



เอกสารข่าวสารงานวิจัยและพัฒนา

Research and Development Newsletter

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๕๕ ประจำเดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

งานวิจัยและพัฒนา

☞ การเปรียบเทียบกฎหมายด้านคนพิการของประเทศไทย อังกฤษ และสหรัฐอเมริกา

☞ นโยบาย มาตรการ และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติดในประเทศไทย : กรณีศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์และจังหวัดขอนแก่น



บทความที่น่าสนใจ

- ☞ ธรรมเนียมปฏิบัติกับสังคมไทย
- ☞ ปรัชญาการณั้เรือ่นกระจก : กับคักควมร้อนที่มมนุษย์สร้งไว้จ่มมนุษย์

สาระน่ารู้

- ☞ รัฐธรรมนูญ
- ☞ ๑๐ ตัญญวนเดือนเร่องตขภาพ
- ☞ เร่องนอนนั้สำคัญไฉน



แวดวงนักวิจัย

☞ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.บวรศักดิ์ อุวรรณโณ

“ข้อมูลมาตรฐาน วิชาการก้าวไกล รัฐสภาไทยก้าวหน้า”

กลุ่มงานวิจัยและพัฒนา สำนักวิชาการ
สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร



LIART

Legislative Institutional Repository of Thailand

เอกสารข่าวการทำงานวิจัยและพัฒนา

Research and Development Newsletter

ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๕๕

ประจำเดือนมีนาคม ๒๕๕๐

ที่ปรึกษา

นายจเร พันธุ์เปรื่อง

รองเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร

นางวิจิตรา วัชรภรณ์

ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ

บรรณาธิการบริหาร

นางสาวจิรพรรณ กาญจนอุดม

ผู้อำนวยการกลุ่มงานวิจัยและพัฒนา

วัตถุประสงค์

เพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ข้อมูล ข่าวสาร ด้านการวิจัยและพัฒนา ซึ่งเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ให้แก่บุคคลในวงงานรัฐสภา อันเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานด้านนิติบัญญัติ

กองบรรณาธิการ

นางสาวอุษา	โมชิตตระกูล
นางสีวาพร	สุขเอียด
นางสาวพจนา	ธีรภรณ์
นางสาวนารีลักษณ์	ศิริวรรณ
นายจันทมร	สีหาบุญลี
นางสาวปิยะวรรณ	ปานโต
นางสาววิมลลักษณ์	ศานติธรรม
นางสาวปริยวรรณ	สุวรรณสุนัย

บรรณาธิการ

นางสาวปริยวรรณ สุวรรณสุนัย

กลุ่มงานวิจัยและพัฒนา
สำนักวิชาการ
สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร
ถนนประดิพัทธ์ เขตพญาไท
กรุงเทพมหานคร ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๔ ๒๐๖๗ - ๘
โทรสาร ๐ ๒๒๔๔ ๒๐๖๒

ผู้จัดพิมพ์

นางสาวธณัฐดา หาเรือนศรี

ฝ่ายเผยแพร่

นางศศิภา พลอยเสียมพงษ์



LIART

Legislative Institutional Repository of Thailand

บทบรรณาธิการ

พบกันเป็นประจำทุกเดือนนะคะ สำหรับเอกสารข่าวสารงานวิจัยและพัฒนา ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๕๐ ซึ่งยังคงมีสาระดี ๆ รอท่านอยู่เช่นเคยค่ะ ทักทายท่านผู้อ่านด้วยงานวิจัยและพัฒนา เริ่มต้นด้วย เรื่อง การเปรียบเทียบกฎหมายด้านคนพิการของประเทศไทย อังกฤษ และสหรัฐอเมริกา กับเรื่อง นโยบาย มาตรการ และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน และแก้ไขปัญหา ยาเสพติดในประเทศไทย : กรณีศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ และจังหวัดขอนแก่น ส่วนบทความที่น่าสนใจ ขอเสนอเรื่อง ธรรมภิบาล (Good Governance) กับสังคมไทย และปรากฏการณ์เรือนกระจก : กับตักความร้อนที่มนุษย์สร้างไว้ ม่ามนุษย์ และมาคลายสมองเบา ๆ ด้วยสาระน่ารู้ คือเรื่อง รัฐธรรมนูญ (Constitution) ๑๐ สัญญาณ เดือนเรื่องสุขภาพ และ เรื่องนอนนั่นสำคัญไหน ค่ะ ฉบับนี้ขอแนะนำผู้ที่อยู่ในแวดวงนักวิจัย และให้การ สนับสนุนเกี่ยวกับงานวิจัย คือ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.บวรศักดิ์ อุวรรณโณ ต่อด้วยศัพท์วิจัยประจำ เดือนมีนาคม ๒๕๕๐ คือ การวิจัยในชั้นเรียน (Classroom Research) ปิดท้ายเอกสารข่าวสารงานวิจัยและพัฒนา ประจำเดือน ด้วยการรำลึกถึงวันสำคัญทางพุทธศาสนา คือ วันมาฆบูชา แล้วพบกันใหม่เป็นประจำทุกเดือนในฉบับหน้านะคะ

กองบรรณาธิการ

สารบัญ

หน้า

๑ งานวิจัยและพัฒนา

- ☞ การเปรียบเทียบกฎหมายด้านคนพิการของประเทศไทย อังกฤษ และสหรัฐอเมริกา
จันทมร สีหาบุญลี ๑
- ☞ นโยบาย มาตรการ และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน และแก้ไขปัญหา
ยาเสพติดในประเทศไทย : กรณีศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ และจังหวัดขอนแก่น
ปิยะวรรณ ปานโต ๖

๒ บทความที่น่าสนใจ

- ☞ ธรรมาภิบาล (Good Governance) กับสังคมไทย
ปรียวรรณ สุวรรณสุนัย ๑๒
- ☞ ปรากฏการณ์เรือนกระจก : กับดักความร้อนที่มนุษย์สร้างไว้ฆ่ามนุษย์
ปรียวรรณ สุวรรณสุนัย ๑๗

๓ สารน่ารู้

- ☞ รัฐธรรมนูญ (Constitution)
นารีลักษณ์ ศิริวรรณ ๒๓
- ☞ ๑๐ สัญญาณเตือนเรื่องสุขภาพ
ปรียวรรณ สุวรรณสุนัย ๒๖
- ☞ เรื่องนอนนั้นสำคัญไฉน
อัญชลี จวงจันทร์ ๒๙

๔ แวดวงนักวิจัย

- ☞ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.บวรศักดิ์ อุวรรณโณ
วิมลรักษ์ ศานติธรรม ๓๔

๕ เปิดโลกกว้างด้วยศัพทวิจัย

- ☞ การวิจัยในชั้นเรียน (Classroom Research)
นารีลักษณ์ ศิริวรรณ ๔๐

๖ ปิดท้ายวิจัย

- ☞ วันมาฆบูชา
บรรณาธิการ ๔๒



งานวิจัยและพัฒนา



การเปรียบเทียบกฎหมายด้านคนพิการของประเทศไทย อังกฤษ และสหรัฐอเมริกา

วิจัยโดย ผศ.ทวี เชื้อสุวรรณทวี

ที่มา

นโยบายสวัสดิการสังคมหรือความมั่นคงทางสังคมของแต่ละประเทศนั้น มักมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับให้ความสำคัญของรัฐหรือปัจจัยทางการเมือง ความพร้อมของเศรษฐกิจของประเทศ และรวมทั้งความรื้อนแรง ปัญหาทางด้านสังคมที่มีอยู่ การเปรียบเทียบสวัสดิการสังคมอื่น ๆ ที่ผ่านมาก็เน้นการวิเคราะห์เชิงปริมาณ โดยพิจารณางบประมาณด้านสังคมเมื่อเปรียบเทียบกับผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ แต่การศึกษานี้เป็นการเปรียบเทียบมิติของ “กลุ่มผู้ด้อยโอกาส” “ผู้ถูกกดขี่” “ผู้ไร้อำนาจ” ในที่นี้คือ “คนพิการ” ในความได้เปรียบเสียเปรียบของการดำรงอยู่ของคนกลุ่มนี้ ทั้งในด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพ การศึกษา การมีอาชีพและการเข้าสู่สังคมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ทัดเทียมกับคนปกติทั่วไปในสังคมอันเป็นเครื่องหมายของ “การเรียกร้องสิทธิความเท่าเทียมและความเป็นพลเมือง”

เพื่อให้เห็นความเหมือนความแตกต่างของนโยบายด้านสวัสดิการสังคมที่มีความแตกต่างหลากหลายด้านภูมิศาสตร์ บริบททางสังคม เศรษฐกิจและการเคลื่อนไหวทางการเมือง ผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบนโยบายด้านสวัสดิการสังคมทางด้านคนพิการของ ๓ ประเทศ คือ ประเทศไทย ประเทศอังกฤษ ประเทศสหรัฐอเมริกา

การศึกษาเปรียบเทียบครั้งนี้มุ่งตอบคำถาม ๒ ประเด็น คือ

ประการแรก นโยบายสวัสดิการสังคม/กฎหมายด้านคนพิการของประเทศไทย อังกฤษ และสหรัฐอเมริกา มีความเหมือนและแตกต่างกันอย่างไรบ้าง

ประการที่สอง บริบท ปัจจัยทางสังคม ความเชื่อต่อคนพิการ เศรษฐกิจ การเมือง มีผลกระทบต่อ การเกิดขึ้นของกฎหมาย นโยบาย และการกำหนดนโยบาย บรรทัดฐาน การปฏิบัติต่อคนพิการของแต่ละประเทศอย่างไร ผลการเปรียบเทียบจะช่วยสะท้อนให้เห็นถึงปัจจัยเงื่อนไขของการเกิดขึ้นและข้อกำหนด บรรทัดฐานของสังคมที่พึงมีต่อคนพิการที่ซ่อนอยู่ในกฎหมาย นโยบายด้านคนพิการของแต่ละประเทศ รวมถึงข้อดีข้อเสียของการใช้กฎหมายเป็นเครื่องมือพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนพิการ ผลการวิจัยนี้อาจช่วยให้แต่ละประเทศมีความระมัดระวังในการใช้กฎหมายเป็นกลไกขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตของ



LIERT

คนพิการเพียงมิติเดียว โดยเฉพาะในขณะนี้ประเทศไทยของเรากำลังมีการเคลื่อนไหวในการเสนอร่างกฎหมายด้านคนพิการฉบับใหม่เข้าสู่สภาผู้แทนราษฎร

วิธีดำเนินการ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบทางด้านนโยบายสังคมของประเทศไทย อังกฤษ และสหรัฐอเมริกา กลุ่มตัวอย่างหรือหน่วยการวิเคราะห์ คือ กฎหมายทางด้านคนพิการที่ใช้ในปัจจุบันของประเทศไทย อังกฤษ และสหรัฐอเมริกา เอกสารอื่น ๆ ทางด้านนโยบายด้านคนพิการของทั้งสามประเทศ เช่น กฎกระทรวงต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกัฏหมายดังกล่าว รวมถึงข้อมูลเท่าที่จะสืบค้นได้จากอินเทอร์เน็ต แล้วใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการจำแนกประเภท การหาข้อสรุปเชิงอุปนัย และการตีความ

ผลการวิจัย

ประเทศไทย มีกฎหมายด้านคนพิการ คือ พระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. ๒๕๓๔ กฎหมายลูกหรือกฎกระทรวงที่ออกตามความในพระราชบัญญัติฉบับนี้ ที่สำคัญมี ๕ ฉบับคือ ด้านการจ้างคนพิการ ด้านการจดทะเบียนคนพิการ และสิทธิประโยชน์ ด้านประเภทของคนพิการ ด้านการรับบริการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ ด้านการจัดหาผลประโยชน์และการใช้จ่ายเงินกองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ

ประเทศอังกฤษ มีกฎหมายด้านคนพิการ คือ กฎหมายการเลือกปฏิบัติต่อคนพิการ ปี ค.ศ. ๑๙๙๕ โดยมีจุดประสงค์เพื่อจัดการเลือกปฏิบัติต่อคนพิการ กฎหมายให้สิทธิคนพิการใน ๓ ประเด็นใหญ่ ๆ ดังนี้ ๑) การจ้างงาน ๒) การเข้าถึงสินค้า สิ่งใช้สอยและบริการ และ ๓) การซื้อหรือเช่าที่ดินและทรัพย์สิน กฎหมายดังกล่าวบังคับใช้ในแต่ละมลรัฐ มีความแตกต่างกันบ้างในรายละเอียด แต่อย่างไรก็ตามโดยส่วนใหญ่แล้วมีการบังคับใช้และแนวทางปฏิบัติที่เหมือนกัน DDA (The Disability Discrimination Act ๑๙๙๕) คือ กฎหมายเลือกปฏิบัติต่อคนพิการ ค.ศ. ๑๙๙๕ แบ่งออกเป็น ๘ หมวด (parts) ๗๐ มาตรา (Sections)

ประเทศสหรัฐอเมริกา มีกฎหมายด้านคนพิการ คือ กฎหมายคนพิการอเมริกัน ปี ค.ศ. ๑๙๙๐ (The Americans with disability Act ๑๙๙๐ : (ADA) ถือเป็นกฎหมายสิทธิภาคพลเมืองที่ตีฉบับหนึ่งที่เคยมีมาของชาติอเมริกา กฎหมายฉบับนี้มีจุดหมายเพื่อขจัดปัญหาการเลือกปฏิบัติต่อคนพิการ และต้องการให้คนพิการเข้าสู่ระบบเศรษฐกิจและสังคมกระแสหลักของวิถีชีวิตของคนอเมริกัน

ADA เป็นพันธกรณีที่จะทำให้คนพิการมีโอกาสเท่าเทียม สิทธิการถูกจ้างงาน สิทธิการเดินทางคมนาคมและบริการสาธารณะ สิทธิในการเข้าถึงที่พักอาศัย และสินค้า สิทธิในการติดต่อทางโทรคมนาคม หรือซึ่งอาจจะเรียกได้ว่า เป็นกฎหมายพิทักษ์สิทธิในความเท่าเทียมของคนพิการ

ความเหมือนและความแตกต่างของกฎหมาย/นโยบาย

จากการเปรียบเทียบกฎหมายของทั้ง ๓ ประเทศ ทำให้เห็นความเหมือนและความแตกต่างของกฎหมาย ตลอดจนนโยบายทางด้านคนพิการของทั้ง ๓ ประเทศ ดังต่อไปนี้



ความเหมือนของกฎหมายและนโยบาย

๑. การนิยามหรือให้ความหมายความพิการ : แม้ว่าการจัดแบ่งประเภทของความพิการอาจจะแตกต่างกันไปบ้าง แต่กฎหมายทุกประเทศให้ความหมายของคนพิการค่อนข้างจะเหมือนกัน คือ บุคคลที่บกพร่องทางกายและจิตใจ และความบกพร่องนั้นกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือทำให้เสียโอกาสบางอย่าง

๒. การกระตุ้นให้คนพิการมีอาชีพและงานทำ : จะเห็นได้ว่ากฎหมายทั้ง ๓ ประเทศ สนับสนุนส่งเสริมให้คนพิการเข้าสู่ระบบงาน การกระตุ้น บังคับ ให้สถานประกอบการรับคนพิการเข้าทำงาน และไม่เลือกปฏิบัติต่อคนพิการ หากคนพิการมีคุณสมบัติตรงกับหน้าที่ในงานนั้น ๆ

๓. การมองเห็นคุณค่าของความเป็นคน : การมีกฎหมายหรือนโยบายในด้านคนพิการ แสดงให้เห็นว่าประเทศ รัฐและสังคมให้ความสำคัญกับคนพิการ เห็นศักยภาพที่คนพิการสามารถจะเป็นผู้อำนวยประโยชน์แก่สังคมได้

๔. การได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากภาครัฐ : การมีกฎหมาย นโยบายเพียงลำพังนั้นไม่สามารถจะทำให้งานด้านการช่วยเหลือ พิ้นฟูสมรรถภาพคนพิการบรรลุผลสำเร็จได้ หากปราศจากงบประมาณ หรือ “เม็ดเงิน” ในการดำเนินการ จะเห็นได้ว่าทั้ง ๓ ประเทศได้รับเงินสนับสนุนในการดำเนินงานจากภาครัฐ

ความแตกต่างของกฎหมายและนโยบาย

๑. อุดมการณ์หรือทัศนคติที่มีต่อคนพิการ : ผู้วิจัยพยายามจะถอดรหัสจากการอ่านกฎหมายทั้ง ๓ ประเทศให้เห็นว่า มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ กฎหมายฯ ของไทยนั้นมองว่าคนพิการมีความเสียเปรียบในสังคม เนื่องจากความพิการของเขาเองมิใช่ความผิดของสังคม ดังนั้นสังคมควรโอบอุ้มให้การเกื้อกูล สงเคราะห์ พัฒนาช่วยเหลือคนพิการเหล่านั้นด้วยจิตใจที่เมตตาสงสารและมีจิตสำนึก ดังนั้นกฎหมายฉบับนี้บางท่านเรียกว่า “กฎหมายแห่งเมตตาธรรม” ซึ่งแตกต่างจากกฎหมายฯ ของอังกฤษและอเมริกา ที่มีทัศนคติมองต่อคนพิการว่าความเสียเปรียบ ด้อยโอกาสของคนพิการนั้น เกิดจากสังคมเป็นผู้กระทำ โดยเฉพาะการไม่ให้โอกาสหรือการเลือกปฏิบัติต่อคนพิการของสังคม ดังนั้นการเลือกปฏิบัติถือเป็นการลิดรอนสิทธิและศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์และถือเป็นเรื่องผิดกฎหมายและสมควรได้รับการลงโทษ

๒. ทิศทางในการพัฒนาช่วยเหลือคนพิการ ความชัดเจนของการนำพาคนพิการเข้าสู่อาชีพ และการมีส่วนร่วมของสังคม : ประเทศอังกฤษและสหรัฐอเมริกามีความเอาใจจริงเอาใจในการส่งเสริมให้คนพิการเข้าสู่ตลาดแรงงานมากกว่าประเทศไทย จะเห็นได้ว่ากฎหมายฯ ของอังกฤษและสหรัฐอเมริกานั้นจะเน้นหนักไปในเชิงการพัฒนา กล่าวคือ นโยบายในการหนุนเสริมทางด้านการเข้าสู่อาชีพ การเข้าถึงสังคม บริการ สินค้า และการศึกษา ค่อนข้างจะมีความชัดเจน แต่สำหรับกฎหมายฯ ของไทยจะเน้นหนักไปในเชิงการรักษา หรือการสงเคราะห์ทางการแพทย์แก่คนพิการมากกว่า จะเห็นได้ว่า นโยบาย แนวทางด้านการรักษาพยาบาลหรือการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายนั้น ทั้งอังกฤษและอเมริกามีได้บรรจุหรือกล่าวไว้ในกฎหมายด้านคนพิการเลย



LIART

๓. การมีองค์การติดตามและการบริหารจัดการอย่างจริงจัง : สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้มาตรการการบังคับใช้กฎหมายหรือการนำนโยบายทางด้านคนพิการไปใช้ค่อนข้างได้ผล โดยเฉพาะในประเทศไทย เนื่องจากหน่วยงานที่ติดตามกำกับดูแลเรื่องนี้ โดยเฉพาะในส่วนกลาง ได้แก่ คณะกรรมการด้านสิทธิของคนพิการ องค์กรด้านการจัดหางาน และ jobcentre Plus และสภาคนพิการแห่งชาติ ในส่วนท้องถิ่น ก็มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งภาคเอกชนและอาสาสมัครในการติดตามดูแลคนพิการให้ได้รับความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ อย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง ส่วนประเทศสหรัฐอเมริกา นั้นเป็นประเทศที่กว้างใหญ่ และบางครั้งในแต่ละรัฐมีกฎหมายของตนเองและองค์กรที่จะติดตามดูแลไม่ทั่วถึง แม้ว่าจะมีกฎหมายป้องกันการเลือกปฏิบัติและมีบทลงโทษ แต่ก็พบว่ามีปัญหาคนพิการถูกละเลยและเลือกปฏิบัติอยู่บ่อยครั้ง สำหรับประเทศไทยนั้น การดำเนินการกำกับดูแล การกระตุ้นการใช้กฎหมายยังน้อยมาก ทั้งนี้อาจเพราะไม่มีบทลงโทษส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งเนื่องจากขาดองค์กรและบุคลากรที่สอดส่องดูแลอย่างจริงจัง อีกประการหนึ่งก็คือขาดเอกภาพในการทำงาน เนื่องจากกฎหมายฉบับนี้มีรัฐมนตรี องค์กรที่เกี่ยวข้องรับผิดชอบเต็ม คือ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงมหาดไทย (แต่ปัจจุบันงานส่วนนี้ให้กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และกระทรวงแรงงานรับผิดชอบ) ทำให้การดำเนินงานบางอย่างค่อนข้างยุ่งยากซับซ้อน ไม่เป็นเอกภาพ เช่น สิทธิการฟื้นฟูสมรรถภาพ การรักษา การขอรับเครื่องช่วยความพิการโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายนั้น คนพิการต้องมีบัตร ๒ ประเภท ใช้ประกอบกันจึงจะได้รับบริการดังกล่าว คือ บัตรประจำตัวคนพิการที่ออกโดยกระทรวงพัฒนาสังคมฯ และบัตรผู้มีรายได้น้อยหรือบัตรทองจากกระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น

๔. การมีส่วนร่วมของคนพิการในการกำหนดนโยบายและกฎหมาย : จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของคณะกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ คณะอนุกรรมการฯ ต่าง ๆ ของไทยนั้น ส่วนใหญ่ยังติดกรอบ “ความเป็นราชการ” และมีโครงสร้างเชิงอำนาจ ข้อยธิบายแบบแผนสูงที่สำคัญคือ การมีส่วนร่วมของคนพิการน้อย โดยจะเห็นได้จากคณะกรรมการทั้งหมด ๑๖ - ๑๙ คน มีคนพิการเพียง ๒ - ๓ คน หรือคิดเป็น ๑ ใน ๘ ของคณะกรรมการทั้งหมด ในขณะที่ในประเทศตะวันตกโดยเฉพาะของอังกฤษ โครงสร้างของคณะกรรมการสิทธิคนพิการ มีคนพิการ ๒ ใน ๓ ของคณะกรรมการทั้งหมด

ข้อเสนอแนะ

การมุ่งเน้นถึงสิทธิและความเท่าเทียมของมนุษย์เพียงมิติเดียวมิได้นำพาพลเมืองไปสู่ความสงบสุขที่แท้จริงได้ Aristotle (Baldwin, ๑๙๖๖) ได้เน้นย้ำว่า ยุติธรรมทางสังคมต้องยึดหลัก ๒ ประการ คือ

๑) หลักของความเหมือนกัน กล่าวคือ ให้ความสำคัญสิทธิเท่าเทียมกันของคนทุกคนบนพื้นฐานของความมีเสรีภาพ ได้แก่ สิทธิทางการเมือง การลงคะแนน เสรีภาพในการคิด การพูด สิทธิในการครอบครองทรัพย์สิน เสรีภาพในการถูกจับกุมโดยปราศจากหลักฐาน

๒) หลักของความแตกต่าง นั้นหมายความว่าหากบุคคลอยู่ในสภาพที่ไม่เท่าเทียม บุคคลควรได้รับการช่วยเหลือที่แตกต่างจากคนทั่วไป เพื่อให้เขาพ้นจากภาวะความเสียเปรียบหรือการไร้อำนาจนั้น หรือเป็นหลักความเท่าเทียมในโอกาสนั่นเอง แต่สิ่งที่น่าจะมีความสำคัญและอยู่ได้ลึกไปกว่าหลักทั้งสอง



LIART

ประการนี้ก็คือ ความเข้าใจกันในความทุกข์ยากของเพื่อนมนุษย์ ความมีจิตสำนึก มโนธรรม ผู้ให้ - ผู้รับ ผู้ตอบสนอง - ผู้ร้องขอ คนกลุ่มใหญ่ - คนกลุ่มเล็ก หรือคนทั่วไป - คนพิการ เพราะไม่เช่นนั้นแล้วคนพิการจะถูกกดขี่และเสียโอกาสมากขึ้นเมื่อคนทั่วไปไม่รู้จักพอและเผื่อแผ่คนอื่น และคนทั่วไปอาจรู้สึกถูกกดขี่ ถูกกดขี่ เอาเปรียบจากคนพิการหากถูกเรียกร้อง ทั้งที่สภาพความเป็นจริงคนพิการก็ยังมีได้แสดงศักยภาพและทำประโยชน์แก่สังคมอย่างเต็มที่ อันเป็นการละเลยการพิจารณาถึงความพร้อมทางกายภาพ และมิติทางวัฒนธรรมสังคม

เรียบเรียงโดย จันทมร สีหาบุญลี

เอกสารอ้างอิง

ทวี เชื้อสุวรรณทวี. การเปรียบเทียบกฎหมายด้านคนพิการของประเทศไทย อังกฤษ และสหรัฐอเมริกา. วารสารวิทยาลัยราชสุดา. มหาวิทยาลัยมหิดล นครปฐม. ๒๕๔๙.

นโยบาย มาตรการ และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน และแก้ไขปัญหา
ยาเสพติดในประเทศไทย : กรณีศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์และจังหวัดขอนแก่น

วิจัยโดย รศ.ดร.สมศักดิ์ ศรีสันติสุข

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาที่ทำการศึกษาวิจัย

ปัญหาอาชญากรรม นับวันจะทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นในสังคมโลกยุคโลกาภิวัตน์ แสดงให้เห็นว่าความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและการเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจมิได้ทำให้ปัญหาดังกล่าวลดลงได้ ในขณะที่รัฐบาลของประเทศต่าง ๆ ได้คำนึงถึงบทบาทและภารกิจสำคัญที่จะต้องสร้างความผาสุกให้แก่ประชาชนภายในประเทศนั้น เช่นมีการวางมาตรการและกำหนดนโยบายต่าง ๆ เพื่อป้องกันและรักษา กฎ ระเบียบในการสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นในประเทศนั้น ๆ

ขณะเดียวกัน ประเทศไทย ปัญหาอาชญากรรมเกี่ยวกับยาเสพติด เป็นปัญหาทางเศรษฐกิจ และสังคมที่รุนแรงปัญหาหนึ่งของประเทศ ปัญหาดังกล่าวรัฐบาลแต่ละยุค ได้พยายามวางมาตรการและนโยบาย เพื่อควบคุมป้องกันและปราบปรามยาเสพติดมาโดยตลอด แต่ปัญหาดังกล่าวก็มิได้น้อยลง ในทางตรงข้ามกลับทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น จากปรากฏการณ์ดังกล่าวที่เกิดขึ้น จึงมีความจำเป็นที่จะมีการศึกษาเพื่อแสวงหาแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดที่เหมาะสม โดยเริ่มจากการสำรวจ วิเคราะห์ และทบทวนนโยบาย มาตรการ องค์กรและสถาบันที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและแก้ปัญหายาเสพติด ในประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๔ จนถึงปัจจุบัน และนำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินประสิทธิภาพและความเหมาะสมของการบริหารจัดการตามนโยบาย และมาตรการที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด รวมทั้งผลกระทบจากการดำเนินงานตามนโยบายและมาตรการดังกล่าว โดยใช้แนวคิดทฤษฎีทางสังคมศาสตร์และอาชญาวิทยาเชิงบูรณาการเป็นหลักในการวิเคราะห์และประเมินผล เพื่อนำไปสู่การประมวลเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ปัญหายาเสพติด ทั้งนี้จักได้นำเสนอแนวทางในการจัดการพัฒนานโยบายการป้องกัน และแก้ปัญหายาเสพติดในประเทศไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อสำรวจและทบทวนนโยบาย มาตรการ และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติด จังหวัดกาฬสินธุ์และขอนแก่น ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๔ จนถึงปัจจุบัน
๒. เพื่อสังเคราะห์และประเมินประสิทธิภาพและความเหมาะสมของการบริหารจัดการตามนโยบาย มาตรการ และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
๓. เพื่อสังเคราะห์และประเมินผลกระทบจากการดำเนินตามนโยบาย มาตรการที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด



LIIRT

๔. เพื่อประมวลภาพรวมและสาระสำคัญของมาตรการ นโยบายและองค์กรที่ได้จากการรวบรวมสรุปเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติด และเขียนข้อเสนอขอบเขต แนวทางในการจัดการและพัฒนานโยบายการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในประเทศ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษาวิจัย

๑. ศึกษาเพื่อให้เกิดการพัฒนา นโยบาย และมาตรการ (Policy Development) ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมปัญหา ยาเสพติด

๒. ศึกษาเพื่อให้เกิดผลในรูปแบบของการเสริมสร้างพลัง (Empowerment Study) ระหว่างองค์กรและสถาบัน

๓. ศึกษาเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน (Learning Process) ระหว่างองค์กรและสถาบัน

๔. เน้นการมีส่วนร่วมในการศึกษา (Participation Study) โดยที่จะทำการศึกษาและประเมินผลจากนโยบาย มาตรการ และองค์กรในทุกระดับเพื่อให้เกิดความชัดเจนในผลของการศึกษา

๕. เพื่อสามารถอธิบายเหตุผลและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานและข้อเสนอแนวใช้ในการปรับปรุงการดำเนินงานได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง โดยใช้ผลการศึกษาทั้งในเชิงคุณภาพและปริมาณ ขอบเขตการศึกษา

การศึกษานโยบาย มาตรการ และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา ยาเสพติด จะทำการศึกษาโดยครอบคลุมถึงบริบททางสังคม สภาพสถานการณ์ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ปัจจัยนำเข้าที่ทำให้เกิดนโยบาย มาตรการ และองค์กรในการแก้ไขปัญหา ยาเสพติด กระบวนการดำเนินงาน ผลของการดำเนินงาน และผลกระทบต่อสังคม ชุมชน โดยทำการศึกษาในพื้นที่จังหวัดกาฬสินธุ์ และจังหวัดขอนแก่น เริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ จนถึงปัจจุบัน (๒๕๕๙)

จากการศึกษาวิจัย พบว่า

๑. การวิเคราะห์และประเมินบริบทหรือสภาพแวดล้อม

พื้นที่จังหวัดกาฬสินธุ์และจังหวัดขอนแก่น พบว่าในพื้นที่มีลักษณะภูมิศาสตร์ที่เอื้อประโยชน์ต่อการลำเลียงขนส่งยาเสพติดไปสู่จังหวัดอื่น ๆ ได้ง่าย เช่น จังหวัดมหาสารคาม ร้อยเอ็ด ประกอบกับประเทศเพื่อนบ้านที่มีกำลังการผลิตอย่างไม่จำกัด โดยลักลอบลำเลียงเข้ามาในลักษณะที่ผลิตเป็นยาบ้าสำเร็จรูป หรือเป็นน้ำยาเคมีและสารตั้งต้น เพื่อนำเข้ามาผลิตในประเทศและส่งจำหน่ายต่อไป

๒. การวิเคราะห์และประเมินปัจจัยหรือทรัพยากร

จากนโยบายด้านยาเสพติดของรัฐบาล ฯพณฯ พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร ได้กำหนดนโยบายด้านยาเสพติดไว้อย่างชัดเจน และถือเป็นนโยบายเร่งด่วนที่ต้องรีบดำเนินการ และเพื่อให้การนำนโยบาย

ไปสู่การปฏิบัติ จึงได้มีการประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) และได้ออกคำสั่งนายกรัฐมนตรีอย่างเป็นทางการกำหนดแนวทางการใช้พลังแผ่นดินเพื่อเอาชนะยาเสพติด ในส่วนของจังหวัดกาฬสินธุ์ก็ได้รับแนวคิดและนโยบายโดยตรง หาแนวทางและรูปแบบการทำงานเพื่อเอาชนะยาเสพติด โดยใช้แนวทางการทำงานเชิงพื้นที่ และมาตรการทางกฎหมายซึ่งต้องสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนและครัวเรือนในการเป็นเกราะป้องกัน โดยต้องมีแนวคิดที่เด่นชัดคือ

ผู้เสพ ถือว่าเป็นผู้ป่วยที่จำเป็นต้องเข้าสู่ระบบการบำบัดรักษา

ผู้ค้า คือผู้หลงผิด ควรให้โอกาสในการกลับเนื้อกลับตัวเป็นคนดี หากยังไม่สามารถกลับตัวได้ค่อยลงโทษ

ผู้ผลิต คือ อาชญากร จำเป็นต้องได้รับการลงโทษตามกฎหมายอย่างเฉียบขาดและรุนแรง

จังหวัดกาฬสินธุ์ ได้ริเริ่มที่จะดำเนินงานแก้ไขปัญหายาเสพติดโดยใช้ทฤษฎีทางสังคมวิทยาที่ว่า ผู้เสพคือผู้ป่วยต้องได้รับการรักษา ผู้ค้าคือผู้หลงผิด ควรได้รับโอกาสกลับตัวเป็นคนดี ผู้ผลิตคืออาชญากรต้องได้รับโทษอย่างสาสม เน้นกระบวนการทางสังคมมากกว่ามาตรการทางกฎหมายและได้ผสมผสานกับแนวคิดการแก้ปัญหาในเชิงพื้นที่ (Area Oriented) แก้ปัญหาอย่างครบวงจรให้สำเร็จเป็นพื้นที่ ๆ ไป และประกาศความสำเร็จไปที่ละพื้นที่จนครบทุกอำเภอในจังหวัดกาฬสินธุ์

๓. การวิเคราะห์และประเมินจากกระบวนการบริหารจัดการ

จังหวัดกาฬสินธุ์และจังหวัดขอนแก่นได้จัดวางระบบการนำนโยบายของรัฐบาลและนโยบายของผู้บริหารจังหวัด ไปสู่การปฏิบัติในหน่วยงานย่อยอย่างเป็นระบบ โดยกำหนดบทบาท หน้าที่ ขอบเขต การทำงานที่ชัดเจนที่ตนรับผิดชอบ เช่น มาตรการด้านการปราบปราม มาตรการด้านการบำบัดรักษา โดยคิดบทบาทหน้าที่ตามห่วงโซ่การไหลเวียนของยาเสพติด เริ่มตั้งแต่ด้านการผลิต ไปสู่การจำหน่ายทั้งรายใหญ่ และรายย่อย ไปจนถึงการเสพ และการบำบัดรักษา ตลอดจนการฟื้นฟูสภาพ ขณะเดียวกันในเรื่องของตัวบทกฎหมายต้องเป็นกฎหมายที่ดีบัญญัติเป็นลายลักษณ์อักษรชัดเจน ระบุถึงบทลงโทษที่แน่นอนและยังต้องบังคับใช้อย่างมีประสิทธิภาพ รวดเร็วแน่นอนเหมาะสมกับความผิด และการลงโทษผู้กระทำผิด ตลอดจนบุคคลทั่วไปไม่ให้ยึดถือพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนานั้นเป็นเยี่ยงอย่าง (เพื่อชดใช้หนี้กรรมแก่สังคม)

นอกจากนี้ยังมีการทำงานประสานงานกันเป็นเครือข่าย ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ทั้งฝ่ายสงฆ์และฝ่ายฆราวาส รวมทั้งในสถานการศึกษาและนอกสถานการศึกษา และภายหลังจากที่มีการประกาศสงครามชัยชนะเหนือยาเสพติดแล้ว ซึ่งเป็นการประกาศ ณ ช่วงเวลานั้น ดังนั้นในการวางระบบการบริหารจัดการ ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องนับว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ ซึ่งทุกคนต้องกระทำและตระหนักให้จริงจังอยู่ทุกเมื่อ จะทำให้การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด เป็นไปอย่าง que ทุกคนในสังคมต้องการ และต้องมีการดำเนินการอย่างรัดกุมและรอบคอบ



LIART

๔. การวิเคราะห์และประเมินผลผลิตที่เกิดขึ้น

จากการศึกษาข้อมูลโดยการระดมความคิดเห็นจากกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้อง และมีหน้าที่รับผิดชอบในเรื่องการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ในจังหวัดกาฬสินธุ์และจังหวัดขอนแก่น พบว่าการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดที่สำคัญได้แก่ การคงสภาพหรือ maintain สภาพของความเป็นจังหวัดปลอดยาเสพติด ต้องเข้าใจถึงการให้คำนิยามว่า “จังหวัดปลอดยาเสพติด” นั้น ไม่ได้หมายถึงประกาศเป็นจังหวัดปลอดยาเสพติดแล้วจะต้องไม่มีการจับกุมหรือมีการกระทำผิดที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดอีก แต่การให้คำนิยามของคำว่า “จังหวัดปลอดยาเสพติด” หมายถึง การที่เจ้าหน้าที่ของรัฐ สถาบันการศึกษา วัด องค์กรเอกชน และชาวบ้าน ร่วมกันป้องกันไม่ยอมให้ยาเสพติดเกิดขึ้นในพื้นที่ ถ้าพบว่าในพื้นที่ของตนเองมีการเสพ การค้ายาเสพติด จะเกิดความร่วมมือกันในการต่อต้านและแจ้งเบาะแสแก่ทางราชการทันที เพื่อดำเนินการตามกฎหมายและกำหนดบทลงโทษแก่ผู้กระทำผิดต่อไป

ข้อเสนอแนะของผู้ทำการศึกษาวิจัย

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ได้แก่

- ๑) มาตรการ นโยบายการป้องกันปราบปรามยาเสพติด ต้องมีความชัดเจนเข้มแข็งและต่อเนื่อง

การแก้ไขปัญหายาเสพติดให้ได้ผลในระยะยาว จะต้องมีการมีระบบ มีความต่อเนื่อง มีการติดตามตรวจสอบอยู่เสมอในการเฝ้าระวังและมีการแก้ไขปัญหายาเสพติดตลอดเวลา

- ๒) การสร้างเกราะกำบังของครอบครัวให้เข้มแข็ง

ปัญหายาเสพติดจะไม่สามารถเข้ามาแทรกซึมได้ ต้องอาศัยสถาบันครอบครัว และครอบครัวต้องรู้จักสอนลูกให้รู้จักคุณค่าของเงิน ความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว อย่าเห็นแก่วัตถุนิยม เช่น อย่าทำตามดาราที่ประพฤติดี ๆ ก็จะทำให้ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมลดลงได้เอง

- ๓) รัฐต้องวางแผนแก้ไขปัญหาคือเป็นผลกระทบจากโครงการพัฒนาต่าง ๆ

องค์กรของรัฐ ควรให้ความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาคือเป็นผลกระทบจากการพัฒนา เพราะจากการวิเคราะห์สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับปัญหายาเสพติดของตำบลต่าง ๆ อาทิเช่น สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากผลกระทบจากการสร้างเขื่อน ทำให้ชาวบ้านที่อาศัยอยู่บริเวณหลังเขื่อน ไม่สามารถทำการเกษตรได้ ๆ ได้ ทำให้ชาวบ้านตกอยู่ในสภาวะว่างงานค่อนข้างยาวนาน ซึ่งนำไปสู่การเล่นการพนันและการเสพยาเสพติดได้

- ๔) รัฐต้องมีนโยบายล่วงหน้าในการร่วมแก้ไขปัญหาวางด้านเศรษฐกิจแก่ผู้ติดยาเสพติด

ขณะเดียวกันชาวบ้านซึ่งอาศัยอยู่ในพื้นที่ ยังต้องเผชิญกับปัญหาเรื่องปากท้อง ต้องดิ้นรนในการทำมาหากิน ซึ่งประเด็นเหล่านี้เป็นประเด็นที่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องจะต้องให้ความสนใจและต้องกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาควนคู่กันไปด้วย



LIART

๕) การแก้ไขปัญหาดูโดยองค์กรชุมชนและการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

วิถีชีวิตที่ชาวอีสานคั้นเคยนั้น ชุมชนควรจะเป็นแกนหลักสำคัญในการกำหนดรูปแบบการจัดการภายในชุมชนกันเอง ไม่ว่าจะเป็นการตั้งกฎเกณฑ์ของชุมชนขึ้นมาควบคุม เช่น การเล่นไฟ หรือเล่นการพนันในงานบุญ งานพิธี หรืองานศพ ควรมีการควบคุมพฤติกรรมของคนในชุมชนกันเองด้วยเป็นต้น

๖) รัฐบาลควรมีนโยบายสนับสนุนอาชีพแก่ผู้เสพยาเสพติดที่ผ่านกระบวนการบำบัดรักษาเพื่อคืนคนดีสู่สังคม

ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยเฉพาะภาครัฐควรเข้าไปส่งเสริมอย่างจริงจัง ในการพัฒนาอาชีพ การเสริมสร้างขวัญและกำลังใจ ให้เยาวชนหรือผู้กลับใจได้มีส่วนร่วมในการทำมาค้าขายและสานต่อกิจกรรมเพื่อต่อต้านภัยยาเสพติดกลับสู่การเป็นคนดีของสังคมต่อไป

๗) การสนับสนุนงบประมาณให้แก่เยาวชนที่อยู่นอกสถานศึกษา

ภาครัฐบาลควรให้ความสนใจ โดยการหารูปแบบดำเนินงานหรือให้การสนับสนุนงบประมาณให้แก่กลุ่มเยาวชนโดยตรง ในการดำเนินกิจกรรมร่วมกับชุมชน เป็นองค์กรดูแลเยาวชนกันเอง หรือให้มีกิจกรรมส่งเสริมการประกอบอาชีพของเยาวชนในชุมชน เป็นต้น

๘) มาตรการด้านการปราบปราม

จะต้องมีตำรวจเป็นแกนหลักที่สำคัญที่สุดในการดำเนินงาน จึงจะทำให้การดำเนินงานประสบผลสำเร็จได้

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ ได้แก่

๑) ความต่อเนื่องของระบบการบำบัดรักษา

กลุ่มผู้เสพยาเสพติดหรือผู้เกี่ยวข้อง ควรได้รับการบำบัดรักษาและได้รับการติดตามดูแลอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

๒) ญาติ คนในครอบครัวผู้เกี่ยวข้อง

พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง และบุคคลในครอบครัวผู้เกี่ยวข้อง ควรให้ความรัก ความเข้าใจ และช่วยในการติดตามให้ข้อมูล นำเข้ามาสู่การบำบัด

๓) กลุ่มเครือข่าย ผู้นำชุมชน

ควรมีการเฝ้าระวังการเกิดปัญหาซ้ำ และรับรายงานหน่วยงานราชการทราบทันที

๔) กิจกรรมส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้

ควรมีการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากความร่วมมือของทุกฝ่ายช่วยเหลือกันภายในชุมชน

ในชุมชน



LI RT

๕) **ควรยกย่องความดีของเยาวชน**

เด็กเยาวชนที่ผ่านการฝึกอบรมแล้ว ควรได้รับการยกย่องคุณความดีในการประพฤติปฏิบัติตนเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนอื่น

๖) **ควรค้นหาวิธีการใหม่ในการดำเนินงาน**

สังคมควรหาวิธีการร่วมมือกันอย่างไรที่จะไม่ให้มีรายใหม่เกิดขึ้นในขณะที่ผู้เสพรายเก่าจะต้องลดจำนวนลงเรื่อย ๆ

๗) **ควรมีระบบส่งต่อที่มีประสิทธิภาพ**

ควรมีกระบวนการดูแลอย่างต่อเนื่อง หรือระบบการส่งต่อที่มีประสิทธิภาพในการที่จะให้ผู้เสพรายได้รับการดูแล แก้ไข เข้ารับการรักษาจากโรงพยาบาลจิตเวชต่อไป

๘) **ควรมีกระบวนการขยายแนวคิดไปสู่พื้นที่อื่น**

สอนให้เด็กตระหนักถึงบาปบุญคุณโทษ ความกตัญญูต่อบิดามารดา ปลุกจิตสำนึกให้เด็กเกิดความละอายใจถ้าหากเด็กจะไปทำผิดอีก และควรขยายแนวคิดนี้ไปยังพื้นที่อื่นต่อไป

๙) **ควรมีการปรับหลักสูตรโปรแกรมกระบวนการบำบัดด้วย กาย จิต สังคม**

ควรมีการปรับหลักสูตรโปรแกรมกระบวนการบำบัดด้วย กาย จิต สังคม ให้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในพื้นที่สถานีอนามัย โดยให้เจ้าหน้าที่สถานีอนามัยดำเนินงานได้ในรายที่ไม่ซับซ้อนมากนัก และควรมีการติดตามประเมินผลทั่วประเทศจากส่วนกลางเป็นระยะ ๆ เพื่อการปรับปรุงหลักสูตรโปรแกรมให้ดียิ่งขึ้น

๑๐) **การสร้างความเข้มแข็งของชุมชนด้วยทุนทางสังคม**

ต้องทำงานร่วมกันหลายฝ่าย ทั้งภายใน และภายนอกชุมชน ถ้าหากชุมชนมีความเข้มแข็ง มีระบบการจัดการกับปัญหาได้ทันที หากเกิดกรณีพบเด็กติดยาเสพติด และชุมชนสามารถเข้าไปแก้ไขได้ทันที อาทิเช่น แจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อใช้มาตรการทางกฎหมายดำเนินการจัดการ

๑๑) **การทำความเข้าใจกับสภาพทางสังคมของผู้ติดยาเสพติด**

จะต้องมีการศึกษาปัญหาทางด้านสังคมโดยทั่วไปของผู้เสพยาเสพติดให้มาก และทำความเข้าใจสภาพทางสังคมที่แท้จริงของผู้ติดยา โดยทำความเข้าใจถึงสาเหตุของการติดยาเสพติด และเข้าใจถึงศูนย์กลางของการแก้ไขปัญหายาเสพติดทั้งหมดจึงจะสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างแท้จริง

เรียบเรียงโดย ปิยะวรรณ ปานโต

ที่มา : รศ.ดร.สมศักดิ์ ศรีสันติสุข และคณะ. การวิเคราะห์นโยบาย มาตรการ และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติดในประเทศไทย : กรณีศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์และจังหวัดขอนแก่น. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๔๙.



LIART

บทความที่น่าสนใจ



ธรรมาภิบาล (Good Governance) กับสังคมไทย

“การนำหลักการบริหารการจัดการบ้านเมืองที่ดี หรือหลักธรรมาภิบาลมาใช้มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับประเทศไทยเรา เพราะหลักธรรมาภิบาลก็คือการบริหารที่สามารถตรวจสอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นระบบที่เปิดโอกาสให้ประชาชนได้มีส่วนร่วม”

ในปัจจุบันสถานการณ์ด้านการเมืองเศรษฐกิจ สังคม การบริหารงานของรัฐทั้งภายในและต่างประเทศ มีความเปลี่ยนแปลงไปมากและเป็นไปอย่างรวดเร็ว กว้างขวาง ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากความก้าวหน้าทางด้านการสื่อสารเทคโนโลยี และการถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารอย่างรวดเร็วสู่ประชาชน ในขณะที่สภาพแวดล้อมได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ แต่ระบบการบริหารงานของภาครัฐ ตลอดจนสังคมไทยโดยรวมที่ผ่านมายังไม่สอดคล้อง และไม่ทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

ดังนั้น การปรับเปลี่ยนบทบาทของสังคมโดยการนำหลักการบริหารการจัดการบ้านเมืองที่ดี (Good Governance) หรือหลักธรรมาภิบาลมาใช้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับประเทศไทยเราเพราะหลักธรรมาภิบาลคือ การบริหารที่สามารถตรวจสอบได้มีประสิทธิภาพและเป็นระบบที่เปิดโอกาสให้ประชาชนได้มีส่วนร่วม โดยสามารถเสนอข้อเรียกร้องมีการรวมตัวของประชาชน กลุ่มมวลชนผู้ใช้แรงงานและองค์กรภาคเอกชนเพื่อเข้ามามีบทบาทในการติดตาม ตรวจสอบการดำเนินการทางการเมืองและการบริหารงานภาครัฐ ตลอดจนการประกอบธุรกิจเอกชนเพื่อให้เกิดความโปร่งใสในการปฏิบัติงาน ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนโดยรวมและสังคมไทยเติบโตด้วยความแข็งแกร่ง สามารถแข่งขันกับต่างประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพอันจะช่วยให้ประเทศชาติมีความสงบสุขและพัฒนาอย่างรวดเร็วและยั่งยืนต่อไป

ความหมายของธรรมาภิบาล (Good Governance)

คำว่า Good Governance เริ่มนำมาใช้กันเมื่อประมาณ ๑๐ กว่าปีที่ผ่านมา โดยปรากฏในรายงานของธนาคารโลกเมื่อปีค.ศ. ๑๙๘๙ เมื่อแนวความคิด Good Governance เข้ามาในประเทศไทยในช่วงปี พ.ศ.๒๕๔๐ นักวิชาการหลายท่านได้แปลความหมายของคำว่า

Good Governance โดยเสนอใช้คำว่า “กลไกประชารัฐที่ดี” บ้าง “ประชารัฐ” บ้าง “ธรรมรัฐ” บ้าง “ศุภระศาสนการ” บ้าง แต่ในที่นี้จะใช้คำว่า “ธรรมาภิบาล” ซึ่งเป็นที่นิยมใช้กันมาก เพราะคำว่าธรรมาภิบาลจะมีความหมายอย่างกว้างครอบคลุมทั้งการบริหารจัดการที่ดีขององค์การธุรกิจ และการปกครองที่ดีของภาครัฐ

อาจารย์ธีรยุทธ บุญมี ซึ่งเรียก Good Governance ว่า ธรรมรัฐ ได้ให้ความหมายว่า คือ การบริหารการจัดการประเทศที่ดีในทุก ๆ ด้าน และทุก ๆ ระดับ การบริหารการจัดการที่ดีดังกล่าว จะเกิดขึ้นได้



LIART

ต่อเมื่อมีหลักคิดว่าทั้งประชาชน ข้าราชการบริหารประเทศเป็นหุ้นส่วน (Partnership) กันในการกำหนดชะตากรรมประเทศ แต่การเป็นหุ้นส่วนไม่ใช่หลักประกันว่าจะเกิดธรรมรัฐ เพราะ Good Governance ยังต้องหมายถึง การมีกฎเกณฑ์กติกาที่จะให้เกิดความโปร่งใส ตรวจสอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความเป็นธรรม และการมีส่วนร่วมของสังคมในการกำหนดนโยบายบริหาร ตรวจสอบ ประเมินผลอย่างจริงจัง

UNDP (United Nation Development Program) หน่วยงานสังกัดองค์การสหประชาชาติ ได้ให้นิยามความหมายของ Good Governance หรือธรรมาภิบาลว่า คือการใช้อำนาจทางการเมือง การบริหาร และเศรษฐกิจในการดำเนินภารกิจ กิจกรรมต่างๆ ของประเทศในทุกๆระดับโดยมีกลไก กระบวนการ สถาบัน ซึ่งประชาชนและกลุ่มต่างๆ สามารถแสดงออกถึงความต้องการผลประโยชน์ การใช้สิทธิและหน้าที่ตามกฎหมาย การประสานประนีประนอมความแตกต่างโดยผ่านกลไกกระบวนการและสถาบันเหล่านั้น

คุณหญิงทิพาวดี เมฆสวรรค์ ได้ให้ความเห็นว่า ธรรมาภิบาล หรือ Good Governance นี้เป็นเรื่องที่ทุกสังคม ทุกประเทศไม่ว่าจะเป็นประเทศกำลังพัฒนาหรือพัฒนาแล้วต้องการให้เกิดขึ้น คำว่า Governance เป็นคำเก่าที่มีมานานแล้ว หมายถึง กรอบในการบริหารจัดการขององค์กรต่างๆ ในการบริหาร ระบบบริษัทก็จะเรียกว่า Corporate Good Governance ในราชการเรียกว่า Public Governance ซึ่งกรอบการบริหารจัดการนี้มีทั้งดีและไม่ดี ที่ดีเรียกว่า Good Governance ที่ไม่ดีเรียกว่า Bad Governance

จากความหมายของนักวิชาการที่ได้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับ Good Governance ดังกล่าวข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่ามีแนวความคิดที่คล้ายคลึงกันซึ่งอาจจะสรุปได้ว่า Good Governance จะให้ความสำคัญกับองค์ประกอบ ๓ ส่วน คือ

- ภาครัฐ (Public Sector) ซึ่งจะมีส่วนเสริมสร้างและปฏิรูปการเมือง กฎหมายและการบริหารราชการ
- ภาคเอกชน (Private Sector) ซึ่งจะมีส่วนในการประกอบธุรกิจที่ดีและดำเนินธุรกิจอย่างซื่อสัตย์สุจริต และมีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวมซึ่งจะทำให้ประเทศชาติมีความเจริญรุ่งเรือง
- ภาคประชาชนหรือองค์กรต่างๆ (Civil Society) จะมีส่วนในการเกื้อหนุนในการดำเนินการทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง โดยการระดมกลุ่มต่างๆ ให้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ และสามารถตรวจสอบทั้งภาครัฐและภาคธุรกิจเอกชนให้ตั้งอยู่ในความถูกต้องได้

กล่าวโดยสรุปแล้ว ธรรมาภิบาล (Good Governance) หมายถึง การบริหารจัดการทรัพยากรทางเศรษฐกิจและสังคม เพื่อการพัฒนาประเทศ โดยมีการเชื่อมโยงองค์ประกอบทั้ง ๓ ส่วนของสังคม คือ ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม โดยให้มีการสนับสนุนซึ่งกันและกันอย่างสร้างสรรค์ เพื่อก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองอย่างสมดุล ซึ่งส่งผลให้สังคมดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติ และมีการใช้อำนาจในการพัฒนาประเทศชาติเพื่อให้เกิดความมั่นคงยั่งยืนและมีเสถียรภาพ



รัฐธรรมนูญกับการให้พัฒนาธรรมาภิบาล

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.๒๕๕๐ ซึ่งเป็นกฎหมายสูงสุดของประเทศ เมื่อพิจารณาเนื้อหาโดยรวมแล้วจะเห็นว่ารัฐธรรมนูญได้วางระบบบริหารบ้านเมืองให้เป็นประชาธิปไตยมากยิ่งขึ้น ค้ำครองสิทธิและเสรีภาพของประชาชน เพิ่มกลไกการตรวจสอบระบบการเมืองและระบบราชการให้ใช้อำนาจอย่างชอบธรรมและมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการบริหารบ้านเมืองมากขึ้น เพื่อการขจัดความทุจริตในบ้านเมือง ส่งเสริมให้เกิดการปฏิรูประบบผู้แทน อาจกล่าวได้ว่ามาตรการที่ปรากฏในรัฐธรรมนูญนี้ได้วางรากฐานของการพัฒนาธรรมาภิบาลของสังคมไทยไว้ ซึ่งสรุปเป็นประเด็นหลัก ๆ พอสังเขปได้ ดังนี้

- ส่งเสริมและค้ำครองสิทธิเสรีภาพของประชาชน
- การปฏิรูประบบราชการ
- การปฏิรูปศาลและระบบตรวจสอบ
- การปฏิรูประบบผู้แทน
- การขจัดความทุจริตในบ้านเมือง

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่ารัฐธรรมนูญได้วางรากฐานของธรรมาภิบาลไว้อย่างครบถ้วนกล่าวคือ ในแง่ของวัตถุประสงค์การบริหารจัดการรัฐธรรมนูญกำหนดให้ยึดประโยชน์สาธารณะ (Public Interest) ของคนทุกภาคในสังคม ในด้านโครงสร้างและกระบวนการรัฐธรรมนูญได้เพิ่มภาคประชาสังคมเข้าสู่โครงสร้างการจัดการรัฐบาลไทยและเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคโดยเฉพาะภาคประชาสังคมในทุกด้านทั้งระดับชาติ ท้องถิ่น ชุมชน ในด้านเนื้อหาของธรรมาภิบาลรัฐธรรมนูญก็วางหลักการให้เกิดการประสานประโยชน์ของคนทุกภาคในสังคม เพื่อให้เกิดความสมดุลในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมธรรมาภิบาลกับสังคมไทย

ในปัจจุบันสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งภายในและต่างประเทศเปลี่ยนแปลงไปมาก สังคมข่าวสารได้เข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมไทยอันช่วยให้ภาคเอกชนเติบโตขึ้น ขณะเดียวกันก็ส่งผลให้ปัญหาต่าง ๆ ของชาติมีความสลับซับซ้อนมากขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่สถาบันข้าราชการในฐานะที่เป็นสถาบันหลักของชาติ จะต้องปรับแนวทางการทำงานให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ด้วยการร่วมกันสร้างความเป็นเอกภาพและความสามัคคีในหมู่ข้าราชการเพื่อให้การประสานงานราชการด้านต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ขณะเดียวกันก็ต้องปรับเปลี่ยนระบบการทำงานโดยเน้นให้ความสำคัญกับการให้บริการประชาชน รวมทั้งข้าราชการต้องปรับทัศนคติในการทำงานโดยยึดมั่นในหลักจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพของการเป็นข้าราชการที่ดีที่มีคุณภาพ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเสียสละ ซื่อสัตย์สุจริต อุทิศเวลากับงานราชการอย่างจริงจัง และเป็นที่พักพิงของประชาชนอย่างแท้จริงอันจะช่วยส่งเสริมให้ประเทศชาติมีความสงบสุขและพัฒนาอย่างรวดเร็วต่อไป

อย่างไรก็ตามในภาคราชการได้เริ่มดำเนินการสร้าง “ธรรมาภิบาล” ขึ้นแล้ว กล่าวคือ ได้มีระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการสร้างระบบบริหารกิจการบ้านเมืองและสังคมที่ดี พ.ศ. ๒๕๕๒ และ

ประกาศในราชกิจจานุเบกษาเมื่อวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๔๒ ระเบียบนี้มีผลใช้บังคับกับหน่วยงานของรัฐตั้งแต่วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๔๒ เป็นต้นมา โดยระเบียบนี้กำหนดให้ทุกหน่วยงานของรัฐ ดำเนินการบริหารจัดการโดยยึดหลักการ ๖ หลัก ได้แก่ หลักนิติธรรม หลักคุณธรรม หลักความโปร่งใส หลักความมีส่วนร่วม หลักความรับผิดชอบ และหลักความคุ้มค่า โดยมีสาระสำคัญ ดังนี้

๑. หลักนิติธรรม ได้แก่ การตรากฎหมาย กฎข้อบังคับต่าง ๆ ให้ทันสมัยและเป็นธรรม เป็นที่ยอมรับของสังคม และสังคมยินยอมพร้อมใจปฏิบัติตามกฎหมาย กฎข้อบังคับเหล่านั้นโดยถือว่าเป็นการปกครองภายใต้กฎหมายมิใช่ตามอำเภอใจ หรืออำนาจของตัวบุคคล

๒. หลักคุณธรรม ได้แก่ การยึดมั่นในความถูกต้องดีงาม โดยรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่ของรัฐ ยึดถือหลักนี้ในการปฏิบัติหน้าที่ให้เป็นตัวอย่างแก่สังคมและส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนพัฒนาตนเองไปพร้อมกันเพื่อให้คนไทยมีความซื่อสัตย์ จริงใจ ชยัน อุดหนุน มีระเบียบวินัย ประกอบวิชาชีพสุจริตจนเป็นนิสัยประจำชาติ

๓. หลักความโปร่งใส ได้แก่ การสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันของคนในชาติโดยปรับปรุงกลไกการทำงานขององค์กรทุกวงการให้มีความโปร่งใส มีการเปิดเผยข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์อย่างตรงไปตรงมาด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ประชาชนเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้สะดวกและมีกระบวนการให้ประชาชนตรวจสอบความถูกต้องชัดเจนได้

๔. หลักความมีส่วนร่วม ได้แก่ การเปิดโอกาสให้ประชาชนมีส่วนร่วมรับรู้และเสนอความเห็นในการตัดสินใจปัญหาสำคัญของประเทศ ไม่ว่าจะด้วยการแจ้งความเห็น การได้สวนสาธารณะ การประชาพิจารณ์ การแสดงประชามติหรืออื่น ๆ

๕. หลักความรับผิดชอบ ได้แก่ การตระหนักในสิทธิหน้าที่ความสำนึกในความรับผิดชอบต่อสังคม การใส่ใจปัญหาสาธารณะของบ้านเมืองและกระตือรือร้นในการแก้ปัญหาตลอดจนการเคารพในความคิดเห็นที่แตกต่าง และความกล้าที่จะยอมรับผลจากการกระทำของตน

๖. หลักความคุ้มค่า ได้แก่ การบริหารจัดการและใช้ทรัพยากรที่มีจำกัด เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ส่วนรวม โดยรณรงค์ให้คนไทยมีความประหยัด ใช้ของอย่างคุ้มค่า สร้างสรรค์สินค้าบริการที่มีคุณภาพสามารถ แข่งขันได้ในเวทีโลกและรักษาพัฒนา ทรัพยากรธรรมชาติให้สมบูรณ์ยั่งยืน

สำหรับในภาคเอกชนและภาคประชาสังคม การสร้างธรรมาภิบาลให้เกิดขึ้นนั้น ยังไม่มีการดำเนินการในเรื่องนี้อย่างกว้างขวาง รวมทั้งประชาชนยังขาดความเข้าใจในเรื่องนี้อย่างดีพอ จึงทำให้ยังขาดกลไกของการตรวจสอบและการกำกับดูแลในทางปฏิบัติงานเพื่อก่อให้เกิด “ธรรมาภิบาล” ขึ้น

บทสรุป

กระแสโลกาภิวัตน์กำลังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่ออย่างรวดเร็วและรุนแรงต่อทั้งเศรษฐกิจ การเมืองและสังคมของประเทศต่าง ๆ รวมถึงประเทศไทยด้วย ดังนั้น ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนและภาคประชาชนจะต้องสนับสนุนหลักทั้ง ๖ ประการตามที่กำหนดในระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรี เพื่อจะได้

ร่วมกันปรับบทบาท ปรับวิธีการทำงานของแต่ละภาคให้สนับสนุนเกื้อกูลกัน ให้เกิดกำลังที่สามารถดักดวงผลประโยชน์จากการเปลี่ยนแปลงในกระแสโลกาภิวัตน์เข้าสู่ประเทศไทย อย่างไรก็ตามการสร้างธรรมาภิบาลจำเป็นต้องสร้างให้เกิดขึ้นในทุกระดับ กล่าวคือ

- ระดับบุคคล คือ ประชาชนตระหนักว่าตนเองมีอำนาจ กล้าใช้อำนาจบนความรับผิดชอบและเป็นธรรม
- ระดับชุมชน คือ การประสานสิทธิอำนาจของชุมชนเข้ากับการปกครองท้องถิ่น
- ภาคธุรกิจเอกชน คือ การบริหารจัดการธุรกิจเอกชน รัฐวิสาหกิจให้ตรวจสอบได้ โปร่งใส มีประสิทธิภาพและมีความรับผิดชอบต่อสังคม
- ภาคการเมืองและราชการ คือ การกระจายให้มีการบริหารจัดการที่ดี มีการตรวจสอบภายในและระหว่างกัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

จากหลักดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าการสร้างธรรมาภิบาลให้เข้มแข็งจำเป็นต้องพัฒนาไปพร้อมๆ กันทั้ง ๓ ส่วนคือ ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม ซึ่งในภาครัฐได้มีการดำเนินการไปบ้างแล้วแม้ว่าขณะนี้ยังไม่เห็นผลเป็นรูปธรรมมากนักและคงต้องใช้เวลาอีกมากกว่าจะทำให้ระบบราชการโปร่งใสได้ ซึ่งก็ยิ่งดีกว่าไม่ได้ทำอะไรเลย สำหรับภาคเอกชนจำเป็นต้องเสริมสร้างให้เกิดธรรมาภิบาลขึ้น โดยควรมีการปฏิรูปภาคธุรกิจเอกชนให้เกิดความเข้มแข็งและสุจริต วิฤติเศรษฐกิจที่ผ่านมาอาจกล่าวได้ว่าเป็นเพราะภาคเอกชนดำเนินธุรกิจที่มุ่งแสวงหากำไรสูงสุด โดยไม่คำนึงถึงความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม ดังนั้น จึงควรสร้างกลไกการตรวจสอบและการกำกับดูแลภาคธุรกิจเอกชน สำหรับภาคประชาสังคมต้องให้ความเข้มแข็ง ให้ได้มีส่วนร่วมในระบบการบริหารจัดการประเทศมากขึ้น เร่งรัดการก่อตั้งองค์กรภาคสังคมที่รัฐธรรมนูญกำหนดไว้ให้ครบถ้วน เช่น สภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ องค์กรอิสระด้านสิ่งแวดล้อม เป็นต้น เมื่อมีการส่งเสริมการรวมตัวของประชาชนเป็นองค์กรต่างๆ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ชุมชนท้องถิ่น และชุมชนอื่นๆ ให้มีความเข้มแข็งแล้วก็จะก่อให้เกิดการคานและถ่วงดุลอำนาจของรัฐ

อย่างไรก็ตามเพื่อให้สังคมไทยพัฒนาไปสู่การเป็นประชาธิปไตยที่มีธรรมาภิบาลอย่างแท้จริง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธศาสตร์หนึ่งซึ่งไม่ควรเป็นหน่วยงานของรัฐ แต่เป็นการรวมตัวกันจากทุกภาคของสังคม ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชน หรือภาคประชาสังคมที่จะทำหน้าที่ในการประสานงาน เชื่อมโยงการทำงานของทั้ง ๓ ภาคให้มีการสนับสนุนซึ่งกันและกันอย่างสร้างสรรค์ เป็นการสร้างธรรมาภิบาลที่แท้จริงให้เกิดขึ้นในสังคมไทยอย่างยั่งยืน

เรียบเรียงโดย ปรียวรรณ สุวรรณสุนัย

เอกสารอ้างอิง

<http://www.stabundamrong.go.th/journal/journal๗/๗๐๑.doc>



LIART

ปรากฏการณ์เรือนกระจก : กักเก็บความร้อนที่มนุษย์สร้างไว้ผ่านมนุษย์

ในขณะที่โลกของสิ่งมีชีวิตกำลังก้าวเข้าสู่ปี ค.ศ. ๒๐๐๐ มลพิษสิ่งแวดล้อมในสังคมโลกยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) ก็กำลังก้าวสู่สภาวะวิกฤตด้วยเช่นกัน สภาพชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในประเทศด้อยพัฒนาเลวร้ายลงเรื่อยๆ ส่วนทางกับกระแสความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคมโลกอย่างชัดเจน การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อแสวงหาปัจจัย ๔ แห่งการยังชีพทำได้ลำบากยากเข็ญขึ้นทุกขณะ ธรรมชาติที่เคยร่มเย็นและเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของปัจจัย ๔ กลับถูกฝีมือและการกระทำของมนุษย์ด้วยกันเองทำลายล้างจนสูญเสียมรดก อุณหภูมิภายในโลกร้อนขึ้น (Global warming) จนสิ่งมีชีวิตบางชนิดทนไม่ได้และตายไป บางชนิดใกล้สูญพันธุ์ เพราะไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างกระทันหันได้ ปัจจุบันสื่อต่างๆ ได้รายงานข่าวการล้มตายของมนุษย์ เนื่องจากไม่สามารถทนทานต่อคลื่นความร้อนปรากฏให้เห็นอยู่บ่อยครั้ง ไม่เพียงแต่ประเทศด้อยพัฒนาเท่านั้นที่กำลังเผชิญปัญหานี้ ประเทศที่พัฒนาแล้วอย่างสหรัฐอเมริกาที่กำลังเผชิญกับภัยพิบัติที่เกิดจากคลื่นรังสีความร้อนนี้เช่นกัน มหันตภัยนี้กำลังขยายผลทำให้ผลผลิตทางการเกษตรของโลกลดลง พื้นที่ป่าไม้อันอุดมสมบูรณ์กำลังถูกแทนที่ด้วยทะเลทราย ความแห้งแล้งก่อขยายตัวอย่างรวดเร็ว เมื่อเป็นเช่นนี้มนุษย์ในยุคปัจจุบันจึงต้องเร่งหาแนวทางและขยายองค์ความรู้ให้กว้างขวางชัดเจนขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหาและกำจัดมูลเหตุแห่งปัญหาทำให้อุณหภูมิโดยเฉลี่ยของโลกเพิ่มสูงขึ้นทุกขณะเช่นในปัจจุบัน

ชั้นบรรยากาศของโลก

บรรยากาศ (Atmosphere) คือ มวลอากาศที่หุ้มล้อมโลกประกอบด้วยก๊าซหลายชนิด บรรยากาศของโลกช่วยสกัดกั้นและดูดซับรังสี ที่เป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตให้เบาบางลงขณะเดียวกันก็ทำหน้าที่ถ่ายเทและควบคุมความร้อนในโลกให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมสำหรับเป็นแหล่ง ที่อยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิต สัดส่วนของก๊าซต่างๆ ในบรรยากาศค่อนข้างสม่ำเสมอ แต่ความหนาแน่นของบรรยากาศจะมีค่าสูงสุดที่ระดับน้ำทะเลและค่อยๆ เบาบางลงตามระดับความสูงที่เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๙๙ ของก๊าซที่ห่อหุ้มโลกประกอบด้วยก๊าซ ๒ ชนิด คือ ไนโตรเจน ๗๘% ออกซิเจน ๒๑% อีก ๑% เป็นคาร์บอนไดออกไซด์และก๊าซอื่นๆ นอกจากก๊าซต่างๆ แล้วในบรรยากาศยังประกอบด้วย อนุภาคน้ำ และฝุ่นละออง และจุลินทรีย์ต่างๆ ด้วย

นักวิทยาศาสตร์แบ่งชั้นบรรยากาศของโลกออกเป็น ๔ ชั้น คือ ๑) โทรโปสเฟียร์ (Troposphere) ๒) สตราโตสเฟียร์ (Stratosphere) ๓) มีโซสเฟียร์ (Mesosphere) และ ๔) เทอร์โมสเฟียร์ (Thermosphere) โดยชั้นของบรรยากาศที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตสูงสุดคือ โทรโปสเฟียร์และสตราโตสเฟียร์ เริ่มจากโทรโปสเฟียร์ซึ่งเป็นชั้นบรรยากาศที่อยู่ใกล้ผิวโลกมากที่สุดมีความหนาถึง ๑๗ กิโลเมตรเหนือผิวโลก อุณหภูมิของบรรยากาศชั้นนี้ลดลงตามระดับความสูงในอัตราลดลง ๖.๕ องศาเซลเซียส ต่อระดับความสูงที่เพิ่มขึ้น ๑ กิโลเมตร มีปริมาณไอน้ำ และฝุ่นละอองมากกว่าบรรยากาศชั้นอื่นๆ ปรากฏการณ์ด้านลมฟ้า อากาศ ทั้งหมดที่มีอิทธิพลต่อสิ่งมีชีวิตบนโลกเป็นผลมาจาก

บรรยากาศชั้นนี้ ส่วนบรรยากาศชั้นสตราโตสเฟียร์นั้นสูงจากพื้นโลกขึ้นไปประมาณ ๑๗ - ๔๘ กิโลเมตร เป็นชั้นที่มีสภาพค่อนข้างอยู่ตัวมีความแปรปรวนน้อย ใอน้ำเมฆหมอกและฝุ่นละอองในบรรยากาศมีน้อยมาก นักบินนิยมใช้เป็นเพดานบินเพื่อให้พ้นความปั่นป่วนของอากาศ ในบรรยากาศชั้นสตราโตสเฟียร์นี้เป็นที่อยู่ของก๊าซโอโซนซึ่งมีความหนา ๑๗ - ๒๖ กิโลเมตรเหนือผิวโลก มีความเจือจางมากแต่สามารถสกัดกั้นรังสีอัลตราไวโอเล็ต (ultraviolet) ที่เป็นอันตรายจากดวงอาทิตย์ได้ถึง ๙๙% ทำให้มนุษย์รอดพ้นจากการเป็นมะเร็งที่ผิวหนังและการเป็นต้อที่ดวงตา

กลไกทางธรรมชาติสำหรับควบคุมภูมิอากาศของโลก

พลังงานแสงที่โลกได้รับจากดวงอาทิตย์นั้นมีบรรยากาศของโลกทำหน้าที่เป็นสื่อกลาง ในการควบคุมโลกจะดูดซับพลังงานแสงอาทิตย์ ขณะเดียวกันก็ปลดปล่อยความร้อนออกไปตลอดเวลาและมีความสมดุลกัน โลกมีกลไกในการถ่ายเทความร้อนที่เปลี่ยนรูปมาจากพลังงานแสง จากพื้นที่ที่ได้รับพลังงานแสงมากไปสู่พื้นที่ที่ได้รับพลังงานแสงน้อย การเคลื่อนย้ายมวลอากาศในชั้น บรรยากาศและการหมุนเวียนของน้ำใน ทะเลมหาสมุทรเป็นกลไกสำคัญในการถ่ายเทความร้อนทำให้ระดับความร้อนในโลกอยู่ในสภาวะสมดุลได้

พลังงานแสงจากดวงอาทิตย์จะแพร่กระจายออกสู่บรรยากาศในรูปของความร้อนหรือรังสีอินฟราเรด (Infrared) อย่างต่อเนื่อง ทั้งในช่วงเวลากลางวันและกลางคืน รังสีที่มีความยาวคลื่น (Wavelength) ๘ - ๑๓ ไมครอนจะเป็นรังสีที่แผ่กลับออกไปนอกโลกมากที่สุดซึ่งเราเรียก ความยาวคลื่นในช่วงนี้ว่า “หน้าต่างของบรรยากาศ (Atmospheric window)” คล้ายกับว่าบรรยากาศเปิดหน้าต่างเพื่อระบายความร้อนออกจากโลก เช่นเดียวกับเราเปิดหน้าต่างเพื่อระบายความร้อนออกจากบ้าน ส่วนรังสีคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) นักวิทยาศาสตร์ประมาณการณ์ว่าความร้อนนอกจากจะสูญเสียโดยการแผ่รังสีความร้อน (Radiation) ในรูปแบบการแผ่รังสีที่มีความยาวคลื่นยาวประมาณ ๑๔% แล้วยังสูญเสียไปในรูปของความร้อนแฝงจากการระเหยของน้ำ ๒๓% และสูญเสียไปโดยการนำความร้อน (Conduction) และการพาความร้อน (Convection) และในรูปของความร้อนที่รู้สึกได้ (Sensible heat) อีก ๑๐% รวมพลังงานความร้อนที่สูญเสียไปจากโลกเท่ากับ ๔๗% ซึ่งจะสมดุลกับพลังงานที่โลกได้รับ

ปรากฏการณ์เรือนกระจกคืออะไร

คำว่า เรือนกระจก (greenhouse) หมายถึง อาณาบริเวณที่ปิดล้อมด้วยกระจกหรือวัสดุอื่นซึ่งมีผลในการเก็บกักความร้อนไว้ภายในประเทศเขตนานิยมใช้เรือนกระจกในการเพาะปลูกต้นไม้ เพราะพลังงานแสงอาทิตย์สามารถผ่านเข้าไปภายในได้แต่ความร้อนที่อยู่ภายในจะถูกกักเก็บโดยกระจกไม่ให้สะท้อนหรือแผ่ออกสู่ภายนอกได้ ทำให้อุณหภูมิของอากาศภายในอบอุ่นและเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของพืช แตกต่างจากภายนอกที่ยังหนาวเย็น นักวิทยาศาสตร์จึงเปรียบเทียบปรากฏการณ์ที่ความร้อนภายในโลกถูกกักด้วยความร้อนหรือก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse gases) กักกักเอาไว้ไม่ให้สะท้อนหรือแผ่ออกสู่ภายนอกโลกว่าเป็นปรากฏการณ์เรือนกระจก



โลกของเราตามปกติมีกลไกควบคุมภูมิอากาศโดยธรรมชาติอยู่แล้ว กระจกตามธรรมชาติของโลกคือก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และไอน้ำ ซึ่งจะคอยควบคุมให้อุณหภูมิของโลกโดยเฉลี่ยมีค่าประมาณ ๑๕ องศาเซลเซียส แต่ถ้าในชั้นบรรยากาศไม่มีกระจกตามธรรมชาติแล้วอุณหภูมิของโลกจะลดลงเหลือ เพียง -๒๐ องศาเซลเซียส มนุษย์และพืชก็จะล้มตายและโลกก็จะเข้าสู่ยุคน้ำแข็งอีกครั้งหนึ่ง

ปรากฏการณ์เรือนกระจกเกิดขึ้นได้อย่างไร

สาเหตุสำคัญของการเกิดปรากฏการณ์เรือนกระจกมาจากการเพิ่มขึ้นของก๊าซเรือนกระจกประเภทต่างๆ ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) ไอน้ำ (H₂O) โอโซน (O₃) มีเทน (CH₄) ไนตรัสออกไซด์ (N₂O) และคลอโรฟลูออโรคาร์บอน (CFCs) ในส่วนของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จะเกิดการหมุนเวียนและรักษาสสมดุลตามธรรมชาติโดยวัฏจักรของคาร์บอน (Carbon cycle) ส่วนไอน้ำก็เช่นเดียวกันจะมีวัฏจักรของน้ำ (Hydrological cycle) คอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ถ้าปล่อยให้ดำเนินไปตามธรรมชาติ ปัญหาในเรื่องปรากฏการณ์เรือนกระจกจะไม่ส่งผลกระทบต่อมนุษยชาติโดยเด็ดขาดแต่ปัญหาที่โลกของสิ่งมีชีวิตกำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน ก็คือปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่อยู่ในบรรยากาศเกิดการสูญเสียสมดุลขึ้น ปริมาณความเข้มข้นของก๊าซเรือนกระจกบางตัวเช่นคาร์บอนไดออกไซด์ มีเทน ไนตรัสออกไซด์ และคลอโรฟลูออโรคาร์บอนกลับเพิ่มปริมาณมากขึ้น นับตั้งแต่เกิดการปฏิวัติอุตสาหกรรม (Industrial revolution) หรือประมาณปี พ.ศ. ๒๔๙๓ เป็นต้นมา กิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้เกิดการเพิ่มขึ้นของก๊าซเรือนกระจกมี ดังนี้คือ ๕๗% เกิดจากการเผาไหม้ของเชื้อเพลิงฟอสซิล (น้ำมันเชื้อเพลิง ถ่านหิน และก๊าซธรรมชาติ) ๑๗% เกิดจากการใช้สารคลอโรฟลูออโรคาร์บอน ๑๕% เกิดจากการผลิตในภาคเกษตรกรรม ๘% เกิดจากการตัดไม้ทำลายป่า ส่วนอีก ๓% เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ นักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกได้ติดตามการเพิ่มขึ้นของปริมาณก๊าซเรือนกระจกโดยใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอันทันสมัย เช่น การใช้ดาวเทียมสำรวจอากาศและสามารถสรุปเป็นตัวเลขออกมาได้ว่าในแต่ละปีสัดส่วนของก๊าซเรือนกระจกที่ถูกปล่อยออกจากโลกมีสัดส่วนที่แตกต่างกันดังนี้ คือ คาร์บอนไดออกไซด์ ๕๙% รองลงมาได้แก่ คลอโรฟลูออโรคาร์บอน ๑๔% อันดับสามได้แก่ มีเทน ๑๔% และอันดับสุดท้ายได้แก่ ไนตรัสออกไซด์ ๖% แต่ถ้าเทียบกันในระดับโมเลกุลต่อโมเลกุลแล้ว คาร์บอนไดออกไซด์จะมีผลต่อการตอบสนองในการเก็บกักความร้อนน้อยกว่าก๊าซ ๓ ตัวหลังอย่างมาก แต่เนื่องจากปริมาณของคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดจากกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์มีมากที่สุด ดังนั้น หัวใจสำคัญของการแก้ปัญหาจึงต้องมุ่งประเด็นตรงไปที่การลดปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเกิดจากการเผาไหม้ของเชื้อเพลิงฟอสซิล ก่อนเป็นอันดับแรก ต่อจากนั้นจึงค่อยลดและเลิกการใช้คลอโรฟลูออโรคาร์บอนรวมถึงการควบคุมปริมาณของมีเทนและไนตรัสออกไซด์ที่จะปล่อยขึ้นสู่บรรยากาศ ทุกครั้งที่การเผาไหม้เกิดขึ้นคาร์บอนไดออกไซด์ก็เพิ่มปริมาณสะสมในบรรยากาศ การเผาไหม้ของเชื้อเพลิงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นถ่านหิน ถ่านไม้ ฟืน น้ำมัน และก๊าซธรรมชาติมีการดำเนินการติดต่อกันมานับร้อยปี ทำให้ปัจจุบันปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ในบรรยากาศเกินสมดุลที่ธรรมชาติจะกำจัดและดูดซับไว้ได้ทัน ผวนกับสถานการณ์การตัดไม้ทำลายป่าของมนุษย์ในแทบทุกภูมิภาคของโลกที่ความรุนแรงมาก จนความสามารถในการสังเคราะห์แสง (Photosynthesis) ของพืชไม่สามารถหยุดยั้งการเพิ่มของคาร์บอนไดออกไซด์ในชั้นบรรยากาศได้



จากสถิติจำนวนประชากรโลกในปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ซึ่งมีจำนวนมากกว่า ๕.๕ พันล้านคน ย่อมเป็นมูลเหตุที่ทำให้การเผาไหม้เชื้อเพลิงฟอสซิลเพิ่มอย่างมากมายมหาศาล ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จึงเพิ่มขึ้นอยู่ในชั้นบรรยากาศตกประมาณปีละ ๒๐,๐๐๐ ล้านตัน องค์การอนามัยโลกได้รายงานว่าการเผาไหม้ของเชื้อเพลิงฟอสซิลในช่วงร้อยกว่าปีที่ผ่านมาได้ทำให้คาร์บอนไดออกไซด์ในบรรยากาศเพิ่มขึ้นถึง ๒๕% และอุณหภูมิเฉลี่ยของโลกอาจเพิ่มสูงขึ้นถึง ๐.๕ องศาเซลเซียสต่อปี ซึ่งถ้าหากการเผาไหม้ยังคงดำเนินอยู่ในอัตราเร่งเช่นนี้ อุณหภูมิเฉลี่ยของโลกก็อาจจะเพิ่มขึ้นอีกระหว่าง ๐.๗ - ๓ องศาเซลเซียส ในเวลาอีก ๕๐ ปีข้างหน้า

ผลกระทบต่อมนุษยชาติจากการเกิดปรากฏการณ์เรือนกระจก

จากการคาดการณ์ของนักวิทยาศาสตร์ อุณหภูมิโดยเฉลี่ยของโลกจะยิ่งสูงขึ้นถึงแม้การเพิ่มสูงขึ้นจะแสดงออกมาเป็นตัวเลขเพียงเล็กน้อยแต่อาจส่งผลกระทบต่อโลกของสิ่งมีชีวิต เพราะการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิเฉลี่ยของโลกดังที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้ความแตกต่างระหว่างอุณหภูมิบริเวณเส้นศูนย์สูตรกับบริเวณขั้วโลกลดน้อยลง ทำให้เกิดความผันผวนขึ้นในภูมิอากาศของโลก เช่น แนวปะทะระหว่างอากาศร้อนกับอากาศเย็นของลมเปลี่ยนไปอย่างมากเกิดสภาวะความกดอากาศต่ำมากขึ้นทำให้มีลมมรสุมพัดแรง เกิดลมพายุชนิดต่างๆ เช่น พายุโซนร้อน ใต้ฝุ่น ติเปรสชัน และทอร์นาโดเกิดขึ้นบ่อย ๆ หรืออาจเกิดฝนตกหนักผิดปกติที่สมดุลทางธรรมชาติที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดภัยธรรมชาติได้ เช่น ดินถุกน้ำเซาะพังทลายหรือเกิดอุทกภัยเฉียบพลัน เป็นต้น นอกจากนี้นักวิทยาศาสตร์ยังมีความเชื่อว่าหากอุณหภูมิเฉลี่ยของโลกสูงมากจะทำให้น้ำแข็งบริเวณขั้วโลกละลาย น้ำในทะเลและมหาสมุทรจะเพิ่มปริมาณและท่วมทันจนทำให้เกาะบางแห่งจมหายไป เมืองที่อยู่ใกล้ชายทะเลหรือระดับพื้นที่ต่ำ เช่น กรุงเทพฯ จะเกิดปัญหาน้ำท่วมขึ้นและถ้ำน้ำแข็งบริเวณขั้วโลกละลายอย่างต่อเนื่องก็จะส่งผลให้ระดับน้ำทะเลทั่วโลกเพิ่มสูงขึ้นอีกสามเมตรหรือมากกว่านั้น ซึ่งหมายถึงอุทกภัยครั้งใหญ่จะเกิดขึ้นในโลกอย่างแน่นอน จากเอกสารของโครงการสิ่งแวดล้อมขององค์การสหประชาชาติ ได้ประมาณการว่าอุณหภูมิเฉลี่ยของโลกอาจสูงขึ้น ๒ ถึง 4 องศาเซลเซียส และระดับน้ำทะเลอาจสูงขึ้น ๒๐ - ๕๐ เซนติเมตร ในระยะเวลาอีก ๑๐ - ๕๐ ปีนับจากปัจจุบัน

มาตรการป้องกันผลกระทบจากการเกิดปรากฏการณ์เรือนกระจก

หลังจากที่เราได้ทราบมูลเหตุแห่งการเกิดปรากฏการณ์เรือนกระจกแล้ว ข้อสรุปที่ดีที่สุดในการแก้ไขปัญหาคือ การลดปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่จะถูกปล่อยออกสู่บรรยากาศให้อยู่ในสัดส่วนและปริมาณที่น้อยที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ การรักษาระดับความหนาแน่นของก๊าซเรือนกระจกในบรรยากาศที่ทั่วโลกกำลังปฏิบัติมีหลายวิธี ยกตัวอย่างเช่น มาตรการของ IPCC (The Intergovernmental Panel on Climate Change) ซึ่งประมาณการเอาไว้ว่าการรักษาระดับความหนาแน่นของก๊าซเรือนกระจกในบรรยากาศให้อยู่ในระดับเดียวกับปัจจุบัน จะต้องลดการปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการกระทำของมนุษย์ให้ต่ำลงจากเดิม ๖% และได้เสนอมติมาตรการต่าง ๆ ดังนี้



LIART

(๑) ส่งเสริมการสงวนและการใช้พลังงานในบ้านเมืองของเราเช่น การใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีสลากประหยัดไฟ หรือการเลือกใช้หลอดฟลูออเรสเซนต์ชนิดหลอดผอม เป็นต้น

(๒) มาตรการในการลดปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ เช่น กำหนดนโยบายให้ผู้ทำให้เกิดมลพิษต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อค่าใช้จ่ายในการบำบัด ซึ่งในบางประเทศมีการกำหนดให้มีการเก็บภาษีผู้ทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้มากขึ้น ทั้งนี้จะส่งผลต่อการช่วยประหยัดพลังงานของประเทศได้ทางอ้อมด้วย

(๓) การผลิตและการใช้คลอโรฟลูออโรคาร์บอน (CFCs) รวมทั้งค้นหาสารอื่นมาทดแทนคลอโรฟลูออโรคาร์บอน ในบางประเทศกำหนดให้ใช้ไฮโดรฟลูออโรคาร์บอน (HFCs) แทน สำหรับประเทศไทยของเรา มีการส่งเสริมการสร้างความนิยมในการใช้สเปรย์และอุปกรณ์ที่อยู่ในประเภทที่ปราศจากคลอโรฟลูออโรคาร์บอน (Non - CFCs) เป็นต้น

(๔) หันมาใช้เชื้อเพลิงที่ก่อให้เกิดคาร์บอนไดออกไซด์ในปริมาณที่น้อยกว่าเมื่อเทียบกับค่าพลังงานที่ได้ เช่น การก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าของกรุงเทพมหานครที่ช่วยลดการใช้น้ำมันเชื้อเพลิงจากการขนส่งมวลชนในแต่ละวันได้อย่างดี และมีประสิทธิภาพที่สุด

(๕) สนับสนุนการวิจัยเกี่ยวกับแหล่งพลังงานทดแทนอื่นๆ เช่น พลังงานแสงอาทิตย์และพลังงานนิวเคลียร์ให้เกิดเป็นรูปธรรม และได้รับความเชื่อมั่นจากประชาชนว่าจะไม่ก่อให้เกิด มหันตภัยต่อมวลมนุษยชาติดังที่เกิดขึ้นในเชอร์โนบีล ประเทศสหภาพโซเวียต

(๖) หยุดยั้งการทำลายป่าไม้และสนับสนุนการปลูกป่าทดแทน ซึ่งในประเทศไทยการรณรงค์ในเรื่องของการปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ นับเป็นโครงการที่น่าสนับสนุนอย่างมาก

บทสรุป

พลังงานแสงจากดวงอาทิตย์เมื่อแผ่รังสีมายังโลกบางส่วนจะเปลี่ยนรูปเป็นความร้อนกักเก็บไว้ในโลก โดยปกติตามธรรมชาติจะมีกลไกควบคุมและรักษาระดับอุณหภูมิเฉลี่ยของโลกให้อยู่ในระดับที่สิ่งมีชีวิตสามารถดำรงชีวิตและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในโลกได้อย่างเป็นสุข หลังจากเกิดการปฏิวัติอุตสาหกรรม การเพิ่มปริมาณประชากรมนุษย์ในแทบทุกภูมิภาคของโลกเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรง และส่งผลต่อปริมาณทรัพยากรธรรมชาติและคุณภาพชีวิตของประชากรมนุษย์อย่างมาก

กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้ก๊าซเรือนกระจกในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้น จนเกินสมดุลที่วัฏจักรของคาร์บอนและวัฏจักรของน้ำจะรักษาระดับไว้ได้ นอกจากนั้นพื้นที่ป่าไม้ซึ่งถือว่าเป็นปอดของโลกก็ถูกแทนที่ด้วยบ้านเรือนและโรงงานอุตสาหกรรมผลที่ตามมาคือการเพิ่มขนาดของกับดักความร้อนหรือกล่าวโดยรวมปรากฏการณ์เรือนกระจกได้แพร่ขยายครอบคลุมโลกของสิ่งมีชีวิตทำให้เกิดผลกระทบอย่างมากมายต่อชีวิต และทรัพย์สินของมนุษยชาติ เช่น ทำให้อุณหภูมิโดยเฉลี่ยของโลกเพิ่มสูงขึ้นแม้มนุษย์เองยังทนไม่ไหวบางส่วนเกิดการล้มตายดังที่เป็นข่าวให้พบเห็นได้ในปัจจุบัน นอกจากนี้นักวิทยาศาสตร์ยังคาดการณ์ว่าการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิเฉลี่ยของโลกแม้เพียงเล็กน้อยอาจเป็นสาเหตุให้



LI RT

เกิดการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศอย่างรุนแรง พืชพรรณ ทรัพยากรจะเสียหาย และพื้นที่ทะเลทรายจะขยายขนาดเพิ่มขึ้น

การแก้ไขปัญหาคำเป็นจะต้องพิจารณาถึงประเด็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดการเพิ่มขึ้นของก๊าซเรือนกระจกและพยายามหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อนำมาใช้ทดแทนเชื้อเพลิงฟอสซิล นอกจากนั้นการร่วมกันรักษาพื้นที่ป่าไม้และเร่งการปลูกป่าทดแทน ยังจะเป็นวิธีที่ช่วยขจัดก๊าซเรือนกระจกให้เข้าสู่สมดุลได้อีกวิธีหนึ่ง การแก้ไขปัญหามหาวิกฤตการณ์เรือนกระจกจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับความร่วมมือและสนับสนุนจากประชากรในทุกเพศทุกวัยของทุกสังคมโลก เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นนอกจากจะส่งผลกระทบต่อมนุษยชาติในโลกปัจจุบันแล้ว ปรากฏการณ์ดังกล่าวยังเป็นเสมือนกับดักที่รอคอยอนาคตชนผู้ไม่มีส่วนร่วมรับรู้ต่อการประพฤติปฏิบัติของมนุษยชาติในยุคปัจจุบันให้มาติดกับและพบกับความทรมานโหดร้ายอย่างแสนสาหัส เมื่อถึงวันนั้นเราคงได้รับการปฏิเสธความเป็นบรรพบุรุษจากอนาคตชนเหล่านั้นอย่างแน่นอน

เรียบเรียงโดย ปรียวรรณ สุวรรณสุนย์

เอกสารอ้างอิง

http://www.geocities.com/kittiphum๑๐๐๐/kitti_glass๑.html



สารบัญ



รัฐธรรมนูญ (Constitution)

รัฐธรรมนูญ คือ กฎหมายสูงสุดของรัฐ เป็นกฎหมายแม่บทของกฎหมายทั้งหลายในรัฐ กฎหมายใดที่ขัดแย้งกับรัฐธรรมนูญต้องถือเป็นโมฆะ กฎหมายทั้งหมดในรัฐจำเป็นต้องเป็นไปตามแนวทางของกฎหมายรัฐธรรมนูญ

ประเภทของรัฐธรรมนูญ สามารถจำแนกได้เป็น ๔ ประเภทใหญ่ ๆ คือ

๑. รัฐธรรมนูญลายลักษณ์อักษร (Written Constitution)
๒. รัฐธรรมนูญจารีตประเพณี (Unwritten Constitution)
๓. รัฐธรรมนูญเดี่ยว หรือรัฐธรรมนูญรัฐรวม (Unitary Constitution and Federal Constitution)
๔. รัฐธรรมนูญสาธารณรัฐ และรัฐธรรมนูญกษัตริย์ (Republican Constitution and Monarchical Constitution)

๑. รัฐธรรมนูญลายลักษณ์อักษร (Written Constitution)

คือ กฎหมายสูงสุดของรัฐ ซึ่งได้เขียนไว้เป็นลายลักษณ์อักษรรวมไว้ในฉบับเดียว โดยทั่วไปแล้ว เนื้อหาในรัฐธรรมนูญลายลักษณ์อักษรจะขึ้นต้นด้วย วัตถุประสงค์ของรัฐธรรมนูญ ซึ่งเกี่ยวกับการอยู่ดีกินดีของประชาชน ความยุติธรรม ความสงบ ความเจริญก้าวหน้าของรัฐ เป็นต้น ซึ่งโดยทั่วไปก็แบ่งออกเป็น ๓ สาขา คือ อำนาจอธิปไตย อำนาจบริหาร และอำนาจตุลาการ ในส่วนนี้จะมีบทบัญญัติโดยละเอียดว่า จะให้ใครใช้อำนาจนี้โดยวิธีใด และพร้อมทั้งบัญญัติรูปแบบของรัฐบาลด้วยว่าจะเป็นไปในระบบใด และรูปแบบใด

๒. รัฐธรรมนูญจารีตประเพณี (Unwritten Constitution)

หรือเรียกอีกอย่างว่า รัฐธรรมนูญที่ไม่เป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งประเทศสหราชอาณาจักร ถือได้ว่าเป็นประเทศเดียวที่มีรัฐธรรมนูญจารีตประเพณีเป็นลักษณะเด่น รัฐธรรมนูญจารีตประเพณีนั้นอาศัยขนบธรรมเนียมประเพณีและวิธีการที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นเวลานาน รวมกันเข้าเป็นบทบัญญัติที่มีอำนาจเป็นกฎหมายสูงสุด กำหนดเป็นรูปแบบของการปกครองรัฐ แต่ประเทศสหราชอาณาจักรก็มีกฎหมายธรรมดา ซึ่งออกเป็นลายลักษณ์อักษร โดยรัฐสภาหลายฉบับ ซึ่งล้วนแต่มีลักษณะในการกำหนดรูปแบบการปกครองประเทศทั้งสิ้น เช่น Habeas Corpus Act (๑๙๗๙), Bill of Rights (๑๖๘๙), Act of Settlement (๑๗๐๑), Great Reform Act (๑๘๓๒), The Representation of the People's Act (๑๙๔๙) เป็นต้น



LI RT

รัฐเดี่ยว ได้แก่ ประเทศไทย ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น อินโดนีเซีย สิงคโปร์ เป็นต้น รัฐเดี่ยวมีลักษณะเป็นรัฐที่มีระบบรัฐบาลเดี่ยว กล่าวคือ ฝ่ายบริหาร ฝ่ายนิติบัญญัติ และฝ่ายตุลาการ รวมอยู่ที่รัฐบาลกลาง โดยแบ่งแยกสาขาออกไปตามส่วนภูมิภาค สรุปได้ว่า รัฐเดียวนั้นอำนาจมาจากส่วนกลางกระจายออกไปสู่ส่วนภูมิภาค

รัฐรวม คือ รัฐที่มีระบบรัฐสภาซ้อนกัน ๒ ระบบ กล่าวคือ มีฝ่ายบริหาร ฝ่ายนิติบัญญัติ และฝ่ายตุลาการของรัฐบาลกลาง และรัฐท้องถิ่นตั้งแต่ ๒ชุดขึ้นไป เป็นอิสระไม่ขึ้นต่อกัน รัฐบาลกลางมีอำนาจ ๒ รูปแบบคือ

๑. รัฐบาลกลางมีอำนาจเท่าที่รัฐบาลท้องถิ่นกำหนดให้เท่านั้น จะปรากฏในรูปสหพันธรัฐ (Federation) เช่น สหรัฐอเมริกา ที่มีรัฐต่าง ๆ รวมตัวกันสร้างรัฐบาลกลางร่วมกันขึ้นมา หรือในลักษณะของสหภาพยุโรป

๒. รัฐบาลท้องถิ่นมีอำนาจเท่าที่รัฐบาลกลางได้กำหนดให้เท่านั้น เช่น อังกฤษและสกอตแลนด์ ในสมัยนายกรัฐมนตรี Tony Blair ได้จัดให้มีประชามติ (Referendum) ผลปรากฏว่าสกอตแลนด์ได้แยกตัวออกเป็นเขตปกครองตนเอง มีรัฐสภาปกครองตนเองเท่าที่รัฐบาลกลางให้อำนาจไว้ ส่วนรัฐธรรมนูญของรัฐมักมีซ้อนกัน ๒ รัฐธรรมนูญ กล่าวคือ รัฐธรรมนูญของสหราชอาณาจักร กับรัฐธรรมนูญของมลรัฐอีก ๑ ฉบับ ซึ่งทั้งรัฐและมลรัฐมีอำนาจออกกฎหมายบังคับในเขตการปกครองของตน แต่จะก้าวก้าวอำนาจซึ่งกันและกันไม่ได้

๔. รัฐธรรมนูญสาธารณรัฐ และรัฐธรรมนูญกษัตริย์ (Republican Constitution and Monarchical Constitution)

หลักของการแบ่งรัฐธรรมนูญสองประเภทนี้ถือเอาประมุขของรัฐเป็นหลัก รัฐธรรมนูญของรัฐใดที่บัญญัติว่าประมุขของรัฐเป็นประธานาธิบดี รัฐธรรมนูญฉบับนี้มีสภาพเป็นรัฐธรรมนูญสาธารณรัฐ แต่ถ้ารัฐธรรมนูญฉบับใดบัญญัติให้มีประมุขของรัฐเป็นกษัตริย์หรือเป็นราชินี รัฐธรรมนูญฉบับนั้นก็จะเป็นรัฐธรรมนูญกษัตริย์

สำหรับประธานาธิบดีในรัฐธรรมนูญสาธารณรัฐมี ๓ ประเภทคือ

๑. ประธานาธิบดีทำหน้าที่เป็นประมุขของรัฐเท่านั้น กล่าวคือ ประธานาธิบดีไม่มีอำนาจทางการบริหารแต่อย่างใด เพียงแต่ทำหน้าที่พิธีการ เช่น เป็นประธานการเปิดงาน พุดปราศรัย เป็นต้น แต่อำนาจบริหารตกเป็นของนายกรัฐมนตรี และคณะรัฐมนตรี เช่น ประธานาธิบดีของอินเดีย สวิสเซอร์แลนด์ เยอรมนี ฯลฯ

๒. ประธานาธิบดีผู้ทำหน้าที่เป็นประมุขของรัฐ และเป็นหัวหน้าฝ่ายบริหารของรัฐด้วย ทั้ง ๒ ตำแหน่ง หรืออีกนัยหนึ่งประธานาธิบดีคนเดียวทำหน้าที่เป็นทั้งประมุขของรัฐ และนายกรัฐมนตรีในเวลาเดียวกัน เช่น ประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกาเป็นประมุขของรัฐและเป็นหัวหน้าฝ่ายบริหารด้วย



LIART

๓. ประธานาธิบดีผู้ทำหน้าที่เป็นประมุขของรัฐ และยังเป็นหัวหน้าฝ่ายบริหารอย่างไม่เป็นทางการ ในกรณีของประเทศฝรั่งเศส ประธานาธิบดีสามารถใช้อำนาจบริหารได้บางส่วน โดนไม่ต้องให้นายกรัฐมนตรีรับผิดชอบแทน เช่น สามารถยุบสภาได้ ส่วนตำแหน่งนายกรัฐมนตรีนั้นประธานาธิบดี เป็นผู้แต่งตั้งและปลดออกได้ตามความเห็นของประธานาธิบดีเอง

รัฐธรรมนูญที่บัญญัติให้มีระบบการปกครองแบบมีกษัตริย์เป็นประมุขของรัฐ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ

๑. กษัตริย์ที่อยู่ใต้รัฐธรรมนูญ อันได้แก่ รัฐธรรมนูญไทยทุกฉบับ รัฐธรรมนูญของมาเลเซีย สวีเดน ญี่ปุ่น เป็นต้น กษัตริย์ทรงเป็นแต่เพียงประมุขของรัฐเท่านั้น มีหน้าที่เช่นเดียวกับประธานาธิบดี ผู้ทำหน้าที่เป็นประมุขของรัฐเท่านั้น ไม่ได้ทรงบริหารประเทศ

๒. กษัตริย์แบบสมบูรณาญาสิทธิราชย์ (Absolute Monarchy) กษัตริย์อยู่เหนือกฎหมาย การปกครองแบบนี้มีในประเทศโมร็อกโค ซาอุดีอาระเบีย จอร์แดน เป็นต้น ถึงแม้ว่าประเทศเหล่านี้จะมีรัฐธรรมนูญกษัตริย์และมียากรัฐมนตรี และคณะรัฐมนตรีเป็นผู้รับผิดชอบในการบริหารประเทศ แต่ผู้มีอำนาจจริง ๆ แล้วก็คือ กษัตริย์นั่นเอง

เรียบเรียงโดย นารีลักษณ์ ศิริวรรณ

ที่มา : www.geocities.com/sorn_chai

www.bangkokcity.com/๒๐๐๕/webdirectory/Relationship-๔๙k-



๑๐ สัญญาณเตือนเรื่องสุขภาพ

ร่างกายเป็นเรื่องละเอียดอ่อน หากไม่หมั่นสังเกต คุณอาจไม่รู้ว่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง แข็งแรงขึ้นหรือแย่ลง ๑๐ สัญญาณเตือนต่อไปนี้นี้อาจเป็นจุดเริ่มต้นให้คุณหันมา ทบทวนและปรับปรุง ตัวเองขนานใหญ่ ก่อนที่ปัญหาเล็ก ๆ จะลุกลามกลายเป็นเรื่องใหญ่

๑. ปวดหัวเป็นประจำ

อาการปวดหัวเป็นสัญญาณเบื้องต้นที่ฟ้องว่ร่างกายคุณกำลังอยู่ในภาวะไม่ปกติ สาเหตุหลัก มาจากความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอหรืออาจเกิดจากการดื่มกาแฟ แอลกอฮอล์มากเกินไป การนวด ศีรษะทุกวันก่อนเข้านอนจะช่วยให้ระบบเลือดไหลเวียนดีขึ้น โดยใช้นิ้วชี้กดที่หัวคิ้ว นวดคลึงและกดไปตาม คิ้วจนถึงขมับจากนั้นใช้นิ้วทั้งสี่นวดและนวดคลึงหนังศีรษะให้ทั่ว บางครั้งอาการปวดศีรษะอาจเกิดจาก ไมเกรนที่เส้นเลือดส่งเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ คุณจึงควรบริหารร่างกายด้วยการก้มศีรษะให้ค้างจรด หน้าอก ค่อย ๆ หมุนเป็นวงกลมจนกลับมาที่เดิมแล้วเวียนกลับอีกทางหนึ่ง เพื่อให้เลือดไหลเวียนจาก ต้นคอ หนังศีรษะและสมองได้อย่างทั่วถึง แต่หากมีอาการปวดรุนแรงพร้อมกับ มีไข้ อาเจียน หรือไม่ดีขึ้น ภายใน ๑-๒ วัน ควรรีบพบแพทย์เพราะอาจเป็นอาการทางสมอง

๒. ปวดต้นคอ

มักเป็นอาการที่ต่อเนื่องมาจากความเครียด หรืออาจเกิดจากการเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง เช่น นั่ง ขับรถนาน ๆ โดยไม่มีหมอนรองต้นคอ นอนหลับบนที่นอนนุ่มเกินไป ยกของหนักเกินไป การนวดต้นคอ และไหล่จะช่วยบรรเทาอาการปวดให้ดีขึ้น แต่ควรทำร่วมกับการปรับท่านั่งและนอนให้ถูกต้องด้วย ที่นอนที่ ดีต้องแข็ง นอนแล้วไม่ยุบเป็นแอ่ง หรือหากที่นอนมีความนุ่ม ให้เลือกใช้หมอนใบเล็กหนุนหลังเอาไว้ และมีหมอนข้างสำหรับวางขาเพื่อรักษาแนวกระดูกสันหลังเอาไว้ให้ตรงเป็นแนวเดียวกัน ส่วนเก้าอี้ที่ดีจะต่าง จากที่นอน คือยิ่งนุ่มมากเท่าไรจะยิ่งดีเท่านั้น เพราะความนุ่มจะช่วยให้น้ำหนักกระจายไปได้ทั่ว ไม่ตกอยู่เฉพาะบริเวณสะโพกที่เดียว หากเป็นไปได้ ควรเลือกเก้าอี้ให้เหมาะกับรูปร่างของแต่ละคน และมี พนักพิงเพื่อใช้เอนหลังพักผ่อนสำหรับลดอาการปวดเกร็งที่ต้นคอ

๓. ปวดหลัง

อาจเกิดได้จากการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้อง เช่น นอนคว่ำ นั่งท่าเดียวนาน ๆ หรือกล้ามเนื้ออ่อน แรงเพราะขาดการออกกำลังกาย รวมทั้งน้ำหนักตัวมากขึ้นเพราะความอ้วนหรือการตั้งครรภ์ การนั่ง ยืน นอนให้ถูกต้องจะช่วยป้องกันอาการปวดหลังได้มาก หากต้องทำงานในอิริยาบถเดิม ๆ ทั้งวัน ให้หมั่น เคลื่อนไหวร่างกายทุก ๆ ๓๐ นาที หากอาการปวดหลังของคุณเกิดจากน้ำหนักตัวที่มากเกินไปก็ต้องเพิ่ม การออกกำลังกายให้มากขึ้น หรือเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังด้วยการ ชิท้อพวันละประมาณ ๑๕ นาที แต่ถ้าคุณมีอาการปวดหลังร่วมกับอาการชาตามแขนขา ให้รีบพบแพทย์



LIART

๔. นอนไม่หลับ

การนอนไม่หลับอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ อาทิ ความเครียด การดื่มกาแฟ และแอลกอฮอล์มากเกินไป การรับประทานอาหารรสจัด การออกกำลังกายก่อนเข้านอน หากมีอาการนอนไม่หลับ ให้นวดบริเวณต้นคอเรื่อยไปจนถึงปลายแขนทั้งสองข้าง เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย เช่น น้ำอุ่นหรือดื่มเครื่องดื่มอุ่น ๆ ก่อนนอน แต่ถ้าคุณนอนไม่เต็มอิ่มจากปัญหาเรื่องสุขภาพ ให้รีบหลับตอนกลางวันประมาณครึ่งชั่วโมง (หากนานกว่านั้นอาจทำให้นอนไม่หลับในตอนกลางคืน) แต่ถ้าอาการนอนไม่หลับของคุณเกิดขึ้นเป็นเวลานานร่วมกับอาการกระสับกระส่าย หัวใจเต้นแรง หรือลุกไปปัสสาวะตอนกลางคืนบ่อย ๆ ให้รีบพบแพทย์ เพราะอาจเป็นอาการเริ่มต้นของไทรอยด์ผิดปกติ เบาหวาน ฯลฯ

๕. น้ำหนักเพิ่มหรือลดผิดปกติ

การลดน้ำหนักที่ดีไม่ควรเกินกว่า ๑ กิโลกรัมต่อสัปดาห์ หากมีการลดมากกว่านั้นในระยะเวลา ๖ เดือน ควรต้องระวังเป็นพิเศษ การมีน้ำหนักลดลงอย่างต่อเนื่องอาจเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาสุขภาพต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน ต่อมไทรอยด์ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ ลำไส้อักเสบหรือโรคมะเร็ง ส่วนการมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ให้พิจารณาว่ามาจากความอ้วนหรือไม่ ถ้าใช่ ให้ควบคุมเรื่องอาหารและการออกกำลังกาย แต่ถ้าน้ำหนักเพิ่มขึ้นร่วมกับอาการบวม น้ำ คือ ตัวบวม หายใจหอบถี่ต้องลุกไปปัสสาวะบ่อย ๆ ตอนกลางคืน อาจต้องรีบพบแพทย์ เพราะอาจเป็นอาการเริ่มต้นของโรคหัวใจ ไตวาย ต่อมไทรอยด์ผิดปกติ

๖. เหนื่อยง่าย

โดยปกติแล้วคนเราอาจจะเดินขึ้นบันได ๓ ชั้น หรือออกแรงทำงานต่อเนื่องกัน ๑ ชั่วโมงได้โดยไม่เหนื่อย แต่ถ้าคุณรู้สึกเหนื่อยหอบ นี่คือสัญญาณบอกว่าหัวใจไม่แข็งแรง หรือหลอดเลือดอุดตันด้วยไขมัน ดังนั้นคุณต้องออกกำลังกายให้มากขึ้น เริ่มต้นจากชนิดกีฬาที่ออกแรงเบา ๆ ก็ได้ ทำให้ได้เป็นประจำอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที

๗. หน้ามืด

อาการหน้ามืดเกิดจากการที่สมองขาดเลือดและออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงชั่วคราว อาจเกิดจากลุกขึ้นยืนเร็วเกินไป การพักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย กินยาหรือดื่มแอลกอฮอล์ที่มีฤทธิ์กดประสาท การแก้ไขที่ดีที่สุดคือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานดีขึ้น แต่หากยังคงมีอาการต่อเนื่องกัน ๒-๓ วันให้รีบไปพบแพทย์ เพราะอาจมีปัญหาระบบความดันโลหิตต่ำหรือโลหิตจาง

๘. ท้องผูก

อาการท้องผูก หมายถึง การถ่ายอุจจาระได้น้อยกว่า ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ เนื่องจากมีปัจจัยบางอย่างขัดขวางการทำงานของลำไส้ ทำให้กากอาหารผ่านลำไส้ใหญ่ได้ช้าลง อาจเกิดจากความเครียด การดื่มน้ำน้อย รับประทานอาหารเหลวหรือไม่มีกากใย ไม่ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา และไม่ออกกำลังกาย เราสามารถหลีกเลี่ยงอาการท้องผูกได้ด้วยการกินอาหารที่มีเส้นใยสูง ดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และสร้าง



เรื่องนอนนั้นสำคัญไฉน

๐๘๖๐๘๖๐๘๖๐๘๖

เป็นที่รู้กันดีว่า การนอนนั้นมีความสำคัญกับชีวิตของเราอย่างมากทีเดียว เพราะในเวลาที่เรา นอนหลับ เป็นช่วงเวลาสำคัญที่สมองได้จัดเก็บข้อมูลต่างๆที่ได้รับมาในระหว่างวันให้เข้าที่เข้าทาง และถือ โอกาสบำรุงรักษาตัวเองไปในคราวเดียวกัน นอกจากนั้น การนอนหลับอย่างเต็มอ้อมยังช่วยให้เราตื่นขึ้นมา อย่างสดชื่น มีอายุยืนยาว และสามารถจดจำสิ่งต่างๆในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้นอีกด้วย แม้การนอนจะมีข้อดี มากมายหลายประการ แต่ก็ยังอดสงสัยไม่ได้ว่า ถ้าเรานอนมากเกินไป นอนน้อยเกินไป (หรือนอนไม่หลับ นั้นเอง) จะส่งผลเสียหรือมีอันตรายต่อร่างกายของเราอย่างไรบ้างหนอ...

ตาหลับแต่สมองยังทำงาน

ขณะที่เราหลับ สมองของเรายังคงทำงานอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีการนำเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้า สมอง (Electroencephalograph หรือ EEG) มาใช้ศึกษาคลื่นสมองของคนขณะหลับว่าแปรเปลี่ยนอยู่ ตลอดคืนซึ่งทำให้นักวิทยาศาสตร์สามารถสรุปผลออกมาเป็นวงจรการนอนดังนี้

วงจรที่หนึ่งการหลับแบบลูกตาไม่มีการเคลื่อนไหว - Non rapid eye movement (NREM) เกิดขึ้นทันทีหลังจากที่เราเข้าสู่การหลับ โดยสามารถแบ่งการทำงานของร่างกายในวงจรนี้ออกได้เป็นสี่ช่วง ตอนคือ

๑. ช่วงที่หนึ่งเริ่มหลับตื้น เป็นช่วงแห่งการเตรียมพร้อมเพื่อการผ่อนคลายในการนอน ทำให้ กล้ามเนื้อดวงตาของเราเริ่มทำงานช้าลงจนแทบไม่มีการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อทั่วร่างกายเริ่มคลายตัว จังหวะการหายใจสม่ำเสมอ ในระยะนี้เราจะอยู่ในภาวะอาการครึ่งหลับครึ่งตื่น หากมีคนมาปลุกหรือทำให้ ตกใจจะตื่นได้ง่าย และสามารถจดจำภาพที่เห็นก่อนเข้าสู่ความฝันได้แต่ไม่ปะติดปะต่อ

๒. ช่วงที่สองยังคงหลับตื้น ร่างกายเข้าสู่ภาวะสงบ คลื่นสมองเริ่มเคลื่อนไหวช้าลง การ เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อตาเริ่มเข้าสู่ภาวะ นิ่ง มีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง ๗๐ - ๘๐ ครั้งต่อ นาที ผู้ที่นอนหลับถึงขั้นนี้จะถูกปลุกให้ตื่นยากขึ้น

๓. ช่วงที่สามเริ่มหลับลึก เป็นช่วงที่เปลี่ยนเข้าสู่ภาวะหลับลึกในแต่ละคืน ร่างกายทุกส่วนโดย เฉพาะการทำงานของคลื่นสมองเคลื่อนไหวน้อยลงเรื่อยๆ

๔. ช่วงที่สี่หลับลึก เป็นช่วงแห่งการหลับลึก ในช่วงนี้นัยน์ตาของเราจะหยุดการเคลื่อนไหว ทำให้กล้ามเนื้อตาคลายตัว ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจจะลดต่ำลง รวมไปถึงจังหวะการ หายใจช้า และลดลงถึงจุดต่ำสุดประมาณ ๑๐ - ๑๔ ครั้ง/นาที (จากปกติ ๑๖ - ๒๐ ครั้ง/นาที ขณะ ตื่นนอน) อัตราการเผาผลาญพลังงานในร่างกายจะลดลงถึงร้อยละ ๒๐ ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายเข้าสู่การผ่อนคลายอย่างแท้จริง



LIIRT

เมื่อเราหลับลึกถึงขั้นที่สี่ สมองจะมีการปล่อยฮอร์โมนหลายชนิดออกมาเพื่อซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งฮอร์โมนแห่งความสุขที่ชื่อ โกร๊ธฮอร์โมน ทั้งนี้วงจรการหลับแบบลูกตาไม่มีการเคลื่อนไหวนี้จะใช้เวลาประมาณ ๗๐ - ๙๐ นาที ขั้นตอนการนอนหลับเป็นวงจรที่เกิดซ้ำหลายครั้งในแต่ละคืน คลื่นสมองในแต่ละขั้นจะมีลักษณะเฉพาะ

วงจรที่สองการหลับแบบลูกตากรอกไปมา - Rapid eye movement (REM) ในวงจรนี้วงจรการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายทั้งหมดแทบจะหยุดการเคลื่อนไหว ยกเว้น หัวใจ ซึ่งมีอัตราการหายใจที่เร็วขึ้นจนเกือบเท่าคนตื่นนอน ซึ่งส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ลูกตากรอกไปมาและกล้ามเนื้อตาที่มีการเคลื่อนไหวเป็นช่วงๆ รวมไปถึงกล้ามเนื้อเรียบบางแห่ง เช่น ที่หลอดเลือดและลำไส้ซึ่งยังคงทำงานตามปกติ การนอนหลับแบบลูกตากรอกไปมานี้จะใช้เวลาโดยเฉลี่ย ๕ - ๓๕ นาทีต่อครั้ง และคนเรามักจะฝันเมื่อเข้าสู่การหลับในวงจรนี้ ทั้งนี้วงจรการนอนหลับทั้งสองแบบจะเกิดขึ้นในขณะที่เรานอนหลับสลับกันไปมาตลอดคืน เฉลี่ยคืนละ ๔ - ๖ รอบ ทั้งนี้แต่ละวงจรของการหลับ จะกินเวลาประมาณ ๙๐ นาที และส่วนใหญ่จะเป็นการหลับแบบลูกตาไม่มีการเคลื่อนไหว ซึ่งคลื่นไฟฟ้าสมองแสดงให้เห็นว่าประกอบด้วยสี่ขั้นตอน เราจะหลับครบทั้งสี่ขั้นตอนในช่วงต้นๆ ของการหลับ ส่วนในช่วงใกล้ตื่นอาจเหลือเพียงขั้นตอนที่หนึ่ง เมื่อวงจรการหลับแบบลูกตาไม่มีการเคลื่อนไหวสิ้นสุดลงแต่ละครั้ง เราจะหลับแบบกรอกลูกตาไปมาหรือหลับฝันประมาณ ๕ - ๓๕ นาที แล้วจึงเริ่มวงจรใหม่ นอกจากนี้ในช่วงที่เราหลับระบบต่อมไร้ท่อในร่างกายจะขับฮอร์โมนบางชนิดออกมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โสมาโทรพิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพื่อการเจริญเติบโตที่หลั่งออกมาจากต่อมใต้สมอง ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยให้เซลล์บางประเภทในร่างกายของเรามีการเจริญเติบโต อีกทั้งในช่วงเวลาเดียวกันนี้ร่างกายยังได้โอกาสขับของเสียบางอย่างที่สะสมไว้ออกมา และช่วยให้ระบบความจำดีขึ้น ดังนั้น หากในทุกค่ำคืนเรามีการนอนหลับที่ดีหรือหลับลึก ร่างกายจะได้รับประโยชน์มากมาย เช่น ทำให้เราตื่นนอนขึ้นมาอย่างสดชื่นและสามารถทำสิ่งใหม่ๆ ในแต่ละวันได้ดียิ่งขึ้น ระบบภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายแข็งแรง การทำงานของระบบย่อยอาหารดีขึ้น เป็นต้น แต่ทั้งนี้หากเรามีการนอนที่ผิดปกติ เช่น นอนน้อยเกินไป นอนมากเกินไป หรือนอนไม่พอ ก็อาจทำให้เกิดโรคต่างๆ ที่คาดไม่ถึงตามมาเช่นกัน

โรคที่สัมพันธ์กับการนอน

แท้จริงแล้ว ความเชื่อที่ว่าควรจะนอนให้ครบแปดชั่วโมงนั้น เป็นเพียงแค่อัตราเฉลี่ยในแต่ละวันของเราเท่านั้น (ทำงาน พักผ่อน และนอนหลับอย่างละ ๘ ชั่วโมง) ปกติเด็กทารกจะนอนวันละ ๑๕ - ๑๖ ชั่วโมง โดยแบ่งช่วงการนอนออกเป็นช่วง ๆ ละ ๔ ชั่วโมง (แล้วจึงตื่นขึ้นมากินนม) และเมื่อโตขึ้นความต้องการในการนอนจะน้อยลงเรื่อยๆ จนกระทั่งมาคงที่ในช่วงวัยรุ่น แล้วค่อยๆ ลดลงในช่วงผู้ใหญ่ นอกจากนั้นยังพบอีกว่า ปกติผู้หญิงจะใช้เวลาอนนานกว่าผู้ชายเล็กน้อย

“จากการศึกษาเราพบว่าธรรมชาติในการนอนของมนุษย์มีสองกลุ่ม คือกลุ่มแรกนอนน้อยกว่า ๖ ชั่วโมง กลุ่มนี้ถ้ารู้สึกว่ามีปวดหัว ตื่นมาแล้วสดชื่นดี ก็ถือว่าพอไม่จำเป็นต้องนอนให้ครบถึงแปดชั่วโมง ส่วนอีกกลุ่มคือกลุ่มที่ต้องนอนยาว ๘ - ๑๐ ชั่วโมง ถึงจะรู้สึกว่าเพียงพอต่อความต้องการของ



LIART

ร่างกาย ทั้งนี้เกณฑ์ในการแบ่งดังกล่าว เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม วัย บุคลิก โรคประจำตัว และภาวะอารมณ์ของแต่ละบุคคลด้วย”

นอนมากเกินไปเกิดอะไรขึ้น

- **อายุสั้นกว่าคนปกติ** จากการวิจัยในประเทศอังกฤษ ซึ่งเก็บข้อมูลโดยการติดตามผู้สูงอายุจำนวน ๑,๕๐๐ คน เป็นเวลากว่า ๒๓ ปี พบว่าผู้สูงอายุที่ใช้เวลานอนมากกว่าวันละ ๑๒ ชั่วโมง มีแนวโน้มการเสียชีวิตมากกว่าคนที่นอนวันละไม่ถึง ๙ ชั่วโมง ถึงสองเท่า

- **อ่อนเพลีย** การนอนมากเกินไปกว่าแปดชั่วโมงในคนปกติ จะทำให้รู้สึกเวียนศีรษะไม่สดชื่น ไม่ค่อยมีแรงเวลาตื่นนอน และทำให้ความกระตือรือร้นในการทำงานลดลง

นอนน้อยเกินไปเกิดอะไรขึ้น

- **โรคจิตเภททางจิต** คนที่อดนอนเป็นประจำจะมีปัญหาทางด้านจิตใจตามมามากมายเช่น เครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า ทั้งนี้หากนอนไม่หลับและมีอาการของโรคดังกล่าว ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน

- **เป็นสิวและท้องผูก** การพักผ่อนไม่เพียงพอ นอกจากจะทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้เกิดสิวซึ่งเป็นผลเสียตามมาอีกด้วย นอกจากนี้การนอนไม่หลับยังส่งผลให้ระบบขับถ่ายในร่างกายทำงานผิดปกติอีกด้วย

โรคที่เกิดจากการอดนอน

- **ความดันโลหิตสูง** การอดนอนจะทำให้อาการกำเริบหนักขึ้น เนื่องจากร่างกายไม่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ รู้สึกเพลียและเครียด

- **เบาหวานกำเริบ** การอดนอนจะทำให้ร่างกายต่อต้านสารอินซูลินที่ผลิตมาร่างกายมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดมีปัญหา และในกรณีของผู้เป็นเบาหวานที่นอนน้อยยังทำให้ต้องตื่นขึ้นมาเข้าห้องน้ำบ่อย ๆ เพราะร่างกายต้องขับน้ำตาลออกไปทางปัสสาวะ

- **เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ยาก** จากการศึกษาในมหาวิทยาลัยเทรนต์ในแคนาดาสรุปว่า การนอนไม่พอและนอนไม่เป็นเวลา มีผลเสียอย่างยิ่งต่อกระบวนการเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากทำให้สมองประมวลข้อมูลใหม่ๆ ที่ได้รับมาได้น้อยลงถึงร้อยละ ๕๐

- **ความสามารถในการเผชิญกับปัญหาลดลง** ในสหรัฐอเมริกา มีการศึกษาคู่สมรสที่หย่าร้างกันพบว่า กลุ่มคนเหล่านี้มีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ ไม่กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาและเกิดอารมณ์แปรปรวนต่อเนื่องยาวนานถึงหนึ่งปี

นอนอย่างไรให้เป็นสุข

- **งดการกินก่อนนอน** ไม่ว่าจะเป็นอาหารจำพวกโปรตีน แป้ง ไขมัน อาหารรสจัด หรือการดื่มน้ำเปล่ามากเกินไปก็ตาม เพราะนอกจากจะทำให้กระเพาะอาหารและกระเพาะปัสสาวะทำงานอย่างหนักแล้ว คุณอาจจะถูกปลุกให้ตื่นขึ้นมาเข้าห้องน้ำกลางดึกได้



LI RT

- ออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างหนักภายใน ๓ ชั่วโมงก่อนนอน อาจทำให้คุณนอนไม่หลับ แต่หากทำก่อนหน้านั้นสัก ๖ ชั่วโมง จะช่วยให้คุณนอนหลับสบายขึ้นเมื่อถึงเวลานอนและหลับได้ลึก
- อาบน้ำอุ่นก่อนนอน เป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ช่วยให้เลือดในร่างกายหมุนเวียนได้ดี และช่วยให้เรานอนหลับสบายขึ้น
- จัดแฉางงานวันรุ่งขึ้นไว้ล่วงหน้า วิธีนี้จะช่วยให้คุณไม่ต้องกังวลในการจดจำงานเก็บเอาไปฝันให้วุ่นวาย
- ตื่นนอนอุ่น ๆ สัก ๑ แก้ว กรดอะมิโนในนมจะช่วยให้คุณหลับได้ง่ายขึ้น หรือจะจิบชาคาโมมายด์ สัก ๑ แก้วจะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายได้เช่นกัน ควรหลีกเลี่ยงชาคาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ก่อนนอนอย่างเด็ดขาด เพราะจะทำให้ประสาทแข็งและนอนหลับได้ยากขึ้น
- สร้างบรรยากาศในการนอน อุณหภูมิภายในห้องควรอยู่ที่ระดับเย็นสบาย ห้องนอนควรมีหน้าต่างที่สามารถติดผ้าม่านเนื้อหนา เพื่อเพิ่มความรู้สึกให้อากาศเย็นสบายขึ้น
- เลือกวัสดุสำหรับการนอนที่ดี ไม่ว่าจะเป็นหมอน เตียงนอน และชุดที่สวมใส่ ควรโปร่งเบาและสวมใส่สบาย
- อย่าเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ทิ้งไว้ เพราะแทนที่คุณจะได้นอนหลับอย่างมีความสุข ก็อาจจะฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์เพลินจนลืมความง่วง และนอนหลับได้ยากขึ้น
- ฝึกเข้านอนให้ตรงเวลา ร่างกายของเราถูกสร้างมาให้ทำงานสอดคล้องกับความเป็นไปในธรรมชาติ รวมถึงแสงสว่างและความมืดด้วย นั่นหมายถึงว่าเราถูกตั้งโปรแกรมให้นอนหลับระหว่าง ๒๒.๐๐ น. – ๖.๐๐ น. ควรพยายามนอนและตื่นเป็นเวลาเดิมทุกวันทุกเช้า ไม่ว่าเมื่อคืนคุณจะนอนที่ทุ่มหรือหลับสนิทแค่ไหน การชดเชยเวลานอนที่เสียไปด้วยการนอนตื่นสายในวันสุดสัปดาห์ทำให้ตื่นยากเมื่อถึงวันจันทร์
- เลือกท่านอนที่เหมาะสม สำหรับผู้ที่น้ำหนักมาก ควรนอนตะแคงขวา เพื่อป้องกันอาการกรนและไม่ให้กระดูกซี่โครงไปทับหัวใจ ซึ่งจะทำให้หายใจสะดวกขึ้น ในกรณีของบุคคลทั่วไป ห้ามนอนหงายโดยที่มือทั้งสองข้างวางอยู่บนหน้าอก เพราะจะทำให้หายใจไม่เต็มปอดและรู้สึกเหมือนกับถูกบีบอัด

เรียบเรียงโดย อัญชลี จวงจันทร์

เอกสารอ้างอิง

หนังสือชีวิต ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒๐๓ /๑๖ /๓/๒๕๕๐

www.cheewajit.com



แหวตวงนักวิจัย



ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. บวรศักดิ์ อวรรณโน

แหวตวงนักวิจัยเตอนนี้ จากเหตุการณ์รัฐประหารในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๔๙ นักวิจัยท่านนี้ เป็นที่ปรึกษาคณะปฏิรูปการปกครองในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข (คปค.) ฝ่ายกฎหมาย มีบทบาทในการร่างรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย (ฉบับชั่วคราว) พ.ศ. ๒๕๔๙ ร่วมกับ นายมีชัย ฤชุพันธุ์ และ ศ.ดร.วิชฌู เครื่องงาม และได้ถอนตัวออกไป หลังการประกาศใช้รัฐธรรมนูญ เนื่องจาก ถูกวิพากษ์วิจารณ์ ถึงบทบาทการทำงาน ในรัฐบาล พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร

ตำแหน่ง

- อดีตเลขาธิการคณะรัฐมนตรี
- สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ
- เลขาธิการสถาบันพระปกเกล้า

คุณวุฒิ

ปริญญาเอกทางกฎหมายมหาชน (เกียรตินิยมดีมาก) มหาวิทยาลัยปารีส ๑๐ ประเทศฝรั่งเศส

ผลงาน

บทความทางวิชาการ (บางส่วน)

๑. พระราชฐานะของพระมหากษัตริย์ตามธรรมนูญการปกครองราชอาณาจักร. ในวารสารกฎหมายจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๓ (พ.ศ. - ส.ศ. ๒๕๒๐) : หน้า ๑๔๘ - ๑๘๓. (แต่งร่วมกับวิชฌู เครื่องงาม)
๒. ผู้แปลและเรียบเรียง ,ปัญหาการตีความรัฐธรรมนูญและทฤษฎีความเป็นกฎหมายสูงสุดของรัฐธรรมนูญ. แปลจาก *le probleme de l'interpretion et la Theorie de la supralegalite constitutionnelle* โดย Michel TROPER. in *Melanges EISENMANN*. วารสารนิติศาสตร์, ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓ (กันยายน ๒๕๒๗) : หน้า ๑-๔๑.
๓. เป็นบรรณาธิการหนังสือมิติต่าง ๆ ของการเผยแพร่กฎหมายในประเทศไทยในปัจจุบัน, กรุงเทพมหานคร : คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๘ : ๒๑๐ หน้า
๔. บทบาทของอัยการและตุลาการในการเผยแพร่กฎหมาย. เสนอในการประชุมสัมมนา เรื่อง โครงการเผยแพร่กฎหมายในจังหวัดฉะเชิงเทรา วันเสาร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๒๘ และวันอาทิตย์ที่ ๑



LIERT

Legislative Institutional Repository of Thailand

กันยายน ๒๕๒๘ ณ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามลำดับ, ๑๘ หน้า.

๕. ภาพรวมความรับผิดชอบในวิชาชีพของสถาปนิกและวิศวกรในกฎหมายฝรั่งเศสและไทย. เสนอในการประชุมสัมมนาเรื่องสถาปนิกวิศวกรและความรับผิดชอบทางกฎหมาย จัดโดยคณะนิติศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสมาคมสถาปนิกสยาม ๘ พฤศจิกายน ๒๕๒๘ ณ ห้องประชุมใหญ่ คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๓๕ หน้า.

๖. สัญญาทางปกครองฝรั่งเศส. วารสารกฎหมายปกครอง, เล่ม ๕ (๒๕๒๙).

๗. วิธีพิจารณาคดีปกครองในฝรั่งเศส. บทความจากเอกสารโครงการฝึกอบรมนิติกรหลักสูตร “หลักกฎหมายปกครอง : วิธีบัญญัติ” ณ ห้องประชุมใหญ่ สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา ๒๖ - ๒๗ สิงหาคม ๒๕๓๐.

๘. กฎหมายไทย : ให้อำนาจหรือกรอบนโยบาย . เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องบทบาทของ ส.ส. กับการกำหนดนโยบายการเกษตร จัดโดย คณะกรรมการกิจการสภาผู้แทนราษฎร และคณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๓๐ ณ ห้องประชุม ชั้น ๓ อาคารบี รัฐสภา.

๙. ร่างพระราชบัญญัติว่าด้วยการถ่ายทอดการประชุมรัฐสภาทางวิทยุกระจายเสียง พ.ศ., ในรัฐสภาสาร ปีที่ ๓๖ ฉบับที่ ๙ ก.ย. ๒๕๓๑ : หน้า ๑ - ๑๕.

๑๐. วิธีพิจารณาคดีปกครองในฝรั่งเศส. วารสารกฎหมายปกครอง, เล่ม ๗ ตอน ๓ (ธันวาคม ๒๕๓๑).

๑๑. วิฤติการณ์ความล่าช้าของกฎหมายไทย : การพัฒนาที่ก้าวไม่ทันการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ. Chulalongkorn Review, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓(๒๕๓๓) : หน้า ๖๘ - ๗๙.

๑๒. ความเป็นอิสระของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. จุฬาสัมพันธ์ฉบับพิเศษ. หน้า ๑๙ - ๔๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔ พร้อมกับการยกย่องพระราชบัญญัติจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. ซึ่งสภามหาวิทยาลัยเห็นชอบ คณะรัฐมนตรีอนุมัติ และคณะกรรมการร่างกฎหมาย สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกาตรวจแก้แล้ว.

๑๓. ชุมชนท้องถิ่น : ทิศนะและภารกิจที่ท้าทาย. ในทิศทางไท. (เมษายน ๒๕๓๕) : หน้า ๑๖ - ๒๖.

๑๔. รัฐธรรมนูญไทย : วิเคราะห์โครงสร้างและกลไก. ในรวมบทความทางวิชาการเนื่องในโอกาสครบรอบ ๘๐ ปี ศาสตราจารย์ไพโรจน์ ชัยนาม. ม.ป.ท., ๒๕๓๕.

๑๕. ระบบควบคุมฝ่ายปกครองโดยศาลในประเทศอังกฤษ. วารสารกฎหมาย, ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๒ (มกราคม ๒๕๓๖).



LIIRT

๑๖. ข้อเสนอเชิงกฎหมายและนโยบายที่เกี่ยวกับทรัพยากรธรรมชาติ. รพีสาร, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (เมษายน - มิถุนายน ๒๕๓๖).

๑๗. ภาพรวมกฎหมายเกี่ยวกับภัยพิบัติและวัตถุอันตราย. เอกสารประกอบการสัมมนา แนวทางการป้องกัน บรรเทา และฟื้นฟูผลอันเนื่องมาจากพิบัติภัย เรื่องการจัดการด้านพิบัติภัยในประเทศไทย : การจัดการด้านองค์การและกฎหมาย ในวันที่ ๑๖ - ๑๗ สิงหาคม ๒๕๓๖.

๑๘. ข้อเสนอเชิงกฎหมายและนโยบายที่เกี่ยวกับทรัพยากรธรรมชาติ เอกสารประกอบการประชุมสมัชชาวิชาการ พ.ศ.๒๕๓๖ ลิทธิชุมชน : การกระจายอำนาจจัดการทรัพยากร.

๑๙. ความเป็นมาของระบบศาลเดี่ยวในอังกฤษและระบบศาลคู่ในฝรั่งเศส. ตุลพาท ปีที่ ๕๑ เล่ม ๓ (พฤษภาคม - มิถุนายน ๒๕๓๗).

๒๐. ทิศทางการวิจัยนิติศาสตร์ไทยเพื่อการพัฒนา. รพี ๓๗ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพมหานคร บริษัทการพิมพ์, ๒๕๓๗ : หน้า ๒๑-๓๖.

๒๑. ระบบการควบคุมการใช้อำนาจของรัฐ. วารสารกฎหมายปกครอง, เล่ม ๑๓ ตอน ๒ (สิงหาคม ๒๕๓๗).

๒๒. ศาลปกครอง กฎหมายปกครอง และตัวอย่าง "สัญญาทางด่วน". วารสารกฎหมายปกครอง เล่ม ๑๓ ตอน ๒ (สิงหาคม ๒๕๓๗).

๒๓. โครงสร้างการบริหารงานบุคคลของผู้พิพากษาในบางประเทศ. ในหนังสือครบรอบ ๘๔ ปี ศาสตราจารย์ จิตติ ดิงศภัทย์. คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗ : หน้า ๑๕-๔๓.

๒๔. เป็นบรรณาธิการและกรรมการและเลขานุการโครงการจัดทำสารานุกรมกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ศาสตราจารย์ ดร.อุกฤษ มงคลนาวิน ซึ่งพิมพ์เผยแพร่ไปแล้วเมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๓๗.

๒๕. ความเป็นมาของระบบศาลเดี่ยวในอังกฤษและระบบศาลคู่ในฝรั่งเศส. บทบัณฑิต เล่ม ๕๑ ตอน ๑ (มีนาคม ๒๕๓๘). วารสารกฎหมาย, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๓ (สิงหาคม ๒๕๓๘).

๒๖. ระบบการตรวจสอบทุจริตของผู้ดำรงตำแหน่งระดับสูง. วารสารกฎหมาย, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน ๒๕๔๐).

๒๗. การตีความกฎหมาย : ตัวอักษรหรือเจตนารมณ์. ในวารสารศาลรัฐธรรมนูญ. ปีที่ ๑ เล่มที่ ๒. (พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๔๒) : หน้า ๓๑ - ๓๙.

๒๘. พระราชฐานะและพระราชอำนาจตามรัฐธรรมนูญ. ในสารานุกรมไทย ฉบับกาญจนาภิเษก, โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. กรุงเทพฯ : ด่านสุทธาการพิมพ์, ม.ป.ป. : หน้า ๘๒ - ๑๐๕.



LI RT

๒๙. เขตอำนาจศาลรัฐธรรมนูญ. รวมบทความทางวิชาการของศาลรัฐธรรมนูญ ชุดที่ ๑ : ศาลรัฐธรรมนูญไทย

๓๐. บทบาทของสมาชิกวุฒิสภา.วารสารศาลรัฐธรรมนูญ, ปีที่ ๒ เล่ม ๔ (มกราคม - เมษายน, ๒๕๕๓)

๓๑. ศาสตราจารย์ ดร.อมร จันทรมบูรณ์ กับกฎหมายมหาชนไทย. อาจารย์บุชา รวมบทความทางวิชาการเนื่องในโอกาสครบรอบ ๗๒ ปี ศาสตราจารย์ ดร.อมร จันทรมบูรณ์, สมาคมกฎหมายมหาชนแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๕.

๓๒. แนวคิดการมีผู้ตรวจการแผ่นดินของรัฐสภาและประโยชน์ที่ประชาชนจะได้รับ. วารสารผู้ตรวจการแผ่นดินของรัฐสภา, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ ตุลาคม - มีนาคม ๒๕๕๖.

๓๓. ร่างกฎหมายที่ผ่านรัฐสภาผิด : จะป้องกันและแก้ไขอย่างไร? .www.pub-law.net, ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๖.

๓๔. ศาลรัฐธรรมนูญกับบทบาทที่คาดหวังในการปฏิรูปการเมือง.รวมบทความทางวิชาการของศาลรัฐธรรมนูญ ชุดที่ ๓ : ศาลรัฐธรรมนูญกับการพัฒนาประชาธิปไตยในระบบนิติรัฐ, กรุงเทพฯ : สำนักงานศาลรัฐธรรมนูญ, ๒๕๕๗, หน้า ๕๕ - ๗๒.

๓๕. ส่วนร่วมของพลเมืองในการเมือง : ความยั่งยืนของประชาธิปไตย. รวมบทความทางวิชาการของศาลรัฐธรรมนูญ ชุดที่ ๓ : ศาลรัฐธรรมนูญกับการพัฒนาประชาธิปไตยในระบบนิติรัฐ, กรุงเทพฯ : สำนักงานศาลรัฐธรรมนูญ, ๒๕๕๗, หน้า ๒๘๗ - ๒๙๘.

๓๖. ที่มาของกฎหมายมหาชนและหลักความชอบด้วยกฎหมาย. คู่มือการศึกษาวิชากฎหมายปกครอง. กรุงเทพฯ : สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา, ๒๕๕๗, หน้า ๑ - ๑๔๔

๓๗. ภูมิหลังมาตรา ๕๐ และมาตรา ๘๗ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๕๐. วารสารกฎหมาย ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๑ (กันยายน ๒๕๕๗) หน้า ๓๗ - ๕๐

๓๘. หน้าที่และบทบาทของวุฒิสภาและสมาชิกวุฒิสภา. หนังสือที่ระลึก รพี' ๔๙ สำนักวิชานิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, หน้า ๙๘ - ๑๒๓.

๓๙. Depoliticizing Key Institution for Combating Corruption : Case Study of The New Thai Constitution, เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง Combating Corruption : Addressing Institution Failure จัดโดยธนาคารเพื่อการพัฒนาเอเชีย (ADB) วันที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๕๓ ณ ห้องธาราทอง ๒ โรงแรม Westin Riverside Plaza จังหวัดเชียงใหม่.

๔๐. The Thai Constitution of ๑๙๙๗ : Source and Process. University of British Columbia Law Review ๓๒ (๒) : ๒๒๗-๒๔๗. (แต่งร่วมกับ Wayne D.Burns).



LIERT

๔๑. Legal Framework on Transport of Hazardous Substance. The Appraisal Report For GTZ.

๔๒. Regulation and Regulatory Reform in Economic and Social Matter in Thailand. บทความเสนอในการสัมมนาเชิงปฏิบัติการไทย - เยอรมัน ครั้งที่ ๒, ๕ - ๘ สิงหาคม ๒๕๓๖, ๒๕หน้า.

๔๓. Introduction to the Thai Legal System. in Legal Systems in the Asean Region, Asean Law Association. Pp.๗๑ - ๑๔๖. Bangkok : Amarin Printing,๑๙๘๗. (ร่วมกับสุรเกียรติ์ เสถียรไทย)

๔๔. La privatisation en Thaïlande. in Comprendre l'Asean. Le Communicateur , pp. ๑๒๗ - ๑๓๔, avec le concours des Communautés Europeennes. A.S.๑. E.,Paris : Bose Freres, ๑๙๙๓.

หนังสือ (บางส่วน)

๑. กฎหมายมหาชน เล่ม ๑ : วิชาการทางปรัชญาและลักษณะของกฎหมายมหาชน ยุคต่าง ๆ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์นิติธรรม, ๒๕๓๖ กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วิญญูชน, ๒๕๕๖. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๘

๒. กฎหมายมหาชน เล่ม ๒ : การแบ่งแยกกฎหมายมหาชน - เอกชน และพัฒนาการกฎหมายมหาชนในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์นิติธรรม, ๒๕๓๗. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๘

๓. กฎหมายมหาชน เล่ม ๓ : ที่มาและนิติวิธี. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์นิติธรรม, ๒๕๓๘.

๔. คำอธิบายธรรมนูญการปกครองราชอาณาจักร พุทธศักราช ๒๕๒๐. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : นำอักษรการพิมพ์, ๒๕๒๐. (แต่งร่วมกับ วิษณุ เครืองาม)

๕. คำอธิบายวิชาธรรมนูญศาลยุติธรรม, ๗๑๓๓๓๕., ๒๕๒๐.

๖. คำบรรยายวิชาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมายทั่วไป, ๒๕๒๐.

๗. คำบรรยายกฎหมายว่าด้วยนิติกรรมสัญญา . กรุงเทพมหานคร : เอกสารโรเนียวเย็บเล่มโดยคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,๒๕๒๐.

๘. เอกสารการสอนชุดวิชาการระบบกฎหมายไทยและต่างประเทศ หน่วยที่ ๒ เรื่อง สกฤตกฎหมายโรมานอ - เยอรมันนิค. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขานิติศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : บริษัทคอตอร์เปาเวอร์พอยท์ จำกัด, ๒๕๒๘. หน้า ๕๗ - ๑๔๐. พร้อมแบบฝึกหัดปฏิบัติชุดวิชาการระบบกฎหมายไทยและต่างประเทศ หน่วยที่ ๒. หน้า ๑๘ - ๒๘.



LIART

๙. คู่มือการเจรจาต่อรองการทำสัญญาร่วมลงทุนไทยกับต่างประเทศ. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน, สำนักบริหารวิชาการจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ศูนย์วิจัยกฎหมายและการพัฒนาคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕. (แต่งร่วมกับ เข็มชัย ชุตินวงศ์, ธิติพันธ์ เชื้อบุญชัย)

๑๐. กฎหมายกับทางเลือกของสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์นิติธรรม, ๒๕๓๗

๑๑. ระบบการควบคุมฝ่ายปกครองในประเทศอังกฤษ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์นิติธรรม, ๒๕๓๗.

๑๒. การปฏิรูปการเมืองฝรั่งเศส : ข้อคิดในการปฏิรูปการเมืองไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์นิติธรรม, ๒๕๔๐.

๑๓. รัฐธรรมนูญน่ารู้. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วิญญูชน, ๒๕๔๒.

๑๔. บทบาทและอำนาจหน้าที่ของวุฒิสภามาตรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๔๐. กรุงเทพมหานคร : สถาบันพระปกเกล้า, ๒๕๔๓.

๑๕. บทบาทและอำนาจหน้าที่ของวุฒิสภามาตรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๔๐ (แต่งร่วมกับ ปัทมา สุขกำปัง) สถาบันพระปกเกล้า พิมพ์ครั้งที่ ๑ (มีนาคม ๒๕๔๓) พิมพ์ครั้งที่ ๒ (ธันวาคม ๒๕๔๓)

๑๖. การศึกษาบทเรียนจากการเลือกตั้งสมาชิกวุฒิสภาเพื่อปรับปรุงระบบเลือกตั้งให้ดีขึ้น, นนทบุรี : สถาบันพระปกเกล้า, ๒๕๔๓.

๑๗. บวรศักดิ์ อุวรรณโณ และปัทมา สุขกำปัง, บทบาทและอำนาจหน้าที่ของวุฒิสภามาตรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.๒๕๔๐, พิมพ์ครั้งที่ ๒, นนทบุรี: สถาบันพระปกเกล้า, ๒๕๔๓

๑๘. วุฒิสภาไทย : ความรู้เรื่องสมาชิกวุฒิสภา, กรุงเทพมหานคร : สถาบันพระปกเกล้า, ๒๕๔๕.

๑๙. บวรศักดิ์ อุวรรณโณ และนนทชัย เพียรสนอง, คำอธิบายวิชากฎหมายรัฐธรรมนูญ, กรุงเทพฯ : สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา, ๒๕๔๘.

เรียบเรียงโดย วิมลรักษ์ ตานติธรรม

แหล่งที่มา

<http://www.pub-law.net/publaw/default.asp>

<http://th.wikipedia.org/>



เปิดโลกกว้างด้วยศัพท์วิจัย

การวิจัยในชั้นเรียน (Classroom Research)

การวิจัยในชั้นเรียน คือ กระบวนการแสวงหาความรู้อันเป็นความจริงที่เชื่อถือได้ในเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาการเรียนการสอน เพื่อการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในบริบทของชั้นเรียน มีเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาการเรียนการสอนของครู

ลักษณะของการวิจัยในชั้นเรียน เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) คือ เป็นการวิจัยควบคู่ไปกับการปฏิบัติงานจริง โดยมีครูเป็นทั้งผู้ผลิตงานวิจัยและผู้บริโภคผลการวิจัย หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ครูเป็นนักวิจัยในชั้นเรียน ครูนักวิจัยจะตั้งคำถามที่มีความหมายในการพัฒนาการเรียนการสอน แล้วจะวางแผนปฏิบัติงานวิจัย หลังจากนั้นครูจะดำเนินการจัดการเรียนการสอนไปพร้อม ๆ กับการจัดเก็บข้อมูลตามระบบข้อมูลที่ได้ออกแบบการวิจัยไว้ นำข้อมูลที่ได้มาสรุปผลการวิจัย นำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนแล้ว จะพัฒนาข้อความรู้ที่ได้นั้นต่อไปให้มีความถูกต้อง เป็นสากลและเป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น

ความสำคัญของการวิจัยในชั้นเรียน

๑. นักเรียนจะมีการเรียนรู้ที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
๒. วงวิชาการการศึกษาจะมีข้อความรู้ และ/หรือนวัตกรรมการจัดการเรียนการสอนที่เป็นจริง เกิดมากขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อครูและเพื่อนครูในการพัฒนาการเรียนการสอนเป็นอย่างมาก วิธีชีวิตครูหรือวัฒนธรรมในการทำงานของครูจะพัฒนาไปสู่ความเป็นครูมืออาชีพ (Professional Teacher) มากยิ่งขึ้น

ประเภทของการวิจัยในชั้นเรียน สามารถแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทดังนี้

๑. การวิจัยเชิงหาประสิทธิภาพ (effectiveness studies) เป็นการวิจัยเพื่อหาคำอธิบายความสัมพันธ์เชิงเหตุ - ผล ตัวอย่างเช่น องค์ประกอบอย่างหนึ่ง (เช่น ระดับของการใช้คำถาม, ประเภทของการจัดกลุ่มนักเรียน, เวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์) มีอิทธิพลต่อการแสดงออกของนักเรียนอย่างไร (เช่น ผลสัมฤทธิ์, เจตคติ) การศึกษาในเรื่องเหล่านี้มักจะทำในรูปแบบของการวิจัยเชิงทดลองภายใต้สภาพการณ์ที่มีการจัดการกระทำกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการควบคุมอิทธิพลของตัวแปรอื่น ๆ ที่ไม่ต้องการศึกษาไม่ให้ส่งผลกระทบต่อผลการทดลอง

๒. การวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive studies) เป็นการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจว่าสิ่งที่เป็นอย่างนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร วิธีการที่นิยมใช้กันมากในการวิจัยประเภทนี้คือ การสังเกต ซึ่งอาจเป็นการสังเกตนักเรียนทั้งชั้นหรือนักเรียนเป็นรายบุคคลได้ โดยปกติแล้วการวิจัยเชิงพรรณนาจะดำเนินการในขณะที่มีการ

เรียนการสอนตามปกติ ผู้วิจัยอาจเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการใช้เทปบันทึกเสียงหรือเทปบันทึกภาพ บันทึกเหตุการณ์ ขณะสอนบทเรียนนั้น ๆ และอาจสัมภาษณ์นักเรียน เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติม สิ่งสำคัญคือ ผู้วิจัยจะต้องพยายามจดบันทึกให้ผู้เรียนได้รายละเอียดมากที่สุด

กระบวนการวิจัยในชั้นเรียน

ขั้นที่ ๑ ขั้นวางแผน (Plan) โดยการสำรวจปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องการแก้ไข

ขั้นที่ ๒ ขั้นปฏิบัติการ (Act) เพื่อทำการสำรวจสภาพปัญหาและพบปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งวางแผนหาแนวทางแก้ไขปัญหา ก็ลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา ผู้วิจัยอาจพิจารณาได้ตามความเหมาะสม

ขั้นที่ ๓ ขั้นการสังเกต (Observe) จะต้องทำการสังเกตด้วยความระมัดระวัง พร้อมทั้งการบันทึกผลการสังเกตการณ์ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่คาดหวัง หรือไม่คาดหวัง สิ่งที่ควรสังเกต ได้แก่ กระบวนการของการปฏิบัติ (the action process) ผลของการปฏิบัติ (the effects of action) และสภาพการณ์แวดล้อม และข้อจำกัดของการปฏิบัติ (the circumstances and constraints)

ขั้นที่ ๔ ขั้นสะท้อนการปฏิบัติการ (Re-effect) เป็นขั้นการตรวจสอบการปฏิบัติการหรือสะท้อนผลการปฏิบัติการ โดยผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยจะต้องนำผลที่ได้จากการสังเกตมาตรวจสอบในแง่มุมต่าง ๆ

เรียบเรียงโดย นารีลักษณ์ ศิริวรรณ

ที่มา : www.yupparaj.ac.th/education/topic๓๐๑.doc



LI RT

Legislative Institutional Repository of Thailand

ปิดท้ายวิจัย



ปิดท้ายวิจัยฉบับประจำเดือนมีนาคม ๒๕๕๐ ด้วยวันสำคัญทางพุทธศาสนาที่เพิ่งผ่านไปนะคะ คือ วันมาฆบูชา เราในฐานะพุทธศาสนิกชนมารำลึกร่วมกันว่าวันมาฆบูชามีความหมาย และมีประวัติความเป็นมาอย่างไรบ้างคะ

วันมาฆบูชาหมายถึง การบูชาในวันเพ็ญเดือน ๓ เนื่องในโอกาสคล้ายวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ โดยมีความสำคัญว่า วันมาฆบูชาเป็นวันที่มีเหตุการณ์อัศจรรย์เกิดขึ้น คือพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าจำนวน ๑,๒๕๐ รูป มาเฝ้าพระพุทธเจ้า ณ วัดเวฬุวัน เมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ โดยมีได้นัดหมายกัน พระสงฆ์ทั้งหมดเป็นพระอรหันต์ผู้ได้อภิญญา ๖ และเป็นผู้ที่ได้รับการอุปสมบทโดยตรงจากพระพุทธเจ้า จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วันจาตุรงคสันนิบาต ในวันที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ในที่ประชุมสงฆ์เหล่านี้ ซึ่งถือพุทธวิธีที่เป็นทั้งหลักการอุดมการณ์และวิธีการบริหารจัดการที่สามารถนำไปปฏิบัติใช้ได้ในทุกสังคม มีเนื้อหาโดยสรุปคือให้ละเว้นความชั่วทุกชนิด กระทำความดีให้ถึงพร้อมและทำจิตใจให้ผ่องใส

การถือปฏิบัติวันมาฆบูชาในประเทศไทย

พิธีวันมาฆบูชานี้ เดิมทีเดียวในประเทศไทยไม่เคยทำมาก่อนพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงอธิบายไว้ว่า เกิดขึ้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ โดยทรงถือตามแบบของโบราณบัณฑิตที่ได้นิยมกันว่า วันมาฆะบูรณมี พระจันทร์เสวยฤกษ์มาฆะเต็มบริบูรณ์ โดยการประกอบพิธีมาฆบูชาได้เริ่มในพระบรมมหาราชวังก่อน ในสมัยรัชกาลที่ ๔ มีพิธีการพระราชกุศลในเวลาเช้า พระสงฆ์วัดบวรนิเวศวิหารและวัดราชประดิษฐ์ ๓๐ รูป ฉันในพระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม เวลาค่ำ เสด็จออกทรงจุดธูปเทียนเครื่องมนัสการแล้ว พระสงฆ์สวดทำวัตรเย็นเสร็จแล้ว ต่อไปมีสวดคาถาโอวาทปาติโมกข์ เมื่อสวดมนต์จบทรงจุดเทียนรายตามราวรอบพระอุโบสถ ๑,๒๕๐ เล่ม มีการประโคมอีกครั้งหนึ่งแล้วจึงมีการเทศนาโอวาทปาติโมกข์ ๑ กัณฑ์เป็นทั้งเทศนาภาษาบาลี และภาษาไทยเครื่องกัณฑ์มีจีวรเนื้อดี ๑ ผืน เงิน ๓ ตำลึง และขนมต่างๆ เทศนาจบพระสงฆ์ซึ่งสวดมนต์ ๓๐ รูป สวดรับการประกอบพระราชกุศล เกี่ยวกับวันมาฆบูชาในสมัยรัชกาลที่ ๔ นั้น พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวจะเสด็จออกประกอบพิธีด้วยพระองค์เองทุกปีมิได้ขาด สมัยต่อมามีการเว้นบ้าง



LI RT

เช่น รัชกาลที่ ๕ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้เสด็จออกเองบ้าง มิได้เสด็จออกเองบ้าง เพราะมักเป็นเวลาที่ประสพกับเวลาเสด็จประพาสหัวเมืองบ่อย ๆ หากคราวใดเสด็จประพาสบางปะอิน พระพุทธบาท พระพุทธฉาย พระปฐมเจดีย์ พระแท่นดงรัง ที่ตรงกับวันมาฆบูชา ก็จะทรงประกอบพิธีมาฆบูชาในสถานทีนั้น ๆ ขึ้นอีกส่วนหนึ่ง ต่อมาก็ขยายออกไปให้พุทธบริษัทได้ปฏิบัติตามอย่างเป็นระบบ จนสืบเนื่องมาถึงปัจจุบันได้มีการบูชา ด้วยการเวียนเทียน และบำเพ็ญกุศลต่างๆ ส่วนกำหนดวันประกอบพิธีมาฆบูชา นั้น ปกติตรงกับวันเพ็ญ เดือน ๓ หากปีใด เป็นอธิกมาส คือ มีเดือน ๘ สองหนจะเลื่อนไปตรงกับวันเพ็ญเดือน ๔

หลักธรรมที่ควรนำไปปฏิบัติ

หลักธรรมที่ควรนำไปปฏิบัติได้แก่ โอวาทปาติโมกข์ หมายถึง หลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาอันเป็นไปเพื่อป้องกัน และแก้ปัญหิต่างๆ ในชีวิต เพื่อความหลุดพ้น หรือหลักคำสอนอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึง หลักธรรมประกอบด้วย หลักการ ๓ อุดมการณ์ ๔ วิธีการ ๖ ดังนี้

หลักการ ๓

๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง ได้แก่การงดเว้น การลด ละ เลิก ทำบาปทั้งปวง ซึ่งได้แก่อกุศลกรรมบถ ๑๐ ทางแห่งความชั่ว มีสิบประการ อันเป็นความชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจ ความชั่วทางกาย ได้แก่ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติ ผิดในกาม ความชั่วทางวาจา ได้แก่ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดเพ้อเจ้อ ความชั่วทางใจ ได้แก่ การอยากได้สมบัติของผู้อื่น การผูกพยาบาท และ ความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม

๒. การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การทำความดีทุกอย่างซึ่งได้แก่ กุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นแบบของการทำฝ่ายดีมี ๑๐ อย่าง อันเป็นความดีทางกาย ทางวาจาและทางใจ ความดีทางกาย ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่นมิแต่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ มาเป็นของตน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการไม่ประพฤติผิดในกาม การทำความดีทางวาจา ได้แก่ การไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ และไม่พูดเพ้อเจ้อ พูดแต่คำจริง พูดคำอ่อนหวานพูดคำให้เกิดความสามัคคี และพูดถูกกาลเทศะ การทำความดีทางใจ ได้แก่ การไม่โลภอยากได้ของของผู้อื่นมิแต่คิดเสียดสี การไม่ผูกอาฆาตพยาบาทมิแต่คิดเมตตาและปรารถนาดี และมีความเห็นความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

๓. การทำจิตให้ผ่องใส ได้แก่ การทำจิตของตนให้ผ่องใส ปราศจากนวรณซึ่งเป็นเครื่องขัดขวางจิตไม่ให้เข้าถึงความสงบ มี ๕ ประการ ได้แก่

๑. ความพอใจในกาม (กามฉันทะ)
๒. ความอาฆาตพยาบาท (พยาบาท)
๓. ความหดหู่ท้อแท้ ง่วงเหงาหาวนอน (ถีนะมิทตะ)



๔. ความฟุ้งซ่าน รำคาญ (อุทธัจจะกุกกุจจะ) และ

๕. ความลึกลับสงสัย (วิกิฉา) เช่น สงสัยในการทำความดีความชั่วว่ามีผลจริงหรือไม่ วิธี
การทำจิตให้ปฏิบัติสมณะม่งใสที่แท้จริงเกิดขึ้นจากการละบาปทั้งปวง ด้วยการถือศีลและบำเพ็ญกุศลให้
ถึงพร้อมด้วยการ และวิปัสสนาจนได้บรรลุอรหัตผลอันเป็นความม่งใสที่แท้จริง

อุดมการณ์ ๔ หมายถึง

๑. ความอดทน ได้แก่ ความอดกลั้น ไม่ทำบาปทั้งทางกาย วาจา ใจ

๒. ความไม่เบียดเบียน ได้แก่ การงดเว้นจากการทำร้าย รบกวน หรือ เบียดเบียนผู้อื่น

๓. ความสงบ ได้แก่ ปฏิบัติตนให้สงบทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ

๔. นิพพาน ได้แก่ การดับทุกข์ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นได้จากการ
ดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ ๘

วิธีการ ๖ หมายถึง

๑. ไม่ว่าร้าย ได้แก่ ไม่กล่าวให้ร้ายหรือ กล่าวโจมตีใคร

๒. ไม่ทำร้าย ได้แก่ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

๓. สำรวมในปาติโมกข์ ได้แก่ การเคารพระเบียบวินัย กฎกติกา กฎหมาย รวมทั้งขนบ
ธรรมเนียมประเพณีอันดีของสังคม

๔. รู้จักประมาณ ได้แก่ รู้จักความพอดีในการบริโภคอาหารหรือการใช้สอยสิ่งต่าง ๆ

๕. อยู่ในสถานที่ที่สงัด ได้แก่ อยู่ในสถานที่สงบมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

๖. ฝึกหัดจิตใจให้สงบ ได้แก่ ฝึกหัดชำระจิตให้สงบมีสุขภาพที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพที่ดี

บรรณาธิการ

๕๕๕๕๕๕๕๕๕๕๕๕

เอกสารอ้างอิง

<http://www.dhammadjak.net/budday/maka.php>





พิมพ์ที่ สำนักการพิมพ์ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร

<http://www.parliament.go.th>



LIRT

Legislative Institutional Repository of Thailand