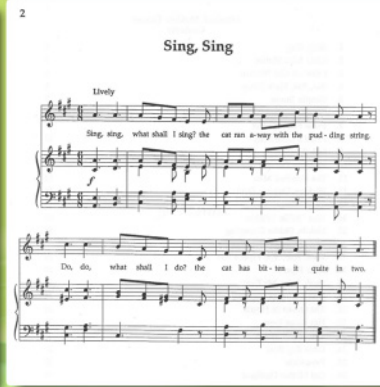




วิถีสุขภาพ



Sing, Sing



ความสุขในการปฏิบัติงาน

รองศาสตราจารย์ ดร. สุรีย จันทรมโนลี
อดีตรองหัวหน้าภาควิชาสุขศึกษาและพหุติกรรมศาสตร์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในวัยแรงงาน มักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการปฏิบัติงาน ตามภารกิจความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล สังคมไทยทุกวันนี้มีเสียงบ่นจากผู้ปฏิบัติงาน ถามหาความสุขในการปฏิบัติงาน หายไปไหน? บทความนี้ขอเน้นการปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขและการแพทย์ ทำอย่างไร



(how) คุณจะปฏิบัติงานด้วยความเต็มใจและมีมีความสุขในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการแข่งขันสูง มีความคิดสร้างสรรค์ในการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย ในสถานการณ์ที่สังคมไทยมีการขัดแย้ง แบ่งแยกทางการเมือง และเศรษฐกิจที่มีปัญหา บางท่านกำลังเผชิญกับภาวะมีความทุกข์ เครียด กังวล กับปัญหา ผู้รับบริการมีการเรียกร้องสิทธิ มีการฟ้องร้องแพทย์และเจ้าหน้าที่มากขึ้น รวมทั้งการให้บริการที่จะต้องคำนึงถึงมาตรฐานและคุณภาพ การทุ่มเทกับการทำงานจึงต้องใช้เวลาและศักยภาพเพิ่มขึ้น การให้เวลากับครอบครัวจึงลดน้อยลง คุณอย่าเพิ่งท้อถอยกับปัญหาเหล่านี้ เพราะว่าคุณปฏิบัติงานอะไรก็ตามที่เกี่ยวข้องกับคนและพฤติกรรมคน ย่อมมีปัญหาลักษณะธรรมชาติของงานและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ดังคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุ (2534 : 13) คนเราเกิดมาย่อมต้องต่อสู้ตลอดเวลา ตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ ต้องดิ้นรนต่อสู้ เมื่อ

คลอออกมาก็คือการตื่นนอนต่อสู้กับดินฟ้าอากาศต้องต่อสู้กับทุกอย่างที่แวดล้อม ต้องต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บจึงจะรอดชีวิตมาได้

การปฏิบัติงานด้าน
สาธารณสุขและการแพทย์ พบว่า
มีปัญหาเกิดจากระบบการบริหาร
และการจัดการ นโยบาย ลักษณะ
งาน พันธกิจ ระเบียบวินัย
กฎเกณฑ์ แต่ปัญหาที่นำมากล่าว
ในบทความนี้ เน้นปัญหาที่เกิด
จากพฤติกรรมของคน เป็น
ปัญหาที่สามารถแก้ไขและ
พัฒนาด้วยตัวเองได้ ปัญหา



พฤติกรรมของผู้ให้บริการและรับบริการ บางครั้งไม่สามารถระบุให้ชัดเจนได้
เพราะพฤติกรรมเป็นเรื่องของการทำความเข้าใจ บางพฤติกรรมเป็นเรื่องของ
ความละเอียดอ่อน มีความซับซ้อน ซ่อนเร้น แต่ถ้าละเอียดต่อการแก้ปัญหา
อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดลูกโซ่ของปัญหาได้ง่ายและเกิดผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน
ทำให้ไม่มีความสุข ไม่สบายใจในการทำงาน มีความเครียด ทุกข์ กังวล ซึ่งมี
ผลกระทบต่อเพื่อนร่วมงานและครอบครัวทำให้พลอยมีความเครียดไปด้วย การ
ปฏิบัติงานร่วมกัน ย่อมเกิดปัญหาถือเป็นเรื่องธรรมดา อยู่ที่ว่าเราจะแก้ตัว
ปัญหา เป็นมนุษย์เจ้าปัญหาหรือไม่ เราลองมาช่วยกันพิจารณาพฤติกรรมของ
คนที่ก่อให้เกิดปัญหาในการปฏิบัติงานมีหลากหลายตัวอย่าง เช่น

* ปัญหาเกิดจากพฤติกรรมของหัวหน้างาน ผู้บริหารไม่มีระบบการจัด
แบ่งงานชัดเจน ใช้วิธีบริหารแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย ปล่อยตามสบาย ไม่มีเป้าหมาย
ไม่มีขั้นตอนในการทำงาน ขาดการสื่อสารความเข้าใจ หัวหน้าไม่มีภาวะการ

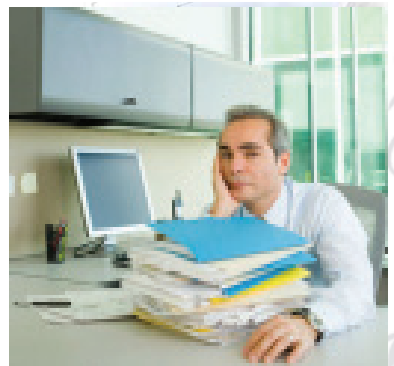
เป็นผู้นำ ขาดการใช้หลักจิตวิทยา หัวหน้างานบางคนยึดถือแนวคิดตนเอง
เป็นใหญ่ ถือว่าตัวเองเก่ง ดี การศึกษาสูงกว่า รับฟังความคิดเห็นของลูกทีม
แต่จะสรุปว่าความคิดตนเองดีกว่า

* ปัญหาเกิดจากผู้ปฏิบัติงาน โดยเฉพาะงานที่ต้องทำร่วมกันเป็นทีม
เป็นสหวิชาชีพ ขาดแนวคิดทำงานทีม ไม่มีความสามัคคี ในการทำงานร่วมกัน
ไม่รับรู้บทบาท หน้าที่ของตนเองและเพื่อนร่วมทีม ทำงานซ้ำซ้อนกัน ไม่รับฟัง
ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ขาดความไว้วางใจกัน มีความระแวง อิจฉากัน ไม่มี
ความเอื้ออาทรต่อกัน

* ปัญหาเกิดจากการขาดความยุติธรรม การกระจายผลประโยชน์
ไม่เท่ากัน เช่น การพิจารณาความดีความชอบ การเลื่อนขั้นเงินเดือน การ
สนับสนุนให้ได้ตำแหน่งต่าง ๆ ธรรมชาติของคนมักจะคิดว่าตัวเองตั้งใจทุ่มเท
ให้กับงานมากกว่าคนอื่น และคิดว่าตัวเองมีสิทธิมากกว่าคนอื่น ทำความดี
แล้วไม่มีใครเห็น ไม่ได้รับการตอบสนอง ถ้าทุกคนคิดแบบนี้ จะเกิดความผิดหวัง
ได้ง่าย ไม่มีความสุขกับการทำงาน มีปฏิริยาต่อต้านผู้บังคับบัญชา

* ปัญหาการปฏิบัติงานอยู่ในภาวะที่จะต้องรับคำสั่งจากหลายฝ่าย
มีหัวหน้าหลายคนขัดแย้งกัน ต่างฝ่ายก็จะเร่งเอางานของตัวเอง ผู้ปฏิบัติงาน
ไม่รู้จะเอาใจใคร หรือปัญหาอาจเกิดจาก
ผู้ปฏิบัติงาน ไม่เข้าใจงาน ไม่ใส่ใจ ไม่
กระตือรือร้น ไม่มีสมาธิ ไม่มีความสุขใน
งานที่ปฏิบัติ

* ปัญหาของผู้รับบริการใช้สิทธิ
ฟ้องร้องแพทย์และเจ้าหน้าที่ เมื่อมีความ
ผิดพลาดในการให้บริการ (สิทธิของผู้ป่วย



10 ข้อ) ผู้รับบริการบางคนใช้สิทธิเรียกร้องเอาแต่ใจตัวเอง มีปัญหาการฟ้องร้องเพิ่มขึ้น การปฏิบัติงานจึงต้องเพิ่มความระมัดระวัง ความปลอดภัย และรอบคอบมากขึ้น

* ปัญหาไม่ชอบงานที่ทำ งานยากหรือมากเกินไปจนความสามารถ งานไม่ตรงกับที่เรียนมา หรืองานที่ปฏิบัติเป็นงานประจำที่ทำงาน ซ้ำซาก ไม่ได้ใช้ความคิด นำเบื่อหน่าย มีความรู้สึกที่ทำงานไม่สมศักดิ์ศรี ไม่ได้ใช้ความสามารถที่เรียนมา บางคนไม่พอใจค่าตอบแทนที่ได้รับ

* ปัญหาการขัดแย้งทางความคิดในการปฏิบัติงาน มีช่องว่างของแนวคิดระหว่างคนรุ่นเก่ากับคนรุ่นใหม่ที่มีแนวความคิดในการปฏิบัติงานต่างกัน ในเรื่องวิชาการ แนวคิด เทคนิค ทักษะ ผู้ที่จบการศึกษาใหม่ ๆ ไฟแรง มีความตั้งใจทำงานสูง เมื่อถูกยับยั้งกิจกรรม โครงการไม่ได้รับการสนับสนุนบ่อยครั้งก็เกิดความท้อถอย ขาดกำลังใจ ไม่อยากทำงาน

* ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพไม่ดี เจ็บป่วยบ่อย ๆ ไม่สามารถปฏิบัติงานได้เต็มที่ เช่น การออกท่องเที่ยว การเข้าเวรเหมือนคนอื่น ๆ มีปัญหาภาวะเกี่ยวกับการดูแลครอบครัวที่จะต้องรับผิดชอบ ทำให้การปฏิบัติงานไม่คล่องตัวขาดความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และเวลา ในการสู้กับงาน

* ปัญหาที่พบในสถานการณ์ปัจจุบัน ที่มีผลกระทบต่อความสุขในการทำงาน คือ ผลกระทบจากการแบ่งแยกทางการเมือง การปกครอง คนไทยมีการขัดแย้ง แยกแยกทางความคิดทางการเมือง แบ่งค่ายกันชัดเจน มีความรุนแรง มีความหวาดระแวง เกิดรอยร้าวลึก คนที่ไม่ปล่อยวางทางการเมือง มักจะมีความเครียด ในที่ทำงานถ้ามีการแบ่งกลุ่ม แบ่งพวก แนวคิดการเมืองต่างกัน ย่อมเกิดปัญหาการโต้เถียง ทะเลาะกัน มีความรุนแรงมากขึ้น บางหน่วยงานต้องเขียนป้าย “ห้ามพูดการเมือง”

เมื่อไม่มีความสุขในการทำงาน ย่อมเกิดผลกระทบต่อการปฏิบัติงานที่รับผิดชอบ เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อถอย เซ็ง ขาดกำลังใจในการทำงาน ซึ่งวิทยา นาควัชร (2536 : 134) ได้กล่าวว่า “การขาดกำลังใจในการทำงานพบได้บ่อยครั้ง เมื่อทำงานไปสักพักหนึ่ง จะเกิดความรู้สึกท้อถอย ไม่อยากทำงาน เป็นเพราะคุณขาดกำลังใจก็ได้” ขอเตือนไว้เลยว่า กำลังใจของคนเรานั้นพร้อมจะหมด พร้อมจะแห้งไป เราต้องหมั่นสร้าง และหมั่นเติมอยู่เสมอ ๆ อย่าคิดว่าวันนี้เรามีกำลังใจแล้วมันจะต้องมีตลอดไป กำลังใจของคนเราก็เหมือนกับแบตเตอรี่รถยนต์ ต้องหมั่นชาร์จเสมอ ๆ เมื่อพบผู้ปฏิบัติงานไม่มีความสุขในการทำงาน ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ เพราะจะเกิดอาการเรื้อรัง และมีโรคแทรก ต้องรีบวินิจฉัยยุติพฤติกรรม หาสาเหตุจากพฤติกรรมคน ปัญหาเกิดจากพฤติกรรมที่มองเห็น เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน นอนดึกตื่นสาย ติดสิ่งเสพติด ชอบหาเรื่องคนอื่น หรือทางตรงข้ามเก็บตัวเงียบ ขรึม ซึมเศร้า ถ้าเป็นพฤติกรรมไม่แสดงออกมา เช่น ความคิด ความเชื่อ สภาพจิตใจ การใช้อารมณ์ คิดว่าตัวเองถูก คนอื่นผิด คิดว่าตัวเองเก่ง ดี การยอมรับข้อบกพร่องตัวเอง มีกระบวนการที่หลากหลาย ดำเนินการโดยผู้มีทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาจใช้กระบวนการกลุ่มระบายนความรู้สึกความขัดข้อง และรับฟังปัญหา พิจารณาว่าตัวเองเป็นตัวปัญหาหรือไม่ ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมบางเรื่องไม่สามารถแก้ไขทันที เพราะมักไม่ใช่ปัญหาเดียว ๆ บางปัญหาสะสมมานานมีความซับซ้อนจากหลายปัจจัย หลายสถานการณ์ จึงต้องใช้เวลา ใช้การยืดหยุ่น ไม่ควรกล่าวหาใครถูกหรือผิดเพราะธรรมชาติของคนมักไม่ยอมรับ

ถ้าถามความรู้สึกของคนทำงานว่า “มีปัจจัยใดที่ทำให้คุณไม่มีความสุขในการปฏิบัติงาน” คำตอบก็คงจะระบุถึงเหตุผล และปัจจัยที่แตกต่างกันมากมาย การทำงานมีปัญหาถือเป็นสิ่งดี เพราะไม่มีปัญหา ปัญญาไม่เกิด ไม่มีมารไม่มีบารมี แต่ถ้าไม่มีความสุขในการทำงาน จะรู้สึกว่าชีวิตห่อเหี่ยว ไม่สดใส ทำงานไปวัน ๆ มีแต่ชีวิต แต่ไม่มีชีวิต มีกำลังกายแต่ขาด

กำลังใจ ต่อไปนี้ขอให้ได้พิจารณาเลือกวิธีแก้ปัญหาหรือการประยุกต์หาทางเลือกในการแก้ปัญหาให้เหมาะกับตน ดังนี้

1. การศึกษา วิเคราะห์พฤติกรรมตัวเอง เริ่มสำรวจข้อบกพร่องพฤติกรรมตนเองในการทำงาน เช่น มินิสัยเอาแต่ใจตัวเอง เกีย่งงาน หลบงาน ชอบสบาย ไม่มีน้ำใจที่จะช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน ใช้กลไกป้องกันตัวเอง ไม่ยอมรับฟังการป้อนกลับข้อมูล (feed back) ให้คุณลองประเมินระดับของข้อบกพร่องตัวเอง อย่างยุติธรรม เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเอง เปิดใจรับฟังความคิดเห็นจากเพื่อนร่วมงาน ร่วมประเมินพฤติกรรมที่ควรปรับปรุงของแต่ละคนในข้อตกลงที่ยอมรับฟัง ถ้าประเมินโดยเจ้าตัวไม่ยอมรับฟัง จะกลายเป็นการกล่าวหา มองคนอื่นในแง่ร้าย ไม่เป็นผลดี

2. จัดความรู้สึก เบื่อ เซ็ง ออกจากหัวใจ ความเซ็ง เบื่อ เป็นเรื่องของความรู้สึกหดหู่ เศร้าใจ ท้อแท้ ผิดหวัง เป็นความรู้สึกถดถอย ไม่อยากสู้ชีวิต มีความรู้สึกไม่ดีต่อการทำงาน เราควรหันมาพิจารณาสาเหตุตระหนักถึงการปรับปรุงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ทุกเข้าตื่นขึ้นมา ยิ้มกับตัวเอง คิดถึงการเริ่มต้นทำสิ่งที่ดี ๆ เรียนรู้ปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก มองโลกมุมบวกเพิ่มขึ้น (positive thinking) จิตใจจะมีความสุข แต่ละปัญหา ย่อมมีข้อดี ของดีซ่อนอยู่ เราต้องหามุมดีให้พบ ถ้าคุณคิดสิ่งดี ๆ จะดึงดูดสิ่งดี ๆ เข้ามาหาคุณ คุณจะพบกับความสุขในการปฏิบัติงาน มนุษย์เรามีพลังอันเร้นลับที่แฝงในร่างกาย ซึ่งเป็นพลังของอำนาจจิต มนุษย์มีความสามารถที่จะใช้อำนาจจิตเปลี่ยนสิ่งที่เป็นลบให้เป็นบวกได้ เช่น ความรู้สึกเบื่อหน่าย ความผิดหวัง คุณสามารถเปลี่ยนความคิด วิธีคิดใหม่ให้เป็นบวก เช่น ให้มีความรู้สึกมีพลังที่จะเริ่มต้นใหม่ ต่อสู้ชีวิตด้วยความพยายามใหม่ สร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้น เพื่อเป็นพลังในการปฏิบัติงานให้มีความสุข

3. ปรับปรุงตัวเองให้มีชีวิตชีวา สดชื่น เมื่อไรก็ตามที่คุณมีความรู้สึกผิดหวังในการปฏิบัติงาน ผิดหวังในชีวิต มีความรู้สึกถูกรังแกทาง

ด้านร่างกาย จิตใจ ไม่ได้ได้รับความยุติธรรม มีความทุกข์ที่เกิดจากงาน และเพื่อนร่วมงาน ผลรวมของความรู้สึกทางลบเหล่านี้ ทำให้คุณมีความรู้สึกท้อชีวิตนี้ขี้ขลาด มีแต่ชีวิตไม่มีชีวา คุณควรมีความรู้สึกว่า ความทุกข์นั้นเพียงพอแล้ว ไม่ควรปล่อยให้ความทุกข์อยู่กับคุณนานกว่านี้ ควรขจัดให้หมดไป คุณควรมีสติมีความสุข โดยหาวิธีปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ คิดเป็นย่อมหาความสุขได้ง่าย อยู่ที่วิธีคิดให้เกิดกำลังใจตามแบบของคุณ คิดบวก คิดอย่างไรจึงจะทำให้คุณเกิดความรู้สึกดี สดชื่น มีกำลังใจ มีความสุขกับการทำงาน

4. ให้กำลังใจตัวเองเป็น ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ควรฝึกทักษะการให้กำลังใจตัวเองให้เป็น ถ้าคุณคอยคาดหวังที่จะได้กำลังใจจากผู้อื่น จากคนข้างเคียง เพื่อนร่วมงาน บางครั้งคุณจะรู้สึกผิดหวังเพราะทุกคนต่างก็มีภารกิจมากมาย อาจจะไม่ให้กำลังใจแก่กัน การให้กำลังใจตัวเองมีหลายวิธี แล้วแต่จะเลือกวิธีใดที่เหมาะสมสำหรับคุณ ทำให้คุณพอใจ สบายใจ

5. จัดระบบการทำงาน ระบบการบริหารงาน ระบบการจัดการ ระบบการสื่อสาร และระบบการสร้างเครือข่าย ให้มีความชัดเจนและคล่องตัว พิจารณาคอนให้เหมาะสมกับงาน ต้องศึกษาทำความเข้าใจวิชาชีพของสมาชิกในทีม เพื่อประสานงานและมอบหมายงานให้ถูกต้อง ตรงกับความสามารถและความต้องการ ให้ความสำคัญในกระบวนการทำงานของสมาชิก เพิ่มความรับผิดชอบในการทำงาน วางแผนกำหนดงานไว้ล่วงหน้า สมาชิกสามารถพูดคุย ทำการตกลงกับข้อขัดแย้งบางอย่างได้อย่างเหมาะสม ทุกฝ่ายพอใจในการปฏิบัติงาน และมีความพร้อมในการพัฒนาคุณภาพของบริการ

6. พัฒนาการสร้างมนุษยสัมพันธ์ อาวุธสำคัญของการสร้างมนุษยสัมพันธ์ คือการสื่อสาร เริ่มจากความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน หัวหน้าทีมต้องสร้างความรู้สึกไว้วางใจ ให้เกียรติลูกน้อง เปิดโอกาสให้ลูกทีมแสดงความคิดเห็น แสดงความสามารถ รับฟังและยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกในทีม จัดโอกาสให้สมาชิกทีมได้สังสรรค์ พูดคุย รับรู้ปัญหา แลกเปลี่ยน

ความรู้และประสบการณ์ ใส่ใจต่อความรู้สึกซึ่งกันและกัน และมีความเชื่อ อารมณ์ต่อกัน หัวใจสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้บริการ ผู้รับ บริการ และเครือข่ายสุขภาพ คือ การมีน้ำใจ การแสดงความโอบอ้อมอารีต่อ เพื่อนร่วมงานและคนรอบข้าง ให้ความช่วยเหลือเอาใจใส่ อยากให้เขามีความ สุข สุขภาพดี โดยไม่หวังผลตอบแทน คำว่า “มีน้ำใจ” ฟังแล้วมีความรู้สึกดี ๆ ต่อกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้ให้หรือผู้รับก็ตาม

7. สร้างวัฒนธรรมการปฏิบัติงานที่ดี เช่น วัฒนธรรมการสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ วัฒนธรรมการ ทักทายด้วยอัธยาศัยไมตรีที่ดีต่อกัน เน้นการสร้างวัฒนธรรมการให้คุณค่าของ การทำงานเป็นทีม เรียนรู้ร่วมกันอย่างกัลยาณมิตร ส่วนใหญ่การปฏิบัติงาน ด้านสาธารณสุขและการแพทย์ จะทำงานเป็นทีม เน้นการพัฒนากระบวนการ ทำงานกลุ่ม การมีส่วนร่วมตั้งแต่ต้น ร่วมคิด ร่วมแรง ร่วมใจ ร่วมวิเคราะห์ ร่วม วางแผน ประเมินผล ร่วมติดตามแก้ปัญหาและร่วมสร้างเครือข่าย

8. ปรับสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติงาน ดูแลในเรื่องความสะอาด ความเป็นระเบียบและความปลอดภัยของสถานที่ ทำงาน จัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อเป็นตัวอย่างแก่ผู้รับบริการ ช่วย กระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติงาน มีความสดใส มีชีวิตชีวา ข้อสำคัญสมาชิกทุกคน ทำตัว ให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อกัน ไม่เป็นมลพิษแก่ผู้ร่วมงาน ถ้าคุณเป็นผู้บังคับ บัญชาคุณทำตัวให้ลูกน้อง หรือผู้ร่วมงานเกิดความรู้สึกว่า เป็นบุญวาสนาที่ได้ มีโอกาสมาทำงานร่วมกับคุณคุณจะเป็นผู้กำหัวใจของสมาชิกทีมไว้ได้คุณจะเป็น ผู้มีวาจาศักดิ์สิทธิ์ จะขอความร่วมมือให้ทำงานอะไร บอกมาเลย ลุยงานช่วย ทำงานเต็มที่ ผลงานจะพลอยออกมาดี

9. รู้จักสังเกตปัญหา อารมณ์ค้างใจให้หมดไป มนุษย์เราย่อมมี อารมณ์ในรูปแบบต่าง ๆ อยู่ในตัวด้วยกันทั้งนั้น จะแตกต่างกันตรงที่ใครสามารถ เอาความทุกข์มาสูมอยู่ในอกได้มากกว่ากัน และใครจะสามารถสลัดความทุกข์

ได้มากกว่ากัน เมื่อถึงเวลาปฏิบัติงานใครจะสามารถสลัดอารมณ์ไม่ดีออกไปได้ ทักขณะนี้ต้องฝึกตัวเอง ให้มีความร่าเริงเป็นนิจ ปฏิบัติไม่ยากเลย เพียงแต่มอง โลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ยิ้มแย้มทักทายคนอื่นก่อนทุกคนเป็น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี วิทยา นาควัชระ (2536 : 123) กล่าวว่า “คุณควรรหาโอกาสได้พูดคุยกับคนที่มี ชีวิตชีวาบ่อย ๆ คุณจะพลอยดูดีซึ่มหรือซึบเอาความแจ่มชื่น และความ กระตือรือร้นของเขาเข้ามาในบางส่วนของความรู้สึกและจิตใจของคุณ” วิธีการ สลัดอารมณ์ไม่ดีที่ทำได้ง่ายวิธีหนึ่งคือ การหัวเราะที่ถูกวิธี ระหว่างการหัวเราะ จะช่วยให้มีการบริหารกระบังลม กล้ามเนื้อส่วนใบหน้าได้บริหารเต็มที่ การ หัวเราะสามารถปลดปล่อยสารในสมองที่เรียกว่า เอนดอร์ฟินส์ออกมาได้ และ ยังมีผลให้เกิดการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ การหัวเราะยังสามารถลด ความดันโลหิตสูง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การหัวเราะยังสามารถต่อสู้กับความ เจ็บปวดจากโรคต่าง ๆ ได้

10. ต้องมีความรักในองค์กร ยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ปูพื้นฐานการปฏิบัติงานโดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอันทรงคุณค่าเป็น ธงนำมาประยุกต์ในการปฏิบัติงาน โดยยึดหลักความพอประมาณ การประหยัด รักษาคุณแลสมบัติของหลวงหรือราชการ เหมือนสมบัติของตัวเอง ใช้ของอย่าง คุ่มค่า ไม่ฟุ่มเฟือย ควรมีเหตุผลในการพิจารณาตัดสินใจการทำงานและแก้ปัญหา และสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความรู้ความสามารถ เชื่อมมั่นใน การให้บริการที่มีคุณภาพ สมาชิกมีการปรึกษาหารือ ใช้สมองมากกว่าอารมณ์ ทบทวนต้นเหตุของปัญหาด้วยสติปัญญา ยึดหลักเหตุผล หาทางออกของ ปัญหาที่มีความสมดุลพอดี

ทุกคนมีสิทธิที่จะปฏิบัติงานอย่างมีความสุข พอใจที่ได้ทำงาน ชีวิตคือ การทำงาน การทำงานคือชีวิต ชีวิตทุกชีวิตมีคุณค่า เพราะทุกชีวิตมีธาตุของ ความดีอยู่ จงเรียนรู้ ศึกษา ทำความเข้าใจธรรมชาติของคน เข้าใจพฤติกรรม

การทำงานของแต่ละคนที่แตกต่างกัน มีจุดเด่นและจุดด้อยต่างกัน โปรดระลึกเสมอว่าถ้าคุณไม่ทำงาน ทำอะไรที่ดีในวันนี้ วันพรุ่งนี้ก็ไม่ทำอะไรให้คุณได้ชื่นชมตัวเอง แล้วคุณจะมีอะไรไว้ภูมิใจตัวเอง อย่าลืมสร้างและพัฒนามูลค่าเพิ่มให้กับชีวิตการปฏิบัติงานของคุณด้วย เพื่อคุณจะได้เป็นบุคคลที่มีมูลค่าเพิ่มให้กับหน่วยงานของคุณ สัมกับคำกล่าวของหน่วยงานว่า “โชคดียัง ที่มีคุณอยู่ในหน่วยงานเรา พวกเราภูมิใจในตัวคุณ”



บรรณานุกรม

พุทธทาสภิกขุ ศิลปะสำหรับการมีชีวิตอยู่ในโลก. จัดพิมพ์โดยกองทุนมูลนิธิธรรม
กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม 2534.

วิทยา นาควัชระ **สดชื่นกับงานและชีวิต**. บริษัทสามัคคีสาส์น จำกัด กรุงเทพฯ
2536.

ไม่ประมาทในความตาย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บรรจง คำหอมกุล
อดีตอาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

ความตายเป็นคำที่บุคคลทั่วไปไม่อยากจะยิน ไม่อยากให้มาถึงตัวบุคคลในครอบครัว ไม่อยากให้มาถึงบุคคลอันเป็นที่รัก สัตว์เลี้ยงอันเป็นที่รัก หรือแม้แต่ญาติมิตรเพื่อนฝูงอันเป็นที่รู้จัก เพราะความตายคือการพลัด



พรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ไม่มีโอกาสได้พบได้เห็นได้พูดกับบุคคลที่ตายไปแล้ว โดยเฉพาะความตายที่จะเกิดกับตนเองจะยิ่งหวาดกลัวทุกซื่งยิ่งกว่าเห็นคนอื่นตาย ความตายเป็นภัยใหญ่หลวงของชีวิต เป็นคำที่บางคนไม่อยากจะพูดไม่อยากจะนึกถึง แต่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนพระสาวก อุบาสก อุบาสิกา ให้หมั่นระลึกถึงความตายโดยการทำความรณกรมฐาน การสวดมนต์ประจำวันในบทอภิณหะปัจจะเวกขณะปาฐะ และในการสวดบังสุกุลเป็น บังสุกุลตาย และบทสวดอื่น ๆ อีกมากมาย และคำยืนยันนี้ในเรื่องที่ทรงถามพระอานนท์ว่า ระลึกถึงความตายวันละกี่ครั้ง พระอานนท์ทูลว่า วันละมากกว่าพันครั้ง พระองค์ตรัสว่าน้อยไป พระอานนท์ยังประมาทอยู่ การระลึกถึงความตายควรทำทุกลมหายใจเข้าและหายใจออก แม้พระองค์ก็ทรงกระทำเช่นนี้ และยังมีเรื่องเล่าถึงครอบครัวหนึ่งมีพ่อ แม่ ลูกชาย

สะใภ้ และคนรับใช้ ครอบครัวนี้ทุกคนหมั่นระลึกถึงความตายอยู่เสมอเพราะทุกคนเกิดมาต้องตายไม่วันใดก็วันหนึ่ง ความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อมีเกิดก็ต้องมีตาย ทุกคนในครอบครัวคุ้นเคยและรู้จักคำว่าตาย ไม่มีใครหวาดกลัวกับความตาย วันหนึ่งพ่อและลูกไปไถนา ลูกชายถูกงูเห่ากัด ผู้เป็นพ่อเห็นไม่เศร้าโศกเสียใจยังไถนาตามปกติ เมื่อลูกตายไปแล้วก็ไม่ให้เสียหน้าที่ของตน เมื่อเพื่อนบ้านมาจะกลับไปในหมู่บ้านก็บอกเพื่อนบ้านให้ไปบอกทางบ้านว่าวันนี้ให้เตรียมข้าวมารับประทานกลางวันเพียงหนึ่งส่วน ปกติจะให้ทางบ้านเตรียมมาสองส่วน เมื่อเพื่อนบ้านไปบอกบุคคลในครอบครัว ทุกคนที่บ้านก็เข้าใจว่าต้องเกิดอะไรขึ้นกับลูกชาย คงจะตายแล้ว จึงไปที่นั่นโดยไม่มีความเศร้าโศกเสียใจ ทุกคนต่างทำหน้าที่ของตนตามปกติ จัดงานเผาศพลูกชาย ชาวบ้านต่างสงสัยทำไมไม่มีใครในครอบครัวเสียใจร้องไห้ จึงถามผู้เป็นพ่อว่า ลูกชายคงเป็นคนไม่ดีมากเมื่อตายไปจึงไม่มีใครเสียใจพ่อก็ตอบว่าลูกชายเป็นคนดีมีกตัญญูช่วยงานทุกอย่างที่ไม่ร้องไห้เสียใจเพราะความตายเป็นธรรมดาของชีวิต ถามผู้เป็นแม่เป็นสะใภ้เป็นคนรับใช้ทุกคนก็จะตอบในทำนองเดียวกัน นี่เพราะการหมั่นระลึกถึงความตาย รู้และเข้าใจความจริงของความตาย จึงไม่เสียใจ ทุกซื่งโศกเศร้าโศก

การได้ยิน ได้ฟัง ได้เห็นคนอื่นตาย คงเป็นเรื่องธรรมดาเพราะในชีวิตที่เกิดมาทุกคนได้ยิน ได้ฟัง ได้เห็นมาเป็นจำนวนมาก แต่เคยคิดไหมว่าเราพร้อมที่จะตายหรือยังบางคนไม่เคยคิดเพราะตอนนี้เรายังไม่แก่ชรา ยังไม่เจ็บป่วย



ร่างกายยังแข็งแรง ถึงเจ็บป่วยเราก็มีทรัพย์สินสมบัติ มีลูกหลานที่จะให้การดูแลรักษาได้ ถ้าใครคิดเช่นนี้ถือว่าเป็นผู้อยู่ในความประมาท เพราะบุคคลย่อมไม่รู้ว่า จะตายวันใด เวลาใด ที่ใด ด้วยลักษณะอาการอย่างใด วันเกิดเลือกได้จะให้ หมอผ่าท้องให้เกิดวันดีวันใดก็ได้ แต่วันตายทุกคนไม่มีสิทธิเลือก เมื่อความตายมาถึงไม่มีใครมีอภิสิทธิ์ ขอต่อรอง หรือร้องต่อพระยามัจจุราชว่า ยังไม่ อยากตายขอเลื่อนวันตายออกไปก่อน ความตายไม่เลือกวัย เด็ก ทารก บางคนตายในท้องแม่ บางคนเกิดมาก็ตาย บางคนตายแต่ยังเล็ก บางคนตายตอนเป็นหนุ่มสาว บางคนตายตอนกลางคน เมื่อแก่ชรา บางคนเจ็บตาย บางคนรถชนตาย บางคนเครื่องบินตกตาย มหาเศรษฐี ขอทาน พระมหากษัตริย์ หรือผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ใหญ่โตแค่ไหน ร่ำรวยแค่ไหน ทุกคนก็ต้องตายเหมือนกัน เมื่อตายไปแล้วแม้ที่ดิน ทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ ก็เอาไปไม่ได้ กระดูกของตนเองยังต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ เกิดมาต้องตาย ตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้เลยแม้ผม ขน เล็บ ฟัน หนังของตนเอง ร่างกายและทรัพย์สินสมบัติทั้งปวงเอาไปไม่ได้เลย แล้วอะไรที่จะติดไปกับเราเมื่อเราตายแล้ว

ผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะรู้ความจริงของชีวิตที่ประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ซึ่งจิตใจมาอาศัยร่างกายอยู่ มีอำนาจบังคับบัญชาร่างกายให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ไม่ว่าจะเป็นการทำดีหรือทำความชั่ว แต่จิตใจก็ไม่สามารถบังคับกายได้ทั้งหมด เช่น ไม่ให้แก่ เสื่อม ทрудโทรม เป็นต้น เพราะกายประกอบด้วยธาตุดินอันได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมองศีรษะ ธาตุน้ำ อันได้แก่ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันชั้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร ดังคำสวดในกายะคะตาสะติภาวนา ที่ว่ากายของเรานี้เบื่องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไปมีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุรรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ

มีอยู่ในกายนี้ ซึ่งคือ อากา 32 มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ดังกล่าวมาแล้ว ในร่างกายยังมีธาตุลมคือ ลมที่หายใจเข้าและออก ลมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และธาตุไฟ ซึ่งใช้ในการเผาผลาญร่างกายทำให้เกิดความแก่ อากาศธาตุ เช่นในช่องหูและวิญญาณธาตุคือ ธาตุรู้ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รู้สัมผัสทั้ง 6 ทาง เมื่อร่างกายประกอบด้วยสิ่งเหล่านี้ มีตรงไหนที่เป็นเราของเราที่เราสามารถบังคับบัญชา ออกคำสั่งได้ บอกผมไม่ให้ขาวได้ไหม บอกหนังไม่ให้เหี่ยวได้ไหม ผู้ที่พิจารณาโดยแยกส่วนของกายโดยละเอียดจะพบว่า รูปกายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เพราะฉะนั้นเมื่อร่างกายเสื่อม ทрудโทรม ตายไปจึงไม่เศร้าโศก เสียใจ ทุกข์ใจ เพราะเขาไม่ได้ตาย ธาตุต่างหากที่แตกสามัคคีกันต่างคนต่างไป ธาตุดินไปสู่ดิน ธาตุน้ำไปสู่ น้ำ เมื่อตายไปแล้วใครเขาจะเอาไปฝังไปเผาก็ไม่รู้สึกอะไร แต่จิตที่รับรู้ จิตที่ดีที่มองใส หรือจิตที่ไม่ดี ทำชั่ว ทำบาป ต่างหากที่จะไปหาร่างกายใหม่ ดังนั้น จิตจึงไม่ตาย มีเอกสารมากมายที่กล่าวถึงบุคคลที่ระลึกชาติได้ ดังนั้น ตายแล้วจึงไม่สูญ บาป บุญเท่านั้นที่ติดตัวไปในภพหน้าชาติหน้าได้ เมื่อรู้แบบนี้แล้วได้เคยเตรียมเสบียงหรือทุนสำหรับเดินทางไกลกันหรือยัง เตรียมตัวเกิดที่ดีหรือยัง



ข้อปฏิบัติสำหรับผู้นับถือศาสนาในความตาย

1. เตรียมเสบียงกองทุนไว้ก่อนความตายมาถึง ปัจจุบันยังมีโอกาสยังไม่เจ็บป่วย จึงควรรีบเร่งชวนชววย ทำบุญ ทำกุศล ทำทาน รักษาศีล บำเพ็ญภาวนา เมื่อมีทุนมากไปไหนก็สุขสบาย

2. เตรียมพร้อมเสมอเพราะไม่รู้เมื่อใดความตายจะมาถึง เดินอยู่ นั่งอยู่นอนหลับอยู่ก็ตายได้ทั้งนั้น ถ้าตายขณะทุกข์โศก จิตใจเป็นทุกข์ก็ไปสู่ทุกข์ที่ไม่ดี ห่วงสมบัติ ห่วงลูกหลาน อาจไปเกิดเป็นนุเจ้าสมบัติ ตึกแกเฝ้าสมบัติ ห่วงสัตว์เลี้ยง อาจไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน คิดถึงบาปชั่วที่เคยทำต้องไปเกิดในนรก การไปเกิดในที่ไม่ดีดังกล่าวโอกาสจะทำบุญกุศลต่อไปก็ไม่มี จึงควรฝึกทำใจให้อยู่ในบุญกุศล หาที่พึ่งของใจ ระลึกพุทโธตลอดเวลาแม้ทำงานใด ๆ ภาวนามะระณัง เม ภาวีสสะติ ตลอดเวลาสม่ำเสมอ โดยระลึกว่าเราจักต้องตาย การไประลึกปฏิบัติเมื่อความตายใกล้เข้ามาจะทำไม่ได้เพราะไม่คุ้นเคย ความเจ็บปวดทุกข์ทรมานทำให้ปฏิบัติไม่ได้

3. หมั่นพิจารณาสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยินว่าสิ่งเหล่านั้นไม่เที่ยง ตั้งอยู่อย่างนั้นตลอดไปไม่ได้ เราไม่มีสิทธิบังคับให้เป็นไปตามใจของเรา มันต้องแปรเปลี่ยน ทрудโทรมไปตามสภาพของมัน ดูทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว โดยเฉพาะบุคคลอันเป็นที่รักให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับคนที่รัก ของที่รัก สักวันหนึ่งคนเหล่านั้น ของเหล่านั้นก็ต้องจากเราไป หรือไม่เราก็ต้องจากคนและของเหล่านั้น ทางไปของสิ่งต่าง ๆ มี 2 ทางคือ มันไม่จากเรา เราก็จากมัน

4. เปรียบร่างกายเหมือนบ้านเก่าทรุดโทรม ซ่อมไม่ได้ ก็ต้องย้ายบ้านหาบ้านใหม่อยู่ หรือเหมือนคนถือหม้อข้าว หม้อแตก ไม่มีประโยชน์ก็ควรทิ้งไป หรือเหมือนเสื้อผ้าเก่า ขาด ซ่อมไม่ได้ก็ต้องทิ้งหาใหม่ใส่ ความทุกข์จากการพลัดพรากจากกายนี้ก็จะไม่เกิดขึ้น

5. ตัดความรักในร่างกายโดยพิจารณาให้เห็นร่างกายเป็นของสกปรก เป็นก้อนทุกข์ ก้อนโรค โรคทั้งหลายอยู่ในกาย กายคือโรคมันจึงทุกข์ โรคแก่ โรคเจ็บ โรคตาย มีตลอดเวลา ความตายที่ปิดบังเกิดตลอดเวลา เช่น ผมหงอกกลายเป็นผมขาว หูได้ยินชัดก็ไม่ได้ยิน ตาเคยเห็นชัดก็พร่ามัว กำลังวังชาก็ลดน้อย

ถอยลง ร่างกายดีอย่างไร มาแบกก้อนทุกข์ กอดก้อนทุกข์ ฝากก้อนทุกข์อยู่โง่หรือฉลาด พิจารณาให้เห็นกายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของตน จะทำให้ตัดความรัก ความห่วง ความกังวลลงได้ จิตไม่ห่วงใยในร่างกาย ถ้าไม่ยึดมั่นว่าเป็นตัวเราก็ไม่เดือนร้อนเมื่อเจ็บเมื่อตาย

6. สร้างสติคือ ปัญญา ให้มีตลอดเวลา มีสติระลึกรู้ตลอดเวลา อารมณ์อะไรเกิดขึ้นก็รู้ แน่ใจ สอนใจ ไม่ให้ใจตก ดูอารมณ์มันเกิดขึ้นเดี๋ยวมันก็ดับไป ถ้าใจยึดก็จะเดือดร้อน วุ่นวาย มีแต่ความทุกข์ หมั่นฝึกอบรมใจ ทำสมาธิ ต้องมีความเพียร อดทน ตั้งมั่น มีสัจจะในการทำสมาธิ บำเพ็ญภาวนา เมื่อมีความกังวลให้ตั้งสติไว้เหนือความกังวลนั้น ทำความรู้อำนาจจิตและความกังวลจนความกังวลสงบไป

7. หมั่นฟังธรรมแล้วนำมาปฏิบัติ ยกธรรมนั้นมาคิดค้น พินิจพิจารณาให้เห็นจริงแจ้งประจักษ์ด้วยใจ เช่น พิจารณาร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุ 4 จริงหรือไม่ ร่างกายเป็นของสกปรกโสโครกจริงไหม ทุกสิ่งในโลกนี้เกิดแล้วต้องดับต้องตาย ต้องเปลี่ยนแปลงจริงไหม อยากเฉย ๆ แต่ไม่ทำไม่ปฏิบัติก็ไม่ได้ไม่ถึงที่ปรารถนา ไม่พ้นทุกข์

8. คิดจะทำอะไรก็รีบทำอย่าให้ค้างค้ำ จะทำให้กังวลเมื่อใกล้ตาย จะเสียชีวิต สิ่งที่เราทำไม่ได้ทำ สิ่งที่เราพูดไม่ได้พูด

9. ให้ความสำคัญต่ออารมณ์ของผู้อื่น โดยเฉพาะลูกหลาน คนรอบข้าง อย่าสร้างกรรมสัมพันธ์ไปในอนาคตในชาติหน้า ละเลิกความคิดโกรธ เกลียด อาฆาต พยาบาท เพราะเป็นการก่อศัตรู มองดูคนที่เคยรู้จักทำไมบางคนมีแต่คนอุดหนุนช่วยเหลือ แต่บางคนมีแต่คนเกลียดคนไม่ชอบ แม้บางคนไม่เคยรู้จักกันมาก่อนเห็นหน้าครั้งแรกก็รู้สึกแล้ว เขาทำอะไรมาในอดีตชาติ

10. ตายอย่างมีสติ เมื่อความตายมาถึงให้กำหนดจิตเข้าสู่จิต ไม่ต้องรับรู้ทางกาย ใจตนเองเท่านั้น สถิตอยู่กับจิต ใจก็จะจากร่างไปอย่างกล้าหาญ บุญกุศลที่ทำไว้ก็เข้ามาครองใจไปสู่ภพภูมิที่ปรารถนา สถิตจึงเป็นสิ่งสำคัญต้องฝึกให้มี ฝึกการกำหนดจิต รู้สภาพจิต ถ้าไม่เคยฝึกก็ยากที่จะปฏิบัติได้

11. สร้างความคุ้นเคยกับสิ่งที่ดี ได้แก่ การบำเพ็ญภาวนา ท่องพุทโธ ทำบุญกุศล รักษาศีล ความคุ้นเคยจะทำให้นึกถึงโดยอัตโนมัติ เมื่อถึงคราวดับขันธ์ ทำดีพร้อมทั้งกาย วาจา ใจ คิดดี ทำดี พุทฺดี ทุกเวลา กำลังแห่งคุณความดีมีมากและสม่ำเสมอ ทำให้ความสามารถในการหนีมือแห่งมารร้ายคือ ความชั่ว บาปกรรมชั่วตามไม่ทัน ความจริงการทำบุญ กุศล รักษาศีล เจริญภาวนาทำงานง่ายกว่าการทำบาป สบายตลอดเวลาทำ ตลอดเวลาได้รับผลก็เป็นสุข จงเชื่อกรรมและผลของกรรม เชื่อตายแล้วไม่สูญ พิจารณาโทษของการทำบาป ทำกรรมชั่วให้มาก ๆ

เกิดมาแล้วโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยง ทุกอย่างทุกสิ่งต้องมีการเปลี่ยนแปลง เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ผู้ใดกลัวตายผู้นั้นจะตายอีก ผู้ใดไม่กลัวตายผู้นั้นจะพ้นความตาย เตรียมตัวทุกวัน รู้จักดับเล็ก ๆ น้อย ๆ ทุกวัน ทำดีทุกวัน จะทำให้รู้สึกได้กำไรทุกวัน

คิดถึงความตายสบายนัก มั่นหนักรักหนักหลงในสงสาร
ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้าย เราเสียตายไหม

บทกวีพระปัจจะเวกขระปาฐะ

ชะราธัมโมมฺหิ	เรามีความแก่เป็นธรรมดา
ชะรัง อะนะตีโต, (หญิงว่าตา)	จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้,
พะยาธัมโมมฺหิ	เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
พะยาธิง อะนะตีโต, (หญิงว่าตา)	จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้,
มะระณธัมโมมฺหิ	เรามีความตายเป็นธรรมดา
มะระณัง อะนะตีโต, (หญิงว่าตา)	จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้,
สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว,	เราจะละเว้นเป็นต่าง ๆ คือว่า
	จะต้องได้พลัดพรากได้ของรัก
	ของเจริญในทั้งสิ้นไป
กัมมัสสะโกมฺหิ	เรามีกรรมเป็นของของตน
กัมมะทายาโท, (หญิงว่าทา)	มีกรรมเป็นผู้ให้ผล
กัมมะโยนิ	มีกรรมเป็นแดนเกิด
กัมมะพันธุ	มีกรรมเป็นผู้ติดตาม
กัมมะปะฏิสะระโณ, (หญิงว่าณา)	มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย,
ยัง กัมมัง กะริสสามิ	เราจักทำกรรมอันใดไว้
กัลลยณัง วา ปาปะกัง วา	เป็นบุญหรือเป็นบาป
ตัสสะ ทายาโท (หญิงว่าทา) ภาวิสสามิ,	เราจักเป็นทายาท คือว่า
	จะต้องได้รับผลของกรรม
	นั้นสืบไป,
เอวัง อัมहेหิ อะภินนัง ปัจจะเวกขิตฺตัพพัง	เราทั้งหลายควรพิจารณาอย่าง
	นี้ทุกวัน ๆ เกิด

บังสุกุลเป็น

อะจิรัง วัระตะยัง กายโย,
ประสูระวิง อะธิเสสสะติ,
คฺคฺทโท อะเปตะวิญญาโณ,
นิรัตถังวะ กะลิงคะรัง,

ร่างกายนี้ไม่นานหนอ,
จักนอนทับซึ่งแผ่นดิน
เป็นของอันบุคคลทอดทิ้งเสียแล้ว
มีวิญญาณไปปราศจากแล้ว
เป็นเพียงดังท่อนไม้ หาประโยชน์มิได้แล

บังสุกุลตาย

อะนิจจา วัระตะ สังขารา
คฺคฺปาทะวะยะธัมมิโน,
คฺคฺปัสซีตตะวา นิรุชฌันติ
เตสัง ฐปะสะโม สุโข,
สัพเพ สัตตา มะรัน ติจจะ,
มะริงสุ จะ มะริสสะเว,
ตะเถวาหัง มะริสสะมิ,
นัตถิ เม เอตตะสังสะโย

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ
มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา
เพราะมันเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป
ความเข้าไประงับสังขารทั้งหลายเป็น
ความสุข
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่ตายอยู่แล้ว,
กำลังตายก็ดี หรือจะตายก็ดี,
ตัวของเราก็จักตายเหมือนกัน,
ความสงสัยในเรื่องตายนี้ไม่มีแก่เราเลย



จิตใจ อารมณ์

ยุรี คุณกิตติ
อดีตนิติกร สำนักงานการปฏิรูปที่ดิน
จังหวัดปทุมธานี

นั่งนอนคิด จิตใจ ใหญ่จริงหรือ	นำยึดถือ แนบชิด ติดไหลหลง
ต่างตรองว่า ฤดี นี้ค่าคง	สิ่งสูงส่ง กว่าใด ในร่างกาย
ลิ้มหรือเปล่า ตัวตน กมลมุ่ง	ความคิดพลุ่ง พล่านแผ่น เร้นจุดหมาย
จับจุดจิต ชุลมุน วิ่งวุ่นวาย	ผลทิ้งทำย ว่ายเวียน อาเกียรติ์ กรรม
เพียงความคิด จิตนิ่ง ไร้สิ่งเกิด	ใจเตลิด เพียงใด ไม่ระส่ำ
ก็เพียงแต่ แคคิด ครวญคิดจำ	มิได้ทำ เพราะขาด ทาสอารมณ์
ไร้อารมณ์ ไร้จิต ไร้คิดสร้าง	ทุกสิ่งอย่าง ย่อมด้วน ขาดสรวลสม
มิสนอง ช่องผ่าน ราญเร้าชม	ไร้นิยม ไร้รัก ผากอกงย
เมื่ออารมณ์ พรหมเร้า เข้างำจิต	กระตุ้นคิด ฟากแจ้ง แสดงเผย
อารมณ์เจ้า นำส่ง จงเจตน์เปรย	ยิ่งกว่าเขี้ยว ยอไม่หยุด สะดุดเงา
อารมณ์พลุ่ง จิตพล่าน สะท้านโลก	เป็นทั้งโชค ดีดับ สุขขับเฉา
ใครบ้างคิด จิตจุด ยุคยื้อเอา	เพียงเพื่อเท่า ที่เดิม อย่าเพิ่มทราม
คงไม่มี ผู้มอบ ตอบถ้อยหวาน	ใครจะควาน ความถูก ปลูกคำถาม
แล้วใครละ หาญกล้า ทำแผ่ความ	เฉพาะนาม ยังฉงน คั่นเค้ามูล



จิตใจกับ อารมณ์ ใครชมใคร
จิตสั่งสู่ อารมณ์ ถ่มอากาศ
อารมณ์ซึ่ง ถมึงใส่ จิตใจบ้าง
ต่างมิสน คารมกลั่น ครันตระกอง
ก็อารมณ์ กระตุ้นจิต พิษแสดง
จิตหนอจิต นิ่งเฉย มิเปรยไย
จิตไม่คุม อารมณ์ กลับข่มใหญ่
อารมณ์เฉย นิ่งบ้าง วางมายา
ต่างไม่ยอม รับรู้ คู่ผลเกิด
ต่างทำแก่ง เข้าหา ว่าวุ่นครัน
ต่างไม่ยอม ต่อกัน บั่นเหตุผล

อ้างตนใหญ่ พร้อมเหตุ เดชเสริมศูนย์
วาดการ์ตูน ดูเล็ก เด็กยิ้มมอง
จิตกลับวาง เฉยนิ่ง หยิ่งผยอง
แต่แล้วต้อง ตะลึงลาน นั่นอะไร
เด่นท่าแรง กาย่ง พลุ่พลังานใหญ่
แกลงให้ ประจักษ์ ชักมีนตา
ก็แล้วใคร คุมงำ ทำที่ท่า
ต่างหยิ่งว่า ใครแน่ แท้กว่ากัน
ต่างทำเข็ด ทำใส่ เซอะ! ไม่ยั้ง
สิ่งเกิดนั้น กายสิ ที่ปวนเวียน
อารมณ์ชน จิตใจ ให้ปวดเคียร

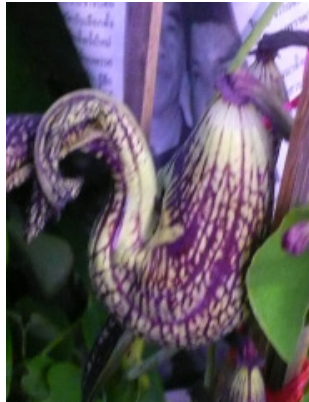


ทำชวนสู่ ดูแบบ ยากแนบเนียน
ไม่สำนึก ดันต่อ ที่ก่อเหตุ
ทั้งอารมณ์ จิตใจ ไซ้ไกลทาง
อารมณ์หลีกไม่ตริก นึกจิตใจ
ไม่ประสาน หันหา มิค้าคบ
จิตทำตน เมินหน้า จากอารมณ์
อารมณ์ร้าง ท่างรัก ไม่ภักดี
แน้นจิตใจ หงุดหงิด จิตว่าวุ่น
อารมณ์พลุ่ จิตปล่อย พลอยมีดมน
อารมณ์เสีย เพลี้ยใจ ให้เกิดโรค
ทั้งความดัน เลือดสูงต่ำ เข้าทำลาย

แต่ก็เพียร แข่งเด่น มิเว้นวาง
ทำฤทธิ์เดช เข้าใส่ใช้ ความขวาง
ล้วนในร่าง ตนเอง บรรเลงรบ
ปล่อยล่องไป ลอยคว้าง ว่างสงบ
จะสยบ พบสุขได้ ที่ไหนมี
ไม่ประสม กลมเกลียว เหนี่ยวศักดิ์ศรี
เป็นชีวี เดียวได้ อย่างไรชนม์
อารมณ์ชุ่น มิคุมไว้ ให้สับสน
ไร้เหตุผล ระวังบ ดับวุ่นวาย
ความเศร้าโศก อาจเยื่อน เตือนชีพหมาย
พร่าร่างกาย เสื่อมโทรม ถาโถมเร้า

อารมณ์และ จิตใจ ให้รู้จัก
 ต้องคุมกัน และกัน มันลึกเนา
 เมื่ออารมณ์ จิตใจ ฝึพุ่มพัก
 ภายใจเจ้า ของสนุก สุขอุรา
 หากจิตใจ อารมณ์ สร้างสมแตก
 ซ้ำก็แน่ เองก็เลิศ เชิดช่วงชิง
 ซึ่พคงต้อง ล่มสลาย วายมอดม้วย
 ต่างต้องห่าง ปล่อยทั้งคู่ พันตุวาว
 หากหวังซึ่พ ยืนยง คงสุขสันต์
 อีกรอารมณ์ ร่วมหนึ่ง ฟิงพะวง
 ต่างยับยั้ง เตือนต่อ อย่าทำผิด
 จิตใจกับ อารมณ์อยู่ คู่เกาะกุม
 เมื่อจิตใจ อารมณ์ซึ่พ เพียงหนึ่งสร้าง ซึ่พทุกอย่าง จะดำเนิน มิเพี้ยนเปลี่ยน
 ต่างดูแล อาหารวัน กว่าชั้นเกลียว ไร่แม่เสี้ยว นาที่ ที่ซึ่พซัง
 ร่างกายพลอย ได้ประโยชน์ ไร่โทษุม มิต้องกลุ้ม ร้อนร่า เผาหน้าหลัง
 ใจสบาย ภายสุข ทุกซึ่พวัง แต่ต้องตั้ง มันฝึกไว้ ไม่คลอนแคลน
 ภายเรานี้ อยู่ที่ใจ ฝึอารมณ์ คู่ผสม ผสาน ชั้นเกลียวแน่น
 สองสิ่งอยู่ คู่ซึ่พเป็นแกน ผนึ่กแผ่น ธาตุในกาย ให้ผสมดุล
 ผู้มีอารมณ์แจ่มใส ให้ชีวิต คงสถิต เนานาน ผ่านจ้าวุ่น
 จิตใจยอม เบิกบาน สราญบุญ รู้สร้างคุณ ธรรมะอยู่ มีรู้จาง

มีผิวพรรณ ผ่องใส ไม่หม่นเศร้า
 ผู้หม่นไหม้ ในอารมณ์ ธรรมะคาง
 รู้จักทำ จิตใจ ห่างไกลโคก
 สิ่งจะเกิด ยากจัก ไปทักท้วง
 รักโกรธหลง มีได้ อย่าให้หลง
 ยังอารมณ์ รู้ยั้งใจ ไม่ชอกช้ำ
 เพราะอารมณ์ ไซ้ใหม่ ทุกซึ่พใหญ่หลวง เกิดจากปวง อารมณ์ บ่มเขวไซ้
 คู่ผสม ร่วมคิด เข้มจิตใจ
 รู้ระงับ จับอารมณ์ ช่มหนึ่ง
 จับทั้งสอง ตรองตรึก ฝึกสติ
 อารมณ์คิด จิตคุม ไม่รุ่มร่าม
 ตรองรักษา อารมณ์ บ่มจิตใจ
 รู้ระงับ ดับสิ่ง ควรทั้งดับ
 ยังก่อนเอ่ย เผยอารมณ์ ไม่ชมชาน
 แม้นคุมใจ อารมณ์ ได้สมคิด
 สุขจักเข้า พาใจ ให้สุขตาม
 ทั้งหน้าตา ผิวพรรณ พลันแปลงปลั่ง
 ไร่พะวง จิตว่าง วางกมล
 ชีวิตเนา ร้อยปี มีตัวอย่าง
 เหมือนถูกย่าง ด้วยความร้อน
 อาหารทรง
 มุ่งมองโลก ด้วยดีเห็น เป็นที่หนอง
 ต้องปล่อยล่อง เป็นไป ในทางกรรม
 รู้จักปลง รู้คิดบ้าง ห่างถล่ำ
 หมั่นฝึกจำ คุมยั้ง ทั้งสองไว้
 เกิดเรื่องใหญ่ ไม่สร้างซา ไยหาคิด
 พร้อมกับตึง ลึกใส่ สู้ใจจิต
 มัดคู่ซิด ให้สำนึก รำลึกไว้
 สติตาม รู้มัน มิหวั่นไหว
 ซึ่พจักไม่ โรยรา พาขึ้นบาน
 ตรองนึกกลับ ทบทวน อย่าด่วนผ่าน
 รีบลนลาน งานจะเสีย ภายเปลี่ยทราม
 ในชีวิต สดใส ไร่คำถาม
 ละทิ้งความ วุ่นวาย ไม่กังวล
 คงความยัง หนุ่มสาวได้ ไม่ฉงน
 งามทั้งตน คนซิด มิตรใกล้ไกล



ดุจสร้อยฟ้า งามฉน กลหรือเล่ห์
เป็นดอกไม้ ไม่สมดอก แปลกออกไป

ดุจจิตใจ อารมณ์ ชนปมเพาะ
ธรรมชาติ สว่างมา ค่าต่างกัน

เราต่างจึง ควรรู้ ดูให้สม
อารมณ์ดี เลือดลมดี ชี้ออกทาง

มาพร้อมใจ ฝึกจิต ปลิดหมกมุ่น
อวัยวะ ในกาย ไม่อาดูร

รู้ระงับ รู้ผ่อนคลาย ภายใจสุข
ชีวิตจัก ยืนยาว เนานานวัย

ดอกแปลกเก้ คู่ไ้ฟ้า หน้าตาโฉน

ดูกระไร รูปร่าง ต่างแพกพันธ์

รู้จักเลาะ เลือกใช้ ในสิ่งสรรค

เพื่อชีวิต เหมาะสม พรหมจับวาง

คุมอารมณ์ จิตจง ประสงค์สร้าง

สิ่งทุกอย่าง ร่างกาย ได้สมบุรณ์

คลายความวุ่น คุมอารมณ์ ให้สมศุณย์

เกิดจากคุณ อารมณ์ ผสมใจ

ห่างความทุกข์ ห่างโรค ปลอดภัยได้

เชื้อหรือไม่ ลองฝึกดู จะรู้เอง.



โครงการ “มาฝึกร้องเพลงกันเถอะ”

วิญญา มลกุล
เศรษฐกร สำนักแผนงานและโครงการ
กรมชลประทาน

1. ชื่อแผนงาน / โครงการ

โครงการ “มาฝึกร้องเพลงกันเถอะ”

2. ความจำเป็น / สภาพปัญหา

มุ่งเน้นไปที่ประเด็นสุขภาพจิต

1) “ชีวิตของคนเรานั้นประกอบด้วย กายและจิต ทั้งสองสิ่งนี้ต้องอยู่ในสภาพที่ดี สุขภาพกายต้องสมบูรณ์ สุขภาพจิตก็ต้องดีด้วย ชีวิตจึงจะมีความสุขและดำเนินไปโดยราบรื่น แต่ภาวะแวดล้อมของสังคมที่มุ่งแต่ความเจริญด้านวัตถุ ส่งผลให้เกิดมลพิษต่อสภาวะแวดล้อมรอบตัวของคนในสังคม และเกิดมลพิษต่อจิตใจของมนุษย์ ทำให้มนุษย์เกิดความเครียดและแก่งแย่งชิงดีกันเพื่อความอยู่รอดและนี่คือบ่อเกิดของโรคทางกายและทางจิต การมีดนตรีในจิตใจสามารถช่วยให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตของมนุษย์สมบูรณ์ขึ้น”

2) “ผู้ที่เล่นดนตรีได้ ร้องเพลงได้ ย่อมส่งเสริมลักษณะการเป็นผู้นำ เปิดโอกาสและมีโอกาสให้แสดงความเป็นผู้นำได้เสมอ เพราะเป็นจุดเด่นจุดสนใจของคนทั่วไป เป็นสื่อสัมพันธ์ที่ทำให้เข้าสมาคมได้ทุกโอกาสทั้งเป็นทางการ และไม่เป็นทางการ เมื่อเป็นคนดี มีคุณภาพ จึงมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้ากับคนและสังคมที่ดี เข้าไปสู่การประกอบอาชีพการงานให้เจริญก้าวหน้าในอนาคต”



3. วัตถุประสงค์ของแผนงาน / โครงการ

- 1) เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต เพิ่มหรือเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.)
- 2) เสริมสร้างบุคลิกภาพ
- 3) สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองยิ่งขึ้น กระตุ้นให้สมองหลั่งสารแห่งความสุข (Endorphin) เพิ่มมากขึ้นและลดความเครียด
- 4) ส่งผลดีต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นระบบไหลเวียนของโลหิต ระบบทางเดินหายใจ ระบบการย่อย ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบสืบพันธุ์ และระบบประสาท
- 5) ช่วยเพิ่มความจำ สติปัญญา และก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- 6) ใช้ดนตรีเป็นสื่อเพื่อก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ก่อให้เกิดความไว้วางใจ ความรัก ความสามัคคีอันเป็นสื่อที่นุ่มนวล ลึกซึ้ง และบริสุทธิ์กว่าสื่อชนิดอื่น นำกลับมาใช้เป็นพลังได้ทุกด้าน และนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกกิจกรรมและมีความเป็นสากล

4. กลุ่มเป้าหมาย

เป็นกลุ่มที่จะนำไปสอนต่อได้หรือนำไปใช้ประโยชน์ได้ เช่น ผู้ดูแลในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, ครู ตชด., ครูฝึกทหารตำรวจใหม่, ผู้คุมในเรือนจำ, ผู้ดูแลเยาวชน, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, ผู้ดูแลผู้ป่วยที่ต้องอยู่ในโรงพยาบาล หรือสถานพักฟื้น, วิทยากรฝึกอบรมของหน่วยงานต่าง ๆ ฯลฯ

5. วิธีดำเนินการ

การสอนร้องเพลงเบื้องต้นโดยการหายใจที่ถูกต้อง การเปล่งเสียงพื้นฐาน เทคนิคการใช้เสียง บุคลิกภาพในการร้องเพลงสำหรับผู้ที่ต้องการร้องเพลงแต่ไม่กล้าร้อง หรือพัฒนาให้ถูกหลักสากล เมื่อฝึกขั้นพื้นฐานแล้วก็แนะนำให้ศึกษาต่อในขั้นต่าง ๆ ตามความต้องการของผู้เรียน เพื่อเพิ่ม E.Q. ใช้เป็นสื่อในการสร้างความสัมพันธ์ เพื่อใช้แสดงออกในศักยภาพของหน่วยงานหรือกลุ่มเนื่องในวันสำคัญต่าง ๆ เพื่อเริ่มต้นในการทำห้องสมุดดนตรี ฯลฯ

ยุทธศาสตร์

1. ฝึกอบรมเป็นกลุ่ม 10 - 20 คน ต่อครั้ง ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 5 ครั้งละ 3 ชั่วโมง ครั้งที่ 2 - 4 ครั้งละ 2 ชั่วโมง
2. อุปกรณ์ : เครื่องฉายวิดีโอ หรือเครื่องฉายวีซีดีสำหรับครั้งแรก ห้องเก็บเสียงได้ขนาดพอดีกับจำนวนคนพร้อมเก้าอี้ (ไม่ต้องใช้ไมโครโฟน) เทปคาสเซตหรือซีดีเพลงแบบฝึกหัดสำหรับผู้เข้ารับการฝึก ผู้สอนจะมอบ ต้นฉบับให้ผู้จัดไปเตรียมทำสำเนา โน้ตและเนื้อเพลงแบบฝึกหัดเพื่อสำเนาให้ผู้เข้ารับการฝึกและหากผู้เข้ารับการฝึกสนใจเอกสารตำรา ก็จะมีแนะนำฉบับที่น่าสนใจให้หลังจากฝึกครบถ้วนแล้วจะมีการทดสอบเพลงบังคับ 1 เพลง (ที่ฝึกมาแล้ว) และเลือก 1 เพลง (ผู้เข้ารับการฝึกเลือกมาเอง)

Sing, Sing

Lively

Sing, sing, what shall I sing? the cat ran a-way with the pud-ding string.

Do, do, what shall I do? the cat has bit-ten it quite in two.

6. ระยะเวลาดำเนินการ

12 ชั่วโมง

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นผู้ที่จะนำไปฝึกต่อได้ จะมีผู้ได้รับผลประโยชน์จากโครงการนี้มาก เช่น นักเรียนที่อยู่ชายแดนก็ควรฝึกเพลงสำคัญ ๆ ของชาติไทย เพื่อโน้มน้าวจิตใจให้เป็นคนไทย และช่วยในการเรียนภาษาไทย แต่ละปีมีตำรวจและทหารใหม่เข้ารับการฝึกเป็นจำนวนมาก ถ้าดำเนินการต่อเนื่องก็จะได้มวลชนที่มีคุณภาพในการแสดงออกและซาบซึ้งรักภาษาไทย การใช้ดนตรีเป็นสื่อที่อ่อนโยนจะทำให้ผู้ฝึกและผู้เข้ารับการฝึกมีสายใยเยื่อใยต่อกัน เชื่อมโยงกันได้ง่าย ก่อให้เกิดไมตรี ความไว้วางใจ แสดงความเห็นใจ เข้าใจได้รวดเร็วและตรงจริงฟังลึกได้มากกว่าสื่อชนิดอื่น หากผู้เข้ารับการฝึกมี

เป็นกลุ่มเป็นก้อนใหญ่ ในโอกาสวันสำคัญต่าง ๆ ก็สามารถจะใช้เสียงเพลงแสดงศักยภาพและความสามัคคีให้เห็นเด่นชัดน่าสนใจได้ไม่ยาก ใช้ดนตรีประสานมวลชนได้ทุกกิจกรรม หากรู้จักนำไปประยุกต์ใช้

8. วิทยากร

นางวิญญา มลกุล

วุฒิสภาธนาคารออม (กลุ่มสุขภาพ)

640 จรัญสนิทวงศ์ 69 บางพลัด กทม. 10700

โทร. 0-2433-3997, 0-3863-8701

ยินดีฝึกอบรมให้เพื่อเป็นวิทยาทานแก่สังคมโดยไม่คิดค่าตอบแทน

9. ดัชนีชี้วัดผลสำเร็จของโครงการและกลไกติดตามและประเมินผล

- 1) หลังจากจบการฝึกแล้วจะมีแบบประเมินผลการฝึกโดยรวม โดยผู้เข้ารับการฝึกจะเป็นผู้ประเมิน และผู้จัดจะเป็นผู้ประเมินผลและสรุป
- 2) หลังจากจบการฝึกแล้วจะมีแบบประเมินผลการร้องเพลงบังคับ 1 เพลง (เพลงที่เคยฝึกมาแล้ว) และเพลงเลือกที่ผู้เข้ารับการฝึกเลือกมาเอง โดยผู้เข้ารับการฝึกจะเป็นผู้ประเมิน ผู้ฝึกสอนจะเป็นที่ปรึกษาให้เท่านั้น



หน้าที่ของผู้ให้บริการฝึก

1. ทำความเข้าใจกับวัตถุประสงค์ หลักการและเหตุผล กิจกรรม และแนวการดำเนินกิจกรรมให้ดีเสียก่อน และต้องมีความรู้สึก **“อยากจะร้องเพลง”** (ร้องไม่เป็น, ร้องไม่เพราะ ไม่เป็นไร)

2. ก่อนจะเข้ารับการฝึกต้องอ่านหนังสือ ฟังเทป หรือซีดีเพลงแบบฝึกหัด อ่านเนื้อเพลงให้เข้าใจ หากสายตาไม่ดี ก็ขอให้คัดลอกเนื้อเพลงด้วยตัวโต ๆ เอาไว้ใช้เวลาฝึกหัด (แต่เนื้อและโน้ตที่ให้ไปต้องนำมาด้วยทุกครั้ง ที่เข้ารับการฝึก) ภาษาอังกฤษกลับไปบ้านหมดแล้วไม่ต้องตกใจจะเข้าไปไม่ฝึกเพลงนี้ก็ได้ หรือถ้าอยากร้องก็มีวิธีทำให้ร้องได้แน่ ๆ

3. ก่อนจะเข้ารับการฝึกเพลงใด ขอให้ฝึกเพลงนั้นกับเทปคาสเซต หรือซีดีมาบ้าง (ไม่เพราะ เสียงเพี้ยนไม่เป็นไร แต่ต้องเคยได้ยินมาบ้างแล้ว ไม่ใช่มาฟังเป็นครั้งแรกในห้องจะทำให้ผู้อื่นเสียโอกาส เสียเวลาไปกับท่าน)

4. ครั้งแรกของการฝึกจะเป็นการฉายวีซีดี **“ร้องเพลงอย่างไรให้เพราะ”** พร้อมสาธิตการหายใจ การเปิดคอ การเปล่งเสียงและเทคนิคพื้นฐานต่าง ๆ ขอได้กรุณาอย่าขาดเพราะมีความสำคัญมาก ผู้ที่ขาดชั่วโมงนี้ไปขอให้เลื่อนไปรอเข้ากับกลุ่มถัดไปจะเหมาะสมกว่า มิฉะนั้นจะทำให้ผู้อื่นเสียเวลาย้อนกลับ เพราะครั้งแรกนี้จะใช้เวลา 3 ชั่วโมง

หมายเหตุ :-

โครงการที่ทำวันนี้ส่วนใหญ่เพื่อใช้ฝึกใน กทม. หรือในเมืองใหญ่ แต่ถ้าเปลี่ยนเป็นในพื้นที่ชนบท หรือพื้นที่ทุรกันดาร ห่างไกล ก็สามารถจะปรับจำนวนกลุ่มผู้เรียน เวลา จำนวนครั้ง ตลอดจนเพลงแบบฝึกหัดให้เหมาะสมได้ ขอเพียงให้มาปรึกษาหารือกันเท่านั้น และเนื่องจากเป็นวิทยาทาน ค่าใช้จ่ายทุกรายการที่เกี่ยวกับตัววิทยากร วิทยากรจะเป็นผู้จ่ายเองทั้งหมด

ท่านครูหลวงประดิษฐไพเราะ (ศร ศิลปบรรเลง) ซึ่งมีผู้นำประวัติของท่านไปสร้างภาพยนตร์เรื่อง **“โหมโรง”** ท่านสอนศิษย์ว่า

“ต่อแต่นี้เมื่อเอ็งเข้าใจในดนตรี

“From now on when you understand the power of music

เอ็งจะได้เห็นในสิ่งที่ไม่เคยเห็นได้ไปในที่ที่ไม่เคยไป

The unseen will be seen... The untrodden path will be trodden

และได้รู้สึกถึงสิ่งที่เป็นทิพย์”³

And miracle will be revealed”

แล้วคุณไม่ยากลองสัมผัสกับ “สิ่งที่เป็นทิพย์” ดูบ้างหรือ? ง่ายมากเลย เพียง
แต่มีความรู้สึกอยากร้องเพลง ไม่ใช่ไม่อยาก แต่ไม่กล้า อาย ไม่มั่นใจ
“มาซำดีกว่าไม่มานะ” หากคุณยังมีเสียง เอาปากมาด้วยเท่านั้น !!



บรรณานุกรม

- อ.ดุษฐ์ พิณมยงค์, บุญทศ นกุล ลมหายใจ ดนตรี ชีวิต การฝึกดนตรี
เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักพิมพ์บ้านเพลง 2539 ISBN: 974-898
17-5-4
- บทความ ศ.วิจิตร อวระกุล สำนักส่งเสริมและเผยแพร่ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ บางเขน กทม. หนังสือเทศบาลบดินทร์ สโมสรดนตรี
สากลแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (KU Band)
- จากเอกสาร “โหมรัก - โหมโรง” มูลนิธิหลวงประดิษฐไพเราะ 4 - 25 กุมภาพันธ์
2552

รายชื่อวุฒิปริญญาการสมองกลุ่มสุขภาพ

ผู้ร่วมเขียนบทความ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ มนตรี ตู้จินดา
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง จุฬารัตน์ มหาสันทนะ
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง คุณสาคร ธนमितต์
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง ชนิกา ตู้จินดา
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง วรวรรณ ต้นไพจิตร
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง ฉัฐยา จิตประไพ
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.สิรินทร์ พิบูลนิยม
ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง วรฉวี นิธิยานนท์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บรรจง คำหอมกุล
รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ สมบูรณ์ บุญเกษม
รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ มานิต สุชาติานนท์
รองศาสตราจารย์ นายสัตวแพทย์ ดานิส ทวีติยานนท์
รองศาสตราจารย์ เกศชกรหญิง เทวี โพธิผละ
รองศาสตราจารย์ ดร. สุรีย์ จันทรมณี
รองศาสตราจารย์ เฉลิมศักดิ์ สุภาผล
รองศาสตราจารย์ สุลักษณ์ มีชูทรัพย์
ทันตแพทย์หญิง เพ็ญจันทร์ เนื้อน้อย
เภสัชกรหญิง วิณะ วีระไวทยะ
คุณศรีหยัด ทำวสัน
คุณสำรวย โคตรเวียง
คุณทรวง เหลี่ยมรังสี
คุณปรีชา สุสันทัต
คุณยุรี คุณกิตติ
คุณวิญญา มลกุล

อำนวยความสะดวก

สำนักยุทธศาสตร์ด้านนโยบายสาธารณะ

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

962 ถนนกรุงเกษม แขวงโสมนัส เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ 10100

โทร. 0-2282-9967 โทรสาร 0-2281-6127

www.nesdb.go.th e-mail : brainbank@nesdb.go.th

พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2552

ISBN 978-974-9769-89-8

พิมพ์ที่ บริษัท สหมิตรพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด

59/4 หมู่ 10 ซอยวัดพระเงิน ถนนกาญจนาภิเษก

ตำบลบางม่วง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี 11140

โทรศัพท์. 0-2903-8257-9 โทรสาร. 0-2921-4587

บันทึกสุขภาพ

A series of horizontal dotted lines for writing on page 228.

บันทึกสุขภาพ

A series of horizontal dotted lines for writing on page 229.



