



สถาบันวิจัยประชากร
และสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล

ประชากร และการพัฒนา

POPULATION AND DEVELOPMENT NEWSLETTER ISSN : 0125-5754
Website: www.ipsr.mahidol.ac.th/newsletter/

รำพึงรำพัน วันปีใหม่ ๒๕๕๗

หน้า 6-7

.....วัยใส ใส่ใจทำดี.....

กมลชนก ขำสุวรรณ

kamolchanok.khu@mahidol.ac.th

ในช่วงเวลาชีวิตของการเป็น “วัยรุ่น” ผู้เขียนเชื่อว่าเราทั้งหลายต่างก็เคยมีพฤติกรรมเหล่านี้ ทั้ง แก่น เขี้ยว เกเรียน กวนประสาท เกเร ซึ่งในบางครั้งก็น่ารัก เรียบร้อย..วัยรุ่น ในที่นี้หมายถึง ช่วงวัยที่อายุไม่เกิน 25 ปีบริบูรณ์นับเป็นวัยที่มีพลังแห่งพฤติกรรมว่าวุ่น สารพัดรูปแบบอารมณ์และการแสดงออกที่จะมีได้ ปัจจุบันเรามีประชากรวัยรุ่นประมาณ 22 ล้านคน หรือ ร้อยละ 35 ของประชากรทั้งประเทศ¹ ซึ่งนับเป็นกลุ่มประชากรสำคัญที่มีบทบาทต่อการพัฒนาประเทศทั้งในปัจจุบันและอนาคต ขณะที่สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ สวนทางกับอัตราเกิดที่มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคม ส่งผลให้เด็กและเยาวชนวัยใส ต้องเผชิญกับปัญหาและความเสี่ยงในหลายเรื่อง ที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต คุณภาพประชากร และสังคม รวมถึงสมรรถนะเพื่อการแข่งขันของประเทศ

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ภาพของเด็กและเยาวชนวัยใสมักถูกนำเสนอในภาพลบอยู่บ่อยครั้ง ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องปัญหา ยาเสพติด การใช้ความรุนแรง ติดเกม ติดการพนัน พฤติกรรมมั่วสุม เพศสัมพันธ์ในวัยเรียนหรือก่อนวัยอันควร ขาดจิตสำนึก และความรับผิดชอบ ตลอดจนการเรียกร้องความสนใจจากสังคมอย่างไม่เหมาะสม² แม้หลายภาคส่วนทั้ง ภาครัฐ ภาคเอกชน หรือแม้แต่ภาคธุรกิจ จะให้ความสำคัญและดำเนินการพัฒนา ป้องกัน แก้ไข บำบัด และฟื้นฟู ในทุกระดับตั้งแต่ระดับนโยบายจนถึงระดับปฏิบัติ แต่ดูเหมือนแนวโน้มสถานการณ์ปัญหาดังกล่าวก็ยังไม่ลดลงเท่าที่ควร

การศึกษาติดตามและประเมินผลโครงการด้านการพัฒนาส่งเสริมศักยภาพเด็กและเยาวชน ของสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.) จำนวน 12 โครงการในช่วงปีที่ผ่านมา ให้ข้อค้นพบว่า ศักยภาพของเด็กและเยาวชน ไม่ได้วัดจากการสอบแข่งขันเพียงด้านเดียว แต่สามารถวัดจากการเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ก่อให้เกิดประสบการณ์นอกเหนือจากการเรียนในห้องเรียน อันเป็นประโยชน์ในการทำงานในอนาคต อาทิ การรู้จักแบ่งเวลาการทำงาน การได้ฝึกทำงานกับผู้คนจำนวนมาก การทำงานเป็นทีม โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนวัยใสที่เป็นแกนนำหรือผู้รับผิดชอบโครงการ ซึ่งในช่วงที่ผ่านมา ก็ได้มีโครงการและกิจกรรมที่หลากหลายเกิดขึ้นเพื่อมุ่งเน้นให้วัยใสได้เข้ามามีส่วนร่วมทำกิจกรรมที่ดีให้กับสังคม เช่น กิจกรรมการดูแลเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุ ผู้ด้อยโอกาส หรือการให้ความรู้ในเรื่องการคุ้มครองผู้บริโภค เป็นต้น

ศักยภาพที่เกิดจากประสบการณ์ต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่เด็กและเยาวชนจะสามารถซึมซับที่ละเล็กละน้อยโดยไม่รู้ตัว และไม่สามารถประเมินออกมาเป็นตัวเลขได้ แต่วัยใสทุกคนจะรู้ถึงประโยชน์ที่ได้ตรงนี้เมื่อจบการศึกษาและเริ่มออกไปทำงาน การเข้าร่วมทำกิจกรรมทางสังคมจึงเป็นการปลูกฝังเจตนาธรรมของเด็กและเยาวชนวัยใส ให้รู้สึกห่วงใยต่อสังคม ต้องการตอบแทนคุณต่อสังคม เจตนาธรรมนี้จะซึมซับติดตัวไปกับเด็กและเยาวชน จนสำเร็จการศึกษาไปเป็นบัณฑิต ประกอบอาชีพและทำหน้าที่เป็นพลเมืองที่ดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

สังคมไทยควรตระหนักถึงมุมมองของเด็กและเยาวชนที่ต้องการให้มีการนำเสนอเรื่องราวของเด็กและเยาวชนวัยใสในมุมบวกที่มากขึ้น วัยใสพร้อมที่จะบอกเล่าตัวตน ให้สังคมได้รับรู้ภาพลักษณ์ที่งดงาม ให้มองเห็นว่าวัยใสมีคุณค่าในตัวเอง วัยใสทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม ไม่ใช่มองแค่เพียงว่า “เด็กและเยาวชน คือปัญหาที่รอการแก้ไข”

โดยธรรมชาติแล้วเด็กและเยาวชนเป็นวัยที่มีพลังและมีความสร้างสรรค์ในตัวเองเกินกว่าที่จะคาดเดาได้ การที่เด็กและเยาวชนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางสังคม หรือกิจกรรมนอกหลักสูตร นอกเหนือจากการเรียนรู้ในห้องเรียน เป็นการเพิ่มศักยภาพของวัยใสเอง และ เป็นการติดอาวุธให้วัยใสพร้อมต่อสู้ในโลกของการทำงานจริง รวมถึง ได้ซึมซับความรู้ความเข้าใจด้านคุณธรรมจริยธรรม จากตัวอย่างที่ดีต่างๆ ผ่านการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง



การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางสังคม จึงเป็นกระบวนการสำคัญและจำเป็นที่สุด ที่จะทำให้เด็กและเยาวชนเข้าใจและปฏิบัติตามแนวคิดเหล่านี้ได้อย่างแท้จริง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวจะช่วยให้เด็กเห็นคุณค่าของตนเอง สามารถเข้าใจหลักการปฏิบัติตนที่ดีต่อผู้อื่น และต่อสังคมได้ ทั้งนี้การทำกิจกรรมต้องเป็นไปอย่างต่อเนื่อง จึงจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นรูปธรรม

แม้การทำกิจกรรมจะช่วยตอบโจทย์ความต้องการของเด็กและเยาวชนวัยใสในหลายเหตุผล อย่างไรก็ตาม พ่อแม่ครู-อาจารย์ ในหลายครอบครัวและในสังคมกลับยังคงมีมุมมองว่า การพัฒนาศักยภาพเด็กและเยาวชน ควรมุ่งเน้นไปที่เรื่องการศึกษา ซึ่งเป็นผลมาจากมาตรฐานการศึกษาปัจจุบันที่ใช้ “คะแนน” เป็นตัวชี้วัดในทุกระดับ เด็กที่ทำกิจกรรมกลับถูกมองจากผู้ปกครองว่าจะเสียการเรียน และเป็นกังวลว่าจะสอบได้คะแนนน้อย สอบเลื่อนชั้น สอบเข้าเรียนต่อ หรือสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ในยุคที่เด็กเกิดน้อย แต่ผู้ใหญ่ต้องการให้มีคุณภาพสูง เด็กจำนวนมากจึงหมดเวลาไปกับการเรียนกวดวิชามากกว่าการได้เรียนรู้ชีวิตจากการทำกิจกรรมทางสังคม ความแตกต่างของมุมมองนี้จากสมาชิกในครอบครัวและจากสังคม จึงเป็นข้อจำกัดตั้งแต่จุดเริ่มต้นต่อกลุ่มวัยใสที่ใส่ใจการทำกิจกรรมดี เพื่อพัฒนาตัวเอง

ในปัจจุบัน แม้จะมีการจัดตั้งสภาเด็กและเยาวชนตั้งแต่ระดับชาติลงไปจนถึงระดับจังหวัด อำเภอ และตำบล เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง แต่การจัดกิจกรรมที่ผ่านมายังคงทำได้ไม่เต็มที่ แม้ว่าจะมีหน่วยงานที่ทำงานด้านเด็กทั้งภาครัฐ เอกชนและองค์กรเอกชนจำนวนมาก แต่ยังคงขาดการประสานงานกันอย่างจริงจังในการแก้ปัญหาเด็กและเยาวชน มีการประสานเชื่อมโยงกันอย่างหลวมๆ เครือข่ายการทำงานยังเป็นสมาชิกกลุ่มเดิมที่อาศัยอยู่ในบริเวณใกล้เคียง ในขณะที่กลุ่มที่อาศัยอยู่ในบริเวณที่ห่างไกล ยังไม่ค่อยได้มีส่วนร่วม กลไกในการประสานงานยังคงใช้รูปแบบที่ไม่เป็นทางการ ส่วนใหญ่อาศัยบุคคลที่มีความสัมพันธ์กันเป็นส่วนตัว ซึ่งทำให้ จำนวนสมาชิกมีค่อนข้างจำกัด และทำให้งานด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชนมีความเข้มแข็งอยู่ในระดับจังหวัดเท่านั้น

ทั้งหมดที่กล่าวมา อาจมีประเด็นสำคัญอื่นๆ อีกมากที่ยังไม่ได้กล่าวถึง แต่สิ่งสำคัญของเรื่องนี้ คือความพยายามที่จะนำเสนอเรื่องราวของวัยใสใส่ใจทำดีท่ามกลางข้อจำกัดต่างๆ ของสังคม เพื่อเชิญชวนให้ผู้เกี่ยวข้องในประเด็นนี้ ทำการส่งเสริมประชากรวัยใสให้หันมาใส่ใจทำกิจกรรมดีดีให้กับสังคม และช่วยกันลดข้อจำกัดต่างๆ ของการทำกิจกรรม โดยสิ่งที่คุณเขียนต้องการนำเสนอ ไม่ได้มีเจตนาจะเปรียบเทียบว่า “เก่งด้านวิชาการ” หรือ “เก่งด้านกิจกรรม” อะไรดีกว่ากัน เพียงแต่ต้องการถ่ายทอดความรู้จากประสบการณ์จริงในการถอดบทเรียนข้อมูลเด็กและเยาวชนที่ทำกิจกรรม เพื่อเสนอให้เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการวัดหรือประเมินศักยภาพของเด็กและเยาวชนวัยใส นอกเหนือจากการสอบแข่งขันวัดผลกันที่คะแนนเท่านั้น

“เด็กที่เรียนอย่างเดียว ก็อาจจะได้แค่เกรดสวยหรู
เด็กที่เล่นอย่างเดียว ก็อาจจะเรียนไม่จบ
เด็กที่รู้จักทั้งเรียนและเล่นอย่างสมดุล
ก็จะประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างแน่นอน”

เอกสารอ้างอิง

¹ เว็บไซต์ : กรมการปกครอง, 2556

² สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ. (2556). รายงานการพัฒนาเด็กและเยาวชนประจำปี 2554. สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ ร่วมกับคณะกรรมการจัดทำรายงานการพัฒนาเด็กและเยาวชน ในคณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ



ตอบดีๆ มีรางวัล

คำถาม “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 34 ฉบับที่ 2

“เลขาธิการอาเซียนคนต่อไปมีชื่อว่าอะไร และมีวาระการดำรงตำแหน่งกี่ปี”

เฉลย : นายเล เลือง มินห์ (Le Luong Minh) มีวาระการดำรงตำแหน่ง 5 ปี

รายชื่อผู้ที่ตอบถูกและจับสลากได้รับรางวัล, กรุงเทพฯ : ธเนศ กองประเสริฐ; สุภาพ รัตแก้ว; รัชดา วุฒิจเจริญ **ขอนแก่น** : ธวัชชัย คำบ่อ **ราชบุรี** : สุวิทย์ รุ่งแจ้ง

รายชื่อผู้ที่ได้รับรางวัลพิเศษ, **ภูเก็ต** : ชัยเลิศ บัณฑิตเลิศวิเศษ

รายชื่อผู้ที่ตอบถูก กรุงเทพฯ : นิตยา โชคทวีพาณิชย์; ปิยะ จินดาบวร; พฤตธานันต์ ศรีวงศ์เสียง; สนั่น รัตแก้ว; สุภานันท์ รัตแก้ว **นครราชสีมา** : ไพบูลย์ ธีระเรืองรัตน์; เสงี่ยม กิจโกศล **ปัตตานี** : นฤมล ศรีราม **ศรีสะเกษ** : นฤภัค พิษณุชนกร; นภาพรรณ อินศวร **สงขลา** : สมบูรณ์ รัตแก้ว **ระนอง** : สมจิตร รัชศรีทอง **ลำพูน** : เอมอร อินทะนันต์ **อำนาจเจริญ** : ไพบูลย์ ติณะรัตน์

ท่านที่ได้รับรางวัล โปรดรอรับของรางวัลจากกองบรรณาธิการ

คำถาม “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 34 ฉบับที่ 3

“หุ่นยนต์ที่สร้างขึ้นเพื่อช่วยติดต่อสื่อสารกับผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นโดยฝีมือคนไทย มีชื่อว่าอะไร”

ส่งคำตอบมายัง “ประชากรและการพัฒนา” ตามที่อยู่หน้า 12 หรืออีเมล jeerawan.hot@mahidol.ac.th ภายใน 15 มีนาคม 2557 (ท่านผู้ตอบคำถามทางอีเมล ขอความกรุณาส่งที่อยู่ของท่านมาด้วย เพื่อการจัดส่งของรางวัลในกรณีที่ท่านตอบถูกและจับสลากได้รับรางวัล)

ประกาศรายชื่อผู้ตอบถูก และได้รับรางวัลในฉบับหน้า “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 34 ฉบับที่ 4 (เมษายน-พฤษภาคม 2557)

ชีวิตสองฝั่งแม่น้ำไนล์

“แม่น้ำไนล์” มีความยาวทั้งสิ้นประมาณ 6,650 กิโลเมตร ได้ชื่อว่าเป็นแม่น้ำที่มีความยาวที่สุดในโลก มีพื้นที่รับปริมาณน้ำได้ถึง 3,400,000 ตารางกิโลเมตร เมื่อพุดถึงแม่น้ำไนล์ เราจะนึกถึงประเทศอียิปต์และการล่องเรือสำราญเพื่อชมเมืองต่างๆ รวมถึงโบราณสถานที่มีอายุเก่าแก่นับพันปี แต่น้อยคนนักที่จะทราบข้อมูลเกี่ยวกับกรณีพิพาทในกลุ่มประเทศที่แม่น้ำสายนี้ไหลผ่าน

แม่น้ำไนล์ไหลผ่าน 11 ประเทศในทวีปแอฟริกา ได้แก่ ภูวนดา บุรุนดี แทนซาเนีย คองโก เจริเทรีย เคนยา ยูกันดา เอธิโอเปีย ซูดาน และซูดานใต้ โดยไหลลงสู่ทะเลเมดิเตอร์เรเนียนทางตอนเหนือของอียิปต์ แม่น้ำสายนี้เปรียบเสมือนเส้นเลือดใหญ่หล่อเลี้ยงประชากรราว 430 ล้านคน ที่มีความหลากหลายในการดำรงชีวิต ซึ่งในแต่ละพื้นที่ก็มีปัญหาต่างๆ ที่อยู่คู่กับผู้คนสองฝั่งมานานนับหลายทศวรรษ ทั้งปัญหาความยากจน อุทกภัยและการระบาดของโรคติดต่อ ปัญหาสิ่งแวดล้อมและการบริหารจัดการแหล่งน้ำที่ไม่ได้มาตรฐาน รวมถึงการแย่งชิงทรัพยากรของประเทศสมาชิก การศึกษาทางนิเวศน์วิทยาพบหลักฐานที่ชี้ชัดว่าแม่น้ำไนล์กำลังเผชิญวิกฤติจากภาวะโลกร้อน ปริมาณน้ำฝนที่น้อยลงทำให้เกิดภัยแล้ง ภาวะสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษจากหลายๆ สาเหตุ เช่น ภัยจากสารเคมีหลังการสู้รบอย่างต่อเนื่อง ระหว่างปี พ.ศ. 2541-2543 ระหว่างเอธิโอเปียและเอริเทรีย ซึ่งมีการทิ้งขยะและสารปนเปื้อนเนื่องจากอาวุธสงครามลงในแม่น้ำไนล์เป็นจำนวนมาก

คาดว่าจะใช้การได้ในปี พ.ศ. 2560 ในแง่ของขนาดและศักยภาพการผลิตกระแสไฟฟ้าถือว่าไม่แพ้เขื่อนอัสวานของอียิปต์ที่เป็นผลงานของอดีตประธานาธิบดีนัสเซอร์ที่ได้รับการช่วยเหลือจากรัฐบาลอเมริกา

การสร้างเขื่อนดังกล่าวถูกต่อต้านอย่างรุนแรงจากหลายประเทศที่มีผลประโยชน์ร่วมกัน โดยเฉพาะอียิปต์ที่จะได้รับผลกระทบโดยตรงเพราะเป็นประเทศปลายน้ำและต้องพึ่งพาเพื่อความอยู่รอดของประชากรเนื่องจากประเทศมีพื้นที่เป็นทะเลทรายถึง 90% ซึ่งมากกว่าประเทศเพื่อนบ้าน ถ้าเอธิโอเปียสร้างเขื่อนนี้เสร็จ ผลกระทบต่ออียิปต์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ คือ ปริมาณน้ำในเขื่อนอัสวานจะลดลงจนอาจไม่เพียงพอต่อการชลประทานเพื่อการเพาะปลูกและผลิตกระแสไฟฟ้าเพื่อการบริโภคภายในประเทศ รวมถึง ขยายให้ประเทศใกล้เคียง ศักยภาพในการผลิตกระแสไฟฟ้าจะลดลงถึงประมาณ 25-40% ซึ่งประชากรราว 2 ล้านครอบครัวจะได้รับผลกระทบทันที



การใช้ประโยชน์จากแม่น้ำไนล์หลายรูปแบบ



เส้นทางแม่น้ำไนล์

กรณีพิพาทที่ยังหาทางออกไม่ได้ระหว่าง เอธิโอเปีย ซูดาน และอียิปต์ ในการจัดสรรผลประโยชน์จากแม่น้ำไนล์ เป็นกรณีศึกษาที่น่าสนใจ โดยอียิปต์ถูกมองว่าได้รับประโยชน์มากกว่าประเทศอื่นๆ ด้วยระบบชลประทานที่กักเก็บน้ำปริมาณ

มหาศาลสำหรับการปลูกฝ้ายที่มีผลผลิตมากกว่าประเทศเพื่อนบ้าน การประมง โดยเฉพาะการท่องเที่ยวที่ทำรายได้ให้ประเทศ ราว 12,000 ล้านยูโร/ปี หรือประมาณ 10% ของรายได้ประเทศทั้งหมด เรียกว่าอียิปต์แทบขาดแม่น้ำสายนี้ไม่ได้เลยในการหล่อเลี้ยงประชากรประมาณ 80 ล้านคน ให้อยู่รอด (ซึ่งคาดว่าจะเพิ่มเป็น 150 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2593) สำหรับเอธิโอเปียนั้นมีประชากรประมาณ 91 ล้านคน ได้รับผลกระทบในฤดูน้ำหลากและขาดน้ำเพื่อการบริโภคและเกษตรกรรมอย่างรุนแรงทุกปีในช่วงหน้าแล้ง จึงจำเป็นต้องเร่งนโยบายบริหารจัดการน้ำให้สมกับที่ครอบครองปริมาณน้ำในแม่น้ำไนล์ ถึง 84% โดยการเดินหน้าสร้างเขื่อนขนาดใหญ่อันดับ 11 ของโลก เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าขนาด 6,000 เมกะวัตต์ มูลค่ากว่า 130,000 ล้านบาท ซึ่ง

การเปิดพื้นที่เจรจาระหว่างประเทศที่เกี่ยวข้อง จึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งในท้ายที่สุด ได้ข้อตกลงในการตั้งคณะกรรมการภายใต้ชื่อ Nile Basin Initiative (NBI) ประกอบด้วยผู้บริหารจาก ประเทศสมาชิก มีวัตถุประสงค์เพื่อการบริหารจัดการการใช้ประโยชน์จากแม่น้ำไนล์สำหรับจัดความยากจนและการพัฒนาแหล่งน้ำที่ยั่งยืน รวมถึงจัดการใช้ประโยชน์หรือการกระทำใดๆ ในเชิงแข่งขันเพื่อผลประโยชน์ของประเทศใดประเทศหนึ่ง มีกำหนดการประชุมปีละครั้ง และมีคณะทำงานย่อย ทำหน้าที่ดำเนินการและติดตามผลทุก 3 เดือน ที่ผ่านมาแผนการดังกล่าวยังไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง เพราะ 3 ประเทศที่ใหญ่ คือ อียิปต์ ซูดานและเอธิโอเปีย ที่มีผลประโยชน์โดยตรงจากน้ำ พลิกบทบาทกลับมาเป็นคู่กัดกันเหมือนเดิม และดูเหมือนว่าเอธิโอเปียจะมีท่าทีแข็งกร้าวเพิ่มขึ้นด้วยการเสริมพลังกองทัพ รวมทั้ง การใช้นโยบายต่างประเทศที่ดึงเงินเข้ามาเกี่ยวข้อง เพื่อหวังการสนับสนุนด้านงบประมาณ ทำให้สถานการณ์ตึงเครียดมากขึ้น อย่างน้อยๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว คือ ชุมชนเชื้อสายโอโรโมจากเอธิโอเปีย ที่อาศัยอยู่ในอียิปต์กำลังถูกต่อต้านจากเจ้าของประเทศ...แม้เหตุการณ์จะเป็นอย่างไรต่อไปก็ตาม...

อย่างที่เห็นมา และกำลังเป็นไป แม่น้ำไนล์ยังไหลรินเพื่อทำหน้าที่ของแม่น้ำที่ยาวที่สุดในโลกโดยไม่นำพากับความขัดแย้งของมนุษย์...

*หมายเหตุ: ประธานาธิบดีนัสเซอร์ได้รับความนิยมนสูงสุดจากประชาชนสำหรับผลงานครั้งนี้ แต่ไม่มีโอกาสชื่นชมความสำเร็จเพราะเสียชีวิตด้วยอาการหัวใจวาย เพียง 4 เดือนก่อนการเปิดเขื่อน ❀❀❀

การดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยในระยะสุดท้าย: การสังเกตอาการ

ประเทศไทยมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันมีผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปประมาณร้อยละ 10 ในอีก 10 ปีข้างหน้า สังคมของเรากำลังจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” นั้นหมายความว่าประเทศไทยของเราจะมีคนสูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปเพิ่มเป็นร้อยละ 15 ถ้าท่านมีโอกาสไปโรงพยาบาลของรัฐ ท่านจะเห็นผู้สูงอายุมากมายในทุกแผนก โดยเฉพาะในแผนกอายุรกรรมและหอผู้ป่วยใน เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ หลายโรคประกอบกัน เช่น ความดันโลหิต เบาหวาน หัวใจ มะเร็ง โรคกระดูก และโรคซราที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะ ทำให้การรักษาซับซ้อนขึ้นและต้องการการดูแลที่ยาวนานขึ้น ทั้งที่โรงพยาบาลและที่บ้าน ปัจจุบันโรงพยาบาลของรัฐหลายแห่งในกรุงเทพฯ มีการจำกัดจำนวนวันนอนในโรงพยาบาลสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีทางรักษาให้หายขาดไว้ที่ไม่เกิน 15 วัน ทำให้ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังเข้า-ออกโรงพยาบาลบ่อยขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ป่วยในระยะสุดท้าย ซึ่งจำเป็นต้องมีการดูแลที่ใกล้ชิดและต่อเนื่อง อันเป็นภาระหนักของผู้ดูแล

สำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย หมายถึงการดูแลผู้ป่วยในระยะก่อนเสียชีวิต เพื่อให้ผู้ป่วยไม่ต้องทนทุกข์ทรมานจากโรคทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงการดูแลในระยะที่กำลังเข้าสู่ความตาย ขณะที่ผู้ป่วยอยู่ในโรงพยาบาลหรือที่บ้าน เพื่อให้สามารถประคับประคองผู้ป่วยให้มีความสุขสบายในวาระสุดท้ายของชีวิต ในระยะนี้ผู้ดูแลสามารถสังเกตอาการก่อนเสียชีวิตได้คือ

* **กินอาหารไม่ได้ หรือกินได้น้อยลงเรื่อยๆ** จนต้องให้อาหารเหลว หรืออาหารทางสายยาง การกินอาหารไม่ได้อาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายขึ้น ท้องไม่อืด และบรรเทาการเจ็บปวดลงได้ เพราะสภาพของการนอนติดเตียง แต่แพทย์หรือญาติต้องติดตามประเมินดูภาวะชืด ภาวะความผิดปกติของเกลือแร่ และอาจพิจารณาให้เลือด หรือสารน้ำและอาหารเมื่อจำเป็น

* **การขับถ่าย อาจมีมูกเลือดออกมาพร้อมกับอุจจาระหรือปัสสาวะ** ควรมีการจดบันทึกจำนวนครั้งของการขับถ่ายพร้อมสังเกตสิ่งเจือปน ผู้ดูแลไม่ต้องตกใจ แจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบ (กรณีอยู่ที่โรงพยาบาล) ที่สำคัญคือการรักษาความสะอาดหลังการขับถ่าย เพราะจะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกสบาย ควรพลิกตัวผู้ป่วยบ่อยๆ เพื่อป้องกันแผลกดทับ

* **มีอาการอ่อนเพลีย** ควรให้ผู้ป่วยในระยะนี้ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ส่วนใหญ่จะนอนหลับในตอนกลางวัน แต่ตื่นในตอนกลางคืน (สลับกลางวันเป็นกลางคืน และกลางคืนเป็นกลางวัน) ถ้าผู้ดูแลไม่เข้าใจคอยปลุกผู้ป่วยบ่อยๆ จะทำให้ผู้ป่วยไม่ได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ ดังนั้น ผู้ดูแลอาจต้องปรับตัวเรื่องการนอนหรือหาผู้ช่วยมาดูแลตอนกลางคืน

* **ดื่มน้ำน้อยลงหรืออาจไม่ดื่มเลย** ภาวะขาดน้ำในระยะใกล้ตายไม่ทำให้ผู้ป่วยได้รับความทุกข์ทรมาน แต่กลับกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดฟิน ทำให้ผู้ป่วยสบายขึ้น หากปาก/ริมฝีปากแห้ง จมูกแห้ง หรือตาแห้ง ก็ใช้สำลีหรือผ้าชุบน้ำเช็ดหรือทาด้วยวาสลีน

* **อาจมีอาการร้องครวญคราง** หรือมีหน้ามืดวิงเวียน ซึ่งอาจไม่ใช่เกิดจากความเจ็บปวด แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงทาง

สมอง เข้าสู่ภาวะกึ่งไม่มีสติสัมปชัญญะ แต่ถ้าเกิดจากการเจ็บปวด ก็จะได้รับยาแก้ปวด ซึ่งส่วนใหญ่จะส่งผลถึงสมองด้วย

* **ไม่ค่อยรู้สึกตัว** ญาติหรือผู้ดูแลควรพูดข้างๆหูในสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยสบายใจ เพราะผู้ป่วยยังรับรู้และได้ยิน แต่ไม่สามารถตอบสนองได้ ทางโรงพยาบาลหลายแห่งได้ให้ผู้ป่วยและญาติประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เช่น นิมนต์พระมารับการใส่บาตร ถวายสังฆทาน และให้ฟังพระเทศจากเทป เพื่อให้ผู้ป่วยและญาติสบายใจ เป็นการเสริมกำลังใจด้านจิตวิญญาณให้สุขสงบ

* **ความดันโลหิตไม่ค่อยปกติ** อาจพุ่งขึ้นหรือตกลง ออกซิเจนในเลือดอาจลดลง ถ้าอยู่ที่โรงพยาบาล แพทย์ พยาบาลจะเป็นผู้ดูแลแก้ไข ถ้าไม่แก้ไขก็เข้าขั้นวิกฤติไม่ต้องย้อชีวิต

* **ระยะก่อนตาย ผู้ป่วยจะนอนหลับตลอดเวลา แสบไม่เปิดตา** การตอบสนองต่างๆ เช่น การพูด มือ เท้า จะค่อยๆ ลดลงไปเรื่อยๆ ปัสสาวะและอุจจาระออกน้อยลง สีเข้มขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากมีเลือดไปเลี้ยงน้อยลง อวัยวะต่างๆ เริ่มเสื่อมสภาพลงพร้อมๆ กัน ทำให้ภาวะความเป็นกรดต่างไม่สมดุล เช่น มีแอมโมเนียคั่งเพราะตับวาย ท้องและตัวบวม การหายใจแรงและเร็ว ก่อนเอือกสุดท้าย

ถ้าผู้ป่วยอยู่ในโรงพยาบาลและมีความปรารถนาจะเสียชีวิตที่บ้าน (ส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ต่างจังหวัด) ครอบครัวและญาติต้องประสานงานกับบุคลากรของโรงพยาบาลว่าเมื่อโรจจริงควรนำผู้ป่วยกลับบ้าน เพื่อให้ครอบครัวได้เตรียมการ และโรงพยาบาลสามารถส่งผู้ป่วยถึงบ้านได้ทันเวลา โรงพยาบาลหลายแห่งมาดูแลให้คำแนะนำปรึกษาที่บ้านอย่างต่อเนื่องจนถึงวาระสุดท้าย ทำให้สามารถเชื่อมต่อการดูแลที่บ้านและโรงพยาบาลได้อย่างลงตัว จนถึงวาระสุดท้าย และครอบครัวได้มีเวลาเตรียมตัวเตรียมใจและตั้งสติ ซึ่งผู้เขียนเห็นว่าเป็นการดูแลผู้ป่วยก่อนเสียชีวิตที่สมบูรณ์แบบที่สุด



*บทความนี้เขียนจากประสบการณ์ของผู้เขียนในการดูแลคุณแม่ก่อนท่านจะเสียชีวิต ร่วมกับการฟังจากคำแนะนำปรึกษาของแพทย์ พยาบาล และคนดูแล รวมทั้งการสังเกต ซึ่งน่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านทั้งที่มีโอกาสและยังไม่มีโอกาสดูแลผู้สูงอายุด้วยตนเองไม่มากก็น้อย



ค.ศ. 2013 ปีแห่งการประท้วง เค้กลางสู่อาเซียนสปริง?

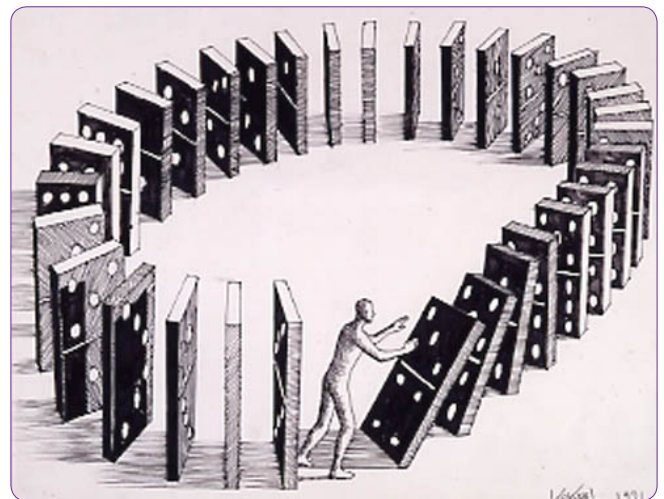
ปี ค.ศ. 2013 นับได้ว่าเป็นปีแห่งการแสดงพลังของภาคประชาชนด้วยการประท้วง เพื่อเรียกร้องให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางการเมืองในประเทศ และการแก้ไขปัญหาการใช้อำนาจทางการเมือง ปัญหาเศรษฐกิจ และปัญหาสังคมอย่างจริงจัง ซึ่งหลายประเทศได้เกิดการชุมนุมประท้วงจากภาคประชาชน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอำนาจทางการเมืองอย่างเป็นทางการอย่างเป็นรูปธรรม เมื่อมองในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรือ อาเซียน พบว่าได้เกิดปรากฏการณ์การแสดงพลังทางการเมืองของประชาชนดังกล่าวเช่นเดียวกัน ดังเห็นได้จากประเทศไทยและกัมพูชา ซึ่งนับว่าเป็นวาทกรรมทางการเมืองที่น่าสนใจครั้งสำคัญของภูมิภาคอาเซียน แม้ว่าทั้งสองประเทศจะมีกระบวนการ วิธีการดำเนินการในการเรียกร้อง และเป้าหมายทางการเมืองในลักษณะที่สอดคล้อง และแตกต่างกันบางประเด็น แต่จุดมุ่งหมายสำคัญที่สอดคล้องตรงกัน คือ เจตนารมณ์ของภาคประชาชนที่ต้องการเปลี่ยนแปลงกลไกหรือรูปแบบการใช้อำนาจทางการเมือง และโครงสร้างของระบบ กฎเกณฑ์ต่างๆ ของประเทศเสียใหม่ เพื่อมุ่งแก้ไขปัญหาที่ฝังรากลึกของการเมือง และสร้างบรรทัดฐานใหม่ที่เป็นธรรมมากยิ่งขึ้น

การแสดงออกทางการเมืองของทั้งสองประเทศ อาจไม่ใช่ปรากฏการณ์ใหม่ในทางการเมืองในภูมิภาคอาเซียน ในอดีตพบว่าหลายประเทศ ได้มีการแสดงออกในรูปแบบต่างๆ เพื่อเรียกร้องการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง เช่น การแสดงพลังของประชาชนเพื่อขับไล่ เฟอร์ดินันด์ เอดราลิน มาร์กอส (ประธานาธิบดีของฟิลิปปินส์) ในปี ค.ศ. 1986 และกลุ่มคณะพระภิกษุสงฆ์ แม่ชี นักศึกษาและประชาชนชาวพุทธในพม่าประท้วงต่อต้านรัฐบาลทหารพม่า ในปี ค.ศ. 2007 โดยประเด็นที่มีความน่าสนใจเป็นอย่างยิ่งสำหรับการแสดงออกทางการเมืองของไทยและกัมพูชาในครั้งนี้ คือ การเห็นถึงความเชื่อมโยง และสอดคล้องกันของแนวคิดในการแสดงออกทางการเมือง ยิ่งหากนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการประท้วงที่เกิดขึ้นในหลายประเทศของภูมิภาคตะวันออกกลาง หรือที่เรียกว่าอาหรับสปริง (Arab Spring) ซึ่งเกิดขึ้นในปี ค.ศ. 2010 จะเห็นได้ว่าการประท้วงของทั้งสองภูมิภาคมาจากสาเหตุและปัญหาในลักษณะเดียวกัน คือ ปัญหาการคอร์รัปชัน ผูกขาดอำนาจทางการเมือง ปัญหาปากท้อง และปัญหาสังคม

แม้ว่าการประท้วงที่เกิดขึ้นในกัมพูชาจะไม่ได้เกิดขึ้นจากต้นแบบการประท้วงของไทยทั้งหมด แต่สามารถกล่าวได้ว่าการประท้วงในไทยเป็น ภาพสะท้อนให้เห็นต้นแบบการแสดงพลังทางการเมืองที่เติมเต็มให้กับกัมพูชา ดังเช่นการอธิบายด้วยทฤษฎีโดมิโน (Domino Theory) และแนวคิดลูกโซ่ที่อาจารย์สุรชาติ บำรุงสุข¹ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เคยอธิบายไว้ว่า “เพราะในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นมีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นมากมายและล้วนแต่ส่งผลสะท้อนต่อ

เหตุการณ์อื่นๆ อย่างต่อเนื่องเป็นเสมือน “ลูกโซ่” ที่ร้อยเรียงกันไป...” เมื่อวิเคราะห์ลูกโซ่ดังกล่าวในอาเซียน พบว่าเกิดจากประเทศในอาเซียนมีปัญหาในด้านต่างๆ ร่วมกัน คือ ปัญหาการผูกขาดอำนาจทางการเมือง ปัญหาการคอร์รัปชัน ปัญหาสังคม (คือ การไม่สามารถสร้างความเป็นธรรมในสังคม) ปัญหาเศรษฐกิจ (คือ วยกกระจุก จนกระจาย) ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเหตุปัจจัยสำคัญในการกระตุ้นให้ประชาชนในประเทศแสดงออกทางการเมือง และกล่าวได้ว่าการประท้วงในไทยและกัมพูชา อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการกระตุ้นลูกโซ่ของการประท้วงให้ทำงานในประเทศอื่นๆ จนอาจนำไปสู่ “อาเซียนสปริง” ก็เป็นไปได้

เมื่อวิเคราะห์ถึงความมั่นคงในความสัมพันธ์ของประเทศสมาชิกประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ซึ่งกำลังมุ่งหน้าสู่การเป็นประชาคมอาเซียนในปี ค.ศ. 2015 นั้น แนวโน้มอาเซียนสปริงย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่อความมั่นคงใน 3 เสาหลักของประชาคมอาเซียน อันจะกระทบถึงความมั่นคง ความไว้ใจ และเชื่อมั่นระหว่างประเทศสมาชิก เนื่องจากประชาคมอาเซียนยึดมั่นในหลักการไม่ยุ่งเกี่ยวการเมืองภายในของประเทศสมาชิกด้วยกัน หรือ Non-Interference Doctrine ดังนั้นประเด็นความขัดแย้งภายในของประเทศของสมาชิก จึงอาจจะเป็นปัญหาลำดับไปสู่ประเด็นความไม่มั่นคงใหม่ ที่จะเกิดขึ้นแก่ประชาคมอาเซียนในอนาคตได้



ที่มา: <http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=asatisa&date=16-05-2012&group=39&gblog=6>

*บทความฉบับนี้ผู้เขียนมีเจตนารมณ์ที่จะนำเสนอให้ทราบถึงแนวโน้มของกระแสการเมืองในภูมิภาคอาเซียนที่กำลังเกิดขึ้น และอาจจะเกิดขึ้นในอนาคตเท่านั้น

¹ สุรชาติ บำรุงสุข, *ยุทธบทรบความ*, มติชนสุดสัปดาห์ ปีที่ 33 ฉบับที่ 1681, 2-8 พ.ย., 2555, หน้า 36.



รำพึงรำพันวันปีใหม่ ๒๕๕๗

ไม่รู้ว่าเป็นทัศนคติส่วนตัวหรือเป็นเพราะความมีอายุสูงขึ้นไป ทำให้ผมไม่รู้สึกตื่นเต้นกับวันขึ้นปีใหม่ ขณะที่ผมเริ่มต้นเขียนบทความนี้เหลือเวลาอีกไม่ถึง 15 ชั่วโมงก็จะย่างเข้าสู่ปีใหม่ พ.ศ. 2557 แล้ว วันนี้ ผมจะเก็บปฏิทินตั้งโต๊ะที่วางไว้ตามที่ต่างๆ แล้วหาปฏิทินปีใหม่มาวางแทน ปฏิทินเป็นสิ่งของอย่างเดียวในบ้านที่ผมต้องเปลี่ยนเมื่อเปลี่ยนปีคักราช นาฬิกาไม่ว่าจะวางตั้งหรือแขวนตามผนังก็ดูยังมีพลังแบตเตอรี่เข้มแข็งดีอยู่ทุกเรือน บางเรือนเดินช้าไปบ้าง เดินเร็วไปบ้าง ปรับให้ตรงกันเสียหน่อย เข็มสั้นเข็มยาวบนหน้าปัทม์ของแต่ละเรือนก็จะหมุนเวียนขวาวออกเวลาหาที่ไปตามหน้าที่ของสิ่งที่เรียกกันว่า “นาฬิกา”

ผมไม่มีแผนทำกิจกรรมพิเศษอะไรส่งท้ายปีเก่าและต้อนรับปีใหม่ ไม่คิดจะไปเคาต์ดาวน์นับเวลาถอยหลังที่เวทีไหน แล้วก็ไม่มีแผนจะไปนอนนับดาวบนยอดดอยใด ไม่มีแผนไปร่วมสวดมนต์ข้ามปีที่วัดใด เพราะได้คัดลอกบทสวดมนต์ที่ว่าด้วยมงคลชีวิต 38 ประการ ลงไว้ในสมุดบันทึกพกติดตัว “ช่วยใจคุณจำ 2557” เช่นทุกๆ ปีตั้งแต่ปลายเดือนที่แล้ว ถ้าไม่มองจนเกินทนก็จะดูทีวีถ่ายทอดงานฉลองนาที่แรกๆ ของปีใหม่ตามทีต่างๆ ในประเทศไทย แม้จะไม่ตื่นเต้นนัก แต่ผมก็ไม่อยากหลับข้ามปี โดยไม่ได้ยินเสียงพลุ เสียงเพลง และเสียงไชโยโห่ร้องต้อนรับปีใหม่ที่ตั้งกึกก้อง

ผมผ่านวันขึ้นปีใหม่มาหลายสิบครั้งแล้ว เคยร่วมวงกินเลี้ยง กินเหล้า ร้องเพลงสนุกสนานข้ามปี เมื่อเป็นเด็กครั้งหนึ่งเคยเข้าไปดูภาพยนตร์ที่ฉายข้ามปี นับเวลาถอยหลังหรือที่เรียกเป็นภาษาฝรั่งว่าเคาต์ดาวน์ก็เคยทำ เคยฉลองมาแล้วหลายรูปแบบจนพอจะมองออกกว่าขณะที่เปลี่ยนผ่านจากปีหนึ่งไปเป็นอีกปีหนึ่งนั้นเป็นเรื่องที่เราสมมุติขึ้นมาทั้งสิ้น เวลาย่อมเปลี่ยนไปตามหน่วยของเวลาที่มนุษย์สร้างขึ้น จากวินาทีเป็นนาที่ เป็นชั่วโมง ล่วงไปเป็นวัน เป็นสัปดาห์ เดือน และปี แต่ละวัน เวลาเปลี่ยนผ่านไปตามแสงอาทิตย์ที่สว่างและมืดเป็นกลางวันและกลางคืน ในแต่ละเดือน เมื่อมองฟ้าเวลากลางคืน จะมีช่วงเดือนมืดและช่วงฟ้าสว่างด้วยแสงจันทร์ ในคืนสุดท้ายของปี พ.ศ. 2556 ต่อวันแรกของปี พ.ศ. 2557 ฟ้าจะมืดสนิทเพราะเป็นคืนแรม 15 ค่ำ

วันที่หนึ่งเมษายนตั้งต้นปีใหม่....

ปีหนึ่งเท่ากับระยะเวลาที่โลกของเราโคจรรอบดวงอาทิตย์ ในเวลาหนึ่งปีดวงจันทร์จะโคจรรอบโลก 12 รอบ แต่ละรอบใช้เวลาหนึ่งเดือน โลกหมุนรอบตัวเองแต่ละรอบใช้เวลาหนึ่งวัน โลกหมุนรอบตัวเองในขณะที่โคจรรอบดวงอาทิตย์แต่ละรอบใช้เวลา 365 วันกับอีก 6 ชั่วโมง คำถามคือเราจะถือเอาจุดใดเป็นจุดเริ่มต้นรอบใหม่ของวงโคจรโลกรอบดวงอาทิตย์ คำตอบคือเราต้องสมมุติวันใดวันหนึ่งขึ้นมาเป็นจุดเริ่มต้นของวงโคจรรอบใหม่หรือวันตั้งต้นปีใหม่นั้นเอง

ในอดีตเมื่อหลายร้อยปีก่อน ประเทศไทยแต่ครั้งยังเป็นอาณาจักรสุโขทัย อยุธยา จนเป็นสยามประเทศ เคยถือเอาวันแรม 1 ค่ำ เดือนอ้ายตามปฏิทินจันทรคติเป็นวันขึ้นปีใหม่ ต่อมาคนไทยเปลี่ยนมาถือเอาวันขึ้น 1 ค่ำ เดือนห้า เป็นวันขึ้นปีใหม่ตามคติศาสนาพราหมณ์ ในสมัยรัชกาลที่ 5 ได้นำเอาการนับวันเวลาตามปฏิทินสุริยคติมาใช้ในสยาม ราชการจึงกำหนดให้วันที่ 1 เมษายน เป็นวันเริ่มต้นปีใหม่ตั้งแต่ พ.ศ. 2432 เป็นต้นมา

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยจัดงานเลี้ยงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่เป็นประจำทุกปี เมื่อสามสี่ปีที่แล้ว คุณพิชัย วาศนาสง กรรมการที่ปรึกษาของสมาคมฯ จะร้องเพลง “เกลียดศก” ให้พวกเราฟังทุกปี เพลงนี้ร้องกันในประเทศไทยเมื่อ 70 กว่าปีก่อน ท่อนแรกว่า “วันที่หนึ่ง เมษายนตั้งต้นปีใหม่ แสงตะวันพร่างพรายใสสว่างแจ่มจ้า เสียงระฆังหึ่งแห่งก้องร้องทักทายมา ไตรรงค์รำ รำเริงปลิวพลิวเล่นลม” ผมจำเนื้อเพลงและร้องตามได้ดีตรงที่เป็นสร้อยเพลง “ยิ้มเกิด ยิ้มเกิด นะยิ้ม ยิ้มแย้มแจ่มใส สุขสราญบานใจ ขอให้สวัสดิ์” ในวันงานส่งท้ายปีเก่าของสมาคมฯเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว ผมคิดถึงคุณพิชัย ถ้าท่านยังมีชีวิตอยู่ ท่านต้องร้องเพลง “เกลียดศก... วันที่หนึ่งเมษายนตั้งต้นปีใหม่” ให้พวกเราฟังอย่างแน่นอน แล้วผมก็จะร่วมร้องกับท่านเมื่อถึงท่อนสร้อยเพลง “ยิ้มเกิด ยิ้มเกิด นะยิ้ม ยิ้มแย้มแจ่มใส สุขสราญบานใจ ขอให้สวัสดิ์”

แม้วันที่ 1 เมษายน จะเป็นวันขึ้นปีใหม่อย่างเป็นทางการ แต่คนไทยก็นิยมถือเอาวันสงกรานต์ ซึ่งตกราวกลางเดือนเมษายน เป็นวันขึ้นปีใหม่ของไทยเรื่อยมาจนทุกวันนี้

ในสมัยรัชกาลที่ 8 ทางราชการได้มีประกาศลงวันที่ 24 ธันวาคม พ.ศ. 2483 ให้ใช้วันที่ 1 มกราคม เป็นวันขึ้นปีใหม่ ย่อหน้าสุดท้ายของประกาศฉบับนั้นมีความว่า



“จึงมีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯให้พระบรมวงศานุวงศ์ คณะสงฆ์ และอาณาประชาราษฎร์ทั้งมวล นิยมถือวันที่ 1 มกราคม เป็นวันขึ้นปีใหม่ ให้ถือเป็นจารีตประเพณีของชาติ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป และขอให้ปีใหม่อันเริ่มขึ้นในวันที่ 1 มกราคม พุทธศักราช 2484 นี้จงเป็นเวลารุ่งอรุณแห่งชีวิต ให้ชาติไทยได้รับความเจริญและก้าวหน้าขึ้นสู่ความรุ่งโรจน์ใหญ่หลวง ให้อาณาประชาราษฎร์ทั้งปวงได้รับความร่มเย็นเป็นสุขทั่วกันเทอญ”

ตั้งแต่วันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. 2484 เป็นต้นมา คนไทยก็ฉลองวันที่ 1 มกราคม เป็นวันตั้งต้นปีใหม่เช่นเดียวกับนานาประเทศ งานปีใหม่ก็จัดขึ้นในวันที่ 31 ธันวาคม 2556 ต่อวันที่ 1 มกราคม 2557 นี้ นับเป็นครั้งที่ 73 แล้ว

เวลาแต่ละปีผ่านไปเร็วขึ้นหรือเปล่า

นึกถึงหลายเหตุการณ์ในอดีตที่แม้จะเกิดขึ้นมาหลายปีแล้ว แต่ก็เหมือนว่าเพิ่งผ่านไปเมื่อไม่นาน

เหตุการณ์ที่...จะเปลี่ยนจากปี ค.ศ. 1999 เป็นปี 2000 เมื่อ 14 ปีมาแล้ว ชาวโลกต่างตื่นตื่น กลัวว่าการเปลี่ยนสหัสวรรษครั้งนั้นจะเกิดเหตุการณ์วิฤตขึ้น... เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2547 หรือเมื่อ 9 ปีมาแล้ว คลื่นยักษ์สึนามิโถมทำลายชายทะเลฝั่งตะวันตกของประเทศไทย คร่าชีวิตผู้คนไปหลายพันคน... รัฐประหารครั้งล่าสุดในประเทศไทยที่ยังส่งกระทบมหาศาลต่อการเมืองไทยจนทุกวันนี้เกิดขึ้นเมื่อปี 2549 หรือเมื่อ 8 ปีมาแล้ว... เหตุการณ์หลายอย่างเหมือนกับว่าเพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่กี่วันมานี้ เวลาช่างผ่านไปเร็วจริงๆ

ผมชอบถามตัวเองและคนอื่นๆ “รู้สึกไหมว่าเดี๋ยวนี้เวลาผ่านไปเร็วเหลือเกิน?” คำตอบจากเกือบทุกคน รวมทั้งตัวเองคือ “เห็นด้วย ทุกวันนี้ เวลามาผ่านไปเร็วมาก” ฝรั่งเศสมีคำพูดว่า เวลาโอบบินไป (time flies) ผมว่าเวลาผ่านไปเร็ว เพราะโลกมีขนาดเล็กลงจึงหมุนรอบตัวเองได้เร็วขึ้น และเพราะโลกเล็กลงจึงคล่องตัวจนโคจรรอบดวงอาทิตย์ได้ไว

แล้วโลกของเราเล็กลงด้วยสาเหตุอันใด?

ถ้าพูดในแง่ของมวลหรือปริมาณสสารที่ประกอบขึ้นเป็นโลก โลกไม่น่าจะมีขนาดเล็กลง แม้มนุษย์จะขุดเอาทรัพยากรในโลกมาใช้อย่างมากมาย แต่โลกก็คงไม่ยุบหรือหดตัวเล็กลงมากนัก ผมอยากเชื่อว่า ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านการสื่อสารและคมนาคมต่างหากเป็นตัวสำคัญที่ทำให้โลกทุกวันนี้เล็กลง

นึกถึงเมื่อ 50 กว่าปีก่อน เมื่อผมจากบ้านเกิดที่บ้านท่าสะอ้าน บางปะกงเข้ามาอยู่กับคุณป้า แถวประตูน้ำ กรุงเทพฯ ต้องใช้เวลาเดินทางอย่างน้อย 3 ชั่วโมง บ้านนอกยังไม่มีโทรศัพท์ใช้กันแพร่หลาย ผมยังต้องเขียนจดหมายติดต่อกับเพื่อนตอนหยุดเทอม นึกไม่ถึงเลยว่า เดียวนี้ เดินทางจากจุดเดิมในกรุงเทพฯสู่บ้านเกิดใช้เวลาไม่ถึงชั่วโมง โทรศัพท์มือถือใช้ติดต่อกันได้ทั่วทุกหัวระแหงทั้งในประเทศไทยและระหว่างประเทศ จะพูดกับใครที่ไหนก็ได้เหมือนมีโทรศัพท์ติดถึงกัน อยู่ห่างไกลกันข้ามขอบฟ้าแต่คุยกันได้โดยเห็นหน้า

เห็นตัวกัน เดียวนี้ ใครไปเที่ยวไหน พบเห็นอะไร กินอะไร ก็ถ่ายทั้งภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหวส่งทางอินเทอร์เน็ตให้คนอื่นได้รับรู้รับเห็นโดยทันที การติดต่อกันระหว่างคนที่อยู่ห่างกันตามสภาพภูมิศาสตร์สามารถทำได้โดยเกือบไม่ต้องเสียเวลารอคอย

ลองนึกภาพเมื่อร้อยกว่าปีก่อน การเดินทางจากกรุงเทพฯไปเชียงใหม่ต้องใช้เวลาแรมเดือน จากประเทศไทยไปยุโรปหรืออเมริกาก็ใช้เวลาเดินทางนับเดือนเหมือนกัน คนสมัยนั้นติดต่อกันด้วยการเขียนจดหมายส่งสารถึงกันเท่านั้น กว่าจดหมายจะไปถึงมือผู้รับ กว่าผู้รับจะเขียนตอบแล้วส่งกลับให้รู้เรื่องกันแต่ละเรื่องแต่ละประเด็นใช้เวลายาวนานมาก ลองเปรียบเทียบกับเวลาที่ใช้ในการเดินทางและติดต่อสื่อสารในสมัยนี้ เราทุกคนก็คงจะเห็นเหมือนกันว่ามันคนละเรื่องกันจริงๆ

เดี๋ยวนี้ ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์เป็นข่าวเกิดขึ้นที่ส่วนใดของโลก ข่าวนั้นก็เผยแพร่ให้รับรู้กันทั่วโลกโดยทันที เหมือนกับโลกนี้มีพื้นที่แคบๆ ที่คนในโลกมองเห็นกันได้หมด เกือบไม่มีส่วนไหนของโลกอีกแล้วที่ไกลเกินกว่าคนอื่นๆ จะมองไม่เห็น โลกเราทุกวันนี้เล็กลงแล้วจริงๆ

ผมเหลือเวลาอีกไม่ถึงหมื่นวัน

เมื่อโลกเล็กลง การติดต่อสื่อสารคมนาคมทั้งหลายก็ใช้เวลาสั้นลง เวลาจึงผ่านไปเร็ว เดียววัน เดียวเดือน ผลอประเดี๋ยวเดียวก็หมดไปอีกหนึ่งปีแล้ว สำหรับผมที่มีอายุปูนนี้ ชีวิตที่เหลืออยู่คงอีกไม่นานนัก ถ้าผมจะมีเวลาที่จะหายใจเหลืออยู่อีกราว 20 ปี จะคิดเป็นวันก็อีกประมาณ 7,300 วันเท่านั้น (คิดเป็นชั่วโมง ชีวิตผมเหลืออยู่อีกประมาณ 175,200 ชั่วโมง!) เจ็ดพันวันนี่ไม่นานเลย ผมจะได้เห็นดวงอาทิตย์ขึ้นอีกเพียงเจ็ดพันครั้ง

เมื่อวันเวลาชีวิตเหลืออยู่ไม่ถึงหมื่นวันเช่นนี้แล้ว ต่อไปนี้ รุ่งอรุณแต่ละครั้งควรจะต้องมีความหมาย เราต้องตื่นขึ้นมาแต่ละวันอย่างมีศักดิ์ศรี มีใจมุ่งมั่น ไม่ใช่สักแต่ล้มตาตื่นเพราะตะวันส่อง เราต้องสร้างแต่ละวันๆ ให้มีคุณค่า งดงาม สว่างสดใส จนกระทั่งอาทิตย์อัสดงสุดท้าย

เมื่อตระหนักชัดว่าชีวิตของเราเหลือสั้นลงทุกที ในขณะที่เวลาก็ผ่านไปเร็วขึ้น ถ้าชินเราปล่อยให้ชีวิตเคลื่อนเร็วไปตามเวลา ผลออกไม่นานเราก็จะจากโลกนี้ไป จะมีทางหรือไม่อย่างไรที่จะทำให้วันเวลาช้าลงบ้าง ชีวิตของผู้สูงอายุอย่างเราไม่ควรจะเร่งรีบ ผ่อนคลายลงเสียบ้าง ไม่ปล่อยให้เวลาผ่านไปบิบบิ้นชีวิตของเรา พยายามอย่าให้มีเส้นตายที่สมมุติขึ้นสารพัดมากำหนดชีวิต เพราะเส้นตายจริงๆ ของเราก็เห็นอยู่ไม่ไกลข้างหน้าแล้ว

ผมชอบภาพอาทิตย์อัสดง ดวงกลมสีส้มแดงที่ค่อยๆ เคลื่อนคล้อยต่ำจมลับไปจากขอบฟ้ามีความหมายสำหรับผมทุกครั้งที่ได้เห็น พุธนี้ วันที่ 1 มกราคม ดวงอาทิตย์แรกของปี 2557 จะขึ้นทางทิศตะวันออก และเคลื่อนไปลับขอบฟ้าทางทิศตะวันตกเหมือนเดิม... และจะเหมือนเดิมต่อไปอีกเจ็ดพันวัน.....



ดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัด (music therapy) คือ การใช้ดนตรีในทาง การแพทย์ เพื่อช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพโดยรวมของคนไข้ โดยรวมถึงสุขภาพกายและสุขภาพใจ ได้แก่ ช่วยส่งเสริม การแสดงออกของอารมณ์ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ช่วย บรรเทาอาการป่วยไข้ ช่วยส่งเสริมการสื่อสาร และช่วยส่งเสริม สุขภาพอนามัยโดยรวม

ดนตรีบำบัดเมื่อใช้ร่วมกับการรักษาตามปกติ จะช่วยให้ คนป่วยลดอาการไข้ ช่วยให้แผลหายเร็ว ส่งเสริมการ เคลื่อนไหวของร่างกาย ลดความเจ็บปวด ลดการคลื่นเหียน รังเวียน และอาเจียร ลดความเครียด ลดความหุดหู่และ โศกเศร้า รวมทั้งช่วยให้หลับง่าย

ผลการวิจัยทดลองพบว่า ดนตรีบำบัดช่วยให้การเต้นของ หัวใจลดลง ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยลดอัตราการหายใจ ช่วยลดการนอนไม่หลับ ช่วยลดความเศร้าและหุดหู่ และลด ความวิตกกังวล

การรักษาด้วยดนตรีบำบัดไม่มีกรรมวิธีที่แน่นอน แต่จะเป็น ไปตามความต้องการ และรสนิยมของคนไข้แต่ละคนหรือแต่ละกลุ่ม อันประกอบด้วย การเล่นดนตรี การฟังดนตรี การแต่งเนื้อร้อง และทำนอง การอภิปรายเนื้อเพลง การสร้างจินตนาการและ การเรียนรู้ด้วยดนตรี

ส่วนสถานที่ก็เป็นไปตามความสะดวก ได้แก่ โรงพยาบาล สถานพยาบาล บ้านพักสุดท้าย โรงเรียน บ้าน หรือสถานที่ เหมาะสมอื่นๆ ที่ช่วยให้คนไข้ผ่อนคลาย โดยที่คนไข้ไม่จำเป็นต้อง มีความรู้ความสามารถในการเล่นหรือฟังดนตรีแต่อย่างใด

การใช้ดนตรีในการบำบัดรักษา ได้มีมาหลายพันปีแล้ว โดย นักปราชญ์ชาวกรีกเชื่อว่า ดนตรีสามารถรักษาได้ทั้งร่างกาย และวิญญาณ ส่วนชาวอินเดียแดงใช้การร้องเพลงและการ สวดควบคู่ไปกับการรักษา

สำหรับการเริ่มรักษาด้วยดนตรีบำบัดอย่างเป็นทางการนั้น เกิดขึ้นในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง เมื่อโรงพยาบาล ทหารผ่านศึกในสหรัฐอเมริกา ใช้ดนตรีช่วยในการรักษาทหารที่ ได้รับบาดเจ็บจากระเบิด ต่อมาในปี พ.ศ. 2487 มหาวิทยาลัย รัฐมิชิแกน ก็ได้สร้างหลักสูตรดนตรีบำบัดขึ้น เป็นแห่งแรกในโลก



สาเหตุหนึ่งที่ทำให้ดนตรีบำบัดมีความเจริญก้าวหน้า เนื่องจากได้นำผลการวิจัยเกี่ยวกับดนตรี มาประยุกต์ใช้ในการ รักษา โดยการศึกษาถึงผลกระทบของดนตรีต่อร่างกายและ จิตใจพบว่า ดนตรีมีผลกระทบต่อคลื่นสมอง การหายใจและ อัตราการเต้นของหัวใจ สติอารมณ์ และอื่นๆ

การวิจัยถึงผลกระทบของดนตรีต่อคลื่นสมองพบว่า จังหวะ ที่หนักหน่วงของดนตรี สามารถกระตุ้นการเคลื่อนไหวของ คลื่นสมอง ให้สอดคล้องกับจังหวะดนตรีได้ โดยดนตรีที่มี จังหวะเร็ว จะทำให้สมองตื่นตัว อันส่งผลให้เกิดความคิด เฉียบแหลม ในทางตรงกันข้ามดนตรีที่มีจังหวะช้า จะโน้มน้าว ให้เกิดความสงบเยือกเย็น อันนำไปสู่ภาวะจิตสงบ โดย ผลกระทบนี้จะมีผลต่อเนื่องในระยะยาวด้วย เพราะหลังจากที่ คลื่นสมองได้ถูกกระตุ้นจากดนตรีแล้ว คลื่นสมองก็สามารถ ปรับความเร็วได้ด้วยตัวของมันเอง โดยไม่จำเป็นต้องรอให้ ดนตรีมากระตุ้นก่อน

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากดนตรีนี้ จะมีผลต่อเนื่องไปยัง อวัยวะอื่นๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ส่วนที่ควบคุม ด้วยระบบประสาทอัตโนมัติ อันได้แก่ การหายใจและการเต้น ของหัวใจ กล่าวคือ ดนตรีมีผลทำให้จังหวะหายใจช้าลง และ อัตราการเต้นของหัวใจลดลง อันส่งผลให้ความเครียดลดลง เพราะเหตุนี้ ดนตรีจึงช่วยต่อต้านและป้องกันผลร้ายของ ความเครียดเรื้อรัง ซึ่งนอกจากจะส่งผลให้เกิดความผ่อนคลาย แล้ว ยังส่งผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปด้วย

ในแง่ของสติอารมณ์ การฟังหรือเล่นดนตรีจะช่วยให้สติ อารมณ์ดีขึ้น ช่วยลดความกังวลและความเครียดลง อัน เป็นการป้องกันไม่ให้อาการเสื่อมโทรม ยิ่งกว่านั้น ดนตรียัง ช่วยยกระดับความคิดสร้างสรรค์ และการมองโลกในแง่ดีให้ สูงขึ้น อันมีผลให้สุขภาพอนามัยแข็งแรงสมบูรณ์

สำหรับคุณประโยชน์อื่นๆ ได้แก่ ช่วยลดความดันโลหิต ซึ่ง เป็นสาเหตุของโรคเส้นโลหิตในสมองแตก (stroke) ช่วยเพิ่ม ภูมิคุ้มกัน และช่วยบรรเทาความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ เป็นต้น

รางวัลอีกโนเบล สาขาแพทยศาสตร์ ในปีที่ผ่านมา ได้มอบ ให้กับนักวิจัยญี่ปุ่น 6 คน (Masateru Uchiyama, Qi Zhang, Toshihito Hirai, Atsushi Amano, Hisashi Bashuda และ Masanori Niimi) กับนักวิจัยจีน 1 คน (Xiangyuan Jin) ที่ได้วิจัยทดลองถึงผลกระทบของการฟังเพลงอุปรากร (opera music) ของคนไข้ผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจกลุ่มหนึ่ง ซึ่งเป็นหนู

รางวัลอีกโนเบล: รางวัลสำหรับงานวิจัยที่ทำให้ “ช้า” ก่อน “คิด”



ฉันไม่ได้แก่ ฉันแค่...อายุเยอะ

“แก่” เป็นคำที่หลายคนได้ยินถึงกับต้องสะดุ้ง พร้อมกับหันไปมองใครก็ตามที่ช่างได้พูดคำนั้นออกมา

เพราะอะไร คำว่า “แก่” จึงกลายเป็นคำที่สร้างความรู้สึกลบให้กับผู้คนมากมายนัก หลายคนเมื่อได้ยินคำนี้ ก็มักจะพาลนึกไปถึง ความร่วงโรยของสังขาร ความอ่อนแอ และความเชื่องช้า ซึ่งมักจะนำไปจินตนาการต่อไปว่า คนที่ “แก่” เช่นนี้ คงต้องนอนระทมทุกข์อยู่บ้านเป็นแน่แท้ และคงจะต้องเป็นภาระให้ครอบครัวและสังคมเลี้ยงดูต่อไป

ความคิดที่ว่า คนแก่เป็นภาระ ที่สังคมต้องคอยโอบอุ้มเป็นวาทคติ (อคติต่ออายุ) ที่เริ่มก่อร่างสร้างตัวมานาน หลายประเทศเล็งเห็นว่าประชากรสูงอายุนับวันจะเพิ่มมากขึ้นทุกที นับตั้งแต่ เอฟ.จี. ดิกเคนสัน นักวิชาการท่านหนึ่ง ที่เคยกล่าวไว้ในปี 1951 ว่าสังคมจะเกิดสงครามชนชั้นขึ้น ระหว่างคนรุ่นใหม่ และคนรุ่นเก่า โดยคนรุ่นใหม่ จะเริ่มอดรอนทนไม่ไหว กับการที่ต้องโดนเก็บภาษีจากรายได้ที่เป็นน้ำพักน้ำแรงตนเองในอัตราที่สูง เพื่อที่จะใช้ค่าจ้างดูแลคนสูงวัยเหล่านี้

ในปัจจุบัน วาทคตินี้ถูกสะท้อนให้เห็นในหลายส่วนของสังคม แม้แต่ในวงวิชาการอย่างนักประชากรศาสตร์เอง ที่มักใช้อัตราส่วนพึ่งพิงทางอายุ เพื่อชี้ให้เห็นถึงปัญหาของสังคมผู้สูงอายุ ว่าในสังคมมีอัตราส่วนของประชากรในกลุ่มอายุนอกวัยแรงงาน (ประชากรเด็ก และประชากรสูงอายุ) ต่อประชากรในวัยแรงงานเป็นเท่าไร โดยมีสมมติฐานว่า กลุ่มอายุนอกวัยแรงงานนั้น ต้องการการพึ่งพิงทางเศรษฐกิจ นั่นคือ เป็นกลุ่มที่เป็นภาระให้กับคนในวัยทำงานที่จะต้องโอบอุ้มนั่นเอง

แต่ในความเป็นจริง คนแก่ หรือ ผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มคนที่มีความหลากหลายไม่ต่างไปกับคนในวัยอื่นเลย ในสังคมเรา มีทั้งคนแก่ที่ยังกระฉับกระเฉง ช่วยเหลือตัวเองได้อย่างไม่มีปัญหา และที่สำคัญยังเป็นกำลังให้กับประเทศชาติจำนวนมากมายังไม่ถ้วนเลยทีเดียว เพียงแต่คำว่า “แก่” มาพร้อมทัศนคติเหมารวมที่ติดลบ ทำให้สังคมมองกลุ่มคนกลุ่มนี้เหมือนๆ กันไปหมด ทำให้เรานึกถึงแต่ภาพกลุ่มคน ที่กำลังรอให้เรายื่นสองมือเข้าไปช่วยโอบอุ้มดูแล

การชี้แนะให้สังคมเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญอย่างมาก และถือเป็นสาระสำคัญของการประชุมสมัชชาโลกครั้งที่สองในเรื่องผู้สูงอายุที่จัดขึ้นเมื่อปี 2002 ณ กรุงแมดริด ประเทศสเปน ซึ่งการประชุมในครั้งนั้นมีตัวแทนจาก 159 ประเทศเข้าร่วม (รวมถึงประเทศไทยด้วย) โดยเห็นว่า การเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อผู้สูงอายุ จะเป็นตัวแปรสำคัญที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแนวทางการกำหนดนโยบายต่างๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

หากสังคมมองผู้สูงอายุเป็น “คนแก่” ที่รอคอยความช่วยเหลือ โอบอุ้มจากสังคม นโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุก็จะสะท้อนทัศนคติเช่นนั้น คือ จะมุ่งเน้นแต่ในเรื่องการให้สวัสดิการเพื่อช่วยเหลือเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็น การให้เบี้ยยังชีพ หรือการจัดสร้างบ้านพักคนชรา ซึ่งนโยบายที่เน้นการช่วยเหลือและโอบอุ้มกลุ่มผู้สูงอายุ จะเป็นสิ่งตอกย้ำให้สังคมมองผู้สูงอายุเป็น “ภาระ” ของสังคม จึงยิ่งเป็นการส่งเสริมให้ทัศนคติต่อผู้สูงอายุติดลบมากขึ้นไปอีก และอาจนำไปสู่การขัดแย้งระหว่างกลุ่มวัยอย่างที เอฟ.จี. ดิกเคนสัน ทำนายไว้ก็เป็นได้

ดังนั้น หากสังคมเปลี่ยนมุมมอง จากการมองผู้สูงอายุเป็นคนแก่ ที่เป็นภาระให้กับสังคมและเศรษฐกิจของชาติบ้านเมือง เป็นมองผู้สูงอายุว่าเป็นส่วนสำคัญของสังคม ที่มีบทบาทและส่วนร่วมในสังคมได้ แนวทางการกำหนดนโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ คงจะสามารถก้าวข้ามความคิดที่วนเวียนอยู่แต่การให้สวัสดิการเพียงเท่านั้นได้

ผลที่ได้จากการประชุมสมัชชาโลกในครั้งนั้น คือ แผนปฏิบัติการในเรื่องผู้สูงอายุ ที่เน้นการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยมีทิศทางนโยบายที่สำคัญ 3 ด้าน คือ การสนับสนุนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี และการมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนทุกกลุ่มวัย ซึ่งนานาประเทศที่เข้าร่วมต่างมีพันธสัญญาที่จะดำเนินงานตามมติสมัชชาขึ้น

อย่างไรก็ตาม การที่แผนปฏิบัติการนี้จะสามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ นั่น หัวใจสำคัญอยู่ที่การปรับเปลี่ยนทัศนคติของสังคมต่อผู้สูงอายุ ซึ่งการเปลี่ยนทัศนคติของสังคมนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เราสามารถเริ่มต้นได้จากสิ่งเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน ก่อน เช่น การเลือกคำพูด อย่างในภาษาอังกฤษ จากแต่ก่อนที่ใช้คำว่า “senior citizen” หรือ “elderly” ก็ได้มีการรณรงค์ให้ใช้คำว่า “older person” แทน ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นว่าคนเหล่านี้ไม่ได้แก่ ไม่ได้ชราภาพ เพียงแต่มีอายุมากกว่าก็เท่านั้นเอง

สำหรับประเทศไทย การปรับเปลี่ยนทัศนคติถือเป็นความท้าทายที่สำคัญ คำว่า “แก่” ยังคงมาพร้อมวาทคติที่ซ่อนความรู้สึกลบอยู่มาก ดังนั้น หากเราเริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนใช้คำนี้ นอกจากจะช่วยให้ไม่ไปสะเทือนใจใครหลายคนแล้ว ยังอาจเป็นการช่วยปรับทัศนคติของทั้งตัวเราเองและสังคม เพื่อวางรากฐานการพัฒนาประเทศ ให้ผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างแท้จริงต่อไปในอนาคต

“สบายดีไหม” ในภาษาอาเซียน

รีนา ต๊ะดี
reena.tad@mahidol.ac.th

| ประเทศ | คำเขียนภาษาไทย |
|-----------------|-------------------------|
| กัมพูชา | ชกสะบายดี |
| บรูไนดารุสซาลาม | อาปา กาบา |
| มาเลเซีย | |
| อินโดนีเซีย | |
| ไทย | สบายดีไหม |
| เมียนมาร์ | เนก้องบาต๊ะล้า |
| ฟิลิปปินส์ | กุมุสตา กา |
| ลาว | สบายดีป๋ |
| สิงคโปร์ | หนึ่ ห่าว |
| เวียดนาม | แอง/จิ/โอง/บ่า กือแหวคง |

วิธี 'เสริมดวงจัญ' ในตัวเรา...เพื่อความสำเร็จ



ผู้เขียนได้อ่านบทความที่น่าสนใจมากเรื่องหนึ่งจากวารสารในห้องสมุด ซึ่งเป็นเรื่องที่เราสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในปีใหม่ 2557 นี้ได้อย่างดีทีเดียว บทความนั้นเสนอแนะวิธีที่จะทำให้คนเราประสบความสำเร็จในชีวิตได้อย่างรวดเร็วโดยไม่ต้องไปจัดดวงจัญบ้านของเราให้ยุ่งยากแต่ให้เน้นการจัดดวงจัญความคิดของตัวเองมากกว่า

1. **ให้เลิกคิดอะไรเล็กๆ** หลายคนมักตั้งเป้าหมายของตนเองไว้ง่ายเกินไปและไม่ทำทลาย การตั้งเป้าหมายที่สำเร็จได้ง่ายๆ มักไม่ตื่นเต้นพอที่จะเป็นแรงผลักดันให้เกิดความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ คุณควรหันมาคิดถึงเป้าหมาย “ใหญ่ๆ” กันบ้าง เพื่อเติมเต็มชีวิตของคุณอย่างมีเป้าหมาย

2. **ต้องสร้างจินตนาการ** การสร้างจินตนาการไม่ใช่เพียงการตั้งเป้าหมาย แต่เป็นเรื่องของการทำให้ชีวิตน่าตื่นเต้นและมีความหมาย สิ่งที่น่าปรารถนาอาจเปลี่ยนไปในแต่ละช่วงเวลา ซึ่งจะทำให้ชีวิตของคุณมีคุณค่ายิ่งขึ้น จุดมุ่งหมายเป็นเรื่องของจิตวิญญาณภายใน เป็นเหตุผลของการดำรงชีวิตอยู่ และการให้คุณค่าแก่ตนเอง

3. **สร้างพลังใจและขจัดความกลัว** ทุกคนล้วนมีพลังใจและความกลัวอยู่ในตัวเอง แต่สิ่งที่จะต้องทำไม่ใช่การหนี แต่คือ “การเผชิญหน้า” แม้จะเป็นเรื่องยาก แต่จงเผชิญหน้ากับมัน บังคับตัวเองให้ทำในสิ่งที่คุณกลัวที่สุด บ่อยครั้ง เมื่อเราลงมือทำอะไรสักอย่าง เรากลับพบว่าสิ่งที่เรากลัวนั้น ในความเป็นจริง น่ายกน้อยกว่าที่คิด

4. **จงท้าทายตัวเองตั้งแต่วินาที** ทำทลายตัวเองและเริ่มล้มผัสถึงพลังงานใหม่ เพื่อกระตุ้นพรสวรรค์ที่ซ่อนอยู่ในตัวให้ตื่นขึ้นมาอย่าใจอ่อนกับจิตใจ พยายามพัฒนาและเพิ่มระดับความยากให้แก่เป้าหมายของตัวเอง

5. **ต้องลบความคิดในแง่ลบไป** อย่าปล่อยให้ความคิดแง่ลบเข้าครอบงำ เตือนตัวเองทุกวันว่าจะต้องมองโลกในแง่ดี และห้อมล้อมตัวเองด้วยผู้คนและเพื่อนที่สนับสนุนส่งเสริมให้คิดในแง่บวก ขณะเดียวกันก็ชื่นชมผู้อื่นที่สมควรได้รับคำชมด้วย

6. **สนุกกับความคิดสร้างสรรค์ของตัวเอง** จงเริ่มใช้สมองทั้งสองซีกของตัวเองใช้ความคิดสร้างสรรค์ และก้าวออกมาเมื่อรู้สึกว่าการคิดจริงจังมากเกินไป จงหัวเราะ และเล่นสนุกอย่างมีความสุขอยู่กับปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต เราทุกคนล้วนก้าวไปสู่ความมีศักยภาพอันสูงสุดได้ เริ่มจากการสร้างพลังแง่บวกในใจ ฝึกจิตใจให้คิดในทางเพิ่มพูนและกระตุ้นตัวเองตั้งแต่วินาที

ที่มา : มณฑา เลหาศรีสกุล. วารสารศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก. ปีที่ 4, ฉบับที่ 24 (พฤศจิกายน-ธันวาคม 2556) : 16



เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2556 ที่ผ่านมา สมาคมนักประชากรไทย ได้จัดประชุมวิชาการประจำปี “ประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2556” โดยความร่วมมือของคณะกรรมการสมาคมฯ ที่มาจากหลากหลายหน่วยงาน ได้แก่ วิทยาลัยประชากรศาสตร์และวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม และ คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานสถิติแห่งชาติ เป็นต้น โดยได้รับการสนับสนุนจาก กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) และ คณะกรรมการสภาวิจัยแห่งชาติ สาขาสังคมวิทยา ปีนี้มีประเด็นที่น่าสนใจมากมายและหลากหลายมาก เช่น ปาฐกถา เรื่อง Population Dynamics and Asean Integration, การอภิปรายหมู่ เรื่อง จากนโยบายสู่การปฏิบัติ: งานผู้สูงอายุไปถึงไหนแล้ว? นอกจากนี้ ยังมีการเสนอบทความภายใต้ประเด็นต่างๆ ได้แก่ ภาวะเจริญพันธุ์ การย้ายถิ่นและความเป็นเมือง อนามัยเจริญพันธุ์ คุณภาพชีวิตประชากรผู้สูงอายุ ประชากรต่างวัย ประชากรและการพัฒนา รวมทั้งประชากรและสุขภาพ รวมทั้งหมด 26 บทความ และที่พิเศษกว่าทุกปี คือ มีการนำเสนอบทความเป็นภาษาอังกฤษ ใน 3 ประเด็นหลัก คือ Population and Development, Population and Health และ Reproductive Health and HIV/AIDS Research อีกทั้งหมด 16 บทความ โดยแต่ละประเด็นมีการมอบรางวัล การนำเสนอผลงานดีเด่นกว่า 10 รางวัล ทำให้มีผู้เข้าร่วมประชุมคับคั่งกว่าทุกๆ ปี คือกว่า 300 คน จนสถานที่จัดประชุม คือ โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ กรุงเทพฯ คับแคบไปหน่อย ❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀

เสวนากับชายคาประชากร

จัดเป็นประจำทุกวันพุธ เวลา 12.30-13.30 น. ณ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม สนใจกำหนดการเสวนาแต่ละเดือน ดูที่ www.ipsr.mahidol.ac.th

“มารู้จัก Google Apps for Education ให้มากขึ้น” โดยนางสาวพอดตา บุญยศิริธนะ และนายปิยะวัฒน์ สวัสดิ์จุ, 11 ธ.ค. 56

“Voice of Myanmar” โดย Dr. Thiri Win and Dr. Aye Nyein Moe Myint, 18 ธ.ค. 56

“The Effects of Migration and Household Wealth on Child Health Outcomes in the Context of Rapid Urbanization: The Case of Phnom Penh, Cambodia” โดย Emily Treleaven and Zachary Zimmer from Department of Social and Behavioral Sciences, University of California, San Francisco, 19 ธ.ค. 56

“การพัฒนาเครื่องมือทบทวนเพศสภาพของนักเรียน” โดยนายพงษ์ศักดิ์ สกุลทักษิณ, 8 ม.ค. 57 ❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀

ฉบับนี้ ... สถาบันฯ ขอเสนอรายงานการสำรวจระดับประเทศเรื่อง ผลกระทบจากนโยบายควบคุมการบริโภคยาสูบ International Tobacco Control Policy Survey-Southeast Asia : ITC-SEA (Thailand) การสำรวจระหว่างประเทศ รอบที่ 5 (2554) หนึ่งในงานวิจัยระยะยาว ที่มีอยู่เพียงไม่กี่เรื่องในประเทศไทย ภายใต้การนำของ รศ.ดร.บุปผา ศิริวิวัฒน์ (หัวหน้าโครงการวิจัย) เป็นการติดตามพฤติกรรม การสูบบุหรี่ การเลิกสูบบุหรี่ ความรู้เรื่องผลกระทบของการสูบบุหรี่ และความคิดเห็นต่อนโยบายและการรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ มาตั้งแต่ปี 2548 (รอบที่ 1) ข้อมูลของโครงการและผลการสำรวจถูกนำไปใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ รวมทั้ง การประเมินผลกระทบจากนโยบายควบคุมการบริโภคยาสูบ และกำหนดนโยบายควบคุมการบริโภคยาสูบของรัฐบาลมาโดยตลอด ผู้สนใจสามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.ipsr.mahidol.ac.th



คู่แต่งงานที่ครองรักยาวนานที่สุดในอเมริกา

ต้อนรับปีใหม่กันด้วยข่าวที่น่ารักๆ กับคู่รักศตวรรษิกชนชาวอเมริกันที่ครองรักได้ยาวนานที่สุดถึง 81 ปี

คู่รักคู่นี้ คือ คุณตาจอห์น เบตาร์ (John Betar) อายุ 101 ปี และคุณยายแอน เบตาร์ (Ann Betar) อายุ 97 ปี ทั้งคู่แต่งงานกันเมื่อ 25 พฤศจิกายน พ.ศ.2475 และเพิ่งจะครองรักครบ 81 ปีไปเมื่อปี 2556 ที่ผ่านมา คุณตาและคุณยายคู่นี้ได้รับรางวัลคู่รักที่ครองรักยาวนานที่สุดในสหรัฐอเมริกา (the longest married couple) จากองค์กร Worldwide Marriage Encounter ซึ่งในทุกปีองค์กรนี้จะค้นหาคู่รักที่ครองรักได้ยาวนานที่สุด เพื่อสนับสนุนการแต่งงานที่ยาวนาน และส่งเสริมให้หนุ่มสาวอเมริกันมีคู่ครองเพียงคนเดียว

ปัจจุบันคุณตาจอห์น และคุณยายแอน มีบุตร 5 คน หลาน 14 คน และเหลน 16 คน มีลูกสาวที่อายุมากที่สุด คือ 80 ปี ทั้งคู่ได้ให้แง่คิดในเรื่องการครองคู่ว่า ความรักที่ทั้งสองมีให้กันนั้นเป็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข อยู่ด้วยกันอย่างเข้าอกเข้าใจ และต้องประนีประนอมกันและกัน ซึ่งคิดในการครองคู่นี้ น่าจะเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคู่รักทุกคู่ในโลก ที่จะทำให้ครองรักกันได้ยาวนานและมั่นคง เหมือนกับคุณตาจอห์น และคุณยายแอน

ที่มา: Viralnova, 2556. "They Just Broke The Marriage Record. But How They Started Is What Shocked Me" Retrieved 5 January 2014, from <http://www.viralnova.com/longest-married>



เด็กเอ๋ย เด็กอาเซียน

“กตัญญู รู้หน้าที่ เป็นเด็กดี มีวินัย สรางไทยให้มั่นคง” คำขวัญวันเด็ก ปี 2557

วันเด็กของไทยปีนี้ ตรงกับวันเสาร์ ที่ 11 มกราคม 2557 “วันเด็ก” มีต้นกำเนิดมาจากการที่องค์การสหประชาชาติและหลายๆ ประเทศในโลกเกิดความตื่นตัว และเห็นพ้องต้องกันว่าควรจะให้ความสำคัญกับเด็กๆ และเตรียมพร้อมให้เป็นกำลังของชาติในอนาคต

แผนภูมิแท่ง: ร้อยละของประชากรวัยเด็ก จำแนกตามประเทศ ปี 2558



ข้อมูลจากปี 2558¹ ประเทศลาวมีเด็กมากที่สุด ร้อยละ 33.7 ประเทศที่มีเด็กน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 14.5 คือ สิงคโปร์ ส่วนไทยเป็นอันดับ 2 ของอาเซียน คือ ร้อยละ 18.1 โดยในปี 2558 นี้ 10 ประเทศในอาเซียนจะรวมตัวกันเป็น “ประชาคมอาเซียน”

มีประชากรอาเซียนราว 623.8 ล้านคน ซึ่งจะมีวัยเด็ก (ต่ำกว่า 15 ปี) ขอบเรียกว่า “เด็กอาเซียน” 161.8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 25.9 แรงงาน 402.7 ล้านคน วัยสูงอายุ 59.2 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 64.5 และ 9.5 ตามลำดับ

ขณะนี้ประเทศไทย มีประชากรราว 64.8 ล้านคน² มีเด็กจำนวน 11.9 ล้านคน (ปี 2557) รัฐบาลควรให้ความสำคัญด้านการศึกษาให้มากกว่าเดิม เพื่อพัฒนาให้เด็กไทยกลายเป็นคนที่มีคุณภาพในอนาคตเพื่อรองรับและเตรียมความพร้อมในการก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียน อย่างน้อยทักษะด้านการสื่อสารภาษาอังกฤษ หรือภาษาของประเทศในอาเซียน รวมทั้งสร้างทัศนคติต่อเพื่อนบ้านในอาเซียนแก่เด็กเสียใหม่ด้วย

แม้ว่าเราจะมีการรวมเป็นประชาคมอาเซียนในอนาคต แต่ก็ไม่ใช่เรื่องเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น “คน” ก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน ที่จะร่วมพาให้อาเซียนเดินไปข้างหน้าได้

¹ United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2013). World Population Prospects: The 2012 Revision.
² สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583. กุมภาพันธ์ 2556.



ข่าวสถาบันฯ

วิสัยทัศน์: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม เป็นสถาบันชั้นนำในระดับนานาชาติ ที่สรรสร้างวิทยาการด้านประชากรและสังคม เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน

* 7-17 พ.ย. 56 น.ส.นุชราภรณ์ เลี้ยงรื่นรมย์ ร่วมประชุม Human Resources for Health, บราซิล * 10-13 พ.ย. 56 รศ.ดร.ชินอุทัย กาญจนะจิตตรา ร่วมประชุม Third Global Forum on Human Resources for Health—foundation for universal health coverage and the post 2015 development agenda, บราซิล * 20 พ.ย. 56 รศ.ดร.ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การบริหารจัดการองค์ความรู้ความสุขในการทำงาน (Routine to Happiness : R2H) โดยมี ผศ.ดร.เฉลิมพล แจ่มจันทร์ ร่วมเป็นวิทยากร ณ สถาบันฯ **รูป 1** * 22 พ.ย. 56 คณาจารย์และนักศึกษาสถาบันฯ นำเสนอบทความและร่วมงานการประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2556 จัดโดยสมาคมนักประชากรไทย ณ โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ * 22 พ.ย. 56 รศ.ดร.สุรียพร พันพิง และ รศ.ดร.ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต พร้อมคณะ ร่วมงานแถลงข่าวและพิธีร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ “แผนงานการบูรณาการมหาวิทยาลัยแห่งความสุของค์กรสุขภาวะแห่งประเทศไทย” กับ 7 ภาควิชาหรือหน่วยงานมหาวิทยาลัยแห่งความสุข โดยมหาวิทยาลัยมหิดลเป็นเจ้าภาพ ณ อาคารอิมแพ็ค ฟอรั่ม กรุงเทพฯ **รูป 2** * 3 ธ.ค. 56 รศ.ดร.สุรียพร พันพิง พร้อมด้วยบุคลากรร่วมพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นข้าราชการ พนักงานที่ดี และพลเมืองที่ดี เพื่อแสดงความจงรักภักดีและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ณ สำนักงานอธิการบดี ม.มหิดล * 3 ธ.ค. 56 รศ.ดร.สุรียพร พันพิง พร้อมด้วยชาวสถาบันฯ ต้อนรับผู้เยี่ยมชมจากประเทศเวียดนาม เพื่อสร้างความร่วมมือทางงานด้านการศึกษาและการอบรม **รูป 3** * 4 ธ.ค. 56 สถาบันฯ จัดงานแสดงความยินดีผู้สำเร็จการศึกษา ประจำปี 2556 ของนักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยประชากรและอนามัยเจริญพันธุ์ (นานาชาติ) * 5 ธ.ค. 56 รศ.ดร.สุรียพร พันพิง พร้อมด้วยพระสถาบันฯ เข้าร่วมพิธีถวายราชสดุดีเฉลิมพระเกียรติ ถวายพระพรชัยมงคล และวางพานพุ่มถวายราชสักการะ พระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ณ มหิตลลิตาอาคาร ม.มหิดล * 11-14 ธ.ค. 56 รศ.ดร.อมรา สุนทรธาดา นำเสนอผลงานและร่วมประชุม International Conference on Health Equity in Asia : Reproductive Health/Disaster and Health Management to Achieve MDGs., อินโดนีเซีย * 11-17 ธ.ค. 56 ผศ.ดร.พิมพ์พรพรรณ อิศรภักดี จัดอบรมเรื่อง “การวิเคราะห์นโยบายและการวางแผนเชิงกลยุทธ์” (Training on Policy Analysis and Strategic Planning) ณ สถาบันฯ * 12-13 ธ.ค. 56 รศ.ดร.ชินอุทัย กาญจนะจิตตรา, อ.ดร.มนสิการ กาญจนะจิตตรา, น.ส.นุชราภรณ์ เลี้ยงรื่นรมย์, May Myat Cho, น.ส.กัญญาพัชร สุทธิเกษม และ น.ส.ภัทราภรณ์ จังเลิศศิริ ร่วมประชุม 2nd Forum of “Joint Research Network Project”, จีน * 19-24 ธ.ค. 56 รศ.ดร.อารี จำปากล้า ร่วมประชุม The Symbiosis of Muslims and Non-Muslims in East and Southeast Asian Societies, ญี่ปุ่น * 25 ธ.ค. 56 รศ.ดร.สุรียพร พันพิง และคณะผู้บริหาร ต้อนรับผู้แทนจาก the National Population and Family Planning Board (BKKBN) ประเทศอินโดนีเซีย เพื่อหารือความร่วมมือด้านการศึกษา หลักสูตรนานาชาติ ณ สถาบันฯ * 25 ธ.ค. 56 สถาบันฯ จัดงานส่งท้ายปีเก่า-ต้อนรับปีใหม่ 2557 สโลโก้ “หญิงเขียวเปรี้ยว ชายเขียวซาล่า” (Miss Green Lemon & Mr. Green Soda) **รูป 4** * 25 ธ.ค. 56 รศ.ดร.สุรียพร พันพิง พร้อมด้วยผู้บริหาร และบุคลากร เข้าร่วมพิธีรับทราบมติของมหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อขอพรและมอบกระเช้าสวัสดิ์ปีใหม่ 2557 * 27 ธ.ค. 56 รศ.ดร.สุรียพร พันพิง พร้อมด้วยผู้บริหาร และบุคลากร ร่วมพิธีทำบุญตักบาตรอาหารแห้งพระสงฆ์จำนวน 40 รูป เนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ 2557 ของมหาวิทยาลัยมหิดล ณ ศูนย์การเรียนรู้ มหิดล * 2 ม.ค. 57 รศ.ดร.สุรียพร พันพิง พร้อมด้วยผู้บริหาร และบุคลากร เข้าพบอดีตผู้อำนวยการสถาบันฯ (ศ.เกียรติคุณ ดร.บุญเลิศ เลี้ยวประไพ/ศ.ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล/ศ.เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จารัสถุทธิรงค์/ศ.เกียรติคุณ ดร.เบญจมา ยอดคำเนิน-แอ๊ดติงจ/และ รศ.ดร.ชินอุทัย กาญจนะจิตตรา) เพื่อขอพรและมอบกระเช้าสวัสดิ์ปีใหม่ 2557 * 6 ม.ค. 57 สถาบันฯ ร่วมกับศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี และมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ จัดแถลงข่าวงานเสวนา “บ้านเราปลอดบุหรี่ ลดความเสี่ยงการติดบุหรี่ของลูก” ณ โรงแรมเดอะสุโกศล กรุงเทพฯ * 10-17 ม.ค. 57 อ.ดร.ศุทธิดา ชวนวัน นำเสนอผลงานและร่วมประชุม “Population aging and geographic distribution of Thai elder persons”, จีน * 15-17 ม.ค. 57 รศ.ดร.สุรียพร พันพิง, น.ส.เสาวภาค สุขสินชัย, น.ส.ปณณัฏฐ์ ทิพย์สุข และ นายภาสกร บุญคุ้ม ร่วมประชุม Asian Population Association (APA) ครั้งที่ 3 (APA Conference 2015), มาเลเซีย



รูป 1



รูป 2



รูป 3



รูป 4

คำขวัญวันเด็ก ปี 2557
“กตัญญู รุ่งนภา
เป็นเด็กดี มีวินัย
สร้างไทยให้มั่นคง”

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 17/2536
ปนง.พ.พุทธมณฑล

อาคารประชาสัมพันธ์
ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทรศัพท์ 0-2441-0201 0-2441-9666 โทรสาร 0-2441-9333 E-mail : directpr@mahidol.ac.th, Website: www.ipsr.mahidol.ac.th รศ.ดร.สุรียพร พันพิง ผู้อำนวยการสถาบันฯ บรรณาธิการ กมลชนก ขำสุวรรณ จรรย์พร ให้อย่าง เฉลิมพล แจ่มจันทร์ กองบรรณาธิการ กัญญา สาอังกิจ กาญจนมา เขียนฉาย ทศกร สุนทรธาดา จีรวรรณ หงษ์ทอง อธิพร ยูทอง ปราโมทย์ ประสาทกุล ธีระพงศ์ สันติภาพ นางทงศ์ ฉิมสุข พอดา บุญดีระณะ เพ็ญพิมล คงมนต์ ภาณี วงษ์เอก มนสิการ กาญจนะจิตตรา ไยธิน แสวงดี ตรีชนนทร์ เกียรติ รินา ต๊ะดี วรชัย ทองไทย ศุทธิดา ชวนวัน ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต สักกรินทร์ นิยมศิลป์ สุชาดา ทวีสิทธิ์ เสาวภาค สุขสินชัย อภิชาติ จารัสถุทธิรงค์ อมรา สุนทรธาดา อารี จำปากล้า ฝ่ายศิลป์ สมชาย ทรัพย์ยอดแก้ว จุฑารัตน์ ทรัพย์ยอดแก้ว ฝ่ายสมาชิก จีรวรรณ หงษ์ทอง ติดต่อสอบถาม โครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้านประชากร โทรศัพท์ 0-2441-0201 ต่อ 100 หรือ 0-2441-9666