



23 ตุลาคม 2568
วันปิยมหาราช



13 ตุลาคม 2568
วันนวมินทรมหาราช



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จดหมายข่าว ปีที่ 31 ฉบับที่ 10 เดือน ตุลาคม 2568

สารบัญ

• สังคมในแวดวง มศว	3
• ชาวชมรมฯ	4
• ผู้บริจาคเงิน	7
• รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนตุลาคม	8
• วาทีธรรม : ออกแบบชีวิต	10
• บอกเล่าเก้าสิบ : 10 ปี 7 ครั้ง	11
• รัชกาลที่ 5 : ข้าวมลฑลกะปิ	13
• ในหลวงรัชกาลที่ 9.....	15
• สุขสันต์วันรับน้องใหม่วัยเกษียณ	21
• เรื่องราวของ Hara Urara	28
• หลอดไฟดับ	31



23 ตุลาคม 2568

วันปิยมหาราช

วันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
ปิยราชาธิราชวาท

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| ● โอ้เหตุมิเรื่องเศร้า | อาลัย |
| พระมิ่งขวัญชาวไทย | เสด็จดำ |
| แดนสวรรคตต่างภพไกล | มิอาจ ตายเลย |
| จำจากใจรดร่ำ | สุดกลั้นน้ำตา |
| ● พระพุทธเจ้าหลวงเลิศล้ำ | นภลัย |
| สยามเลิศกว่าเทศใด | แหล่งล้ำ |
| เลิกทาสก็สงบภัย | ยิ่งใหญ่ งามเอย |
| การศึกษาก้าวหน้า | ตื่นรู้ทันสมัย |
| ● พระกรณียกิจมากพัน | รำพัน |
| ยากสุดจะยืดยัน | ครบถ้วน |
| บางอย่างน่าอัศจรรย์ | ชาวโลก คิดเอย |
| ทรงพระปรีชาล้วน | ดั่งฟ้าประกาศิต |
| ● King Collage เตรียมเด็กเข้า | ศึกษา |
| เมืองนอกเรียนวิชา | รอบรู้ |
| ทันฝรั่งอย่าให้มา | เอาเปรียบ สยามเอย |
| เคยเจ็บต้องกอบกู้ | อย่าให้ซ้ำสอง |
| ● พระเสด็จสู่ฟ้า | เสวยสวรรค |
| ทวยราษฎร์อภิวันท์ | ปิ่นเกล้า |
| พระสถิตสุขสันต์ | ดั่งพระ องค์เอย |
| เทิดพระปิยมหาราชเจ้า | ตราบฟ้านี้รันดร |

ด้วยความรักเคารพ

ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์)



วันจันทร์ที่ 13 ตุลาคม 2568

วันมหามิตรมหาราช

วันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร

มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

บทอาศรัย

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ๑ ชาวไทยแสนโศกเศร้า | อาลัย |
| พระมิ่งขวัญชาวไทย | เสด็จดำ |
| แดนสวรรค์สุดตามไป | ต่างภพ แดนเกิด |
| ใจจะขาดแต่กร้าว | ทั่วทั้ง เมืองไทย |
| ๑ เคยรับเสด็จพระเจ้า | ราชัน |
| ประทับใจโดยพลัน | บัดนี้ |
| เวลาผ่านคืนวัน | กว่าสิบ ปีเอย |
| เหมือนเกิดวันวานนี้ | แจ่มแจ้งดวงใจ |
| ๑ อัญมณี เลอค่าล้ำ | โลกา |
| ไม่ยากถ้าสรรหา | พบได้ |
| ราชันยอดราชา | พบยาก ยิ่งเอย |
| ราษฎร์ถวิลพระองค์ไว้ | ตราบนานับวัน |

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถาว)

สังคมนาเวดวงมศว



มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ขอเชิญท่านร่วมเป็นเกียรติ
ในงานแสดงกวีตาดิจิทัลผู้เกษียณอายุ 60 ปี
ประจำปีพุทธศักราช 2568

LOVES SWU
Growth for all

วันอังคารที่ 30 กันยายน 2568
ชั้น 4 อาคารนวัตกรรม ศ.ดร.สาโรช บัวศรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เวลา 07.00 – 12.00 น.



กำหนดการ
งานแสดงกวีตาดิจิทัลผู้เกษียณอายุ 60 ปี
ประจำปีพุทธศักราช 2568

วันอังคารที่ 30 กันยายน 2568
ณ อาคารนวัตกรรม ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

07.00 น. – 08.00 น. – ลงทะเบียน ณ บริเวณโถงชั้น 1
08.00 น. – 08.30 น. – พิธีสงฆ์ ณ บริเวณโถงชั้น 1
08.30 น. – 09.15 น. – ถ่ายภาพที่ระลึกเพื่อรับมอบคูปองบ้าน
โดยสำนักศิลปะและเทคโนโลยีการศึกษา ณ บริเวณโถงชั้น 2
– ถ่ายภาพพราหมณ์ยาคัย ณ บริเวณโถงชั้น 1 – 4
09.15 น. – 09.30 น. – ผู้เกษียณฯ พื่อกัน ณ หอจดคิดและการแสดงโศกนาฏศิลป์ (ชั้น 4)
(นัดตามแผนผังจัดโต๊ะ)
09.30 น. – 10.15 น. – พิธีกรกล่าวต้อนรับและชมการแสดง
10.15 น. – 10.30 น. – ชมวีดิทัศน์แนะนำผู้เกษียณฯ
10.30 น. – 11.15 น. – นายกษัตริย์มหาวิทยาลัย กล่าวต้อนรับ
– อธิการบดีกล่าวแสดงกวีตาดิจิทัลผู้เกษียณฯ และมอบของที่ระลึก
11.15 น. – 11.30 น. – ผู้แทนผู้เกษียณฯ กล่าวแสดงความรู้สึก
11.30 น. – 11.45 น. – ร้องเพลง "ศรีนครินทรวิโรฒ" และ "ขวัญรักและผูกพัน" ร่วมกัน
– นายกษัตริย์มหาวิทยาลัย อธิการบดี และผู้เกษียณฯ ถ่ายภาพหมู่
12.00 น. – รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน
ณ ห้องอนุบาลประสงฆ์ ชั้น 21 ผู้จัดการ ผู้เกษียณฯ ผู้ติดตาม
หอณิรมิตรอาคาร 223 อาคาร 3 ชั้น 3 (กรรมการ บุคลากร OHS)ห้องงาน

ข่าวชมรมฯ



ชมรมฯ ขอแสดงความยินดีกับ **ผศ.ดร ดวงเดือน นาราสัจจ์**

อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาประวัติศาสตร์ที่ได้รับพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งบุคคลให้เป็น ราชบัณฑิต ประเภทวิชาประวัติศาสตร์ สาขาวิชาประวัติศาสตร์อเมริกา ตั้งแต่วันที่ 12 มีนาคม 2568 ประกาศ ณ วันที่ 11 กันยายน 2568

- สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มศว และผู้มีจิตศรัทธา ร่วมทำบุญในพิธีถวายผ้ากฐินพระราชทานมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีพุทธศักราช 2568 ณ วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร ตำบลรั้วใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี วันเสาร์ที่ 18 ตุลาคม พ.ศ. 2568 เป็นเงิน 66,000 บาท (ชมรมผู้สูงอายุ มศว 2,000 บาท)

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือน ตุลาคม ในวันพฤหัสบดีที่ 2 ตุลาคม 2568 ณ ห้องประชุม ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง ตั้งแต่เวลา 09.00-10.30 น. ประชุมประจำเดือน และเวลา 10.30-12.00 น. มีการบรรยายและสาธิต เรื่อง ประโยชน์ของฝักโยคะ โดย ผศ.สุขวสา ยอดกมล ขอให้ผู้เข้าร่วมประชุมใส่กางเกงเพื่อความคล่องตัวในการเข้าร่วมกิจกรรม เวลา 12.00 น รับประทานอาหารร่วมกัน

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือนกันยายน และงานรับน้องใหม่วัยเกษียณ เมื่อวันที่ 4 กันยายน 2568 ณ ห้องประชุม ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง มีน้องใหม่เข้าร่วมงาน จำนวน 26 คน ดังรายชื่อ

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| 1. นางรักษณา นาคะปักษิณ | 2. อาจารย์นฤมล พัชรปิยะกุล |
| 3. นางผ่องพูล แสงภู | 4. นางเกษร เกตุอ่อน |
| 5. นางอิสริย์ ไสสุวรรณ | 6. อาจารย์นงนภัส บุญทิวาพร |
| 7. นางวชิราภรณ์ รัตนสิงห์ | 8. อาจารย์สุจินดา จิตต์ใจนำ |
| 9. รอ.หญิง ศรีณย์รัชต์ ยิบจิรกุล | 10. อาจารย์พิสมัย แจ่งสุทธิวรวัฒน์ |

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 11. นางสาวสุชวดี เกษสุวรรณ | 12. รศ.ชมนาด เชื้อสุวรรณทวี |
| 13. อาจารย์มาลา รมราศรี | 14. นางสาวสว่างจิตร์ พัทรมณีปกรณ์ |
| 15. นางเขมณัญญา ญาณฤทธิ์ | 16. นางสาวปารมี เพ็ชรคุ้ม |
| 17. นางสุพัตรา คำไพเราะ | 18. รศ.ธีรพร บุรีรักษ์ |
| 19. นางชลรดา สารทสมัย | 20. นายสุรศักดิ์ ไวยเนตร |
| 21. นางสาวนิภา นาคคล้าย | 22. นางกุหลาบ บุตรमारศรี |
| 23. นางสาววรุณพรรณ พองพรม | 24. รศ.ถนอมศักดิ์ ศรีจันทร์ |
| 25. นายณทรกร คุ่มจั่น | 26. นายธวัช สุขสำราญ |

บรรยากาศเต็มไปด้วยความอบอุ่นและเป็นกันเอง ขอเชิญชวนน้องใหม่เข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมฯ ในวันพฤหัสบดีแรกของทุกเดือน ฝ่ายวิชาการจัดการเสวนาเรื่อง ประสบการณ์ที่ประทับใจในการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างสุขใจและมีคุณค่า โดย ผศ.ณัฐยา วิสุทิสิน รศ.ดร.วิจิตร วรุตบางกูร อาจารย์ ดร.ละเอียต รัักษ์เฝ้า รศ.สาลี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา รศ.ดร.ส.วาสนา ประवालพุกษ์ และ ผศ.ดร.สุณี รักษาเกียรติศักดิ์ พิธีกรในกรดำเนินรายการ ผศ.ศิริินา บุญยสงวน และ รศ.เนลียวศรี พิบูลชล ชมรมฯ ขอขอบคุณคณะกรรมการทุกท่านที่ทำงานนี้ ราบรื่น สำเร็จเรียบร้อยด้วยความประทับใจ

- **เมื่อวันที่ 16 กันยายน 2568** ชมรมฯ เข้าร่วมงาน วันสถาปนาคณะศึกษาศาสตร์ และวันศาสตราจารย์ดร.สาโรช บัวศรี และร่วมสักการะ วางพวงมาลา หน้าลานอนุสาวรีย์ ศาสตราจารย์ดร.สาโรช บัวศรี มีคณาจารย์อาวุโสของคณะศึกษาศาสตร์มากันหลายสิบท่าน ทักทายปราศรัยกันด้วยมิตรไมตรี ขอขอบคุณคนบดี รศ.ดร. กิตติคุณ รุ่งเรือง คณาจารย์ นิสิตและเจ้าหน้าที่ทุกคนที่ให้การต้อนรับเป็นอย่างดีค่ะ

- **วันจันทร์ที่ 13 ตุลาคม 2568** ชมรมฯ ขอเชิญชวนสมาชิกไปร่วมวางพวงมาลาถวายบังคมพระบรมราชานุสาวรีย์ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศ มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร เนื่องในวันนวมินทรมหาราช พุทธศักราช 2568 ณ อุทยานเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระบรม

ชนกาธิเบศ มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ตั้งกำหนดการ

07.30 น. รถตู้ออกจาก มศว

08.30 น. ถึงบริเวณอุทยานเฉลิมพระเกียรติ และวางพวงมาลา

10.00 น. เดินทางไป รพ.ศิริราช เพื่อบริจาคเงินถวายเป็นพระราช

กุศลศิริราชมูลนิธิในโครงการผู้ป่วยยากไร้

11.00 น. เดินทางไปทานอาหารกลางวัน Jade

13.30 น. เดินทางไปชมมัสยิดต้นสน มัสยิดเก่าแก่สร้างขึ้นในปลาย
สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช

15.00 น. เดินทางกลับ มศว

ค่าใช้จ่ายคนละ 1,300 บาท : ค่าพวงมาลา เช่ารถ ค่าอาหาร รับประทานอาหาร

จำนวน 18 คน

เชิญชวนใส่ ผ้าซิ่น กระโปรง (ยกเว้นสีดำ) เสื้อสีเหลือง

- ชมรมฯ กำหนดจัดกิจกรรม Rummage Sale ณ ตลาดนัด มศว ได้ตั้ง
400 ล้าน ในเดือนพฤศจิกายน วันที่ 18, 20 และ 25 ขอเชิญชวนสมาชิกเริ่มเก็บ
สะสมสิ่งของพร้อมนำมาบริจาค รับของบริจาคที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ตั้งแต่
วันที่ 17-19 พฤศจิกายน 2568 หรือนำมาบริจาคในวันจัดกิจกรรม ชมรมฯ
ขอขอบคุณมา ณ ที่นี้

ข้าราชการบำนาญผู้ที่ได้รับเงินบำนาญเดือนละ 13,500 บาท ขึ้น ไป
(ไม่รวมเงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 65 ปีบริบูรณ์และผู้ได้รับเงินบำนาญ เดือน
ละ 27,000 บาทขึ้นไป (ไม่รวม เงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 70 ปี บริบูรณ์
หลังจากวันเกิดสามารถ ติดต่อส่วนทรัพยากรบุคคล (กองการเจ้าหน้าที่
เดิม) อาคารสำนักงานอธิการบดี ตึก 9 ชั้น 3 เพื่อยื่นเรื่องขอรับบำเหน็จ
ดำรงชีพ ท่านสามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ 02- 260-3558 และเตรียม
หลักฐานดังต่อไปนี้อย่างละ 2 ชุด 1. สำเนาบัตรประชาชน 2. สำเนา
ทะเบียนบ้าน 3. สำเนาหน้าสมุดบัญชีธนาคารที่ต้องการให้ออนเงินเข้า

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ใคร่ขอให้ผู้บริจาคเงินเข้าชมรมฯ ตรวจ

สอบรายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่ ปรากฏรายชื่อของผู้บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อกับ ดร.อุมาพร นาคะวัจนะ 090 917 3993 หรือคุณพิศมัย พนาเวศร์ 081-412-1310 และหากท่านสมาชิกมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ ได้ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ชื่อบัญชีชมรมผู้สูงอายุ มศว เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

- ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว ศรีเนาวรัตน์ ในการสูญเสียอาจารย์ศิริพันธ์ ศรีเนาวรัตน์ สวดพระอภิธรรม ระหว่างวันที่ 15-17 กันยายน 2568 ณ วัดอาวุธวิกสิตาราม ศาลา 4 และฌาปนกิจวันที่ 18 กันยายน 2568 เวลา 14.00 น.

ผู้บริจาค

- | | | | |
|----------------------------------|--------------|-------|-----|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิลาสลักษณ์ | ชวัลลี | 1,000 | บาท |
| 2. นางกัญญาณิชฐ์ | อัครกุลวัสส์ | 1,000 | บาท |
| 3. รองศาสตราจารย์ประเสริฐ | ศรีไพโรจน์ | 1,000 | บาท |
| 4. รองศาสตราจารย์นิภา | ศรีไพโรจน์ | 1,000 | บาท |
| 5. อาจารย์จันทร์ทิพย์ | ลิมทอง | 1,000 | บาท |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พลับพลึง | คงชนะ | 1,000 | บาท |
| 7. รองศาสตราจารย์จินตนา | พุททเมตะ | 1,000 | บาท |



รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนตุลาคม

พรโตโต ในปฐมพีคุณความดี ที่เเพาะบม

คุณธรรม คำชื่นชม

เนรมิต จิตเปี่ยมสุข

สิ่งवाद ปรารถนา

ท่านสะสม นมนานมา

ปราศโศกทุกข์ ทุกเพ -ลา

หลังไหลมา คราวนี้...เกิด

รองศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย จารุจิตติพันธ์

- 1.อ.สุพีพรรณ พัฒนพานิชย์
- ☆ 3.คุณสารินา ทองแสง
- 5.ผศ.เตือนใจ เฉลิมกิจ
- 7.อ.ฉวีวรรณ กองชุ่ม
- 9.คุณสว่างจิตร์ พัชรมณีปกรณ์
- 11.คุณมาลี อิ่มสมบัติ
- 13.ศ.ดร.ปานสิริ พันธุ์สุวรรณ
- 15.คุณอัจฉรา พันธุ์ศรีมังกร
- 17.ผศ. ดร.พิมพา ม่วงศิริธรรม
- 19.ผศ.ยุพา ไวรักษ์สัตย์
- 21.อ.ลจิตร์ แก้วสกุล
- 23.คุณอนันต์ ยศนาม
- 25.รศ.มาลี บานชื่น
- 27.คุณสำราญ สวัสดิ์
- 29.รศ.สมจิต สมัตถพันธ์
- 31.ผศ.วนิดา ตราชู
- 33.คุณชุมพล พรประภา
- 35.คุณชุติมณฑน์ วงศ์สวัสดิ์กุล
- 37.คุณพัชรินทร์ เต็กอวยพร

2.อ.วัลลภา ไทยจินดา

4.ผศ. ดร.รุจี ศรีสมบัติ

6.อ.อรพรรณ วีระวงศ์ พลันเท็นคา

8.ผศ.กอบรัตน์ เรืองผกา

10.รศ.ภาณี วัฒนโอพาร

12.อ.งามจิตร ถวัลย์วิซชจิต

14.คุณอังคณา โกสิย์สวัสดิ์

16.ศ.ศรียา นิยมธรรม

18.ผศ.ทิพาพร เผ่านันทมมงคล

20.คุณพวง อินสุข

☆ 22.รศ. ดร.พิศมัย จารุจิตติพันธ์

24.รศ.ประสงค์ เอมรัฐ

26.อ.อุบลรัตน์ ศีลาพงษ์

28.ผศ.ทศวรร มณีศรีขำ

30.รศ.วันเพ็ญ พิศาลพงษ์

☆ 32.ผศ.จันทิมา พรหมโชติกุล

34.รศ.พริ้มเพรา ผลเจริญสุข

36.ผศ. ดร. วิลาสลักษณ์ ชวัลลี

38.คุณอารมณี สิทธิสาร

39. ผศ. สุนันท์ เสนาพันธ์
41. คุณอนงค์ศิริ ไชยกุล
43. รศ. นภาพร มัชฌิมามงกุล
45. ดร. เสาวนิต รังสิยานนท์
47. คุณจงกล พุกพูน
★ 49. คุณกฤษณา สังคริโมกข์
51. รศ. ดร. ชาตรี เมืองนาโพธิ์
53. ผศ. อาภรณ์ จำปาทอง
55. รศ. ศิริวรรณ เสรีรัตน์
57. คุณเกษณี ชยาวิวัฒนาวงศ์
59. อ. วรรณฎิ จิวสวัสดิ์
61. ผศ. ดร. สุนันท์ ศลโกสม
63. คุณธวัลวรรต์ เกษะประดิษฐ์
65. อ. ว่าที่ร้อยตรี ดร. มนัส บุญประกอบ
40. ผศ. ดร. อนันต์ พุทธิยาสถาพร
42. คุณอำพันธ์ เลี้ยงเจริญ
44. คุณนภาพร ปานอำพันธ์
46. ผศ. นิตยา วังกังวาน
48. ผศ. ดิลก ดิลกานนท์
50. ผศ. จิราภรณ์ บุญสง
★ 52. อ. จิรฐา ชิตประสงค์
54. รศ. โข สาลีฉิน
56. รศ. ดร. สุนิตดา เทศนิยม
58. ผศ. นลินี โพธิทัต
★ 60. อ. ทศนียา สุปรีชากร
62. รศ. จิตรพี ชาวลาวัณย์
64. ผศ. ทศนียา วังสะจันทานนท์
66. คุณสมศรี จุณณวัตต์

หมายเหตุ : สมาชิกที่มีเครื่องหมาย ○ ติดต่อขอรับเงินบำเหน็จ

อาวุโสที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด เฉพาะท่านที่เป็นสมาชิก
สหกรณ์เท่านั้น (สมาชิกควรมาในวันที่อายุครบหรือเข้าไม่เกิน 90 วัน)

พร้อมบัตรประจำตัวประชาชน และทะเบียนบ้าน

★ บำเหน็จดำรงชีพ อายุ 70 ปี



วาทะธรรม : ออกแบบชีวิต

“บ้านหากไม่ออกแบบไว้ก่อน เมื่อถึงเวลาลงมือสร้าง ก็มักจะมีปัญหาตามมามากมาย รวมทั้งบานปลาย ยิ่งกว่านั้นเมื่อสร้างเสร็จ ก็มักไม่ถูกใจเจ้าของบ้าน และอยู่อย่างไม่มีความสุข บ้านฉันใด ชีวิตก็ฉันนั้น หากไม่ออกแบบหรือกำหนดเป้าหมายของชีวิตไว้เลย ชีวิตก็ง่ายที่จะตกต่ำแย่หรือเสื่อมทรุด สร้างความทุกข์แก่เจ้าของชีวิต อย่างไรก็ตามชีวิตกับบ้านมีความแตกต่างกันหนึ่ง นั่นก็คือบ้านนั้นเราต้องออกแบบก่อนสร้าง ส่วนชีวิตนั้นแม้จะล่วงเลยมาจนถึงวัยกลางคน ก็ยังไม่สายที่จะออกแบบ อีกทั้งยังสามารถปรับเปลี่ยนแบบได้ทุกขณะ การออกแบบชีวิตเป็นสิ่งที่เราควรใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งเพราะมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อเส้นทางชีวิตของเรา น่าเสียดายที่ทุกวันนี้ผู้คนไม่มีเวลาครุ่นคิดเรื่องนี้อย่างเพียงพอ จึงมักปล่อยให้ชีวิตเป็นไปตามกระแสสังคม ซึ่งกระตุ้นให้บริโภค และถือเอาลาภ ยศ สรรเสริญ เป็นจุดหมายของชีวิต หากไม่ปล่อยให้ผู้อื่นมาออกแบบชีวิตของตนให้แทน แม้จะทำด้วยความปรารถนาดีก็ตาม หลายคนกว่าจะพบว่าชีวิตที่เป็นอยู่นั้นไม่ใช่สิ่งที่จิตใจส่วนลึกต้องการ ก็สายไปแล้ว แม้จะมีทรัพย์สินสมบัติมากมาย ก็หาใช้สิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริงไม่ ดังคำเตือนใจของธอโร ปรมาจารย์ชาวอเมริกันที่ว่า “โศกนาฏกรรมที่สุดในชีวิต คือการใช้เวลาทั้งชีวิตตกปลา เพียงเพื่อจะพบว่ามันไม่ใช่ปลาที่ตัวต้องการ

พระไพศาล วิสาโลพระไพศาล วิสาโล

บอกเล่าเก้าสิบ : "10 ปี 7 ครั้ง"

"10 ปี 7 ครั้ง" ค่อยๆ ตั้งใจอ่าน เปิดใจรับแล้วจะพบแต่ความสุขที่ได้เกิดมาบน โลกใบนี้ "ชีวิตคนเราจะมีสิบปีสักกี่ครั้งกัน" ซอบประโยคนี้มากมันจริงอย่างยิ่ง ถ้าคนเราอายุเฉลี่ย 70 ปี เราก็มียี่สิบปีแค่ 7 ครั้ง

1. สิบปีแรก...หมดไปกับความไร้เดียงสา
2. สิบปีต่อมา...หมดไปกับการศึกษาเล่าเรียน
3. สิบปีต่อมา...หมดไปกับการทำงานและการใช้ชีวิต
4. สิบปีต่อมา...หมดไปกับการสร้างฐานะ สร้างครอบครัว
5. สิบปีต่อมา...หมดไปกับการลงหลักปักฐาน รักษาสิ่งที่หามา
6. สิบปีต่อมา...หมดไปกับการดูแลรักษาสุขภาพกายใจให้แข็งแรง
7. สิบปีสุดท้าย...หมดไปกับการปล่อยวางทุกสิ่งรอคอยการกลับบ้าน

แต่ละสิบปีผ่านไป...ไฉนเหมือนโกหก อีกไม่นานปีนี้ก็จะผ่านไปมีอะไรที่เราทำไปแล้วมากมายและก็ยังมียังอะไรอีกมากมายที่เรายังไม่ได้ทำ เวลา คือ หน่วยเงินในกำมือของเราที่เอาไปแลกสิ่งอื่น เราเอาเวลาไปแลกงาน เราเอางานไปแลกเงินแต่เราก็ไม่เคยเอาเงินไปแลกเวลาคืนกลับมาได้สักที ถ้า 'ธนาคารเวลา' มีจริง เราก็มักไม่เคยมีสมุดบัญชีสักเล่มที่จะให้เราดูได้..ว่าตอนนี้เหลือเวลาอยู่เท่าไร?

เรารู้ว่าเราใช้ "สิบปี" ของเราไปกี่ครั้งแล้ว แต่เราไม่อาจรู้ว่า...เราจะใช้ "สิบปี" ที่เหลือของเราได้ครบไหม แต่นั่นก็ไม่สำคัญเท่ากับเราใช้เวลาสิบปีของเราไปคุ้มค่าหรือเปล่า เมื่อเราหันหลังกลับมาขอให้พูดได้เต็มปากว่าเราใช้มันไปอย่างไม่น่าเสียดาย ชีวิตคนเรา จะมี "สิบปี" สักกี่ครั้งกัน? ใช้สิบปี เจ็ดครั้งของเราให้คุ้มค่าสวัสดิกับสิบปีปัจจุบันของท่าน เขียนดีมาก อ่านให้จบ คุณอาจจะหันมารักตัวเอง...

สรุป : ชีวิตที่เรียบง่าย ถึงมันจะซอกซำมาบ้าง ก็จะต้อง ปล่อยวางให้สนุกกับการใช้ชีวิต 30% ที่เป็นของเรา

- ไม่เจ็บปวดแต่ก็ต้อง บำรุง
- ไม่กระหายแต่ก็ต้อง ดื่มน้ำ

- ว้าวุ่นแค่ไหนก็ต้อง ปล่อยวาง
- มีเหตุมีผลแต่ก็ต้อง ยอมคน
- มีอำนาจแต่ก็ต้องรู้จัก ถ่อมตน
- ไม่เหนียวแต่ก็ต้อง พักผ่อน
- ไม่รวยแต่ก็ต้อง รู้จัก พอเพียง
- ชูระย่งแค่ไหนก็ต้องรู้จัก พักผ่อน
- หมั่นเตือนตน : ชีวิตนี้สั้นนัก

อยากกิน...กิน อยากเที่ยว....เที่ยว เรื่องกลุ่มอย่าเก็บไว้ไม่เครียด

ปล่อยวาง สุขสบายทุกเพล เวลาที่ยังจับมือไหว ให้เชิญเพื่อนมาสังสรรค์ หรือออกไปสังสรรค์กับเพื่อนๆ บ้าง เวลาที่ยังกอดไหว ให้โอบกอดให้ชื่นใจ ทำหน้าที่พ่อ แม่ ลูก สามี ภรรยา พี่ น้อง และเพื่อนที่ดีต่อไป

ครอบครัวสุขสันต์ มาก่อนเสมอ เวลาที่อยู่ด้วยกัน อย่าได้โกรธกันง่าย ๆ ที่สำคัญ ต้องเป็น "ผู้ให้" ก่อนเสมอ เต็มใจ - สุขใจ ที่เป็นผู้ "ให้" รู้จัก "ขอโทษ" และ "สำนึกผิด" ทุกครั้งที่ทำ "ผิด" ทำยสุด "ปล่อยวาง" และ "พอเพียง" คิดดี ทำดี พุดดี...มีสุข

รัชกาลที่ 5 : ข้าวคลุกกะปิ

คราวเสด็จประพาสยุโรปครั้งที่ 2 พุทธศักราช 2450 ขณะประทับบนเรือ เมล์ชื่อ พะมา ซึ่งบริษัทอีสต์เอเชียติกได้ถวายเป็นเรือพระที่นั่ง เสด็จดำเนินผ่าน ท้องน้ำเมดิเตอร์เรเนียน ระหว่างการเสด็จกลับจากเกาะซิซิลี ปาแลร์โม และเกาะ มอลตา

ค่าวันหนึ่ง ภายในบรรยากาศของท้องทะเลอันเงียบสงบ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงบันทึก “บรรพทักความหิว” ขึ้น พระองค์ทรงเล่าว่า แม้อาหารบนเรือจะจัดอย่างประณีตตามธรรมเนียมยุโรป มีทั้งซूप ปลา เนื้อ นก ขนมหและผลไม้ แต่ก็หาใช้สิ่งถูกพระราชหฤทัยไม่ ด้วยลำคอและกระเพาะไม่บาน รับอาหารแห้งแข็ง กลืนลงไปก็ฝืดฝืนจนทรงเปรียบไว้ว่า “เสมือนต้องการหว่าย สักเส้นมากระทุ้ง เหมือนกรอกปรอทศพ” หากได้ข้าวสวยหรือข้าวต้มแล้วไชร์ กลับลิ้นลงดูเจ็ดทางโล่งถึงกระเพาะ

ด้วยเหตุนี้ พระองค์จึงเสวยได้น้อย ครั้นบรรทมก็พลันตื่นขึ้นด้วยความหิว จนทรงรำลึกถึงอาหารไทยที่เคยโปรดปราน ตั้งแต่ปลาทุเรทอด ไข่เค็มย่องมัน ไปจนถึงปลากระบอก หอยหลอด และน้ำพริกต่าง ๆ ภาพอาหารเหล่านี้ผุดขึ้นใน พระราชหฤทัยดู “ผีปลา ผีหอย” หลอกหลอนจนมิอาจข่มพระองค์ให้หลับได้

ในที่สุดจึงมีพระราชดำรัสกับมหาเสวกเอก พระยาบวรบุรีรัตนราชพัลลภว่า “ข้าฝืนไปว่าเสด็จยายทรงปรุงข้าวคลุกกะปิให้กินอร่อยมาก ทำให้ข้าอยากกินข้าว คลุกกะปิ เจ้าเตรียมกะปิและเครื่องต่างๆ สำหรับปรุงไว้ให้ข้า ปรุงนี้ข้าตื่นนอน ข้าจะคลุกเอง” เสด็จยายที่พระองค์ทรงรำลึกถึงนั้น คือ สมเด็จพระเจ้าบรมมหารัชมัย ยิกาเธอ กรมพระสวัสดิวัดนวิศิษฎ์ หรือที่ชาววังเรียกขานว่า “ทูลกระหม่อม แก้ว” ผู้ทรงอภิบาลพระองค์มาตั้งแต่ทรงพระเยาว์

รุ่งขึ้น พระยาบวรบุรีรัตนราชพัลลภจึงหุงข้าวสำรองไว้หม้อหนึ่ง ด้วยเกรงว่า กูกฝรั่งจะทำเสีย และก็เป็นดังคาดข้าวที่กูกหุงนั้นเปียกหม้อหนึ่ง ใหม้หม้อหนึ่ง เมื่อทรงทอดพระเนตรจึงทรงถอนพระทัย แต่เมื่อเห็นข้าวที่มหาเสวกเอกหุงไว้ กลับมีพระราชดำรัสว่า “เออ ใช้ได้”

แล้วจึงเสด็จจากพระเก้าอี้ลงมาประทับขัดสมาธิบนพื้น ทรงตักกะปิ น้ำตาล ตัดกันขวด มะนาวบีบ พริกป่นโรย คลุกกับข้าวและหมูแฮมที่มีมือผู้เสวยด้วยความเอร็ดอร่อย พร้อมตรัสว่า “อืมสบายดี คอเหมือนเปิดปากถุง ไส้ลงไปหายพ่อง ไม่มาตันอยู่หน้าอกเช่นขนมปังกับเนื้อเลย”

พระยาบวรรัตนราชพัลลภเล่าว่า พระพักตร์พระเจ้าอยู่หัวยิ้มผ่องใส เมื่อได้เสวยข้าวคลุกกะปิสมพระราชประสงค์ และยังทรงพระเมตตาแบ่งพระกระยาที่เหลือมาให้ต่นลองลิ้ม พร้อมตรัสว่า “เจ้าลองกินซิ อร่อยมาก”

ความทรงจำเรื่อง “ข้าวคลุกกะปิบนเรือเมลล์พะมา” จึงไม่เพียงสะท้อนพระราชนิยมในอาหารไทย แต่ยังเป็นหลักฐานแห่งความผูกพันระหว่างล้นเกล้ารัชกาลที่ ๕ กับ “เสด็จยาย” ผู้ทรงเลี้ยงดู และกับข้าราชการบริพารผู้ใกล้ชิด ที่สำคัญในหน้าที่ด้วยความจงรักภักดีรอบคอบ จนเป็นที่วางพระราชหฤทัย



ในหลวงรัชกาลที่ ๑

เรื่องราวเกี่ยวกับในหลวงรัชกาลที่ ๑ มีมากมาย แต่ส่วนใหญ่เวลาได้ข้อมูลเกี่ยวกับท่านเราจะได้ในลักษณะเป็นปี พ.ศ. ซึ่งมันทำให้ไม่เห็นภาพเท่าไรว่าตอนนั้นพระองค์อยู่ในวัยไหน พระชนมายุมากหรืยัง เลยลองมานั่งไล่อายุท่านเทียบกับพระราชกรณียกิจแบบคร่าว ๆ

มีเรื่องที่คิดไม่ถึงหลายอย่าง เช่น เพลงพระราชนิพนธ์ดัง ๆ ทรงแต่งตั้งแต่ 18-19 พรรษา เพลงมหาจุฬาลงกรณ์ที่เราร้องกันนี้ท่านก็ทรงแต่งตั้งแต่อายุ 22 (เทียบกับอายุเด็กสมัยนี้คือทรงอยู่ปี 4) พระราชกรณียกิจต่าง ๆ นานาก็เริ่มตั้งแต่ 20 ต้น ๆ แล้ว พอท่านเลย 60 ไปแทนที่จะเกษียณกลับกลายเป็นงานยิ่งมากขึ้น เสด็จต่างจังหวัดเยอะมาก มูลนิธิชัยพัฒนานี้เพิ่งตั้งตอนประมาณ 61 พรรษา ทรงงานไปถึงช่วง 80 พรรษา หลังจากนั้นส่วนมากจะไปประทับและทรงงานอยู่ศิริราช พอเทียบกับเวลาของชีวิตเรา ในเวลาเท่ากันท่านสามารถคิดและสร้างอะไรไว้ได้มากมายเหลือเกิน เก่งจริง ๆ เก่งทุกอย่าง เทียบแล้วก็จะรู้ว่าท่านทรงงานหนักจริง ๆ ถ้าเป็นญาติพี่น้องเราอายุเกิน 60 ส่วนใหญ่ก็พักผ่อนอยู่บ้านหมดแล้ว แต่ท่านอายุ หกสิบเจ็ดสิบยังออกไปตลุยงานอยู่ ถ้าไม่ออกก็ฟังวิทยุดูทีวีติดตามสถานการณ์บ้านเมืองตลอด

พระราชกรณียกิจต่าง ๆ ไม่รวมเวลาเสด็จเยี่ยมราษฎร 4 ภาค อยากให้เก็บไว้ดูในวันเกิดของตัวเองทุก ๆ ปี แล้วลองย้อนมองว่าที่ผ่านมาเราทำอะไรให้ผู้อื่นหรือเพื่อประเทศชาติบ้าง

2 พรรษา สมเด็จพระบรมราชชนกสวรรคต

5 พรรษา เปลี่ยนแปลงการปกครอง

6 พรรษา จากบ้าน ครอบครัวเล็กๆ ย้ายไปสวีตเซอร์แลนด์

7 พรรษา เป็นสมเด็จพระอนุชา

8 พรรษา เริ่มถ่ายภาพ

9 พรรษา เก็บเงินซื้ออคลาโรเน็ต

11 พรรษา เสด็จนิวัติพระนคร ครั้งที่ 1

12 พรรษา สงครามโลกครั้งที่ 2

14 พรรษา ทรงเก็บเงินซื้อแซกโซโฟนที่เป็นของใช้แล้วมาเล่นดนตรี (เป็นน้องของพระเจ้าแผ่นดินแต่ยังทรงต้อง"เก็บเงิน")

18 พรรษา เสด็จนิวัติพระนคร ครั้งที่ 2

19 พรรษา สุกัญญาเสี้ยวพระบรมเชษฐาธิราช เป็นพระมหากษัตริย์, “แสงเทียน” “ยามเย็น” “สายฝน” “ใกล้รุ่ง” เทียบกับอายุเด็กสมัยนี้คือตอนนั้นยังทรงเป็นเพียงเด็กมหาลัยปี 1 เด็กแค่นี้ท่านต้องผ่านอะไรมามากมายจริง ๆ แถมครองราชแค่ปีแรก ก็ทรงเริ่มมอบความสุขให้คนไทยผ่านเสียงเพลงแล้ว

20 พรรษา “เมื่อข้าพเจ้าจากสยามมาสู่สวิทเซอร์แลนด์”, “HM Blues”

21 พรรษา ทรงประสบอุบัติเหตุ

22 พรรษา ทรงหมั่นกับหม่อมราชวงศ์สิริกิติ์ กิตยากร, “มหาจุฬาลงกรณ์”

23 พรรษา เสด็จนิวัติพระนคร บรมราชาภิเษก ราชาภิเษกสมรส

24 พรรษา “พรปีใหม่”

25 พรรษา สถาปนาวิทยุ อ.ส.พระราชวังดุสิต, ทุนภูมิพล, “ยิ้มสู้” “ธงไชยเฉลิมพล”, ทรงระดมทุนช่วยผู้ป่วยโปลิโอ

26 พรรษา พระราชทานปลาหมอเทศแก่กรมประมง

27 พรรษา หน่วยแพทย์เคลื่อนที่พระราชทาน, พระราชทานเงินสำหรับพัฒนาหุ่นยนต์คุณหมอ

28 พรรษา เสด็จเยี่ยมราษฎร ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทรงโน้มพระองค์รับดอกไม้จากแม่เฒ่าตุ้ม, พระราชทานเรือให้กาชาดใช้ช่วยเหลือประชาชน

29 พรรษา ทรงผนวช, ทรงดนตรีกับ Benny Goodman

30 พรรษา ฟันฟูกระบวนเรือพระราชพิธี

31 พรรษา เสด็จภาคเหนือครบทุกจังหวัด, วันทรงดนตรีที่จุฬา, “แสงเดือน”

32 พรรษา เสด็จภาคใต้, ทรงเริ่มวาดภาพจิตรกรรม

- 33 พระราชเสด็จต่างประเทศ 16 ประเทศ, มูลนิธิราชประชาสมาสัยเพื่อผู้ป่วยโรคเรื้อน, ฟันฟูพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ
- 34 พระราชมติโครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดา พันธุ์ข้าวพระราชทานพืชมงคล
- 35 พระราช "ยุงทอง"
- 36 พระราช อ่างเก็บน้ำเขาเต่า โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริด้านชลประทานแห่งแรก, มูลนิธิราชประชานุเคราะห์
- 37 พระราช โครงการหมู่บ้านสหกรณ์หุบกระพง โครงการพัฒนาที่ดินตามพระราชประสงค์แห่งแรก, ประดิษฐ์เรือใบราชปะแตน
- 38 พระราช ฟันฟูทูลเกล้าเรียนหลวง, ทรงศึกษาและเพาะพันธุ์ปลานิล
- 39 พระราช ทรงเรือใบจากหัวหินข้ามอ่าวไทย (ทรงเทห์มาก), "เกษตรศาสตร์"
- 40 พระราช ทรงชนะเลิศเหรียญทอง การแข่งขันเรือใบ กีฬาแหลมทอง, หน่วยพระราชทานรักษาประชาชนเคลื่อนที่หน่วยที่ 1
- 41 พระราช ตั้งศูนย์ฝึกอาชีพคนพระราชทานทหารผ่านศึกพิการ
- 42 พระราช โครงการหลวงพัฒนาชาวเขา (สถานีเกษตรหลวงอ่างขาง), ฝนหลวง, ทดลองเกษตรพืชเมืองหนาว, โรงนมผงสวนจิตร, นมหนองโพ
- 43 พระราช ทรงแนะวิธีการใช้ยาพระราชทานชาวเขา
- 44 พระราช "ความฝันอันสูงสุด", ถ.รัชดาภิเษก, โรงสีข้าวตัวอย่าง
- 45 พระราช ตั้งสมเด็จพระบรม, สายอากาศสุธี 1
- 46 พระราช 14 ตุลา 2516
- 47 พระราช พระราชดำรัสเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงครั้งแรก
- 48 พระราช มูลนิธิสายใจไทย
- 49 พระราช โครงการพระดาบส
- 51 พระราช สถาปนาสมเด็จพระเทพฯ
- 52 พระราช ทรงขับรถลุยน้ำที่ราชีवास

54 พรรษา เยี่ยมราษฎรที่นราธิวาส (ทรงนั่งฟังรถยนต์พระที่นั่งที่จอดบนสะพาน)

56 พรรษา โครงการปาร์กน้ำ, เสด็จไปทอดพระเนตรบริเวณน้ำท่วมในกทม.

57 พรรษา ทฤษฎีแก้งดิน

58 พรรษา พระราชดำริเรื่องขุดคลองและสร้างประตูควบคุมน้ำ แก้ปัญหาน้ำท่วม

59 พรรษา โรงกลั่นแอลกอฮอล์ในสวนจิตรลดา ผลิตแก๊ซโซฮอลล์ (2529)

60 พรรษา ทรงประดิษฐ์อักษรเทวนาครี

วัยเกษียณ

61 พรรษา มุลินิธิชัยพัฒนา

62 พรรษา ทดลองทฤษฎีใหม่ (2532)

63 พรรษา โครงการพระราชดำริ แหลมผักเบี้ย แก้ปัญหาหยาบ น้ำเสีย

64 พรรษา ทรงปลูกหญ้าแฝก, ระบบคอมพิวเตอร์เพื่อการศึกษาพระไตรปิฎก

65 พรรษา ยุติเหตุการณ์พฤษภาทมิฬ

66 พรรษา กังหันน้ำชัยพัฒนา, “นายอินทร์ผู้ปิดทองหลังพระ”

67 พรรษา “ตีโต”, เสด็จเปิดสะพานมิตรภาพไทย-ลาว

68 พรรษา สมเด็จพระเจ้าสุวภรดร, ทรงแก้ปัญหาน้ำท่วมกรุงเทพ, โครงการแก้มลิง, คลองลัดโพธิ์, “เมนูไข่” เพลงพระราชนิพนธ์อันดับสุดท้าย (2538)

69 พรรษา ฉลองสิริราชสมบัติ 50 ปี, “พระมหาชนก”, เหตุการณ์ VR009 ทรงติดตามสถานการณ์ภัยพิบัติทางวิทยุอย่างใกล้ชิดแล้วโทรไปพระราชทานคำแนะนำ

70 พรรษา พระราชทานแนวพระราชดำริ เศรษฐกิจพอเพียง, คุณทองแดง, ปีนั่นแล้งมาก ทรงติดตามการทำงานทีมฝนหลวงตลอดภารกิจทั้งเดือน รับสั่งว่าเมฆทุกก้อนที่ผ่านประเทศไทยต้องเอามาทำฝนให้ได้ และพระราชทานวิธีทำฝน

แบบ "ซูเปอร์แซนวิช" ที่ทรงคิดเอง (2540)

71 พรรษา ประตู่ระบายน้ำอุทกวิภาชประสิทธิ์, พระมหาชนกฉบับการ์ตูน

72 พรรษา พระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ, เปิดเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์

74 พรรษา รายการศึกษาทัศน์ ทรงอธิบายเรื่องฝนหลวงให้ร.โรงเรียนไกลกังวล

75 พรรษา สะพานพระราม 8, "ทองแดง"

76 พรรษา APEC, พระราชทานพระบรมราชวินิจฉัยเรื่องการปรับปรุงหุ่นยนต์คุณหมอประราชทาน

78 พรรษา ทอดพระเนตรอ่างเก็บน้ำยางชุม จ.ประจวบคีรีขันธ์, สระสุวรรณชาติ

79 พรรษา ฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี

80 พรรษา ทรงเข้ารับการผ่าตัดที่ รพ.ศิริราช

81 พรรษา พระราชพิธีพระราชทานเพลิงพระศพ สมเด็จพระหลวงฯ, คลองภักดีรำไพ แก้มลิงแห่งสุดท้าย จ.จันทบุรี, โครงการพระราชดำริชั่งหัวมัน

82 พรรษา ประทับศิริราช

83 พรรษา ทรงเปิดประตูระบายน้ำคลองลัดโพธิ์, สะพานภูมิพล 1/2, ทรงรับการรายงานสรุปสถานการณ์น้ำในประเทศไทย

84 พรรษา พระราชทานคำแนะนำเรื่องการรับมือน้ำท่วม, ช่วงต้นปี(น้ำท่วมกลาง-ปลายปี)ทรงมีพระราชกระแสให้ทำเครื่องบินบังคับด้วยดาวเทียมสำหรับถ่ายภาพทางอากาศ, เจลลี่โภชนา พระราชทานเพื่อผู้ป่วยมะเร็งในช่องปาก

85 พรรษา เสด็จทอดพระเนตรระดับน้ำในแม่น้ำเจ้าพระยาบริเวณท่าน้ำศิริราช, เสด็จพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระสุริโยทัย

86 พรรษา เสด็จกลับไปประทับวังไกลกังวล เสด็จออกมหาสมาคมที่หัวหิน

87 พรรษา เสด็จไปติดตามงานในโครงการในพระราชดำริชั่งหัวมัน 4 ครั้ง

เขียนแก่ประธาน 2 ครั้ง ศูนย์อนุรักษ์สุนัขหัวหิน

88 พรรษา เสด็จงานพระราชพิธีวันฉัตรมงคล, เสด็จออกให้ผู้พิพากษา
เข้าเฝ้า

อ่านถึงตรงนี้ก็คงเห็นแล้วว่าท่านใช้เวลา "ทั้งชีวิต" ของท่าน ทั้งหมดของ
ชีวิตจริงๆ ทำเพื่อประเทศชาติ ทำเพื่อพวกเราคนไทยที่ท่านรัก พระเจ้าอยู่หัว
รัชกาลที่ 9 เคยรับสั่งกับ ดร.ภาธร ศรีกรานนท์ ว่าถ้าท่าน 60 เกษียณแล้วไป
นิวส์ออลิอันส์ ฟังเพลงแจ๊สกัน แต่ท่านก็ไม่เคยเกษียณ ไม่ได้ไปนิวส์ออลิอันส์ไม่ได้
ไปฟังเพลงที่ท่านโปรด เพราะท่านไม่เคยหยุดทรงงานเพื่อพวกเรา

พ่อแม่เราเวลาท่านอายุมากเรายังไม่อยากให้ท่านลำบาก ไม่อยากให้
ทำงานบ้าน อยากให้ท่านอยู่สบายๆ แล้วในหลวงของเราอายุ 60 - 70 ก็ยังต้อง
ไปทำงาน ไปแต่ที่ลำบากๆ ที่เราเองแม้เป็นเด็กแต่คิดก็ยังไม่อยากไป ป่วยก็ยัง
ทำงานยังคิดถึงพสกนิกรของพระองค์

สุขสันต์วันรับน้องใหม่วัยเกษียณ

วันที่ 4 กันยายน พ.ศ. 2568 นับเป็นอีกหนึ่งวันสำคัญของชมรมผู้สูงอายุ มศว เพราะนอกจากจะเป็นการประชุมประจำเดือนแล้ว ยังเป็นวันพิเศษสำหรับการจัดงาน “รับน้องใหม่วัยเกษียณ” เพื่อให้การต้อนรับผู้ที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยแห่งการพักผ่อนอย่างสง่างามในวันที่ 1 ตุลาคมที่จะถึงนี้

สถานที่จัดงานคือห้องประชุมศาสตราจารย์ ดร.สุดีใจ เหล่าสุนทร ชั้น 2 อาคารสำนักงานหอสมุด มศว ตั้งแต่เช้าตรู่ บรรยากาศก็เต็มไปด้วยความคึกคักและสดใส สมาชิกเก่าและน้องใหม่ทยอยเดินทางเข้ามาลงทะเบียนด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส หลายท่านเลือกแต่งกายในชุดที่สบายๆ แต่ยังคงความสุภาพ สมวัย เสียงทักทายและเสียงหัวเราะดังไม่ขาดสายบริเวณหน้าห้องและในห้องประชุม น้องใหม่ที่มาลงทะเบียนจะมีรุ่นพี่มาโอภาปราศรัยติดดอกไม้ ระหว่างที่รอเวลาเริ่มงาน ทุกคนได้อิ่มเอมกับอาหารว่าง กาแฟ ชา โอวัลติน ฯ และขนมต่างๆ ที่ชมรมจัดเตรียมไว้ บางกลุ่มเก็บภาพร่วมกันเป็นที่ระลึก ขณะที่บางคนจับกลุ่มทักทายพูดคุยเล่าข่าวสารกันอย่างสนุกสนาน ภาพรอยยิ้มและเสียงหัวเราะเหล่านี้สะท้อนถึงความเป็นครอบครัวใหญ่ที่พร้อมต้อนรับสมาชิกใหม่ด้วยความจริงใจ บรรยากาศเปี่ยมไปด้วยความผูกพันและความคาดหวังในการเริ่มต้นชีวิตบทใหม่ของน้องๆ ที่จะก้าวสู่การเกษียณอายุการทำงาน

เวลา 09.15 น. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นงนารถ ชัยรัตน์ ประธานชมรมผู้สูงอายุ มศว ขึ้นมากล่าวเปิดการประชุมประจำเดือนอย่างเป็นทางการ พร้อมรายงานกิจกรรมและค่าใช้จ่ายต่างๆ ของชมรมที่ผ่านมามีด้วยน้ำเสียงที่ชัดเจนและอบอุ่น ถ่ายทอดความห่วงใยและความมุ่งมั่นในการดูแลชมรมฯ ให้เติบโตอย่างเข้มแข็ง หลังจากนั้นเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขร่วมกัน เมื่อชมรมฯ ได้จัดพิธีมอบช่อดอกไม้และร้องเพลงสุขสันต์วันเกิดแก่สมาชิกและน้องใหม่ที่เกิดในเดือนกันยายน เสียงเพลงที่ประสานกันทั้งห้องประชุมสร้างบรรยากาศแห่งความสุขและความประทับใจ ทำให้ทุกคนรู้สึกถึงความผูกพันความอบอุ่นและความเอื้ออาทรรอบตัว

จากนั้นเป็นการต้อนรับอย่างเป็นทางการโดย รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิตร วรุตบางกูร ที่ปรึกษาของชมรม ผู้ซึ่งเป็นที่เคารพจากสมาชิกทุกคน ท่านได้กล่าวต้อนรับน้องใหม่ด้วยถ้อยคำที่เปี่ยมด้วยพลังใจและความจริงใจ รศ.ดร. วิจิตรได้สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของการทำงานที่ผ่านมา ที่ทุกคนได้อุทิศทั้งแรงกายแรงใจเพื่อมหาวิทยาลัย เพื่อสังคม และเพื่อประเทศชาติ แม้การทำงานในช่วงชีวิตที่ผ่านมาเต็มไปด้วยทั้งความสุข ความทุกข์ และความเครียด แต่ทุกอย่างล้วนเป็นบทเรียนอันทรงคุณค่า ผลงานที่ได้ฝากไว้คือความภาคภูมิใจโดยไม่จำเป็นต้องให้ใครมายกย่อง ท่านยังได้ให้กำลังใจน้องใหม่ว่า ช่วงเวลาหลังเกษียณคือโอกาสอันดีที่จะได้พักผ่อนและหันมาทำในสิ่งที่รักอย่างแท้จริง ท่านย้ำเตือนสิ่งสำคัญ 3 ประการที่เรียบง่ายแต่กินความว่า “อย่าเหงา อย่าป่วย อย่าขาดเพื่อน” ท่านอธิบายเพิ่มเติมว่าการวางแผนชีวิตหลังเกษียณไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่ แต่อยู่ที่การรักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งเป็นทรัพยากรสำคัญที่ทำให้การใช้ชีวิตมีความหมายและมีความสุข

หลังจากนั้น ได้มีการนำเสนอภาพสไลด์กิจกรรมต่าง ๆ ของชมรมในปี 2567 ที่ผ่านมา ซึ่งมีมากถึง 47 กิจกรรม เช่น การประชุมประจำเดือน การประชุมสามัญประจำปี การประชุมนอกสถานที่ งานมุทิตาจิต การทำบุญชมรม การทัศนศึกษา ไปจนถึงการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่น ๆ รายชื่อกิจกรรมเหล่านี้ทำให้เห็นว่าชมรมมีกิจกรรมให้สมาชิกเลือกสรรอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเติมเต็มชีวิตหลังการเกษียณ ภาพแต่ละภาพที่ปรากฏบนจอทำให้สมาชิกทุกคนหวนระลึกถึงช่วงเวลาแห่งมิตรภาพและความร่วมมือที่อบอุ่น และยังเป็นการแสดงให้เห็นว่าชมรมผู้สูงอายุ มศว มิได้หยุดนิ่งแต่ยังคงเคลื่อนไหว เต็มไปด้วยพลังและความสามัคคี

จากนั้นจึงเข้าสู่กิจกรรมไฮไลท์ของงาน คือการเสวนาในหัวข้อ “ประสบการณ์ที่ประทับใจในการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างสุขใจและมีคุณค่า” ซึ่งเป็นเวทีที่ไฮโดลของชมรมผู้สูงอายุจำนวน 6 ท่าน ได้ขึ้นมาแบ่งปันเรื่องราวที่น่าประทับใจ โดยมี รองศาสตราจารย์ เฉลียวศรี พิบูลชล ทำหน้าที่ดำเนินรายการ

บรรยากาศเต็มไปด้วยความคึกคักและอบอุ่น ผู้ฟังตั้งใจฟังอย่างเฝ้ายาม สลับกับเสียงหัวเราะและเสียงเชียร์เมื่อผู้เสวนาเล่าถึงเหตุการณ์ที่ทั้งน่าประทับใจและสนุกสนาน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณัฐยา วิสุทธีสิน วัย 89 ปี ซึ่งเป็นผู้ที่อาวุโสที่สุดในวงเสวนา ท่านเริ่มต้นด้วยรอยยิ้มสดใสและมุขขำๆ บุคลิกที่กระฉับกระเฉงเกินวัย สร้างความผ่อนคลายให้ผู้ฟัง เมื่อพิธีกรเชิญให้ห้องใหม่ลองทายอายุของอาจารย์ ก็ทำให้ทั้งห้องหัวเราะด้วยความสุข เพราะไม่มีใครเชื่อว่าอาจารย์มีอายุเกือบ 90 ปีแล้ว อาจารย์ณัฐยาได้เล่าถึงเคล็ดลับของการมีสุขภาพแข็งแรง ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ทานรสจัด งดอาหารทอดและเค็ม ลดน้ำตาล และทานข้าวโอ๊ตเป็นประจำ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ที่สำคัญที่สุดคือการมีอารมณ์ดีและไม่ยึดติดกับความทุกข์ แม้ครั้งหนึ่งอาจารย์เคยประสบอุบัติเหตุรถล้มจนกระดูกสันหลังหัก แต่ด้วยสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง ทำให้สามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็วภายในเวลาเพียงไม่กี่วัน ประสบการณ์ของอาจารย์จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ทุกคนเห็นว่า “อายุเป็นเพียงตัวเลข หากเรามีวินัยและใจที่สดใส”

รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิตร วรุตบางกูร วัย 84 ปี เล่าถึงช่วงเวลาที่เคยประสบปัญหาความเครียดและต้องเกษียณก่อนกำหนด แต่ท่านได้พลิกวิกฤติเป็นโอกาสด้วยการหันมาใช้ศิลปะเยียวยาจิตใจ เริ่มจากการวาดภาพ การเพนต์ภาพลงบนกระเป๋ากันเปื้อน ไปจนถึงการทำ patchwork และเขียนนวนิยาย ผลงานเหล่านี้ไม่เพียงสร้างความสุขแก่ตัวท่านเอง แต่ยังถูกนำไปจัดนิทรรศการและระดมทุนเพื่อช่วยเหลือเด็กและสตรี ความสุขที่ได้จากการแบ่งปันทำให้ท่านหายจากความเหงาและความเครียด สิ่งที่ท่านฝากแก่ผู้ฟังคือ การเกษียณไม่ใช่จุดจบ แต่เป็นโอกาสให้ค้นหาตัวตนและทำสิ่งที่ใฝ่ฝันมาตลอดชีวิต

อาจารย์ ดร.ละเอียต รักษ์เฒ่า วัย 82 ปี ได้เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขในมิติของศาสนาและจิตวิญญาณ โดยท่านได้อธิบายว่าความสุขแท้จริงมีอยู่สองระดับ ระดับแรกคือความสุขจากการมองออกไปภายนอก เช่น การกินอยู่

ที่ดีการดูแลสุขภาพ และการทำกิจกรรมในสังคม ส่วนอีกระดับคือความสุขจากภายใน ซึ่งเกิดจากการมีสติและการฝึกจิตใจให้สงบ ผ่านการทำสมาธิ การปฏิบัติธรรม หรือการวางความคิดลง ความสมดุลของสองสิ่งนี้คือกุญแจสำคัญของการมีชีวิตที่ราบรื่นและเปี่ยมด้วยความสุขในวัยเกษียณ พวกเราวัยเกษียณเหลือเวลาของชีวิตน้อยกว่าเวลาที่ผ่านมา จึงควรใช้เวลาที่เหลือฝึกตนให้เกิดความสุขที่แท้จริง เพื่อลดความเสี่ยงในชีวิตใหม่และช่วยให้รับมือกับความเปลี่ยนแปลงในวัยเกษียณได้อย่างสงบและมีความหมาย

รองศาสตราจารย์สาลี ปาละกวงศ์ ณ อายุ 88 ปี ได้เล่าประสบการณ์การใช้ชีวิตอย่าง active ที่ยังคงทำกิจกรรมทุกวัน ท่านยังขับรถออกจากบ้านไปเป็นวิทยากรสอนการออกกำลังกายตามโรงพยาบาลต่าง ๆ รวมถึงเข้าร่วมวงดนตรีไทยและกิจกรรมของอาสาชาติ แม้สุขภาพอาจไม่แข็งแรงเท่าเดิม แต่ท่านไม่เคยปล่อยให้สิ่งเหล่านั้นหยุดยั้งการทำสิ่งที่รัก การที่ท่านยังขับรถไปทำกิจกรรมได้เป็นอีกตัวอย่างของความตั้งใจที่ไม่ยอมให้อายุเป็นข้อจำกัด ประสบการณ์ของท่านคือบทพิสูจน์ว่าการเกษียณไม่ใช่การหยุด แต่คือการเริ่มต้นชีวิตในอีกรูปแบบหนึ่งที่เต็มไปด้วยพลังและความหมาย

รองศาสตราจารย์ ดร.ส.วาสนา ประवालพฤษ์ วัย 83 ปี ได้แบ่งปันข้อคิดด้านการเงิน โดยเน้นว่าการวางแผนการเงินที่ดีคือสิ่งจำเป็นหลังเกษียณ แม้รายได้จะลดลง แต่รายจ่ายหลายอย่างก็จะลดลงตามไปด้วย สิ่งสำคัญคือการมีวินัยในการออม โดยควรมีเงินออมสองประเภท ประเภทแรกคือเงินออมเพื่อความมั่นคงในยามฉุกเฉิน เช่น ค่ารักษาพยาบาล และประเภทที่สองคือเงินออมเพื่อความสุขในชีวิต เช่น การท่องเที่ยวหรือการให้รางวัลแก่ลูกหลาน อาจารย์ย้ำว่าหากสามารถใช้จ่ายให้น้อยกว่ารายได้ และค่อย ๆ เก็บออมอย่างสม่ำเสมอ ก็จะทำให้ชีวิตหลังเกษียณมั่นคงและไม่เดือดร้อน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุณี รักษาเกียรติศักดิ์ วัย 70 ปี ซึ่งแม้จะเกษียณมาแล้วกว่าสิบปี แต่ยังคงทำงานด้านวิชาการและเป็นวิทยากรด้าน IT อย่างต่อเนื่อง อาจารย์เล่าด้วยรอยยิ้มว่าการได้ออกไปแบ่งปันความรู้คือ

โอกาสที่ทำให้ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ การเรียนรู้ตลอดชีวิตช่วยให้สมอง กระฉับกระเฉงและเปิดโอกาสในการแบ่งปันความรู้แก่ผู้อื่น ท่านยังเน้นการใช้ เทคโนโลยีใหม่ ๆ อย่าง Chat GPT และ AI เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ควบคู่กับการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและการเข้าร่วม กิจกรรมชมรมอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ชีวิตหลังเกษียณเต็มไปด้วยความสุข ความหมายและคุณค่า

เมื่อจบการเสวนา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริริณา บุญยสงวน พิธีกรในการ ประชุมวันนี้ ได้เชิญน้องใหม่แต่ละคนขึ้นมาแนะนำตัว บรรยายภาคเป็นไปด้วย ความคึกคักและอบอุ่น น้องใหม่หลายท่านพูดด้วยรอยยิ้มแจ่มใสถึงความตั้งใจว่า จะเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมอย่างต่อเนื่อง เสียงหัวเราะและเสียงเชียร์ดังขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อแต่ละคนแนะนำตัวเองและเล่าเรื่องราวที่ทำและสิ่งที่ยากทำหลังเกษียณ ภาพเหล่านี้สะท้อนถึงพลังของการเริ่มต้นใหม่ที่งดงาม น้อง ๆ ยังสะท้อนภาพ ความประทับใจในกิจกรรมของชมรมและจะสมัครเป็นสมาชิก

ช่วงท้ายของงาน ผู้แทนชมรมได้มอบของที่ระลึกแก่น้องใหม่ทุกคน ก่อน จะร่วมรับประทานอาหารกลางวันด้วยกัน โต๊ะอาหารเต็มไปด้วยเสียงพูดคุยและ เสียงหัวเราะ บางกลุ่มร้องคาราโอเกะด้วยความสนุกสนาน เสียงเพลง เสียงเชียร์ และรอยยิ้มที่อบอวลอยู่ทั่วห้อง ทำให้ทุกคนรู้สึกเหมือนกำลังนั่งอยู่ในครอบครัว ใหญ่ที่อบอุ่นและเต็มไปด้วยความรัก

งานรับน้องใหม่วัยเกษียณในครั้งนี้จึงไม่เพียงแต่เป็นพิธีการต้อนรับเท่านั้น แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ของการส่งต่อกำลังใจ การสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ที่ แน่นแฟ้น การหล่อหลอมมิตรภาพ เสียงหัวเราะและความอบอุ่นที่ยังคง linger อยู่ในใจของทุกคน เป็นสัญญาณว่า 'การเกษียณ' มิใช่การปิดประตู แต่เป็นการ เปิดประตูสู่บทใหม่ที่ยังมีเรื่องราวดี ๆ ให้เติมเต็มต่อไป

ฝ่ายวิชาการ ชมรมผู้สูงอายุ มศว





เรื่องราวของ Haru Urara

ม้าแข่งที่แพ้ 113 ครั้งติดต่อกลายเป็น “ดาราราชของผู้แพ้” ที่ญี่ปุ่นทั้งประเทศรัก Haru Urara (ฮารุ อุราระ) จากไปแล้วในวัย 29 ปี เรื่องที่ผมจะเล่า ไม่ใช่เรื่องของแชมป์ ไม่ใช่เรื่องของม้าแข่งที่กวาดถ้วยรางวัลมาเต็มคอก ถ้าดูแค่สถิติอย่างเดียว ต้องบอกว่ามันไม่ใช่ม้าที่เก่งเลย เพราะแข่งไป 113 ครั้ง...ไม่เคยชนะเลยซักครั้งเดียว แต่แปลกตรงที่ ม้าที่แพ้มาตลอดตัวนี้ กลับดังทั่วญี่ปุ่น ดังจนกลายเป็นตำนานที่คนยังพูดถึงมาถึงวันนี้เลย ชื่อของมันคือ Haru Urara ครับ

Haru Urara เกิดที่ฮอกไกโดเกิดวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 1996 และเพิ่งจากไปเมื่อ 9 กันยายน 2025 รวมอายุได้ 29 ปีหลังจากเติบโต เธอถูกส่งมาลงแข่งที่สนามม้าโคจิ ในเกาะชิโกกุ แต่ผลลัพธ์กลับตรงกันข้ามกับที่ใครคาดหวัง เพราะแข่งกี่ครั้งก็แพรวดแพ่ตืด ๆ กันจนสถิติพุ่งไปถึง 80 กว่าครั้ง...ยังไม่เคยชนะเลยซักครั้ง ถ้าเป็นม้าตัวอื่น ป่านนี้คงถูกปลดไปนานแล้ว แต่ Haru Urara ยังคงถูกส่งลงแข่งต่อไปเรื่อย ๆ แล้วเรื่องนี้ก็ดันไปสะดุดตาสื่อท้องถิ่นครับ พอมีนักข่าวเอาไปเขียนลงหนังสือพิมพ์ เรื่อง “ม้าที่แพ้ทุกครั้งแต่ยังวิ่งไม่หยุด” มันกลายเป็นกระแสขึ้นมา

ญี่ปุ่นตอนนั้นกำลังอยู่ในช่วงเศรษฐกิจฝืดเคือง การหางานยาก เรียกกันว่า “ยุคน้ำแข็งการจ้างงาน” หลายคนสมัครงานตกลีบ ตกยี่สิบบริษัทติด ๆ กัน จนรู้สึกตัวเองเป็น “พวกขี้แพ้” แต่พอเห็นม้าตัวนี้ที่แพ้ตลอด แต่ยังวิ่งเต็มที่ทุกครั้ง คนญี่ปุ่นก็เหมือนเห็นภาพตัวเองสะท้อนอยู่ตรงนั้น เลยมีการตั้งฉายาให้เธอว่าดาราราชของผู้แพ้ และนี่คือจุดที่ทำให้เกิด Haru Urara Boom

- ปกติสนามโคจิมียังมีคนดูประมาณ 2,000 คน แต่วันแข่ง Haru Urara คนแห่มากันแน่นขนัดถึง 13,000 คน

- คนต่อคิวซื้อตั๋วว่าหลายพัน สนามต้องเปิดก่อนเวลาถึงครึ่งชั่วโมง

- ตัวพั้น Haru Urara ถูกซื้อไปกว่า 121 ล้านเยน ทั้งที่ทุกคนรู้ว่าไม่มีทางถูกรางวัล! แต่เพราะคำว่า “ไม่ถูก คนญี่ปุ่นตีความเป็น “ไม่ชน ไม่เจออุบัติเหตุ” ตัวพวกนี้เลยถูกเอาไปตีตรา เป็นเครื่องรางกันอุบัติเหตุ จนถึงขั้นสมาคมต้องทำ

“สแตมป์กันปลอม”

มีผู้ประกาศข่าวแล้วว่า เขาได้ “ตัวแข่งลำดับที่ 110” จากรุ่นพี่มาเก็บไว้ในรถ ผ่านไป 10 กว่าปี... ไม่เคยเจออุบัติเหตุเลย คนญี่ปุ่นยิ่งเชื่อว่ามันคือ “เครื่องรางของจริง” ข้าวของที่ระลึกก็ผลิตกันออกมาเป็นภูเขา ทั้งเสื่อยัด หมวก พวงกุญแจ สติกเกอร์ กลายเป็นแฟชั่นแห่งยุคที่ใครๆ ก็อยากมีของ Haru Urara ถึงขั้นอดีตนายกฯ โคอิซุมิยังพูดในสภาว่า “อยากเห็น Haru Urara ชนะสักครั้ง” มีแมตซ์พิเศษที่ถึงกับเชิญ “ยูทาเกะ ทาเกะ” จ๊อคกีด์ระดับตำนานมาควบ แต่ผลก็เหมือนเดิม “แพ้อีกอยู่ดี”...

แล้วในเดือนสิงหาคม 2004 Haru Urara ก็ลงแข่งเป็นครั้งสุดท้าย สถิติทั้งชีวิตปิดจบที่ 113 ครั้ง แพ้รวด แต่สิ่งที่น่าจดจำไม่ใช่ตัวเลขครับ คือบรรยากาศวันนั้นที่คนทั้งสนามลุกขึ้นปรบมือให้ม้าที่ไม่เคยชนะเลย เพราะทุกคนเห็นว่า ถึงจะแพ้ แต่เธอไม่เคยยอมแพ้ หลังรีไทร์ ชีวิตก็ไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ เจ้าของเจอปัญหาค่าเลี้ยงดู ทำให้ Haru Urara ต้องย้ายไปหลายฟาร์ม ทั้งโทจิกิ ฮอกไกโด จนสุดท้ายได้มาอยู่ที่ “Martha Farm” จังหวัดจิบะ ที่นั่นเองเธอได้ใช้ชีวิตบั้นปลายอย่างสงบ กินหญ้า อ้อนขอแครอทจากคนที่มาเยี่ยม ถ้ามีแครอทก็ยื่นกินอย่างน่ารัก แต่ถ้าไม่มี...เธอก็เดินหนีไปเลยครับ

สิ่งที่น่าทึ่งคือ มีแฟนรุ่นใหม่ที่ไม่เคยอยู่ในยุค Boom เลย แต่กลับรู้จัก Haru Urara จากเกม “Uma Musume” แล้วตามไปเจอเธอของจริงที่ฟาร์ม นี่แหละทำให้ตำนานถูกส่งต่อข้ามรุ่น สิ่งที่สนามโคจิยังเก็บไว้จนถึงทุกวันนี้ก็คือ “รูที่ Haru Urara เคยกัดดอก” พวกเขาไม่ซ่อม ปล่อยให้มันเป็นที่ระลึก และในห้องนักขี่ม้ายังมี “เครื่องรางทำจากขนหาง Haru Urara” แขว่นอยู่ด้วย เรียกได้ว่าชื่อของเธอไม่เคยหายไปจากสนามแห่งนี้เลย

จนวันที่ 9 กันยายน 2025 ข้าวก็ออกไปทั่วประเทศ Haru Urara เสียชีวิตด้วยอาการปวดท้องรุนแรง สิริอายุ 29 ปี หรือเทียบเท่าคนอายุราว 90 ปี เจ้าของฟาร์มพูดไว้ซึ่งมากกว่า “เธอคือม้าที่ได้รับความรักมากมาย และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ขอขอบคุณที่นำพาให้เราได้เจอผู้คนมากมาย” ชาวเมืองโคจิกิก็ออกมาพูด

ถึงเธอด้วยความอาลัย

“ดู Haru Urara แล้ว ถึงจะแพ้แต่ก็ทำให้มีกำลังใจสู้ต่อ”

“อยากให้บนสวรรค์ก็ยังวิ่งต่อไป แม้จะแพ้ก็ตาม”

“เธอคือความหวังในยุคที่สิ้นหวัง”

Haru Urara ไม่เคยชนะเลยในสนามแข่งแต่เธอชนะใจคนญี่ปุ่นทั่วประเทศ เพราะสุดทายเป็นแล้ว ชีวิตมันไม่ได้วัดกันที่ “ชัยชนะ” อย่างเดียว บางทีแค่เรายังลุกขึ้น “วิ่งต่อ” แม้จะล้มมานับครั้งไม่ถ้วน เราก็อาจกลายเป็นแรงบันดาลใจให้ใครอีกหลายคนได้เหมือนกัน และนี่คือสิ่งที่ Haru Urara ทิ้งไว้ให้อยู่กับพวกเราตลอดไปครับ

Mark JapanSalaryman

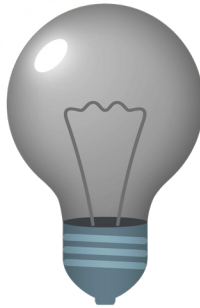


หลอดไฟดับ

สวัสดีครับ ทุกท่านวันนี้ผมอยากจะเล่าเรื่องหนึ่งให้ฟังครับ เป็นเรื่องของอดีตผู้กำกับตำรวจใหญ่ท่านหนึ่งหลังจากเกษียณอายุราชการเขาได้ย้ายออกจากบ้านพักราชการแล้วมาอยู่ที่บ้านของตนเองที่ซื้อไว้ในชุมชนเจียบสงบแห่งหนึ่ง ท่านเป็นผู้ที่ภูมิใจในตำแหน่งเกียรติยศและผลงานในอดีตของตนเองมากทุก ๆ เย็นเขาจะไปเดินเล่นที่สวนสาธารณะใกล้บ้าน แต่ท่านไม่เคยเอ่ยปากทักใคร่ก่อน ไม่เคยชวนใครคุยเพราะคิดว่า คนในละแวกนี้ไม่คู่ควรกับเกียรติของท่านและไม่จำเป็นต้องเสียเวลาไปผูกมิตรด้วย จนวันหนึ่ง เขามานั่งบนม้านั่งยาวในสวนแล้วก็มีชายชราคนหนึ่งเดินมานั่งข้าง ๆ พยายามชวนคุย แต่ผู้กำกับไม่สนใจครับ หันไปพูดแต่เรื่องของตนเองพูดถึงแต่ตำแหน่งใหญ่โตที่เคยมีเกียรติยศที่ได้รับ และยังย้ำเสมอว่าบ้านที่เขาย้ายมาอยู่เยี่ยไม่ใช่เพราะจนมุมหรือจนแต่เพราะเขาซื้อเอาไว้เอง ภาพแบบนี้เกิดขึ้นหลายวัน ชายชราคนนั้นก็นั่งฟังเงียบ ๆ ไม่เคยแย้งไม่เคยขัด

จนกระทั่งวันหนึ่งตอนเย็นชายชราคนนั้นเอ่ยขึ้นเบา ๆ ว่าท่านผู้กำกับครับหลอดไฟนั้นมืดก็ต่อเมื่อมันยังส่องแสงสว่างแต่เมื่อมันดับไม่ว่ามันจะเป็น 10 วัตต์หรือ 100 วัตต์มันก็ไม่ต่างกันเพราะมันจะเจียบงันไร้ค่าและถูกลืม ชายชราหยุดเล็กน้อย ก่อนจะพูดต่อว่า ผมอยู่ที่นี้มา 5 ปีแล้วไม่เคยบอกใครเลยว่าผมเองเคยเป็นสมาชิกรัฐสภา 2 สมัย ผู้กำกับได้ยินแบบนั้นสีหน้าเริ่มเปลี่ยนไป ชายชราพูดต่อด้วยน้ำเสียงสงบ เห็นท่านที่นั่งอยู่ข้างขวามือใหม่ครับ เขาคืออดีตผู้จัดการใหญ่ของการรถไฟ ส่วนคนที่กำลังคุยอยู่กับเขาคืออดีตนายพลทหารบก และคนที่เดินเจียบ ๆ ใส่ชุดขาวตรงโน้นคืออดีตประธานองค์การอวกาศ แต่พวกเขาไม่เคยเอ่ยถึงตำแหน่งไม่เคยพูดถึงเกียรติยศเลยเพราะพวกเขาเห็นว่าสิ่งนั้นหมดความหมายไปแล้วจากนั้นชายชราก็พูดอย่างแผ่วเบาแต่ชัดเจน สุดท้ายเราทุกคนก็เป็นเพียงหลอดไฟที่ดับแล้ว ไม่ว่าจะคุณจะเป็นหลอดเล็กหลอดใหญ่หลอด LED หรือหลอดประหยัดไฟ เมื่อไม่มีไฟฟ้ามันก็ดับ เหมือนกันหมดหลังเกษียณไม่ว่าคุณเคยเป็นผู้กำกับใหญ่หรือเป็นแค่ตำรวจธรรมดา มันก็ไม่สำคัญอีกต่อไป

เขามองไปที่ห้องฟ้าแล้วพูดว่า แสงอรุณกับแสงอัสดงมันสวยงามทั้งคู่แต่ผู้คนมักกราบไหว้เฉพาะดวงอาทิตย์ที่กำลังขึ้นไม่ใช่ดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้านี้แหละคือธรรมชาติของมนุษย์ที่เราต้องเรียนรู้และยอมรับมัน ตำแหน่งอำนาจเกียรติยศล้วนเป็นเพียงของชั่วคราว ถ้าคุณยึดสิ่งเหล่านั้นมาเป็นตัวตนของคุณเพราะสุดท้ายไม่ว่าเราจะเคยได้รับก็เหี่ยวจางหรือก็ไปก็ตาม ประกาศนียบัตรที่เท่าเทียมกันหมดนั้นก็คือใบมรณะบัตร



4 กันยายน 2568
รับห้องใหม่วัยเกษียณ



