



ข่าวจากหนังสือพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-2259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที 1 เดือนเมษายน พ.ศ.2561 หน้า 5 มูลค่าข่าว 258,774.-

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

จากภาษีตัดตนสู่การฝึกโยคะเพื่อสุขภาพะ โซว์ชุดพิเศษงานอุ่นไอรัก ในโครงการกำลังใจในพระองค์เจ้าปัทมทิติยาภา

๑ สถานี บ้านเรา ปาริชาติ ประคองจิตร

ผู้ ต้องขังหญิงเรือนจำกลางราชบุรีและผู้พ้นโทษจากเรือนจำกลางราชบุรีทั้งหมด ๑๒ คนอยู่ในชุดไทยตะเบงมานประยุกต์สีแดงสด มีนักรบหญิงบางระจัน นุ่งผ้าโจงกระเบนสำเร็จรูปสีครีมทับชุดโยคะเป็นเสื้อผ้ายัดสีด้าล้วน พร้อมกันออกกำลังกายด้วยท่าโยคะยืดเส้นยืดสายฝึกสมาธิใจพร้อมกับการเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อให้เกิดความสมดุลมากที่สุด โดยมีเสียงจังหวะของเครื่องดนตรีขลุ่ยและระนาดประกอบการแสดง เสียงปรบมือดังกึกก้องทั่วลานเวทีเล็กล้วนไอรัก คลายความหนาวเมื่อ สัม-ชัยบุญญาณ์ วงศ์สวัสดิ์ ประภมมือและเท้ากับ อีว-กัญญา ศรีภรรมย์ เพื่อเป็นฐานในการรับน้ำหนักทั้งหมดของสัมผัสลอยตัวอยู่กลางอากาศในท่าผาดโผนและยังยกมือไหว้ผู้ชมได้อย่างงดงาม บางจังหวะก็เหยียดขาตรง ชี้อาไปข้างหน้า หายใจออกพร้อมเอนตัวไปข้างหลัง ค่อยๆ เกร็งหน้าท้องพร้อมยกขาขึ้นจากพื้น ปลายเท้าอยู่สูงเหนือศีรษะ ทั้งนี้มีเพื่อนๆ แสดงโยคะอยู่รอบนอกเสมือนเป็นดอกไม้หลากสีงามบานพร้อมๆ กัน

ท่าภาษีตัดตนสู่การฝึกโยคะเพื่อสุขภาพะ โครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา เรือนจำกลางราชบุรี ร่วมกับโครงการเรือนจำสุภาพะ: พัฒนาคุณภาพชีวิตหลังกำแพง ในงานอุ่นไอรักคลายความหนาว ณ พระลานพระราชวังดุสิต และสนามเสือป่า เมื่อวันที่ ๒๐ ก.พ.นี้ โดยมี รศ.ดร.นภาพร ทุวานนท์ อดีตรองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉายานามนักปฏิรูปเรือนจำ ด้วยการปลดไขตรวนแห่งอดีตด้วยการสร้างชุมชนแห่งความหวังโยเพื่อผู้ต้องขังหญิง นำโครงการโยคะในเรือนจำซึ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรมภายใต้โครงการวิจัยปฏิรูปเรือนจำ ด้วยการสร้างชุมชนแห่งความหวังโยโดยความคิดริเริ่มของ ผศ.ธีรวัลย์ วรรณโณทัย (ภาควิชาคัพพัญญู) อดีตคณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี (มทร.) ผู้รับผิดชอบโครงการ จันทร์มา เขยงสวน อดีตรองอธิบดีกรมประชาสัมพันธ์ ที่ปรึกษา โดยมี อ.บุญสืบ เรืองนนท์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เล่นระนาดและเป่าขลุ่ยประกอบการแสดง

อุม-รัตติยาวรรณ พลอยประดับ และหนึ่ง-จิราภรณ์ เพชรไทย ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางราชบุรีทำหน้าที่พิธีกรให้ข้อมูลว่า ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางราชบุรีได้มีโอกาสเฝ้าฯ รับเสด็จพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภาเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ.๒๕๕๕ เป็นความปลื้มปิติสูงสุดในชีวิตของทุกคน ด้วยไม่แน่ว่าในชีวิตของผู้ซึ่งก้าวพลาดจนต้อง

เข้ามาอยู่ในเรือนจำจะได้รับพระเมตตาจากพระองค์ท่าน ในช่วงเวลา ๒-๓ ชั่วโมงที่พระองค์ท่านทรงเยี่ยมและประทับอยู่ท่ามกลางผู้ต้องขังผ่านไประยะรวดเร็ว แต่ความทรงจำที่เกิดขึ้นยังคงอยู่ในความทรงจำของทุกคนอย่างแจ่มชัด นับจากนั้นมาเรือนจำกลางราชบุรีได้จัดกิจกรรมมากมายภายใต้โครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทุกคนรู้สึกได้ว่าชีวิตมีความหมายและมีกำลังใจมากขึ้น มีความอดทนต่อความยากลำบากที่ต้องเผชิญอยู่ทุกวัน มุ่งมั่นที่จะหาความรู้ฝึกฝนทักษะการทำงานต่างๆ เพื่อจะได้ออกไปใช้ชีวิตที่ดีมีคุณภาพเมื่อพ้นโทษ

สิ่งที่ไม่มีความคิดถึงและนับเป็นมหามงคลสูงสุดสำหรับผู้ต้องขังคือ เมื่อวันที่ ๗ ส.ค.๒๕๕๖ พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภาเสด็จมาเรือนจำกลางราชบุรีอีกครั้งหนึ่ง ทรงฟังสรุปรายงานจากนักวิชาการไทยและต่างประเทศ ทอดพระเนตรการแสดงโยคะ ละครเวทียของผู้ต้องขังหญิง และประทานประกาศนียบัตรผ่านการฝึกโยคะขึ้นสูงจากสถาบันโยคะศาสตร์และการวิจัยซึ่งเป็นสถาบันที่มีชื่อเสียงของมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ประเทศอินเดีย ผู้ผ่านการฝึกได้รับประกาศนียบัตรจากพระหัตถ์ครั้งนี้มีความภาคภูมิใจ นับเป็นบุญวาสนา ทำให้รู้สึกว่าการฝึกโยคะที่ดีที่สุดแล้วแต่ยังได้รับเกียรติยศอีกครั้งหนึ่ง เป็นคุณค่าทางจิตใจอย่างหาที่สุดมิได้

พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภาทรงเป็นผู้ให้การเปลี่ยนแปลงระบบยุติธรรมทางอาญา ได้ประทานพลังใจ พลังความคิด พลังการทำงานแก่ทุกคนที่เข้าร่วมงานในโครงการกำลังใจฯ ทุกคนสำนึกในพระกรุณาและน้ำพระทัยที่ทรงมีต่อผู้ต้องขังหญิง บุคคลที่เป็นผู้ต้องขังในอดีตนั้นมิใช่วัยเพียงแค่วัยชราขบ ให้กลับมามีชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีในสังคมมีความหวัง พร้อมจะก้าวต่อไปข้างหน้าด้วยความมั่นใจ ผู้ต้องขังยังได้มีโอกาสไปแข่งขันโยคะชิงแชมป์แห่งประเทศไทย ครั้งที่ ๕ ที่โรงแรมสโรว์ไฮเต็ล ปาร์ค นายเลิศ เมื่อวันที่ ๑๙-๒๐ มิ.ย.๒๕๕๕ มีผู้แข่งขันถึง ๑๔ ประเทศ ผลการแข่งขันทีมโยคะในเรือนจำได้รับรางวัลเหรียญเงินถึง ๒ เหรียญ เหรียญทองแดง ๔ เหรียญ รางวัลชมเชยอีก ๑๒ รางวัล โอกาสนี้พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภาได้ประทานพระรูปและมีข้อความเป็นลายพระหัตถ์แก่ผู้เข้าแข่งขันทุกคน ยังความปลื้มปิติแก่ทุกคนในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง ดังข้อความตอนหนึ่งว่า "ขอชมเชยพวกท่านทั้ง ๑๒ คนที่ได้ร่วมแรงร่วมใจกันสร้างความภาคภูมิใจให้คนไทยทั้งประเทศ คุณงามความดีสำเร็จขึ้นได้เพราะความมุ่งมั่นและความตั้งใจอันแรงกล้า ประกอบกับความขยันหมั่นเพียรและความมีวินัยของผู้ปฏิบัติหน้าที่ของทุกท่าน ขอให้ความสำเร็จที่ทรงคุณค่านี้สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นได้ต่อไป"

คนไทยรู้จักท่าภาษีตัดตนมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๑ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชโปรดฯ ให้ปฏิสังขรณ์วัดโพธิ์เป็นพระอารามหลวง พระราชทานนามว่าวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ทรงให้รวบรวมและจารึกตำรายาและยาพิษที่ดัดแปลงตามเสาะเบียงพระวิหารเพื่อเป็นองค์ความรู้ทางด้านสุขภาพะ ต่อมาปี พ.ศ.๒๕๔๙ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชได้เสด็จพระราชดำเนินมาที่วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) ในครั้งนั้นได้มีพระราชปรารภว่า วัดพระเชตุพนฯ เป็นแหล่งรวบรวมตำรายาแพทย์แผนไทยอยู่แล้ว จึง

น่าจะพัฒนาการแพทย์แผนไทยให้ก้าวหน้าเพื่อประโยชน์ของประชาชนคนไทยจึงนำท่าต่างๆ ของฤๅษีดัดตนมาบริหารร่างกายเพื่อนำบ่อการต่างๆ เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีแก่คนทั่วไป

การฝึกโยคะในเรือนจำเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ฝึกมีสุขภาพที่ดี มีจิตใจสงบ มีกำลังใจมีพลังชีวิต แนวคิดของโยคะเชื่อว่าสุขภาพเป็นเรื่องของร่างกาย ความเยือกเย็นเป็นเรื่องของจิตใจ ความสงบเป็นเรื่องจิตวิญญาณ การมีสุขภาพที่ดีมีจิตใจเยือกเย็นและมีจิตวิญญาณที่สงบ คือนิยามความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การแสดงโยคะประกอบการเล่าเรื่องราวชีวิตของผู้ต้องขังหญิงสะท้อนความทุกข์ความเศร้าที่ต้องจากลูก จากครอบครัวมาอยู่ในเรือนจำ การได้มีโอกาสฝึกโยคะจนรู้จักตนเอง มีสมาธิ มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ตลอดจนการแสดงอ.บุญสืบ เรืองนนท์ อาจารย์จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เล่นดนตรีไทย ระนาดและขับประกอบการอย่างลงตัว ผู้แสดงขับร้องเพลง “ใจนำทาง” และเพลง “เจ้าหญิงนักกฎหมาย” สะท้อนพระปรีชาสามารถในงานยุติธรรมทางอาญาและพระกรุณาธิคุณที่พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภาทรงมีต่อผู้ต้องขังหญิง

ก่อนจบตัวแทนผู้ต้องขังกล่าวแก่ผู้ชมการแสดงและเรียกเสียงปรบมือกึกก้องอีกครั้ง “โยคะคือแสงแห่งความหวัง เปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเราให้ดีขึ้นได้ เรามีความสุข ภาควุฒิใจทุกครั้ง ขอขอบคุณแขกผู้มีเกียรติทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง และหวังว่าพวกเราจะได้รับการยอมรับและได้รับโอกาส

กลับคืนสู่สังคมภายนอกอย่างมีคุณค่าเต็มภาคภูมิ ทุกท่านติดตามผลงานและเป็นที่กำลังใจให้พวกเราได้จากยูทูบ ‘โยคะในเรือนจำ’ “ ตัวแทนผู้เล่นโยคะกล่าวถึงความรู้สึกว่า ศศ.ธีรวัลย์ วรธรโนทัย อบรมคุณเดือนพวกเราบ่อยครั้ง แต่พวกเราไม่เคยโกรธ พวกเรามาเล่นโยคะตั้งแต่ปี ๒๕๕๕ “หนูยอมรับว่าบางครั้งก็เกร ฝิดวินัยเรือนจำ ต้องขอโทษอาจารย์ทำให้ผิดหวังหลายครั้ง ทุกคนรู้สึกแย่ ทำให้อาจารย์และเพื่อนๆ รู้สึกไม่ดีในตัวหนู” ตาล ผู้แสดงอีกคนหนึ่งกล่าวว่า “ทุกครั้งหนูเล่นโยคะจะไม่ค่อยยิ้ม แต่ในวันนี้หนูจะยิ้มเพื่ออาจารย์ค่ะ” หญิงซึ่งเป็นพิธีกรกล่าวว่า พวกเราเป็นครูสอนโยคะให้เพื่อนๆ ๒๐๐ คน แรกๆ บ่นปวดเมื่อยเนื้อตัวกันมาก เราก็คอยให้กำลังใจ พอฝึกไปได้สักพักก็ต่างก็รู้สึกว่าร่ากายยืดหยุ่น แข็งแรง ผู้แสดงในวันนี้เป็นครูโยคะ นอกจากการสอนโยคะให้เพื่อนๆ ที่สนใจแล้ว ยังฝึกโยคะท่ายากๆ ด้วย เช่น มีท่าคู่ Automatic ที่เมืองไทยนิยมเล่นกัน มีตั้งแต่ท่าทางยกมือไหว้ ตีลังกาหัวคว่ำ ใช้เท้าชี้ฟ้าโดยมีคนรับน้ำหนักอยู่ข้างล่าง ยืนอยู่บนตัวเพื่อนเพื่อยกมือไหว้ ยังมีท่าที่ระมัดระวังผู้เล่นสองคน ตอนชิงแชมป์โยคะแห่งประเทศไทยได้รับรางวัลมาแล้วหลายรางวัล ได้ร้องเพลงชาติไทยบนเวทีในระดับนานาชาติ

तालกล่าวกับผู้ชมการแสดงว่า “หนูถูกตัดสินจำคุกถึง ๕๐ ปี ติดมาแล้ว ๑๒ ปีที่เรือนจำกลางราชบุรี วันนั้นที่ได้ฟังคำตัดสินก็คิดว่า ๕๐ ปีเลยหรือ แล้วเราจะอยู่อย่างไร อยู่จนแก่ตายเลยหรือ แล้วลูกชายจะมือนาคโตไหม เราอยู่กับความทุกข์ ความอดทน เมื่อมีโครงการกำลังใจ พระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา มีกิจกรรมหลายอย่างรวมทั้งการฝึกโยคะ หนูจำได้ว่าได้รับเลือกให้เดินทางไปเกาะสมุย เพื่อแสดงโยคะต่อหน้าพระที่นั่ง เป็นความปลื้มปีติครั้งยิ่งใหญ่ นี่หรือคนคุก ทำให้ได้ถึงมีบุญวาสนา และยังได้รับประกาศนียบัตรจากพระหัตถ์พระองค์ท่าน ดูเป็นเรื่องเหลือเชื่อที่ผู้ต้องขังคนหนึ่งจะได้รับโอกาสดีเช่นนี้ ตอนได้รับการคัดเลือกให้ไปแสดงโยคะเอเซียครั้งที่ ๕ ตลอดระยะเวลา ๓ วันของการแข่งขัน มีอาและแม่สลับกันมาให้กำลังใจ แม่มา

พร้อมรอยยิ้มและให้กำลังใจตั้งแต่สี่โมงเช้าจนถึงห้าโมงเย็น ตอนนั้นอาแม่บวมและเขียวขึ้น แต่ก็อยู่เป็นกำลังใจให้หนู การแข่งขันผ่านไปด้วยดี แม่คะโยคะสอนลูกแม่ให้มีจิตใจเย็นขึ้น รู้จักนับ ๑-๑๐ เป็น ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น โยคะขัดเกลาจิตใจให้เย็นลงได้ ตลอดเวลาที่อยู่ในเรือนจำทั้งอาและแม่ไม่เคยทอดทิ้ง ทำให้ลูกรู้ว่าเมื่อออกจากเรือนจำไปแล้วจะต้องตอบแทนบุญคุณ”

“ส้ม” เป็นหนึ่งในผู้ต้องขังที่ได้รับโอกาสชิงแชมป์เอเซีย “วันนี้หนูเป็นอดีตผู้ต้องขังที่พ้นโทษแล้ว มีครอบครัวที่เป็นกาใจอย่างดีทั้งพ่อแม่พี่น้อง อดีตทำตัวไม่ดีกับครอบครัว ต้องโทษจำคุก แต่ครอบครัวก็อยู่เคียงข้างเราไม่เคยทอดทิ้ง เราไม่เคยว่ากล่าวให้สถานการณ์แย่แย่ลงไปอีก ยิ่งตอนไปแข่งโยคะ หนูได้รับรางวัล ดีใจถึงกับกระโดดขึ้นป้านั่งดกแม่ แม่กระซิบบอกว่าแม่ภาคภูมิใจในตัวลูก หนูได้รับโอกาสได้รับกำลังใจจากการเล่นโยคะทำให้แม่ภาคภูมิใจในตัวหนู ที่เรือนจำแห่งนี้เราได้แบ่งปันความทุกข์ความสุขร่วมกัน “อีว-หนูเข้ามาอยู่ในเรือนจำตอนอายุ ๑๘ ปี ก่อนที่จะเข้ามาฝึกโยคะ หนูเป็นโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง น้ำหนักเยอะมาก มีความกดดัน ในช่วงเจ็บป่วยไม่มีกำลังใจ แต่เมื่อตัดสินใจมาเล่นโยคะร่างกายเริ่มแข็งแรงขึ้น น้ำตาล ไขมันในเลือดลดลง การเล่นโยคะเป็นยาวิเศษทำให้ร่างกายสุขภาพดีขึ้น มาถึงตอนนี้หนูอายุ ๒๘ ปี และหนูพ้นโทษเป็นพนักงาน Car Care ในช่วงเย็นก็มาสอนโยคะที่สถาบันเพื่อการยุติธรรมแห่งประเทศไทย-TIJ หนูมีอาชีพสุจริต หนูมีความสุข ไม่คิดจะกลับไปทำความผิดอีกแล้ว มีความภาคภูมิใจมากที่ใครๆ พวกเราเรียกหนูว่าครูโยคะ”

พ.ต.อ.ดร.รัชต์ เศวตนันท์ อธิบดีกรมราชทัณฑ์ กล่าวว่ารู้สึกทั้งกับการแสดงโยคะของผู้ต้องขังหญิงในครั้งนี้ แสดงว่าต้องใช้พลังกายและใจในการฝึกซ้อมอย่างดีและมีครูฝึกที่ดี เมื่อพ้นโทษไปแล้วจะได้ยึดเป็นอาชีพได้อย่างดี ดังนั้นขอโอกาสจากสังคมในการแก้ตัวใหม่ จากสถิติโอกาสที่ผู้ต้องขังหญิงจะทำผิดซ้ำและกลับเข้ามารับโทษในเรือนจำอีกมีน้อยกว่าผู้ต้องขังชาย.