

ศิลปะ
ร่วมสมัย
ของไทย

BAB 2020

อภิรักษ์ โปษยานนท์

สมพร รอดบุญ

ไทที ศักดิ์พิสิษฐ์

แดนสรวง สิงวรวงษ์กัณฑ์

กวีตา วัฒนะชัยกฤษ

ปราณีบุษ นิยมศิลป์

ยศนันท์ ฐิติทรสมมติกุล

333 Anywhere

JWD Art Space

Art Exhibition

Designer

FAAMAI

Artists in

Residence :

River City

Bangkok



Thai
Contemporary
Art

(WHAT
DID
YOU
SEE ?)

180.-
4291263



ISSN 0857-1538
9 770857 153099

๒ โคลง ฉันทน์
ภาพย์ กลอน
ห้วงน้ำในหยดน้ำ

๔ วาดเมือง
คลองกลาย

๘ สารคดีพิเศษ

๑๒ จากบรรณาธิการ
ของบัณฑิตองมี

๑๔ สารคดีสนทนา
“หัวใจ”
ของคนที่ทำสารคดี

๑๖ ธรรมชาติ กำมาไซร์
รอนสีแร่สวย

๑๘ holistic
อยากตายดี ต้องวางแผน
สุขภาพล่วงหน้า

๒๒ วิทยาศาสตร์ไม่ถึง
เพื่อนเราไม่เท่ากัน

๒๖ ASEAN Capitalization
Converse by BARO
ลาทิงกว่าว (La Quốc Bảo)
สวม “ประวัติศาสตร์”
แล้วก้าวเดิน

๑๔๒ สัมภาษณ์
อภินิษฐ์ ไปษยานนท์
บนโลกศิลปะ
ไม่ทำอะไรเป็นไม่ได้

๑๕๘ hidden (in) museum
พิศลมในตู้
นวัตกรรมคุลย์ย้อนศตวรรษ

๑๖๐ ข่าวธุรกิจ



30 /

THAI CONTEMPORARY ART

ปก :
*A Child's World
in the Days of Adults*

ณรงค์ยศ ทองอยู่

ถ่ายภาพ : ประเวศ ดันตภาภิรมย์

๕๔

ในความเคลื่อนไหว
ศิลปะร่วมสมัยของไทย

๗๒

Behind the Scene
Art Exhibition & Artist

- ศิวเรเตอร์-ภัณฑารักษ์
ศิลปะของการนำศิลปินขึ้นเวทีศิลปะ
- แกลเลอรีรุ่นใหม่
พลังขับเคลื่อนศิลปินร่วมสมัย
- มากกว่าแกลเลอรี เมื่อศิลปะต้องการ
ผู้ให้บริการหลากหลายมิติ

๙๘

Artist talks

- “ติดปีก” ไปหาความหมาย
ในงานภาพถ่ายของ “นายดอกมา”
- นพพร กวีตา Activist Artist
ที่มีร่างกายเป็นส่วนหนึ่งของงานศิลปะ
- โทกิ ศักดิ์พิสัยฐ์ นักสร้างภาพ
ผู้ทำงานกับประสาทการรับรู้ของผู้ชม
- SUNTUR ศิลปินผู้มีความเหงา
และเศร้าเป็นแรงขับเคลื่อน

๑๓๖

Visit Art Space

- Artists in Residence :
River City Bangkok
เปลี่ยนห้างสรรพสินค้า
เป็นที่ทำงานศิลปะ
- โดย FAAMAI
และโลกดิจิทัลอาร์ต

“หัวใจ” ของคนที่ทำสารคดี

“ถ้าคุณคือสื่อมวลชน
สิ่งที่คุณทำได้ดีที่สุดคือการ
เปิดเผยข้อมูลสู่สาธารณะ”

Shahidul Alam, Latitude News
(๔ เมษายน ค.ศ. ๒๐๑๒)

ผมพบ **ซาฮิดุล อลัม** ช่างภาพชาวบังกลาเทศในกรุงเวียงจันทน์ สปป. ลาว เมื่อ ค.ศ. ๒๐๐๘ เขามารายงานเรื่องการถ่ายภาพสารคดีให้กลุ่มนักข่าวจากประเทศอาเซียน

จำได้ว่าคืนเคยกับ“ลุง” อย่างรวดเร็ว เพราะหน้าตาแก่คล้ายเบอร์นาร์ดี (แขกชายตัวโน ม. ธรรมศาสตร์ ทำพระจันทร์) ซาฮิดุลชอบพาผมไปเดินเล่นในเมืองหลวง สปป. ลาว ที่อัศจรรย์ก็คือแกเดินชอกแซกตามตรอกชอกซอยราวกับเป็นหลังบ้านของตัวเอง

ตอนนั้นผมไม่รู้ว่าซาฮิดุลคือช่างภาพชื่อก้อง ภาพของเขาเคยถูกใช้โดยสื่อตะวันตกแทบทุกแห่งแล้วโดยเฉพาะสื่อดังอย่าง *National Geographic*, *Time*, *New York Times* ฯลฯ

ซาฮิดุลมีวิถีชีวิตคล้ายนักบวช เหล้าไม่กิน นูรีไม่สูบ ไร้หนวดเคราเพิ่ม แต่เป็นระเบียบ มีรอยยิ้มแจ่มให้ทุกคน

นั่งลุงก็ (ผ่านทุ่งพื้นเมือง) และพกกล้องตัวเล็ก ๆ เดินทั่วเมือง ชัดกับภาพลักษณะช่างภาพอาชีพที่คนคุ้นตาคือพกกล้องสองสามบอดี้ เลนส์บ้องมเหีมา

ผมเคยแซวลุงว่า “นี่ยูใช้กล้องนี้ถ่ายเล่นหรือใช้ทำงานด้วยจริง ๆ”

แกหัวเราะร่วนแล้วบอกว่าก็กล้องตัวนี้แหละที่ใช้งานจริง “เวลาทำงานหากเลี้ยงได้ผมจะไม่พกกล้องตัวใหญ่ ถ้าภาพของเราสื่อความหมาย ส่งสารที่ต้องการได้ กล้องราคาเท่าไรทำงานได้ทั้งนั้น”

ตลอดช่วงที่อยู่ในเวียงจันทน์ ซาฮิดุลใช้กล้องตัวนั้นถ่ายภาพแจ่ม ๆ มาอวดผมเสมอ

หลังจากนั้นเราไม่พบกันอีกเลย ผมเห็นลุงอีกครั้งก็ตอนลุงเป็นข่าวในหนังสือประมาณเดือนสิงหาคม ค.ศ. ๒๐๑๘

ชายชื่อซาฮิดุล

ซาฮิดุลถ่ายภาพมานานกว่า ๔๐ ปี เริ่มจากเพื่อน “ซัคดาบ” ค่ากล้อง Nikon FM ที่ฝากซื้อในขณะที่ไปเที่ยวสหรัฐอเมริกา (สมัยเรียนปริญญาเอกด้านเคมีในอังกฤษ) ทำให้เขาเก็บกล้องไว้ใช้เอง

ก่อนจะพบว่าภาพถ่ายมีพลัง พอกลายมาเป็นนักกิจกรรมสังคม หลังเรียนจบซาฮิดุลตัดสินใจเดินเข้าสู่

เส้นทางช่างภาพอาชีพทันที บันทึกสถานการณ์สังคมตั้งแต่การประท้วงจอมเผด็จการแห่งบังกลาเทศ ฮุสเซน มุฮัมหมัด เออร์ชาด (Hussain Muhammad Ershad ครองอำนาจจากการรัฐประหารระหว่าง ค.ศ. ๑๙๘๓-๑๙๙๐)

ในวัย ๓๔ ปี ซาฮิดุลก่อตั้ง Drik Picture Library (ค.ศ. ๑๙๘๙) ร่วมกับราห์นูมา อาห์เหม็ด (Rahnuma Ahmed) เพื่อนนักสังคมวิทยา รวบรวมช่างภาพทำงานบันทึกเหตุการณ์ภายใต้รัฐเผด็จการ ทำให้ภาพของช่างภาพชาวบังกลาเทศเป็นที่รู้จักและเป็นต้นเค้าของการตั้ง Pathshala South Asian Media Institute (ค.ศ. ๑๙๙๘) สถาบันอบรมด้านภาพข่าวแบบเต็มหลักสูตร นอกจากนี้ยังริเริ่มจัดเทศกาลภาพถ่ายนานาชาติ Chobi Mela ครั้งแรก (ค.ศ. ๒๐๐๐) ซึ่งนิทรรศการภาพถ่ายสารคดีที่มุ่งบันทึกเหตุการณ์สำคัญในเอเชียงานนี้ถือเป็นเทศกาลใหญ่ของทวีปเอเชีย จัดประจำทุก ๒ ปี

เขายังก่อตั้ง Majority World ผลักดันการถ่ายภาพจากมุมมองของประเทศโลกที่ ๓ แล้วออกไปสอนเด็กด้วยโอกาสให้มีโอกาสจับกล้องถ่ายภาพ ซาฮิดุลยังทำงานระดับนานาชาติอีกหลายตำแหน่ง



ภาพ : Christopher Michel

และเป็นชาวเอเชียคนแรกที่ดำรงตำแหน่ง
ประธานกรรมการประกวดภาพ The World
Press Photo Jury (ค.ศ. ๒๐๐๓)

ชาฮิดุลมีผลงานภาพถ่ายสำคัญหลาย
ชุด ที่มีชื่อเสียงคือผู้หญิงชาวบังกลาเทศ
ออกไปใช้สิทธิเลือกตั้งครั้งแรกของประเทศ
(A Struggle for Democracy - ค.ศ.
๑๙๙๑) ภาพชุดแรงงานอพยพจาก
กัวลาลัมเปอร์-ลอนดอน (Migrant Soul -
ค.ศ. ๒๐๑๔)

ภาพชุดที่เป็นประเด็นร้อนคือ "Cross-
fire" สื่อถึงปฏิบัติการของตำรวจหน่วย
Bangladesh's Rapid Action Battalion
(RAB) ที่ฆ่าตัดตอนจนมีผู้เสียชีวิตนับพัน
โดยได้รับการสนับสนุนการฝึกจากรัฐบาล
อังกฤษและสหรัฐฯ นิทรรศการนี้แสดงที่
นิวยอร์ก (ค.ศ. ๒๐๑๒) หลังถูกรัฐบาล
บังกลาเทศสั่งห้ามใน ค.ศ. ๒๐๐๙-๒๐๑๐
ด้วยการส่งตำรวจบุกในวันเปิดงาน ชาฮิดุล
บอกกับสื่อว่าเขาต้องการนำประเด็นกลับ
ไปยังต้นตอที่ฝักอบรมกองกำลัง ผลคือ
นายกรัฐมนตรีอังกฤษขณะนั้นต้องตอบ
คำถามในรัฐสภา ขณะที่ในสหรัฐฯ ก็
เกิดกระแสวิพากษ์วิจารณ์รัฐบาล

ทุกภาพในชุด "Crossfire" เป็นการ
ถ่ายเชิง "สัญลักษณ์" โดยไม่ใส่คำบรรยาย
แต่ก็สื่อความหมายทันทีเมื่อจัดแสดง

ในบังกลาเทศ เช่น ผ้าพื้นเมืองกองอยู่
กับพื้น ที่คนบังกลาเทศรู้ทันทีว่าหมายถึง
ฆ่าตัดตอน

ชาฮิดุลบ่นว่าผลจากการทำงานภาพ
ชุดนี้ทำให้การฆ่าตัดตอนลดลง แต่น่า
เศร้าที่รัฐหันไปใช้วิธีอุ้มหายมากขึ้น

ค.ศ. ๒๐๑๔ เกิดกรณีที่เป็นข่าวทั่ว
โลกเมื่อรถประจำทางสายหนึ่งชนวัยรุ่น
สองคนในกรุงธากา ทำให้ความไม่พอใจ
เรื่องความปลอดภัยบนท้องถนนระเบิด
เป็นการชุมนุมประท้วงครั้งใหญ่ ผู้ชุมนุม
ปะทะกับเจ้าหน้าที่ความมั่นคงและมีการ
ตัดสินวิญญาณอินเทอร์เน็ต

ชาฮิดุลไม่เคยออกไปบันทึกเหตุการณ์
เขาให้สัมภาษณ์สำนักข่าว Al Jazeera
ว่าตำรวจร่วมมือกับแก๊งอันธพาลทำร้าย
นักศึกษาที่ออกมาประท้วง ผลคือตำรวจ
บุกจับกุมตัวเขาที่ออฟฟิศ

ชาฮิดุลถูกจำคุกนานกว่า ๑๐๗ วัน
ท่ามกลางแคมเปญ Free Shahidul Alam
ที่ตั้งขึ้นทั่วโลกโดยเฉพาะในโลกตะวันตก
ที่ให้ความสำคัญกับเสรีภาพสื่อ การ
ทุบเท็นทำให้นิตยสาร Time เลือกเขา
เป็นบุคคลแห่งปี (ค.ศ. ๒๐๑๔) และเขา
ได้รับรางวัลระดับนานาชาติจำนวนมาก

ชาวโลกเห็นชาฮิดุลอีกครั้งเมื่อเขา
ขึ้นศาลด้วยสภาพของชายวัย ๖๓ ปี

ไม่ใส่รองเท้า หน้าตาฟกช้ำ ต้องมีคนพยุง
ขณะเดิน ชัดเจนว่าเขาถูกซ้อมและทรมาน
หลังจากนั้นแรงกดดันมหาศาลจากองค์กร
เกี่ยวกับเสรีภาพสื่อทั่วโลกทำให้เขาได้รับ
การประกันตัวในช่วงปลาย ค.ศ. ๒๐๑๔

ชาฮิดุลยังเผชิญหน้ากับการถูกดำเนิน
คดี Bangladesh's Information and
Communication Technology Act (ICT-
ค้าย พ.ร.บ. คอมพิวเตอร์ฯ ของไทย)
มีโทษจำคุกถึง ๑๔ ปี แต่เขาไม่เคยถอย
ให้สัมภาษณ์และรณรงค์ต่อต้านกฎหมาย
เผด็จการ การอุ้มหาย ฯลฯ อยู่จนนาทีนี้

ก่อนจากกันที่เตียงจันทร์ ชาฮิดุลบอก
ผมให้คิดเสมอว่า "เป็นสื่อ อยากทำอะไร
อยากเปลี่ยนแปลงอะไร หรือแค่อยากได้
รางวัลมาประดับบ้าน คิดให้ชัดเจน"

เขาบอกกับ Time ว่า "ผมคือสื่อมวลชน"
และราวกับจะส่งสารถึงสื่อมวลชน
ที่เคยเรียนรู้จากเขาว่า

"ทำในสิ่งที่คุณ (สื่อ) ต้องทำ"

(Time online, ๑๑ ธันวาคม ค.ศ.
๒๐๑๔)

ผมเชื่อว่านั่นคือ "หัวใจ" ที่ชาฮิดุล
พยายามถ่ายทอดให้คนทำสารคดี
ทุกคน ๓

ก ลุ่มแร่ตรงหน้าจัดอยู่ในประเภท “แร่ประกอบหิน”
ชนพักสายตุมาสุนกกับสีสัน-เสนห์แร่หลากที่มำ บางชนิดมีอำตุโลหะเดี่ยว ๆ ทำใหเกิดสี
อย่างไทเทเนียมและโคบอลต์ให้สีฟ้า ทองแดงและเหล็กให้สีเขียวหรือสีฟ้า โครเมียมให้สีเขียวหรือสีแดง
เลือดนก แมงกานีสให้สีชมพู ฯลฯ

บ่อยครั้งแร่ชนิดเดียวกันก็อาจต่างสีได้จากสิ่งเจือปน หรือเป็นสีที่เกิดจากการเรียงแ่งของแร่เอง
การแลกเปลี่ยนอิเล็กตรอนระหว่างอะตอมของธาตุก็มีส่วนใหเกิดสี เมื่ออิเล็กตรอนรับพลังงาน
จะเคลื่อนที่ไปมาและดูดกลืนแ่งในช่วงสีต่าง ๆ (อย่างประจุโลหะ+ออกซิเจน ทำใหได้โลหะ
เกิดการดูดกลืนแ่งในช่วง UV จากสีม่วงจนถึงสีฟ้า ได้เป็นสีเหลืองหรือสีส้ม)

บางทีสีของแร่ก็เกิดเพราะอิเล็กตรอนเรียงตัวผิดปกติ อาจได้รับพลังงานเกินหรือหลุดออก
จนเกิดช่องว่างทำใหโครงสร้างของแร่ไม่สมบูรณ์ (เช่นควอตซ์สีควันบุหรื)

สีแ่งยังมีโอกาสเกิดจากอิเล็กตรอนโคจรระหว่างสองระดับชั้นพลังงานที่ไม่เท่ากันจึงมีการดูดกลืน
พลังงาน พลังงานที่เหลือจะอยู่ในรูปของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ทำใหปรากฏสี (สีขาว เกิดจากอิเล็กตรอน
ไม่ดูดกลืนสีใด, สีดำ เกิดจากอิเล็กตรอนดูดกลืนสีทั้งหมด หรือสีอื่น ๆ ตามแต่อิเล็กตรอนจะดูดกลืนสี
ในแต่ละช่วงได้ เช่น ดุดกลืนสีม่วงฟ้า เกิดเป็นแ่งสีเหลืองส้ม)

หลายควาลักษณะทางกายภาพอย่างปริซึมมีการกระจายแ่งเป็นเจ็ดสี (เช่นการสองประกาย
ของเพชร) หรือการสะท้อน หักเห ก็ทำใหเกิดสีต่าง ๆ (เช่นโอพลมมีการเล่นสีของคลื่นทำใหเกิดสี
หลากหลาย) และอาจเป็นเพราะปรากฏการณ์ที่เหมือนมีฟิล์มบาง ๆ เคลือบผิวแร่ เมื่อ
แ่งหักเหผ่านลงไปข้างล่างแล้วสะท้อนกลับขึ้นมาก็ทำใหเกิดสีสันต่าง ๆ. ๓

ขอขอบคุณ
พงศ์กฤษณ์ ภาณุจนาลังการ
นักธรณีวิทยาปฏิบัติการ
รชฎ มีดวงศ์
นักธรณีวิทยาชำนาญการพิเศษ
พิพิธภัณฑ์แร่และหิน
สำนักงานอุตสาหกรรมพื้นฐาน
และถาวรเหมืองแร่ เขต.๑ สงขลา

เฟลด์สปาร์ (Feldspar)

ไพไรต์ (Pyrite)

ยิปซั่ม (Gypsum)

เลปโดไลต์ (Lepidolite)

ออบซิเดียน (Obsidian)

ไพโรลูไซต์
(Pyrolusite)

รวมสีแร่สวย

แคลไซต์
(Calcite)

โอพอล
(Opal)

ซัลเฟอร์
หรือกำมะถัน
(Sulfur)

ไมโครไคลน์
(Microcline)

แคลไซต์
(Calcite)

โซดาไลต์
(Sodalite)

แจสเปอร์
(Jasper)

ควอตซ์
(Quartz)

อยากตายดี ต้องวางแผนสุขภาพล่วงหน้า

ใราอยู่ในยุคที่นักวางแผนการเงิน และโค้ชชีวิตมักบอกให้วางแผนชีวิตล่วงหน้าเพื่ออนาคตจะได้สบาย และเมื่อพูดถึงการวางแผนชีวิตเราจะนึกถึงเรื่องทรัพย์สินเงินทอง เช่น ควรมีบ้าน มีรถตอนอายุเท่าไร ควรมีเงินเก็บเท่าไร จึงจะมีชีวิตหลังเกษียณอย่างสบาย ทว่าการวางแผนชีวิตด้านที่เราคาดไม่ถึงและหลงลืมคือการวางแผนสุขภาพล่วงหน้า หรือ ACP (advance care planning) หมายถึงการวางแผนการรักษาในภาวะที่เราเจ็บป่วยระยะสุดท้าย เช่น อยากได้รับการรักษาพยาบาลแบบไหน แค่นั้นก็จะพอ

ด้วยเหตุนี้เราจึงมักได้ยินข่าวหรือประสบกับตัวเองว่าญาติพี่น้องที่เจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรังและร้ายแรง เมื่อเข้าสู่ระยะสุดท้ายต้องนอนอยู่ในโรงพยาบาลท่ามกลางเครื่องมือช่วยชีวิตเช่นท่อช่วยหายใจ นานหลายเดือนและเสียชีวิตอย่างทุกข์ทรมาน

ภาวะที่ยากลำบากและบีบคั้นหัวใจ ทั้งผู้เจ็บป่วยและคนใกล้ชิดเช่นนี้จะไม่เกิดขึ้นหากผู้ป่วยวางแผนสุขภาพล่วงหน้า บอกเล่าความคิดความเชื่อและความต้องการเกี่ยวกับความตายกับญาติพี่น้องที่ใกล้ชิด รวมทั้งทำเอกสารเป็นลายลักษณ์อักษรซึ่งมีผลทางกฎหมาย

มารดาของผู้เขียนเพิ่งเสียชีวิตเมื่อไม่นานนี้วัย ๘๖ ปี ก่อนหน้านั้นเธอเป็นโรคไตวายเรื้อรัง ต้องฟอกไตมา ๕ ปี ระหว่างนั้นเราพูดคุยกันเสมอถึงความทุกข์ ความสุข ความปรารถนาสำคัญในชีวิต รวมถึงความตายที่เธอปรารถนา

เธออยากเสียชีวิตแบบธรรมชาติ ไม่มีการยื้อชีวิตใดๆ เนื่องจากเธอมีชีวิตที่ยืนยาวและบรรลุเป้าหมายสำคัญของชีวิตแล้ว เมื่อเธอมีอาการปวดอึดเสบนรุนแรงทำให้หายใจไม่สะดวก แพทย์บอกว่าวิธีรักษารักษาขั้นต้นคือใส่ท่อช่วยหายใจ ผู้เขียนกับมารดาเห็นพ้องกันว่า ขอปฏิเสธการใส่เครื่องช่วยหายใจและปั๊มหัวใจตามที่ตั้งเจตนาารมณไว้ เธอเสียชีวิตอย่างสงบในอีก ๓ วันต่อมา ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ได้พบปะลูกหลานและได้บอกรักบอกลาอย่างครบถ้วน

แน่นอนว่าหากไม่มีการพูดคุยวางแผนการรักษาล่วงหน้าและบอกเจตนาารมณกับลูกหลาน เธอคงทุกข์ทรมานจากการรักษามากกว่านี้

วรรณา จารุสมบุรณ์ ประธานกลุ่ม Peaceful Death ซึ่งทำงานฝึกอบรมเรื่องการเผชิญความตายอย่างสงบมากกว่า ๑๐ ปี กล่าวว่า การวางแผนการรักษาล่วงหน้า หรือ ACP เป็นเครื่องมือที่ช่วยทบทวนว่าอะไรคือสิ่งสำคัญเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤตหรือในช่วงสุดท้ายของชีวิต ซึ่งถ้าไม่ได้คิดไว้ก่อนก็เป็นเรื่องยากที่เราจะตัดสินใจ และการได้ทบทวนสื่อสารความต้องการของเราล่วงหน้าทำให้คนรอบข้างก็ไม่ต้องคิดแทนเรา ขณะเดียวกัน ACP ยังเป็นเครื่องมือสื่อสารกับทีมสุขภาพด้วยว่าเราต้องการอะไร ช่วยให้การระบวงารรักษามีเป้าหมายและชัดเจนมากขึ้น

“คนส่วนใหญ่มักไม่ค่อยถามตัวเองว่า ถ้าเกิดวิกฤต เราต้องการดูแลรักษาตัวเองอย่างไร อะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต เราจะ

เลือกอะไรระหว่างการสู้เต็มที่เพื่อมีเวลา ยืนยาวออกไป หรือใช้เวลาช่วงสุดท้ายอย่างมีคุณภาพกับคนที่รักและไม่ทุกข์ทรมาน ถ้าไม่ได้คิดไว้ก่อน คนอื่นหรือสถานการณพาไป แล้วจะจบไม่สวย” วรณากล่าว

ขณะที่แพทย์หญิงนิสิตา นาท-ประยุทธ์ กลุ่มงานเวชกรรม โรงพยาบาลมหาสารนครราชสีมา ซึ่งทำงานส่งเสริมให้บุคลากรทางการแพทย์เข้าใจการวางแผนการรักษาล่วงหน้ามาระยะหนึ่งแล้วกล่าวว่า ACP ไม่เพียงช่วยให้แพทย์ทำงานสะดวกขึ้นและประหยัดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ผู้ทำมีสติในการใช้ชีวิต สร้างสมดุลในชีวิตมากขึ้น และเป็นการมรณานุสติหรือระลึกถึงความตายอีกด้วย

“คนส่วนใหญ่มักคิดถึงสุขภาพตัวเองตอนล้มป่วย ทำให้คิดแบบด่วนๆ ไม่รอบคอบ เสียโอกาสที่จะได้ใช้ชีวิตและสุขภาพอย่างมีสติ เช่น ตอนทำ ACP เราอยากให้คนทำอย่างนั้นอย่างนี้ให้ แต่เราไม่เคยทำแบบนั้นให้เขาเลย เราอยาก



ให้ครอบครัวดูแล แต่ชีวิตเราอยู่กับเรื่องงานอย่างเดียว ให้ความกับครอบครัวน้อยก็ทำให้เรากลับมาคิดว่าเราต้องปรับตัวใหม่ สร้างสมดุลชีวิตใหม่ นี่เป็นประโยชน์ที่หลายคนอาจคิดไม่ถึง"

ดังนั้นการวางแผนชีวิตล่วงหน้าจึงไม่ใช่แค่วางแผนด้านการเงินเพื่อจะมีชีวิตอยู่อย่างสะดวกสบายเท่านั้น แต่ยังต้องวางแผนการรักษาล่วงหน้าเพื่อจะได้ตายอย่างสงบด้วย ๓

เครื่องมือวางแผนการรักษาล่วงหน้า

- หากโอกาสพูดคุยเรื่องชีวิต ความเจ็บป่วย และความตายกับคนใกล้ชิดเพื่อเข้าใจเจตนาบรรณของกันและกัน และสื่อสารให้คนใกล้ชิดรับรู้เสมอ
- คู่มือ-ซีรีส์ อ่านหนังสือ ชมคนในครอบครัว คู่มือ ละคร หรืออ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยและความตาย พูดคุยเกี่ยวกับตัวละคร แล้วย้อนมาเชื่อมโยงกับความคิดความเชื่อ และความปรารถนาของกันและกัน
- เกมไพ่ชีวิต บัตรคำที่ประกอบด้วยคำถามสำคัญเกี่ยวกับมุมมองชีวิตและความตาย อันจะนำมาสู่การวางแผนสุขภาพล่วงหน้า ซึ่งสามารถใช้ตั้งคำถามกับตัวเอง คนในครอบครัว หรือคนในกลุ่มเฉพาะได้ ดูเพิ่มเติมที่เฟซบุ๊กเพจ peacefuldeath
- สมุดเบาใจหรือพินัยกรรมชีวิต คือรูปแบบหนึ่งของเอกสารแสดงเจตนาล่วงหน้าเกี่ยวกับสุขภาพในช่วงสุดท้ายของชีวิต ตามมาตรา ๑๒ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ซึ่งประกอบด้วยการบอกเล่าความคิดความเชื่อ และมุมมองเกี่ยวกับชีวิตและความตายของตัวเอง การแสดงเจตนาปฏิเสธการรักษาเพื่อการยืดชีวิตเมื่อเจ็บป่วยในระยะสุดท้าย และการเลือกผู้แทนการตัดสินใจด้านสุขภาพในกรณีที่เรไม่สามารถสื่อสารได้ ซึ่งนำไปใช้สื่อสารกับญาติและบุคลากรทางการแพทย์ได้และมีผลทางกฎหมาย ดูเพิ่มเติมที่เฟซบุ๊กเพจ peacefuldeath

ตามครู ตุ๊ต...ในล้านนา

อัมภความรู้ ตูนาศิลปกรรมโบราณ กับ ศ.ดร. ศักดิ์ชัย สายสิงห์
เชียงใหม่ • ลำพูน • ลำปาง

จาก "หริภุญชัย" สู่การสถาปนาอาณาจักร "ล้านนา" ขึ้นในปี พ.ศ. ๑๘๓๙ โดยพญามังราย
มีเชียงใหม่เป็นศูนย์กลางอาณาจักร

"ล้านนา" เจริญรุ่งเรืองผ่านยุคผ่านสมัยกว่าสองร้อยปี จนถูกพม่ายึดครอง ก่อนมาสวามิภักดิ์
ต่ออาณาจักรไทยในสมัยพระเจ้ากรุงธนบุรีและสมัยรัตนโกสินทร์

เมื่อวันที่ ๒๓-๒๕ ตุลาคมที่ผ่านมา สำนักพิมพ์เมืองโบราณจัดกิจกรรมสุดพิเศษ พาแฟนหนังสือ
กว่า ๕๐ ท่าน เดินทางไปยังดินแดนล้านนา ชมความสวยงามของศิลปกรรมโบราณที่มีเอกลักษณ์
และเติมอิมกับความรู้อันประวัติศาสตร์ศิลปะตลอด ๓ วัน ๒ คืน กับ ศ.ดร. ศักดิ์ชัย สายสิงห์
มหาวิทยาลัยศิลปากร และผู้เขียนหนังสือ "คู่มือนำชมศิลปกรรมโบราณในล้านนา" จัดพิมพ์โดย
สำนักพิมพ์เมืองโบราณ

กว่า ๑๔ วัดสำคัญ ๒ พิพิธภัณฑ์ ที่อาจารย์ศักดิ์ชัยได้พาเราดื่มด่ำไปกับความงามและความ
เจริญรุ่งเรืองของศิลปะล้านนาในอดีต ผ่านงานศิลป์อันวิจิตรของช่างหลวงและสร้างสรรค์ที่
สะท้อนภูมิปัญญาของช่างพื้นเมือง ทั้งในสถานที่ท่องเที่ยวที่เป็นที่นิยมและโบราณสถานนอกलिस्ट
ของนักท่องเที่ยว

สำนักพิมพ์เมืองโบราณขอขอบคุณแฟนหนังสือผู้ร่วมเดินทางไปกับเราครั้งนี้ทุกท่าน ศิลปกรรม
โบราณล้านนานั้นยังมีสถานที่สำคัญที่น่าสนใจ และสวยงามอีกหลายแห่งที่เราสามารถเดินทางไปได้

และจะดีแค่ไหนหากได้เดินทางไปพร้อมกับข้อมูลที่เหมาะสมมีผู้รู้ นำชมไปเที่ยวพร้อมด้วยหนังสือ
"คู่มือนำชมศิลปกรรมโบราณในล้านนา" ผลงานเล่มล่าสุดของ ศ.ดร. ศักดิ์ชัย สายสิงห์ ที่อาจารย์
ได้ศึกษาและถ่ายทอดความรู้จากประสบการณ์ไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ แล้วพบกันใหม่ในกิจกรรม
ครั้งต่อไปของสำนักพิมพ์เมืองโบราณ

ขอขอบคุณโรงแรมแคนนาส ช่วงสิงห์, ร้านอาหารเอือนเพ็ญ, ร้านอาหารแกงร้อนบ้านสวน,
ครัวมุกดา, ร้านอาหารบ้านไร่ยามเย็น และร้านข้าวซอยลำดวน สาขาฟ้าฮ่าม ๒ ที่ดูแลคณะ
เมืองโบราณเป็นอย่างดี



สแกน QR CODE
เพื่อชมบรรยากาศกิจกรรม
"ตามครู ตุ๊ต...ในล้านนา"

พระธาตุหริภุญชัย จ. ลำพูน
พระธาตุศักดิ์สิทธิ์ ศูนย์
เมืองหริภุญชัย





ภายในมณฑลพรมปยาชาติ วัดพระแก้วตอหเต้าสุชาตาราม

ศ.ดร. ศักดิ์ชัย สายสิงห์
วิทยากรและผู้เขียนหนังสือ
“คู่มือนำชมศิลปกรรมโบราณ
ในล้านนา”



จิตรกรรมภายในวิหารลายคำ วัดพระสิงห์



หนังสือ “คู่มือนำชมศิลปกรรมโบราณในล้านนา”
ผู้เขียน ศ.ดร. ศักดิ์ชัย สายสิงห์

ติดตามกิจกรรมและหนังสือออกใหม่ของสำนักพิมพ์เมืองโบราณได้ที่
| Facebook : สำนักพิมพ์เมืองโบราณ | Line : @sarakadeemag

เพื่อนเราไม่เท่ากัน

คว่า “เพื่อน” สำหรับคุณมีความหมายเช่นไรกันแน่

มีงานวิจัยชุดหนึ่งที่ศาสตราจารย์ โรบิน ดันบาร์ (Robin Dunbar) และทีมของเขาทำไว้ตลอดหลายปีมานี้แสดงให้เห็นความสัมพันธ์อันเพื่อนอย่างน่าสนใจหลายแง่มุม สมควรนำมาเล่าสู่กันฟัง

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม เรื่องนี้ทุกคนคงเข้าใจกันดีอยู่แล้ว การถูกโดดเดี่ยวไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพ เช่นการขังคุก นำมาใช้เป็นบทลงโทษรุนแรงได้ ไม่ต่างจากการถูกโดดเดี่ยวทางใจ เช่นการถูกขับออกจากกลุ่มเพื่อน หรือแม้แต่ในพุทธศาสนาการลงโทษรุนแรงที่สุดของสงฆ์ด้วยกันเองก็คือการให้ขาดจากความเป็นพระหรือปาราชิกและไม่ร่วมทำสังฆกรรม การดำรงความสัมพันธ์ การมีตัวตน และการช่วยเหลือกันทางสังคมจึงเป็นเรื่องสำคัญ

ศาสตราจารย์ดันบาร์ศึกษาไว้ตั้งแต่คริสต์ทศวรรษ ๑๙๙๐ พบว่าในกลุ่มไพรเมตที่เป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม (รวมลิงมีหาง ลิงไร้หาง และคนด้วย) ที่มีวิวัฒนาการของสมองมากเป็นพิเศษนั้น การเอาใจใส่ช่วยเหลือกันทางสังคม (social

grooming) ถือเป็นเรื่องสำคัญมาก และจะเป็นตัวกำหนดความสัมพันธ์ระยะยาวระหว่างกัน (ดูเพิ่มที่ [https://doi.org/10.1016/0047-2484\(92\)90081-J](https://doi.org/10.1016/0047-2484(92)90081-J))

ที่น่าสนใจคือขนาดสมองของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ สัมพันธ์ไปทางเดียวกับขนาดกลุ่มสังคม คือยิ่งสมองใหญ่ก็จะมีฝูงใหญ่มากขึ้นตามไปด้วย

ปรกติการดูแลกันทางกายภาพมักจะทำแบบ ๑ : ๑ เช่น การดูแลหาเห็บหาเหาในลิง การช่วยเหลือแบ่งปันอาหาร ทั้งในลิงและมนุษย์ดึกดำบรรพ์ แต่การจะทำเรื่องแบบนี้ให้ตีนั้นกินเวลามาก กิจกรรมแบบอื่น ๆ ในมนุษย์ก็อาจมีเพื่อการนี้ด้วย เช่น การพูดคุย หรือแม้แต่การเล่านิทาน

เมื่อทำวิจัยต่อไปก็พบว่ามนุษย์มีวงของความสัมพันธ์เป็นชั้น ๆ จากใกล้ชิดมากและวงเล็กเป็นใกล้ชิดน้อยลงและวงใหญ่ขึ้น ดูคล้ายวงของเปลือกหัวหอม โดยมีตัวเลข ๕ ที่ชวนให้อัจฉริยะใจดังนี้คือ

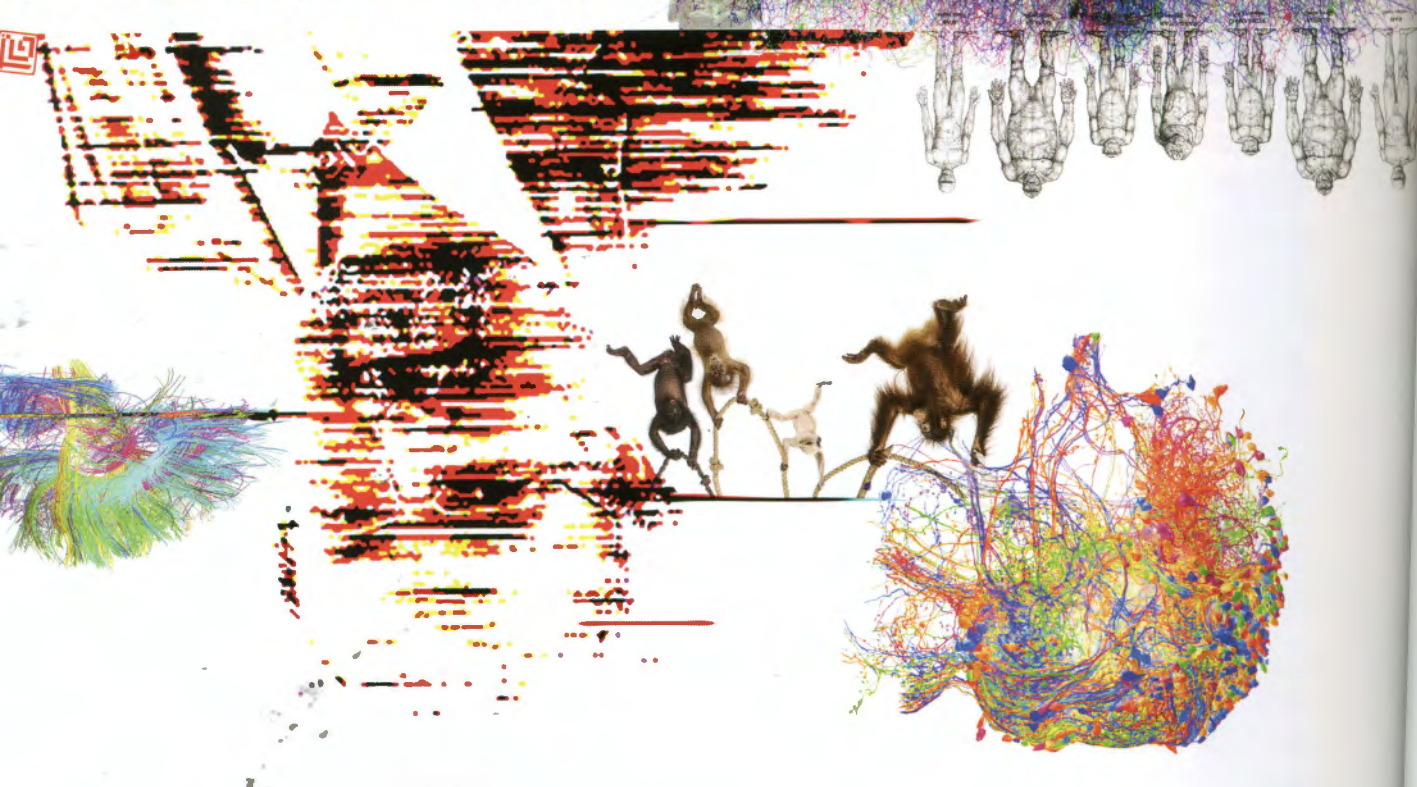
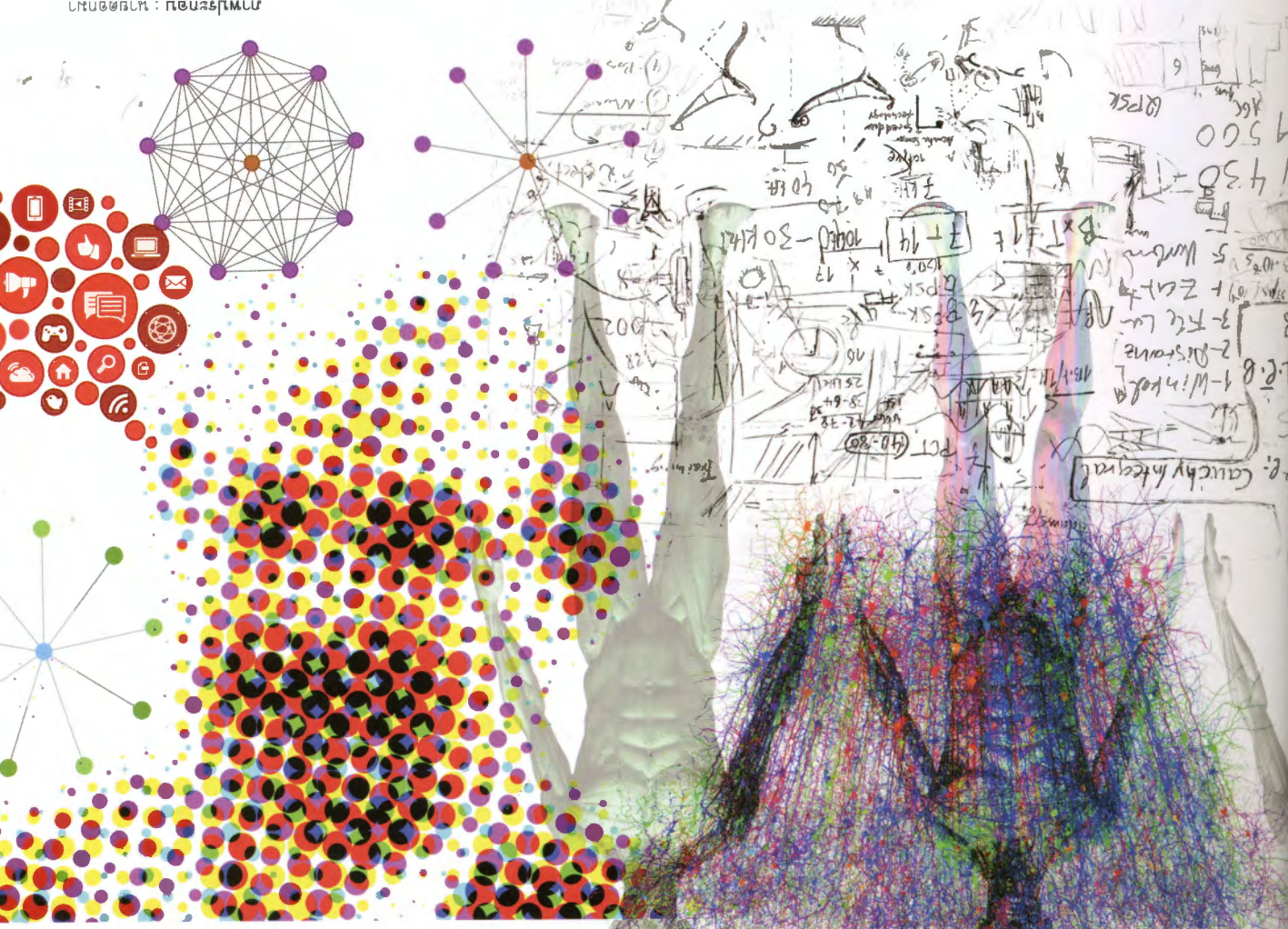
คนแต่ละคนจะมีเพื่อนสนิทมากเป็นพิเศษแบบสุด ๆ ไม่เกิน ๕ คน (อาจสนิทแบบที่สุดของที่สุดแค่ ๒ คน) มีเพื่อน

สนิทราว ๑๕ คน ถัดไปก็จะเป็นเพื่อนสนิท (แต่) น้อย ๕๐ คน จากนั้นจึงเป็นคิวงของเพื่อนทั่วไป ๑๕๐ คน และมีเพื่อนที่แค่รู้จัก ๕๐๐ คน

ที่น่าสนใจคือจำนวนเพื่อนกับระดับสัมพันธ์ภาพแบบนี้คล้ายกันทั้งมนุษย์ยุคหินที่เป็นพรานล่าสัตว์หาของป่าและมนุษย์สมัยใหม่ที่ทำงานอุตสาหกรรมหรือบริการ

จำนวนเพื่อนทั่วไป ๑๕๐ คนดังกล่าวมากเป็นสามเท่าของจำนวนสัตว์ในฝูงของไพรเมตอื่น ๆ ดังที่เกริ่นแล้วว่าความสามารถในการมีเพื่อนมาก ๆ สัมพันธ์กับขนาดสมอง (หรือระดับสติปัญญาในทางอ้อม คือเกี่ยวข้องกันหลวม ๆ จะตรงมากขึ้นหากเปรียบเทียบน้ำหนักสมองกับน้ำหนักตัว) ด้วย

จากงานวิจัยนี้ทำให้เชื่อกันว่า ตัวเลข ๑๕๐ เป็นจำนวนเพื่อนที่ยังจะดำรงสัมพันธ์ภาพอย่างดี และอาจนำไปประยุกต์ใช้ตอบปัญหาหลายเรื่องจนถึงกับได้รับการตั้งชื่อให้ว่าเป็นจำนวนดันบาร์ (Dunbar's number) เลยทีเดียว ! (ดูเพิ่มเติมได้ที่ <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2016.06.003>)



ทำไมต้อง ๑๕๐ คน...นักวิจัยตั้งสมมติฐานว่าเนื่องจากต้องใช้เวลาทำความเข้าใจจักคุ้นเคยและช่วยเหลือกันจำนวนเท่านี้ย่อมจะกินเวลาจนไม่อาจเพิ่มได้อีก และเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ได้ตัวเลขนี้

การประยุกต์ใช้ก็เช่นการศึกษาฝูงสัตว์ในป่าไม่ค่อยจะพบสัตว์ที่มีขนาดฝูงเกิน ๑๕๐ ตัวสักเท่าไร และเมื่อใดที่มีมากเกินกว่าตัวเลขนี้ก็มักแตกออกเป็นฝูงใหม่ ในโลกสมัยใหม่กองทัพของอังกฤษมีทหาร ๑๒๐ คน ขณะที่กองทัพอเมริกันแบ่งกองละ ๑๔๐ คน ซึ่งน้อยหรือมากกว่าตามลำดับจากจำนวนดับบาร์ ๓๐ คนเท่ากัน

ขณะที่กองบินพิเศษของกองทัพอากาศอังกฤษจัดกลุ่มทหารที่ต้องสนิหระดับตายแทนกันได้เป็นกลุ่มละสี่คน

พอมาถึงยุคนี้ที่โซเชียลมีเดียเป็นปัจจัยสำคัญส่งผลต่อการใช้ชีวิตของผู้คนจึงน่าสงสัยว่าตัวเลขแสดงความเป็นเพื่อนแบบ "ออฟไลน์" จะยังคงเป็นจริงบนโลก "ออนไลน์" หรือไม่

สตีเฟน วูลแฟรม (Stephen Wolfram) ผู้สร้างโปรแกรม WolframAlpha อันโด่งดัง ทดลองศึกษาในคน ๑ ล้านคนที่ใช้เฟซบุ๊กและติดตามเว็บไซต์ของเขา ทำให้พบว่าจำนวนเพื่อนของคนล้านคนนี้พบบ่อยมากที่สุดในช่วง ๑๕๐-๒๕๐ คน (<https://writings.stephenwolfram.com/2013/04/data-science-of-the-facebook-world/>)

เมื่อศาสตราจารย์ดันบาร์และทีมลองทำบ้าง แต่ด้วยจำนวนน้อยกว่ามากคือศึกษาผู้ใหญ่ในสหราชอาณาจักร ๓,๓๗๕ คน ก็ได้ผลคล้ายคลึงกัน (<https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.10.004>) คือมีเพื่อนราว ๑๕๐ คน โดยเฉลี่ย ๔.๑ คนเป็นพวกสนิทพอจะพึ่งพาอาศัยกันได้ ในยามจำเป็น และ ๑๓.๖ คนสนิทพอจะแสดงความห่วงใยและปลอบใจเวลาที่ประสบวิกฤตการณ์ในชีวิต

จะเห็นได้ว่าตัวเลขใกล้เคียงกับตัวเลขในชุดของจำนวนดับบาร์

แต่ที่สำคัญว่านั่นก็คือในการศึกษาดังกล่าวนี้วงรอบความเป็นเพื่อนสนิทสองวงเล็กสุดยังคงไม่แตกต่างกับชีวิตจริงแบบออฟไลน์เลย

การมีเพื่อนมากขึ้นในโซเชียลมีเดียจึง "ไม่ได้ช่วย" ให้เรามีเพื่อนสนิทเพิ่มขึ้นแต่อย่างใด

ลักษณะที่พบอีกอย่างก็คือคนยิ่งอายุน้อยก็จะมีเพื่อนในวงเฟซบุ๊กมากขึ้น แต่ในทางกลับกันคนที่มียายุมากกว่ามีแนวโน้มจะมีเพื่อนในชีวิตจริงมากกว่า ดังนั้นแม้โซเชียลมีเดียจะช่วยให้มีโอกาสสื่อสารหรือมีปฏิสัมพันธ์กัน แต่เวลาก็ยังคงเป็นข้อจำกัดอยู่ดี และเรื่องนี้ก็ทำให้ความเข้มข้นของความเชื่อมโยงทางอารมณ์เกิดขึ้นยากตามไปด้วย

ขอจบด้วยการทดลองเล็ก ๆ ที่น่าสนใจเกี่ยวกับเพื่อนบนเฟซบุ๊ก

มีศิลปินชาวอเมริกันคนหนึ่งคือทันยา ฮอลแลนเดอร์ (Tanja Hollander) เกิดสงสัยขึ้นมาว่าเธอจะพบปะเพื่อนในเฟซบุ๊กทั้ง ๖๒๖ คน (จำนวนในเดือนมกราคม

ค.ศ. ๒๐๑๑) แบบ "ต่อหน้า" ได้หรือไม่ เธอจึงสร้างโครงการชื่อ "คุณเป็นเพื่อนฉันจริงหรือเปล่า (Are you really my friend) ?" โดยตกลงใจจะเดินทางไปเยี่ยมและถ่ายรูปทุกคนถึงบ้าน

โครงการนี้ทำให้เธอต้องเดินทางไป ๑๕๐ เมืองใน ๔๓ รัฐในสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ อีกห้าประเทศเพื่อถ่ายรูปเพื่อนทุกคน เธอแบ่งปันเรื่องของเธอใน TED Talks ส่วนรูปถ่ายเพื่อน ๆ ของเธอก็รวบรวมไว้ที่เว็บไซต์ <http://areyoureallymyfriend.com>

มีใครสนใจจะทำโครงการทำนองนี้บ้างไหม

เคยไปเที่ยวจังหวัดอื่นแล้วแวะเยี่ยมเยียนเพื่อนที่ไม่เคยเจอตัว แต่เจอกันบ่อย ๆ ทางตัวอักษรและรูปภาพไหม

แม้ว่าโซเชียลมีเดียจะไม่ได้เพิ่มเพื่อนสนิทให้เรา เพราะมีข้อจำกัดเรื่องเวลาตามที่กล่าวไปแล้ว แต่นักวิจัยก็มองว่า มันช่วยป้องกันไม่ให้มิตรภาพเลือนรางหายจางจนเกินไป แม้ว่าจะไม่ได้พบปะกันต่อหน้าเลยก็ตาม การเห็นกันบนโซเชียลมีเดียก็พอทำให้หายคิดถึงได้บ้าง

กระนั้นก็ตามมีแต่การพบปะต่อหน้าตามสมควรเท่านั้นที่จะทำให้เพื่อนจริง ๆ ในวง ๑๕๐ คนของเราไม่ไกลลงไปอยู่วงนอกของเพื่อนที่ "แค่รู้จัก" ในส่วนของ ๕๐๐ คน

สุดท้ายแล้วเพื่อนสนิทมาก ๆ ไม่เกินห้าคนนี่แหละที่จะคอยช่วยเหลือเราในยามที่เราตกที่นั่งลำบาก



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดพระนครเหนือ
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร

