

จดหมายข่าว

ทำได้ดี

เพื่อนซี้สร้างสุข

ปีที่ 1 ฉบับที่ 9 • ธันวาคม 2555

ความสุข
หมุนรอบตัวเรา

สุขแบบครุโด้
ขี่จักรยานกินผัก
วัยเก๋าขยับกาย
ลอกลายแผนที่

กักกาย

กลับมาพบเพื่อนพ้องพี่น้องภาคีคนทำงานอีกวาระในเดือนท้ายสุดของศักราช ปีนี้ค่อนข้างโชคไม่ดีที่มีภัยพิบัติร้ายแรงมาถล่มถลาย ขณะเดียวกันก็มีความตื่นตัวและการเตรียมรับมือที่ดีทำให้ผ่านพ้นฤดูกาลอย่างสงบสุข แต่ก็หวังว่าทุกชีวิตจะก้าวเข้าสู่ศักราชใหม่ด้วยคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า มีสุขภาวะในระดับที่ยอมรับได้ในทุกด้าน

“ทำได้ทำดี” ฉบับนี้มาพร้อมกับความสุขแห่งการเป็นผู้ให้ การแบ่งปัน ความสุขอย่างมีสติ ใช้ปัญญาในการแสวงหาความสุขโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น

ในช่วงเยาว์วัยเด็กๆ มักมีความสุขจากการเป็นผู้ได้รับ ทั้งที่เป็นสิ่งของ หรือเป็นความรักความอบอุ่นจากการเอาใจใส่ดูแลจากผู้ใหญ่ แม้กระทั่งเมื่อเติบโตขึ้นก็ยังรู้สึกมีความสุขทุกครั้งเมื่อได้เป็นผู้รับ

จากเด็กชายชาวชนบทที่ห่างไกลขัดสนโอกาสทางการศึกษา เมื่อทางเลือกมีไม่ค่อยมากนัก ทำให้เขาอาศัยร่มเงาแห่งพระพุทธศาสนา นำทางสู่โอกาสทางการศึกษา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนจนประสบผลสำเร็จ ทุกวันนี้ “ครูโต้ง พรหมกุล” ครูหนุ่มที่ได้รับการยกย่องแห่งจังหวัดฉะเชิงเทรา ได้เปลี่ยนสถานะจาก “ผู้รับ” กลายเป็น “ผู้ให้” อย่างมีความสุข แบ่งปันประสบการณ์ ทักษะความรู้ความสามารถไปยังเหล่าลูกศิษย์ โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่มีสติปัญญาบกพร่อง พร้อมถ่ายทอดบทบาทการเป็น “ผู้ให้” เปลี่ยนทัศนคติสังคมรอบข้างในมุมมองที่ไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

ด้วยความเชื่อมั่นว่าการแบ่งปัน การให้นำนำซึ่งความสุขใจ ทำให้โลกน่าอยู่ขึ้น.



สื่อสารกับเราผ่านทาง www.facebook.com/section6TH

*จดหมายข่าวฉบับนี้พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตา (Green Print) ใช้หมึกพิมพ์ที่มีส่วนผสมของน้ำมันถั่วเหลืองไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

เล่มนี้มีอะไร



03

สุขได้หากำใช้ปัญญา

08

ความสุขแบบครูโต้ง



12

ขี้จักรยานกินผัก



16

แผนที่เชิงซ้อน ฉบับทำมือ



จดหมายข่าว “ทำได้ทำดี” รายเดือน

จัดพิมพ์และเผยแพร่

สำนักงานสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99 ซอยงามดูพลี

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

เว็บไซต์ : www.thaihealth.or.th

แนะนำติชม : kitipat@thaihealth.or.th

กองบรรณาธิการ

32 ซ.เทศบาลรังสรรค์เหนือ 8 ถ.เทศบาลรังสรรค์เหนือ แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์/โทรสาร 02 580 3302 E-mail : tkrpcompany@gmail.com



กิจกรรมนักเรียนธรรมชาติ ของกลุ่มเด็กรักป่า จ.สุรินทร์

สุขได้ หากใช้ “ปัญญา”

ไม่ต้องถึงขนาดปักป้ายยืนตรงข้ามหรือคิดทำลายล้างจนอยู่ร่วมกันไม่ได้ เอาแค่ว่าท่ามกลางกระแสบริโภคนิยมระบบทุนนิยมเชียวกราก แนวคิด “สุขแท้ด้วยปัญญา” เพียงเพื่อต้องการให้ผู้นับปฏิบัติเท่าทันความจริงของชีวิตโลก สามารถคิดถูก และคิดเอาชนะความทุกข์ได้ด้วยการปัญญา

ตลอด 4-5 ปีที่ผ่านมาภายใต้การขับเคลื่อนของเครือข่ายพุทธิกาสำนักรางกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) รูปธรรมของการฝึกสติ ให้เหตุผลไตร่ตรอง ถูกส่งผ่านเนื้อหากิจกรรมในโครงการ “สุขแท้ด้วยปัญญา” อย่างต่อ

เนื่อง โครงการแล้วเล่าจากทุกพื้นที่ทั่วประเทศ สร้างเมล็ดพันธุ์-เสริมภูมิคุ้มกันทานให้แก่เครือข่ายสมาชิก

ในเวลาเดียวกันนี้เอง พวกเขาเองก็พร้อมจะบอกต่อเรื่องราวเช่นนี้ออกไปอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย



สุขแท้ด้วยปัญญาในระยะปัจจุบันนี้ คือระยะที่ 4 มีโครงการเข้าร่วมประกอบไปด้วยโครงการต่อเนื่อง 5 โครงการและโครงการเปิดรับทั่วไป ที่เปิดรับปีละ 30-40 โครงการ สำหรับโครงการต่อเนื่องนั้นประกอบไปด้วย

1. กลับสู่ต้นน้ำ ซึ่งเป็นการทำกิจกรรมกับเด็ก 3 ศาสนาคือพุทธ คริสต์ อิสลาม ให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องศาสนา การใช้ชีวิตระหว่างในเมือง-ชนบท
2. เยาวชนกับธรรม นำทางสู่ความสุขด้วยปัญญา ที่นำเด็กเกรในชุมชนมาร่วมทำความดี
3. วิถีชีวิตโสทรศึกษา เด็กปัญญาทำได้ ดำเนินงานที่โรงเรียนฉะเชิงเทรา ปัญญานุกูล ที่มีกลุ่มเป้าหมายคือเด็กออทิสติกที่ศึกษาในโรงเรียน
4. สุขแท้แม่ฟอกไต หรือชื่อเต็มๆว่า “เพื่อคนหนุ่มสาวเขียนชีวิต “สุขแท้แม่ฟอกไต”
5. ภูมิปัญญาของเล่น การละเล่นของเด็กกลุ่มทะเลสาบสงขลาการจัดการศึกษาเพื่อสุขแท้ทางปัญญาของผู้เรียน ดำเนินงานภายใต้วิทยาลัยภูมิปัญญาชุมชน มหาวิทยาลัยทักษิณ



เยาวชนหน่ออ่อนต้นกล้าความดี

ธวัชชัย โทสิตตระกูล ผู้จัดการโครงการสุขแท้ด้วยปัญญา บอกว่า โครงการสุขแท้ด้วยปัญญาในแต่ละปี มีโครงการผ่านการคัดเลือกทั้งสิ้นกว่า 30-40 โครงการ โดยในจำนวนนี้สมาชิกเครือข่ายที่เข้าร่วมล้วนออกแบบเนื้อหากิจกรรมตามความถนัดและต้นทุนที่ตนเองมี ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเยาวชน ผู้สูงอายุ ชุมชน ศาสนา ฯลฯ อย่างไรก็ตามทั้งหมดล้วนมุ่งหมายให้ผู้คนแสวงหาความสุขที่แท้ นั่นคือความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง มีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้องดีงาม

“เมื่อวางใจได้ถูกต้องความสุขก็เกิดขึ้นได้ง่าย ๆ และทำให้รู้ว่าทุกเวลาก่อให้เกิดสุขภาวะทางปัญญาได้โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพิงวัตถุ มากกว่านั้นมันทำให้เราไม่เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง ลดอัตตาหลง หันมาคิดบนประโยชน์ของส่วนรวม” ธวัชชัยบอกถึงประเด็นหลักโครงการ

เมื่อผู้อื่นมาก่อน

การสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญา คือความรู้เท่าทัน และเข้าใจถึงเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ถึงเช่นนั้นการเอื้อเฟื้อ

จะเป็นบันไดแรกๆของการไปสู่แนวคิดสุขแท้ด้วยปัญญา

อย่างที่รู้การคิดถึงแต่ตนเองทำให้จิตใจคับแคบ ซ้ำอวดตาหรือตัวตนใหญ่ขึ้นทำให้ถูกระทบหรือเป็นทุกข์ได้ง่าย ราวกับว่ามีเท่าไรก็ไม่พอไม่เสียที การคิดถึงผู้อื่นจึงประหนึ่งทำให้ตัวตนของเราเล็กลง เห็นความทุกข์ของตนเองเป็นเรื่องเล็กน้อย ขณะเดียวกันยังช่วยผู้อื่นมากเท่าไรก็ยิ่งมีความสุขเพราะได้เห็นผู้อื่นมีความสุขด้วย กิจกรรมเกือบทั้งหมดของสุขแท้ด้วยปัญญา จึงมี “การให้” เป็นส่วนผสมหลัก ยกตัวอย่างได้จาก 5 กิจกรรม

“เมื่อวางใจได้ถูกต้องความสุขก็เกิดขึ้นได้ง่ายๆ และทำให้รู้ว่าทุกเวลาก่อให้เกิดสุขภาวะทางปัญญาได้โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพิงวัตถุ”

ต่อเนื่องที่ทำงานมามากกว่า2-3ปี อย่าง
“กิจกรรมโครงการวิถีชีวิตไตรสิกขา เด็ก
ปัญญาทำได้” ก็มีเนื้อหาหลักที่ให้เด็ก
พิจารณาทางสมองรู้จักประสบการณ์การ
บำเพ็ญประโยชน์ เปลี่ยนจากผู้รับเป็นผู้ให้
หรือ“กิจกรรมโครงการสุขแท้แม่ฟอกไต”
ก็ว่าด้วยการให้ผู้มีจิตอาสาแบ่งปันเวลา
ความสุขให้แก่ผู้ป่วยโรคไตที่เป็นเสมือนโรค
ร้ายไร้ความหวัง

“หน่วย” อาริยา โมราชฎร์ กลุ่ม
อาสาศูนยศึกษาศิลปะธรรมชาตเด็กกรัก
ป่า จ.สุรินทร์ ในอีกฐานะผู้ป่วยเป็นโรค
ไตเรื้อรังมากกว่า 8 ปี อธิบายถึงโครงการ
สุขแท้แม่ฟอกไตที่เธอคลุกคลีอยู่ว่า เป็น
โครงการที่นำนักเรียน นักศึกษาและ
เยาวชนของศูนยศิลปะธรรมชาตเด็กกรัก
ป่า และผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย
จากหน่วยไตเทียมโรงพยาบาลสุรินทร์มา
ทำกิจกรรมร่วมกัน โดยจุดประสงค์หลัก
ของโครงการคือการนำเยาวชนคนหนุ่ม
สาวมาเรียนรู้ สัมผัส ฟังประสบการณ์การ
ป่วยไข้ ความสุข ความทุกข์ จากผู้ป่วยโรค
ไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย บนความเชื่อที่
ว่า “ในประสบการณ์ร้ายๆที่ผู้ป่วยเผชิญ

อยู่ เมื่อมองอีกมุมได้พบว่าเป็นเรื่องราว
ที่เยาวชนจะได้เรียนรู้จากเรื่องเหล่านั้น
ด้วย”

“การเดินเข้าออกโรงพยาบาลเพื่อ
ฟอกไตไม่ใช่เรื่องสนุกแน่นอน แต่เมื่อเรา
ป่วยแล้ว เราก็ต้องยอมรับความจริงให้ได้
และเดินต่อไป ไม่ไปทุกข์เรื่องข้างหลังและ
ทุกข์ไปข้างหน้า ต้องเปิดตัวเองและกล้าจะ
พูดคุยกับคนรอบข้าง เพราะประสบการณ์
แม้จะออกจากปากผู้ป่วยแต่ก็สร้างคุณ
ประโยชน์ ส่วนเยาวชนเอง เมื่อได้ที่เขามอง
อาสา ให้ความสำคัญกับสังคมและคนรอบ
ข้างมากกว่าตัวเขานั้นย่อมเป็นสิ่งที่ถือว่า

เขารู้จักการให้ ที่นับวันเรื่องเหล่านี้เลื่อน
หายไปจากสังคมแล้ว” เธอว่า

สุขได้แม้ไร้วัตถุ

วัตถุนั้นให้ความสุขเพียงชั่วคราวแต่
ก่อให้เกิดภาระทางจิตใจต่างๆ มากมาย
การยึดติดความสุขทางวัตถุทำให้ชีวิตเต็ม
ไปด้วยความทุกข์เพราะแท้จริงที่มาแห่ง
ความสุขนั้นมีอยู่มากมายและสามารถเข้า
ถึงได้โดยอาจจะไม่ต้องใช้เงินเลยก็เป็น
ได้ ไม่ว่าจะเป็นความสุขจากมิตรภาพ
จากความสัมพันธ์ที่ดีมาพบกับผู้อื่น จาก
การทำงาน จากการทำความดี และจาก

สุขแท้ด้วยปัญญามุ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ 4
ประการ อันเป็นพื้นฐานสู่สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การคิดถึง
ผู้อื่นมากกว่าตนเอง การไม่พึ่งพิงความสุขทางวัตถุอย่างเดียว
การเชื่อมั่นในความเพียรของตน ไม่หวังลาภลอย คอยโชค
การรู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์เกื้อกูล



กิจกรรมทำความสะอาดวัดก็เป็นการ
ทำบุญอีกรูปแบบหนึ่ง



ค่ายพลังใจ

สุขเพราะ คิดดี คิดเป็น เห็นตรง

พระไพศาล วิสาโล ประธานเครือข่ายพุทธิกา กล่าวว่าสุขภาวะหรือปกติสุข ไม่ใช่แค่เรื่องทางกายเท่านั้น แต่ในความเป็นจริง สุขภาวะทางกายเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาวะทั้งหมดของมนุษย์

มนุษย์นั้นมีกายและใจ นอกจากนั้นแต่ละคนยังมีชีวิตอยู่ท่ามกลางผู้คน ทั้งหมดนี้เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลถึงสุขภาวะของทุกคน

สุขภาวะมีอย่างน้อย 3 ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางใจ และสุขภาวะทางสังคม และ “ใจ” นั้นยังแบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ จิต และปัญญา จิตเป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึก ส่วนปัญญาเกี่ยวข้องกับความรู้และความคิด ดังนั้นสุขภาวะทางใจจึงจำแนกได้เป็นสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางปัญญา

สุขภาวะทางกาย ได้แก่การมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่อดอยาก หิวโหย มีปัจจัยสี่พอเพียงกับอัตภาพ บริโภคและใช้สอยอย่างเหมาะสม ดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่เป็นอันตราย สุขภาวะทางสังคม ได้แก่การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น กลมกลืน ด้วยไมตรีจิต สิทธิเสรีภาพได้รับการคุ้มครอง ปลอดภัยจากการคุกคาม ขณะเดียวกันก็ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น สุขภาวะทางจิต ได้แก่การมีจิตที่สดชื่น เบิกบาน ผ่องใส และสงบสุข มีกำลังใจและความมั่นคงภายใน ปราศจากความท้อแท้ หดหู่ เศร้าโศกหรือโกรธชัง มีเมตตากรุณาและจิตใจที่อ่อนโยน ส่วนสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่การมีความรู้และความคิดที่ถูกต้อง ดีงาม ซึ่งจะช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข รู้จักคิดแก้ไขปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

สุขภาวะทางปัญญาเป็นความสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา นอกจากหมายถึงความรู้แล้ว ยังครอบคลุมถึงความคิดความเชื่อและความเห็นที่ก่อประโยชน์เกื้อกูล ซึ่งจำแนกออกเป็น 3 ด้าน คือ คิดดี คิดเป็นและเห็นตรง ๑

สมาธิภาวนา การตระหนักรู้ว่าความสุขมีหลายมิติและสามารถเข้าถึงความสุขที่ไม่อิงวัตถุจะช่วยให้มีสุขได้ง่ายขึ้นและดูจะเป็นความสุขที่ยั่งยืนกว่า

กิจกรรมที่สร้างปัญญาของการรู้จักความสุขอย่างง่าย ๆ จึงได้รับการสนับสนุนมาตลอด อย่างล่าสุด ในระยะที่ 4 (เม.ย.55-เม.ย.56) มี “กิจกรรมพลังปัญญา สร้างสุขแท้ในใจตน” ที่เน้นหลังชุมชนของกลุ่มกลุ่มชมรมคนรักสุขภาพชุมชนวัดบ้านกลาง จ.แพร่ “กิจกรรมสร้างสุขร่วมกัน สร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม” ของ ศูนย์เรียนรู้บ้านไร่ป่าคา ต.ท่าตุ้ม อ.ป่าซาง จ.ลำพูน “กิจกรรม แด้มศิลป์ เติมน้ำใจ แบ่งปันสุข ปลุกสำนึกรักบ้านเกิด” ที่ใช้งานศิลปะเป็นสื่อกลาง การศึกษาประวัติศาสตร์ชุมชน สภาเด็กและเยาวชน ตำบลศรีสำราญ สำนักงานสภาเด็กและเยาวชนตำบลศรีสำราญ จ.ชัยภูมิ เป็นต้น

โชคไม่ดอง จันทาเอง

การเชื่อมั่นในความพากเพียรของตัวเอง ไม่หวังลาภลอยคอยโชค เป็นอีกหนึ่งวัตถุประสงค์หลักของแนวคิดสุขแท้ด้วยปัญญา

การหันมาตระหนักรู้ว่าความสุขเกิดขึ้นได้จากความเพียรพยายามของตน ทำให้ความสุขอยู่ในอำนาจของเราเอง ไม่หวังพึ่งพาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โชคความสราหรือหันเข้าหาวิธีการที่เป็นโทษ เช่น อบายมุข การพนัน และการฉ้อโกง

โด่ง พรหมกุล คู่หนุ่มโรงเรียนฉะเชิงเทราปัญญานุกุล จ.ฉะเชิงเทรา ซึ่งริเริ่ม “กิจกรรมโครงการวิถีชีวิตไตรสิกขา เด็กปัญญาทำได้” เคยสะท้อนปัญหาที่คนปกติอย่างเราคาดไม่ถึงว่า ปัญหาหนึ่งของเด็กพิการทางสมองในโรงเรียนที่เขาสอนอยู่คือการที่เด็กติดนิสัยเอาแต่ใจตัวเอง และรอคอยที่จะให้มีผู้ใหญ่บุญเดินทางมาเลี้ยงอาหารกลางวันอย่างเดียวโดยที่ไม่คิดจะเก็บออมในวันที่มีอาหารเหลือรับประทาน หรือคิดจะเรียนรู้ปลูกผักไว้รับประทานเอง

“ใครที่มาบริจาค ก็อยากจะให้เด็กได้กินเต็มที่ กินให้หมด ทั้งอาหาร-เครื่องดื่ม ขนม แต่บางครั้งมันก็มากไปสำหรับหนึ่งมือ ความคิดเช่นนี้บ่อยเข้า บ่อยเข้า มันทำให้เด็กขาดความยังคิด กินทั้งกินขว้าง ขอ

กินอะไรก็ได้ ทำให้ระเบียบวินัยของเด็ก
เสียไป และรอคอยแต่ผู้อื่น”

จึงเป็นที่มาของกิจกรรม
โครงการวิถีชีวิตไตรสิกขา ที่นำพาเด็ก
เหล่านี้ไปทำความคุ้นเคยกับชุมชนผ่าน
การบำเพ็ญประโยชน์ที่วัดใกล้เคียง ในการะ
ที่พอจะรับผิดชอบได้ไปร่วมเป็นอาสาหีบ
จับ อำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งนั่น
ทำให้กลุ่มเด็กที่ (สังคมส่วนใหญ่คิดว่า) มี
ปัญหา ด้อยคุณภาพ รู้จักการพึ่งพิงตนเอง
ฝึกฝนที่จะพัฒนาทักษะการใช้ชีวิตประจำ
วัน กระทั่งมองไกลไปถึงการช่วยเหลือผู้
อื่นและสังคม ๑



กิจกรรมนันทนาการธรรมชาติ ของกลุ่มเด็กรักป่า จ.สุรินทร์



กิจกรรมเดินธรรมยาตรา

ความสุขของ “ครูโต้ง”

ที่จำได้ติดตาเพราะภาพตรงหน้าสวนทางกับความเชื่อเดิมๆ
แม้จะเป็นโรงเรียนเด็กพิการทางสติปัญญา แต่ทุกบรรยากาศ
ของโรงเรียนจะเชิงเทราปัญญาบุญล จ.ฉะเชิงเทรา ไม่ต่างอะไร
จากโรงเรียน “เด็กปกติ” ทั้งสนามหญ้า อาคาร

กระทั่งสำเนียงการอ่านออกเสียงที่แว่วมาจากที่ไม่ไกลนัก

ก่อนที่จินตนาการจะทำงานต่อ
ครูหนุ่มเดินออกมาต้อนรับผู้มาเยือน
ด้วยความเป็นมิตร บุคลิกสบายๆ และ
คำทักทายง่ายๆ ทำลายความเป็น
ทางการ เวลาเดียวกับที่หลายคำถามซึ่ง
ถูกพามาตั้งแต่อยู่อู่กรุงเทพ ค่อยๆ ปรับ
เปลี่ยนเป็นบทสนทนาที่ทำให้หัวใจของ
ผู้ฟังต้องพองโตด้วยความชื่นชม

กว่า 3 ปีที่ “ครูโต้ง” **โต้ง พรหมกุล**
ครูโรงเรียนฉะเชิงเทราปัญญาบุญล วัย
32 ปี เป็นตัวหลักสำคัญในการริเริ่ม
กิจกรรม “โครงการวิถีชีวิตไตรสิกขา
เด็กปัญญาทำได้” ที่พัฒนาแนวคิดการ
สร้าง “สุขได้ด้วยปัญญา” แบบที่เครือ
ข่ายพุทธิกา และสำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ร่วมกันผลักดัน

ด้วยเขามองว่า แม้เด็กพิการทาง

สติปัญญาจะมีอุปสรรคทางกายภาพ
และค่อนข้างมีขีดจำกัดการเข้าถึงทักษะ
การเรียนรู้เมื่อเทียบกับเด็กปกติ หาก
แต่การพัฒนาวิธีการสร้างความสุข
ที่มาจากการให้-การตั้งสติ และการ
บำเพ็ญประโยชน์แก่ส่วนรวม ไม่มีอะไร
ที่นักเรียนของที่นี่จะทำได้ เหตุนี้เขา
และทีมงานของโรงเรียนฉะเชิงเทรา
ปัญญาบุญลจึงผานองค์ความรู้ที่มีเพื่อ
ออกแบบกิจกรรมและสร้างเครื่องมือ
หวังให้กลุ่มนักเรียนเหล่านี้เข้าถึงการมี
สุขภาวะในแบบที่ควรจะเป็น

“ผมเป็นคน จ.อุดรธานี พอจบ ป.
6 มีโอกาสมาเรียนที่โรงเรียนพระปริยัติ
ธรรม ประจำจังหวัดขอนแก่น เรียนได้
เปรียญธรรม 5 ประโยค และจบการ
ศึกษา จึงมาศึกษาระดับพุทธศาสตร
บัณฑิต สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ ที่

มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยต่อ จบ
แล้วไปทำงานด้านสังคมสงเคราะห์มา 1
ปี พอมีเปิดสอบครูผมก็ตั้งใจสมัคร
และไปร่วมอบรมครูการศึกษาพิเศษ
ตามลำดับ”

“เมื่อเราเป็นครู เราก็ออยากให้ลูก
ศิษย์เราได้รับสิ่งที่ดี มีอาจารย์ท่านหนึ่ง
เห็นใบประกาศของ สสส. เรื่องโครงการ
สุขได้ด้วยปัญญา พวกเราประทับใจที่
ว่าแนวคิดสุขได้ด้วยปัญญานั้นเป็นการ
สร้างความสุขที่แท้จริง เพราะความสุข
ไม่จำเป็นต้องมาจากความพร้อมในทุก
อย่าง หรือมั่งมีเงินทอง แต่เป็นการมี
ความสุขที่ผ่านการใช้สติปัญญา ทั้งการ
คิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง เชื่อมั่นใน
ความเพียรพยายาม คิดอย่างมีเหตุผล
และเป็นประโยชน์เกื้อกูล ไม่ยึดติดกับ
วัตถุ เราจึงเขียนใบสมัครเสนอโครงการ

ไป และช่วยกันออกแบบกิจกรรมของเรา

“อย่างผมเคยบวชเรียนมาก็จะได้ทางธรรม ก็พยายามสอนให้เด็กคิดดี พูดดี ทำดี ฝึกสมาธิสร้างสติ แต่เด็กปัญญาก็จะไปนั่งนิ่งๆ หรือเดินจงกรมคงยาก ขณะที่ศาสนาเองก็ดูเป็นเรื่องนามธรรม จึงต้องหาความเป็นรูปธรรมมาร่วมด้วย” ครูโด่งเล่า

การรวมเข้าของหลักการทางศาสนากับการสร้างความเป็นรูปธรรมของกิจกรรม เป็นที่มาของ “โครงการวิถีชีวิตไตรสิกขาฯ แบบที่ว่า เริ่มจากการฝึกสวดมนต์นักเรียนในห้องธรรมานุบาลที่เอาหลักคิดด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาของครูอีกท่านหนึ่งในโรงเรียนมาช่วย

โดยห้องนี้จะมีอุปกรณ์เน้นการตอบสนองการฝึกเจริญภาวนาสติแก่เด็กพิการ ผ่านการใช้อุปกรณ์การเดินทรงตัว การเดินแบบก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง เดินสลับซ้ายขวา ซึ่งแต่ละช่วงเดินย่อมหมาถึงการตั้งสติ ไม่ต่างอะไรจากการฝึกสมาธิในระดับเบื้องต้นของผู้มีร่างกายปกติ

“อย่างเด็กคนไหนไม่นิ่งผมจับเขามาวิ่งก่อนเลย วิ่งบนเครื่องวิ่งเพื่อลดพลังงาน ลดความฟุ้งซ่านที่มากเกินไป จากนั้นอาจจะฝึกสมาธิด้วยการเดินหรือการนั่งสักพัก เปิดเสียงคำสอนคลอเบาๆ ให้เขาได้พักผ่อนคลายตัวเอง ฝึกนั่งสมาธิ ในวิธีการต่างๆ เพราะห้องธรรมานุบาล แท้จริงคือการสร้างแรงจูงใจให้เด็กนักเรียนเข้าถึงศาสนาไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบการใช้อุปกรณ์เครื่องมือ หรือในรูปแบบการสร้างบรรยากาศที่เงียบ



เย็นสบาย ที่ช่วยต่อการร่วมรับฟังธรรมหลักคำสอนให้ได้ดีกว่าบรรยากาศแบบปกติ”

ส่วนการบำเพ็ญประโยชน์นั้น “ครูโด่ง” อธิบายว่า เริ่มจากการที่สังคมมักมองว่าโรงเรียนเด็กพิการคือ แหล่งบุญ ของคนปกติ ซึ่งผลลัพธ์ในเรื่องนี้นอกจากความสบายใจของผู้ให้และการร่วมแบ่งปันของคนในสังคมแล้ว ในมุมกลับมันได้สร้างลักษณะนิสัยที่ไม่ติดกให้แก่เด็กในโรงเรียน เกิดการเอาแต่รอคอยผู้มาบริจาค กินทิ้งกินขว้าง หนักเข้าถึงขนาดเอาแต่ใจ และเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง

จึงเป็นที่มาของการหากิจกรรมให้เด็กในโรงเรียนออกไปช่วยสังคมในรูปแบบการเป็นอาสาสมัครที่วัดในช่วงสุดสัปดาห์ คอยหยิบจับในเรื่องเท่าที่จะทำได้ ใส่ตั้งแต่การจัดรองเก้าอี้ ล้างจาน ประเคนอาหาร ฯลฯ รวมไปถึงการร่วมอาสาสร้างประโยชน์ในบ้านพักคนชรา ทั้งในด้านแรงงานและแรงใจแก่ผู้อาวุโส

“ทางหนึ่งมันทำให้เขารู้จักการให้บ้าง ขณะที่อีกมุมคือการให้ชุมชนยอมรับความสามารถของเด็กพิการเหล่านี้ อย่าลืมว่าเด็กนักเรียนของเรา

เป็นเด็กจากพื้นที่อื่นที่ต้องมาเรียนในโรงเรียนพิเศษเพราะความบกพร่องทางกายภาพ แต่เด็กเหล่านี้ไม่มีความผูกพันกับคนในชุมชนเลย การแสดงถึงการยอมรับจากวัด จากพระ จากผู้อาวุโสทำให้ชาวบ้านในชุมชนเห็นประโยชน์ของพวกเขา เปลี่ยนมุมมองว่าเด็กพิการทางปัญญาเหล่านี้มีคุณค่า มีศักยภาพมากกว่าจะรอคอยแต่ความสงสาร” ครูหนุ่มเฉลยหลักการที่ซ่อนจากกิจกรรม

“เมื่อเห็นสังคมได้ประโยชน์ เด็กนักเรียนของเราพัฒนา มันเกิดเป็นความสุข มันเป็นความรู้สึกเดียวกับที่ผมเคยเป็นพระ เคยเป็นนักสังคมสงเคราะห์ โดยรูปแบบงานอาจจะเปลี่ยนไป แต่มันคือเนื้อหาเดียวกัน เป็นความตั้งใจที่จะทำให้สิ่งรอบตัวดีขึ้นตามความสามารถที่เราทำได้ ในรูปแบบที่เราถนัด”

“ครูโด่ง” ทั้งท้ายว่า การร่วมกิจกรรมสุขแท้ๆ ทำให้เขาได้โอกาสลงทำอะไรใหม่ๆ เกิดความอยากพัฒนาในระดับต่อไป พร้อมกับส่งเสริม หาเครือข่ายนักพัฒนาผู้มีความเชี่ยวชาญในด้านอื่นๆ มาร่วมแลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อนำไปประยุกต์กับงานของตัวเอง

มากกว่านั้น...ผลของการทำงานช่วยยืนยันความเชื่อที่ว่า หลักคิดที่ดี กระทั่งแนวคิดทางศาสนาไม่ใช่เรื่องสูงส่ง กลับกันด้วยซ้ำที่เราสามารถสัมผัสและนำไปปฏิบัติให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมได้

ความตั้งใจครูหนุ่มส่งเสียงแว่วดัง ไม่ต่างอะไรกับทำนองการอ่านจากน้ำเสียงของนักเรียนผู้พิการทางปัญญา ๑



จำนวนมาก
เพื่อสุขภาพด้วย

ภาคต่างๆ อย. เชียงคำ
จาก สสส. นับเป็นตัวอย่างดี

รวมกลุ่มทำปุ๋ยหมัก



ก่อนอื่นเราต้องเตรียม
วัสดุดีก่อน



อะแถม
ห่อหุ้มครับ
..



เกษตรกรต้นแบบที่น่าภูมิใจไป
ใช้ในการปลูกผักสวนครัว



ได้ทั้งเห็ด ได้ทั้งปุ๋ย
รู้จะทำตั้งนานแล้ว



ฮุ่ยเล่ฮุ่ย.. อีบ!



ขอถ่ายรูปขึ้น
เฟสไหนอัยจ๋า

เอ๊ะ... อยู่กันหมด
มีใครปิดน้ายังหว่า??



ขอบคุณทุกคน
ที่ร่วมมือกันเป็น
อย่างดีครับ



เราเห็นด้วยที่มี
โครงการดีแบบนี้
ในชุมชนของเรา



ประชุมกลุ่มแกนนำจัดการเหาเพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้ ประสบการณ์ และการ
สร้างมาตรการจัดการเหาในแต่ละหมู่บ้าน

เรา
สนับสนุน
ค่ะ!!!!



ประชุมสรุปผลการดำเนินงาน
และสร้างมาตรการระดับตำบล

ขอเชิญภาคีเครือข่าย ร่วมส่งภาพกิจกรรมโครงการเพื่อตีพิมพ์ในรูปแบบ "โฟโต้คอมิกส์" ในคอลัมน์ "ภาพจริงผ่านจอ"
โดยสรุปรายละเอียดโครงการไม่เกิน 10 บรรทัด/ภาพถ่ายขนาด 100-300 KB จำนวน 20-30 ภาพ
*เจ้าของภาพโครงการที่ได้รับการตีพิมพ์เรามีของกำนัลให้ ส่งภาพมาได้ที่ Email : tkrpccompany@gmail.com

ขี่จักรยานเที่ยวหาจักร ล้อมวงกินผักปลอดสาร



เวทีแลกเปลี่ยนของทีมติดตามโครงการภาคเหนือ สำนัก 6 ช่วยให้หลินปิงได้ค้นพบคำตอบว่า “งานสร้างเสริมสุขภาพสร้างความยั่งยืนได้อย่างไร” จากที่เคยแอบเถียงในใจว่า “มันจะเป็นไปได้ยังไงกับงบนิดเดียวและกิจกรรมที่ท้าทาย?” ท้องชุมชนฉบับนี้หลินปิงจะพาไปค้นหาที่ อ.หางจัต จ.ลำปาง

โครงการส่งเสริมการสร้างสุขภาพกายและใจให้ประชาชนบ้านหางจัตมีสุขภาพดี มีกิจกรรมหลักคือ 3 อ. อันมาจาก อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย แม้จะดูสั้นๆ แต่ที่หางจัตเค้า “ทำได้ทำได้จริงๆ” วัดผลง่าย ๆ จากสมาชิกที่เพิ่มขึ้นจาก 40-50 คนมาเป็น 300 คน จากทำกันในห้องที่ 2 ขยายไปที่ห้องที่ 1 และห้องที่ 5 รวมถึงบ้านแพะดอนสักด้วย

กิจกรรมหลักที่ชุมชนทำร่วมกันมีอย่างต่อเนื่อง ในทุกวันก็จะมาออกกำลังกาย ทุกสัปดาห์ก็จะนัดกันไปขี่จักรยาน ทุกๆ บ้านก็จะปลูกผักปลอดสารพิษ ทุกๆ เดือนก็จะผลัดกันทำกับข้าวมากินร่วมกัน

การดำเนินงาน ทั้งหมดเป็นการ

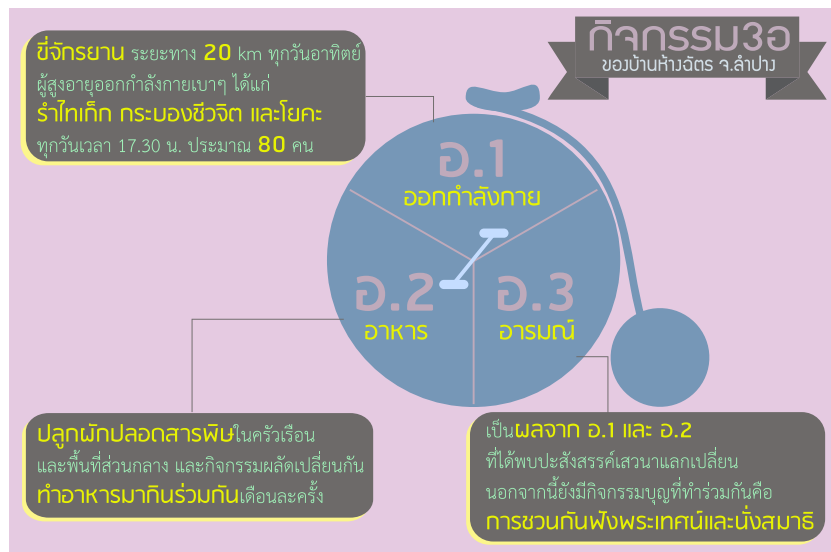
ร่วมคิดร่วมทำจากคนในชุมชน ไม่ได้ไปอบรมดูงานที่ไหน มีแต่เพียงที่ปรึกษาที่เป็นข้าราชการเกษียณอายุในชุมชน สิ่งที่ต้องเรียนรู้เพิ่มเติมมีเพียงเรื่องปุ๋ยอินทรีย์ที่ต้องนำมาใช้ทดแทนสารเคมีในการปลูกผักเท่านั้น การมีส่วนร่วมได้จากแนวคิดที่ว่าให้ทุกคนผลัดกันเป็นแกนนำ เช่น คัดสถานที่ขี่จักรยาน เป็นคนทำกับข้าว

เมื่อทำกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่องมาหลายเดือน ผลที่ได้คือ คนในชุมชนป่วยน้อยลง ร่างกายแข็งแรงขึ้น ดูจากความดันลดลง เบาหวานลดลง พอมีนงานบุญก็มาร่วมกันมากขึ้น ทั้งงานขาว-ดำ (งานศพ) ก็เอาอาหารไปช่วยกันฟื้นฟูงานตามกล้วยสลาก งานแห่เทียนพรรษา มาเป็น

กิจกรรมร่วมกันสร้างผู้นำชุมชนมาร่วมมือทำกิจกรรมประสานงานกัน คนในชุมชนมีความสามัคคีเพิ่มขึ้น

รอยยิ้มของพี่สมศักดิ์ ธิบุญ ระหว่างเล่ากิจกรรมต่างๆ ให้ฟังน่าจะเป็นคำตอบของความสำเร็จจากการดำเนินโครงการได้อย่างดี ไม่นับรวมกับที่วันงานมีที่ปูนาอาทำกับข้าวพื้นเมืองมาเลี้ยงกว่า 15 อย่าง แถมยังเดินถามตลอดเวลาว่าอร่อยมั๊ยคะ เอาอะไรเพิ่มอีกมั๊ยคะ

เสียงเจื้อยแจ้วเจี๊ยะไปด้วยความสุข จากความภาคภูมิใจของความสำเร็จที่ร่วมสร้างโครงการมาด้วยกัน ๑





งานศพ-บุญแจกข้าว ไว้เหล่า ลดรายจ่าย

งานศพส่วนใหญ่การจะเห็นการจับกลุ่มคน 2 กลุ่มด้วยกัน คือ วงเหล้า และวงการพนัน ซึ่งทั้งสองกลุ่มนี้ มักจะนั่งดื่มและเล่นทั้งวันทั้งคืน ไม่ช่วยงานศพ เหล้าหมดจะก่อความวุ่นวาย สร้างความสูญเสียและผลกระทบอื่นตามมา

จากงานวิจัยที่ทำการศึกษพบว่างานศพมีค่าใช้จ่าย เฉลี่ยประมาณ 50,000 บาทต่องานศพ 1 งาน ถือว่าสิ้นเปลืองมาก แกนนางชุมชนจึงนำข้อมูลที่พบเห็นและจากการศึกษามาผนวกกัน และร่วมกันคิดหาแนวทางลดรายจ่าย

โครงการปลอดเหล้าในงานศพและบุญแจกข้าว จังหวัดเลย จึงสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับนักวิจัยไ้บ้าน อาสาสมัครไ้วิทยากร จำนวน 250 คน ในพื้นที่เป้าหมายให้เห็นคุณค่า ความหมาย ความเชื่อ สภาพปัญหาสาเหตุ และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากงานศพและบุญแจกข้าว ค้นหารูปแบบที่เหมาะสมในงานศพและบุญแจกข้าว ปลอดเหล้าและอบายมุข จำนวน 5 ตำบล ที่มีความหลากหลายทั้งในเชิงพื้นที่ ความเชื่อ ทัศนคติของคนที่อยู่บนฐานนิเวศวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ผลักดันให้เกิดข้อตกลงและจัดทำเป็นนโยบายระดับตำบล อำเภอ และสรุปบทเรียนและถอดชุดองค์ความรู้การดำเนินโครงการปลอดเหล้าและอบายมุขในงานศพและบุญแจกข้าว

เริ่มแรกโครงการนี้มีขึ้นที่ตำบลหนองคันคาง แต่

คณะทำงานเห็นว่าเพียงแค่พื้นที่เดียวจะไม่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่มีพลังได้ จึงขยายไปสู่อำเภอภูหลวงอีก 4 ตำบล เข้าปรึกษานายอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนตำบล นำไปสู่การแต่งตั้งคณะอำนวยการ ตัวแทนของแต่ละตำบล ทั้ง สัปเหร่อ วิทยากรงานศพ ผู้นำชาวบ้าน พระสงฆ์ มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการร่วมกัน คัดเลือกหมู่บ้านนำร่องในการทำ

จากการดำเนินการทำให้เกิดผลผลิต คือ คู่มือโครงการปลอดเหล้าในงานศพและบุญแจกข้าว รวมทั้งคู่มือการปฏิบัติ และข้อตกลงหรือนโยบายระดับตำบลและอำเภอ โครงการได้ใช้กระบวนการวิจัย การรวบรวมข้อมูลถึงสิ่งที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมบริโภคแอลกอฮอล์ และใช้หลักการการมีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการ จนเกิดการขยายงานศพปลอดเหล้า ครอบคลุมพื้นที่ 5 ตำบล ซึ่งได้ประกาศเป็นเขตห้ามดื่มในพื้นที่ 5 ตำบล ในอำเภอภูหลวง จังหวัดเลย

ทุกวันนี้ จึงเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในชุมชนไปในทิศทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน ๑



วัยเกษียณภัย

ข้อมูลของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ต.หนองแวง อ.พระยืน จ.ขอนแก่น พบว่าส่วนใหญ่มียุทธสุขภาพอยู่ในภาวะต้องพึ่งพิงผู้อื่นช่วยตนเองไม่ได้

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุมักไม่ค่อยใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองเท่าที่ควร ส่วนมากป่วยด้วยโรคเรื้อรังตั้งแต่ 1 โรค ขึ้นไป เช่น โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคไขข้อ-เข่าเสื่อม โรคหัวใจ โรคโคเรสเตอรอลในเลือดสูง เป็นต้น

ชมรมผู้สูงอายุ ต.หนองแวง จึงได้เข้ามาเป็นแกนนำในการจัดทำโครงการขยับกายออกกำลังกายและกิจให้เป็นเพื่อสุขภาพที่ดี เพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาความเจริญรุ่งเรืองในชุมชนท้องถิ่นและสังคมสืบไป

ปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุ ต.หนองแวง มีสมาชิก 460 คน มาจาก เครือข่าย 8 ชมรม/8 หมู่บ้าน ได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ตำบลหนองแวง และ สาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย จังหวัดขอนแก่น

โครงการขยับกายออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อสุขภาพที่ดี ได้รับการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินโครงการ “กิจกรรมเข้าจังหวะ” คือการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุประกอบจังหวะดนตรี สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน และยังคงคิดค้นรูปแบบของกิจกรรมใหม่ ๆ เช่น การสร้างสุขให้กับผู้สูงอายุและชุมชน โดยการเจริญสติไปพร้อม ๆ กับการเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้า-ออกและการขยับร่างกายในกิจกรรม รำไม้พอง พร้อมนำนวัตกรรมด้านสุขภาพะบบันเทิง เช่น การร่ายย้อนยุคของคณะ “อีสานบ้านเฮา” เข้ามาร่วมใน

กิจกรรม

การรวมพลังทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องก่อให้เกิดพลังชุมชน การกระซิบมิตรภาพของผู้สูงอายุ และยังได้แลกเปลี่ยนข่าวสาร เข้าใจเนื้อหากฎหมายตระหนักสิทธิของตน ตาม พ.ร.บ.ผู้สูงอายุ พ.ศ.2546

ผลกระทบในเชิงบวกของโครงการก็คือ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองแวงได้บรรจุโครงการไว้ในแผนพัฒนาชุมชน ขณะเดียวกันก็เกิดการก่อตัวของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยตามมา

ทุกวันนี้ ตำบลหนองแวง ได้รับการยอมรับจากหลายพื้นที่ ในฐานะตำบลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จนาร่องโครงการขยับกายออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เห็นผลชัดเจน ๑

เพื่อคุณภาพชีวิต ชาวมุสลิมไทย

ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกหมู่เหล่าล้วน

มีความใกล้เคียงกันโดยมิได้แบ่งแยกเชื้อชาติ ศาสนาแต่อย่างใด หากแต่การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีนั้น หากทำได้เสมอเหมือนเท่าเทียมกัน นับเป็นความปรารถนาของคนส่วนใหญ่

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย (สสม.) เป็นอีกหน่วยงานหนึ่งที่เล็งเห็นว่า การที่เห็นพี่น้องมุสลิมส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องสุขภาพอันเนื่องมาจากการไม่มีความรู้ทางวิชาการเท่าที่ควร ทั้งที่ศาสนาอิสลามได้บอกวิธีการดูแลสุขภาพไว้อย่างครบถ้วนแล้ว

ดังนั้นเพื่อให้พี่น้องมุสลิมมีสุขภาวะที่ดีขึ้น จึงได้เข้ามาเป็นสื่อกลางในการขับเคลื่อนองค์ความรู้และกิจกรรมต่างๆ เพื่อเผยแพร่ให้พี่น้องมุสลิมระดับรากหญ้า ได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาสุขภาพมากขึ้น โดยผ่านกิจกรรมตามยุทธศาสตร์ทั้ง 4 ของแผนงานคือ รวบรวมองค์ความรู้, ประสานสื่อและสร้างกระแส สื่อเชิงรุก เผยแพร่องค์ความรู้ ส่งเสริมคุณภาพชีวิต,



สร้างปัจจัยเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม และผลักดันมาตรการเชิงนโยบาย โดยมีเป้าหมายก็คือ อยากให้ชาวมุสลิมไทยมีความเป็นอยู่ที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีสุขภาวะดีขึ้นอย่างยั่งยืน

ปัญหาหุรี สังคมมุสลิมต้องการมาตรการที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว ต้องผลักดันบุหรี่ปอกจากสังคมมุสลิม แต่ในเรื่องของสุราก็ต้องกันไม่ให้เข้ามาในสังคม แม้จะมีข้อมูลชัดเจนว่าพื้นที่ไหนมีมุสลิมอยู่มากปัญหาเมาไม่ขับแทบไม่มี ปัญหาอุบัติเหตุบนท้องถนนด้วยสาเหตุจากการดื่มสุราแทบไม่มี เพราะชาวมุสลิมจะไม่ดื่มเหล้า มุสลิมบางคนเข้าใจว่าหุรีเป็นมกอรอฮ์ (สิ่งที่ไม่พึงปฏิบัติ) ทั้งที่มีคำพิทวา (วินิจัย) ของนักวิชาการศาสนาเกือบทั่วโลกบอกว่าหุรีนั้นฮาลาล (เป็นสิ่งต้องห้าม)

ยังมีโครงการสัหฺนัตเป็นอีกโครงการที่แผนงานฯ ภูมิใจ เพราะในอดีตสังคมมุสลิมทำสัหฺนัตเอง คนที่ไม่ได้อยู่ในชุมชนก็ต้องไปโรงพยาบาล เสียค่าทำสัหฺนัตตั้งแต่ 2,000 – 5,000 บาท โรงพยาบาลบางแห่ง

คิดถึง 7,000 บาท มีข้อมูลในกรุงเทพฯ พบครอบครัวหนึ่งมีลูก 5 คน อายุตั้งแต่ 2 ขวบ จนถึง 19 ปี ยังไม่ได้ทำสัหฺนัตแม้แต่คนเดียว เพราะไม่มีเงิน

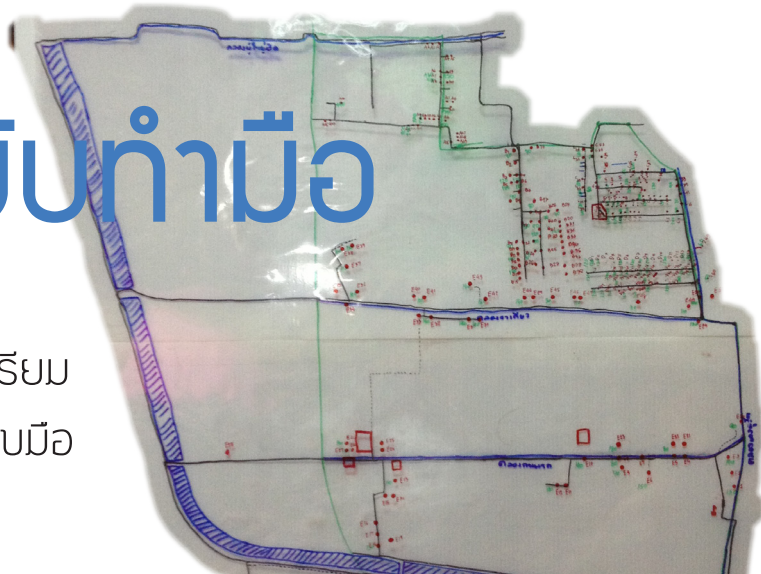
แผนงานฯ ยังมีโครงการอีกมากมาย เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคมมุสลิม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนต้นแบบทั่วประเทศ ที่ปัจจุบันขยายเป็น 30 ชุมชน เป็นต้นแบบให้ชุมชนอื่นได้เห็นความสำเร็จ ซึ่งจะมีชุมชนต้นแบบเด่น ๆ อยู่ เช่น ชุมชนปาดาบาระที่อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี ชุมชนบ้านเหนือ ที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ชุมชนท่าสูงบน จังหวัดนครศรีธรรมราช ชุมชนบ้านยายม่อม จังหวัดตราด หรือโครงการอบรมผู้นำสุขภาวะ และสตรีมุสลิมต้นแบบโดยโรงเรียนผู้นำสุขภาวะที่มีผู้นำผ่านการอบรมแล้วประมาณ 7-8 ร้อยคน อาศัยอยู่ตามชุมชนต่างๆ จะคอยกระตุ้นงานพัฒนาต่าง ๆ ในชุมชนทั่วประเทศประมาณ 200 กว่าชุมชน

นับเป็นกิจกรรมที่หวังสร้างประโยชน์ สร้างคุณภาพชีวิตแก่พี่น้องมุสลิมไทยถ้วนทั่ว ๑



แผนที่เชิงซ้อน ฉบับทำมือ

กลุ่มหนุ่มสาวคนจิตอาสา Gen-V มี
ประสบการณ์กับการลงพื้นที่ เพื่อเตรียม
ความพร้อมให้กับชุมชนเพื่อเตรียมรับมือ
กับภัยพิบัติมาแล้วหลายครั้ง



สิ่งหนึ่งที่สำคัญในการลงพื้นที่ก็คือ
“แผนที่ชุมชน” ซึ่งจะบอกข้อมูลพื้นฐาน
ภูมิประเทศ หากมีรายละเอียดและชัดเจน
ก็จะนำไปสู่การวางแผนได้สะดวกและ
รวดเร็วยิ่งขึ้น

จากประสบการณ์การทำงานพบว่า
ขั้นตอนและวิธีการตลอดจนรายละเอียด
ต่างๆของแผนที่ทำมือที่เคยเรียนรู้เหล่านี้นั้น
ไม่สามารถตอบสนองสิ่งที่เหล่านัก
อาสาต้องการได้ สิ่งที่ต้องการคือแผนที่ที่
มีความละเอียดและแม่นยำ ตั้งแต่ผังครัว
เรือน สถานที่สำคัญในชุมชน คูคลอง ระดับ
น้ำท่วม และนอกเหนือจากนั้นยังต้องแสดง
ให้เห็นถึงเส้นทางการคมนาคม ทั้งในขณะ
ปกติและเมื่อเกิดภัยพิบัติ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้
จะนำไปสู่การวิเคราะห์เพื่อการจัดการ
ขณะเกิดภัยพิบัติขึ้น

ความต้องการดังกล่าวทำให้ศึกษา
หาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาแผนที่ ตั้งแต่
ขั้นตอนของการทำความเข้าใจกับแผนที่
ภูมิศาสตร์ การอ่านแผนที่ ไปจนถึงการฝึก
ทำแผนที่ทำมือโดยได้รับความสนับสนุน
จาก ผศ.ดร.ปิยะกาญจน์ เทียรทิพย์
อาจารย์คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากร
ศาสตร์ ม.มหิดล เข้ามาช่วยให้ความรู้ คำ
แนะนำและเทคนิคการทำแผนที่ทำมือ

ผ่านการทดลองฝึกปฏิบัติจริงสู่ขั้นตอนของ
การระดมความคิดเพื่อประยุกต์เอาความ
รู้ที่ได้เรียนมาปรับใช้จริงภายใต้เงื่อนไข
นอกจากจะมีในส่วนของข้อมูลต่างๆ ที่
ต้องการแล้ว ต้องง่ายต่อการทำ และง่าย
ต่อการทำความเข้าใจ

การทดลองผิทดลองถูก จนในที่สุด
ก็พบทางออกโดยประยุกต์เอาเทคโนโลยี
จากฐานข้อมูลของแผนที่ดาวเทียมของ
ระบบ Google Earth ที่มีสัดส่วน ทิศทาง
ถูกต้องแม่นยำ แต่ไม่มีข้อมูลล่าสุด จึง
ต้องลงสำรวจข้อมูลใหม่ และประยุกต์เอา
เทคนิคการลอกลายโดยใช้แผ่นใสทาบทับ
ลงในแผนที่ตัวจริงเขียนแผนที่ลงไปอีกชั้น
หนึ่ง (Layer) ซึ่งสามารถทำได้หลายชั้น
เช่น Layer 1: ข้อมูลครัวเรือน , Layer
2: ข้อมูลระดับของน้ำที่ท่วม , Layer 3:
เส้นทางการคมนาคมและคูคลอง เป็นต้น
หากต้องการข้อมูลใด ก็สามารถเลือกดูได้
ใน Layer นั้นๆได้โดยสะดวก

นอกจากนี้ยังเพิ่มเติมข้อมูลประกอบ
เข้าไปด้วย เช่น ข้อมูลพื้นฐานของครัวเรือน
, ข้อมูลประชากรในภาวะพึ่งพิงในแต่ละ
ครัวเรือน, การเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือ
กับน้ำท่วมในแต่ละครัวเรือน, ข้อมูลเรือใน
แต่ละครัวเรือน โดยจะทำการจัดผังแบ่ง



โซนในแผนที่และให้รหัส (Code) แต่ละ
โซนเชื่อมโยงข้อมูลกับแผนที่ชั้น และจัด
เก็บฐานข้อมูลลงในคอมพิวเตอร์

แผนที่เชิงซ้อนฉบับทำมือนี้นี้ถือได้
ว่าเป็นนวัตกรรม ที่เกิดจากการประยุกต์
ใช้เทคโนโลยีที่มีอยู่สานกับแนวความคิด
สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง ๑

เก็บตก คนบ้านพล

► ก่อนอื่นต้องขออนุโมทนากับ **พระไพศาล วิสาโล** ที่รับมอบปริญญาคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์สาขาศิลปศาสตร์จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พิธีรับมอบจัดขึ้นอย่างเรียบง่ายที่วัดทองนพคุณ เขตคลองสาน งานนี้มี **ส.ว.รสนา โตสิตระกูล, คุณวีระพงษ์ เกรียงสินยศ** รองกรรมการบริหารแผนสำนัก 6 และพี่ๆ น้องๆ เครือข่ายพุทธิกา รวมทั้งลูกศิษย์ลูกหาของหลวงพี่ไพศาลไปร่วมงานกันคับคั่ง

► สำหรับ **พระไพศาล วิสาโล** ร่วมกับสำนัก 6 มาหลายปีแล้วในฐานะประธานเครือข่ายพุทธิกา โดยดำเนินโครงการสุขแท้ด้วยปัญญา ปีนี้เข้าปีที่ 5 แล้ว มีงานที่ประจักษ์ชัดมากมาย ◀

► ด้านที่ติดตามชุดโครงการวิจัยและพัฒนาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ นำโดย **อ.สมบัติ เหล็กกุล** รวมตัวกันไปจัดประชุมแลกเปลี่ยนประเด็นเพื่อสุขภาพในพื้นที่โครงการวิจัยเรื่องตำรับอาหารพื้นบ้านด้านเบาหวาน อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์ ที่ดำเนินงานโดย **อ.รสสุคนธ์ น้ำดอกไม้** จากมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ อันเป็นผลงานวิจัยที่ต่อเนื่องมีคุณค่าอยู่ในระดับขยายผล งานนี้นอกจากได้แลกเปลี่ยน



พระไพศาล วิสาโล ในวันรับมอบปริญญาคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์



เตาชีวภาพที่ชุมชนกิดชาวบ้านใช้ได้

ความรู้และแนวทางการดำเนินงานกันแล้ว ผู้ร่วมงานยังได้ชิมอาหารพื้นบ้านรสเด็ด ที่ทำกันดีฝีมือด้วยว่าถูกนำขึ้นไปเผยแพร่ในรายการกินอยู่คือ สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอสมาแล้ว ◀

► เก็บตกจาก 10 นวัตกรรมพลังงานชุมชนคิด ใช้งานได้จริง ที่เผยแพร่ไปในทำดีทำดีเพื่อนชีสร้างสุขปีที่ 1 ฉบับที่ 8 (ฉบับที่แล้ว) มีข้อมูลติดต่อสำหรับบูรณาพลังงานที่พัฒนาจากผู้รับทุน บัณฑิตระดับมาเป็นวิทยากรกันหมดทางมูลนิธินโยบายสุขภาวะได้คัดสรรจากชุดโครงการวิจัยและพัฒนาด้านพลังงานทางเลือก/พลังงานหมุนเวียนเพื่อสุขภาพอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน มาแนะนำเสนอเพิ่มเติม ประกอบด้วย

1. เตาแก๊สแก๊สพลังงานแก๊ส ผู้ใหญ่ประสิทธิ์ที่ห่มลัก จ.เพชรบูรณ์ โทร. 085-051-0492 **2.** ชุมชนพลังงานแม่หล้า จ.แพร่ติดต่อ อ.ประกิตต์ โกะสูงเนิน โทร. 086-671-6076 **3.** ชุมชนไบโอแก๊ส เชื่อมโยงการเลี้ยงวัว ครัววงจร ที่บ้านห้วยบง จ.อุตรดิตถ์ ติดต่อ ผศ.ดร.เจษฎา มิ่งฉาย โทร. 081-887-1448 **4.** กลุ่มช่างไบโอแก๊ส BEST ลำปาง (Biogas Energy Sustainable Team) ติดต่อ อ.ชัยกรณ์ วงศ์ชมพู โทร. 081-472-3006

5. บ้านศรีเจริญ ต.เลยวังไสย์ อ.ภูหลวง จ.เลย เต้นเรื่องตะบันน้ำ กังหันลม กังหันน้ำ ต่อต่อ คุณโอ โทร. 089-620-3353 **6.** เตาแก๊สแก๊ส ชาวบ้านหนองแวงศรีไสย ว่ากันว่าชาว

บ้านแท้ที่ประยุกต์ใช้กันเอง ติดต่อคุณประเสริฐ โทร. 085-454-9961 **7.** ก๊าซชีวภาพชุมชนหลักด่าน อ.น้ำหนาว จ.เลย ทำแบบครัวเรือนและแบบฟาร์มหมูขนาดเล็ก ติดต่อ คุณจีระศักดิ์ โทร. 085-269-4264 **8.** กังหันลมสูบน้ำ ของพ่อๆ ชัยโสธร ติดต่อพอมบุญ โทร. 085-493-8875 หรือพ่อเอี่ยม โทร. 081-076-6271

9. พลังงานชุมชนทางไกล คนป่าแดง แก่งกระจาน เพชรบุรี ที่มีทั้ง ก๊าซชีวภาพเผาถ่าน ตอนนี้มีหม้อต้มผลิตไฟฟ้าใช้เองแล้ว ติดต่อคุณโกศล โทร. 085-271-9262 **10.** ปราชญ์เกษตรพลังงาน บ้านดอนผิงแดด ติดต่อคุณสำราญ โทร. 087-904-4296 **11.** ก๊าซชีวภาพจากน้ำเสียยางแผ่น บ้านหัวคู อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช ติดต่อ อ.อุษา อันทอง โทร. 083-181-7342 **12.** พลังงานชาวเกาะ ของเกาะหมากน้อย จ.พังงา สอบถามที่ อ.อุษา อันทอง เช่นเดียวกัน **13.** กังหันน้ำของชาวศรีวัง จ.นครศรีธรรมราช ติดต่อคุณวิรัตน์ โทร. 089-908-6427

ใครสนใจพลังงานประเภทไหนติดต่อได้เลย เพราะทุกอันก็ลงมือทำจริง ใช้จริง ชาวบ้านมีส่วนร่วมเกิดช่างชุมชนหมดเลยล่ะ จะต่างกันก็เทคนิคการขยายผลโครงการ เช่น บางที่สร้างเป็นอาชีพให้ชาวบ้านรวมกลุ่มทำนวัตกรรมขายหรือรับเป็นที่ปรึกษา บางที่ใช้หลักการของกองทุนหมุนเวียน ๑

แกนนำอารมณ์ดี ต่อชีวิคนในชุมชน



ในพื้นที่ อ.วชิรบารมี จ.พิจิตร ชาวบ้านประสบปัญหาสุขภาพจิตรุนแรง ถึงขั้นการฆ่าตัวตายสำเร็จติดต่อกันหลายปี ในปี 2553 มีผู้พยายามฆ่าตัวตาย 18 ราย สำเร็จ 2 ราย สาเหตุหลักคือความไม่เข้าใจกันในครอบครัว

กฤษฎา เกียรติวนิชวิไล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุข อ.วชิรบารมีเห็นว่า ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่ควรเร่งรีบแก้ไข แต่เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขมักให้ความสำคัญกับสุขภาพทางกายมากกว่า และในพื้นที่นี้ยังไม่เคยมีการทำงานเชิงรุกเพื่อแก้ไข ป้องกัน หรือส่งเสริมสุขภาพจิตอย่างจริงจัง จึงคิดจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.)ในพื้นที่สำหรับเป็นกลไกเพื่อคัดกรอง, เฝ้าระวัง และดูแลสร้างเสริมสุขภาพจิตของคนในชุมชน โดยมีเจ้าหน้าที่รพ.สต.เป็นพี่เลี้ยง

จุดหมายหลักก็เพื่อพัฒนาศักยภาพ อสม.ให้มีความพร้อมที่จะทำหน้าที่คัดกรอง เฝ้าระวัง หรือให้คำปรึกษา

เบื้องต้นแก่ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิตในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงได้ทำโครงการ”พัฒนาแกนนำอารมณ์ดี สร้างเสริมสุขภาพใจ” ในชุมชน อ.วชิรบารมี พัฒนาแกนนำอารมณ์ดีซึ่งเป็นตัวแทน อสม. จาก 4 ตำบล (บ้านนา, บึงบัว, วังโมกข์ และหนองหลุม) 51 หมู่บ้าน มีรพ.สต.จำนวน 8 แห่ง คือ รพ.สต.หนองสะเดา, หนองหญ้าปล้อง, บึงยาง, บ้านนา, หนองขาว, บึงบัว, คุยกระชาย และ PCU ในรพ.วชิรบารมี) ทั้งนี้ตั้งแต่ปี 2548 เจ้าหน้าที่รพ.สต.ที่รับผิดชอบงานด้านสุขภาพจิตได้รับการอบรมและเพิ่มพูนความรู้เรื่องสุขภาพจิตทุกปี อาทิ การดูแลผู้ป่วยจิตเวช, การใช้ยา, การคัดกรอง และการเฝ้าระวังโรคซึมเศร้า ฯลฯ

ในการการดำเนินงานตามโครงการ

รพ.สต.ได้ร่วมทำงานเชิงรุกด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตและเป็นพี่เลี้ยงให้แก่อสม. โดยมีโรงพยาบาลวชิรบารมี ทำงานเชิงรุกด้านสุขภาพจิต โดยมีศูนย์ส่งเสริมสุขภาพจิตที่ 8 จ.นครสวรรค์ ส่งวิทยากรมาให้ความรู้

จากการดำเนินงานก็เกิดแกนนำอารมณ์ดีมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพใจที่ถูกต้อง แกนนำได้รับการพัฒนาทักษะสร้างเสริมสุขภาพใจ จำนวน 80 คน เข้าไปให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตและทักษะการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงแก่ อสม. จากนั้นจึงมอบหมายให้อสม.ปฏิบัติการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ของตน และส่งข้อมูลกลับไปยังแต่ละรพ.สต.ในพื้นที่ของตน เพื่อรพ.สต.เพื่อเข้าสู่กระบวนการประเมินโรคซึมเศร้าให้การเฝ้าระวัง เข้าไปเยี่ยมเยียน จัดกิจกรรม”คลินิกเคลื่อนใจ” ร่วมกับทีมสหสาขาวิชาชีพจากรพ.วชิรบารมี ได้แก่ นักกายภาพบำบัด, เภสัชกร, พยาบาลจิตเวช ฯลฯ เพื่อลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมคนป่วย และยังจัดทำ “กล่องรับทุกข์และกล่องรับสุข”ให้ผู้ป่วยได้เขียนระบายความในใจเพื่อหาทางช่วยเหลือต่อไป นอกจากนี้ยังจัดทำ “สมุดคู่มือ” เพื่อช่วยทบทวนเนื้อหาจากการอบรมเรื่องสุขภาพจิตให้กับแกนนำอสม. ได้นำเนื้อหาไปใช้

ผลของโครงการนี้ทำให้เกิดการคัดกรอง การเฝ้าระวัง และได้คณะทำงานสุขภาพจิตในชุมชน ระดับอำเภอจำนวน 8 คน จากแกนนำ อสม. ใน 8 ตำบล

แม้โครงการสิ้นสุดตามระยะเวลาไปแล้ว แต่การทำงานเพื่อสุขภาพจิตของคนในชุมชนยังคงดำเนินต่อเนื่องต่อไป **๑**

เปิดรับข้อเสนอโครงการ สร้างเสริมสุขภาพ

แบบออนไลน์ ที่ www.thaihealth.or.th

งบประมาณที่เสนอไม่เกิน **150,000** บาท
กราบพลาภายใน **30** วัน
นับจากวันที่ สสส. ได้รับโครงการ

แบบปกติ

เปิดรับข้อเสนอโครงการ ตั้งแต่ 1 ตุลาคม - 30 มิถุนายน ของทุกปี

ขนาดของโครงการ (งบประมาณที่เสนอ)	ระยะเวลาพิจารณา นับจากวันที่ สสส. ได้รับโครงการ
ไม่เกิน 200,000 บาท	30 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 60 วัน
200,001 - 500,000 บาท	45 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 90 วัน
มากกว่า 500,000 บาท	60 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 120 วัน



หากคุณมีความคิดสร้างสรรค์ ด้านนวัตกรรม
หรือแนวคิดมุ่งหวังให้ชุมชน สังคมที่คุณอยู่มี
สุขภาพดี สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม
(สำนัก 6) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง
เสริมสุขภาพ(สสส.) เปิดโอกาสให้คุณมีส่วนร่วม
ในขบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

โครงการที่เข้าข่ายประเด็นสุขภาพ

- ลดการบริโภคสุรา ยาสูบ และปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ
- ลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัย
- สร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพและความปลอดภัย
- การผลิตและบริโภคอาหารปลอดภัยได้โภชนาการ
- สร้างเสริมสุขภาพจิต การประยุกต์ใช้หลักศาสนาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต

- สุขภาวะทางเพศ เพศสัมพันธ์ปลอดภัย
- สุขภาวะทางปัญญา
- การเรียนรู้เพื่อสุขภาพ กระบวนเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อเด็กและเยาวชน

โครงการที่เข้าข่ายการพิจารณา

- สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ประเด็นสุขภาพ และกลุ่มเป้าหมายที่ สสส. สนับสนุน
- รายละเอียดครบถ้วน ระบุสภาพปัญหาพื้นที่/ชุมชน ชัดเจน แผนกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ระบุผลลัพธ์ ชัดเจน วัดผลได้ งบประมาณสมเหตุสมผล หรือมีทรัพยากร สมทบจากองค์กรท้องถิ่น หรือหน่วยงานอื่น และมีความคุ้มค่า
- มีโอกาสยั่งยืน มีความต่อเนื่อง เมื่อทุนของ สสส. หหมดลง
- หากเป็นโครงการที่ดำเนินงานมาก่อน ต้องแสดง เหตุผลว่าจะเพิ่มคุณค่า หรือต่อยอดจากโครงการเดิมอย่างไร



สอบถามรายละเอียด :

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทร. 02 343 1500 เว็บไซต์ www.thaihealth.or.th



“ ไม่ใช่ว่ามีข้าวกินแล้วจะหมดปัญหา
ถ้ายังไร้ศีลธรรมและเห็นแก่ตัวก็จะยังแย่ง
ข้าวกินกันอยู่นั่นเอง ความเห็นแก่ตัว
ต่างหากที่เป็นปัญหาไปเสียหมดทุกด้าน
ดังนั้น รัฐบาลควรกำจัดความเห็นแก่ตัวเกิด
ทั้งนักการเมือง เศรษฐกิจและสังคมศาสตร์ ”

พุทธทาสภิกขุ
พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปัญโญ)