

สภากาชาดไทยบรรเทาภัยหนาว..... จังหวัดเชียงใหม่



นายจ๋านง แสงมหาชัย

ผู้ช่วยเลขาธิการสภากาชาดไทย
 ฝ่ายบุคลากร และพลโท นายแพทย์
 อำนาจ บาลี ผู้อำนวยการ
 สำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ

พร้อมคณะ ร่วมกับคณะกรรมการเหล่ากาชาดจังหวัดเชียงใหม่ นำผ้าห่มกันหนาว ยาสามัญประจำบ้าน มอบให้ผู้ประสบภัยหนาว จำนวน 278 ชุด และมอบเสื้อกันหนาว เพื่อเด็กนักเรียนในชนบทเฉลิมพระเกียรติ 82 พรรษา จำนวน 929 ชุด พร้อมมอบตุ๊กตาสามัญประจำบ้าน จำนวน 10 ชุด ให้โรงเรียนจำนวน 10 แห่ง ณ โรงเรียนบ้านจันทร์ และโรงเรียนบ้านแม่แดดน้อย ในเขตอำเภอกัลยาณิวัฒนา จังหวัดเชียงใหม่ และได้ไปเยี่ยมกิจการสถานีกาชาดที่ 3 เชียงใหม่ สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดเชียงใหม่ และสาขาบริการโลหิต แห่งชาติ พร้อมร่วมพิธีปิดโครงการ Warehouse & Transportation Workshop for SEANS ณ จังหวัดเชียงใหม่ วันที่ 25-29 กุมภาพันธ์ 2553





บรรยายให้ความรู้เจ้าหน้าที่

พลโท นายแพทย์อำนาจ บาลี ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ เป็นประธานเปิดการบรรยายเรื่อง “การสำรวจระบาดวิทยาสำหรับการติดเชื้อหลังผ่าตัดตา” โดยได้รับเกียรติจาก รศ.น.พ.อนุชา อภิสารธนรักษ์ ผู้เชี่ยวชาญหน่วยโรคติดเชื้อ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มาบรรยายและให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่สำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ณ ห้องประชุมชั้น 6 อาคารสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ในวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2553 และได้รับเกียรติจากอาจารย์วราจีย ชูจิตร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ด้านการป้องกันควบคุมการติดเชื้อโรงพยาบาล โรงพยาบาลราชวิถี และวิทยากรจากบริษัท เทคนิคอล วิน กรุป จำกัด มาบรรยายเรื่อง “การควบคุมการติดเชื้อในห้องผ่าตัด” ณ ห้องประชุมชั้น 10 อาคารเทิดพระเกียรติสมเด็จพระญาณสังวรฯ ในวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2553



โครงการเยี่ยมสอย เสียงใสฯ ...จังหวัดกาญจนบุรี



นายเร็กซ์ศักดิ์ มหาวินิจฉัยมนตรี ผู้ว่าราชการจังหวัดกาญจนบุรี เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการเยี่ยมสอยเสียงใสฯ เทิดพระเกียรติ 50 พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และโครงการศัลยกรรมตกแต่งแก้ไขปากแหว่ง-เพดานโหว่ และความพิการอื่น โดยมี

นางช่อฟ้า มหาวินิจฉัยมนตรี นายกเหล่ากาชาดจังหวัดกาญจนบุรี พร้อมคณะกรรมการเหล่ากาชาดจังหวัด คณะแพทย์อาสาสมัคร และหน่วยแพทย์จากสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ให้บริการตรวจรักษาโดยการผ่าตัด ณ โรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนา จังหวัดกาญจนบุรี วันที่ 22-26 กุมภาพันธ์ 2553 พร้อมกันนี้ พลโท นายแพทย์อำนาจ บาลี ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ และนายกเหล่ากาชาดจังหวัดกาญจนบุรี ได้เยี่ยมผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด ณ โรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนา และมอบเงินค่าใช้จ่ายในการเดินทางให้แก่ผู้ป่วย วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2553





โครงการการลดความเสี่ยงจากภัยพิบัติระดับชุมชน จังหวัดสตูล

นางสาวเพ็ญใจ กรรณเทพ หัวหน้าหน่วยสัมภาระ ฝ่ายบรรเทาทุกข์ พร้อมคณะ ติดตามผลการดำเนินงาน โครงการลดความเสี่ยงจากภัยพิบัติระดับชุมชน ณ บ้านมะหัง บ้านทุ่งสะโง๊ะ และบ้านราไวเหนือ อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล ระหว่างวันที่ 8 - 12 มีนาคม 2553



สัมนา...ฝ่ายบรรเทาทุกข์



ผู้อำนวยการสำนักงาน บรรเทาทุกข์ฯ เป็นประธาน ในการจัดสัมมนาเรื่อง ทำงานอย่างไรให้มีความสุข ในยุคการเปลี่ยนแปลง ให้ แก่เจ้าหน้าที่ฝ่ายบรรเทาทุกข์ โดยมีพระศรีญาณโสภณ วัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก มาบรรยายธรรมะ พร้อมกันนี้ พ.ญ.วรางคณา ทองคำใส

หัวหน้าฝ่ายบรรเทาทุกข์ เป็นหัวหน้าคณะพาเจ้าหน้าที่ ไปเยี่ยมชมโครงการชีวิตวิถีเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน ณ เขื่อนศรีนครินทร์ อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี วันที่ 5 - 6 กุมภาพันธ์ 2553

โครงการแวนสายตา...ผู้ด้อยโอกาส

พลโทนายแพทย์ อำนาจ บาลี ผู้อำนวยการ สำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ นายแพทย์พิชิต ศิริวรรณ รองผู้อำนวยการ สำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ และนายแพทย์ชัยยุทธ รัตนวิจารย์ หัวหน้าศูนย์ จักษุมาตรและแว่นตา



สภากาชาดไทย ร่วมมอบแว่นสายตาจำนวน 162 อัน ให้แก่ผู้ด้อยโอกาสในโครงการแวนสายตาผู้ด้อยโอกาส เนื่องในวันสถาปนาสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ครบ 90 ปี ณ สำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ สภากาชาดไทย วันที่ 27 มกราคม 2553



ประชุมเตรียมความพร้อมรับสถานการณ์ฉุกเฉิน

ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ เป็นประธานในการประชุมเตรียมความพร้อมรับสาธารณภัยและเหตุการณ์ความไม่สงบจาก

การชุมนุมเสื้อแดง โดยมีนายแพทย์พิชิต ศิริวรรณ และหัวหน้าสำนักสารนิเทศและสื่อสารองค์กร สำนักงานบริหาร พร้อมผู้บริหารของสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ เข้าร่วมประชุม ณ ศูนย์ปฏิบัติการภัยพิบัติฯ วันที่ 12 มีนาคม 2553



ตรวจเยี่ยมหน่วยแพทย์ในสถานการณ์ฉุกเฉิน และสถานีกาชาด



ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ และนางสุภาณี เลิศสวัสดิ์วิชา ผู้ช่วยหัวหน้าพยาบาล ฝ่ายสถานีกาชาด เยี่ยมหน่วยแพทย์ในสถานการณ์ฉุกเฉินที่ให้บริการผู้ชุมนุมเสื้อแดง ณ จุดปฏิบัติงานพร้อมรับสถานการณ์ (โรงพยาบาลมิชชั่น) และได้ตรวจเยี่ยม

สถานีกาชาดที่ 2 แพร่ภูธร และสถานีกาชาดที่ 11 วิเศษนิยม กรุงเทพฯ วันที่ 19 มีนาคม 2553

เยี่ยมสถานีกาชาดที่ 2



เยี่ยมสถานีกาชาดที่ 11



การช่วยเหลือกรณีพิชิตเหตุฉุกเฉิน

นายแพทย์พิชิต ศิริวรรณ รองผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ เป็นประธานในพิธีเปิดอบรมเชิงปฏิบัติ

การ “การช่วยเหลือกรณีพิชิตเหตุฉุกเฉิน” โดยได้รับเกียรติจาก รศ.พญ.ปวีณา บุญบุรพวงศ์ ภาควิชาวิสัญญีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นวิทยากรให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่สำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 6 สำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ วันที่ 23-24 มีนาคม 2553



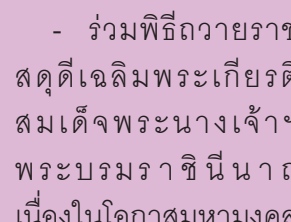
กิจกรรมสถานีกาชาดที่ 4 จังหวัดนครราชสีมา



- จัดอบรมผู้สูงอายุ ตามโครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการจัดสวัสดิการสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ คนพิการ จังหวัดนครราชสีมา โดยจัดอบรมให้แก่ผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของสถานีกาชาดที่ 4 ได้รับการสนับสนุนการจัดตั้งกองทุน

จากองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา มีสมาชิกสภาจังหวัดเป็นประธานในการเปิดการอบรม ณ สมาคมฮากกา อ.เมือง จ. นครราชสีมา มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 200 คน วันที่ 4 สิงหาคม 2552

- ร่วมกิจกรรมในโครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งอาชญาเสพติด อำเภอเมือง ปี 2552 โดยองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา อบรมความรู้ให้แก่ประชาชนในเขตพื้นที่ของสถานีกาชาดที่ 4 จำนวน 64 คน ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา วันที่ 8-9 สิงหาคม 2552



- ร่วมพิธีถวายราชสดุดีเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสสมหามงคล

เฉลิมพระชนมพรรษา 77 พรรษา 12 สิงหาคม 2552 ณ หอประชุมเปรมติณสูลานนท์ และร่วมกับสำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัด ออกรับบริจาคโลหิต มีผู้บริจาคโลหิต จำนวน 139 คน วันที่ 12 สิงหาคม 2552

- จัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ สภานายิกา



สภากาชาดไทย เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 77 พรรษา 12 สิงหาคม 2552 โดยประธานชมรมผู้สูงอายุสถานีกาชาดที่ 4 นครราชสีมา เปิดกรวย ถวายเครื่องราชสักการะ ถวายราชสดุดี ร่วมร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี เพลงสดุดีมหาราชาและสมาชิกรำบายศรีสู่ขวัญ ณ ลานเอนกประสงค์สถานีกาชาดที่ 4 มีเจ้าหน้าที่พร้อมสมาชิกและคณะกรรมการที่ปรึกษาเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 52 คน วันที่ 13 สิงหาคม 2552





กิจกรรมสถานีกาชาดที่ 4 จังหวัดนครราชสีมา

- จัดพิธีถวายราชสดุติเชลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิม



พระชนมพรรษา 82 พรรษา 5 ธันวาคม 2552 ในกิจกรรม “ 9 ในดวงใจ ” ซึ่งเป็นวันเฉลิมมหามงคลวันที่ 9 เดือน 9 ปี 2009 เวลา 09.09 น. ณ สถานีกาชาดที่ 4 นครราชสีมา



- จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ครั้งที่ 12 โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เสริมสร้างการทำงานเป็นทีม เน้นการประสานงาน ความร่วมมือร่วมใจ และความห่วงใยของผู้สูงอายุ ภายใต้บรรยากาศที่

สนุกสนาน พร้อมร่วมออกกำลังกาย โดยการรำวงและลีลาศ และร่วมรับฟังการจัดตั้งกองทุนสวัสดิการผู้สูงอายุสถานีกาชาดที่ 4 มีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 56 คน ณ ห้องประชุมสถานีกาชาดที่ 4 วันที่ 17 กันยายน 2552



- เป็นวิทยากรสอนอบรมปฐมพยาบาลให้แก่พนักงานบริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด จำนวน 3 รุ่น มีผู้เข้ารับการอบรม 106 คน ณ บริษัทไทยน้ำทิพย์ สาขานครราชสีมา และขอนแก่น วันที่ 8-10 กันยายน 2552



- ถวายผ้าไตรจีวรแก่สามเณรวัดสระแก้ว ซึ่งอยู่ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของสถานีกาชาดที่ 4 จำนวน 19 ผืน ณ วัดสระแก้ว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา วันที่ 21 กันยายน 2552 โดยมีท่านเจ้าอาวาสเป็นผู้รับการถวาย



กรุงเทพฯ...ช่วยเหลือ



พลโท นายแพทย์อำนาจ บาลี ผู้อำนวยการสำนักงาน
บรรเทาทุกข์ฯ รับมอบเงินจำนวน 1,507,610 บาท
จากธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน) โดยมีผู้ร่วมมอบ
เงิน คือ คุณมาร์ค อาร์โนลด์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและ
กรรมการผู้จัดการใหญ่ คุณพรสนอง ตูจันดา ประธาน
คณะเจ้าหน้าที่ด้าน Transformation คุณเยาวลักษณ์ พูลทอง
ประธานคณะเจ้าหน้าที่ด้านการสื่อสารองค์กรและนักลงทุน

สัมพันธ์ และคุณบุษรา วิชัยสุทธิกุล เจ้าหน้าที่ 7 ฝ่ายสื่อสารองค์กร เพื่อนำเงินไปช่วยเหลือผู้ประสบภัย
แผ่นดินไหวในสาธารณรัฐเฮติ ณ ศูนย์ปฏิบัติการภัยพิบัติ สภากาชาดไทย วันที่ 4 มีนาคม 2553

ปฏิทินข่าว



30 มี.ค.-7 เม.ย.2553	หน่วยปฐมพยาบาลงานกาชาดประจำปีพ.ศ.2553 ณ สวนอัมพร และสนามเสือป่า
1, 8, 22, 29 เม.ย.2553	หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ให้บริการตรวจรักษาโรคทั่วไป และโรคเฉพาะทางผิวหนัง ณ สถานีกาชาดหัวหินเฉลิมพระเกียรติจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
9, 23 เม.ย. 2553	หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ให้บริการตรวจรักษาโรคทั่วไป และโรคเฉพาะทางตา ณ สถานีกาชาด หัวหินเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
20 เม.ย.2553	หน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่ให้บริการแก่แรงงานต่างด้าว ณ อำเภอมหาชัย จังหวัดสมุทรสาคร
21 เม.ย.2553	หน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่ให้บริการ ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี จังหวัดนครปฐม
21 เม.ย.2553	หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ให้บริการตรวจรักษาโรคทั่วไปและให้บริการฝังเข็ม ณ สถานีกาชาด หัวหินเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
21-25 เม.ย.2553	หน่วยแพทย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ให้บริการตามโครงการผ่าตัดต้อกระจกผู้ยากไร้เฉลิมพระเกียรติ ณ สถานีกาชาดที่ 6 อรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว
22 เมษายน 2553	หน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่ให้บริการทางทันตกรรมจัดฟัน ณ สถานีกาชาดหัวหิน เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
22-23 เม.ย.2553	หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ให้บริการ ณ ศูนย์สภากาชาดไทยเวชพำนัเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดอ่างทอง



ปัจจุบัน...จะทำได้

ทุกคนมีเวลาเป็นของตัวเอง แม้จะไม่ได้สวมนาฬิกาข้อมือก็เถอะ แต่มักมีหลาย ๆ เหตุการณ์ที่ จะได้ยินเสียงบ่นตามมาจากหลังว่า “ ถ้ารู้แบบนี้ ถ้าทำแบบนี้ และอีกหลาย ๆ ถ้า ” ซึ่งทั้งหมดทั้งปวงของคำว่าถ้า นั้น ก็คือการอาศัยอารมณ์กับอดีต และความไม่พอใจกับสิ่งที่ได้กระทำ ผ่านมาแล้ว แต่มนุษย์เราในปีค.ศ.2010 ไม่ได้เก่งกล้าสามารถ อย่าง ไตรเอมอนในยุค 2112 ที่จะนั่งโหม่แมชชีน ย้อนเวลากลับไปแก้ไขอดีตได้ ดังนั้นจงทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

• จงกล้าที่จะก้าว

เพิ่งจะก้าวเข้าสู่ศักราชใหม่ได้ไม่กี่เดือนหลายเสียงก็บ่นกับตัวเลขของ อายุที่เพิ่มขึ้น และหลายเสียงก็ตั้งใจเอาไว้ว่าปีใหม่จะเริ่มทำนั่นทำนี่ ซึ่งไม่ แปลกและเป็นเรื่องที่ดีด้วยซ้ำที่จะหาวันดี ๆ สักวันเป็นวันของการเริ่มต้น เพราะการเริ่มต้นนั้นยากพอๆ กับการไปให้ถึงเป้าหมาย

• ผันให้ไกล ไปให้ถึง

บางครั้งความฝันก็เปรียบเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงใจให้มีพลังมุ่งมั่นทำใน สิ่งที่ต้องการ ดังนั้นหากใครสักคนจะมีฝันจึงไม่ใช่เรื่องน่าอาย จะฝันเล็ก ฝันใหญ่ ก็มีสิทธิ์ที่จะฝัน ขอเพียงกล้าที่จะฝัน อย่าดูถูกความฝัน (ทั้งของ ตัวเองและผู้อื่น) และค่อย ๆ ถักทอความฝันนั้นให้เป็นจริง ตั้งระยะเวลา ของเป้าหมายไว้คร่าว ๆ เช่น อีก 2 ปีจะซื้อบ้าน ราคาเท่าไรตั้งไว้ ระหว่าง ทางนั้นก็รู้จักเก็บเงิน ขยันทำงาน และหมั่นบอกตัวเองอยู่บ่อย ๆ ว่า จะต้องซื้อบ้านให้ได้ภายใน 2 ปี ดังนั้นจะเป็นการย้ำความฝันให้ไม่หลงลืม มั่นใจไป อย่างไรก็ตามการที่เราวาดฝันไว้นั้นจะต้องไม่หลักลอย พร่ำเพ้อไปเรื่อย ไม่อย่างนั้นจะเรียกว่า “ ฝันฝัน ” ซึ่งไม่สามารถทำให้ฝันเป็นจริงขึ้นมาได้

• ทุกคนมีเวลา

แม้ว่าเวลาจะผ่านไปอีก 1 ปีแล้วก็ตามแต่อย่าตกใจ และอย่ามา นั่งคร่ำครวญเสียเวลาของจนหมดไปอีก 1 ปีแล้ว แต่จงคิดว่าต่อไป ในวันข้างหน้าจะทำอะไรบ้าง การวางแผนชีวิตไม่ได้บ่งบอกว่าคนคนนั้น จะเป็นคนคิดมาก เจ้าระเบียบแบบแผน เคร่งครัด แต่อย่างใด แต่การที่คน คนหนึ่งสามารถวางแผนชีวิตให้ตัวเอง (อย่างคร่าว ๆ) และทำได้ตามนั้น เป็นเรื่องที่ดี แสดงให้เห็นว่าเข้าใจและให้ความสำคัญกับเวลา ในเมื่อเวลา ไม่ได้หยุดนิ่ง แต่เคลื่อนไปทุกๆ วินาที เราก็ควรจะเคลื่อนไปตามเวลาเช่นกัน แต่ไม่ใช่การวิ่งตามเวลาแบบที่ปล่อยปลະให้เวลาล่วงผ่านไปแล้ว โดยไม่ ระวังอะไรกับมันเลย แต่เราควรเคลื่อนไปพร้อมๆ กับเวลา ไม่ใช่เรื่องยาก เลยเพียงสะกดจิตตัวเองว่า “ เวลาทุกวินาทีมีค่า ” ที่สำคัญไปกว่านั้นคือ เวลาแตกต่างจากสิ่งของอื่น ๆ ที่เคลื่อนผ่านไปแล้วไม่สามารถเอากลับคืน มาได้ เลิกนั่งบ่นกันเสียทีว่า “ ไม่มีเวลา ” และลุกขึ้นมาทำวันนี้ให้ดีที่สุด

• ของขวัญจากโลก

ใครที่กำลังละเลยใจกับวันเวลาที่เปลี่ยนวันคืนไปเรื่อย ๆ แต่ยังรู้สึก ว่า ชีวิตไม่มีอะไรดีขึ้นมาเลย มีหน้าซำยังจมจมอยู่กับคืนวันเก่า ๆ โปรดจง

ลืมตาแล้วสะบัดหัวแรง ๆ สองสามที คุณรู้ไหมว่าโลกให้ของขวัญเราอยู่ แล้วทุกๆ วัน ทุกครั้งที่เราลืมตาตื่นมาพบกับแสงของพระอาทิตย์นั่นคือ ของขวัญที่มีค่ามาก มนุษย์เราโชคดีแค่ไหนที่สามารถจะทำได้ทำหรือแก้ไข อะไรต่อมิอะไรได้อีกในทุกๆ วัน หาก “ เมื่อวาน ” เรายังไม่ได้ทำอะไรที่ตั้งใจ ไม่เป็นไร “ วันนี้ ” เรายังสามารถทำได้หาก “ เมื่อวาน ” เราทำอะไรผิดพลาด ไม่เป็นไร “ วันนี้ ” เราต้องทำให้สำเร็จ

• จงเฝ้ามองพระอาทิตย์ขึ้นและตก

อย่างน้อยๆ ใน 1 ปี ควรเฝ้ามองพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก 1 ครั้ง ทำในอะไรหรือ เหตุผลแรกก็คือการที่จะหาสถานที่เหมาะๆ เพื่อเฝ้ามอง พระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกให้สวยๆ ท่ามกลางบรรยากาศดีๆ แล้ว ละก็ ต้อง เดินทางออกนอกเมือง ไปยังสถานที่โล่งแจ้งหรือยังสถานที่ทอง เทียวตามจังหวัดต่างๆ ดูพระอาทิตย์ขึ้นที่ผาชนะใด จ.อุบลราชธานี ดูพระอาทิตย์ตกที่แหลมพรหมเทพ จ.ภูเก็ต ซึ่งการพาตัวเองออกไปจาก สภาพแวดล้อมที่จำเจ วางมือจากการกรำงานหนักมาตลอดทั้งปี นับเป็นการช่วยผ่อนคลาย บำบัดอารมณ์และจิตใจ และอีกเหตุผลการ เฝ้ามองพระอาทิตย์ขึ้น และพระอาทิตย์ตกนั้นทำให้เราตระหนักได้ถึงชีวิต และวันเวลาที่เคลื่อนผ่าน มนุษย์เราสามารถรู้ล่วงหน้าได้ว่า เวลา ก็โม ง กี่นาที กี่วันที่ พระอาทิตย์จะขึ้นจะตก แต่มนุษย์เราไม่สามารถหยั่งรู้ได้ว่า เวลาของตัวเองจะขึ้นหรือจะตกเมื่อใด ดังนั้นในนาทีที่มีลมหายใจเฝ้ามอง ดูพระอาทิตย์ขึ้นหรือตกนั้น ก็ควรจะเฝ้าพิจารณาจังหวะชีวิตของตัวเอง ด้วยเช่นกัน วันๆ หนึ่งที่เคลื่อนผ่านเราได้ทำอะไรแล้วบ้าง มีสิ่งใดที่ยังคั่ง ค้าง มีสิ่งใดที่ยังผิดพลาด และในอีกวันรุ่งเราควรจะมิชีวิตก้าวต่อไป อย่างไร

• ปีใหม่ ปีเก่า ก็ชีวิต (เดิม)

บางคนมีโอกาสได้ฉลองปีใหม่หลาย สิบปี บางคนมีโอกาสเพียงน้อยนิด และบางคนยังหวั่นใจว่าจะมีโอกาสได้ฉลองปีใหม่อีกปีหรือไม่ มีหลาย คนที่ไม่แยแส กับวันเวลาใดๆ มองว่าก็แค่ผ่านไปอีก 1 วัน หรือผ่านไปอีก 1 ปี แต่ถ้ามองให้ลึกแล้ว เวลาที่เราบอกว่า แค่ผ่านไป นั่นนะ ก็คือเวลาใน ชีวิตของเราเอง ซึ่งเราเองไม่รู้ว่าจะมีเวลาให้ปล่อยผ่านไปได้กี่วัน กี่เดือน กี่ปี แต่ที่เรารู้ก็คือ วันที่เรามีลมหายใจ เรามีเวลาอยู่เต็มเปี่ยม เราควรจะใช้เวลาให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์แก่ตัวเองสูงสุดมิใช่หรือ

คอลัมน์ “รอบรู้กับ Post Classified”

จาก หนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์ หน้า 5

ฉบับวันพุธที่ 13 มกราคม 2553