



ภาวะผู้นำทางการแพทย์และสาธารณสุข

รศ.นฤมล สีนสุพรรณ พท.บ.*

“ปัญหาที่ถูกต้อง ต้องมาก่อนทุกสิ่งทุกอย่าง นี่คือหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง”

“ความถูกต้องจะทำให้สติปัญญาเกิดความเข้มแข็ง”

“ถ้าถูกต้องพอดี สิ่งที่เราทำขึ้นต้องให้ความสงบสุขแก่เรา”

“การถอยหลังเข้าคลอง คือการหลบพายุเสียก่อน จึงค่อยพายุเรือออกปากอ่าว จึงจะปลอดภัย การถอยหลังเข้าคลอง จึงเป็นการปรับปรุงให้มันเหมาะสม ถูกต้องกับเหตุการณ์ ดังนั้นการถอยหลังเข้าคลองนี้แหละ คือความก้าวหน้าอย่างถูกต้อง”

“ความถูกต้องแท้จริง คือ ถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติ นั่นไม่ใช่ความถูกต้องของเรา ซึ่งมักจะเป็นความถูกต้องของกิเลส ตามวิถีของเรา”

“ความดับทุกข์ ก็คือ สันติภาพ”

“สภาวะสันติภาพ คือ ความปลอดภัยไปรงจากการถูกรบกวนอารมณ์”

“ถ้ามีกิเลสให้น้อยลง ก็จะสามารถรักษา สันติภาพไว้ได้”

ต่อไปนี้ คือ สันติภาพในแง่มุมต่างๆของท่าน พุทธทาสภิกขุ

1. แง่ของวิทยาศาสตร์ : สันติภาพ คือ ความสมดุลของทุกสิ่งประกอบกันเป็นจักรวาล

2. แง่ของพุทธศาสตร์ : สันติภาพ คือ การหยุดการปรุงแต่ง

3. แง่ของไสยศาสตร์ : สันติภาพ คือ การจัดพิธีรีตอง

4. แง่ของการเมือง : สันติภาพ คือ ทางปลอดภัยสงคราม

5. แง่ของการทหาร : สันติภาพ คือ การไม่รุกร้าไม่ข่มเหง ไม่เอาเปรียบ

6. แง่ของเศรษฐศาสตร์ : สันติภาพ คือ ความร่ำรวย

7. แง่ของคนทั่วไป : สันติภาพ : คือ ความสงบทางวัตถุ ไม่มีการประชุมเรียกร้องสิทธิประโยชน์

8. แง่ของภาษาธรรม : สันติภาพ คือ ความสงบของจิต

9. แง่ของอำนาจ : สันติภาพ คือ ความได้ดังใจต้องการ

10. แง่ของสัตว์บุรุษ : สันติภาพ คือ การยอมได้ทุกอย่าง

11. แง่ของเวลา : สันติภาพ คือ ช่วงเวลาปราศจากวิฤติการณ์

“โดยกิจ สิ่งที่ต้องทำนี้แหละ คือ สันติภาพ”

“รสของสันติภาพ คือ ความหลุดพ้นจากปัญหาทั้งปวง”

“ธรรมานุภาพ เป็นของศักดิ์สิทธิ์ เป็นของตายตัว และเต็มทีเสมอ” ถ้าบางสมัย มนุษย์ทำตัวไม่ให้เกิดธรรมานุภาพ ธรรมานุภาพจึงไม่คุ้มครองคน ถ้าประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องเสียใหม่ ธรรมานุภาพก็จะกลับคืน”

“ศีลธรรม คือ ความรักผู้อื่น เป็นปัจจัยแห่งสันติภาพ”

“เศรษฐกิจที่แท้จริง ต้องเลี้ยงคนในคณะของเขาอย่างลูกหลาน ไม่ใช่อย่างข้าทาสบริวาร”

“สวรรค์อันแท้จริง มีได้ที่นี้และเดี๋ยวนี้ คือการกระทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้องและสมบูรณ์ จนยกมือไหว้ตัวเองได้”

* อาจารย์ประจำหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาวะผู้นำและนวัตกรรมการจัดการสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย



“การบำเพ็ญบารมีในทางธรรม หมายถึง การทำความดี ความถูกต้องนั้นๆจนเป็นนิสัย: ส่วนในทางโลกนั้นหมายถึง การสะสมอำนาจวาสนา ทั้งสองอย่างนี้ควรที่ใครๆก็ทำได้”

“อยู่โดยไม่ต้องรู้สึกที่เราดี-เด่น-ดัง อะไรเลย เพียงแต่รู้สึกว่าเป็นผู้มีประโยชน์ที่สุดคนหนึ่ง นั้นแหละถูกต้องและเป็นสุขแท้”(ธรรมวาทีของความต้องการของท่านพุทธทาสภิกขุ)¹

ผู้นำทางการแพทย์และสาธารณสุข

การเป็นผู้นำทางการแพทย์และสาธารณสุขนั้น ไม่เพียงแต่จะทำให้บุคคลทั่วไปเท่านั้นมีความสุขและมีสุขภาพดีและมีความสุข การจัดการตนเอง และบุคคลใกล้ชิดในครอบครัวก็นับเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก ก่อนที่จะนำไปใช้กับบุคคลอื่น

ผู้นำที่สนใจทำงานแต่ครอบครัว แต่ครอบครัวล้มเหลว ยังไม่ถึงว่าเป็นผู้นำที่เก่งและประสบความสำเร็จ ถ้าเก่งจริง ต้องสามารถจัดการกับตนเอง สามิ ภรรยา บุตรธิดา พ่อ แม่ ญาติมิตร ที่ใกล้ชิดของเราได้

ศิลปะในการทำให้ครอบครัว อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ก็คือ “การเปิดปากเปิดใจ” กับคนที่พร้อมจะรับฟังเราได้ ถ้าได้มีการพูดคุย หารือกันแล้ว ก็จะมีผู้มาช่วยเหลือ คลี่คลายสถานการณ์จากเลวร้ายให้เป็นสงบสุขได้ ดังกรณีศึกษา ที่ 1 และ 2

กรณีศึกษาที่ 1 “ทุตสันถวไมตรี”

หญิงสาวผู้หนึ่ง ทำงานบริษัท ต้องทำงานแข่งขันกับเวลาตลอดทั้งวันตลอดทั้งคืน ขาดการพักผ่อน เครียดมาก มารดาได้รับกลับมาอยู่บ้านเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ วันหนึ่งประมาณ 4 ทุ่ม เธอได้มาเคาะประตูห้องนอนของบิดา มารดา เพื่อขอพระเครื่องที่เธอฝากมารดาไว้ บิดาได้บอกเธอว่า แม่กำลังอาบน้ำอยู่ เธอจึงได้กลับห้องพักไป ห้องพักอยู่ชั้น 2 ของบ้าน ใกล้กับห้องของบิดา มารดา พอมารดาอาบน้ำเสร็จ ออกจากห้องน้ำ บิดาได้บอกกล่าวลูกสาวมาขอพระเครื่องที่เคยฝากไว้ ซึ่งมารดาได้ทำงานเป็นแม่บ้าน เพื่อบริการสามิและบุตรสาวมาทั้งวัน ภายหลังอาบน้ำตอนค่ำเสร็จ เธอรู้สึกอ่อนเพลียและง่วงนอนมาก

จึงได้บอกสามิว่า ขณะนี้ตนเอง เพลียและง่วงมาก ช่วยบอกลูกสาวหน่อยว่า แม่เพลียและง่วงนอนมาก สามิจึงได้ทำหน้าที่เป็น “ทุตสันถวไมตรี” ไปเคาะประตูที่ห้องลูกสาว และบอกลูกสาวว่า “ตอนนี้แม่เขาเพลียและง่วงนอนมาก ให้แม่พักผ่อนก่อนนะ ไว้พรุ่งนี้เข้าค้อยคุยกัน”

ผู้เป็นมารดา รู้สึกโล่งใจ เพราะภาวะที่ร่างกายกำลังอ่อนเพลียและต้องการพักผ่อน ไม่พร้อมที่จะพูดคุยและทำในสิ่งที่ลูกต้องการได้ ถ้าเธอพูดเองในขณะนั้น ก็อาจจะใช้วาจาไม่เหมาะสมพูดออกไป แต่มารดาได้เปิดปากเปิดใจกับสามิว่าเธอกำลังเป็นอย่างไร ทำให้สามิเข้าใจ และเป็นผู้พูดแทน ทำให้ลูกสาวฟังแล้วรู้ว่าแม่เป็นอย่างไร ให้แม่พักผ่อนก่อน แล้วเธอก็ได้พักด้วย

พอรุ่งเช้าแม่นอนอิม มีเรี่ยวแรง จิตใจสดชื่น ได้รับหาพระเครื่องตามที่ลูกสาวต้องการและไปเคาะประตูห้องนอน ซึ่งลูกสาวก็เพิ่งตื่นนอนเช่นกัน ลูกสาวขอบคุณแม่ที่ได้ทำตามที่ต้องการ

สถานการณ์นี้นับว่า **พ่อเป็นบุคคลสำคัญ** หรือที่เรียกว่า “ทุตสันถวไมตรี” พูดคุยกับลูกสาวแทนแม่ จึงทำให้ไม่เกิดเรื่องราวความไม่สงบในครอบครัว

กรณีศึกษาที่ 2 “คนกลาง”

หญิงสาวคนเดียวกับกรณีที่ 1 เธอได้ไปเที่ยวที่สวนเกษตร ได้พบตุ๊กตาปูนปั้นพร้อมฐาน ซึ่งถูกใจเธอมาก จึงได้ตกลงจองไว้ และไปซื้อกับบิดา มารดาที่สวนเกษตร โดยบิดาเป็นผู้ขับรถให้ มารดาเป็นผู้จ่ายเงิน พอกลับถึงบ้าน ทั้งสามช่วยกันยกตุ๊กตาปูนปั้นและฐานตั้งลงรถเข็น เธอได้ทำการล้างให้สะอาดและวางแผนไว้จะตั้งใกล้ประตูภายในบ้าน ซึ่งบิดาไม่เห็นด้วย และอีกที่หนึ่ง คือหน้าบ้านด้านทิศตะวันตก ใกล้สวนดอกไม้ที่เธอจัดไว้ ซึ่งบิดาเห็นด้วย แต่บิดามีภารกิจต้องไปทำนอกบ้าน จึงฝากมารดาดูแลเพื่อไม่ให้เธอนำตุ๊กตาปูนปั้นนั้น มาตั้งไว้ในบ้านเป็นอันตราย เพราะขวางประตู ไม่สามารถเปิดปิดประตู และรูดม่านได้โดยสะดวก

ปรากฏว่าตกเย็นขณะบิดายังไม่กลับบ้าน เธอได้ขออนุญาตมารดาออกไปเล่นกับสุนัขที่บ้านใกล้เคียงในหมู่บ้านเดียวกัน ขณะเดียวกันก็จูงสุนัขและชวนชาย



ผู้เลี้ยงสุนัขมาที่บ้าน พร้อมขอให้เขาช่วยยกฐาน และตุ๊กตาปูนปั้นเข้ามาในบ้าน ซึ่งมารดาให้เหตุผลนานาประการ เธอก็ขอไว้ในบ้านโดยขอตั้งไว้ก่อน ซึ่งมารดาก็พยายามพูดเพื่อมิให้เธอตั้งตุ๊กตาไว้ในบ้าน ซึ่งไม่เหมาะสมไม่ควรทุกประการ แต่เธอไม่ฟัง มารดาจึงได้ถามชายผู้พาสุนัขมาวิ่งเล่นว่า “คิดอย่างไร” ที่จะตั้งตุ๊กตาไว้ในบ้านเช่นนี้

ชายผู้เป็น “คนกลาง” ซึ่งมีประสบการณ์ในการเป็นช่างก่อสร้างมาก่อนบอกไม่เหมาะสม เพราะขวางประตูเปิด-ปิดไม่สะดวก ย้ายที่เออะ และได้จัดการยกและตั้งไว้นอกบ้านตรงทิศตะวันตกตามที่เธอคิดวางแผนสองไว้ ซึ่งเธอจัดสวนดอกไม้ไว้ ก็ดูสวยงามดี แม่ก็เห็นด้วย ถึงแม้เธอเกรงว่าถ้าฝนตกลงมาแรงเดี่ยวตุ๊กตาปูนปั้นของเธอจะล้ม ชายผู้เป็นคนกลางก็บอกว่า “ไม่ล้มหรอกตุ๊กตาหนักขนาดนี้ ถ้าจะมีน้ำตกเพิ่มอีกด้วยก็จะสวยงามมาก ไว้ตรงนี้เหมาะสมแล้ว” เธอพอใจและก็ชวนกันพาสุนัขไปเดินเล่นต่อ พอบิดากลับมาเห็นตุ๊กตาอยู่นอกบ้านตามที่ตนเองเสนอไว้ก็รู้สึกพอใจ

เหตุการณ์นี้ มารดาเป็นคนกลางที่ใกล้ชิดพูดลูกอาจไม่เชื่อ แต่พอมีผู้อื่นที่เป็นคนกลางมาช่วยพูดและดำเนินการด้วย สถานการณ์ความสงบในบ้านก็ดีขึ้น นับว่าเพื่อนบ้านก็มีส่วนสำคัญอย่างมากที่เราต้องเป็นมิตรด้วย

การเป็นผู้นำด้านสาธารณสุข ถ้าเราหันมาพิจารณาที่ตัวเรา ครอบครัว ขยายไปเพื่อนบ้าน และอีกหลายๆ บ้านรวมเป็นชุมชน ถ้าหากเรารู้จักเปิดปากเปิดใจพูดกับคนที่ไว้วางใจ และพร้อมที่จะรับฟังและช่วยเหลือ เราได้เราจะไม่รู้สึกลำบากเดียว “ปัญหามีไว้แก้ ไม่ใช่มีไว้กลุ้ม” คนในครอบครัวสามารถช่วยเหลือเราได้ เพื่อนบ้านก็ช่วยเราได้ การทำงานกับคนจำนวนมาก ถ้าเรามีการประชุมปรึกษาหารือ ปัญหา ก็จะมีทางแก้หลายทาง และมีคนช่วยหลายคน ความสามารถของแต่ละคน “มหาศาล”

บทบาทของผู้หน้าที่แท้จริง ก็คือ “บุคคลที่สามารถดึงศักยภาพในตัวของคุณคนต่างๆ มาใช้อย่างเต็มที่ ด้วยความเต็มใจ” ก็จะได้ผลงานออกมาอย่างมหาศาล

ถามว่าจะทำอย่างไร?

กิริยา วาจา ความอ่อนน้อม การเปิดปากเปิดใจ ความจริงใจ การรู้จักตนรู้จักคน การปรึกษาหารือ โดยเฉพาะต้องรู้จักลักษณะของผู้เป็นบัณฑิต 7 ประการคือ

รู้จักตน รู้จักชุมชน รู้จักบุคคล รู้จักกาล รู้จักประมาณตน รู้จักเหตุ รู้จักผล ดังรายละเอียด ดังนี้

1. รู้จักตน หมายถึง การเข้าใจตนเอง
2. รู้จักชุมชน หมายถึง วัฒนธรรมชาติเรื่องราวของหมู่บ้าน โรงเรียน มหาวิทยาลัย
3. รู้จักบุคคล หมายถึง ปฏิสันถาร (ทักทาย) เหมาะสม
4. รู้จักกาล หมายถึง กำลังทำอะไร
5. รู้จักประมาณ หมายถึง ใช้ทุกอย่างพอดีพอเพียง
6. รู้จักเหตุ หมายถึง เข้าใจธรรมชาติรอบตัว
7. รู้จักผล หมายถึง รู้จักอุดมการณ์ อุดมคติของชีวิต

เริ่มจากคนใกล้ชิดก่อน เมื่อคนใกล้ชิดเข้าใจ ใ้ใจเราก็จะได้รับความร่วมมือ และกำลังใจและแผ่ขยายออกไปเรื่อยๆ ในที่สุดเป็นมวลชนกลุ่มใหญ่ ดังสุภาษิตต่อไปนี้

สุภาษิต

1. คนใดกลัวทำชั่ว
คนนั้นมีบุญมาก่อน
2. คนใดใฝ่ทำดี
คนนั้นต้องมีความคิดชอบ
3. คนใดใฝ่รู้คิด
คนนั้นชอบปัญญา
4. คนใดชอบช่วยเหลือผู้อื่น
คนนั้นมีความสุขเป็นธรรมดา
5. คนใดขยันจด ขยันจำ
คนนั้นจะล้ำค่าในสายตาของสังคม
6. คนใดคิดแต่เรื่องรัก
คนนั้นหาเรื่องอกหักเป็นประจำ
7. คนใดคิดหลอกคิดล่อ
คนนั้นคือหนอนสังคัม
8. คนใดคิดโกงเอาเปรียบ
คนนั้นไม่น่าคบ
9. คนใดคิดชื่อสัตย์



คนนั้นน่าคบ

10. คนใดไฝ่สูง

คนนั้นจะก้าวหน้า

11. คนใดดีอรัน

คนนั้นมีแต่แข็งเดียวตาย

12. คนใดกล้าทวนความต้องการ

คนนั้นเข้มแข็ง

13. คนใดมีระเบียบวินัย

คนนั้นจะได้รับเชิญให้เป็นสมาชิก

14. คนใดไม่กลัวอุปสรรค

คนนั้นเหมาะจะเป็นผู้นำ

15. คนใดไฝ่ธรรม

คนนั้นจะแจ่มแจ้งเรื่องชีวิต

16. คนใดชอบทำงานเป็นกลุ่ม

คนนั้นเหมาะกับความเป็นหัวหน้า

17. คนใดไม่ว่าอะไรยิ้มสู้

คนนั้นคือผู้กล้าหาญ

18. คนใดชอบไหว้พระสวดมนต์

คนนั้นจะได้รับการปกป้องจากมนุษย์และอมมนุษย์

19. คนใดไฝ่สันโดษ รู้สึกพอเพียง

คนนั้นมีโอกาสบรรลุธรรม

20. คนใดไม่สันโดษในกุศลกรรม

คนนั้นจะประพาศคุณธรรมของพระโพธิสัตว์

(ที่พึงของผู้อื่น)

การปฏิรูปมนุษย์ใหม่มีแนวทาง 5 ข้อ ดังต่อไปนี้²

1. **จงเป็นผู้มีปัญหา** และความกระตือรือร้น
ไฝ่หาความจริง และสร้างสรรค์คุณค่า

2. **ต้องรับผิดชอบการกระทำของตนเอง**
อย่าทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเป็นอันขาด

3. **โอบอ้อมอารี มีมารยาทต่อผู้อื่น ปฏิเสธความรุนแรง** และให้ความสำคัญกับความเชื่อถือ และความ
ร่วมมือ

4. **แสดงความคิดเห็นที่ตนคิดว่าถูกต้องอย่าง**

องอาจ และกล้าลงมือปฏิบัติเพื่อความยุติธรรม

5. **กล้าคิด กล้าทำสิ่งใหม่ๆ เติบโตเป็นผู้นำ**
ของประเทศ และเป็นผู้นำในระดับโลกที่มีความรุ่งโรจน์

คำสอนแห่งมนุษยนิยมเพื่อชัยชนะ

ยุวชนมีความน่าเชื่อถือเป็นทรัพย์สินสมบัติ มีความ
ซื่อสัตย์ จริงใจ เป็นพลัง แนวคิดเชิงมนุษยนิยม เพื่อ
ชัยชนะมี 3 ประการคือ

1. **ทำหน้าที่รักษาสัญญาให้ได้**

คนที่มีความน่าเชื่อถือจะเป็นผู้ชนะ ยุวชน
แม้จะไม่มีอะไร แต่ก็มีมีความน่าเชื่อถือเป็นสมบัติ

“เงื่อนไขพื้นฐานที่จะทำให้ได้รับความเชื่อถือ
อยู่ที่การรักษาสัญญา เรื่องที่ทำได้ ปฏิเสธไป แต่สัญญา
ที่ครั้งหนึ่งเคยรับปาก ต้องรักษาไว้ให้ได้ ไม่ว่าจะ
อุปสรรคอย่างไรก็ตาม”³ จงอย่าลืมน่า

“การเผยแพร่ธรรมไพศาลทั่วโลกเดินทาง
ไปได้ด้วยการเชื่อมโยงจิตใจระหว่างมนุษย์กับมนุษย์”

2. **การปรึกษาหารือร่วมกัน**

การปรึกษากันโดยไม่แบกความทุกข์
อยู่เพียงลำพัง เป็นสิ่งสำคัญ

การปรึกษาไม่ใช่เรื่องน่าอาย “การเปิดใจ”
กลับจะทำให้เข้มแข็งขึ้น

เพราะเรื่องงานและเรื่องความศรัทธา หาก
ตัดสินใจเองคนเดียว อาจหวั่นไหวไปตามปัจจัยและ
กลายเป็นความคิดที่เข้าข้างตัวเองได้ ท่านผู้รู้กล่าวว่า

“ขอให้มีคนที่เราพูดเรื่องจริงด้วยได้ คนที่
ปรึกษาได้ คนที่สอนเราได้ คนเดียวกันก็ดี” สิ่งนี้จะกลายเป็น
เป็นเครื่องค้ำจุนที่ดีเยี่ยมเหนือสิ่งใด และกลายเป็นพลัง
สำหรับมนุษย์

สายสัมพันธ์ของครอบครัวที่อบอุ่นงดงาม
ในลักษณะที่อยากจะถามอะไรก็ถามได้และสามารถปรึกษา
ข้อข้องใจ หรือความทุกข์ได้อย่างตรงไปตรงมา เป็นความ
ภาคภูมิใจและเป็นขนบธรรมเนียมที่ดีงาม⁴

3. **สุดท้ายคนที่จริงใจจะชนะ**



ไม่มีการพูดใดเหนือกว่าความกล้าหาญ ความอดทน และความจริงใจ การพบปะกับผู้คนด้วยความกล้าหาญ และคำพูดที่พูดด้วยความอดทนและจริงใจ จะก้องกังวานอยู่ในจิตใจของคุณสนทนา

สัทธรรมปุณฑริกสูตรเทศนา ลักษณะของ “โพธิสัตว์จากพื้นโลก” ไว้ว่า

“พวกเขาฉลาดในการถาม และตอบปัญหา ยาก พวกเขาไม่มีความหวาดกลัวในใจเลย พวกเขาได้ฝึกอบรมจิต พากเพียรอย่างมั่นคง เที่ยงตรงในศกดิ์ศรีและ คุณความดี”

(สัทธรรมปุณฑริกสูตร ฉบับภาษาไทย หน้า 368)

เธอทั้งหลาย ! โพธิสัตว์จากพื้นโลก !

“พลังแห่งการสนทนา” ที่ยิ่งใหญ่ มีพร้อม อยู่ในชีวิตของพวกเรา แม้จะพูดไม่เก่ง ก็ไม่ต้องกังวล ทั้งหมดคือการฝึกฝน เพื่อเป็นผู้เชี่ยวชาญในการสนทนา

เดินไปบนเส้นทางการทูตของมนุษย์อย่าง กล้าหาญ โดยแสดงศักยภาพของตนอย่างเต็มที่เถอะ

สุดท้ายคนที่จริงใจ ย่อมชนะอย่างแน่นอน การแสดงข้อพิสูจน์ทางความจริงในเรื่องนี้ด้วยตนเอง เป็นการเผยแผ่ธรรมไพศาล

บรรณานุกรม

1. สิริวรุณ (2556) สัมมัตตานุภาพ ปาฏิหาริย์แห่ง ความถูกต้อง กรุงเทพฯ: เอมี เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด หน้า 267-268.
2. ชินอิจิ ยามาโมโต้ (2557) “ปฏิวัตินุษย์ใหม่” สร้างคุณค่า หนังสือเพื่อสันติภาพโลก กันยายน หน้า 54
3. โจเซอิ โทตะ (2557) “คำสอนแห่งมนุษยนิยมเพื่อ ชัยชนะ” สร้างคุณค่า หนังสือเพื่อสันติภาพโลก กันยายน หน้า 71-72

4. ไตซาซุ อิคเคะ (2557) “ประสบการณ์ในการเผยแผ่ ธรรมไพศาลแก่สมาชิกเยาวชน” คำสอนมนุษยนิยม เพื่อชัยชนะ สร้างคุณค่า หนังสือเพื่อสันติภาพโลก กันยายน หน้า 71-72