



เสนาศึกษา

เล่มที่ ๕๐ ตอนที่ ๔ เดือนตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗ ISSN 0857-5002

CRMA FORUM



- วันปิยมหาราช 23 ต.ค. 2567
- งานเดิน-วิ่ง ชูเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน เขาชะโงก ประจำปี 2567
- งานวันรำลึกฯ เสด็จทรงเปิด รร. นายร้อยชั้นมัธยม



เอเชียรวาทปิยมหาราชจักร



รุ่งเรืองรองศิริไลซ์สยามรัฐประเทศ
พรั่งพรวยพราย ณ พิภพพิลาสบูรพอัน
เย็นแสงไสมศศิธรพระคุณวิริยะเพียร
บำเพ็ญเพียรดูจะพุทธพจน์อุริวิชัย
เปรียบไพยกัยยอดงประเทศศตวิถิ
ไทยเล็กทาสปฏิรูปประเทศอิสระคาม
สร้างโรงเรียน ณ ตรุณประสิทธิ์อินวิชา
การปกครองกรณียกิจสุขะประจักษ์
ทั้งการศาลยุติธรรมประมวลนิติประภท
เหล่าข้าบาทศิรราชบาทมณยุค
ยี่สิบสามตุลละมาสพิเศษปิยมวาร
ราชสักการจุลจอมจุฬาฯ ขยนรินทร์

คืออารยาเขตต์
ดุงเทพนิมิตรสรรรค์
ปรับปรุงและแปลงเปลี่ยน
ธาโถมกระหน่ำใส
รุกล้ำและราวี
รักษเอกราชงาม
สร้างเหล่า ธ เสนา
สัมพันธ์ยุโรปักษ์
เที่ยงตรงและสมเหตุ
สำนึกพระคุณพัน
ตั้งวายสุคนธ์มัลย์
ล้นเกล้าสยามินทร์

สวรรค
ระเบียน
สมัย
มุนี
สยาม
ประภา
พิทักษ์
ประเทศ
สกล
ประมาณ
บดินทร์
นรินทร์

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า
ผู้ประพันธ์ พ.ท. ผศ.สมไชติ วีรภัทรเวธ
ประเภทบทประพันธ์ สัปดาห์วิกกีฬิตฉันท ๑๙



อาเศียรวาทมหाराชปราชญ์ภูมิพล

พันแสงโสม โปยมหาศ เวทาคันทน
 เพ็ญประกาสสร จันทรทรงกลต เทนิอสุเมรุ
 คีอภูพา สุ่มทานที ทีไพศาล
 เจ็ดสิบปี ที่ทรงราชย์ ในทุกวัน
 จากภูพา ปลุกป่า ไวรักษ์น้ำ
 โครงการหลวง สร้างอาชีพ ทั่วชุมชน
 ทั้งแก่งดิน ท่มดิน รัักษ์แร่ธาตุ
 สร้างฝนหลวง แก้มลิง ทลักรวิชา
 ทฤษฎีใหม่ เศรษฐกิจ อยู่พอเพียง
 การพัฒนา อย่างยั่งยืน ฟื้นฟูพันธ์
 ราชประชา สามาสัย ไทยพึ่งพา
 คีอในหลวง คอยเคียงข้าง ปัดผองภัย
 แม้นเสด็จ สู่แมนสรวง สุรสถาน
 เหล่าเสนา ข้าพระบาท น้อมภักดี

สองแสงชน ทอแสงรอง ทองแสงเสน
 แงไขเจน สองสกาพราวนิรันดร์
 คีอโครงการ ๖ ดำริ เรืองรังสรรค์
 ทรงมุ่งมั่น ประโยชน์สุข สยามชน
 ทัญ้าแฝกค้ำ พยุงดิน ทุกแห่งหน
 ผลิตผล จำหน่ายขาย ได้ราคา
 เต็มอากาศ กังหันน้ำ ทรงศึกษา
 ทรงบูรณา การประยุกต์ ไร่ทำกิน
 สมดุลเคียง ธรรมชาติ คีอทรัพย์สิน
 ไปสู่ภูสิ้น ภูมิปัญญา คุณค่าไทย
 ชัยพัฒนา ความสำเร็จ นวัตกรรม
 ศูนย์รวมใจ ขวัญประชา ได้พระบารมี
 เกียรติคุณจาร สันเกล้าฯ เทนิอเกตุ
 ทวายสตุดี มหาราช ปราชญ์ภูมิพล

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม
 ข้าพระพุทธเจ้า โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า
 ผู้ประพันธ์ พ.ท. ผศ.สมโชค วิวัฒน์เวช
 ประเภทบทประพันธ์ กลอนสุภาพ

บทบรรณาธิการ

สวัสดีครับ ท่านสมาชิกและผู้อ่านนิตยสารเสนาศึกษา

นิตยสารเสนาศึกษานับนี้ถือเป็นฉบับส่งท้ายปี ๒๕๖๗ (ฉบับที่ ๙๐ ตอนที่ ๔ ประจำเดือน ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๖๗) ในห้วงนี้ นับว่ามีเรื่องสำคัญเกิดขึ้นมากมาย เช่น การจัดกิจกรรมงานเดิน-วิ่ง เขาชะงอกชูเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน ที่ถือเป็นหนึ่งในงานสำคัญประจำปีของชาว จปร. การรับตำแหน่งและประวัติของผู้บัญชาการโรงเรียนนายร้อย พระจุลจอมเกล้าท่านใหม่

เสนาศึกษานับนี้ยังมีสาระความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ประวัติศาสตร์ การพัฒนาตนเอง รวมถึงเรื่องเล่าหลากหลายแง่มุมจากประสบการณ์ของนักเรียนนายร้อยในปัจจุบัน และปิดท้ายด้วยธรรมะคติสอนใจเช่นเคย

กองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านสมาชิกจะได้รับประโยชน์จากนิตยสารเสนาศึกษา ขอให้ทุกท่านเพลิดเพลินกับการอ่าน พบกันใหม่ฉบับหน้า

พลตรี 
บรรณาธิการนิตยสารเสนาศึกษา

สารบัญ

เสนาศึกษา

เล่มที่ ๙๐ ตอนที่ ๔ เดือนตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗



พล.อ.หญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
 กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
 สยามบรมราชกุมารี
 ทรงบินฝึกแถบวิถีพิเศษทรงดนตรีไทย
 ร่วมกับ น.นพต.
 เนื่องในวันฉัตรมงคล



พล.อ.หญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
 กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
 สยามบรมราชกุมารี
 เสด็จพระราชดำเนิน
 ทอดพระเนตรเก็บข้าว
 ณ แปลงสาธิตการเกษตร รร.จปร.



พล.อ.หญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
 กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
 สยามบรมราชกุมารี
 เสด็จฯ ทอดพระเนตรการแสดง
 ดนตรี - นาฏศิลป์ไทย
 ประกอบวิชาโขนศึกษา (HI2001)



พล.อ.หญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
 เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดงาน "ชอพัฒนาแม่ริ่ สัญจร" จร.น.บ.
 โดย รร.จปร. ได้จัด โครงการพัฒนารั้วฝั บ.ร.ร.จปร. ร่วมออกร้านค้าจำหน่ายภายในงาน



พล.อ.หญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
 กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
 สยามบรมราชกุมารี
 เสด็จฯ ทรงเป็นองค์ประธาน
 เปิดงานนิทรรศการวิชาการ รร.จปร.
 ณ ที่...



นทร. ศึกษาตงงานวังบ้านสวนปทุม



ชมรมพัฒนาสังคม และชมรมตามแนวพระราชดำริ
 ถวายสมุดภาพเห็ดพระเกียรติแด่
 พล.อ.หญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี





พิธีรับ - ส่งหน้าที่ ผบ.รร.จปร.

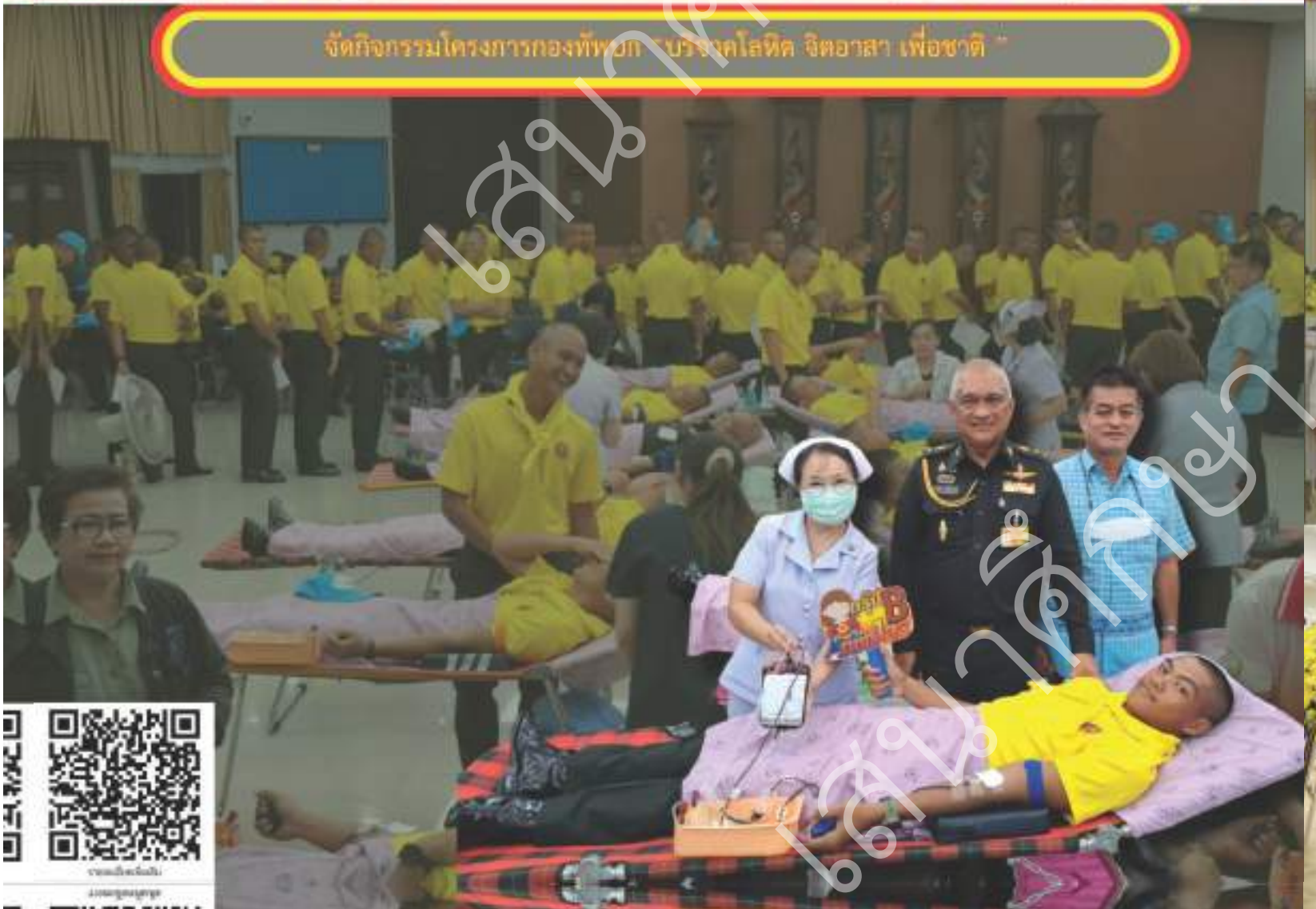
พิธีรับ - ส่งหน้าที่ ประธานสมาคมแม่บ้าน ทบ. สาขา รร.จปร.



กิจกรรมวันนวมินทรมาหาราช เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๗



จัดกิจกรรมโครงการกองทัพภาคที่ ๓ บรมงคลโลหิต จิตอาสา เพื่อชาติ



ร.ร.จปร. ร่วมพิธีวางพวงมาลาถวายราชสดุดี
พิธีสวดพระพุทธมนต์
และทำบุญตักบาตรถวายพระราชกุศล
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
เนื่องในโอกาสวันมหามหาราช
๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๗



วันปิยมหาราช



โครงการ ธรรมนาวา "วัง"
และอบรมหลักสูตร บูชาวง...สู่การคืนรัฐพรยูวชนสี่เหล่าทัพ



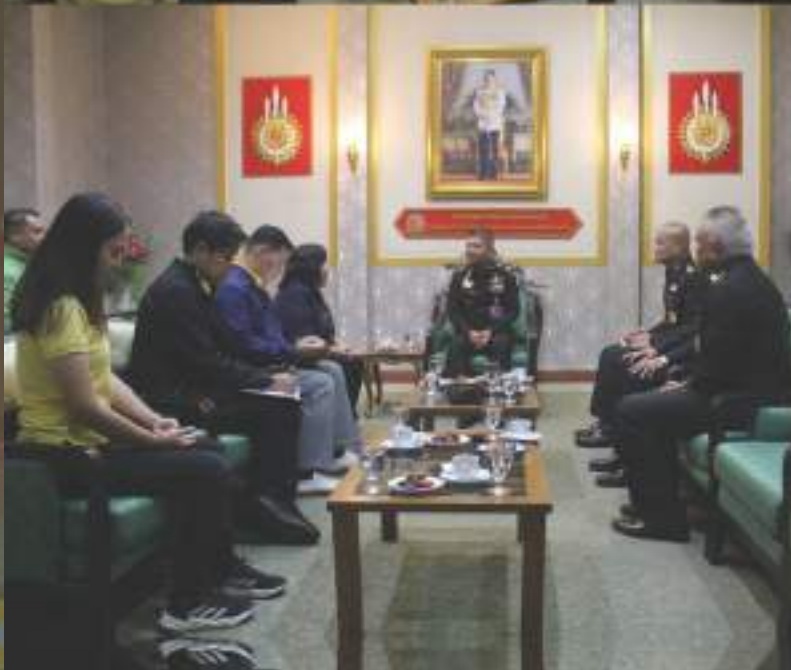
คณะ รพ.นครนายก เยี่ยมคำนับ ผบ.รร.จปร.



คณะมูลนิธิชัยพัฒนา เยี่ยมคำนับ ผบ.รร.จปร.



คณะ รพ. นครนายก เยี่ยมคำนับ ผบ.รร.จปร.





พระราชกฤษฎีกาแต่งตั้งประมุข คณะกรรมการ :
เอกสารเก่าเล่าเรื่อง สงครามเกาหลี
จากสหรัฐอเมริกา (NARA) RG 84
(ตอน 1)

พันเอก ดร.สรศักดิ์ งามจรกุลกิจ

“...ขอให้ตั้งเป็น “นักประวัติศาสตร์” ที่ดี คือรู้จัก
 สิ่งใดก็ตาม จดจำ และนำสิ่งที่ศึกษาจดจำมาได้ มา
 วิเคราะห์หาเหตุผลที่ถูกต้องต่อไป...”

(พระราชบัญญัติ, “คำนำ” ใน อีสานเหนือ, 2532)

ความนำ

อันที่จริงแล้ว เราทุกคนล้วนต่างก็มีความเป็นนักประวัติศาสตร์อยู่ในตัวตนเอง และคนที่จะมีลักษณะของนักประวัติศาสตร์ที่ดี ตามพระราชบัญญัติของทูลกระหม่อมอาจารย์ที่ยกมาข้างต้นนี้ ก็เป็นเรื่องไม่ยากนัก หากมีการพัฒนา ฝึกฝน และนำข้อคิดของทูลกระหม่อมอาจารย์ไปใช้ในทางปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องในชีวิตประจำวัน และ/หรือทางอาชีพ การงานต่าง ๆ ไม่ยกเว้นนักเรียนนายร้อย ทหารอาชีพ

ในกรณีของสงครามเกาหลี จากเอกสารเก่าเล่าเรื่องผ่านข้อมูลลับและไม่ลับของหอจดหมายเหตุแห่งชาติสหรัฐอเมริกา โดยเฉพาะชุด RG 59 ที่ได้นำเสนอมาแล้วนั้น ถ้าผู้อ่าน ประชาชนทั่วไป นักเรียนนายร้อย ทหารอาชีพ “รู้จักสังเกต ได้ถาม จดจำ และนำสิ่งที่ศึกษาจดจำมาได้ มาวิเคราะห์หาเหตุผลที่ถูกต้องต่อไป” ตามพระราชดำริและการทรงสอนของทูลกระหม่อมอาจารย์นั้น ก็เชื่อได้ว่า ผู้อ่านย่อมมีสำนึกของ “นักประวัติศาสตร์ที่ดี” อยู่ในหัวใจ และจะช่วยให้การอ่านในตอนต่อไปนี้มีคามหมายเชิงลึกที่ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในการพินิจเอกสารลับและไม่ลับของชุด RG 84

แม้ว่าเอกสารทั้งของ RG 59 และ RG 84 อยู่ในแวดวงของกระทรวงการต่างประเทศสหรัฐอเมริกา ก็ตาม แต่ข้อมูลในเอกสาร 2 ชุดนี้ กลับมีลักษณะเด่นที่ไม่เหมือนกัน ในขณะที่ RG 59 มีลักษณะกว้างจากระดับเชิงนโยบายของสหรัฐอเมริกา ผ่านกระทรวงการต่างประเทศเข้าสู่ประเทศต่าง ๆ ส่วนของ RG 84 มีลักษณะเฉพาะหรือแคบลง เพราะเป็นข้อมูลจากรายงานของนักการทูตอเมริกันที่ประจำในประเทศต่าง ๆ เช่น ประเทศไทย สหภาพโซเวียต ส่งกลับไปยังรัฐบาลกลางของสหรัฐอเมริกา แต่เอกสารของทั้งสอง RG นี้ก็มีความสำคัญ มีส่วนสัมพันธ์กัน และต้องค้นหามาเชื่อมโยงกัน จึงจะช่วยให้เข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาในการมองกิจกรรม การกระทำของสหรัฐอเมริกาในเรื่องต่าง ๆ นั้นได้อย่างรอบด้าน

อย่างไรก็ตาม การนำเสนอเอกสารเก่าเล่าเรื่อง สงครามเกาหลี จากสหรัฐอเมริกา (NARA) RG 84 (ตอน 1) นี้ มีลักษณะแบบเดียวกับชุด RG 59 ที่กล่าวมาแล้ว คือ มีทั้งข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเด่นที่เกี่ยวข้องกับสงครามเกาหลี ในบริบทโลกและไทยด้วย

ที่เหมือนกันอีกส่วนหนึ่งของ การนำเสนอในที่นี้ นั่นก็คือ ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลเด่นในส่วน RG 84 มีความหลากหลายเช่นเดียวกับ RG 59 แต่จะเน้นเพียงสองส่วนที่เกี่ยวข้องกัน คือ

- (1) มหาอำนาจสหรัฐอเมริกา กับค่ายคอมมิวนิสต์ (จีนและสหภาพโซเวียต) ต่อเกาหลีเหนือ-ใต้ และ
- (2) ไทยกับสงครามเกาหลี

กล่าวอีกทางหนึ่ง คือ ในการนำเสนอนี้จะพินิจสงครามเกาหลี ทั้งในบริบทของโลกและบริบทของไทย ในแบบเดียวกับที่ได้นำเสนอมาแล้วในส่วนของ RG 59 และจะได้เลือกเอกสารบางส่วนเป็นตัวอย่างสำหรับกรณีที่น่าสนใจในแต่ละเรื่อง และบางเรื่องก็อาจมีใจความคาบเกี่ยวกับระหว่างสงครามเกาหลีในบริบทของโลกกับสงครามเกาหลีในบริบทของไทย เพราะในความเป็นจริงแล้ว ทั้งสองส่วนนี้ต่างก็ได้เกี่ยวโยงซึ่งกันและกันเสมอ



สงครามเกาหลีในบริบทโลกมีข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเด่นใน RG 84 ทั้งส่วนที่มาจากสถานเอกอัครราชทูตสหรัฐอเมริกา ประจำในกรุงเทพฯ (Bangkok) คือตัวเอกสารรายงานออกจากประเทศไทย เช่น RG 84 Records of the Foreign Service Posts of the Department of State, Thailand Bangkok Embassy General Records, 1945-1953 และส่วนที่มาจากสถานเอกอัครราชทูตสหรัฐอเมริกา ประจำในกรุงมอสโก (Moscow) คือตัวเอกสารรายงานออกจากประเทศสหภาพโซเวียต เช่น RG 84 Records of the Foreign Service Posts of the Department of State, Union of Soviet Socialist Republics, U.S. Embassy, Moscow, Classified General Records, 1941-1963 และจะได้แสดงตัวอย่างของเอกสารชุดนี้

ตัวอย่างเอกสาร RG 84 : รายงานจากค่ายคอมมิวนิสต์และฝ่ายที่ประจำในประเทศไทย

เพื่อการอ่านและการรับรู้ข้อมูลอย่างรอบด้านจากทั้งสองฝ่ายในสมัยสงครามเย็น ดังนั้นการค้นคว้าเอกสาร RG 84 จึงได้ลองสุ่มเอกสารลับที่สุดจากรายงานทางการทูตของสหรัฐอเมริกา ทั้งในส่วนที่ราชการออกจากประเทศค่ายคอมมิวนิสต์และประเทศฝ่ายโลกเสรี โดยเฉพาะจากเมืองไทย และก่อนเข้าสู่เนื้อหาของหลักของเอกสาร RG 84 มีตัวอย่างแสดงการรายงานของสองส่วนนี้ กล่าวคือ

ส่วนแรก เป็นตัวอย่างการรายงานออกจากประเทศสหภาพโซเวียต เช่น เอกสารใน RG 84 Records of the Foreign Service Posts of the Department of State, Union of Soviet Socialist Republics, U.S. Embassy, Moscow, Classified General Records, 1941-1963 Entry 3313 Box 105 หมายเลข 710 Korea มีข้อมูลรายงานการให้สัมภาษณ์ของฝ่ายอเมริกัน (Oct. 1) มีความดังนี้

“There follows text of question and Acting Secretary Acheson’s answer on Korea in press conference, Oct. 1:

Question: Does the United



เสนาศึกษา

เล่มที่ ๕๐ ตอนที่ ๔ เดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๕

States intend to follow the Russians to continue pursuing independently their own policy in North Korea, without taking positive steps to fulfill the pronouncements at Cairo and Moscow to establish a Provisional Government for Korea under joint US, USSR supervision? What steps does this country and the USSR administrators take in Korea?



Answer: General Hodge has in the past months made a number of efforts to bring about a reconvention of the joint Soviet American Commission. His efforts have not so far proven successful. When we consider it opportune, we may again approach the business in this matter. We have informed them that we are prepared to meet with the Commission at any time they wish and we hope that they may soon see the reason and good sense in continuing the discussions of the Commission; in the meantime, as I said in my statement of last Aug. 30, it is essential that we proceed in South Korea with the solution or urgent social and economic problems along lines which embody the will of the Korean people, therefore we desire to establish cooperation between all political parties and a Korean legislative body to express Korean views and aspirations and to provide Korean leadership. At the time I made this statement I emphasized two main points; one is that we are prepared at any time that the Soviet Government will do so to resume the discussions of the Commission, the purpose of which is to bring about a Unified Korea, the other is that we intend to remain in Korea and carry out our duties there until we have achieved the purpose of bringing into being a United independent Korea. We must be patient and persevering in reaching a solution of this problem."

อย่างไรก็ตาม ต่อมาเมื่อทางฝ่ายสหภาพโซเวียตและเกาหลีเหนือเสนอแผน "Proposals for Korean Unification" มาถึง 4 ครั้งในปี 1949-1950 (June 28, 1949; June 7, 1950; June 19, 1950; และ September 30, 1950) แต่ฝ่ายสหรัฐอเมริกากลับไม่เห็นด้วย เนื่องจากมีข้อสรุปที่เห็นว่าฝ่าย



คอมมิวนิสต์/เกาหลีเหนือจะเข้าควบคุมเกาหลีทั้งหมด "From analysis of the provisions of the various proposals, it would appear that they were designed in each instance to guarantee thorough Communist control over all of Korea." (ดูการนำเสนอเอกสารฉบับนี้ในส่วน RG 59 ที่ได้กล่าวมาแล้ว)

อีกตัวอย่างหนึ่งจากค่ายคอมมิวนิสต์-สหภาพโซเวียต คือ RG 84 Records of the Foreign Service Posts of the Department of State, Union of Soviet Socialist Republics, U.S. Embassy, Moscow, Classified General Records, 1941-1963 Entry 3313 Box 115 หมายเลข 800 USSR มีข้อมูลเรื่อง "Interpretative Report on Soviet Policy" (Based on the Press) (December 1945-1946) เอกสารชุด "Interpretative Report on Soviet Policy" (Based on the Press) (December 1945-1946) นี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับนโยบายของสหภาพโซเวียต (USSR) ครอบคลุมมหาอำนาจและภูมิภาคต่าง ๆ รวมทั้ง Far East ด้วย และคงไม่แปลกใจที่กระบอกเสียงของ USSR ก็ได้กล่าวโจมตีบทบาทของสหรัฐอเมริกาในการแทรกแซงกรณีของจีนระหว่างจีนคณะชาติกับจีนแดงเช่นกัน เช่น ในปี 1946 ในส่วนของ "The Far East" ความตอนหนึ่งว่า "The Soviet press concluded that the U.S.A. was supporting civil war in China to further its imperialist interests and to establish its dominion in the Far East"

สำหรับส่วนที่สอง เป็นตัวอย่างรายงานออกจากประเทศไทย เช่น เอกสารใน RG 84 Records of the Foreign Service Posts of the Department of State, Thailand Bangkok Embassy General Records, 1945-1953 ใน Box 94 มีข้อมูลที่น่าสนใจหลายเรื่อง เช่น เอกสาร 350 China (1953) เป็นจดหมายแสดงความคิดเห็นของ Chang Lan Chen, President of Chinese Chamber of Commerce ในประเทศไทย ซึ่งเป็นฝ่ายสนับสนุนจีนคณะชาติและสหรัฐอเมริกา ใจความอาจยาวหน่อย แต่มีเนื้อหาที่น่าสนใจ โดยเฉพาะการทำความเข้าใจ เข้าถึงและพัฒนาความรู้



ในสมัยสงครามเย็น จากท่าทีของฝ่ายต่าง ๆ ดังที่ปรากฏว่า

"From time immemorial China and Thailand were tied by many bonds. In addition to our racial, religious, and linguistic affinities, we find ourselves now on the same side of a world struggle for freedom and liberty against tyranny and aggression. We believe in free enterprise and are opposed to exploitation and slavery in the communist system. We have built our business and enterprise through years of industry and perseverance. Our interest, being centered around private enterprise, is fundamentally incompatible with communism. We live amicably with the Thai people and abide by the laws of Thailand. We do our best to cultivate and foster the traditionally friendly relationship between our two people.

We have always been loyal to the government of the Republic of China. Since the communist occupation of the mainland of China, we learned continually from our relatives the oppression and atrocities of the ruthless communists from

our homeland, such as mass arrest and execution, confiscation of property and “brain washing”. The puppet communist regime, imposed upon the unwilling people through the machination of an alien aggression, has turned the beautiful and peaceful land of China into a living inferno. Fundamental freedom and human rights have been completely wiped out since their occupation. The Chinese in Thailand as a whole are fully convinced that the communist system will never work in China and that the future of China depends upon a free and democratic government as envisaged by Dr. Sun Yat Sen and as under the leadership of President Chiang Kai Shek. To liberate our relatives under the tyrant rule of the Chinese communists, we determine to do our best to give our spiritual and material support to Free China in the task of removing the Chinese communists and recovering the mainland. We believe that the final victory is bound to be ours.

We wish to point out the fact that the menace of communism does not limit itself to China. Being the tools of international communism and puppets of the Soviet Russia, the Chinese communists are scheming to overthrow free governments for world domination. Since the cease-fire in Korea, the Chinese communist threat to South East Asia is greater than ever. To avert this danger, communism must be uprooted from its nerve centre in China. Once the brave soldiers of the Free China set their feet again on the mainland, the security of South East Asia will be assured.”



จากข้อมูลในเอกสารของสองส่วนนี้ จะเห็นได้ว่า ข้อมูลในเอกสารที่ออกมาจากแต่ละส่วน (หรือแต่ละประเทศ สหภาพโซเวียตและไทย) ซึ่งเป็นข้อมูลเฉพาะของแต่ละฝ่ายนั้น เริ่มตีกันหรือต่างไปจนละทาง ทั้งในส่วนที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้องกับสงครามเกาหลี แต่ก็เป็นเรื่องเด่นชัดและเกี่ยวข้องกับทั้งสองฝ่าย เนื่องจากอยู่ในบริบทของสงครามเย็น และต่างฝ่ายต่างก็มีท่าทีที่หวาดระแวงหรือขัดแย้งกันตลอดมา

ดังนั้น การกล่าวหา กล่าวโจมตี ระหว่างกันของสองค่ายนี้ จึงถือเป็นเรื่องปกติในเอกสารของ NARA ชุด RG 84 และสิ่งนี้ถือเป็นข้อดีของวงการทูตอเมริกันที่บันทึกและรายงานข้อมูลอย่างตรงไปตรงมา และเป็นเรื่องดีของผู้ศึกษาประวัติศาสตร์ที่จะได้เห็นข้อมูลที่แตกต่างกันด้วยเช่นกัน

ข้อมูลที่แตกต่างกันนี้ ถือเป็นเรื่องที่ทำร้ายของผู้ศึกษาประวัติศาสตร์ เนื่องจากในความแตกต่างกันนั้นจะช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดข้อคิด คำถามและค้นหาต่อไปอย่างไม่รู้จบ เพราะหากพบว่าเอกสารชุดนี้มีความขัดแย้งและต้องการทราบข้อเท็จจริงที่เกี่ยวข้อง ย่อมจะเป็นแนวทางในการสืบค้นต่อไปทั้งภายในเอกสารของกลุ่ม RG 84 ซึ่งมีหมวดเอกสารย่อย (Entry) อีกเป็นร้อยเป็นพัน และภายนอกกลุ่มเอกสารของ RG 84 เช่น RG 59



จากนั้นก็ยังคงอาจต้องขยายออกไปจากเอกสารของฝ่ายพลเรือนไปสู่เอกสารของฝ่ายทหารและ/หรือของ CIA อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการค้นหาเอกสารใน NARA มีเวลาจำกัดและควรต้องได้ข้อมูลในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายที่ไปในแต่ละครั้ง ซึ่งในครั้งนี้ก็คือ ไทยกับสงครามเกาหลี จึงทำให้การค้นหาไม่สามารถขยายตัวออกไปตามร่องรอยของความแตกต่างหรือความขัดแย้งของเอกสารในกลุ่ม RG 84 และเท่าที่พอทำได้ก็คือ การค้นหาเฉพาะภายในกลุ่ม RG 84 ซึ่งก็มีข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเด่นในประเด็นไทยกับสงครามเกาหลีมากพอสำหรับนำมาเสนอในเบื้องต้น และจะได้แสดงในส่วนของสงครามเกาหลีในบริบทโลกก่อน RG 84 : ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเด่น: สงครามเกาหลีในบริบทโลก

การพินิจสงครามเกาหลีในบริบทของโลกนี้ มีข้อมูลเอกสารที่น่าสนใจหลายส่วน แต่น่าจะมาจากการรายงานทำที่ของสหรัฐอเมริกาต่อเกาหลีเหนือ-ใต้ หรือการวิเคราะห์ทำที่ นโยบายของฝ่ายสหภาพโซเวียตต่อเรื่องเกาหลีเหนือ-ใต้ ตั้งแต่ช่วงปลายสงครามโลกครั้งที่ 2 และช่วงต้นหลังจากสงครามโลก ยุติลงในปี 1946 เป็นต้นมา รวมทั้งสงครามโฆษณาชวนเชื่อของทั้งสองค่าย เช่น เนื้อหาจากวิทยุของฝ่ายสหภาพโซเวียต (Radio Moscow) ในช่วงสงครามเกาหลี มีใจความส่วนหนึ่ง “The program was called Korean Events. It consisted of a brief summary of war news from Korea.” (“Radio Moscow” November 5, 1951)

ตัวอย่างเนื้อความจากวิทยุของฝ่ายสหภาพโซเวียต (Radio Moscow) ในช่วงสงครามเกาหลี (1951) ในเอกสาร RG 84 Records of the Foreign Service Posts of the Department of State, Union of Soviet Socialist Republics, U.S. Embassy, Moscow, Classified General Records, 1941-1963 Entry 3313 Box 105 หมายเลข 320. Russia 1951 มีข้อมูลเรื่อง “Radio Moscow” (November 5, 1950) และมีใจความน่าสนใจตอนหนึ่ง ความว่า

“The War News as given was along this line. On November 3rd the Americans were driven back at all points on the Korean Front. Five American planes were shot down. These planes were engaged in the ruthless bombing and gunning of civilian populations. Then followed a brief description of battles at specified points. The troops involved were described as the Peoples’ Army on one side, the Americans on the other. No



United Nation was mentioned, except Great Britain, and then only a brief reference to American and British troops.”

ถ้าอ่านและมองจาก มุมของฝ่ายสหรัฐอเมริกา แน่ใจว่ารายการของ Radio Moscow นั้น ย่อมมีเนื้อหาเป็นเชิงการ โฆษณาชวนเชื่อ แต่ก็มีความ น่าสนใจซ่อนอยู่ในนั้น ซึ่ง อาจมีความจริงหรือเป็นเรื่องราว สร้างเกินจริงทำนองคล้ายใน กรณีสงครามเวียดนามก็ได้ และนักประวัติศาสตร์ควร ต้องสามารถค้นและนำมา ตรวจสอบกันได้จากเอกสาร ข้อมูลของคูกรณี (สหภาพโซเวียตกับสหรัฐอเมริกา) รวมทั้งพันธมิตรของ ทั้งสองฝ่าย และคงไม่แปลกใจที่ฝ่ายสหรัฐอเมริกาที่มีเรื่องการโฆษณาชวนเชื่อ เช่นกัน

ในกรณีของสงครามเกาหลีนั้น ทางสหรัฐอเมริกาได้ใช้การ โฆษณาชวนเชื่อหลายรูปแบบ เช่น บางส่วนใช้/อาศัยทหารไทยจากแนว หน้าในสงครามเกาหลีเป็นกระบอกเสียง เช่น “Radio -Tape Recordings of Interviews with Thai Forces in Korea” (March 28, 1951) และ “View Regarding Future Communist Aggression” (July 9, 1951) ซึ่งใจความในเอกสารเหล่านี้ น่าสนใจและจะนำเสนอ ดังนี้

เนื้อหาในเรื่อง “Radio -Tape Recordings of Interviews with Thai Forces in Korea” (March 28, 1951) อยู่ใน Box 92 ของ RG 84 Records of the Foreign Service Posts of the Department of State, Thailand Bangkok Embassy General Records, 1945-1953 มีใจความ เพียง 2 แผ่น ประทับ restricted ดังนี้

“The enclosed tape recordings were made by the Voice of American correspondent Robert Lasher on February 26 and 27, 1951 and in view of the fact that the International Broadcasting Division’s program to Thailand will not commence for at least a month, it is believed that the Embassy may make earlier use of these on-the-spot recordings. The Embassy may find that a minor amount of editing will be necessary.

The first half of the reel contained in the box marked number three constitutes an interview with two Thai enlisted men who participated in an attack on February 25th against a group of North Korean troops isolated in three Korean villages. One of the two enlisted men, in addition to being rather shy and speaking with an up-country accent, apparently had a small speech impediment and some editing of his comments may be advisable. For example, at first he missed entirely the question of the national heating method in houses in Korea, i.e., “the hot floor” and this possibly should be removed. The remainder of the reel begins an interview with Lieutenant Colonel Kriengkri



Utthanum, Chief of Staff and planner of the February 25th attack, and interpreter Lieutenant Sirichurd Satraphai and Mr. Lasher.

The reel in the container marked number four is the end of the interview with Colonel Utthanum and presumably the Embassy will wish to delete the English language comments therein. This reel also introduces the beginning of the interview with Colonel Boriboon Chulachareta, Commander-in-Chief of

the Unit. This introduction is repeated on the reel in the container marked number five and the reel also includes the beginning of an interview with Major Jitti Bamrungcheep, Commander of the Thai medical unit. The latter part discusses his patients and their illnesses and the availability of drugs and other supplies. The Embassy will note that in the military action there were no casualties among the Thai forces which necessitated even temporary hospitalization. The reel in the container marked six



consists of a “roll call” of the Thai soldiers hospitalized and includes messages to their families and friends. It should be noted that there was no serious illness involved.

The Embassy’s comments on the value of this type of material will be appreciated.

Enclosure: Tape recordings (4)”

น่าเสียดายที่ Tape recordings ที่เอกสารนี้กล่าวถึงไม่ได้รวมอยู่ในแฟ้มเอกสารชุดนี้ด้วย และยังหาไม่พบว่ามี Tape recordings ในส่วนนี้เก็บไว้ที่ใดของ NARA เรื่องนี้ถ้าเป็นไปได้จะพยายามค้นหาให้พบและเก็บกลับมา เพราะเข้าใจว่าทาง NARA มีวิธีการเก็บหลักฐานต่าง ๆ อย่างดี และหลักฐานนี้มีความสำคัญต่อไทย แต่คงมิใช่การเรียนรู้เรื่องการโฆษณาชวนเชื่อของ

สหรัฐอเมริกาเท่านั้น หากมีข้อมูลข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริงของทหารไทยในแนวหน้าที่เกาหลีได้อีกด้วย

ส่วนเรื่อง View Regarding Future Communist Aggression” (July 9, 1951) มีใจความระบุไว้ว่า

“A Thai Army Major, who has returned within the past two months from fighting in Korea, expressed his opinion that cessation of the war there would result in Communist Chinese aggression against Southeast Asia, possibly Thailand.

Comment: This officer, prior to going to Korea, appeared to have little understanding of, or interest in,

Communism and its program.”

“A Thai Army Major” หรือ “This officer” จากเอกสารในแฟ้มเรื่อง View Regarding Future Communist Aggression” (July 9, 1951) ข้างต้นนี้ ไม่ปรากฏชื่อ และก็ยังคงไม่ทราบว่าเป็นใคร เท่าที่ลองค้นหาจากภายในกลุ่มของ RG 84 ที่ต่อเนื่องจากเอกสารชุดนี้ ก็ยังไม่พบคำตอบชื่อของนายทหารท่านนี้ แต่เข้าใจว่าในเอกสารไทยน่าจะ มี และเรื่องนี้ น่าจะมีทั้งข้อเท็จจริงและการโฆษณาชวนเชื่อของสหรัฐอเมริกาปะปนกันอยู่ด้วย โดยเฉพาะการตระหนักหรือความสนใจของทหารไทยในเรื่องภัยคุกคามของจีนคอมมิวนิสต์ที่มีต่อภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และไทยเราด้วย

อันที่จริงแล้ว การโฆษณาชวนเชื่อของสหรัฐอเมริกาในสงครามเกาหลีนั้น นอกจากส่วนที่เกี่ยวข้องกับทหารไทยแล้ว สหรัฐอเมริกา โดยหน่วยงานของ USIS ยังคงใช้รูปแบบและเนื้อหาอื่น ๆ อีกหลายด้าน และบางด้านก็อาจมิใช่เพียงการโฆษณาชวนเชื่อเท่านั้น แต่ดูเหมือนว่าสหรัฐอเมริกา มีนโยบาย มีแนวคิดและนำไปใช้ปฏิบัติจริงด้วย เช่น เรื่องการปฏิรูปที่ดินในเกาหลีเหนือ ซึ่งเรื่องนี้ มีเอกสารใน Box 92 ของ RG 84 Records of the Foreign Service Posts of the Department of State, Thailand Bangkok Embassy General Records, 1945-1953 เรื่อง “Propaganda Material” (June 12, 1951) จากฝ่าย Political Section to USIS มีใจความดังนี้

“Attached is an excerpt from a letter by a Korean, whom we may call J.H. Lee, to a STEM employee. The letter is dated March 30, 1951, and comments on Communist land reform. It is the comment of a Korean interested in land reform, who visited north Korea during the brief period when it was under the control of American troops.

The Political Section believes excerpts from this material might be useful if appropriately translated and distributed here. If you agree, perhaps you will wish to transmit the Chinese translations to other suitable posts, and provide the English version to the Department for possible use elsewhere.

When you have finished with the attached excerpt, please return it to the Political Section.”

น่าเสียดายที่การค้นหานั้น ไม่มีโอกาสเห็นตัวจดหมายของ Lee ในแฟ้มเอกสารชุดนี้ (เข้าใจว่าน่าจะมีการแปลและเก็บไว้ในแฟ้มอื่น และน่าจะมิต้นฉบับในภาษาเกาหลีอยู่ในหอจดหมายเหตุของเกาหลี หรือน่าจะมี

ฉบับภาษาจีนก็ได้) แต่เนื้อความที่ได้รับจากเอกสารนี้ก็ได้รับความพอควร และเรื่องการปฏิรูปที่ดินนั้นน่าจะมีความสำคัญมิใช่เฉพาะต่อฝ่ายคอมมิวนิสต์เท่านั้น สหรัฐอเมริกาก็นำมาใช้ในหลายประเทศในช่วงเวลานั้นด้วย เช่น ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ ฟิลิปปินส์



เพียงแต่ในกรณีของฟิลิปปินส์นั้น ไม่ประสบความสำเร็จและส่งผลในการพัฒนาประเทศในระยะต่อมาเมื่อเทียบกับญี่ปุ่นและเกาหลีใต้ ซึ่งทั้งสองประเทศหลังนี้ประสบความสำเร็จในการพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรมที่เห็นเด่นชัดมาในสมัยปัจจุบัน

ส่วนหนึ่งของความสำเร็จในการปฏิรูปนั้น ก็เป็นผลมาจากการปฏิรูปที่ดินที่สหรัฐอเมริกาเข้าไปจัดการให้ไว้ตั้งแต่ภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 (ในกรณีของญี่ปุ่น) และภายหลังสงครามเกาหลีสงบในปี 1953 (ในกรณีเกาหลีใต้) อย่างไรก็ตามไม่ได้ และที่จริงแล้วก็เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า การปฏิรูปที่ดินของสหรัฐอเมริกาในญี่ปุ่นและเกาหลีใต้นั้น ส่งผลให้สองประเทศประสบความสำเร็จในการพัฒนาประเทศเป็นประเทศอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว และกลายเป็นมหาอำนาจทางเศรษฐกิจชั้นนำของโลกปัจจุบัน

แต่เรื่องการปฏิรูปที่ดินนี้ ผู้สนใจคงมีคำถามว่า แล้วทำไมสหรัฐอเมริกา กลับไม่เคยมีนโยบายหรือต้องการจัดการให้เกิดในกรณีของไทย ทั้ง ๆ ที่รัฐบาลจอมพล ป. พิบูลสงคราม ได้พยายามเสนอเรื่องดังกล่าว แต่กลับพ่ายแพ้ในสภาผู้แทนราษฎร เพราะแทนที่จะให้การสนับสนุนการปฏิรูปที่ดินในไทย สหรัฐอเมริกกลับมองว่าฝ่ายสนับสนุนเรื่องการปฏิรูปที่ดินนี้เป็นฝ่ายซ้ายหรือกลุ่มนิยมคอมมิวนิสต์

ในแวดวงวิชาการไทยและตะวันตก มักอธิบายและเข้าใจกันตลอดมาว่า ฝ่ายขวา ฝ่ายอนุรักษนิยม ในเมืองไทย ซึ่งคงหัวเกรงเรื่องนี้มาตั้งแต่ภายหลังการเปลี่ยนแปลงการปกครอง ปี 1932 (2475) น่าจะมีบทบาทและอิทธิพลเรื่องนี้เหนือฝ่ายสหรัฐอเมริกา ดังนั้นจะเห็นได้ว่า แนวทางการต่อต้านคอมมิวนิสต์ในไทยนั้น สหรัฐอเมริกาหันไปส่งเสริมการพัฒนาองค์ที่ทำการลงทุนของภาคเอกชน และการพัฒนาอุตสาหกรรมเบา อุตสาหกรรม



พล.อ. ณัฐพล นาคพาณิชย์
 รมช.ภ.บ. บรรยายพิเศษ
 ให้แก่ นบร. ชั้นปีที่ ๑ - ๕
 ในหัวข้อเรื่อง
 "ผู้นำทหารกับสังคมยุคใหม่"

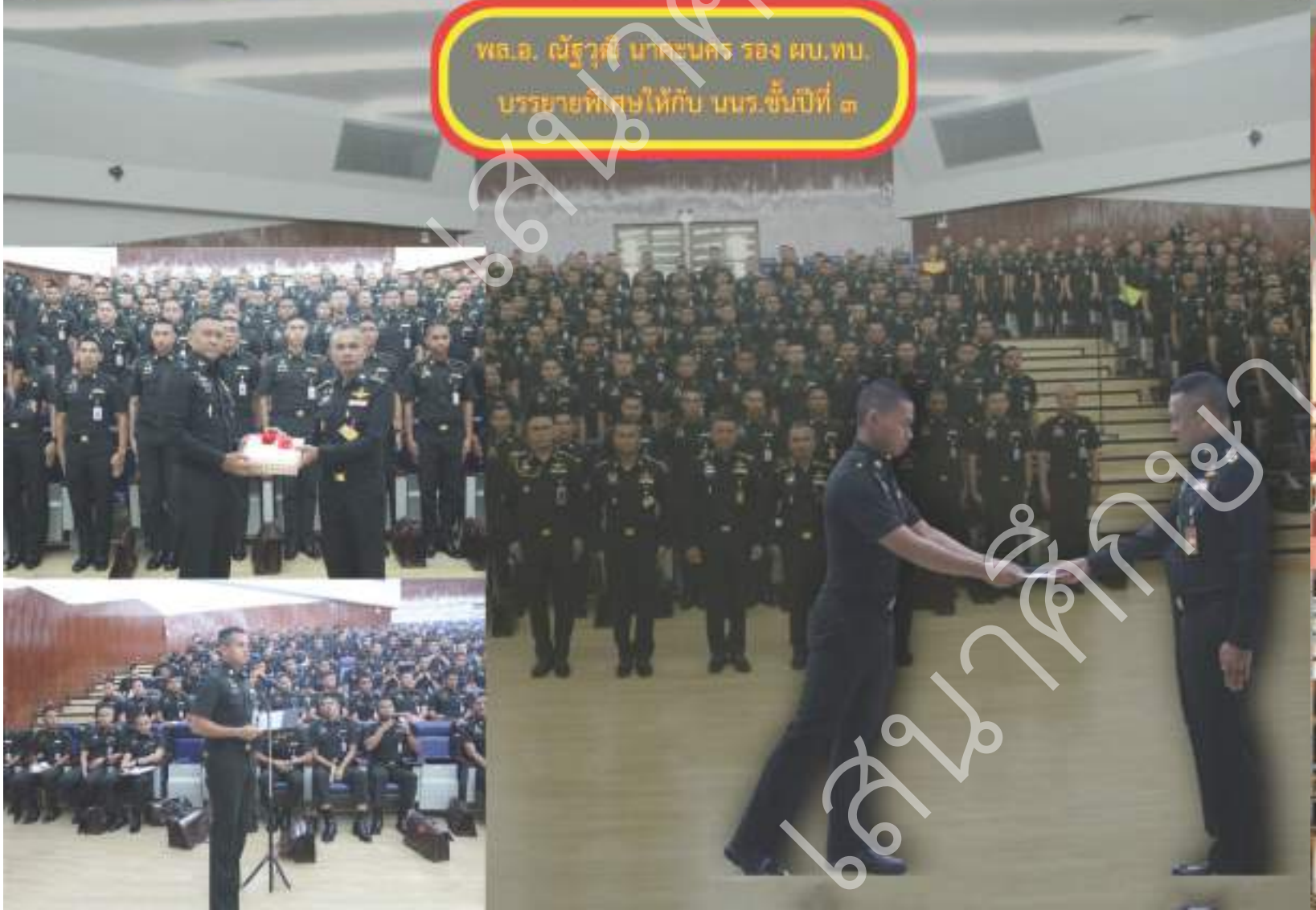
ประวัติการรับราชการของพลเอก ณัฐพล นาคพาณิชย์ (ร.น.ร.๖)



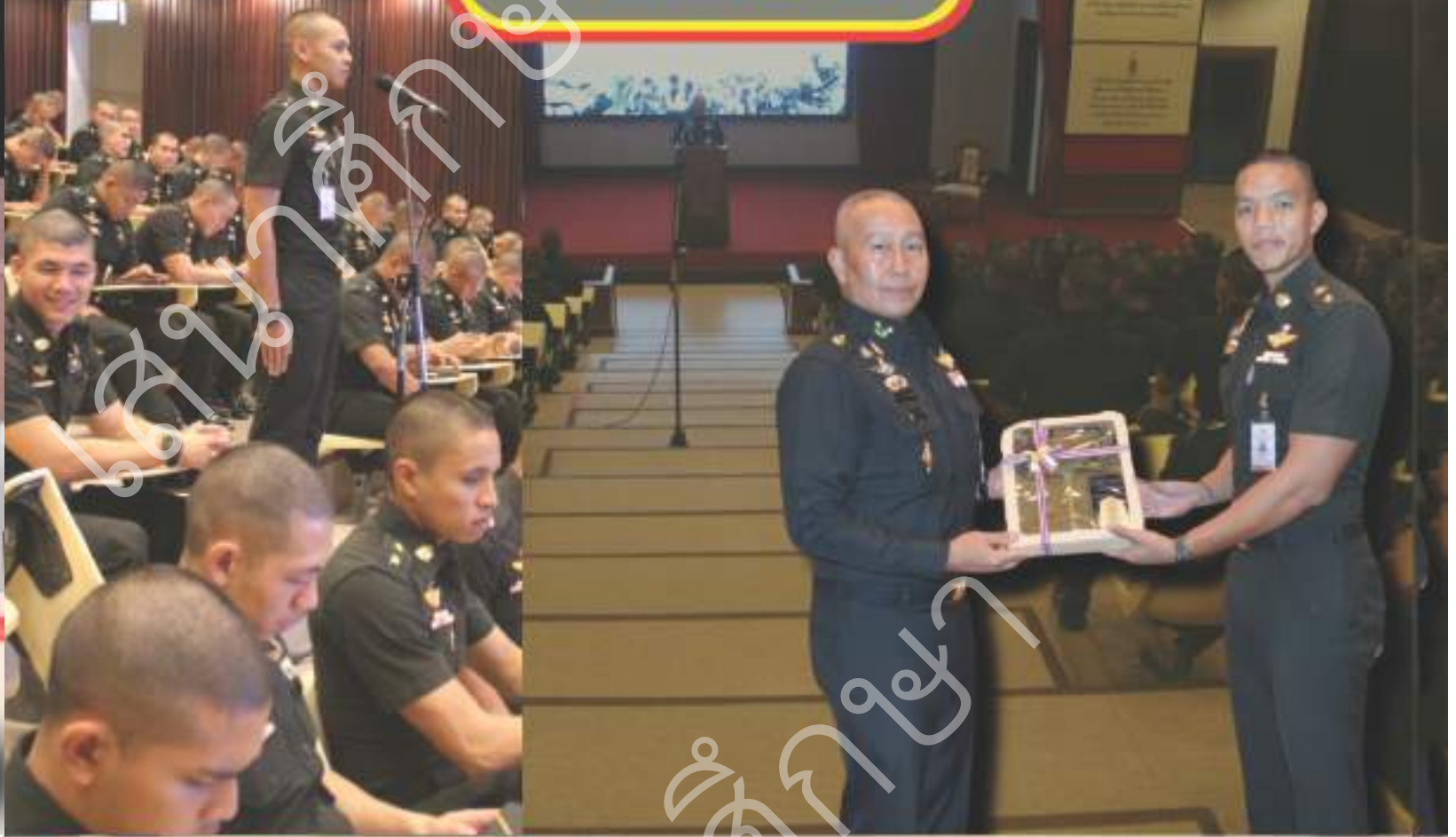
- พ.ศ.2527-2534 รับราชการที่ ๒๒ กรมทหารพรานที่ 2
กรมทหารพรานที่ 21 อ.บ้านด่านลานหอย
- พ.ศ.2536 ย้ายมาปฏิบัติหน้าที่ตามลำดับที่
ตามหน่วยราชการในสังกัด
- พ.ศ.2548 ย้ายมาปฏิบัติหน้าที่ตาม
คำสั่งของกรมตำรวจในสังกัด
- พ.ศ.2544 ย้ายมาปฏิบัติหน้าที่ตาม
คำสั่งของกรมตำรวจในสังกัด
- พ.ศ.2550 ย้ายมาปฏิบัติหน้าที่ตาม
คำสั่งของกรมตำรวจในสังกัด



พล.อ. ณัฐวุฒิ นาคะนัคร รอง ผบ.ทบ.
 บรรยายพิเศษให้กับ นบร. ชั้นปีที่ ๓



พล.อ. อนุชา แคฉัตรปลอดทุกข์ ผบ.ทบ.
บรรยายพิเศษให้กับ นนร. ชั้นปีที่ ๕



พล.อ. ชัยณรงค์ รอดศิริ ผช.ผบ.ทบ.(๒)
ติดตามความก้าวหน้าการตรวจเยี่ยมงาน
ด้านการส่งกำลังบำรุง
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔



กิจกรรมน้อมรำลึกพระมหากษัตริย์คุณเนื่องในโอกาส วันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
๕ ธันวาคม ๒๕๖๗



กิจกรรมอาสาบำเพ็ญประโยชน์เนื่องในโอกาส วันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ๕ ธันวาคม ๒๕๖๗



พลังของมุมมอง

The Power of Perspective

POSSIBLE

ส.อ. คมกริช กองม่วง / Captain Komkrit Kongmuang

รสชาติของการมีชีวิต

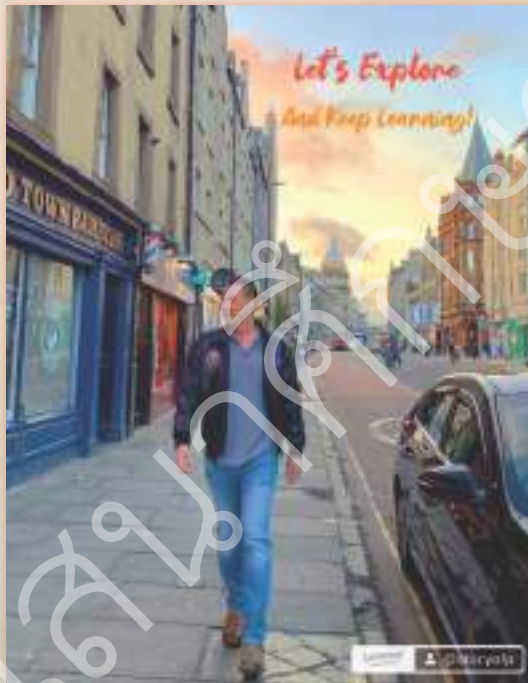
ไม่ว่าคนเราจะเกิดมาอย่างไร เป็นใคร มีฐานะหรือสถานะทางสังคมแบบใด ล้วนปฏิเสธไม่ได้ที่ชีวิตเราจะต้องประสบพบเจอกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ทั้งที่ทำให้สุข สมหวัง และทั้งที่ทำให้ขุ่นเคือง เศร้า หรือผิดหวัง อย่างไรก็ตาม สิ่งต่าง ๆ ที่จะผ่านเข้ามาในอนาคต ล้วนไม่มีความแน่นอน แต่สิ่งเดียวที่แน่นอนคือการเปลี่ยนแปลง ไม่มีใครที่จะเจอแต่ความสุขสมหวังตลอดเวลา และก็ไม่มีใครที่จะต้องทนเจอแต่ความผิดหวังหรือความทุกข์ตลอดไป เพราะไม่ว่าจะเป็นใคร เราทุกคนล้วนต้องได้ชิม ได้ลิ้มรสชาติของความขมขื่นจากปัญหา อุปสรรค หรือความผิดหวัง ที่เข้ามาทำให้เราได้เรียนรู้และเติบโตขึ้น แม้ว่าเราไม่สามารถกำหนดหรือควบคุมสิ่งที่เราเจอได้ แต่เราเลือกที่จะจัดการกับความรูสึกตัวเอง และสามารถเลือกวิธีการที่จะใช้รับมือกับรสชาติของชีวิตเหล่านั้นได้

บทความนี้จึงหวังว่าการแลกเปลี่ยนมุมมองและวิธีคิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ได้มาจากองค์ความรู้และประสบการณ์ โดยเฉพาะศาสตร์และศิลป์ทางด้านจิตวิทยาศึกษาภาพ (Performance Psychology) จะทำให้ผู้อ่านได้ลองถอยออกมามองตัวเองในระดับภาพรวมมากขึ้น ได้ลองตั้งคำถาม ได้ลองใช้สติในการคิดวิเคราะห์ เรียนรู้ เพื่อทำความเข้าใจ รู้จักตัวเอง และฝึกมองรสชาติของชีวิตจากมุมที่เคารพตัวเองมากขึ้น เพราะท้ายที่สุดแล้ว ไม่มีใครช่วยเราได้ เป็นตัวเราเองที่ต้องเลือกคิดเลือกรู้สึก ถ้าเราเอาพลังงานไปจดจ่อและกักขังตัวเองแต่ด้านลบด้านที่บั่นทอน โลกใบนี้คงน่าเศร้า เพราะทุกอย่างคงดูยากไปหมด ทำให้เราพลาดหรือมองข้ามความสวยงามของชีวิตและความสามารถของตนเอง แต่ถ้าเราเลือกที่จะเอาพลังงานไปใช้ในด้านบวกด้านที่จะส่งผลดีกับเรา เราก็จะค้นพบศักยภาพที่เรามีและนำออกมาจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ไปลุยกันเลยครับ

The Flavor of Life

No matter how we are born, who we are, or what our social or economic status might be, we cannot deny that we will inevitably encounter experiences that bring both happiness and fulfillment, as well as times of frustration, sadness, or disappointment. However, while the future is filled with uncertainty, one thing remains certain: change. No one experiences constant joy and success, and no one endures endless disappointment or suffering. Every one of us, regardless of who we are, must taste the bitterness that comes from challenges, obstacles, or disappointments. These difficult moments help us learn and grow. While we cannot control or dictate what we encounter in life, we can choose how we manage our emotions and how we respond to the flavors of life.

This article hopes that by sharing some perspectives and thoughts, drawn from knowledge and experiences—particularly the science and art of Performance Psychology—readers will take a step back to view themselves from a broader perspective. The goal is to encourage reflection, to ask meaningful questions, and to use mindfulness in thinking, analyzing, and learning in order to understand oneself better. Ultimately, this process will help us develop a view of life's challenges with greater self-respect. In the end, no one can help us but ourselves. We are the ones who choose how to think and feel. If we focus our energy solely on negative aspects or things that drain us, the world can seem overwhelming and we may miss or overlook the beauty of life and our own abilities. But if we choose to channel our energy into positive ones, ones that benefit us, we will discover our potential and use it to effectively manage the challenges that come our way.



เรื่องเล่าของเจ้า “ขีด”

คำว่า “Impossible” มีความหมายว่า เป็นไปไม่ได้ ไม่มีทาง หรือ ไม่น่าจะเกิดขึ้น ซึ่งคำนี้มีความหมายค่อนข้างตรงไปตรงมา และมีการใช้ในการสื่อสารในชีวิตประจำวันทั่วไป แต่ผลกระทบทางความรู้สึกจากคำว่า “เป็นไปไม่ได้” นี้ ส่งผลระยะยาวต่อสุขภาพ

ทางอารมณ์ สุขภาพทางจิตใจ เพราะธรรมชาติของสมองมนุษย์จะเก็บเกี่ยวข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ในการต่อยอดเพื่อสร้างเป็นชุดความคิด เช่น ถ้ากล่าวถึง “ลูกชิ้น” และ “เส้น” สมองหลาย ๆ คนจะเก็บข้อมูลจากสองคำนี้และสร้างชุดความคิดขึ้นมา แล้วนึกถึง “ก๋วยเตี๋ยว” เป็นอัตโนมัติ แต่ถ้าคนประเทศฝั่งตะวันตกจะสร้างชุดความคิดที่แตกต่างกันแล้วอาจจะนึกถึงพาสตา หรือ สปาเกตตี แทน ฉะนั้น ถ้าเราเจอกับเหตุการณ์อะไรก็ตาม แล้วมีสารตั้งต้นเป็นคำว่า “เป็นไปไม่ได้” จนติดเป็นความเคยชิน เราจะพาตัวเองไปอยู่ในโซนลบทันที สมองก็จะเก็บเกี่ยวแต่สิ่งที่เชื่อมโยงกับคำว่า เป็นไปไม่ได้ จนเราเห็นแต่อุปสรรคในชีวิต เห็นแต่ความยาก ความลำบาก ความทุกข์ ความทรมาน และไม่ว่าเราจะเจอเหตุการณ์ใด เรามีแนวโน้มที่จะไปในทิศทางของการยอมแพ้ทันทีโดยที่ยังไม่ได้ลองแก้ปัญหา ไม่ได้เรียนรู้ ไม่ได้ใช้ทรัพยากรรอบตัว

ให้เกิดประโยชน์ ทำให้เราไม่ได้ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่ ผลกระทบเชิงซ้อนที่ตามมาคือการดำเนินชีวิตแบบคนที่ไม่สร้างเส้นทางตัวเอง เพื่อมุ่งสู่ความล้มเหลว

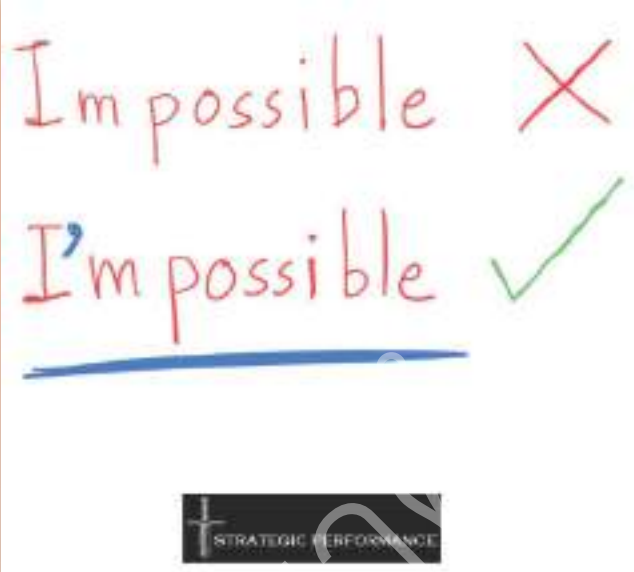
ในทางกลับกัน ถ้าเราลองมองอีกมุมจากคำเดิมคือ “Impossible” โดยเราลองเติม หรือที่เรียกว่า “apostrophe” เข้าไป และเว้นวรรค คำนี้จะกลายเป็นคำว่า “I’m possible” ซึ่งแปลว่า “เป็นไปได้อ” จะเห็นว่าความหมายเปลี่ยนทันที ฉะนั้น #strategicperformanceofficial บนช่องทาง Social Media และ Online Platforms ต่าง ๆ จึงถูกสร้างขึ้นโดยหวังที่จะทำหน้าที่เป็นในการเป็นแหล่งการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ และสร้างเครือข่ายของผู้ที่เชื่อว่าตนเองมีศักยภาพ ผู้ที่ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคที่ถาโถมเข้ามาในชีวิต ผู้ที่เชื่อมั่นในความเป็นไปได้เสมอ โดย #strategicperformanceofficial คือการบูรณาการองค์ความรู้ ประสบการณ์ และบทเรียนจากสององค์ความรู้หลัก ๆ เข้าด้วยกันได้แก่

ยุทธศาสตร์ Strategic Studies และ จิตวิทยาศึกษา (Performanu Psychology) ซึ่งเป็นศาสตร์และศิลป์ของการเข้าใจบริบท (Context is King) และการแสวงหาแนวทางเพื่อบรรลุเป้าหมายตั้งแต่ในยามปกติจนถึงการเอาชนะข้าศึกในยามศึกสงคราม ยุทธศาสตร์ที่มีประสิทธิภาพช่วยเพิ่มอำนาจ

The Story of “Apostrophe”

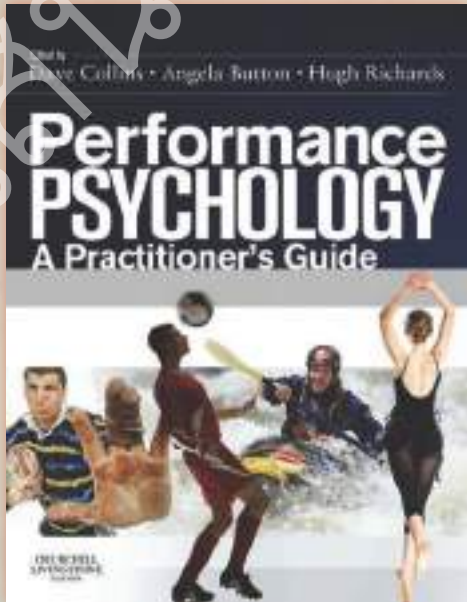
The word “Impossible” means something that is not achievable, unattainable, or highly unlikely to happen. While the meaning is straightforward and commonly used in everyday communication, the emotional impact of the word “impossible” can have long-term effects on both emotional and mental well-being. The human brain naturally grasps related information to create thought patterns. For example, when we mention “meatballs” and “noodles,” many people’s brains automatically associate those words and think of “Kuay Teaw.” However, in the Western context, people may create a different association, such as thinking of pasta or spaghetti. Similarly, if we frequently encounter situations and respond with the mindset of “impossible,” our brain will head to a negative zone. It starts to collect everything connected to the idea of impossibility, leading us to see only obstacles in life difficulty, hardship, suffering, and pain. Consequently, when we face challenges, we are more likely to lean toward giving up immediately, even before trying to solve the problem or making use of the resources around us. This results in not using our full potential. The second and third ordered effect is that we start to live like someone paving their way toward failure.

On the other hand, if we shift our perspective on the word “Impossible” by adding an apostrophe and space into the word, it transforms into “I’m possible,” which translates to “It is possible.” The meaning changes instantly. This is the concept behind #strategicperformanceofficial on various social media and online platforms. This # was created with the intent to serve as the ‘apostrophe’ a space for exchanging knowledge, learning, and building a network of individuals who believe in their potential, who refuse to give in to the challenges that life throws at them, and who trust that anything is possible.



การต่อรอง (Bargaining Power) และความได้เปรียบในการแข่งขัน (Competitive Advantage) ทำให้มีความยั่งยืนมากขึ้น เปรียบเสมือน “ดาบ” ในเชิง “สัญลักษณ์” ที่ช่วย “ยับยั้ง” ภัยคุกคาม เพราะการที่ดาบคุณแกร่ง คุณคม คุณมีประสิทธิภาพ สามารถเพิ่มผลกระทบทางความรู้สึกและอารมณ์ (Morale/Emotional Effects) ต่อผู้ที่พบเห็นได้

ส่วน Performance Psychology หรือ “จิตวิทยาศักยภาพ” คือการประยุกต์ศาสตร์และศิลป์ทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ (Learning Curve) กระบวนการตัดสินใจ (Decision-making



Process) และศักยภาพ (Potential/Performance) ของมนุษย์ทั้งในสภาพแวดล้อมทั่วไป และสภาพแวดล้อมที่กดดัน เปรียบเสมือน “ดาบ” ในเชิง “อาวุธ” เพื่อใช้ในการ “ไล่ล่า” หรือ “ป้องกัน” ซึ่งดาบจะต้องแกร่ง คม และ

มีประสิทธิภาพ เมื่อเราต้องใช้งานจริง

#strategicperformanceofficial จึงมุ่งมั่นที่จะสร้าง “ฐานของดาบ” ที่แข็งแกร่งและมีประสิทธิภาพ แต่เหลือท่อนปลายไว้ให้ทุกคนได้ไปตี ต่อยอด ตกแต่ง และต่อเติมในแบบฉบับของตนเอง ตามสถานการณ์และบริบทต่าง ๆ ที่ทุกคนจะต้องออกไปเจอด้วยตนเอง เพราะเมื่อเราต้องนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง คนที่เข้าใจบริบทของตัวเองดีที่สุดก็คือตัวเราเอง

ยิ่งไปกว่านั้น ในยุคที่ “ข้อมูล” ล้นหลามเพราะการเข้าถึงข้อมูลนั้นไร้ขีดจำกัด แต่ระดับการ “โฟกัส” ของคนเรามีขีดจำกัด #strategicperformanceofficial จึงให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างกระบวนการคิดและการจัดระบบของความคิด เพื่อโฟกัสให้ถูกจุด ทำให้เราสามารถเพิ่มศักยภาพ และ Performance ของการใช้ชีวิตได้ในทุก ๆ มิติ

โดยความรู้ที่ได้ จะเน้นการบูรณาการองค์ความรู้ทั้ง 3 มิติ คือ ความรู้ ทักษะ และมุมมอง (Knowledge) (Skills) (Attitude) โดย Knowledge หรือ “What” คือ หลักการ ข้อมูล ทฤษฎี โมเดล หรือชุดความรู้ สามารถพัฒนาได้ด้วยการ “เรียนรู้” Skills หรือ “How To” คือ ทักษะ เป็นการประยุกต์ใช้ความรู้ลงมือทำเพื่อให้เห็นช่องว่างระหว่าง

Abundant Information = Poverty of Attention

#strategicperformanceofficial integrates two disciplines: Strategic Studies and Performance Psychology.

Strategic Studies is the art and science of understanding the context (Context is King) and crafting processes to achieve goals both in peacetime and during war. Effective strategy increases bargaining power and competitive advantage, making sustainability more attainable. It symbolizes a “sword” in an emotional sense, serving as a deterrent to threats. A strong, sharp, and effective sword can significantly influence morale and emotional effects on those who see it.

Performance Psychology, on the other hand, is the application of psychological principles to enhance learning curves, decision-making processes, and human potential/performance in both normal and high-pressure environments. It symbolizes a sword in the functional sense—a weapon



used for “hunting” or “defending.” The sword must be strong, sharp, and effective when put to use.

#strategicperformanceofficial is committed to forging a strong and effective “sword base” but leaves the rest of the blade for everyone to extend, shape, and forge according to their own context of the situations they will face.

Furthermore, in an era where “information” is overwhelming due to the unlimited access to data, but our “focus” is limited, #strategicperformanceofficial emphasizes enhancing thinking processes and organizing systems of thinking. These will ensure that we focus on optimizing our resources, allowing us to improve our potential and performance in every dimension of life.

The knowledge shared will focus on integrating three key dimensions: Knowledge, Skills, and Attitude (KSA). Knowledge or “What”: refers to principles, frame works, theories, models, or sets of knowledge, which can be developed through learning. Skills or “How To”: are applying

ทฤษฎีกับโลกความเป็นจริง สามารถพัฒนาได้ด้วยการ “ฝึกฝน”



Attitude หรือ “Why” คือ ความรู้สึก หรือทัศนคติ ต่อสิ่งที่เรารู้ สำคัญมากต่อการบันทึกข้อมูลสู่ความจำระยะยาวเพื่อใช้ในอนาคต ดังนั้นควรตอบให้ได้ว่าทำไม เพื่อสร้างความรู้สึกเชิงบวก สามารถพัฒนาได้ด้วยการ “ตกผลึก” หรือ “Reflection”

ท้ายที่สุด การที่จะนำองค์ความรู้ไปพัฒนาศักยภาพเพื่อใช้ได้จริง #strategicperformanceofficial ให้ความสำคัญกับบริบทของการใช้ความรู้อย่างมาก ซึ่งจำแนกออกเป็น

Declarative Knowledge (Why?) เพราะเวลาเป็นทรัพยากรที่มีค่าและหวนคืนไม่ได้ เนื้อหาข้อมูลที่รู้ รู้ไปทำไม รู้แล้วทำอะไรสำคัญอย่างไร ช่วยให้เราจัดลำดับความสำคัญ จัดระบบการเก็บข้อมูล และจัดการระบบชีวิตตัวเอง

Procedural Knowledge (How?) ซึ่ง “ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด” เป็นสำนวนไทยที่สื่อได้ดี มีความรู้แต่ประยุกต์ใช้ไม่ได้ก็เท่านั้น บางครั้งเราไม่ได้ใช้ความรู้ตรง ๆ แต่หลักการและกระบวนการ เป็นเครื่องมือให้เราต่อยอด ยิ่งประยุกต์ใช้ในมิติอื่น ๆ ของชีวิตได้ด้วยยิ่งดี

Conditional Knowledge (When?) จังหวะและบริบทใดที่ควรใช้ความรู้ เพราะถ้าใช้ผิดที่ ผิดเวลา ก็ทำให้เจอแรงต้านจากบริบททางสังคม จึงใช้ศักยภาพได้ไม่เต็มที่ เพราะฉะนั้นเราต้องวิเคราะห์จังหวะดี ๆ

ทุกท่านสามารถติดตาม #strategicperformanceofficial เพื่อพัฒนาศักยภาพทั้งในระดับตนเอง ทีม องค์กร และสังคมได้ โดยการบูรณาการการใช้องค์ความรู้ทั้ง 3 บริบท เพื่อใช้ศักยภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด เพื่อปรับทางเสือของการใช้ชีวิตให้ทันไปสู่เส้นทางของความเป็นไปได้หรือ “I’m Possible” นั่นเอง

knowledge, taking action to identify the gaps between theory and real world practice, and can be developed through practice.

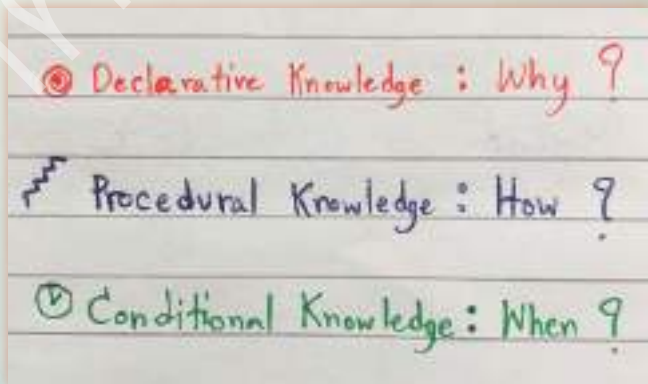
Attitude or “Why”: is the feeling or mindset toward what is learned, which is crucial for transferring knowledge into long-term memory for future use. It is essential to answer “why” to create positive feelings. This can be developed through reflection.

Ultimately, for knowledge to be practically applied and develop potential, #strategicperformanceofficial places significant importance on the context of knowledge application, which is categorized into:

Declarative Knowledge (Why?): Since time is a precious and limited, it is vital to know why you are learning something, what benefits you will gain from it, and why it matters. This helps us prioritize, organize information, and manage our lives.

Procedural Knowledge (How?): The Thai proverb “acquiring lots of knowledge, yet cannot survive” illustrates this well. Having knowledge but not being able to apply, it is useless. Sometimes knowledge is not applied directly, but principles and processes serve as tools for further development. The more we can apply knowledge in different aspects of life, the better.

Conditional Knowledge (When?): Timing and context are crucial in applying knowledge. Applying knowledge in the wrong place or inappropriate time can result in resistance



from societal contexts, preventing full potential from being utilized. Therefore, we must carefully analyze when is appropriate.

In sum, you can follow #strategicperformanceofficial to enhance your potential on a personal, team, organizational, and societal level by integrating these frameworks. They will help you tap into your potential more efficiently, steering your life towards the path of possibility or “I’m Possible”.



เสนาศึกษา

ต้อนรับคณะ มทร. สุพรรณ ศึกษาตงาม ณ รร.จปร.



ต้อนรับคณะทูตฝรั่งเศส





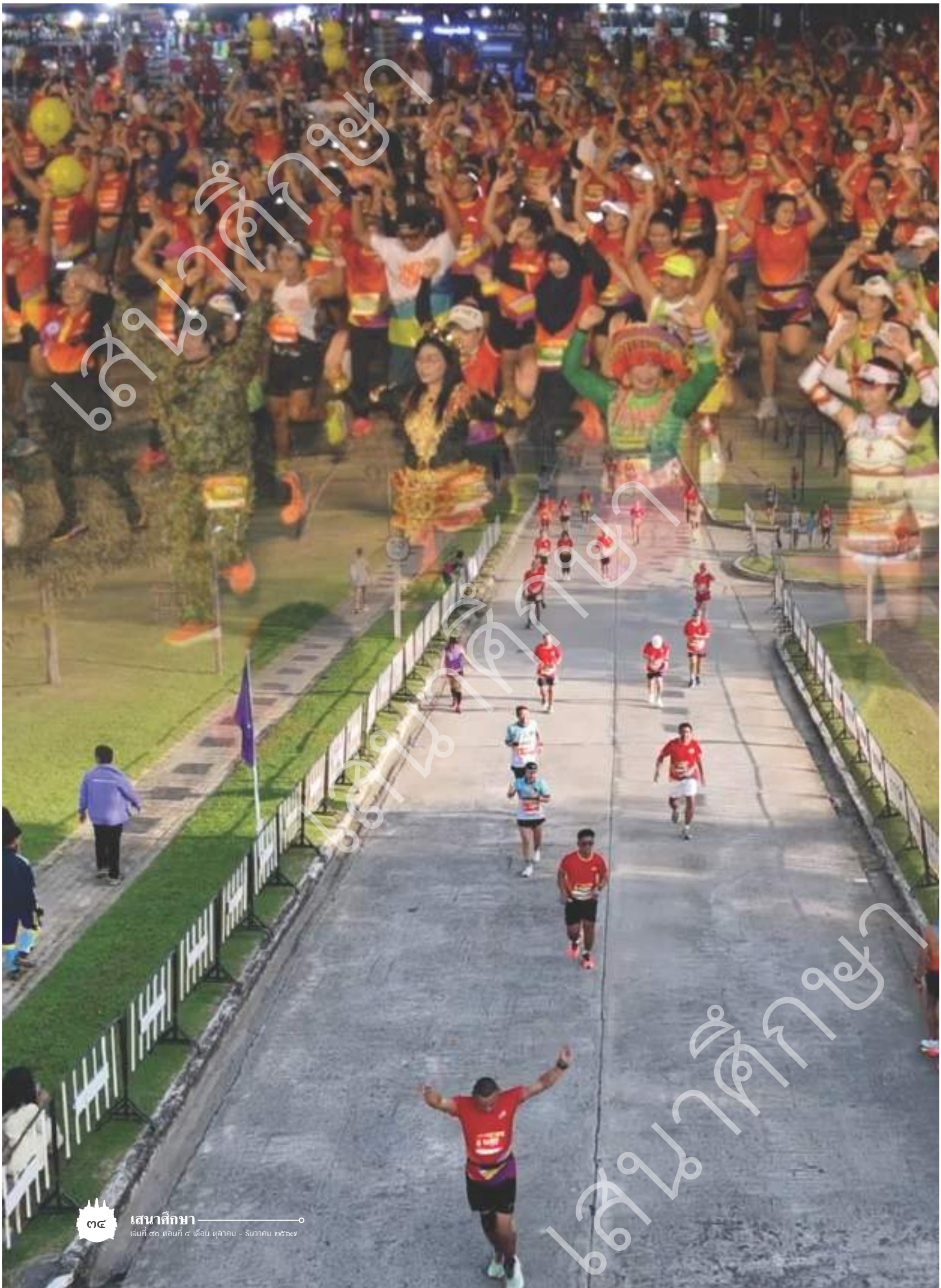
ต้อนรับคณะศูนย์ไซเบอร์กองทัพบก และคณะกองทัพสิงคโปร์

กองวิชาคณิตศาสตร์และคอมพิวเตอร์ เป็นผู้แทนส่วนการศึกษา โรงเรียนนายร้อย พระจุลจอมเกล้า ค้อนรับคณะศูนย์ไซเบอร์กองทัพบกและคณะกองทัพสิงคโปร์ เยี่ยมชมส่วนการศึกษา เมื่อวันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๙๐๐





www.kha-cha-ngok.com



๓๔

เสนาศึกษา
เล่มที่ ๕๑ ตอนที่ ๔ เดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗



เสนาศึกษา

เสนาศึกษา

เสนาศึกษา

เสนาศึกษา
เล่มที่ ๙๐ ตอนที่ ๔ เดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗

พล.อ.หญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ
ทรงเป็นประธานในงานรำลึกวันที
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
เสด็จฯ ทรงเปิดโรงเรียนนายร้อยชั้นมัธยม
(๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๒) ครบรอบ ๖๓ ปี



บนร. ร่วมพิธีสวนสนามและถวายสัตย์ปฏิญาณตน
ของทหารรักษาพระองค์
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล
เฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ
๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗
ณ พระลานพระราชวังดุสิต



ประเพณีลอยกระทง รร.จปร.

ประจำปี ๒๕๖๗



สมาคมแม่บ้าน ทบ. สาขา รร.จปร.

ร่วมสนับสนุนงานกาชาด ประจำปี ๒๕๖๗



กีฬาภายใน รร.จปร.
ประจำปี ๒๕๖๗



กิจกรรมออกกำลังกายของ
กำลังพล รร.จปร.



ความคิดแล้วว่าเราควรลงมือทำถึงจะประสบความสำเร็จแบบนั้น แต่ผมก็มีความไม่กล้าและความขี้เกียจมาขวางกั้นไม่ให้ผมลงมือทำสิ่งนั้น ๆ อย่างจริงจัง จึงได้แค่นั่งดูความสำเร็จของผู้อื่นผ่านจอโทรศัพท์ของตนเอง

จนกระทั่งมีเพื่อนที่เป็นเหมือนเชือกที่โยนลงมาช่วยให้ผมจับในขณะที่ผมกำลังจะ

จมน้ำลงไป ให้โผล่พ้นน้ำมาใช้ชีวิตได้อีกครั้ง เพื่อนคนนั้นได้เตือนสติให้ผมได้คิด ได้แสดงเป็นตัวอย่างให้ผมดู และยังคงคอยช่วยเหลือผลักดันผม ให้ผมไม่เป็นคนขี้เกียจและกล้าลงมือทำในสิ่งใหม่ ๆ ทำให้ผมออกไปออกกำลังกายเองแทนการดูคลิปวิดีโออวดหุ่นรูปร่างที่ดี ทำให้ผมฝึกภาษาอังกฤษอย่างจริงจังขึ้นแทนการดูคลิปวิดีโอคอนที่สามารถพูดได้ 5 ภาษา ทำให้ได้ลองฝึกเล่นเครื่องดนตรีที่อยากลองแทนการดูคลิปวิดีโอการเล่นกีตาร์ได้ของเด็ก 5 ขวบ

จนถึงในขณะนี้ที่ผมศึกษาอยู่ในโรงเรียนนายร้อยชั้นปีที่ 4 ผมก็ยังชอบดูคลิปวิดีโอความสำเร็จต่าง ๆ อยู่ แต่แทนการดูเฉย ๆ ผมได้เปลี่ยนเป็นการดูเพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการลงมือทำ และเป็นแนวทางในการปฏิบัติ นี่จึงเป็นความประทับใจหนึ่งของผม เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผมรู้สึกว่าจะสามารถก้าวผ่านปัญหาลี้ภัยที่มีมาอย่างเรื้อรังให้คลายออกได้ สามารถใช้ชีวิตที่มีความสุขและประสบความสำเร็จมากขึ้นจนถึงทุกวันนี้



to fluency, or got in great shape through exercise. Yet, my old habit remained; I still couldn't fully change. Although I now believed that I needed to take action to achieve similar success, my fear and laziness kept stopping me from taking real steps forward.

So, I continued watching other people's achievements through my phone screen.

Eventually, a friend came along, like a lifeline thrown to me when I was about to drown, helping me get back up and live life again. This friend gave me advice, set an example, and pushed me to be less lazy



and brave enough to try new things. I started exercising on my own instead of just watching videos of people with fit bodies. I also got serious about learning English, rather than just watching videos of people speaking five languages fluently. I even tried playing an instrument I'd always wanted to learn instead of watching a 5-year-old boy play the guitar.

Now, as a fourth-year cadet, I still love watching videos of different kinds of success, but instead of only watching, I use these videos as motivation and a guide to take action. This is something I'm proud of because it has helped me overcome a long-standing habit and live a happier and more successful life.

To achieve success in anything, we need to start by taking action ourselves, not just by watching others succeed. However, taking the first step can be hard; laziness and fear can make us not want to try or feel scared about the results. That's why, after saving myself from "drowning," I want to throw a lifeline to each of you reading this article. I encourage you to start working toward what you want. Don't let laziness or fear stop you.

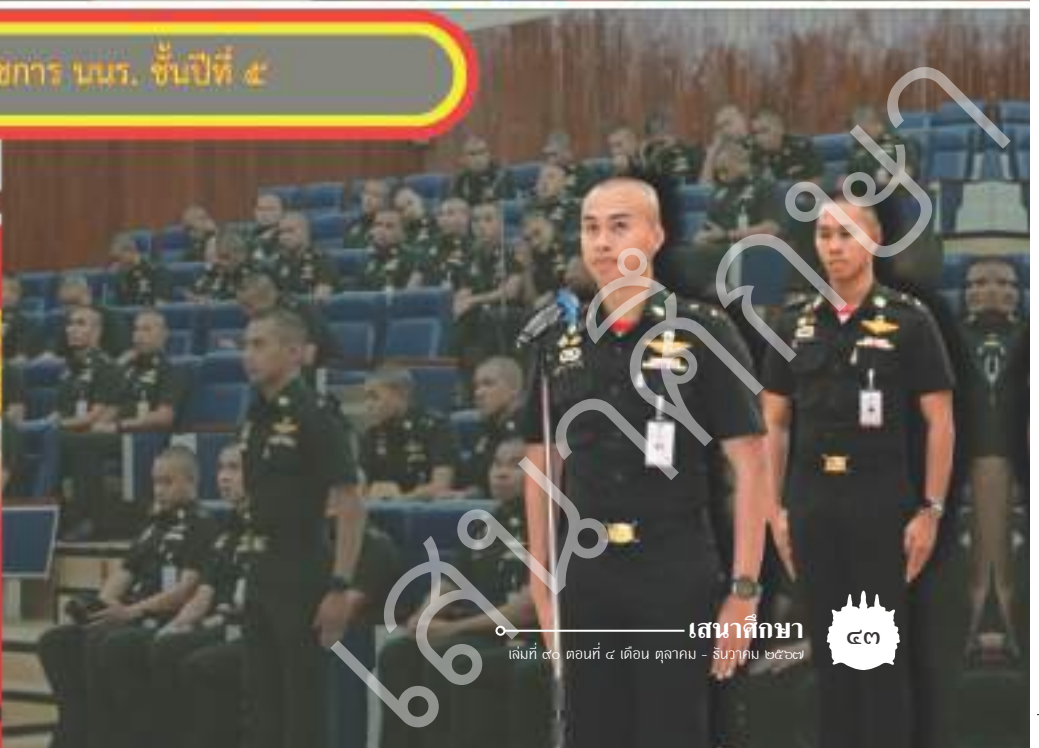
การจะทำสิ่งใดให้สำเร็จได้นั้น เราควรที่จะเริ่มจากการลงมือทำ ไม่ใช่เพียงแค่นั่งดูความสำเร็จของผู้อื่น แต่การจะลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นอาจมีความขี้เกียจที่ทำให้รู้สึกไม่อยากลงมือทำและความไม่กล้าที่จะทำให้รู้สึกกลัวว่าถ้าลงมือทำแล้วผลลัพธ์จะออกมาเป็นอย่างไร ดังนั้นผมจึงอยากเป็นเหมือนคนที่โยนเชือกอีกเส้นหลังจากที่รอดจากการจมน้ำมาแล้ว โยนเชือกไปให้กับคุณทุกคนที่กำลังอ่านบทความนี้อยู่ให้พวกคุณเริ่มลงมือทำในสิ่งที่อยากทำอย่าให้ความขี้เกียจหรือความไม่กล้ามาขวางกั้นคุณเอาไว้



พิธีประดับเครื่องหมายยศนายทหารใหม่ และ พิธีพระราชทานเครื่องหมายยศนายทหารใหม่ (จก.)



พิธีเลือกหน่วยบรรจุเข้ารับราชการ นนร. ชั้นปีที่ ๕



เสนาศึกษา
เล่มที่ ๙๐ ตอนที่ ๔ เดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗



พิธีมอบรางวัลทางการศึกษา รางวัลความเหมาะสมในการเป็นผู้นำทหาร
รางวัลความประพฤติดี และรางวัลกีฬา ของ นนร. ชั้นปีที่ ๕

พิธีมอบรางวัลการศึกษา รางวัลความเหมาะสมในการเป็นผู้นำทหาร
รางวัลความประพฤติดี และรางวัลการกีฬา ของนักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ ๕
ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗
๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๗



๔๔ **เสนาศึกษา**
เล่มที่ ๕๐ ตอนที่ ๔ เดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗



พิธีอำลาผู้บังคับบัญชา คณาจารย์ และพิธีโยนกระเป่าของ
นบร. ชั้นปีที่ ๕ วันที่ ๗๒



งานราตรีกระเป๋าสั้น ประจำปี ๒๕๖๗
ณ หอประชุมกองทัพบก





พิธีเปิดการฝึกภาคสนามของนักเรียนนายร้อย ชั้นปีที่ ๑ - ๔ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗

โดยมี พล.ท. อุดม แก้วมหา ผบ.รร.จปร. เป็นประธานในพิธี
 ในครั้งนี้ ผบ.รร.จปร. ได้รุดนามอบนโยบาย แนวทาง
 และข้อเน้นย้ำในกรฝึกภาคสนาม แก่กำลังพลของกองอำนวยการฝึก
 และนักเรียนนายร้อย



ขบร. ชั้นปีที่ ๑ - ๔ จะได้ฝึกปฏิบัติในสภาพภูมิประเทศต่างๆ เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ในด้านวิชาการ,
 ได้รับความฝึกจากหน่วยเหล่าสายวิทยาการ ที่มีความรู้ ความสามารถ และมีอาวุธยุทโธปกรณ์สำหรับการฝึกนั้น ๆ
 และเพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณลักษณะผู้นำ ความแข็งแกร่ง มีความอดทนหรือความยากลำบาก สมกับที่จะเป็นผู้นำ
 หน่วยทหารในอนาคต

การทดสอบคัดเลือก นนร. เพื่อจัดทีมเข้าร่วมการแข่งขันทักษะทางทหาร

SANDHURST COMPETITION 2024

ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา



การส่งทีมเข้าร่วมการแข่งขัน จะต้องมีกำลังพลทั้งสิ้น ๑๑ นาย
ประกอบด้วย นนร. จำนวน ๙ นาย
โดยคัดเลือกจาก นนร. ชั้นปีที่ ๑ - ๓ ที่มีความสมัครใจ
และทหารหญิง จำนวน ๒ นาย คัดเลือกจาก นขต.ทบ
(ทภ.๑, ทภ.๒, ทภ.๓, ทภ.๔, นสศ.) นปอ., นรค. และ ยศ.ทบ.



- สถานีทดสอบคัดเลือก ประกอบด้วย
๑. การทดสอบวิ่งระยะทาง ๕ ไมล์ (เฉพาะทหารหญิง)
 ๒. การเดินประกอบเครื่องสนามระยะทาง ๖ ไมล์
 ๓. การเดินประกอบเครื่องสนามระยะทาง ๑๒ ไมล์ (เฉพาะ นนร.)
 ๔. การทดสอบยิง ปท. ๒ ทับ (ห้ายิงและห้าบัง)
 ๕. การทดสอบยิง ปลย. มาทรรฐาน ๕ ทับ
 ๖. การทดสอบยิงปืน ปลย. ระยะ ๑๐๐ - ๓๐๐ เมตร
 ๗. การทดสอบร่างกาย ๕ ทับ (ดึงข้อ, ดูกบึง, พื้นพื้น, วิ่ง ๒ กม., ว่ายน้ำ ๑๐๐ เมตร)
 ๘. การทดสอบว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ๑๐๐ เมตร (เฉพาะ นนร.)
 ๙. การสอบสัมภาษณ์



เสนาศึกษา

เล่มที่ ๕๐ ตอนที่ ๔ เดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗

๒ ภาค ๑ เล่ม 2leg1 hearth กับโรคกลัวความสูง

บ.ส. รุ่งภพ หงษ์อินทร์/ CDT.Rungphop Hong-In

โรคกลัวความสูง เป็นหนึ่งในประเภทของโรคกลัว ที่เป็นความผิดปกติทางจิตเวชอย่างหนึ่ง โดยจะมีอาการกลัวเมื่อต้องเผชิญกับความสูงหรือการต้องอยู่ห่างจากพื้นดิน อาจเกิดอาการวิงเวียน มีอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หายใจถี่ เหงื่อออก วิดตกกังวล ตัวสั่น และอาจมีอาการคลื่นไส้และปวดท้อง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรง เมื่อต้องเผชิญกับความสูงระบบประสาทจะกระตุ้นให้ร่างกายเตรียมพร้อมสำหรับสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ความตื่นตัวจะนำไปสู่การ การตอบสนองแบบสู้หรือหนี ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางร่างกายที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่รู้สึกว่าเป็นอันตรายเสี่ยงต่อการถูกทำร้ายหรือเสี่ยงต่อความสูญเสียชีวิต

ในช่วงปลายปีการศึกษาหรือช่วงการฝึกภาคสนามของนักเรียนนายร้อยชั้นปีต่าง ๆ จะมีการฝึกที่แตกต่างกันไปตามภารกิจของแต่ละชั้นปีอย่างเช่น ในชั้นปีที่ ๑ จะฝึกในส่วนของวิชาทหารราบเกี่ยวกับอาวุธประจำกาย ฝึกเกี่ยวกับวิชาทหารช่างและทหารสื่อสาร ชั้นปีที่ ๒ จะฝึกวิชาทหารราบ ระดับหมวด ชั้นปีที่ ๔ จะฝึกหลักสูตรการรบแบบจู่โจม ส่วนของชั้นปีที่ ๓ จะฝึกหลักสูตรส่งทางอากาศซึ่งเป็นอีกหนึ่งหลักสูตรที่นักเรียนนายร้อยผู้ที่กำลังจะจบการศึกษาเป็นนายทหารหลักของกองทัพบกควรมีระดับไว้ออกเบื้องต้น แสดงให้เห็นถึงภาวะความเป็นผู้นำ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญความกลัวภายในจิตใจ สร้างความเด็ดเดี่ยว กล้าหาญ มีคุณลักษณะที่ดีของผู้นำ

การกระโดดร่มของหลักสูตรส่งทางอากาศที่นักเรียนนายร้อยฝึกจะเป็นการกระโดดร่มแบบสายดิ่งประจำที่ โดยพลร่มจะจับถือข้อล๊อคเกี่ยวกับเคเบิลสำหรับการดึงร่มนำออกจากกระเปาะร่มที่บรรจุร่มหลัก

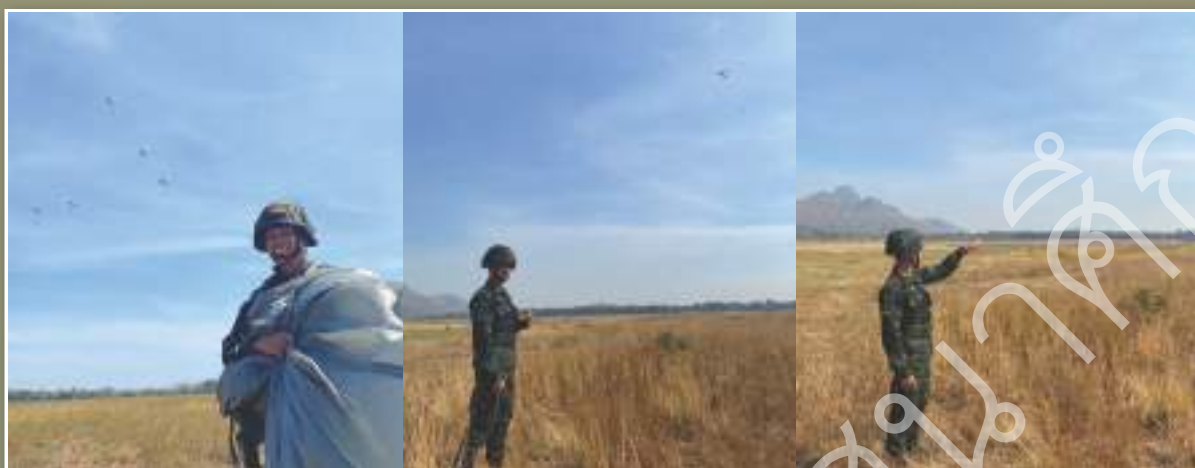


Acrophobia, or the fear of heights, is a type of phobia recognized as a psychological disorder. People with acrophobia often experience fear when faced with heights or when they are far from the ground. Symptoms may include dizziness, increased heart rate, rapid breathing, sweating, anxiety, trembling, nausea, or stomach ache, depending on the severity. When faced with heights, the nervous system triggers a “fight-or-flight” response, preparing the body for dangerous situations. This

response is the body’s way of dealing with threats perceived as life-threatening.

In the end of each academic year or during field training, cadets at various levels participate specific exercises. For instance, first-year cadets focus on basic infantry skills like weapons training, Engineer, and Signal. Second-year cadets train in platoon-level infantry, while fourth-year cadets attend Ranger course. Third-year cadets will take airborne course a key course which main army officers should have on the left their side to display leadership, decision-making, and bravery, fostering the confidence and courage expected of military leaders.

During airborne training, cadets perform static line jumps. Paratroopers pull a hook that attaches to a cable, which deploys the main parachute from a bag. The jump occurs at a training altitude of 1,250 feet, while actual combat jumps are done



เสนาศึกษา
เล่มที่ ๕๐ ตอนที่ ๔ เดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗

บนอากาศยานและทำการกระโดดที่ความสูง ๑,๒๕๐ ฟุตจากพื้นดิน ซึ่งเป็นความสูงที่ใช้ส่งพลร่มในสถานการณ์การฝึก แต่ในสถานการณ์การรบจริงจะกระโดดที่ความสูง ๘๐๐ ฟุตจากพื้นดิน เหตุผลที่ในการฝึกใช้ความสูงมากกว่าในสถานการณ์การรบจริงเพราะว่าหากร่มไม่กางหรือมีอาการที่กางไม่สมบูรณ์หรือมีเหตุติดขัดนักเรียนจะได้มีเวลาแก้ไขได้ทันท่วงที



โรคกลัวความสูงเป็นโรคหนึ่งที่ตัวของผมเป็นอยู่แต่อาการอาจจะไม่มากเท่ากับคนอื่นที่เป็น เพราะยังสามารถเอาชนะความกลัวในการออกจากเครื่องบินในเวลาสถานการณ์ที่ซับซ้อนหรือสถานการณ์ที่อาจจะก่อให้เกิดอันตราย ความกลัวนั้นอาจจะมีอาการที่เหงื่อตก หรือมีเหงื่อออกที่มือแต่ ในความกลัวนั้นต้องมีความกล้าที่จะทำสิ่งที่เรากลัวให้ประสบความสำเร็จ ในการฝึกหลักสูตรส่งทางอากาศนั้นเป็นประสบการณ์ที่ไม่สามารถลืมเลือนได้เนื่องจากการขึ้นเครื่องบินครั้งแรกในชีวิตและเป็นประสบการณ์การขึ้นเครื่องบินที่อาจจะเป็นที่อันตรายที่สุดที่ขึ้นมาทั้งหมด ๕ ครั้ง ทุกครั้งไม่เคยได้เดินลงจากเครื่อง แต่เป็นการกระโดดออกจากทางประตูข้างหรือประตูท้ายแรมของเครื่องบิน “ก้มคองเข้าลิ้มตาปากนับกระชับศอกหนีเข้าเท้าขีด เป็นคำพูดของครูฝึกที่บอกตลอดในหลักสูตรเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังออกจากเครื่องบิน ๒ เท่า ๑ ใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำตัวเราในทุก ๆ การกระทำ ใจเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วง แม้ว่าเจตนาหรืออยากลำบากเพียงใดหากมีใจก็สามารถทำได้ทุกอย่าง ความคิดเป็นอีกอย่างที่จะเป็นส่วนประกอบของใจหากมีความคิดในด้านบวก งานที่จะทำก็จะสำเร็จลุล่วง หากมีความคิดด้านลบหรือมีความคิดอคติต่อด้านงานใด ๆ นั้นงานอาจจะไม่สำเร็จหรืออาจจะสำเร็จแต่ไม่มีความเรียบร้อย

at 800 feet. Reason why training jump is higher altitude than combat jump is to provide paratroopers more time to react if a malfunction occurs.

I have acrophobia symptom, though my symptoms are less intense than those of some others. I still manage to overcome my fear when faced with critical or dangerous situations. Despite sweating and having clammy hands, courage is essential to achieving goals despite fear. Airborne training is an unforgettable experience, as it was my first time on an airplane. In five jumps, I never landed back on the plane but exited through the side or rear doors. “Head down, tuck your knees, open eyes, count, keep your elbows tight, feet together.” These were the trainer’s instructions every time we exited the plane.



“Two legs, one heart” is a vital phrase, emphasizing how our heart and mindset drive us in every action. A positive mindset, combined with determination, enables us to succeed even in the face of challenges. Negative thoughts, on the other hand, can hinder success or make achievements less fulfilling.





การฝึกปฏิบัติหน้าที่ของ นนร. ชั้นปีที่ ๕ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗ ในพื้นที่กองทัพบภาคที่ ๑



๕๐ **เสนาศึกษา**
เล่มที่ ๕๐ ตอนที่ ๔ เดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗

การฝึกปฏิบัติหน้าที่ของ นนร. ชั้นปีที่ ๕ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗ ในพื้นที่กองทัพอากาศที่ ๒



เสนาศึกษา
เล่มที่ ๙๐ ตอนที่ ๔ เดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗



การฝึกปฏิบัติหน้าที่ของ นนร. ชั้นปีที่ ๕ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗ ในพื้นที่กองทัพอากาศที่ ๓



๕๒ เสนาศึกษา
เล่มที่ ๕๐ ตอนที่ ๔ เดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗

การฝึกปฏิบัติหน้าที่ของ นนร. ชั้นปีที่ ๕ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗ ในพื้นที่กองทัพอากาศที่ ๔



เสนาศึกษา
เล่มที่ ๙๐ ตอนที่ ๔ เดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗



ปี ๒ Second year

น.ร. ศรียลภรณ์ กรีนสุกสี



ประสบการณ์ของแต่ละรุ่นนั้นแตกต่างกัน ประสบการณ์ของแต่ละคนนั้นก็มีความแตกต่างกันไปเช่นกัน มุมมองต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนนายร้อยนั้นล้วนขึ้นอยู่กับความคิด ความเชื่อและทัศนคติของแต่ละบุคคล สำหรับตัวกระผมนั้นจะขอเล่าเกี่ยวกับเรื่องราวในปัจจุบันนี้ก่อน ส่วนเรื่องอื่น ๆ หากมีโอกาสก็คงจะได้เล่าในครั้งถัด ๆ ไป วันนี้ผมจะขอเล่าเกี่ยวกับเรื่องราวของชีวิต “ชั้นปีที่ ๒” จากมุมมองของ น.ร. คนหนึ่ง

ชั้นปีที่ ๒ เป็นปีแห่งการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนนายร้อย เพราะเป็นครั้งแรกที่นักเรียนนายร้อยผู้ซึ่งผ่านพ้นชั้นปีที่ ๑ มาไม่นาน ก็จะได้เริ่มก้าวตามทางเดินที่ตัวเองได้เลือกเดิน เริ่มจากการเลือกกองวิชาที่จะเป็นตัวส่งกำหนดอนาคตในอีกสี่ปีที่เหลืออยู่ในอาณาจักร ร้วแดงกำแพงเหลืองแห่งนี้ ในช่วงราว ๆ ปลายเดือนเมษายนของทุกปี จะเป็นช่วงที่พี่ ๆ ชั้นปีอาวุโสมาประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกองวิชาต่าง ๆ ให้น้อง ๆ ได้รู้จัก อาจจะมีความกังวลบ้างเล็กน้อย แต่จุดที่เป็นที่ฮือฮาที่สุดก็คงจะเป็นในช่วงวันซ้อมเลือกและวันเลือกจริง เพราะทุก ๆ ครั้งที่เพื่อนคนก่อนหน้าตบเท้าเลือกสาขาวิชาได้

The experiences of each generation differ, and even the experiences of each individual are unique. The perspective of a cadet's life depends largely on each person's thoughts, beliefs, and attitudes. As for me, I'll begin by sharing my current story, leaving other stories for another time if the opportunity arises. Today, I'll tell you about the life of a "second-year cadet" from my perspective.

The second year is a period of transformation for cadets as it's the first time that cadets, fresh from completing their first year, begin to take their own chosen path. It starts with selecting a field of study that will shape their future for the next four years in this academy. Around late April each year, senior cadets come to promote different fields, often with a bit of humor. The most exciting moments, however, are during the rehearsal and actual selection days. Every time a classmate steps forward to choose his



เสนาศึกษา

เล่มที่ ๕๐ ตอนที่ ๔ เดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗



นั่นย่อมหมายความว่าโอกาสที่จะได้เรียนในสิ่งที่ตัวเองชอบก็มีน้อยลงเท่านั้น สำหรับคนที่ลำดับต้น ๆ ก็ลุ้นว่าใครจะเป็นคู่แข่งในด้านการศึกษา สำหรับลำดับกลางก็ลุ้นว่าสาขาที่ตัวเองชอบจะหมดก่อนหรือไม่ ส่วนคนที่อยู่ลำดับท้าย ๆ ก็ง่ายหน่อย ก็แค่ลุ้นว่าเพื่อนจะเหลือสาขาอะไรให้ตัวเองเลือกแค่นั้นเอง ยังไม่นับกรณีที่มีพวกผิดโผ ก็คือวันซ้อมเลือกอย่าง วันจริงเลือกอีกอย่าง ทำให้หลายคนต้องแก้แผนหน้างานกันไปเป็นแถบ

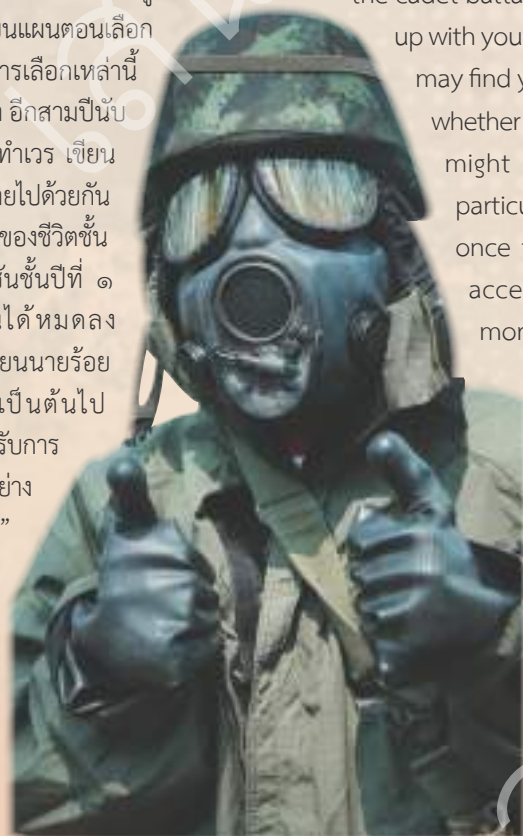
ส่วนถัดมาที่นักเรียนนายร้อยต้องเลือกก็คือ หลังจากนี้จนจบปีสี่ฉันจะนอนห้องเดียวกับใคร เนื่องด้วยการย้ายตอนเรียนของส่วนการศึกษา นั้นมีผลไปถึงสังกัดห้องนอนที่กองพันนักเรียนนายร้อย บางทีโชคดีอาจจะเจอเพื่อนที่สนิทที่อยู่ต่างสาขา บางทีก็ได้นอนกับเพื่อนสาขาเดียวกันที่อาจจะสนิทบ้างไม่สนิทบ้าง บางทีในวันซ้อม พอรับรู้ว่าคุณเพื่อนคนไหนที่อาการหนัก ๆ แล้วจะต้องมาอยู่สาขาเดียวกันกองร้อยเดียวกันถึงขั้นเปลี่ยนแผนตอนเลือกย้ายสาขาหนีเลยก็มี แต่หลังจากที่การเลือกเหล่านี้จบลง ทุก ๆ คนต่างก็ต้องยอมรับว่า อีกสามปีนับจากนี้จะต้องร่วมหัวจมท้าย ตื่นมาทำเวร เขียนรายงาน และภารกิจอื่น ๆ อีกมากมายไปด้วยกัน

หลังจากนั้นส่วนที่บันเทิงที่สุดของชีวิตชั้นปีที่ ๒ ก็เริ่มขึ้น เพราะโปรโมชันชั้นปีที่ ๑ ที่มีคนมาคอยดูแลเอาใจใส่นั้นได้หมดลง กลับกลายเป็นชั่วโมงงนรกของนักเรียนนายร้อยอีกครั้ง เพราะหลังจากวินาทีนี้เป็นต้นไป ชั้นปีที่ ๒ ได้ถูกบีบเข้าเบ้าหลอมสำหรับการเป็นน้องที่ดื้อของพี่ ๆ และพี่ผู้เป็นตัวอย่างที่ดีของ “นักเรียนนายร้อยใหม่” หรือนักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ ๑ ความคาดหวังเหล่านี้ได้กลายเป็นแรงกดดันที่ทำให้นักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ ๒ รู้สึกว่าตัวเองอยู่ในสถานะกลืนไม่เข้าคายไม่ออก

major, the chance of studying what we desire decreases. Those at the top of the list tend to worry about who their academic competitors will be, while those in the middle hope their seat in the preferred field isn't taken. Those toward the end just hope there's something left to choose. And, of course, some make unexpected choices, selecting different major on the actual day than during the rehearsal, leaving others struggling and scrambling to adjust their plans.

Apart from choosing the field of study, cadets must decide who they'll room with until the end of their fourth year as changing the major affect their room assignments in the cadet battalions. Sometimes, you get lucky and end up with your close friends from different fields, or you may find yourself with people from the same field, whether you're close or not. Occasionally, someone might even change their choice to avoid a particularly challenging roommate. However, once the selections are over, everyone must accept that they'll share responsibilities, morning duties, and countless other tasks for the next three years.

The most entertaining phase of the second year begins when the privileges of the first year, when everyone is looked after, come to an end, turning our lives into a new “hell hour moment” for the second-year cadets. From this moment onward, second-year cadets



เพราะจะหันไปทางใดก็มีแต่สายตาที่จ้องมองมาด้วยความคาดหวัง

โอกาสใหม่ ๆ ทางด้านการศึกษา ก็จะเริ่มขึ้นในช่วงของ
ชั้นปีที่ ๒ นี้ เพราะกรอบที่เรียกว่าการปรับสภาพนักเรียนนายร้อยใหม่
นั้นไม่ได้หลงเหลืออยู่แล้ว
ในภาคการศึกษาแรกนั้นจึงได้
กลายเป็นช่วงที่การศึกษาใน
สาขาวิชาต่าง ๆ จะได้เบิกบาน
อย่างแท้จริง เพราะวิชาที่เลือก
เรียนหรือกิจกรรมที่เลือกทำ
ก็จะมีคามอิสระมากขึ้น
ทำให้ในช่วงนี้เองที่นักเรียน
นายร้อยจะได้มีโอกาสแสดง
ความสามารถและพัฒนา
ทักษะด้านต่าง ๆ ตามที่ตน
สนใจ หากเป็นด้านวิชาการ
ก็อาจจะเป็นการเข้าอบรม
หลักสูตรต่าง ๆ หรือหากเป็น
ด้านความมีมนุษยสัมพันธ์ก็จะพบได้จากการจัดค่ายอบรมหรือ
กิจกรรมร่วมต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์
ของนักเรียนนายร้อยในสายตาของประชาชนทั่วไปได้อย่างดี

อีกส่วนสำคัญที่จะไม่กล่าวถึงเลยก็คงจะไม่ได้คือ งานพิเศษ
อันสำคัญยิ่งของปีนี้ นั่นก็คือพิธีสวนสนามและถวายสัตย์ปฏิญาณของทหาร
รักษาพระองค์ หรือที่เรียกกันอย่างย่อว่า “สวนสนามราชวัลลภ” การ
สวนสนามนี้เป็นหนึ่งในสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา
ของนักเรียนนายร้อย จากที่ได้สัมผัสมา นั้น หลายคนที่ได้เข้าร่วมพิธีนี้
ต่างมีความภูมิใจอยู่ลึก ๆ แต่สิ่งที่ต้องแลกมาเพื่อให้ได้ซึ่งเกียรติยศนี้
นั่นคือหยาดเหงื่อที่ไหลรินออกมา ซึ่งคำนวณแล้วอาจจะได้หลายบ่อ
เลยทีเดียว อย่างไรก็ตามโดยส่วนตัว
แล้ว ความเสียสละเพื่อภารกิจของ
โรงเรียนและความอุตสาหะในการ
เรียนที่ต้องใช้ความพยายามนั้นเป็น
สิ่งที่น่านับถืออย่างยิ่ง

เรื่องราวที่เล่าไปข้างต้นนั้นเป็น
เพียงส่วนเล็ก ๆ ของชีวิตชั้นปีที่ ๒
ยังมีอีกหลายเรื่องที่ไม่ได้เล่าเพราะ
เกรงว่าหน้ากระดาษจะไม่พอเสีย
แล้ว ก็จึงต้องขอสรุปแต่เพียงตรงนี้ว่า
ชั้นปีที่ ๒ เป็นปีแห่งโอกาส ปีแห่ง
ความคาดหวัง และปีแห่งความ
อุตสาหะ ที่นักเรียนนายร้อยจะต้อง
ผ่านพ้นไปก่อนที่จะได้รับสถานะ
ชั้นปีที่ ๓ ในอนาคตอันใกล้



are expected to behave and help mold the characters of
“new cadet” or first-year cadet by setting good examples.
These expectations create pressure as cadets feel constantly

watched with great
anticipation.

New academic
opportunities
also arise during
the second year,
as the adaptation
phase for new
cadets is over.
The first semester
of this year brings
freedom to
explore academic
fields and activities.

This time allows cadets to show their abilities
and develop skills in their areas of interest. Academically,
this may involve attending various courses, while
interpersonal skills might be honed through organizing
camps and group activities, which help build a positive
public image of cadets.

Another significant event this year is the Royal Guards
Parade, or “Rajawallap Parade,” an event deeply impactful
on the training of cadets. Many who participate feel proud,
but the honor comes at the cost of much sweat, perhaps
enough to fill several pools. To
me, the dedication and effort
required for this mission and the
persistence needed in their studies
are indeed admirable.

What I’ve shared is just a
glimpse of a second-year cadet’s
life. There are many more stories
that I haven’t mentioned yet for
fear that the pages may not be
enough. To conclude, the second
year is a year of opportunities, a
year of expectations, and a year of
perseverance, which cadets must
overcome to advance to the third
year in the near future.



วิ่ง VS เดินเร็ว

แบบไหนเผาผลาญพลังงานได้มากกว่ากัน?

เรียบเรียงโดย พ.ศ. นพ.ยสพงษ์ อิ่มสุวรรณ
ผู้ทรงคุณวุฒิกองบัญชาการกองทัพไทย

เดิน VS วิ่ง

การออกกำลังกายลดน้ำหนักเป็นวิธีที่ช่วยเผาผลาญพลังงานและลดไขมันได้ดี คือ การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ อย่างการเดินกับวิ่ง โดยการเดินออกกำลังกาย คือ “การเดินเร็ว” ซึ่งจะต้องเดินเร็วอย่างต่อเนื่องจนรู้สึกหอบระหว่างเดินและใช้เวลามาก ส่วนการวิ่งออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นการวิ่งจ็อกกิ้งธรรมดาในสวนสาธารณะไปจนถึงวิ่งในรายการแข่งขันต่าง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน ก็จะช่วยเผาผลาญไขมันได้ดี สามารถเป็นวิธีลดน้ำหนักได้จริงเห็นผลหากทำอย่างมีวินัยและควบคู่กับการควบคุมอาหารร่วมด้วย การเดินเร็ว เป็นการออกกำลังกายลดน้ำหนักลดไขมันได้ดี ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญแคลอรีได้มาก โดยการเดินเร็ว 4-5 กม./ชม. จะช่วยเผาผลาญแคลอรีได้มากกว่าการเดินปกติ แต่ถ้าเพิ่มความเร็วและระยะทางการเดินที่ไกลขึ้นก็จะสามารถเผาผลาญไขมันได้เทียบเท่ากับการวิ่งทั่วไปหรือการวิ่งเร็ว และอาจจะช่วยให้ผมเร็วกว่าด้วยการวิ่ง เป็นการลดน้ำหนักได้อีกเช่นกัน เพราะการวิ่งเป็นการออกกำลังกายแบบ High-impact ใช้ความหนักและเหนื่อยในการออกกำลังกายมากกว่าและต้องเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนมากกว่า ซึ่งตอนเริ่มวิ่งร่างกายจะใช้พลังงานจากแป้งในกล้ามเนื้อ (ไกลโคเจน) เป็นพลังงานตั้งต้นจากร่างกายจะค่อย ๆ ใช้พลังงานจากไขมันในปริมาณที่มากขึ้นซึ่งใช้เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาทีถึงจะเผาผลาญไขมันได้ ดังนั้นจึงต้องวิ่งตั้งแต่ 30 นาทีขึ้นไปถึงจะเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น แต่การวิ่งออกกำลังกายมักจะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากกว่าการเดินเร็ว การลดความอ้วนด้วยการวิ่งหรือเดินเร็ว จะเผาผลาญไขมันได้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระยะทางที่เลือก ยิ่งวิ่งเยอะหรือเดินเยอะ ก็ยิ่งเผาผลาญพลังงานได้มาก รวมถึงน้ำหนักตัวของผู้อย่างยิ่งมีน้ำหนักมากก็จะใช้พลังงานมากกว่าคนที่น้ำหนักตัวน้อย เพราะที่วิ่งเผาผลาญพลังงานได้มากเพราะต้องใช้พลังงานมากกว่าในการวิ่งของผู้ที่มีน้ำหนักมากกว่านั่นเอง ดังนั้นหากเราเลือก วิ่งลดน้ำหนักไขมันจะถูกใช้มากเมื่อเราวิ่งต่อเนื่องไปนานมากกว่า 30 นาที ดังนั้นการวิ่งเร็ว ๆ แต่ไม่ถึง 30 นาที จึงลดไขมันไม่ได้ ส่วนการเดินเร็วที่ระยะทางไกลจะยิ่งเผาผลาญไขมันได้ดีกว่า



วิ่งที่หนัก เผาผลาญไขมัน

สำหรับคนที่ชอบวิ่งออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักควรวิ่งต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที เพราะร่างกายจะเผาผลาญไขมันในช่วง 20 นาทีแรกขึ้นไป

และเพื่อการลดความอ้วนได้ดีที่สุดควรวิ่งออกกำลังกายให้ได้ถึง 45-60 นาที/วัน และ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่อาจเลือกเป็นวิ่งช้า ๆ ความเหนื่อยพอประมาณ ไม่เบาเกินไม่หนักเกิน สำหรับมือใหม่ควรทำประมาณ 20 นาทีก่อนได้



สรุปวิ่งลดน้ำหนัก เผาผลาญกี่แคลอรี

- วิ่งปกติ 1 นาที เผาผลาญประมาณ 13 แคลอรี
- วิ่งปกติ 30 นาที เผาผลาญประมาณ 350-390 แคลอรี
- วิ่งปกติ 1 ชั่วโมง เผาผลาญประมาณ 700-780 แคลอรี
- วิ่งสปีด 1 นาที เผาผลาญประมาณ 20 แคลอรี
- วิ่งสปีด 30 นาที เผาผลาญประมาณ 500-600 แคลอรี
- วิ่งสปีด 1 ชั่วโมง เผาผลาญประมาณ 1,000-1,200 แคลอรี



เดินเร็วก็หนัก เผาผลาญไขมัน

การเดินเร็ว ลดน้ำหนัก ยิ่งเราเดินเร็วขึ้นเท่าไรก็จะยิ่งกระตุ้นการเผาผลาญไขมันได้เพิ่มขึ้น โดยการเดินแบบสลัดความเร็ว และต้องใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที จะยิ่งช่วยให้ปอดและหัวใจทำงาน เพิ่มการเผาผลาญแคลอรี และร่างกายแข็งแรงขึ้น ซึ่งหากอยากเดินเร็ว และลดน้ำหนักมากกว่าเดิม สามารถใช้น้ำหนักเพิ่มระหว่างเดินได้ ประมาณ 5-10% ของน้ำหนักตัว เพราะหากหนักเกินไปอาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ หรือจะเลือกเดินชันบนลู่วิ่งที่เดินส ก็จะช่วยกระตุ้นการเผาผลาญได้มากกว่าการเดินบนพื้นราบ

เพราะเหมือนเรากำลังวิ่งแล้วแบกของหนัก ๆ ไปด้วย การเดินจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด ที่สำคัญผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือต้องการออกกำลังกายแบบเบา คือ การเดินต้องตั้งเป้าหมายกับตนเอง มาตรฐานขั้นต่ำของการเดินออกกำลังกาย ต่อวัน ไม่ควรต่ำกว่าวันละ 22 นาที อาจแบ่งเป็นสองช่วงได้ ช่วงเช้า เดินต่อเนื่อง 12 นาที ช่วงเย็นเดินอีก 12 นาที เป็นต้น เพื่อการลดน้ำหนักจริงจัง องค์การอนามัยโลก WHO แนะนำไว้ว่า ควรเดิน ประมาณวันละ 1 ชม 40 นาที โดยการเฉลี่ยเวลาทั้งวันแบ่งเป็นช่วง ๆ ได้ เช่น เช้า และ เย็น เทียบเป็นระยะทาง 7 กิโลเมตร/วัน แต่ถ้าเราเดินเร็ว ระยะทางจะใช้แค่ 3.5 กิโลเมตร นั่นเป็นเพราะว่า การเดิน เป็นการใช้ความหนักในการออกกำลังกายไม่มาก ทำให้ได้ระยะทางไกลกว่าและเผาผลาญไขมันมากกว่าแบ่ง ในส่วนของการวิ่งเป็นการใช้ความหนักในการออกกำลังกายที่มากกว่าและเหนื่อยเร็วกว่า ดังนั้นการวิ่งเร็ว ๆ และไม่ถึง 30 นาทีแล้วต้องหยุดจึงลดไขมันไม่ได้ แต่อย่างไรก็ตามหากจะลดไขมันได้นั้นไม่ได้วัดกันที่การออกกำลังกายแบบไหนเผาผลาญได้มากกว่า แต่ต้องดูว่าทั้งวันเราใช้พลังงานมากน้อยเท่าไรด้วย สำหรับใครที่กำลังมองหาวิธีออกกำลังกายง่าย ๆ คุณไม่จำเป็นต้องหาอุปกรณ์ หรือสถานที่ออกกำลังกายให้ยุ่งยาก เพียงแค่ปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำรงชีวิต ลดการใช้รถสำหรับระยะทางไกล ๆ เปลี่ยนมาเป็น “การเดิน” ออกกำลังกายแทน เพียงเท่านั้นเราก็จะได้ออกกำลังกายและได้สุขภาพที่แข็งแรงแล้ว

พลังงานจริง ๆ สามารถเดินเร็ว (เร็วขนาดที่เหนื่อยหอบเบา ๆ พูดเป็นประโยคสั้น ๆ ได้เท่านั้น) แทนการวิ่งเร็ว ๆ ได้ อาจจะใช้เวลามากกว่าเพื่อให้ได้ระยะทางเท่ากัน แต่ก็เป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับใครที่ไม่ชอบวิ่งหรือน้ำหนักมากเกินไปที่จะวิ่งไหว



ปัจจัยที่ทำให้การออกกำลังกายเผาผลาญพลังงานมาก

สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักอย่างจริงจัง การเดินเร็วหรือการวิ่ง ก็เป็นการออกกำลังกายในการลดน้ำหนัก เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ง่ายเข้าถึงได้ทุกเพศ ทุกวัย และไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์ใด ๆ หลายคนอาจคิดว่า การวิ่งเร็ว ๆ จะช่วยเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นได้มาก ๆ จริง ๆ การวิ่งเร็วจะทำให้เราใช้เวลาน้อยกว่าเดิม เราจะมีเวลาในการเผาผลาญพลังงานมากขึ้นมากกว่า แต่จริง ๆ แล้วปัจจัยสำคัญที่ช่วยเผาผลาญพลังงานมากขึ้น อยู่ที่ปัจจัยอื่นมากกว่า คือ

- ระยะทาง ยิ่งวิ่ง/เดินเยอะ ยิ่งเผาผลาญพลังงานได้มาก
- น้ำหนักตัว ยิ่งน้ำหนักตัวมาก ก็ยิ่งเผาผลาญพลังงานได้มาก

ส่วนปัจจัยที่มีผลในการเผาผลาญพลังงานน้อยกว่าเพื่อน คือ เวลาและความเหนื่อย ที่ใช้ในการวิ่งหรือเดินมากกว่า

ดังนั้นจึงได้ข้อสรุปที่ว่า หากอยากออกกำลังกายเพื่อการเผาผลาญ

เอกสารอ้างอิงและแหล่งภาพอ้างอิงของบทความเรียบเรียงนี้
<https://www.sanook.com/health/12985/>
<https://easylifestyle.com/en/articles/155567>
<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachanne/>
<https://www.sikarin.com/health/>
<https://mcin.macrophar.com/รู้หรือไม่!-การเดิน-วิ่ง>
<https://sport.trueid.net/detail/eE6P53AaoVNO>



ทอดกฐินสามัคคี รร.จปร. ประจำปี ๒๕๖๕
ณ วัดสุทธาวาสธรรมาราม และ วัดเขาชะงอก



กำลังพลจิตอาสา รร.จปร. ๗๐ นาย
ก่อกระสอบทรายและเสริมแนวป้องกันน้ำ
เพื่อป้องกันความเสียหาย
ในพื้นที่พระตำหนักสิริยาลัยและวัดไชยวัดบาราม



นทร. ร่วมรื้อขบวนอัญเชิญ
พระบรมสารีริกธาตุ (พระเขี้ยวแก้ว)
ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง



นทร. ปฏิบัติหน้าที่นำสิ่งของตักบาตรออกจากบาตรพระสงฆ์ปรจจสงฆ์ภิกษุณะ
เนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช
บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๗

ชมรมกรีฑา รร.จปร. ได้เข้าร่วมการแข่งขัน

- รายการเขาชะโงกซูเปอร์ฮาล์ฟมาราธอนครั้งที่ ๓๐ ประจำปี ๒๕๖๗
- รายการวันทบวเรียนส์ ครั้งที่ ๔๙
- Khun Dan Marathon 2024



การแข่งขันเดิน-วิ่ง "เขาชะโงกซูเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน ๖๗"
วันอาทิตย์ที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๗
ณ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า จ.นครนายก



ชมรมรักบี้ฟุตบอล รร.จปร.
ได้รับรางวัลชนะเลิศ
การแข่งขันรักบี้ฟุตบอล ๑๕ คน
ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย
ประเภทอุดมศึกษา ประจำปี ๒๕๖๗



ฟังเสียงผู้ประสบผลสำเร็จว่าง่าย

คำบั้น อภิชรวิสัย เรียบเรียง

พ

ระสัมมาสัมพุทธเจ้า เสด็จอุบัติขึ้นในโลกเพื่อประโยชน์แก่อุคโลกทั้งปวง พระองค์เสด็จไปในที่ต่าง ๆ ด้วยมีพระมหากรุณา เพื่อให้สัตว์โลกได้ฟังพระธรรม ได้เข้าใจความจริง เพื่อที่สัตว์โลกจะได้ขัดเกลากิเลสที่ได้สะสมมาอย่างเนิ่นนานในสังสารวัฏ และอบรมเจริญปัญญาสะสมความเข้าใจถูกเห็นถูกยิ่งขึ้นเป็นปัญญาของตนเองจนกระทั่งสามารถดับกิเลสซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิตในที่สุด ซึ่งจะได้เห็นได้ว่าตลอดระยะเวลา ๔๕ พรรษาแห่งการประกาศคำสอนของพระองค์นั้น เพื่ออนุเคราะห์แก่อุคโลกโดยตลอด แม้ว่าผู้นั้นจะอยู่แสนไกลเพียงใด แต่ถ้าเขาสามารถที่จะเข้าใจความจริงได้ ก็เสด็จไปโปรด แม้จะมีเพียงบุคคลเดียวก็ตาม นี่ก็แสดงถึงพระมหากรุณาของพระองค์ที่ทรงมีต่อสัตว์โลก เพราะสิ่งที่จะเป็นประโยชน์แก่อุคโลกแก่ชีวิตอย่างสูงสุด คือ ปัญญาความเข้าใจถูกเห็นถูก

การฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง ก็เพื่อความเข้าใจในสิ่งที่มีจริงว่าเป็นเพียงสภาพธรรม

ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย แล้วดับไป ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน มีแต่สภาพธรรม คือ จิต (สภาพธรรมที่เป็นใหญ่เป็นประธานในการรู้แจ้งอารมณ์) เจตสิก (สภาพธรรมที่เกิดร่วมกับจิต) และรูป (สภาพธรรมที่ไม่รู้อะไร) เท่านั้น ทั้งหมดนี้เป็นธรรม เป็นสิ่งที่มีจริง ควรรู้

ควรเห็นตามความเป็นจริงด้วยปัญญา ไม่จำกัดว่าจะเป็นเมื่อใด แต่จะรู้ได้ก็ต้องอาศัยการฟังพระธรรมที่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณและพระมหากรุณาคุณของพระองค์ ที่ทรงเรียกให้พุทธบริษัทมาดูความจริงอันเป็นสิ่งที่ควรรู้ ควรเห็น

เพราะไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง จึงหลงยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นเรา เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน กิเลสทั้งหลายมีความไม่รู้และตัณหา เป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์มากมายในสังสารวัฏหนทางที่จะขัดเกลาละคลายความไม่รู้ ตลอดจนถึงกิเลสประการอื่น ๆ ก็คือ การศึกษาพระธรรม ซึ่งจะต้องสะสมความเข้าใจถูกเห็นถูกไปตามลำดับ ตั้งแต่ในขั้นการฟังจนกว่าจะรู้จนกว่าจะประจักษ์แจ้งตามความเป็นจริง

ธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่มีจริงนั้น เกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย

ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครทั้งสิ้น ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาให้ธรรมเกิดขึ้นเป็นไปตามใจชอบได้ แต่เกิดเพราะเหตุปัจจัยจริง ๆ แม้แต่ความเป็นผู้ว่าง่าย ก็เป็นธรรมที่มีจริงที่เกิดขึ้นเป็นไปต้องเป็นกุศลธรรมเท่านั้น ในขณะที่มีการใคร่ครวญไตร่ตรองพิจารณาด้วยปัญญาเห็นถูกตามความเป็นจริงว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด แล้วประพฤติในสิ่งที่ถูก ละเว้นในสิ่งที่ผิด เป็นผู้ว่าง่ายต่อพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อดทนที่จะฟังเพื่อความเข้าใจ ว่าง่ายต่อการที่จะเป็นกุศล เมื่อได้รับคำพร่ำสอนที่ถูกต้องเป็นประโยชน์แก่อุคโลกก็น้อมรับคำพร่ำสอนนั้น แล้วประพฤติตาม ความเป็นผู้ว่าง่ายนั้นเป็นมงคล เป็นไปเพื่อความเจริญอย่างแท้จริง เป็นเหตุให้กุศลธรรมเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ซึ่งจะตรงกันข้ามกับความเป็นผู้ว่ายาก เพราะเหตุว่าบุคคลผู้ว่ายาก ไม่ว่าจะบุคคลอื่นผู้เห็นประโยชน์จะแนะนำดี โดยถูกต้องโดยธรรมอย่างไร ก็ไม่ฟัง และบางทีอาจจะเกิดความโกรธต่อผู้แนะนำเสียอีก บุคคลผู้ว่ายาก ย่อมอยู่ไกลจากความเจริญ โดยประการทั้งปวง อยู่ไกลจากการรู้แจ้งอริยสัจธรรม ความเป็นบุคคลผู้ว่ายาก ก็ไม่พ้นไปจากความเกิดขึ้นเป็นไปของอกุศล เช่น โทสะ ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ มานะ ความสำคัญตน มิจฉาทิฎฐิ ความเห็นผิด ซึ่งมีแต่โทษเท่านั้น

จะเห็นได้จริง ๆ ว่า ดูเป็นสิ่งที่ไม่น่าจะยากสำหรับ ความเป็นบุคคลผู้ว่าง่าย แต่ต้องรู้จักตนเองตามความเป็นจริงว่า ท่านเป็นผู้ว่ายากหรือว่าเป็นผู้ว่าง่าย ถ้าเป็นผู้ว่าง่ายก็ต้องว่าง่ายต่อการเจริญกุศล แต่ถ้าว่ายากก็ยากเหลือเกิน

ที่จะเห็นคุณของกุศล เพราะเหตุว่าถ้าสะสมอกุศลธรรมมามาก ประกอบด้วยโทสะ ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ ประกอบด้วยมานะ คือ ความถือตน ความสำคัญตน หรือ ประกอบด้วยความเห็นผิด ยึดมั่นในความเห็นผิด แม้ว่าจะได้ยินได้ฟังสิ่งที่มีเหตุผล



อย่างไรก็ยังเป็นผู้ว่ายากไม่สามารถที่จะกระทำตามได้ นั่นก็เพราะอกุศลธรรมที่ได้สะสมมา ซึ่งไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคลไม่มีตัวตนเลย มีแต่ธรรมเท่านั้นที่เกิดขึ้นเป็นไป การที่จะขัดเกลากิเลสจริง ๆ จะต้องรู้จักสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตรงตามความเป็นจริง อกุศลแรกที่จะต้องดับเป็นสมุจเฉท (ละได้อย่างเด็ดขาด) คือ ความเห็นผิดที่ยึดถือสภาพธรรมที่ปรากฏเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน แต่ว่าในวันหนึ่ง ๆ อกุศลธรรมอื่นก็เกิดปรากฏมากมาย ซึ่งควรที่จะได้เห็นชัดว่าอกุศลธรรมทั้งหลายจะต้องถูกขัดเกลากว่าจะสามารถดับได้ เพราะฉะนั้น ถ้าไม่เริ่มเป็นผู้ว่ายากขัดเกลาดังแต่ในขณะนี้ นับวันก็จะว่ายาก แต่ถ้าเริ่มอ่อนโยนเป็นผู้ที่ว่าง่าย น้อมที่จะประพฤติปฏิบัติตามพระธรรม ก็จะทำให้เป็นผู้ที่พร้อมในการที่จะเจริญกุศลทุกประการ ซึ่งจะนำไปเพื่อขัดเกลากิเลสของตนเองเท่านั้น



ท่านพระสารีบุตร พระมหาโมคคัลลานะ พระมหากัสสปะ พระราเช เป็นต้น ล้วนเป็นผู้ว่าง่ายต่อคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาแล้วทั้งนั้น จึงสามารถรู้แจ้งอริยสัจธรรม ถึงความเป็นพระอรหันต์ ดับกิเลสทั้งปวงได้อย่างเด็ดขาดไม่เกิดอีกเลย บุคคลผู้ว่าง่ายยอมเป็นผู้มีที่พึ่ง แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเป็นผู้ที่ไม่ น้อมที่จะประพฤติปฏิบัติตามพระธรรม นั่นคือผู้ที่ยาก เป็นผู้ที่ไม่รับฟังคำสอน และจะมีความโกรธขัดเคืองไม่พอใจ จะทำให้เมื่อ

โกรธแล้วก็ยอมห่างเหินไปจากพระธรรม หรือว่าอาจจะจากไปตลอดชีวิตเลยก็ได้ ซึ่งก็จะเป็นเหตุให้ขัดเกลากิเลส เพราะเหตุว่าไม่ยอมที่จะรู้จักอกุศลของตนเอง และไม่เห็นความหวังดีของผู้ที่กล่าวสอนหรือพร่ำสอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือไม่เห็นคุณค่าของพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง ซึ่งเป็นคำจริง เป็นคำอนุเคราะห์แก่อุศลทุกคำ ขณะที่เป็นผู้ว่ายากนั้น ก็ไม่พ้นไปจากความเกิดขึ้นเป็นไปของอกุศลธรรมประการต่าง ๆ นั่นเอง บุคคลผู้ว่ายากจะไม่มีที่พึ่งเลย



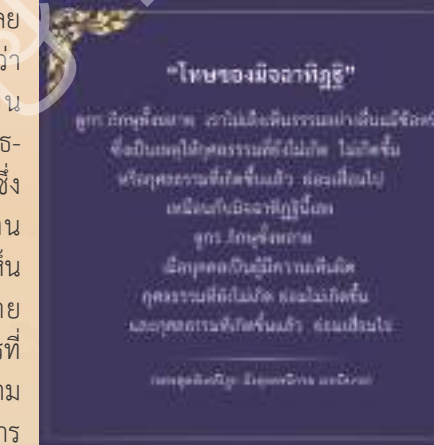
ข อ ความ ในปรมัตถโชติกา อรรถกถา ขุททนิกาย ขุททกปาฐะ เมตตสูตร แสดงความต่างกันระหว่างบุคคลผู้ว่ายากกับบุคคลผู้ว่าง่ายดังนี้

“ก็บุคคลใดถูกท่านว่ากล่าว ว่า ท่าน

ไม่ควรทำช้อนี้ ก็พูดว่าท่านเห็นอะไร ท่านได้ยินอย่างไร ท่านเป็นอะไรกับเราจึงพูด เป็นอุปชฌาย์ อาจารย์ เพื่อนเห็น เพื่อนคบหรือเบียดเบียนผู้นั้นด้วยความนิงเสีย หรือยอมรับแล้วไม่ทำอย่างนั้น ผู้นั้น ชื่อว่า ยังอยู่ไกลการบรรลุคุณวิเศษ

ส่วนผู้ใดถูกท่านโอวาทก็กล่าวว่า “ดีละ ท่านขอรับ ท่านพูดดี ขึ้นชื่อว่าโทษของตนเป็นของเห็นได้ยาก ท่านเห็นกระผมเป็นอย่างนี้ โปรดอาศัยความเอ็นดูว่ากล่าวอีกเถิด กระผมไม่ได้รับโอวาทจากสำนักท่านเสียนาน” แล้วปฏิบัติตามที่ท่านสอน ผู้นั้น ชื่อว่าอยู่ไม่ไกลการบรรลุคุณวิเศษ เพราะฉะนั้น บุคคลรับคำของผู้อื่นแล้วกระทำอย่างนี้ ฟังชื่อว่า “เป็นผู้ว่าง่าย”

บุคคลผู้ว่าง่ายต่อคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ย่อมจะเป็นผู้มีความเจริญในกุศลธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนกว่าจะมีปัญญาเจริญขึ้นถึงขั้นที่รู้แจ้งอริยสัจธรรมดับกิเลสได้ในที่สุด ซึ่งจะเห็นได้ว่า พระอริยบุคคลทั้งหลายในอดีต มี



ผู้ว่าง่ายจะไม่มีที่พึ่งเลย ตัวอย่างของบุคคลผู้ว่าง่ายที่จะขอยกมาเป็นตัวอย่าง คือ พระราเชเถระ ผู้บวชเมื่อแก่ ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของท่านพระสารีบุตร ทำให้เห็นถึงความเป็นผู้ว่าง่ายอย่างชัดเจน และควรที่จะประพฤติปฏิบัติตามเป็นอย่างยิ่ง ผลจากการฟังพระธรรมด้วยความเคารพ ว่าง่ายต่อคำสอน ทำให้พระราเชเถระจากที่เป็นปุถุชนเมื่อได้รับฟังคำพร่ำสอนอันเป็นโอวาทของท่านพระสารีบุตรผู้เป็นพระอรหันต์ โดยที่ท่านรับฟังและปฏิบัติตามด้วยความเคารพ จนในที่สุดก็สามารถดับกิเลสได้อย่างหมดสิ้นเช่นเดียวกันกับท่านพระสารีบุตรนี้เป็นผลของความเป็นผู้ว่าง่ายตามข้อความในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททนิกาย คาถาธรรมบท เรื่องพระราเชเถระ ดังนี้

พระสารีบุตรเถระพาท่านพระราเช (ผู้บวชเมื่อแก่) หลีกไปอยู่ที่จาริกแล้ว กล่าวสอน พร่ำสอนท่านเนื่อง ๆ ว่า “สิ่งนี้ คุณควรทำ, สิ่งนี้คุณไม่ควรทำ” เป็นต้น ท่านพระราเชได้เป็นผู้ว่าง่ายมีปกติรับเอาโอวาทโดยเคารพแล้ว เพราะฉะนั้น เมื่อท่านปฏิบัติตามคำที่พระเถระพร่ำสอนอยู่โดย ๒ - ๓ วันเท่านั้น ก็ได้บรรลุพระอรหันต์แล้ว (เป็นพระอรหันต์) พระเถระ พาท่าน



นิตยสารเสนาศึกษา

กำเนิดครั้งแรก มกราคม ๒๕๕๘
กำเนิดครั้งหลัง สิงหาคม ๒๕๖๓
นิตยสารราย ๓ เดือน ของโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

วัตถุประสงค์ : เพื่อเผยแพร่เพิ่มพูนความรู้ทางด้านวิชาการ ผลงานวิจัย การพัฒนาทางทหาร ศิลปะ: สาธคดี ความคิดเห็น
ความรู้ทั่วไป และส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ระหว่างโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้ากับมวลสมาชิกนิตยสารเสนาศึกษา

พลเอกหญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ที่ปรึกษาากิตติมศักดิ์

คณะที่ปรึกษา

ที่ปรึกษา

พล.อ. วรวิทย์ พรรณสัมพันธ์
พล.อ. ปรีญา สัมสุวรรณ
พล.อ. ดนัย มีชูเวท
พล.อ. พอพล มณีรินทร์
พล.อ. ชำญชัย ยศสุนทร
พล.อ. ถกกลเกียรติ นวลยง
พล.อ. สิทธิพล ชินสำราญ
พล.อ. ณัฐวุฒิ ชูณหะนันท์
พล.อ. จิรเดช กมลเพชร
พล.อ. ปิยะพงศ์ กลิ่นพันธุ์
พล.อ. ไกรภพ ใสย์พันธุ์

กองจัดการ

ผู้จัดการ/ฝ่ายศิลป์

พ.ท. สราวุฒิชัย ทองทิพย์
ร.อ. ฉัตรเฉลิม เกิดสวัสดิ์
จ.ส.อ. อำมรงค์ ยางพุกษ์
จ.ส.อ. ชำญ พิวสัมพันธ์

ผู้ช่วยผู้จัดการ

พ.ท.หญิง อำนวย ช่างเกวียน

ผู้พิมพ์/โฆษณา

พล.ต. คำศักดิ์ นิมานันท์

ฝ่ายจัดส่ง

พ.ท. สราวุฒิชัย ทองทิพย์
จ.ส.อ. เกียรติพล พงศ์ทองกุล
นาย ปฐม กอบแก้ว
นาง อุบลรัตน์ แก้วเงิน

กองอำนวยการ

ผู้อำนวยการ

พล.ท. อุดม แก้วมหา

รองผู้อำนวยการ

พล.ต. เอกอนันต์ เหมะบุตร
พล.ต. เทพพิทักษ์ นิมิตร

ผู้ช่วยผู้อำนวยการ

พล.ต. คำศักดิ์ นิมานันท์
พล.ต. ทองคำ ชุมพล
พล.ต. กวีชา ศรีลัด

กรรมการ

พ.อ. ศรีณย์ภัทร พลตรี
พ.อ. กานต์พงษ์ พลตรี
พ.อ. ต่อพงศ์ วรรณจันทร์
พ.อ. ศักดิ์ระวี พึ่งเย็น
พ.อ. วิเชียร วิริยะธรรมกุล

กรรมการ/ฝ่ายกฎหมาย

พ.อ. ปรีญา รุ่งเรือง
พ.อ. เสกสิทธิ์ ศิริพละ
พ.อ. วทีญญู ว่องพุดพิงศ์
พ.อ. ชำญนันท์ ทองจันทร์

กรรมการ/ฝ่ายกฎหมาย

พ.อ. วีระ เกิดมี

กรรมการ/เศรษฐกิจ

พ.อ. ศักดิ์ชัย เงินอยู่

กรรมการ/เลขานุการ

พ.อ. ตรีดิษฐ์ จิตริศรีอร่าม

กรรมการ/ประชาสัมพันธ์

พ.ท. สราวุฒิชัย ทองทิพย์

กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการ

พล.ต. คำศักดิ์ นิมานันท์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

พ.อ.หญิง ณัฐมล ิงทาร์

ประจำกองบรรณาธิการ/พิสูจน์อักษร

พ.อ.หญิง จิตภา ธรรมวิฑาร
พ.อ.หญิง งามนิช สุขเกษม
พ.อ.หญิง ชื่นทัย สุริยโสภานพันธุ์
พ.ท.หญิง ศุภรารณียะ ยศสุนทร
พ.ท.หญิง อำนวย ช่างเกวียน
พ.ต.หญิง เบญจภรณ์ พันธุ์นิล
ร.อ.หญิง สารีศา เขียววา
ร.อ.หญิง ชุตินา วานเครือ

ฝ่ายการเงิน

ร.อ.หญิง ศศิณันท์ คงศิริ
จ.ส.อ. กฤษฏาภรณ์ ปาละสิทธิ์

ช่างภาพ

จ.ส.อ. สุริยชัย พงษ์ปฏิเมตร์
จ.ส.อ. สมหมาย พุทจา
นาย ศิริศักดิ์ แก้วกิจจา

ฝ่ายติดต่อประสานงาน

นางสาวธิดา จิตหริดี

ฝ่ายธุรการ

จ.ส.ท. ปิยะพงษ์ เมืองอำพัน
น.ส.กานันท์ ปาจันทร์

สำนักงานนิตยสารเสนาศึกษา/กองบรรณาธิการ : โรงพิมพ์ ส่วนบริการ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ต.พรหมณี อ.เมือง จ.นครนายก ๒๖๐๐๑ โทร. ๐๒๒๔๑ ๒๖๕๑ - ๔,
และ ๐๓๗๓๙ ๓๐๑๐ - ๔ ต่อ ๖๒๕๒๑ - ๓ โทรสาร ๖๒๕๒๑, ๐๒๒๔๑ ๕๕๑๐ e-mail : sena.crma64@gmail.com

* การติดต่อแผนกการเงิน เพื่อชำระหนี้ค่าสมาชิก ทรูปลูกนิตยสารเสนาศึกษา โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า อ.เมือง จ.นครนายก ๒๖๐๐๑ โดยยกหนัดี้สั่งจ่าย
ปณฝ.ร.จ.ปร. ในนาม ทรูปลูก โทร. ๐๒๒๔๑ ๒๖๕๑ - ๔ ต่อ ๖๒๕๐๔, ๖๒๗๔๔, ๐๙๗ - ๐๐๕๘๓๙๔ และกรุณาส่ง
ยศชื่อ - สกุล สมาชิกฯ พร้อมหลักฐานการชำระเงิน มาที่ทรูปลูก

* การย้ายที่อยู่ ทวงถามหรือสมัครเป็นสมาชิก ติดต่อสำนักงานนิตยสารเสนาศึกษา โทร. ๐๒๒๔๑ ๒๖๕๑ - ๔ ต่อ ๖๒๕๒๑ - ๓

* อัตราค่าบำรุง ปี ๒๕๖๐ บาท สำหรับข้าราชการ (ศิษย์เก่า ร.ร.จ.ปร.) ประจำปีการสังกัดกระทรวงกลาโหม ทักษจาก ผัง. ของหน่วย

บรรณาธิการผู้พิมพ์และโฆษณา * พล.ต. คำศักดิ์ นิมานันท์



QR code Line @ Sena.crma



ประวัติการศึกษาและการทำงาน พล.ท. อุดม แก้วมหา ผู้บัญชาการโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

๑. ยศ, ชื่อ, สกุล พล.ท. อุดม แก้วมหา

๒. เหล่า ทหารม้า

๓. ตำแหน่งปัจจุบัน

ผู้บัญชาการโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

๔. วัน, เดือน, ปีเกิด ๑๘ มีนาคม ๒๕๐๙

๕. สถานที่เกิด สุราษฎร์ธานี

๖. ศาสนา พุทธ

๗. การศึกษา

- สำเร็จการศึกษา ระดับมัธยมศึกษา
โรงเรียนสุราษฎร์ธานี
- โรงเรียนเตรียมทหาร รุ่นที่ ๒๗
- โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า รุ่นที่ ๓๘
- ปริญญาโท สาขาการบริหารการพัฒนา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

๘. การศึกษาทางทหาร

- หลักสูตรส่งทางอากาศ ปี ๒๕๓๒
- หลักสูตรการรบแบบจู่โจม ปี ๒๕๓๓
- หลักสูตรชั้นนายร้อย เหล่าทหารม้า ปี ๒๕๓๔
- หลักสูตรชั้นนายพัน เหล่าทหารม้า ปี ๒๕๓๘
- หลักสูตรหลักประจำ รร.สธ.ทบ.สปล.
รุ่นที่ ๗๘ ปี ๒๕๔๓
- หลักสูตรหลักประจำ วทบ. รุ่นที่ ๖๐ ปี ๒๕๕๘
- หลักสูตรการป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๖๔
ปี ๒๕๖๕

๙. ตำแหน่งรับราชการที่สำคัญ

- ผบ.มว.ร้อย.ม.ม.พัน.๓ รอ. พ.ศ. ๒๕๓๔
- ผบ.ร้อย.ม.ม.พัน.๓ รอ. พ.ศ. ๒๕๔๐
- ผอ.๓ ม.พัน.๓ รอ. พ.ศ. ๒๕๔๑
- ผช.หน.ฝยก.พล.ม.๒ รอ. พ.ศ. ๒๕๔๓

- รอง ผบ.ม.พัน.๕ รอ. พ.ศ. ๒๕๔๗
- รอง เสธ.ม.๑ รอ. พ.ศ. ๒๕๔๙
- ผบ.ม.พัน.๒๗ รอ. พ.ศ. ๒๕๕๒
- เสธ.ม.๕ รอ. พ.ศ. ๒๕๕๕
- รอง ผบ.ม.๔ รอ. พ.ศ. ๒๕๕๖
- รอง ผบ.ม.๑ รอ. พ.ศ. ๒๕๕๘
- ผบ.ม.๔ รอ. พ.ศ. ๒๕๖๐
- ผบ.ม.๑ รอ. พ.ศ. ๒๕๖๑
- เสธ.พล.ม.๒ รอ. พ.ศ. ๒๕๖๑
- รอง ผบ.พล.ม.๒ รอ. พ.ศ. ๒๕๖๒
- ผบ.พล.ม.๒ รอ. พ.ศ. ๒๕๖๓
- รอง ผบ.รร.จปร. พ.ศ. ๒๕๖๔
- ผบ.รร.จปร. พ.ศ. ๒๕๖๗

๑๐. ราชการสนาม

- ผช.หน.ฝยก.กกล.ผาเมือง จว.ช.ม. พ.ศ. ๒๕๔๕
- ผอ.๒ ฉก.ม.๑ จว.ช.ร. พ.ศ. ๒๕๔๗
- รอง ผบ.ฉก.ม.๕ กกล.ผาเมือง จว.ช.ม. พ.ศ. ๒๕๕๘
- ผบ.ฉก.ม.๔ กกล.ผาเมือง จว.ช.ม. พ.ศ. ๒๕๖๐

๑๑. เครื่องราชอิสริยาภรณ์

- ประถมาภรณ์มงกุฎไทย (ป.ม.)
- ทวีติยาภรณ์ช้างเผือก (ท.ช.)
- เหรียญพิทักษ์เสรีชน ชั้น ๒
- เหรียญราชการชายแดน
- เหรียญจักรมาลา

๑๒. ภาษา ไทย/อังกฤษ

๑๓. คู่สมรส น.อ.หญิง ศิริพร แก้วมหา

๑๔. บุตร ธิดา น.ส.ฉัตรฤดี แก้วมหา
ร.ท.หญิง พัลวี แก้วมหา

๑๕. กีฬา/งานอดิเรก ฟุตบอล

CRMA FORUM

