

# ความสุขของจ๋อม

หนังสืออ่านเพิ่มเติมกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕-๖

กระทรวงศึกษาธิการ



หนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย  
ชุดพลศึกษา

## ความสุขของจ๋อม



ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕-๖

กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๔๘,๐๐๐ เล่ม  
ลิขสิทธิ์เป็นของกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. ๒๕๓๑  
ผู้จัดพิมพ์ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ  
ISBN 974-10-0613-6

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา  
๓๓๔-๓๓๖ ปากซอยบ้านบวร ถนนบำรุงเมือง เขตป้อมปราบ กทม. ๑๐๑๐๐ นายปทุม สำนวณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

## กําน่า

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ได้ดำเนินโครงการผลิตหนังสืออ่านเพิ่มเติม เสริมการเรียนรู้ ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช ๒๕๒๑ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนมีหนังสือสำหรับค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ให้ได้สาระความรู้และพฤติกรรมตามที่หลักสูตรกำหนด เป็นเครื่องมือส่งเสริมให้นักเรียนมีนิสัยรักการอ่าน และเป็นผู้มีคุณธรรม

หนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย ชุดพลศึกษา เรื่องความสุขของจอม ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕-๖ นี้ ได้จัดทำขึ้นตามโครงการดังกล่าว มีเนื้อหาเกี่ยวกับความหมาย องค์ประกอบ หลักการเลือก การแบ่งเวลาให้เหมาะสม และประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ การเขียนมุ่งเน้นให้นักเรียนรักการอ่าน เกิดความเพลิดเพลิน และได้ความรู้ กรมวิชาการใคร่เสนอแนะว่า หากจะให้หนังสือเล่มนี้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ ครูหรือผู้ใหญ่ควรอ่านกับเด็ก สนทนา อธิบายเพิ่มเติม เพื่อสร้างความเข้าใจ รวมทั้งควรจัดกิจกรรมประกอบให้เด็กปฏิบัติจริง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

กรมวิชาการหวังว่า หนังสืออ่านเพิ่มเติมเล่มนี้ คงจะเกิดประโยชน์แก่การเรียนการสอนพอสมควร และขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย



(นายโกวิท วรพิพัฒน์)

อธิบดีกรมวิชาการ

๑ กันยายน ๒๕๓๐





## อ่านเพลิน

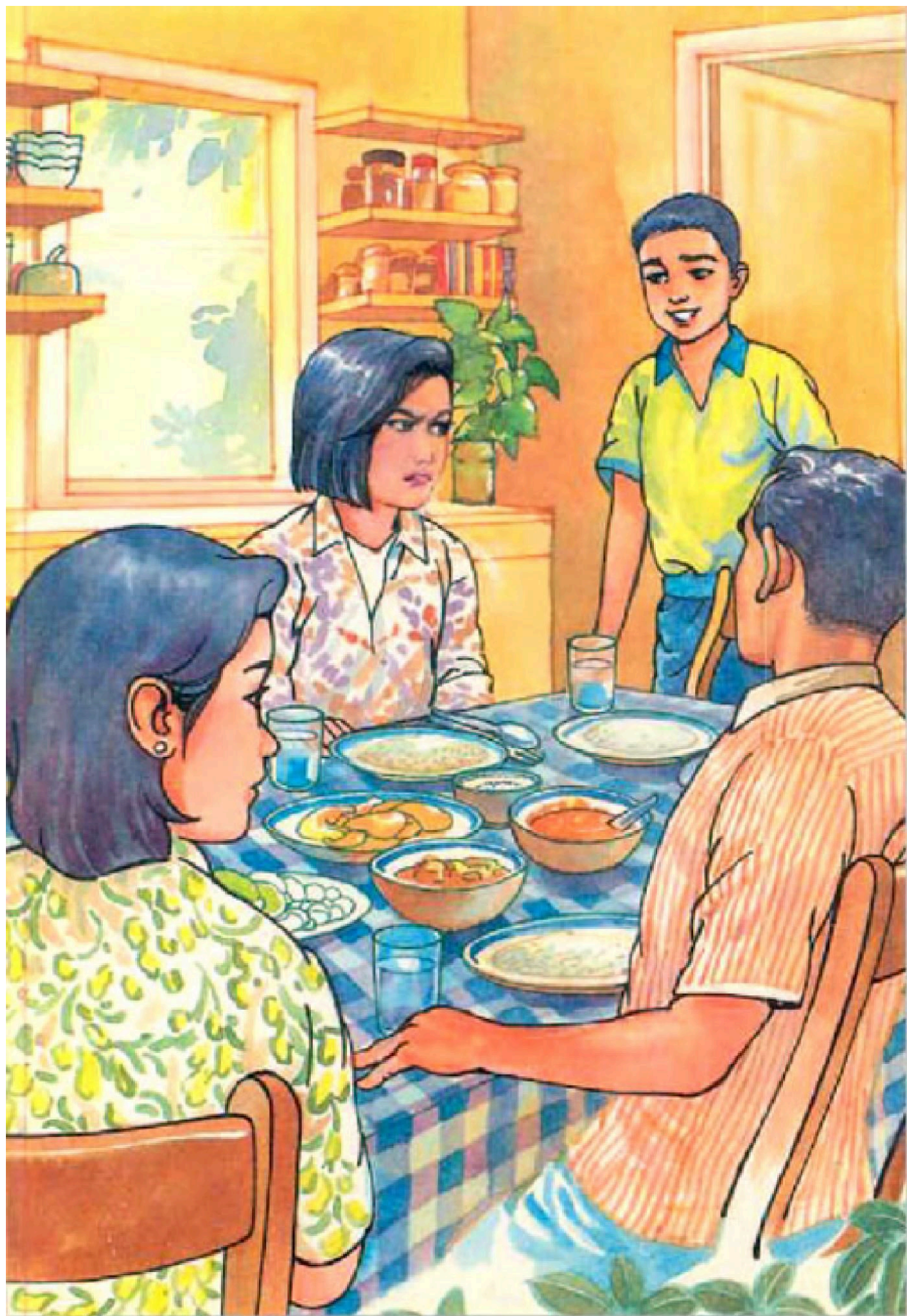
“จ๋อม จ๋อม อยู่ไหนลูก มากินข้าว”

เอาอีกแล้ว จะอ่านหนังสือให้สนุก ๆ สักหน่อย แม่ก็เรียกอีกแล้ว “จ๋อม จ๋อม” ทั้งปี โอ๊ะ ๆ ตายจริง ผมว่าจะปิดไม่ให้ใครรู้ว่าผมชื่ออะไร แต่เอาเถอะไหน ๆ แม่ก็เปิดเผยแล้ว ก็ต้องยอม

จริง ๆ แล้วชื่อผมนะ เมื่อตอนเด็ก ๆ ในตระกูลเรียกผมว่า “จ๋อมแจ่ม” กันทั้งนั้น เพื่อน ๆ คงขำละชีว่าใครตั้งให้ จะมีใครที่แม่ของผมนั่นแหละ ตอนใกล้ ๆ จะคลอดผม แม่ต้องพักผ่อนมาก ก็เลยมีเวลาอ่านหนังสือได้มากกว่าปกติ แม่ก็ไปชอบใจหนังสือเล่มหนึ่ง ที่บรรยายธรรมชาติริมน้ำ มีปลากระโดดชูปเหยื่อ เสียงดังจ๋อมแจ่ม ๆ ทำเอาพ่อต้องเดือดร้อนพาไปฟังของจริง แล้วเสียงนั้นก็ดังอย่างไพเราะ ก้องอยู่ในหูของแม่มาตลอด จนกระทั่งมาหล่นไปถึงที่ตัวผมนี้ไง

แต่ตอนนี้ผมขอตัดพยางค์หลังออกแล้ว ใครอย่าเรียกชื่อเดิมผมนะ ไกรธจริง ๆ ด้วย ผมอายุตั้ง ๑๒ ปี ใคร ๆ ก็ว่าจะเป็นหนุ่มแล้ว ยังถูกเรียกชื่อด้วยเสียงเล็กเสียงน้อยอย่างนี้ ฟังดูเป็นผู้หญิงไป







หน่อย แต่ทุกกฎต้องมีข้อยกเว้น ผมยอมให้แก่วเพื่อนรักเพื่อน  
 แค่นคนเดียวเท่านั้น เวลาเจ้าหล่อนโกรธผมทีไรละก็ ต้องเรียก  
 ผมว่า “นายแจ่มศักดิ์” ให้เจ็บใจทุกที

“จ่อม จ่อม เอ๊ะ เป็นไงนะเรียกแล้วไม่มา” เสียงชักจะดัง  
 และทวนขึ้น

“มาแล้วครับ” ผมฉลาพรวดขวานรับเสียงยาว วิ่งปรือ หยุด  
 กึกตรงโต๊ะกินข้าวพอดี แะะๆ เขียวบีดทั้งโต๊ะเลย ที่เขียวบีดทั้งโต๊ะนะ  
 ไม่ใช่ผ้าปูโต๊ะหรอกครับ แต่เป็นตาของพ่อ แม่ แล้วก็พี่จุ่มผู้แสน  
 งอนประจำบ้านต่างหาก

“ทำอะไรอยู่นะ คนทิวเหมือนจะตาย ถ้ามือไหนไม่ต้องรอก  
 คงถูกลีดเตอร์” ไม่ประชดอย่างเดียว พี่ยังปะหลับปะเทือก  
 ตาแทบหลุดให้เป็นของแถมอีก

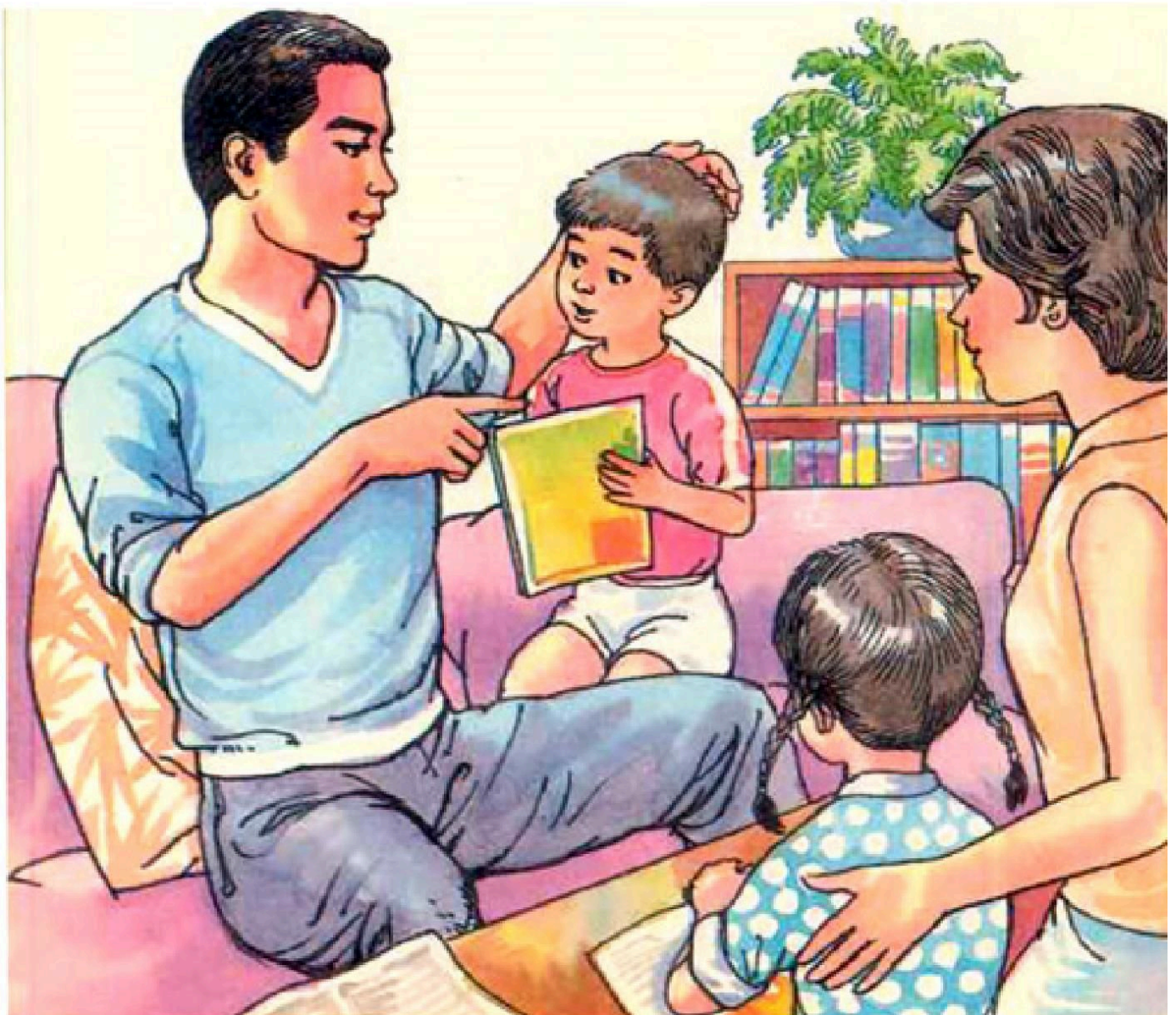
“เอ้าหยุดพูดเถอะ กินได้แล้ว ที่หลังรู้จักเวลาบ้าง อย่า  
 ให้คนอื่นเขาคอย” พ่อปรามเพื่อสงบศึกไปในตัว

“จ่อมขอโทษครับ กำลังอ่านหนังสือสนุกก็เลยเพลินไปหน่อย  
 นี่แกอะไรครับแม่ หน้าตาน่ากิน อิม อร่อยดีด้วย” ผมชดน้ำแกง  
 หลายช้อนติดๆ กัน ได้ผลครับ แม่อารมณ์ดีขึ้น

“อร่อยหรือลูก ก็แกงที่จ่อมเปิดตำราให้แม่ดูไงล่ะ แม่ลอง  
 ทำมัน ก็เข้าท่าดี ไม่ผิดหวังใช่ไหมจ๊ะ” แม่พูดด้วยน้ำเสียงแจ่มใส

เห็นไหมครับ แม่เปิดตำราอาหารไม่ผิดหวังจริง ๆ เชื่อผมสิว่า  
 หนังสือนอกจากจะให้ความสุข ความสนุกเพลิดเพลิน เพิ่มพูนความรู้  
 แล้ว ยังทำให้อร่อยปาก อิมห้องอย่างผมตอนนี้ไง

แม่เคยเล่าให้ผมฟังว่า ผมน่าจะชอบหนังสือมาตั้งแต่เป็นทารก พอคลานได้ เจอะเจอหนังสือตรงไหนเป็นไม่ได้ คืบมาทุกที เอามา หมาแล้วก็ฉีก ขยำ พอโตขึ้นรู้ความสัก ๒-๓ ขวบ ก็เปลี่ยนเป็น ชอบดูรูปภาพ หนังสือของพี่จุ่มมีรูปภาพสวย ๆ พี่จุ่มอนุญาตให้ ผมหยิบมาดูได้ พอโตอีกหน่อยชักฉลาดขึ้น คราวนี้ผมไม่ดูรูปอย่าง เดียวแล้ว แต่จะถือหนังสือไปให้แม่บ้าง พ่อบ้าง เพื่อให้เล่านิทาน ก็อยากฟังนิทานบ้างนะสิครับ





พวกญาติผู้ใหญ่เขาพูดกันว่า อาจจะเป็นเพราะผมกินหนังสือ  
 มาก ฟังนิทานมาเยอะก็ได้ เลยทำให้ผมอ่านหนังสือได้เร็ว แต่  
 จริง ๆ แล้ว ผมว่าเป็นเพราะผมขี้ใจมากกว่า ที่อยากฟังนิทานแล้ว  
 ไม่ค่อยมีคนเล่าให้ฟัง เพราะท่านไม่ค่อยว่างกัน ก็เลยเป็นแรงกระตุ้น  
 ให้ผมอ่านออกและเขียนได้เร็วกว่าปกติ

เพื่อน ๆ เห็นด้วยกับผมไหมครับว่า ทุกคนต้องการพักผ่อน  
 หายใจ หลังจากทำงานหรือเรียนหนังสือหนักมาแล้วทั้งวัน การ  
 พักผ่อนหย่อนใจซึ่งเป็นกิจกรรมที่เราทำด้วยความสมัครใจในยาม  
 ว่าง จะช่วยให้เรามีความสุขกายสบายใจ เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน  
 เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจ  
 ซึ่งอาจจะทำได้ในหลาย ๆ ลักษณะ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง อ่าน  
 หนังสือ ดูภาพยนตร์ ท่องเที่ยว ทำงานอดิเรกอื่น ๆ เป็นต้น แต่  
 เพื่อน ๆ ต้องพิจารณาให้ดีนะครับว่า กิจกรรมที่เพื่อน ๆ เลือกนั้น  
 ต้องไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม และที่สำคัญคือ ต้องเป็นกิจกรรม  
 ที่ไม่ทำเป็นอาชีพ หรือมีการซื้อขายแลกเปลี่ยนเป็นเงินทองกัน

การพักผ่อนที่ผมเลือกและชอบมากก็คือ การอ่านหนังสือเมื่อ  
 มีเวลาว่าง เพราะหนังสือสามารถหาซื้อได้ด้วยราคาที่ไม่แพง แลกเปลี่ยน  
 กับเพื่อนฝูงได้ และขอยืมได้จากห้องสมุด หนังสือทำให้ผมมีความ  
 รู้กว้างขวาง ท้นต่อเหตุการณ์บ้านเมืองทั้งภายในประเทศและต่าง-  
 ประเทศ เป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูงและบุคคลในสังคม การอ่านทำ  
 ให้ผมมีความสุข สนุกสนานเพลิดเพลินหลายรูปแบบ

อ่านหนังสือเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ ทำให้รู้เรื่องราวความเป็น

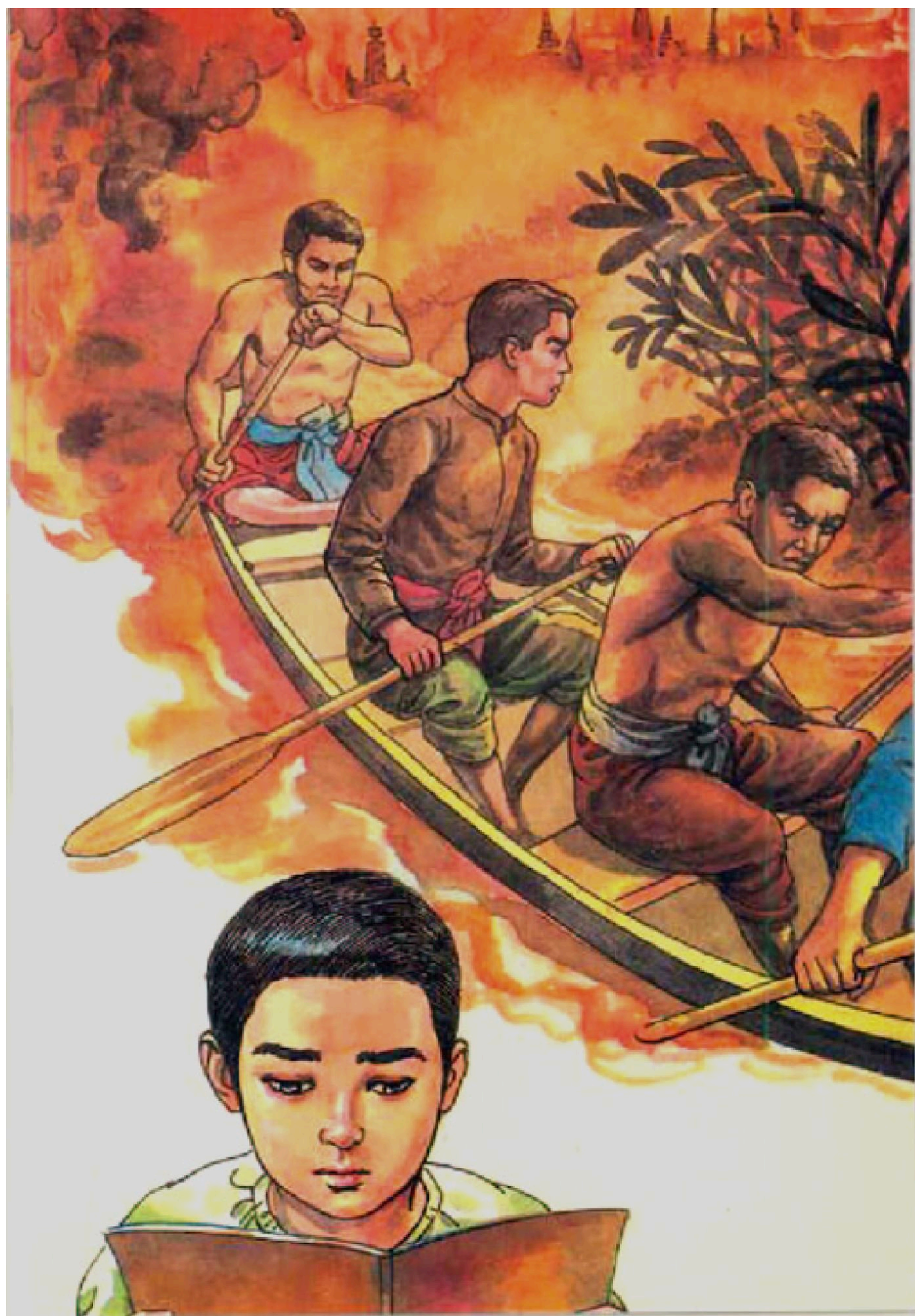


มาของชาติบ้านเมือง อ่านหนังสือพิมพ์ได้ทราบข่าวใหม่ ๆ แปลก ๆ  
ทราบความเคลื่อนไหวและความเป็นไปของสังคมปัจจุบัน อ่านหนังสือ  
ตำรา ได้รับความรู้วิชาการหลาย ๆ แขนง อ่านหนังสือนวนิยายทำ  
ให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการพักผ่อนทางด้านจิตใจ  
ได้เป็นอย่างดี อาจยังได้ความรู้เรื่องต่าง ๆ เช่น ชีวิตความเป็นอยู่ของ  
คนยุคสมัยต่าง ๆ

เพื่อน ๆ ลองอ่านดูเนื้อหาของหนังสือที่ผมคัดตอนมานี้สิครับ  
แล้วจะรู้ว่า ทำไมผมจึงชอบอ่าน

แล้วในคืนกรุงแตก ขณะที่ไฟกำลังไหม้ทั่วพระนคร  
จนแลดูราวกับนรกอเวจีนั้น ข้าราชสำนักหนุ่มผู้หนึ่งอันมี  
นามว่า นายสุดจินดา (บุญมา) ร่วมกับเพื่อนอีกสามคน ได้  
ลอบหนีออกจากกำแพงกรุงศรีอยุธยา ด้วยเรือโกลงไปตาม  
ลำน้ำ เพื่อไปหาพี่ชายอันเป็นหลวงยกกระบัตรอยู่ ณ เมือง  
ราชบุรี ซึ่งมีนามว่า ทองด้วง ด้วยนำตาของลูกผู้ชายที่อาบนอง  
ไปทั้งสองแก้ว และแค้นในหัวใจที่เห็นพม่ากระทำแก่ชาติไทย  
ถึงเพียงนี้





นี่เอง คือจุดเริ่มต้นแห่งการกุชาติบ้านเมือง และจุด  
เริ่มต้นของกรุงรัตนโกสินทร์

(รัตนโกสินทร์ รศ.๒๐๐ ปราโมทย์ ทัศนาศูวรรณ)

แหม เกือบลืม ผมยังไม่ได้เล่าให้เพื่อน ๆ ฟังเลยใช่ไหมว่า เพราะ  
หนังสือนี้แหละ ที่ทำให้ผมได้เพื่อนรักเพิ่มอีกคน เธอชื่อแก้วกานดา  
ชื่อเธอเพราะไหมครับ แต่ผมเรียกเธอว่าแก้ว

แก้วอยู่โรงเรียนเดียวกับผม แอ้มอยู่ห้องเดียวกันเสียอีก  
พ่อแม่เขากับพ่อแม่ผมก็เป็นเพื่อนกัน แต่ตอนแรกเราไม่ค่อยถูก  
กันหรอกนะ เพราะในห้องเราจะแบ่งเป็น ๒ ค่าย ฝ่ายชายกับฝ่าย  
หญิง ต้องมีเรื่องแก่งัดกัน ล้อกัน และฟ้องคุณครูกันเป็นประจำ

มีอยู่วันหนึ่ง ผมตามพ่อแม่ไปที่ร้านขายหนังสือ ผมก็เดิน  
เลือก เดินดู เดินอ่าน โดยไม่ใส่ใจกับใครทั้งสิ้น จนกระทั่งมาเจอ  
หนังสือเล่มหนึ่งที่วางโชว์ไว้บนชั้น สีสนสวยสะดุดตา ผมเอื้อม  
มือคว้ามับ จะเอามาดู พร้อม ๆ กับที่มีมือใครคนหนึ่งจับลงพร้อม ๆ  
กับผม

เราร้องขึ้นพร้อมกัน และก็เลยได้ความรู้ว่า ต่างคนต่างเป็น  
หนอนหนังสือด้วย หนังสือเล่มนั้นผมก็ตกลงใจเป็นผู้ซื้อแล้วแบ่ง  
ให้แก้วอ่านด้วย จากนั้นเราก็มีการแลกเปลี่ยนหนังสือกันอ่าน บาง  
วันแก้วก็มาอ่านที่บ้านผม บางวันผมก็ไปอ่านที่บ้านแก้ว เลยทำให้  
เราได้ค้นพบความจริงข้อหนึ่งที่ว่า ถ้าวันใดบ้านไหนต้องต้อนรับแขก



ละก็ วันนั้นเราจะมีขนมรับประทานกันมากกว่าปกติ เรียกได้ว่า อิ่มปากสบายท้องเลยทีเดียว

บ่ายวันเสาร์นี้ แต่ละคนในบ้านผม ก็แยกย้ายกันไปเลือก กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจตามใจชอบของตน พ่อแม่แยกไปนั่งคุยที่ระเบียงข้างบ้าน พี่จุ่มเลือกเอาการดูโทรทัศน์เป็นเพื่อนแก้เหงา โดยที่คอยระวังหวั่นเสียงไม่ให้ดังรบกวนผู้อื่น สิ่งนี้สำคัญนะครับ







อย่าให้ความสนุก ความพอใจของเรา ไปรบกวนหรือทำความรำคาญใจ  
ให้กับผู้อื่นโดยเด็ดขาด นอกจากจะเสียมารยาทแล้ว ยังเป็นที่รังเกียจ  
แก่คนทั่วไปอีกด้วย

“จ๋อม ๆ อยู่หรือเปล่า ทำอะไรอยู่นะ” เสียงแก้วตะโกนโหวก  
เหวกเรียกอยู่หน้าบ้าน

“มานี่ซิแก้ว” ผมยืนหน้าออกไปบอก “กำลังเขียนหนังสือ  
อยู่ได้ต้นมะม่วง” ผมหมายถึงที่ที่ผมชอบไปนั่งเป็นประจำ ซึ่งประกอบ  
ด้วยโต๊ะและม้ายาวได้ต้นมะม่วง จะนั่งก็ได้ นอนก็ดี ไม่กีดขวางทาง  
ผู้อื่น



“ทำอะไรนะ ยังทำรายงานไม่เสร็จอีกหรือจ๊ะ”

“ไม่ใช่หรอก รายงานนะเสร็จไปแล้ว กำลังแต่งเรื่องจะส่งหนังสือพิมพ์โรงเรียนนะ ว่างๆ ไม่มีอะไรทำ ก็เลยอยากจะเป็นนักประพันธ์ดูบ้าง” ผมพูดด้วยความภาคภูมิใจ

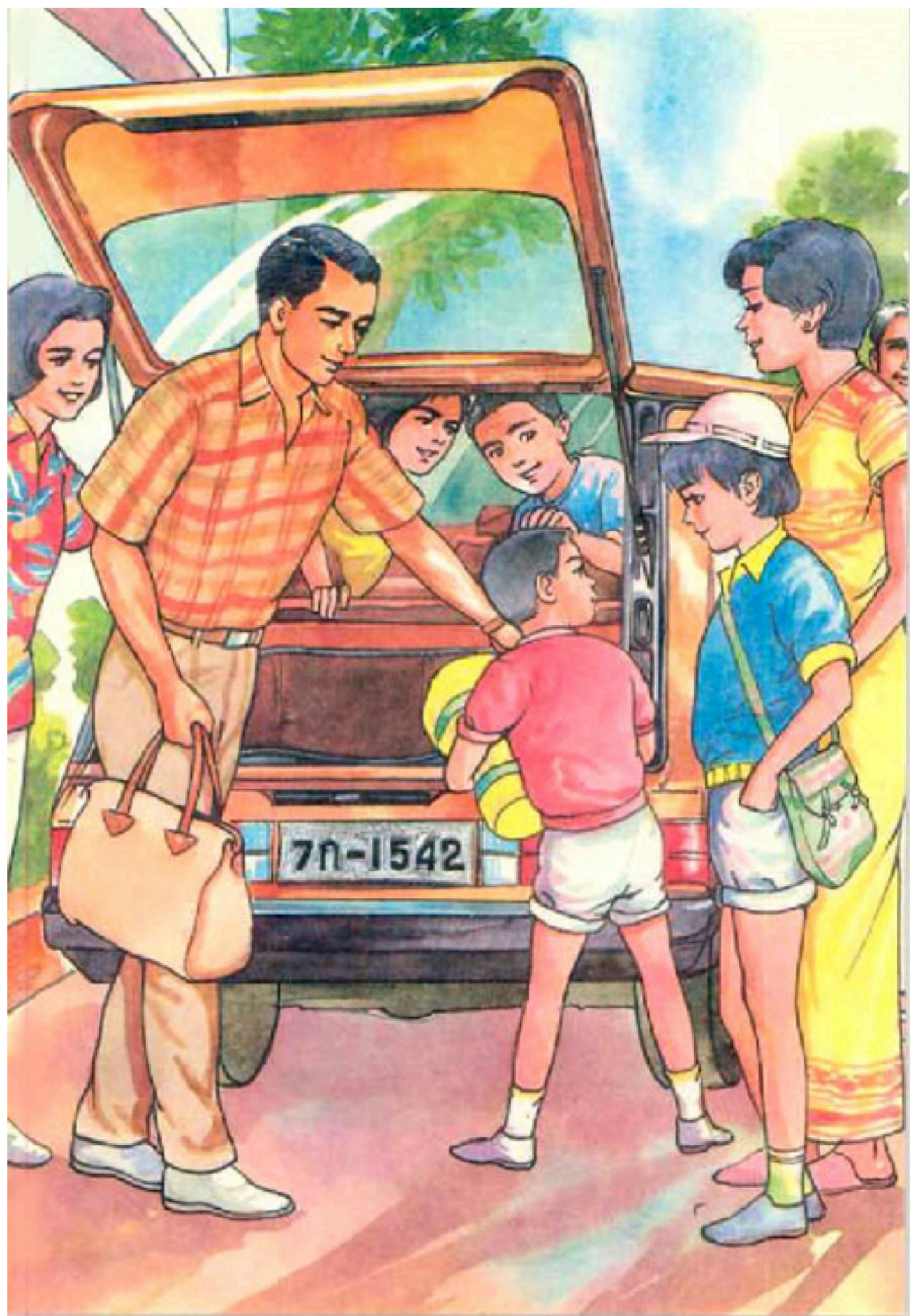
“โหน เอามาดูซิ” ยายแก้วคว้านิยายทั้งปึกไปอ่าน ชะมักเขม้นอยู่ชั่วครู่หนึ่ง ก็หัวเราะก๊ากตัวสั่นไปมา พร้อมทั้งยื่นกระดาษปึกนั้นคืนให้

“เอาใจช่วยนะ ขอให้แก่นักประพันธ์ได้สำเร็จ แต่ว่าตอนนี้ แก้วขอลาไปคุยกับพี่จุ่มก่อนนะ แล้วเดี๋ยวจะลงมาใหม่ คุณนักประพันธ์เอก” หัวเราะแถมท้ายให้อีกหนึ่งที ก่อนจะวิ่งขึ้นบ้านไป

เอ ชักจะงุนงง ก็ผมไม่ได้แต่งเรื่องตลกนี่ แต่งเรื่องประเภท ล่องปาล่องไพรแท้ๆ ทำไมแก้วถึงหัวเราะได้หัวเราะดี เพื่อนๆ ลองอ่านดูซิครับใครเพี้ยนกันแน่

นายมันเป็นพรานป่า ป่านี้ไม่ใช่ป่าละเมาะนะ แต่เป็นป่าจริง ๆ ป่าที่มีต้นไม้เยอะ ๆ สัตว์เยอะ ๆ นกเยอะ ๆ นะ นายมันตื่นแต่เช้าทุกวันจะไปล่าสัตว์ นายมันล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ ถูสบู่ แล้วเช็ดตัวใส่กางเกง สวมเสื้อ พอใส่กางเกงสวมเสื้อเสร็จ นายมันก็ไปกินข้าว พอกินข้าวเสร็จนายมันก็ไปหยิบปืน สะพายถุงย่าม พอหยิบปืนสะพายถุงย่ามเสร็จ นายมันก็...

ลองอ่านซ้ำอีกที ผมชักไม่แน่ใจว่าจะดีจริงอย่างที่คิดหรือเปล่า คงต้องมีอะไรที่ผิดพลาด ไม่อย่างนั้นแก้วคงไม่หัวเราะจนตัวงออย่างนี้ แต่ไม่เป็นไร คุณครูสอนภาษาไทยของผมคงจะให้คำแนะนำได้ เปิดเรียนวันจันทร์นี้ผมจะเอาไปให้ท่านดู





## เดินทางสนุก

“ไฮโย” ผมกับพี่จุ่มร้องลั่นบ้านด้วยความดีใจพร้อม ๆ กัน

โธ่ ก็จะไม่ให้ดีใจยังงี้ได้ ก็พ่อเพิ่งพูดจบไปหยก ๆ นี่นา ว่า  
เสาร์อาทิตย์ที่จะถึงนี้ พ่อจะพาพวกเราไปพักผ่อนที่ไร่ของลุงปอง  
เพื่อนของพ่อที่จังหวัดกาญจนบุรี ไม่ต้องคิดก็รู้ว่าสนุกแน่ ๆ

“จุ่มขอพาแก้วกับชวดไปด้วยได้ไหมคะพ่อ ไปหลาย ๆ คน  
สนุกดีนะคะ”

“ก็ตามใจ” พ่อไม่อึดออดเลย เพราะลูกสาวขอ แต่ถ้าเป็น  
ผมละก็ชักอยู่นั่นแหละ

“จ่อม ถ้าอย่างนั้นไปจัดการ ไปขออนุญาตลุงกับป้าด้วยนะ”  
นี่ไงประกาศิตเจ้าพี่ผม เสมอเลย ลงตรงนี้ทุกที แต่คราวนี้ไม่มีการขัด  
เพราะใจตรงกัน เลยรีบรับคำทันที

การท่องเที่ยว การทัศนอาจร หรือทัศนศึกษา เป็นกิจกรรม  
นันทนาการ หรือการพักผ่อนอีกอย่างหนึ่ง ที่ผมก็ชอบมากอีกนั่น  
แหละ ไม่น้อยกว่าการเล่นกีฬาหรืออ่านหนังสือ การไปเที่ยวนั้นอาจ  
จะจัดในระยะเวลาอันสั้น วันเดียวกลับ หรือไปค้างแรมก็แล้วแต่  
โอกาสจะอำนวย จะเที่ยวที่ไหน จะเที่ยวอย่างไร ก็ต้องขึ้นอยู่กับ  
แต่ละคน แต่ละเพศ และแต่ละวัย เช่น การไปเที่ยวชายทะเล ภูเขา  
วนอุทยาน สวนสาธารณะ เป็นต้น ทุกคนได้สนุกเพลิดเพลิน ได้  
ศึกษาภูมิประเทศด้วยของจริง เปลี่ยนบรรยากาศที่ซ้ำจำเจอยู่ทุกวัน

วันเสาร์แม่ตื่นตั้งแต่ตี ๔ เพื่อเตรียมของรับประทานระหว่าง  
ทาง และสำรวจข่าวของเครื่องใช้อื่น ๆ อีกว่าครบแล้วหรือยัง พอตี ๕  
แม่ก็ปลุกพวกเราลุกขึ้นเตรียมตัวเดินทาง ๖ โมงเช้าออกจากบ้าน แวะ  
รับแก้วและขวดเสียเวลาประมาณ ๑๐ นาที แล้วเราก็พร้อมออกเดินทาง

พ่อขับรถไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ตามเส้นทางสายพุทธมณฑล  
เด็ก ๆ ๔ คน ก็นั่งรวมกันในที่นั่งตอนหลัง เบียดกันหน่อยแต่ก็  
คุยกันอย่างสนุกสนาน บางครั้งก็ชี้ชวนให้ดูภูมิประเทศสองข้างทาง  
บ้างก็เป็นสวนผัก สวนกุหลาบ สวนมะลิ ทุ่งนา บางแห่งก็มีร้าน  
ริมทาง มีขายส้มโอ กล้วยน้ำว้า มะละกอ มะพร้าว น้ำหอม รวมทั้ง  
ร้านขายเปิดพะโล้ และร้านขายอาหารอยู่หลายแห่ง

ก่อน ๘ โมงเช้า คุณพ่อก็เลี้ยวรถเข้าพุทธมณฑล เพื่อที่เรา  
จะได้หยุดพักรับประทานอาหารเข้ากัน คุณพ่อได้ที่เหมาะ จอดรถ  
ใต้ร่มไม้แห่งหนึ่ง ทุกคนลงจากรถ ช่วยกันหิ้วตะกร้าของรับประทาน  
ขวดน้ำ กระติกน้ำร้อน และเสื้อลงจากรถ เมื่อปูเสื่อได้ที่เรียบร้อย





บางคนก็นั่ง บางคนก็ยืน แต่ผมไม่อยากนั่ง เพราะน้ำค้างยอดหญ้า ยังมีมาก ทำให้เสื้อเปียก ผมสมัครใจยืนดีกว่า อาหารเช้าที่คุณแม่เตรียมมาเป็นข้าวต้มมัด ซึ่งทำไว้ตั้งแต่เมื่อวาน เพียงแต่อุ่นให้ร้อนในตอนเช้า ใครจะรับประทานก็กลืนก็ได้ เด็ก ๆ จะมีนมกล่องแถม ส่วนผู้ใหญ่ ๒ ท่านก็ดื่มกาแฟที่ชงใส่กระติกน้ำร้อนมาเสร็จ

ผมว่าพุทธมณฑลนี้ เป็นสถานที่พักผ่อนที่เหมาะสมทั้งผู้ใหญ่และเด็ก เพราะเป็นสถานที่ร่มรื่นด้วยพันธุ์ไม้นานาพรรณ เข้ามาแล้วสดชื่นสบายใจจริง ๆ สูดอากาศได้เต็มปอด ผมได้ยืนแม่ชวนพ่อมาอีกในโอกาสหน้า เห็นว่าจะมาปฏิบัติธรรมกันที่นี่

แม่เล่าว่า “พุทธมณฑลเป็นปูชนียสถานทางพระพุทธศาสนา อยู่ในเนื้อที่ทั้งหมด ๒,๘๐๐ ไร่ ที่ตำบลศาลายา อำเภอนครไชยศรี จังหวัดนครปฐม สาเหตุสำคัญที่มีการก่อสร้างพุทธมณฑล ก็สืบเนื่องมาจากรัฐบาลและประชาชนชาวไทย ได้ร่วมกันจัดงานฉลอง ๒๕ พุทธศตวรรษขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ และมีความคิดร่วมกันว่า น่าจะจัดสร้างปูชนียสถานขึ้นสักแห่งเพื่อเป็นอนุสรณ์ เนื่องในวโรกาสที่พระพุทธศาสนามีอายุยืนยาวมาได้ถึง ๒๕ ศตวรรษ นับแต่พระพุทธเจ้าปรินิพพาน

การสร้างพุทธมณฑล นอกจากจะมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นปูชนียสถานทางพระพุทธศาสนาแล้ว ยังต้องการให้เป็นศูนย์กลางการเผยแผ่พระพุทธศาสนา อันเป็นศาสนาประจำชาติของไทย นอกจากนั้น ยังเป็นสถานที่ที่ให้พระภิกษุสามเณร ใช้เป็นที่ศึกษาพระธรรมวินัยและปฏิบัติศาสนกิจ บุคคลทั่วไปก็จะได้ใช้เป็นสถานที่ศึกษาเล่าเรียนหาความรู้ทางพระพุทธศาสนา ใช้เป็นที่ปฏิบัติธรรม หาความสงบ สะอาด และสว่างทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนใช้เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของประชาชนไปในตัวด้วย สำหรับวัตถุประสงค์ที่สำคัญประเด็นหลังนี้ รัฐบาลได้พยายามเร่งก่อสร้างให้เสร็จสมบูรณ์ในปี พ.ศ. ๒๕๓๐ เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในวโรกาสที่พระองค์มีพระชนมายุครบ ๖๐ พรรษา”

หลังจากที่เราได้ไปกราบพระพุทธรศรียากะเทศพลญาณประธานพุทธมณฑลสุทรรณ ซึ่งประทับยืนเด่นเป็นสง่าอยู่กลาง



พุทธมณฑลแล้ว ก็ไปดูสังเวชนียสถาน คือสถานที่ประสูติ ตรัสรู้  
ปรินิพพานและปฐมเทศนา เดินชมสวนดอกไม้ไทย สวนสมุนไพร จน  
ได้เวลาพอสมควร พ่อก็ชวนขึ้นรถเดินทางกันต่อไป ระยะทางยังอีกไกล  
ถ้ามีวชักช้าเดี๋ยวจะไม่ทันรับประทานอาหารกลางวันที่บ้านลุงปอง  
เดี๋ยวลุงปองจะคอยนาน ผิดนัดนี้ไม่ดีอย่างยิ่ง

พ่อขับรถเข้าตัวจังหวัดกาญจนบุรี แวะเข้าที่ทำการท่องเที่ยว  
แห่งประเทศไทยประจำจังหวัดกาญจนบุรี เพื่อขอแผนที่ และเอกสาร  
แนะนำสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ ภายในจังหวัด ผมว่าที่เมืองกาญจน์  
นี่นะครับ มีสถานที่น่าท่องเที่ยวมากมาย เช่น สุสานทหารสงครามโลก  
ครั้งที่ ๒ ทางรถไฟสายมรณะ สะพานข้ามแม่น้ำแคว น้ำตกไทรโยค  
ปราสาทเมืองสิงห์ บ่อน้ำพุร้อน ถ้ำละว้า ฯลฯ ซึ่งสถานที่เหล่านี้  
พ่อบอกว่า ถ้ามีเวลาจะพาไปแวะเที่ยวตอนขากลับ แต่คงได้ไม่ครบ  
ทุกแห่ง

ไร่ของลุงปองนั้นอยู่บนเส้นทางไปอำเภอทองผาภูมิ สองข้าง  
ทางบ้างก็เป็นทุ่งนา บ้างก็เป็นไร่อ้อย เพื่อรอการตัดส่งเข้าโรงงาน  
น้ำตาล ที่มีมากมายในจังหวัดกาญจนบุรี บางครั้งที่ต้องวิ่งรถสวน  
ทางกับรถบรรทุกอ้อย แม้จะต้องเตือนพ่อรีบชะลอรถหลบชิดข้างทาง  
เพราะกลัวจะเกิดอุบัติเหตุจากรถบรรทุกทุกเหล่านั่น

มีอยู่ครั้งหนึ่ง แม่กระตุกแขนพ่อให้จอดรถ

“จอดหน่อยค่ะ จอดเดี๋ยว”

“จอดทำไมครับ” ปากถามด้วยความงงแต่ก็ปฏิบัติตาม

ดูข้างหน้านั้นสิคะ ดอกเลาสวยจัง” เสียงแม่อุทาน ทำเอา

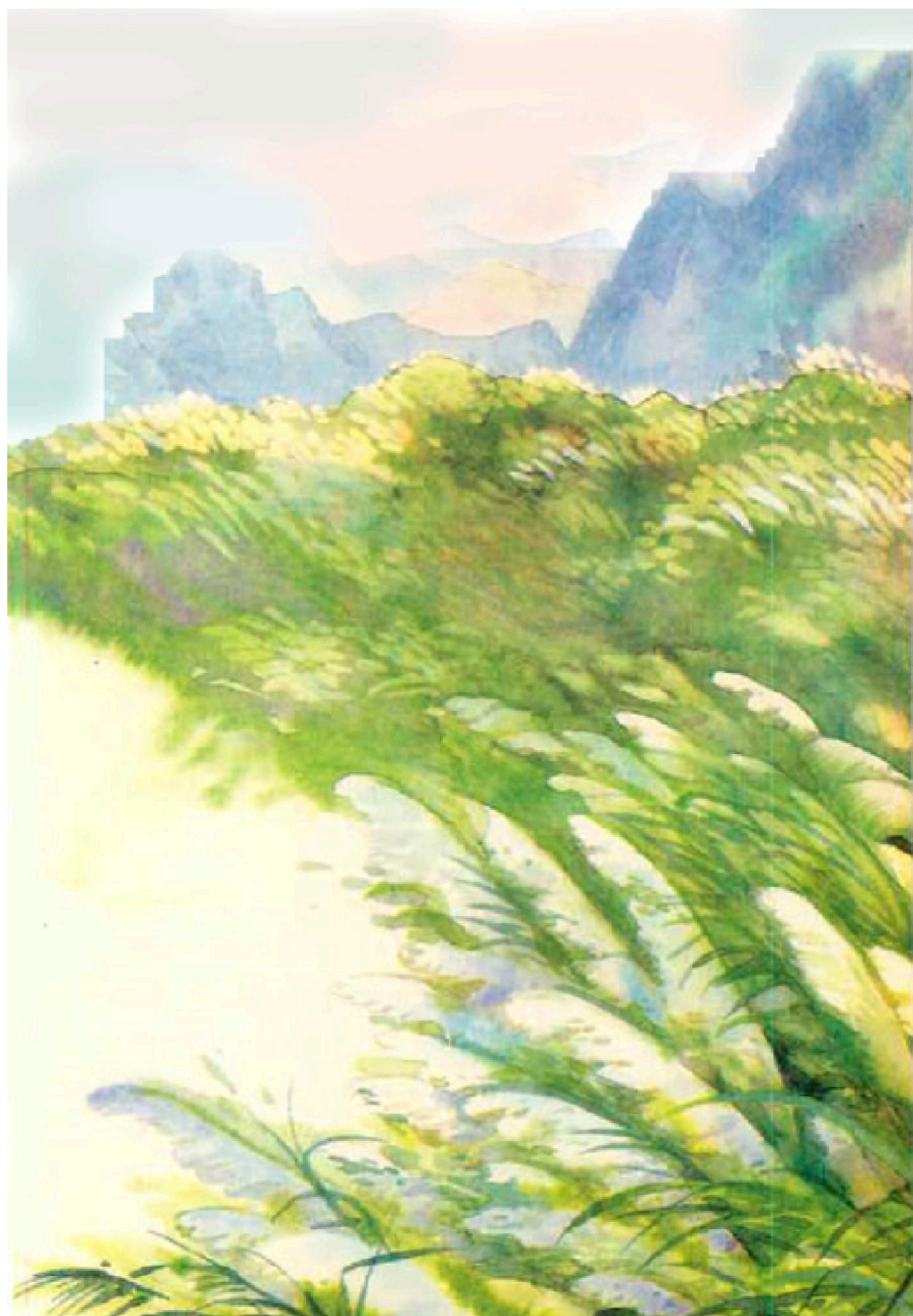


พวกเด็กๆ ต้องชะเง้อตัว ชะโงกหัวเบียดอยู่กันข้างหลังเบาะหน้า  
จริงอย่างแมวว่า สองข้างทางข้างหน้า เป็นป่าหญ้าดอกเลาเต็มไปหมด  
ที่เพิ่งบานจะออกสีเทาอ่อน ที่บานแล้วจะเป็นสีขาว เมื่อต้องกับ  
แสงอาทิตย์จะเป็นเฝามัน ตัดกับใบสีเขียวอมเหลือง เมื่อถูกลมพัด  
มันจะไหวก้านลือลมดูอ่อนนุ่มสวยงาม

“สวยจริงๆ” พวกเราอุทานขึ้นพร้อมๆ กัน

“แม่ขา ไปช่วยกันตัดดอกเลากันดีกว่า จุ่มว่าถ้าเอาไปปัก  
แจกันในห้องรับแขก คงสวยงามดูนะคะ” พี่จุ่มเปิดประตูรถทำท่า  
จะออกไป





“ซ้าก่อนลูก” พ่อปราม “จุ่มอยากจะตัดดอกเลาเอาไปทำอะไร พ่อไม่ว่าหรอก แต่จุ่มลองหยุดคิดสักนิดหนึ่งได้ไหมลูก ดอกเลานั้นนะ ทำให้ถนนตรงนี้สวยงาม ใครผ่านไปผ่านมาก็ต้องชื่นชม เห็นสวยงามเหมือนอย่างเรา แต่ถ้าเราลงไปตัดมันเสีย เก็บเอาไว้ที่บ้าน คนอื่นก็ไม่ได้ดู ดอกเลาอยู่ที่บ้าน ก็คงดูไม่สวยเท่ากับที่อยู่ที่ดิน มันจะเหี่ยวเร็ว และอาจจะรกรุงรังจนต้องรื้อโยนทิ้ง น่าเสียดายของ และเป็นการทำลายธรรมชาติอีกด้วย ซึ่งพ่อว่าเราจะไม่เห็นแก่ตัวไปหน่อยหรือ”

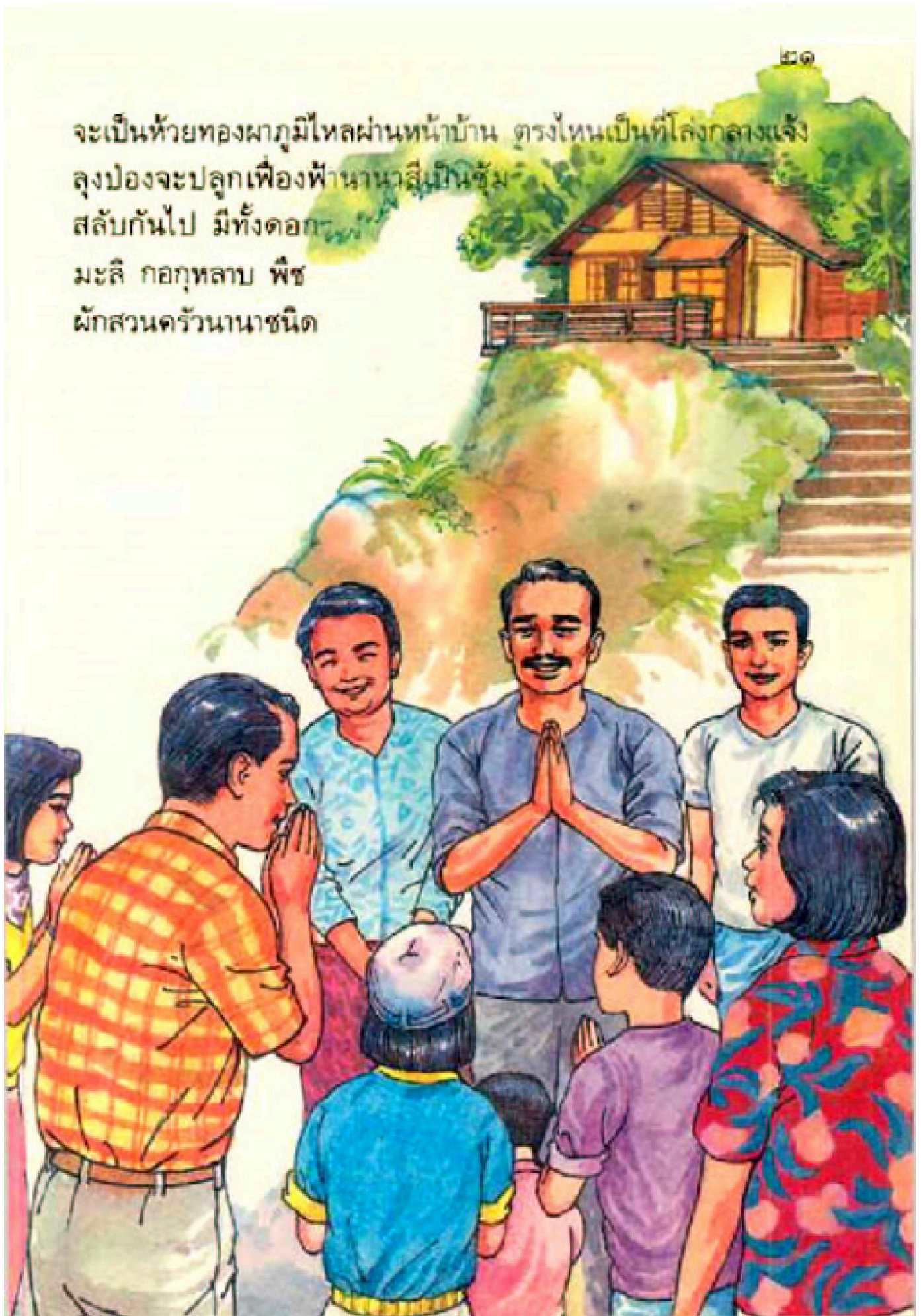
“จริงอย่างพ่อว่า จุ่มลืมนิดไป” พี่จุ่มพูดเสียงอ่อยๆ “จุ่มไม่อยากจะเป็นคนเห็นแก่ตัว เป็นคนทำลายธรรมชาติ ไปต่อเถอะค่ะ”

เมื่อออกรถเดินทางต่อ พ่อเล่าให้ฟังว่า สวนของลุงปองนั้นอยู่ที่ตำบลท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ ที่สวนล้นจี๋หลายร้อยไร่ นั้นอยู่ในหุบเขาใหญ่ ริมแม่น้ำแควน้อย ส่วนอีกด้านของสวนมีลำห้วยทองผาภูมิไหลผ่าน ลุงปองโชคดีที่ไปเจอลำธารบนภูเขา เลยทำทำนบเล็ก ๆ กักน้ำไว้ แล้วส่งมาตามท่อมาเลี้ยงสวนล้นจี๋นี้ได้สบาย

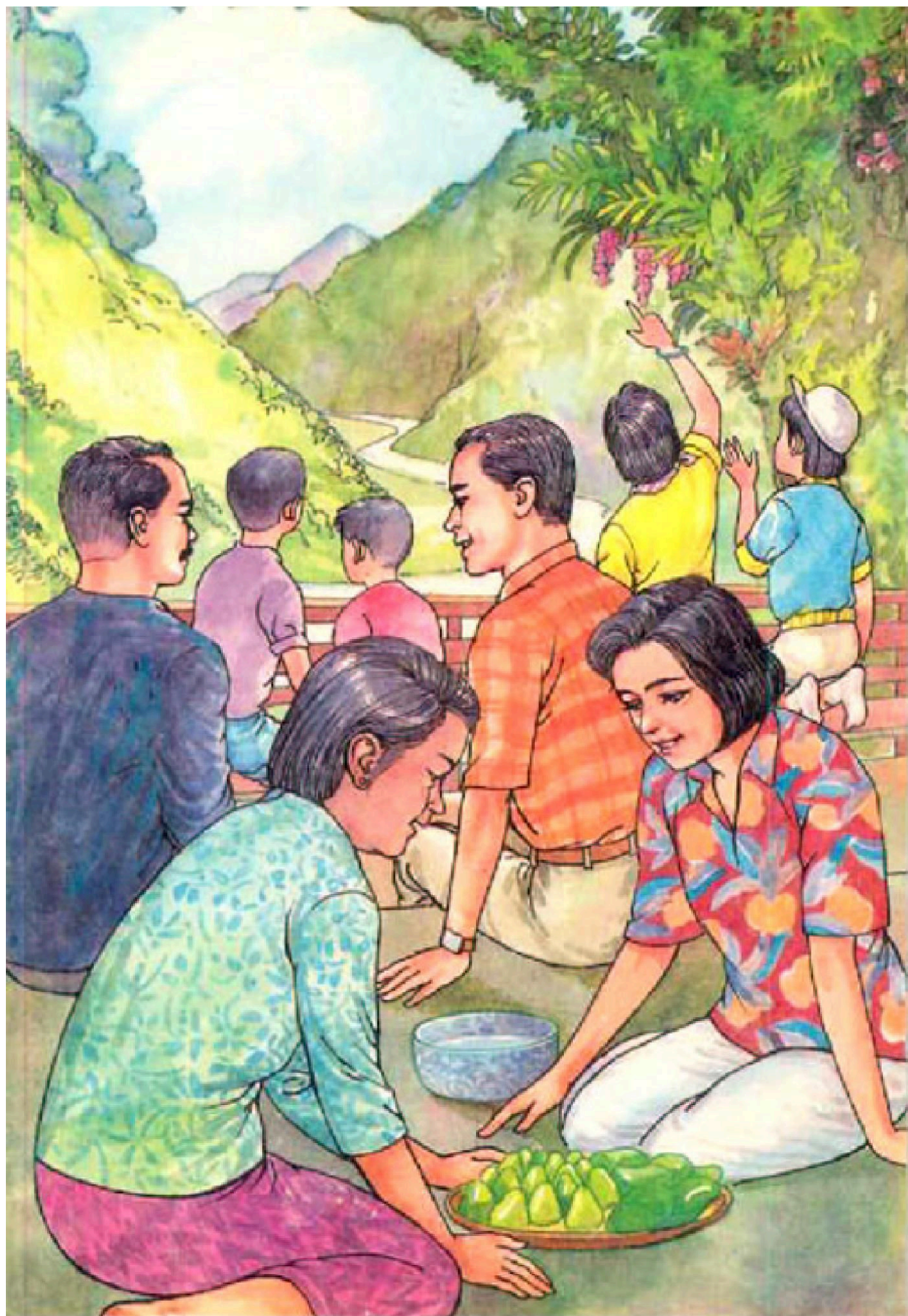
พ่อทำเวลาได้ดีมาก เมื่อถึงปากทางเข้าสวนล้นจี๋นั้น ก็เป็นเวลาอีก ๒๐ นาทีก่อนเที่ยง สักพักใหญ่ ๆ ก็ถึงบ้านลุงปอง ลุงปองป้าแดงและลูกชาย คือพี่ต่อ ต่างกระวีกระวาดลงมาต้อนรับเราด้วยความดีใจ เด็ก ๆ สวัสดีแล้วทักทายเจ้าของบ้านโดยไม่ต้องมีใครเตือน แม้อากาศจะใกล้เที่ยง แต่เราก็ตื่นชื่นเย็นสบาย ลมเย็นพัดโชยตลอดเวลา สบายจริง ๆ ครับ บ้านอยู่บนหน้าผา นอกชานกว้าง ต้นไม้ใหญ่ร่มครึ้ม มีกล้วยไม้ป่าห้อยดอกกระย้าอยู่บนค้ำคบ เบื้องล่าง



จะเป็นห้วยทองผาภูมิไหลผ่านหน้าบ้าน ตรงไหนเป็นที่โล่งกลางแจ้ง  
ลุงปองจะปลูกเฟื่องฟ้าบานสีเป็นชม  
สลับกันไป มีทั้งดอก  
มะลิ กอกุหลาบ พืช  
ผักสวนครัวนานาชนิด









หลังอาหารกลางวัน พวกเราคุยและพักผ่อนกันพักหนึ่ง พี่ต๋อก็ชวนไปเล่นที่ลำห้วย เด็ก ๆ ร้องกรีดกรีดด้วยความดีใจ ถึงแม้พี่ต๋อจะแก่กว่าพี่จุ่มสัก ๒ ปี แต่พี่ต๋อก็เป็นเพื่อนเราได้ทุกคน แม้แต่ชวดซึ่งเป็นเด็กสุดอยู่ ป. ๓

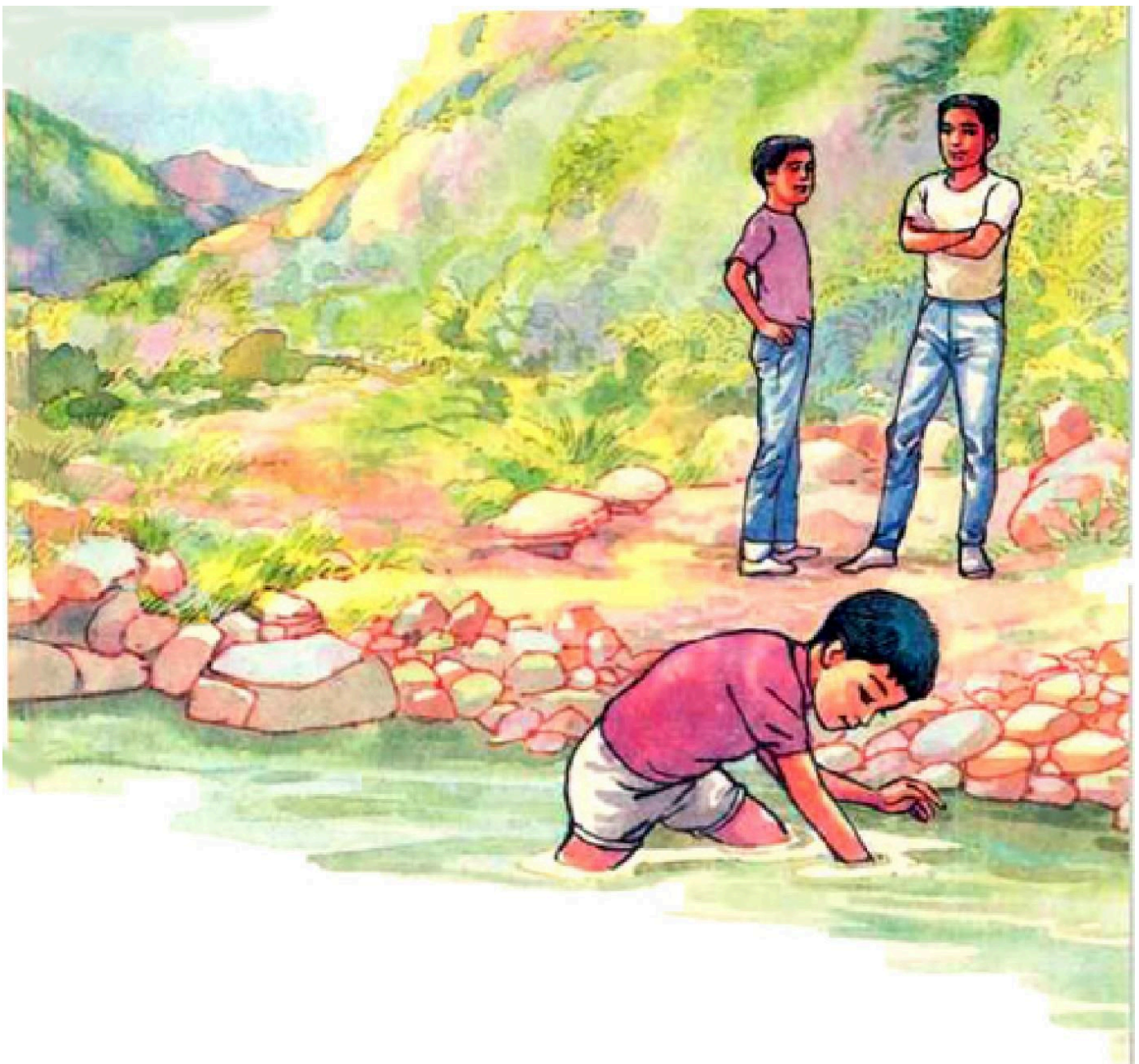
“ชวดจะจับปลา” ชวดร้องลั่นแล้วกระโจนลงน้ำซึ่งสูงเกินหัวเข่าเด็ก ลงไล่ตะครุบจับปลาเล็กปลาน้อย ที่ว่ายวนเวียนลดเลี้ยวไปตามก้อนหินใหญ่ก้อนน้อยในน้ำ จนน้ำกระเด็นเปียกเสื้อผ้าไปหมด

“เราเดินไปทางโน้นดีกว่า” พี่ต๋อชี้มือไปทางเหนือหน้า “ไปดูสวนลั่นจี ที่จริงไปทางรถก็ได้ แต่พี่ว่าเดินท่องน้ำไปอย่างนี้สนุกดี แต่ถ้าหน้าน้ำเดินอย่างนี้ไม่ได้ละ น้ำมากแล้วก็เชียวกว่านี้”

“แล้วเราจะเก็บลั่นจีรับประทานได้หรือยังคะ” แก้วรีบถามด้วยความห่วงกระเพาะ

“ก็คงจะได้บ้างแหละ แต่ถ้าจะให้แก่จัดอร่อยจริง ๆ ก็เดือนพฤษภาคมนี่แหละ” พอเห็นหลายคนทำหน้าม่อย พี่ต๋อรีบปลอบ “เอาน้ำไปดื่อก่อน มันก็คงมีที่สนุกกันได้บ้างละนะ”

ระหว่างทางที่เดินกันมา พี่จุ่ม แก้ว และชวด ก็เพลิดเพลินกับการเก็บก้อนหินรูปร่างแปลก ๆ สีสวย ๆ ขึ้นมาดู ไล่ตะครุบจับปลา ดูผีเสื้อ ดอกไม้ ใบไม้แปลก ๆ ดันเฟิร์นใบสวย ๆ ซึ่งถ้าจะเก็บไปทำกระดาด แล้วจัดลงอัลบั้มเป็นงานอดิเรกแก้เหงาก็คงได้ แต่พี่จุ่มซึ่งได้บทเรียนจากการจะลงไปเก็บดอกเลาเปรยขึ้นว่า สวยดี แต่พวกเราไม่ควรเก็บ จะเป็นการทำลายธรรมชาติเปล่า ๆ ส่วนคุณจ๋อมนะหรือครับ แหม่ ก็เดินคุยกับพี่ต๋อ ด้วยเรื่องจิปาตะที่ผู้ชายเขาจะ



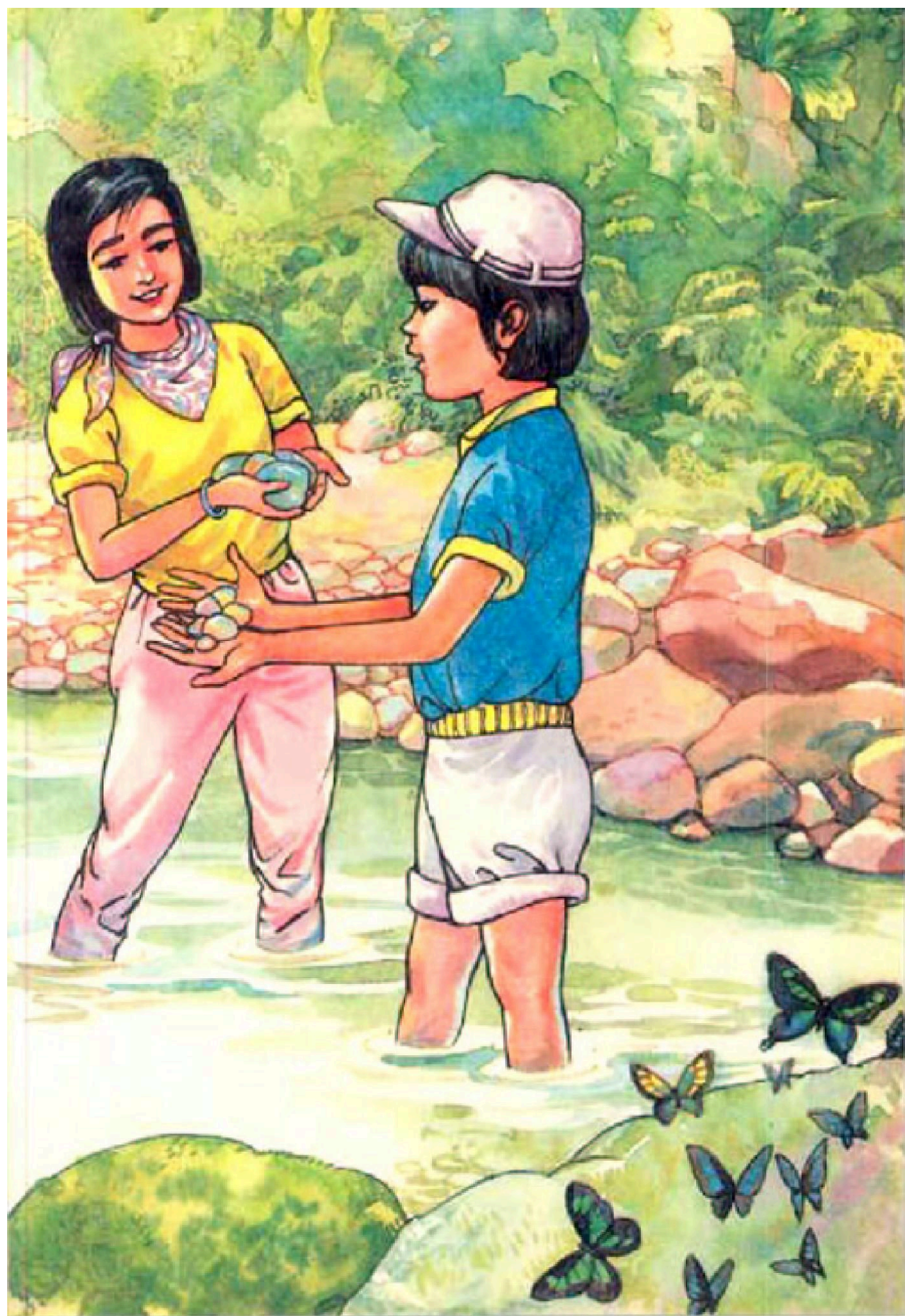
คุยกันนะครับ

พอเลี้ยวโค้งสุดท้าย สวนลั่นจี่สุดลูกหูลูกตาก็ปรากฏเบื้องหน้า  
ลูกลั่นจี่มีสีชมพูบ้าง แดงเรื่อบ้าง แต่ส่วนใหญ่ก็ยังเป็นสีเขียวอ่อน  
ห้อยระย้าดกเต็มต้น บางกิ่งก้านน้ำหนักลูกไม้ไหว ก็ต้องใช้ไม้ช่วยค้ำ

“อ๊ย สวยจริง ๆ” พี่จุ่มร้อง







“ใครอยากรับประทานก็เก็บได้ พี่อนุญาต เลือกเก็บลูกแดงจัดก็แล้วกัน เวลาเก็บเราไม่กระชากกิ่งแรง ๆ เพราะเดี๋ยวกิ่งหัก ค่อย ๆ ปลิด แล้วห้ามทิ้งเปลือกใต้ต้นเด็ดขาด ถ้าบริเวณใต้ต้นสกปรก ต้นจะเป็นโรคง่าย แล้วเวลาเก็บให้เก็บต้นที่อยู่ในบริเวณนั้นนะ อย่าเลยไปทางโน้น” พี่ต่อชี้แนวเขตให้ดู “เพราะต้นทางด้านโน้น เราเก็บขายส่งตลาด ต้องระมัดระวังเรื่องการเก็บ ที่ไม่ให้ทั้งต้นและผลกระทบกระเทือนเด็ดขาด แต่ตรงบริเวณนี้ เรากันไว้สำหรับให้แขกได้สนุกกัน แล้วอย่าลืมกติกาที่พี่บอกนะ เอ้า เชิญสนุกกันได้”

พอสิ้นคำอนุญาต ทั้งสี่คนก็วิ่งตะลุยเข้าไปทันที เราพยายามเลือกลูกสีแดงที่สุด ค่อย ๆ ปลิดอย่างระวัง ย้ายไปต้นโน้น เวียนมาต้นนี้ สลับกับเสียงร้องกรี๊ดกร๊าด สงสารแต่ขวด เขย่าเขย่าเก็บไม่ถึง พี่ต่อเลยต้องเข้ามาช่วย พวกเราอดใจไม่ได้ ก็ต้องเก็บไปกินไป ส่วนเปลือกกับเมล็ด ก็เก็บใส่กระเป๋ามาเอาไว้ทั้งทีหลัง

เวลาผ่านไปนานเท่าไรไม่ทราบ เมื่อมารวมพลกันอีกครั้ง เวลา ก็เย็นมากแล้ว หัวตัวแต่ละคนมีแต่ลื่นจี่ ไม่ว่าจะเป็นปาก มือ หรือ กระเป๋าสลัด กระเป๋ากางเกง พ่อ แม่ ลุงป๊อง ป้าแดง มายืนรอรอยู่แล้ว ท่านมาด้วยรถยนต์ ซึ่งมีถนนตัดผ่านริมห้วยมาอีกทีหนึ่ง

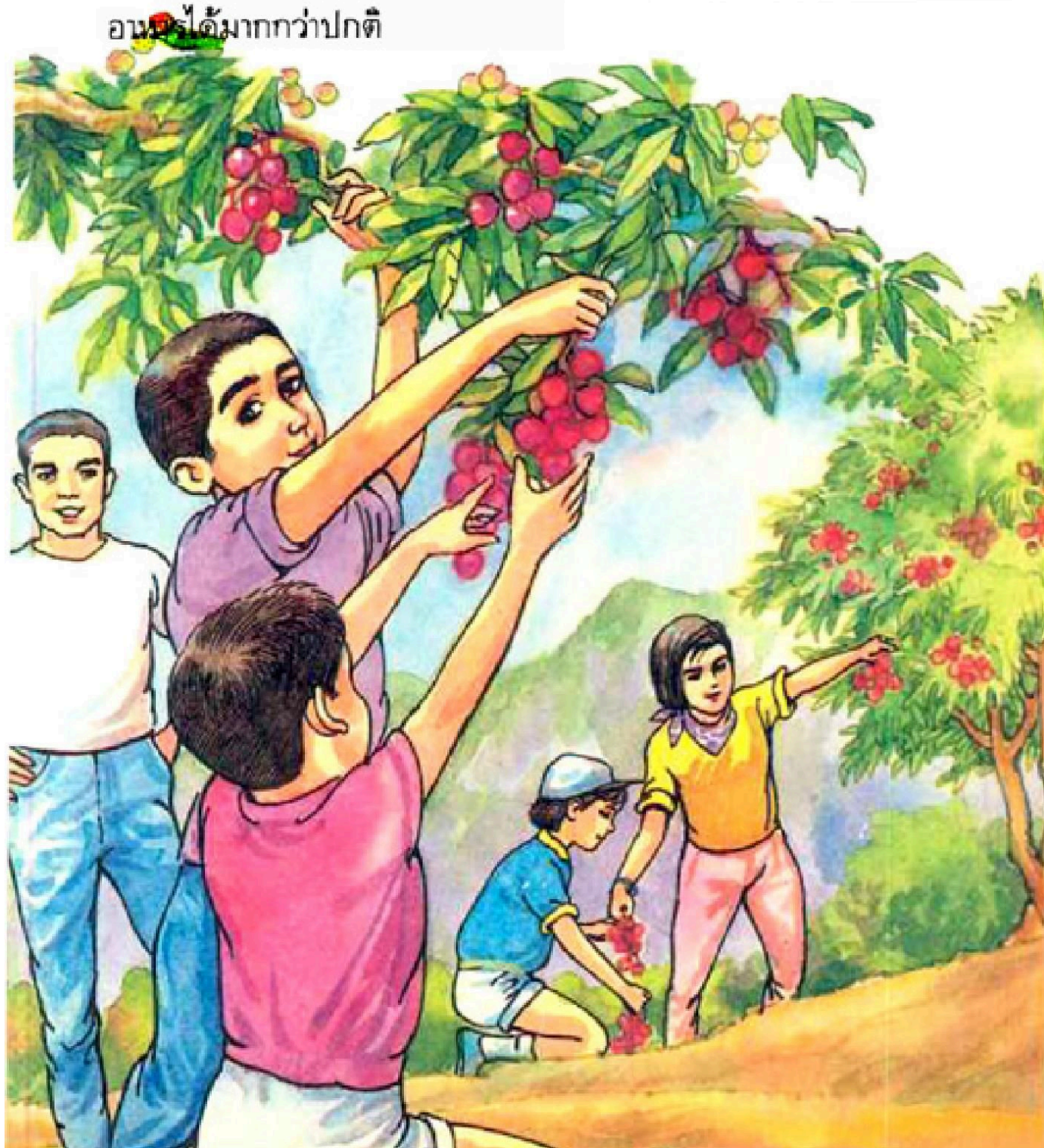
“ไป กลับบ้านเถอะ เย็นมากแล้ว ไปกินข้าวกัน” ป้าแดงบอก “ดูสิ ตอก็ไม่เดือนน้องบ้าง ปล่อยให้กินลื่นจี่เข้าไปมาก ๆ อย่างนี้ เดียวก็ท้องอืดจุกหροก” ประโยคสุดท้ายหันไปว่าลูกชาย

“จริงอย่างป้าเขาว่า ต้องระวังตัวหน่อยนะหลาน เดียวจะเที่ยวไม่สนุก เอ้า ไปขึ้นรถกลับบ้าน ไปกินข้าวกัน” ลุงป๊องพูดอย่าง



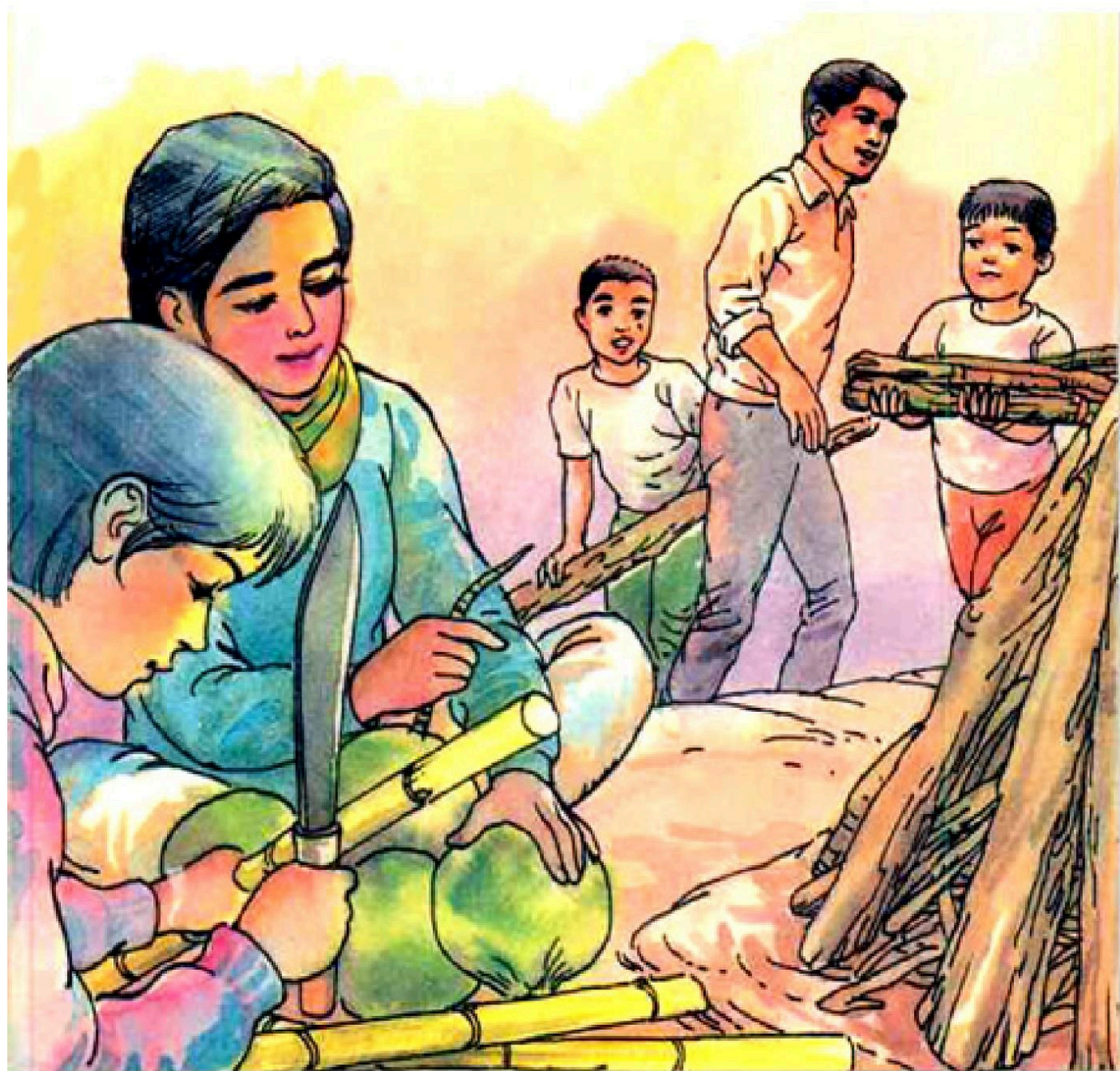
เป็นห่วง

ถึงแม้เราจะรับประทานลิ้นจี่เข้าไปมาก แต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคกับอาหารมือเย็น อาจจะเป็นเพราะรสชาติของอาหาร บรรยากาศที่แปลก ความสนุกสนานตื่นเต้นที่ได้รับมา เราทุกคนเลยรับประทานองุ่นได้มากกว่าปกติ





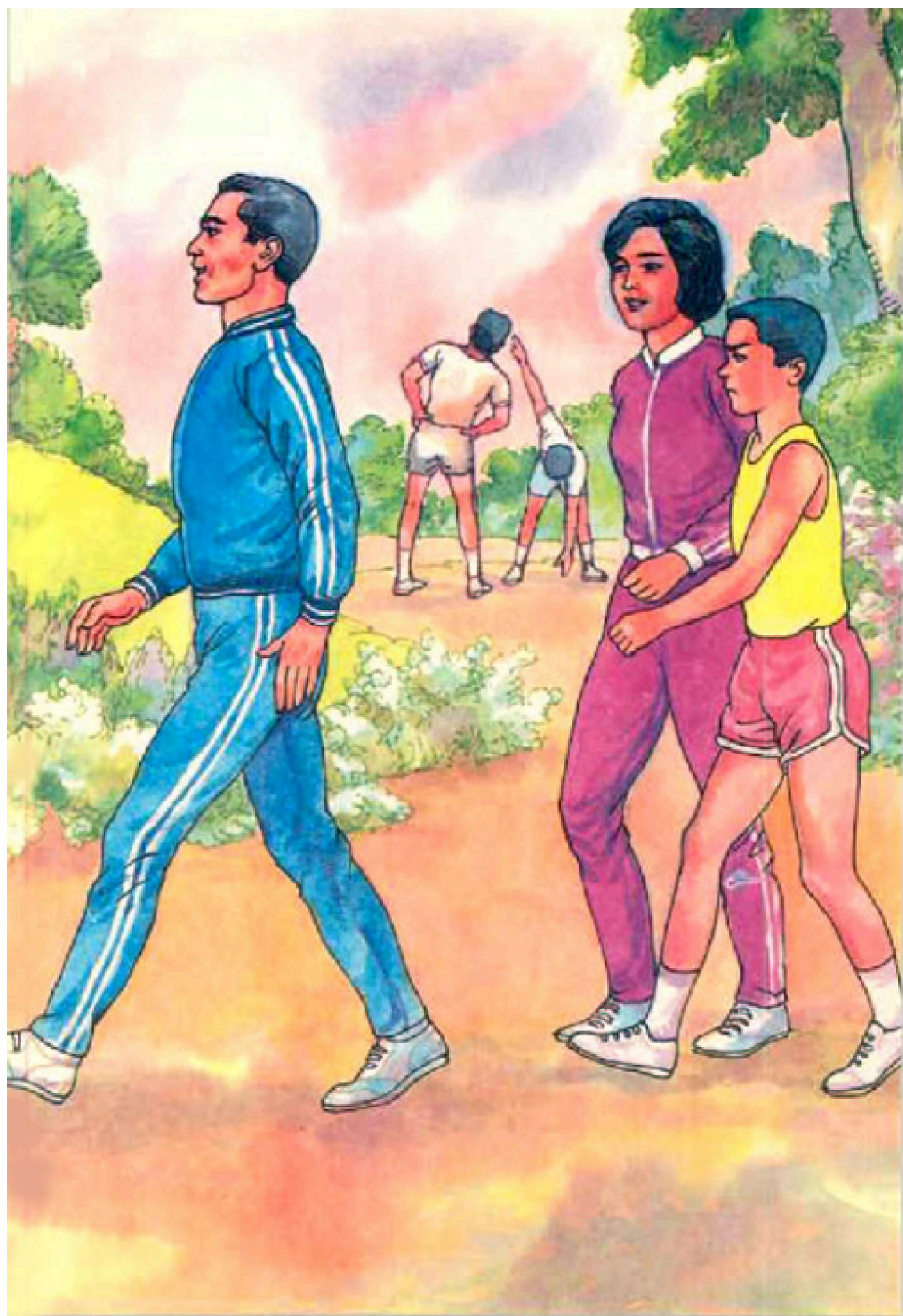
แต่รายการคีนี้นี้ยังไม่หมด พี่ต่อชวนพวกน้อง ๆ ลงไปก่อกองไฟเล่นที่ลานหน้าบ้าน ซึ่งเป็นหลุมที่ขุดเตรียมไว้แล้ว พวกพินพวกกิ้งไม้แห้ง ๆ นั้น พี่ต่อก็เก็บสะสมไว้จากต้นไม้ที่ยืนต้นตายในบริเวณสวน พี่ต่อเตรียมอ้อย เตรียมมะพร้าวมาไว้ให้พวกเรา ทำมะพร้าวเผาและอ้อยเผากัน ระหว่างที่รอ พวกเราก็ร้องรำทำเพลงรอบกองไฟกันอย่างสนุกสนาน จนเสียงแหบแห้ง กว่าจะได้รับประทานทั้งอ้อยและมะพร้าวก็ดึกโข ทั้งกลิ่นและรสที่แปลกทำให้ทุกสิ่งหมดไป





ในพริบตา จนกระทั่งได้ยินเสียงแม่เรียกให้ขึ้นนอนนั่นแหละ เรา  
จึงต้องปฏิบัติตามคำสั่ง แล้วพี่ต่อก็สัญญาว่า พรุ่งนี้จะมีรายการให้  
พวกเราได้สนุกกันอีก

แต่ก่อนที่จะแยกย้ายกันไปนอน ผมยังแอบได้ยินพี่จุ่มชวน  
แก้วตื่นแต่เช้าตรู่ เพื่อลงไปเที่ยวดูธรรมชาติยามเช้า เอาเถอะครับ  
ผมจะเอาใจช่วย นี่ก็เที่ยงคืนแล้ว จะตื่น ๖ โมงเช้า ฝืนครับ ฝืน ผมว่า





## กลูกกีฬา

“กีฬา กีฬา ยาแก้หงุดหงิด หน้าเบี้ยวหน้าบิดต้องเล่นกีฬา  
ทะลาลา”

ผมแต่งเองละครับเพลงนี้ เอาไว้ร้องให้พี่จุ่มฟัง ตอนชอบทำ  
หน้าบูด หน้าเบี้ยว ได้ผลครับ เกิดกีฬาไล่ดี ไส้จับกันไปรอบ ๆ บ้าน  
กีฬานี้จะยุติก็ต่อเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเหนื่อยพับไปก่อน

เมื่อพูดถึงเรื่องกีฬา การเล่นแข่งขันหรือการเล่นสนุกเพื่อ  
ออกกำลังกายแล้ว เพื่อน ๆ ทราบไหมครับว่าทั้งกีฬาและกรีฑามีความ  
หมายอย่างเดียวกัน ต่างก็เป็นกิจกรรม ที่ทำให้เราเกิดความสนุกสนาน  
เพลิดเพลิน เจริญกายเจริญใจด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าใครจะเข้าร่วม  
ในฐานะผู้ดูหรือผู้เล่นก็ตาม แต่ถ้าเพื่อน ๆ ได้มีโอกาสเข้าร่วมเล่น  
หรือแข่งขันด้วยแล้ว จะทำให้ได้ประโยชน์ทั้งร่างกาย และจิตใจเป็น  
อย่างยิ่ง แต่อย่าลืมนะครับ การปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ และ  
กติกาทั้งหลายนั้น จะทำให้เราสามารถสร้างความสัมพันธ์ และความ  
สามัคคีระหว่างหมู่คณะได้

มีอยู่ครั้งหนึ่งพ่อไม่สบาย อ่อนเพลีย ความดันโลหิตต่ำ ทำ  
อะไรนิดก็เหนื่อย ออกแรงหน่อยก็หอบ ไม่เจริญอาหาร จนแม่  
ต้องพาไปหาหมอ

“ไม่เป็นอะไรหรอกครับ” หมอพูดหลังจากที่ตรวจอาการทั้งหมดแล้ว “ร่างกายคุณไม่ได้เป็นอะไรหรอกครับ อาการอ่อนเพลียทั้งหมดนี้ ก็เกิดจากไม่ได้ออกกำลังกาย ถ้าเล่นกีฬาเสียบ้างก็จะหาย”

“แต่ผมก็ไม่ได้นั่งอยู่เฉย ๆ ทั้งวันนะครับ ผมเดินไปเดินมาตลอดทั้งวัน มันไม่ได้ช่วยหรือครับ” พ่อถามอย่างสงสัย

“ไม่หรอกครับ” หมอหัวเราะ “แค่นั้นนะไม่พอ การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อได้บริหาร หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ การสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ก็มีปริมาณมากกว่าปกติ อวัยวะส่วนต่าง ๆ จะได้รับอาหารโดยทั่วถึง และเพียงพอตามความต้องการของร่างกาย และที่สำคัญต้องรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ด้วย”

จากคราวนั้นแหละ ที่ทำให้พ่อผมหันมาเล่นกีฬาออกกำลังกายอย่างจริงจัง ๆ จัง ๆ โดยพ่อเลือกเอาวิธีการเดินเร็ว ๆ ให้เหงื่อออก อย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง ในตอนเย็นหลังเลิกงานแล้ว แต่ถ้าเป็นวันหยุด พ่อจะเปลี่ยนมาเดินในตอนเช้า วิธีนี้ปรากฏว่า โรคภัยที่พ่อเคยเป็นหายขาด แคมยั้งดึงเอาแม่ไปร่วมเดินอีกด้วย สุขภาพพลานามัยของทั้งสองท่านเลยสมบูรณ์แข็งแรง รับประทานได้ นอนหลับสนิท

ผมเคยตามพ่อไปเดินด้วยครั้งหนึ่ง ครั้งเดียวเท่านั้นแล้วไม่ไปอีก เพราะผมเห็นว่าเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ค่อยถูกกระแสนิยมกับผม จะวิ่งก็ไม่วิ่งเสียเลย ไม่ทันใจวัยรุ่นอย่างผม

“แต่พ่อว่าสนุกนะ” พ่อแย้ง “ไม่ว่าเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายแบบไหนก็ตาม เราต้องคำนึงถึงสภาพร่างกายด้วย พ่ออายุมากแล้ว



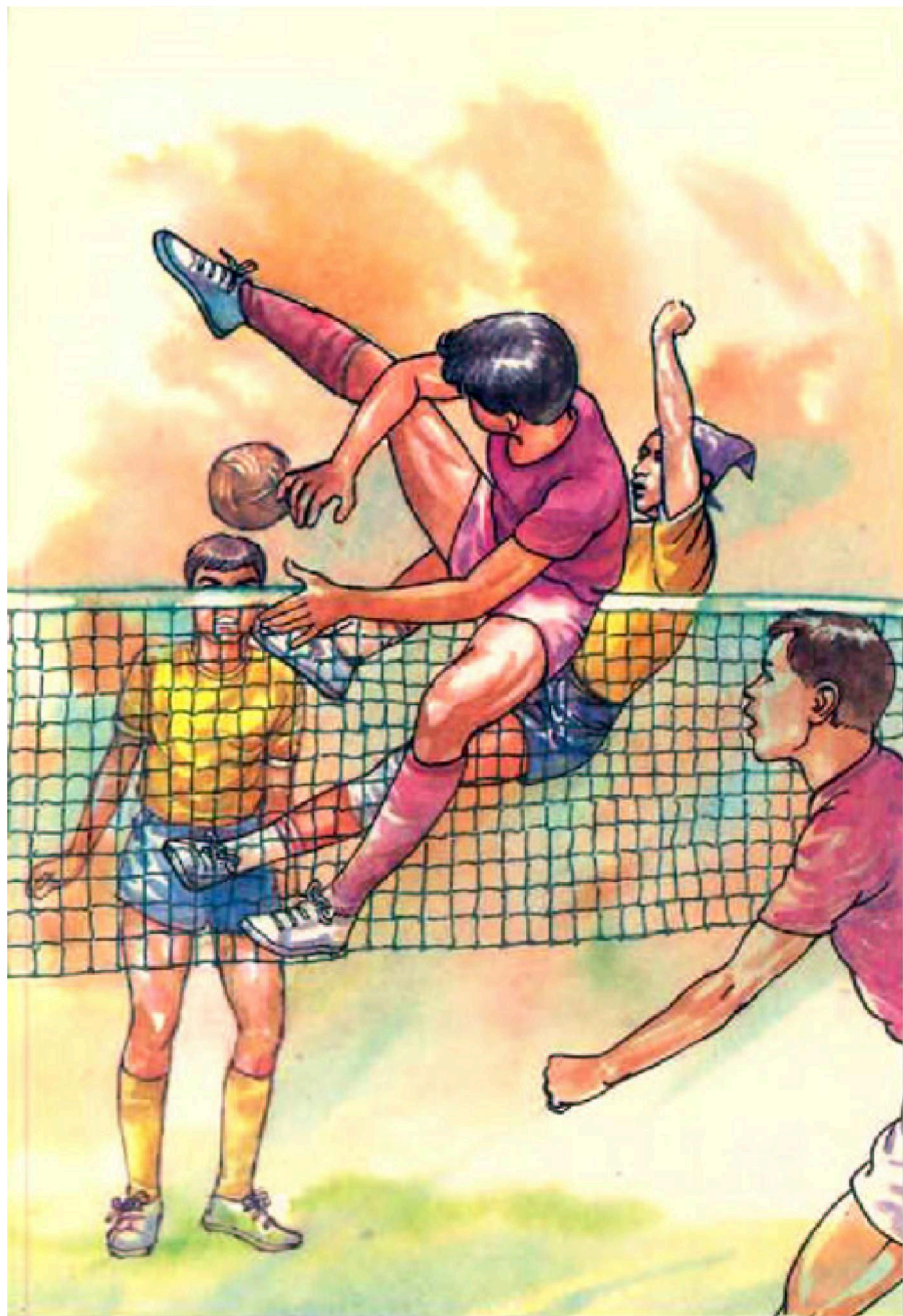
ขึ้นไปเล่นอะไรที่ต้องใช้ความรวดเร็ว อย่างวิ่งหรือตีเทนนิสละก็ พ่อก็สู้ไม่ไหว มันเหนื่อยเกินไป อย่างเดินเร็วนี้ก็ไม่หักโหม มีเวลาให้พ่อได้พักได้สูดอากาศบริสุทธิ์ พ่อก็คิดว่าดีที่สุดแล้ว”

ครับ ก็แล้วแต่ความคิดของแต่ละคน การเลือกกิจกรรมนั้นหนานการนั้น บางคนก็เลือกตามความสนใจและความพอใจ แต่ขณะเดียวกันก็ต้องคำนึงถึงสภาพร่างกายด้วย ร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรง พ่อที่จะร่วมกิจกรรมนั้นได้หรือไม่ ทั้งนี้เพื่อมิให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายนั่นเอง และถ้าสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสมกับความสามารถ และความถนัดของตนด้วยแล้ว ก็จะทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ มีความสุขและสนุกมากขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ควรคำนึงถึงฐานะทางเศรษฐกิจ ตลอดจนการรู้จักแบ่งเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมให้เหมาะสมด้วย

ยังมีกีฬาไทย ๆ อีกชนิดหนึ่ง ที่มีผู้นิยมเล่นกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ มาโด่งดังเป็นที่นิยมกันมาก ก็เมื่อคราวการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ เมื่อ พ.ศ.๒๕๒๘ ถ้ายิ่งนึกไม่ออก จอมบอกให้ก็ได้ ตะกร้อ หรือเซปักตะกร้อไ้ครับ

ความที่ผมชอบมาก ผมขอให้พ่อพาไปดูถึงยิมเนเซียมสนามกีฬาแห่งชาติเลย ตะกร้อเป็นกีฬาที่มีศิลปะ ต้องใช้อวัยวะทุกส่วนให้เป็นประโยชน์ที่สุด ตั้งแต่ศีรษะ ศอก เข่า และเท้า

ลีลาการเล่นของนักกีฬานั้น ประทับใจผมมาก ตั้งแต่กระโดดตัวลอยเพื่อโหม่งลูก ใช้เท้าเกี่ยวลูกฟาดให้ข้ามเน็ต ไปตกในแดนอีกฝ่ายหนึ่ง การรับลูกด้วยศอกหรือเข่า การเลี้ยงลูกด้วยเท้า โยน





กันไป โยนกันมา สนุกจริง ๆ ครับ พ่อยังเล่าให้ผมฟังว่า นักกีฬาเหล่านี้ต้องฝึกยิมนาสติกด้วย เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น การกระโดดที่ถูกท่า การลงที่ถูกจังหวะจะเป็นการปลอดภัยแก่ตนเอง และได้เปรียบคู่ต่อสู้

เดี๋ยวนี้ตามโรงเรียนต่าง ๆ เริ่มสนใจกีฬาตะกร้อกันมากขึ้นแล้ว เพราะกีฬาไทย ๆ อย่างนี้ อุปกรณ์การเล่นคือลูกตะกร้อ ราคาไม่แพง เล่นง่าย เล่นได้ทุกวัย ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้ชาย ผู้หญิง เอ๊ะ เดียวก่อนสิครับ เดียวก่อน ผมชักไม่แน่ใจกับประการหลังจะเหมาะสมหรือไม่ ก็มันมีเรื่องนะสิครับ

หลังจากไปดูกีฬาคราวนั้น ผมก็ขอให้พ่อซื้อลูกตะกร้อให้ แล้วผมก็ไปชักชวนเพื่อน ๆ ผู้ชายแถวบ้านผมละครับ อีก ๓-๔ คน มาเล่นกัน พ่อคอยสอนคอยแนะนำวิธีเล่นให้ พวกเราสนุกกันมากครับ

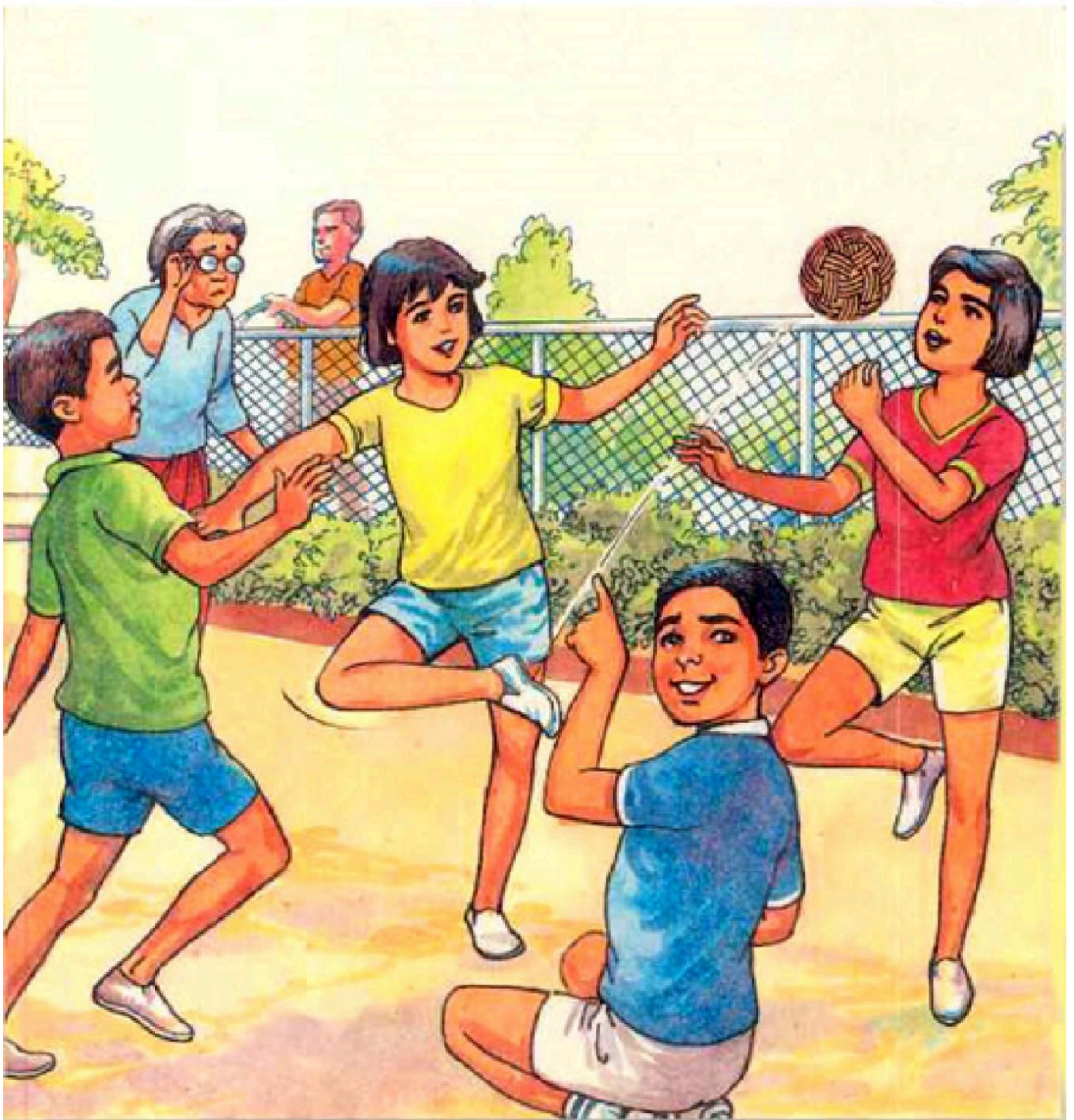
มีอยู่วันหนึ่ง ก็วันที่จะมีเรื่องนั้นละครับ พ่อผู้ชายตั้งวงเสร็จ เล่นได้สักครู่ พี่จุ่มกับแก้วซึ่งแต่งตัวอย่างทะมัดทะแมง ก็วิ่งเข้ามาร่วมวงด้วย สนุกละสิครับ เราได้ขาเพิ่มขึ้น พี่จุ่มกับแก้วไม่เลวหรอกครับ ทั้งศอก ทั้งเข่า ทั้งเท้า ชุลมุนไปหมด ได้ลูกบ้าง ไม่ได้บ้างไปตามเรื่อง เกมกำลังสนุกออกกรสออกชาติอยู่แท้ ๆ เทียว

“หยุดนะ หยุดเดี๋ยวนี้ จุ่ม แก้ว” จะใครที่ไหน ถ้าไม่ใช่ย่าของเรา ย่ามาจากต่างจังหวัด มาพักอยู่กับเรา ๒-๓ วัน อือ ได้จังหวะพอดี

“อะไรกันนี่ จะเป็นสาวเป็นนางแล้ว ยังไปยกแข้งยกขาเป็นเด็กผู้ชายอยู่อีก ไม่เป็นกุลสตรีเลย” แล้วอะไรต่ออะไรที่เกี่ยวกับ

สมบัติของกุลสตรีที่ตึ้นนั้น ก็ถูกถ่ายทอดออกมาอีกเกือบครึ่งชั่วโมง เล่นเอาทั้งพี่จุ่มและแก้วหน้าจ๋อยไปเลย

นี่ยากจะยังไม่ทราบซินะครับ หรือทราบแต่อาจจะลืมไปแล้ว ก็ได้ว่า หลานสาวทั้งสองนั้นเป็นนักกีฬาเอก พี่จุ่มเป็นนักกีฬา ยิมนาสติก แก้วเป็นนักกีฬาเทนนิส แล้วถ้าจะไปดูพี่จุ่มฝึก คงต้อง



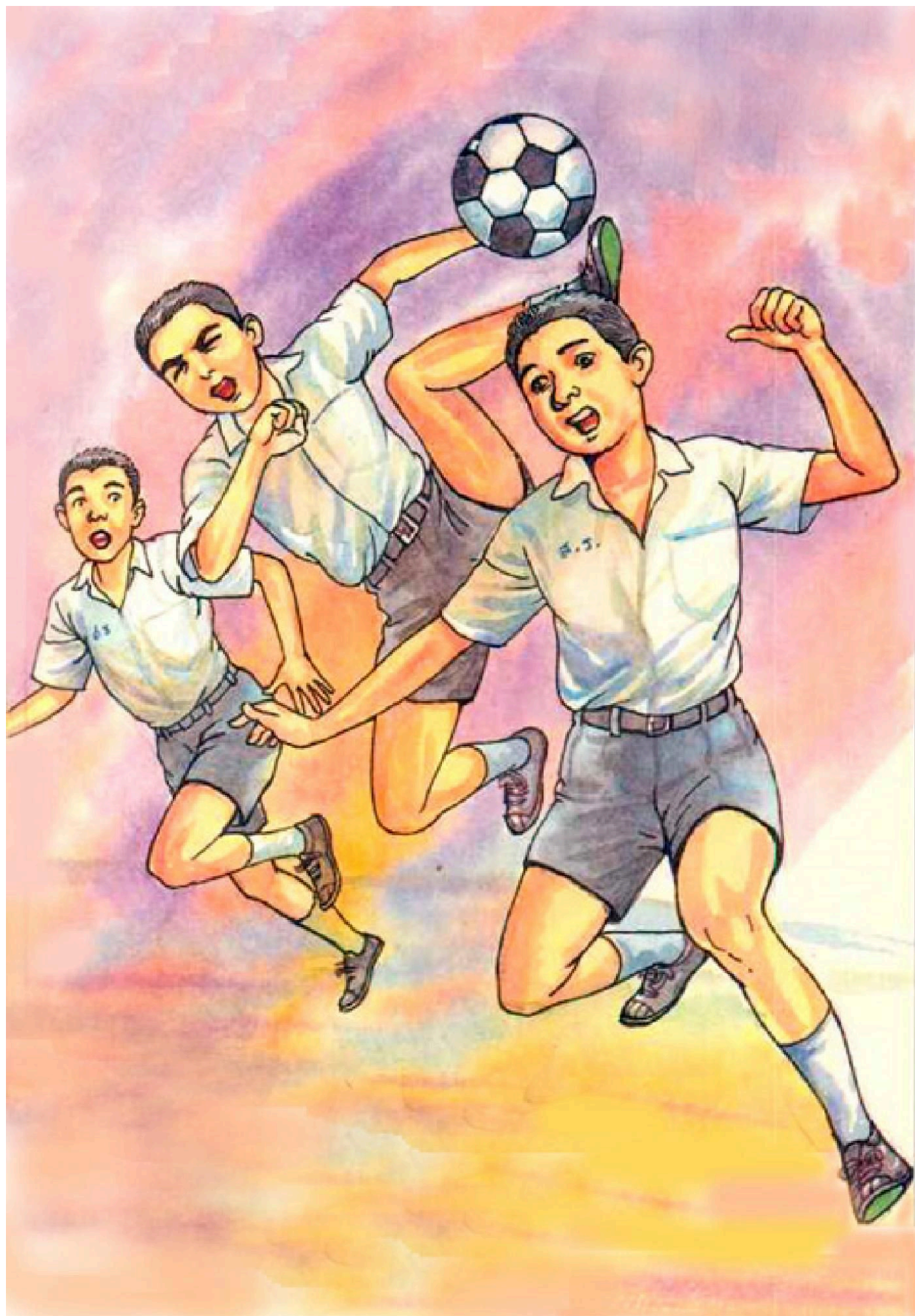


ดมยาตม เพราะทำที่ฝึกเป็นท่าที่หวาดเสียว น่าตกใจพิลึก ไม่มีท่าไหนเป็นกุลสตรีแบบประเพณีไทยอย่างที่ย่าว่าสักนิดเดียว

ตอนเย็นหลังจากโรงเรียนเลิก ก่อนกลับบ้าน ถ้าไม่ติดเรื่องการท่าเวร หรืองานที่คุณครูมอบหมายให้แล้ว ผมก็จะใช้เวลาว่างตอนนั้น เล่นเตะฟุตบอลกับเพื่อน ๆ ไม่จำกัดจำนวนหรือครั้งข้างไหนจะมีจำนวนเท่าไรก็ได้ เฉลอ ๆ ไม่แบ่งข้างกันเสียอีก ใครจับฟุตบอลได้ก็ไล่เตะ ไล่ส่งกันไปทั่วสนาม ไม่ใช่มีกลุ่มเรากลุ่มเดียว มีหลายกลุ่ม บางทีเตะกันเสียจนไม่รู้ว่าลูกของใคร

หลายคนรวมทั้งตัวผมด้วย ใฝ่ฝันอยากจะเป็นนักฟุตบอลเอกทั้งของโลกของไทย เช่น เปเล่ มาราดอนน่า พลาตินี่ นิวัฒน์ ศรีสวัสดิ์ อำนาจ เกลิมชวลิต หรือ ปิยะพงษ์ ผิวอ่อน ฯลฯ บางครั้งเวลาเล่นเราจะจองตัวเป็นนักกีฬาคนโปรดของเรา จนบางที่ต้องเป่ายิงฉุบเพื่อตกลง และสัญญาไม่ให้ใช้ชื่อซ้ำ

ไม่ว่าใครจะจองเป็นตัวนักฟุตบอลคนไหนก็ตาม แต่โตเพื่อนผมขอจองเป็นตัวเปเล่ นักฟุตบอลเอกของโลกชาวบราซิล ซึ่งได้รับฉายาว่า “ไข่มุกดำ” ตลอด โตบอกว่า ที่เขาชอบเปเล่นั้น ไม่ใช่เรื่องการยิงประตูที่แม่นยำกับจับวางแต่เพียงอย่างเดียว แต่เขาชอบนิสัยเปเล่ตรงที่เปเล่เคารพกฎกติกา ไม่คดโกงเอาเปรียบใคร ไม่ทำตัวเด่นแต่เพียงคนเดียว เมื่อได้โอกาสก็จะแจกลูกให้คนอื่นได้แสดงความสามารถด้วย ตอนนั้นเปเล่ไม่ได้เตะฟุตบอลแล้ว เพราะอายุมากขึ้น แต่เขาก็กังไม่ทิ้งกีฬาประเภทนี้ เพราะความรักเด็ก เปเล่เลยไปเป็นผู้ฝึกกีฬานี้ให้กับเด็ก ๆ ที่สนใจ และรักที่จะเป็นนักฟุตบอล





โดยไม่คิดค่าสอนเลย

ที่เล่ามานี้เชื่อว่าเพื่อน ๆ ที่ไม่รู้ จะได้ไม่ตื่นตื่นวิ่งหาตัวจริง  
ถ้ามีเสียงลั่นกลางสนามว่า

“กันเปเล่ไว้อย่าให้ยิง”

“มาราดอนน่า ชู้ต ๆ”

“พลาตินี่ ส่งเร็ว”

“ปิยะพงษ์ ยิงเลยยิง”

เย็นวันหนึ่งขณะที่เกมกำลังติดพันกันอยู่นั้น ลูกบอลลอย  
โด่งมาตรงหน้าพอดี

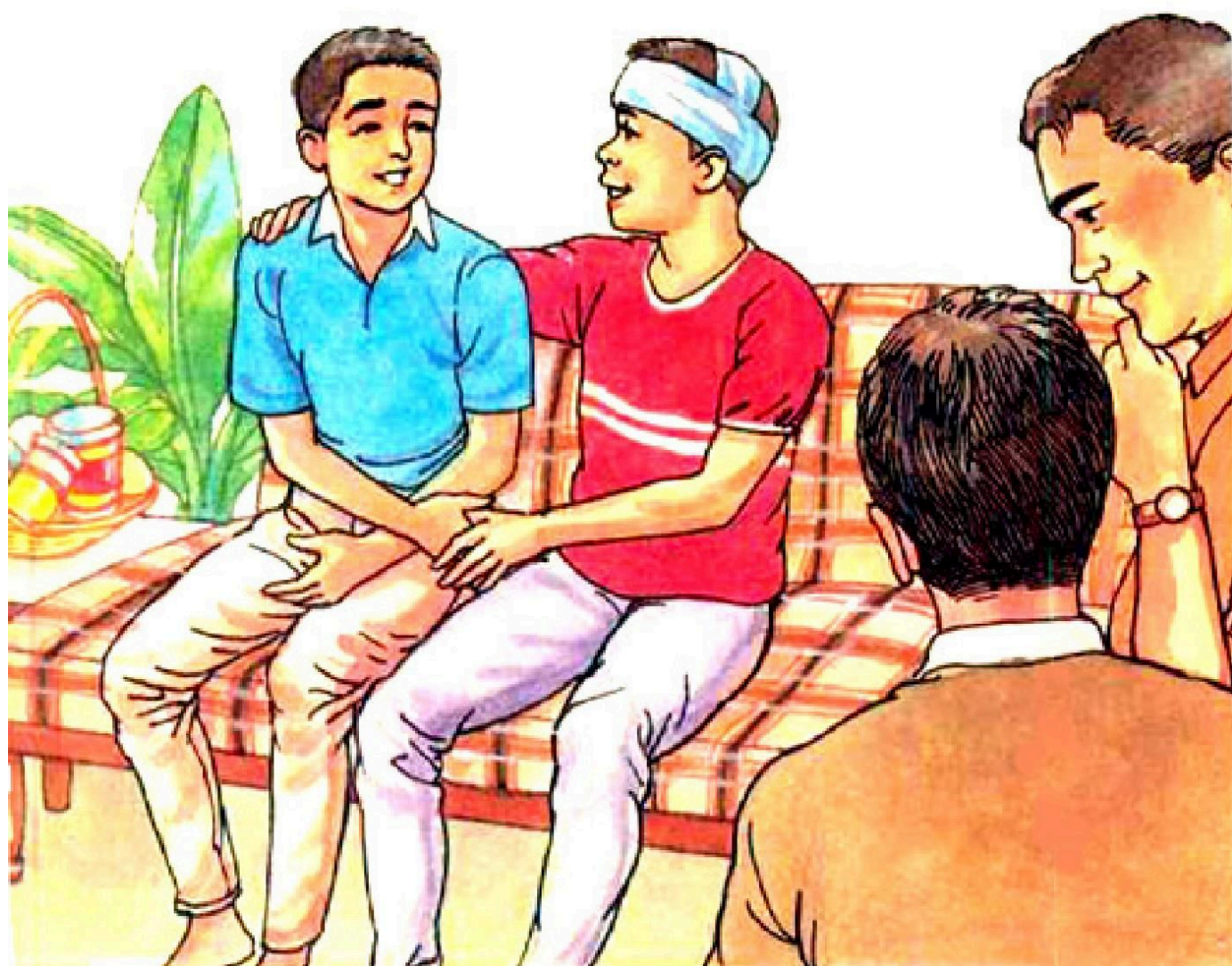
“สวย” ผมนึกในใจ ก่อนจะกระโดดใช้เท้าฟาดลูกกลางอากาศ  
หมายจะให้ไปใกล้ประตูของอีกฝ่ายหนึ่งให้มากที่สุด จังหวะที่เท้า  
ของผมถึงลูก ก็เป็นจังหวะที่ศีรษะใครคนหนึ่งถึงลูกพอดีเหมือนกัน  
“โธ้ย” แล้วร่างนั้นก็ร่วงผล็อยลงมากองกับพื้น

ยุ่งละชิครับ ไปงนอนร้องครวญครางเอามือกุมศีรษะ เลือด  
ครับ เลือดออกมาเต็มมือ ผมทำอะไรไม่ถูก ตกใจจนยืนตัวแข็ง เพื่อน ๆ  
กุกกูกุจอุ้มส่งห้องพยาบาล พอผมได้สติก็รีบตามไปทันที คุณครู  
ปฐมพยาบาลเบื้องต้น แล้วรีบส่งไปเย็บแผลที่โรงพยาบาลใกล้โรงเรียน

ผมไม่ได้ไปด้วย เพราะคุณครูกักตัวเอาไว้สอบถามถึงเหตุการณ์  
ที่เกิดขึ้น ผมเสียใจจริง ๆ ครับ ที่ทำให้เพื่อนบาดเจ็บ และเสียใจที่  
ไม่ได้ดูแลเพื่อนอย่างใกล้ชิด ในเมื่อตัวผมเอง เป็นต้นเหตุให้เพื่อน  
ต้องเจ็บตัว

จากอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นคราวนี้ ทำให้ผมมานั่งคิดทบทวนอะไร ๆ

ได้หลายอย่าง เราหละหลวมเรื่องความปลอดภัยกันมาก สนุกกันจนลืมตัว ถ้าผมหรือโป้งไม่มุ่งมั่นที่จะแย่งลูกให้ได้ เหลียวซ้ายแลขว้าง เหตุร้ายก็คงไม่เกิด แล้วที่กลางสนามนั้น มีเศษอิฐเศษไม้หล่นเกลื่อน ไม่มีใครสนใจเก็บออก ถ้าเกิดพลาดทกล้มทับ ก็คงต้องเจ็บตัวกันอีกมาก เพื่อนบางคนไม่สบาย พอเห็นคนอื่นเล่นก็อยากเล่นบ้าง อาการป่วยก็กำเริบ ต้องขาดเรียนอีก มีหลายคนแอบไปเล่นกีฬาหลังจากเสร็จอาหารกลางวันใหม่ ๆ เกิดอาการจุกเสียดแน่นท้อง ต้องอุ้มส่งห้องพยาบาลก็มาก บางคนเล่นกันเกินเลยกว่าที่กติกากำหนดไว้ ทั้งนี้เพราะความคะนอง อุบัติเหตุก็เกิดขึ้นได้





ผมว่าถ้าเราหันมาให้ความสนใจ เรื่องการระวังรักษาความปลอดภัยให้มากขึ้นละก็ เราจะช่วยลดอุบัติเหตุได้มากทีเดียว

คำวันนั้นผมขอให้พ่อพาผมไปเยี่ยมโป่งที่บ้าน แม่ขอตามไปเยี่ยมด้วย แล้วไม่ลืมเตรียมของไปเยี่ยมคนเจ็บอีกหนึ่งกระเช้า พ่อแม่ของโป่งต้อนรับพวกเราด้วยอัธยาศัยอันดี ไม่ได้มีทีท่าจะโกรธผมสักนิดเดียว

“โอ้คุณ เด็ก ๆ เล่นกันนะครับ ไม่มีใครแก้งใคร ถือว่าเป็นอุบัติเหตุก็แล้วกัน ไม่มีใครโกรธใครทรอกจริงไหม” พ่อของโป่งพูดขึ้นก่อน

“จริงครับ” โป่ง ซึ่งถูกเย็บที่ศีรษะไป ๑๐ เซม มีผ้าพันศีรษะขาวโพลน นั่งรับแขกอยู่ด้วยรีบกล่าวรับ

“จ๋อมขอบคุณนะที่มาเยี่ยม เรารู้ว่าจ๋อมไม่ได้แก้ง จะไปโกรธได้ยังไงจริงไหม” โป่งเอื้อมมือมาจับมือผมไว้ “แต่ว่าอาทิตย์หน้าเรายังเล่นด้วยไม่ได้นะ เพราะหมอสั่งให้หยุดชั่วคราว อีกไม่กี่วันก็หาย แผลแค้นนี้ชอกันกินมากกว่านี้ จริงไหมจ๋อมแจ่ม” โป่งลากเสียงตอนท้ายก่อนจะหัวเราะออกมา

ฮืม โป่งนะโป่ง ถ้าเป็นเวลาอื่นจ๋อมโกรธตาย แต่งวดนี้ยอมก่อนเพื่อน ๆ จะคิดอย่างผมไหมว่า โป่งนี้แหละลูกผู้ชายแท้เลย ผมสบายใจจริง ๆ คงนอนหลับได้สบายคืนนี้

เอ มันคงจะเป็นเรื่องมหัศจรรย์ทีเดียว ถ้าเกิดมีใครส่งข่าวไปลงหนังสือพิมพ์ว่า ปิยะพงษ์เตะพลาตินี่จนเลือดสาตต้องเย็บถึง ๑๐ เซม ฮี ฮี



เช้าวันเสาร์ผมตื่นสายไปหน่อย เพราะมัวแต่ตื่นเต้นกับเหตุการณ์  
เมื่อวาน แม่ชวนพ่อไปจ่ายตลาดแต่เช้า เหลือพี่จ๋มนั่งหน้ามู่ยอยู่  
คนเดียว เพราะแม่สั่งให้คอยดูแลผม ซึ่งเขาก็ไม่ปฏิเสธ แต่คงโกรธ  
หน่อย ๆ

“กีฬาก็กีฬา ยาแก้หวัดหจิด หน้าเบี้ยวหน้าบิดต้องเล่นกีฬาคะ  
ละลา” ผมตะเบ็งเสียงร้องเต็มที่ คราวนี้ละจะหลอกให้พี่จ๋มวิ่งไล่จับจนเหนื่อย ยอมแพ้ไปเอง เพราะไม่มีกรรมการห้ามทัพด้วย

“จริงซิจ๋ม กีฬาช่วยได้แน่ ๆ เลย” พี่จ๋มยิ้มหวานแถมพูดเสียงเย็น ๆ อย่างมีความหมาย



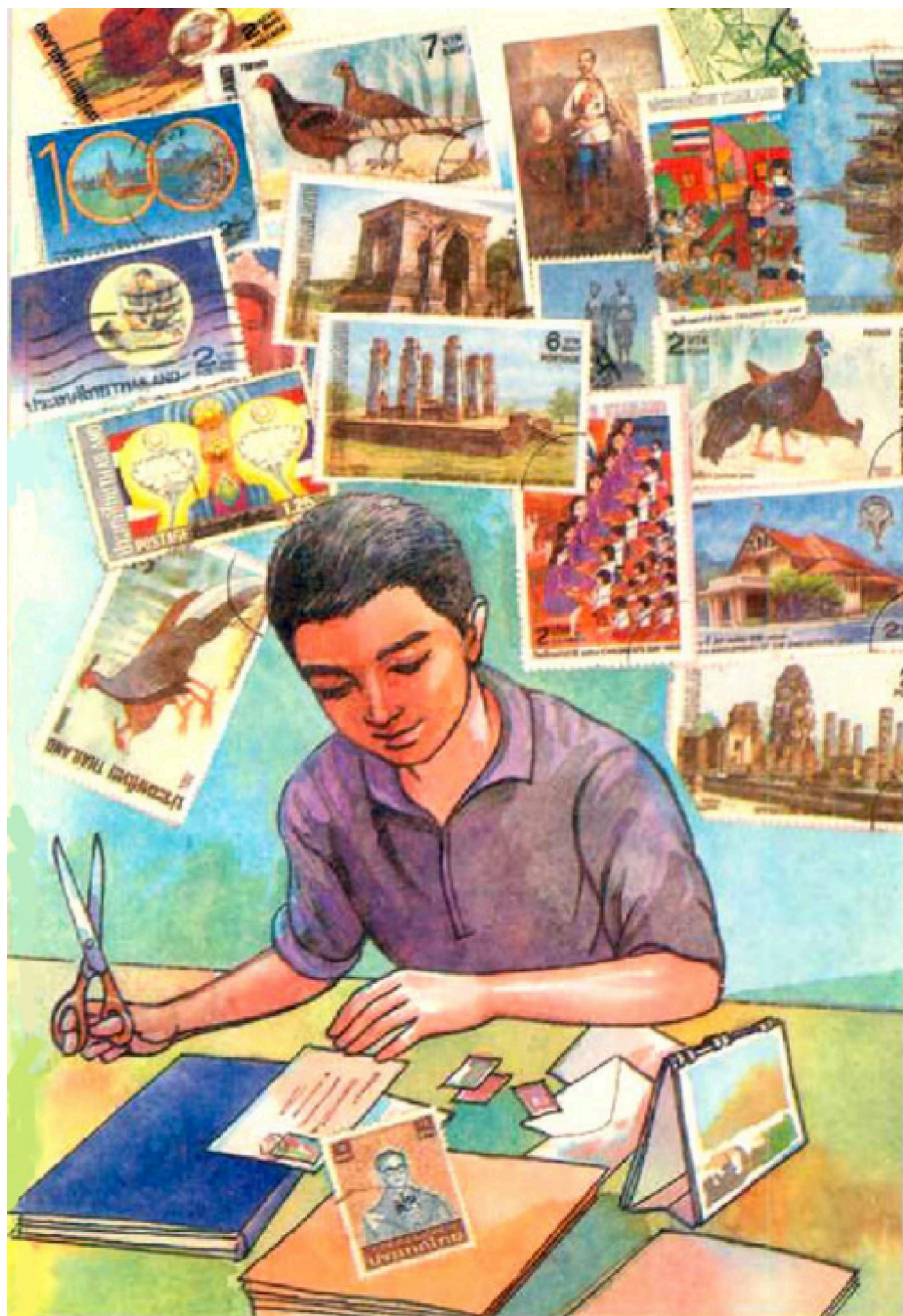
เอ๊ะ มาแปลกคราวนี้ ไม่โกรธด้วย เกิดอะไรขึ้นหนอ ทำที่เตรียมพร้อมสำหรับจะวิ่งหยุดชะงัก

“ถ้าพี่ชวนจုံเล่นด้วย จะเล่นไหม” เสียงคาดคั้นเต็มที่

“ตกลงกับคุณพี่สาว จะเล่นเตี๋ยนี้หรือเมื่อไร” ผมทำเสียงยืเย้นทำเต็มที่ พี่จုံจะเล่นอะไรได้มากกว่ายิมนาสติก เตะตะกร้อ หรือตีแบดมินตัน เอ้า แกรมตีปิงปองให้อีกอย่าง เวลาแม่ไม่อยู่เราก็ดีกันบนโต๊ะกินข้าวทุกที

“เอ้ามา ห้ามเปลี่ยนใจนะ สัญญาแล้วนี่” ไม่พูดเปล่าแถมลากมือผมเสียอีก” เอ้านั่งลงตรงหน้าประตูนี้แหละ” พร้อมกันนั้นพี่จုံก็หยิบถังพลาสติกใบเล็ก ที่วางแอบอยู่ข้างประตูออกมา แล้วเทอะไรในถังลงบนพื้นเสียงดังกราว

โอ๊ย ดายแล้ว พอเห็นถนัด ก็ฟ้าที่พี่จုံชวนผมเล่นนะหรือ เป็นกีฬาในร่มครับ กีฬาของพวกผู้หญิง แล้วนี่ผมจะอย่างไรดี ปฏิเสธก็ไม่ได้ ถ้าเกิดมีเพื่อนโผล่เข้ามาในบ้าน เขาจะซ้ำผม หรือเขาจะเอ็นดูผมกันแน่ ถ้าเห็นผมกำลังเล่นหมากเก็บอยู่นะครับ





## เฮฮางานอดิเรก

เพื่อน ๆ เคยลองคิดดูบ้างไหมครับว่า วันหนึ่งซึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง นั้น เพื่อน ๆ ได้แบ่งเวลาและใช้เวลาทำอะไรบ้าง พวกผมซึ่งรวมพี่จุ่ม แก้ว และชวดเอาไว้ด้วย ได้มาลองจัดเวลาแบ่งเวลาดูแล้วพบว่า

พวกเราซึ่งยังเป็นนักเรียนอยู่นี้ ใช้เวลาในห้องเรียนไม่เกิน วันละ ๖ ชั่วโมง ใช้เวลาในเรื่องการเรียนซ่อมเสริมและทบทวนทักษะต่าง ๆ อีก ๓ ชั่วโมงหลังเลิกเรียน รวมเป็น ๙ ชั่วโมงใน ๑ วัน ใช้เวลาพักผ่อนนอนหลับวันละ ๖-๘ ชั่วโมง บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น หรือช่วยเหลือผู้ปกครองในเรื่องต่าง ๆ วันละ ๒ ชั่วโมง กิจกรรมประจำวัน ๒ ชั่วโมง และกิจกรรมนันทนาการ ๓ ชั่วโมง

การแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่ได้บังคับตายตัว แต่อาจจะมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม อย่างเช่นกิจกรรมนันทนาการที่ใช้เวลาถึง ๓ ชั่วโมงนั้น ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นระยะเวลายาวนานติดต่อกันทีเดียว แต่อาจจะแบ่งเป็นช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง สั้นบ้างยาวบ้างตามแต่โอกาส หรือบางครั้ง

เราไม่สามารถจัดได้ถึง ๓ ชั่วโมง อาจจะเป็นเพียง ๑-๒ ชั่วโมงก็ได้ แต่ถ้าเราปฏิบัติโดยสม่ำเสมอ ก็เป็นประโยชน์ได้เช่นกัน

เพื่อน ๆ คงสงสัย ทำไมวันนี้จุ่มพุดยาวจัง ครับ ที่พุดมาทั้งหมดนี้ ก็อยากชวนให้เพื่อน ๆ ลองจัดเวลาทำงานอดิเรกดูบ้าง

“งานอดิเรกเป็นยังไง ชวดไม่เข้าใจ” ชวดตัวเล็กส่งเสียงแหลมปรืดซัดขึ้นมา

เอาละซิ อะไรคืองานอดิเรก แล้วงานอดิเรกเป็นอย่างไรครับ เราก็ต้องแก้อรรถสสัยให้ชวดใบเล็ก พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานอยู่บนโต๊ะทำงานของพ่อนี่เอง เปิดหาเดี่ยวเดี๋ยวก็เจอคำที่ต้องการ

|           |         |                                  |
|-----------|---------|----------------------------------|
| งาน       | หมายถึง | สิ่งหรือเรื่องที่ทำ              |
| อดิเรก    | หมายถึง | พิเศษ                            |
| งานอดิเรก | หมายถึง | งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน |

**งานอดิเรก** จึงเป็นกิจกรรมนันทนาการ หรือการพักผ่อนอีกประเภทหนึ่ง ที่ทั้งประหยัดและสนุก ไม่ต้องออกไปนอกบ้านให้เสียทั้งเงินและเวลา

งานอดิเรกนั้น มีหลายอย่างแล้วแต่จะเลือก อาทิ ประเภทศิลปหัตถกรรม เช่น งานเย็บปักถักร้อย งานปั้น งานแกะสลัก การประดิษฐ์เศษวัสดุจากสิ่งของเหลือใช้ ประเภทศิลปะการแสดง เช่น นาฏศิลป์ เล่นดนตรี แสดงละคร ประเภทงานสะสม เช่น สะสมหนังสือ สะสมแสตมป์ สะสมเปลือกหอยหรือเหรียญต่าง ๆ ประเภทกิจกรรมบริการหรืออาสาสมัคร เช่น ลูกเสือ ยุวกาชาดหรือผู้บำเพ็ญประโยชน์อื่น ๆ เป็นต้น





เพื่อน ๆ เคยสะสมแสตมป์ไหมครับ การสะสมแสตมป์เป็นงานอดิเรกอย่างหนึ่ง ที่ผมเพิ่งทำมาไม่กี่ปีนี่เอง ตอนแรกผมก็ไม่สนใจหรอกครับ จนกระทั่งวันหนึ่ง ผมไปพบซองจดหมายเก่า ๆ บนโต๊ะทำงานของพ่อ มุมซองจดหมายมีแสตมป์ที่สวยงามถูกใจผม เป็นพระบรมสาทิสลักษณ์ของพระมหากษัตริย์ราชวงศ์จักรี ๔ รัชกาล ซึ่งพิมพ์เป็นที่ระลึก ในการฉลอง ๒๐๐ ปี กรุงรัตนโกสินทร์ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๕ เป็นแสตมป์ดวงค่อนข้างใหญ่ มี ๔ ดวง ๔ ราคา ตั้งแต่ ๑ บาทถึง ๔ บาท สวยมากครับทำให้ผมอยากได้เก็บไว้ดูเล่น นั่นแหละครับคือจุดเริ่มต้นของการทำงานอดิเรกชนิดนี้

พ่อเป็นที่ปรึกษาที่ดีของผม เพราะพ่อเคยเล่นมาก่อน เราสองคนพ่อลูกเลยช่วยกันหาของจดหมายเก่า ๆ ซึ่งมีทั้งแสตมป์ไทยและต่างประเทศ มาตัดมุมของจดหมายด้านที่มีแสตมป์ติดอยู่ โดยระวังการตัดมิให้ชิดมาก เพราะรอยหยัก ๆ ของแสตมป์จะแห้ว เมื่อตัดที่ต้องการได้แล้ว ก็นำแสตมป์ทั้งหมด ไปแช่น้ำทิ้งไว้สักพักใหญ่ กาวที่ติดหลังแสตมป์จะละลาย แสตมป์จะเลื่อนหลุดออกมาจากเนื้อกระดาษ เราใช้นิ้วขยี้หลังแสตมป์เบา ๆ ให้กาวเหนียว ๆ หลุดออกให้หมด แล้ววางผืนบนตะแกรงโปร่ง ๆ ให้แห้ง หลังจากนั้นก็เก็บจัดลงสมุดได้

จากที่พ่อมาช่วยผมนี้แหละครับ ทำให้ผมได้รู้เคล็ดลับของการเอาแสตมป์ออกจากซอง โดยไม่ต้องตัดมาแช่น้ำอีกวิธีหนึ่ง ก็คือการเอามุมของด้านติดแสตมป์นั้น อังกับไอน้ำเดือดที่พุ่งออกจากกา ความร้อนจะทำให้กาวละลาย สามารถดึงแสตมป์ออกมาได้ แต่ก็ต้องไปล้างน้ำอีกทีหนึ่งเพื่อให้กาวหมด วิธีนี้เป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด ถ้าไม่ต้องการทำลายของจดหมาย แต่ต้องระวังให้ดี อย่าให้เกิดอันตรายได้

“สวยจริง ๆ จ๋อม” พี่จ๋อมจะพูดทุกครั้งเมื่อขอดู “เหมือนเราเก็บภาพวาดของจิตรกรมีชื่อของประเทศไว้กับตัว อยากจะดูเมื่อไรก็ดูได้ แถมมีขนาดเล็กไม่เกะกะอีก”

ส่วนใหญ่ผมจะเก็บแสตมป์ไทย ผมว่าแสตมป์ของไทยนั้นเดี๋ยวนี้สวยมาก มีรูปที่แสดงถึงความเป็นไทยได้ดี อาทิ เรื่องราวต่าง ๆ จากวรรณคดี วัดหรือสถานที่สำคัญ ๆ ของประเทศ ดอกไม้



ไทย ๆ สัตว์พื้นบ้านต่าง ๆ นาฏศิลป์ไทย เป็นต้น

การสะสมแสตมป์นี้ก็ดีไปอย่างนะครับ ก็ทำให้เราได้เพื่อนสนิท  
เพิ่มมากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนแสตมป์ พูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ ให้  
คำแนะนำกันได้ เพชรินดีครับ



วันหนึ่ง เมื่อบุรุษไปรษณีย์มาส่งจดหมาย ผมเป็นคนออกไป  
เซ็นชื่อรับเอง ส่วนใหญ่จดหมายก็จะเป็นของพ่อหรือแม่ เด็ก ๆ  
อย่างเราสองคนพี่น้องนี้ ไม่ค่อยมีหรรษาครับ แต่คราวนี้แปลก  
ผมยืนงงอยู่กับที่ ซองสีน้ำตาลนั้นมีตัวอักษรขนาดใหญ่ว่า “ในธุรกิจ  
การสื่อสารแห่งประเทศไทย โปรดอย่าพับซอง” ซ้างล่างลงมาอีก  
นิดนั้น จำหน้าซองถึงผมอย่างชัดเจนและถูกต้อง

“จดหมายใครจะจ่อม” เสียงแม่ร้องถามมาจากในบ้าน

“จดหมายของจ่อมครับแม่ แต่ใครไม่รู้ส่งมาให้” พูดพร้อม  
กับเดินมาส่งให้แม่ดู แม่รับมาแล้วส่งให้พ่อต่อ

“ก็ไปเปิดดูซิ จะได้รู้” พ่อพูดยิ้ม ๆ พร้อมทั้งส่งคืน

ผมคว้ากรรไกรมาตัดขอบซอง แล้วรีบดึงสิ่งที่อยู่ข้างในออก  
มาดูทันที อะไรงั้นนี่ ในนั้นมีซองพลาสติกบรรจุแสตมป์ไทยหลายดวง  
เป็นชุดที่ผมกำลังอยากได้

“งหรือดีใจจะจ่อม” แม่ถาม

“ทั้งสองอย่างครับ แต่มันมาได้ยังไงครับ” ผมมองหน้าพ่อ  
และแม่สลับกันคนละที

“ไปกราบขอบพระคุณพ่อเสียซิจ๊ะ รายการนี้เป็นของพ่อคน  
เดียวจ๊ะ” แม่ชี้แนะ ผมรีบปฏิบัติตามทั้ง ๆ ที่ยังงง ๆ

“พ่อเห็นจ่อมสนใจสะสมแสตมป์จริง ๆ ก็เลยส่งชื่อจ่อมไป  
สมัครเป็นสมาชิก ของแผนกส่งเสริมการสะสมตราไปรษณียากร  
ของการสื่อสารแห่งประเทศไทยให้ เสียค่าสมาชิกครั้งละ ๑๐๐ บาท  
จ่อมก็จะได้แสตมป์ที่ออกใหม่ทุกครั้งทุกชุด โดยที่ไม่ต้องเสียเวลา



ไปที่ทำการไปรษณีย์เอง เงิน ๑๐๐ บาทนี้ก็จะถูกหักตามราคาแสตมป์ที่ส่งมาทุกครั้ง จ่อมต้องคอยดูบัญชีที่ทางแผนกฯ แจ้งยอดเงินมาด้วยทุกครั้ง” พ่อตั้งกระดาศแผ่นขาวอีกแผ่นหนึ่งออกมาจากซอง “นี่ไง ถ้าเงินเหลือน้อยก็ต้องส่งไปเพิ่มอีกครั้งละ ๑๐๐ บาท แต่คราวหน้าถ้าจ่อมยังอยากเป็นสมาชิกต่ออีกละก็ ต้องเก็บเงินค่าขนมส่งเองแล้วนะ จะได้ภูมิใจในตัวเอง ตกลงไหม”

เรื่องนี้ไม่มีปัญหาหรอก จริงไหมครับเพื่อน การประหยัดการอดออม เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่คุณคิดว่ามีความสำคัญ มีประโยชน์กับเราแล้ว ทำได้ทั้งนั้นแหละครับ เพื่อน ๆ สนใจก็ลองเขียนจดหมายแจ้งชื่อและที่อยู่ โดยขอสมัครเป็นสมาชิก พร้อมทั้งส่งรณานัดหรือตัวแลกเงินไปรษณีย์ ส่งจ่าย ป.ณ. หลักสี่ ในนาม

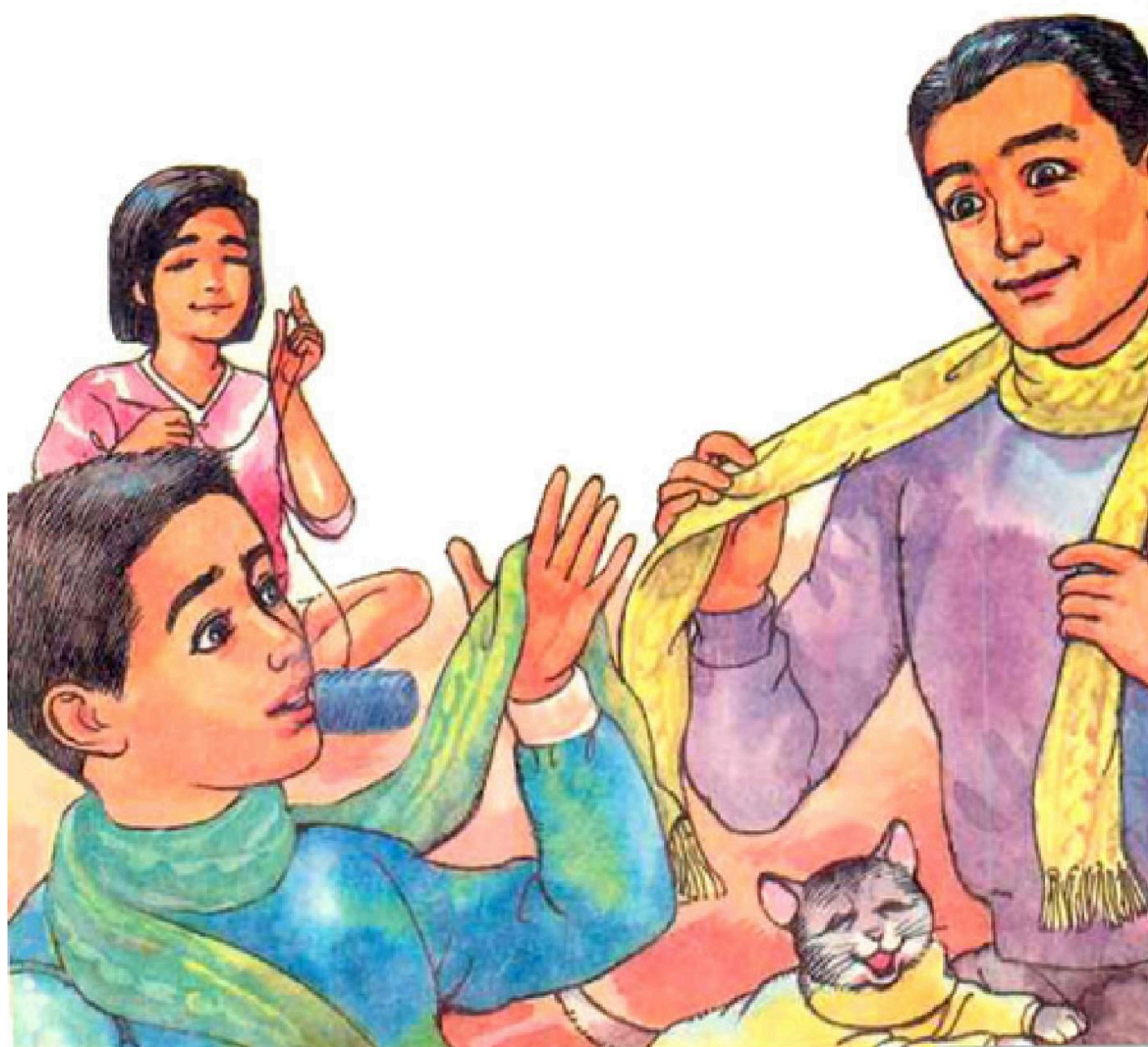
หัวหน้าแผนกส่งเสริมการสะสมตราไปรษณียากร  
กองตราไปรษณียากร การสื่อสารแห่งประเทศไทย  
ถนนแจ้งวัฒนะ หลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐

จ่อมโชคดีจริง ๆ ที่มีพ่อที่รู้ใจอย่างนี้

พี่จุ่มมีงานอดิเรกที่แตกต่างจากผมไปอีกแบบ ก็แบบกุลสตรี ใจครับ ประเภทเย็บปักถักร้อย แล้วก็ทำขนม ใครที่สนใจอยากจะให้พี่จุ่มสอนให้ก็บอกเลยนะครับ ยินดีเต็มที่ ของชอบอยู่แล้ว โดยเฉพาะการถักโครเชต์ ถักชนิดตาแทบไม่ต้องมองเลยละครับ เก่งจริง ๆ ผ้าพันคอผม เสื้อหนาวแม่ เสื้อกั๊กพ่อ มีหลายแบบหลายสี แล้วพี่จุ่มยังมีเวลาว่างถักผ้าพันคอ ส่งให้ตำรวจทหารที่อยู่ตามชายแดนใช้ในหน้าหนาวอีกปีละไม่ต่ำกว่า ๑๐ ผืน

“อยากให้คนอื่นเขารู้ว่าดิ๊กเก่งใช้ไหมล่ะ เลยต้องส่งไปโชว์  
ถึงชายแดน” ผมแก้ง่าย

“ใครคิดอย่างนั้นก็บ๊องละ สงสารพวกเขาต่างหาก ทั้งเหนื่อย  
ทั้งหนาวอยู่ชายแดน พวกเราอยู่ในเมืองสุขสบายทุกอย่าง แล้วพี่  
เป็นผู้หญิง ไม่มีโอกาสเป็นทหารเหมือนอย่างจ๋อม เพราะฉะนั้นอะไร  
ที่คิดว่าช่วยได้ทำได้อีกทำทั้งนั้นแหละ” นี่ละครับพี่สาวผู้แสนดีของผม





“ตอนนี้ว่างใช่ไหม ไปช่วยพี่น้องแบ่งทำขนมปังดีกว่า แล้วจะทำขนมปังใส่หมูชนิดพิเศษให้ด้วย ไปนะ” ไม่ชวนแต่ปากแต่มือยังลากเข้าครัว

“เออดี พ่อกำลังอยากกินอยู่เชียว แต่พ่อชอบขนมปังอย่างขวานะจ๋อม ไม่ใช่อย่างดำ” สิ้นเสียงพ่อ ทุกคนแม้แต่ผมเองก็ต้องหัวเราะออกมา มันเป็นเรื่องโจ๊กประจำตระกูล ที่ล้อกันไม่จบโดยมีผมเป็นพระเอกตามเคย

ก็ไม่มีอะไรมากหรอกครับ นอกจากตอนที่ผมยังเป็นเด็กกว่านี้ ลัก ๗-๘ ขวบได้มั้ง ผมเห็นพี่จุ่มช่วยแม่แบ่งทำขนมปังอยู่ ก็อยากทำบ้าง แม่ก็แบ่งแบ่งก้อนเล็กๆ ให้ สอนวิธีนวด ส่งพิมพ์ให้ใส่แป้งเองเสร็จ เพื่อจะได้เป็นความภาคภูมิใจ พอสุกจะเอามารับประทาน พี่จุ่มก็เกิดตั้งข้อสังเกตว่า ทำไมขนมปังที่ผมทำบิออกมาแล้วแบ่งดูดำมาก ชักกันไป ชักกันมา สูตรลับก็เปิดเผยก็มือผมสกปรกปั้นดินปั้นทรายมาจนเชรอะ อารามดีใจที่แม่ยอมให้ทำ ก็เลยลืมหัดมือเสียสนิท เกียงกันไปเกียงกันมา ก็ไม่มีใครเป็น “ผู้กล้า” รับประทาน ก็เลยต้องลงจานเจ้าตูบไปตามระเบียบ นี่ละครับคือที่มาของเรื่องนี้

ตั้งแต่กลับจากไปเที่ยวสวนลื่นจีของลุงปองที่เมืองกาญจนบุรี ครานั้น ที่บ้านผมก็เริ่มสนใจ ปลูกพืชสวนครัวเป็นงานอดิเรกกัน โดยมีพ่อเป็นหัวหน้าทีมใหญ่ เราช่วยกันคนละไม้คนละมือ พ่อชุดหลุมแม่วางต้น ลูกช่วยกลบดินรดน้ำ ชูลมุนกันอยู่ตรงนั้น ยั่วกันไปเหย่กันมา ขาดใครไปสักคนเราก็จะเหงาและคิดถึง นั่นเป็นความ

รักความอบอุ่นในครอบครัวของผมครับ การที่ครอบครัวของเราผูกพันกันอย่างนี้ อาจจะเป็นเพราะว่าทั้งพ่อและแม่ท่านฉลาด ที่จะหากิจกรรมนันทนาการที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ มาให้ลูก ๆ ได้ทำร่วมกัน อยู่เสมอ ลูก ๆ ก็เลยเกิดความสุขที่จะทำตาม ไม่มีใครอยากแยกออกไป ชีวิตในครอบครัวผมจึงไม่มีปัญหา

ผักสวนครัวที่เรามีอยู่เต็มบ้านในขณะนี้ก็คือ โหระพา กะเพรา พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า ตะไคร้ มะเขือเปราะ ต้นมะกรูด ต้นมะนาว เราไม่ได้รับประทานเฉพาะแต่ที่บ้านเท่านั้น แต่ยังแจกจ่ายให้เพื่อนบ้านด้วย มีประโยชน์นะครับ มิตรไมตรีที่เจริญงอกงามตามหมู่เพื่อนบ้านในขณะนี้ เริ่มต้นมาจากไหน ถ้าไม่ใช่ผักสวนครัวเหล่านี้

แล้ววันหนึ่งพ่อก็มีความเห็นว่า “เรามาลองปลูกผักกันดีไหม ลูก ยกร่องทำแปลงปลูกแบบสวนผักเลย ที่ว่างหลังบ้าน พ่อจะทำได้สัก ๓-๔ แปลง ปลูกพวกผักบุ้ง ผักกาด ผักคะน้า อะไรทำนองนี้แหละ” เมื่อเห็นผู้ฟังยังสงสัย พ่อก็เลยรีบพูดต่อ “พ่อว่ามีประโยชน์ดินะ ปลอดภัยจากยาฆ่าแมลงด้วย เหนื่อยนิดหน่อยแต่สบายใจ หรือคุณว่าไงจ๊ะ” ประโยคสุดท้ายหันมาขอเสียงสนับสนุนจากแม่

“แต่ที่ตรงนั้นมันจะดีหรือคะ” เสียงแม่อังลั่นเล “มันเป็นทีลุ่มพอฝนตกเข้าหน่อย ก็กลายเป็นแอ่งน้ำเลย”

“ไม่เป็นไรหรอกคุณ” เสียงพ่อบอกความมั่นใจ “หนานี้ไม่ใช่หน้าฝน ถ้าฝนจะตกจริง ๆ ละก็ คงเป็นแบบนิด ๆ หน่อย ๆ ฝนหนักหนาอะไรหรอก ตกลงนะ”

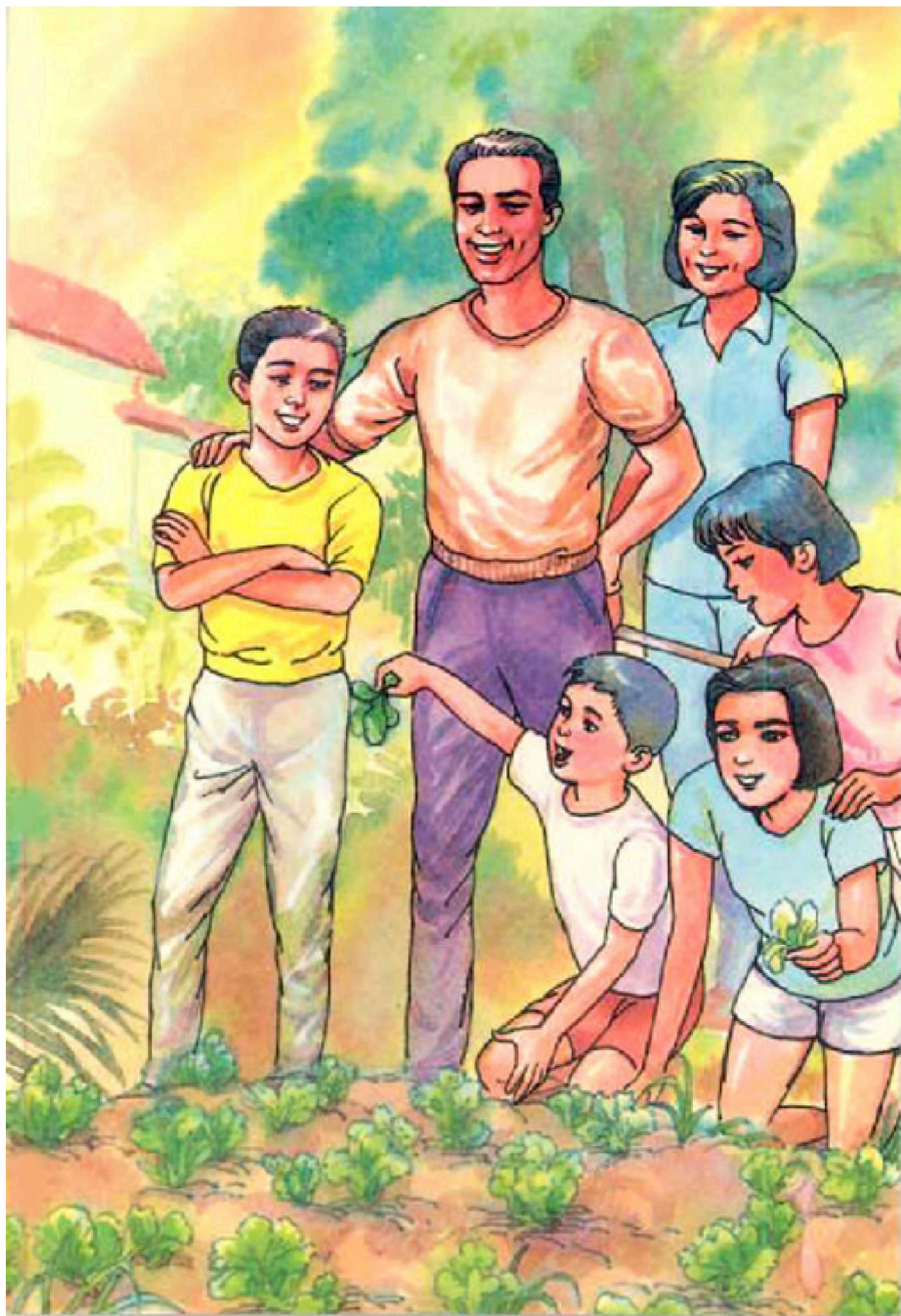
เอาครับ ว่าไงก็ว่าตามกัน ลูกที่ดีก็ต้องเชื่อฟังพ่อแม่เป็นธรรมดา





แล้วกิจกรรมการทำสวนครัวก็เริ่มต้น เราทำกันไปเรื่อย ๆ ตามสบาย  
ว่างเมื่อไรก็ทำ เหนื่อยเมื่อไรก็หยุด พ่อเป็นคนที่ยากแรงมากที่สุด  
เพราะต้องขุดดินยกร่องทำแปลง ขนาดกว้างพอปลูกผักได้สัก ๒ แถว  
แปลงยาวประมาณ ๓ เมตร คนอื่นๆ ก็ช่วยกันถอนหญ้า ทบดินไม่







ให้จับเป็นก้อน เมื่อเป็นแปลงแล้ว ก็แสนชื่นใจ แต่เรากียังไม่ปลูกทันที ต้องทิ้งตากแดดไว้สัก ๕-๗ วัน เพื่อให้แสงแดดฆ่าเชื้อโรคในดินเสียก่อน

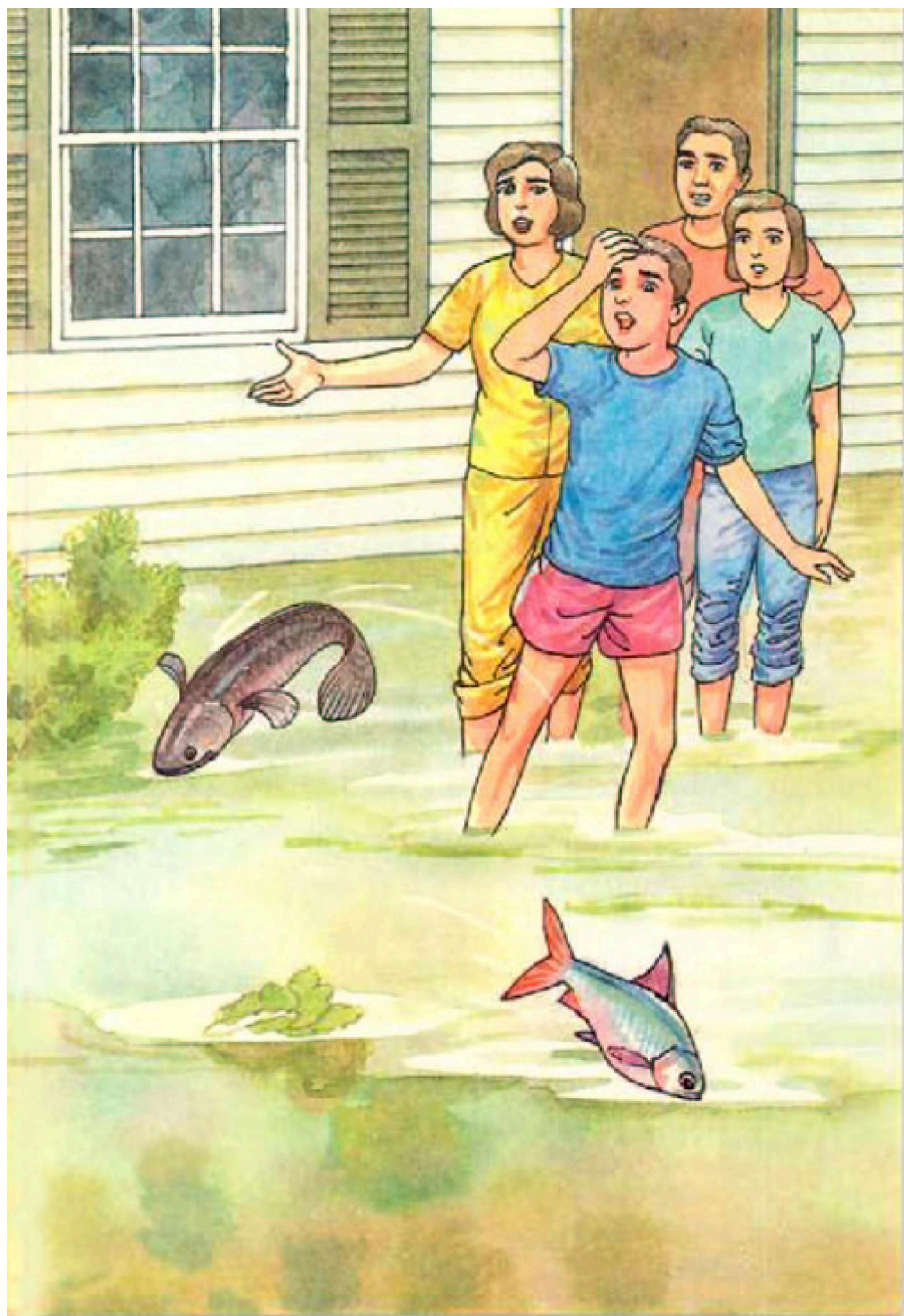
แล้วก็ถึงวันที่เราจะปลูก พ่อกับแม่ช่วยกันใส่ปุ๋ยคลุกดิน ลูก ๆ ช่วยกันหว่านเมล็ด รดน้ำ พ่อตัดทางมะพร้าวมาให้แม่ช่วยทำหลังกามุงแปลง ลูก ๆ เอาหญ้าแห้งที่ตัดเก็บไว้ลวงหน้ามกลุมดิน เราเหนื่อยครับ แต่เราสนุกและตื่นเต้นที่จะรอดูผลงานของเราด้วยใจจดจ่อ

พ่อรับหน้าที่รดน้ำผักในตอนเช้า ส่วนตอนเย็นหลังเลิกเรียนแล้ว ลูก ๆ ก็รับหน้าที่ต่อ เราใช้บริเวณสวนผักนั้นแหละครับ เป็นที่นั่งพักผ่อนหย่อนใจในตอนเย็น ๆ ถอนหญ้าบ้าง แอบเปิดหญ้าแห้งดูบ้างว่าดินอ่อนจะขึ้นหรือยัง

จนกระทั่งต้นกล้าขึ้นสมบูรณ์เต็มที่ พวกเราช่วยกันถอนต้นที่ขึ้นเบียดกันและไม่สมบูรณ์ออกเสียบ้าง พ่อเอาทางมะพร้าวที่มุงหลังคาออกเพื่อให้ผักได้รับแดดเต็มที่ ใส่ปุ๋ยพรวนดิน ประคบประหงมดูแลกันอย่างดี ซึ่งบางวันแก้วกับชวดก็จะมาขอเข้าร่วมกิจกรรมนี้ด้วย ผักเริ่มโตวันโตคืนน่าชื่นใจจริง ๆ

แล้ววันหนึ่งเหตุการณ์ที่เราไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น ดีเปรสชันจากทะเลจีนตอนใต้ เกิดพัดผ่านเข้าประเทศ ฝนตกหนักติดต่อกัน ๓ วัน ๓ คืน น้ำท่วมถนน การจราจรติดขัด ทั้งผู้ใหญ่และเด็กต้องหยุดงาน หยุดโรงเรียน จับแจกันอยู่แต่ในบ้าน

ทุกคนล้มแปลงผักเสียสนิท เพราะมัวแต่สาละวนอยู่กับการ





ป้องกันน้ำท่วมบ้าน คอยอุดรูรั่วเมื่อน้ำฝนไหลเข้า คอยเช็ดบ้านเมื่อฝนสาด สนามหน้าบ้านก็เจิ่งนองไปด้วยน้ำ

เมื่อฝนซาลงในวันที่ ๔ พี่จุ่มก็ร้องขึ้นอย่างเพ็งนึกขึ้นได้ “ตายละ แปลงผักเป็นยังงัยบ้างก็ไม่รู้”

เมื่อพวกเขา่าน้ำผ่านสนามออกไปทางหลังบ้าน ภาพที่เราเห็นนั้น ทำให้เราหยุดยืนนิ่งอยู่กับที่ ไม่มีต้นกล้าผักสีเขียวอ่อนที่ชวยอดชูใบให้เราชื่นใจกันอีกต่อไป มีแต่แอ่งน้ำขนาดใหญ่ปรากฏอยู่เบื้องหน้า

เรายืนนิ่งเฉยอยู่อย่างนั้นไม่มีใครพูดอะไร จนกระทั่งได้ยินเสียงดังโผง ปลายกระโดดขึ้นชုပ်เหยื่อจากแอ่งน้ำพร้อม ๆ กันสองตัว

“โอ้เอ๋ย พี่จุ่มคราวนี้ ปลุกผักเกือบตายแต่ผลสุดท้ายกลับได้ปลา”

ประโยคสุดท้ายนี้เอง ที่พ่อระเบิดเสียงหัวเราะออกมาก่อนคนอื่น ๆ แล้วเราก็หัวเราะกันท้องคัดท้องแข็ง เรื่องเศร้ากลายเป็นเรื่องขำไปในพริบตา ตลกจริง ๆ ครับ อุตุสำหรับปลุกผักกันเกือบตายหวังจะได้รับประทานผักที่ปลอดภัย แต่ผลสุดท้ายแปลงผักล่ม กลับเป็นบ่อปลามาแทนที่

“จริงอย่างจุ่มว่า” พ่อยังกลั้วหัวเราะ “ถ้าอย่างนั้นเรามาเปลี่ยนแอ่งตรงนี้ ให้กลายเป็นบ่อเลี้ยงปลาเลยดีไหม พ่อว่าดีนะ แล้วเราก็จะได้ปลาแปลก ๆ เอาไว้.....”

“คุณคะ”

“พ่อ”

เสียงเราแม่ลูก ร้องชัดเจนมาพร้อม ๆ กัน ไม่เปิดโอกาสให้  
พ่อพูดจนจบประโยค

เอาเถอะครับพ่อ ขอเวลาลูกตั้งหลักอีกสักพักหนึ่ง แล้วลูก ๆ  
จะมาชวนพ่อเอง แต่ไม่สัญญานะครับว่า จะต้องเป็นรายการทำ  
บ่อปลาอย่างที่พ่อว่า เอ้อ



อ่านเพลิน

เดินทางสนุก

กลุ่กัพา

เฮฮางานอดิเรก

## ผู้เรียบเรียง

นางจิตติรัตน์ พุกจินดา

## คณะผู้ตรวจ

นายเสถียม พรหมบุญพงศ์

นางสาวชุศรี กลิ่นอุบล

นางยุพาพร ทองตั้ง

นางสาวปราณี สินธุสอาด

## คณะบรรณาธิการ

นางสุภรณ์ สภาพงศ์

นายสมเจตน์ กาฬดิษฐ์

นายประเทศ สุขสถิตย์

นายปณียา ไชยะคำ

นายวิริยะ สิริสิงห

นางสาวยุพิน ธชาศรี

นางพรเพ็ญ ปทุมศิริ

นางสุชาดา ้วยวุฒิ

นางสาวจำเริญ ใต้ไทย

นางสาวเพราพรรณ โกมลมาลย์

นางสาวนิตยา สุธีรวุฒิ

นางสาววิณา อัครธรรม

นางรัตนา ภาณุฤทธิ์

นายสุระ ตามาพงษ์

นางวัฒนา บุญเสนอ

นางสาวพริ้มเพรา คงชนะ

นางวันเพ็ญ สุทธากาศ

นางสุกัญญา งามบรรจง

นางสาวปราณี สินธุสอาด

## ผู้ออกแบบรูปเล่มและภาพประกอบ

นายสมชาย ปานประชา

ประธานกรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการและเลขานุการ

หัวหน้าคณะบรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการ

บรรณาธิการและเลขานุการ





## ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

---

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย ชุดพลศึกษา เรื่อง ความสุขของจอม สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕-๖ ขึ้น กระทรวงศึกษาธิการพิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๔ กันยายน ๒๕๓๐

(นายเอกวิทย์ ณ ถลาง)  
รองปลัดกระทรวง รักษาราชการแทน  
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

## สุขสันต์

สะสมสุขสันต์วันละนิด  
ดลจิตขึ้นชุ่มแจ่มใส  
มองโลกด้านดีมีกำไร  
ชีวิตอำไพทุกทิวา  
มีอารมณ์ขันวันละหน่อย  
โศกเศร้าก็พลอยบรรเทา  
น้ำใจไมตรีมีมา  
คือสิ่งสูงค่าควรปอง

ฐ. นาคกรทรรพ



