



ศิลปินสาร

ปีที่ 11 ฉบับที่ 66 (ตุลาคม - พฤศจิกายน)



กรมส่งเสริมวัฒนธรรม



ศิลปินสาร



เจ้าของ

กองส่งเสริมและถ่ายทอด

ศิลปวัฒนธรรม

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม

บรรณาธิการ

นายอนุกุล ใบไกล

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นายเกษม ปรุ้มฤกษ์

นายวิรัช นามะยอม

เรียน ศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม “ศิลปินสาร” ฉบับเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน 2563 นี้ เป็นฉบับต้นปีงบประมาณ 2564 และในเดือนตุลาคมนี้ เป็นเดือนที่มีความสำคัญต่อคนไทยทั้งชาติด้วยเป็นวันครบรอบการเสด็จสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร นับเป็นความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ที่คนไทย มีอาลัยมึนเลือน เพราะนอกจากพระองค์จะทรงเป็นพระมหากษัตริย์ผู้ทรงเป็นศูนย์รวมดวงใจคนไทยทั้งชาติแล้ว พระองค์ยังทรงเป็น **องค์อัครศิลปิน** อันเป็นที่ประจักษ์ชัดในบรรดาพสกนิกรชาวไทย และศิลปินทั่วโลก ศิลปินสาร จึงขอน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต 13 ตุลาคม 2563 ด้วยครับผม

และเดือนตุลาคมนี้ มีการเปลี่ยนผ่านบุคลากร ผู้ทำงานด้านวัฒนธรรมหลายท่าน ซึ่งเกษียณอายุราชการ ตามวาระ ซึ่งในปีนี้มีข้าราชการ กลุ่มสวัสดิการศิลปินแห่งชาติฯ กองส่งเสริมและถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรม ที่เกษียณอายุราชการ คือนางสาวธนะจิตร สอนคม ซึ่งเคยดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการกลุ่มสวัสดิการศิลปินแห่งชาติฯ ครับ และศิลปินสารขอแสดงความยินดีกับนายเกษม ปรุ้มฤกษ์ ที่เข้ามารับตำแหน่งผู้อำนวยการกลุ่มสวัสดิการศิลปินแห่งชาติฯ คนใหม่ครับ

ศิลปินสาร ขอแจ้งข่าวเรื่องการเบิกเงินสวัสดิการค่ารักษาพยาบาล ซึ่งแต่เดิมได้มีเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ คือนางสาวนัทธนา นันทะปิน ดูแลรับผิดชอบอยู่นั้น โดยตั้งแต่เดือนตุลาคมนี้เป็นต้นไป กลุ่มสวัสดิการศิลปินแห่งชาติฯ ได้มีเจ้าหน้าที่เข้ามาดูแลรับผิดชอบ การเบิกเงินสวัสดิการค่ารักษาพยาบาล ช่วยด้วยอีกแรงหนึ่งคือ นางสาวทฤตมน ไชยจรรณวิช กลุ่มสวัสดิการศิลปินแห่งชาติฯ ยินดีต้อนรับครับผม

การจัดทำศิลปินสารนี้ ก็เพื่อเป็นช่องทางติดต่อสื่อสารระหว่างกองส่งเสริมและถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กับศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมทุก ๆ ท่านครับ ซึ่งหากท่านใดมีความประสงค์จะเผยแพร่ข่าวสาร หรือข้อแนะนำ ก็สามารถติดต่อศิลปินสารได้จากที่อยู่หน้าสุดท้าย ของศิลปินสารนี้ครับ



สารบัญ

วันสำคัญและวันหยุด.....	2
ข่าวรอบรั้วกรมฯ.....	3
แวดวงศิลปินฯ.....	6
มุมมองสุขภาพ.....	10
หนังสือน่าอ่าน.....	11
ธรรมะสวัสดิ์.....	13
วันเกิดศิลปินฯ.....	14
ตลกขำขัน.....	16
ติดต่อสอบถาม.....	17

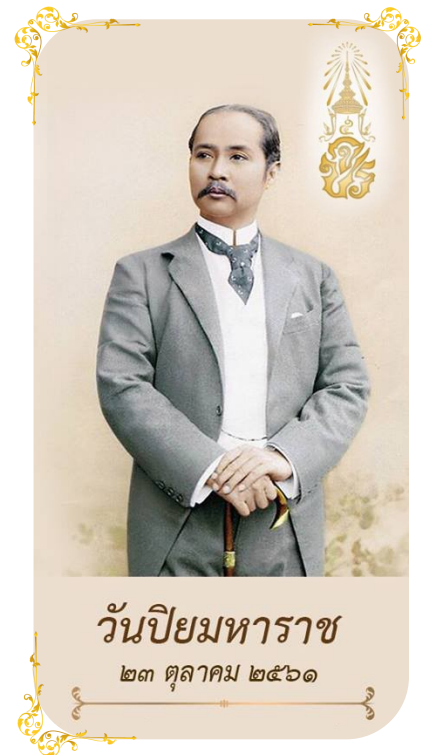
วันสำคัญและวันหยุด

วันปิยมหาราช 23 ตุลาคม 2563

วันปิยมหาราช ตรงกับวันที่ 23 ตุลาคมของทุกปี ภาษาอังกฤษ คือ Chulalongkorn Day เป็นวันสำคัญ และวันหยุดราชการวันหนึ่งของไทย

เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม พ.ศ. 2453 ได้เกิดเหตุการณ์ที่สร้างความเศร้าโศกให้กับประเทศไทยครั้งใหญ่หลวง เมื่อพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ทรงพระประชวรและเสด็จสวรรคต ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต เนื่องด้วยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเป็นกษัตริย์ที่เป็นที่เคารพรักของทวยราษฎร์ ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณอเนกประการ ทั้งในการปกครองบ้านเมืองและพระราชทานความร่มเย็นเป็นสุขแก่ชนทุกหมู่เหล่า

ต่อมาในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ทางราชการได้ประกาศให้วันที่ 23 ตุลาคม ซึ่งเป็นวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เป็นวันที่ระลึกสำคัญของชาติ เรียกว่า "วันปิยมหาราช" ตามพระราชบัญญัตินาม "พระปิยมหาราช" ซึ่งประชาชนชาวไทย พร้อมใจถวายแด่พระองค์ท่าน อันมีความหมายว่า "พระมหากษัตริย์ ที่ทรงเป็นที่รักยิ่งของปวงชน" และได้กำหนดให้เป็นวันหยุดราชการครับ



วันลอยกระทง

31 ตุลาคม 2563

และในเดือนพฤศจิกายน ก็มีวันสำคัญที่แสดงถึงขนบธรรมเนียมประเพณีไทย อันดีงาม คือ วันลอยกระทงครับ ซึ่งปี 2563 นี้ ตรงกับวันเสาร์ที่ 31 ตุลาคม โดยวันลอยกระทง ได้ถูกกำหนดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับความเชื่อ ของแต่ละท้องถิ่น เช่น ขอบมาต่อพระแม่คงคา บางหลักฐานเชื่อว่าเป็นการบูชารอยพระพุทธรูปที่ริมฝั่งแม่น้ำมหานที และบางหลักฐานก็ว่าเป็นการบูชาพระอุปคุตอรหันต์หรือพระมหาสาวก ประเพณีลอยกระทงได้ถูกกำหนดจัดในทุกพื้นที่ทั่วประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณที่ติดกับแม่น้ำ ลำคลอง หรือ แหล่งน้ำต่าง ๆ ซึ่งแต่ละพื้นที่ก็จะมีเอกลักษณ์ที่น่าสนใจแตกต่างกันไปครับ ศิลปินสารร่วมสืบสานประเพณี วันลอยกระทง เพื่อเป็นการอนุรักษ์ขนบธรรมเนียม ประเพณีอันดีงามและส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักถึงคุณค่าวัฒนธรรมประเพณีของไทย ตามความเชื่อในการขอมาพระแม่คงคา และร่วมกันอนุรักษ์สายน้ำ ให้ใสสะอาด เป็นสายน้ำแห่งชีวิตตลอดไปครับ

วัฒนธรรมบูรณาการหน่วยงานภาครัฐเน้นลอยกระทงให้ปลอดภัยจากโควิด ๑๙ ภายใต้แนวทาง “ลอยกระทงวิถีใหม่ สืบสานวัฒนธรรมไทย”

เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๓ กระทรวงวัฒนธรรม โดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม ได้แถลงข่าวแนวทางการจัดงานประเพณีลอยกระทง พุทธศักราช ๒๕๖๓ โดยมีหน่วยงานภาครัฐและเอกชน อาทิ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร กรมเจ้าท่า กรมควบคุมคุณภาพสิ่งแวดล้อม สภาวัฒนธรรมกรุงเทพมหานคร มูลนิธิเมาไม่ขับ และบริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)

รณรงค์ทุกภาคส่วนจัดงานประเพณีลอยกระทง ภายใต้แนวคิด “ลอยกระทงวิถีใหม่ สืบสานวัฒนธรรมไทย” เน้นมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด ๑๙

นายอิทธิพล คุณปลื้ม รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม (วธ.) กล่าวว่า ประเพณีลอยกระทงเป็นประเพณีที่สืบทอดมาแต่โบราณ แสดงถึงความกตัญญูต่องานที่ต่อผู้มีพระคุณ โดยเฉพาะน้ำที่ใช้ในการดำรงชีวิต สะท้อนถึงภูมิปัญญา วิถีชีวิต และวัฒนธรรมไทยอันงดงาม ทั้งยังเป็นประเพณีที่มีสาระและคุณค่าต่อครอบครัว ชุมชน ศาสนา และสังคม

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด ๑๙ ยังคงดำรงอยู่ จึงควรตระหนักในวิถีวิถีใหม่ ขณะเดียวกันก็ไม่ละทิ้งการสืบสานประเพณีที่สำคัญ กระทรวงวัฒนธรรม โดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม จึงได้บูรณาการหน่วยงานภาครัฐ เสนอแนวทางและมาตรการจัดประเพณีลอยกระทง ภายใต้แนวคิด “ลอยกระทงวิถีใหม่ สืบสานวัฒนธรรมไทย” เพื่อให้ทุกภาคส่วนได้ดำเนินการจัดงานตามมาตรการป้องกันและควบคุมการระบาดของไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ร่วมร่วมกันสืบสานวัฒนธรรมไทยอันงดงามด้วยการจัดกิจกรรมตามประเพณีนิยมของแต่ละพื้นที่ ให้แสดงออกถึงอัตลักษณ์ตัวตนของท้องถิ่น เช่น การแสดงพื้นบ้าน แต่งกายด้วยผ้าไทยหรือผ้าพื้นเมือง ร่วมกันอนุรักษ์ และสืบทอดประเพณีที่ดีงาม





โขน พระราชนิพนธ์



สืบเนื่องจากปี 2563 นี้ไม่มีการจัดการแสดงโขนพระราชนิพนธ์ ณ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ศิลปินสาร
 จิงขอประชาสัมพันธ์เชิญชวน ศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม
 เข้ามชมนิทรรศการโขน ณ อาคารเรียน-รู้-เรื่องโขน All about Khon ศูนย์ศิลปาชีพเกาะเกิด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
 อาคารแสดงเรื่องโขนจะตั้งอยู่ภายในบริเวณ ศูนย์ศิลปาชีพเกาะเกิด อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
 ซึ่งศูนย์ศิลปาชีพเกาะเกิดนั้นก่อตั้งขึ้น เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2540 จากพระราชปณิธานในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
 พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง โดยเป็นอาคารสองชั้นจัดแสดงนิทรรศการ บอกเล่าเรื่องราว ความเป็นมาเกี่ยวกับ
 โขนพระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ผู้เข้าชมสามารถรับชมวิดีโอที่บอกเล่า
 เรื่องราวความเป็นมาของ โขน โดยมีเจ้าหน้าที่คอยให้คำบรรยายและพาเที่ยวชมตามจุดต่าง ๆ ไล่เรียงไปในแต่ละจุด ที่สำคัญ
 ทางอาคารมีลิฟต์โดยสารช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้เข้าชมที่เป็นผู้สูงอายุและผู้พิการด้วยครับ

เรียน-รู้ เรื่องโขน ณ ศูนย์ศิลปาชีพเกาะเกิด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จัดแสดงองค์ประกอบของการแสดง
 โขนพระราชนิพนธ์ฯ ชุดดงงามอลังการ ทั้งหัวโขน เครื่องแต่งกาย เครื่องประดับ จากการแสดง ฯลฯ การสาธิตการทำหัวโขน
 การแต่งกาย ฯลฯ ศิลป์แผ่นดิน มรดกแห่งมวลมนุษยชาติ เปิดทำการวันอังคาร-อาทิตย์ เวลา 10.00-15.30 น.
 ค่าเข้าชม 150 บาท/คน นักเรียนนักศึกษา และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ลดครึ่งราคาครับ



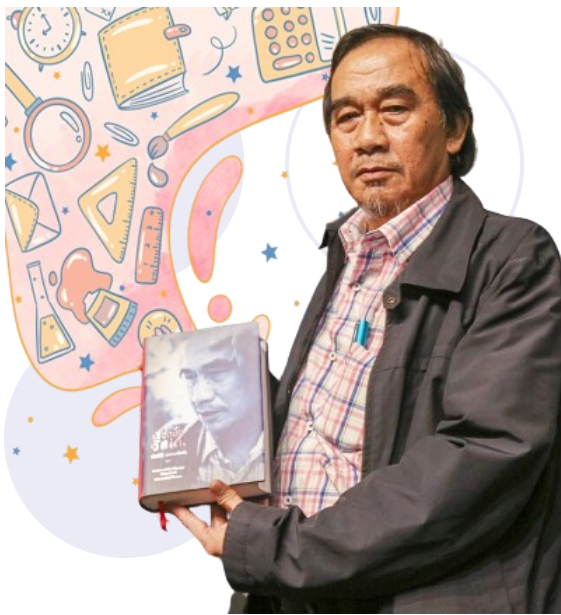


ต้มยำกุ้ง

เมื่อพูดถึงอาหารไทยก็ต้องนึกถึง ความเผ็ดร้อน หน้าตาสีสันฉูดฉาด และเครื่องเทศส่วนผสมการปรุงที่เป็นเอกลักษณ์ไม่เหมือนชาติใด อย่างเช่นต้มยำกุ้ง ไม่ว่าคนชาติใดที่มาประเทศไทยก็ต้องคิดถึงอาหารเมนูนี้ เชื่อว่าทุกคนต้องพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “ต้มยำกุ้ง” อาหารสุดแซ่บ รสชาติเผ็ดร้อน เต็มไปด้วยเครื่องเทศที่มีประโยชน์และวัตถุดิบที่สดใหม่ ถือว่าเป็นอาหารประจำชาติ ที่ได้รับความนิยมมากที่สุด จนสามารถกล่าวได้เลยว่าคนไทยน้อยคนนักที่จะไม่เคยรับประทานต้มยำกุ้ง เพราะประเทศไทยและแทบทุกครัวเรือนต้องมีเมนูนี้ ในมืออาหารเย็นกันอย่างแน่นอนครับ

นายชาย นครชัย อธิบดีกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กล่าวว่า ตามที่กรมส่งเสริมวัฒนธรรม (สวธ.) กระทรวงวัฒนธรรม (วธ.) ได้ผลักดันต้มยำกุ้ง เข้าสู่บัญชีรายการมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ ต่อองค์การยูเนสโก และจัดประชุมประชาพิจารณ์ เพื่อรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั้งทางตรงและทางอ้อม จากภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัดทำข้อมูลเสนอต่อที่ประชุมคณะกรรมการส่งเสริมและรักษามรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม พิจารณาเดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม 2563 นี้ครับ จากนั้นจะนำเสนอต่อไปยังที่ประชุมคณะกรรมการร่วมระหว่างรัฐบาล เพื่อการสงวนรักษามรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของยูเนสโก ภายในเดือน มีนาคม 2564 โดยทุกฝ่ายได้เห็นพ้องกันว่า ต้มยำกุ้งเป็นภูมิปัญญาการทำอาหาร ที่ได้รับการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นอย่างต่อเนื่องของชุมชนภาคกลางที่อาศัยอยู่ริมแม่น้ำ มีเอกลักษณ์โดดเด่น มีสมุนไพรไทยเป็นองค์ประกอบสำคัญและยังเป็นที่รู้จักและยอมรับของคนทั่วโลก หากต้มยำกุ้งได้รับการขึ้นทะเบียน จะส่งผลให้เกิดการสืบสานและพัฒนายกระดับอาหารไทยสู่สากล





แหวดวศิลปิน



แหวดวศิลปิน ขอแสดงความยินดีกับอาจารย์อัศศิริ ธรรมโชติ ที่ได้รับรางวัลนักเขียนอมตะ ครั้งที่ 9 ประจำปี 2563 นับเป็นนักเขียนอมตะ คนที่ 10 นับตั้งแต่มีการประกาศรางวัลนักเขียนอมตะมา โดยมูลนิธิอมตะ ประกาศให้ "อัศศิริ ธรรมโชติ" เป็นนักเขียนอมตะประจำปี 2563 ได้รับเงินรางวัล 1 ล้านบาท

สมเกียรติผู้สะท้อนความเข้าใจโลก และชีวิต ผ่านตานักข่าว และใจนักเขียน สามารถ ถ่ายทอด ปรัชญาการณแห่งยุคสมัยจริง ๆ ครับ

อัศศิริ ธรรมโชติ ศิลปินแห่งชาติ

สาขาวรรณศิลป์ พุทธศักราช 2543

ที่โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพฯ แต่ไปเติบโตที่อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เรียนชั้นประถมศึกษาที่โรงเรียนสาธิตการและชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 5 ที่โรงเรียนไกลกังวล แต่ยังไม่ทันจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากบิดามารดาที่เป็นชาวประมงประสบภาวะขาดทุนถึงขั้นล้มละลายทำให้ต้องย้ายเข้ามาเรียนในกรุงเทพฯ สำเร็จชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนผดุงศิษย์พิทยาล จากนั้นตั้งใจสอบเข้าคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแต่สอบไม่ได้ จึงใช้เวลาสองปีกับการทำงานเป็นลูกจ้างชั่วคราวของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ที่จังหวัดสกลนคร นครพนมและเพชรบูรณ์ โดยมีหน้าที่ทำแผนที่หมู่บ้านเพื่อการสำรวจสำมะโนประชากร พ.ศ. 2513 จึงกลับมาสอบเข้าศึกษาต่อได้ที่คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ใน พ.ศ. 2517

ระหว่างศึกษาอยู่คณะนิเทศศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 อาศัยประสบการณ์และวัตถุดิบจากการทำงานที่ภาคอีสาน มาเขียนเป็นเรื่องสั้นชื่อ “สำนึกของพ่อเต๋า” ได้รับรางวัล “พลับพลาบาลี” ของชมรมวรรณศิลป์จุฬาฯ และจากนั้นเขียนเรื่องสั้นอีกหลายเรื่องสะท้อนเหตุการณ์บ้านเมือง ทั้งที่ได้รับแรงกระแทกจากเหตุการณ์ 14 ตุลาคม พ.ศ. 2516 และ 6 ตุลาคม พ.ศ. 2519 ภายหลังที่สำเร็จการศึกษา ได้เข้าทำงานเป็นนักข่าวนักหนังสือพิมพ์ในหนังสือพิมพ์และนิตยสารหลายฉบับ อาทิ ประชาชาติรายวัน สยามรัฐรายวัน สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์ มาตุภูมิ สื่อนาคคต และยุติการทำงานประจำใน พ.ศ. 2541 หลังจากนั้น ใช้ความสามารถทางการประพันธ์เขียนบทภาพยนตร์และบทละครโทรทัศน์อย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

ระหว่างทำงานเป็นนักหนังสือพิมพ์เขียนเรื่องสั้นไปด้วย รวมเรื่องสั้นเล่มแรกชื่อ “ขุนทอง...เจ้าจะกลับเมื่อฟ้าสว่าง” ได้รับรางวัลวรรณกรรมสร้างสรรค์ยอดเยี่ยมแห่งอาเซียน (ซีไรต์) ประจำปี 2524 จากนั้นมีผลงานรวมเล่มอีกหลายเล่ม ทั้งเรื่องสั้น นวนิยายและวรรณกรรมเยาวชน มีผลงานรวมเล่มแล้ว 21 เล่ม และได้รับการประกาศยกย่องเป็นศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ ประจำปี 2543 จากคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม

อัศศิริ ธรรมโชติ เป็นนักเขียนและนักหนังสือพิมพ์ มีชื่อตามหลัง กุหลาบ สายประดิษฐ์ หรือ “ศรีบูรพา” มาแบบไม่ห่าง ทั้งที่คนทั้งสองเกิดห่างกันยาวนานกว่าสี่สิบปี ทั้งคู่ต่างเป็นนักเขียน นักหนังสือพิมพ์ ผู้สามารถนำชีวิตและประสบการณ์อันเข้มข้นของความเป็นนักหนังสือพิมพ์มาถ่ายทอดผ่านตัวอักษรสู่งานเขียนสร้างสรรค์ประเภทเรื่องสั้น และนวนิยายได้อย่างมีคุณภาพ และได้รตรรส

ประกาศผลรางวัล
“นักเขียนอมตะ”
ประจำปี ๒๕๕๓

วันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๓

อัศศิริ ธรรมโชติ



แนวความคิดใหม่

☀ ผลงานของอัศศิริ ธรรมโชติ สรุปคุณลักษณะได้ ดังนี้ ☀

1. สะท้อนความเข้าใจโลกและชีวิตเข้มข้นผ่านตานักข่าวและใจนักเขียน ผลงานถ่ายทอดและสะท้อนให้เห็นถึงความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้งโดยผ่าน มุมมอง แง่คิด และประสบการณ์ชีวิต ที่ตกผลึกในใจในฐานะนักเขียน ผสมผสานกับภาพชีวิตของคนอื่นผ่านสายตาของการเป็นนักข่าว เมื่อสองภาพแห่งความเข้าใจนี้รวมกันเข้าก็กลายเป็นเรื่องแต่งอันทรงพลัง
2. สะท้อนภาพชีวิตทุกขยาที่ก่อผลสะท้อนทางจิตใจอย่างยิ่ง ผลงานส่วนใหญ่เป็นภาพของคนที่ถูกเอาเปรียบในสังคม เป็นสามัญชนไร้อำนาจ ไร้สถานะ เป็นคนจน เป็นคนชนบท เป็นผู้หญิงและเด็ก เขาสามารถเลือกมุมชีวิตอันเป็นจริงแต่สะท้อนสะท้อน เป็นสภาวะที่ไม่มีทางเลือกของผู้ตกเป็นเหยื่อระบอบสังคม การปกครอง หรือชนชาติ และนำเสนอด้วยกลวิธีทางวรรณศิลป์อันกินใจ จนก่อให้เกิดความกระหือหวิวแก่ผู้คนในสังคมได้ต่อเนื่องยาวนาน
3. ยืนยันในจิตสำนึกอันดีงามและยกระดับจิตใจมนุษย์ ผลงานสะท้อนปรากฏการณ์ผ่านจิตสำนึกอันสัมผัสใจ ยืนยันจิตสำนึกไปในทางที่ดีงาม ยกระดับจิตใจทั้งของตัวละคร และคนอ่าน ยืนยันว่าจิตสำนึกดีงามมีได้ในมนุษย์ทุกคน
4. เป็นตัวอย่างของเรื่องสั้นชั้นครู เรื่องสั้นจำนวนนับร้อยเรื่องเป็นตัวอย่างของเรื่องสั้นที่ดี มีทั้งที่โดดเด่นในแง่ของความคิด การสร้างตัวละคร การพลิกผันของโครงเรื่อง การใช้ภาษาเล่าเรื่อง และการสร้างอารมณ์สะท้อนใจ นับได้ว่าเป็นเรื่องสั้นชั้นครู สามารถใช้เป็นตัวอย่างเพื่อการศึกษาการเขียนเรื่องสั้นได้
5. เป็นแบบอย่างสุนทรียภาษาและแสดงพลังภาษาไทย ผลงานใช้ภาษางดงาม สอดคล้องเหมาะสมกับบริบทของเรื่อง เห็นเป็นภาพ ได้ยินเป็นเสียงและมีพลัง ได้อารมณ์ความรู้สึก อ่านแล้วเกิดความภาคภูมิใจในความงามและพลังของภาษาไทย นับได้ว่าเป็นแบบอย่างของการใช้สุนทรียภาษาในเรื่องแต่งได้เป็นอย่างดี ความเป็นนักเขียนอมตะของ อัศศิริ ธรรมโชติ ยังอยู่ที่มหิทธิศาสตร์ของงานเขียนที่สามารถ ถ่ายทอด จับ รับ ปรากฏการณ์ แห่งยุคสมัย เพื่อส่องสะท้อนให้คนในรุ่นปัจจุบันได้แลเห็น และแผ่ระงับภัยอันตรายที่กำลังก่อร่างสร้างรูปอยู่ มิให้กลายเป็นโศกนาฏกรรม เช่นที่สังคมไทยเคยพบมาแล้ว ด้วยคุณสมบัติอันถึงพร้อม มุลินธิอมตะจึงขอมอบรางวัล “นักเขียนอมตะ” ประจำปี 2563 ให้แก่ “นายอัศศิริ ธรรมโชติ”

☀ ประกาศ ณ วันจันทร์ที่ 12 ตุลาคม พุทธศักราช 2563 ☀



แนวคิดศิลปิน



ในเดือนตุลาคม 2563 นี้ กรมส่งเสริมวัฒนธรรม
ร่วมกับชมรมสืบสานมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม
ได้จัดโครงการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ และผลิตสารคดี
“ เปิดแหล่งเรียนรู้ทางศิลปวัฒนธรรมกับบ้านศิลปินแห่งชาติ ”

โดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรมมีเป้าหมายที่จะเปิดบ้านศิลปิน
แห่งชาติ ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรม เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้
ภูมิปัญญาที่เป็นผลงานของศิลปินผ่านกิจกรรม ด้านศิลปวัฒนธรรม
ในทุกมิติและนำไปสู่การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน

การเปิดแหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรม ถือเป็นการต่อยอด
ให้คนในท้องถิ่น คนที่สนใจศิลปะเข้ามาเรียนรู้การทำงานศิลปะ
ของศิลปินแห่งชาติ ทำให้เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ
จากศิลปินแห่งชาติ ถือว่าเป็นการเรียนรู้สดแทนที่จะต้องไปฝึกหัด
และหาประสบการณ์ ด้วยตัวเอง ซึ่งจะสามารถนำไปต่อยอด
ได้อย่างรวดเร็ว และจะเป็นการสร้างศิลปินรุ่นใหม่ได้

โดยจัดโครงการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ และผลิตสารคดี “เปิดแหล่งเรียนรู้ทางศิลปวัฒนธรรมกับบ้านศิลปินแห่งชาติ”

จำนวน 5 แห่ง ด้วยกันคือ

1. บ้านอาจารย์อินสณี วงศ์สาม ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (ประติมากรรม) พุทธศักราช 2542
2. บ้านอาจารย์บัวเรียว รัตนมณีภรณ์ ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (การแสดงพื้นบ้าน) พุทธศักราช 2559
3. บ้านอาจารย์ทองรุ่ง ेमไอษฐุ ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (ประณีตศิลป์) พุทธศักราช 2554
4. บ้านอาจารย์ทวี รัชนิกร ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (จิตรกรรม) พุทธศักราช 2548
5. บ้านอาจารย์สุชาติ ทรัพย์สิน ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (การแสดงพื้นบ้าน) พุทธศักราช 2549

การเปิดแหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรม ก็เพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ สืบสาน มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของไทย
ให้เห็นคุณค่า เกิดแรงบันดาลใจ นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในอนาคต และสร้างจิตสำนึกที่ดีในสังคม ให้มีค่านิยมทางวัฒนธรรมที่ดี
ในการอยู่ร่วมกัน อนุรักษ์ รักษา มรดกทางวัฒนธรรมของไทย ให้คงอยู่ตลอดไปครับ





แฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ

ถึงแม้จะเลื่อนกำหนดการจัดแสดงคอนเสิร์ต ชรินทร์ อิน คอนเสิร์ต หมายเลข 19 “70 ปี ที่โลกไม่ลืม” หลายครั้ง และได้มีการกำหนดการจัดแสดงคอนเสิร์ต ขึ้นในระหว่างวันที่ 10-11 ตุลาคม ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ผ่านบทเพลงอมตะแห่งความสุข ความทรงจำ อันแสนรื่นรมย์ กว่า 25 บทเพลงแบบนั้นสตอป ตลอด 2 ชั่วโมงเต็ม ร่วมด้วย ศิลปินรับเชิญมากมาย แม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์โควิด -19 ก็ตาม แฟนเพลงก็ยังรักและคิดถึงกันอย่างเหนียวแน่น เรียกได้ว่า บัตร Sold Out ทุกรอบทุกที่นั่งเลยทีเดียวครับ

คอนเสิร์ตครั้งนี้เป็นการเล่าเรื่องราวย้อนกลับไปเมื่อ 70 ปีก่อน จุดเริ่มต้นเมื่อโชคชะตาพาให้ ‘ชรินทร์’ ได้พบกับนักแต่งเพลงผู้ยิ่งใหญ่ ‘ไสล ไกรเลิศ’ ได้ฟังชรินทร์ทดสอบเสียงรู้สึกชอบใจ จึงชักชวนให้มาฝักร้องเพลงด้วย จนครูสไสลแต่งเพลงให้ชรินทร์ ร้องสลับหน้าม่านในละครเรื่อง ‘นางไพร’ นับเป็นเพลงแรกที่ชรินทร์ นันทนาคร ได้ขับร้องต่อหน้าสาธารณชน ถือเป็นก้าวแรกบนถนนคนร้องเพลง กับเพลงที่มีความหมายที่สุดของชีวิต ‘เดียวดาย’ สอดประสานด้วยเสียงจากขลุ่ยอันแสนละมุนละไมทุกตัวโน้ต จาก ‘อาจารย์ ชนิษฐ์ ศรีกลิ่นดี’ (ศิลปินแห่งชาติ) และวงดนตรีกาญจนาภรณ์ ก่อนปิดช่วงท้ายของคอนเสิร์ตด้วยบทเพลงพิเศษ หยาดน้ำตาใดจะสวยและแสนเศร้าเท่า ‘น้ำตาแสงใต้’ คู่กับเพลง ‘หยาดเพชร’ ถ่ายทอดเนื้อเพลงที่แสนสวยงามวาดให้เห็นถึงเพชรที่หยาดมาจากฟ้า ‘เพชรรา เชาวราชฎี’ ต่อด้วยเพลง ‘เรือนแพ’ วิจารณ์น้ำหลังเก่าที่เต็มไปด้วยความรักความผูกพัน เพลงประกอบภาพยนตร์เมื่อปี พ.ศ. 2504 ที่ยังล่องลอยผ่านกาลเวลามาจนถึงวันนี้ครับ



มุมมองสุขภาพ

คอลัมน์มุมมองสุขภาพ ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 66 แล้วครับ และมุมมองสุขภาพฉบับนี้

จะมานำท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ถึงภาวะโรคซึมเศร้าครับ เนื่องจากเป็นปัญหาสุขภาพที่คนในยุคปัจจุบันเสี่ยงที่จะพบเจอ เป็นอย่างมากครับ จาก สภาพแวดล้อม ความกดดัน และความเครียดต่าง ๆ ที่หลายท่าน ต้องประสบแบบเลี่ยงไม่ได้ ทำให้อารมณ์ขุ่นมัว มองโลกในแง่ร้าย ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ ตามมา และเพื่อเป็นการลดความเสี่ยงต่อการประสบกับปัญหาสุขภาพทางด้านอารมณ์ มุมสุขภาพฉบับนี้ ก็มีอาหารที่ช่วยปรับอารมณ์ให้แจ่มใส มีความสุขขึ้น มาฝากทุกท่านกันครับ หากคิดว่าอารมณ์ดีเมื่อไหร่ให้รับประทานอาหารเหล่านี้ด่วน ๆ เลยครับ !!

การมีสุขภาพจิตดีย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายด้วยเช่นกัน ลองทานอาหารเหล่านี้ เพื่อปรับสภาพอารมณ์ และฝึกทำสมาธิ หมั่นออกกำลังกาย หากิจกรรมผ่อนคลายทำบ้าง เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ทุกท่านมีสุขภาพที่ดีห่างไกลโรคซึมเศร้าไปอีกระดับหนึ่งแล้วละครับ ^^



กล้วยน้ำว้า : นอกจากจะช่วย ให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี แล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงเกิด โรคซึมเศร้าได้อีกด้วย เนื่องจาก กล้วยมีทริปโตเฟน ที่ช่วยให้ ร่างกายมีการพัฒนาหลังสาร เซโรโทนินได้ดีขึ้น ผู้ที่รับประทาน กล้วยเป็นประจำจึงห่างไกลจาก ภาวะโรคซึมเศร้าได้มากกว่าคน อื่นเป็นเท่าตัวครับ



ผักโขม : ผักใบเขียวที่มีคุณประโยชน์อุดมไปด้วยกรดโฟลิกสูง

ดังนั้นการรับประทานผักโขม จึงสามารถเพิ่มการหลั่งสารเซโรโทนินในสมอง ทำให้สภาพอารมณ์ดี แจ่มใส และช่วยลดความเสี่ยง ของภาวะโรคซึมเศร้า นอกจากนี้ผักโขมยังมีธาตุแมกนีเซียม ซึ่งช่วยให้ผู้ที่รับประทานรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขอีกด้วยครับ



ดาร์กช็อกโกแลต : เป็นสิ่งที่ทำให้ทุกคนอารมณ์ดีขึ้นได้อย่างง่ายดาย แต่แนะนำเป็น

ดาร์กช็อกโกแลตเข้มข้นเท่านั้นนะครับ การรับประทานดาร์กช็อกโกแลตสามารถช่วยผ่อนคลาย อารมณ์ ให้ไม่ตึงเครียด เพราะดาร์กช็อกโกแลตอุดมไปด้วยโกโก้ที่สามารถต้านภาวะซึมเศร้าได้ หากวันไหนเครียด ๆ ลองหยิบดาร์กช็อกโกแลตมารับประทานสักชิ้น รับรองอารมณ์จะดีขึ้นแน่นอน



ฟักทอง : ฟักทองมีวิตามินบี ธาตุเหล็ก และเบต้าแคโรทีนที่สามารถต้านอนุมูลอิสระ

ในร่างกาย และช่วยปรับอารมณ์ของผู้รับประทานให้มีความสุข รวมถึงรักษาระดับการทำงานของ ระบบการหมุนเวียนเลือดได้ดี ดังนั้นการรับประทานฟักทองเป็นประจำจึงทำให้สุขภาพหัวใจ ของเราแข็งแรง และอารมณ์ดีมีความสุขนั่นเองครับ



ถั่วทุกตัว : การรับประทานอาหารจำพวกถั่ว มีส่วนช่วยให้สมองปลอดโปร่งซึ่งส่งผลไปถึง การมีสุขภาพจิตที่ดี เพราะถั่วมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว จุลินทรีย์โพรไบโอ และแคลเซียม ซึ่งสามารถ เพิ่มการหลั่งของสาร เซโรโทนินในสมอง ทำให้อารมณ์ผ่อนคลายสุขภาพจิตดี รู้สึกสดใส แดงยังช่วยลดความกดดันได้มากขึ้น อารมณ์ดี ผ่อนคลาย ห่างไกลความเครียดครับ

มุมมองสุขภาพ

คอลัมน์มุมมองสุขภาพ ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 66 แล้วครับ และมุมมองสุขภาพฉบับนี้

จะมานำท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ถึงภาวะโรคซึมเศร้าครับ เนื่องจากเป็นปัญหาสุขภาพที่คนในยุคปัจจุบันเสี่ยงที่จะพบเจอ เป็นอย่างมากครับ จาก สภาพแวดล้อม ความกดดัน และความเครียดต่าง ๆ ที่หลายท่าน ต้องประสบแบบเลี่ยงไม่ได้ ทำให้อารมณ์ขุ่นมัว มองโลกในแง่ร้าย ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ ตามมา และเพื่อเป็นการลดความเสี่ยงต่อการประสบกับปัญหาสุขภาพทางด้านอารมณ์ มุมสุขภาพฉบับนี้ ก็มีอาหารที่ช่วยปรับอารมณ์ให้แจ่มใส มีความสุขขึ้น มาฝากทุกท่านกันครับ หากคิดว่าอารมณ์ดีเมื่อไหร่ให้รับประทานอาหารเหล่านี้ด่วน ๆ เลยครับ !!

การมีสุขภาพจิตดีย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายด้วยเช่นกัน ลองทานอาหารเหล่านี้ เพื่อปรับสภาพอารมณ์ และฝึกทำสมาธิ หมั่นออกกำลังกาย หากิจกรรมผ่อนคลายทำบ้าง เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ทุกท่านมีสุขภาพที่ดีห่างไกลโรคซึมเศร้าไปอีกระดับหนึ่งแล้วละครับ ^^



กล้วยน้ำว้า : นอกจากจะช่วย ให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี แล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงเกิด โรคซึมเศร้าได้อีกด้วย เนื่องจาก กล้วยมีทริปโตเฟน ที่ช่วยให้ ร่างกายมีการพัฒนาหลังสาร เซโรโทนินได้ดีขึ้น ผู้ที่รับประทาน กล้วยเป็นประจำจึงห่างไกลจาก ภาวะโรคซึมเศร้าได้มากกว่าคน อื่นเป็นเท่าตัวครับ



ผักโขม : ผักใบเขียวที่มีคุณประโยชน์อุดมไปด้วยกรดโฟลิกสูง

ดังนั้นการรับประทานผักโขม จึงสามารถเพิ่มการหลั่งสารเซโรโทนินในสมอง ทำให้สภาพอารมณ์ดี แจ่มใส และช่วยลดความเสี่ยง ของภาวะโรคซึมเศร้า นอกจากนี้ผักโขมยังมีธาตุแมกนีเซียม ซึ่งช่วยให้ผู้ที่รับประทานรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขอีกด้วยครับ



ดาร์กช็อกโกแลต : เป็นสิ่งที่ทำให้ทุกคนอารมณ์ดีขึ้นได้อย่างง่ายดาย แต่แนะนำเป็น

ดาร์กช็อกโกแลตเข้มข้นเท่านั้นนะครับ การรับประทานดาร์กช็อกโกแลตสามารถช่วยผ่อนคลาย อารมณ์ ให้ไม่ตึงเครียด เพราะดาร์กช็อกโกแลตอุดมไปด้วยโกโก้ที่สามารถต้านภาวะซึมเศร้าได้ หากวันไหนเครียด ๆ ลองหยิบดาร์กช็อกโกแลตมารับประทานสักชิ้น รับรองอารมณ์จะดีขึ้นแน่นอน



ฟักทอง : ฟักทองมีวิตามินบี ธาตุเหล็ก และเบต้าแคโรทีนที่สามารถต้านอนุมูลอิสระ

ในร่างกาย และช่วยปรับอารมณ์ของผู้รับประทานให้มีความสุข รวมถึงรักษาระดับการทำงานของ ระบบการหมุนเวียนเลือดได้ดี ดังนั้นการรับประทานฟักทองเป็นประจำจึงทำให้สุขภาพหัวใจ ของเราแข็งแรง และอารมณ์ดีมีความสุขนั่นเองครับ

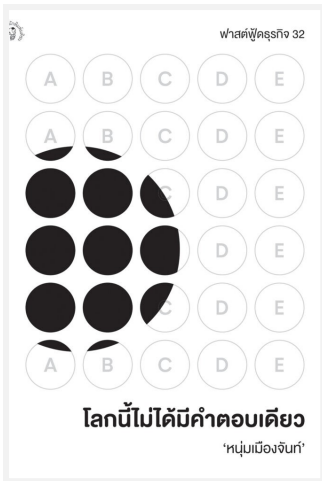


ถั่วทุกตัว : การรับประทานอาหารจำพวกถั่ว มีส่วนช่วยให้สมองปลอดโปร่งซึ่งส่งผลไปถึง การมีสุขภาพจิตที่ดี เพราะถั่วมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว จุลินทรีย์โพรไบโอ และแคลเซียม ซึ่งสามารถ เพิ่มการหลั่งของสาร เซโรโทนินในสมอง ทำให้อารมณ์ผ่อนคลายสุขภาพจิตดี รู้สึกสดใส แดงยังช่วยลดความกดดันได้มากขึ้น อารมณ์ดี ผ่อนคลาย ห่างไกลความเครียดครับ



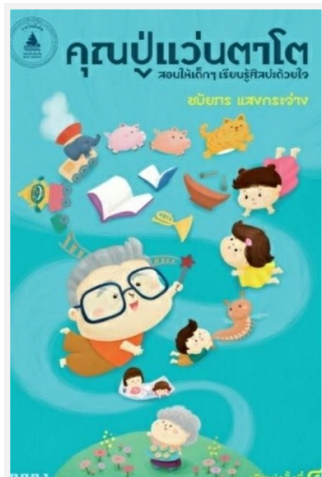
ประวัติศาสตร์อยุธยา ห้าศตวรรษสู่โลกใหม่

ผลงานของ ผาสุก พงษ์ไพจิตร และ คริส เบเคอร์ ที่ให้ภาพทั้งในเชิงกว้างและเชิงลึกของอาณาจักรอยุธยาได้สมบูรณ์แบบและครบถ้วนที่สุด ตั้งแต่การทำมาหากิน การสร้างสังคม การจัดตั้งสถาบัน จากสังคม-สามัญชน จนกระทั่งเป็นรัฐ-อาณาจักร การสงคราม การค้าความสัมพันธ์กับจีน เพื่อนบ้าน และชาติตะวันตก การล่มสลายและการกำเนิดกรุงเทพฯ รวมระยะเวลา 500 ปี โดยใช้หลักฐานที่มีความหลากหลายทั้งจากเอกสารของไทย เอเชีย และตะวันตก



โลกนี้ไม่ได้มีคำตอบเดียว

พาสตีฟุดตุรกี ลำดับที่ 32 หนังสือเล่มล่าสุดจาก “หนุ่มเมืองจันท” ที่บอกกับนักอ่านว่าเราชอบคิดว่าชีวิตเหมือนกับข้อสอบ ทุกคำถามต้องมีคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว ผิดจากนี้ไม่ได้... แต่ “ชีวิต” ไม่ใช่ “ข้อสอบ” ที่ครูกำหนด เราตั้งโจทย์เอง และตอบเอง “คำตอบ” ของเราจึงไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น เพราะไม่มีชีวิตของใครเหมือนกับเรา เราคือเรา และรู้จักตัวเรามากที่สุด ทุกคนล้วนมี “คำตอบ” ที่เหมาะสมของตัวเอง



ธรรมดาที่ไม่ธรรมดา

บันทึกการเดินทาง 30 ปีของเอไอเอส ผ่านมุมมองของสมชัย เลิศสุทธินวงศ์ พนักงานธรรมดา ๆ ที่ก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งสูงสุดขององค์กรที่มีมูลค่ากว่าแสนล้านบาท หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่เพียงบันทึกประวัติบริษัทโทรคมนาคมเบอร์ 1 ของไทย แต่ยังฉายภาพให้เห็นแนวคิด วิธีการทำงาน การก้าวผ่านอุปสรรคที่เข้ามาทดสอบและพิสูจน์ฝีมือของเอไอเอส ที่พร้อมส่งต่อแรงบันดาลใจเป็นกรณีศึกษาแก่คนรุ่นใหม่ และองค์กรธุรกิจ เพื่อสร้างการเติบโตอย่างแข็งแกร่ง จาก “ธรรมดา” ให้กลายเป็น “ไม่ธรรมดา”



เมื่อวิธิตึกที่คุณมีใช้กับงานในวันพรุ่งนี้ไม่ได้ Future Mindset

ในยุคที่ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วไม่ใช่แค่ความรู้และทักษะเท่านั้นที่จะล้ำสมัย "วิธิตึก" ก็ล้ำสมัยไปด้วยเช่นกัน ถ้ายังไม่อยากถูกทิ้งไว้ข้างหลังถ้ายังอยากเดินไปกับ "งาน" และ "โลก" ที่เปลี่ยนไปทุกวัน คุณต้อง... "สร้างวิธิตึกใหม่"

เนื้อหาในเล่มนำเสนอแนวทางในการอัปเดต "วิธิตึก" ให้เท่าทันอนาคตที่กำลังจะมาถึง โดยถ่ายทอดด้วยสไตล์การย่อยเรื่องยาก ๆ ให้ง่าย ผ่างด้วยภาพกราฟิกแต่หนักแน่นจริงจัง



นักแคโทกิโอ ไหว ถ้าใจแข็งแรง

หนังสือรวมบทความเกี่ยวกับการจัดการเหตุการณ์วิกฤตต่าง ๆ ในชีวิต โดยใช้ความรู้เรื่องจิตวิทยาหรือจิตเวชศาสตร์เข้ามาเป็นเครื่องมือในการทำให้ "ใจ" กลับมาแข็งแรงและมีสติ จนสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ปกติสุขอีกครั้ง โดยเนื้อหาที่เขียนจะแบ่งออกเป็น 5 บท เริ่มจากบทนำที่จะเล่าถึงภาพรวมการจัดการภาวะวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตด้วยจิตวิทยาหรือจิตเวชศาสตร์ จากนั้นจะเข้าสู่บทที่ 2 เรื่องวิกฤตในครอบครัว บทที่ 3 เรื่องวิกฤตระดับสังคม บทที่ 4 เรื่องวิกฤตระดับชาติ บทที่ 5 เป็นบทสรุปของการใช้ "ใจ" ที่แข็งแรงและเข้มแข็งในการฝ่าวิกฤตชีวิตไปอย่างมีความสุขจิตใจที่ดีและร่างกายที่แข็งแรง



อยู่ร้อยปีไม่มีป่วย

พบกับหนทางแห่งการมีอายุยืนยาวโดยไม่เจ็บป่วย ด้วยการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตและพฤติกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหาร ดื่มน้ำ พักผ่อนนอนหลับ การทำงาน หรือกิจวัตรประจำวัน เพื่อสุขภาพที่ดี มาเริ่มต้นดูแลสุขภาพตนเองเสียแต่วันนี้ ก่อนที่จะเจ็บป่วย ต้องดำรงชีวิตอยู่ด้วยยา ฟังพามือเป็นหลัก แล้วคุณจะค้นพบด้วยตนเองว่าอายุหลักร้อยอย่างมีสุขภาพดีนั้น ไม่ไกลเกินเอื้อม



ความสุขที่ถูกมองข้าม

บ่อเกิดแห่งความสุขมีอยู่กับเราทุกคนในขณะนี้อยู่แล้ว
 เพียงแต่เรามองข้ามไปหรือไม่รู้จักใช้เท่านั้น
 เมื่อใดที่เรามีความทุกข์ แทนที่จะมองหาสิ่งนอกตัว
 ลองพิจารณาสิ่งที่มีอยู่และเป็นอยู่
 ไม่ว่า มิตรภาพ ครอบครัว สุขภาพ ทรัพย์สิน รวมทั้งจิตใจของเรา
 ล้วนสามารถบันดาลความสุขให้แก่เราได้ทั้งนั้น
 ขอเพียงแต่เรารู้จักชื่นชม รู้จักมองและจัดการอย่างถูกต้องเท่านั้น

แทนที่จะแสวงหาแต่ความสุขจากการได้
 ลองหันมาแสวงหาความสุขจากการมี หรือจากสิ่งที่มี
 ขั้นต่อไปคือการแสวงหาความสุขจากการให้
 กล่าวคือยิ่งให้ความสุข ก็ยิ่งได้รับความสุข
 สุขเพราะเห็นน้ำตาของผู้อื่นเปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม
 และสุขเพราะภาคภูมิใจที่ได้ทำความดีและทำให้ชีวิตมีความหมาย
 จากจุดนั้นแหละก็ไม่ยากที่เราจะค้นพบความสุขจากการไม่มี
 นั่นคือสุขจากการปล่อยวาง ไม่ยึดถือในสิ่งที่มี
 และเพราะเหตุนั้น แม้ไม่มีหรือสูญเสียไป ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้
 เกิดมาทั้งที น่าจะมีโอกาสได้สัมผัสกับความสุขจากการให้
 และการไม่มี เพราะนั่นคือสุขที่สงบเย็นและยั่งยืนอย่างแท้จริง





เดือน ตุลาคม 2563 มีวันเกิดของศิลปินแห่งชาติ
ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่น
ทางวัฒนธรรม ดังนี้

นางเบญจรงค์ ธนโกเศศ	5 ตุลาคม 2461
นางรจนา พวงประยงค์	6 ตุลาคม 2484
นายประเทือง เอมเจริญ	9 ตุลาคม 2478
นายทวี รัชนิกร	10 ตุลาคม 2477
ศาสตราจารย์กิตติคุณเดชา บุญค้ำ	13 ตุลาคม 2482
นางนิตยา รากแก่น	14 ตุลาคม 2495
พลเรือตรี วีระพันธ์ วอกลาง	15 ตุลาคม 2488
นายจุลทัศน์ กิติบุตร	16 ตุลาคม 2487
นายควน ทวนยก	18 ตุลาคม 2482

นายสมบูรณ์ สุขเนียมศิริ	18 ตุลาคม 2475
นายสมเศียร พานทอง	24 ตุลาคม 2482
นายเมธา บุญนาค	28 ตุลาคม 2493
นางสาวทองอยู่ กำลังหาญ	5 ตุลาคม 2473
นายวิทยา สุริยะ	9 ตุลาคม 2498
จำสิบเอก ทวี บุรณเขตต์	9 ตุลาคม 2475
นายสวาท ศรีอุดร	11 ตุลาคม 2481
พระสุบิน สัมมา	15 ตุลาคม 2496



เดือน พฤศจิกายน 2563 มีวันเกิดของศิลปินแห่งชาติ
ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่น
ทางวัฒนธรรม ดังนี้



ศาสตราจารย์เดชา วราฮุน	6 พฤศจิกายน 2488
นายเศรษฐา ศิระฉายา	6 พฤศจิกายน 2487
นายยืนยง โอภากุล	9 พฤศจิกายน 2497
นายประสิทธิ์ ปิ่นแก้ว	13 พฤศจิกายน 2484
นางสมสุข กัลย์จาฤก	14 พฤศจิกายน 2470
ศาสตราจารย์ ดร.เอกวิทย์ ณ ถลาง	15 พฤศจิกายน 2473
นายวิรัช อยู่ถาวร	15 พฤศจิกายน 2486

คุณหญิงมาลัยวัลย์ บุญยะรัตเวช	16 พฤศจิกายน 2475
นายจิรัส อากนรงค์	16 พฤศจิกายน 2474
พลเรือตรีมงคล แสงสว่าง	21 พฤศจิกายน 2483
นางสุกัญญา ชลศึกษ์	27 พฤศจิกายน 2474
นายทองร่วง เอมโอษฐ์	28 พฤศจิกายน 2486
หม่อมเจ้าชาตรีเฉลิม ยุคล	29 พฤศจิกายน 2485



อาชีพคลายเครียด



"ข่าวดีข่าวร้าย"

ณ โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง คณะศัลยแพทย์ได้ทำการผ่าตัดเอาคนไข่ออกเสียข้างหนึ่ง เพราะขาข้างนั้นเป็นโรคร้าย หากปล่อยทิ้งไว้จะลามไปส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย และเป็นอันตรายต่อชีวิต

หลังจากพักฟื้นอยู่ 2 วัน คนไข้มีอาการดีขึ้นมากหน้าตาอิ่มแถมแจ่มใส แพทย์ผ่าตัดคนไข้เข้ามาเยี่ยมคนไข้

หมอ : วันนี้ผมมีข่าวดีมาบอกคุณ เอ้อ มีทั้งข่าวดีและข่าวร้ายนะ คุณจะให้ผมบอกข่าวดี หรือข่าวร้ายก่อนละ

คนไข้ : คุณหมอบอกข่าวร้ายก่อนเถอะครับ แล้วค่อยบอกข่าวดี"

หมอ : ข่าวร้ายก็คือว่า ทางคณะแพทย์ของเราต้องขอโทษคุณเป็นอย่างมาก ที่เราตัดขาของคุณออกผิดข้าง คือที่จริงเราพบว่า ขาข้างซ้ายเป็นโรค แต่เราตัดขาข้างขวาออก"

คนไข้หน้าซีดเขียวแต่มีความหวัง

คนไข้ : แล้วข่าวดีล่ะครับหมอ"

หมอ : ข่าวดีนะครับ ขอแสดงความยินดีกับคุณจริง ๆ คือเราได้อ่านฟิล์มเอกซเรย์ขาของคุณ แล้วพบว่าโรคร้ายนั้นไม่ใช่ฟิล์มเอกซเรย์ของคุณ แต่เป็นของคนไข้ห้องข้าง ๆ ของคุณนี่แหละ ขาข้างซ้ายของคุณที่เจ็บ ๆ ปวด ๆ นะไม่เป็นไรหรอก ผมให้ยาไปทานที่บ้าน วันสองวันก็หาย

" ลูกบ้าเจ๋งกว่า "

ชายสามคนเป็นเพื่อนที่ไม่ได้เจอกันมานาน บังเอิญพบกันที่ร้านเหล้าแห่งหนึ่ง พอเมาได้ที่ก็คุยกันตามประสาเพื่อน จนมาถึงเรื่องลูกชายของแต่ละคน

ชายคนที่1 : เปียกลูกข้ามน้ำเรียนจบมานานแล้ว เป็นผู้บริหารบริษัทได้เงินเดือนแค่ ล้านเศษ ๆ เอง แต่มันเป็นคนดีนะ มันรักแฟนมันมากเลย ล่าสุดมันเพิ่งออกรถสปอร์ตคันละ 15 ล้านให้แฟนมันนะ

ชายคนที่2 : เหย้ ลูกข้าก็เหมือนกัน เดือนที่แล้วหนีมันก็เพิ่งซื้อบ้านหลังละ 20 ล้านให้แฟนมันเหมือนกันแล้วลูกเอ็งล่ะ (ชี้นิ้วไปหาชายคนที่3)

ชายคนที่3 : ลูกข้าเป็นกระเทยวะ วัน ๆ ไม่ทำอะไรเลย

ชายคนที่2 : เหย้ ๆ ไม่เป็นไร ไม่ต้องเสียใจหรอกเพื่อน

ชายคนที่3 : ป่าว ๆ ข้าไม่เสียใจหรอก ข้าว่าต้ออกมันมีแฟนที่เดียวตั้ง 2 คนแหะ ไม่นานมานี้แฟนมันคนนั้นก็เพิ่งซื้อรถคันละ 15 ล้านให้ อีกคนก็ซื้อบ้านหลังละ 20 ล้านให้ ข้าว่าต้ออกจะตายไป

ติดต่อสอบถาม

Contact Us



ทนายแพ่งเรื่องการเจ็บป่วย, การเสียชีวิต
และเครื่องราชอิสริยาภรณ์
: นางอُنัน อัมพันธ์ 089-9964829



ผู้อำนวยการกลุ่มสวัสดิการศิลปินฯ
: นายเกษม ปฐมฤกษ์ 081-1717530



เว็บไซต์กองทุนฯ , Facebook
Line กองทุนฯ และสวัสดิการศิลปินฯ อื่น ๆ
: นางสาวสุทธาทิพย์ มีกุล 083-4293516



ค่าตอบแทนรายเดือนและค่ารักษาพยาบาล
: นางทฤตมน ไชยจารุณี 085-6954169



บัตรประจำตัวศิลปินฯ และศิลปินสาร
นายวิรุทธ นามะยอม 064-6160461

เว็บไซต์กองทุนฯ , Facebook
Line กองทุนฯ และค่ารักษาพยาบาล
: นางสาวนัทญา นันทะปิน 090-9188845

