ปิดเทอมเติมสนุกกับกิจกรรม "สีลัต" เพื่อสันติ ศิลปะการต่อสู้-ป้องกันตัว สร้างสุขภาพดีสู่เยาวชน

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ค. 2563

**เสียงดังออกปากจากเด็กๆ พร้อมเพรียงกันฟังได้ว่า “ฮัช ฮัช ฮัช”
เป็นจังหวะตามการออกท่าทางเริ่มต้นบริหารร่างกายบนลานหน้าโรงเรียนในวันหยุดของโรงเรียนบ้านบาโงยซิแน อำเภอยะหา จังหวัดยะลา ทำให้โรงเรียนมีชีวิตชีวา เด็กๆ
เหล่านี้กำลังบริหารร่างกายเพื่อเตรียมตัวฝึกทบทวน “สีลัต” ที่ได้เคยเรียนรู้มา**

โดยช่วงต้นปิดเทอมที่ผ่านมา เด็กๆ กลุ่มนี้ได้รับการฝึก “สีลัต” ศิลปะการป้องกันตัวสำหรับเด็ก
สอนโดย **สำนักสีลัตฮารีเมาป้าตานีเพื่อสุขภาวะชุมชน** ซึ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรมตาม
**โครงการปิดเทอมเยาวชนสร้างสรรค์
ปลุกพลังเมืองยะลา** กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชนช่วงปิดเทอมที่รู้จักกันในชื่อ **“ปิดเทอมสร้างสรรค์”**
ซึ่งสนับสนุนโดย **สำนักสร้างสรรค์โอกาส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.)** ภายใต้การดูแลของ **สมาคมเด็กและเยาวชนเพื่อสันติภาพชายแดนใต้ (ลูกเหรียง)**

โครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ของยะลา เมื่อครั้งที่ผ่านมา มีกิจกรรมน่าสนใจมากมาย ได้แก่
กิจกรรมสอนน้องทำพอร์ต (Portfolio) แบบง่าย สำหรับนักเรียนตั้งแต่ชั้น ม.4-ม.6 กิจกรรมกระเป๋าผ้ากู้โลก
ฝึกทำกระเป๋าผ้าสำหรับเด็กและเยาวชน และกิจกรรม EF (Executive Functions) for
Children เสริมทักษะสมองเพื่อพัฒนาสมาธิให้กับเด็ก

สำหรับ **“สีลัต”** เป็นกิจกรรมศิลปะการป้องกันตัวสำหรับเด็ก โดยเปิดรับเฉพาะนักเรียนตั้งแต่ชั้น
ป.4-ม.3 เป็นศิลปะการต่อสู้ด้วยมือเปล่าเท้าเปล่า
เน้นให้เห็นลีลาการเคลื่อนไหวที่สวยงามและการป้องกันตัวเองให้ปลอดภัย เพื่อที่ตัวเองไม่ไปทำร้ายคนอื่น
และป้องกันไม่ให้คนอื่นมาทำร้ายตัวเรา
“สีลัต” หรือเรียกชื่อเต็มคือ **“ปันจัก สีลัต” (Penjak Silat)** เป็นภาษามลายู “ปันจัก” แปลว่า ป้องกันตัว ส่วน
“สีลัต” แปลว่า ศิลปะ แปลได้ตรงตัวคือ ศิลปะการป้องกันตัวแบบมลายู นิยมเรียกย่อๆ ว่า “สีลัต” เป็นทั้งการต่อสู้
การละเล่น การแสดงในแหลมมลายูตั้งแต่โบราณ ปัจจุบันถูกบรรจุให้เป็นกีฬาสากล
มีการแข่งขันกันในระดับภูมิภาค ระดับชาติ และระดับสากล

นอกเหนือจากเป็นศิลปะป้องกันตัว การฝึกสีลัตยังมีประโยชน์ทางสุขภาวะทั้งทางตรงและทางอ้อม
ช่วยให้เด็กได้ออกกำลังกาย มีพัฒนาการกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ตามอายุ และฝึกสมาธิ นอกจากนั้น
การชักชวนให้เด็กมาทำกิจกรรมยามว่างช่วยหันเหไม่ให้เด็กไปทำกิจกรรมเสี่ยงอื่นๆ และยังทำให้เด็กๆ
จากต่างสถานที่ได้รู้จักกันมากขึ้นอีกด้วย

ปัจจุบันสวัสดิภาพ ความปลอดภัยของเด็กและเยาวชนยังเป็นที่น่ากังวล โดยเฉพาะในบางพื้นที่ของชายแดนใต้
มีตัวเลขการคุกคามทางเพศต่อสตรีและเด็กไม่น้อย โดยผู้ที่ถูกคุกคามส่วนมากมีอายุเพียง 13-15 ปี เท่านั้น
แม้จะมีหลายฝ่ายช่วยกันขับเคลื่อนในหลายๆ ด้านเพื่อคุ้มครองเด็ก
แต่การที่เด็กจะรู้เท่าทันและสามารถป้องกันการคุกคามด้วยตนเองได้ย่อมเป็นสิ่งที่ดี

*“สนุกค่ะ เพราะได้รู้จักการเอาตัวรอด ถ้ามีโจรมาจับเราขึ้นรถตู้
เราก็จะใช้สีลัตที่เรียนมาสลัดให้หลุดและหนีได”* **ด.ญ.อาวานี เด็งแวลี** เยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่า

“เราสอนท่าพื้นฐาน สอนออกหมัดเป็นอย่างแรก สอนเตะ และเน้นการสอนป้องกันตัวเอง เมื่อมีคนร้ายมาฉุดดึงมือเด็ดจะสลัดได้เพราะได้เรียนรู้พื้นฐานวิธีการสะบัดมือให้หลุดรอดจากการถูกจับมือจะทำได้อย่างไร” **นายมารุวัน มาลายา** ผู้ฝึกสอนปันจักสีลัตจากสำนักสีลัตฮารีเมาปัตตานี อธิบาย

การฝึกสีลัต นอกจากได้ทั้งประโยชน์ด้านป้องกันตัวและได้ออกกำลังกายแล้ว
ยังมีมิติทางการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมอีกด้วยเพราะสีลัตนั้นเป็นศิลปะประเพณีโบราณของแหลมมลายู
สืบย้อนไปได้ถึงสมัยศรีวิชัยอันรุ่งเรืองที่มีอาณาบริเวณทั้งแหลมมลายูและสุมาตรา
จึงไม่น่าแปลกใจที่ทางภาคใต้ตอนล่างของประเทศไทยนิยมการเล่นปันจักสีลัตมาตั้งแต่โบราณ

สีลัตนั้นขึ้นชื่อเรื่องความสวยงามซึ่งมีทั้งแบบการแสดงร่ายรำ และการต่อสู้จริงจัง
รวมไปถึงการแต่งกายสวยงามและดนตรีประกอบอันไพเราะเร้าใจล้วนแต่เกิดขึ้นจากรากฐานวัฒนธรรมมลายูดั้งเดิมทั้งสิ้น การฝึกปันจักสีลัตยอมเปิดมิติของการศึกษาวัฒนธรรมบ้านเกิดสร้างความภูมิใจในท้องถิ่น

ดังข้อสรุปของ **นายอับดุลรอมีน อาเย๊าะแซ** พี่เลี้ยงโครงการศิลปะการป้องกันตัวสำหรับเด็ก
ซึ่งกล่าวว่า *“สีลัตเป็นความรู้เดิมที่มีอยู่ในพื้นที่ การสอนสีลัตทำให้น้องๆ รู้จักการป้องกันตนเองและได้สืบทอดองค์ความรู้ของท้องถิ่น”*

ด้วยการฝึกสีลัต ตามโครงการปิดเทอมเยาวชนสร้างสรรค์
ปลุกพลังเมืองยะลา บนพื้นที่แห่งการเรียนรู้ที่สนุก สร้างสรรค์ และได้สุขภาพดีเป็นของแถมที่
คือพื้นที่และกิจกรรมดีๆ ที่ทุกๆ ฝ่ายรวมมือกัน
เพื่อสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้