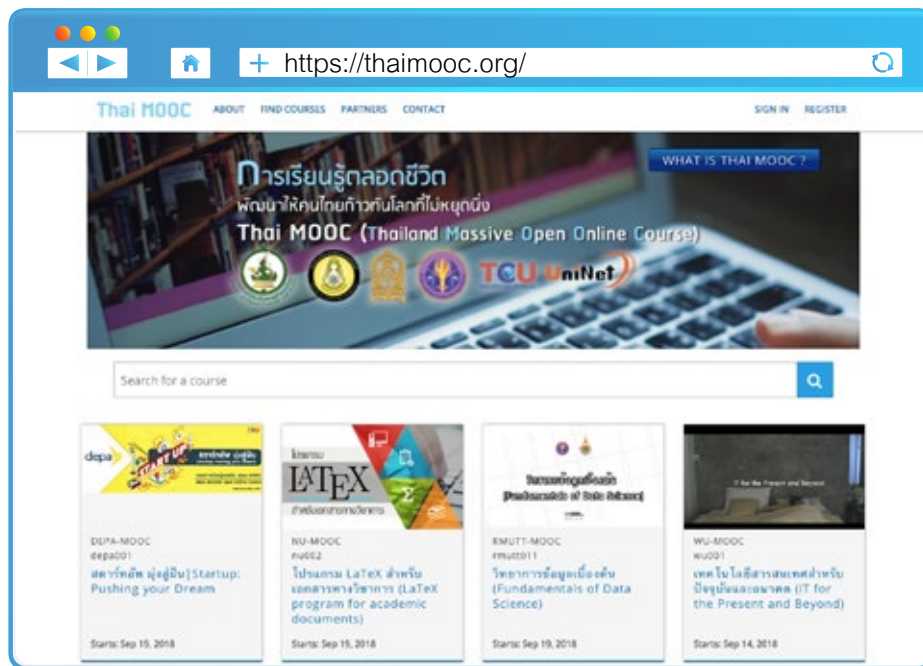
เปลี่ยนเวลาเล่นหน้าจอ เป็นเวลาเรียนรู้กับหลักสูตรออนไลน์ ที่น่าสนใจในช่วงปิดเทอม

ช่วงเวลาปิดเทอม อาจจะเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขสนุกสนานของนักเรียนทุกคน แต่อาจจะเป็นช่วงเวลาแห่งความปวดหัวของผู้ปกครอง เพราะหลายท่านก็มีความกังวลว่าเด็กๆ อาจจะใช้เวลาช่วงปิดเทอมไปอย่างสิ้นเปลืองกับกิจกรรมไร้สาระ หรือมัวแต่จมอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือโทรศัพท์มือถือจนหมดช่วงปิดเทอมไปอย่างเปล่าประโยชน์

คงปฏิเสธไม่ได้ว่าโลกออนไลน์ไม่ได้เป็นเพียงโลกเสมือน หรือโลกคู่ขนานของชีวิตทางสังคมในปัจจุบันอีกต่อไป แต่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผู้คนในปัจจุบันที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงการมีอยู่ การใช้งานและความจำเป็นของการสื่อสารออนไลน์ได้ขึ้นอยู่กับการที่บุคคลผู้นั้นจะใช้การสื่อสารออนไลน์เพื่อวัตถุประสงค์ใด

วิทยากรยัดบับนี้ เลยอยากจะนำเอาหลักสูตรการเรียนรู้ออนไลน์ที่น่าสนใจมาแนะนำทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง คุณครู และน้องๆ นักเรียน ที่ต้องการเพิ่มเติมความรู้ให้กับตัวเองในช่วงปิดเทอมนี้ และที่สำคัญก็คือ เรียนได้ “ฟรี” ทุกหลักสูตร





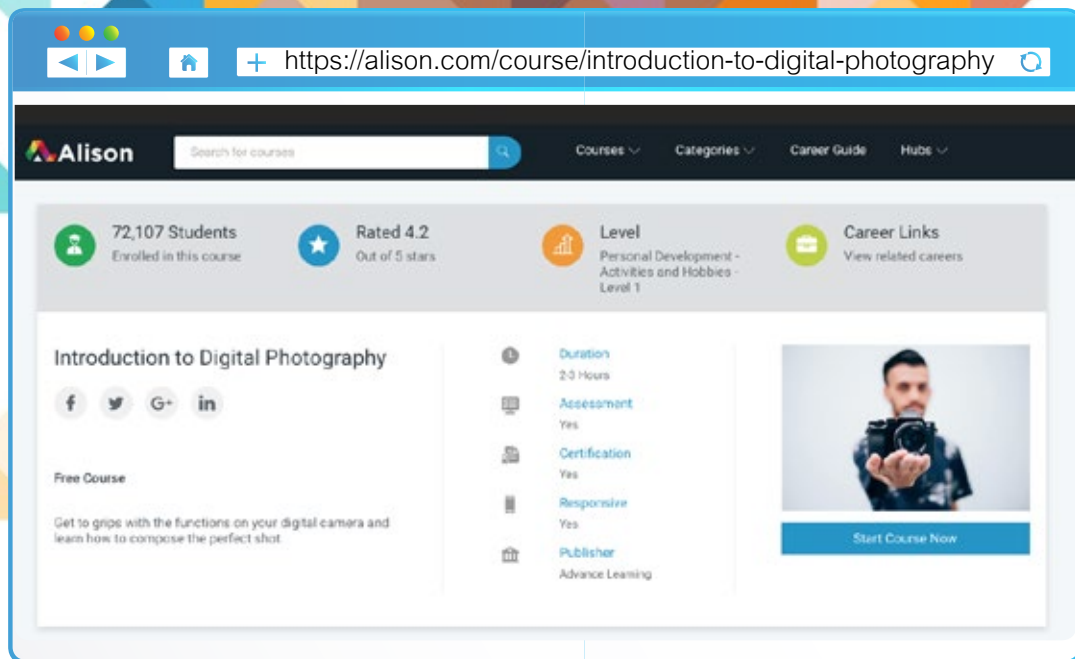
1. Thai MOOC (<https://thaimooc.org/>)

เว็บไซต์รวบรวมหลักสูตรออนไลน์โดยคณาจารย์จากมหาวิทยาลัยทั่วประเทศไทย ที่ ณ ตอนนี้ มีวิชาให้เรียนถึง 155 หลักสูตร ตั้งแต่วิชาทางการแพทย์ การใช้โปรแกรมตระกูล Microsoft ต่าง ๆ ไปจนถึงวิชาคณิตศาสตร์วิศวกรรม มีการกำหนดช่วงเวลา และจำนวนเวลาในการศึกษาอย่างชัดเจน พร้อมระบุความยาก - ง่าย และกลุ่มเป้าหมายของรายวิชาอย่างชัดเจน เรียกว่า เรียนได้ยาว ๆ ตลอดปิดเทอมไปจนถึงเปิดเทอมเลยทีเดียว



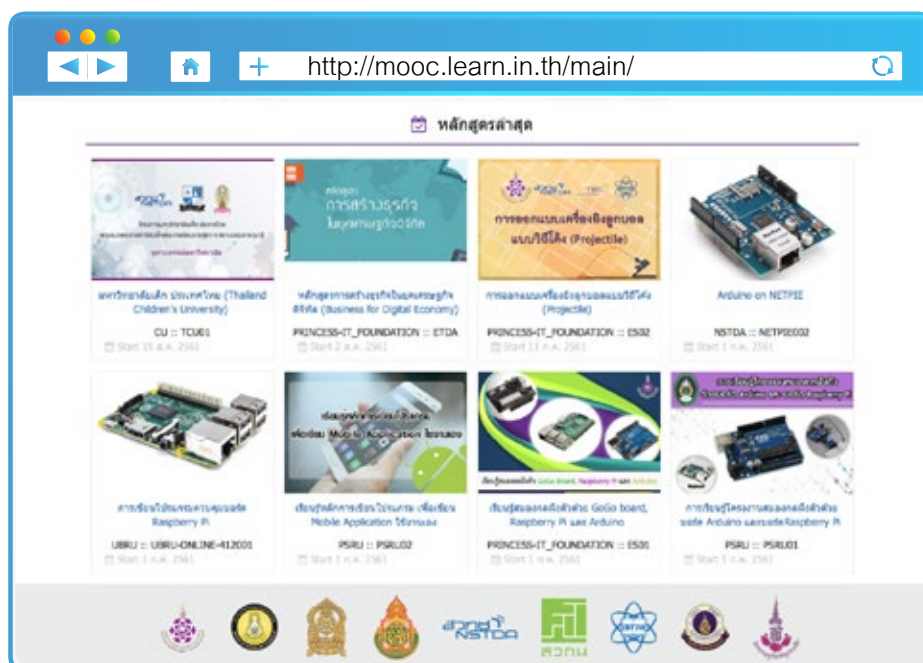
2. Chula MOOC (<https://mooc.chula.ac.th/>)

แหล่งรวบรวมหลักสูตรเรียนรู้ออนไลน์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีทั้งหลักสูตรสำหรับชาวไทย และชาวต่างประเทศ ใครเรียนจบและได้คะแนนผ่านเกณฑ์ที่กำหนดยังมีสิทธิ์ได้รับประกาศนียบัตรอีกด้วย แต่ต้องหมั่นติดตามข่าวสารกันหน่อย เพราะมีคนสมัครเรียนค่อนข้างมาก และเต็มค่อนข้างไว



3. Introduction to Digital Photography (<https://alison.com/course/introduction-to-digital-photography>)

หลักสูตรการถ่ายภาพและจัดการภาพดิจิทัลจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University) ที่จะทำให้ความรู้พื้นฐานที่ควรรู้เกี่ยวกับการถ่ายภาพและจัดการภาพดิจิทัลสำหรับตากล้อง หรือ Graphic Designer มือใหม่ที่ยากพัฒนาตัวเองไปสู่การเป็นมือโปร แม้ว่าเนื้อหาของหลักสูตรทั้งหมดจะเป็นภาษาอังกฤษ แต่ก็เข้าใจไม่ยากจนเกินไป และเป็นการฝึกฝนภาษาอังกฤษไปในตัว



4. คลังบทเรียนออนไลน์แบบเปิด สสวท.

แหล่งรวบรวมบทเรียนออนไลน์ด้านวิทยาศาสตร์ของสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี หรือ สสวท. รวบรวมทั้งหลักสูตรระดับเบสิก ไปจนถึงรายวิชาขั้นสูง และยังมีหลักสูตรการเรียนรู้การเขียนแอปพลิเคชัน ไปจนถึงความรู้เกี่ยวกับปัญญาประดิษฐ์ (AI) ให้ได้ศึกษาอีกด้วย ถือว่าเข้ากับยุคสมัยมาก ๆ



5. ฐานข้อมูลพิพิธภัณฑ์ในประเทศไทย ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร

หลายคนอาจจะไม่ทราบว่าในประเทศไทยมีพิพิธภัณฑ์ทั้งของราชการ เอกชน ชุมชน วัด ฯลฯ กว่า 1,500 แห่ง ซึ่งศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน) ได้รวบรวมข้อมูลจัดทำเป็นฐานข้อมูลให้ผู้สนใจได้ศึกษาเรียนรู้ และใช้เป็นแหล่งอ้างอิงข้อมูลได้เป็นอย่างดี



“จะป้องกันขอบขันทส์การรักษาประชาชนแลมนตรี” ตอนที่ 3

การฟื้นฟูประเทศของพระองค์เริ่มต้นจากการย้ายเมืองหลวงมาอยู่ทางฝั่งตะวันออกของแม่น้ำเจ้าพระยา ทรงสร้างพระนครใหม่ทั้งพระราชวัง ปราสาทราชมนเฑียร โปรดให้ถ่ายแบบอย่างของกรุงศรีอยุธยา เช่น พระที่นั่งอมรินทราภิเษกมหาปราสาท ก็โปรดให้ลอกแบบพระที่นั่งสรรเพชญ์ปราสาทในกรุงเก่า ต่อมาเกิดฟ้าผ่าลงมาที่มูขเด็จพระที่นั่งแล้วเกิดเพลิงไหม้ จึงโปรดให้รื้อออกแล้วสร้างพระมหาปราสาทขึ้นใหม่ให้สูงใหญ่เท่าพระที่นั่งสุริยาศน์อมรินทร์ครั้งกรุงเก่า พระราชทานนามใหม่ว่า พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท โปรดให้สร้างวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ซึ่งเป็นพระอารามในพระบรมมหาราชวังสำหรับประดิษฐานพระแก้วมรกต ทำนองเดียวกับวัดพระศรีสรรเพชญ์ที่กรุงศรีอยุธยา ส่วนสมเด็จพระราชวังบวรมหาสุรสิงหนาทก็โปรดให้สร้างพระราชวังและพระราชมณเฑียรในคราวเดียวกัน

1. การฟื้นฟูการปกครอง

การปกครองในสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้นยังคงรูปแบบการปกครองสมัยอยุธยาไว้เป็นส่วนใหญ่ดังต่อไปนี้

การปกครองส่วนกลาง

การปกครองส่วนกลางมีกรุงเทพฯ เป็นเมืองหลวง ศูนย์กลางของการปกครองอาณาจักร พระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีอำนาจสูงสุด ทรงปกครองร่วมกับเสนาบดีที่สำคัญคือ สมุหนายกและสมุหกลาโหมกับจุตุสดมภ์

การปกครองหัวเมือง

หัวเมืองทั่วราชอาณาจักรอยู่ภายใต้การปกครองดูแลของ 3 หน่วยงาน คือ **กรมมหาดไทย** ปกครองหัวเมืองเหนือ **กรมพระกลาโหม** ปกครองหัวเมืองฝ่ายใต้ และ**กรมพระคลัง** ปกครองหัวเมืองชายทะเลรอบอ่าวไทย โดยทางทฤษฎี พระมหากษัตริย์เป็นผู้แต่งตั้งเจ้าเมือง แต่โดยมากเจ้าเมืองมักเป็นผู้มีอำนาจและมีอิทธิพลในเมืองเหล่านั้นอยู่แล้ว ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชจึงทรงออกพระราชกำหนดการปกครองหัวเมือง พ.ศ. 2345 โดยตัดทอนอำนาจของเจ้าเมืองในการแต่งตั้งข้าราชการสำคัญ ๆ เพื่อให้การปกครองหัวเมืองมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การปกครองประเทศราช

สมุหนายกหรือพระสมุหพระกลาโหมหรือ**กรมท่า**เป็นผู้ควบคุมปกครองหัวเมืองดังกล่าวมาแล้ว ส่วนประเทศราช เจ้าประเทศราชจะต้องได้รับการแต่งตั้งจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว แต่จะทรงปล่อยให้หัวเมืองประเทศราชปกครองกันเอง หน้าที่ของเจ้าเมืองประเทศราชจะต้องดูแลความมั่นคงไม่ให้ข้าศึกล่วงล้ำเข้ามาในเขตแดน ซึ่งเป็นการรักษาความมั่นคงของรัฐบาลกลางนั่นเอง และหัวเมืองประเทศราชจะต้องนำดอกไม้เงินดอกไม้ทอง เครื่องราชบรรณาการมาถวายตามประเพณี ในสมัยนี้ได้ยกเลิกฐานะเมืองประเทศราชของเมืองนครศรีธรรมราช โดยเปลี่ยนเป็นเมืองชั้นเอก และสถาปนาหัวเมืองล้านนาขึ้นใหม่



2. การฟื้นฟูเศรษฐกิจ

แม้ว่าความเสียหายทรุดโทรมทางเศรษฐกิจที่เกิดจากการเสียกรุงเก่าได้รับการฟื้นฟูจนมั่นคงในรัชกาลสมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรี แต่ฐานะทางเศรษฐกิจของไทยสมัยนั้นก็ยังไม่มั่งคั่ง เพราะบ้านเมืองยังต้องเผชิญภัยสงครามจากพม่าไม่มีเวลาที่จะทำนุบำรุงเศรษฐกิจของประเทศ โดยเฉพาะการติดต่อค้าขายกับต่างประเทศซบเซาลงไปมาก จนสมัยรัชกาลที่ 1 บ้านเมืองเริ่มสงบสุขปราศจากสงครามใหญ่ ทำให้ประชาชนมีเวลาประกอบอาชีพต่าง ๆ การค้าขายโดยเฉพาะกับจีนเริ่มคึกคักมากขึ้น รัฐบาลสมัยนี้ยังใช้วิธีหารายได้เช่นเดียวกับในสมัยอยุธยา คือการค้าขายกับต่างประเทศและการเก็บภาษี การค้าขายนั้นมี *กรมพระคลังสินค้า* ทำหน้าที่ค้าขาย การเก็บภาษีอากรยังมีการเก็บอากร จังกอบ ส่วย และฤชา ในปลายรัชกาลที่ 1 ประเทศจึงมั่งคั่งร่ำรวยขึ้น



3. การฟื้นฟูสังคมและวัฒนธรรม

พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชมีพระราชประสงค์ให้การฟื้นฟูประเทศในด้านนี้เป็นแบบแผนประเพณีที่จะใช้สืบไป นอกจากนี้ ยังเป็นการฟื้นฟูความเจริญของสังคมและศิลปะประเพณี วัฒนธรรมที่มีมาแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยาให้กลับเจริญรุ่งเรืองขึ้นใหม่

การฟื้นฟูขนบธรรมเนียมประเพณี

ขนบธรรมเนียมประเพณีที่มีการฟื้นฟู ได้แก่ พระราชพิธีบรมราชาภิเษก พระราชพิธีศรีสังข์เจ้านาย ถือน้ำพระพิพัฒน์สัตยา พระราชพิธีอาพาธพินาศ (เป็นการป้องกันโรคระบาดตามความเชื่อในสมัยก่อน) พระราชพิธีจักรพรรดิราชาธิราช (เป็นการสะเดาะเคราะห์ระบอบมหากษัตริย์) พระราชพิธีสถาปนาเจ้าประเทศราช พระราชพิธีผนวชเจ้านาย พระราชพิธีโสกันต์ พระราชพิธีสมโภชพระเศวตกฤษณ พระราชพิธีปลงพระบรมศพ เจ้านาย พระราชพิธีที่ขมกลและจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ พระราชพิธีเทศน์มหาชาติ เป็นต้น พระราชพิธีทั้งหลายนี้ นอกจากทำเพื่อเป็นสิริมงคลแล้ว ยังแสดงให้เห็นว่าบ้านเมืองเป็นปกติสุข

การฟื้นฟูพระศาสนา

ในรัชสมัยนี้โปรดให้ทำสังคายนาพระไตรปิฎกเมื่อ พ.ศ. 2331 เพื่อความถูกต้องและเป็นหลักยึดมั่น ในพระพุทธศาสนา ทรงสร้างและปฏิสังขรณ์วัดวาอารามในกรุงเทพฯ เช่น เริ่มสร้างวัดสุทัศนเทพวราราม แล้วโปรดให้อัญเชิญ **พระศรีศากยมุนี** จากวิหารหลวงวัดมหาธาตุเมืองสุโขทัยมาประดิษฐานที่วัดนี้ แต่วัดสุทัศนเทพวรารามมาสร้างแล้วเสร็จในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงปฏิสังขรณ์วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามซึ่งเดิมชื่อว่าวัดโพธารามให้สมบูรณ์ดี แล้วอัญเชิญพระพุทธรูปที่ชำรุดอยู่ตามหัวเมืองต่าง ๆ มาบูรณะซ่อมแซมแล้วประดิษฐานไว้ที่วัดนี้ ส่วนวัดสระเกศเดิมชื่อ **วัดสระแก** โปรดให้รื้อแล้วสร้างใหม่ นอกจากนี้ ยังออกกฎหมายพระสงฆ์ในเรื่องสมณปฏิบัติมุ่งกวัดข้นให้พระเถระมีศีลวัตรอันดีงาม

การชำระกฎหมาย

กฎหมายบ้านเมืองเป็นสิ่งที่ประกันความถูกต้องยุติธรรมในสังคมและก่อให้เกิดความสงบเรียบร้อยในบ้านเมือง การเสียกรุงศรีอยุธยาทำให้กฎหมายบ้านเมืองกระจัดกระจายสูญหายไปมาก ดังพระราชดำรัสของรัชกาลที่ 1 ที่โปรดเกล้าฯ ให้ชำระกฎหมาย เมื่อ พ.ศ. 2347 ว่า **ครั้งกรุงศรีอยุธยาเสียแก่พม่า กฎหมายกระจัดกระจาย สูญหายไปประมาณ 9 ส่วน เหลืออยู่ประมาณ 1 ส่วน** นอกจากนี้ กฎหมายที่เหลืออยู่อาจมีความฟั่นเฟือน ไม่ถูกต้อง ดังกรณีนายบุญศรี ช่างเหล็กหลวง ถูกภรรยาฟ้องหย่า โดยนายบุญศรีไม่มีความผิด ศาลยังตัดสินให้หย่าได้ จึงโปรดเกล้าฯ ให้ชำระกฎหมายเสียใหม่ให้ถูกต้อง กฎหมายที่ชำระใหม่นี้เรียกว่า **กฎหมายตราสามดวง** เพราะมีตราบัวแก้ว ราชสีห์ คชสีห์ เป็นตราประจำกรมพระคลัง กรมมหาดไทย และกรมพระกลาโหม ตามลำดับ นอกจากนี้ ยังมีข้อกำหนดต่าง ๆ เช่น ไม่ให้ข้าราชการเล่นการพนัน ดื่มสุราให้ยึดมั่นในคุณงามความดี เพื่อให้ราษฎรทั้งหลายมีความอบอุ่นใจ

การฟื้นฟูทางศิลปศาสตร์

การฟื้นฟูที่สำคัญ คือ ด้านอักษรศาสตร์ มีบทพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช เช่น **บทละครเรื่องรามเกียรติ์ อุณรุท ดาหลัง และอิเหนา เพลงยาวรบพม่าที่ท่าดินแดง หรือนิราศท่าดินแดง** กวีที่มีชื่อเสียงในสมัยนี้คือ เจ้าพระยาคลัง (หน) ซึ่งได้แปลวรรณคดีของต่างชาติ เรื่อง**สามก๊ก ราชธาธิราช** และแต่ง**มหาชาติ กัณฑ์กุมาร**และ**กัณฑ์มัทรี**ที่มีความไพเราะมาก

ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช นอกจากทรงสามารถป้องกันข้าศึกที่เข้ามารุกรานประเทศได้แล้ว ยังทรงขยายเขตแดนให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ทรงสร้างความเจริญรุ่งเรืองโดยเฉพาะประเพณีวัฒนธรรมของไทยที่มีมาแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยาให้ฟื้นกลับคืนมาสู่กรุงรัตนโกสินทร์อีกครั้งหนึ่ง อันเป็นการวางรากฐานความเจริญรุ่งเรืองทางวัฒนธรรมสืบต่อมา



ที่มา : ประวัติศาสตร์ชาติไทย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 12 สิงหาคม 2547



งานเลี้ยงเริ่มขึ้นแล้ว เมื่อธรรมบริกรทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิงเรียกผู้ปฏิบัติเรียงตามลำดับหมายเลขอาสนะและเก้าอี้ นั่ง แยกประตูทางเข้าของฝ่ายชายและฝ่ายหญิง รวมทั้งภายในห้องปฏิบัติมีการแยกเขตพื้นที่ชายหญิงเป็นสัดส่วนชัดเจน โดยจัดอาสนะและหมอนรองนั่งเป็นสองชั้น แยกสีอาสนะของชายและหญิงให้แตกต่างกัน และยังจัดให้มีหมอนรองขาเล็ก ๆ หลายขนาดสำรองไว้ในลังท้ายห้องไว้ให้เลือกใช้เพิ่มเติมอีกด้วย ส่วนผู้นั่งเก้าอี้จะจัดไว้ด้านท้าย แต่มีอาสนะสำรองไว้ให้ด้วย เพื่อต้องการลงมานั่งอาสนะบ้าง สำหรับอาสนะของพระสงฆ์จะวางบนที่ยกพื้นขึ้นสูงกว่าฆราวาส ซึ่งอยู่ด้านข้างของเขตฝ่ายชาย ด้านหน้าสุดเป็นเวทียกพื้นสูงขึ้นเป็นที่นั่งสำหรับอาจารย์ ซึ่งที่ถูกต้องเรียกว่าผู้ช่วยอาจารย์ที่ทำหน้าที่แทนอาจารย์ผู้สอนตัวจริง ซึ่งท่านเสียชีวิตไปแล้ว แต่ท่านบันทึกเสียงคำสอนของท่านไว้ตามหลักสูตรซึ่งถูกจัดไว้อย่างเป็นระบบตลอดหลักสูตรที่เหมือนกันทุกศูนย์และคัดเลือกผู้ช่วยอาจารย์ที่ผ่านการปฏิบัติมาอย่างเข้มข้น ยาวนาน เพื่อมาทำหน้าที่ดำเนินการอบรมตลอดหลักสูตรแทนอาจารย์ โดยใช้สื่อที่จัดทำไว้เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาด ซึ่งผู้ปฏิบัติทุกคนก็จะเรียกผู้ช่วยอาจารย์ว่าอาจารย์เช่นกัน

ที่ห้องปฏิบัติรวมของศูนย์แห่งนี้ไม่ได้ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ มีแต่พัดลมและเครื่องดูดอากาศรอบห้อง เนื่องจากอากาศที่นี่จะเย็นตลอดปี เพราะอยู่ใกล้ภูเขาและน้ำตก ภายในห้องจะมีลำโพง เครื่องเสียง และระบบไฟติดไว้รอบห้อง เป็นห้องที่กว้างขวาง โลงโปรงสบาย จัดได้อย่างเป็นสัดส่วน น่านั่งปฏิบัติอย่างยิ่ง

เมื่อทุกคนนั่งประจำที่เรียบร้อยแล้ว อาจารย์ก็เริ่มต้นสอนตามหลักสูตร ตรงเวลาตามตารางที่กำหนด อาจารย์จะไม่พูดไม่สอนเองแต่จะสอนโดยเปิดซีดีที่ได้จัดเตรียมและตั้งเวลาไว้ตามตาราง ซึ่งจะสอนเป็นภาษาอังกฤษและมีคำแปล

เป็นภาษาไทย อาจารย์จะเป็นผู้ดูแลความพร้อมภายในห้องปฏิบัติว่ามาครบหรือยัง โดยมีธรรมบริกรคอยสำรวจและติดตามให้มาประจำที่จนครบ แล้วอาจารย์จึงเริ่มเปิดซีดีและนั่งปฏิบัติไปพร้อมกันจนครบชั่วโมงตรงตามตารางทุกอย่างไม่ผิดพลาด นับเป็นแบบอย่างในเรื่องการตรงต่อเวลา การมีวินัย และมีหลักสูตรการสอนที่เป็นลำดับขั้นตอนอย่างยิ่ง

ตลอด 10 วันของการอบรมเป็นเวลาสำหรับการปฏิบัติแทบทั้งสิ้น โดยปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คืออริยสัจ 4 ใช้มรรคมีองค์ 8 เป็นแนวทาง นั่นคือฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังให้ครบถ้วนในไตรสิกขา คือ ภาวนา ศีล ให้บริสุทธิ์ ภายใต้บรรยากาศที่เรียบง่ายไม่มีสิ่งใดมารบกวนจิตใจ ซึ่งเชื้อต่อการฝึกสมาธิ และต่อยอดด้วยการฝึกวิปัสสนาหรือปัญญาต่อเนื่อง จนครบไตรสิกขา

แต่ละวันตั้งแต่ 04.30 - 21.00 น. จะเป็นการฝึกปฏิบัติ โดยตลอด ทั้งปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติรวมและปฏิบัติอย่างอิสระในที่พักของตนเอง จะมีช่วงกลางคืนเวลาชั่วโมงครึ่งเป็นการฟังธรรมะบรรยายเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในแนวทางการปฏิบัติให้ชัดเจนมากขึ้น โดยจะแยกผู้ปฏิบัติไปฟังธรรมะบรรยายเป็นกลุ่ม ๆ ตามภาษาของตนเอง มีทั้งกลุ่มภาษาไทย กลุ่มภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น แม้แต่ภาษากัมพูชายังมีให้ฟังได้ด้วย

3 วันแรกเป็นการปฏิบัติอานาปานสติเพื่อให้มีสติอยู่กับลมหายใจจนเกิดสมาธิที่มีพลังเพิ่มขึ้น พอขึ้นวันที่ 4 จึงต่อยอดด้วยการฝึกวิปัสสนา (ปัญญา) ต่อเนื่องอีก 7 วัน โดยฝึกให้จิตพิจารณาดูกายตั้งแต่ศีรษะลงมาทุกจุดจนถึงปลายเท้า แล้วจากปลายเท้ามาศีรษะ เวียนวนอยู่เช่นนี้ เมื่อเกิดเวทนา (รู้สึก) ตรงจุดใดก็จะไม่ปรุงแต่ง (สังขาร) แต่ให้วางอุเบกขา โดยอาจารย์บอกว่าถ้าฝึกบ่อย ๆ จะลดกิเลสที่เราสะสมไว้ให้น้อยลง แล้วจะค่อย ๆ เกิดปัญญาเข้าใจตาม

ความเป็นจริงว่าทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้แน่นอน อาจารย์อธิบายในตอนหนึ่งว่าจุดมุ่งหมายสูงสุดของหลักสูตรนี้ มีใช้อยู่เพียงการฝึกจิตให้เป็นสมาธิเท่านั้น แม้ว่าการฝึกจิตให้เป็นสมาธิจะเป็นสิ่งที่ดี แต่มันก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้เข้าถึงจุดหมายสูงสุดเท่านั้น แต่จุดหมายสูงสุด คือ การชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการขจัดกิเลสภายในจิต อันเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหลายให้หมดสิ้นไป

การเฝ้าสังเกตดูลมหายใจล้วน ๆ จึงเป็นวิธีการสำรวจความจริงเกี่ยวกับตัวของเราเอง ที่จะทำให้เราได้เรียนรู้ความจริงภายในตัวเราด้วยตัวของเราเอง เพราะธรรมชาติได้ให้เครื่องมือที่วิเศษมากับเราแล้ว คือ ลมหายใจของเราเอง เราจึงใช้เครื่องมือนี้สำรวจความจริงในร่างกายของเรา ความจริงเกี่ยวกับรูปหรือกาย ที่เราสำคัญว่าเป็นตัวเรา ของเรา เฝ้าแต่สร้างความยึดมั่นถือมั่นต่อโครงสร้างของรูปนี้ สร้างแต่ความทุกข์ ความเครียดให้แก่ตนเอง ด้วยความยึดมั่นถือมั่นในรูปของเรา

อาจารย์บอกต่ออีกว่า นอกจากนั้นเรายังจะได้สำรวจความจริงที่เกี่ยวกับนามหรือจิตด้วย ที่เราถือว่าเป็นเรา ซึ่งเป็นสาเหตุให้เราสร้างกิเลส สร้างความเครียดและความทุกข์ ความทุกข์ก็เป็นสิ่งสากลเพราะเกิดขึ้นได้กับชนทุกชาติทุกศาสนา ดังนั้นวิธีแก้ความทุกข์จึงต้องเป็นสากลด้วย และลมหายใจก็เป็นสิ่งสากลที่คนทุกชาติทุกศาสนาต่างก็มีเหมือนกัน ลมหายใจตามธรรมชาติจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการสำรวจความจริงที่เกี่ยวกับตัวเอง เกี่ยวกับรูป

หรือกายและนามหรือจิต โดยเริ่มจากระดับที่หยาบที่สุด ไปสู่ระดับที่ละเอียดที่สุด จนสามารถข้ามพ้นขอบเขตของรูปและนามหรือกายและจิต ที่จะชำระจิตใจผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ ซึ่งจะเต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตา ความกรุณา มุทิตา และอุเบกขา อย่างไม่มีขอบเขต ซึ่งจะไม่สามารถสร้างกิเลสทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นได้ แล้วผู้ปฏิบัติก็จะมีชีวิตที่สุขสงบอย่างแท้จริง

3 วันแรกของการปฏิบัติสมาธิด้วยอานาปานสติ
อาจารย์จะกล่าวนำให้ทุกคนปฏิบัติตามว่า

“จงนั่งให้สบาย ๆ จะเป็นท่าไหนก็ได้ที่เหมาะสมกับตนเอง แต่ขอให้หลังและคอตั้งตรง ค่อย ๆ หลับตาลง ผู้ที่สวมนแว่นตาก็ก็นถอดแว่นออกเสียในระหว่างปฏิบัติ หุบปากไว้ แล้วให้ความสนใจทั้งหมดไปจดจ่ออยู่ที่บริเวณทางเข้าช่องจมูก โดยให้มีสติรู้ทุก ๆ ลมหายใจเข้าและออก ลมหายใจตามธรรมชาติ ลมหายใจปกติธรรมดา อย่างที่มันเป็นอยู่ ถ้าลมหายใจยาวก็ให้รู้ว่ายาว ถ้าลมหายใจสั้นก็ให้รู้ว่สั้น ลมหายใจผ่านไปทางช่องจมูกซ้าย ก็ให้รู้ว่ามันผ่านไปทางช่องจมูกซ้าย ลมหายใจผ่านไปทางช่องจมูกขวา ก็ให้รู้ว่ามันผ่านไปทางช่องจมูกขวา หรือหากมันผ่านไปทั้งสองช่องจมูก ก็ให้รู้ว่ามันผ่านทั้งสองช่องจมูก ขอเพียงให้มีสติรู้โดยไม่ต้องทำอะไร เพียงแต่เฝ้าดูอยู่เท่านั้น เสมือนยามเฝ้าประตู จงมีสติอยู่กับลมหายใจตลอดเวลา ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จงตื่นตัว ตั้งอกตั้งใจ และคอยเฝ้าดูอยู่เสมอ...”

นิพาดำตั้งอกตั้งใจปฏิบัติตามอย่างว่าง่าย เพราะ
อยากรู้เหมือนกันว่าจะเกิดอะไรขึ้น แต่ด้วยความตั้งใจที่กลัว
จะผิด ด้วยตัวเองไม่เคยมีประสบการณ์จริงมาก่อน เธอจึง
ทำตามอย่างไม่เป็นธรรมชาติ ทำไปสักพักเธอก็รู้สึกว่
ลมหายใจดูไม่เป็นปกติ เหมือนกับการถูกบังคับให้หายใจ
รู้สึกเกร็งและหายใจติดขัด เธอพยายามต่อสู้เพื่อที่จะทำตาม
ที่อาจารย์บอกให้ได้ ยิ่งต่อสู้ก็ยิ่งแน่นอึดอัด เลยพาลโกรธ
หงุดหงิดที่ทำไม่ได้ตั้งใจ พอยิ่งโกรธยิ่งหงุดหงิด ทำนั่นและ
ที่นั่นที่รู้สึกนุ่สบายในตอนแรกตอนนี้ทำไม่มันไม่สบาย
เสียแล้ว แต่กลับรู้สึกเจ็บปวดรวดร้าว เหน็บชาจับที่ขาทั้งสองข้าง
ทนไม่ไหวแล้ว เธอก็เปลี่ยนท่านั่งไปเรื่อย ๆ จากขัดสมาธิ
เป็นพับเพียบด้านซ้ายด้านขวา กลับไปกลับมา ก็ยังไม่หาย พาล
หลังไหลก็ปวดไปด้วย ลูกกลมร้อนรนไปทั่วตัว ข้างเป็นทุกข์
เหลือเกิน

“ไหนใครว่าปฏิบัติธรรมแล้วจะเป็นสุข หลอกกันชัด ๆ”
แล้วเธอก็พาลไปโกรธเพื่อนที่พาเธอมาพบกับความทุกข์เยี่ยงนี้

“คอยดูเถอะจบหลักสูตรเมื่อไรจะต่อว่าให้หนัก
ต่อไปนี้ชวนไปไหนจะไม่ไปด้วยอีก” เธอคิดฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ นานา

เธอค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างระแວดระวัง กลัวอาจารย์
จะมองมาที่ตนก็กลัว ค่อย ๆ เหลือบไปมองนิศมากับภรรยา
ที่นั่งข้าง ๆ ก็เห็นนั่งนิ่งไม่ไหวติง คนอื่น ๆ ส่วนใหญ่ก็นั่งนิ่ง
กันหมด มีบางคนที่เป็นศิษย์ใหม่ที่ดูกระวนกระวายไม่แพ้น

เหมือนกัน ใจเริ่มขึ้นขึ้นมาบ้าง เพราะอย่างน้อยก็มีบางคน
ที่เป็นเหมือนเรา อดไม่ได้ที่จะลอบสอดสายสายตาข้ามไปยัง
กลุ่มปฏิบัติชาย เห็นธรรคนั่งตัวตรงในท่าขัดสมาธิที่นิ่งยากมาก
นิ่งไม่ไหวติงเหมือนหุ่น มองผ่านไปยังอาสนะที่ยกพื้นสูงเด่น
เห็นพระภิกษุทุกรูปนั่งนิ่งกันหมด โดยเฉพาะหลวงพ่อรูปแรก
ที่นั่งหน้าสุด ดูอาวูโสกว่าใคร ท่านนั่งเหมือนนั่งราวกับ
พระเกจิอาจารย์ในรูปหล่อ

หันกลับมาโกรธตัวเองอีกครั้งว่า ทำไมใคร ๆ
เขาทำได้ ทำไมเราทำไม่ได้ เวลาเรียนหนังสือหรือทำอะไร
เราก็ไม่เคยด้อยกว่าใคร จะอยู่ในแนวหน้าด้วยซ้ำ ตอนนี
ลืมลมหายใจไปหมดแล้ว อาจารย์จะสอนอะไรใจก็ไม่ฟังแล้ว
ใจล่องลอยคิดปรุงแต่งออกไปในอดีตและอนาคตวนไปเวียนมา
เหมือนคนบ้า คิดแต่ว่าเมื่อไรจะมีเสียงสัญญาณหมดชั่วโง
ลึกที่ใจหันมาจดจ่อกับเสียงสัญญาณอีกแล้ว เวลาที่รอกคอย
นี้มันช่างนานและทุกข์เหลือเกิน และแล้วในที่สุดก็ได้ยิน
เสียงสวด “ภะวะตุสัพพะมังคะลัง...” ข้างเป็นเสียงสวดวรรค
เหมือนกับตอนที่ฟังพระสวดมนต์ไม่มีผิด เพราะบอกให้รู้ว่
หมดเวลาแล้ว แต่เหมือนนรกกถันแกล้ง สวดจบแล้วก็ยัง
ไม่ยอมจบยังมีเสียงสวดต่อไปอีก และอาจารย์ยังมาแนะนำ
ตอนท้ายอีก พลิกซ้ายพลิกขวารออีกรอบ ในที่สุดก็ถึงเวลา
พักจริง ๆ เหมือนได้ขึ้นสวรรค์เลย

(จบตอนที่ 5)



AR กับการเรียนรู้ 4.0

AR คืออะไร (AR : Augmented Reality Technology) เป็นเทคโนโลยีที่ผสมผสานระหว่างความเป็นจริง และโลกเสมือนที่สร้างขึ้นมาผสานเข้าด้วยกันผ่านซอฟต์แวร์และอุปกรณ์เชื่อมต่อต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นการสร้างข้อมูลอีกข้อมูลหนึ่งที่เป็นส่วนประกอบบนโลกเสมือน (Virtual World) เช่น ภาพกราฟิก วิดีโอ รูปทรงสามมิติ และข้อความ ตัวอักษร ให้ผนวกซ้อนทับกับภาพในโลกจริงที่ปรากฏบนกล้อง แสดงข้อมูลภาพสามมิติที่ถูกระบุไว้ในโปรแกรมให้เห็น เราสามารถที่จะหมุนดูภาพที่ปรากฏได้ทุกทิศทางหรือเรียกว่าหมุนได้ 360 องศา

เทคโนโลยีเสมือนจริงนี้ มีหลักการทำงานโดยสามารถแบ่งประเภทตามส่วนวิเคราะห์ภาพ (Image Analysis) เป็น 2 ประเภท ได้แก่ การวิเคราะห์ภาพโดยอาศัย Marker เป็นหลักในการทำงาน (Marker based AR) และการวิเคราะห์ภาพโดยใช้ลักษณะต่างๆ ที่อยู่ในภาพมาวิเคราะห์ (Marker - Less Based AR) หลักการของเทคโนโลยีเสมือนจริง ประกอบด้วย

1. Marker (หรือที่เรียกว่า Markup)
2. กล้องวิดีโอ เว็บแคม กล้องโทรศัพท์มือถือ หรือ ตัวจับ Sensor อื่น ๆ
3. ส่วนการแสดงผลภาพ เช่น จอภาพจากอุปกรณ์แสดงผล
4. ซอฟต์แวร์ส่วนประมวลผลเพื่อวัตถุแบบสามมิติ Object 3D





ปัจจุบันมีการใช้ARโฆษณาสินค้าหลากหลายชนิด ให้ลูกค้าได้เลือกดูสินค้าได้แบบสมจริง ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า เครื่องมือ อุปกรณ์ รวมถึงเครื่องใช้ภายในบ้าน เป็นต้น ทำให้การตัดสินใจในการซื้อสินค้าได้ดียิ่งขึ้น หรืออยู่ในรูปแบบเกมบนมือถือ เช่น เกม Pokemon Go ที่เราเห็นตัวละครออกมาบนจอภาพได้อย่างสมจริง

AR กับการเรียนรู้ 4.0 ซึ่งการเรียนในปัจจุบันเริ่มใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ในการเข้ามามีบทบาทในห้องเรียนกันมากขึ้นเพื่อสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้และนำเอาเทคโนโลยีที่อยู่ใกล้ตัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด การที่มี AR มามีบทบาทในการสอนจะทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจในการเรียนรู้ผ่านสื่อที่เป็นภาพ 3 มิติ ให้ผู้เรียนสามารถมองเห็นภาพได้อย่างชัดเจน และสมจริงมากกว่าการเรียนผ่านหนังสือทั่วไป อีกทั้งยังสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เกิดสภาพแวดล้อมในการเรียนที่แปลกใหม่ สามารถทำเป็นห้องเรียนอัจฉริยะ Smart Classroom ได้เลย สามารถใช้ARปรับเข้ากับวิชาเรียนได้ทุกวิชาได้ทั้งในรูปแบบรูปภาพ บัตรคำ หรือรูปแบบ 3 มิติ ซึ่งในอนาคตถ้ามี AR ในทุก ๆ วิชา ทุก ๆ แหล่งเรียนรู้ได้ จะสามารถเปิดกว้างในการเรียนรู้และสามารถพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนได้อย่างดี

พูดได้เลยว่า เทคโนโลยี AR จะทำให้ตอบโจทย์ทั้งในด้านการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี สามารถปรับใช้ได้ในทุกระดับชั้นเรียน ทำให้เกิดความสนุกสนานในห้องเรียน และเกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ ยิ่งขึ้นอย่างแน่นอนครับ



มาทำความรู้จัก

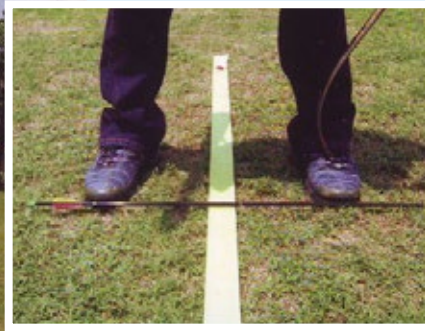
กีฬายิงธนู กับเกอะ!!

กีฬายิงธนู (Archery) เป็นกีฬาที่ไม่ได้นับที่ความแข็งแรงหรือความเร็วเป็นหลัก หากแต่เป็นศิลปะที่ต้องอาศัยการฝึกฝนและทักษะความแม่นยำเป็นอย่างมากในการแข่งขัน

กีฬายิงธนูมีการแข่งขันหลายประเภท เช่น ประเภทลาน (Field Shooting) จัดการแข่งขันคล้ายกับการล่าสัตว์ คือ วางเป้าเล็ก ๆ ไว้ที่ตำแหน่งและระยะต่าง ๆ กัน ตามสภาพแวดล้อมแบบธรรมชาติ ประเภทไฟลท์ ชู้ตติ้ง (Flight Shooting) จะเน้นที่ระยะมากกว่าความแม่นยำ หรือประเภทสกีอาร์เชอรี (Ski - Archery) แข่งขันยิงธนูในสภาพภูมิประเทศต่าง ๆ โดยมีเล่นสกีหรือสเก็ตด้วย แต่ที่นิยมแพร่หลายมากที่สุดและใช้จัดการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก ก็คือ ประเภทเป้า (Target Shooting)



คำแนะนำเบื้องต้นของการฝึกหัดยิงธนู คือ ต้องอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 10 – 15 นาที ให้กล้ามเนื้อเส้นสายได้เตรียมตัวพร้อมสำหรับออกแรง สำหรับจุดยืนถึงเป้าแต่ละเพศไม่เหมือนกัน ประเภทผู้ชายในการแข่งขันนั้น ยืนอยู่ที่ระยะ 90 เมตร และประเภทผู้หญิง ยืนอยู่ที่ระยะ 70 เมตร โดยมีวิธีการยิง ดังนี้



- 1 **การยืน** ยืนคร่อมเส้นยิง โดยให้เท้าแยกห่างกันประมาณ 1 ฟุต น้ำหนักตัวอยู่กึ่งกลางเท้าทั้งสองและหันไหล่ด้านที่คันธนูเข้าหาเป้า



- 2 **การเสียบลูกธนู** เสียบลูกธนูที่จุดเสียบลูกธนูบนสาย ให้หางลูกธนูต่างสี ตั้งฉากกับสายธนู พร้อมกับลูกธนูกับที่พาด



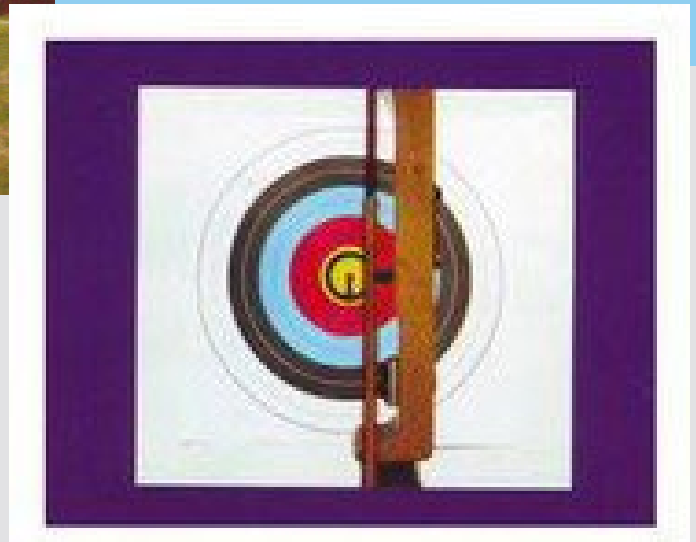
- 3 **การเกี่ยวสายธนู** ใช้มือขวาเกี่ยวสายธนู โดยใช้นิ้วชี้เกี่ยวสายธนูอยู่ด้านบนของลูกธนู ให้นิ้วกลางและนิ้วนางเกี่ยวสายธนูอยู่ด้านล่างของลูกธนู โดยใช้ข้อแรกของนิ้ว



4 การเล็ง

- การเล็งโดยไม่ใช้ศูนย์ ในขณะที่น้ำวสายมาถึงจุดน้ำวแล้วให้ใช้มือซ้ายที่ถือคันธนูชี้ไปทางทิศที่ต้องการจะยิงให้แขนตั้งฉากกับลำตัวตลอดเวลาจะเล็งสูงให้เอียงสะเอวขึ้น จะเล็งต่ำให้เอียงสะเอวลง

- การเล็งโดยใช้ศูนย์ ให้แนวสายตาขวาผ่านสายธนูที่ดึงมาที่จุดน้ำว ผ่านศูนย์ที่คันธนู และให้ศูนย์ชี้้อยู่ที่จุดบนเป้าที่ต้องการจะยิง



- #### 5 การนำวสาย
- ยกคันธนูให้ตั้งฉากกับพื้น มือซ้ายจับคันธนูดันไปทางเป้าพร้อมกับนำวสายธนูด้วยมือขวาจนถึงจุดน้ำว



6 การจับคันธนู ในกรณีที่เป็นคนถนัดขวาหรือตาเล็งเป็นตาขวา ให้จับที่มือจับบนคันธนูด้วยมือซ้าย โดยให้แหล่งธนูอยู่ด้านซ้าย



7 การยิง เมื่อเล็งไปยังตำแหน่งบนเป้าที่ต้องการแล้ว ให้คลายนิ้วทั้งสามที่นิ้วสายธนูอยู่โดยที่ไม่ขยับส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย



8 การคงสภาพทำยิง เมื่อปล่อยลูกธนูออกไปแล้วให้ยืนนิ่งในท่าเดิมเล็งอยู่ที่เป้า จนกระทั่งลูกกระแทกเป้า

อ้างอิง//แหล่งที่มา : <http://www.thailandarchery.com/?q=node/35>

ออมอย่างไรให้เงินงอกเงย :

จะซื้อหุ้นได้ที่ไหนบ้าง

ในครั้งที่แล้วเราได้ทราบกันไปแล้วว่าใครบ้างที่คนเราพูดถึงกันบ่อย ๆ ก็คือ **หุ้นสามัญ (Common Stock)** ของบริษัทมหาชนจำกัด (บมจ.) ที่ต้องการระดมเงินทุนจากประชาชน ผู้ถือหุ้นมีสิทธิออกเสียงลงมติในที่ประชุมผู้ถือหุ้นตามสัดส่วนของตัวเองในการตัดสินใจเรื่องที่สำคัญของบริษัท มีสิทธิได้รับเงินปันผลเมื่อบริษัทมีกำไร และยังสามารถขายหุ้นได้ เมื่อเห็นว่าได้กำไรจากส่วนต่างราคาหุ้น ในครั้งนี้เรามาพูดถึงกันว่าถ้าเราต้องการซื้อหุ้นของบริษัทหนึ่ง ๆ เราจะซื้อขายได้จากที่ไหน และซื้ออย่างไร



แน่นอนครับว่าเราคงไม่สามารถซื้อขายหุ้นได้จากตลาดสดแถวบ้านหรอกนะ แต่การซื้อขายหุ้นได้นั้น จะต้องดำเนินการกับบริษัทตัวแทน หรือที่เราเรียกกันว่าโบรกเกอร์ โดยเราจะต้องดำเนินการเปิดบัญชีเพื่อซื้อขายหุ้นก่อน หรือที่เรียกว่า เปิดพอร์ต นั่นแหละครับ โบรกเกอร์ ก็คือ บริษัทหลักทรัพย์ที่ทำหน้าที่รับคำสั่งซื้อขายหุ้นจากผู้ลงทุน แล้วส่งไปเข้าระบบซื้อขายของตลาดหลักทรัพย์เพื่อให้จับคู่คำสั่งซื้อขายโดยอัตโนมัติ ชำระเงินค่าซื้อหุ้น และนำหุ้นเข้าบัญชีของผู้ลงทุน โดยบัญชีซื้อขายหุ้นมี 3 ประเภท ดังนี้

1. บัญชีวงเงินล่วงหน้า หรือ Cash Balance เป็นบัญชีประเภทที่เราสามารถซื้อหุ้นได้ตามจำนวนเงินที่เรามีอยู่ในบัญชี กล่าวคือ ก่อนเราจะซื้อหุ้นจำนวนเท่าไรได้นั้น เราจะต้องมีเงินอยู่ในบัญชีของเรา ถ้าไม่มีเงินในบัญชีเราก็ซื้อไม่ได้ ถ้าเราเงินไม่พอซื้อเราก็สามารถโอนเงินเข้าบัญชีเพิ่มได้เช่นกัน และในระหว่างที่เงินเราอยู่ในบัญชีประเภทนี้และยังไม่มีการซื้อขายหุ้น เงินจำนวนนี้ก็จะได้รับดอกเบี้ยออมทรัพย์ คล้าย ๆ กับเรามีเงินอยู่ในธนาคารประเภทฝากออมทรัพย์ การเปิดบัญชีประเภทนี้เหมาะสำหรับผู้เริ่มต้นลงทุน เปิดบัญชีง่าย อนุมัติไว สามารถตรวจสอบกำไร/ขาดทุนได้ง่าย และประหยัดค่าธรรมเนียมการซื้อขาย

2. บัญชีเงินสด หรือ Cash Account เป็นบัญชีประเภทที่เราสามารถส่งคำสั่งซื้อหุ้นได้มากกว่าเงินที่เรามีอยู่ในบัญชี 20% ของหุ้นที่ต้องการจะซื้อ ซึ่งต่างกับ Cash Balance ที่ต้องมีเงินสดเท่ากับมูลค่าที่ต้องการซื้อ โดยนักลงทุนต้องโอนเงินซื้อภายใน 2 วันหลังจากคำสั่งซื้อได้รับการยืนยัน ส่วนในกรณีการขาย นักลงทุนจะได้รับเงิน T+2 ซึ่งบัญชี Cash Balance ก็จะได้รับเงินเข้าบัญชี T+2 เช่นกัน ตัวอย่างเช่น เราขายหุ้นในวันจันทร์ เราก็จะได้รับเงินเข้าบัญชีในวันพุธ หรือถ้าเราขายหุ้นวันศุกร์ เราก็จะได้รับเงินเข้าบัญชีในวันอังคาร เป็นต้น การเปิดบัญชีประเภทนี้เหมาะสำหรับนักลงทุนที่ต้องการสภาพคล่องในการบริหารเงินวงหลักประกันก่อนซื้อเพียง 20% ของมูลค่าหุ้นที่ต้องการซื้อและชำระเงินค่าหุ้นอีก 2 วันทำการถัดไป

3. บัญชีกู้ยืมเงินเพื่อซื้อหลักทรัพย์ Credit Balance Account หรือบัญชีมาร์จิ้น เป็นบัญชีสำหรับผู้ที่ต้องการมีอำนาจซื้อหุ้นมากกว่าเงินที่ตัวเองมีอยู่ โดยใช้เงินหรือหลักทรัพย์ของตัวเองส่วนหนึ่งมาวางเป็นหลักประกัน โดยนักลงทุนสามารถกู้ยืมเงินของโบรกเกอร์มาซื้อหุ้นได้ แต่หุ้นที่จะซื้อได้ต้องอยู่ในรายชื่อหุ้นที่บริษัท ฯ กำหนดไว้เท่านั้นครับ ถ้าหากนักลงทุนต้องการซื้อหุ้นตัวอื่น ๆ นอกจากที่กำหนดไว้ก็ทำได้เช่นกัน แต่จะต้องซื้อขายผ่านบัญชีเงินสดแทน และด้วยความที่เป็นบัญชีที่เกี่ยวข้องกับการกู้ยืม ทางโบรกเกอร์จึงมีการกำหนดหลักเกณฑ์ในการซื้อขายของบัญชีประเภทนี้มากกว่าบัญชีประเภทอื่น ๆ เพื่อป้องกันความเสี่ยงการผิดนัดชำระจากนักลงทุน โดยนักลงทุนต้องเสียดอกเบี้ยสำหรับเงินส่วนที่กู้ยืมด้วยนะครับ การเปิดบัญชีประเภทนี้จึงเหมาะกับนักลงทุนที่มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญในการลงทุนแล้ว และต้องการมีอำนาจซื้อหุ้นเพิ่มมากกว่าเงินสดที่ตัวเองมีอยู่ โดยวางเงินประกันหรือหลักทรัพย์ที่มีอยู่ในบัญชีในครั้งแรกไม่ต่ำกว่าที่โบรกเกอร์กำหนด ซึ่งต้องศึกษารายละเอียดและกฎระเบียบเกี่ยวกับการวางเงินหลักประกันให้ดีนะครับ

จากบัญชีหุ้นทั้ง 3 ประเภท ถ้าเป็นนักลงทุนมือใหม่ แนะนำให้เปิดบัญชี Cash Balance ก่อนครับ ซึ่งเป็นบัญชีที่เปิดซื้อขายได้ง่ายกว่าประเภทอื่น และซื้อหุ้นตามจำนวนเงินที่เรามีอยู่ เพื่อฝึกวินัยในการออมของเราอีกที เอกสารที่ต้องเตรียมหลักๆ ก็ประกอบด้วยสำเนาบัตรประชาชน สำเนาทะเบียนบ้าน หน้า Book Bank ค่าอากรแสตมป์ 30 บาท (แนบเป็นเงินสดหรืออากรแสตมป์) นอกจากนั้น ก็อาจจะมีสำเนาหลักฐานการเปลี่ยนชื่อ/นามสกุล (กรณีที่เปลี่ยนชื่อ/นามสกุล) สำเนาทะเบียนสมรส (กรณีสมรส) ตรงนี้ไม่ต้องกังวลนะครับว่าเราต้องมีเงินเยอะ ๆ ถึงจะสามารถเปิดบัญชีหุ้นหรือเปิดพอร์ตหุ้นได้ ไม่จำเป็นเลยครับ เพียงแค่เรามีเงินแค่ 30 บาทเป็นค่าอากรแสตมป์ เราก็สามารถเปิดบัญชีหุ้นได้แล้ว เราเปิดบัญชีหุ้นไว้ก่อนได้ ยังไม่จำเป็นต้องโอนเงินเข้าไปไว้ในบัญชีก็ได้ครับ เมื่อเราศึกษาหาความรู้ได้ดีพอพร้อมที่จะซื้อหุ้นแล้ว ค่อยโอนเงินเข้าไปในบัญชีหุ้นที่เราเปิดไว้เพื่อทำการซื้อขายหุ้น

ประเด็นต่อมาหลายคนอาจจะสงสัยว่าแล้วจะไปเปิดกับโบรกเกอร์ไหนดีล่ะ สำหรับผม โดยส่วนตัวแล้วไม่ได้ชอบโบรกเกอร์ไหนเป็นพิเศษ แต่ในฐานะนักลงทุนมือใหม่ และเรายังมีเงินทุนหลักพันหลักหมื่น ผมแนะนำให้เลือกโบรกเกอร์ที่ไม่มีค่าธรรมเนียมขั้นต่ำในการซื้อขายหุ้นนะครับ ค่าธรรมเนียมขั้นต่ำหมายความว่าในการซื้อขายหุ้นโบรกเกอร์แต่ละแห่งจะมีค่าธรรมเนียมกำหนดไว้ประมาณ 0.157% - 0.257% บาท และส่วนใหญ่จะกำหนดไว้ว่าต้องมีค่าธรรมเนียมขั้นต่ำต่อวัน ประมาณ 50 บาท ตัวอย่างเช่น วันนี้เราซื้อหุ้นไป 1,000 บาท ถ้าโบรกเกอร์กำหนดค่าธรรมเนียมไว้ที่ 0.157% แต่กำหนดค่าธรรมเนียม ขั้นต่ำต่อวัน ประมาณ 50 บาท ในวันนั้น แทนที่เราจะเสียค่าธรรมเนียมแค่ 1.57 บาท แต่เขาก็จะคิดเราไปที่ 50 บาทก่อนเลย แต่ถ้าโบรกเกอร์ที่ไม่มีค่าธรรมเนียมขั้นต่ำต่อวัน เราก็เสียเงินค่าธรรมเนียมในการซื้อขายหุ้นในวันนั้นแค่ 1.57 บาท เป็นต้น

มาถึงตรงนี้หลายคนอาจจะสงสัยต่อว่าแล้วจะติดต่อเปิดบัญชีซื้อขายหุ้นได้ที่ไหนล่ะ ก็ง่าย ๆ เลยครับ ที่ธนาคารอีกเช่นเคย หากเราต้องการจะเปิดบัญชีกับโบรกเกอร์ที่มีบริษัทแม่เป็นธนาคาร หรือจะค้นหาข้อมูลในอากู (google) ก่อนก็ได้ครับว่าเปิดบัญชีหุ้นกับโบรกเกอร์ไหนไม่เสียค่าธรรมเนียมขั้นต่ำ ซึ่งเราก็สามารถเดินทางไปสมัครที่โบรกเกอร์นั้นโดยตรงได้ แต่ผู้เขียนแนะนำให้สมัครผ่านเว็บไซต์ แล้วเรากرอกข้อมูลตามที่เขากำหนดไว้ แล้วเราแค่ส่งเอกสารไปทางไปรษณีย์เพื่อสมัครได้เลย หรือบางที่บริการดีมีเจ้าหน้าที่มารับเอกสารโดยตรงถึงที่ทำงานเลยก็มี

เป็นอย่างไรกันบ้างครับ ไม่ได้ยากเลยนะครับสำหรับการเปิดบัญชีหรือเปิดพอร์ตซื้อขายหุ้น ส่วนรายละเอียดของบัญชีข้างต้นอาจมีข้อแตกต่างกันในแต่ละโบรกเกอร์ เราควรตรวจสอบกับเจ้าหน้าที่อีกครั้งครับ นอกจากนี้เพื่อความสะดวกในการซื้อขายหุ้น รวมถึงการรับเงินบัญชี เราควรผูกบัญชีหุ้นเข้ากับบัญชีธนาคารที่เรามีเงินฝากอยู่ ที่เรียกว่า ระบบตัดบัญชีอัตโนมัติ หรือ ATS : Automatic Transfer System เพื่อให้โบรกเกอร์หักเงินออก (กรณีซื้อหุ้น) หรือโอนเงินเข้า (กรณีขายหุ้น และการรับเงินปันผล)



เช็กเบื้องต้นได้ง่าย ๆ จากแบบทดสอบของกรมสุขภาพจิต

โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ เกิดจากปัจจัยทางชีวภาพ เช่น พันธุกรรม สารเสพติด หรือโรคทางกาย และปัจจัยด้านจิตสังคมและลักษณะนิสัย เช่น ความเครียด ความผิดหวัง การมองโลกในแง่ร้าย ส่งผลให้เกิดอาการที่อึดอัด หงุดหงิดง่าย รู้สึกเบื่อหน่าย มีอารมณ์เศร้า นอนหลับยาก ไม่ค่อยมีแรง ทำอะไรช้าลง อยู่ไม่นิ่ง รู้สึกตัวเองไร้ค่า ไม่สามารถทำงานปกติได้ บางคนอาจถึงขั้นทำร้ายร่างกายตัวเองหรืออยากฆ่าตัวตายได้เลย โดยอาการต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นอยู่ยาวนานถึงประมาณ 2 สัปดาห์

รู้ไหมว่า กรมสุขภาพจิตได้เคยสำรวจพบว่า ปัจจุบันมีคนไทยถึง 1.5 ล้านคนป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ส่วนมากเป็นวัยทำงานอายุ 25 - 59 ปี และผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าผู้ชาย 1.7 เท่า ที่น่ากังวลก็คือ มีผู้ป่วยหลายคนไม่รู้ตัวเองกำลังเป็นโรคซึมเศร้าอยู่ หรือบางคนก็รู้ก็ไม่ยอมเข้ารับการรักษา จากผลการสำรวจบอกว่ามีผู้ได้รับการตรวจรักษาแค่เพียงครึ่งเดียวเท่านั้น ทั้ง ๆ ที่โรคนี้อาจส่งผลกระทบรุนแรงจนถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

ดังนั้นเพื่อตรวจสอบตัวเองว่ามีอาการเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าหรือเปล่า เราเลยมีแบบทดสอบจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มาให้ลองทำกันดู เพื่อให้ทุกคนได้เช็กตัวเอง และหาแนวทางป้องกันกันต่อไป

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

คำถาม	มี	ไม่มี
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่		
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่		

การแปลผล

- ถ้าคำตอบ **ไม่มี** ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ **มี** ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใดๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึง “เป็นผู้มีความเสี่ยง” หรือ “มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า” ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมิน โรคซึมเศร้า 9Q

แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3. หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ติดกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหัว้ง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
คะแนนรวมทั้งหมด				

คะแนนรวม	การแปลผล
< 7	ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก
7-12	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับน้อย
13-18	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับปานกลาง
≥ 19	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับรุนแรง

คะแนน 9Q ≥ 7 ให้ประเมินแนวโน้มการฆ่าตัวตาย ด้วย 8Q

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

ลำดับ คำถาม	ระยะเวลา	คำถาม	ไม่มี	มี
1.		คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2.		อยากทำร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3.	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	0	6
		(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายให้ถามต่อ) ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือบอกได้ไหมว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	ได้ 0	ไม่ได้ 8
4.		มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5.		ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเองหรือเตรียมการจะฆ่าตัวตายโดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริง ๆ	0	9
6.		ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บแต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7.		ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8.	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
คะแนนรวมทั้งหมด				

คะแนนรวม	การแปลผล
0	ไม่มีแนวโน้มฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
1-8	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับน้อย
9-16	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับปานกลาง
≥ 17	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับรุนแรง

ถ้าคะแนน 8Q ≥ 17 ส่งต่อโรงพยาบาลมีจิตแพทย์ด่วน

หากทำแบบทดสอบแล้วพบว่าตัวเองไม่ได้เป็นโรคซึมเศร้า เราอยากให้ลองช่วยกันสังเกตคนอื่น ๆ แล้วเห็นว่าเขามีอาการเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้าหรือเปล่า หรือถ้าใครมีคนใกล้ชิดตัวเป็นโรคนี้ โปรดเข้าใจ ช่วยเหลือ รับฟัง และให้กำลังใจเขา เพื่อให้เขามีความหวังและสู้ต่อไป

แต่หากทำแบบทดสอบแล้วพบว่าคุณมีภาวะซึมเศร้า หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคนี้ ควรหาเวลาไปพบเพื่อนหรือครอบครัวบ่อย ๆ ระบายความเศร้าหรือเรื่องราวต่าง ๆ กับคนที่ไว้ใจ ทำกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข ลองปรับเปลี่ยนความคิดตัวเองให้ดีขึ้น อย่ากลัวโรคซึมเศร้า ยอมรับและพยายามหาทางรักษา ดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นโรคซึมเศร้าค่ะ

ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 เฟซบุ๊ก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 ประชาสัมพันธ์ กรมสุขภาพจิต

คิดบวก

ฉบับที่แล้วพูดถึง “**ความคิดของคน**” ไปแล้ว
ปรากฏว่าเมื่อสืบค้นหาองค์ความรู้จากเว็บไซต์
เพิ่มเติม ก็พบว่ามีคนพูดถึงเรื่องเหล่านี้ไว้มากมาย
เรียกว่าอ่านกันเพลินไปเลยเชียวนะ



มีคนพูดถึงการ “คิดบวก” ก็เลยสนใจลองอ่านดู อ่านแล้วก็เลยเกิดคิดย้อนไปถึงเมื่อครั้งที่ไปดูงานประเทศญี่ปุ่นสมัยที่ยังไม่เกษียณที่นั่นเขาถือเป็นเรื่องใหญ่มาก จะต้องฝึกเยาวชนของเขาชนิดที่เรียกว่า “อบรมบ่มนิสัย” กันเลยทีเดียวว่า คนญี่ปุ่นจะต้องอยู่กับเพื่อนมนุษย์ได้อย่างมีความสุข ต้องเข้าใจจิตใจของคนอื่น

เขาอธิบายให้ฟังถึงเรื่องการฝึกให้เด็ก ๆ ให้หัด “คิดบวก” ว่า เขาจัดให้มีกิจกรรมพิเศษแทรกลงไปในทุกวิชาเรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า “sensible” ซึ่งมีรากศัพท์มาจากคำว่า “sense” หมายถึง ประสาท สติ สมปฤติ ความฉลาด ความรู้สึก ความเข้าใจ ความอ่อนไหว พอรู้ ว่าจะเรื่องต้นตอ เป็นต้น

กิจกรรมที่ใช้ฝึกส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการไม่โทษคนอื่น แต่ให้หันมาดูการกระทำของตัวเองมากขึ้น และหัดใช้คำว่า “ขอโทษ” ในวาระต่าง ๆ ที่จำเป็นโดยไม่ปล่อยให้เกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากการกระทบกระทั่งกันกับคนอื่นถูกปล่อยให้เลยตามเลยไปโดยขาดความ “ใส่ใจ” ต่อการกระทำนั้น ๆ

มีหลายตำราที่กล่าวถึงการฝึกให้คิดบวกเพื่อสร้างนิสัยเด็ก ๆ ให้คิดในด้านดี และขจัดความคิดด้านร้ายให้หมดไป เช่น การฝึกการให้อภัยผู้อื่น การไม่ทำตัวเป็นคนน้ำเต็มแก้วหรือล้นแก้ว ไม่ยึดติดแต่เรื่องในอดีต หัดควบคุมความคิดของตนเอง การเห็นและสร้างคุณค่าดี ๆ ให้กับชีวิต รู้จักปฏิเสธ รู้จักรับผิดชอบ มองหาบุคคลต้นแบบเพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้ดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น พาตัวเองสู่สิ่งที่ดี หลีกเว้นสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี หัดคิดและสร้างจินตนาการแต่เรื่องดี ๆ รู้จักบริหารเวลา หมั่นออกกำลังกาย รับข้อมูลข่าวสารด้านบวกให้มาก ๆ สนใจและให้เวลากับธรรมชาติมากขึ้น สร้างพันธสัญญาให้กับตัวเองเสมอว่าจะทำดี ๆ ๆ ๆ รู้จักใช้ความผิดพลาดเป็นบทเรียนให้ตนเองเสมอ เป็นต้น

ในขณะเดียวกันที่ประเทศสหรัฐอเมริกา มีการวิจัยเรื่องนี้อย่างจริงจัง อย่างน้อยผลการวิจัยที่ถูกตีพิมพ์ในวารสารจิตวิทยาบุคลิกภาพและสังคมของสหรัฐอเมริกาเผยว่า การคิดบวกเป็นส่วนหนึ่งของการทำให้ตัวเองมีความสุข โดยที่การคิดบวกนั้นไม่ใช่การคิดหาคำตอบว่าจะไร้อุบัติหรือผิด แต่เป็นการคิดเพื่อให้เราได้เข้าใจในสิ่งที่กำลังเป็นไป หลายคนเข้าใจว่า การคิดบวกต้องอาศัยหลักการทางจิตวิทยาเข้าช่วย แต่ความจริงแล้วตัวเราเองก็สามารถเปลี่ยนตัวเองให้กลายเป็นคนคิดบวกได้ตลอดเวลา

จึงทำให้สรุปได้ว่า “คนคิดบวก” คือคนที่มองโลกอย่างเป็นกลางไม่ว่าเรื่องนั้นจะดีหรือร้าย หรือจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นคนมองโลกในแง่ดีก็ได้ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วคนส่วนใหญ่จะนึกถึงผู้ที่มีอุปนิสัยมองโลกในแง่ดี มีทัศนคติที่เปิดกว้าง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเสมอ

แน่นอนว่าคงไม่มีใครกล้าพูดได้เต็มปากกว่าตนเป็นคนคิดบวก

ลองมาฝึกจาก 10 วิธีคิดบวกที่นำมาฝากวันนี้ อาจทำให้ค้นพบความจริงว่าตัวเราก็เป็นคนคิดบวกอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่เคยรู้มาก่อน

10 วิธีง่าย ๆ ฝึกตัวเองให้เป็นคนคิดบวก ถูกตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Clinical Psychology เมื่อ 10 กว่าปีมาแล้วที่เผยว่า คนบนโลกนี้มีอยู่ 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ พวกที่คิดมากกับพวกที่ไม่ค่อยคิดอะไร ซึ่งถือว่าเป็นลักษณะนิสัยที่แตกต่างกันมาก แต่เมื่อนักวิจัยได้ลงวิเคราะห์นิสัยของคนทั้งสองกลุ่มแล้ว กลับค้นพบว่าพวกเขามีวิถีจัดการอารมณ์ด้านลบที่คล้าย ๆ กัน นั่นคือ หาสิ่งที่ทำให้ตัวเองมีความสุขมากขึ้น

ลองมาเรียนรู้วิธีเปลี่ยนตัวเองให้คิดบวกจากกลุ่มอาสาสมัครเหล่านี้กันดู ว่ามีวิธีไหนที่เราสามารถทำตามได้บ้าง



ไม่ทำตัวโลกสวยจนเกินไป

แต่เป็นการปรับมุมมองของเราอะไรที่คิดติดลบมากเกินไปก็ปรับให้เป็นกลางขึ้นอีกหน่อย อะไรที่คิดบวกมากเกินไปก็ปรับให้พอดีขึ้น เช่น มีคนมาจีบ ก็อย่าเพ่งมองโลกในแง่ดีว่าเขาเป็นคนดีจริงใจกับเรา ให้เผื่อใจเอาไว้บ้าง เป็นต้น



ไม่ตัดสินอะไรง่าย ๆ เพียงแค่ตาเห็น

เวลาที่เห็นอะไรไม่ถูกใจ ก็อย่าเพิ่งเหมารวมว่าไม่ดีให้เข้าใจตามสิ่งที่เห็น อย่าใส่ความรู้สึกส่วนตัว การคิดบวกไม่มีถูกผิด



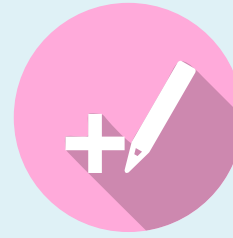
ผูกมิตรกับเพื่อนที่นิสัยร่าเริง คิดบวกเอาไว้

หากอยู่กับคนที่เรียส จริงจังกับชีวิตมากไป เราก็คิดบวกไม่ได้สักที เพราะความเครียดเป็นอารมณ์ติดต่อกับคนอื่นได้



หมั่นคุยกับตัวเอง

ฝึกพูดประโยคเชิงบวก เช่น ฉันสามารถเรียนรู้ได้ ฉันจะต้องลองทำดูก่อน หรือฉันคิดว่าปัญหานี้ต้องมีทางออก เป็นต้น



เขียนถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน
เพียงแค่สละเวลา 5 นาทีก่อนนอน
ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ตัวเองคิดว่าดีที่สุด
แล้วเขียนบันทึกลงไปสั้น ๆ จะช่วยได้



ฝึกหัวเราะ



ยิ้มง่าย



ฝึกนั่งสมาธิ



ฝึกเป็นคนยืดหยุ่น
ออมชอมกับผู้อื่นให้มากขึ้น



อย่ากังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิด

อย่าลืมว่า “การคิดบวก” เป็นเรื่องที่ฝึกได้ แต่ถ้าได้ฝึกมาตั้งแต่เด็ก
อย่างที่คุณปู่เขาทำ โลกเราจะสุขขึ้นอีกเยอะ ...แน่นอน

ตระเวนเที่ยว

วีระพงษ์ ปัญญารนคุณ

อวลกลิ่น (ลิ้นเตี๋ย) อินเดีย



“กลัง” เป็นชื่อเมืองเล็ก ๆ ซึ่งอยู่ติดชายฝั่งด้านตะวันตกของมาเลเซีย ที่แทบไม่มีใครไทยกล่าวถึง ทว่า ที่นี้กลับชุกช่อนเสน่ห์อันเย้ายวนใจ ซึ่งกันก็ที่ได้สัมผัส ก็ทำให้ผมหลงรักเข้าอย่างจัง

เป็นเวลาร่วม 5 ชั่วโมงจากเมืองมะละกา ในที่สุดรถประจำทางก็จอดให้ผู้โดยสารทั้งหมดลงจากรถ ณ ท่ารถใจกลางเมืองกลัง ผู้โดยสารเต็มคันรถเมื่อสักครู่ สลายตัวไปคนละทิศละทางอย่างรวดเร็ว ราวกับไอน้ำที่พวยพุ่งขึ้นไปในอากาศ แต่ละแวกนี้ไม่เห็นเหมือนกับในภาพเลยสักนิด แล้วไหนละจุดหมายปลายทางที่ผมตามหา?

ผมหันรีหันขวาง ไม่รู้จะเดินไปทิศทางไหน แต่ทันใดนั้น ผมก็สั่งการให้รีบวิ่งตามใครสักคนที่รูปร่างหน้าตาออกไปทางอินเดีย เพราะเดี๋ยวพวกเขาน่าจะมุ่งหน้าไปทางนั้น ผมรีบเร่งฝีเท้าเพื่อเดินให้ทันสตรีคนหนึ่ง แล้วสอบถามเพื่อความแน่ใจ โชคดีที่คำตอบที่ได้นั้นเป็นไปตามที่คาด เธอบอกให้ผมเดินไปด้วยกันกับเธอ เพราะเธอก็กำลังจะเดินไปที่นั่นพอดี

จากท่ารถ เดินไปไม่กี่ไกล ผมก็ถึงสะพานคอนกรีตข้ามแม่น้ำยาวเกือบ ๆ กิโลเมตร ภายหลังว่าแม่น้ำแห่งนี้ชื่อว่า “กลัง” เหมือนชื่อเมือง ซึ่งนอกจากเป็นเส้นเลือดใหญ่ของคนเมืองนี้แล้ว ยังหล่อเลี้ยงชีวิตผู้คนอีกหลายเมืองที่ตั้งอยู่ปลายน้ำ ซึ่งรวมถึงกรุงกัวลาลัมเปอร์ด้วย ระหว่างทางผมรู้สึกถึงอากาศอันร้อนระอุที่สัมผัสผิวกาย โชคดีที่ที่ตลอดไหล่สะพานมีหลังคาคลุมโดยตลอด จึงทำให้ความร้อนบรรเทาลงไปได้มาก

เมื่อเดินผ่านจุดกึ่งกลางสะพานไปแล้ว สิ่งที่ผมเห็นบริเวณริมน้ำฝั่งตรงข้าม คือ ตึกแถวสีส้มสดใสตั้งเรียงรายแน่นขนัดทั้งสองฟากถนน ซึ่งค่อย ๆ ปรากฏตัวชัดขึ้นเรื่อย ๆ แต่ดูเหมือนว่าอาคารมีสยดสยอง หลังคาโดมสีฟ้า ซึ่งแทรกตัวในละแวกเดียวกัน จะเด่นเตะตาว่าใครเพื่อน และแล้วเมื่อถึงต้นสะพาน ภาพทั้งหมดที่เห็นตรงเบื้องหน้า ก็ทำให้รู้ชัดว่า นี่แหละใช่แล้ว ลิ้นเตี๋ยอินเดียที่ผมตามหา ที่ซึ่งกล่าวกันว่าเป็นย่านการค้าของคนเชื้อสายอินเดียที่ใหญ่ที่สุดในประเทศมาเลเซีย



อย่างที่เราทราบกันดีว่า ประเทศมาเลเซีย เป็นพหุสังคมที่มีประชากรอาศัยอยู่ร่วมกัน หลายเชื้อชาติ แต่กลุ่มหลัก ๆ ซึ่งมีมากที่สุด ประกอบด้วย 3 เชื้อชาติ ได้แก่ ชนชาติมลายูซึ่งถือเป็น ภูมิบุตรมีจำนวนประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ ชนชาวจีน มีจำนวนรองลงมาราว 23 เปอร์เซ็นต์ และตามมาด้วย ชาวอินเดียราว ๆ 8 เปอร์เซ็นต์

แต่สำหรับที่เมืองกลัง พบว่า มีสัดส่วน ประชากรเชื้อสายอินเดียมากถึง 21 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งมากกว่าอัตราส่วนในระดับประเทศเกือบ 3 เท่า ส่วนชาวมลายูกลับพบว่ามีเพียง 41 เปอร์เซ็นต์ เท่านั้น

ข้อมูลทางประชากรศาสตร์ที่ว่่านี ทำให้ เข้าใจว่า เหตุใดกลังจึงเป็นที่ตั้งของชุมชนการค้า ของชาวอินเดียที่ใหญ่ที่สุดในประเทศ

จากประวัติศาสตร์ที่เล่าสืบต่อกันมา เชื่อว่า ชาวอินเดีย เริ่มเข้ามาตั้งรกรากในแถบเมืองกลังและเมืองใกล้เคียงราวปลาย คริสต์ศตวรรษที่ 19 โดยการชักนำของชาวอังกฤษให้เข้ามาทำงาน ในสวนยางพารา รวมไปถึงพวกร้างต่าง ๆ เช่น ถนน และ รางรถไฟ ส่วนมากแรงงานเหล่านี้จะอพยพมาจากรัฐทมิฬนาฑู ซึ่งอยู่ทางตอนใต้ของอินเดีย ส่วนพวกที่ไม่ได้ทำงานใช้แรงงาน ซึ่งได้แก่ พวกพ่อค่านั่น เชื่อว่ากลุ่มแรก ๆ น่าจะเป็นพวกมุสลิม จากรัฐคุชราต ซึ่งได้รวมตัวกันตั้งเป็นชุมชนการค้าบนถนน เติงกูเกอลานา (Tengku Kelana) ซึ่งเป็นที่ตั้งของลิตเติ้ลอินเดีย ในปัจจุบันนั่นเอง

แต่ต้องขอบอกก่อนนะครับว่า ลิตเติ้ลอินเดียที่ว่่านี เป็นชื่อที่นักท่องเที่ยวและคนท้องถิ่นนิยมใช้เรียกกันเท่านั้น ไม่ใช่ ชื่อเรียกที่ทางการรับรองแต่อย่างใด

เมื่อเร็ว ๆ นี้ มีข่าวว่า สภาเทศบาลเมืองกลัง มีมติให้เรียก ลิตเติ้ลอินเดียเป็นทางการว่า “**จัตุรัสเกอลานา**” (Kelana Square) หลังจากข่าวนี้แพร่สะพัด ก็ได้เกิดกระแสต่อต้านจากชาวอินเดีย ในกลังกันยกใหญ่ ด้วยคิดว่าเป็นความพยายามของทางการ ที่ต้องการทำลายอัตลักษณ์ของชาวอินเดีย เพื่อให้เกิดการผสม กลมกลืนกับชนชาติอื่น ๆ ตามนโยบายของรัฐบาล ฝ่ายต่อต้าน อ้างว่าการเปลี่ยนชื่อนี้จะทำให้อัตลักษณ์ของชาวอินเดียสูญสลายไป ตามกาลเวลา จนไม่อาจดำรงเอกลักษณ์ของชนชาติได้ในที่สุด



จริงๆ แล้ว เหตุการณ์ครั้งนี้ไม่ใช่ครั้งแรกของความพยายามจะเปลี่ยนชื่อลิตเติ้ลอินเดียเป็นชื่ออื่นหรือคณะรับ เพราะก่อนหน้านี้ ในปี พ.ศ. 2552 ทางกรกัเคยกำหนดให้เรียกลิตเติ้ลอินเดียด้วยชื่อใหม่ว่า **“เมดานเกอลานา” (Medan Kelana)** แต่แล้วก็เกิดกระแสต่อต้านจากประชาชนเชื้อสายอินเดียบอย่างหนัก จนแผนการต้องล้มพับไป

ขณะที่ผมเดินมาถึงลิตเติ้ลอินเดียนั้น เป็นเวลาร่วมบ่ายโมง ท้องฟ้าที่เมื่อสักครู่มีแดดจ้า กลับเปลี่ยนเป็นสีขมุกขมัว ส่วนอากาศก็ร้อนอบอ้าว เป็นสัญญาณว่าฝนน่าจะตกในไม่ช้า

สิ่งที่ผมต้องรีบจัดการให้เรียบร้อยก่อนเพื่อน คือต้องหาที่พักสำหรับค่ำคืนนี้ให้ได้โดยเร็วก่อนที่ฝนจะตก หลังจากที่เที่ยวตระเวนหาอยู่พักหนึ่ง ในที่สุดผมก็ได้ที่พักราคาประหยัดในย่านใกล้ ๆ กับสถานีรถไฟ ซึ่งอยู่ห่างจากลิตเติ้ลอินเดียเพียงแค่ 10 นาทีเดิน

ตอนที่เดินออกจากโรงแรม ฝนที่เมื่อตะกี้เหมือนจะตกไม่ตกแน่ๆ ก็เริ่มโปรยปรายลงมา ผมตัดสินใจหาอะไรกินเป็นมื้อกลางวันเสียก่อนระหว่างรอให้ฝนหยุดตก

ร้านอาหารที่ผมเลือก เป็นร้านข้าวแกงแบบอินเดียนี่มีชื่อว่า **“นาชิบิรยานี” (Nasi beriani)** ลักษณะคล้าย ๆ ข้าวหมกราดแกง แกงราดของที่นี่มีให้เลือกหลายชนิดตามแต่ใจชอบ มีทั้งแกงเนื้อ แกงแพะ แกงไก่ แกงปลา และอีกหลายอย่าง

เจ้าของร้านแนะนำให้ผมลองรับประทานแกงแพะ เข้าใจว่ารสชาติคงเด็ดสุดและคงเป็นเมนูขายดีของร้าน ผมเป็นคนเชื่อคนง่าย จึงสั่งมาลองตามคำแนะนำ ปรากฏว่ารสชาติกลมกล่อมดีอย่างว่า เพราะสารพัดเครื่องเทศทั้งจากข้าวหมกและน้ำแกงเข้าไปผสมผสานในปากอย่างเข้ากันพอดีพอดี ทำให้เจริญอาหารอย่างมาก

ยังไม่ทันที่นาชิบิรยานีจะถูกไล่เสียงลงกระเพาะ จนหมด พระพิรุณท่านก็กระหน่ำเทลงมาอย่างไม่ปรานีปราศรัย ผมภาวนาในใจขอให้พระพิรุณเมตตาสั่งให้ฝนหยุดตกโดยเร็วด้วยเถิด เพราะลูกข้างเดินทางมาไกล แลผมมีเวลาอยู่ที่นี้เพียง 24 ชั่วโมง ถ้าจะให้มานอนแกว่อยู่แต่ในห้องพัก คงเซ็งตายซักและเสียเที่ยวแย่



ไม่นานนักพระพิรุณก็ทรงโปรด ฝนค่อย ๆ ซาลง จนขาดเม็ด ดวงตะวันแหวกม่านเมฆกลับมาทำหน้าที่ส่องแสง เจิดจ้าดังเดิม เสมือนเป็นการเชื้อเชิญให้ผู้คนจากทั่วสารทิศ รวมทั้งผม มุ่งหน้าสู่ลิตเติ้ลอินเดีย เพื่อดำเนินภารกิจตามแผนที่วางไว้ เปลี่ยนช่วงเวลาที่ยังขมุกขมัวเมื่อตอนฝนตก เป็นเวลาอันแสนคึกคักที่มีผู้คนมากมายหลายตาแฉะเวียนผ่านไปมาอย่างขวักไขว่

บนถนนสายหลักของลิตเติ้ลอินเดียชื่อว่า เติงกูเกอลานา ซึ่งมีอาคารพาณิชย์ปลูกเรียงรายเป็นแนวยาวทั้งสองฟากฝั่งราว 1 กิโลเมตร เป็นที่ตั้งของร้านรวงที่จำหน่ายสินค้านานาชนิดที่เกี่ยวข้องกับชนชาติอินเดีย ไล่เรียงสลับไปมา ตั้งแต่ร้านอาหาร ร้านเสื้อผ้าและเครื่องประดับ ร้านโชห่วย ซึ่งจำหน่ายสินค้านำเข้าจากอินเดีย ร้านขายซีดีเพลงและภาพยนตร์ รวมไปถึงซูเปอร์มาร์เก็ต โดยร้านค้าเกือบทั้งหมดมีคนเชื้อสายอินเดียนเป็นเจ้าของ ในขณะที่มีร้านค้าของคนจีนหรือมลายูเพียง 2 - 3 ร้านเท่านั้น

ทั้งรูปรสกลิ่นเสียงไม่ต่างจากคราวไปเยือนประเทศอินเดีย

เมื่อหลายปีก่อนเท่าใดนัก เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่พบเจอ

ให้อารมณ์ความรู้สึกแบบอินเดียเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์



อาจเพราะวันนี้เป็นวันหยุดสุดสัปดาห์ก็ได้ ผู้คนที่เดินทางมาจับจ่ายใช้สอยในย่านนี้จึงพลุกพล่านเป็นพิเศษ หลาย ๆ ร้านมีลูกค้าให้ความสนใจมาเลือกซื้อหาสินค้าแน่นขนัด โดยเฉพาะร้านค้าที่จัดโปรโมชั่นลดราคา

การมาเยือนลิตเติลอินเดียที่เมืองกลัง ทำให้ผมสัมผัสได้ถึงกลิ่นอายภารตะอย่างเต็มเปี่ยม ทั้งรูปรสกลิ่นเสียงไม่ต่างจากคราวไปเยือนประเทศอินเดียเมื่อหลายปีก่อนเท่าใดนัก เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่พบเจอให้อารมณ์ความรู้สึกแบบอินเดียเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ว่าจะเป็นภาษาพูด การแต่งกาย อาหารการกิน สินค้าที่วางจำหน่าย รวมไปถึงศิลปกรรมของอาคาร จนหลงนึกไปว่ากำลังเดินอยู่ในเมืองใดเมืองหนึ่งของประเทศอินเดียยังงี้ยังงั้น คิด ๆ ไปก็อดชื่นชมคนอินเดียที่นี่ไม่ได้ที่ยังไม่เสื่อมรากเหง้าตัวตนของตัวเอง และช่วยกันรักษาอัตลักษณ์ของชนชาติได้อย่างดีเยี่ยม แม้จะเป็นชาวอินเดียโพ้นทะเลรุ่นที่ 3 - 4 แล้วก็ตาม



ฉะนั้น จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ขณะกำลังเดินๆอยู่จะได้กลิ่นกำยานเผาไฟหอมตลบอบอวลไปทั่ว ผสมผสานกับกลิ่นเครื่องเทศจากร้านอาหารแขกที่ลอยฟุ้งมาเตะจมูกชวนให้น้ำลายไหล แต่แล้วจู่ๆก็เกิดได้ยินเสียงเพลงจังหวะแขกสนุกๆพาให้เกิดอารมณ์คึกคัก จนเกือบหลุดออกอาการโยกย้ายส่ายสะโพกตามเลยทีเดียว แถมตลอดทางเดินมีแผ่นป้ายโปสเตอร์หนังบอลลิวูดทั้งสี่ซีดีสี่สไลด์สลับเปลี่ยนหมุนเวียนให้เห็นไม่ขาดระยะ ทั้งหมดนี้ทำให้ผมเคลิบเคลิ้มกับบรรยากาศรอบตัวราวกับต้องมนต์สะกดก็ไม่ปาน



ผมตะลอนเดินไปตามทางเท้าบนถนน เต็มกุเกอลานาผ่านร้านรวงนับสิบ ๆ ร้านมาทางทิศเหนือ ก็พบสถานที่สำคัญทางศาสนา 2 แห่ง ซึ่งเป็นเสมือนศูนย์รวมน้ำใจของชาวอินเดียแถบนี้ แห่งแรกเด่นสะดุดตามาแต่ไกลเพราะตั้งอยู่ติดถนนใหญ่ คือ มัสยิดอินเดียกลาง (Masjid India Klang) ซึ่งสร้างมาตั้งแต่ พ.ศ. 2453 และบางส่วนของมัสยิดแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลทางสถาปัตยกรรมของมัสยิดแถบอินเดียตอนใต้ เดินมาอีกหน่อย พบศาสนสถานอีกแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นวัดฮินดู ชื่อว่า ศรีนครตันดาเยธูปานิ (Sri Nagara Thendayuthapani Temple) วัดแห่งนี้จัดเป็นวัดฮินดูที่เก่าแก่และสวยงามที่สุดในกลาง มีอายุกว่า 150 ปี สร้างโดยชาวอินเดียโพ้นทะเลรุ่นแรก เพื่อใช้เป็นที่พักสำหรับสักการะพระวิษณุ



ทางด้านทิศใต้ของย่านลิตเติ้ลอินเดีย มีร้านขายพวงมาลัยปลูกเป็นเพิงเรียงติดกันอยู่หลายร้าน ผมเห็นมีพวงมาลัยดอกไม้สดหลากหลายรูปแบบและสีสันแขวนห้อยอยู่หน้าร้าน เห็นแล้วพาให้อยากเดินไปชมใกล้ ๆ พวงมาลัยส่วนใหญ่มีขนาดใหญ่และยาวกว่าพวงมาลัยของบ้านเรามาก พวงมาลัยเหล่านี้มีจุดประสงค์เพื่อใช้สำหรับบูชาเทพเจ้าและใช้ในพิธีกรรมทางศาสนาเป็นสำคัญ ส่วนพวงมาลัยขนาดเล็กก็มีเหมือนกัน แต่ไม่มากนัก ซึ่งมักใช้ในพิธีมงคลต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน ผมเห็นพ่อค้าคนหนึ่งร้อยพวงมาลัยได้คล่องแคล่ว แต่ผลงานที่ได้กลับบอกมาสวยงามเป็นระเบียบเรียบร้อย ด้วยความรู้ลึกซึ้งในความสามารถของเขา ผมจึงขอถ่ายภาพไว้เป็นที่ระลึกเสียหน่อย



ระหว่างเดินชมวิถีชีวิตริมทางเพลิน ๆ อยู่ นั่น ผมมาสะดุดตากับหมอดูชายสูงอายุคนหนึ่งซึ่งนั่งรอให้บริการลูกค้าอยู่ริมฟุตบาท เห็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการดูดวง ไม่ว่าจะเป็นนกแก้ว หอยเบี้ย ไพ่ ภาพเส้นลายมือ พาให้เกิดความสนใจในวิธีดูดวงของเขา แต่เนื่องจากปกติผมไม่ค่อยชอบดูดวงสักเท่าไร งานนี้จึงขอผ่านเลยไป ทำให้ไม่อาจบอกได้ว่าหมอดูคนนี้ดูดวงแม่นยำหรือไม่



เดิน ๆ ไปชักทิว ผมบังเอิญเหลือบเห็นรถเข็นขายขนมอินเดีย มีขนมหลายชนิดวางเรียงในถาดเป็นตับ พาให้นึกอยากลิ้มลอง ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นอะไรหรอกนะครับ งานนี้จึงขอเสี่ยงดวงซื้อให้พ่อค้าใส่ถุงให้ 2 - 3 อย่าง ปราบฏวว่ารสชาติขนมทุกอย่างหวานเจี๊ยบ ผมกลัวเบาหวานจะขึ้นตา จึงได้แต่ชิมพอหอมปากหอมคออย่างละนิดละหน่อยเท่านั้นเอง

ตลอดทั้งบ่ายจนถึงค่ำ ผมเพลิดเพลินกับการเดินเลาะเลี้ยวไปตามตรอกซอกซอยต่าง ๆ ในย่านลิตเติลอินเดียจนลืมนเวลา มารู้สึกตัวอีกทีก็ตอนที่ความมืดได้รอยตัวเข้ามาปกคลุมเมืองจนโพล้เพล้ ค่ำคืนนี้ผมอำลาลิตเติลอินเดียไปด้วยอาหารมื้อค่ำแสนอร่อยในเมนูโรตีสี๊ดแกงของร้านอาหารแห่งหนึ่งซึ่งมีชาวอินเดียเข้ามาอุดหนุนจนแน่นร้าน

สำหรับผมประสบการณ์ที่ได้รับจากลิตเติลอินเดียแห่งเมืองกลัง นับเป็นเรื่องเกินความคาดหมาย เพราะผู้คนที่นี่ทำให้ผมรู้สึกถึงกับจิตวิญญาณรักและภาคภูมิใจในอัตลักษณ์ของพวกเขาที่สืบทอดมาจากบรรพชนจนทำให้ผมหายใจทางวัฒนธรรมของกลุ่มชนชาติอินเดีย ยังคงกระเพื่อมไหวอย่างทรงพลังเช่นทุกวันนี้

ไม่ว่าเมื่อไหร่จะได้กลับไปเยือนที่นี่อีก ในระหว่างนี้คงทำได้แค่เพียงนำภาพถ่ายมาดูให้บรรเทาความคิดถึงไปก่อน



ครูชน ตระเวนไพร! ไม่ได้สัตว์ป่า แต่...ได้คำถาม - ปัญหา?

ปลายตุลาคม ต่อดันพฤศจิกายน ผมใช้รถมิเตอร์ ๖
เก่าประจำตัว**ครูชน** ออกตระเวนในสามจังหวัดชายแดนใต้
โดยล่องออกจากสงขลา ทาง อำเภोजะนะ เทพา นาทวี
ที่เชื่อมต่อไป ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส.....

อำเภोजะนะ คือ**จุดแรกขึ้นครั้งแรก**ที่ทีมงาน
สมาพันธ์ครูภาคใต้ยกขบวนไปส่งกันในวันนั้น.....

2 เมษายน 2551..... กระทั่งถึงบัดนี้ เข้าช่วง
เวลา 11 ปีแล้วสินะครับ

ผมยังจำบรรยากาศการกางเต็นท์นอน กินอาหาร
ง่าย ๆ กันริมทะเลบ้านตลิ่งชัน และคุยกันดึกดื่น ท่ามกลาง
ป่าโปร่งบนสนริมทะเล.....

เราคุยกันถึง**อุดมการณ์**ที่ผ่านมา... เราตั้ง**ปัญหา**
ต่อการศึกษาปัจจุบัน และเราฝันถึง**เป้าหมาย**แห่งอนาคต...
ซึ่งอาจเลื่อนกลาง!



วันนั้น หลายคนพยายามถามถึง**เส้นทาง เป้าหมาย**
ของ**ครูชน**...

ซึ่งผมไม่มีคำตอบที่ชัดเจน และ..... **คืนนั้น** เราอาจอึ้ง
แต่... ก็กลับไปพร้อมคำถาม และความสงสัยว่า..... **ผมจะไปได้สักกี่น้ำ**
ข้ามเขาสักกี่ลูก??

แต่..... จาก**วันนั้น** และ**คืนนั้น** **วันนี้**ผมตื่นในเช้าของ
เดือนพฤศจิกายน ของปีที่ 11 ในความเป็น **“ครูชน”**

ไม่น่าเชื่อ นะครับว่า แผนงาน**การตระเวนศึกษาไทย** ของ **ครูชน**
ที่ผมเริ่มคิดมาตั้งแต่ปี 2545 ประมวลออกมาเป็นแผนงานในปี 2550
โดยผ่านการตรวจสอบความเป็นไปได้จากบุคลากรมากมาย จะถูกนำมา
ปฏิบัติได้จริง トラบถึงบัดนี้

เข้านี้ ผมตื่นขึ้นมาในพื้นที่ป่าดิบชื้น ได้สุดของแดนสยาม
คือ หมู่บ้านโตะโมะ อยู่ใน อำเภอสุคีริน จังหวัดนราธิวาส

ก็ไม่มีเหตุผลอื่นใดนอกจากว่าเป็นพื้นที่ป่าแรก ๆ (2551)
ที่ผมเหยียบย่างลึกเข้าไปเป็นลำดับ กระทั่งถึง **รั้วลวดหนาม**
กั้นเขตแดนรอยต่อไทย - มาเลเซีย... ความที่เขตแดนง่อนแง่น
ไม่ชัดเจน “ครู” ของไทยเราเคยหลงไปเก็บ **สะตอป่า** บนเทือกเขา
โดยไม่รู้เขตแดน และถูกจับในฐานะรุกล้ำอาณาจักรมาเลเซีย
มาแล้ว... ฮ่าาา!

กว่าจะได้รับการปล่อยตัวมาได้ ก็เจรจากันเหนื่อยครับ!

แต่ก็แปลกดีที่ผู้ก่อการร้ายกลับข้ามไป - มาได้สะดวก
คล่องสบาย

เอาละอะ... อย่าไปพูดถึงเขาเลย เดี่ยวจะวุ่นวาย
ชะเปล่าๆ ผมก็พยายามหลีกเลี่ยงๆ ไม่อยากปะทะกับใครอีก.....

โตะโมะ วันนี้กับสิบปีที่แล้วไม่ต่างกัน ป่าดิบชื้น พงไพร
ยังชุ่มฉ่ำด้วยขุนเขาเขียวทอดตัวทับพื้นที่สามจังหวัด
ถึงมาเลเซีย

ที่นี่มีสายแร่ทองคำที่ยังฝังตัวอยู่อย่างสงบงัน รอผู้มีบุญ
มาค้นพบ.

แต่ยังหาผู้กล้า ไม่ได้... มีเพียงชาวบ้านธรรมดา
ที่เพียงใช้เครื่องร้อนแร่โบราณ ซึ่งพอได้ **เศษทอง** ในลาราง
พอได้กินได้อยู่.....

ขอบคุณความรุนแรง ความไม่สงบ ที่ช่วยสยบกิเลสคน
และความ **ตื่นทอง** ไปได้บ้าง!

นกเงือกคู่หนึ่ง บินผ่านผมไปในระดับที่มองเห็นปาก
และปีกซึ่งมีสีสันสดใสชัดเจน.....

ผมสรุปได้แล้วว่า **“ความกลัว”** ทำให้ธรรมชาติที่นี่
เปลี่ยนซ้ำ และความวิบัติจากการทำลายระบบนิเวศโดยมนุษย์
แทบจะไม่มี

แต่... ผมเข้ามาวันนี้ น้อง ๆ ครูหลายคน หายไปมาก ทั้ง **พรากจาก**
ด้วย **ความตาย** และ **หายไปจากระบบโดยเกษียณ**

ผมยืนอยู่ใน **ความเงียบของเสียงพงไพร** ได้ฟ้าครึ้มหม่น และปรอยฝน
ซึ่งแยกไม่ออกว่า ว่าหวัะเยกใจ หรือ ยะเยือกกายด้วยอายไอฟฝน

ผมติดกันกรองบุหรี ORIS (ในยุคนี้อย่างไม่ใช่สารต้องห้ามตามกฎหมาย) แล้วจุดมวนใหม่ใส่ระหว่างนิ้ว... พร้อมยก
จอกเก่า ๆ ที่ยังมีกาแฟเจือจางอีกครั้งขึ้นชดแบบประหยัด.....

กาแฟยังเข้มข้น แต่ชืด และขึ้นเย็น เพราะฉ่ำฝน

ผมรีบซุณพิน ก่อนไฟมอด เพื่อให้หน้าในกาคงอุณหภูมิ..... นี่คงเป็นความสุขเล็ก ๆ รอบกายครูชน ที่รายล้อมด้วยธรรมชาติ
ดิบ ๆ ที่คนเมืองพยายามไขว่คว้าหาซื้อในราคาแพง!

สังคมวันนี้ เรามีมนุษย์ผู้ทำธุรกรรมจนร่ำรวย แต่ห่างเหินธรรมชาติ ก็ยอมลงทุนจำลองธรรมชาติมาไว้ใกล้ตัว ซื้อต้นไม้
มาไว้รายรอบเพื่อให้เป็น **ป่า** แต่ทำได้เป็น **ไพรพนา**





ซื้อหาสัตว์มาไว้ แต่ให้อยู่กรง โดยชีวิตไร้เสรี.....

สร้างนวัตกรรมจำแลงน้ำตก แต่ไร้ความฉ่ำชื่น แม้จะเย็นใกล้.....

กองไฟที่ผมแย่งฟืน ยิ่งคุโชน เหมือนจะเร่งร่ำท่าละอองฝนที่พร่างพรम
พร้อมสายลมกรรโชกมาเป็นช่วงๆ

ใน**สรรพสำเนียง**รอบกาย เรากลับได้**ความสงบ**..... นี่ไงครับ คือ สิ่งที่มีมนุษย์
จำลองมาไม่ได้

เนื้อแท้ ของอรุณวันนี้ จริง ๆ แล้ว ผมอยู่ท่ามกลาง **“โลกธาตุ”** คือ **ดิน.. น้ำ..**
ลม.. ไฟ ที่เชื่อมโยงใยเป็น เหตุปัจจัย มีปฏิสัมพันธ์สืบเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา นั่นเอง!

และ... เราเองมักลืมนึกว่า กายสังขารเรานั้น มีองค์ประกอบพื้นฐาน
เป็น **ดิน.. น้ำ.. ลม.. ไฟ** ด้วยเช่นเดียวกัน ยามใดที่ธาตุใดในร่างเรา มากไป - น้อยไป
ก็ย่อมอยู่ไม่ปกติสุข ซึ่งเรามักเรียกว่า**ป่วย**นั่นแหละครับ.



ผมกระซิบ **“ขาวม้า”** ที่พาดคอ เพื่อปรับ**ธาตุไฟ**

ในกายให้สมดุลกับอุณหภูมิภายนอก

สายแล้ว... แต่ฟ้ายังคร่ำครึด้วยเมฆฝน **น้อง ๆ ครู**
รุ่นปลายวัยราชการในวันพักราชการ เริ่มตะกายกันจากเต็นท์
ออกมาหากาแฟร้อน ๆ เพื่ออุ่นท้อง.....

เสียงเฮฮา เริ่มกลบเสียงฟ้าฝน อายอุ่นกาย เริ่มกระจาย
เพื่อแผ่กันและกัน เป็นความสุขกาย สุขใจแบ่งง่าย ๆ ในอ้อมกอด
ของผืนป่า**ฮาลา - บาลา**

ระหว่างที่บางคนจิบกาแฟ บ้างก็เตรียมอาหารเช้า
เราก็ใช้เวลาเดียวกัน นั่งคุยกันเรื่องสุข - ทุกข์ทางวิชาชีพครู
ซึ่งก็เป็นเรื่องเก่า ๆ ตั้งแต่สมัยสี่ห้าสิบปีที่ผ่านมา ทุกคนคิดตรงกัน
ในความภาคภูมิใจ ในความเป็นครูบ้านนอก ครูเสียงภัย และ
รักในชื่อ **“ครูประชาบาล”**

ทุกคนเชื่อในมาตรฐานงานครูแบบดั้งเดิม ที่ไม่ติดกับ
ศัพท์แสงหรู ๆ แต่ **“สร้างคน”** ได้จริง

ผมนั่งยิ้ม จิบกาแฟ ฟังน้อง ๆ คุย พร้อมนึกภาพตาม
อย่างเห็นด้วย

อาหารเข้ามือนั้น... ใครจะคิดอย่างไร ผมไม่รู้แต่ผมว่า
หรรษาครับ

เป็น... Breakfast in the forest ซึ่งแม่ครัวคุณครูรุ่น
50 - 60 ยกมาวางบนแคร่ไม้ไผ่ดังนี้ครับ..... Canned fish,
Omelet, Fried chicken และ Gruel อ้าาา! ครันฉุยเขียวครับ
ผสมกับลำแตดที่สอสดตรมไม้ไผ่บังลงมา โรแมนติกมาก ๆ

นาน ๆ ครั้ง ผมกินอาหารหรูแพงระยับ ในห้อง
อันโอ้อ่า (รับเสียง)

บางครั้ง เคยกินอาหารระดับ First Class ในเครื่องบินระดับ
ความสูงสามหมื่นฟิต

และบ่อยครั้งที่ผมมีความสุขกับอาหารพื้น ๆ กับมิตรสหายปอน ๆ
และห้อมล้อมด้วยธรรมชาติ

กว่าจะรู้คำตอบในปรัชญาคุณค่าความสุขในการกิน ผมต้องใช้
การเปรียบเทียบหลายหมื่นม้อ... เหมือนกัน!

..... “เกลี้ยงแพว เหมือนแมวเลีย”... (สำนวนใต้) หมายถึง
หมดไม่เหลือ.. คือ อาหารมือนั้น.....

ก่อนเราจะแยกย้ายจากกัน ระหว่างน้อง ๆ ครูผู้ยังอยู่ กับ
ครูชนผู้ตระเวนศึกษาไทย!

ได้มีคำถามง่าย ๆ ที่ทุกคนมักชอบถามเมื่อพบผม.. ตลอด 11 ปี
ที่ผ่านมา แต่... ครั้งนี้ ดูเหมือนจะดังกังวาน แม้กระทั่งเมื่อผมขับรถมิติซู ๆ
เกาสีแดงคู่กายจากมาแล้ว

เป็นคำถามซ้ำเดิม ซึ่งผมเคยตอบไปคร่าว ๆ ในวงสนทนา
ทั่วประเทศ ที่ผมสัญจรผ่านไป.....

..... “ครูชน คือใคร มีที่มาที่ไปอย่างไร อะไรคือเป้าหมาย จะบรรลุเมื่อไหร่
ที่ต้องทำอะไรบ้าง ขึ้นต่อกับใคร ใช้งบประมาณที่ไหน?

และ..... คนอื่นเป็น “ครูชน” บ้างได้มั๊ย?”

อืมมม!..... ผมคงต้องเตรียมคำตอบเหล่านี้ซะแล้วสินะครับ...
แต่จะเมื่อไหร่ ผมขอกำหนดเอง ค่อยติดตามในคอลัมน์ “ย่าสามกรอบ”
ของวิทยากรย่ะครับ!



HOTLINE – สายตรง



๑ “ธรรมชาติ” นั้น ยุติธรรมเสมอ... ในการใช้เวลาแก่ส่ำสัตว์
และพืชพันธุ์ แต่ในการดำรงชีวิตนั้น ลั้น - ยาวต่างกัน และสร้างกลไก
กระบวนการผสมพันธุ์ เพื่อได้สืบทอดเผ่าพันธุ์ อย่างสมดุล...
เพียงแต่ต้องแจ่มชัดเรื่อง “กรอบเวลา”

สภาวะการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย และ “เจริญพันธุ์” ของ
สรรพสัตว์ - พืชนั้น... วงการวิทยาศาสตร์ยังเยาว์นักในองค์ความรู้
เพราะเพิ่งเข้าใจเหตุ - ผลในช่วง 100 กว่าปีมานี้เอง... ที่วิทยาศาสตร์
ค้นพบ “Cell” หน่วยชีวิตมูลฐาน... ทว่า พระพุทธเจ้า ตรัสเรียก
สิ่งเดียวกันนี้ว่า “กัลละ”... มหัศจรรย์ไหมครับ!! ??

ยังมีความอัศจรรย์ อีกมากนักที่เราไม่เข้าใจ ซึ่งชุกซ่อน
อยู่ใน **เนื่อธรรม** ที่ถูกห่อหุ้มด้วย “**กระพี้**” ให้เรา **พะวงหลงทิศธรรม**
กระทั่งไม่เห็น **ลัจธรรม**

เชื่อกันมั๊ยครับว่า พระพุทธเจ้า “ตรัสรู้” เรื่องเหล่านี้
อย่างละเอียด ลึกซึ้งมานานกว่าสองพันปี (ดูพระไตรปิฎก) ๗๐-

“ครูชน”

27 พฤศจิกายน

วันสถาปนากระทรวงสาธารณสุข และ วันสร้างสุขภาพแห่งชาติ



วิทยากรย์ e-book online
www.withayajarnksp.com



14 พฤศจิกายน วันพระบิดาแห่งฝนหลวง

“เอยหน้าดวงฟ้ามีเมฆ
ทำไมมีเมฆอย่างนี้ ทำไมจะดึงเมฆนี้ลงมาให้ได้
ก็เคยได้ยินเรื่องทำฝน ก็มาปราชญ์กับคุณเทพฤทธิ์
ฝนทำได้ มีหนังสือ เคยอ่านหนังสือ ทำได้...”

พระราชดำรัส
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9



ISSN 15-13-1912



ราคา 50 บาท