

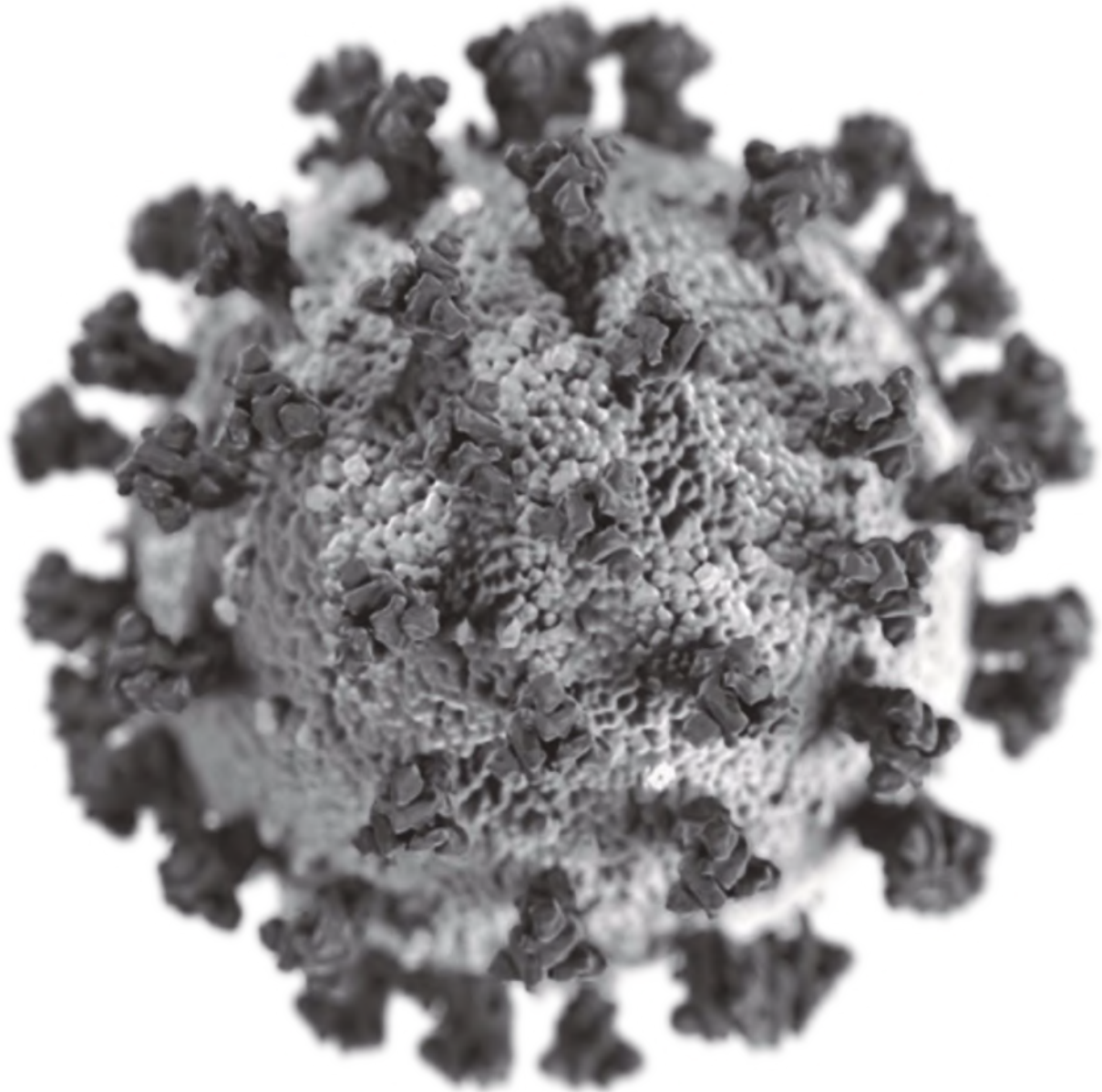


สารเกษียณ ทศท.

ฉบับที่ 33 เดือน มิถุนายน 2563

บริษัท ทีไอที จำกัด (มหาชน) อาคาร 8 เลขที่ 89/2 แจ้งวัฒนะ ทွ่งสองห้อง หลักสี่ กทม.10210 โทร. 0-2575-6712 แฟกซ์ 0-2575-6487

COVID-19



โคโรนาไวรัส 2019



COVID-19 CORONAVIRUS DISEASE 2019

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (coronavirus disease 2019) เป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจชนิดหนึ่ง เกิดจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 2019 (SARS-CoV-2) ซึ่งเป็นไวรัสที่มีสายพันธุกรรมเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับไวรัสที่ก่อโรคซาร์ส โรคนี้ถูกค้นพบในช่วงเวลาและเป็นสาเหตุของการระบาดทั่วของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในปี พ.ศ. 2562-2563 เคยเป็นที่รู้จักในชื่อโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลัน 2019-nCoV, โรครูปอดบวมอู่ฮั่น (Wuhan pneumonia) รวมทั้งชื่ออื่นๆ

วิธีการติดต่อโรคหลักในมนุษย์คือการติดต่อจากคนสู่คน ซึ่งโดยทั่วไปจะเกิดจากละอองสารคัดหลั่งจากระบบการหายใจของบุคคลที่ติดเชื้อ ซึ่งมีอาการไอ หรือจาม มีระยะฟักตัวของโรคระหว่าง 2 ถึง 14 วัน การส่งผ่านเชื้อสามารถจำกัดด้วยการล้างมือ และสุขอนามัยที่ดี

ผู้ป่วยจะมีอาการคล้ายโรคไข้หวัดใหญ่ โรคนี้อาจเริ่มปรากฏจากไม่มีอาการหรือมีอาการน้อย แล้วอาจพัฒนาเป็นมีไข้, ไอ, หายใจลำบาก, ปวดกล้ามเนื้อ และอ่อนเพลีย ซึ่งการพัฒนาต่ออาจนำไปสู่อาการปอดอักเสบ, กลุ่มอาการหายใจลำบากเฉียบพลัน, ติดเชื้อในกระแสเลือด, ช็อกจากการติดเชื้อในกระแสเลือด และเสียชีวิต ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนหรือวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพ โดยปกติแล้วความพยายามจำกัดอยู่ที่การรักษาตามอาการ และการประคับประคองการทำงานของระบบอวัยวะ

เริ่มมีการระบุโรคในนครอู่ฮั่นเมืองเอกของมณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน ในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 ต่อมาจากรายงานการติดเชื้อทั่วโลก กรณีที่รายงานนอกประเทศจีนส่วนใหญ่อยู่ในคนที่เพิ่งเดินทางไปจีนแผ่นดินใหญ่ แต่ก็มีบางกรณีที่เกิดการถ่ายทอดเชื้อในท้องถิ่นเช่นกัน มีรายงานผู้เสียชีวิตหลายพันรายในจีนแผ่นดินใหญ่และในส่วนอื่นๆ ของโลก อย่างไรก็ตาม มีการสืบเสาะจนสามารถระบุตัวผู้ป่วยรายแรกได้ เป็นชายชาวอู่ฮั่นอายุ 55 ปี โดยถูกตรวจว่าติดเชื้อตั้งแต่วันที่ 17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2562

องค์การอนามัยโลก (WHO) และศูนย์ควบคุมโรคแห่งสหรัฐอเมริกา (CDC) แนะนำให้ผู้ที่สงสัยว่าพวกเขากำลังติดเชื้อไวรัสสวมหน้ากากป้องกันใบหน้า และขอคำแนะนำทางการแพทย์ด้วยการโทรศัพท์แทนที่จะไปที่คลินิกโดยตรงด้วยตนเอง องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่า การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในปี พ.ศ. 2562-2563 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (PHEIC) เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2563 มีเพียงจีนแผ่นดินใหญ่นั้น ที่ถูกระบุว่าเป็นพื้นที่ที่การแพร่กระจายของโรคในชุมชนยังคงดำเนินอยู่

อาการและอาการแสดง

ผู้ติดเชื้ออาจไม่แสดงอาการหรือมีอาการเช่น มีไข้ ไอ หายใจถี่ อาการท้องเสีย หรืออาการของระบบหายใจส่วนบน (เช่น จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ) ซึ่งพบไม่มากนัก ผู้ป่วยสามารถพัฒนาไปสู่โรคปอดอักเสบรุนแรง ความล้มเหลวของหลายอวัยวะ และการเสียชีวิต

ระยะเวลาการฟักตัวของโรค เวลาสำหรับการเริ่มแสดงอาการประมาณ 2 ถึง 10 วันระบุโดยองค์การอนามัยโลก และ 2 ถึง 14 วันระบุโดยศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งสหรัฐอเมริกา (CDC)

สาเหตุ

สาเหตุของโรคนี้คือไวรัสที่มีชื่อว่า severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) หรือที่เรียกว่า โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 2019 (2019-nCoV) เชื่อว่าเป็นโรคติดเชื้อไวรัสที่รับมาจากสัตว์ (Zoonotic)

รูปแบบการแพร่กระจายหลักของโรคคือผ่านละอองสารคัดหลั่งของระบบทางเดินหายใจจากบุคคลที่ติดเชื้อซึ่งได้ จาม หรือไอ หรือจากการหายใจออก

เจ้าหน้าที่ในนครเซี่ยงไฮ้ยืนยันรูปแบบการถ่ายทอดเชื้อหลายแบบรวมถึงการส่งผ่านโดยตรง, การส่งผ่านโดยการสัมผัส และผ่านละอองในอากาศ ซึ่งสองแบบหลังเกี่ยวข้องกับการส่งผ่านเมื่อ มีคนสัมผัสกับพื้นผิวที่ปนเปื้อนด้วยละอองของสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจ และการหายใจเอาอากาศที่มีการฟุ้งกระจายของละอองสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจเข้าไป

การป้องกัน

องค์กรด้านสุขภาพระดับโลก ได้เผยแพร่มาตรการป้องกัน เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ คำแนะนำคล้ายกับที่เผยแพร่สำหรับเชื้อโคโรนาไวรัสอื่นๆ และรวมถึงล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ ห้ามสัมผัสดวงตา, จมูก หรือปากด้วยมือที่ไม่ได้ล้าง และฝึกฝนสุขอนามัยของระบบทางเดินหายใจที่ดี

ไม่แนะนำให้ใช้หน้ากากอนามัยโดยผู้ที่มีสุขภาพดีในสังคม เพื่อป้องกันการแพร่กระจาย ศูนย์ควบคุมโรคแห่งสหรัฐอเมริกา แนะนำให้ผู้ติดเชื้ออยู่ที่บ้าน ยกเว้นเดินทางเพื่อรับการรักษาทางการแพทย์ โดยโทรศัพท์แจ้งล่วงหน้าก่อนไปยังสถานที่ให้บริการดูแลสุขภาพ สวมหน้ากาก (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในที่สาธารณะ), ปิดป้องการไอ และจามด้วยกระดาษชำระ, ล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็นประจำ และหลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของส่วนตัวภายในบ้านร่วมกัน

การจัดการ

ในขณะที่ไม่มียาต้านไวรัสเฉพาะสำหรับโรคนี้ อาการทางคลินิกและภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นใช้วิธีการรักษาแบบประคับประคอง องค์การอนามัยโลกได้เผยแพร่คำแนะนำการรักษาอย่างละเอียด สำหรับผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่มีการติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (SARI) เมื่อสงสัยว่ามีการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ WHO ยังแนะนำให้อาสาสมัครมีส่วนร่วมในการทดลองที่มีการควบคุมแบบสุ่ม เพื่อทดสอบประสิทธิผลและความปลอดภัยของแนวทางการรักษาที่มีศักยภาพ

การวิจัยเกี่ยวกับการรักษาโรคที่มีศักยภาพได้เริ่มขึ้นในเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 และวิธีการรักษาใหม่อาจใช้เวลาในการพัฒนาจนถึงปี พ.ศ. 2564 นอกจากนี้ยังมีการตรวจสอบด้วยยั้งเอนไซม์ อาร์เอ็นเอพอลิเมอเรส หรือยา เรมเดซิเวียร์ (Remdesivir) และอินเตอร์เฟียร์รอนเบตา ในปลายเดือนมกราคม 2563 นักวิจัยการแพทย์จีนแสดงเจตจำนงที่จะเริ่มการทดสอบทางคลินิกเกี่ยวกับยา เรมเดซิเวียร์, คลอโรควิน (Chloroquine) และโลปีนาเวียร์/ริโทนาเวียร์ (Lopinavir/Ritonavir) เนื่องจากพวกมันมีผลการต่อต้านกับโคโรนาไวรัสชนิดอื่น และกลไกการออกฤทธิ์ที่บ่งชี้ว่ายาเหล่านี้อาจจะมีประสิทธิภาพ โลปีนาเวียร์/ริโทนาเวียร์ เป็นเป้าหมายของการวิจัยและการวิเคราะห์ที่สำคัญ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติจีนสาขาปักกิ่งเปิดเผยว่า ขณะนี้ยังไม่มียาต้านไวรัสที่มีประสิทธิภาพ โดยแนะนำให้ใช้ โลปีนาเวียร์/ริโทนาเวียร์ เป็นส่วนหนึ่งของแผนการรักษา ยาเหล่านี้สามารถเบิกจ่ายได้ทางระบบประกันสุขภาพในบางประเทศ

การติดเชื้อซ้ำ

ข้อมูลจนถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2563 ยังไม่เป็นที่แน่ชัดว่าระบบภูมิคุ้มกันของผู้ที่หายจากการติดเชื้อมาแล้วจะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันระยะยาวที่สามารถป้องกันโรคได้หรือไม่ ข้อมูลจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสชนิดอื่นๆ บ่งชี้ว่าร่างกายน่าจะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นได้ แต่ก็ยังมีรายงานผู้ป่วยที่หายจาก COVID-19 แล้ว กลับมาตรวจพบมีผลบวกได้อีก เชื่อกันว่าเป็นผลจากเชื้อเดิมในร่างกายที่กลับมาทำให้มีอาการขึ้นใหม่หรือยังหลงเหลืออยู่มากกว่าจะเป็นการติดเชื้อตัวใหม่มาจากภายนอก

: จากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี



สารจากประธานชมรมฯ พ.อ.อ.บุญส่ง ศรีจันทิก

**ท่านสมาชิกชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. ที่เคารพรัก
ทุกท่านครับ**

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 หรือ โควิดนาไวรัส ช่วงปลาย พ.ศ. 2562 ถึง พ.ศ. 2563 ซึ่งเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนแพร่กระจายไปในประเทศต่างๆ ทั่วโลก ผู้คนเจ็บป่วยและล้มตายจำนวนมาก จนกลายเป็นความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงอีกครั้งหนึ่งของมวลมนุษยชาติ วิกฤติการณ์ครั้งนี้ นับว่าสาหัสยิ่งกว่า วิกฤติครั้งไหนๆ เรากำลังเผชิญกับการระบาดครั้งใหญ่ระดับโลก ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนในชีวิตของเรา

เป็นที่ทราบกันดีว่า การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (COVID-19) ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจโลกอย่างรุนแรง และเป็นวงกว้าง ทำให้โลกเข้าสู่ภาวะถดถอยอย่างมาก ธุรกิจประเภทที่ปรับตัวได้จะยังคงอยู่รอดและสามารถเติบโตต่อไป และหลังจากผ่านพ้นวิกฤตินี้ไป จะทำให้เกิดสิ่งใหม่ที่เรียกว่า “New Normal” หรือ New Norm ขึ้น ซึ่งก็หมายถึง “ความปกติใหม่”, “ชีวิตวิถีใหม่”, “บรรทัดฐานใหม่” นั่นคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้คนในการใช้ชีวิตประจำวัน และการขับเคลื่อนทางเทคโนโลยีโดยเฉพาะออนไลน์ พฤติกรรมของ New Normal ที่อาจเปลี่ยนไป เช่น เที่ยวต่างประเทศน้อยลง, ซื้อของกินของใช้ ตุ๋นไว้สำหรับในเวลา

ฉุกเฉิน, เริ่มทำงานที่บ้าน (Work From Home) ในบางบริษัท, ใช้บริการ Food Delivery มากขึ้น, หันมาดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น, ลดการใช้จ่ายในสิ่งของฟุ่มเฟือย, การรักษาระยะห่างทางสังคมและป้องกันตนเองโดยการใส่หน้ากาก แต่ท่ามกลางวิกฤติที่เกิดขึ้น มักจะทำให้เราเห็นถึงความร่วมมือร่วมใจ และกำลังใจที่ทุกคนมอบให้กัน ความชื่นชม และการช่วยเหลือในหลากหลายรูปแบบที่มอบให้แก่หน่วยงานที่รับผิดชอบทุกฝ่าย ซึ่งทำให้เรามีพลังในการผ่านวิกฤติครั้งนี้ไปด้วยกัน

นับตั้งแต่วันจันทร์ที่ 2 มีนาคม 2563 เป็นต้นมา ห้องพยาบาล ส่วนการแพทย์ ทีโอที ขอชะลอการใช้บริการ ตรวจ รักษาโรค ทันตกรรม กายภาพ ในห้องพยาบาล ทีโอที สำหรับผู้เกษียณอายุ และผู้เข้าโครงการร่วมใจจากองค์กร ปี 2540-2548 ไว้เป็นการชั่วคราว เนื่องจาก งบประมาณสำหรับผู้เกษียณหมด เราๆ ท่านๆ ที่ใช้บริการห้องพยาบาล ต่างก็เดือดร้อนกันทั่วหน้า 2-3 เดือน หลังจากฝ่ายบริหาร ทีโอที อนุมัติหลักการจ่ายค่ารักษาแก่ผู้เกษียณเมื่อ 25 พฤษภาคม 2563 ผู้เกษียณทุกท่าน ก็สามารถเข้ารับการรักษาได้เช่นเดิม ขอขอบคุณผู้บริหาร ทีโอที มา ณ โอกาสนี้ครับ “อโรคยา ปรมาลาภา การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” จริงๆ ...ไม่ว่าสถานการณ์ตอนนี้จะดีหรือแย่ มันก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปในที่สุด...สวัสดิ์ครับ



รายนามผู้บริจาคบำรุงชมรม

(กุมภาพันธ์-พฤษภาคม 2563)

คุณวรากร	เย็นตระกูล	1,000 บาท
คุณพรรณรพี	ชระใสย์	1,000 บาท
คุณสมลักษณ์	เถาศิริพันธ์	500 บาท

สถานภาพสมาชิก ณ 31 พฤษภาคม 2563

สมาชิกทั้งหมด	3,523 คน
สมาชิกถึงแก่กรรม	487 คน
คงเหลือ	3,036 คน

ข่าวสมาชิก

..ส่ง บางชื่อ

24 กุมภาพันธ์ 2563 กรรมการและที่ปรึกษาชมรมฯ

ร่วมงานครบรอบก่อตั้ง 66 ปี บริษัท ทีโอที จำกัด(มหาชน) ณ สำนักงานใหญ่ แจ้งวัฒนะ



ท่องเที่ยว.....เที่ยวสนุก สุขใจ ได้สาระ

กิจกรรมท่องเที่ยว

สวัสดีครับสมาชิกทุกท่าน ปีนี้เริ่มต้นก็มีความลำบาก และเศร้าสลดของบางครอบครัวจากการพลัดพรากจากกัน ช่วงนี้รันดร์ ไม่ได้เกิดเฉพาะประเทศไทยแต่รับเคราะห์กันไปทั่วโลก เป็นโศกนาฏกรรมที่ยิ่งใหญ่แก่มวลมนุษยชาติอย่างเสมอภาคกัน ไม่เว้นแม้แต่จ้าวฟ้าจ้าวแผ่นดิน ดารา เซเลบ ผู้ยิ่งใหญ่ในแผ่นดิน หรือว่าธรรมชาติจะเอาคืนที่ถูกผู้คนรังแก อยู่ทุกเมื่อเชื่อวันละคระมั่ง ณ วันนี้ยังไม่มีทีท่าว่าจะหยุดลงเมื่อใด

ผลกระทบที่เกิดขึ้น ทุกประเทศต้องปิดประเทศเพื่อหยุดการแพร่เชื้อของไวรัสที่ชื่อเพราะ แต่มีการทำลายล้างที่รุนแรง ทำให้ทุกกิจกรรมหยุดหมด อยู่บ้านอย่างเดียว ชมรมผู้เกษียณฯ ก็ต้องปิดทำการเพื่อให้ทุกคนหลบซ่อนตัวอยู่กับบ้าน เพราะว่ามันชอบกินปอดคนแก่ และคนที่มีโรคประจำตัวและไม่แข็งแรง

ที่ประเทศลาวเขาเรียกโรคนี้ว่า “โรคห้าตาปอด” มึงเด้อ เพื่อความปลอดภัยของทุกคน โปรแกรมท่องเที่ยวที่เคยแจ้งไว้ขอยกเลิกทั้งหมดครับ

พอหยุดอยู่บ้านนานๆ ก็มีเวลาคิดไปเรื่อยเปื่อยว่า พอไอห้าตาปอดนี้ซาไปสักหน่อยน่าจะไปที่เยวเปิดหูเปิดปากพวกเราชาวท่องเที่ยวกันจะดิชะ ไปเที่ยวใกล้ๆ วันเดียวกลับ หรือค้างสักคืนกินอาหารทะเลวันแรกแล้วเข้าสวนกินผลไม้ก็วัน กิน

ทั้งวันจนพอใจแล้วค่อยๆ คลานขึ้นรถกลับบ้าน ดีหรือไม่ แต่ต้องให้สวนเปิดก่อนนะครับ ขอเสียงหน่อยครับ

เป้าหมายอยู่ที่ภาคตะวันออก ขอสมาชิกแค่ 2 รถตู้ๆ ละ 8 คน จะดีต่อจัยมัยคับ เล็งไว้ว่าไม่เมืองจันทน์ก็เมืองระยอง เอากันช่วงที่ปลอดภัยประมาณเดือน มิ.ย. หรือ ก.ค. หรือวัน เวลา ที่ปลอดภัย เพราะตอนนี้สวนผลไม้ยังลือคดาวนอยู่ครับ ถ้าพี่ๆ น้องๆ ท่านใดสนใจส่งเสียงบอกกันด้วยครับ ที่ 025756712, 025756491 คุณเกษมฯ, คุณหมวยฯ ที่ชมรมฯ เพื่อเก็บข้อมูลแล้วจะทำโปรแกรมนำเสนอพ่อแม่พี่น้องอีกครั้งหนึ่งครับ อ้อ..อีกเบอร์ 0876139642 น้องบรรพบุรุษฯ รอรับอยู่เช่นกันครับ

ท้ายสุดนี้ก็หวังว่าทุกท่านจะปลอดภัยจากไวรัสล้างโลกครั้งนี้ทุกคน ขอให้ทุกท่านโชคดีตลอดไปครับ



จิตสำนึกของสังคมไทย กับค่านิยมตามฝรั่ง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

"ค่านิยมในการตามสังคมตะวันตก หรือตามวัฒนธรรมตะวันตกนี้ ได้ฝังลึกลงไปจิตใจของคนไทย จนกลายเป็นสภาพจิตที่ขอเรียกว่า เป็นสภาพจิตแบบผู้ตามและผู้รับ

เวลานี้คนไทยเราแทบไม่รู้ตัวเลยว่า เรานี้เป็นผู้ตามและเป็นผู้รับตลอดเวลา สภาพจิตนี้มันฝังแน่นจนติดเป็นนิสัย

เวลาเรานึกถึงความเป็นไปในโลกที่มีความเจริญ เรานึกถึงอะไร ที่ไหน เราจะนึกถึงความเจริญของตะวันตก และเราจะมองในแง่..เวลานี้มีอะไรใหม่ๆ ในตะวันตก ฝรั่งเศสมีอะไรใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็ผลิตรถยนต์ สิ่งเสพบริโภค หรือความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ที่ออกมาทางเทคโนโลยีใหม่ๆ หรือในทางวิชาการ เราก็จะคอยมองแบบเตรียมตัวรับว่าเขามีอะไรใหม่ เราจะไปรับเอา และใครจะเป็นคนรับก่อน

ภายในหมู่พวกเรา "ถ้าใครรับได้ก่อน คนนั้นก็เรียกว่าเก่ง นำหน้า นำสมัย" แทบไม่มีใครที่จะคิดว่า เราก็คงต้องนำฝรั่งได้ ทำไมเราจึงไม่มีภูมิปัญญาที่จะคิดจะทำอะไรใหม่ได้บ้างหรือ

เวลานี้ สภาพจิตแบบผู้ตามรับนี้ติดฝังแน่นเหลือเกิน ความคิดของเราเกี่ยวกับการสร้างสรรค์ความเจริญจึงเป็นไปในแบบที่คอยรอฟังว่า..มีอะไรใหม่ๆ เกิดขึ้นในสังคมตะวันตก แล้วก็คอยตามรับเอา

แม้แต่เมื่อเราพูดว่า..เราอยากเจริญแบบตะวันตก หรืออยากเจริญแบบฝรั่งนั้น ความหมายของความเจริญแบบฝรั่งเราก็มองในแง่ของการ "มีกิน มีใช้อย่างฝรั่ง" ฝรั่งมีอะไรกินเราต้องมีกินอย่างนั้น ฝรั่งมีอะไรใช้เราต้องมีใช้อย่างนั้น แล้วก็มาวัดกันในกลุ่มพวกเราว่า..ใครได้มีได้ใช้ก่อน อันนี้ก็คือ "การนำกันในการตามเขา ว่าใครจะตามได้ก่อน" เท่านั้นเอง

ที่จริงนั้น ความหมายของ "ความเจริญ" แบบฝรั่งยังมีอีกอย่างหนึ่ง เจริญอย่างฝรั่งคือ "ทำได้อย่างฝรั่ง" แต่คนไทยไม่ค่อยมีใครคิดอย่างนั้น คิดแต่เพียงว่าเจริญอย่างฝรั่ง คือ มีกินมีใช้อย่างฝรั่ง ถ้าอย่างนั้นก็ต้องรอผลิตรถยนต์ที่เขาทำสำเร็จแล้ว เราก็มักเป็นผู้สร้างสรรค์ แต่จะเป็นผู้ตามและเป็นผู้รับอยู่เรื่อยไป สภาพจิตนี้จะต้องแก้ไข

ฉะนั้น เวลานี้จึงต้องขอย้ำจุดเน้นที่สำคัญคือ ต้องปลูกจิตสำนึกของคนไทยในความเป็นผู้นำ และเป็นผู้ให้

ความเป็นผู้นำ เกิดขึ้นได้ต่อเมื่อ..มีอะไรที่จะให้แก่ผู้อื่น ถ้าเราคิดว่าเรามีดีอะไรจะให้แก่เขาบ้าง พอเรามีจะให้เราก็เป็นผู้นำทันที เพราะคนที่จะรับก็ต้องคอยดูเรา แล้วเขาก็ต้องตามที่จะรับจากเรา แต่เมื่อเราจจะรับจากเขา เราต้องเป็นผู้ตาม

เวลานี้เราคิดจะรับ เพราะความที่คิดจะรับนั้นเลยทำให้เราเป็นผู้ตาม เพราะว่าเขามีอะไรที่จะให้ ซึ่งเราคอยจะรับ เมื่อเราจจะรับ เราก็คงต้องตามคอยดูเพื่อจะรับจากเขา เมื่อจะรับจากเขาก็ต้องตามเขาอยู่เรื่อยไป ฉะนั้น เราจะต้องปลูกคนไทย โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน ให้มีจิตสำนึกที่จะเป็นผู้นำและเป็นผู้ให้ จิตสำนึกนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องสร้างขึ้นให้ได้ เพื่อแก้ไขสภาพจิตไม่ดีที่สั่งสมมานานแล้ว

สภาพของคนไทยทั่วไปเวลานี้ อาตมภาพอาจจะมองในแง่ร้ายสักหน่อย แต่ถ้าไม่มองในแง่ร้ายก็รู้สึกดีขึ้น แล้วก็คงคอยอยู่ในความประมาท เพราะฉะนั้น บางทีก็จำเป็นจะต้องมองในแง่ร้าย เป็นการพูดในแง่ร้าย เพื่อปลุกพวกเราให้ตื่นขึ้นมา

สภาพของคนไทยเวลานี้ ขอพูดว่ามีลักษณะ 3 อย่าง คือ

1. มองแคบ
2. คิดใกล้ และ
3. ใฝ่ต่ำ (ค่านิยมรุนแรงน้อย)

มองแคบ คือมีแว่บมองกันไปมองกันมาอยู่ข้างใน ในหมู่พวกเราเอง เหมือนกับไก่ในข่ง ที่เขาจะเอาไปทำเครื่องเช่นไหว้ตอนตรุษจีน ไก่มันมองไปมองมาก็จืดแต่หน้ากัน พอมองกันไปมองกันมามันก็กระทบกระทบกัน แล้วมันก็ตีกันอยู่ในข่งนั่นแหละ

แต่ถ้าเรามองกว้างออกไปภายนอก เราก็คงเห็นสภาพความเป็นไปต่างๆ เราจจะมองเห็นปัญหาของมนุษยชาติ มองเห็นปัญหาของโลก ที่เราจะต้องช่วยกันคิดแก้ไข แล้วเราก็คงมองเห็นศักยภาพของตนเองในการที่จะร่วมแก้ไขปัญหาของโลก และที่จะช่วยสร้างสรรค์โลกด้วย

ถ้าเรามองกว้างออกไป เราจะเห็นว่า คนไทยเราก็มักมีศักยภาพในการที่จะช่วยแก้ไขปัญหา และสร้างสรรค์อารยธรรมของโลกได้ เด็กและเยาวชนของเราจะต้องถูกสอนให้มองกว้างออกไป ไม่ใช่มองแคบๆ อยู่แค่ภายในสังคมของตนเอง แล้วก็คิด วก วน ติดตัน และกระทบกระทบกันเอง เด็กของเราพวกพวกตีกันเพราะอะไร เพราะมันไม่มีอะไรเป็นจุดมองกว้างและไกล ที่พ้นเลยตัวออกไป

จุดมองที่กว้างและไกลนั้น นอกจากจะเลยตัวออกไปแล้ว ก็เป็นจุดรวมให้แกใจของคนทั้งหมดด้วย ให้เหมือนมีคู่ปรับหรือจุดหมายร่วมกันอยู่ข้างนอกที่จะต้องช่วยกันจัดการ แต่เมื่อมองอยู่แค่ข้างใน ก็เห็นแต่หน้ากัน พอมองเห็นหน้ากัน มองกันไปมองกันมากก็กระทบกระทบกัน กลายเป็นคู่ต่อสู้หรือเป็นจุดหมายของกันและกัน เดี่ยวก็ตีกัน เดี่ยวก็ชกกัน

เหมือนอย่างเรายืนอยู่ในสนามสักร้อยคน ถ้าไม่มีอะไรจะมองกว้างขวางออกไป เราก็มองหน้ากันเอง เมื่อมองหน้ากันไปมาเดี๋ยวบางคนก็เขม่นกัน แล้วก็กระทบกระทบกันชกต่อยกัน

แต่ถ้ามีอะไรลอยอยู่ในฟากฟ้าไกลๆ สักอันหนึ่ง พอมีใครสะกิดบอกถึงนั้นก็จะเป็นจุดรวมสายตา ทุกคนทั้งร้อยหรือทั้งห้าร้อยก็จะมองมุ่งไปยังจุดที่อยู่บนท้องฟ้าอันไกลโน้น เขาจจะมองรวมจุดเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และไม่มีนึกถึงการที่จะกระทบกระทบกัน

ในสังคมไทยนี้ เราไม่มีเป้าหมายอันสูงส่งเป็นจุดรวมใจ ที่จะทำให้คนไทยสามัคคีมีความคิดรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ เพราะฉะนั้น เราจึงอยู่ในลักษณะที่วิวามองแคบและคิดสั้น แล้วก็มาตีกัน วุ่นวายกันอยู่ข้างในนี้แหละ ไม่รู้จักจบ

ทำไมจึงว่า คิดใกล้ คือเราคอยรอคอยตามรับจากเขา จึงคิดใกล้ หรือคิดสั้นไปหยุดไปตันแค่ว่าเขาทำเท่านั้นเอง เราไม่คิดเลยหน้าไปไกลว่า เราจะสร้างสรรค์อะไรให้แก่อารยธรรมของโลกได้บ้าง เราจะต้องคิดไกลไปข้างหน้า ปัญหาของโลกนี้มีอะไรที่เราจะช่วยแก้ไขได้อย่างไร คนที่จะทำอย่างนั้นได้จะต้องคิดไปไกลๆ วางแผนไปข้างหน้า

อีกอย่างหนึ่ง คือ ใฝ่ต่ำ ความใฝ่ต่ำคืออะไร คือมีความทะเยอทะยานหวังแต่ลาภยศ มุ่งจะหาวัตถุบำรุงบำเรอความสุข และลุ่มหลงเพลิดเพลินอยู่กับการเสพอาภิส ติดยศติดอำนาจ

"ความใฝ่อาภิส" ในทางธรรมถือเป็น "ของต่ำ" แต่เราเห็นเป็นสูงไป การอยากได้ผลประโยชน์ อยากเป็นใหญ่เป็นโต อย่างนั้นอย่างนี้ เราถือว่าใฝ่สูงแต่ใฝ่สูงอะไรได้ ที่จริงคือใฝ่ต่ำ"

ที่มา : ธรรมายถ้อยเรื่อง "จิตสำนึกของสังคมไทย"

เกษียณ ทศท. แรลลี่ ครั้งที่ 2 กรุงเทพ-กาญจนบุรี

22-23 ก.พ. 63



ชมภาพได้ที่ www.tot2497.com ,
Facebook : ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.



www.tot2497.com



ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

COVID-19 สอนให้เรา รู้ว่า

1. มี **"เงิน"** อย่าใช้หมด ต้องคอย "เก็บเงิน" ไว้ใช้ในยามจำเป็นด้วย เพราะเวลาเกิดวิกฤตคนมีเงินอยู่บ้าง กับคนที่ไม่มีเงินเลย ทุกข์ต่างกันมากมาย
2. มี **"งาน"** ต้องรักงาน ต้องขยัน ต้องเต็มที่ เพราะต่อจากนี้ไม่มีอะไรการันตีความมั่นคงอีกแล้ว ต้องเป็นพนักงานที่องค์กรเห็นว่าทำงานให้เขาได้ "คุ้มค่า" เขาจึงจะจ้างไว้
3. มี **"คนที่รัก"** ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว ญาติ คู่รัก หรือเพื่อนรัก ต้องสร้าง "สัมพันธ์" กันให้ดี หนักนิดเบาหน้อยก็อภัยให้กัน แสดงความรักที่มีต่อกันออกมาตั้งแต่วันนี้ เพราะการลาจากโดยไม่ได้รู้ลา ช่างเป็นเรื่องที่น่าเศร้ายิ่งนัก
4. มี **"เวลา"** ต้องใช้ให้ดี อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะที่เคยคิดกันว่าทุกคนมีเวลาอย่างน้อย 70-80 ปี ต่อจากนี้จะไม่แน่นอนอีกแล้ว
5. มี **"ร่างกาย"** ต้องดูแลรักษาให้ดีที่สุด อย่าบอกว่าไม่มีเวลา ร่างกายที่แข็งแรงจะเป็น "ภูมิคุ้มกัน" ต่อโรคต่างๆ การมีชีวิตอยู่ภายใต้ร่างกายที่แข็งแรง จะทำให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดี
6. มี **"จิตใจ"** ต้องทำให้ "สดชื่น" ไม่ทุกข์ ไม่กังวลกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ไม่ต้องไปให้ความสำคัญกับคนไม่ดี และมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน โดยไม่จมอยู่กับอดีต หรือกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง
7. มี **"ชีวิต"** ต้องใช้ชีวิตให้คุ้มค่า ต่อไปไม่มีใครรู้ว่า เรามีเวลาของชีวิตแค่ไหน ขอให้ "รู้สึกดีกับชีวิต" ใช้ชีวิตในแบบที่เป็นตัวเอง รักตัวเอง ศรัทธาในตัวเอง ภูมิใจในทุกๆ ด้านของชีวิตเราเอง

มีหลายคนบอกว่า เมื่อไหร่ COVID-19 จะจบๆ ไปเสียทีจะได้กลับไปใช้ชีวิต "เหมือนเดิม" ได้ไปเที่ยว ได้ไปกิน ได้ไปสังสรรค์ ถ้าเป็นแบบนี้ แปลว่าเราอาจจะไม่ได้ "เรียนรู้" จากเหตุการณ์ใหญ่ครั้งนี้เลย หาก COVID-19 ผ่านไป ขอให้ทุกคนตั้งมั่นว่า เราจะไม่ใช่ชีวิต "เหมือนเดิม" อีก

เราจะใช้ชีวิตให้ "ดีขึ้น" ใช้ชีวิตอย่างมี "คุณค่า" มากขึ้น โดยการมีความสุขง่ายๆ สุขจาก "สิ่งที่เรามี" ในชีวิต ทำดีที่สุดกับ "คนที่เรารัก และรักเรา" เก็บ "เงินสำรอง" ไว้บ้างในชีวิต และที่สำคัญ "ช่วยเหลือผู้อื่น" ในทางที่เราช่วยได้

มีคนบอกว่า COVID-19 ทำให้โลกของเราจะไม่มีวัน "เหมือนเดิม" แต่เราก็จะบอกว่า เราก็ไม่มีวันเหมือนเดิมเช่นกัน เพราะชีวิตเรานับจากนี้ มีแต่จะ "ดีขึ้น" และ "ดีที่สุด" ในแบบที่ชีวิตของเราจะเป็นได้

Cr.Line forward, ขอขอบคุณผู้เขียนบทความดีๆ บทนี้

บันทึก 2020



- ปีที่เลื่อนการเกณฑ์ทหาร
- ปีที่ไม่มีสงกรานต์
- เครื่องบินหยุดบิน
- 7-11 ปิดตอนกลางคืน
- ผู้คนใส่หน้ากากเข้าหากัน
- แมสค์ 50 ชิ้น ขายกล่องละ 700 up
- ห้าง ผับ บาร์ ปิดทำการ
- น้ำมันลดราคา = เมื่อ 20 ปีก่อน
- ทองขึ้นแตะ 27,000
- ถนนโล่ง ไม่มีรถติด
- คนเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน
- รถส่งอาหารวิ่งกันให้ควัก
- ร้านอาหารไม่มีเก้าอี้ให้นั่ง
- ธุรกิจหยุดนิ่งแทบทุกประเภท โดยเฉพาะภาคการท่องเที่ยว
- โกดังน้ำตานองหน้า
- หวยไม่ออก คนหันไปเล่นฮั้วกันแทน
- เลื่อนแข่งโอลิมปิก
- โรงหนังปิดไม่ฉายหนัง
- ร้านนวด สปา ร้านตัดผม ร้านเสริมสวย ปิดบริการ

- โรงเรียนเลื่อนเปิดภาคเรียนไปเดือนกรกฎาคม
- ไม่มีการระดมทุนร่วมกันวันศุกร์ในมัสยิด
- สถานปฏิบัติธรรมที่วัดก็ปิด
- ชาวคริสต์ปิดโบสถ์วันอาทิตย์
- ดิวเตอร์ - เรียนพิเศษ หยุด
- ปิดจังหวัดต่อจังหวัดไม่ให้ผ่านไปจังหวัดอื่น ถ้าไม่มีใบอนุญาต
- ปิดตำบลต่อตำบล
- ปิดประเทศกันไปหลายประเทศ
- รถไฟที่เคยวิ่งตลอดต้องหยุดวิ่ง
- รถทัวร์หยุดวิ่ง
- ผู้คนทั่วโลกล้มตายกันตั้งไปไม่ร่วง ฯลฯ

บันทึกไว้ ครั้งหนึ่งในชีวิต ที่ฉันได้พบเจอ

Cr : Line



สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิกชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

กรณีเจ็บป่วย ต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล

- ชมรมฯ ช่วยค่ารักษาพยาบาลในอัตราเหมาจ่าย 1,000 บาท (เยี่ยมได้ 1 ครั้งต่อปี)
- หลักฐานประกอบ สำเนาหนังสือรับรองการเข้าพักรักษาตัวจากโรงพยาบาล/สำเนาใบเสร็จรับเงินจากโรงพยาบาล
- มารับได้ด้วยตนเอง หรือ ส่งหลักฐานให้ชมรมฯ ทางจดหมาย หรือ Fax 02575-6487 หรือ E-mail : totretire@gmail.com เพื่อชมรมฯ จะโอนเงิน เข้าบัญชีธนาคารของท่าน โดยให้แจ้งเลขบัญชี พร้อมเลขหมายโทรศัพท์ (ภายใน 30 วัน นับตั้งแต่ได้เข้ารับการรักษาพยาบาล)

*** หมายเหตุ : ต้องเป็นสมาชิกมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี (12 เดือน)

สมาชิกที่ถึงแก่กรรม ชมรมฯ จะร่วมทำบุญ 1,000 บาท

- หลักฐานประกอบ สำเนาใบมรณะบัตร
- ให้ทายาทมารับ หรือทายาทส่งหลักฐานทางจดหมาย หรือ Fax 02575-6487 หรือ E-mail : totretire@gmail.com เพื่อชมรมฯ จะโอนเงิน เข้าบัญชีธนาคาร โดยให้แจ้งเลขบัญชี พร้อมเลขหมายโทรศัพท์ (ภายใน 30 วัน นับตั้งแตถึงแก่กรรม)

*** หมายเหตุ : ต้องเป็นสมาชิกมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี (12 เดือน)

- ท่านที่ลาออกก่อนเกษียณอายุ สามารถสมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมฯ ได้
- ค่าสมัครสมาชิกตลอดชีพ 600 บาท

*** สิทธิประโยชน์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตามมติคณะกรรมการ

ส่วนการแพทย์ ฝ่ายกิจการสัมพันธ์

ตรวจสุขภาพประจำปี

โทรศัพท์ 0 2505 4690 , 0 2505 3276

งานทันตกรรม

โทรศัพท์ 0 2505 2703

งานกายภาพบำบัด

โทรศัพท์ 0 2505 2336

ห้องจ่ายยา

โทรศัพท์ 0 2505 2714

พยาบาลเพลินจิต

โทรศัพท์ 0 2253 4571



ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

(อาคาร 8) บริษัท ทีไอที จำกัด (มหาชน)

89/2 แจ้งวัฒนะ ทุ่งสองห้อง หลักสี่

กรุงเทพมหานคร 10210

โทรศัพท์ 0-2575-6712 โทรสาร 0-2575-6487

E-mail : totretire@gmail.com

วัตถุประสงค์ของชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

1. เพื่อให้สมาชิกมีการรวมกลุ่มพบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความรู้ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. ดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกต่อชมรมและสังคมโดยไม่เกี่ยวข้องกับการเมือง

เจ้าของ : ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

ที่ปรึกษา : พ.อ.อ.บุญส่ง ศรีจันทิก, นายณัฐวัฒน์ ภาษะวรรณ, นายอดุลย์ สวัสดิโอ

คณะผู้จัดทำ : นายธงชัย สุวรรณฉวี, นายสัณญา พิมลพรรณ, นายบรรพบุรุษ สิงห์คำ, นายวิจิตร รุจิโมระ

โทรศัพท์ : 0-2575-6712 โทรสาร 0-2575-6487 E-mail : totretire@gmail.com, www.tot2497.com

เพื่อนสมาชิกสามารถฝากข่าวได้ที่ศูนย์รวมข่าวชมรมฯ

โทรศัพท์ 0-2575-6712, 0-2575-6491