



สถาบันวิจัยประชากร
และสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล

ประชากร และการพัฒนา

แว่นตาที่นายไม่



หน้า 6-7

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

ประชาคมอาเซียนกับการก้าวสู่ภูมิภาค แห่งความมั่งคั่งร่วมกันในปี พ.ศ. 2573

The ASEAN Community and the Next Move towards "RICH" ASEAN in 2030

สักกรินทร์ นิยมศิลป์
sakkarin.niy@mahidol.ac.th

ขณะที่ประเทศสมาชิกอาเซียนกำลังเตรียมพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปี พ.ศ. 2558 ซึ่งจะทำให้อาเซียนซึ่งมีประชากรรวมกันราว 600 ล้านคนและมีขนาดเศรษฐกิจที่ใหญ่กว่าประเทศอินเดียกลายเป็นดาวเด่นทางเศรษฐกิจของโลกทัดเทียมกับประเทศกำลังพัฒนาชั้นนำของโลกอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นจีน อินเดีย บราซิล เม็กซิโก และตุรกี ก็เริ่มเกิดคำถามขึ้นกับอาเซียนว่า ในอนาคตหลังการบรรลุเป้าหมายเป็นประชาคมอาเซียนแล้ว อาเซียนจะก้าวไปสู่เป้าหมายใดต่อไป เพื่อให้สามารถเสริมสร้างขีดความสามารถในการแข่งขันของอาเซียนได้อย่างต่อเนื่อง และทำให้อาเซียนยังคงความสำคัญในฐานะกลุ่มภูมิภาคที่มีพลังการต่อรองทางด้านการเมืองและเศรษฐกิจโลก



ตารางที่ 1: เป้าหมายของ "RICH" อาเซียนในปี ค.ศ. 2030

Resilience (R) ความยืดหยุ่น พึ่ง ตัวอย่างรวดเร็ว	มีนโยบายเศรษฐกิจมหภาคที่สามารถ รักษาเสถียรภาพทางการคลังและยืดหยุ่น ต่อความผันผวนทางเศรษฐกิจได้
Inclusiveness (I) การพัฒนาที่ครอบคลุม ทุกประเทศสมาชิก	ลดความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและลด ความยากจนของประเทศสมาชิก
Competitiveness (C) ความสามารถในการ แข่งขัน	เพิ่มประสิทธิภาพในการผลิตและขีด ความสามารถในการแข่งขันโดยการ พัฒนากลไก นโยบายและมาตรการต่างๆ
Harmony (H) ความสามัคคีปรองดอง	รักษาความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกับประชาคม ระหว่างประเทศและร่วมมือเพื่อแก้ปัญหา ต่างๆ ร่วมกัน

ที่มา: <http://images5.fanpop.com/image/photos/30900000/ASEAN-hetalia-30996333-896-599.jpg>

เมื่อไม่นานมานี้ ได้เกิดโครงการศึกษาแนวทางการพัฒนาของอาเซียนในอนาคตราว 20 ปีข้างหน้าโดยธนาคารพัฒนาเอเชียได้ร่วมมือกับสำนักเลขาธิการอาเซียนและนักวิชาการจากประเทศสมาชิกอาเซียนศึกษาวิจัย รวมทั้งจัดประชุมสัมมนาขึ้นหลายครั้งจนเกิดเป็นเอกสารชื่อ ASEAN 2030: Toward a Borderless Economic Community เมื่อปี พ.ศ. 2555 โดยมีการกำหนดเป้าหมายของอาเซียนในปี พ.ศ. 2573 ให้อาเซียนเป็นภูมิภาคแห่งความมั่งคั่งร่วมกัน (RICH ASEAN) โดยมีองค์ประกอบได้แก่ R มาจาก Resilience (ความยืดหยุ่น พึ่งตัวอย่างรวดเร็ว) I มาจาก Inclusiveness (การพัฒนาที่ครอบคลุมทุกประเทศสมาชิก) C มาจาก Competitiveness (ความสามารถในการแข่งขัน) และ H มาจาก Harmony (ความสามัคคีปรองดอง) ซึ่งเป็นแนวคิดแบบองค์รวมของการพัฒนาที่ครอบคลุมมิติทั้งด้านการเมือง สังคมและเศรษฐกิจ โดยมีประเด็นที่น่าสนใจของ RICH ASEAN หลายประเด็น ดังนี้

หมายเหตุ การแปลความหมายตามตารางข้างต้นเป็นการแปลความหมายของผู้เขียนบทความเอง มิใช่การแปลของเอกสารทางราชการ

1. มีการกำหนดเป้าหมายการพัฒนาทางเศรษฐกิจของอาเซียน ตามศักยภาพและแนวโน้มการพัฒนาของแต่ละประเทศ เพื่อให้สมาชิกอาเซียนยกระดับขึ้นเป็นประเทศที่มีรายได้ปานกลางถึงรายได้สูง โดยแต่ละประเทศจะมีอัตราการเติบโตที่แตกต่างกัน อาทิ กัมพูชาจะมีอัตราการเติบโตเฉลี่ยต่อปีที่ร้อยละ 8.5 จากนี้ไปจนถึงปี พ.ศ. 2573 ซึ่งเป็นอัตราที่สูงที่สุดในอาเซียน ส่วนสิงคโปร์ คาดว่าจะเติบโตในอัตราเฉลี่ยเพียงร้อยละ 4.3 ต่อปี อย่างไรก็ตาม ในปี พ.ศ. 2573 สิงคโปร์จะยังเป็นประเทศที่มีรายได้ต่อหัวสูงที่สุดถึง 87,725 ดอลลาร์ต่อคนต่อปี ส่วนประเทศไทย คาดว่าจะยังคงมีขนาดเศรษฐกิจใหญ่เป็นอันดับสองของอาเซียนรองจากอินโดนีเซียเช่นเดิม ด้วยขนาดเศรษฐกิจประมาณ 1 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ ด้วยอัตราการเติบโตเฉลี่ยร้อยละ 5.8 ต่อปี และรายได้ต่อหัวเพิ่มขึ้นประมาณสามเท่าเป็น 14,997 ดอลลาร์ สูงเป็นอันดับสี่รองจาก สิงคโปร์ บรูไนและมาเลเซีย ทั้งนี้ คาดว่าเศรษฐกิจโดยรวมของอาเซียนจะขยายตัวเพิ่มขึ้นเกือบสี่เท่าจาก 1.858 ล้านล้านดอลลาร์ในปี พ.ศ. 2553 เป็น 6.732 ล้านล้านดอลลาร์ในปี พ.ศ. 2573 และรายได้ต่อหัวจะเพิ่มขึ้นราวสามเท่าจาก 3,105 ดอลลาร์ เป็น 9,435 ดอลลาร์ในช่วงเวลาเดียวกัน

2. มีการระบุภาวะความท้าทายหลัก (Key 2030 challenges) ของอาเซียนใน 4 ด้านได้แก่ การรักษาเสถียรภาพของเศรษฐกิจมหภาคและวินัยทางการคลัง การปรับพื้นฐานทางเศรษฐกิจเข้าหากันควบคู่ไปกับการกระจายการพัฒนาอย่างเท่าเทียม การพัฒนาให้อาเซียนเป็นภูมิภาคของนวัตกรรมและการแข่งขัน และการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้เกิดความยั่งยืน นอกจากนี้ ยังมีภาวะความท้าทายของแต่ละประเทศอีกด้วย โดยประเทศไทยประสบภาวะท้าทายในหลายด้าน ได้แก่ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การลดความเหลื่อมล้ำ/การสร้างสมานฉันท์ในสังคม และการพัฒนาเศรษฐกิจที่ครอบคลุมหลายสาขา เพื่อกระจายความเสี่ยง

3. มีการเสนอทางเลือกด้านนโยบายเพื่อให้อาเซียนสามารถบริหารจัดการภาวะความท้าทายต่างๆ และสามารถก้าวไปสู่การเป็น RICH ASEAN ตามเป้าหมายที่วางไว้ที่สำคัญได้แก่ การเสริมสร้างเสถียรภาพของเศรษฐกิจมหภาคและวินัยทางการคลังโดยการพัฒนากลไกด้านการเงินการคลังของอาเซียนขึ้นมา การปรับพื้นฐานทางเศรษฐกิจเข้าหากันและการเติบโตอย่างเท่าเทียมโดยการจัดทำกรอบความร่วมมือด้านการพัฒนา การจัดตั้งกองทุน ASEAN Convergence Fund และการพัฒนาระบบการเคลื่อนย้ายแรงงานไร้ฝีมือของอาเซียนขึ้น การส่งเสริมให้อาเซียนเป็นภูมิภาคแห่งนวัตกรรมและการแข่งขันโดยการจัดตั้งองค์กรใหม่เพื่อจัดทำตราสัญลักษณ์และมาตรฐานผลิตภัณฑ์ของอาเซียน การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและการรักษาสิ่งแวดล้อมโดยการปรับแก้กฎหมายสิ่งแวดล้อมของประเทศอาเซียนให้สอดคล้องกันและเก็บภาษีกิจการที่ส่งผลกระทบต่อทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

โดยสรุป แนวคิดเรื่อง RICH ASEAN ที่ธนาคารพัฒนาเอเชียและนักวิชาการจากประเทศอาเซียนร่วมกันศึกษาขึ้นนี้เป็นความพยายามที่จะกระตุ้นให้เกิดการขบคิด ศึกษา และกำหนดทิศทางการพัฒนาของอาเซียน อันเป็นก้าวต่อไปของความร่วมมือภายหลังการเป็นประชาคมอาเซียนในอนาคต ซึ่งถือเป็นการศึกษานำร่องที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือใหม่ๆ อีกหลายด้าน รวมทั้งการจัดตั้งกลไกความร่วมมือเพิ่มขึ้น เพื่อให้อาเซียนสามารถก้าวข้ามภาวะความท้าทายในอนาคตจนกลายเป็นภูมิภาคแห่งความมั่งคั่งร่วมกันในที่สุด



ตอบด้ย มีรางวัล

คำถาม “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 33 ฉบับที่ 3

“ปัจจุบันนอกจากประเทศไทยแล้ว ให้บอกชื่อประเทศที่มีผู้นำเป็นสตรีมาอีก 3 ประเทศ”

เฉลย : 1. เกาหลีใต้ 2. บังกลาเทศ 3. มาลาวี 4. ไลบีเรีย 5. เยอร์มัน 6. ลิทัวเนีย 7. ไอซ์แลนด์ 8. โคลโซโว 9. สวิตเซอร์แลนด์ 10. ฟินแลนด์ 11. คอสตาริกา 12. ตรินิแดดแอนด์โตเบโก 13. บราซิล 14. อาร์เจนตินา 15. ออสเตรเลีย

รายชื่อผู้ที่ตอบถูกและได้รับรางวัล กรุงเทพฯ : นิตยา โชคทวีพาณิชย์ ; ลดาวัลย์ สอนงาม นครสวรรค์ : ราตรี บุญเยี่ยม ลำพูน : ประเสริฐ วัชรการิน สุพรรณบุรี : พิราวรรณ หนูอัน

รายชื่อผู้ที่ตอบถูก กรุงเทพฯ : เกศินี รัตแก้ว ; ธเนศ กองประเสริฐ ; ทวี เมตตาวิริยะ ; พิศวาส พงษ์พรหมก ; เมธียา พิมพ์เสนา ; สนั่น รัตแก้ว ; เสาวภาคย์ ศุภนิธย์ ; วรธนา วิไลรัตน์ นครปฐม : พัชรพรรณ โรจนสุกาญจน นครพนม : ยี่สุนเทศ จตุรพักกรพิสิฐ นครราชสีมา : ไพบูลย์ ธีระเรืองรัตน์ นครศรีธรรมราช : ฆฤต ศรีสุข นครสวรรค์ : บุญผา จันทร์นริ์ นนทบุรี : ชิดา โชติกเสถียร ; ปรียอร กลิ่นเกษร ; สมจินต์ โฉมวัฒน์ชัย บุรีรัมย์ : พิมพ์พลี พันธุลี ปทุมธานี : วิษณุ ชูพันธ์ดิถก พะเยา : ถวิล ใจนันทา ; สุลลคณา ดงคำ เลย : ธีราภร สมัยคำ ศรีสะเกษ : นฤภัค พิษณุชนกร อุทัยธานี : พวงทอง ตั้งธิติกุล อุบลราชธานี : มธุริน ศิริทัพ

ท่านที่ได้รับรางวัล โปรดรอรับของรางวัลจากกองบรรณาธิการ

คำถาม “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 33 ฉบับที่ 4

“บอกชื่อดอกไม้ประจำชาติ ของประเทศสมาชิกทั้ง 10 ประเทศ”

ส่งคำตอบมายัง “ประชากรและการพัฒนา” ตามที่อยู่หน้า 12 หรืออีเมล nampong.chi@mahidol.ac.thภายใน 14 พฤษภาคม 2556 (ท่านผู้ตอบคำถามทางอีเมลขอความกรุณาส่งที่อยู่ของท่านมาด้วย เพื่อการจัดส่งของรางวัลในกรณีที่ท่านได้รับรางวัล)

ประกาศรายชื่อผู้ตอบถูก และได้รับรางวัลในฉบับหน้า “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 33 ฉบับที่ 5 (มิถุนายน-กรกฎาคม 2556)

ภัยใกล้ตัวจากอาหารปนเปื้อน นำเข้าจากจีน

การผลิตอาหารปนเปื้อนในประเทศจีนมักเป็นข่าวอยู่เสมอ เพราะมีผลกระทบต่อผู้คนจำนวนมากทั้งในจีนและประเทศนำเข้าสินค้าประเภทอาหารแปรรูป จีนเป็นแหล่งส่งออกสตอเบอร์รี่ที่ใหญ่ที่สุดในโลกทั้งประเทศสดและแช่แข็ง เยอรมันนำเข้าผลไม้ชนิดนี้ไม่ต่ำกว่า 40 ตันต่อปี เนื่องจากราคาถูกต้องใช้การขนส่งทางเรือซึ่งใช้เวลาราวหนึ่งเดือน สินค้าดังกล่าวส่งไปที่โรงเรียนราว 500 แห่ง ในฮัมบวร์ก ผลปรากฏว่ามีนักเรียน 11,000 คน ป่วยเพราะอาหารเป็นพิษ ในจำนวนนี้นักเรียน 32 คน ต้องนำส่งโรงพยาบาล โดยยังหาสาเหตุไม่ได้ว่าเกิดจากอะไร



การตรวจสอบสุกรที่เลี้ยงโดยใช้สารละลายไขมัน



ผลไม้แช่แข็งนำเข้าจากจีนต้นเหตุให้นักเรียน 11,000 คน ป่วย

รัฐบาลให้ความสำคัญกับการตรวจจับสินค้าปนเปื้อน เพื่อเปลี่ยนภาพลักษณ์เชิงธุรกิจ และเมื่อเร็วๆ นี้มหาวิทยาลัยเทียนสิน ทำวิจัยเพื่อผลิตกระดาษทดสอบสารปนเปื้อนในอาหารเบื้องต้น เช่น การวัดปริมาณแบคทีเรีย หรือสารตกค้างจากยาฆ่าแมลง กระดาษทดสอบนี้มีประสิทธิภาพในการตรวจสอบสารเคมีได้ถึง 60 ประเภท ใช้เวลาไม่กี่นาทีเท่านั้น

การปนเปื้อนสารอาหารหรือการปลอมปนอาหารในจีน บางครั้งฟังดูเหลือเชื่อว่ามีผู้ผลิตมีความคิดพิศดารได้ถึงเพียงนั้น เช่น หูหมูเทียม นมเปรี้ยวแต่งหน้าด้วยหนังสัตว์เปียก และเบียร์ปลอมมีส่วนผสมของสารไฮโดรคลอริกและฟอร์มาดีไฮด์ (น่าสงสัยว่าดื่มแล้วจะเมาหรือไม่)

เชื่อว่าทางการจีนจะเพิกเฉยปัญหาดังกล่าว มีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อทุกรูปแบบเพื่อให้ผู้บริโภคสนใจป้องกันตนเอง เช่น การประชาสัมพันธ์เรื่องผู้ประกอบการผลิตชาลาเปาโดยใช้เนื้อหมูที่มีสารเคสโนบูที่รอนที่ใช้ลดไขมันในสัตว์เลี้ยง สารดังกล่าวมีผลออกฤทธิ์ในคน เช่น อาการเวียนหัว อาเจียร มีการจับกุมฟาร์มเลี้ยงหมู ถึง 9 แห่ง ได้ (เชลย) หมู 158 ตัว ในมณฑลไฮหนาน บริษัทผู้ผลิตต้องปลดสินค้าสำเร็จรูปที่เข้าข่ายต้องสงสัยจากแผงวางสินค้าทันที กระแสข่าวระบุว่า อาหารสำเร็จรูปจากเนื้อหมู ราว 2,000 ตัน ถูกทำลายทันที และปลดงานเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง 24 คน (คงไม่กินหมูไปอีกนาน)

จีนเป็นประเทศใหญ่ มีประชากรราว 1,340 ล้านคน ดังนั้นตลาดการบริโภคภายในประเทศรวมทั้งการผลิตเพื่อการส่งออก จึงเป็นธุรกิจที่มีมูลค่ามหาศาล มีผลต่อกระบวนการผลิตและวัตถุดิบ การควบคุมจากรัฐที่ไม่เท่าทันผู้ประกอบการย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ ผู้เขียนขอแนะนำก่อนจบบทความนี้ว่า ถ้าไปเที่ยวจีนโดยเฉพาะที่คุนหมิง กินมันเทศเผากับชาจีนร้อนๆ นั้นอร่อยที่สุด ไม่ต้องกังวลสารปนเปื้อน หรือหูหมูเทียม



จะขอบคุณกันอย่างไรในภาษาอาเซียน

ประเทศ	คำเขียนภาษาอังกฤษ	คำเขียนภาษาไทย
กัมพูชา	Akun	อาคุน
บรูไน มาเลเซีย อินโดนีเซีย	Terima kasih	เตริมา กะซี
ไทย	Khob Khun	ขอบคุณ
พม่า	Kyeizu tin ba de	เจซุติน บาแด
ฟิลิปปินส์	Salamat po	สลามัต โป
ลาว	Khob jai	ขอบใจ
สิงคโปร์	Thank you la/ Xie Xie	แตงกัวลา/เซี่ยเซี่ย
เวียดนาม	Gahm uhn	กาม เอ็น



การผลักดันกฎหมายที่ห้ามการเลือกปฏิบัติ เพราะเหตุแห่งเพศในสังคมไทย

กฎหมายรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 มาตรา 30 วรรค 2 ห้ามการเลือกปฏิบัติเพราะเหตุแห่งความแตกต่างด้านชาติพันธุ์ ศาสนา ถิ่นกำเนิด เพศ การศึกษา อายุ ความพิการ และความคิดเห็นด้านการเมือง ในที่นี้ จะขอหยิบยกประเด็นที่ห้ามการเลือกปฏิบัติต่อบุคคลเพราะเหตุแห่งความแตกต่างในเรื่องเพศมาคุยกัน คำว่า “ความแตกต่างเรื่องเพศ” ได้รับการอธิบายความหมายไว้ในในเจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2550 ว่า นอกจากหมายถึง ความแตกต่างระหว่างชายหรือหญิงแล้ว ยังหมายรวมถึงความแตกต่างของบุคคลที่มีอัตลักษณ์ทางเพศ (sexual identity) หรือเพศสภาพ (gender) หรือความหลากหลายทางเพศ (sexual diversity) แตกต่างจากเพศที่ผู้้นถือกำเนิดอยู่ด้วย อย่างไรก็ตามพบว่า การห้ามการเลือกปฏิบัติด้วยเหตุแห่งเพศไว้ในรัฐธรรมนูญยังไม่มีผลบังคับในทางปฏิบัติ เพราะยังไม่มีกรตรากฎหมายเฉพาะที่รับรองเรื่องนี้ ทำให้บุคคลโดยเฉพาะผู้หญิงและบุคคลหลากหลายทางเพศ ยังคงไม่ได้รับการคุ้มครองเมื่อถูกเลือกปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆ กัน

ด้วยเหตุนี้ ในปี พ.ศ. 2548 ภาคประชาชน องค์กรผู้หญิง นักวิชาการด้านกฎหมาย และนักวิชาการด้านผู้หญิงกลุ่มหนึ่ง ได้ผลักดันให้รัฐบาลไทยปฏิบัติตามพันธกิจในฐานะที่เป็นภาคีของอนุสัญญาาระหว่างประเทศว่าด้วยการจัดการเลือกปฏิบัติต่อผู้หญิงในทุกรูปแบบ (CEDAW) ที่ต้องการให้รัฐภาคีสร้างมาตรการทางกฎหมายขึ้นมา เพื่อให้การจัดการเลือกปฏิบัติต่อผู้หญิงบรรลุเจตนารมณ์ของอนุสัญญาฯ กระบวนการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จึงรับหน้าที่ระดมความเห็นจากนักวิชาการ นักวิจัย ผู้เชี่ยวชาญ และองค์กรผู้หญิงบางส่วน จัดทำร่างกฎหมายเพื่อคุ้มครองผู้หญิงขึ้นจนเป็นที่มาของ ร่างพระราชบัญญัติส่งเสริมโอกาสและความเท่าเทียมระหว่างเพศฉบับของรัฐบาล มีข้อสังเกตว่าการผลักดันกฎหมายภายในประเทศเพื่อคุ้มครองผู้หญิงไม่ให้ถูกเลือกปฏิบัติล่าช้าไปถึงยี่สิบปี ถ้านับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2528 อันเป็นปีที่รัฐบาลไทยลงนามเป็นรัฐภาคีของอนุสัญญาฯระหว่างประเทศฉบับนี้

ปี พ.ศ. 2552 คณะกรรมการกฤษฎีกาพิจารณาร่างกฎหมายฉบับของรัฐบาล และเสนอให้เปลี่ยนชื่อพระราชบัญญัติเสียใหม่เป็น ร่างพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ อีกทั้งปรับเปลี่ยนเนื้อหาที่ภาคประชาชนและเครือข่ายองค์กรผู้หญิงคัดค้าน เพราะเห็นว่าผิดเพี้ยนไปจากเจตนารมณ์ของ CEDAW โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเพิ่มข้อยกเว้นในกรณีที่มีเหตุผลทางศาสนา ทางวิชาการ หรือเพื่อประโยชน์สาธารณะซึ่งเปิดช่องให้มีการเลือกปฏิบัติเพราะเหตุแห่งเพศได้ ในปี พ.ศ.

2553 ภาคประชาชนโดยเครือข่ายองค์กรผู้หญิงทุกระดับหลายเครือข่ายร่วมกันระดมสมอง จัดทำร่างกฎหมายห้ามการเลือกปฏิบัติเพราะเหตุแห่งเพศขึ้นใหม่อีกฉบับหนึ่ง เรียกว่า พระราชบัญญัติส่งเสริมโอกาสและความเสมอภาคระหว่างเพศฉบับประชาชน โดยมีเครือข่ายคนหลากหลายทางเพศเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสนับสนุนด้วย หลังจากจัดทำร่างฯ เสร็จแล้วมีการรณรงค์และเจรจาให้สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรที่สังกัดพรรคการเมืองทั้งฝ่ายรัฐบาลและฝ่ายค้านนำร่างกฎหมายฉบับประชาชนเข้าสู่การพิจารณาของสภาผู้แทนราษฎร

แต่เมื่อเปลี่ยนรัฐบาลมาเป็นพรรคเพื่อไทย พบว่าการพิจารณากฎหมายฉบับประชาชนก็ยังไม่คืบหน้า ในขณะที่คณะรัฐมนตรีของรัฐบาลยิ่งลักษณ์ มีมติเห็นชอบร่างกฎหมายฉบับของรัฐบาลและส่งเข้ารัฐสภาเพื่อรอการพิจารณา ผู้สนับสนุนร่างกฎหมายฉบับประชาชนจึงรวมตัวกันคัดค้านอีกครั้ง มีการจัดเวทีสาธารณะรับฟังความเห็นอย่างกว้างขวางพร้อมไปกับปรับปรุงร่างฉบับประชาชนให้มีเนื้อหาสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2555 ภาคประชาชนได้เสนอกฎหมายฉบับของตนต่อสภาผู้แทนราษฎร โดยมีรายชื่อประชาชนผู้มีสิทธิเลือกตั้งที่สนับสนุนร่างกฎหมายนี้กว่าหนึ่งหมื่นห้าพันชื่อ ในช่วงเวลาใกล้เคียงกัน คณะกรรมการปฏิรูปกฎหมายซึ่งเป็นองค์กรอิสระจัดตั้งขึ้นตามรัฐธรรมนูญ ได้นำร่างฉบับประชาชนมาพิจารณาปรับปรุงในรายละเอียดเพื่อทำให้ร่างกฎหมายฉบับประชาชนมีความชัดเจนและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น พร้อมกับจัดทำเป็นข้อเสนอแนะไปยังนายกรัฐมนตรี ประธานสภาผู้แทนราษฎร และประธานวุฒิสภา เพื่อเป็นการสนับสนุนร่างกฎหมายฉบับประชาชนอีกแรงหนึ่ง

ร่างกฎหมายที่ห้ามการเลือกปฏิบัติเพราะเหตุแห่งเพศในสังคมไทย เป็นกฎหมายอีกหนึ่งในจำนวนเกือบยี่สิบฉบับที่ประชาชนรวมตัวกันเข้าชื่อเสนอ ซึ่งเป็นไปตามหลักการระบอบประชาธิปไตยแบบมีส่วนร่วม ที่คาดว่า น่าจะช่วยอุดช่องว่างหรือเสริมระบอบประชาธิปไตยแบบผู้แทนได้อย่างไรก็ตาม คงต้องช่วยกันจับตามองว่า กฎหมายห้ามการเลือกปฏิบัติเพราะเหตุแห่งเพศฉบับประชาชนจะผ่านวาทกรรมที่เรียกว่าอคติทางเพศไปได้หรือไม่ ฉบับหน้าจะมาเล่าเนื้อหาสาระที่สำคัญในร่างกฎหมายฉบับประชาชนนี้ ว่ามีประเด็นสำคัญอะไรบ้าง และใครจะได้ประโยชน์จากร่างกฎหมายนี้



HAPPINOMETER: รายงานผลการสำรวจความสุขคนทำงานในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2555



HAPPINOMETER คือ เครื่องมือวัดความสุขที่บุคคลสามารถวัดได้ด้วยตนเอง เสมือนการใช้ปรอทมาวัดความรู้สึกและประสบการณ์ที่สะท้อนจากมิติคุณภาพชีวิตของตนเองรวมทั้ง 9 มิติ ได้แก่ สุขภาพดี ผ่อนคลายดี น้ำใจดี จิตวิญญาณดี ครอบครัวดี สังคมดี ใฝ่รู้ดี สุขภาพเงินดี และการงานดี

HAPPINOMETER เป็นเครื่องมือที่ใช้ง่าย สะดวก ทราบผลค่าคะแนนทันที และสามารถใช้ได้ทุกที่ทุกเวลา มีให้เลือกใช้ใน 3 รูปแบบ คือ กรอกข้อมูลลงในแบบ (Paper-based) กรอกผ่านระบบออนไลน์ (Online-based: www.happinometer.com) และกรอกผ่านระบบโทรศัพท์มือถือ (Mobile App-based: IOS and Android)

ความหมายค่าคะแนนเฉลี่ย ได้แก่ ค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0-24.99 แสดงว่า ไม่มีความสุขอย่างยิ่ง ค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 25.00-49.99 แสดงว่า ไม่มีความสุข ค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 50.00-74.99 แสดงว่า มีความสุข และค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 75.00-100.0 แสดงว่า มีความสุขอย่างยิ่ง

ผลการสำรวจความสุขคนทำงานในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2555 โดยเครื่องมือ HAPPINOMETER ซึ่งแบ่งเป็น 2 รอบ พบว่า

รอบแรก (ระหว่างเดือน มกราคม-มิถุนายน พ.ศ. 2555) มีคนทำงานที่ตอบแบบสำรวจทั้งหมด จำนวน 9,596 คน ส่วนใหญ่เป็นคนทำงานหญิง (ร้อยละ 64.5) คนทำงานส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 25-34 ปี (ร้อยละ 36.4) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 40.2) ทำงานด้านการบริการ (ร้อยละ 30.1) ด้านการผลิต (ร้อยละ 26.8) ด้านงานสำนักงาน (ร้อยละ 25.2) เกือบ 3 ใน 4 เป็นการจ้างงานแบบประจำ (ร้อยละ 69.2) และเกือบครึ่ง (ร้อยละ 41.8) ทำงานในองค์กรปัจจุบันยาวนานตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป

สิ่งที่น่าสนใจคือ คนทำงานที่แต่งงานอยู่ร่วมกันกับคู่สมรส และที่ยังโสดอยู่ มีอัตราส่วนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 43.1 และ

ร้อยละ 43.8 โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มที่แต่งงานแล้ว ระบุว่า ยังไม่มีบุตร มีอยู่ถึง ร้อยละ 52.3 ขณะที่ ร้อยละ 23.3 ระบุว่า มีบุตร 1 คน และ ร้อยละ 19.3 ระบุว่า มีบุตร 2 คน แสดงให้เห็นว่า ขนาดครอบครัวคนทำงานในปัจจุบัน มีแนวโน้มเป็นครอบครัวที่ไม่มีบุตร

ความสุขคนทำงานในประเทศไทย ผลสำรวจในรอบนี้ พบว่า **คนทำงานทั่วประเทศ มีความสุข ร้อยละ 61.1** โดย มิติ จิตวิญญาณดีสูงที่สุดคือ ร้อยละ 68.6 อย่างไรก็ตาม มิติที่มีอัตราส่วนไม่เกินร้อยละ 60.0 ซึ่งแม้ว่า จะอยู่ในความหมายของการมีความสุข ก็ตาม แต่ค่าคะแนนเฉลี่ยที่แสดงนั้น ก็น่าวิตกกังวล กล่าวคือ มิติผ่อนคลาดี ร้อยละ 51.3 สุขภาพเงินดี ร้อยละ 55.7 และ ครอบครัวดี ร้อยละ 56.2 ซึ่งทั้ง 3 มิติ นี้ เป็นมิติที่ส่งผลกระทบต่อแรงถึงความสุขระดับบุคคลอย่างยิ่ง

รอบหลัง (ระหว่างเดือน กรกฎาคม-ธันวาคม พ.ศ. 2555) มีคนทำงานที่ตอบแบบสำรวจเพิ่มมากขึ้นเกือบเท่าตัว คือ มีจำนวนรวมทั้งสิ้น 16,969 คน อย่างไรก็ตาม ข้อมูลทั่วไปของคนทำงานในรอบนี้ ไม่แตกต่างจากรอบแรก กล่าวคือ คนทำงานเพศหญิง (ร้อยละ 67.5) มีมากกว่าคนทำงานเพศชาย (ร้อยละ 32.1) ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 25-34 ปี (ร้อยละ 35.5) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 42.9) ทำงานในสายงานบริการสูงที่สุด (ร้อยละ 42.3) ส่วนใหญ่เป็นพนักงานประจำ (ร้อยละ 61.1) และทำงานในองค์กรปัจจุบัน ตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 41.7)

คนทำงานในประเทศไทยในรอบนี้ ระบุสถานภาพเป็นโสด (ร้อยละ 46.6) มากกว่าแต่งงานแล้ว (ร้อยละ 40.5) และเกินกว่าครึ่งของคนทำงานที่ระบุว่าแต่งงานแล้วแต่ยังไม่มีบุตร (ร้อยละ 54.2) สูงกว่าผู้ที่มีบุตร 1 คน (ร้อยละ 21.8) และมีบุตร 2 คน (ร้อยละ 18.9)

ความสุขคนทำงานในประเทศไทย ผลสำรวจในรอบนี้ พบว่า **คนทำงานทั่วประเทศ มีความสุข ร้อยละ 60.9** ซึ่งลดลงเล็กน้อยเมื่อเทียบกับผลสำรวจของรอบแรก โดยค่าคะแนนเฉลี่ยในทุกมิติ แม้ว่าจะต่ำกว่ารอบแรก แต่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

ตารางแสดงคะแนนความสุขจำแนกตามรายมิติ

ค่าคะแนน ความสุขเฉลี่ย	สุขภาพดี	ผ่อนคลายดี	น้ำใจดี	จิตวิญญาณดี	ครอบครัวดี	สังคมดี	ใฝ่รู้ดี	สุขภาพเงินดี	การงานดี	ความสุข ภาพรวม
ช่วงครึ่งปีแรก 2555	61.6 Happy ☺	51.3 Happy ☺	67.3 Happy ☺	68.6 Happy ☺	62.5 Happy ☺	56.2 Happy ☺	62.2 Happy ☺	55.7 Happy ☺	60.5 Happy ☺	61.1 Happy ☺
ช่วงครึ่งปีหลัง 2555	61.5 Happy ☺	52.0 Happy ☺	67.9 Happy ☺	68.8 Happy ☺	59.4 Happy ☺	57.4 Happy ☺	61.8 Happy ☺	55.3 Happy ☺	59.9 Happy ☺	60.9 Happy ☺

ผลสำรวจความสุขคนทำงานไทยทั้ง 2 รอบ แสดงให้เห็นว่า ความผ่อนคลาย ความสุขในด้านการเงิน และความสุขในครอบครัว คือมิติที่คนทำงานไทยในปัจจุบัน ต้องการให้เกิดการพัฒนาสร้างเสริมอย่างต่อเนื่อง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี และเกิดเป็นความสุขที่ยั่งยืน

แล้วคุณล่ะ วันนี้ คุณวัดความสุขหรือยัง? สนใจ HAPPINOMETER ติดต่อ 02-441-0201-4 ต่อ 407

แว่นตาที่หายไป

วันนี้ ผมเริ่มเขียนเรื่องเพื่อลงพิมพ์ใน “ประชาการและการพัฒนา” ด้วยความกังวล ใจผมคอยจะแกว่งไปคิดถึงแว่นตาที่ใช้อยู่เป็นประจำว่ามันไปอยู่เสียที่ไหน ขอโทษครับ . . . ผมเขียนผิด ผมไม่ควรเขียนว่า “มันไปอยู่เสียที่ไหน” ที่จริงผมควรเขียนว่า “ผมไปลืมทิ้งมันไว้ที่ไหน” มากกว่า

แว่นตาอันนี้เป็นแว่นพับได้ กัดให้สั้นลงแล้วพับก้านจนมีความยาวและความบางพอดีกับกล่องสี่เหลี่ยมเล็กๆ ขนาดพกพาใส่กระเป๋าเสื้อได้ แว่นตาอันนี้ผมใช้มาประมาณ 3 ปีแล้ว ต่อจากแว่นลักษณะเดียวกันอีก 2 อันที่ผมไปลืมทิ้งไว้ที่ไหนก็ไม่รู้

ผมตามหาแว่นอันนี้มาหนึ่งวันเต็ม พยายามทบทวนประวัติชีวิตของตนเองตลอดหนึ่งวันที่ผ่านมา ซึ่งก็ไม่น่าจะยาก เพียงวันเดียวไม่ได้ไปไหนมาไหนหลายแห่งนัก ผมทบทวนว่าใช้แว่นตาครั้งสุดท้ายเมื่อไร ไปนั่งที่ใดบ้าง ใส่เสื้อกางเกงตัวใด มีโอกาสเอาแว่นตาไปวางไว้ที่ไหน และมีโอกาสทำตกหล่นที่ใดบ้าง

เครื่องจักรความจำคงเสื่อมสภาพ

คิดแล้วก็เจ็บใจตัวเอง เตี้ยวันนี้ผมมีอาการลืมบ่อยเหลือเกิน ลืมโน่นลืมนี่ ตั้งใจจะทำนั่นทำนี่ แล้วก็ลืมที่จะทำ ลืมชื่อคนที่เคยรู้จักกันดี เห็นหน้าบางคนแต่นึกชื่อไม่ออก เคยบ่นเรื่องนี้กับเพื่อนวัยเดียวกัน หลายคนบอกว่ามีอาการขี้ลืมเหมือนกันที่แรกๆ ผมก็คิดว่าอาจจะเพราะวัย อายุที่มากขึ้นคงทำให้สังขารเสื่อมสภาพลง ร่างกายโดยเฉพาะส่วนสมองของเราคงเหมือนกับเครื่องจักรกล เมื่อใช้งานมานานก็ย่อมเสื่อมสภาพลงไปบ้าง การทำหน้าที่ของสมองเกี่ยวกับความทรงจำคงจะขัดข้องไปบ้าง

บางครั้งพวกเราช่วยปลอบใจกันเองว่า ไม่ใช่เฉพาะผู้สูงอายุอย่างเราหรอกที่มีอาการหลงลืมอยู่เป็นประจำ ความจริงอาการขี้ลืมเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย เด็กๆ ลืมทำการบ้านที่ครูสั่ง ลืมหนังสือ สมุดดินสอ ลืมคำสั่งสอนของพ่อแม่ เห็นอยู่บ่อยๆ ที่คนหนุ่มสาวลืมสิ่งของที่ทิ้งไว้หนุ่มสาวบางคนมีความรักจนลืมวันลืมคืน ลืมโน่นลืมนี่ไม่แพ้เด็กๆ และคนแก่อย่างพวกเรา

เพื่อนคนหนึ่งหาเหตุผลมาอธิบายสาเหตุของการหลงลืมว่าที่เราลืมมันไม่ใช่เพราะสมองส่วนความจำเสื่อมสภาพ แต่เราลืมเพราะขาดสติ ถ้าคนเราไม่ว่าจะจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ทำกิจการใดๆ อย่างมีสติแล้วก็จะไม่ลืม เหตุผลนี้น่าฟัง แต่ก็รู้สึกว่าเป็นเรื่องที่พูดง่ายแต่ทำยาก จะทำอย่างไรให้เรามีสติอยู่ตลอดเวลา คนเราก็ย่อมมีบางเวลาที่หลุดๆ ลอยๆ ไปบ้าง ถ้าเรามีสติเสียอย่าง อาการขี้หลงขี้ลืมทั้งหลายก็คงไม่เกิดขึ้น

ขี้ลืมจึงกลัวเป็นโรคสมองเสื่อม

ผมลองมาคิดดู การที่ผมกังวลเรื่องอาการขี้ลืมที่เกิดขึ้นกับตัวเองนี้ อาจเป็นเพราะผมเอาไปโยงกับโรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ ผมคิดไปว่าการขี้ลืมเป็นอาการเริ่มแรกของโรคสมองเสื่อม ในระยะหลังๆ นี้ ผมลืมบ่อยครั้งขึ้น แต่ผมก็ประหลาดใจว่าความจำเหตุการณ์เล็กๆ โกลๆ ถอยหลังไปในอดีตกลับแจ่มชัดขึ้น เหตุการณ์เมื่อครั้งยังเป็นเด็กมากๆ ที่เกิดขึ้นมานานถึง 60 ปีมาแล้วกลับปรากฏเป็นภาพชัดเจนแจ่มแจ้งขึ้นมาอย่างน่าประหลาด หรือคำพูดที่ว่า “คนแก่ชอบนึกถึงความหลัง” นั้นจะเป็นความจริง

แต่ความจริงอาการขี้ลืมน่าจะเป็นคนละเรื่องกับโรคสมองเสื่อม โรคสมองเสื่อมประเภทที่เราได้ยินกันอยู่บ่อยๆ คืออัลไซเมอร์ ซึ่งเป็นโรคที่สมองสูญเสียการทำงานในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำ การคิด ภาษา การมีเหตุผล และพฤติกรรม ผู้เป็นโรคสมองเสื่อมอย่างรุนแรงจะสูญเสียความทรงจำไปอย่างมาก บางรายจำอะไรไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเห็นเหตุการณ์หรือตัวบุคคล ที่น่าเศร้าคือ ผู้ป่วยจำไม่ได้แม้แต่คนใกล้ชิดที่เคยรักที่สุด

โรคสมองเสื่อมเป็นอีกโรคหนึ่งที่เราไม่มีใครอยากเป็นกัน แต่มีเพื่อนบางคนบอกว่าอัลไซเมอร์ไม่น่ากลัว เพราะเป็นโรคนี้แล้วคนเป็นไม่ต้องทุกข์ร้อน เมื่อสมองเสื่อมแล้ว ก็ไม่ต้องรับรู้เรื่องอะไร การรับรู้เรื่องความทุกข์ร้อนเป็นเรื่องของคนรอบข้าง ผมมีประสบการณ์ตรง คือมีผู้ป่วยด้วยโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์อยู่ที่บ้าน ได้เห็นคนที่เคยอ่อนโยนกลับกลายเป็นก้าวร้าวในบางครั้ง ได้เห็นคนที่เคยรื่นเริงแจ่มใสกลับกลายเป็นเศร้าหมอง เมื่ออาการหนักขึ้นก็ถึงขั้นช่วยตัวเองไม่ได้ ทั้งในเรื่องการอาบน้ำ แต่งตัว กินอาหาร และการขับถ่าย

ผมเห็นสภาพของผู้ป่วยอัลไซเมอร์แล้วรู้สึกสะท้อนใจ ไม่อยากจะคิดว่า ถ้าตัวเองเป็นอย่างนั้นบ้างแล้วภาพจะออกมาเป็นอย่างไร ผมไม่อยากจะเป็นโรคสมองเสื่อมจริงๆ



คุณย่าทิพย์ ศรีแจ้ง อายุ 105 ปี

ผมเคยอ่านหนังสือเรื่อง โอกินาวาโปรแกรมที่พูดถึงเรื่อง ของชาวโอกินาวาที่มีอายุยืนยาวมากๆ ได้เห็นสถิติการเป็น อัลไซเมอร์ที่ผู้เขียนนำมาแสดงประกอบไว้ อัตราความชุกของ โรคอัลไซเมอร์ในกลุ่มประชากรสูงอายุ ชาวอเมริกันกับญี่ปุ่น สูงพอๆ กัน ประชากรอายุ 65-69 ปี ของทั้งสองประเทศนี้ จะเป็นโรคอัลไซเมอร์ 2-3% ถ้าประเทศไทยมีอัตราอัลไซเมอร์ เท่ากับของประเทศสหรัฐอเมริกาและญี่ปุ่น ผมก็ไม่ควรจะวิตก กังวลมากนัก ผมเพิ่งอายุ 65 ปี ยังอยู่ในกลุ่มที่โอกาสเป็นโรค อัลไซเมอร์น้อยมาก แต่ถ้ามองไปไกลอีกสักหน่อย ถ้าผมมีชีวิต อยู่ได้จนถึงอายุ 85-89 ปี โอกาสที่ผมจะเป็นโรคอัลไซเมอร์ ก็จะมีเพิ่มสูงขึ้นอีกหลายเท่าตัว คนญี่ปุ่นและอเมริกันในกลุ่มอายุ นี้เป็นโรคอัลไซเมอร์มากถึง 30% อัตราสูงถึงขนาดนี้ คนที่รอด จากสมองเสื่อมได้ก็ต้องนับว่าโชคดีมาก ๆ ที่เดียว

คิดถึงแม่ร้อยปี

มหาวิทยาลัยมหิดลมีการประกวดแม่ร้อยปี เนื่องในโอกาส วันแม่ 12 สิงหาคม เป็นประจำทุกปี แม่ร้อยปีของมหิดล คือ แม่ผู้มีอายุเกิน 100 ปี และยังมีสุขภาพแข็งแรง แม่ร้อยปี ผู้ชนะประกวดไม่มีใครเป็นโรคสมองเสื่อมทุกๆ ปี ผมมีโอกาส ไปเยี่ยมแม่ร้อยปีอย่างน้อยปีละ 2-3 ราย ผมเกิดความพิศ ปลายปลื้มใจทุกครั้งที่ได้รับพรจากปากของผู้มีอายุเกิน 100 ปี ที่ผมเรียกว่า “ศตวรรษิกชน” เหล่านี้

เมื่อปี พ.ศ. 2553 ผมมีโอกาสเข้าพบท่านผู้หญิงศวดี อัมพรไพศาล บุรณะสัมฤทธิ์ ผมเชื่อว่าท่านเป็นคนทำงานที่ มีอายุสูงสุดในประเทศไทย เมื่อผมไปพบท่านนั้น ท่านมีอายุ 103 ปีท่านยังพูดให้อาวาหนักเรียนอัมพรไพศาลหน้าเสาธงทุก เช้า ท่านบอกเคล็ดลับ วิธีการป้องกันโรคสมองเสื่อมว่าให้ฝึก ใช้สมองอยู่เสมอ ท่านเล่นปริศนาอักษรไขว้ภาษาอังกฤษเป็น ประจำ ท่านผู้หญิงศวดีฯ ถึงแก่อนิจกรรมเมื่อปลายปี พ.ศ. 2555 เมื่อมีอายุ 105 ปี

ผมคิดถึงคุณย่าทิพย์ ศรีแจ้ง อายุ 105 ปี ชาวเพชรบุรี ที่ยังมีสุขภาพทั้งกายและใจดีมาก เราไปเยี่ยมคุณย่าทิพย์เมื่อ ปีก่อน ท่านจำชื่อลูกหลานได้หมด ยังสวดมนต์ได้ และยังท่อง คาถากันลิ้มเป็นบทกลอนให้เราฟังตั้งหลายเที่ยว

ถ้าผมจะมีอายุยืนจนได้เป็น “ศตวรรษิกชน” ก็ขอให้เหมือนๆ กับแม่ร้อยปีมหิดลที่ผมได้ไปพบมา ท่านเหล่านั้น มีอายุยืนและไม่เป็นภาระให้กับลูกหลาน

แล้วทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นโรคสมองเสื่อม

โรคสมองเสื่อมหรือโรคความจำเสื่อมมีสาเหตุมาจากการ สูญเสียเซลล์สมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความจำ ประสิทธิภาพ การทำหน้าที่ของเซลล์สมองเหล่านี้เกี่ยวข้องกับเส้นทาง ของโลหิตที่จะไปหล่อเลี้ยงสมองส่วนนี้ ถ้าเส้นโลหิตสะอาด ไม่มีไขมันเกาะติดตามผนังหลอดเลือด โลหิตก็จะเดินทางไป บำรุงสมองได้สะดวก เซลล์สมองก็จะมีสภาพสมบูรณ์ ทำหน้าที่ ในการจำ คิด และพูดได้อย่างแจ่มแจ้ง

แล้วจะทำอย่างไรให้หลอดเลือดสะอาดปลอดโปร่ง ไม่ตีบตัน หรือเปราะแตก ก็คงจะเรื่องอาหารการกินนี่แหละที่มีส่วนอย่าง

สำคัญ แต่ก่อนผมเคยกินใบแปะก๊วย (ginkgo) ที่ทำเป็น แคปซูล ซึ่งเชื่อกันว่าช่วยบำรุงรักษาสมองในส่วนที่เกี่ยวข้อง กับความจำ ผมเคยกินวิตามินอี ซึ่งกล่าวขานกันว่าป้องกันโรค สมองเสื่อมได้อย่างดีเช่นเดียวกัน ได้ยินผู้เชี่ยวชาญหลายท่าน พูดตรงกันว่ากินอาหารที่มี “สารต้านอนุมูลอิสระ” (antioxidant) จะช่วยบำรุงรักษาหลอดเลือดที่นำเลือดไปเลี้ยงสมอง แล้วก็ได้ ยินเขาพูดกันว่าให้กินอาหารที่มีไขมัน และคอเลสเตอรอลต่ำ จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินโลหิต

ฟังผู้รู้พูดแล้ว ก็ให้คิดว่าวิธีป้องกันโรคสมองเสื่อมก็คง เหมือนกับการดูแลสุขภาพของเรานั้นแหละ กินอาหารที่มี ประโยชน์ ลดอาหารแป้ง ไขมัน และอาหารรสจัด หมั่นออก กำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้เบิกบาน ไม่เครียด ฯลฯ วิธีการปฏิบัติตัวให้สุขภาพดีอย่างนี้ พวกเราส่วนมากรู้อี้ แต่สิ่งที่ไม่ได้คือการปฏิบัติตามสิ่งทีรู้นั้น

ตัวผมเองก็เช่นกัน มีความรู้ดี สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ อะไรควรกิน อะไรไม่ควรกินแต่ปัญหาคือไม่สามารถปฏิบัติตน ตามแนวความรู้ที่รู้นั้น เมื่อเป็นเช่นนั้น ผมเคยพูดตัวเองว่า “สักวันหนึ่ง สู่จะต้องรับกรรมที่ทำไว้ในวันนี้”

.....

ปล. หลังจากที่ผมเขียนบทความนี้จบลงได้ไม่นาน ผมก็ได้พบ กับแวนดาที่หายไป คุณกาญจนา(อายุ 30 ปี) นักวิจัยที่ทำงาน กับผม เห็นแวนดาที่ผมลืมทิ้งไว้ในห้องประชุม จึงเก็บไว้ให้ด้วย ความปรารถนาดี แต่เธอก็ “ลืม” บอกให้ผมทราบ และ “ลืม” ที่จะเอาแวนดานั้นมาให้ผม เธอนึกขึ้นมาได้ก็ต่อเมื่อได้ยินข่าว การค้นหาแวนดาของผมดังก้องไปทั่วสถาบันฯ



ผู้สนใจหนังสือ “ขบวนการไฟสายน้ำตก” ของ ‘โมด บางปะกง’ ถ้าไม่สะดวกที่จะไปหาซื้อตามร้านหนังสือทั่วไป หรือไปที่ร้านหนังสือ แล้วหาไม่เจอ ท่านสามารถสั่งซื้อ ทางไปรษณีย์ได้ ในราคาเล่มละ 180.- บาท โดย โทรติดต่อ คุณจิรวรรณ หงษ์ทอง, ฝ่ายเผยแพร่ฯ 02-441-0201-4 ต่อ 100 โอนเงินเข้าบัญชี สถาบันวิจัย ประชากรและสังคม บัญชีเลขที่ 333-3-00223-2 ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขามหาวิทยาลัยมหิดล

ขันติ

ขันติหรือความอดทน เป็นความอดได้ทนได้ เพื่อที่จะบรรลุถึงความดีงามและความมุ่งหมายอันชอบ ขันติจึงเป็นคุณสมบัติอันสำคัญของผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จ ดังผลวิจัยที่พบว่า เด็กที่มีความอดทน ออกกำลังกายมากกว่า เมื่อโตขึ้นจะประสบความสำเร็จสูงกว่า เด็กที่มีความอดทนออกก้นน้อยกว่า งานวิจัยนี้คือการทดลองมาชเมลโล (Marshmallow Experiment) อันเป็นการทดลองทางจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยแอสตันฟอร์ด

การทดลองเริ่มต้นในปี พ.ศ. 2515 โดยกลุ่มทดลองเป็นเด็กอายุระหว่าง 4-6 ขวบ จำนวนมากกว่า 600 คน ในการทดลอง เด็กแต่ละคนจะได้รับขนมมาชเมลโล 1 ชิ้น ถ้าเด็กสามารถอดก้นที่จะไม่กินขนมภายในเวลาที่กำหนด ก็จะได้ขนมเพิ่มอีก 1 ชิ้น ข้อมูลที่เก็บคือ ระยะเวลาที่เด็กอดก้น ไม่กินขนมก่อนกำหนดเวลา

การศึกษาติดตามผลครั้งแรกในปี พ.ศ. 2531 เป็นการสัมภาษณ์พ่อแม่ของเด็ก ซึ่งพบว่า เด็กที่มีความอดก้นมากกว่า จะมีความสามารถสูงกว่า เด็กที่มีความอดก้นน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญ และการศึกษาติดตามผลในอีก 2 ปีต่อมา (พ.ศ. 2533) พบว่า เด็กที่สามารถอดก้นได้นานกว่า ก็จะมีผลคะแนนทดสอบการใช้เหตุผลเอสเอที (SAT score) สูงกว่า เด็กที่อดก้นได้น้อยกว่าด้วย

ถึงแม้ว่าผลของงานวิจัยข้างต้น จะแสดงให้เห็นว่า ขันติเพียงอย่างเดียวก็เป็นคุณอย่างยิ่งต่อผู้ปฏิบัติแล้ว แต่ถ้าเราต้องการพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ก็ควรปฏิบัติให้ครบเป็นองค์รวม ได้แก่ “ธรรมทำให้งาม 2” ที่ประกอบด้วย ขันติ และโลภจะ (ความเสถียร อธิษฐานขงาม รักความประณีต หมัดจดเรียบร้อยงดงาม)

สำหรับคนทั่วไปควรปฏิบัติตาม “ฆราวาสธรรม 4” อันเป็นธรรมสำหรับการครองเรือน ประกอบด้วย

- 1) **สังขะ** หรือความจริง โดยเป็นคนที่มีความซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พูดจริง และทำจริง
- 2) **ทมะ** หรือการฝึกฝน โดยรู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกนิสัย และปรับปรุงตนเองให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา
- 3) **ขันติ** หรือความอดทน โดยทำหน้าที่การทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่หวั่นไหว และไม่ท้อถอย (ขันติในที่นี้จะเน้นที่ความขยันหมั่นเพียร)
- 4) **จาคะ** หรือความเสียสละ โดยพร้อมที่จะสละความสุขสบายหรือผลประโยชน์ส่วนตัว พร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นและความต้องการของผู้อื่น รวมทั้งยินดีร่วมมือช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตนเอง

นอกจากนี้ ขันติยังเป็นหนึ่งใน “มงคล 38” หรือ “อุดมมงคล” ซึ่งเป็นมงคลอันสูงสุด ที่จะนำความสุขความเจริญมาสู่ตน และเป็นหนึ่งใน “ราชธรรม 10” หรือ “ทศพิธราชธรรม” อันเป็นคุณธรรมของผู้ปกครองบ้านเมือง รวมทั้งเป็นหนึ่งใน “บารมี 10” หรือ “ทศบารมี” อันเป็นความดีที่บำเพ็ญอย่างพิเศษ เพื่อบรรลุผลเป็นพระพุทธรเจ้าหรือมหาสาวก

รางวัลอิกโนเบล สาขาฟิสิกส์ เมื่อปี พ.ศ. 2548 จึงมอบให้กับนักวิจัยสองคน (John Mainstone และ Thomas Parnell) จากมหาวิทยาลัยควีนส์แลนด์ ประเทศออสเตรเลีย สำหรับงานทดลองที่ต้องใช้ความอดทนอย่างยาวนาน คือ งานทดลอง

การหยดของน้ำมันดิบ (Pitch Drop Experiment) ที่เริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2470 โดยปัจจุบันเพิ่งหยดไปได้เพียง 8 หยดเท่านั้น

งานทดลองนี้เป็นการสาธิตให้เห็นถึงสถานะการไหลของน้ำมันดิบเข้มข้น ที่มีสภาพเหมือนเป็นของแข็ง แต่ที่จริงแล้วเป็นของเหลว โดยน้ำมันดิบที่ใช้ทดลองนี้ เป็นชนิดเดียวกันกับที่ใช้ทาใต้ท้องเรือเพื่อกันน้ำ



ถึงแม้ว่าเวลาจะผ่านไปมากกว่า 8 ทศวรรษ แต่ก็ยังไม่เคยมีใครได้เห็นตอนที่น้ำมันดิบหยดสักคน ซึ่งขณะนี้หยดน้ำมันดิบหยดที่ 9 ก็มีลักษณะโตเต็มที่แล้ว และพร้อมที่จะหยดภายใน 12 เดือนข้างหน้า สำหรับผู้ที่ต้องการเห็นน้ำมันดิบหยดเป็นคนแรก สามารถดูการถ่ายทอดสดได้ที่ <http://www.smp.uq.edu.au/content/pitch-drop-experiment>

รางวัลอิกโนเบล: รางวัลสำหรับงานวิจัยที่ทำให้ “ช้า” ก่อน “คิด”

เสวนาได้ขยายคาประชากร

จัดเป็นประจำทุกวันพุธ เวลา 12.30-13.30 น. ที่สถาบันวิจัยประชากรและสังคม [สนใจกำหนดการเสวนาแต่ละเดือน ดูที่ www.ipsr.mahidol.ac.th](http://www.ipsr.mahidol.ac.th)

“The Impact of Parental Migration on the Health of Children Living Separately from Parents” โดย Dr. Ramesh Adhikari, Graduate from Ph.D. Program in Demography 5 ก.พ. 56

“Cross-border Migration in Thailand: Politics, Health, Economics, Problems and Challenges” โดย Mr. Nara Khamkhom, Mr. Farid Agushyvana, Mr. Natchaphon Auampradit, Miss Busakorn Sangkaew, Miss Jidapa Mepien, Mr. Md Nuruzzaman Haque, Student from Ph.D. Program in Demography 6 ก.พ. 56

“สวัสดิการและสิทธิประโยชน์บุคลากร” โดย ประณีต กลิ่นสังข์ 13 ก.พ. 56

“ประสบการณ์ในต่างแดน ตอน บุกเดี่ยว ณ แดนภารตะ” โดย พอดดา บุญยศิริ 20 ก.พ. 56

“The Relationship Between Mothers’ Work And Infant Mortality And Morbidity In Thailand” โดย Tiwarat Tor. jarem 27 ก.พ. 56

“Study visit in the National Cancer Institute of Thailand” โดย Busakorn Sangkaew, Natchaphon Auampradit and Jidapa Meepeen, Student from Ph.D. Program in Demography 6 มี.ค. 56

“Social Protection for informal sector in Greater Mekong Sub-Region” โดย Jidapa Meepeen, Student from Ph.D. Program in Demography 13 มี.ค. 56

“Cross-National Human Trafficking Circle In The Greater Mekong Sub-Region” โดย Nara Khamkhom, Student from Ph.D. Program in Demography 13 มี.ค. 56



กระต่ายกับเต่า

ทุกคนคงคุ้นเคยกับนิทานอีสปเรื่องกระต่ายกับเต่าเป็นอย่างดี เรื่องราวระหว่างกระต่ายน้อยผู้มีความคล่องแคล่วว่องไว ได้ลงสนามวิ่งแข่งกับเจ้าเต่าน้อยผู้ตัวมดเตี้ยมเขื่องช้า ไม่ว่าใครที่ได้เข้ามาสังเกตการณ์ก็ต่างมั่นใจว่า กระต่ายต้องเป็นผู้ชนะอย่างไม่ต้องสงสัย แต่แล้วก็เกิดเหตุการณ์พลิกผันเมื่อเจ้ากระต่ายที่นำเจ้าเต่าอยู่ไกลตัดลื่นใจนอนพักได้ตื่นไม่เมื่อตื่นขึ้นมา ก็พบว่า คู่แข่งของตนเข้าเส้นชัยไปเรียบร้อยแล้ว

หากเปรียบเทียบกับประเทศต่างๆ ในปัจจุบัน จีนคงเปรียบได้ตั้งเจ้ากระต่ายในสนามแข่งขันของตลาดโลก ด้วยอัตราการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจที่รวดเร็วเหนือนานาประเทศ จีนจึงกลายเป็นตัวเต็งอันดับหนึ่งที่จะกลายเป็นมหาอำนาจทางเศรษฐกิจของโลกในอีกไม่ช้า หนึ่งในปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของจีนให้ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วแซงนานาประเทศนั้น ได้แก่ จำนวนประชากรที่มีสูงถึง 1.35 พันล้านคนที่เป็นกำลังสำคัญในการผลักดันให้จีน ก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง

อย่างไรก็ดี ขนาดของประชากรอาจไม่สำคัญเท่ากับว่าประเทศนั้นมีประชากรอยู่ในวัยใดบ้าง นั่นคือ เราต้องพิจารณาสัดส่วนประชากรในกลุ่มอายุต่างๆ ประกอบด้วย หากเปรียบเทียบสองประเทศที่มีสภาพปัจจัยทุกอย่างคล้ายคลึงกัน และมีจำนวนประชากรเท่ากัน แต่ประเทศที่หนึ่งประกอบด้วยเด็กและคนชราเป็นหลัก ในขณะที่ ประเทศที่สองประกอบด้วยประชากรวัยแรงงานเป็นหลัก ประเทศที่สองย่อมมีกำลังในการพัฒนาเศรษฐกิจมากกว่าประเทศแรก เปรียบเสมือนรถที่มีขนาดและน้ำหนักที่เท่ากัน แต่ขนาดเครื่องยนต์ไม่เท่ากัน

และตรงนี้เอง ที่จีนอาจพลาดพลั้งให้กับเต่าได้

อินเดียเป็นประเทศที่มีการเติบโตทางเศรษฐกิจค่อนข้างดี แต่ทว่ายังคงเป็นรองจีนอย่างชัดเจนอยู่ จึงอาจเปรียบเทียบอินเดียได้ตั้งเต่า ที่น้อยคนคาดว่าจะแซงจีนไปได้ หากเปรียบเทียบด้านประชากร อินเดียมี 1.2 พันล้านคน ซึ่งมีจำนวนมากเป็นที่สองรองจากจีน แต่ความแตกต่างสำคัญที่ทำให้จีนอาจเสียเปรียบอินเดียในระยะยาวได้ คือโครงสร้างอายุประชากรนี้เอง

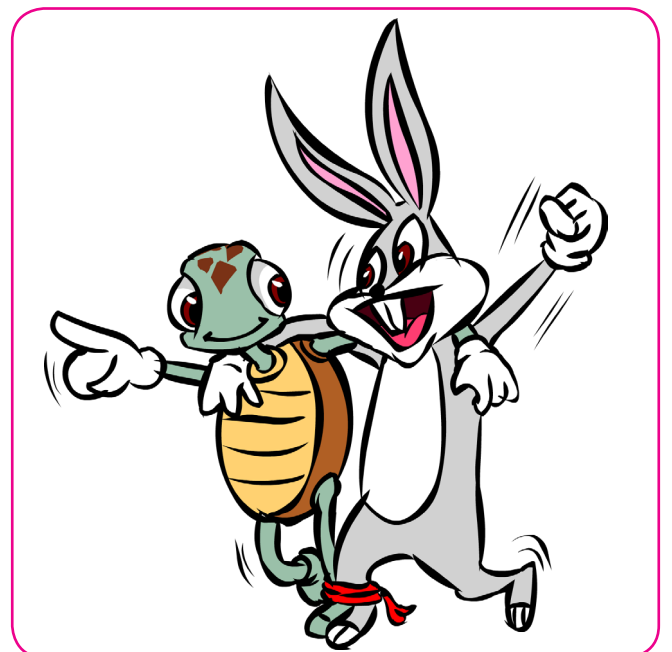
ปัจจุบันนี้ กลุ่มอายุที่มีมากที่สุดในจีนคือ กลุ่ม 40-59 ปี ในขณะที่อินเดียมีกลุ่มอายุที่มีมากที่สุดคือ กลุ่ม 0-14 ปี ความแตกต่างนี้จะยิ่งชัดเจนขึ้น เนื่องด้วยนโยบายของรัฐบาลจีนที่ให้มีลูกได้เพียงคนเดียว จึงยังจะเป็นการลดจำนวนกลุ่มเด็กลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งหมายถึง กำลังแรงงานในอนาคตจะมีสัดส่วนที่น้อยลงไปอีกด้วย ด้วยแนวโน้มเช่นนี้ ในอีกไม่เพียงกี่ทศวรรษ จีนจะมีปิรามิดประชากรเป็นรูปสามเหลี่ยมคว่ำ นั่นหมายถึง ประชากรส่วนใหญ่ของประเทศจะเป็นผู้สูงอายุ ในขณะที่ ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานจะมีสัดส่วนที่น้อย และด้วยโครงสร้างประชากรที่ประกอบด้วยวัยพึ่งพิงเป็นหลัก

เช่นนี้ จีนอาจประสบกับภาวะการชะลอตัวของเศรษฐกิจครั้งสำคัญได้อีกไม่ช้า

ในทางกลับกัน อินเดียที่ปัจจุบันยังคงตามจีนเหมือนเต่าที่พยายามวิ่งแข่งกับกระต่าย แต่ด้วยโครงสร้างอายุประชากรที่ยังคงมีคนในวัยแรงงานอยู่มาก การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของอินเดีย จึงมีโอกาสเป็นไปอย่างมั่นคงและยั่งยืนมากกว่า อนาคตความแตกต่างทางเศรษฐกิจของทั้งสองประเทศนี้จึงอาจลดช่องว่างลงเรื่อยๆ และในที่สุด อินเดียอาจมีโอกาสดิตินและแซงหน้าจีนไปได้

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นดังที่กล่าวไว้แล้วในข้างต้น ปัจจัยด้านประชากรเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการพัฒนาเศรษฐกิจเท่านั้น ยังคงมีปัจจัยอีกมากมายและหลากหลายที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจ โดยเฉพาะ การมีโครงสร้างประเทศที่ดีที่เอื้อต่อการพัฒนา เช่น การมีระบบเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และการปกครองที่มีเสถียรภาพและมั่นคง การมีประชากรที่มีคุณภาพ และนอกจากนั้นประเทศจะต้องมีการสะสมทุนเพื่อการพัฒนาอย่างเพียงพอ

นิทานเรื่องนี้จะดำเนินต่อไปในทิศทางใด ขึ้นอยู่กับนโยบายของแต่ละประเทศเป็นหลัก อินเดียจะต้องหาวิธีที่สามารถใช้ข้อได้เปรียบทางโครงสร้างอายุประชากรให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ในขณะที่ จีนจะต้องหาวิธีรับมือกับผลกระทบที่เกิดจากโครงสร้างอายุประชากรที่กำลังเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว เพื่อไม่ให้เศรษฐกิจของประเทศเข้าสู่การถดถอย จึงเป็นการแข่งขันของสองประเทศที่น่าจับตามองต่อไปอย่างยิ่ง



10 ภาระงานเพื่อสุขภาพที่ดี...เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่



คนเราทุกคนปรารถนาสุขภาพที่ดีให้กับตัวเอง หลายคนตั้งปณิธานในปีใหม่ว่าจะเริ่มลงมือทำตามความตั้งใจ แต่มีผลสำรวจพบว่า 25% ปณิธานที่ตั้งใจไว้ถูกโยนทิ้งหรือล้มเลิกภายในสัปดาห์แรก แต่หลังจาก 6 เดือนไปแล้ว มีผลวิจัยว่าคนที่ตั้งปณิธานโดยเขียนลงกระดาษไว้อย่างจริงจัง มีโอกาสที่จะทำสำเร็จมากกว่าคนที่คิดอยู่ในใจเฉยๆ ถึง 46%

10 ภาระงานเพื่อสุขภาพที่ดีเพื่อจะเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ ลองเลือกสักข้อที่คุณปลื้มและตั้งปณิธานของตัวเอง และทำให้สำเร็จรับรองสุขภาพดีขึ้นแน่นอน ปณิธานดังกล่าว คือ

1. ลดน้ำหนัก เป็นปณิธานฮอตฮิต แต่ทำยากมาก สิ่งที่จะช่วยได้คือการทำตารางโภชนาการและจัดบันทึกอาหารที่คุณทานเข้าไปจะช่วยให้ได้มาก

2. ติดต่อกับเพื่อนเก่า เป็นผลดีต่อสุขภาพใจที่จะติดต่อกับเพื่อนเก่าที่ห่างกันไปนาน มีผลวิจัยว่า ผู้มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนๆ อย่างเหนียวแน่น จะมีอายุยืนกว่าผู้ที่ไม่คบกับใคร การขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมทำลายสุขภาพตนเองพอๆ กับการสูบบุหรี่และดื่มเหล้า

3. เลิกบุหรี่ หลายคนอาจท้อเพราะเคยทำแต่ล้มเหลวหลายครั้ง และพยายามนึกถึงเงินที่คุณจะประหยัดได้เมื่อเลิกบุหรี่ รวมถึงสุขภาพที่ดีขึ้น สองสิ่งนี้เป็นแรงจูงใจที่ดีที่สุด

4. ออมเงิน ปลอดภัย การเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การเดินทางด้วยขนส่งสาธารณะ หรือขี่จักรยานแทนการขับรถ ออกกำลังกายที่บ้านแทนการเป็นสมาชิกที่ฟิตเนส ทำรายการของที่ต้องซื้อก่อนที่จะออกไปช้อปปิ้ง

5. ลดความเครียด หากคุณเป็นคนเครียด อาจเพิ่มความเครียดต่อการเป็นโรคนอนไม่หลับ ซึมเศร้า โรคอ้วน โรคหัวใจ ความเครียดมักเกิดจากการทำงานอันยาวนาน นอนน้อย ขาดการออกกำลังกาย ทานอาหารไม่มีประโยชน์ และไม่ได้ใช้เวลากับครอบครัวและเพื่อน ควรเริ่มคลายเครียดด้วยการผ่อนคลาย นอนหลับ ออกไปสังสรรค์ หรือไปเที่ยวต่างจังหวัดบ้างจะรู้สึกดีขึ้น

6. เป็นอาสาสมัคร สุขภาพของเราเพิ่มขึ้นได้เมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่น และคนที่มีความสุขย่อมมีสุขภาพที่ดีขึ้นด้วย ผลการศึกษาในปี 2010 พบว่า คนที่มีอารมณ์ทางบวกมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนอื่นถึง 20%

7. กลับไปเป็นนักเรียน การที่คนเราได้กลับไปสู่ห้องเรียนอีกครั้งจะช่วยพัฒนาตัวของคุณ ได้เพื่อนใหม่ และทำให้สมองมีพลังขึ้นได้ ผลการศึกษาในปี 2007 พบว่า คนวัยกลางคนที่กลับไปเรียนอีกครั้ง มีความจำ และทักษะการพูดดีกว่าคนที่ไม่ได้ทำ

8. เลิกดื่มเหล้า การดื่มแอลกอฮอล์มาเป็นเวลานานมีผลต่อสมองของคุณ ซึ่งอาจทำให้เป็นโรคซึมเศร้า สูญเสียความทรงจำ เป็นโรคตับแข็ง โรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองแตก มะเร็ง เป็นต้น

9. นอนหลับให้เพียงพอ การพักผ่อนอย่างเพียงพอในตอนกลางคืนมีผลต่ออารมณ์ของเราและยังมีผลต่อร่างกายด้วย เพราะการนอนพักผ่อนไม่เพียงพออาจทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และการนอนยังช่วยทำให้ความทรงจำดีขึ้นด้วย

10. ออกเดินทางท่องเที่ยว การใช้ชีวิตประจำวันแบบเดิมๆ อาจทำให้ทุกอย่างกลายเป็นกิจวัตร การท่องเที่ยวจะทำให้คุณได้เดินออกนอกกรอบ ไปผจญภัย การเดินทางแต่ละครั้งย่อมสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ดีให้กับตัวเรา ความคิดและจิตใจของเราอย่างคาดไม่ถึง

(ที่มา: จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข ปีที่ 9 ฉบับที่ 135 (มกราคม 2556) : 10-11)



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม จัดอบรมระดับชาติ และนานาชาติ ประจำปี 2556

1. “ตารางชีพ: เครื่องมือวัดความยืนยาวชีวิตของประชากร” หลักสูตร 5 วัน ระหว่างวันที่ 27-31 พ.ค. 56
2. “การวิจัยเชิงปฏิบัติการ: ศาสตร์และศิลป์เพื่อประโยชน์สุขของปวงชน” หลักสูตร 11 วัน ระหว่างวันที่ 21-31 ต.ค. 56
3. Regional Workshop on Monitoring and Evaluation of HIV/AIDS Programs หลักสูตร 10 วัน ระหว่างวันที่ 8-19 ก.ค. 56
4. Regional Workshop on Monitoring and Evaluation of Population, Health and Nutrition Programs หลักสูตร 12 วัน ระหว่างวันที่ 25 พ.ย.-11 ธ.ค. 56

ผู้ที่สนใจสามารถติดต่อสมัครได้ที่ : **วริศรา ไวรวิงรบ**
เจ้าหน้าที่ประสานงานการอบรมฯ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล โทรศัพท์ 02 441 0201 ต่อ 301 โทรสาร 02 441 9333 มือถือ 089 254 7640 e-mail: warisara.wai@mahidol.ac.th หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมและดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ www.ipsr.mahidol.ac.th

จดหมายข่าวฉบับนี้ขอแนะนำหนังสือวิชาการชวนอ่านอีกหนึ่งเล่มที่พิมพ์เผยแพร่เมื่อเร็วๆ นี้คือหนังสือเรื่อง **ภาวะไร้สัญชาติ-ไร้รัฐ ชายแดนอีสาน คนลาวอพยพ** เป็นหนังสือที่จัดเข้าประเภทกึ่งตำราเรียนกึ่งงานวิจัยได้ เพราะได้ผนวกเอาแนวคิดทฤษฎีสำคัญๆ ว่าด้วย รัฐชาติ สัญชาติ และพลเมือง เข้ากับข้อมูลเชิงประจักษ์จากงานวิจัยภาคสนาม เขียนโดยผู้เขียนหลักคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีสิทธิ์ อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และอาจารย์สุรสุมกฤษณะจุฑา อาจารย์ประจำคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี



หากท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้ จะพบว่า ผู้เขียนพยายามคลี่ให้เห็นถึงอำนาจของรัฐชาติ ที่มีอิทธิพลต่อประสบการณ์ชีวิตและการต่อสู้ดิ้นรนของคนไร้รัฐ-ไร้สัญชาติ ซึ่งเป็นพลเมืองไทยอีกกลุ่มหนึ่งในพื้นที่ชายแดนไทย-ลาว และไทย-กัมพูชา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้เขียนทำให้เราเข้าใจถึงสภาพการณ์ของการตกอยู่ในภาวะจำยอม การเผชิญกับการไม่มีสถานะบุคคลทางกฎหมายใดๆ รองรับ ซึ่งมีลักษณะลึกลับซับซ้อนและละเอียดอ่อนของคนไร้รัฐ-ไร้สัญชาติจากประเทศลาวและกัมพูชาได้เป็นอย่างดี เนื้อหาภายในหนังสือเล่มนี้ ยังได้บรรจุมุมมองเชิงนโยบายที่น่าสนใจในหลายมิติ จึงเป็นหนังสือที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้สนใจจะศึกษาค้นคว้าเรื่องราวของคนไร้รัฐ-ไร้สัญชาติและชายแดนศึกษา ผู้ที่สนใจสามารถมองหาหนังสือนี้ได้ทั้งที่ศูนย์หนังสือจุฬาฯ ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ ร้าน Book Republic ที่จังหวัดเชียงใหม่

คุณตาคิมูระ: ผู้ชายที่อายุยืนที่สุดในโลก

ในช่วงเวลาครึ่งศตวรรษที่ผ่านมา จำนวนศตวรรษิกชนในโลกได้เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศญี่ปุ่น ในต้นทศวรรษ 1960 ญี่ปุ่นมีคนอายุเกินร้อยปีอยู่เพียง 153 คนเท่านั้น หลังจากนั้นจำนวนศตวรรษิกชนชาวญี่ปุ่นได้เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในปี 2012 ญี่ปุ่นมีจำนวนศตวรรษิกชนประมาณ 51,000 คนแล้ว นับเป็นประเทศที่มีศตวรรษิกชนมากเป็นอันดับสองในโลก รองจากสหรัฐอเมริกาซึ่งมีศตวรรษิกชนประมาณ 53,000 คน

กินเนส เวิลด์ เรคคอร์ด ได้บันทึกไว้ว่า ณ วันที่ 11 เดือนมีนาคม 2556 จิโรมอน คิมูระ คุณตาชาวญี่ปุ่น เป็นผู้ที่มีอายุยืนที่สุดในโลก (ที่มีหลักฐานยืนยันได้) คุณตาคิมูระจะมีอายุครบ 117 ปี ในวันที่ 19 เมษายน 2013 นี้ คุณตายังได้ครองตำแหน่งผู้ชายที่มีอายุสูงที่สุดในโลกในประวัติศาสตร์ (ปกติผู้มีอายุยืนที่สุดในโลกจะเป็นเพศหญิง) เมื่อปี 2012 เว็บไซต์ “International Business Times” ได้นำเสนอข่าวเกี่ยวกับคุณตาคิมูระเมื่อมีอายุ 116 ปี ว่า คุณตายังคงมีสุขภาพแข็งแรง อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสตลอดเวลา สำหรับเคล็ดลับการมีอายุยืนของคุณตาคิมูระ คือ กินอาหารแต่พอดี กินคำเล็กๆ และกินให้ครบทั้ง 3 มื้อ

ความจริง เคล็ดลับของคุณตาคิมูระคงไม่ใช่เรื่องยากที่เราจะปฏิบัติตาม และถ้าเราปฏิบัติตามได้จริงๆ เราก็อาจมีอายุยืนถึงร้อยปีก็ได้

ประชากรสูงวัยในอาเซียน

ปัจจุบันประชากรโลกกำลังมีอายุสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป จำนวน 565 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 8 ของประชากรโลกทั้งหมด (PRB, 2012)¹ การที่จะกำหนดว่า ประเทศใดได้เข้าสู่ “สังคมสูงวัย” แล้วนั้น สามารถพิจารณาได้จากสัดส่วนของประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปที่มีมากกว่าร้อยละ 7 หากประเทศนั้นมีจำนวนประชากรสูงวัยมากกว่าร้อยละ 14 เรียกได้ว่าเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” และหากประเทศใดมีประชากรสูงวัยมากกว่าร้อยละ 20 แสดงว่า ประเทศนั้นได้เข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” แล้ว (Prasartkul, 2012)²

ประชากรในประเทศอาเซียนปัจจุบันก็ได้เข้าสู่สังคมสูงวัยแล้วเช่นเดียวกัน (ร้อยละ 7) และในอีกประมาณ 30 ปีข้างหน้า คือ พ.ศ. 2583 อาเซียนจะเริ่มเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” เมื่อเปรียบเทียบประชากรสูงวัยในแต่ละประเทศ พบว่า ในปี 2556 ประเทศสิงคโปร์แก่ที่สุดในอาเซียน (12%) รองลงมาคือไทย (11%) และเวียดนาม (7%) และคาดประมาณว่า ในอีก 30 ปีข้างหน้า คือ พ.ศ. 2583 ทั้งสามประเทศก็จะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด สำหรับประเทศบรูไน กัมพูชา ลาว และฟิลิปปินส์ ถือได้ว่าเป็นประเทศที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุน้อยในปัจจุบัน ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มประเทศเด็ก ในขณะที่ประเทศอินโดนีเซีย เมียนมาร์ และมาเลเซียจัดเป็นประเทศที่กำลังเข้าสู่สังคมสูงวัยในปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม ในอีกไม่ถึง 10 ปีข้างหน้า ทั้งสามประเทศนี้จะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มตัว และใช้เวลาอีกเพียงไม่เกิน 20 ปี จะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2583

ตาราง 1 ร้อยละของประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ของประเทศในอาเซียน ปี พ.ศ. 2556 และ พ.ศ. 2583³

ประเทศ	2556	2583
อาเซียน	6.8	17.7
บรูไน	4.8	16.5
กัมพูชา	4.6	10.4
อินโดนีเซีย	6.6	17.2
ลาว	4.6	10.0
มาเลเซีย	5.9	14.7
เมียนมาร์	6.1	15.6
ฟิลิปปินส์	4.3	9.9
สิงคโปร์	12.3	35.1
ไทย	11.3	26.2
เวียดนาม	7.4	21.0

แหล่งที่มา

1. Population Reference Bureau. 2012. *2012 World Population Data Sheet*. Washington DC: Population Reference Bureau.
2. Prasartkul, P. 2012. *Ageing and Health*. in Queen Sri Savarindira and Prince Mahidol Commemorative Conference: MU Research to ASEAN Nakhornpathom, Thailand.
3. United Nations. 2010. *World Population Prospects in 2010*. USA: Department of Economic and Social Affairs, Population Division.

ข่าวสถาบันฯ

ขอแสดงความยินดีกับ * รศ.ดร.ฤๅเดช เกิดวิชัย คิษย์เก่าสถาบันฯ หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ประชากรศาสตร์) ที่ได้รับรางวัลศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี 2555 ประเภทบริหาร จากสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย * Dr. RAMESH ADHIKARI (ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศาสตร์ หลักสูตรนานาชาติ) และ นายสุชาติ ทุมมนตรี (หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยประชากรและสังคม) ที่ได้รับรางวัลวิทยานิพนธ์ดีเด่นโครงการรางวัลวิทยานิพนธ์ดีเด่นประจำปีการศึกษา 2555 จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล * 8 ม.ค. 56 Professor Dr. Ronald R. Rindfuss อดีตผู้อำนวยการศูนย์ประชากรคาร์โรไลนาและที่ปรึกษาภาคควิซาลังคมิชยา University of North Carolina ที่ Chapel Hill เยี่ยมสถาบันฯ * 15-18 ม.ค. 56 รศ.อรทัย อาจอ่ำ และคณะ จัดการประชุมเสริมความรู้ การเก็บข้อมูล และการประเมินผลเพื่อเสริมพลัง “จิตตปัญญาศึกษา : มหัศจรรย์แห่งความเป็นไปได้ในชีวิต” ณ บ้านทะเลสีคราม รีสอร์ท จังหวัดสมุทรสงคราม * 19-26 ม.ค. 56 รศ.ดร.สุรียพร พันพืง และ น.ส.พอลดา บุญยศิริธนะ เข้าร่วมประชุมWorkshop on iSHARE2 within INDEPTH sites ณ สาธารณรัฐอินเดีย * 29 ม.ค.-1 ก.พ. 56 รศ.ดร.อมรา สุนทรธาดา เข้าร่วมประชุมCurriculum Development Workshop on ‘Gender and Development’ in ASEAN Universities ณ สาธารณรัฐสิงคโปร์ * 11 ก.พ.-11 ส.ค. 56 Dr.Ambika Krishnakumar และ Dr.Lucthmie Narine จาก Syracuse University, USA มาปฏิบัติงานตามความร่วมมือวิชาการตามข้อตกลง IPSR- Syracuse MOU ร่วมกับ รศ.ดร. อมรา สุนทรธาดา * 15 ก.พ. 56 Professor Bent Flyvbjerg, Director, Said Business School, University of Oxford, United Kingdom และ รศ.อรทัย อาจอ่ำ ปรึกษาเรื่อง การจัดแปลและจัดพิมพ์หนังสือ Real Social Sciences * 14-26 ก.พ. และ 11-21 มี.ค. 56 ผศ.ดร.พิมลพรรณ อัครภักดิ์ และ นางสาวเสาวภาค สุขสินชัย จัดอบรมระยะสั้น เรื่อง “Labour Administration and Employment Services” ให้แก่ Staff of Ministry of Labour and Human Resources, Bhutan” ณ สถาบันฯ **รูป 1** * 18 ก.พ. 56 ผู้บริหารและคณาจารย์จากมหาวิทยาลัยและหน่วยงานของประเทศอัฟกานิสถาน เข้าดูงานสถาบันฯ โดยมี รศ.ดร.อมรา สุนทรธาดา และ น.ส.เสาวภาค สุขสินชัย ให้การต้อนรับ * 1 มี.ค. 55 รศ.ดร.สุรียพร พันพืง ผู้อำนวยการสถาบันฯ และบุคลากรสถาบันฯ ร่วมพิธีวางพานพุ่มเนื่องในวันสถาปนามหาวิทยาลัยมหิดล **รูป 2** และร่วมพิธีเปิดกีฬาบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี 2556 **รูป 3** * 4-5 มี.ค. 56 Dr.Rebecca Miller ประชุมเชิงปฏิบัติการ ในการประชุม “Seventh Senior Officials’ Meeting of the Bali Process ad Hoc Group.” ณ เครือรัฐออสเตรเลีย และ 18-20 มี.ค. 56 ประชุมเชิงปฏิบัติการ ในการประชุม “Regional Roundtable on Irregular Movements by Sea” ณ สาธารณรัฐอินโดนีเซีย * 9-22 มี.ค. 56 รศ.ดร.ชื่นฤทัย กาญจนนะจิตรา เข้าร่วมประชุม Consortium of University for Global Health (CUGH) ในการประชุม the 4th Annual Conference of the Consortium of Universities for Global Health ณ สหรัฐอเมริกา * 17-31 มี.ค. 56 อ.ดร.พจนนา หันจางสิทธิ์ และ อ.ดร.มนสิการ กาญจนนะจิตรา เข้าร่วมการอบรม “Regional Workshop on Impact Evaluation of Population, Health and Nutrition Programs” ณ สาธารณรัฐอินเดีย * 18-27 มี.ค. 56 ผศ.ดร.พิมลพรรณ อัครภักดิ์ และ นางสาวเสาวภาค สุขสินชัย จัดอบรมวิจัยเชิงคุณภาพ ณ สถาบันฯ **รูป 4**

วิสัยทัศน์: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม เป็นสถาบันชั้นนำในระดับนานาชาติ ที่สรรสร้างวิชาการด้านประชากรและสังคม เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน



รูป 1



รูป 2



รูป 3



รูป 4

เข้ร่วมกับประหยัดน้ำ “สำนักงานสมัยใหม่ สท:ณฯ น้ำ ไท่ ไช้ประหยัด” อภิชาติ จัรัสถุทธิรงค์

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน ใบอนุญาตเลขที่ 17/2536 ปณจ.พุทธมณฑล

รอบบริเวณอาคารประชาสังคมอุดมพัฒนา 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.ipser.mahidol.ac.th ที่ปรึกษา รศ.ดร.สุรียพร พันพืง ผู้อำนวยการสถาบันฯ บรรณธิการ สุรียพร พันพืง คิริมันท์ กิตติสุขสถิต สุชาติ ทวีสิทธิ์ สักกรินทร์ นิยมศิลป์ กองบรรณาธิการ กมลชนก ขำสุวรรณ กาญจน เทียนฉาย กุศล สุนทรธาดา จัรมพร ใส้อยอง จิราตี สว่างกิจ เฉลิมพล แจ่มจันทร์ อีระพงศ์ สันติภาพ ปราโมทย์ ประสาทกุล ปัทมา วาฬพวงค์ มนสิการ กาญจนนะจิตรา นภาพงศ์ ฉิมสุข ภานี่ วงษ์เอก ไยธิน แสงดี พอลดา บุญยศิริธนะ เทพพิมล คงมนต์ วรรินทร์ ภารย์ รินา ตะดี วรชัย ทองไทย สุทธิดา ชวนวัน เสาวภาค สุขสินชัย อารี จำปาลาย อมรา สุนทรธาดา อภิชาติ จัรัสถุทธิรงค์ อรพินทร์ พิทักษ์มหาเกตุ ฝ่ายศิลป์ สมชาย ทรัพย์ยอดแก้ว จุฑารัตน์ ทรัพย์ยอดแก้ว ฝ่ายสมาชิก จีระวรรณ หงษ์ทอง ติดต่อสอบถาม โครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้าน ประชากร โทรศัพท์ 0-2441-0201 ต่อ 100 หรือ 0-2441-9666