

สะพานสายรุ้ง

ปีที่ 18 ฉบับที่ 4 มีนาคม 2559

กันไว้ดีกว่าแก้

เดี๋ยวนี้เวลาป่วยไปหาหมอแต่ละที โดนตรวจนั่นตรวจนี่สารพัด แม้จะเป็นโรคเล็กน้อย เช่น หวัด ท้องเสีย ก็อาจมีการเจาะเลือด ให้น้ำเกลือ ทั้ง ๆ ที่แต่ก่อนไม่ต้องมีการตรวจมากมายอะไรขนาดนี้ และตรวจเสร็จแล้วกลับบ้านได้ เดี่ยวนี้อาจต้องนอนโรงพยาบาล โดยเฉพาะถ้ามีประกันด้วย หมอก็ยิ่งจัดเต็ม ทำอะไรได้บ้างก็ทำหมด จ่ายยาอะไรได้บ้างก็จ่ายหมด ไม่เว้นแม้แต่เด็ก หรืออาจเพราะเป็นเด็ก รู้ว่าพ่อแม่จะต้องห่วงใย กลัวลูกเป็นอะไร ไม่กล้าไม่รักษาหรอก

คนเฒ่าคนแก่ที่เคยเห็นการรักษาของหมอสมัยก่อนยุคอิเล็กทรอนิกส์ เห็นแล้วก็สงสัยเด็กว่าไม่สบายเล็กน้อยแค่นี้ ทำไมต้องถูกจับตรวจนั่นเจาะนี่ test โน่น ขนาดนี้ด้วย วงการแพทย์ในต่างประเทศเองก็ยอมรับว่า การรักษาพยาบาลสมัยนี้บางครั้งก็เกินความจำเป็น ซึ่งสำหรับผู้ใหญ่ก็แยกอยู่แล้ว ยิ่งเมื่อเป็นเด็กก็ยิ่งหนักเข้าไปใหญ่ Shannon Brownie นักวิชาการอาวุโสมูลนิธิ New America และเป็นนักข่าวนักเขียนที่ได้รับ

รางวัล เขียนไว้ว่า “1/5-1/3 ของบสาธารณสุขที่เราใช้ไป ไม่ได้ช่วยให้สุขภาพของเราดีขึ้นเลย” ตรงกับ Sir Bruce Keogh หัวหน้าบริการสาธารณสุขแห่งชาติของอังกฤษที่กล่าวว่า งบจำนวนมากในระบบสาธารณสุขตะวันตกสิ้นเปลืองไปเปล่า ๆ กับค่ารักษาพยาบาลที่ไม่ได้ช่วยให้ทำอะไรดีขึ้น และไม่มีผลจำเป็น การวิจัยในอเมริการะบุว่า 30-40% ของการรักษาพยาบาลทำไปโดยไม่มีผลจำเป็นเลย แต่ถูกผลักดันด้วยหลักการบริโภคนิยม

นี่เป็นสาเหตุส่วนหนึ่งที่ทำให้มีผู้หลีกเลี่ยงการแพทย์แผนปัจจุบันหันไปหาการแพทย์ทางเลือกต่าง ๆ กันมากขึ้น

อีกประการหนึ่งคือการที่คนจำนวนมากขึ้นเริ่มรู้สึกว่าการแพทย์แผนปัจจุบันมองแต่ด้านกายภาพ เน้นที่การค้นหาสาเหตุของความเจ็บป่วยทางด้านชีววิทยา ขาดการคำนึงถึงด้านจิตใจและจิตวิญญาณ ความเป็นมนุษย์ของคนไข้ ทำให้การแพทย์แผนนี้มีลักษณะกลไก มองเห็นแต่โรคที่คนไข้เป็น แทบไม่เห็นตัวคนไข้ การบำบัดรักษาจึงมุ่งไปที่การแก้ไขอาการ ผิดปกติหรือการทำงานที่บกพร่องของอวัยวะนั้น ๆ ไม่ค่อยได้คำนึงถึงด้านอื่น ๆ จึงผลักดันให้มีผู้หันมาแสวงหาการแพทย์ที่เป็นองค์รวมกันมากขึ้น

ข้อควรระวังก็คือ เราอาจจะรู้จะให้ลูกกินยาแผนปัจจุบันมากเกินไป หรือโดยไม่มีผลจำเป็น เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่ลึกลับกว่าไปถึงแม้จะเป็นยาแผนอื่น ทางเลือก สมุนไพร ธรรมชาติ ก็ไม่ควรกินโดยไม่จำเป็นหรือมากเกินไปเช่นกัน ไม่เช่นนั้นเราก็อาจจะเพียงแต่เปลี่ยนจากการใช้ยาแผนหนึ่งมาเป็นอีกแผนหนึ่งเท่านั้น โดยที่พฤติกรรมการใช้ยาไม่แตกต่างกัน นอกจากเปลี่ยนยาที่ใช้แล้ว มุมมอง ความคิดเรื่องสุขภาพก็ควรเปลี่ยนด้วย แทนที่จะสนใจแต่ว่าอะไรทำให้เกิดโรค ต้องใช้ยาอะไร ใช้กระบวนการใดรักษาจึงจะขจัดโรคไปได้ เราควรจะต้องเน้นว่า อะไรทำให้เรามีสุขภาพดี ทำอย่างไรจึงจะรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่ได้

สุขภาพที่ดีไม่ได้เกิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ ต้องมีปัจจัยบางอย่างมาสร้างเสริมเกื้อหนุน ได้แก่ โภชนาการที่ดี ซึ่งไม่ได้หมายถึงเพียงอาหารครบ 5 หมู่ จุดสำคัญคือกระบวนการผลิตอาหารเป็นอย่างไร พักผลไม้เนื้อสัตว์ที่ปลูกและเลี้ยงตามระบบอุตสาหกรรมเกษตร ใช้สารเคมีและกรรมวิธีต่าง ๆ ที่เป็นภัยต่อสุขภาพ โดยจุดมุ่งหมายหลักคือเพิ่มผลผลิตให้ได้ปริมาณมาก ๆ เพื่อได้ผลกำไรมาก ๆ เมื่ออาหารเหล่านี้ถูกดูดซึมเข้าไปในร่างกาย ย่อมไม่สามารถเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดีให้ได้



ปัจจัยต่อมาที่ช่วยสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรง คือการเคลื่อนไหวใช้งานส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเหมาะสม การพัฒนา sense ต่าง ๆ ให้เต็มที่ อุปสรรคสำคัญที่จะขัดขวางข้อนี้คือการเอาแต่นั่งหน้าจอ ใช้แต่นิ้วคอยกดปุ่ม

การศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพทั้งกายใจให้ตั้งแต่เด็ก เป็นการรักษาเชิงป้องกัน แทนที่จะเกิดการเจ็บป่วยแล้วค่อยทำการรักษา ก็สร้างเสริมสุขภาพ การเติบโต และการพัฒนาของเด็กให้เป็นไป

ด้วยดี โดยให้การศึกษแก่เด็กด้วยวิธีการและเนื้อหาที่สอดคล้องกับการเติบโตและพัฒนาการของเด็ก วิธีการให้การศึกษที่เร่งรัดเคร่งเครียดเกินไป เนื้อหาที่หยาบคายขัดแย้งให้ก่อนที่เด็กจะพร้อม ย่อมบั่นทอนสุขภาพกายใจและการพัฒนาของเด็ก

นอกจากนั้น สิ่งแวดล้อมที่ดีและงาม ก็มีผลกระทบต่อสุขอนามัยของเด็ก โดยที่เราไม่รู้ตัว เพราะไม่สามารถมองเห็นผลได้ในทันทีและโดยตรง สุนทรีย์และความงามของสิ่งแวดล้อมไม่ได้หมายถึงสถานที่หรูหรา ตกแต่งประดับประดาอลังการ หากแต่อยู่ที่แบบ บรรยากาศ การจัดห้องและสถานที่ สีสน วัสดุที่ใช้ ปลอดภัยจากการรบกวนของมลพิษและการบั่นทอน sense เช่น เสียงดัง ๆ สีที่จัดจ้านหรือมืดทึม

ไม่เพียงแต่สิ่งแวดล้อมสถานที่เท่านั้น โครงสร้างของเวลาก็มีผลต่อเด็กเช่นกัน การจัดจ้งหะแบบแผนในชีวิตประจำวัน สัปดาห์ เดือน ปี ให้สม่ำเสมอคงเส้นคงวา กินนอนเป็นเวลา ช่วยเอื้อต่อสุขภาพกายและใจที่ดีสำหรับเด็ก

หากต้องการเห็นลูกมีสุขภาพพลานามัยดีแข็งแรงสมบูรณ์ นี่คือนี่สิ่งที่เราสามารถทำได้เพื่อช่วยสร้างเสริมป้องกันให้เขา และจะเป็นรากฐานให้เขาต่อไปเมื่อเติบโตใหญ่ด้วย.

บางส่วนของบันทึกการเดินทาง

ข้ามเทือกเขาขุนตาล

จากค่ายพฤษศาสตร์ของนักเรียนชั้นม. 5 ระหว่างวันที่ 9-16 มค. 2559

....ทางลาดเอียงอันคับแคบกับดินที่ร่วนซุย ทำให้ข้าพเจ้าลื่นอยู่บ่อยครั้ง รวมทั้งกิ่งไม้และหนามที่อยู่ตามรายทางคอยเกี่ยวบาดเราอยู่เกือบตลอด ทางที่เดินลาดลงเรื่อยๆ จนน่าหวั่นใจว่าจะลื่นไถลลงไปอีกหรือไม่ แต่โชคดีที่ตลอดทางมีต้นไม้ให้ยึดเกาะได้ กระทั่งต้นหญ้าเล็กๆ ก็ยังพอเป็นแนวสันดินให้เราเหยียบและก้าวต่อไปทีละก้าว

เริ่มแรกเป็นป่าสนที่มีลมพัดอยู่ตลอด แต่เมื่อเดินต่อไปป่ามีความหลากหลายขึ้น ทั้งเนิน ทั้งไหล่เขา ที่ราบ และหุบเขา ต้นไม้มีขนาดพันธุ์ซึ่งมีทั้งต้นไม้ใหม่ที่เพิ่งแตกยอดอ่อน และต้นไม้เก่าแก่ที่มีอายุหลายสิบบปี ไม้ที่สูงใหญ่ และแข็งแรงต่างโอบล้อมเรา จนกลุ่มคณะของเราดูเล็กกระจ้อยร่อยราวกับจะถูกดูดหายไปในพวงไพรอันกว้างใหญ่ เสียงนกแมลงและสิ่งมีชีวิตอื่นๆที่เราไม่อาจเห็น ดังอยู่เป็นระยะตลอดการเดินทาง ทั้งสภาพดินอากาศอันเย็นสบาย บรรยากาศโดยรอบที่สวยงามทำให้เราเข้าใจได้



ในทันทีว่า ป่าผืนนี้มีความอุดมสมบูรณ์เพียงใด....

เมื่อได้เข้าไปสัมผัสป่าด้วยตนเอง ได้รับรู้ถึงธรรมชาติของต้นไม้ ข้าพเจ้าได้เข้าใจถึงตัวตนของพืชมากขึ้น รู้ถึงความสำคัญของป่าและธรรมชาติ อีกทั้งยังได้รับหลายสิ่งหลายอย่างจากการเดินทางนี้ ไม่ว่าจะเป็นการได้ไปล่าบาก เพื่อที่จะรู้จักกระวังกายและควบคุมจิตใจ ได้พบทิวทัศน์ที่ไม่เคยเห็นและอากาศที่ผ่อนคลาย ได้ข้ามผ่านเส้นทางที่หลากหลาย และอื่นๆอีกมากมายที่ได้รับทั้งโดยรู้และไม่รู้ตัว จนมากเกินไป จะบรรยาย เราได้รับจากธรรมชาติมามาก...มากจนเหลือล้น แต่เราได้ตอบแทนและให้คืนกับธรรมชาติบ้างไหมนะ ข้าพเจ้าแอบถามตัวเองในใจ

จากการเริ่มต้นเดิน เราได้พบกับความเปลี่ยนแปลง ได้พยายามจะก้าวข้ามผ่านความยากลำบาก พร้อมกับปรับตัวเองให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลง พิชิตความลำบากของหนทางและพิชิตใจตนเองที่มักดี้อрін เอาแต่ใจและท้อแท้ง่าย ให้เติบโตใหญ่ขึ้น ที่คิดว่าทางลงเขาง่าย จริงๆแล้วก็ไม่ง่ายเลย ทางลงกลับยากลำบาก เราต้องระวังไม่ให้ถลาลงไป เหมือนกับที่เรามักคิดว่าอะไรต่อมิอะไรง่ายเกินไป จนถลาลงไปสู่ความเกียจคร้าน สิ่งต่างๆตามหนทางที่ก้าวผ่านไปมีความสำคัญไม่แพ้กับจุดหมายปลายทาง สิ่งที่ได้ประสบจะไม่ถูกลืมเลือนแม้ถึงจุดหมาย เนื่องจากจุดหมายมีความหมายก็เพราะหนทาง.....

ณนารา

....เราเดินเรียงกันขึ้นไปตามทางเดินที่สูงชัน ซึ่งที่จริงแล้วก็คือเส้นทางที่เราเคยเดินขึ้นไปวาดรูปกันตามปกติโดยไม่รู้ลี้กยากเย็นแต่อย่างใด ทว่าวันนี้น้ำหนักของเป้ที่เต็มไปด้วยข้าวของสำหรับเดินป่ากดทับลงบนบ่า ทำให้การเดินทางของเราเป็นไปค่อนข้างลำบาก ยังไม่ทันไรเราก็เริ่มจะหมดแรงกันแล้ว แต่โชคที่ได้หยุดพักเหนื่อยกัน ตลอดระยะเวลาที่

เดินขึ้นมาฉัน พมรู้สึกเจ็บที่บริเวณกระดูกสะโพกมาก ในใจก็คิดว่าคน ออกแบบแป้เดินทางนี้เขาเคยเดินป่าจริงบ้างไหมนะ เพราะมันเจ็บมาก จริงๆ หลังจากป่นออกมาดั่งๆเพียงไม่นาน ครูก็เข้ามาช่วยปรับสายให้ เมื่อออกเดินทางต่อผมก็พบว่าทุกอย่างมีความพอดีของตน เพียงแต่เรา ต้องรู้จักที่จะปรับให้อยู่ในจุดที่พอดีเท่านั้น การเดินในช่วงนี้ผมเริ่มรู้สึกว่า สามารถสังเกตเห็นสิ่งต่างๆและธรรมชาติรอบตัวมากขึ้น คงเป็นเพราะผม หยุดที่จะจมอยู่กับความรู้สึกที่ว่าตัวเองเจ็บ ปวด เมื่อย พร้อมกับหันมาใส่ใจกับคนและสิ่งรอบข้าง พุดให้กว้างก็คือ ถ้าหากเราลงมือแก้ไข ย่อม ก่อให้เกิดสิ่งดี ๆ อื่น ๆ ตามมา นอกเหนือจากการได้รับผลโดยตรงของการ แก้ไขนั้น ๆ.....

พรหมเมศร์



.....ครูบอกให้พวกเราใส่เสื้อแขนยาวเพื่อกันหามและกิ่งไม้เกี้ยว ทุก คนหยิบเสื้อมาใส่ ยกเว้นผม เพราะเสื้อแขนยาวที่มีอยู่ก็หนาเกินไป ถ้าใส่ เดินก็คงจะเหงื่อโชก ส่วนเสื้อแขนยาวที่บางหน่อยผมก็เอาทิ้งไว้ในรถเสีย อย่างนั้น คงถึงเวลารับผลจากความสะเพร่าของตัวเองแล้ว ผมปลอบ

ตัวเองว่า โดนหนามคงไม่เท่าไร ดึกว่าต้องทนร้อนตลอดการเดินทางอย่าง
แน่นอน เมื่อมองย้อนกลับไปผมก็ไม่ค่อยจะแน่ใจนักว่าตัวเองตัดสินใจถูก
หรือไม่ ผมเดินพะวักพะวนไปกับการระวังหนาม สุดท้ายก็โดนเข้าตรงมือ
เลือดไหลออกมาซิบๆ และรู้สึกปวดบริเวณนิ้วที่โดนเกี่ยว ความรู้สึกแรกที่
ผุดขึ้นมาในตอนนั้นคือความหงุดหงิด ผมบ่นว่าตัวเองที่ซุ่มซำม แต่
สุดท้ายก็รู้ว่า ถึงจะบ่นว่าตัวเองไปแค่ไหนก็ไม่ช่วยอะไร หลายต่อหลายครั้ง
ที่เห็นเพื่อนลั่นลัม แต่ก็เห็นทุกคนลุกขึ้นเดินต่ออย่างมุ่งมั่น จนผมอดที่จะ
แอบนับถืออยู่ในใจไม่ได้....

คืนนั้นผมทั้งตัวลงนอนหลังจากที่เหน็ดเหนื่อยมาทั้งวัน ฟังเสียง
แมลงและกิ่งไม้หักดังแว่วมาไกลๆ ฟันแข็งกระด้าง แดมยังมีต่อไม่เล็กๆ
ที่มตาที่หลัง แต่ผมก็หลับพลอยไปในที่สุด ความเหนื่อยล้ามีชัยเหนือ
ความรู้สึกกระสับกระส่ายจากการนอนในสภาพที่ไม่คุ้นเคย

ผมตื่นมาในตอนเช้าด้วยความสดชื่น แม้จะปวดหลัง ปวดเอวและ
ไหล่จากการแบกเป้ แต่การที่มายุ่ป่าแบบนี้ทำให้เรานึกถึงคุณค่าของสิ่ง
เล็กๆน้อยๆที่บ้าน ไม่ว่าจะเป็นเตียงนอน ห้องน้ำ สมกับคำที่ว่า เราจะรู้
คุณค่าของสิ่งต่างๆที่มีอยู่ก็เมื่อเราสูญเสียมันไปแล้ว

วันนี้ผมลุกจากเตียงนอนอันแสนสบายที่บ้านมาพบกับอากาศที่ร้อน
และให้ความรู้สึกไม่สดชื่นเสียวเสียวของกรุงเทพฯ อุดคิดเปรียบเทียบกับ
อากาศบริสุทธิ์บนยอดขุนตาลไม่ได้ ป่าสอนให้ผมรู้จักคุณค่าของสิ่งต่างๆ
ซึ่งมีอยู่แล้วทุกวันในชีวิตของผม ที่ผมเองกลับไม่เคยสังเกตหรือคิดถึงมัน
มาก่อนเลย และป่าก็ยังสอนผมอีกด้วยว่า ในบางครั้งเมื่อประมาทพลาด
พลั้งไปแล้ว เราจะไม่สามารถแก้ไขหรือทำอะไรได้อีก นอกจากต้อง
ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น

พรหมลิขิต

ฉันเข้าใจว่า การเรียนรู้ของฉันเริ่มต้นตั้งแต่แรกเริ่มที่ลงมือจัด กระเป๋าแล้ว เราต้องตัดสินใจและตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งต่างๆที่จะนำเป็น สัมภาระติดตัว เราารู้เรื่องราวของเส้นทางข้างหน้าเพียงน้อยนิด และอด ตื่นเต้นหัวน้ำใจไม่ได้.....

เมื่อถึงเวลาที่ต้องออกเดินทางในที่สุด ก็รู้สึกตื่นเต้นและมึนงง คิด วณเวียนแต่ว่าเราเตรียมมาพอหรือยัง ลืมอะไรหรือเปล่า ทางข้างหน้าจะ เป็นอย่างไร.....

ทางขึ้นเขาที่เดินวันนี้น่ายากกว่าที่เราารู้สึกเมื่อเดินวันแรกมาก คงเป็น เพราะร่างกายเราปรับตัวและเกิดความเคยชินจากการฝึกฝนและเดินซ้ำๆ แล้ว แสดงว่าบางสิ่งบางอย่างที่เราทำไม่ได้หรือทำได้ยาก คงเป็นเพราะเรา ไม่ได้ทำหรือไม่ได้ทำมันซ้ำบ่อยๆนั่นเอง

เดินๆไป ความเหนื่อยก็ผุดขึ้นมา แล้วก็ถูกสิ่งอื่นกลบไปจากความ สนใจของฉัน แล้วก็กลับมา อีก ครั้ง เมื่อ เวลา ผ่าน ไป จากนั้นก็หายไปอีก จนแทบจะ กลายเป็นวัฏจักร....แต่จะจะไป ถ้าเราไม่รู้จักความเหนื่อย แล้ว เราจะรู้จักความสบายได้ อย่งไร ถ้าไม่มีความเหนื่อย จากการเดิน ฉันก็คงไม่มีวัน เข้าใจหรือกว่าแค่การนั่งพักจะ ก่อให้เกิดความสบายได้ อย่งไร...

สิ่งที่ดึงฉันไปจากความ เหนื่อยก็คือ สภาพภูมิประเทศ



และสีสนของดอกไม้ใบไม้ ฉันสังเกตเห็นว่าใบของต้นสนที่อยู่บริเวณเชิงเขานั้นมีเพียงสองเส้น แต่พอสูงขึ้นไปบนเขากลับเป็นสามเส้น... ต้นไม้บริเวณเชิงเขาหรือหุบเขาจะสูงชะลูด เติบโตขึ้นสู่ด้านบน รวากับพยายามจะแหวกหาแสงอาทิตย์ ดอกไม้บริเวณนั้นก็จะมีสีโทนเย็น เช่น ฟ้าม่วง ต่างกับต้นไม้บริเวณยอดเขาซึ่งเรียกว่า รวากับไม้จำเป็นต้องแย่งแสงอาทิตย์กับใคร ดอกไม้ก็ออกสีโทนร้อน เช่น เหลือง แดง พอยิ่งขึ้นสูง ต้นหญ้าก็ยิ่งเยอะ

เมื่อพี่ๆเจ้าหน้าที่อุทยานเริ่มเดินนำเราออกจากเส้นทางหลัก เส้นทางที่เคยกว้างและเดินสะดวกก็เริ่มแคบและรก ฉันรู้สึกเหนื่อยและเมื่อยล้า แต่เมื่อก้าวเข้ามาแล้วก็ต้องก้าวต่อไป ไม่ว่าจะจุดหมายจะอยู่ที่ไหนก็ต้องมุ่งไปให้ถึง พอเดินไปนานๆฉันก็ได้รู้ถึงตอนจัดกระเป๋าจะเตรียมการล่วงหน้าดีแค่ไหน สิ่งสำคัญก็คือต้องเตรียมมาให้พอดี ไม่เช่นนั้นหากมากเกินไปก็จะให้ความรู้สึกอยากโยนทิ้งระหว่างทาง

ฉันได้เรียนรู้ถึงความคาดหวัง ความหวัง และความผิดหวัง ทุกครั้งที่ผ่านลำธาร ที่โล่ง ซึ่งคาดว่าจะน่าจะเป็นจุดพักที่พวกเรามาถึง แต่เราก็เดินผ่านไป ฉันได้เรียนรู้ถึงการหวังแล้วหวังอีกจนเลิกหวัง เหนื่อยแล้วเหนื่อยอีกจนเพิกเฉยต่อมัน มีเพียงเดินไปเรื่อยๆ ล้มไม่ได้ หรือถ้าล้มก็ต้องลุก รวมทั้งการช่วยเหลือจากเพื่อนรอบข้าง เดินไปเรื่อยๆ เลิกหวัง เลิกเหนื่อย แค่เชื่อมั่นเท่านั้น เชื่อมั่นและมุ่งมั่นสู่จุดหมายปลายทาง.....

.... “เมื่อเดินก้าวหนึ่ง ก็ไถลเข้าไปอีกก้าวหนึ่ง” ถ้อยคำนี้ก้องกังวานอยู่ในศีรษะ กับความมุ่งมั่นที่ก้าวเดิน.... แม้ว่าจะระหว่างเดินจะเหนื่อยยากลำบากเพียงใด แต่ถ้าเราตั้งใจมั่น จะล้ม จะลุก จะพัก จะท้อเท่าใดขอเพียงเชื่อมั่นและเดินต่อไป ก็คงต้องถึงจุดหมายปลายทางแน่นอน

เมื่อมองย้อนกลับไปแล้ว ช่วงเวลาเหล่านั้นก็เป็นความทรงจำที่มีค่ามาก ปลุกฝังประสบการณ์และแง่คิดมากมายให้แก่ฉัน ซึ่งแน่ใจได้ว่า

นอกจากสิ่งที่ได้กล่าวไปแล้วในการเดินทางครั้งนี้ คงจะสอนอะไรแก่ฉันอีกมากมายที่บัดนี้ฉันยังอาจนึกไม่ถึงและไม่เข้าใจ แต่ฉันก็เชื่อว่าต่อจากนี้ไป เมื่อผ่านกาลเวลาที่ช่วยปมพะยะ สิ่งเหล่านี้จะกลับมาหาฉันอีกครั้งอย่างแน่นอน.....

พิมพ์ภรณ์

หลังจากตระเตรียมข้าวของลงกระเป่าแล้ว เมื่อถึงเวลาที่เราร่วมเดินทาง เราก็ยกกระเป่าอันหนักอึ้งขึ้นมา ซึ่งน้ำหนักที่มากนี้ก็ล้วนมาจากตัวเราเองที่ขนมาเยอะแยะมากมาย และเราก็ต้องรับผิดชอบทุกสิ่งจากการกระทำของเราตลอดการเดินทางนี้

.....เมื่อเราหันกลับไปมองกลุ่มเพื่อนและตัวเรา มันช่างดูขัดแย้งกับผืนป่า สีสันต่างๆของพวกเราช่างดูไม่กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับผืนป่า ทำให้เรารู้ว่าป่าไม่ได้ต้องการเราเลย เราต่างหากที่ต้องพึ่งพิงป่า ทุกสิ่งที่ป่ามอบให้กับพวกเรา แต่พวกเราทำอะไรให้ป่าบ้าง ถ้าไม่ใช่แค่การทำลาย?....

เมื่อค่าคืนมาเยือน สิ่งมีชีวิตยามกลางวันก็กลับร้องนอนตามปกติ สัตว์กลางคืนก็ออกหากิน และเราก็ได้ยินเสียงแมลงตลอดทั้งคืน นี่เป็นวิธีการจัดตารางชีวิตที่ธรรมชาติได้กำหนดไว้ แล้วพวกเราซึ่งมีทางเดินของตัวเอง ก็ควรจะจัดวิถีชีวิตและปฏิบัติตามให้เหมาะสมกับหน้าที่ของเราเอง

.....ป่าที่แห้งแล้ง ก็คล้ายดังจิตใจคนที่หากไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความแห้งแล้งน้ำใจก็จะมาเยือน ยามป่าขาดน้ำก็ขาดชีวิต ดุจชีวิตที่ขาดน้ำใจทิ้งไว้แต่สิ่งที่แห้งแล้ง ร้อน และกร้าวกระด้าง.

ระพีพัฒน์

จัดทำโดย



โรงเรียนปányอัยทัย

199 หมู่ 6 ถนนสุขาภิบาล 5 ซอย 32 แขวงอ้อเงิน เขตสายไหม กทม. 10220

โทร. 02 792 0670, 02 792 0672 แฟกซ์ 02 792 0672

E-mail: waldorfthai@hotmail.com

www.panyotai.com

ขอเชิญชมภาพกิจกรรมของเด็ก ๆ ได้จาก

<https://www.flickr.com/photos/panyotai/sets/>

ติดตามข่าวสารในแวดวงมนุษยปรัชญาได้ทาง

facebook.com/Anthroposophical.Group.Thailand

และติดตามสาระของมนุษยปรัชญาได้จาก

anthrothailand.wordpress.com