



ศึกษา ก้าวไกล
(ผู้ไม่การศึกษาเป็นจริง)

เสนาศึกษา

เล่มที่ ๘๙ ตอนที่ ๑ เดือนมกราคม - มีนาคม ๒๕๖๖ ISSN 0857-5002



RANGER



AIRBORNE



บทบรรณาธิการ

สวัสดิ์ศรีรับ ท่านสมาชิกและผู้่านนิตยสารเสนาศึกษา

กองบรรณาธิการนิตยสารเสนาศึกษาขอต้อนรับผู้อ่านทุกท่านสู่ศักราชใหม่ที่มาพร้อมความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นทางการของนิตยสารเสนาศึกษาเล่มที่ ๘๙ ตอนที่ ๑ (เดือน มกราคม-มีนาคม ๒๕๖๖) นิตยสารฉบับปรับปรุงออกใหม่เป็นเล่มที่ ๒ หลังจากปรับเปลี่ยนรูปแบบสีสันให้มีความทันสมัยและน่าอ่านมากยิ่งขึ้น กองบรรณาธิการขอเรียนแจ้งให้ท่านสมาชิกทราบ นับจากนิตยสารเสนาศึกษาจะขยับห้วงเวลาการพิมพ์เผยแพร่จากทุก ๒ เดือน เป็นทุก ๓ เดือน หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการสนับสนุนและติดตามอ่านจากทุกท่านเช่นเคย

เรื่องเด่นในฉบับ คือ ๑๘ มกราคม “วันกองทัพไทย” ซึ่งถือเป็นวันสำคัญของทหารทั้ง ๓ เหล่าทัพ โดยโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าในฐานะสถาบันการศึกษาทางทหารที่ผลิตนายทหารสัญญาบัตรของกองทัพบก ได้จัดพิธีกระทำสัตย์ปฏิญาณตนต่อธงชัยเฉลิมพล เนื่องในวันกองทัพไทยและวันกองทัพบก ประจำปี ๒๕๖๖ เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระนเรศวรมหาราชและบูรพกษัตริย์ทุกพระองค์ ตลอดจนนบพรพชนของไทยที่กล้าหาญเสียสละเลือดเนื้อเพื่อปกป้องรักษาผืนแผ่นดินไว้ให้ลูกหลานไทยจนทุกวันนี้

ในช่วงนี้กำลังเข้าสู่ฤดูร้อน ซึ่งกรมอุตุนิยมวิทยาประกาศประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนปี ๒๕๖๖ ตั้งแต่วันที่ ๕ มีนาคม และสิ้นสุดช่วงกลางเดือนพฤษภาคม โดยคาดการณ์ว่าจะมีอุณหภูมิสูงถึง ๔๓.๕ องศาเซลเซียส เรื่องเด่นฉบับนี้จึงขอแนะนำ โรคลมร้อน/โรคลมแดด (Heat Stroke) ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่ประชาชนในเขตร้อนควรรู้เพื่อป้องกันดูแลตนเองรวมทั้งสังเกตอาการและเรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ภายในเล่มยังมีบทความที่น่าสนใจอื่น ๆ โดยเฉพาะในห้วงการฝึกภาคสนามของนักเรียนนายร้อย ซึ่ง พลตรีศาสตราจารย์ ดร. ศรศักดิ์ ชูสวัสดิ์ ได้รวบรวมและถ่ายทอดเรื่องราวความเป็นมาตลอดระยะเวลาที่ พลเอกหญิงพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงตรวจเยี่ยมการฝึกตั้งแต่ครั้งแรกจวบจนปัจจุบัน ใน “การเสด็จพระราชดำเนินทรงตรวจเยี่ยมการฝึกภาคสนามของนักเรียนนายร้อย” และยังมีบทความเกี่ยวกับ ทูลกระหม่อมอาจารย์กับประวัติศาสตร์โลกฉบับไม่เป็นทางการตอน ๕ ยุโรปและออสเตรเลียผ่านมุมมอง พันเอก ดร. ศรศักดิ์ งามขจรกุลกิจ, เรื่อง บาทหลวงกรุ่นดีวิก คนดีศรีแดนมาร์กประเทศกสิกรรมที่ประสบความสำเร็จ เป็นการนำเสนอเรื่องราวของบุคคลผู้มีอุดมการณ์สร้างคุณประโยชน์แก่บ้านเมือง เขียนโดย ศ. คีลาแลง และ ๘ ข้อคิดจากการเป็นนักเรียนนายร้อยที่วิทยาลัยการทหารซีทาเดล (The Citadel) โดย น้อยพรหม นายทหารจากซีทาเดล, นอกจากนี้ยังมีเรื่องราวสาระความรู้ความบันเทิงอีกหลายเรื่อง ได้แก่ มาเรียนภาษาอังกฤษจากเรื่องตลกกันเถอะ โดย อ.กัญ, เปิดโลกความรู้เทคโนโลยีป้องกันประเทศการพัฒนาเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ด้านความปลอดภัยสาธารณะ (Public Safety) โดย สถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ, ถั่วชื่อแปลก นี้กว่ามาจากต่างดาว “ถั่วดาวอินคา” มหัศจรรย์ด้านโรคภัย โดย พันเอกหญิง กานต์ชวันธร วิทยากรณ์ และปิดท้ายด้วยธรรมะจรรโลงใจ ธรรมเทศน์ โดย คำปั้น อักษรวิไล

ผู้อ่านสามารถเลือกเนื้อหาได้ตามความชอบและความสนใจ ท้ายสุดนี้ขอให้ทุกท่านมีความสุขเพลิดเพลินกับสีสันและสาระบันเทิงภายในเล่ม มีความสุขุมลึกซึ้งทางปัญญา และอิมเมจกับการอ่าน พบกันใหม่ฉบับหน้าครับ

พลตรี

บรรณาธิการนิตยสารเสนาศึกษา

สารบัญ

เสนาศึกษา

CONTENT

เล่มที่ ๘๘ ตอนที่ ๑ เดือนมกราคม - มีนาคม ๒๕๖๖



๑๐ เรื่องจากปก : พลเอกหญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีกับการเสด็จฯ ทรงตรวจเยี่ยมการฝึกภาคสนามของนักเรียนนายร้อย ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๓๒ - ๒๕๖๖

๑๔ ทูลกระหม่อมอาจารย์กับประวัติศาสตร์โลกฉบับไม่เป็นทางการ ตอน ๕ ยุโรปและออสเตรเลีย

๒๐ เปิดโลกความรู้เทคโนโลยีป้องกันประเทศ การพัฒนาเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ด้านระบบความปลอดภัยสาธารณะ (Public Safety) ของ สทป.

๒๓ บาทหลวงกรุนด์วิก คนดีศรีเดนมาร์ก ประเทศกสิกรรมที่ประสบความสำเร็จ

๓๐ ๑๘ มกราคม “วันกองทัพไทย”

๓๖ มาเรียนภาษาอังกฤษจากเรื่องตลกกันเถอะ

๔๑ โรคลมร้อน โรคลมแดด (Heat Stroke)

๔๙ ถั่วชื้อแปลก นึกว่ามาจากต่างดาว “ถั่วดาวอินคา” พืชมหัศจรรย์ด้านโรคร้าย

๕๖ ๘ ข้อคิดจากการเป็นนักเรียนนายร้อย วิทยาลัยการทหารซีทาเดล (The Citadel)

๖๓ ธรรมเนียม



วันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๕ พลเอกหญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเป็นประธานในพิธี รำลึกวันที่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเปิดโรงเรียน นายร้อยชั้นมัธยม ครบ ๑๑๓ ปี ณ หอประชุม รร.จปร. และพิธีประดับเครื่องหมายยศให้แก่ นนร.ชั้นปีที่ ๕ รุ่นที่ ๗๐ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๔ ณ หอประชุม รร.จปร. โดยมี พล.อ. ณรงค์พันธ์ จิตต์แก้วแท้ ผบ.ทบ. เป็นประธานในพิธี



วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๖ พล.ท. ปิยพงษ์ กลิ่นพันธ์ ผบ.รร.จปร. เป็นประธานในกิจกรรมทำบุญตักบาตร เพื่อเป็นสิริมงคลเนื่องในโอกาสเทศกาลวันขึ้นปีใหม่ ๒๕๖๖ โดยมีข้าราชการ ครอบครัว และ นนร. เข้าร่วมกิจกรรม ณ ลานหน้ากองบัญชาการ รร.จปร.



วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๖ พล.ท. ปิยพงษ์ กลิ่นพันธ์ ผบ.รร.จปร. พร้อมด้วยคณะผู้แทน นนท.รร.จปร. ร่วมถวายภัตตาหารเพลแด่พระสงฆ์ โครงการบรรพชาอุปสมบท ๙๙ รูป ถวายพระพรชัยมงคลแด่ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชรมหาวัชรราชธิดา ณ วัดอุดมธานี พระอารามหลวง จ.นครนายก





วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๖ พล.ท. ปิยพงษ์ กลิ่นพันธ์ ผบ.รร.จปร. เป็นประธานกิจกรรมงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๖ โดยมีนายทหารชั้นผู้ใหญ่ สยามแม่บ้านทหารบก สาขา รร.จปร. และข้าราชการ รร.จปร. ร่วมกิจกรรม ณ อาคารจตุรมิตร พัน.ร.ร.จปร.



วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๖ พล.ท. ปิยพงษ์ กลิ่นพันธ์ ผบ.รร.จปร. เป็นประธานในพิธีกระทำสัตย์ปฏิญาณตน ต่อธงชัยเฉลิมพล เนื่องในวันกองทัพไทย ประจำปี ๒๕๖๖ ณ ลานหน้ากองบัญชาการ รร.จปร.



วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๖ พล.ท. ปิยพงษ์ กลิ่นพันธ์ ผบ.รร.จปร. เป็นประธานในพิธีอาร์มทองสดุดีแด่ พล.ท. ชินดนัย แร่ทอง ศิษย์เก่า รร.จปร. รุ่นที่ ๖๓ (ตท.๕๒) ที่เสียชีวิตจากการปฏิบัติหน้าที่ ในพื้นที่ อ.จะนะ จ.นราธิวาส เมื่อวันที่ ๑๓ พ.ย. ๖๕ ณ ลานหน้า บก.รร.จปร.





วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๖ พล.ท. ศุภชัย ศรีหอม ทพช.ร.ร.จปร. เป็นประธานการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ การแข่งขันกีฬาภายในกองทัพบก ครั้งที่ ๗๐ ณ สระว่ายน้ำ ๕๐ เมตร รร.จปร. ในการนี้ พล.ท. ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ ผบ.ร.ร.จปร. ได้เข้าร่วมการแข่งขันว่ายน้ำ ระยะ ๕๐ เมตร ประเภทอายุ ๕๐ ปีขึ้นไปด้วย



วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๖ กองทัพบกได้จัดการแข่งขันวิ่งเพื่อสุขภาพ การแข่งขันกีฬาภายในกองทัพบก ครั้งที่ ๗๐ ประจำปี ๒๕๖๖ ณ รร.จปร. โดยมี พล.อ. สุขสรรค์ หนองบัวล่าง ผช.ผบ.ทบ. (๑) ผู้แทน ผบ.ทบ. เป็นประธานมอบเหรียญรางวัลพร้อมทั้งร่วมกิจกรรมการวิ่ง ๕.๕ กิโลเมตร โดยมี พล.ท. ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ ผบ.ร.ร.จปร. และ พล.ต. สัมพันธ์ ดำรงค์กุล จก.สก.ทบ. ร่วมในพิธี



วันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๖ พล.ท. ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ ผบ.ร.ร.จปร. ร่วมชมการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล และเป็นประธานมอบรางวัลทีมชนะเลิศกีฬารักบี้ฟุตบอล ในการแข่งขันกีฬาภายในกองทัพบก ครั้งที่ ๗๐ ณ สนามกีฬากลาง รร.จปร.



วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๖ พล.อ. ณรงค์พันธ์ จิตต์แก้วแท้ ผบ.ทบ. เป็นประธานพิธีประดับเครื่องหมาย แสดงความสามารถพิเศษนักกระโดดร่มกองทัพบก มอบประกาศนียบัตร และปิดการฝึกอบรมให้แก่แก่นักเรียนหลักสูตร ส่งทางอากาศ รุ่นที่ ๓๔๐ (นนร.ชั้นปีที่ ๓ รุ่นที่ ๗๒) ณ สนามกระโดดร่มบ้านท่าเตื่อ อ.เมือง จ.ลพบุรี โดยมี พล.ท. ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ ผบ.รร.จปร ร่วมในพิธี



วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๖ พล.ท. ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ ผบ.รร.จปร. พร้อมด้วยคณะ ตรวจสอบการฝึกภาคสนาม ของ นนร.ชั้นปีที่ ๑ รุ่นที่ ๗๔ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕ วิชาการฝึกช่างสนาม วัตถุประสงค์และการทำลาย ณ สนามฝึก จารุมนิ ค่ายบุรฉัตร อ.เมือง จ.ราชบุรี



วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๖ พล.ต. สิทธา สาริบุตรานนท์ รอง ผบ.รร.จปร. (๑) พร้อมด้วยคณะ ตรวจสอบการฝึก ภาคสนาม ของ นนร.ชั้นปีที่ ๒ รุ่นที่ ๗๓ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕ วิชาการฝึกการใช้ยุทธโปกรณ์ของเหล่าทหารม้า ณ ศูนย์การทหารม้า อ.เมือง จ.สระบุรี



วันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๖ พล.ต. อุดม แก้วมหา รอง ผบ.รร.จปร. (๒) พร้อมด้วยคณะ ตรวจสอบการฝึก ภาคสนาม ของ นนร.ชั้นปีที่ ๓ รุ่นที่ ๗๒ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕ วิชาการฝึกอบรมทางยุทธวิธีทหารราบ ระดับหมวด ณ สนามฝึกทางยุทธวิธี พล.ร.๙ อ.เมือง จ.กาญจนบุรี





วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ พล.ต. นันทยศ บุษะ เสธ.รร.จปร. พร้อมด้วยคณะ ตรวจเยี่ยมการฝึกภาคสนามของ นนร.ชั้นปีที่ ๒ รุ่นที่ ๗๓ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕ วิชาปืนใหญ่สนาม และปืนใหญ่ต่อสู้ อากาศยาน ณ สนามยิงปืน ศูนย์การทหารปืนใหญ่ อ.เมือง จ.ลพบุรี



วันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๖ พล.ท. ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ ผบ.รร.จปร. พร้อมด้วย คุณอัญชุลี กลิ่นพันธุ์ ประธานสมาคมแม่บ้าน ทบ. สาขา รร.จปร. นำกำลังพล รร.จปร. และครอบครัว ร่วมเวียนเทียนเนื่องในวันมาฆบูชา ณ พุทธศาสนสถาน รร.จปร.



วันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๖๖ พล.ท. ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ ผบ.รร.จปร. กล่าวต้อนรับและแสดงความยินดีแก่ นนร.ชั้นปีที่ ๑ ใหม่ จำนวน ๒๙๖ นาย เพื่อมอบตัวและทำสัญญาเข้าเป็นนักเรียนนายร้อย ณ ลานหน้ากองบัญชาการ รร.จปร.

เรื่องจากปก :

พลเอกหญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีกับการเสด็จฯ ทรงตรวจเยี่ยมการฝึกภาคสนามของนักเรียนนายร้อย ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๓๒ - ๒๕๖๖

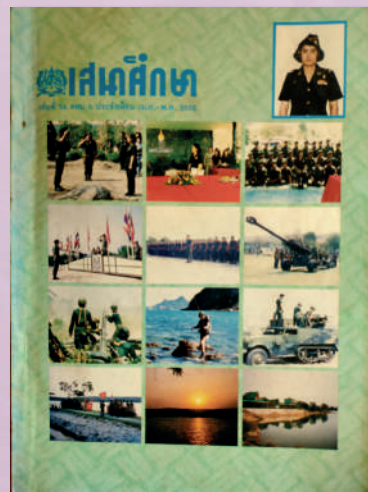
พล.ต.ศ.ดร. ศรศักร ชูสวัสดิ์*



ตลอดระยะเวลากว่า ๔๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๒๓ - ๒๕๖๖) พระองค์ทรงปฏิบัติพระราชกิจนานัปการอย่างจริงจังและต่อเนื่องเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักเรียนนายร้อยให้พร้อมออกไปรับราชการเป็นนายทหารรับใช้ประเทศชาติบ้านเมือง พระราชกิจที่สำคัญ เช่น ทรงสอนในฐานะ “ทูลกระหม่อมอาจารย์” ของนักเรียนนายร้อย ทรงบริหารในฐานะผู้อำนวยการกองวิชาประวัติศาสตร์ ส่วนการศึกษา (พ.ศ. ๒๕๓๐ - ๒๕๕๘) และมีพระราชกิจด้านการส่งเสริมและพัฒนาซึ่งเอื้อประโยชน์ด้านวิชาการแก่คณาจารย์และนักเรียนนายร้อย เช่น การวิจัย งานห้องสมุด งานเครือข่ายสารสนเทศ นอกจากนี้ ยังมีพระราชกิจ

พลเอกหญิง ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงรับราชการเป็นนายทหารประจำการในตำแหน่งอาจารย์ส่วนการศึกษา โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ตั้งแต่วันที่ ๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๓ จนกระทั่งทรงเกษียณอายุราชการในเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๕๘ อย่างไรก็ตาม หลังจากนั้นจนถึงปัจจุบัน ยังเสด็จฯ ไปทรงร่วมการสอนและทรงร่วมงานพิธีสำคัญ ๆ ของโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าอยู่เสมอ

ปัจจุบัน พระองค์ทรงดำรงตำแหน่งราชการพิเศษและตำแหน่งเกียรติคุณในราชการโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ดังนี้ นายทหารพิเศษ ประจำกรมนักเรียนร้อยรักษาพระองค์ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า (ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๔) ผู้บัญชาการพิเศษโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า (ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๓) และศาสตราจารย์เกียรติคุณ (ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๖๓)



นิตยสาร “เสนาศึกษา” เล่มที่ ๕๕ ตอน ๕ (เมษายน - พฤษภาคม ๒๕๓๒) เผยแพร่ข่าวการเสด็จฯ ทรงตรวจเยี่ยมการฝึกภาคสนามของนักเรียนนายร้อยในเดือนกุมภาพันธ์พ.ศ. ๒๕๓๒ ซึ่งเป็นการเสด็จฯ ครั้งแรก

* ที่ปรึกษาทางด้านวิชาการ ส่วนการศึกษา รร.จปร. และอาจารย์พิเศษกองวิชาประวัติศาสตร์ ส่วนการศึกษา ผู้เขียนขอขอบคุณ พ.ท. ผศ.ประวิทย์ ทองพูน อจ.สกศ.รร.จปร. ช่วยราชการ กย.รร.จปร. ซึ่งช่วยค้นหาข้อมูลบางรายการ



ที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการและครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการศึกษาของเด็กและเยาวชน

ในบรรดาพระราชกิจทั้งหลาย เรื่องหนึ่งซึ่งไม่ค่อยได้กล่าวถึง คือ การเสด็จฯ ไปทรงตรวจเยี่ยมนักเรียนนายร้อยระหว่างฝึกภาคสนาม และการเสด็จฯ ไปทรงร่วมงานเลี้ยงเนื่องในโอกาสปิดภาคการฝึกของนักเรียนนายร้อย (งาน Goodbye Summer) ที่จัดขึ้นประมาณสิ้นเดือนมีนาคม

ในโอกาสหลังนี้ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ได้จัดงานฉลองถวายเนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพ วันที่ ๒ เมษายนด้วย การเสด็จฯ ในทั้งสองโอกาสนี้ เป็นการพระราชทานขวัญและกำลังใจแก่นักเรียนนายร้อยโดยตรง

สำหรับการฝึกภาคสนามของนักเรียนนายร้อยนั้นเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรวิชาทหาร ซึ่งมีส่วนวิชาทหารฯ รับฝึกชอบสอนและฝึก ภาคการฝึกนี้มีขึ้นประมาณเดือนมกราคม - มีนาคมของทุกปี คือ หลังจากนักเรียนนายร้อยผ่านภาคการศึกษาปกติ (๒ ภาค) ซึ่งนักเรียนนายร้อยทุกชั้นปีต้องเรียนหลักสูตรปริญญาตรีตามสาขาวิชาที่เลือกคู่กับวิชาทหารภาคทฤษฎี จากนั้น นักเรียนนายร้อย (ยกเว้นชั้นปีสุดท้าย) ต้องฝึกภาคปฏิบัติในพื้นที่ต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่คือ ศูนย์การทหารเหล่าต่าง ๆ

จากข้อมูลที่เผยแพร่ในนิตยสาร “เสนาศึกษา” และหนังสือเฉลิมพระเกียรติซึ่งโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าจัดพิมพ์ถวายเนื่องในโอกาสที่พลเอกหญิง ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงงานที่โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าครบ ๑๐ ปี ๓๐ ปี และ ๔๐ ปี พบว่า ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๓๒ - ๒๕๖๖ พระองค์เสด็จฯ ไปทรงตรวจเยี่ยมการฝึกภาคสนามของนักเรียนนายร้อยเกือบทุกปี และในแต่ละปีได้ทอดพระเนตรการสาธิตการฝึกของนักเรียนนายร้อยในวิชาต่าง ๆ ซึ่งโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าจัดถวาย เช่น ทหารช่าง ทหารม้า การส่งทางอากาศ

การเสด็จฯ ครั้งแรกมีขึ้นในวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๒ คือ การเสด็จฯ ไปทรงตรวจเยี่ยมการฝึกภาคสนามของนักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ ๓ ณ ศูนย์การทหารม้า ค่ายอดิศร อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี การเสด็จฯ ครั้งล่าสุดมีขึ้นในวันที่ ๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ เป็นการฝึกของนักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ ๔ ณ ศูนย์การทหารราบ อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

การเสด็จฯ ระยะแรก พ.ศ. ๒๕๓๒ - ๒๕๔๐ ทรงฉลองพระองค์เครื่องแบบปกติภาคีกาแฟเขียวคอปบแขนยาว ต่อมา



เสด็จฯ ครั้งแรกไปทรงตรวจเยี่ยมการฝึกภาคสนามของนักเรียนนายร้อย ณ ศูนย์การทหารม้า ค่ายอดิศร อ.เมือง จ.สระบุรี วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๒ เป็นการฝึกฯ ของนักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ ๓



ทรงตรวจเยี่ยมและทอดพระเนตรการสาธิตการฝึกภาคสนามของนักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ ๓ ณ สนามโดมรัชมังคลาภิเษก ค่ายเอราวัณ อ.เมือง จ.ลพบุรี, ๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๑ ทรงฉลองพระองค์เครื่องแบบสนามเป็นครั้งแรกในการเสด็จฯ ทรงตรวจเยี่ยม

พ.ศ. ๒๕๔๑ - ๒๕๕๘ ทรงฉลองพระองค์เครื่องแบบสนาม หลังทรงเกษียณอายุราชการแล้ว ทรงฉลองพระองค์พลเรือน ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๙ จนถึงปัจจุบัน

ในการเสด็จฯ แต่ละครั้ง พระราชกรณียกิจที่ทรงปฏิบัติประจำโดยตลอด คือ การพระราชทานขนมต่าง ๆ แก่นักเรียน-นายร้อย และของที่ระลึกแก่ผู้สนับสนุนการฝึก

ส่วนการเสด็จฯ ไปร่วมงานเลี้ยงเนื่องในโอกาสปีการศึกษาฝึกของนักเรียนนายร้อยนี้มีขึ้นครั้งแรกเมื่อวันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

สำหรับการเสด็จฯ ในปีแรก (พ.ศ. ๒๕๓๒) นอกจากการเสด็จฯ ไปศูนย์การทหารม้าแล้ว ยังได้เสด็จฯ ไปทรงตรวจเยี่ยมการฝึกภาคสนามของนักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ ๑ และ ๒ ระหว่างการฝึกภาคสนาม ณ บริเวณอ่างเก็บน้ำจักรพงษ์ อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี พันเอกบุญสม สิงหกาญจน์ (ยศในขณะนั้น) อาจารย์ส่วนการศึกษา ได้บันทึกเกี่ยวกับการเสด็จฯ ครั้งนี้ ระหว่างเวลา ๑๐.๔๕ - ๑๓.๐๐ นาฬิกา ไว้ในนิตยสาร “เสนาศึกษา” ดังนี้

“การที่ พ.อ.หญิง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ (พระยศในขณะนั้น) ได้เสด็จตรวจเยี่ยมการฝึกของ นนร. นั้น นับเป็นที่น่าสังเกตเป็นอย่างยิ่งว่า ในการที่พระองค์ท่านเป็นพระอาจารย์ของ นนร. พระองค์ท่านทรงพร้อมที่จะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับบรรดาศิษย์ของพระองค์เป็นอย่างยิ่ง พระองค์จึงทรงบากบั่นเสด็จไปทุกหนแห่ง ไม่ว่า นนร.จะไปฝึกที่ใด นับว่า พระองค์ทรงมีพระเมตตา ความห่วงใยต่อ นนร. ศิษย์ของพระองค์จนเกินที่จะบรรยายออกมาเป็นอักษรได้” (พันเอก บุญสม สิงหกาญจน์, ๒๕๓๒, หน้าพิเศษ)

ส่วนการเสด็จฯ ในปีถัดมา พ.ศ. ๒๕๓๓ พระองค์เสด็จฯ ไปทรงตรวจเยี่ยมการฝึกภาคสนามของนักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ ๑ และ ๒ ณ ศูนย์การทหารราบ ค่ายธนะรัชต์ อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ พันโทหญิง วันดี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (ยศในขณะนั้น) อาจารย์ส่วนการศึกษา ซึ่งรับเสด็จร่วมกับคณะนายทหารจากโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าและชมการสาธิตการฝึกของนักเรียนนายร้อย ได้บันทึกที่รายละเอียดไว้ในนิตยสาร “เสนาศึกษา” เช่นกัน ว่า



“เวลา ๑๕๐๖ พลตรีหญิง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ เสด็จพระราชดำเนินมาถึงสนามฝึกชุดปฏิบัติการ ซึ่งอยู่ใกล้กับกองพันฝึกรบพิเศษ พ.อ. ประพาศกุนตนาถ เบิก พ.อ. สุทศภูติโยธิน ผู้อำนวยการฝึก กองอำนาจการฝึก รร.จปร. กราบบังคมทูลถึงความมุ่งหมาย การฝึกวิชาทหารราบและวิชาอาวุธภาคสนามของ นนร. ชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๑๘๑ นาย เพื่อให้มีความสามารถทำหน้าที่ผู้บังคับหน่วยในระดับหมู่ และ นนร. ชั้นปีที่ ๒ จำนวน ๒๑๐ นาย ให้รู้จักทำหน้าที่ผู้บังคับหน่วยในระดับหมวด

ต่อมา พ.อ. เดชา บัญญาไชย ผู้อำนวยการกองการศึกษา โรงเรียนทหารราบ ศูนย์การทหารราบ กราบบังคมทูลรายงานการฝึกชุดปฏิบัติการรบให้แก่ นนร. ชั้นปีที่ ๑ เพื่อให้ นนร. รู้จักการทำงานเป็นหมู่คณะ มีความเข้มแข็ง ทรหดอดทนในระดับหมู่ ปืนเล็ก ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของหน่วยระดับต่าง ๆ ที่สูงขึ้น...” (พันโทหญิง วันดี, ๒๕๓๓, หน้า พิเศษ)

หลังการสาธิตจบลงแล้ว พลตรีหญิง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีได้พระราชทานขนมแก่นักเรียนนายร้อย และของที่ระลึกแก่ผู้สนับสนุนการฝึก พันโทหญิง วันดี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา บันทึกไว้ว่า

“...พลตรีหญิง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พระราชทานขนมแก่นนร. เช่น เค้กกล้วยหอม ฯลฯ แล้วเสด็จพระราชดำเนินยังท่าเสด็จ เพื่อทรงพักผ่อนพระอิริยาบถ และพระราชทานของที่ระลึกแก่ผู้สนับสนุนการฝึก...” (พันโทหญิง วันดี, ๒๕๓๓, หน้า พิเศษ)

ตลอดระยะเวลากว่า ๓ ทศวรรษ (พ.ศ. ๒๕๓๒ - ๒๕๖๖) พลเอกหญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเสด็จฯ ไปทรงตรวจเยี่ยมการฝึกภาคสนามของนักเรียนนายร้อย และได้ทอดพระเนตรการสาธิตการฝึกภาคสนามอย่างน้อย รวม ๓๒ ครั้ง ในพื้นที่การฝึกของค่ายทหารในจังหวัดต่าง ๆ ได้แก่ กาญจนบุรี ราชบุรี ประจวบคีรีขันธ์ ปราจีนบุรี ลพบุรี สระแก้ว และสระบุรี ดังนี้



หลังจากทรงเกษียณอายุราชการแล้ว เสด็จฯ ทรงตรวจเยี่ยมนักเรียนนายร้อยฝึกภาคสนาม ในฉลองพระองค์พลเรือน ครั้งแรกในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๙

รายการเสด็จฯ ไปทรงตรวจเยี่ยมการฝึกภาคสนามของนักเรียนนายร้อย ณ พื้นที่การฝึกต่าง ๆ
ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๓๒ - ๒๕๖๖

| ว/ด/ป | นักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ และพื้นที่การฝึก |
|-------------|---|
| ๓ ก.พ. ๓๒ | นร. ชั้นปีที่ ๓ ณ ศูนย์การทหารม้า อ.เมือง จ.สระบุรี |
| ๑๕ มี.ค. ๓๒ | นร. ชั้นปีที่ ๑ และ ๒ ณ บริเวณอ่างเก็บน้ำจักรพงษ์ ค่ายจักรพงษ์ อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี |
| ๗ มี.ค. ๓๓ | นร. ชั้นปีที่ ๑ และ ๒ ณ ศูนย์การทหารราบ อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ |
| ๘ ก.พ. ๓๔ | นร. ชั้นปีที่ ๓ ณ ศูนย์การทหารปืนใหญ่ อ.เมือง จ.ลพบุรี |
| ๒๕๓๕ | ไม่พบข้อมูล |
| ๒๕๓๖ | ไม่พบข้อมูล |
| ๖ มี.ค. ๓๗ | นร. ชั้นปีที่ ๑ และ ๒ ณ ศูนย์การทหารราบ อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ |
| ๒๕๓๘ | ไม่พบข้อมูล |
| ๑๙ มี.ค. ๓๙ | นร. ชั้นปีที่ ๓ ณ ศูนย์การทหารม้า อ.เมือง จ.สระบุรี |
| ๑๗ ก.พ. ๔๐ | นร. ชั้นปีที่ ๒ ณ สนามฝึกจากรุณี ค่ายภาณุรังษี อ.เมือง จ.ราชบุรี |
| ๒๓ มี.ค. ๔๑ | นร. ชั้นปีที่ ๓ ณ สนามโคตรมพัชรกิติยาภา ค่ายเอราวัณ อ.เมือง จ.ลพบุรี |
| ๑๐ มี.ค. ๔๒ | นร. ชั้นปีที่ ๑ ณ ศูนย์การทหารราบ ค่ายธนะรัชต์ อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ |
| ๔ ก.พ. ๔๓ | นร. ชั้นปีที่ ๒ และ ๓ ณ ศูนย์การทหารปืนใหญ่ อ.เมือง จ.ลพบุรี |
| ๒๒ มี.ค. ๔๔ | นร. ชั้นปีที่ ๒ ณ บ้านบุพราหมณ์ อ.นาดี จ.ปราจีนบุรี |
| ๓๐ มี.ค. ๔๕ | นร. ชั้นปีที่ ๓ ณ ศูนย์การทหารม้า อ.เมือง จ.สระบุรี |
| ๑๓ ก.พ. ๔๖ | นร. ชั้นปีที่ ๒ ณ สนามฝึกจากรุณี อ.เมือง จ.ราชบุรี |
| ๑๙ มี.ค. ๔๗ | นร. ชั้นปีที่ ๓ ณ ศูนย์สงครามพิเศษ อ.เมือง จ.ลพบุรี |
| ๑๘ มี.ค. ๔๘ | นร. ชั้นปีที่ ๒ ณ ศูนย์การทหารราบ อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ |

| ว/ด/ป | นักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ และพื้นที่การฝึก |
|-------------|--|
| ๑๐ ก.พ. ๔๙ | นร. ชั้นปีที่ ๒ ณ ศูนย์การทหารปืนใหญ่ อ.เมือง จ.ลพบุรี |
| ๑๔ ก.พ. ๕๐ | นร. ชั้นปีที่ ๓ ณ บ้านภักดีแผ่นดิน อ.วัฒนานคร จ.สระแก้ว |
| ๒๒ ก.พ. ๕๑ | นร. ชั้นปีที่ ๓ ณ กรมทหารราบที่ ๓๑ รักษาพระองค์ อ.เมือง จ.ลพบุรี |
| ๑๐ ก.พ. ๕๒ | นร. ชั้นปีที่ ๓ ณ ศูนย์การทหารม้า อ.เมือง จ.สระบุรี |
| ๒๒ ก.พ. ๕๓ | นร. ชั้นปีที่ ๒ ณ สนามฝึกจากรุณี ค่ายบูรฉัตร อ.เมือง จ.ราชบุรี |
| ๑๔ ก.พ. ๕๔ | นร. ชั้นปีที่ ๒ ณ ศูนย์การทหารปืนใหญ่ อ.เมือง จ.ลพบุรี |
| ๓๐ มี.ค. ๕๕ | นร. ชั้นปีที่ ๔ ณ ศูนย์การทหารราบ อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ |
| ๑๙ มี.ค. ๕๖ | นร. ชั้นปีที่ ๓ ณ ศูนย์สงครามพิเศษ อ.เมือง จ.ลพบุรี |
| ๒๐ มี.ค. ๕๗ | นร. ชั้นปีที่ ๒ ณ บ้านภักดีแผ่นดิน อ.วัฒนานคร จ.สระแก้ว |
| ๒๐ ก.พ. ๕๘ | นร. ชั้นปีที่ ๔ ณ พื้นที่การฝึก สวนสนประดิพัทธ์ อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ |
| ๑๖ ก.พ. ๕๙ | นร. ชั้นปีที่ ๑ ณ กองพลทหารช่าง อ.เมือง จ.ราชบุรี |
| ๕ ก.พ. ๖๐ | นร. ชั้นปีที่ ๓ ณ ศูนย์การทหารม้า อ.เมือง จ.สระบุรี |
| ๒๔ มี.ค. ๖๑ | นร. ชั้นปีที่ ๒ ณ ศูนย์การทหารปืนใหญ่ อ.เมือง จ.ลพบุรี |
| ๑๑ มี.ค. ๖๒ | นร. ชั้นปีที่ ๑ ณ ศูนย์การทหารราบ อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ |
| ๒๒ มี.ค. ๖๓ | นร. ชั้นปีที่ ๓ ณ ศูนย์สงครามพิเศษ อ.เมือง จ.ลพบุรี |
| ๒๕๖๔ | งด |
| ๒๕ มี.ค. ๖๕ | นร. ชั้นปีที่ ๒ ณ กองพลทหารราบที่ ๙ อ.เมือง จ.กาญจนบุรี |
| ๒๓ มี.ค. ๖๖ | นร. ชั้นปีที่ ๔ ณ ศูนย์การทหารราบ อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ |

แหล่งที่มาของข้อมูลสำหรับการค้นคว้าเพิ่ม

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ, ๓๕ ปี ทูลกระหม่อมอาจารย์ ทรงรับราชการ ณ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า พุทธศักราช ๒๕๒๓ - ๒๕๕๘.
กรุงเทพฯ: กองทัพบก, ๒๕๕๘. กองทัพบกจัดพิมพ์เพื่อเฉลิมพระเกียรติ พลเอกหญิง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในมหามงคลสมัยที่ทรงรับราชการ ณ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ครบ ๓๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๒๓ - ๒๕๕๘)

ทูลกระหม่อมอาจารย์. กรุงเทพฯ: โมเดิร์นเพรส, ๒๕๓๔. โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าจัดพิมพ์เพื่อเฉลิมพระเกียรติ พลตรีหญิง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในมหามงคลสมัยที่ทรงรับราชการครบ ๑๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๒๓ - ๒๕๓๓) และทรงเจริญพระชนมายุ ครบ ๓ รอบ, ๒ เมษายน ๒๕๓๔.

บุญสม สิงห์กาญจน์. พันเอก. "ศาลา 'ร.ร.นายร้อย จปร.' และอ่างเก็บน้ำจักรพงษ์." เสนาศึกษา. เล่มที่ ๕๕ ตอน ๕ (เมษายน - พฤษภาคม ๒๕๓๒) : หน้าพิเศษ.

วันดี ปาลกวงค์ ณ อยุธยา. พันโทหญิง. "ตามเสด็จฯ เยี่ยมชมการฝึก นร. ณ ศูนย์การทหารราบ." เสนาศึกษา. เล่มที่ ๕๖ ตอน ๔ (กุมภาพันธ์ - มีนาคม ๒๕๓๓) : หน้าพิเศษ.

ครุฑศิษย์ เกิดชนะ. พันเอก. "เรื่องจากปก : "ผู้บัญชาการพิเศษโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า" ในปัจจุบันและ "ผู้บังคับการพิเศษโรงเรียนนายร้อย" ในอดีต." เสนาศึกษา. เล่มที่ ๔๘ ตอน ๒ (มีนาคม - เมษายน ๒๕๖๕) : ๓๒ - ๓๕.

सानอดิตสู่อากาศ : สามทศวรรษทูลกระหม่อมอาจารย์ (พ.ศ. ๒๕๒๓ - ๒๕๕๓). เล่ม ๑. นครนายก : โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า, ๒๕๕๓. โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าจัดพิมพ์เพื่อเฉลิมพระเกียรติ พลเอกหญิง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในมหามงคลสมัยที่ทรงรับราชการครบ ๓๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๒๓ - ๒๕๕๓) และมีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้เป็นผู้บัญชาการพิเศษโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า (๔ สิงหาคม ๒๕๕๓).

๔ ทศวรรษทูลกระหม่อมอาจารย์ (พ.ศ. ๒๕๒๓ - ๒๕๖๓). นครนายก : โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า, ๒๕๖๓. โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าจัดพิมพ์เพื่อเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาส พลเอกหญิง ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงสอน ณ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ครบ ๔๐ ปีในวันที่ ๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓. เสนาศึกษา. พ.ศ. ๒๕๖๔ - ๒๕๖๕.



ตุลกระหม่อมอาจารย์กับ ประวัติศาสตร์โลกฉบับไม่เป็นทางการ ตอน ๕ ยุโรปและออสเตรเลีย

พินอภ คส.สรศักดิ์ งามงจรกุลกิจ

“นักคิดสมัยนี้คัดค้านการเชื่อโชคลาง และมักจะได้รับพระราชูปถัมภ์ของกษัตริย์ผู้เรืองปัญญา (Enlightened absolutism, benevolent despotism หรือ benevolent despotism) กษัตริย์ผู้เรืองปัญญาเหล่านี้ก็จะได้นำแนวทางปกครองประเทศ หรือพัฒนาประเทศจากเหล่านักคิด”

ความนำ

เรื่องนอกห้องเรียนกับประวัติศาสตร์โลกฉบับไม่เป็นทางการนี้ ฟังดูอาจเป็นเรื่องใหญ่โตสักหน่อย เพราะเมื่อพูดถึงประวัติศาสตร์โลกแล้ว หลายคนคงคอบพับและอาจหลับไปก่อนจะถึงส่วนสำคัญ แต่หากผู้อ่านเข้าใจ เข้าถึง “พระสไตล” ในการทรงสอนของพระองค์ในชั้นเรียนแล้ว ย่อมจะนำหลักความรู้ในชั้นเรียนไปสู่การสร้างความรู้เข้าใจ “พระสไตล” นอกห้องเรียนได้อย่างสบาย ๆ คล้ายกับการได้ท่องโลกกว้างตามเสด็จไปกับพระองค์ทุกแห่งหนอย่างสนุก เพราะนอกจากได้พบเห็นสิ่งใหม่แล้ว ยังได้ยินได้ฟังเรื่องใหม่ ๆ เสมอ คือมักทรงตีความใหม่ คิดโต้แย้งและมีทางเลือกใหม่ ๆ ให้กับอดีต ไม่ว่าจะป็นอดีตของชาติมหาอำนาจหรือประเทศเล็ก ๆ ก็ตาม

ดังที่เคยกล่าวมาแล้วว่า เนื้อหาใน “ประวัติศาสตร์ทางเลือก” ทั้งเรื่องใหญ่ ๆ เรื่องธรรมดา ๆ และเรื่องเล็ก ๆ ก็ดี แต่มีลักษณะเด่นประการหนึ่งและสะท้อนให้เห็นว่า พระองค์ทรงมีลักษณะคงความเป็นตัวตนของพระองค์เสมอ ไม่มีใครมาชักจูงโน้มน้าวได้อย่างง่าย ๆ เพราะมีพระราชดำริหรือความคิดอ่านต่อสิ่งใดที่ทรงได้ไปพบเห็น ได้ยินได้ฟังเรื่องราวต่าง ๆ ก็มักทรงว่าไปตามนั้น คือตามสภาพความเป็นจริงและยอมรับความจริงของอดีตนั้นได้

ในขณะที่เดียวกันนั้น พระองค์มักทรงให้คุณค่า ความหมายใหม่ ๆ เสมอ พร้อมด้วยข้อคิดเห็นของพระองค์เอง ซึ่งอาจทรงแอบคิดโต้แย้งในใจ อาจเป็นเพียงข้อสังเกตเฉย ๆ หรือข้อเสริมเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ได้ เนื่องจากพระองค์ทรงใช้การมองโลก

มองสิ่งต่าง ๆ ที่ได้พบเห็นอย่างใส่ใจแบบทรงมีคำถามอยู่เสมอ ทำนองคล้าย “คนช่างสังเกตช่างสงสัย” อยู่ตลอดเวลาในตนเอง

ความช่างสงสัย มิใช่สิ่งไม่ดี หากสงสัยด้วยความรู้ความเข้าใจ เข้าถึงสิ่งนั้น จึงถือเป็นคุณสมบัติหนึ่งของผู้คนที่มีจิตสำนึกของความเป็นนักประวัติศาสตร์ที่ดี และมักมีอยู่ในตัวตนของ “พระสไตล” อย่างคงเส้นคงวา ทั้งในและนอกห้องเรียนที่จะนำเสนอให้เห็นต่อไปนี้ในส่วนของยุโรปและออสเตรเลีย โดยจะเน้นทางด้านยุโรปเป็นหลัก ซึ่งมี ๓ ประเด็นคือ ข้อคิดเชิงประวัติศาสตร์เปรียบเทียบกับไทย เรื่อง “comfort zone” และ “เรื่องไว้วางใจ”

ยุโรปและออสเตรเลีย : ข้อคิดเชิงประวัติศาสตร์เปรียบเทียบ

แม้เนื้อหาของยุโรปและออสเตรเลีย จะแตกต่างไปจากวิชาประวัติศาสตร์ไทยและทางโลกตะวันออก เช่น จีนและอินเดีย แต่พระองค์ก็ทรงกระตุ้นให้ผู้เรียนเข้าใจ เข้าถึง “หัวใจ” ของวิชาประวัติศาสตร์เสมอ ที่สำคัญก็คือ พระองค์ทรงไม่ลืมนำความสำเร็จในการศึกษาซึ่งมีเคล็ดลับอยู่ที่ “การอ่านมาก ฟังมาก และคิดมาก” จากตัวอย่างต่าง ๆ ของประวัติศาสตร์ยุโรป เพื่อให้ผู้เรียนสนุก คิดตาม คิดเปรียบเทียบ ในขณะที่เดียวกันก็เพื่อฝึกฝนการคิดเป็น มีเหตุผล มีจินตนาการ และใฝ่แสวงหาความรู้ไปตลอดชีวิต

ขอยกตัวอย่างเช่น พระองค์ทรงกล่าวถึงหลายประเด็น



เสนาศึกษา

เล่มที่ ๘๘ ตอนที่ ๑ เดือน มกราคม - มีนาคม ๒๕๖๖

ที่น่าสนใจของประวัติศาสตร์ยุโรป ความตอนหนึ่งว่า “งานของ ลีโอนาร์โด ดา วินชี (Leonardo da Vinci ค.ศ. ๑๔๕๒-๑๕๑๙) ซึ่งเป็นจิตรกร ประติมากร นักประดิษฐ์ นักวิทยาศาสตร์ วิศวกร นักดนตรี นักเขียน ฯลฯ คุณลักษณะนี้ทำให้เกิดศัพท์ว่า “Renaissance Man” หมายถึง คนที่มีความรู้วิชาการสาขาต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง”

จากนั้นพระองค์ทรงเปิดประเด็นที่น่าสนใจไว้ให้นักเรียน นayar้อยคิด ทำนองทรงชวนคิดชวนคุยไปตามท้องเรื่องของ ประวัติศาสตร์ยุโรป ก่อนที่ผู้เรียนจะหลงไหลซาบซึ้งใจไปกับ ศิลปะสมัยคลาสสิก (classic) และอาจเคลิ้มหลับไปเสียก่อน แล้ว พระองค์จึงวกกลับมาในกรณีของไทย เพื่อกระตุ้นให้นักเรียน คิดตามอย่างอิสระและมีเหตุผลของตนเอง โดยเฉพาะในอนาคต ยุคสมัยต่อไปของผู้เรียน จะอย่างไรต่อไป ความว่า

“ในยุคปัจจุบันมีข้อโต้เถียงว่า การรู้หลายอย่าง อย่างกว้างขวางนั้นจะมีประโยชน์จริง หรือประเทศชาติต้องการ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะเรื่องมากกว่า

คำกล่าวไทยโบราณว่า “อันความรู้ รู้กระจ่างแม้อย่างเดียว แต่ให้เชี่ยวชาญเกิดจะเกิดผล”

บ้างก็ว่ามาถึงเวลานี้ ผู้ที่มีความรู้หลายด้านจะเป็นผู้บริหารที่ดี เพราะเข้าใจที่จะประสานประโยชน์จากวิชาการต่าง ๆ ได้ ไม่ใช่รู้เพียงอย่างเดียวแล้ว “ซุดหลุมลึก” ไม่สนใจอะไรอื่นเลย

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานแนวคิด ว่า ควร สนใจความรู้รอบตัว แต่ว่าควรหาความเชี่ยวชาญชำนาญรู้ให้ลึก ในวิชาการต่าง ๆ สักอย่าง”

หลังจากพระองค์ทรงเปิดประเด็นนี้แล้ว พระองค์ก็ทรง ปล่อยผ่านไป ทำราวคล้ายกับว่า ไม่จำเป็นต้องสรุปก็ได้ เพราะ ทรงเห็นว่า นักเรียนนายร้อยเป็นผู้ใหญ่ระดับหนึ่งแล้ว

ผู้อ่านที่ยังเด็ก ๆ ก็คงพอจะมองออกได้ว่า แนวคิดที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานน่าสนใจยิ่ง แต่การ จะบรรลุได้เช่นนั้นในอนาคต ย่อมต้องอาศัยเคล็ดลับแห่งความ สำเร็จที่ “พระสไตล” ทรงแนะนำไว้คือมีเคล็ดลับ “อยู่ที่การอ่านมาก ฟังมาก และคิดมาก”

หลังจากนั้นพระองค์ทรงสอนต่อไปตามเดิม และทรงเปิด ประเด็นต่าง ๆ ไว้อย่างน่าคิดน่าติดตามเสมอ เช่น เมื่อทรงสอน มาถึงสมัยยุคเรืองปัญญาและเหตุผล (Age of Enlightenment and Reasoning) พระองค์ทรงเน้นให้นักเรียนนายร้อยเห็นว่า มีอะไรสำคัญหรือน่าสนใจในสมัยนี้ ความตอนหนึ่งว่า

“ยุคเรืองปัญญาเป็นกระบวนการทางวัฒนธรรมที่เกิดขึ้น ปลายคริสต์ศตวรรษที่ ๑๗ ต่อคริสต์ศตวรรษที่ ๑๘ เน้นเรื่อง เหตุผลมากกว่าสิ่งที่ทำกันมาจนเป็นประเพณี

เป็นยุคที่เชื่อถือ พยายามเข้าใจ และปฏิรูปลังคม นำการใช้ วิธีการทางวิทยาศาสตร์ธรรมชาติวิทยา เน้นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ ชั่ง ตวง วัด แล้วเอามาคิดคำนวณได้ ไม่เชื่อง่าย ๆ และมีการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นถือเป็นการปฏิวัติทางความคิด มนุษย์ใช้วิธีการ ทางตรรกวิทยาในการสรุปผล ทดสอบผล โดยอาศัยหลักฐาน”



ในส่วนนี้ผู้เขียนเชื่อว่า เหตุผลที่พระองค์ทรงเน้นให้ผู้เรียน ผู้อ่านเห็นรูปธรรมของวิถีคิด วิถีตรวจสอบข้อเท็จจริง เพื่อเข้าใจ เข้าถึงรากฐานของ “เรื่องเหตุผลมากกว่าสิ่งที่ทำกันมาจนเป็น ประเพณี” และเรื่องสำคัญคือ “การปฏิวัติทางความคิด” นั้น เป้าหมายของพระองค์คงมิใช่ทรงต้องการให้รู้ว่า สิ่งนี้เป็นเพียง มรดกของ “ยุคเรืองปัญญา” ในโลกตะวันตกเท่านั้น เพราะความหมายของเรื่องนี้ โดยเฉพาะ “ไม่เชื่อง่าย ๆ” และ “โดยอาศัยหลักฐาน” คือหลักคิดสำคัญของยุคนั้นและสมัย ต่อมา และคงมิใช่เฉพาะทางยุโรปเท่านั้น หากยังรวมถึงสังคมอื่น ๆ ไม่ยกเว้นสังคมไทย และถือเป็น “หัวใจ” ของวิชาประวัติศาสตร์ ในการพัฒนาความคิดอ่านของผู้คนในสังคมและการพัฒนา

ประเทศต่อไปอีกด้วย

ดังจะเห็นการทรงสอนในส่วนต่อไป พระองค์ทรงแสดงให้เห็นว่า ผลจากการปฏิวัติทางความคิดนั้นเกิดอะไรขึ้นในทางสังคมการเมือง คือมีตั้งทฤษฎี มีแนวคิดทางการเมือง เช่น เริ่มแยกศาสนากับการเมืองชัดเจน สังคม วัฒนธรรม ทฤษฎีดนตรีใหม่ ๆ แนวคิดที่สนใจกันเน้นเรื่องความเท่าเทียมกัน และความสนใจร่วมกันในหมู่ประชาชนอีกด้วย

ข้อความตรงนี้น่าสนใจไม่น้อย ผู้เขียนจึงควรขมวดให้เห็นอีกครั้งว่า ถ้าผู้เรียนผู้อ่านใช้จินตนาการจากประวัติศาสตร์ของประเทศอื่น แล้วนำมาคิดเปรียบเทียบกับอดีต ปัจจุบันและอนาคตของไทย เช่น ถ้าผู้นำหรือรัฐบาลเป็นผู้เรื่องปัญญาแล้ว ก็ย่อม “จะได้แนวทางปกครองประเทศ หรือพัฒนาประเทศจากเหล่านักคิด” ซึ่งเป็นกลุ่มนักคิด “คัดค้านการเชื่อโชคลาง”

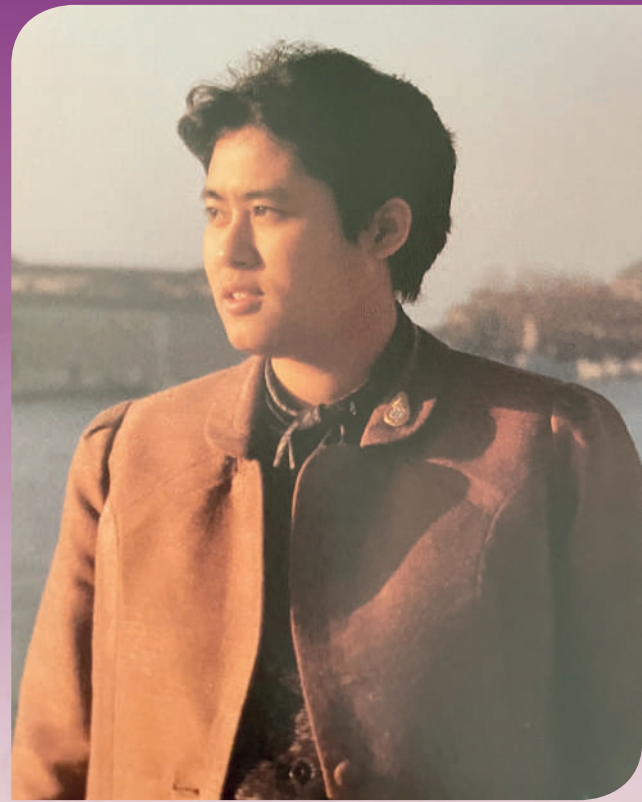
นอกจากเรื่อง “คัดค้านการเชื่อโชคลาง” แล้ว พระองค์ทรงนำเสนออีกหลายประเด็นจากประวัติศาสตร์ยุโรปมาเป็นข้อคิดข้อสังเกต เพื่อเปิดประเด็นเปิดโลกใหม่ให้กับผู้เรียนต่อไป เพราะจากประวัติศาสตร์ยุโรปที่ดูจะห่างไกลจากการรับรู้ของคนไทย โดยเฉพาะในสมัยยุคเรืองปัญญาและเหตุผล แต่พระองค์กลับทรงดึงเนื้อหาและหลักคิดของเหตุผลจากยุคนี้อาไรกลับมาสู่ประวัติศาสตร์ไทยในสมัยเดียวกันนี้อย่างน่าสนใจยิ่ง ดังความตอนหนึ่งว่า

“ในประเทศไทยจะเห็นชัดในคริสต์ศตวรรษที่ ๑๙ สมัยรัชกาลที่ ๔ ที่ถือกันว่าทรงเป็นพระบิดาแห่งวิทยาศาสตร์ไทย สมัยนั้นมีหนังสือ เรื่องแสดงกิจจานุกิจ ของเจ้าพระยาทิพากรวงศ์ (ข้า บุนนาค) สอนคนไทยไม่ให้หมงาย ปรากฏการณ์ต่าง ๆ เป็นเรื่องวิทยาศาสตร์ เรื่องธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องผีสังนางไม้บันดาล”

การทรงสอนวิชาประวัติศาสตร์นั้น พระองค์ก็ทรงยึดถือหลักสำคัญนี้เช่นกัน คือทรงสอนให้ผู้เรียนผู้อ่านใช้สติปัญญาของตนเป็นที่ตั้ง คือมีเหตุผล คติวิเคราะห์เป็น “ไม่หมงาย” และ “ไม่ใช่เรื่องผีสังนางไม้บันดาล” หากอยู่ที่ “ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ” และ “โดยอาศัยหลักฐาน” แต่ที่สำคัญยิ่งก็คือ “คัดค้านการเชื่อโชคลาง” เข้าทำนองหลักที่ว่า “จงฝากชีวิตไว้กับสติปัญญาอย่าฝากไว้กับโชคชะตาที่มองไม่เห็น” นั่นเอง

เพราะสิ่งสำคัญที่พระองค์ทรงสอน มิใช่ตัวเนื้อหาหรือลำดับเหตุการณ์ หากแต่มีทรงหยิกยกเนื้อหาเป็นบทเรียนอันทรงคุณค่า เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเข้าใจ เข้าถึง “หัวใจ” ของหลักวิชาประวัติศาสตร์เสมอ

การทรงสอนวิชาประวัติศาสตร์ในลักษณะกลับไปกลับมาระหว่างการเรียนรู้วิธีการและเนื้อหา นี้ คือส่วนหนึ่งที่สะท้อนถึงการทรง “สอนเป็น” สอนเก่ง สอนสนุก ที่เกิดจากการทรง “เข้าใจแก่น และประยุกต์ใช้จริง” ของพระองค์ในฐานะ “ครูประวัติศาสตร์” และทั้งหมดนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งใน “พระสไตล์” ของพระองค์ตลอดมาแม้ว่าวิธีการทรงสอนของพระองค์จะไม่เข้มงวดและออกไปทางสบาย ๆ หรือสนุกจากตัวอย่างต่าง ๆ ก็ตาม



“พระสไตล์” ของพระองค์ นอกจากจะช่วยทำให้ผู้เรียนสนุก เพราะได้คิดตาม และสนุกจากการได้ข้อคิดหรือความรู้ใหม่ ๆ จากเรื่องราวในอดีตแล้ว ยังเท่ากับได้รับการฝึกฝนให้มีจิตสำนึกของความเป็นนักประวัติศาสตร์ที่ดีไปในตัวด้วย คือการคิดเป็น มีเหตุผล ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ เป็นสิ่งสำคัญ

จิตสำนึกของความเป็นนักประวัติศาสตร์ที่ดีนี้ นับเป็นสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานของทุกคน คือไม่จำเป็นต้องมีอาชีพเป็นนักประวัติศาสตร์หรือครูประวัติศาสตร์ก็ได้

เพราะหากผู้ใดมีจิตสำนึกด้านนี้อย่างดีแล้ว ย่อมช่วยทำให้ผู้นั้นไม่ตกเป็นเครื่องมือของใครอย่างง่าย ๆ อีกทั้งยังสามารถอยู่กับปัจจุบันและมองไปในอนาคตอย่างมีรากฐานของอดีตเป็นฐานรองรับอย่างดี คือปรับตัวรับกับโลกใหม่ได้เสมอ และจะปรับตัวได้อย่างดีก็ควรต้องมีประสบการณ์ที่กว้าง หรือการออกจาก “comfort zone”

ยุโรปและออสเตรเลีย : ข้อคิดจาก “comfort zone”

การอ่าน “พระสไตล์” ก็อาจทำนองคล้ายกับเวลาท่านต้องมีรายการเดินทางไปในป่าเขา ที่มีทั้งเส้นทางราบ ทางแคบชัน ขึ้นเขาลงห้วย คือง่ายบ้าง ยากบ้าง เป็นธรรมดาของชีวิต อะไรทำนองนี้

ในความเป็นจริงแล้ว พระองค์ก็ทรงพัฒนา “พระสไตล์” บนเส้นทางลำบากนี้มาก่อนเช่นกัน คือมิใช่ลำพังเพียงเพราะความชาญฉลาดและการมีโอกาสได้รับการศึกษาที่ดีและระดับสูงเท่านั้น แต่สิ่งสำคัญคือ พระองค์ทรงมีพระประสบการณ์ชีวิตนอกห้องเรียนจากสังคมไทยและโลกกว้าง ในความหมาย



ที่ฝรั่งเรียกกันว่าอยู่นอก “comfort zone” หรือการทรงมีพระประสบการณ์ออกจาก comfort zone ในแง่การทรงใช้ชีวิตหรือการทำงานต่าง ๆ นั้น หากเทียบกับการทรงใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมหรือ “พื้นที่สบาย ๆ ไร้กังวล” ในรั้วในวัง

แน่นอนว่า การจะได้พระประสบการณ์เหล่านี้ พระองค์ทรงต้องแลกมาด้วยความลำบากความอดทนไม่น้อย ดังเช่นทรงบันทึกไว้ใน “ลัดฟ้า ล่าวิชาหาอาจารย์” (๒๕๓๔) ความตอนหนึ่งว่า

“ข้าพเจ้าคิดว่ารู้จักภูเขาดีพอสมควร ตั้งแต่เล็ก ๆ เวลาไปเชียงใหม่ เราก็ได้เดินป่าขึ้นเขากัน ข้าพเจ้าก็เดินของข้าพเจ้าตามประสาเด็ก “ขบวนใหญ่” ท่านก็เสด็จพระราชดำเนินของท่านไกล ๆ เยี่ยมหมู่บ้านชาวเขา ท่านว่าเขายากจน เราไปแนะนำเขาในเรื่องการทำมาหากินได้

เมื่อโตพอแล้วก็ต้องเริ่มฝึกหัด โดยซ้อมเดิน-วิ่ง ขึ้นพระตำหนักภูผาพิงคราชนิเวศน์ ผ่านโค้งสูงชันตรงกองรักษาการณ์ตำรวจภูธร ที่เราแอบเรียกว่า “โค้งมรณะ” เราถูกสอนว่าเกิดเป็นคนไทยต้องอดทน จึงจะป้องกันชาติบ้านเมืองไว้ได้ อีกเหตุผลหนึ่งคือถ้าอยากเป็นนักพัฒนาที่ดี เราจะต้องมีแรงที่จะเดินไปให้กำลังใจ

ชาวบ้านที่ปลูกพืชอยู่บนดอยซึ่งรถไปไม่ถึง

เวลาเราต้องปีนเขา เราจะซาบซึ้งในคำกวี อย่างเนื้อเพลงฝรั่งที่เขียนเอาไว้ข้างต้นว่า การนำตัวไปสู่ที่สูงนั้นเป็นสิ่งยาก เพราะต้องแบกน้ำหนักมากมาย แต่ก็เป็นที่ไปได้ อีกอย่างหนึ่งคือ จะแฝงด้วยความหมายแห่งการเสาะแสวงหาในสิ่งที่สูงส่งจะเป็นความรู้หรือเป้าหมายในชีวิตอื่น ๆ ภูเขาที่ตระหง่าน ทำท่ายอนุนั้น เตือนใจว่าทุกคนมีสิทธิ์ฝัน และก็มีสิทธิ์จะพบความเป็นจริงตามฝันนั้นด้วย...”

แต่เพราะด้วยการทรงได้ไปเห็นโลกกว้าง เห็นมุมมองอื่นที่ห่างไกลจากความคุ้นชินในรั้วในวัง ไม่ว่าจะตามเสด็จ ไปพัฒนาท้องถิ่นชนบทที่ห่างไกลหรือไปดูงานตามประเทศต่าง ๆ ก็ตาม จึงช่วยให้พระองค์ทรงมีโอกาสในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างแท้จริง และพัฒนาความคิดอ่านเชิงวิเคราะห์ที่ที่เป็นของพระองค์เองอย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง ไม่ต่างไปจากบรรดา “กูรู ผู้รู้ ลึกรู้จริง” ทั้งหลาย

พูดให้ง่ายก็คือ เพราะด้วยพระประสบการณ์จากชีวิตจริงที่อยู่บนกร้วนอกวัง ทรงต้องมีความอดทนในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบาก คือต้องทรงขื่นเขาลงห้วยไม่ต่างไปจากชีวิตจริงของผู้คนทั่วไป จึงทรงรู้จริง ทำเป็น และประสบความสำเร็จในแบบฉบับของพระองค์เอง

เนื่องจากการเสด็จฯ ไปในที่ต่าง ๆ ทั้งภายในและต่างประเทศก็ดี มีความหมายตามทฤษฎีของการศึกษาทางด้านจิตวิทยาและพฤติกรรมของมนุษย์ ที่มักนิยมเรียกว่า “comfort zone” คือการออกจากพื้นที่สบาย ๆ ไร้กังวล หรือ “เขตความสะดวกสบาย” จะทำให้คนเรามีความคิดสร้างสรรค์จากประสบการณ์ใหม่ ๆ ดังที่ปรัชญาทางตะวันตกมักส่งเสริมให้ผู้คนเดินทางท่องโลกกว้าง เช่น “Life begins at the end of your comfort zone” หรือการใช้ชีวิตจริง ๆ ของคนเรานั้น เพิ่งจะเริ่มต้นเมื่อเราเริ่มก้าวออกจากเขต comfort zone ของแต่ละคนนั่นเอง

เรื่องนี้พระองค์ทรงสอนทรงบันทึกไว้เช่นกัน ดังเช่น เมื่อครั้งเสด็จฯ เยือนอังกฤษ ทรงเล่าไว้ในพระราชนิพนธ์ “ลัดฟ้า ล่าวิชาหาอาจารย์” (๒๕๓๔) ความว่า

“...เมื่อเดินทางก็ได้รู้มากเห็นมาก ได้พบทั้งเพื่อนเก่าและเพื่อนใหม่ ทั้งไทยและต่างประเทศ...เมื่อกลับมาพอดีเป็นช่วงที่ต้องเดินทางไปหลายจังหวัด เช่น พระนครศรีอยุธยา ปราชินบุรีลพบุรี และเลย ซึ่งข้าพเจ้าพักอยู่ที่อุทยานแห่งชาติภูเรือ ๒ คืน ได้ทำงานที่คุ้นเคยแต่ประสบการณ์ใหม่ๆ ความคิดใหม่ๆ ที่ได้รับมาทำให้เกิดความมั่นใจในการกระทำการงาน ซึ่งจะต้องพัฒนาให้ดีที่สุดที่จะทำได้ อากาศบนยอดภูเรือตอนค่ำหนาวเย็น เราจึงมาคุยกันต่อที่บ้านพักถึงเรื่องอนาคตที่จะดำเนินต่อไปไม่หยุดยั้ง...พรุ่งนี้ยังมี”

ที่จริงแล้ว เรื่อง comfort zone เป็นธรรมชาติของเราทุกคน ไม่ยกเว้นพระองค์ แต่หากเราอยู่ในเขตนี้นานเกินไปย่อมมีข้อเสียเช่นกัน เพราะความน่ากลัวของ comfort zone ก็คือ

“การที่มันจะทำให้เราสบายจนชิน เมื่อชินแล้วก็จะเริ่มกลายเป็นความเฉื่อยชา ความขี้เกียจ ทำให้เราไม่พัฒนาตัวเอง ไม่คิดอะไรใหม่ ไม่ทำอะไรใหม่ หยุดอยู่กับที่”

ดั่งที่หลายท่านได้กล่าวไว้ในสังคมออนไลน์

เรื่องนี้พระองค์ทรงสอนในชั้นเรียนเสมอ “เวลาฉันไปไหน มีประสบการณ์อย่างไร ก็พยายามหาเวลาเล่าให้นักเรียนฟัง” และทรงบันทึกข้อคิดทำนองทฤษฎีของ comfort zone ไว้ในพระราชนิพนธ์สารคดีท่องเที่ยวโลกกว้างอยู่บ่อย ๆ ดังเช่นที่กล่าวมาแล้ว “ทัศนียภาพอินเดีย” (๒๕๓๑)

นอกจากนี้ พระองค์ทรงถ่ายทอดข้อสำคัญของกระบวนการในการทรงมีพระประสบการณ์ออกจาก comfort zone ในแง่การทรงงานต่าง ๆ นั้น หรือว่าจะได้พระประสบการณ์จากชีวิตจริงที่อยู่นอกกรอบวงวิงสู่ผู้เรียนผู้อ่านเช่นกัน แต่แทนที่พระองค์จะทรงยกพระประสบการณ์โดยตรงกลับทรงนำตัวอย่างที่โดดเด่นมากกระตุ้นความคิดอ่านของนักเรียนนายร้อย เช่น พระราชดำริผ่านแนวคิดการอธิบาย “American Dream” ในการเรียนการสอนวิชาประวัติศาสตร์ เอเชียตะวันออก: บูรพา-ภิวัดน์ศึกษา เมื่อภาคการศึกษาที่ ๒ ปี ๒๕๕๖ ในความหมายกระชับและตรงกับเรื่องนี้คือ “ถ้าเฉลี่ยฉลาด ขยันทำงานหนักก็จะประสบความสำเร็จได้”



ยุโรปและออสเตรเลีย : จาก “เรื่องไวกิง” สู่สหรัฐอเมริกา

ข้อคิดข้อตระหนักจากพระองค์ “เรื่องไวกิง” นี้ หากมองจากมุมมองก็ไม่ได้ต่างไปจากคู่ของไทยกับพม่า และคู่สงครามอื่น ๆ ในสถานที่ต่าง ๆ ซึ่งมีอนุสาวรีย์การสู้รบอยู่เต็มบ้านเต็มเมืองไม่น้อยไปกว่ากัน แต่ทุกครั้งทุกที่ที่เสด็จฯ พระองค์ทรงให้ความหมายใหม่จากมุมมองของสันติภาพและสันติวิธีเสมอ

เพราะข้อเด่นในระหว่างการอ่านพระราชนิพนธ์อย่างสนุกอยู่นั้น ข้อเขียนของพระองค์จะมีส่วนสำคัญในการกระตุ้นให้เรา

ต้องศึกษาไตร่ตรองมากขึ้น ทำท่ายให้ตั้งคำถาม และรวมถึงเรื่องราวที่เราคิดว่ารู้อยู่แล้วในสังคมไทยให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ดังตัวอย่างที่ดีเรื่อง ไทยเที่ยวพม่า และตัวอย่างอื่น ๆ จาก จีน อินเดีย สิงคโปร์ หรือทางตะวันตก เช่น มิตรภาพ สันติภาพ จากเรื่องเล่าการตัดสินใจของวรรณกรรมเด็กที่เขียนดีโน “โรมันสัจจร” และความรู้แรงสันติวิธี จากเรื่องเล่า “หนังสือบอวยรังแกอินเดียแดง” ใน “เยือนถิ่นอินเดียแดง” (๒๕๓๗) และ “เรื่องไวกิง” “คืนฟ้าใส” (๒๕๓๒)

ถัดจากเรื่องสงครามในประเทศต่าง ๆ แล้ว พระองค์ทรงมีเรื่องเล่าอื่น ๆ ที่น่าสนใจอีกมากเช่นกัน เช่น ประเด็นและข้อคิดข้อตระหนักจากพระองค์ในด้านความรู้แรงและสันติวิธี

ก็มีไม่น้อย ตัวอย่างคือ เรื่องเกี่ยวกับหนังสือบอวยรังแกอินเดียแดง เรื่องไวกิง ทรงตีความแตกต่างกัน และทรงเห็นเรื่องความรู้แรงต่างกันด้วย

ในเรื่องไวกิงนี้ พระองค์ทรงเล่าเรื่องไว้ในพระราชนิพนธ์ “คืนฟ้าใส” เมื่อครั้งเสด็จฯ เยือนประเทศนอร์เวย์ (๒๕๓๒)

เรื่องเล่าของพระองค์นี้มีข้อคิดและความรู้ในหลายด้านหลายประเด็นที่ไทยไปเกี่ยวข้องชองกับนอร์เวย์ เช่น การเสด็จฯ เยือนของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (พระราชนิพนธ์ “ไกลบ้าน”) และปุยตราเรือใบไวกิงที่คนไทยรุ่นเก่าหน้อยอาจจะรู้จักกันดี

แต่จะขอถ่ายทอดเฉพาะเรื่องไวกิงจาก

พระราชนิพนธ์ “คืนฟ้าใส” ซึ่งสะท้อนถึงจิตสำนึกของความเป็นนักประวัติศาสตร์ที่ดีของพระองค์ ใจความตอนหนึ่งว่า

“...พูดถึงไวกิง ดูเหมือนว่าคนไทยส่วนใหญ่จะรู้จักดี เพราะว่ามีปุยตราเรือใบไวกิงขายอยู่ทั่วไป ฟังโฆษณาอยู่ทุกวันนี้ไม่ใช่โฆษณาให้นะ (ส่วนมากข้าพเจ้าจะโฆษณาแต่ปุยหมัก)

อีกอย่างหนึ่งคือ สมัยตอนข้าพเจ้ายังอยู่ชั้นประถม บ่ายวันอาทิตย์เคยมีภาพยนตร์เรื่องขุนทัพไวกิงเป็นตอน ๆ ติดต่อกันอยู่นาน เด็กไทย (รุ่นข้าพเจ้า) จึงชอบไวกิง

เมื่อปีก่อนข้าพเจ้าได้รับแต่งตั้งเป็นกรรมการตัดสินหนังสือเด็ก ดังที่ได้เขียนเล่าไว้แล้วในหนังสือ “โรมันสัจจร” มีหนังสือเด็ก

จากนอร์เวย์

ผู้แต่งเป็นนักโบราณคดี อยู่พิพิธภัณฑน์ไหนจำไม่ได้แล้ว เขาแต่งนิยายสำหรับเด็กเกี่ยวกับไวกิง เขาเขียนไว้ในคำนำว่า เด็ก ๆ ในปัจจุบันนี้อ่านหนังสือเกี่ยวกับไวกิง ดูหนังเรื่องไวกิง ล้วนแต่ทำให้เห็นว่า ไวกิงเป็นวีรบุรุษ ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นพวกโจรที่ป่าเถื่อน เขาปล้นฆ่าชาวยุโรป (เช่นอังกฤษ) ที่มีอารยธรรมสูง สร้างนิสัยให้เด็กนิยมความรุนแรง

ฉะนั้นเขาจึงต้องแต่งเรื่องขึ้นมาใหม่ แสดงให้ชัดถึงความเลวร้ายของไวกิง

ข้าพเจ้าเองไม่เห็นด้วยกับความคิดเช่นนี้ เพราะเป็นเด็กที่ถูก “มอมเมา” มาเหมือนกัน แต่ก็ไม่เห็นมีความรู้สึกกระหายสงครามแต่ประการใด เนื่องจากไวกิงเป็นคนสมัยโบราณ ที่อยู่ในสภาพสิ่งแวดล้อมต่างจากปัจจุบัน

เมื่อตอนเด็ก ๆ ข้าพเจ้ากลับไม่ชอบหนังคาบอยริงแอกอินเดียนแดง”

อย่างไรก็ตาม การเล่าเรื่องไวกิงนี้ พระองค์ทรงมิได้จบเพียงความคิดเห็นของพระองค์ หากทรงนำเสนอข้อเท็จจริงตามคำบอกเล่าจากผู้รู้ทั้งหลายของท้องถิ่นประเทศ

พระองค์ทรงเล่าเรื่องไวกิงตามความจริงเพื่อให้ผู้อ่านได้พิจารณาด้วยตนเองอย่างรอบด้าน พร้อมทรงเสริมด้วยความจากพระราชนิพนธ์ “ไกลบ้าน” และหนังสือวิชาการแนะนำของฝรั่งด้วย ดังความต่อมา พระองค์ทรงเล่าไว้ว่า

...ดูเหมือนข้าพเจ้าจะพูดเรื่อยเปื่อยเกินไปหน่อยจะพูดเรื่องไวกิงที่ได้ไปดูมา

ข้าพเจ้าหยิบเอา Chamber’s Encyclopaedia มาดูคำอธิบายเรื่องไวกิง เขาว่าเป็นโจรสลัดชาวสแกนดิเนเวียที่เดินทางในทะเลบอลติก ในราวคริสต์ศตวรรษที่ ๘-๑๑ เที้ยรุกรานประเทศต่าง ๆ เกือบจะทั่วยุโรป ได้ครองเมืองท่าการค้าขาย

สมัยไวกิงนี้ เขาถือว่าเป็นสมัยสร้างสรรค์ เพราะเป็นโอกาสในการแลกเปลี่ยน และขยายอารยธรรมในด้านวัตถุ การเมืองและภูมิปัญญา เขาว่าเป็นพวกเดียวกับ Norways และ Danes

จริง ๆ สารานุกรมพูดไว้อีกยาว แต่ข้าพเจ้าขอย่อมาแค่นี้ใคร ๆ มาถึงออสโล เขาก็จะพามาที่พิพิธภัณฑน์นี้ทั้งนั้น



เห็นจะแสดงมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ ในพระราชนิพนธ์ “ไกลบ้าน” มีข้อความว่า

...ตรงไปที่เรือไวกิงลำที่ขุดได้แรกก่อน เรื่องเรือไวกิงนี้ จำจะต้องเล่าสักหน่อยหนึ่ง

เดิมในยุโรปไม่รู้จักพวกนอร์วีเจียน พวกนี้มีเรือเรียกว่า ไวกิงไปเที่ยวปล้นในทะเล ลามหนักไปจนกระทั่งถึงตีบ้านเมือง เช่น เดนมาร์ก อิงค์แลน และเมืองฝรั่งเศสข้างล่าง ปล้นเอาทรัพย์สมบัติแล้วกลับถิ่น

ภายหลังกำเริบหนักขึ้นเลยจนถึงยึดถือที่แผ่นดินเลยจนถึงปกครองแผ่นดินเป็นเจ้านายเข้าเรื่องพงษาวดาร...

...เหตุที่ขอพระราชทานลอกมาทั้งดุ้นอย่างนี้ เพราะว่าไวกิงที่เล่าให้ข้าพเจ้าฟัง ก็พูดคล้าย ๆ อย่างนี้แหละ...

มีหนังสือประกอบ ๒ เล่ม เรื่อง “The Viking Ships in Oslo” กับอีกเล่มชื่อ “Guide to the Viking Ship Museum”...

พระองค์ทรงแนะนำหนังสือในแต่ละเรื่องเล่านี้ ก็มีความหมายเดียวกับการทรงสอนในชั้นเรียน เช่น หนังสือของ Wang Gungwa, RENEWAL the Chinese State and the New Global History (๒๐๑๓) ในวิชาประวัติศาสตร์เอเชียตะวันออก : บรูพาภิวัดนศึกษา ที่เคยกล่าวมาแล้ว คือเป็นวิธีการหนึ่งที่ดีของคนเป็นครู เพราะความเป็นครูก็คล้ายพ่อแม่ มักห่วงใยลูก ลูกศิษย์เสมอ คือมีอะไรดี ๆ ก็จะนำมาสอนมาถ่ายทอดอย่างไม่ปิดบังซ่อนเร้น พระองค์ทรงแนะนำแหล่งข้อมูลเสมอ เพื่อกระตุ้นให้ค้นคว้าเพิ่มเติมอย่างรอบด้าน ก่อนจะสรุปและนำไปใช้ต่อไป

ข้อคิดจากพระองค์ ที่ทรงเน้นให้ต้องระวังให้มากในเรื่องไวกิงนี้ ก็คล้าย “การต่อสู้เพื่อความอยู่รอด” ของเรื่องอินเดียนแดงในเรื่องไวกิง เพราะไวกิงก็มีเหตุผล มีสาเหตุว่าทำไมเขาทำทำบนเงื่อนไขอะไร คือมีประวัติศาสตร์ของตนเองใน “การต่อสู้เพื่อความอยู่รอด” เช่นกัน

ในตอนต่อไปจะได้เข้าเรื่องตัวอย่างใน “เยือนถิ่นอินเดียนแดง” พระองค์ทรงเล่าเรื่องราวสันติภาพผ่านสงครามในนิทรรศการ Personal Legacy: the Healing of a Nation และเรื่องเกี่ยวกับหนังคาบอยริงแอกอินเดียนแดงนี้ พระองค์ทรงเล่าเรื่องผ่านนิทรรศการ “Western Ways: Image of the American West” ซึ่งมีรูปและเรื่องราวที่แสดงความทารุณกรรมต่อคนพื้นเมืองเดิมหลายประการ เช่น ฆ่าฟันโดยตรง ย้ายออกจากพื้นที่ที่เขาเคยอยู่ การเดินทางอพยพก็ยากลำบาก จนมีคนเจ็บตายกันมาก เรียกเส้นทางนี้ว่า Trail of Tears พยายามกลืนชาติ แต่ก็กลายเป็นการทำลายวัฒนธรรม อย่างที่คนสมัยใหม่ก็เสียชีวิต





เปิดโลกความรู้ เทคโนโลยีป้องกันประเทศ

บทความจากสถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ

การพัฒนาเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ด้านระบบความปลอดภัยสาธารณะ (Public Safety) ของ สกป.

“อาชญากรรม (Crime) เป็น สิ่งที่มีและดำรงอยู่คู่กับสังคม ทุกสังคม ล้วนประสบปัญหาอาชญากรรมทั้งสิ้น ซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามบริบททางสังคมของแต่ละสังคม”

อีมิล เดอร์ไคม์ นักสังคมวิทยาชาวฝรั่งเศส (Emile Durkheim, 1970, p.1 อ้างใน พัฒนาการสูงนารถ, 2551) พ.ศ. 2564 สำนักงานตำรวจแห่งชาติได้มีการสำรวจความหวาดกลัวอาชญากรรม และความเชื่อมั่นของประชาชน ต่อประสิทธิภาพการป้องกันอาชญากรรมของเจ้าหน้าที่ตำรวจ (PEOPLE POLL) เพื่อปรับปรุงแบบการทำงานของตำรวจ โดยนำเทคโนโลยีมาช่วยสำรวจความคิดเห็นของประชาชนในรูปแบบโพลผ่าน Google Forms ซึ่งให้สถานีตำรวจทั่วประเทศทั้ง 1,484 แห่ง สำรวจความคิดเห็นของประชาชนอย่างน้อยสถานีละ 100 คน มีผลการสำรวจตั้งแต่วันที่ 1 – 20 สิงหาคม 2564 มีประชาชนตอบแบบสอบถามจำนวน 197,860 คน เพศหญิง ร้อยละ 51.70 เพศชาย ร้อยละ 48.30 ช่วงอายุที่ตอบแบบสอบถามมากที่สุด คือ ช่วงอายุ ตั้งแต่ 20 – 29 ปี ร้อยละ 28.90

ช่วงอายุ 30 – 39 ปี ร้อยละ 25.20 และช่วงอายุ 40 – 49 ปี ร้อยละ 20.30 ถึงความหวาดกลัวภัยอาชญากรรมจะต้องไม่เกิน ร้อยละ 40 ในภาพรวมทั้งประเทศ ผลพบว่า ประชาชนมีความหวาดกลัวภัยอาชญากรรม ร้อยละ 32.75 ถือว่าผ่านเกณฑ์ตัวชี้วัดที่กำหนด ซึ่งเมื่อเดือนกรกฎาคม 2564 ประชาชนมีความหวาดกลัวภัยอาชญากรรม ร้อยละ 39 อย่างไรก็ตามในภาพรวมทั้งประเทศประชาชนมีความเชื่อมั่นต่อประสิทธิภาพการป้องกันอาชญากรรมของเจ้าหน้าที่ตำรวจ ร้อยละ 77 (ไม่ผ่านเกณฑ์) แต่มีระดับความเชื่อมั่นมากกว่าผลการสำรวจ เมื่อเดือนมิถุนายน 2564 มีความเชื่อมั่นเพียงร้อยละ 67.50 และเดือนกรกฎาคม 2564 มีความเชื่อมั่นเพียง ร้อยละ 73 (ที่มา: <https://www.nationtv.tv/news/378837414>)



สถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ (สทป.) มีพันธกิจในการศึกษา ค้นคว้า วิจัย และพัฒนานวัตกรรมและเทคโนโลยีป้องกันประเทศ เพื่อนำไปสู่อุตสาหกรรมป้องกันประเทศ โดยประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 2 ของ สทป. คือ การพัฒนาองค์ความรู้และนวัตกรรมสู่ประชาสังคมที่มุ่งเน้นการบริการภาคประชาสังคมด้วยองค์ความรู้และความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านเทคโนโลยีป้องกันประเทศ จึงเกิดการพัฒนาระบบเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ด้านระบบความปลอดภัยสาธารณะ (Public Safety) เพื่อให้บริการด้านระบบความปลอดภัยสาธารณะ สำหรับภารกิจการเฝ้าระวัง การป้องกัน การรับมือการก่ออาชญากรรมภัยคุกคามต่อความปลอดภัยสาธารณะของประชาชน และความมั่นคงของประเทศ โดยได้พัฒนา DTI Platform บนเทคโนโลยี Cloud Computing และปัญญาประดิษฐ์ (AI) เพื่อการบูรณาการบริหารจัดการกล้องโทรทัศน์วงจรปิด ระบบเซนเซอร์ตรวจจับต่าง ๆ เช่น ระบบตรวจจับและจดจำใบหน้า ระบบตรวจจับและจดจำป้ายทะเบียนรถ และระบบตรวจจับวัตถุต้องสงสัยหรือรถล้ำพื้นที่ เป็นต้น ซึ่งบริหารจัดการผ่านศูนย์บริหารจัดการข้อมูลความมั่นคงแบบ Single Command Control โดยสถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ ภายใต้คอนเซ็ปต์ 3P : Predict Prepare Prevent และ 1M : Manage เพื่อให้ได้โซลูชันล้ำสมัยในการยับยั้งภัยคุกคามและลดปัญหาการเกิดอาชญากรรม

ตามคำพิง (ยูวดี วงศ์วีระประเสริฐ) ดั้งนั้นการที่ สทป. ได้ดำเนินการพัฒนาเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ด้านระบบความปลอดภัยสาธารณะ จึงเป็นการตอบสนองต่อความต้องการด้านความปลอดภัยสาธารณะของประชาชนตามกรอบ Sustainable Development Goals ขององค์การสหประชาชาติในเป้าหมายที่ 11 คือ การทำให้เมืองและการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์มีความปลอดภัยทั่วถึงอย่างยั่งยืนพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งปัจจุบันการก่ออาชญากรรมและการก่อการร้ายระหว่างประเทศแทบจะไม่ถูกขัดขวางโดยอุปสรรคทางภูมิศาสตร์ ภาษา หรือการเงิน ความปลอดภัยสาธารณะและความมั่นคงจึงกลายเป็นประเด็นทางการเมืองและเศรษฐกิจที่สำคัญ ทั้งในระดับประเทศและในระดับสากล

การบูรณาการความร่วมมือทั้งจากภาครัฐ ภาคเอกชน ตลอดจน ภาคประชาสังคม จึงเป็นสิ่งสำคัญในการประกันความมั่นคงของประเทศ และความมั่นคงทางเศรษฐกิจตามแนวนโยบายรัฐบาล “มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” เพื่อตอบสนองต่อนโยบายรัฐบาล ผลผลิต (Output) ที่สำคัญนอกจากการพัฒนา DTI Platform ดังกล่าวข้างต้นแล้ว การดำเนินการยังจะต้องนำไปสู่การสร้างเครือข่ายความร่วมมือในรูปแบบการนำ DTI Platform ที่ สทป. ได้พัฒนาแล้วไปประยุกต์ใช้กับหน่วยผู้ใช้ เช่น สำนักงานตำรวจแห่งชาติ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมถึง



จากการศึกษาทบทวนแนวคิด ทฤษฎี ตลอดจนมุมมองที่เกี่ยวข้องกับการนิยามความปลอดภัยสาธารณะและอาชญากรรมอันเป็นสิ่งที่สัมพันธ์ต่อกันและกันทั้งในเชิงอัตวิสัยและวัตถุวิสัยพบว่าปัญหาที่พบในเรื่องการแก้ไขปัญหาความปลอดภัยของประชาชน คือ ความรู้สึกหวาดกลัวภัยอาชญากรรมในรูปแบบต่าง ๆ รวมทั้งความรู้สึกปลอดภัยเมื่อต้องอยู่คนเดียว หรือเดินทางคนเดียว

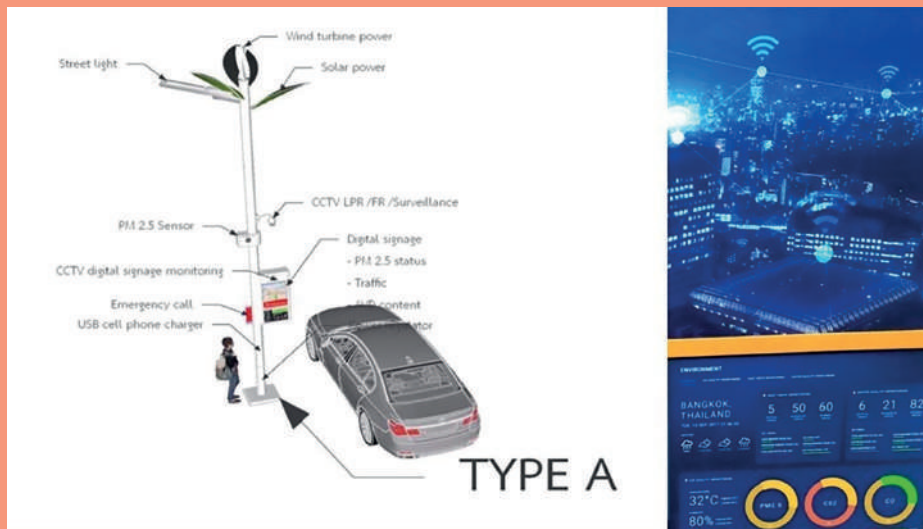
การสร้างเวทีในการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านระบบความปลอดภัยสาธารณะ ให้บรรลุเป้าหมายการทำให้เมืองและการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์มีความปลอดภัยทั่วถึงพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง กรณีศึกษาเปิดนโยบาย “เมืองปลอดภัย” จาก 8 ผู้สมัครผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ในงาน Bangkok Active Forum ฟังเสียงกรุงเทพฯ ครั้งที่ 2 ในหัวข้อ “เมืองปลอดภัย”

ที่หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร ในวันที่ 21 เมษายน 2565 ที่ผ่านมา โดยเครือข่ายปลุกกรุงเทพฯ เพื่อออกแบบข้อเสนอเชิงนโยบาย ส่งถึงมือผู้สมัครผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร บทสัมภาษณ์ผู้สมัครผู้ว่าฯ “ความปลอดภัยสาธารณะ ต้องมาเป็นที่ 1” ถามใจ ผู้สมัครผู้ว่าราชการกรุงเทพฯ จะรับมืออย่างไรกับ “กรุงเทพฯ” ที่เสี่ยงรอบด้าน (<https://theactive.net/data/bkk-safety-policy/>)

สทป. จึงได้ขอนำเสนอการออกแบบ DTI Platform เพื่อตอบสนองการเป็นต้นแบบเมืองปลอดภัยของกรุงเทพฯ โดยการทำให้เมืองและการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์มีความปลอดภัยตามกรอบ Sustainable Development Goals ขององค์การสหประชาชาติ ตลอด 24 ชั่วโมง แม้ในยามค่ำคืนประชาชนจะสามารถใช้ชีวิตในกรุงเทพฯ ได้อย่างปลอดภัย โดยอธิบายแนวคิดการออกแบบเพื่อสนับสนุนการเป็นเมืองปลอดภัยของกรุงเทพฯ ได้ดังแผนภาพ

DTI Platform เป็นระบบป้องกันเหตุเชิงรุก นอกจากการใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์บูรณาการบริหารจัดการกล้อง

โทรทัศน์วงจรปิด ระบบเซนเซอร์ตรวจจับต่าง ๆ เช่น ระบบตรวจจับและจดจำใบหน้า ระบบตรวจจับและจดจำป้ายทะเบียนรถ ระบบตรวจจับวัตถุต้องสงสัยหรือรถล้ำพื้นที่ ระบบตรวจจับควันดำและฝุ่นละออง PM 2.5 และอื่น ๆ อีกทั้งยังสามารถทำให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการป้องกันแก้ไขปัญหา ด้านความปลอดภัยสาธารณะ เช่น การรายงานความสมบูรณ์ของไฟส่องสว่าง การแจ้งเหตุอาชญากรรม และการแก้ไขปัญหาการจราจรลดตัวเลขผู้เสียชีวิตบนท้องถนน เป็นต้น และ DTI Platform ยังจะเป็นเครื่องมือสำคัญเพื่อการทำแผนปฏิบัติการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยในระดับเขตเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลตอบสนองความปลอดภัยและความมั่นคงในระดับเมืองครอบคลุมทุกมิติ ทั้งการเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจและการสร้างคุณค่าสู่สังคมอย่างยั่งยืนต่อไปในอนาคต



“รู้ใจ
ทำเองได้
ใช้ดี
มีมาตรฐาน”

“DTI
คิดเพื่อชาติ
ทำเพื่อคุณ”





บาทหลวงกรุนด์วิก คหีศรีเดนมาร์ก ประเทศสิกกรรมที่ประสบความสำเร็จ

ศ. ศิลาลง

คน

ไทยเราส่วนมาก มักจะเข้าใจไปว่า ประเทศสิกกรรมนั้น จะเจริญก้าวหน้ามันคงไปไม่ได้อย่างประเทศอุตสาหกรรม กล่าวอีกนัยหนึ่งพลเมืองในประเทศสิกกรรมร่ำรวยสู้คนในประเทศอุตสาหกรรมไม่ได้ ความเห็นในข้อนี้ไม่เป็นเช่นนั้นเสมอไป

เมื่อสมัยก่อนราว ๆ ค.ศ. ๑๘๐๐ นั้น ประเทศเดนมาร์ก มีพลเมืองยากจนเป็นส่วนมาก ที่ดินเป็นของเจ้าขุนมูลนายเสียทั้งนั้น ชาวนาต้องเสียค่าเช่าแพง การศึกษาค่ำมาก แม้รัฐบาลจะประกาศใช้ พ.ร.บ. ประถมศึกษา ให้เกณฑ์บุตรชวานอายุแต่ ๗-๑๘ ปี เข้าเรียน เมื่อจบแล้วออกไปช่วยบิดามารดาทำไร่นา ไม่ช้า ก็ล้มหนังสือเสีย เป็นส่วนมาก จะเขียนจดหมายที่ใดก็ต้องไปวานครูที่โรงเรียน เขียนให้ ที่ไร่นาเสื่อมโทรมลงไปทุกปี เพราะการศึกษาที่รัฐบาล ให้แก่พลเมืองเพียงอ่านออกเขียนได้นั้นไม่ใช่หลักวิชาที่จะเอาไปใช้ ทำไร่นาทำอะไรให้ดีขึ้นได้เลย ป่วย ตายาย ทำแบบใด ลูกหลาน เหลน ก็ทำตามเรื่อยมา ผลดีจึงเกิดไม่ได้เลยแล้วมีแต่จะเลวลง

ไม่ใช่แต่เท่านั้น ประเทศเดนมาร์กยังถูกประเทศเยอรมันนี้ ผนวกเอามณฑลชเลสวิก ฮอลสไตน์ (Schleswig Holstein) อยู่ข้างอู่น้ำไปเสียด้วย ทำให้กำลังทางเศรษฐกิจทรุดลงไปอีก ประเทศเดนมาร์กเล็กอยู่แล้วกลับเล็กลงไปอีกเสียทั้งดินแดนและพลเมือง ของตนเองไปกว่า ๒๐๐,๐๐๐ คน นับว่าเคราะห์หามยามร้าย แทบจะเอาตัวไม่รอด

อนึ่ง ภาษาและวัฒนธรรมก็เสื่อมโทรมไปด้วย พลเมืองรุ่นใหม่หันไปนิยมภาษาและขนบธรรมเนียมเยอรมัน ลืมภาษาขนบธรรมเนียมของตนไปเสีย เพราะการศึกษามีเพียงชั้นประถมเท่านั้น ประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์เดนมาร์กสอนน้อยเต็มที่ บรรพบุรุษของตนคนที่สำคัญ ๆ ไม่มีใครเอาใจใส่เลยดี กลับไปนิยมชาวต่างประเทศเสียจนเป็นที่น่าวิตกมาก

ขณะที่เดนมาร์กจะถึงแก่ความล่มจมรำไรอยู่ นั้น ก็บังเอิญมีคนดีมาช่วยเอาไว้ได้ ท่านองเดียวกับคำพังเพยที่ว่า กรุงศรีอยุธยายังไม่สิ้นคนดี ท่านผู้นั้นเป็นนักบวชชื่อ บาทหลวงกรุนด์วิก (Grundtvig) หรือ บิชอป นิโคลาส เฟรเดอริก เซฟเวอริน กรุนด์วิก (Bishop Nichola Frederik Severin Grundtvig) เกิดเมื่อ ค.ศ. ๑๗๘๙ และถึงแก่กรรม เมื่อ ค.ศ. ๑๘๗๒ ได้รับการศึกษาจากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ในประเทศอังกฤษ มีความรู้ทางด้านการศึกษาด้านประวัติศาสตร์เป็นอย่างดี ทั้งเป็นนักประพันธ์ชั้นนำด้วย

การตั้งโรงเรียนมัธยมเกษตร

ท่านบาทหลวงเป็นผู้ที่มีเลือดรักชาติอยู่เต็มตัว ท่านมาจินตนาการดูเห็นว่า ถ้าขึ้นให้เหตุการณ์เป็นไปเรื่อย ๆ ประเทศเดนมาร์กจะถูกเยอรมันนี้กลืนหมดสักวันหนึ่งเป็นแน่ จะต้องแก้ด้วยการศึกษาแก่พลเมืองส่วนใหญ่คือ ๘๐ % ซึ่งเป็นกลกิรอันเป็นผู้ผลิตพืชผลให้เกิดความมั่งคั่งสมบูรณ์แก่ประเทศชาติ ท่านพิจารณาเห็นว่า การเกษตรนั้นเป็นอาชีพที่จำเป็นต้องใช้หลักวิชาวิทยาศาสตร์เข้าช่วย จึงจักเจริญก้าวหน้าได้ ข้าราชการ เช่น ทหาร ตำรวจ รัฐบาลก็ตั้งโรงเรียนฝึกสอนให้พวกเขาเข้าใจปฏิบัติหน้าที่ของเขาเหล่านั้น จึงพากันปฏิบัติได้ผลดี ก็กลกิรชวานาเป็นผู้ที่มีความสำคัญยิ่งกว่าพวกเขา เพราะทำพืชผลทั้งหมดเลี้ยงพวกเขาและบุตรภรรยาให้อยู่สุขสบาย กลับไม่มีโรงเรียนสอนให้ลูกของเขาทำอะไรทำนา แล้วอีกสักก็ร้อยปีเล่าประเทศเดนมาร์กจึงจะเจริญก้าวหน้าได้ ผลที่สุดก็จะถูกเยอรมันนี้กลืนหมด

เมื่อท่านรำพึงเช่นนั้นแล้ว จึงปรึกษากับสมภารของท่านชื่อ คริสเต็น โคลด์ (Kristen Kold) ตกลงพร้อมใจกันจัดตั้งโรงเรียนมัธยมเกษตร (The Danish Folk High School) ขึ้นที่กลางนา ตั้งจะได้กล่าวให้ทราบต่อไป



วันหนึ่งท่านอธิการบิชอปกรุนด์วิก (Bishop Grundtvig) ได้ออกไปที่ทุ่งนาข้าวสาลีของชาวานาคคนหนึ่ง เห็นมีโรงนาว่างเปล่าเก่า ๆ อยู่หลังหนึ่งจึงแวะเข้าไปสอบถามสนทนากับเจ้าของคุณ ท่านอธิการถามเจ้าของว่าโรงนาเก่า ๆ นั้น จะขอเช่าทำโรงเรียน จะขัดข้องประการใดบ้าง ชาวานาตอบไม่ขัดข้อง แต่ขอทราบว่า จะตั้งโรงเรียนที่กลางทุ่งนาจะให้ใครเรียนวิชาอะไร ทำไม่ไม่หาที่อื่นที่เหมาะสมกว่าโรงนากลางทุ่งนาอย่างนั้น ท่านอธิการตอบว่า จะตั้งโรงเรียนเกษตร สอนลูกชาวานาให้รู้จักวิชาเกษตร คือ การปลูกพืช และการเลี้ยงสัตว์ให้เกิดผลเพิ่มพูนขึ้นแก่ชาวานาเอง จะได้พ้นจากความยากจน การที่จะตั้งในทุ่งนาเช่นนั้นก็เพราะ จะให้เกิดความรู้ ความคิดให้เห็นว่าการเกษตรนั้นมีประโยชน์จริง ไม่ให้เกิดความรังเกียจเข้าใจผิดว่า เป็นวิชาที่ต่ำทราม อย่างที่คนทั่ว ๆ ไปเข้าใจกันอยู่

ชาวานารู้สึกสนใจจึงถามต่อไปว่า ระเบียบการเรียนจะต้องปฏิบัติอย่างไร เขาอยากจะได้ฝากบุตรของตนเข้าเรียนบ้าง

ท่านอธิการอธิบายว่า การที่ต้องให้นักเรียนมากินนอนอยู่กับอาจารย์ ก็เพราะมีความประสงค์จะอบรมบ่มนิสัยให้นักเรียนประพฤติดีมีความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร มีระเบียบวินัยดี

โดยเอานิสัยของอาจารย์เป็นแม่พิมพ์ ท่านอาจารย์กรุนด์วิกได้ชี้แจงให้ชาวานาทราบต่อไปอีกว่าการที่บุตรชายชาวานาไปเข้าโรงเรียนรัฐบาลแต่อายุ ๗ ปี ถึง ๑๕ ปี ออกมาไม่กี่ปี แล้วก็ใช้ประโยชน์อะไรได้ ไม่ซำก็อ่านหนังสือไม่ออกนั้น ก็เพราะขาดการฝึกอบรมอยู่กับครู เรียนกับครูพอให้หมดชั่วโมง หมดวันไปเท่านั้นเอง ครูเองก็ไม่ได้เอาใจใส่ ไม่เหมือนเรียนแบบกินนอน ครูคอยอบรมบ่มนิสัยไปทั้งกลางวันกลางคืน ได้ผลดีกว่ากันมาก แม้บิดามารดาจะขาดแรงงานไปบ้าง แต่บุตรของตนได้ความรู้แน่นแฟ้น และนิสัยดีงามไปจากครู ซึ่งมีคุณประโยชน์ติดตัวไปจนโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นพลเมืองดี รู้จักการทำอาชีพที่ดีเหมาะสมแก่สภาพของตน

ชาวานามีความสนใจจึงถามต่อไปอีกว่า ถ้าอย่างนั้นก็หมายความว่าพระคุณท่านจะตั้งโรงเรียนสอนวิชาเกษตร และวิชาอื่นด้วยอย่างนั้นหรือขอรับ ท่านบาทหลวงได้ชี้แจงว่า อย่างนั้นและสอนเพียงวิชาเกษตรเท่านั้นยังไม่พอ จะต้องสอนให้นักเรียนทุกคน รักภาษา วิชาหนังสือ วัฒนธรรมประจำชาติของตน รักประเทศชาติ ศาสนาของตนด้วยจึงจะดำรงชาติเดนมาร์กไว้ได้ มิฉะนั้นก็จะถูกกลืนเป็นชาติอื่น ภาษาอื่น ขนบธรรมเนียมของเดนมาร์กก็จะหมดไป ผลที่สุดก็จะหมดความสำคัญแม้จะมีชีวิตอยู่ก็ไม่มีความสมบัติเลือดเนื้อเป็นเดนมาร์ก เท่ากับสูญชาติไป

เมื่อชาวานาได้ฟังคำชี้แจงของท่านอาจารย์กรุนด์วิกแล้ว ทำให้เขาารู้สึกเลื่อมใสวิธีที่ท่านจะจัดตั้งโรงเรียนแบบกินนอนขึ้นมาเท่ากับเขาได้เห็นแสงสว่างเกิดขึ้นจากที่ที่มีมานานแล้ว จากคำพูดของท่านอธิการเขาเป็นชาวานามาแต่ชั่วปู่ของเขา ยังไม่เคยได้รับความรู้เรื่องวิธีทำไร่นาอย่างท่านอธิการได้อธิบายให้ฟังเลย เขาจึงตกลงใจให้โรงนาเก่าของเขาเพื่อให้ท่านอธิการตั้งโรงเรียน โดยไม่ต้องเสียค่าเช่า และเขาจะรับจะช่วยเหลือท่านอธิการทุกอย่าง เพราะการตั้งโรงเรียนสอนบุตรของเขาให้รู้จักทำไร่นาแบบใหม่ จะเกิดประโยชน์มาก

วางหลักสูตร

ในขั้นต้นการเปิดโรงเรียนมัธยมเกษตรขึ้นที่กลางนานั้น มีนักเรียนลูกชาวานามาสมัครเรียนเพียง ๖ คนเท่านั้น อายุแค่ ๑๙ ปี ถึง ๒๐ ปี มีอาจารย์อยู่เพียงคนเดียว ชื่ออาจารย์ คริสเต็น โคลด์ สอนตามแนวที่ท่านอธิการกรุนด์วิกมอบหมายไว้ก็คือ

ประการที่ ๑ เริ่มด้วยการสอนให้นักเรียนมีกิริยามารยาทเรียบร้อย มีความประพฤติดี มีความซื่อสัตย์ เชื่อฟังครูอาจารย์ บิดามารดา ปู่ย่าตายายของตน

ประการที่ ๒ ท่านสอนให้นักเรียนรักชาติ รักภาษา ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ในชาติของตน ไม่ให้หลงไปนิยมชมชื่นวัฒนธรรมชาติอื่น เพราะชาติของตนดีอยู่แล้ว

ประการที่ ๓ ท่านสอนให้นักเรียนร่วมรักสามัคคีพร้อมใจกันฝึกทำงานในไร่นา อย่างจริงจังกัน

ประการที่ ๔ ให้นำเอาความรู้ที่ได้เรียนในโรงเรียนแล้ว ไปใช้แก้ชีวิตเก่าล้าสมัย ให้ไร่นาของตนเกิดมรรคผลดีขึ้น โดยชี้แจงให้บิดามารดาของตนทราบวิธีใหม่ ๆ ไปพร้อมด้วย จะได้เป็นกำลังแรงเพิ่มขึ้นไปผลที่จะได้จากพืชจากสัตว์เลี้ยงก็จะมากขึ้น

เป็นเงาตามตัว

ครั้นสอนเรื่องศีลธรรมจรรยาแล้ว ท่านอาจารย์ได้เริ่มสอนวิชาเกษตรเบื้องต้น เริ่มด้วยความเกี่ยวข้องกับระหว่าง พืช สัตว์ และมนุษย์

(๑) พืชเกิดขึ้นและเลี้ยงชีวิตของมันได้เอง โดยอาศัยความอบอุ่นจากดวงอาทิตย์ ความชุ่มชื้นจากฝน และความแข็งแรงจากอากาศและดินแล้วก็เจริญเติบโตแข็งแรง สืบพันธุ์ต่อไปได้

(๒) สัตว์เกิดมาแล้วต้องอาศัยพืชเป็นอาหารเช่นวัวแพะและกินหญ้า ปลากินตะไคร่น้ำ เบ็ด ไก่ กินเมล็ดพืชเป็นต้น สัตว์ต้องการอาศัยพืชโดยตรงและโดยทางอ้อมเป็นอาหารจึงจะอยู่ได้

(๓) มนุษย์เกิดมาแล้วต้องอาศัยพืชและสัตว์เป็นอาหารจึงจะอยู่ได้ มิฉะนั้นก็จะสูญไปจากโลกแล้วท่านอาจารย์ได้กล่าวต่อไปว่า พืชกับสัตว์นั้นได้อาศัยซึ่งกันและกันจึงพากันอยู่สุขสบาย ถ้าฝ่ายใดขาดไปเสีย อีกฝ่ายหนึ่งก็อยู่ไม่เป็นสุขเจริญไม่ได้

ท่านยกตัวอย่างให้นักเรียนฟังว่าพืชที่ปลูกจะงอกงามได้ผลดีจะต้องได้ปุ๋ยจากมูลสัตว์ที่ถ่ายออกให้ ตกลงดิน รากของพืชดูดเข้าไปทำใบทำดอกทำผล เจ้าของได้เก็บเกี่ยวทำประโยชน์

หรือสัตว์จะอ้วนพีมีเนื้อมีนม มีไขมากก็จะต้องได้กินพืช เช่น วัวได้กินหญ้า หมู เบ็ด ไก่ ได้กินเศษของเมล็ดพืช เป็นต้น อนึ่งท่านสอนต่อไปว่าพืชก็ดี สัตว์ก็ดี หรือมนุษย์ก็ดี จะดีขึ้นหรือเลวลง ก็เพราะอาศัยการผสมพันธุ์ระหว่าง พ่อ แม่ หรือ ตัวผู้ ตัวเมีย กล่าวคือลูกหลานเกิดมาสืบเชื้อสายที่ดี คือ พ่อแม่ดี ลูกหรือหลานมักจะดีด้วย ตรงข้ามถ้าลูกหลานเกิดมาเลวก็มักจะเลวไปด้วย

ท่านยกตัวอย่าง แม่วัวที่ให้นมมาก หรือแม่ไก่ที่ให้ไข่ตกรั้นเกิดมาจากตัวพ่อหรือตัวผู้ที่มีเลือดที่เคยให้น้ำนมมากและไข่ตกรั้นมาแล้ว

เพราะฉะนั้น การเลือกคู่ผสมพันธุ์จึงเป็นสิ่งสำคัญ จำเป็นที่นักเรียนจะต้องศึกษาให้เข้าใจชัดเจน เรียนแล้วต้องจดจำ ทำให้ได้ด้วย จึงจะเกิดประโยชน์ได้จริง นักเรียนทุกคนตั้งใจเรียน และจดจำบทเรียนของตนเองไว้อย่างเต็มสติกำลัง

พานักเรียนไปหาความรู้ตามไร่นา

เมื่ออาจารย์ คริสเต็น โคลด์ ได้อบรมสั่งสอนศิษย์ของท่านให้มีความรู้หลักวิชาเกษตรพอสมควรแล้ว ท่านได้พานักเรียนของท่านออกไปเยี่ยมชมตามไร่นาของบิดาที่ละคนในหมู่บ้านเดียวกันนั้น ไปรับประสบการณ์ได้พบสิ่งที่น่าสนใจดังจะกล่าวให้ฟังต่อไป

(๑) ได้แวะไปเยี่ยมไร่ข้าวสาลีของบิดาที่นักเรียนคนหนึ่งซึ่งกำลังออกรวงจะเก็บเกี่ยวได้แล้ว ท่านอาจารย์ได้ถามว่าได้ใช้ปุ๋ยอะไรใส่ไร่ข้าวสาลีบ้างหรือเปล่า

ได้รับคำตอบว่า เขาไม่เคยได้ใช้ปุ๋ยอะไรใส่ไร่ข้าวสาลีเลย ข้าวสาลีจึงมีรวงเล็ก ต้นไม่งอกงามเท่าที่ควร ท่านอาจารย์ได้ชี้แจงให้เจ้าของทราบว่าการปลูกข้าวสาลีต้องการปุ๋ยคอกใส่เพิ่มเติม เพราะต้นข้าวสาลีดูดเอาปุ๋ยไปจากดินทุกปี ๆ ดินจึงค่อย ๆ จืดลง รวงข้าวสาลีจึงเรียวยาวเล็ก ต่อไปให้ขนเอามูลวัว หมู เบ็ด ไก่ ไปใส่แล้วไถกลบไว้ เมื่อปลูกข้าวสาลีรุ่นใหม่จะเกี่ยวได้แล้วให้ไปบอกอาจารย์มาดู

จะได้รู้ผลต่างกัน ท่านได้สั่งให้เก็บเกี่ยวข้าวสาลีรุ่นที่จวนจะเกี่ยวเก็บได้ขนาดทำความสะอาดแล้วชั่งตวงเอาน้ำหนักไว้ เพื่อเปรียบเทียบกับผลเก็บเกี่ยวในภายหลัง เมื่อใส่ปุ๋ยมูลสัตว์แล้วจะเป็นบทเรียนแก่ชาวนา เจ้าของไร่ข้าวสาลี ก็ยินดีปฏิบัติตามคำแนะนำทุกประการ

(๒) รุ่งขึ้นอีกวันหนึ่ง ท่านอาจารย์ได้พานักเรียนของท่านที่ทุ่งนาของบิดาที่นักเรียนอีกคนหนึ่ง ซึ่งทำการรีดนมโคจำหน่ายเป็นรายได้ประจำ มีแม่โครีดนมได้อยู่ ๕ ตัว ท่านอาจารย์และนักเรียนได้พากันพิจารณาคุณลักษณะรูปร่างและเต้านมของแม่โครีดนมทุกตัวปรากฏว่า แม่โครีดนมมีลักษณะรูปร่างดีอยู่เพียง ๓ ตัว ส่วนอีก ๒ ตัวมีลักษณะไม่ดี เต้านมเล็ก กินอาหารจุเปลืองอาหารและรีดนมได้น้อย ท่านอาจารย์ได้แนะนำเจ้าของให้ขายไปเสีย หาซื้อแม่โครีดนมที่มีลักษณะดี คือ ทางหัวเล็กทางท้ายโต เต้านมโต รีดนมได้มาก กินอาหารไม่มาก จะได้กำไรดี

ท่านอาจารย์ได้แนะนำให้ทำความสะอาดภายในบริเวณโรงโคให้ดี เพราะจะทำให้จิตใจแม่โคสบายขึ้นจะให้น้ำนมมากขึ้น ให้จัดการขนเอามูลโคเก่าออกไปใส่ไร่นาไร่ผักให้หมด พืชจะได้งาม ท่านได้อธิบายให้ชาวนาเจ้าของแม่โคทราบว่า พืชต่าง ๆ นั้นต้องการอาหาร คือ ปุ๋ยจากมูลสัตว์เอาไปใช้ปรุปรุอาหาร เพื่อความเจริญเติบโต ผลิดอกออกผลทุกปี พืชต้องการความช่วยเหลือจากสัตว์โดยถ่ายมูลให้เป็นปุ๋ยทดแทน ส่วนสัตว์กินหญ้าและเมล็ดพืชเป็นอาหาร เป็นเลือด เนื้อ นมไข่ ตอบแทนกัน เรียกว่า กฎแห่งการตอบสนอง (Law of Return to scale)

ดังนั้นผู้ทำการเกษตรจำเป็นต้องรู้จักอันนี้ จึงทำการเกษตรได้ผลดี คือต้องปลูกพืชและเลี้ยงปศุสัตว์ควบกันไป และต้องใช้มูลสัตว์เป็นปุ๋ยใส่ไร่นาของตนเสมอ เท่ากับการขอยืมสิ่งของไปใช้ทำประโยชน์ เมื่อถึงกำหนดก็ต้องส่งคืน หรือตอบแทนแก่เจ้าของผู้สละให้ไป ต่างฝ่ายจึงจะมีความสุขสบาย

ท่านอาจารย์ได้อธิบายต่อไปว่า ที่ไร่นานั้นเปรียบเหมือนธนาคารที่จ่ายปุ๋ย แร่ธาตุที่เป็นอาหารให้แก่พืชขยืมไปใช้ทุกปี ถ้าเจ้าของไม่เอาใจใส่เอาปุ๋ยที่ใช้ไปกลับคืนมาให้ที่คืน คือไม่เลี้ยงปศุสัตว์และไม่เอามูลสัตว์ที่ยืมไปจากพืชส่งคืนไปที่ไร่นา ไม่เข้า





ธนาการเกษตรก็ต้องปิด คือดินในไร่นาเลวลงเกษตรกรปลูกอะไร
ไม่ได้ผล ต้องเลิกปลูก เท่ากับเขาปิดธนาการนั่นเอง

เจ้าของโคนมรู้สึกสนใจคำอธิบายของท่านอาจารย์ และ
รับจะปฏิบัติตามทุกประการ คือเขาจะขายแม่โคสองตัวที่มีลักษณะ
ไม่ดีไป จะจัดหาซื้อตัวใหม่ที่มีลักษณะดีมาแทน จะจัดทำความสะอาด
ในโรงโคนม และขนเอามูลโคไปใส่ไร่ข้าวสาลีของตน แล้วไถกลบไว้
ปลูกข้าวสาลีต่อไป

ตามความจริง ชาวนาส่วนมากเป็นคนขยัน แต่ที่เขาทำงาน
ในไร่นาของเขาได้ผลน้อย ก็เพราะเขาไม่ได้รับการศึกษาอบรมเรื่อง
วิชาการเกษตรเลย ซึ่งเป็นวิทยาการที่ต้องอาศัยความรู้ความชำนาญ
พอสมควรจึงจะประสพผลดี อีกประการหนึ่งเป็นเพราะชาวนา
ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ไม่มีที่ดินของตนเอง ต้องเช่านาของผู้ที่มั่งมี
ต้องเสียค่าเช่าแพง ฐานะทางเศรษฐกิจของเขาจึงไม่ดีขึ้น ประการที่สาม
ก็เป็นเพราะที่นาขาดปุ๋ยแร่ธาตุส่วนที่พืชยึดเอาไปใช้แล้วชาวนาไม่ส่ง
กลับคืนไปให้มันเอง แม้รัฐบาลจะแก้ไขสักเท่าใดก็ไม่ทำให้ชาวนา
ผลิตพืชผลได้มากขึ้นเพราะแก้ไขไม่ถูกจุดคือไม่ได้ให้การศึกษ
อบรมชาวนาให้รู้หลักวิชาเกษตรทั่ว ๆ ไป เปรียบเหมือนพยายาม
จูงคนเสียตาให้เดินไป โดยไม่ได้คิดจะรักษาตาของเขาให้หายเสียก่อน
จูงไปเท่าใดคนตาเสียก็เดินไปเองไม่ได้

ดังนั้น เมื่อชาวนาได้รับคำชี้แจงจากท่านอาจารย์จึงทำให้
เขามีสายตาสว่างขึ้นรำไร ต่อไปเขาก็จะเป็นชาวนาที่ทำผลรายได้
ได้สมบูรณ์ช่วยครอบครัวและประเทศชาติของตนให้มั่นคง
ในทางเศรษฐกิจ เสร็จแล้วท่านอาจารย์ก็พานักเรียนกลับโรงเรียน

การจัดตั้งโรงเรียนแบบมัธยมเกษตรตามแนวความคิด
ของท่านอธิการบดีกรนต์วิก ยืงนานวันก็ยิ่งเกิดความนิยมชมชอบ
แก่บรรดาชาวนาในละแวกใกล้เคียง พวกเขาได้พาบุตรชายของตน
ที่อยู่พ้นเกณฑ์ประถมศึกษาไปฝากเข้าเรียนเพิ่มขึ้นโดยเร็ว เพราะ
พวกเขาแลเห็นคุณประโยชน์ของการศึกษาที่ท่านอาจารย์สอน
ได้ผลดีจริง ๆ

ชาวนาผู้สืบทอดดีขึ้นจะปฏิบัติตามคำแนะนำทุกประการ

แล้วเขาพาท่านอาจารย์และนักเรียนเข้าไปในโรงเลี้ยงไก่เพื่อเก็บไข่
จำหน่ายเป็นรายได้ต่อไป

จะกล่าวถึงชาวนาที่ปลูกข้าวสาลี ตามหลักวิชาที่ท่าน
อาจารย์ได้แนะนำให้ใช้ปุ๋ยมูลสัตว์ ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างดี
ข้าวสาลีรุ่นใหม่ที่เจริญงอกงามเร็ว แข็งแรง ต้นโต สูงออกรวงพร้อม ๆ กัน
รวงยาวเมล็ดเต่งผิดปกติดีกว่าแต่ก่อน ๆ มาก เขารู้สึกปลื้มใจและเพื่อน
บ้านของเขามาเห็นเขาก็แปลกใจได้ถามเรื่องราว เขาก็บอกว่า
เพราะเขาใช้ปุ๋ยมูลสัตว์ใส่ไร่ข้าวสาลี เพื่อนของเขาก็เอาอย่างบ้าง
ไปจัดทำเช่นเดียวกัน

ตรวจดูไร่ข้าวสาลีเสร็จแล้ว ท่านอาจารย์ได้พานักเรียนไป
เยี่ยมโรงรีดนมโคของชาวนาอีกคนหนึ่ง ซึ่งคราวที่แล้วได้แนะนำให้
จำหน่ายแม่โคลักษณะไม่ดีไปเสียสองตัว เหลือเอาเลี้ยงไว้แต่ลักษณะดี
๓ ตัว และให้ใช้มูลโคทำปุ๋ยด้วย

ผลปรากฏว่า ชาวนาผู้นั้นได้จำหน่ายแม่โค ๒ ตัวไปแล้ว
แต่หาซื้อแม่โคตัวใหม่ที่มีลักษณะดีไม่ได้ แต่เขามีความยินดีอย่างยิ่ง
ที่แม่โค ๓ ตัวที่เหลืออยู่นั้น เมื่อมันได้รับการบำรุงเลี้ยงดูเป็นอย่างดี
ขึ้นกว่าแต่ก่อน กลับรีดนมได้น้ำนมมากกว่าเมื่อเลี้ยงแม่โค ๕ ตัวเสียอีก
เขาไม่ต้องเสียค่าอาหารและไม่เปลืองเวลาสำหรับ แม่โค ๒ ตัวที่ขายไป
ทำให้เขาขายนมได้เงินดี นับว่าได้คุณประโยชน์ทันตาเห็น
เขาสรรเสริญท่านอาจารย์ที่ช่วยให้เขาพ้นทุกข์ยาก

ความก้าวหน้าของโรงเรียน

โรงเรียนเกษตรกลางนาของท่านอาจารย์กรนต์วิก สอนโดย
อาจารย์คริสเต็น โคลด์ เป็นที่นิยมของชาวไร่นาพากันนำบุตรชาย
มาเข้าเรียนจนไม่มีที่จะให้เรียน พวกเขาได้ร้องขอให้ไปตั้งโรงเรียน
ในตำบลของเขาบ้าง แต่ท่านอธิการไม่สามารถจะจัดให้ได้
จึงขอให้ท่านนายอำเภอเจ้าของท้องที่จัดตั้งขึ้นตามแบบของ
ท่านอธิการ และนายอำเภอเจ้าของท้องที่ก็ได้ช่วยเหลือจัดให้
เพราะไม่ต้องมีเครื่องมือเครื่องใช้อะไรมาก สิ่งสำคัญก็คือ
นักเรียนจะต้องมาอยู่กินในโรงเรียนกับอาจารย์ จะได้ฝึกอบรม

ถ่ายทอดอุปนิสัยให้เป็นคนขยัน สัตย์ซื่อ และรักขนบธรรมเนียมประเพณีชาติ เดนมาร์ก ไม่ให้หันไปนิยมชมชื่นชาติอื่น ชาติเดนมาร์กจึงจะอยู่ได้ถาวร

เมื่อนายอำเภอได้จัดการตั้ง โรงเรียนมัธยมเกษตรขึ้นตามตำบล มีชาวนานิยมส่งบุตรหลานมาเข้าเรียน แล้วออกไปช่วยบิดามารดาทำไร่ทำนา เลี้ยงโคนม หมู ไก่ไข่ตกได้ผลดี นายอำเภอทั้งหลายก็เอาอย่างบ้างเอาไปจัดตั้งบ้าง เกิดผลดีทั่วประเทศเดนมาร์ก

พวกพ่อค้าคนกลางฉวยโอกาส

คราวนี้พวกพ่อค้าคนกลาง ซึ่งเป็นเดนมาร์กและต่างตำบลมาขอซื้อผลิตผลจากกสิกรโดยให้ราคาถูก ๆ แล้วเอาไปขายเอากำไรงาม พวกกสิกรรู้สึกไม่เป็นธรรม พวกเขาทำงานหนัก กลับได้ประโยชน์น้อยพวกคนกลางคอยตักตวงเอาสบาย ๆ เขาพากันร้องเรียนต่อนายอำเภอให้ช่วยแก้ไข ก็ไม่เป็นผลดีแต่ประการใด เพราะไม่มีกฎหมายบังคับ

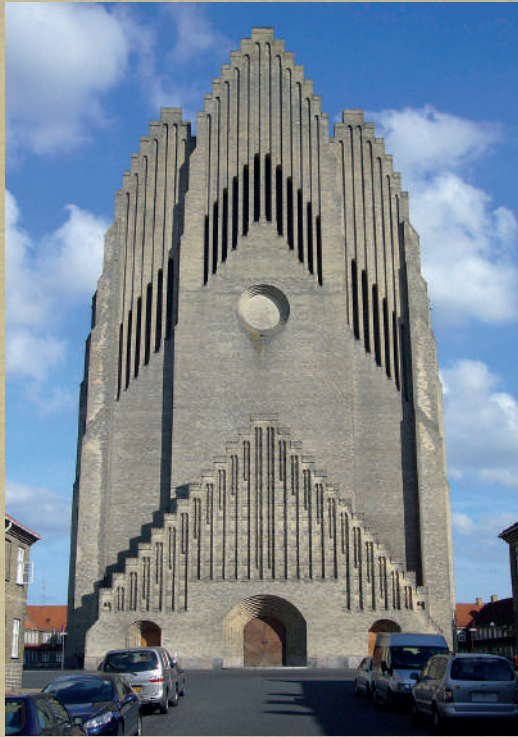
วิธีตั้งสหกรณ์

พวกชาวนารู้สึกหม่นหมองใจ จึงพากันไปหาท่านอธิการกรุนต์วิก เล่าเรื่องเหตุการณ์ให้ท่านทราบ โดยละเอียด ขอให้ท่านช่วยเหลือต่อไป มิฉะนั้นพวกเขาก็จะเดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุด

ท่านอธิการเป็นผู้ประกอบด้วยเมตตา รับว่าจะช่วยให้ แต่ต้องมีข้อสัญญาผูกพันไว้ต่อท่าน และต้องถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดทุก ๆ คน ถ้ายินยอมกันท่านจึงจะช่วยให้เป็นผลสำเร็จได้ ข้อสัญญามีดังนี้

- ๑) ชาวนาทุกคนต้องสามัคคีร่วมใจกันทุกอย่าง ในการซื้อ ในการขายผลิตผลของตน
- ๒) ชาวนาทุกคนจะร่วมกันตั้งสถานีเพื่อรวบรวมผลิตผลไว้แห่งเดียวกัน จะไม่เก็บผลิตผลที่จะจำหน่ายไว้ในที่ส่วนตัว เรียกว่า **ร้านสหกรณ์ชาวนา**
- ๓) จะไม่ยอมขายผลิตผลจากร้านของตนให้ผู้อื่น ที่ได้นอกจากสถานที่รวม คือ ที่ร้านสหกรณ์ชาวนาเท่านั้น
- ๔) ร้านสหกรณ์ชาวนาที่ตั้งขึ้นให้ชาวนารวมกันเป็นเจ้าของมีพนักงานที่เลือกขึ้นจัดการควบคุมการซื้อขายแล้ว แบ่งผลกำไรตามส่วน

ชาวนาได้รับหลักการแล้วถือปฏิบัติทำให้พวกเขารวมกันตั้งร้านสหกรณ์การค้าพืชผลได้ ทำการค้าขายได้กำไรมากขึ้น ครั้นอยู่ต่อมาพวกพ่อค้าที่มาซื้อผลิตผลจากร้านสหกรณ์นั้น นำเอาวัตถุดิบไปเข้าโรงงานผลิตเป็นสินค้าสำเร็จรูป แล้วขายได้กำไรเป็นอันมาก ยกตัวอย่างเช่น นมสด หมู เมื่อนำไปเข้าโรงงานทำเป็นเนยแข็งเนยสด หรือทำเป็นหมูแฮม ทำเป็นไส้กรอก แล้ว



จำหน่ายได้เงินมากผิดกันกับนมสด และหมูเป็นมากมาย พวกเขา รู้สึกไม่เป็นธรรม

ท่านอธิการท่านก็เห็นจริงอย่างนั้น ท่านจึงแนะนำชาวนาว่าพวกเขาได้ตั้งร้านสหกรณ์ขายผลิตผลได้กำไรมากขึ้นแล้ว ถ้าจะเอากำไรนั้นรวมกันไปเข้าหุ้นกับพวกทำโรงงานอุตสาหกรรม ทำนมเนย ทำหมูแฮม ไส้กรอก เาเนม และหมูตีราคาค่าใบหุ้น แล้วบอกผู้ที่จะซื้อไปให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ก็จะได้ทำการร่วมเป็นสหกรณ์ เอาผลประโยชน์แบ่งกัน ดีกว่าจะกอบโกยเอาแต่ฝ่ายเดียว

ฝ่ายพวกที่ตั้งโรงงานทำอุตสาหกรรม นมและหมูแฮมตริกรวดดู ถ้าจะไม่ยินยอมเห็นจะลำบาก ถ้าไม่ได้วัตถุดิบจากร้านสหกรณ์ของชาวนาเขา

ก็จะตั้งโรงงานอยู่ต่อไปไม่ได้

ท่านอธิการกรุนต์วิก ก็ช่วยชี้แจง พวกเขาจึงยอมให้ชาวนาเข้าถือหุ้นแบบสหกรณ์โรงงานการค้า ทำให้เกิดผลดีอย่างมากแก่ชาวนา

พ่อค้าคนกลางเข้าสหกรณ์

ครั้นต่อมาพวกพ่อค้าขายส่งและขายย่อยได้ผลประโยชน์มาก พวกชาวนาจึงขอเข้าหุ้นเป็นแบบสหกรณ์การค้า ขายส่งและขายย่อย ได้แบ่งผลกำไรจากพวกร้านค้า โรงงานอุตสาหกรรม และร้านสหกรณ์ ขายพืชผลของตน จึงทำให้ชาวนาเดนมาร์กมั่งมีขึ้นเรื่อยมา

รัฐบาลใช้แบบโรงเรียนมัธยมของอธิการกรุนต์วิก

เนื่องจากท่านอธิการกรุนต์วิก เป็นผู้ที่มีความสามารถได้ก่อตั้งโรงเรียนมัธยมเกษตรกลางนาขึ้นแล้วแพร่หลายไปทั่วประเทศเดนมาร์กบัดนี้รัฐบาลเดนมาร์กจึงรับเอาหลักการศึกษาระบบของท่านเป็นนโยบายประจำชาติสำหรับสอนผู้ใหญ่ที่อยู่ในเมือง สอนในตอนเวลาเย็นมีอยู่ ๒,๕๐๐ โรง มีนักเรียน ๖๐,๐๐๐ คน และสำหรับบุตรชาวนาในชนบทกระจายกันอยู่ทั่วประเทศมี ๖๐ โรง มีนักเรียน ๖,๔๐๐ คน วิชาที่สอนแบ่งเป็น ๒ แผนก คือแผนกสามัญ สอนประวัติศาสตร์ชาติเดนมาร์ก วิชาเศรษฐศาสตร์ วิชาอักษรศาสตร์ วิชาอนามัย แต่ทุกวิชาสอนเน้นไปให้เกี่ยวกับเดนมาร์กเสมอ เพื่อให้เกิดความรักนิยมชาติของตน สำหรับวิชาชีพ สอนวิชาเกษตร-สัตวบาล วิชาช่างฝีมือ และวิชาสหกรณ์

โรงเรียนแบบของท่านอธิการกรุนต์วิกนี้ ดำเนินการโดยสหกรณ์ชาวนาในตำบลของตนทั้งสิ้น ตั้งเป็นสมาคมสนับสนุนโรงเรียนในตำบลของตน สำหรับนักเรียนสตรีเปิดสอนในฤดูร้อน ๓ เดือน เสียค่าเรียนเดือนละ ๒๐ เหรียญ แต่นักเรียนที่ไม่สามารถ

จะเสียเองได้ รัฐบาลจะออกให้ปีละ ๑,๕๐๐ ฟุน ดังนั้น กลสิกรในเดนมาร์กแทบทุกคนซึ่งได้ผ่านโรงเรียนมัธยมเกษตร จึงมีความรู้ความสามารถ ทำไร่นาได้ผลดี แล้วสหกรณ์ก็จัดการดำเนินการผลิตเป็นสินค้าสำเร็จรูป แล้วขายแบบร้านสหกรณ์ กลสิกรจึงได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย เพราะท่านอธิการกรุนด์วิก จุดตะเกียงให้เกิดแสงสว่างขึ้นเป็นครั้งแรกแต่ผู้เดียว

มีคนดีคนเดียวช่วยคนได้ทั้งประเทศ

เมื่อเกิดมีคนดีขึ้นคนเดียว มีคนศรัทธาเอาอย่าง ที่ดินที่เคยทิ้งอยู่อย่างเปล่า ไม่มีประโยชน์อันใด เกิดมีคนแลเห็นประโยชน์ขึ้น จัดทำที่ดินนั้นให้เกิดประโยชน์มหาศาล โดยจัดตั้งเป็นสมาคมขึ้น เรียกว่า “สมาคม ปรับปรุงที่รกร้างของชาวเดนมาร์ก ” (The Danish Heath Society) เริ่มเมื่อ ค.ศ. ๑๘๘๖ โดยมีผู้ริเริ่มชื่อนายพันเอก ดัลกาส (Dal gas) มีสมาชิกขยายออกไปทั่วประเทศ สมาคมได้ปรับปรุงที่รกร้างว่างเปล่าให้กลายเป็นไร่นา (Farm) เพิ่มขึ้นอีกมาก เพราะสมาชิกได้รับการศึกษาวิชาเกษตรและสหกรณ์ไปอย่างดีเยี่ยม สร้างชีวิตใหม่ให้แก่เดนมาร์ก ทำให้เดนมาร์กทำกิจกรรมเลี้ยงตัวเองได้อย่างสมบูรณ์ กับสามารถขายพืชผลที่เหลือใช้ออกไปขายในต่างประเทศได้อีกปีละมาก ๆ จะขอกล่าวย่อ ๆ ดังต่อไปนี้ เขาได้ทำโครงการขุดคูคลอง ระบายน้ำออกไปจากที่ลุ่มให้แห้งปรับที่ดินให้เหมาะแก่การทำฟาร์ม ทำทุ่งเลี้ยงสัตว์ และปรับที่ทำป่าไม้ ตามความเหมาะสม จัดทำถนนหนทางเข้าไป ทำที่ดินออกเป็นแปลงขนาดพอเหมาะแก่กลสิกรพอที่จะเช่าซื้อได้ จัดการขายโดยราคาย่อมเยาให้แก่สมาชิกที่ถือหุ้นของสมาคมปรับปรุงที่รกร้าง (The Danish Heath Society) เพิ่มที่ดินเพาะปลูกให้ประเทศได้อีก ๒๐ % เพิ่มที่ทำป่าไม้ให้ประเทศได้อีก ๖-๙ % เพราะเดนมาร์กต้องการใช้ไม้มาก ต้องปลูกเพิ่มขึ้นอีก

ไม่ใช่แต่ชาวเดนมาร์กที่อยู่ในชนบทเท่านั้นที่ต้องการที่ทำกินแม้ผู้ที่อยู่ในเมืองและในนครหลวง ก็ต้องการด้วย ดังนั้น เขาจึงสมัครเข้าเป็นสมาชิกในสมาคมนี้มาก เพราะพวกเขาได้รับ

แสงสว่างคือความรู้เกี่ยวกับการเกษตรไปจากท่านอธิการกรุนด์วิก การตั้งสหกรณ์ในรูปแบบต่าง ๆ เกิดขึ้นเพราะสืบเนื่องมาจากความก้าวหน้าแห่งการเกษตร ทำให้เศรษฐกิจเดนมาร์ก ก้าวหน้าขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ราษฎรชาวเดนมาร์กรู้สึกรักประเทศชาติของตนอย่างแน่นแฟ้น ไม่ว่าจะทำมาหากินอะไรในเดนมาร์กเขาใช้หลักการสหกรณ์ของท่านกรุนด์วิกทั้งสิ้น

อาชีพทุกอย่างทำตามแบบสหกรณ์

การปกครองอาชีพโดยอาศัยหลักสหกรณ์นั้น ท่านอธิการกรุนด์วิกถือว่าเท่ากับการรักษาстил ๕ ไปในตัว โดยพากันยอมสละประโยชน์ส่วนตัวไปรวมกองไว้ในประโยชน์ส่วนรวม คือ ผลเฉลี่ยที่ได้จากสหกรณ์ท่านเปรียบเทียบให้ฟังว่าประโยชน์ส่วนบุคคลนั้นถึงจะมีมากมายก็มีคุณประโยชน์น้อย อย่างเดียวกับน้ำในบึงใหญ่ไม่ได้ไหลออกไปสู่ที่ใดเลยสู่น้ำที่ไหลไปตามลำธาร ผ่านป่าไม้ทุ่งหญ้าไร่นาของชาวบ้านไม่ได้ ต้นไม้ได้อาศัยงอกงาม สัตว์ป่าได้ต็มกิน ชาวไร่ชาวนาได้ใช้ทำประโยชน์ บุคคลที่มั่งมีมากแต่ไม่ได้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันเป็นผู้ที่ถ่วงความเจริญของประเทศโดยแท้ ท่านกล่าวย้ำว่าน้ำในบึงแม้จะมีมากมายสักเท่าใดสู่น้ำในลำธาร เล็ก ๆ ที่ไหลริน ให้มนุษย์และสัตว์ได้อาบกินไม่ได้

ทุกกรมทุกกระทรวงสนับสนุนสหกรณ์

ในประเทศเดนมาร์กนั้นทุกกรมทุกกระทรวงทุกองค์การ รัฐบาลเขาตั้งใจร่วมมืออุดหนุนส่งเสริมช่วยการอุตสาหกรรมเกษตรทั้งสิ้น เขาช่วยประคับประคองการสหกรณ์ชาวนาชาวไร่ให้สามารถนำพืชผลส่งไปขายต่างประเทศให้ได้มากยิ่งขึ้น รายได้ของสหกรณ์เกษตรกรเพิ่มขึ้น รายได้ของประเทศก็เพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว เขาไม่มีการใช้สหกรณ์แบบ สหกิน คือตั้งกิจการสหกรณ์ขึ้นเพื่อประโยชน์ของพวกพ้องตนเท่านั้นเท่ากับการขุดบ่อขุดบึงขนาดใหญ่ให้น้ำหรือน้ำโคลนของกลสิกรไหลลงไปยังในบึงให้พวกของตนได้อาบกินสบาย



การเกษตรต้องใช้หลักวิทยาศาสตร์

เพราะว่าอาชีพการเกษตรเป็นยอดตรงชัยของเดนมาร์ก และกิจการนี้จักเจริญก้าวหน้าไปได้จำต้อง ให้การศึกษาอย่างดีแก่ บุตรชวานาทั่ว ๆ ไป ต้องมีการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์เกษตรด้วย กับต้องพยายามทำผลผลิตทางเกษตรส่งไปจำหน่ายในประเทศ ให้ได้มากยิ่งขึ้น เขาจึงจัดตั้งวิทยาลัยเกษตรขึ้นซึ่งเวลานี้มีอยู่ ๒๑ แห่ง ทุก ๆ แห่ง เขามีสถานีทดลองทำฟาร์ม ให้นักเรียนได้ลงมือฝึกหัด เพื่อให้เกิดความรู้ความชำนาญ เอาความรู้ความชำนาญไปใช้ ทำฟาร์มได้ผลรวดเร็วเขาป้องกันไม่ให้เกิดแบบนายทุนรวบรวม ผลกำไรไว้เสียฝ่ายเดียว เขาทำแบบการค้าสหกรณ์ให้รู้ต้นทุนและ กำไรเกิดขึ้นได้อย่างไร ให้เห็นเป็นแบบอย่าง ทำแบบเลี้ยงตัวรอด ไม่ใช่แบบตนทำให้คนกลาง คนกลางเอาไปตกแต่ง แล้วกลับขาย กลับคืนให้กสิกรผู้ผลิตเอากำไรงาม

เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์

ทุกหนทุกแห่งเขามีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ระหว่าง ชวานากับวิทยาลัยเกษตรของเขา คือวิทยาลัยเกษตรทำหน้าที่ ค้นคว้าทดลองวิชาเกษตร ได้ผลอะไรขึ้นแล้วก็รีบเผยแพร่ความรู้ นั้น ออกไปให้ชาวไร่ชวานามาตุได้อย่างใกล้ชิดสนิทกันเกิดผลคืออย่าง ยิ่ง กสิกรได้รับความรู้ใหม่ ๆ ขึ้นเสมอ ไม่หลงทำกสิกรรมแบบ ปู ยา ตา ยาย ทำอย่างไรก็ทำไปอย่างนั้นอย่างของเมืองไทยในเวลานี้ แม้ว่าจะมี มหาวิทยาลัยเกษตรและวิทยาลัยเกษตรกรรมอยู่หลายแห่ง ก็มิได้ จัดทำแบบที่กล่าวนี้ ความนิยมชมชอบจึงไม่เกิดขึ้นแก่ ชาวไร่ชวานา ต่างพากันส่งบุตรเข้ากรุงเทพฯ เพื่อ ศึกษาวิชานั่งโต๊ะกันเสียทั้งสิ้น เขาพากันเห็น อาชีพเกษตรเป็นของต่ำทรามไป

ประการสำคัญยอดยิ่งของ เดนมาร์ก ก็คือ เรื่องโคนม เขาทำการ ค้นคว้าผสมพันธุ์ได้อย่างดียิ่ง เขาอบรม ชวานานในเรื่องปริมาณและคุณภาพของนม ที่ผลิตได้ เปรียบเทียบเข้ากับค่าแรงงาน ค่าอาหารที่ใช้เลี้ยงแต่ละตัว ๆ ถ้าตัวใดให้ผลผลิตนมไม่คู่ควรกับ ค่าอาหาร เขาก็จะไม่เลี้ยงมันต่อไป เพราะ ถ้าขึ้นเลี้ยงไปมันจะดึงกำไรจากตัวอื่น ให้ต่ำลงไปด้วย

ต่างประเทศเอาอย่าง

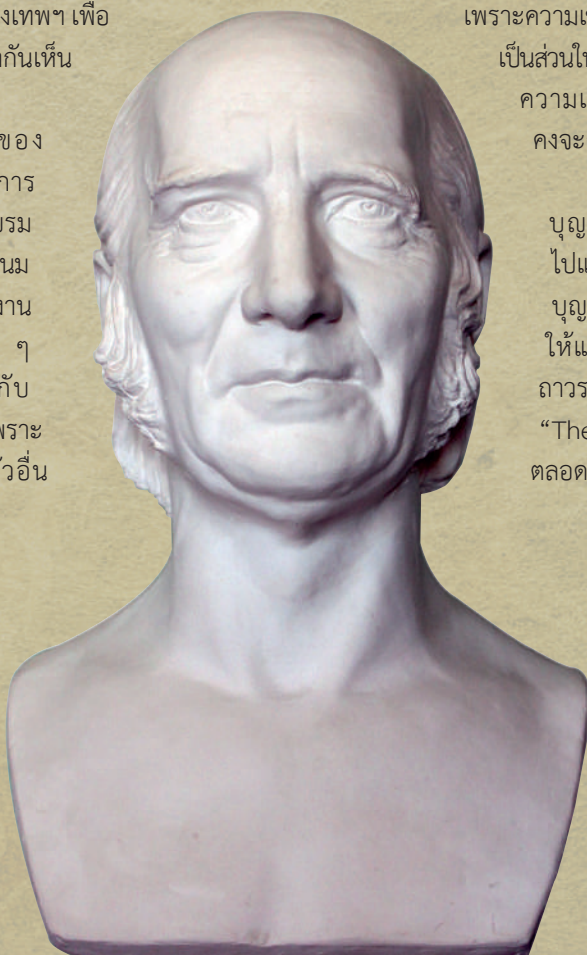
เมื่อประเทศเพื่อนบ้าน ทราบข่าวเล่าลือว่าความเจริญ เกิดขึ้นในเดนมาร์ก โดยการ จัดตั้งโรงเรียนมัธยมแบบของ ท่านบาทหลวงกรุนด์วิก เช่น ประเทศนอร์เวย์ สวีเดน และ ฟินแลนด์ ซึ่งสมัยก่อนก็ยากจน เช่นเดียวกับเดนมาร์ก ราษฎร

ทำไร่ข้าวสาลี เลี้ยงสัตว์เหมือนกัน ทำแบบอย่าง ปู ยา ตา ยาย ไม่ประสบผลดีส่วนประเทศฟินแลนด์ ราษฎรทำป่าไม้กันมาก ใช้แรงคน เลื่อยไม้ แต่พอมือโรงเลื่อยจักรเกิดขึ้น คนเลื่อยไม้ก็ต้องหันไปทำ กสิกรรม ไม่มีความรู้วิชากสิกรรม ผลจึงได้น้อย เมื่อได้ทราบข่าว ชาวเดนมาร์กมั่งมีขึ้น เพราะได้ตั้งโรงเรียนมัธยมเกษตรและมัธยม แผนกอื่น ๆ ขึ้น พร้อมกับการใช้แบบสหกรณ์การค้าจึงนำเอาแบบ อย่างของเดนมาร์กไปใช้ได้ผลดีทุกประเทศมาจนทุกวันนี้

การที่รัฐบาลเดนมาร์กรับเอาแผนการศึกษาแบบ ตั้งโรงเรียนมัธยมเกษตรเป็นแบบประจำชาติเช่นนี้ แล้วดำเนินการ เรื่อยมา โดยยอมเปลี่ยนแผนการศึกษาของเก่าให้พลเมืองส่วนใหญ่ มีความรู้เพียงประถมศึกษามาตั้ง ๑๐๐ ปีมาใช้แบบของท่านกรุนด์วิก นั้น นับว่าเป็นรัฐบาลที่ฉลาดไม่ต้ออื่น ยอมรับนับถือความคิดที่ดี ของผู้อื่นที่สามารถ นำสรรเสริญดั่งนั้น ถ้าไปเที่ยวในประเทศเดนมาร์ก ท่านจะเห็นรูปภาพของท่านอธิการกรุนด์วิก (Grundtvig) แขนงอยู่ ตามห้องประชุมต่าง ๆ เป็นเครื่องแสดงความเคารพอย่างแพร่หลาย เขาจะเขียนไว้ว่า ท่านบาทหลวงกรุนด์วิก บิดาผู้สร้างโรงเรียนมัธยม ผู้มีนามอมตะ “Grundtvig the father of the Folk High School. Spoke of the living word” ความจริงก็เป็นคำสรรเสริญที่สมควร อย่างยิ่ง เพราะถ้าไม่ได้ท่านผู้นี้เป็นผู้บุกเบิกให้แล้วไม่แน่ว่า ประเทศเดนมาร์กจะดำรงคงเป็นชาติเอกราชสมบูรณ์อยู่ได้อย่าง ทุกวันนี้หรือไม่ เพราะถูกกองทัพใหญ่เยอรมันเข้ายึดครองถึงสองครา เมื่อสงครามโลกครั้งที่หนึ่งและสอง เมื่อสิ้นสงครามแล้วเยอรมัน ก็ต้องถอยออกไป ปล่อยให้เดนมาร์กมีเอกราชต่อไป

เพราะความเข้มแข็งที่ได้จากนมโค หมูแฮม ไก่สกัด เป็นส่วนใหญ่ ถ้าไม่มีผลผลิตจากแผ่นดินอย่างนี้แล้ว ความเข้มแข็งอาจกล้าสามารถย่อมมีน้อย คงจะกลายเป็นเยอรมันไปแล้ว

เพราะฉะนั้นชาวเดนมาร์กจึงรู้สึก บุญคุณ เอารูปถ่ายของท่านกรุนด์วิก ไปแขวนไว้ให้ลูกหลาน อบรมให้อนุชนรู้จัก บุญคุณคนผู้ทำประโยชน์อย่างใหญ่หลวง ให้แก่ประเทศชาติ ความเจริญจึงมีอยู่ได้ ถาวร ใคร ๆ ก็อดพูดถึงไม่ได้ คือคำพูดอมตะ “The Living word” ของชาวเดนมาร์กไป ตลอดกาลเวลา



๑๘ มกราคม “วันกองทัพไทย”

เรียบเรียงโดย พันตรีหญิง อ่างา ช่างเกรียน

วันที่ ๑๘ มกราคม ของทุกปี ถือเป็นวันสำคัญวันหนึ่งของทหารไทยทุกเหล่าทัพ โดยมีประวัติความเป็นมาคือ กระทบงกลาโหมและรัฐบาลไทยได้ดำริให้มีการจัดตั้งวันกองทัพไทยขึ้น เพื่อให้กำลังพลทั้ง ๓ เหล่าทัพมีความภาคภูมิใจได้ร่วมกันตระหนักถึงหน้าที่ ความรับผิดชอบ และการสืบทอดเจตนารมณ์ของบรรพบุรุษในการพิทักษ์รักษา ชาติ ศาสน์ กษัตริย์ และประชาชน อันเป็นที่รักยิ่งให้คงอยู่คู่ชาติไทย คณะรัฐมนตรีจึงมีมติให้วันที่ ๑๘ มกราคม ซึ่งเป็นวันที่สมเด็จพระนเรศวรมหาราชทรงกระทำยุทธหัตถีได้รับชัยชนะเหนือพระมหาอุปราชา ณ บริเวณทุ่งสาหร่าย ต.ดอนเจดีย์ อ.ศรีประจันต์ จ.สุพรรณบุรี คำนวณจากเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์ ตรงกับวันเดือนปีทางจันทรคติคือ วันจันทร์ แรม ๒ ค่ำ เดือนยี่ ปีมะโรง จุลศักราช ๙๕๔

โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าได้จัดงานวันกองทัพไทยขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยในปีนีตรงกับวันพุธที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๖ ซึ่งอยู่ในช่วงผ่อนคลายภายหลังการแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ จึงสามารถจัดอัตรากำลังพลเข้าร่วมพิธีตามปกติ โดยมีทหารใหม่เข้าร่วมพิธีกระทำสัตย์ปฏิญาณตนต่อธงชัยเฉลิมพล จำนวน ๔๕๓ นาย ซึ่งทหารใหม่ทุกนายในทุกล่าทัพจะต้องเข้าร่วมพิธีเพื่อเป็นสิ่งยืนยันว่าท่านได้เป็นทหารของชาติโดยสมบูรณ์

การประกอบพิธีกระทำสัตย์ปฏิญาณตนของทหารจะมีเครื่องประกอบพิธีที่สำคัญยิ่ง คือ ธงชัยเฉลิมพล ซึ่งเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์สูงสุดที่ทหารทั้งปวงต้องพิทักษ์รักษาไว้ด้วยชีวิต ในยามสงครามธงชัยเฉลิมพลเป็นเครื่องนำความองอาจกล้าหาญแห่งหมู่ทหารให้เข้าต่อสู้ข้าศึกศัตรูเพื่อให้ได้ชัยชนะ ธงชัยเฉลิมพลประกอบด้วย สิ่งสำคัญ ๓ ประการ ได้แก่ ผืนธง หมายถึง ชาติ พระพุทธรูปบรรพบุรุษด้านบนยอดธง หมายถึง ศาสนา และเส้นพระเจ้าของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว หมายถึง พระมหากษัตริย์ ธงชัยเฉลิมพลธงแรกของไทย คือ ธงจุฬาราชูปัทยุค กำเนิดขึ้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งธงชัยเฉลิมพลจะเป็นธงที่พระมหากษัตริย์โปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นและพระราชทานแก่มหาหน่วยทหาร โดยผ่านพิธีสำคัญทางศาสนา เรียกว่า พระราชพิธีตรึงหมุดธงชัยเฉลิมพล

การจัดงานวันกองทัพไทยของโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าในปีนี้ได้จัดขึ้น ณ ลานด้านหน้ากองบัญชาการโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า โดยมี พลโท ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ ผู้บัญชาการโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า เป็นประธานในพิธี กิจกรรมและพิธีสำคัญต่าง ๆ ประกอบด้วย พิธีบวงสรวงพระบรมฉายาลักษณ์พระบรมราชานุสาวรีย์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช พิธีถวายเครื่องราชสักการะ



เสนาศึกษา

เล่มที่ ๘๙ ตอนที่ ๑ เดือน มกราคม - มีนาคม ๒๕๖๖

พระบรมราชานุสาวรีย์ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จากนั้นเป็นพิธีอาร์มทองสดุดีแด่ พล.ท. ชินดนัย แร่ทอง ศิษย์เก่า รร.จปร. รุ่นที่ ๖๓ ที่เสียชีวิตจากการปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ จ.นราธิวาส หลังจากนั้นเป็นพิธีสวนสนามกระทำสัตย์ปฏิญาณตนต่อธงชัยเฉลิมพล ประจำปี ๒๕๖๖ โดยเริ่มจากการตรวจพลสวนสนาม ๓ กองพันสวนสนาม พิธีสงฆ์ พิธีปฏิญาณตนต่อธงชัยเฉลิมพลของทหารใหม่ การอ่านโอวาทจากผู้บัญชาการทหารสูงสุด จากนั้น เป็นพิธี

สวนสนาม และรับการประพรมน้ำพระพุทธรมรดกจากพระสงฆ์ เพื่อความเป็นสิริมงคล

“วันกองทัพไทย” จึงเป็นวันสำคัญสำหรับทหารทั้งสามเหล่าทัพ เพื่อน้อมรำลึกถึงการสละชีวิต เลือดเนื้อเป็นชาติพลีของบรรพบุรุษไทย ปลุกใจให้เกิดความรักชาติ บ้านเมืองสามัคคีปรองดองในหมู่ทหาร เพื่อปกป้อง รักษา และดำรงไว้ซึ่งชาติ ศาสนา อังคราชัน และปวงประชาให้เป็นปึกแผ่นมั่นคงบนแผ่นดินนี้ตราบชั่วกาลนาน



พิธีอาร์มทองสดุดีแด่ พล.ท. ชินดนัย แร่ทอง ศิษย์เก่า รร.จปร. รุ่นที่ ๖๓



พิธีอาร์มทองสดุดี



พิธีสวนสนาม





ผบ.ร.จปร. ถวายผ้าไตรจีวรแด่พระสงฆ์



พิธีบวงสรวงหน้าพระบรมฉายาลักษณ์
พระบรมราชานุสาวรีย์
สมเด็จพระนเรศวรมหาราช



ผบ.ร.จปร. ถวายเครื่องราชสักการะ
พระบรมราชานุสาวรีย์
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว



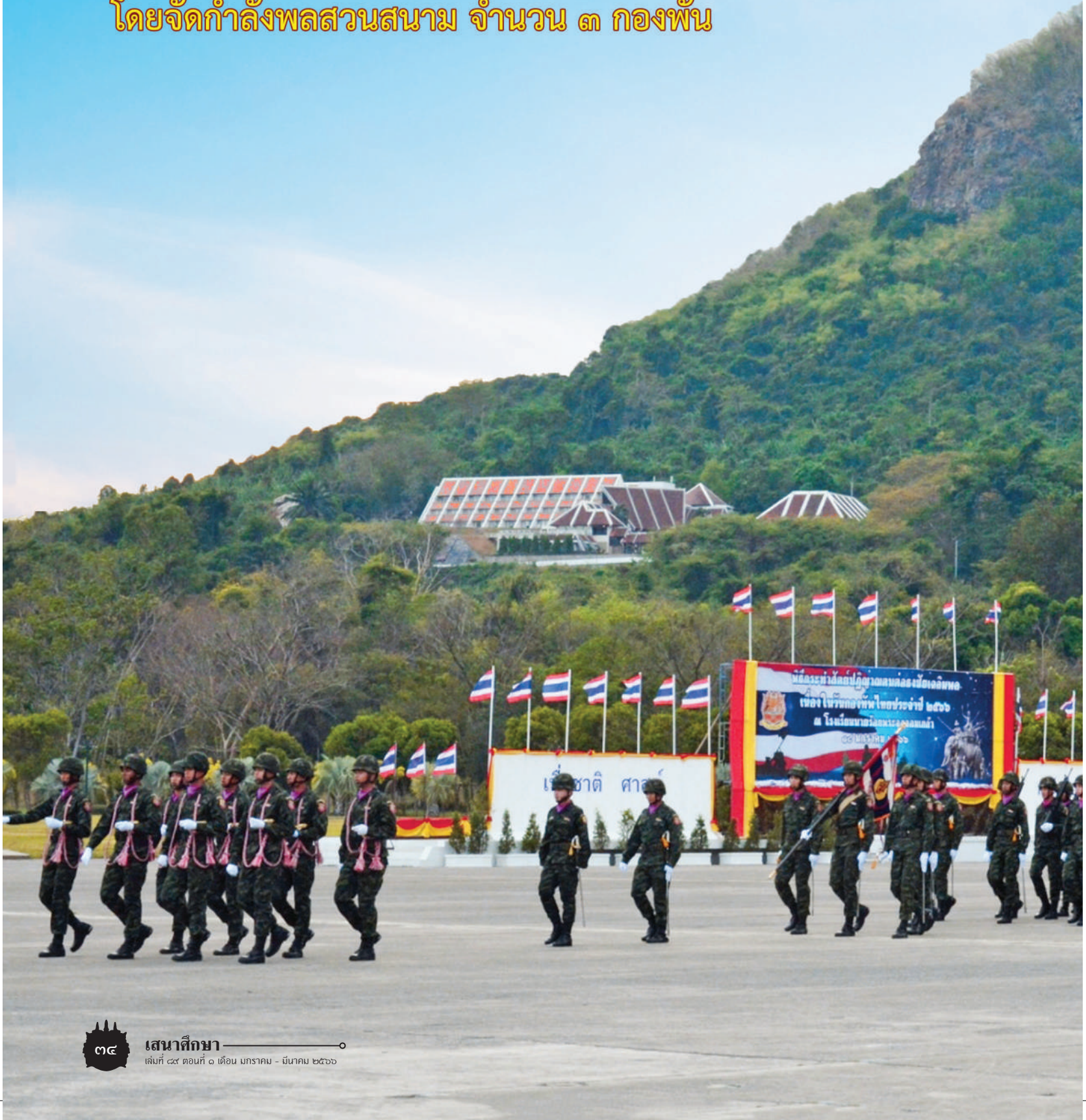
วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๖

พล.ท. ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ ผู้บัญชาการโรงเรียนนายร้อยพระจุล

เป็นประธาน พิธีกระทำสัตย์ปฏิญาณตนต่อธงชัยเฉลิมพล ประจำปี ๒๕๖๕

ณ ลานหน้ากองบัญชาการโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

โดยจัดกำลังพลสวนสนาม จำนวน ๓ กองพัน



เสนาศึกษา
เล่มที่ ๘๙ ตอนที่ ๑ เดือน มกราคม - มีนาคม ๒๕๖๖

จุดจอมเกล้า

๕๖๖ เนื่องในวันกองทัพไทย





THE MOST WASTED OF ALL DAYS IS ONE WITHOUT LAUGHTER.

E. E. CUMMINGS



พจโรยขงภษอังกฤษจกเรื่องตลกกัษณะ

ร้อยเรียงโดย อาจารย์กัญญ

“The most wasted of all days is one without laughter.” วันที่ไร้สาระที่สุด คือวันที่เราไม่ได้หัวเราะเลยทั้งวัน ท่านผู้อ่านที่รักคะ ในบทความนี้ผู้เขียนจะไม่ขอเกริ่นนำยืดยาว เนื่องจากว่าผู้เขียนตื่นเต้นกับการที่จะสร้างเสียงหัวเราะ รอยยิ้ม และสอดแทรกการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษง่าย ๆ จากเรื่องตลก ๆ ให้กับท่านผู้อ่านกันคะ ใครว่าเรียนภาษาอังกฤษเป็นเรื่องเครียด ต้องเรียนไปปวดหัวไป เมื่อท่านได้อ่านเรื่องราวตลก ๆ ในบทความนี้ ท่านอาจจะเปลี่ยนทัศนคติต่อการเรียนภาษาอังกฤษไปเลยละ เรามาเริ่มอ่านกันทีละส่วนเพื่อจะได้ทำความเข้าใจง่าย ๆ ท่านที่อยากเริ่มเรียนระดับพื้นฐานสามารถอ่านตามกันได้เลยคะ



A new teacher is sitting with her 6th grade class for the first time. Naturally, she's keen to apply all the techniques she's learned in her psychology class.

คุณครูคนใหม่กำลังนั่งอยู่กับนักเรียนเกรด 6 หรือ ประถมศึกษาปีที่ 6 นี่เป็นครั้งแรกที่คุณครูสอนเด็ก ๆ คุณครูจึงอยากนำความรู้และเทคนิคการสอนทั้งหลายที่ร่ำเรียนมาตอนที่เธอเรียนวิชาจิตวิทยามาปรับใช้ในห้องเรียนนี้



โดยปกติที่ประเทศสหรัฐอเมริกาแบ่งระดับชั้นออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

| Elementary school ประถมศึกษาตอนต้น | Middle school ประถมศึกษาตอนปลาย- มัธยมศึกษาตอนต้น | High school มัธยมศึกษาตอนปลาย |
|---------------------------------------|---|--|
| อายุ 5-6 ระดับชั้น Kindergarten | อายุ 12-13 ระดับชั้น Seventh grade | อายุ 14-15 ระดับชั้น Ninth grade (Freshman) |
| อายุ 6-7 ระดับชั้น First grade | อายุ 13-14 ระดับชั้น Eighth grade | อายุ 15-16 ระดับชั้น Tenth grade (Sophomore) |
| อายุ 7-8 ระดับชั้น Second grade | | อายุ 16-17 ระดับชั้น Eleventh grade (Junior) |
| อายุ 8-9 ระดับชั้น Third grade | | อายุ 17-18 ระดับชั้น Twelfth grade (Senior) |
| อายุ 9-10 ระดับชั้น Fourth grade | | |
| อายุ 10-11 ระดับชั้น Fifth grade | | |
| อายุ 11-12 ระดับชั้น Sixth grade | | |



เสนาศึกษา

เล่มที่ ๘๙ ตอนที่ ๐ เดือน มกราคม - มีนาคม ๒๕๖๖



2

She stands in front of her class and says, "Right children, everyone who thinks they're stupid. Please stand up."

(ทล่อน) คุณครูยืนขึ้นหน้าห้องเรียนและกล่าวว่า "เอาทละเด็ก ๆ มีใครคิดว่าตัวเองไม่ฉลาดบ้างจะ ครูขอให้ยืนขึ้นค๊ะ"

3

Well, for a few minutes there's silence and no one stands up. However, just then little Johnny bravely gets to his feet.

ผ่านไประยะเวลาหนึ่ง ทั้งห้องอยู่ในความเงียบ ไม่มีนักเรียนคนใดลุกขึ้นยืน แต่ขณะนั้น จอห์นนี่ตัวน้อย ลุกขึ้นยืนอย่างกล้าหาญ



4

The teacher smiles and says, "Do you think you're stupid, Johnny?"

คุณครูยิ้มพร้อมกับกล่าวว่า "หนูคิดว่าหนูไม่ฉลาดเหรอจ๊ะ จอห์นนี่"

"No mam" Johnny responded. "but it's not fair, you are standing there all on your own."

"เปล่าเลยครับคุณครู" จอห์นนี่ตอบ "แต่ผมคิดว่ามันไม่ยุติธรรมที่จะให้คุณครูยืนคนเดียวครับ"



เป็นอย่างไรรู้กันบ้างคะ เข้าใจมุขตลกไร้เดียงสาของจอห์นนี่กันหรือเปล่า จอห์นนี่ตัวน้อยสงสารคุณครู เพราะไม่อยากให้คุณครูยืนเป็นคนไม่ฉลาดอยู่เพียงคนเดียวล่ะสิคะ

จากเรื่องตลกเรื่องนี้เราจะเห็นว่าเราสามารถเรียนโครงสร้างไวยากรณ์ภาษาอังกฤษได้ค่ะ จะสังเกตว่า เรื่องเล่าเกือบทั้งเรื่องจะใช้โครงสร้างไวยากรณ์ที่เรียกว่า Present Simple Tense ซึ่งในภาษาอังกฤษเราจะใช้ Tense นี้ในการเล่าเรื่องราวต่าง ๆ รูปแบบคือ subject + Verb ช่องที่ 1 หากประธานเป็นเอกพจน์ Verb เติม s หรือ es ยกตัวอย่างเช่น She **stands** in front of her class and **says**, "Right children, everyone who **thinks** they're stupid. Please stand up." จะเห็นว่า Subject คือ She เป็นเอกพจน์ ดังนั้น Verb (stand, say และ think) ต้องเติม s = stands, says และ thinks

Present Simple Tense

Subject + V.1 (s/es)

นอกจากนี้ในเนื้อเรื่องก็ยังมีการใช้ Present Continuous Tense เพื่อเป็นการเล่าเรื่องให้เห็นภาพมากยิ่งขึ้น เพราะ Tense นี้มักจะใช้พูดถึงเหตุการณ์ที่บอกว่า "กำลัง" ทำอะไรอยู่ มีรูปแบบคือ

Present Continuous Tense

Subject + is/am/are + V.ing

ยกตัวอย่างประโยคในเรื่อง เช่น

A new teacher **is sitting** with her 6th grade class for the first time.

คุณครูคนใหม่**กำลังนั่งอยู่**กับนักเรียนเกรด 6 เป็นครั้งแรก

A new teacher เป็นประธานเอกพจน์ คือ มีคนเดียว ต้องใช้ helping verb เอกพจน์ คือ is ตามด้วย Verb ing คือ sitting



right



Right?

แปลว่า ใช่ไหม?

ครั้งนี้เราได้เรียนรู้ 2 โครงสร้างไวยากรณ์ที่สามารถใช้ในการกล่าวเรื่องภาษาอังกฤษแล้ว ต่อไปเรามาเรียนเกี่ยวกับคำที่ใช้ในการสนทนาแทบจะทุกบทสนทนาเลยก็ว่าได้ ในเรื่องนี้ก็มี นั่นคือ Right เชื่อไหมคะว่าคำนี้สามารถแปลได้หลากหลายความหมายมาก ปกติคำนี้เรามักจะแปลว่า “ขวา” แต่ถ้าเมื่อเติมเครื่องหมายคำถาม Right? ก็จะเป็น “ถูกต้องไหม/ใช่ไหม” หรือถ้าอยู่ในบริบทนี้

Right ในเนื้อเรื่องที่คุณครูพูดขึ้นมา

สามารถแปลความหมายในเชิงใช่เป็นคำสร้อย แปลได้ว่า “เอาหละเด็ก ๆ”

Right ที่เป็นคำคุณศัพท์ สามารถแปลว่า “เหมาะสม” เช่น

He's the right person for the job.

เขาเป็นคนที่เหมาะสมกับงานนี้แล้วละ

Right ที่เป็นคำคุณศัพท์ สามารถแปลว่า “ความถูกต้อง หรือ

ยุติธรรม หรือเป็นที่ยอมรับโดยคนทั่วไป” เช่น

It's not right to criticize people behind their back.

มันไม่ถูกต้องที่จะพูดจาวว่าร้ายคนอื่นลับหลัง

Right ที่เป็นคำคุณศัพท์ สามารถแปลว่า “สุขภาพดี หรือ ทำงานได้อย่างถูกต้อง” เช่น



CORRECT



I haven't felt right since I ate that meal last night.

ฉันรู้สึก (สุขภาพ) ไม่ค่อยรู้สึกดีตั้งแต่ทานอาหารเมื่อเย็นเมื่อคืนนี้

Something isn't quite right with the brakes on your bike.

มีบางอย่างทำงานผิดปกติตรงเบรกที่จักรยานของคุณนะ

Right ที่เป็นคำคุณศัพท์ สามารถใช้ในความหมายของการ
เห็นด้วยเมื่อบางสิ่งบางอย่างนั้นแน่ “แน่จริง ๆ” เช่น He's a
right idiot. เขาช่างเป็นคนที่โง่บรม

Right ที่เป็นคำกริยาวิเศษณ์ สามารถแปลว่า ทางขวา เช่น
Turn/Go right เลี้ยวขวา

I don't feel right



ถึงแม้ว่า คำคำเดียวในภาษาอังกฤษจะสามารถแปลได้

หลายความหมายขึ้นอยู่กับบริบทก็ตาม ผู้เขียนขอแนะนำว่า อย่าเพิ่งท้อค่ะ เราสามารถเรียนรู้ความหมายจาก
ตัวอย่างประโยคง่าย ๆ จากสื่อต่าง ๆ เช่นจากเรื่องราวตลกขบขันภาษาอังกฤษนี่นะคะ สุดท้ายผู้เขียนได้แนบ
คำศัพท์ในเรื่องตลกนี้พร้อมคำแปลให้ได้เรียนรู้และกลับไปท่องศัพท์กันนะคะ



Vocabulary คำศัพท์ที่ควรทราบเพื่อการอ่านที่เข้าใจมากขึ้น

Naturally (adverb) = ตามธรรมดา, ธรรมดาแล้ว

apply (verb) = ประยุกต์ใช้, ใช้

psychology (noun) = จิตวิทยา, ศาสตร์เกี่ยวกับจิตวิทยา

stand (verb) = ยืน

silence (noun) = ความเงียบ

bravely (adverb) = อย่างกล้าหาญ

respond (verb) = ตอบ, ตอบกลับ

fair (adjective) = เป็นธรรม

on your own (idiom) = โดยลำพัง, เพียงผู้เดียว



เสนาศึกษา

เล่มที่ ๘๙ ตอนที่ ๐ เดือน มกราคม - มีนาคม ๒๕๖๖

โรคลมร้อน/โรคลมแดด Heat Stroke

เรียบเรียงโดย พ.อ.พ.ย. ยรรยงค์ อับสุวรรณ

ผู้อำนวยการกองแพทย์ สำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา กองบัญชาการกองทัพไทย

โรคลมร้อน/โรคลมแดด (Heat Stroke) อันตรายถึงชีวิต !!!

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยโรคลมร้อน

Heat Stroke First Aid

โรคลมร้อน (Heat stroke) ?

เป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ เกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิของเลือด ทำให้การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายล้มเหลว และทำให้เกิดเสียชีวิต มีอาการที่สำคัญ ได้แก่

- อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส
- ระบบประสาทส่วนกลางทำงานผิดปกติ ได้แก่

ภาวะอันตราย อุณหภูมิสูง ชักเกร็ง หมดสติ หมดสติ เป็นต้น

โรคลมร้อน(Heat Stroke) อาจทำให้เกิดภาวะทุพพลภาพหรือเสียชีวิตได้ !

ดังนั้น ผู้ป่วยต้องได้รับการปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างทันท่วงที และควรนำผู้ป่วยมาพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

การปฐมพยาบาล หากพบผู้ป่วยที่สงสัยว่าเป็นโรคลมร้อน ในหมู่บ้าน

ประเมินความรุนแรงของผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บก่อนตัดสินใจเรียกรถพยาบาล โดยถามคำถาม

“ชื่ออะไร”

“เมื่อไหร่เกิดอะไร” “ที่ไหนอะไร”

“ตอนนี้อุณหภูมิเท่าไร”

หากตอบไม่ได้ ตอบได้ช้าผิดปกติ (ภายใน 15 วินาที) ให้สงสัยว่าเป็นผู้ป่วยลมร้อน และให้เริ่มการปฐมพยาบาลเบื้องต้นด้วยวิธีการเบื้องต้น โดยตั้งเป้าปฐมพยาบาล 4 นาที ดังนี้

การปฐมพยาบาล ณ ที่เกิดเหตุ

พาเข้าที่ร่ม

ถอดเสื้อผ้าที่ใส่

วัดอุณหภูมิซ้ำ หรือมีอาการดีขึ้น พ่นพริกป่น เป่าพัดลม (ใช้พัดลมใบกลม)

โทรแจ้งรถฉุกเฉิน รพ.กม. หรือ รพ. ที่ใกล้ที่สุด ชี้นำส่ง รพ. โดยเร็วที่สุด พร้อมแจ้งปฐมพยาบาลระหว่างทาง

ไทย กองส่งเสริมสุขภาพและเวชกรรมป้องกัน กรมแพทย์ทหารบก
ณัฏฐิยา หน่วยบัญชาการ กรมแพทย์ทหารบก

ประเทศไทยในช่วงฤดูร้อนมีอุณหภูมิสูงและสภาพอากาศของโลกที่มีแนวโน้มอุณหภูมิสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องส่งผลให้ระยะเวลาของช่วงฤดูร้อนนานขึ้น ร่างกายคนต้องมีการปรับตัวต่อสภาพอากาศร้อนถ้าร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนในร่างกายได้จะเกิดภาวะวิกฤตที่รุนแรงอาจทำให้เสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อนได้ โรคลมร้อนหรือโรคลมแดด (Heat Stroke) เป็นความเจ็บป่วยที่เกิดจากความร้อนที่มีความรุนแรงมากที่สุดหลายประเทศทั่วโลกจึงให้ความสำคัญ โดยมีรายงานว่าทำให้เกิดการเสียชีวิตได้ถึงร้อยละ 10-50 และผู้รอดชีวิตอาจมีความพิการทางระบบประสาทอย่างถาวรร้อยละ 10-20 โรคลมร้อนเป็นภาวะที่อุณหภูมิแกนของร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส (104 องศาฟาเรนไฮต์) ร่วมกับความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้มีอาการสับสน เพ้อ ชักเกร็ง ชีพ หรือหมดสติ และอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายทุกระบบได้ ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิต จัดเป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ ต้องได้รับการวินิจฉัยอย่างถูกต้องและรักษาทันที เพื่อให้ผู้ป่วยมีชีวิตรอดและสามารถฟื้นคืนสู่สภาพร่างกายที่ปกติได้

ประเภทของโรคลมร้อน แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

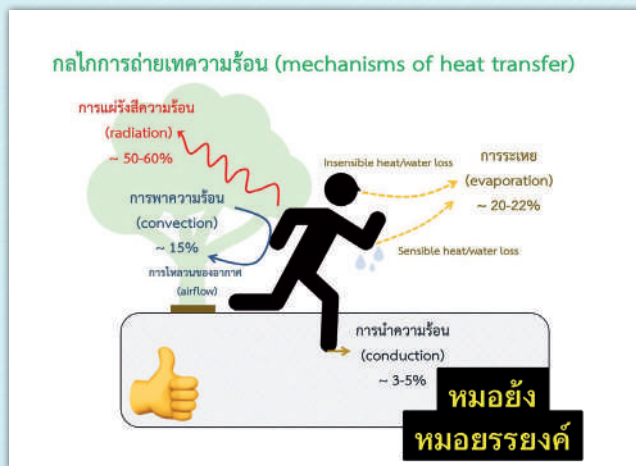
1. โรคลมร้อนทั่วไปไม่ได้เกิดจากการออกกำลังกายหนัก (classical or nonexertional heat stroke ; NEHS) พบในเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ซึ่งอยู่ในสภาพอากาศที่มีความร้อนสูง อบอ้าวหรือที่มีความชื้นสัมพัทธ์ ในอากาศสูง กลไกการระบายและควบคุมความร้อนทำงานล้มเหลว ทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวกับความร้อน จึงมีอุณหภูมิแกนของร่างกายสูงขึ้นเกิน 40 องศาเซลเซียส

การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายล้มเหลวเกิดเป็นโรคลมร้อน

2. โรคลมร้อนที่เกิดจากการออกกำลังกาย (exertional heat stroke; EHS) พบในคนวัยหนุ่มสาวที่ทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายอย่างหนักเป็นระยะเวลานานในกลางแจ้งหรือในสภาพอากาศร้อนจัด อบอุ่นหรือที่มีความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศสูง มีการเพิ่มการสร้างความร้อนของร่างกายมากกว่าที่ร่างกายจะสามารถระบายความร้อนได้ทัน ทำให้อุณหภูมิแกนของร่างกายสูงขึ้นเกิน 40 องศาเซลเซียส อาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน มึนงง กล้ามเนื้อหดเกร็ง หายใจลำบาก เป็นต้น และมักพบว่าเป็นลม หมดสติ ก่อนที่จะเกิดภาวะโรคลมร้อนจริง

การควบคุมอุณหภูมิร่างกายในภาวะปกติ

ปกติระดับอุณหภูมิกายของมนุษย์อยู่ที่ประมาณ 37 องศาเซลเซียส ซึ่งเหมาะสำหรับการทำงานของเอนไซม์ต่าง ๆ อุณหภูมิที่สูงขึ้นเกิดจากสิ่งแวดล้อมและเมแทบอลิซึมของเซลล์ร่างกายมนุษย์สามารถปรับสมดุลความร้อนโดยการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง คือ สมอสมองของไฮโปทาลามัส ร่วมกับกลไกทางสรีรวิทยาต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงขนาดของหลอดเลือดซึ่งเพิ่มการไหลของเลือดและมีการกระจายของเลือดเพิ่มขึ้น การทำงานของต่อมเหงื่อเพื่อระบายความร้อนทางผิวหนัง เป็นต้น



การระบายความร้อนของร่างกาย มี 4 วิธี คือ

การนำความร้อน (conduction) เป็นการถ่ายเทความร้อนจากวัตถุที่มีอุณหภูมิสูงกว่าไปยังวัตถุที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า โดยการสัมผัสกับผิวหนังโดยตรงสามารถใช้น้ำเป็นตัวกลางนำความร้อนที่ดีเพื่อลดความร้อนของร่างกาย

การพาความร้อน (convection) เป็นการระบาย

ความร้อนออกจากร่างกายโดยอาศัยการหมุนเวียนของอากาศที่อยู่ล้อมรอบเป็นตัวพา โดยความร้อนจากภายในร่างกายอาศัยเลือดเป็นตัวพามาระบายที่ผิวหนังโดยถ่ายเทให้อากาศ

การแผ่รังสีความร้อน (radiation) เป็นการระบายความร้อนออกจากร่างกายในรูปของคลื่นรังสีที่แผ่ออกไปทุกทิศทุกทาง โดยไม่ต้องอาศัยตัวกลาง

การระเหยความร้อน (evaporation) เป็นการระบายความร้อนออกจากร่างกายที่ออกทางผิวหนัง เช่น เหงื่อ และลมหายใจในระบบทางเดินหายใจโดยที่เราไม่รู้สึกรู้ตัว

ในการระบายความร้อนของร่างกายทั้ง 4 วิธีนี้ การระเหยความร้อน (evaporation) โดยการทำงานของต่อมเหงื่อเพื่อระบายความร้อนทางผิวหนังด้วยการขับเหงื่อ มีประสิทธิภาพสูงสุดในการระบายความร้อนออกจากร่างกาย แต่กรณีที่อุณหภูมิของอากาศใกล้เคียงกับอุณหภูมิของร่างกาย วิธีนี้จะมีประสิทธิภาพน้อยที่สุด ซึ่งเห็นได้ว่า ในผู้ป่วยโรคลมร้อนทั่วไปไม่มีเหงื่อออก แต่วิธีการนำความร้อน (conduction) จะมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ดังนั้นการเช็ดตัวด้วยน้ำที่มีอุณหภูมิต่ำกว่าอุณหภูมิของร่างกาย สามารถระบายความร้อนได้ดี จึงช่วยลดอุณหภูมิของร่างกายได้เมื่ออากาศร้อน นอกจากร่างกายตอบสนองโดยมีการสร้างเหงื่อมากขึ้นแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาอื่น ๆ อีก เช่น อัตราการหายใจเพิ่มขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงขนาดของหลอดเลือดซึ่งเพิ่มการไหลของเลือดและมีการกระจายของเลือดเพิ่มขึ้นเลือดไหลเวียนไปที่ผิวหนังเพิ่มขึ้นแต่มีเลือดไหลเวียนที่อวัยวะภายในลดลง ทำให้มีโอกาที่จะขาดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะที่สำคัญ ได้แก่ สมอสมอง หัวใจ ตับ และไต ส่งผลให้เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ นอกจากนี้ในผู้ป่วยที่ใช้ยาบางชนิด เช่น ยาที่ทำให้หลอดเลือดหดตัว ยาปิดกั้นเบต้า ยาต้านฮีสตามีน ยาขับปัสสาวะ และยาไทรอยด์ มีผลให้เลือดไปที่ผิวหนังลดลง ทำให้การระบายความร้อนลดลง จึงมีโอกาสเกิดโรคลมร้อนง่ายขึ้น

โรคลมร้อนหรือโรคลมแดดทำให้เกิดความผิดปกติต่าง ๆ ดังนี้

1. ระบบประสาทส่วนกลาง อุณหภูมิที่สูงขึ้นในร่างกายทำให้เกิดภาวะของสมองบวม สมองขาดเลือด และภาวะเมแทบอลิซึมผิดปกติ จึงมีผลให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานผิดปกติ ซึ่งมีความรุนแรงแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ทำให้มีอาการสับสน กระสับกระส่าย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เต้นเซ ชักเกร็งและหมดสติที่สำคัญในรายที่รุนแรงหรือไม่ได้รับการรักษาอาจมีคามพิการทางระบบประสาทอย่างถาวร



2. **ระบบหัวใจและหลอดเลือด** ผู้ป่วยโรคลมร้อน มีภาวะขาดน้ำ (dehydration) มีปริมาณของเลือดในร่างกายน้อย (hypovolemia) และมีการคลายตัวของหลอดเลือดส่วนปลาย ทำให้ความดันโลหิตต่ำ อัตราการเต้นของหัวใจเร็วผิดปกติ บางรายพบว่ามีการเต้นไม่เป็นจังหวะร่วมด้วย และอาจพบผลการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจผิดปกติ ซึ่งความผิดปกติของการทำงานของหัวใจ และความดันโลหิตต่ำ ทำให้อันตรายการถึงแก่ชีวิตได้

3. **ระบบเลือดโลหิตวิทยา** ผู้ป่วยโรคลมร้อนมีภาวะขาดน้ำ มีปริมาณส่วนน้ำเลือดในร่างกายน้อย ทำให้เกิดภาวะเลือดข้น (polycythemia) ซึ่งจะส่งผลต่อการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พบว่าเมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงช่วง 42-44 องศาเซลเซียส มีผลกระทบต่อเมแทบอลิซึมของเซลล์และการทำงานของเอนไซม์ ได้เกิดการกระตุ้นให้เกิดเลือดทำงานทำให้เกิดลิ่มเลือดเล็ก ๆ กระจายทั่วไปในหลอดเลือด (disseminated intravascular coagulation; DIC)

4. **ระบบทางเดินหายใจ** ผู้ป่วยโรคลมร้อนทั้งสองประเภท มีอัตราการหายใจเร็วผิดปกติ โดยในผู้ป่วยโรคลมร้อนจากการออกกำลังกาย จะเริ่มด้วยความดันต่ำในเลือดจากการหายใจ (respiratory alkalosis) แล้วเป็นมากขึ้นจนเกิดภาวะเลือดเป็นกรด (metabolic acidosis) ตามมา แล้วพบกรดแลคติกในเลือดสูง และเนื้อเยื่อถูกทำลายอย่างถาวร ในรายที่รุนแรงของโรคลมร้อนหรือโรคลมแดดทั้งสองประเภทพบว่าเมื่ออดบวม เนื้อเยื่อปอดตายจากการขาดเลือดไปเลี้ยง รวมถึงอาจเกิดภาวะกลุ่มอาการหายใจลำบากเฉียบพลัน ซึ่งจำเป็นต้องได้รับยาสงบระงับ (sedation) และใส่ท่อเข้าหลอดลมร่วมกับการใช้เครื่องช่วยหายใจ

5. **ระบบทางเดินอาหาร ลำไส้และตับ** ถูกทำลายเนื่องจากความร้อนโดยตรงและจากการมีเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะภายในลดน้อยลง มีการเพิ่มการซึมผ่านของลำไส้เพิ่มขึ้นซึ่งจะทำให้สารพิษผ่านเข้าสู่กระแสเลือดได้ ส่งผลให้เกิดการตอบสนองต่อการอักเสบอย่างรุนแรง ส่วนตับถูกทำลาย พบอาการดีซ่านและเอนไซม์ตับสูงขึ้น อาจเกิดภาวะตับวาย ซึ่งแม้ว่าพบน้อย แต่เป็นภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงอย่างมาก

6. **ระบบทางเดินปัสสาวะ** ผู้ป่วยโรคลมร้อนหรือโรคลมแดดมีภาวะขาดน้ำ มีปริมาณของเลือดในร่างกายน้อย ทำให้ปัสสาวะน้อย มีการสลายของกล้ามเนื้อลาย (rhabdomyolysis) และภาวะลิ่มเลือดกระจายทั่วไป



ในหลอดเลือด (disseminated intravascular coagulation: DIC) ส่งผลให้เกิดภาวะไตวายเฉียบพลัน จึงสามารถตรวจพบระดับค่าไตครีเอตินิน(creatinine)สูง ในผู้ป่วยโรคลมร้อนทั้งสองประเภทและพบว่าโอกาสเกิดไตวายเฉียบพลันในผู้ป่วยโรคลมร้อนจากการออกกำลังกายมากกว่าในผู้ป่วยโรคลมร้อนทั่วไป

7. **ระบบเกลือแร่ในร่างกาย** ปริมาณอิเล็กโทรไลต์ในเลือดผิดปกติ ได้แก่ ระดับโพแทสเซียม ฟอสเฟต ในเลือดต่ำ ต่อมาเมื่อเนื้อเยื่อถูกทำลายมากขึ้น จะพบระดับของแคลเซียมในเลือดต่ำและฟอสเฟตในเลือดสูง

การเรียงลำดับความบาดเจ็บจากความร้อนแบบไม่รุนแรง รุนแรงน้อยจนถึงรุนแรงมาก

ผดผื่นคันจากความร้อน (Prickly heat) เป็นผื่นแดงคัน มักพบที่ผิวหนังบริเวณ ที่สวมเสื้อผ้า เนื่องจากมีการอุดตันของต่อมเหงื่อที่ผิวหนังบริเวณดังกล่าวทำให้เกิดการอักเสบแบบเฉียบพลันของต่อมเหงื่อมีอาการคันเป็นอาการเด่น

บวมแดด (Heat edema) เป็นอาการบวมและตึงของมือและเท้า ซึ่งจะเกิดขึ้น ใน 2-3 วันแรกที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ร้อน ส่วนใหญ่จะบวมที่เท้าขึ้นมาถึงข้อเท้ามักไม่ลามขึ้นเกินหน้าแข้ง เกิดจากการขยายตัวของหลอดเลือดบริเวณผิวหนัง และมีสารน้ำคั่งในช่องว่างระหว่างเซลล์ในบริเวณแขนขา

ลมแดด (Heat syncope) มีอาการหน้ามืด ตัวเย็น เป็นลมหมดสติจากภาวะความดันโลหิตต่ำจากลักษณะท่าทางในสภาวะอากาศร้อนซึ่งเป็นผลจากการขยายตัวของหลอดเลือดส่วนปลาย

การลดลงของการตั้งตัวของหลอดเลือดและการพร่องของปริมาตรน้ำในร่างกายอันเนื่องมาจากความร้อน

ตะคริวแดด (Heat cramps) เป็นการหดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่บังคับไม่ได้ ทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ มักพบอาการตะคริวที่น่อง ต้นขา และกล้ามเนื้อหน้าท้อง ในขณะที่ออกกำลังกายหรือหลังออกกำลังกายหลายชั่วโมง ภาวะดังกล่าวนี้มักพบในผู้ที่มิเหงื่อออกมากและดื่มน้ำเปล่าไม่มีเกลือแร่ผสม ตะคริวสามารถหายได้เองแต่อาการปวดกล้ามเนื้ออาจจะยังปรากฏอยู่

เกร็งแดด (Heat tetany) เกิดจากการหายใจหอบมากเกินไป ส่งผลให้เกิดความเป็นด่างในเลือดจากการหายใจ (Respiratory alkalosis) มีอาการเหน็บชา เกร็งกล้ามเนื้อมักเกิดในสภาวะที่ได้รับความร้อนอย่างมากในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ

เพลียแดด (Heat exhaustion) เป็นกลุ่มอาการคล้ายโรคลมร้อนที่มีอาการไม่จำเพาะเจาะจง เช่น มึนงง อ่อนเพลีย ไม่มีแรง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ อาจมีอาการเป็นลมหรือความดันโลหิตลดต่ำลงอย่างรวดเร็วเมื่อยืน เหงื่อออกมาก หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว มีไข้ ตั้งแต่ 37.8 แต่ไม่เกิน 40 องศาเซลเซียส เมื่อวัดทางทวารหนัก (แต่แนะนำให้วัดทางรักแร้ซึ่งจะพบว่ามี

อุณหภูมิร่างกาย ตั้งแต่ 36.8 แต่ไม่เกิน 39 องศาเซลเซียส) แต่ยังไม่รู้สติ ระบบประสาทส่วนกลางอาจยังทำงานได้ตามปกติหรือไม่ก็ได้ มักเป็นอาการร่วมกับภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ การบาดเจ็บจากความร้อนในระดับนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการวินิจฉัยที่ทันท่วงที เพื่อให้หยุดฝึกหรือออกกำลังกายและให้รักษาพยาบาลก่อนที่จะมีอาการรุนแรงถึงระดับโรคลมร้อนหรือ Heat Stroke

โรคลมร้อน (Heat stroke) เป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ เกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถลดอุณหภูมิร่างกายลงได้ ทำให้การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายล้มเหลว และเสียชีวิตได้ มีอาการที่สำคัญ ได้แก่ ไข้สูงเกิน 40 องศาเซลเซียส และระบบประสาทส่วนกลางทำงานผิดปกติ ได้แก่ กระวนกระวาย พูดไม่รู้เรื่อง พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ก้าวร้าว ประสาทหลอน ซึมลง เดินเซ ล้ม หมดสติ เป็นต้น ข้อสังเกตอีกประการ คือ รับประทานยาลดไข้แล้วไข้ไม่ลด ในระยะต้นอาจพบว่ามีเหงื่อออกมากแล้วก็จะเข้าสู่ภาวะที่ไม่มีเหงื่อเนื่องจากเกิดจากการพร่องของสารน้ำในร่างกายมากผิดปกติ และต่อมเหงื่อทำงานผิดปกติ

การปฐมพยาบาล เมื่อพบผู้ป่วยโรคลมร้อนหรือโรคลมแดด ควรช่วยเหลือดังนี้

1. เคลื่อนย้ายเข้าในที่ร่ม นอนราบและยกเท้าสูงทั้งสองข้าง
2. คลายเสื้อผ้าให้หลวม ไม่รัดแน่น
3. รีบช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกายผู้ป่วย ด้วยการเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น เพื่อลดอุณหภูมิภายในโดยเร็ว
4. นำส่งโรงพยาบาลอย่างรวดเร็ว สามารถโทร 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือ



การป้องกัน เริ่มจากต้องเรียนรู้อันตรายของโรคลมร้อนหรือโรคลมแดด บ่งชี้ความเสี่ยง และปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันตนเอง รวมทั้งบุคคลในครอบครัว ดังนี้

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำบ่อย ๆ โดยไม่รอให้กระหายน้ำ และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
2. สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน หลวม ๆ ไม่รัดแน่น ควรเป็นเสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี
3. หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องอยู่กลางแจ้ง ไม่ออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อนหรือที่อบอ้าวเป็นเวลานาน
4. ผู้ระมัดระวังดูแลเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยเรื้อรัง ให้อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเท และปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคลมร้อน





วิธีช่วยเหลือน คนเป็นลมแดด (Heat Stroke)

เกิดจากการได้รับความร้อนมากเกินไป
จนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส



อาการสำคัญ

- ตัวร้อนจัดหรือไม่ออก
- กระหายน้ำมาก
- หายใจเร็ว
- ปวดศีรษะ มึนงง เพ้อ

การช่วยเหลือนเบื้องต้น

- นำผู้ป่วยเข้าร่ม นอนราบ ยกเท้าสูง
ถอดเสื้อผ้าชั้นนอกออก
- เทน้ำเย็นราดลงบนตัวเพื่อลด
อุณหภูมิของร่างกาย
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบ
ตามข้อศอก รักแร้ ขาหนีบ
- ไม่ควรใช้ผ้าเปียกคลุมตัว เพราะ
จะขัดขวางการระเหยของน้ำ
- รีบนำคนป่วยส่งโรงพยาบาล
ที่ใกล้ที่สุด



คำแนะนำการป้องกัน

การเจ็บป่วยอื่นเนื่องมาจากความร้อน (Heat Related Illness)



การเจ็บป่วย อื่นเนื่องมาจากความร้อน

เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นในขณะที่
ร่างกายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิ
หรือความชื้นสัมพัทธ์สูง หรือจากการ
ออกกำลังกาย (ฝึก ออกกำลังกาย ซ้อมวินัย)
แม้ได้เป็น 2 กลุ่ม ตามระดับความรุนแรง คือ

1. การเจ็บป่วยจากความร้อนชนิดไม่รุนแรง
2. การเจ็บป่วยจากความร้อนชนิดรุนแรง



บุคคลที่มีความเสี่ยงต่ออาการ ที่เกิดจากความร้อน

1. บุคคลที่ร่างกายไม่แข็งแรง
- มีค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า 28
- มีร่างกายไม่คุ้นชินกับการออกกำลังกาย
การฝึกและความร้อน
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- มีประวัติใช้สารเสพติด
- มีอาการป่วยก่อนเข้ารับการฝึก
เช่น มีไข้ เป็นหวัด ท้องเสีย เป็นต้น
- ได้รับการบาดเจ็บกลับเมื่อรุนแรง
- อดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ



10 มาตรการปลอดภัย

1. ปรับ ตารางการฝึกเพื่อให้
มีความคุ้นชิน
2. งด งดออกกำลังกาย/สปีดสวอร์/
การเจ็บป่วย ทหารใหม่ทุกนาย
3. แยก บุคคลที่มีความเสี่ยง
4. จัด สถานที่ฝึก/ไร่นอน ให้มีกระเบื้อง
อากาศที่ดี
5. งด ดื่มน้ำความร้อนก่อนทำการฝึก
6. ดื่มน้ำให้เพียงพอ
7. พัก เป็นระยะ เช็ดตัวลดความร้อน
8. เลี่ยง การวิ่ง ออกกำลังกายในวันที่
อากาศร้อนอบอ้าว
9. งด/ลด การฝึกตามคำแนะนำของแพทย์
10. สบสลับ พบผู้ป่วยโรคความร้อนให้รีบนำส่ง
รพ. ทันที



จัดทำโดย กองส่งเสริมสุขภาพและเวชกรรมป้องกัน กรมแพทย์ทหารบก

ระวังเป็นโรคลมแดด (HEAT STROKE)

โรคลมแดด เกิดจากร่างกายของเรานั้น
ปรับเข้ากับสภาพอากาศที่ร้อนได้ไม่ทันพอ
จนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงมากกว่า
40-41 องศาเซลเซียสซึ่งอาจจะทำให้เกิด
อันตรายแก่ชีวิตได้

กลุ่มเสี่ยง

- เด็กเล็ก
- ผู้สูงอายุ
- ผู้ขับขี่รถ
จักรยานยนต์
- ผู้ทำงานในที่
ร้อนชื้น
- ผู้ขับขี่รถโดยสารประจำทาง
แบบไม่มีระบบปรับอากาศ
- ผู้ที่เป็นความดัน
โลหิตสูง
- ผู้ที่ออกกำลังกาย
กลางแจ้ง หักโหม
- ผู้ที่ชอบดื่ม
แอลกอฮอล์
- ทหารที่ไม่ได้เตรียมพร้อม
ร่างกายเพื่อเข้ารับการฝึก

* อาการ

- อากาศร้อนแต่
ไม่มีเหงื่อออก
- กระหายน้ำมาก
- ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ
- หายใจเร็ว
- อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
- ปวดศีรษะ คลื่นไส้
อาเจียน
- เห็นภาพหลอน
- ความดันต่ำ



เสนาศึกษา
เล่มที่ ๘๔ ตอนที่ ๑ เดือน มกราคม - มีนาคม ๒๕๖๖

ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างสัญญาณธงสี ดัชนีความร้อน การเติมน้ำ และเวลาการฝึกทหารใหม่

| สัญญาณธง | ดัชนีความร้อน (องศาเซลเซียส) | ปริมาณน้ำดื่ม (ลิตร/ชั่วโมง) | เวลาใน ๑ ชั่วโมง |
|----------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| ธงขาว | น้อยกว่า ๒๗ | อย่างน้อย ๑/๒ ลิตร (๕๐๐ซีซี) | ฝึก ๕๐ นาที พัก ๑๐ นาที |
| ธงเขียว | ๒๗ - ๓๒ | อย่างน้อย ๑/๒ ลิตร (๕๐๐ซีซี) | ฝึก ๕๐ นาที พัก ๑๐ นาที |
| ธงเหลือง | ๓๓ - ๓๙ | อย่างน้อย ๑ ลิตร (๑,๐๐๐ซีซี) | ฝึก ๔๕ นาที พัก ๑๕ นาที |
| ธงแดง | ๔๐ - ๕๑ | อย่างน้อย ๑ ลิตร (๑,๐๐๐ซีซี) | ฝึก ๓๐ นาที พัก ๓๐ นาที |
| ธงดำ | มากกว่า ๕๑ | อย่างน้อย ๑ ลิตร (๑,๐๐๐ซีซี) | ฝึก ๒๐ นาที พัก ๔๐ นาที |



คำแนะนำการวัดอุณหภูมิสิ่งแวดล้อมและดัชนีความร้อน

ตารางความสัมพันธ์

| ค่าความต่างของอุณหภูมิแห้งและเปียก (อุณหภูมิแห้ง - อุณหภูมิเปียก) | | T | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-------|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|----|
| | | डेกรี | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 6 | 6.5 | 7 | 7.5 | 8 | 8.5 | 9 | 9.5 | 10 | C |
| 100 | 97 | 94 | 91 | 88 | 85 | 83 | 80 | 78 | 75 | 73 | 71 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 59 | 57 | 55 | 53 | 40 |
| 100 | 97 | 94 | 91 | 88 | 85 | 82 | 80 | 77 | 75 | 72 | 70 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 58 | 56 | 55 | 53 | 39 |
| 100 | 97 | 94 | 91 | 88 | 85 | 82 | 79 | 77 | 74 | 72 | 70 | 68 | 65 | 63 | 61 | 59 | 58 | 56 | 54 | 52 | 38 |
| 100 | 97 | 94 | 90 | 87 | 85 | 82 | 79 | 77 | 74 | 72 | 69 | 67 | 65 | 63 | 61 | 59 | 57 | 55 | 53 | 52 | 37 |
| 100 | 97 | 93 | 90 | 87 | 84 | 82 | 79 | 76 | 74 | 71 | 69 | 67 | 64 | 62 | 60 | 58 | 56 | 55 | 53 | 51 | 36 |
| 100 | 97 | 93 | 90 | 87 | 84 | 81 | 79 | 76 | 73 | 71 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 | 50 | 35 |
| 100 | 97 | 93 | 90 | 87 | 84 | 81 | 78 | 76 | 73 | 70 | 68 | 66 | 63 | 61 | 59 | 57 | 55 | 53 | 52 | 50 | 34 |
| 100 | 96 | 93 | 90 | 87 | 84 | 81 | 78 | 75 | 72 | 70 | 68 | 65 | 63 | 61 | 59 | 57 | 55 | 53 | 51 | 49 | 33 |
| 100 | 96 | 93 | 90 | 86 | 83 | 80 | 77 | 75 | 72 | 69 | 67 | 65 | 62 | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 | 50 | 49 | 32 |
| 100 | 96 | 93 | 89 | 86 | 83 | 80 | 77 | 74 | 72 | 69 | 66 | 64 | 62 | 59 | 57 | 55 | 53 | 51 | 49 | 48 | 31 |
| 100 | 96 | 93 | 89 | 86 | 83 | 80 | 77 | 74 | 71 | 68 | 66 | 63 | 61 | 59 | 57 | 54 | 52 | 50 | 48 | 47 | 30 |
| 100 | 96 | 93 | 89 | 86 | 82 | 79 | 76 | 73 | 71 | 68 | 65 | 63 | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | 29 |
| 100 | 96 | 92 | 89 | 85 | 82 | 79 | 76 | 73 | 70 | 67 | 65 | 62 | 60 | 57 | 55 | 53 | 51 | 49 | 47 | 45 | 28 |
| 100 | 96 | 92 | 89 | 85 | 82 | 78 | 75 | 72 | 69 | 67 | 64 | 61 | 59 | 57 | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 27 |
| 100 | 96 | 92 | 88 | 85 | 81 | 78 | 75 | 72 | 69 | 66 | 63 | 61 | 58 | 56 | 54 | 51 | 49 | 47 | 45 | 43 | 26 |
| 100 | 96 | 92 | 88 | 84 | 81 | 78 | 74 | 71 | 68 | 65 | 63 | 60 | 57 | 55 | 53 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 25 |
| 100 | 96 | 92 | 88 | 84 | 80 | 77 | 74 | 71 | 68 | 65 | 62 | 59 | 57 | 54 | 52 | 49 | 47 | 45 | 43 | 41 | 24 |
| 100 | 96 | 92 | 88 | 84 | 80 | 77 | 73 | 70 | 67 | 64 | 61 | 58 | 56 | 53 | 51 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 23 |
| 100 | 96 | 91 | 87 | 83 | 80 | 76 | 73 | 69 | 66 | 63 | 60 | 57 | 55 | 52 | 50 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 22 |
| 100 | 95 | 91 | 87 | 83 | 79 | 75 | 72 | 69 | 65 | 62 | 59 | 56 | 54 | 51 | 49 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 21 |
| 100 | 95 | 91 | 87 | 82 | 79 | 75 | 71 | 68 | 64 | 61 | 58 | 55 | 53 | 50 | 48 | 45 | 43 | 41 | 38 | 36 | 20 |
| 100 | 95 | 91 | 86 | 82 | 78 | 74 | 70 | 67 | 64 | 60 | 57 | 54 | 51 | 49 | 46 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 19 |
| 100 | 95 | 90 | 86 | 82 | 77 | 73 | 70 | 66 | 63 | 59 | 56 | 53 | 50 | 48 | 45 | 43 | 40 | 38 | 36 | 34 | 18 |
| 100 | 95 | 90 | 85 | 81 | 77 | 73 | 69 | 65 | 62 | 58 | 55 | 52 | 49 | 46 | 44 | 41 | 39 | 36 | 34 | 32 | 17 |
| 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | 61 | 57 | 54 | 51 | 48 | 45 | 42 | 40 | 37 | 35 | 33 | 31 | 16 |
| 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 71 | 67 | 63 | 60 | 56 | 53 | 49 | 46 | 44 | 41 | 37 | 34 | 32 | 29 | 29 | 15 |

ตารางอ่านค่าดัชนีความร้อน

| อุณหภูมิแห้ง (°C) | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 0.0-0.4 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 | 45 | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 | 57 | 59 | 61 | 63 | 65 |
| 0.5-0.9 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 | 45 | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 | 57 | 59 | 61 | 63 | 65 |
| 1.0-1.4 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 62 | 64 |
| 1.5-1.9 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 39 | 41 | 43 | 45 | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 | 57 | 59 | 61 | 63 | 65 |
| 2.0-2.4 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 62 | 64 |
| 2.5-2.9 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 41 | 43 | 45 | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 | 57 | 59 | 61 | 63 |
| 3.0-3.4 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 62 |
| 3.5-3.9 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 43 | 45 | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 | 57 | 59 | 61 |
| 4.0-4.4 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 |
| 4.5-4.9 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 45 | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 | 57 | 59 |
| 5.0-5.4 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 |
| 5.5-5.9 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 | 57 |
| 6.0-6.4 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 |
| 6.5-6.9 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 |
| 7.0-7.4 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 50 | 52 | 54 |
| 7.5-7.9 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 51 | 53 |
| 8.0-8.4 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 52 |
| 8.5-8.9 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| 9.0-9.4 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| 9.5-9.9 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| 10.0 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |



การใช้เครื่องวัดความชื้นสัมพัทธ์ที่ถูกต้อง

1. ให้นำสภาวะอุณหภูมิปกติ ให้เต็มกระบอกน้ำโดยไปถ่ายน้ำจากตู้แช่เย็นในกระบอกน้ำตลอดเวลา (ถ้ามีก๊อกมีคราบน้ำจับต้องเปลี่ยนน้ำก่อนทุกครั้งเพื่อป้องกันการปนเปื้อน ให้เหมือนเดิมอยู่เสมอ)
2. ให้แขวนไว้ ณ สถานที่ฝึกในบริเวณที่โล่งแจ้ง กลางแดด มีลมพัดผ่าน โดยให้สูงจากพื้นดินอย่างน้อย 120 ซม. (หากฝึกในที่มีร่มก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน)
3. ต้องแขวนไว้ก่อนการฝึกแต่ละครั้งเป็นเวลา 15-20 นาที จึงนำมาอ่านค่า และบันทึกไว้เป็นหลักฐานก่อนนำไปเก็บไว้ในที่ร่มเพื่อนำไปใช้ในครั้งต่อไป
4. การอ่านค่าอุณหภูมิ
 - 4.1 เทอร์มิเตอร์แห้ง (DRY) หมายถึงความชื้นของอากาศ หน่วยเป็น องศาเซลเซียส
 - 4.2 เทอร์มิเตอร์เปียก (WET) หมายถึง ความชื้นของอากาศ หน่วยเป็น องศาเซลเซียส
5. การแปลงผล
 - 5.1 หาค่าระหว่างอุณหภูมิแห้ง และเปียก เช่น DRY วัดได้ 37 °C WET วัดได้ 34 °C (37-34 = 3 °C) จะได้ค่าแตกต่าง
 - 5.2 นำมาอ่านค่าในตารางความสัมพันธ์ ในตารางช่อง 3 กับ Tเปียก 34 จะได้ค่าความชื้นสัมพัทธ์เท่ากับ 81
 - 5.3 นำค่าความชื้นสัมพัทธ์และอุณหภูมิแห้งมาเทียบเพื่อหาค่าดัชนีความร้อน ในตารางช่อง 80-84 กับอุณหภูมิแห้ง 37 จะได้ค่าดัชนีความร้อน 66 แล้วแสดงเป็นสัญญาณธงสีต่างๆ ตามประกาศ พ.บ. ต่อไป

ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างสัญญาณธงสี ดัชนีความร้อน การเติมน้ำ และเวลาการฝึก

| สัญญาณธง | ดัชนีความร้อน(องศาเซลเซียส) | ปริมาณน้ำดื่ม(ลิตร/ชั่วโมง) | เวลาใน 1 ชั่วโมง |
|----------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| ธงขาว | น้อยกว่า 27 | อย่างน้อย 1/2ลิตร (500ซีซี) | ฝึก 50 นาที พัก 10 นาที |
| ธงเขียว | 27 - 32 | อย่างน้อย 1/2ลิตร (500ซีซี) | ฝึก 50 นาที พัก 10 นาที |
| ธงเหลือง | 33 - 39 | อย่างน้อย 1ลิตร (1,000ซีซี) | ฝึก 45 นาที พัก 15 นาที |
| ธงแดง | 40 - 51 | อย่างน้อย 1ลิตร (1,000ซีซี) | ฝึก 30 นาที พัก 30 นาที |
| ธงดำ | มากกว่า 51 | อย่างน้อย 1ลิตร (1,000ซีซี) | ฝึก 20 นาที พัก 40 นาที |



การดื่มน้ำและการสังเกตสีปัสสาวะ

| ระดับสี | สีปัสสาวะ | สี | สาเหตุ | คำแนะนำ |
|---------|-----------|----------------|---|--|
| 0 | | ใสเหมือนน้ำ | ดื่มน้ำมากเกินไป | ให้ลดปริมาณการดื่มน้ำ จนปัสสาวะเป็นสีเหลืองใสจาง ๆ |
| 1 | | สีเหลืองใสจางๆ | ดื่มน้ำเพียงพอ | ทหารควรรักษาการดื่มน้ำในปริมาณเดิมให้ได้ตลอดทั้งวัน |
| 2 | | สีเหลือง | ดื่มน้ำน้อยเกินไป | ทหารต้องดื่มน้ำให้มากขึ้นในทุกๆ ครั้งที่ทำการฝึก อย่างน้อยชั่วโมงละ 2 แก้ว (500 ซีซี) |
| 3 | | สีเหลืองเข้ม | ดื่มน้ำไม่พอ | - ทหารต้องดื่มน้ำให้มากขึ้นกว่าปกติ (อย่างน้อยชั่วโมงละ 4 แก้ว (1,000 ซีซี)) - สังเกตสีของปัสสาวะในครั้งถัดไป ถ้ายังเข้มอยู่ให้ดื่มน้ำเพิ่มอีก |
| 4 | | สีน้ำตาล | มีการสลายของกล้ามเนื้อ อาจทำให้ไตวายได้ | - ทหารใหม่รับแจ้งครูฝึกทันที - ครูฝึกต้องรับนำทหาร ไปพบแพทย์ทันที |

1. การดื่มน้ำของทหารใหม่

- 1.1 ให้ทหารใหม่ได้ดื่มน้ำในช่วงหลังตื่นนอนจนถึงก่อนเริ่มการฝึก อย่างน้อย 4 แก้ว (ประมาณ 1,000 ซีซี)
 - 1.2 ในระหว่างการฝึกต้องให้ทหารใหม่ได้ดื่มน้ำตามที่ต้องการโดยในช่วงพักประจำชั่วโมงต้องจัดน้ำดื่มให้ทหารใหม่สามารถดื่มน้ำได้ อย่างน้อย คนละ 2 แก้ว (500 ซีซี) หรือตามสัญญาณธงหรือจนปัสสาวะสีเหลือง ใสจางๆ ทั้งนี้ให้คำนึงถึงหลักสูตรส่วนบุคคล เพื่อป้องกัน โรคไตคือ เช่นมีแก้วน้ำประจำตัวและใช้เหยือกกลาง ในการดักแบ่งน้ำให้พลทหารดื่ม
 - 1.3 ควรอนุญาตให้ทหารพกกระติกน้ำประจำตัวขณะฝึกและสามารถดื่มน้ำบ่อยๆ ให้เพียงพอกับความต้องการ โดยในน้ำดื่มอาจผสมผงเกลือแร่ ในอัตราส่วน 1 ช้อน ต่อ น้ำ 1 แก้ว (250 ซีซี) หรือเกลือแกลง 1/2 ช้อนชา ต่อ น้ำ 1 ลิตร โดยประมาณเพื่อทดแทนเกลือแร่ที่ร่างกาย สูญเสียไปขณะทำการฝึก
 - 1.4 ในช่วงเวลารับประทานอาหารกลางวันสนับสนุนให้มีการดื่มน้ำ 2 - 4 แก้ว (500 - 1,000 ซีซี)
 - 1.5 ก่อนนอนทหารใหม่ควรได้ดื่มน้ำอีกอย่างน้อย 2 แก้ว (500 ซีซี)
- ** ในแต่ละวันแนะนำให้ดื่มน้ำไม่เกิน 9 ลิตร หรือ (9,000 ซีซี) เพราะการดื่มน้ำที่มากเกินไปอาจเป็นพิษต่อร่างกายและอันตรายถึงชีวิตได้**

2. การสังเกตสีปัสสาวะ

- 2.1 ให้ทหารใหม่สังเกตสีปัสสาวะ ทั้งก่อน ระหว่าง หลังการฝึก และก่อนนอน
 - 2.2 ถ้ามีสีเหลืองเข้มเป็นสีบอกเหตุว่าดื่มน้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ต้องดื่มน้ำให้มากขึ้นจนปัสสาวะสีเหลืองใสจางๆ (การสังเกตสีปัสสาวะและปริมาณการดื่มน้ำให้ดูตาม ภาพ)
 - 2.3 มีครูฝึกคอยกำกับดูแลกรณีที่ยังก่อนนอนพบทหารใหม่มีปัสสาวะสีเข้มต้องให้ดื่มน้ำเพิ่มเติมวันรุ่งขึ้นก่อนฝึกคอนเข้าให้ตรงปัสสาวะอีกครั้ง
- ** กรณีทหารใหม่ปัสสาวะมีสีน้ำตาลเข้มให้หยุดฝึกและต้องไปพบแพทย์ทันที และกรณีปัสสาวะไม่ออกให้ดื่มน้ำ 2 แก้ว (500 ซีซี) ภายใน 1 ชั่วโมง ปัสสาวะไม่ออกให้ส่งพบแพทย์ทันที**



เอกสารอ้างอิงและแหล่งภาพอ้างอิงของบทความเรียบเรียงนี้

- <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/454/โรคลมแดด>
- <https://www.facebook.com/PhysioSci/photos/a.1722869251356078/1916796561963345/>
- <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic>
- ปฐมพยาบาลโรคลมร้อน - Bing images
- <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/>
- <https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/>
- คู่มือป้องกันโรคลมร้อน(สำหรับผู้รับการฝึกทหาร).pdf (thaincd.com)
- <https://fortkawilahospital.rta.mi.th/web/wp-content/uploads/>
- <https://app.amedstgy.com/สำนักยุทธศาสตร์ กรมแพทย์ทหารบก>



ถั่วชื่อแปลก นึกว่ามาจากต่างดาว

“ถั่วดาวอินคา”

พืชมหัศจรรย์ต้านโรคร้าย

ตอนต้น

พ.อ.หญิง กนก.พท. กานต์ชวีวันรส วิทยากรณี / ประจำ สส.จปส. ชสท.สว.สส.จปส.

ส

มนไพร์นำรู้ฉบับนี้ ผู้เขียนขอแนะนำ ถั่วชื่อแปลกนี้เรียกว่ามาจากต่างดาว คือ “ถั่วดาวอินคา” (Sacha inchi) พอเอ่ยถึงชื่อนี้ก็ไรทำให้นึกถึงวงดนตรียุค ๙๐ วงอินคา ขึ้นมาทันทีเลยแหละ แต่ไม่เกี่ยวกับชื่อของถั่วดาวอินคานะคะ แต่ถ้าจะจับช่าถั่วดาวอินคาแล้วฟังเพลงของวงอินคา “หมากเกมนี้ฉันก็รู้ว่าจะต้องลงเอยอย่างไร ไม่ต้องรอให้จบเกมฉันก็พร้อมจะยอมตัดใจ...” ก็คงจะฟินไปเลยนะ



มาเข้าเรื่องกัน ทำไมถึงชื่อ ถั่วดาวอินคา ???

ถั่วดาวอินคา (Sacha inchi) ไม่ใช่พืชตระกูลถั่วค่ะ แต่ทำไมถึงขึ้นชื่อว่าถั่ว ก็เพราะภายในผลจะมีเมล็ดคล้ายถั่ว และเป็นพืชที่มีผล มีรูปร่างคล้ายดาวจึงเรียกว่าดาวอินคา หรือ ถั่วดาวอินคา ซึ่งถือว่าเป็นสมุนไพรชั้นดีที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก เป็นพืชวงศ์ Euphorbiaceae เช่นเดียวกับ ยางพารา สบู่ดำ หรือ มันสำปะหลัง นับเป็นพืชเฉพาะถิ่นชนิดหนึ่ง มีถิ่นกำเนิดจากบริเวณลุ่มแม่น้ำแอมะซอน ในประเทศเปรู ทวีปอเมริกาใต้ ซึ่งมนุษย์รู้จักนำมาใช้ประโยชน์ตั้งแต่สมัยอินคา หรือในช่วง

ปี ค.ศ. ๑๔๓๘ – ๑๕๓๓ และสืบทอดกันมาสู่คนพื้นเมืองจนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีการนำถั่วดาวอินคา (Sacha inchi) มาใช้ประโยชน์หลากหลาย อาทิ เมล็ดคั่วสุกใช้ทำซอสสกัดน้ำมัน หรือรับประทานเป็นอาหารขบเคี้ยว และใบใช้ประกอบอาหาร เป็นต้น ทั้งนี้ จากแหล่งกำเนิดและประวัติที่ชาวอินคานำมาใช้ประโยชน์ ประเทศไทยจึงเรียกพืชชนิดนี้ว่า ถั่วดาวอินคา ในปัจจุบันก็มีการเพาะปลูกดาวอินคาในแถบทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และมีการนำดาวอินคา มาแปรรูป เช่น น้ำมันดาวอินคาที่ได้จากการสกัด ถั่วดาวอินคาอบเกลือ หรือ ถั่วดาวอินคาคั่ว สำหรับประเทศไทยได้มีบริษัทเอกชนนำดาวอินคาเข้ามาส่งเสริมการปลูกครั้งแรกเมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา โดยเริ่มที่จังหวัดหนองคายเนื่องจากเห็นว่าที่ที่ตั้งภูมิศาสตร์เส้นทางคมนาคมที่เหมาะสม และสามารถเชื่อมโยงไปสู่กลุ่มประเทศอินโดจีนได้ จนมีการปลูกอย่างแพร่หลายในหลายพื้นที่ ในปัจจุบัน ในหลายภาคของประเทศไทย คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคอีสาน





ประวัติความเป็นมาของถั่วดาวอินคา (Sacha inchi)

อาณาจักรอินคา เป็นดินแดนแห่งสถาปัตยกรรม และอารยธรรมอันยิ่งใหญ่ในทวีปอเมริกาใต้ ผ่านมากกว่า ๓,๐๐๐ ปี ได้มีการค้นพบครั้งสำคัญของมนุษยชาติที่ทำให้คนมีอายุยืนยาวและสมองอันชาญฉลาด โดยมีหลักฐานจากการขุดค้นพบทางโบราณคดีในสุสานของกษัตริย์และผู้นำในยุคนั้นตามประวัติศาสตร์ของเผ่า Inca เชื่อว่าเป็นพืชที่ได้ใช้โดย Incas มากกว่า ๓,๐๐๐ ปีที่ผ่านมา ซึ่งจะเห็นได้จากหลักฐานของพืชบนเรือในสุสาน Incan โดยใช้เมล็ดที่มีความมหัศจรรย์ ซึ่งทั่วโลกขนานนามว่าเป็น “ราชาเมล็ดอายุวัฒนะ” มีชื่อสามัญว่า “Sacha inchi” หรือ ถั่วดาวอินคา มีการใช้แบบดั้งเดิมของชุมชนใน Amazon ในอาหารที่แตกต่างกัน เช่น ชุปในระดับภูมิภาค และ เมล็ดสุกที่เป็นส่วนผสมในซอส น้ำมันและเมล็ดคั่วเป็นส่วนผสมอาหารที่พบโดยทั่วไปในเมือง และทั่วป่าเปรู นอกจากนี้ ยังใช้

ภายนอกโดยคนเปรูเป็นครีมพืชน้ำที่ใช้น้ำมันหนึ่ง

ถั่วดาวอินคา (Sacha inchi) เป็นพืชจากป่าแอมะซอนของชาวเปรู พืชชนิดนี้เติบโตในสภาพอากาศอุ่น (10°C Min-36°C Max) ลักษณะที่ดีที่สุดสำหรับการปลูกถั่ว Inca จะเจริญเติบโตในระดับความสูงตั้งแต่ ๑๐๐ เมตร (ป่าต่ำ) ถึง ๒,๐๐๐ เมตร (ป่าสูง) จากระดับน้ำทะเล ช่วงชีวิตของถั่ว Inca มีอายุถึง ๑๐ - ๕๐ ปี พืชมีผลที่มีรูปร่างที่แปลกประหลาดที่เหมือนดาว เมื่อสกัดเมล็ดจะมีน้ำมัน หลังจากการสกัดน้ำมันที่ได้ “เค้ก” แล้วจะได้แป้งและโปรตีนที่มีคุณค่าทางชีวภาพสูง เนื่องจากดาวอินคาเป็นพืชให้น้ำมันที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีกลิ่นรสที่ดี ในปี ๒๐๐๔ รัฐบาลเปรูจึงได้ประกาศให้ถั่วดาวอินคาเป็น “พืชมรดกแห่งชาติ”

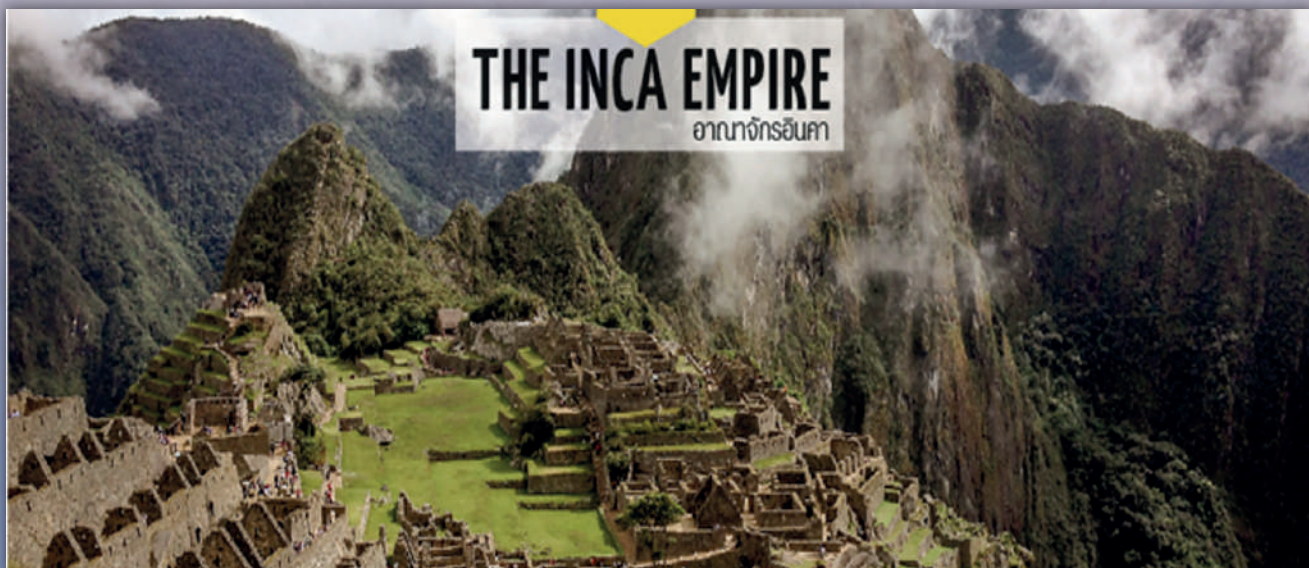
★ มารู้จักถั่วพิเศษ ราชาเมล็ดอายุวัฒนะ พืชที่ควรค่าแก่สุขภาพ ★ ถั่วดาวอินคา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Plukenetia volubilis L.

วงศ์ : Euphorbiaceae

ชื่อท้องถิ่น : ถั่วดาวอินคา, ถั่วอินคา, องุ่นสีเขียว หรือแบริงฝัก

ชื่อสามัญ : Sacha inchi แปลว่า ถั่วป่า, Inca peanut, Sacha mani, Wild peanut, Sacha peanut, Mountain peanut, และ Supua peanut





ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลำต้น : เป็นไม้เลื้อยที่มีอายุนาน ๑๐-๕๐ ปี ลำต้นแตกกิ่งเป็นเถาเลื้อยไต่ยาวมากกว่า ๒ เมตร เถาอ่อนมีสีเขียว เถาแก่หรือโคนเถามีสีน้ำตาล แก่นเถาแข็งและเหนียว

ใบ : เป็นพืชใบเลี้ยงคู่แตกใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับเยื้องกันตามความยาวของเถา ใบมีรูปหัวใจ โคนใบกว้าง และเว้าตรงกลางเป็นฐานหัวใจ ส่วนปลายใบแหลม แผ่นใบมีสีเขียวสด และมีร่องตื้น ๆ ตามเส้นแขนงใบ ส่วนขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย มีก้านใบยาวประมาณ ๒ - ๔ ซม. ส่วนแผ่นใบกว้างประมาณ ๘ - ๑๐ ซม. ยาวประมาณ ๑๒ - ๑๘ ซม.

ดอก : เป็นช่อตามซอกใบบนเถา แต่ละช่อมีดอกขนาดเล็กจำนวนมาก ดอกมีลักษณะทรงกลมสีเขียวอมเหลือง เป็นดอกชนิดแยกเพศ แต่รวมอยู่ในช่อดอก และต้นเดียวกัน โดยดอกเพศเมียจะอยู่บริเวณโคนช่อดอก ๒ - ๔ ดอก ส่วนดอก

เพศผู้มีจำนวนมากถัดจากดอกเพศเมียมาจนถึงปลายช่อดอก ทั้งนี้ ถั้วดาวอินคาจะติดดอกครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ ๕ เดือน หลังเมล็ดงอก และผลจะแก่ที่พร้อมเก็บได้ประมาณอีก ๓-๔ เดือน หลังออกดอก

ผลและเมล็ด : ผลเรียกเป็นฝัก มีลักษณะเป็นแคบซูลที่แบ่งออกเป็นพู ๆ หรือแฉก ๔ - ๗ พู ขนาดฝักกว้าง ๓ - ๕ ซม. เปลือกผลอ่อนมีสีเขียวสด และมีประสีขาวกระจายทั่ว แล้วค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสีดำเมื่อสุก และแก่จนแห้งเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลพร้อมกับเปลือกปริแตกจนมองเห็นเมล็ดด้านใน เมล็ดถั้วดาวอินคาใน ๑ ผลหรือฝัก จะมีจำนวนเมล็ดตามพูหรือแฉก อาทิ ฝักมี ๕ พู ก็จะมี ๕ เมล็ด หากมี ๗ พู ก็จะมี ๗ เมล็ด โดยเมล็ดจะแทรกอยู่ในแต่ละพูในแนวตั้ง เมล็ดมีรูปทรงกลมและแบน ขอบเมล็ดบางแหลม ตรงกลางเมล็ดนูนเด่น ขนาดเมล็ดกว้าง ๑.๕ - ๒.๐ ซม. ยาว ๑.๘ - ๒.๒ ซม. น้ำหนักเมล็ดเฉลี่ย ๑.๕ กรัม/เมล็ด



เปลือกเมล็ดเป็นแผ่นบาง มีสีน้ำตาลอมดำ ถัดมาจากเปลือกเป็นเนื้อเมล็ดที่มีสีขาว เนื้อเมล็ดเมื่อคั่วสุกจะกรอบ และมีรสมันอร่อย มีน้ำมันปริมาณมาก

ถิ่นกำเนิดและการแพร่กระจาย : ถั่วดาวอินคา มีถิ่นกำเนิดในแถบประเทศอเมริกาใต้บริเวณแถบประเทศเปรู พบเติบโตและแพร่กระจายทั่วไปในพื้นที่ที่มีความสูงตั้งแต่ ๑๐๐ - ๒,๐๐๐ เมตร เหนือระดับน้ำทะเล เป็นพืชที่เติบโตในสภาพอากาศอุ่นที่อุณหภูมิ ๑๐ - ๓๖ องศาเซลเซียส มีอายุ ๑๐ - ๕๐ ปี ปัจจุบัน ถูกลำไ้เข้ามาปลูกในแถบประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มากขึ้น ซึ่งรวมถึงประเทศไทยด้วย

♥ ถั่วดาวอินคา พบว่าใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน ♥

ยอดอ่อน : สามารถนำไปประกอบอาหาร นำมาผัดกับน้ำมันหอย มีรสชาติอร่อย มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีโอเมก้า ๓ ๖ ๙, วิตามินเอ และอี ช่วยบำรุงร่างกายได้อีกด้วย

ใบแก่ : สามารถนำไปต้มหรือตากแห้งทำเป็นชาสรรพคุณช่วยลดน้ำตาลในเลือด, ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด, ป้องกันโรคหลอดเลือดและสมอง หรือนำไปสกัดเป็นน้ำคอลลอยด์ จากงานวิจัยพบว่า

ใบมีปริมาณสารประกอบฟีนอลิกทั้งหมด มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และมีความสามารถในการต้านเซลล์มะเร็งได้ และมีปริมาณแคลเซียมสูง

เปลือก : เปลือกที่หุ้มเมล็ดถั่วดาวอินคาที่กะเทาะออกมาแล้วสามารถนำมาทำเป็นปุ๋ยอินทรีย์ หรืออัดก้อนใช้เป็นพลังงานความร้อนชีวมวลผสมเป็นอาหารไก่ ที่จังหวัดเชียงใหม่ได้มีการทดลองผสมให้ไก่กินปรากฏว่าไก่เจริญเติบโตสมบูรณ์มาก

เมล็ด : เมล็ดถั่วดาวอินคานิยมนำมาสกัดเป็นน้ำมันโดยใช้วิธีสกัดเย็น ซึ่งมีประโยชน์สำหรับร่างกายมนุษย์เป็นอย่างมาก จึงได้ชื่อว่าเป็นยาอายุวัฒนะเลยก็ว่าได้ เพราะมีโอเมก้า ๓ ๖ ๙ วิตามินเอ และอี (นำมาบรรจุแคปซูล) ซึ่งเป็นที่นิยมรับประทานกันอย่างแพร่หลาย, นำมาประกอบอาหารหรือทำน้ำสลัดเพื่อบริโภค ทางด้านความงามและอาหารเสริม เช่น โฟม สบู่ ครีมบำรุงผิว โลชั่น เป็นต้น เมล็ดถั่วดาวอินคานำมาคั่วไฟร้อนให้สุกก่อนรับประทานเป็นอาหารขบเคี้ยว เนื้อเมล็ด หอมกรอบและมีรสมันอร่อยคล้ายกับเมล็ดถั่วแปรรูปเป็น ถั่วคั่วเกลือ ถั่วทอด เป็นต้น

สรุปแล้วทุกส่วนที่เหนือดินของต้นดาวอินคาสามารถเป็นอาหารได้ทุกส่วนไม่ว่าจะเป็นใบ ยอดอ่อนก็สามารถนำมาผัดได้ แต่ที่นิยมนำมาเป็นผลิตภัณฑ์และมีงานวิจัยถึงสรรพคุณมากมายในปัจจุบัน คือ ส่วนเมล็ดในส่วนเมล็ดจะมีโปรตีนและน้ำมันอยู่มาก



มารู้จักพระเอกหลักของถั่วดาวอินคากัน คือ องค์ประกอบทางเคมี ของเมล็ดถั่วอินคา

เมล็ดถั่วดาวอินคามีน้ำหนักประมาณ ๐.๘ - ๑.๔ กรัม

★ องค์ประกอบทางเคมี ★

๑. เมล็ดถั่วอินคาเป็นแหล่งของโปรตีน ประมาณ ๒๗% มีกรดอะมิโนที่พบปริมาณสูง ได้แก่ cysteine, tyrosine, threonine และ tryptophan กรดอะมิโนที่พบปริมาณต่ำ ได้แก่ phenylalanine และกรดอะมิโนที่พบปริมาณน้อยที่สุด คือ methionine ซึ่งกรดอะมิโนเหล่านี้เป็นส่วนประกอบหลักของโปรตีน albumin, globulin, prolamin, glutelin และ Osborne protein fractions ดังนั้น โปรตีน albumin ที่ได้จากเมล็ดถั่วดาวอินคา เป็นแหล่งสารอาหารประเภทโปรตีนซึ่งสามารถนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร และเป็นวัตถุดิบที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มได้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง และอาหารได้อย่างดีเยี่ยม

๒. น้ำมัน (oil) ประมาณ (๓๕-๖๐%) โดยมีกรดไขมันชนิด โอเมกา-๓ เช่น linolenic acid ประมาณ ๔๕ - ๕๓% (๑๒.๘ - ๑๖.๐ กรัม/๑๐๐ กรัมของน้ำหนักเมล็ด) , โอเมกา-๖ เช่น linoleic acid ประมาณ ๓๔ - ๓๙% (๑๒.๔ - ๑๔.๑ กรัม/๑๐๐ กรัมของน้ำหนักเมล็ด) และ โอเมกา-๙ ประมาณ ๖-๑๐% ของไขมันทั้งหมด อัตราส่วนของ โอเมกา-๖ /โอเมกา-๓ อยู่ในช่วง ๐.๘๓ - ๑.๐๙:๑ ซึ่งเป็นสัดส่วนที่ดีต่อสุขภาพ

๓. สารที่มีฤทธิ์แอนตีออกซิแดนต์ (antioxidant) เช่น

๓.๑ ไฟโตสเตอรอล (phytosterols) ประมาณ ๗๕.๗ - ๘๖.๒ มก./๑๐๐ ก. ของน้ำหนักเมล็ด ได้แก่ β -sitosterol ประมาณ ๔๕.๒ - ๕๐.๘ มก./๑๐๐ ก. ของน้ำหนักเมล็ด, stigmasterol และ campesterol ตามลำดับ

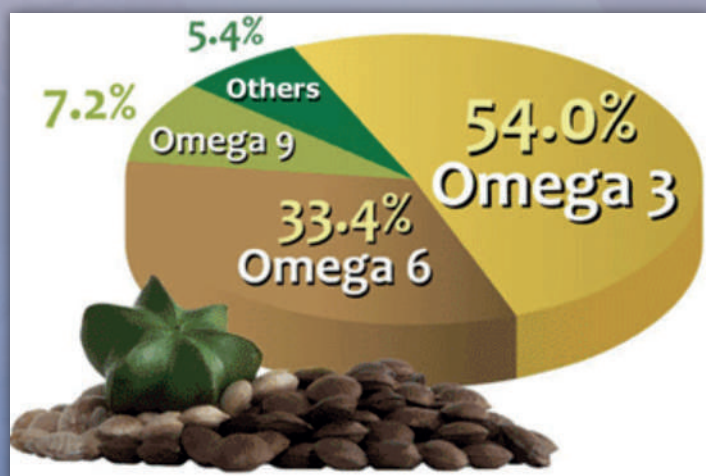
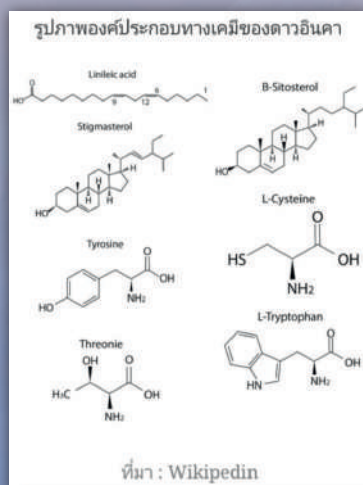
๓.๒ วิตามินอี (tocopherols) ประมาณ ๗๘.๖ - ๑๓๗.๐ มก./๑๐๐ ก. ของน้ำหนักเมล็ด เช่น β -tocopherols ประมาณ ๕๗.๔ - ๖๘.๒% (๕๖.๘ - ๘๑.๔ มก./๑๐๐ ก. ของน้ำหนักเมล็ด), β -tocopherols ประมาณ ๐.๗๕ - ๐.๙๕ มก./๑๐๐ ก. ของน้ำหนักเมล็ด เป็นต้น

๓.๓ สารกลุ่มฟีนอลิก (phenolic compounds), แคโรทีนอยด์ (carotenoids), hydrophilic และ lipophilic ที่มีฤทธิ์ต้านการออกซิเดชัน (antioxidant capacity) รวมมีค่าเทียบเท่ากับ gallic acid ๖๔.๖ - ๘๐ มก./๑๐๐ กรัมของน้ำหนักเมล็ด ซึ่งมีปริมาณ Gallic acid สูงกว่าใน almonds และ macadamias

๓.๔ สารแคโรทีนอยด์ (carotenoids) เป็นสารที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระและต้านมะเร็ง

๔. แร่ธาตุ เช่น potassium (๕๕๖๓.๕ ppm), magnesium (๓๒๑๐ ppm), และ calcium (๒๔๐๖ ppm) เป็นต้น

สารสำคัญที่พบในเมล็ดถั่วดาวอินคา เช่น กรดไขมัน โดยเฉพาะ โอเมกา-๓ ช่วยลดไขมันระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด และ phytosterols ช่วยลดคอเลสเตอรอล ชนิด LDL ในเลือด นอกจากนี้ สารต้านออกซิเดชัน เช่น tocopherols สารกลุ่มฟีนอลิก และ แคโรทีนอยด์ สามารถต้านอนุมูลอิสระในเซลล์ร่างกายมนุษย์ได้ ตลอดจนสามารถป้องกันการเกิดออกซิเดชันของน้ำมันได้



★ ทบทวน โอเมกา ๓-๖-๙ คืออะไร?? และมีความจำเป็นต่อร่างกายของมนุษย์ เราอย่างไร ★

สารสำคัญที่พบในน้ำมันเมล็ดถั่วดาวอินคา

คำตอบ คือ กรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดหลายตำแหน่ง (polyunsaturated fatty acid) เป็นกรดไขมันที่ร่างกายไม่สามารถสร้างได้เอง จำเป็นต้องรับจากอาหารไขมันที่สำคัญ คือ โอเมกา-๓ (Alpha-linolenic acid) และ โอเมกา-๖ (linoleic acid) เป็นไขมันที่เป็นมิตรต่อสุขภาพ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ

• โอเมกา-๓ (Linolenic หรือ Alpha-linolenic acid)

กรดไขมันชนิด โอเมกา-๓ มีคุณสมบัติช่วยบำรุงสุขภาพเนื่องจากกรดไขมันหลักที่ชื่อว่า Alpha-linolenic acid หรือ ALA ซึ่งเป็นกรดไขมันตั้งต้นที่จะสร้างเป็นกรดไขมันจำเป็นที่ชื่อว่า EPA และ DHA ซึ่งสารทั้งสองนี้เองที่จะมีความจำเป็นต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ตัวอย่าง เช่น เยื่อหุ้มเซลล์ของมนุษย์นั้นจำเป็นที่จะต้องอาศัยกรดไขมันดังกล่าว ในการสังเคราะห์เป็นโครงสร้างเซลล์และจำเป็นต่อการป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ

๑. ป้องกันการเกิดโรคหัวใจและอัมพาต ลดการอักเสบของโรคไขข้อเสื่อมรูมาตอยด์
๒. ลดคอเลสเตอรอล ลดไตรกลีเซอไรด์ และเพิ่ม HDL ในเลือดได้
๓. เปลี่ยนเป็น DHA ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเซลล์ส่วนสมองจึงเท่ากับบำรุงสมองด้วย

๔. EPA นำไปสร้าง Prostaglandins-๓ ซึ่งทำให้เกล็ดเลือดน้อยมาก ผลรวมจึงทำให้เกล็ดเลือดไม่แข็งตัว

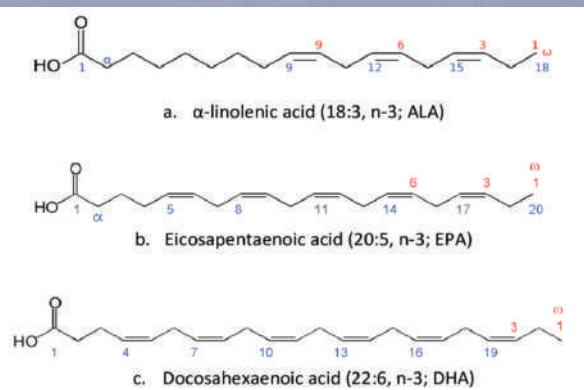
• โอเมกา-๖ (Linoleic acid)

ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โดยการลดการแข็งตัวของเลือดด้วยการลดการจับกลุ่มของเกล็ดเลือด ทำให้หลอดเลือดที่หัวใจเป็นปกติ ลดอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูงลดการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง สามารถช่วยบำรุงตับและใช้ได้ผลดีในผู้ป่วยที่ดื่มสุราหรือเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ป้องกันโรคสมองเสื่อมโดยลดการแข็งตัวของเยื่อหุ้มเม็ดเลือดแดง ทำให้สมองได้รับออกซิเจนมากขึ้น ลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์แต่เพิ่มระดับ HDL ในเลือด

• โอเมกา-๙ (Oleic acid)

สำหรับโอเมกา ๙ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เลซิทิน มีหน้าที่สำคัญลดคอเลสเตอรอลโดยรวม ทำให้เส้นเลือดไม่อุดตัน ไม่เป็นโรคหัวใจ บำรุงสมองช่วยให้ความจำดี และยังช่วยลดความอ้วนได้ดีด้วย

ทั้งนี้บรรดาโอเมกา ๓ ๖ ๙ ล้วนทำงานกันเป็น “ทีม” เพื่อรักษาสมดุลร่างกายโดยเฉพาะภายในหลอดเลือด เพราะจะถูกนำไปสร้างฮอร์โมนที่ทำงานด้านการบีบ - ขยายตัวของเส้นเลือด การไหลเวียนเลือด การเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือดในเส้นเลือด รวมถึงช่วยลดระดับไขมันชนิดร้ายในเลือด เพื่อป้องกันอาการเส้นเลือดตีบได้ด้วยกรดไขมัน โอเมกา ๓, ๖, ๙ เป็นกรดไขมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกายช่วยเรื่องระบบไหลเวียนของเลือดให้สะดวกและทำให้หลอดเลือดแข็งแรง ช่วยทำให้การทำงานของหัวใจให้สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ดี ช่วยบำรุงสมองเด็กตั้งแต่แรกเกิด รวมถึงบำรุงผิวพรรณให้สดใส



| ข้อแตกต่าง | |
|----------------------|------------------------|
| น้ำมันถั่วอินคา | น้ำมันสกัดจากปลาทะเล |
| สกัดเย็น | กลั่นด้วยสารเคมี |
| ไม่หมักหมบ ไม่เป็นไข | มีกลิ่นเหม็นหับ เป็นไข |
| ไม่มีคอเลสเตอรอล | มีคอเลสเตอรอล |
| ไม่มีสารปนเปื้อน | มีสารปนเปื้อน โลหะหนัก |
| มีปริมาณโอเมก้าสูง | มีปริมาณโอเมก้าต่ำ |
| Omega 3 45-55% | Omega 3 20-26% |
| Omega 6 26-36% | Omega 6 1-7% |
| Omega 9 8-14% | Omega 9 -----% |
| ราคาถูก | ราคาแพง |
| ไม่มีกลิ่นคาว | มีกลิ่นคาว |
| ปลอดภัยไม่มีสารเคมี | มีสารตกค้าง |



จากงานวิจัยหลาย ๆ สถาบันพบว่า ถั่วดาวอินคา เป็นพืชที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูงมากจัดเป็นซูเปอร์ฟู้ด เพราะอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3, 6 และ 9 ในปริมาณที่สูงมาก (ปกติเราจะพบมากในปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาทูน่า) แต่ครั้งนี้ถือเป็นการค้นพบที่ยิ่งใหญ่สำหรับโอเมก้า 3, 6 และ 9 ที่อยู่บนพื้นดินจาก ถั่วดาวอินคา ซึ่งมีปริมาณที่สูงมาก งานวิจัยใหม่ที่เน้น ประโยชน์ต่อสุขภาพของกรดไขมันโอเมก้า 3 ให้ความสนใจ ในแหล่งที่ยั่งยืนของโอเมก้าเพิ่มขึ้น น้ำมันถั่วดาวอินคา ถูกนำมาใช้ในอาหารมังสวิรัตินี้เพราะเพื่อให้ได้กรดไขมัน โอเมก้า 3

สรุปแล้วถั่วดาวอินคา (Sacha inchi) เป็นสมุนไพร ชั้นดีที่มีสรรพคุณมากมาย มีการใช้มากกว่า ๓,๐๐๐ ปี ของชนเผ่าอินคา ในตอนต่อไป เราจะมาดูเรื่องสำคัญที่ ควรรู้ ประโยชน์ถั่วดาวอินคา สรรพคุณเด่นของเมล็ดถั่ว ดาวอินคา การศึกษาทางเภสัชวิทยา พิษวิทยา ข้อแนะนำ และข้อควรระวัง บทสรุปที่เราจะได้ใช้สมุนไพรถั่วดาวอินคา อย่างมั่นใจและปลอดภัย

โปรดติดตามตอนต่อไป



เอกสารและภาพอ้างอิงบทความนี้

1. <https://www.tgl-log.com/ถั่วดาวอินคา>
2. <http://www.doa.go.th>
3. <https://www.disthai.com>ดาวอินคา>
4. <https://www.eitanic.oem.com>ถั่วดาวอินคา>
5. <http://journal.nmc.ac.th>admin>ประสิทธิผลของอาหารเสริมจากน้ำมันถั่วดาวอินคา>
6. <https://th.m.wikipedia.org>
7. Theplant List : A Working List of All Plant Species
8. <https://www.organoid.co.th>healthy-tip>
9. PSRU Journal of Science and Technology ๕(๒) : ๙๘-๑๑๓,๒๐๒๐ ตารางปริมาณ สารพฤกษเคมี ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และแร่ธาตุจากใบถั่วดาวอินคา
10. Gonzales Gfand Gonzales C. ๒๐๑๔. Arandomized, double – blind placebo – controlled study on acceptability safetyand efficacy oforal administration of sachaincli oil (Plukenetia volubilis L.) in adult human subjects. Food chem Toxicol.๖๕ : ๑๖๘ – ๑๗๖.



8 ข้อคิด จากการเป็นนักเรียนนายร้อย ที่วิทยาลัยการทหารชิทาเดล

ส.ต. พรหมชนก เกตุพันธ์

ผม เป็นหนึ่งในนักเรียนทุนกองทัพบก
ที่ได้ไปศึกษาที่โรงเรียนนายร้อย
ต่างประเทศ ผมจบการศึกษาจาก
วิทยาลัยการทหารชิทาเดล (The Citadel) ซึ่งตั้งอยู่ที่เมือง
Charleston มลรัฐเซาท์แคโรไลนา ประเทศสหรัฐฯ เป็น
วิทยาลัยการทหาร¹ (Senior Military College) แห่งหนึ่ง
ของประเทศ ที่นั่นมีหลักสูตรระดับปริญญาตรี 4 ปี มีวิชาเอก
(majors) ให้เลือกถึง 37 สาขา และมีวิชาโท (minors) ถึง 40 สาขา²
ผู้เข้าศึกษาในหลักสูตรทั่วไปจะต้องอยู่ในระบบนักเรียน
นายร้อย (นร.) ปัจจุบันมีนักเรียนศึกษาเป็นจำนวนกว่า
2,300 นาย โดยเมื่อจบการศึกษา นักเรียนนายร้อยจะไม่ถูก
บังคับให้รับราชการทหาร แต่จะมีประมาณ 1 ใน 3 ของ
แต่ละรุ่นที่ได้เป็นนายทหารสัญญาบัตรในแต่ละเหล่าของ
กองทัพสหรัฐฯ³ สถาบันนี้มีค่านิยมหลัก (core values)
สามประการคือ “เกียรติยศ หน้าที่ และความเคารพ”⁴ (Honor,
Duty, and Respect)

ผมเชื่อว่าการแบ่งปันประสบการณ์ที่ผมได้รับจากชิทาเดล
เป็นการตอบแทนกองทัพและประเทศที่ได้อย่างหนึ่ง สำหรับ
บทความนี้ผมขอร้อยเรียงใจความต่าง ๆ เป็นข้อ ๆ เพื่อให้ง่าย
ต่อการทำความเข้าใจ ข้อคิดทั้ง 8 ประการต่อไปนี้เป็นสิ่งที่ผม

ถวิลหามาจากประสบการณ์ส่วนตัวทั้ง 4 ปีของการเป็น
นักเรียนนายร้อยของผม ในสภาพแวดล้อมที่เน้นระเบียบวินัย
และมีความท้าทายทางวิชาการของชิทาเดล และผมเชื่อว่า
ข้อคิดเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้อ่านทุกท่านสามารถนำไปปรับใช้และ
ต่อยอดในองค์กรของตนเองได้โดยเฉพาะผู้ที่กำลังศึกษาใน
โรงเรียนที่มีระบบทหารอยู่ และบุคลากรที่เป็นส่วนหนึ่งของ
สถาบันเหล่านั้นในทุกๆระดับชั้น

1. สมาชิกขององค์กรต่างมีเรื่องฝึกที่ได้ประสิทธิภาพ สูงสุดต่างกัน

ชิทาเดลมีแผนการพัฒนาภาวะผู้นำของนักเรียนนายร้อย
ที่มีชื่อว่า Cadet Leader Development Program เป็นแผนที่มี
กระบวนการฝึกภาวะผู้นำของนักเรียนที่เป็นระบบ ส่วนหนึ่งของ
แผนนี้คือการให้นักเรียนนายร้อย ศึกษาภาวะผู้นำในขณะที่ตนมี
บทบาทและความรับผิดชอบต่าง ๆ ในกองร้อย แผนนี้แบ่งออก
เป็น 4 ขั้นตอนให้สอดคล้องกับนักเรียนนายร้อย ทั้ง 4 ชั้นปี แต่ละ
ชั้นปีจะมีหัวข้อในคาบเรียน การฝึกปฏิบัติ และการเรียนรู้
จากภาระหน้าที่ที่แตกต่างกัน⁵ ชั้นปีที่ 1 (prepare) จะเน้น
ในเรื่องของการรับมือกับสภาพแวดล้อมที่ตึงเครียด การฝึก
วินัยของตนเอง การบริหารเวลา และการทำความเข้าใจ

¹ ไม่ใช่ผลิตเฉพาะนายทหารแก่กองทัพ แต่ผู้เข้าศึกษาทุกคนต้องอยู่ในระบบนักเรียนนายร้อย (ทั้งพลเรือนและว่าที่นายทหาร)

² “Undergraduate Majors & Minors,” The Citadel, <https://go.citadel.edu/academic-resources/cadet-majors-minors/>.

³ นักเรียนนายร้อย จำพวกนี้ส่วนใหญ่ได้รับทุนการศึกษาจากกองทัพ แต่บางส่วนก็ตั้งใจสมัครใจเช่นสัญญาที่กองทัพเมื่อเริ่มเรียนแล้ว

⁴ “The Citadel’s Mission Statement,” The Citadel, <https://go.citadel.edu/mission-statement/>.

⁵ “LTP Master Schedule,” The Citadel, <https://www.citadel.edu/root/assistant-commandant-leadership-training-program/ltm-master-schedule>.



ค่านิยมหลักของสถาบัน ชั้นปีที่ 2 (engage) จะเริ่มศึกษาการเป็นผู้นำในภารกิจย่อย ๆ และเป็นแบบอย่างที่ดี ชั้นปีที่ 3 (serve) เรียนรู้เกี่ยวกับศิลปะการเป็นผู้นำแบบครอบคลุมยิ่งขึ้น ทั้งการรับผิดชอบสมาชิกขององค์กร และการปลูกฝังหรือสร้างแรงบันดาลใจแก่ลูกน้องของตน และชั้นปีที่ 4 (lead) จะเน้นทักษะที่กว้างขวางขึ้นไป เช่น การสร้างบรรยากาศในองค์กร การจัดทำนโยบายในหน่วยและการวิเคราะห์สถานการณ์

หลักการพัฒนา นร. ตามแนวคิด The Citadel



Experience⁶

จากขั้นตอนการฝึกภาวะผู้นำดังกล่าว ทำให้ผมค้นพบว่าสมาชิกขององค์กรต่างมีเรื่องที่เหมาะสมในการฝึกแตกต่างกัน โดยยึดหน้าที่และความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละนายเป็นหลัก การพิจารณาว่า ความรู้หรือทักษะอะไรที่ต้องเรียนรู้เพิ่มเติมจึงจะสามารถก้าวหน้าต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ผู้นำองค์กรที่ดีต้องเข้าใจว่าการบังคับให้บุคลากรจากทุกระดับชั้นมาฟังอบรมในหัวข้อที่เข้าถึงได้เพียงบางส่วนนั้นไม่เกิดผลดีในภาพรวม ยิ่งถ้ามองถึงการสร้างผลกระทบ

(impact) แล้ว บางหัวข้ออาจเป็นเรื่องที่อยู่สูงเกินไปและมีเพียงไม่กี่คนในองค์กรที่พอสร้างผลกระทบในองค์กรได้ หรือบางเรื่องก็ไม่เกี่ยวข้องกับหน้าที่การทำงานของคนบางกลุ่ม ทำให้การพัฒนาคนในองค์กรตามส่วนต่าง ๆ ไม่มีขอบเขตหรือแผนชัดเจน การชี้วัดการพัฒนาก็เลยเป็นไปได้ยาก

สิ่งที่ควรจะเกิดขึ้นคือ จัดทำขอบเขตของหน้าที่และความรับผิดชอบของแต่ละตำแหน่งในองค์กรให้ชัดเจน เพื่อที่จะสามารถสร้างหลักเกณฑ์ในการพัฒนาบุคลากรได้อย่างเป็นระบบ ทำแบบนี้ทุกคนจะตระหนักว่าใครมีบทบาทอะไรบ้าง และสามารถให้ความสำคัญกับการพัฒนาให้สอดคล้องกับงานของตนเองได้ดีที่สุด

2. องค์กรควรมีหลักการที่ทุกคนเข้าใจตรงกัน

ภารกิจของวิทยาลัยการทหารของซีทาเดล คือ การ “พัฒนานักเรียนนายร้อยให้เป็นผู้ที่มีหลักการได้ในทุกย่างก้าวของชีวิต”⁷ ดังนั้น ส่วนสำคัญของภารกิจนี้คือการมีหลักการให้นักเรียนนายร้อย และบุคลากรทุกระดับของซีทาเดลยึดมั่นก่อน ซึ่งใน Cadet Leader Development Program ก็มีคำอธิบายรายละเอียดของหลักการของซีทาเดลอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นการยึดในค่านิยมหลัก (core values) คุณสมบัติผู้นำ 7 ประการ (LEADERS) และ 4 เสาหลัก (Character, Academics, Military, and Fitness) ในที่นี้ผมขอยกคุณสมบัติผู้นำ 7 ประการเป็นตัวอย่าง เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพของการสร้าง “หลักการ” ได้ชัดเจนขึ้น

Lead with humility (นำด้วยความถ่อมตน) : มองจุดแข็ง-จุดอ่อนของผู้อื่นด้วยมุมมองเป็นกลางที่รับรู้ความสามารถของเขาและชักชวนให้เขามีส่วนร่วมในการทำงาน; แสดงถึงการถ่อมตน

Embrace a true, authentic self (น้อมรับความ



6 “Cadet Leader Development Program” (The Citadel), https://www.citadel.edu/root/images/Krause_Center/LDP/ldp%20third%20edition.pdf, 7.

7 “The Citadel’s Mission Statement.”

เป็นตัวของตัวเอง): เปิดใจและมีความจริงใจกับผู้อื่นโดยการกระทำที่คงเส้นคงวา; แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเองโดยแสดงเจตนารมณ์และความมุ่งมั่นของตนได้อย่างชัดเจน; ไม่ทำตัวกลับกลอกต่อบทบาทหน้าที่

Act and speak with courage (พูดและกระทำด้วยความกล้าหาญ): รับผิดชอบต่อสถานการณ์ต่าง ๆ โดยยึดค่านิยมและปณิธานอย่างแรงกล้า; กล้ารับความเสี่ยงโดยมองที่ผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะผลประโยชน์เชิงนวัตกรรมและเชิงสร้างสรรค์

Develop and value people and resources (พัฒนาและให้คุณค่าแก่บุคคลและทรัพยากร): รับผิดชอบต่อคุณค่าของผู้อื่นและทรัพยากร; บริหารทรัพยากรต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม ไม่ใช่เพื่อประโยชน์ส่วนตน

Empower and hold others accountable (มอบอำนาจและทำให้ผู้อื่นมีความรับผิดชอบ): กระตุ้นให้ผู้อื่นเกิดการพัฒนาด้านตนเอง เชื่อมั่นในคุณค่าที่แต่ละบุคคลมีอยู่ภายใน และมอบอำนาจในการตัดสินใจ; ทำให้ผู้อื่นมีความรับผิดชอบต่อการกระทำ โดยการย้ำเตือนว่าเราคาดหวังอะไรจากตัวเขา

Respect others by building trust and learning from mistakes (ให้เกียรติผู้อื่นโดยการสร้างความเชื่อใจและการเรียนรู้จากข้อผิดพลาด): สร้างสภาพแวดล้อมที่มีความไว้วางใจเชื่อใจและมีอิสระ เพื่อให้ผู้อื่นสามารถกระทำข้อผิดพลาดและเรียนรู้จากมันได้ ยอมรับและเข้าใจผู้อื่นเพื่อสร้างความเชื่อมั่นและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดีเพื่อดึงศักยภาพของพวกเขาออกมาได้มากที่สุด; หลีกเลี่ยงการปฏิเสธหรือ

การลงโทษได้อย่างมีเหตุผล; ไม่เคียดแค้น

Serve others before self (ให้ผู้อื่นก่อนตนเอง): ปลูกฝังโดยการแสดงถึงการเป็นผู้นำที่น้อมรับความหลากหลาย และสร้างความปลอดภัย โอกาส และความพึงพอใจแก่ทุกคน⁸

การวางคุณลักษณะอันพึงประสงค์อย่างครอบคลุมเช่นนี้แสดงให้เห็นว่าซีทาเดลให้ความสำคัญกับการสร้างมาตรฐานให้แก่บุคลากรของโรงเรียน จากระบบเช่นนี้ทำให้ผมเห็นว่าทุกหน่วยงานต้องอธิบายหลักการของหน่วยต่อบุคลากรทุกระดับชั้นได้อย่างชัดเจนเพื่อให้เข้าใจตรงกัน หากองค์กรไร้ซึ่งหลักการและเป้าหมายหลักที่ชัดเจน องค์กรจะขาดความเป็นหนึ่งเดียว คนในองค์กรก็จะขาดความเป็นมืออาชีพ ไม่สามารถบรรลุภารกิจร่วมกันได้ตราบใด เพราะต่างตีความไปคนละทิศคนละทาง

3. สิ่งแวดล้อมขององค์กรสำคัญไม่แพ้ผู้นำ

ซีทาเดลมีขั้นตอนปลูกฝังความเป็นผู้นำของนักเรียนนายร้อยโดยการนำนักเรียนนายร้อยเป็นศูนย์กลางของนโยบายต่าง ๆ รวมถึงทำให้ทุกคนในโรงเรียนเข้าใจเป้าหมายร่วมกัน ด้วยเหตุนี้ซีทาเดลจึงมีบุคลากรและสิ่งอำนวยความสะดวกมากมายที่พร้อมช่วยเหลือนักเรียนนายร้อยที่เผชิญกับความท้าทายหรือต้องการพัฒนาด้านตัวเองให้พร้อมมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น นายทหารปกครอง อาจารย์ที่ปรึกษา ศูนย์ช่วยเหลือทางวิชาการ (Student Success Center) ศูนย์ให้คำปรึกษา (Counseling Center) ศูนย์ข้อมูลเกี่ยวกับแอลกอฮอล์และสารเสพติด (Campus Alcohol and Drug Information Center: CADIC) ศูนย์ป้องกันความรุนแรงและการถูกล่วงละเมิด (Campus Advocacy, Response, and Education) ศูนย์ภาวะผู้นำ และจริยธรรม (The Krause Center for Leadership and Ethics)



8 "Cadet Leader Development Program," 4.





ศูนย์ให้คำปรึกษาด้านวิชาชีพ (Career Center) และห้องปฏิบัติการฝึกการพูดในที่สาธารณะ (Public Speaking Lab) การมีสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้แสดงถึงการเอาใจใส่ในตัวนักเรียนนายร้อยและทำให้นักเรียนนายร้อยผูกพันกับสถาบันแห่งนี้มากขึ้น นอกจากนี้ซีทาเดลยังเปิดโอกาสฝึกภาวะผู้นำอื่น ๆ อีกมากมาย ทั้งการอาสาพัฒนาชุมชน (Community Service) การเข้ากิจกรรมชมรมหรือกิจกรรมวิชาการต่าง ๆ รวมถึงตำแหน่งนักเรียนบังคับบัญชาในกรมนักเรียนฯ ตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 ขึ้นไป

ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ซีทาเดลเป็นเสมือน “ห้องปฏิบัติการภาวะผู้นำ” (leadership laboratory) ที่เปิดโอกาสให้นักเรียนนายร้อยพัฒนาตนเองได้ตลอด ผมเชื่อว่าการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อเป้าหมายขององค์กรโดยการเอาใจใส่บุคลากรและเปิดรับฟังปัญหาของพวกเขา จะทำให้พวกเขารู้สึกมีคุณค่าและรักองค์กรยิ่งขึ้น ในทางกลับกัน หากองค์กรมุ่งแต่จะบรรลุภารกิจหรือเป้าหมาย ไม่ได้กลับมามองสารทุกข์สุกดิบของบุคลากร พวกเขาจะไม่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร ไม่รักและหวงแหนองค์กร ที่แย่ที่สุดก็คือ พวกเขาจะกลายเป็นผู้ที่ไม่เห็นค่าของตนเองในที่สุด

4. เราควรยอมรับและเข้าใจความหลากหลายของคนในองค์กร

ปัจจุบันซีทาเดลมีนักเรียนนายร้อยหญิงถึงร้อยละ 13⁹ และมีนักเรียนนายร้อยหญิงที่ได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้านักเรียน

นายร้อยมาแล้วถึง 2 ครั้ง คือ Sarah Zorn (Class of 2019) และ Kathryn Christmas (Class of 2022) ผมเคยร่วมงานกับทั้งสองคนและยืนยันได้ว่าพวกเขาเป็นผู้นำที่ดี ซีทาเดลเริ่มรับนักเรียนนายร้อยหญิงอย่างเป็นทางการตั้งแต่ ค.ศ. 1996 ปัจจุบัน นักเรียนนายร้อยหญิงได้รับการยอมรับและได้รับโอกาสในการมีส่วนร่วมในสถาบันเท่าเทียมกับ นักเรียนนายร้อยชาย นอกจากนี้ซีทาเดลยังรับนักเรียนต่างประเทศเข้าเรียนทุกปี ไทยได้ส่งนักเรียนนายร้อยที่ได้รับทุนกองทัพไปศึกษาเป็นเวลากว่า 60 ปีแล้ว ประเทศอื่น ๆ ก็มี เช่น ไต้หวัน ญี่ปุ่น ออสเตรเลีย ความหลากหลายทางเพศและเชื้อชาติที่เกิดขึ้นในซีทาเดล ทำให้นักเรียนนายร้อยเห็น ความสำคัญของการยอมรับและการเข้าใจถึงความแตกต่าง ผมในฐานะนักเรียนไทยคนหนึ่งก็ไม่ได้ถูกดูแลอะไร แต่กลับให้ความสนใจและยอมรับในความท้าทายด้านภาษาที่ผมเจอและปฏิบัติกับนักเรียนนายร้อยต่างประเทศด้วยมาตรฐานเหมือนนักเรียนนายร้อยทั่วไป ส่วนนักเรียนนายร้อยหญิง ที่นี้ก็ได้สิทธิพิเศษอะไรเหนือ นักเรียนนายร้อยชาย (ส่วนตัวผมคิดว่าท้าทายกว่าด้วยซ้ำ จากการที่เป็นคนส่วนน้อย) แม้เรื่องความหลากหลายนี้จะเพียงเรื่องปกติทั่วไปในโรงเรียน แต่ก็เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนและสามารถสอนให้นักเรียนนายร้อยรู้จักการเคารพและเห็นคุณค่าของแต่ละคนซึ่งมีภูมิหลังแตกต่างกันภายใต้รูปแบบและกฎระเบียบเดียวกัน (สะท้อนในค่านิยมหลักด้าน Respect) ทำให้นักเรียนนายร้อยรู้จักการสร้างบรรยากาศในสังคมเพื่อให้ผู้อื่นสามารถดึงศักยภาพของตนออกมาได้อย่างเต็มที่

9 “Enrollment Profiles,” Office of Institutional Research (The Citadel, September 28, 2022), <https://go.citadel.edu/institutional-research/enrollment-profiles/>.



ผมมองว่าความหลากหลายในองค์กรเป็นสิ่งที่ทุกคนควรยอมรับและ “พยายาม” ทำความเข้าใจ การเปิดรับมุมมองใหม่ ๆ ก็เป็นส่วนหนึ่งของการสร้าง growth mindset แก่องค์กร เราควรรู้จักการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น และเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสังคมในที่ทำงานให้สมาชิกรู้สึกอุ่นใจและรู้สึกมีคุณค่า



หัวหน้านักเรียนของ The Citadel และ VMI ในปี 2021¹⁰

5. ทุกคนสามารถฝึกการสื่อสารได้

ไม่มีใครหลีกเลี่ยงการสื่อสารกันได้ในระบบนักเรียนนายร้อย แม้คุณจะทำเป็นพวก introvert หรือใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง (ESL) ก็ตาม เพราะระบบจะบังคับให้นักเรียนนายร้อยต้องสื่อสารกัน จากประสบการณ์ของผม การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญที่สุดและเป็นปัญหาที่สุดของการเป็นนักเรียนนายร้อยเนื่องจากการสื่อสารนั้นมีหลากหลายรูปแบบ ทั้งการให้ข้อมูล การรับข้อมูล การให้กำลังใจ การเชยชมหรือว่ากล่าวตักเตือน การโน้มน้าว การประชุม การพูดคุยทางมือถือหรืออีเมล และการจัดการความขัดแย้ง

ในองค์กร ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่นักเรียนนายร้อยทุกคนต้องทำ ปัญหาคือบ่อยครั้งมักมีข้อผิดพลาดของการสื่อสารในการทบทวนหลังการปฏิบัติ (AAR) ของภารกิจต่าง ๆ เกือบทุกครั้งมักมีคนยกประเด็นเรื่องการสื่อสารขึ้นมา สาเหตุมักมาจาก

- 1) ผู้พูดคิดไปเองว่าผู้รับสารทุกคนเข้าใจตรงกัน
- 2) ผู้พูดได้แต่พูดส่ง ๆ ไม่ได้เรียบเรียงสิ่งที่พูด
- 3) ผู้รับสารไม่ได้ใส่ใจบทสนทนาที่เกิดขึ้น ข้อผิดพลาดเหล่านี้เกิดขึ้นได้แต่ก็แก้ไขได้เช่นกัน

โชคดีที่นักเรียนนายร้อยทุกคนต้องลงเรียนวิชาการสื่อสารของผู้นำ (Leadership Communications) เป็นวิชาภาคบังคับ และซิธาเดลยังมีห้องปฏิบัติการฝึกการพูดในที่สาธารณะ (Public Speaking Lab) เป็นศูนย์ฝึกการสื่อสารที่ดีเยี่ยม ทำให้ นักเรียนนายร้อยมีโอกาสพัฒนาทักษะนี้ได้อย่างมืออาชีพ นอกจากนี้ภายในกองพันนักเรียนเองก็เป็นเสมือนสนามจริงที่บังคับให้ นักเรียนนายร้อยต้องเรียนรู้ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนพี่น้องในตลอดระยะเวลา 4 ปี โดยเฉพาะถ้าเป็นนักเรียนบังคับบัญชาหรือชั้นปีที่ 4 ที่ต้องให้คำปรึกษาน้องรหัสได้¹¹ เมื่อผมมีชั้นปีที่สูงขึ้น ผมยังได้เรียนรู้อีกว่าการสื่อสารไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่การสั่งหน้าแถว หรือการปรึกษาเพื่อให้ภารกิจสำเร็จ แต่การรับรู้อารมณ์ของอีกฝ่ายก็สำคัญไม่แพ้กัน นี่เป็นเรื่องของการแสดงความเอาใจใส่คนรอบข้าง ผมเชื่อว่าหลายคนคงเคยประสบกับผู้นำที่ไม่เคยถามไถ่ถึงสภาพจิตใจของลูกน้องในที่ทำงาน ซึ่งตัวผมเองยอมรับว่าเคยเป็นแบบนั้นเมื่อตอนที่รับตำแหน่งนักเรียนบังคับบัญชาช่วงแรก ๆ แต่ผมเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและฝึกการสื่อสารด้านอารมณ์มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการน้อมรับคำติชม หรือการสร้างกำลังใจให้องค์กร ในเมื่อทุกคนรู้ดีว่าการสื่อสารเป็นทักษะที่ฝึก



10 “Kathryn Christmas Named The Citadel’s Second Female Regimental Commander,” Sullivan Foundation, September 2, 2022, <https://sullivanfdn.org/kathryn-christmas/>.

11 ซิธาเดลมีระบบพี่รหัส-น้องรหัส (Mentor System) ชั้นปีที่ 1 ทุกคนจะมีชั้นปีที่ 4 ของกองร้อยคอยให้คำแนะนำการใช้ชีวิต



ได้ดำเนินต่อไปคือการรับรู้ข้อบกพร่องของตนเอง ยอมรับความเป็นจริง และเลือกที่จะพัฒนามัน

6. อย่างจำกัดหน้าที่ของคุณแค่ใน job description

อะไรทำให้นักเรียนบังคับบัญชาบางนายเป็นที่นิยมมากกว่า สิ่งที่ผมค้นพบคือความสร้างสรรค์และความริเริ่มของแต่ละคนที่ไม่เท่ากัน เช่น หัวหน้าหมวดบางคนอาสาออกกำลังช่วงเย็นให้แก่คนทั้งกองร้อย บางคนชอบเสนอไอเดียในการอาสาพัฒนาชุมชนในโอกาสต่าง ๆ หรือบางคนก็อาสาออกมานำร้องเพลงในช่วงที่วิ่งออกกำลังช่วงเช้า¹² เพราะว่าหน้าที่ของแต่ละคนในกองร้อยไม่เหมือนกัน แต่ด้วยรายละเอียดของงานที่รับผิดชอบทำให้บางคนเข้าใจว่าทำตามทีในกระดาษเขียนไว้ก็พอแล้ว ซึ่งนั่นเป็นสิ่งที่ผิด เพราะไม่มีทีไหนในรายละเอียดของงานบอกให้แสดงถึงความเป็นมนุษย์ ให้แสดงความเข้าใจ เข้าใจ หรือให้นำทำกิจกรรมต่าง ๆ สิ่งพวกนี้ต้องมาจากการสังเกตของตนเอง มาจากความคิดสร้างสรรค์ ความอยากพัฒนาองค์กร

การกล้าริเริ่มทำอะไรต่าง ๆ เป็นสิ่งที่น่าชื่นชม และทุกคนก็สามารถเลือกที่จะ “นำ” ในแบบของตนเองได้ โดยไม่ต้องรอให้ตนมีตำแหน่ง ขอแค่ไม่ไปก้าวก่ายหน้าที่ใครก็พอ แต่เงื่อนไขสำคัญคือ องค์กรต้องพร้อมเปิดรับความคิดใหม่ ๆ และยอมรับข้อคิดเห็นต่าง ๆ ได้อย่างตรงไปตรงมาได้ มิฉะนั้นการริเริ่มก็จะไม่เกิดขึ้น และองค์กรก็อาจจวนอยู่แต่ในกรอบเดิม ๆ ในขณะที่สภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

7. ตัวอย่างที่ไม่ดี มีสิ่งให้เรียนรู้มากกว่าตัวอย่างที่ดี

ผมเข้าใจว่าข้อนี้อาจขัดใจผู้อ่านบางท่าน แต่เราปฏิเสธไม่ได้ว่าทุกองค์กรจะมีตัวอย่างทั้งที่ดีและไม่ดี และผู้อ่าน



12 เราเรียกเพลงที่นำร้องว่า cadence

13 Roy F. Baumeister et al., “Bad Is Stronger than Good,” Review of General Psychology 5, no. 4 (2001): pp. 323-370, <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>, 327.

ที่อยู่โรงเรียนทหารน่าจะเข้าใจเป็นอย่างดีว่าเราจดจำความเจ็บปวดของการกระทำที่เราไม่ชอบของรุ่นพี่หรือเพื่อน (หรือแม้กระทั่งรุ่นน้อง) ได้ดีขนาดไหน เราสามารถอธิบายปรากฏการณ์นี้โดยหลักจิตวิทยาได้โดยสิ่งที่เรียกว่า “ความชอกช้ำทางจิตใจ” (trauma) ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ที่แย่มากและสามารถส่งผลกระทบยาวต่อสุขภาพจิต ทักษะคติ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล และพฤติกรรมต่าง ๆ ได้¹³ สิ่งที่น่าสนใจก็คือเรากลับไม่มีความรู้สึกตรงกันข้ามกับความชอกช้ำนี้ในระดับที่เท่าเทียมกัน ทำให้เหตุการณ์ที่แย่มากส่งผลกระทบต่อเหตุการณ์ที่ดีไปโดยปริยาย

คำพูดที่ว่า “ตัวอย่างที่ดีมีค่ามากกว่าคำสอน” นั้นใช้ได้เสมอ แต่ถ้าหากเราสัมผัสกับตัวอย่างที่ไม่ดีล่ะ เราควรทำอย่างไร บางองค์กรต้นมีความเชื่ออย่างทำให้หนึ่ง ๆ เจ็บปวดยิ่งเป็นที่น่าจดจำเสียด้วย ส่วนตัวผมชอบถือคติว่า การมีตัวอย่างที่แย่ ๆ ในองค์กรทำให้ผมรู้จักชนิดของคนที่ไม่อยากจะเป็น ผมจะเก็บความเจ็บปวดจากการสูญเสียความเชื่อมั่นในบุคคลผู้นั้นไว้ ยอมรับว่าผลที่ตามมาของตัวอย่างที่ไม่ดีก็เกิดขึ้นแล้วเตือนสติตนเองว่าจะไม่ทำให้รุ่นน้องต้องมาเป็นแบบที่เราเจอ ต้องยึดมั่นในศักดิ์ศรีและการให้เกียรติสมาชิกทุกคนในองค์กร โดยมองถึงการสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีต่อการเติบโต ถึงแม้ว่าตัวอย่างที่ไม่ดีอาจเป็นที่จดจำ แต่ผมอยากเป็นแบบอย่างที่ดีให้คนในองค์กรนับถือมากกว่าเป็นผู้สร้างบาดแผลทางจิตใจในช่วงวัยรุ่นของคนอื่นครับ

8. การพักผ่อนเป็นสิ่งจำเป็น

สถาบันที่ถูกตีกรอบโดยกฎระเบียบอย่างซีหาเดลเป็นดาบสองคมของ นนร. ทูกันาย ในแง่หนึ่ง มันก็ทำให้ทุกคนรู้จักความรับผิดชอบ การปฏิบัติตามกฎ การควบคุมตนเองได้ดีเยี่ยม



แต่ในอีกแห่งหนึ่งมันก็มีสภาพแวดล้อมที่ตึงเครียดเช่นกัน การยับยั้งชั่งใจจากความสุข (เช่น แต่งตัวผิดระเบียบ การดูซีรีส์ข้ามคืน หรือการตื่นสาย) ไม่ให้ตนพ่ายแพ้ต่อสิ่งย่ำแย่ทั้งหลาย นั้นอาจทำให้นักเรียนนายร้อยเกิดสภาวะ “หมดพลังใจ” ได้ ซิทาเดลจึงมีวิถีคล้ายเครียดให้กับนักเรียนนายร้อย อยู่หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นที่ออกกำลังกาย ร้านกาแฟในห้องสมุด ห้องพักของนักเรียนใหม่ (knob lounge) การจัดกิจกรรมของฝ่ายกิจกรรมของโรงเรียน (แสดงละคร เล่นตลก แข่งตอบปัญหา เล่นดนตรี ฯลฯ) และชมรมต่าง ๆ นอกจากนี้ นักเรียนนายร้อยก็สามารถจัดกิจกรรมคล้ายเครียดร่วมกับเพื่อนร่วมกองร้อยได้ ในช่วงที่ไม่มีภารกิจ ผมมักเห็นห้องนอนที่เต็มไปด้วยนักเรียนที่ดูหนังหรือซีรีส์ด้วยกันจากเครื่องฉายภาพ บางครั้งก็เล่นกีตาร์ ร้องเพลงในห้อง ชวนกันไปเที่ยวในตัวเมือง ไปชายหาดหรือตกปลา

คนเราต้องการช่วงเวลาในการเติมความสุขหรือความผ่อนคลายอย่างเต็มที่ เพื่อนำพลังกลับไปรับมือกับความท้าทายในองค์กร ผู้นำที่ดีควรเห็นความสำคัญของการพักผ่อน เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสเติมพลังชีวิตบ้าง ยิ่งเป็นองค์กรที่เคร่งครัดระเบียบวินัยอย่างมากยิ่งต้องคำนึงถึงความเครียดที่แต่ละคนสะสมแต่อาจไม่แสดงออกมา จุดที่ควรระวังคือ การพักผ่อนไม่ควรเกิดจากการถูกบังคับหรือขึ้นใจจากผู้มีอำนาจ เพราะจะทำให้เหนื่อยใจและเครียดยิ่งขึ้น ทางที่ดีที่สุดคือ ทุกคนควรเข้าใจเป้าหมายของการพักผ่อนให้ตรงกัน สามารถเชื่อมโยงการทำตามระเบียบปฏิบัติกับสิทธิในการพักผ่อนได้ เพื่อสร้างวัฒนธรรมของการเห็นแก่ผู้อื่น

ผมเชื่อว่าทุกที่ที่เราศึกษาหรือทำงานอยู่ล้วนมีข้อคิดที่เป็นเอกลักษณ์ แต่ด้วยการที่ซิทาเดลมีระบบนักเรียนนายร้อยที่มอบอำนาจให้ผู้เข้าศึกษาปกครองกันเองได้ ประกอบกับความเป็นวัยรุ่นของนักเรียนนายร้อย ที่บางที

ยังอ่อนประสบการณ์ของความเป็นมืออาชีพ ผมมองว่าสถาบันนี้ให้บทเรียนชีวิตที่นักเรียนนายร้อยทุกคนสามารถมองกลับมาได้เมื่อตนเข้าสู่การทำงานในโลกแห่งความจริง ซึ่งจะสะท้อนว่าเราเติบโตขึ้นมากเพียงใด เรารับมือกับอำนาจที่มากขึ้นอย่างไร และเราเป็นผู้นำที่ดีขึ้นหรือไม่ ผมขอทิ้งท้ายด้วยคำพูดที่ว่า “ไม่มีอะไรแสดงตัวตนของคนได้ดีเท่าการใช้อำนาจ”¹⁴ ทุกองค์กรที่เราอยู่ล้วนมีเรื่องของอำนาจเกี่ยวข้อง เราสามารถเรียนรู้จากการใช้อำนาจของตนเองและผู้อื่น แล้วสรุปออกมาเป็นบทเรียนของการใช้ชีวิตได้อยู่เสมอ



14 Robert Green Ingersoll, “Abraham Lincoln, a Lecture,” Internet Archive (New York, C. P. Farrell, January 1, 1895), <https://archive.org/details/abrahamlincolnle00inge/page/52/mode/2up>, 52.



ธรรมเดช

คำปิ่น อักษรวิสัย เรียบเรียง

พ ระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงทุกคำ เป็นคำหวังดี เป็นคำอนุเคราะห์เกื้อกูล เป็นประโยชน์ทำให้ผู้ฟังผู้ศึกษาได้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นกัลยาณมิตรสูงสุด เพราะเหตุว่า ทุกคำของพระองค์ไม่ได้มีความประสงค์ให้ใครเข้าใจผิดเลย แม้แต่น้อย แต่พระองค์ทรงแสดงพระธรรมโดยนัยต่าง ๆ โดยละเอียดโดยประการทั้งปวง ที่จะทำให้ผู้ฟังผู้ศึกษาค่อย ๆ เข้าใจขึ้น เข้าใจในความเป็นจริงของธรรม คือ **สิ่งที่มีจริง** ตามความเป็นจริง แม้แต่ในเรื่องของอวิชชา ซึ่งเป็นความไม่รู้ พระองค์ทรงใช้ พหุปัญญาชณะมากมาย เช่น โมหะ (ความหลง) อัญญาณะ (ความไม่รู้) อหังสนะ (ไม่เห็นตามความเป็นจริง) เป็นต้น ที่แสดงถึงความจริงของธรรมประเภทนี้ ซึ่งเป็นธรรมที่ทำกิจหน้าที่ **ไม่รู้สิ่งที่มีจริงตามความเป็นจริง**

อวิชชา ความไม่รู้ เช่น **ไม่รู้ในธรรมที่มีจริง** ในขณะนี้ว่า เป็นธรรมไม่ใช่เราสำหรับสิ่งที่มีจริงนั้น มีจริง ๆ ในขณะนี้ ทุกขณะตั้งแต่เกิดจนตาย ไม่พ้นจากธรรมเลย ไม่ต้องไปแสวงหาธรรมที่ไหน เพราะมีจริงทุกขณะ ไม่ว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะทรงแสดงพระธรรมโดยนัยใดก็ตาม ก็ไม่พ้นไปจากเพื่อให้เข้าใจธรรมที่มีจริงในขณะนี้ ขณะนี้มีธรรมเกิดขึ้นเป็นไป ไม่มีขณะไหนเลยที่ไม่ใช่ธรรม ไม่ว่าจะเห็นได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส รู้สิ่งที่กระทบสัมผัสสกาย คิดนึก ขณะกุกุศลจิตเกิด ขณะอกุศลจิตเกิด เป็นต้น เป็นธรรมทั้งหมด **ธรรมจึงไม่ได้อยู่ในหนังสือ แต่มีจริง** ในขณะนี้ โดยไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน

ข้อความในสารัตถปกาสินี อรรถกถาสังยุตตนิกาย สคาถวรรค พกสูตร แสดงความเป็นจริงว่า แต่ละคนตกอยู่ในอำนาจของอวิชชา ถูกอวิชชาครอบงำ ดังนี้

บทว่า อวิชชาโคโต (ตกอยู่ในอวิชชา) ความว่า **ไปด้วยอวิชชา คือ ประกอบด้วยความไม่รู้ ไม่มีญาณ (ไม่มีปัญญา) เป็นผู้มืด ดังคนตาบอด**

หากไม่ได้ฟังพระธรรม ไม่ได้ศึกษาพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงให้เข้าใจว่า อะไรคือธรรม ธรรมอยู่ในขณะไหน เป็นต้น ก็จะไม่เข้าใจความจริงของสิ่งที่มีจริงตามความเป็นจริงได้เลย เมื่อไม่เข้าใจความจริง กล่าวคือ **ไม่รู้**ว่าขณะนี้ เป็นธรรม จึงหลงยึดถือสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน สิ่งที่กำลังปรากฏว่าเป็นเรา เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตนหรือเป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใด หลงติดข้องในสิ่งที่ไม่มี เพราะเหตุว่า **แท้จริงแล้ว สิ่งที่มีจริงแต่ละหนึ่ง จากไม่มี แล้วมีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้นก็เกิดมี เมื่อมีแล้วก็ดับไปหมดไปไม่เหลือเลย สิ่งที่ดับแล้ว**

พระมหากษัตริย์ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเห็นว่า
เราข้ามแล้ว โลกยังไม่ข้าม เราพ้นแล้ว โลกยังไม่พ้น
เราฝึกแล้ว โลกยังไม่ฝึก เราสงบแล้ว โลกยังไม่สงบ
เราปลอดโปร่งแล้ว โลกยังไม่ปลอดโปร่ง
เราดับกิเลสแล้ว โลกยังไม่ดับกิเลส
เราข้ามแล้ว เพื่อให้โลกข้ามบ้าง
เราพ้นแล้ว เพื่อให้โลกพ้นบ้าง
เราฝึกแล้ว เพื่อให้โลกฝึกบ้าง
เราสงบแล้ว เพื่อให้โลกสงบบ้าง
เราปลอดโปร่งแล้ว เพื่อให้โลกปลอดโปร่งบ้าง
เราปรินิพพานแล้ว เพื่อให้ผู้อื่นปรินิพพานบ้าง ดังนี้

(ปรมาตถทีปนี อรรถกถา ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ วิตกกสูตร)

ฤกษ์ดี เวลาดี

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดประพฤติสุจริต ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ในเวลาเช้า เวลาเช้านั้น ก็เป็นเวลาดีของสัตว์เหล่านั้น สัตว์เหล่าใดประพฤติสุจริต ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ในเวลากลางวัน เวลากลางวันนั้น ก็เป็นเวลาดีของสัตว์เหล่านั้น สัตว์เหล่าใดประพฤติสุจริต ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ในเวลาเย็น เวลาเย็นนั้น ก็เป็นเวลาดีของสัตว์เหล่านั้น

(พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สิกขิบาต สุปพพันสูตร)

ไม่ทำบาป

ถ้าท่านทั้งหลายกลัวความทุกข์ ถ้าความทุกข์ไม่เป็นที่รักของท่านทั้งหลาย ไชริ์ ท่านทั้งหลาย อย่าได้ทำบาปกรรมทั้งในที่แจ้งหรือในที่ลับเลย ถ้าท่านทั้งหลาย จักทำหรือทำอยู่ซึ่งบาปกรรม ไชริ์ ท่านทั้งหลาย แม้จะเหาะหนีไป ก็ย่อมไม่พ้นไปจากความทุกข์เลย

(พระสุตตันตปิฎก จุททกนิกาย อุทาน กุมารกสูตร)

ภิกษุในธรรมวินัย ไม่รับและไม่ยินดี ในเงินและทอง

ทองและเงิน ไม่ควรแก่สมณศากยบุตร สมณศากยบุตร ย่อมไม่ยินดีทองและเงิน สมณศากยบุตร ห้ามแก้วและทอง ปราศจากทองและเงิน ... เรามีได้กล่าวไว้ว่า สมณศากยบุตร พึงยินดี พึงแสวงหาทองและเงิน โดยปริยายอะไรเลย

(พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สหายตวรรค มณีจุฬาสุตต)

จะไม่กลับมาอีกในสังสารวัฏฏ์ เมื่อถูกอวิชชาครอบงำ ก็ไม่รู้จักความจริง มีตมิต อุปมาเหมือนคนตาบอด แม้ธรรมกำลังปรากฏในขณะที่ ก็ไม่รู้ ทำให้ยังต้องเกิดอีกต่อไป และจะต้องประสบกับความทุกข์ ทั้งทางกายและทางใจอันเนื่องมาจากการเกิดอีกมากมาย นับประมาณไม่ได้

อกุศลจิตทุกขณะ ทุกประเภท เกิดเพราะอวิชชา ไม่รู้ว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล ไม่รู้ว่าอะไรเป็นผลที่มาจากเหตุ ไม่รู้โดยประการทั้งปวง ความเป็นจริงของอวิชชา ไม่เปลี่ยนแปลง ลักษณะเป็นอย่างอื่น เกิดขึ้นเมื่อใด ย่อมทำกิจหน้าที่ไม่รู้จักความจริง เมื่อนั้น

พระธรรมทั้งหมดที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง เพื่อความเข้าใจถูก เพื่อเห็นถูกตามความเป็นจริงว่า เป็นธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด แต่เนื่องจากสะสมความไม่รู้มานานแสนนาน ก็ยังมีความยึดถือว่าเป็นเราอยู่ เป็นเราที่เห็น เป็นเราที่ได้ยิน เป็นเราที่คิดนึก เป็นเราที่ต้องการสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น แต่ตามความเป็นจริง ก็คือ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมีจริง ๆ ตามเหตุตามปัจจัยซึ่งไม่ใช่เรา พระธรรมทั้งหมดเพื่อให้รู้ความจริง ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหนก็ตาม ขณะเห็นก็จริง แต่ยังไม่รู้ความจริง ขณะกำลังได้ยินก็จริง แต่ยังไม่รู้ความจริง ขณะกำลังคิด ก็จริง แต่ยังไม่รู้ความจริง อวิชชา เป็นอกุศลธรรมที่แต่ละคนก็ได้สะสมมามากและยาวนาน ในสังสารวัฏฏ์จริง ๆ

ในชีวิตประจำวัน อกุศลจิตเกิดมากกว่ากุศลจิต เมื่อเป็นเช่นนี้ อวิชชา จึงเกิดกับขณะจิตมากมายอย่างนับไม่ถ้วน ซึ่งถ้าไม่มีโอกาส ได้ฟังพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง จะไม่มีทางเข้าใจเลยว่า ตนเองมากไปด้วยอวิชชาเป็นอย่างมาก ตกอยู่ในอวิชชาเสมอ ๆ

บุคคลผู้ที่ได้ฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรมซึ่งเป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นวาจาสาส์จะแสดงให้เห็นเข้าใจสิ่งที่มีจริงตามความเป็นจริง แล้วมีความเข้าใจไปตามลำดับ ก็จะมีพระคุณของพระธรรมที่พระองค์ทรงแสดงว่า ถ้าพระองค์ไม่ทรงแสดงธรรมพร้อมด้วยเหตุและผลอย่างละเอียดแล้ว สัตว์โลกทั้งหลาย

ย่อมไม่สามารถพ้นไปจากความเห็นผิด ความไม่รู้และกิเลสทั้งหลายได้ โดยเฉพาะเมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงดับขันธปรินิพพานไปนานแล้ว และต่อไปถึงอนาคตกาลในภายหน้าอีก ถ้าผู้ใดไม่ฟังพระธรรม ไม่ศึกษาพระธรรม แต่คิดเอาเองว่าเข้าใจธรรมแล้ว ก็เป็นผู้ที่ประมาทอย่างยิ่ง เพราะจะมีความเข้าใจผิดคลาดเคลื่อนได้ แต่ว่า ถ้าฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรมอยู่เสมอ บ่อย ๆ เนื้อ ๆ ก็ย่อมมีความเข้าใจในธรรมที่กำลังปรากฏเพิ่มขึ้น มั่นคงในความเป็นจริงยิ่งขึ้น และพระธรรมที่ได้ยินได้ฟังนี้ ก็จะสามารถเปลี่ยนจิตใจของผู้ที่ได้ฟัง ซึ่งแต่ละคนก็จะพิสูจน์ได้กับตัวเองว่า เมื่อได้ฟังพระธรรมแล้ว อย่างน้อยที่สุด ก็เปลี่ยนจากความไม่รู้อะไรเลย เป็นรู้ขึ้น และถ้าได้ศึกษาพระธรรมต่อไป สะสมความเข้าใจยิ่งขึ้น กุศลประการอื่น ๆ ก็จะเพิ่มพูนขึ้นในชีวิตประจำวัน แล้วจะเปรียบเทียบกับได้จริง ๆ ว่า พระธรรมเปลี่ยนจากอกุศลซึ่งเคยมีมาก ให้ลดน้อยลง แล้วก็เพิ่มพูนทางฝ่ายกุศลขึ้น เป็นการถือเอาสิ่งที่ควร แล้วละทิ้งสิ่งที่ไม่ควร

ข้อความในสารัตถปกาสินี อรรถกถา สังยุตตนิกาย นิทานวรรค อจลกัสมปสูตร แสดงถึงคำจริงของผู้ที่ได้รับประโยชน์จากพระพุทธานุชาซึ่งพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงดังนี้

“นำอัครจริย พระพุทธานุชาที่บุคคลเลือกสรรแล้ว (คือศึกษาจนกระทั่งเข้าใจแล้ว) ทำให้ถือเอาสิ่งที่ควรเท่านั้น ละทิ้งสิ่งที่ไม่ควร”

ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่มีจริงตามความเป็นจริง ย่อมเป็นกุศล เช่น รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว รู้ว่าโลกะ โทสะ โมหะ เป็นสิ่งไม่ดี และรู้ว่าความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง ความไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความซื่อสัตย์สุจริต ความเป็นผู้ตรง ความกตัญญูตมเวที่ต่อบุคคลผู้มีพระคุณ เป็นต้น เหล่านี้เป็นสภาพธรรมที่ดีงาม ความรู้ความเข้าใจอย่างนี้ เป็นกุศล เป็นความเข้าใจที่ถูกต้องในธรรมว่า สิ่งใดดี สิ่งใดชั่ว และเป็นความจริงที่รู้ว่าคนที่ไม่รู้ อะไรเป็นกุศล กุศลก็ย่อมมีโอกาสเกิดได้มากกว่าคนที่ไม่รู้ และคนที่รู้อย่างนี้ก็จะไม่คอยเวลาที่เจริญกุศลด้วย เนื่องจากสามารถ

จะเจริญกุศลสะสมความดีได้ตลอดเวลาทุกโอกาส และไม่ประมาท
ในอกุศลแม้เพียงเล็กน้อยด้วย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีพระมหากรุณาต่อสัตว์โลกทั้งปวง
เมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ทรงแสดง
พระธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้โปรดสัตว์โลก ตลอดระยะเวลา ๔๕
พรรษา ทรงพร่ำสอนอยู่บ่อย ๆ เนื่อง ๆ ที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะเหตุว่า
ความเข้าใจธรรม เข้าใจในสิ่งที่มีจริงนั้น เป็นประโยชน์มาก เกื้อกูลได้
ในทุกระดับขั้นพระบารมีที่พระองค์ทรงบำเพ็ญมา ก็เพื่อประโยชน์
เกื้อกูลแก่สัตว์โลก ให้มีความเข้าใจธรรมตามความเป็นจริง พร้อมทั้ง
น้อมประพฤติปฏิบัติตาม จนกระทั่งถึงความเป็นผู้หมดจดจาก
กิเลสได้ในที่สุด พระธรรมจะไม่มีวันสูญหายไปจากใจของผู้ที่ได้ฟัง
ได้ศึกษาและมีความเข้าใจอย่างถูกต้อง และในยุคนี้สมัยนี้ เป็นยุคที่
พระธรรมยังดำรงอยู่ จึงควรอย่างยิ่งที่จะได้ศึกษา เพราะยัง
เต็มไปด้วยความไม่รู้ ก็จะต้องศึกษา เพื่อจะได้รู้ได้สะสมความเข้าใจถูก
เห็นถูกต้องไป แล้วก็จะเข้าใจในความเป็น “ธรรมเดช” ตรงตาม
ความเป็นจริง

คำว่า เดช เป็นสภาพที่เผา ได้แก่ เผาสิ่งที่ตรงกันข้ามกับ
ตนเอง มี ๕ ประการ ตามข้อความในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย
ปฏิสัมภิทามรรค ดังนี้

“คำว่า **เตโช (เดช)** ความว่า **เดชมี ๕ คือ จรณเดช คุณเดช
ปัญญาเดช ปญฺญุเดช ธรรมเดช, บุคคลผู้มีจิตอันกล้าแข็ง** ย่อมยังเดช
คือความเป็นผู้หุนหันไป ด้วยเดชคือศีลเครื่องดำเนินไป (จรณเดช),
ย่อมยังเดชมิใช่คุณให้สิ้นไป ด้วยเดชคือคุณ (คุณเดช), ย่อมยังเดช
คือความเป็นผู้ไม่มีปัญญาให้สิ้นไป ด้วยเดชคือปัญญา (ปัญญาเดช),
ย่อมยังเดชมิใช่บุญให้สิ้นไป ด้วยเดชคือบุญ (บุญเดช), ย่อมยังเดชมิใช่
ธรรมให้สิ้นไป ด้วยเดชอันเป็นธรรม (ธรรมเดช)” บทว่า **ธมฺมเตโช
(ธรรมเดช) คือ พุทธวจนเดช อันเป็นหลักแห่งเดช ๔ (คือ เป็นหลัก
แห่งจรณเดช คุณเดช ปัญญาเดช และ บุญเดช)”**

เดช แต่ละประการ สามารถพิจารณาได้ดังนี้

จรณเดช (เดช คือ ความประพฤติที่ติงาม อันได้แก่ ศีล)
มุ่งหมายถึง ความประพฤติที่ติงามทางกาย วาจา ในขณะที่นั้น

ย่อมละความเป็นผู้ที่มีกายวาจาเป็นไปในทางที่ไม่ถูกไม่ควรให้สิ้นไป
เป็นการเผาหรือทำลายความประพฤติที่ไม่ดี ด้วยเดชคือศีลที่เป็น
จรณะคือความประพฤติที่ติงาม

คุณเดช (เดช คือ ธรรมที่เป็นคุณความดี) มุ่งหมายถึงความ
สงบจากอกุศล ในขณะที่คุณความดีเกิดขึ้น ในขณะที่นั้นธรรมที่เป็นคุณ
คือ ความดี ก็ย่อมละหรือยอมเผาซึ่งความไม่ดีที่ไม่ใช่คุณให้สิ้นไป
เป็นการกำจัดความไม่สงบแห่งจิตไม่ให้เกิดขึ้นในขณะที่นั้น

ปัญญาเดช (เดช คือ ปัญญา) ปัญญา คือ ความเข้าใจถูก
เห็นถูก ย่อมเผากิเลสทั้งหลาย มี อวิชชา ความไม่รู้ และ มิจฉาทิฎฐิ
ความเห็นผิด เป็นต้น ให้หมดสิ้นไป ปัญญาจึงเป็นเดชที่เผาหรือละ
ซึ่งกิเลสทั้งหลาย

บุญเดช (เดช คือ บุญ) บุญ เป็นสภาพที่เป็นเครื่องชำระ
จิตให้สะอาด เมื่อเกิดขึ้น ย่อมเผาอกุศลธรรม เผาสิ่งที่เบียดเบียนไม่ให้
เกิดขึ้นในขณะที่นั้น ก็จะต้องเริ่มตั้งแต่เบื้องต้นที่เป็นบุญในชีวิต
ประจำวัน มีการให้ทาน ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เป็นต้น จนถึงสูงสุด
ที่เป็นอริยมรรค กล่าวคือ มรรคจิต เกิดขึ้นทำกิจประหาร (ดับ)
ซึ่งกิเลสทั้งหลาย ซึ่งเป็นบุญสูงสุดที่สามารถเผาหรือละซึ่งกิเลส
ทั้งหลายได้จนหมดสิ้น

ธรรมเดช (เดช คือ ธรรม) มุ่งหมายถึง พระพุทธพจน์ทั้งหมด
ซึ่งเป็นพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เป็นไปเพื่อ
ความเข้าใจถูกเห็นถูกโดยตลอด ส่วนสิ่งที่ไม่ใช่พระพุทธพจน์ แต่
เป็นคำสอนของลัทธิอื่น ประกอบไปด้วยความเห็นผิดประการต่าง ๆ
มากมาย นั้น ไม่ใช่ธรรมเดชเลย เพราะฉะนั้น พระธรรมที่พระสัมมา-
สัมพุทธเจ้าทรงแสดง จึงเป็นเครื่องเผาหรือทำลายซึ่งคำสอนที่ผิด
คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง และเพราะอาศัยธรรมเดช จึง
ทำให้เผาหรือละสิ่งที่ไม่ดีได้ทั้งหมด ดังนั้น ธรรมเดช จึงเป็นหลัก
เป็นรากฐานที่สำคัญของเดช ๔ ประการข้างต้น

จากความเข้าใจในเบื้องต้น ก็จะเห็นว่า ถ้าเป็นอกุศลธรรม
ก็ทำให้สิ่งที่ไม่ดี ทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งใจ เกิดขึ้นเป็นไปนี้ คือ เดช
หรือ กำลังของอกุศลธรรม แต่ถ้าเป็นธรรมฝ่ายดี ก็จะตรงกันข้าม
เลยไม่สามารถที่จะไปทำให้สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นเป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น

ผู้ไม่เลียดมารดาบิดา ย่อมเดือดร้อน

ผู้ไม่เลียดมารดาบิดา
ย่อมเดือดร้อนในภายหลังว่า
เราสามารถพอที่จะเลียดดู
มารดาและบิดาผู้แก่เฒ่าชราได้
ก็มีได้เลียดดูท่าน

(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก ขนสันธชาดก)

ติเตียนการกระทำที่ไม่สมควร

นำติเตียนคนที่ไม่รู้คุณที่เขาทำแล้ว
ผู้ไม่ทำคุณให้แก่ใคร
ผู้ไม่ทำตอบแทนคุณที่เขาทำไว้
ความกตัญญู ย่อมไม่มีในบุคคลใด
การคบบุคคลนั้น ย่อมไร้ประโยชน์

(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก ชาวสุกขชาดก)

จะเป็นบุตรประเภทใด

ท่านสวัฏฐะ ผู้ใด เป็นคนมีธรรมอันลามก
เบียดเบียนมารดาหรือบิดาผู้ไม่ประทุษร้าย
ผู้นั้น ครั้นตายไปภายหลัง ย่อมเข้าถึงนรก โดยไม่ต้องสงสัย
ท่านสวัฏฐะ ผู้ใด บำรุงเลี้ยงมารดาบิดา ด้วยข้าวน้ำ
ผู้นั้น ครั้นตายไปภายหลัง ย่อมเข้าถึงสุคติ โดยไม่ต้องสงสัย

(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก ตักกิลชาดก)

สะสมกุศล ขจัดมลทิน

ธรรมค่านับถือทั้งหลาย ทำกุศลอยู่คราวละน้อย ๆ ทุก ๆ ขณะ
ย่อมนำมาผลทัน คือ อกุศลของตนออกโดยลำดับทีเดียว

(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท)

บุคคลผู้หาได้ยาก

อุกร ภิกษุทั้งหลาย
ความมีปรากฏแห่งบุคคล ๓ หาได้ยากในโลก
บุคคล ๓ คือใคร คือ
พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ๑
บุคคลผู้แสดงธรรมวินัยที่พระตถาคตประกาศแล้ว ๑
บุคคลผู้กตัญญูกตเวที ๑
ความมีปรากฏแห่งบุคคล ๓ นี้แล หาได้ยากในโลก

(พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทิณนiband ทุกสกสูตร)

เดชของทั้งสองอย่าง จึงต่างกัน เดชของธรรมฝ่ายดี ก็ต้องทำให้
สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์เท่านั้นเกิดขึ้นเป็นไป ไม่ใช่บุคคลหนึ่ง
บุคคลใดเลย แต่เป็นธรรมเกิดขึ้นทำกิจหน้าที่ของธรรม

ในชีวิตประจำวัน สำหรับผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่นั้น ธรรมที่เป็น
อกุศล มีมาก เกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุปัจจัย เดชหรือกำลังของ
อกุศล จึงมีมาก เกิดขึ้นเป็นไปมากทีเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ
อวิชชา ความไม่รู้ ซึ่งสะสมอย่างมาก ในสังสารวัฏฏ์ มีเหตุที่ทำให้
ไม่สามารถรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงแล้ว ธรรม
ที่เป็นฝ่ายอกุศล จะหมดไปได้อย่างไร ? อกุศลเป็นอกุศล อกุศล
จะเป็นกุศลไม่ได้เลย ด้วยเหตุนี้ผู้ที่มีปัญหาที่เห็นถูกต้องตรงตาม
ความเป็นจริง จึงสามารถที่จะเข้าใจในความเป็นจริงของธรรม
ว่า เป็นธรรมแต่ละหนึ่ง ๆ ไม่ปะปนกัน ไม่มีใครสามารถที่จะไป
เปลี่ยนแปลงลักษณะของธรรมได้ แม้ว่าอกุศล เกิดขึ้นเป็นไปมาก

แต่ก็ยังสามารถที่จะดับหมดสิ้นไปได้ ด้วยกำลังของธรรมที่เป็น
กุศล โดยมีเหตุที่สำคัญ คือ จะต้องไม่ขาดการฟังพระธรรม ศึกษา
พระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดง ซึ่งเป็นธรรมเดช ค่อย ๆ
สะสมความเข้าใจถูกเห็นถูกไปที่ละเล็กทีละน้อย เมื่อศึกษาพระธรรม
แล้ว ย่อมได้สะสมปัญญา ได้เข้าใจความจริง การเข้าใจพระธรรม
จึงเป็นลาภอันประเสริฐ เมื่อมีความเข้าใจพระธรรมมากขึ้น ในชีวิต
ประจำวันจึงมีการงดเว้นจากอกุศล แล้วสะสมกุศล ทำความดีเพิ่มขึ้น
กาย วาจา และใจ เป็นไปในทางที่ดีเพิ่มขึ้น นำมาซึ่งความสงบสุข
อย่างแท้จริง

ถ้าแต่ละคนในสังคมชาติบ้านเมืองมีคุณความดี มีปัญญา
เข้าใจความจริง ด้วยการฟังธรรมเดชคือพระธรรมที่พระสัมมา-
สัมพุทธเจ้าทรงแสดง ปัญหาต่าง ๆ ความวุ่นวาย ความไม่สงบ
การทุจริตในทุกวงการ ก็จะไม่มีการเกิดขึ้นได้เลย

ธรรมเตือนใจ

“บุคคลพึงรีบชวนช่วยในความดี พึงห้ามจิต จากบาป เพราะว่า เมื่อบุคคลทำความดีช้ำอยู่ ใจจะยินดี
ในบาป” (พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท)

ขอเชิญศึกษาพระธรรมเพิ่มเติมได้ที่ มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

* www.dhammadhome.com [www.dhammadhome.com] มีหลากหลายหมวดหมู่ให้ได้ศึกษา

เช่น กระดานสนทนา ถาม-ตอบปัญหาธรรม, ฟังธรรม, หนังสือธรรม เป็นต้น]

* YouTube : มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

[พิมพ์ค้นในช่องค้นหาเพิ่มเติมด้วยคำว่า บ้านธัมมะ, ธรรม อ.สุจินต์

มีพระธรรมหลากหลายประเด็นให้ได้ศึกษาเพื่อความเข้าใจถูกเห็นถูกต้องตรงตามความเป็นจริง]

* Facebook : ชมรมบ้านธัมมะ มศพ.



พิธีกระทำสัตย์ปฏิญาณตนต่อธงชัยเฉลิมพล
เนื่องในวันกองทัพไทย ประจำปี ๒๕๖๖
ณ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า