

# แฟลช ม็อบ ทำมะ เปลี่ยนชีวิต ชนะใจตัวเอง

โดย sirintip | วันที่ 13 มิถุนายน 2555

ภาพ เด็กพร้อมร้อยคน เต็มอย่างสนุก สนานพร้อมเพรียง ทำให้ผู้คนที่กำลังจับจ่ายใช้สอยในห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่อย่านบางนาหันมามอง เป็นตาเดียว เพราะรอยยิ้มและความสนุกสนาน ที่สำคัญคือ ความตั้งใจของเด็กๆ ที่มาร่วมตั้งทำกิจกรรมเชิญชวนให้ทุกคนร่วม "ธรรมะ ทำมะ 2600 ปี แห่งการตื่น 26 วันเปลี่ยนชีวิต"



กิจกรรม "flash mob ทำมะ" ในครั้งนี้เป็นการรวมตัวของเด็กวัยรุ่น จากโรงเรียนนายร้อยตำรวจ โรงเรียนทวิธาภิเศก และเครือข่ายเยาวชน มาทำกิจกรรมร่วมกัน โดยใช้วิธีการตื่นสามัคคี (flash mob) ด้วย ทำออกกำลังกายประกอบจังหวะสนุกสนาน เพื่อกระตุ้นให้คนที่ผ่านไปผ่านมาได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ลด ละ เลิก สิ่งที่ทำร้ายสุขภาพตัวเอง

ที่มาของการทำกิจกรรมครั้งนี้ เริ่มมาจากโครงการของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อฉลองวาระพุทธชยันตี 2600 ปี แห่งการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยมีแนวคิดหลักเพื่อ "เอาชนะใจตนเอง" เป็นการยึดหลักแห่งคำสอนในธรรมะเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสิ่งดีๆ ให้ตัวเอง ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นโทษต่อตัวเองและผู้อื่น ก่อนที่จะส่งต่อสิ่งดีๆ ไปยังสังคม ถือเป็นการทำงานบุญที่ทำได้ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องมีพิธีหรือใช้สิ่งของใดๆ

ในปีนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี เพราะเป็นปีที่ครบวาระพุทธชยันตี 2600 ปี แห่งการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท.พ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เชื่อว่าไม่มีชัยชนะอะไรที่ยิ่งใหญ่เท่าการเอาชนะตนเองได้ จึงมีเป้าหมายเชิญชวนให้บุคคล ลด ละ เลิก โดยทำกิจกรรมนร่องใน 24 องค์กร มีผู้เข้าร่วมตั้งปณิธานสร้างนิสัยใหม่กว่า 20,000 คน

เมื่อการสำรวจผู้เข้าร่วมโครงการ 6,500 คน พบร้อยละ 74.24 เลือกสร้างนิสัยที่ดีต่อสุขภาพะ ทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา อาทิ ทำสมาธิ สวดมนต์ เลิกสูบบุหรี่ ออกกำลังกาย ร้อยละ 12.37 จะรับผิดชอบต่อสังคม ร้อยละ 4.18 จะรักษาสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 2.9 จะเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว และร้อยละ 2.7 จะทำงานอาสาสมัคร

สำหรับโครงการดาวสามพราน ร้อยดวงใจ ทำความดี "ทำมะ 26 วันปรับตน เปลี่ยนนิสัย" เป็นการร่วมทำกิจกรรมของโรงเรียนนายร้อยตำรวจ โดยรับคำชี้แนะของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ที่ปรารถนาให้คนไทยเฉลิมฉลองวาระพุทธชยันตี 2600 ปีแห่งการตรัสรู้ ให้ครบทั้ง ทาน ศีล และ ภาวนา โดยไม่จบอยู่แค่การทำบุญทำทานเฉกเช่นเคย แต่ลงมือทำในส่วนอื่นเพื่อให้ก้าวหน้าในหลักธรรม การส่งเสริมกิจกรรมปฏิบัติศีลในหลากหลายวิธี สร้างความมุ่งมั่น และ ทำทนายพลังกิเลสในตัวเองผ่านระยะเวลาสั้นๆ

เป็นที่มาของการที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจ เข้าร่วมกิจกรรมทำทนายตัวเอง และเป็นการสร้างกระแสการรับรู้การสร้างคุณธรรมจริยธรรมของโรงเรียนนายร้อย ตำรวจในวงกว้าง นำไปสู่การประยุกต์หลักสูตรการเรียนการสอนด้านการสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม ด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง



กิจกรรมทำทนายพลังใจตัวเองครั้งนี้ของนักเรียนนายร้อยตำรวจ ศ.(สบ ๕) พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา สีนลอยมา กลุ่มงานคณาจารย์ คณะนิติวิทยาศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ อธิบายว่า แนวคิดเอาชนะใจตัวเองถือว่าเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนนายร้อยตำรวจอย่างมาก เพราะอนาคตเด็กเหล่านี้คือผู้ที่จะต้องทำหน้าที่รับใช้สังคม การมีพลังใจที่เข้มแข็งถือว่าจำเป็นอย่างยิ่ง

กิจกรรมที่โรงเรียนนายร้อยทำคือ การลด ละ เลิก โดยทุกคนจะต้องตั้งปณิธานไว้ถึงสิ่งที่จะทำ โดยใช้ระยะเวลา 26 วัน ตามหลักฐานอ้างอิงว่า การบังคับใจตนเอง 21-30 วัน จะสามารถสร้างนิสัยใหม่ขึ้นมาได้ แม้จะไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยัน 100 เปอร์เซ็นต์ แต่การเริ่มต้นตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเองก็ถือเป็นโอกาสที่ดีที่จะฝึกตัวเอง ให้พบกับสิ่งใหม่

สำหรับโรงเรียนนายร้อยตำรวจได้เน้นไปที่การสร้างนิสัยที่มีสุขภาพะที่ดี ทำงานอาสาสมัครรักษาสันติภาพสิ่งแวดล้อม ดำรงชีวิตในสังคมอย่างผู้มีความรับผิดชอบ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ด้านศิลปะ สมดุลงาน สมดุลชีวิต เป็นต้น โดยใช้ 4 ขั้นตอน คือ 1.เปลี่ยนแบบค่อยเป็นค่อยไป เช่น เริ่มด้วยการออกกำลังกายสองครั้งต่อสัปดาห์ จากนั้นจึงเพิ่มเป็นการออกกำลังกายทุกวัน 2.เปลี่ยนนิสัยทีละเรื่องในหนึ่งครั้ง 3.เขียนนิสัยที่ต้องการเปลี่ยนแปลงลงในสมุดบันทึก และกำหนดแผนการให้ชัดเจน เช่น เริ่มเดิน 30 นาทีสองครั้งต่อสัปดาห์ในวันจันทร์และพฤหัสบดี เป็นต้น และ 4.ควรทำนิสัยที่ต้องการบ่อยครั้งเท่าที่สามารถทำได้ เพราะยิ่งทำซ้ำมากจะสามารถปฏิบัติได้โดยสัญชาตญาณมากขึ้น



เมื่อลองให้นักเรียนนายร้อยได้ตั้งปณิธาน พบสิ่งๆ จะลองทำ เช่น ไม่เล่นเกม ไม่หลับในห้องเรียน ไม่ทำผิดกฎระเบียบโรงเรียนนายร้อยตำรวจ อ่านหนังสือ ทำงานอาสาสมัคร เป็นจิตอาสา ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ถือศีล 5 นั่งสมาธิวันละ 5 นาที ไม่ใช้ยาเสพติด ไม่ทำประ โยชน์ให้สังคม ไม่พูดปด โกหก ใส่ร้าย ลด ละ จากการทำท่งโลก อินเทอร์เน็ต และช่วยงานโรงเรียนเป็นต้น

นอกจากนี้ โครงการนี้ยังกำหนดกิจกรรมให้นักเรียนนายร้อยทุกชั้นปีได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นงานอาสาสมัครภายนอกโรงเรียน จากเดิมที่นักเรียนนายร้อยมักจะยึดระบบอาวุโสและแยกทำกิจกรรม ซึ่งทำให้เกิดความรักความสามัคคี ตามแนวทางที่วางไว้เพื่อร้อยดวงใจ และยังเปิดโอกาสให้ได้ทำความรู้จักนักเรียนจากโรงเรียนอื่นๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วย

"เป้าหมายของการทำกิจกรรม สิ่งสำคัญที่สุดคือ สร้างพลังในการเอาชนะใจตัวเอง แม้คนภายนอกจะมองว่านักเรียนนายร้อยจะต้องปฏิบัติตามกฎอย่างเคร่งครัด แต่นักเรียนทั้งหมดก็อยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีความชอบในกิจกรรมที่วัยรุ่นต่างๆ ไปทำกัน เช่น ดิเดดดิเดด ดิเดดดิเดด หรือหลับในห้องเรียน แต่สิ่งที่จำเป็นคือ ในอนาคตนักเรียนนายร้อยเป็นผู้ที่มีส่วนต้องรับผิดชอบต่อสังคมอย่างสูง การฝึกให้สามารถเอาชนะใจตนเองได้ จะสร้างความภูมิใจและเป็นการฝึกตัวเองให้รู้ว่าการชนะใจตัวเอง เอาชนะความอยากไม่ใช่เรื่องยาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะกลับคืนสู่สังคมในที่สุด"

การเอาชนะใจตัวเอง เป็นเรื่อง que ทุกคนสามารถทำได้ อาจจะเริ่มจากเรื่องเล็กๆ เช่น ตื่นเช้า ไม่นอนดิเดด กินอาหารเช้า ไม่นิดเกม ไม่นิดดิเดด เรื่องเล็กๆ เหล่านี้หากเราสามารถเอาชนะได้ ก็จะนำไปสู่การเอาชนะใจตัวเองในเรื่องใหญ่ เช่น เลิกบุหรี่ เลิกเหล้า เลิกพนัน ซึ่งจะสร้างสุขภาวะที่ดีให้ตัวเองได้ และสะท้อนกลับไปสู่สังคม ไม่ให้เรายอมแพ้ต่อความอยากที่จะทำให้สังคมเดือดร้อนในที่สุด



สำหรับผู้สนใจเข้าร่วมโครงการได้ที่เว็บไซต์ [www.tum-ma.com](http://www.tum-ma.com) หรือโหลดแอปพลิเคชัน Tum-ma ได้ฟรีทาง  
โทรศัพท์เคลื่อนที่ทั้งระบบ Apple และ Android หรือรับสมุดบันทึก 26 วันแห่งการเปลี่ยนชีวิต ได้ที่สวนโมกข์กรุงเทพฯ  
หรือตั้งปณิธานด้วยตัวเองก็ได้

จุดเล็กๆ เมื่อรวมกันย่อมเป็นพลังยิ่งใหญ่ได้ ถ้าคุณเชื่อว่าทำได้ ก็ลงมือเลย

เรื่อง: เมธาวิ มัชฌันติกะ

ที่มา: หนังสือพิมพ์ข่าวสด