



โอสสารเพื่อนเยาว์

ปีที่ 25 ฉบับที่ 96 เดือนตุลาคม 2012

มีอะไรในเล่ม



1



2



4



5



6



7



10



12



“ความเชื่อกับเยาวชน”

เป็นอีกหนึ่งหัวข้อที่น่าสนใจในปีแห่งความเชื่อนี้ เพราะส่วนหนึ่งของการรื้อฟื้นความเชื่อคือการที่ความเชื่อนั้น ได้รับการสืบทอดให้ดำรงอยู่ต่อไป และเยาวชนก็เป็นส่วนหนึ่งของเส้นทางการสืบทอดความเชื่อ จากคนรุ่นก่อนเพื่อไปสู่คนรุ่นต่อไป จึงเป็นความท้าทายอย่างหนึ่ง ซึ่งน่าจะก่อให้เกิดการทบทวนทั้งส่วนตัวและระหว่างกลุ่มพวกเราเยาวชน ว่าปัจจุบันในชีวิตเราเยาวชนเชื่ออะไร

ความเชื่อคาทอลิกตามคำสอนและชีวิตของพระเยซูเจ้า ยังเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญอยู่เสมอในการดำเนินชีวิตของเราอยู่ริเปล่า ซึ่งสามารถดูได้จากกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการสวดภาวนา ไปวัด แก้วบาป รับศีล ยังคงได้รับการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในชีวิตของเราแค่ไหน

เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องหมายของการแสดงออกซึ่งความเชื่อที่เรามีอยู่ภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เรามีต่อพระเจ้าที่เรารักและรักเรา และเป็นหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกแสดงออกมาในชีวิตประจำวัน

ในฐานะของผู้มีความเชื่อ เยาวชนที่รัก ในชีวิตเราพยายามเป็นหลายสิ่งหลายอย่าง ที่จะส่งเสริมให้ชีวิตของเรามีคุณค่าและมีความหมาย

ในโอกาสปีแห่งความเชื่อนี้ เราน่าจะหันมาทบทวนความสำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง ในชีวิตเราซึ่งไม่ใช่แค่ทำให้เรามีคุณค่าที่แท้จริงในโลกนี้เท่านั้น

แต่ยังส่งผลไปถึงโลกหน้าต่อหน้าพระเจ้าด้วย นั่นคือทุกวันนี้เราได้เป็น “ผู้มีความเชื่อ” ที่ขานาญมากน้อยแค่ไหน.....

พร้อมจะสืบทอดและถ่ายทอดไปสู่คนรุ่นต่อไปหรือไม่.....



"จงยินดีในองค์พระผู้เป็นเจ้าทุกเวลาเถิด"

(กทป 4:4)

ช่วงระหว่างวันที่ 20 - 27 กันยายน ที่ผ่านมา พี่ได้เข้าร่วมการประชุมเตรียมงานวันเยาวชนเอเชีย ครั้งที่ 6 ซึ่งเป็นการประชุมเตรียมครั้งที่ 2 การประชุมนี้จัดขึ้นที่ศูนย์เยาวชน ชื่อ เดชอล (Daechol) สังฆมณฑลเตจอน ประเทศเกาหลีใต้

สังฆมณฑลเตจอน เป็นเจ้าภาพในการจัดงานวันเยาวชนเอเชีย ครั้งที่ 6 ซึ่งจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 13 - 17 สิงหาคม ค.ศ. 2014 ช่วงเวลาดังกล่าวนี้อย่างไรก็ตามยังไม่ได้นับรวมวันสัมผัสชีวิตสังฆมณฑล หรือ Days in Diocese นะคะ เพราะโปรแกรมของวันเหล่านี้ยังไม่ออกมาเลยคะ

การเดินทางครั้งนี้ มีประสบการณ์มากมายที่ไม่อาจลืมได้ เพราะไม่ใช่การท่องเที่ยว แต่เป็นการเดินทาง**ความเชื่อ** เป็นการ**จาริกแสวงบุญ** เป็นการ**ได้สัมผัสกับรากฐานความเชื่อของคริสตชนชาวเกาหลี**คะ ซึ่งพี่กำลังเขียนบันทึกประสบการณ์และคิดว่าเขียนในเชิงนิราศนะคะ และตั้งใจจะแบ่งปันในลำดับต่อไปคะ

หลังจากประชุมเสร็จ มีโอกาสได้ไปแสวงบุญในกรุงโซล หลายท่านอาจจะงงว่า อู๋บัสไม่ได้ตามรอยซีรีส์หรือคะ ??? เปล่าเลยคะ ไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ เพราะเป็นแผนการณ์ของพระที่ต้องการให้พี่ได้รับประสบการณ์ความเชื่อ ซึ่งพระองค์จัดเต็มเลยคะ พี่ได้ไปเยี่ยมอาสนวิหารเมียงดง ในย่านธุรกิจท่องเที่ยว แหล่งช้อปปิ้ง และถนนคนเดินที่คลาคร่ำด้วยฝูงชน โดยเฉพาะคนหนุ่มสาว คนทำงาน และนักท่องเที่ยวคะ แต่พวกเรา...อ้อ ที่บอกว่าพวกเรานั้น เพราะผู้ร่วมเดินทางในคณะมีทั้งหมด 5 คนคะคือ รัตนา เพื่อนจากอินโดนีเซียที่น่ารักที่สุด เพื่อนมิชชันนารีสองคนจากคณะ SERVANTS OF THE GOSPEL OF GOD'S MERCY ชื่อเอสเตอร์และมอริกา เป็นสองคนที่ไม่อาจลืมพวกเขาได้เลยคะ และ**คนสำคัญที่สุดของที่สุด** คือ คุณพ่อโยเซฟ ปาร์ค จินอง พระสงฆ์ตัวอย่างที่กุมหัวใจเราทุกคนไว้ได้ทั้งหมด ด้วยชีวิตตัวอย่างของท่าน ท่านเป็นหัวใจใหญ่ของการเป็นเจ้าภาพ ท่านทุ่มเทมากกว่าร้อยเปอร์เซ็นต์ ในการจัดงานวันเยาวชนเอเชียครั้งที่ 6 และงานชุมนุมเยาวชน



เกาหลีระดับชาติ ซึ่งจะจัดไปพร้อมๆ กับงานเยาวชนเอเชีย... พวกเราเดินฝ่าฝูงชนที่เมียงดง ตรงไปสุดถนนป็นเนินขึ้นไปที่อาสนวิหารเมียงดงคะ ^__^

ประสบการณ์ที่อาสนวิหารเมียงดง ที่กรุงโซล ด้วยการนำทางของเพื่อนๆ จากเตจอน ทำให้พวกเราได้พบกับคุณพ่อเปโตร คิม ฮัน โด คุณพ่อปลัดอาสนวิหาร ท่านเป็นพระสงฆ์หนุ่มที่น่าทึ่ง ท่านจะเป็นประธานมิสซาค่ำวันนั้น ซึ่งพวกเราไม่สามารถร่วมได้เพราะมีนัดต้องไปเยี่ยมน้องๆ เยาวชนที่ศูนย์อัครสัน ซึ่งอยู่อีกฟากหนึ่งของกรุงโซลคะ

แต่ที่ประทับใจมากคือบทเทศน์ของท่านในมิสซาวันนั้น พวกเราขอให้ท่านแบ่งปันให้ฟัง เพราะเราไม่มีโอกาสได้ร่วมมิสซา การเปลี่ยนนี้ต้องทำสองขั้นนะคะ คือ จากภาษาเกาหลี เป็นภาษาอังกฤษ แล้วจากอังกฤษก็เป็นภาษาไทยนี้ล่ะคะ มันงดงามมาก จนพื่ออยากนำมาแบ่งปันให้ฟังคะ

พระวรสารวันนั้นคือ พระวรสารนักบุญลูกา บทที่ 9 ข้อ 1 - 6 สัปดาห์ที่ 25 ในเทศกาลธรรมดา

“เมื่อเรามองความจริงในชีวิตของเรา..

เราเห็นตึกสูงตระหง่าน แต่ความเป็นมนุษย์กลับเล็กลง

เห็นทางด่วนกว้างขึ้น แต่วิถีทัศน์เรากลับแคบลง

การบริโภคมีมากขึ้น แต่หัวใจเรากลับเล็กลง

เราจับจ่ายมากขึ้น แต่ความสุขกลับลดลง

บ้านเรือนใหญ่โตขึ้น แต่ครอบครัวกับเล็กลง

มีความสะดวกสบายมากขึ้น แต่เวลากลับมีเวลาเหลือน้อยลง น้อยลงทุกที

ระดับการศึกษาสูงขึ้น แต่เรากลับต้องสูญเสียคุณค่าความเป็นคนของเราไป

เรามีความรู้ท่วมหัวแต่กลับขาดวิจารณญาณ

เราผลิตผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ มากมาย แต่ปัญหากลับทวีความรุนแรงมากขึ้น

มีการค้นพบตัวยานใหม่ๆ แต่ผู้ป่วยกลับเพิ่มจำนวนขึ้น

เราเป็นเจ้าของหลากหลายสรรพสิ่ง แต่คุณค่าความเป็นมนุษย์กลับต่ำลง

มีคนที่ชอบพูดมากมาย แต่มีน้อยคนนักที่ลงมือทำ และคำพูดนั้นล้วนโกหกหลอกลวง

เรามีอายุยืนยาวขึ้น แต่กลับไม่รู้วิธีใช้ชีวิต

และไม่รู้วิธีใช้ชีวิตให้มีคุณค่ามีความหมาย

เราเติบโตสูงใหญ่ขึ้น แต่ใจของเรากลับคับแคบลง

จงใช้ชีวิตเพื่อค้นหาคุณค่าความหมายให้มากขึ้น

เพื่อร่วมเสริมสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างกันให้ใกล้ชิดกันมากขึ้นเถิด”

26 กันยายน 2012, อาสนวิหารเมียงตง, เปโตร คิม ฮัน โด

ขอสันติสุขจงมีแต่ทุกท่านเสมอ



การลงโทษอย่างมีเหตุผล

สี่ปีก่อนที่พอบอสโกจะสิ้นใจ (ปี 1884) ขณะที่ท่านอยู่ที่ลานโซ มีเด็กกลุ่มหนึ่งได้ไปพบรังนกแบล็คเบิร์ดเข้า พวกเขาจึงเอาลูกนกแบล็คเบิร์ด 4-5 ตัวกลับมาบ้านด้วย โดยซ่อนมันไว้ในลิ้นชักตู้ที่ห้องนอน

โซคไม่เข้าข้างพวกเขา นกแบล็คเบิร์ดเหล่านั้นค่อยๆตายไปวันละตัวสองตัว และเมื่อลูกนกตัวสุดท้ายตายไป กลุ่มเด็กที่ไปเอานกเหล่านั้นมาก็ตกลงกันว่า จะทำพิธีปลงศพนกเหล่านั้นในช่วงเวลาพัก พวกเขาเลียนแบบพิธีการฝังศพทุกอย่าง เขาจัดขบวนแห่พร้อมกับขับบทเพลงตามพิธีปลงศพ และสวดบทภาวนาต่างๆที่ใช้ในพิธีฝังศพ ส่วนในตอนจบ ก็มีการพูดไว้อาลัยแบบที่ทำในพิธีฝังศพทุกประการ

การกระทำทุกอย่างไม่ได้คลาดจากสายตาของคุณพอบอสโกที่มองลงมาจากหน้าต่าง ดังนั้น เมื่อเด็กกลับเข้าห้องเรียนตามปกติแล้ว ท่านก็ให้คนไปตามหัวหน้าแก็งค์มาหาท่าน ท่านทำสีหน้าเคร่งเครียด เพื่อให้เด็กยอมรับความผิดในสิ่งที่เขาได้ทำ ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสมต่อพิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ พร้อมทั้งให้เขาสัญญาว่าจะไม่ทำอย่างนั้นอีก เด็กคนนั้นถึงกับร้องไห้เสียใจอย่างหนัก พอบอสโกจึงเปลี่ยนน้ำเสียงและยกโทษแก่เขาและเพื่อนๆ แต่ก่อนที่ท่านจะให้เด็กคนนั้นไป ท่านกลับทำให้เขาประหลาดใจ โดยยื่นถุงลูกอมให้เขาถุงหนึ่ง แล้วกล่าวว่า “เอาขนมนี้ไปทาน หรือว่าเธอจะแบ่งกับเพื่อนๆของเธอก็ได้”

สำหรับพอบอสโกแล้ว การลงโทษเป็นดังฝันร้ายสำหรับเด็กๆ ถ้าเป็นไปได้ผู้อบรมควรหลีกเลี่ยงการลงโทษ แต่เมื่อต้องลงโทษจะต้องทำแบบมีเหตุผล ซึ่งจะทำให้เด็กยอมรับได้ เหนือสิ่งอื่นใดอย่าอ่อนข้อให้กับเด็ก เพราะอาจจะเกิดปฏิกิริยาที่ไม่ดีขึ้นมาได้ ที่สำคัญอย่าแสดงอารมณ์โกรธออกมาเป็นอันขาด แม้สิ่งนั้นจะต้องรื้อเยอร์เซ็นต์ก็ตาม และในเวลาเดียวกัน จงอย่าแสดงสีหน้าบอกบุญไม่รับหรือเย็นชา ไม่รับรู้สิ่งใด แต่ควรชี้จุดที่เด็กทำผิดอย่างชัดเจนและบอกว่า การกระทำเช่นนั้นเป็นการกระทำที่ผิด” คำกล่าวที่ว่า “ฉันไม่พอใจในตัวเธอ” ก็เป็นการลงโทษที่เพียงพอแล้ว แต่ต้องยกเว้นสำหรับพวกที่ไม่รู้จักเข้าใจเหตุผล

การศึกษาอบรมในปัจจุบันก็มีความคิดเช่นเดียวกับคุณพอบอสโกว่า เมื่อผู้ใหญ่ซึ่งเป็นที่เคารพของเด็กแสดงความไม่พอใจออกมาเพียงเล็กน้อยหรือด้วยการให้ความวางใจแก่เด็กน้อยลง หรือแสดงความรักแบบพอลูก หรือแบบเพื่อนให้ห่างไปแม้เพียงเล็กน้อย สำหรับเด็กแล้ว ก็เป็นการลงโทษที่น่ากลัวและเกิดผลดียิ่ง

จุดประสงค์ของการลงโทษในทุกครั้งนั้น ต้องมุ่งไปยังการอบรมแต่เพียงอย่างเดียว ทั้งนี้ก็เพื่อ เป็นการติเตียนในความผิดที่เขาทำลงไป หรือชี้ทางเพื่อให้เขาปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น แต่ **อย่าให้การลงโทษมีจุดประสงค์เพื่อระบายอารมณ์โกรธของผู้อบรมเป็นเด็ดขาด** ผู้อบรมต้องพยายามทำให้เด็กเข้าใจและยอมรับการลงโทษซึ่งจะช่วยลดความคับแค้นของใจ และไม่เป็นการกระทำที่ทำให้เขารู้สึกว่า เขาอยู่ใต้การปกครองและถูกกดขี่แต่อย่างใด ผู้อบรมที่ใช้การลงโทษจะต้องทำให้ทุกอย่างกระจ่าง โดยไม่ลงโทษไปในแบบที่ผิดต่อเจตนาแห่งการลงโทษ หรือทำไปเพราะความรู้สึกที่ไม่สบายอารมณ์ของผู้ให้การอบรม ไม่ควรทุบตีเด็กหรือลงโทษเขาในทำที่ที่แสดงความโกรธหรือก้าวร้าวเพราะการกระทำดังกล่าวจะมุ่งสร้างความเจ็บช้ำน้ำใจให้แก่เด็ก ที่จริงแล้ว เด็กจะสามารถสงบอารมณ์และยอมรับการลงโทษก็ต่อเมื่อผู้อบรมใช้การลงโทษอย่างมีเหตุผล เรื่องนี้มีความสำคัญโดยเฉพาะกับเยาวชนที่เริ่มใช้เหตุผล เพื่อเขาจะได้สามารถปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น..... โดย.....**Top Star SDB**



ทำไม...เราจริงจัง แต่...ถูกทอดทิ้ง



ถาม : ทำไมเราจริงจังแต่ถูกทอดทิ้ง เป็นไปได้อย่างไรในเมื่อเรารักเดียวใจเดียวกลับถูกทิ้งอีก

เขียนโดย จี๊ว

ตอบ : น้องจี๊ว

ดูเหมือนว่าน้องรู้สึกแปลกใจกับการถูกทอดทิ้ง
ทั้งที่รักเดียวใจเดียว และจริงจังกับความรักรัก

การรักเดียวใจเดียวไม่ได้เป็นการประกันว่า เราจะไม่ถูกทิ้งครับ

พี่คิดว่าหลายเรื่องราวเกี่ยวกับความรัก ไม่มีเหตุผลนักหรอกครับ...

สิ่งสำคัญคือ เมื่อเราให้คุณค่ากับความจริงใจ และความซื่อสัตย์ในความรัก

สิ่งนี้ก็มิคุณค่าอยู่ในตัวของมันเองอยู่แล้วครับ

และเมื่อเรารู้สึกว่า เราถูกทิ้ง... เราคงรู้สึกเจ็บปวด เศร้า เสียใจอย่างมาก

เราคงต้องการการเยียวยา ดูแลหัวใจของเรา

การแสดงความเสียใจกับสิ่งที่เราไม่ได้รับ การแสดงความเสียใจกับคุณค่าความจริงใจ

ความซื่อสัตย์ในความรักที่เราไม่ได้รับ... ก็ช่วยให้เราเยียวยาจิตใจของเราได้...

นอกจากนี้ เรายังมีบุคคลต่างๆที่จะช่วยเราได้ ทั้งพ่อแม่พี่น้อง ญาติผู้ใหญ่ เพื่อนที่รักและหวังดีกับเรา

ถ้าไม่มีใครจริงๆ ก็ยังมีตัวเราเอง... ยังมีพระเจ้า พระเยซูเจ้า แม่พระที่รักและเข้าใจเรา...

คอยช่วยเยียวยาและเติมเต็มความรัก ความจริงใจ เยียวยา ดูแลและเราเสมอมา...

ถ้าเราต้องการความจริงใจ ความซื่อสัตย์ในความรัก

เราคงไม่ได้รับจากคนที่เราเห็นได้ชัดว่า “เขาให้เราไม่ได้”

ซึ่งอาจเป็นเพราะเขาไม่มีสิ่งนี้ หรือเขาอาจขาดสิ่งนี้... เขาจึงให้ไม่ได้...

การติดขัดกับบุคคลคนนั้น หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่งว่าเขาจะมาให้ความจริงใจ ความซื่อสัตย์กับเรานั้น

จะทำให้เราเจ็บปวด หรือเกิดความรุนแรงต่อกัน หรือต่อตัวเราเองได้

การกลับมาดูแลรักษาชีวิตจิตใจของเราเอง... และซาบซึ้งกับความรักของคนที่รักเราอีกมากมาย

จะช่วยให้เราค่อยฟื้นกายใจของเรา จนเราสามารถดูแลคนอื่น ดูแลคนรอบข้างได้...

ถึงวันนั้นเราจะมีความสุขกับการให้ มีความสุขกับการทำประโยชน์ให้กับคนอื่นครับ...

ขอให้น้องจี๊วมีกำลังใจ ลุกขึ้นก้าวต่อไปครับ

พี่นริศ มณีขาว

☞ เชิญชมเว็บไซต์บ้านใส่ใจ www.carefor.org เพื่อชีวิต ความรัก มิตรภาพ กำลังใจ สื่อสารอย่างสันติ ปันน้ำใจ ถามตอบปัญหาชีวิต บ้านใส่ใจบนเฟซบุ๊ก www.facebook.com/carefor.org

☞ ขอเชิญเพื่อนนักศึกษาคาทอลิกเข้าร่วมค่าย "ปลูกป่าปลูกรัก อักกันที่เชียงคาน (เลย!)" ในวันที่ 23-28 ต.ค. 2555 ที่เชียงคาน จังหวัดเลย ...ร่วมแรงร่วมใจสรรค์สร้างสังคม ดูแลธรรมชาติอันเป็นสิ่งสร้างของพระเจ้า...เชิญสมัครได้ที่ www.carefor.org/student/



สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน ถ้าคุณต้องการความสำเร็จอย่าง 100 %
คุณคิดว่าเราควรจะมีเป้าหมายกี่ % และมีวิธีการกี่ % ค่ะ
เป้าหมาย ____ % + วิธีการ ____ % = ประสบความสำเร็จ 100 %



เราลองมาทำใจหทัยนี้ด้วยกันค่ะ
 “อยากให้คุณลองหวนนึกถึงประสบการณ์ส่วนตัวก่อน จากนั้นก็ค่อยใส่ตัวเลขลงไป”
 บางท่านอาจจะใส่ เป้าหมาย 50% วิธีการ 50 % = ผลสำเร็จ 100 %
 บางท่านก็อาจจะให้ความสำคัญกับเป้าหมายมากหน่อย บ้างอาจให้ความสำคัญกับวิธีการมากหน่อย

นี่ไม่ใช่ปัญหาโลกแตกนะคะ แต่บทสรุปที่หนู เก็บมาฝากในครั้งนี่คือ
 เมื่อคุณต้องการประสบความสำเร็จอย่าง 100 % คุณจะต้องมีเป้าหมาย 100% ก่อนค่ะ และวิธีการต่าง ๆ จะตามมา
 เอง ขอยกตัวอย่างแบบง่าย ๆ เช่น เช้านี้คุณอยากกินอะไรคะ แต่เช้านี้หนูอยากกินข้าวผัดกระเพราคะ เมื่อหนูมี
 เป้าหมายว่าอยากกินผัดกระเพรา หนูก็จะเปิดตู้เย็นดูสิว่า มีหมูไหม มีกระเพรา มีพริก มีกระเทียม และมีเครื่องปรุง
 ไหม ถ้าไม่มีอะไรเลย ด้วยความที่มีเป้าหมายแล้วว่า ต้องการกินผัดกระเพรา หนูก็จะเดินไปซื้อหมู และเครื่องปรุง
 ต่าง ๆ และแอบเห็นข้างบ้านปลูกใบกระเพราไว้ ก็อาจจะไปขอลัก 2 กิ่ง และมาปรุงเอง หรืออาจจะไปที่ร้านอาหาร
 ตามสั่ง และสั่งผัดกระเพรากิน นี่ก็ง่ายมาก ๆ

นั่นหมายความว่า เมื่อมีเป้าหมายที่เราต้องการแล้ว เราจะทำตาม แต่วิธีการนั้นมากมาย
 ในทำนองเดียวกัน ถ้าในตู้เย็นที่บ้านหนูมีหมู มีกระเพรา มีพริก มีเครื่องปรุงพร้อมทุกอย่าง
 แต่หนูไม่ได้มีเป้าหมายว่าอยากกินผัดกระเพรา ทุกอย่างก็จะอยู่ในตู้เย็นเหมือนเดิม
 ยกตัวอย่างแบบนี้พอจะเห็นภาพไหมคะ



เป้าหมายเกิดจากไหน เกิดขึ้นจากการที่เราต้องตัดสินใจ ภายใน 3 วินาที
 ถ้ามากกว่านั้นคือตัดสินใจจากสมอง จะมีเหตุผลมากมายที่มาหักล้างไม่ให้เราบรรลุเป้าหมาย
 และวันนี้คุณมีเป้าหมายในชีวิตหรือยังคะ เป้าหมายอาจจะแบ่งเป็น
 เป้าหมายระยะสั้น ____ ปี
 เป้าหมายระยะกลาง ____ ปี
 เป้าหมายระยะยาว ____ ปี

ก่อนจากกันหนูอยากให้เพื่อน ๆ ลองนั่งนิ่ง ๆ และหลับตา นึกถึงตัวเอง และลองเขียนเป้าหมาย หรือสิ่งที่เราใฝ่ฝัน ที่
 ต้องการจะประสบความสำเร็จมาสัก 3 ตัวอย่าง นะคะ และถามตัวเองต่อไปว่า เป้าแต่ละอย่างนั้น จะเริ่มด้วยวิธีการ
 ใดก่อน และถ้าวิธีการนั้นไม่สำเร็จ เราค่อยหาวิธีการอื่น ๆ ไปเรื่อย จนกว่าวิธีการนั้นจะทำให้เป้าหมายของเราบรรลุผล
 ค่ะ ^__^



หลายท่านอาจจะไม่ทราบถึงสิทธิต่างๆ ของตนตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ พ.ศ. 2535 ดังนั้น ฉบับนี้ขอเสนอตอนจบ เกี่ยวกับข้อควรทราบตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ พ.ศ. 2535 ซึ่งข้อมูลทั้งหมดคัดลอกมาจาก <http://www.oic.or.th/downloads/victims/fund12.pdf> ของสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.)

ข้อควรทราบตามพระราชบัญญัติคุ้มครองของผู้ประสบภัยจากรถ

1. พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ พ.ศ. 2535 มุ่งให้ประชาชนทั่วประเทศที่ประสบอุบัติเหตุอันเกิดจากรถ ได้รับความคุ้มครองความเสียหายที่เกิดขึ้นแก่ชีวิตและร่างกาย โดยให้ได้รับค่ารักษาพยาบาลตามความเป็นจริงในกรณีบาดเจ็บ และ / หรือได้รับค่าปลงศพและค่าใช้จ่ายอันจำเป็นเกี่ยวกับการจัดการศพในกรณีเสียชีวิต เพื่อเป็นการบรรเทาความเดือดร้อนของผู้ประสบภัยและครอบครัว
2. ความคุ้มครองที่ผู้ประสบภัยทุกคนจะได้รับ คือ เมื่อประสบอุบัติเหตุจากรถ บริษัทประกันภัยจะจ่ายค่าเสียหายให้แก่ผู้ประสบภัยหรือทายาทตามจำนวนความรับผิดในกรณีธรรม์โดยค่าเสียหายนี้จะได้รับเป็น 2 ส่วน ด้วยกัน ส่วนแรกเป็นค่าเสียหายเบื้องต้นที่ผู้ประสบภัยหรือทายาทจะได้รับภายใน 7 วัน นับจากวันร้องขอต่อบริษัทประกันภัยโดยไม่ต้องรอการพิสูจน์ความถูกต้อง เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนในเบื้องต้นและ ส่วนที่สองคือส่วนที่เกินกว่าค่าเสียหายเบื้องต้นที่ผู้ประสบภัย หรือทายาทจะได้รับโดยเร็ว หลังจากมีการพิสูจน์ความถูกต้องแล้ว สำหรับผู้ประสบภัยซึ่งเป็นผู้ขับขี่รถคันที่เป็นฝ่ายที่ต้องรับผิดชอบอุบัติเหตุนั้นจะได้รับค่าเสียหายเพียงค่าเสียหายเบื้องต้นเท่านั้น
3. รถที่ต้องทำประกันภัยตามกฎหมายนี้คือรถทุกคันที่เดินด้วยกำลังเครื่องยนต์ หรือขับเคลื่อนด้วยเครื่องจักรกล เช่น รถจักรยานยนต์รถสามล้อเครื่อง รถยนต์ส่วนบุคคลและรับจ้าง รถบรรทุก รถโดยสาร รถแทรกเตอร์ รถอีแต่นั รวมทั้งรถพ่วงของรถนั้น ๆ ด้วย เป็นต้นโดยเจ้าของรถหรือผู้ซื้อต้องจัดให้มีการประกันภัยตามที่กฎหมายกำหนด
4. ผู้ประสบภัยจากรถ หมายถึง ประชาชนทุกคนที่ประสบอุบัติเหตุจากรถ ไม่ว่าจะเป็นผู้ขับขี่รถโดยสาร บุคคลที่อยู่ในรถ หรือบุคคลที่อยู่นอกรถ เช่น คนเดินถนน ข้ามถนน หรือแม้แต่คนที่กำลังนอนอยู่ในบ้าน หากได้รับความเสียหายจากรถจะได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายนี้
5. เจ้าของรถ ผู้เช่าซื้อรถ หรือผู้ที่นำรถที่จดทะเบียนต่างประเทศเข้ามาใช้ในประเทศไทยสามารถทำประกันภัยตามกฎหมายนี้ได้ทั้งที่บริษัทรับประกันภัยรถยนต์หรือสาขาทั่วประเทศในอัตราค่าเบี้ยประกันภัยที่เท่ากันสำหรับรถประเภทเดียวกัน และเมื่อทำประกันภัยเรียบร้อยแล้ว ท่านจะได้รับกรมธรรม์ประกันภัย ใบเสร็จรับเงิน และเครื่องหมาย ซึ่งท่านจะต้องนำไปติดไว้ที่หน้ากระจกรถ หรือในที่ที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน (สำหรับกรณีที่ไม่ใช่รถยนต์)
6. บริษัทประกันภัยต้องจ่ายค่าเสียหายเบื้องต้นแก่ผู้ประสบภัย หรือทายาทภายใน 7 วัน นับแต่วันที่ผู้ประสบภัยหรือทายาทร้องขอต่อบริษัท โดยไม่ต้องรอการพิสูจน์ความถูกต้องของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น



7. กฎหมายนี้ให้ความคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถเฉพาะความเสียหายที่เกิดแก่ชีวิตร่างกายและอนามัยเท่านั้น ไม่รวมถึงความเสียหายของทรัพย์สิน เจ้าของรถหรือผู้เช่าซื้อสามารถซื้อความคุ้มครองเพิ่มเติมได้โดยสมัครใจ บริษัทประกันภัยจะบังคับให้ผู้เอาประกันภัยต้องซื้อความคุ้มครองเพิ่มโดยผู้ซื้อไม่สมัครใจไม่ได้การร้องขอรับค่าเสียหายเบื้องต้น ผู้ประสบภัยสามารถมอบอำนาจให้โรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลที่รักษาผู้ประสบภัย ญาติ หรือผู้มีส่วนได้เสียของผู้ประสบภัยหรือทายาทโดยธรรมของผู้ประสบภัยแล้วแต่กรณีร้องขอแทนได้และต้องมีหลักฐานดังต่อไปนี้
- (1) ความเสียหายต่อร่างกาย (กรณีบาดเจ็บ)
 - ๙ สำเนาประจำวันเกี่ยวกับคดีของพนักงานสอบสวน (รับรองสำเนาถูกต้องโดยพนักงานสอบสวน)
 - ๙ ใบเสร็จรับเงินจากโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาล หรือหลักฐานการแจ้งหนี้ เกี่ยวกับการรักษาพยาบาล ฉบับจริง
 - ๙ สำเนาบัตรประจำตัว หรือสำเนาใบสำคัญประจำตัวคนต่างด้าว หรือสำเนาหนังสือเดินทาง หรือหลักฐานอื่นใดที่ทางราชการเป็นผู้ออกให้ที่สามารถพิสูจน์ได้ว่าผู้ที่มีชื่อในหลักฐานนั้นเป็นผู้ประสบภัยแล้วแต่กรณี (รับรองสำเนาถูกต้องโดยผู้ประสบภัย)
 - (2) ความเสียหายต่อชีวิต (กรณีเสียชีวิต)
 - ๙ สำเนามรณบัตร (รับรองสำเนาโดยทายาทโดยธรรม)
 - ๙ สำเนาบัตรประจำตัวของผู้ประสบภัย/สำเนาบัตรประจำตัวของทายาทโดยธรรม (รับรองสำเนาโดยทายาทโดยธรรม)
 - ๙ สำเนابقบประจำวันในคดีของตำรวจหรือหลักฐานอื่นที่แสดงว่าผู้นั้นถึงแก่ความตายเพราะการประสบภัยจากรถ (รับรองสำเนาถูกต้องโดยพนักงานสอบสวน)
8. ในกรณีที่บริษัทประกันภัยไม่จ่ายค่าเสียหายเบื้องต้นหรือจ่ายให้ไม่ครบ ให้ผู้ประสบภัยหรือทายาทโดยธรรมของผู้ประสบภัยแล้วแต่กรณียื่นคำร้องขอรับค่าเสียหายเบื้องต้นตามแบบฟอร์มของทางราชการ ต่อสำนักงานกองทุนทดแทนผู้ประสบภัย
9. ผู้ประสบภัยที่เป็นผู้ขับขี่และเป็นฝ่ายผิดหรือไม่มีผู้ใดรับผิดชอบตามกฎหมาย จะได้รับการชดใช้เฉพาะค่าเสียหายเบื้องต้นเท่านั้น
10. ผู้ประสบภัยสามารถเรียกร้องค่าสินไหมทดแทนในส่วนที่เกินกว่าความคุ้มครองตามกฎหมายนี้ได้จากผู้กระทำละเมิดและผู้กระทำความผิดต้องได้รับโทษทางอาญาด้วย
11. ในกรณีที่รถตั้งแต่สองคันขึ้นไปก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้ประสบภัยซึ่งอยู่ในรถให้บริษัทที่รับประกันภัยรถแต่ละคันนั้นจ่ายค่าเสียหายเบื้องต้นให้แก่ผู้ประสบภัยที่อยู่ในรถคันที่เอาประกันภัยกับบริษัท แต่ถ้าผู้ประสบภัยเป็นผู้ที่อยู่นอกรถ (อาจเดินอยู่บนถนน หรือในบ้าน ฯลฯ) ให้บริษัทที่รับประกันภัยรถที่ก่อเหตุแต่ละคันนั้น ร่วมกันจ่ายค่าเสียหายเบื้องต้นให้แก่ผู้ประสบภัยทุกคนโดยเฉลี่ยจ่ายในอัตราส่วนที่เท่ากัน
12. ในกรณีที่บริษัท หรือเจ้าของรถ บอกละเมิดกรรมประกันภัยก่อนครบกำหนดความคุ้มครอง (ก่อนวันสิ้นสุดอายุสัญญา) ไม่ว่าด้วยเหตุใดบริษัทต้องแจ้งการบอกเลิกนั้นให้นายทะเบียนทราบ และเจ้าของรถต้องส่งคืนเครื่องหมาย (สติ๊กเกอร์) แสดงว่ามีกรรมประกันภัยให้แก่นายทะเบียน (อธิบดีกรมการประกันภัยหรือผู้ซึ่งนายทะเบียนมอบหมาย) หรือทำให้เครื่องหมายนั้นใช้ต่อไปไม่ได้



13. บทกำหนดโทษ กฎหมายนี้ได้กำหนดโทษของการไม่ปฏิบัติตามกฎหมายไว้หลายกรณีด้วยกัน อาทิ
- 13.1) เจ้าของรถหรือผู้เช่าซื้อ (รวมทั้งผู้นำรถจดทะเบียนต่างประเทศเข้ามาใช้ในประเทศไทย) ไม่จัดให้มีการประกันภัย มีโทษปรับตามกฎหมาย
 - 13.2) ผู้ใดนำรถที่ไม่ได้จัดให้มีการประกันภัยไปใช้มีโทษปรับตามกฎหมาย
 - 13.3) เจ้าของรถหรือผู้เช่าซื้อ ไม่ติดเครื่องหมาย ไม่ส่งคืนเครื่องหมาย ไม่ทำลายเครื่องหมาย หรือนำเครื่องหมายที่ต้องส่งคืนไปติดที่รถ จะมีความผิดและมีโทษปรับตามกฎหมาย
 - 13.4) ผู้ประสบภัยผู้ใดยื่นขอรับค่าเสียหายเบื้องต้นโดยทุจริตหรือแสดงหลักฐานอันเป็นเท็จ มีโทษทั้งปรับและจำ
 - 13.5) บริษัทประกันภัยไม่จ่ายค่าเสียหายเบื้องต้นให้แก่ผู้เอาประกันภัยภายใน 7 วัน นับแต่วันที่ได้รับการร้องขอจากผู้ประสบภัยหรือทายาท มีโทษปรับตามกฎหมาย
 - 13.6) บริษัทประกันภัยใดไม่รับประกันภัยตามกฎหมายนี้มีโทษปรับตามกฎหมาย

ข้อมูลเพิ่มเติม

1. ในกรณีชนแล้วคนขับหลบหนี เมื่อไปทำการแจ้งความต้องระบุด้วยว่าคนขับรถชนแล้วหนี
2. เก็บใบเสร็จทุกใบไว้อย่างดีเพื่อจะได้ทำการเบิกค่าชดเชยได้อย่างเต็มสิทธิที่ต้องได้ตาม พ.ร.บ.
3. สำนักงานกองทุนทดแทนผู้ประสบภัย คือ

สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.)

22/79 ถนนรัชดาภิเษก แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

โทร.0-2515-3999 สายด่วน 1186 โทรสาร.0-2515-3970

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.oic.or.th>

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลทั้ง 4 ตอน ที่ผ่านมาจะเป็นประโยชน์สำหรับทุกท่านเมื่อประสบภัยต่างๆากรถ

11/10/12/ ตาบแห่งนักบุญเปาโล





ในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ใช้เวลาในแต่ละวันไปกับการเรียน การทำงาน หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนลืมการพักผ่อนที่เพียงพอ และมักไม่คำนึงถึงความสำคัญของการนอนหลับเพราะคิดว่าเป็นเพียงแค่งิจกรรมหนึ่งที่ต้องทำในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว ในทางกลับกัน การนอนหลับที่ไม่เพียงพออาจส่งผลให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา นอกจากนั้นยังมีผลทำให้อารมณ์ไม่คงที่ และมีสมาธิในการทำงานที่สั้นลง อีกทั้งยังส่งผลเสียต่อผิวพรรณและทำให้แก่ก่อนวัยอีกด้วย

การนอนหลับ หมายถึงสภาวะที่ร่างกายตัดการรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมและโดยปกติระหว่างการนอนหลับร่างกายจะไม่มีอาการเคลื่อนไหวที่ คนเราใช้เวลาถึงหนึ่งในสามของแต่ละวันไปกับการนอนหลับ ถือว่าเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนที่ดีที่สุด อีกทั้งยังช่วยซ่อมแซมเซลล์ผิวหนังหรืออวัยวะที่สึกหรอของเราและยังช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนของร่างกายด้วย นอกจากนี้ยังมีสารสำคัญต่างๆ ที่ร่างกายหลั่งออกมาในช่วงระยะเวลาดังกล่าว เช่น สารเมลาโทนิน (melatonin) ซึ่งเป็นสารที่มีบทบาทสำคัญหลายอย่างเช่น ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต และที่สำคัญสารนี้ยังมีหน้าที่ควบคุมการนอนหลับอีกด้วย ถ้าคนเราอดนอนหรือนอนหลับไม่เพียงพอ ก็จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายรวมทั้งผิวพรรณด้อยลง ทั้งนี้มีสาเหตุจาก

1. **ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง** โดยการอดนอนจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานหนักขึ้น ซึ่งเลือดจะมีเม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นและเม็ดเลือดขาวเหล่านี้จะสลายตัวในเวลาต่อมา จึงทำให้ความสามารถของร่างกายในการต้านทานต่อเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัสเสียไป
2. **ระบบจัดเก็บความทรงจำหรือระบบประสาท จะมีประสิทธิภาพลดลง** โดยอวัยวะที่สำคัญคือ ฮิปโปแคมปัส จะทำหน้าที่ถ่ายโอนข้อมูลที่เรียนรู้ในระหว่างวันเข้าสู่ความทรงจำระยะยาว ซึ่งอวัยวะชิ้นนี้จะทำงานตอนที่เรานอนหลับเท่านั้นและจะทำงานได้ดีหากร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ
3. **ทำให้เกิดอารมณ์เครียด และเปลี่ยนแปลงได้ง่ายโดยไม่มีเหตุผล** มีอาการง่วงนอน หรือรู้สึกไม่สดชื่นตลอดทั้งวัน
4. **ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ** โดยร่างกายจะต้องใช้เวลามากขึ้นถึง 40 เปอร์เซ็นต์เพื่อจัดการกับระดับน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และการมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงนาน ๆ จะทำให้แก่เร็ว
5. หากเราอดนอนนาน 1 สัปดาห์ หรือนอนวันละ 4 ชั่วโมงโดยประมาณ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่จำเป็นในการควบคุมปริมาณกล้ามเนื้อและไขมันลดลง ทำให้ร่างกายสะสมไขมันมากขึ้น



6. หากคนเรานอนไม่ถึงวันละ 8 ชั่วโมง ร่างกายก็จะผลิตสารเลปติน (Leptin) น้อยลง ซึ่งเลปตินมีบทบาทในการควบคุมความอยากอาหาร เพราะฉะนั้นยิ่งเราอดนอน เลปตินก็จะถูกผลิตออกมาน้อยลง ทำให้เรามีความอยากอาหารเพิ่มขึ้น เช่นอยากทานขนมหวานและอาหารมันๆ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการควบคุมและลดน้ำหนักได้
7. สูญเสียโอกาสที่ร่างกายจะหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth hormone) ในขณะหลับ ซึ่งโกรทฮอร์โมน จะช่วยให้ดู อ่อนเยาว์ โดยการสร้างสมดุลระบบการเผาผลาญอาหารและช่วยซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ดังนั้น หากขาดฮอร์โมนชนิดนี้ผิวหนังก็จะหย่อนคล้อยและเหี่ยวแห้งได้
8. ในด้านของผิวหนัง สารเมลาโทนินเป็นสารที่มีบทบาทสำคัญ ในการปกป้องเซลล์ผิวหนังจากสารอนุมูลอิสระต่างๆ และสารเมลาโทนินจะถูกสร้างมากที่สุดในเวลากลางคืนขณะที่เรานอนหลับ ถ้าเราอดนอนหรือนอนน้อยก็จะทำให้มีการสร้างสารนี้ลดลง ส่งผลให้เกิดการอักเสบหรือภูมิแพ้ของผิวหนังได้ง่ายขึ้น



หวังว่าผู้อ่านทุก ๆ ท่านคงไม่ละเลยกิจกรรมที่สำคัญเช่นการนอนนะครับ ด้วยความห่วงใยและปรารถนาดี... Pharm' New...

แม่ที่รักตา





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 / cycetforever@hotmail.com



จดสารเพื่อนเยาว์

ปีที่ 25 ฉบับที่ 96 เดือนตุลาคม 2012

กรุณาส่ง.....

ชุมชนศิษย์พระคริสต์ มีรากฐานอยู่ที่พระคริสตเจ้า และดำรงชีวิตอยู่ในพระองค์ เป็นเครื่องหมายที่มีชีวิตชีวา เป็นสังคมใหม่ที่มียากฐาน บนวัฒนธรรมแห่งความรัก เป็นเครื่องมือที่ดีในการอภิบาล และการเผยแผ่ธรรม เป็นความหวังอันยิ่งใหญ่ สำหรับความเป็นอยู่ของพระศาสนจักร



ขอพื้นที่ในการประชาสัมพันธ์ โครงการที่เกิดขึ้นในโลกออนไลน์ ดังต่อไปนี้...

1. **โครงการส่งเสริมชีวิต (PRO-LIFE)** โครงการแรกที่ยากนำเสนอสู่โลกออนไลน์ พวกเราตั้งใจเป็นพิเศษ ที่อยากให้เยาวชน คนรุ่นใหม่ เป็นอีกหนึ่งพลังเพื่อช่วยในการส่งเสริมชีวิต เข้าใจและตระหนักถึงคุณค่า คักดีศรีความเป็นมนุษย์และเพศตามแนวทางของพระคริสตเจ้า และคำสอนของพระศาสนจักร สมัครเข้าร่วม ดาวโหลดโบสถ์ และติดตามรายละเอียดโครงการได้ที่ http://youth.cbct.net/News/Pro-Life_2012/A_PRO-LIFE_Campaign/a_prolife_campaign.html หรือ <https://www.facebook.com/groups/ProlifeYouth/>
2. **โครงการรณรงค์ส่งเสริมเยาวชนอ่านพระคัมภีร์ประจำวัน** โครงการนี้จัดทำขึ้น เพื่อส่งเสริมให้เพื่อนๆ เยาวชนได้อ่านพระวาจาประจำวันกันมากขึ้น โดยคัดข้อความบางตอนจากพระวาจาประจำวันนั้น ๆ มาสั้น ๆ และโพสต์ผ่านทางสื่อออนไลน์ ในเฟสบุ๊ค Read Like & Share แวะเข้ามาอ่าน พูดคุย ให้กำลังใจกันได้ทุกวันนะคร้าบ ถ้าชอบก็กด like และ share แบ่งปันกันต่อไป ติดตามรายละเอียดและอ่านพระวาจาได้ทุกวัน ที่ <https://www.facebook.com/groups/ReadLikeShare/> หรือที่ <http://youth.cbct.net>
3. **จดสารเพื่อนเยาว์** เป็นจดสารที่แผนกเยาวชน ระดับชาติได้จัดทำขึ้นทุกเดือนและจัดส่งผ่านทางโลกออนไลน์เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง กองบรรณาธิการได้รวบรวมแนวคิดในการอภิบาลเยาวชน เนื้อหาสาระเรื่องราวไอที สุขภาพ แนวทางในการดำเนินชีวิต มุมมองเยาว์วันนี้ ข้อกฎหมายต่าง ๆ ที่ควรรู้ ฯลฯ เพื่อแบ่งปันเพียงแ่งมุมบางส่วนแก่กัน หวังว่าจะเป็นประโยชน์ให้กับผู้ทำงานเยาวชน และน้องเยาวชนไม่มากนักน้อย ติดตามอ่านจดสารเพื่อเยาว์ย้อนหลังได้ที่ http://youth.cbct.net/Documents/Youth_newsletter/youth_newsletter.html หรือท่านใดต้องการอยากรับจดสารทางอีเมลล์ ส่งชื่อและเมลล์ของท่านมาได้ที youth@cbct.net

