

ปิดเทอมเต็มสนุกกับกิจกรรม **〇สืลัต〇** เพื่อสันติ ศิลปะการต่อสู้-ป้องกันตัว สร้างสุขภาพดีสู่เยาวชน

● นำเสนอเมื่อ 10 พ.ค. 2563

เสียงดังออกปากจากเด็กๆ พร้อมเพรียงกันฟังได้ว่า “ฮัซ ฮัซ ฮัซ” เป็นจังหวะตามการออกท่าทางเริ่มต้นบริหารร่างกายบนลานหน้าโรงเรียนในวันหยุดของโรงเรียนบ้านบึงไฉน อำเภอยะลา จังหวัดยะลา ทำให้โรงเรียนมีชีวิตชีวา เด็กๆ เหล่านี้กำลังบริหารร่างกายเพื่อเตรียมตัวฝึกทบทวน “สืลัต” ที่ได้เคยเรียนรู้มา

โดยช่วงต้นปิดเทอมที่ผ่านมา เด็กๆ กลุ่มนี้ได้รับการฝึก “สืลัต” ศิลปะการป้องกันตัวสำหรับเด็ก สอนโดย **สำนักสืลัตฮารีมาปาดานิเพื่อสุขภาวะชุมชน** ซึ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรมตาม **โครงการปิดเทอมเยาวชนสร้างสรรค์**

ปลุกพลังเมืองยะลา กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชนช่วงปิดเทอมที่รู้จักกันในชื่อ **“ปิดเทอมสร้างสรรค์”** ซึ่งสนับสนุนโดย **สำนักสร้างสรรค์โอกาส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.)** ภายใต้การดูแลของ **สมาคมเด็กและเยาวชนเพื่อสันติภาพชายแดนใต้ (ลูกเหรียญ)**

โครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ของยะลา เมื่อครั้งที่ผ่านมามีกิจกรรมน่าสนใจมากมาย ได้แก่ กิจกรรมสอนน้องทำพอร์ต (Portfolio) แบบง่าย สำหรับนักเรียนตั้งแต่ชั้น ม.4-ม.6 กิจกรรมกระเป่าผ้ากู่โลก ฝึกทำกระเป่าผ้าสำหรับเด็กและเยาวชน และกิจกรรม EF (Executive Functions) for Children เสริมทักษะสมองเพื่อพัฒนาสมาธิให้กับเด็ก

สำหรับ “สืลัต” เป็นกิจกรรมศิลปะการป้องกันตัวสำหรับเด็ก โดยเปิดรับเฉพาะนักเรียนตั้งแต่ชั้น ป.4-ม.3 เป็นศิลปะการต่อสู้ด้วยมือเปล่าท่าเบาเบา เน้นให้เห็นลีลาการเคลื่อนไหวที่สวยงามและการป้องกันตัวเองให้ปลอดภัย เพื่อที่ตัวเองไม่ไปทำร้ายคนอื่น และป้องกันไม่ให้คนอื่นมาทำร้ายตัวเรา

“สืลัต” หรือเรียกชื่อเต็มคือ **“ปันจัก สืลัต” (Penjak Silat)** เป็นภาษามลายู “ปันจัก” แปลว่า ป้องกันตัว ส่วน “สืลัต” แปลว่า ศิลปะ แปลได้ตรงตัวคือ ศิลปะการป้องกันตัวแบบมลายู นิยมเรียกย่อๆ ว่า “สืลัต” เป็นทั้งการต่อสู้ การละเล่น การแสดงในแหลมมลายูตั้งแต่โบราณ ปัจจุบันถูกบรรจุให้เป็นกีฬาสากล มีการแข่งขันกันในระดับภูมิภาค ระดับชาติ และระดับสากล

นอกเหนือจากเป็นศิลปะป้องกันตัว การฝึกสืลัตยังมีประโยชน์ทางสุขภาพะทั้งทางตรงและทางอ้อม ช่วยให้เด็กได้ออกกำลังกาย มีพัฒนาการกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ตามอายุ และฝึกสมาธิ นอกจากนี้ การชักชวนให้เด็กทำกิจกรรมยามว่างช่วยหันเหไม่ให้เด็กไปทำกิจกรรมเสี่ยงอื่นๆ และยังทำให้เด็กจากต่างสถานที่ได้รู้จักกันมากขึ้นอีกด้วย

ปัจจุบันสวัสดิภาพ ความปลอดภัยของเด็กและเยาวชนยังเป็นที่น่ากังวล โดยเฉพาะในบางพื้นที่ของชายแดนใต้ มีตัวเลขการคุกคามทางเพศต่อสตรีและเด็กไม่น้อย โดยผู้ที่ถูกคุกคามส่วนมากมีอายุเพียง 13-15 ปี เท่านั้น แม่จะมีหลายฝ่ายช่วยกันขับเคลื่อนในหลายๆ ดานเพื่อคุ้มครองเด็ก แต่การที่เด็กจะรู้เท่าทันและสามารถป้องกันการคุกคามด้วยตนเองได้ย่อมเป็นสิ่งที่ดี

“สนุกค่ะ เพราะได้รู้จักการเอาตัวรอด ถ้ามีโจรมาจับเราขึ้นรถตู้ เราก็คจะใช้สืลัตที่เรียนมาสืลัตให้หลุดและหนีได้” ด.ญ.อวาณี เต็งแวลี เยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่า

“เราสอนทำพื้นฐาน สอนออกหมัดเป็นอย่างแรก สอนเตะ และเน้นการสอนป้องกันตัวเอง เมื่อมีคนร้ายมาจุดดิ่งมือ เด็ดจะสลัดได้เพราะได้เรียนรู้พื้นฐานวิธีการสะบัดมือให้หลุดรอดจากการถูกจับมือจะทำได้อย่างไร” **นายมาร์วิน มาลาया** ผู้ฝึกสอนปันจักสีลัดจากสำนักสีลัดฮารีเมมาปัตตานี อธิบาย

การฝึกสีลัด นอกจากได้ทั้งประโยชน์ด้านป้องกันตัวและได้ออกกำลังกายแล้ว ยังมีมิติทางการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมอีกด้วยเพราะสีลัดนั้นเป็นศิลปะประเพณีโบราณของแหลมมลายู สืบย้อนไปได้ถึงสมัยศรีวิชัยอันรุ่งเรือง ที่มีอาณาบริเวณทั้งแหลมมลายูและสุมาตรา จึงไม่น่าแปลกใจที่ทางภาคใต้ตอนกลางของประเทศไทยนิยมการเล่นปันจักสีลัดมาตั้งแต่โบราณ

สีลัดนั้นขึ้นชื่อเรื่องความสวยงามซึ่งมีทั้งแบบการแสดงร้ายรำ และการต่อสู้จริงจัง รวมไปถึงการแต่งกายสวยงามและดนตรีประกอบอันไพเราะเร้าใจล้วนแต่เกิดขึ้นจากรากฐานวัฒนธรรมมลายูดั้งเดิม ทั้งสิ้น การฝึกปันจักสีลัดย่อมเปิดมิติของการศึกษาวัฒนธรรมบานเกิดสร้างความภูมิใจในท้องถิ่น

ดังข้อสรุปของ **นายอัปดุลรอหมิน อาเยาะแซ** พี่เลี้ยงโครงการศิลปะการป้องกันตัวสำหรับเด็ก ซึ่งกล่าวว่า “สีลัดเป็นความรู้เดิมที่มีอยู่ในพื้นที่ การสอนสีลัดทำให้องค์กรรู้จักการป้องกันตนเองและได้สืบทอดองค์ความรู้ของท้องถิ่น”

ด้วยการฝึกสีลัด ตามโครงการปิดเทอมเยาวชนสร้างสรรค์ ปลุกพลังเมืองยะลา บนพื้นที่แห่งการเรียนรู้ที่สนุก สร้างสรรค์ และได้สุขภาพดีเป็นของแถมที่ คือพื้นที่และกิจกรรมดีๆ ที่ทุกๆ ฝ่ายร่วมมือกัน เพื่อสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้