



โอสสารเพื่อนเยาว์

ปีที่ 24 ฉบับที่ 86 เดือนธันวาคม 2011

มีอะไรในเล่ม



1



2



3



4



5



6



7



8

“สุขสันต์วันคริสต์มาส และสวัสดีปีใหม่ 2012

แต่จิตตาทิบาล ผู้ประสานงาน และลูกๆ เยาวชนทุกคน”

และแล้ววันเวลาก็เวียนมาครบจบรอบอีกหนึ่งปี ปีเก่ากำลังผ่านพ้นไป ปีใหม่กำลังก้าวมาถึง นี่คือความเป็นจริงที่เราไม่สามารถปฏิเสธได้ ถึงวันเวลาที่เคลื่อนไปข้างหน้าเรื่อยๆ ไม่มีถอยกลับ แต่หากแต่ละวันที่ผ่านไป เราได้ใช้มันอย่างคุ้มค่า ก็คงเป็นเรื่องที่น่าภูมิใจไม่น้อยทีเดียว แต่ถ้ามันสูญเปล่าไปวันแล้ววันเล่า ก็คงเป็นเรื่อง.....อย่างที่สุด

ในเทศกาลของความชื่นชมยินดีแห่งการบังเกิดมาขององค์พระกุมารเจ้านี้ ขอพระพรแห่งความชื่นชมยินดีและสันติสุขจงมีแด่คุณพ่อ ชิสเตอร์ จิตตาทิบาล ผู้ประสานงาน และลูกๆ เยาวชนทุกคน ให้เต็มเปี่ยมด้วยพระพรของพระกุมารเจ้า มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยอันตรายทั้งสิ้น และเจริญก้าวหน้าในความรักและสันติสุขของพระเจ้าตลอด ปี 2012 เสมอไป

สุขสันต์วันคริสต์มาสและสวัสดีปีใหม่ 2012

คพ.อายุวัฒน์ โสณน้อย



Merry Christmas
&
Happy New year 2012

เกลือตองแผ่นดินและแสงสว่างส่องโลก

(มธ 5:13-16) ตอนที่ 2

“ท่านทั้งหลายเป็นเกลือตองแผ่นดิน ถ้าเกลือจืดไปแล้ว จะเอาอะไรมาทำให้เค็มอีกเล่า เกลือนั้นย่อมไม่มีประโยชน์อะไร นอกจากจะถูกทิ้งให้เหยียบย่ำ”

“ท่านทั้งหลายเป็นแสงสว่างส่องโลก เมืองที่ตั้งอยู่บนภูเขาจะไม่ถูกปิดบัง ไม่มีใครจุดตะเกียงแล้วเอามาวางไว้ใต้ถัง แต่ย่อมตั้งไว้บนเชิงตะเกียง จะได้ส่องสว่างแก่ทุกคนในบ้าน ในทำนองเดียวกันแสงสว่างของท่านต้องส่องแสงต่อหน้ามนุษย์ เพื่อคนทั้งหลายจะได้เห็นกิจการดีของท่าน และสรรเสริญพระบิดาของท่าน ผู้สถิตในสวรรค์”

การเป็นเกลือตองแผ่นดินและแสงสว่างส่องโลกในปัจจุบัน มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ท้าทายเรา เยาวชน บางครั้งเราอาจเกิดคำถามว่า “เราจะเป็นเกลือและแสงสว่างท่ามกลางสภาวะความหนักหน่วงต่าง ๆ ของชีวิตได้อย่างไร” ในแต่ละวันเราต้องเผชิญกับสภาวะความกดดัน ที่ต้องบากบั่นพากเพียรและอดทนกับภาวะเรื่องเรียน เพื่อนๆ ครอบครัว-พ่อแม่พี่น้อง และเครือข่าย และยิ่งกลุ่มเพื่อนที่วัดอีก และสำหรับน้องเยาวชนที่เรียนจบแล้วก็ต้องชวนหาหางานทำเพื่อเลี้ยงชีพของตนเองท่ามกลางเศรษฐกิจที่ชะงักงัน การที่จะได้งานและค่าตอบแทนที่พึงใจก็ไม่ใช่เรื่องง่ายในยุคนี้ ซึ่งทำให้บ่อยครั้งที่เรารู้สึกเหนื่อย และท้อแท้

ความบากบั่น พากเพียร ความอดทน เป็นคุณธรรมพื้นฐานและมีความสำคัญที่จะช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตเป็นคริสตชนที่ดี เป็นเยาวชนที่ดีได้ และแน่นอนช่วยให้เราสามารถเป็นเกลือและแสงสว่างส่องโลกได้ มีน้องเยาวชนหลายคนกังวลใจเกี่ยวกับกระแสข่าวที่ว่า ปี ค.ศ. 2012 น้ำจะท่วมโลก แล้วโลกของเราจะถึงกาลอวสาน ทำอย่างไรดี? หลายคนมีคำถามว่า มหันตภัยทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นขณะนี้ เป็นสัญญาณเตือนให้เราว่าปี 2012 โลกจะแตกแล้ว เราควรจะทำอย่างไรดี แล้วคริสตชนควรคิดอย่างไรกับกระแสความคิดเหล่านี้ แล้วจะเป็นเกลือและแสงสว่างส่องโลกต่อไปอย่างไร? ดูเหมือนสิ้นหวังแล้ว!

ยิ่งสภาพแวดล้อมของเราดูเหมือนแย่งงาเอาใจ ความต้องการความช่วยเหลือก็มากขึ้นเท่านั้น เสียงเรียกร้องของพระเยซูเจ้าในผู้คนที่กำลังเดือดร้อนยิ่งกึกก้องมากขึ้น สำหรับเราเยาวชนเราจะตอบสนองต่อเสียงเรียกร้องเหล่านั้นอย่างไร? มีอะไรที่เราพอจะทำได้? หรือเราควรจะต้องทำอะไรบ้าง?

มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับผู้หญิงคนหนึ่งเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายเมื่อเธออายุ 30 ปี ก่อนหน้านั้น 8 ปีเมื่อเธอเรียนจบปริญญาตรี และได้งานทำ ตลอด 8 ปี นั้นเธอใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ประหยัดอดออม ไม่ดื่ม ไม่เที่ยว ไม่ซื้อสินค้าฟุ่มเฟือย ไม่ใช่ของแบรนด์เนม กินอยู่อย่างประหยัด เธอกลายเป็นคนที่เขย เฉิม เอ้าท์ ในสายตาคณะรอบข้าง แต่เธอก็ไม่สนใจเพราะเป้าหมายของเธอคือเก็บเงินซื้อบ้านพร้อมที่ดิน เพื่อให้แม่ได้สุขสบาย ตามคำสั่งเสียของพ่อที่จากเธอและแม่ไปตั้งแต่เธออายุได้ 10 ขวบ เพียงเพราะคำสั่งเสียของพ่อ “ดูแลแม่ด้วย พ่อขอโทษที่ไม่สามารถทำหน้าที่นี้ได้ ดูแลแม่ด้วย” เธอจึงเลือกที่จะใช้ชีวิตเพื่อให้แม่มีความสุข แต่โลกทั้งใบดูเหมือนพังทลายลง หลังจากไปตรวจสุขภาพแล้วพบว่าเธอเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายและจะมีชีวิตบนโลกนี้อีกเพียง 6 เดือนเท่านั้น เธอเสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นและไม่ทันตั้งตัว หลังจากเรียกสติคืนได้เธอออกกับตัวเองว่าก่อนถึงวันที่เธอจะจากโลกนี้ไปเธอต้องการทำอะไรให้สำเร็จบ้าง แล้วเธอก็เริ่มเขียนรายการที่เธอปรารถนาจะทำ 20 รายการลงในสมุดบันทึก แล้วเริ่มลงมือทำไปเรื่อยๆ ทีละวัน ทีละวัน และบางอย่างก็ยากมากโดยเฉพาะการเข้าไปขอให้คนๆ หนึ่งยกโทษให้เพราะเธอได้พูดใส่ร้ายคนๆ นั้น จนเขาต้องถูกขับให้ออกจากงาน เพราะเรื่องที่เธอใส่ร้ายเขาเป็นประเด็นเรื่องชู้สาว แม้เรื่องนี้จะผ่านมาแล้วหลายปี แต่ความรู้สึกผิดยังคงฝังแน่นในใจของเธอ ชายคนนั้นเป็นคนที่รักแม่ของเธอและปรารถนาจะแต่งงานด้วยเมื่อพ่อของเธอจากไปแล้ว แต่เธอไม่สามารถยอมรับความสัมพันธนี้ได้และไม่สามารถยอมรับเขามาเป็นพ่อใหม่ของเธอเองได้ เมื่อสบช่องเธอก็กำจัดเขาออกไป เพียงเพราะความเห็นแก่ตัวและคำพูดที่ไม่ได้รับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา สำหรับชายคนนั้นทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเป็นการใส่ร้ายเขากลับไม่ได้ตอบสิ่งใด การเปลี่ยนงานใหม่สำหรับชายคนนั้นไม่ใช่เรื่องใหญ่ แต่การต้องออกจากงานที่ตนเองรัก เป็นอุทมากรรมของชีวิตอย่างถูกเข้าใจผิด เสื่อมเสีย



ชื่อเสียงเกียรติยศ เป็นเรื่องที่เจ็บลึกที่สุด ไม่มีประโยชน์ที่จะแก่ต่าง ไม่มีประโยชน์ที่จะพูดความจริง เพราะไม่มีใครอยากฟังความจริง แต่ด้วยความรู้สึกผิดที่มโนธรรมของเธอย้ำเตือนเสมอขึ้นทำให้ผู้หญิงคนนี้จะถึงกำหนดวันตายของเธอ เธอได้เพียรพยายามค้นหาที่อยู่ของชายคนนี้ บากบันนอดทนไปหาเขาและพยายามวิงวอนร้องขอให้เขายกโทษให้ เธอต้องทำอย่างนี้ซ้ำๆ เผชิญอยู่ที่หน้าร้านของเขาจนเขาเปิดร้าน แล้วขออนุญาตคุยด้วย แต่ทุกครั้งที่เขาทำผลที่ได้รับคือการถูกไล่ให้กลับบ้าน จนในที่สุดชายคนนั้นยอมคุยด้วยเพื่อบอกกับเธอว่า เขายกโทษให้เพราะไม่มีอะไรต้องยกโทษเพราะเขาไม่ติดใจเอาความกับสิ่งที่เธอได้ทำกับเขาเลย เขายินดีออกจากที่นั่นเพื่อความสบายใจของเธอและของแม่เธอ ดังนั้นเขาจึงไม่มีสิ่งต้องยกโทษให้ เพราะเขาได้ไม่เคยติดใจเอาความ...



ตัวอย่างชีวิตของผู้หญิงคนนี้ที่ลงมือทำในสิ่งที่เธอต้องการทำก่อนตาย ได้สร้างแรงบันดาลใจอะไรให้เราบ้าง? ไม่มีใครรู้ว่าเราจะมีชีวิตไปถึงเมื่อใด ไม่มีใครรู้ว่าปี 2012 โลกจะดับสิ้นจริงหรือไม่? เรารู้แต่เพียงว่าคำคืนนี้เราขอโทษพระเจ้าที่เราได้คิด - พูด - ทำ อะไรมากมายที่ทำให้ผู้อื่นเสียใจ และเป็นสิ่งที่ทำให้พระองค์เสียใจ และเมื่อเริ่มเช้าวันใหม่ เราก็ขอบพระคุณพระเจ้าที่ทรงประทานลมหายใจให้เราเพื่อดำเนินชีวิตเป็นพยานความรักของพระองค์ในวันใหม่ การเป็นเกลือต้องแผ่นดินและแสงสว่างส่องโลก สามารถเป็นได้ในแต่ละวัน ทำไปเรื่อยๆ ทีละวัน ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ รักษาและทำความดีทีละวัน รวงวัลและเกียรติยศที่เราจะได้รับนั้นมาจากพระเจ้า พระองค์ทรงรู้จักเราและรักเราแบบที่เราเป็น

ขอพระกุมารเยซู พระแม่มาเรียและนักบุญยอแซฟ
ปกป้องคุ้มครอง และประทานสันติสุขแด่ทุกท่านเสมอไป
@^,^@ Merry Christmas ค่ะ

ศิลปะ...แห่ง...การฟัง

โดย...Topstar...SDB



นักปรัชญากรีกกล่าวไว้ว่า...

พระเจ้าได้ประทานหู 2 หู และลิ้นเพียงลิ้นเดียว

โดยมีพระประสงค์ให้มนุษย์ตระหนักถึงการฟังมากกว่าการพูด

จึงเป็นความจริงที่ว่า ในการติดต่อกับคนอื่นนั้น เราถูกบังคับให้ใช้เวลาเพื่อการฟัง มากกว่าการพูด

ซึ่งศิลปะของการฟังนี้ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นมาง่าย ๆ ต้องใช้เวลาในการฝึกฝนทีเดียว

ผู้ใหญ่และผู้อบรมควรทำให้เยาวชนรู้สึกได้ว่า ตนสบายใจและสามารถระบายความในใจของตนออกมาเต็มที่

และปล่อยให้เยาวชนพูดออกมาหลายๆ เท่าที่เขาต้องการ โดยผู้ใหญ่จะพูดน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

จากประสบการณ์ เรามักจะพบว่า

เด็ก ๆ และเยาวชน ไม่ยอมฟังเราเลย

เหตุการณ์แบบนี้สอนเราว่า เราเองก็ไม่ได้รู้จักฟังพวกเขาเช่นกัน

ทำไมเราไม่สอนพวกเขาด้วยตัวอย่างอันดีของเรา

คือ ฟังพวกเขาพูดมากๆ ฟังให้บ่อยที่สุด

และพร้อมจะฟังพวกเขาพูดเสมอ

โดยมีท่าทีให้ความสนใจและเปิดใจกว้างรับฟัง

ทีละเล็กทีละน้อย บรรดาเยาวชนจะค่อย ๆ ซึมซับ

และเข้าใจสิ่งต่างๆ ด้วยสามัญสำนึกของเขาเอง

และนี่คือคุณลักษณะที่ดีประการหนึ่งของการเป็นผู้อบรมที่ดี

นั่นคือ "การฟัง"



ถาม & ตอบ ปัญหาชีวิต...กับพี่นริศ



คำถาม : พี่คะ เวลาที่มีเรื่องไม่สบายใจ เสียใจ ผิดหวัง เจ็บปวด ขัดเคืองใจ เราจะทำอย่างไรที่จะช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้นคะ

ตอบ : คำถามที่น้องถามมา น่าสนใจและมีประโยชน์มากครับกับพวกเราทุกคน เพราะ ทุก ๆ วัน เรามักมีความรู้สึกต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย ทั้งความรู้สึกทางบวก และทางลบ ความรู้สึกทางบวก เราชอบ แต่ความรู้สึกทางลบนี่นะซิ จะทำอย่างไรดี

เรื่องการดูแลความรู้สึก เช่น ความไม่สบายใจ หรือเมื่อถูกกระทบใจจาก คำพูดหรือการกระทำของคนรอบข้าง หรือการกระทบใจที่เกิดจากความคิดของตนเอง ทำได้หลายอย่างครับแล้วแต่ แต่ละคนครับ

สำหรับพี่ พี่ก็ใช้หลายวิธีครับ วันนี้พี่จะแบ่งปันวิธีนี้ที่พี่ชอบนะครับ ถ้าน้อง สนใจจะลองดูก็ได้เนาะครับ เรียกว่า **“การให้ความเข้าใจตนเองครับ” (Self Empathy)**

พี่จะหาความรู้สึกที่ถูกกระทบใจ แล้วเขียนออกมา (อาจมีหลาย ความรู้สึก ก็ได้ครับ) และหาความต้องการในส่วนลึกของจิตใจ แล้วเขียนออกมาเช่นกันครับ (อาจมีหลายความต้องการก็ได้ครับ) ตัวอย่างเช่น

พี่ได้ยินคำพูดกับพี่ว่า **“พี่ไม่เข้าใจพวกเราเลย”** พี่เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ขึ้นมาทันที อาจมีความรู้สึกเสียใจด้วย และ **ต้องการความเข้าใจ** หรือ **ต้องการความกระจ่าง** ว่า อะไรที่พี่พูดหรือทำ ที่ทำให้ผู้พูดรู้สึกว่าพี่ไม่เข้าใจพวกเขา

เมื่อพี่พบความรู้สึก และความต้องการของตนเองแล้ว ความรู้สึกภายใน มักมีการเปลี่ยนแปลงไป... เช่น รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ หรือโล่งใจขึ้นบ้าง หรือ ถ้ายังไม่สบายใจอยู่ ก็เข้าใจตนเองว่า อะไรทำให้ไม่สบายใจ และตัวพี่เองต้องการอะไร

บางที พอพบแล้ว ก็สบายใจ และพอใจ อย่างนี้ก็ไม่ต้องทำอะไรต่อก็ได้ครับ

บางครั้งยังไม่สบายใจทั้งหมด และอยากให้สบายใจมากขึ้น ก็อาจต่อเนื่องด้วยการพูดถามผู้ที่พูดคำพูดนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจซึ่ง กันและกัน



แต่บ่อยครั้ง เราอาจไม่พร้อมจะพูดเพราะกลัวว่า เพียงพูดแล้วจะมีเรื่องกัน... เราก็อาจใช้วิธีการเติมเต็มความต้องการของเราได้ครับ เช่น เราต้องการความเข้าใจ เราก็ หายใจเข้าเติมเต็มความเข้าใจให้กับตนเอง... หายใจออก มอบความเข้าใจนั้นให้คนอื่น

หรืออาจนั่งภาวนาขอพระเจ้าช่วยเติมเต็มความต้องการความเข้าใจให้เราครับ

นอกจากนั้น บางทีเราพบว่า เราดูแลความรู้สึกของเราไม่ไหวแล้ว เราต้องการความช่วยเหลือ... เราก็สามารถหาความช่วยเหลือจากคนอื่นก็ได้ครับ อาจจะไปคุย หรือปรึกษากับ คนที่เราไว้ใจก็ได้ครับ

ถ้าน้องสนใจจะลองปฏิบัติดูนะครับ ได้ผลอย่างไร ก็บอกด้วยนะครับ...

ขอให้หมั่นกำลังใจ และสนุกสนานกับชีวิตนะครับ

พี่นริศ มณีขาว

ถามคำถาม หรือ แบ่งปันกันได้ที่ facebook.com/carefor.org นะครับ

ความหมายของเลขประจำตัวประชาชนทั้ง 13 หลัก

สำหรับเดือนแห่งการเฉลิมฉลองพระกুমารบังเกิดอย่างนี้ เราารู้จักเรื่องเบาๆ ไกลๆ ตัว ที่บางท่านอาจยังไม่ทราบ แต่น่าสนใจพอสมควรกันดีกว่า ความหมาย ของเลขบัตรประจำตัวประชาชน ทั้ง 13 หลัก



หลักที่ 1 หมายถึงประเภทบุคคลซึ่งมี 8 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 ได้แก่ คนที่เกิดและมีสัญชาติไทย ได้แจ้งเกิดภายในกำหนดเวลา (ตั้งแต่ 1 มกราคม 2527)

ประเภทที่ 2 ได้แก่ คนที่เกิดและมีสัญชาติไทย ได้แจ้งเกิดเกินกำหนดเวลา (ตั้งแต่ 1 มกราคม 2527)

ประเภทที่ 3 ได้แก่ คนไทยและคนต่างด้าวที่มีใบสำคัญประจำตัวคนต่างด้าว และมีที่อยู่ในทะเบียนบ้าน ในสมัยเริ่มแรก (1 มกราคม - 31 พฤษภาคม 2527)

ประเภทที่ 4 ได้แก่ คนไทยและคนต่างด้าวที่มีใบสำคัญคนต่างด้าวแต่แจ้งย้ายเข้าโดยยังไม่มีเลขประจำตัวประชาชนในสมัยเริ่มแรก (1 มกราคม - 31 พฤษภาคม 2527)

ประเภทที่ 5 ได้แก่ คนไทยที่ได้รับอนุมัติให้เพิ่มชื่อเข้าในทะเบียนบ้านในกรณีตงสำรวจหรือกรณีอื่น

ประเภทที่ 6 ได้แก่ ผู้ที่เข้าเมืองโดยไม่ชอบด้วยกฎหมาย และผู้ที่เข้าเมืองโดยชอบด้วยกฎหมาย แต่จะอยู่ในลักษณะชั่วคราว

ประเภทที่ 7 ได้แก่ บุตรของบุคคลประเภทที่ 6 ซึ่งเกิดในประเทศไทย

ประเภทที่ 8 ได้แก่ คนต่างด้าวที่เข้าเมืองโดยถูกต้องตามกฎหมาย คือ ได้รับใบสำคัญประจำตัวคนต่างด้าว คนที่ได้รับการแปลงสัญชาติเป็นสัญชาติไทย และคนที่ได้รับการให้สัญชาติไทย

หลักที่ 2 ถึง หลักที่ 5 หมายถึง รหัสของสำนักทะเบียนที่ท่านมีชื่อในทะเบียนบ้านในขณะให้เลข สำหรับเด็กเกิดใหม่จะหมายถึงถิ่นที่เกิดเลยทีเดียว โดยหลักที่ 2 และ 3 หมายถึงจังหวัด หลักที่ 4 และ 5 หมายถึงอำเภอ หรือเทศบาล

หลักที่ 6 ถึง หลักที่ 10 หมายถึง กลุ่มที่ของบุคคลแต่ละประเภทตามหลักแรก หรือหมายถึงเล่มที่ของสูติบัตร แล้วแต่กรณี

หลักที่ 11 และ 12 หมายถึง ลำดับที่ของบุคคลในแต่ละกลุ่มประเภท หรือหมายถึงใบที่ของสูติบัตรแต่ละเล่ม แล้วแต่กรณี

หลักที่ 13 คือ ตัวเลขตรวจสอบความถูกต้องของเลข 12 หลักแรก

ขอพระกুমารเยซูได้โปรดอวยพระพรทุกท่าน
สำหรับปี 2012 ที่กำลังจะมาถึง

/12/12/11 / ดาบแห่งนักบุญเปาโล



Episode 6 : “ส่งท้ายปีเก่า กับ สตีฟ จ๊อบส์”



เพื่อน ๆ ผู้อ่านผู้น่ารักครับ....“สตีฟ ใจ” ผู้โลดแล่นในยุทธภพไอทีใบใหญ่นี้ อดไม่ได้ที่จะขอใช้เนื้อที่ของ IT Friends & Geek ในฉบับส่งท้ายปีนี้ เพื่อกล่าวขวัญถึงบุคคลสำคัญของธุรกิจคอมพิวเตอร์ และพอมดแห่งวงการไอทีร่วมสมัยอย่าง “สตีฟ จ๊อบส์” ผู้ร่วมให้กำเนิด บริษัท แอปเปิ้ล คอมพิวเตอร์ อันโด่งดังจากผลิตภัณฑ์อย่าง iPhone iPad เป็นต้น ที่ลาโลกนี้ไปด้วยวัย 56 ปี เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม ค.ศ. 2011 ที่ผ่านมา หลังเปิดตัวผลิตภัณฑ์ใหม่ล่าสุดอย่าง iPhone 4s ได้เพียงวันเดียว

สตีฟ จ๊อบส์ [1] เป็นชาวอเมริกันแต่กำเนิด เขาไม่ได้เรียนจบปริญญาตรี (อย่างผู้นำในแวดวงไอทีคนอื่น ๆ อาทิ บิล เกตส์ แห่งไมโครซอฟต์ และ มาร์ก ซักเคอร์เบิร์ก แห่งเฟซบุ๊ก เป็นต้น) เพราะเขารู้สึกว่ามหาวิทยาลัยไม่ได้ให้จุดหมาย ปลายทางแก่ชีวิตของเขา อีกทั้งไม่ต้องการให้พ่อแม่บุญธรรมต้องใช้เงินที่สะสมมาอย่างเหนียวยากไปกับการจ่ายค่าเทอม ที่แสนแพง การลาพักเรียนไป จึงทำให้ “สตีฟ จ๊อบส์” มีเวลาเข้าชั้นเรียนคัดตัวหนังสือ อันทำให้คอมพิวเตอร์ของApple มีเอกลักษณ์กว่าบริษัทอื่น ๆ ด้านตัวอักษรที่ใช้ด้วย เขากล่าวว่า "ถ้าผมไม่ได้เรียนวิชานั้นที่วิทยาลัยรีด เครื่องแมคอินทอช (Apple Macintosh เครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคลยุคแรก ๆ ปัจจุบันแทนที่ด้วย iMac) คงจะไม่มีรูปแบบอักษรหลากหลาย และปราศจากฟอนต์ที่มีการแบ่งระยะห่างอย่างถูกสัดส่วนเช่นนี้" แต่ในชีวิตจริงนั้นยิ่งกว่าจะครเสียชีวิตจริง (ตามแบบละครไทย) ชีวิตของเขาก็ไม่ได้ราบรื่น เพราะเขาต้องออกจากความเป็น ผู้บริหารระดับสูงของบริษัท แอปเปิ้ล ที่ร่วมก่อตั้งเองมากับมือในปี ค.ศ.1985 และออกไปเปิดบริษัทใหม่คือ Next และ Pixar สตูดิโอสร้างภาพยนตร์ แอนิเมชันที่โด่งดังมาจากภาพยนตร์การ์ตูนเรื่อง ทอย สตอรี่ (Toy Story) แต่สุดท้ายก็กลับมายิ่งใหญ่ (กว่าเดิม) อีกครั้งในบริษัทแอปเปิ้ลในปี ค.ศ.1997 และพร้อมกับความสำเร็จของการเปิดตัว iPod อุปกรณ์ฟังเพลงพกพา ที่พลิกโฉมอุตสาหกรรมเพลง จากยุคเทปคาสเซ็ท และ CD ไปสู่ยุค MP3 และประสบความสำเร็จเรื่อยมากับ เครื่องคอมพิวเตอร์แบบพกพา Macbook pro และ Mavbook Air, โทรศัพท์มือถือที่ผู้คนใฝ่ฝันหาอย่าง iPhone และกระดานจนวนอัจฉริยะที่จะพลิกบทบาทยุคคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล และการพกพาอันแสนสะดวก อย่าง iPad เป็นต้น



Steve Jobs
1955-2011

วันที่ สตีฟ จ๊อบส์ เสียชีวิต สถานีโทรทัศน์แทบทุกช่องในอเมริกา แสดงความอาลัยการจากไป ด้วยการเสนอเรื่องราวความสำเร็จของเขาเป็นระยะ ๆ มีรายการ 20/20 ทางช่องABC นำเสนอเคล็ดลับความสำเร็จ 7 ประการของ สตีฟ จ๊อบส์ (7 Secrets to His Success) [2] ซึ่งมีเนื้อหา ดังนี้

1. ทำในสิ่งที่ตัวเองรัก ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะคืออะไร
2. คนเรามีชีวิตอยู่ก็เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงบนโลก
3. ทำในสิ่งที่เรียบง่าย ไม่สลับซับซ้อน
4. ทำให้สมองแล่น ด้วยการคิดสิ่งใหม่ๆ
5. ขายฝัน ไม่ใช่ขายสินค้า
6. สร้างสรรค์ประสบการณ์สุดยอดเยี่ยมด้วยความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งแยกผู้นำออกจากผู้ตาม
7. สร้างความสามารถในการ สื่อสาร ไม่ว่าจะกับลูกค้าหรือกับหัวหน้า



เป็นที่ทราบกันดีกว่า สตีฟ จ๊อบส์ เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งตับอ่อน เขากล่าวถึงความตายไว้อย่างน่าสนใจว่า “การที่เขาไม่เคยล้มเหลวเสียเวลาอีกไม่นานก็ตาย เป็นสิ่งที่ช่วยให้เขา มีความเด็ดขาดในการตัดสินใจในเรื่องสำคัญๆ เพราะแทบทุกสิ่งทุกอย่างไม่

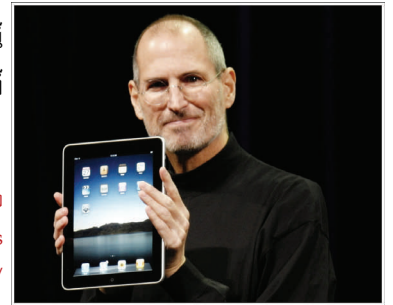
ว่าจะเป็นการคาดหวังจากภายนอก คักดีศรี ความกลัวที่จะอับอายขายหน้าหรือกลัวล้มเหลว
ไม่มีความหมายเลยเมื่อเทียบ กับความตาย ...คนเราไม่มีโอกาสได้ทำหลายสิ่งในชีวิต ดังนั้น ทุก
สิ่งทุกอย่างที่สมควรทำออกมาให้ดีที่สุด... ชีวิตนั้นสั้น นัก ไม่นานก็ตาย ดังนั้น สิ่งทีเลือกทำ
จะต้องเยี่ยมยอด”

พอมดแห่งวงการไอที หนึ่งในผู้จาริกผลงานไว้ในประวัติศาสตร์โลกวิทยาการ
คอมพิวเตอร์เสียชีวิตไปแล้วครับ เหลือไว้เพียงผลงานอันน่าจดจำมากมาย และไม่แน่ว่าอุปกรณ์
ที่เพื่อนผู้อ่านบางท่านถืออยู่ อาจมาจากความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมของชายผู้นี้ สุขสันต์
เดือนสงท่ายปีเก่า และต้อนรับปีใหม่ครับ ขอให้ทุกท่านมีความสุขเสมอสตีฟ โຈ

แหล่งที่มาของข้อมูล

[1] http://en.wikipedia.org/wiki/Steve_Jobs

[2] คอลัมน์ คลวงใน โดย พิษณุ นิลกลัด <http://www.matichon.co.th/>



หลับไม่ลง - ตื่นยาก - นานาฬิกาอนเคลื้อน

โดย kittipanan

เพราะคนเราควรนอนหลับพักผ่อนต่อเนื่อง 8 ชั่วโมงต่อวัน หรืออย่างน้อย
ต้องไม่ต่ำกว่า 6 ชั่วโมง โดยช่วงเวลาที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 4 ทุ่ม - 6 โมงเช้า ที่สำคัญ
ควรเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลาในทุกๆ วัน เหล่านี้เป็นสุขนิสัยการนอนที่พ่อแม่ปลูกฝัง
ให้กับลูกๆ ตั้งแต่เด็ก

ทว่า ใครโตมาแล้วนิสัยการนอนเปลี่ยน กลายเป็นชอบนอนดึก ง่วงก็ยังฝืน หรือบาง
คนอาจเป็นเพราะหน้าที่การงาน ทำให้ต้องเปลี่ยนเวลานอนเป็นประจำ ขอเตือนว่า ต้องระวัง

‘นาฬิกาอนเคลื้อนที่’ อาการนี้มักเกิดขึ้นกับคนที่นอนไม่เป็นเวลา ส่งผลให้เวลาที่ตั้งใจจะนอนกลับนอนไม่หลับ กว่าที่จะขมตาหลับได้สนิทก็
เสียเวลาไปนาน ยามถึงตอนต้องตื่น กลับลุกขึ้นจากเตียงยาก อยากนอนอีกจึงต้องขอต่อเวลาตื่น เช่น อีก 5 นาที แต่ผลคือตัวหลับยาวไป
เป็นชั่วโมง จนไปเรียนหรือทำงานสาย และอาการที่พบได้อีก คือ ระหว่างวันจะง่วงเหงาหาวนอน การจดจาลดลง ปวดศีรษะ

อาการนาฬิกาอนเคลื้อนที่ ดังได้กล่าวมานั้น มีสาเหตุมาจากระบบประสาทภายในสมอง หลังฮอร์โมนเมลาโทนิน เป็นฮอร์โมนที่
กระตุ้นให้คนเราง่วงนอน ซึ่งเมลาโทนินจะหลั่งออกมาในช่วงกลางคืนและหยุดหลั่งในตอนเช้า คนที่ชอบนอนดึก ง่วงแล้วไม่ยอมนอนเป็น
ประจำ จะส่งผลให้การหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินลดน้อยลงเรื่อยๆ ยืงนานวันเข้า เมื่ออยากนอนก็จะมีรู้สึกง่วง แต่นอนแล้วตื่นยาก ก็จะ
เกิดขึ้น บางคนถึงกับรู้สึกว่าการนี้กระทบกับคุณภาพชีวิต

สำหรับการแก้ไขอาการนาฬิกาอนเคลื้อนที่ เบื้องต้นทำได้โดยค่อยๆ ขยับเวลานอน ตั้งใจนอนเร็วขึ้นจากเวลาที่เดิม เช่น เคยนอน
หลับได้ตอนตีสอง ก็เลื่อนมาพยายามนอนตอนตีหนึ่ง จากนั้นก็เลื่อนให้เร็วขึ้นอีกเป็นเที่ยงคืน ห้าทุ่ม ตามลำดับ เพื่อช่วยหลับได้ง่ายขึ้น ควร
ดื่มน้ำอุ่นหรือนมอุ่น โดยก่อนนอนไปเข้าห้องน้ำปัสสาวะให้เรียบร้อย รวมทั้งเข้านอน-ตื่นนอนให้เป็นเวลา

อย่างไรก็ตาม หากแก้ไขปัญหาด้วยตนเองแล้วยังไม่บรรลุลผล ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรักษา ส่วนการใช้ยานอนหลับเข้าช่วยนั้น ไม่
ควรใช้โดยปราศจากการควบคุมของแพทย์



การนอนหลับที่เพียงพอ นอนเป็นเวลา นอกจาก
จะไม่กระทบกับการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินแล้ว ยังไม่ทำ
ให้ระบบขับถ่ายถ่ายแปรปรวน ช่วยผิวพรรณดี สมอง
ปลอดโปร่ง โดยเฉพาะเด็กวัยกำลังโต พ่อแม่จำเป็นต้อง
ดูแลเรื่องการนอน อย่างปล่อยให้นอนดึก อดนอน น้อยไม่
พอ เพราะจะส่งผลต่อส่วนสูง ทำให้เด็กตัวเตี้ย การ
เรียนรู้ดีกว่าเด็กที่นอนเต็มตื่น

ที่มา : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์



คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส แผนกเยาวชน

122/11 ซ.นนทรี 14 ถ.นนทรี แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา

กรุงเทพฯ 10120 THAILAND Tel. 02-681-3900 ต่อ 1504 - 5

Fax : 02-681-5369-70 Website: <http://youth.cbct.net>

E-mail : youth@cbct.net / cycctforever@hotmail.com



แก้วที่คว่ำอยู่กลางสายฝน
ดลให้ฝนตกกระหน่ำทั้งคืน
ก็ไม่อาจเต็มไปดวยน้ำ
คนที่ไม่ยอมเปิดใจเรียนรู้
ดลให้คลุกคลีอยู่กับนักปราชญ์ทั้งคืนทั้งวัน
ก็ยังใจเท่าเดิม

๑ วัชรเมธี

www.kapook.com

กรุณาส่ง.....

ปีที่ 24 ฉบับที่ 86 เดือนธันวาคม 2011

ชุมชนศิษย์พระคริสต์ มีรากฐานอยู่ที่พระคริสตเจ้า
และดำรงชีวิตอยู่ในพระองค์ เป็นเครื่องหมายที่มีชีวิตชีวา
เป็นสังคมใหม่ที่มีรากฐานบนวัฒนธรรมแห่งความรัก
เป็นเครื่องมือที่ดีในการอภิบาลและการเผยแผ่ธรรม
เป็นความหวังอันยิ่งใหญ่
สำหรับความเป็นอยู่ของพระศาสนจักร

ต้นไม้ที่ลำต้นใหญ่กว่าอ้อมแขนของคุณ
เติบโตมาจากเมล็ดพันธุ์เล็ก ๆ เพียงหนึ่งเม็ด
อาคารสูงเก้าชั้นเริ่มมาจากดินเพียงหยิบมือ
การเดินทางหลายพันไมล์
เริ่มจากการก้าวเท้า....ก้าวแรกเสมอ

เลิกเช่นปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
ขอเพียงเราสร้างกำลังใจที่กล้าแกร่งในการเรียนรู้
และต่อสู้ปัญหาเหล่านั้น
ยอมไม่อาจทนทานต่อกำลังใจที่เรามี
เพราะชีวิตของคนเราแม้จะล้มมามากมายเพียงใด
แต่ถ้ามีกำลังใจมุ่งมั่นที่จะผ่านให้ได้
สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันยอมเป็นเรื่องเล็กน้อย
เช่นในอดีตที่ผ่านมาทันที

" ทำไม่ได้ หรือ ไม่ได้ทำ

นำไปคิดเป็นการบ้านของชีวิตให้จงดี "

ใส่ใจรักเข่า...

...เก็บเอามาฝาก...

จกใจ...บอ.กอ...(เงาเทียน)