



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล

ประชากร และการพัฒนา

เรื่องการเขียนการอ่าน
รอลถึงประณม
ก็ไม่สายเกินไป

หน้า 9

Population and Development Newsletter ISSN: 2822-0404 (Online)
Website: www.newsletter.ipsr.mahidol.ac.th

คุยกับ ChatGPT เรื่อง นโยบายประชากร

อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์
aphichat.cha@mahidol.ac.th

เมื่อต้นปีนี้ รศ.ดร.อารี จำปากลาย ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม ได้แนะนำให้ผมรู้จักกับ ChatGPT ซึ่งเป็นเรื่องที่ผมตื่นเต้นมาก และเมื่อผมได้ลองใช้ปัญญาประดิษฐ์นี้ในการทำงาน ผมรู้สึกว่โลกกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมากก้าวกระโดดไปในทิศทางใหม่ อนาคตอันใกล้อาจมีนวัตกรรมอีกหลายอย่างเกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงโลกของเราอย่างรวดเร็วแบบทวีคูณ ค่านิยมและจุดหมายในชีวิตคนจะเปลี่ยนแปลงตามไป คุณค่า จุดเด่นและความสามารถของคนจะถูกมองในมุมมองใหม่ โอกาสของชีวิตที่ไม่เคยมีมาก่อนอาจเกิดขึ้นมากมาย

ในฐานะนักประชากรที่ผ่านการทำงานนโยบายประชากรมาหลายยุคสมัย ผมเลยลองถาม ChatGPT เขา (ขอใช้คำว่าเขา) ดูว่านโยบายประชากรของประเทศไทยขณะนี้ ควรจะเป็นเช่นไร คำถามนี้ไม่ใช่เป็นการลองภูมิเขา แต่อยากประมวลดูว่า จากความรู้ต่างๆ ในเรื่องนี้ที่มีอยู่ในโลก ปัญญาประดิษฐ์จะจัดสรรคิดเลือกมาอย่างไรให้เราได้รับรู้ คำตอบที่ได้น่าสนใจ คือเขาจะเริ่มด้วยการออกตัวว่าจริงๆ แล้ว คำถามนี้คงต้องถามผู้กำหนดนโยบายและผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเข้าใจสถานการณ์ทางประชากรและเศรษฐกิจสังคมของประเทศอย่างลึกซึ้งซึ่งดูก่อน แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อได้ออกตัวแล้ว ChatGPT ก็ให้คำตอบโดยเรียงลำดับประเด็นนโยบายประชากรมา 6 ข้อคือ 1) Fertility ประเทศต้องเสริมสร้างมาตรการที่เป็นมิตรกับการมีครอบครัว ให้บริการการเลี้ยงดูบุตรที่เข้าถึงได้ และ work-life balance (โดยเขาไม่ใช้คำว่า ส่งเสริมการเกิด) 2) Immigration นำเข้าแรงงานฝีมือเพื่อทดแทนแรงงานที่ขาดไป เพื่อการเติบโตทางเศรษฐกิจ ชดเชยกับการลดลงของประชากร ขณะเดียวกันต้องเสริมสร้างการบูรณาการคนในสังคมต่างๆ กลุ่ม 3) Education and health care เพื่อคุณภาพชีวิตของประชากร และเป็นการลงทุนในทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญ 4) Urbanization แก้ไขปัญหาความแออัดและปัญหาสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมให้มีการพัฒนาภูมิภาคให้สมดุล และสร้างเมืองน่าอยู่ 5) Gender equality and woman empowerment สร้างโอกาสและความเท่าเทียมกันทางเพศด้านการศึกษาและการทำงาน รวมทั้งการพัฒนาสตรี และ 6) Social safety nets ให้มีระบบการประกันสังคม การดูแลผู้สูงอายุ ลดความเหลื่อมล้ำ ความยากจน และดูแลประชากรเปราะบาง

คำตอบของ ChatGPT นี้มีความครอบคลุมที่น่าชื่นชม และสำหรับผม สังเกตว่า ประเด็นที่ 3-6 ในภาพรวมจัดได้ว่าเป็นประเด็นทางสังคมหรือการพัฒนาสังคม ซึ่งเขาจัดอันดับเอาไว้หลังส่วนประเด็นที่เขาให้ความสำคัญในเรื่องนี้มากที่สุดคือประเด็นที่

1 และ 2 ซึ่งผมเห็นว่าเป็นนโยบายทางประชากรโดยตรง เป็นเนื้อหาของประชากรแท้ๆ ผมมีความประทับใจกับ ChatGPT เป็นพิเศษ ที่เอาประเด็น immigration ไว้อันดับ 2 คู่กับประเด็น fertility เหมือนกับว่าเขารู้ปัญหาใหญ่ทางประชากรของเราจริงๆ การที่ประเทศจะส่งเสริมมาตรการที่เป็นมิตรกับการมีบุตรและครอบครัว เพื่อให้มีการเกิดในระดับที่ใกล้เคียงกับช่วงเวลาเก่าคงทำไม่ได้ทั้งหมด จำเป็นต้องมีนโยบายนำเข้าประชากรต่างชาติ ซึ่งอาจเป็นลักษณะคนเข้าเมืองถาวรควบคู่กันไปด้วย ข้อเสนอแนะจากปัญญาประดิษฐ์ข้อนี้ สอดคล้องกับข้อเสนอของสหประชาชาติที่ได้เคยประกาศทางออกโดยการใช้ replacement migration เป็นนโยบายทางประชากรให้กับประเทศที่มีการเกิดต่ำ ให้พิจารณาปรับเอานโยบายการทดแทนประชากรด้วยวิธีนี้ ตั้งแต่ปี 2001

เมื่อคุยกับเขามาถึงตรงนี้ ผมเลยอยากเปรียบเทียบคำตอบของเขากับนโยบายประชากรจริงๆ ของประเทศ เรามีแผนประชากรฉบับล่าสุด โดยสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งเมื่อปีที่แล้ว คณะรัฐมนตรีได้รับร่างแผนดังกล่าว มีชื่อว่า แผนพัฒนาประชากรเพื่อการพัฒนาประเทศระยะยาวปี 2565-80 ในแผนนี้ได้เสนอ 6 ยุทธศาสตร์รองรับอนาคตไทย เมื่อผมดูประเด็นด้านการทดแทนประชากรด้วยการย้ายถิ่น พบว่าเรื่องนี้อยู่ภายใต้หัวข้อ “การบริหารการย้ายถิ่น” ในยุทธศาสตร์อันดับหลังสุด และเป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งเท่านั้นของยุทธศาสตร์ที่ 6 โดยสรุปเป็นสิ่งที่น่าสนใจที่เราไม่จัดลำดับเรื่อง immigration นี้ เป็นเรื่องที่ลำดับสำคัญลำดับต้นๆ เท่ากับความคิดของปัญญาประดิษฐ์ที่เขาเสนอให้ immigration เป็นความสำคัญอันดับ 2 ควบคู่กับการส่งเสริมมาตรการที่เป็นมิตรกับการมีครอบครัวและการมีบุตรที่เป็นอันดับ 1 ความแตกต่างนี้ผมคิดว่าน่าจะเกิดขึ้นเพราะมนุษย์มีตัวตน มีสังคมและความเป็นชาตินิยมอยู่ในใจ แต่ปัญญาประดิษฐ์ยังไม่มี มีแต่เหตุผล ตรรกะ และข้อมูลเท่านั้นก็เป็นได้ ข้อชวนคิดก็คือ ChatGPT มีความเป็น globalization มากกว่า nationalism ใช่หรือไม่ แล้วเราจะคิดต่อเรื่องนี้กันอย่างไร

จากนั้นผมก็ถามเขาต่อว่า สำหรับประเทศไทย การนำเข้าพลเมือง หรือการเข้าเมืองถาวร (permanent immigration) จะต้องนำเข้าจำนวนเท่าไรต่อปี คือลองถามเขาแบบเฉพาะเจาะจงดูว่าเขาจะตอบอย่างไร ผลก็คือเขาไม่ยอมตอบตรงๆ แต่บอกว่าต้องวิเคราะห์ให้ดีในระดับนโยบาย และคำนึงถึงความคิดเห็นสาธารณะ โดยเอาปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคม ประชากร ความสามารถทางกายภาพ และการบูรณาการทางสังคมมาพิจารณา โดยมี การติดตามและประเมินผลเพื่อปรับ

แผนการดำเนินการอยู่เสมอๆ แต่ผมก็เคยยื่นคําขอร้องต่อ
ถ้าอย่างนั้นประเทศไทยตั้งเป้ากันเท่าไรบ้างละ เขาก็ตอบให้
โดยเร็ว มีแคนาดา ออสเตรเลีย สหรัฐอเมริกา เยอรมนี สวีเดน
ผมถามว่ามีอีกไหม เขาก็ตอบ สหราชอาณาจักร นิวซีแลนด์
สิงคโปร์ นอร์เวย์ ญี่ปุ่น ตั้งเป้ากันตั้งแต่สามหมื่นไปถึงสี่แสนคน

ถึงตรงนั้นขอแจ้งให้ทราบก่อนว่า ChatGPT รุ่นนี้มีข้อมูล
ในโลกถึงแค่เดือนกันยายน 2564 เท่านั้น ถ้าค้นหาใน google
ข้อมูลจำนวนเป้าหมาย immigrants ในประเทศต่างๆ เหล่านี้
ถึงปัจจุบันมีมากกว่านั้นจริงๆ แล้วตอนนี้ประเทศต่างๆ ในโลก
กำลังแข่งขันช่วงชิงแรงงานทักษะสูงกันอยู่ เกาหลีใต้ก็เริ่มแล้ว

ส่วนคำตอบของประเทศไทยผมคงฟัง ChatGPT ไม่ได้
เพราะการวิเคราะห์เป้าหมายนี้ที่ดีที่สุดเผยแพร่ในปี 2565 โดย
นักประชากรศาสตร์ที่เก่งที่สุดของโลกคนหนึ่ง คือ Peter McDonald
อดีต President ของ International Union for Scientific
Studies in Population ได้ศึกษากับผู้ร่วมงาน เพื่อคาดประมาณ
ประชากรในประเทศที่มีการเกิดต่ำกว่าประเทศ (ที่ในระยะยาว
ถ้าไม่มี immigration ประชากรจะหมดสิ้นไป) ว่าจะต้องมีผู้อพยพ
เข้ามาเท่าไรจึงจะทำให้ประชากรคงมีอยู่จำนวนหนึ่ง และเป็น
จำนวนที่หยุดนิ่ง (ไม่เพิ่มไม่ลด) หรือที่นักประชากรเรียกว่า
การเพิ่มประชากรเป็นศูนย์ (Zero Population Growth (ZPG))
สำหรับประเทศไทย ผลการวิเคราะห์พบว่า ต้องนำเข้าปีละ

400,000 คน โดยต้องมีอัตราเกิดอยู่ที่ 1.5 และถ้าตั้งอัตราเกิด
ขึ้นมาได้ 1.7 ภายใน 20 ปี ก็ยังต้องนำเข้าประชากรต่างชาติดัง
ปีละ 250,000 คน¹ สำหรับผมมาคิดต่อ ถ้าเราไม่สามารถ
เพิ่มอัตราเกิดให้ขึ้นจาก 1.3 ในปัจจุบัน ให้ถึง 1.5 หรือ 1.7
ตามที่ผู้วิจัยกล่าวไว้ เราคงต้องนำเข้ามากกว่า 400,000 คน
คงต้องตั้งสติดูว่า จะมองสถานการณ์นี้เป็นปัญหาหรือเราจะสร้าง
โอกาสอะไรได้บ้าง (ถ้าต้องการคุยกับปัญญาประดิษฐ์ในเรื่องนี้ต่อ
คงต้องรอให้ ChatGPT ปรับปรุงข้อมูลจนถึงปี 2566 ก่อน)

สุดท้าย ผมก็คุยสนุกต่อกับ ChatGPT ถึงแนวทางของ
ประเทศต่างๆ ทั่วโลก เรื่องใครหรือหน่วยงานระดับใด รัฐบาลกลาง
การปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม
ภาควิชาการ และมีกระบวนการอะไร มีการมีส่วนร่วมของ
ฝ่ายต่างๆ เหล่านี้หรือไม่ ที่จะนำไปสู่การตัดสินใจทางนโยบาย
ตั้งเป้า และดำเนินการเชิญชวนและคัดเลือก immigrants
เข้าประเทศ สนุกตรงที่ว่าประเทศที่มีสิทธิทางประชาธิปไตยและ
การกระจายอำนาจที่ต่างกัน ก็จะมีวิถีทางในการดำเนินการ
ในเรื่องนี้ต่างกันด้วย และ ChatGPT ก็ให้รายละเอียดได้ลึก
พอสมควร ลองเข้าไปดูด้วยครับ

¹ McDonald P and Hosseini-Chavoshi M (2022) What Level of Migration Is
Required to Achieve Zero Population Growth in the Shortest Possible Time?
Asian Examples. Front. Hum. Dyn. 4:762199. doi: 10.3389/fhumd.2022.762199



ประชากรทั่วโลก นิพนธ์ ดาราวุฒิมาประภรณ์
niphon.dar@mahidol.ac.th

ลมหายใจแห่งเทพเจ้า ณ ภูเขาไฟโบรโม ประเทศอินโดนีเซีย

ประชากรทั่วโลกฉบับนี้ จะพาทุกท่านเดินทางไปทําความ
รู้จักกับภูเขาไฟโบรโม คำว่า "โบรโม" ความหมายตามภาษาของ
ชาวชวา แปลว่า "พรหม" ซึ่งคำว่า "พรหม" นั้น เป็นชื่อที่ตรงกับ
พระนามของเทพเจ้าในศาสนาฮินดู ในทุกๆ ปีชาวอินโดนีเซีย
ที่นับถือศาสนาฮินดูจะจัดงานเทศกาลประจำปีทีเรียกว่า เทศกาล
ยัดเนีย คาสาดา (Yadnya Kasada festival) เพื่อบูชาเทพเจ้า
โดยมีธรรมเนียมปฏิบัติที่สืบทอดกันมานานนับร้อยปี ด้วยการนำ
สัตว์ที่ยังมีชีวิตมาเป็นเครื่องสังเวยบูชาเทพเจ้า ได้แก่ แพะ
ไก่ รวมทั้งพืช ผัก ดอกไม้ และของมีค่า โดยโยนเครื่องบูชา
เหล่านั้น ลงไปในปากปล่องภูเขาไฟ ชาวบ้านเชื่อกันว่าจะช่วย
กำจัดสิ่งไม่ดีในชีวิตให้หมดสิ้นไป และหลังจากนี้จะมีแต่สิ่งดี
เข้ามาในชีวิต

ภูเขาโบรโมเป็นภูเขาไฟที่ดับแล้วแต่ยังดับไม่สนิท ยังคง
ส่งเสียงคำรามดังเหมือนฟ้าร้อง และยังปล่อยควันสีขาวพวยพุ่ง
ออกมาจากปากปล่องอยู่ตลอดเวลา ซึ่งคล้ายๆ ลมหายใจที่
พุ่งขึ้นมาจากใต้พื้นพิภพ เปรียบเสมือนเป็นลมหายใจของเทพเจ้า
ด้วยเหตุนี้เอง ภูเขาไฟโบรโมจึงได้รับฉายานามว่าเป็น "ลมหายใจ
แห่งเทพเจ้า"

ผู้คนที่มาเที่ยวภูเขาไฟโบรโม มักจะเดินทางขึ้นมายังปาก
ปล่องภูเขาไฟด้วยการขี่ม้าแล้วเดินด้วยเท้าขึ้นมา เพื่อชื่นชมกับ

ความมหัศจรรย์ของธรรมชาติ การได้มาเผชิญหน้ากับความยิ่งใหญ่
ของภูเขาไฟที่ยังคุกรุ่นอยู่อย่างใกล้ชิด ได้มายืนอยู่บนปากปล่อง
ภูเขาไฟที่กว้างใหญ่และมีลมหายใจพวยพุ่งขึ้นมาทักทายอยู่เป็น
ระยะนั้น สร้างความประทับใจเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะหาก
ได้มาสัมผัสบรรยากาศภูเขาไฟโบรโมในช่วงพระอาทิตย์ขึ้นที่มี
ทะเลหมอกด้วยนั้น ช่างเป็นภาพสวยงามสมคำร่ำลือ และควรค่า
เป็นอย่างยิ่งที่จะมาเห็นกับตาของท่านสักครั้งในชีวิต



รูป: บรรยากาศยามเช้ากับภูเขาไฟโบรโม
รูปโดย: นิพนธ์ ดาราวุฒิมาประภรณ์

คนไร้บ้านในสิงคโปร์

ภาพลักษณ์ประเทศสิงคโปร์ที่ทั่วโลกคุ้นเคยคือ ความเป็นศูนย์กลางด้านเศรษฐกิจและความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีติดอันดับโลก ค่าครองชีพสูงเป็นอันดับ 6 ของโลก มีกฎหมาย และระเบียบการใช้พื้นที่สาธารณะที่เข้มงวด

สิงคโปร์มีพื้นที่เพียง 728.6 ตารางกิโลเมตร สำหรับประชากรประมาณ 5.5 ล้านคน (สำมะโนประชากรปีล่าสุด 2020) แบ่งตามสัญชาติประกอบด้วย สัญชาติจีน ร้อยละ 46 มลายู ร้อยละ 16 และอินเดีย ร้อยละ 11 สิงคโปร์มีขนาดพื้นที่จำกัดสำหรับเกษตรกรรม จำเป็นต้องนำเข้าสินค้าเพื่อการบริโภคจากประเทศเพื่อนบ้าน เช่น มาเลเซีย ซึ่งเป็นแหล่งนำเข้าอาหารอันดับ 1 ของสิงคโปร์

นโยบายการพัฒนาประเทศเน้นเป็นศูนย์กลางด้านเศรษฐกิจในภูมิภาคเอเชียและระดับโลก มีทั้งผลดีและสร้างปัญหาด้านสังคมมากมาย เช่น ปัญหาคนไร้บ้านที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะประชากรสูงอายุไม่มีเงินสะสมเพียงพอเพื่อเช่าที่อยู่หรือมีบ้านเป็นของตนเอง

ปัญหาระดับประเทศที่มีสาเหตุหลักจากการพัฒนาเพื่อการเติบโตสำหรับเศรษฐกิจระดับมหภาคระดับชาติและนานาชาติ เน้นความหรูหราเชิงกายภาพของอาคารสูงเสียดฟ้าราคาแพงสุดเอี่ยม ในขณะที่ประชาชนที่มีรายได้น้อยและการจ้างงานไม่แน่นอน มีพื้นที่สำหรับการอยู่อาศัยเพียงห้องเช่าขนาด 13 ตารางฟุต ที่รัฐบาลลงทุนโดยผู้เช่าต้องจ่ายค่าเช่าให้รัฐบาลเท่าที่มีจ่าย

แม้ว่าการใช้พื้นที่สาธารณะเพื่อเป็นที่อยู่อาศัยของคนไร้บ้านไม่ผิดกฎหมาย ยกเว้นกรณีที่มีหลักฐานชัดเจนว่าขอเงินผู้อื่นในที่สาธารณะเพื่อเลี้ยงชีพ มีค่าปรับฐานละเมิดกฎหมาย 78,000 บาท และโทษจำคุก 2 ปี รัฐบาลมีมาตรการช่วยเหลือด้านสวัสดิการสำหรับคนไร้บ้านในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตาม กระทรวงพัฒนาสังคมและครอบครัว (Ministry of Social and Family Development) เป็นหน่วยงานภาครัฐที่รับผิดชอบโดยตรงไม่มีข้อมูลหรือประสบการณ์ที่เกี่ยวกับเทคนิคการวิเคราะห์และดัชนีชี้วัดเส้นแบ่งความยากจน มีเพียงเกณฑ์กว้างๆ เท่านั้น เพื่อใช้กำหนดลักษณะพื้นฐานกลุ่มประชากรที่เข้าข่ายเป็นผู้ยากไร้ เช่น ครอบครัวที่มีสมาชิกครอบครัวไม่น้อยกว่า 4 คน มีรายได้ต่ำกว่า 32,500 บาท ต่อเดือน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือนในครอบครัวสำหรับอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย จะเข้าข่ายครอบครัวยากจน



รูป: คนไร้บ้านในสิงคโปร์

ที่มา: <https://www.todayonline.com/singapore/about-1000-homeless-people-sleeping-rough-singapore-first-ever-study-finds>
สืบค้นเมื่อ 7 กรกฎาคม 2566

นอกจากความช่วยเหลือดังกล่าวแล้ว รัฐบาลใช้แผนปฏิบัติงานลงพื้นที่สำรวจคนไร้บ้านร่วมกับองค์กรภาคีเครือข่ายภาคเอกชนที่ไม่แสวงผลประโยชน์ เช่น องค์กรศาสนาที่ให้การช่วยเหลือที่อยู่อาศัยเป็นการชั่วคราวสำหรับผู้มีรายได้น้อย มีอาสาสมัครขององค์กรต่างๆ ลงสำรวจพื้นที่และพูดคุยกับคนไร้บ้าน พร้อมให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ เช่น ให้ข้อมูลหรือหมายเลขโทรศัพท์กรณีที่ต้องการความช่วยเหลือ

ข้อมูลจากการสำรวจระดับประเทศทั้ง 2 รอบ ในปี 2019 และ 2022 พบกลุ่มคนไร้บ้าน ดังนี้

- ❖ ชัดแย้งกับสมาชิกภายในครอบครัวจนถึงขั้นรุนแรงโดยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องออกจากบ้าน
- ❖ กลุ่มผู้สูงอายุและมีปัญหาสุขภาพ
- ❖ ผู้ที่ขอพักอาศัยกับเพื่อนสนิทเป็นการชั่วคราว
- ❖ ผู้ที่ไม่มีงานประจำหรือมีรายได้ต่ำ
- ❖ กรณีเป็นคนไร้บ้านเพราะค่าเช่าบ้านราคาสูงกว่ารายได้ประจำ

การสำรวจจำนวนคนไร้บ้านระดับชาติครั้งแรกในปี 2019¹ ดำเนินการวิจัยโดย Lee Kuan Yew School of Public Policy/ National University of Singapore สำหรับการสำรวจครั้งที่ 2 ในปี 2022² มีกระทรวงพัฒนาสังคมและครอบครัว เป็นผู้รับผิดชอบโดยตรง ในการสำรวจครั้งแรกในปี 2019 ใช้เวลาเก็บข้อมูล 3 เดือน วิธีการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายเริ่มตั้งแต่ช่วงเวลา 23.30-02.30 น. มีพนักงานสัมภาษณ์อาสาสมัคร 480 คน ลงพื้นที่ทุกเขต รวม 298 เขต พบว่าคนไร้บ้านร้อยละ 87 เป็นผู้ชาย สำหรับการสำรวจระดับชาติครั้งที่ 2 ในปี 2022 จำนวนคนไร้บ้านลดลงร้อยละ 7 ผู้ไร้บ้านอาศัยพื้นที่ถนนและที่อยู่ชั่วคราวลักษณะอื่นๆ เป็นที่พักผ่อนหลับนอน เช่น ระเบียงทางเดินอาคารสำนักงาน ศูนย์การค้า พื้นที่วางใกล้บาร์ เบียร์ ไนต์คลับ ลานจอดรถ สำหรับการขอความช่วยเหลือ พบว่าคนไร้บ้านเพียงร้อยละ 53 เคยขอความช่วยเหลือจากชุมชนหรือภาครัฐ ซึ่งเป็นประเด็นที่น่าสนใจว่าทำไมคนไร้บ้านเมินเฉยต่อการมีชีวิตที่ปลอดภัยและสะดวกสบาย

อย่างไรก็ตามผลการสำรวจฯ ดังกล่าวยังมีข้อจำกัดหลายประการสำหรับข้อสรุปว่าคนไร้บ้านมีจำนวนลดลงหรือเท่าเดิม เนื่องจากการสำรวจมีข้อจำกัดในการเข้าถึงและการนับจำนวนกลุ่มเป้าหมาย เพราะคนไร้บ้านย้ายสถานที่หลับนอนตลอดเวลา ไม่ได้ออกมาอนในที่สาธารณะเดิมทุกวัน รวมทั้งไม่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล

ลดช่องว่างในสังคมด้วยการทวงใยคนไร้บ้าน



¹ <https://lkyspp.nus.edu.sg/research/social-inclusion-project/homelessness-street-count/key-findings>
² <https://www.msf.gov.sg/docs/default-source/research-data/report-on-street-count-of-rough-sleepers-2022.pdf>



การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทย

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้นิยามของกิจกรรมทางกาย (physical activity: PA) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบใดๆ ที่เกิดจากกล้ามเนื้อ ยึดกระดูกที่ต้องใช้พลังงาน และต้องเป็นการเคลื่อนไหวตลอดทั้งวัน ทั้งการทำงาน การเดินทาง และนันทนาการ ตลอดจนการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา โดยมีข้อแนะนำให้มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนักอย่างต่อเนื่องเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี

กิจกรรมทางกายที่ได้รับความนิยม คือ การเดิน การปั่นจักรยาน การเล่นกีฬา และการมีกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการเคลื่อนไหวและสนุก โดยไม่จำเป็นต้องเป็นกิจกรรมที่ใช้ทักษะหรือมีระดับหนักเท่านั้น

กิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ (insufficient physical activity) จะก่อให้เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary time) โดยมีนิยามว่า พฤติกรรมขณะตื่นที่ใช้พลังงานไม่เกิน 1.5 METs ขณะนั่ง นอนเอกเขนก หรือนอนเหยียด ตัวอย่างของพฤติกรรมเนือยนิ่ง ได้แก่ การทำงานติดโต๊ะ การขับรถ หรือการดูโทรทัศน์

การวัดพฤติกรรมเนือยนิ่ง นอกจากจะหมายถึงการรายงานระยะเวลาที่มีการนั่งติดที่แบบเคลื่อนไหวน้อย ทั้งในช่วงการพักผ่อน การทำงาน และภาพรวมทั้งหมดของวัน รวมไปถึงระยะเวลาในการดูโทรทัศน์หรือจ้องจอต่างๆ แล้ว พฤติกรรมเนือยนิ่งยังหมายรวมถึงการเคลื่อนไหวในระดับต่ำที่วัดได้จากเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่สามารถประเมินความเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายได้ จากที่ผ่านมาพบว่า พฤติกรรมเนือยนิ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน อีกทั้งยังมีความเกี่ยวข้องกับ การลดลงของระดับคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวกับด้านสุขภาพอีกด้วย¹

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพ องค์การอนามัยโลก ได้จัดทำแผนปฏิบัติการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ ซึ่งประเทศไทยได้รับการยอมรับจากองค์การอนามัยโลกและประเทศสมาชิกว่า เป็นผู้ริเริ่มระดับโลก และระดับภูมิภาคด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการสร้างความตระหนักต่อประชาคมโลกถึงประโยชน์ต่อสุขภาพจากการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และเพื่อให้การนำแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม กระทรวงสาธารณสุขและภาคีเครือข่ายจึงได้มีการจัดทำ **“แผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573”** ขึ้น และเป็นแผนยุทธศาสตร์ชาติฉบับแรกที่ทำให้ความสำคัญกับการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนไทย ซึ่งแผนนี้ได้รับการพัฒนาผ่านกระบวนการการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขเป็นแกนหลัก โดยมุ่งหวังให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน อันจะนำไปสู่การลดปัญหาหากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs (Non-Communicable diseases) และพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป²

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ มีความสำคัญทั้งในมิติของการป้องกันโรคและการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการมีพัฒนาการที่ดีตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมตั้งแต่วัยเด็กสู่ทุกช่วงวัยนั้น จะสร้างความแข็งแรงของหัวใจ กล้ามเนื้อและกระดูก พัฒนาการเคลื่อนไหว สร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง เสริมทักษะการเข้าสังคม พัฒนาสมอง การคิดวิเคราะห์ และพัฒนาภาวะทางอารมณ์ องค์การอนามัยโลกเน้นย้ำว่าการมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง (active living) เป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งที่ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ

ติดตาม “แผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573” ต่อได้ที่ <https://www.theprachakom.com>

การขาดกิจกรรมทางกาย เป็นหนึ่งในปัจจัยที่น่าไปสู...

“เด็กมีสติช้า มีพฤติกรรมเนือยนิ่งประมาณ 13.39 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งการเนือยนิ่งติดต่อกันเกิน 2 ชั่วโมง มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนในเด็ก เด็กไทย 1 ใน 5 จึงตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงเกิดภาวะอ้วน”

30%	โรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ
27%	โรคเบาหวาน
25%	มะเร็งลำไส้
21%	มะเร็งเต้านม
10%	เสียชีวิตก่อนวัย
6%	โรคหลอดเลือดหัวใจ

ที่มา: แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573

¹ ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายแห่งประเทศไทย (ทีแพค). (มปป). รายงานประจำปี 2563. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล นครปฐม

² กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (2561). แผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2563 สอดคล้องตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ.2561-2573). https://dopah.anamai.moph.go.th/web-upload/8x6b2a6a0c1f8e85a9c274e6419fdd6071/202009/m_news/24342/185665/file_download/d453edfa7f922c2a6bef57ba8e54ae6f.pdf

METs (เมตส์) คือ หน่วยอัตราพลังงานที่ใช้ในการทำกิจกรรม ซึ่งเป็นจำนวนเท่าที่อัตราออกซิเจนที่ใช้ในขณะที่พักผ่อน หรือใช้ในการเผาผลาญพื้นฐานเพื่อดำรงชีวิต (basal metabolic rate) อย่างเช่น การเดินช้าๆ ใช้พลังงาน 2 METs แปลว่าการเดินช้าๆ ใช้พลังงานเป็น 2 เท่าจากการพักผ่อนนอนหลับ



สมดุลชีวิต: ความสุขของแม่ที่ต้องทำงานและเลี้ยงลูก

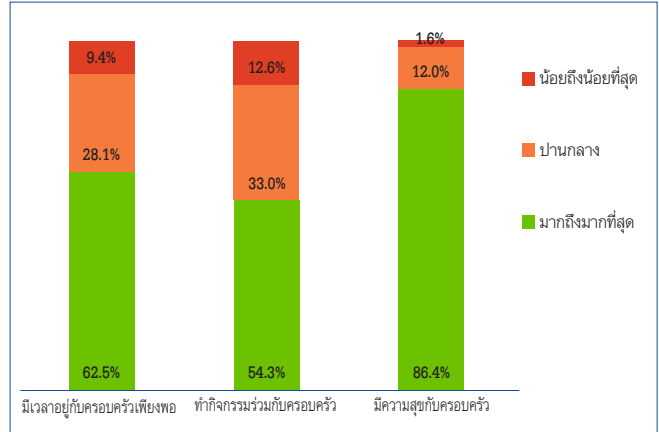
การสร้างสมดุลชีวิตเพื่อรักษาคุณภาพในมิติชีวิตการทำงาน และชีวิตส่วนตัวให้ดำเนินไปได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นเรื่องที่ไม่ง่าย โดยเฉพาะบทบาทของแม่ที่ต้องทำงานและเลี้ยงลูกที่ต้องให้ความสำคัญทั้งบทบาทการทำงานและบทบาทความเป็นแม่ในสังคมปัจจุบันที่ภาวะเศรษฐกิจและสังคมกดดันให้หลายครอบครัวต้องทำงานหนัก ถ้าไม่สามารถกำหนดเวลาให้กับงาน ครอบครัว สังคม และชีวิตส่วนตัวได้ อาจนำไปสู่ภาวะความเครียดและผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจระยะยาวได้

การสำรวจคุณภาพชีวิต ความสุข ความผูกพันในองค์กรของคนทำงาน ประจำปี 2564 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งใช้เครื่องมือ HAPPINOMETER เก็บข้อมูลใน 9 หัวข้อหลักได้แก่ 1) สุขภาพกายดี 2) ผ่อนคลายดี 3) นำใจดี 4) จิตวิญญาณดี 5) ครอบครัวดี 6) สังคมดี 7) ใฝ่รู้ดี 8) สุขภาพเงินดี และ 9) การงานดี ดำเนินการสำรวจคนทำงานในองค์กรจำนวนกว่า 20,000 คนทั่วประเทศ พบว่า ค่าคะแนนความสุขรวมจากการสำรวจระดับประเทศอยู่ที่ 61.3 คะแนน โดยในกลุ่มแม่ที่ทำงานไปเลี้ยงลูกไปจำนวน 3,319 คน มีระดับความสุขอยู่ที่ 64.5 คะแนน ซึ่งสูงกว่าภาพรวม นอกจากนี้ ข้อมูลจากการสำรวจยังสะท้อนให้เห็นความสามารถในการจัดการสมดุลทั้งชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวในอีก 8 มิติ ของคุณแม่ที่ต้องทำงานและเลี้ยงลูกไปด้วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แม้มีเวลากับครอบครัวน้อยแต่ความสุขภายในครอบครัวไม่ลดลง

เครื่องมือ HAPPINOMETER ได้สำรวจความสุขในมิติครอบครัว ประกอบด้วย 3 ตัวชี้วัด คือ 1) การมีเวลาอยู่ร่วมกับครอบครัวอย่างเพียงพอ 2) การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว และ 3) ระดับความสุขในครอบครัว เริ่มจากตัวชี้วัดแรก บทบาทความเป็นแม่ที่ต้องทำงานและเลี้ยงลูกและยังสามารถจัดการเวลาให้อยู่ร่วมกับครอบครัวได้อย่างเพียงพอในระดับมากถึงมากที่สุดถึงร้อยละ 62 ในตัวชี้วัดที่สองยังมีแม่ที่ทำงานและเลี้ยงลูกมากกว่าครึ่งที่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวในระดับมากถึงมากที่สุด แม้ว่าแม่จะต้องทำงานและเลี้ยงลูกแต่ก็มีความสุขกับครอบครัวในระดับมากถึงมากที่สุดถึงร้อยละ 86 (ดูแผนภูมิ)

อย่างไรก็ตาม เกือบ 1 ใน 10 ของแม่ที่ทำงานและเลี้ยงลูกมีเวลาอยู่ร่วมกับครอบครัวไม่เพียงพอ โดยในกลุ่มนี้เกือบร้อยละ 66 อดชีวิตให้การทำงานมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน ดังนั้นเมื่อมีเวลาไม่เพียงพอกับครอบครัวจึงมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น กินข้าวร่วมกัน ออกกำลังกายร่วมกัน ในระดับน้อยถึงน้อยที่สุดถึงร้อยละ 63 ส่วนระดับความสุขในครอบครัวจะเป็นอย่างไรกับแม่ที่ต้องทำงานและเลี้ยงลูกโดยมีเวลาอยู่



การกระจายร้อยละของแม่ที่ทำงานและเลี้ยงลูก จำแนกตามตัวชี้วัด

ร่วมกับครอบครัวน้อย จากผลการสำรวจพบว่า มีเพียงร้อยละ 57 มีความสุขกับครอบครัวในระดับมากถึงมากที่สุด

ในปัจจุบันจะเห็นหลายครอบครัวที่แม่ต้องทำงานนอกบ้าน ไม่ได้มีบทบาทเลี้ยงลูกเพียงอย่างเดียว ความเครียดย่อมเกิดขึ้นได้ จากผลการสำรวจยังสะท้อนแม่ที่ทำงานและเลี้ยงลูกมีความเครียดอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุดที่ร้อยละ 12 โดยเฉพาะในกลุ่มแม่ที่มีเวลาอยู่ร่วมกับครอบครัวไม่เพียงพอมีความเครียดในระดับมากถึงมากที่สุดถึงร้อยละ 35 และยังมีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอถึงร้อยละ 46 ซึ่งการจัดการสมดุลชีวิตให้เหมาะสมตามสถานการณ์เป็นเรื่องสำคัญ เพราะในแต่ละเวลาลำดับความสำคัญของงานและครอบครัวอาจสลับลำดับกันได้ แม้ว่าแม่ที่ทำงานและเลี้ยงลูกจะมีเวลาอยู่กับครอบครัวไม่เพียงพอแต่ยังรักษาระดับความสุขภายในครอบครัวไว้ได้ ก็ไม่ได้หมายความว่าเรื่องการสร้างสมดุลชีวิตไม่ใช่สิ่งสำคัญเพราะหากสามารถจัดการเวลาให้กับงาน ครอบครัว สังคม และชีวิตส่วนตัวได้ ความสุขก็เกิดขึ้นตามมาอย่างแน่นอน



รูป: ผู้หญิงกำลังทำงาน

ที่มา: th.pngtree.com/ สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2566



เมื่อคนสูงวัยเข้าใกล้วัด

เดี๋ยวนี้วันเวลาผ่านไปเร็วกว่าแต่ก่อน ประเดี๋ยววันประเดี๋ยวเดือน และชั่วเวลาอีกประเดี๋ยวเดียวปีหนึ่งก็ผ่านไป

วันที่ผมเขียนบทความเรื่องนี้ (9 ก.ค. 66) วันเวลาของปี 2566 ได้ผ่านไปเกินกว่าครึ่งแล้ว อีกไม่นานก็จะถึงเทศกาลปีใหม่ 2567 พวกเราก็จะฉลองกัน ไม่อยากจะเชื่อเลยว่าตัวผมเองได้ผ่านชีวิตมานานเกิน 7 ทศวรรษแล้ว ถึงวันนี้ผมเรียกตัวเองว่าเป็นผู้เฒ่าที่อยู่ในวัยชราได้อย่างเต็มปากเต็มคำแล้ว

คนไทยเปรียบคนที่มีอายุมากๆ ว่าเป็นเหมือน “ไม้ใกล้ฝั่ง” ต้นไม้ใหญ่ที่อยู่ริมตลิ่งบนฝั่งแม่น้ำ ใกล้วันเวลาที่จะโค่นลงเพราะดินที่เคยก่อหุ้มรากโคนของต้นไม้ นั้นถูกกระแส น้ำกัดเซาะให้ทลายลง ไม้ใกล้ฝั่งอย่างผมก็ต้องโค่นล้มลงน้ำไปไม่ช้า

เมื่อคนสูงวัยต้องใกล้หมอ

โควิด-19 ทำเวลาของพวกเราหายไปราว 3 ปี ในช่วงเวลา 3 ปีที่เพิ่งผ่านไป เพื่อนๆ รุ่นเดียวกับผมต้อง “รักษาระยะห่างทางสังคม” (social distancing) คืออยู่ห่างๆ กันไว้ หลีกเลี่ยงการพบปะชุมนุมกัน งานชุมนุมประจำปีของ 3 ปีที่แล้ว ทั้งเพื่อนเรียนชั้นมัธยมและเพื่อนเรียนมหาวิทยาลัย ต้องจดไปในช่วงเวลานั้น แม้เพื่อน ๆ จะพากันบ้างเป็นกลุ่มเล็กๆ ก็ต้องนั่งอยู่ห่างๆ กันและใส่หน้ากากเข้าหากัน ไม่สามารถจะเปิดหน้าเปิดตาให้เห็นกันได้ตามปกติ

ตั้งแต่ต้นปี 2566 ผมมีเพื่อนที่เสียชีวิตไปเพราะโควิด-19 สองคน การแพร่ระบาดของโควิด-19 บรรเทาความรุนแรงลง พวกเราก็พยายามนัดพบกันเป็นกลุ่มย่อย จะนัดพบกันแต่ละครั้งก็ไม่ถนัดนักเพราะแต่ละคนพยายามลดความเสี่ยงที่ตัวเองจะติดเชื้อหรือเสี่ยงที่จะนำเชื้อโรคสายพันธุ์นี้เข้าบ้าน และสาเหตุอีกอย่างหนึ่งที่มาพบเพื่อนไม่ได้คือต้องไปพบหมอตามนัด

ผมได้ยินว่าเพื่อนๆ เกือบทุกคนมีนัดกับหมอเป็นกิจวัตร โดยเฉพาะมีนัดกับหมอดตาและหมอฟัน คนในวัยผม ตากับฟันดูจะเป็นอวัยวะหลักที่เป็นเหตุให้ต้องไปพบกับหมอ ตามัวบ้าง ลึนบ้าง



รูป: คนสูงวัยเข้าใกล้วัด

วาดโดย: นิธิพัฒน์ ประสาทกุล

เอียงบ้าง บางคนถึงขนาดว่าขับรถไม่ได้อีกต่อไปเพราะสายตาไม่อำนวย เหนืออกและฟันเป็นอวัยวะอีกอย่างหนึ่งที่คนรุ่นวัยเดียวกับผมต้องไปมีนัดกับหมอเป็นประจำ

นอกจากตาและฟันแล้ว กระดูกและข้อต่อต่างๆ ก็เป็นปัญหาสุขภาพที่เพื่อนๆ รุ่นเดียวกับผมนิยมกันมาก อ้อ! เบาหวานและความดันโลหิตก็ไม่ใช่น้อยหน้าโรคอื่นนะครับ

เดี๋ยวนี้ดูเหมือนเพื่อนผม (เกือบ) ทุกคนต้องมีนัดกับหมอเป็นประจำทุกเดือน บางคนต้องไปหาหมอเดือนละ 2-3 ครั้ง คงจะพูดได้ว่า “พวกเรายังอายุมากขึ้น ก็ต้องเข้าใกล้หมอมากขึ้น” นะครับ

คนสูงวัยต้องเข้าใกล้วัด

ครั้งที่พี่ที่ผ่านมา ผมไปงานศพตามวัดต่างๆ เฉลี่ยแล้วไม่ต่ำกว่าเดือนละครั้ง เป็นงานศพของญาติ เพื่อน และผู้ที่ผมเคารพนับถือ

จำได้ว่าเมื่อ 20-30 ปีก่อน ผมไปงานแต่งงานตามโรงแรมต่างๆ บ่อยมาก เป็นงานแต่งงานของลูกๆ ของเพื่อนและของญาติพี่น้อง มาวันนี้ เปลี่ยนจากการไปงานแต่งงานตามโรงแรม มาเป็นการไปงานศพ ไม่ว่าจะเป็นการไปฝังสวดตอนค่ำหรือไปเผาศพตอนบ่าย ซึ่งเป็นพิธีกรรมที่จัดขึ้นตามวัด

สิ่งที่พวกเราคงจะสังเกตเห็นคือ “ความเป็นปกติใหม่” (new normal) ของพิธีการทำศพในประเทศไทย ซึ่งเป็นผลมาจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในช่วงเวลา 3 ปีที่ผ่านมา มี “การทำพิธีศพแบบรวบรัดและรวดเร็ว” เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสชนิดนี้ และเพื่อรองรับจำนวนคนตายที่เพิ่มขึ้น

คนตายด้วยโควิด-19 ต้องจัดการเผาให้เสร็จโดยเร็วที่สุด ไม่ต้องมีการตั้งศพบำเพ็ญกุศล 5 วัน 7 วัน ตามประเพณีที่ปฏิบัติกันมา ศพจากโรงพยาบาลจะถูกห่อหุ้มอย่างมิดชิด ส่งตรงไปยังเตาเผาตามวัดที่ยินดีเผาศพที่ตายด้วยโควิด-19 เมื่อศพไปถึงวัดจะจัดการเผาทันทีโดยที่ญาติพี่น้องได้แต่ยืนดูอยู่ห่างๆ

ผมเคยคุยกับเพื่อนที่อยู่อเมริกาเกี่ยวกับการทำศพคนตายด้วยโควิด-19 เพื่อนเล่าว่าในช่วงเวลาที่มีการระบาดของโควิด-19 ขึ้นถึงระดับสูงสุดนั้น มีคนตายเป็นจำนวนมาก เจ้าหน้าที่มีไม่พอที่จะจัดการกับศพ คนป่วยด้วยโรคนี้พอส่งขึ้นรถเพื่อพาไปโรงพยาบาลญาติพี่น้องก็โบกมืออำลากันได้เลย เพราะจะไม่เห็นกันอีกแล้วว่าผู้ป่วยจะได้รับการดูแลหรือไม่อย่างไร จะตายด้วยอาการอย่างไร ตายแล้วจะมีใครจัดการศพอย่างไร...

เดี๋ยวนี้พิธีกรรมปกติใหม่ได้เกิดขึ้นแล้วในประเทศไทย งานศพเพื่อนผมคนหนึ่งและญาติสนิทของผมอีกคนหนึ่ง จัดพิธีศพตั้งแต่สิ้นใจจนถึงเวลาที่เก้าอี้ศพจมหายไปใต้อ่างน้ำเสิร์ฟเรียบร้อย

ภายใน 4 วัน วันแรกหมดลมหายใจ วันที่สองรดน้ำศพและ
สวดพระอภิธรรม วันที่สามเผา วันที่สี่นำเถ้ากระดูกไปลอย
ในแม่น้ำที่ไม่ไกลนัก เป็นอันเสร็จพิธีโดยสมบูรณ์

ผมได้ยินว่าเพื่อนคนสุดท้ายที่เพิ่งจากไปเมื่อปลายเดือนที่แล้ว
ต้องการให้เผาร่างของตนทันทีในวันทีลื่นใจ แต่เพื่อนสนิทคนที่
รับปากจะเป็นผู้จัดการศพให้ ได้ขอว่า “สวดสักวันเถิด ตายแล้ว
เผาทันทีดูจะเร็วเกินไป” เพื่อนผู้ตายจึงพยักหน้ายอมให้สวดหนึ่ง
วันและเผาในวันรุ่งขึ้น

ผมหวังว่าพิธีจัดการศพปกติใหม่ที่ตั้งศพบำเพ็ญกุศลน้อยวัน
อย่างนี้ น่าจะได้รับการยอมรับกันมากขึ้นในอนาคต

สำคัญอยู่ที่การเตรียมตัวตาย

ผมชื่นชมเพื่อนที่เพิ่งตายไปสองคนล่าสุด ทั้งสองคนเตรียม
การตายของตัวเองไว้อย่างดี มีการทำพินัยกรรมและทำแนวทาง
ในการจัดการร่างของตนไว้อย่างเรียบร้อย

ผมนึกถึงศัพท์ภาษาญี่ปุ่นว่า “ซุคัตสึ” ซึ่งหมายถึงการ
เตรียมตัวตายใน 4 เรื่อง คือ (1) การรักษาพยาบาลในวาระ
สุดท้ายของชีวิต จะให้ยื้อชีวิตให้นานที่สุดหรือปล่อยให้หมด
ลมหายใจไปตามธรรมชาติ* (2) เมื่อเราสิ้นใจแล้ว จะให้จัดการ
กับร่างของเราอย่างไร (3) จะจัดการกับทรัพย์สินของเราอย่างไร
และ (4) สิ่งอื่นๆ ที่จะให้ลูกหลานเก็บไว้หรือทำเป็นอนุสรณ์ การเตรียม
ตัวตายไว้อย่างนี้จะช่วยให้การจากไปของเราไม่เป็นภาระแก่คนที่
ยังมีชีวิตอยู่

shukatsu (終活) refers to the phenomenon of
preparing for one's own demise through various
practices, in particular, the writing of an 'ending
note (エンディングノート)'.

ที่มา: Heekyoung Kim. (2023). Everyday rehearsal of death and the dilemmas
of dying in super-ageing Japan. *Modern Asian Studies* (2023), 57, 32–52

เดี๋ยวนี้ผมรู้สึกว่เพื่อนรุ่นเดียวกับผมพูดกันถึงเรื่องการจากไป
ของตัวเองมากขึ้น ในหมู่เพื่อนที่เรียนมาด้วยกัน เวลาจะมีงาน
ชุมนุมรุ่นกันก็มักจะพูดกันว่า ให้มาร่วมงานกันมากๆ เพราะเวลา
ของพวกเราเหลือน้อยลงแล้ว อีกไม่ช้าพวกเราจะต้องจากกัน
ไป คนที่ยังอยู่ก็อาจมีสังขารที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการมาพบปะกัน
อีกแล้ว



วาดโดย: นิธิพัฒน์ ประสาทกุล

เมื่ออาทิตย์ที่แล้วนี้เอง พวกเรานัดรับประทานอาหารร่วมกัน
เพื่อเลี้ยงต้อนรับเพื่อนที่ไปใช้ชีวิตอยู่ในสหรัฐอเมริกาแล้วกลับ
มาเมืองไทย หลังงานเพื่อนคนหนึ่ง โพสต์ในเฟซบุ๊ก ต่อไปนี้เป็น
บทสนทนาระหว่างเพื่อน ที่ตัดบางช่วงบางตอนมาเป็นตัวอย่าง

😊 เพื่อน 1 โพสต์

“ไม่ได้เจอกันนาน เพื่อนมาจากอเมริกา มาทำธุระ
ที่เมืองไทย เรานัดกันกินข้าว ตกบ่ายคนมาจาก
อเมริก้าง่วงนอนเพราะผิดเวลา คนชราทั้งหญิง
และชายบางคนก็ง่วงนอนเพราะเลยเวลา
นอนกลางวัน ก่อนจากกัน บอกเพื่อนว่าแล้วเจอ
กันนะ เพื่อนบางคนบอกว่าถ้าอยู่ถึงนะ ฟังแล้ว
เศร้าแต่คือความจริง ไม่รู้ใครจะอยู่ถึงไม่ถึง บอก
ไม่ได้เลย”

👉 เพื่อน 2 แสดงความคิดเห็น

“ก็แค่กลับไปไหมเพื่อนรัก วันนี้ได้พบได้คุยกันใน
เรื่องดีๆ สร้างสรรค์ มีบุญแล้วที่ได้พบกันเป็น
เพื่อน ไม่คิดร้ายต่อกัน สืบตามาในทุกวัน ขอให้มี
ความสุขและโชคดีเสมอ ตลอดไป”

😊 เพื่อน 1 ตอบกลับ

“ความตายก็คือการหลับยาวนะ ดืออก”

👉 เพื่อน 2 ตอบกลับ

“หลับไม่ตื่น ฟันไม่มี พระท่านว่าไว้ แต่เราอาจตื่น
อีกในรูปใด ก็ไม่รู้.....

.....
เกิดเป็นมนุษย์เหมือนเป็นยन्दยานอย่างหนึ่ง
ให้จิตอาศัย หากเราไม่ห่วงสิ่งใด ถึงเวลาไปก็จะ
สงบดีค่ะ ...”

เพื่อนได้ตอบกันในเฟซบุ๊กอีกหลายข้อความ แสดงให้เห็นว่า
เพื่อนรุ่นผมตระหนักดีในเรื่องความตายและมี “มรณัสสติ”
อยู่เสมอ

* พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550

มาตรา 12 บุคคลมีสิทธิทำหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์
จะรับบริการสาธารณสุข ที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายใน
วาระสุดท้ายของชีวิต หรือเพื่อยุติการทรมานจากการเจ็บป่วยได้

การดำเนินการตามหนังสือแสดงเจตนาตามวรรคหนึ่ง
ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดในกฎกระทรวง

เมื่อผู้ประกอบวิชาชีพด้านสาธารณสุขได้ปฏิบัติตามเจตนา
ของบุคคลตามวรรคหนึ่งแล้ว มิให้ถือว่าการกระทำนั้นเป็น
ความผิดและให้พ้นจากความรับผิดชอบ



กายิกสุข

ปัจจุบันสังคมโลกได้กลายเป็นสังคมบริโภคนิยมไปแล้ว ดังจะเห็นได้จากการบริโภคอาหารและเครื่องใช้ของคนเราแต่ละคน ที่มากเกินไปจนทำให้ปริมาณขยะเพิ่มมากขึ้น อันก่อให้เกิดผลเสียต่อสภาพแวดล้อม และส่งผลให้เกิดภาวะโลกร้อน ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่โลกเผชิญอยู่

ลัทธิบริโภคนิยมเป็นผลมาจากการสนับสนุนของระบบทุนนิยมสุดโต่ง ที่โหมการโฆษณาชวนเชื่อจนทำให้คนส่วนมากเชื่อว่า “บริโภคนิยม มีความสุขมาก”

การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดหรือความทุกข์ เป็นสัญชาตญาณของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย สิ่งที่ต้องการกับความทุกข์ก็คือความสุข ความสุขจึงเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์เช่นกัน

ระบบทุนนิยมสุดโต่งจึงใช้จุดอ่อนของมนุษย์ที่อยากมีความสุข ด้วยการบิดเบือนความหมายของความสุขที่แท้จริง อันมีผลทำให้ลัทธิบริโภคนิยมระบาดไปทั่วโลก

วิธีแก้ไขที่ดีที่สุดคือ ต้องรู้ว่าความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร

พุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข ด้วยการเน้นที่การพัฒนาตนเองของแต่ละบุคคล จึงมีคำสอนเกี่ยวกับความสุขมากมาย ตั้งแต่ที่ปฏิบัติได้ ไปจนถึงอภิปราย ในที่นี้กล่าวเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับระบบทุนนิยมสุดโต่ง คือ สุข 2 และความสุข 5 ชั้น

สุข 2 มีความหมาย 2 อย่าง โดยความหมายแรกกล่าวถึงทางที่ทำให้เกิดความสุข ส่วนความหมายหลังกล่าวถึงเหตุที่ทำให้เกิดความสุข

ในความหมายแรก สุข 2 ได้แก่ กายิกสุข คือ ความสุขทางกาย และเจตสิกสุขคือ ความสุขทางใจ

ในความหมายหลัง สุข 2 ได้แก่ สามิสสุข คือ ความสุขที่อาศัยเหยื่อล่อ หรือความสุขที่เกิดจากวัตถุ และนิรามิสสุขคือ ความสุขไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ หรือความสุขเพราะใจสงบ เนื่องจากได้รู้แจ้งตามความเป็นจริง

โดยทั้งสองความหมายมีความสัมพันธ์กัน คือ ความสุขทางกายเป็นความสุขที่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ อันเป็นสิ่งที่ต้องแสวงหา ส่วนความสุขทางใจ เป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ จึงไม่ต้องแสวงหา และเราสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตัวเอง

ในสังคมตะวันตกที่ยึดถือวิทยาศาสตร์เป็นที่ตั้ง จะให้ความหมายของกายิกสุข (pleasure) ว่า เป็นความสุขทางกาย อันเกิดมาจากสิ่งภายนอกที่ชอใจ มากระทบกับร่างกายของเราทางอวัยวะสัมผัส

5 อย่าง ได้แก่ ภาพสวยงามที่มองเห็นทางตา เสียงไพเราะที่ได้ยินทางหู กลิ่นหอมที่รับรู้ทางจมูก รสอร่อยที่รับรู้ทางลิ้น และความเย็น ความนิ่ม ความละเอียดที่สัมผัสได้ทางผิวหนัง

คนเราเมื่อเกิดกายิกสุขก็จะมีอารมณ์ร่าเริง เพลิดเพลิน สนุกสนาน และถ้าได้รับกายิกสุขอย่างเต็มที่ ก็จะแสดงอาการลิงโลด (ดังรูป)

เนื่องจากกายิกสุขต้องอาศัยวัตถุจากภายนอกมากระตุ้นความรู้สึกสุข จึงเป็นความสุขที่สั้น ไม่ยืนยาว เพราะเมื่อสิ่งที่เสพหมดไปความสุขก็จะหายไปด้วย ทำให้ต้องแสวงหามาเพิ่มเติม และในปริมาณที่มากขึ้นไปเรื่อยๆ อันเนื่องมาจากความชินชากับสิ่งกระตุ้นเดิมๆ

กายิกสุขจึงถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการกระตุ้นให้คนบริโภคนิยมมากขึ้น การบริโภคที่มากขึ้นนี้ นอกจากจะทำให้รายได้จากการขายสินค้าและบริการมากขึ้นแล้ว ยังมีผลให้ต้นทุนลดลงจากการประหยัดของการผลิตขนานใหญ่อีกด้วย

สำหรับความสุข 5 ชั้น เป็นการแบ่งความสุขตามลำดับจากล่างไปหาสูง คือ

- ขั้นที่ 1 กายิกสุข เป็นความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย อันเป็นความสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนา
- ขั้นที่ 2 ความสุขจากการให้ด้วยศรัทธา เมื่อมนุษย์ฝึกฝนพัฒนาขึ้น มีคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา เมื่อให้ด้วยศรัทธาก็มีความสุขที่แท้จริงจากการให้
- ขั้นที่ 3 ความสุขอันเกิดจากการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกสมมุติ หรือไม่อยู่ด้วยความหวังสุขจากสิ่งสมมุติที่ไม่ยั่งยืน
- ขั้นที่ 4 ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง โดยใช้ “ธรรมสมาธิ 5” ได้แก่
 - 1 ปราโมทย์ คือ ความชื่นบานใจ ร่าเริงสดใส
 - 2 ปีติ คือ ความอิ่มใจ ความปลื้มใจ
 - 3 ปีลลัทธิ คือ ความสงบเย็นกายใจ ความผ่อนคลาย รื่นสบาย
 - 4 สุข คือ ความรื่นเริงใจ ไร้ความข้องขัด
 - 5 สมาริ คือ ความสงบอยู่ตัวมั่นสนิทของจิตใจ ไม่มีสิ่งรบกวนร่ำระคาย
- ขั้นที่ 5 ความสุขเหนือการปรุงแต่ง คือ อยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต

จะเห็นได้ว่า กายิกสุขเป็นเพียงความสุขขั้นพื้นฐานเท่านั้น มนุษย์เราสามารถพัฒนาตนเองให้พบความสุขที่สูงขึ้น อันเป็นความสุขที่ถาวรได้

ปี 2562 รางวัลอีกโนเบล สาขาสันติภาพ ได้มอบให้นักวิจัยชาวสหราชอาณาจักร ชาวอูโรอาระเบีย ลิงค์ไอร์แลนด์ และอเมริกัน 7 คน (Ghada A. bin Saif, Alexandru Papoiu, Liliana Banari, Francis McGlone, Shawn G. Kwatra, Yiong-Huak Chan และ Gil Yosipovitch) ที่ร่วมมือกันวัดค่ากายิกสุขของการเกาที่คัน

รางวัลอีกโนเบล: รางวัลที่ทำให้ข้าก่อนคิด



รูป: คนแสดงกายิกสุข

ที่มา: <https://wonderfest.org/pleasure-vs-happiness-nov-2/>
สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน 2566

เด็กน้อยเร่งเรียนเขียนอ่าน

การอ่านออกเขียนได้ เป็นอีกก้าวสำคัญของลูกที่พ่อแม่เฝ้ารอไม่ต่างกับตอนที่ลูกเพิ่งเกิด ที่พ่อแม่ตั้งตารอวันที่ลูกหัดเดิน หรือพูดคำแรก การอ่านออกเขียนได้เป็นพัฒนาการที่สำคัญด้านสติปัญญา สะท้อนศักยภาพของสมองในการเข้าใจภาษาในระดับที่ซับซ้อน การจดจำพยัญชนะและเข้าใจว่าพยัญชนะแต่ละตัวใช้แทนเสียงอะไร แล้วเมื่อนำมาผสมกับสระ จะทำให้เกิดเป็นคำที่มีความหมายได้

การอ่านออกเขียนได้ถูกมองว่าเป็นพื้นฐานสำคัญในการต่อยอดการเรียนรู้ต่อไปในอนาคต จึงกลายเป็นหมุดหมายสำคัญในด้านพัฒนาการ ยิ่งลูกอ่านออกเขียนได้เร็วเท่าไร ยิ่งสร้างความภูมิใจและความสบายใจให้กับพ่อแม่ อย่างไรก็ตาม เด็กไม่ควรถูกเร่งรัดให้เขียนให้อ่านก่อนวัยอันควร

ในวัยอนุบาล กล้ามเนื้อมือของเด็กบางคนอาจยังไม่พร้อมสำหรับการจับดินสอ การเขียนตัวอักษรหรือเขียนตามรอยประอาจเป็นเรื่องยากสำหรับเด็กบางคน ในเรื่องการอ่านเด็กอนุบาลบางคนอาจยังไม่เข้าใจหลักการถึงแม้จะจำพยัญชนะได้ เพราะการอ่านต้องใช้ระดับการเข้าใจที่สูงขึ้น เด็กแต่ละคนมีความพร้อมไม่เท่ากัน เด็กบางคนอาจเร็วและมีความพร้อมในการเขียนการอ่านตั้งแต่อายุ 4 ขวบ ในขณะที่บางคนอาจพร้อมเมื่ออายุ 6-7 ขวบ ซึ่งหากลูกยังอยู่ในช่วงอายุนี้อาจเขียนไม่ได้ อ่านไม่ออก ก็ยังถือว่าปกติ

เนื่องจากประเทศไทยมีโรงเรียนที่มีแนวทางการสอนที่หลากหลาย บางโรงเรียนเป็นแนววิชาการที่มีการสอนการเขียนการอ่านอย่างเข้มข้นตั้งแต่วัยอนุบาล ในขณะที่บางโรงเรียนอาจเน้นการเล่นการทำกิจกรรม ทำให้เกิดคำถามว่า การอ่านออกเขียนได้เร็ว ทำให้เด็กได้เปรียบจริงหรือไม่ แล้วหากลูกของเราไม่ได้เรียนเขียนเรียนอ่านในวัยอนุบาล จะทำให้เสียเปรียบหรือไม่

งานวิจัยโดยมาก ไม่พบข้อได้เปรียบระยะยาวจากการเริ่มอ่านเร็ว เด็กที่อ่านได้เร็ว (นั่นคือตั้งแต่ในวัยอนุบาล) อาจมีความได้เปรียบในระยะสั้น แต่ไม่ได้ส่งผลต่อการเรียนในระยะยาว ยกตัวอย่างงานศึกษาหนึ่งที่เปรียบเทียบเด็กในประเทศเอสโตเนีย



รูป: เด็กกำลังฝึกเขียนพยัญชนะให้อยู่ในกรอบ

รูปโดย: เกียรตินิยม ชันดี

กับประเทศฟินแลนด์ ประเทศทั้งสองมีความคล้ายคลึงกันในทางภาษา สังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม แต่มีความแตกต่างกันเล็กน้อยในระบบการศึกษา ในประเทศเอสโตเนียเด็กจะเริ่มเรียนการอ่านตั้งแต่ในชั้นอนุบาล (4-5 ขวบ) ในขณะที่ประเทศฟินแลนด์เด็กจะเริ่มเรียนการอ่านในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (6-7 ขวบ) การศึกษานี้ทดสอบความสามารถในการอ่าน โดยวัดจากความคล่องในการอ่านหนังสือ และการเข้าใจเรื่องจากการอ่าน ผลปรากฏว่าเมื่อจบการศึกษาในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 เด็กในทั้งสองประเทศมีระดับความสามารถในการอ่านเท่ากัน ถึงแม้ว่าเด็กในประเทศเอสโตเนียจะเริ่มอ่านเขียนในระดับชั้นอนุบาล และได้ผลคะแนนการอ่านสูงกว่าเด็กในประเทศฟินแลนด์ในช่วงต้นปีการศึกษาของชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

หน้าที่ของพ่อแม่ผู้ปกครอง คือการตั้งความคาดหวังให้เหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย สนับสนุน ส่งเสริม และให้กำลังใจลูกตามวัย และพ่อแม่ต้องมีความเชื่อมั่นว่าเมื่อถึงวัยที่ลูกพร้อมลูกก็จะทำได้ สิ่งที่พ่อแม่ทำได้เพื่อวางรากฐานในการเขียนการอ่านอันดับแรก คือ การอ่านนิทานให้ลูกฟังเป็นประจำ เพราะเป็นวิธีช่วยเพิ่มคลังคำศัพท์ในสมองที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง ซึ่งจะนำไปสู่การอ่านได้ง่ายขึ้น งานวิจัยในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 และ 4 พบว่า เด็กจะเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ได้ดีกว่าเมื่อมีคนอ่านให้ฟังมากกว่าหากเด็กต้องอ่านเอง

ในเรื่องการเขียน พ่อแม่สามารถช่วยส่งเสริมโดยการฝึกกล้ามเนื้อเล็กของลูกให้แข็งแรงได้ โดยผ่านกิจกรรมการเล่นที่เด็กๆ ชื่นชอบ เช่น การปั้นดิน เล่นทราย ระบายสี เมื่อนิ้วมือพร้อมและแข็งแรงแล้ว เด็กจะสามารถเรียนรู้การเขียนได้อย่างรวดเร็ว

บทความนี้ อยากเชิญชวนให้พ่อแม่คลายกังวล ถ้าหากลูกในวัยอนุบาลยังไม่สามารถเขียนหรืออ่านได้อย่างคนอื่น หากลูกชอบและทำได้ดี ก็สามารถส่งเสริมได้ต่อไป ไม่ได้เป็นผลเสีย แต่หากบ้านไหนต้องคอยเปิดศึกสู้รบกับลูก เพื่อให้ฝึกเขียนฝึกอ่าน ตรงนี้อาจต้องพิจารณาว่าได้คุ้มกับเสียหรือไม่ เพราะลูกอาจรู้สึกต่อต้าน ท้อแท้ หรือรู้สึกตัวเองไม่เก่งพอ ทั้งที่จริงเป็นเพียงเพราะยังไม่ถึงวัยที่เหมาะสม

เรื่องการเขียนการอ่าน รอถึงประถม ก็ไม่สายเกินไป

หนังสืออ้างอิง

- Pfost, M., Hattie, J., Dorfler, T., & Artelt, C. (2014). Individual differences in reading development: A review of 25 years of empirical research on Matthew effects in reading. *Review of educational research, 84*(2), 203-244.
- Soodla, P., Lerkkanen, M. K., Niemi, P., Kikas, E., Silinskas, G., & Nurmi, J. E. (2015). Does early reading instruction promote the rate of acquisition? A comparison of two transparent orthographies. *Learning and Instruction, 38*, 14-23.
- Biemiller, A. (2003). Vocabulary: Needed if more children are to read well. *Reading psychology, 24*(3-4), 323-335.
- Suggate, S. P., Lenhard, W., Neudecker, E., & Schneider, W. (2013). Incidental vocabulary acquisition from stories: Second and fourth graders learn more from listening than reading. *First Language, 33*(6), 551-571.
- Suggate, S. P. (2015). The Parable of the Sower and the long-term effects of early reading. *European Early Childhood Education Research Journal, 23*(4), 524-544.



แนะนำหนังสือ
ไทยต่างด้าว ท้าวต่างแดน:
สังคมวิทยาของชีวิตข้ามพรมแดน



หนังสือ “ไทยต่างด้าว
ท้าวต่างแดน: สังคมวิทยา
ของชีวิตข้ามพรมแดน”
โดยทีมนบรรณาธิการ
พัทยา เรือนแก้ว, สุภาวงศ์
จันทวานิช และฉันทนา
บรรพศิริโชติ หวันแก้ว
นำเสนอข้อมูลจากงาน
ศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง
และบทวิเคราะห์ที่ได้จาก
ประสบการณ์จริงของ
ผู้ทำงานกับคนข้ามชาติ
ทั้งในประเทศและต่าง
ประเทศ เพื่อให้สังคมไทย

เข้าใจบริบทและเงื่อนไขของภาวะข้ามชาติ โดยเน้นองค์รวมของ
ความเป็นปัจเจกภาพของคนย้ายถิ่น มากกว่าการมองคนย้ายถิ่น
เป็นเพียงแรงงานหรือเหยื่อการค้ามนุษย์ รวมทั้งกระตุ้นให้เกิด
แนวนโยบายของรัฐ ในการบริหารจัดการประเด็นข้ามชาติและ
สัญชาติ รวมทั้งการป้องกันปัญหาอันเกิดจากประเด็นดังกล่าว
และการช่วยเหลือผู้ประสบปัญหา

เนื้อหาของหนังสือแบ่งเป็น 3 ตอน **บทนำ:** ไทยต่างด้าว
ท้าวต่างแดน: ประเด็นที่ต้องทบทวนและท้าทายสำหรับสังคมไทย
ตอนที่ 1 “ไทยต่างด้าว” เช่น กระบวนการจัดหางานของ
แรงงานไทยไปทำงานต่างประเทศ: สถานการณ์ รูปแบบและ
กลไกการร้องเรียน **ตอนที่ 2 “ท้าวต่างแดน”** เช่น แรงงาน
วิชาชีพต่างด้าว: มุมมองเชิงเปรียบเทียบการเคลื่อนย้ายแรงงาน
วิชาชีพในไทยกับอาเซียน- ผู้พลัดถิ่น ผู้ลี้ภัย: อดีต ปัจจุบัน
อนาคต- ชีวิตบนปลายของชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย
ตอนที่ 3 “สัญชาติ” เช่น บทวิเคราะห์แนวคิดของรัฐไทยในการ
จัดการสิทธิในสัญชาติของมนุษย์: ข้อกฎหมาย ข้อนโยบาย และ
ความเป็นไปได้ในการป้องกันและเยียวยาปัญหาความไร้สัญชาติ
หรือปัญหาความหลายสัญชาติที่เกิดขึ้น เด็กไทยไร้สัญชาติใน
ต่างประเทศ ส่งท้ายด้วย **บทสรุป** ไทยต่างด้าว ท้าวต่างแดน:
ประเด็นสำคัญและบทวิพากษ์นโยบายการย้ายถิ่นระหว่าง
ประเทศ

หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง เหมาะสำหรับ
บุคคลทั่วไปและผู้สนใจศึกษาหาความรู้ และต่อยอดงานวิจัย
ที่เกี่ยวข้องกับคนข้ามชาติผ่านบทวิเคราะห์ในมิติด้านต่างๆ ที่
หลากหลายมุมมอง

ที่มา: พัทยา เรือนแก้ว, สุภาวงศ์ จันทวานิช และฉันทนา บรรพศิริโชติ
หวันแก้ว (บรรณาธิการ). (2559). ไทยต่างด้าว ท้าวต่างแดน:
สังคมวิทยาของชีวิตข้ามพรมแดน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



งานประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 17
ประชากรและสังคม 2566

เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2566 สถาบันวิจัยประชากรและ
สังคม มหาวิทยาลัยมหิดล จัดงานประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 17
ประชากรและสังคม 2566 ภายใต้ประเด็น “หลากหลายมิติในหนึ่งชั่วชีวิต”
(Dimensions of One’s Life Course) เพื่อสะท้อนปัจจัยต่างๆ ที่เกิดขึ้น
กับผู้คนแล้วอาจส่งผลกระทบยาวตลอดช่วงชีวิต ซึ่งเป็นการมองมิติต่างๆ
ในสังคมไทยผ่านมุมมองเส้นทางชีวิต โดยในปีนี้ รศ. ดร. ภูเบศร์ สมุทรจักร
เป็นประธานจัดการประชุมฯ

ในการประชุมวิชาการฯ มีการปาฐกถาพิเศษในหัวข้อ “สวัสดิภาพ
ตลอดช่วงชีวิตของคนไทย” โดย ดร.สมเกียรติ ตั้งกิจวานิชย์ ประธาน
สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย สำหรับการเสวนาโต๊ะกลม
ภายใต้หัวข้อ “หลากหลายมิติ ในมุมมองเส้นทางชีวิต” โดยวิทยากรรับเชิญ
จากหน่วยงานระดับชาติ และการนำเสนอผลงานวิจัยโดยคณาจารย์
และนักวิจัยของสถาบันฯ จำนวน 11 บทความ ใน 3 ประเด็น ได้แก่
1) ครอบครัวและการเลี้ยงดู: ความสัมพันธ์ในบ้านที่ส่งผลชั่วชีวิต
2) พฤติกรรมเชิงวิถีชีวิต: เส้นทางสู่สุขภาพดีชั่วชีวิต 3) รูปแบบ
การอยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมเพื่อคุณภาพชีวิตทุกช่วงวัย

การประชุมฯ ครั้งนี้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ มีผู้เข้าร่วม
ประชุม 247 คน จากหน่วยงานราชการ สถาบันการศึกษา องค์กร
เอกชน และสื่อมวลชน ผู้สนใจสามารถดาวน์โหลดเอกสารได้ที่
<https://ms-ipsr.mahidol.ac.th/Conference2023>

เสวนาโต๊ะกลมประชากร

จัดเป็นประจำทุกวันพุธ เวลา 12.30-13.30 น. ณ สถาบันวิจัย
ประชากรและสังคม สนใจกำหนดการเสวนาแต่ละเดือน สามารถดูรายละเอียดได้ที่ ipsr.mahidol.ac.th และรับชมย้อนหลังได้ที่ Facebook: [IPSMAHIDOLUNIVERSITY](https://www.facebook.com/IPSMAHIDOLUNIVERSITY)

- ครั้งที่ 1218 “Migrants’ daily stressors and parenting behavior: the mediating role of family cohesions” *Khaign Zar Lwin*, 7 มิ.ย. 66
- ครั้งที่ 1219 “สถานการณ์การใช้สื่อของเด็กและประสบการณ์จากพ่อแม่” *ฐาณิชชา ลิ้มพานิช และทีมพลดา แจ่มเจนเวทย์*, 14 มิ.ย. 66
- ครั้งที่ 1220 “Internet use on cyberbullying victimization consequences: health behaviour, psychosocial health, and dietary habits” *Purwo Setiyo Nugroho*, 21 มิ.ย. 66
- ครั้งที่ 1221 “The vulnerability to intimate partner violence among married women in Indonesia” *Ratu Matahari*, 28 มิ.ย. 66
- ครั้งที่ 1222 “Survivor justice: confronting sex trafficking cases from Thailand to Europe and the United States” *Panida Rzonca และ Tonya Price*, 28 มิ.ย. 66
- ครั้งที่ 1223 “Cordyceps sinensis: a case for sustainable development” *Prof. Ksenia Gerasimova*, 5 ก.ค. 66
- ครั้งที่ 1224 “The long term impact of diverse parental migration experiences on youth transition to adulthood in Thailand” *Dr. Emily Yao Fu*, 15 ก.ค. 66
- ครั้งที่ 1225 “สถานการณ์อาหาร HFSS ในท้องตลาด” *ผศ.ดร.สิรินทรยา พูลเกิด*, 19 ก.ค. 66
- ครั้งที่ 1226 “Childlessness of Thai women: cohort patterns, insight perceptions, and future prospects” *Nitchakarn Kaewbuadee*, 26 ก.ค. 66





ไร่นา อาหาร และจานเปล่า

สถานการณ์และตัวชี้วัดระบบอาหารของประเทศไทยเพื่อชุมชนพึ่งพาตนเอง



หนังสือ "ไร่นา อาหาร และจานเปล่า" เสนอสถานการณ์ระบบอาหารของประเทศไทย ตั้งแต่ "ไร่นา" ซึ่งเป็นส่วนองต้นน้ำในการผลิต "อาหาร" แล้วส่งต่อไปยังส่วนกลางน้ำ เพื่อการแปรรูป และสุดท้ายสู่ส่วนปลายน้ำ ให้ผู้บริโภคได้กินจนเหลือเพียง "จานเปล่า"



Scan QR code

เขียนโดย...

จงจิตรต์ ฤกษ์รงค์, สิริภรณ์ยา พูลเกิด,
ภัทราภรณ์ จังเลิศศิริ, พิมปวรรณ นิตยธรมธา

www.ipsr.mahidol.ac.th

เคล็ดลับ ที่ไม่ลับ ของคนร้อยปีในโลก

คำคมจากศตวรรษิกชนและผู้สูงอายุที่ใกล้จะเป็นศตวรรษิกชนที่เป็นเคล็ดลับการมีอายุยืนยาวซึ่งทางสถานีโทรทัศน์เอ็นบีซีของสหรัฐอเมริกาได้เคยสัมภาษณ์ไว้

มีเป้าหมายเสมอในการมีชีวิตอยู่ต่อไป "คุณจะทำสิ่งนั้นไม่พบถ้าคุณไม่มองหามัน" Dr. Gladys McGarey อายุ 102 ปี

ทำงานบางอย่างเพื่อให้จิตใจผ่อนคลาย "การทำงานอย่างต่อเนื่องมีผลดีต่อสมองเมื่อมีอายุมากขึ้น" Margaret Stretton อายุ 99 ปี

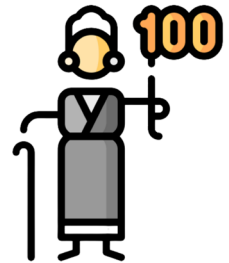
มีครอบครัวและเพื่อนอยู่รอบข้าง "ฉันมีความสุขที่ได้อยู่ท่ามกลางคนที่รัก และหากคนคุยด้วยได้ หากมีเรื่องไม่สบายใจ" Larry Janisse อายุ 98 ปี

มองชีวิตผ่านมุมมองเชิงบวก "ฉันชอบดูเสื้อผ้าสวยๆ และทานอาหารนอกบ้าน" Roslyn Menaker อายุ 103 ปี

เดินให้บ่อยเท่าที่จะทำได้ "ฉันพยายามเดินทุกวันโดยไม่มีข้ออ้างถ้าได้เดิน ฉันจะรู้สึกดี" Malcom Idelson อายุ 94 ปี

ให้คุณค่าตัวเองทั้งสมรรถภาพทางกายและจิตใจ "จงรักษาร่างกายและจิตใจของเราเองให้อยู่ในสภาพดี" Ruth Sweedler อายุ 103 ปี

ที่มา: <https://www.cnn.com/2023/04/05/100-year-olds-share-secrets-to-a-long-and-happy-life.html>



สถิติน่ารู้

กาญจนา เทียนลาย
kanchana.tha@mahidol.ac.th

ผู้สูงอายุไทยจะอยู่ตามลำพังมากขึ้น

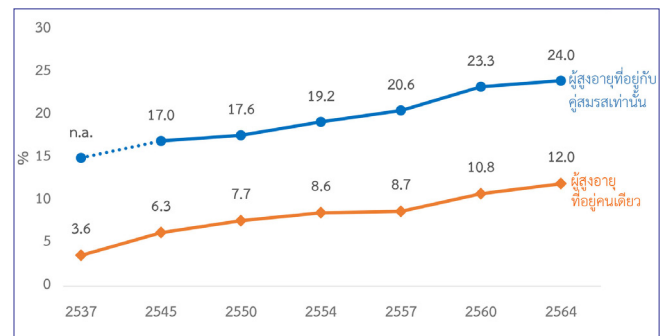
เมื่อราว 30 ปีก่อน (ปี 2537) ประเทศไทยมีประชากรประมาณ 55 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุประมาณ 8% แต่ในปัจจุบัน มีประชากรประมาณ 66 ล้านคน โดยเป็นผู้สูงอายุถึง 19% (ปี 2565) ซึ่งประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในอีกไม่ช้า

เมื่อนำข้อมูลจากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยตั้งแต่ปี 2537 จนถึงรอบการสำรวจล่าสุด มาวิเคราะห์รูปแบบการอยู่อาศัย พบข้อมูลที่น่าสนใจว่า "ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียวและผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังกับคู่สมรสเท่านั้นมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น" โดยในปี 2564 พบว่าผู้สูงอายุอาศัยอยู่ตามลำพังกับคู่สมรสเท่านั้น เพิ่มสูงถึงประมาณ 1 ใน 4 เลยทีเดียว

รูปแบบของการอยู่อาศัยที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลต่อการดูแลผู้สูงอายุในอนาคต จากเดิมที่จะอาศัยลูกหลานหรือคนในครอบครัวช่วยดูแลแต่ปัจจุบันได้เปลี่ยนไปแล้ว ดังนั้นการเตรียมรับมือกับคลื่นผู้สูงอายุที่กำลังเคลื่อนเข้าสู่สังคมไทยในเวลาอันใกล้นี้เป็น

สิ่งสำคัญที่ทุกภาคส่วนจะต้องตื่นตัวและภาครัฐเองก็ควรจัดบริการที่จำเป็นเพื่อรองรับกับสถานการณ์ดังกล่าวให้เพียงพอและเหมาะสมต่อไป

แนวโน้มร้อยละผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียว และอยู่กับคู่สมรสเท่านั้น พ.ศ. 2537-2564



ข้อมูล: การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย ปี 2537, 2545, 2550, 2554, 2557, 2560 และ 2564

* 26 พ.ค. 66 รศ.ดร.สุดาวรัตน์ มุลิกะวงค์ นำคณะผู้อบรม ศึกษาดูงานด้านสุขภาพแรงงานข้ามชาติ ณ มูลนิธิรักษไทย จ.สมุทรสาคร * 1 มิ.ย. 66 สถาบันฯ บริจาคเครื่องคอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์ โสตทัศนูปกรณ์ ให้กับ ร.ร.บ้านโนนหอม จ.อุบลราชธานี **รูป 1** * 2 มิ.ย. 66 รศ.ดร.จรัมพร ให้อย่าง และคณะ ร่วมพิธีทำบุญตักบาตร และพิธีถวายราชสดุดีเฉลิมพระเกียรติถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสสมทวมงคลเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี ณ สำนักงานอธิการบดี ม.มหิดล * 2 มิ.ย. 66 รศ.ดร.โรชาเสียว ชอร์ดดีโน และคณะ จัดงานเสวนาเปิดตัวหนังสือ "Who Cares? COVID-19 Social Protection Response in South East Asia" ณ มูลนิธิ SEA Junction หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร * 2 มิ.ย. 66 รศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา นำเสนอผลงานวิจัย ในงานสัมมนาวิชาการอนามัยแม่และเด็ก ครั้งที่ 12 "ลูกแข็งแรงเริ่มต้นที่แม่กระตุ้นกระฉ่าง" ณ โรงแรมทีเค พาเลซ คอนเวนชัน * 6 มิ.ย. 66 โครงการ การศึกษาสถานการณ์ด้านสุขภาพของคนไทยเพื่อจัดทำรายงานสุขภาพคนไทย 2566-2568 ร่วมกับสำนักวิชาการและนวัตกรรม สสส. จัดประชุม "Forum รายงานสุขภาพคนไทย 2566" ณ สสส. **รูป 2** * 6 มิ.ย. 66 รศ.ดร.ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ ร่วมประชุมคณะกรรมการ พิจารณาคัดเลือกวิสาหกิจต้นแบบการดูแลสุขภาพองค์กร โครงการ "กิจกรรมการติดตามและ ประเมินผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพองค์กรในวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม ปีงบประมาณ 2566" ครั้งที่ 2 ณ โรงแรมรอยัลปริ้นเซส กรุงเทพฯ * 9 มิ.ย. 66 ศูนย์วิจัยความสุข คนทำงานแห่งประเทศไทย จัดกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพและทักษะการสร้างเสริมมหาวิทยาลัย แห่งความสุของค์กรสุขภาพ ม.เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จ.สกลนคร * 11-12 มิ.ย. 66 รศ.ดร.สุรียพร พันพิง และคณะ ร่วมกับ Radboud University Medical Center ประเทศ เนเธอร์แลนด์ จัดประชุมวิชาการนานาชาติ ABACUS ณ โรงแรมอมารี วอเตอร์เกท **รูป 3** * 12-13 มิ.ย. 66 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) โดย รศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และคณะร่วมประชุมโครงการความร่วมมือ Development and Validation of an Application-Based Questionnaire for Measuring Physical Activity in Children and Youth: A 14-Country Study across Six * 14 มิ.ย. 66 อ.ดร.ดิยาห์ อนันดาเลีย วิดยาสตารี และคณะ นำเสนอผลการดำเนินงานโครงการ SUNRISE-THAILAND ณ ประเทศ สวีเดน * 14-17 มิ.ย. 66 ทีแพคนำเสนอผลงานวิชาการในการประชุม The International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity (ISBPA) the 22nd Annual Meeting 2023 ณ ประเทศสวีเดน * 15 มิ.ย. 66 สถาบันฯ ต้อนรับคณะศึกษาดูงานจาก School of Languages, Literacies and Translation, Universiti Sains Malaysia ณ สถาบันฯ * 16 มิ.ย. 66 รศ.ดร.ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ จัดอบรมหลักสูตร "ความก้าวหน้าการบริหารจัดการองค์ ความรู้สู่ความสุขในการทำงาน: Advanced Routine to Happiness (AR2H)" ม.เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา * 21 มิ.ย. 66 น.ส.กัญญา อภิพรชัยสกุล และคณะ นำเสนอผลการศึกษาโครงการ การเข้าถึงแรงงานข้ามชาติหญิงและครอบครัวในบ้านพักชั่วคราวแรงงานก่อสร้าง ณ โรงแรม โอปัส โฮเทล * 21-23 มิ.ย. 66 ผศ.ดร.สิรินทรียา พูลเกิด และคณะ จัดอบรมพัฒนาศักยภาพภาคี ของแผนอาหารเพื่อสุขภาพของ สสส. พื้นที่ ครั้งที่ 4 ณ โรงแรมสุนีย์แกรนด์ จ.อุบลราชธานี * 26 มิ.ย. 66 รศ.ดร.สุชาติ ทวีสิทธิ์ และคณะ ร่วมประชุมหารืองานวิจัยด้านผู้สูงอายุ ร่วมกับ เครือข่ายระดับนานาชาติ ณ United Nations, ESCAP * 30 มิ.ย. 66 สถาบันฯ จัดงานประชุม วิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 17 "ประชากรและสังคม 2566" หัวข้อ "หลากหลายมิติ ในหนึ่งชั่วชีวิต" ณ โรงแรมอควิน แกรนด์ คอนเวนชัน กรุงเทพฯ **รูป 5** * 3 ก.ค. 66 รศ.ดร.เฉลิมพล แจ่มจันทร์ และคณะ นำเสนอรายงานการพัฒนาเด็กและเยาวชนประจำปี 2565 ให้กับกรมกิจการเด็กและ เยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ * 4 ก.ค. 66 สถาบันฯ ต้อนรับ คณะเยี่ยมชมจาก University of Auckland ประเทศนิวซีแลนด์ ภายใต้เครือข่าย Worldwide Universities Network (WUN) ณ สถาบันฯ * 6 ก.ค. 66 รศ.ดร.นพ.ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ รศ.ดร.กาญจนา ตั้งชลทิพย์ เป็นวิทยากรในกิจกรรม IRB TALK ครั้งที่ 8 หัวข้อ "เมื่อไรที่อาจ ยกเว้นการขอความยินยอมจากผู้ร่วมการวิจัย" * 7 ก.ค. 66 สถาบันฯ ร่วมกับวิทยาลัยวิทยาศาสตร์ สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดประชุมวิชาการประชากรและวิทยาศาสตร์สาธารณสุข ครั้งที่ 14 ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย * 11 ก.ค. 66 ศ.เกียรติคุณ ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล และคณะ จัดประชุมถอดบทเรียนการดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทยอย่างรอบด้าน โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ณ สถาบันฯ * 13 ก.ค. 66 ผศ.ดร.สิรินทรียา พูลเกิด และคณะ นำเสนอข้อมูลงานวิจัย ในการประชุมคณะกรรมการกำกับทิศแผนงานโรคไม่ติดต่อ (WHO-CCS NCDs) ครั้งที่ 3/2566 * 13-14 ก.ค. 66 รศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้งาน ระบบฐานข้อมูลตัวชี้วัดกลาง ABE ระดับจังหวัด ณ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพปาก * 18 ก.ค. 66 ผศ.ดร.สิรินทรียา พูลเกิด และคณะ ร่วมการประชุม UN-Civil Society Dialogue on Climate, Biodiversity & Gender ณ ศูนย์ประชุมสหประชาชาติ * 18-20 ก.ค. 66 สถาบันฯ จัดการสัมมนาพัฒนาการจัดการงานวิจัยและการเรียนการสอนหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 33 ณ สถาบันฯ **รูป 6**

(สามารถติดตามรายละเอียดและข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ <https://ipsr.mahidol.ac.th/category/news-and-events/>)

วิสัยทัศน์: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม เป็นสถาบันชั้นนำในระดับโลก ที่ธรรมาภิบาลการดำเนินงานและสังคม เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน



รูป 1



รูป 2



รูป 3



รูป 4



รูป 5



รูป 6

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทรศัพท์ 0-2441-0201 0-2441-9666 โทรสาร 0-2441-9333 E-mail: director@mahidol.ac.th Website: www.ipsr.mahidol.ac.th ที่ปรึกษา อารี จำปาลาย ผู้อำนวยการสถาบันฯ บรรณาธิการ กัญญา อภิพรชัยสกุล พอลดา บุญยดิระนะ สุภารัตน์ จรัสสิทธิ์ อภิชาติ จัรัสสุทริวงศ์ กองบรรณาธิการ กฤติญา ลำอังกิจ กาญจนา เทียนฉาย กาญจนา ตั้งชลทิพย์ เกียรตินิยม ชันดี จงจิตต์ ฤทธิรงค์ จรัมพร ให้อย่าง เฉลิมพล แจ่มจันทร์ ณปภัช สังนกุล เนงยาว บุญเจริญ นนทวัชร แสงลออนันท์ ตราวุฒิมหาประภรณ์ นุชภรณ์ เลียงรัตนมัย ปราโมทย์ ประสาทกุล บัทยา ว่าพัฒน์วรงค์ ภาสกร บุญคุ้ม มนสิการ กาญจนะจิตรา โยธิน แสงดี วิภาพร จารุเรืองไพศาล ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต สุทธิลา ชวนวัน วรัชย์ ทองใหญ่ สักกรินทร์ นิยมศิลป์ สิรินทรียา พูลเกิด สุชาติ ทวีสิทธิ์ สุภาณี ปลื้มเจริญ สุรียพร พันพิง อมรา สุนทรธาดา ฝ่ายศิลป์ จุฬารัตน์ ทรัพย์ยอดแก้ว สมชาย ทรัพย์ยอดแก้ว ฝ่ายประชาสัมพันธ์ จีวรรณ หงษ์ทอง ดิดดอสมภาม โครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้านประชากร โทรศัพท์ 0-2441-0201 ต่อ 100 หรือ 0-2441-9666