



โครงการ “คุณภาพชีวิตดี – ชีวิตมีสุข” วิทยาลัยเสนาธิการทหาร

หลักการและเหตุผล

สังคมมนุษย์เป็นสังคมที่ต้องการความเจริญก้าวหน้า ต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ เงินทอง การยอมรับจากวงสังคม และประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ซึ่งไม่มีใครเลยจะสามารถปฏิเสธได้ว่า ในแต่ละวันนั้นมนุษย์ต้องดิ้นรนขวนขวาย ไขว่คว้าหาสิ่งที่ตนพึงปรารถนาเพื่อให้ได้มา ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ปรับปรุงการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องและรองรับกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ปัญหาที่สำคัญมีอยู่ว่า แล้วเราจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตสู่ความสำเร็จนั้นได้อย่างไร คำตอบที่ดีที่สุดคงหนีไม่พ้น เราต้องรู้จักตัวเราเองก่อน เพราะตัวเราเท่านั้นที่จะสามารถสร้างความสำเร็จให้กับตัวเองได้ ไม่มีใครสามารถทำแทนได้ ดังเช่นคำกล่าวที่ว่า “ดีช่วยอยู่ที่ตัวทำ สูงต่ำอยู่ที่ทำตัว”

ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตนั้นมีอยู่มากมาย และสิ่งหนึ่งที่เราไม่สามารถละเลยที่จะนึกถึงนั่นคือ ปัจจัย ๔ อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรคและที่อยู่อาศัย ซึ่งนับเป็นปัจจัยพื้นฐานเบื้องต้นในการดำรงชีวิต ที่สำคัญ ซึ่งมนุษย์ทุกคนจะขาดเสียมิได้ นอกจากนั้นแล้ว การศึกษา ก็นับว่าเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตอีกข้อที่สำคัญ เพราะทั่วโลกจะถือว่า “ประเทศที่มีอัตราการศึกษาระดับประถมศึกษาภายในประเทศอยู่ในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานสูงนั้น ย่อมถือว่าเป็นประเทศที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย” เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา แคนาดา อังกฤษ เป็นต้น การพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถแบ่งออกได้เป็น ๔ มิติดังต่อไปนี้

๑. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ รู้จักบริโภคอาหารอย่างถูก สุขลักษณะและครบ ๕ หมู่ หาเวลาพักผ่อนและออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

๒. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ เป็นการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ โดยการหมั่นฝึกให้ทาน การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ การฝึกสมาธิ เป็นต้น

๓. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม เป็นการสร้างการยอมรับ และยกย่องจากสังคม อันได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ หรือจากหน่วยงานต่างๆ ที่จัดขึ้น การใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน และการปฏิบัติตนโดยยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น

๔. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา เป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง อาทิเช่น การอ่านหนังสือ การเข้ารับการอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ การศึกษา ข้อมูลด้วยตนเองจากสื่อสารสนเทศ วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ รวมไปถึงการหัดสังเกตและติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

วิทยาลัยเสนาธิการทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ ซึ่งเป็นหนึ่งในสถาบันหลักทางการศึกษาของกองทัพไทย ได้นำนโยบายของผู้บัญชาการทหารสูงสุด และ ผู้บัญชาการสถาบันวิชาการป้องกันประเทศมาเป็นหลักในการปฏิบัติงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกำลังพล ซึ่งหากกำลังพลมีคุณภาพชีวิตที่ดีแล้วย่อมจะส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานในภาพรวมของหน่วย ให้เกิดผลที่ดีตามไปด้วย ผู้บัญชาการวิทยาลัยเสนาธิการทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ จึงได้ดำริจัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกำลังพลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นภายใต้ชื่อโครงการ “คุณภาพชีวิตดี - ชีวิตมีความสุข” ซึ่งเป็นโครงการเสริมเพิ่มเติมจากกิจกรรมต่างๆ ที่ดำเนินการร่วมกับสถาบันวิชาการป้องกันประเทศอยู่แล้ว

การดำเนินโครงการ

ลักษณะของโครงการแบ่งออกเป็นโครงการย่อยๆ ๔ ประการได้แก่

๑. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายแบบผสมผสาน ได้แก่ การออกกำลังกายด้วยกายบริหารตามปกติ การยืดหยุ่นร่างกายแบบโยคะ และการใช้ไม้พลอง เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ โดยเป็นการทำการบริหารก่อนที่จะเล่นกีฬา หรือการวิ่งตามปกติ เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นส่วนรวมในการออกกำลังกายหน่วยประจำสัปดาห์ การยืดหยุ่นร่างกายแบบโยคะ ช่วยในร่างกายสร้างสมดุล มีระบบไหลเวียนโลหิตที่ดีขึ้น กล้ามเนื้อต่างๆ มีความยืดหยุ่นดีขึ้น การบริหารร่างกายโดยการรำไม้พลอง เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวหลังและต้นขา เป็นส่วนใหญ่ ช่วยป้องกันและลดอาการปวดหลัง ส่งเสริมคุณภาพชีวิต การบริหารร่างกายอย่างต่อเนื่องประมาณ ๒๐-๓๐ นาที ช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานประมาณ ๙๐ - ๑๒๐ แคลอรี ขึ้นกับความแรงหรือความเร็วที่ทำ ควรทำทุกวันหรือเกือบทุกวันเวลาเช้าหรือเย็นแล้วแต่สะดวก ไม้ที่ใช้ในการบริหารร่างกายมีความยาวเท่ากับช่วงข้อมือของแต่ละคนในขณะกางแขนออกหรือประมาณ ๑๒๕ - ๑๓๐ ซม. ไม้พลองควรมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑ นิ้ว ไม่ควรเกิน ๑.๕ นิ้ว เพราะจะทำยากและไม่ถนัดในการบริหารวัสดุทำไม้พลองจะใช้ไม้ไผ่ ไม้หนาด ไม้พลอง ท่อพีวีซี หรือไม้ฉู่พื้นก็ได้ ควรมีน้ำหนักที่พอเหมาะกับกำลังแขนแต่ละคน การบริหารร่างกายมี ๑๒ ท่าทำท่าละ ๙๙ ครั้งโดยนับในใจไปด้วย การยืดหยุ่นร่างกายแบบโยคะ และการใช้ไม้พลอง ช่วยทำให้จิตมีสมาธิ สำหรับผู้ที่เริ่มต้นฝึก อาจเริ่มทำแต่ละท่าจำนวนน้อยครั้ง และเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อน เมื่อเกิดความชำนาญจึงเพิ่มจำนวนครั้งและความเร็ว หากเหนื่อยอาจหยุดพักระหว่างท่าประมาณครึ่งถึงหนึ่งนาทีแล้วทำต่อ จะช่วยให้ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อต่างๆ ดีขึ้นตามลำดับ

๒. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ เป็นการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี และเทิดพระเกียรติและเทิดทูนสถาบัน ไปพร้อมกันด้วยการสวดมนต์ ฝึกสมาธิ และแม่เมตตาหลังเคารพธงชาติในทุกวันพระเป็นต้น คนที่สวดมนต์เป็นประจำนั้น ทางการแพทย์สมัยใหม่รับรองแล้วว่า การสวดมนต์ทำให้เกิดความสุขได้จริงใน

จิตใจ ส่งผลต่อร่างกายให้หลังสารความสุขออกมา ร่างกายก็จะแข็งแรง ใบหน้าสดใส ครูอาจารย์ในสมัยโบราณถึงปัจจุบันทราบถึงเคล็ดลับสำคัญ ให้สังเกตว่าท่านจะมีอายุยืนมาก และบรรพบุรุษของเรานั้น ท่านสวดมนต์เป็นประจำอายุท่านจึงยืนยาว ไม่เหมือนคนในปัจจุบันที่ห่างเหินการสวดมนต์มาก อายุจึงสั้น บทสวดมนต์ทุกบทนั้น สามารถแผ่บุญกุศลไปช่วยผู้อื่นที่เดือดร้อนได้ทุกเรื่อง อาณิสสส์ที่ตั้งที่กล่าวมาข้างต้น กำลังพลของวิทยาลัยเสนาธิการทหารได้แผ่เมตตาและอุทิศบุญกุศลถวายแด่พระบรมราชจักรีวงศ์ทุกพระองค์ เพื่อเป็นการเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์ของไทยตามนโยบายของผู้บังคับบัญชาและ นโยบายของรัฐบาล ซึ่งจะกระทำหลังเคารพธงชาติในทุกวันพระ

๓. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ลดรายจ่ายและเพิ่มรายได้ในครัวเรือน เช่นการจัดทำบัญชีครัวเรือนและหารายได้เสริมด้วยการเพาะเห็ด และการเขียนผ้าบาติก เพื่อเป็นการเดินตามรอยเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งนี้โดยหวังว่าการเพาะเห็ดและการเขียนผ้าบาติก จะทำให้เกิดรายได้ให้กับกำลังพลในหน่วยด้วยการใช้เวลาออกเหนือจากการปฏิบัติหน้าที่หลักมารวมกลุ่มกันทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ทั้งนี้เพื่อเป็นการเชื่อมสัมพันธ์ไมตรีในหมู่กำลังพลที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน อีกทั้งเป็นการออกกำลังกายและสร้างความเพลิดเพลิน ซึ่งจะทำให้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติดได้อีกช่องทางหนึ่งด้วย การเพาะเห็ดเป็นอาชีพที่มีความสำคัญในทางเศรษฐกิจอาชีพหนึ่ง เนื่องจากการเพาะเห็ด สามารถที่จะทำให้อาชีพในครอบครัวมีอาหารที่มีคุณค่าโดยเฉพาะโปรตีนไม่แพ้เนื้อสัตว์ และมีความปลอดภัยจากสารเคมี การเพาะเห็ดสามารถเพาะสำหรับบริโภคในครัวเรือนหรือสามารถพัฒนาการเพาะเห็ดให้เป็นอาชีพหลัก มีรายได้เลี้ยงครอบครัวได้เป็นอย่างดีในภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน การเพาะเห็ดนั้นเป็นการนำเอาวัสดุที่เหลือใช้ทางการเกษตรหลายชนิดไม่ว่าจะเป็นฟางข้าว ใส่นุ่น ใ้ฝ้าย เปลือกมันสำปะหลัง ทะลายปาล์ม ชี้อ้อย เปลือกถั่วเขียว หรือแม้กระทั่งวัสดุที่มีในธรรมชาติ ได้แก่ หญ้าต่างๆ ใช้เป็นวัสดุเพาะให้เหมาะสมกับท้องถิ่นเพื่อให้ต้นทุนต่ำลง อีกทั้งช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ไม่ต้องตัดไม้ทำลายป่าโดยการจัดหาหรือจัดซื้อวัสดุที่มีในท้องถิ่นและทำให้คนมีรายได้อย่างต่อเนื่อง ส่วนผ้าบาติกมีความโดดเด่นอยู่ที่สีและลวดลายอันคมชัดของภาพที่สามารถบอกอะไรได้หลายอย่างทั้งถิ่นที่มา วัฒนธรรมความเป็นอยู่ ธรรมชาติ เอกลักษณ์ของแหล่งผลิต หรือกระทั่งความรู้สึกนึกคิดของคนในท้องถิ่นนั้นๆ ซึ่งมีกรรมวิธีที่ซับซ้อนอยู่หลายกระบวนการทั้งพิมพ์เทียน แต้มสี ระบายสี ย้อมสี บาติกจึงมีลักษณะที่เป็นได้ทั้งงานหัตถอุตสาหกรรมและงานศิลปะ ที่เกิดขึ้นจากการเขียนลวดลายตามทีผู้ผลิตต้องการลงบนผืนผ้าด้วยดินสอแล้วใช้ปากกาเขียนเทียนจันตัง (Tjanting) จุ่มน้ำเทียนเขียนไปตามลวดลายเพื่อให้น้ำเทียนนี้เป็นแนวป้องกันน้ำสีไม่ให้ซึมผ่านถึงกัน ซึ่งน้ำเทียนที่มีประสิทธิภาพจะต้องซึมผ่านทะลุทั้งด้านหน้าและด้านหลังของผืนผ้าบาติกโดยไม่ให้เกิดช่องว่างขึ้นจากนั้นจึงทำให้เกิดลวดลาย โดยวิธีการเพ้นท์สีหรือย้อมสีตามแต่กรณีสีบนผืนผ้าจะต้องซึมผ่านทั้งด้านหน้าและด้านหลังซึ่งเป็นเอกลักษณ์ประจำตัวของผ้าบาติก ทำให้ผู้สวมใส่ภาคภูมิใจว่าผลิตภัณฑ์ที่ซื้อเป็นชิ้นเดียวในโลก

๔. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา เป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง อาทิเช่นการจัดนิทรรศการหนังสืออ่าน นิทรรศการหนังสือ “เจ้าฟ้านักวิชาการ” การใช้กระบวนการจัดการความรู้ภายในหน่วยงานเพื่อพัฒนาไปสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ต่อไป การอ่านทำให้เกิดความคิด คนที่อ่านหนังสือมากมักจะเป็นนักคิด อีกทั้งการอ่านยังทำให้เราสามารถคิดใคร่ครวญมากกว่าการฟัง เราสามารถหยุดอ่านบรรทัดนั้นได้แล้ว คิดต่อว่าสิ่งที่เราอ่านนั้นใช่หรือไม่ใช่ เป็นจริงหรือไม่เป็นจริง ตามที่ผู้เขียนได้เขียนไว้ การอ่านช่วยในการสร้างสมาธิได้ดี คนที่อ่านหนังสือมักเป็นคนที่มีสมาธิ การอ่านจึงเป็นวิธีในการฝึกสมาธิ

/อย่างหนึ่ง...

อย่างหนึ่ง เป็นการฝึกสมาธิที่ได้ทั้งองค์ความรู้ ความคิด ข้อมูลข่าวสารในเวลาเดียวกัน การอ่านช่วยในการพัฒนาตนเอง คนที่อ่านหนังสือมากมักเป็นคนที่ชอบเรียนรู้ ชอบที่จะพัฒนาตนเอง การอ่านจึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยในการพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดทักษะต่างๆอย่างมากมาย

กรอบระยะเวลา ดำเนินโครงการ : ต.ค. ๕๗ – ก.ย. ๕๘

งบประมาณ : งบบริหารหน่วย

ผู้รับผิดชอบโครงการ

นายทหารโครงการ : เสธ.วสท.สปท.

ผู้รับผิดชอบโครงการ : อจ.ที่ปรึกษา วสท.สปท.

“รายได้เสริมด้วยการเพาะเห็ด และการทำผ้าบาติก ตามรอยเท้าพ่อด้วยเศรษฐกิจพอเพียง” ทำอบรมจำนวน
อย่างละ ๑ รุ่นๆ ละ ๒๕ – ๕๐ คน

ผู้รับผิดชอบโครงการ : ผอ.กอก.วสท.สปท.

๑. “การสวดมนต์ ฝึกสมาธิ และแผ่เมตตา หลังเคารพธงชาติในทุกวันพระ” ปฏิบัติทุกเดือน

๒. “การออกกำลังแบบผสมผสาน” ปฏิบัติทุกวันพุธของสัปดาห์

ผู้รับผิดชอบโครงการ : ผอ.กองวิชาเอกสารวิจัย วสท.สปท.

๑. “นิทรรศการหนังสือน่าอ่าน” ประจำทุกเดือน

๒. “นิทรรศการหนังสือ เจ้าฟ้านักวิชาการฯ” จัดกิจกรรมในห้วงเดือน มี.ค. – เม.ย. ๕๘

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เติบโตสถาบันพระมหากษัตริย์

๒. กำลังพลของวิทยาลัยเสนาธิการทหารมีรายได้เสริมจากการจัดจำหน่ายเห็ด และการทำผ้าบาติก
ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๓. กำลังพลของวิทยาลัยเสนาธิการทหารมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ขึ้น มีสมาธิในการปฏิบัติงานมากขึ้น

๔. กำลังพลของวิทยาลัยเสนาธิการทหารได้รับการเพิ่มพูนความรู้ มีขีดความสามารถสูงขึ้น

๕. การกระทำกิจกรรมโครงการย่อยต่างๆอย่างบูรณาการแล้ว จะส่งผลให้กำลังพลของวิทยาลัยเสนาธิการทหาร
มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ครอบครัวมีความสุขมากยิ่งขึ้น
