

media | for | change

M4C

VOL.04 / DECEMBER 2015



BE
HERO

COVER STORY

Everyone can be a hero
วงศ์ทนง ชัยณรงค์สิงห์

VOICE FOR KIDS

The special one
ศ.พญ.พรสวรรค์ วสันต์

IN-DEPTH COVERAGE

Look at the world
เปิดตา เปิดใจ เปิดไอเดีย

EDITOR'S NOTE

ฮีโร่ของคุณคือใครครับ

ถ้าเป็นตอนเด็กในมโนที่ไร้ซึ่งสาระคงมีหน้าของซูเปอร์แมน ไม่ก็ยอดมนุษย์ในการ์ตูนลอยมา ถ้าถามตอนผมอยู่ช่วงวัยแตกเนื้อหนุ่ม ฮีโร่ที่น่าจะเป็นนักดนตรีเจ๋งๆ ถ้าอยู่ในช่วงวัยเริ่มทำงาน นักวิชาการเก่งๆ หรือบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตคงทำให้ผมตื่นตื่นทุกครั้งที่ได้ติดตามเรื่องราวของคนเหล่านั้น

แต่ถ้าถามตอนนี้ ผมคงระบุรูปพรรณสัณฐาน บุคลิกท่าทาง หรือกลุ่มอาชีพได้ไม่ชัดเจนจนกระทั่งได้ไปชมภาพยนตร์เรื่อง เดอะดาวนีย์ เป็นคนธรรมดาที่น่าจะไปหนึ่งที่ว่าด้วยเรื่องของกลุ่มคนที่เป็นาดาวนีย์โครม ความรู้สึกตอนเดินออกมาจากโรงภาพยนตร์ราวกับคนที่ค้นพบสิ่งธรรมดาอะไรสักอย่างในชีวิต เหตุใดชีวิตของคนที่ตั้งใจทำอะไรไม่สำเร็จไม่ได้ แต่พวกเขา กลับดำเนินชีวิตในแต่ละวันได้อย่างมีความสุข และมีความสุขมากกว่าคนอย่างเรา ที่อ้างตนว่าฉลาดและเก่งไปซะทุกอย่าง เมื่อเทียบกับคนในภาพยนตร์เรื่องนี้คนธรรมดาอย่างเราๆ นี้เอง ที่เขาเล่าเรื่องการใช้ชีวิตมาก ถ้าถามผมตอนนี้ก็อีกครึ่ง ขอตอบดั่งๆ ว่า พวกเขาคือฮีโร่ของผมครับ

นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมคอนเซ็ปต์ BE HERO เราจึงเลือกวงศ์ทอง ชัยณรงค์สิงห์ มาพูดคุยกันใน Cover Story เหตุผลแรกคือ หากนึกถึงคนที่เป็นาดอลของเด็กรไทย ชื่อของเขาเลยล้ำแน่นอน เหตุผลต่อมาภาพยนตร์ที่ผมพูดถึงเมื่อสักครู่เป็นผลงานของวงศ์ทองครับ และในปีหน้า เราจะได้เห็นเรื่องราวของกลุ่มคนที่เป็นาดาวนีย์โครมในรูปแบบเรียลลิตี้ 16 ตอน ทางช่องไทยพีบีเอสแน่นอนครับมันคือผลงานของวงศ์ทองเช่นกัน บทสัมภาษณ์อันว่าด้วยที่มาของการทำภาพยนตร์และรายการโทรทัศน์ หรือเรื่องราวความสัมพันธ์ระหว่างเขากับพ่อให้พ่อกลิ้งอายเดือนของพ่อเข้าไปหน่อย น่าจะทำให้ผมมองที่คุณมีต่อเพื่อนมนุษย์เปลี่ยนไป

ผมเองก็เคยคิดว่าฮีโร่ ต้องเป็นคนที่ทำอะไรพิเศษกว่าคนอื่น เมื่อการทำงานต้องพบเจอคนหลากหลายประเภท ทำให้ผมเห็นพลังพิเศษในตัวคนธรรมดามากมาย จนถึงวันหนึ่งผมถึงได้เข้าใจว่าฮีโร่ก็คือคนเดินถนนทั่วไป พ่อที่อดหลับอดนอนขับแท็กซี่หาเงินส่งเสียลูก แม่ที่ตื่นแต่เช้าเตรียมอาหารให้ทุกคนในบ้าน หรือแม้แต่คนไร้บ้านที่ยังเรียนรู้ที่จะต่อสู้เพื่อมีชีวิตต่อไป คนเหล่านี้ล้วนเป็นาดาวนีย์โครมในแบบของเขา แม้แต่ตัวคุณเองก็เป็นฮีโร่ได้

เพื่อให้สมกับคอนเซ็ปต์ BE HERO เราจะพาคุณไปพูดคุยกับ สุมัญญ กลิ่นสุวรรณ แต่ไม่ใช่ในบทบาทพิธีกรทะเล้นๆ ครั้งนี้เขาสวมบทเป็นฮีโร่ในชีวิตจริงของคุณพ่อลูก 4 ฮีโร่ในแบบเขาเป็นเช่นไรพลิกไปอ่านได้ในคอลัมน์ To be continued ครับ และถ้าคุณรู้เหตุผลที่คุณฟูจิ พูจิกากิ พิธีกรและเจ้าของรายการดูให้รู้ ผลิตรายการเนื้อหาดีๆ ให้กับผู้ชม คุณอาจจะยกให้เขาเป็นฮีโร่ อีกคน ยิ่งไปกว่านั้นเรื่องราวใน in-depth coverage ฉบับนี้อาจสร้างแรงบันดาลใจให้คุณอยากจะเป็นฮีโร่เสียเองเลยก็ได้

และเมื่อฉบับเดือนธันวาคมเวียนมาถึง หมายความว่าใกล้จะผ่านพ้นปี 2558 เข้าไปทุกที ปีที่ผ่านมา ใครตั้งเป้าอะไรไว้แล้วก็ปล่อยให้มันเป็นเพียงตัวหนังสือที่เขียนลงบนกระดาษปะไว้บนตู้เย็นหรือบอร์ดบนโต๊ะทำงานจนตัวหนังสือซีดจางก็ยังไม่ลงมือทำให้เกิดผล ช่วงมันเถอะครีบอกอย่าลืมว่าเราเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ และไม่เห็นต้องรอฤกษ์งามยามดี พร้อมวันนี้ก็เริ่มวันนี้

ฮีโร่ตัวจริงเขาไม่เสียเวลากับการวางแผนหรือท้อครีบ ลงสนามเลย...ไม่ตาย ก็เติบโต ชีวิตก็เท่านั้น และขอกล่าวสวัสดิ์ปีใหม่ม่วงหน้าครับเหล่าฮีโร่ทุกท่าน

บรรณาธิการ

ราม เชื้อสถาปนศิริ



บรรณาธิการ
ราม เชื้อสถาปนศิริ

กองบรรณาธิการ
จิรวรรณ วงศ์สุภาสิขณณ์, ปกุนวดี นาคพล,
วีไล วรสรณะนิตย์, มลฤทัย พงษ์ไกรสร,
อสิพรรณ รัชคำอินทร์, ณิชาธิย์ สุขอร่าม

CONTACT US

ช่องทางการติดต่อวิทยุสาร M4C
สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส (Thai PBS)
อาคารสำนักงานใหญ่ 145
ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงตลาดบางเขน
เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210
โทร. 0-2790-2000
โทรสาร 0-2790-2020
ตู้ ปณ. 5 ปณพ. เสนาธิคม กรุงเทพฯ 10902
E-mail: m4c@thaipbs.co.th

WEBSITE

www.thaipbs.or.th

FACEBOOK

www.facebook.com/ThaiPBSFan

TWITTER

www.twitter.com/ThaiPBS

YOUTUBE

www.youtube.com/ThaiPBS

รับชมผ่านทาง WEBSITE

www.thaipbs.or.th/Live

สร้างสรรค์และผลิต

Lifestyle and Travel Media Co., Ltd.
บริษัท โลฟไลฟ์สื่ออเนกการวาลมีเดีย จำกัด

ร่วมสนุกชิงรางวัลกับ M4C เพียงแค่ “ถ่ายรูปกับ M4C แล้วบอกว่าคุณหยิบหนังสือจากที่ไหน และคอลัมน์ไหนที่คุณชอบที่สุด เพราะอะไร พร้อมข้อเสนอแนะเพิ่มเติม”

ส่งคำตอบของคุณมาที่ E-mail : activity@thaipbs.or.th หรือ โพสต์ที่ Page FB www.facebook.com/ThaiPBSFan ลุ้นรับ Shopping bag ลายนก จาก ไทยพีบีเอส จำนวนจำกัด หมดเขต 31 ธันวาคม 2558



media | for | change

M4C

VOL.04 / DECEMBER 2015

CONTENTS



04 STAY TUNED

• รายการนำดูเดือนธันวาคม

05 TV PROGRAM

• เวลาไหน รายการอะไร ตลอดเดือนธันวาคม

06 NEWCOMER

• อัปเดตเทรนด์และเทคโนโลยี

07 GIVE FOR GOOD

• ชวนทำกิจกรรมดีๆ เพื่อสังคม

08 IN-DEPTH COVERAGE

• LOOK AT THE WORLD
เปิดตา เปิดใจ เปิดไอเดีย

10 COVER STORY

• EVERYONE CAN BE A HERO
วงศ์ทนาง ชัยณรงค์สิงห์

14 TO BE CONTINUED

• DADDY IS HAPPINESS
สุพจน กสินสุวรรณ

16 VOICE FOR KIDS

• THE SPECIAL ONE
ศ.พญ.พรสวรรค์ วสันต์

17 HEALTH CLOSE UP

• ด้านมืดของไส้กรอก

18 HIGH ANGLE VIEW

• ทุ่งบัวทอง ผืนพรมที่ธรรมชาติตีตก

19 FOOD STORY

• บัวลอยสีทอง

20 WORTH WATCHING

• FAMILY TIME
ดูหนังทั้งครอบครัว

21 THE PERSON BEHIND

• VOICE OF CITIZEN
สมเกียรติ จันทระสีมา

22 ZOOM IN HAPPINESS

• ความสุขออกแบบได้

23 FOCUS QUOTES

• ข้อคิดสร้างสรรค์



สารคดี มนุษย์พันรูก้า...ฝ่าอหังกาโลก
Ice Road Trucker

สุดยอดสารคดี ตามติดการเดินทางที่เสี่ยงอันตรายของเหล่าสิงห์นักขับรถบรรทุกผู้กล้าหาญพวกเขาต้องฝ่าพายุและหิมะท่ามกลางความทุรกันดารของเขตทุนดราในขั้วโลกเหนือของแคนาดา ท่ามกลางสภาพอากาศที่แสนจะหนาวเหน็บและพายุหิมะที่เลวร้าย พวกเขาต้องฝ่าฟันทุกชะงักในการเอาตัวรอด เพื่อปฏิบัติภารกิจที่สำคัญคือขนานอุปกรณ์และเสบียงอาหาร ไปส่งให้กลุ่มคนงานเหมืองที่อยู่ห่างไกลออกไปหลายร้อยไมล์

Stay Tuned > ทุกวันศุกร์ เวลา 22.30-23.30 น. ทางไทยพีบีเอส
When > 8 มกราคม 2559

ข่าวเช้า 05.00 น. Thai PBS
ข่าวเที่ยง 09:00
ข่าวเที่ยง
ข่าวค่ำ 16:00
ข่าวค่ำ
ข่าวดึก

News

ติดตามความจริงในทุกชั่วโมงข่าวกับไทยพีบีเอส ทันทุกเหตุการณ์ตั้งแต่เช้าวันใหม่ อัปเดตข่าวทั่วไทยและทั่วโลก พร้อมสรุปสถานการณ์เด่นรอบวัน

Stay Tuned >

ข่าวเช้า จันทร์ - ศุกร์ เวลา 05.00 - 05.45 น.
ข่าว 09.00 น. จันทร์ - ศุกร์ เวลา 09.00 - 10.00 น.
ข่าวเที่ยง จันทร์ - อาทิตย์ เวลา 12.00 - 13.00 น.
ข่าว 16.00 น. จันทร์ - ศุกร์ เวลา 16.00 - 17.00 น.
ข่าวค่ำ จันทร์ - อาทิตย์ เวลา 19.00 - 20.15 น.
ข่าวดึก จันทร์ - ศุกร์ เวลา 23.30 - 00.00 น.
เสาร์ - อาทิตย์ เวลา 00.00 - 00.30 น.



คนสู้โรค

รู้เท่าทันโรคร้ายไข้เจ็บและมีสุขวิธีแบบไทย ใน การเอาชนะโรควิถีชีวิต ทั้งโรคทางกายและโรคทางจิต ซึ่งเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ที่จะป้องกันโรค และดูแลสุขภาพตนเอง อันจะนำไปสู่ "การมีสุขภาพดีตามวิถีชีวิตไทย"

Stay Tuned > ทุกวันจันทร์-ศุกร์, เวลา 7.00-07.30 น. ทางไทยพีบีเอส
When > 4 มกราคม 2559



กินอยู่ก็อ

เมื่ออาหารกลายเป็นสื่อกลางในการบอกเล่าเรื่องราวชีวิต ความเป็นอยู่ ศิลปะ วัฒนธรรม การสืบสานประเพณี ผ่านอาหารของชุมชนพื้นที่ถิ่นที่แตกต่าง เปิดโลกทัศน์ ด้วยความรู้อันหลากหลาย ที่แฝงแง่คิด สร้างค่านิยมเชิงบวก ทั้งต่อตนเองและสังคม อาหารเพียงจานเดียว จะสามารถสะท้อนโลกกว้างได้ทั้งใบ และสร้างสรรคโลกได้อย่างไร เพราะอาหารแต่ละจานล้วนบอกเล่าที่มาจากโลกใบนี้ได้แตกต่างกัน

Stay Tuned > ทุกวันอาทิตย์, เวลา 16.00-16.30 น. ทางไทยพีบีเอส



ซีรีส์ละครเด็กนานาชาติ

Children from Somewhere 2

26 เรื่องราวจาก 17 ประเทศ ที่สะท้อนทัศนคติ วัฒนธรรมผ่านมุมมองของเด็กๆ ที่มีต่อสิ่งรอบตัวของพวกเขา จากความร่วมมือระหว่างสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอสกับ Asia Pacific Broadcasting Union (ABU) ในโครงการ Children Drama Co-Production Series ซึ่งเป็นการผลิตละครเด็กเพื่อการแลกเปลี่ยนระหว่างกลุ่มประเทศสมาชิก ABU ในระดับประเทศนานาชาติ

Stay Tuned > ทุกวันเสาร์, เวลา 09.30-10.00 น. ทางไทยพีบีเอส
When > 2 มกราคม 2559

ผังรายการ Thai PBS เดือนธันวาคม 2558
 ช่วงไทยพีบีเอส "ไม่จำกัณการณีนัด ไทยพีบีเอส พร้อมอยู่เคียงข้างคุณ" Thai PBS Happy Family Weekend "เดือนความสุข...ทุกพื้นหัวใจ"

เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	เวลา
05:00	ข่าวเช้า 05.00 น. Thai PBS					Young @ Heart ใจไร้ต่อเลย		05:00
05:45	Kids Morning					Kids Weekend		06:00
06:00	Kids Morning					Kids Weekend		06:00
07:00	กินอยู่คือ	Food Work	ภัตตาคารบ้านทุ่ง	ตุ๋นให้รู้	Jamie's 30 Minute Meals			07:30
07:30	ทอล์กโชว์					การ์ตูนต่อเรื่องสิงห์ขอพบทิว		07:30
08:00	เพลงชาติไทย 08.00 น.							08:00
08:02	ลงบ้านนี้					animals speak		08:02
08:30	คิดนอกจอ					หน้อยหัววง		08:30
09:00	09:00					กับช่วง 09.00 น.		09:00
09:00	09:00					ทำให้้อ่าน Good morning		09:05
10:00	09:00					Kids Club		09:30
11:00	กับช่วง 11.00 น.					บ๊องส์ซ่า		10:30
11:00	11:00					my drama		11:00
11:05	11:00					WEEKEND Science Challenge		11:00
12:00	ข่าวเที่ยง							12:00
13:00	สัปดาห์พิเศษ	ข่าว	ข่าว	ข่าว	ข่าว	ข่าว	ข่าว	13:00
13:00	คดีชุมชน	ก๊อปปี้	ก๊อปปี้	ก๊อปปี้	ก๊อปปี้	ก๊อปปี้	ก๊อปปี้	13:00
13:30	ก๊อปปี้	ก๊อปปี้	ก๊อปปี้	ก๊อปปี้	ก๊อปปี้	ก๊อปปี้	ก๊อปปี้	13:30
14:00	กับช่วง 14.00 น.							14:00
14:05	ช่วงที่ 1					Sunday Inspiration Sport		14:05
15:00	กับช่วง 15.00 น.					32 SERVICE		14:30
15:05	ช่วงที่ 2					SPIRIT OF ASIA		15:25
15:30	ทอล์กโชว์					Jamie's Family Christmas Story		15:30
15:58	ช่วงบริการสาธารณะ							16:00
16:00	16:00					Jamie's Family Christmas Story		16:00
17:00	คืนบ้านไทยพีบีเอส							17:00
17:05	Nature TV					Great Migrations		17:05
17:30	Nature TV	animals speak	ข่าว	ข่าว	ข่าว	ข่าว	ข่าว	17:30
18:00	เพลงชาติไทย 18.00 น.							18:00
18:02	รายการพิเศษ คสช.เดินหน้าประเทศไทย							18:02
18:25	ซีรีส์จีน ยอดหญิงนิกอกแบบ CARNATION					ทอล์กโชว์		18:25
19:00	ข่าวค่ำ					ข่าวค่ำ		19:00
20:15	ท่องโลกกว้าง Wonderful Planet					ข่าวค่ำ		20:15
21:10	ข่าวค่ำ					ข่าวค่ำ		21:10
22:00	กับช่วง 22.00 น.							22:00
22:00	ตอนใหม่					ข่าวค่ำ		22:00
22:30	อินไซด์	อินไซด์	อินไซด์	อินไซด์	อินไซด์	อินไซด์	อินไซด์	22:30
23:30	ข่าวดึก					MAD SCIENTISTS		23:30
00:00	มิตีโลก หลังเที่ยงคืน					ข่าวดึก		00:00
01:00	ไทยบันเทิง					มิตีโลก หลังเที่ยงคืน		00:30
02:00	ปิดสถานี 02:00 น.							02:00

GIFT FOR MY HERO

แบ่งเบาหน้าที่ให้กับเกิดเจ็ดเหล่านี้คอยดูแล และให้ความสะดวกสบายกับคนที่คุณรัก

1.Jabra Eclipse

หูฟังบลูทูธที่อัดแน่นทั้งคุณภาพเสียงและดีไซน์เรียบหรูแบบเดนิส ดีไซน์เพราะควบคุมด้วยระบบสัมผัส แผ่นปุ่มกด เบาเพียง 5.5 กรัม มีเทคโนโลยีช่วยตัดเสียงรบกวนรอบข้าง Advanced Noise Blackout แบบ 2 ไมโครโฟน และยังสามารถบอกหมายเลขโทรเข้าด้วยเสียง ใช้งานร่วมกับ Application Jabra Assist ให้คุณค้นหาตัวเครื่องแม่พิมพ์ทั้งไว้ผ่าน Google map และตั้งค่าการใช้งานได้ตามไลฟ์สไตล์ของคุณ มาพร้อมตลับชาร์จแบบพกพา ใช้งานได้นาน 10 ชั่วโมง

2.MagCable

โปรเจกต์ระดมทุนจาก Kickstarter ที่เข้าใจหัวใจของคนที่ชอบเดินสะดุดสายชาร์จจนโทรศัพท์หล่นอยู่บ่อยๆ จึงคิดค้นสายชาร์จพร้อมหัวเสียบแม่เหล็ก ความยาว 1 เมตร กันน้ำ กันฝุ่น ข้อดีคือส่วนที่ต่อกับมือถือจะต่อกับหัวของสายชาร์จโดยใช้แม่เหล็ก คราวนี้ต่อไปยังเลือกเดินสะดุดสายชาร์จก็หลุดออกง่ายโดยไม่ได้ทำให้ตัวเครื่องหล่นพื้นตามไปด้วย ที่เด็ดไปกว่านั้น ตัวสายยังมีสวิตช์ให้เลือกว่าจะชาร์จอย่างเดียวหรือจะซิงค์ข้อมูลกับคอมพิวเตอร์

3.Nut smart tracker

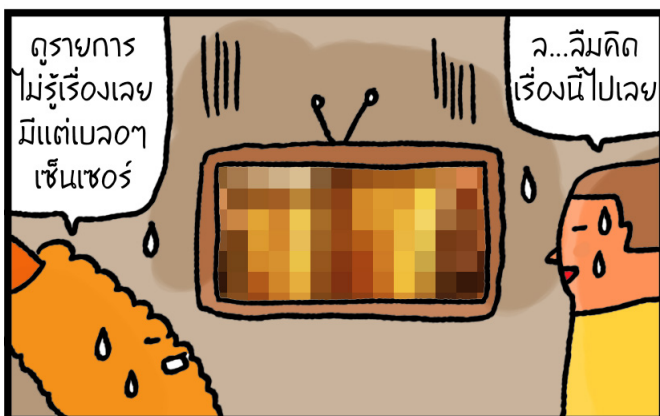
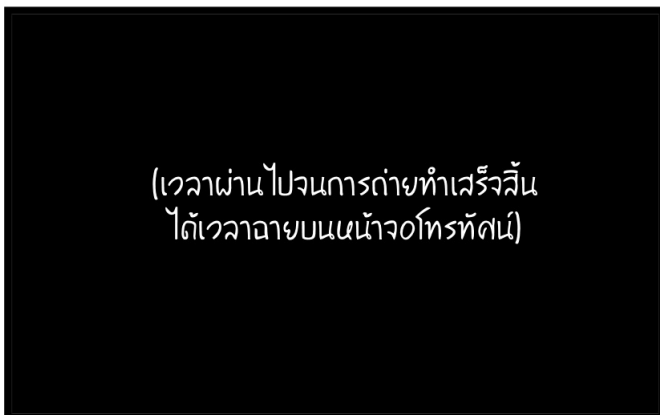
ของขวัญที่เหมาะสำหรับคนที่ขี่ลีม ปล่อยให้มันเป็นหน้าที่ของอุปกรณ์ตัวจิ๋วช่วยตามหาของสำคัญ เพียงแคกดโทรออกจากแอปฯ NUT เครื่อง NUT ที่คุณคล้องไว้กับพวงกุญแจ ใส่ไว้ในกระเป๋าเสื้อกางเกง หรือคล้องไว้ที่ปลอกคอสัตว์เลี้ยงก็จะส่งเสียงร้องบอกตำแหน่งที่อยู่ สามารถดูตำแหน่งผ่านแอปฯ ได้ในระยะ 50 เมตร โทรศัพท์ 1 เครื่องเชื่อมต่อ NUT ได้ถึง 6 เครื่อง แบตเตอรี่ใช้งานได้นาน 3 เดือนต่อการชาร์จ 1 ครั้ง

4.Garmin Varia

เรดาร์อัจฉริยะ อุปกรณ์ที่จะช่วยเพิ่มความปลอดภัยให้กับนักปั่นเครื่องแรกของโลก สามารถแจ้งเตือนเมื่อมีรถขับมาจากด้านหลังในระยะ 140 เมตร พร้อมกราฟิกแสดงระยะห่างและความเร็วของรถที่เข้ามาใกล้ เพื่อให้ นักปั่นได้เตรียมตัวหลบหลีกได้ทันการณ์ อีกทั้งยังทำหน้าที่เป็นไฟท้ายปรับความสว่างและกะพริบเตือนให้ผู้ขับรถที่ขับตามหลังได้เห็น ใช้งานได้นาน 5 ชั่วโมง กันน้ำได้ และเชื่อมต่อ กับ จีพีเอส ของ Garmin Edge 1000 ได้ MAC



ซุบแบ่งTOON



รายการวัฒนธรรมซุบแบ่งทอด ทุกวันพุธ 22.30 น.



โครงการ ไทยพีบีเอสและเครือข่าย มอบให้อุ่นให้พี่น้องชาวจังหวัดบึงกาฬ

ไทยพีบีเอส ร่วมกับกองทัพเรือและเครือข่าย จัดโครงการ ไทยพีบีเอส และเครือข่าย มอบให้อุ่นให้พี่น้องชาวอำเภอเมืองค้อ จังหวัดบึงกาฬ เพื่อเป็นตัวแทนส่งมอบผ้าห่ม เครื่องนุ่งห่มกันหนาว ยารักษาโรค และอุปกรณ์การเรียน ที่ได้บริจาคผ่านรายการสถานีประชาชน ให้แก่ผู้ประสบภัยหนาวกว่า 3,000 คนที่อำเภอเมืองค้อ จังหวัดบึงกาฬ ในวันที่ 19 ธันวาคม ศกนี้

เช็คอินอ้อมกอดธรรมชาติบ้านแม่กำปอง ถวายบุญอุ้มธรรมะ

กลุ่มอาสา "โรงบ่มอารมณ์สุข" ชวนกันไปเช็คอินประเทศไทย ด้วยการถวายเสื้อกันหนาวสำหรับพระภิกษุ-สามเณรในพื้นที่ภัยหนาว ดอยสูงในภาคเหนือ โดยถวายผ่านวัดอุโมงค์และนำไปถวายต่อในพื้นที่ต่างๆ ทำดีแล้วก็ชวนทุกคนไปอ้อมกอดแนวชีวิตธรรมชาติกันต่อบ้านแม่กำปอง สำนวณชน โสมสเดย์ ในวันที่ 25 - 27 ธันวาคม 2558 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 08-1515-8564



ค่ายพุทธอาสา รุ่นที่ 3 (ศกทาสีร์วิวัต)

อาสาสมัคร อนุรักษ์สิ่งดีงาม ขอเชิญชาวพุทธจิตอาสาเข้าร่วมบูรณปฏิสังขรณ์ ด้วยการทาสีร์วิวัตรอบโบสถ์ที่วัดใหญ่ จ. สมุทรสงคราม ในวันที่ 26-27 ธันวาคม 2558 ซึ่งจัดเป็นครั้งที่ 3 เพื่อเป็นการบูรณปฏิสังขรณ์และยังเป็นการขัดเกลาจิตใจ และยังได้ร่วมทำกิจกรรมสันนันทนาการต่างๆ ล่องเรือชมหิ่งห้อย เดินตลาดน้ำท่าคา นมัสการหลวงพ่อบ้านแหลม ชมพระอาทิตย์ตกดินที่คอนหอยหลอด โดยมีค่าใช้จ่ายสมทบทุน 450 บาท สอบถามรายละเอียดได้ที่ 082-779-2256

LOOK AT THE WORLD

เปิดตา เปิดใจ เปิดไอเดีย

แม้ว่าปัจจุบัน อินเทอร์เน็ตจะมีอิทธิพลมากต่อคนยุคนี้ แต่สื่อโทรทัศน์ก็ยังคงทรงอิทธิพลต่อความคิดของผู้ชมรายการในวงกว้าง เพราะเข้าถึงง่ายกว่า ดังนั้นรายการโทรทัศน์และผู้นผลิตจึงต้องมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่นำเสนอไม่มากนักน้อย



• TV PROGRAM •

ดูให้รู้

ออกอากาศทุกวันอาทิตย์ เวลา 17.30 - 18.00 น.

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รายการโทรทัศน์ที่ปรากฏอยู่ในช่องที่วิสาธรณะยังคงมากด้วยประโยชน์ อดแน่นด้วยคุณภาพ เห็นสิ่งอื่นใดหากได้แรงบันดาลใจหลังจบรายการ ก็นับเป็นความสำเร็จของคนทำรายการและเป็นกำไรแก่คนดูเช่นกัน

นายอินดีที่มีรายการโทรทัศน์ไม่น้อยในเมืองไทยทำหน้าที่ดังกล่าวได้อย่างสมบูรณ์ หนึ่งในนั้นก็คือรายการ “ดูให้รู้” ทางช่องไทยพีบีเอส รายการที่มีคุณฟูจิ ฟูจิซากิ รับหน้าที่พิธีกร ขวนคนดูไปรู้และเห็นวัฒนธรรม ความคิด วิถีชีวิต และจุดเริ่มต้นความสำเร็จของคนญี่ปุ่น ตามคอนเซปต์ “ดูให้เห็นเป็นความรู้ ดูให้รู้เป็นไอเดีย” โดยหวังที่จะสร้างประโยชน์และแรงบันดาลใจไปในทุกตอนที่นำเสนอตลอด 4 ปี

“ประเทศญี่ปุ่นมีเรื่องราวที่น่าสนใจที่น่าจะนำมาปรับใช้กับประเทศไทยได้ ถ้าเราจะเร่งเร็วให้เราเจอคนที่เก่งทางนั้นเรามักมองคนอื่นตอนที่เขาเก่งแล้ว แต่สิ่งสำคัญคือ เก่งได้ยังไง แต่ละตอนที่ผมเลือกมานำเสนอ อยากให้ดูลึกลงไปกว่านั้น เช่น เด็ก 5 ขวบฝึกท่าทางเหมือนบรูซลี 5 ขวบวัยนี้ซื้อเบือ แล้วคุณพ่อคุณแม่เขาสอนยังไง นั่นคือจุดที่น่าสนใจไม่ใช่ดูแล้วเก่ง แล้วก็จบ” คุณฟูจิ ยังบอกอีกว่าแต่ละตอนที่เลือกมานำเสนอ มีหลักที่ว่า จะต้องเป็นเรื่องที่คนต้นเรื่องผ่านความยากลำบากมาได้อย่างไร เกี่ยวโยงกับการพัฒนาคน พัฒนาประเทศ เพียงหวังว่าคนที่ดูจะเกิดคำถามกับตัวเองว่า “คนเหล่านั้นมาถึงจุดนี้ได้อย่างไร แล้ววันนี้เราทำหน้าที่ของตัวเองได้ดีหรือยัง

อย่างเช่น ตอน ลายแทงมืออาชีพ คุณฟูจิพาเราไปดูสนามบินฮานาเตะที่มีความสะอาดติดอันดับโลกได้เพราะคุณ Niitsu Haruko ผู้เชี่ยวชาญด้านทำความสะอาดและผู้ฝึกอบรมพนักงานบริษัท Japan Airport Techno เธอทำงานของตัวเองอย่างมีเกียรติ ชื่อสัตย์ เคารพในสิ่งที่ตัวเองทำ รายการเชื่อว่าตัวอย่างของคนที่ทำงานด้วยความจริงจัง ใจจริง สนุกกับงานที่ทำ ผลของมันจะปรากฏออกมาให้คนรอบข้างเห็น หรืออย่างน้อยที่สุด ในหัวใจของคนทำก็จะมีความสุขเอง

คนจำนวนไม่น้อยมีข้ออ้างมากมายให้กับตัวเอง คิดว่าตัวเองไม่เก่ง เรียนมาน้อยอายุมากแล้ว ทำไม่ได้หรอก เป็นคำพูดที่คุณฟูจิได้ยินเสมอ “ผมอยากให้คุณรายการตอนนักร้องไร้แขนขา



“
เรามากมองคนอื่นตอนที่เขา
เก่งแล้ว แต่สิ่งสำคัญคือ
เก่งได้ยังไง
”

น้องเขาไม่มีมือ ไม่มีเท้าตั้งแต่เกิดแต่เขาสามารถทำทุกอย่างได้ หรือตอน สูดยอดคุณยาย ท่านตั้งบริษัทตอนอายุ 80 จากแม่บ้านเกิดมาไม่เคยทำงาน ความรู้ไม่มี สามี่เสียชีวิตสุดท้ายได้กำลังใจจากหลานจึงตัดสินใจไปเรียนอสังหาริมทรัพย์ จนได้ใบรับรอง ใช้เวลาปีเดียวเปิดบริษัท แนะนำบ้าน ทำยอดขาย 300 ล้านต่อปี ดูตอนนี้แล้วคุณแก้ตัวไม่ได้เลยนะ เขาทำได้ แล้วเราทำไม่ได้ได้ยังไง”

ในขณะที่อีกหลายตอน เผยให้เห็นถึงทางออกในแง่มุมมองที่เราไม่เคยจุกคิด “ญี่ปุ่นมีปัญหาคล้ายๆ ประเทศไทยอย่างตอนนี้ประเทศไทยมีปัญหาข้าวขายไม่ได้ ประเทศเพื่อนบ้านข้าวราคาถูกลงกว่า ข้าวขายสู้เขาไม่ได้ก็อยู่ในโกดังเน่าเสีย คนไทยทำยังไง...จบ...ไม่มีไอเดียแล้ว รายการพาไปดูชาวไร่ที่ญี่ปุ่น ปัญหาหามาซื้อเห็ดราคาแพงกว่าเกาหลี จีน ชาวไร่ญี่ปุ่นแย่งเหมือนกันแต่เขาคิดใหม่ทำเห็ดเทศให้หวานขึ้นสองเท่า มีวิตามินซีอยู่ในเห็ดเทศสองเท่า เพิ่มมูลค่าสินค้าเข้าไป จ่ายเพิ่มอีก 10 บาทผมยังซื้อเลย”

ดัชนีชี้วัดว่ารายการนั้นกระทบใจคนดูได้มากน้อยแค่ไหน คงต้องดูไปถึงการเปลี่ยนแปลงที่ตามมา คุณฟูจิเล่าว่า มีหลายองค์กรที่นำเรื่องราวในรายการเป็นแบบอย่าง และคนจำนวน

ไม่น้อยก็มองเห็นทางเลือกหลังจากดูรายการ เช่น การต่อบุขบิขี้ที่มีระเบียบรัดกุมมากขึ้น เหมือนดังเช่นที่ญี่ปุ่นผู้ที่จะมีใบขบิขี้ก็ต้องเรียนขบิขี้ 100 ชั่วโมง หรือนวัตกรรมการรักษาโรค มะเร็งที่ญี่ปุ่น ก็เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยมีทางเลือกในการรักษามากขึ้น

การหยิบยกญี่ปุ่นมาเป็นพระเอก ไม่ได้ต้องการเปรียบเทียบว่าใครดีกว่าใคร เพียงแค่ต้องการสร้างแรงกระตุ้นให้คนเห็นถึงสิ่งที่ทำให้ญี่ปุ่นทำ “ ที่เขานำเราไปเป็นเพราะคนญี่ปุ่นให้



ความสำคัญแม้จุดเล็กน้อย ผมไปถ่ายนักฟุตบอลที่อยู่ในเจลีก ดูเขาฝึกซ้อมมัยว่าเขาฝึกท่าเดิมๆ เบสิคต่างๆ จนเก่ง ไม่ได้ฝึกท่าใหม่ๆ ยากๆ เบสิคคือสิ่งที่ทำให้คุณเป็นมืออาชีพได้เลยนะ ความสำเร็จไม่ได้ยากอะไร ทุกคนรู้แต่ทำไม่ได้”

เพราะอยากเห็นคนไทยได้ลงนำสิ่งที่ได้จากรายการมาปรับใช้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และเขาเชื่อว่า หากทำได้จริง ประเทศไทยจะสามารถก้าวไปได้ไกลกว่าญี่ปุ่น “คนญี่ปุ่นถ้ารู้เรื่องอะไรก็จะรู้เรื่องนั้นอย่างเดียว ในขณะที่คนไทยจะมีความรู้รอบตัวเยอะ แต่เชี่ยวชาญเฉพาะทางอาจจะน้อย พอเฉพาะทางน้อยมันก็ตีอย่างเสียอย่าง ถ้าเราลงลึกอีกหน่อยจะเก่งมากเลย”

จนถึงบรรทัดนี้ เมื่อหลายคนยังไม่รู้ กว่าจะได้มาซึ่งเนื้อหารายการแต่ละตอนนั้นไม่ง่ายเลย การเสาะหาคนที่มีความรู้รอบด้านจริงๆ จนเจอจริงๆ ยิ่งยาก แม้แต่ขั้นตอนการทำจดหมายขอถ่ายทำในประเทศญี่ปุ่นก็มีกระบวนการสุดซับซ้อนเหนือสิ่งอื่นใดคุณฟูจิก็ไม่เคยลดละความพยายามที่จะนำเสนอเนื้อหาที่ดีเพื่อคนดู เพียงเพราะ...

“การได้เห็นคนอื่นมีความสุขเราก็จะสุขด้วย ทำให้คนประสบความสำเร็จ ทำให้คนเกิดการเปลี่ยนแปลง เท่านั้นที่มีความสุขแล้ว”



EVERYONE CAN BE A HERO

วงศกนง ชัยณรงค์สิงห์

“สำหรับผมใครก็เป็นฮีโร่ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นคนยิ่งใหญ่ เป็น Somebody หรือเป็นคนมีชื่อเสียง แต่คนธรรมดาๆ ที่ทำอะไรเล็กๆ มีคุณค่า ทำด้วยจิตใจที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ทำอะไรเพื่อคนอื่น คนที่มีอุดมการณ์บางอย่างเพื่อสังคม ผมว่านี่ละคนที่น่ายกย่องชื่นชม”

คนที่ได้ดูภาพยนตร์เรื่อง เดอะดาวน์ เป็นคนธรรมดา มันง่ายไป น่าจะเข้าใจสิ่งที่เขาพูดเป็นอย่างดี แต่ถ้าใครยังไม่มีโอกาสดู บทสัมภาษณ์นี้อาจทำให้คุณนิยามคำว่า “ฮีโร่” ต่างไปจากเดิม

ประการแรก ถ้าคุณวาดฝันว่าฮีโร่คือคนที่ไม่เคยพ่ายแพ้ เสียน้ำตาไม่ได้ วงศกนงไม่ใช่คนคนนั้นแน่นอน เพราะเขาชอบรับแบบแมนๆ ว่า เขาแพ้มากกว่าชนะ บอบช้ำมาก็เยอะ ผิดบ้าง ถูกบ้าง เหมือนมนุษย์เดินดินทั่วไป จะต่างก็แค่ทุกอย่างในชีวิตที่เขาภูมิใจว่าได้ลงมือเลือกเอง เช่นนั้นแล้ว ถ้าฮีโร่ของคุณคือผู้กล้าที่จะเดินบนทางชีวิตลิขิตเอง เขานี้แหละฮีโร่ตัวจริง

ประการที่สอง คุณอาจต้องลบความเชื่อเดิมๆ ว่า ฮีโร่ผูกโยงกับการทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ เพราะรายการเรียลลิตีตามติดชีวิตชาวดาวนินจาอินโดรุม กำลังจะพาคุณไปรู้จักฮีโร่กลุ่มใหม่ที่กอบกู้โลกไม่ได้ สร้างนวัตกรรมไม่ได้ ขณะเดียวกันสังคมยังตราว่าเป็นภาระ แต่วงศกนงกลับเชื่ออย่างเต็มหัวใจว่า คนกลุ่มนี้เป็นฮีโร่ในแบบของเขา เพราะเขาสอนให้คนธรรมดาอย่างเราได้เรียนรู้ว่า การมีความสุขกับเรื่องง่ายๆ ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่จมอยู่กับอดีต ไม่ทรมานทรมานกับอนาคตเป็นเช่นไร

และถ้าคนกลุ่มนี้สร้างพลังให้กับคนจำนวนมากได้โดยไม่ต้องลุกขึ้นมาทำอะไรยิ่งใหญ่ใดๆ เลย คงจริงอย่างที่วงศกนงกล่าว “ใครก็เป็นฮีโร่ได้”

อะไรทำให้คุณสนใจกลุ่มคนที่เป็นดาวนินจาอินโดรุม

โดยพื้นฐานผมเป็นคนสนใจเรื่องมนุษย์ และมนุษย์กลุ่มหนึ่งที่ผมสนใจก็คือ คนที่มีอยู่ในสังคมจริงๆ แต่สังคมมองข้ามหรือมองไม่เห็นพวกเขา ชาวดาวนินจาอินโดรุมคือหนึ่งในนั้น ยิ่งได้มารู้เรื่องของคนเป็นดาวนินจาอินโดรุมในเมืองไทยก็ยิ่งกระทบใจ ดาวนินจาอินโดรุมในประเทศไทยมีหลายแสนคน

แต่สาเหตุหนึ่งที่เราไม่ค่อยเห็นเขาออกมาใช้ชีวิตข้างนอก นอกจากครอบครัวเป็นห่วงก็คือ หลายครอบครัวที่มีลูกเป็นดาวนินจาอินโดรุมก็กลัวภัยอันตรายของผู้คน ยิ่งได้มารู้ข้อมูลบางอย่างจากคุณหมอ ว่าพ่อแม่ที่มีลูกเป็นดาวนินจาอินโดรุมไม่บ่อย ทั้งลูกไว้ที่โรงพยาบาล เรื่องอย่างนี้มันสะเทือนใจผม ก็เลยอยากจะทำนำเสนอเรื่องนี้ให้สังคมได้รับรู้

คุณตั้งใจที่จะถ่ายทอดออกมาเป็นภาพยนตร์ และรายการโทรทัศน์ตั้งแต่แรก?

เดอะดาวน์ มันเป็น Big Idea สำหรับผมเลยล่ะครับ ระยะเวลาหลังผมไม่ได้จำกัดตัวเองแค่เป็นคนทำหน้าที่งานของผมนั่นแหละ ขอบเขตไปในสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะโทรทัศน์โซเชียลมีเดีย อีเวนท์หรือการไปบรรยายตามสถาบันการศึกษา ฉะนั้นถ้ามีเรื่องดีๆ แล้วนำมาถ่ายทอดผ่านสื่อได้สักเรื่องแล้วจบผมเสียตาย ผมอยากให้ของดีๆ เผยแพร่ออกไปให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ความคิดตั้งต้นคือ จะทำเป็นรายการโทรทัศน์แต่พอถ่ายทำไปได้สักสองเทป ผมดูพูดแล้วรู้สึกมันดีมาก ตีใจนึกว่าถ้าเราเริ่มต้นด้วยรายการโทรทัศน์ก่อนมันอาจถูกบดบังโดยรายการโทรทัศน์หรือรายการแล้วจมหายไป รู้สึกเสียตาย ก็เลยคิดกลับกันว่ามันสามารถเป็นภาพยนตร์ได้ไปเจอเจ๊ภาพยนตร์จึงมาก่อน ซึ่งเมื่อภาพยนตร์ออกฉายก็ได้รับปรี๊ดบ้างที่ตีมาก ระหว่างนั้นผมก็ได้ไปคุยคอนเซปต์รายการโทรทัศน์กับทางไทยพีบีเอส เขาก็อยากให้เราทำเรื่องนี้เพราะมันเป็นประเด็นที่ทางช่องให้ความสนใจแล้ว จึงกลายเป็น เดอะดาวน์ซีรีส์

รายการเรียลลิตีที่จะทำให้คนเข้าใจคนเป็นดาวนินจาอินโดรุมอย่างที่ไม่มีใครเคยเข้าใจมาก่อน และเวอร์ชันทีวีไม่เหมือนกับภาพยนตร์ เราตัดต่อ เรียบเรียงเล่าแบบใหม่ ให้เหมาะกับการเป็นซีรีส์ 16 ตอน เชื่อว่าผู้ชมดูแล้วจะได้แรงบันดาลใจและความประทับใจไม่น้อยไปกว่ากัน

ทำไมคุณถึงอยากให้สังคมเข้าใจคนกลุ่มนี้ หรือการเข้าใจคนที่ต่างจากเรานั้นทำไมเพื่ออะไร

ผมคิดว่าที่สังคมเราเกิดความขัดแย้ง เกิดความรู้สึกแบ่งแยกก็เพราะว่าเรารู้จักกันน้อยไปเราเลยไม่ค่อยเข้าใจกัน คนในสังคมมีแนวโน้มบางอย่างที่บางทีเราก็ทำไปโดยอัตโนมัติ เช่นเรามักจะคบหาคนที่มีความสถานะทางสังคมใกล้เคียงกับเรา อาจเพราะเรารู้สึกเท่าๆ กัน เป็นพวกเดียวกัน พูดภาษาเดียวกัน แล้วเราก็อยากคบกับคนที่มีความสถานะสูงกว่า เพราะหวังประโยชน์บางอย่างในทางกลับกันคนที่เรามองว่าเขาต้องยกกว่าเรา เขาไม่มีประโยชน์กับเรา หรือดูแล้วเป็นภาระ เราก็จะผลักเขาออกไปจากวงโคจรชีวิตของเรา พอเป็นแบบนี้เราก็จะไม่รู้จักเขา ไม่เข้าใจเขา เมื่อไม่เข้าใจก็อาจก่อให้เกิดอคติความเชื่อผิดๆ คนเป็นดาวนินจาอินโดรุมก็อยู่ในอคตินี้ของสังคม ตัวอย่างเช่นอคติหนึ่งทีตีมากที่ฝังแน่นอยู่ในความคิดของผู้คนคือ เรามักเรียกคนเหล่านี้ว่า “คนปัญญาอ่อน” ซึ่งถ้าคุณรู้จักและเข้าใจคนกลุ่มนี้จริงๆ นิยามนี้ไม่ถูกต้องนัก ผมจึงอยากสร้างสื่อที่ปรับเปลี่ยนทัศนคติของผู้คน และสร้างความเข้าใจระหว่างกัน ผมเชื่อว่าถ้าเรารู้จักเขามากขึ้น

เข้าใจในความจริงของเขา จะรู้สึกที่เขาทำอะไร ได้มากกว่าที่เราคิด มันจะเปลี่ยนเป็นความรู้สึก ซึ่ซมม อยากรช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ผมว่าสังคมที่ น่าอยู่น่าจะเป็นสังคมแบบนี้

คุณเคยมีมุมมองกับคนที่เป็นทาวนิซิอันกรม อย่งไร

คุณหมอท่านหนึ่งบอกกับผมว่า ถ้าไม่มีหนัง เรื่อง เดอะดาวน์ กว่าที่คนในสังคมจะสนใจและ เข้าใจคนกลุ่มนี้อาจต้องใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 10 ปี เป็นคำชมที่ผมรู้สึกชื่นใจมาก ก่อนหน้านั้นผมก็รู้จัก พวกเขาผิวเผินพอๆ กับคนอื่นๆ สารภาพตรงๆ ผม ก็รู้สึกว่าเขาน่าสงสาร ต้องดูแล แต่พอได้ไป คลุกคลีกับพวกเขาเป็นปี มันเปลี่ยนความคิดผม ไปอย่างสิ้นเชิง ผมพบว่าเขาทำอะไรได้มากกว่าที่ เราคิด เขามีอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดเหมือนเรา มีความฝัน มีพลัง มีอารมณ์ขัน ความคิดเขาใส กว่าความคิดขุนๆ ของคนอย่างเรา เขาไม่ทุกข์นาน มีความสุขกับเรื่องอะไรต่างๆ ไม่จมอยู่กับอดีต ไม่ทรมานทรมายกับอนาคต ชีวิตเขาอยู่กับปัจจุบัน แต่แน่นอนเขาก็มีข้อจำกัดหลายอย่าง ถ้าสรุปก็ คือหลังจากที่ได้คลุกคลีกับพวกเขามา 1 ปีเต็ม ความรู้สึกที่ว่าคนเหล่านี้ผิดปกติหรือเป็นคนพิเศษ มันแทบจะจางหายไป

คุณเรียนรู้อะไรจากคนเหล่านี้บ้าง?

ผมพบว่าถึงแม้พวกเขาจะมีข้อจำกัดมากมาย เขายังทำได้ แล้วเราละมีครบทุกอย่าง ทำไมเรา ยังบ่นเหน้อย บ่นท้อ ชาวทาวนิซิอันกรมเปลี่ยน ชีวิตผมไม่น้อยนะ มันแปลกมากที่ทุกคนได้รับแรง ส่งเรื่องนี้เหมือนกันหมดเลย ไม่ว่าจะเป็นที่งาน หรือคนที่ได้ดู เดอะดาวน์ ทุกคนรู้สึกมีพลังใจใน ชีวิตมากขึ้น รู้สึกรักเพื่อนมนุษย์มากขึ้น เดอะ ดาวน์มันละลายอคติที่มีต่อคนรอบข้างและสังคม รู้สึกว่าเราควรจะได้ใจกันและกันมากขึ้น ถ้าโดย ส่วนตัวผมรู้สึกว่าตัวเองใจเย็นขึ้น มีอยู่เรื่องหนึ่งที แปลกมากคือ ผมมักจะคิดถึงพวกเขาอยู่บ่อยๆ ไม่รู้เป็นเสน่ห์หรืออะไรของคนเหล่านั้นะครับ อาจเป็น เพราะว่าเป็นชีวิตประจำวันเราเจอแต่คนที่มันซับซ้อน เตายาก คนที่ยิ้มๆ แต่ข้างในไม่ได้ยิ้ม คนที่พูดกับเราอย่างแต่ความหมาย จริงๆ เป็นอีกอย่ง ในขณะทีทาวนิซิอันโด รรมชัดเจน ดูออกง่ายมาก เห็นอย่งไรก็ อย่งนั้น มันเลยทำให้รู้สึกสบายใจเมื่อ ได้อยู่กับพวกเขา อีกอย่งคือผมรู้สึก ซึ่ซมมครอครบครวของพวกเขา พ่อแม่ผู้ ปกครองที่มีลูกหลานเป็นเด็กพิเศษต้อง ผ่านอะไรมาเยอะมาก ผมรู้สึกนับถือ หัวใจของพวกเขา

ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับพ่อเป็นอย่งไร

ตอนผมเด็กๆ ผมสนิทกับพ่อมาก อาจเพราะ ผมเป็นลูกชายคนเล็ก พ่อมักพาผมไปไหนมาไหน ด้วยมืออยู่ช่วงหนึ่งพ่อทำงานขับรถส่งของ เขาก็จะ พาผมติดรถไปต่างจังหวัด ทำให้ผมติดใจการเดินทาง ตั้งแต่เด็กๆ พ่อสอนผมหลายอย่ง สอนให้ผม ชอบผจญภัย กล้าที่จะไปไหนมาไหนคนเดียว ถึง พ่อจะไม่ได้เรียนสูง แต่พ่อเป็นปัญญาชนจากการ อ่าน เขาอ่านหนังสือเยอะ พ่อชอบพาผมเข้าร้าน หนังสือ ผมอยากได้เล่มไหนพ่อก็ซื้อให้ พ่อยังชอบ พาผมไปดูหนังอีกด้วย ผมว่ารสนิยมความชอบ ส่วนหนึ่งของผม ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง มาจากพ่อ พ่อผมเป็นคนแมนๆ ลุยๆ ผมคิดว่าความเป็นผู้นำ ความอดทนไม่ยอม แพ้ เข้มแข็ง ไม่พุ่มพ่าย เป็นลูกผู้ชาย เป็นสิ่งที่ผม ได้รับถ่ายทอดมาจากพ่อ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่เอื้อ ต่อการใช้ชีวิตและการทำงานของผมมาจนทุกวันนี้ ตั้งแต่เด็กผมก็เป็นหัวหน้าห้อง เป็นประธาน นักเรียน ประธานชมรม กับต้นทีมฟุตบอล ทำงาน หนังสือผมก็อยากเป็น บก. พ่อสอนให้กล้าแล้วก็ ทะเยอทะยาน แต่ผมก็มีอีกด้านที่ได้อิทธิพลจาก แม่คือการรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นอกเห็นใจคนอื่น ความละเอียดอ่อนโยน ผมเชื่อว่าพ่อแม่มีส่วน สำคัญอย่งมากในการที่จะหล่อหลอมให้ลูกเป็น คนย่งไร

คำสอนของพ่อที่ยังจดจำ

อย่าไปรังแกใครแล้วอย่าให้ใครรังแก ใคร ทำดีกับเราต้องหาทางตอบแทนเขา ผมว่ามันคือ คุณธรรมของลูกผู้ชายอย่งหนึ่ง

เคยถามพ่อบ้างว่า ภูมิใจในตัวคุณมากแค่ไหน

ไม่เคยครับ เราเป็นบ้านปากหนัก พ่อไม่เคย ชมผมเลยนะ แต่ผมรับรู้ได้ว่าเขาภูมิใจในตัวผม ผมมีชีวิตที่ดีที่ขัดแย้งกับพ่อ ไม่คุยกันเลย ไม่เจอ กันเป็นปีๆ จนวันหนึ่งที่สาวผมโทรมาบอกว่าพ่อ เข้าโรงพยาบาล อยากให้ไปเยี่ยม ผมก็ไปเยี่ยม แบบเสียไม่ได้ ไปถึงเห็นพ่อนอนหลับอยู่บนเตียง สักพักเขาก็ตื่นขึ้นมา คำแรกที่เขาพูดกับผมคือ “คุณหมอดถามว่าเป็นอะไรกับวงศ์ทง” ผมนั่ ร้องไห้ตรงนั้นเลย ความหมายมันไม่ต้องอธิบาย ผมรู้ว่าเขาภูมิใจในตัวผม เขาติดตามผลงานของ ผมเสมอ เหตุการณ์นั้นคือคำอธิบายทุกอย่ง แม้ ไม่ได้บอกรักกันแต่เรารู้ว่าเรารักกัน ทุกวันนี้ผมลืมน ไปหมดแล้วว่าผมกับพ่อเคยขัดแย้งอะไรกัน

อิริยของคุณคือไคร

สำหรับผมใครก็เป็นฮีโร่ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นคนย่งใหญ่ เป็น Somebody หรือเป็นคนมีชื่อเสียง แค่นคนที่ทำอะไรได้ๆ มีคุณค่า ทำด้วยจิตใจที่ดี โดยเฉพาะอย่งย่งคนที่ทำอะไรเพื่อคนอื่น คนที่มีอุดมการณ์บางอย่างเพื่อสังคม ผมว่านี่ละคนที่ น่ายกย่องซึ่ซมม

เหมือนเรื่องราวในหนังสือเล่มล่าสุด “ถ้าจะไร เล็กๆ ง่ายๆ ก็มีความสุขได้”

ใช่ครับ ช่วงหลังคำถามที่ผมมีกับตัวเองเสมอ คือความต้องการในชีวิตคืออะไร อะไรที่ให้เรา มีความสุข ตอนที่เราเด็กกว่านี้ นิยามความสุขคือ การทำอะไรสำเร็จ คือการได้พิสูจน์ตัวเองว่าเรา เก่ง เราเจ๋ง มีคนมายกย่อง ผมก็เคยอยู่ในภาวะ แบบนั้น ใช้เวลา 10 กว่าปียึดอยู่กับนิยามนี้ แต่ ในช่วง 4-5 ปีให้หลังผมไม่ได้ให้คำกับเรื่องพวกนี้ สักเท่าไร ผมให้คำกับการได้ช่วยเหลือคนเล็กๆ น้อยๆ มากกว่า แต่ละวันผ่านไปเราได้ช่วยเหลือ อะไรใครบ้างรึเปล่า นั่นคือคุณค่าของชีวิต คือ ความสุขของชีวิต

อะไรทำให้คุณคิดแบบนี้

มันคงไม่ได้มีเหตุการณ์หนึ่งเหตุการณ์ใด เปลี่ยนผมไปอย่างสิ้นเชิง ช่วง 15 ปีที่ผม ทำ a day ผมใช้พลังไปเยอะมาก ทั้งพลัง ภาย พลังใจ ช่วงนั้นพลังเยอะ พุงพลาณ อยากรโชว์พลัง ซึ่งสิ่งทีผมทุ่มเททำลงไป มันก็ดำรงอยู่อย่งมันคงจนวันนี้ แต่พอ ผ่านมาช่วงหนึ่ง อาจเพราะผมไม่ต้อง พิสูจน์ตัวเองมากมายอีกแล้ว ก็เลย นึกถึงสิ่งทีทำแล้วมีความสุขกับมันอย่ง แท้จริง คงเป็นช่วงเดียวกับทีผมก่อตั้ง a day Foundation เป็นองค์กรทีพยายาม



“

ถึงแม้พวกเขาจะมี
ข้อจำกัดมากมาย
เขายังทำได้ แล้วเราล่ะ
มีพร้อมทุกอย่าง
ทำไมเราต้องอ้างนู่น
อ้างนี่ ต้องเหนื่อย
ต้องท้อ

”



จะหาทางช่วยเหลือผู้คนที่ทางใดก็ทางหนึ่ง แล้วผมก็คิดว่า สิ่งที่ผมจะทำเป็นงานหลักในช่วงชีวิตนับจากนี้คือพยายามที่จะให้ความรู้กระตุ้นโน้มน้าวคนให้มาทำเพื่อคนอื่น ทำเพื่อสังคม ซึ่งผมเชื่อว่าเป็นสิ่งที่จะช่วยยกระดับประคองให้สังคมไม่ดับสลาย สิ่งหนึ่งที่ผมพยายามบอกผู้คนเสมอคือ ให้เขาเห็นคุณค่าและรู้สึกดีกับชีวิตของตัวเอง มันเป็นเรื่องสำคัญมากและเป็นจุดตั้งต้นที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข ผมได้รับรู้ว่าคนจำนวนมากไม่ได้ชอบสิ่งที่ทำอยู่ ไม่ชอบสภาพที่เป็นอยู่ แต่สมัครใจที่จะอยู่กับความไม่ชอบนั้น เพราะพวกเขาขาดความกล้าหาญที่จะลุกขึ้นมาปรับเปลี่ยนแปลงชีวิต ได้แต่ทนอยู่ไปเรื่อยๆ กับชีวิตที่ไม่ค่อยชอบรอวันที่พลังชีวิตจะหมดไป ซึ่งเป็นเรื่องน่าเสียดาย ผมอยากให้ทุกคนมาถึงจุดที่ชอบชีวิตตัวเอง เหมือนที่ผมเป็น บอกได้เลยว่าผมชอบชีวิตผมมากเลยนะ ผมไม่ได้รวยที่สุด ผมไม่ได้ดังที่สุด แต่ผมรู้สึกดีกับชีวิตผมมาก เพราะว่าทุกอย่างที่ทำมาในชีวิตจนถึงนาทีนี้ผมเป็นคนเลือกเองหมด และผมภูมิใจกับมัน

คุณเจอความพ่ายแพ้มากขนาดไหน

เยอะแยะมากมาย เรื่องหนึ่งที่คนเข้าใจผิดคือคิดว่าผมทำอะไรสำเร็จไปหมด ความจริงคือชีวิตผมแพ้มากกว่าชนะอีกนะ แต่เรื่องที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งคือ ผมถูกฝึกมาไม่ให้เป็นคนอ่อนแอ ผมถูกสอนให้หัดแก้ปัญหาด้วยตัวเองมาตั้งแต่เด็ก เวลาเจอเรื่องอะไรที่เป็นอุปสรรคปัญหา คนมักจะตกใจทำอะไรไม่ถูก สิ่งที่เราควรทำคือ ตั้งสติ ทิ้งระยะกับมันสักนิดแล้วเราจะเห็นหน้าตามันชัดขึ้น ขณะเดียวกันก็จะเห็นความรู้สึกของเราชัดขึ้นด้วย พอ

เราถอยออกมาปัญหาและอุปสรรคที่เราเห็นที่แรกว่าใหญ่โต ขนาดของมันจะเล็กลงๆ ถึงเวลานั้นเราก็ลงมือจัดการกับมันด้วยสติปัญญา ผมชอบให้ชีวิตมีปัญหาและอุปสรรคบ้าง มันทำให้เราแกร่งขึ้น สังเกตว่าเวลาที่พาชีวิตผ่านอุปสรรคอะไรไปได้ ผมจะเติบโตขึ้นและรู้สึกดีกับตัวเอง

ยอมรับความพ่ายแพ้ได้

สิ่งแรกที่คนแพ้ต้องทำคือ ยอมรับความพ่ายแพ้ นั่นมันไม่มีประโยชน์อะไรที่คุณแพ้แล้วคิดว่าคุณชนะ นั่นยิ่งทำให้คุณทรมานทราย ผมเป็นคนแพ้ได้พ่ายเป็น ผมไม่มีฟอร์ม จะว่าไปผมชอบบันทึกมวยที่แพ้บ้าง ชนะบ้างนะ ดูเป็นมนุษย์ดี พวกนักมวยประเภทไร้พ่าย ผมว่าเขาจะไม่ได้เรียนรู้ความจริงของชีวิตสักเท่าไร

คนมักเข้าใจว่าจะเป็นผู้นำได้ต้องแข็งแกร่งเสมอ

ผมกลับคิดว่า ผู้นำที่แข็งแกร่ง ควรผ่านการพ่ายแพ้มาก่อน ถ้าคุณเอาแต่ชนะหรือสำเร็จอย่างเดียว ชีวิตคุณไม่ได้เรียนรู้อะไรมากนักหรอกครับ จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ผมมักได้บทเรียนที่สำคัญตอนที่ผมแพ้ ตอนที่ผิดหวัง ตอนที่ล้มลง ตอนที่เราสำเร็จ สิ่งที่เราได้ไม่มีอะไรมากกว่าการสรรเสริญ การชื่นชม การยกย่อง การได้ดอกไม้สวยๆ มันก็ชื่นใจดี แต่การได้ล้มรสความพ่ายแพ้ล้มเหลวบ้าง ผมว่ามันเหมือนเราได้ลงทะเลียนเรียนเรื่องฮาวทูสู่ความสำเร็จนะ

มีเรื่องอะไรที่คุณอยากกลับไปแก้มือ

ตอนนี้ไม่มีแล้วครับ ผมคิดว่าผมได้กลับไปแก้ไขสิ่งที่ผมเคยทำผิดพลาดหมดแล้ว เรื่อง

ครอบครัวก็ไม่มีอะไรหนุ่มๆ ทุกวันนี้ผมหาเวลาไปเจอพ่อกับแม่ทุกสัปดาห์ นั่งคุยกันในส่วน จูมมื่อกันเดินเล่น เท่านั้นที่มีความสุขละ เรื่องงาน ผมเคยทำหนังสือรายสัปดาห์ฉบับหนึ่งเจ็ดสามมือ ตอนแรกผมก็จมอยู่กับความพ่ายแพ้ แล้ววันหนึ่งพอมีสติปัญญาครบกว่าตอนนั้นผมก็ลุกขึ้นมาทำ a day BULLETIN ออกมา ซึ่งมันกลายเป็นสิ่งพิมพ์ที่ประสบความสำเร็จเร็วที่สุดในชีวิต ผมคิดว่าผมทำได้แก้มือแล้ว เรื่องอื่นๆ ก็ไม่มีอะไรค้างใจ

ชีวิตที่เหลือนับจากนี้คุณวางแผนจะใช้มันอย่างไร

เรื่องหนึ่งที่ผมรู้สึกดีกับตัวเองคือ ผมยังไม่เคยคิดเรื่องเลิกทำงานเลย ผมเคยอ่านคนหนุ่มบางคนให้สัมภาษณ์ว่าอายุ 40 จะเกษียณ ผมรู้สึกเสียดายแทน อายุขึ้นเลข 4 เป็นวัยที่คุณถึงพร้อมที่สุดทั้งประสบการณ์ ความคิด สติปัญญา อารมณ์ เพราะฉะนั้นคุณควรเอาคุณสมบัติดีๆ นี้ไปทำอะไรให้เกิดประโยชน์ ถ้าเป้าที่จะทำให้ตัวเองก็ทำเพื่อคนอื่นดี ผมยังชอบทำงาน ผมรู้สึกว่าผมยังได้อยู่จากนี้ต่อไปงานของผมคงไม่พ้นไปจากสิ่งที่ผมสนใจ คือยังคงเป็นงานด้านสื่อสารมวลชน แต่ถ้าให้บอกตรงๆ ผมก็รู้สึกว่างานสิ่งพิมพ์ไม่ค่อยทำหายผมสักเท่าไรแล้ว ความสนใจของผมตอนนี้ไปในงานภาพยนตร์ งานโทรทัศน์ แล้วก็นิทรรศการต่างๆ เสียมาก มันอาจจะเป็นอีกสัปดาห์หนึ่งของชีวิตที่มีอะไรน่าสนใจตื่นเต้น แล้วก็ทำหายรออยู่ ผมคิดว่าชีวิตที่ดีควรถูกทำลายโดยงานที่นำพา **www**

DADDY IS HAPPINESS

สุพจน์ กลิ่นสุวรรณ

“ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา... แต่บ่อยคนนักที่จะเจอ บ่อยคนนักที่จะนิยามได้ และบ่อยคนนักที่จะอยู่กับมันได้อย่างสมบูรณ์แบบ” สุพจน์ พุด ในฐานะคุณพ่อลูกสี่ที่กำลังเฝ้าดูการเติบโตของพวกเขาอย่างมีความสุข

เมื่อเรามองชีวิตคนหนึ่ง เราเห็นความสำเร็จเบ็ดเสร็จที่เขาในวันนี้และเขารวมว่าการมีพร้อมทุกอย่างคือนิยาม “ความสุข” รูปแบบหนึ่ง แต่นั่นอาจไม่ใช่ทั้งหมดที่เราเห็น สุพจน์ กลิ่นสุวรรณ พิธีกรมากความสามารถเมื่อสวมหมวกเป็นพิธีกรทำรายการสอนภาษาอังกฤษ นั่นเป็นเพียงความสุขเสี้ยวเดียวในชีวิต เพราะในวันที่สุพจน์กลายเป็นคุณพ่อ... จนถึงวันนี้เขาก็กลายเป็นคุณพ่อลูกสี่ ความสุขของเขาก็หน้าตาเปลี่ยนไป มวลความสุขของเขาจะต้องมีมวลความสุขของทุกคนในครอบครัว รวมอยู่ด้วย นั่นเป็นเหตุผลที่เขายากคุยกับเขาในฐานะ “คุณพ่อ”

วัยเด็กของคุณเป็นอย่างไร

ผมย้ายไปอยู่อเมริกาตั้งแต่ผม 6 ขวบ เพราะคุณพ่อได้ทุนการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคให้ไปเรียนต่อระหว่างนั้นท่านก็ทำงานไปด้วย ผมไปโดยไม่มีเพื่อนร่วมภาษาอังกฤษเลย แต่พออยู่เกือบ 5 ปี ทุกอย่างก็ลงตัว พอกลับมาอยู่เมืองไทย ภาษาไทย ก็ต้องตั้งหลักใหม่ ตอนเรียนอยู่ที่สวนกุหลาบผมรู้ว่าภาษาไทยไม่เก่งก็เลยเข้าชมรมได้วาที่ เลยกลายเป็นนักได้วาที่ของโรงเรียน เล่นละครเวที ทำกิจกรรมเยอะ พอเข้ามหาลัยฯ ผมเลือกคณะรัฐศาสตร์ จุฬาฯ ตอนนั้นยังหาตัวเองไม่เจอว่าอยากเป็นอะไร รู้แค่ว่า



รัฐศาสตร์จบมาเป็นทูต ภาษาเราก็ได้อยู่แล้ว เป็นทูตก็คงดี ปรากฏว่าคะแนนไม่ถึงเลยต้องไปเรียนด้านการปกครองแทน

นั่นทำให้คุณมาเป็นนักข่าวสายการเมือง?

ตอนเรียนรัฐศาสตร์ การปกครองก็ยังไม่ชัดเจนขนาดนั้นว่าจะมาทำอะไร มีช่วงหนึ่งอยากเป็นนายอำเภอ เพราะได้เล่นละครเวทีเป็นปลัดอำเภอ ประจวบกับมีเพื่อนนายอำเภอมาหาที่มากเหมือนคลินต์ อีสต์วูดเลย แต่หลังจากนั้นมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างในกระทรวงมหาดไทย ก็คิดว่าคงไม่สนุกแล้ว เรียนจบก็เลยไปบวช ช่วงนั้นเริ่มได้ใช้ภาษาอังกฤษเพราะมีฝรั่งมาบวชบวชอยู่ 5 เดือนก็สึก เคี้ยวอยู่ 2 เดือน มาทราบข่าวว่าที่เนชั่นฯ ประกาศรับสมัครข่าว คุณสมบัติคือผู้ชาย เพื่อทำข่าวสายการเมืองภาษาอังกฤษ ต้องได้ เราคุณสมบัติครบไปสมัครปรากฏว่าได้

งานพิธีกรรายการโทรทัศน์เริ่มต้นตอนไหน

มันมีจุดเปลี่ยนในชีวิตคือวันที่มีสอบกระทรวงการต่างประเทศเป็นวันที่ผมต้องรับงานพิธีกร ต้องเลือกว่าจะไปสอบหรือจะรับงาน สรุปผมก็เลือกรับงานพิธีกร จากนั้นผมก็มีโอกาสได้ทำรายการด้านเศรษฐกิจ แล้วก็เริ่มมีงานพิธีกรมากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งได้มาอยู่ที่ไทยพีบีเอส วันหนึ่งเราก็ไปเสนอผู้ใหญ่ว่าอยากทำรายการสอนภาษาอังกฤษ ตอนนั้นมีเพื่อนฝรั่งชื่อ บ็อบ ซึ่งพูด อ่าน เขียน ไทย ได้คล่องมา ก็คุยกันว่าจะทำอะไรดี ปรากฏว่าเราได้เวลาตอน 8.30 เช้าวันเสาร์ รายการครึ่งชั่วโมง ก็เลยใช้ชื่อรายการ English Breakfast

จาก English Breakfast มาสู่ Itchy Feet

English Breakfast เป็นรายการที่เน้นความสนุก ตลก และเป็นภาษาอังกฤษที่ยากขึ้น ทำ

แรกๆ คนดูหลักพัน หลังๆ พีคแบ็กเริ่มดี มีอาจารย์
สั่งลูกศิษย์ให้ดูเป็นการบ้าน ผ่านไปสัก 50 เทป
ผมก็ย้ายตัวเองจากฝ่ายข่าวมาทำรายการเต็มตัว
จนกระทั่งธันวาคมปีที่แล้ว (2557) บ๊อบเสียชีวิต
ที่งานก็เสียศูนย์กันไปพักใหญ่ กระทั่งกลับมา
ตั้งหลักได้และพร้อมที่จะกลับมาอีกครั้ง แต่ครั้งนี้
กลับมาในชื่อรายการใหม่ Itchy Feet ออกอากาศ
มกราคมปีหน้า (2559) ทางช่องไทยพีบีเอส คอน
เซ็ปต์คือพาเที่ยว ทุกอาทิตย์จะพาออกไปที่ต่างๆ
ความรู้และความสนุกสนานเหมือนเดิม

รายการสอนภาษาอังกฤษในเมืองไทยมีโอกาส เติบโตขนาดไหน

มีเด็กไทยจำนวนไม่น้อยที่เก่งแล้ว อีกประเภท
หนึ่งคือ บัวยุโรปน้ำ สามารถไหลพันน้ำได้ถ้าได้รับการ
แนะนำแนวดีๆ อีกประเภทคือ อยู่ในตม ปิดรับ
ทุกอย่าง เรื่องภาษาไม่เอา ยาก ไม่สนุก เพราะ
ฉะนั้นการทำรายการภาษาอังกฤษมันไม่ได้มีสูตร
สำเร็จที่จะทำให้ทุกคนแฮปปี้ได้ ถึงจะทำให้สนุก
ขนาดไหนถ้าทำให้กลุ่มคนข้างล่างเข้าใจได้ กลุ่ม
คนข้างบนจะเบื่อ ถ้าทำยากจนเกินไปข้างล่างก็ปิด
เพราะเดิมเขาก็หาเรื่องปิดรับอยู่แล้ว

แล้วคุณสอนภาษาอังกฤษลูกด้วยวิธีไหน

ให้ดูการ์ตูนเน็ตเวิร์ก แล้วก็พูดกับเขาเป็น
ภาษาอังกฤษ ผมว่าเราไม่ควรจะปลูกฝังตัว
ภาษาให้กับลูก แต่ปลูกฝังวิธีคิดว่าย่าไปกังวล
ที่จะต้องไปเข้าถึงมัน สมมติลูกผมอยากกินไอ
ติม ผมจะบอกลูกให้ไปบอกพี่คนนั้นเลย Can
I have one ice-cream please เขาก็ไปพูดแล้ว
ก็ได้กิน ผมไม่ได้สอนองค์ความรู้ ผมสอน
กระบวนการมากกว่า

เป็นความตั้งใจที่จะมีลูกเยอะอยู่แล้วหรือเปล่า

อยู่ใกล้เด็กเยอะๆ แล้วมันสนุก ทำให้เรามี
ชีวิตชีวาตลอดเวลา ผมมีลูกคนแรกน้องแองเคอร์
ตอนอายุ 27 ตอนนั้นออกจาก ITV พอดี คนที่สอง
แองเจิ้ลมีเขาหลังจากทำรายการ English Break-
fast ได้ระยะหนึ่ง คนที่สามเกิดช่วงที่ผมรับงาน
พิธีกรเยอะมากก็เลยตั้งชื่อเขาว่าเอ็มซี คนสุดท้าย
กำลังจะ 2 ขวบ ชื่อแอสเรียล ก็สนุกดีครับเลี้ยงลูก
4 คน เหมือนมีฝูงอะไรสักอย่างวิ่งไปวิ่งมา

วางแผนอนาคตให้พวกเขาบ้างไหม

หลายคนชอบถามว่าโตมาอยากให้ลูกเป็น
อะไร ซึ่งคำตอบสุดฮิตตามโลกก็คือ เป็นอะไร
ก็ได้แล้วแต่เขา เรารับได้หมด แต่จริงๆ เชื้อลึกลับ

ว่าทุกคนมีเป้าหมายอะไรบางอย่างที่อยากจะ
ให้ลูกเป็น ลูกชายผมสองคน คนหนึ่งผมอยาก
ให้เป็นพระ เพราะมันเป็นชีวิตที่มีความสุขมาก
อีกคนอยากให้เป็นนักกีฬาอาชีพ เพราะผม
อยากเป็นแต่เล่นกีฬาไม่เป็น ลูกสาวผมไม่
ซีเรียสอยากเป็นอะไรก็เรื่องของเขา

เป็นพ่อแบบไหน

ดู เวลาเล่นก็เล่นนะ ถึงเวลาใครไม่ฟังกติกา
หรือผิดระเบียบก็ดูเลย

กติกาในบ้านคืออะไร

พี่น้องต้องรักกัน ห้ามหวงของกิน ลูกผมชอบ
หวงขนมกัน หลักๆ มีแค่นี้ เวลาล้างเห็นนอนต้อง
นอน วิถีล้างโทษแล้วแต่จิ้งหะแล้วแต่คน ถ้าไม่
นอนบางทีก็ปิดไฟเลย บางทีก็มีตีบ้าง ยังเป็นพ่อ



เรื่องสอนเด็กให้เก่งผม ไม่ซีเรียสนะ เพราะผม เชื่อลึกลับๆ ว่า การที่เขายู่ ใกล้สิ่งแวดล้อมแบบไหน เขาก็จะซึมซับ



โบราณอยู่ ถ้าช่วงไหนอยากจะสอนอะไรที่
เป็นการปลูกฝัง เป็นการโน้มน้าวให้เขาทำ ต้อง
ใช้ความศรัทธาชนิดนี้

เป้าหมายชีวิตเปลี่ยนไปเยอะไหม หลังจากมีลูก

ผมเคยอยากเล่นการเมืองนะ อยากเข้าไป
เป็นนักการเมืองแะดำ เราชู้ว่าเราอยู่ได้โดยไม่
ต้องอาศัยเงินเยอะเยาะ ความรู้สึกเวลาเราทำ
อะไรดีๆ ให้ใครเวลาไม่มีเรื่องเงินมาเกี่ยวข้อง
ผมเห็นความรู้สึกดีๆ กลับมาผ่านสายตาของคน
เหล่านั้น อย่างตอนที่เราไปบรรยายที่ปัตตานี
สายตาเด็กๆ ที่ส่งกลับมาว่าเขาขอบคุณที่เรามา
เขาได้แรงบันดาลใจ สายตาตรงนั้นมันมีค่ามาก
แต่พอมีลูกความมั่นคงทางการเงินต้องมาก่อน
คงรอให้ธุรกิจหรืออะไรบางอย่างเดินต่อไปเอง
ได้โดยที่เราไม่ต้องไปดูแลมัน หลังจากนั้นค่อย
ดูอีกทีว่าจะสานฝันส่วนตัวของเราหรือเปล่า

คุณมีหลักการเลี้ยงลูกให้เป็นเด็กเก่งและเด็กดี อย่างไร

ต้องถามว่าจะเก่งไปไหน ภรรยาผมก็เป็นนะ
แค่ยิวเช็ญลูก ถามว่าโรงเรียนมีแพคัดออกมั๊ย? ผม
บอกเขาอย่าไปอะไรกับลูกมาก ปล่อยให้เขาเป็น
ไป เรื่องสอนเด็กให้เก่งผมไม่ซีเรียสนะ เพราะผม
เชื่อลึกลับๆ ว่า การที่เขายู่ใกล้สิ่งแวดล้อมแบบไหน
เขาก็จะซึมซับ เขาเห็นอยู่ว่าผมสามารถทำอะไร
หลายๆ อย่างที่เขาเห็นเป็นแบบอย่าง ตัวเขาเองก็
อยากที่จะพัฒนาตัวเองเหมือนกัน ผมอ่านหนังสือ
บางทีลูกก็มานั่งด้วย ขวนเขาไปวิ่ง ไปเล่นกีฬาเขา
ก็ไป ขึ้นอยู่กับว่าผู้นำจะนำไปทางไหนแล้วเด็กจะ
พัฒนาตาม แล้วการเป็นเด็กดีมันก็กลับมามองที่
พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี ผมเป็นแบบอย่างที่ดี
ให้ลูกไม่ได้เลยเรื่องการพูดจา เพราะผมเป็นคน
ที่พูดจาหยาบคายมาก แต่เรื่องการแบ่งปันเขาเป็น
กันเองนะโดยที่เราไม่ต้องไปเคี่ยวเข็ญ

อยากให้พวกเขาเติบโตมาเป็นคนแบบไหน

อย่าไปโกงใคร อย่าไปทำบาบหลังคน แต่
ต้องไม่บ้อพอกที่จะโดนคนอื่นหลอก

คำสอนที่คุณอยากให้พวกเขาจดจำ

ผมพยายามให้ลูกหาคำตอบของคำว่าความ
สุขให้เร็วที่สุด และเป็นความสุขที่ยั่งยืน ความ
สุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหามาแต่อย่างน้อยคนนักที่จะ
เจอ น้อยคนนักที่จะนิยามได้ และน้อยคนนักที่
จะอยู่กับมันได้อย่างสมบูรณ์แบบ อยากให้เขา
หาทิศทางความสุขของตัวเองให้ชัดที่สุด เร็ว
ที่สุด แล้วพุ่งเป้าไปเลย

แล้วคุณสะใจความสุขที่ว่าหรือยัง

ยัง การประสบความสำเร็จในชีวิตเป็นเพียง
ส่วนหนึ่ง

ในอนาคตอันใกล้คุณยังคงค้นหาความสุขกับ เรื่องใด

Angel Show จะต้องเป็นบริษัทที่ผลดีที่สุด
ให้กับสังคมไทย โดยเน้นเรื่องภาษาอังกฤษ เป็น
แนว Edutainment ที่อร่อย มีประโยชน์ให้กับ
สังคมไทยมากขึ้นเรื่อยๆ และอยากจะทำคนเดียว
เองเร็วๆ เพื่อไปทำตามความฝันโดยที่ไม่ต้องหัน
ไปดูว่าสถานะการเงินเราเป็นไง อาจจะไปอยู่บน
เขาสักเดือนหนึ่ง หรือกลับไปป่วนช้อกรอบ ส่วน
เป้าหมายของครอบครัวไม่ได้วางไว้ ก็คงดูพวก
เขาเติบโต ให้เขาหาเป้าหมายซึ่งก็คือความสุข
ของพวกเขาให้ได้ ผมว่าอันนี้สำคัญที่สุดแล้ว

THE SPECIAL ONE

ศ.พญ.พรสวรรค์ วสันต์



ประเทศไทยมีเด็กกลุ่มอาการดาวนีย์เกิดขึ้นประมาณ ปีละ 800 – 1,000 คน ตัวเลขข้างต้นยังไม่น่าใจหายเท่ากับข้อเท็จจริงที่ว่า ในอดีตเด็กกลุ่มนี้ถูกพ่อแม่ทิ้งไว้ที่โรงพยาบาลเป็นจำนวนมาก เพราะคิดว่าพวกเขาเป็นภาระที่เป็นเช่นนี้เพราะพวกเขาขาดความรู้และเข้าใจอย่างแท้จริง

ศ.พญ.พรสวรรค์ วสันต์ ประธานชมรมผู้ปกครองเด็กกลุ่มอาการดาวนีย์ โรงพยาบาลศิริราช และยังเป็นอาจารย์แพทย์ กุมารแพทย์ และนักพันธุศาสตร์ สาขาเวชพันธุศาสตร์ อุทิศเวลากว่า 25 ปี เพื่อให้พ่อแม่ แพทย์ พยาบาล ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องได้รู้จักและเข้าใจ “ดาวนีย์” ดวงน้อยที่เปล่งประกายอยู่ในมุมลับๆ ของสังคม “หมอดูแลเด็กโรคพันธุกรรมทุกประเภท ดูแลตั้งแต่แรกเกิด วินิจฉัยโรค ให้ความรู้และอธิบายพ่อแม่ให้เข้าใจว่ากลุ่มอาการดาวนีย์เกิดจากโครโมโซม เมื่อทราบแล้วเขาจะได้ไม่โทษตัวเอง เพราะส่วนใหญ่พ่อแม่มักจะโทษตัวเองว่าเป็นสาเหตุทำให้ลูกพิการ”

ในอดีตเด็กกลุ่มอาการดาวนีย์บางคนไม่มีสิทธิ์ในชีวิตของตัวเอง เด็กบางคนถูกพิพากษาให้จบชีวิตเพียงเพราะเขา “แตกต่าง” มีจำนวนไม่น้อยที่ถูกทิ้งไว้ที่โรงพยาบาล ทำให้ ศ.พญ.พรสวรรค์ ลูกขึ้นมาต่อสู้เพื่อกลุ่มเด็กดาวนีย์ให้ได้ ใช้ชีวิตมีสิทธิเท่าเทียมกับเพื่อนมนุษย์ “เด็กดาวนีย์ถูกทิ้งที่โรงพยาบาลศิริราชเดือนเว้นเดือน เพราะจริงๆ แล้ว พ่อแม่ขาดความรู้ หมอและพยาบาลเองก็ขาดความรู้ว่าเด็กดาวนีย์ฝึกได้ เป็นที่มาให้ริเริ่มโครงการให้การศึกษแก่ครอบครัวเด็กกลุ่มอาการดาวนีย์และบุคลากรทางการแพทย์ประจำปี ตั้งแต่ปี 2534 หมอและพยาบาลสมัยก่อนยังมีทัศนคติในทางลบกับเด็กดาวนีย์คือ ถ้าเกิดมาไม่เพอร์เฟกต์ก็ไม่ต้องอยู่ หรือครูที่โรงเรียนเองก็เช่นกัน บางทีพ่อแม่ฝึกเด็กมาดีแต่ครูไม่รับมองเด็กพวกนี้เป็นภาระ แต่พอหลังจากทำโครงการนี้หลายฝ่ายก็เริ่มเข้าใจมากขึ้น

“เด็กดาวนีย์เรียนรู้ด้วยการฝึก ต้องทำแล้วทำอีก ช่วง 3 ปีแรกของชีวิตสำคัญมาก โดยจะเริ่มตั้งแต่อายุ 2 เดือน ต้องคุยกับพ่อแม่ให้เข้าใจว่าจะดูแลยังไง แนวทางการดูแลเด็กดาวนีย์คือต้อง

ดูตั้งแต่เกิด ดูแลสุขภาพ หัวใจ ไทรอยด์ หลังจากนั้นนั้นก็ฝึกพัฒนาการเรื่อยไปจนถึง 3 ขวบปีแรก ที่ศิริราชจะมีหน่วยพัฒนาการเด็ก สอนพ่อแม่ว่าให้ฝึกลูกยังไง อาจจะมาอาทิตย์เว้นอาทิตย์ หรือเดือนละครั้ง พออายุ 3 ปี เราจะประเมินเชาวน์ปัญญาของเด็ก เพื่อดูว่าเด็กมีศักยภาพในการเรียนหนังสือหรือไม่ การเรียนจะมีสองแบบคือเรียนร่วมกับเด็กปกติ อีกแบบคือถ้าเรียนไม่ได้ก็ต้องเข้าศูนย์การศึกษาพิเศษ หมอจะบอกผู้ปกครองว่าเป้าหมายคือ ต้องให้เด็กได้เรียนร่วม เพราะเด็กดาวนีย์มีลักษณะพิเศษคือชอบเลียนแบบ ถ้าไปอยู่สิ่งแวดล้อมแบบใดเขาก็จะได้แบบนั้นกลับมา ไอคิวก็จะลดนะ มีการศึกษาวิจัยที่สหรัฐอเมริกาพบว่า สิ่งแวดล้อมสำคัญ เซอร์ปัญญาของคนเราได้มาจากพ่อแม่ และสิ่งแวดล้อมด้วย ดังนั้นถ้าพ่อแม่ฝึกลูกให้ดี มาตามแพทย์นัด ส่วนใหญ่ก็จะถึงเป้าหมายได้เรียนร่วมกับเด็กปกติ หมอเองก็มีโอกาสผลักดันจนเกิดพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติปี 42 ขึ้น ใช้เวลาผลักดันอยู่ 3 ปี กว่าจะออกมาเป็นกฎหมายร่วมมือกับองค์กรคนพิการหลายๆ องค์กร พอเป็นกฎหมาย กระทรวงศึกษาธิการทั่วประเทศก็เริ่มมีความเข้าใจ พอมีพระราชบัญญัติออกมาครูก็จะต้องรับเข้าเรียน

กระแสภาพยนตร์เรื่อง “เดอะ ดาวนีย์” เป็นอีกหนึ่งทางที่ช่วยให้สิ่งที่ ศ.พญ.พรสวรรค์ ต่อสู้มาตลอดเห็นเป็นภาพชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะเรื่องความสามารถด้านการศึกษาและการทำงาน

ที่เห็นได้ชัดคือ น้องแพน ในภาพยนตร์ เดอะ ดาวนีย์ “แพนเป็นเด็กที่หมอดูแลตั้งแต่อายุ 2 สัปดาห์ หมอแนะนำอะไรไปคุณแม่ น้องแพนทำตามหมด น้องแพนเป็นคนเดียวที่จบ ป.ตรี และเราก็ยังมีเด็กดาวนีย์หลายคนที่ยื่น จบ ปวส. ทำงานได้ มีเด็กผู้ชายคนหนึ่งตอนนี้ทำงานที่โรงพยาบาลเอกชน อยู่ห้องเวชระเบียน อีกคนแม่เป็นช่างตัดเสื้อ เขาก็ตัดเสื้อขายเก็บได้หลายแสน เด็กที่สมองช้าแบบนี้ต้องมีการสอนทุกวัน สอนเรื่อยๆ เขาสามารถจะทำงานง่ายๆ ได้ แต่หนทางก็ไม่ได้ง่ายพ่อแม่ต้องสู้จริงๆ และต้องได้รับการสนับสนุนจากสังคม ญาติพี่น้องต้องเอาใจช่วย ครู โรงเรียน เพื่อนก็ต้องช่วยกันถึงจะผ่านไปได้

เราต้องปฏิบัติกับเขาเหมือนคนปกติคนหนึ่ง นั่นคือสิ่งที่ดีที่สุดที่เราจะให้เขาได้ อย่าไปมองว่าเขาทำอะไรไม่ได้ ต้องให้โอกาสเขา ต้องให้เขาลอง เด็กพวกนี้คาดหวังไม่ได้นะ คือศักยภาพของคนเรา ถ้าคุณไม่ตีสิ่งนี้ จะมีอีกสิ่งที่คุณช่วยอยู่คนที่เรียนดีศิลปะอาจตก ธรรมชาติไม่ได้ให้มาทุกคนพร้อม เราก็ต้องหยิบยกสิ่งที่เด่นของเราออกมาใช้”

ความพิเศษบางอย่างบนโลกใบนี้ อาจถูกค้นพบโดยคนที่มีความสนใจเป็นพิเศษ ศ.พญ.พรสวรรค์ วสันต์ คือบุคคลธรรมดาที่ใช้หัวใจแทนสายตาจึงมองเห็นความพิเศษเหล่านี้ “คนเรามีความหลากหลายมาก ถ้าจะให้เหมือนกันหมดก็เป็นหุ่นกระบอก ถ้าให้เปรียบเหมือนดอกไม้ในแจกัน มันก็มีหลากสี สันถึงจะทำให้โลกสวยงาม”

ด้านมืดของไส้กรอก!

ไส้กรอก อาหารแปรรูปเมบูโปรดของใครหลายๆ คน นอกจากอร่อยลิ้นแล้ว ยังหาซื้อง่าย แค่ฉีกห่อก็อิ่มไปอีกหนึ่งมื้อ แต่ของแถมที่มากับความอร่อยของอาหารประเภทนี้คืออะไร คุณรู้หรือไม่ว่า ตั้งแต่เสริมวงค์ หัวหน้าฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลรามารินทร์ มีอีกหนึ่งข้อเท็จจริง ที่จะเผยให้เห็นถึงด้านมืดของไส้กรอกยั่วลิ้นพวกนั้น

ความเชื่อ

ไส้กรอกเป็นอาหารแปรรูปที่มีความปลอดภัยสูง รับประทานได้บ่อยครั้ง ตามต้องการจริงหรือไม่?

ความจริง

ไส้กรอกมีการเติมสารปรุงแต่งบางอย่าง หากสะสมในร่างกายปริมาณมากจะมีผลร้ายเกิดสารก่อมะเร็งได้

ในขั้นตอนการผลิตอาหารแปรรูปประเภทนี้จะมีการเติมสารบางอย่าง เช่น ไนไตรท์ หรือไนเตรท เพื่อสงวนสี กลิ่น และรสของอาหารเหล่านั้นไว้ได้นานขึ้น ซึ่งสารเหล่านี้หากได้รับในปริมาณเกินกำหนดหรือสะสมในร่างกายมากๆ ก็เกิดเป็นสารก่อมะเร็งได้

โดยทั่วไปองค์การอาหารและยาจะกำหนดให้ผู้ประกอบการสามารถใช้สารเหล่านี้ในปริมาณที่เหมาะสม นั่นคือ “ห้ามใช้ ไนไตรท์ หรือไนเตรท เกิน 125 มิลลิกรัม ต่อเนื้อสัตว์ 1 กิโลกรัม” แล้วเราจะมั่นใจได้อย่างไรว่าร่างกายเราจะไม่สะสมสารเหล่านี้จนก่อให้เกิดเป็นโรคมะเร็ง มีการวิจัยระบุว่า ถ้าเรารับประทาน

เกินจากปริมาณที่กำหนดไว้หรือรับประทานบ่อยเกินไป ก็อาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้ เนื่องจากสารเหล่านี้เมื่อเกิดปฏิกิริยากับสิ่งที่อยู่เนื้อสัตว์หรือสิ่งที่อยู่ในร่างกายก็จะเกิดเป็นสารก่อมะเร็งนั่นเอง

การห้ามรับประทานอาหารเหล่านี้เลยอาจเป็นเรื่องยาก สิ่งที่คุณบริโภคอย่างเรา ควรทำคือ รับประทานให้น้อยที่สุด หรือหาวิธีที่ช่วยในการรับประทานเพื่อลดผลเสียต่อร่างกาย ควรจะกินอาหารที่มีใยอาหารเพื่อช่วยในการขับไขมัน รวมถึงขับสารพิษต่างๆ ในอาหาร เพราะใยอาหารยังช่วยขจัดสารพิษออกจากลำไส้ได้ด้วย ง่ายที่สุดคือการรับประทานร่วมกับผักสดหรือนำไปปรุงร่วมกับอาหารอื่น เช่น ยำกับผัก หรือแกงจืด เป็นต้น นอกจากนี้ การใช้ความร้อนสูงๆ กับอาหารแปรรูปกลุ่มนี้ยิ่งเพิ่มโอกาสเสี่ยงให้เกิดสารก่อมะเร็งมากขึ้น หมายความว่า ควรหลีกเลี่ยงการนำไส้กรอกไปปิ้งย่าง หรือทอด ทางที่ดีที่สุดคือ ทำให้สุกด้วยการลวกหรือการต้ม

ส่วนภัยแฝงสุดท้ายที่เชื่อว่าคุณสาวๆ อาจจะเริ่มหันหลังให้ไส้กรอกทันที คือ ไส้กรอกล้วนอุดมไปด้วยไขมันและโซเดียมในปริมาณสูง กินมากและบ่อยเท่าไรก็อ้วนขึ้นแน่นอน MG



ทุ่งบัวตอง

ฝันพรหมที่ธรรมชาติถักทอ

ถ้าธรรมชาติสรรสร้างให้มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่เหยียบยืนอยู่บนโลกใบนี้ ก็ต้องขอบคุณธรรมชาติด้วยที่ทำให้สิ่งแวดล้อมอันสดใสเกิดขึ้นมาเพื่อให้มนุษย์ได้เก็บเกี่ยวประสบการณ์ชีวิต ตั้งแต่ ฝันพรหมดอกบัวตองผืนใหญ่ ที่บ้านสะพรั่ง ปูรอรับผู้คนจากทั่วทุกสารทิศ ให้มาผ่อนคลายความเครียด ชดถกความทุกข์ในจิตใจ โดยมีเงื่อนไขของเวลามาช่วยสร้างคุณค่าให้สถานที่ท่องเที่ยวแห่งนี้ ควรค่าแก่การมาเยือนให้ได้ เพราะเป็นสมบัติธรรมชาติแบบนานที่ปักบั้งจึงจะได้เห็น

ใครเป็นคนปลูกดอกบัวตองเหล่านี้ ไม่มีหลักฐานปรากฏแน่ชัด นอกจากการคาดการณ์ว่าน่าจะเป็นการหว่านเมล็ดปลูกของกลุ่มมิชชันนารีที่ขึ้นมาเผยแพร่ศาสนาบนเมืองเหนือ เพราะดอกไม้ดังกล่าวมีถิ่นกำเนิดอยู่ทางแถบทวีปอเมริกา กลางและหมู่เกาะอินเดียตะวันตก หากใช้พืชพรรณธรรมชาติของไทยแท้ แต่ที่รู้แน่คือทุกๆ ปลายปีระหว่างเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม ฤดูหนาวได้นัดหมายให้ทุ่งดอกบัวตองสีเหลืองสดใส ซึ่งรู้จักกันในนาม Mexican Sunflower หรือทานตะวันป่าเบ่งบานเหนือภูเขาที่อยู่สูงจากระดับน้ำทะเลปานกลางประมาณ 1,000 ฟุต ท่ามกลางการชูช่อของกิ่งก้านใบสีเขียวทำให้เกิดเป็นภาพพรมเหลืองอร่ามผืนใหญ่ปกคลุมภูเขาที่ซ้อนสลับกัน กินเนื้อที่ประมาณ 1,500 ไร่ จนดูคล้ายเกลียวคลื่นในทะเลบัวตอง ณ ดอยแม่ฮูดอ จ.แม่ฮ่องสอน โดยปริยาย ที่นี่จึงกลายเป็นแม่เหล็กดึงดูดนักท่องเที่ยว

เที่ยวให้แวะมาเก็บภาพความประทับใจในความสวยงามของดอกไม้เล็กๆ ที่รวมใจกันชูช่อ ให้สมกับที่หนึ่งปีจะคงความงามอยู่แค่ประมาณ 40 วัน หากอยากเห็นภาพทั่วทุ่งแบบ 360 องศา ต้องขึ้นไปบนศาลาชมวิวแล้วมองลงมา ภาพที่เห็นจะทำให้ดวงตาของคุณเป็นประกายและมีรอยยิ้มออกมาโดยไม่รู้ตัว โดยในแต่ละช่วงเวลา เช้า กลางวัน เย็น บรรยากาศทุ่งกว้างของราชินีดอกไม้สีเหลืองแห่งขุนเขาก็จะสลับสับให้อารมณ์ความรู้สึกแตกต่างกันไป หากแต่เป็นฉากที่ธรรมชาติล้วนจัดสรรขึ้นทั้งหมด กล่าวคือ ถ้ามาเยือนในช่วงเช้า ก็อาจจะมีหมอกสีที่มलयคลุ้งปกคลุมอยู่ทั่วบริเวณ ในช่วงกลางวันก็จะมีแดดจ้าคอยต้อนรับให้ถ่ายรูปสดใสหลังบ่ายไปแสงอาทิตย์เปลี่ยนมุมก็ทำให้ได้ภาพที่อบอุ่นชวนตาไปอีกแบบ แล้วแต่ความชอบส่วนบุคคล

ไม่เพียงแต่การแวะเวียนมาเพื่อเก็บภาพ

ประทับใจเพียงเท่านั้น เพราะเมื่อทุ่งดอกไม้แห่งนี้เป็นที่รู้จักในหมู่นักท่องเที่ยว ทางกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศได้จัดจำหน่ายสินค้า OTOP ที่ทำจากดอกบัวตอง อีกทั้งงานอุทยานทุ่งบัวตองก็ยิ่งเปิดโอกาสสำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการดื่มด่ำกับธรรมชาติให้มากยิ่งขึ้น โดยมีพื้นที่สำหรับให้กางเต็นท์ ผู้สนใจสามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ได้โดยตรง แน่ใจว่าถ้ามีพื้นที่ให้พักค้างอ้างแรม แปลว่าบริเวณนี้ต้องไม่ได้มีแค่ทุ่งดอกบัวตองเพียงอย่างเดียว หากแต่ยังมีความงามตามธรรมชาติอื่นๆ ที่รอให้เข้าไปสัมผัส ไม่ว่าจะเป็น "น้ำตกแม่ฮูดอ" น้ำตกชั้นเดียวที่อยู่ไม่ไกลไม่ไกลจากบริเวณทุ่งดอกไม้ "น้ำตกแม่ฮูดอหลวง" น้ำตกขนาดเล็กทางทิศใต้ของทุ่งบัวตอง "น้ำตกแม่สุรินทร์" น้ำตกขนาดใหญ่ขึ้นมาหน่อยอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติแม่สุรินทร์ ห่างจากทุ่งบัวตองประมาณ 11 กิโลเมตร "โครงการอนุรักษ์กล้วยไม้รองเท้านารี" ไม้ดอกไม้ประดับที่สวยงาม

• CHECK IN •
วนอุทยานทุ่งบัวตอง ดอยแม่ฮูดอ ตั้งอยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติป่าแม่สุรินทร์ หมู่ที่ 6 ตำบลแม่ฮูดอ อำเภอขุนยวม จ.แม่ฮ่องสอน โทร. 0 5369 1108 หรือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานแม่ฮ่องสอน โทร. 0 5361 2982-3

สำคัญของไทย รวมถึงมีป่าที่ยังคงความอุดมสมบูรณ์ทั้งต้นไม้และสิ่งสารพัด และถ้ามาถูกจังหวะเวลา ก็อาจได้เห็นการแสดงดนตรีพื้นบ้านของชาวบ้านในท้องถิ่นที่จะมาร้องรำทำเพลงสร้างบรรยากาศความสุขให้ครึกครื้นยิ่งขึ้น **www**



บัวลอยสีทอง

แต่โบราณเมื่อลมหนาวพัดมา บนโต๊ะอาหารชาวไทยไม่เคยขาดเมนู คาวหวานที่ให้ความอบอุ่น หนึ่งในนั้น ก็คือ บัวลอย แม้วันนี้ลมหนาวจะยังไม่พัดผ่าน ก็เชื่อว่าเราจะตั้งกระทะ เคี่ยวน้ำตาล ต้มกะทิ เพื่อทำบัวลอย อร่อยๆ ไม่ได้ และยังเพิ่มคุณค่าด้วยการนำฟักทองมาเป็นส่วนผสมหลัก



บัวลอย

ข้อพิสูจน์ที่ยืนยันว่า “บัวลอย” เป็นขนมที่อยู่คู่ชาวไทยมาเนิ่นนานนั้นมีจากหลายแหล่งที่มา อาทิ ในภาพยนต์โคลงหรือเครื่องคาวหวาน บทพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย กล่าวถึงเครื่องหวานหรือขนมไทยหลายชนิด หนึ่งในนั้นคือ ขนมบัวลอย หรือแห่งศิลาจารึกก็ปรากฏชื่อของบัวลอยถูกจารึกไว้ หากสืบค้นเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตคนไทยที่เป็นสังคมเกษตร มีผลิตผลทางธรรมชาติมากมาย หากต้องการใช้แป้งทำอาหารก็แค่นำข้าวไปโม่เป็นแป้ง เมื่อได้แป้งก็นำมาทำอาหารหรือขนมอย่างเช่น บัวลอย ทำจากส่วนผสมหลักคือ แป้งกะทิ และน้ำตาล มักทำกินกันเฉพาะงานเลี้ยงงานบุญ หรืองานมงคล



เชฟนูก - บุญสมิทธิ พุกกระณะสุต
พิธีกรรายการ Foodwork ทางช่อง ThaiPBS ออกอากาศทุกวันอาทิตย์ เวลา 17.05 - 17.30 น. เชฟที่เปลี่ยนเมนูธรรมดาให้กลายเป็นเมนูพิเศษได้อย่างง่ายดาย

ส่วนผสม (สำหรับ 10 - 15 ถ้วย)

ฟักทองนึ่งสุก	200	กรัม
แป้งข้าวเหนียว	1	ถ้วยตวง
แป้งมันสำปะหลัง	2	ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	2	ถ้วยตวง
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำแป้งมัน	1 - 2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	1	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	2	ถ้วยตวง

วิธีทำ

- นำฟักทองไปนึ่งในซึ้งประมาณ 15-20 นาที พักไว้ให้เย็น
- ขูดเนื้อฟักทองใส่ในกะละมัง ใส่แป้งข้าวเหนียวและแป้งมันสำปะหลังตามลงไป เติมน้ำนิดหน่อยเพื่อช่วยให้นวดง่ายขึ้น นวดส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกันจนไม่มีแป้งติดที่กะละมัง
- คลุกเม็ดบัวลอยกับแป้งมันสำปะหลัง (ใช้แทนแป้งนวลจะช่วยให้เม็ดบัวลอยใสขึ้น)

- นำกระทะใส่น้ำเปล่าตั้งไฟสำหรับลวกบัวลอย สังเกตหากเม็ดลอยขึ้นมาแสดงว่าสุกแล้ว ตักขึ้นแช่ทิ้งไว้ในน้ำเย็น
- ตั้งกระทะไฟอ่อนเพื่อทำน้ำเชื่อม ใส่น้ำตาลมะพร้าวและน้ำเปล่าลงไปเคี่ยวให้น้ำตาลละลายหรือจนเป็นสีน้ำตาลใส (น้ำตาลมะพร้าวจะทำให้ได้รสชาติที่ไม่หวานแหลมแต่จะหวานนวลๆ และมีกลิ่นของน้ำตาลมะพร้าวขณะรับประทาน)
- ตั้งไฟอ่อนใส่หัวกะทิและเกลือลงไป จากนั้นนำแป้งมัน 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 2 ช้อนโต๊ะ ใส่ลงไปในกะทิตอนที่ยังไม่ร้อนแล้วคนให้เข้ากัน เมื่อกะทิร้อนได้ที่จะได้กะทิที่เหนียวและไม่เกาะกันเป็นเม็ด
- ตักเม็ดบัวลอยที่พักไว้ในน้ำเย็นใส่ลงในถ้วยราดน้ำกะทิและน้ำเชื่อม นำเนื้อฟักทองติดเปลือกหั่นเต๋าโรยหน้าเพื่อความกรุบกรอบเวลารับประทาน



• MOVIE •

บีโธเฟิน ...คริสต์มาสอลวน
BEETHOVEN'S
CHRISTMAS ADVENTURE
ออกอากาศทุกวันเสาร์
เวลา 22.00 - 24.00 น. เริ่ม
24 ตุลาคม 2558

FAMILY TIME

ดูหนังทั้งครอบครัว

เอาเข้าจริงๆ แล้ว ก็เชื่อว่าหนังทุกเรื่องเหมาะที่จะดูกันทั้งครอบครัว ผู้ใหญ่คงดูหนังรักวัยรุ่นอย่างไม่อินเท่าไรหรอก หนังดราม่าหนักๆ ก็อาจไม่ถูกใจคนที่ต้องการความบันเทิงใจ และหนังบู๊สะบัดก็อาจทำให้คุณแสบรู้สึกเบื่อได้เหมือนกัน

หนังฮอลลีวูดที่ถูกจัดอยู่ในหมวด 'หนังครอบครัว' ก็เลยมักจะดูคล้ายๆ เป็นหนังสำหรับเด็ก คือเป็นเรื่องราวของเด็ก ความสัมพันธ์ในครอบครัว หรือไม่มีเนื้อหาเกี่ยวกับเหล่าสัตว์เลี้ยงทั้งหลายไปเลยก็มี

และอีกประเด็นที่ถูกหยิบยกมาพูดถึงบ่อยๆ ในหนังครอบครัวก็คือเรื่องของเทศกาลคริสต์มาส เพราะเป็นเทศกาลของครอบครัว เป็นวันที่ทุกคนในครอบครัวจะกลับมาเจอกันพร้อมหน้าพร้อมตา

ลองมาดูพล็อตเรื่องของหนังครอบครัวที่เราจะได้ดูกันทางไทยพีบีเอสสักเรื่องหนึ่ง คือเรื่อง บีโธเฟิน ...คริสต์มาสอลวน BEETHOVEN'S CHRISTMAS ADVENTURE ครับ

พูดถึงชื่อ บีโธเฟิน แล้วคนส่วนหนึ่งคงนึกถึงคีตกวีสุดคลาสสิกคนนั้น แต่เชื่อว่าคนอีกไม่น้อยจะคุ้นเคยกับหมาพันธุ์เซนต์เบอร์นาร์ดในภาพยนตร์ชุดนี้ที่ถูกผลิตต่อเนื่องมาแล้วหลายตอน

เรียกว่าเป็นสัตว์เลี้ยงคูนเคยของครอบครัวตัวหนึ่งก็ว่าได้

เรื่องราวในหนัง บีโธเฟิน ตอนนี้เล่าไปถึงตัวละครในตำนานวันคริสต์มาสเลยครั้น เรื่องเกิดขึ้นเมื่อเอลฟ์ (หรือภูต) คนหนึ่งของ ซานต้าครอส รู้สึกว่าถูกมองข้ามผลงาน เลยพานหินจากขั้วโลกเหนือพร้อมแอบขโมยถุงของเล่นพิเศษมาด้วย แต่แล้วดันเผลอทำถุงแสนสำคัญหายไป เอลฟ์ก็เลยมาขอความช่วยเหลือจากสุนัขเซนต์เบอร์นาร์ดที่ทุกคนคุ้นเคย เรื่องราวก็จะตื่นเต้นขึ้นเมื่อทั้งสองต้องตามหาถุงที่ว่างลับคืนมาจากเจ้าของร้านของเล่นผู้ชั่วร้ายที่ใจมันเข้าโดยบังเอิญ

ด้วยพล็อตไม่มีอะไรซับซ้อนมาก แบ่งแยกฝ่ายดีฝ่ายร้ายชัดเจน ดูแล้วก็น่าจะมอบความสนุกสนาน น่าเสนอความน่ารักน่าชังให้กับคนดูได้ทั้งครอบครัว

แต่จากการเล่าพล็อตแค่นี้ ก็ยังถือเป็นความน่าสนใจตรงที่การนำเอาสัตว์เลี้ยงที่เป็นเหมือน

ศูนย์รวมจิตใจรูปแบบหนึ่งในบ้าน มาเชื่อมโยงเข้ากับกลิ่นอายและตำนานของเทศกาลแห่งครอบครัว เลยถือเป็นการเพิ่มมิติให้กับการเรียนรู้ในครอบครัวได้อีกระดับ

ผมคิดว่าถ้าไม่มีธุระสำคัญต้องไปทำที่ไหนก็น่าจะเป็นโอกาสดีที่เราจะได้อยู่บ้านพักผ่อนกันในคืนวันเสาร์ช่วงที่เทศกาลคริสต์มาสยังอุ่นอวลอยู่ แล้วดูหนังแบบนี้พร้อมหน้าพร้อมตาพ่อแม่ลูกชวนคุยถึงเรื่องราวที่ปรากฏในหนัง ความเชื่อของตะวันตกเขาเป็นแบบนี้ แล้วของบ้านเราเป็นอย่างไร ชวนคุยกันถึงแง่คิดที่ได้จากหนัง แล้วก็ทิ้งหัวเราะไปกับความสนุกสนานที่หนังมอบให้พร้อมๆ กัน โดยที่ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้คนออกไปดูถึงในโรงหนังที่ค่าตัวก็ไม่ใช่น้อยๆ

บางทีการผจญภัยและบทเรียนที่ถูกสมมติของเอลฟ์และ บีโธเฟิน ในหนังเรื่องนี้ อาจเป็นเรื่องราวที่มีส่วนสร้างประสบการณ์ที่ดีในชีวิตจริงๆ ของครอบครัวเราก็เป็นได้

VOICE OF CITIZEN

สมเกียรติ จันทรสีมา

หากพื้นที่สื่อเป็นภาพสะท้อนของสังคมปัจจุบัน และสังคมหมายความว่าคนทุกคนชั้น การมีพื้นที่ให้กับประชาชนทุกคนมีสิทธิมีเสียงที่จะนำเสนอปัญหาภายในพื้นที่ หรือให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ภาพของสังคมประชาธิปไตยโดยคนไทย เพื่อคนไทย คงจะชัดเจนขึ้น



เพื่อจะบอกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมนะ เขาคิดถึงกับประเด็นนี้ เขาแสดงความรับผิดชอบร่วมกันกับสังคมยังบ้าง หรือกระทั่งช่วยเติมเต็มความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่สังคมเข้าใจด้านเดียวมาตลอด เราเรียกว่าการเป็นเจ้าของร่วม”

หากเป็นดังเช่นที่สมเกียรติกล่าว วันนี้สื่อมวลชนอาจจะต้องย้ายตำแหน่งตัวเองมาอยู่เบื้องหลังและทำหน้าที่ขับเคลื่อนนักข่าวพลเมืองก็เป็นได้ “คำว่า นักข่าวพลเมือง คือชาวบ้านเป็นพระเอก เรามีหน้าที่ในการทำให้เขามั่นใจว่า เรื่องที่เขาอยากจะทำภายใต้ทักษะที่เขา มีอยู่มันเพียงพอที่จะสื่อสารให้คนในสังคมเข้าใจได้ บอกให้เขารู้ว่า ถ้าต้องการใช้สื่อเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงควรจะต้องทำอย่างไร กระบวนการแรกเราจะชวนเขาวิเคราะห์ให้เห็นรากของปัญหา ทำไมสังคมถึงต้องสนใจเรื่องของคุณ เขาก็จะต้องกลับไปหาจุดแข็งของประเด็น และถ้าจะแก้ปัญหาก็ต้องประเด็นต้องออกแบบการสื่อสารให้คนเข้าใจ เราจะช่วยดีไซน์การสื่อสารให้กับพวกเขา”

“บทบาทสื่อมันเปลี่ยนไปแล้ว พวกเราไม่ใช่พระเอกเหมือนเดิม หลายเรื่องสื่อยังต้องตามพวกเขา ไม่มีคำว่าโปรเฟสชันนอลในสังคมปัจจุบัน ทุกวันนี้เราอ่านบทวิเคราะห์ต่างๆ ไม่จำเป็นต้องมาจากนักวิชาการที่มีชื่อเสียงแล้ว มันมาจากใครก็ได้เพราะข้อมูลต่างๆ เข้าถึงได้ง่าย และมีมือในการสื่อสารบางคนก็ทำได้ดีไม่แพ้กัน มันเป็นจุดเปลี่ยน ขึ้นอยู่กับเราแล้วว่า คนทำงานสื่อจะปรับตัวอย่างไรเพื่อทำงานร่วมกับเขา ถ้าเราไม่ปรับเราเองก็จะสูญพันธุ์”

เหนือสิ่งอื่นใด นอกจากความหวังที่จะเห็นคนในสังคมมีพื้นที่ในสื่อเท่าเทียมกันแล้ว ในฐานะของคนเบื้องหลังที่คอยกลั่นกรองประเด็นที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ต่อสังคมก็หวังว่าหากทุกคนได้รู้ได้เห็นถึงปัญหาที่แท้จริงแล้ว จะนำไปสู่ความเข้าใจกันของคนในสังคมไม่ว่าสารนั้นจะมาจากนักสื่อสารมวลชนหรือพลเมืองก็ตาม

“ถ้าเรามีธงว่า สังคมจะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขก็เพราะมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน แม้ว่าเราจะแตกต่างกันก็เชื่อว่าอยู่ร่วมกันไม่ได้ มันควรจะมีพื้นที่สาธารณะในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การที่ไทยพีบีเอสมาทำตรงนี้ก็เพียงพื้นที่ส่วนน้อย แต่ก็เป็นตัวเริ่มต้นที่ทำให้สังคมเห็นความสำคัญของการมีพื้นที่สาธารณะ ในฐานะเครื่องมือที่ทำให้คนเข้าใจกันได้”

นับตั้งแต่ปี 2534 ที่สมเกียรติ จันทรสีมา ผู้อำนวยการสำนักเครือข่ายสื่อสารสาธารณะไทยพีบีเอส เข้าสู่เส้นทางของสื่อมวลชนในฐานะนักข่าว หนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน การทำงานที่คลุกคลีอยู่ในสายการเมือง เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ต้นทุนจากการทำงานบรรณาธิการของเว็บไซต์ข่าวประชาไท และการทำงานที่ศูนย์ข่าวอิศราที่ปัตตานี จนกระทั่งออกมาทำสำนักข่าวอิสระ สิ่งเหล่านั้นเป็นคลังข้อมูลที่รอเวลานำมันออกมาปลูกปั่นให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม

“ช่วงที่ผมเข้ามาดูแลงานด้านนักข่าวพลเมืองที่ไทยพีบีเอสยังเป็นยุคที่คนทั่วไปเข้าไม่ถึงเครื่องมือการสื่อสารเหมือนยุคนี้ที่ใครก็สามารถแชร์ข้อมูลผ่านโซเชียลได้ แนวคิดตั้งต้นในตอนนั้นคือ เราเชื่อว่าทุกคนสื่อสารได้และเป็นสิทธิของทุกคน จึงให้พื้นที่กับชาวบ้านหรือกลุ่มคนที่ไม่สามารถเข้าถึงสื่อให้เขามีพื้นที่ในการสื่อสารโดยเรียกคนกลุ่มนั้นว่า นักข่าวพลเมือง”

ที่เชื่อเช่นนั้น เพราะเขาเองมีโอกาสได้คลุกคลีและทดลองให้คนในพื้นที่สวมบทบาทเป็นผู้บอกข่าวเล่าเรื่องเอง “ผมเคยไปจัดเวิร์กช็อปที่พัทลุง ให้เด็กมัธยมที่ทะเลน้อยได้สวมบทเป็นนักข่าว เด็กทุกคนเป็นคนในพื้นที่เขาว่าเกิดอะไรขึ้น ใครเป็นใครก็ให้เขาลองพัฒนาสิ่งที่เห็นจากมุมมองของเขา เราแค่เตรียมกระบวนการให้เขาเก็บข้อมูลและเติมความรู้เรื่องการใช้อุปกรณ์ จนออกมาเป็นชิ้นงานนักข่าวพลเมือง นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เห็นว่า การสื่อสารยุคใหม่ไม่จำเป็นต้องเป็นสื่อมวลชนอิสระ แม้กระทั่งเด็กมัธยมก็สื่อสารได้”

ในขณะที่ไทยพีบีเอสเองวางตัวเองเป็นองค์กรสื่อสารสาธารณะที่ไม่เพียงมอบพื้นที่ให้กับพลเมืองแต่ยังต้องมีส่วนร่วมช่วยสร้างการเรียนรู้และรับรู้ให้กับนักข่าวพลเมืองด้วย “เมื่อเราสร้างการเรียนรู้ให้พลเมืองเขาก็สามารถพัฒนาการสื่อสารของพวกเขาแล้วกลับมาใช้พื้นที่ของไทยพีบีเอส



พิภพ พาณิชภักดิ์
นักสื่อสารมวลชนอิสระ /
คณะกรรมการกองทุน
พัฒนาสื่อปลอดภัยและ
สร้างสรรค์



ความสุข ออกแบบได้

หากครอบครัวคือโรงเรียนแห่งแรกที่
ทำหน้าที่บ่มเพาะเมล็ดพันธุ์ที่ดี
Home School อาจจะเป็นทางเลือก
ใหม่สำหรับครอบครัวที่อยากให้ลูก
มีเสรีภาพในการเลือกที่จะเติบโตใน
แบบที่อยากเป็น โดยมีพ่อแม่รับหน้าที่
เป็นครูคอยชี้แนะแนวทาง ดังที่
พิภพ พาณิชภักดิ์ เลือกที่จะส่งลูกทั้ง
สองคนขึ้นฝั่งผ่านการเรียนรู้แบบ
Home School

วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

10 กว่าปีที่แล้วผมมีโอกาสได้ทำข่าวเกี่ยวกับ
คนกลุ่มหนึ่งที่ต้องการผลักดัน ครอบ. การจัดการ
ศึกษาด้วยครอบครัว พอได้ทำรายงานพิเศษเกี่ยว
กับเรื่องนี้ได้เจอหลายครอบครัวก็เริ่มสนใจ จน
กระทั่งมีลูกก็คิดว่า Home School น่าจะเหมาะ
แต่จะทำแบบนี้ได้คือ พ่อแม่ต้องช่วยกัน จึง
ตัดสินใจลาออกจากงานประจำ ย้ายไปอยู่พังงา
แล้วก็เริ่มจากไม่ส่งลูกเข้าเรียนอนุบาล ไปจด
ทะเบียนกับสำนักงานประถมศึกษาของจังหวัด

สพป. ร่วมออกแบบหลักสูตรด้วยกัน แบ่งเป็น 8
กลุ่มสาระ การประเมินก็แบ่งเป็นทางบ้าน
ประเมิน 80% กระทรวงศึกษา 20% คอนเซปต์
ของผมคือให้ความสำคัญกับความสามารถใน
การอยู่รอดในอนาคต รู้จักการจัดการตัวเองให้อยู่
รอดในชุมชน ต้องรู้ตัวเองและรู้รอบตัว ผมจึงสอน
ประวัติศาสตร์ท้องถิ่นเยอะ มีทักษะในการเลี้ยงชีพ
ถ้าดูแลตัวเองไม่เป็นก็อย่าคิดไปดูแลคนอื่น
ให้เขาทำงานจิตอาสา ต้องทำงานบ้านเป็น ดูแล
ตัวเองให้ดีพอที่จะไปดูแลคนอื่นได้ด้วย แล้วค่อย
เติมความถนัดของเขา วิชาพื้นฐาน เลข ภาษาไทย
ส่วนภาษาอังกฤษเราให้ความสำคัญแต่ไม่ได้
เชิดชู เราไม่ได้สุดโต่งและก็ได้จะสร้างลูกให้
เป็นอัจฉริยะ ในประถมวัยเราสอนลูกเองได้
เรียนตามกฎกระทรวงกัต่างๆ บวก ลบ คูณ หหาร



ความสุขของลูกๆ เห็น
ได้ชัด เขาไม่เกลียดการ
เรียนรู้ เขามีเสรีภาพใน
การเลือกที่จะเป็น



วิชาสังคมศึกษา

คำถามที่ไต่ถามบ่อยคือ เด็กจะมีสังคมหรือ
เปล่า เหนงมัย นั่นเป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องออกแบบ
เวลาพูดถึงสังคม อย่าคิดถึงแต่คนวัยเดียวกัน
เรายังเชื่อในสังคมแบบ บ้าน วัด โรงเรียน คือ
อยากให้เขามีปฏิสัมพันธ์กับคนที่หลากหลาย
เด็กเหล่านี้จะคุยกับคนแก่ คุยกับคนต่างวัยได้ดี
กว่า แต่เราก็ต้องพาไปเข้ากิจกรรมวัยเดียวกัน
ใช้กิจกรรมทางกีฬา สันทนาการ

วิชาความสุข

ความสุขของผมไม่รู้จะแต่ความสุขของลูกๆ
เห็นได้ชัด เขาไม่เกลียดการเรียนรู้ เขามีเสรีภาพใน
การเลือกที่จะเป็น เราเปิดโอกาสให้เขาแสวงหา
ความสุขในทิศทางของเขา และสนับสนุนในสิ่งที่
เขาต้องการ การหาความสุขมันทางใครทางมัน
บางคนฟังเพลงก็สุข บางคนนั่งดูพระอาทิตย์ก็สุข
แต่กระบวนการนั้นต้องไม่ละเมิดผู้อื่น ไม่
เบียดเบียนตัวเองจะดียิ่งกว่าถ้าความสุขนั้นมันได้
ช่วยผู้อื่น มันมีจริงๆ นะ การเห็นคนอื่นมีความสุข
แล้วสุขด้วย สำคัญที่สุดคือทุกวันนี้นักครอบครัวเรามี
ความสุข เพราะเราได้ใช้เวลาด้วยกันตลอด

สตีฟ จ๊อบส์
เคยกล่าวไว้ว่า ...
“ผมมองหน้าตัวเองใน
กระจกทุกวัน แล้วถาม
ตัวเองว่า ‘ถ้าวันนี้เป็นวัน
สุดท้ายของผม ผมจะ
อยากทำสิ่งที่ผมกำลัง
จะทำวันนี้หรือเปล่า?’
แล้วเมื่อไหร่คำตอบ
คือ ‘ไม่’ ติดกันหลายวัน
ผมจะรู้ตัวว่าผมต้อง
เปลี่ยนอะไรบางอย่างแล้ว

พิศาล แสงจันทร์
ยอด หนังสือไป

“

คนเราเกิดมาแค่ชีวิตเดียว
จงไปในที่ๆ อยากไป...
จงทำในสิ่งที่อยากทำ...
เพราะนี่คือ ‘โอกาสเดียว’
ที่เรามีข้อความที่ไม่รู้แหล่งที่มา
แต่จำได้แม่นเพราะมันบังเอิญ
แปะอยู่บนโต๊ะอ่านหนังสือ สมัย
เรียนมหาวิทยาลัยของผมครับ

”

ทายาท เดชเสถียร
บอล หนังสือไป

“

เราไม่อาจมองเห็น
กาลเวลา แต่กาลเวลา
เคลื่อนที่อยู่ภายในเรา
พระเจ้า ความตาย
และความเปลี่ยนแปลง
ก็เป็นเช่นนั้น

โตมร ศุขปรีชา

”

‘จุดหมาย’ บนแผนที่
เป็นเพียง...
จุดเริ่มต้นของ
การเดินทาง
แต่... ‘การเดินทาง’
ต่างหาก คือ...
จุดหมาย ที่แท้จริง

หลิว/ซิม...
สองข้างทาง Along way home

“
 ไทยพีบีเอส ร่วมรณรงค์
ลดใช้ถุงพลาสติก
 เพื่อลดปัญหาขยะและโลกร้อน
 ”



เพื่อช่วยโลก



Thai PBS Magazine

คลังข้อมูล ความรู้ ข่าวสารสื่อสารฯ และสาระรอบด้าน
 เปิดประสบการณ์การอ่านแบบมีลิตซ์มีเดีย ที่จะเปลี่ยนโทรทัศน์
 และแท็บเล็ตของคุณให้กลายเป็นหนังสือออนไลน์อัจฉริยะ



ไทยพีบีเอสกับบริการสื่อดิจิทัลบนระบบปฏิบัติการ iOS ทั้ง iPhone, iPod Touch และ iPad ที่ให้คุณไม่พลาด
 ทุกความเคลื่อนไหวของสถานการณ์ข่าวในรอบวันแบบนาทีต่อนาที, สามารถรับชมรายการโทรทัศน์และฟังรายการ
 วิทยุที่คุณชื่นชอบแบบ Online Streaming, สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media), เลือกชมและฟังรายการโทรทัศน์
 และวิทยุย้อนหลังและข่าวสารล่าสุดของทางไทยพีบีเอส

