

**ANGKAEW** *PLUS+*  
MAGAZINE

MURDER?

JANUARY 2014 ❖ NO.11



คณะกรรมการสื่อสารมวลชน และสมาคมศิษย์เก่าสื่อสารมวลชน  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ร่วมฉลอง 50 ปี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เชิญชม

นิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ

**ย่างพระบาทที่ยาตรา**

ภายใต้แนวพระราชดำริ

ป่า - น้ำ - ดิน - คน

22 - 28 มกราคม 2557

ณ ลานโปรโมชั่น ชั้น 1 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเฟสติวัล เชียงใหม่

การจัดนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ “ย่างพระบาทที่ยาตรา”

ถ่ายทอดเรื่องราวการทรงงานในพื้นที่ภาคเหนือ

ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ครบรอบ 50 ปี

การจัดทำสารคดีโทรทัศน์ “ย่างพระบาทที่ยาตรา”

การประกวดภาพถ่าย “ย่างพระบาทที่ยาตรา”

การประกวดคลิปวิดีโอ “สามร้อยวินาที...เล่าเรื่องพ่อ”

การจัดทำหนังสือเฉลิมพระเกียรติ “ย่างพระบาทที่ยาตรา”



วิริยะประกันภัย  
THE VIRIYAH INSURANCE



## บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)

ขอแสดงความยินดีกับความสำเร็จของ

บัณฑิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รุ่นที่ 48 ทุกคน

แจ้งอุบัติเหตุ

**1557**

ศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์

**0-2239-1557**

[www.viriyah.co.th](http://www.viriyah.co.th)

-ประกันอุบัติเหตุส่วนบุคคล,กลุ่ม

-ประกันภัยอุบัติเหตุการเดินทาง

-ประกันภัยรถยนต์ ภาคสมัครใจ

-ประกันภัยโจรกรรม

-ประกันรถยนต์ พ.ร.บ.

-ประกันอัคคีภัย



editor's talk

# เบ็ดคดี

**Murder (ฆาตกรรม)** คือ การกระทำการฆ่า ซึ่งใครก็ตามที่พลั้งมือฆ่าคนจนถึงแก่ชีวิต เขาผู้นั้นมักถูกตราหน้าเป็นฆาตกร?

**‘อ่างแก้วพลัส’** ฉบับนี้มีความตั้งใจนำเสนอเรื่องราวชีวิตของผู้ที่เคยมีส่วนเกี่ยวข้องกับการฆาตกรรม ไม่ว่าจะเป็นเด็กในสถานพินิจที่ต้องการขอโอกาสให้ตนได้มีพื้นที่ยืนอยู่ในสังคม เช่นคนปกติอีกครั้ง แพทย์ผู้วินิจฉัยโรคที่บางครั้งอาจมีความจำเป็นต้องตัดสินความเป็นความตายแก่คนไข้ บุคคลที่เคยหลงผิดไปกับยาเสพติด หรือแม้แต่คนฆ่าสัตว์ บุคคลเหล่านี้ล้วนแล้วแต่มีเหตุผลหรือปัจจัยที่ทำให้พวกเขาต้องเดินผ่านเส้นทางสายฆาตกรรมทั้งสิ้น ทุกท่านจะได้พบกับชีวิตอีกด้านหนึ่งของคนในสังคมที่ค่อนข้างไม่เคยคาดคิดมาก่อน

เราจึงมีความยินดีอย่างยิ่งที่จะชวนท่านผู้อ่าน ร่วมลุ้นระทึกไปกับเรื่องราวฆาตกรรมตั้งแต่ ‘แผน’ ‘เชื่อ’ ‘พราง’ ‘ฆ่า’ และ ‘เผย’ มาเป็นหัวข้อหลักในการสร้างสรรค์เนื้อหาที่น่าสนใจ สนุกสนาน รวมไปถึงความลึกซึ้ง ปมปริศนาที่ค้างคาใจ และเรื่องราวชวนตื่นเต้นมากมายที่รอคุณพิสูจน์ไปพร้อม ๆ กัน

हररुषा गेवुरमलल

หน้าปก

เมื่อคนเราต่างมีหลายด้าน ภายใต้ใบหน้าที่อาจดูโหดร้ายในสายตาใคร ๆ

อาจซ่อนบางอย่างไว้ ที่ไม่เคยเผยให้ใครเห็น

หากกริดไใบหน้าเพื่อเผยดวงตาสิ่งแทนใจ อาจพบใครอีกคน



เจ้าของ : คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ บรรณาธิการผู้พิมพ์โฆษณา : รศ.ดร.นรินทร์ นำเจริญ

คณะอาจารย์ที่ปรึกษา : รศ.ดร.กวรรณ กฤตวรกาญจน์ อ.สุนันทา แยมทัฬห อ.พิสิทธิ์ ศรีประเสริฐ อ.ธิดา เกตุทัต อ.มณวัฒน์ พงศ์มัจฉา  
วัตถุประสงค์การผลิตนิตยสารอ่างแก้วพลัส

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ปฏิบัติงานตามมาตรฐานวิชาชีพ
2. เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ทางวิชาการหนังสือพิมพ์แก่นักศึกษา
3. เพื่อเป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร
4. เพื่อให้นักศึกษามีความรับผิดชอบและสำนึกที่ดีต่อวิชาชีพ

พิมพ์ที่ บริษัท กล้าคิดกล้าลงดี เลขที่ 206/121 ต.แม่เหียะ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50100 E-Mail : gumlangdee@gmail.com

โทร 081 - 8812109 สำนักงาน : ห้องปฏิบัติการหนังสือพิมพ์และสื่อสิ่งพิมพ์ คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200 โทรศัพท์ : 053 - 942703 ต่อ 306 E-Mail : angkaew.mc.cmu@gmail.com



# Secrets of Healthy



## Beauty



ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม  <http://facebook.com/Ellagen2013>

สนใจติดต่อ  053-410642 , 088-4011271

*Nipadla* นายประสิทธิ์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่



## Balance



ผลิตและจัดจำหน่ายโดย บริษัท ไฟว์ลีฟ จำกัด  
Gynostemma pentaphyllum (Thunb.) Makino  
[www.five-leaf.com](http://www.five-leaf.com) โทรศัพท์ 053-410642

# Conspiracy Team

## ทีมฆาตกรรม



### ผู้บงการ

บรรณาธิการบริหาร / จิราวดี หนูเขต  
บรรณาธิการนิตยสาร / ทรรษา เกษรมาลี

### ผู้วางแผน

บรรณาธิการบทความ / รตนน จิราบุญกรม  
บรรณาธิการศิลปกรรม / เสจชัยรพงษ์ น้าพุด  
บรรณาธิการภาพ / เพ็ชราณัฐ วรรณสาร  
บรรณาธิการโฆษณา / จริญญา โลหะเวช



### ผู้ลงมือ

ฝ่ายศิลปกรรม / ขนิษฐา มยุรกุล  
ฝ่ายศิลปกรรม / นุชจิรา แซ่ฮอง  
ฝ่ายภาพ / พิษรพล ทิววงศ์ษา



### ผู้สมรู้ร่วมคิด

เลขานุการ / เบญญิกิพย์ เทวโอบทมาย  
เทร็กเกอร์ / ภูรินทร์ อินโปธา



### ผู้ทำลายหลักฐาน

ฝ่ายบทความ / สุพิษา สรณประเสริฐ  
ฝ่ายพิสูจน์อักษร / อังคณา อรุโณทยานันท์  
ฝ่ายพิสูจน์อักษร / ศุภณันต์ เวียงชนก



### ผู้ล่อลวง

ฝ่ายจัดการ / กุ๊กชัยนภ สุธรรมวิทย์  
ฝ่ายจัดจำหน่าย / ประเพณิพร เอโกบล





# ห้วมุมศิลป์



ตรงข้ามประตูวิศวะ คลังมช.

จำหน่าย : เครื่องเย็บน วัสดุสำนักงาน อุปกรณ์งานอาร์ต

Tel : 053-328200 เปิดบริการ 08.00 - 23.00 น. ทุกวัน

4 – Editorial and Credit

6 – Team

8 – Contents

# 8

## แพน

9 – แพนดินปืน

10 – กรรมการชีวิต

12 – Successs in Suicide

แพนฆ่าตัวตายให้สำเร็จ

14 – วิธีแปลก ๆ ง่าย ๆ ที่ทำให้ตายได้



# 15

## เชื้อ

16 – ประเพณีผีป่วน่า พิธีฆ่าสังเวย

19 – คนโลกจิต

20 – ประตูลวงผี

22 – Bipolar อารมณ์สองขั้ว

24 – I know you lie รู้กันคนโกหก

25 – The Grimm Brothers

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว



## COVER STORY

28 – เด็กในโลกแห่งพันธุนาการ

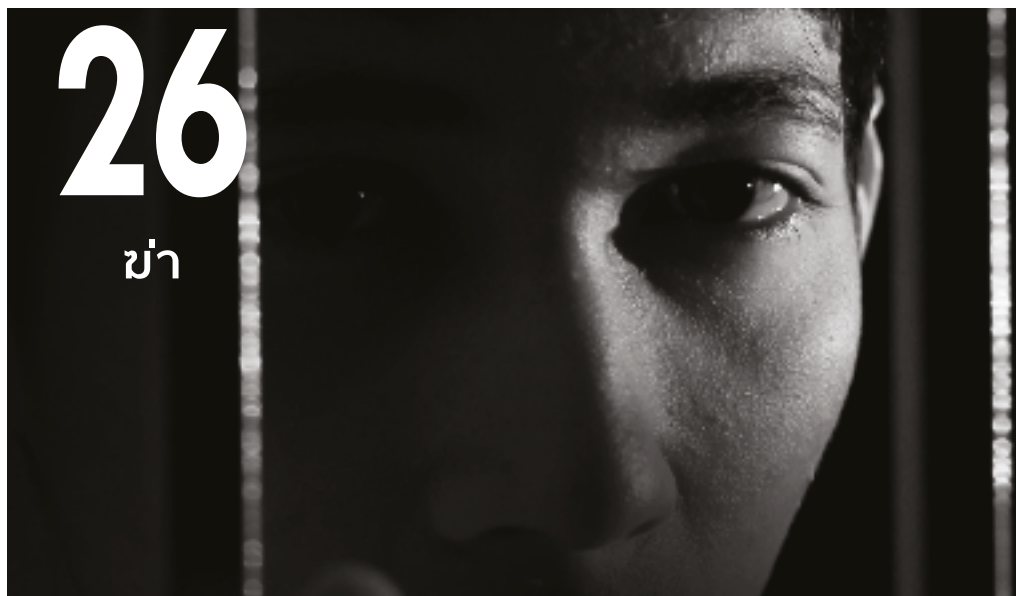
30 – อดีตผู้จ้างวานฆ่า

32 – ตายก่อนเกิด

34 – บทเรียนชีวิตจากคน (เกือบ)  
ติดยา

# 26

## ฆ่า







**WSR**

## เมื่อสัตว์เล่นซ่อนหา

42 – តະក្រិទ្ធាត្ថេយ្យ

44 – อัศวินบุรุษ

## ลายพรางทางอักษร

46 – ไพ่ หญิงสาวที่มากับฤดูแล้ง

## 48 – Beneath the killer mind

## ชีวิตรัก ชีวิตลับของฆาตรกรระดับโลก

62 – ปมรักนวลจวี คดีพิศواسชาตกรรม

## 64 – Collection of Death

66 – ធម្មត្ថកថា

## 68 – ป้องกัน (จิตใจ) ตนเอง



**INBY**

70 – 5 นาที ร้อย

71 – เมนูสังหาร

## 72 – Make Over

## 74 – Recommended books

## 75 – Recommended game

76 – คำสารภาพ

## 78 – Songs of Love

## 79 – Cartoon

## 80 – แบบทดสอบบุคคลิกสองด้าน

## 82 – Help me please

ช่วยฉันทีเรื่องนี้ช่วยได้

84 – ॥ຈັງເກຕຸຈຸກເຈີນ

**70**  
**ENTERTAIN**



66with







Guy Fawkes



# แผนดินปืน

การจู่โจมราชวังหลวงมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ ครั้งหนึ่งในสมัยพระเจ้าเจมส์ที่ 1 แห่งอังกฤษ ก็มีการบริหารราชการบ้านเมืองอย่างไม่เป็นธรรม แผนการล้มล้างการปกครองจึงเกิดขึ้นภายใต้ชื่อ 'แผนดินปืน'

แผนการลอบสังหารพระเจ้าเจมส์ที่ 1 แห่งอังกฤษ หรือ 'แผนดินปืน' (The Gunpowder Plot) ซึ่งก่อนหน้านั้นเรียกว่า 'กบฏดินปืน' เกิดขึ้นราวปี ค.ศ. 1605 โดยกลุ่มผู้วางแผนนี้คือ กาย ฟอคส์ (Guy Fawkes) นักกรบชาวยุโรปชาวอังกฤษร่วมมือกับผู้ที่นับถือนิกายโรมันคาทอลิกจำนวน 13 คน พวกเขามีความคิดอยากให้กลุ่มผู้นับถือนิกายโรมันคาทอลิกในอังกฤษมีเสรีภาพมากขึ้น

กาย ฟอคส์ เคยเข้าร่วมการสู้รบในสงครามอิสรภาพเนเธอร์แลนด์โดยอยู่ฝ่ายสเปนที่นับถือคาทอลิก และสู้รบกับฝ่ายดัตช์ที่เป็นโปรเตสแตนต์ หลังจากสงครามจบลงเขาเดินทางจากเนเธอร์แลนด์ไปยังสเปนเพื่อแสวงหาการสนับสนุนกบฏคาทอลิกแต่ก็ไม่ประสบผลสำเร็จ ต่อมาเขาจึงเดินทางกลับไปยังบ้านเกิดที่อังกฤษ เพื่อสนับสนุนให้กษัตริย์คาทอลิกขึ้นสู่ราชบัลลังก์อังกฤษ ความขัดแย้งทางศาสนาเกิดจากกลุ่มคริสต์ศาสนิกชนนิกายโรมันคาทอลิกไม่พอใจที่พระเจ้าเจมส์ที่ 1 แห่งอังกฤษส่งเสริมนิกายโปรเตสแตนต์ และกวาดล้างกลุ่มนิกายคาทอลิก ดังนั้นเนื่องจากพระเจ้าเจมส์ที่ 1 แห่งอังกฤษนับถือนิกายโปรเตสแตนต์ และทรงบริหารราชการการตามอำเภอใจ ขาดความชอบธรรม มีการจู่โจมราชวังหลวงโง่เง่ากันเกิดขึ้น จนเกิดความระส่ำระสายของระบอบการปกครองเนื่องมาจากเกิดการลุกฮือของผู้ที่ต่อต้านจนกระทั่งมีกบฏต่อต้านและถูกต้องโทษโดยการจำคุก

วันที่ 5 พฤศจิกายน ค.ศ. 1605 กาย ฟอคส์ วางระเบิดในรัฐสภาของอังกฤษ เพราะเป็นวันที่พระเจ้าเจมส์ที่ 1 แห่งอังกฤษจะมาเข้าร่วมประชุมด้วย เขาเป็นผู้รับผิดชอบในเรื่องดินปืนเนื่องจากเป็นผู้มีประสบการณ์ทางด้านการทหารมาก่อน โดยวางแผนเข้าห้องใต้ดินของรัฐสภาเพื่อเก็บดินปืนไว้จำนวน 36 ถัง (ประมาณ 820 กิโลกรัม) เพื่อระเบิดรัฐสภาแห่งนี้ เขาเชื่อว่าถ้าแผนการนี้สำเร็จจะเกิดการเปลี่ยนแปลงประวัติศาสตร์ครั้งยิ่งใหญ่ของอังกฤษอย่างแน่นอน แต่แล้วแผนการกลับรั่วไหลออกไปเสียก่อน เจ้าหน้าที่ได้พบจดหมายที่บอกรายละเอียดแผนการทั้งหมด กาย ฟอคส์จึงถูกจับและถูกทรมานเพื่อให้สารภาพและเผยแพร่รายชื่อผู้สมรู้ร่วมคิดทั้งหมด แล้วจึงถูกแขวนคอในวันที่ 30 มกราคม ค.ศ. 1606

แม้ว่าแผนดินปืนของกาย ฟอคส์ จะไม่สามารถบรรลุผลสำเร็จก็ตาม แต่ชาวอังกฤษก็ยกย่องให้เขาเป็นวีรบุรุษผู้กล้าที่เสียสละต่อต้านความไม่ชอบธรรม โดยทุกวันที่ 5 พฤศจิกายนของทุกปีจะมีการเผารูปสัญลักษณ์แทนตัวกาย ฟอคส์ ที่ทำจากฟางหรือวัสดุต่าง ๆ เพื่อเป็นการระลึกถึงวีรบุรุษผู้นี้





# ...กรรมการ ชีวิต...

ที่มาของภาพ

<http://www.thequietfront.com>

<http://www.bagnewsnotes.com>



‘กฎ’ มีอยู่ในทุกสังคม  
ไม่ว่าจะเป็นสังคม  
ขนาดเล็กของคน  
สองคน หรือสังคม  
ขนาดใหญ่ของ  
คนนับหมื่น  
กฎจะมีความ  
หมายต่อระบบ  
สังคมเสมอ  
ซึ่งการตั้งกฎ  
ขึ้นมานั้นเพื่อที่  
จะบอกให้ผู้คน  
ได้ปฏิบัติตาม  
กฎเหล่านี้เองจะ  
ถูกสร้างขึ้นอย่าง  
เป็นระบบภายในสังคม  
ขนาดใหญ่ และถูกเรียกว่า  
‘กฎหมาย’



ความรุนแรงในครอบครัว  
ต้องระวางโทษจำคุก  
ไม่เกิน 6 เดือน หรือ  
ปรับไม่เกิน 6,000  
บาท หรือทั้งจำทั้ง  
ปรับ ซึ่งคดีมีอายุ  
ความ 3 เดือน  
หลังจากถูก  
กระทำและอยู่  
ในวิสัยและมี  
โอกาสที่จะแจ้ง  
หรือร้องทุกข์ได้  
ซึ่งการเข้าร้องทุกข์  
จะทำได้โดยผู้ถูกกระทำ  
ความรุนแรง หรือผู้ที่  
พบเห็นหรือทราบการกระ  
ทำความรุนแรงในครอบครัวก็ได้  
เพื่อให้พนักงานเจ้าหน้าที่เข้ามาดำเนิน

กฎหมายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้อง  
รู้ และทำความเข้าใจว่าเป็นข้อบังคับหนึ่งในชีวิต  
ประจำวัน ผู้คนจำเป็นต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เราถูก  
สอนกันเสมอมาว่า กฎหมายเป็นตัวแทนของความยุติธรรม เมื่อใดก็ตาม  
ที่มีผู้กระทำความผิดหรือมีผู้ไม่ได้รับความเป็นธรรม กฎหมายจะเป็นผู้  
จัดการหรือช่วยเหลือคนเหล่านั้นได้ แต่ข้อเท็จจริงหนึ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้  
คือ กฎหมายเองไม่ต่างจากกติกาในการเล่นเกมนักอย่างหนึ่ง ย่อมมีช่อง  
ว่างให้ผู้เล่นสามารถหลบเลี่ยง หรือเลือกการกระทำที่ไม่ผิดกติกาแต่ไม่ถูก  
ตรวจสอบ เพื่อให้ง่ายต่อการดำเนินเกมต่อไป

กฎหมายที่ผู้คนในสังคมเลือกจะหลบเลี่ยงหรือกระทำไม่ถูก  
ตรวจสอบ คงหนีไม่พ้นกฎหมายความรุนแรงภายในครอบครัว เนื่องจากเรา  
มักพบเห็นการทำร้ายของคนในครอบครัว หรือระหว่างคู่สมรสอยู่บ่อยครั้ง  
ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะผู้หญิงที่มักจะเป็นฝ่ายถูกสามีทำร้ายทั้งต่อ  
ร่างกายและจิตใจ ซึ่งการหาทางออกโดยไม่พึ่งกฎหมายอาจเป็นการอดทน  
การหนีจากไป หรืออาจรุนแรงถึงขั้นการวางแผนแก้แค้น หรือเอาคืนให้  
ถึงแก่ความตายก็เป็นได้

เพื่อระบับแผนการของเหล่าผู้ถูกทำร้าย จึงจำเป็นอย่างมากที่  
จะสร้างความเข้าใจอันดีต่อกฎหมายคุ้มครองบุคคลในครอบครัวให้แก่ผู้  
ถูกทำร้าย นั่นคือ พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรง  
ในครอบครัว พ.ศ.2550 ซึ่งได้ระบุไว้ในมาตรา 4 วรรค 1 ว่า ผู้ใดกระทำ  
การอันเป็นความรุนแรงในครอบครัว ผู้นั้นกระทำความผิดฐานกระทำ

การต่อไปอย่างไรก็ดี กฎหมายก็คล้ายกับ  
กติกาในการเล่นเกมนักอย่างหนึ่งที่บอกไปข้าง

ต้น ทำให้มีช่องว่างในตัวกฎหมายคุ้มครองนี้ เพียงผู้กระทำ  
มีกำลังทรัพย์มากพอที่จะเสียค่าปรับเพียง 6,000 บาท ก็ทำให้เรื่องราวจบ  
ไป หรือผู้ถูกกระทำอาจเกรงว่าการแจ้งความจะนำภัยมาสู่ตน โดยเฉพาะ  
ผู้หญิงที่ไม่มีรายได้ อาจเกรงว่าหากเรื่องถูกดำเนินคดีตนจะไม่มีเงินในการ  
สร้างตัวหลังจากแยกกับสามี ซึ่งช่องว่างในตัวกฎหมายคุ้มครองเหล่านี้เอง  
เมื่อใดที่เหล่าผู้ถูกกระทำเริ่มมองเห็น ทางออกในการยุติความรุนแรงอาจ  
ไม่ใช่การเข้าพึ่งกฎหมายอีกต่อไป แต่กลับนำเอาช่องว่างเหล่านั้นมาเป็น  
ข้ออ้างในการวางแผนกระทำความรุนแรงเพื่อได้กลับ และอาจเป็นเหตุให้มี  
ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งถึงแก่ความตาย

อย่างไรก็ตาม กฎหมายก็ไม่ใช่กติกากฎของการเล่นเกม กฎหมาย  
ยังคงค่าความเป็นตัวแทนแห่งความยุติธรรมดังเคยได้ยืนมา เมื่อใดก็ตาม  
ที่ผู้คนเลือกจะหลบเลี่ยง หรือเลือกการกระทำที่ไม่ถูกตรวจสอบ จุดจบไม่ได้  
สวยงามดังเช่นการเล่นเกมนักหนึ่ง ปลายทางไม่ใช่ปราสาทแสนสวยที่มีหีบ  
สมบัติมากมาย ไม่มีเหรียญรางวัลแต่ผู้กล้าที่พิชิตยอดเขามิใช่เพียงกฎหมาย  
ที่รอพิพากษาผู้กระทำผิดและคืนความยุติธรรมแก่ผู้ถูกกระทำ ดังนั้นการ  
จะวางแผนเพื่อกระทำความผิดสิ่งหนึ่งเพื่อชดเชยช่องว่างทางกฎหมายจึงเป็น  
สิ่งที่ไม่ควรนัก แม้กฎหมายจะทรงความศักดิ์สิทธิ์ แต่ก็อย่าลืมนึกว่ากฎหมาย  
ถูกออกแบบมาโดยมนุษย์ มนุษย์ย่อมมีข้อบกพร่องเช่นเดียวกับตัวบท  
กฎหมาย

เรื่อง : ھرรหษ กษรรรลล  
ภาพ : ทรรพล ฬรลลลล



# success in suicide

## แผนฆ่าตัวตายให้สำเร็จ

เธอวางแผนฆ่าตัวตายแต่แผนการของเธอ กลับล้มเหลวไม่บรรลุเป้าหมาย เพราะเธอดันไม่ ‘ตาย’ อย่างที่ใจหวังแต่นั้นกลับเป็นจุดเริ่มต้นของแผนการ สร้างชีวิตใหม่ ที่อาจเรียกได้ว่าแท้จริงแล้วเธอ ‘ฆ่าตัวตายได้สำเร็จ’

จามินทร์ ทับทิมไชย หรือ จี๊บ หญิงสาว วัย 21 ปี นักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะศิลปกรรมศาสตร์ สาขาประติมากรรม มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีความ ยินดีอย่างยิ่งที่จะเล่าเรื่องราวชีวิตของเธอ เพื่ออย่างน้อยจะได้เป็นแรงบันดาลใจให้ใครอีกหลาย ๆ คน เธอเล่าว่าสมัยเรียนอยู่ชั้นมัธยม เคยมีเรื่องผิดใจกับ คนคนหนึ่งที่ไม่ยอมบอกกล่าวถึงว่าเป็นใคร แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นทำให้เธอต้องเผชิญกับสภาพจิตใจที่ย่ำแย่ เป็นช่วงจังหวะชีวิตที่เลวร้าย ปัญหานี้กลายเป็นมดที่ บกเลิกลงในใจ และเริ่มบั่นทอนพลังในการอยากมีชีวิต ลงทีละน้อย จนในที่สุดเธอตัดสินใจยุติความรู้สึกนี้ ด้วยการวางแผนฆ่าตัวตาย

หลังจากนอนคิดมาทั้งคืน จี๊บเริ่มดำเนินการ ตามแผน รุ่งเช้าเธอคว้าน้ำยาล้างจานใส่กระป๋านนักเรียน ขึ้นรถแท็กซี่ ลงรถกลางทาง เพื่อซื้อชาเขียวที่ร้านสะดวกซื้อมาผสมน้ำยาล้างจาน เดินไปได้สะพาน และดื่ม ของเหลวผลิตชีวิตในขวดนั้น



แต่จ๊อบก็ต้องผิดหวังเมื่อมีสติล้มตาขึ้น มาแล้วพบว่าตัวเองนอนอยู่ในโรงพยาบาล ไม่ใช่ดินแดนแสนไกลในจินตนาการ ใบหน้าแรกที่พบไม่ใช่ใครที่โหดเหี้ยม คือพ่อบังเกิดเกล้า คนที่ทำให้เธอคิดในได้ทันทีว่า เธอจะจากเขาไปได้จริง ๆ หรือ มันคงแยถ้าครอบครัวของเธอตกย่ำการกระทำครั้งนี้ด้วยการตำหนิแต่พวกเขากลับพาเธอก้าวเดินไปด้วยรอยยิ้ม

ถึงแม้แผนการฆ่าตัวตายในครั้งนั้นจะล้มเหลว ไม่ประสบความสำเร็จ แต่มันกลับนำมาซึ่งพลังในการสร้างชีวิตใหม่ และแผนการเปลี่ยนชีวิตในครั้งนี้จึงได้ถือกำเนิดขึ้น

เธอเปลี่ยนตัวเองจากคนเดิมที่เคยเก็บคำพูดคนอื่นมาเป็นอารมณ์ จมปลักอยู่กับคำพูดไม่กี่คำ มีชีวิตที่ไม่เป็นอิสระจากกำแพง คำพูดที่เธอเป็นผู้สร้างมันขึ้นมาเอง เปลี่ยนเป็นคนที่ยืดหยุ่นได้มากขึ้น จ๊อบค้นหาสิ่งที่อยากทำ เริ่มทบทวนสิ่งที่ชอบจนแน่ใจว่าสิ่งนั้นคือศิลปะ จึงหันหน้ามาสนใจศิลปะมากขึ้น เธอศึกษาขั้นตอนวิธี เทคนิค รวมถึงฝึกใช้ความคิดอย่างมีสติจากการปั้น เธอหลงใหลโลก 3 มิติที่สามารถจับต้อง สัมผัสได้ ให้ความรู้สึกได้ชัดเจนเหมือนจริง และสวยงาม

เธอได้ค้นพบแนวคิดและแนวทางที่เธอใช้ยึดถือ จ๊อบเชื่อว่าศิลปะไม่เพียงจรรโลงจิตใจมนุษย์ แต่สามารถจรรโลงโลกได้อีกด้วย ศิลปะสามารถสร้างสมาธิได้ และเป็นเสมือนประตูที่พาเธอไปยังโลกแห่งอิสระทางจินตนาการ เป็นความมหัศจรรย์ที่เธอพร้อมจะใช้ทั้งชีวิตไปกับมัน และท้ายสุดเธอค้นพบตัวเอง เธอมีความมุ่งมั่นและสัญญากับตัวเองว่า สักวันเธอจะเป็นประติมากรหญิงให้ได้



จ๊อบแกะสลักไม้เพื่อทำงานประติมากรรม

ปัจจุบันเธอใช้ชีวิตโดยมีศรัทธา มีความเชื่อในสิ่งที่ทำ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เห็นคุณค่าของการมีชีวิต มีจุดมุ่งหมายชัดเจน และที่สำคัญคือมีความสุข การฆ่าตัวตายเป็นเรื่องในความจริงจำที่ยังคอยย้ำถึงเส้นทางการเดินทางของชีวิตว่าตอนนี้เธอยืนอยู่จุดไหน แม้ว่าการเดินทางที่ผ่านมาจะมีอุปสรรค แต่ตอนนี้เธอพร้อมจะรับมือ

เธอกล่าวว่าการฆ่าตัวตายเปรียบเสมือนจุดต่างบนผิว เป็นรอยแผลเป็นที่คอยตอกย้ำให้จำเรื่องในอดีต และเป็นเครื่องเตือนสติในการใช้ชีวิตของเธอตลอดเวลา รวมถึงคอยย้ำความสำเร็จในการฆ่าตัวตายคนเดิมได้อย่างถาวร

การตายแล้วเกิดใหม่ในครั้งนี้คือความ “วิเศษ” มันทำให้เธอรู้สึกถึงชีวิตที่มีค่ามากกว่า จะเอาไปทิ้งเพื่อหนีปัญหา เธอหันมาทำร้ายความสุขตัวเอง แถมทำลายความสุขของคนที่ยรักเธอ

จากวันนั้นเธอได้บอกลาตัวเองคนเดิมและต้อนรับตัวเองคนใหม่อย่างเป็นทางการ

ต้องขอบคุณแผนการฆ่าตัวตายในครั้งนั้น ที่ได้สร้างแผนการกำเนิดเธอคนใหม่ในครั้งนี้

สำหรับใครก็ตามที่ชีวิตประสบปัญหา เริ่มท้อแท้ หหมดกำลังใจในการมีชีวิตต่อการฆ่าตัวตายไม่ใช่ทางออกที่ดีที่สุด อย่าให้การฆ่าตัวตายเป็นหนึ่งในตัวเลือกที่คุณคิดไว้ในใจ เพราะคุณอาจจะไม่ใช่ใครที่เธอทุกอย่างอยู่ที่ใจ หากเธอพร้อมจะเปลี่ยนเป็นคนใหม่ เพียงแค่คุณวาดภาพคุณคนใหม่ไว้ในใจ มุ่งมั่นและพยายามเปลี่ยนแปลงตนเอง ไม่ช้าคุณก็จะได้พบเขาคนนั้นอย่างแน่นอน

ขอแสดงความยินดีล่วงหน้ากับความสำเร็จและยินดีที่ได้รู้จักคุณคนใหม่ในแบบที่ใจโลกว่าเดิม

**“การฆ่าตัวตายเปรียบเสมือนจุดต่างบนผิว  
เป็นรอยแผลเป็นที่คอยตอกย้ำให้จำเรื่องในอดีต  
และเป็นเครื่องเตือนสติในการใช้ชีวิตของเธอตลอดเวลา”**

DUMB WAYS  
to  
DIE

Tangerine Kitty

# วิธี แหมลก ๆ ง่าบ ๆ ที่ทำได้

เรื่อง : อังคนา อรุณทยานันท์

Dumb Ways To Die เป็นโฆษณาณรงค์ในเรื่องความปลอดภัยของระบบรถไฟใต้ดิน ณ นครเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย และได้รับรางวัลมากที่สุดในเทศกาลประกวดงานโฆษณาระดับโลก Cannes Lions 2013 ณ เมืองคานส์ ประเทศฝรั่งเศส โดยได้รับ 5 รางวัลกรังปรีซ์ (Grand Prix) จากการประกวดประเภท Film, Integrated, Direct, PR และ Radio และอีกหลายรางวัลในแวดวงโฆษณา Dumb Ways To Die ผลิตโดยบริษัทตัวแทนโฆษณา (Advertising Agency) ชื่อดัง McCaNN Melbourne ซึ่งต้องการสื่อสารในเรื่องความปลอดภัยผ่านความสนุกสนาน แทนความน่ากลัว เพื่อให้สามารถเข้าถึงกลุ่มวัยรุ่นได้ โดยประเด็นสำคัญคือ ต้องการให้เกิดการบอกต่อและเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรม

โฆษณาเพลงประกอบแอนิเมชันนำเสนอรูปแบบตัวการ์ตูนมากมาย ซึ่งแต่ละตัวจะได้รับอุบัติเหตุจากเหตุการณ์ต่าง ๆ จนเสียชีวิตจากการเล่นพิเรนทร์โดยไม่คิดไตร่ตรอง เช่น จุดไฟบนหัวตัวเอง รับประทานยาหมอมดาอยู่ เป็นต้น นอกจากการเสียชีวิตจากการเล่นพิเรนทร์ซึ่งไม่น่าจะมีใครทำแล้ว ช่วงท้ายของชิ้นงานก็เป็นการนำเสนอพฤติกรรมเสี่ยง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุจากรถไฟใต้ดินทั้งการยืนชิดขอบชานชาลา การข้ามรั้วข้ามป้ายกันชนรถไฟกำลังผ่านโดยเนื้อเพลงบอกว่าเป็นวิธีการเสียชีวิตที่โง่กว่าการเล่นพิเรนทร์ต่าง ๆ เสียอีก

จากความหมายของเนื้อเพลงนับได้ว่าเป็นภัยอันตรายที่ไม่คิดว่าจะสามารถเกิดขึ้นได้แต่ก็สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ถ้าเรายังใช้ชีวิตอย่างไม่ใส่ใจในการคิดไตร่ตรองทุกการกระทำอย่างรอบคอบ ดังนั้นควรตระหนักถึงการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยและตั้งมั่นด้วยความไม่ประมาทอันอาจนำไปสู่ความเสียหายไปตลอดชีวิต

Dumb ways to die, so many dumb ways to die

Keep a rattlesnake as pet  
Sell both the kidneys on the internet  
Eat a tube of superglue  
"I wonder what's this red button do?"

Dumb ways to die, so many dumb ways to die

Dress up like a moose during hunting season  
Disturb a nest of wasps for no good reason  
Stand on the edge of a train station platform  
Drive around the boom gates at a level crossing  
Run across the tracks between the platforms  
They may not rhyme but they're quite possibly

Dumbest ways to die ie  
Dumbest ways to die  
Dumbest ways to die  
So many dumb

So many dumb ways to die  
Be safe around trains. A message from Metro.

ฟังเพลงและดูคลิปฉบับเต็มได้ที่

[www.dumbwaystodie.com](http://www.dumbwaystodie.com)





แม้วันนี้คนเมือง หรือคนพื้นถิ่นภาคเหนือ จะรับ  
พุทธศาสนาเป็นหลักยึดในวิถีชีวิตแต่ความเชื่อดั้งเดิมก็ยังคง  
ดำรงอยู่ ผสมผสานเป็นหนึ่งเดียวกับพุทธศาสนาจากอดีตสืบ  
มาถึงปัจจุบัน ความเชื่อดั้งเดิมนั้นคือการนับถือผีของชาว  
ล้านนา โดยเฉพาะผีบรรพบุรุษ ผีปู่ย่า หรือปู่แสะย่าแสะ ที่คอย  
ปกปักรักษาลูกหลานในบ้านเมืองให้รอดพ้นจากภัยอันตรายทั้งปวง

# พิธีฆ่าสังเวย

1 รุ่งสางของวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 9 เหนือ  
(วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 7 ภาคกลางหรือประมาณ  
เดือนมิถุนายน) บริเวณเชิงเขาป่าดอยคำ  
ด้านตะวันออกของตำบลแม่เหียะ อำเภอ  
เมือง จังหวัดเชียงใหม่ ควายนุ่มเขายาว  
เพียงหูกงมมายังได้ต้นไม้ใหญ่ เพชรฆาต  
เงื้อมหาด้ามยาว ย่างสามขุมเข้าหาควายที่  
กำลังตื่นทรนทรายราวกับรู้ชะตากรรม

ฮึก!!! หอกเสียบแทงเข้าที่คอควาย  
เคราะห์ร้าย เลือดควายสีแดงสดไหลรินสู่  
ภาชนะรองรับ พร้อมกับการสั่นลมหายใจของ  
สัตว์โลก ที่กลายเป็นเครื่องเซ่นสังเวยให้แก่ดวง  
วิญญาณของปู่แสะย่าแสะ





“ ถ้าบ่หื้อกินคน  
ก็ขอกินควายปีละตัวเต๊อะ  
แล้วจะฮักษามนุษย์และศาสนา  
หื้อเถิงห้าพันปี ”

ภาพพระพุทธรูปพระพุทธรูปเจ้า  
โปรดสัตว์ (ปางห้ามญาติ) พร้อมอัครสาวก  
ทั้งสองข้างสูงเด่นเป็นสง่าอยู่บนต้นไม้ใหญ่  
โบกสะบัดพลั่วไหวแกว่งไปมาราวกับภาพ  
มีชีวิต เสียงสวดอาราธนาศีล 5 ดังขึ้น  
ท่ามกลางบรรยากาศของผู้คนจากทั่วสารทิศ  
นั่งก้มหน้าก้มตาประนมมือล้อมลานพิธี  
(ลานเลี้ยงคง) ก่อนที่เสียงบรรเลงจากเครื่อง  
ดนตรีพื้นเมืองจะค่อย ๆ ประโคมดังราว  
มนต์สะกดให้ทุกคนจับจ้องอยู่กับพิธีกรรม  
ตรงหน้าโดยมิอาจละสายตาได้

ควายรุ่นไริฎญาดน เขายาวเท่าหู  
กีบเท้าสั้นน้ำผึ้ง (กีบเผ็ง) นอนแผ่หราอาบเลือด  
อยู่กลางลานพิธี เครื่องในถูกชำแหละแขวน  
ไว้โดยรอบ ศาลเพียงตาจำนวน 12 ศาล เต็ม  
ไปด้วยเครื่องพิธีกรรมทั้งสุรา กล้วย อ้อย  
มะพร้าว หมากพลู ข้าวตอกดอกไม้

ร่างทรง หรือ ‘ม้าขี่’ เดินเยื้องกราย  
ไปหยิบอาหารจากกระทงในปราสาทหรือศาล  
ทั้ง 12 มากินอย่างละเล็กละน้อย ก่อนขึ้นไปนั่ง  
บนหลังควาย และโยกหัวควายไปมาพร้อมกับ  
เคี้ยวเนื้อสดและดื่มสุรา เมื่ออิ่มหนำสำราญ  
แล้วจึงนำท่อนไม้มาแสดงท่าคะพิน หลังจาก  
นั้นร่างทรงจะล้มตัวลงนอนกับพื้น และฟื้นขึ้น  
มาเป็นปกติอีกครั้ง

หลายคนอาจสงสัยว่าพิธีกรรมดัง  
กล่าวคืออะไร และเพราะเหตุใดจึงจำเป็นต้อง  
เช่นให้ชีวิตควายที่หลายคนมองว่าเป็นการ  
กระทำอันโหดร้ายทารุณ... คำตอบของ  
คำถามเหล่านี้มีที่มาจากเรื่องเล่าในตำนาน  
ซึ่งผ่านมาแล้วกว่าสิบศตวรรษ



ควายรุ่นไริฎญาดนนอนกลางลานพิธีเลี้ยงคง (ภาพเล็ก)  
เครื่องพิธีกรรม (ภาพใหญ่)

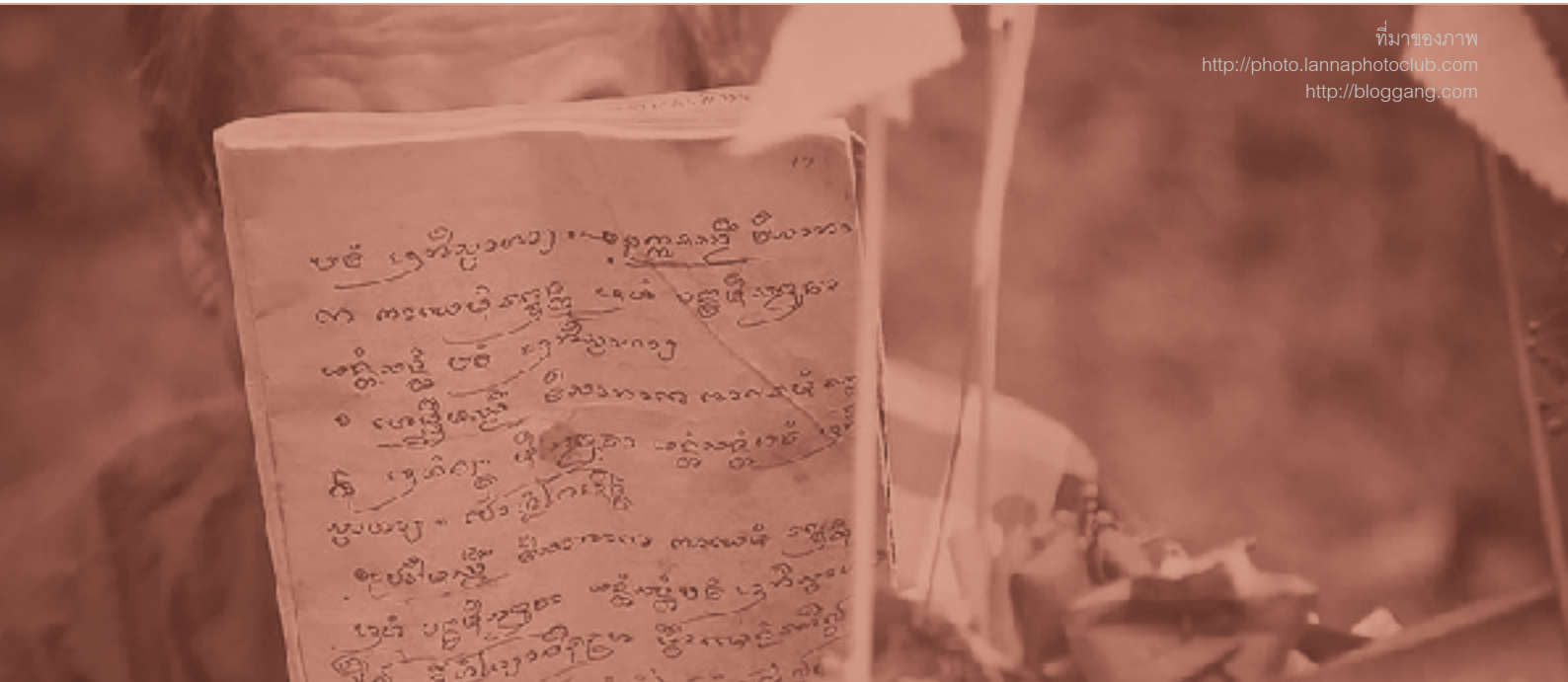
2 ย้อนกลับไปสมัยอดีตกาล ปางเมื่อพระพุทธเจ้าจะโปรดสัตว์ทั้งหลาย เทวดา อินทร์ พรหม ต่างยินดีสาธุการยิ่งนัก เลยกินบาลให้ฝนหาเงินหาทองไหลมาเทมาบนพื้นดินดอย กลายเป็นที่เรียกขานกันว่า ‘ดอยคำ’ ในเวลาต่อมา

ครั้นปลายพุทธศตวรรษที่ 11 ยักษ์สองผิวเมียบได้เดินทางมาตั้งนิวาสสถานบริเวณหลังดอยคำ เมือง ‘บุพพนคร’ ซึ่งเป็นถิ่นอาศัย

หลังจากที่พระพุทธรองค์แสดงธรรมเทศนาเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงตรัสว่า “ต่อแต่นี้ไปจงอย่าได้กินมนุษย์อีกเนื้อ” ยักษ์สองผิวเมียบยอมสมทาทินสืบทอด แต่ขอความเมตตาว่า “ถ้าบ่หื้อกินคนก็ขอกินควายปีละตัวเดี๋ยวละแล้วจะรักษามนุษย์และศาสนาหื้อถึงห้าพันปี”

นับแต่นั้นเป็นต้นมาจึงเกิดพิธีเช่นดวงวิญญาณที่เรียกว่า “ประเพณีเลี้ยงดง” หรือ

มีผู้กล่าวไว้ว่า “มนุษย์อยู่ได้ด้วยแรงศรัทธาและความเชื่อ” ไม่มีผู้ใดทราบว่าย่าและย่ามีตัวตนแท้จริงไหม ไม่มีใครรับประกันได้ว่าย่าและย่าจะคุ้มครองบ้านเมืองตลอดไป หากประเพณีเลี้ยงผีที่ไม่มีเหตุผลรูปธรรมใด ๆ มารองรับ กลับสามารถทำให้คนจำนวนมากที่มาร่วมพิธีเกิดพลังและแรงใจอย่างประหลาด... บางทีแค่ความสุขใจอาจเพียงพอแล้วสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่วุ่นวายเชกเช่นปัจจุบัน



ที่มาของภาพ  
<http://photo.lannaphotoclub.com>  
<http://bloggang.com>

ของชาวลัวะ ตั้งอยู่ระหว่างแม่น้ำปิงและดอยฮ้อยช้าง พระพุทธรองค์ได้มีพุทธทำนายว่า ในภายภาคหน้า เมืองของชาวลัวะแห่งนี้จะได้ชื่อว่า “เมืองซีใหม่” (ต่อมาเพี้ยนเป็น ‘เซียงใหม่’) ชาวมืองทั้งหลายเรียกยักษ์สองตนนี้ว่า ‘ปู่แสะ’ (ยักษ์จิคำ) และ ‘ย่าแสะ’ (ยักษ์ตาเขียว) ทั้งคู่กินเนื้อมนุษย์เป็นอาหาร ทำให้ชาวมืองประสบความเดือดร้อนและต้องพากันอพยพหลบหนี เมื่อพระพุทธเจ้าทราบด้วยญาณพิเศษของพระองค์ จึงทรงเสด็จสู่บุพพนครเพื่อแสดงธรรมโปรดยักษ์ทั้งสองตน

ทันทีที่พระพุทธองค์เสด็จมาถึงและแผ่เมตตา พระบารมีและบุญญาธิการของพระองค์ทำให้กระแสน้ำของยักษ์ทั้งสองตนอ่อนลง ทั้งคู่ก็มลงกราบแทบพระบาทของพระพุทธองค์ด้วยความเลื่อมใส

‘การเลี้ยงผีปู่แสะย่าแสะ’ บรรพบุรุษของชาวลัวะบริเวณป่าเชิงเขาดอยคำในเดือนเก้าออกของล้านนา ด้วยศรัทธาและความเชื่อที่ว่าปู่แสะย่าแสะจะคอยปกป้องรักษาบ้านเมืองและศาสนาให้คงอยู่อย่างสงบสุขสืบไป

3 ประเพณีเลี้ยงดงในปัจจุบันไม่ได้เป็นเพียงพิธีกรรมของชาวบ้านล้านนาที่อาศัยในบริเวณดอยคำเท่านั้น หากคนทั่วไปยังสามารถเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในพิธี เพื่อรับรู้ถึงการมีอยู่ของความเชื่อความศรัทธาในดวงวิญญาณของปู่แสะย่าแสะ และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของคนในชุมชน ในวันที่หลายคนต่างนึกถึงเพียงผลประโยชน์ของตนเอง

การกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยและคำอาราธนาศีลห้า  
ก่อนเริ่มพิธีเลี้ยงดงผีปู่แสะย่าแสะ

แต่ ‘พิธีปู่แสะย่าแสะ’  
ความเชื่อและศรัทธา  
ที่แลกมาด้วย

‘ชีวิต’



# PSYCHOSIS

เรื่อง : สุพิชา สวงประเสริฐ

## คน โลก จิต

‘ฆาตกร’ คำแทนตัวที่สังคมตราความหมายไว้ว่าเป็นคนโหดร้ายป่าเถื่อนไร้ศีลธรรม คนที่สามารถฆ่าคนได้โดยไม่มีความรู้สึกใด ๆ แต่เคยมีใครตั้งคำถามกับการกระทำของพวกเขาบ้างไหมว่า เขาทำด้วยเหตุใด หรือเขาต้องเผชิญอะไรมาบ้างถึงต้องทำแบบนี้ ทุกการกระทำมักมีเหตุผลในตัวอยู่เสมอ เช่นเดียวกับผู้ถูกกล่าวหาว่าเป็นฆาตกร เขาอาจมีเหตุผลอะไรบางอย่าง

นักจิตวิทยาเชื่อว่าพฤติกรรมของคนเป็นสิ่งที่ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่ในวัยเด็ก คนที่มีอารมณ์รุนแรง หรือชอบทำร้ายผู้อื่นอาจเกิดจากการเลี้ยงดูของครอบครัวที่ทำให้เด็กมีบาดแผลในใจ พอเติบโตเป็นผู้ใหญ่บาดแผลก็ยังคงอยู่ในจิตใจโดยเจ้าตัวก็อาจไม่รู้ แต่เมื่อมีเรื่องกระทบความรู้สึก ประสบการณ์ที่เคยเผชิญครั้งอดีตก็ถูกปลุกขึ้นมาเป็นแรงผลักดันอันทรงพลังภายในใจ ซึ่งยากต่อการควบคุม ก่อให้เกิดความเชื่อว่าการฆ่าเป็นทางออกที่ดีที่สุดโดยไม่คิดว่าเป็นเรื่องผิด ทำให้นำไปสู่การลงมือในที่สุด

ผศ.ดร.ธีรพรรณ ธีระพงษ์ อาจารย์ภาควิชามานุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า “คนกลุ่มนี้ส่วนมากมักถูกทำร้ายมาก่อนจนพวกเขารู้สึกผิดหวังหรือไม่ไว้วางใจมนุษย์ พวกเขาจะมีความแค้นหรือความไม่พอใจอยู่ภายในใจ และรู้สึกว่าต้องตอบแทนโลกนี้เหมือนที่โลกใบนี้เคยทำกับเขา”

เมื่อความมืดครอบงำจิตใจจนยากเกินควบคุม พวกเขาไม่เห็นภาพความเจ็บปวดของเหยื่อ ไม่ได้ยินแม้กระทั่งเสียงร้องขอความเห็นใจ ไร้ความรู้สึกผิดใดๆ มีเพียงความสามัคคีที่ได้ทำในสิ่งที่ตนเคยได้รับ การกระทำอันแสนโหดร้ายจากสายตาค้นออกจึงมองพวกเขาว่าเป็น พวกโรคจิตที่ชื่นชอบความรุนแรง

ถ้าหากจะสรุปว่าฆาตกรคือ ‘คนโรคจิต’ อาจจะเป็นการด่วนสรุปเกินไป เพราะโรคจิตนั้นมีหลายประเภทแตกต่างกันไปตามระดับความรุนแรง อีกทั้งคนโรคจิตในความหมายของจิตแพทย์กับคนธรรมดา ก็ไม่เหมือนกัน ซึ่งผศ.ดร.ธีรพรรณอธิบายว่า คนโรคจิตไม่จำเป็นต้องทำร้ายคนอื่นเสมอไป พวกเขาแค่เป็นคนที่หลุดจากโลกความเป็นจริงและล่องลอยอยู่ในโลกจินตนาการเท่านั้น

“คนโรคจิตทางวิชาการคือพวกที่ไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติเหมือนคนทั่วไปได้ เขาจะหลุดออกจากโลกความเป็นจริง ไม่ดูแลตนเอง ไม่อาบน้ำ ไม่นอน หูแว่ว ประสาทหลอน แต่คนโรคจิตที่สังคมพูดถึงอาจหมายถึงพวกคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้เท่านั้น”

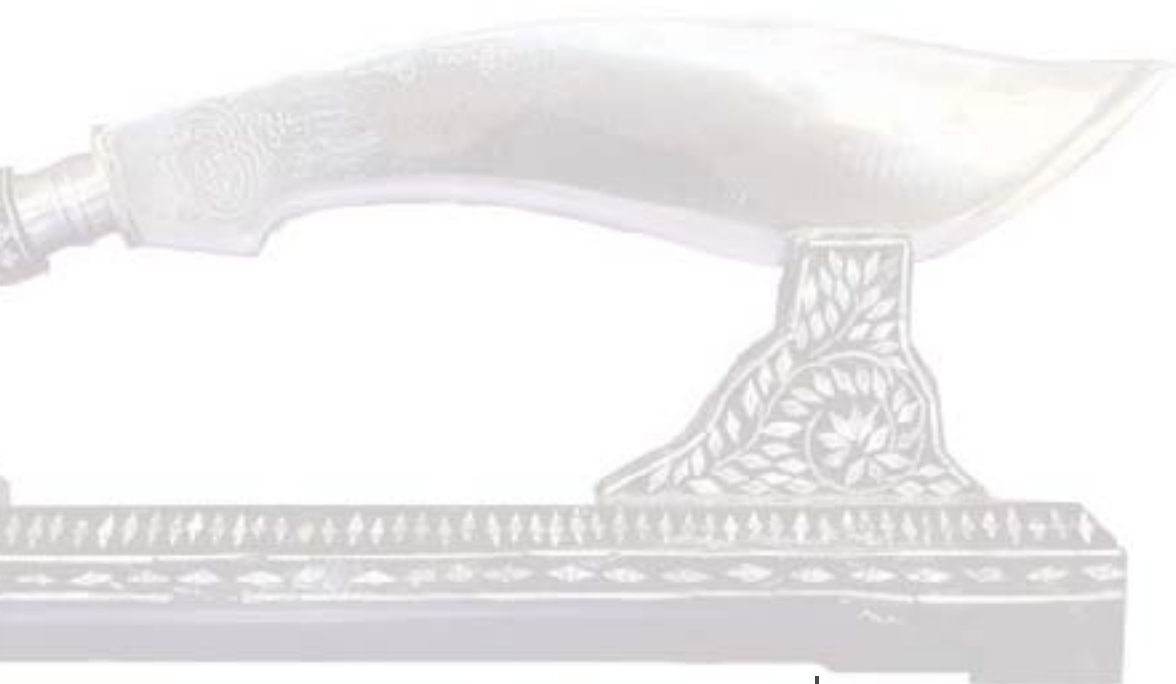
เมื่อคน ๆ หนึ่งถูกบีบคั้น ถูกทำทารุณกรรมไม่ว่าจะด้วยทางวาจาหรือการกระทำมันจึงไม่ต่างจากการสร้างบาดแผลฝังลึกให้กับเขา ผังตั้งอยู่ในส่วนลึกของจิตใจคอยจนกระทั่งถึงวันที่เขาตัดสินใจรักษาบาดแผลนั้นด้วยการฆาตกรรม



# ประตูลวงผี

หากผู้ใดฆ่าตัวตายในบ้านตามความเชื่อล้านนาจะไม่อนุญาตให้นำศพออกทางประตูบ้านพระอานนท์เจ้าอาวาสวัดลุ่มช้าง จังหวัดเชียงใหม่ ได้กล่าวถึงที่มาของความเชื่ออันยาวนานนี้ว่า เนื่องจากบุคคลในราชวงศ์ล้านนาที่พำนักในเชียงใหม่ต้องนำพระศพไปประกอบพิธีที่วัดโลกโมฬี เมื่อประมาณ 500 ปีก่อนพระนางจันทรประภาจึงได้เจาะกำแพงเมืองเพื่อนำพระศพพระเมืองเกษเกล้าออกทางหน้าวัดมณเฑียรและนำไปเผายังวัดโลกโมฬี ทั้งนี้หากนำออกทางประตูสวนปรุง (ประตูผีหรือประตูนำศพออก) จะมีระยะทางที่ไกลและสิ้นเปลืองเวลา อนึ่งประตูเมืองเชียงใหม่ทั้ง 4 มีวัตถุประสงค์ในการสร้างที่เป็นสิริมงคลและไม่มีสุสานภายในเมืองเพื่อปิดเผ่าความชั่วร้ายจึงต้องเจาะทางออกสำหรับคนตายหรือมีประตูเฉพาะเช่นเดียวกับวิญญาณของผู้ที่ฆ่าตัวตายซึ่งถูกเชื่อว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีจึงจำเป็นต้องนำออกทางประตูหลอกเพื่อป้องกันไม่ให้วิญญาณหวนกลับมายังบ้าน หลังจากนั้น ทว่าหากจะเล่าเข้าขั้นตอนของพิธีการคงต้องกล่าวถึงบ้านล้านนาโบราณโดยสังเขปก่อนว่า ลักษณะของบ้านเป็นบ้านชั้นเดียวยกพื้นสูงทำจากไม้หรือมุงด้วยหญ้าคา หลังคาประกอบมาจากไม้กระดานหรือกระเบื้องมีสัญลักษณ์กาแลคล้ายกากบาทอยู่บนมุมสันหลังคาไว้ป้องกันภูติผีปีศาจ ความชั่วร้ายไม่ให้เข้ามาใกล้ร่างกาย

ในการนำศพมาตัวตายออกจากบ้าน พระอานนท์ได้เล่าถึงขั้นตอนสำหรับกรณีทั่วไปว่า จะใช้การเจาะช่องตรงพื้นบ้าน จัดไม้เอกเพื่อนำศพหย่อนลงมา หรือเจาะฝาบ้านเพื่อเคลื่อนย้ายศพออกทางผนัง ในพิธีจะมีน้ำส้มป่อยผสมน้ำอุ่นใส่หม้อดินรดตามศพขณะที่นำศพออก เมื่อพ้นบ้านจะโยนหม้อดินให้แตกทันที เพราะเชื่อว่ามีน้ำส้มป่อยช่วยชะล้างความเป็นอัมปมงคล น้ำอุ่นคือน้ำบริสุทธิ์ที่ไม่มีสิ่งมีชีวิต ไรหรือสิ่งอื่น ๆ เจือปน อีกทั้งการโยนหม้อดินคือการแตกดับสลายไปของวิญญาณ ในกรณีศพที่ผูกคอตาย คนตัดเชือกแขวนคอต้องเป็นพระ กำนันหรือผู้ใหญ่บ้าน อนึ่งกำนัน ผู้ใหญ่บ้านในสมัยก่อนเคยบวชเป็นพระซึ่งเป็นผู้บรรลุมรรคธรรม จึงมีพลังต่อกรกับวิญญาณ หากว่าหาไม่ได้จะใช้บุคคลธรรมดา จากนั้นให้ใช้มีดหมอซึ่งเป็นมีดที่ถูกปลุกเสกลงอักขระตัดเชือกแล้วพินคานเพื่อเป็นการข่มผี ในกรณีฆ่าตัวตายแบบตายทั้งกลม จะต้องนำออกทางพื้นบ้านและต้องรื้อบ้านแล้วปลูกใหม่เท่านั้น





- ▲ บ้านล้านนา
- ◀ ห้องนอนล้านนา
- ▼ สะตวงเครื่องสี่



ลำดับต่อมาเข้าสู่พิธีสูดถอน สำหรับงานอวมงคลจะนิยมใช้เลขคู่ การสวดจึงนิมนต์พระ 4 หรือ 6 รูปตามแต่สะตวง ของที่ใช้ในพิธีคือ สะตวง 4 ชุด ในสะตวงประกอบด้วย กล้วย อ้อย กรวย (สว) ดอกไม้ น้ำ รูป 4 ดอก เทียน 4 เล่ม เรียกว่า สะตวงเครื่อง 4 รอบสะตวงปักช่อขาวไว้ 4 มุม และมีชุดชั้นตั้งหรือชั้น 32 ประกอบด้วย หมาก สววยพลูดอกไม้ เงิน อย่างละ 32 ชิ้น ข้าวเปลือก ข้าวสาร ฝ้าขาวและฝ้าแดง อนึ่ง เลข 32 เปรียบเสมือนลักษณะคนที่ครบ 32 ประการ ลำดับแรกทุกคนต้องไหว้ชั้นตั้งเพื่ออันเชิญครูมาปกป้องรักษา จากนั้นให้พระรับศีลแล้วจึงเข้าสู่การสูดถอนโดยนำชั้นตั้งไปประเคนให้พระ นำสะตวงตั้งเรียงกัน 4 มุม ลำดับสุดท้ายเก็บชั้นตั้งและสะตวงนำไปไว้นอกเขตรั้วบ้าน เหมือนเป็นการถอนสิ่งไม่ดีออกไปจากบ้าน สิ่งสำคัญคือต้องตั้งโองสพทำพิธีไว้นอกบ้านเสมอ

ในสภาพการณ์ปัจจุบันที่วัสดุอุปกรณ์สร้างบ้านได้แปรเปลี่ยนจากบ้านไม้ กลายเป็นอิฐเป็นปูน หมู่บ้านในเชียงใหม่ที่ยังสืบสานพิธีการมาจนถึงปัจจุบันได้ประกอบพิธีโดยตัดชั้นตอนให้เหลือเพียงพิธีสูดถอนและอนุโลมให้นำศพออกทางหลังบ้านไปประกอบพิธีที่วัด หรือศาลาประจำหมู่บ้านแทน หากที่บ้านมีประตูหน้าบ้านบานเดียวอนุโลมให้นำออกประตูนั้นได้ ส่วนกรณีคนผูกคอตายที่ใช้มีดหมอ ปัจจุบันจะใช้มีดอิตัดตัดเชือกแทน



ที่มาของภาพ

<http://art-culture.cmu.ac.th>

<http://board.postjung.com>

<http://www.klongdigital.com>

<http://www.prcmu.cmu.ac.th>

# Bipolar

## อารมณ์สองขั้ว



โรคไบโพลาร์ (Bipolar Disorder) หรือโรคอารมณ์สองขั้วนั้นเป็นโรคทางจิตเภทอย่างหนึ่ง หากจะพูดให้เข้าใจได้ง่ายคือเป็นโรคอารมณ์แปรปรวนที่เกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน บุคคลที่เป็นโรคนี้จะมีความผิดปกติทางด้านอารมณ์ สังเกตได้จากภาวะอารมณ์ที่ไม่มั่นคง บางเวลาอารมณ์ดีผิดปกติ บางเวลาก็ก้าวร้าวคลุ้มคลั่งอย่างไม่มีสาเหตุ หรือบางขณะก็ซึมเศร้าเบื่อหน่าย ทางแพทย์เรียกอาการเหล่านี้ว่า Depressive Episode (ภาวะซึมเศร้า) หมายถึงภาวะที่อยู่ในอารมณ์ซึมเศร้า และ Manic Episode หรือ Mania (ภาวะที่ตรงข้ามกับซึมเศร้า) หมายถึงภาวะที่อยู่ในอารมณ์ดีผิดปกติ

### สาเหตุของโรค

1. **ปัจจัยทางชีวภาพ** ได้แก่ ความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมองที่ไม่สมดุล ความผิดปกติของระบบฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย รวมไปถึงความผิดปกติของการทำงานของสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ด้วย

2. **ปัจจัยทางจิตสังคม** เช่น การที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียดและปัญหาต่าง ๆ ภายในชีวิตได้ อย่างไรก็ตาม ปัจจัยทางสังคมไม่ใช่สาเหตุของโรคโดยตรง แต่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้โรคแสดงอาการได้

3. **ปัจจัยทางพันธุกรรม** จากการ research newsletter ของ NARSAD พบว่า หากบุคคลใดมีสมาชิกครอบครัวที่เป็นโรคไบโพลาร์หรือโรคทางจิตเภทอื่นก็จะมีโอกาสเป็นโรคนี้มากกว่าบุคคลทั่วไป

### อาการของโรค

ผู้ป่วยเป็นโรคไบโพลาร์นั้นจะมีอารมณ์แปรปรวนผิดปกติ ซึ่งแบ่งได้เป็นสองภาวะ ดังนี้

**ภาวะซึมเศร้า (Depressive Episode)** เป็นภาวะที่ผู้ป่วยมีอาการเศร้า รู้สึกหดหู่ เบื่อหน่ายท้อแท้ ไม่อยากทำอะไร ไม่มีเรี่ยวแรง นอนไม่หลับ มีแต่ความวิตกกังวล มองทุกอย่างในแง่ลบ คิดแต่เรื่องร้าย ๆ และรู้สึกไม่มีความสุขในชีวิต บางรายอาจถึงขั้นคิดฆ่าตัวตาย และมีผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่จบชีวิตลงด้วยการฆ่าตัวตายอันเนื่องมาจากอารมณ์ซึมเศร้าที่เกิดขึ้นนั่นเอง

**ภาวะตรงข้ามซึมเศร้า (Manic Episode หรือ Mania)** คือภาวะที่ผู้ป่วยมีอาการดีเกินเหตุ ร่าเริง หัวเราะง่าย พูดมากผิดปกติ รวมถึงบางครั้งมีอาการก้าวร้าวรุนแรงเกินเหตุ ผู้ป่วยจะมีความเชื่อมั่นในตนเองมากและรู้สึกว่าตนมีความสำคัญหรือมีความสามารถมาก มีความขยัน อยากทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย แต่ขาดสมาธิ ไม่สามารถจดจ่ออยู่กับสิ่งใดได้ หรือบางรายทำงานอย่างหนักโดยไม่เหน็ดเหนื่อยแม้ไม่ได้พักผ่อน รวมไปถึงการมีอาการฉุนเฉียวแบบฉับพลัน หรือแสดงอาการโกรธอย่างก้าวร้าวรุนแรงกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างไม่สมเหตุสมผล ผู้ป่วยบางรายอาจหงุดหงิดก้าวร้าวจนถึงขั้นทะเลาะเบาะแว้งหรือทำร้ายร่างกายผู้อื่นเลยทีเดียว



## วิธีการรักษา

โดยทั่วไปแล้ว แพทย์จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับโรคและให้ยารักษา รวมไปถึงวิธีการดูแลตนเองในด้านต่าง ๆ ควบคู่ไปด้วย ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายจากการของโรคภายใน 2-8 สัปดาห์ และกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ แต่ผู้ป่วยบางรายนั้นอาจต้องใช้วิธีจิตบำบัดในการรักษาร่วมด้วย เพื่อขจัดความเครียดและปรับสมดุลอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติ

วิธีปฏิบัติตนสำหรับตัวผู้ป่วย คือ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ช่วยให้คลายเครียด หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและใช้สารเสพติด นอกจากนี้ควรรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง เช่น ยาควบคุมอารมณ์ (Mood Stabilizers) ยาแก้โรคซึมเศร้า (Antidepressants) เป็นต้น และหมั่นสังเกตอาการของตน หากมีอาการของโรคเกิดขึ้นอีกควรรีบไปพบแพทย์ สำหรับคนใกล้ชิดหรือคนรอบข้างผู้ป่วยนั้นควรเข้าใจผู้ป่วยว่าพฤติกรรมและอารมณ์ที่ผิดปกติ นั้นเป็นการเจ็บป่วย ไม่ใช่นิสัยของผู้ป่วย ควรดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิดให้กำลังใจและไม่รังเกียจผู้ป่วย

โรคไบโพลาร์ หรือ โรคอารมณ์สองขั้วนั้นเป็นอาการผิดปกติทางจิตชนิดหนึ่งที่มีสาเหตุหลายอย่างด้วยกัน หากเราหรือคนใกล้ชิดมีอาการผิดปกติทางจิตเกิดขึ้น ก็อย่าวิตกกังวลจนเกินไปเพราะอาการผิดปกติทางจิตนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุสำคัญคือความเครียด คนไทยส่วนใหญ่มองว่าคนไข้ที่เป็นโรคทางจิตเภทคือ คนบ้า เป็นบุคคลที่น่ารังเกียจ และถูกกีดกันออกจากสังคม ไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือ แต่ความจริงแล้ว โรคทางจิตเภทเป็นเพียงอาการป่วยที่ใจ หากเรามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาการของโรคและดูแลรักษาอย่างถูกวิธี ผู้ป่วยก็สามารถหายจากโรคและสามารถกลับมาดำเนินชีวิตอย่างปกติได้ เพียงแค่เปิดใจและไม่ด่วนตัดสินผู้ป่วยไปในทางลบ โรคทางจิตเภทก็ไม่ใช่เรื่องแปลกหรือเป็นเรื่องที่น่ารังเกียจอีกต่อไป

—

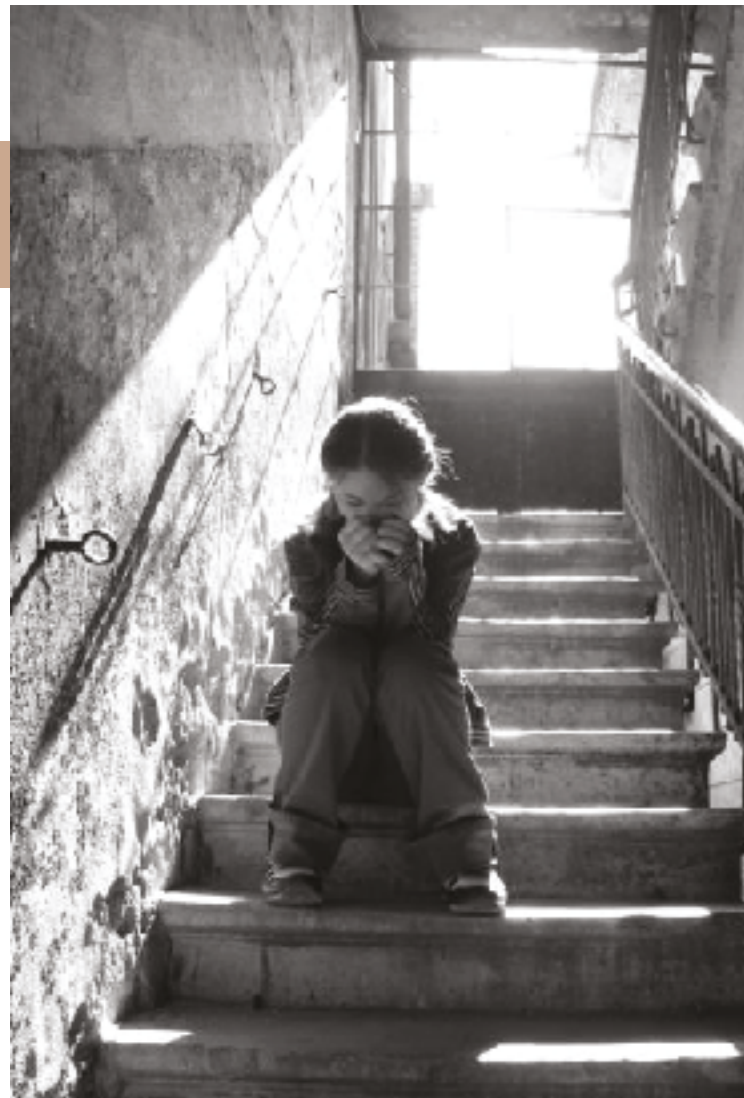
ขอบคุณที่มาภาพ

<http://www.flickr.com>

<http://s286.photobucket.com>

## หากต้องการคำแนะนำหรือปรึกษาเกี่ยวกับโรคทางจิตเวช สามารถติดต่อได้ที่

- **คลินิกจิตเวช** ห้อง 24 ชั้น 2 อาคารตะวัน กังวานพงศ์ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เวลา 08.00-16.00 น.  
โทร. 053 - 945755
- **หน่วยตรวจโรคจิตเวชศาสตร์** ตึกผู้ป่วยนอก ชั้น 7 โรงพยาบาลศิริราช เวลา 08.30-16.00 น.  
โทร. 0-2411-3405, 0-2419-7373
- **โรงพยาบาลประสาทจังหวัดเชียงใหม่**  
เวลา 08.30 -16.00 น.  
โทร. 053 - 920200 ต่อ 0, 268, 289, 290





# I know you lie

## รู้ทันคนโกหก

เรื่อง : สุพิชา ทรงประเสริฐ  
ภาพ : พิชามญช์ วรรณสาร

ยามสังคมตกอยู่ในภาวะ ‘รู้หน้าไม่รู้ใจ’ ภัยอันตรายใดใดต่างเกิดขึ้นได้รอบตัว เมื่อทำทางที่แสดงออกหรือคำพูดแสนหวาน กำลังล่อลวงให้หลงกล ภาพความจริงถูกปิดเบี่ยงด้วยแผนการอันแยบยลจนยากจะรู้ถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้น มันคงจะดีไม่น้อยถ้าเราสามารถป้องกันตัวจากคำลวงนั้นได้

มันอาจไม่ได้เป็นเรื่องแปลกในสังคมเท่าไร เมื่อใคร ๆ ต่างเคยโกหกกันทั้งนั้น แม้จะเป็นการโกหกเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้คนในสังคมก็ตาม การโกหกมักเกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ผ่านสีหน้า แววตา ทำทาง โดยสังเกตเห็นได้เพียงชั่ววินาทีเท่านั้น หรือที่เรียกว่า Microexpression (การแสดงออกทางใบหน้าที่อย่างรวดเร็วและไม่ตั้งใจ) ซึ่งคนที่สามารถจับสังเกตได้นั้นต้องผ่านการฝึกฝนมาแล้วอย่างชำนาญ

ฉะนั้นเพื่อให้ง่ายและสะดวกสำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกฝนมาก่อนผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมมนุษย์อย่าง Pamela Meyer จึงได้รวบรวมกลเม็ดจับพิรุณหรือวิธีการจับโกหกเพื่อเป็นเกราะป้องกันให้รู้จักสังเกตคนและระแวดระวังภัยเอาไว้ในหนังสือ Lie Spotting โดยตั้งข้อสังเกตว่าคนมักจะแสดงพิรุณโกหกออกมาสองทาง คือทางกายและทางวาจา

คนโกหกจะใช้น้ำเสียงที่ผิดปกติจากเดิม อาจใช้โทนเสียงที่สูงกว่าหรือต่ำกว่าปกติเล็กน้อย บ่อยครั้งที่เขาจะย่ำคำหรือประโยคหนึ่ง ๆ เพื่อยืนยันว่าตนทำหรือไม่ได้ทำสิ่งนั้นจริง ๆ เวลาเล่าเรื่องก็จะลำดับเวลาชัดเจนเกินเหตุ หยุดคิดเป็นบางช่วง และบางครั้งก็ลงรายละเอียดลึกเกินความจำเป็น

พฤติกรรมการแสดงออกก็เป็นจุดสำคัญในการจับโกหก เพราะเป็นลักษณะภายนอกที่สังเกตได้ชัดเจน โดยเริ่มจากสังเกตการวางตัวและขจัดความคิดเดิมที่ว่าคนโกหกมักอยู่ไม่สุขออกไปเลย เพราะความจริงแล้วพวกเขาจะสงบนิ่ง เคลื่อนไหวร่างกายช้ากว่าเดิม เนื่องจากการโกหกจะใช้พลังและพื้นที่สมองมากกว่าการพูดความจริง เช่นเดียวกับความเชื่อที่ว่าคนโกหกมักหลบตาที่ไม่ใช่ความจริงเพราะคนโกหกจะพยายามสบตานานกว่าปกติเพื่ออำพรางอะไรบางอย่าง และเขายังเชื่อว่าการสบตาเป็นแสดงความจริงใจ แต่บางคนอาจไม่สบตาเลยก็ได้ เราจึงควรรู้พฤติกรรมปกติของเขาก่อนว่าเป็นอย่างไร เพื่อสังเกตว่าเขาแสดงอาการที่ผิดปกติไปจากเดิมหรือไม่

ถ้ายังไม่มั่นใจว่าคน ๆ นั้นกำลังโกหกอยู่หรือไม่ ให้ลองตั้งคำถามอย่างไม่ให้ทันตั้งตัว เพราะคนโกหกมักเตรียมแผนมาก่อนหน้านั้นแล้ว เมื่อถูกถามในเรื่องที่ไม่ได้เตรียมมาก่อนเขาจะแสดงพิรุณออกมา โดยอาจจะแสดงอาการโกรธขึ้นมากะทันหันหรือตั้งคำถามสวนกลับมาด้วยความไม่พอใจ เพราะระบบป้องกันทางจิต เช่น ความโกรธของคนที่โกหก จะเริ่มดำเนินการก็ต่อเมื่อรู้สึกว่าการตัวเองจะต้องปกป้องอะไรบางอย่าง

อย่างไรก็ตาม กลยุทธ์การโกหกยังมีอีกมากและสามารถพลิกแพลงได้ต่าง ๆ นานา ฉะนั้นการจับโกหกได้นั้นจึงต้องเรียนรู้และฝึกฝนทักษะการสังเกตให้ดี และตัวเราเองก็ควรมีความระมัดระวังอยู่เสมอ ถ้ารู้สึกถึงความไม่ชอบมาพากลบางอย่าง ก็ควรเว้นระยะห่างไว้ ไม่เข้าไปยุ่ง ไปข้องเกี่ยว เพราะตัวเราเองถือเป็นเครื่องป้องกันอันตรายที่ดีที่สุดที่โลกใบนี้สร้างมาให้แก่เราแล้ว



# The Grimm Brothers

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มนต์ขลังของนิทานพื้นบ้านกว่าสองร้อยเรื่องจากแคว้นบาวาเรีย ประเทศเยอรมนีได้ถูกเก็บรวบรวมอยู่ในหนังสือหนึ่งเล่มโดยฝีมือของ Jacob และ Wilhelm สองพี่น้องตระกูลกริมม์ที่เนรมิตนิทานพื้นบ้านให้กลายเป็นเทพนิยาย พาผู้อ่านข้ามจินตนาการในหนังสือชื่อว่า “Kinder- und Hausmärchen (Children's and Household Tales)”

สโนว์ไวท์ เจ้าหญิงนิทรา หนูน้อยหมวกแดง โคมงามกับเจ้าชายอสูร เจ้าชายกบ และนิทานอีกหลายเรื่องที่คงมนต์เสน่ห์ตลอดมา ล้วนมีที่มาจากหนังสือเล่มนี้ทั้งสิ้น!

กว่าสองศตวรรษที่เทพนิยายประหลาด ๆ เหล่านี้พาเราก้าวข้ามความเป็นจริงที่สัมผัสได้ ไปพบเวทมนตร์มหัศจรรย์ ภัยอันตราย และความสุขในตอนจบ เป็นแรงบันดาลใจแก่เด็กมากมายในการทำดีเอาชนะสิ่งชั่วร้ายและมีความหวังว่าจะได้มีชีวิตเป็นสุขดังเจ้าหญิงในเทพนิยาย... แต่แน่ใจหรือว่าเทพนิยายที่เคยได้ยินเหล่านี้คือแบบฉบับดั้งเดิมของสิ่งพี่น้องกริมม์?

หากยังจำเด็กสาวรูปงาม ปากแดง ผมหงอกดำขลับชื่อ ‘สโนว์ไวท์’ ได้ คุณคงนึกต่อถึงแม่เลี้ยงใจร้าย เจ้าชายรูปงาม คนแคะทั้งเจ็ด นายพราน และฉากจบของสโนว์ไวท์ที่ได้ครองรักกับเจ้าชาย ซึ่งสโนว์ไวท์รูปแบบที่ปรากฏอยู่ทั้งในนิทานสำหรับเด็ก และภาพยนตร์แอนิเมชัน Snow White and the seven Dwarfs (1937) จากค่ายหนัง Disney ที่ตอนจบสวยงามดังเทพนิยายและโด่งดังไปทั่วโลก แต่หากคุณได้ชมสโนว์ไวท์ในรูปแบบที่แตกต่างในภาพยนตร์ Snow White and the Huntsman (2012) ที่สโนว์ไวท์ลุกขึ้นสู้ทำสงครามกับแม่เลี้ยงใจร้าย และภาพยนตร์อารมณ์ดีอย่าง Mirror Mirror (2012) ที่ในตอนสุดท้ายขณะที่แม่เลี้ยงใจร้ายหยิบยื่นแอปเปิ้ลพิษให้แต่สโนว์ไวท์กลับปฏิเสธและให้แม่เลี้ยงลองชิมดูก่อน ...เดาว่าคุณจำได้ทั้งคู่

หนังสือเทพนิยาย Kinder- und Hausmärchen (Children's and Household Tales) เล่มแรกถูกตีพิมพ์ในปีค.ศ.1812 โดยพี่น้องคู่นี้ได้รวบรวมเรื่องราวมาจากชาวบ้านชนบทแต่ในเล่มแรกถูกครหาจากผู้่านมากกว่ามีความรุนแรงมากเกินไป ความรุนแรงโหดร้ายเหล่านั้นจึงถูกลดทอนลงในฉบับต่อมา จนในปีค.ศ. 1857 นิทานกริมม์ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 7 ก็ออกมาสู่ท้องตลาดและกลายมาเป็นนิทานกริมม์เช่นที่เรารู้จักกันในปัจจุบันที่ถูกตัดทอนและดัดแปลงเพื่อเป็นเทพนิยายสำหรับเด็กที่สวยงาม เนื่องจากคนในยุคสมัยก่อนมองว่าเด็กคือผู้ใหญ่ย่อส่วนเท่านั้น จึงไม่ต้องปฏิบัติต่อพวกเขาเป็นพิเศษแตกต่างไปจากผู้ใหญ่ แต่เทพนิยายในปัจจุบัน ก็ยังหลงเหลือความโหดร้ายแฝงอยู่โดยที่เราไม่ทันได้สังเกต

ที่มา:

บทความ "Wonders and Horrors—The Grimms' Tales Turn 200" (29 ธันวาคม 2012) โดย Nora Caplan-Bricker จาก newrepublic.com  
บทความ "THE FAIRY-TALE ROAD FEATURE" จาก fador.com







เมื่อโลกไม่ได้มีเพียงสีขาวกับดำ

หลายการกระทำไม่อาจตัดสินว่าถูกหรือผิด

เพราะเหตุใดคน ๆ หนึ่งจึงตัดสินใจฆ่า

สมควรแล้วหรือกับการตราหน้าว่าพวกเขา คือ 'ฆาตกร' ?

# เด็กในโลกแห่งพันธนาการ : ความรักและแรงกดดันสู่การวางแผน

นกน้อยขยับปีกโฉบบินอย่างเสรีบนท้องฟ้า ทว่าเด็กชายคนหนึ่งซึ่งใช้ชีวิตอยู่เบื้องหลังกำแพงสูงตระหง่านน่าเกรงขามที่หอคยาวิโอบล้อมอาณาจักรนี้ กลับไม่มีโอกาสสัมผัสกับคำว่า “อิสรภาพ” ครบชั่วชีวิต

เด็กไม่ต่างจากผีเสื้อที่โบยบินอย่างเสรีที่ผ่านการแต่งแต้มสีสันจากดินและวันของชีวิต ประสบการณ์ในวัยเยาว์คือปัจจัยสำคัญที่ขัดเกลาลักษณะนิสัยและจิตใจของเด็ก เด็กหลายคนเปรียบเสมือนดอกไม้ที่พร้อมจะแย้มบานสดใส เมื่อได้รับการทะนุถนอมด้วยความรักและความเข้าใจจากคนในครอบครัว หากเด็กเคราะห์ร้ายจำนวนไม่น้อยต้องเติบโตขึ้นท่ามกลางความโดดเดี่ยวและหวาดกลัว เมื่อคนในครอบครัวไม่สามารถเป็นที่พึ่งได้อีกต่อไป

เรื่องราวต่อไปนี้เป็นเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริง โดยผู้เขียนได้นำมาเรียบเรียงขึ้นใหม่จากคำให้การของผู้ต้องหาในหนังสือ ‘อาชญากรเด็ก’ ผลงานของออร์สม สุทธิสาคร

ณ วันเกิดเหตุ เวลาพลบค่ำ ริมทางเดินใกล้ป่าละเมาะ ติดกับสวนมะพร้าวไม่ห่างจากละแวกหมู่บ้านมากนัก เด็กหญิงคนหนึ่งในช่วงนักเรียนนอนแน่นิ่งจมกองเลือดอยู่บนพื้นหญ้า ร่างไร้ศีรษะของเธอชุ่มโชกไปด้วยธารเลือดที่ไหลพรังพรูไม่ขาดสาย ภายหลังพบศีรษะของเธอถูกทิ้งในบ่อน้ำร้างห่างจากจุดพบศพราว 500 เมตร ตำรวจสันนิษฐานว่าเธอถูกเชือดและฆ่าหั่นคออย่างทารุณ

กุญแจมือถูกสวมจับเข้าที่ข้อมือของเด็กชายวัย 17 ปี ผู้ต้องหาคดีฆ่าปาดคอเด็กหญิงเพื่อนบ้านวัย 10 ขวบ ศาลพิพากษาว่าจำเลยมีความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 289 (4) จำเลยอายุ 17 ปี รู้ผิดชอบชั่วดีแล้วจึงไม่ลดมาตราส่วนโทษให้ลงโทษประหารชีวิต จำเลยให้การรับสารภาพเป็นประโยชน์แก่การพิจารณา มีเหตุบรรเทาโทษ ลดโทษให้กึ่งหนึ่ง คือจำคุกตลอดชีวิต

หลายคนอาจสงสัยว่าเพราะเหตุใดเด็กชายคนนี้จะก่อฆาตกรรมเด็กหญิงตัวเล็ก ๆ วัยเพียง 10 ขวบ ได้อย่างเลือดเย็นถึงเพียงนี้ ดวงตากลมโตของเด็กชายอาจสะกดสายตาของผู้ที่พบเห็นให้หนึ่งจัน ด้วยแววตาสงบเยือกเย็น ลึกล้ำราวกับบึงมหาสมุทร แผ่ประกายความโศกเศร้า ร้าวรานและอ่อนไหว สะท้อนความรู้สึกอันหลากหลายที่ยากเกินกว่าจะบรรยาย

“ไอ้ลูกพ่อแม่ไม่สั่งสอน... ไอ้ลูกไม่มีพ่อ...” คำพูดเพียงไม่กี่คำแต่กลับบาดลึกลงไปในหัวใจของหนึ่ง (นามสมมติ) ตั้งแต่เขาจำความได้หนึ่งเป็นลูกโทน เมื่ออายุได้ราวสามขวบ พ่อกับแม่ต่างก็แยกทางกันไปสร้างครอบครัวใหม่ พ่อมีลูกกับแม่ใหม่ถึงหกคน ขณะที่แม่มีลูกสาวกับพ่อใหม่อีกสองคน คำว่า “พ่อ” สำหรับหนึ่งจึงไม่ได้มีความหมายอันใดนอกเหนือไปจากผู้ชายคนหนึ่งซึ่งบังเอิญทำให้เขาเกิดมา เขาไม่ได้รู้สึกรักหรือเกลียดพ่อ ความสัมพันธ์ระหว่างเขากับพ่อนั้นว่างเปล่าราวกับสูญญากาศ นับตั้งแต่แยกทางกับแม่และมีครอบครัวใหม่ พ่อก็ไม่ได้แวะเวียนไปมาหาสู่เขาอีกเลย

หนึ่งอาศัยอยู่กับยายและน้องสาวต่างพ่อ เนื่องจากแม่และพ่อเลี้ยงตัดสินใจไปทำงานต่างประเทศ แม่ส่งเงินให้ยายเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับการเลี้ยงดู และนาน ๆ ที่จึงจะกลับมาเยี่ยมลูกสักครั้ง หนึ่งจึงเติบโตขึ้นท่ามกลางความผูกพันกับน้องสาวต่างพ่อ ผู้ร่วมชะตากรรมเดียวกับตน แม้จะไม่ใช่พี่น้องแท้ ๆ แต่หนึ่งก็รักและเอ็นดูน้องสาวราวกับแก้วตา ดวงใจ ความไร้เดียงสาและช่วงพุดของน้องสาวทำให้ชีวิตที่อับเฉาของหนึ่งสดใสขึ้นมาอีกครั้ง หนึ่งได้กล่าวถึงความรู้สึกของตนว่า

“การที่พ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกันมันเป็นทุกข์ ผมเหงาจะมันโดดเดี่ยว อธิบายไม่ถูกเหมือนกัน รู้แต่ว่ามันเหงา มันเก็บกด แต่เรื่องที่กระทบกระเทือนใจผมมากที่สุดคือมีคนมารังแกน้องผมนี้แหละ” นั่นอาจเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้หนึ่งตัดสินใจทำหน้าที่ของพี่ชาย ซึ่งกลบกลาย เป็นโศกนาฏกรรมครั้งใหญ่ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตเขาไปตลอดกาล

เย็นวันหนึ่งขณะที่น้องสาวของเขากลับมาจากโรงเรียนหนึ่งได้ไต่ถามสารทุกข์สุกดิบของน้องสาวตามปกติ แต่ครั้งนี้เหตุการณ์กับแตกต่างไปจากทุกครั้ง เมื่อน้องสาวเล่าว่ามีเรื่องทะเลาะกับเพื่อนที่โรงเรียน เพื่อนคนที่เคยรังแกน้องสาวของเขามาโดยตลอด เด็กหญิงคนนั้นคือเด็กข้างบ้านของเขาเอง ด้วยความเคียดแค้นที่สะสมมานาน ประกอบกับ



“ทำไปแล้วก็ไม่ไ้สงสาร รู้สึกผิดอยู่ แต่ก็สมควรทำ เพราะเขาทำให้น้องผมมีความสุข  
มันไม่ใช่ศีลธรรมกับน้อง สิ่งที่เกิดขึ้นทำให้ผมสบายใจขึ้นเยอะ เพราะได้ปกป้องน้อง  
พ้นจากผมก็ไม่มีใครปกป้องน้องได้”

ความต้องการปกป้องน้องสาวผู้เป็นที่รัก หนึ่งจึงตัดสินใจ  
คว้ามีดที่แขวนอยู่ข้างฝาในครัวมาลับกับหินจนคม แล้วออกจาก  
บ้านเพื่อดักรอเหยื่อ เมื่อเหยื่อเดินทางมาถึง หนึ่งได้ตรงเข้า  
ล็อกคอทางด้านหลัง ใช้มีดจี้ที่ลำคอ ก่อนยกตัวเด็กหญิง  
เข้าไปในป่าข้างทาง เด็กหญิงตื่นไปมาราวกับรู้ชะตากรรม  
หนึ่งขีดข่วนเหยื่อให้ล้มลงกับพื้น ใช้มือข้างหนึ่งจิกเส้นผม  
ยกใบหน้าเหยื่อเงยขึ้น แล้วใช้มีดเชือดที่ลำคออย่างแรงหนึ่งครั้ง  
ก่อนพลิกร่างเหยื่อให้นอนคว่ำ แล้วใช้มีดเชือดตัดลำคอ  
อีกครั้งหนึ่งจนศีรษะขาด และถึงแก่ความตาย

หนึ่งรับสารภาพตลอดข้อหาด้วยความสมัครใจ...

การฆาตกรรมครั้งนี้มีชนวนจากความเคียดแค้นและความ  
ต้องการปกป้องน้องสาวให้รอดพ้นจากการถูกรังแก แม้อาจจะ  
ไม่สมเหตุผลผลในความรู้สึกของใครหลายคน หากสำหรับหนึ่ง  
แล้วมันคือวิธีการเดียวที่จะทำให้น้องสาวของเขาไม่ต้องเผชิญ  
กับการถูกกลั่นแกล้งอีกต่อไป

“ทำไปแล้วก็ไม่ไ้สงสาร รู้สึกผิดอยู่ แต่ก็สมควรทำ  
เพราะเขาทำให้น้องผมมีความสุข มันไม่ใช่ศีลธรรมกับน้อง  
สิ่งที่เกิดขึ้นทำให้ผมสบายใจขึ้นเยอะ เพราะได้ปกป้องน้อง  
พ้นจากผมก็ไม่มีใครปกป้องน้องได้”

ภายใต้เปลือกนอกอันแข็งแกร่ง หัวใจของหนึ่ง  
อาจเต็มไปด้วยความปวดร้าวตั้งแต่เด็ก เด็กที่ฆ่าผู้อื่นได้  
เป็นเพราะเขารู้สึกว่าตนเองถูกทำร้ายตลอดเวลา เด็กเหล่านี้  
จะมีชีวิตอยู่ด้วยความกลัว หวาดระแวงและไม่ไว้วางใจผู้คน หาก  
หนึ่งได้รับความรักและความอบอุ่นจากการดูแลของพ่อกับแม่  
หนึ่งอาจไม่ต้องเผชิญกับโลกที่มีดমনจนตัดสินใจกระทำ  
สิ่งที่เลวร้ายเช่นนี้ เหตุการณ์ดังกล่าวผ่านมานานแล้วกว่า 17 ปี  
หนึ่งได้จดใช้ในชีวิตตนเองกระทำ เขาถูกจองจำอยู่ในโลกแห่ง  
พันธนาการตลอดไป โลกภายในคุกที่มองไกลได้แค่ท้องฟ้า  
มองกลับมาเห็นเพียงกำแพง

เรื่อง : ขนิษฐา มยุรกุล

# ๒๖ อคติทางงานฆ่า ๒

“เขาเรียกว่าโรคვეรกรรม ทำอะไรก็ได้อย่างนั้น มันเป็นความเชื่อของคน  
นักคิดว่ามันเป็นการทำเพื่อเลี้ยงชีพ มันเป็นวัฏจักร  
แล้วนักก็ไม่ได้เอาจากเขาฝ่ายเดียว คือทำบุญให้ช้ศย”

“ตั้งแต่เด็กที่บ้านก็ทำอาชีพนี้อยู่แล้ว ทำตั้งแต่รุ่นพ่อรุ่นแม่ พอโตก็สืบทอดต่อ ไม่ได้คิดหรือรู้สึกอะไร มันคงชิน “ คำพูดของน้ำต่าย กาญจนา ต้นตัสจจิรักษ์ ผู้มีอาชีพขายเนื้อวัว บอกเล่าความรู้สึกที่มีต่ออาชีพของตน

คนทั่วไปอาจจะมองว่าอาชีพคนฆ่าสัตว์เป็นอาชีพที่ต้องอาศัย ความกล้าและใจแข็ง พอที่จะเห็นสัตว์โดนฆ่าไปต่อหน้าต่อตา ถึงแม้ว่าจะ ไม่ได้ลงมือเอง เป็นเพียงผู้จ้างให้คนอื่นฆ่า แต่การเห็นแนวตาสัตว์ที่มองมา เหมือนรู้ตัวว่ามันจะโดนฆ่ามันก็นั่นก็ชวนให้รู้สึกสงสารไม่น้อย แต่สำหรับ น้ำต่ายมันคืออาชีพ เป็นงานที่ใช้หาเลี้ยงตนเองและครอบครัว การฆ่าวัว ตัวแล้วตัวเล่าจึงกลายเป็นเรื่องเคยชิน ในเมื่อยังมีคนที่รับประทานเนื้อ ก็ยังคงต้องมีคนที่ฆ่าเป็นเรื่องปกติ

น้ำต่ายมีอาชีพค้าเนื้อ จึงมีส่วนพัวพันกับการฆ่าวัว โดยจะว่า จ้างให้คนตามละแวกบ้านมาฆ่าและชำแหละวัวให้ เพื่อที่จะส่งขายไปยัง ที่ต่าง ๆ น้ำต่ายทำงานนี้มายาวนานกว่าสามสิบปี ก่อนที่จะตัดสินใจเลิก ฆ่าวัวเมื่อ 10 กว่าปีที่ผ่านมา ด้วยเหตุผลว่า ลูกโตกันหมดแล้ว สามารถ ทำงานหาเงินเองได้ ค่าใช้จ่ายจึงลดลง ประกอบกับวัวในปัจจุบันนี้หายาก และราคาแพง เสียต่อการขาดทุน น้ำต่ายจึงเลิกซื้อวัวมาฆ่าเอง แต่รับ เนื้อจากที่อื่นมาขายที่ร้านใกล้บ้าน ได้กำไรมากกว่าตอนส่งเนื้อขายเอง ก็ถือว่าคุ้มและไม่เหนื่อยมาก

น้ำต่ายเล่าให้ฟังว่า สมัยที่น้ำต่ายยังซื้อวัวมาเพื่อที่จะฆ่าและ ชำแหละขาย ราคาวัวอยู่ที่ตัวละประมาณ 6,000 - 7,000 บาท แต่ตอนนี้ วัวตัวหนึ่งราคาตัวละ 10,000 - 20,000 บาท ราคาแพงกว่าสมัยก่อนเป็น เท่าตัว เมื่อก่อนหาซื้อวัวได้ง่าย หาได้จากชาวบ้านที่จูงมาขายตามตลาด นนัด หรือไปตามซื้อจากชาวบ้านในอำเภอ พอได้วัวมาก็ขังไว้ในคอกที่บ้าน เพื่อเตรียมฆ่า พอถึงเวลาก็เอามาผูกกับเสาบ้าน แล้วทุบหัวด้วยค้อน แต่ ถ้าขายให้คนที่นับถือศาสนาอิสลามจะใช้วิธีการเชือดคอตตามข้อกำหนด ทางศาสนา น้ำต่ายไม่ได้ลงมือเองแต่จะจ้างคนแถวบ้านมาฆ่า พอวัวตาย ก็ถลกหนัง แลเนื้อออกเป็นส่วน ๆ โดยส่วนที่คนนิยมรับประทานและมี ราคาแพงที่สุด คือ ส่วนสันนอกกับสันใน เวลาฆ่าประมาณตีสองถึงตีสาม เพราะจะได้เตรียมขายในตอนรุ่งเช้า หรือบางครั้งก็แล้วแต่คนสั่งเนื้อว่า เขาต้องการเมื่อไหร่ เวลาที่ใช้แลเนื้อวัวแต่ละตัว ถ้าทำคนเดียวจะประมาณ 3 ชั่วโมง ถ้ามีหลายคนช่วยกันก็เร็วกว่านี้

สมัยเมื่อสามสิบปีที่แล้วเนื้อวัวทั้งตัวจะขายได้กำไรประมาณ 300 - 400 บาท ถ้าเทียบกับค่าครองชีพในสมัยนั้นคงลำบาก แต่เมื่อสามสิบ กว่าปีที่แล้วนั้นยังพออยู่ได้ ไม่ขัดสนอะไร ฆ่าวัววันละประมาณหกถึง เจ็ดตัวสูงสุดสิบตัว หักค่าจ้างให้คนฆ่า ตัวละ 100 บาท ก็ยังเหลือเงิน พอใช้เลี้ยงดูครอบครัว

หลายคนอาจมีคำถามในใจเกี่ยวกับสิ่งลึกลับ สิ่งที่พิสูจน์ไม่ได้ หรือความเชื่อเรื่องวิญญาณ เมื่อถามน้ำต่ายว่าทำอาชีพนี้มานานหลายสิบ ปี เห็นวัวถูกฆ่ามาก็มากและยิ่งฆ่าในบริเวณบ้านด้วยแล้ว น้ำต่ายเคยเจอ เรื่องน่ากลัวบ้างหรือเปล่าน้ำต่ายก็หัวเราะ พร้อมตอบเสียงสดใสว่า “ผีวัวนะเธอ ไม่มีหรอก ทำมาสามสิบกว่าปีจนเลิกแล้วยังไม่เคยเจอ”

ถ้าคนไหนฆ่าสัตว์หรือทำร้ายสัตว์อย่างไร คนนั้นก็จะได้รับความ ทุกข์ทรมานแบบที่สัตว์ได้รับ น้ำต่ายพูดถึงความเชื่อนี้ว่า “เขาเรียกว่า โรคเวรกรรม ทำอะไรก็ได้ อย่างนั้น มันเป็นความเชื่อของคน น้ำคิดว่า มันเป็นการทำเพื่อเลี้ยงชีพ มันเป็นวัฏจักร แล้วน้ำก็ไม่ได้เอามาจากเขา ฝ่ายเดียว คือทำบุญให้เขาด้วย” ในวันพระ หรือวันทำบุญตามโอกาสต่าง ๆ เมื่อไปทำบุญที่ไหนก็ตาม น้ำต่ายจะอุทิศส่วนกุศลให้วัวที่ถูกฆ่าด้วยเสมอ ในวันที่ตัดสินใจเลิกฆ่าวัวแล้วนั้น ได้มีมนต์พระสัณฐีมาถอนเสกที่เคยใช้ ผูกวัวก่อนฆ่าตามความเชื่อของชาวพุทธ เพื่อนำสิ่งที่ไม่ดีออกจากบ้าน และเป็นการทำบุญให้วัวที่เคยฆ่าอีกด้วย

การฆ่าสัตว์ตัดชีวิตในทางพุทธศาสนานั้นถือว่าเป็นเรื่องที่บาป แต่การดำเนินชีวิตของคนจำเป็นต้องบริโภคเนื้อสัตว์เป็นอาหาร คงจะ เหมือนกับที่น้ำต่ายได้บอกไว้ว่ามันเป็นวัฏจักร วัวเกิดมาเป็นอาหารของคน หรืออาจจะเป็นคน ที่คิดเอาเองว่าวัวคืออาหาร ถึงแม้ไม่ใช่ทุกคนที่กิน เนื้อวัว แต่ถ้ามีคนหนึ่งกินก็ต้องมีหนึ่งชีวิตที่ต้องตาย ถ้าเลือกได้ก็คงไม่มีใครอยากทำเช่นนี้ แต่มันเป็นอาชีพที่ใช้เลี้ยงดูคนในครอบครัวก็ต้องทำ เมื่อถึงเวลาที่จะหยุดก็หยุดได้เหมือนเช่นที่น้ำต่ายทำ ถึงจะยังรับเนื้อจาก ที่อื่นมาขาย ยังต้องวนเวียนอยู่ในวังวนสนับสนุนการฆ่าวัว ก็ยังดีกว่าที่จะ ต้องเห็นวัวโดนฆ่าต่อหน้าต่อตา ไม่ต้องเห็นแนวตาสัตว์ไม่ต้องฟังเสียงร้องของ วัวก่อนตาย ทุกวันนี้อาชีพผู้จ้างวานฆ่าจึงได้กลายเป็นอดีตในความทรง จ้าของน้ำต่ายไปตลอดกาล



# I ตายก่อนเกิด

เสียงร้องแรกของทารกแรกเกิดดังขึ้นท่ามกลางน้ำตาแห่งความยินดีของผู้เป็นแม่ เด็กทารกตัวน้อยเกิดมาเพื่อเติมเต็มให้ครอบครัวสมบูรณ์ แต่ในอีกห้องหนึ่ง ว่าที่คุณแม่คนหนึ่งลูบหน้าท้องที่นูนไปมาไม่ตอบรับถ้อยคำใดใด เพียงพยักหน้ารับรู้ด้วยน้ำตาแห่งความเศร้าเสียใจ เธอคลอดอีกชีวิตหนึ่งไม่มีโอกาสได้ออกมาดูโลกใบนี้ ณ วินาทีแห่งความเศร้านี้ คุณหมอผู้ตัดสินใจชะตาของเด็กในครรภ์ก็ตกอยู่ในภาวะลำบากใจเช่นกัน

คงไม่มีใครอยากเป็นผู้คร่าชีวิตคนอื่น ไม่ว่าด้วยการกระทำหรือคำพูดตัดสินที่สามารถปลิดชีวิตทารกผู้ไร้เดียงสาคนหนึ่ง เช่นเดียวกับ รศ.นพ.ชนนทร์ วนาภิรักษ์ อาจารย์ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสูตินรีเวชผู้ที่เลือกเรียนด้านนี้ เพราะคิดว่าสาขาวิชาชีพนี้สามารถตอบสนองความต้องการในการผ่าตัดและให้ยาคนไข้ของตนได้ หรือที่ศัพท์ทางการแพทย์เรียกว่า ‘หัตถการ’

ถ้าถามว่าการเป็นหมอสูตินรีเวชตอบใจอยู่ในชีวิตใหม่ นพ.ชนนทร์ทวนคำถามแล้วตอบว่า “มันก็ตอบใจอยู่ เพราะมีความสุขอยู่กับการทำงานมันมีผลลัพธ์ที่ดูดีขึ้น ได้เห็นเด็กคลอด แต่ในขณะเดียวกันก็มีอีกมุมหนึ่งที่เป็นโรคทางสูติฯ ก็จะมีเศร้าอยู่บ้าง บรรยากาศมันจะมีทั้งสุขและเศร้าปนกันไป”

อย่างไรก็ดี แม้อาจารย์จะไม่อยากเอ่ยถ้อยคำที่ทำร้ายจิตใจคนไข้ แต่เพื่อช่วยให้คนไข้ปลอดภัยตามวิชาชีพที่เรียนมา ก็มีบ้างที่ต้องพูดประโยคที่ไม่อยากจะพูดว่า ‘หมอขอแสดงความเสียใจด้วย คุณต้องยุติการตั้งครรภ์’

กว่าจะพูดประโยคอันโหดร้ายนั้นออกไปได้ มันต้องผ่านการพิจารณาไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนจากทีมแพทย์หลายด้านจนได้มติว่าสมควรยุติการตั้งครรภ์จริง ๆ มิเช่นนั้นจะเกิดอันตรายต่อมารดา อาจทำให้มารดาเสียชีวิตได้ ทีมแพทย์จะหาช่องทางอื่นเพื่อช่วยจนสุดความสามารถก่อนจะลงมติให้ยุติการตั้งครรภ์เป็นหนทางสุดท้าย ซึ่งในก่อนการลงมติ ทีมแพทย์จะต้องหาข้อมูลเกี่ยวกับอาการและวิธีการรักษาคนไข้มาล่วงหน้ามาอย่างชัดเจน อาจารย์ชนนทร์ได้อธิบายกระบวนการวินิจฉัยโรคอย่างคร่าว ๆ ไว้ว่า

“กระบวนการรักษานั้นจะเริ่มตั้งแต่ตอนที่ครอบครัวมาฝากท้องทางโรงพยาบาลจะพูดคุยเพื่อหาความเสี่ยงที่จะเป็นโรคก่อน แล้วจึงตรวจโดยใช้วิธีเจาะสายสะดือหรือน้ำคร่ำ เพื่อนำเลือดของลูกไปตรวจวิเคราะห์ว่าเป็นชนิดรุนแรงหรือไม่ ถ้าเป็นโรคทาลัสซีเมียชนิดบารท์ ก็บอกคุณแม่ว่าควรยุติการตั้งครรภ์ แต่สิ่งสำคัญในการตรวจวินิจฉัยคือการพูดคุยกับคนไข้ให้เข้าใจเสียก่อนว่าสิ่งที่หมอกำลังทำคืออะไร จะใช้วิธีการอย่างไร ถ้าผลลัพธ์ออกมาว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงชนิดรุนแรง หมอก็จะแนะนำให้ควรรุติ แต่ถ้าเป็นโรคอื่นก็ตั้งครรภ์ต่อไปได้ แล้วก็แนะนำช่องทางอื่นซึ่งทั้งหมดต้องผ่านการพูดคุยกับคนไข้มาก่อนแล้ว”

หากมีใครสักคนมาบอกว่า คุณควรปลิดชีวิตลูกที่เกิดจากความรัก คุณย่อมไม่ยอมเป็นแน่ เช่นเดียวกัน คนไข้แทบทุกรายที่ไม่อาจยอมรับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งอาจารย์ชนนทร์เล่าให้ฟังว่า กรณีแบบนี้มีเยอะมากในอดีต เพราะคนไข้ยังไม่รู้จักโรคทาลัสซีเมียจึงอธิบายให้เข้าใจและยอมรับได้ยาก คนไข้หนีไปที่อื่นก็มี บางรายที่มีความเสี่ยงสูง หากทางโรงพยาบาลอนุญาตให้ตั้งครรภ์ต่อ คนไข้จำเป็นต้องให้ความร่วมมือกับแพทย์อย่างสูง ซึ่งหมอก็ไม่สามารถรับประกันได้ว่าทั้งแม่และลูกจะปลอดภัย แต่สมัยนี้หมอจะอธิบายให้เห็นภาพและเข้าใจได้อย่างละเอียดมากขึ้นว่า อาจเกิดอันตรายต่อชีวิตได้อย่างไร ซึ่งคนไข้ก็เข้าใจและยินยอมทำตามคำแนะนำ ‘การพูดคุยกับคนไข้’ จึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่อาจารย์ชนนทร์ได้ย้ำอีกครั้งหนึ่ง

อย่างไรก็ตาม มิใช่ว่าหมอจะยุติการตั้งครรภ์ให้คนไข้ได้ทุกราย แต่ยังคงพิจารณาตามประมวลกฎหมายอาญามาตรา 305 ที่ระบุว่า การยุติการตั้งครรภ์ต้องมาจาก 2 กรณีและต้องมีอายุครรภ์ต่ำกว่า 24 สัปดาห์ โดยกรณีแรกคือ หญิงสาวที่ถูกข่มขืนมา ซึ่งต้องมีใบแจ้งความมายืนยัน หากไม่มีใบทางโรงพยาบาลก็ไม่อาจยุติการตั้งครรภ์ให้ได้ แต่จะเสนอทางเลือกอื่นแทน และอีกกรณีคือ การตั้งครรภ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพของมารดา หรือกรณีที่รู้ว่ามีเด็กในครรภ์จะเสียชีวิตแน่ ๆ ไม่ว่าจะท้องกี่เดือน ก็สามารถยุติการตั้งครรภ์ได้ ซึ่งบางครั้งทีมแพทย์ก็ใช้ช่องว่างของกฎหมายที่ไม่ได้ระบุว่า การตั้งครรภ์จะส่งผลเสียต่อสุขภาพของมารดาด้านร่างกายหรือจิตใจ มายุติการตั้งครรภ์ให้คนไข้

อาจารย์ชนนทร์บอกว่า เมื่อตัดสินใจทำอาชีพนี้แล้วยอมรับรู้สึกผิดและเศร้าใจที่ต้องทำลายชีวิตหนึ่งชีวิตที่กำลังจะเกิดมา จึงไม่น่าแปลกใจถ้าจะเห็นหมอสูตินรีเวชบางรายมุ่งเข้าสู่วิถีทางแห่งพุทธศาสนาเพื่อสงบจิตใจของตนเอง

“รู้สึกผิดมากเลย มันเป็นบาปด้วย เลยเข้าไปคุยกับพระอาจารย์ในวัดซึ่งพระท่านก็บอกว่ามันอยู่ที่เจตนาของหมอ ถ้าเจตนาบริสุทธิ์ บาปนี้จะไม่เป็นอะไร ตอนที่คุยกับคนไข้ ถ้าในใจบอกว่าอยากให้เขาออกบาปจะติดตัวทันทีเพราะเราเป็นคนชี้ให้เขาตาย แต่ถ้ามีเจตนาว่าเพื่อให้ข้อมูล ครอบครัวเขาตัดสินใจเองว่าจะเอาอย่างไร ไม่ว่าคนไข้จะเลือกอะไรก็ช่าง”

หมอชนนทร์เล่าต่อว่า มันไม่ใช่เรื่องง่ายตอนฝึกครั้งแรก ๆ จะรู้สึกว่ายังไงก็เป็นตนอยู่ดีที่ชี้ให้เขาตาย แต่หลัง ๆ จะเริ่มรู้สึกว่าตอนคุยจะคุยด้วยเจตนาที่ชัดเจนว่าอยากให้เขาได้ข้อมูลที่เหมือนเราทั้งหมด

ถ้าทำแบบสำรวจถามหมอสูตินรีเวชว่ามีใครอยากจะยุติการตั้งครรภ์หรือทำแท้งให้คนไข้หรือไม่ คำตอบร้อยทั้งร้อยจะบอกว่า ‘ไม่อยากทำ’ ไม่มีหมอสูตินรีเวชคนใดที่อยากนำความรู้มาทำลายชีวิตคน พวกเขาอยากรักษาและช่วยเหลือคนทั้งนั้น

“บอกเลยว่าไม่เคยมีหมอสูตินรีเวชคนใดอยากทำแท้งให้คนไข้เลยสักคน แต่ขึ้นอยู่กับจิตใจของเขาว่าจะเข้มแข็งเพียงใด หรือมีเวลามากพอที่จะหาทางออกให้คนไข้ได้มากนักน้อยแค่ไหน คล้าย ๆ ว่าแทนที่จะเสียเวลาค่อย ๆ ค่อยเพื่อหาทางออกให้ อาจจะด่วนตัดสินใจว่าทำก็ทำ ถ้ามัวอยากไหม เขาก็ไม่ได้อยากทำ”

ไม่มีใครอยากถูกสังคมตีตราว่าเป็น ‘ฆาตกร’ แม้จะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม หมอสูตินรีเวชก็เช่นเดียวกัน เพราะภาระหน้าที่

หรือภาวะกดดันที่บีบคั้นให้ต้องเลือกรักษาชีวิตของใครสักคนไว้ แม้ในใจอยากให้รอดทั้งคู่ แต่ในความเป็นจริงมันโหดร้ายเกินกว่าจะยอมรับว่า ถ้าไม่เลือกใครสักคน อาจสูญเสียทั้งคู่ไป

เมื่อผลลัพธ์มีแต่ความสูญเสีย จะมีหนทางอื่นได้อีก นอกเสียจากเลือกการสูญเสียที่น้อยที่สุด

“ไม่เคยมีหมอสูตินรีเวชคนใดอยากทำแท้งให้คนไข้เลยสักคน แต่ขึ้นอยู่กับจิตใจของเขาว่าจะเข้มแข็งเพียงใด หรือมีเวลามากพอที่จะหาทางออกให้คนไข้ได้มากนักน้อยแค่ไหน”

# บทเรียนชีวิตจากคน (เกือบ) ติดยา

‘วัยรุ่น’ ในความหมายสำหรับใครหลายคนอาจมีอะไรมากกว่าการมีอายุถึงตามเกณฑ์กำหนด การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย หรือ การเลื่อนชั้นที่สถานศึกษา วัยรุ่นเป็นวัยที่หลายคนมักเรียกกันว่า ‘วัยหัวเลี้ยวหัวต่อ’ เพราะเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จาก ‘เด็ก’ สู่ความเป็น ‘ผู้ใหญ่’ หลายคนเริ่มลงมือค้นหาตัวเอง เริ่มอยากเป็นตัวของตัวเองมากขึ้นทำให้ความอยากรู้ อยากลองกลายเป็นสิ่งที่คู่กันสำหรับวัยนี้ไปแล้ว บางคนค้นพบทางเดินของตนเองในทางที่ถูกต้อง แต่บางคนอาจเลือกเดินไปผิดทาง

ชีวิตของเก่ง (นามสมมติ) เติบโตมาพร้อมกับความสมบูรณ์แบบ ทั้งครอบครัว การศึกษา และฐานะทางการเงิน ชีวิตที่ไม่เคยขาดแคลนสิ่งใด เขาจึงเป็นฝ่ายที่ได้รับอยู่เสมอ การแบมือรอรับสิ่งต่าง ๆ ไม่ใช่ชีวิตที่เก่งปรารถนา เขาจึงขอลองเลือกทางเดินของเขาเอง ทว่าทางที่เขาเลือกเป็นทางที่ใคร ๆ ก็ปฏิเสธ

‘เพื่อน’ เป็นจุดเริ่มต้นของการมีชีวิตที่ (เกือบ) ติดยาของเขา จากคำชักชวนของเพื่อนที่รู้จักกันมาตั้งแต่เด็ก อาศัยอยู่ในละแวกเดียวกัน พบปะเจอกันเกือบทุกวัน กระตุ้นให้เขาเกิดความอยากรู้ อยากลอง ว่าสิ่งที่เรียกว่า ยาเสพติดนั้นเป็นอย่างไร

“ยาเสพติดตัวแรกที่ลองคือยาบ้า แต่ตอนนั้นยังไม่ถึงกับติด เราอยู่กับมันประมาณ 3 เดือนได้ หลังจากนั้นก็หยุดไปเพราะเราคิดแค่ว่าอยากจะลองเฉย ๆ ลองแค่นี้รู้ ช่วงนั้นยังสามารถยับยั้งตัวเองได้ ประมาณ 6 เดือน เราก็กลับมาเสพยาอีกครั้ง คราวนี้เราลองตัวที่มันแรงขึ้นคือ ยาไอซ์ ตอนนั้นเกือบจะติดแล้ว มันก็ก๊าก ก็เล่น ๆ หยุด ๆ เรื่อยมา” เก่งเล่าให้ฟังด้วยน้ำเสียงที่แผ่วร่อยรอยความเจ็บปวด

แม้เส้นทางนี้ไม่ใช่สิ่งที่เก่งวาดฝันไว้แต่ด้วยความเชื่อที่ว่า เกิดมาแล้วต้องลอง ทำให้เขาได้สัมผัสกับยาเสพติดเต็มใจ ทว่าความอยากรู้ อยากลองของคน ๆ หนึ่งไม่มีที่สิ้นสุด ความเกี่ยวพันกับยาเสพติดของเก่งไม่ได้หยุดอยู่แค่การเป็น ‘ผู้เสพยา’ แต่เขากลายเป็น ‘นักค้ายา’

โดยการแนะนำจากเพื่อนคนเดิมและความต้องการภายในจิตใจ เบื้องลึกของเขาเอง “มีอยู่ช่วงหนึ่ง เพื่อนก็มาชวนให้ไปขายยา ตอนนั้นเราก็ออยากหาเงินใช้เอง ไม่อยากพึ่งพ่อแม่ เลยตัดสินใจขายยาโดยรับมาจากเพื่อน เมื่อขายได้ก็แบ่งกันคนละครึ่ง ๆ แต่จะขายให้เฉพาะคนที่รู้จักเท่านั้น เพราะถ้าไปขายให้กับคนอื่นก็เสี่ยงต่อการถูกจับ ขายอยู่ช่วงหนึ่งแล้วก็เลิกไป เงินที่ได้จากการขายยาก็เอาไปกิน เที่ยวเล่นตามประสาวัยรุ่น ไม่ได้คิดอะไร แค่อยากมีเงินเพิ่มในกระเป๋า”

การเสพยาเสพติดก็ไม่ได้ทำอะไรกับการพยายามฆ่าตัวเองให้ตายอย่างช้า ๆ การนำสารเสพติดเข้าสู่ร่างกายทุกครั้งเปรียบดังการใช้มีดกรีดตัวเองทีละแผล เริ่มต้นจากรอยมีดบาดกลายเป็นแผลเหวอะหวะ เมื่อทนพิษบาดแผลไม่ไหว เขาก็ต้องตาย ก่อนที่เก่งจะกลายเป็น ‘ผู้ที่ทำการฆาตกรรมตนเองอย่างสมบูรณ์’ ก่อนที่ร่างกายเขาจะปรากฏร่องรอยบาดแผล ก่อนที่เขาจะกลายเป็นคนติดยา วินาทีนั้นเองเขาตัดสินใจเลิกยาเสพติด ช่วงเวลาที่เก่งใช้ชีวิตกับยาเสพติดนั้นไม่นาน ร่างกายของเขาจึงค่อนข้างปกติสมบูรณ์ มีบ้างที่หงุดหงิดเวลาอยากยา แต่เขาสามารถยับยั้งใจตนเองได้ทุกครั้ง

## เลิกเสพยา

“ไม่อยากจะไปยุ่งแล้ว” คำบอกเล่าความรู้สึกสั้น ๆ ง่าย ๆ ของเก่ง ที่มีต่อยาเสพติด ทว่าสามารถพลิกชีวิตคน ๆ หนึ่งได้ เขาตัดสินใจเลิกยาเสพติดอย่างเด็ดขาด “ตอนขึ้นปี 1 เรายังเล่นอยู่ แต่พอมาลงปีกก็เลิกเล่น เพราะตระหนักแล้วว่ามันไม่ดี ตอนเล่นก็สนุกนะแต่กลางคืนมันนอนไม่หลับ อีกอย่างช่วงนั้นเราตั้งเป้าหมายชีวิตใหม่ เราคิดถึงอนาคตของตัวเองมากขึ้น คิดถึงพ่อแม่ บอกกับตัวเองว่าไม่อยากทำตัวแย่กว่านี้อีกแล้ว”

เก่งยังเล่าต่ออีกว่า “เหตุผลอีกอย่างที่ช่วยให้ตัดสินใจเลิกยา คือ ตอนนั้นมีการตรวจเข้มของเจ้าหน้าที่ตำรวจ เพื่อนคนที่ชักชวนเราก็ดันจับไป ตอนนี้อยู่ในคุก แต่ยังติดต่อกันอยู่ผ่านทางจดหมาย ก็เล่าชีวิตในนั้นให้ฟัง ทำให้เราได้เห็นตัวอย่างแล้วว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่มันไม่ดี มีแต่ผลเสียต่อตัวเราและครอบครัว เราก็เลยเลิกเด็ดขาด”



ไม่ว่าในอดีตเก่งจะเป็นผู้เสพยาและค้ายา หรือในปัจจุบันเก่งเป็นเพียงคนเคยเสพยาและค้ายา ครอบครัวของเขาก็คงไม่ทราบเรื่องนี้แต่อย่างใด เพราะเขาเชื่อว่าบอกไปก็ไม่มีอะไรดีขึ้น “คิดว่าถ้าจะเลวก็อย่าให้ความเลวเข้าบ้านคือ เรามายืนอยู่จุด ๆ นี้แล้ว ผ่านอะไรมามากมาย เราจะไม่มองกลับหลัง ปล่อยให้มันเป็นอดีต เราก็เดินหน้าทำงานของเราต่อไปดีกว่า ทำตรงนี้ให้ดีที่สุด พัฒนาตัวเองไปเรื่อย ๆ ก็พอ”

ทุกวันนี้เก่งเลิกยาเสพติดได้อย่างเด็ดขาดแล้ว ชีวิตต่อจากนี้ไม่ยุ่งเกี่ยวกับมันอีก และฝากคำแนะนำให้กับคนที่กำลังเผชิญปัญหาเดียวกันหรือปัญหาอื่นใดก็ตามว่า “ถ้าอยากจะเลิกจริง ๆ ให้หันกลับมามองตัวเอง ตอบใจตัวเองให้ได้ว่าเราอยากจะเป็นอยู่ตรงจุดนี้ต่อไป หรืออยากจะได้เงินออกมา ถ้าเราสนใจตัวเองได้ก็ชนะกิเลสในตัวเราได้ เราก็จะพบคำตอบ นอกจากตัวเราก็อยากให้นึกถึงครอบครัวด้วย”

อนาคตอยากจะได้ไปทางไหนก็เลือกเอา คนเรามีหลายทางเลือก เชื่อว่าทุกคนก็ต้องอยากได้สิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเองอยู่แล้ว ทุกอย่างมันขึ้นอยู่กับตัวเรา เส้นทางที่เราขอเลือกเดินด้วยตัวเอง เราพบแล้วว่ามันผิด เราหลงทาง จากนั้นเราขอเลือกเดินทางใหม่....อีกครั้ง

และประโยคสุดท้ายที่เก่งอยากจะได้บอกถึงสิ่งที่เขาพบเจอด้วยตนเองว่า ‘ยาเสพติดมันหาซื้อได้ง่ายกว่าลูกชิ้นที่ขายตามข้างทางเสียอีก’

“ทุกอย่างมันขึ้นอยู่กับตัวเรา  
เส้นทางที่เราขอเลือกเดินด้วยตัวเอง เราพบแล้วว่า  
มันผิด เราหลงทาง จากนั้นเราขอเลือกเดินทางใหม่  
....อีกครั้ง”

ทุกการกระทำย่อมมีเหตุผล  
หลายคนไม่มีโอกาสอธิบายสิ่งที่เขากระทำ  
แล้วคุณล่ะคิดว่าเขาเป็น ‘ฆาตกร’ หรือไม่ ?



# Find me if you can

## เมื่อสัตว์เล่นซ่อนหา

นับหนึ่งถึงสิบเมื่อผู้ล่าใกล้กำหนดจะโจมตี

ให้อิงหากที่ซ่อนให้เร็วที่สุด

การซ่อนหน่าจะเป็นเกมที่หลายคนเคยเล่นเมื่อครั้งเยาว์วัยเป็นความสนุกที่ได้หาที่ซ่อนแจ้ง ๆ ชนิดที่ผู้ล่าไม่มีวันหาเจอ และสัมผัสความรู้สึกลุ้นระทึกระหว่างเกมการล่าดำเนิน แต่ในโลกของสัตว์ดูเหมือนสิ่งนี้ไม่ใช่เพียงเกมที่เล่นเพื่อความสนุก เพราะหากพลาดท่าเสียที่ถูกจับได้ขึ้นมาแล้วอาจหมายถึงชีวิต

จากคำกล่าวของเจ้าแห่งทฤษฎีการวิวัฒนาการอย่างชาลส์ ดาร์วินที่ว่า “ผู้ปรับตัวได้เท่านั้นจึงจะอยู่รอด” เป็นคำยืนยันที่แสดงให้เห็นว่า สัตว์ที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมมีโอกาสอยู่รอดและสืบพันธุ์ได้มากกว่าสัตว์ที่ไม่สามารถปรับตัวได้และด้วยสัญชาตญาณการเอาชีวิตรอด บรรดาเจ้าสัตว์ทั้งหลายเหล่านี้จึงต้องงัดกลเม็ดเด็ด ๆ ออกมาใช้เพื่อรักษาชีวิตของตนเองให้ดีที่สุด

แล้วสัตว์เกี่ยวข้องอย่างไรกับการเล่นซ่อนหา ทำไมสัตว์ถึงต้องเล่นซ่อนหาด้วยล่ะ? ก็เพราะเจ้าสัตว์บางชนิดมีความ

สามารถในการซ่อนตัวที่คล้ายเกมเล่นซ่อนหาแบบมนุษย์ แต่การเล่นซ่อนหาของสัตว์เหนือชั้นกว่า ชนิดที่ว่าบรรดาสายลับยังต้องอิจฉาหนึ่งในเคล็ดลับที่พวกก็คือ ‘การพรางตัว’ สิ่งที่เป็นดังพรสวรรค์สุดพิเศษที่ธรรมชาติมอบให้อย่างยุติธรรมระหว่างสัตว์ผู้ล่าและสัตว์ผู้ถูกล่า แม้ผู้ล่าจะสามารถปรับแต่งผิวพรรณตนเองให้แนบเนียนกับสิ่งรอบตัวแค่ไหน ผู้ถูกล่าก็สามารถใช้เทคนิคเดียวกันนี้เองในการซ่อนตัวได้อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับว่าใครพลาดผู้นั้นก็แพ้

จากบทความเรื่อง ‘Camouflage ศาสตร์แห่งการพรางตัว’ ของดร. จุริรัตน์ ประสาร นักวิจัยจากศูนย์เทคโนโลยีโลหะและวัสดุแห่งชาติกล่าวว่า สัตว์ที่มีกลไกการพรางตัวนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภทคือ



## การพรางตัวแบบแฝง (Crypti Camouflage)

เป็นการทำให้ผิวของตนเองมีสีและลักษณะที่ดูกลมกลืนกับสิ่งรอบข้าง สัตว์ที่ใช้กลวิธีนี้จะต้องมีสีผิวที่ใกล้เคียงกับสภาพแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่ เช่น สัตว์ที่อาศัยอยู่ในทุ่งหญ้าแห้งหรือทะเลทรายจะมีสีโทนน้ำตาลเหลืองใกล้เคียงกับสีของทรายหรือทุ่งหญ้า



1

งูพรางตัวไปกับพื้นทราย



2

ลายบนตัวม้าลายที่ทำให้ผู้ล่าสับสน

## การพรางตัวแบบแบ่งแยก (Disruptive Camouflage)

จะตรงข้ามกับแบบที่หนึ่ง สัตว์ที่ใช้กลไกนี้จะไม่มีสีใดสีหนึ่งเป็นสีหลักบนตัว แต่ส่วนใหญ่จะเป็นแถบลายที่ใกล้เคียงกับแสงและเงาในธรรมชาติ เช่น ม้าลายซึ่งมีแถบสีขาวและดำสลับเป็นริ้วอยู่ตลอดทั้งตัว เมื่อม้าลายอยู่กันเป็นฝูง การจะระบุตำแหน่งแต่ละตัวจึงเป็นไปได้ยาก

## การพรางตัวแบบหักล้างแสง (Counter Shading)

สัตว์ที่ใช้กลยุทธ์นี้จะใช้การหักเหของแสงมาเป็นตัวช่วยในการปรับตัวให้กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม หรือก็คือการใช้ประโยชน์จากแสงและเงาในการพรางร่างกายของตนเอง เช่น ฉลามในท้องทะเล เป็นต้น



3

ฉลามใช้แสงในการสร้างความกลมกลืนกับพื้นน้ำ





## การพรางตัวแบบเลียนแบบ (Mimicry)

เป็นการทำให้บางส่วนหรือทั้งหมดของร่างกายดูคล้ายกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว จนเหมือนผิวของตัวกลืนไปกับพื้นผิวนั้น จนแยกไม่ออก ตัวอย่างเช่น นกฮูกที่แฝงตัวเลียนแบบสีและพื้นผิวของต้นไม้เพื่อพรางตัว ทำให้ตัวดูกลมกลืนกลายเป็นส่วนหนึ่งของต้นไม้

จะเห็นว่ากลยุทธ์การพรางตัวของสัตว์แต่ละชนิดนั้น สิ่งแวดล้อมมีส่วนกำหนดรูปแบบการพรางตัวว่า สัตว์แต่ละชนิดจะต้องใช้เทคนิคใด พวกเขาอาจปรับตัวด้วยรูปลักษณ์ที่โดดเด่น หรือพรางกายให้กลืนไปกับสภาพแวดล้อม ด้วยความพยายามของนักพรางกายทั้งหลายเหล่านี้ไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อแข่งขันชิงรางวัล แต่เพราะสัญชาตญาณที่มีอยู่และเพื่อการมีชีวิตที่อยู่รอดปลอดภัย น่าจะเป็นคำตอบและเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่พวกเขาจะได้รับ

ถึงแม้มนุษย์จะฉลาด เก่งกาจ มีความสามารถมากมาย แต่เรื่องการพรางกาย เห็นทีเราคงต้องยกให้สัตว์เหล่านี้เป็นผู้ชนะ พวกเขาใช้ความมหัศจรรย์ของกลไกภายในร่างกายที่ผสมผสานกับธรรมชาติที่เปรียบเสมือนพื้นที่ให้พักพิงอย่างผืนดิน ใบหญ้า มหาสมุทรได้อย่างลงตัว จนบางครั้งก็ชวนให้ฉงนในการคิดวิเคราะห์และความสามารถสุดแพรวพราวของเจ้าสัตว์เหล่านี้ที่ยากจะจับตัวได้จริง ๆ



4

นกฮูกพรางตัวจนกลืนไปกับผิวด้านไม้ที่แห้งแตก



ที่มาของภาพ

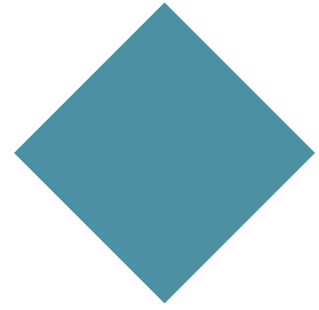
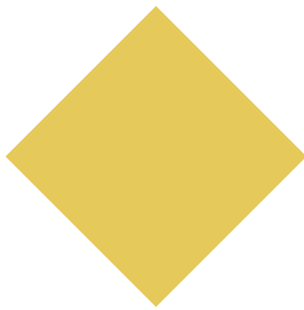
ภาพเปิดเรื่อง <http://www.mnn.com/earth-matters/animals/>

ภาพที่ 1 <http://kids.nationalgeographic.com/kids/>

ภาพที่ 2 - 4 <http://education.nationalgeographic.com/education/>

# พิษผลิตภัณฑ์พรางตัวตน

ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์เสริมความงามมากมายหลายพันรายการให้เลือกสรรเต็มไปหมด ต้องยอมรับว่า สมัยนี้ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชายต่างก็ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมความงามกันทั้งนั้น ผู้ที่ต้องการอำพรางข้อบกพร่องก็พยายามที่จะประคองผลิตภัณฑ์เหล่านี้ แต่รู้หรือไม่ว่า ผลิตภัณฑ์เสริมความงามก็สามารถส่งผลเสียให้เราได้เหมือนกัน ‘อ่างแก้วพลัส’ จึงขอเตือนภัยจากผลิตภัณฑ์เสริมความงาม 4 ประเภทที่คาดว่าหลายคนน่าจะเคยสัมผัสหรือใช้ผลิตภัณฑ์นี้มาบ้าง



**น้ำหอม** เป็นสิ่งที่ช่วยอำพรางกลิ่นกายของเราได้เป็นอย่างดี เมื่อเดินผ่านไปทางใด คนที่อยู่ใกล้ ก็จะได้กลิ่นหอมจากตัวเรา แต่กลิ่นหอมนี้แหละที่เป็นภัยอย่างหนึ่งของน้ำหอม กลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมด้านสุขภาพของอเมริกา (EWG) พบว่า ในน้ำหอมมีสาร ‘พทาเลตส์’ (Phthalate) ผสมอยู่ด้วย โดยสารเคมีนี้จะสร้างปัญหาให้กับระบบทางเดินหายใจของผู้ป่วยที่เป็นโรคหอบหืด และในน้ำหอมบางยี่ห้อก็พบสารอันตรายชนิดอื่นปะปนอยู่ด้วย อย่างเช่นสาร ‘เบนซิลเอซิเตต’ (Benzyl Acetate) ที่เป็นสารก่อมะเร็งทำให้เกิดมะเร็งเต้านมและทำให้คัดจมูกหายใจไม่ออก การใช้ น้ำหอมจึงไม่ได้เกิดผลเสียกับเราเพียงคนเดียว แต่อาจจะเกิดกับคนรอบข้างด้วยเพราะ เราไม่อาจรู้ใครแพ้หรือไม่แพ้น้ำหอมบ้าง ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการฉีดน้ำหอมมากจนฉุนและแรงเกินไป กลิ่นน้ำหอมทั้งหมดล้วนอันตราย ขึ้นอยู่กับความแรงของกลิ่นนั้น ๆ ด้วย หากฉีดมากก็จะมีอันตรายมาก ฉีดน้อยก็มีความอันตรายน้อย

**น้ำยาเปลี่ยนสีผิว** การเปลี่ยนสีผิวใหม่จะช่วยให้เสริมสร้างบุคลิกใหม่ขึ้น และมักจะเป็นที่นิยมอยู่เสมอ ในการย้อมผมแต่ละครั้งเราจะได้รับสารเคมีที่เป็นอันตรายจากผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีผิวเรื่อย ๆ ได้แก่ ‘ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์’ (Hydrogen Peroxide) สารนี้จะก่อให้เกิดอาการแสบและระคายเคืองหนังศีรษะ ทำให้ผมแข็งกระด้างแห้งเสีย และยังเป็นสารก่อมะเร็ง ‘พีพีดี’ (PPD; Para-Phenylenediamine) มีฤทธิ์ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเซลล์ผิวและหนังศีรษะ มีรายงานจากหลายประเทศพบว่าผู้ที่ย้อมผมที่มีสาร PPD เป็นประจำจะมีสารเคมีสะสมในกระเพาะปัสสาวะและมีโอกาสเป็นมะเร็งที่หนังศีรษะได้ สาร ‘แอมโมเนีย’ (Ammonia) มีฤทธิ์เป็นด่างที่ช่วยในการกัดสีผมและหนังศีรษะ ทำให้ผมเสีย จากผมอ่อนแอ มีกลิ่นฉุนแสบจมูก และสารสุดท้ายคือ ‘โลหะหนัก’ เช่น ‘เงินไนเตรต’ (Silver Nitrate) และ ‘ตะกั่วอะซิเตต’ (Lead Acetate) เป็นสารพิษที่ทำให้เกิดอาการระคายเคืองบนหนังศีรษะ





หากเข้าตาจะทำลายเยื่อหุ้มตาถึงขั้นตาบอดได้ เมื่อสะสมในร่างกายอาจทำลายสมองและประสาทสัมผัส และยังเป็นสารก่อมะเร็งอีกด้วย หากไม่จำเป็นก็ควรเลี่ยงที่จะย้อมสีผม แต่หากต้องย้อมก็ควรทำตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์ให้ได้อย่างรอบคอบและระมัดระวัง

**น้ำยาบ้วนปาก** กลิ่นปากเป็นปัญหาของหลายคน เมื่อปากมีกลิ่นเหม็นก็มักใช้ดับกลิ่นด้วยน้ำยาบ้วนปาก ปากจะได้มีกลิ่นหอมสดชื่นและยังเพิ่มความมั่นใจไม่ว่าจะพูดกับใครก็หมดกังวล ส่วนเรื่องความสะดวกก็ต้องพูดถึง เพราะเพียงแค่ใช้น้ำยาบ้วนปากก็สามารถลดแบคทีเรียในช่องปากได้ (ตามโฆษณาบอก) แต่รู้ไหมว่าหากใช้น้ำยาบ้วนปากบ่อยครั้งและเป็นระยะเวลาสั้นๆ จะทำให้แบคทีเรียที่ดีถูกทำลายลงไปด้วยและนำมาซึ่งเชื้อราในช่องปาก ทำให้ตุ่มรับรสของลิ้นเพี้ยนไป สีเคลือบผิวฟันเปลี่ยนไป หรือเกิดหินปูน

ขึ้นได้ง่าย อันที่จริงการใช้น้ำยาบ้วนปากเป็นเพียงการช่วยทำให้กลิ่นปากให้หายไปในระยะสั้นเท่านั้น เพราะเมื่อเวลาผ่านไปซากฟักกลิ่นปากก็จะกลับมาเหมือนเดิม หรือหากอยากให้กลิ่นปากหายไปด้วยวิธีอย่างง่ายก็เพียงแค่เคี้ยวหมากฝรั่งก็จะเป็นการช่วยให้กลิ่นปากหายไปได้เหมือนกัน

**แว่นตากันแดด** หรือแว่นตาดำที่เหล่าบรรดาดารา เซเลบ ชอบใส่เพื่อพรางตัวตนไม่ให้คนอื่นรู้ว่าตัวเองเป็นใคร เห็นอย่างนี้ที่คนชอบใส่ตามเพราะมันถือเป็นแฟชั่นอย่างหนึ่งและยังมีประโยชน์ในการช่วยป้องกันแสงได้อีกด้วย จากความนิยมนี้เองทำให้มีการผลิตแว่นกันแดดคุณภาพต่ำออกมาขาย สังเกตได้จากราคาของแว่นที่ถูกกว่าปกติ ส่วนมากแว่นกันแดดที่มีราคาต่ำกว่า 100 บาท จะใช้เลนส์ที่เป็นพลาสติกสีดำนธรรมาดาที่ไม่สามารถป้องกันรังสี UV ได้จริง หากใส่ไปนาน ๆ กลับจะทำให้เราได้รับ

รังสี UV เพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม โดยรังสี UV นี้จะทำอันตรายต่อดวงตาของเราได้มากกว่าขณะที่ไม่สวมแว่น ทำให้ประสาทตาเสื่อม อาจเกิดอาการคล้ายกับวงเวียนศีรษะ ดวงตานับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการมองเห็น หากเสียแล้วไม่สามารถนำกลับมาซ่อมใหม่ได้ ดังนั้นควรเลือกใช้แว่นกันแดดที่มีคุณภาพ หรือที่จักษุแพทย์แนะนำ แม้ราคาจะสูงหน่อย แต่ก็สามารถมั่นใจได้ถึงความปลอดภัยมากกว่าแว่นราคาถูก

ถึงตรงนี้แล้วก็อย่าเพิ่งขวยเสียตกอกตกใจ หรือเลิกใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ไปเสียก่อน เพราะผลิตภัณฑ์เสริมความงามก็มีทั้งประโยชน์และโทษในคราวเดียวกัน จึงจำเป็นที่จะต้องเลือกใช้อย่างระมัดระวัง เลือกของที่มีคุณภาพและผ่านการทดสอบมาแล้วว่าไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายจริง ๆ



# ละโกรธแล้วสุข

## เมื่อความโกรธเกิดขึ้น จงอย่าอิงตามความโกรธ

“ผมแค่นใจมากหลังเลิกงานกัน เธอสัญญากับผมว่าจะยังไม่มีแฟน จะอยู่เป็นโสดสักพัก แต่พอเลิกกันไม่นาน เธอก็ไปคบกับผู้ชายคนใหม่ คงให้เห็นคำตาสอนเหยียนกัน วันนั้นผมมารอที่ห้างซึ่งเป็นที่ทำงานของเธอ เห็นเธอนั่งอยู่กับผู้ชายกับตา จึงโมโหเข้าไปชักปืนจ่อยิงแล้วหลบหนีจนกระทั่งถูกจับกุมได้ในที่สุด”

คำรับสารภาพจากปากของนายบุญเลิศตลอดหน้่มือปืนที่ตรงเข้าใช้อาวุธปืนจ่อยิงนางสาวปิยากรหอมลาภอดีตแฟนสาววัย 33 ปี ด้วยความหึงหวงจนเสียชีวิตคาห้างโลตัสชุมพร เมื่อช่วงเย็นวันที่ 9 ต.ค. 56 ชายหนุ่มบุกเข้าไปจ่อยิงเหยื่อขณะนั่งคุยกับเพื่อนชายอยู่ในห้าง กระสุนนัดแรกถูกกลางหลัง ก่อนที่จะหวนกลับมาจ่อยิงซ้ำเข้ากลางหน้าอกจนเสียชีวิต

เหตุการณ์ดังกล่าวเป็นผลจากการอิงตามความโกรธ ทุกวันนี้มีการฆ่าทำร้ายร่างกายและทะเลาะกันบ่อยขึ้น เพราะคนส่วนมากหลงคิดว่าการตอบโต้ด้วยถ้อยคำรุนแรง การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าบุคคลที่เราเกลียดเป็นทางออกของปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อได้เห็นเขาปวดใจ มีบาดแผล หรือหายไปจากโลก เราก็จะมีความสุข

แท้ที่จริงแล้วสิ่งที่ควรทำจัดไม่ใช่ใครอื่น แต่เป็นสิ่งที่มาควบคุมตัวเราแทนสติ นั่นคือ ‘ความโกรธ’

ต้นเหตุของการสูญเสียและเสียหายมักมาจากความโกรธ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับความโกรธ หลายคนไม่รู้วิธีจัดการกับมัน ปล่อยให้อารมณ์โกรธเป็นใหญ่จนขาดสติ เมื่อไม่สามารถจัดการกับความโกรธได้ เราจึงถูกความโกรธจัดการแทน

แล้วจะทำไมให้ความโกรธหายไป?



|            |             |            |
|------------|-------------|------------|
| ทว่าเรา    | เราอย่าโกรธ | ลงโทษเขา   |
| ในเมื่อเรา | นี้ไม่มัน   | เช่นทว่า   |
| หากเรามัน  | จริงจัง     | ดั่งจาก    |
| เมื่อทว่า  | อย่าโกรธเขา | เรามันจริง |

## 10 วิธีจัดการความโกรธแบบฉบับพุทธศาสนา

### 1. นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

คนมักโกรธเป็นคนที่ไม่ปล่อยให้ ความทุกข์หลุดไปจากจิตใจ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ เสียหายพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ถ้าใครโกรธมา เราไม่โกรธตอบ เช่นนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่ ชนะได้ยาก

### 2. พิจารณาโทษของความโกรธ

เมื่อความโกรธเข้าครอบงำจิตใจ สิ่ง ที่ ทำยากกลับง่ายตาย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “คนโกรธ ฆ่าพ่อฆ่าแม่ตนเองได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่า คนสามัญได้ทั้งนั้น”

### 3. ระลึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ทุกคนย่อมมีข้อดีข้อเสียแตกต่างกันไป มากบ้างน้อยบ้าง เมื่อมีเหตุที่ทำให้โกรธเคืองกัน ให้ระลึกถึงความดีงามของคน ๆ นั้นในครั้งก่อน ไม่ว่าความดีนั้นจะก่อประโยชน์แก่ผู้ใดก็ตาม

### 4. พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้กับตนเองและเป็นการลงโทษตนเองให้ สมใจศัตรู

ศัตรูคือผู้ที่ปรารถนาร้ายแก่เรา และทำ ทุกวิถีทางเพื่อให้เราโกรธ โมหะ และเป็นทุกข์ การ

ไม่โกรธตอบ คือวิธีการตอบโต้ศัตรูที่ดีที่สุด และ สุดท้ายคนที่ไม่หวังดีกับเราก็เป็นทุกข์เสียเอง

### 5. พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

ทั้งเราและเขาต่างมีกรรมเป็นของ ตน การกระทำที่เกิดจากอารมณ์โกรธเป็นอกุศล มุลกรรมของเราย่อมเป็นกรรมชั่ว ดังนั้นเมื่อ ทำกรรมอะไรไว้อย่อมได้รับผลของกรรมตอบแทน

### 6. พิจารณาพระจริยวัตรในปางก่อนของ พระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญประโยชน์ แก่ ผู้อื่นเสียสละแม้แต่พระชนมชีพของพระองค์เอง เมื่อทรงถูกกลั่นแกล้งด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็ไม่ทรง แค้นเคือง บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่ เขาจะเห็นคุณ กลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้น ก็ไม่ทรงโกรธ ทรงทำดีกับเขาต่อไป

### 7. พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสาร- วัฏ

การเวียนว่ายตายเกิดที่ไม่สามารถ กำหนดจุดเริ่มต้นได้ ทำให้ทุกคนมีความเกี่ยวข้อง กัน ดังพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ว่า “สัตว์ที่ไม่เคยเป็น มารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคย

เป็นธิดากัน มีไข้หาได้ง่าย” เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าเรา โกรธเคืองใคร ให้พิจารณาว่าบางทีคนนั้น คนนี้ อาจเคยเป็นแม่ เป็นญาติของเรามาก่อนก็ได้

### 8. พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

เอาชนะความโกรธด้วยการสร้างพลัง แห่งเมตตา การมีเมตตาทำให้จิตเป็นสุข ไม่ว่าจะ ทำอะไรล้วนก่อประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

### 9. พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

ไม่มีอะไรที่เป็นของ ๆ เรา แม้แต่ ร่างกายนี้ก็ยังไม่ใช่ เป็นเพียงการประกอบกัน จากธาตุทั้งหลาย แล้วสมมติเรียกว่า เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉัน เป็นเธอ ให้พิจารณาว่าสิ่งที่ เรากำลังโกรธอยู่คืออะไร โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุ ลม เช่นนั้นหรือ ท้ายที่สุดเราก็หาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ได้

### 10. ปฏิบัติทาน คือการให้

รู้จักแบ่งปันของ ๆ ตนให้แก่คนที่ เป็น ศัตรูด้วยความจริงใจ จะช่วยให้ความโกรธค่อย ๆ เลือนหาย ความรักเริ่มเข้ามาแทนที่ จากศัตรูก็ จะกลายมาเป็นมิตร

คนที่ผูกเขี้ยวอย่างแน่นหนาก็ต้องใช้เวลาในการแก้เขี้ยว เช่นเดียวกับความโกรธไม่สามารถหมดสิ้นไปได้เพียงไม่กี่วัน คุณเมื่อยะ ลุงเฮือน อายุ 22 ปี ผู้ปฏิบัติธรรมเล่าว่า ต้องใช้เวลาและความตั้งใจจริง แม้ตอนนี้จะยังไม่สามารถปล่อยมือจากความโกรธได้ทั้งหมด แต่มีข้อข้างหนึ่งของเธอก็เป็นอิสระ จากความโกรธแล้ว เธอยอมรับว่าการฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรม และสวดมนต์ช่วยให้จิตนิ่งขึ้น “เมื่อจิตเราเป็นสมาธิ มีปัญหาอะไร เราก็จะแก้ไขได้อย่างรวดเร็ว อย่างเช่นเรื่องความโกรธ โดยส่วนตัวเป็นคนที่ยึดมั่นกับเรื่องการโดนดูถูกเหยียดหยาม ถ้าเป็นเมื่อก่อนใครมาว่า เราก็จะตอบโต้ทันที แต่ตอนนี้ เลือกที่จะปล่อยวาง คิดว่าให้เวรกรรมทำเขาเอง แค่นี้ใจเราก็สุข”

คุณกาญจนา จิรัญพงษ์ อายุ 53 ปี ผู้ปฏิบัติธรรมก็เป็นอีกคนหนึ่ง que เลือกปล่อยวางความโกรธ เธอเล่าว่า “เวลาโกรธใครจะไม่ตอบโต้ เงียบไว้ ดีที่สุด เพราะขณะที่เราโกรธ คำพูดที่ออกไปนั้นคืนกลับมาไม่ได้ คนที่ได้ฟังก็รู้สึกไม่ดี เมื่อเราอารมณ์เย็นลง เราก็จะรู้ว่าไม่น่าพูดเช่นนั้นเลย ยกตัวอย่าง เรื่องครอบครัวก็ต้องมีทะเลาะกันเป็นธรรมดา เมื่อมีปากเสียงกัน เราก็จะเงียบ ไม่โมโห ไม่ตำหนิเขา ให้เขาเลิกไปเอง บางทีเราก็คิดว่า การโกรธกันก็มีข้อดี เหมือนกับเป็นการทำร้ายตัวเองว่าจะสามารถตั้งสติได้ไหม”

“โกรธ ฆตวา สุขุ เสติ” ฆ่าความโกรธได้ย่อมเป็นสุข ฆ่าความโกรธด้วยการสร้าง เมตตาในจิตใจ เมื่อจิตที่โกรธถูกแทนที่ด้วยเมตตาที่ไม่จำเป็นต้องต่อสู้กับคนรอบตัว

ที่มา

- หนังสือพิมพ์ข่าวสดออนไลน์ วันที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2556 โดย ทนงค์ดี ศุภการ
- หนังสือพระพุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน โดย ดร.สยาม ราชวัตร สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- คถาธาระบับความโกรธโดยพระครูสุวิมล ธรรมวาที รองเจ้าอาวาสวัดใหม่ทุ่งคา อ.วัดภูมิ จ.สงขลา



เรื่อง : จิราวดี หนูเซต

ภาพ : พิชามณีย์ วรรณसार

# อักษรเบรลล์

## ลายพรางทางอักษร

ดวงตาหนึ่งคู่ ทำให้เรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน แต่สำหรับผู้พิการทางสายตาดวงตา  
หนึ่งคู่กลับมองเห็นแต่ความมืดมิด ไม่มีแสงสว่าง ไม่มีรูปร่าง ต้องอาศัยการสัมผัสเท่านั้น  
ที่จะทำให้พวกเขารับรู้ถึงรูปร่างของสิ่งต่าง ๆ และสร้างจินตนาการขึ้นมาได้

คุณเคยเห็นจุดขนาดเล็ก ๆ ที่ปรากฏอยู่บนกระดาษบ้างไหม? จุดเหล่านั้นคือ เครื่องมือในการช่วยสร้างจินตนาการให้กับผู้พิการทางสายตาให้สามารถอ่านหนังสือได้ “อักษรเบรลล์” ซึ่งเป็นตัวหนังสือสำหรับคนตาบอด มีลักษณะเป็นจุดขนาดเล็ก ๆ โดยพื้นฐานใน 1 ตัวอักษร จะประกอบไปด้วยจุด 6 จุด นำมาจัดสลับตำแหน่งกันจนทำให้เกิดเป็นรหัสแทนอักษร ตัวเลข หรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ

อักษรเบรลล์มีได้มีไว้สำหรับผู้พิการทางสายตาได้เรียนรู้เท่านั้น ผู้ที่มีสายตาปกติก็สามารถที่จะเรียนรู้ได้เช่นกัน เพื่อเปิดโลกกว้างให้กับตัวเอง เรียนรู้และเข้าใจการใช้ชีวิตของผู้ที่อยู่ในโลกแห่งความมืดผ่านอักษรเบรลล์

อุปกรณ์ในการเขียนของคนทั่วไป จะประกอบไปด้วย สมุด ปากกา ดินสอ ยางลบ ไม่บรรทัด แต่สำหรับผู้พิการทางสายตา พวกเขาเพียงแค่สเลท (Slate) แผ่นรองเขียนอักษรเบรลล์ และสไตลัส (Stylus) หมุดแหลมสำหรับจุดตัวอักษร

**สไตลัส (Stylus)** เปรียบเสมือนดินสอ มีไว้สำหรับเขียนจุดเบรลล์

**สเลท (Slate)** แผ่นรองเขียนอักษรเบรลล์ มีไว้สำหรับใส่กระดาษ

แม้ว่าเราจะเห็นอักษรเบรลล์เป็นเพียงแค่จุดเล็ก ๆ แต่เราก็ต้องรู้ว่าตัวอักษรหรือเครื่องหมายแต่ละตัวมีรหัสเป็นอย่างไร โดยรหัสอักษรภาพขวามือคือ จุดที่จะต้องใส่สไตลัสจิ้มลงไปบนกระดาษเพื่อทำให้เกิดเป็นรหัสอักษรในลักษณะตามจุดสีด้านล่างขึ้นมา แต่จุดสีขาวที่เหลือเป็นเพียงการจำลองให้เห็นว่าพื้นฐานของอักษรเบรลล์นั้นพื้นฐานแล้วมี 6 จุด

| อักษรเบรลล์ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ก           | ข | ค | ด | ม | จ | ช | ฉ | ซ | ญ |
| ฎ           | ฏ | ฐ | ถ | ธ | ฒ | ณ | ด | น | บ |
| ป           | ผ | ฝ | ภ | ม | ย | ร | ล | ว | อ |
| ฮ           | อ | ฮ | อ | ฮ | อ | ฮ | อ | ฮ | อ |
| ฟ           | ภ | ม | ย | ร | ล | ว | อ | ฮ | อ |
| ก           | ข | ค | ด | ม | จ | ช | ฉ | ซ | ญ |
| ฎ           | ฏ | ฐ | ถ | ธ | ฒ | ณ | ด | น | บ |
| ป           | ผ | ฝ | ภ | ม | ย | ร | ล | ว | อ |
| ฮ           | อ | ฮ | อ | ฮ | อ | ฮ | อ | ฮ | อ |
| ฟ           | ภ | ม | ย | ร | ล | ว | อ | ฮ | อ |
| ก           | ข | ค | ด | ม | จ | ช | ฉ | ซ | ญ |
| ฎ           | ฏ | ฐ | ถ | ธ | ฒ | ณ | ด | น | บ |
| ป           | ผ | ฝ | ภ | ม | ย | ร | ล | ว | อ |
| ฮ           | อ | ฮ | อ | ฮ | อ | ฮ | อ | ฮ | อ |
| ฟ           | ภ | ม | ย | ร | ล | ว | อ | ฮ | อ |

| อักษรเบรลล์ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ก           | ข | ค | ด | ม | จ | ช | ฉ | ซ | ญ |
| ฎ           | ฏ | ฐ | ถ | ธ | ฒ | ณ | ด | น | บ |
| ป           | ผ | ฝ | ภ | ม | ย | ร | ล | ว | อ |
| ฮ           | อ | ฮ | อ | ฮ | อ | ฮ | อ | ฮ | อ |
| ฟ           | ภ | ม | ย | ร | ล | ว | อ | ฮ | อ |
| ก           | ข | ค | ด | ม | จ | ช | ฉ | ซ | ญ |
| ฎ           | ฏ | ฐ | ถ | ธ | ฒ | ณ | ด | น | บ |
| ป           | ผ | ฝ | ภ | ม | ย | ร | ล | ว | อ |
| ฮ           | อ | ฮ | อ | ฮ | อ | ฮ | อ | ฮ | อ |
| ฟ           | ภ | ม | ย | ร | ล | ว | อ | ฮ | อ |
| ก           | ข | ค | ด | ม | จ | ช | ฉ | ซ | ญ |
| ฎ           | ฏ | ฐ | ถ | ธ | ฒ | ณ | ด | น | บ |
| ป           | ผ | ฝ | ภ | ม | ย | ร | ล | ว | อ |
| ฮ           | อ | ฮ | อ | ฮ | อ | ฮ | อ | ฮ | อ |
| ฟ           | ภ | ม | ย | ร | ล | ว | อ | ฮ | อ |

รหัสอักษรเบรลล์แบบต่าง ๆ ในการเขียนจะใช้สไตลัสจิ้มในตำแหน่งจุดสีตำแหน่งสระและพยัญชนะ

ที่มา <http://www.slri.or.th>

รหัสอักษรเบรลล์จากภาพเป็นเพียงพื้นฐานในการเรียนรู้เพื่อที่จะสามารถผสมตัวอักษรให้เป็นประโยคได้ แต่ยังมีรหัสอักษรเบรลล์ที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับผู้พิการทางสายตาอีกมาก หากเราจำรหัสต่าง ๆ ได้หลายชุด การอ่านหรือการเขียนก็จะไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป

แม้ว่าขั้นตอนการเขียนอักษรเบรลล์จะใช้เวลามากกว่าการเขียนปกติ แต่ผลลัพธ์ที่ได้มาเปรียบเสมือนแสงสว่างสำหรับผู้พิการทางสายตา เพราะจุดเล็ก ๆ เพียงไม่กี่จุดเหล่านี้ ได้สร้างภาพจินตนาการและความรู้ที่ยิ่งใหญ่ให้กับพวกเขา

บางครั้งความมืดมิดก็มีข้ออุปสรรคในการเรียนรู้ แม้ว่าผู้พิการทางสายตาจะสูญเสียการมองเห็นจนไม่สามารถมองเห็นภาพผ่านสายตาได้ แต่ภาพที่เกิดจากจินตนาการและความรู้ที่ได้รับมิได้สูญเสียไปด้วย เพราะฉะนั้น อักษรเบรลล์จึงเป็นตัวช่วยที่ดีที่สุดในการส่งเสริมการเรียนรู้ของพวกเขามีได้ับสูญเสียไป

1. ใส่กระดาษลงไปบนสเลท โดยให้ขอบกระดาษด้านซ้ายชิดกับสเลท ปิดสเลทให้แผ่นบนกับแผ่นล่างประกบกันสนิท



2. ใช้สไตลัสจิ้มลงไปบนกระดาษให้เป็นจุดตามรหัสอักษรต่าง ๆ โดยจะต้องเริ่มจากช่องสีเหลี่ยมฝั่งขวามือมายังซ้ายมือ เพราะเมื่อจุดเสร็จแล้วจะต้องพลิกกระดาษอีกด้านเพื่อเป็นหน้ากระดาษสำหรับใช้อ่าน



เรื่อง : พิชามณีย์ วรรณสาร

rw

---

# หญิงสาว ผู้มาพร้อมกับฤดูแล้ง



### “ร้อนจะตายอยู่แล้ว!”

ฤดูร้อนเล่าให้ฉันฟังว่า เขามักได้ยินเสียงบันนี่พ้นออกจากปากผู้คนเมื่อเขามาเยือน แสงแดดเมืองไทย เจ็ดห้าพร้อมจะแผดเผาทุกสิ่งอย่างไม่ปรานี ฉันฟังเขาเล่าท่ามกลางอากาศอันร้อนระอุจนแทบทนไม่ไหว

ฤดูร้อนสัญญาว่าจะมาหาฉันทุก ๆ ปีในเดือนมีนาคม เมื่ออากาศเริ่มคลายจากหนาวค่อยอุ่นขึ้นจนร้อน อีกคนที่ฉันคุ้นเคยมักจะมาถึงก่อนเขาเสมอในเดือนกุมภาพันธ์ เขาคนนั้นชื่อว่า ‘ฤดูแล้ง’ ผู้พกพาความแห้งแล้งติดตัว มาฝากผู้คนในภาคเหนือและ ตะวันออกเฉียงเหนือไม่เคยขาด และคู่หูที่แฝงตัวมากับเขาทุกครั้งคือ ‘ไฟ’ หญิงสาว ผู้พร้อมจะเผาไหม้ผืนไพรให้เป็นจุล

เธอถูกมนุษย์ขนานนามว่า ‘ไฟป่า’

หลังจากที่ฤดูแล้งจากไป ไฟขออยู่ยาวจนถึงต้นเดือนพฤษภาคม การเผาไหม้ของเธอได้ทิ้งหลาย บาดแผลไว้ให้กับผืนป่า ถึงแม้เธอจะไม่ได้ลามเลียผืนป่าให้วอดวายจนหมด แต่ก็ทำให้สูญเสียต้นไม้และสัตว์ ป่าในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือไปไม่น้อย และยังทำให้ผืนดินแห้งแข็งอีกด้วย เมื่อฝนตกลงมา ก็จะไม่มีต้นไม้ใหญ่และดินที่สามารถซับน้ำได้อีกต่อไป มวลน้ำจึงไหลป่าลงมาในตอนกลางของประเทศ และ ทำให้เกิดน้ำท่วมครั้งใหญ่ในที่สุด เมื่อเผาไหม้แล้วไฟนำเพื่อนอีกคนของเธอมาพบเจอกับคนภาคเหนือทุกปี นั่นคือ ‘หมอกควัน’ ซึ่งเป็นมลภาวะทางอากาศที่อันตรายอย่างยิ่งต่อคนในพื้นที่ และควันไฟยังมีส่วนเร่งให้ ภัยจากสภาวะโลกร้อนเกิดเร็วขึ้นและรุนแรงกว่าเดิม

ไฟกลายเป็นวายร้ายในความคิดของฉัน

กุมภาพันธ์ปีที่แล้วไฟขอโอกาสอธิบายกับฉันบ้าง น้ำเสียงเธอแสนเศร้าเมื่อเล่าว่า แม้เธอจะพรางตัวมากับ ฤดูแล้ง แต่ก็ไม่เคยคิดที่จะเปิดเผยตนเพื่อทำลายผู้อื่น ยกเว้นมีผู้ทำให้เธอลุกโชนขึ้น และเธอก็ไม่สามารถควบคุมตัว เองได้ จึงต้องลุกลามไปทั่วอย่างนี้

“บางครั้ง...ก็เป็นฝีมือของธรรมชาติ เมื่อสายลมพัดให้กิ่งไม้แห้งเสียดสีกันฉันก็ลุกโชน” เธอบอก

“บางที...ก็เป็นฝีมือของมนุษย์ที่ประมาทเลินเล่อ บ้างก็ทิ้งก้นบุหรี่หรือจุดไฟตั้งแคมป์ไว้ในป่าโดยไม่ดับ บ้างก็จุดไฟขึ้นมาเพื่อหาของป่าและล่าสัตว์ บ้างก็เผาไร่หลังฤดูเก็บเกี่ยว หรืออาจจะเจตนาเผาป่า เพื่อให้ได้ที่ทำกินเพิ่ม การกระทำเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุปลุกฉันขึ้นมาทั้งสิ้น”

เมื่อรู้ว่ามีมนุษย์เป็นสาเหตุหนึ่ง ฉันถึงกับพุดไม่ออกแต่ไฟกลับบอกฉันด้วยสีหน้าที่เต็มไปด้วย ความหวังว่า

“แม้มนุษย์จะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ฉันต้องฆ่าต้นไม้และสัตว์ป่า

แต่มนุษย์ก็สามารถป้องกันการลุกไหม้ของฉันได้เช่นกัน”

ไฟอยากให้ฉันบอกต่อถึงผลเสียและอันตรายหากเธอลุกไหม้ให้คนอื่น ๆ ฟัง เพื่อที่จะได้ระมัดระวังไม่ให้ ตนเป็นสาเหตุของการเผาป่า และทางที่ดีหากพบไฟกำลังไหม้ป่าให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่มาดับ ก่อนที่เธอจะลุกลาม ขยายอาณาเขตทำลายล้าง

ฉันคิดว่าเรื่องนี้ภาครัฐควรเข้ามาช่วยเหลือมากขึ้น โดยการจ้างชาวบ้านหรืออาสาสมัครดับไฟป่าประจำ หมู่บ้านใกล้ป่า และดำเนินคดีกับผู้จุดไฟเผาป่าอย่างจริงจัง นอกจากนี้ควรให้ความรู้แก่ชาวบ้านโดยเฉพาะชาวเขา ให้พวกเขาเปลี่ยนความคิดที่ว่า การเผาป่านำมาซึ่งของป่าและจะทำให้ดินดีขึ้นนั้นเป็นความคิดที่ผิด

ฉันยังจำจากจบของการสนทนาครั้งนั้นได้ดี

ไฟพุดทิ้งท้ายก่อนจากด้วยน้ำเสียงอันแผ่วเบา “รู้ไหม...ตอนที่ฉันลุกโชนจนด้านทานตัวเองไม่ไหว ฉันได้ยินเสียงของสัตว์ป่ากรีดร้องอย่างทรมานและวิ่งหนีตายกันจ้าละหวั่น” วินาทีนั้นฉันอดนึกถึงความร้อนที่มา พร้อมกันกับฤดูร้อนไม่ได้ แม้แดดเมืองไทยจะทำให้ผู้คนต่างบ่นว่า “ร้อนจะตายอยู่แล้ว” แต่สัตว์ป่าที่โดนไฟคลอก เหล่านั้น ถ้าไม่ร้อนเจียนตายก็คง...

‘ร้อนจนตายไปแล้ว’







# สหาาลัย เชียงใหม่

**จำหน่าย**  
เครื่องดนตรีเก่าจากญี่ปุ่นทุกชิ้น  
และอะไหล่รื้อบรรทุค 10 ชิ้นทุกชิ้น

**บริการ**  
ติดตั้งวงระฆังดนตรี พวงมาลัยพวงเวอร์  
ซ่อมเกียร์มอเตอร์ และเกียร์รวมดา  
วางเครื่อง วางเครน

**ที่อยู่**  
456/86 ซอยบ่อน้ำจืดพัฒนา  
(ซอยตะวันออกสถานีรถไฟ)  
ต.เจริญเมือง อ.เมือง จ.เชียงใหม่  
50000



Tel 053-308820-2, 053-241421 Fax 053-246718  
ID Line 0811120500, 0894325432 E-mail sahaalai@hotmai.com



**ทำพิธีส่งมอบพัสดุภายใน 14 วัน**  
เผยผิวเปล่งปลั่งอย่างเป็นธรรมชาติ ปรับสีผิวให้แลดูกระจ่างใส  
ปลุกความมั่นใจในตัวคุณ สบายทุกปัญหา ความหมองคล้ำ จุดต่างดำ



\*Perfect brightening serum  
\*Overnight pink rose  
\*Sunscreen mousse SPF 60

มาตรฐานการผลิตสินค้า OEM  
ตามมาตรฐาน GMP ISO  
ตามกระทรวงสาธารณสุข

ยินดีให้บริการ และตอบ  
ทุกข้อสงสัย โทรหาเราสิ:  
**086 - 4052234**

**ผ่านการรับรองจาก อย.  
ปลอดภัย 100 %**

Find us on Facebook **MISS GREAT** Like

**ร่วมแสดงความยินดี**  
**บัณฑิตและบัณฑิตกิตติมศักดิ์**  
**มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รุ่นที่ 48**  
**รับส่วนลดทันที**  
**30%**  
**เมื่อรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม**  
**@ร้านชาหอมทิ**

**ร้านชาหอมทิ**

ร้านชาหอมทิ

ถนนเชียงใหม่ - 10 กิโลเมตร

สถานีรถไฟเชียงใหม่





BENEATH  
THE  
KILLER  
MIND























special thanks :

FA-DIEU กาดหน้ามอ

LOOPER Clothing กาดหน้ามอ

Animal Pop กาดรินคำ

ชมรมไฟฟ้า คณะวิศวกรรมศาสตร์

หอพักไชยยศ

photograph : พิชามญช์ วรรณสาร

styling : พัชรพล ทิววงศ์ษา

model : ปาลิตา ชาลีพจน์, สิทธิพร ยิ่งยง

makeup : เบญญทิพย์ เหมือนหมาย,

เสฐียรพงษ์ น้าผุด



# ADOLF HITLER

ชีวิตรัก ชีวิตลับของฆาตกรระดับโลก

*"บุคคลผู้ปราศจากสายเลือดอารยันบริสุทธิ์ไม่ควรมีชีวิตอยู่บนโลกนี้อีกต่อไป" ประโยคดังกล่าวคือคติของเผด็จการนาซี โดยผู้นำเยอรมนีนามว่า 'อดอล์ฟ ฮิตเลอร์' นับตั้งแต่สงครามโลกครั้งที่ 2 สิ้นสุดลงเมื่อเดือนสิงหาคม ค.ศ. 1945 พร้อมกับการจากไปของเขา ภาพลักษณ์ของฮิตเลอร์ในสายตาของคนทั่วโลกกลายเป็นจอมเผด็จการโหดเหี้ยมอำมหิต ผู้คร่าชีวิตชาวยิว เซลยศึก และประชาชนผู้บริสุทธิ์ไปกว่า 11 ล้านคน หลายคนรู้สึกเกลียดชัง หลายคนรู้สึกคับแค้นใจ แต่สิ่งทีใคร ๆ พยายามสืบหา คือคำถามว่า "หัวใจของบุรุษที่โหดเหี้ยมเกินมนุษย์ผู้นี้ เคยมีช่องว่างสำหรับความรักบ้างหรือไม่"*





# ADOLF HITLER

'ออลวอล์ฟ' บิดาของฮิตเลอร์ได้เสียชีวิตลงขณะที่ฮิตเลอร์อายุเพียง 14 ปี เขาจึงเติบโตขึ้นท่ามกลางความรักและการดูแลของผู้เป็นแม่นับตั้งแต่นั้น ความรักและความเอาใจใส่ของคลาราได้หล่อหลอมให้ฮิตเลอร์เป็นผู้ชายรักสะอาด เจ้าระเบียบ มีความเมตตาต่อสาว ๆ เป็นพิเศษ และมีวาทศิลป์ที่สามารถสะกดผู้ฟังให้คล้อยตามได้อย่างน่าเหลือเชื่อ

หลังจากมารดาเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งร้าย ฮิตเลอร์เศร้าโศกเสียใจอย่างมาก (ขณะนั้นฮิตเลอร์อายุเพียง 18 ปี) เขาตัดสินใจออกจากเมืองลินซ์ไปเผชิญโลกที่เวียนนา แล้วการเดินทางบนเส้นทางชีวิตสายใหม่ก็ได้เริ่มต้นขึ้นหลังจากนั้น

## 1

เขาแสดงความรักต่อมารดาทุกครั้งอย่างสุดซึ้ง โดยเฉพาะขณะที่มารดาของเขาป่วยและจากไปเมื่อปี ค.ศ. 1908 แม้เขาจะไม่เคยเอ่ยถึงมารดาของเขาอีกเลยหลังจากนั้น หากเขายังคงผูกพันมารดาติดตัวอยู่เสมอ จวบจนลมหายใจสุดท้ายของชีวิต

'อดอล์ฟ ฮิตเลอร์' (Adolf Hitler) เกิดวันที่ 20 เมษายน ค.ศ. 1889 ประเทศออสเตรีย ความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตของฮิตเลอร์ขณะที่เขายังเด็กคือการจากไปของ 'คลารา' (Klara) มารดาผู้เลี้ยงดูกล่อมเกลามาตั้งแต่เล็ก คลาราเป็นเพียงลูกสาวชาวนาจน ๆ เธอทุ่มเททุกอย่างในชีวิตเพื่อฮิตเลอร์ ลูกชายเพียงคนเดียวของเธอ หลังจากที่เธอต้องสูญเสียบุตรชายไปถึงสี่คน เนื่องจากความผิดปกติจากความสัมพันธ์อันเครียดระหว่งเธอกับสามีนามว่า 'ออลวอล์ฟ' (Alois) คลารามีศักดิ์เป็นหลานสาวของออลวอล์ฟ ลูก ๆ ของเธอจึงมีความผิดปกติทางร่างกาย สุขภาพไม่แข็งแรง และเสียชีวิตลงเกือบหมด เหลือเพียงฮิตเลอร์กับลูกสาวไม่สมประกอบอีกหนึ่งคน

## 2

สตรีสาวสคราญธิดาตระกูลสูงนางหนึ่งในชุดกระโปรงริ้วสีน้ำเงินเข้ม นั่งสง่าอยู่บนหลังอาสนีชาวที่กำลังเหยาะย่างอยู่บนทุ่งหญ้า ผมของเธอยาวสยายดูคลืนสีทองคลุมอยู่เหนือไหล่ ท้องฟ้าในฤดูใบไม้ผลิแลดูสดใส สรรพสิ่งแลดูบริสุทธิ์ไปทั่วทุกแห่งหน

หลังจากที่ฮิตเลอร์ได้เดินทางไปใช้ชีวิตอยู่ที่กรุงเวียนนา เขาสมัครสอบเข้าเรียนที่วิทยาลัยศิลป์ แต่ก็ไม่ได้รับการตอบรับ ฮิตเลอร์จึงหาเงินเลี้ยงชีพด้วยการเป็นจิตรกรเร่ร่อน และอาศัยเงินที่เหลือจากมรดกของพ่อ

ฮิตเลอร์ได้พบกับผู้หญิงคนหนึ่งนามว่า 'สติฟานี' (Stephanie Jansten) เป็นความรักครั้งแรกที่เต็มไปด้วยความลุ่มหลงและแพ้อัน สติฟานีเป็นหญิงสูงศักดิ์ มีฐานะร่ำรวย แตกต่างจากฮิตเลอร์ ซึ่งขณะนั้นเป็นเพียงอ้ายหนุ่มกระຈอกข้างถนนที่ต้องทนเจ็บช้ำน้ำใจเมื่อเห็นนางในฝันถูกห้อมล้อมด้วยนายทหารหนุ่ม ๆ มากมาย โดยที่ตนเองไม่สามารถทำอะไรได้เลย

สุดท้ายความรักครั้งนั้นก็ป็นอันต้องจบลง เมื่อสติฟานีตัดสินใจแต่งงานกับชาวยิว ซึ่งนั่นอาจเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ฮิตเลอร์ผูกใจเจ็บชาวยิว และอาจเป็นหนึ่งในชนวนที่ทำให้เกิดการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ชาวยิวในเวลาต่อมา

# 3

ปัง!!! เสียงกระสุนมรณะดังออกมาจากห้องพักในบ้านของฮิตเลอร์ ณ เมืองมิวนิก ร่างของหญิงสาววัยแรกแย้มค่อย ๆ ล้มลงก่อนนอนแน่นิ่งอยู่บนพื้นห้อง ท่ามกลางกองเลือดที่ไหลนองเป็นทางยาว ในมือของหญิงสาวมีกระบอกปืนสีด้าลลับ ลมหายใจของเธอได้ดับสูญไปตลอดกาล

เกลิ รอบเบล (Geli Raubal) คือบุตรสาวของแองเจลา (Angela) พี่สาวต่างมารดาของฮิตเลอร์ ฮิตเลอร์ไม่เคยเห็นหน้าค่าตาหลานสาวคนนี้เลยกระทั่งเขาอายุ 40 ปี เมื่อเขาเป็นใหญ่เป็นโตในพรรคนาซี มีชื่อเสียงทางการเมือง และมีฐานะที่ดีขึ้น เขาจึงรับแองเจลาและเกลิมายู่ด้วยที่มิวนิก

เกลิตื่นเต้นกับการมีผู้ชายที่มีชื่อเสียง เขาสามารถทำให้เธอหลุดออกมาจากวงจรลูกคนใช้

ดังกล่าวเข้าข่ายความรักต้องห้าม แต่ฮิตเลอร์ก็มีอาจห้ามปรามหัวใจตนเองได้ เขาเอาอกเอาใจหลานสาวคนสวยอย่างออกนอกหน้า ไม่ว่าจะเป็นการส่งเสียให้เรียนหนังสือ ซื้อเสื้อผ้าราคาแพงให้ใส่ มอบเงินเดือนให้ใช้ พาไปชมละครโอเปร่า และพาไปดูหนัง ทั้ง ๆ ที่ผ่านมาฮิตเลอร์ต่อต้านการใช้เงินฟุ่มเฟือยอย่างมาก เนื่องจากขัดกับวิสัยทัศน์ของพรรคนาซีที่เป็นปากเสียงของผู้ใช้แรงงาน ผู้บริหารจึงจำเป็นต้องทำตัวสมณะ

ดอกไม้แรกบานย่อมดึงดูดมวลแมลงให้เผลอบินเข้าหา เกลิมีชายหนุ่มมากหน้าหลายตาเข้ามาพัวพัน ทำให้ฮิตเลอร์เล็งดูเกลิราวกับนกน้อยในกรงทอง เขาไม่ยอมให้หลานสาวไปไหนมาไหนตามลำพัง แม้ในเวลาฮิตเลอร์ต้องไปปราศรัยตามเมืองต่าง ๆ เกลิก็จะถูกกักบริเวณให้อยู่ภายในบ้าน โดยมีองครักษ์เฝ้ายามป่านักโทษ

ครั้งนั้น เขาเลิกกินเนื้อสัตว์และหันมาทานอาหารมังสวิรัต โดยให้เหตุผลว่าทุกครั้งที่เขาเห็นเนื้อสภาพก็เหมือนเนื้อหุ้มเลือดของเกลิที่สาดกระจายอยู่บนพื้นด้วยแรงระเบิด มักจะตามมาหลอกหลอนเขาทุกครั้งไป ทำให้เขาหวงนឹถึงนางฟ้าตัวน้อยๆ ที่ยังคงอยู่ในหัวใจและปรากฏในความทรงจำ

# 4

“หากทางเราพ่ายแพ้หรือจำเป็นต้องยอมแพ้ข้าพเจ้ากับภรรยา ‘เอวา เบราน์’ จะขอลาตายไปพร้อมกัน เพื่อจะได้พ้นไปจากความอัปยศอดสู และขอให้เผาศพเราทั้งที่บนผืนพิภพที่ข้าพเจ้าได้เพียรก่อร่างสร้างมา เพื่อมิให้ศพของข้าพเจ้าและภรรยาตกอยู่ในมือของข้าศึก”

หากเกลิเฝ้าร้อนรากับไฟ เธอก็คงสงบเย็นไม่ต่างจากน้ำ ‘เอวา เบราน์’ (Eva Braun) พบกับฮิตเลอร์ครั้งแรกในมิวนิกเมื่ออายุเพียง



Adolf Hitler & Geli Raubal

มาเป็นหลานสาวของท่านผู้นำในพรรคการเมืองที่โด่งดังเพียงชั่วข้ามคืน เธอมีแต่หลงระเห็จต่อความมั่งมีศรีสุข จนไม่เคยนึกเฉลียวใจเลยว่าแววตาอันเป็นประกายระยิบของน้าชายนั้น มันช่างแปลกประหลาดและผิดธรรมชาติยิ่งนัก

ความสดใส ร่าเริง อิมเม็บบราวดอกไม้แรกแย้มในฤดูใบไม้ผลิของเกลิ ทำให้ฮิตเลอร์หลงใหลในตัวหลานสาว แม้ความสัมพันธ์

โคกนาฏกรรมความรักต้องห้ามครั้งนี้ปิดฉากลงเมื่อวันที่ 18 กันยายน ค.ศ. 1931 หลังจากแม่บ้านพบศพเกลินอนคว่ำหน้าบนพื้นพรมจมกองเลือด โดยมีปืนพกของฮิตเลอร์อยู่ในมือ เธอตัดสินใจปลิดชีวิตที่ไร้อิสรภาพของตัวเองทั้งด้วยการยิงตัวตาย

ฮิตเลอร์เศร้าโศกเสียใจอย่างมากต่อการจากไปของหลานรัก หลังจากความสูญเสียใน

17 ปี ขณะที่ทำงานเป็นผู้ช่วยช่างภาพในร้านถ่ายรูปแห่งหนึ่ง

เธอเล่าให้พี่สาวของเธอฟังว่า “บ่ายวันนั้นฉันกำลังปั่นบันไดเพื่อหยิบของในตู้ชั้นบนสุดพลันสายตาก็แวบไปเห็นชายหนุ่มอายุราว 40 ปี สวมหมวกสักหลาดทรงอ่อนกับเสื้อโค้ต และไว้หนวดรูปทรงดลก...” รูปลักษณะของเขาไม่ได้ดึงดูดใจเอวาเมื่อแรกเห็น หากรูปร่างหน้าตาที่

สวยงามของเอวานั้นสามารถดึงดูดใจฮิตเลอร์ตั้งแต่แรกพบ

หลังจากนั้นฮิตเลอร์ก็แวะเวียนมายังสตูดิโอที่เอวาทำงานบ่อยขึ้นทั้งคู่เริ่มทำความรู้จักและสนิทสนมกันมากขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับเอวาแล้วฮิตเลอร์เป็นสุภาพบุรุษ ค่อนข้างขี้อายและโรแมนติก ทั้งสองต่างมีความสนใจทางด้านศิลปะเหมือนกัน ความสัมพันธ์ระหว่างเอวาและฮิตเลอร์ดำเนินไปอย่างลับ ๆ ด้วยความที่เอวาไม่ได้ทะเยอทะยานหรือต้องการตำแหน่งภรรยาหาบุรุษผู้นำอย่างฮิตเลอร์ เธอจึงไม่เคยแสดงตนอย่างออกหน้าออกตา และไม่เคยเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับภารกิจทางการเมืองของฮิตเลอร์ เอวาจึงอยู่ในฐานะภรรยาลับของฮิตเลอร์ตลอดมา กระนั้นเธอก็ยังรักและศรัทธาในตัวเขาอย่างเต็มเปี่ยม

เมื่อพรรคนาซีกำลังจะล่มสลายเยอรมนีกำลังจะพ่ายแพ้ต่อสงคราม เอวาได้สาบานว่าจะยังคงจงรักภักดีต่อฮิตเลอร์ เธอเดินทางไปยังกรุงเบอร์ลินเพื่ออยู่เคียงข้างเขาแล้วความฝันที่เธอรอคอยมานานแสนนานก็เป็นจริงเมื่อฮิตเลอร์ตัดสินใจแต่งงานกับเธอ

วันที่ 30 เมษายน 1945 พิธีสมรสถูกจัดขึ้นอย่างรวดเร็วภายในอุโมงค์ใต้ดิน ซึ่งเป็นทั้งที่หลบภัย ที่อยู่อาศัย และที่ทำงานของฮิตเลอร์ในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง

อาจจะจริงอย่างที่เค้ากล่าวกันว่า “ความสุขมักจะอยู่กับเราได้ไม่นาน” เพียงระยะเวลาไม่ถึง 40 ชั่วโมงหลังจากนั้นเสียงระเบิดของกระสุนเหล็กก็ดังแผดก้อง ทหารต่างผุดลุกขึ้นยืนวิ่งกรูไปยังประตูห้อง แล้วกระแทกประตูเข้าไปด้านใน

ภาพที่ปรากฏคือร่างของเอวานอนแน้มอยู่บนโซฟาไม่มีโลหิตไหลจากร่างของเธอ ฮิตเลอร์นอนอยู่ข้าง ๆ มือซ้ายที่ห้อยตกลงมาจากโซฟา ยังคงกำปืนไว้ ศีรษะของเขาแตกเป็นเสี่ยง ๆ เนื่องจากแรงระเบิดของลูกกระสุน ฮิตเลอร์ได้ทำอัตวินิบาตกรรมด้วยการยิงปืนกรอกปาก ส่วนเอวาทัดสินใจดื่มยาพิษปลิดชีวิตตนเองเคียงข้างชายที่เธอรัก

“ท่านผู้นำถึงอสัญกรรมแล้ว... หัวใจของประเทศเยอรมนีได้หยุดเต้นเสียแล้ว”

ชีวิตของฮิตเลอร์จบไปนานกว่า 6 ทศวรรษ แต่เรื่องราวของเขาไม่เคยจบสิ้นหลายคนยังคงจดจำวีรกรรมแสนโหดร้ายที่เขาเคยทำได้ แต่หากลองเปิดใจมองในอีกแง่มุมหนึ่งอาชญากรรมสงครามผู้นี้อาจเป็นเพียงผู้ชายที่มี ‘ความรัก’ ในหัวใจไม่ต่างไปจากทุกคน



Adolf Hitler & Eva Braun

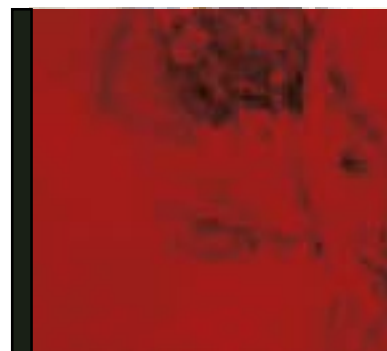
**“And I can fight only for something that I love, love only what I respect, and respect only what I at least know.”**

**Adolf Hitler**

ที่มาของภาพ  
<http://www.topnews.in>  
<http://steppingonshadows.com>  
<http://milambc.files.wordpress.com>  
<http://2.bp.blogspot.com>  
<http://img.welt.de>



เรื่อง : รตมน จิรานุกรม



# ปมรักนวลฉวี

ดัดพิศवास **มาตกรรม**

หลายคนอาจเคยได้ยินวลีที่ว่า ‘ความรักทำให้คนตาบอด’ บางคนยอมทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มาซึ่งความรัก ยอมจมปลักอยู่กับความทุกข์ระทมในหัวใจ ยอมเป็นนางมารร้ายในสายตาของคนที่ไม่เห็นค่า โดยไม่รู้เลยว่าบทสรุปในตอนท้ายอาจกลับกลายเป็นโศกนาฏกรรม

วันที่ 12 กันยายน 2502 ศพหญิงสาว  
สวมเสื้อสีฟ้าอ่อน กระโปรงดำลายปัก คาดเข็มขัด  
สีฟ้า ลอยมาตามแม่น้ำเจ้าพระยาใกล้สะพาน  
นนทบุรี มีบาดแผลถูกแทงเข้าร่างกายและพบ  
ร่องรอยถูกข่มขืน หลักฐานเดียวที่บ่งบอกว่าเธอ  
เป็นใครคือ แหวนทองสลักคำว่า 'รามเดชะ' ซึ่งเป็น  
สิ่งที่นำไปสู่การค้นพบตัวตนของหญิงสาว  
ในเวลาต่อมา

บันทึกรักนวลฉวีหนึ่งลิขิต  
เมื่อมีจิตริษยาน่าสงสาร  
นวลฉวีคือรักหมอมะยาบาล  
เปิดตำนานฆาตกรรมชั่วร้ายมา  
อุทาหรณ์ความรักนวลฉวี  
คือการพลีร่างให้ชายได้หวนหา  
แต่ความรักแห่งบุรุษมักโรยรา  
ยามเมื่อคราได้สุขสมอารมณ์ปอง

นวลฉวี เพชรรุ่ง พยาบาลสาวประจำ  
โรงพยาบาลยาสูบ เธอเป็นหญิงสาวที่มีเสน่ห์  
สดใส ร่าเริง ราวดอกไม้แรกแย้ม นวลฉวี  
มีโอกาสได้เดินทางไปท่องเที่ยวจังหวัดลำปาง  
และพบรักกับหมอมอริบ สุญาณเศรษฐกร  
(นามสกุลเก่าคือ 'รามเดชะ') แพทย์ประจำ  
โรงพยาบาลรถไฟ จังหวัดลำปาง ความรัก  
ของทั้งคู่ค่อย ๆ ก่อตัวขึ้น ต่างฝ่ายต่างมี  
จิตปฏิพัทธ์ซึ่งกันและกัน หลังจากนั้นทั้งคู่ก็  
ติดต่อกันทางจดหมายเรื่อยมา กระทั่งหมอมอริบ  
ย้ายกลับมาอยู่ที่กรุงเทพฯ ความสัมพันธ์ของ  
นวลฉวีกับหมอมอริบก็เริ่มลึกซึ้งและแนบแน่น  
มากขึ้นเรื่อย ๆ จนไม่ต่างจากคู่สามีภรรยา  
โดยพฤตินัย ทั้งคู่อาศัยบังเกิดและโรงแรมเป็น  
เรือนหอชั่วคราว สำหรับนวลฉวีแล้ว หมอมอริบ  
คือชายในดวงใจที่เธอใฝ่ฝันอยากจะทำชีวิต  
ด้วยตลอดไป

ผู้ใหญ่อสอนว่าน่าคิดนัก  
อันความรักนั้นเป็นหนึ่งไม่มีสอง  
แต่สมควรดำเนินความตามครรลอง  
ท่วงทำนองประเพณีที่งดงาม  
ที่สำคัญยามรักร้างและลาจาก  
ต้องยอมรักความพลัดพรากอีกขวากหนาม  
อย่าซึ่งเคียดโกรธแค้นพยายาม  
เที่ยวติดตามกระซากรักกลับคืนมา

แต่แล้วชีวิตรักของนวลฉวีก็เริ่มมี  
อุปสรรคเข้ามาขัดขวาง เมื่อนางสาวสมบุรณ์  
สีบสมาน นักศึกษาสาวแห่งมหาวิทยาลัยเทคนิค  
ทุ่งมหาเมฆ เพื่อนของหมอมอริบตั้งแต่วัยเยาว์  
ได้เข้ามาในชีวิตของหมอมอริบ นวลฉวีเริ่มรู้สึก  
หึงหวงและระแคะระคายความสัมพันธ์ของทั้งคู่  
เธอเรียกร้องความรักจากหมอมอริบมากขึ้น  
ด้วยวิธีการสารพัดเพื่อจับหมอมอริบให้อยู่หมัด  
ทั้งนั่งเฝ้าหมอมอริบที่ทำงานไม่ให้คลาดสายตา  
ตามติดไปทุกหนทุกแห่งเหมือนเงาตามตัว  
การกระทำดังกล่าวได้สร้างความรำคาญและ  
ความอึดอัดใจให้กับหมอมอริบอย่างมาก ความรัก  
ที่หมอมอริบเคยมีให้นวลฉวีค่อย ๆ เลือนหาย  
จนกลายเป็นความเบื่อหน่าย หมอมอริบจึงตัดสินใจ  
ตกลงคบหากับเพื่อนสาวคนสนิทในท้ายที่สุด  
อย่างไรก็ตาม นวลฉวียังคงตามติด  
และสร้างความอึดอัดใจในชีวิตร่วมกับ หมอมอริบ  
จึงยอมจดทะเบียนสมรสกับนวลฉวีเพื่อตัดปัญหา  
แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้นวลฉวีได้ความรักจากหมอมอริบ  
กลับคืนมา หนึ่งสัปดาห์หลังจากนั้น หมอมอริบ  
ก็จดทะเบียนสมรสซ้อนกับนางสาวสมบุรณ์  
เมื่อนวลฉวีรู้เข้าจึงยิ่งอาละวาดหนักขึ้น ทั้งคู่  
มีปากเสียงกันถึงขั้นลงไม้ลงมือจนเกิดคดีความ  
หากมีการยอมความในเวลาต่อมา โดยนวลฉวี  
มีเงื่อนไขว่าหมอมอริบจะต้องจัดงานแต่งงานกับตน

ชีวิตจึงจบลงด้วยความเศร้า  
ยามรักร้างชีวิตเปลี่ยนแปรผัน  
นวลฉวีเอาชีวิตเป็นเดิมพัน  
ฆาตกรรมลึกลับสนั่นเมือง  
หญิงชายจงจำไว้เป็นเยี่ยง  
แต่อย่าเผลอเพเลียงพล้ำดำเนินเรื่อง  
ความรักมิใช่มีให้ขุนเคือง  
อย่าสร้างเรื่องฆาตกรรมอันเกรียงไกร

วันที่ 10 กันยายน พ.ศ. 2502 นวลฉวี  
ได้หายตัวไปอย่างลึกลับ ก่อนพบศพลอยในแม่น้ำ  
เจ้าพระยา ใกล้สะพานนนทบุรีในอีก 2 วันต่อมา  
ตำรวจเริ่มตามเบาะแสกระทั่งจับกุมผู้เกี่ยวข้อง  
ได้หลายราย ทั้งหมดชี้ชัดทศตว่าฆาตกรคือ  
สัปเหร่อที่มีบ้านอยู่ใกล้ ๆ กับเพื่อนของหมอมอริบ  
โดยได้ค่าจ้าง 10,000 บาท เพื่อปลิดชีวิตนวลฉวีให้  
พ้นทางหมอมอริบ พยานและผู้ต้องหาชี้ชัดทศตว่า  
หมอมอริบได้หลอกพานวลฉวีมาที่บ้านเพื่อน  
จากนั้นจึงโยนลงแม่น้ำ ให้สัปเหร่อขึ้นใจนวลฉวี  
แล้วใช้มีดแทงจนเสียชีวิต ก่อนศพพุ่มขึ้นรถ  
เพื่อนำมาโยนทิ้งในแม่น้ำเจ้าพระยาบริเวณ  
สะพานนนทบุรี (ต่อมาจึงเรียกว่า 'สะพาน  
นวลฉวี') คดีปมพิศวงฆาตกรรมได้  
ปิดฉากลง โดยหมอมอริบถูกสั่งประหารชีวิต  
แต่ได้รับการอภัยโทษจนได้รับอิสรภาพ และ  
เสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุทางรถยนต์ในเวลาต่อมา

ความรักอาจไม่ต่างจากการไล่จับผีเสื้อ ยิ่งไขว่คว้า ยิ่งไม่ได้มา ยิ่งวิ่งตามเท่าไร ยิ่งบินหนี  
ไกลออกไปเท่านั้น โศกนาฏกรรมของนวลฉวีอาจสะท้อนวิถีความรักของผู้หญิงหลาย ๆ คน  
บางคนยอมให้ชีวิตอย่างไร้ค่า ยอมทำทุกทางเพื่อให้คนรักที่ไม่เห็นเราอยู่ในสายตาหันมองกลับมา  
อีกครั้ง เมื่อความรักดับลงเราจึงมองไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง หากเราลองเปลี่ยนการจุดรั้งให้เป็นพลัง  
ในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง แล้วเริ่มบรรเลงเพลงรักครั้งใหม่กับคนที่เห็นคุณค่าในตัวเรา  
บางทีผีเสื้อตัวเก่าที่เคยบอกลาอาจต้องเสียน้ำตาจากการตัดสินใจจากใจกันไปเป็นได้



# Collection of death





'คดีประวัติศาสตร์ ฆาตกรรม นวลฉวี' พยาบาลสาวที่ตกเป็นเหยื่อของความลุ่มหลงในความรัก และถูกฆ่าโดยหมอผู้เป็นที่รัก เป็นคดีโด่งดังจนมีการนำมาสร้างเป็นภาพยนตร์เรื่อง 'นวลฉวี' ในปี 2528 และละครโทรทัศน์ 'ปมรักนวลฉวี' ในปี พ.ศ. 2548

'ชีอุย' คดีฆาตกรรมวิปริต ผิดมนุษย์ด้วยการฆ่าฝาห้องเพื่อกินตับและเครื่องในเด็ก เป็นที่โจษจันและหวาดกลัวของเด็ก ๆ ในยุคนั้น เมื่อถูกจับได้ จึงถูกสั่งประหารโดยวิธีการยิงเป้า เป็นอีกคดีที่แปลกและโด่งดัง จนมีการสร้างเป็นภาพยนตร์เรื่อง 'ชีอุย' ในปี พ.ศ. 2547

สองคดีฆาตกรรมโหดเหี้ยมเบื้องต้นนี้เป็นคดีที่หลายคนต่างรู้จักดี แต่ทราบไหมว่า มีสถานที่เก็บหลักฐานและร่องรอยรวมถึง 'ร่าง' ของเขาไว้ที่แห่งนี้คือ "พิพิธภัณฑสถาน นิติเวชศาสตร์ สงกรานต์ นิยมเสน" ซึ่งเป็น 1 ใน 5 ของพิพิธภัณฑสถาน ศิริราช ตั้งอยู่ชั้น 2 ของตึกออดุลยเดชวิกรม โรงพยาบาลศิริราช โดย ศ.นพ.สงกรานต์ นิยมเสน ผู้ริเริ่มงานด้านนิติเวชศาสตร์ของศิริราชและอดีตหัวหน้าภาควิชานิติเวชศาสตร์และเป็นผู้ก่อตั้งพิพิธภัณฑสถานแห่งนี้ เมื่อท่านเสียชีวิตก็ได้บริจาคร่างกายเพื่อการศึกษาและได้นำโครงกระดูกของท่านแขวนไว้ในมุมหนึ่งของห้องด้วย

พิพิธภัณฑสถานนิติเวชศาสตร์สงกรานต์ นิยมเสน เป็นพิพิธภัณฑสถานที่แสดงถึงพัฒนาการของการแพทย์สาขานิติเวช ซึ่งมีความสำคัญยิ่งในกระบวนการยุติธรรม เช่น การหาสาเหตุการตายอย่างผิดธรรมชาติ รวมถึงรวบรวมวัตถุพยานหลาย ชนิดจากคดีที่ตัดสินแล้ว

เช่น 'คดีนวลฉวี' ซึ่งมีการเก็บเสื้อผ้าชุดสุดท้ายที่ทับศพ และบันทึกของนวลฉวี ซึ่งต่อมาได้เป็นหลักฐานชิ้นสำคัญในการสืบหาฆาตกร อีกทั้งยังมีร่างของ 'ชีอุย แซ่อึ้ง' ซึ่งได้ทำการรักษาสภาพศพและเก็บไว้ในที่แห่งนี้ เพื่อเป็นกรณีศึกษาให้คนรุ่นต่อ ๆ ไป

ไม่เพียงเท่านั้น พิพิธภัณฑสถาน นิติเวชศาสตร์ สงกรานต์ นิยมเสน ยังมีโซนนิทรรศการสีนํ้ามี้ คือมีหุ่นจำลองการทำงานของกลุ่มแพทย์และให้ความรู้เรื่องการชันสูตรศพ เพื่อจับคู่ผู้เสียชีวิตให้ตรงกับรายชื่อคนสูญหายตามที่ถูกแจ้ง เช่น วิธีการสำรวจรอยสัก สังเกตดูเสื้อผ้าชุดสุดท้าย การตรวจจายนิ้วมือและฟิล์มเอกซเรย์ เป็นต้น อีกทั้งยังมีหิ้งกะโหลกที่มีร่องรอยการถูกยิงเพื่อดูวิถีกระสุนและนำไป

เปรียบเทียบในคดีการสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปเมนทรมหาอานันทมหิดล (ร.8) ซึ่งเป็นศิระชะของผู้บริจาคเพื่อการศึกษาทั้งสิ้น

นอกจากนั้นยังมีอวัยวะอื่น ๆ ในร่างกายทั้งของจริงที่รักษาสภาพด้วยวิธีการแพทย์ และแบบจำลองลักษณะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ร่องรอยการถูกของแข็งตี การถูกไฟเผา การถูกฟันหรือแทงด้วยของมีคม มีแบบจำลองและร่างของเด็กทารกที่ตายเพราะอวัยวะผิดปกติ หรือการถูกทำแท้ง

เนื่องจากสถานที่แห่งนี้ เป็นที่รวบรวมลักษณะการตายอย่างผิดธรรมชาติ จึงไม่ได้มีเพียงข้อมูลหลักฐาน หรือความรู้เกี่ยวกับการฆาตกรรมเท่านั้น แต่ยังมีอวัยวะภายในที่ผิดปกติ เช่น ปอดของคนที่ถูกสูบบุหรี่จัด ตับของคนที่มีดื่มแอลกอฮอล์มาก เป็นต้น

การชมพิพิธภัณฑสถานแห่งนี้จะมีนักศึกษาแพทย์คอยอธิบาย และให้ความรู้ในส่วนต่าง ๆ ของพิพิธภัณฑสถาน จึงไม่ดูน่ากลัวอย่างที่คิด อีกทั้งยังเต็มไปด้วยความรู้และประวัติศาสตร์มากมายให้ศึกษา อีกทั้งที่พบในพิพิธภัณฑสถานคือการสอนให้มีสติในการใช้ชีวิต เนื่องจากได้เห็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเราหากใช้ชีวิตแบบประมาทและไม่ดูแลตัวเองและคนรอบข้างให้ดี

ที่อยู่

พิพิธภัณฑสถานแพทย์ศิริราช 2 ถนนพราหมณ์ บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

เวลาเปิดทำการ

วันจันทร์ วันพุธ-วันอาทิตย์ (หยุดวันอังคาร และวันนักขัตฤกษ์)

เวลา 10.00-17.00 น.

# ผู้พิทักษ์จิตใจ

จิตใจเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งอาจถือว่าเป็นผู้โชคดี แต่สำหรับผู้ที่มีจิตใจบอบบาง จำเป็นต้องมีคนคอยดูแล และทำให้จิตใจดวงนั้นกลับมาแข็งแรง และเย็นหยดได้อีกครั้ง

“โรงพยาบาลสวนปรุงเป็นโรงพยาบาลสำหรับผู้ป่วยทางจิต” ฉันได้ยินประโยคนี้จากคำบอกเล่าของคนเชียงใหม่อยู่บ่อยครั้ง จนฉันคิดว่าในช่วงเวลาที่ใช้ชีวิตอยู่ในเชียงใหม่ ฉันจะไม่เข้าไปสัมผัสกับโรงพยาบาลแห่งนี้แน่นอน เพราะฉันรู้สึกกลัวและไม่กล้าพอที่จะเข้าไปในสถานที่ที่เต็มไปด้วยผู้ป่วยทางจิต

จนกระทั่งฉันได้รู้จักและพูดคุยกับผู้ที่อุทิศการทำงานของเขาเพื่อดูแลผู้ป่วยจิตเภทในโรงพยาบาลสวนปรุง เขาผู้นั้นคือ คุณจิระพรรณ สุริยงค์ หรือพี่ติ่ม ผู้ปฏิบัติกรพยาบาลชั้นสูง ประจำโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ พี่ติ่มเป็นพยาบาลดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทมาเป็นเวลา 30 ปี ซึ่งหากเปรียบเทียบชีวิตการทำงานเป็นอายุคน ถือได้ว่าพี่ติ่มได้ใช้ชีวิตของการเป็นพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยมายาวนานพอสมควร และมีประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยจิตเภทที่พร้อมจะเล่าให้ฉันได้ฟังมากมาย

ผู้ป่วยจิตเภท เป็นผู้มีโรคทางจิตเรื้อรัง ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม นำไปสู่การสูญเสียความสามารถในการเข้าสังคมหรือการประกอบอาชีพ ในบางรายอาจจะถึงขั้นรุนแรงจนมีความเสี่ยงที่จะเกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้นผู้ป่วยจิตเภทจึงต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจากครอบครัวหรือพยาบาลที่มีความรู้เกี่ยวกับโรคนี้โดยตรง

## จุดเริ่มต้นในการเลือกเป็นพยาบาลดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทคืออะไร?

“เหตุผลที่เลือกมาเป็นพยาบาลดูแลผู้ป่วยจิตเภทเกิดจากความรู้สึก ความรู้สึกของพี่กับผู้ป่วยกลุ่มนี้คือความเห็นใจ โดยเฉพาะในเรื่องของโอกาส เพราะคนไข้กลุ่มนี้จะไม่สามารถดูแลตัวเองได้ สังคมมักจะหวาดกลัวผู้ป่วยกลุ่มนี้ ทำให้เกิดตราบาปขึ้นภายในใจของผู้ป่วยที่เลยเกิดความรู้สึกอยากเป็นพยาบาลดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท เพื่อทำให้พวกเขามีชีวิตที่ดีขึ้น”



## ความรู้สึกของครอบครัวหรือคนรอบข้างเป็นอย่างไร?

“พวกเขาไม่ได้รู้สึกอะไร เพราะครอบครัวที่จะให้อิสระในการตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตเอง ซึ่งพี่ได้บอกเหตุผลกับเขา เขาถามพี่ว่ากลัวไหม พี่ก็ตอบว่า ถ้าเราทำอะไรสักอย่างในสิ่งที่เรารัก และเราเป็นคนเลือกมันเอง เราก็จะไม่เกิดความรู้สึกกลัวสิ่งนั้น”

## ความรู้สึกเมื่อได้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทเป็นครั้งแรกเป็นอย่างไร?

“ในช่วงที่เลือกเป็นพยาบาลด้านจิตเวช พี่ถูกส่งไปเรียนที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา ซึ่งที่นั่นจะแวดล้อมไปด้วยผู้ป่วยจิตเภท ทำให้ได้เห็นธรรมชาติของผู้ป่วยตลอดเวลา พี่จึงรู้สึกคุ้นเคยกับผู้ป่วย บวกกับการที่พี่ได้ศึกษาว่าผู้ป่วยเป็นอย่างไร ทำให้พี่มีความรู้ในการดูแลเขา เพราะแท้ที่จริงแล้วเขาไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด ซึ่งความรู้เหล่านั้นทำให้พี่ไม่กลัว แต่สำหรับบางคนที่ยังกลัวเพราะเขาไม่มีความรู้ในเรื่องนี้มากกว่า”

## หน้าที่หลักของพยาบาลดูแลผู้ป่วยจิตเภทคืออะไร ?

“ผู้ป่วยจิตเภทเขาจะไม่ยอมรับว่าตัวเองป่วย และจะปฏิเสธการรักษา ดังนั้นพยาบาลจะต้องมีหน้าที่ช่วยให้เขากลับมาอยู่บนโลกของความเป็นจริงให้ได้ ใช้ความใจเย็น ความอดทนอดกลั้นในการพูดคุยกับคนไข้ เปิดโอกาสให้เขาได้ระบายหรือเอะอะโวยวายบ้าง สักพักเขาก็จะสงบลง นอกจากนั้นพยาบาลจะมีหน้าที่ในการออกไปให้ความรู้กับชุมชนต่าง ๆ เกี่ยวกับโรคจิตเภท เพื่อทำให้คนในชุมชนมีความรู้และเข้าใจผู้ป่วยจิตเภทมากขึ้น”

## เคยเจอเหตุการณ์ที่รุนแรงในการดูแลผู้ป่วยบ้างไหม?

“เคยเจอบ้าง แต่ไม่ถึงขั้นที่คนส่วนใหญ่คิดว่าต้องมีการทำร้ายกัน เพราะโรงพยาบาลในปัจจุบันจะมีการบำบัดดูแลผู้ป่วยโดยใช้สิ่งแวดล้อม จะสังเกตได้ว่าเมื่อผู้ป่วยก้าวเข้ามาในส่วนปรุง บรรยากาศของโรงพยาบาลจะมีแต่ต้นไม้ร่มรื่น ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย อบอุ่น และปลอดภัย ผู้ป่วยที่เคยก้าวร้าว เมื่อมาเจอกับสภาพแวดล้อมแบบนี้ก็จะสงบลงอย่างเห็นได้ชัด ทำให้เราดูแลเขาได้ง่ายขึ้น แม้ว่าในบางครั้งผู้ป่วยจะมีอาการหวาดระแวงบ้าง แต่เขาก็จะรู้ว่าพยาบาลที่ใส่ชุดขาวจะต้องช่วยเขา ไม่ทำร้ายเขาแน่ ๆ เพราะฉะนั้นเขาก็จะไม่ทำร้ายพยาบาล”

## เหตุการณ์ที่ประทับใจมากที่สุดคือเหตุการณ์ใด?

“เคยมีผู้ป่วยรายหนึ่ง พยาบาลทุกคนพยายามพูดให้เขาเลิกดื่มสุราให้ได้ ในวันสุดท้ายก่อนที่จะออกจากโรงพยาบาล ซึ่งไม่ว่าใครจะพูดอย่างไร เขาก็ปฏิเสธรับปากไม่ได้ เพราะถ้าเขารับปากแล้วทำไม่ได้ เดี่ยวเป็นบาป ซึ่งตรงนี้ทำให้พี่เห็นว่าผู้ป่วยจิตเภทส่วนใหญ่จะมีความซื่อสัตย์อะไรที่เขาคิดว่าเขาทำไม่ได้ เขาก็จะไม่รับปาก จนในที่สุดพี่ก็ต้องเข้าไปคุยกับเขาใช้เวลาไม่ถึงครึ่งชั่วโมงในการพูดคุย หาแรงจูงใจให้เขา พี่ถามเขาไปว่า เมื่อกลับไปแล้วสิ่งไหนที่เขาต้องการจะทำมากที่สุด เขาตอบว่าเขาต้องการมีใครสักคนที่เป็นคู่ชีวิต แต่ติดตรงที่เขาเป็นคนขี้เหล้า ทำให้พี่จับประเด็นตรงนี้ได้ และบอกเขาให้ลองเลิกเหล้าไหม แล้วพยาบาลจะคอยเป็นที่ปรึกษาให้ ถ้าเกิดมีปัญหาในช่วงที่เลิกเหล้า

“ถ้าเราเลือกที่จะทำในสิ่งที่ตัวเองรัก เราก็จะไม่รู้สึกกลัว”

คุณก็กลับมาหาพยาบาลที่นี่ ซึ่งพี่เชื่อว่าการที่พี่ดูแลเขามาตลอดที่อยู่โรงพยาบาล เขาก็ไว้ใจพี่ในระดับหนึ่ง เขาเชื่อว่าพยาบาลจะสามารถช่วยเขาได้ ทำให้ในที่สุดเขาก็บอกออกมาว่าเขายอมรับปากที่จะเลิกเหล้า ซึ่งตอนที่พี่ติดต่อไปล่าสุดนี้ เขาก็เลิกเหล้าได้จริง ๆ”

## สิ่งที่อยากจะบอกกับผู้ที่ยังหวาดกลัวผู้ป่วยจิตเภทคืออะไร ?

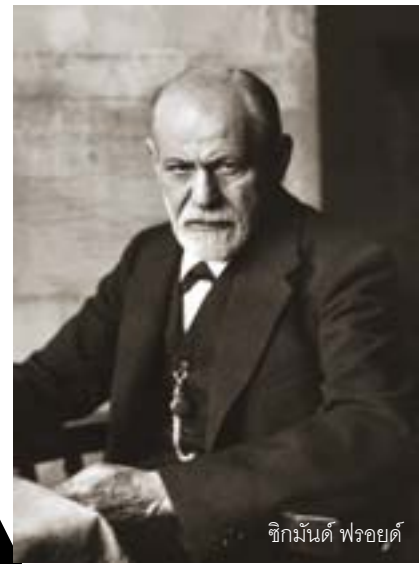
“สังคมไทยควรให้โอกาสผู้ป่วยจิตเภท ถ้าเราให้โอกาสพวกเขา เราก็จะมีกำลังของประเทศชาติเพิ่มขึ้น พวกเขาไม่ได้มีความพิการใดๆ เลย เพียงแต่มีภาวะจิตใจที่ไม่เข้มแข็งเท่านั้น ถ้าเราให้โอกาสเขา เขาก็จะช่วยสังคมได้อีกเยอะ”

หลังจากการพูดคุยกับพี่ติ่ม ผู้ที่ทำงานอยู่ในร้วโรงพยาบาลสวนปรุง ทำให้ความหวาดกลัวของฉันจางหายไป และกล้าที่จะเดินเข้าไปในสถานที่ที่มีผู้ป่วยทางจิตมากขึ้น เพราะสถานที่นั้นเต็มไปด้วยความจริงใจที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างพยาบาลและผู้ป่วย ทุกคำถามที่เกี่ยวกับผู้ป่วย พี่ติ่มจะตอบกลับมาพร้อมกับรอยยิ้มที่สดใสเสมอ ซึ่งฉันคิดว่าความจริงใจและความสดใสของพี่ติ่มนี่เองที่น่าจะเป็นยาวิเศษสำหรับผู้ป่วยจิตเภทให้กลับมามีจิตใจที่แข็งแรงได้อีกครั้ง และฉันไม่ลังเลใจเลยที่จะเรียกพี่ติ่มว่า ‘ผู้พิทักษ์จิตใจ’ ประจำโรงพยาบาลแห่งนี้



# ป้องกันจิตใจตนเอง

เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อจิตใจไปในทางลบ มนุษย์เราจะมี 'กลไกป้องกันตน' (Ego Defense Mechanisms) ตามหลักทฤษฎีความวิตกกังวลของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) นักจิตวิทยาสายจิตวิเคราะห์ กลไกการป้องกันตนนี้ เป็นวิธีการป้องกันจิตใจจากความวิตกกังวลด้วยการบิดเบือนความจริงในลักษณะต่าง ๆ ทางความคิด วิธีเหล่านี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงความคิดและการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น ๆ คือ ทำให้เหตุการณ์เหล่านั้นไม่ก่อความวิตกกังวลและเกิดความเครียดมากเกินไป ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและดำรงชีวิตได้อย่างปกติได้ กลไกวิธีการป้องกันตนตามทฤษฎีของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ นั้น มีอยู่ทั้งหมด 12 วิธีด้วยกัน 'อ่างแก้วพลัส' เลื่อนนำเสนอวิธีที่คนเรามักใช้ประจำดังนี้



ซิกมันด์ ฟรอยด์

ที่มาของภาพ

[http://es.wikipedia.org/wiki/Sigmund\\_Freud](http://es.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud)

**2. การเลียนแบบ (Identification)** หมายถึง การเลียนแบบบุคลิกลักษณะ รวมทั้งเอกลักษณ์บางอย่างของบุคคลอื่นมาเป็นบุคลิกของตนเอง เพื่อช่วยให้ตนเองได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ดังเช่นที่เจ้าของบุคลิกลักษณะนั้นได้รับ เช่น ผู้หญิงที่แต่งกายตามแบบนักแสดงที่มีชื่อเสียง ก็เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากสังคมและบุคคลรอบข้าง ดังที่นักแสดงคนนั้นได้รับ

**4. การฉายภาพ (Projection)** หมายถึง การป้ายความผิด ความรู้สึก หรือความคิดที่ไม่ดี ตลอดจนลักษณะต่าง ๆ ของตนเองซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่พอใจไปให้ผู้อื่น เช่น บุคคลที่ชอบนิโทษว่าร้ายผู้อื่น ก็คิดว่าบุคคลอื่นนั้นเป็นคนที่ชอบนิโทษว่าร้าย เป็นต้น เพราะการที่ได้เห็นลักษณะที่ตนเองไม่พึงปรารถนาในตัวบุคคลอื่น จะทำให้เกิดความสบายใจ

**1. การกระทำตรงกันข้าม (Reaction Formation)** หมายถึง การแสดงออกที่ตรงกันข้ามกับแรงผลักดันที่อยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจ เพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ ซึ่งมักจะแสดงออกมาเป็นความเป็นจริง เช่น บุคคลที่ออกมาว่าเป็นคนเย็นชาไม่สนใจคนอื่น ซึ่งแท้จริงแล้วต้องการได้รับความรักและกลบเกลื่อนความรู้สึกที่ตนเองถูกทอดทิ้ง

**3. การย้ายที่ (Displacement)** หมายถึง การโยกย้ายของอารมณ์ที่มีต่อบุคคลหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปยังบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับภาวะอารมณ์นั้น เช่น เด็กที่ถูกแม่ดุแล้วโมโหอาจไปทำร้ายน้องสาวแทน หรือลูกน้องที่โกรธเจ้านายแล้วกลับไปทำร้ายภรรยา ซึ่งการกระทำเช่นนี้ย่อมเกิดผลเสียต่อคนรอบข้างอย่างแน่นอน

**5. การล้างบาป (Undoing)** หมายถึง การแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อกลบเกลื่อนพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับของตนเองและสังคม เช่น นักธุรกิจที่คดโกงบริจาคเงินก้อนใหญ่เพื่อการกุศลเพื่อจะได้รู้สึกผิดน้อยลง การป้องกันจิตใจแบบล้างบาปนี้ สามารถทำให้คนเรารู้สึกดีกับตัวเองขึ้นได้

มนุษย์ไม่ได้เกิดมาพร้อมกับความสมบูรณ์แบบในทุกด้าน ความเครียด ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่แปลกถ้ามนุษย์จะพยายามบิดเบือนความจริงให้ตนเองสบายใจ เพราะสิ่งหนึ่งที่เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์คือ การรักและปกป้องตนเอง



Vong Joon On Teahouse

53 Charoenraj Rd. T.Wangate A.Muang  
Chiangmai 50000  
Open Daily 10.00 a.m. - 7.00 p.m  
Tel: 053-303113 Fax: 053-303114

www.vongjoonon.com

Facebook : www.facebook.com/vjtea

Instagram : vjtea



**GELABAR**  
HAND-CRAFTED GELATO



@ NIMMANHEAMIN ROAD SOI 5  
CHIANG MAI CALL 081-8819144

find us on Facebook **GELABAR**



น้ำดื่มตรา **อ่างแก้ว**  
*Drinking Water*  
**Angkaew**

จัดจำหน่ายโดย  
สำนักงานบริหารและจัดการทรัพย์สิน  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
โทร (053) 942680-1

น้ำดื่มอย่างแก้ว น้ำดื่มของเรา  
ความภาคภูมิใจของเราชาว มช.

น้ำดื่มคุณภาพผลิตด้วยระบบ Reverse Osmosis  
และผ่านการฆ่าเชื้อด้วยระบบ Ozonized




studio . so small



design/photography/printing

รับงานออกแบบ ถ่ายภาพ และผลิตสิ่งพิมพ์ .



- ขนมปังโฮลวีต 2 แผ่น
- ปลาทูน่า 2 ชิ้น
- กระเทียม 2 ช้อนชา
- หอมหัวใหญ่ แครอท เห็ดฟาง (ตามชอบ)
- ชีส 1 แผ่น
- เนยจืด 1 1/2 ช้อนชา
- พริกไทย 1/2 ช้อนชา
- เกลือ 1/4 ช้อนชา
- ซอสมะเขือเทศ 1 ช้อนโต๊ะ
- ผงออริกาโน 1 ช้อนโต๊ะ

# INGREDIENT

( 2 SERVE )

เรื่อง/ภาพ : พิชามณัฐ วรรณसार

สับหอมใหญ่ มะเขือเทศ แครอท และเห็ดฟางให้แหลก!!! ถ้าอยากกินแบบแปลก ๆ แต่ถ้าอยากกินแบบสวย ๆ หั่นให้เป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเข้าใจมัย!

ตั้งกระทะบนเตาไมโครเวฟ เอ้ย!... เตาแก๊ส ถ้าไม่มีก็ใช้กระทะไฟฟ้าไปไม่ต้องถาม! ใช้ไฟกลางถึงแรง ใส่น้ำมันกับกระทะจนมันละลาย แต่ห้ามดูจนไหม้เด็ดขาด โยนกระเทียมที่สับจนแหลกกับหัวหอมใหญ่ แล้วผัดให้หอมฉุยไปเลย

ต่อไปถึงเวลาของปลาทูน่า จัดมันออกมาจากกระป๋องบ้านี้ เทน้ำออกให้หมดโดยเฉพาะเนื้อทูน่า ปาลงไปในกระทะร้อน ผัดให้ทั่วกัน จากนั้นยี่เนื้อทูน่าให้แตกออกจากกันซะ!

ใส่ซอสเหือเทศ แครอท เห็ดฟาง แล้วผัดให้สุก ไม่สุกมันกินไม่ได้!

ถ้าอยากอร่อยต้องใส่เครื่องปรุงรส เริ่มจากซอสมะเขือเทศ น้ำส้มสายชู ตามด้วย เกลือ พริกไทย พริกชี้หนูไม่ต้องเอามาใส่! ตามด้วยผงออริกาโนเพื่อเพิ่มความหอม และผัดให้ทั่วกัน ทาลงบนขนมปังโฮลวีทหยาบให้เรียบร้อย

พาดแผ่นชีสลงบนเตียง! หั่นมันให้เป็นชิ้น ๆ อ้าวมีดหาย... ใช้กรรไกรแทนละกัน! จากนั้นโรยลงบนขนมปังไปเลย

เปิดฝาเตาไมโครเวฟแล้วยัดขนมปังเข้าไปอย่าลืมปิดฝาด้วย! ใช้โหมด Medium (360 วัตต์) 45 วินาทีพอ! แคลให้ชีสละลาย จากนั้นจัดลงบนจานแล้วกินซะ! ง่ำ!

อร่อยมะ? ตอบมาสิว่าอร่อย! หรือจะเจียง!

1

3 นาที  
15 วินาที

2

1 นาที

## 5 นาทีอร่อยโนด!

ยินดีต้อนรับเข้าสู่ 5 นาที แห่งความโหด! ที่พร้อมเสิร์ฟ PIZZA TOAST แสงอร่อย เหมาะสำหรับคนที่รีบไปทำงานหรือไปเรียนในตอนเช้า เพราะหากรีบจนขาดอาหารเช้าไป สมองก็จะขาดประสิทธิภาพในการทำงาน ถ้าพร้อมแล้ว ลุย!

3

45 วินาที





# เมนูสังหาร

หลายคนอาจเคยได้ยินว่ามีผู้นิยมรับประทานอาหาร ‘แปลก ๆ’ ซึ่งแปลกในที่นี้หมายถึงอาหารที่คนส่วนใหญ่ไม่รับประทานกันนั่นเอง ถ้าบอกว่าเป็นเมนู ‘เปิบพิสดาร’ ก็คงนึกออกขึ้นเพราะเป็นชื่อที่คุ้นหูกันพอสมควร เมนูเปิบพิสดารมักเป็นอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์แปลก ๆ มาทำอาหาร เช่น งู จระเข้ กวาง ฯลฯ ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปแบบอาหารป่า ผู้กินมีความเชื่อว่าอาหารเหล่านี้มีสรรพคุณบำรุงร่างกาย รักษาโรค และโดยเฉพาะบำรุงทางเพศ แต่จริง ๆ แล้วเมนูพิสดารเหล่านั้นอาจมีสารพิษที่เป็นอันตรายร้ายแรงต่อร่างกายได้ เราจึงมักได้ข่าวผู้เสียชีวิตจากการรับประทานกบมีพิษ แมลงมีพิษ ปลาปักเป้า และสัตว์อื่น ๆ อีกมากมาย แต่ที่น่าห่วงคือแม้จะมีผู้เสียชีวิตแต่ก็ยังมีความเชื่อที่ว่าอาหารเหล่านั้นมีผลดีต่อร่างกาย

‘เนื้อคางคก’ เป็นหนึ่งในเมนูที่เป็นที่รู้จักกันพอสมควรในแวดวงอาหารป่า แม้ว่าคางคกจะเป็นสัตว์ในกลุ่มเดียวกับกบ อึ่งอ่าง เขียด ซึ่งสามารถทานได้ก็จริง แต่คนส่วนใหญ่ก็ไม่รับประทานกัน เนื่องจากพอจะทราบว่าคางคกมีสารพิษหลายชนิดอยู่ในตัว ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิต

คางคกนั้นมีสารพิษอยู่แทบจะทั่วทั้งตัว ไม่ว่าจะเป็นผิวหนัง ต่อมเหนืตา เครื่องใน เลือด รวมทั้งไข่ โดยคางคกจะมีต่อมที่เรียกว่า ‘Parotoid’ อยู่ที่ผิวหนังตรงบริเวณใกล้หูหรือต่อมเหนืตา ซึ่งต่อมนี้จะเป็นที่เก็บและขับน้ำเมือกที่เป็นสารพิษหลายชนิดออกมาเรียกว่า ‘ยางคก’ มีลักษณะเป็นน้ำเมือกสีขาวคล้ายน้ำมัน

ถ้ายางคกคกเข้าตาจะทำให้เยื่อตาและแก้วตาอักเสบ ตาพว้าและอาจถึงขั้นตาบอดชั่วคราวได้ และในน้ำเมือกนี้จะมีสาร ‘Bufotoxin’ ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของหัวใจทำให้หัวใจบีบตัวแรงขึ้น ส่วนสารพิษที่มีในเลือดคางคก ได้แก่ ‘Digitaloid’ และ ‘Alkaloid’ อีกหลายชนิด หากร่างกายมนุษย์ได้รับสารพิษเหล่านี้เข้าไปจะมีอาการแขนขาอ่อนแรง มีน้ำลายและเสมหะมากกว่าปกติ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย หายใจหอบ บางรายอาจมีอาการท้องเสีย ถ่ายมีเลือดปน หากได้รับพิษปริมาณมากจะทำให้การไหลเวียนโลหิตไม่ดี เวียนศีรษะ สับสน เพื่อง่วงซึม ความจำเลอะเลือน ที่สำคัญคืออาจทำให้หัวใจล้มเหลว หมดสติและถึงขั้น

เสียชีวิตได้ ซึ่งอาการเหล่านี้จะค่อย ๆ เกิดขึ้นภายหลังจากรับประทานไปแล้วหลายชั่วโมง และความรุนแรงของอาการก็ขึ้นอยู่กับขนาดที่รับประทานเข้าไป

ที่ผ่านมาได้เคยมีข่าวการเสียชีวิตของผู้ที่รับประทานคางคกมาแล้วหลายราย แต่ก็ยังมีคนที่รับประทานเมนูคางคกอยู่ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความเชื่อที่ว่าการรับประทานคางคกจะช่วยรักษาโรคเอดส์ได้ แต่ทางกระทรวงสาธารณสุขก็ได้ออกมาประกาศยืนยันแล้วว่ายังไม่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์หรือการแพทย์ใด ๆ ที่พิสูจน์ได้ว่าการรับประทานน้ำคางคกจะช่วยรักษาโรคเอดส์ได้ และยืนยันว่าเป็นอันตรายต่อร่างกายถึงขั้นเสียชีวิตได้





เรื่อง / ภาพ : เบญญทิพย์ เหมือนหมาย



BEFORE

เครื่องสำอางนับเป็นหนึ่งในตัวช่วยสำคัญของผู้หญิงที่ทำให้รู้สึกมั่นใจยิ่งขึ้น สไตล์การแต่งหน้าแต่ละแบบก็ช่วยเปลี่ยนลุคคุณสาว ๆ ให้แตกต่างจากเดิมได้ ส่วนจะเปลี่ยนอย่างไรนั้นไปชมกันเลย!

เริ่มจากการเตรียมผิวหน้าโดยการลงรองพื้นและทาแป้งให้เรียบร้อยก่อนเป็นอันดับแรก



สวยแบบธรรมชาติง่าย ๆ ไม่ต้องใช้สีสันทันทีมากนัก  
เหมาะสำหรับวันที่อยากสวยแบบใส ๆ

## Natural Look

1. เขียนคิ้วให้ได้รูป แต่อย่าสยดาโวลีสีน้ำตาลเข้มบริเวณหางตาแล้วเกลี่ยให้ฟู
2. เพิ่มอายส์ชาโดว์สีน้ำตาลทองบริเวณเปลือกตาไปจนถึงหัวตา
3. แต่อย่าสยดาโวลีสีชาวมุกบริเวณหัวตาเพื่อเน้นให้ตาดูสดใสขึ้น
4. กรีดอายส์ไลน์เนอร์สีน้ำตาลเข้มบริเวณขอบตาบน ส่วนบริเวณขอบตาล่างใช้สีชาวมุก
5. ดัดขนตา บิดมาสคาร่า
6. ทาลิปสติกเนื้อเชียร์สีน้ำตาลอมส้ม





## Cocktail Look

หากต้องไปงานเลี้ยงสังสรรค์อย่างไม่ทันได้ตั้งตัว และไม่มีเวลาแต่งหน้าใหม่ เพียงแค่เน้นแต่งเปลือกตาและเลือกสีลิปสติกที่ดูโฉบเฉี่ยว ก็แปลงโฉมเป็นสาวเปรี้ยวสามารถสวยได้แบบทันใจ

1. ใช้อายส์ชาโดว์สีเหลืองทองเขียนเพิ่มในบริเวณขอบตาล่างเพื่อให้ตาดูมีประกายขึ้น
2. ใช้อายส์ชาโดว์สีดำทาบริเวณหางตาและเกลี่ยให้ฟุ้งเพื่อให้ตาดูคมเข้มขึ้นกว่าเดิม
3. ติดขนตาปลอม
4. เปลี่ยนจากลิปสติกสีชมพูอมส้มเป็นสีแดงสด

## Deamatic Look

การไปงานปาร์ตี้ที่คุณสาว ๆ สามารถสนุกกับการแต่งหน้าได้หลายแบบ เพียงกรีดอายส์ไลน์เนอร์แบบแฟนซีนิด ๆ เพิ่มความแวววาวหน่อยๆโดยใช้กลิตเตอร์ ก็ทำให้คุณโดดเด่นไม่แพ้ใคร อีกทั้งลิปสติกสีแดงเข้มยังทำให้ริมฝีปากดูเย้ายวนและใบหน้าดูสว่างขึ้นอีกด้วย



1. ระบายอายส์ชาโดว์เนื้อครีมสีเงินที่ขอบตาบนจากกึ่งกลางไปถึงหางตาแล้วตัวดปลายขึ้น
2. ลงอายส์ชาโดว์เนื้อครีมสีเงินให้ทั่วเปลือกตา แต่อย่าให้เลยบริเวณรอยพับตา จากนั้นใช้อายส์ชาโดว์เนื้อฝุ่นสีเงินลงทับ เพื่อเพิ่มความชัดเจนให้ดวงตา
3. กรีดอายส์ไลน์เนอร์สีดำ เขียนบริเวณหัวตาให้แหลม และตัวดหางอายส์ไลน์เนอร์ขึ้นตามรอยอายส์ชาโดว์เนื้อครีมสีเงินที่ได้เขียนไว้ตอนแรก
4. เขียนหางอายส์ไลน์เนอร์อีกเส้นหนึ่งเพื่อเพิ่มความน่าสนใจให้กับดวงตา
5. เน้นอายส์ไลน์เนอร์สีดำบริเวณหัวตาล่างและเขียนอายส์ชาโดว์สีเงินบริเวณขอบตาล่าง
6. ติดขนตาปลอม และติดกลิตเตอร์รูปดาวบริเวณหางตาทั้งสองข้าง
7. ทาลิปสติกสีแดงเข้มเพื่อให้ดูเป็นสาวลึกลับน่าค้นหา



# หนังสือแนะนำ

## การฆาตกรรมตัวเอง



**SUICIDE SHOP ร้านฆ่าสำหรับคนอยากตาย**  
ผู้แต่ง: ดอจ เติลเล่ ผู้แปล : องอาจ กันใจศักดิ์  
ประเภท: นวนิยายแปล / ฝรั่งเศส

“เพื่อโลกเจริญทางนี้ ไม่ตายยินดีคืนเงิน”

สโลแกนของร้านค้าในเมืองเล็ก ๆ ที่ไร้ศาสนาแห่งหนึ่ง บอกชัดว่า การฆ่าตัวตายไม่ใช่เรื่องผิดหรือน่าวิตกกังวล และร้านนี้ คือร้านที่ขายของสำหรับผู้ที่ต้องการลาจากโลกนี้ มีทุกอย่างไม่ว่า จะเป็นแอปเปิ้ลอาบยาพิษ ปืนชนิดต่าง ๆ เชือกผูกคอ จูมมรณะ และอุปกรณ์สำหรับฆ่าตัวตายแบบแปลก ๆ มากมาย เป็นกิจการ ที่ตระกูลดูวาซึบทอดมาหลายต่อหลายรุ่น จนกระทั่ง ‘อลัน’ ได้ ถือกำเนิด เด็กชายผู้ร่าเริงสดใสและมองโลกแบบคนละชั่วกับคน ในบ้าน ทำให้ครอบครัวและกิจการต้องปั่นป่วนและไม่เป็นปกติอีก ต่อไปเพราะครอบครัวนี้ไม่เคยมีแม้แต่เรื่องหตุและไม่เคยมองเห็น ความงดงามของโลกใบนี้มาก่อน

นวนิยายตลกร้าย ขำลึก เล่มนี้ชวนติดตามว่ากิจการ ส่งเสริมให้คนฆ่าตัวตายที่กำลังรุ่งเรืองจะเป็นเช่นไรต่อไป เมื่อ มีอลันเป็นตัวแปรสำคัญ และเรื่องราวแปลก ๆ ในตระกูลนี้จะ จบลงอย่างไร



**หิ่งห้อยในสวน**  
ผู้แต่ง: นิวัต พุทธประสาท  
ประเภท: นิยายขนาดสั้น

“ฉันไม่ต้องการสิ่งใด นอกจากการเลือกที่จะปราศจากตัวตน ฉันยินดีกับความตายที่ตัวเองปรารถนา แม้ฉันไม่มีอยู่ ก็มิใช่ความทุกข์ แต่ประการใด”

นิยายขนาดสั้น จากบันทึกของเด็กชายอายุ 23 ปี ที่ตัดสินใจ ปลดชีพตัวเอง เขาคิดว่าโลกที่เขาอยู่นั้นไม่มีความงาม ไม่มีความหมาย มนุษย์ทุกคนก็เปรียบเสมือนหิ่งห้อยที่มีเพียงแสงริบหรี่และสุดท้าย ก็หายวับไป โดยไม่ได้ทิ้งอะไรไว้ให้โลก เขาเชื่อว่าถึงจะเลือกเกิดไม่ได้ แต่ เขาสามารถเลือกวัน เวลา สถานที่ และรูปแบบการตายได้ ผ่านการย้อน เหตุการณ์ในความทรงจำ ความโศกเศร้า อ้างว้าง และการไม่เห็น ความหมายของการมีชีวิตอยู่

‘หิ่งห้อยในสวน’ เสนอให้เห็นมุมมองในการมองโลกที่ต่าง ออกไป ให้อ่านถึงอารมณ์ของผู้เขียนบางครั้งก็หดหู่แต่ก็ลุ้นตอนจบ ของเรื่องราวชายหนุ่มผู้นี้จะทำภารกิจการตายของเขาให้สำเร็จได้ อย่างไร

RECOMMENDED  
BOOKS

# Out Last



'กลัว' เป็นคำที่อยู่คู่กับมนุษย์เรมายาวนานซึ่งสาเหตุของความกลัวของแต่ละคนก็แตกต่างกันไป แต่ส่วนใหญ่แล้วเมื่อนึกถึงคำว่ากลัว สิ่งที่เราจะโยนไปถึงมักจะเป็นผีหรือสถานที่เปลี่ยวร้าง จึงเป็นเรื่องปกติที่คนทั่วไปจะหลีกเลี่ยงสถานที่เปลี่ยวร้างมีดมืดที่พานทำให้สมองจินตนาการว่ามี 'บางสิ่ง' กำลังมองเราจากความมืดนั้น แต่สำหรับบางคนกลับมองว่าเป็นความท้าทาย การพิสูจน์ตัวเอง ความตื่นเต้นที่ได้รับจากสถานการณ์ที่บีบคั้นจิตใจ ซึ่งสำหรับผู้ที่มีความสนใจในความรู้สึกตื่นเต้น หรือพิสูจน์ตัวเองว่าคุณทนภาวะกดดันจากความกลัวได้ในระดับไหน ผมก็มีวิธีดี ๆ และปลอดภัยกว่าการไปสรรหาสถานที่เปลี่ยวร้างเพื่อท้าทายใจมาแนะนำ

'เกม' เกมในที่นี้ไม่ใช่เกมที่กระโดดเหยียบเห็ดหรือเอาหัวโขกอิฐเพื่อเก็บเหรียญ แต่เป็นเกมที่สามารทำให้แม้แต่ชายอกสามศอกยังกรีดแตกได้เลยทีเดียว และผมก็มีเกมที่ได้รับการพูดถึงเป็นอย่างมากว่าเป็นหนึ่งในเกมที่มีความน่ากลัวที่สุดในหมวดหมู่เกมแนวสยองขวัญมาแนะนำ 'Out Last' การเอาตัวรอดจากความสยองสุดระทึกที่กำลังรอคุณอยู่

'Mount Massive Asylum' นรกแห่งความกลัวได้เปิดต้อนรับคุณแล้ว สิ่งที่ต้องเตรียมใจไว้เมื่อเล่นเกมนี้คือ หากคุณเกลียดความกดดัน เป็นโรคหัวใจ ลมบ้าหมู หรือเห็นศัตรูแล้วถามหาปืน 'M4A1' หรือเล่นเกมแล้วโยเยหาแต่ความง่ายหรือสะดะดวงบาย นั่นแสดงว่าคุณต้องวางมือจากเกมนี้แล้วไปกระโดดเหยียบเห็ดต่อดีกว่า ภายในเกมคุณจะไม่สามารถโต้ตอบหรือโจมตีกลับไปได้เลย นั่นก็เพราะคุณจะได้รับบทเป็นนักช้วนาม 'Miles Upshur' ที่เข้ามาสืบหาความจริงเกี่ยวกับการทดลองที่ผิดกฎหมายในโรงพยาบาลประสาทที่ชื่อว่า Mount Massive Asylum ซึ่งบริหารโดยองค์กร 'Murkoff' ที่บังหน้าด้วยการเป็นองค์กรการกุศล แต่กลับรับรายได้จากการทำผิดกฎหมาย เราจึงต้องมาที่นี่เพื่อสืบหาความจริง

'กลัว' เป็นสหายและที่พึ่งเดียวที่จะช่วยเราเอาตัวรอดในนรกแห่งนี้ โดยเราต้องหาทางหนีออกจากที่นี่พร้อมทั้งหาข้อมูลชุดคู่ความจริงที่เกิดขึ้นในที่แห่งนี้ไปด้วย และที่สำคัญต้องไม่ตาย ศัตรูในเกมคือใคร อยู่ในโรงพยาบาลบ้าศัตรูก็ต้องเป็นพวกคนบ้าอยู่แล้วละ แล้วมีวิธีจัดการกับพวกคนบ้าเหล่านี้ไหม? อย่างที่บอกไว้ว่าเราทำอะไรพวกนี้ไม่ได้เลยครับ แก้ปัญหาไงละ? วิธีแรกคือวิ่งหนีวิธีที่สองคือหลบหรือแอบที่ใดซักรั้วในซอกหลบ ด้วยการที่เรามีกล้องวิดีโอถ่ายกลางคืนได้ทำให้ตรงนี้เป็นข้อดีที่เราได้เปรียบศัตรู ซึ่งเหล่าคนบ้าเหล่านี้มันมองไม่เห็นในความมืด เราจะสามารถซื้อได้เปรียบตรงนี้แหละในการเอาตัวรอด สรุปก็คือใช้สภาพแวดล้อมที่มีอยู่ในเกมให้เกิดประโยชน์ครับ แต่ความมืดก็ไม่ได้ช่วยเราเสมอไปเนื่องจากว่ากล้องวิดีโอมันไม่ได้ใช้ได้เรื่อย ๆ หรอกนะ ถ่านหมดก็บอกเลิกกันเลย ระหว่างทางตอนเล่นเกมเราจึงต้องหาเก็บถ่านเหล่านี้คืนเอาไว้

ภายใต้บรรยากาศที่มีดสนิทรายล้อมไปด้วยเหล่าคนบ้าที่พร้อมไล่ล่าคุณ แล้วยังต้องคอยสอดส่องหาหลักฐานเพื่อไขปริศนาออกจากรกแห่งนี้ ความกดดัน ความตื่นเต้น สำหรับผู้ที่ชื่นชอบอารมณ์เหล่านี้พลาดไม่ได้กับ Out Last นรกที่เข้าง่ายแต่ออกยาก

## Recommended Game

# คำสารภาพ



“คนที่อ่อนแอมักทำร้ายผู้ที่อ่อนแอกว่าตนเสมอ แต่ทางเลือกมีแค่อดทน หรือตายจากไปแค่นั้นหรือ?”



Confession เป็นภาพยนตร์ญี่ปุ่นที่ดัดแปลงมาจากหนังสือนวนิยายเรื่อง kokuhaku แต่งโดย คานาเอะ มินาโตะ (Kanae Minato) ซึ่งขึ้นชื่อว่าเป็นหนังสือที่ขายดีที่สุดในประเทศญี่ปุ่นประจำปี 2009 โดยภาพยนตร์เรื่องนี้ได้รับการกำกับจากผู้กำกับชื่อดังอย่าง เทตสึยะ นากาชิม่า (Tetsuya Nakashima) ทำให้ได้รับความสนใจเป็นเท่าตัว โดยความโดดเด่นของภาพยนตร์เรื่องนี้ยังไม่หมดเพียงแค่นั้น Confession ยังได้ถูกนำเข้าชิงรางวัลออสการ์ สาขาวรรณกรรมต่างประเทศในปี 2010 แต่กลับต้องหลุดโค้งในรอบ 5 เรื่องสุดท้ายไปอย่างน่าเสียดาย อย่างไรก็ตามภาพยนตร์สะท้อนภาพสังคมอย่าง Confession กลับได้รับความนิยมจากผู้คนในประเทศญี่ปุ่นอย่างล้นหลาม โดยมีรางวัลการันตีอย่าง Japan academy Price ครั้งที่ 34 (รางวัลตุ๊กตาทอง) ทั้งในสาขาภาพยนตร์ยอดเยี่ยม บทภาพยนตร์ยอดเยี่ยม ผู้กำกับยอดเยี่ยม ไปจนถึงสาขารางวัลลำดับและตัดต่อภาพยนตร์ยอดเยี่ยมอีกด้วย

การทำความรู้จักกับสังคมปัจจุบันให้มากขึ้นผ่านภาพยนตร์เรื่อง Confession นี้จึงเป็นทางเลือกที่ดีอย่างหนึ่ง เมื่อพูดถึงความหมายของชีวิตและความรุนแรงที่ซ่อนอยู่ในจิตใจของมนุษย์ ภาพยนตร์ได้สะท้อนภาพของสังคมในด้านมืดเกินกว่าจะจินตนาการได้ เรื่องราวเริ่มต้นด้วยความวุ่นวายเป็นกิจวัตรภายในห้องเรียน “คนที่อ่อนแอมักทำร้ายผู้ที่อ่อนแอกว่าตนเสมอ แต่ทางเลือกมีแค่อดทน หรือตายจากไปแค่นั้นหรือ?” คำพูดของอาจารย์สาวผู้ต้องการสอนให้ลูกศิษย์รู้จักคุณค่าของ “ชีวิต” เมื่อพูดถึงคำว่าชีวิตทุกคนล้วนแต่มีชีวิตที่เคยโดนทำร้าย สำหรับโลกของเด็ก การจะโดนใครสักคนทำร้ายคงเป็นเพียงการถูกทำร้ายในบริเวณสนามเด็กเล่นหรือตามสถานศึกษา ซึ่งต่างจากโลกแห่งความเป็นจริงโดยสิ้นเชิง แม้หนทางออกของทุกคนย่อมต่างกันไป หนึ่งในทางออกเหล่านั้นคือ “การแค้น” เมื่อมีการแค้นเกิดขึ้นผู้คนย่อมตั้งคำถามถึงเหตุจูงใจ และรอที่จะฟัง “คำสารภาพ”



**คำสารภาพจากยูโกะ โมริกุจิ (Yuko Moriguchi)**  
**อาจารย์ผู้สูญเสียลูกสาวอันเป็นที่รัก**

ยูโกะ โมริกุจิได้เริ่มคำสารภาพของเธอในช่วงชั่วโมงสุดท้ายของการประกอบอาชีพเป็นอาจารย์ของเธอ การตายของลูกสาวเธอนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจากอุบัติเหตุ หากแต่เป็นการกระทำโดยตั้งใจของลูกศิษย์สองคน ก่อนจบชั่วโมงแห่งการเป็นอาจารย์ เธอจึงได้สอนบทเรียนสุดท้ายให้แก่ลูกศิษย์ทั้งสองนั่นคือ “ความหมายของการมีชีวิตอยู่” ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นบทเรียนราคาแพงที่นักเรียนทั้งสอง และเพื่อนร่วมห้อง ต้องจดจำไปตลอดชีวิต

**คำสารภาพจากมิซูกิ คิตาฮาระ (Mizuki Kitahara)**  
**เด็กสาวผู้สังเกตการณ์**

เมื่อถึงการเปิดภาคเรียนใหม่ ภายในห้องเรียนกลับสู่ภาวะปรกติ มีอาจารย์เข้ามาประจำใหม่ สิ่งที่ยูโกะ โมริกุจิ ได้กระทำขึ้นดูคล้ายกับว่าทุกคนพยายามที่จะลืมมันไป มีเพียงมิซูกิ คิตาฮาระ เด็กสาวภายในห้องเรียนที่สังเกตเห็นว่าความจริงแล้วทุกคนไม่ได้ลืมเรื่องราวที่ผ่านมาเลย เธอสังเกตเห็นถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อเพื่อนร่วมห้องทั้งหมด ซึ่งผลกระทบเหล่านี้เองกลับทำให้เธอต้องสารภาพเรื่องราวที่หากใครได้รู้ สายตาที่มองเธอนั้นจะต้องเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง

**คำสารภาพจากยูโกะ ชิโมมูระ (Yuko Shimomura)**  
**แม่ผู้สูญเสียลูกชาย**

ผลกระทบจากความน่าสะพรึงกลัวจากการกระทำของอาจารย์ยูโกะ โมริกุจิ ไม่จบเพียงภายในห้องสี่เหลี่ยมที่เรียกว่าห้องเรียนเท่านั้น ความหวาดกลัวยังส่งผลมาถึงหญิงสาวผู้เป็นแม่ที่มีความรักต่อลูกอย่างเปี่ยมล้น จากเหตุการณ์ที่ผ่านมาเธอได้สูญเสียนาโอกิ ชิโมมูระ (Naoki Shimomura) ลูกชายอันเป็นที่รักอย่างไม่มีวันหวนกลับ การตามหาเหตุผลของสิ่งที่เกิดขึ้นจึงนำมาซึ่งคำสารภาพ ที่เธอเองนั้นยังแทบทำใจเชื่อไม่ลง



**คำสารภาพจากชยุตะ วาตานาเบ (Shuya Watanabe)**  
**เด็กชายต้นเหตุของเรื่องราวทั้งหมด**

มาถึงบทสรุปของเรื่องราวทั้งหมด การเกิดโศกนาฏกรรมครั้งใหญ่ภายในสังคมย่อมมีต้นเหตุจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สำหรับชยุตะ วาตานาเบ อาจเรียกได้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดโศกนาฏกรรมครั้งใหญ่ตั้งแต่จุดเริ่มต้นของเรื่องราวก็ว่าได้ แรงจูงใจที่ทำให้เด็กชายคนหนึ่งกลายเป็นมนุษย์ที่โหดร้ายและอันตรายนั้น ไม่มีใครสามารถจะรับรู้ได้ นอกเสียจากว่าจะรอรับฟังคำสารภาพจากปากของเขาเอง

เมื่อใดก็ตามที่น้ำท่วมนองแผ่นดินเรามากจะมีคำถามต่อสิ่งเหล่านี้ ใครกันที่เปิดน้ำทิ้งไว้? เหตุใดฝนจึงตกหนัก? ป่าไม้ที่เคยมีได้หายไปไหน? ซึ่งเมื่อรู้ถึงคำตอบปัญหา ก็จะได้รับทราบแก้ไข เราจะเดินออกไปเพื่อปิดน้ำที่ถูกเปิดทิ้งไว้ เด็ก ๆ จะตามล่าหากบเพื่อขอให้มันหยุดร้อง ผู้คนจะช่วยกันปลูกต้นไม้ให้น้อยใหญ่ หากเทียบกับเรื่องราวทั้งหมดภายในภาพยนตร์เรื่อง Confession นี้ สาเหตุของการเกิดโศกนาฏกรรมในสังคมหาคำตอบได้จากคำสารภาพจากตัวละคร การสังเกตมุมมองของบุคคลที่กระทำความผิด นำไปสู่คำตอบที่ค้างคาต่อเหตุการณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า เมื่อใดก็ตามที่ใครสักคนถูกทำร้าย เรื่องราวมักจบแค่การอดทน หรือตายจากไป แค่นั้นจริงหรือ?

# Songs of LOVE

จะช้า จะสุขทุกข์ จะสวยงาม  
ยังงี้ ก็คือรัก  
จะเพลงไหน จะรู้สึกอย่างไร  
ยังงี้ ก็เพลงรัก

..มาลองตีความเพลงรักเหล่านี้กันดูนะครับ^^..

ใจฉันมันชา บอกไม่ถูกไม่รู้ว่าเป็นเพราะอะไร  
ใจล่องลอยไป ลอยดับและหายไปกับขอบฟ้า  
นี่ตัวฉันเองหรือ เปลี่ยนไปถึงเพียงนี้  
หมดความเข้มแข็ง และเหตุผลไปอย่างง่ายดาย  
อาจเป็นเพราะเธอนั้น ที่เดินมาหาเข้ามาค้นใจ  
แล้วฉันก็เลยเปลี่ยนไป เพราะรักเธอ  
เก่งมาจากไหน ก็แพ้หัวใจอย่างเธอ  
เมื่อไหร่ที่เผลอ ยังนึกว่าเธออยู่ในฝัน  
ยังมีอีกหรือ รักแท้ที่เคยเสาะหามานาน  
วันนี้เป็นไงเป็นกันจะรักเธอ  
รัก.... รักเธอ ทั้งหมดของหัวใจ  
สิ่งเหล่านั้นเก็บไว้ข้างใน  
เธอได้ยินไหมคนดี  
เสียงที่เธอนั้นไม่ได้ยิน  
หัวใจฉันพุดกับเธอ ทุกที่ที่พบที่ได้เจอ  
ฉันรู้ว่าเธอไม่เคยจะสัมผัสถึงในใจฉัน

เคยห่มเททั้งรักผูกพัน แต่เธอมองข้ามผ่าน  
ตอบแทนฉันด้วยการบั่นใจไปรักใคร  
ปวดร้าวไปทั้งดวงใจ เมื่อรู้ในความเป็นจริง  
ยิ่งรักเธอมากเท่าไรยิ่งเกลียดเท่านั้น  
ที่คิดว่าเธอคนดี ที่แท้ไม่เป็นอย่างนั้น  
จะจำไว้เลย ว่าเธอคือคนใจร้ายที่สุด  
เจ็บซ้ำปางตาย ชีวิตวุ่นวาย (คิดมันไปว่าจริง)  
ลุ่มหลงเชื่อใจ กับถ้อยคำร้ายๆ  
ใจฉันแหลก เพราะน้ำมือเธอ  
ปวดซ้ำคร่ำครวญ พร่ำเพ้อ  
เคยไหมเธอ จะเหลือบเหลียวมา  
เทิดทูนเธอตั้งเจ้าชีวิต  
ใยถึงฆ่าฉันลง  
ฉันเหมือนคนที่โดนเธอแทงข้างหลัง  
แล้วมันทะลุถึงหัวใจ  
เธอจะให้ฉันมีชีวิตต่อไปอย่างไร  
ไม่มีอีกแล้ว กับเธอ  
ไม่มีเหลือสักอย่าง .... อยากตาย  
กรีดแขน ไม่ช่วยอะไร  
ยิ่งตอกย้ำ ยิ่งกรีดยิ่งทำร้ายใจ  
ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ  
ได้เท่ากับเธอทำตัวของเธอเอง  
ให้เธอคิดเอาเอง ว่าชีวิตของเธอเป็นของใคร

ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ถ้าเธอไม่รับมันมาใส่ใจ  
ก็เพียงแค่นั้น ผ่านมาแล้วผ่านไป  
เขาก็เป็นอีกคน  
ที่ทำให้เรียนรู้เรื่องใหม่เท่านั้นเอง  
อย่าทำร้ายตัวเอง โดยยอมให้คำว่ารักบังตา  
เก็บชีวิตที่เหลือของเธอ ให้คนที่ดีเข้ามา  
ไม่มีสักคนที่เป็นของเราจริงๆ  
ไม่มีใครจะเดินร่วมทางกับเราจนตาย  
คนทุกคนเคยผิดหวัง คนทุกคนมีปัญหา  
แต่ไม่ใช่แค่หลบหน้า รู้สึกขึ้นมาไปอย่างนั้นเอง

อย่าไปคิดวุ่นวาย ปล่อยมันไป เรื่องของวันวาน  
ลองเปิดตามองท้องฟ้าดูใหม่  
ลืมและลบความกลัวที่เคยมีออกไป  
ทุกข์เท่าไร ปล่อยทิ้งมันไป  
พรุ่งนี้เริ่มใหม่อีกครั้ง

จะก็ร้อยพันรัก เพลงรักก็พร้อมถ่ายทอด  
แล้วนี่ก็เพลงกันนะ ที่รักได้ถูกถ่ายทอด ?

ลองทายกันดูสิครับ ^^





อย่าถามใครกัน  
จนตัวฉันเองก็ตาย!

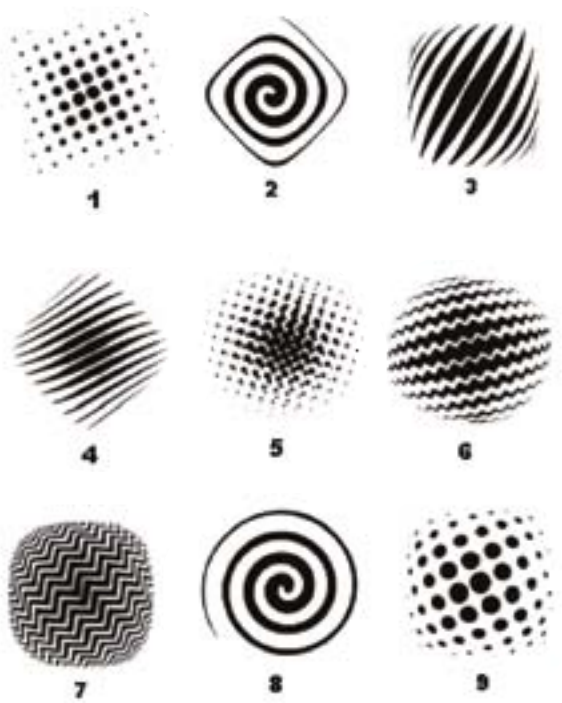




# แบบทดสอบ

## บุคลิก 2 ด้าน

เรื่อง : ภูรินทร์ อินโปธา



คนเรามีบุคลิกภาพอยู่ 2 ด้าน ทั้งด้านสว่าง และด้านมืด ด้านสว่างก็เปรียบเหมือนกับด้านที่ดี ส่วนด้านมืดก็เปรียบเสมือนกับด้านร้ายที่แอบซ่อนอยู่ ถ้าอยากรู้ว่าบุคลิกภาพทั้งสองด้านของคุณจะเป็นอย่างไร มาลองทดสอบกันได้เลย ง่าย ๆ เพียงแค่คุณมองภาพทั้ง 9 ภาพนี้ แล้วเลือกภาพที่คุณชอบที่สุด มา 1 ภาพ ถ้าเลือกได้แล้วก็ไปดูคำตอบกันเลย

ข้อมูลแบบทดสอบบุคลิกภาพ จาก blogthings.com

### ผู้นิยมความสมบูรณ์แบบ

# 1

#### บุคลิกภาพทั่วไป

คุณเป็นคนที่ระเบียบเรียบร้อย ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีที่สุดในเมื่อมีเวลามากจะวางแผนและจัดระบบชีวิตของตัวเองอยู่เสมอ เพราะคุณไม่ชอบข้อผิดพลาด และมักหลีกเลี่ยงมันได้เสมอ เมื่อได้ทำสิ่งใดด้วยวิธีของคุณเอง คุณรอบคอบเสมอ

คุณเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจเมื่อประสบความสำเร็จ และคิดว่าสมควรแล้วกับสิ่งที่ได้จากการทำงานหนัก อีกทั้งคุณยังเป็นคนที่ชอบตั้งมาตรฐานให้กับตัวเองไว้สูงและเพียงแค่มิคุณเข้าร่วมหรือเกี่ยวข้องกับที่ไหนที่นั่นก็มักจะมึอะไรที่ดีขึ้นเสมอ

#### ด้านมืด

เพราะคุณมีความคาดหวังในตัวเองและคนอื่นสูงนี้เอง คุณจึงมักผิดหวังได้ง่ายทั้งกับตัวเองและคนอื่น หลายครั้ง คุณมักรู้สึกถึงการที่หนักหน่วงจากสิ่งที่คุณคาดหวัง ฉะนั้นคุณควรจะมีเวลาสนุกสนานมากกว่านี้สักนิด

### ผู้หยิ่งรู้

# 4

#### บุคลิกภาพทั่วไป

คุณคือผู้ที่มีความหยิ่งรู้และอ่อนไหว คุณมักจับความรู้สึกของคนอื่นได้ ในขณะที่พวกเขาไม่ยอมรับว่ากำลังรู้สึกแบบนั้น อารมณ์ของคุณดูเหมือนเกิดขึ้นอย่างไม่มีที่มา คุณจึงมักรู้สึกก่อนจากนั้นความคิดของคุณจึงจะตามมา

คุณเข้าใจโลกนี้อย่างลึกซึ้ง ได้พบกับความหมายและเป้าหมายของชีวิต คุณจึงเป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์สูงและสื่อสารออกมาได้ดี คุณมีวิธีสอดแทรกสิ่งที่ต้องการได้โดยคนอื่นไม่ทันสังเกต

#### ด้านมืด

คุณมักหงุดหงิดอย่างไม่รู้สาเหตุ และบ่อยครั้งที่อยู่ดี ๆ คุณก็รู้สึกแค้นเพราะคุณมีอารมณ์ด้านลบหลายรูปแบบ ซึ่งเกิดมาจากความรู้สึกที่มาไวกว่าความคิดของคุณนั่นเอง

### นักผจญภัย

# 7

#### บุคลิกภาพทั่วไป

นอกจากจะรักการผจญภัย คุณยังชอบค้นหาความแปลกใหม่ คุณชอบที่จะค้นพบสิ่งใหม่ของโลกและชีวิต คุณไม่มีความกลัวและมุ่งมั่นที่จะแสวงหาความสุข อะไรที่น่าเบื่อไม่เคยเป็นทางเลือกสำหรับคุณ

คุณไม่ยอมถูกผูกมัดด้วยอะไรทั้งสิ้น คุณจะปล่อยให้ดำเนินชีวิตไปตามธรรมชาติ แต่จะพยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุดเวลานั้น คุณเป็นคนมีวิสัยทัศน์ มักคิดหรือทำการใหญ่ และพยายามที่จะพัฒนาโลกนี้ให้ดีขึ้นในแบบที่คุณคิด

ถ้ามีใครมาทำให้คุณต้องเสียเวลา คุณจะขุ่นเคืองใจเพราะรู้สึกเหมือนถูกบังคับให้ต้องเร่งรีบ ในขณะที่คิดว่าเวลายังมีน้อยอยู่ นั่นเพราะคุณกลัวว่าจะมีเวลาไม่พอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดที่ต้องการ และคุณก็จะไม่เสียเวลาไปกับการรับผิดชอบสิ่งที่คิดว่าเป็นสาระหรือไม่จำเป็น

## ผู้มีน้ำใจ

# 2

### บุคลิกภาพทั่วไป

คุณเป็นคนที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ช่างอ่อนไหวกับความต้องการของคนอื่น และพร้อมที่จะช่วยเหลือเมื่อทำได้ และคุณยังชอบที่จะใช้เวลาสนุกสนานกับเพื่อน ๆ และครอบครัว การเปิดใจและเปิดบ้านต้อนรับทุกคนจึงเป็นสิ่งที่คุณชอบ

### ด้านสว่าง

คุณเป็นคนที่ง่าย ๆ และมีอารมณ์ขัน คุณทำให้ทุกวันนี้มันเต็มไปด้วยความกระตือรือร้นและอบอุ่น และคุณยังพบว่ามันง่ายที่จะมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ เพราะคุณเข้ากับคนอื่นได้ง่ายเสมอ

### ด้านมืด

สำหรับคุณ มันยากที่จะพูดว่า “ไม่” แม้ว่า你会จะแทบไม่เหลืออะไรแล้ว บางครั้งจึงเหมือนคุณให้ผู้อื่นจนมากเกินไป และคุณจะรู้สึกเสียใจเมื่อให้ความช่วยเหลือและความเอาใจใส่ใคร ๆ อย่างเต็มที่แต่พวกเขากลับไม่เห็นค่าเลย

## ผู้ใฝ่รู้

# 5

### บุคลิกภาพทั่วไป

คุณเป็นคนที่กระหายในความรู้ แม้ว่าคุณยังไม่รู้ว่าจะทำอะไรกับความรู้นั้น คุณก็ยังรักที่จะเรียนรู้ด้วยความอยากรู้อยากเห็น และพร้อมเปิดรับสิ่งต่าง ๆ คุณจึงมักได้รับความรู้หลายด้าน อันนำไปสู่การมีสติปัญญา

### ด้านสว่าง

คุณมีเหตุผลและบังคับอารมณ์ได้ดี มีความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นเหตุเป็นผล จึงไม่อารมณ์เสียง่าย ๆ และคุณจะไม่วิ่งตามกระแส ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสิ่งของต่าง ๆ รอบกาย ก็ไม่ค่อยมีความสำคัญต่อคุณเท่าไร

### ด้านมืด

คุณรู้สึกแปลกแยกจากโลกนี้ และไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ อย่างที่ต้องการมากนัก เพราะเวลาที่คุยกับใคร ๆ คุณระแวงว่าคนอื่นจะมองว่า คุณ “ทำเป็นรู้ดี” แต่มันก็ช่วยไม่ได้ เพราะคุณรู้येจะจริง ๆ

## คนจริง

# 8

### บุคลิกภาพทั่วไป

คุณเป็นคนตรงและซื่อสัตย์ สามารถพึ่งพาตัวเองได้และมีความมั่นใจสูง คุณเชื่อว่าตนเองมีสิทธิเท่าเทียมกับคนอื่น จึงไม่ยอมถูกใครบังคับง่าย ๆ และคุณไม่เคยลังเลเลยในการเรียกร้องถึงสิ่งที่คุณต้องการในชีวิต

### ด้านสว่าง

คุณเป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเองและพึ่งพาตัวเองได้ คุณสนุกกับชีวิต ในแบบของคุณได้มากเท่าที่ต้องการ คุณเป็นคนกล้าหาญอย่างมาก และพร้อมที่เสี่ยงแบบทุ่มสุดตัว เพราะคุณเชื่อมั่นในการตัดสินใจของคุณ

### ด้านมืด

คุณเป็นคนขวานผ่าซากในสายตาของคนอื่นเพราะคุณไม่รู้วิธีอื่นใด นอกจากการพูดความจริง และเพราะคุณมีคุณธรรมอยู่อย่างยิ่งยวดอยู่ในใจ เวลาที่ทำอะไรผิดคุณจึงรู้สึกว่าเป็นเรื่องลำบากที่จะยกโทษให้ตัวเอง

## ผู้ประสบความสำเร็จ

# 3

### บุคลิกภาพทั่วไป

คุณเป็นคนที่มองโลกในแง่ดีและมีพลัง คุณพร้อมที่จะถอดแขนเสื้อและทำงานให้สำเร็จ และด้วยความมั่นใจในตัวเอง คุณจึงชอบยึดเอาเป้าหมายเป็นที่ตั้งและชอบความท้าทายอีกด้วย

### ด้านสว่าง

คุณเป็นคนยืดหยุ่นและอดทน สิ่งใดก็ตามที่มาทำให้คุณแ่ คุณมักฟื้นตัวได้อย่างสวยงาม พร้อมดำเนินชีวิตต่อไปได้ทันที และคุณยังเป็นคนที่ทักษะหลากหลาย มีอารมณ์อันมั่นคง สามารถทำงานได้ด้วยตัวเอง หรือสร้างแรงจูงใจให้กับเพื่อนร่วมทีมได้จังหวะเหมาะ

### ด้านมืด

คุณไม่ชอบเห็นใครเข้ามายุ่งกับเส้นทางของคุณ คุณจะรู้สึกท้อแท้ เมื่อไม่สามารถทำสิ่งที่ตั้งใจได้ ฉะนั้นคุณอาจกลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายจากการเปรียบเทียบความสำเร็จของตัวเองกับคนอื่น

## นักตั้งคำถาม

# 6

### บุคลิกภาพทั่วไป

คุณเป็นคนที่มักตั้งคำถามกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และจะไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ คุณจึงเชื่อมั่นที่จะทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง และถึงแม้คุณจะเป็นคนที่ไม่ชอบอยู่ในกรอบ แต่คุณกลับยึดถือคุณธรรมอย่างมาก

### ด้านสว่าง

คุณเป็นคนรักษาสัญญาและมีความเมตตาอารี คุณจึงเป็นเพื่อนเป็นคนรักหรือเป็นผู้ร่วมงานที่ดีเยี่ยม คุณจะยืนกรานในสิ่งที่คุณเชื่อว่าคุณถูกต้อง แม้ว่ามันจะตรงกับความคิดของคนส่วนมากหรือไม่ก็ตาม

### ด้านมืด

คุณมักจะบังคับตัวเองมากเกินไปจนหมดแรง คุณจะวิตก กังวล แต่ก็ยากที่คุณจะปล่อยให้ความกังวลต่าง ๆ ผ่านพ้นไปได้ คุณน่าจะปล่อยให้สิ่งต่าง ๆ มันเป็นไปตามที่มันควรจะเป็นบ้างก็คงดี

## ผู้รักความสงบ

# 9

### บุคลิกภาพทั่วไป

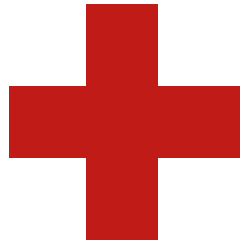
คุณเป็นคนที่จิตใจดี ให้ความร่วมมือกับผู้อื่นเป็นอย่างดี คุณสามารถมองหาความสมดุลราบรื่นของโลกรอบตัวได้ อีกทั้งยินดีเสมอที่จะประนีประนอมเพื่อให้เข้ากับคนอื่น ๆ ได้และคุณไม่มีปัญหาเรื่อง “อีโก้” เลย

### ด้านสว่าง

คุณเป็นคนที่ยอมรับคนอื่นอย่างที่เขาเป็น และไม่ตัดสินใคร คุณเป็นเพื่อนได้กับทุกคนและชอบคนอื่นอย่างจริงใจ ใคร ๆ ก็สบายใจที่ได้อยู่กับคุณ คุณไม่เคยคิดมากเลยถ้าจะต้องให้คนอื่นรับหน้าที่แทนคุณหากจะทำให้ทุกสิ่งราบรื่น

### ด้านมืด

คุณเป็นคนขี้ลังเล มักมีปัญหาในการเลือกสิ่งต่าง ๆ เนื่องจากต้องดูว่า มันจะส่งผลกระทบต่อคนอื่นไหม ความจริงใจของคุณอาจเป็นจุดอ่อนให้คุณโดนฉ้อโกงหรือหลอกล่อได้ คุณจึงไม่ควรให้คำพูดคนอื่นมีอิทธิพลกับคุณมากเกินไป



# HELP ME PLEASE

ช่วยฉันที เรื่องนี้ช่วยได้

ในแต่ละวันเราอาจพลาดพลั้งเกิดอุบัติเหตุหรือพบเห็นผู้ประสบอุบัติเหตุได้ การรู้วิธีช่วยเหลือและปฐมพยาบาลผู้ที่ประสบอุบัติเหตุอย่างถูกต้อง จะช่วยให้บรรเทาสถานการณ์รุนแรงได้อย่างทัน่วงที



## การปฐมพยาบาลผู้รับประทานสารพิษ

1. ถ้าพบคนหมดสติ ชัก หรือกินกรดต่าง น้ำมันก๊าด ทินเนอร์หรือยังไม่ทราบชนิดของสารพิษ ห้ามให้เขาอาเจียนเด็ดขาด เพราะอาจเกิดอันตรายได้ แต่ถ้าคนนั้นยังหายใจได้เอง ให้ปฐมพยาบาลดังนี้

- จับผู้ป่วยนอนหงาย โดยยกศีรษะให้แขนงหน้าขึ้นมาก ๆ แล้วใช้นิ้วล้วงกวาดสิ่งสกปรกหรือสิ่งแปลกปลอมออกจากปากให้หมด
- ปลดเสื้อผ้าให้หลวมและใช้ผ้าคลุมตัวให้ร่างกายอุ่น
- ถ้าเกิดอาการชัก ให้ใช้ด้ามช้อนหรือไม้กดลิ้นไว้เพื่อกันผู้ป่วยกัดลิ้นตนเอง แล้วใช้ผ้าสะอาดเช็ดเสมหะหรือน้ำลายออกให้หมด เพื่อเปิดทางหายใจ และบันทึกลักษณะอาการชักให้ชัดเจน
- รีบนำส่งโรงพยาบาล ขณะรอรถพยาบาลให้ปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้น

2. กรณีผู้ประสบเหตุมีสติดีอยู่

- ให้ดื่มนมหรือน้ำเปล่า 4-5 แก้วเพื่อลดการดูดซึมสารพิษในร่างกาย หากไม่มาให้กินให้กินไข่ดิบประมาณ 5-10 ฟองแทนในกรณีที่ผู้ป่วยไม่ชักและมีสติดีอยู่ และทราบประวัติแน่ชัดว่าไม่ได้กินกรดต่าง น้ำมันก๊าด เบนซิน ทินเนอร์ หรือสารพิษที่มีฤทธิ์กัดกร่อนลงไป ให้รีบทำให้ผู้ป่วยอาเจียนเอาสารพิษออก
- รีบพาไปโรงพยาบาลและควรนำสารเคมีนั้นไปให้นายแพทย์ตรวจ โดยระหว่างทางให้ดูแล



ที่มา

[http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc\\_toxic](http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_toxic)  
<http://guru.sanook.com/pedia/topic>  
<http://openclipart.org>  
<http://www.doctor.or.th>



# การช่วยเหลือผู้ที่ถูกไฟดูดอย่างถูกวิธี

1. หากผู้ป่วยยังติดอยู่กับสายไฟให้ถอดปลั๊กหรือสับคัทเอ้าท์ลง แล้วใช้วัตถุที่เป็นฉนวน (ไม่นำไฟ) เช่น ไม้แห้ง สายไฟแห้ง ๆ มาเชี่ยสายไฟให้หลุดจากตัว หรือใส่ถุงมือยาง นำหนังสือพิมพ์หนา ๆ มาม้วน แล้วผลักผู้ป่วยให้หลุดออกมา โดยผู้เข้าไปช่วยต้องยืนอยู่บนพื้นที่เป็นฉนวนไฟฟ้าเช่นกันเพื่อป้องกันไฟดูด

2. สังเกตอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดร่วมด้วยให้ละเอียด และตรวจดูว่าหัวใจหยุดทำงานหรือไม่ โดยแนบหูฟังบนอกหรือจับชีพจร ถ้าหากหัวใจหยุดทำงานให้นวดหัวใจไปพร้อม ๆ กับการผายปอด แล้วรีบส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว



## วิธีปฐมพยาบาลระหว่างนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล กรณีหัวใจหยุดเต้น



1. ให้ผู้ป่วยนอนหงายแล้วชันคอให้แขนหน้าขึ้น ตรวจสอบว่ามีสิ่งใดอุดตันในปากหรือไม่ ถ้ามีให้นำออกให้หมด

2. บีบจมูกผู้ป่วยแล้วประกบปากให้สนิท เป่าลมเข้าแรง ๆ แล้วปล่อยให้ผู้ป่วยหายใจเอง ทำเป็นจังหวะเท่ากับการหายใจปกติ โดยสังเกตการขยายช่องอกและซี่โครงของผู้ป่วย

3. นวดหัวใจโดยให้ใช้สองมือวางซ้อนกันแล้วกดบริเวณเหนือลิ้นปี่ กดลงเป็นจังหวะเท่ากับอัตราเต้นของหัวใจ โดยฟังการเต้นของหัวใจสลับกันทุก 10-15 ครั้ง ถ้ามีผู้ปฐมพยาบาลคนเดียวให้เป่าปากผู้ป่วย 2 ครั้งแล้วนวดหัวใจ 15 ครั้งสลับกับผู้ช่วยเหลือ แต่ถ้ามีหลายคน ให้เป่าปากและนวดหัวใจ 5 ครั้งสลับกันไป

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยต้องช่วยเหลือทันที หากช้าเกินไปจะมีโอกาสรอดน้อย โดยขณะส่งโรงพยาบาลให้ทำขั้นตอนที่กล่าวมาข้างต้นจนกว่าชีพจรของผู้ป่วยจะกลับมา

# แจ้งเหตุฉุกเฉิน

โรงพยาบาลมหาชนครเชียงใหม่ (สวนดอก)

053-947000

โรงพยาบาลนครพิงค์

053-999200

โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม

053-852590-6

โรงพยาบาลราชเวชเชียงใหม่

053-801999

โรงพยาบาลแมคคอร์มิค

053-241010, 053-240823-7

โรงพยาบาลลานนา

053-211037-41

โรงพยาบาลสวนปรุง

053-276153

แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย

191

สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ดับเพลิง)

199

ศูนย์นเรนทร (ศูนย์กู้ชีพและบริการการแพทย์  
ฉุกเฉิน รวมถึงสัตวร้ายเข้าบ้าน)

1669

มูลนิธิร่วมกตัญญู

1196

มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง

0-2751-0951

มูลนิธิรวมใจ อพปร (อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่าย  
พลเรือน)

0-2226-4444

## SPECIAL THANKS

ธนพล วัชร

ธีรวัฒน์ วงษ์ตัน

เนติธร หนูแสง

ชิตชนก หาญอวยพรเลิศ

พัทธนันท์ เสฏฐ์ธเนศ

พนิตนุช นาคไพบูลย์

ศุภกร รัตนโชติ

วศิน บริสุทธิ์

รัฐศักดิ์ แสงศรีจันทร์

ดวงดาว กันทวงศ์

ศิริพร วงศ์จุฬโรจน์

ภัทรวดี ทองเปลื้อง

ธีรเทพ คำโอ

ตรรกสิทธิ์ บุญเลิศ

พี่ ๆ บุคลากรแมสคอม

โรงพยาบาลสวนปรุง

โรงพยาบาลศิริราช

โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ

ในพระราชนิอุปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่







ที่ตั้ง ร้านถนนเชียงใหม่-ลำปาง หมายเลข 11 ตำบลอุโมงค์  
อำเภอเมือง ลำพูน (ก่อนถึงสี่แยกถนนคุ้มกันต๋อง)

kankraoshop@gmail.com  
088.8028540 / 089.7556795



# MIX

Restaurant & Bar



“ไมซ์แต่อาหาร... แต่ทุกคำตอบรับการัน”



Thailand's Best Restaurants 3 ปีซ้อน  
โดย Thailand Tatler Magazine



Thailand's Top 10 Restaurants  
โดย Now Travel Asia Magazine

4

สาขา 1 มีนนานหมื่นโท่ ซอย 1 (สุดซอย)

Tel : 081-472-9664 (For English)

089-433-2332 , 053-216-878

สาขา 2 ชั้น 5 Terminal 21 กรุงเทพฯ

Tel : 081-681-5032 , 02-254-0799

สาขา 3 ลานน้ำพุ นครหลวงเวียงจันทน์ ประเทศลาว

Tel : +856-21-260963

สาขา 4 ชั้น 1 ตึก B ห้างสรรพสินค้า รีสอร์ทมอลล์

Tel : 053-142-625 , 081-884-7550 (For English) , 084-612-7007

สาขา 5 ชั้น 1 Belle Grand Rama9 กรุงเทพฯ

Tel : 081-681-5032

www.mixrestaurantandbar.com  
www.facebook.com/mixcnx