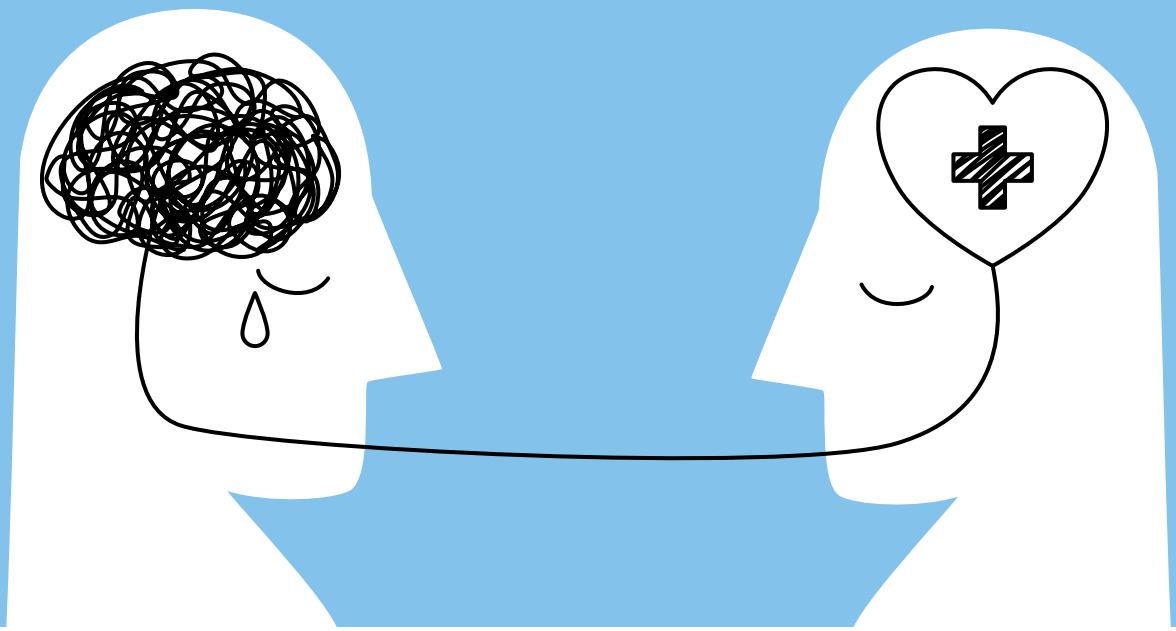
โควิด จิตไม่ว่าง...

นานาสาระ



ธีระ รามสูต

ออกแบบและจัดพิมพ์โดย : บริษัท มาสเตอร์ คีย์ จำกัด

ชั้น 9 1054/14 อาคารกิจศิริ ถ.เพชรบุรีตัดใหม่
แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
T. 0 2254 3366 (auto)
F. 0 2254 3366 ext. 123
Info@masterkeyoffice.com
www.masterkeyoffice.com

โควิดจิตไม่ว่าง : นานาสาระ

ธีระ รามสูต

- **ปูชนียแพทย์** (แพทยสภา)
- **คนดีศรีแผ่นดิน**
  (มูลนิธิ 100 พระชันษา สมเด็จพระญาณสังวรานุสรณ์ ในพระสังฆราชูปถัมภ์)
- **มหิดลทยากร**
- **ผู้รับรางวัล "ค่าของแผ่นดิน เกียรติยศแห่งแผ่นดิน" ประจำปี 2564"**
  (คณะกรรมการเอกลักษณ์แห่งชาติ) สำนักงานสำนักปลัดนายกรัฐมนตรี

สารบัญ

		หน้า
คำนำผู้เขียน		ก
คำนิยม		ข
		ฆ
		ค
บทที่ 1	ประสบการณ์การใช้ชีวิตวัยเด็กที่อดทน และสมดุลกับการรู้จักมีความพอเพียง และพอดี เป็นรากฐานสำคัญของชีวิตวัยผู้ใหญ่ต่อไป	1
บทที่ 2	ไปชมนิทรรศการจิ๋นซีฮ่องเต้ ที่พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ	7
บทที่ 3	เวลา คือ ยาวิเศษ และสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุดของชีวิต	11
บทที่ 4	ประสบการณ์การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัยภายในครอบครัว	15
บทที่ 5	เพลงสร้างสุนทรีย์ และแรงจูงใจสู้โรคหัวใจล้มเหลว	19
บทที่ 6	คติพจน์ ปรัชญาดี ๆ จากภาพยนตร์ฮอลลีวูด ชุดที่ 1	23
บทที่ 7	คิดอะไรจากการไปฟังสวดพระอภิธรรมในงานศพ	27
บทที่ 8	ประสบการณ์การฝึก และเผชิญการกลัวผีที่สุดในชีวิต	31
บทที่ 9	คติพจน์ ปรัชญาดี ๆ จากภาพยนตร์ฮอลลีวูด ชุดที่ 2	37
บทที่ 10	มองคิด และทำอย่างไรดี ชีวิตจึงจะไม่ทุกข์ และมีความสุขยั่งยืน	41
บทที่ 11	ดูละครทีวีเรื่อง “กงกรรม” จนจบคิดอย่างไร	47
บทที่ 12	ไปเที่ยวแก่งคอยกับครอบครัวลูกสาววันคริสต์มาส ปี 2563	51
บทที่ 13	คติพจน์ ปรัชญาดี ๆ จากภาพยนตร์ฮอลลีวูด ชุดที่ 3	55
บทที่ 14	ไปร่วมถ่ายภาพวันรับมอบปริญญาตรีนิเทศศาสตร์ของหลานปู่คนโต “จุฑารพ รามสูต”	57

สารบัญ

		หน้า
บทที่ 15	คติพจน์ คติธรรม และปรัชญาจีน ในวันตรุษจีน	59
บทที่ 16	คุณลักษณะ C30 ของเด็กวัยรุ่นไฟแรงเจนเนอเรชั่น “Z” หรือ “ME”	63
บทที่ 17	คติพจน์ ปรัชญาดี ๆ จากภาพยนตร์ฮอลลีวูด ชุดที่ 4	67
บทที่ 18	พิธีพระราชทานเพลิงศพพ่อตาผม นาวาโทบำรุง สรัคคานนท์ และพิธีลอยอังคาร	71
บทที่ 19	คิดอย่างไร ในวันที่ 16 พฤษภาคม 2564 วันสากลแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของสหประชาชาติ	75
บทที่ 20	วิถีชีวิตใหม่ (New normal) ประจำวันของผมคนแก่วัยย่าง 90 ปี ช่วงหยุดอยู่บ้านต้านโควิด 19	79
บทที่ 21	คุณลักษณะของผู้นำที่พึงปรารถนาในภาวะวิกฤตโควิด 19 ของชาติและองค์กร	83
บทที่ 22	หลักคิดและคำสอนของท่านขงจื้อ จอมปราชญ์ของจีน สำหรับผู้นำที่เก่งดีและกล้า เสียสละช่วยชาติทำสงครามโควิด 19	87
บทที่ 23	ผู้นำที่พึงปรารถนาและคาดหวัง มาช่วยฟื้นฟูประเทศหลังโควิด 19 ลดลง (Post Covid Build Back)	91
บทที่ 24	คิดอย่างไร เรื่อง นายกพลเอกประยุทธ์ฯ ขอให้หยุดมาตรการเร่งลงทะเบียนฉีดวัคซีนต้านโควิด 19 แบบ walk in ไว้ก่อน	95
บทที่ 25	ขอช่วยกันคิด เรื่อง การฟื้นคืนใหม่ ผ่อนคลาย และเปิดประเทศใหม่แบบสมดุล หลังการติดเชื้อโควิด 19 ลดลง (Post Covid Recovery and new normal)	99
บทที่ 26	คติพจน์ อุดมการณ์ดี ๆ จากภาพยนตร์ฮอลลีวูด ชุดที่ 5	103
บทที่ 27	ขออวยพรให้แก่ข้าราชการผู้ได้รับตำแหน่งใหม่ในเดือนตุลาคม 2564	107

สารบัญ

		หน้า
บทที่ 28	ประสบการณ์เป็นวิทยากรบรรยายการฝึกอบรมออนไลน์ครั้งแรกในชีวิตและงานของคนแก่อายุย่าง 90 ปี	109
บทที่ 29	ปรัชญาชีวิตคนกับต้นไม้	113
บทที่ 30	ปรัชญานำพาชีวิตและงานให้มีความสุขความสำเร็จตามความหวังตามสูตร “HAPPY”	117
บทที่ 31	วันออกพรรษา 21 ตุลาคม 2564 นี้ คิดและทำอะไรดี	121
บทที่ 32	คิดเตรียมวางแผนชีวิตอายุ 90 ปี ในปี 2564 อย่างไรดี	125
บทที่ 33	ตำนาน 26 ปี หมอโรคเรื้อนจิตอาสาพระราชา	127
บทที่ 34	รายการร้องเพลง “Till” ทางเฟซบุ๊ก ประจำเดือนธันวาคม ส่งท้ายปีเก่า 2564	135
บทที่ 35	คติพจน์ คติธรรม และปรัชญา อุดมการณ์ ที่ผมยึดมั่นในการสร้างแรงบันดาลใจ เพื่อชีวิตการทำงานและดำรงชีวิตจนปัจจุบันอายุ 90 ปี ในวันที่ 25 ตุลาคม 2564	141
ประวัติย่อผู้เขียน		145

คำนำผู้เขียน

ในช่วง**ปี 2563 ถึง 2564** ที่ประเทศไทยประสบกับปัญหาการระบาดครั้งใหญ่ที่รุนแรงมากทั่วโลกของ**เชื้อโคโรน่าไวรัส 2019** หรือโรคติดต่ออุบัติใหม่ "**โควิด 19**" รัฐบาลได้ออกมาตรการหลายมาตรการ มาตรการหนึ่ง คือ ขอให้ประชาชน**กักตัวอยู่ที่บ้าน** และทำงานที่บ้าน (Work From Home : WFH) ทำให้ผู้เขียนผู้แม้อยู่ใน**วัยชรามาก**อายุย่าง 90 ปี แต่ยังทำงานอยู่ จึงมี**เวลาว่าง**ค่อนข้างมาก ในการกักตัวที่บ้าน ช่วยชาติต้านโควิด 19 และเล่าเรื่องโพสในเฟสบุ๊คได้จำนวนมากยิ่งขึ้น

ผู้เขียนมี**รายการเรื่องเล่า**ในเฟสบุ๊ค (Story telling) ดังกล่าวที่ได้จัดทำติดต่อกันมาหลายปีจนถึงปัจจุบัน โดยได้เล่าเรื่องราวและประสบการณ์ ความคิดสร้างสรรค์ แบบสนุก ๆ ที่แทรกนานาสาระต่าง ๆ ไว้ด้วย จากประสบการณ์และความคิดของคนเจนเนอเรชั่นรุ่นเก่า **รุ่น Silent Generation** ที่ผ่านร้อนผ่านหนาว จาก**สงครามโลกครั้งที่สอง** (ปี 2484 — 2489) มาจนถึงสงครามโรคโควิด 19 (ปี 2563 — 2564)

จากเรื่องเล่าดังกล่าวที่มีมากขึ้นในช่วงปี 2563 — 2564 ระหว่างหยุดกักตัวอยู่ที่บ้านต้านโควิด มีแฟนคลับแนะนำว่าน่าจะรวมเล่ม และจัดพิมพ์เผยแพร่ให้เป็นประโยชน์การเรียนรู้แก่สังคมต่อไป

ผู้เขียนจึงได้คัดสรรเรื่องเล่าในเฟสบุ๊คที่คิดว่า**น่าสนใจ มีอรรถรส** และ**สาระประโยชน์** ที่ผู้อ่านที่สนใจได้อ่านอย่างสนุก ๆ และได้เรียนรู้สาระต่าง ๆ ไปด้วย และได้นำมาจัดเรียบเรียงใหม่ให้กะทัดรัดในรูปแบบของหนังสืออ่านเล่นสนุก ๆ ได้สาระประโยชน์ ในชื่อเรื่อง "**โควิดจิต ไม่ว่าง : นานาสาระ**" ที่จัดทำเป็น**หนังสืออีบุ๊ค** ที่ประหยัดและเรียบง่าย

ผู้เขียนขอขอบพระคุณ **ท่านผู้ทรงคุณวุฒิผู้กรุณาเขียนคำนิยม** ที่ช่วยให้มุมมองและช่วยให้หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าเพิ่มขึ้นอย่างมาก

ผู้เขียนขอขอบคุณ **คุณสมชาย ตระกูลขจรศักดิ์** กัลยาณมิตร ประธานบริษัท มาสเตอร์ คีย์ จำกัด ผู้มีจิตการุณย์ที่จะช่วยจัดพิมพ์ในรูปแบบเป็น**หนังสืออีบุ๊ค**ที่น่าอ่านมากขึ้น และเป็นของขวัญวันเกิดครบรอบ 90 ปี ในปี 2564 นี้ ที่ถูกใจผู้เขียนอย่างมาก

ธีระ รามสูต

25 ตุลาคม 2564

คำนิยม

คำนิยม หนังสือ โควิดจิตไม่ว่าง : นานาสาระ

ผมได้รับหนังสือ โควิดจิตไม่ว่าง : นานา สาระ เป็นการรวบรวมเรื่องเล่า ใน Facebook ของศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ รามสูต เพื่อให้ผมได้อ่านและเขียนคำนิยมเกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้

ผมเป็นแฟนคลับที่ติดตามอ่านบทความใน Facebook ของอาจารย์ จึงรู้สึกดีใจที่ได้อ่านหนังสือที่รวมเล่มรวบรวมบทความต่างๆ ใช้เวลาอ่านรวดเดียวจบเล่มอย่างเพลิดเพลินสนุกสนาน ได้สาระและข้อคิดต่างๆ

เป็นเรื่องเล่าตั้งแต่วัยเด็กที่อาจารย์เติบโตมาด้วยความอดทนมีระเบียบวินัย การดำเนินชีวิตแบบพอเพียง สมดุล จนย่างเข้าสู่วัยสูงอายุแบบ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

อาจารย์เล่าเรื่องการเป็นหมอโรคเรื้อน โรคที่สังคมรังเกียจ แต่อาจารย์มีวิธีสร้างแรงบันดาลใจ ทำงานในการควบคุมโรคเรื้อนจนประสบความสำเร็จเป็นอย่างยิ่ง

การใช้ชีวิตที่มีหลักคิดมีแนวทางด้วยการเรียนรู้จากปราชญ์ จากการใช้ชีวิตในประจำวัน เช่นคติธรรมเกี่ยวกับปรัชญาชีวิตคนและต้นไม้ ที่เขียนไว้ว่า ต้นไม้ที่งอกมาจากรูแตกของพื้นซีเมนต์ เหมือนชีวิตคนที่เลือกเกิดเองไม่ได้

คำสอนของขงจื้อที่อาจารย์ยกมาและผมอ่านแล้วชอบคือ อย่าห่วงว่าใครจะไม่รู้ว่าท่านเก่งหรือ มีความสามารถ แต่จงห่วงว่าสักวันเมื่อมีคนเขายกย่อง หรือเลื่อนตำแหน่งท่านมีความเก่ง และความสามารถสมกับที่เขายกย่องหรือแต่งตั้งหรือเปล่า และมีข้อคิดเตือนใจอีกมากมายที่อาจารย์ได้จากการดูภาพยนตร์ในยามว่าง

เรื่องเล่าขำๆ ตั้งแต่วัยเด็กจนเป็นข้าราชการ ระดับสูง มีวิธีการจัดการเรื่อง การกลัวผี อย่างไรของคนเป็นรองปลัดกระทรวง สาธารณสุข

ได้เรียนรู้การใช้ชีวิตของอาจารย์แล้วนำมาเตรียมตัวเข้าวัยสูงอายุ การใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงเพื่อปิดช่องว่างระหว่างวัย อยู่กับ เทคโนโลยีดิจิทอลอย่างไร

การติดตามข่าวสารและให้ข้อเสนอแนะในเรื่องผู้นำกับวิกฤตโควิด19 กลยุทธ์ในการควบคุมโรคแนวทางในการใช้ชีวิตหลังโควิด

เป็นหนังสือที่อ่านได้สนุกสนาน ได้ข้อคิด ได้บทเรียนในการใช้ชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี Healthy Ageing in Place. ตามเป้าหมายของ WHO กราบขอบพระคุณอย่างยิ่งครับ

นพ. โสภณ เมฆธน
อดีตปลัดกระทรวง สาธารณสุข
ผู้ช่วยรัฐมนตรีประจำ กระทรวงสาธารณสุข
10 ธันวาคม 2564

คำนิยม

อาจารย์หมอธีระ รามสูตที่รักยิ่งของเราชาวสาธารณสุข

ได้อ่านหนังสือจิตไม่ว่าง : นานาสาระของอาจารย์หมอธีระ รามสูต แล้วยิ่งรักอาจารย์มากยิ่งขึ้น ท่านเป็นต้นแบบของผมในหลายด้านโดยเฉพาะในเรื่องการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่ทำให้ท่านมีความรู้ ที่จะประยุกต์ใช้ในการทำงาน ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม ต่อมนุษยชาติ และที่ท่านเปรียบความรู้เหมือนน้ำชาในถ้วยที่ต้องหมั่นเติมแล้วเทแบ่งปันให้คนอื่นได้ดื่มกินแล้วเติมต่อแบ่งปันต่อไปเรื่อยๆ ที่ผมได้นำมาเป็นวิธีคิด และเป็นแนวทางปฏิบัติตลอดมา

ในหนังสือเล่มนี้ได้เขียนขึ้นโดยใช้ความรู้จากการศึกษา ทั้งจากหนังสือ จากการดูทีวี วิดีโอ ภาพยนตร์ และเพลง จากประสบการณ์ในชีวิตจริงในวัยต่างๆ จากการฝึกหัดปฏิบัติ จากคติพจน์และปรัชญา จากทุกชาติ ศาสนาและความเชื่อ จากด้านการแพทย์สาธารณสุขและคุณภาพชีวิต จากพิธีในวันสำคัญทางศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม จากการเดินทางท่องเที่ยว จากการเป็นครูและอาจารย์ จากการทำงานโรคเรื้อนและจิตอาสา พระราชา จากสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว และโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากประสบการณ์ในชีวิตครอบครัวที่เปี่ยมไปด้วย ความรักและความอบอุ่น

ผู้ที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้นอกจากจะได้ความรู้ ได้แนวคิดในการปฏิบัติที่ไม่ประมาท สามารถสร้างแรงบันดาลใจ สามารถนำไปใช้เป็นเข็มทิศในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า สามารถสร้างความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว และครอบครัว แล้ว ยังได้รับรู้สัมผัสได้ของสุนทรียภาพของงานวรรณศิลป์ที่สมบูรณ์ ชวนติดตามทุกตัวอักษร ทุกบรรทัดตั้งแต่ต้นจนจบ และถ้าจะให้เกิดประโยชน์มรรคผลยิ่งขึ้น ขอเชิญชวนทุกท่านอ่านหลายๆ รอบ จะเข้าใจลึกซึ้งถึงจุดประสงค์ของการเขียนในทุกบรรทัดทุกตอนและทุกเรื่อง

ขอขอบคุณอาจารย์หมอธีระ รามสูต ที่ให้เกียรติผมได้อ่านและร่วมชื่นชมงานวรรณศิลป์ที่มีคุณค่านี้ และขอพวกเราร่วมภูมิใจ ในผลงานชิ้นเอกนี้ครับ

ด้วยความเคารพรัก
นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์
นายกสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย
อดีตอธิบดีกรมควบคุมโรคและกรมอนามัย
9 ธันวาคม 2564

คำนิยม

ชีวิตราชการปีท้าย ๆ ของ ศ.นพ.ธีระ รามสูต นั้น ผมยังพอทันในฐานะข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงนี้ในเวลานั้นได้รับความนิยมนับถือจากองค์การอนามัยโลกโดยเฉพาะในด้านการสาธารณสุขมูลฐานและการควบคุม โรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุขยังเป็นชุมชนนักวิชาการ บรรดาท่านผู้ขึ้นมาเป็นปลัดกระทรวง อธิบดีและผู้บริหารระดับสูง ๆ มักเลือกเฟ้นมาจากความรู้ความสามารถรวมถึงมีผลงานอันประจักษ์ อย่างไรก็ตามก็เริ่มมีคำวิพากษ์วิจารณ์ทำนองระบบ คุณธรรมดังกล่าวอาจย่อหย่อนลงไป อาจารย์หมอธีระเป็นกรณีตัวอย่างหนึ่งที่บรรดาเพื่อนร่วมราชการในยุคนั้นยกย่องท่าน มากทั้งในด้านคุณวุฒิ ความสามารถทั้งด้านวิชาการและด้านบริหาร หลายคนเสียดายที่คุณสมบัติสูงสุดเหล่านั้นมีโอกาสทำประโยชน์น้อยไปหากพิจารณาถึงตำแหน่งบริหาร แต่ผมเองเป็นหนึ่งในลูกศิษย์ลูกหาจำนวนมากที่ชื่นชมผลงานทางวิชาการของท่านตั้งแต่ครั้งก่อนเกษียณ จนด้านวิชาการบรรลุถึงระดับสูงสุดรวมถึงได้รับตำแหน่งศาสตราจารย์

อาจารย์หมอธีระแตกต่างกับข้าราชการเกษียณอายุส่วนใหญ่ กว่าสามสิบปีต่อมาท่านยังเรียนรู้เพิ่มพูนอยู่เสมอๆ ความรู้นั้นอาจมาจากข้อมูลข่าวสารที่ทำนสดับศึกษา หากแต่ปัญญานั้นย่อมบังเกิดจากการคิดสังเคราะห์ของท่านเองอย่างต่อเนื่อง อีกข้อหนึ่งที่ท่านแตกต่างก็คือเมตตาจิตที่ท่านมักถ่ายทอดเผยแพร่ปัญญาให้แก่บรรดามิตรและอนุชน โดยเฉพาะในยุคสื่อสังคมอีเลคโทรนิกทุกวันนี้ท่านจึงมีแฟนคลับติดตามอ่านบทความที่น่าจะหาอ่านจะแหล่งอื่นอีกได้ยากยิ่ง

ผมเองตามอ่านข้อเขียนของท่านแม้ไม่ครบทุกชิ้นแต่หลายชิ้นน่าประทับใจจนถึงทิ้งด้วยวัยเก้าสิบปีเศษแต่ด้วยสมองที่แจ่มใส ผลผลิตปัญญาที่ท่านถ่ายทอดผ่านข้อเขียนมีตั้งแต่เรื่องร่วมสมัยอย่างโควิดย้อนไปจนถึงเรื่องราวเมื่อเกือบศตวรรษที่ผ่านมาโดยเฉพาะเรื่องโควิดนั้นความรู้ทางวิชาการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมาก แต่อดีตอธิบดีกรมควบคุมโรคติดต่อผู้นี้ท่านกลับมีความรู้ที่อัพทูเดท สามารถเล่าอธิบายให้น่าสนุก หากหนังสือรวมบทความ “โควิดจิตไม่ว่าง : นานาสาระ” จะมีข้อท้วงติงใดแล้วก็คงมีเพียงชื่อหัวข้อเพราะผู้ที่ประพันธ์บทความนานาสาระเช่นเล่มนี้ได้ย่อมต้องมีสมาธิอันยอดเยี่ยมรวมถึงมีสุขภาพกายจิตใจและสังคมดีเกินกว่าวัย (จากบท “วิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ประจำวันฯ)

นพ. สุภกร บัวสาย
ผู้จัดการกองทุนเพื่อความเสมอภาค
ทางการศึกษา
๙ ธันวาคม ๒๕๖๔

บทที่ 1

"ประสบการณ์การใช้ชีวิตวัยเด็กที่อดทนและสมดุลกับการรู้จัก
มีความพอเพียงและพอดี เป็นรากฐานสำคัญของชีวิตวัยผู้ใหญ่ต่อไป"

"การเรียนรู้ ประสบการณ์ ความอดทน และใช้ชีวิตทำประโยชน์อย่างพอดี พอเพียง ในวัยเด็ก เป็นรากฐาน และภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่ง ของการใช้ชีวิต ในวัยผู้ใหญ่ต่อไปได้ดี"

ตามที่แฟนคลับบางท่าน สนใจอยากให้ผมตอบคำถามว่าผมมี**วิธีคิด โลกทัศน์ และอุดมการณ์ต่อการใช้ชีวิต**และ**การทำงาน**ในวัยต่าง ๆ ของผมอย่างไร? อย่างมี**ความสุข**และ**สมดุล**กับความสุขของตนเอง ครอบครัวและผู้เกี่ยวข้อง? และผมได้ตอบคำถามเป็นหัวข้อสรุปว่า คือ “การใช้ชีวิตที่อดทนและสมดุลอย่างมีความสุข ทั้งตนเอง ครอบครัว และผู้เกี่ยวข้อง “ซึ่งเป็น**ตัวกำหนด**ที่เกี่ยวข้องและเป็นทั้ง**เหตุและผล**เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันหลากหลาย ในการใช้ชีวิตที่ยึดความ**อดทน**ที่**สมดุล**กับความ**พอดี**และ**พอเพียง** ที่ผมใช้เป็น**หลักการ**ตลอด ในการใช้ชีวิตในแต่ละวัย นับแต่วัยเด็ก/วัยเรียน/วัยทำงาน/วัยหลังเกษียณ และชราภาพ

วันนี้ ผมจึงขออนุญาตเล่าเรื่องแรกนี้ โดยให้ความสำคัญของ**การใช้ชีวิตวัยเด็ก**อย่างอดทนที่สมดุลกับการรู้จักความ**พอเพียง**และ**พอดี** ซึ่งผมเรียนรู้ต่อมาเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ว่าน่าจะเป็น**เสาหลัก**หรือ**รากฐาน**หรือ**ภูมิคุ้มกัน**หรือ**ภูมิธรรม**ที่สำคัญที่สุด ต่อการใช้ชีวิตในวัยต่อไปอย่าง**เข้มแข็งมั่นคง** และมี**ความสุข**พอดีทั้งตนเอง ครอบครัว และผู้เกี่ยวข้องได้ สะท้อนให้เป็น**บทเรียน**ในทางวิชาการ**เวชศาสตร์วิถีชีวิต** (life style Medicine) ได้หลายด้าน อาทิ ความอดทนในความยากลำบากอันสง่างาม การมีและใช้ชีวิตอย่างหลายมิติและสมดุลกับความพอดีและพอเพียง สังคมกรณ์ หรือการซึมซับเรียนรู้ (Socialization) รวมทั้งการคิดเชิงบวก (Positive thinking) และดำเนินชีวิตแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่างมีคุณค่า (Slow and productive life) ตลอดจนพึ่งพาตนเองได้ (Self sufficiency) และการสร้างต้นทุนทางสัมพันธภาพทางสังคมที่ดี (Relationship asset) รวมทั้งการปฏิบัติธรรม พรหมวิหารธรรม และอิทธิบาทสี่อย่างต่อเนื่อง ฯลฯ

ผมเป็นลูกชายคนที่หก ของพ่อแม่ลูกสิบคน (ชาย 4 หญิง 6) ในยุคสมัยก่อนและระหว่างสงครามโลกครั้งที่สอง (ปี 2484 ถึง 2489) บิดา คือ “ขุนรามสูตโกษากร (แถว รามสูต) เป็นข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ตำแหน่งผู้ช่วยสรรพากรจังหวัดที่**นครนายก** และเกษียณราชการที่**ปราจีนบุรี** ในปี 2486 จึงอพยพครอบครัวกลับภูมิลำเนาเดิม ที่อำเภอคลองขลุง กำแพงเพชร และป่วยเสียชีวิตไม่นานจากโรคปอดบวม เมื่อผมอายุ 15 ปี และเรียนจบชั้นมัธยมสี่จากปราจีนบุรี ผมจึงมีประสบการณ์ใช้ชีวิต**เด็กกำพร้า**บิดาและ**ผู้อาศัย**เรียนต่อมัธยมห้าและหก ที่ รร.ประจำจังหวัดกำแพงเพชร โดยอาศัยอยู่กับญาติของบิดา

มารดาผู้กล้าหาญเด็ดเดี่ยวของผมจึงตัดสินใจเพื่ออนาคตของลูกทั้งเจ็ดคน อพยพลูกเจ็ดคนที่ยังอยู่ในวัยเรียนต่อกลับกรุงเทพ มาเช่าบ้านริมคลองแสนแสบ ในซอยจารุรัตน์ แถวย่านประตูน้ำ ฝั่งตรงข้ามซอยชิดลม เพื่อเลี้ยงลูก เจ็ดคนและสู้ชีวิตต่อไป โดยทำ**ขนมน้ำดอกไม้**หรือ**ขนมชักหน้า** ให้ลูกสาวสองคน (พูลสุข และวันเพ็ญ) ช่วยทำและนำไปขายส่งเลี้ยงครอบครัว ที่ตลาดประตูน้ำ ร่วมกับการช่วยดูแลของพี่ชายคนโต (ประทีป) ที่เป็นนายอำเภอดุสิต รอจนผมกลับจากกำแพงเพชรเมื่อเรียนจบชั้นมัธยมหก

ต่อมาผมได้ศึกษาต่อชั้นมัธยมเจ็ด/แปด ที่ รร.อำนวยศิลปพระนคร ปากคลองตลาด จนเรียนแพทย์ต่อจบที่จุฬาฯ และทำงานในกระทรวงสาธารณสุข รวม 35 ปี จนเกษียณ และทำงานต่อจนปัจจุบันอายุ 90 ปี ในปี 2564

ประสบการณ์สำคัญ ๆ ในการเสริมสร้างความอดทนและเรียนรู้ความพอเพียงและพอดีของผมในวัยเด็ก นับแต่จำความได้ที่**นครนายก** เริ่มจากบิดามีเงินเดือนราชการเพียง 120 บาท ที่ต้องเลี้ยงดูบุตรสิบคน โดยส่งลูกคนโตสามคนที่เป็นลูกชายสองคน (ประทีป, ประทิน) และลูกสาวหนึ่งคน (ประทุม) ไปศึกษาต่อที่กรุงเทพฯ ผมผู้เป็นลูกชายคนที่หกและพี่ชายลูกคนที่ห้า (พลตรีเบญจะ) จึงเป็น**กำลังหลัก**ของครอบครัวและพี่สาว (ประจวบลาภ) และน้องสาวที่ยังเล็กอีกสี่คน (พูลสุข วันเพ็ญ สมพร พวงทอง) ในการช่วยพ่อแม่ **ทำงานบ้าน**ที่สำคัญ ๆ ระหว่างที่ผมเรียนชั้นประถมและมัธยมต้นถึงชั้นมัธยมสองที่นครนายกและมัธยมสามสี่ ที่ปราจีนบุรี

บิดาผมมีงานราชการมาก มารดาผมก็มีงานดูแลงานบ้าน จึงแทบจะไม่มีเวลาพูดจาอบรมสั่งสอนลูกเจ็ดคนทุกคนอย่างทั่วถึง บิดาผม จึง**ดุมาก**?! และใช้ระบบของการเลี้ยงดูอบรมลูกให้**เรียนรู้**เองถึงการใช้ชีวิตที่อดทน เรียบง่าย ประหยัด อดออม และการวาง**ระเบียบวินัยที่เข้มงวด**และ**ระบบลงโทษ** เพื่อให้ลูก ๆ ได้เรียนรู้เอง ในความอดทน อดออม ความถูกต้อง ความพอดีและพอเพียง **ตัวอย่าง**เช่นผมได้เงินไปโรงเรียนสมัยนั้นวันละ**สองสตางค์** เทียบกับลูกข้าหลวงหรือผู้ว่าราชการจังหวัดหรือลูกพ่อค้ารวย ๆ ที่ได้วันละ**ห้าสตางค์** ถ้ามีเงินเหลือก็หยอดใส่กระปุกไว้ บิดาผมไม่เคยสอนหรือเข้มงวดเรื่องการเรียนของผม แต่ถ้าไม่ส่งการบ้านหรือสอบวิชาใดตก ถูกครูประจำชั้นลงโทษหรือรายงานมา ผมจะถูกลงโทษตีก้นด้วยไม้เรียว

ผมจึง**เรียนรู้**ที่จะเรียนให้สอบได้คะแนนติดกลุ่มกลาง ๆ แบบพอดีและพอเพียง โดยไม่คิดแข่งขันชิงที่หนึ่งให้เครียดและอาจไม่มีความสุขสำหรับ**ชีวิตแบบของผม** วันใดที่ผมชกต่อยกับเพื่อนหน้าตาบวมช้ำกลับมาบ้าน? พ่อจะถามสั้น ๆ ว่าไปชกต่อยกับเพื่อนที่**ตัวโตกว่า**หรือ**ตัวเล็ก**กว่าด้วยสาเหตุใด ถ้ามีเหตุผลสมควรและต่อยกับเด็กโตกว่าจากถูกรังแก พ่อจะแอบยิ้มให้เห็นว่าพอใจ แต่ถ้าชกต่อยจากรังแก**เด็กเล็กกว่า**จะถูกตีก้นเช่นกัน และอบรมสอนเสริมให้ผมไม่รังแกและช่วยเหลือเพื่อนที่อ่อนแอและด้อยโอกาสกว่า โดยให้ช่วยเหลือเท่าที่จะช่วยได้ และไม่เอาเปรียบและเบียดเบียนให้ตนเองและใครเดือดร้อน เช่นที่พ่อแม่ผมประพฤติปฏิบัติเป็น **Role model** ที่ข้าราชการนครนายกทราบดี

ผมจึงเรียนรู้ความอดทนและต่อสู้เพื่อเกียรติ ศักดิ์ศรี และความถูกต้อง และไม่เอาเปรียบเบียดเบียนใคร และรู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนแบบพอดีพอประมาณอย่างมีความสุข จนกลายเป็น**นิสัย**และ**บุคลิกภาพ** ในวัยต่อมาตลอดมาจนในวัยทำงาน วันใดที่ผมไปเล่นกีฬาในร่ม หรือไปเล่นน้ำในแม่น้ำกับเพื่อน ๆ ตอนเย็น ถ้ากลับมาทานข้าวเย็นพร้อมครอบครัวไม่ทันหกโมงเย็น **โทษครั้งแรก**คือถูกตีก้น **ครั้งที่สอง**ถูกทั้งตีก้นและอดข้าวเย็น และต้องไปนอนใต้ถุนบ้าน

(ตอนดึกแม่ก็จะตามไปให้ทานข้าวและเข้านอน?) ผมจึงเรียนรู้**การรักษาเวลา ระเบียบวินัย**และ**ความอดทน**และ**ความพอดี**มาจนในวัยผู้ใหญ่

ชีวิตครอบครัวข้าราชการต่างจังหวัดสมัยก่อนและหลังสงครามโลก ที่ประเทศยังมีพลเมืองเพียง 28 ล้านคน ที่บ้านเมืองยังไม่เจริญมาก ไม่มีศูนย์การค้า สวนสาธารณะ สถานที่พักผ่อนหย่อนใจมากอย่างปัจจุบัน **สังคมครอบครัวข้าราชการ**จึงค่อนข้างจำกัดโดยใช้เวลาวันหยุดด้วยการจัดเลี้ยงอาหารกลางวัน **ตามบ้าน**หัวหน้าส่วนราชการ และเล่นดนตรีเครื่องสายไทยร่วมกัน หรือ**ใช้สโมสร**ข้าราชการพบปะสังสรรค์กัน โดยบิดาได้นำผมไปด้วย ผมจึงมี**ประสบการณ์เรียนรู้**ในการต้อนรับดูแลผู้หลักผู้ใหญ่ มารยาททางสังคม การพูดจา กาลเทศะที่พอดีพอเพียง อ่อนน้อมสุภาพ จนเคยชินและกลายเป็นอุปนิสัยติดตัวมาจนในวัยผู้ใหญ่

หน้าที่**งานบ้าน**หลักของผมดังที่เคยเล่าในเฟซบุ๊กมาแล้ว ในสมัยแรกก่อนและระหว่างสงครามโลกที่ยังไม่มีการขุดบ่อน้ำบาดาลและน้ำประปา ผมและพี่ชาย (พลตรีเบญจะ) ต้อง**หิ้วน้ำในแม่น้ำ**ใส่ปี๊บสังกะสีสองใบมาใส่ให้เต็มทุกตุ่มซีเมนต์ผิวเรียบ ๆ ที่บ้าน เพื่อใช้อุปโภคอาบและชำระล้าง (ถ้าฤดูฝนน้ำสีน้ำตาลขุ่นข้นมากต้องแกว่งด้วยสารส้มให้ตกตะกอนจนน้ำใสก่อน) และเวลาฝนตกต้องคอย**กรองน้ำฝน**จากรางน้ำจากหลังคาบ้านมากรองด้วยผ้าและตักใส่ตุ่มลายมังกรไว้บริโภคเป็นน้ำดื่มและทำอาหาร รวมทั้งทำหน้าที่**ช่วยงานครัว** เช่น ขูดมะพร้าวคั้นทำน้ำกะทิ ตำน้ำพริกในครกหิน โม่แป้ง โดยใช้โม่หินเพื่อใช้แป้งจากข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวทำขนม ฯลฯ

ในวันหยุดและตอนเย็น นอกจากไป**เล่นน้ำและดำน้ำ**เพื่อไปงมกุ้งก้ามกรามและหอยขมมาให้คุณแม่ผมทำกับข้าวแล้ว ยังไปกับพี่ชาย (เบญจะ) เพื่อไปตัดหน่อไม้ตามป่าละเมาะ และปีนต้นมะม่วง มะปราง มะดัน พุทรา ข้างถนน เก็บผลไม้มาให้ที่บ้านด้วย ผมจึงฝึกฝนและ**เรียนรู้การใช้ทุกเวลาว่าง**ให้เป็นประโยชน์อย่างพอเพียง ความรับผิดชอบต่อภาระและบทบาทหน้าที่และการใช้ชีวิตวัยเด็กเล็กดังกล่าว จึงเป็นการฝึกสร้างประสบการณ์ช่วยงานบ้านที่ดีมากและสร้างภูมิคุ้มกัน ความแข็งแกร่งและความอดทน มีระเบียบวินัย และรู้จักทำประโยชน์อย่างพอดี มีความสุขทั้งตนเองและครอบครัวอย่างพอเพียง

การเรียนรู้ ประสบการณ์ ความอดทนและใช้ชีวิตทำประโยชน์อย่างพอดีและพอเพียงในวัยเด็กจึงเป็น**รากฐาน**และ**ภูมิคุ้มกัน**ที่แข็งแกร่ง ให้ผมสามารถ**นำไปใช้**ต่อมา และเผชิญความยากลำบากและวิกฤติการของชีวิตในวัยต่อไปได้ดี เช่น เมื่อบิดาผมป่วยเสียชีวิตด้วยโรคปอดบวมกะทันหันระหว่างสงครามโลก แม้จะเศร้าโศก เสียใจ และหวั่นวิตกถึงอนาคตครอบครัวและตนเอง แต่ไม่นานผมก็**อดทนทำใจได้** และเริ่ม**ชีวิตลูกกำพร้า**พ่อต่อไปได้อย่างอดทนและพอดีพอเพียง

ประสบการณ์ดังกล่าวในวัยเด็กยังทำให้ผมใช้ชีวิตนอกครอบครัวในการเป็นผู้**อาศัย**ระหว่างที่ไปอาศัยอยู่กับญาติบิดาสองปี เพื่อเรียนต่อชั้นมัธยมห้าและหกที่กำแพงเพชร โดยอาศัยอยู่บ้านญาติบิดา ผู้เป็นครู รร.สตรีประจำจังหวัด (คุณอาสมสนิท) และสามี (ขุนสวัสดิสุรากิจ) ข้าราชการบำนาญ ผู้เปิดร้านขายของชำที่หน้าบ้านด้วย ผมจึงได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ เช่น การขนสินค้าพวกผัก, ผลไม้, น้ำปลา, ขนม, อาหารแห้ง ฯลฯ จัดวางหน้าร้านที่หน้าบ้าน การทำกล้วยตาก การร่วมพายเรือไปกับคุณอาขุนสวัสดิ์ฯ ส่องไฟจาก**ตะเกียงเจ้าพายุ**ที่ส่องสว่างมากตอนกลางคืนในแม่น้ำปิง เพื่อให้**ปลาสร้อย**โดดมาเล่นไฟลงในท้องเรือ เพื่อนำมาหมักเกลือใส่ตุ่มน้ำเล็ก ๆ ราว 2 สัปดาห์ ก็กรองน้ำที่หมักไว้เพื่อกรองน้ำหมักมาทำน้ำปลาใส่ขวดขาย ฯลฯ ผมจึงเรียนรู้ใน**ชีวิตวัยรุ่น** ที่ดีมาก จนต่อมาผมได้ใช้อบรมสอนลูกหลานรุ่นต่อไป ที่จะต้องพัฒนาทักษะชีวิตวัยเด็ก (Life skill) ให้เพียงพอ และต้องพัฒนาต่อไปให้มีทักษะ (skill) เพื่อใช้ทั้ง Single skill และ Multiple skill ในการใช้ชีวิตและการทำงานให้พอเพียง

การใช้ชีวิตผู้อาศัยและเด็กกำพร้าบิดาอย่างพอเพียงยามสงคราม ที่กำแพงเพชร ด้วยการประหยัด อดทน พอดี กับยุคสมัยนั้นที่ไม่สมบูรณ์ เช่น วิถีชีวิตยามสงครามโลกของนักเรียนส่วนใหญ่ที่**เดินเท้าเปล่า**และแฟชั่นสวมกางเกงปะก้นด้วยผ้าเป็น**รูปใบโพธิ์** เพราะยามสงครามโลกขาดแคลนรองเท้าและเสื้อผ้า และไม่มี โรงอาหารที่โรงเรียน จึงต้องเดินกลับไปทานข้าวกลางวันที่บ้าน และมีค่าขนมที่คุณแม่ส่งให้เดือนละ 20 บาท วิถีชีวิตการเป็นผู้อาศัยที่กำแพงเพชรจึงเป็นความเคยชินให้ผมรู้จัก**อดทน**ใช้ชีวิตต่อมาแบบพอดีพอเพียงโดยไม่เดือดร้อน เช่น เมื่อเรียนจบมัธยมหกจากกำแพงเพชรมาเรียนมัธยมเจ็ดแปดที่ รร.อำนวยศิลปพระนครปากคลองตลาด ผมก็นำข้าวกล่องที่คุณแม่จัดให้ใส่กระเป๋าไปทานกลางวันที่ รร. และได้ค่าขนม**วันละสองบาท** จนต่อมาสอบเข้าเรียนแพทย์ได้ เริ่มเรียนเตรียมแพทยศาสตร์สองปีที่คณะวิทยาศาสตร์จุฬาฯ ผมได้ค่าอาหาร**วันละห้าบาท** จนเรียนแพทย์ต่อที่ รพ.จุฬา ก็ได้**วันละสิบบาท**เป็นต้น ผมก็อดทนใช้**ชีวิตแบบอดทนพอดีพอเพียง**ต่อไป เพื่อให้ใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขพอเพียงในสไตล์วิถีชีวิตแบบนี้จนถึงต่อมาในวัยทำงานและเกษียณจนถึงปัจจุบันอย่างมีความสุขที่พอดีและพอเพียง และใช้ประสบการณ์**สอนลูกหลานรุ่นต่อไป**

บทที่ 2

ไปชมนิทรรศการจิ๋นซีฮ่องเต้มาให้ชมที่พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ

“จิ๋นซีฮ่องเต้ ทรงสถาปนาประเทศ และวางรากฐานพัฒนาอารยธรรมที่เจริญรุ่งเรือง ทรงริเริ่มก่อกำแพงเมืองจีน อันเป็นสิ่งมหัศจรรย์ของโลก และสร้างรากฐานมั่นคงให้แก่สาธารณรัฐประชาชนจีน”

วันหยุดเดือนตุลาคม 2562 ก่อนโควิด 19 เข้ามา โชคดีลูกชายคนโต (ดร.พงศ์ราม) ช่วยพาลูกสาว และพ่อแม่ไปชมนิทรรศการพิเศษ เรื่อง **"จิ๋นซีฮ่องเต้ : จักรพรรดิองค์แรกของแผ่นดินจีนกับกองทัพทหารดินเผา"** ซึ่งจัดแสดงที่ พระที่นั่งศิวโมกข์พิมาน **พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ** พระนคร แถวสนามหลวงติดกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เสร็จแล้วพาไปทานอาหารไทยคลาสสิกมาก ๆ **ที่ร้านสามเสนวิลลา** สุดอร่อย และมีความสุขมาก โดยต้องจบที่ของหวานวันนี้เป็นข้าวเหนียวน้ำกะทิทุเรียนของโปรดเช่นเคย

ผมก็เลยถือโอกาสแบ่งเบาเล่าความสุขความสนุกและได้เรียนรู้ จากการไปชมนิทรรศการดังกล่าวที่มีคุณค่ามาก ให้แฟนคลับที่ยังไม่ได้ไปชมทราบ และ**คงหาชมได้ยาก**ที่จะไปชม**ของจริงที่ประเทศจีน**และเรียนรู้ข้อมูลเรื่องราวของจิ๋นซีฮ่องเต้ผู้เป็น**จักรพรรดิองค์แรก**ของแผ่นดินจีนผู้ยิ่งใหญ่และเกรียงไกรมากที่สุด ผู้ได้สร้างสุสานจักรพรรดิที่ยิ่งใหญ่คือ**กองทัพทหารดินเผา**ที่ทางจีนได้ส่งมาให้เราได้ชมโบราณวัตถุที่สำคัญถึง 86 รายการ (113 ชิ้น) อันมีอายุเก่าแก่ถึง 2200 ปี จากพิพิธภัณฑ์ชั้นนำรวม 14 แห่ง จาก**มณฑลส่านซี**ประเทศจีน มาจัดแสดงให้ชม

การจัดระบบเข้าชมและดูแลการจอดรถดีมาก ขอชื่นชมที่จัดได้เป็นระบบและระเบียบเรียบร้อย สะดวกสบาย คล่องตัว ในเวลาให้เข้าชมทีละกลุ่ม ๆ ละ 80 คน เพื่อเข้าไปเดินชมนิทรรศการกลุ่มละ 45 นาที ที่จัดให้ผู้มิใช่คนชราต้องไปซื้อบัตรเข้าชมและไปยืนเข้าแถวต่อคิวก่อนเข้าคิวได้มีที่นั่งรอกลุ่มละ 80 คน ก่อนจะถูกเชิญเพื่อบอกให้ลุกเดินไปชมนิทรรศการเป็นกลุ่มตามลำดับ**กลุ่มละ 80 คน** โดยคนชราไม่ต้องจ่ายค่าบัตรเข้าชมราคา 30 บาท และจัดเก้าอี้ให้นั่งรอพิเศษ ไม่ต้องไปยืนต่อคิว ทำให้การไหลเวียนผู้เข้าชมสะดวกคล่องตัวไม่แออัดยัดเยียดและเบียดเสียดวุ่นวาย โดยมีเจ้าหน้าที่กำกับดูแลและอำนวยความสะดวกตลอดเส้นทาง **แบบมืออาชีพ**อย่างต่างประเทศที่จัดได้ดี

การจัดนิทรรศการก็ลำดับตามเรื่องราวและช่วงเวลาสองพันกว่าปีได้ดีมาก และยังเปรียบเทียบให้เรียนรู้กับ**ประวัติศาสตร์**และ**อารยธรรม**ของอาณาจักรในยุคต่าง ๆ ของประเทศไทย เทียบกับการพัฒนาและความเจริญรุ่งเรือง และ**อารยธรรมจีน**ด้วย รวมทั้งวัตถุโบราณคดีที่สำคัญในแต่ละช่วงปีของสองพันกว่าปี โดยเรียงลำดับต่อเนื่องกันมา และประวัติศาสตร์ของแต่ละจักรพรรดิของจีนรวมทั้งหมด 14 ราชวงศ์ นับแต่ราชวงศ์โจว/ฉิน/ฮั่นและถัง ซึ่งมีอายุสืบเนื่องยาวนาวถึง 1,100 ปี

นิทรรศการครั้งนี้ ได้เน้นการนำเสนอเรื่องราวประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมใน**สมัยราชวงศ์ฮั่น**ของ **จิ๋นซีฮ่องเต้** อันเป็นยุคแรกของความเจริญรุ่งเรืองสูงมากที่สุดในประวัติศาสตร์ยุคโบราณของจีนเมื่อสองพันกว่าปีที่ผ่านมาแล้ว จาก**วัตถุโบราณคดี**และ**ภาพ**ที่นำมาแสดง และคำอธิบายประกอบ ช่วยทำให้ผู้ชมได้เรียนรู้ความเจริญรุ่งเรืองและอารยธรรมของจีนในยุคสมัย

จักรพรรดิจิ๋นซีฮ่องเต้ องค์แรกของจีน ผู้ทรงสถาปนาประเทศ วางรากฐานอารยธรรม จนสามารถสร้าง**จักรพรรดิฉินสื่อ** โดยมีเมือง**ยงเฉิน**เป็นเมืองหลวง และสร้างพระราชวังยิ่งใหญ่ ใน**มณฑลส่านซี** และขยายอาณาเขตกว้างขวางมากขึ้นอันยิ่งใหญ่ ที่มีการพัฒนาความเจริญรุ่งเรืองทางอารยธรรมสูงสุด ดังจะเห็นจาก**หลักฐานทางโบราณคดี**ที่นำมาแสดงในนิทรรศการ เช่น วัสดุก่อสร้างที่ทำด้วยสำริด กระเบื้องเชิงชายลายหงส์ และลายเสือ และลายห่านป่าที่สวยงาม เครื่องมือเครื่องใช้ ในพิธีกรรม และเครื่องประดับที่ทำจากหยกโบราณที่ถือว่ามีคุณค่าสูงกว่าทองคำ ระฆังเปียนจงทิวแดง การผลิตอาวุธภาชนะรูปติ่งทองแดง อาวุธที่เป็นมีดและมีด้ามสำหรับมือถือ โกหน้าไม้ ลูกธนู พวยกาน้ำทองแดง (เหอ) เครื่องดนตรี และเงินตรา ลูกชั่งน้ำหนัก ยุ้งฉางจำลอง ที่จับประตูรูปสิงโตคาบห่วง ตราประจำตำแหน่งฮ่องเต้ ภาชนะในพิธีกรรม (ฝู) ติ่ง หู และกุ่ยเป็นโถสำริดลายจีนงดงาม รวมทั้งประตูสุสานลายจีน

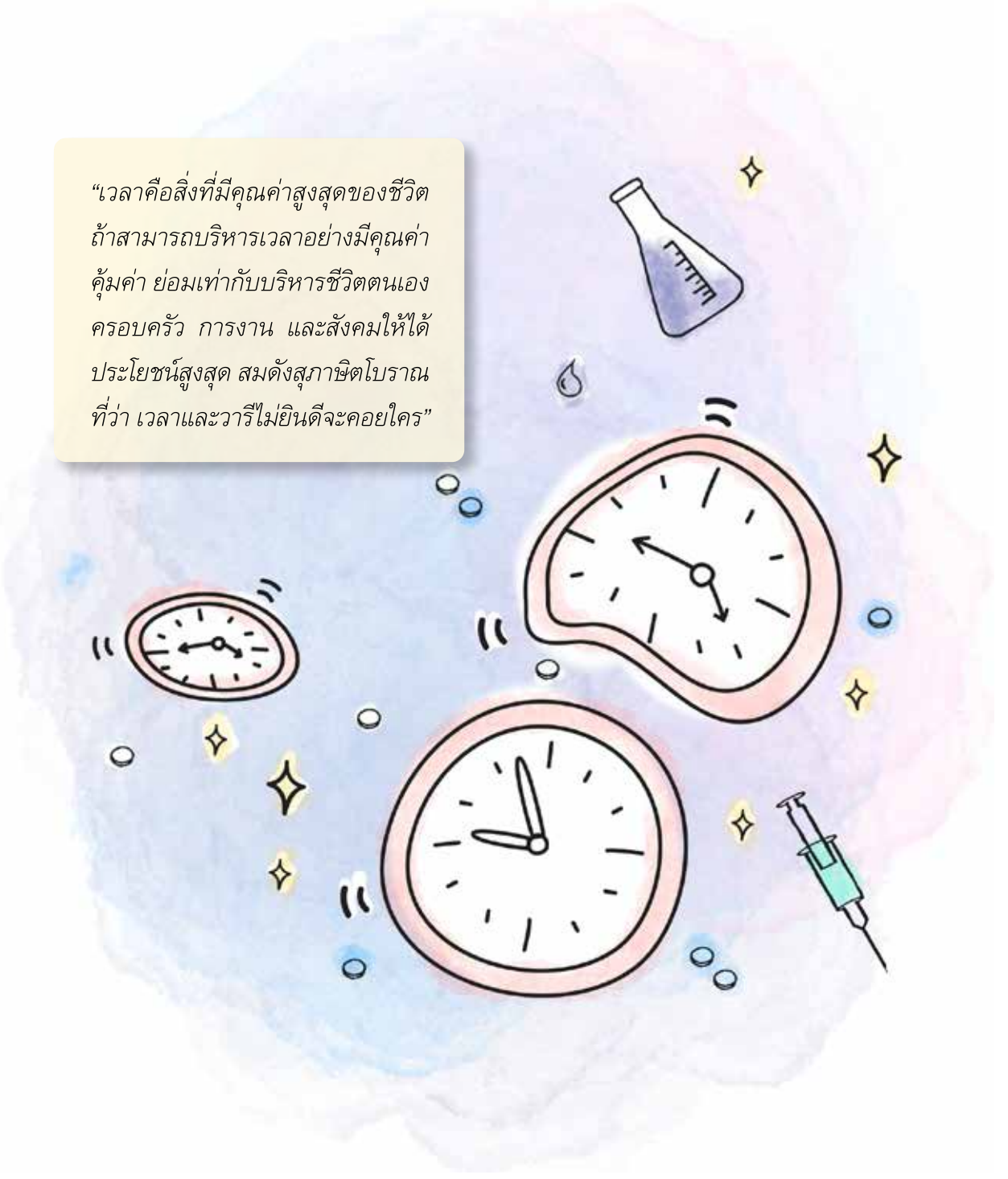
สิ่งที่น่ามหัศจรรย์คือ**กองทัพอันยิ่งใหญ่**ที่จำลองไว้เป็น**รูปปั้น**ทำด้วย**ดินเผา**ที่คงทนมาเป็นหลายพันปีได้ในใต้ดิน รูปปั้นของแม่ทัพนายกองคนสำคัญ ของ**กองทัพฉิน**อันเกรียงไกร มีทั้งหุ่นทหาร แม่ทัพ หุ่นทหารพลธนู พร้อม หุ่นรถม้า และหุ่นม้าเทียมรถ และสรรพาวุธต่าง ๆ ที่ขุดพบ เช่น **ดาบ** และ**หอก** และ**เกอ** ที่เป็นอาวุธหอกที่มีปลายเป็นรูปขวาน ที่สะท้อน**ความก้าวหน้าทางการทหาร**และอาวุธยุทโธปกรณ์และ**โลหะวิทยา** ที่ใช้ทำจากสำริด อันเป็นอาวุธโบราณสำคัญ รวมทั้งกำลัง**กองทัพม้า**ที่เข้มแข็งที่สะท้อนจากหุ่นดินเผาทหาร ที่สร้างขึ้นและฝังไว้ในสุสาน ที่มีการแสดงออกทางสีหน้าแววตาท่าทางบุคลิกภาพที่แตกต่างกันอย่างเข้มแข็งและสงบสุข สะท้อนถึงความเจริญของ**อารยธรรมอันรุ่งโรจน์**ยิ่งใหญ่ในยุคนั้นและความสามารถในการอนุรักษ์ไว้อย่างดียิ่งตลอดมา

จากข้อมูลที่ได้รับในงานนิทรรศการ **จิ๋นซีฮ่องเต้** จึงเป็นมหาราชองค์แรกในประวัติศาสตร์ของจีนที่โดดเด่นและจารึกไว้ในจีนและโลก ผู้เคยเป็นพระราชโอรส เจ้าชายแห่ง**แคว้นฉิน** และได้ประกอบพิธีราชาภิเษกเป็น**นฮ่องเต้**เมื่อพระชนมายุเพียง 22 พรรษา ทรงสามารถในการทหารและการปกครอง สามารถสถาปนา**ราชวงศ์ฉิน** และผนวกแผ่นดินจีนให้เป็นปึกแผ่น ปฏิรูประบบการปกครองแบบรวมศูนย์รวมอำนาจ ไว้ที่ส่วนกลาง กำหนดมาตรฐานหน่วยชั่งตวงวัด และระบบเงินตรา ภาษาเขียน พัฒนาระบบสาธารณูปโภค เช่น สร้างถนนหลวงความยาวกว่า 6,000 กิโลเมตร การขุดคลองสร้างเขื่อนในแม่น้ำ สร้างสะพาน สร้างระบบทำนบกั้นน้ำ เพื่อขยายพื้นที่ทางเกษตร ทรงริเริ่มการก่อสร้างและเชื่อมต่อแนวกำแพงดินอัดของแคว้นต่าง ๆ เพื่อป้องกันการรุกรานของข้าศึกศัตรู จนต่อมากลายเป็น**กำแพงเมืองจีน**อันเป็นสิ่งมหัศจรรย์ของโลก ท่านจึงนับเป็น**ฮ่องเต้ผู้ยิ่งใหญ่**และสร้างคุณูปการณ์ใหญ่หลวงอันเป็นรากฐานมั่นคงให้แก่สาธารณรัฐประชาชนจีน ให้พัฒนาต่อมาจนเจริญรุ่งเรืองเป็นเจ้าโลกยุคใหม่อย่างน่าชื่นชมและมหัศจรรย์ยิ่ง

บทที่ 3

“เวลา คือ ยาวิเศษ และสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุดของชีวิต”

“เวลาคือสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุดของชีวิต ถ้าสามารถบริหารเวลาอย่างมีคุณค่าคุ้มค่า ย่อมเท่ากับบริหารชีวิตตนเอง ครอบครัว การงาน และสังคมให้ได้ประโยชน์สูงสุด สมดังสุภาษิตโบราณที่ว่า เวลาและวารีไม่ยินดีจะคอยใคร”



วันนี้ น่าจะเป็นวันแรก วันเดียว ของชีวิตผม ที่เริ่มมีความท้อแท้แทบจะหมดกำลังใจ จากต้องนอนทรมานบนเตียงใน รพ.จุฬาฯ เพื่อรักษาโรค Cellulitis จากเชื้อดื้อยา มานานที่สุด 19 วัน และความวิตกกังวล กลัวรักษาไม่หาย ต้องถูกตัดขา หรือ ตาย จากเชื้อดื้อยาเข้ากระแสเลือดฯ **แต่ก็รอดมาได้** และโล่งใจ เมื่ออาจารย์แพทย์ทุกสาขามาตรวจและบอกว่าผลการรักษาน่าจะดีมากแล้วให้กลับบ้านได้ จึงโล่งใจ ดีใจมาก

แทบทุกวันที่นอนรักษาตัวใน รพ.จุฬาฯ จึงใช้เวลาว่างมาก ได้ระบายความทุกข์กายใจมาให้แฟนคลับ ทางโพสต์เฟซบุ๊กแทบทุกวัน ๆ รวมทั้งการใช้เวลาโพสต์ อ่าน และตอบแฟนคลับที่ได้กรุณาให้กำลังใจ และคอมเมนต์มานับว่าเป็นการช่วยผม ให้**ใช้เวลาใน รพ.**อย่างมีคุณค่าประโยชน์มากและช่วยให้ผมไม่ใช้เวลานอนปวดและวิตกกังวล นอนไม่หลับฯ ได้มาก และป้องกันการเกิดโรคแทรก คือ โรคตื่นตระหนก สติแตก (Panic disorder) และโรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder)

เวลา ในมุมมองของผม จึงเป็น ยาวิเศษ และ**สิ่งที่มีคุณค่าสูงสุด**ของชีวิต ดังหัวข้อเรื่องข้างบนที่จะขออนุญาตเล่าเรื่องประจำวัน วันนี้

1. จาก**เรื่องเล่า**ในเฟซบุ๊กนี้ ถึงชีวิตผมตั้งแต่วัยเด็กจนชราภาพ ที่มี**ต้นทุนต่ำ**และมี**ข้อจำกัด**มาก และตาม**ชะตาชีวิต**ที่ถูกลิขิตไม่เหมือนใคร กำหนดมาให้ผมต้องเผชิญ**ปัญหาอุปสรรค** และ**วิกฤติ** ค่อนข้างมากมาย ดังที่แฟนคลับบางคนบอกว่า **"ฟ้า และสวรรค์ส่งผมลงมา"** ซึ่งผมก็พยายามแก้ความยุ่งยากซับซ้อน และหลากหลายที่เป็นพลวรรตมาได้สำเร็จ ตามเหตุการณ์ วิกฤติ สำคัญในช่วงเวลาต่าง ๆ ของชีวิต (Critical chronological events) ดังที่ได้เคยเล่ามาแล้ว สะท้อนชัดว่า **ผมสามารถบริหารเวลา** และ**บริหารชีวิต**อย่างมีคุณค่า คุ้มค่า และได้ประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว การงาน สังคม และมนุษยชาติ

2. ดังที่ได้เล่าในบทแรกจากบิดาผมมี**ลูกสิบคน** การฝึกอบรม สั่งสอน จึงเน้นให้ลูกทุกคนต้องมี**ระเบียบ วินัย รับผิดชอบ**ในงานบ้าน การเรียน การเล่นและสังคมกับเพื่อน และร่วมสังคมของบิดาฯ **การใช้เวลาว่าง และตรงต่อเวลา** ถ้ามีความผิดพลาด ต้องถูกลงโทษอย่างเข้มงวด จึงช่วยสร้างให้**ผมเห็นคุณค่าของเวลา** มีวินัยในการใช้เวลาให้มีคุณค่าและประโยชน์สูงสุด สืบมาตลอดชีวิต โดยยึดคติพจน์โบราณที่ว่า **"เวลา และวารี ไม่ยินดีจะคอยใคร"**

3. จาก 1 และ 2 ผมจึง**มีประสบการณ์** การบริหารเวลาและการบริหารชีวิต ตามวงจรชีวิตกับช่วงเวลา และโอกาส จึงขอลองคิด**ทบทวน** และเล่าสรุปบทเรียนเรื่อง**คุณค่าของเวลา**เพิ่มเติมดังต่อไปนี้

1) เมื่อผมลองมองย้อนหลังดู จึงเห็นชัดว่า การมีวินัยและตรงต่อเวลา และเห็นคุณค่า และใช้ประโยชน์สูงสุดของทุกเวลา ในทุกช่วงชีวิต และโอกาสเป็นดุจ **ยาวิเศษ** และสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุด ทำให้ผมไม่เคยคิดจะไปแข่งขันกับใคร แต่**แข่งขันกับเวลา** และงาน ทุกวัน และตลอดชีวิต ผมใช้ทุกเวลา นาที ให้**เป็นประโยชน์สูงสุด** ทั้งการทำกิจกรรมปกติประจำวัน การศึกษา การทำงานอาชีพ ทั้งบริการ บริหาร และวิชาการ กิจกรรมในครอบครัว ญาติมิตร และสังคม การทำประโยชน์ให้สังคมและเพื่อนมนุษย์ การแก้ไขปัญหา และวิกฤติต่าง ๆ ฯลฯ รวมทั้งการ**ใช้เวลาว่าง ๆ อย่างมีคุณค่า และให้ได้ประโยชน์สูงสุด** ตามทุกจังหวะเวลา และโอกาสมาตลอดทุกช่วงของวัยและจนอายุย่างเก้าสิบปี

2) จาก**ความคิด** ความเชื่อ **การปฏิบัติ** ดังข้อ 1) ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์และการเรียนรู้ **การบริหารเวลา**กับการ**บริหารชีวิต**ทุกแง่มุมควบคู่กันไป อย่างสอดคล้องใน**จังหวะเวลา** และ**โอกาส**ที่เหมาะสม อย่างมีคุณค่า คุ้มค่า คุ้มเวลา และได้ประโยชน์สูงสุด และช่วยสร้างเสริมให้ผมมีศักยภาพในการบริหารเวลาควบคู่กับการ**บริหารชีวิต** อย่าง**มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล คุ้มค่า คุ้มเวลา** สะสมมากขึ้น ๆ ตลอดมา

3) จาก 1) และ 2) ผมจึงมี**ข้อเสนอแนะ**แฟนคลับ จากประสบการณ์และเท่าที่นึกได้ตอนนี้ว่า **ควรบริหารเวลาอย่างให้ดีที่สุด** ดังนี้

(1) **สนใจ ให้ความสำคัญ** และคิดวางแผนวงจรชีวิตให้สอดคล้องกับทุกช่วงเวลาและช่วงวัย ที่จะตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ ตามลำดับความสำคัญ ให้มีคุณค่า และประโยชน์สูงสุด คุ้มค่า คุ้มเวลา

(2) **ตั้งใจ ฝึกฝน**ตนเอง ให้เห็นคุณค่าของทุกเวลา และ**มีวินัย**ในการตรงต่อเวลา และ**การใช้เวลา**ทุกนาทีให้มี**คุณค่า** และ**ประโยชน์สูงสุด** ในกิจกรรมทุกอย่าง ตามลำดับความสำคัญ อย่างครบถ้วน ในทุกด้าน และทุกเวลา ทั้งเวลาสั้น และยาวที่มีทุกวัน เช่น เวลาว่างจากภารกิจ เวลาที่ต้องรอคอย หรือการ เดินทาง ฯลฯ โดยไม่**เสียเวลา**ไปกับสิ่งไร้สาระ

(3) **พัฒนา** และ**สร้างเสริม**ประสบการณ์ และการเรียนรู้การ**บริหารเวลาและการบริหารชีวิต** ตามช่วงเวลาและโอกาสของชีวิต ตั้งแต่วัยเด็ก วัยศึกษาพัฒนา วัยทำงาน วัยชรา และช่วงเวลาชีวิต ที่ต้องเผชิญปัญหา อุปสรรค วิกฤติ เจ็บป่วย การผิดหวัง ความทุกข์ ความเศร้าโศก เสียใจ ท้อแท้ ฯลฯ และความผิดพลาด ที่เคยทำไป โดยเจตนา หรือไม่เจตนา ฯลฯ เพื่อ**ปรับปรุง** การบริหารเวลาและชีวิตตลอดเวลา

(4) เมื่อมี**ศักยภาพ**และ**ประสบการณ์**การบริหารเวลาและบริหารชีวิตมากขึ้น ก็จะสามารถดำเนินชีวิตใน**ทุกช่วงเวลา**และช่วงวัยของชีวิต อย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และคุณภาพชีวิตที่ดี ใช้ชีวิตและเวลาและโอกาส อย่าง Productive ตามเป้าหมาย และความปรารถนา สามารถทำงานได้หลาย ๆ อย่างพร้อมกัน

(5) ดัง**ตัวอย่าง** ชีวิตและการทำงานของผม ที่เคยเล่ามา จะเห็นว่า ผมทำงานได้**มากมายหลากหลาย** และไม่ค่อยประสบความล้มเหลว เพราะปัจจัยสำคัญคือ **การสามารถบริหารเวลา และการบริหารชีวิตและโอกาส** อย่างมีประสิทธิภาพ

(6) **ปัจจัย**อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในการใช้เวลาเพื่อการพัฒนา อาทิ ที่สำคัญ เช่น การมีวุฒิภาวะและภาวะผู้นำ ความรับผิดชอบ ความเข้มแข็งร่างกายและจิตใจ ความอดทน การมีภูมิธรรม แรงบันดาลใจ และแรงจูงใจที่ดี การมีหิริโอตัปปะ และความไม่ประมาท มีสติ รู้เท่าทันโลกและคน และสัจธรรมชีวิตเตรียมความพร้อม และพัฒนาศักยภาพตนเอง องค์กรและบุคลากรให้มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง การดูแลและพัฒนาสุขภาพตนเองให้มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ การมองโลกมองคนเชิงบวก การปฏิบัติธรรม ฯลฯ

(7) ตัวอย่างที่**เห็นได้ชัด** ของการสามารถบริหารและทำงานหลายด้านไปพร้อม ๆ กันได้ โดยมีผู้ร่วมงานพูดกันเสมอ ว่า **น่าประหลาดใจ** ที่เห็นผมทำงาน ในห้องทำงานที่ตนเองและคนอื่นขอเข้ามาพบด้วย ที่โต๊ะทำงานระหว่างสนทนา ผมก็รับฟัง คุยด้วย ให้คำปรึกษาแนะนำพร้อม ๆ กัน สามารถเซ็นแฟ้มด่วนที่เลขาฯ เข้ามายื่นให้ โทรศัพท์ติดต่อคนที่โทรมา และกดกริ่งเรียกเลขาฯ มารับงานและรับทราบการสนทนาและช่วยอำนวยความสะดวกต่อไปแก่ผู้ขอเข้าพบ ฯลฯ เป็นต้น

บทที่ 4

ประสบการณ์การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ของผู้สูงวัย เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย ภายในครอบครัว

“ในยุคดิจิทัลมีความก้าวหน้าทางดิจิทัลเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุจำเป็นต้องปรับตัวให้ทัน เพื่อลดปัญหาการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ และช่องว่างระหว่างวัย ภายในครอบครัวของคนรุ่นใหม่ยุคดิจิทัล”

ช่วงนี้ผมต้องเข้าออก รพ.จุฬา ตลอด เพราะเป็นผู้ป่วยวัยชรามากที่ป่วยเรื้อรังจากโรคหัวใจล้มเหลว และโรค Cellulitis และอยู่ในระยะ Pre Palliative care ที่ต้อง**นอน รพ.จุฬา** สลับกับการ**นอนพักฟื้น**อยู่ที่บ้านลูกสาว (อจ.ขวัญ) และยังทำงานที่บ้านบ้าง (Work from home : WFH) จึงมีเวลาคิดทบทวน และมีความสุขจากอดีตประสบการณ์ชีวิต (คนสู้โลก) ต่าง ๆ ที่อยากเล่าให้แฟนคลับ เพราะเวลาชีวิต (คนแก่สู้โรค) ที่เหลือน้อยลง แต่มองว่าเล่าเรื่องสุขภาพ และอดีตมากไป FC อาจเบื่อ? เลยขอลองเปลี่ยนแนวสาระ มาเล่าเรื่องตามหัวข้อข้างบน ดังนี้

1. ผมมองว่า เมื่อตนเอง และอาจรวมถึงผู้สูงวัย ก้าวสู่**วัยผู้สูงอายุเต็มที่ (แก่มาก** คือ วัยเกิน 85 ขึ้นไป) จะเริ่มมีปัญหาความชราภาพ การเจ็บป่วยเรื้อรัง และความบกพร่อง (Handicap) หลายด้านของตนเอง ซึ่งมีผลต่อ**การปฏิสัมพันธ์และการสื่อสาร**ภายในครอบครัวมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะสภาวะครอบครัวปัจจุบัน ที่ผมอยู่ที่บ้านบางนากับอาจารย์พันธุ์ทิพย์ (สองคนอายุรวม 173 ปี) และหูตึงทั้งคู่ ผมจึงต้องรีบปรับตัว ขอลูกชาย (ดร.พงศ์ราม) ซื้อเครื่องช่วยฟังเสียงชั้นดีที่ใส่หู ที่ปรับเสียงดังมากน้อยได้ เพื่อแก้ปัญหาการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ต่อไป

2. ใน**ยุคดิจิทัล**ที่ข้อมูลข่าวสารและความรู้และความก้าวหน้าทางดิจิทัลเทคโนโลยีสารสนเทศ มีมากมาย ที่ผมแม้พยายามติดตาม เพื่อให้ตนเองยังพอก้าวทัน แต่ครอบครัวผมซึ่งประกอบด้วย ภริยา และลูกสามคน ลูกเขยหนึ่งคน ลูกสะใภ้สองคน และหลานเจ็ดคนของผม ส่วนใหญ่ล้วนทันสมัยมากใช้สมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์ ไอแพด และอินเตอร์เน็ตกันทุกคน และแต่ละคนส่วนมากเป็นคนเรียนเก่ง ระดับ เกียรตินิยมดอกเตอร์ ศาสตราจารย์ แพทย์ นักวิจัยดีเด่นแห่งชาติ อาจารย์ นักธุรกิจ นักเรียนระดับเกรด 3.9 ถึง 4 ฯลฯ การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับพวกเขากับคนแก่มากอย่างผม จึงต้อง**ปรับตัว** และ**ใช้ศิลปะและศาสตร์ของการสื่อสาร**และอื่น ๆ มาใช้ (โดยเฉพาะด้านรู้จักช่วงเวลา กาลเทศะ รูปแบบ และวิธีการสนทนา การฟัง การซักถาม การตอบ การขอทราบข้อมูล และความรู้ความเข้าใจ กริยาท่าทีและท่าทาง ฯลฯ) เพื่อ**ลดช่องว่าง**และ**ปัญหาการสื่อสาร**และ**ปฏิสัมพันธ์**ที่จะตามมา เพราะ**คนรุ่นใหม่** สังคมยุคก้มหน้า และยุคดิจิทัล มีเวลาให้กันและกันน้อย และทุกอย่างต้องเป็นการสื่อสารที่ใช้เวลาสั้น กระชับ ชัดเจน ฯลฯ แบบ Rational thinking และ knowledge and Evidence based (ขอโทษที่ใช้ภาษาอังกฤษ เพื่อประหยัดข้อความ) แฟนคลับคงนึกภาพออกว่า ผมจำเป็นต้องเป็นคนแก่มากที่**ต้องปรับตัว**เรื่องดังกล่าวนี้มากเพียงไร แม้ทุกคนล้วนเป็นลูกหลานที่ดีที่สุด ที่ดูแลเราสองคนอย่างดียิ่ง

3. ผมมองด้วยว่า **ปัญหา**การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์สองทาง และ**ช่องว่าง**ระหว่างวัยภายในครอบครัวของคนแก่มาก ๆ ดังกล่าวข้างบน ทำให้แฟนคลับที่เป็นคนแก่มาก

รวมทั้งผม จำเป็นต้อง**วางแผนและปรับตัว**อย่างมาก เพื่อ**ลดปัญหา**การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์รวมทั้งปัญหาช่องว่างระหว่างวัย (Generation gap) ที่จะตามมามากขึ้นทั้งด้านการทำสาร เนื้อหา และการสื่อสารสองทางที่ต้องปฏิสัมพันธ์กัน และช่องว่างระหว่างวัยกับผู้รับสาร คือ สมาชิกครอบครัวในช่วงสามเจนเนอเรชั่นที่ต่างกันที่ต่างมีอารมณ์ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติ โลกทัศน์ ความรู้ ประสบการณ์ มุมมอง ความเชื่อมั่นตนเอง และพฤติกรรมเดิมที่เกี่ยวข้อง ฯลฯ ในเรื่องราวและสารที่สื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน แตกต่างกันเฉพาะคน

4. ผมจึงมองและ**เตรียมตัว ปรับตัว** เรื่องการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว และช่องว่างระหว่างวัยดังได้เล่ามาแล้วทั้งหมดนี้ เพื่อไม่เป็นคนแก่มากที่**เป็นปัญหา**ในสามเรื่องดังกล่าวมากขึ้น ๆ แบบยิ่งแก่มากขึ้น ปัญหาย่อมมากขึ้นตามลำดับ

5. จากประสบการณ์ของผมและศึกษาจาก มีผู้รู้ให้คำแนะนำวิธีการลดช่องว่างระหว่างวัยของผู้ชราภาพกับลูกหลานหรือคนวัยอื่น ๆ ไว้พอสรุปในภาพรวมได้ดังนี้

1. ควรเข้าใจและนับถือตัวตนซึ่งกันและกัน เคารพในความคิดและคุณค่าของผู้อื่น
2. รับฟังความเห็นต่างจากคนวัยอื่น เป็นผู้ฟังที่ดี และเอาใจเขามาใส่ใจเรา และเปิดใจให้กัน
3. ยอมให้พวกเขามีส่วนร่วมในการใช้ชีวิตและโลกของเรา ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ชวนกันพูดคุยแลกเปลี่ยนโลกทัศน์ ใช้เครื่องมือเทคโนโลยีสื่อสาร เช่น ไอแพด มือถือ เฟซบุ๊ก ไลน์ ร่วมกัน ไปเที่ยวไปทำบุญร่วมกัน
4. ต้องสร้างความเข้าใจและทัศนคติเชิงบวกต่อกันและให้คุณค่าของกันและกันว่า ผู้สูงวัยคือทรัพยากรหรือตำนานที่มีคุณค่า ให้คนรุ่นอาวุโสน้อยกว่าได้เรียนรู้ และขณะเดียวกันก็ช่วยให้ผู้สูงวัยได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และโลกทัศน์ได้ทันสมัยต่อการเปลี่ยนแปลงจากผู้อ่อนวัยกว่าด้วย
5. ผู้สูงวัยที่สมองและร่างกายยังไม่เสื่อมมาก ควรคงทำกิจกรรมที่เคยทำอยู่เดิมหรือทำกิจกรรมใหม่ ๆ ไว้ เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตและก้าวทันโลก ไม่ถูกมองว่าล้าสมัยหรือเป็นไดโนเสาร์ ไร้คุณค่า
6. ทั้งผู้สูงวัยและผู้อ่อนวัยกว่าควรพยายามมองหาจุดเด่นของกันและกัน เพื่อใช้ประโยชน์ร่วมกัน และมองหาจุดอ่อนของกันและกันเพื่อผสมผสาน และลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย

7. ผู้สูงวัยควรเป็น Role Model และสอนประสบการณ์ที่ดี ๆ ให้คนรุ่นวัยน้อยกว่าได้เรียนรู้และนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตและการทำงาน
8. ผู้สูงอายุควรรักษาความผูกพันใกล้ชิด ไม่แยกตัว เว้นระยะห่างทางสังคมกับลูกหลาน และผู้วัยอ่อนกว่า เพื่อสามารถผสมผสานสายสัมพันธ์และปรับตัวร่วมกันอย่างมีความสุขและอบอุ่น ฯลฯ

บทที่ 5

เพลงสร้างสุนทรีย์และแรงจูงใจสู้โรคหัวใจล้มเหลว

“ผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง เช่น ผมที่ป่วยด้วยโรคหัวใจล้มเหลว ต้องการกำลังใจ ลดความท้อแท้ วิตกกังวล เพื่ออดทนสู้โรคและสู้โลกต่อไป การฟังเพลงเก่า ๆ ที่สร้างอารมณ์สุนทรีย์และกำลังใจ เช่น เพลงร้องเก่า ๆ เพลงของขวัญจากแผ่นดิน เพลง Live and Learn ฯลฯ ช่วยให้เรียนรู้และมีกำลังใจสู้โลกและโรคต่อไป”

ผมออกจาก รพ.จุฬาฯ กลับมา**พักฟื้น**ที่บ้านลูกสาว (ศ.ดร.พิรงรอง) หลังจากไปนอนรักษา **โรคหัวใจล้มเหลว** (Congestive Heart Failure) ที่ รพ.จุฬาฯ และกลายเป็นคนไข้ในความดูแลใกล้ชิดของ **"คลินิกโรคหัวใจล้มเหลว"** ตลอดไป โดยอาการดีขึ้นมากแล้ว สามารถใช้ชีวิตประจำวันและทำงานที่บ้าน (Work From Home : WFH) ในช่วง**หยุดอยู่บ้านช่วยชาติต้านโควิด**ต่อไป

ตามประสา**คนแก่มาก (ย่าง 90 ปี) สู้โลก และสู้โรค**เรื้อรังต่าง ๆ ที่จะตามมาตามสัจธรรมของชีวิต บางขณะเวลาว่าง หรือบางขณะอารมณ์ และความรู้สึกที่ว่าง ก็อดเสียมิได้ที่จะเกิด**ความรู้สึกท้อแท้**ต่อชีวิตที่เหลืออยู่น้อย แม้ผมจะถูก**ฝึกอบรม**ให้มีความ**อดทน**มาแต่วัยเด็กและมีประสบการณ์**สู้ชีวิต**ตลอดมาก็ตาม

สิ่งหนึ่งที่ผมมักใช้กระตุ้นให้กำลังใจตนเอง และ**เปลี่ยนบรรยากาศ**ของความรู้สึก**ท้อแท้**และ**วิตกกังวล**ออกไปได้ คือ การ**ฟังเพลงเก่า ๆ** จากเครื่องเสียงในห้องทำงานที่บ้าน หรือเครื่องบันทึกเพลงเก่า กระเป๋าหิ้วขนาดเล็กเท่าฝ่ามือ **เพื่อสลับ** และ**สร้างอารมณ์สุนทรีย์** ให้จิตเพลิดเพลินไปกับเพลงเก่า ๆ ที่ชอบ เช่น เปิดฟังเพลงบรรเลงเปียโน โดย **Richard Clairman** และร้องเพลงตามไปด้วย ใน**เพลงอมตะ**ที่ชอบมาก ๆ อาทิ Autumn Leave, Too Young, Long Ago, Far Away, Smoke Gets in Your Eyes, As Time Goes By, The Way We Were, You'll never walk Alone, Till, Love is a many splendored thing ฯลฯ เป็นต้น

นอกจากเพลงไพเราะเก่า ๆ ดังกล่าว บางครั้งก็ต้องการฟังเพลง**ปลุกเร้า** สร้างความเข้มแข็งและแรงบันดาลใจ เช่น เพลง **"ของขวัญจากแผ่นดิน"** เพื่อน้อมรำลึกถึงล้นเกล้า ในหลวงรัชกาลที่9 ผู้ทรงอุทิศพระวรกายเพื่อประชาชนของพระองค์ท่าน

".....เราทุกคนก็เหมือนก้อนดิน ก้อนหนึ่ง
เปราะบางไร้ค่า ไร้ความหมาย
อ่อนแอ เหมือนโคลน ไหลไปตามทางเรื่อยไป
เมื่อน้ำแห้งไป ก็แตกระแหง
มีพลังเพียงแต่เงาเดียวที่ยึดเรา
เหนี่ยวรั้งเราไว้ ให้กล้าแข็ง....."

บางครั้งผมก็ย้อนอดีตนึกถึงสมัยยังรับราชการ ยามต้องเผชิญกับมรสุมชีวิตราชการถูกรังแก ดูหมิ่นศักดิ์ศรี ผมชอบร้องเพลงระบายอารมณ์กดดันในงานเลี้ยงสังสรรค์หลังการประชุมใหญ่ ๆ เพื่อประกาศก้องทางอ้อมว่าผมจะสู้ไม่ยอมแพ้ด้วยเพลง "ความฝันอันสูงสุด"

"ขอฝันใฝ่ในฝันอันเหลือเชื่อ
ขอสู้ศึกทุกเมื่อไม่หวั่นไหว
ขอทนทุกข์ลุกโลมโหมกายใจ
ขอฝ่าฟันผองภัยด้วยใจทะนง..."

เพลงสร้างพลังใจอีกเพลงที่ผมชอบมาก และใช้เปิดฟังยามผมท้อแท้ชีวิตคือเพลง **"อยู่ที่เรียนรู้อยู่ที่ยอมรับมัน"** หรือ "Live and Learn" ที่ขับร้องโดย **คุณกมลา สุโกศล** ที่ผมขออนุญาตนำมาลงทั้งหมดนี้

"เมื่อวันที่ชีวิตต้องเข้ามาถึงจุดเปลี่ยน
จนบางครั้งคนเราไม่ทันได้เตรียมหัวใจ
ความสุข ความทุกข์ ไม่มีใครรู้ว่าจะมาถึงเมื่อไหร่
จะยอมรับความจริงที่เจอได้แค่ไหน
เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามา ก็มีเลิกไป
มีสุข มีผิดหวัง หัวเราะ หรือหวั่นไหว
เกิดขึ้นได้ทุกวัน
อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน
ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน
และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
สุขก็เตรียมไว้ ว่าความทุกข์คงตามมาอีกไม่ไกล
จะได้รับความจริง เมื่อต้องเจ็บปวดไหว
เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป
มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะ หรือหวั่นไหว
เกิดขึ้นได้ทุกวัน
อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน
ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีมิใช่สิ่งที่ฝัน
และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน
ตามความคิดในใจเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน
และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
อยู่กับสิ่งที่มีมิใช่สิ่งที่ฝัน
และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด"

ก่อนจบวันนี้ ผมขอแถมแรงบันดาลใจของผม ยามบางวันที่ท้อแท้ในการต้องเป็นคนแก่มากสู้โลกและ สู้โรคต่อไป คือ **"อดทนตั้งสติมั่นทำสามวัน คือ เมื่อวาน วันนี้ และวันพรุ่งนี้ ให้ดีที่สุด อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด"**

บทที่ 6

คติพจน์, ปรัชญาดี ๆ จากภาพยนตร์ฮอลลีวูด ชุดที่ 1

Hollywood 1

“คติพจน์ ปรัชญาดี ๆ จากภาพยนตร์ฮอลลีวูด มักอิงกับชีวิตจริงของผู้คนในยุคสมัยต่าง ๆ ที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจการต่อสู้ชีวิตและงานในรูปแบบต่าง ๆ ในอดีต ที่คนรุ่นหลังสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้มาก”

ในวัยชราใกล้90 ปี หลังออกจาก รพ.จุฬา ด้วยโรคหัวใจล้มเหลวและโรค Cellulitis มา**พักฟื้น**ที่บ้านลูกสาว (อาจารย์ขวัญ) ที่ผมมีอาการโรค**นอนไม่หลับ** (Insomnia) จากนอน รพ.นาน โดยกลับมาบ้านอาการก็ไม่ดีขึ้น ต้องอาศัยดูภาพยนตร์ชีวิตดราม่าประเภทดูคล้ายชีวิตจริง (Realism) และเป็นธรรมชาติ (Naturalism) จากรายการ **NETFLIX** และอื่น ๆ ทุกคืน ในเคเบิลทีวี ที่ผมได้จด**คติพจน์, ปรัชญาชีวิตดี ๆ** ที่เป็นแรงบันดาลใจใส่สมุดโน้ตไว้ และมาตบแต่งเป็นสำนวนไทย ๆ วันนี้เก็บมาได้หลายเรื่อง ดังนี้

1. “บางอย่างที่เราไม่เข้าใจชัดเจนเมื่อยังเด็ก แต่มาเข้าใจเมื่อเป็นผู้ใหญ่ นั่นแสดงว่าเรามีวุฒิภาวะ และไม่ใช่เด็กอีกต่อไป”

2. “เมื่อเราเจริญวัย และเติบโตเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เราจะเห็นภาพชีวิตของเราในช่วงเวลา ต่าง ๆ ที่ผ่านมาอย่างชัดเจน ดังนั้นจงใช้ประสบการณ์ชีวิต และเวลาที่เหลืออยู่น้อยลง ทำในสิ่งที่มีคุณค่าประโยชน์สูงสุดในทุกวันและนาทีของชีวิต”

3. “ความกล้าหาญนั้นมิใช่อยู่ที่การมีและใช้ชีวิตโดยไม่เกรงกลัวอะไรเลย แต่อยู่ที่ความกลัวความตาย และการทำสิ่งที่ดี ๆ”

4. “คนที่มีความสุขมิใช่อยู่ที่ว่าเขาไม่เคยเจ็บปวดเลย แต่อยู่ที่ว่าเขาเข้าใจความเจ็บปวดนั้นดี และ รู้ว่าควรทำอย่างไร จึงจะไม่ถูกความเจ็บปวดเข้ามาครอบงำอีก”

5. “บุคคลที่ยิ่งใหญ่นั้นไม่ใช่อยู่ที่ว่าเกิดมายิ่งใหญ่ แต่อยู่ที่ว่า เขารู้ว่าควรจะเจริญเติบโตต่อไปอย่างยิ่งใหญ่ได้อย่างไร”

6. “วันเวลาผ่านไป จงเลือกคิด และทำในสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในเมื่อวาน วันนี้ พรุ่งนี้ ให้ดีที่สุด”

7. “ทุกสิ่งที่เราตัดสินใจคิดและทำในทุกช่วงเวลา ก็คือ ควรจะทำอะไรที่ดีที่สุดกับเวลาและประโยชน์ที่เรามีอยู่ เพราะทุกสิ่งล้วนมีจุดเริ่มต้น และย่อมมีจุดจบ”

8. “การฝึกฝนตนเองให้หนักแน่นย่อมเป็นสิ่งสำคัญ แต่มีสิ่งที่สำคัญมากกว่า คือความเชื่อมั่นในตัวเอง”

9. “ทุกกาลเวลาที่ผ่านไปในชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างจะผ่านไปอย่างรวดเร็วมาก ถ้าหากเราไม่รู้จักที่จะลองหยุด และมองไปรอบ ๆ สักครั้ง หรือหลายครั้ง เราอาจพลาดโอกาสการเรียนรู้ และละเลยบางสิ่งบางอย่างที่มีคุณค่ายิ่งไปได้”

10. “ขอจงอย่าไปเสียใจกับสิ่งที่เราทำผิดพลาดไปแล้วจนมากเกินไป แต่จงเสียใจในสิ่งที่เรายังไม่ได้ทำเมื่อมีโอกาสที่ดี”

11. “จงอย่ารอตามความตายที่ปรากฏตรงหน้าเสียก่อน แล้วจึงค่อยเรียนรู้ บทเรียนการใช้ชีวิตที่ผ่านมา”

12. “อดีตชีวิตของเรา สามารถทำร้ายเราได้ แต่เราต้องเลือกว่า เราจะวิ่งหนีมัน หรือใช้ประโยชน์เรียนรู้จากมัน”

13. “เงินสามารถซื้อทุกอย่างได้ นอกจากเวลาและชีวิต”

14. “เพียงแต่ผลงานออกมาดีกว่าที่คาดหวังไว้ ก็คือความสำเร็จที่คุ้มค่าและน่าภาคภูมิใจ”

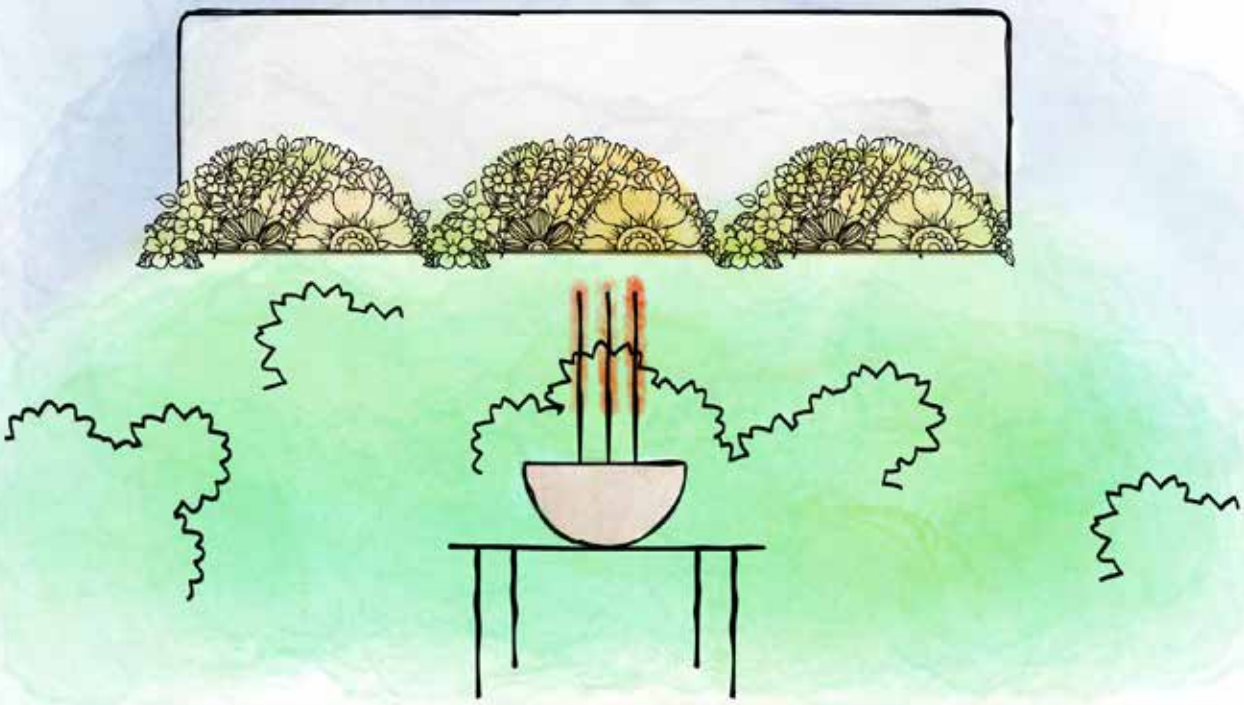
15. “เมื่อเราต้องเจอกับปัญหาอุปสรรค และวิกฤติ ก็เหมือนกับเจอพายุ ไม่นานมันก็จะพัดผ่านพ้นไป”

16. “ถ้าคิดจะรักต้องรีบหนีความชอบ เพราะความชอบเปลี่ยนแปลงง่าย แต่ความรักเป็นความจีรังและนิรันดร”

17. “ผู้ที่มีความสุข ไม่ใช่ว่าจะไม่เคยเจ็บปวดมาก่อนเลย”

บทที่ 7

คิดอะไรจากการไปฟังสวดพระอภิธรรมในงานศพ



“ควรไปร่วมงานสวดพระอภิธรรมในงานศพที่วัดให้เป็นประโยชน์ นอกจากให้กำลังใจแก่ญาติ แสดงความอาลัยต่อผู้วายชนม์แล้วควรใช้เวลาให้มีประโยชน์ในการเรียนรู้ สถานที่ ประเพณี และคำสอนจากบทสวด หรือการเทศนาที่มุ่งสอนให้ดำรงชีวิตไม่ประมาท เชื่อและศรัทธาในการทำความดี มรณานุสติ ที่พร้อมจะไปสู่จุดสุดท้ายของชีวิตทุกคน คือ ความตาย”

คืนนี้ครอบครัวเรา ลูกสาว (อจ.ขวัญ) พาผมและภริยาและลูกชายสองคนไปร่วมงานสวดพระอภิธรรมในงานศพของน้องเขย (สาคร จิรสุนทร) สามีของน้องสาวคนสุดท้อง (ผศ.พวงทอง) ที่วัด**บัวขวัญ** นนทบุรี ได้เห็นสภาพทางกายภาพของบริเวณต่าง ๆ ของวัดที่แตกต่างจากวัดอื่น ๆ อย่างชัดเจน คือ ทั้งบริเวณทั้งหมดของวัดมีหลังคาคุมหมด ทุกมุมของเนื้อที่วัดติดตั้ง**พระพุทธรูปและเทพเจ้าทั้งไทยและเทศ**มากมายให้คนที่เข้าไปวัดได้บูชากราบไหว้ขอพรและสิ่งศักดิ์สิทธิ์พร้อม**ตู้บริจาค**มากมาย

ห้องสวดพระอภิธรรมทุกห้องล้วนเป็นห้องติดแอร์ขนาดใหญ่มาก มีพระพุทธรูปขนาดใหญ่หลายองค์ในห้องจัดเก้าอี้ที่นั่งอย่างดีคล้ายไปนั่งใน**โรงภาพยนตร์ขนาดเล็กชั้นดีในศูนย์การค้า**

เวทีศาลาเผาศพ ยกสูงขึ้นเหมือน**โรงละคร** หรือ**โรงภาพยนตร์** หรือ**หอประชุม**ขนาดกลาง มีบันไดขึ้นสองฝั่งเวที หลังเวทีมีม่านสีสวย **มีหลืบช่อง** ที่ภายในมีโลงศพตั้งประดับไว้ด้วยดอกไม้สดเพื่อทำพิธีก่อนเผา ในเตาเผาที่มิดชิด บริเวณหน้าเวทีเป็น**ห้องโถงใหญ่**ให้แขกนั่งรอ

ทุกห้องทุกบริเวณอาคารทั้งหมด ติ**ดเครื่องปรับอากาศ**เย็นฉ่ำทั่วบริเวณ

ใน**ความคิดเบื้องต้น**ผมคิดว่า วัดนี้น่าจะเป็น**วัดพุทธพาณิชย์**ที่สมบูรณ์ และทราบว่ามี**หมอดูชื่อดัง** มาช่วยพัฒนาจนเจริญผิดหูผิดตา

ระหว่างไปนั่งฟังสวดพิธีสวดพระอภิธรรมที่**สั้นมาก**กว่าวัดอื่นคือ **20 นาที** และระหว่างฟังพระธรรมเทศนาและรอเป็นประธานใน**พิธีเผาศพ ความคิดคำนึง**ที่ตามมาคล้าย ๆ กับคิดเชิง**มรณานุสติ**ได้หลายข้อและเป็นคล้าย**สัจธรรม** หรือ**ไตรลักษณ์**ของความไม่เที่ยงแท้ของชีวิต ช่วยให้ปลงและปล่อยวางความเป็น**อนิจจัง** ดังนี้

1. ชีวิตคนเราไม่เที่ยงแท้ ที่ไม่มีใครหนีพ้นการ**ชราภาพ เจ็บป่วย** และ**ตาย**ได้ แม้ทุกคนขอไม่ตาย**ก่อนกำหนด**อันควรถ้าทำได้ ซึ่งย่อมแล้วแต่ความเชื่อและศรัทธาในผลของ**บุญ**และ**กรรม**ของแต่ละคนมาเป็น**ปัจจัยเสริม**

2. น้อมรำลึกถึงคำสอนของ**หลวงพ่อชาสุภัทโท** พระเถระผู้ใหญ่สายวัดป่าและปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง ที่ไม่ใช่แบบวัดพุทธพาณิชย์ ท่านสอนว่า

"ให้หมั่น**ทำความดี**เอาไว้เรื่อย ๆ จนติดเป็น**นิสัย** โดย**ไม่ประมาท** เมื่อถึงวันสุดท้ายของชีวิตแล้ว เราก็จะไม่กลัวต่อความตาย เพราะรู้อยู่แล้วว่า เมื่อตายแล้วจะไปอยู่ที่ไหน? เพราะฉะนั้นจึงไม่ต้องกลัวตาย"

3. **สมเด็จพระสังฆราช พระญาณสังวร** ท่านทรงสอนไว้ว่า "ชีวิตนี้**น้อยนัก** แต่เป็นชีวิตที่**สำคัญ**นัก เป็น**หัวเลี้ยวหัวต่อ** เป็นทางแยกจะไป**สูง**ไป**ต่ำ** จะไปดี ไปร้าย.....เลือกได้ในชีวิตนี้เท่านั้น .....พึง**สำนึก**ข้อนี้ให้ จงดี แล้ว**จงเลือก**เถิด เลือก**ให้ดี**เถิด"

4. **หลวงปู่บุญกู้ อนุวัฑฒโน** ท่านสอนว่า “เกิดมาทั้งทีต้องเอาดีให้ได้ อยู่ในโลกทั้งทีทำดีให้ได้ต้องทำดีฝากไว้ จะตายทั้งที อย่าลืมเอาดีติดตัวไป”

5. **พระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญญา** ท่านสอนว่า “ทุกอย่างเป็นแค่เพียงชั่วคราวนะ ไม่มีอะไรที่มาแล้วไม่ไป”

6. **มีคำคมแบบพุทธภาษิต** สอนไว้ว่า “ลองมองความแก่ด้วยสายตาของปราชญ์ แล้วเราจะพบว่าความแก่กำลังสอนเราให้ไม่ประมาทในวันเวลา”

บทที่ 8

ประสบการณ์การฝึกและต้องเผชิญการกลัวผีที่สุดในชีวิต

“หลายคนมีประสบการณ์ต่าง ๆ ในการเผชิญกับการกลัวผีหรือถูกผีหลอกที่ช่วยสร้างความกล้าแข็งของจิตใจและการมีสติไม่ให้กลัวผีอีกต่อไป เพื่อเรียนรู้ว่าเกิดจากความกลัวความมืด ความวังเวง และการกลัวจนขาดสติมองเห็นภาพหลอน แต่ก็ต้องเคารพในสถานที่และสิ่งศักดิ์สิทธิ์แบบคนโบราณสอนไว้ว่า ไม่เชื่ออย่าลบหลู่”

ผมคิดว่าแฟนคลับทุกคน คงเคยเผชิญกับการ**กลัวผีที่สุด**ในชีวิตมาบ้าง เหมือนที่ผมเคยเผชิญ และขอนำมาเล่าในเฟซบุ๊กนี้

1. ครั้งแรก ในวัยเด็ก ที่นครนายก ดังเคยเล่ามาบ้างแล้ว ในเฟซบุ๊ก ถึงการฝึกไม่ให้กลัวผี **แบบโหดสุด ๆ** ของบิดาผม คืนวันหนึ่งเวลา 1 ทุ่ม บิดาผมสั่งให้ผมเดินไปซื้อขนมไทยที่ตลาดกลางคืน ที่อยู่ห่างบ้านพักไปราว 5 กม. โดยผมต้อง**วางแผน**การเดินทางเอง ซึ่งมี**ทางเลือก**สองทาง คือ

1. เดินออกจากบ้านพักข้าราชการ ผ่านศาลเจ้าพ่อหลักเมือง ซึ่งคนนครนายกทราบกันดีว่า ที่หน้าศาลมีต้นตะเคียนที่มี**ผีนางตะเคียน**ดุมาก แต่ระยะทางใกล้กว่า

2. เดินผ่านป่าช้าวัดสองวัด ที่มีผีดุมาก เช่นกัน คือ วัดเกาะ และวัดศรีเมือง ซึ่งระยะทางไกลกว่า แต่ไม่ค่อยมีอาคารบ้านเรือนสองข้างทาง มีแต่ต้นไม้ใหญ่

โดยทั้งสองทางมีตัวแปรอื่น ๆ **คล้ายกัน** คือ สองข้างถนน มีแต่ต้นจามจุรี ไม่มีบ้านคน ไฟฟ้าไม่สว่างเพราะโคมไฟฟ้าทุกเสาไฟถูกคลุมด้วยผ้าสีดำเพื่อพลางแสงยามสงครามโลก โดยหลังจากเดินผ่านศาลหลักเมืองมีโรงเรียนและอาคารสถานที่ราชการที่ปิดไฟฟ้ามืดเช่นกัน

ผม**ตัดสินใจ**เลือกทางเลือกแรก คือ เดินผ่านศาลเจ้าพ่อหลักเมือง ซึ่งน่าจะเจอแค่**ผีนางตะเคียน**ตัวเดียว

ก่อนเริ่มออกเดินทาง ผมยกมือไหว้พระพุทธที่บ้าน ขอพร และกำลังใจออกเดินช้า ๆอย่างระมัดระวัง พอผ่านศาลเจ้าพ่อหลักเมือง ผมยกมือไหว้และขอพรท่านช่วยคุ้มครองให้ปลอดภัย พอเดินผ่านต้นตะเคียนและต้นจามจุรีเห็นเป็นเงาไม้มืดสลัวเป็นเงาดำ เริ่มเกิดความกลัวผี เพราะลมเริ่มพัดแรงจนรู้สึกเย็นยะเยือกมองเห็นกิ่งไม้โอนเอน และมีเสียงดังตุ้บ คล้ายเงาคนเขย่ากิ่งไม้และลงมาจากต้นไม้ เมื่อมีกิ่งไม้เป็นเงาดำหักร่วงหล่นลงมา

ผมตกใจกลัวสุดขีดจนรู้สึกขนหัวลุก ออกวิ่งสุดขีดจนใจเต้นแรงหอบเหนื่อยต้องหยุดพัก รวบรวมสติ แข็งใจ เหลียวกลับไปมองดูเห็นแค่กิ่งไม้ เดินไปจับดูให้แน่ใจก็เลยหายกลัวผีเป็นปลิดทิ้ง เดินไปซื้อขนมไทยที่ตลาดกลางคืนตามบิดาสั่ง กลับบ้านเรียบร้อย

ด้วยความปิติ ปลื้มใจ ภาคภูมิใจที่ตนเองสามารถผ่านการเผชิญผีนางตะเคียนมาได้และได้มองเห็น**สายตาที่ชื่นชม**ของบิดา และได้ทานขนมไทยเป็นรางวัล

ผมจึงได้เรียนรู้วิธีการฝึกความกล้าแข็งของจิตใจไม่ให้กลัวผี และฝึกให้รู้จักตัดสินใจ**แก้ปัญหา** ด้วยวิธีให้เรียนรู้ด้วยตนเอง และรู้สึกมี**ภูมิต้านทาน**ไม่ค่อยกลัวความมืดและกลัวผีอีกต่อไป

2. ครั้งที่สอง หลังเรียนจบแพทย์ปีที่สี่ปีสุดท้าย ผมได้ขอเข้ารับการรักษาผ่าตัดต่อมทอนซิลในช่องปากที่อักเสบเรื้อรัง โดยได้รับการรับเข้านอนในอาคารผู้ป่วยเก่าแก่ของ รพ.จุฬาฯ คือ **ตึกอาคาร**สองชั้นที่มีนักศึกษาแพทย์รุ่นน้อง 3 คน นอนในห้องผู้ป่วยในเป็น**ห้องรวมขนาด 4 เตียง** ซึ่งอยู่ติดกับห้อง**เตียงเดี่ยว** ที่ผมนอนพัก ซึ่งนักศึกษาแพทย์พูดคุยกันว่า ห้องนี้พยาบาลเล่าว่า **มีผีคนไข้**ที่ตายดุมาก คนไข้มาพักมักโดนผีหลอกแทบทุกคน และนักศึกษาแพทย์ก็บอกว่าเคยเจอผีมาดึงขาจนตกเตียง ทำให้ผมเริ่มรู้สึกกลัวผีขึ้นมาทันที

หลังคุยกับนักศึกษาแพทย์รุ่นน้องตอนหัวค่ำอย่างสนุกถึงสามทุ่มก็แยกย้ายกันเข้าไปนอน ผมกราบพระสวดมนต์ กราบเคารพเจ้าที่เจ้าทางขอพรให้นอนหลับสบาย จะปิดหน้าต่างซึ่งมีมุ้งลวด ก็เกรงอากาศจะอับและร้อน นอนมองที่หน้าต่างตลอด เกรงผีจะบุกเข้ามา เสียงลมพัดผ่านกิ่งไม้ของต้นไม้รอบอาคารดังคล้ายคนร้องครางเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ หวิว ๆ น่าวังเวง และบางครั้งลมพัดบานมุ้งลวดจนกระแทกขอบหน้าต่างเหมือนคนเขย่า ทำให้ผมตกใจกลัวผีจะปีนเข้ามา

ขณะเดียวจมูกผมก็ได้กลิ่นประหลาด คล้ายกลิ่นธูปโชยเข้ามา และกลิ่นเหม็นสาบที่ทำให้ใจที่กลัวผีเริ่มคาดคะเนว่าผีเข้ามาในห้องแน่นอน

ผมรีบตั้งสติ พนมมือที่สั่นด้วยความกลัวและสวดมนต์บทอิติปิโส และพาหุง กลับไปกลับมา หลายจบ และพูดในใจกับผีว่าผมจะทำบุญกรวดน้ำไปให้ และผมเป็นแพทย์จะตั้งใจทำงานรักษาคนไข้ต่อไป

อาจโชคดีที่ผีอาจสงสารผมและล่าถอยไป โดยกลิ่นธูปและกลิ่นเหม็นสาบค่อย ๆ หมดไป ทำให้ผมนอนหลับได้และรุ่งเช้าผมรีบไปเล่าให้นักศึกษาแพทย์รุ่นน้องในห้องพวกเขาก็บอกว่าโชคดี เพราะพวกเขาโดนผีหลอกครบหมดจนถึงคล้ายละเมอถูกดึงขาตกจากเตียง

3. ครั้งที่สาม เมื่อผมยังรับราชการดำรงตำแหน่งรองปลัดกระทรวงสาธารณสุข ได้ไปตรวจราชการที่จังหวัดสุโขทัย ทางผู้บริหารที่เกี่ยวข้องของจังหวัดได้ให้เกียรติจัดให้ผมพักนอนที่เรือนรับรองแบบอาคารไม้สักทรงไทยอยู่ในบริเวณวังโบราณ อุทยานประวัติศาสตร์ที่อำเภอเมือง โดยหลังจากทานอาหารเย็นเสร็จใกล้ค่ำก็นำผมไปส่งที่นี้ แล้วทุกคนก็กลับบ้านไปหมด

ผมไม่เคยพักที่นี่มาก่อน หลังอาบน้ำเสร็จ จึงเริ่มสังเกตดูบริเวณรอบห้องนอน เปิดประตูออกมา พบมีนอกชานซึ่งมีรูปปั้นสัมฤทธิ์เก่าแก่ ทั้งพระพุทธรูป และเทวรูป โอ่งสมัยโบราณ ตั้งไว้หน้าห้อง และมีชานบ้านตรงกลางระหว่างห้องนอนอยู่อีกห้อง ของเรือนไทยแบบเก่าคล้ายฝาแฝด ตอนค่ำที่หลอดไฟฟ้ามีไม่มาก จึงมองดูเห็นเป็นภาพ คล้ายเงามืด ดูแล้วรู้สึกวังเวง เพราะความเงียบสงัดและต้องอยู่คนเดียวกลาง พระราชวังโบราณ ที่ไม่มีบ้านรับรองใกล้ ๆ ที่มีคนพักอยู่เลย

มองจากระเบียงและประตูบ้านไม้สักแบบโบราณ เห็นเจดีย์ และซากโบราณสถาน และต้นไม้เก่าแก่โดยรอบ เห็นเป็นเงาดำทะมึนในความมืดสลัวและความเงียบสงัด ยิ่งทำให้ รู้สึกวังเวงมากขึ้น ใจคิดถึงภาพชีวิตคนโบราณแต่งเสื้อผ้าชุดสุโขทัย และคิดไปว่า คงมีวิญญาณของบรรพบุรุษที่คอยเฝ้ารักษาโบราณสถานเก่าแก่แห่งนี้ ก็ทำให้รู้สึก เริ่มกลัวผีขึ้นมาทันที

ผมรีบเดินเข้าห้องนอน และสำรวจภายในห้องนอนต่อ พบว่า ประตูหน้าต่าง เป็นแบบบ้านทรงไทยโบราณ ที่แกะสลักไม้ไว้สวยงาม และไม่มีกลอน แต่ใช้ไม้ขัดแตะร่องไว้ หลวม ๆ เวลาลมพัดหน้าต่างก็จะเคลื่อนตัวเกิดเสียงดังกรอบแกรบตลอดเวลา สลับกับ เสียงของลมที่พัดผ่านต้นไม้และต้นสนโดยรอบ เกิดเสียงคล้ายคนร้องครวญคราง ทำให้ รู้สึกกลัวผีเพิ่มมากขึ้น แม้ผมจะฝึกความกล้าแข็งของจิตใจที่มีภูมิต้านทานที่ไม่กลัวผี มาแต่เด็กก็ตาม

บรรยากาศวังเวงและเสียงสายลมที่พัดดังหวิว ๆ และเสียงหน้าต่างขยับโยกเยก ตามลม จึงทำให้ผมนอนไม่หลับ และสมัยนั้นไม่มีโทรศัพท์มือถือเพื่อจะติดต่อขอย้าย ไปนอนที่โรงแรมในเมืองได้

ผมเปิดไฟฟ้าทุกดวงในห้อง นอนตาลืมโพลงจ้องไปที่หน้าต่างและประตูห้องตลอด หวั่นวิตกในใจว่าเมื่อไรจะมีผีคนโบราณเปิดเข้ามา เพราะยิ่งดึกลมยิ่งพัดแรงมากขึ้น จนมีเสียงคล้ายคนร้องครวญครางสลับกับเสียงร้องของจิ้งจกและตุ๊กแก ยิ่งเพิ่มบรรยากาศ ให้รู้สึกกลัวผีเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ

สิ่งที่ทำได้ในการเพิ่มพลังจิตลดความกลัวผี คือ พยายามพนมมือไหว้พระและแสดง ความเคารพต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยคุ้มครอง รวมทั้งใช้ผ้าขาวม้าและผ้าขนหนูผูกและรัด ไม้ขัดแตะที่หน้าต่างและประตู ให้แน่นมากขึ้น เพื่อลดเสียงดังเมื่อลมพัดแรง โชคดีที่ไม่มี กลิ่นธูป ควันเทียน และกลิ่นสาบผีโชยเข้ามาเหมือน ที่ รพ.จุฬาฯ และการอธิษฐานจิต เช่นเคยทำ ซึ่งได้ผลดีที่ รพ.จุฬา ที่เล่ามาก่อน ได้กล่าวในใจกับผีว่า ตอนเช้าจะทำบุญ ใส่บาตรพระอุทิศบุญกุศลให้บรรดาวิญญาณและผีที่เฝ้าบ้านรับรองและโบราณสถานแห่งนี้ จนจิตเริ่มสงบลงและเริ่มง่วงนอนจึงสามารถหลับได้บ้างยามใกล้สว่าง

ตอนเช้าทีมต้อนรับมารับผมไปทานอาหารเช้า ถามผมว่านอนหลับดีไหม? คงจะสังเกตริ้วรอยใบหน้าผมที่อาจดูอิดโรย ซึ่งผมคนก็ต้องทำฟอร์มผู้นำที่ดี บอกว่าหลับสบาย แต่อาจแปลกที่ทำให้นอนดึกไปหน่อย ทั้ง ๆ ที่ในใจมีขุ่นเคืองบ้างที่พวกเขาเอาผมมาปล่อยเกาะนอนอ้างว้าง กลัวผีอยู่คนเดียว

สรุปบทเรียนการไม่กลัวผี จึงอยู่ที่ประสบการณ์เคยเผชิญและฝึกให้มีความกล้าแข็งของจิตใจ แบบมีภูมิต้านทานต่อภาวะการกลัวผี มิให้เกิดความกลัวมากจนสติแตกหรือขาดสติ (Panic) จนมองเห็นภาพหลอน (Hallucination) รวมทั้งไม่เชื่อไม่ลบหลู่เรื่องวิญญาณและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คุ้มครองสถานที่โบราณเก่าแก่ไว้ ด้วยการกราบไหว้แสดงความเคารพเมื่อไปพักนอนในสถานที่ดังกล่าวทุกครั้ง

บทที่ 9

คติพจน์ และปรัชญาดี ๆ จากภาพยนตร์ฮอลลีวูด ชุดที่ 2

Hollywood 2

“คติพจน์ ปรัชญาดี ๆ จากชีวิตแบบต่าง ๆ ในภาพยนตร์ มีประโยชน์ในการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตแบบต่าง ๆ และแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตที่ประสบความสุข ความสำเร็จ ล้มเหลว และการอดทน ต่อสู้ชีวิตที่หลากหลาย”

วันนี้เช่นเคยช่วงพักฟื้นและหยุดอยู่บ้านต้านโควิด หลังจากดูภาพยนตร์ฮอลลีวูดในเคเบิลทีวีวันคืนละสองเรื่อง ประเภทภาพยนตร์ชีวิตดราม่าแบบดูคล้ายชีวิตจริง (Realism) และดูเป็นธรรมชาติดี (naturalism) จากเคเบิลทีวี รายการ NEFFILX และอื่น ๆ เพื่อแก้โรคนอนไม่หลับ และจดคติพจน์และปรัชญาดี ๆ ไว้ในสมุดโน้ต ตบแต่งเป็นสำนวนไทย สะสมได้อีกหลายเรื่องเพิ่มมาอีกจากเดิมดังนี้

1. “เมื่อนึกถึงเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตกาล ที่เคยมีความสุข และประทับใจ ก็อยากย้อนเวลากลับไปหามันอีก”
2. “จงช่วยเหลือคนอื่น เมื่อยังมีเวลา และโอกาสในชีวิตที่เหลืออยู่น้อยลงทุกที”
3. “จงตั้งเวลานาฬิกาไว้ล่วงหน้า ให้เร็วไปห้านาทีทุกวัน รับรองว่าช่วยชีวิตการงานได้ทุกงาน”
4. “สิ่งที่ยังค้างคา คือ ความจริงที่อยู่ในใจ และไม่ยอมรับมัน”
5. “กรุงโรมมิได้สร้างได้เสร็จภายในเวลาวันเดียว”
6. “ถ้าคุณกล้าฝัน คุณก็จะมีได้ดังฝัน”
7. “ทำอย่างไร จึงจะอยู่กับความฝัน และความปรารถนาที่ฝันไว้ต่อไปได้”
8. “เมื่อมีอะไรที่ไม่ได้เป็นไปตามที่เราต้องการ มักจะมีเหตุผลที่ยิ่งใหญ่เสมอ”
9. “หัวใจที่ไม่แข็งแกร่ง มักอยู่ที่ร่างกายและจิตใจที่กำลังอ่อนแอ”
10. “ไม่ต้องหวั่นไหวและเครียด เมื่อพบกับสิ่งที่น่าหวั่นวิตก ต้องกล้าและมุ่งมั่นที่จะผ่านไปให้ได้ในที่สุด”
11. “ความมืดใน Social media คือ การหลงตัวเองและใจแคบ”
12. “เป็นการยากมาก ที่จะแยกระหว่างความแตกต่างของโลกในความคิดของเรา กับโลกแห่งความเป็นจริง”
13. “จงใช้ความรัก และประคับประคองชีวิตคู่ อย่าให้ถึงจุดที่เกินจะทน”
14. “การถูกดูหมิ่น และเหยียดหยามดูแคลน ทำให้เกิดพลังแข็งแรงทางปัญญา”
15. “ผู้ชอบบริจาคทำบุญจริง ๆ มักไม่ชอบแสวงหาชื่อเสียง”
16. “บางที ผู้คนที่เปรียบดังปีศาจร้ายที่เรารู้จัก อาจดีกว่าผู้คนที่เปรียบดังปีศาจร้ายที่เราไม่รู้จัก”
17. “ถ้าอยากยิ่งใหญ่ ต้องกล้าที่จะก้าวไปข้างหน้า และต้องกล้าหาญ และท้าทาย”

18. “ถ้ายังเป็นผู้ตาม ไม่เป็นผู้นำ ก็จะไม่สามารถกำหนดอนาคตตนเองและองค์กรได้”

19. “เมื่อเราคิดและพูดในสิ่งที่เรารู้สึกว่าดี แต่ถ้ามีคนมาช่วยคิดด้วยกับเรา ก็คือสิ่งที่งดงามและมีคุณค่า”

20. “คุณมีทางเลือกสามทาง คุณจะเลือกทางเลือกอะไรก่อน 1) ทางที่ถูกต้อง 2) ทางที่ดีมีประโยชน์ 3) ทางที่คุณเลือก”

บทที่ 10

“มอง คิด และทำอย่างไรดี ชีวิตจึงจะไม่ทุกข์มาก
และมีความสุขยั่งยืน”

“หลักการมอง คิด พูด ทำในสิ่งที่ดีงาม มองโลกและคนเชิงบวก โดยใช้ธรรมะ และหลักศาสนาต่าง ๆ ช่วยด้วย เพื่อให้มีชีวิตที่ไม่ทุกข์มากและมีความสุขอย่างยั่งยืน โดยมองว่าทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้ ไม่คงอยู่ตลอดไป รู้จักปล่อยวาง ให้จิตว่าง ก็จะทุกข์น้อยลง และทำให้มีความสุขอย่างพอเพียง”

มีเวลาว่างอยู่บ้านต้านโควิดมาก ผมได้ลองคิดวิเคราะห์ย้อนอดีต เรื่องความทุกข์ของชีวิตในวัยเด็ก และการทำงานมาจนถึงวัยชราภาพ ดูแล้วก็คล้ายการผจญภัยกับความทุกข์และปัญหาอุปสรรคของชีวิต แต่โดยธรรมชาติของผมอาจชอบมองโลกเชิงบวกและมีความสุขสนุกกับชีวิต และงาน ก็เลยมีความสุขหลากหลาย และใช้ธรรมะเป็นพลังในการปล่อยวางความทุกข์ และสร้างกำลังใจให้ทนทุกข์ได้ ก็มีความสุขตามมา วันนี้จึงขออนุญาตเล่าเรื่องตามหัวข้อข้างบน ที่อาจเป็นประโยชน์ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

1. หลักการมองชีวิตและงานของผมอย่างง่าย ๆ ก่อน คือ คิด พูด ทำ อะไร ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม จะ**ไม่ทุกข์**มาก และมี**ความสุข** โดยมี**คติธรรม** สอนไว้ว่า **"สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ"** หรือความรู้สึกดี ๆ ที่ทำให้เรา**เป็นสุข** และความรู้สึกไม่ดีที่ทำให้เรา**เป็นทุกข์ อยู่ที่ใจของเราเอง** จึงต้องฝึกใจให้มี**กุศลจิต** คือ คิดดี พูดดี ทำดี เราก็น่าจะสุขมากกว่าทุกข์

ท่านพระคุณเจ้าพุทธทาส ท่านก็สอนให้มองโลกมองคนแบบ**บเหรียญสองด้าน** ย่อมมีทั้งดีและไม่ดี ดังที่ท่านสอนว่า **"การจะหาคนดีเลิศทุกทางน่าจะหายากเหมือนหาหนวดเต่า?"** และ **"เขาเลวบ้าง ช่างหัวเขา จงเลือกเอาสิ่งดีเขามีอยู่ เป็นประโยชน์โลกบ้างยังน่าดู ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย"** ผมจึงชอบ**มองเชิงบวก** ในแง่ดีไว้ก่อนเสมอ คือใช้ความคิดลึก ๆ เชิงลบให้น้อยลง แต่ใช้ความรู้สึกดี ๆ ของความรัก ความปรารถนาดีอย่างจริงใจให้มากขึ้นและยิ้มให้กันไว้ก่อน สร้างมิตรไมตรีที่ดีมาก และมองว่าปัญหาอุปสรรคสิ่งไม่ดี ไม่ถูกใจ ความทุกข์ ความสุข ย่อมต้องประสบเป็นธรรมดา ซึ่งทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้ ล้วน**ไม่แน่นอนคงที่** ย่อม**มีอยู่**และ**หมดไป** จึงทำให้เราไม่ยึดมั่นให้ทุกข์มาก หรือสุขล้นมากเกินไป จนลืมตัวหลงตัวเอง และรู้จักปล่อยวางให้**จิตว่าง**ก็จะทุกข์น้อยลงและทำให้มีความสุขอย่างพอเพียง

2. ทุกคืนก่อนนอน ผมจะสวดมนต์บท**พระธรรมจักรกัปปวัตนสูตร** (ที่ทางพุทธเชื่อว่าเป็นมงคลที่ดีมาก ทำให้สุขภาพดีและอายุยืนยาว ทำให้สิ่งที่ร้ายกลายเป็นดี) เพราะมีคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ดี ๆ เตือนใจไว้มาก เช่น ให้มองว่าความทุกข์เป็น**ของธรรมดา**ของชีวิตที่ไม่แน่นอน ไม่คงที่ ย่อมมีทั้งทุกข์และสุข เช่น การพลัดพรากสิ่งที่ตนรักและนับถือ การพบสิ่งที่ไม่ชอบ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งธรรมดา รวมทั้งการมีกิเลส รัก โลภ โกรธ หลง และตัณหาความทะยานอยากสามอย่าง คือ อยากมีอยากเป็น **(ภวตัณหา)** เช่น อยากร่ำรวย ได้ตำแหน่งมีอำนาจ และไม่อยากเลิกหรือหยุด เมื่อรวยแล้วก็มีอำนาจแล้วก็อยากรวย และมีอำนาจต่อไปอีก **(อภิวตัณหา)** และ**กามตัณหา**

รวมทั้ง**โลกธรรมแปด** (การมีและไม่มี ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข) ถ้าเรารู้เท่าทัน มี**สติ ศีล สมาธิ ปัญญา** ลด ละ เลิก ไม่หวั่นไหว ลด**อัตตา**ลง ปล่อยวางลงได้บ้าง เราก็จะไม่ทุกข์มาก และมีความสุขมากกว่าทุกข์ จากรู้จักพิจารณา **รู้เท่าทัน** ตั้งสติให้ถูกต้อง

ต่อสภาวะอันหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทั้งที่เป็น**อิฏฐารมณ์** คือ ชื่นชมน่าปรารถนา น่าชอบใจตามที่อยากได้ และที่เป็น**อณิฏฐารม**ที่ขมขื่น ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ และน่ารังเกียจและเกลียดกลัว

3. ผมลองมองแนวคิดการ**สร้างแรงจูงใจ**หรือความต้องการมนุษย์ตามบันได 5 ขั้นของ **Maslow** ที่ว่า เมื่อคนเราได้สมความต้องการขั้นใดก็จะมีความสุขและแรงบันดาลใจอยากได้ในสิ่งที่ต้องการที่มีคุณค่าสูงในขั้นสูงมากขึ้นตามความสามารถและความปรารถนาของตนเอง ตามลำดับขั้น เช่น **ขั้นที่ 1** ความสุขและพึงพอใจจากเริ่มบรรลุ**ความต้องการพื้นฐาน ขั้นที่ 2** ความปลอดภัยและมั่นคง อย่างมีความสุข ความพึงพอใจต่อจากนั้นแรงบันดาลใจและแรงจูงใจก็จะเพิ่มสูงมากขึ้น ๆ ตามลำดับ สู่**ขั้นที่ 3** ที่ต้องการได้รับยอมรับคุณค่าในสังคม และ**ขั้นที่ 4** การได้รับการยกย่องมีชื่อเสียงเกียรติยศมากขึ้นจนถึง**ขั้นที่ 5** เป็นความต้องการสูงสุดของชีวิต เมื่อบรรลุการได้รับการยอมรับในสังคมและยกย่องในคุณค่าและความสำเร็จสูงสุดของตนเอง จนบรรลุ**ขั้นสูงสุด**ขั้นจิตวิญญาณหรือปัญญาที่ได้ประจักษ์ในคุณค่าสูงสุดของตนเองและได้นำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ ดังที่ผมพบว่าตนเองมีความสุขที่บรรลุมาหมดแล้วทั้งห้าขั้น และมองความทุกข์และปัญหาอุปสรรคเป็น**สิ่งท้าทาย สนุก** มีความสุขที่เอาชนะมันได้ และถ้าเอาชนะไม่ได้ก็**ปล่อยวาง**ว่าเป็นธรรมดาโลก ก็ไม่ทุกข์ไปกับมัน ดังเรื่องเล่าตำนานชีวิตและงานที่เคยเล่าในเฟซบุ๊กไปแล้ว

4. ความสุขที่ยั่งยืนในความคิดและประสบการณ์ชีวิต 90 ปีของผม คือ

> 1. **ความสุขที่เกิดจากการให้และทำความดีเพื่อส่วนรวมและมนุษยชาติ แบบปิดทองหลังพระ โดยไม่หวังผลตอบแทน** และด้วยเมตตาการุณย์ ตาม**คติพจน์**ของผม คือ **“อยากให้ อยากช่วย รวยน้ำใจ ใฝ่และใช้วิชา พาคู่คุณธรรม” และปรัชญา “น้ำชาครึ่งถ้วย”** โดยน้ำชา หมายถึง ความรู้ ทรัพย์สินเงินทองที่พยายามหมั่นเติมให้เต็มถ้วย แล้วรินแบ่งปันให้ผู้สมควรช่วยเหลือให้เหลือไว้เพียงครึ่งถ้วยก็มีความสุขพอเพียง
>
> ความสุขและความสำเร็จสมปรารถนาของผู้อื่นที่เกิดขึ้น จากการช่วยเหลือของเราโดยไม่หวังผลตอบแทนก็ทำให้ผมเกิดความปิติยินดีและสร้างความสุขและแรงบันดาลใจแบบนี้ให้เกิดขึ้นใหม่สะสมต่อไปอีกอย่างยั่งยืน เมื่อย้อนระลึกถึง**ตัวอย่าง**เช่น ที่เป็นที่ทราบกันดีว่าผมมีความชอบใช้ความเมตตาและความสามารถเฉพาะตัวทางการวิจัยและวิชาการเพื่อช่วยเหลือแนะนำ ข้าราชการและนักวิชาการกระทรวงสาธารณสุข ในการทำผลงานวิชาการลงพิมพ์ในวารสารเพื่อการเลื่อนตำแหน่งทางวิชาการให้ซีสูงขึ้น หรือการทำวิทยานิพนธ์ และการช่วยเขียนจดหมาย

Recommendations ในการขอทุนไปศึกษาปริญญาโทเอกในและต่างประเทศ หรือเพื่อการได้ไปรับการฝึกอบรมแพทย์เฉพาะทาง รวมทั้งการช่วยแนะนำการเขียน Recommendation เพื่อการเลื่อนชั้นตำแหน่งที่เขาควรจะได้รับ ฯลฯ ให้สมหวัง โดยผม **ไม่เคยจำ**ว่าเคยช่วยใครไปบ้างกี่ร้อยคน? มารู้ภายหลังก็เมื่อเขาบางคนมาเล่าให้ฟังและขอบคุณเมื่อพบปะกัน หรือบางคนก็มาเยี่ยมไหว้คารวะในวันปีใหม่ทุกปี อันเป็น***ความสุขอีกแบบ***ของผม

2. ความสุขที่ยั่งยืนจากความดีงามและความเจริญงอกงามของชีวิต ตามหลักธรรมและหลักคุณธรรมของพระสัมนาสัมพุทธเจ้า และหลักศาสนาต่าง ๆ

ตามที่พระคุณเจ้าพระพรหมคุณาธรณ์ **ท่าน ป.อ.ปยุตโต** สอนไว้ ที่ผมยึดมั่นตลอดมาเพื่อประกอบการดำเนินชีวิตและงานให้มีความสุขความเจริญงอกงามของชีวิตอย่างยั่งยืน โดยขอยกมาสองธรรมะ คือ

2.1 **การมีอารยะวัฒิทั้ง 5** ได้แก่

1. ความสุขและเจริญงอกงามด้วย**ศรัทธา** คือ ให้มีความเชื่อความมั่นใจในพระรัตนตรัย และในการที่จะทำความดี มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ
2. ความสุขและเจริญงอกงามด้วย**ศีล** คือ ให้มีความประพฤติดีงาม สุจริต รู้จักเลี้ยงชีวิต มีวินัย และมีกิริยามารยาทงดงาม
3. ความสุขและเจริญงอกงามด้วย**สุตะ** คือ ให้มีความรู้จากการเล่าเรียนสลับตรับฟัง โดยแนะนำหรือขวนขวายให้ศึกษาหาความรู้ที่จะฟื้นฟูปรับปรุงชีวิตจิตใจ(1)
4. ความสุขและเจริญงอกงามด้วย**จาคะ** คือให้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจต่อกัน และพอใจทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์(2)
5. ความสุขและความเจริญงอกงามด้วย**ปัญญา** คือ ให้มีความรู้คิด เข้าใจเหตุผล รู้ดี รู้ชั่ว รู้คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มีวิจารณญาณ รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาเหตุปัจจัยแก้ไขปัญหา และจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ให้ได้ผลดี

---

(1) สมเด็จพระมหิตลาธิเบศรอดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ในหลวงรัชกาลที่ 9 “พระบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบัน” ทรงสอนแพทย์ไว้ว่า “ความสำเร็จที่แท้จริงมิใช่อยู่ที่ความรู้อย่างเดียว แต่อยู่ที่ความสามารถนำความรู้นั้นมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ”

(2) ทรงสอนแพทย์ไว้ว่า “ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตนเป็นกิจที่สอง ประโยชน์เพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง แล้วลาภ เกียรติยศจะตกมาเอง ถ้าท่านทรงธรรมะแห่งวิชาชีพให้บริสุทธิ์”

2.2 การ**มีฆารวาสธรรม 4 ประการ** คือ

1. **สัจจะ** ความจริง คือ ดำรงมั่นในสัจจะ ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พูดจริง ทำจริง จะทำอะไรก็ให้เป็นที่เชื่อถือไว้วางใจได้
2. **ทมะ** ฝึกตน คือ บังคับควบคุมตนเองได้ รู้จักปรับตัว และแก้ไข ปรับปรุงตนเองให้เจริญก้าวหน้าดีงามยิ่งขึ้นอยู่เสมอ
3. **ขันติ** อดทน คือ มุ่งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง อดทน ไม่หวั่นไหว มั่นใจในจุดหมาย ไม่ท้อถอย
4. **จาคะ** เสียสละ คือ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ ชอบช่วยเหลือเกื้อกูล บำเพ็ญประโยชน์ สละโลภละทิฐิมานะได้ ร่วมงานกับคนอื่นได้ ไม่ใจแคบ เห็นแก่ตัว หรือเอาแต่ใจตนและประโยชน์ส่วนตน

บทที่ 11

ดูละครที่วีเรื่อง “กงกรรม” จนจบ คิดอย่างไร

“โบราณสอนไว้ว่า “ดูละครให้ย้อนดูตัว” เพราะการสร้างละครโทรทัศน์ที่มีคุณภาพดีเชิงสร้างสรรค์ คุณธรรม และการเรียนรู้วิถีชีวิต วัฒนธรรมประเพณี สังคม สิ่งแวดล้อม ผู้คนในยุคสมัยต่างๆ ดังละครเรื่อง “กงกรรม นับว่ามีคุณประโยชน์ที่สะท้อนภาพวิถีชีวิต คุณธรรม และหลักความเชื่อทางพุทธศาสนา คือ “กฎแห่งกรรม” ที่ช่วยสอนใจให้ควรมุ่งทำความดี ลดละทำความชั่ว และมีความกตัญญู”

เมื่อคืนเป็นคืน**สุดท้าย** ที่ผมต้องตามดูละครทีวีช่อง 3 เรื่อง **"กงกรรม"** จนจบ ผมจำคำ**โบราณ**สอนไว้ว่า "ดูละครให้ย้อนดูตัว" จึงลองสะท้อนความคิดของตนเอง ว่ามองดู**ละครชีวิต**เรื่องนี้อย่างไร?

1. ก่อนอื่น ผมในฐานะตัวแทน**คนดู** ต้องขอแสดงความชื่นชมที่นาน ๆ ผมจึงจะ**เลือก**ดูละครทีวีที่มี**คุณภาพดีมาก** และ**คุณค่าประโยชน์สูงที่ทำให้ต้อง**ติดตามดูจนจบ เพราะเบื่อที่จะดูละครแบบน้ำเน่า ไร้สาระประโยชน์ ละครดี ๆ มักแทรก**คติพจน์** หรือ**ปรัชญาชีวิต**ที่ดี ๆ ที่ทำให้คนดูมีความรู้สึกและอารมณ์คล้อยตาม**ดูเสมือนชีวิตจริง** ตามบทท้องเรื่องและผู้แสดงทุกบทที่**แนบเนียนสมจริง** ไม่ดูเป็นการ**เสแสร้ง** แบบที่เรามักเรียกว่า **ละครน้ำเน่า** ดังที่ได้พิสูจน์ชัดว่าละครเรื่องนี้เป็นละคร**คุณภาพดีมาก** จากการได้รับรางวัล**ระดับชาติ** คือ รางวัล**นาฏราช ครั้งที่ 11** ทั้ง**คุณพงษ์พัฒน์ วชิรบรรจง** ผู้กำกับการแสดงและผู้กำกับภาพ **ยอดเยี่ยม** คุณจุฬามณีผู้เขียนบทประพันธ์ และคุณยิ่งยศ ปัญญา ผู้เขียนบทโทรทัศน์ยอดเยี่ยม รวมทั้งนักแสดง**ทุกคน**ที่ตั้งใจทุ่มเทให้การแสดงที่แนบเนียนเสมือน**ชีวิตจริง**

2. คุณภาพที่ดีมาก ยังรวมถึง การวางวัตถุประสงค์ของเรื่อง/โครงเรื่อง/การลำดับเชื่อมโยงของเรื่อง และการตัดตอนการดำเนินของเรื่องให้กระชับรวดเร็วไม่น่าเบื่อ/สาระของเรื่อง/ฉากที่สะท้อนเหตุการณ์ กาลเวลาและสถานที่/การเลือกและลำดับภาพ/ภาษาพูด/เสียง/เพลงและดนตรีประกอบ/ตัวแสดงทุกตัว ทั้งตัวละครเอก ตัวร้าย ตัวประกอบ ฯลฯ ต่างได้รับบทที่แสดงให้เห็นบทบาทและให้ความสำคัญของทุกคนถ้วนหน้า **ที่เชื่อมโยงกัน**อย่างสอดคล้อง และผสมผสานกลมกลืนกันอย่างดียิ่ง ฯลฯ

3. เมื่อดูละครเรื่องนี้จนจบอย่างเพลิดเพลิน และเร้าอารมณ์ แฟนคลับ ที่ติดตามชมละครคุณภาพเรื่องนี้ คงจะมีความรู้สึก**เห็นด้วย**กับผมว่า เป็นละครชีวิต**ย้อนยุค**ของ**วิถีชีวิต**คนในชนบทสมัยเก่า ที่สะท้อนภาพ วิถีชีวิต คุณธรรม หลักและความเชื่อทางพุทธศาสนาเกี่ยวกับ **"ชะตาชีวิต"** และ **"กฎแห่งกรรม"** และมุมมองสังคมสิ่งแวดล้อมทางสังคมของชนบทไทย ในช่วงปี พ.ศ. 2510 หรือ 50 กว่าปีที่ผ่านมาอย่าง**ชัดเจน**ดีมาก

4. ดูตาม**ท้องเรื่อง**จนจบ น่าจะเป็นละครชีวิตแนวโศกนาฏกรรม (Tragedy) แต่ก็หักมุมและจบลงด้วย Happy ending ที่สวยงาม ที่ผู้ชมมีความสุข และได้เรียนรู้คติธรรมสอนใจไว้มากมาย โดยเฉพาะ**กฎแห่งกรรม** ประเด็นสำคัญของเรื่อง

5. นอกจากนั้น ดูตามท้องเรื่องจนจบ ละครเรื่องนี้น่าจะผสมผสานแนวของละครแห่ง**ธรรมชาตินิยม** (naturalism) เพราะได้เห็นถึงสภาพท้องถิ่นชนบทไทยสมัยก่อน และธรรมชาติสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี วิถีชีวิตของผู้คนชนบทที่หลากหลาย ฯลฯ ที่มีความเป็นธรรมชาติ รวมทั้งน่าจะเป็นละครแฝงแนว**สัจจนิยม**

(Realism) ที่สะท้อนถึงชีวิตตาม**ความเป็นจริง**ตามธรรมชาติ วิถีชีวิต วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีของผู้คนในชนบทไทยสมัยยุคเก่า ที่คนส่วนใหญ่มีความเชื่อศรัทธา ยึดมั่น ใน**ศีลธรรม** และ**หลักธรรม**ของพุทธศาสนาของการมุ่ง**ทำความดี ไม่ทำความชั่ว** โดยเฉพาะความเชื่อมั่นในเรื่องของกรรมดี กรรมไม่ดี และ**กฎแห่งกรรม** ของการทำความดีย่อมได้ดี และทำไม่ดีย่อมได้ผลรวมที่ไม่ดี **อันเป็นสัจธรรม** ที่หลีกหนีไม่พ้น**ผลกรรม**นั้น ๆ และการรู้สึกสำนึก ยอมรับ เมื่อได้ทำผิดไปแล้ว ก็กลับมาทำความดี รวมทั้งธรรมะของความสำนึกการมีความ**กตัญญูกตเวทิตา**

6. ตามภาษิตโบราณที่สอนว่า **"ดูละครให้ย้อนดูตัว"** ผมจึงขออนุญาต**สรุปบทเรียน** ในทัศนะและมุมมองของผมได้ดังนี้

1) การประพฤติปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี คิดและมองคน มองโลกเชิงบวก ลดละ อคติ กิเลส ตัณหา ไม่อิจฉาริษยา เบียดเบียน ให้ร้ายใคร ยึดมั่นในธรรมะสำคัญ ๆ เช่น พรหมวิหารธรรม สังหวัตถุธรรม อิทธิบาทสี่ ฆราวาสธรรม ฯลฯ แม้จะปฏิบัติยาก แต่ถ้าทำได้ก็ย่อมมีชีวิตที่มีความสุข สงบ และสำเร็จสมหวัง

2) เรื่องราว เหตุการณ์ วิกฤติการณ์ ความสุข ความทุกข์ และ**โลกธรรมแปด** (มีและไม่มีลาภ ยศ สรรเสริญสุข) และ**ไตรลักษณ์** (แก่ เจ็บ ตาย) ล้วนเป็น**สัจธรรม** ของการมีอยู่และดับสิ้นไป เป็นอนิจจังและความไม่**เที่ยงแท้** ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นให้เป็นทุกข์ กังวล หรือหลงชื่นชมมากไป และรู้จักปล่อยวาง เพราะไม่นานก็**หมด**และ**ผ่านไป**ตามสัจธรรม

3) การคิด พูด ทำ ที่ไม่ดี เมื่อทำไปแล้วเอา**กลับคืน**มาไม่ได้ เช่น การใช้อารมณ์ร้าย โมหะ โทสะ ด่าทอ ทะเลาะวิวาท ทำร้ายกัน ฯลฯ แม้เลิกรากันไปแล้ว ภาพเหล่านั้นจะยังคง**ฝังลึก**อยู่ในใจ และจิตใต้สำนึก และความทรงจำต่อไป ยากที่จะลบและ**ลืมเลือน**

4) ตรงกันข้าม การระมัดระวัง ไม่ประมาท มีสติ และหิริโอตัปปะ เกรงกลัว และละอายต่อการจะคิด จะพูด ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องดีงาม ประพฤติดี ประพฤติชอบ ย่อมนำพาชีวิต และประสบการณ์ความทรงจำที่ดี ๆ ตลอดไป และมีชีวิตอย่างสุข สงบ และศานติ

5) ความจริงใจ การรู้จักแผ่เมตตา การให้ซึ่งรวมทั้งการให้อภัย และทำความดีแบบปิดทองหลังพระ เป็นความปิติสุขในใจ อันเป็นความสุขที่แท้จริง และกำไรของชีวิตที่น่าภาคภูมิใจ

6) จึงไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น และจริงจังกับชีวิตจนเกินไป และคิดถึงอดีต คาดหวัง

ปัจจุบันและอนาคตมากจนเกินไป แค่ทำและใช้ชีวิตสั้น ๆ เพียงสามวัน คือ เมื่อวาน วันนี้ และพรุ่งนี้ ให้ดีที่สุด อะไรจะเกิดที่เราไม่สามารถคาดการณ์ได้ก็อดทนและแก้ปัญหาไปตามภาษิตโบราณ **“ทุกปัญหาย่อมมีทางแก้”** และ **“เมื่อมีมืดก็ย่อมต้องมีสว่าง”**

รวมทั้งน้อมรำลึกถึงคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใน **“อุปัญญาตธรรม”** ข้อหนึ่งที่ว่า “จงบำเพ็ญเพียร ไม่.....ย่อท้อ” คือ เพียรพยายามก้าวหน้าเรื่อยไป ไม่ยอมถอย ไม่ยอมแพ้ ไม่ยอมท้อถอยต่ออุปสรรค และความเหน็ดเหนื่อยยากลำบาก”

บทที่ 12

ไปเที่ยวแก่งคอยกับครอบครัวลูกสาววันคริสต์มาส ปี 2563

“การไปเที่ยวพักผ่อนวันหยุดในต่างจังหวัด เช่น ที่อำเภอแก่งคอย ซึ่งเป็นอำเภอเก่าแก่ มีตำนานที่ถูกสร้างเป็นภาพยนตร์ ที่ช่วยให้ได้เห็นและเรียนรู้ ที่สะท้อนวิถีชีวิต วัฒนธรรม ประเพณี สภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ซึ่งผสมผสานระหว่างความเป็นสังคมชนบทแบบดั้งเดิม ผสมผสานกับสังคมเขตเมืองสมัยใหม่อย่างชัดเจน การได้ชมทัศนียภาพของป่าไม้, ภูเขา แม่น้ำ และสภาพบ้านเรือน ฯลฯ ที่ยังเป็นธรรมชาติ เช่น บริเวณรอบแม่น้ำป่าสัก เขื่อนกั้นน้ำ อ่างเก็บน้ำ เขาใหญ่ สภาพชุมชน และเมือง ฯลฯ และได้พักผ่อนในบ้านรับรองส่วนตัว ได้ชิมอาหารหลากหลาย และชมสถานที่เก่าและใหม่โดยรอบ จึงเป็นการสัมผัสบรรยากาศและธรรมชาติป่าเขาที่สร้างความรู้สึกสุนทรีย์แตกต่างไปจากการไปเที่ยวทะเลอย่างมาก”

วันหยุดคริสต์มาส ปี 2563 นี้ ครอบครัวลูก ๆ ของผมต่าง**แยกย้าย**กันไปเที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัด ส่วนผมและอาจารย์พันธุ์ทิพย์เลือกไปกับลูกสาว (อาจารย์ขวัญ) และครอบครัว รวม 7 คน ไปที่บ้านพักตากอากาศของเราที่**ศุภาลัยป่าสักรีสอร์ท** ที่อยู่ริมแม่น้ำป่าสัก แก่งคอย สระบุรี ที่ใกล้ที่สุด และมี**ที่เที่ยว**รอบ ๆ เช่น เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ เขื่อนลำตะคอง เขาใหญ่, ปากช่อง, มวกเหล็ก เมืองโคราช, สูงเนิน ฯลฯ

บ้านพักตากอากาศของลูก ๆ ที่ลงขันไปซื้อไว้นานแล้ว หลังนี้อยู่ในบริเวณสวนป่าของศุภาลัยป่าสัก รีสอร์ท ที่มีโรงแรม, ร้านอาหาร, สระว่ายน้ำ, สโมสร สิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน เนื้อที่รอบบ้าน ราวเกือบ 100 ตารางวา ก็ยังเก็บต้นไม้ใหญ่ ๆ และเถาวัลย์ขนาดใหญ่เก่าแก่ไว้ มีสวนหย่อมอยู่รอบบ้าน และ**สนามหญ้า**เล็ก ๆ อยู่หลังบ้าน มี**ศาลาไม้**เล็ก ๆ ที่ตั้งบน**สันเขื่อน**คอนกรีตริมฝั่งแม่น้ำป่าสัก ไว้นั่งนอนเล่น ชมวิว ชมแม่น้ำป่าสัก และ**ฝั่งตรงข้าม**ที่มองเห็น**ภูเขา**และ**ป่าไม้**ที่ยังเขียวสดใกล้เขื่อนป่าสัก

ในฤดูร้อน น้ำในแม่น้ำป่าสักจะแห้งและไหล**เอื่อยนิ่ง** และน้ำใสและค่อนข้างมองเห็นริมตลิ่งที่สูงชัน ที่มีต้นไม้เล็ก ๆ เขียวชอุ่ม แต่พอ**ฤดูฝน**น้ำจะขุ่นและไหลเชี่ยว ระดับน้ำสูงจนเกือบ**เต็มตลิ่ง** เวลานั่งมองบนศาลาไม้ริมแม่น้ำที่ตั้งบนเขื่อนฐานราก จะเห็นต้นไม้ถูกกระแสน้ำพัดจนโอนเอนลู่ไป ดูแล้วทำให้**นึกถึงชีวิตคน**ยามเผชิญปัญหาวิกฤติ ก็ต้องพยายามยืดหยุ่น**ผ่อนหนักเป็นเบาลู่ตามกระแสกดดัน**ที่มาแรง เพื่อให้ผ่านพ้น อยู่รอดไปได้ ด้วยความหวังว่า**ฟ้าหลังฝนย่อมงามตา** หรือ**ฟ้ามืด**ก็ย่อมมี**สว่าง** และ**สัจธรรม** มีทั้งลาภ ยศ คนสรรเสริญสุข และเสื่อมลาภ ยศ คนนินทาว่าร้ายและทุกข์ของ**โลกธรรมแปด**ที่ย่อมมีทั้งทุกข์และสุข

เขตเทศบาลและตลาดในอำเภอแก่งคอยที่มี**ถนนผ่านกลาง** ยังมีสภาพของ**เมืองเก่า**ของความเป็น**ชนบท**ไว้ส่วนใหญ่ และมีสภาพความเป็น**เมืองแบบใหม่ผสมผสาน**อยู่ด้วยกัน ซึ่งเป็นสภาพที่มี**เอกลักษณ์**ที่งดงาม**น่าชม** จนมีภาพยนตร์และละครทั่วไปจัดสร้างในชื่อ **“แก่งคอย”**

บ้านพักรับรองในรีสอร์ทของเราอยู่ไม่ไกลจากตัวอำเภอโดยรอบที่ยังมีสภาพบ้านเรือนสิ่งแวดล้อม ที่ยังเป็น**ชนบท** มีป่าไม้ภูเขาเล็ก ๆ สวยงาม บางส่วนของถนนมีต้นไม้สองข้างแผ่กิ่งก้านมา**ปกคลุม**ร่มรื่น จนเหมือน**หลังคา** หรือ**ถ้ำต้นไม้**สวยงามมาก บางริมถนนก็ปลูกต้น**ทานตะวัน**ไว้แปลงใหญ่ ให้นักท่องเที่ยว ไปแวะชมและถ่ายรูป**ดอกทานตะวัน**บานอร่ามเต็มไปหมด สวยงามมาก และมี**รีสอร์ท**มากมายให้พักผ่อนทั่วไปบริเวณใกล้ภูเขา และริมแม่น้ำป่าสัก รวมทั้งมี**ร้านอาหาร**สไตล์ต่าง ๆ มากมายอยู่รายรอบด้วย

ไม่ไกลจากตัวเมืองอำเภอแก่งคอย **มีวิทยาเขต**ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งตั้งบนเนินเขา และหุบเขาที่มีอ่างเก็บน้ำใหญ่มากคล้ายทะเลสาบ สวยงามมาก

อาหารการกินมีให้เลือกหลากหลาย**สไตล์**และ**บรรยากาศ** ทั้งใน**ตลาดเก่า**ในตัวเขตเทศบาลอำเภอแก่งคอย และตามรีสอร์ทต่าง ๆ จนถึงตามริมถนนที่ผ่านเข้ามายัง**ตลาดใหม่** ริมถนนมิตรภาพ ซึ่งมีร้านอาหารดังเป็นที่รู้จักดีของนักท่องเที่ยว คือ ร้านอาหารจีนดั้งเดิมเก่าแก่, ร้านอาหารเกาหลี, ร้านไก่ย่างส้มตำ และร้านอาหารที่มีปลาหลากหลายริมแม่น้ำป่าสัก ซึ่งมีนักร้องเพลงสากลเก่า ๆ กับดนตรีกีต้าร์เล่นให้ฟังด้วย ฯลฯ

บางวันถ้ามีเวลาว่างมาก เราก็จะขับรถไปไกล ๆ รอบ ๆ ชมสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและสภาพบ้านเมือง และชิมอาหารที่หลากหลาย เช่น เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ เขื่อนลำตะคองเขาใหญ่ ปากช่อง มวกเหล็ก ฟาร์มเลี้ยงวัวและแกะที่มี**ฟาร์มโชว์**คล้ายที่ออสเตรเลีย และมีสเต็กอร่อย ๆ รวมทั้งแวะชมหมู่บ้านคนรวย ๆ และรีสอร์ทสวย ๆ แปลก ๆ ที่เขาใหญ่และมวกเหล็ก ปราสาทขอมเก่าแก่แถวอำเภอสูงเนิน แวะไหว้**อนุสาวรีย์ย่าโม** และแวะซื้อ **"ขนมกะหรี่ปั๊บ"** ผลไม้ และของที่ระลึกกลับบ้านด้วย

การได้ไปพักผ่อนที่**บ้านพักผ่อน** ที่ศุภาลัยป่าสักรีสอร์ทของครอบครัวเรา จึงได้สัมผัสบรรยากาศสิ่งแวดล้อมที่เป็น**ป่าไม้** และ**ภูเขา** และ**อ่างเก็บน้ำ**ขนาดใหญ่คล้ายทะเลสาบ ที่สวยงามเงียบ สงบ ได้สูดอากาศบริสุทธิ์ อุดมด้วยโอโซน ไม่แพ้การไปเที่ยวพักผ่อน**เมืองชายทะเล**ที่มีบรรยากาศ**แตกต่าง**มากไปอีกแบบ

โดยเฉพาะ**ผู้สูงอายุ**มากอย่างผม มีความรู้สึกผ่อนคลายและดีต่อสุขภาพอนามัยแบบคล้ายได้เติม**พลังสดชื่นมีชีวิตชีวา** (Revitalization) ให้แก่ร่างกายและจิตใจ แถมยังมีเวลาว่างนอนพักอ่านเขียนหนังสือ ดูภาพยนตร์เคเบิลทีวี และนอนริมแม่น้ำป่าสัก ชมวิวป่าไม้ ภูเขาเล็ก ๆ ที่ยังเขียวสดฝั่งตรงข้าม และต้นไม้เก่าแก่และเถาวัลย์ตามริมและในแม่น้ำป่าสักที่โยกตัวลู่ตามกระแสน้ำและกระแสลมเย็น ๆ ที่พัดโชยมาเป็นระยะ จน**นอนหลับ**ไป และ**ฝันกลางวัน**ดี ๆ ด้วย

บทที่ 13

คติพจน์ และปรัชญาดี ๆ จากภาพยนตร์ฮอลลีวูด ชุดที่ 3

Hollywood 3

“คติพจน์และปรัชญาดี ๆ จากภาพยนตร์ฮอลลีวูด ที่สะท้อนเรื่องวิถีชีวิตผู้คนแบบต่าง ๆ ที่หลากหลายในอดีต ช่วยให้ได้เรียนรู้แรงบันดาลใจในการสู้ชีวิตแบบต่าง ๆ ที่สามารถนำมาเป็นข้อเตือนใจ และคติพจน์ คติธรรม ปรัชญา ในการสร้างแรงบันดาลใจเพื่อนำไปแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิตของคนรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี”

หยุดอยู่บ้านช่วยชาติต้านโควิด มีเวลาว่างมากดูภาพยนตร์ฮอลลีวู้ด จากเคเบิลทีวี วันละสองเรื่อง จากเคเบิลทีวี รายการ **Netflix** และอื่น ๆ เลยสกัด**คำคม คติพจน์** และ**ปรัชญาดี ๆ** โน้ตใส่สมุดโน้ตหน้าจอทีวี **สะสม**มาได้อีกเป็นชุดที่ 3 ส่งให้แฟนคลับเป็น **"แรงบันดาลใจ"** อดทนสู้สงครามโรคโควิดกันต่อไป

1. "ชีวิตคือสิ่งที่เราสร้าง อุปสรรคคือสิ่งที่เราค้นพบ"
2. "ความทรงจำที่ฝังแน่นในใจ เป็นเหมือนภาพถ่ายที่เอาออกไปจากสมองไม่ได้"
3. "สิ่งที่เราทำพลาดมิใช่จุดจบ เพราะเราจะลุกขึ้นมาทำแก้ไขอีกครั้ง"
4. "ทุกปัญหามีทางออกของมันเสมอ อยู่ที่เราจะอดทนกับมันต่อไปหรือไม่"
5. "ชีวิตที่ยาวไกลรอเราอยู่ จึงควรรักษาแรงกาย แรงใจให้พร้อมเหมือนหมั่นลับมีดให้คมกริบไว้เสมอ"
6. "ท่ามกลางความแปลกแยก ต้องรักษาความกลมกลืนไว้เสมอ"
7. "ภาพที่เรารู้เองว่าเราเข้าใจผิด ยังดีกว่าให้คนอื่นมาบอก"
8. "อยากเจริญก้าวหน้า ต้องรู้จักเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบันให้ดียิ่งขึ้น"
9. "ก่อนที่เราจะคิดพูด และทำสิ่งใด คิดการสิ่งนั้นให้ดีเสียก่อน เพราะการเริ่มคิดที่ดีคือความสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว"
10. "บางครั้งคำชมที่ว่าเราเป็นคนมีไฟแรง อาจหมายความว่าเราเป็นคนดื้อรั้นมากก็ได้"
11. "ชีวิตคนเราไม่มีอะไรอยู่ตลอดไปได้ นอกจากความดีงาม"
12. "อย่าด่วนตัดสินใครโดยดูจากภายนอกครั้งแรก"
13. "ศักดิ์ศรีคือจุดยืนที่มั่นคงและสง่างามของมนุษย์"
14. "เรียนรู้จากเมื่อวาน ใช้ชีวิตให้ดีที่สุดในวันนี้ และมีความหวังที่ดีในวันพรุ่งนี้"
15. "คนคือสิ่งมีชีวิตที่อยากรู้อยากเห็น และเจ้าความอยากรู้อยากเห็นนี้ที่นำไปสู่หนทางแห่งความก้าวหน้าใหม่ ๆ"
16. "อย่ามัวแต่คอยค้นหาความผิดพลาด แต่จงมองหาทางป้องกันและแก้ไขไว้ก่อน"
17. "ความอดทนคือเพื่อนสนิทของสติปัญญา"

บทที่ 14

ไปร่วมถ่ายภาพวันรับมอบปริญญาตรีนิเทศศาสตร์ ของหลานปู่คนโต “จุฑารพ รามสูต”

“การถ่ายภาพวันรับปริญญาของลูกหลาน เป็นความสุขที่เปี่ยมล้น ของพ่อแม่ปู่ย่าตายาย และเครือญาติ ด้วยความยินดีในความสำเร็จ ของลูกหลาน รวมทั้งความภาคภูมิใจของตัวบัณฑิตเอง แต่พิธีการ และรูปแบบได้พัฒนา มากขึ้น ตามกาลเวลา จากที่สมัยปู่ย่าตายาย ที่เรียบง่ายประหยัดธรรมดา กลายเป็นการจัด Event แบบมืออาชีพ เชิงพาณิชย์ที่หรูหรา”

เมื่อวันที่ **13 ธันวาคม 2563** ผมและ อจ.พันธุ์ทิพย์ และครอบครัวลูกทั้งสามคน ได้ไปร่วมถ่ายภาพแสดงความยินดีกับ**หลานปู่คนโต** คือ **"จุฑารพ รามสูต"** ในพิธีรับมอบปริญญาตรี นิเทศศาสตร์บัณฑิต สาขา **"การสื่อสารการตลาดแบบบูรณาการ (Integrated Marketing Communication)"** จากวิทยาลัยนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

คนแก่มาก อย่างผมไม่เคยได้ไปร่วมงานแบบนี้**มานาน** เลย**ตื่นเต้น**และตามประสา**ชมรมคนแก่หลงและเห่อหลาน** จึงขอเล่าบรรยากาศที่น่า**สนใจ** และ**ตื่นตาตื่นใจ**สำหรับผม ดังนี้ :-

1. ผมและ อจ.พันธุ์ทิพย์ ค้นหาเสื้อครุยปริญญา และสวมไปเพื่อร่วมถ่ายภาพด้วย และบอกลูก ๆ ให้ใส่เสื้อครุยเช่นนี้ไปด้วย แต่บางคนเขาบอกว่าเขาไม่ทำกัน (ฮา)

2. การ**เดินทาง**ให้ไปถึงบริเวณถ่ายภาพ คือ **อาคารที่ 17 วิทยาลัยนิเทศศาสตร์** ม.รังสิต **ยากลำบาก**มาก เพราะลูก ๆ ไม่อยากให้ผมต้องเดินไกล ซึ่งต้องผ่านการจราจรที่คับคั่ง รถติดยาว ใช้เวลานานในรถ และมียาม รปภ คอยปิดกั้นถนนแยกทางเข้า ต้องอาศัยการใส่เสื้อครุย และ**โกหกผิดศีล** โดยบอกว่า เป็นอาจารย์ต้องไป**ถ่ายภาพ**กับบรรดาลูกศิษย์ จึงผ่านไปได้

3. บริเวณมหาวิทยาลัย และชุมชนโดยรอบ มองเห็น **ร้านค้า**ขายพวงมาลัยและของที่ระลึกมากมายรายทางเต็มไปหมด และ**สถานที่จอดรถชั่วคราว**ที่เสียเงินค่าจอดมากมาย

4. บริเวณรอบอาคารที่ 17 ของวิทยาลัยนิเทศศาสตร์ และอาคารของคณะ และสถาบันต่าง ๆ มากมาย มีการจัดตั้ง**ซุ้มประดับดอกไม้**ติดป้าย Congratulation หลายซุ้ม เรียงรายไปทั่ว สำหรับ**ถ่ายภาพ หลายซุ้ม**เป็นซุ้มของนักศึกษาและพ่อแม่ที่อาจ**ร่ำรวย** และ**พ่อแม่**หรือลูกที่รับปริญญาเป็นคนมีชื่อเสียงมีระดับ ก็จะจัดทำ**ซุ้มเฉพาะส่วนตัว**ชั้นดีของตนไว้ติดป้ายชื่อผู้รับปริญญา และมอบพวงมาลัย**พิเศษ**ที่มีธนบัตรใบละพัน **ห้อยคอ**ผู้รับปริญญา ดูคล้ายนักร้องลูกทุ่งดัง รวมทั้งมีบรรดา**กลุ่มเพื่อน นักศึกษารุ่นน้อง**มาร่วมแสดงความยินดี ตั้งแถวเป็นวงกลมล้อมรอบ**นักศึกษาผู้รับปริญญา** และกระโดดโลดเต้นไปรอบๆ และร้อง**เพลงเชียร์บูม**กันเสียงดังกึกก้องไปทั่ว

บรรยากาศการถ่ายภาพจึงน่า**ตื่นตา เบิกบาน**ใจ ประทับใจ และ**ยินดีปรีดา**เป็นอย่างยิ่ง

บทที่ 15

คติพจน์, คติธรรม และปรัชญาจีน ในวันตรุษจีน

“จีนเป็นชาติเก่าแก่ที่มีประวัติศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรมอันยาวนาน และรักษาวัฒนธรรม ขนมธรรมเนียม และคติพจน์ คติธรรม และปรัชญาต่าง ๆ ที่บรรพบุรุษได้สั่งสอนและถ่ายทอดซึมซับกันมา เพื่อเตือนใจให้คนรุ่นหลังน้อมรำลึกนำมาศึกษาเรียนรู้และใช้ประยุกต์ในการดำรงชีวิตและการงาน โดยยึดสิ่งที่ดีงามที่บรรพบุรุษได้อดทนสู้กับปัญหาอุปสรรค และสร้างแรงบันดาลใจ ประพฤติดีปฏิบัติชอบด้วยคุณธรรม และความกตัญญูต่อบรรพบุรุษ อันเป็นสิ่งที่สร้างความเจริญงอกงาม”

วันนี้เป็น**วันตรุษจีน** ขอให้แฟนคลับมีสุขภาพดี มีความสุข ร่ำรวย สมหวังทุกสิ่ง และอายุยืนยาว และขออนุญาตเล่าคติพจน์/คติธรรม/ปรัชญาจีนดี ๆ มาเป็นแรงบันดาลใจ และแนวทางที่ดีของการดำเนินชีวิตดังนี้

1. “ก้าวย่างของชีวิต ไม่ใช่อยู่ที่ก้าวได้รวดเร็ว แต่อยู่ที่ก้าวได้อย่างมั่นคง”

2. “การพูดให้ร้าย ไม่ทำให้คนอื่นเป็นคนเลว เพราะเมื่อน้ำลดหินก็ยังอยู่ที่เดิม”

3. “ผู้กล้าอาจล้มได้ แต่จะไม่ยอมแพ้”

4. “ความเพียรโดยไม่ย่อท้อ เป็นถนนสายเดียว ที่จะประสบความสำเร็จ”

5. “ความสำเร็จไม่ใช่อนาคตที่จะมี แต่เริ่มจากวินาทีที่ตัดสินใจทำ และยืนหยัดสั่งสมจนกระทั่งได้มา”

6. “ใช้จิตใจที่ชอบตำหนิผู้อื่น มาตำหนิตัวเอง ใช้จิตใจที่ชอบให้อภัยตัวเอง มาให้อภัยผู้อื่น”

7. “สิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ จงอย่ายัดเยียดให้ผู้อื่น”

8. “ชนะใจคนผู้หนึ่ง อาจใช้เวลากว่าครึ่งปี ทำลายน้ำใจผู้หนึ่ง ใช้เวลาเพียงครึ่งประโยคเท่านั้น”

9. “ชีวิตเราอยู่ที่การแสวงหา”

10. “ขอเพียงแต่เราสามารถใฝ่ฝันได้ เราก็สามารถทำให้เป็นจริงได้”

11. “การตกระกำลำบาก เป็นมหาวิทยาลัยชั้นสูงในการฝึกยอดคน”

12. “ก่อนที่เอาชนะคนอื่น จักต้องเอาชนะตัวเองให้ได้เสียก่อน ก่อนที่จะว่าคนอื่นควรพิจารณาดูตัวเองเสียก่อน”

13. “คนที่ทำได้ อาจพูดไม่ได้... คนที่พูดได้อาจทำไม่ได้”

14. “สูงแต่ไม่เย่อหยิ่ง ชนะแต่ไม่ลำพอง ปราชญ์เปรื่องแต่รู้จักลงเวที เข้มแข็งแต่มีความอดกลั้น”

15. “ต้นไม้ที่แข็ง และตัดยอดนั้น เริ่มต้นก็ด้วยการเป็นหน่ออ่อนที่ต่องาย”

16. “การเดินทางพันไมล์ ก็เริ่มต้นจากก้าว ก้าวเดียวก่อน”

17. “ขอให้เรียนรู้ที่จะไว้วางใจสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ถ้ามีความเงียบ... ก็ขอให้มันเติบโตขึ้น เพราะจะมีบางสิ่งบางอย่างอุบัติขึ้น ถ้ามีพายุ... ก็ขอให้มันบ้าคลั่งไป เพราะมันจะกลายเป็นความสงบเอง”

18. เพื่อที่จะรู้ว่าคนอื่นประพฤติอย่างไร ต้องใช้ความรู้รอบ แต่เพื่อรู้ตนเองต้องใช้ปัญญา”

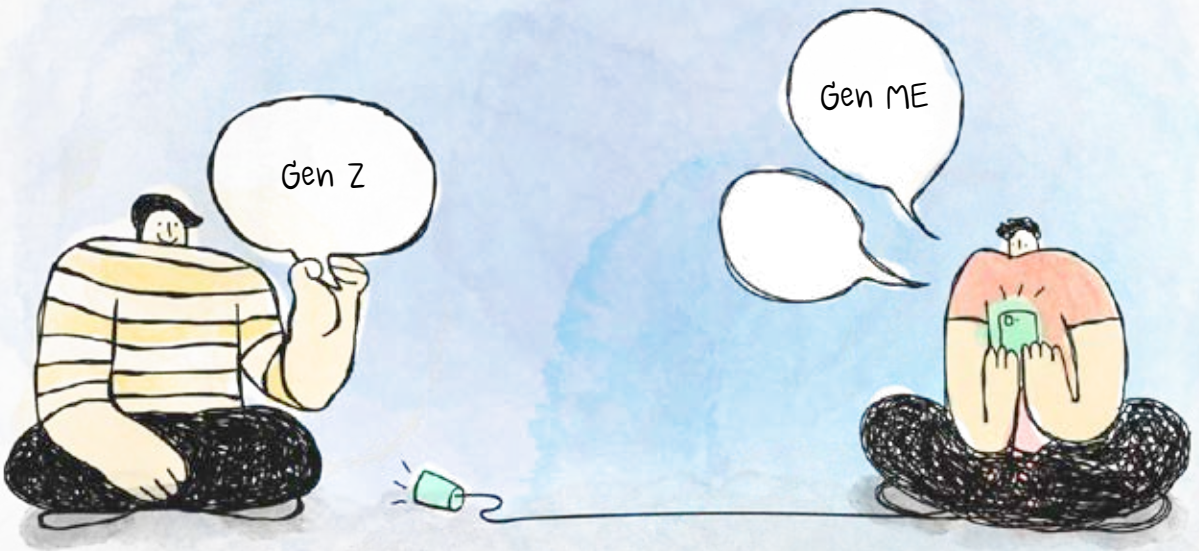
19. “ถ้าฉันพอใจในสิ่งที่ฉันมีอยู่ ฉันจะดำรงชีวิตอย่างสบาย และสนุกสนาน กับทั้งความเจริญรุ่งเรือง และมีเวลาว่าง”

20. “ขอให้พยายามสงบนิ่ง และได้ค้นพบความมั่นคงภายในของเธอเอง...ถ้าเธอมีความมั่นคงภายในแล้ว เธอจะมีทุกอย่างที่เธอต้องการ...เช่นเดียวกันเธอจะถูกล้างผลาญน้อยลง และจะอยู่ได้นานขึ้น”

21. “ถ้าฉันได้เรียนรู้ที่จะปล่อยวาง ฉันก็ไม่จำเป็นต้องกลัวความตาย”

บทที่ 16

คุณลักษณะ C30 ของเด็กวัยรุ่นใหม่ไฟแรง เจนเนอเรชั่น “Z” หรือ “Me”



“จากกระแสโลกาภิวัตน์ และการเปลี่ยนแปลงก้าวหน้าของเทคโนโลยี สังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็ว ทำให้คนรุ่นใหม่รุ่นเจนเนอเรชั่นใหม่ ๆ สมัยลูกหลานมีการปรับตัวพัฒนาไปสอดคล้องตามกระแส และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว จนคนรุ่นเก่าปู่ย่าตายายส่วนใหญ่ตามไม่ทัน และทำให้เกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยห่างออกไปมากขึ้น คนรุ่นเก่าจึงควรขวนขวายศึกษาปัญหาดังกล่าว ดังเช่นตัวอย่างของคุณลักษณะ C30 ของเด็กรุ่นใหม่รุ่นเจนเนอเรชั่น “Z” หรือ “Me” เพื่อปรับตัวและลดช่องว่างและปัญหาระหว่างวัยให้แคบและลดน้อยลง”

ปัจจุบัน ผมและแฟนคลับคงสังเกตเห็นชัดเจนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ ๆ แปลก ๆ ของเด็กวัยรุ่นคนรุ่นใหม่ **Generation Z หรือ "Me"** ที่ผิดแผกไปจากคนรุ่นเก่า ๆ อย่างสมัยรุ่นลูก ๆ และตัวเรา ทั้งวิถีชีวิต วิธีคิด ความเชื่อ ทัศนคติ การประพฤติปฏิบัติตน ค่านิยม วัฒนธรรม ฯลฯ ดังจะเห็นชัดในกลุ่มม็อบวัยรุ่น และม็อบนักเรียนเลว ฯลฯ เป็นต้น

ผมลองศึกษา สังเกต และรวบรวม**ลักษณะเฉพาะ**ของเด็กวัยรุ่นคนรุ่นใหม่ไฟแรง Generation z ตามสูตร C30 ในหัวข้อเรื่องได้ดังนี้

C1 : Crabby : ขี้รำคาญ ฉุนเฉียว โกรธง่าย

C2 : Counter attack : โต้ตอบอย่างรวดเร็วทั้งการพูดและการกระทำ

C3 : Confrontation : กล้าเผชิญหน้า ความจริง และเหตุการณ์สำคัญ

C4 : Competency : มีความฉลาดและความสามารถสูง

C5 : Confidence : มีความเชื่อมั่นตนเองสูง

C6 : Contest : ชอบแข่งขัน ประกวด เอาชนะ

C7 : Computer : เก่งทาง IT

C8 : Communication : สื่อสารเก่ง โดยใช้ IT, Smart phone, I pad ฯลฯ

C9 : Car : นิยมมีรถยนต์ส่วนตัวยี่ห้อดี หรู ตามฐานะ

C10 : Credit Card : ใช้เครดิตการ์ดใช้จ่ายหลายใบ

C11 : Club Member : นิยมเป็นสมาชิกคลับประเภทต่าง ๆ ฟิตเนส ฯลฯ

C12 : Condom : พกพาถุงยางอนามัย (บางคน?)

C13 : Calorie : ระมัดระวังการกินอาหาร ไม่ให้อ้วนเกินปกติ

C14 : Celebrity : ชอบมีชื่อเสียงโด่งดัง แบบดาราเด่นในสังคม

C15 : Coffee/Cocoa/Chocolate ชอบไปสังสรรค์ร้านกาแฟดัง ๆ และถือกล่องใส่กาแฟ โกโก้ ช็อกโกแลต เดินไปดูดไปด้วย ว่าดูโก้ ทันสมัย

C16 : Chatter : ช่างพูด ชอบสังสรรค์ เฮฮาปาร์ตี้ ในหมู่เพื่อนสนิท

C17 : Cheerful : สนุกสนาน ร่าเริง แจ่มใส เบิกบาน

C18 : Charm : ชอบแต่งตัวสวยเก๋ บุคลิกท่าทางน่ารัก มีเสน่ห์ น่ามองน่าสนใจ

C19 : Challenge : ใจกล้า ชอบความท้าทาย สิ่งใหม่ ๆ แปลก ๆ

C20 : Change : ชอบการเปลี่ยนแปลง และจัดการการเปลี่ยนแปลงเก่ง

C21 : Creativity : มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สูง

C22 : Classic : มีรสนิยมสูงทันสมัยมีระดับ In trend ตลอด

C23 : Curiosity : มีความสนใจอยากรู้อยากเห็น อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

C24 : Coherence : รู้จักสร้างความสัมพันธ์และผูกพันเป็นมิตร สามัคคีของกลุ่มเพื่อน สถาบัน วิชาชีพ อย่างแน่นแฟ้น

C25 : Cream : ถือตัวทระนง หยิ่ง ภาคภูมิใจในความเป็นคนเก่งของตน

C26 : Clarity : ชอบความกระจ่าง โปร่งใส ชัดเจน

C27 : Concert : ชอบดนตรี และชมคอนเสิร์ต

C28 : Considerate : มีน้ำใจ จริงใจ

C29 : Concise : ชอบพูดสั้น ๆ กระชับ ตรงประเด็น ไม่อ้อมค้อม

C30 : Connectivity and Cluster : ชอบผูกมิตร สร้างความสัมพันธ์กับผองเพื่อน พันธมิตร เครือข่าย ที่ผูกพันช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

ดังนั้น คนรุ่นเก่าจึงควรเข้าใจลูกหลานคนรุ่นใหม่เจเนอเรชั่น “Z” และปรับตัวให้เข้ากับพวกเขาเพื่อป้องกันปัญหาช่องว่างระหว่างวัย (Generation Gap) และความขัดแย้งจากความเห็นต่างและความแตกต่างที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น ในโลกยุคโลกาภิวัตน์และดิจิทัลต่อไป

บทที่ 17

คติพจน์/ปรัชญาชีวิตดี ๆ จากภาพยนตร์ฮอลลีวูด ชุดที่ 4

Hollywood 4

“ภาพยนตร์ฮอลลีวูดส่วนใหญ่จะสร้างเรื่องราว เหตุการณ์และวิถีชีวิตผู้คนให้สอดคล้องกับความเป็นจริงในแต่ละยุคแต่ละสมัย คติพจน์และปรัชญาชีวิตที่ได้จากภาพยนตร์จึงสะท้อนวิธีคิดและหลักยึดในการสร้างแรงบันดาลใจและแรงผลักดันในการใช้ชีวิตและต่อสู้ที่หลากหลายของผู้คนตามยุคสมัย ซึ่งอาจนำมาใช้ประโยชน์ได้เพื่อเป็นบทเรียนสำหรับผู้คนในยุคปัจจุบัน”

การที่ผมต้องหยุดพักอยู่บ้านมากในช่วงโควิด ต้องดูภาพยนตร์ดังกล่าว จากเคเบิลทีวีวันและ คืนละรวมสองเรื่องทุกวัน และได้เก็บจดคำคม/คติพจน์/ปรัชญาดี ๆ จากการสนทนาและเนื้อเรื่องของนักแสดงในแต่ละเรื่องที่เห็นว่าดี ๆ มาเรียบเรียงเป็นสำนวนแบบไทยไว้ได้หลายหัวข้อ วันนี้จึงรวบรวมส่งมาเพิ่มจากที่เคยส่งมา ดังนี้

1. “สิ่งที่คนรู้ตัวว่าใกล้จะตาย อยากได้ที่สุด คือ “เวลา” และ ลมหายใจ”
2. “ภาษิตโบราณของอเมริกันชน สอนไว้ว่า ถ้าต้องการให้งานสำเร็จ เราต้องลงมือทำเอง”
3. “ถ้าเราเป็นคนช่างสังเกต และมีประสบการณ์ชีวิตมากพอ เพียงมองสบตาลึกลงไปในดวงตาของคน ก็รู้สึกได้เลยถึงจิตใจของเขา”
4. “ทุกปัญหา และคำถาม มีคำตอบรออยู่แล้ว อยู่ที่ว่าเราจะสามารถค้นพบได้รวดเร็วมากเพียงใด”
5. “ลองให้โอกาสตนเองในการใช้ชีวิตในรูปแบบของตัวเราเองดูบ้าง”
6. “สิ่งที่ดีที่สุดที่จะไว้ใจใคร คือ ลองไว้ใจตัวเราดูก่อน”
7. “ชีวิตจะดีขึ้น ถ้ารู้จักตัดทอนสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไป”
8. “ความคิดของสมองเราที่ดีที่สุด คือ ตอนที่สมองเราว่างเปล่า ยังไม่ได้คิดถึงเรื่องอะไรเลย”
9. “ไม่ควรตัดสินใจว่า ตอนนี้ เราอยู่ที่ไหน ถ้าเราไม่เคยเห็นที่นั้นมาก่อน”
10. “สิ่งที่เราควรเป็นห่วงในชีวิต คือ สิ่งที่รอเราอยู่ข้างหน้า”
11. “ความอดทนที่มีต่อกันและกัน คือ สิ่งที่สวยงามของชีวิต”
12. “ถ้าเราอยู่บนที่สูงมาก เมื่อตกลงมาก็จะเจ็บมาก แต่ถ้าเราอยู่บนที่ไม่สูงมาก ตกลงมาก็จะเจ็บน้อยกว่า”
13. “อย่ารอจนความตายปรากฏตรงหน้าเสียก่อน แล้วจึงค่อยเรียนรู้บทเรียนการใช้ชีวิตที่ผ่านมา”
14. “อดีตของชีวิตเราสามารถทำร้ายเราได้ แต่เราต้องเลือกเองว่าเราจะวิ่งหนีมัน หรือใช้ประโยชน์เรียนรู้จากมัน”
15. “เงินสามารถซื้อทุกอย่างได้นอกจากเวลาและชีวิต”
16. “เพียงแต่ผลงานออกมาดีกว่าที่คิดไว้ก็คือความสำเร็จที่คุ้มค่า และน่าภาคภูมิใจ”

17. “เมื่อเราต้องเจอกับปัญหาอุปสรรคและวิกฤติก็เหมือนกับเจอพายุ ไม่นาน มันก็จะพัดผ่านพ้นไป”

18. “ถ้าคิดจะรัก ต้องรีบวิ่งหนีความชอบ เพราะความชอบเปลี่ยนแปลงง่าย แต่ความรักเป็นความจีรังและนิรันดร”

19. “เรื่องบางอย่าง เรายังไม่ค่อยเข้าใจชัดเจนในวัยเด็ก แต่ถ้าเราเข้าใจเรื่องนั้นชัดเจน แสดงว่า เราไม่ได้เป็นเด็กอีกต่อไป”

20. “ผู้ที่มีความสุข ไม่ใช่ว่าจะไม่เคยเจ็บปวดมาก่อนเลย แต่เขารู้ว่าควรทำอย่างไร จึงจะไม่ถูกความเจ็บปวดนั้นครอบงำ”

21. “ความกล้าหาญนั้น มิใช่คือการมีชีวิตอยู่ โดยไม่เกรงกลัวสิ่งใด แต่คือการมีชีวิตที่กลัวต่อความตายและทำแต่สิ่งที่ดีงาม”

22. สักวันหนึ่ง ภาพชีวิตของเราจะถูกฉายขึ้นมาให้เห็นชัดเจน ดังนั้น จงทำในสิ่งที่มีคุณค่าควรแก่การชื่นชม”

บทที่ 18

พิธีพระราชทานเพลิงศพ พ่อตาผม “นาวาโทบำรุง สรัคคานนท์” และพิธีลอยอังคาร

“พิธีการต่าง ๆ ทางศาสนา สำหรับใช้เมื่อมีญาติผู้ใหญ่ของแต่ละครอบครัว วายชนม์ ได้มีวิวัฒนาการตามยุคสมัย เช่น ในทางพุทธศาสนาในปัจจุบัน ก็มีพิธีการรดน้ำศพ, พิธีสวด พระอภิธรรม พิธีเผาศพ และพิธีลอยอังคารเถ้ากระดูก ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งแตกต่างกันบ้างตามระดับเศรษฐานะ และระดับชั้นตำแหน่งอาชีพการงาน ที่ควรแก่การศึกษาเรียนรู้ของอนุชนรุ่นต่อ ๆ ไป”

ตามที่ผมได้แจ้งแฟนคลับ ถึงมรณกรรมของพ่อตาผม “นาวาโทบำรุง สรัคคานนท์” ในเฟซบุ๊กนี้ ในวันศุกร์ที่ 26 กุมภาพันธ์ 2564 ได้มีแฟนคลับร่วมแสดงความเสียใจมาเกือบสองร้อยท่าน ผมและ อจ.พันธุ์ทิพย์ รวมทั้งญาติลูกหลานเหลนของท่านทุกคน ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในน้ำใจไมตรีอันประเสริฐของทุกท่านครั้งนี้ รวมทั้งทุกท่านที่กรุณาไปร่วมงานต่าง ๆ ดังกล่าว

ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งปวงได้ดลบันดาลให้ทุกท่านและครอบครัวประสพแด่จตุรพิธพรชัย สุขภาพดี อายุยืนนาน มีความสุข สำเร็จ สมหวัง ในสรรพสิ่งที่พึงปรารถนาจงทุกประการ

ในงานพิธีพระราชทานเพลิงศพ ดังกล่าวข้างบน ผมได้รับเกียรติจากน้อง ๆ ของอาจารย์พันธุ์ทิพย์ ในฐานะญาติที่อายุมากที่สุดให้เป็นประธานในพิธี ผมจึงขอขอบคุณอย่างยิ่ง

เนื่องจากงานพิธีทั้งสองนี้ ลูก ๆ ของท่านนาวาโทบำรุง สรัคคานนท์ ได้จัดขึ้นอย่างสมบูรณ์สมเกียรติมากที่สุด ผมได้มีโอกาสไปร่วมในงานนี้ทุกวัน จึงขออนุญาตแฟนคลับเล่าเรื่องดังกล่าวข้างบนในวันนี้ ตามความทรงจำ เพื่อได้ทราบและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ดังนี้ (ถ้ามีข้อผิดพลาดประการใด ขออภัยผู้เล่าวัยย่าง 90 ปีด้วย)

1. **พิธีรดน้ำอาบศพพระราชทาน**ในวันเสาร์ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2564 ณ วัดมกุฎกษัตริยาราม หลังจากลูกหลานตั้งแถวรับพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พร้อมด้วยพระราชทานเครื่องเกียรติยศประกอบศพ รวมทั้งพระราชทานโกศโถ ฉัตรเบญจาตั้งประดับ ปี่ กลองชนะ ประโคม ในเวลาพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ

2. **พิธีพระราชทานเพลิงศพ** ในวันเสาร์ที่ 6 มีนาคม 2564 เวลา 17.00 น. ซึ่งมีการเชิญศพ แห่เวียนรอบเมรุ แล้วเชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน ต่อมาก็มีพิธีพระราชทานเพลิงศพตามขั้นตอนของพิธีการ ที่มีเจ้าหน้าที่สำนักพระราชวังมาช่วยแนะนำและกำกับ โดย**ขั้นตอนสำคัญ**หลังลูกหลานผู้วายชนม์ตั้งแถวรับไฟพระราชทาน การกล่าวสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และกล่าวสรุปประวัติและคุณงามความดีของผู้วายชนม์ การยืนเคารพแสดงความอาลัย รวมทั้งการทอดผ้าตรัยและนิมนต์พระสงฆ์บังสุกุล ก็เชิญประธานในพิธีขึ้นทอดผ้าตรัย และเป็นประธานประกอบพิธีพระราชทานเพลิงศพ ระหว่างประธานประกอบพิธีพระราชทานเพลิงศพ มีกองทหารเรือเกียรติยศยืนทำความเคารพ มีปี่กลองชนะประโคม ทหารเรือเป่าแตรนอน วงแตรวงทหารเรือบรรเลงเพลงโศกอย่างสมเกียรติ

3. **พิธีลอยอังคาร** ที่หาดแหลมเทียน ฐานทัพเรือสัตหีบ ของกองทัพเรือ ในตอนเช้าของ วันอาทิตย์ที่ 7 มีนาคม 2564 ก็ได้ดำเนินการตามแบบพิธีการทางศาสนาของกองทัพเรืออย่างสมเกียรติยิ่ง โดยมีญาติลูกหลานเหลนราว 60 คน เดินทางไปโดยรถบัสและรถตู้ ออกเดินทางพร้อมเพรียงกันจากบ้านบางนาของผม ที่จัดการเดินทางโดยพลเรือโทบำรุงรัก สรัคคานนท์ ลูกชายคนเล็กของผู้วายชนม์อย่างเป็นระบบระเบียบ

เรียบร้อยตามแบบทหารเรือไทย เพื่อนำอัฐิท่านนาวาโทบำรุง สรัคคานนท์ ญาติผู้ใหญ่อาวุโสสูงสุดของครอบครัวภรรยาผมมาทำพิธีลอยอังคารที่ดำเนินการโดยอนุศาสนาจารย์ยศนาวาเอกของกองทัพเรือ เพื่อฝากอัฐิท่านไว้กับแม่พระคงคา เจ้าแม่นทีผู้รักษาน้ำทะเล เพื่ออภิบาลดวงวิญญาณของท่านนาวาโทบำรุง สรัคคานนท์ ผู้ล่วงลับให้มีความร่มเย็นเป็นสุข เฉกเช่นสายน้ำทะเลที่มีแต่ความชุ่มเย็น

พิธีการลอยอังคารนี้ นอกจากเป็นสิ่งทั้งมวลที่เป็น**สุดท้ายของชีวิต**ท่านนาวาโทบำรุง สรัคคานนท์ พ่อตาผม และพ่อ ปู่ ตา ทวด ของลูกหลานเหลน ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ผู้เริ่มชีวิตจากเป็นนายทหารเรือ ได้กลับมาสู่ท้องทะเลที่รักยิ่งของท่านอีกครั้ง

พิธีลอยอังคารนี้ จาก**ความเชื่อในทางพุทธศาสนา** ท่านศาสนาจารย์ยังสอนให้พวกเราที่ยังดำรงชีวิตอยู่ ได้สำนึกถึง**สัจธรรม** ให้ละวางสิ่งทั้งปวง ไม่ยึดมั่นถือมั่น แม้แต่ร่างกายสังขารทั้งหลาย โดยเมื่อชีวิตแตกดับ ร่างกายก็จะกลับคืนสู่ธาตุต่าง ๆ ที่ประกอบไว้นับแต่แรกเริ่มมีชีวิต คงเหลือเพียงผงธุรีของเถ้ากระดูก ที่ใส่ผอบไว้โปรยให้ล่องลอยและจมลงสู่สายน้ำนทีของทะเลไทยกลับคืนสู่บ้านเดิม อันเป็น**สัจธรรมแห่งชีวิต**ทุกคน

4. น่าประหลาดอย่างยิ่ง ในวันนี้ที่ผมส่งเฟซบุ๊กเรื่องนี้ ได้ดูภาพยนตร์ฮอลลีวูดทางเคเบิลทีวี เรื่อง “Trial by Fire” ก็มีการพูดถึง**ความเชื่อในทางคริสต์ศาสนาว่า** “คนเราเกิดมาจากฝุ่นของพระเจ้า เมื่อชีวิต ดับขันธ์ลง ก็กลับกลายเป็นฝุ่นพระเจ้า”

ขอดวงวิญญาณ ท่านนาวาโทบำรุง สรัคคานนท์ จงไปสู่สุขคติสัมปรายภพ อยู่ในภพภูมิอันสูงส่ง ด้วยความเคารพรักและอาลัย

บทที่ 19

คิดอย่างไร ในวันที่ 16 พฤษภาคม 2564
วันสากลแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของสหประชาชาติ

วันที่ 16 พฤษภาคมของทุกปีเป็น “วันสากลแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ” ที่สหประชาชาติกำหนดขึ้น เพื่อกระตุ้นเตือนให้ประเทศสมาชิกได้ร่วมกันรณรงค์ให้ประชาชนของตนได้ตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันในโลกด้วยความเข้าใจและเคารพยอมรับในความแตกต่างทางเพศ ศาสนา ภาษา และเชื้อชาติ เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างร่วมกันสร้างการมีส่วนร่วมและส่งเสริมสามัคคีและสันติภาพ แต่ในการปฏิบัติของประเทศต่าง ๆ โดยเฉพาะประเทศมหาอำนาจก็ยังไม่สามารถสนองเจตนารมณ์ดังกล่าวของสหประชาชาติได้ ประชาชนและผู้นำทุกประเทศ จึงต้องช่วยกันคิดหาทางสร้างสันติภาพในโลกต่อไป

วันนี้แฟนคลับคงทราบแล้วว่า เป็นวันที่สหประชาชาติกำหนดให้เป็น **"วันสากลแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ"** (International Day of Living Together in Peace)

โดยมีจุดประสงค์หลัก คือ

1. สร้างความตระหนักรู้ ถึงการอยู่ร่วมกัน โดยเคารพ และศึกษาความแตกต่างของวัฒนธรรมและแนวคิด

2. ส่งเสริมสันติภาพ ความเข้าใจ การมีส่วนร่วม และความสามัคคี แม้จะต่างศาสนา ต่างเชื้อชาติ ต่างเพศ ต่างภาษาก็ตาม

วันนี้ เราน่าจะลองมาช่วยกันคิดว่า **คิดอย่างไร?** และ**ควรทำ**อย่างไรดี? จึงจะช่วยให้บรรลุจุดประสงค์ ทั้งสองข้อข้างบนนี้ได้

โดยผมขออนุญาต ลองวิเคราะห์ ให้มุมมอง จากความคิดและประสบการณ์ของตนเอง ที่มีชีวิตย่าง 90 ปี ที่**ผ่าน** และ**เห็นความขัดแย้ง** และ**ความรุนแรง แตกแยก** ฯลฯ และ**ผลลัพธ์ ผลกระทบ**ที่ตามมามากมายพอสังเขป เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดังนี้

1. ในยุคของ**โลกาภิวัตน์** และ**ดิจิทัล** ด้วยความก้าวหน้าเทคโนโลยีการสื่อสารและคมนาคม ฯลฯ โลกแคบลงแบบไร้พรมแดน ผู้คนทั้งโลกติดต่อไปมาหาสู่กัน และมีการแข่งขัน และกีดกันกัน เอาเปรียบช่วงชิงความได้เปรียบทางอำนาจ ผลประโยชน์ตนเอง เครือญาติ บริวาร และพวกพ้อง ประเทศ ทำให้เกิด**ความเหลื่อมล้ำ ความไม่เป็นธรรม** ฯลฯ

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม อุดมการณ์ วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตที่สงบและดีงามในอดีต **เสื่อมลง** ขาดการรู้รักสามัคคี กตัญญู เคารพและยอมรับในความเห็นที่แตกต่าง สิทธิ และศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ คนเห็นแก่ตัวมากขึ้น ฯลฯ

ผมคิดว่าปัจจัยและการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ จึงเพิ่มความเหลื่อมล้ำไม่เสมอภาคเป็นธรรม และเพิ่มความขัดแย้งแตกแยก เกลียดชัง และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติบนความแตกต่างได้ยาก และนับวัน ทั้งความแตกต่าง และความขัดแย้ง การใช้ความรุนแรงของพลังอำนาจ ฯลฯ จะยิ่งมีมากขึ้นในทุกระดับและภาคส่วน ฯลฯ

2. ผมคิดว่า ทุกคน ทราบดีว่า แนวทาง วิธีป้องกันแก้ไข และสร้างเสริมความสงบและสันติสุข ควรทำอะไรบ้าง? แต่ก็ยังหา**คำตอบที่ดีที่สุด**ไม่ได้ในการปฏิบัติได้ **ร่วมกัน** เพื่อ**ตอบโจทย์** ว่าควรทำอย่างไร? จึงจะบรรลุจุด**มุ่งหมาย**ทั้งสองข้อบนของสหประชาชาติได้

3. ผมลองมองว่า บ้านเรา **ขบวนการเคลื่อนไหว** หรือ**การปฏิบัติ**ของทุกการเคลื่อนไหว หรือการปฏิบัติการของนักเคลื่อนไหว เช่น ทางการเมืองทั้งในสภาและนอกสภา/การแสวงหาและต่อรองอำนาจผลประโยชน์ ความถูกต้องเป็นธรรม ฯลฯ ระหว่างผู้นำ แกนนำ และกลุ่มของคู่ขัดแย้งที่มีความแตกต่างทางความคิด ความเชื่อ ค่านิยม อุดมการณ์ ฯลฯ ส่วนมากมี**อัตตา**สูง และมี**ทัศนคติ** แบบเข้าข้างตนเอง มองคนที่**เห็นต่าง** หรือ**ฝ่ายตรงข้าม** เป็นศัตรู แสดงการดูหมิ่นดูแคลน ไม่ให้เกียรติ ดิสเครดิต และมุ่งทำลายล้าง ทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่เคารพกติกา กฎเกณฑ์ กฎหมาย กริยามารยาท สิทธิมนุษยชน และไม่ยอมรับความแตกต่าง และความคิดเห็นที่แตกต่าง ฯลฯ มีแต่อคติ ความชิงชัง หลง ฯลฯ จึงย่อมยากที่จะประนีประนอม ผ่อนปรน และสร้างสันติสุขได้ ทั้งที่**ประเทศไทยเราเป็นเมืองพุทธ** และทุกศาสนาก็สอนให้มีเมตตา กตัญญู และประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด ในการที่ประชาชน และทุกภาคส่วน ผนึกกำลังกันสู้กับปัญหาโควิด 19 ร่วมกับรัฐบาล ก็ยังมีบางกลุ่มออกมาตำหนิแบบไม่สร้างสรรค์ก่อกวน ใช้วาทกรรม สร้างความขัดแย้ง ไม่แสดงแม้แต่น้ำใจช่วยเหลือ ให้กำลังใจกันและกัน ในยามชาติประสบความวิกฤติมากเช่นนี้

4. ผมยังมองอีกมุมว่า หรือเราจะเลี้ยงดูอบรมลูกหลานกันมา ให้ยึดมั่นการพึ่งตนเอง แบบ **"อัตตาหิอัตโนนาโถ"** อะไรทำนองนั้น และ **"รู้อะไรไม่สู้รู้วิชา รู้รักษาตัวรอดเป็นยอดดี"** มากเกินไป ทำให้มีคนเก่งดีและกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องด้วย **"ค่านิยมร่วม"** ที่ดีเพื่อส่วนรวม มีสัดส่วน**น้อยกว่า** คนเก่งเพื่อตนเองและพวกพ้อง คนเก่ง**ฉวยโอกาส** และคนเก่งแต่โกง ฯลฯ หรือไม่?

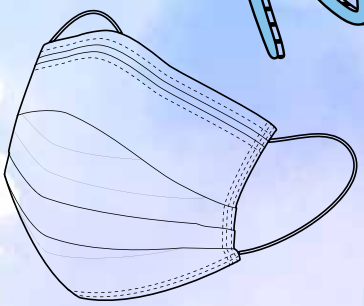
5. ผมจำได้ว่า สมัยเรียนแพทย์ที่มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ (มหิดลปัจจุบัน) ก็มีคำขวัญเชิง คติธรรมว่า **"อัตตานังอุปมังกเร"** แปลความทำนองว่า **"เอาใจเขามาใส่ใจเรา"** และสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชราชวิกรม พระบรมราชชนกพระราชบิดาของในหลวงรัชกาลที่ 9 "พระบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบัน" ทรงสอนแพทย์จบใหม่ **"ให้ถือประโยชน์ส่วนรวมก่อนประโยชน์ส่วนตน"** ผมจึงคิดว่า ถ้ารัฐบาลทุกสมัยนำมากำหนดให้เป็น **"ค่านิยมร่วมแห่งชาติ"** โดยอาจจัดประกวดคำขวัญนี้ และรณรงค์สร้างจิตสำนึก (Civic Education) ให้คนไทยทั่วประเทศ ยึดมั่นจนเกิดจิตสำนึกเชิงประชาสังคม (Civil Consciousness) และกลายเป็นวัฒนธรรม และ**คุณลักษณะเฉพาะ** หรือ **อัตลักษณ์**ของคนไทย แบบคนญี่ปุ่นทุกคน **ไม่เคย**คุย ยกตัวเองว่าเก่ง แต่ยกความดี และผลงาน ให้ทีมงานส่วนรวม องค์กร และประเทศชาติ

6. ข้อสุดท้าย ผมขอฝากข้อคิดว่า เราควรร่วมกันพัฒนาให้เกิด**จิตสำนึกประชาสังคม** (Civil Consciousness) คล้ายแบบคนญี่ปุ่น และความรักประเทศชาติกตัญญูต่อบรรพบุรุษอย่างคนจีน และอิสราเอล ฯลฯ เพื่อพัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณทุกรูปแบบอย่างต่อเนื่อง ให้คนไทย เด็กรุ่นลูกหลานเหลนไทยเกิดความรักศรัทธา ต่อประเทศชาติ บรรพบุรุษ และเพื่อนมนุษย์ร่วมชาติ และร่วมโลก บนความแตกต่าง รวมทั้งความรับผิดชอบร่วมกันต่อส่วนรวม มีความกตัญญูต่อบรรพบุรุษ บุพการี สังคม ประเทศชาติ และโลก เพื่อให้เกิดสันติสุขร่วมกันต่อไป

บทที่ 20

วิถีชีวิตใหม่ (New normal) ประจำวันของผม คนแก่วัยย่าง 90 ปี ช่วงหยุดอยู่บ้านและทำงานที่บ้านต้านโควิด

New Normal



ทุกคนที่อยู่ในวัยชราภาพมากขึ้นย่อมประสบปัญหาการเสื่อมโทรม และโรคภัยไข้เจ็บเรื้อรัง และอยู่ในภาวะต้องพึ่งพาโรงพยาบาล และลูกหลานมากยิ่งขึ้น การรู้จักช่วยดูแลตนเอง และปฏิบัติตนอย่างมีระเบียบวินัยในการดูแลสุขภาพตนเองในช่วงที่สมองยังไม่เสื่อมมากและยังไม่ถึงช่วงของการต้องเป็นคนแก่และผู้ป่วยนอนติดเตียง และปฏิบัติตนในชีวิตแต่ละวันตามการแนะนำและดูแลรักษาของแพทย์ และสหวิชาชีพ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีคุณค่าประโยชน์สูงมาก และช่วยแบ่งเบาภาระลูกหลาน รวมทั้งชะลอสภาวะความเสื่อมและเจ็บป่วยมากขึ้นได้ด้วย

วันนี้วันอาทิตย์ วันพักผ่อน แต่ช่วงนี้ดังกล่าวข้างบน วิถีชีวิตใหม่ของผมคงทำทุกอย่างเหมือนกันทุกวัน ไม่มีและแยกวันหยุด และได้แบ่งเวลาให้เฟซบุ๊กวันละ 1 ชั่วโมง ก็ขออนุญาตแฟนคลับเล่าเรื่องตามหัวข้อข้างบน เพราะเชื่อว่าแต่ละท่านก็คงวางโปรแกรม New normal ประจำวันแบบ Timeline ไว้เช่นกัน

เวลา กิจกรรม

6.00 น. ตื่นนอนเช้า เปิดวิทยุกระเป๋าหิ้ว ฟังสรุปข่าวรอบโลกและในประเทศไทย ชั่งน้ำหนัก วัดความดันและชีพจร วัดระดับออกซิเจนในเลือด ตรวจร่างกายว่ามีบวมกดบุ๋มที่หลังเท้าและหน้าแข้งหรือไม่ ทบทวนอาการผิดปกติในวันและคืนที่ผ่านมา ฯลฯ เพื่อจดข้อมูลลงใน **สมุดประจำตัวผู้ป่วยหัวใจล้มเหลว** และโทรศัพท์สรุปให้ อจ.ขวัญ (ลูกสาว) เพื่อรายงานทางโทรศัพท์ไปที่คลินิกผู้ป่วยหัวใจล้มเหลว รพ.จุฬา ทุกวัน เพื่อพยาบาลจะรายงานอาจารย์แพทย์ว่าจะให้ปรับเปลี่ยนลดเพิ่มขนาดยาและตัวยาใหม่หรือไม่อย่างไร (ในสองเดือนแรกต้องไปตรวจเลือดและพบอาจารย์แพทย์ที่ รพ.จุฬา ทุกสองสัปดาห์)

7.15 น. แปรงฟัน ล้างหน้า ทานยาก่อนอาหารเช้า/ออกกำลังเบา ยืนบนแป้นไม้สามเหลี่ยมเพื่อออกกำลังขา พร้อมบริหารคอโดยใช้มือดึงคอและออกแรงต้านด้านซ้าย ขวา หน้า หลัง ข้างละนับ 50 ครั้ง รวม 200 ครั้ง ตามด้วยเดินเร็วบริเวณเฉลียงหน้าห้องโถงภายในบ้านชั้นบนซึ่งมีความยาวราว 5 เมตร รวมนับได้ 420 ก้าว (หรือประมาณ 7 นาที) แล้ววัดความดันและชีพจร เพื่อจดบันทึกในสมุดของคลินิกผู้ป่วยคลินิกหัวใจล้มเหลว และอาบน้ำเช้า

7.30 น. ทานอาหารเช้า ที่ อจ.พันธุ์ทิพย์ จัดให้ ดูข่าวทีวี และทานยาหลังอาหารเช้า 11 เม็ด (มีครึ่งเม็ดด้วย)

8.00 ถึง 9.00 น. เข้าห้องทำงาน เล่นเฟซบุ๊ก ทั้งอ่าน จดข้อมูลดี ๆ ไว้ในสมุดโน้ต คอมเมนต์ และพิมพ์เรื่องเล่าบางวัน เพื่อโพสต์ส่งทางเฟซบุ๊กนี้

9.00 ถึง 11.00 น. เข้าห้องทำงานต่อ เปิดเครื่องแอร์และเครื่องปรับอากาศ และเพลงบรรเลงจากเครื่องเสียง เริ่มงานอ่าน จดบันทึก เขียนงานที่จะต้องบรรยายหรือทำส่งที่ทำงาน (ทางอีเมลของลูกเขย) โทรศัพท์ติดต่อ (การทำงานแบบพักผ่อนไปด้วยสบาย ๆ ไม่เครียด)

11.00 ถึง 12.00 น. พักผ่อน ทานอาหารว่าง ดูข่าวทีวีและรายการเคเบิลทีวี และถ้าอ่อนเพลีย วิงเวียน ก็นอนพักภาคเช้า/วัดความดันและชีพจร

12.00 ถึง 12.30 น. ทานอาหารกลางวัน ที่ อจ.พันธุ์ทิพย์ จัดให้ (ลูกสาว/ลูกเขยนำมาส่งทุกวัน)/ ทานยาหลังอาหารกลางวัน 4 เม็ด วัดความดันและชีพจร

12.30 ถึง 13.30 น. พักผ่อนดูข่าวทีวีและรายการเคเบิลทีวี

13.30 ถึง 15.00 น. เข้าห้องทำงาน ๆ ต่อเช่นปกติ หรือถ้าไม่มีงานก็อ่านหนังสือ เล่นไอแพด ดูทีวีแทน

15.00 ถึง 17.00 น. พักผ่อน ทานอาหารว่าง ดูทีวีและเคเบิลทีวี หรือถ้าอ่อนเพลียวิงเวียน ก็นอนพักภาคบ่าย (แบบชีวิตนักเรียนกินนอน?)

17.00 ถึง 18.00 น. เข้าห้องทำงานต่อ ฟังเพลง และทบทวนความรู้สึกนึกคิด อาการป่วย งานอ่านและเขียนในวันนี้ และที่จะต้องทำในวันต่อไป และดูข่าวทีวีภาคเย็น ทานยาก่อนอาหารเย็น 1 เม็ด แล้วอาบน้ำตอนเย็น

18.00 ถึง 20.30 น. ลูกเขยขับรถรับไปทางอาหารเย็นที่บ้านลูกสาวใกล้ ๆ กัน ก่อนทานอาหาร ออกกำลังตอนเย็น เดินเร็วในบ้านนับได้ 420 ก้าวหรือ 7 นาที พูดคุยแลกเปลี่ยนข้อคิดกับลูกหลาน และดูทีวีที่บ้านลูกสาว (บางวันหยุดลูกชายสองคนก็พาครอบครัวมาพาไปทานข้าวด้วย)

20.30 ถึง 21.30 น. ทานยาหลังอาหารเย็น 4 เม็ด ควบกับยาก่อนนอน 6 เม็ด ดูข่าวทีวีภาคค่ำหรือกีฬา ทานผลไม้ทานยาก่อนนอน 5 เม็ด วัดความดันและชีพจร

21.30 ถึง 23.30 น. ดูภาพยนตร์ฮอลลีวู้ด ทางทีวีจากรายการ Netflix และเคเบิลทีวี

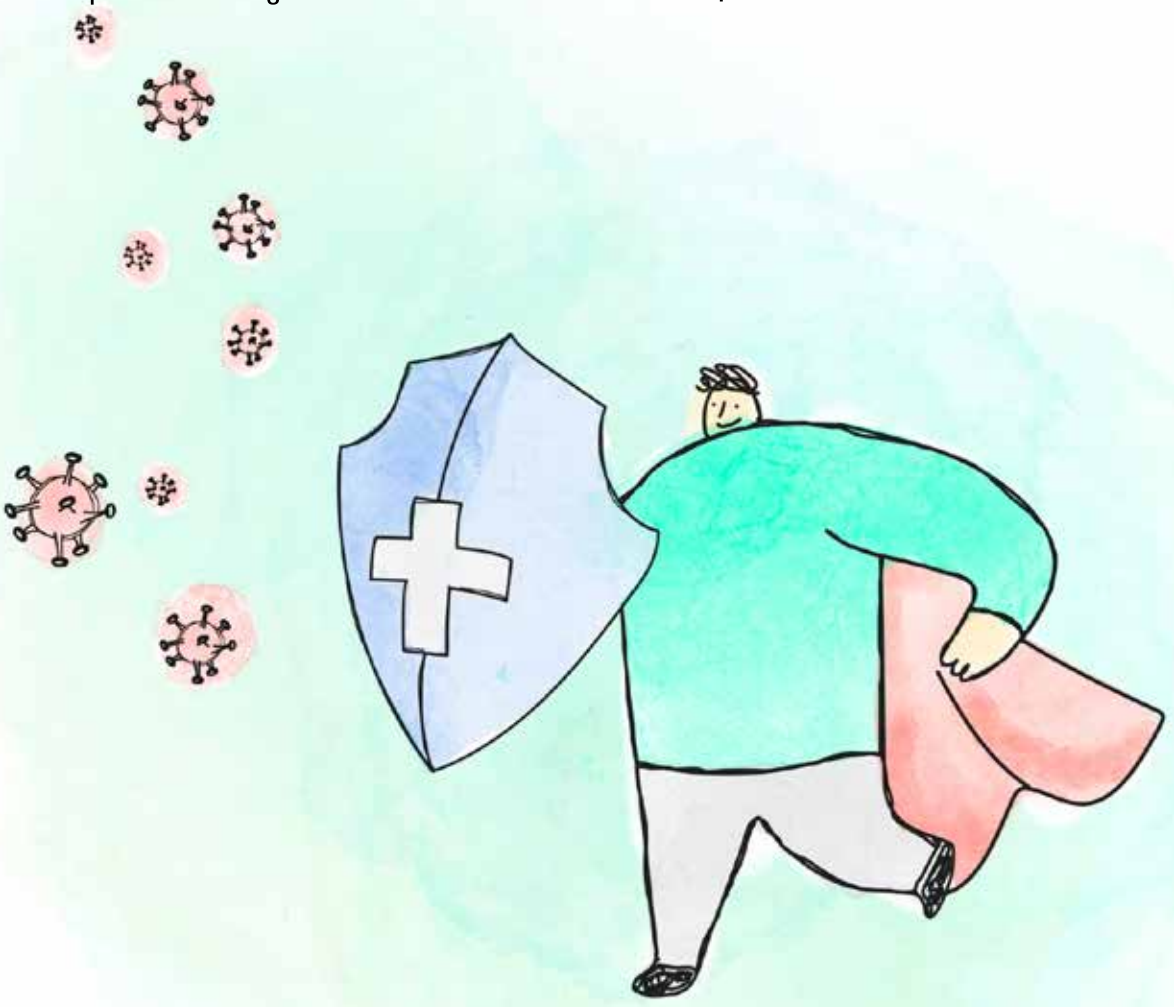
23.30 ถึง 24.00 น. สวดมนต์ เจริญสมาธิ ภาวนาอานาปานสติ แผ่เมตตา ขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์และเทวดาประจำตัวปกป้องคุ้มครอง

24.00 ถึง 06.00 เช้า นอนหลับ

ผมจึงคิดว่าการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในวัยชราภาพมาก 90 ปีขึ้นไปซึ่งย่อมมีความเสื่อมและโรคภัยไข้เจ็บตามมาจึงควรมีระเบียบวินัยในการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อลดภาระพึ่งพาจนกว่าจะเข้าสู่สภาพต้องนอนติดเตียง (Bedridden) ในอนาคตไม่นาน ตามสัจธรรมของโลก และชีวิตต่อไป

บทที่ 21

คุณลักษณะผู้นำที่พึงปรารถนาในภาวะวิกฤติโควิดของชาติ และองค์กร



ในภาวะวิกฤติและผลกระทบอย่างรุนแรงของการระบาดใหญ่ทั่วโลกของโควิด 19 ที่ประชาชนรวมทั้งทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องต้องผนึกกำลังกันร่วมมือ และสนับสนุนทุกมาตรการที่ใช้ในการดำเนินงานป้องกันควบคุมโรค และลดผลกระทบทุกด้าน จึงมีความจำเป็นและความต้องการอย่างมากที่สุดที่จะต้องมีผู้นำทุกองค์กรทุกภาคส่วนที่มาร่วมกันแก้ไขวิกฤติของชาติครั้งนี้ ผู้มีความพร้อมด้วยคุณลักษณะของผู้นำที่พึงปรารถนาในภาวะวิกฤติของชาติและองค์กร เพื่อร่วมด้วยช่วยกันเป็นหนึ่งเดียวในการต่อสู้กับวิกฤติโควิด 19 ครั้งนี้ อย่างมีประสิทธิภาพประสิทธิผล

วันนี้ ไม่มีเรื่องหรือเหตุการณ์เกี่ยวข้องจะมาเล่า ว่าง ๆ อยู่บ้าน ในช่วงกักตัวที่บ้านต้านโควิด 19 ผมคนแก่ก็นึกถึงว่า ยามนี้คนไทยกำลังสู้วิกฤติสงครามโรคโควิด เราต้องการผู้บริหารที่ดีและเก่งที่มีคุณลักษณะของ**ผู้นำที่พึงปรารถนา** จากทุกระดับ และทุกภาคส่วนอย่างมาก

โดยผมจำได้ทุกครั้งในอดีต ที่ผมได้เลื่อนตำแหน่งการงานสูงขึ้นว่า **ท่าน "ขงจื้อ"** จอมปราชญ์ของจีน ท่านเคยกล่าวเตือนไว้ว่า "อย่าห่วงว่าใครไม่รู้ว่าท่านเก่ง หรือมีความสามารถ จงห่วงแต่ว่า สักวัน เมื่อคนเขายกย่อง หรือเลื่อนตำแหน่งท่าน ท่านมีความเก่ง และความสามารถสมกับที่เขายกย่อง หรือเลื่อนตำแหน่งหรือเปล่า?"

วันนี้ ผมจึงขอนำเรื่องตามหัวข้อข้างบนนี้มาเล่า เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เช่นเคยกับแฟนคลับ โดยผมเชื่อว่าทุกคนทราบดีอยู่แล้วว่า ผู้นำที่ดีโดยทั่วไปนั้นเป็นเช่นใด จึงเพียงแต่ขออนุญาตเสริมเติมบ้างตามความรู้ ประสบการณ์ และค้นหาเสริมจากผู้รู้ ดังนี้

1. มุมมองต่อบุคลิกภาพของผู้นำที่พึงปรารถนา

1. มีความจริงใจ
2. มีความมั่นใจ เด็ดเดี่ยว ตั้งใจ และกล้าหาญ กล้าตัดสินใจ
3. มีเอกลักษณ์ หรืออัตลักษณ์ ของความเป็นผู้นำเฉพาะตัวที่โดดเด่น
4. มีความหนักแน่น สำรวม ไม่อ่อนไหว และหวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมรอบตัว และภาวะวิกฤติที่ต้องเผชิญ
5. มีความรู้ที่ปราดเปรื่อง และมีเชาวน์ปัญญาที่สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่โดดเด่น
6. มีความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ที่สอดคล้องกับความมั่นใจอย่างเด็ดเดี่ยวและตั้งใจอย่างกล้าหาญ
7. มีความเป็นธรรม และยึดมั่นในความถูกต้อง จริยธรรม จรรยาบรรณ ที่ดีงามต่อผู้อื่น หรือผู้ร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชา และผู้เกี่ยวข้อง
8. มีความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วยความเมตตา และความจริงใจ

2. อุปนิสัยของผู้นำที่มีประสิทธิภาพสูง เพื่อพัฒนาองค์กรสู่ความเป็นเลิศอย่างยั่งยืน

1. คิดเชิงรุก (Be proactive) รับผิดชอบ ต้องเลือก และทำอย่างมีสติ และเชิงกลยุทธ์
2. เริ่มต้นด้วยมีจุดหมายในใจ (Begin with the end in mind) รู้ว่าสิ่งที่ต้องการคืออะไร? มีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน

3. ทำตามลำดับความสำคัญ (Put first thing first) ทำแต่สิ่งที่สำคัญ และใช้เวลาให้คุ้มค่า
4. คิดแบบชนะ (Think Win Win) ใจกว้าง ไม่คิดถึงประโยชน์ส่วนตน ยินดีต่อความสำเร็จของผู้อื่น
5. เข้าใจคนอื่นก่อนจะให้คนอื่นเข้าใจเรา (Seek first to understand than to be understood) เข้าใจซึ่งกันและกัน รับฟังความต้องการและข้อแนะนำของคนอื่น
6. ประสานพลัง (Synergy) ให้เกิดพลังร่วมเป็น Team work ที่ส่งเสริมซึ่งกัน สามารถทำงานร่วมกัน จนเกิดผลลัพธ์ ทำให้ 1 บวก 1 ได้ผลลัพธ์เกินสอง
7. หมั่นลับเลื่อยให้คมกริบไว้เสมอ (Sharpen the saw) พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

3. คุณสมบัติของผู้นำภายใต้ภาวะวิกฤติและกดดัน

1. มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง (Self believe and confidence)
2. สามารถปรับพื้นคืนใหม่ แม้จะล้มเหลวผิดพลาด (Resilience)
3. มุ่งแน่วแน่ทุ่มเทที่งานสำคัญ (Focus)
4. มีแรงผลักดันภายใน หรือฉันทะสูงมาก (Drive or motive)

4. ทักษะที่ต้องการสำหรับผู้นำในภาวะวิกฤติ

1. ความสามารถในการมีภาวะผู้นำ (Leadership ability)
2. ทักษะในการสื่อสารภายใต้สภาวะวิกฤติ (Crisis communication skill)
3. ทักษะในการกระจายอำนาจ (Delegation of authority)
4. ทักษะในการจัดการทีมงาน (Team management skill) การวางแผนเตรียมสร้างทีมล่วงหน้า สำหรับรองรับภาวะวิกฤติฉุกเฉิน
5. ทักษะในการวางแผนล่วงหน้า สำหรับรองรับภาวะฉุกเฉิน (Pre - plan for possible emergencies)
6. ทักษะในการตัดสินใจภายใต้สภาวะกดดัน (Decision making under pressure)
7. ความตระหนักในสถานการณ์ (Situation Awareness)
8. ทักษะในการวางแผนและนำแผนสู่การปฏิบัติ (Planning and implementing action)
9. ใจเย็น และสามารถจัดการต่อความเครียดของตนเองและผู้อื่นได้ (Calm and able to manage stress in self and others)
10. ความกล้า (Courage) และความสามารถจัดการความเสี่ยงและความคาดหวัง (Risk and expectation management)

5. ประเภทผู้นำที่ปรากฏเป็นจริงในภาวะปัจจุบัน

1. ผู้ชำนาญการเฉพาะด้าน (Expert) เช่น นักการทหาร, นักธุรกิจ, นักการเมือง ผู้เชี่ยวชาญ
2. นักจัดการเก่ง (Achiever)
3. ข้าเก่งแน่คนเดียว (Individualist)
4. ดีแต่พูด (NATO : No action, talk only)
5. นักฉวยโอกาส (Opportunist)
6. นักยุทธศาสตร์ (Strategist)
7. นักสร้างสรรค์พัฒนา (Alchemist)
8. นักเจรจาการฑูต (Diplomat)
9. นักสร้างภาพเชิงลบ ทำลายคู่แข่ง (Negative image maker)
10. นักล๊อบบี้เจรจาต่อรอง (Lobbyist)
11. นักระรานกลั่นแกล้งให้ร้ายทางสื่อสังคม (Bully)

บทที่ 22

หลักคิดและคำสอนของท่านขงจื้อจอมปราชญ์ของจีน สำหรับผู้นำที่เก่งดีและกล้า เสียสละช่วยชาติทำสงครามโควิด 19

ท่าน “ขงจื้อ” นับว่าเป็นจอมปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ของจีนและของโลก ผู้ได้รับการยอมรับในความรู้ความสามารถ และความคิด และเป็นบุคคลต้นแบบที่ดีงาม มีคุณค่าในทุกมิติที่ยากจะหาใครเทียบได้ เป็นบรรพบุรุษผู้มีคุณค่า และแนวความคิดของท่านช่วยให้ประเทศจีนและคนจีนได้พัฒนาอย่างรวดเร็วและมีคุณภาพประสิทธิภาพ จนเป็นประเทศที่เจริญ มั่งคั่ง และเป็นประเทศมหาอำนาจของโลก จากปัจจัยสู่ความสำเร็จที่สำคัญส่วนหนึ่ง คือการน้อมนำหลักคิด และคำสอนปรัชญาของท่านขงจื้อมาประยุกต์ใช้และประพฤติปฏิบัติชอบ จึงสมควรอย่างยิ่งที่ผู้นำทุกภาคส่วนที่ร่วมกันต่อสู้โควิด 19 ของไทยจะได้พัฒนาตนเป็นผู้นำที่กล้าแกร่ง และเสียสละมาช่วยชาติสู้สงครามโควิด 19 ครั้งนี้

ช่วงปลายเดือนกันยายน 2564 ที่วิกฤตโควิดระลอกใหม่มาแรงเพิ่มมากขึ้น ผมได้โพสต์บทความ **ชื่นชมบทบาทและคุณลักษณะที่ดีของผู้นำที่ดี เก่ง กล้า และเสียสละจากทุกภาคส่วน อาสาสมัคร และภาคประชาชน** จากทุกพื้นที่ของประเทศไทย ที่มาร่วมด้วยช่วยกันทำสงครามโควิด 19 อย่างพร้อมเพรียงเป็นหนึ่งเดียวกัน (Synergy และ Solidity) และพวกเขาน่าจะเป็น **พลังสำคัญ**ทั้งที่เป็น **Prime Mover** และ**Key Players** ในการช่วยรัฐบาลทดลอง**เปิดประเทศไทยใหม่ (Reopen)** เพื่อฟื้นฟูวิถีชีวิต และเศรษฐกิจสังคม ฯลฯ (Build back new normal) ให้กลับคืนมาใหม่ภายในเวลา 120 วัน โดยอาศัยความรู้และรูปแบบของมาตรการทุกกิจการ และกิจกรรมที่ได้จากประสบการณ์สู้โควิด 19 เกือบสองปีแบบไทย ๆ ของเรา ที่บรรดา**ผู้นำทุกประเภททั้งที่พึงปรารถนา และที่ตามสภาพเป็นจริง**ออกมาปรากฏตัวมากมาย ดังที่ได้เล่ามาแล้ว

ได้มีแฟนคลับขานรับด้วยดีพอสมควร ผมจึงอยากให้ข้อเสนอแนะตามหัวข้อเรื่องข้างบน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เช่นเคย ตาม**หลักคิด**คนรุ่นโบราณที่เคยแนะนำไว้ว่า **"ก่อนจะก้าวไปข้างหน้า ควรเหลียวหลัง แลหน้าให้ดี"** และผมเชื่อว่าผู้นำของจีน (รวมทั้งผมด้วย) เขาคงยึดคำสอนดังกล่าวของบรรพบุรุษเขา และ**หลักคิดและคำสอนของท่านขงจื้อ**จอมปราชญ์และจอมยุทธของจีน ทำให้ประเทศจีนของเขาเจริญรุ่งเรือง ก้าวหน้าทุกด้านอย่างรวดเร็ว รวมทั้งการจัดการและฟื้นตัวจากโควิด 19 หลังความหวังจากการฉีดวัคซีนต้าน โควิด 19

ผมจึงลองค้นคว้าและรวบรวมหลักคิดและคำสอนของท่านขงจื๊อจากแหล่งความรู้ต่างๆ ได้ดังนี้

1. ท่านขงจื้อ สอนว่า "อย่าห่วงว่าใครจะไม่รู้ว่าท่านเก่งหรือมีความสามารถ แต่จงห่วงว่าสักวัน เมื่อมีคนเขายกย่อง หรือเลื่อนตำแหน่งท่าน ท่านมีความเก่งและความสามารถสมกับที่เขายกย่อง หรือแต่งตั้งหรือเปล่า"
2. "ผู้นำที่ปราศจากคุณธรรม ก็คือหัวหน้าโจร"
3. "ผู้บริหาร และการบริหารจัดการที่ดี ควรมีทั้งเจ็ดด้าน คือ 1) ความซื่อสัตย์สุจริต 2) ความเมตตากรุณา 3) การเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 4) ความละอายที่จะทำสิ่งไม่ดีงาม 5) ความกตัญญู 6) การพึ่งตนเอง 7) ความประหยัด ไม่ฟุ่มเฟือย"
4. "คุณลักษณะของผู้รู้ คือ รู้ตัวว่ารู้อะไรบ้าง และไม่รู้อะไรบ้าง หากท่านรู้ก็บอกว่ารู้นั่นแหละ คือ ความรู้ ให้เท่าทันความคิดและจิตใจผู้อื่น และที่สำคัญ คือ รู้เท่าทันความคิดและจิตใจตัวเอง"

5. “บุคคลที่ควรค่าแก่การเคารพ จะสนใจในความยุติธรรม คนที่ใจคับแคบ จะสนใจลาภ ยศ สักการะ”
6. “ส่องใน ไม่ใช่ส่องนอก คนมีคุณธรรม จะไม่พะว้าพะวัง คนมีความรู้จะไม่สับสน คนที่กล้าส่วนใหญ่จะปราศจากความหวาดกลัว ควรส่องใน (Self inspection) เพื่อให้เห็นข้อบกพร่องของตัวเอง ที่จะปรับปรุงได้”
7. “ไม่ควรกังวลกับสิ่งภายนอกมากเกินไป แต่ควรกังวลหาก
    1. ไม่ปลูกฝังคุณธรรม
    2. ไม่ใฝ่หาความรู้
    3. ไม่เป็นกลาง
    4. ไม่เปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่ดีให้เป็นดี”
8. “คนที่ฝึกคุณธรรมแล้วจะสงบเยือกเย็นไม่อวดดี ถือเนื้อถือตัว คนที่มีใจคับแคบจะสำคัญมั่นหมาย ถือยศ ถือศักดิ์ อวดดี วาจา ที่ไม่ระงับจิตใจ ยากที่จะสงบ เจอคนประเภทนี้ ต้องวางเฉย และถอยห่าง”
9. “คนที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่มีความเข้มแข็งในจิตใจ จะยอมแพ้ระหว่างทาง ยากที่จะทำอะไรสำเร็จ เพราะคน ๆ นั้น ตีเส้นตัวเองไว้แล้วว่าไม่มีทางใด”
10. “คนที่ไม่มองการณ์ไกล จะพะว้าพะวงในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันตลอดเวลา (Ad hoc responses) คือ ส่องออกตลอดเวลา ไม่สามารถกำหนดตัวเองได้ เอาแต่วิ่งไปตามทางของคนอื่นตลอดเวลา”
11. “การยกระดับตัวเอง
    1. ทำตัวให้น่านับถือ (พูดจา แต่งตัว กริยา ให้มีสัมมาคารวะ รู้กาลเทศะ)
    2. จิตใจกว้างใหญ่ไพศาล (ใจกว้าง มองเห็นความคิดคนอื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา จะชนะใจคน)
    3. ทำตัวให้น่านับถือ (คิดอะไรเพื่อประโยชน์ในระยะยาว ซื่อกินไม่หมด คดกินไม่นาน)
    4. มีความเฉลียวฉลาด
    5. มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่”

12. “วิธีการดำรงชีพแบบขงจื้อ

1. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แต่ไม่สุรุ่ยสุร่าย
2. มีเป้าหมายในชีวิต แต่ไม่ละโมภ (หากไม่มีเป้าหมาย ก็เหมือนขอนไม้ล่องลอยไปบนสายน้ำ)
3. ขยันขันแข็ง แต่ไม่อึดอัดในการมานะ และมีความสบายใจในสิ่งที่ทำ
4. เป็นคนเรียบง่าย ๆ แต่ไม่อวดดี รู้จักความเกรงใจผู้อื่น เข้ากับคนง่ายได้ทุกกลุ่ม
5. มีศักดิ์ศรี แต่ไม่โหดร้าย มีบุคลิก แต่งตัว กริยามารยาทดี นับถือตัวเอง ไม่ให้ใครมาเบียดเบียน และไม่เบียดเบียนผู้อื่น

บทที่ 23

ผู้นำที่พึงปรารถนา และคาดหวังให้มาช่วยฟื้นฟูประเทศหลังโควิด 19 สงบลง (Post Covid Build Back)

“ในช่วงทำสงครามโควิด 19 มีผู้นำทุกภาคส่วนมาร่วมช่วยกัน และเป็นพลังสำคัญสำหรับช่วงเปิดประเทศใหม่หลังโควิดสงบลงต่อไป จึงควรใช้ประสบการณ์ให้เป็นประโยชน์ตามคุณลักษณะผู้นำที่พึงปรารถนา และขั้นตอนของมาตรการและกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไป”

เรื่องเล่าที่โพสต์ก่อนหน้านี้ ผมได้เล่าเรื่อง **"คุณลักษณะของผู้นำที่พึงปรารถนา และคาดหวังในภาวะวิกฤติของโควิด 19"** และหลักคิด และคำสอนของท่านขงจื้อสำหรับผู้นำที่เก่งดีและกล้าฯ

วันนี้ จึงขออนุญาตเล่าต่อตามหัวข้อข้างบน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และขอให้แฟนคลับช่ว**ยเสริม เติมเต็ม** อันน่าจะเป็นประโยชน์มาก

1. ผมมองประเทศไทยหลังโควิด 19 สงบลง และรัฐบาลจะเริ่มเปิดประเทศ (Reopen) ภายใน 120 วัน เพื่อฟื้นฟูวิถีชีวิตใหม่สู่ยุค Post Covid Era

1) จากการผนึกกำลังของคนไทยทั้งชาติ ทุกภาคส่วน และประชาชน (Synergy) ในการทำสงครามสู้โรคโควิด 19 เป็นหนึ่งเดียวกัน (Solidarity) ได้มี และปรากฏชัดเจนของผู้นำที่เก่งและดี ที่พึงปรารถนา ออกมาช่วยชาติ แบบไทยโบราณสอนไว้ว่า **"ยามวิกฤติจะมีพระเอก หรืออัศวินขี่ม้าขาวออกมาช่วยชาติมากมาย"**

ผู้นำทั่วประเทศเหล่านี้ จึงน่าจะเป็น**พลังสำคัญ (Prime Mover)** ช่วยขับเคลื่อนสนับสนุนการ**ฟื้นฟูประเทศหลังโควิดสงบ (Post Covid Build Back)** ต่อไป รวมทั้งเป็น**เมธีอาวุโส (Mentor)** ในการพัฒนาทายาท ผู้นำเก่งและดี รุ่นใหม่ ๆ ต่อไปอีกด้วย

2) ประสบการณ์ดังเช่นข้อ 1) ยังช่วยสร้างจิตสำนึกทั้งความสำคัญของการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล การสุขาภิบาล อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม ฯลฯ โดยเฉพาะความสำคัญของ**ระบบสุขภาพ** ที่เกี่ยวข้องและมีผลกระทบต่อทุกภาคส่วน รวมทั้งความสำคัญของ**ระบบบริการสุขภาพ** ที่จำเป็นต้องเพิ่มลำดับความสำคัญของ**เวชศาสตร์ป้องกัน**ทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค การฟื้นฟูสภาพ หรือ**การสร้างสุขภาพ** ให้เท่าเทียมกับการรักษาพยาบาล หรือ**การซ่อมสุขภาพ** ตลอดจนประสบการณ์เรียนรู้จากวิกฤติโควิดครั้งนี้ทั้งหมด และมาตรการต่าง ๆ รวมทั้งการปรับพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและพิเศษต่าง ๆ เช่น **รูปแบบ "7S"** คือ System, Structure, Strategy, Shared value, Style, Staff และ Skills และการพัฒนาปัจจัยสำคัญตาม **"รูปแบบ 6C"** คือ บรรยากาศการทำงาน (Climate), Culture, Creativity, Courage, Competitiveness และ Change management ของทุกองค์กรและภาคส่วน

ตลอดจนการกระจายอำนาจ ทรัพยากร การทำงานร่วมกันเป็นทีมและเครือข่ายสหวิชาชีพและสหสาขา และการมีส่วนร่วมและผูกพันของประชาชนและชุมชน การนำบทเรียนจากการเรียนรู้จากประสบการณ์สองปีของการสู้โควิด 19 มาปรับปรุง

แก้ไข พัฒนาต่อไปในช่วงเปิดประเทศ (Learning and Development (L&D) ฯลฯ ซึ่งจะเป็นรากฐาน และแนวทางที่นำไปใช้ขยายผลต่อไปในการฟื้นฟูประเทศหลังโควิด สงบลงได้อย่างมากต่อไป

2. ประเภทของผู้นำที่พึงปรารถนาและคาดหวังเพื่อมาช่วยชาติฟื้นฟูประเทศในช่วงเปิดประเทศใหม่ (Reopen)

1) ผู้นำผู้มากด้วยบารมี และมีคุณลักษณะเฉพาะตัวที่โดดเด่น เป็นที่ศรัทธา เชื่อถือและยอมรับ (Charismatic leader)
2) ผู้นำผู้มีวิสัยทัศน์ (Visionary leader)
3) ผู้นำเชิงปฏิรูป หรือผู้นำการเปลี่ยนแปลง (The Transformative leader or the change agent leader)
4) ผู้นำที่เน้นการติดต่อสื่อสาร (Transactional leader)
5) ผู้นำที่เน้นการปฏิบัติ (Action oriented leader)
6) ผู้นำภายใต้ภาวะวิกฤติ และความกดดัน (Leader under crisis and pressure)

โดยผู้นำที่เก่งและดี ผู้ผ่านประสบการณ์ช่วง**สงครามโรคโควิด 19** มาแล้วจากทุกภาคส่วนและพื้นที่เหล่านี้ ย่อมสามารถให้การสนับสนุนการฟื้นฟูและเปิดประเทศใหม่ได้มาก รวมทั้งช่วยสร้างพัฒนาทายาท และผู้นำรุ่นใหม่ ๆ มาช่วยสืบสานต่อไป ด้วยกระบวนการพัฒนาแบบต่าง ๆ อาทิ ตามตัวอย่างรูปแบบของขั้นตอน “ICE” 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 : Influence + Cooperate + Engage

ขั้นตอนที่ 2 : Initiate + Collaborate + Enhance

ขั้นตอนที่ 3 : Integrate + Concrete + Empower ฯลฯ

โดยมีผู้นำประเภท**นักยุทธศาสตร์** และ**ประเภทผู้เชี่ยวชาญ** แต่ละภาคส่วน เช่น การท่องเที่ยว การส่งออก การสาธารณสุข การสื่อสาร เศรษฐศาสตร์ความมั่นคง ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ ฯลฯมากมายพร้อมสรรพอยู่แล้ว

บทที่ 24

คิดอย่างไร เรื่องนายกพลเอกประยุทธ์ฯ ขอให้หยุดมาตรการเร่งลงทะเบียนฉีดวัคซีนต้าน โควิด 19 แบบ walk in ไว้ก่อน

ประชาชนน่าจะมาช่วยกันคิดช่วยรัฐบาล และนายกรัฐมนตรีในการใช้มาตรการสำคัญของการฉีดวัคซีนในการลดความรุนแรงและผลกระทบของวิกฤติโควิด 19 โดยการใช้ระบบ walk in ที่ประชาชนสะดวกไปรับการฉีดวัคซีน ที่ใดก็ได้ เวลาใดก็ได้ น่าจะช่วยให้บริการฉีดวัคซีนได้อย่างสะดวกคล่องตัว ในประชากรส่วนใหญ่เพื่อเร่งเสริมสร้างให้เกิดภูมิคุ้มกันมวลหมู่ได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

เรื่องนี้กำลัง **Hot มาก** ผมจึงอยากชวนแฟนคลับ มาร่วมช่วยกันคิดเรื่องนี้ โดยวันนี้ผมขอคิดนำเป็นตัวอย่าง และ**เปิดประเด็นความคิด** ดังนี้

1. ขอใช้แนวคิด หรือ ยุทธศาสตร์หลัก **"คิดใหญ่ ทำเล็ก"** (Think Big Act Small) มาใช้ประยุกต์

2. แฟนคลับคงจำได้ว่า สมัยพระบาทสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช **ทรงคิดการใหญ่** (Think Big) กู้ชาติ ทรงใช้ยุทธศาสตร์พิชิตสงคราม แบบ **"ทำเล็ก"** (Act Small) ใช้กองทัพขนาดเล็กที่มียุทโธปกรณ์จำกัด บุกเข้าตีและยึดหัวเมืองเล็ก ๆ ก่อน ให้ได้ชัยชนะเพิ่มขวัญกำลังใจ ได้พวก และกำลังเสริมทีละน้อย ๆ จนยกทัพใหญ่ไปตีเมืองใหญ่ ๆ ต่อไป จน**กู้ชาติสำเร็จ**

3. ต่อมาท่านนายกประยุทธ์ ได้เพิ่มมาตรการลงทะเบียนและฉีดวัคซีนเชิงรุกเป็น **On site** รวมอยู่ใน App **"หมอพร้อม — On site — กลุ่มเฉพาะ"** ให้ทุกจังหวัด รับไปปฏิบัติดูคล้ายสั่ง (Command) แบบทหาร และคล้ายสั่งให้ตัดสีเสื้อบุคลากรสู้โควิด - 19 ทุกจังหวัดแบบชุดทหารเดียวกันทั่วประเทศ

4. ถ้าเราดูตัวอย่างประเทศจีนแต่ก่อนสมัยยังเป็นคอมมิวนิสต์ยากจนมากเขาก็ใช้ยุทธศาสตร์ **"คิดใหญ่ ทำเล็ก"** ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงพัฒนาทีละน้อย ทีละเมือง จนเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า ทันสมัย ร่ำรวย เป็นมหาอำนาจได้อย่างรวดเร็ว และใช้ในการควบคุมโรคโควิด - 19 ได้สำเร็จเช่นกัน

5. ประเทศที่เจริญและพัฒนาเร็ว ก็มักใช้ยุทธศาสตร์ **"คิดใหญ่ ทำเล็ก"** กระจายอำนาจให้แต่ละเมือง แต่ละรัฐ ค่อย ๆ พัฒนา รวมทั้งการควบคุมโควิด - 19 และการมอบ และกระจาย และฉีดวัคซีน

6. ประเทศไทย มีผู้ว่าฯ แกนนำ ทุกภาคส่วน และภาคประชาชน อาสาสมัคร ฯลฯ ทุกจังหวัด อำเภอ ตำบล ที่มีศักยภาพ และความพร้อม ที่จะริเริ่มพัฒนา **กลยุทธ์รูปแบบทั้งเชิงรับและเชิงรุก** ในการเร่งรัดขยายโครงการลงทะเบียนและฉีดวัคซีนป้องกันโควิด - 19 ให้ครอบคลุมประชากร ร้อยละ 70 ขึ้นไป ในทุกจังหวัดภายในสิ้นปี 2564 ให้ได้ เพื่อให้เกิดภูมิต้านทานประชากรมวลหมู่ (Herd Immunity) และช่วยให้โควิด 19 สงบลงได้ เพียงแต่รัฐบาลและภาคธุรกิจภาคเอกชนพร้อมที่จะช่วยจัดหาและกระจายวัคซีนให้รวดเร็วและเพียงพอทุกจังหวัดได้เท่าเทียมเป็นธรรมกันมากน้อย เพื่อช่วยให้เปิดประเทศใหม่ได้รวดเร็วมากยิ่งขึ้น

7. กระทรวงมหาดไทย และกระทรวงสาธารณสุข และภาคเอกชน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ฯลฯ ที่เกี่ยวข้องก็มีโครงสร้าง ศักยภาพ และต้นทุน ความพร้อม ที่จะจัดส่งกระจายวัคซีนให้ทุกจังหวัด และกำกับดูแล ควบคุม ประสานสนับสนุน ให้การเร่งรัดการลงทะเบียนและฉีดวัคซีนเชิงรุกให้สำเร็จเรียบร้อยตามเป้าหมาย และมาตรฐานที่ถูกต้องครบถ้วนตามเกณฑ์มาตรฐานที่รัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุข และ คบค. กำหนด

8. พวกเราคนไทย คงไม่อยากให้ท่านนายกประยุทธ์ ใช้แนวคิดและยุทธศาสตร์ **"คิดใหญ่ ทำใหญ่"** (Think Big, Act Big) ซึ่งคงยากที่จะสำเร็จและคงใช้เวลานานมากจนล่าช้าเกินไปอันจะยิ่งส่งผลเสียต่อความล่าช้าของการเปิดประเทศใหม่มากยิ่งขึ้น

บทที่ 25

ขอช่วยกันคิดเรื่อง “การฟื้นคืนใหม่ ผ่อนคลาย เปิดประเทศใหม่ แบบสมดุลหลังความรุนแรงของการติดเชื้อโควิด 19 ลดลง (Post Covid 19 Recovery and New Normal)

เมื่อผลของการฉีดวัคซีนช่วยเร่งให้สถานการณ์ระบาดของโควิด 19 ลดความวิกฤติและรุนแรงลงได้ในระดับที่สามารถผ่อนคลายมาตรการควบคุมต่าง ๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ อาชีพ รายได้ ปากท้องของประชาชนอย่างมากที่สุดลง เพื่อเปิดประเทศใหม่และฟื้นคืนสภาพวิถีชีวิตใหม่ (new normal) ซึ่งต้องการผู้นำทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องมาร่วมด้วยช่วยกันกับรัฐบาลในการเปิดประเทศใหม่และฟื้นคืนสภาพอย่างเหมาะสม และสมดุลระหว่างปัญหาและมาตรการทางสาธารณสุข และทางสังคมเศรษฐกิจต่อไป

จากผลของการเร่งรัดฉีดวัคซีนทำให้สถานการณ์ติดเชื้อโควิด 19 รายวัน เริ่มมีแนวโน้มลดลง แม้อยู่ในหลักหนึ่งหมื่นคนต่อวัน และคนตายจากโควิด 19 ไม่ลดลงมากนัก แต่คนไม่ป่วยแต่เหมือนตายทั้งเป็นเดือดร้อนจากถูกกระทบทางเศรษฐกิจยิ่งมีมากขึ้น

ดังนั้น คงจะต้องรีบแก้ไข ผ่อนคลาย และค่อย ๆ แง้มเปิดประเทศ (Reopen) รับนักท่องเที่ยว และเพิ่มการส่งออก ซึ่งเป็นรายได้หลัก และช่วยฟื้นฟูเศรษฐกิจ และความทุกข์ร้อนของผู้ประกอบการหรือธุรกิจขนาดกลางและเล็ก (SMEs) คนชั้นกลาง เปราะบาง และคนจนยากไร้ตกงานมากมาย ให้รวดเร็วก่อนมาตรการอื่น ซึ่งรัฐบาล ภาคราชการ ภาคธุรกิจ ทุกภาคส่วน ล้วนมีนักวิชาการ นักยุทธศาสตร์ ฯลฯ ที่ช่วยกันคิดวางยุทธศาสตร์ของการเตรียมการตามหัวข้อเรื่องนี้เต็มที่อยู่แล้วก็ตาม

เพราะคงจะรอฟื้นคืนใหม่ (Recovery) และฟื้นฟูเปิดประเทศใหม่ (Reopen) จนกว่าแนวโน้มจำนวนผู้ติดเชื้อโควิด 19 จะลดลงเหลือหลักพัน หรือหลักร้อยคน หรือหลักสิบคน คงไม่มีทางกลับไปได้อีกในเวลา อันสั้น เพราะถึงตอนนั้นโควิด 19 คงจัดเป็นโรคประจำท้องถิ่นตามปกติไปแล้ว จึง**รอต่อไปไม่ได้** เพราะทั้งผู้ประกอบการหรือธุรกิจขนาดกลางและเล็ก (SMEs) และคนระดับกลางและคนจน คนเปราะบางที่เหมือนตายทั้งเป็น และฆ่าตัวตายจากโควิด 19 คงเพิ่มมากขึ้น

จึงน่าประทับใจที่รัฐบาลและทุกภาคส่วนและประชาชน ที่อดทนผนึกกำลังกันต่อสู้สงครามโควิด 19 กันมาอย่างดีที่สุด ให้พยายามปรับเปลี่ยน ผ่อนหนักผ่อนเบา ทั้งมาตรการต่าง ๆ ทั้งทางสาธารณสุข เศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคง ฯลฯ อย่างสมดุลตามสถานการณ์การติดเชื้อและการฉีดวัคซีน และผลกระทบตลอดมา

ผมจึงขอชวนแฟนคลับมาช่วยกันคิดเรื่องนี้ โดยผมขอลองเริ่มช่วยร่วมคิด เปิดประเด็นและข้อเสนอแนะในฐานะประชาชนสูงวัยก่อน ดังนี้

1. การฟื้นฟูคืนใหม่ (Recovery) และเปิดประเทศใหม่ (Reopen) โดยใช้มาตรผ่อนคลายเยียวยา ฯลฯ ต่าง ๆ ควรจะต้องทำในรูปแบบและบริบทของไทย ที่ยืดหยุ่น แบบทีละน้อยค่อยเป็นค่อยไป คำนึงถึงความสมดุล ระหว่างมาตรการหลัก ปัญหาและผลกระทบ ระหว่างปัญหาและมาตรการด้านสาธารณสุขและด้านเศรษฐกิจ สังคม ความมั่นคง (อาจด้านการเมืองด้วย?) โดยตลอด เพราะการควบคุมโควิด 19 และการกระจายชนิดวัคซีน และการฉีดวัคซีนมี Political และ Social Sensibility สูง

2. New Normal ของการรู้รอบและเคยชินกับการดูแลสุขภาพ ป้องกัน เฝ้าระวัง และตรวจค้นหาการติดเชื้อ กักตัวรักษาที่ รพ., ชุมชนและบ้าน ฯลฯ และในการรักษาการ์ดไม่ให้ตก ด้วยตนเอง (Self prevention and care) ของประชาชน ฯลฯ ในที่สุดก็จะเป็น

การเรียนรู้ และสร้างจิตสำนึกเชิงประชาสังคม (Civil consciousness) จนพัฒนากลายเป็น **สุขนิสัย** และ**สุขบัญญัติ**ของคนไทย รวมทั้ง**ค่านิยมร่วม** และ**วัฒนธรรม**ของการผนึกกำลังของทุกภาคส่วนและประชาชนในการเฉลี่ยทุกข์เฉลี่ยสุข, การแบ่งปัน เฉลี่ยความมั่งมีและความยากจน ฯลฯ ในการทำสงครามโควิด 19 จึงควรรักษาไว้ให้ยั่งยืนอย่างสมดุลกับการปรับปรุงการเตรียมความพร้อมของระบบการแพทย์การสาธารณสุขทุกด้านในอนาคต ให้เห็นความสำคัญของ**เวชศาสตร์ป้องกัน** และการ**บูรณาการอย่างสมดุล**ระหว่างการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสภาพ **สมดุล** ระหว่างการเชื่อมโยงและบูรณาการของ Home Based Care/Community Based Care/ Primary Care/Hospital Based Care และ Population based care ฯลฯ

รวมทั้งเพิ่มความสำคัญของ**เวชศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุขแม่นยำ** (Precision medicine และ Precision public health) ของเครื่องมือ การทดสอบ ยา วัคซีน และ **เวชศาสตร์วิถีชีวิต** (Life Style Medicine), **เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ** การป้องกันควบคุมโรคอุบัติใหม่อุบัติซ้ำ อาชีวเวชศาสตร์และสิ่งแวดล้อม **เวชศาสตร์การเสพติด** (Addiction medicine) รวมทั้ง **Evidence based medicine and public health เวชศาสตร์การท่องเที่ยวและเดินทาง** ฯลฯ ตลอดจนการพัฒนาผู้นำทุกภาคส่วนรวมทั้งทางการเมืองและธุรกิจ ฯลฯ เพื่อเตรียมพร้อมรองรับปัญหาสาธารณสุขและเศรษฐกิจสังคมในอนาคตต่อไป

3. ระหว่างได้รับผลกระทบจากโควิด 19 ผู้คนและสถานประกอบการหรือธุรกิจขนาดกลางและขนาดเล็ก (SMEs) ทั้งในระบบและนอกระบบได้พยายามปรับอาชีพใหม่ ๆ เช่น การขายออนไลน์ การแปรรูปเกษตรแปลงใหญ่และผสมผสาน การท่องเที่ยวเชิงเกษตรและเชิงนิเวศน์ ฯลฯ ที่ปรับปรุงพัฒนาใหม่ ฯลฯ รวมทั้งชุมชนและประชาชนได้พยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอาชีพ, รัฐวิสาหกิจชุมชน ฯลฯ และพัฒนารูปแบบนวัตกรรมเพิ่มคุณค่าและความหลากหลายใหม่ ๆ ฯลฯ มากขึ้น เป็น New normal ที่หลากหลายเพื่อความอยู่รอด สร้างวิกฤติให้เป็นโอกาส และเตรียมการรองรับเมื่อโควิด 19 สงบลง หรือเมื่อรัฐบาลเริ่มผ่อนคลาย ฟื้นคืนใหม่ และเปิดประเทศใหม่

ดังนั้น รัฐบาลและภาคส่วนราชการ และภาคธุรกิจ ฯลฯ ที่เกี่ยวข้อง จึงควรติดตามประเมินผลเรื่องนี้ เพื่อใช้ในการกำหนดนโยบายและทิศทางเศรษฐกิจ และ New normal เพื่อจะเริ่มผ่อนคลาย และฟื้นคืนใหม่ เปิดประเทศใหม่ โดยไม่เน้นและพึ่งพาเฉพาะการท่องเที่ยวและส่งออกอย่างเดียว รวมทั้งระบบและกลไกการค้าเสรีและการตลาดและระบบการผลิตระหว่างประเทศ ฯลฯ อย่างเดียว เพราะหลังโควิด 19 สงบลง การทวนกระแสโลภาภิวัตน์ (Deglobalization) และสงครามเศรษฐกิจการค้า การแข่งขัน การกีดกันและปกป้องทางการค้า น่าจะทวีความรุนแรงมากขึ้น จึงควรใช้นโยบายและยุทธศาสตร์

การมองและพึ่งตนเอง (Inward Looking and Self reliance Policy) ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ 9 ควบคู่ไปกับนโยบายเป็นกลางและการสร้างเครือข่าย หุ้นส่วนพันธมิตรเชิงยุทธศาสตร์กับประเทศ ฯลฯ กลุ่มประเทศต่าง ๆ ฯลฯ ให้มากยิ่งขึ้น

4. ในความเห็นที่ผ่านมาแล้วของผมในเฟซบุ๊กนี้เกี่ยวกับโควิด 19 ผมได้ช่วยคิดส่งเสริมให้กำลังใจ โดยผมให้ข้อคิดเห็นที่เน้นถึงการให้ความสำคัญของการจัดรูปแบบ (Pattern) ของกราฟแสดงแนวโน้มของการติดเชื้อมากขึ้นในประเทศต่าง ๆ มาเทียบกับแนวโน้มในประเทศไทย และจังหวัดต่าง ๆ ตามตัวชี้วัดที่สำคัญ ๆ รวมทั้ง Crisis Management, Crisis Leadership, การทำนายแนวโน้มในอนาคต (Forecasting) และมองและไม่แก้ปัญหาเฉพาะส่วนบนของก้อนน้ำแข็ง ส่วนบนที่ปรากฏอยู่เหนือน้ำ แต่ต้องมองและรีบป้องกันแก้ไขปัญหาระดับที่ก้อนน้ำแข็งที่จมอยู่ใต้น้ำด้วย (Iceberg) รวมทั้งเตรียมการผลิตแพทย์ผู้ช่วย (Physician assistant) และผู้ช่วยพยาบาล (Nurse Aids) ตลอดจนการกระจายการตัดสินใจอำนาจสั่งการ ควบคุม และกระจายทรัพยากร (Delegation and Decentralization)ให้ผู้ว่าราชการจังหวัด และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งการใช้ Digital technology and health literacy ฯลฯ

ผมก็ยังยืนยันข้อคิดเห็นต่าง ๆ ดังกล่าวมาทั้งหมดที่อยากให้นำมาใช้ต่อไป ในการเตรียมความพร้อมทางสาธารณสุขในปัจจุบันและอนาคต และเตรียมเปิดประเทศใหม่ต่อไปด้วย

บทที่ 26

คติพจน์ อุดมการณ์ดี ๆ ภาพยนตร์ฮอลลีวูด ชุดที่ 5

Hollywood 5

คติพจน์ และปรัชญาดี ๆ จากภาพยนตร์ฮอลลีวูด ที่มีหลากหลายมากมายตามยุคสมัย สามารถนำมารวบรวมและประยุกต์ใช้ประโยชน์ได้มาก

จากต้องหยุดอยู่บ้าน ทำงานที่บ้าน เพื่อกักตัวช่วยชาติต้านโควิด 19 ผมคนแก่สู้โลกและโรค ซึ่งใช้เวลาส่วนใหญ่ดูภาพยนตร์ฮอลลีวูด จากเคเบิลทีวี วันคืนละอย่างน้อยสองเรื่อง โดยเลือกดูภาพยนตร์ชีวิตเก่า ๆ ย้อนหลัง 50 ปีจนหมดแล้ว ระยะหลังจึงต้องเปลี่ยนดูภาพยนตร์ใหม่ ๆ ที่ผู้คนมีวิถีชีวิต สังคม สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ความคิด ความเชื่อ ความศรัทธา และปฏิสัมพันธ์กัน ฯลฯ ที่แตกต่างไปจากคนรุ่นเก่า ๆ มาก

การเลือกสกัดเอาคำพูด และคำคม คติพจน์ ปรัชญา จากภาพยนตร์ใหม่ ๆ สำหรับผมจึงยากมากขึ้น เพราะเข้าใจยากขึ้น ไม่ตรงไปตรงมาเหมือนภาพยนตร์เก่า ๆ โดยภาพยนตร์ใหม่ ๆ มักมีบทสนทนาและปฏิสัมพันธ์สั้น ใช้แอคชั่น เพลง ภาพเอฟเฟค ฯลฯ ประกอบ และปล่อยให้คนดูไปคิดเอาเอง? การสกัด และ นำประเด็นที่เป็นคติพจน์ ปรัชญา เพื่อมาเรียบเรียงเป็นสำนวนไทยของผม จึงอาจไม่ชัดเจนเหมือนจากดูภาพยนตร์เก่า ๆ เดือนนี้ทำโน้ตดังกล่าวในสมุดโน้ตหน้าทีวีไว้ได้มากพอ ก็ขอส่งให้แฟนคลับเช่นเคย

1. “เพื่อนที่ดี คือ เพื่อนที่เก่งกว่าเรา และดีต่อเรา”
2. “ชีวิตคนบางคน ถูกฟ้าลิขิตมาให้ยิ่งใหญ่ แต่บางคนก็ถูกลิขิตมาให้พบแต่ความผิดพลาด”
3. “คนอเมริกันมักตลกอย่างจืดชืด”
4. “ขยะคน คือ ขยะสังคม”
5. “คนที่มีช่องว่างทางอารมณ์มาก มักเข้าใจและเอาใจยาก”
6. “คำพูดที่เราไม่ทันคิด บางครั้งก็เป็นอันตรายต่อตัวเรา และผู้อื่นได้”
7. “ธุรกิจย่อมมีขึ้นหรือลง บางโอกาสเราก็ต้องกล้าเสี่ยงดู”
8. “โลกยุคใหม่โลกาภิวัตร์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีโอกาสและความเสี่ยงมากกว่าเดิม”
9. “ทีมงานที่ดี คือ มีผู้พูด ผู้ฟัง และผู้ทำงานที่ดี”
10. “สิ่งที่ทุกคนจำเป็นต้องมีร่วมกัน คือ ชีวิต ความรัก ผูกพัน ผลประโยชน์ และความตาย”
11. “เราจะทำข้อตกลงเรื่องใดกับใคร ก็ต่อเมื่อเราสู้ได้ และไม่ปฏิเสธ”
12. “ถ้าเราสนใจเรื่องอะไรกับใคร เราก็มักติดตามเรื่องนั้นจนสำเร็จ”
13. “ในโลกของการแข่งขัน ถ้าเราไม่ร่วมมือกับฝ่ายใด เราก็ต้องไปร่วมมือกับฝ่ายที่เป็นคู่แข่งของเรา”
14. “นิทาน ละคร ภาพยนตร์ หนังสือ นวนิยายที่ดี ๆ มักจะมาจากความเป็นจริง”
15. “การทำงานทุกอย่างต้องมีแผนสำรองไว้เสมอ”

16. “มนุษย์มีองค์ประกอบสำคัญอยู่สามอย่าง คือ ร่างกาย, จิตวิญญาณ และความเชื่อมโยงของร่างกายและจิตวิญญาณ”
17. “เกียรติยศ และชื่อเสียงที่ดีงาม เป็นสมบัติที่ดีที่สุดของมนุษย์”
18. “งานที่มีโอกาสและความเสี่ยงสูง ย่อมมีผลลัพธ์ทั้งด้านบวกและลบสูง จึงอยู่ที่เราจะกล้าเสี่ยงหรือไม่”
19. “ภาพยนตร์ฝรั่งก็เชื่อในกฎแห่งกรรม มีบทสนทนาว่า กรรมใครก่อ กรรมนั้นตอบสนอง”
20. “เมื่อผู้ร่วมงานทำงานผิดพลาด สิ่งที่ถูกที่สุดคือคุณจะให้โอกาสเขาทำงานแก้ตัวอีกหรือไม่”
21. “ในช่วงที่ยุ่งเหยิงและวิกฤติ สิ่งที่ดีที่สุดคือต้องไว้ใจผู้ร่วมงานทุกคน”
22. “ความเกลียดชังที่สะสมไว้มาก จะถูกปลดปล่อยด้วยการใช้ความรุนแรง”
23. “เมื่อยังไม่ถึงเวลา เราอาจยังมองไม่เห็นบางสิ่ง จนกว่าจะถึงเวลานั้น”
24. “บางโอกาสสำคัญเราก็ต้องลองเสี่ยงดู เพราะเราไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่อีกนานแค่ไหน”
25. ถ้าไม่ทำอะไรที่แตกต่างจากเดิม ก็อย่าทำใหม่ดีกว่า”

บทที่ 27

ขออวยพรให้แก่ข้าราชการผู้ได้รับตำแหน่งใหม่ในเดือนตุลาคม 2564

“เดือนตุลาคม 2564 ย่อมมีข้าราชการได้เลื่อนตำแหน่งใหม่ จึงขอให้พรด้วยปัจจัยแห่งความสำเร็จของการเจริญก้าวหน้าต่อไป 17 ประการ เพื่อช่วยใช้ประกอบการทำงานใหม่ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป”

ในฐานะอดีตข้าราชการอาวุโส ผู้เกษียณราชการมานาน 29 ปี และยังทำงานอยู่ ผมขอร่วมแสดงความยินดี และส่งความปรารถนาดี แก่ข้าราชการผู้ได้รับตำแหน่งใหม่ในเดือนตุลาคม 2564 นี้ และขออวยพรให้มี**วิถีชีวิต**ที่อุดมด้วยวิถี**แห่งธรรม** และธรรมาภิบาล ที่พร้อมสรรพด้วยปัจจัยสำคัญแห่งความสำเร็จและเจริญก้าวหน้าต่อไป ดังต่อไปนี้

1. ขอให้มีสุขอนามัยที่ดีทั้งกายใจ สังคม อารมณ์ จิตวิญญาณ (ปัญญา) และสิ่งแวดล้อม (Good Health)
2. ขอให้มีความสงบสบายใจไม่มีความหวั่นไหวและตื่นเต้น (Calmness)
3. ขอให้มีใจเบิกบาน (Cheerfulness)
4. ขอให้มีพลังพร้อมไม่หวาดหวั่นในความยากลำบาก และปัญหาอุปสรรค (Energy)
5. ขอให้มีความกล้าหาญไม่ท้อถอยต่อปัญหาอุปสรรค (Courage)
6. ขอให้มีความมุ่งหมายที่ดีที่สุด ทั้งชีวิตและการงาน (Aim)
7. ขอให้มีความคาดหวังที่ดีที่สุด อย่างไม่มีความหมดหวัง (Hopefulness)
8. ขอให้มีสมาธิและภูมิปัญญาที่ดี (Meditation and wisdom)
9. ขอให้มีหัวใจที่เข้มแข็ง (Strong mindedness) และมโนมยิทธิ (Will Power)
10. ขอให้มีความขยันขันแข็ง (Activeness)
11. ขอให้มีการตัดสินใจโดยการหาเหตุผลให้ถูกทาง (Rationalization)
12. ขอให้มีความละเอียดรอบคอบ (Thoroughness)
13. ขอให้เป็นผู้เรียนรู้ตลอดเวลา (Knowledge based person)
14. ขอให้ดำรงตนและทำงานอย่างสมเกียรติและศักดิ์ศรี (Dignity)
15. ขอให้มีปฏิภาณ (Intuition) และป้องกันตนเองได้ดี (Self Defense)
16. ขอให้มีเสน่ห์ เป็นที่ต้องตาถูกใจ และน่าเชื่อถือจากบุคคลอื่น (Charming and Trust worthiness)
17. ขอให้มีความสำเร็จ และเจริญก้าวหน้า (Success and Progress)

บทที่ 28

ประสบการณ์เป็นวิทยากรบรรยายการฝึกอบรมทางออนไลน์ ครั้งแรกในชีวิตและงานของคนแก่อายุย่าง 90 ปี

ในยุคของวิกฤติการณ์โควิด 19 ที่ประชาชนและผู้บริหาร บุคลากร องค์กรทุกภาคส่วนต้องกักตัวช่วยชาติทำงานที่บ้านส่วนใหญ่ ในการจัดประชุม สัมมนา และฝึกอบรม ฯลฯ จึงจำเป็นต้องจัดแบบประชุมอบรมออนไลน์ที่บ้าน ซึ่งเป็นประสบการณ์ครั้งแรกของผม ผู้เป็นวิทยากรผู้เป็นคนรุ่นเก่าผู้สูงอายุที่น่าตื่นเต้นและเรียนรู้

วันพุธที่ 17 กุมภาพันธ์ 2564 วันนี้ เวลา 9.00 ถึง 12.00 น. ผมได้รับเชิญจากสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย ให้เป็นวิทยากร บรรยายเรื่อง **"การจัดการทั่วไป" และ "การบริหารทรัพยากรมนุษย์"** ตามหลักสูตรการอบรมระยะสั้น สำหรับแพทย์เวชศาสตร์ป้องกัน ของสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันที่ผมเป็นวิทยากรบรรยายมาตลอดกว่ายี่สิบปีที่ผ่านมา หลายรุ่น เพื่อเตรียมสอบบอร์ดแพทย์ชำนาญการเวชศาสตร์ป้องกันจากแพทยสภา ซึ่งปกติผมก็บรรยายแบบใช้ห้องประชุมใหญ่ทุกปี แต่ปีนี้จากปัญหาโควิดมีแพทย์สมัครรับการอบรม รวม 180 คน ที่จัดบรรยายใน**ระบบออนไลน์**เป็นครั้งแรก ที่ห้องประชุมกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข นับเป็น**ประสบการณ์บรรยายออนไลน์ครั้งแรก**ของชีวิตผม วิทยากรแก่มากที่สุดอายุย่าง 90 ปีนี้ จึงตื่นเต้นและสนุกมาก และอยากเล่าบรรยากาศให้แฟนคลับ ได้ตื่นเต้นสนุกไปด้วย

1. ก่อนที่จะบรรยาย ผมต้องขออนุญาตอาจารย์หมอ รพ.จุฬา ที่รักษาโรคหัวใจล้มเหลวของผมว่า**อนุญาตให้บรรยายได้** และผมต้องหยุดทานยา 4 ตัว ของยามื้อเช้าวันนี้ (ในทั้งหมด 11 ตัว) ที่มีผลต่อการลดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจ ที่ทำให้ผมอ่อนเพลีย พลังกายและพลังเสียงอ่อนลง และบริหารร่างกายตอนเย็นเมื่อวาน และเช้าวันนี้ ให้มากกว่าปกติ เพื่อ**ฟิตร่างกาย**ให้มีความพร้อมต่อการมานั่งบรรยายเวลาสามชั่วโมงวันนี้

2. ห้องบรรยาย เป็นห้องประชุมเล็ก ที่**จัดระบบ**ทุกอย่างพร้อมทีมงานพร้อมสรรพสำหรับการบรรยายแบบออนไลน์ และเชื่อมโยงการติดต่อ ภาพ และเสียง ไปยังคอมพิวเตอร์ของแพทย์ทุกคนในทั้งหมด 180 คน จากทั่วประเทศ สามารถ**ปฏิสัมพันธ์ ถามคำถาม** และให้**ความคิดเห็น**มาที่ผมได้ตลอดเวลา

3. เป็นประสบการณ์สอนออนไลน์ครั้งแรกในชีวิตของผม แต่ก็ปรับตัวได้ดี และคิดว่าระบบนี้ ประหยัด สะดวก สบาย ใช้เวลาได้เต็มที่ และผู้รับการอบรมน่าจะได้ใช้สมาธิและได้รับอรรถรส สาระที่สมบูรณ์มากกว่า เมื่อเทียบกับการบรรยายสด ๆ ในห้องประชุมใหญ่ที่คนมาก ๆ ตามปกติ

4. ผมต้องบริหารการบรรยาย และอุปกรณ์คอมพิวเตอร์เอง ทั้งหมด ในเวลา สามชั่วโมง ซึ่งก็ไม่มีปัญหามาก นอกจากปัญหาเสียงแหบบ่อย ต้องขอน้ำอุ่นเติมและหยุดพักเสียงเป็นระยะ ๆ (คล้าย ๆ การหยุดพักยก เพื่อให้น้ำนักมวย)

5. ผมต้องเริ่มด้วยการแนะนำตนเอง และประวัติย่อ ๆ ว่า ผมทำงานเป็นผู้บริหารในกระทรวงสาธารณสุขรวม 35 ปี หลังเกษียณก็ทำงานต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันรวม 29 ปี ทั้งเป็นผู้บริหาร ที่ปรึกษา กรรมการบริหาร วิทยากร องค์กรภาครัฐ ภาคธุรกิจ มหาวิทยาลัย

และองค์การสาธารณประโยชน์หลายแห่ง ก็ได้นำความรู้และประสบการณ์มาใช้สอน และติดตามความรู้ใหม่ ๆ ด้านการจัดการตลอดมา

6. ผมได้บอกเขาถึงรางวัลเกียรติคุณสำคัญ ๆ ที่ผมได้รับ ตาม Power point ซึ่งผมบอกเขาว่าไม่ได้เพื่อมาโอ้อวด เพราะแก่มากแล้ว แต่ต้องการให้เป็นตัวอย่าง และแรงบันดาลใจ แก่คุณหมอที่รับการอบรมว่าการทำงานทุกอย่างควรตั้งใจรับผิดชอบและทำให้ดีที่สุด แล้ววงการที่เกี่ยวข้อง และสังคมเขาจะติดตามผลงานเด่น ๆ ที่เป็นเลิศ และให้รางวัลเกียรติคุณแก่เรา เป็นกำลังใจและเกียรติประวัติที่เราต้อง**รักษาและทำความดี**ต่อไป ซึ่งต้องใช้เวลานานมาก ซึ่งผมคิดเปรียบคำกล่าวคติพจน์ของปูชนียาจารย์ทางการศึกษา ท่านอาจารย์**หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล** ท่านเคยกล่าวเปรียบเทียบว่า **"เหมือนกล้วยไม้ที่หายาก กว่าจะออกดอกจะช้านานมาก"** (เช่น กรณีของผม ทำงานเป็นแพทย์ถึง **21 ปี** กว่าจะเริ่มได้รับรางวัลเกียรติคุณครั้งแรก)

7. นอกนั้น ผมยังเริ่มบอกพวกเขาด้วย ในประเด็นสำคัญ ๆ ว่า การจัดการ และการบริหารทรัพยากรมนุษย์ นั้นเป็น**ทั้งศาสตร์** และ**ศิลป** ที่ต้องนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตการทำงานและการเป็นผู้บริหารของเขา ผมคิดเปรียบคล้ายนักมวย นักกีฬา ต้องมี**พรสวรรค์**เป็นศิลปะ แต่ถ้าได้เรียนและฝึกวิชามวยและใช้เวชศาสตร์การกีฬา เป็น**พรแสวง**และเป็นศาสตร์เพิ่มเติม ก็น่าจะประสบความสำเร็จดีมากกว่า ปกติสองวิชานี้ ต้องใช้เวลาเรียนในมหาวิทยาลัยเป็นแรมเดือนและปี เช่นในหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์ บริหารสาธารณสุข และบริหารธุรกิจ ที่ผมไปเรียนมา แต่ผมเลือกหัวข้อที่พวกเขาจะนำไป**ประยุกต์ใช้ประโยชน์**ได้มาก และค้นคว้าปรับให้**ทันสมัย**ทุกปี ๆ ที่ผมสอนสองวิชานี้มา 20 กว่าปีแก่แพทย์และนักวิชาการสหวิชาชีพ ใน**หลักสูตร**นี้และ**หลักสูตร อบรมนักบริหารสาธารณสุขระดับสูง** (Mini Master of Management in Health) ร่วมกับสถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ผมเมื่อเป็นอดีตนายกสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันได้**ริเริ่มเขียนหลักสูตรนี้** และเป็นหลักสูตรที่เป็นที่นิยมมาก จัดอบรมและปรับปรุงพัฒนาติดต่อกันมารวม 30 กว่ารุ่นแล้วจนถึงปัจจุบัน)

8. ผมยังได้บอกแนะนำพวกเขาว่า วิทยากรที่สมาคมเวชศาสตร์ป้องกัน และสถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหิดล คัดสรรเชิญมาช่วยสอนในสองหลักสูตรนี้ ล้วนเป็น**ผู้เชี่ยวชาญ**มากด้วยประสบการณ์ และ**มืออาชีพ**ที่ดีที่สุด และประโยชน์ที่พวกเขาได้นอกจากในการอบรม และสอบได้บอร์ดแขนงต่าง ๆ ของเวชศาสตร์ป้องกันจากแพทยสภา ซึ่งเทียบเท่าปริญญาเอกแล้ว ต่อไปพวกเขามีปัญหาอะไร อยากขอคำปรึกษาแนะนำจากอาจารย์ต่าง ๆ ก็สามารถติดต่อโดยตรงหรือผ่านสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันได้ด้วย

บทที่ 29

ปรัชญาชีวิตคนกับต้นไม้

ทุกสรรพสิ่งที่มีชีวิตในโลก เช่น คน สัตว์ ต้นไม้ ฯลฯ ล้วนมีจุดตั้งต้นที่กำเนิดขึ้นมา และมีชีวิตเจริญเติบโตต่อไปได้ดี มีคุณประโยชน์มากน้อยแตกต่างกัน จุดกำเนิดเริ่มต้นจึงเป็นช่วงที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยมีวิธีคิดและปรัชญาที่เปรียบเทียบจุดกำเนิดของชีวิตคน และต้นไม้ไว้หลากหลาย น่าสนใจ และเรียนรู้ เพราะเป็นรากฐานสำคัญของการมีชีวิตรอดและเจริญเติบโตต่อไปแตกต่างกัน

หลังจากผมเดินผ่านประตูหลังบ้านบางนาทุกเย็น เพื่อไปทานอาหารเย็นที่บ้านลูกสาว ผมได้มองเห็น**ต้นไม้เล็ก ๆ** มีใบสีเขียวสองสามใบงอกออกมาจากรูแตกของพื้นทางเดินที่ลาดซีเมนต์ไว้

ต้นไม้เล็ก ๆ ดังกล่าวนับวันจะ**เติบโต**สูงมากขึ้น เกะกะทางเดินเข้าออก ดังนั้นผมผู้สูงอายุวัย 90 ปี ต้องคิดหนักถึง**ทางเลือก**ว่า 1) จะถอนต้นไม้เล็ก ๆ นี้ ทิ้งไป เพราะดูแล้วไม่ใช่ต้นไม้ไม่มีค่าอะไร แต่อีกใจก็สงสารเมื่อคิดว่า คน สัตว์ ต้นไม้ ก็คือ**สิ่งมีชีวิต** ถ้าถอนทิ้งไปก็เหมือนกับฆ่าชีวิตเขา 2) นำไป**ใส่กระถาง เลี้ยงไว้**ให้โตอีกหน่อยพอเห็นว่าเป็นต้นไม้มีค่าหรือไม่ แล้วค่อยพิจารณาต่อไป

ผมนอนคิดอยู่หลายวันก่อนจะเขียนโพสต์เรื่องนี้ในเฟซบุ๊กให้แฟนคลับของผมที่มีอารมณ์ร่วมช่วยคิดด้วย โดยผมได้ลองสังเคราะห์เขียนโพสต์ความคิดความรู้สึกเบื้องต้นของผมตามชื่อเรื่องข้างบน ดังนี้

1. ผมมองในเชิงปรัชญาชีวิต และแนวคิดเชิงธรรมชาตินิยมว่า ทุกชีวิตทั้งมนุษย์ สัตว์ และพืช หรือต้นไม้ ล้วนมีจุด**เริ่มต้น**หรือ**กำเนิด**มาเหมือนกัน ไม่ว่าจะเกิดมาจากคนยากดีมีจน สิ่งแวดล้อม เผ่าพันธุ์ ฯลฯ สมบูรณ์ดีมากน้อย คือ มีต้นกำเนิดมาจาก**สิ่งเล็ก ๆ** จนค่อย ๆ เจริญเติบโตใหญ่ต่อไป เปรียบเหมือนต้นไม้เล็ก ๆ ที่โผล่ขึ้นมาจากรูรอยแตกของพื้นซีเมนต์ทางเดินเข้าประตูหลังบ้าน ที่เขาเกิดและงอกมาจากอาจมีเศษดินและในฤดูฝนมีน้ำฝน ตกลงมาทำให้มีน้ำขังอยู่ในรู หรือมีเศษเมล็ดพืชผลไม้หรือเกสรดอกไม้ ฯลฯ หลงเข้าไปในรู เขาจึงเริ่มงอกรากสร้างรากที่**หยั่งยึด**แน่นในเศษดินเพื่อเขาจะค่อย ๆ เจริญเติบโต แตกกิ่งใบเล็ก ๆ ให้มองเห็น

2. แต่น่าสงสารอนาคตของเขา ที่ถ้าไม่ใช่เป็นต้นไม้พันธุ์ดีสมควรเก็บไว้โดยนำไปปลูกต่อในกระถาง ย่อมถูกถอนทิ้งไป เพราะเกะกะทางเดินเข้าออก

3. เมื่อคิด และมองตามมุมมองข้อ 1 และ 2 ในเชิง**ปรัชญาชีวิตคนและต้นไม้** เปรียบต้นไม้ที่งอกมาจากรูแตกของพื้นซีเมนต์นี้เหมือน **ดังชีวิตคน ที่เลือกเกิดเองไม่ได้** อาทิ เกิดมาเมื่อแม่ไม่พร้อมและไม่ต้องการ ก็นำทารกไปทิ้ง หรือเกิดมาในครอบครัวที่ขัดสนยากจนยากลำบาก เปราะบาง และด้อยโอกาส ฯลฯ ย่อมมีปัญหาที่จะมีชีวิตและเจริญเติบโตต่อไปที่จะต้องต่อสู้ ดิ้นรน จากความขาดแคลน ด้อยค่าไม่พร้อมสมบูรณ์เท่าเทียมคนอื่น และยังต้องอดทนฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคมากมายในชีวิตต่อไป

4. แต่ก็มีต้นไม้มากมาย ที่สามารถเริ่มตั้งต้นจากต้นเล็ก ๆ จนค่อย ๆ เจริญเติบโตแตกกิ่งก้านใบ จนเป็นต้นไม้ใหญ่ ออกช่อเกสรและดอกไม้ที่สวยงามและให้ผลไม้ที่มีคุณค่าประโยชน์ และแตกหน่อหรือได้รับการนำกิ่งตัดทาบต่อต้นไม้ให้เป็นต้นไม้ลูกผสมที่มีคุณค่าเพิ่มขึ้น หรือเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์พืช และรากหรือเนื้อเยื่อนำไปเพาะ

เพื่อ**แพร่พันธุ์ดี ๆ** ต่อไป เฉกเช่นเดียวกับชีวิตมนุษย์ที่มาจากครอบครัวที่หลากหลาย ก็สามารถพัฒนาคุณค่าของตนเองได้

แต่ก็มีคนบางคนที่มีปัญหาด้านคุณธรรม หรือขาดความกตัญญูต่อพ่อแม่ หรือบรรพบุรุษประเทศชาติ คนโบราณจึงมีคำพังเพยไว้ว่า **"อาจเกิดมาจากรูกระบอกไม้ไผ่"** และ **"เกิดมาเสียชาติเกิด"** และ **"เป็นคนหนักแผ่นดิน"**

5. ผมคงจะไม่วิเคราะห์**ปรัชญาคนกับต้นไม้เล็ก ๆ** ที่งอกออกมาจากรูแตกของซีเมนต์ทางเข้าออก ประตูหลังบ้าน ให้ยืดยาวต่อไป เพราะรอความคิดเสริมจากแฟนคลับ

6. ผมขอจบด้วยอัญเชิญพระราชนิพนธ์ ของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระปิยะมหาราช เพื่อฝากไว้ดังนี้

"ถึงสูงศักดิ์ อัครฐาน สักปานไหน
ถึงวิไล เลิศฟ้า สง่าศรี
ถึงฉลาด กาจกล้า ปัญญาดี
ถ้าไม่มีคุณธรรมก็ต่ำคน"

บทที่ 30

ปรัชญานำพาชีวิตและงานให้มีความสุขและสำเร็จตามความหวัง ตามสูตร “HAPPY”

แทบทุกคนล้วนอยากมีชีวิตและทำอาชีพการงานอย่างมีความสุข สงบ และสำเร็จเจริญก้าวหน้ารุ่งเรืองต่อไป ซึ่งต้องอาศัยแรงบันดาลใจ หรือแรงกระตุ้น เช่น ปรัชญา คติพจน์ หลักการ อุดมการณ์ที่ยึดมั่น และสร้างจุดมุ่งหมาย หรือปณิธานชีวิต และการทำงานที่แต่ละคนพึงปรารถนา เพื่ออดทน มานะ มุ่งมั่นพยายามให้บรรลุความสำเร็จตามปณิธานและเป้าหมายที่ตั้งไว้ต่อไป

ดังที่เคยเล่ามาในเฟซบุ๊ก เมื่อผมเรียนจบแพทย์ปี 2500 เนื่องจากเป็นนักศึกษาแพทย์รับทุน กระทรวงสาธารณสุข จึงต้องทำงานตามแต่กระทรวงฯ จะให้ไปทำงานที่ใด จึง**เริ่มต้นชีวิต**การเป็นแพทย์**โรคเรื้อน**ทำงานทีมเคลื่อนที่ในโครงการควบคุมโรคเรื้อนในภาคอีสาน ออกตรวจค้นหารักษาผู้ป่วยที่หลบซ่อนตัวที่บ้าน จากถูก**สังคมรังเกียจ** โดยต้องออกทำงานในพื้นที่ชนบทที่กันดาร ยากลำบากกินนอนในหมู่บ้าน ทุกวันจันทร์ถึงวันพฤหัส ต้องตรวจผู้ป่วยโรคเรื้อนแต่ละวันมากมาย ความรู้สึกบางครั้งจึง**อเนจอนาถใจ**ชีวิตตนเอง แม้จะมีความ**ภาคภูมิใจ**ที่ได้ทำงานในโครงการควบคุมโรคเรื้อนตามแนวพระราชดำริ ในหลวงรัชกาลที่ 9 ที่ทรงมุ่งปราบโรคเรื้อนให้หมดไป และผมผู้เป็นแพทย์ปริญญาที่สมัยนั้นแทบจะหาได้ยากมากที่จะยอมเสียสละ ได้เข้าไปช่วยผู้ป่วยโรคเรื้อนที่น่าสงสาร ที่สังคมรังเกียจต้องปกปิดหลบซ่อนตัวในบ้าน รวมทั้งการเข้าไปทำงานในหมู่บ้านที่**สมัยก่อน**ยังกันดารเข้าออกลำบาก การได้เห็นและสัมผัสธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมสวยงาม และศิลปวัฒนธรรมประเพณีที่หลากหลาย รวมทั้งการได้ช่วยเหลือตรวจรักษาผู้เจ็บป่วยจากโรคอื่น ๆ ไปด้วย ก็เป็น**ความสุข**ในใจที่ผสมผสานอยู่ในความทุกข์ยากของการทำงานโรคเรื้อนระยะแรก จึงขอลองวิเคราะห์และประยุกต์แนวคิดตามหลัก**ปรัชญานำพาชีวิตและงานให้มีความสุขความสำเร็จตามสูตร "HAPPY"** ซึ่งมีองค์ประกอบ คือ

1. H : ประกอบด้วย Hope, Happy และ Humor โดย H1 : Happy คือ ผมต้องพยายามสร้างกำลังใจให้มองเห็นคุณค่าของการทำงานโรคเรื้อน และมีความสุขในการทำงานโรคเรื้อน เช่น เชื่อมั่นในปรัชญาที่สอนไว้ว่า **"เมื่อมีมืดย่อมมีสว่าง"** และ **"เมื่อยามท้องฟ้ามืดมิดย่อมมองเห็นดวงดาว"** ฯลฯ เป็นต้น จึงน่าจะต้องใช้ปรัชญาชีวิตดังกล่าวมาช่วยสร้างกำลังใจให้ทำงานโรคเรื้อนอย่างมีความสุขและให้สำเร็จตามความหวังหรือสร้างกำลังใจให้ผมสามารถอดทนทำงานโรคเรื้อนต่อไป

H_2 : คือ Hope ผมตั้งความหวังอนาคตเป็น**ปณิธานชีวิตการเป็นแพทย์** ไว้รวม 3 ข้อ คือ **ข้อที่ 1** จะต้องมีภรรยาเป็นคนเชียงใหม่ที่สวย เก่ง และดี **ข้อที่ 2** จะต้องหาทุนไปศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัย Johns Hopkins ที่โด่งดังทางสาธารณสุขของโลก และ **ข้อที่ 3** หลังจากช่วยงานโรคเรื้อนไปก่อนต่อไปก็คงได้ไปทำงานสาธารณสุข จนดำรงตำแหน่ง **"นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด"**

ซึ่งในที่สุดผมก็สำเร็จตาม**ปณิธานข้อแรก**และ**ข้อที่ 2** ดังเคยเล่ามาแล้ว แต่ไม่สำเร็จตามปณิธานข้อ 3 เพราะเลือกทางเดินเป็นหมอโรคเรื้อนไปแล้ว เพื่อต้องรักษาพันธะสัญญาทางใจ (psychological contract) เพื่ออดทนทำงานโรคเรื้อนต่อไปเพื่อช่วยให้โครงการควบคุมโรคเรื้อนตามแนวพระราชดำริในหลวงรัชกาลที่ 9 กำจัดโรคเรื้อนได้สำเร็จสมดังพระราชปณิธาน

H_3 : คือ Humor การใช้ชีวิตและงานในท้องที่กันดารของชนบทและการถูกดูแคลนว่าเป็น “หมอโรคเรื้อน” ที่ปล่อยวาง มีอารมณ์ขัน สนุกเฮฮา ไม่หมกมุ่นและยอมทุกข์ไปกับปัญหาอุปสรรค และภาระยุ่งยากจนเกินไป

2. A : คือ การยอมรับ (Acceptance) จากการถูกดูถูกดูแคลนว่าเป็น **“หมอโรคเรื้อน”** ผมจึงตั้ง**ปณิธานข้อที่สี่ต่อไป**ว่าถ้าจะต้องทำงานโรคเรื้อนต่อไป จะต้องพิสูจน์ให้สังคมและวงการแพทย์เห็นว่า งานโรคเรื้อนและหมอโรคเรื้อนก็มีคุณค่าสูง และพัฒนาโครงการควบคุมโรคเรื้อนตามแนวพระราชดำริ ในหลวง ร.9 ให้**กำจัดสำเร็จ**และพัฒนา**สถาบันราชประชาสมาสัย** ที่ได้รับพระราชทานให้เป็นหน่วยงาน **“สถาบันโรคเรื้อนระดับชาติ”** ของกระทรวงสาธารณสุข และประเทศไทยให้สำเร็จให้ได้ตาม**ปณิธานข้อที่ 4** ซึ่งผมก็ได้พิสูจน์หลังจากกลับจากไปศึกษาต่อที่สหรัฐ อเมริกา ที่มหาวิทยาลัย Johns Hopkins (และมหาวิทยาลัย — Temple) ตามปณิธาน **ข้อที่ 2** ก็ได้กลับมาพัฒนางานโรคเรื้อนและสถาบันราชประชาสมาสัย จนเจริญก้าวหน้าตามปณิธานและได้รับการยอมรับให้เป็นอาจารย์พิเศษนำวิชา**โรคเรื้อน** ไปสอนในระดับมหาวิทยาลัยและหลังปริญญา พัฒนาตนเองจนเป็นผู้เชี่ยวชาญโรคเรื้อนไทยและผู้เชี่ยวชาญที่ปรึกษาโรคเรื้อน และการวิจัยสาธารณสุข องค์การอนามัยโลก เป็นที่ยอมรับทั่วไป

3. P1 และ P2 : คือ Paradise และ Progress ต้องสร้างสิ่งแวดล้อมทั้งบ้านส่วนตัวในครอบครัวและสถานที่การทำงานให้เป็นคล้ายสวรรค์ (Paradise) ที่ช่วยส่งเสริมให้มีชีวิตและงานอย่างมีความสุข ผมบากบั่นทำคลินิกส่วนตัวนอกเวลาราชการ เพื่อช่วยตนเองจากเงินเดือนที่จำกัด ไม่พอดูแลครอบครัวลูกสามคน เพื่อให้พวกเขามีความสุขและมั่นคงในครอบครัว เพื่อสร้างบ้านส่วนตัวออกไปอยู่นอกบ้านพักราชการใน รพ.โรคเรื้อน เพื่อให้ลูกปลอดภัยจากการติดโรคเรื้อนและเป็นบ้านที่ภูมิฐาน ให้ถาวรร่มเย็น สุขสบาย และพัฒนาสถานที่ทำงานแผนกฝึกอบรมค้นคว้าที่สถาบันราชประชาสมาสัย ให้สมกับที่ได้รับพระราชทานอาคารสามหลังแรก จากในหลวงรัชกาลที่ 9 โดยขอทุนต่างประเทศสร้างอาคารวิจัยหลังใหม่ ๆ เพิ่มเติมทันสมัยเพิ่มอีกสองหลังที่ได้รับพระราชทานนามว่า **“อาคารวิจัยราชประชาสมาสัย”** ในปี 2522 และ **“อาคารวิจัยเฉลิมพระเกียรติซาซาคาวะอุทิศ”** ในปี 2532 อันมีคุณภาพระดับ P3 อันโอ่อ่าภูมิฐานและขอทุน ก.พ. ส่งนักวิจัยไปศึกษาระดับปริญญาเอกต่างประเทศ เพื่อผลิตผลงาน วิจัยออกมามากมาย สร้างความเจริญก้าวหน้า (Progress) ให้วงการโรคเรื้อน สถาบันราชประชาสมาสัย และตนเองต่อไปด้วย

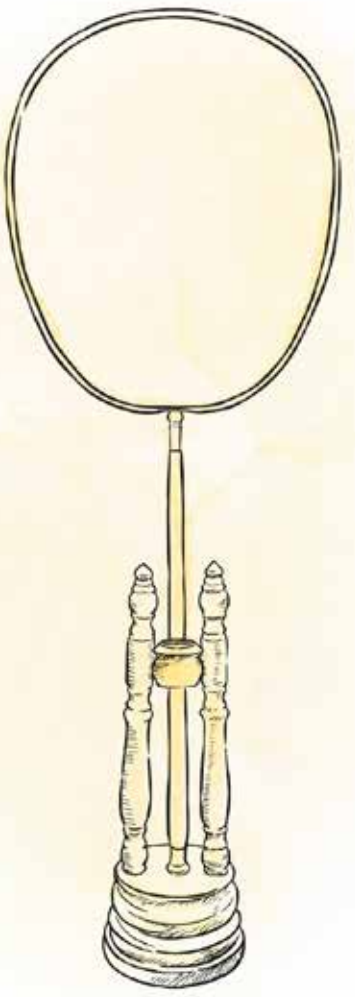
4. Y : มีสององค์ประกอบ คือ Y1 และ Y2 โดย Y1 คือ Yield หรือผลลัพธ์ และ Y2 คือ Young ทำงานสนุกสนาน และรักษาสุขภาพให้แข็งแรงเพราะต้องทำงานหนักมากที่ต้องฟิตร่างกายให้ดูเป็นหนุ่มเข้าไว้ให้นาน ๆ

Y_1 หรือผลลัพธ์ของความสำเร็จอันเป็นผลจากข้อ Happy ในข้อ 1 ถึง 3 ดังกล่าว ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่น่าภาคภูมิใจ ทั้งชีวิตส่วนตัว ครอบครัว และตำแหน่งการงาน ซึ่งอาจเป็นการกำหนดมาของชะตา**ชีวิต** พรหม**ลิขิต** และการ**ลิขิตของตัวเอง** ตามปณิธานทั้ง 4 ข้อเบื้องต้นที่ตั้งไว้ ได้ขยายผลบันดาลให้ชีวิตส่วนตัว ครอบครัว การงาน เจริญงอกงามต่อไป อาทิ ได้ก้าวหน้าในตำแหน่งราชการตามลำดับจากผู้อำนวยการกอง, รองอธิบดี, อธิบดี และรองปลัดกระทรวง ได้รับแต่งตั้งและที่ปรึกษาโรคเรื้อนและการวิจัยสาธารณสุขขององค์การอนามัยโลก และศาสตราจารย์พิเศษด้านโรคติดเชื้อ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่เกินปณิธานและความคาดหวังในอดีตของการเป็น **"หมอโรคเรื้อน"** ที่แทบจะมองไม่เห็นอนาคตและเคยถูกสังคม ดูถูกดูแคลนอย่างมากมาก่อนเมื่อเริ่มทำงาน

Y_2 คือ **Young** พยายามรักษาสุขภาพกายและจิตให้แข็งแรง แกร่งกล้าเพื่อใช้ชีวิตและทำตนให้รู้สึกยังหนุ่มแน่น มี**พลังชีวิต** และความสดใส ร่าเริง ด้วยการดูแลสุขภาพกายและจิตให้แจ่มใส ไม่**ปล่อยตัว** ให้แก่มากไปตามวัยและสังขารเพื่อสามารถสร้างสรรค์สร้างคุณประโยชน์แก่วงการแพทย์และสังคม มนุษยชาติ ต่อไป แม้จะเกษียณราชการแล้วก็ยังทำงานช่วยเหลือสังคม จนอายุย่าง 90 ปี ในปี 2563 และมีชีวิตดูความสำเร็จของลูกหลานต่อไปแบบที่โบราณสอนไว้ให้ **"แก่อย่างมีคุณค่า"**

บทที่ 31

วันออกพรรษา 31 ตุลาคม 2564 นี้ คิดและทำอะไรดี



วันออกพรรษาเป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนาและพุทธศาสนิกชน ซึ่งมีวัฒนธรรมประเพณีปฏิบัติสืบทอดมาช้านาน หนึ่งในนั้น คือ “การปวราณา” อันเป็นสังฆกรรมของพระสงฆ์อาวุโสให้คำแนะนำอบรมสั่งสอนแก่พระสงฆ์ที่อาวุโสต่ำกว่าให้ประพฤติดีปฏิบัติชอบในสมณะเพศ จึงสมควรนำการปาวาณามาใช้ในครอบครัวและองค์กรต่าง ๆ ได้เช่นกัน ดังข้อเสนอแนะในบทความเรื่องนี้

ผมคิดว่าแฟนคลับที่เป็นพุทธศาสนิกชน หรือ นับถือ ศาสนาพุทธ คงทราบความหมาย ความสำคัญของวันนี้ดีอยู่แล้ว รวมทั้งวัฒนธรรม ธรรมเนียม ที่ชาวพุทธนิยมปฏิบัติกัน เช่น ทำบุญ ทอดกฐิน ฯลฯ

แต่มีพิธีกรรม หรือสังฆกรรม อันหนึ่งของพระสงฆ์ คือ “การปวารณา” ที่ให้พระสงฆ์อาวุโสสูงกว่า ได้ว่ากล่าวตักเตือนพระสงฆ์ที่อาวุโสต่ำกว่า เรื่องการประพฤติดีปฏิบัติชอบ เพื่อให้ปรับปรุงแก้ไข ให้เป็นพระสงฆ์ที่มีบริสุทธิ์คุณ ควรแก่การน่าเคารพกราบไหว้ และการรักษาธรรม วินัย มีความสามัคคีกันระหว่างมวลสมาชิกของคณะสงฆ์ด้วย

ผมคิดว่า **“พิธีการปวารณา”** เช่นนี้ ก็น่าจะทำได้ในครอบครัวและองค์กรสถานที่ทำงาน ที่นับถือศาสนาพุทธ เพื่อให้สมาชิกที่อาวุโสสูงกว่าให้โอวาทตักเตือนให้ทุกคนน้อมนำมาปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดียิ่งขึ้น และประพฤติดีปฏิบัติชอบ ร่วมกันทำความดีงามและสร้างสรรค์คุณค่าประโยชน์ และสร้างความรัก ความสามัคคี ปรองดอง ในครอบครัว หน่วยงาน และสังคมประเทศชาติสืบต่อไป

โดยผมได้ลองรวบรวม**ข้อควรให้โอวาทและตักเตือนสมาชิกในองค์กรหรือครอบครัว** แบบการทำปวารณาของพระสงฆ์ จากผู้มีอาวุโสสูง ตามรายการเรื่องที่เกี่ยวข้องที่เคยเล่าในเฟซบุ๊กนี้ สรุปข้อควรแนะนำในเชิงแนวทางและหลักการทางพุทธศาสนา และภาวะผู้นำ ฯลฯ ดังต่อไปนี้

1. การประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ด้วยการ**คิดดี พูดดี ทำดี** มองโลก มองคนเชิงบวก พยายามลดละอคติ กิเลศ ตัณหา ไม่อิจฉาริษยา เบียดเบียน ให้ร้าย ทำร้ายใคร ยึดมั่นในคุณธรรม และหลักธรรมสำคัญ ๆ เช่น พรหมวิหารธรรม สังควัตถุธรรม อิทธิบาทสี่ ฆราวาสธรรม ฯลฯ แม้จะปฏิบัติยาก แต่ถ้าทำได้ ย่อมช่วยให้ชีวิตมีสุขมาก ทุกข์น้อย สงบ และเจริญรุ่งเรืองมากยิ่งขึ้น

2. ควรเข้าใจ**สัจธรรม**ของ **“โลกธรรมแปด”** (มีและเสื่อมหมดไปของลาภ ยศ สรรเสริญ สุข) และ **“ไตรลักษณ์”** (แก่ เจ็บ ตาย) ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ของการมีอยู่และดับสิ้นไปของสรรพสิ่งเป็นสิ่งธรรมดาของอนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้จีรังยั่งยืน จึงไม่ควรยึดติดยึดมั่น ถือมั่นมากเกินไป ให้เป็นทุกข์ หรือ หลงระเริง ลืมตัว ในความสุขลาภยศชื่อเสียงจนลืมตัวมากเกินไป รู้จักปล่อยวาง ทำจิตให้ว่างจากกิเลศตัณหา เช่น การทำสมาธิก่อนนอน ให้จิตสะอาดและสงบ

3. ควรระมัดระวัง การไม่ประพฤติดีไม่ปฏิบัติชอบ การคิด พูด ทำ ในสิ่งที่ไม่ดี เช่น การเอาแต่ใจตนเองเป็นใหญ่, การมีอคติ อิจฉาริษยา อารมณ์ร้าย โมโห โทสะ ความเกลียดชัง หลงอำนาจ ใช้ความรุนแรง ฯลฯ เมื่อทำลงไปแล้ว เอากลับคืนมาใหม่ไม่ได้อีก ภาพเหล่านั้นและผลลัพธ์ที่เกิดตามมา ย่อมฝังลึกอยู่ในจิตใจ และความทรงจำ ที่ยากที่จะลืมเลือน

4. ในทางตรงกันข้าม การระมัดระวัง รอบคอบ ไม่ประมาท มีสติ รู้ตัวเสมอ หรือคือการมีหิริโอตตัปปะ (เกรงกลัวในการคิดพูดทำสิ่งที่ไม่ดีงาม) การคิดดี พูดดี ทำดี ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ย่อมนำพาชีวิตที่เจริญรุ่งเรืองสุข สงบ และประสบการณ์ ความทรงจำที่ดีงามยากที่จะลืมเลือนเช่นกัน

5. การมีความจริงใจ มีเมตตาการุณย์ การรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน การรู้จักให้มากกว่ารับ แบบ**ปิดทองหลังพระ** ย่อมทำให้เกิด**ปิติสุข**ในใจ อันเป็นความสุขที่แท้จริง และคงอยู่ยืนนาน

6. การคิดเสมอว่า กาล เวลา วัย หรือ นาฬิกาชีวิตของคนเรา ผ่านไปอย่างรวดเร็ว เพื่อไปถึงจุด**สุดท้าย**ของทุกคน คือ **ความตาย** จึงควรคิด ทำ และใช้**ชีวิตที่สั้นสาม**วัน คือ เมื่อวาน วันนี้ พรุ่งนี้ ให้ดีที่สุด อะไรจะเกิดก็ย่อมเกิด และอดทน ปรับปรุงแก้ไขไปตามภาษิต โบราณที่ว่า **“ทุกปัญหาย่อมมีทางแก้”** และ **“เมื่อมีมืดก็ย่อมมีสว่าง”**

7. ในเชิงแนวพุทธ พึงน้อมรำลึกในคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในคำสอน **“อุปัญญา ตธรรม”** ข้อหนึ่งที่ว่า “เราจะบำเพ็ญเพียรต่อไปไม่ย่อท้อ” คือ เพียรพยายามต่อไป ก้าวหน้าทำความดีต่อไป ไม่ย่อท้อ ไม่ยอมแพ้ ต่อโชคชะตา ปัญหาอุปสรรค ข้อจำกัด และความเหนื่อยยากลำบาก

8. สำหรับผู้ที่ต้องการเป็น**ผู้นำองค์กร** ก็ควรศึกษาเรื่อง**การพัฒนาภาวะผู้นำ** และต้นแบบตัวอย่างผู้นำที่ดี (Role Model หรือ Idol) เพื่อเป็นแบบอย่างในการสร้างพัฒนาให้เกิด**อุปนิสัย**ของผู้นำที่มีประสิทธิภาพสูง คือ

1. คิดเชิงรุก (Proactive)
2. เริ่มต้นทุกอย่างด้วยการมีจุดมุ่งหมายในใจ (Begin with the end of mind)
3. ทำตามลำดับความสำคัญ (Put first thing first)
4. คิดแบบชนะ (Think win win)
5. เข้าใจคนอื่น ก่อนที่คนอื่นเข้าใจเรา (Seek first to understand than to be understand)
6. ประสานพลังร่วม ให้เกิดพลังการทำงานเป็นทีม (Synergy) และรวมพลังกันเป็นหนึ่งเดียว (Solidarity)

9. น่าลองศึกษา และน้อมนำวิธีการดำรงชีวิตตามแนว **“ขงจื้อ”** จอมปราชญ์ของจีน ได้สอนคนจีนไว้

    1. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แต่ไม่สุลุ่ยสุร่าย
    2. มีเป้าหมายในชีวิต แต่ไม่ละโมบ หากไม่มีเป้าหมาย ก็เหมือนขอนไม้ที่ลอยไปตามสายน้ำ
    3. ขยันขันแข็ง แต่ไม่อึดอัดในการมีมานะ และมีความสบายใจสิ่งที่ทำ
    4. เป็นคนเรียบง่าย แต่ไม่อวดดี รู้จักคนอื่น เข้ากับคนได้ง่ายทุกกลุ่ม
    5. มีศักดิ์ศรี แต่ไม่โหดร้าย มีบุคลิกแต่งตัวกิริยามารยาทดี นับถือตัวเอง ไม่เบียดเบียนใคร และไม่ให้ใครมาเบียดเบียน

บทที่ 32

คิดเตรียมวางแผนชีวิตอายุ 90 ปี ในปี 2564 อย่างไรดี

ผู้สูงอายุในวัยชราภาพมาก หรือแก่มากในวัย 85 ปีขึ้นไป นับวันสภาพร่างกายสมองจะเสื่อมลงและมีโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตามมา โดยเฉพาะเมื่อย่างสู่วัย 90 ปี ยิ่งมีความเสื่อมโทรมและความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง และปัญหาสุขภาพและอื่น ๆ มากยิ่งขึ้น ดูแลพึ่งพาตนเองได้น้อยลงไปตามลำดับ ซึ่งตราบที่เมื่อสมองยังไม่เสื่อมมากและยังพอพึ่งตนเองได้บ้าง ควรจะได้วางแผนการดำเนินชีวิตต่อไปกับลูกหลานทุกสิ้นปีอย่างรอบคอบไม่ประมาท และเตรียมความพร้อมที่จะตายอย่างสงบและมีความสุขตามสมควรต่อไป

ปี 2564 นี้ ชีวิตผมก็จะย่างเข้าสู่**ระยะเปลี่ยนผ่านที่สำคัญของชีวิต**ของวัยครบ 90 ปี และวัยที่**จบแพทย์**มาครบ 64 ปีด้วย ทุกปีของระยะเปลี่ยนผ่านดังกล่าวที่ผ่านมาในวัยย่างสู่ความเป็น**ผู้สูงอายุ** เช่น 59, 69, 79 และ 89 ปี ผมมักจะคิด**ทบทวน**ชีวิตที่ผ่านมา และคิด**วางแผน**การใช้ชีวิตที่เหลืออยู่น้อยลงทุกปีต่อไป แบบที่คนรุ่นเก่าสอนไว้ว่า**ชีวิตเหลือน้อยลงทุกทีจงอย่าประมาท** เพราะจะ**ตายวันตายพรุ่ง**ไม่รู้ที่

ผมอาจโชคดีที่มีประสบการณ์ผ่านช่วง**ชีวิตสำคัญ**ของผู้สูงอายุครบทั้ง**สามช่วงวัย** คือ

1. ผู้สูงอายุวัยต้น อายุ 60 ถึง 69 ปี
2. ผู้สูงอายุวัยกลาง อายุ 70 ถึง 85 ปี
3. ผู้สูงอายุวัยปลาย อายุ 85 ปีขึ้นไป

ผมจึงสามารถเขียนเรื่องราว วิถีชีวิต และประสบการณ์ชีวิต**ทุกด้านทุกมิติ**ทุก**ปัญหาอุปสรรค** และความสำเร็จไว้ผ่านทางเฟสบุ๊ค หนังสืออนุสรณ์ครบรอบสัตมวารวันเกิดครบรอบ 72 และ 84 ปี และการเล่าเรื่องชีวิตตนเองโพ้สในเฟสบุ๊คของผม และรวมเรื่องที่น่าสนใจมาเรียบเรียงจัดทำเป็นหนังสืออีบุ๊คเล่มนี้เพื่อมุ่งให้เป็นตำนาน ฝากไว้ในแผ่นดินสองเรื่อง คือ **“จากสงครามโลกถึงสงครามโรค”** และ **“โควิดจิตไม่ว่าง : นานาสาระ**

ผมมีข้อสังเกต**ส่วนตัว**ว่า ทุกช่วง**เปลี่ยนผ่าน**สำคัญของชีวิต มักมี**วิกฤติการสำคัญ**เกิดขึ้น เช่น การเจ็บป่วยหรือปัญหาอุปสรรครุนแรง ฯลฯ เสมอ ที่จะต้องพยายามดิ้นรนฝ่าฟันให้ผ่านพ้นวิกฤติต่าง ๆ ไปให้ได้ เพื่อให้มีชีวิตที่เหลืออยู่ในช่วงต่อไปให้ได้ คือ

1. ช่วงอายุใกล้ครบ 59 ปี จะขึ้น 60 ปี
2. ช่วงอายุใกล้ครบ 69 ปี จะขึ้น 70 ปี
3. ช่วงอายุใกล้ครบ 79 ปี จะขึ้น 80 ปี
4. ช่วงอายุใกล้ครบ 84 ปี จะครบ 85 ปี
5. ช่วงอายุใกล้ครบ 89 ปี ครบ 90 ปี

ผมจะเตรียมตัว**วางแผนล่วงหน้า**ทุกช่วงอายุสำคัญ 5 ช่วงดังกล่าวข้างบน โดยทบทวนวิถีชีวิตและประสบการณ์บทเรียนชีวิตที่ผ่านมา ในทุกมิติทุกปัจจัยสำคัญทุกด้าน นับแต่ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยทั้งมิติของสุขภาวะทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (ปัญญา)/ด้านอาชีพการงาน/ด้านการเงิน/ด้านการดูแลและความสัมพันธ์กับครอบครัว ลูก หลาน และญาติ/ด้านความสัมพันธ์และสื่อสารทางสังคมกับเครือข่ายกัลยาณมิตร/ด้านการศึกษาเรียนรู้อ่านเขียน/ด้านการช่วยงานวิชาการจากประสบการณ์ความรู้ความสามารถ/ด้านการมีส่วนร่วม

และตอบแทนพระคุณญาติผู้ใหญ่ ผู้มีพระคุณ ครูบาอาจารย์ สถาบันแม่ที่เคยศึกษาอบรม และองค์กรที่เคยร่วมงาน/ด้านการปรับวิถีชีวิตใหม่วัยสูงอายุ และช่วงโควิด - 19 ที่เจ็บป่วยมากขึ้น และการกักตัวที่บ้านช่วยชาติต้านโควิด เช่น การหมั่นดูแลสุขภาพใช้เวลาว่างและการแก้ปัญหาการนอน ไม่หลับ ฯลฯ/ด้านการคิดและแสวงหาเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มาเติมเต็มประสบการณ์ชีวิต/ด้านการคิดเพิ่มคุณภาพ นวัตกรรมและคุณค่าของการงานในองค์กรที่ยังร่วมงานอยู่/ด้านการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และคิดทำสิ่ง ใหม่ ๆ ที่มีความสุขและช่วยเหลือสังคม/ด้านการปรับตัวให้เหมาะสมตามการเปลี่ยนแปลงของวัย สถานการณ์และสิ่งแวดล้อม และด้านการลดช่องว่างระหว่างวัยกับลูกหลาน/ด้านการประยุกต์หลักธรรมทางพุทธศาสนา เพื่อการสวดมนต์ เจริญสมาธิภาวนาอานาปานสติ แผ่เมตตา และขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และเทวดาประจำตัว ช่วยคุ้มครอง/ด้านการสร้างสมดุลของปัจจัยต่าง ๆ ของการใช้ชีวิตทุกด้านให้สมดุลตามหลักและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ฯลฯ เป็นต้น

สุดท้าย คือ เมื่อเข้าสู่วัยชราภาพมากยิ่งขึ้น ในวัย 90 ปี สังขารที่นับวันจะเสื่อมมากขึ้น และเกิดโรคภัยไข้เจ็บที่จะมีมากขึ้น ผมจึงจำเป็นต้อง**วางแผนชีวิตที่เหลืออยู่**ในวัยและปีต่อไปอย่างรอบคอบ**ทุกสิ้นปี** เพื่อ**เตรียมความพร้อม** (Preparedness) ที่จะเป็นคนแก่สู้โลกและสู้โรคเพื่อผ่านและฝ่าวิกฤติ เข้าสู่**ช่วงสุดท้าย**ของชีวิต คือ ช่วง**ก่อนนอนติดเตียง** (Pre — bedridden) และช่วงนอนติดเตียง (Bedridden) และช่วงตั้งมรณานุสติ หรือช่วง**เตรียมตัวตาย (ต.ต.ต.)** อย่างสงบ ต่อไปตามอัตภาพเท่าที่จะทำได้ และ**รีบ**เขียนหนังสืออีบุ๊คสองเล่มนี้ให้แล้วเสร็จ เพื่อให้เป็น**ตำนาน** ฝากไว้ในแผ่นดินต่อไปด้วย

บทที่ 33

ตำนาน 26 ปี หมอโรคเรื้อนจิตอาสาพระราชา

ตำนาน 26 ปี.....หมอโรคเรื้อนจิตอาสาพระราชา เป็นผลงานที่ผมภาคภูมิใจมากที่สุดในชีวิตนับแต่การเริ่มเป็นแพทย์จิตอาสาในการทำงานขยายโครงการควบคุมโรคเรื้อนตามแนวพระราชดำริ ในหลวง ร.9 ในภาคอีสานและภาคเหนือนาน 10 ปี และหลังจากได้รับทุนไปศึกษาต่อที่สหรัฐอเมริกาสองปี ด้านระบาดวิทยา โรคผิวหนัง และพยาธิวิทยาโรคผิวหนัง ก็กลับมาพัฒนาสถาบันราชประชาสมาสัยที่ได้รับพระราชทาน ให้จัดตั้งเป็นสถาบันฝึกอบรม และวิจัยโรคเรื้อน เพื่อช่วยพัฒนาให้เจริญก้าวหน้า และช่วยสนับสนุนโครงการควบคุมโรคเรื้อนจนกำจัดสำเร็จ สมดังพระราชดำริ และพระราชปณิธาน จนดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการกองโรคเรื้อน ในปี 2521 — 2526 แม้ต่อมาได้ดำรงตำแหน่งรองอธิบดี อธิบดีกรมควบคุมโรคติดต่อ และรองปลัดกระทรวงสาธารณสุข ในปี 2526 — 2535 จนหลังเกษียณก็ยังคงช่วยงานเป็นหมอโรคเรื้อนจิตอาสาพระราชาต่อไป”

ตามเรื่องเล่าหลายครั้ง ที่ผมมีความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง ที่ได้ทำงานเป็น **"หมอโรคเรื้อน"** นับแต่เรียนจบเป็นแพทย์ในปี 2500 นานติดต่อกัน 26 ปี เพื่อเป็น **"จิตอาสาพระราชา"** อุทิศ ทุ่มเทตน เพื่อสนองพระราชดำริ และพระมหากรุณาธิคุณอันทรงประเสริฐของล้นเกล้าฯ ในหลวงรัชกาลที่ 9 ผู้ทรงพระราชทานพระราชทรัพย์ให้กระทรวงสาธารณสุขจัดตั้ง **"สถาบันราชประชาสมาสัย"** ในปี 2503 เพื่อฝึกอบรมและวิจัยโรคเรื้อนเพื่อสนับสนุน **"โครงการควบคุมโรคเรื้อนตามแนวพระราชดำริ"** ซึ่งผมได้เริ่มทำงานเป็น "หมอโรคเรื้อน" ขยายโครงการฯ โดยทีมเคลื่อนที่ออกค้นหารักษาผู้ป่วยที่บ้านใน 4 จังหวัดแรกของภาคอิสานในปี 2500 คือ มหาสารคาม กาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด และ ปี 2503 ที่อุบลราชธานี ที่**หน่วยควบคุมโรคเรื้อนแขวงมหาสารคาม**และอุบลราชธานี และไปบุกเบิกขยายงานโครงการควบคุมโรคเรื้อนไปยังภาคเหนือต่อรวมทั้งหมดใน 10 ปีแรก

หลังจากนั้น ผมก็ยังทำงานเป็น **"หมอโรคเรื้อนจิตอาสาพระราชา"** ต่อเนื่องอีก รวมทั้งหมด 26 ปี จนเป็นผู้อำนวยการกองโรคเรื้อน กรมควบคุมโรคติดต่อ ในปี 2521 — 2526 ก่อนจะดำรงตำแหน่งรองอธิบดี อธิบดี กรมควบคุมโรคติดต่อ และรองปลัดกระทรวงสาธารณสุขตามลำดับ ในปี 2526 — 2535 จนเกษียณราชการในปี 2535

ชีวิตการทำงานเป็น "หมอโรคเรื้อนจิตอาสาพระราชา" รวม 26 ปี ติดต่อกันของผมจึงเป็นสิ่งที่น่าศึกษาเรียนรู้ และขออนุญาตสรุปเรื่องราวทั้งหมดในบทนี้

1. หลังจากทำงานเริ่มบุกเบิกขยายโครงการควบคุมโรคเรื้อนตามแนวพระราชดำริในภาคอีสาน 2 ปี ผมก็ได้พบรักและแต่งงานกับ อจ.พันธุ์ทิพย์ ในปี 2504 หลังจากพบกันเมื่อผมไปเรียนปริญญาโทบริหารสาธารณสุข ในปี 2503 ที่คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และ หลังแต่งงานเราได้ถูกย้ายไปขยายโครงการควบคุมโรคเรื้อนในภาคเหนือ ที่หน่วยควบคุมโรคเรื้อนภาคเหนือลำปาง ในปี 2504

2. หลังจากพากเพียรเขียนจดหมายขอทุนไปยังแหล่งทุนต่าง ๆ ที่อ่านพบในวารสารต่างประเทศ ที่ได้ขอยืมมาอ่านจากที่ปรึกษาโรคเรื้อนองค์การอนามัยโลก ในปี 2507 ผมก็ได้รับการตอบรับให้ได้ ทุนจาก NIH (National Institute of Health) สหรัฐอเมริกา เพื่อไปศึกษาต่อ 2 ปี (สิงหาคม 2507 ถึงกันยายน 2509) เพื่อไปศึกษาต่อปริญญาโทสาธารณสุขศาสตร์**ด้านระบาดวิทยา** ที่มหาวิทยาลัย Johns Hopkins ปีแรกและศึกษาอบรม**ด้านโรคผิวหนังและพยาธิวิทยาโรคผิวหนัง** ที่มหาวิทยาลัย Temple สหรัฐอเมริกา ในปีที่สอง

ขณะเดียวกัน อจ.พันธุ์ทิพย์ ด้วยความเมตตาสนับสนุนของ**ท่านอดีตประธานองคมนตรี มล.เดช สนิทวงศ์** ก็ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากในหลวง รัชกาลที่9 โปรดเกล้าฯ พระราชทาน **"ทุนส่วนพระองค์"** ให้ไปศึกษาต่อ **ระดับปริญญาตรี** ทางสังคมวิทยา ที่มหาวิทยาลัย Johns Hopkins สองปีเช่นกัน

3. เมื่อเราศึกษาดังกล่าวสองปีที่สหรัฐอเมริกาจนจบ กลับมาในปี 2509 ก็ถูกย้ายเข้ามาส่วนกลาง เมื่อผมดำรงตำแหน่ง **"หัวหน้าแผนกอบรมค้นคว้า"** กองโรคเรื้อน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดยทำงานที่อาคารสามหลังของ**สถาบันราชประชาสมาสัย** ซึ่งตั้งอยู่ใน รพ.โรคเรื้อนพระประแดง ที่ในหลวง ร.9 พระราชทานพระราชทรัพย์ ให้กระทรวงสาธารณสุขจัดสร้างขึ้น และเสด็จพระราชดำเนินพร้อมด้วยสมเด็จย่าฯ ใน**พิธีเปิดอาคาร** ในวันที่ 16 มกราคม 2503

4. ผมเริ่มวางแผนการทำงาน ที่ตนเองต้องปรับ**สถานะภาพ** จาก **Field Worker** มาเป็น**นักวิชาการและนักวิจัย** และตั้ง**ปณิธานข้อที่ 4 เพิ่มว่า** จะมุ่งมั่นพัฒนา สถาบันราชประชาสมาสัย**ให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป** ให้สมกับที่ได้รับพระราชทานจากในหลวง ร.9 และพระมหากรุณาธิคุณ ที่ทรงพระราชทานทุนส่วนพระองค์ให้ อจ.พันธุ์ทิพย์ ไปศึกษาต่อปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัย Johns Hopkins ดังกล่าวข้างบน ซึ่งเป็นพันธะสัญญาทางใจ (psychological contract) ที่ผมจะต้องช่วยงานควบคุมโรคเรื้อนต่อไปจนกว่าจะกำจัดสำเร็จ สมดังพระราชปณิธาน

5. ผม และ อจ.พันธุ์ทิพย์ เริ่มปรับปรุง**หลักสูตร** และ**วิธีการจัดการเรียนการสอน** การฝึกอบรมหลักสูตรต่าง ๆ ที่จัดการฝึกอบรมที่สถาบันราชประชาสมาสัย และฝึกอบรมภาคปฏิบัติในท้องที่เพิ่มเติม คือ 1) การฝึกอบรมผลิต**พนักงานบำบัดโรคเรื้อนหลักสูตร** รุ่นละ 3 เดือน 2) หลักสูตรฝึกอบรม **"ผู้นิเทศงานโรคเรื้อน"** รุ่นละ 5 สัปดาห์ 3) หลักสูตรฝึกอบรม **"พนักงานอนามัย"** 6 เดือน (จากการอบรมพนักงานบำบัดโรคเรื้อนอาวุโส เพื่อสามารถปรับสถานะภาพ **ลูกจ้างชั่วคราว** ให้เป็น**ข้าราชการ** และก้าวหน้าทางราชการต่อไป) และ 4) หลักสูตรการฝึกอบรมปฐมนิเทศ รุ่นละ 50 คน รุ่นละ 3 วัน สำหรับอบรมแพทย์และบุคลากรสาธารณสุขในโรงพยาบาล และสถานีอนามัยของระบบบริการสาธารณสุขของทุกจังหวัด ในปี 2514 — 2519 ก่อนที่จะ**โอนมอบงานโครงการควบคุมโรคเรื้อนตามแนวพระราชดำริ** (ที่เริ่มขยายโครงการฯ ใน 40 จังหวัด ที่มีความชุกโรคเรื้อนสูงมาก ในภาคอีสาน และภาคเหนือ ในปี 2500 — 2513) **และขยายงานแบบโอนมอบในจังหวัดที่มีความชุกต่ำ เพื่อโอนมอบงานควบคุมโรคเรื้อน**ให้แก่**ทุกจังหวัดทั้งประเทศในปี 2514-2519** โดยขอทุนสนับสนุนการฝึกอบรม 6 ปีนี้จาก UNICEF นับเป็นการฝึกอบรมทั้งประเทศที่นานที่สุด

6. ผมได้ริเริ่มจัดทำหลักสูตรวิชา **"โรคเรื้อนและการควบคุมโรคเรื้อน"** เพื่อสนองปณิธานที่ตั้งไว้ว่าจะพยายามหาทางเข้าไปสอนวิชาโรคเรื้อนดังกล่าว ในหลักสูตรของ**วิทยาลัยพยาบาล**ต่าง ๆ ใน กทม. และ**โรงเรียนแพทย์** (ศิริราช, จุฬา, รามาธิบดี) ซึ่งก็ประสบความสำเร็จ สมดังปณิธานที่ตั้งไว้ และยังได้ขยายผลการสอนและฝึกอบรมวิชาโรคเรื้อนดังกล่าวในหลักสูตรอื่น ๆ เช่น 1) หลักสูตรการฝึกอบรมแพทย์ Resident

ด้านโรคผิวหนัง, กุมารเวชศาสตร์ และอายุรศาสตร์ 2) หลักสูตรนานาชาติ ปริญญาโท สาธารณสุขศาสตร์ 3) หลักสูตรนานาชาติ Diploma in Dermatology ของสถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์ และสมาคมแพทย์ผิวหนัง 4) หลักสูตรนานาชาติ Diploma in Tropical Medicine & Hygiene คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นต้น ฯลฯ

7. ในด้านการวิจัย ผมได้ปรับปรุง**ห้องปฏิบัติการ (Laboratory)** ของสถาบันราชประชาสมาสัยเดิม ให้**ทันสมัย** เพื่อรองรับ**งานชันสูตรและวิจัย** และร่วมมือกับมหาวิทยาลัย เช่น คณะแพทยศาสตร์, คณะวิทยาศาสตร์, คณะเวชศาสตร์เขตร้อน ฯลฯ ในด้าน**วิจัยโรคเรื้อน**ด้านต่าง ๆ ให้มาก และก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น และส่งผลงานวิจัยตีพิมพ์ในวารสารในประเทศและนานาชาติ และเสนอในการประชุมวิชาการที่เกี่ยวข้องในประเทศ และนานาชาติ

โดยผมได้เริ่มติดต่อขอความช่วยเหลือสนับสนุนจาก **นพ. Chapman Binford ซึ่งท่านเป็นพยาธิแพทย์ระดับโลก** ของ **Armforce Institute of Pathology** ของสหรัฐอเมริกา ผู้เป็นที่ปรึกษาและดูแลการ ให้ทุน NIH 2 ปี ที่ผมไปศึกษาที่มหาวิทยาลัย Johns Hopkins และมหาวิทยาลัย Temple ดังกล่าวแล้ว

ท่านได้กรุณาสนับสนุนและนำ**เครื่องมือตัดชิ้นเนื้อผิวหนัง (Microtome)** และอุปกรณ์เกี่ยวข้อง เดินทางมามอบและจัดตั้ง**ห้องปฏิบัติการ (Laboratory) ด้านจุลพยาธิวิทยาโรคผิวหนัง (Dermal Pathology) ให้ที่สถาบันราชประชาสมาสัย** และผมได้ทำเรื่องขอทุนศึกษาอบรมปริญญาตรี และปริญญาโทแก่**นักเทคนิคการแพทย์** และขอทุน กพ. ให้แพทย์และเภสัชกรนักวิจัยไปศึกษาปริญญาเอก ทาง**วิทยาภูมิคุ้มกัน (Immunology)** และ**อณูชีววิทยา (Molecular Biology)** ที่อังกฤษ และสหรัฐอเมริกา เพื่อพัฒนางานชันสูตรและวิจัยโรคเรื้อน ให้เจริญก้าวหน้าทันสมัยมากยิ่งขึ้น โดยสามารถวิจัยเองและร่วมมือกับนักวิจัยของมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวแล้ว ซึ่งก็ประสบความสำเร็จด้วยดี ส่งผลให้ **"สถาบันราชประชาสมาสัย"** ได้รับการยอมรับเป็นสถาบันฝึกอบรมและวิจัยโรคเรื้อนระดับชาติและนานาชาติ สมดังปณิธานที่ตั้งไว้

8. ผมได้อาศัยการได้รับแต่งตั้งเป็น**ที่ปรึกษาโรคเรื้อน และการวิจัยสาธารณสุข**ขององค์การอนามัยโลก (WHO) และการได้ไปทำงานดังกล่าวในต่างประเทศ และการร่วมประชุมโรคเรื้อนด้านต่าง ๆ ในระดับนานาชาติ รวมทั้งต่อมาหลังเกษียณยังได้รับแต่งตั้งเป็นที่ปรึกษาโรคเรื้อน มูลนิธิ Sasakawa Memorial Health Foundation ของญี่ปุ่นที่ช่วยสนับสนุนงานควบคุมโรคเรื้อนและงานฝึกอบรม และวิจัยโรคเรื้อนแก่องค์การอนามัยโลกและประเทศต่าง ๆเกือบทั่วโลก

ผมจึงมีโอกาสรู้จักและคุ้นเคยสร้างมิตรภาพกับผู้บริหารและผู้แทนองค์กร/มูลนิธิช่วยโรคเรื้อนนานาชาติ จากเนเธอร์แลนด์ เยอรมนี และญี่ปุ่น

ผมจึงได้ช่วยติดต่อและขออนุมัติทำเรื่องติดต่อขอความช่วยเหลือจากองค์กรโรคเรื้อนต่างประเทศดังกล่าว ให้เข้ามาช่วยสนับสนุนโครงการควบคุมโรคเรื้อนตามแนวพระราชดำริต่อ หลังจาก WHO และ UNICEF ยุติความช่วยเหลือในปี 2519 จนกำจัดโรคเรื้อนสำเร็จสมดังพระราชปณิธาน ในหลวง ร.9 ในปี 2537

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผมได้ทำเรื่องติดต่อขอความช่วยเหลือองค์กรดังกล่าวของเยอรมนี สนับสนุนทุนก่อสร้าง**อาคารวิจัยโรคเรื้อนที่ทันสมัยหลังใหม่** ในสถาบันราชประชาสมาสัย ซึ่งได้รับพระราชทานนามว่า **"อาคารวิจัยราชประชาสมาสัย"** โดยในหลวง ร.9 พร้อมด้วยสมเด็จพระเทพฯ ได้เสด็จพระราชดำเนินในพิธีเปิดอาคารนี้ ในวันที่ 6 กรกฎาคม 2522

ต่อมาเมื่อผมดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมควบคุมโรคติดต่อ ได้ขออนุมัติทำเรื่องขอการสนับสนุนจากมูลนิธิ Sasakawa ของญี่ปุ่น ให้ทุนสร้างอาคารวิจัยหลังใหม่หลังที่สามขึ้นเป็นอาคารวิจัยทันสมัยระดับมาตรฐาน P3 ด้าน Molecular Biology และ Microbiology โรคเรื้อน

ในหลวง ร.9 ทรงพระราชทานนามอาคารนี้ว่า **"อาคารวิจัยเฉลิมพระเกียรติซาซาคาวะอุทิศ"** ที่จัดสร้างขึ้นในบริเวณใกล้กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ และอาคารใหม่ของสถาบันราชประชาสมาสัย ที่กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี เพื่อสะดวกในการติดต่อประสานงาน โดยในหลวง ร.9 ได้โปรดเกล้าฯ ให้สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชสยามมกุฎราชกุมาร เสด็จแทนพระองค์ในพิธีเปิดอาคารนี้ในวันที่ 31 กรกฎาคม 2531

ผมยังได้ทำเรื่องขออนุมัติขอทุน กพ. ให้นักวิจัยโรคเรื้อนไปศึกษาอบรมต่อปริญญาเอกทาง Immunology และ Molecular Biology ที่สหรัฐอเมริกา 3 คน เพื่อพัฒนางานวิจัยโรคเรื้อนจนเจริญก้าวหน้าเป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติมากยิ่งขึ้น สมดังปณิธานข้อ 4 ที่ตั้งไว้

9. ภารกิจสุดท้ายหลังผมเกษียณราชการในปี 2535 และช่วยงานสถาบันและมูลนิธิราชประชาสมาสัยฯ จนถึงในปี 2545 กระทรวงสาธารณสุข ได้ปรับปรุงโครงสร้างกระทรวงสาธารณสุขใหม่ โดยมี นพ.สุรพงศ์ สืบวงศ์ลี รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธาน ได้กรุณาเชิญผมเป็นประธานในการประชุมกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับกรมควบคุมโรคติดต่อ ผมและคณะกลุ่มฯ ได้เสนอให้เปลี่ยนชื่อและหน้าที่จาก**กรมควบคุมโรคติดต่อ** เดิมเป็น **"กรมควบคุมโรค"** และขอให้รวมโครงสร้างกองโรคเรื้อนกับรพ.

โรคเรื้อนพระประแดง เพื่อจัดตั้งเป็นหน่วยงานระดับ**สำนัก**หนึ่งของกรมควบคุมโรค ชื่อ **“สถาบันราชประชาสมาสัย” ซึ่งมีสถานะภาพคล้ายสถาบันบำราศนราดูร และสถาบันโรคทรวงอก** เพื่อสนองและสืบสาน**พระราชทฤษฎีราชประชาสมาสัย** ให้ดำรงอยู่ต่อไปอย่างยั่งยืน ตาม**ปณิธานข้อ 4** ที่ตั้งไว้ ซึ่งก็ได้รับความช่วยเหลือ สนับสนุน จากท่านรัฐมนตรี นพ.สุรพงศ์ สืบวงศ์ลี อย่างดียิ่ง

ตำนาน “26 ปี หมอโรคเรื้อนจิตอาสาพระราชา” และภารกิจของการพัฒนาโครงการควบคุมโรคเรื้อน และสถาบันราชประชาสมาสัย ตามปณิธาน ข้อที่ 4 ของผม ต่อมาหลังเกษียณราชการดังได้เล่ามาทั้งหมดนี้ จึงเป็นตำนานผลงานที่มีส่วนร่วมประสานสนับสนุนและดำเนินงาน เพื่อสนองพระราชดำริและพระราชปณิธานของล้นเกล้าฯ ในหลวง ร.9 ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ที่ผมฝากไว้ในแผ่นดินอันควรแก่ความภาคภูมิใจในความเป็น **“หมอโรคเรื้อน”** ที่เคยถูกดูแคลนมาก่อนอย่างมาก เมื่อจบแพทย์ และเริ่มทำงานในปี 2500 รวมทั้งช่วยพิสูจน์ให้สังคมและวงการแพทย์สาธารณสุข ได้เห็นและยอมรับในคุณค่าของ การบุกเบิกและเป็นต้นแบบของ “หมอโรคเรื้อน” ของผม สำหรับแพทย์ ที่ทำงานโรคเรื้อนรุ่นหลัง ๆ ต่อมาอย่างน่าภาคภูมิ

บทที่ 34

รายการร้องเพลง “Till” ทางเฟซบุ๊กประจำเดือนธันวาคม ส่งท้ายปีเก่า 2564

“หลังเกษียณราชการในปี 2535 ที่ผมเป็นคนไข้โรคหัวใจขาดเลือด ของสถาบันโรคทรวงอก ก็ได้เป็นจิตอาสาร้องเพลงคาราโอเกะดนตรีในสวนให้คนไข้ฟัง และเลือกเพลงออกรายการทางเฟซบุ๊ก เดือนละเพลง จนถึงปี 2563 ที่เป็นคนไข้โรคหัวใจล้มเหลวของ รพ.จุฬาฯ ก็ร้องเพลคาราโอเกะที่บ้าน ออกรายการเพลงประจำเดือนทางเฟซบุ๊กตลอดมา”

เพลง “Till” ที่ร้องประจำเดือนธันวาคมส่งท้ายปีเก่า 2564 ซึ่งเป็นเพลงที่มีความหมายและความสำคัญมากที่สุดของชีวิตของผม และอาจารย์พันธุ์ทิพย์และครอบครัว ดังความหมายของเพลงและคำอธิบายประกอบเพลงที่สะท้อนให้เห็นถึงความรักที่ไม่มีวันจืดจางเหือดหายหมดไปต่ออาจารย์พันธุ์ทิพย์และลูกหลาน และสะท้อนถึงความสุขในปี 2564 จากความรัก ความอบอุ่น และเจริญก้าวหน้า และความสำเร็จของครอบครัว “รามสูต” ของเรา

แฟนคลับที่คุ้นเคยและติดตามเรื่องเล่าชีวิตของผมในเฟซบุ๊กนี้ คงทราบดีว่าผมเป็นคนชอบร้องเพลง รวมทั้งครอบครัวผมก็เช่นกัน ล้วนมี “เพลงและดนตรี” เป็นสุนทรีย์ในหัวใจ หลังผมเกษียณราชการในปี 2535 ก็เป็นคนไข้ “โรคหัวใจขาดเลือด” ของสถาบันโรคทรวงอกตลอดมา ที่ผมได้เป็นจิตอาสาในชมรมผู้ป่วยโรคหัวใจ ช่วยร้องเพลงคาราโอเกะให้คนไข้ฟังในรายการ “ดนตรีในสวน” เดือนละอย่างน้อยหนึ่งครั้ง และนำมาออกรายการทางเฟซบุ๊กนี้ และต่อมาในปี 2563 ผมก็ป่วยและมาเป็นคนไข้โรคหัวใจล้มเหลวของ รพ.จุฬาฯ ก็ได้ร้องเพลงจากคาราโอเกะที่บ้านเดือนละหนึ่งเพลง ออกรายการทางเฟซบุ๊กนี้ตลอดมา นอกจากช่วงที่ต้องเข้านอน รพ. หรือหมดพลังในการร้องเพลง

การร้องเพลงของผม นอกจากต้องมีพลังปอดและพลังเสียง รวมทั้งอารมณ์สุนทรีย์มากพอแล้ว ความรัก ความสุข ความอบอุ่น ของชีวิตครอบครัวและการงาน ฯลฯ ก็เป็นปัจจัยเสริมในการร้องเพลงที่มีความหมาย เนื้อร้องและท่วงทำนองที่ไพเราะที่เชื่อมโยงผสมผสานกันอย่างสอดคล้องงดงามในใจ ฯลฯ

ผมจึงขออนุญาตแฟนคลับ บรรยายความรู้สึกสุนทรีย์และเรื่องราวที่มีความสำคัญที่สุดของชีวิตผมและครอบครัวในปี 2564 ประกอบเพลง “Till” ที่ร้องส่งท้ายปีเก่า 2564 ดังนี้

Till…the moon deserts the sky
Till the all the seas run dry
Till then I’ll worship you

Till…the tropic sun grows cold
Till this young world grows old
My darling, I’ll adore you

…You…are my reason to live
All I own I would give
Just to have you adore me

Till…the rivers flow upstream
Till lovers cease to dream
Till then I’m yours, be mine…

ปี 2564 นี้ เป็นปีสำคัญที่สุดของชีวิตผม และอาจารย์พันธุ์ทิพย์ คือ

1) เป็นวันครบรอบ 60 ปี วันแต่งงานของเรา ในวันที่ 17 พฤศจิกายน 2564
2) เป็นวันครบรอบอายุ 90 ปี ของผม ในวันที่ 25 ตุลาคม 2564
3) เป็นวันครบรอบอายุ 85 ปี ของอาจารย์พันธุ์ทิพย์ ในวันที่ 23 พฤศจิกายน 2564

4) เป็นปีที่ผมได้รับรางวันเป็นของขวัญมีค่า เมื่ออายุ 90 ปี อย่างไม่คาดฝัน จากคณะกรรมการสรรหาที่ขอผลงานเฉพาะในปี 2562 ถึง 2563 คือ

(1) โล่รางวัลนักศึกษาเก่าดีเด่น ประจำปี2564 สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (NIDA)

(2) โล่รางวัลประเภทบุคคล “ค่าของแผ่นดิน เกียรติยศแห่งแผ่นดิน ประจำปี 2564” จากคณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ สำนักงานสำนักปลัดนายกรัฐมนตรี

5) เดือนธันวาคม ปีนี้ ศ.ดร.พันธุ์ทิพย์ และผม ได้รับเชิญและแต่งตั้งให้ร่วมเป็นคณะที่ปรึกษาชุดใหม่ของผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

ปี2564 ลูกหลานผมประสบความสำเร็จ และเจริญมั่นคง ช่วยดูแลผมและอาจารย์พันธุ์ทิพย์อย่างอบอุ่น

1. ลูกชายคนโต คือ ดร.พงศ์ราม ผู้อำนวยการศูนย์ความเป็นเลิศทางแอนติบอดี้ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล นักวิจัยดีเด่นแห่งชาติ ปี 2563

(1) ได้รับโล่รางวัล “ศิษย์เก่าดีเด่นประจำปี 2564” จากคณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

(2) ผลงานวิจัยที่ค้นพบแอนติบอดี้ที่ฆ่าเชื้อไวรัสไข้เลือดออกทุกสายพันธุ์ คนแรกของโลก ซึ่งได้ต่อยอดเชิงอุตสาหกรรม โดยจดสิทธิ์บัตรร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดลแล้ว ทางบริษัทยาอเมริกันได้คัดเลือกจากทั่วโลก พบว่าของไทยมีคุณภาพสูงสุด บริษัทจึงได้ทำสัญญาขอรับไปวิจัยผ่านทุกขั้นตอนเพื่อผลิตเป็นยาชีววัตถุในการรักษาผู้ป่วยไข้เลือดออกได้

(3) ทาง JICA รัฐบาลญี่ปุ่น ได้มอบทุนวิจัย 60 ล้านบาทให้ เพื่อให้วิจัยคิดค้นหาแอนติบอดี้ เพื่อต่อยอดทางอุตสาหกรรม ผลิตยาชีววัตถุฆ่าเชื้อไวรัสโควิท 19 ในการรักษาผู้ป่วยโควิด 19 ต่อไป

(4) ได้วิจัยคิดค้นสำเร็จ สเปรย์ฉีดฆ่าเชื้อโรครวมทั้งเชื้อโควิท 19 ซึ่งผ่านการรับรองของ อย. แล้ว เพื่อผลิตต่อยอดเชิงอุตสาหกรรม จำหน่ายต่อไป

(5) ลูกชายของ ดร.พงศ์ราม คือ “จุฑารพ รามสูต” จบปริญญาตรีนิเทศศาสตร์ และศึกษาต่อปริญญาโทศิลปศาสตร์ด้านผู้นำทางเศรษฐกิจและการเมือง และได้ร่วมทดสอบการร้องเพลงของบริษัทผลิตเพลง จากผู้ประกวดที่ส่งคลิปร้องเพลงไปรวม 5,000 คนได้รับคัดเลือกเหลือ 10 คน ที่ให้ไปแข่งร้องจริงได้เป็นหนึ่งในสามคนเพื่อเป็นนักร้องของบริษัทผลิตเพลงนี้ต่อไป

(6) ลูกสาวของ ดร. พงศราม คือ “รพรจน์ รามสูต” ได้จบ ปวช. จากสถาบันอาชีวศึกษาจิตรดา กำลังสมัครเรียน ป.ตรี คณะดุริยางค์ศิลป มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ได้รับรางวัลนักร้องเกียรตินิยม จากสถาบันดนตรี Trinity ลอนดอน

2. ลูกสาวคนเดียวของผม อจ.ขวัญ หรือ “ศ.ดร.พิรงรอง” จากคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สามารถผ่านการคัดเลือกจากคณะกรรมการสรรหา และเสนอวุฒิสภาลงมติเพื่อเห็นชอบ เพื่อแต่งตั้งให้เป็น “คณะกรรมการกิจการโทรทัศน์และกิจการคมนาคมแห่งชาติ” (คสทช.) ต่อไป

นอกจากนั้น อจ.ขวัญ นักวิจัยดีเด่นแห่งชาติปี 2559 ยังได้รับแต่งตั้งเป็น Research fellow ของ Think Tank นานาชาติ ด้านนโยบายการสื่อสารด้วย และ

2.1) ลูกชายของ อจ.ขวัญ และ ดร.นล หรือ “พิรญาณ” หรือ น้องพายจันทร์ จบ ม.6 จากสาธิตปทุมวัน สอบเข้าเรียนปริญญาตรีวิศวกรรมศาสตร์ด้านคอมพิวเตอร์ ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งรับเพียง 50 คน จากผู้ได้คะแนนสูงสุดที่สอบคัดเลือกเรียนวิศวะ และสมัครได้รับคัดเลือกให้ร่วมเป็นนักดนตรีของวงดนตรี CU Band จะเริ่มร่วมการแสดงของวงปลายเดือนธันวาคมนี้

2.2) ลูกสาวคนเก่งของ อจ.ขวัญ คือ “ปาณขวัญ” หรือ น้องพิงใจ เรียนอยู่ชั้น ม.5 สาธิตจุฬา ลองไปสมัครสอบได้ทุนไปศึกษาต่างประเทศได้ แต่ยังไม่ตกลงว่าจะไปหรือไม่

3. ลูกชายคนเดียวของ นพ.พชร (ลูกชายคนที่สองของผม ผู้เลือกอาชีพอิสระ เป็นแพทย์โรคผิวหนังและเลเซอร์ผิวหนัง ทำงาน รพ.เอกชน และคลินิกส่วนตัว) คือ หลานปู่อีกคนของผม “ก้องภพ รามสูต” หรือ น้องณัฐ เรียนจบ ป.ตรี วิศวะ และไปศึกษาต่อจบ ป.โท เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง ด้าน Finance, Investestment and Risk จาก University of Kent ประเทศอังกฤษ กลับมาสมัครงานได้เรียบร้อยที่แผนกความเสี่ยง ธนาคารใหญ่กรุงเทพฯ

4. นอกจากความสุขและความอบอุ่นจากลูกหลานแล้ว ผมยังมีลูกเขยคนเดียวที่แสนดี ดร.นล รณะนันทน์ Senior Vice President ธนาคารใหญ่กรุงเทพ ช่วยดูแลผม และ อจ.พันธุ์ทิพย์ ร่วมกับ อจ.ขวัญ อย่างใกล้ชิด อบอุ่น และมีลูกสะใภ้ที่ร่วมดูแลเราอย่างอบอุ่น คือ

1) รองศาสตราจารย์ ดร.ปานน้ำทิพย์ ภริยา ดร.พงศ์ราม ทำงานเป็นนักวิจัยอาวุโสที่ศูนย์ความเป็นเลิศทางแอนติบอดี้ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน ม.มหิดล และ

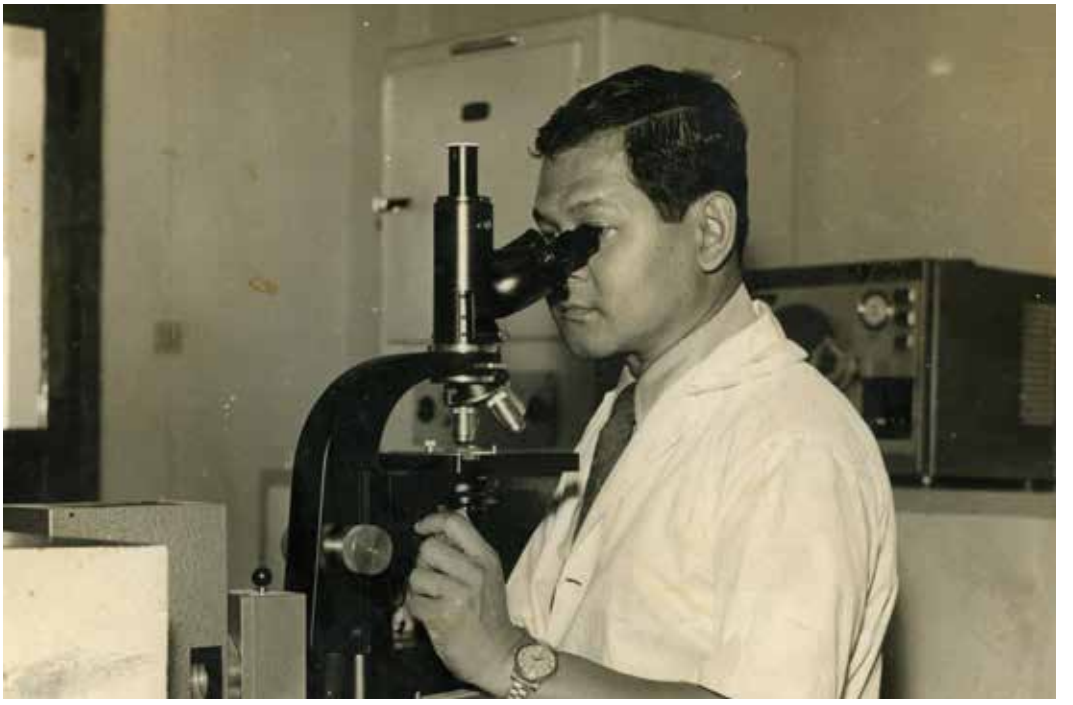
2) อริสา ภริยา นพ.พชร จบ ป.โท บริหารธุรกิจ ทำงานเป็นผู้จัดการฝ่ายการตลาด บริษัท Better Way (เครื่องสำอางมิสทีน)

ทั้งหมด จึงเป็นเบื้องหลังของความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคง ของครอบครัวของผม ที่เป็นแรงบันดาลใจ ให้ร้องเพลง “Till” ที่สะท้อนถึงความรักที่ไม่มีวันเหือดหายของผม ต่อพวกเขา รวมทั้งแฟนคลับ ในเดือนสุดท้ายของปีเก่า 2564 และจะขึ้นปีใหม่ 2565

ในโอกาสสิ้นปีเก่า 2564 และจะขึ้นปีใหม่2565 ขอส่งความรักและความสุข Merry Christmas & Happy New Year 2022 แด่ญาติมิตร และแฟนคลับ ทุกท่านและครอบครัว ขอให้สุขภาพดี ปลอดภัยจากโควิด 19 และเชื้อกลายพันธุ์ตัวใหม่ Omicron ถ้วนหน้า

บทที่ 35

คติพจน์ และปรัชญา อุดมการณ์ที่ผมยึดมั่นในสร้างแรงบันดาลใจ เพื่อชีวิตการทำงาน จนปัจจุบันอายุ 90 ปี ในวันที่ 25 ตุลาคม 2564



ผู้สูงอายุในวัยสุดท้ายก่อนจะจากโลกไป มักมีความสุขที่จะย้อนเวลาสู่อดีตของความทรงจำของการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ นับแต่วัยเด็ก วัยเรียน วัยทำงาน วัยเกษียณจากงาน และวัยชราภาพมาก ที่ได้ผ่านร้อนผ่านหนาว ผ่านวิกฤติปัญหาอุปสรรค ผ่านความสำเร็จ ล้มเหลว และผลงานที่มีคุณค่าแห่งความภาคภูมิใจ ฯลฯ โดยมีหลักการ แนวทาง, คติพจน์, คติธรรม, ปรัชญา ที่แต่ละคนใช้เป็นแรงบันดาลใจในการดำรงชีวิตและการงาน และการช่วยเหลือสังคมมาตลอด จึงควรแก่การรวบรวมไว้ให้มีคุณค่า ประโยชน์ และต้นแบบตัวอย่าง และตำนานสำหรับลูกหลานและอนุชนรุ่นหลังได้เรียนรู้และนำบางส่วนไปประยุกต์ใช้ช่วยเหลือสังคมตามความเหมาะสมของกาลเวลายุคสมัยต่อไป

เมื่อเร็ว ๆ มานี้ มีผู้แทนสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี มาขอสัมภาษณ์ผมเพื่อจัดทำวิดิทัศน์และหนังสือเพื่อใช้ในพิธีมอบรางวัลประเภทบุคคล **"ค่าของแผ่นดิน เกียรติยศแห่งแผ่นดิน"** ประจำปี 2564 โดยเน้นว่า ผมมี**แรงบันดาลใจ**อะไร? ที่ใช้ในชีวิตการทำงานตลอดจนถึงวัย 90 ปี ในปี 2564 ก็ยังทำงานช่วยสังคมอยู่ **คำตอบ**น่าจะได้จากเนื้อหาการสัมภาษณ์ครั้งนี้ จึงขออนุญาตฯ นำมาสรุปให้แฟนคลับได้ทราบและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ดังนี้

1. แรงบันดาลใจที่หนึ่ง คือ อุดมการณ์ที่ได้ซึมซับ เรียนรู้ จาก**บุคคลต้นแบบ (Role Model)** คือ บิดาของผม **ขุนรามสูตโกษากร** (แถว รามสูต) ข้าราชการต่างจังหวัด ผู้มีเมตตาการุณย์ที่ชอบช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส และผู้ที่มาขอความช่วยเหลือ รวมทั้งชอบช่วยสังคม

2. แรงบันดาลใจที่สอง คือ อุดมการณ์ ที่ได้จากคำสอนอบรมของอาจารย์แพทย์เมื่อผมเรียนจบแพทย์จุฬาฯ ในปี 2500 ให้ยึดถือปฏิบัติตนให้เป็นแพทย์ที่ดีตามพระราโชวาทของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชราชวิกรมบรมราชชนก สมเด็จพระราชบิดา ในหลวงรัชกาลที่ 9 **"องค์บิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบัน"** ดังนี้

1) "อาชีพแพทย์นั้นมีเกียรติ แพทย์ที่ดีจะไม่ร่ำรวย ถ้าใครอยากร่ำรวยก็ควรไปเป็นอย่างอื่น ไม่ใช่แพทย์ อาชีพแพทย์นั้น จึงต้องยึดมั่นในอุดมคติ เมตตากรุณาธิคุณ"

2) "ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นที่หนึ่ง ลาภ ทรัพย์ เกียรติยศ จะตกแก่ท่านเอง ถ้าท่านทรงธรรมแห่งวิชาชีพไว้ให้บริสุทธิ์"

3) "ความสำเร็จที่แท้ มิใช่อยู่ที่การเรียนรู้เท่านั้น แต่อยู่ที่ความสามารถในการประยุกต์ใช้ความรู้นั้น ให้เกิดแก่มวลมนุษยชาติ"

4) "ฉันไม่ต้องการให้พวกเธอ มีความรู้ทางการแพทย์อย่างเดียว ฉันต้องการให้พวกเธอ มีความเป็นมนุษย์ที่ถึงพร้อมด้วย"

3. แรงบันดาลใจที่สาม ที่ได้จากในหลวงรัชกาลที่ 9 ที่ผมมีโอกาสได้สนองพระยุคลบาทในการทำงานขยายงาน**โครงการควบคุมโรคเรื้อนตามแนวพระราชดำริ** ในหลวงรัชกาลที่ 9 นับแต่ปี 2500 หลังจบแพทย์ (ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐพระราชทานพระราชทรัพย์ให้กระทรวงสาธารณสุข จัดตั้ง**สถาบันราชประชาสมาสัย โรงเรียนราชประชาสมาสัย** และ**มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์)** ทรงพระเมตตา สนับสนุนงาน**โรคเรื้อน**ที่สังคมรังเกียจ ไม่ได้รับความสนใจ และช่วยสนับสนุนจากภาคส่วน ต่าง ๆ ในสมัยก่อนจนสามารถ**กำจัดโรคเรื้อนได้สำเร็จ** สมดังพระราชดำริ และพระราชปณิธาน และเริ่มมีแนวโน้ม**ปลอดโรคเรื้อน พระเมตตาธิคุณ** และ**พระวิริยะอุตสาหะ** ของล้นเกล้าฯ ในหลวง

รัชกาลที่ 9 ผู้ทรงอุทิศพระวรกาย ความเหนื่อยยาก เพื่อประชาชนทุกหย่อมหญ้า และพระราชกรณียกิจมากมาย และพระราชดำรัสที่ทรงสอนแนะต่าง ๆ ฯลฯ จึงเป็น**แรงบันดาลใจ**ในการทุ่มเทชีวิตการทำงาน โรคเรื้อน และช่วยเหลือสังคมด้านอื่น ๆ ต่อมาของผม

4. แรงบันดาลใจที่สี่ ที่ได้จากคำสอนของท่านขงจื้อ จอมปราชญ์ของจีน ที่สอนไว้ว่า

1. อย่าห่วงว่าใครจะไม่รู้ว่าท่านเก่งหรือมีความสามารถ แต่จงห่วงว่าสักวันเมื่อมีคนยกย่องหรือเลื่อนตำแหน่งท่าน ท่านมีความเก่งและความสามารถสมกับที่เขายกย่อง หรือแต่งตั้งหรือเปล่า"

2. ผู้บริหารและการบริหารจัดการที่ดี ควรมีทั้งเจ็ดด้าน คือ

    1. ความซื่อสัตย์สุจริต
    2. ความเมตตากรุณา
    3. การเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
    4. ความละอายที่จะทำสิ่งไม่ดีงาม
    5. ความกตัญญู
    6. การพึ่งตนเอง
    7. ความประหยัดไม่ฟุ่มเฟือย

3. วิธีการดำรงชีพแบบขงจื้อ

    1. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แต่ไม่สุรุ่ยสุร่าย
    2. มีเป้าหมายในชีวิตแต่ไม่ละโมบ
    3. ขยันขันแข็ง แต่ไม่อึดอัดในการมานะ และมีความสบายใจในสิ่งที่ทำ
    4. เป็นคนเรียบง่าย ๆ แต่ไม่อวดดี และรู้จักความเกรงใจผู้อื่น เข้ากับคนได้ง่ายได้ทุกกลุ่ม
    5. มีศักดิ์ศรี แต่ไม่โหดร้าย มีบุคลิกการแต่งตัว กิริยา มารยาทดี นับถือตัวเอง ไม่ให้ใครมาเบียดเบียน และไม่เบียดเบียนผู้อื่น

5. จากแรงบันดาลใจที่ได้จากข้อ 1 ถึง 4 จึงบันดาลใจให้ผมเกิดความคิดและความเชื่อลึก ๆ ในใจ และจิตวิญญาณ ที่พัฒนาขึ้นมาเป็น **"คติพจน์ คติธรรม ปรัชญา** และ**อุดมการณ์**ของผมเองที่ยึดมั่น เป็น**แรงจูงใจและแรงบันดาลใจ** ในชีวิตการทำงานและดำรงชีวิตตลอดมา จนถึงวัยเก้าสิบปีในปัจจุบัน ในปี 2564 ที่ยังคงทำงานช่วยเหลือสังคมอยู่ ดังนี้

1. “จะพยายามเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อให้มีความรู้มากพอที่จะนำมาประยุกต์ใช้วิชาการคู่ขนานกับการปฏิบัติงานทุกด้าน ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม และมนุษยชาติ”
2. “อยากให้ อยากช่วย รวยน้ำใจ ใฝ่และใช้วิชา พาคู่คุณธรรม”
3. “ค่าของคน อยู่ที่ผลของงาน”
4. “ปรัชญา **“น้ำชาครึ่งถ้วย”** คอยหมั่นเติมน้ำชาที่เปรียบได้ดังวิชาความรู้ ความรู้ความสามารถ ประสบการณ์ เงิน ฯลฯ ให้เต็มถ้วยไว้เสมอ แล้วรินแบ่งปันให้ผู้อื่น ให้คงเหลือไว้ครึ่งถ้วย ก็เป็นความสุขเพียงพอ ในการแบ่งปันช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสังคม”
5. “ความสุข สำเร็จของตนเองต้องสมดุลกับความสุข สำเร็จของครอบครัว”
6. “ธรรมย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม”

ประวัติย่อผู้เขียน

การศึกษา จบแพทย์จุฬา ปี 2500 ศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัย Johns Hopkins และมหาวิทยาลัย Temple สหรัฐอเมริกา นิด้า และ วปอ. รับราชการในกระทรวงสาธารณสุข 35 ปี หลังเกษียณ ในปี 2535 ยังคงทำงานช่วยสังคมจนปัจจุบันอายุ 90 ปี ในปี 2564

ปัจจุบันเป็น**ประธาน**มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์/ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิเฉพาะกิจด้านเวชศาสตร์ป้องกันและสาธารณสุข สำนักงาน ก.พ./ประธานกรรมการบริหาร รพ.นวมินทร์ 9 และ รพ.ในเครือนวมินทร์/ที่ปรึกษาสถาบันราชประชาสมาสัย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และที่ปรึกษา ผู้อำนวยการ สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล ฯลฯ

อดีต : ผู้อำนวยการกองโรคเรื้อน/อธิบดีกรมควบคุมโรคติดต่อ/รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข/ที่ปรึกษาโรคเรื้อน การกำจัดโรคเรื้อน และการวิจัยสาธารณสุข องค์การอนามัยโลก/ที่ปรึกษามูลนิธิ Sasakawa Memorial Health Foundation ญี่ปุ่น/นายกสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย/นายกสมาคมศิษย์เก่าแพทย์จุฬาลงกรณ์/อุปนายกแพทยสมาคม/กรรมการบริหารจาการเลือกตั้งแพทยสภา และสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์/ศาสตราจารย์พิเศษด้านโรคติดเชื้อ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล/อาจารย์พิเศษคณะแพทยศาสตร์และศิริราชพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดี คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะเวชศาสตร์เขตร้อนและสถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล และคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และที่ปรึกษาการวิจัยโรคเอดส์ สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ ฯลฯ

รางวัลเกียรติคุณสำคัญ :

- เข็มศิลปวิทยาและเหรียญดุษฎีมาลา สาขาแพทยศาสตร์
- แพทยศาสตร์ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (จุฬาฯ)
- ปูชนียแพทย์ (แพทยสภา)
- ผู้รับรางวัล “ค่าของแผ่นดิน เกียรติยศแห่งแผ่นดินประจำปี 2564” (คณะกรรมการเอกลักษณ์แห่งชาติ สำนักงานสำนักปลัดนายกรัฐมนตรี)
- คนดีศรีแผ่นดิน
  (มูลนิธิ 100 ปี พระชันษา สมเด็จพระญาณสังวรานุสรณ์ ในพระสังฆราชูปถัมภ์)
- Asian Achievement Award in Medicine
- แพทย์ดีเด่น ทุนสมเด็จพระวันรัตน์ แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย
- ศิษย์เก่าดีเด่น ด้านวิชาการสาธารณสุข
- มหิดลทยากร
- นักเวชศาสตร์ป้องกันดีเด่นแห่งชาติ
- นักบริหารโรงพยาบาลดีเด่นแห่งชาติ
- นักสุขศึกษาดีเด่นด้านวิชาการ สมาคมวิชาชีพสุขศึกษา
- เหรียญเชิดชูเกียรติ “ขุนประเมินวิมลเวช” กรมควบคุมโรค ในฐานะผู้อุทิศตน และสร้างคุณูปการณ์ ให้แก่งานควบคุมโรคของประเทศไทย

  ครบรอบ 50 ปี คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
  ครบรอบ 50 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- รางวัลกิตติคุณสัมพันธ์ สังข์เงิน สมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย (สปสท.)
- บุคคลตัวอย่าง ด้านการบริหารการแพทย์ และวิชาการแพทย์ มูลนิธิเพื่อสังคมไทย
- นักศึกษาเก่าดีเด่นประจำปี2564 สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (NIDA)

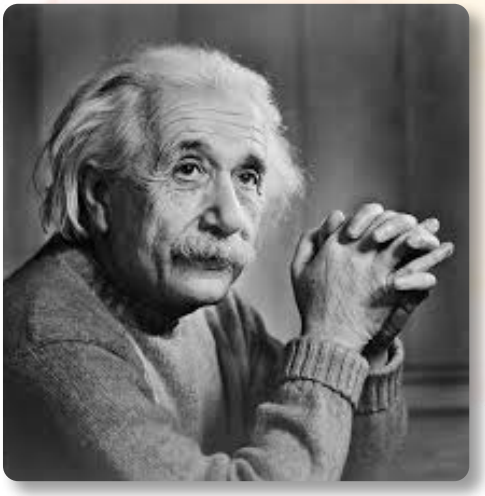
ฯลฯ

“คติพจน์ คติธรรม ปรัชญา และอุดมการณ์ของ นพ.ธีระ รามสูต”

1. “จะพยายามเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อให้มีความรู้มากพอที่จะนำมาประยุกต์ใช้วิชาการคู่ขนานกับการปฏิบัติงานทุกด้าน ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม และมนุษยชาติ”
2. “อยากให้ อยากช่วย รวยน้ำใจ ใฝ่และใช้วิชา พาคู่คุณธรรม”
3. “ค่าของคน อยู่ที่ผลของงาน”
4. “ปรัชญา “น้ำชาครึ่งถ้วย” คอยหมั่นเติมน้ำชาที่เปรียบได้ดัง วิชาความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ เงิน ฯลฯ ให้เต็มถ้วยไว้เสมอ แล้วรินแบ่งปันให้ผู้อื่น ให้คงเหลือไว้ครึ่งถ้วย ก็เป็นความสุขเพียงพอ ในการแบ่งปันช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ และสังคม”
5. “ความสุข สำเร็จของตนเองต้องสมดุลกับความสุข สำเร็จของครอบครัว”
6. “ธรรมย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม”

“True Success is not in the learning, but in its Application to the benefit of mand kind”

สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ร.9
“พระบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบัน”



“Imagination is more important than knowledge”

อัลแบร์ท ไอน์ชไตน์

“ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน”

“ธรรมย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม”

“ความสุขสำเร็จของตนเอง
ต้องสมดุลกับความสุขสำเร็จของครอบครัว”