



# สลค.สาร

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี

ปีที่ 14 ฉบับที่ 5 เดือนพฤษภาคม 2549

“...ถ้ารวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นหมู่คณะ เป็นประเทศชาติ ปฏิบัติหลัก  
ของเมตตากรุณา อยู่รวมกันอย่างน่าเอ็นดู อย่างช่วยเหลือซึ่งกันและกัน  
อย่างมีคุณธรรม ชาตินั้นก็อยู่ คือต้องเข้าใจว่าคุณธรรมต้องชนะ คุณธรรมนั้น  
มีที่เขาเรียกว่าพลัง พลังมาก ไม่มีพลังใดที่จะมาสู้พลังคุณธรรม

โดยเฉพาะของเมตตากรุณา...”











พระราชดำรัส

พระราชทานแก่คณะบุคคลต่าง ๆ ซึ่งเข้าเฝ้าฯ

ทูลเกล้าฯ ถวายเงินโดยเสด็จพระราชกุศลบำรุงโรงเรียนราชประชานุเคราะห์

ณ ศาลาดุสิดาลัย 25 พฤษภาคม 2519

 <b>หมายกำหนดการพระราชพิธีฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี</b>	3
 <b>วันวิสาขบูชา : รู้ความหมายและได้คติที่จะทำ</b>	4
 <b>ตามไม่ทันโลกาภิวัตน์ : แมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics)</b>	6
 <b>ห้อง สลค. ต่างแดน : คณะรัฐมนตรีและสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีของญี่ปุ่น</b>	9
 <b>เผย tips การบริหาร : เพิ่มพลังสมองเป็น 10 เท่า</b>	13
 <b>หนังสือ : Global Warming : The Complete Briefing</b>	17
 <b>มติคณะรัฐมนตรีที่สำคัญ</b>	18
 <b>ร่วมเงาธรรม</b>	20

# ๒ ขอบคุณ



๕ ในมหามงคลสมัยที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจะทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ในวันที่ 9 มิถุนายน 2549 นี้ คณะทำงานจัดทำ สลค.สาร ได้นำหมายกำหนดการพระราชพิธีฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี มานำเสนอ และขอเชิญชวนผู้อ่านทุกท่านร่วมเฉลิมฉลองในวโรกาสมหามงคลดังกล่าว ด้วยการน้อมจิตอธิษฐานถวายพระพรชัยมงคลและกระทำความดี ๆ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พ่อหลวงของแผ่นดิน

๕ ในเดือนพฤษภาคม มีวันสำคัญยิ่งทางพุทธศาสนาวันหนึ่งคือ วันวิสาขบูชา ซึ่งในปีนี้ตรงกับวันศุกร์ที่ 12 พฤษภาคม และองค์การศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้เคยประกาศให้เป็นวันสำคัญของโลก โดยเป็นวันที่พระพุทธเจ้า ประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน คณะทำงานจัดทำ สลค.สาร ขอเชิญชวนพุทธศาสนิกชนทุกท่านร่วมบำเพ็ญกุศล ทำบุญตักบาตร ให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม และหาโอกาสไปเวียนเทียน เพื่อน้อมรำลึกถึงพระวิสุทธิคุณ พระปัญญาคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่มีต่อมวลมนุษยชาติและสรรพสัตว์ อีกทั้งเพื่อเป็นการรำลึกถึงเหตุการณ์อันน่าอัศจรรย์ทั้ง 3 ประการ ที่มาบังเกิดในวันเดียวกัน และนำหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์มาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ

๕ ท่อง สลค. ต่างแดนฉบับนี้ จะนำท่านไปรู้จักกับองค์ประกอบของคณะรัฐมนตรี และสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีของญี่ปุ่น รวมไปถึงกระบวนการตัดสินใจของคณะรัฐมนตรี

๕ ในคอลัมน์ตามไม่ทันโลกาภิวัตน์ มีความรู้เรื่อง แมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics) มาเล่าสู่กันฟัง ซึ่งกำลังได้รับความสนใจอย่างมากในหมู่ผู้รักสุขภาพทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่สนใจเกี่ยวกับธรรมชาติบำบัด ไม่ว่าจะป็นชีวิตจิตหรือดีทีออกซ์ ก็ควรที่จะต้องทราบเกี่ยวกับแมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics) ซึ่งเป็นทางเลือกเพื่อการดูแลสุขภาพอีกทางหนึ่ง

๕ สำหรับ เผย tips การบริหาร จะเป็นเรื่องของ “เพิ่มพลังสมองเป็น 10 เท่า” โดยในบทความจะเป็นการวิเคราะห์ถึงสาเหตุของการเรียนรู้ช้าและวิธีการทำอย่างไรจึงจะเรียนรู้ได้เร็ว รวมไปถึงการทำอย่างไรจึงจะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ในแต่ละแบบได้ ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานได้เป็นอย่างดี

คณะทำงานจัดทำ สลค.สาร

บทความ/ข้อความ หรือความเห็นใด ๆ ที่ปรากฏใน “สลค.สาร” เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน ซึ่งสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี และคณะทำงาน ฯ ไม่จำเป็นต้องเห็นพ้องด้วย

## เจ้าของ

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี  
ทำเนียบรัฐบาล เขตดุสิต  
กรุงเทพฯ ๙ 10300  
โทร. 0-2280-9000 , 0-2280-9090

## ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะรัฐมนตรี  
รองเลขาธิการคณะรัฐมนตรี  
ที่ปรึกษาประจำสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี  
และผู้อำนวยการสำนัก/กองทุกท่าน

## ผู้จัดทำ

คณะทำงานจัดทำ สลค.สาร  
boca@soc.go.th  
โทร. 0-2280-9000 , 0-2280-9090  
ต่อ 454 , 455

## วัตถุประสงค์

เพื่อให้ข้าราชการและลูกจ้างในสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีมีส่วนร่วมในการเผยแพร่ความรู้และรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานโดยรวมและเป็นการเผยแพร่ความรู้ข้อมูลข่าวสารให้แก่ผู้ที่สนใจทั่วไปด้วย

## พิมพ์ที่

โรงพิมพ์สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี  
ถนนสามเสน กรุงเทพฯ ๙ 10300  
โทร. 0-2243-0611 , 0-2243-0613

สพค. 49/05-27

**“สลค.ใสสะอาด”**  
เปิดรับเรื่องร้องเรียน ข้อมูลการทุจริต  
คอร์รัปชัน  
ผ่านทางตู้ ปณ. 2  
ทำเนียบรัฐบาล  
กรุงเทพฯ ๙ 10302

# หมายกำหนดการ

## พระราชพิธีฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี

### มิถุนายน พุทธศักราช 2549



วัน	เวลา	รายการ	สถานที่	การแต่งกาย
พฤหัสบดีที่ 8	17.00 น.	พระราชกุศลทักษิณานุปทาน	พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท (ส่วนต่อเติม)	เต็มยศจูลจอมเกล้า หรือข้างเฝือก
ศุกร์ที่ 9	9.00 - 17.00 น.	ถวายบังคมสมเด็จพระบรมพรหมหาคษัตริยาธิราช	ปราสาทพระเทพบิดร	ปกติขาว หรือสูภาพ
	13.00 - 17.00 น.	ลงพระนาม และลงนามถวายพระพร	ในพระบรมมหาราชวัง	
	10.00 น.	- พระราชพิธีบวงสรวงสมเด็จพระบรมพรหมหาคษัตริยาธิราช	ศาลาทรงไทย มุขหลังพระที่นั่งจักรีมหาปราสาท (ส่วนต่อเติม)	เต็มยศจักรี หรือข้างเฝือก สายสร้อยจูลจอมเกล้า
		- เสด็จออกมหาสมาคมถวายพระพรชัยมงคล	มุขเด็จ พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท	
เสาร์ที่ 10	17.00 น.	พระราชพิธีฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี - สถาปนาสมณศักดิ์พระสงฆ์ - พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ - เวียนเทียนสมโภชสิริราชสมบัติ	พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท (ส่วนต่อเติม)	เต็มยศนพรัตน์ หรือข้างเฝือก
จันทร์ที่ 12	16.00 น.*	สมเด็จพระราชาธิบดีและสมเด็จพระราชินีต่างประเทศทรงร่วมงานฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี	พระที่นั่งอนันตสมาคม	เต็มยศจักรี หรือข้างเฝือก สายสร้อยจูลจอมเกล้า
	18.30 น.	ทอดพระเนตรนิทรรศการและกระบวนการพยุหยาตราทางชลมารค	หอประชุมกองทัพเรือและราชนาวิกสภา	สากลนิยม เจ้าหน้าที่ปกติขาว
อังคารที่ 13	19.30 น.	ถวายเลี้ยงพระกระยาหารค่ำแด่สมเด็จพระราชาธิบดีและสมเด็จพระราชินีต่างประเทศ	พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท (ส่วนต่อเติม)	เต็มยศงดกระบี่

หมายเหตุ : \* เวลาอาจมีการเปลี่ยนแปลง

ที่มา : สำนักพระราชวัง

# วันวิสาขบูชา

วันที่ 15 ค่ำ เดือน 6

วันสำคัญสากลของสหประชาชาติ



## รู้ความหมายและได้สติที่จะทำ



คำว่า **วิสาขบูชา** เป็นชื่อของพิธีบูชาและการทำบุญในพระพุทธศาสนาที่ปรารภ **วันประสูติ วันตรัสรู้ และวันปรินิพพาน** ของพระพุทธเจ้า

คำว่า **วิสาขบูชา** เป็นคำเรียกสั้นที่ตัดมาจากคำภาษาบาลีว่า **วิสาขปุณณมีบูชา** บางทีก็เขียนเป็น **วิสาขบูชา** ซึ่งเป็นรูปที่ตัดมาจากคำภาษาสันสกฤตว่า **วิขสาปุณณมีบูชา** แปลว่าการบูชาในวันเพ็ญเดือน 6

**วันเพ็ญเดือน 6** นี้ เป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาวันหนึ่งในรอบปี เพราะเป็นวันที่พระพุทธเจ้าประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน เหตุการณ์ทั้งสามรวมกันในวันนี้เป็นมหัศจรรย์

## ทำการบูชาให้สมค่าของวันวิสาขะ

ถ้าวันวิสาขบูชาจะช่วยให้เราระลึกถึงความหมายของการประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน อย่างเข้าใจหลักการของพระพุทธศาสนา และเตือนใจให้เรานำหลักการนั้นมาใช้ประโยชน์กันอย่างจริงจัง การบูชาของเราก็จะเกิดคุณค่า เป็นประโยชน์แก่ชีวิตและสังคมอย่างสมคุณค่าของวันวิสาขบูชาโดยแท้จริงและจะช่วยให้มนุษยชาติก้าวขึ้นสู่ยุคใหม่แห่งการพัฒนามนุษย์ ที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศนำไว้นานแล้ว ได้จริงจังเสียที แต่ถ้าจะคิดเอาง่าย ๆ อย่างน้อยก็ควรจะระลึกพิจารณาสิ่งที่กล่าวต่อไป

ในวันเกิดบ้าง ในวันตายบ้าง ของบรรพบุรุษ บุรพการีชน คนที่เราเคารพนับถือ ตลอดจณญาติสนิทมิตรสหาย คนทั้งหลายนิยมกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการแสดงความเคารพนับถือและความมีน้ำใจต่อบุคคลผู้นั้น ไฉนเล่า ในวันวิสาขบูชา อันเป็นวันที่ระลึกถึงการประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของพระพุทธเจ้า พุทธศาสนิกชนจะไม่พึงทำการแสดงออกอะไรสักอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นพุทธบูชา เป็นการแสดงน้ำใจต่อพระบรมศาสดาของตน

ในวันที่ระลึกถึงบุคคลผู้มีความสำคัญของวงศ์ตระกูล ของกลุ่มชน หรือท้องถิ่นหนึ่ง ก็ยังมีการจัดพิธีที่ระลึกหรืองานเฉลิมฉลองกัน ไฉนเล่าในวันวิสาขบูชาที่ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ผู้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่มวลมนุษย์ ประชาชนจะไม่พึงจัดพิธีสมโภชหรืองานมหาบูชา

พุทธศาสนิกชนผู้ปรารถนาจะแสดงน้ำใจต่อพระบรมศาสดา อย่างน้อย หากจะส่งปัจจัย ระลึกถึงพุทธภาสิตหรือคำสอนของพระพุทธเจ้าสักข้อหนึ่ง ก็คงจะพอชื่อว่าได้ทำอะไรอย่างหนึ่ง เป็นพุทธบูชา



ถ้าสามารถพิจารณาตั้งใจคิดไปตามให้เห็นความหมายด้วย ก็จะชื่อว่าได้กระทำ พุทธบูชาที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปอีก

หากมองเห็นความหมายที่จะพึงปฏิบัติได้แล้วนำไปเป็นแบบอย่างสำหรับ ประพฤติตาม ก็ย่อมจะได้ชื่อว่า เป็นผู้กระทำปฏิบัติบูชา อันเป็นการบูชาอย่างสูงสุด ที่พุทธศาสนิกชนจะพึงแสดงออกได้ต่อพระบรมศาสดาของตน นับว่าเป็นอันสูงสุดของวันวิสาขบูชา

แท้จริง การที่เราบูชาพระพุทธเจ้านั้นมิใช่เป็นการทำเพื่อประโยชน์แก่พระพุทธเจ้า และพระพุทธเจ้าก็ได้ทรงต้องการได้รับผลประโยชน์อะไรจากเรา แต่เมื่อเราบูชา พระพุทธเจ้า ผลดีหรือประโยชน์ก็เกิดแก่ตัวเราผู้บูชานั้นเอง ทั้งแก่ชีวิตของเรา และ แก่สังคมของเราทั้งหมด

เมื่อเราบูชาพระพุทธเจ้า จิตใจของเราก็โน้มอ้อมไปในทางแห่งความดีงาม ทำให้จิตใจ เจริญอกงาม เติบโต เป็นสุข

เมื่อเราบูชาพระพุทธเจ้า เราก็โน้มอ้อมเอาพระคุณความดีของพระพุทธเจ้าเข้ามาไว้ในจิตใจของเรา ทำให้เรามั่นใจที่จะดำเนินต่อไปในวิถีทางแห่งความดีงาม และประพฤติปฏิบัติ ตามอย่างพระพุทธจริยาของพระองค์



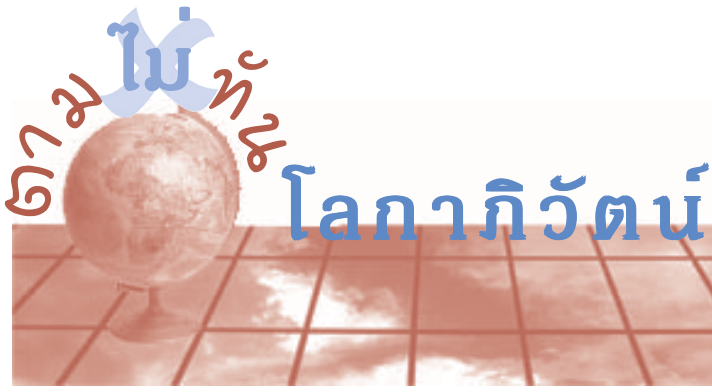
เมื่อเราบูชาพระพุทธเจ้า ก็เป็นการเตือนใจตัวเองให้ระลึกถึง ธรรมทั้งหลายที่พระองค์ทรงสั่งสอน ซึ่งเราจะต้องเพียรพยายามปฏิบัติ บำเพ็ญให้ก้าวหน้าต่อไปจนกว่าจะจบสิ้นสมบูรณ์

เมื่อเราทั้งหลายพากันบูชาพระพุทธเจ้าก็จะเป็นสัญญาณของ การที่เราเคารพยกย่องนิยมบุคคลที่ดีมีธรรม และการเคารพเชิดชูธรรม ที่เป็นความดีและความจริง ซึ่งหากสังคมยังยึดถือในการบูชาอย่างนี้ สังคมก็จะดำรงรักษาธรรมไว้ได้ และธรรมก็จะคุ้มครองรักษาสังคม ให้มีสันติสุขอย่างยั่งยืน

หากระลึกถึงพุทธภาสิตหรือคำสอนใด ๆ ไม่ได้เลย และไม่สามารถทำอะไรอื่นอีกได้ ก็พึงสละเวลาทำใจให้สงบ แล้วอ่านหรือฟังคำสรรเสริญพระคุณของพระพุทธเจ้าสักท่อนหนึ่ง ตอนหนึ่ง ถ้าในขณะที่อ่านหรือฟัง จิตใจเกิดความเลื่อมใสศรัทธา เกิดปีติปราโมทย์ขึ้น หรือ มีใจปลอดโปร่งโล่งเบาเบิกบานผ่องใส ก็นับว่าได้มีส่วนร่วมฉลองวันวิสาขบูชา และกระทำ พุทธบูชาในวันสำคัญนี้ด้วย ■

ที่มา : หนังสือมองวันวิสาขบูชา หยั่งถึงอารยธรรมโลก ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)  
ฉบับพิมพ์ ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2543





# แมคโครไบโอติกส์

Macrobiotics

โดย ลัคณ์

เมื่อเอ่ยคำว่า “แมคโครไบโอติกส์” (Macrobiotics) หลายคนอาจเคยได้ยิน บางคนอาจทำงานที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้อยู่ แต่บางคนอาจไม่รู้จักคำนี้เลย วันนี้เรามารู้จักแมคโครไบโอติกส์กันดีกว่า หากหาความหมายตามตัวอักษร Macrobiotics มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก Macro แปลว่า ยิ่งใหญ่ ยาวนาน ส่วน Bio หมายถึง ชีวิต Macrobiotics จึงหมายถึงการมีชีวิตที่ยืนยาว งดงาม ด้วยการรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติโดยเคารพต่อกฎทางฟิสิกส์ ชีววิทยา อารมณ์ ความคิด ระบบนิเวศน์ และจิตวิญญาณ

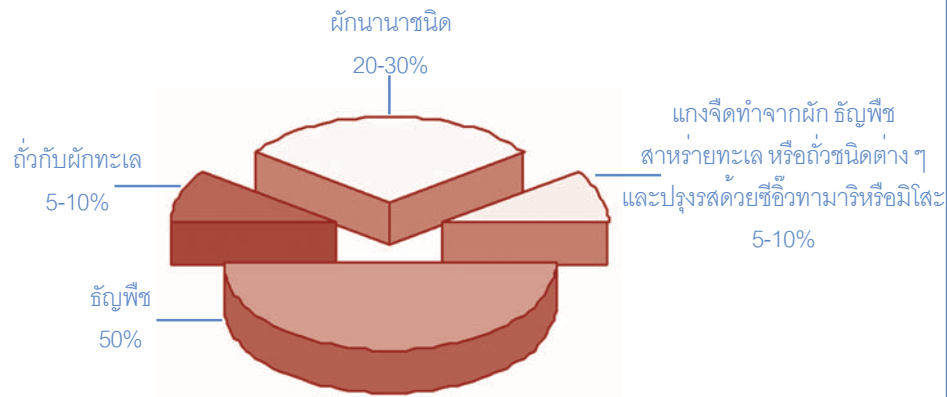
## ความเป็นมา

แมคโครไบโอติกส์เริ่มต้นที่ประเทศญี่ปุ่น โดยนายแพทย์ซาเก็น อิชิสุเกะ ซึ่งมีร่างกายอ่อนแอ ประกอบกับมีอาการป่วยด้วยโรคไตและโรคผิวหนัง จึงได้ศึกษาทั้งการแพทย์แผนตะวันตกและตะวันออกผสมผสานกัน โดยนำอาหารพื้นบ้านมาประยุกต์เข้ากับความรู้ทางวิทยาศาสตร์ด้านเคมี ชีววิทยา และสรีระวิทยา สามารถฟื้นฟูตัวเองจนหาย และได้รับการชื่นชมจำนวนมาก โดยยึดหลักอาหารพื้นบ้านเป็นพื้นฐานของสุขภาพและความสุข ธัญพืชเป็นอาหารที่เหมาะสมกับมนุษย์ อาหารต้องไม่ผ่านกระบวนการอุตสาหกรรม และอาหารต้องปลูกในพื้นที่และกินตามฤดูกาล ต่อมา จอร์จ โอซาวา (1893-1966) ซึ่งป่วยเป็นวัณโรคเมื่ออายุ 15 ปี แต่ไม่มียาแผนปัจจุบันที่จะสามารถรักษาได้ จึงได้ไปรักษาที่นายแพทย์ซาเก็น อิชิสุเกะ ด้วยสูตรอาหารซาเก็นจนสุขภาพดี จึงได้ก่อตั้งและเผยแพร่แมคโครไบโอติกส์ มีลูกศิษย์ทั้งอเมริกาและยุโรปจนถึงทุกวันนี้ ในเมืองไทยมีการเผยแพร่แมคโครไบโอติกส์มานานหลายปีแล้ว แต่ไม่ค่อยแพร่หลายในวงกว้างมากนัก ต่อมาเมื่อมีการจัดตั้งกรมพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สังกัดกระทรวงสาธารณสุข แมคโครไบโอติกส์จึงได้รับการยอมรับอย่างเป็นทางการและมีการนำมารักษาคนไข้จนได้ผล

## วิถีแห่งแมคโครไบโอติกส์

การใช้ชีวิตแบบแมคโครไบโอติกส์ คือ การใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติ กินอาหารที่ผลิตในท้องถิ่น เพราะคุณค่าอาหารจะไม่สูญหายไป หากเรานำอาหารมาจากสถานที่ไกล ๆ คุณค่าอาหารก็จะหายไปส่วนหนึ่ง ทฤษฎีแมคโครไบโอติกส์เริ่มด้วยการตระหนักว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีระเบียบตามธรรมชาติ การกินอาหารและการดำเนินชีวิตภายใต้ระเบียบธรรมชาตินี้ จะนำไปสู่ความสุข สุขภาพดี และความซาบซึ้งกับสิ่งเรียบง่ายในชีวิต เป็นการใช้ศิลปะของความสมดุลกับทุกแง่มุมของชีวิต อาหารจะแบ่งออกง่าย ๆ เป็นอาหารที่ได้จากสัตว์และอาหารจากพืช และให้เลือกทานอาหารจากพืชเป็นหลัก โดยทั่วไปแล้ว อาหารของมนุษย์มีความสำคัญเรียงลำดับได้ดังนี้คือ ธัญพืช ผัก เกลือ น้ำมัน ถั่ว ผลไม้ และปลา ส่วนสำคัญของปรัชญาแมคโครไบโอติกส์มีอยู่ว่า เฉพาะพืชผลที่ปลูกอยู่ในท้องถิ่นที่ออกตามฤดูกาลเท่านั้นที่พึงนำมาบริโภค

## อาหารแมคโครไบโอติกส์กำหนดให้ทุก ๆ มือประกอบด้วย



อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่ เนื้อวัว สัตว์ปีก ไข่ ผลิตภัณฑ์นม ไขมันจากสัตว์ น้ำตาลทราย ผลไม้เมืองร้อนและกิ่งเมืองร้อน น้ำผลไม้ อาหารกระป๋องแช่เย็น กาแฟ ชา และอื่น ๆ อาหารจะต้องทำมือต่อมือ เพื่อให้คุณค่าอาหารสูญหายไป ห้ามใช้ไฟฟ้าในการปรุงอาหารเพราะไฟฟ้าจะทำให้ข้าวบวกข้าวลบในอาหารที่เราปรุงเปลี่ยนไป ทำให้คุณค่าของอาหารลดลง การปรุงอาหารจึงต้องใช้ถ่านหรือเตาแก๊สเท่านั้น ภาชนะที่ใช้ปรุงอาหาร ก็จะต้องเป็นภาชนะที่ทำมาจากดินหรือไม้ก็หม้อดิน ทัพพีไม้ เขียงไม้ เครื่องบดผัก เครื่องครัวแอสแตนเลส แต่ไม่ใช้อลูมิเนียมเพราะอลูมิเนียมมีสารที่จะทำปฏิกิริยากับอาหาร ที่จะส่งผลกระทบต่อร่างกาย การเคี้ยวอาหาร จะต้องเคี้ยวให้ละเอียด คำหนึ่งจะต้องเคี้ยวประมาณ 50 ครั้ง ถึง 100 ครั้ง แม้ว่าอาหารแมคโครไบโอติกส์จะมีใช้โปรแกรมการกินอาหารในแบบที่จะรักษาโรคโดยเฉพาะ แต่ก็สามารถส่งผลต่อสุขภาพได้ ซึ่งอาหารและสไตล์การดำเนินชีวิตแบบแมคโครไบโอติกส์ ได้ช่วยให้คนจำนวนมากหายจากโรค ช่วยป้องกันโรคและหาความสมดุลในชีวิต โดยผ่านความสงบในจิตใจและสุขภาพที่ดีขึ้น



อาหารแมคโครไบโอติกส์ รสชาติจะไม่สุดโต่ง เค็มจัด หวานจัด เปรี้ยวจัด หรือเผ็ดจัด คนที่เคยชินกับอาหารมีรสชาติจะต้องปรับลิ้นกันหลายวัน เครื่องปรุงจะไม่มีพริก น้ำปลา และน้ำตาล โดยจะใช้แครอทเป็นส่วนประกอบเพิ่มความหวาน ใช้หอมหัวใหญ่แทนรสเผ็ด ใช้กะปิหรือเกลือในปริมาณที่ไม่มากนัก แทนรสเค็ม เครื่องปรุงหลักกันนอกจากนี้ ก็จะมีน้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันรำข้าว ส่วนประกอบอาหารส่วนใหญ่จะเน้นผักและอาหารทะเล แมคโครไบโอติกส์จะพิถีพิถันในการเลือกวัตถุดิบมาปรุงอาหาร โดยเฉพาะข้าว ต้องเลือกข้าวที่เม็ดสวย ไม่หัก ข้าวเม็ดไม่ดี กรวด หิน ดิน กากข้าว และสิ่งปลอมปนอื่นๆ ต้องเลือกออกให้หมด การชามข้าวต้องชามทวนเข็มนาฬิกา การหุงข้าวจะเติมเกลือลงเล็กน้อยเพื่อให้ข้าวมีคุณสมบัติเป็นกลาง ที่กล่าวมาเป็นส่วนหนึ่งของสูตรอาหารแมคโครไบโอติกส์ โดยสูตรอาหารสามารถดัดแปลงให้เข้ากับสภาพชีวิตของคนแต่ละท้องถิ่นได้ และต้องปรุงอาหารด้วยความสงบ ความรัก มีสมาธิ รับประทานด้วยความสงบ ระวังว่าเรากำลังสร้างตัวเอง สร้างเลือด เซลล์ เคี้ยวให้นานและละเอียด รับประทานในปริมาณพอเหมาะหรือประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ของความหิว ดื่มน้ำหลังรับประทานหรือเมื่อกระหาย รับประทานอาหารมือเย็นไม่ตึกมากและเข้านอนหลังมือเย็น 3 ชั่วโมง



อย่างไรก็ตามทุกสิ่งในโลกล้วนมีทั้งข้อดีและข้อเสียอยู่ในตัวของมันเอง แมคโครไบโอติกส์ ก็เช่นเดียวกัน

ได้มีการเตือนผู้ที่สนใจโภชนาการแนวใหม่ (แมคโครไบโอติกส์) ที่เน้นการกินอยู่ที่ใกล้ชิดธรรมชาติมากที่สุด โดยมองอาหารทุกชนิดให้มีความเป็นหยินและหยางตามปรัชญาจีน ที่ต้องกินให้สมดุลกันจึงจะไม่เจ็บป่วย ให้ระวังการขาดสารอาหารและวิตามินที่มีในเนื้อสัตว์ แม้ว่าโดยรวมจะช่วยให้สุขภาพดีขึ้น แต่ไม่เหมาะสำหรับผู้ป่วย เด็ก และหญิงมีครรภ์ ข้อเสียของแมคโครไบโอติกส์แบบเคร่งที่จำกัดอาหารอย่างมากนั้น จะทำให้ขาดวิตามินบี 12 ซึ่งมีในเนื้อสัตว์ และจำเป็นต่อการทำงานของระบบประสาท และการพัฒนาสติปัญญาในวัยเด็ก นอกจากนี้ยังทำให้ขาดธาตุเหล็ก ซึ่งพบมากในเครื่องในสัตว์ที่ร่างกายนำไปสร้างเม็ดเลือดแดง และยังขาดวิตามินดีที่สำคัญต่อการดูดซึมแคลเซียม จึงไม่เหมาะสำหรับเด็ก หญิงมีครรภ์ แม่ที่ให้นมบุตร รวมทั้งผู้ป่วย และผู้ที่ต้องการสารอาหารบางชนิดมากเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคไต เพราะธัญพืชจะให้ของเสียและกากอาหารออกมามาก ทำให้ไตทำงานหนักขึ้น ดังนั้น ผู้ป่วยที่สนใจแมคโครไบโอติกส์ ควรปรึกษาแพทย์และนักโภชนาการที่ศึกษาเรื่องดังกล่าวเป็นพิเศษ เป็นที่น่าสังเกตว่าโภชนาการแนวนี้ยังได้รับความสนใจน้อยกว่าอาหารชีวจิต เพราะมีข้อจำกัดในทางปฏิบัติค่อนข้างมาก เช่น ห้ามกินน้ำตาลเด็ดขาด แต่ถ้าต้องการรสหวานให้ใช้เบะแซ หรือน้ำเชื่อมที่ทำจากเมล็ดพืช หลีกเลี่ยงการปรุงรสด้วยน้ำปลา เพราะมีสารเคมีประเภทแต่งสี กลิ่น และรสเจือปน

แมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics) เป็นสูตรสำเร็จของการใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายและใกล้ชิดธรรมชาติมากที่สุด มีคุณประโยชน์มากมาย สามารถรักษาโรคต่าง ๆ ได้อย่างน่าอัศจรรย์ ซึ่งนับเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่น่าสนใจสำหรับผู้ที่ไม่ใส่ใจดูแลสุขภาพ แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกินอาหารเพื่อสุขภาพนี้จะมีความคุ้มค่ามากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะส่งผลโดยตรงต่อร่างกายเมื่อเริ่มปฏิบัติ ดังนั้นคุณควรทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและเข้ารับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวมีสุขภาพดีตลอดไป ■

ที่มา : 1. หนังสือพิมพ์ Business Thai (26 – 2 – 2004)  
2. หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับประจำวันที 13 พฤศจิกายน 2544





# คณะรัฐมนตรี และ สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ของญี่ปุ่น



## ขั้วสัญลักษณ์

ประเทศญี่ปุ่นปกครองโดยระบอบเสรีประชาธิปไตยแบบรัฐสภา และมีนายกรัฐมนตรีเป็นหัวหน้ารัฐบาล นอกจากนี้ตามรัฐธรรมนูญฉบับปัจจุบันได้บัญญัติไว้ว่าสมเด็จพระจักรพรรดิทรงเป็นสัญลักษณ์ของประเทศ มีชื่อองค์ประมุขและไม่มีอำนาจในการบริหารประเทศ รัฐสภาของญี่ปุ่นหรือคือค็อคไค (The National Diet of Japan) ประกอบด้วยสภาผู้แทนราษฎรหรือ ชุกิ อิน (The House of Representative) ซึ่งมีสมาชิกจำนวน 480 คน มีวาระการดำรงตำแหน่ง 4 ปี และวุฒิสภาหรือ ชังกิ อิน (The House of Councillors) ซึ่งมีสมาชิกจำนวน 242 คน มีวาระการดำรงตำแหน่ง 6 ปี

ระบบคณะรัฐมนตรีของญี่ปุ่น (Naikaku-Seido) มีขึ้นครั้งแรกเมื่อปี 1885 โดยคณะรัฐมนตรีในขณะนั้นทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาของพระจักรพรรดิ ส่วนระบบคณะรัฐมนตรีที่เป็นอยู่ในปัจจุบันเริ่มมีขึ้นเมื่อ 3 พฤษภาคม 1947 ตามบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญญี่ปุ่นและกฎหมายคณะรัฐมนตรี (Cabinet Law) ที่กำหนดให้อำนาจการบริหารราชการแผ่นดินเป็นของคณะรัฐมนตรี อย่างไรก็ตามความรับผิดชอบในการบริหารราชการแผ่นดินไม่ได้อยู่ที่คณะรัฐมนตรีเพียงฝ่ายเดียวแต่กระจายไปยังกระทรวงต่าง ๆ สำนักงานคณะรัฐมนตรี คณะกรรมการ และองค์กรอื่น ๆ ด้วย ทั้งนี้ คณะรัฐมนตรีชุดปัจจุบันของประเทศญี่ปุ่น มีนายจุนอิชิโร โคอิซึมิ (Junichiro Koizumi) เป็นนายกรัฐมนตรี



นายจุนอิชิโร โคอิซึมิ  
นายกรัฐมนตรี

## องค์ประกอบของคณะรัฐมนตรี

คณะรัฐมนตรีเป็นองค์กรด้านการบริหารเพื่อปรึกษาและการตัดสินใจเกี่ยวกับการบริหารราชการแผ่นดินร่วมกัน โดยคณะรัฐมนตรีจะประกอบด้วยนายกรัฐมนตรีซึ่งต้องไม่เป็นสมาชิกรัฐสภาและมาจากการเลือกตั้งของรัฐสภา และมีรัฐมนตรีจำนวนไม่เกิน 14 คน เว้นแต่จะมีเหตุจำเป็นให้เพิ่มได้เป็นไม่เกิน 17 คน และนายกรัฐมนตรีมีอำนาจในการแต่งตั้งและโยกย้ายรัฐมนตรีได้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้ มีธรรมเนียมปฏิบัติว่ารัฐมนตรีมากกว่าครึ่งหนึ่งต้องเป็นสมาชิกรัฐสภา

ในการปฏิบัติภารกิจของคณะรัฐมนตรีจะมีองค์กรสนับสนุนการทำงานทั้งสิ้น 3 องค์กร ประกอบด้วย สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี (Cabinet Secretariat) สำนักนิติการคณะรัฐมนตรี (the Cabinet Legislation Bureau) และ สภาความมั่นคงญี่ปุ่น (Security Council of Japan) องค์กรทั้ง 3 แห่ง มีสถานะสูงกว่ากระทรวงเนื่องจากเป็นหน่วยงานที่ขึ้นตรงต่อคณะรัฐมนตรี

สำหรับสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีมีโครงสร้าง ภารกิจ และอำนาจหน้าที่ ดังนี้

1. **หน้าที่** สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีมีหน้าที่จัดวาระการประชุมคณะรัฐมนตรี ประสานงานเกี่ยวกับนโยบายของรัฐบาล และรวบรวมข้อมูลและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภารกิจของคณะรัฐมนตรี

2. **โครงสร้างองค์กร** ภายหลังจากปฏิรูประบบราชการของรัฐบาลกลางญี่ปุ่น ในช่วงเดือนมกราคม 2544 (ค.ศ. 2001) สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีประกอบด้วย 6 หน่วยงานย่อย โดย 3 หน่วยงานแรกรับผิดชอบเกี่ยวกับภารกิจประจำขององค์กร และอีก 3 หน่วยงานขึ้นกับผู้ช่วยเลขาธิการคณะรัฐมนตรีรับผิดชอบเกี่ยวกับงานนโยบายเฉพาะด้านของรัฐบาล

2.1 สำนักงานกิจการคณะรัฐมนตรี (Cabinet Affairs Office) มีหน้าที่ความรับผิดชอบในการจัดวาระการประชุมคณะรัฐมนตรี การเก็บรักษาเอกสารลับ การบริหารทรัพยากรมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับภารกิจของคณะรัฐมนตรี การเก็บรักษาตราประทับของนายกรัฐมนตรี เลขาธิการคณะรัฐมนตรี และรองเลขาธิการคณะรัฐมนตรี การเผยแพร่และเก็บรักษาเอกสารราชการ การตรวจสอบและบริหารงบประมาณของสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี การบริหารจัดการที่พักของนายกรัฐมนตรี และการบริหารงานทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับคณะรัฐมนตรี นอกจากนี้ยังมีหน้าที่เป็นตัวแทนของคณะรัฐมนตรีในการประสานงานกับรัฐสภา กระทรวงและหน่วยงานราชการอื่น ๆ

2.2 สำนักงานประชาสัมพันธ์คณะรัฐมนตรี (Cabinet Public Relations Office) มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์ในประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ การวางแผนและประสานงานเกี่ยวกับแผนการประชาสัมพันธ์นโยบายที่สำคัญของคณะรัฐมนตรี รวมทั้งการวางแผนและประสานงานที่จำเป็นเพื่อจัดทำมาตรการประชาสัมพันธ์ของฝ่ายบริหาร

2.3 สำนักงานข่าวกรองและการวิจัยคณะรัฐมนตรี (Cabinet Intelligence and Research Office) มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการรวบรวม วิเคราะห์ และวิจัยข่าวกรองที่เกี่ยวข้องกับนโยบายที่สำคัญของคณะรัฐมนตรี

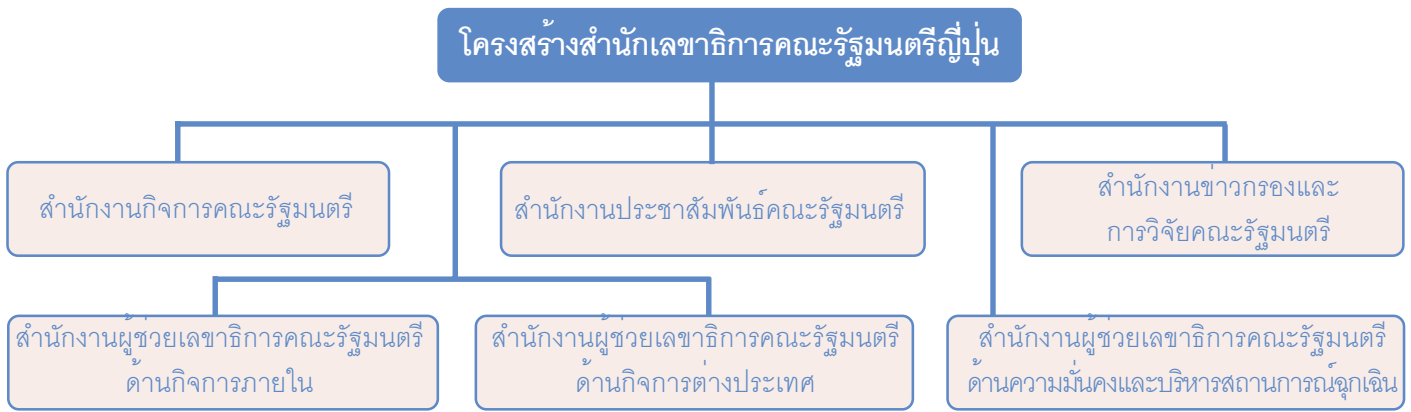
2.4 สำนักงานผู้ช่วยเลขาธิการคณะรัฐมนตรีด้านกิจการภายใน (Office of Assistant Cabinet Secretary: Internal Affairs) มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับประเด็นนโยบายภายในประเทศ รวมถึงนโยบายด้านการเงินงบประมาณ และนโยบายเศรษฐกิจ รวมถึงภารกิจที่ได้รับมอบหมาย ทั้งนี้ ได้มีการจัดกลุ่มงานเฉพาะกิจออกเป็น 6 กลุ่ม คือ กลุ่มเทคโนโลยีสารสนเทศ กลุ่มสนับสนุนการปฏิรูประบบราชการ กลุ่มพัฒนาสังคมเมือง กลุ่มปฏิรูปโครงสร้างพิเศษ กลุ่มยุทธศาสตร์ด้านทรัพย์สินทางปัญญา และกลุ่มสนับสนุนการปฏิรูปกระบวนการยุติธรรม

2.5 สำนักงานผู้ช่วยเลขาธิการคณะรัฐมนตรีด้านกิจการต่างประเทศ (Office of Assistant Cabinet Secretary: External Affairs) มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับนโยบายด้านการต่างประเทศ เช่น นโยบายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ โดยมีกลุ่มงานเฉพาะกิจ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มการดำเนินการกำจัดอาวุธเคมี และกลุ่มการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ถูกลักพาตัวและครอบครัว

2.6 สำนักงานผู้ช่วยเลขาธิการคณะรัฐมนตรีด้านความมั่นคงและบริหารสถานการณ์ฉุกเฉิน (Office of Assistant Cabinet Secretary: National Security and Emergency Management) มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับนโยบายความมั่นคงแห่งชาติ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ด้านความมั่นคงแห่งชาติ และข้อมูลด้านความมั่นคง



ทำเนียบรัฐบาล



3. **ผู้บริหารองค์กร** ผู้บริหารสูงสุดขององค์กรคือ “เลขาธิการคณะรัฐมนตรี” (Chief Cabinet Secretary) ซึ่งเป็นข้าราชการการเมืองที่มีสถานภาพเทียบเท่ารัฐมนตรี และโดยธรรมเนียมปฏิบัติแล้ว เลขาธิการคณะรัฐมนตรีจะเป็นข้าราชการการเมืองที่มีความสำคัญเป็นอันดับ 2 รองจากนายกรัฐมนตรี และเนื่องจากเป็นตำแหน่งที่มีความรับผิดชอบครอบคลุมภารกิจของคณะรัฐมนตรีทั้งหมดและใกล้ชิดกับนายกรัฐมนตรี ดังนั้น เลขาธิการคณะรัฐมนตรีจึงมีอำนาจทางการเมืองและการบริหารราชการแผ่นดินสูงกว่ารัฐมนตรีอื่น ๆ

4. **เจ้าหน้าที่ในองค์กร** เจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่ของสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีจะมาจากกระทรวงต่าง ๆ เนื่องจากเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านจากการทำงานในกระทรวงที่ตนเองสังกัดอยู่ โดยปกติแล้วเจ้าหน้าที่เหล่านี้จะปฏิบัติงานที่สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี 2-3 ปี จึงกลับไปปฏิบัติหน้าที่ที่กระทรวงตามปกติ อย่างไรก็ตามยังมีเจ้าหน้าที่บางส่วนที่สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีรับเข้ามาเองโดยตรง

## กระบวนการตัดสินใจของคณะรัฐมนตรี

1. **การประชุมคณะรัฐมนตรี** มาตรา 4(1) ของกฎหมายคณะรัฐมนตรีกำหนดให้ คณะรัฐมนตรีปฏิบัติหน้าที่โดยการประชุมคณะรัฐมนตรี ซึ่งโดยปกติจะประชุมในวันอังคารและวันศุกร์ และในกรณีที่มีความจำเป็นเร่งด่วนอาจกำหนดให้มีการประชุมคณะรัฐมนตรีในเวลาใดก็ได้ โดยให้ถือว่ามติของคณะรัฐมนตรีเป็นเอกฉันท์ (unanimity) และเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของคณะรัฐมนตรี ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วย คณะรัฐมนตรี รวมถึงเลขาธิการคณะรัฐมนตรี และข้าราชการพลเรือนอันได้แก่ รองเลขาธิการคณะรัฐมนตรี (Deputy Chief Cabinet Secretaries) 3 คน และผู้อำนวยการสำนักนิติการคณะรัฐมนตรี (Director General of the Cabinet Legislation Bureau)



การประชุมคณะรัฐมนตรี

ในการประชุมโดยทั่วไปรัฐมนตรีจะเป็นผู้นำเสนอเรื่องในความรับผิดชอบของตนเอง โดยผู้อำนวยการสำนักกฎหมายคณะรัฐมนตรีจะเป็นผู้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับกฎหมาย ในขณะที่เลขาธิการและรองเลขาธิการคณะรัฐมนตรีเป็นผู้ให้ข้อคิดเห็นในประเด็นที่ไม่ใช่เรื่องกฎหมาย และเพื่อเป็นการยึดถือหลักความเป็นเอกฉันท์ ในกรณีที่มีกระทรวงใดไม่เห็นด้วยให้ถือว่าเรื่องนั้นตกไป ซึ่งโดยปกติแล้ววัฒนธรรมของญี่ปุ่นมักจะไม่มีความขัดแย้งหรือโต้เถียงกันอย่างรุนแรง และเพื่อหลีกเลี่ยงการอภิปรายที่ใช้เวลานานในที่ประชุมคณะรัฐมนตรีจึงจำเป็นต้องมีการ

ประสานงานเกี่ยวกับเรื่องที่จะเสนอที่ประชุมเป็นการล่วงหน้า นอกจากนั้นที่ประชุมยังไม่อนุญาตให้บันทึกเทป และภายหลังจากที่พิจารณาเรื่องในวาระการประชุมเรียบร้อยแล้วอาจมีการอภิปรายเรื่องอื่น ๆ หรือเรื่องตามสถานการณ์ที่น่าสนใจในขณะนั้น

ภายหลังการประชุม เลขาธิการคณะรัฐมนตรีจะจัดให้มีการแถลงมติคณะรัฐมนตรี ในขณะที่แต่ละกระทรวงก็จะมีการแถลงข่าวของตนเองเช่นเดียวกัน นอกจากนั้นยังมีการเผยแพร่มติคณะรัฐมนตรีในเว็บไซต์ด้วย



Lobby หน้าห้องประชุม  
คณะรัฐมนตรี

## 2. หน่วยงานที่ปฏิบัติหน้าที่สนับสนุนภารกิจของคณะรัฐมนตรี

ก่อนที่จะเสนอเรื่องเข้าที่ประชุมคณะรัฐมนตรี หน่วยงานจะต้องเสนอเรื่องดังกล่าวเข้าที่ประชุมปลัดกระทรวง (Administrative Vice-Ministers' conference) ก่อน ซึ่งการประชุมปลัดกระทรวงจะจัดขึ้นก่อนการประชุมคณะรัฐมนตรี 1 วัน โดยมีเลขาธิการคณะรัฐมนตรีเป็นประธาน นอกจากนั้นอาจมีการจัดประชุมคณะกรรมการรัฐมนตรีที่เกี่ยวข้อง (Minister Council) ขึ้น เพื่อพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นพิเศษร่วมกันโดยมีประธานคณะกรรมการที่ดูแลเรื่องดังกล่าวเป็นประธานที่ประชุม และอาจมีองค์กรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องร่วมประชุมด้วย ตัวอย่างเช่น ในการประชุมคณะกรรมการรัฐมนตรีด้านเศรษฐกิจจะมียากรัฐมนตรีเป็นประธาน โดยมีรัฐมนตรีที่เกี่ยวข้องเข้าประชุมร่วมกับผู้ว่าการธนาคารญี่ปุ่น (the Governor of the Bank of Japan) และประธานคณะกรรมการการค้าเสรี (Chairman of Free Trade Commission)

## 3. บทบาทของสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี

ชาวญี่ปุ่นส่วนใหญ่เข้าใจว่าการประชุมคณะรัฐมนตรีเป็นเพียงการประชุมในแง่พิธีการเท่านั้น เพราะการประสานงานระหว่างกระทรวงได้รับการดำเนินการให้แล้วเสร็จเรียบร้อยแล้วก่อนการประชุมคณะรัฐมนตรี ทั้งนี้ เนื่องจากประเทศญี่ปุ่นมีวัฒนธรรมที่ยึดหลักการตัดสินใจโดยเอกฉันท์ (Consensus based culture) ซึ่งโดยหลักการแล้วเมื่อส่วนราชการใดต้องการเสนอเรื่องต่อคณะรัฐมนตรี ส่วนราชการนั้นจะต้องประสานงานเพื่อขอความเห็นและหาข้อยุติให้แล้วเสร็จก่อน จึงจะเสนอต่อที่ประชุมคณะรัฐมนตรี การประสานงานจะเริ่มจากระดับผู้ปฏิบัติ และเมื่อไม่สามารถตกลงกันได้จึงเป็นหน้าที่ของผู้บริหารระดับสูงขึ้นไปจนถึงระดับปลัดกระทรวงและรัฐมนตรี ในกรณีที่ส่วนราชการไม่สามารถประสานงานได้สำเร็จ สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีจะมีบทบาทสำคัญในการยุติความขัดแย้งโดยเชิญเจ้าหน้าที่จากกระทรวงที่เกี่ยวข้องมาให้ข้อมูลและข้อคิดเห็น รวมถึงเสนอทางออกที่เหมาะสมกับแต่ละกระทรวง



รัฐสภา

นอกจากนั้น ในกรณีที่เรื่องที่เสนอต่อคณะรัฐมนตรีเป็นเรื่องเกี่ยวกับกฎหมาย โครงการสำคัญ และการแต่งตั้งข้าราชการ เรื่องเหล่านี้จะต้องผ่านการพิจารณาของพรรคร่วมรัฐบาลทุกพรรค โดยในแต่ละพรรคการเมืองจะมีคณะกรรมการวิชาการ (Research Committee) ทำหน้าที่พิจารณาเรื่องเสนอคณะรัฐมนตรีที่เกี่ยวข้องกับประเด็นดังกล่าว ในแต่ละพรรคการเมืองจะมีการประชุม 3 ระดับ คือ 1) ระดับคณะกรรมการย่อยของคณะกรรมการวิชาการ 2) คณะกรรมการวิชาการ และ 3) คณะกรรมการที่ปรึกษาทั่วไป (General Advisory Committee) ทั้งนี้ ในการประชุมทั้ง 3 ระดับของทุกพรรคร่วมรัฐบาลจะมีเจ้าหน้าที่ของสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีเข้าชี้แจงข้อมูลต่อที่ประชุม และในกรณีที่เรื่องที่เสนอต่อคณะรัฐมนตรีมีความสำคัญมาก เช่น การปฏิรูประบบราชการ สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีอาจจัดให้มีการประชุมพรรคร่วมรัฐบาลอีกชั้นตอนหนึ่ง

จึงกล่าวได้ว่าการประสานงานของสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีนั้นไม่เพียงแต่ประสานงานกับหน่วยงานรัฐบาลเท่านั้นแต่ยังเป็นการประสานงานกับพรรคการเมืองด้วย สำหรับ สลค. ต่างแดนฉบับต่อไปจะเป็นเรื่องใดนั้นโปรดติดตาม ■

## เพิ่มพลังสมองเป็น 10 เท่า

โดย ดร.บุญชัย โกศลธนากุล และ  
ดร.วิมลกานต์ โกสุมาศ\*

จากผลการทดลองพบว่า 90% ของกำลังสมอง หดไปกับการคิดเรื่องที่ไม่ก่อประโยชน์ และมักจะใส่ความคิดผิด ๆ ให้สมองของตัวเอง ดังเช่นการทำงานของคอมพิวเตอร์ ถ้าใส่ software ที่ผิด ผลการคำนวณก็ออกมาผิด

ถ้าจะเปรียบเทียบประสิทธิภาพการทำงานระหว่างสมองกับคอมพิวเตอร์ ในทางทฤษฎีพบว่า “สมองมนุษย์เก็บข้อมูลได้เยอะกว่าและสามารถประมวลข้อมูลที่มีความสลับซับซ้อนได้รวดเร็วดีกว่าคอมพิวเตอร์” ถ้าสมมติฐานดังกล่าวเป็นจริง เราก็น่าจะเรียนรู้อะไรได้เร็ว มีความจำเป็นเลิศ แต่ในชีวิตจริงทำไมกลับตรงกันข้าม หรือเป็นเพราะเราไม่รู้ว่า อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เรียนรู้ช้า และปัจจัยอะไรที่ทำให้เรียนรู้ได้เร็ว? เมื่อคุณพบคำตอบ คุณอาจค้นพบตัวเองก็ได้

### ทำไมเราจึงเรียนรู้ช้า ?

เพราะขาดความสามารถในการจัดจ่อความคิดต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นเวลานานได้ และไม่สามารถควบคุมความคิดให้คิดในทางที่สร้างสรรค์ได้ เนื่องจากคนส่วนใหญ่จะปล่อยให้สถานการณ์ภายนอกชักจูงความคิดให้โดดไปมา คิดเรื่องในอดีตหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง และมักปล่อยให้ความคิดในทางทำลายตัวเองเข้ามาบั่นทอนประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ทำให้เรียนรู้ช้า คิดไม่ชัดเจนหรือคิดไม่ทัน ดังนั้น トラบใดที่ยังไม่สามารถตั้งใจคิดได้ คุณก็จะไม่พบคำตอบ



### ทำอย่างไรจึงจะเรียนรู้ได้เร็ว ?

#### 1. เปลี่ยนความคิดจากทางลบ (Negative) มาเป็นทางบวก (Positive)

- ◆ ทำงานอย่างมีเป้าหมาย: ถ้าอยากฉลาดแบบนักคิดระดับโลก ก็ต้องคิดเหมือนพวกเขา คือ ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเป้าหมาย เช่น ก่อนจะอ่านหนังสือก็ต้องรู้ก่อนว่าเรากำลังจะอ่านอะไร อ่านไปเพื่ออะไร เป็นต้น
- ◆ ต้องรู้ระบบความคิดของตนเองก่อนว่าความคิดไหนทำให้เราคิดในทางลบ เช่น เมื่อเราเห็นคนอื่นทำไม่ได้ เราจึงคิดว่าเราทำไม่ได้ เชื่อว่าตัวเองทำไม่ได้ เพราะความจำไม่ดี เป็นต้น
- ◆ ตัดความคิดในทาง Negative ที่แล้วใส่ความคิดในทาง Positive ลงไปแทนที่ เช่น คนอื่นทำไม่ได้ช่างเขา เราทำได้ก็แล้วกัน ท่านทำได้ ถ้าท่านคิดว่าท่านทำได้ เป็นต้น

\* ดร.บุญชัย โกศลธนากุล กรรมการผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาภาษา Fast English สำนักงานใหญ่สีลม โทรศัพท์ 0-2631-2288  
ดร.วิมลกานต์ โกสุมาศ ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมกิจกรรมต่างประเทศ สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม  
จากรายการ New Dimensions ทางสถานีวิทยุ FM 97.5 ทุกวันเสาร์ เวลา 13.00 - 15.00 น.





## 2. หัดผ่อนคลายทั้งกายและใจ

จากการทดลองพบว่า คนเราจะเรียนรู้ได้เร็วเมื่ออยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายทั้งกายและใจ ดังนั้น เราควรรู้จักผ่อนคลายจิตใจบ้าง เช่น ฝึกโยคะ ฝึกสมาธิ หรือ การสวดมนต์ อาจกล่าวได้ว่า การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ช่วยยับยั้งความคิดทาง Negative ได้ชั่วคราว

## 3. พยายามสังเกตว่าตัวเองเรียนรู้ได้ดีจากสื่อใด

ถึงแม้สมองจะมีคุณสมบัติเหมือนกัน แต่รูปแบบหรือวิธีการเรียนรู้ของแต่ละคนไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน บางคนเรียนรู้ได้เร็วจากการพูดคุยกับผู้อื่น การอ่าน ต้องคิดหาตรรกะ (logic) ด้วยตัวเอง ต้องเห็นด้วยตา ถ้าฟังไม่เข้าใจต้องเขียนหรือดูภาพ หรือบางคนต้องฟังอย่างเดียว ดังนั้น ถ้าเราต้องการเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ให้ดีขึ้นจำเป็นต้องสำรวจตัวเองว่า

- ◆ รูปแบบการเรียนรู้แบบใดทำให้เราเรียนรู้ได้เร็ว?
- ◆ ในช่วงเวลาใดของวันที่เรามีสมาธิสูงสุด กระตือรือร้นสูงสุด?

## 4. พยายามสร้างจุดเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลกับสมอง

จะช่วยให้สามารถเก็บข้อมูลและดึงข้อมูลมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาจใช้การตั้งคำถาม การเปรียบเทียบข้อมูล เพราะสูงสุดของการเรียนรู้ คือ การนำความรู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์

## 5. หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ

นอกจากจะทำให้มีความสุข กระตือรือร้นแล้ว เมื่อออกกำลังกายนานติดต่อกัน 12 – 20 นาทีจะส่งผลให้สมองทำงาน (function) ได้ดียิ่งขึ้น ทำให้สมองทั้ง 3 ส่วน คือ สมองส่วนซ้าย ส่วนขวา และส่วนกลางทำการแลกเปลี่ยนข้อมูลได้อย่างสะดวก ทำให้สามารถใช้สมองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพราะสามารถใช้สมองทั้ง 3 ส่วน ได้พร้อม ๆ กันในเวลาเดียว

## 6. ควรเข้าใจการทำงานของสมอง

การทำงานของสมองในส่วนความจำจะทำงานได้ดีในเวลาที่แตกต่างกัน ดังนี้

- ◆ ช่วงเช้า: ความจำระยะสั้น
- ◆ ช่วงบ่าย: ความจำระยะยาว
- ◆ ก่อนนอน: ความจำเกี่ยวกับตัวเลข

## ทำอย่างไรจึงจะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ในแต่ละแบบได้ ?

ตามที่ได้กล่าวแล้วว่า แต่ละคนจะมีความสามารถในการเรียนรู้ต่างกัน บางคนจะเรียนรู้ได้ดีจากการพูดคุยหรือจากการอ่าน เป็นต้น ดังนั้น วิธีเพิ่มประสิทธิภาพของสมองย่อมแตกต่างกันไปตามรูปแบบการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

### 1. การสร้างความจำ

ทางกายภาพสมองมนุษย์สามารถเก็บข้อมูลต่าง ๆ ได้ภายในเวลา 1/1000 วินาที ข้อมูลที่ได้รับจะอยู่ภายในสมองครบถ้วน โดยไม่รู้ตัว เพียงแต่เราไม่สามารถดึงข้อมูลเหล่านั้นมาใช้ได้ สาเหตุหนึ่งมาจากการ “การลืม”

ทุกครั้งที่ได้รับข้อมูลในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ การอ่าน ฟัง หรือคิด เป็นต้น จะเกิดอัตราการลืมโดยเฉลี่ยภายใน 5 นาที จะจำข้อมูลได้ 50% และถ้าผ่านไป 1 วัน จำได้ 10% จากข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ แต่ข้อมูลทั้งหมดยังอยู่ในสมองของเรา



คำถาม : ทำอย่างไรจึงจะสามารถจำข้อมูลที่เรายากจำได้ ?

1. จดบันทึก (take note) : เป็นการสังฆมองให้จำข้อมูล
2. สร้างภาพ : เพื่อช่วยให้มีความจำดีขึ้น ภาพที่สร้างควร
  - ◆ มีขนาดใหญ่กว่าความจริง
  - ◆ ชยับมาก มีสีสัน ความรู้สึกรุนแรง
  - ◆ เกินความจริง เช่น ลิงพูดได้ เป็นต้น

## 2. การอ่าน

Information is power ในสังคมปัจจุบันใครที่มีข้อมูลมากก็ย่อมมีความคิดที่ลุ่มลึกกว่า และความคิดก็จะนำมาซึ่งเงินทองฐานะ ตำแหน่งและอำนาจ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากการอ่าน เราควรทราบบวิธีการเพิ่มประสิทธิภาพในการอ่านด้วยวิธีง่าย ๆ อันดับแรกคือ ถามตัวเองก่อนว่า “เราต้องการประโยชน์อะไรจากการอ่านในครั้งนี้”

### เทคนิคในการอ่านเร็ว

1. ควรอ่านไม่มีเสียง อ่านในใจ
2. การอ่านจับใจความสำคัญ : เพื่อหาประเด็นที่ผู้เขียนต้องการสื่อ สามารถทำได้โดยเริ่มต้นการอ่านด้วยการหา key concept แล้วตัดสินใจว่าจำเป็นต้องอ่านหรือไม่ เราต้องการรู้อะไร และจะอ่านส่วนไหนบ้าง รวมทั้งอ่านเจาะประเด็น ซึ่งจะช่วยให้ไม่ต้องเสียเวลาอ่านทุกหน้า
3. ต้องประเมินแหล่งข้อมูล เพราะประโยชน์สูงสุดของการอ่านคือการนำข้อมูลมาใช้ จึงจำเป็นต้องประเมินความน่าเชื่อถือ และแหล่งที่มาของข้อมูล โดยการพิจารณาจากความทันสมัย (update) ของข้อมูล สำนักพิมพ์ เป็นต้น

## 3. การฟัง

ตามทฤษฎีที่ว่าข้อมูลที่เรได้รับทุกอย่างจะถูกบันทึกในสมอง ถ้าได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในทางบวกเยอะ ๆ ย่อมทำให้เราเป็นคนมองโลกในแง่บวก พร้อมทั้งจะแก้ปัญหามากกว่ายอมแพ้ปัญหา ดังนั้น เราควรทบทวนกรองแต่ละข้อมูลที่เราได้รับ ก่อนที่ข้อมูลนั้นจะถูกบันทึก (Memory) ลงในสมอง ซึ่งมีกลวิธีดังนี้

1. ประเมินผู้พูด: มีความน่าเชื่อถือหรือไม่

ความน่าเชื่อถือ	เทคนิค
น่าเชื่อถือ แต่ไม่ชอบพูด	ตั้งคำถาม หรือพูดช่วยผู้พูด เช่น วิพากษ์วิจารณ์ความคิด เพื่อกระตุ้นให้เขาพูด เป็นต้น
น่าเชื่อถือ แต่พูดไม่ตรงประเด็น	ให้ถามอย่างสุภาพว่า ประเด็นที่กำลังพูดคืออะไร ? ช่วยสรุปให้ฟังสัก 2 ประโยคได้หรือไม่ ?
ไม่น่าเชื่อถือ	ให้ฟังตามมารยาทสังคม



2. self-talk: ถามตัวเองตลอดเวลาว่า “ผู้พูดต้องการพูดเพื่ออะไร”
3. ฟังด้วยความรู้สึก: ใช่ หรือไม่ใช่

#### 4. การคิด

คนที่ประสบความสำเร็จไม่จำเป็นต้องมี IQ สูง แต่ต้องมีความคิดอย่างเป็นระบบ และคิดอย่างสร้างสรรค์ในเรื่องที่มีประโยชน์ โดยมีระบบความคิดทั้งหมด 6 ประเภท ดังต่อไปนี้

ประเภท	ลักษณะ
Think objectively	คิดอย่างเป็นกลาง เห็นความจริงตรงตามความจริง
Think productively	คิด ตัดสินใจโดยมองที่ “ผล” เมื่อเจอสถานการณ์หนึ่งแล้ว สามารถคิดวิเคราะห์ถึงผลทั้งด้านบวกและลบที่จะตามมา
Think positively	คิดหาทางแก้ปัญหา เมื่อพบอุปสรรคก็ยังสามารถคิดหาทางพลิกวิกฤตเป็นโอกาส
Think creatively	ความคิดที่สร้างเหตุและปัจจัยอันใหม่ เพื่อสร้างอนาคตของตัวเอง ความสามารถในการเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ ที่เคยชินกับสิ่งที่ไม่เคยเห็นมาก่อน อาจสร้างได้โดยการถามตัวเองว่า “ทำอย่างไรจึงจะทำงานของเราให้ดีกว่าเดิม ?”
Think intuitively	เป็นความคิดที่ได้มาจากการถาม <b>ความรู้สึกภายใน</b>
Think about the mode	คิดเกี่ยวกับความคิดตัวเอง วิพากษ์วิจารณ์ความคิดตัวเองว่าคิดเป็นระบบหรือไม่ บิดเบือนความจริงหรือไม่ คิดด้วยอารมณ์หรือไม่ : นักคิดระดับโลกต้องคิดอยู่เหนืออารมณ์

โดยสรุป ทุกคนสามารถเพิ่มความฉลาดให้ตัวเองได้ด้วย การระมัดระวังความคิด ถ้าจะคิดให้ใช้สมองคิดแต่เรื่องที่มีประโยชน์ อยู่ตลอดเวลา



# หิ้งหนังสือ

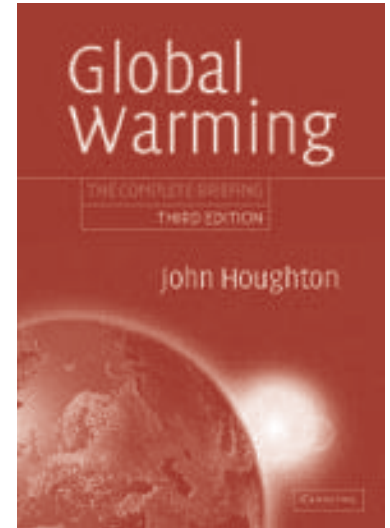


## Global Warming: The Complete Briefing

ในหนังสือเรื่อง “Global Warming: The Complete Briefing” ผู้แต่งคือ John Houghton ได้อธิบายข้อมูลพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับภาวะโลกร้อนและผลกระทบที่มนุษย์จะได้รับจากสภาวะอากาศที่เปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้เขายังได้เสนอมาตรการต่าง ๆ ที่รัฐบาลภาคอุตสาหกรรม และประชาชนทั่วไป ควรปฏิบัติเพื่อบรรเทาผลกระทบจากภาวะโลกร้อนดังกล่าว

นอกจากผู้เขียนจะได้อธิบายข้อมูล ตัวอย่าง และประเด็นการอภิปรายเกี่ยวกับแนวโน้มที่โลกมีอากาศร้อนขึ้นแล้ว เขายังได้กล่าวถึงผลกระทบของปรากฏการณ์นี้ในหลายบทและนำเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยเน้นการวิเคราะห์ในด้านพลังงาน ทั้งนี้ ข้อเสนอแนะของเขาถูกมองว่าเป็นการมองโลกในแง่ดี โดยเสนอแนะให้นักการเมืองเรียกร้องให้ประชาชนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับบุคคลที่ไม่มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องชั้นบรรยากาศหรือสาเหตุที่ทำให้โลกร้อนขึ้น Houghton ได้นำเสนอข้อมูลที่ชี้ให้เห็นว่ามีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มมากขึ้นในอากาศ และก๊าซดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อความสมดุลของพลังงานในโลกอย่างไร โดยอ้างอิงถึงข้อมูลพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ และสันนิษฐานว่าอากาศของโลกจะร้อนขึ้น สำหรับผู้ที่ไม่ได้เป็นนักวิทยาศาสตร์ทางด้านอากาศวิทยาหลังจากได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วจะพบว่าหนังสือเล่มนี้มีคำตอบมากมายที่เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ธรรมชาตินี้



John Houghton

### ข้อมูลเพิ่มเติม :

สำหรับภาวะโลกร้อนในประเทศไทยที่ได้ส่งสัญญาณแล้ว เช่น การเปลี่ยนแปลงของฝนที่ไม่ตกตามฤดูกาลและปริมาณน้ำฝนที่ตกในแต่ละช่วง การบุกรุกและทำลายป่าไม้ การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ ลี และระดับของน้ำทะเล ซึ่งทำให้แนวปะการังได้รับผลกระทบ สิ่งเหล่านี้เป็นผลกระทบต่อระบบนิเวศวิทยาตามแนวชายฝั่งทะเล ซึ่งเป็นแหล่งที่มีความสำคัญต่อเศรษฐกิจของประเทศอย่างเห็นได้ชัด ไม่ว่าจะเป็นการประมง การเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ และความไม่แน่นอนของฤดูกาลที่ส่งผลกระทบต่อเกษตรกรรม แม้แต่กรุงเทพมหานครก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากผลกระทบจากภาวะโลกร้อนนี้เช่นกัน นอกจากนี้ ด้านสุขภาพก็เป็นอีกปัญหาหนึ่ง เนื่องจากอุณหภูมิและความชื้นที่สูงขึ้น ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้น ซึ่งนำมาสู่การแพร่ระบาดของไข้มาลาเรียและไข้ส่า หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับน้ำ เช่น อหิวาตกโรค ซึ่งจัดว่าเป็นโรคที่แพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว

สัญญาณเบื้องต้นของสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงไปเหล่านี้เริ่มปรากฏชัดเจนมากขึ้น ดังนั้น ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราควรให้ความสำคัญแก่เรื่องนี้ ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป!!

# มติคณะรัฐมนตรีที่สำคัญ

## เรื่อง การเกิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ในฐานะพระบิดาแห่งการถ่ายภาพไทยและการกำหนดวันนักถ่ายภาพไทย

ตามที่ได้แจ้งมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 11 มกราคม 2548 เรื่อง การเกิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ในฐานะพระบิดาแห่งการถ่ายภาพไทยและกำหนดให้วันที่ 23 พฤศจิกายน ของทุกปี เป็นวันนักถ่ายภาพไทย โดยไม่เป็นวันหยุดราชการ นั้น

สำนักนายกรัฐมนตรีแจ้งว่า เนื่องจากเกิดความคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับการกำหนดวันนักถ่ายภาพไทย คณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติจึงได้มีมติให้นำเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาแก้ไขกำหนดวันนักถ่ายภาพไทย จาก “วันที่ 23 พฤศจิกายน ของทุกปี” เป็น “วันที่ 21 พฤศจิกายน ของทุกปี”

คณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ 28 มีนาคม 2549 อนุมัติให้แก้ไขกำหนดวันนักถ่ายภาพไทย ตามที่สำนักนายกรัฐมนตรีเสนอ

ที่มา : หนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ที่ นร 0507/ว 61 ลงวันที่ 17 เมษายน 2549

## เรื่อง การจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24/2550

คณะรัฐมนตรีมีมติเกี่ยวกับเรื่องการจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 พ.ศ. 2550 เห็นชอบให้จังหวัดนครราชสีมาเป็นเมืองหลักในการจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 พ.ศ. 2550 ในระหว่างวันที่ 6 – 15 ธันวาคม 2550 ตามที่รองนายกรัฐมนตรี (นายสุวัจน์ ลิปตพัลลภ) ประธานกรรมการอำนวยการจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 พ.ศ. 2550 เสนอ และให้ดำเนินการต่อไปได้ โดยในส่วนของกาารก่อสร้างปรับปรุงสถานที่จัดการแข่งขันและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ นั้น ขอให้ดำเนินการเท่าที่จำเป็น และประหยัด และให้ใช้สิ่งที่มีอยู่แล้วให้เกิดประโยชน์สูงสุด สำหรับการจัดพิธีเปิดการแข่งขันนั้น ให้พิจารณาดำเนินการให้สะท้อนการเฉลิมฉลองโอกาสสำคัญที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมายุ 80 พรรษา ในวันที่ 5 ธันวาคม 2550 ทั้งนี้ ได้รับความเห็นชอบของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ไปพิจารณาดำเนินการด้วย

ที่มา : หนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ด่วนมาก ที่ นร 0504/3870 ลงวันที่ 20 มีนาคม 2549



# ประกาศ ความเคลื่อนไหวใน กบข.

## ถอน ข้อคิดเห็นเพื่อเกษียณแล้วสบาย



โลกและสังคมทุกวันนี้เต็มไปด้วยความขัดแย้ง ทำให้คนเรามีจิตใจที่ไม่สงบสุขเสียที ไม่ว่าจะเป็นคนที่อยู่ในเหตุการณ์การขัดแย้งเอง หรือเพียงแค่เห็นคนอื่น ๆ ในสังคมขัดแย้งกันก็ตาม แต่ว่าสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เราบรรเทาความเดือดร้อนใจได้บ้างนั่นคือ การกลับมาดูแลตนเองให้ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ไม่ตกเป็นภาระของตนเอง ผู้อื่น หรือสังคม ที่ต้องมาดูแลเราเมื่อเราล้มหมอนนอนเสื่อ

ดังนั้น หากลองเปลี่ยนความคิดมามุ่งเน้นการทำอะไร เพื่อให้สบายในยามเกษียณและวางแผนล่วงหน้าเก็บออมเงินไว้ใช้

ในวัยเกษียณ ให้งอกเงยเป็นกอบเป็นกำขึ้น ดังคำแนะนำง่าย ๆ 3 ประการ ที่จะแนะนำให้ทราบ ดังนี้

1. “ต้องมีวินัยในการออม” ควรจัดสรรเงินส่วนหนึ่งจากรายได้มาเป็นเงินออมไว้ก่อน จากนั้นก็นำเงินส่วนที่เหลือมาเป็นค่าใช้จ่าย ส่วนการออมเงินในแต่ละเดือนก็ควรทำอย่างสม่ำเสมอ
2. “ต้องรู้จักเลือกลงทุน” เพื่อให้ได้ผลตอบแทนมากกว่าฝากเงินไว้กับธนาคารเพียงอย่างเดียว นั่นคือ ควรจัดสรรเงินไว้เป็นส่วน ๆ และนำไปลงทุนในเครื่องมือการลงทุนหลากหลายประเภท
3. “ต้องใช้เงินอย่างฉลาด” ไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย แต่ก็ไม่ใช่ว่าไม่ใช้เงินเลยจนชีวิตขาดความสุข ควรซื้อหาสิ่งของเครื่องใช้ให้เหมาะสมกับราคาและคุณภาพ และรักษาของเครื่องใช้ต่าง ๆ ให้ใช้งานได้ยาวนานคุ้มค่าด้วย

ด้วยหลัก 3 ข้อนี้ หากปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งให้ความสนใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเงิน ๆ ทอง ๆ และรู้จักนำเงินไปลงทุนในหลักทรัพย์ประเภทต่าง ๆ พร้อมทั้งศึกษาความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมยอมรับความเสี่ยงนั้นเมื่อทำได้เช่นนี้ท่านก็จะเป็นอิสระทางการเงินตั้งแต่วันนี้ จนก้าวสู่การเป็นคนเกษียณที่มีคุณภาพต่อไป ■

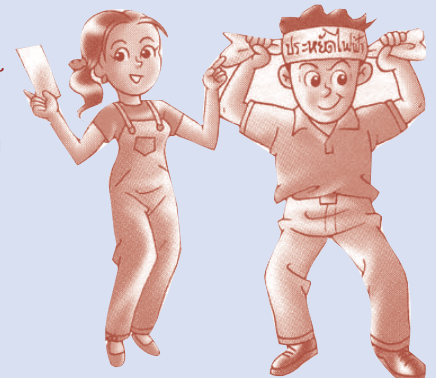


ตัดลอกจากคู่มือ “รู้แล้วจริง”

ธนาคารกรุงเทพ รวมพลัง 7 ภัย สดใช้พลังงาน

กระติกน้ำร้อนขนาด 2.5 ลิตร 600 วัตต์ ถ้าเสียบปลั๊กทิ้งไว้วันละ 6 ชั่วโมง จะเสียค่าไฟเพิ่มขึ้นเดือนละ 54 หน่วย ถ้า 1 ล้านเครื่อง จะสิ้นเปลืองค่าไฟเดือนละ 162 ล้านบาท หรือปีละ 1,944 ล้านบาท (การทำงานของกระติกน้ำร้อน เมื่อน้ำเดือดแล้ว วงจรไฟฟ้าจะตัดไฟและต่อเองอัตโนมัติในทุก ๆ 2 นาที)

กระติกน้ำร้อนขนาด 2.5 ลิตร 600 วัตต์ หากต้มน้ำทีละครึ่งกระติก (1.25 ลิตร) จะประหยัดกว่าเมื่อต้มน้ำที่เต็มกระติก ร้อยละ 46



# รมเงาธรรม



บาป บุญ มีจริงไหม จะเชื่อได้อย่างไร?

บาป คือ อกุศลกรรม เป็นสภาพธรรมที่ไม่ดี ไม่งามและให้โทษ บุญ คือ กุศลกรรม เป็นสภาพที่ดีงามเป็นประโยชน์ ไม่เป็นโทษกับใครเลย ฉะนั้นถ้าไม่มีจิต บาปบุญก็ไม่มีภูเขา ก้อนหิน กรวดทราย ต้นไม้ ไม่มีบุญไม่มีบาปเพราะไม่มีจิต คิดไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ ฆ่าสัตว์ไม่ได้ ลักทรัพย์ไม่ได้ บุญบาปจึงเป็นสภาพของจิต ขณะใดจิตประกอบด้วยสภาพธรรมที่ดีจึงเป็นบุญ ขณะใดจิตประกอบด้วยสภาพธรรมที่ไม่ดีจึงเป็นบาป ไม่มีใครจะสามารถเห็นจิตหรือดูจิตได้ด้วยตา แต่ว่าสามารถระลึกรู้ลักษณะของจิตได้ เพราะทุกคนมีจิต และทุกคนก็เพียงแต่รู้ว่ามึจิต เมื่อไม่ศึกษาโดยละเอียดก็ไม่มีความรู้ได้ว่าจิตอยู่ที่ไหน ขณะเห็นเป็นจิตชนิดหนึ่ง ขณะได้ยินเป็นจิตชนิดหนึ่ง ขณะได้กลิ่นเป็นจิตชนิดหนึ่ง ขณะลิ้มรสเป็นจิตชนิดหนึ่ง ขณะที่รู้เย็นบ้าง ร้อนบ้าง รู้แข็งบ้างก็เป็นจิตชนิดหนึ่ง ขณะคิดนึกเป็นจิตชนิดหนึ่ง และควรพิจารณาให้ละเอียดลงไปอีกว่าจิตเห็นเป็นบาปหรือเปล่า จิตเห็นเพียงเห็น ไม่ใช่อกุศลจิตและไม่ใช่อกุศลจิต จิตได้ยิน จิตได้กลิ่น จิตลิ้มรส จิตรู้สิ่งที่กระทบสัมผัสก็ไม่ใช่อกุศลจิตและไม่ใช่อกุศลจิต แต่ขณะที่เห็นแล้วชอบ ขณะชอบเป็นโลกมุลจิต เป็นอกุศลจิต ซึ่งจะใช้คำว่าบาปก็ได้ เพราะเป็นจิตที่มีกิเลสไม่มองใส มีสภาพของโลกเจตสิกซึ่งทำให้อึด พอใจ ยินดี ปรรตนา ต้องการสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน เป็นต้น ขณะนั้นจึงเป็นอกุศล ขณะใดเห็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจแล้วไม่ชอบ ขณะนั้นก็เป็นที่พอใจ เป็นสภาพที่ขุ่นเคืองไม่พอใจ ขณะนั้นก็อกุศล ฉะนั้นเมื่อจิตมีจริง บาป บุญก็มีจริง และจิตก็มีทั้งอกุศลจิตและกุศลจิต ขณะใดที่เป็นอกุศลจิต ขณะนั้นเป็นบาปจึงมีจริง ขณะใดที่เป็นกุศลจิต ขณะนั้นก็บุญจึงมีจริง

จากหนังสือ “ตอบปัญหาธรรม” โดย สุจินต์ บริหารวนเขตต์



การให้ทานกับการทำบุญนั้น มีอันสงฆ์เท่ากันหรือไม่ ถ้าไม่เท่าเพราะเหตุใด?

บุญ คือ กุศลที่ชำระจิตใจให้สะอาด ด้วยการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ ฉะนั้น ทานจึงเป็นบุญประเภทหนึ่ง บุญมีหลายประเภท ไม่ใช่แยกทานเป็นส่วนหนึ่ง แล้วก็บุญเป็นอีกส่วนหนึ่ง แต่บุญหรือปณญิกิริยามีหลายอย่าง และทานก็เป็นบุญประเภทหนึ่งนั่นเอง ฉะนั้นที่สงสัยว่าการให้ทานกับการทำบุญนั้น มีอันสงฆ์เท่ากันหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับสภาพของจิต จิตที่เป็นกุศลต่างกับจิตที่เป็นอกุศล และในการกระทำกุศลแต่ละครั้ง แม้แต่การให้ทานแต่ละครั้งนั้น อาจพิจารณาได้ว่า จิตใจในขณะที่ทำให้แต่ละครั้งนั้นต่างกันหรือเปล่า บางครั้งก็ให้ด้วยความเต็มใจที่จะให้ บางครั้งก็ให้ด้วยความรำคาญหรือไม่ค่อยเต็มใจ หรือว่าจำเป็นที่จะต้องให้ รู้สึกเหมือนถูกบังคับ กลาย ๆ ให้ให้ก็ได้ ฉะนั้น การที่กุศลใดจะมีอันสงฆ์มากกว่ากันนั้น ก็ขึ้นอยู่กับสภาพจิตซึ่งมองใสปราศจากอกุศลในขณะนั้นประการหนึ่ง และอีกประการหนึ่ง คือในขณะที่ทำกุศล จะเป็นการให้ทานหรือบุญกุศลอย่างอื่น เช่น ช่วยเหลือบุคคลอื่นให้มีความสุขสบายนั้นก็เป็นกุศล แต่ถ้าหวังสิ่งตอบแทนขณะนั้น กุศลก็ไม่มาก เพราะมีอกุศลคั่น แม้แต่เพียงหวังคำชม คำสรรเสริญยกย่อง หวังลาภ หวังยศ ก็เป็นอกุศล ฉะนั้นที่กุศลจิตจะมีกำลังมองใส มีอันสงฆ์มากหรือน้อยนั้น ก็ขึ้นอยู่กับว่าขณะที่ทำบุญกุศลอย่างหนึ่งอย่างใดนั้น กุศลจิตเกิดตลอด หรือว่ามีอกุศลเกิดคั่นด้วยความหวังผลหรือหวังสิ่งใดตอบแทนหรือไม่ ถ้ามีอกุศลคั่นก็เป็นกุศลที่ไม่มีกำลัง อันสงฆ์ก็คือน้อยกว่ากุศลที่ไม่มีอกุศลคั่น

จากหนังสือ “พระพุทธเจ้าเสวยเนื้อหรือไม่ และปกิณณกรรม” โดย สุจินต์ บริหารวนเขตต์