



มีสุขภาพแห่งชาติ

ด้วย

ความอยู่เย็นเป็นสุข

เอกสารประกอบการประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ปี ๒๕๔๘

ห้องย่อยที่



๗ ก.ค. ๔๘

# พลังเด็ก-เยาวชน ครอบครัว และปู่สูงอายุ เพื่อความอยู่เย็นเป็นสุข

๗-๘ กรกฎาคม ๒๕๔๘  
ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมอิมแพ็ค  
เมืองทองธานี นนทบุรี

WA  
540.JT3  
ส691พ  
2548 ค.1  
สมัชชา



## ...บอกเล่าเรื่องราว...

ปาฐกถาพิเศษ เรื่อง"แนวทางเสริมสร้างครอบครัวอบอุ่น..ชุมชนเข้มแข็ง"  
โดย ศ.นพ.ประเวศ วะสี.....หน้า ๒

๑๐๘ วิธีครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข.....หน้า ๑๓

เคล็ดลับการสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขได้ด้วยตนเอง.....หน้า ๓๕

# ปาฐกถาพิเศษ



เรื่อง 'แนวทางการเสริมสร้างครอบครัวอบอุ่น.. ชุมชนเข้มแข็ง'  
เมื่อวันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๖ ณ อาคารรัฐสภา ๒

โดย ศ.นพ.ประเวศ วะสี

นมัสการพระคุณเจ้า ท่านประธานกรรมการการสตรีฯ ท่านสมาชิก  
สภาผู้แทนราษฎร ผู้นำทางศาสนา ผู้นำชุมชน ผู้นำสถาบันการศึกษา  
นักวิชาการ ข้าราชการ นักพัฒนาเอกชน นักธุรกิจ และสื่อสารมวลชน  
ผู้มีหัวใจของความเป็นมนุษย์ทุกๆ ท่าน

ผมถือว่า ใครที่สนใจเรื่องเด็ก เยาวชน สตรี ครอบครัว ผู้สูงอายุ  
เป็นคนที่มีความหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์ เราจะไปเฉพาะเรื่องเงินๆ ทองๆ  
เรื่องเศรษฐกิจอย่างเดียว คงจะไม่ประสบผลสำเร็จในเรื่องการพัฒนา  
คนที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์ต้องนึกถึงเด็ก เยาวชน ครอบครัว คนชรา  
นึกถึงเรื่องการพัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณ

ก็ขออนุโมทนาแก่กรรมการเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ สภาผู้แทน  
ราษฎรที่ได้จัดการประชุมครั้งนี้ขึ้น

คณะกรรมการฯ ในเรื่องนี้มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ถ้าพูดถึงเด็ก  
เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ ก็หมายถึงทั้งหมดของสังคมแล้ว  
ดังนั้นจึงเป็นกรรมการฯ ที่สำคัญ เรามาประชุมกันวันนี้ในเรื่องที่สำคัญ  
แล้วมาไขสถานที่ ซึ่ง เป็นสถาบันที่สำคัญของชาติคือรัฐสภา  
เป็นที่ประชุมในเรื่องที่มีความสำคัญ มันเป็นสัญลักษณ์ เวลาทำอะไร  
อย่าไปเอาเฉพาะทาง Technical เรื่องสัญลักษณ์ที่สำคัญนะ สัญลักษณ์ของ  
เรื่องนั้นที่จะทำในเรื่องนั้นๆ เรื่องครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมพื้นฐาน  
ที่ทุกคนอยู่ในนั้น



ถ้าสถาบันครอบครัวเข้มแข็งอบอุ่น.. ทุกคนก็มีความสุข เป็นฐานของความสุขทุกคนในชาติ เพราะฉะนั้น เราต้องจับตรงนี้ให้มั่น และทำให้สำเร็จ

ที่จริงบ้านเมืองเรา มีทรัพยากรมากเกินที่จะทำให้เกิดความสุข ทรัพยากรมีอยู่ในทุกคน ทุกครอบครัว ทุกชุมชน มีทั้งสังคมเลย ท่านทั้งหลายจะเห็นทรัพยากรมีเยอะไปหมด ถ้าเราอยู่ในทะเลทราย เราก็ไม่มีจะกิน แต่ของเรามีผลิตอาหารได้เหลือกินด้วยซ้ำไป เรามีผู้คนเยอะแยะ มีสถาบันเยอะ เรามีโรงเรียน คนไทยมีจิตใจด้วย ในอันที่จะสร้างความร่มเย็นเป็นสุขให้เกิดขึ้นหมดทั้งสังคม

ผมคิดว่าเราต้องมีจินตนาการใหญ่..เวลาจะทำอะไรที่มีพลังนั้น ต้องมีพลังของจินตนาการ อย่าเอาเฉพาะทางเทคนิคหรือทางความรู้ ถ้าเอาเฉพาะทางความรู้ จะติดนั่นติดนี่ แต่จินตนาการจะทะลุไปเลยและให้พลัง เราควรจะมีจินตนาการ เพราะคนไทยเราควรจะร่วมกันสร้างสังคมที่ร่มเย็นเป็นสุข ทุกครอบครัว ทุกเมือง ทุกชุมชน ทุกเมืองเป็นเมืองน่าอยู่ ทุกชุมชนเป็นชุมชนเข้มแข็ง ทุกครอบครัวเป็นครอบครัวอบอุ่น มันหมายถึง มีความร่มเย็นเป็นสุขทั้งบ้านเมือง

ขณะนี้ บางที่เราได้ยินเรื่องคนจน คนแก่..คนแก่ต้องเลี้ยงเด็ก เด็กต้องเลี้ยงคนแก่ คนพิการที่ถูกทอดทิ้งไม่มีคนดูแล เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะเราขาดทรัพยากรหรือ ผมว่าเรามีทรัพยากรทั่วประเทศ สตางค์ เราก็มีย จิตใจเราก็มีย เทคนิคความรู้เราก็มีย คนไทยเราเป็นคนที่มีจิตใจชอบช่วยเหลือ แต่สิ่งที่ขาดคือ "การจัดการ"..ตรงนี้เป็นภูมิปัญญาที่เกือบจะขาดไปโดยสิ้นเชิงจากสังคมไทย เพราะเรามักจะเรียนเป็นชั้นๆ เป็นเทคนิคหมด เราจะขาดเรื่องการจัดการ การจัดการเป็นปัญญาอีกมิติหนึ่ง เป็น "อิทธิปัญญา" หมายถึงปัญญาที่ทำให้เกิดความสำเร็จ ฝรั่งจะเก่งเรื่องนี้มาก



ฝรั่งบอกว่า "สิ่งที่คิดว่าเป็นไปไม่ได้.. ให้ใส่เรื่องการจัดการเข้าไป  
แล้วจะเป็นไปได้ทั้งสิ้น" เราต้องสนใจตรงนี้.... เรื่อง Technical เป็นเรื่อง  
สำคัญ แต่ไม่ยากแล้วทำอะไรสิ่งที่ดีที่เราจะเกิดขึ้นทั้งประเทศไทย  
เราต้องการคำถามเชิงนโยบาย คำถามเชิงยุทธศาสตร์ เราเห็นมหาวิทยาลัย  
บางแห่งทำเรื่องดีๆ มานานเป็น ๑๐ ปี เช่น เรื่องพฤติกรรมศาสตร์  
เรื่องเด็กปฐมวัย มีความรู้เยอะมาก แต่ ๒๐ - ๓๐ ปี ก็ยังอยู่อย่างนั้น เพราะ  
ไม่ตั้งคำถามเชิงนโยบายและยุทธศาสตร์ว่า ทำอย่างไรเรื่องดีๆ เหล่านี้จะ  
เกิดขึ้นทั่วประเทศไทยงานวิจัยจึงไม่เป็นไปตามนั้น มหาวิทยาลัยทำงาน  
เรื่องนโยบายและยุทธศาสตร์ไม่เป็น โครงสร้างของมหาวิทยาลัยแยกเป็น  
คณะ คณะแยกเป็นภาควิชา ภาควิชาแยกเป็นสาขาวิชาไป แยกย่อยเป็น  
จุดๆ ซิ่นๆ หมด การจะทำนโยบายได้ต้องมองเห็นทั้งหมด มหาวิทยาลัย  
จึงทำไม่เป็นเลย ดังนั้น เรื่องนโยบายกับยุทธศาสตร์จึงเป็น เรื่องสำคัญ  
อยากจะยกตัวอย่างให้เห็นภาพมากขึ้น ในสงครามเวียดนาม  
มีคนหนุ่มอเมริกันตาย ๕ หมื่นคน คนเวียดนามตายไป ๒ ล้านกว่าคน  
เกิดความเสียหายเยอะ มีคนอเมริกันไปวิจัยเรื่องนี้และเขียนหนังสือ เรื่อง  
"สงครามที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และไร้จริยธรรม" เขาไล่ไป จากงานวิจัยแล้ว  
พบว่า..... มีคนไม่กี่คนที่นำอเมริกาเข้าสู่สงคราม คือ ๑. เคนเนดี  
๒. แมคนามารา ๓. แมค จอห์นสัน บันดี้ ส่วน ๔. และ ๕. เป็นผู้ช่วยอีกไม่กี่  
คนเท่านั้นที่ตัดสินใจ เขาว่าคนเหล่านี้เป็นคนดีทั้งสิ้น.. แต่คนดีๆ ถ้านโยบายไม่ดีย่อมจะเกิด ความเสียหายเหลือคณานับ มหาวิทยาลัยก็ทำ  
ตรงนี้ไม่เป็น พุดได้แต่ว่าเราต้องเป็นคนดี มีจิตใจดีแค่นั้น

“ผมจะเสนอวิถีทำงานใหม่พลัง  
และให้มันเกิดทั้งประเทศ ทั้งสังคม ทุกองค์กร ดังนี้”

ประการที่ ๑. สร้างความมุ่งมั่นร่วมกัน

อันนี้เป็นข้อใหญ่ กระทรวงการพัฒนาสังคมฯ ต้องสร้างความมุ่งมั่นให้ได้ว่า “ครอบครัวเข้มแข็ง” เป็นเรื่องสำคัญ ต้องรณรงค์สร้างหมดทั้งชาติ ถ้ามันมีจุดร่วมกัน มันจึงจะมีแรงในสังคม ดังนั้น ต้องทำทุกวิถีทาง จัดประชุม พิมพ์เอกสาร ทุกส่วนต้องเคลื่อนไหวร่วมกันหมด ไม่ว่าจะเป็นภาคการเมือง ภาคราชการ ภาคธุรกิจภาคเอกชน ภาคศาสนา ภาคการศึกษา ชุมชน สื่อมวลชน.. ทั้งหมดต้องเคลื่อนไหวไม่หยุดเลย จึงจะมีพลังเกิดขึ้น

การจัดการสมัยใหม่ที่สำคัญที่สุดคือ การสร้างวิสัยทัศน์ร่วม ( Shared Vision) เราไปบอกให้คนนั้นคนนี้ทำก็ปวดหัว เพราะเขาไม่ทำหรอก แต่ถ้ามี Shared Vision แล้วเขาจะทำเอง นี่เป็นตัวสำคัญอันดับ ๑ ของการจัดการเป็น Grand Strategy คือ สร้างวิสัยทัศน์ร่วม.. ต้องทำทุกวิถีทาง เช่น สร้างสัญลักษณ์ สร้างประติมากรรม สร้างอะไรร้อยแปด เรื่องนี้สำคัญผมเคยไปที่เกาหลีเหนือเพื่อประชุมองค์การอนามัยโลก ๒ ครั้ง ที่นั่นมีประติมากรรม เป็นรูปคนหนุ่มสาวถือหนังสือ และจารึกคำของประธานาธิบดีคิมเจุงว่า “คนหนุ่มสาวต้องถือหนังสือตลอดเวลา และศึกษาให้มาก คือ Study as much as possible” เพื่อกระตุ้นให้คนหนุ่มสาวต้องศึกษาตลอดเวลา ถ้าเราอยากให้ทุกอย่างเข้าสู่จิตใจของคน ต้องสร้างสัญลักษณ์ เพราะว่าบทความวิชาการเป็นเรื่องที่เข้าถึงได้ยากมาก ดังนั้น ต้องสร้างสัญลักษณ์ โดยกระทรวงการพัฒนาสังคมฯ เป็นเครื่องมือทำงาน.. ตรงนี้ต้องช่วยกันทำ ช่วยกันเคลื่อนไหว

มีรูป มีเอกสาร มีประติมากรรม มีออกทีวี มีการจัดประชุมรณรงค์ให้เกิด  
เป็นกระแสความมุ่งมั่นร่วมกัน

ดังนั้น "ความเข้มแข็งของครอบครัว" จึงมีความสำคัญเป็นอันดับ ๑  
อย่างแรง และอย่าจัดประชุมเพียงครั้งเดียว มันยังไม่เกิดหรือต้องทำเยอะ  
มากเลยเรื่องนี้

## ประการที่ ๒. ต้องมีดัชนีชี้วัดครอบครัวเข้มแข็ง

การจะทำอะไรให้มันเกิด ต้องสร้างเครื่องวัด เพราะคนจะทำตามเครื่อง  
วัด ดังนั้น ต้องมีดัชนีหรือเครื่องมือชี้วัดว่าครอบครัวเข้มแข็งเป็นอย่างไร  
เราต้องตกลงกันว่าจะใช้คำใด ระหว่าง "ครอบครัวอบอุ่น...ครอบครัวเข้ม  
แข็ง...หรือครอบครัวร่วมเย็นเป็นสุข" ให้ปรึกษากันดูว่า...ในความรู้สึกของ  
คนนั้น อะไรดีกว่ากัน

ตัวดัชนีชี้วัดครอบครัวเข้มแข็ง จะประกอบด้วย 4 เรื่องใหญ่ๆ ดังนี้

### ๑. เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ( วัตถุประสงค์ )

จำเป็นสำหรับทุกครอบครัวที่จะต้องพอมีพอกิน เพราะถ้าคนยังจน ก็  
เอาไม่อยู่หรืออกที่จะทำให้ครอบครัวอบอุ่น หรือชุมชนเข้มแข็ง

### ๒. สิ่งแวดล้อม หมายถึง "บ้าน" หมายถึง "สังคม"

สังคมภายในครอบครัวก็ คือ บ้านที่พ่อ - แม่ - ลูก มีเวลาอยู่ด้วยกัน  
(Quality...Time)... เข้าอกเข้าใจกันอย่างมีความสุข ถ้าคนยังจนก็จะทิ้งลูก  
ทิ้งเต่าไปอย่างน่าสงสาร บางทีทิ้งพ่อทิ้งแม่ไปรับจ้างทำงานหมด  
ลูกตกต่อน้ำบางอะไรบ้าง ไม่มีคนดูแลเพราะจนเกิน แต่บางทีรวยเกิน  
ก็ทิ้งครอบครัวไปทำอย่างอื่นหมด ที่จริงลูกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุด  
สำหรับทุกคนนะ

ถ้าเราดูกระแสวัตถุนิยม ที่กระแทกมนุษย์ทั้งโลกอยู่ขณะนี้ "เงิน" จำนวนมหาศาล ที่มันเคลื่อนรอบโลกด้วยความเร็วของแสง เพียง ๐.๒% เท่านั้นที่ทำหน้าที่ทางเศรษฐกิจ นอกนั้นทำหน้าที่เพื่อจะไปดูดเงินคนอื่น ทำรายครอบครัว..ทำรายชุมชน..ทำรายทุกสิ่งทุกอย่างพยายามจะโฆษณา ล้างสมองเพื่อให้คนไปบริโภคนิยม..วัตถุนิยม..เซ็กส์นิยมเต็มมาแล้ว ความสุขที่คุณคิดได้ กามสุขต่างๆ มันรุนแรงมาก ครอบครัวเอาไม่อยู่ ดังนั้นต้องเชื่อมโยงไปสู่เรื่องชุมชน..ถ้าชุมชนเข้มแข็งครอบครัวก็จะอยู่ได้ ..หรือครอบครัวจะอบอุ่นได้ดีได้..ชุมชนต้องเข้มแข็งด้วยกัน

๓. สังคม หมายถึง ทั้งในครอบครัวเอง และในชุมชน

๔. จิตใจ ต้องจิตใจดี ต้องมีพัฒนาการทางจิตใจและจิตวิญญาณ มีศาสนาธรรม ถ้ามีวัตถุอย่างเดียวก็เอาไม่อยู่ ถึงไม่จนก็แตกสลาย เพราะ มนุษย์ขาดความดีไม่ได้ ขาดมิติทางคุณค่าไม่ได้ ถ้ามนุษย์ขาดมิติทาง จิตวิญญาณ มนุษย์จะขาดความสมบูรณ์ และไม่พบความสุขที่แท้จริง ถ้าเราไม่เจอสิ่งที่เรียกว่า Spiritual Happiness จะไม่มีวันพบความสุข ที่แท้จริง.. ความสุขทางจิตวิญญาณก็คือ ได้ทำความดี ได้ทำสิ่งที่สูงส่ง ได้เข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า ได้เข้าถึงพระนิพพานก็แล้วแต่ ล้วนเป็นสิ่งที่สูงส่ง ถ้ามนุษย์ขาดตัวนี้ ก็จะขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง และคอยแสวงหาอะไร ผิดๆ มาเติม เช่น ยาเสพติด วิกฤตของมนุษย์ทั้งโลกเวลานี้ คือ วิกฤตทางจิตวิญญาณ ( Spiritual Crisis )

ดังนั้น ต้องเติมให้ถูกกัน คนทุกวันนี้เอายาเสพติดมาเติม เอาความฟุ้ง เพื่อมาเติม พวกกู๊ดชี / หลุยส์วิตตอง อะไรต่างๆมาเติม รวมทั้งแสวงหา ความรุนแรง ความมันส์สะใจ วัยรุ่นซิ่งมอเตอร์ไซด์ ทำอะไรร้อยแปดนี้ เพราะมันขาดในตัวเอง ถ้าตราบไคยังเป็นวัตถุนิยมไปเรื่อย สิ่งเหล่านี้ไม่มี ทางหายไปไหนหรอก... ดูอย่างอเมริกาทรงอำนาจแค่ไหน ปัญหาเสพติด





ก็ยังไม่มีความหมายไป ยังยิงกันทำร้ายกันด้วยความรุนแรง

ดังนั้น กระทรวงการพัฒนาสังคมฯ ต้องมีดัชนีชี้วัดการพัฒนาสังคม เพราะทางเศรษฐกิจเขามี GDP เป็นตัววัด ขณะที่ประเทศภูฏานใช้ GNH (Growth National Happiness) เป็นตัววัดความสุข กระทรวงฯ ต้องเสนอตัววัดใหม่ เป็นตัววัดความร่มเย็นเป็นสุขของคน ข้อนี้น่าจะหากที่เราต้องการ แต่เราก็ไม่ได้ปฏิเสธความสำคัญทางเศรษฐกิจ เพียงแต่เอาความสุขเป็นตัวชুমากกว่าเศรษฐกิจ กระทรวงฯ ต้องนิยาม "ความสุข" ใหม่มันดี

มันมีความต่างระหว่าง "วัตถุนิยม" กับ "ศาสนา" ..วิธีคิดต่างกัน ยุทธศาสตร์ก็ต่างกัน พวกทางศาสนาจะถือว่า "ความสุข คือ ความสิ้นไปของความทุกข์" ดังนั้น จะใช้ "ยุทธศาสตร์ขจัดทุกข์"

แต่ถ้าเป็นพวกวัตถุนิยม จะใช้ยุทธศาสตร์การสร้างสุข เป็นหลักการสร้างสุข จะนำไปสู่การแย่งชิง นำไปสู่ความกำเริบ นำไปสู่ตัดมหาราคะ ความรุนแรง ทำร้ายกัน ทอดทิ้งกัน ขณะที่ทางศาสนาจะถือเรื่องความรัก เมตตาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นสำคัญ

### ประกาศที่ ๓. ให้มีการวัดดัชนีความเข้มแข็งของครอบครัว

โดยให้มีการวัดดัชนีความเข้มแข็งของครอบครัวทุกๆ ปี แล้วรายงานในทุกพื้นที่ ในทุกตำบล ในทุกจังหวัด ว่าบัดนี้จังหวัดของท่านมีครอบครัวเข้มแข็งเท่าใดแล้ว รายงานทุกปี แล้วเอาแต่ละจังหวัดมาเปรียบเทียบกันให้คนรู้ทั่วประเทศเลย มันจะขยับตัวเอง เมื่อวัดซ้ำๆ แล้ว พฤติกรรมมันจะเปลี่ยน ตรงนี้กระทรวงการพัฒนาสังคมฯ ต้องรายงานเสนอรัฐบาลทุกปีว่า..ครอบครัวเข้มแข็งในทุกจังหวัด ทุกตำบล มีเท่าใด เราได้เห็นเป็น Mapping ทั้งหมดว่าตรงไหนยังขาดแล้วจะได้ทุ่มเทมากขึ้น ในแง่จิตวิทยา

มันจะมีการเปรียบเทียบกันเอง และทนไม่ไหวที่จะให้คนเขามองว่า  
จังหวัดอยุธยาของอาจารย์สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์ แย่กว่าจังหวัดอื่น  
หรือเปล่านะ มันจะทนไม่ได้.. นี่คือการจัดการ..คือ การเคลื่อนอย่างใหญ่ๆ  
กระทรวงการพัฒนาสังคมฯ ต้องทำรายงานตรงนี้ เสนอรัฐสภา  
เสนอรัฐบาล เสนอสาธารณชน เป็นประจำทุกปี ฉะนั้น รัฐสภาต้องรับฟัง  
รายงานสถานภาพของครอบครัวไทย แล้วอภิปรายถกเถียงกัน ( Debate )  
มันก็จะเข้าไปสู่การจัดการระดับชาติ คณะรัฐมนตรีต้องรับฟังการรายงาน  
เรื่องสถานภาพครอบครัวอย่างน้อยปีละครั้ง แล้วมาคุยว่า ช่องว่างมันอยู่  
ตรงไหน ต้องทำอะไรร่วมกันอีกบ้าง ต้องเอากลไกของทั้งประเทศมา  
ทำงาน นี่เรียกว่า "การจัดการ"

#### ประกาศที่ ๔. ควรมีการประชุมสมัชชาในเรื่องครอบครัวทุกจังหวัด และมีการประชุมสมัชชาแห่งชาติ

คำว่า "สมัชชา" แปลว่า เปิดให้ทุกฝ่ายเข้ามาร่วม ไม่ว่าจะเป็  
ข้าราชการ เป็นพระ เป็นนักธุรกิจ เป็นนักพัฒนาเอกชน หรือเป็นอะไร  
ก็ตาม..เพื่อเป็นเครื่องมือที่จะให้ทุกฝ่ายมาช่วยกันติดตาม สมัชชาจังหวัด  
ต่างๆ เรื่องครอบครัวจะต้องช่วยกันติดตาม กลไกตรงนี้สำคัญที่จะให้ทุก  
ฝ่ายเข้ามาร่วมกันทำ ถือเป็น Public Process หรือกระบวนการสาธารณะ  
สิ่งต่างๆ จะดีขึ้น คนจะปรับตัว ถ้าเรื่องต่างๆ เป็นแต่ข้าราชการทั้งนั้น  
มันทำไม่ได้หรอก

ข้าราชการจะมีกำลังสักเท่าใด กรมต่างๆ จะมีสักเท่าใด จะทำให้เกิด  
ทั้งประเทศนี้ทำไม่ได้หรอก หรือทำไม่ไหวก็จะหมกเม็ดในตัวเอง ผู้คน  
ก็ไม่ค่อยจะรู้จักกัน...แต่พอเป็นสมัชชานี้ จะเป็น Public Process ( อย่างเช่น  
จส.100 ร่วมด้วยช่วยกัน ) แล้วคนจะเปลี่ยนพฤติกรรมเอง

เราต้องใช้สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา ต้องสร้างความรู้ การสำรวจว่ามีครอบครัวเข้มแข็งเท่าใดนี่เอง คือตัวความรู้ ถ้าประชุมกันเฉยๆ แล้วไม่ออกความเห็นอะไรเลย มันก็ขยับอะไรไม่ได้ สังคมไทยเป็นสังคมใช้ความเห็นไม่ค่อยใช้ความรู้ รอยคนจึงมีความเห็นเป็นรอยอย่าง ดังนั้นต้องเอาตัวความรู้เข้ามา อย่างคอร์ปชั่นนี้ ไม่กลัวความเห็นทรอก มันกลัวความรู้กลัวการมีหลักฐานชัดเจน ฝรั่งบอกว่า ยากมากที่คนจะเห็นแก่ตัว ต่อหน้าสาธารณะ ดังนั้น ทำอะไรต้องให้เป็น Public และ คนจะปรับพฤติกรรมเอง

ดังนั้น กระทรวงการพัฒนาสังคมฯ ต้องไปจัดสัมมนาครอบครัวทุกจังหวัด แต่ละจังหวัดก็จะเปรียบเทียบกับตนเอง และมาสู่สมาชิกแห่งชาติปีละครั้ง โดยทุกภาคีความร่วมมือเข้ามาหมด ส่วนคณะกรรมการเด็กเยาวชน สตรี และผู้สูงอายุ สภาผู้แทนราษฎร และอนุกรรมการด้านครอบครัวนี้ จะต้องทำหน้าที่ชี้กระทรวงการพัฒนาสังคมฯ ให้ทำทั้งหมด ที่ผมพูดในวันนี้ กรรมการฯ ไม่ต้องไปทำเอง แต่ชี้ให้เขาทำ กำกับให้เขาทำให้ถูกทาง แล้วรับฟังรายงานสถานภาพครอบครัวไทย มีการเสนอ/อภิปรายในสภาทุกปี อย่างนี้ถือเป็นการจัดการว่า ใครทำหน้าที่อะไร

กรรมการฯ ต้องนำเรื่องเข้าสภา แล้วเสนอรัฐบาล เรื่องสถาบันครอบครัวนี้เป็นเรื่องสำคัญรัฐบาลต้องให้กระทรวงการพัฒนาสังคมฯ เคลื่อนไหวสร้างความมุ่งมั่นร่วมกัน ทำดัชนีชี้วัดครอบครัวเข้มแข็งทุกจังหวัด ทุกตำบล แล้วรายงานทุกปี

ตรงนี้ต้องทำวิจัยเยอะ เพื่อให้เห็นตัวเลขสถานภาพครอบครัวไทยแล้วมีการจัดสัมมนาจังหวัด และสมาชิกแห่งชาติเรื่องสถาบันครอบครัวทุกปี ...ตรงนี้ต้องใช้การจัดการที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ ทุกอย่าง





ผู้ใหญ่วิบูลย์ เข็มเฉลิม  
 ราษฎรชาวบาน จังหวัดฉะเชิงเทรา

"ครอบครัวมีความสมานฉันท์ รักใคร่ปรองดอง คนในครอบครัว  
 ก็มีกินมีใช้ ไม่เดือดร้อน สามารถสร้างหลักประกันให้กับชีวิตได้ ชุมชน  
 อยู่ด้วยกัน ด้วยความร่วมมือกันทางด้านเศรษฐกิจก็สำคัญ จะต้อง  
 อยู่ได้มีกินมีใช้ และจะต้องไม่มีภาวะปัญหาหนี้สิน หรือจะมี ก็ต้องมีสติ  
 ปัญญาว่าจะใช้หนี้สินที่เกิดขึ้นนั้น เพื่อการพัฒนาครอบครัว หรือชุมชน  
 ให้มันคง.. หนี้สิน อาจมีได้ แต่ต้องเป็นหนี้ที่เกิดจากการลงทุน.. ทางด้าน  
 วัฒนธรรมก็จะต้องมีความเอื้อเพื่อ เจือจางกัน"

พ่อเล็ก กุศลวงศ์แก้ว

เกษตรกรผู้นำกลุ่ม "อินแปลง" จังหวัดสกลนคร



"มีการอยู่ร่วมกับครอบครัวกับชุมชน มีความ  
 ประหยัด ขจัดวัตถุนิยม ชื่นชมความเป็นไทย  
 บำเหน็จใจในความเป็นทาส แล้วสามารถพึ่งพาตนเอง  
 อยู่ร่วมกับธรรมชาติ ด้วยความเคารพ พร้อมฝั้ว พร้อมเม็ช พร้อมลูก  
 พร้อมหลาน ตั้งคมอบอุ้น ฮักแพง มั่นใจเอ็ดให้สุขอย่างยั่งยืน แต่ไม่ได้  
 หมายถึง ความร่ำรวย"

# ๑๐๘ วิธีที่ทำให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข ในฐานะของ "ลูก"



# เป็นลูกก็ทำได้

๑. ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป จะเลิกโกหกพ่อแม่
๒. เวลากลับบ้านจะไม่เพียงกราบหรือสวัสดีเท่านั้นเราทุกคนจะเข้าไปกอดท่านด้วย
๓. โตแล้ว คือการจัดการและดูแลตัวเองได้ ไม่ให้เป็นภาระกับพ่อแม่ และคนอื่นรอบข้าง
๔. เป็นเด็กดี ตั้งใจเรียน ไม่สร้างปัญหา ไม่แก๊งเพื่อนที่โรงเรียน คุณพ่อคุณแม่จะได้ไม่ต้องไปหาคุณครูที่โรงเรียนทำให้ท่านเสียใจ
๕. เป็นพี่น้องกัน จะต้องไม่ทะเลาะกัน เป็นพี่ก็ต้องเสียสละให้น้อง ส่วนน้องก็ต้องเลิกเอาแต่ใจตัวเอง
๖. ไม่สร้างปัญหาให้ครอบครัว ไม่ว่าจะการกระทำ สีหน้าท่าทาง หรือ คำพูดที่ไม่ดี
๗. ออกนอกบ้านทุกครั้ง สิ่งที่ไม่ดีจะไม่กระทำ ให้สมกับที่พ่อแม่รักและไว้วางใจ
๘. ช่วยคุณแม่ทำงานบ้าน และดูแลข้าวของเครื่องใช้ทุกอย่างไว้วางใจเราได้ แม้ขณะที่ท่านไม่อยู่บ้าน
๙. กลับบ้านตรงเวลา มีปัญหาต้องติดต่อฝากข่าว หรือโทรศัพท์บอกทุกครั้ง
๑๐. พยายามทำให้บ้านมีแต่รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ คุณพ่อ - คุณแม่จะได้หายเหนื่อย

๑๑. เป็นตัวเชื่อมระหว่างพ่อกับแม่ เวลาที่พ่อกับแม่มีเรื่องทะเลาะกัน

๑๒. ช่วยพ่อแม่ประหยัด ด้วยการเปิดบัญชีธนาคาร สะสมเก็บไว้ใช้จ่ายมรดกเงิน

๑๓. สำหรับเพื่อนๆ ที่ติดเกม หรือคอมพิวเตอร์ ก็พยายามแบ่งเวลาไว้สำหรับการอ่านหนังสือ, ทำการบ้าน หรือช่วยงานบ้านด้วย เพราะถ้าเล่นจนไม่หลับไม่นอน ก็จะทำให้เราขี้เกียจไปโรงเรียน ทุกคนในบ้านก็จะโมโห เกิดการพูดบ่น เกิดอารมณ์หงุดหงิดกันทั้งบ้านเพราะเรา

๑๔. ถ้าเรา Entrant ไม่ติด ก็ไม่เป็นไร ยังมีมหาวิทยาลัยอีกหลายแห่ง ยังมีทางเลือกให้เราอีกเยอะอย่าไปติดกับชื่อที่แค่นั้น (บางคนจะเรียนรามๆ ก็คิดไปถึงชุดครุยแล้วว่าถ้าใส่ครุยของรามๆ จะสูครุยของ ม.ธรรมศาสตร์ หรือ ครุยของจุฬาไม่ได้)



๑๕. พยายามพูดคุยปรึกษากับพ่อแม่ หรือคนในบ้านเมื่อเราเจอปัญหาไม่ว่าปัญหานั้นจะเล็กหรือใหญ่ เพราะการปรึกษาจะทำให้เราได้รับคำตอบในการแก้ไขที่หลากหลาย และดีที่สุด

๑๖. บอกชวนให้คุณพ่อ - คุณแม่ และคนในบ้านทุกคน เลิกสูบบุหรี่ เลิกกินเหล้า เลิกซื้อหวย จะได้ช่วยกันเก็บเงิน เหลือมาซื้อขนมให้หนูกิน มีสุขภาพแข็งแรง อยู่กับหนูนานๆ

๑๗. พี่ระลึกไว้เสมอว่า.. พ่อแม่พร้อมจะนั่งรอการกลับบ้านของลูกๆ ด้วยความปลอดภัยได้ แม่จะดึกดื่นค่อนคืน โดยไม่ปรียากบ่น ขณะที่คนเป็นลูกหลายๆคน อาจจะทนรอนานๆ ขนาดนั้นไม่ได้





# หนูคิดว่า.... นี้แหละวิธีของหนู

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คุณที่อารีย์ เทีชรแท้  
ชมรมอยู่ร้อยปี-ชีวิตเป็นสุข



"ถ้าครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข สักคนก็สุขประเทศก็สุข โลกก็สุข และปัจจุบันเวลาคนมีความทุกข์ จะวิ่งออกไปภายนอก ไม่วิ่งเข้าบ้าน ในฐานะที่เป็นลูก วิธีที่ทำได้เลยในบ้าน คือ เข้าใจธรรมชาติของสมาชิกทุกคนในบ้านว่า ทุกคนมีภาวะที่แข็งแรง และอ่อนแอ พ่อแม่จะดูแลเรา เมื่อยามอ่อนแอ ทุกคนมีช่วงที่แข็งแรงและอ่อนแอ"



คุณที่สกุณี กิระดวงศวานิช  
ผู้ประสานงานสำนักข่าวเด็กและเยาวชน ชมรมการตาสับประรด  
"แต่ละคนในครอบครัวทำหน้าที่และบทบาทตนเองอย่างเต็มที่และดีที่สุด ให้รอยยิ้มเป็นตัวชี้วัดความสุขที่เกิดขึ้น การรู้จักหน้าที่และบทบาทของตัวเอง จะสามารถทำให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข"

๑๐๘ วิธีที่ทำให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข  
ในฐานะของ "สามี - ภรรยา"



## สร้างสุขสันต์...ฉันทสามีกัขภรรยา

๑๘. ทำชีวิตการสมรสให้มีความสุข และเป็นสุขมากเพียงใด เราก็จะเป็นพ่อแม่ที่ดีได้ยิ่งขั้นเท่านั้น
๑๙. สิ่งที่สำคัญ ที่ผู้ครองเรือนต้องสร้างให้เกิดขึ้นในจิตใจ คือ ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะด้านความประพฤติ และความห่วงใยเอาใจใส่ต่อกัน
๒๐. ถ้าคิดแต่เรื่องดีๆ จิตใจก็จะเบิกบานเป็นสุข ร่างกายก็กระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวา จะทำอะไรก็ทำอย่างมั่นใจ ทำด้วยความสนุกเพลิดเพลิน ทำให้สิ่งที่ทำนั้น ได้ผลออกมาดี
๒๑. ชีวิตคู่ที่หวานชื่นและสุขสมนั้น ต้องเข้าใจกัน ไว้วางใจกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เคารพนับถือซึ่งกันและกัน... และให้อภัยกัน
๒๒. ไม่นอกใจสามีหรือไม่นอกใจภรรยา ขอนี้ก็เช่นเดียวกับภาระหน้าที่ของสามี ที่จะไม่ประพฤติผิดนอกใจ ภรรยาที่เช่นกัน ไม่ควรนอกใจสามีไม่ว่ากรณีใดๆ トラบเทาที่ยังรักกันอยู่
๒๓. อย่าเปลี่ยนเขา, แต่เปลี่ยนตัวคุณเอง อยากรักก็ตาม ถ้าเขาทำอะไรให้คุณไม่ชอบใจ ชนิดรับกันไม่ได้จริงๆ ลองบอกสิ่งนั้นให้เขาฟัง แต่อย่าใช้น้ำเสียงโมโห โกรธาหรือดั่งท่าจะรวี
๒๔. หากสามีคุณไปมีผู้หญิงอื่น ถ้าคุณตัดสินใจว่าจะอยู่ด้วยกันก็ต้องอยู่อย่างมีความสุข โดยเริ่มต้นจากการให้สามีคุณ ทำสิ่งนี้ "ล้างผิด" เช่น ให้ไปปฏิบัติธรรมสัก ๓ - ๑๐ วัน หลังจากนั้นควรมีกิจกรรมร่วมกัน เช่น ทานอาหาร ออกกำลังกาย จิตใจจะได้ค่อยๆ ปรับตัวและให้อภัยได้ในที่สุด



๒๕. ก่อนที่จะมีลูกนั้นควรพิจารณาความพร้อม  
ของตนเองก่อน การมีลูก จะมีก็คนที่ตาม  
ควรมีด้วยความปลอดภัยใจ ความพร้อม ความรัก จึงจะสร้างความสุข  
ให้แก่ครอบครัวได้
๒๖. หลีกเลี่ยงการใช้คำหยาบคาย ถึงแม้มันเราจะโกรธกัน ทะเลาะกัน  
เพราะจะทำให้ภาพพจน์ของท่าน ตกต่ำลงมาก และยังขาดความ  
เคารพนับถือซึ่งกันและกัน ลูกๆ ก็จะไม่สบายใจ
๒๗. อยู่กันด้วยความรักความเข้าใจ มีความหนักแน่น อดทนและมีความ  
รับผิดชอบ
๒๘. เมื่อแต่งงานกันแล้ว ยอมนำความผิดพลาดในอดีตมาพูดกันอีก เรา  
ไม่พินิจพิจารณาตะเจ็บ เราต้องให้อภัยกันได้
๒๙. อย่าโกรธพร้อมกัน สิ่งเหล่านี้คือ สิ่งที่ต้องสอนกัน ถ้าคนหนึ่ง  
เป็นไฟ อีกคนหนึ่งต้องเป็นน้ำ อย่าเป็นไฟด้วยกันทั้งคู่ เมื่อมี  
ปัญหาเกิดขึ้น ขอให้ใช้ความรักคุยกัน (เพราะบางครั้งเหตุผลก็  
แก้ปัญหาไม่ได้)
๓๐. สามียจะต้องไม่เริ่มต้นใช้ความรุนแรง ไม่ว่าจะด้วยความรุนแรง  
ด้วยวาจาหรือการกระทำก็ตาม เช่น การชก การใช้เข็ม อด  
หมัด เป็นเครื่องแก้ปัญหา เพราะความรุนแรงอาจก่อให้เกิดการ  
ทำร้าย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะต่อหน้าลูก จะทำให้  
เป็นบาดแผลในใจลูก ส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา
๓๑. อย่าตะโกนใส่กัน (ยกเว้นบนไฟไหม้) ถ้ามีปัญหากันก็พูดกันดีๆ  
อย่าตะโกน อย่าทำว่าจะหย่ากัน
๓๒. จะวิพากษ์วิจารณ์กัน ต้องระวัง และทำอย่างทะนุถนอมน้ำใจกัน



๓๓. ถ้าทำผิด อย่าลืงเลที่ จะขออภัย จงแสดงความรู้สึกเสียใจ และกล่าวคำ "ขอโทษ" เมื่อกระทำ จงอย่าเป็นประเภทที่เรียกว่า "ปากแข็ง"

๓๔. สิ่งที่ดีมากๆ ก็คือ เมื่อทำสิ่งดีๆ ให้กัน อย่าลืม แสดงความรู้สึกขอบคุณซึ่งกันและกัน

๓๕. อย่าเขานอน โดยไม่ทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน ถ้ามีเรื่องที่บาดหมางกัน คุยกันให้จบ

๓๖. ยามทะเลาะกัน คนที่ผิดมากที่สุด คือ คนที่พูดมากที่สุด ถ้าอยากเป็นคนผิดน้อย เมื่อทะเลาะกัน ก็พยายามนิ่งให้มากที่สุด

๓๗. การรู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษต่อกัน เป็นคุณธรรมที่จะช่วยก้าวพ้นชีวิตคู่ ให้ประสบความสำเร็จ

๓๘. อยากได้อะไร ต้องนึกถึงคู่ชีวิตของเราก่อน

๓๙. เรียนรู้จากความล้มเหลวของตนเอง แทนที่จะหาข้อแก้ตัว ด้วยการหาเหตุผลข้างตนเอง หรือโยนความผิดให้แก่คนอื่น

๔๐. แม้อกาลเวลาจะเปลี่ยนไป จงมอบความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงอย่างจริงใจต่อเธออย่างสม่ำเสมอ ไม่เปลี่ยนแปลง

๔๑. เลี้ยงดูอุปการะเธอ ดูแลเธอยามเจ็บไข้ได้ป่วย ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเธอ

๔๒. เป็นคนที่คอยปลอบบอกลบใจเขา ยามที่เขาผิดหวัง ให้กำลังใจเขาลุกขึ้นมาต่อสู้เพื่อที่จะฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตต่อไป

๔๓.สามีและภรรยาทุกคนต้องการเป็นคนดีของครอบครัว และทุกคนก็มีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่ดีในตนเองให้เป็นสิ่งที่ดีได้



๔๔. อย่าให้คุณค่าของภรรยาอยู่ที่อายุหรือความงาม สามีกควรจะเห็นว่า ความงามของภรรยาเป็นเพียง "โบนัส" ไม่ใช่องค์ประกอบที่สำคัญที่สุด ขณะที่ภรรยาควรตระหนักว่า ตนเองมีคุณค่า โดยไม่ขึ้นกับ อายุหรือความงาม

๔๕. สามีกจะหลงภรรยาวัยทอง มากกว่าเด็กสาวๆ ก็เพราะความพร้อมทางกายและใจ ความอ่อนหวาน คือ รู้ใจทุกอย่าง มองตาก็รู้ใจ สมนักวัยทอง

๔๖. อุดออม... การที่คนสองคนมาใช้ชีวิตคู่ด้วยกันนั้น เงินทองย่อมเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตร่วมกัน หากทั้งสองรู้จักอุดออมถนอมทรัพย์สินที่หามาได้ด้วยความยาก



ลำบากร่วมกัน และพิจารณาการใช้ชีวิตอย่างถูกต้องแล้ว นาวารักของทั้งสองก็จะสามารถฝ่ามรสุมต่างๆ ไปได้ ด้วยดี

๔๗. พรอมใจกันเลิกกินเหล้า เลิกสูบบุหรี่ เลิกเล่นหวยและการพนัน ไม่สร้างหนี้สร้างสินให้กับครอบครัว

๔๘. ให้ความเคารพนบนอบบุพการี ของกันและกัน

๔๙. เรื่องที่ทะเลาะกันไป ตั้งหลายเดือนก่อน ไม่ต้องสะสมแค้นมาทะเลาะกันอีกในคราวหลัง

๕๐. ถ้ามีปัญหาในชีวิตคู่ ควรช่วยกัน แก้ไข โดยเฉพาะปัญหาใหญ่ๆ อย่าตัดสินใจคนเดียว



## มาแสดงความรักให้กัน.....กับคู่รักสามี-ภรรยา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



คุณท่อนันชัย บุญประชา  
มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

"การที่ทำให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข คือ สมาชิกทุกคนในบ้านมีเวลาสื่อสารทบทวนด้วยกัน ชีวัดกันด้วยรอยยิ้มแฉ่งความสุขของเด็กและเขาอยากอยู่บ้าน ทุกบ้านสามารถชีวิตรได้ ผมไม่อยากเห็นสังคมอยู่ร้อนนอนทุกข์ บ้านร้อนเต็มไปด้วยไฟ ผมอยากให้ทุกครอบครัวรักกัน เข้าใจ ให้อีกโอกาส ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ผมจึงมาทำงานนี้ เพื่อให้เกิดครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุขขึ้น ในหลายพื้นที่หลายชุมชน เพื่อเป็นเกราะป้องกันภัย ถ้าเจอสิ่งอันตราย มันก็ไม่สามารถทำร้ายครอบครัวพวกเราได้ ในฐานะของพ่อ ผมมีวิธีการให้บ้านอยู่เย็นเป็นสุขได้ ด้วยการเป็นผู้นำที่ดีของบ้าน ไม่ใช่ความรุนแรงมีเวลาให้ลูกใช้เหตุและผล ผมเป็นคนอารมณ์ดี"



คุณแม่พรรณศรี เอี่ยมคงเอก

โครงการธนาคารความดีโรงเรียนนมินตราธิบุทิศ

หอวัง นนทบุรี

"ถ้าสถาบันครอบครัวที่เล็กที่สุดมีความสุข สถาบันใหญ่อย่างสังคมก็มีความสุขในทางกลับกัน ถ้าสถาบันที่เล็กที่สุดอย่างครอบครัวอยู่ร้อนนอนทุกข์ อย่าหวังว่าสถาบันใหญ่อย่างสังคมจะมีความสุขได้ ทำงานเป็นครูแต่ออกมาทำงานกับเด็กและครอบครัว เพราะอยากเห็นนโยบายของรัฐบาล หันมาดูแลสถาบันครอบครัวให้มากกว่านี้ ในฐานะที่ครูเป็นแม่ด้วย สิ่งหนึ่งที่ทำได้เลยในครอบครัว คือ เป็นที่ปรึกษาที่ดีสำหรับลูกได้ทุกเรื่อง และครูก็จะสอนลูกศิษย์ให้เห็นสาเหตุปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งหลาย และให้เขาคิดแก้ไขปัญหาด้วยตัวเขาเอง และมีกระบวนการที่สามารถนำไปขยายผลต่อได้ที่บ้านของเขา"

คุณพ่อเปรม ปิยสัจจะเดช

ชมรมเรารักครอบครัว



"ผมมองครอบครัวจะอยู่เย็นเป็นสุขได้ ต้องเป็นครอบครัวแห่งสัจจะและการสารภาพ เพื่อให้เข้าใจซึ่งกันและกัน ผมชีวิตจากลูกถ้าลูกมีความสุขแล้วเขาอยากกลับบ้าน นั่นแหละครอบครัวเรามีความสุขจริงๆ เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นทุกวันนี้มาจากครอบครัวที่ไร้สุข ถ้าเราเลี้ยงลูกให้ถูกทางที่ดีแล้ว ปัญหาทุกอย่างจะหมดสิ้น"







คุณแม่กัทนิกา บรรรพทวงศ์  
บ้านดรุณบทเพลง

"คนเป็นแม่ต้องทึ่งให้มาก พุดให้น้อย แต่เวลาลูกถามต้องอธิบายเยอะๆ ให้เขาเข้าใจ เพราะเด็กเป็นคนขี้สงสัย เราต้องสอนลูกชาย ให้เป็นสุภาพบุรุษ ต้องดูแลน้อง ปกป้องน้อง สอนลูกสาวให้เรียบร้อย อ่อนหวาน เวลาลูกดูทีวีเห็นคนแต่งตัวโป๊ ก็ต้องสอนให้เขารู้จักกาลเทศะก่อน การสร้างครอบครัวให้อยู่เย็นเป็นสุข จะส่งผลให้สังคมไทยผลิตประชากรที่มีคุณภาพ มีความมั่นคง ถ้าครอบครัวอยู่ร้อนนอนทุกข์ พลัวแผ่นดินก็หมด ไม่ต้องคิดถึงอนาคตของชาติเลยคะ"

คุณพ่ออาทิตย์ แดงพงษ์ไทยลย์  
เครือข่ายการศึกษาโดยครอบครัว



"ผมให้ลูกค้นพบศักยภาพในตัวของเขาเองด้วยการเรียนรู้ตัวเองใช้กระบวนการทางปัญญา เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง พ่อจะมอบของขวัญนี้ให้เขา เพราะพ่อก็ดูแลเขาได้ไม่ตลอดเวลา ผมมองว่า หากทุกครอบครัวร่วมมือกันมีสันติสุขร่วมกัน ไม่แย่ง ไม่แข่งขัน ไม่เบียดเบียนกันและกัน สังคมไทยจะน่าอยู่และปลอดภัยกว่า แต่หากครอบครัวอยู่ร้อนนอนทุกข์ มันเหมือนทำให้เกิดระเบิดเวลาลูกใหญ่ คนยากจนอยู่ไม่ได้ ก็ต้องไปทำร้ายคนอื่น ทั้งที่ไม่อยากจะทำ แล้วสังคมจะหากสันติสุขได้อย่างไร"

๑๐๘ วิธีที่ทำให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข  
ในฐานะของ "ปู่ย่า - ตายาย"



# ปู่ย่า - ตายาย คือ ภูมิปัญญาของบ้าน

๕๑. รู้จักบทบาทหน้าที่เคารพผู้สูงอายุ ให้ความเอื้ออาทรต่อกัน
๕๒. ขอให้รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เรามีความสุข ลูกหลานก็จะได้มีความสุข
๕๓. เตรียมฐานะการเงินให้เหมาะสมกับชีวิต และไม่ให้เป็นທີ່เดือดร้อนแก่คนอื่น
๕๔. ควรพูดคุยกับลูก-หลานบ้าง เพราะจริงๆ แล้วการที่เขาเข้ามาคุยกับเรา มันทำให้เรามีความรู้สึกว่า เรายังเป็นที่ๆ เขาสนใจใยดี เขาบอกว่าสิ่งที่ทำร้ายคนมากที่สุด ไม่ใช่การเกียจคร้าน แต่เป็นการปล่อยปละละเลยและไม่สนใจใยดี ถ้าเขาอยู่ด้วยกัน แต่ทำเหมือนไม่ใช่สิ่งมีชีวิตก็เฉาได้เหมือนกัน เหมือนผู้สูงอายุอย่างเราๆ นั้นแหละ
๕๕. ใช้วิถีชีวิตอย่างมีความสุขร่วมกับคนในครอบครัว จะเป็นความสุขสุดยอด คุณค่าชีวิตจะต่ำถ้าเราไม่มีประโยชน์ต่อสังคม ถ้าเราสร้างชีวิตให้มีคุณค่าต่อสังคมมากขึ้นเท่าไร ชีวิตเราก็จะยิ่งมีค่าสูงมากขึ้นเท่านั้น
๕๖. รู้จักเสริมสร้างกำลังใจให้แก่คนใกล้ชิด โดยการใส่ใจต่อคู่ชีวิต หรือลูกหลานด้วยการใช้คำพูดชื่นชมซึ่งกันและกัน
๕๗. ผู้ที่เป็นบุตร - หลาน ก็ต้องเข้าใจถึง "ความต้องการของผู้สูงอายุ" และพยายามกระทำในสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกได้ว่า "ไม่ถูกทอดทิ้ง"



๕๘. ผู้สูงอายุมีวัยวุฒิอันมีค่า คือ ความเข้าใจและความอดทน จากประสบการณ์ ทั้งในด้านความรู้และทักษะ ทำให้สามารถเป็นที่ปรึกษาได้ดีมีประโยชน์ในงานหลายอย่าง สมควรที่จะใช้วัยวุฒิเช่นนี้ให้เป็นประโยชน์ เพราะแม้จะ อายุมาก แต่ร่างกายยังแข็งแรง ได้รับการศึกษาดี มีทัศนคติอยากแก้ปัญหา

คุณปู่ - คุณย่า - คุณตา - คุณยาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





คุณยายเตือนใจ ศรีมาสุด  
บ้านดรุณบทเพลง

"ครอบครัว คือ บ้านที่กักตอด้วยสายใยแห่งรัก และความปรารถนาดี ในฐานะที่เป็นยายมานานแล้ว เราต้องปรับตัวเอง อย่าเป็นคุณยายขี้บ่นไม่วันลูกหลาน จะอยู่ร้อนนอนทุกข์แน่ ต้องมีการรับฟังซึ่งกันและกัน จะดักเตือนลูกหลาน ต้องมีเหตุมีผล มาร่วมกันคิด ร่วมทำ ร่วมใจ สร้างจิตสำนึก ลดความเห็นแก่ตัวลง การให้ผู้อื่น เป็นไวรัสที่ดีตัวหนึ่งที่ลูกหลานสามารถนำไปขยายผลได้

อยากเห็นสังคมเกิดสายใยแห่งรัก ทุกคนหันหน้าปรึกษาหารือกันฉันท์ที่น้องอย่างสุนทรียะสนทนา เพราะทุกคนในโลกนี้เป็นพี่น้องกัน เข้ามาพูดคุยกันอย่างมิตรภาพ"

คุณบ้างกาญจนา ไทมัย  
คุณครูโรงเรียนเทคนิคอุทัยธานี



"การพูดคุยกันอย่างเป็นสุขของคนในครอบครัว ทำให้มีการสื่อสาร มีการยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ในฐานะที่เป็นคุณครูก็อบรมสั่งสอนเด็กด้วยวิธีนี้เช่นกัน ถ้าเห็นเด็กทำผิด ครูต้องใช้จิตวิทยาเพื่อให้เขาสารภาพผิดและเปิดโอกาสให้เขาได้แก้ตัวใหม่ การเปิดโอกาสจะทำให้เขายอมรับในสิ่งที่กระทำผิดพลาดไป แต่หากเป็นสิ่งที่ดี ทำให้เขามั่นใจในตัวเอง มีความภาคภูมิใจเห็นคุณค่าของตัวเองและผู้อื่น"



คุณน้ำศุกลักษณ์ เก่งบัญชา  
ภาศึครอบครัวเพื่อประชาชน  
กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

"มองครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข ด้วยการที่สมาชิกทุกคนในบ้าน รัก ดูแล  
รับฟังทุกข์สุขของกันและกัน การที่เราอยากกลับบ้าน นั่นหมายถึง บ้านคือวิมาน  
ของเรา การที่ทุกคนมีสุขภาวะที่ดี ชุมชนก็เข้มแข็ง เมืองไทยก็แข็งแรง ปัญหา  
สังคมก็หมดไป แต่หากสังคมอยู่ร้อนนอนทุกข์ ชาดสมดุขของชีวิต ใช้ชีวิตเสท  
วัตถุ ชาดสมดุขทางด้านจิตใจ สังคมก็จะมีแต่เรื่องผลประโยชน์ แย่งชิง เห็นแก่  
ตัว เห็นแก่ได้ ที่อยากเห็นพลังรัก พลังครอบครัว เป็นพลังแผ่นดิน ซึ่งจะเป็น  
พลังที่เปลี่ยนแปลงชีวิต สังคม และโลก ให้เกิดสันติสุข อยากจะบอกในอีกฐานะ  
หนึ่งที่เป็นลูกว่า... หากโอกาสใช้เวลาร่วมกันกับคนในครอบครัวให้มาก ดูแลเรื่อง  
ปัจจัย ๔ และความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณด้วย"



๑๐๘ วิธีที่ทำให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข  
ในฐานะของ "คนในครอบครัว"



## ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข

๕๕. สมาชิกของครอบครัวเราทุกคน ไม่ว่าจะทุกชั่วระทมมาจากไหน ถ้าได้กลับเข้านานแล้ว ทุกคนจะต้องรู้สึกทันทีว่า นี่คือสถานที่ให้ความรักความเข้าใจ จะไม่มีใครซ้ำเติมใครให้หนักไปกว่าเก่า
๖๐. พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกๆ เพราะลูกจะเลียนแบบจากสิ่งที่พ่อแม่เป็น มากกว่าสิ่งที่พ่อแม่สอน ถ้าเราต้องการให้ลูกของเราเติบโตเป็นคนอย่างไร เราก็ควรทำตัวของเรา ให้เป็นคนเช่นนั้นให้ได้ก่อน
๖๑. ไม่เอาปัญหาจากการทำงานที่ทำให้หงุดหงิดใจ เข้ามาระบายออกด้วยอารมณ์กับคนในครอบครัว ถ้าปัญหานั้นหนักเกินไป ให้ปรึกษาแบบมีเหตุมีผลที่จะช่วยแก้ปัญหา นั้นกับคู่ชีวิต
๖๒. สอนลูกให้มีความรักมากๆ รู้จักให้ รู้จักอภัย เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ถ้าอยาก让孩子เติบโตขึ้นมา เป็นมนุษย์มีคุณธรรมมาก และมีความสุขด้วยหัวใจ
๖๓. ให้โอกาสแก่ลูก ที่จะได้พัฒนาตามศักยภาพของแต่ละบุคคลในแต่ละช่วงอายุอย่างเหมาะสม ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงภายใต้คำแนะนำของผู้ที่มีประสบการณ์ โดยอาศัยหลักวิชาการมาประยุกต์
๖๔. ไม่ควรเร่งรัดลูกในการเรียนรู้เกินไป เด็กยังต้องรอการเติบโตจากภายนอกหน้าต่อไป บางครั้งเขาอาจจะทำอะไรไม่ได้ตามที่เราหวัง ควรให้เวลาลูกเตรียมตัวเพื่อทำสิ่งต่างๆ ได้เมื่อเขาพร้อมที่จะทำ







๗๐. การอบรมสั่งสอนลูกๆ ควรใช้เหตุผลพูดคุย มากกว่าใช้อารมณ์
๗๑. ให้ความรัก และความอบอุ่นต่อลูกอย่างสม่ำเสมอ ต้องมีเวลา  
ดูแลเอาใจใส่ลูก พูดคุยกอดรัด และแสดงกริยาอาการอื่นๆ อัน  
เป็นการแสดงความรักต่อลูก มีเวลาอยู่กับลูก
๗๒. ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันร่วมกันเสมอ หากมีลูกหลายคนก็  
ต้องแสดงความรัก ความห่วงใย ความเอาใจใส่ให้เสมอกัน
๗๓. ปลุกฝังนิสัยและคุณธรรมให้แก่ลูก ให้เป็นผู้มีความอดทนขยัน  
ขันแข็ง มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความรับผิดชอบ มีระเบียบ  
วินัย ให้เป็นคนที่มีคุณค่าต่อสังคม
๗๔. เลิกการฝึกลูกด้วยการลงโทษให้เจ็บกายจะ ทำให้เด็กขี้ขลาด  
มีน้ซึมและกลัว แล้วครอบครัวของเราก็ต้องตามแก้ไขปัญหา  
ที่มันเกิดขึ้นไม่จบสิ้น
๗๕. สอนให้ลูกรู้จักรอคอย รู้จักคิดก่อนทำจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่  
ประสบความสำเร็จและมีความสุขมากกว่า พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกรู้  
จักรอคอย มิใช่คอยรีบหาของให้ ลูกจะคอยไม่เป็น
๗๖. มีเวลาแก่ลูกแต่ละคนหากครอบครัวมีลูกหลายคน อย่างบ้านเรา  
มีลูก 4 คน ก็ควรให้เวลาพูดคุยกับพี่ชายคนโตด้วยเพราะเขาเจอ  
ปัญหาทะเลาะกับเพื่อนๆ มาราก็จะได้รับฟังปัญหาแล้วช่วยเขา  
ที่จะแก้ปัญหาด้วย
๗๗. ใช้การตีลูกเป็นอันดับท้าย หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ และไม่ควรรใช้  
การตีเป็นกิจวัตรเมื่อเด็กทำผิด
๗๘. ลูกเรียนแย่ไม่ใช่ปัญหาใหญ่ของครอบครัวเรา เราจะไม่กดดัน  
ทำให้เค้าเครียด จะให้กำลังใจกันตลอดว่า ได้แค่ไหนแค่นั้น  
แต่ทำอะไรขอให้ไปถึงเป้าหมายที่ได้ตั้งใจไว้



๑๕. พ่อแม่มักใช้ชีวิตบ่นด่าว่าในการฝึกวินัยให้กับลูก แต่เวลาลูกทำดี ก็ไม่ชม ทำผิดก็ไม่ว่า ซึ่งการบ่นด่าว่านี้ มักเป็นไปตามอารมณ์ของพ่อแม่ มากกว่าความผิดของเด็ก อาจทำให้ลูกเราเป็นคนก้าวร้าวได้
๑๖. เล่นิทานดีๆ ให้ลูกฟัง ให้ดูทีวีน้อยๆ นั้น เพราะนิทานมีพลังมากมายในการเปลี่ยนแปลงลูกของเรามากกว่าทีวี
๑๗. คอยส่งเสริม ชื่นชมให้กำลังใจเมื่อลูกทำในสิ่งที่ดี
๑๘. ให้การศึกษาแก่ลูก ตามควรแก่ฐานะแห่งตน ไม่รีบร้อนหรือบีบบังคับลูกให้ทำกิจกรรมที่เกินจำเป็น ด้วยความอยากได้อะไรก็มี เช่น ให้ลูกเรียนเปียโนทั้งที่ลูกไม่ชอบ
๑๙. ฝึกฝนอบรมลูกให้เป็นคนมีจิตใจฝึ่ฝึ่สังคม แบ่งปันให้สังคม
๒๐. ยอมรับและทำความเข้าใจในพฤติกรรมของลูก พร้อมแก้ไขและปลุกฝังให้ลูกได้เรียนรู้ในสิ่งที่ชอบสิ่งที่ควร
๒๑. ไซการโอบบ่า จับมือ ลูบศีรษะ กับลูก-หลาน บ่งบอกได้หลายความรู้สึก และใช้ได้หลายสถานการณ์ เช่น การแสดงความรัก ความเอ็นดู ความเห็นใจใครจะปลอมประโลม
๒๒. ให้ความคุ้มครองปกป้องครอบครัว โดยธรรมชาติผู้ชายจะถูกสร้างมาให้เข้มแข็งทางคานร่างกายมากกว่าผู้หญิงอยู่แล้ว
๒๓. การเลิคนุหรีและสุราทุกชนิดของพ่อ พ่อมักจะนึกถึงลูกที่กำลังเติบโตขึ้น และครอบครัวที่จะมีความสุขในอนาคต คิดได้อย่างนี้ก็จะทำให้เลิกทุกอย่างได้ตั้งใจคิด



๘๘. พ่อจะต้องทำหน้าที่ เป็นพระเอกของบ้านที่คอยดูแลสุขทุกข์ และสร้างความสุขให้ทุกคนในบ้าน ไม่ใช่พระเอกหนังชิงรักหักสวาท หรือพระเอกบู๊ล้างผลาญเลือดท่วมจอ พ่อต้องเป็นฮีโร่ของลูก ที่จะแก้ไขปัญหภายใน-ภายนอก พร้อมช่วยให้ลูกตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ตลอดเวลา

๘๙. พ่อต้องปรับเปลี่ยนความคิดที่ว่า... การเลี้ยงลูกไม่ใช่หน้าที่ของแม่เพียงคนเดียว แต่เป็นเรื่องของพ่อและแม่ร่วมกัน

๙๐. พ่อมีไข่มุกคลที่ต้องจควนจากงานบ้าน เป็นบุคคลพิเศษ การกระทำเช่นนี้เป็นการทอดทิ้งสมาชิกในครอบครัว

๙๑. แม่ต้องเห็นความสำคัญของพ่อ ในการเลี้ยงดูลูก ไม่คิดว่าพ่อทำได้ไม่ได้เพราะเป็นผู้ชาย และต้องให้โอกาสพ่อเลี้ยงดูลูก อุมลูกโดยไม่คำหนดิเตียนวิธีการเลี้ยงดูของพ่อ

๙๒. พ่อแม่ต้องปรองดองกัน เพราะครอบครัวเปรียบเสมือนประเทศ พ่อแม่เปรียบเสมือนรัฐบาลที่ปกครองประเทศ ซึ่งรัฐบาลนี้เป็นรัฐบาลผสมใหญ่ มีสองพรรค คือ พรรคพ่อ พรรคแม่ ซึ่งรัฐบาลผสมที่ดีต้องมีเอกภาพ พ่อแม่ไม่ทะเลาะกัน ไม่แตกแยก มิฉะนั้นประเทศชาติพังแน่นอน

๙๓. แม่และพ่อ ต้องมีความมั่นคง สุภาพ และสม่ำเสมอในการอบรมลูกของเรา และเปิดโอกาสให้ลูกมีอิสระตามขอบเขตที่ตัวเขาเคยได้เรียนรู้กับสิ่งนั้นๆ

๙๔. สร้างฐานะครอบครัวความเป็นอยู่ ให้มีความสุขสบายแก่ลูก ตามสมควรแก่อัตภาพของตน



๘๕. ถ้าหากครอบครัวไม่สงบสุข และอารมณ์ของคนในครอบครัว ก็ไม่เป็นสุขแล้ว ณ ที่นั้นความอบอุ่นและความพอใจในชีวิตจะ ไม่มี จะมีแต่ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว

๘๖. ความรักเป็นสิ่งที่สวยงามน่าชื่นชมยินดี ขอให้โลกนี้มีความรัก และสมานฉันท์ทั่วไป ไม่ปล่อยให้อารมณ์รัก โลก โกรธ หลง เข้าครอบงำสติสัมปชัญญะ คู่รักเริ่มสร้างครอบครัวด้วยความ รัก ความเข้าใจต่อกัน

๘๗. แสดงความชื่นชมซึ่งกันและกัน เมื่อฝ่ายหนึ่งทำดีประสบผล สำเร็จ ไม่ใช่เฉพาะพ่อหรือแม่ ลูกก็เหมือนกัน ถ้าลูกสอบได้ดี พ่อแม่ต้องชื่นชม จะได้มีขวัญและกำลังใจ

๘๘. อย่าทะเลาะซึ่งกันและกันในวันสำคัญ เช่น วันเกิดของภรรยา วันเกิดของลูก วันครบรอบแต่งงาน ถ้าจำไม่ได้ให้จดบันทึกไว้ สิ่งเหล่านี้เราอย่าลืมมอบความรักซึ่งกันและกัน

๘๙. ชีวิตในครอบครัวของเราทุกคน บ่อยครั้งเป็นอารมณ์ที่ผสมกัน ระหว่างความรัก ความซึ้ง ความผิดหวัง ความสมหวัง และ ความสับสนคับข้องใจ การที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้หญิง เป็นแม่ เรา ต้องอดทน และคอยเป็นกำลังใจให้กับคนในครอบครัว ทุก ปัญหาจะคลี่คลายไปได้ด้วยดี

๑๐๐. ชีวิตครอบครัวอบอุ่นนั้น มักจะเป็นครอบครัวที่มีบรรยากาศ ที่ดี มีลักษณะของการถอยที ถอยอาศัยไม่เครียด ทุกคนปรับตัว ปรับใจให้ไกลกัน

๑๐๑. สร้างข้อตกลงหรือเงื่อนไขในการทำงานบ้านร่วมกันตามความถนัด ความชอบ ให้สอดคล้องกับลักษณะนิสัยและความสามารถของแต่ละคน
๑๐๒. มีการจัดกิจกรรมนันทนาการในครอบครัว กิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวได้พักผ่อน คลายเครียด ช่วยให้ความสัมพันธ์และบรรยากาศในครอบครัวดีขึ้น
๑๐๓. พากันไปเที่ยว ไปทำบุญ ใช้เวลาทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกันบ้าง
๑๐๔. มีการวางแผนการใช้จ่ายร่วมกัน การให้คนในครอบครัวมีส่วนร่วมในการวางแผนการใช้จ่ายในครอบครัว การแสดงรายได้รายจ่ายให้ทุกคนทราบ การให้โอกาสแต่ละคน ให้เหตุผลขอเพิ่ม - ลดรายจ่ายในครอบครัว
๑๐๕. การยิ้มให้กันภายในครอบครัว ช่วยให้เกิดอารมณ์ที่เป็นสุขตามมา และทำให้ร่างกายผ่อนคลาย มีผลต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย และที่สำคัญยังช่วยสร้างบรรยากาศในทางสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นกับครอบครัวด้วย
๑๐๖. หมั่นใช้คำพูดที่กลั่นกรอง ด้วยเหตุผลและความรัก การใช้คำพูดที่สร้างสรรค์ เป็นการสร้างเสริมคุณภาพครอบครัว
๑๐๗. เมื่อครอบครัวพบเจอเรื่องกระทบกระทั่งอื่น ขอให้มีความอดทน มันจะเปลี่ยนเป็นบทเรียนให้อุณหภูมิคุณแกร่งขึ้น

๑๐๘. การยอมรับความจริง เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ทำให้คนเรารู้สึก  
เป็นสุข เป็นทุกข์ได้ ผู้ที่ยอมรับความจริง ทำให้สามารถยอมรับ  
ความผิดหวัง การสูญเสียได้ โดยไม่ตีโพยตีพาย กล้าที่จะเผชิญ  
เหตุการณ์ต่างๆ และยอมรับผลที่เกิดขึ้นอย่างหน้าขึ้นตาบาน



"..ไม่มีพลังใด ยิ่งใหญ่เท่าพลังครอบครัว  
เพราะพลังครอบครัว เป็นพลังที่หนุนเนื่อง  
ไปถึงพลังสังคมและพลังแผ่นดิน.."

**รวบรวม ๑๐๘ วิธีสร้างครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข มาจาก**

- "หนังสือครอบครัวพาสึก โดยศาสตราจารย์ประชัย เป็นสมบุรณ์  
สำนักงานกิจการสตรีและครอบครัว กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- "หนังสือชุดการพัฒนาครอบครัว เรื่อง สุขภาพจิตในครอบครัว  
สำนักงานกิจการสตรีและครอบครัว กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์  
นายแพทย์ เกษม ตันติผลาชีวะ
- " รายการ U-Life สายด่วนสุขภาพจิต ทาง UBC ช่อง 7 ทาง website:  
[www.thaimental.com](http://www.thaimental.com)
- " เว็บไซต์คลีนิกรัก ดอท คอม [www.clinicrak.com](http://www.clinicrak.com) Webmaster  
นายแพทย์รุ่งโรจน์ ตรีนิติ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว ผู้ช่วย..นายแพทย์อัครา ด

เคล็ดลับ  
การสร้างคามอยู่เย็นเป็นสุขได้  
ด้วยตนเอง





เคล็ดลับสุขภาพไทย ๑๒ ประการ  
โดย ชมรมอายุรเวทไทย - ژیวีเป็นสุข

๑. ส่งเสริมวิถีชีวิต อันเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมของคนไทย ด้วยการพึ่งตนเองเป็นหลัก ทำงานขยันขันแข็ง ใช้จ่ายอย่างประหยัดมัธยัสถ์
๒. ส่งเสริมวิถีชีวิตแบบสังคมชนบท ส่งเสริมเกษตรกรรมธรรมชาติแบบผสมผสาน ด้วยการสร้างสังคมระดับหมู่บ้าน ตำบลที่อยู่ใกล้ธรรมชาติ มีระบบการผลิตและหมุนเวียนบริโภคของตนเอง และพึ่งพาตนเองได้
๓. กินอย่างไทย ปรุงอาหารกินเองในบ้าน ละเลิกการกินอาหารตะวันตกและอาหารจีน เพราะอาหารเหล่านั้นมีปริมาณไขมันสูง และปริมาณโปรตีนสูงมากเกินไป เป็นเหตุของโรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ ความดันเลือดสูง และโรคมะเร็ง อย่ากินอาหารจนล้นเกิน กินแต่พออิ่ม จะได้สุขภาพที่ดีกว่า ละเลิกการใส่สารปรุงแต่งอาหารที่ไม่มีคุณค่า เช่น ผงชูรส
๔. กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ แทนการกินข้าวขาว หรืออาหารที่ทำจากแป้งขัดขาว ไม่กินน้ำตาลฟอกขาว ขนมหวาน น้ำอัดลม ไม่ใส่น้ำตาลปรุงอาหารจนเกินควร



๘. ไม่กินอาหารขยะ เช่น บะหมี่ซอง ขนมกรุบกรอบ ไม่ดื่มเหล้า ไวน์ เบียร์ ไวน์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ไม่สูบบุหรี่ และสารเสพติดอื่นใด เลิกดื่มชา-กาแฟ เลือกรับประทานผลไม้แทนจะได้ประโยชน์มากกว่า

๙. ผู้ที่ต้องการมีอายุยืนยาว ควรตระหนักว่า นมวัวและผลิตภัณฑ์นมเนย ให้โทษแก่ร่างกายมากกว่าการให้ประโยชน์ จึงควรเลิกดื่มนม ในผู้ที่ยังต้องการเครื่องดื่มที่มีโปรตีน เช่น เด็กในวัยเจริญเติบโต หรือผู้ที่ฟื้นไข้ ธรรมชาติให้ไขมันแล้วเหลืองแทน แต่ต้องไม่มีครีมเทียม และลดปริมาณความหวานลง ผู้ที่ต้องการแคลเซียม สามารถได้จากการกินอาหารพื้นถิ่นอื่นๆ เช่น กุ้งแห้ง ปลากรอบ กะปิ ปลาร้าที่ทำอย่างถูกสุขลักษณะ เต้าหู้ งาดำ อาหารเหล่านี้มีแคลเซียมมากกว่านมมากมาย สำหรับทารกต้องกินนมแม่ นอกจากทารกที่แม่มีอุปสรรคจริงๆ ไม่สามารถให้นมลูกได้เท่านั้น

๑๐. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ครั้งละไม่น้อยกว่า ๒๕ นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ ครั้ง เลือกชนิดที่เป็นแอโรบิก ผสมผสานกับการออกกำลังกายแบบอื่น เพื่อฝึกกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ฝึกลมปราณและนำสู่ภาวะจิตสงบ ได้แก่ การฝึกชี่กง ไทเก๊ก โยคะ และฤาษีดัดตน อันเป็นศิลป์ และศาสตร์ของชาวตะวันออก รวมทั้ง พักผ่อนให้เพียงพอ

๑๑. ทำจิตใจให้สงบ ไม่เครียด โดยการฝึกสมาธิ เพื่อให้จิตใจได้พักผ่อน มีพลังในการควบคุมกาย - ใจให้รู้จักพอ มีเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น และรู้เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง

๑๒. เรียนรู้วิธีการรักษาสุขภาพด้วยตนเอง ในยามใดที่ตนเอง หรือญาติมิตรมีอาการเจ็บป่วย รู้จักใช้วิธีการต่างๆ ของวิถีสุขภาพแบบองค์รวม ดูแลซึ่งกันและกัน โดยเลือกใช้สุขภาพทางเลือกที่มีหลักวิทยาศาสตร์ และสมเหตุผล ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น พร้อมกับปรับเปลี่ยนอาหารการกิน และพฤติกรรมของตน เพื่อการฟื้นคืนสุขภาพโดยเร็ว



## ศีล ๕ หรือข้ออบรมสดี ๕ ประการ

โดย คุณเชอ@นภา อากการประมุขจิตวิวัฒน์ ครั้งที่ ๒๑ (๕/๒๕๔๘)  
วันจันทร์ที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๔๘ ณ มุณิธาภิธานณ(ส)แห่งชาติ

### ศีลข้อที่หนึ่ง

ตระหนักรู้ ถึงความทุกข์จากการทำลายชีวิต ข้าพเจ้านั่งสัตย์ปฏิญาณ  
ที่จะบ่มเพาะความกรุณา และเรียนรู้วิธีที่จะปกป้องชีวิต ผู้คน สรรพ  
สัตว์ พืชพันธุ์ และแร่ธาตุ ข้าพเจ้านั่งจิตมั่นที่จะไม่ทำลายชีวิต ไม่  
ปล่อยให้ผู้อื่นทำลายชีวิต รวมทั้ง จะไม่ส่งเสริมการทำลายชีวิตใดๆ  
ในโลกนี้ โดยทั้งความคิดและในทางปฏิบัติ

### ศีลข้อที่สอง

ตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการหาประโยชน์ส่วนตัว ความอยุติธรรม  
ทางสังคม การลักขโมย และการกดขี่ ข้าพเจ้านั่งสัตย์ปฏิญาณว่าจะ  
ทำงาน ด้วยการแบ่งปันเวลา พลัง และทรัพย์สิน ให้แก่ผู้ที่มีความ  
จำเป็น ข้าพเจ้านั่งจิตมั่นว่าจะไม่ลักขโมย และไม่ครอบครองสิ่งที่ควร  
เป็นของผู้อื่น ข้าพเจ้านั่งเคารพทรัพย์สินของผู้อื่นและจะคอยปกป้อง  
ไม่ให้ผู้อื่นหาผลประโยชน์บนความทุกข์ของมนุษย์ หรือสรรพสัตว์  
อื่นๆ

## ศีลข้อที่สาม



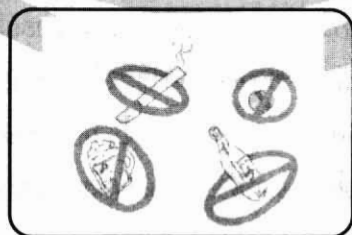
ตระหนักรู้ ถึงความทุกข์จากการประพฤติดิฉันในกาม ข้าพเจ้าตั้ง  
ปณิธานจะบ่มเพาะความรับผิดชอบ และการเรียนรู้วิธีที่จะปกป้อง  
ความมั่นคงและความซื่อสัตย์ของปัจเจกบุคคล คู่สมรส ครอบครัว  
และสังคม ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่าจะไม่ยุ่งเกี่ยวมีเพศสัมพันธ์โดยปราศ  
จากซึ่งความรัก และการมีพันธะสัญญาระยะยาวต่อกัน หากแต่จะ  
เคารพในพันธะสัญญาของตัวเองและผู้อื่น เพื่อถนอมความสุขของ  
ตนเองและผู้อื่นไว้ ข้าพเจ้าจะทำทุกอย่าง ตามกำลังความสามารถ  
เพื่อป้องกันไม่ให้เด็ก ๆ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตลอดจนปกป้อง  
ไม่ให้คู่สมรสและครอบครัวต้องแตกแยก เนื่องจากการประพฤติดิฉัน  
ในกาม

## ศีลข้อที่สี่

ตระหนักรู้ ถึงความทุกข์จากการกล่าวด้วยคำ ที่ขาดความยั้งคิด และระคายหูผู้อื่น ข้าพเจ้าตั้งสัตย์ปฏิญาณว่า จะบ่มเพาะวาจาที่ไพเราะ และตั้งใจฟังอย่างมีสติ เพื่อให้ผู้อื่นมีความสุขเบิกบาน ตลอดจนช่วยแบ่งเบาทุกข์ของพวกเขา ข้าพเจ้ารู้ดีว่าคำพูดสามารถก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ จึงขอตั้งจิตมั่นว่าจะพูดแต่ความจริง ด้วยถ้อยคำที่ก่อให้เกิดความมั่นใจ ความเบิกบาน และความหวังโดยไม่กระพือข่าวที่ตัวเองไม่รู้แน่ชัด รวมทั้งไม่วิพากษ์วิจารณ์หรือกล่าวโทษ ในสิ่งที่ตัวเองไม่แน่ใจ ตลอดจนละเว้นจากการกล่าววาจา ที่จะก่อให้เกิดความแตกแยก ไม่ปรองดองกัน หรือทำให้ครอบครัว ชุมชน ตองแตกแยกยาวนาน ข้าพเจ้าจะพยายามทุกวิถีทางที่จะประณีประนอม และแก้ไขความขัดแย้งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็กก็ตาม

## ศีลข้อที่ห้า

ตระหนักรู้ ถึงความทุกข์จากการบริโภคที่ขาดสติ ข้าพเจ้าตั้งสัตย์  
ปฏิญาณว่า จะบ่มเพาะสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ เพื่อตัวเอง  
ครอบครัว และสังคม ด้วยการกิน การดื่ม การบริโภคอย่างมีสติ  
พร้อมทั้งจะรับเอาแต่สิ่งที่จะช่วยถนอมความสุข ความเบิกบาน ให้  
แก่ร่างกายและวิญญาณของตนเอง ครอบครัว และสังคม ข้าพเจ้า  
ตั้งจิตมั่นว่าจะไม่ใช้แอลกอฮอล์ สิ่งเสพติดอื่นใดหรือการรับประทานอาหาร  
และสิ่งให้โทษ อย่างเช่น รายการโทรทัศน์ นิตยสาร หนังสือ  
ภาพยนตร์ และการสนทนาบางประเภท เพราะตระหนักรู้ว่าการ  
ทำร้ายร่างกายและวิญญาณของตัวเอง ด้วยสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยเหล่านี้  
นี้ เท่ากับเป็นการทรยศต่อบรรพบุรุษ พ่อแม่ สังคม และลูกหลาน  
ของตัวเอง ข้าพเจ้าจะพยายามแปรเปลี่ยนความรุนแรง ความกลัว  
ความโกรธ รวมทั้ง ความสับสนในตัวเอง และสังคม โดยละเว้น  
จากการบริโภค สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยเพื่อตัวเองและสังคม ข้าพเจ้า  
เข้าใจดีว่า การบริโภคอย่างถูกต้องเหมาะสมนั้น เป็นสิ่งสำคัญใน  
การเปลี่ยนแปลงตัวเองและสังคม





หลวงพี่อมรินทร์ คัมภีร์สัมพันธ์  
สถานปฏิบัติธรรมท่าพระธาตุเมืองเทพ  
อ.บ้านไร่ จ.อุทัยธานี



"การสร้างครอบครัว ให้อยู่เย็นเป็นสุขนั้น หนีได้จากบรรยากาศภายในครอบครัวว่า มีการสื่อสารพูดคุยร่วมกันหรือไม่ รับรู้เรื่องราวระหว่างกันไหม มีกิจกรรมร่วมกันมากน้อยแค่ไหน เวลาเจอปัญหา นาร่วมกันหาทางออกหรือเปล่า สิ่งเหล่านี้ขบคิดได้ว่า... ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข หรือ อยู่ร้อนนอนทุกข์เพียงแค่นี้ เราก็สามารถสร้างสังคมที่มีความสุข ส่งผลให้ประเทศชาติมีสันติสุขตามมา และหากเราสร้างให้เด็กมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อครอบครัวแล้ว เขาจะเกิดการกระทำที่บิดเบี้ยว เช่น พ่อแม่มีปัญหากันไม่สามารถจัดการได้ ปัญหานั้นก็ส่งผลไปยังลูกได้ ปัญหาที่เด็กรับรู้จากพ่อแม่ย่อมส่งผลต่อการใช้ชีวิตของเขา

การสร้างครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุขนั้น ทุกคนสามารถกระทำได้ด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เอื้อต่อการดำรงอยู่ของคน อย่างมีความสุข ความสุขที่ได้เรียนรู้ตัวเองและคนรอบข้าง ไม่มีสิ่งแวดล้อมใดที่จะสร้างความสุขได้ดีเท่าสิ่งแวดล้อมที่มาจากฐานของครอบครัว นั่นคือ ความอบอุ่นที่ดีรับจากพ่อแม่จะนำไปสู่การใช้ชีวิตระหว่างเขากับเพื่อนมนุษย์ ความรู้สึกเป็นที่เป็บน้องเกิดความสมานฉันท์กัน สิ่งเหล่านี้เป็นรากฐานในการสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขเปรียบได้กับหลักธรรมเบื้องต้น คือ ศีล สภาธิ และปัญญา ถ้าตัวเด็กมีสติและปัญญา เด็กก็จะรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นรอบตัวเขา เขาจะสามารถเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวได้ว่าคืออะไร ผลการปฏิบัติเบื้องต้นของ ศีล คือ ความสงบแล้วสมาธิจะนำไปสู่การเกิดปัญญา นี่เป็นเครื่องมือที่จะไปพัฒนาไปสู่สิ่งที่ตั้งตามต่อไป และจะเป็นรากฐานให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุขต่อไปด้วย"



## องค์กรร่วมจัด

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์  
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์  
กระทรวงมหาดไทย  
กระทรวงศึกษาธิการ  
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ  
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ  
มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย  
สถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน  
สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน  
สถาบันวิจัยสังคมและสุขภาพ  
มูลนิธิหมอชาวบ้าน  
เครือข่ายภูมิปัญญาท้องถิ่น  
เครือข่ายคนพิการ  
เครือข่ายเด็กและเยาวชน  
เครือข่ายหมอชนಾಮัย  
เครือข่ายครอบครัวเข้มแข็ง  
เครือข่ายเด็กและเยาวชน  
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว  
สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา  
แพทยสภา  
สภากรรพยานาล  
สภาเภสัชกรรม  
ทันตแพทยสภา  
โครงการสร้างพันธมิตรการสร้างสุขภาพ  
เสถียรธรรมสถาน  
สมาคมองค์การบริหารส่วนตำบลแห่งประเทศไทย  
สำนักพิมพ์ สอนเงินมีมา  
ประชาคม เครือข่าย ภาควิชาสุขภาพทั่วประเทศ

พ้องฉบับ ๓๑๐ ปี เสข พึ่งพวงแก้ว



00004369



## สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ National Health System Reform Office

ชั้น ๒ อาคารด้านทิศเหนือของสวนสุขภาพ (ต.สาธารณสุข ๖)  
ในบริเวณกระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทรศัพท์ : (๐๒) ๕๙๐-๒๓๐๕ โทรสาร : (๐๒) ๕๙๐-๒๓๑๐

E-mail Address : [hsro@hsro.or.th](mailto:hsro@hsro.or.th) Homepage : <http://www.hsro.or.th>