

คู่มือ การใช้ VCD สื่อการเรียนรู้

เต็มเต็ม

ความเข้มแข็งทางใจ

ชุดที่ 1

ชื่อหนังสือ
จัดทำโดย

เนื้อหาวิชาการ
เรียบเรียง
ออกแบบรูปเล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 1
พิมพ์ที่
สนับสนุนโดย

คู่มือ การใช้ VCD สื่อการเรียนรู้ เรื่อง เต็มเต็มความเข้มแข็งทางใจ ชุดที่ 1
แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะสังคมไทย
70/7 อาคารเอ.ไอ.นนท์ (ห้อง 303) ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2580-0918 โทรสาร 0-2580-0919 กต 16
นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล
รัศมี มณีนิล
ฉัตรทิพย์ ไล่จรัสศิริ
ตุลาคม 2551

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ





...ความเข้มแข็งในจิตใจ นี่เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็ก
เพราะว่าต่อไป ถ้ามีชีวิตที่ลำบาก ไปประสบอุปสรรคใดๆ ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง
ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคอะไร ก็ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเราได้
แต่ถ้ามีความรู้ มีอริยาสัยที่ดี และมีความเข้มแข็งในกาย ในใจ
ก็สามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ นั้นได้...



พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
พระราชทานแก่คณะครูและนักเรียนโรงเรียนราชวินิต
ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน
วันศุกร์ที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๑๘

จดหมายจากอาหมอ ฉบับที่ 1

“มาเติมเต็มความเข้มแข็งทางใจกันเถอะครับ”

โดย อาหมอ

ในอาชีพการเป็นจิตแพทย์ ผมมีโอกาสได้พูดคุยกับน้องๆ นักเรียนนักศึกษาหลากหลายวัย ได้คุยกับพ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้บริหารสถานศึกษา แพทย์ พยาบาล เกี่ยวกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เพื่อให้เด็กเติบโตเป็นคนที่มีเข้มแข็ง กล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค ขณะเดียวกันก็มีความอ่อนโยนอยู่ในจิตใจ มีความเข้าใจเพื่อนมนุษย์ มีจิตใจโอบอ้อมอารี

การมีทั้งความเข้มแข็งและความอ่อนโยนอยู่ในคน ๆ เดียวกันนี้

คือ หัวใจสำคัญของการมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จและมีความสุข

นี่เป็นที่มาของการพัฒนาสื่อการเรียนรู้เรื่อง เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ

คำว่า ความเข้มแข็งทางใจ ในที่นี้ หมายถึงความสามารถในการจัดการปัญหาและวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิต หากมีเหตุให้ชีวิตต้องล้มลง ก็สามารถลุกขึ้นได้อย่างรวดเร็ว และยังได้เรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นอีกด้วย

ความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถของจิตใจที่ฝึกฝนและสร้างขึ้นได้

ผมคิดว่าเด็ก ๆ ทุกคนควรจะได้รับโอกาสในการเรียนรู้เรื่องนี้ เพราะนี่เป็นสิทธิพื้นฐานอย่างหนึ่งของเด็กไทยในการที่จะได้เรียนรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์กับการดำเนินชีวิต

การจะสร้างความเข้มแข็งทางใจขึ้นในตัวเอง จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะความสามารถอยู่หลายเรื่อง ผมจึงจัดหมวดหมู่ แบ่งเนื้อหาความเข้มแข็งทางใจออกเป็นสี่หัวข้อย่อย หรือสี่องค์ประกอบ เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำและทำความเข้าใจ ดังนี้

1. รู้สึกดีกับตัวเอง
2. จัดการชีวิตได้
3. มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน
4. มีจุดหมายในชีวิต

หากคนเรามีสิ่งเหล่านี้ ก็จะมี ความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค สามารถเรียนรู้ และมีกำลังใจในเวลาชีวิตพบกับเรื่องยุ่งยาก

ความรู้สึที่ดีกับตัวเอง เกิดขึ้นได้เมื่อเรารู้จักตัวเองดีพอ มีความคาดหวังกับตัวเองอย่างเหมาะสม รู้ว่าตัวเองถนัดอะไร มีความอดทนในการฝึกฝนสิ่งที่ตนถนัดให้เกิดเป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ มองโลกแง่ดี พุดให้กำลังใจตัวเองเป็น และที่สำคัญ คือ รู้จักการทำความดี เพราะคนส่วนใหญ่รู้อยู่แล้วว่าอะไรดี อะไรไม่ดี แต่ไม่ทำตามสิ่งที่ตัวเองรู้ การฝืนใจทำสิ่งที่รู้ว่าดี ทั้งที่ไม่อยากทำ และการไม่ทำสิ่งที่รู้ว่าไม่ดี ทั้งที่อยากทำ จะช่วยเติมความรู้สึที่ดีให้กับตัวเราได้อย่างน่าประหลาดใจ

การจัดการชีวิตได้ เกิดขึ้นเมื่อเราได้สะสมประสบการณ์ในการจัดการปัญหาต่างๆ จนเกิดเป็นความเชื่อมั่นภายในใจว่า ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น เราจะจัดการสิ่งต่างๆ เหล่านั้นได้เสมอ (เท่าที่สถานการณ์อำนวย) การเพิ่มความสามารถในการจัดการชีวิต ทำได้โดยการฝึกฝนการแก้ปัญหาและจัดการอารมณ์ ความเครียดอย่างถูกวิธี ซึ่งมีหลักการสำคัญเพียงไม่กี่ข้อ ยิ่งฝึกมาก ก็ยิ่งเก่งมาก และยิ่งเชื่อมั่นมาก

การมีสายสัมพันธ์ที่ก่อหนุน เกิดขึ้นเมื่อเรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ยอมรับ ใส่ใจ เป็นกำลังใจให้กันและกัน เราสามารถเติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ โดยการมีสายสัมพันธ์ที่ก่อหนุนได้ ด้วยการฝึกทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี มีวิถีจัดการความขัดแย้งอย่างเหมาะสม และตระหนักเสมอว่า ความรัก ความเข้าใจ และสายสัมพันธ์ที่ดีคือสิ่งสำคัญที่มีคุณค่าในชีวิต

มีจุดหมายในชีวิต หมายถึง การรู้ว่าตัวเองต้องการอะไรในชีวิต สิ่งใดสำคัญมาก สิ่งใดสำคัญน้อย และสิ่งใดไม่ใช่เรื่องสำคัญ เราต้องการให้ปลายทางชีวิตเป็นแบบไหน และเมื่อมีปัญหาที่รู้ว่าควรมีเป้าหมายในการแก้ไขอย่างไร การมีจุดหมายในชีวิตจึงเปรียบเสมือนการเดินทางที่มีเข็มทิศแน่วชัด ว่าเรากำลังจะไปไหน ไปเพื่ออะไร จะได้ไม่หลงทางไปกับสิ่งยั่วยักที่อาจทำให้เราเดินออกนอกเส้นทางที่ต้องการ

ทั้งสี่ด้าน สื่อองค์ประกอบ เป็นเรื่องที่เราควรฝึกฝนเรียนรู้ไปด้วยกัน เพราะเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด **คนที่รู้สึกดีกับตัวเอง** มักจะควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี จึงคิดแก้ปัญหาได้เก่ง สามารถสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และมีจุดหมายในชีวิตที่ชัดเจน

คนที่จัดการชีวิตได้ดี ก็มักจะรู้สึกดีกับตัวเอง มีสายสัมพันธ์ที่ดี รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร จึงมีจุดหมายที่ชัดเจนสำหรับชีวิตตนเอง

คนที่มีสายสัมพันธ์ที่ก่อหนุนดี ก็มักจะรู้สึกดีกับตัวเอง มีความสามารถในการจัดการปัญหาและอารมณ์ ความเครียดที่ดี และมีจุดหมายของชีวิต

คนที่มีจุดหมายในชีวิต มีความชัดเจนว่าตัวเองต้องการอะไร รู้ว่าเรื่องไหนสำคัญเรื่องไหนไม่ใช่สาระ ทำให้จัดการชีวิตได้ดี เป็นผลให้เกิดความรู้สึกดีกับตัวเอง และสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสม จึงมีสายสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

สื่อการเรียนรู้เรื่อง “เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ” ชุดนี้ เกิดขึ้นจากความร่วมมือของคนหลายฝ่าย หลายคณะ ทุกฝ่ายมีความตั้งใจเป็นอย่างมากกับการทำงานให้ดีที่สุด

ผมจึงหวังว่า สื่อการเรียนรู้นี้จะช่วยให้น้องๆ ทุกคนได้เรียนรู้สิ่งที่จะเป็นประโยชน์กับชีวิตทั้งในช่วงวัยเรียนและวัยทำงาน

ขอให้สนุกกับการเติมเต็มความเข้มแข็งทางใจครับ

นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล

อ่านก่อนเติม เริ่มต้นอย่างเข้าใจ

ชุดสื่อการเรียนรู้ เรื่อง เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ ชุดที่ 1 ประกอบด้วย VCD 8 แผ่น นำเสนอแปดเรื่องราวเพื่อการเรียนรู้ 2 องค์ประกอบแรกของ ความเข้มแข็งทางใจ อันได้แก่

องค์ประกอบที่ 1 รู้สึกดีกับตัวเอง

- ตอนที่ 1 ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 1
ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 2
- ตอนที่ 2 พลังใจ...ไอดอล
- ตอนที่ 3 ความฝันของตัวเอง
- ตอนที่ 4 อยู่ที่มุมมอง

องค์ประกอบที่ 2 จัดการชีวิตได้

- ตอนที่ 5 เรื่อง เครียด เครียด
- ตอนที่ 6 ช่วยด้วย ทำไงดี
- ตอนที่ 7 ความโกรธของแดน
- ตอนที่ 8 ความลับของความสุข

สื่อชุดนี้สามารถนำไปใช้เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้กับนักเรียนในระดับมัธยมต้นจนถึงมัธยมปลาย ตลอดจนนักเรียน นักศึกษา ในสถาบันการศึกษาสายอาชีพต่างๆ หรืออาจพิจารณาใช้ในสถานที่และโอกาสต่างๆ ตามความเหมาะสม เช่น ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ในค่ายการเรียนรู้หรือหลักสูตรเฉพาะที่เกี่ยวข้อง

เนื้อหาแต่ละตอน

1. **ละครเปิดเรื่อง** เป็นเรื่องราวของแดน เดียว อ้อม จีรากับสถานการณ์ชีวิตในรูปแบบต่างๆ เพื่อสร้างความรู้สึกร่วมให้กับผู้ชม ก่อนที่จะเชื่อมโยงเข้าสู่ช่วงสำคัญที่เป็นการให้ความรู้เรื่องความเข้มแข็งทางใจ
2. **ช่วง ค่อยกันหน่อยนะ** เป็นช่วงที่มุ่งหมายให้นักเรียนได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากความคิดเห็นและประสบการณ์ตรงของแต่ละคนที่มีต่อสถานการณ์รูปแบบต่างๆ ดังที่ปรากฏในละครเพื่อนำไปสู่กระบวนการเรียนรู้เรื่องความเข้มแข็งทางใจร่วมกัน
3. **ช่วง สงสัยจังทำไงดี** เป็นช่วงที่เสนอความรู้เรื่องความเข้มแข็งทางใจ โดย“อาหมอ”นายแพทย์ประจำ ดันตีพิพัฒน์สกุล จิตแพทย์ ในรูปแบบการสัมภาษณ์พูดคุยกับตัวละครในเรื่อง“อาหมอ”จะทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาปัญหา ชี้แนะทางเลือกและวิธีการอันเหมาะสมในการจัดการกับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตวัยรุ่นด้วยแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เป็นประเด็นสำคัญของสื่อชุดนี้
4. **ช่วง VOX POP** เป็นช่วงนำเสนอความหลากหลายทางความคิดของวัยรุ่นที่มีต่อประเด็นต่างๆ ด้วยการสัมภาษณ์สั้นๆ เพื่อสร้างสีสันการเรียนรู้จากวิถีคิดและประสบการณ์ที่แตกต่าง

5. **ละครปิดเรื่อง** เป็นเรื่องราวละครที่ต่อเนื่องมาจากช่วงแรก เพื่อบอกเล่าเรื่องราวหลังสถานการณ์คลี่คลาย

เติมอย่างไรให้ได้ประโยชน์สูงสุด

สื่อการเรียนรู้ทั้ง 8 ตอนมีเนื้อหาที่เชื่อมโยงต่อเนื่องกัน แต่ในกรณีที่ครูหรือวิทยากรไม่สามารถเริ่มต้นตั้งแต่ตอนที่ 1 ไปจนถึงตอนที่ 8 ได้ ก็สามารถเลือกใช้เฉพาะบางตอนได้เช่นกัน หากเพื่อความต่อเนื่องของเรื่องราว จะเป็นการดีอย่างยิ่งถ้าครูหรือวิทยากรสามารถเริ่มต้นจากตอนที่ 1 ไปจนถึงตอนที่ 8 ตามลำดับ

วิธีเติมแต่ละตอน

สื่อการเรียนรู้แต่ละตอนจะประกอบด้วยเนื้อหา 2 ช่วง ให้เริ่มเปิด **ช่วงที่ 1** ไปจนถึง **คุยกันหน่อยนะ** ที่จะมีการแสดงข้อคำถามต่าง ๆ อันเป็นประเด็นให้ผู้เรียนได้ขบคิดพูดคุยร่วมกัน ซึ่งต่อจากนั้นจะมีข้อความปรากฏบนหน้าจอว่า **“พักตอบคำถาม”**

เมื่อมาถึงตอนนี้ ให้ครูหรือวิทยากรหยุดการชมโดยการกดปุ่ม **STOP** แจกใบคำถามในเรื่องนั้น ๆ ให้ผู้เรียนแต่ละคน โดยแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม เพื่อหาคำตอบร่วมกัน จากนั้น อาจให้ออกไปนำเสนอหน้าชั้น ที่ละกลุ่ม หรือจะสุ่มเลือกเฉพาะบางกลุ่มก็ได้ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเวลา และสถานการณ์

เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการนี้แล้ว ให้ครูหรือวิทยากรเปิด สื่อการเรียนรู้ **ช่วงที่ 2** ต่อไปจนจบ

อนึ่ง สื่อการเรียนรู้แต่ละตอนจะมีคำแนะนำเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมที่ครูหรือวิทยากรสามารถจัดเป็นการเรียนรู้ก่อนและหลังการรับชมสื่อ ซึ่งกรณีนี้ ครูหรือวิทยากรสามารถพิจารณาเลือกปรับใช้ได้ตามเงื่อนไขของเวลาและความพร้อม

อย่างไรก็ตาม การจัดการเรียนรู้ เรื่อง ความเข้มแข็งทางใจผ่านสื่อชุดนี้ มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนเป็นสำคัญ จึงจำเป็นที่ครูหรือวิทยากรจะต้องพยายามส่งเสริมและสร้างบรรยากาศเพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นและเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม ตลอดจนสามารถคิดคาดการณ์เกี่ยวกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างเต็มที่

คำแนะนำ

1. ชุดสื่อการเรียนรู้นี้ เหมาะกับการใช้งานด้วย **เครื่องเล่น DVD** หรือ **เครื่องเล่น VCD**
2. ในกรณีที่ครูหรือวิทยากรเปิดแผ่นด้วย **คอมพิวเตอร์** ให้ใช้โปรแกรม **Power DVD** กด **Control + O** แล้วเลือกคำสั่ง “เล่นจากแผ่น” ละครจึงจะหยุดเมื่อถึงช่วง “พักตอบคำถาม”
3. ในกรณีที่ละครไม่หยุดหลังช่วง “พักตอบคำถาม” ให้กดปุ่ม **STOP** จากนั้น เมื่อผู้เรียนตอบคำถามร่วมกันเรียบร้อยแล้ว จึงค่อยกด **ช่วงที่ 2** เพื่อเปิดต่อไปจนจบ

สารบัญ

• จุดหมายจากอาหมอบับที่ 1	4
• อ่านก่อนเติม เริ่มต้นอย่างเข้าใจ	6
• รู้จักความเข้มแข็งทางใจ	9
• รู้จักกับแดน เดี่ยว อ้อม และจีร่า	12
• เรื่องราวบางส่วนของพวกเขาทั้งสี่	13

บทที่ 1 รู้สีกดีกับตัวเอง 15

ตอน ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 1	20
ตอน ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 2	37
ตอน พลังใจ...ไอดอล	39
ตอน ความฝันของเดี่ยว	45
ตอน อยู่ที่มุ่มมอง	51

บทที่ 2 จัดการชีวิตได้ 61

ตอน เรื่อง เครียด เครียด	64
ตอน ช่วยด้วย ทำไงดี	74
ตอน ความโกรธของแดน	79
ตอน ความลับของความสุข	86

รู้จักความเข้มแข็งทางใจ

ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤติของชีวิต ให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งเกิดการเรียนรู้และเติบโตจากการเผชิญหน้ากับปัญหาและวิกฤตินั้น ๆ

โดยทั่วไป มนุษย์แต่ละคนจะมีวิธีการอธิบายและจัดการกับปัญหาไม่เหมือนกัน เช่น บางคนชอบคิดว่าตัวเองเป็นคนไม่เอาไหน ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ เมื่อเจอปัญหาก็ก้มท้อแท้ยอมแพ้เองง่าย ๆ จึงมักไม่ประสบความสำเร็จอย่างที่คิด นานเข้าก็กลายเป็นความเชื่อฝังใจว่าตนเป็นคนไม่เอาไหนจริง ๆ ทำให้ขาดกำลังใจในการสู้ชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย

ขณะที่บางคนจะค่อย ๆ พัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเอง เป็นความมั่นใจและกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาอย่างเข้มแข็ง ไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ มุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำให้สำเร็จ มีปัญหาที่แก้ไข จึงมักประสบความสำเร็จอย่างน่าชื่นชม

ตารางแสดงความแตกต่างของวิธีคิด ‘คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ VS คนที่ขาดความเข้มแข็งทางใจ’

ประเภทของคน	เวลา	ผลกระทบของปัญหา	ตัวตน
คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ	มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจะเปลี่ยนแปลงไป ไม่อยู่คงทนถาวร ปัญหาต่างๆ จะดีขึ้น	มีการจำกัดผลกระทบของปัญหาไม่ให้ลุกลามไปกระทบด้านอื่นๆ ของชีวิต เพราะชีวิตมีหลายด้าน และเรายังมีด้านอื่นๆ ที่ดีเป็นกำลังใจ	มองว่าปัญหาบางเรื่องอยู่นอกเหนือการควบคุมของตน ปัญหาจึงไม่ใช่ความผิดพลาดที่แก้ไขไม่ได้ ขณะเดียวกัน ถ้าตนมีส่วนผิดพลาดก็สามารถทำใหม่ให้ดีขึ้นได้
คนที่ขาดความเข้มแข็งทางใจ	มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจะอยู่ตลอดไป ไม่มีทางดีขึ้น	ปัญหาที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบลุกลามไปทุกด้านของชีวิต	มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากความผิดพลาดบกพร่องล้มเหลวที่แก้ไขไม่ได้ของตัวเอง

ความเข้มแข็งทางใจ vs คนที่ขาดความเข้มแข็งทางใจ

คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ ไม่ได้หมายถึง คนที่ชนะในทุกเรื่องในชีวิต หรือคนที่สมหวังในทุกสิ่งที่ปรารถนา แต่หมายถึงคนที่ แพ้ได้ ล้มได้ แต่ไม่ท้อถอย และสามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวนั้นๆ เพื่อพัฒนาเป็นบทเรียนไปสู่สิ่งที่ดีกว่า

คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ

➔ มองเห็นโอกาสในปัญหา มองเห็นจุดมุ่งหมายที่ต้องการ และรู้สึกว่าคุณทำได้ ควบคุมชีวิตตัวเองได้

คนที่ขาดความเข้มแข็งทางใจ

➔ มองว่าตนเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ เป็นฝ่ายถูกกระทำ รู้สึกอ่อนแอช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ขาดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน มีแต่ความรู้สึกแย่ ๆ กับเรื่องที่เกิดขึ้น ขาดพลังในการต่อสู้ปัญหา

คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ

➔ เชื่อกันว่าทำได้ ถึงจะผิดพลาดบ้าง ก็ถือเป็นบทเรียนที่ดีสำหรับครั้งต่อไป เชื่อว่าถ้าพยายามมากพอ ก็จะประสบผลสำเร็จในที่สุด

คนที่ขาดความเข้มแข็งทางใจ

➔ เชื่อว่าพยายามขนาดไหน ก็คงไม่สำเร็จ ทำไปก็เท่านั้น ไม่เกิดประโยชน์อะไร ชีวิตจึงดำเนินไปอย่างไร้ทิศทาง

ความเข้มแข็งทางใจ...มาจากไหน

- มาจากการเลี้ยงดูที่อบอุ่นของครอบครัว มีพ่อแม่ที่ให้ความรัก และความเข้าใจ จึงเติบโตเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาด้วยความเข้มแข็ง
- มาจากความรัก ความอบอุ่นจาก “ผู้ใหญ่คนหนึ่ง” ที่ห่วงใย เอาใจใส่อย่างจริงจัง โดยที่ผู้ใหญ่คนนั้น อาจเป็นปู่ย่าตายาย ญาติพี่น้อง หรือครูอาจารย์ที่เรานับถือ
- มาจากการพัฒนาขึ้นมาในภายหลังด้วยตนเอง ไม่ว่าจะมิต้นทุนชีวิตมากน้อยแค่ไหน อย่างไรก็ตาม คนทุกคนสามารถสร้างความเข้มแข็งทางใจให้เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง

เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจด้วย 4 องค์ประกอบ

1. ‘รู้สึกดีกับตัวเอง’

ประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็ก เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างความรู้สึกดีกับตัวเอง เพราะการได้รับความรัก ความเข้าใจจากครอบครัวอย่างสม่ำเสมอจะกลายเป็นต้นทุนชีวิตที่มั่นคงเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ อาจกล่าวได้ว่าความรู้สึกดีกับตัวเองเกิดขึ้นเมื่อเรามีประสบการณ์ชีวิตที่ดี ได้ทำสิ่งดี ๆ มองโลกในแง่ดี รวมทั้งการที่เราค้นพบความถนัดของตัวเอง และพัฒนาความถนัดนั้นจนกลายเป็นความสำเร็จ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเอง

คนเราไม่สามารถเปลี่ยนอดีตได้ เราเลือกไม่ได้ว่าจะเกิดในครอบครัวแบบไหน จะพบพ่อแม่แบบใด จะเจอเหตุการณ์ดีร้ายอย่างไร สิ่งเหล่านี้เราไม่สามารถกำหนดได้ก็จริง แต่เราสามารถฝึกมองโลกแง่ดี และค้นหาความถนัดของตนเองได้ เพื่อมุ่งเป้าเป็นความสำเร็จ ซึ่งเราสามารถเลือกทำได้เพื่อสร้างความรู้สึกดี ให้กับตัวเราเอง

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้วยการสร้างความรู้สึกดีกับตัวเอง จึงเป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองให้รู้จักมองโลกแง่ดี ค้นหาทำความรู้จักตัวเอง และพัฒนาความถนัดที่มีอยู่จนกลายเป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ

2. ‘จัดการชีวิตได้’

สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาจากหลายสาเหตุที่ไม่อาจควบคุมได้โดยตรง ชีวิตจึงต้องพบกับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบอยู่เสมอ ความรู้สึกว่าตนเอง ‘จัดการชีวิตได้’ จะเกิดขึ้นเมื่อเรามีความเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนมีความสุขความพอใจในชีวิต และเชื่อมั่นว่าแม้ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ ก็จะสามารถเลือกทางเดินที่คิดว่าดีที่สุดได้ โดยการเรียนรู้ที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่างซึ่งเปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้ และมีความอดทนมุ่งมั่นในการลงมือทำในสิ่งที่ทำได้ จนบรรลุผลที่ต้องการ

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้วยการสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการชีวิตจึงเป็นกระบวนการฝึกฝนตัวเองให้ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต หรือทำใจในสิ่งที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ ขณะเดียวกันก็มุ่งมั่นอดทนทำในสิ่งที่ทำได้จนประสบผลสำเร็จ และเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างถูกต้อง มีทักษะในการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์

3. ‘มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน’

ความรัก ความเข้าใจเป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการดำเนินชีวิต กำลังใจในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ จึงมักมาจากการที่มีคนใกล้ชิดมอบความรักความเข้าใจ คอยเป็นกำลังใจให้ สายสัมพันธ์เกื้อหนุนถือเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของความเข้มแข็งทางใจ เพราะเป็นการเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับครอบครัว ให้มีทักษะการสื่อสารที่ดี เข้าอกเข้าใจกัน สามารถที่จะไว้วางใจและให้อภัยกันได้แม้เกิดเรื่องหงุดหงิดขุ่นเคืองใจ

องค์ประกอบนี้จึงเป็นประหนึ่งแหล่งกำลังใจอันทรงพลังในการต่อสู้ชีวิต แม้ในยามที่ต้องพบกับสถานการณ์วิกฤติอันยากจะฝ่าฟัน

4. ‘มีจุดหมายในชีวิต’

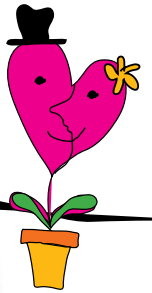
คนเราจะมีพลังในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคได้ดีขึ้น เมื่อมีจุดมุ่งหมายในชีวิตชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากจุดหมายนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อตัวเองแต่เพียงอย่างเดียว ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย และความรู้สึกว่าเรากำลังก้าวไปสู่เป้าหมายที่มีคุณค่า จะช่วยให้เราเห็นว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ เมื่อเทียบกับปัญหาอื่น ๆ และในที่สุด มันก็จะผ่านไป ขณะที่เรามุ่งเดินหน้าไปสู่จุดหมายที่ต้องการ

การสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยการมีจุดหมายในชีวิต จึงเป็นวิธีฝึกฝนตนเองให้มีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิตอยู่เสมอ ตลอดจนเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับทุกสถานการณ์ชีวิต ทั้งในสถานการณ์บวกและสถานการณ์ลบ

รู้จักกับ แดน เดียว อ้อม จีรา

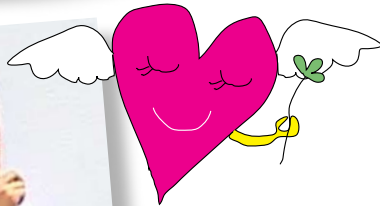
จีราดี หรือ จีรา

หน้าตาดี รับผิดชอบ เรียนเก่ง รู้ตัวว่าไม่ใช่ผู้ชายตัว
แต่โตๆ แต่ก็ไม่เคยทำอะไรให้พ่อแม่หนัก รำมารก
วางทำเป็นผู้ชายได้อย่างเนียนๆ กับคนที่ไม่คุ้น จะออก
อาการเฉพาะกับเพื่อนๆ และคนที่สนิทที่เป็นคนที่มี
ระเบียบวินัยในตัวเอง ไว้วางใจได้ รับผิดชอบแต่ปากจัด
ชอบเน้นเน้นแถม เป็นตัวแทนของคนที่มีความเป็น "นัก
อนุรักษ์" ในบทเรียนชุดนี้ ครอบครัว พ่อเป็นข้าราชการ แม่
เป็นแม่บ้าน มีพี่ชายและพี่สาวอย่างละคน



ศิริเดช หรือ เดี่ยว

บุคลิกน่ารัก เปิดเผย กล้าได้ กล้ารับ เป็นคนลุย รักเพื่อน มีน้ำใจ
แต่ขี้เบื่อ รำมาซีไม่ค่อยดีเรียนปานกลาง ไม่ค่อยขี้ดัดตน อยากเป็น
ข้าราชการ แต่ที่บ้านไม่เห็นด้วย เป็นตัวแทนของคนที่มีความเป็น "นัก
ผจญภัย" ในบทเรียนชุดนี้ ครอบครัว ฐานะปานกลาง พ่อเป็นวิศวกร
แม่เป็นครูที่ค่อนข้างเคร่งครัด มีระเบียบ



พรรณวดี หรืออ้อม

บุคลิกเปิดเผย เซ่ซ่า คล้ายๆ ทอม แต่ไม่โง่ แอบชอบแดนอยู่เนิ่นๆ
เรียนปานกลางค่อนข้างไม่เก่ง เพื่อนเยอะ ชอบดูแกล ทดแคร่ นุ่งขี
ความรู้สึกเพื่อน มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือทุกคน ค่อนข้างเจ้าอารมณ์ มีก๊อ
ความรู้สึกในการตัดสินใจ เป็นตัวแทนของคนที่มีความเป็น "นักร่ำ
ร่ำพันซ์" ในบทเรียนชุดนี้ ครอบครัว ฐานะดี พ่อเป็นนักธุรกิจที่ค่อนข้าง
ตามใจลูก ให้เงินใช้ตามสบาย

แดนไท หรือแดน

หน้าตาดี เป็นคนช่างคิด ใจดีขี้ดี บางทีชอบคิด
หรือพูดอะไรที่ซับซ้อนเพื่อนๆ ไม่เข้าใจ มีโลกส่วนตัว
ตัวสูง รับผิดชอบ มีเรื่องอะไรชอบเก็บไว้คนเดียว เป็น
ตัวแทนของคนที่มีความเป็น "นักคิด" ในบทเรียน
ชุดนี้ ครอบครัว แม่กับพ่อมักมีปัญหากันบ้างกัน จน
หย่ากันในที่สุด แดนเผลออยู่กับแม่ เพราะอยากดูแล
แม่ แต่รักและชื่นชมพ่อที่เป็นคนเก่ง จัดการชีวิตได้ดี



เรื่องราวบางส่วนของพวกเขาทั้งสี่

เดี๋ยว แดน อ้อม เป็นเพื่อนร่วมห้องเรียนเดียวกัน อ้อมแอบชอบแดนอยู่เงียบๆ แต่ไม่กล้าบอก เพราะแดนมีแฟนอยู่แล้ว ทั้งสามคนเป็นเพื่อนร่วมห้องเรียนธรรมดาที่ไม่ได้สนิทอะไรกันมากนัก จนกระทั่ง.....

วันหนึ่ง จีร์รา หนูน้อยหน้าตาดี กิริยาเรียบร้อยเกินชายย้ายตามพ่อที่เป็นตำรวจมาเข้าเรียนห้องเดียวกับแดน เดี๋ยว อ้อม และได้ทำงานอยู่กลุ่มเดียวกัน จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้ทั้งสี่คนสนิทสนมกันจนกลายเป็นเพื่อนซี้ที่มักไปไหนไปกัน ทำอะไรร่วมกันเสมอ

ด้วยเหตุที่ทั้งสี่ได้รับโจทย์ให้ไปหาข้อมูลเรื่องความเข้มแข็งทางใจ แดนจึงไปขอความช่วยเหลือจากอาหมอม เพื่อนของพ่อที่เป็นจิตแพทย์ จนในที่สุด อาหมอก็กลายเป็นที่ปรึกษาของทั้งสี่คนเวลามีปัญหาที่แก้ไม่ตก

แม้จะเป็นเพื่อนสนิทกลุ่มเดียวกัน แต่ทั้งสี่คนมีชีวิตและนิสัยที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

แดน มาจากครอบครัวฐานะดีที่พ่อแม่มีทะเลาะเบาะแว้งกันอยู่เสมอ ทำให้เขากลายเป็นคนเงียบๆ ช่างคิด จริงจังกับชีวิตและมีโลกส่วนตัวสูง

เดี๋ยว เป็นคนเฮฮาไม่คิดอะไรมากนอกจากจิบหญิงซึ่งจิบยังไงก็ไม่ติดสนใจสักที เดี๋ยวอยากเป็นตำรวจ ขณะที่ครอบครัวไม่ค่อยเห็นด้วยเท่าไรนัก แต่เดี๋ยวก็นั่งมุ่งมั่นที่จะทำความฝันให้เป็นจริง

อ้อม เป็นลูกสาวคนเดียวของป้าที่สูญเสียภรรยาสุดที่รักไปตั้งแต่อ้อมยังอายุแค่ 9-10 ขวบ อ้อมจึงเป็นที่รักและเป็นห่วงของป้า มักมีปัญหาเวลาขออนุญาตไปไหนมาไหนอยู่เป็นประจำ

จีร์รา แม้จะรู้ว่าไม่ใช่ผู้ชายแท้มาตั้งแต่เด็ก ๆ แต่ก็พยายามเก็กแมนเพื่อให้พ่อแม่สบายใจ ทำตัวเป็นลูกที่ดี ตั้งใจเรียน ไม่เคยทำเรื่องเดือดร้อนให้พ่อแม่ แดมยังรับภาระดูแลบ้านและ ทำกับข้าวด้วยความเรียบร้อย จนเป็นลูกที่พ่อแม่ให้ความไว้วางใจและภูมิใจ

ทั้งสี่คนเป็นเพื่อนสนิทที่ผูกพันและช่วยเหลือดูแลกันและกัน ต่างคนต่างมีความฝันของตัวเอง และมีภารกิจที่ต้องทำให้ความฝันเป็นจริง แต่ระหว่างทางเดินสู่เป้าหมายที่วางไว้

แดน เดี๋ยว อ้อม จีร์ราจะต้องผ่านอุปสรรคหรือบททดสอบอะไรบ้าง

พวกเขาจะผ่านไปได้หรือไม่? อย่างไร?

ที่สำคัญ...พวกเขาจะได้เรียนรู้บทเรียนชีวิตอะไรบ้างในช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อเช่นนี้

ติดตามและร่วมเรียนรู้ไปกับ แดน เดี๋ยว อ้อม จีร์ราและอาหมอม

ในสื่อการเรียนรู้เรื่อง **เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ ชุดที่ 1**



บทที่ 1 รู้สึกรู้สึกับตัวเอง

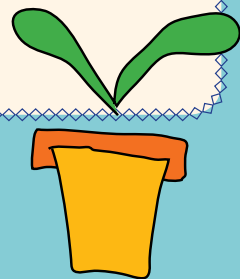
ตอน ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 1

ตอน ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 2

ตอน พลังใจ...ไอดอล

ตอน ความฝันของตัวเอง

ตอน อยู่ที่มุมมอง



บทที่ 1 รู้สึกดีกับตัวเอง

คนที่ ‘รู้สึกดีกับตัวเอง’ คือ คนแบบไหน

คนที่รู้สึกดีกับตัวเองจะมีความภาคภูมิใจ มีความมั่นคงทางใจ อดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น ปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

คนที่รู้สึกดีกับตัวเอง ไม่ได้หมายถึง คนที่ยึดติดกับความคิดของตนจนไม่ยอมฟังใคร หรือคนที่ไม่ยอมรับกับความผิดพลาดที่ก่อขึ้น จนไม่ฟังคำตักเตือนของผู้อื่น

ตรงกันข้าม...

คนที่รู้สึกดีกับตัวเอง คือคนที่พร้อมจะรับฟังคนอื่น เมื่อผิดพลาดก็สามารถฟังผู้อื่นวิจารณ์หรือตักเตือนได้ และมีความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

ขณะที่คนซึ่งขาดความรู้สึกดีกับตัวเอง มักจะรับไม่ได้ถ้ามีใครมาวิพากษ์วิจารณ์ พูดถึงจุดอ่อนหรือข้อจำกัดของตน

ความรู้สึกดีกับตัวเองจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ เพราะเป็นเสมือนต้นทุนชีวิตที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นวิกฤติต่างๆ ไปได้ด้วยดี ทำให้เราเข้มแข็ง และแกร่งจากการเรียนรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และยังทำให้เรามีความหวังในชีวิตอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเจอเจอเหตุการณ์เลวร้ายแค่ไหนก็ตาม

ความรู้สึกดีกับตัวเอง...มาจากไหน ?

การเลี้ยงดูที่อบอุ่นด้วยความรักในวัยทารก จะทำให้เราเติบโตเป็นคนที่มีความมั่นคงทางใจและรู้สึกดีกับตัวเอง ประสบการณ์ความรักจากพ่อแม่จึงเป็นรากฐานสำคัญประการหนึ่งที่จะมีผลให้เรามองตัวเองว่า ‘ดีหรือไม่ดี’ รวมทั้งการมองโลกว่า ‘ไว้ใจได้’ หรือ ‘ไว้ใจไม่ได้’

คนที่เกิดและเติบโตในครอบครัวที่พร้อมด้วยความรักความอบอุ่น จึงถือว่าเป็นคนโชคดีเพราะมีต้นทุนทางจิตใจและอารมณ์ที่ดีเป็นรากฐานของชีวิต แต่คนที่ไม่ได้โชคดีแต่กำเนิด เพราะเลือกเกิดหรือเลือกประสบการณ์ในวัยเด็กไม่ได้ ก็ไม่ได้หมายความว่า จะหมดโอกาสในการสร้างความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง เพราะการพัฒนาความรู้สึกดีๆ ให้กับตัวเองนั้น สามารถสร้างขึ้นได้เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม ตราบใดที่เรายังคงเห็นความสำคัญและให้คุณค่า

ความรู้สึกดีกับตัวเองจึงเป็นเรื่องที่เราสามารถสร้างและพัฒนาได้

“ด้วยตัวของเราเอง” และ “เพื่อตัวของเราเอง”

ความรู้สึกดีลดลงเพราะอะไร

ความรู้สึกดีกับตัวเอง อาจลดลงเพราะเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต อาทิ

- ถูกล้อเลียน กลั่นแกล้งบ่อยๆ
- ไม่มั่นใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง

เรื่อง “เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ”

- ไม่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน หรือการงาน
- มีเหตุการณ์รุนแรงเข้ามากระทบกับชีวิต
- เจ็บป่วยบ่อย หรือมีความพิการ

สร้างความ ‘รู้สึกดี’ ด้วยการ ‘มองโลกแง่ดี’

ชีวิตมีทั้งเรื่องที่พึงปรารถนาและเรื่องที่เราไม่อยากจะให้เกิด เราไม่สามารถกำหนดกฎเกณฑ์ได้ ร้อยเปอร์เซ็นต์ว่าอยากให้เกิดอะไรขึ้นบ้างในชีวิต ดังนั้น การพัฒนาความรู้สึกดีกับตัวเองจึงเป็นเรื่องจำเป็น เพราะความรู้สึกดีกับตัวเองเป็นความสามารถในการมองโลกแง่ดี

คนที่รู้สึกดีกับตัวเองมักมองอะไรในด้านดี ขณะที่คนซึ่งไม่รู้สึกดีกับตัวเองมักมองโลกในแง่ร้าย และมองเห็นแต่ด้านลบของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

นอกจากนี้ ความรู้สึกดียังขึ้นอยู่กับวิธีที่เราพูดกับตัวเอง ทั้งในเวลาที่เราประสบความสำเร็จ และ เวลาที่เราประสบความล้มเหลว คำอธิบายที่เราบอกกับตัวเองจะมีผลต่อความภาคภูมิใจและความรู้สึกดีกับตัวเอง

ตัวอย่าง วิธีพูดกับตัวเองที่มีผลต่อความรู้สึกดีในสถานการณ์ต่างๆ

เช่น	เมื่อสอบได้คะแนนดี	“อิมม้ เราก็เก่งเหมือนกันนะเนี่ย น่าภูมิใจจัง”
	เมื่อสอบได้คะแนนไม่ดี	“ว่า...สอบครั้งนี้ เตรียมตัวไม่ค่อยดี เต็มวงครึ่งหน้าคงต้องวางแผนการอ่านหนังสือให้ดีกว่านี้ จะได้คะแนนดีขึ้น”
	เมื่อได้รับคำชมจากครู	“ดีใจจังเลย ที่คุณครูเห็นความดีของเรา”
	เมื่อได้รับคำตำหนิจากครู	“ซีมีไปเลยเรา คราวหน้าคงต้องระวังและรอบคอบให้มากกว่านี้ซะแล้ว”

เมื่อพบเรื่องดีๆ หรือมีความสำเร็จในชีวิต...

คนที่รู้สึกดีกับตัวเอง รู้สึกภาคภูมิใจ มองว่านี่คือผลของความพยายามและความสามารถของตน

คน ‘ขาด’ ความรู้สึกดีกับตัวเอง มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะมองว่าเป็นเรื่องของโชค ดวง ความฟลุค หรือความบังเอิญ ที่ไม่ใช่ความสามารถของตนเอง

เมื่อพบความล้มเหลวหรือผิดพลาดในชีวิต....

คนที่รู้สึกดีกับตัวเอง

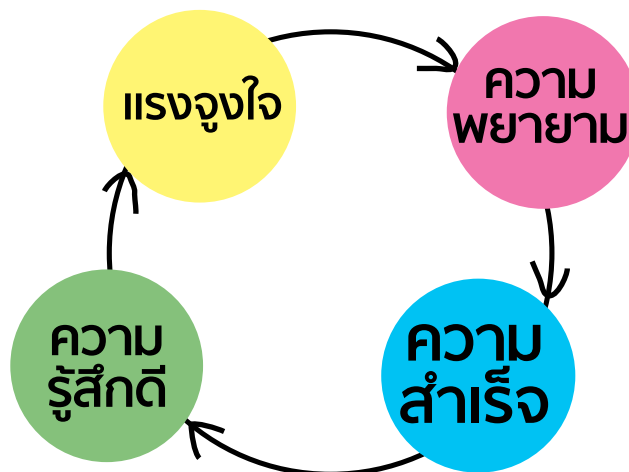
- อธิบายความล้มเหลวของตนว่าเกิดจากปัจจัยบางอย่างที่สามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ เช่น ยังพยายามไม่มากพอ หรือใช้เทคนิควิธีการที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ และมีโอกาสประสบความสำเร็จในครั้งต่อไป
- มองความผิดพลาดล้มเหลวว่าเป็นประสบการณ์และบทเรียน ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจและรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น

คน ‘ขาด’ ความรู้สึกดีกับตัวเอง

- อธิบายความล้มเหลวว่าเป็นเพราะตัวเองไม่มีความสามารถพอ เกิดจากการที่ตนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ และมองว่าจะพบกับความล้มเหลวอีกในอนาคต ตอกย้ำให้รู้สึกแย่ ล้มเหลว สิ้นหวัง และรู้สึกไม่ดีกับตัวเองมากยิ่งขึ้น
- ไม่มองความผิดพลาดเป็นบทเรียน ไม่มีการเรียนรู้จากความผิดพลาด ดังนั้น จึงไม่เข้าใจว่าเหตุใดถึงล้มเหลว ทำให้มีโอกาสที่จะพลาดแบบเดิมได้อีก

‘ความรู้สึกดี’ กับ ‘ความสำเร็จ’

ความรู้สึกดีกับตัวเอง พัฒนามาจากประสบการณ์ความสำเร็จ เพราะเมื่อประสบความสำเร็จก็จะเกิดแรงจูงใจที่จะทำสิ่งนั้นให้ดียิ่งขึ้น และเมื่อมีแรงจูงใจ มีความพยายามในการทำสิ่งนั้นให้ดีขึ้น ก็ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จเพิ่มมากขึ้น และเมื่อประสบความสำเร็จก็ยิ่งทำให้รู้สึกดีกับตัวเอง กลายเป็นวงจรระหว่างความรู้สึกดี ความสำเร็จ แรงจูงใจและความพยายามที่เพิ่มเติมพลังให้แก่กันอย่างต่อเนื่อง ดังรายละเอียดในแผนภูมิ



ในทางกลับกัน หากประสบความล้มเหลว ก็มักทำให้สูญเสียความเชื่อมั่น ขาดพลังและแรงจูงใจในการลงมือทำ ทำให้รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง และอาจล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำอีกได้ง่าย

เนื่องจากมนุษย์แต่ละคนมีความถนัดตามธรรมชาติที่แตกต่างกัน จึงเป็นไปได้ที่ทุกคนจะประสบความสำเร็จในเรื่องเดียวกันแบบเท่า ๆ กัน การสร้างความรู้สึกดีกับตัวเองจึงเกี่ยวข้องกับการค้นหาและบ่มเพาะความถนัดให้เกิดเป็นความสำเร็จ เพราะความสำเร็จจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความภูมิใจ เกิดกำลังใจและความพยายามที่จะทำให้ดีมากยิ่งขึ้น จนประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น และรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น

ตารางสรุปเปรียบเทียบลักษณะของคนที่รู้สึกดีกับตัวเองและคนที่รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง

ลักษณะของคนที่รู้สึกดีกับตัวเอง	ลักษณะของคนที่รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง
1. คาดหวังตนเองในทางบวกและเป็นจริง	1. มักมองตัวเองในด้านลบ มองไม่เห็นด้านดี
2. ไม่กังวลกับเรื่องต่างๆ มากเกินไป กล้าเสี่ยงในระดับเหมาะสม	2. วิตกกังวล จนไม่กล้าเสี่ยงทำอะไร
3. รู้จักชื่นชมตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จ	3. เมื่อประสบความสำเร็จ จะไม่มองว่าเป็นเพราะความสามารถของตนเอง
4. รับผิดชอบต่อความผิดพลาดล้มเหลวของตน สรุปรบทเรียนและเรียนรู้จากความผิดพลาดนั้น	4. เมื่อประสบความสำเร็จล้มเหลว ก็มองว่าเป็นเพราะตนเอง ไม่มีความสามารถ มองเห็นแต่ความผิดพลาดของตัวเอง
5. รู้สึกเท่าเทียมกับคนอื่น	5. รู้สึกด้อยกว่าคนอื่น
6. สนใจและหมั่นเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง	6. ไม่สนใจการพัฒนาตนเอง
7. รู้สึกเป็นสุข พอใจในชีวิต และปรับตัวได้ดี	7. ไม่มีความสุข ไม่มีชีวิตพอใจในชีวิต ปรับตัวยาก
8. มีความรู้สึกดีกับสิ่งต่างๆ	8. มีแนวโน้มจะซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือ คิดฆ่าตัวตาย

ตารางสรุปเปรียบเทียบสิ่งที่ทำให้คนเรามองตัวเองในแง่ดีและแง่ลบ

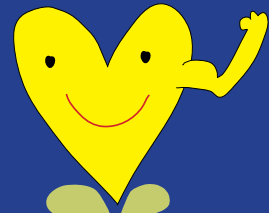
สิ่งที่ช่วยให้เรามองตัวเองในแง่ดี	สิ่งที่ทำให้คนเรามองตัวเองในแง่ลบ
1. มองเห็นและเชื่อในคุณสมบัติด้านดี ความสำเร็จ และความสามารถของตนเอง	1. คิดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ในทางที่ทำให้รู้สึกด้อยกว่า
2. ประเมินตัวเองอย่างซื่อสัตย์ และตามที่เป็นจริง เห็นทั้งข้อดีข้อเสีย	2. มองข้อเสียของตัวเองว่าครอบคลุมไปหมดทุกด้าน แทนที่จะมองเห็นทั้งข้อดีและข้อเสียในตัวเอง
3. พยายามรับฟังความเห็นของผู้อื่น แต่ไม่ถูกดึงความคิดเห็นให้แกว่งไปมาจนเกินไป	3. มองความสำเร็จของตัวเองว่าเป็นเพราะพละคุณหรือโชคช่วย แต่มองความสำเร็จของคนอื่นว่าเป็นเพราะความสามารถ
4. รู้จักมองหาแบบอย่างที่ดี โดยไม่เกิดความรู้สึกด้อยกว่า	4. ให้ความสำคัญกับการยอมรับและความคิดเห็นชอบของคนอื่นมากเกินไป
5. ตระหนักในผลการกระทำของตัวเองที่มีต่อคนอื่น	5. ยอมรับตามคนอื่นในทุกเรื่อง
6. ตั้งเป้าหมายของชีวิต และลงมือทำ	6. เชื่อว่าคนอื่นมีดีกว่า ถูกต้องกว่า โดยเฉพาะผู้มีอำนาจหรืออาวุโสกว่า
7. เมื่อผิดพลาดหรือล้มเหลว ไม่ตำหนิต่อว่าตนเองเกินจริง แต่ลงมือทำเพื่อแก้ไข	7. รู้สึกว่าตนไม่มีค่า

7 ข้อเพื่อสร้างความ 'รู้สึกดี' กับตัวเอง

1. เลือกความคิดที่สร้างพลังใจ รู้ว่าความคิดแบบไหนช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น แบบไหนทำให้เรารู้สึกแย่ลง
2. ค้นหาความถนัดและบ่มเพาะให้เกิดเป็นผลสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ
3. ฝึกมองโลกแง่ดี มีวิธีอธิบายสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางที่สร้างกำลังใจ
4. ยอมรับข้อดีข้อเสียของตัวเอง ไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่นให้รู้สึกด้อย
5. หาแบบอย่างที่ดี เรียนรู้และรับฟังจากแบบอย่างเหล่านั้น
6. รู้จักตั้งเป้าหมายและลงมือทำจนประสบผลสำเร็จ และอาศัยความสำเร็จเพิ่มพูนความรู้สึกดีให้กับตัวเอง
7. หมั่นดูแลร่างกายและจิตใจให้สดชื่น แข็งแรง อยู่เสมอ

ตอนที่ 1

ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 1
ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 2



ตอนที่ 1

ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 1

1. **วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเอง มองเห็นข้อดีข้อเสีย ตลอดจนเข้าใจความแตกต่างระหว่างตัวเองและผู้อื่น
2. **เวลา** 2 คาบๆ ละ 50 นาที
3. **วิธีดำเนินการกิจกรรม**

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
<p>คาบที่ 1</p> <p>ในบทเรียนครั้งนี้ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบจำนวน 4 ชุดๆ ละ 5 ข้อ โดยแต่ละชุดข้อคำถามจะประเมินแนวโน้มด้านต่างๆ ของชีวิต ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> • นิสัยการเข้าสังคม • นิสัยการรับรู้ข้อมูล • นิสัยการตัดสินใจ • นิสัยการจัดการชีวิต <p>(ผลทั้งสี่ด้านจะถูกนำมาวิเคราะห์ เพื่อทำความเข้าใจภาพรวมของบุคลิกภาพในคาบที่ 2)</p> <p>ขั้นตอนการทำแบบทดสอบและประเมินบุคลิกภาพทีละด้าน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเกริ่นนำว่าแต่ละคนมีนิสัยพื้นฐานต่างกัน หากสังเกตและทำความเข้าใจ ก็จะช่วยให้เราเข้าใจตัวเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น 2. แจกคำถามประเมินบุคลิกภาพให้ผู้เรียนทุกคนทำแบบประเมินโดยเรียงตามลำดับ คือ นิสัยการเข้าสังคม นิสัยการรับรู้ข้อมูล นิสัยการตัดสินใจ และนิสัยการจัดการชีวิต 3. แจกใบความรู้ของนิสัยแต่ละด้านให้ผู้เรียนศึกษา จากนั้น ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนภายในกลุ่มโดยยกตัวอย่างเหตุการณ์จริงเพื่อความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้น เช่น ขณะศึกษาเรื่องนิสัยการเข้าสังคมร่วมกัน ให้ทั้ง 2 ฝ่าย คือ คนรักสันโดษและคนชอบสังคมเล่าถึงการใช้เวลาของตัวเอง หรือกิจกรรมยามว่าง จากนั้น ให้ทำเช่นนี้กับการเรียนรู้นิสัยทั้งสี่ด้านจนครบ 4. สรุปสาระสำคัญของนิสัยแต่ละด้าน กระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจที่จะสังเกตตัวเองและคนรอบข้างอย่างต่อเนื่อง เพื่อเรียนรู้ที่จะยอมรับความแตกต่างระหว่างคน 	<p>สำเนา คำถามประเมินบุคลิกภาพตามจำนวนผู้เรียน (หน้า 22, 24, 26, 28)</p> <p>สำเนา ใบความรู้นิสัยทั้งสี่ด้าน ตามจำนวนผู้เรียน (หน้า 23, 25, 27, 29)</p>

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
<p>คาบที่ 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเกริ่นนำว่าแต่ละคนมีนิสัยพื้นฐานต่างกัน หากสังเกตและทำความเข้าใจ ก็จะช่วยให้เราเข้าใจตัวเองและผู้อื่นดีขึ้น 2. ครูกล่าวเชื่อมโยงกับการทำแบบประเมินบุคลิกภาพแต่ละด้านที่ได้ทำไปแล้ว 3. แจกเอกสาร “เรื่องราวบางส่วนของพวกเขาทั้งสี่” 4. เปิด VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 1 ช่วงที่ 1 5. หยุดการฉายสื่อชั่วคราว โดยกดปุ่ม STOP เมื่อ “พักตอบคำถาม” ปรากฏบนหน้าจอ 6. ครูอธิบายหลักการวิเคราะห์บุคลิกภาพเพื่อเรียนรู้วิธีจำแนกบุคลิกภาพออกเป็น “นัก” ต่างๆ (นักอนุรักษ์ นักคิด นักผจญภัย นักสร้างสัมพันธ์) จากนั้น ให้ผู้เรียนนำข้อมูลจากการทำแบบทดสอบในคาบที่ 1 มาใช้วิเคราะห์ตัวเองว่าเป็น “นัก” อะไร 7. ครูทบทวนเพื่อให้แน่ใจว่า ผู้เรียนทุกคนรู้ว่าตัวเองเป็นนักอะไรแล้ว แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่มตามบุคลิกภาพคือ กลุ่มนักอนุรักษ์ นักคิด นักผจญภัย นักสร้างสัมพันธ์ แจกเอกสาร ‘นัก’ แบบไหนที่ใช้เรา ให้ผู้เรียนศึกษาเฉพาะบุคลิกภาพของตัวเอง 8. ผู้เรียนอภิปรายหน้าชั้นถึงลักษณะบุคลิกภาพของกลุ่มตน เพื่อให้ผู้เรียนทั้งชั้นได้รับฟังและทำความเข้าใจจนครบทุกบุคลิกภาพ 9. แจกใบคำถามให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันหาคำตอบร่วมกัน แล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นทีละกลุ่มจนครบทั้ง 4 กลุ่ม 10. เปิด VCD สื่อการเรียนรู้ ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 1 ช่วงที่ 2 ต่อจนจบ 11. ครูหรือวิทยากรสรุปทบทวน 	<p>VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 1</p> <p>สำเนา “เรื่องราวบางส่วนของพวกเขาทั้งสี่” ตามจำนวนผู้เรียน (หน้า 13)</p> <p>สำเนา บทวิเคราะห์บุคลิกภาพ ตามจำนวนผู้เรียน (หน้า 30-31)</p> <p>สำเนา ใบความรู้ ‘นัก’ แบบไหน ที่ใช่เรา (หน้า 32-35)</p> <p>สำเนา ใบคำถาม ตามจำนวนผู้เรียน (หน้า 36)</p>

4. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

- ลักษณะตามธรรมชาติของคนเรา เป็นเรื่องเฉพาะตัว ไม่ได้หมายความว่าอะไรดีกว่ากัน แต่สังคมอาจให้ความสำคัญกับลักษณะใดลักษณะหนึ่งมากกว่า
- การเรียนรู้ลักษณะประจำตัว ควรเป็นไปเพื่อหาทางพัฒนาให้มีความสมดุลมากยิ่งขึ้น ไม่ใช่เพื่อยอมรับข้อจำกัด โดยไม่ยอมแก้ไขปรับปรุง

5. การประเมินผล

พิจารณาจากความสนใจ ประเด็นการนำเสนอ และการอภิปรายข้อสรุป

ชุดแบบประเมินบุคลิกภาพ

คำถามประเมินนิสัยการเข้าสังคม

คำถามต่อไปนี้ ไม่มีถูกผิด ให้เลือกข้อความด้านใดด้านหนึ่งระหว่างซ้ายหรือขวาเพียงด้านเดียว โดยเลือกข้อความที่ใกล้เคียงความเป็นตัวเรามากที่สุด ทำเครื่องหมาย ✓ ใน ○ หน้าข้อความนั้น หลีกเลี่ยงการเลือก 'สิ่งที่เราอยากเป็น' 'คิดว่าน่าจะเป็น' หรือที่เรา 'คิดว่าดี'

ตอบคำถามทั้งหมดก่อนอ่านรายละเอียดด้านล่าง

<input type="radio"/> ชอบเข้าร่วมกิจกรรมที่มีคนจำนวนมาก โดยเฉพาะคนใหม่ๆ ที่ยังไม่รู้จัก	<input type="radio"/> ชอบกิจกรรมที่จัดไว้สำหรับคนจำนวนไม่มาก มีเพียงคนสนิทไม่กี่คน
<input type="radio"/> พร้อมจะเป็นจุดสนใจ สามารถแสดงตัวออกมาได้ โดยไม่เคอะเขิน	<input type="radio"/> ไม่ชอบเป็นจุดสนใจของผู้คน ชอบอยู่เบื้องหลัง โดยไม่ต้องเปิดเผยตัวเอง
<input type="radio"/> การพูดคุยช่วยให้ความคิดชัดเจนขึ้น ชอบใช้วิธีคุยไปคิดไป แม้ความคิดในตอนแรกจะยังไม่ชัดเจน	<input type="radio"/> ชอบคิดด้วยตัวเองจนความคิดชัดเจนและแน่ใจเสียก่อน จึงค่อยแสดงความคิดเห็นออกมา
<input type="radio"/> ในการพูดคุย โดยเฉพาะกับคนที่ยังไม่คุ้นเคยมักจะเป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อน เป็นผู้พูดมากกว่าผู้ฟัง	<input type="radio"/> ในการพูดคุย โดยเฉพาะกับคนที่ยังไม่คุ้นเคย มักรอให้อีกฝ่ายเปิดประเด็นก่อน เป็นผู้ฟังมากกว่าผู้พูด
<input type="radio"/> สนใจอะไรในภาพกว้าง ไม่ถนัดการลงรายละเอียด	<input type="radio"/> สนใจในเรื่องที่ได้เจาะลึก รู้จริง ไม่ชอบพูดหรือทำอะไรที่ไม่รู้จริง
ค่าคะแนน =	ค่าคะแนน =

หากค่าคะแนนด้านซ้ายมากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็น **คนชอบสังคม**

หากค่าคะแนนด้านขวามากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็น **คนรักสันโดษ**

ทุกคนมีลักษณะทั้งสองด้านนี้อยู่ในตัว มากน้อยต่างกัน บางคนมีลักษณะชอบสังคมมาก และรักสันโดษน้อย ไม่ถนัดในการอยู่กับตัวเองตามลำพัง บางคนก็มีลักษณะรักสันโดษมาก ไม่ชอบการเข้าสังคมพบปะกับผู้คน แต่ส่วนใหญ่จะมีทั้งสองลักษณะ โดยมีด้านใดด้านหนึ่งมากกว่า

การเข้าสังคมและการรักสันโดษมีประโยชน์ทั้งคู่ สังคมทุกแห่งล้วนมีคนทั้งสองลักษณะปะปนกัน การทำความเข้าใจแนวโน้มตามธรรมชาติของตัวเอง ว่ามีด้านใดมากกว่า จะช่วยให้เราเลือกเส้นทางชีวิตและงานได้ตรงกับความเป็นจริง มีโอกาสใช้ศักยภาพ ทำในสิ่งที่ถนัด และมีความสุขกับชีวิตได้มากกว่า

1. นิัยการเข้าสังคม

คนเราแต่ละคนมีธรรมชาติที่แตกต่างกัน บางคนชื่นชอบการเข้าสังคม พบปะผู้คนแปลกใหม่ได้โดยไม่เคอะเขิน แต่กลับไม่ถนัดที่จะอยู่กับตัวเองตามลำพัง ขณะที่บางคนรักสันโดษ มีความสุขที่จะอยู่กับตัวเองหรือคนที่คุ้นเคย ไม่ชอบเข้าสังคม รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องพบคนใหม่ๆ ที่ไม่รู้จัก อย่างไรก็ตาม ทั้งสองลักษณะล้วนมีข้อดีไปคนละแบบ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

คนชอบสังคม	คนรักสันโดษ
<ul style="list-style-type: none"> • ชอบการพบปะผู้คน • รู้สึกมีพลัง ความคิดแล่น เวลาได้อยู่กับผู้คน • การพูดคุยจะช่วยให้ความคิดลื่นไหล • มักจะเป็นคนเริ่มต้นการพูดคุยในสถานการณ์ทางสังคม • ชอบแนะนำให้เพื่อนรู้จักกัน • ให้ความสนใจกับคนรอบๆ ตัว • สนุกกับการแบ่งปันความคิดของตน • สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเปิดเผย • ชอบเข้ากลุ่ม และสถานที่ที่จะได้พบปะกับผู้คนจำนวนมากๆ • มีส่วนร่วมในกลุ่มได้ดี ทั้งฟังทั้งพูด • มักจะอยู่ในจุดที่เป็นศูนย์กลางความสนใจ • ชอบความหลากหลาย และการลงมือทำ 	<ul style="list-style-type: none"> • ต้องการความเป็นส่วนตัว • คิดอะไรได้ดีเมื่ออยู่เงียบๆ กับตัวเอง • พุดเฉพาะเรื่องที่มีนัยใจ หรือทบทวนดีแล้ว • มักเป็นฝ่ายรับฟังรอให้คนอื่นเปิดประเด็นในสถานการณ์ทางสังคม • เก็บเนื้อเก็บตัว ไม่ค่อยเปิดเผยตนเอง • เก็บความรู้สึกนึกคิดไว้กับตัวเอง หรือถ้าจะเปิดเผย ก็เฉพาะกับคนใกล้ชิดที่สนิทใจ • มักมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับคนจำนวนไม่มาก แต่มีความลึกซึ้ง • ถนัดสื่อสารด้วยการเขียนมากกว่าการพูด • ชอบสถานที่สงบ เงียบ • ชอบงานเบื้องหลังมากกว่าการออกหน้า • สนใจในเนื้องานมากกว่าคน • ชอบทำอะไรทีละอย่าง

คนชอบสังคมไม่ใช่คนพูดมาก และคนรักสันโดษก็ไม่ใช่คนขี้อาย ทั้งสองจะรู้สึกมีพลังในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

วิธีปฏิบัติกับคนชอบสังคม	วิธีปฏิบัติกับคนรักสันโดษ
<ul style="list-style-type: none"> • ชื่นชมความสามารถในการพูดคุยริเริ่มกิจกรรม • ใส่ใจ แสดงการยอมรับ • ช่วยรับฟัง เพื่อให้เขาได้เรียบเรียงความคิด • หากิจกรรมทำร่วมกัน • เข้าใจนิัยการคบเพื่อนที่หลากหลาย 	<ul style="list-style-type: none"> • ยอมรับว่าเขาต้องการมีเวลาส่วนตัว • ปล่อยให้เขาคิดทบทวน ก่อนแสดงความคิดเห็น • ยอมรับว่าเขาอาจมีเรื่องส่วนตัวที่ไม่บอก • เวลาอยู่ด้วยกัน หากิจกรรมที่ให้ความสงบเงียบ • อย่ากดดันให้เข้าสังคมพบปะผู้คนมากไป

คำถามประเมินการรับรู้ข้อมูล

คำถามต่อไปนี้ ไม่มีถูกผิด ให้เลือกข้อความด้านใดด้านหนึ่งระหว่างซ้ายหรือขวาเพียงด้านเดียว โดยเลือกข้อความที่ใกล้เคียงความเป็นตัวเรามากที่สุด ทำเครื่องหมาย ✓ ใน หน้าข้อความนั้น หลีกเลี่ยงการเลือกสิ่งที่เรา ‘อยากเป็น’ คิดว่า ‘น่าจะเป็น’ หรือที่ ‘คิดว่าดี’

ตอบคำถามทั้งหมดก่อนอ่านรายละเอียดด้านล่าง

<input type="radio"/> ชอบและสนใจสิ่งที่เป็นข้อเท็จจริง สิ่งที่ต้องได้ โดยไม่ต้องตีความ	<input type="radio"/> ชอบและสนใจสิ่งที่จะต้องค้นหาความหมาย มองอะไรมากไปกว่าสิ่งที่เห็นด้วยตา หรือจับต้องได้ด้วยมือ
<input type="radio"/> สังเกตความเป็นไปของสิ่งรอบตัว รับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้าได้ดี ตาหู ลิ้นรส ตมกลิ่น และสัมผัส	<input type="radio"/> อยู่กับความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง รับรู้จินตนาการความรู้สึกได้ดี อาศัยความรู้สึกในส่วนลึกและสัมผัสที่หก
<input type="radio"/> ถนัดการเรียนรู้ภาคปฏิบัติ ที่ทำให้ได้ประสบการณ์ตรง	<input type="radio"/> ถนัดการเรียนรู้โดยอาศัยความคิดและจินตนาการภายในใจ
<input type="radio"/> ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เป็นปัจจุบัน เห็นได้ชัด ลงมือทำได้จริง	<input type="radio"/> ให้ความสำคัญกับความเป็นไปได้ในอนาคตโดยใช้จินตนาการ ความคิด
<input type="radio"/> ยึดถือกฎเกณฑ์ กติกาธรรมเนียมปฏิบัติ ความรู้ที่สั่งสมมาของผู้ใหญ่	<input type="radio"/> ไม่ค่อยยึดถือกฎเกณฑ์ ธรรมเนียมปฏิบัติ ชอบลองอะไรใหม่ๆ
ค่าคะแนน =	ค่าคะแนน =

หากค่าคะแนนด้านซ้ายมากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็นคนรับรู้ข้อมูลจากแหล่งภายนอกรอบตัว เป็นนักปฏิบัติที่ติดดิน

หากค่าคะแนนด้านขวามากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็นคนรับรู้ข้อมูลจากแหล่งภายในใจตนเอง เป็นนักคิดจินตนาการ

ทุกคนมีลักษณะทั้งสองด้านนี้อยู่ในตัวมากน้อยต่างกัน บางคนมีลักษณะรับรู้ข้อมูลจากภายนอกมาก บางคนถนัดในการใช้จินตนาการคิดต่อยอด แต่ส่วนใหญ่แล้วคนเราจะมีทั้งสองด้านอยู่ในตัว เพียงแต่อาจจะมีด้านใดด้านหนึ่งมากกว่า ซึ่งก็เป็นแนวโน้มตามธรรมชาติ

ทั้งสองลักษณะมีประโยชน์ด้วยกันทั้งคู่ สังคมทุกแห่งจะประกอบไปด้วยคนทั้งสองลักษณะ การทำความเข้าใจแนวโน้มตามธรรมชาติของตัวเอง ว่ามีด้านใดมากกว่า จะช่วยให้เราเลือกเส้นทางชีวิตและงานได้ตรงกับความเป็นตัวเรา ให้เราได้ใช้ศักยภาพ ทำสิ่งที่ถนัดและมีความสุข

2. นิสัยการรับรู้ข้อมูล

คนเราแต่ละคนมีแนวโน้มตามธรรมชาติแตกต่างกัน ในด้านของการรับรู้ข้อมูล บางคนรับรู้ข้อมูลจากภายนอกกรอบตัวได้ดี มีความสามารถในการสังเกต มีความเป็นนักปฏิบัติ บางคนรับรู้ข้อมูลจากภายในใจตนเองได้ดี มีความสามารถในการคิดจินตนาการ มีความเป็นนักคิด ทั้งสองลักษณะล้วนมีประโยชน์ ไม่มีลักษณะด้านใดด้านหนึ่งดีกว่ากัน

รับรู้ข้อมูลจากภายนอกกรอบตัว	รับรู้ข้อมูลจากภายในใจตนเอง
<ul style="list-style-type: none"> • มีความสามารถในการสังเกต • ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าในการรับรู้ • ให้ความสนใจกับสิ่งที่จับต้องได้ และข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงมากกว่าความคิดเห็น • คำนึงถึงการปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ • เรียนรู้โดยการทดลองทำ • ให้ความสำคัญกับธรรมเนียมปฏิบัติ • ให้ความสำคัญกับความรู้และภูมิปัญญา • เป็นนักปฏิบัติที่ติดดิน 	<ul style="list-style-type: none"> • มีความสามารถในการคิดจินตนาการ เชื่อมโยงสิ่งต่างๆ เข้าด้วยกันได้ดี • ถนัดในการมองสิ่งที่เป็นนามธรรม • อ่านความระหว่างบรรทัด เข้าใจในสิ่งที่ไม่ได้พูด • ชอบคิดค้นหาวิธีการใหม่ๆ • รักการเรียนรู้ แม้ว่าจะยังนำมาใช้ประโยชน์ไม่ได้ในขณะนั้น • มีหลักวิชาการและทฤษฎี • พร้อมออกนอกกรอบ เพื่อค้นหาสิ่งใหม่ • เป็นนักคิดที่มีจินตนาการ

เนื่องจากคนทั้งสองลักษณะมีวิธีการมองโลกและรับรู้ข้อมูลที่แตกต่างกัน ใช้ข้อมูลในการคิดและตัดสินใจไม่เหมือนกัน จึงมักไม่เข้าใจอีกฝ่าย เพราะต่างคิดว่าข้อมูลของตนถูกต้องกว่า สำคัญกว่า

วิธีปฏิบัติกับคนรับรู้ข้อมูลจากภายนอก	วิธีปฏิบัติกับคนรับรู้ข้อมูลจากภายในตนเอง
<ul style="list-style-type: none"> • ชื่นชมในความเป็นนักปฏิบัติที่ทำอะไรเห็นผลสำเร็จ จับต้องได้ • พูดกันด้วยข้อมูล สถิติตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม • ถ้าต้องการให้เขายอมรับความคิดเห็น ให้เน้นประโยชน์การประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติ • อธิบายให้เห็นขั้นตอนในทางปฏิบัติ • ทำกิจกรรมร่วมกันที่ใช้ประสาทสัมผัส เช่น กีฬา ทำสวน การตกแต่งประดิษฐ์ประดิษฐ์ 	<ul style="list-style-type: none"> • ชื่นชมในความคิดจินตนาการสร้างสรรค์ • หลีกเลี่ยงการเน้นข้อเท็จจริงในรายละเอียดเกินไป • รับฟังเขาในเวลาที่เขามีแนวคิดใหม่ๆ และมีส่วนร่วมในการคิดจินตนาการสิ่งใหม่ • เปิดโอกาสให้เขาได้ใช้ประสาทสัมผัสที่หก ให้ความรู้สึกส่วนลึกช่วยคิด

คำถามประเมินนิสัยการตัดสินใจ

คำถามต่อไปนี้ ไม่มีถูกผิด ให้เลือกข้อความด้านใดด้านหนึ่งระหว่างซ้ายหรือขวาเพียงด้านเดียว โดยเลือกข้อความที่ใกล้เคียงความเป็นตัวเรามากที่สุด ทำเครื่องหมาย ✓ ใน ○ หน้าข้อความนั้น

หลีกเลี่ยงการเลือก ‘สิ่งที่เราอยากเป็น’ คิดว่า ‘น่าจะเป็น’ หรือที่เรา ‘คิดว่าดี’

ตอบคำถามทั้งหมดก่อนจะอ่านรายละเอียดด้านล่าง

<input type="radio"/> มองปัญหาด้วยการคิดวิเคราะห์ตามหลักการและเหตุผล	<input type="radio"/> มองปัญหาในด้านความรู้สึกและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับคน
<input type="radio"/> ในการทำอะไรก็ตามจะคำนึงถึงผลสำเร็จของงานเป็นสำคัญ	<input type="radio"/> ในการทำอะไรก็ตาม จะคำนึงถึงความสัมพันธ์และความรู้สึกของคนที่เกี่ยวข้องเป็นสำคัญ
<input type="radio"/> ให้ความสำคัญกับหลักการและเหตุผล ความเป็นธรรมและความเท่าเทียม	<input type="radio"/> ให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึก ความเข้าใจกันและความปรองดอง
<input type="radio"/> มองเห็นปัญหาและข้อบกพร่องได้ดี สามารถวิพากษ์วิจารณ์ได้แหลมคม	<input type="radio"/> มองเห็นส่วนดีที่มีอยู่ สามารถแสดงความชื่นชม ช่วยให้อารมณ์ดี
<input type="radio"/> ตัดสินใจตามหลักการ ถ้าเห็นว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง แม้จะกระทบความรู้สึกของคนที่เกี่ยวข้อง	<input type="radio"/> ตัดสินใจโดยคำนึงถึงความรู้สึกของคนที่เกี่ยวข้อง ระวังข้อคิดเห็นและหาข้อสรุปจากทุกคน
ค่าคะแนน =	ค่าคะแนน =

หากค่าคะแนนด้านซ้ายมากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็น **คนตัดสินใจด้วยหลักการและเหตุผล**
หากค่าคะแนนด้านขวามากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็น **คนตัดสินใจด้วยความรู้สึก** อาศัย
ค่านิยม คนและความสัมพันธ์ เป็นสิ่งกำหนดในการตัดสินใจ

ทุกคนมีลักษณะทั้งสองด้านนี้อยู่ในตัว มากน้อยต่างกัน บางคนมีเหตุผลมาก มองข้ามเรื่องคนและความรู้สึก ขณะที่บางคนให้ความสำคัญกับความรู้สึก จนอาจจะเลยหลักการ ส่วนใหญ่คนเราจะมีลักษณะทั้งสองด้าน แต่มีด้านหนึ่งมากกว่าอีกด้านหนึ่ง

อย่างไรก็ตาม ทั้งสองลักษณะมีประโยชน์ทั้งคู่ สังคมทุกแห่งประกอบไปด้วยคนทั้งสองลักษณะ การทำความเข้าใจแนวโน้มตามธรรมชาติของตนเอง ว่ามีด้านใดมากกว่า จะช่วยให้เราเลือกเส้นทางชีวิตและงานได้ตรงกับความเป็นตัวเรา ให้เราสามารถใช้ศักยภาพ ทำสิ่งที่ถนัด และมีความสุข

3. บัณฑิตการตัดสินใจ

คนเราแต่ละคนมีแนวโน้มตามธรรมชาติแตกต่างกัน ในด้านการตัดสินใจ บางคนมีลักษณะตัดสินใจโดยใช้หลักการและเหตุผลมาก ไม่คำนึงถึงความรู้สึกของคนอื่น บางคนก็ตัดสินใจด้วยความรู้สึกมาก ห่วงใยและใส่ใจคนที่เกี่ยวข้อง หรือตัดสินใจด้วยค่านิยมภายในใจตนเอง ทั้งสองลักษณะล้วนมีประโยชน์ ไม่มีลักษณะด้านใดด้านหนึ่งดีกว่ากัน

ตัดสินใจด้วยเหตุผล	ตัดสินใจโดยคำนึงถึงความรู้สึก
<ul style="list-style-type: none"> ตัดสินใจด้วยหลักการและเหตุผล มีความสามารถในการถอยตัวเองออกมาจากสถานการณ์ คิดวิเคราะห์ประเมินข้อดีข้อเสียจากมุมมองที่เป็นกลาง ตั้งคำถามกับสิ่งต่างๆ เพื่อทำความเข้าใจโดยละเอียด มีการวิเคราะห์มุมมองจากจุดบกพร่องหรือข้อเสีย มองหาช่องโหว่ทางความคิด กล้าตัดสินใจอย่างตรงไปตรงมา แม้ว่าจะกระทบกับความรู้สึกของคนที่เกี่ยวข้อง ให้ความสำคัญกับความสามารถ และความเป็นธรรม 	<ul style="list-style-type: none"> ตัดสินใจโดยคิดถึงความรู้สึกของคนที่เกี่ยวข้อง มีวิธีการที่ดีในการดูแลความรู้สึกของคน มีความสามารถในการใส่ใจคนที่เกี่ยวข้อง ให้ความสำคัญกับความปรองดองสามัคคีกัน อยากให้ทุกคนพอใจ มักใช้ความรู้สึกและค่านิยมในการตัดสินใจ พร้อมจะร่วมหัวจมท้ายไปกับทีมงาน มีความสามารถในการมองเห็นและชื่นชมข้อดีในคนทุกคน ยอมรับความแตกต่างได้ดี ขอรับการสรุปโดยใช้ความเห็นชอบของคนทุกคน อาจแยกเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวไม่ออก

คนที่ตัดสินใจด้วยเหตุผล ไม่ได้หมายความว่า เป็นคนไม่มีอารมณ์ความรู้สึก คนที่ตัดสินใจด้วยความรู้สึก ก็ไม่ได้หมายความว่า เป็นคนไม่มีเหตุผล เพียงแต่ทั้งสองฝ่ายมีตัวตั้งในการตัดสินใจแตกต่างกันเท่านั้นเอง

วิธีปฏิบัติกับคนตัดสินใจด้วยเหตุผล	วิธีปฏิบัติกับคนตัดสินใจด้วยความรู้สึก
<ul style="list-style-type: none"> ชื่นชมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และการถอยตัวเองออกจากสถานการณ์ สอบถามข้อมูลและคำแนะนำในเรื่องที่เขารู้ อย่าคาดหวังหรือกดดันให้เขาแสดงความรู้สึก รับฟังข้อคิดเห็นและมองหาจุดที่เห็นด้วย อย่ากลัวที่จะเห็นขัดแย้งกับเขา 	<ul style="list-style-type: none"> ชื่นชมความสามารถในการเข้าใจและใส่ใจในอารมณ์ความรู้สึก เปิดโอกาสให้แสดงความรู้สึกโดยเปิดเผย อย่าพูดประชดประชันหรือตำหนิว่าเป็นคนไม่มีหลักการหรือใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล หาเวลาคุยส่วนตัว บอกจุดร่วมที่เราเห็นด้วย ใส่ใจข้อคิดความรู้สึก โดยไม่จำเป็นต้องให้คำตอบในการแก้ไข

คำถามประเมินนิสัยการจัดการชีวิต

คำถามต่อไปนี้ ไม่มีถูกผิด ให้เลือกข้อความด้านใดด้านหนึ่งระหว่างซ้ายหรือขวาเพียงด้านเดียว โดยเลือกข้อความที่ใกล้เคียงความเป็นตัวเรามากที่สุด ทำเครื่องหมาย ✓ ใน หน้าข้อความนั้น หลีกเลี่ยงการเลือก ‘สิ่งที่เราอยากเป็น’ คิดว่า ‘น่าจะเป็น’ หรือที่เรา ‘คิดว่าดี’

ตอบคำถามทั้งหมดก่อนจะอ่านรายละเอียดด้านล่าง

<input type="radio"/> ชอบทำสิ่งต่างๆ เป็นขั้นตอน มีระบบระเบียบ เป็นไปตามแบบแผน	<input type="radio"/> ชอบทำอะไรสบายๆ ไม่ยึดติดขั้นตอน คิดหาวิธีการใหม่ๆ อยู่เสมอ
<input type="radio"/> ชอบการตัดสินใจที่มีข้อสรุป มีความชัดเจน	<input type="radio"/> ไม่ชอบการด่วนสรุป มักเปิดทางเลือกเพื่อการตัดสินใจไว้ก่อน
<input type="radio"/> มักมีการวางแผนล่วงหน้า ต้องการเวลาในการคิดเตรียมการ ไม่ชอบสิ่งที่อยู่นอกแผน ถ้าไม่จำเป็น	<input type="radio"/> ชอบแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ชอบจำกัดตัวเองกับแผนมากเกินไป
<input type="radio"/> ยึดถือกำหนดการที่วางไว้โดยเคร่งครัด ไม่ชอบให้มีการเปลี่ยนแปลงกลางคัน มีระเบียบ ตรงต่อเวลา	<input type="radio"/> ไม่ค่อยยึดถือกับกำหนดการที่วางไว้ ชอบความยืดหยุ่น สบายๆ ปรับตัวได้ตามสถานการณ์
<input type="radio"/> มักมีเป้าหมายที่ชัดเจนและมุ่งไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้	<input type="radio"/> เปลี่ยนแปลงเป้าหมายได้ง่าย เมื่อมีข้อมูลหรือความคิดเห็นใหม่ๆ
ค่าคะแนน =	ค่าคะแนน =

หากค่าคะแนนด้านซ้ายมากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็น**คนมีระเบียบ**

หากค่าคะแนนด้านขวามากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็น**คนไร้รูปแบบ** ไม่ติดกับกฎเกณฑ์

ทุกคนมีลักษณะสองด้านนี้อยู่ในตัว มากน้อยต่างกัน บางคนมีระเบียบมาก ไม่ชอบทำอะไรที่ขาดการวางแผน ไม่มีขั้นตอน บางคนไร้รูปแบบ ไม่ค่อยมีระเบียบกฎเกณฑ์ใดๆ

ส่วนใหญ่แล้ว จะมีทั้งสองลักษณะ แต่มีด้านหนึ่งมากกว่า เป็นด้านที่เป็นแนวโน้มตามธรรมชาติ ทั้งสองลักษณะมีประโยชน์ทั้งคู่ และสังคมทุกแห่งจะประกอบไปด้วยคนทั้งสองลักษณะ การทำความเข้าใจแนวโน้มตามธรรมชาติของตัวเอง ว่ามีด้านใดมากกว่า จะช่วยให้เราเลือกเส้นทางชีวิตและงานได้ตรงกับความเป็นตัวเรา ให้เราได้ใช้ศักยภาพ ทำในสิ่งที่ถนัด และมีความสุข

4. นิสัยการจัดการชีวิต

คนเราแต่ละคนมีแนวโน้มตามธรรมชาติในด้านการจัดการชีวิตแตกต่างกัน บางคนชอบทำอะไรตามระเบียบขั้นตอน บางคนไม่ชอบทำตามกฎเกณฑ์ ลื่นไหลไปตามสถานการณ์ ไร้รูปแบบ คนส่วนใหญ่ มักมีทั้งสองด้านอยู่ในตัว โดยมีด้านหนึ่งมากกว่าอีกด้านหนึ่ง อย่างไรก็ตามทั้งสองลักษณะล้วนมีประโยชน์ ไม่มีด้านใดด้านหนึ่งดีกว่ากัน

มีระเบียบ	ไร้รูปแบบ
<ul style="list-style-type: none"> • มักกำหนดเป้าหมายและวางแผนในการไปสู่เป้าหมายนั้น • ชอบทำอะไรให้สำเร็จ มีการสรุป ปิดจบชัดเจนภายในเวลาที่กำหนด • มักมีแผนสำรอง หากสิ่งต่างๆ ไม่เป็นอย่างที่คาดไว้ • มีแนวโน้มจะทำอะไรล่วงหน้าตั้งแต่ต้น ไม่รอจนใกล้หมดเวลา • ทำอะไรมีขั้นตอน มีกำหนดการ มีรูปแบบที่ชัดเจน มีประสิทธิภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> • เปิดรับสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ • พร้อมจะเปลี่ยนแปลงแผนเสมอ หากพบอะไรใหม่ที่ท้าทาย • ทำอะไรไปเรื่อยๆ สบายๆ • ไม่ชอบทำอะไรตามขั้นตอน • ชอบเปิดทางเลือกให้กว้างไว้ โดยยังไม่สรุป • คิดหาวิธีการใหม่ ๆ อยู่เสมอ • มักรอจนถึงนาทีสุดท้ายจึงค่อยเร่งงานให้เสร็จ อาศัยพลังกระตุ้นในช่วงนาทีสุดท้ายในการผลักดันงาน • เป็นคนลงมือทำอะไรตามสถานการณ์ได้ดีมากกว่าจะทำตามแผน มีความยืดหยุ่น

คนมีระเบียบกับคนไร้รูปแบบต่างก็ทำให้อีกฝ่ายหวั่นเสียได้โดยไม่เจตนา คนไร้รูปแบบไม่ชอบให้มีขั้นตอนมาเป็นข้อจำกัด ขณะที่คนมีระเบียบจะกังวลและหงุดหงิดกับความไร้รูปแบบที่ไม่มีกฎเกณฑ์แน่ชัด

วิธีปฏิบัติกับคนทำตามระเบียบขั้นตอน	วิธีปฏิบัติกับคนไร้รูปแบบ
<ul style="list-style-type: none"> • ชื่นชมความสามารถในการทำงานเป็นระบบ มีการคิดตัดสินใจและการจัดการที่ดี • ให้เขามีส่วนได้รับรู้แผนงาน และหาข้อตกลงเรื่องขั้นตอนและกรอบเวลาร่วมกัน • หากทำงานด้วยกัน พยายามรักษาเวลา • พยายามวางของไว้เป็นที่ อย่าวางระเกะระกะ 	<ul style="list-style-type: none"> • ชื่นชมความยืดหยุ่นและการรู้จักผ่อนคลายนในการทำงาน • ถ้าต้องตัดสินใจ ให้เวลาเขาสอบถามและมองหาทางเลือก • หลีกเลี่ยงการกดดันด้วยกำหนดการที่ไม่จำเป็น • สื่อให้เขาเข้าใจความสำคัญของขั้นตอนบางอย่างที่จำเป็น

บทวิเคราะห์บุคลิกภาพ

การวิเคราะห์บุคลิกภาพตามแนวทางในบทเรียนนี้ พิจารณาจากด้านแต่ละด้าน หรือที่เรียกว่า แกนแต่ละแกน ได้แก่

1. นิสัยการเข้าสังคม (แกนที่ 1)
2. นิสัยการรับรู้ข้อมูล (แกนที่ 2)
3. นิสัยการตัดสินใจ (แกนที่ 3)
4. นิสัยการจัดการชีวิต (แกนที่ 4)

ซึ่งเมื่อนำแต่ละแกนมารวมกัน จะมีส่วนผสมที่เป็นไปได้ทั้งหมด 16 แบบ ตัวอย่างเช่น

คนแรก อาจมีส่วนผสมของการเป็นคนชอบเข้าสังคม รับรู้ข้อมูลจากภายใน ตัดสินใจด้วยความรู้สึก จัดการชีวิตแบบมีระเบียบ

คนที่สอง อาจมีส่วนผสมของการเป็นคนรักสันโดษ รับรู้ข้อมูลจากภายนอก ตัดสินใจด้วยเหตุผล จัดการชีวิตแบบไร้รูปแบบ

คนที่สาม อาจมีส่วนผสมของการเป็นคนรักสันโดษ รับรู้ข้อมูลจากภายนอก ตัดสินใจด้วยเหตุผล จัดการชีวิตแบบมีระเบียบ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ยังมีวิธีจำแนกบุคลิกภาพอีกแบบหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้เราแยกแยะและอ่านคนได้ง่ายขึ้น โดยอาศัยแกนแต่ละแกนมาผสมรวมกันเช่นเคย แต่จะเน้นหลักโดยเริ่มจาก นิสัยการรับรู้ข้อมูล ซึ่งเป็นแกนที่ 2 ก่อน จากนั้น ให้ไปดูแกนที่ 3 หรือแกนที่ 4 แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ประกอบกัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ขั้นตอนและวิธีการวิเคราะห์

เริ่มต้นจากการประเมิน **นิสัยการรับรู้ข้อมูล (แกนที่ 2)**

หากเป็นการ **รับรู้ข้อมูลจากภายนอก**

ให้ดูต่อไปว่า **นิสัยการจัดการชีวิต (แกนที่ 4)** มีลักษณะเช่นใด

ถ้าเป็นระเบียบ มีขั้นตอนจัดอยู่ใน **กลุ่มนักอนุรักษ์**

ถ้าเป็นแบบไร้รูปแบบจัดอยู่ใน **กลุ่มนักผจญภัย**

หากเป็นการ **รับรู้ข้อมูลจากภายใน**

ให้ดูว่า **นิสัยการตัดสินใจ (แกนที่ 3)** มีลักษณะเช่นใด

ถ้าใช้เหตุผล จัดอยู่ใน **กลุ่มนักคิด**

ถ้าใช้ความรู้สึก จัดอยู่ใน **กลุ่มนักสร้างสัมพันธ์**

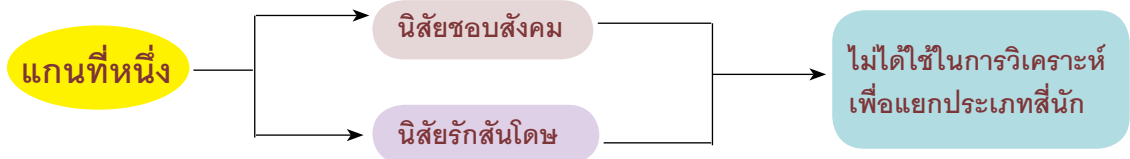
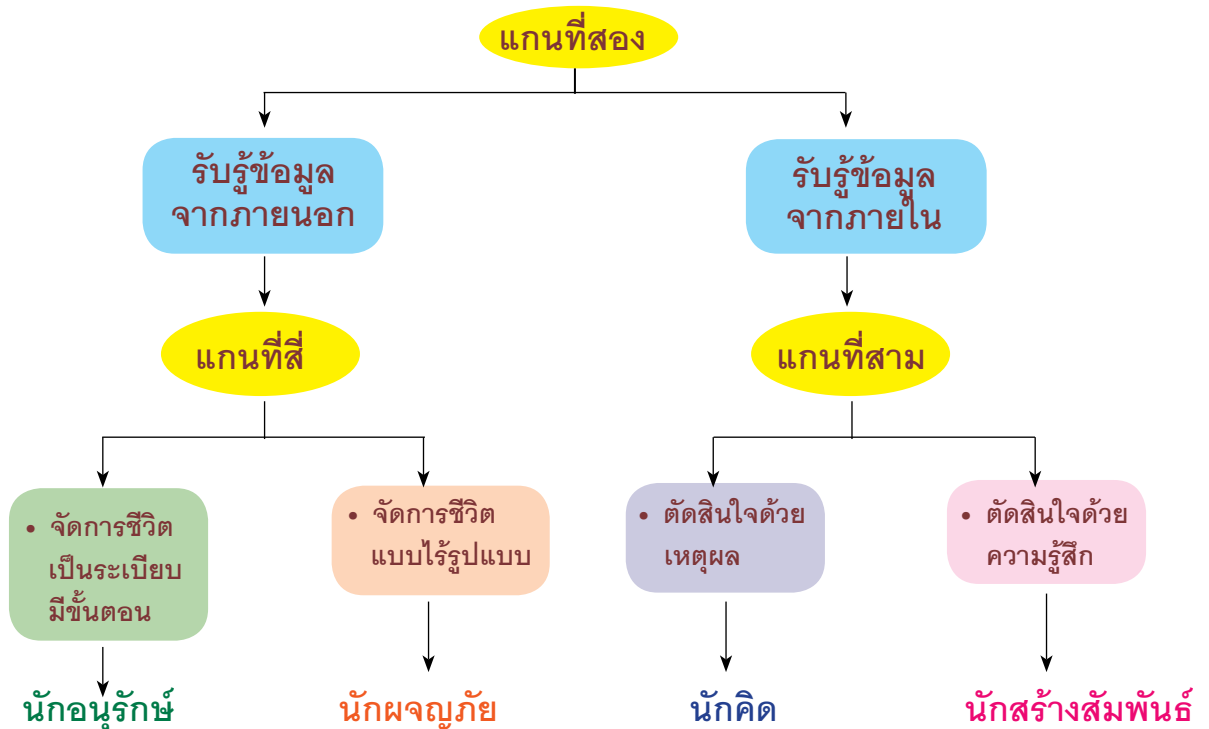
จะเห็นว่าวิธีนี้การวิเคราะห์แต่ละ “นัก” ใช้ข้อมูลจากแค่สองแกนประกอบกันเท่านั้น แต่ไม่ได้ใช้ข้อมูลจากแกนที่ 1 คือ นิสัยการเข้าสังคม ดังนั้น นักอนุรักษ์ นักผจญภัย นักคิด และนักสร้างสัมพันธ์ ในที่นี้จึงเกิดจากการนำลักษณะสองด้านมารวมกัน โดยที่ในความเป็นจริงแล้ว แต่ละคนยังคงได้รับอิทธิพลของลักษณะแนวโน้มอีกสองด้าน แต่จะเป็นรายละเอียดที่เจาะลึกลงไปในแต่ละ “นัก” จึงยังไม่ขอลงรายละเอียดในที่นี้

อนึ่ง จากการทดลองใช้กับนักเรียนจำนวนไม่น้อยและคนทำงานหลายกลุ่ม พบว่าคำอธิบายแต่ละแกนที่บ่งบอกถึงนิสัยในแต่ละด้าน รวมทั้งรายละเอียดของแต่ละ “นัก” จากแบบประเมินบุคลิกภาพชุดนี้ สามารถอธิบาย “ความเป็นตัวตน” ของผู้ทดสอบแต่ละคนได้ในระดับที่น่าพอใจ

ดังนั้น การทำแบบประเมินและการอ่านทำความเข้าใจในคำอธิบายของแบบประเมินจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ทดสอบได้มองเห็นตัวเองและเข้าใจตัวเองได้มากขึ้น พอๆ กับที่ช่วยให้เข้าใจและยอมรับคนอื่นได้มากขึ้นเช่นกัน

ที่สำคัญ ความเข้าใจในบุคลิกภาพของตัวเองนี้ ยังเป็นเรื่องที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้โดยตรงในการวางแผนการเรียนและการทำงานได้อีกด้วย

แผนภูมิการวิเคราะห์บุคลิกภาพ



'นัก' แบบไหน ที่ใช้เรา

นักอนุรักษ์

ลักษณะโดยทั่วไป เป็นคนยึดมั่นในกฎกติกา ขนบธรรมเนียมประเพณี ทำอะไรตามกฎเกณฑ์ มีระเบียบแบบแผน เป็นขั้นเป็นตอน ให้ความสำคัญกับสายการบังคับบัญชา และเคารพในระบบอาวุโส ต้องการความมั่นคงแน่นอน สม่่าเสมอ ให้ความสำคัญกับหน้าที่ความรับผิดชอบ กฎระเบียบ และธรรมเนียมปฏิบัติ

นักอนุรักษ์ที่พัฒนาแล้ว เป็นคนที่มีความรับผิดชอบ เชื่อถือได้ ให้ความร่วมมือในการทำงาน มีความรู้ลึกซึ้งในองค์กรสูง มีความสุขในงานที่มีโครงสร้างหน้าที่ความรับผิดชอบที่ชัดเจน ต้องการงานเพื่อประโยชน์ของสังคม

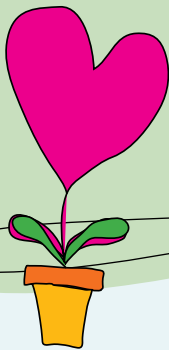
นักอนุรักษ์ที่ยังไม่พัฒนา ยึดติดกฎเกณฑ์ กติกา ขนบธรรมเนียมประเพณีมาก ปรับตัวยาก ขาดความยืดหยุ่น มองโลกเป็นขาวกับดำ ไม่ยอมรับสิ่งใหม่ มองปัญหาเฉพาะหน้า ขาดการวางแผนระยะยาว ขาดจินตนาการ

งานที่เหมาะสม งานที่มีโครงสร้างและสายการบังคับบัญชาชัดเจนมีกฎเกณฑ์และมาตรฐานการปฏิบัติงาน มีความมั่นคง มีวิธีประเมินผลงานและรางวัลตอบแทนที่แน่นอน งานประเภทควบคุมการผลิต ควบคุมมาตรฐาน ให้เป็นไปตามข้อกำหนด งานดูแลด้านสวัสดิการ ความปลอดภัย งานตรวจสอบความถูกต้อง ให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ งานดูแลรักษาระบบที่ลงตัวแล้วให้มีคุณภาพต่อเนื่อง

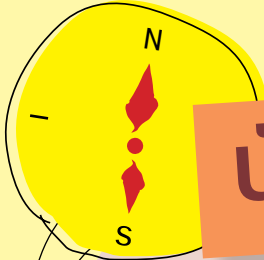
งานที่ทำให้เครียด งานที่ไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงบ่อย ต้องตัดสินใจในเรื่องที่ไม่คุ้นเคย ไม่มีแนวทางหรือมาตรฐานในการปฏิบัติงานที่ชัดเจน

จุดเด่น เป็นนักปฏิบัติที่ติดดิน ลงมือทำอะไรได้ด้วยตนเอง มีทักษะในการใช้เครื่องมือ เครื่องมือ หรือการดำเนินงานที่ต้องการความละเอียดสม่ำเสมอ รับผิดชอบ พึ่งพาได้ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ยึดมั่นในความดี และการทำประโยชน์เพื่อสังคม

ข้อจำกัด ไม่ค่อยสนใจแนวคิดเชิงทฤษฎี หรือความคิดเชิงนามธรรม ไม่ถนัดในการคิดเชื่อมโยง หรือการคิดเชิงกลยุทธ์



'นัก' แบบไหน ที่ใช่เรา



นักผจญภัย



ลักษณะโดยทั่วไป นักผจญภัยมีชีวิตอยู่กับประสบการณ์ที่อยู่ตรงหน้า ชอบทำอะไรที่ไม่มีกฎเกณฑ์ ไม่ต้องมีโครงสร้าง ขั้นตอน หรือการวางแผนล่วงหน้า รักการเปลี่ยนแปลงและความแปลกใหม่ ต้องการสิ่งเร้าใจและความตื่นเต้นเป็นคนคิดเร็วทำเร็ว แต่ก็อาจผิดพลาดได้ รักการลงมือทำ และมักทำอย่างรวดเร็วพร้อมกับต้องการเห็นผลงานโดยเร็ว ไม่ค่อยเคารพกฎเกณฑ์ หรือระบบอาวุโส แต่จะเน้นความสำเร็จในงาน

นักผจญภัยที่พัฒนาแล้ว เป็นคนทำงานรวดเร็วปรับตัวเก่ง เป็นนักสังเกตพฤติกรรมคนที่ดี มีความสามารถในการเจรจาต่อรอง สามารถสร้างสรรคงานใหม่ๆ ให้เห็นผลได้เร็ว มีความสามารถในการอ่านสถานการณ์รอบตัว และรู้ว่าควรทำอะไรเพื่อบรรลุเป้าหมาย มองเห็นโอกาสและรู้จักใช้โอกาสนั้นได้ดี มองเห็นปัญหาและเข้าจัดการกับปัญหาอย่างรวดเร็วและยืดหยุ่น กล้าได้กล้าเสีย กล้าเสี่ยง เป็นนักปฏิบัติที่ไม่ชอบกฎเกณฑ์ หรือระเบียบแบบแผน รักความเป็นอิสระ และต้องการความยืดหยุ่นเพื่อทำตามสถานการณ์และโอกาสที่เกิดขึ้น

นักผจญภัยที่ยังไม่พัฒนา เป็นคนทำอะไรครึ่งๆ กลางๆ เปลี่ยนความสนใจบ่อย ซ้ำเบื่อจนอาจดูเป็นคนขาดความรับผิดชอบ ตัดสินใจ

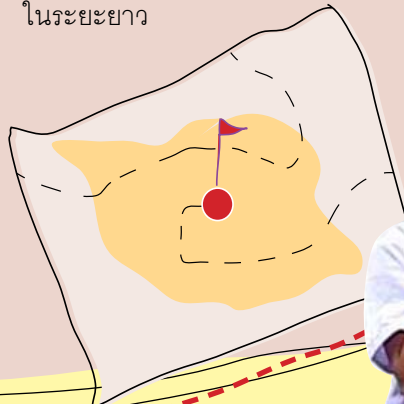
หุนหันพลันแล่น ขาดความรอบคอบ จนอาจเกิดข้อผิดพลาดได้ง่าย

งานที่เหมาะสม งานที่ได้ลงมือทำ มีความหลากหลาย ให้ความเป็นอิสระ ไม่มีกฎเกณฑ์มากเกินไป เห็นผลเร็ว มีโอกาสได้จัดการกับปัญหาวิกฤติที่ท้าทาย ต้องการการตัดสินใจที่รวดเร็ว

งานที่ทำให้เครียด งานประจำที่ซ้ำซาก ขาดความแปลกใหม่ ไม่มีโอกาสได้ทดลองทำอะไรใหม่ๆ มีระเบียบแบบแผน มีกรอบการดำเนินงานที่กำหนดไว้ตายตัว

จุดเด่น เป็นนักปฏิบัติที่มีความสามารถในการอ่านสถานการณ์และลงมือทำอย่างรวดเร็ว แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความยืดหยุ่นสูง มุ่งเน้นผลลัพธ์ของงานในเวลาอันสั้น

ข้อจำกัด อาจทำอะไรโดยไม่คิดให้รอบ มองไม่เห็นความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ ไม่ชอบแนวคิดเชิงทฤษฎีหรือวิชาการที่อาจมีประโยชน์ในระยะยาว



'นัก' แบบไหน ที่ใช้เรา



นักคิด

ลักษณะโดยทั่วไป เป็นคนเจ้าความคิด รักความเป็นอิสระและให้ความสำคัญกับการมีอิสระทางความคิด มีพลังในการค้นคว้าหาความรู้ มีมาตรฐานสูงทั้งสำหรับตัวเองและคนรอบข้าง เป็นคนใฝ่รู้ สามารถมองวิเคราะห์เรื่องราวต่างๆ ได้รอบด้านจากหลากหลายแง่มุม มีความสามารถในการมองเห็นโอกาสและความเป็นไปได้ สามารถคิดวิเคราะห์สิ่งต่างๆ อย่างเป็นระบบ ช่วยในการวางระบบงานและสร้างการเปลี่ยนแปลง มีแนวคิดเชิงกลยุทธ์ที่ดี

นักคิดที่พัฒนาแล้ว มีความยืดหยุ่นทางความคิด มองอะไรได้หลายมุม มีวิสัยทัศน์ ชอบคิดค้นสิ่งใหม่ๆ ชอบความท้าทาย รับผิดชอบ คำวิจารณ์ได้ดี มีความสามารถในการเรียนรู้ได้อย่างไม่มีขีดจำกัด มีจินตนาการและความเชื่อมั่น

นักคิดที่ยังไม่พัฒนา ติดกับความคิดที่ซับซ้อนของตัวเอง แต่ไม่สามารถอธิบายความคิดของตนให้คนอื่นเข้าใจได้ มองข้ามรายละเอียดที่จำเป็น



$$a \sqrt{2 \times 5}$$

เย็นชา หยิ่งยโส ไม่อดทนกับคนที่ตามความคิดไม่ทัน มีความรู้สึกแข่งขันสูง

งานที่เหมาะสม งานที่มีความเป็นอิสระ มีโอกาสได้สร้างแนวคิดใหม่ๆ ที่มีความหลากหลายทางความคิด จะทำงานได้ดี ถ้ามีโอกาสได้ใช้ความคิดอย่างเป็นอิสระและได้ทำงานที่ท้าทาย มีหัวหน้าและเพื่อนร่วมงานที่มีประสบการณ์และความสามารถ

งานที่ทำให้เครียด งานที่เน้นกฎเกณฑ์หรือมีขั้นตอนมากเกินไป ไม่มีอิสระในการคิดค้นงานประจำที่มีรายละเอียดและเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้แล้ว

จุดเด่น เป็นคนมีวิสัยทัศน์ และรักการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ มองเห็นภาพรวมและความเป็นไปได้ของสถานการณ์ สามารถวางกรอบแนวคิดและออกแบบสิ่งใหม่ๆ ที่จะช่วยในการเปลี่ยนแปลง มีความถนัดกับการคิดเชิงกลยุทธ์ การวางแผน วางระบบเพื่อบรรลุเป้าหมาย สามารถทำความเข้าใจในสิ่งที่ซับซ้อนได้ดี มีแนวคิดเชิงทฤษฎี สามารถสรุปกฎเกณฑ์และมองเห็นแนวโน้มของสิ่งต่างๆ มีความสุขกับการคิดวิเคราะห์ปัญหา เพื่อค้นหาทางออก ถนัดในการคิดเชิงระบบ

ข้อจำกัด เป็นคนที่มีความคิดซับซ้อน บางครั้งยากจะอธิบายให้คนอื่นเข้าใจ อาจมีปัญหากับผู้มีอำนาจ เพราะมักท้าทายกฎเกณฑ์ธรรมเนียมปฏิบัติ หรือมองข้ามผลกระทบที่ตนได้สร้างขึ้นกับผู้อื่น บางรายอาจไม่สนใจความปรองดอง กล้าขัดแย้ง ชอบแข่งขัน และอาจมองข้ามรายละเอียดที่จำเป็น

'นัก' แบบไหน ที่ใช่เรา

นักสร้างสัมพันธ์

ลักษณะโดยทั่วไป เป็นคนใส่ใจเรื่องคนและการพัฒนา ให้ความสำคัญกับความสุขความทุกข์ของคนรอบข้าง สนใจการค้นคว้าเรียนรู้ เพื่อทำความรู้จักกับตัวเองและธรรมชาติของคน สนใจการพัฒนาศักยภาพคน มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี เข้าใจแรงจูงใจ และสามารถพูดกระตุ้นเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง รู้จักวิธีนำศักยภาพคนออกมาใช้ สนใจแนวคิดเชิงปรัชญาและจิตวิญญาณ ให้ความสำคัญกับความซื่อสัตย์ ความจริงใจ สามารถช่วยผู้อื่นให้คลี่คลายปัญหาและเติบโตได้ดี มักตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับคนกลุ่มต่างๆ มีความสามารถในการมองหาคำตอบที่สร้างสรรค์

นักสร้างสัมพันธ์ที่พัฒนาแล้ว รู้จักรับฟังผู้อื่น ได้รับการยอมรับสูง สามารถประสานงานและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีความเข้าใจในธรรมชาติของคน มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจคนอื่น มีความจริงใจและมีน้ำใจ

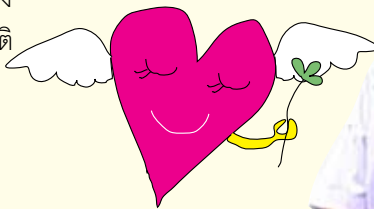
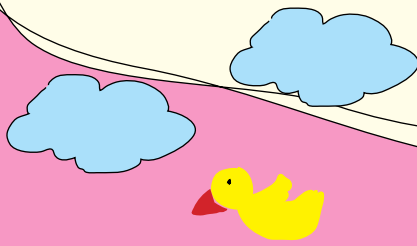
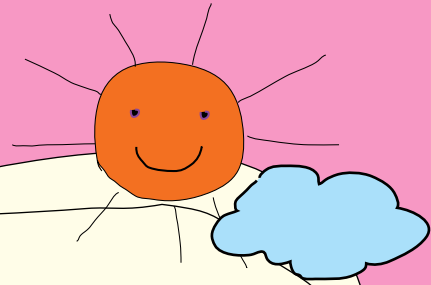
นักสร้างสัมพันธ์ที่ยังไม่พัฒนา ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ถูกชักจูงได้ง่าย เจ้าอารมณ์ โលเล ไม่แน่นอน ใช้อุบายรู้ลึกซึ้ง ไม่ชอบในการตัดสินใจ ไม่สามารถถอยตัวเองออกจากสถานการณ์เพื่อวิเคราะห์ปัญหาอย่างเป็นกลาง เพราะผูกพันกับปัญหาหรือมีความคิดเชิงอุดมคติมากเกินไป จนไม่สามารถนำมาปฏิบัติได้

งานที่เหมาะสม งานที่ได้ใช้ความสามารถ ในการสร้างความปรองดอง จัดการความขัดแย้ง สร้างความมีส่วนร่วม มีแนวโน้มที่จะทำงาน ในองค์กรที่ให้ความสำคัญกับพนักงาน และเลือกงานที่มีโอกาสได้ช่วยเหลือผู้อื่นให้ค้นพบ ศักยภาพตนเอง

งานที่ทำให้เครียด งานที่เต็มไปด้วยการแก่งแย่งแข่งขัน หรือมีการเมืองภายในที่ทำให้คนในองค์กรขัดแย้งกันเอง งานที่ต่างคนต่างอยู่ ไม่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เอาจริงเอาจัง มีเพื่อนร่วมงานที่ไม่รับผิดชอบ เก่งงานหรือได้รับมอบหมายงานจนงานล้นมือ ทำไม่ทัน แต่ไม่สามารถปฏิเสธได้

จุดเด่น รู้จักนำศักยภาพของผู้อื่นมาใช้ รู้วิธีสร้างแรงจูงใจ แก้ไขความขัดแย้งระหว่างคนได้ดี ช่วยให้คนรู้สึกดีขึ้น มีวิธีแสดงความชื่นชมคนได้ดี เป็นนักการสื่อสารที่ดีทั้งการเขียนและการพูด

ข้อจำกัด เป็นคนใจอ่อน เห็นใจและซื่อเกรงใจ ตัดสินใจไม่เฉียบขาด โดยเฉพาะในสถานการณ์ ที่ต้องการการตัดสินใจเร่งด่วน



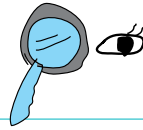
ใบคำถาม

ตอน ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 1



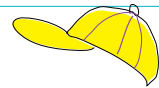
1. แดน เตี่ยว จิร่า อ้อม แต่ละคนเป็น “นัก” อะไร ทายดูสิ

2. เพื่อนๆ คิดว่าตัวเองน่าจะเป็น “นัก” อะไรมากที่สุด



3. แต่ละ “นัก” มีข้อดี ข้อเสียอะไรบ้าง

4. เราจะใช้ความรู้เรื่อง “นัก” ทั้งสี่แบบ ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร



ตอนที่ 1 ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 2

1. **วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจภาพรวมและองค์ประกอบเรื่องความเข้มแข็งทางใจ
2. **เวลา** 50 นาที
3. **วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเกริ่นนำเรื่อง ความเข้มแข็งทางใจ 2. เปิด VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 2 ช่วงที่ 1 3. หยุดฉายสื่อชั่วคราว โดยกดปุ่ม STOP เมื่อ “พักตอบคำถาม” ปรากฏบนหน้าจอ 4. แจกใบคำถามให้กับผู้เรียนทุกคน 5. แบ่งกลุ่มผู้เรียนโดยให้แต่ละกลุ่มประกอบด้วยคนทั้งสี่ “นัก” ให้ช่วยกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แล้วตอบคำถามในใบคำถาม 6. ผู้เรียนนำเสนอ อภิปรายหน้าชั้น 7. เปิด VCD สื่อการเรียนรู้ ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 2 ช่วงที่ 2 ต่อไปจนจบ 8. ครูหรือวิทยากรสรุปทเรียน และแจกสำเนา “จดหมายจากอาหมอ ฉบับที่ 1” ให้ผู้เรียน 	<p>VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 2</p> <p>สำเนาใบคำถามตามจำนวนผู้เรียน</p> <p>สำเนา “จดหมายจากอาหมอ ฉบับที่ 1” (หน้า 4) ตามจำนวนผู้เรียน</p>

4. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

- ไม่ว่าเราจะมีบุคลิกภาพแบบไหน ก็สามารถเติมความเข้มแข็งทางใจให้ตัวเองได้เสมอ
- องค์ประกอบทั้งสี่ของความเข้มแข็งทางใจ คือ รู้สึกดีกับตัวเอง จัดการชีวิตได้ มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน และมีจุดหมายในชีวิต เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาขึ้นได้ในตัวเราทุกคน
- แต่ละคนอาจมีต้นทุนความเข้มแข็งทางใจแตกต่างกัน แต่ทุกคนสามารถเติมสิ่งนี้ให้กับตัวเองได้ คนที่มีต้นทุนน้อย ก็อาจต้องเติมมากกว่าคนที่มียุทธินทุนมาก แต่คนที่มียุทธินทุนเดิมคืออยู่แล้ว ก็ไม่ควรประมาท เพราะเราไม่มีทางจะรู้ล่วงหน้าว่าชีวิตของเรา จะต้องพบกับเหตุการณ์อะไรบ้าง

5. การประเมินผล พิจารณาจากความสนใจ ประเด็นการนำเสนอ และการอภิปรายข้อสรุป

6. กิจกรรมเสริม

- ให้ผู้เรียนสังเกตคนใกล้ตัวที่รู้จัก แล้ววิเคราะห์หว่า “คนๆ นั้น” น่าจะมีนิสัยแต่ละด้านอย่างไร (นิสัยการเข้าสังคม นิสัยการรับรู้ข้อมูล นิสัยการตัดสินใจ และนิสัยการจัดการชีวิต) และน่าจะมีบุคลิกภาพเป็น “นัก” อะไร จากนั้น ให้ทบทวนเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างผู้เรียนกับ “คนๆ นั้น” เพื่อทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และค้นหาวิธีการสร้างสัมพันธ์กับ “คนๆ นั้น” ให้ดีหรือเหมาะสมยิ่งขึ้น
- เลือกภาพยนตร์ หรือละคร ที่ผู้เรียนรู้จัก แล้วช่วยกันวิเคราะห์นิสัยในแต่ละด้าน และบุคลิกภาพของตัวละครนั้นๆ

ใบคำถาม

ตอน ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ ภาค 2

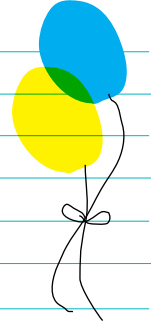
1. จากองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน คือ 1. รู้สึกดีกับตัวเอง 2. จัดการชีวิตได้ 3. มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน และ 4. มีจุดหมายในชีวิต ถ้าให้คะแนนตัวเอง 0 -10 คิดว่าเรามีความเข้มแข็งทางใจในแต่ละด้าน อยู่ในระดับไหน (0 หมายถึง ไม่มีเลย 10 หมายถึง มีเต็มร้อย)

1. รู้สึกดีกับตัวเอง _____

2. จัดการชีวิตได้ _____

3. มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน _____

4. มีจุดหมายในชีวิต _____



2. จากองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน เราต้องการพัฒนาตัวเองในเรื่องอะไร เพื่อให้มีความเข้มแข็งทางใจเพิ่มมากขึ้น



3. ให้เพื่อนสนิทช่วยมองว่าเรามีลักษณะเด่นด้านใดในสี่ด้านของความเข้มแข็งทางใจ และด้านไหนที่ควรพัฒนาเพิ่มเติม



ตอนที่ 2 พลังใจ...ไอดอล



ตอนที่ 2 พลังใจ...ไอดอล

1. **วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงประโยชน์ที่แท้จริงของการมีคณต้นแบบ และสามารถเรียนรู้จากคนต้นแบบในแง่มุมที่สร้างสรรค์
2. **เวลา** 50 นาที
3. **วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูหรือวิทยากรเกริ่นนำเรื่อง คนต้นแบบ ในลักษณะชวนคุย 2. ครูหรือวิทยากรเปิด VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน พลังใจ..ไอดอล ช่วงที่ 1 3. หยุดการฉายสื่อชั่วคราว โดยกดปุ่ม STOP เมื่อ “พักตอบคำถาม” ปรากฏบนหน้าจอ 4. แบ่งกลุ่มนักเรียน 5-6 คน แจกใบคำถามให้ทุกคนแลกเปลี่ยนกัน แล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นที่ละกลุ่มตามประเด็น โดยไม่ต้องมีข้อสรุปแต่ซักถามเพื่อเรียนรู้จากกันใช้เวลาประมาณ 15 นาที 5. เปิด VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน พลังใจ..ไอดอล ช่วงที่ 2 ต่อจนจบ 6. ครูหรือวิทยากรสรุปบทเรียน และแจก “จดหมายจากอาหมอฉบับที่ 2” ให้ผู้เรียน 	<p>VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน พลังใจ..ไอดอล</p> <p>สำเนา ใบคำถาม ตามจำนวนผู้เรียน</p> <p>สำเนา “จดหมายจากอาหมอฉบับที่ 2” ตามจำนวนผู้เรียน</p>

4. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

- ผู้ที่ประสบความสำเร็จ มักมีวิธีการและกระบวนการในการดำเนินชีวิตและจัดการปัญหาที่น่าสนใจ ซึ่งสามารถนำมาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนได้
- ต้นแบบที่ดีมีอยู่มากมาย แต่ละคนต่างก็มีจุดเด่นที่แตกต่าง และเราสามารถเรียนรู้จากบุคคลต่างๆ ได้ไม่จำกัด
- คนต้นแบบสามารถสะท้อนภาพความคิด ความฝัน และตัวตนบางส่วนของเรา

5. การประเมินผล

- สังเกตวิธีการเลือกต้นแบบของนักเรียน
- ตรวจสอบการวิเคราะห์ และการให้เหตุผลของผู้เรียน

6. กิจกรรมเสริม

ครูหรือวิทยากรสามารถจัดกิจกรรมเสริมการเรียนรู้เรื่อง คนต้นแบบ ได้ทั้งก่อนและหลังการชมสื่อการเรียนรู้ โดยอาจพิจารณาตามความเหมาะสมด้วยสองแนวทางดังต่อไปนี้

แนวทางที่หนึ่ง ให้ผู้เรียนช่วยกันค้นหาคนต้นแบบ (เป็นใครก็ได้ที่ผู้เรียนประทับใจและชื่นชม) โดยการค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับคนต้นแบบดังกล่าวทำเป็นรายงานหรือนิثرศการ จากนั้น อภิปราย แสดงความคิดเห็น หาข้อสรุปร่วมกัน

แนวทางที่สอง เชิญคนต้นแบบตัวจริงมาพูดคุยในห้องเรียน เพื่อนำเสนอเรื่องราวจากการสัมภาษณ์ ชักถามในสถานการณ์จริง และให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้การสัมภาษณ์บุคคลที่ตนประทับใจ

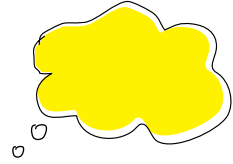
ประเด็นในการนำเสนอรายงาน/นิثرศการ/การสัมภาษณ์บุคคลจริง

1. ข้อมูลส่วนตัว ชื่อ ที่อยู่ อาชีพ อายุ
2. ความสามารถพิเศษที่ผู้เรียนประทับใจ (ผู้เรียนตอบเอง)
3. สิ่ง que ผู้เรียนจะนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิต (ผู้เรียนตอบเอง)
4. ความสำเร็จในชีวิตของคนต้นแบบ เกิดขึ้นจากอะไร ด้วยวิธีการอย่างไร



ใบคำถาม

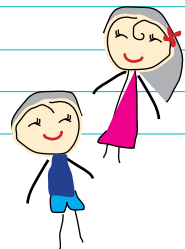
ตอน พลังใจ...ไอดอล



1. คนต้นแบบหรือไอดอลของแต่ละคนคือใคร

2. เพราะอะไร เราจึงมีเขา(หรือเธอ) เป็นไอดอล

3. เราได้เรียนรู้อะไรจากไอดอลของเราบ้าง(แรงบันดาลใจ)



จดหมายจากอาทอม ฉบับที่ 2 “พลังใจ...ไอดอล”

น้องๆ ครับ

เหมม...ตอนนี้ เชื่อว่าหลาย ๆ คนคงกำลังนึกถึง ‘ไอดอล’ คนต้นแบบที่เราปลื้มหรือชื่นชมอยู่แน่ ๆ สังเกตดูดี ๆ นะครับ คนต้นแบบที่หลายคนชอบเรียกทับศัพท์ภาษาอังกฤษสั้น ๆ ว่าไอดอลนั่น คือคนที่เรามีความประทับใจอะไรบ้างอย่าง เช่น มีลักษณะที่เราอยากมี อยากเป็น หรือมีลักษณะบางอย่างคล้ายคลึงกับชีวิตเรา ซึ่งความประทับใจนี้แหละครับ ที่จะเป็นแรงบันดาลใจให้เราอยากพัฒนาตัวเอง เพื่อให้เป็นแบบไอดอลที่เราชื่นชอบ

สรุปง่าย ๆ ได้ว่า

- ไอดอล คือคนที่แบบอย่างหรือคนที่เราชื่นชม
- ไอดอลมักมีลักษณะบางอย่างที่เราอยากมีหรืออยากเป็น
- ไอดอลสามารถเป็นแรงบันดาลใจให้เราพัฒนาตัวเองให้เป็นอย่างที่เราต้องการ

ไอดอลมีผลต่อเราอย่างไร

ประโยชน์ของไอดอล คือเป็นตัวกระตุ้นให้เราใช้ชีวิตทางชีวิตที่ชัดเจน เมื่อทิศทางชีวิตชัดเจน เราก็จะสามารถใช้พลังเพื่อพัฒนาสิ่งดี ๆ ที่เป็นคุณภาพภายในเหมือนที่ไอดอลเรามั่นใจ เพราะฉะนั้นก็ต้องกลับมาสำรวจดูว่าไอดอลที่เราเลือกนั้นเป็นไอดอลแบบไหน มีผลกับชีวิตของเราอย่างไร

จริงๆ แล้วไอดอลมีหลายแบบครับ อาจจะเป็นคนใกล้ตัว เช่น พ่อแม่ครูอาจารย์ คนดัง ดารา นักร้อง หรือบุคคลในประวัติศาสตร์ หรือแม้แต่ฮีโร่ในภาพยนตร์ และถ้าสังเกตดี ๆ เรามักมีไอดอลมากกว่าหนึ่งคนกันทั้งนั้น เปลี่ยนไปตามวัย ตามความชอบ หรือสถานการณ์ เช่น บางคนอาจมีความสามารถบางอย่างที่โดนใจเรา ทำให้เราอยากพัฒนาตัวเองให้เก่งเหมือนเขา หรือเราอาจชอบไอดอลบางคนเพราะเขาหรือเธอเป็นคนดี มีความกล้าหาญ มุ่งมั่นที่น่าประทับใจ เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามไอดอลที่ดีควรเป็นแรงกระตุ้นให้เราอยากพัฒนาตัวเอง เพราะถ้าเรามีไอดอลที่ดีก็จะเกิดเป็นแรงบันดาลใจที่ดี แต่ถ้าเรามีไอดอลไม่ดีก็จะทำให้เราเกิดความรู้สึกไม่ดีกับตัวเองได้



กรีดนักร้อง ดารา ไรสาระ ?

ตรงนี้ขึ้นอยู่กับว่าการที่เรามีไอดอลเป็นดาราแล้วไอดอลมีผลอย่างไรต่อเรา แต่จริงๆ แล้วการมีไอดอลเป็นดารานักร้องก็ถือเป็นเรื่องปกติสำหรับวัยรุ่นนะครับ สมมติว่าเรามีดาราคคนหนึ่งเป็นไอดอล แล้วเราเลือกลักษณะที่เขาเป็นคนเข้มแข็ง มุ่งมั่น ทำตามความฝันอย่างถูกต้อง ถ้าเรามีไอดอลเป็นดาราในลักษณะนี้ ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่มีสาระครับ แต่ถ้าเรามีไอดอลเป็นดาราแล้วไปติดเอาภาพของความฟุ้งเฟ้อ ใช้ของฟุ่มเฟือย เป็นคนชอบเที่ยวกลางคืน หรือเป็นคนทำอะไรตามใจอยากเพียงอย่างเดียว อันนี้การมีไอดอลเป็นดารา ก็อาจนำมาซึ่งความไร้สาระสู่ชีวิตของเราได้ ฉะนั้น การมีไอดอลเป็นดารานักร้อง มันไม่สำคัญตรงที่เป็นดาราหรือไม่ แต่สำคัญตรงที่ว่าเรารับหรือเลือกอะไรมาใส่ในตัวเรามากกว่า

“ไรสาระ” หรือ “มีสาระ” จึงขึ้นอยู่กับ

กรีดแบบได้ประโยชน์ = เลือกเอาลักษณะที่ดีมาเป็นแรงบันดาลใจ

กรีดแบบไรสาระ = ติดอยู่กับเปลือกนอกที่ฟุ้งเฟ้อ ใช้ของแพงๆ เที่ยวกลางคืน

เป็นแบบอย่าง แต่ไม่ลอกเลียนแบบ

สิ่งสำคัญอีกเรื่องหนึ่งของการมีไอดอลคือ เมื่อเราชื่นชมใคร เราก็อยากพัฒนาตัวเองให้เหมือนเขา แต่ตรงนี้ต้องระวังที่จะไม่ทิ้งความเป็นตัวของตัวเองไป เพราะเวลาที่เรอยากเป็นอย่างคนอื่น ถ้าอยากเป็นมากจนลืมว่าเราเป็นอะไร ก็อาจเกิดความสับสนได้ ดังนั้น ประเด็นสำคัญคือ ไอดอลไม่ใช่เนื้อคู่ จะเปลี่ยนไปมีกี่คนก็ได้ครับ แต่ประเด็นสำคัญก็คือเราต้องรู้จักเลือกเอาสิ่งดี ๆ ในตัวไอดอลมาพัฒนาตัวเราโดยที่เรา ยังคงเป็นตัวของตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องไปลอกเลียนแบบไอดอลทั้งหมด

ไอดอลบอกอะไรเราได้บ้าง

เรื่องนี้ น่าสนใจนะครับ เพราะแต่ละคนมีไอดอลไม่เหมือนกัน ลักษณะของไอดอลแต่ละแบบน่าจะสะท้อนอะไรบางอย่างเกี่ยวกับตัวเรา เช่นเราอาจเลือกไอดอลที่มีบางอย่างคล้ายคลึงกับเรา มีชีวิตที่คล้ายกัน เช่น อาจเป็นคนที่ใช้ชีวิตวัยเด็กลำบาก มีฐานะยากจน เราก็อาจปลื้มที่เขาเป็นคนมุ่งมั่นต่อสู้แล้วเลือกเป็นไอดอล หรือบางคนอาจจะเลือกไอดอลเพราะเขามีความถนัดเหมือนเราบางอย่าง เช่นเรื่องศิลปะ หรือความสามารถทางวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ หรือบางคนมีไอดอลเป็นคนที่จะมาเติมส่วนขาดให้กับชีวิต ฉะนั้น ลองสังเกตดูสิครับว่าเราเลือกไอดอลเพราะอะไร ทำไมเราจึงมี ‘เขา’ หรือ ‘เธอ’ มาเป็นไอดอล

ไอดอลหรือคนต้นแบบจึงเป็นพลังสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยหล่อหลอมให้เรา “รู้สึกดีกับตัวเอง” ซึ่งเป็นองค์ประกอบแรกของกระบวนการ “เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ”

เพื่อการสร้างต้นทุนชีวิตและทิศทางการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน

โชคดีครับ

อาหมอ

ตอนที่ 3 ความฝันของตัวเอง



ตอนที่ 3 ความฝันของเด็ก

1. **วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงอิทธิพลของสื่อ และรู้จักเลือกรับสื่ออย่างรู้เท่าทัน
2. **เวลา** 50 นาที
3. **วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเกริ่นนำเรื่อง อิทธิพลของสื่อ 2. เปิด VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน ความฝันของเด็ก ช่วงที่ 1 3. หยุดการฉายสื่อชั่วคราว โดยกดปุ่ม STOP เมื่อ “พักตอบคำถาม” ปรากฏบนหน้าจอ 4. แบ่งกลุ่มผู้เรียนโดยแยกชายหญิง แจกใบคำถามให้กับผู้เรียนทุกคน ให้ช่วยกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นแล้วตอบคำถามในใบคำถาม 5. สุ่มตัวอย่างผู้เรียนหญิงและชายออกมารายงาน 1 กลุ่ม จากนั้นให้อภิปรายหาข้อสรุปร่วมกันทั้งชั้นเรียน 6. เปิดสื่อการเรียนรู้ ตอน ความฝันของเด็ก ช่วงที่ 2 ต่อไปจนจบ 7. ครูหรือวิทยากรสรุปบทเรียน และ แจก “จดหมายจากอาหมอฉบับที่ 3” ให้ผู้เรียน 	<p>นิตยสาร/ภาพโฆษณาสินค้า VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน ความฝันของเด็ก</p> <p>สำเนา ใบคำถาม ตามจำนวนผู้เรียน</p> <p>สำเนา “จดหมายจาก อาหมอฉบับที่ 3” ตามจำนวนผู้เรียน</p>

4. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

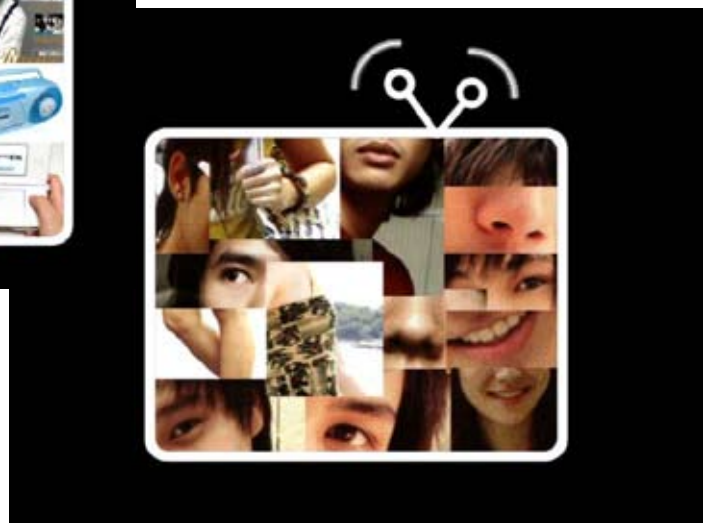
- สื่อที่ได้รับในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นทีวี หนังสือพิมพ์ วิทยุ โฆษณา มีวีสติวิดีโอ เพลง ล้วนมีผลต่อจิตใจและความคาดหวัง จึงควรฝึกให้รู้เท่าทัน และรู้จักเลือกรับอย่างเหมาะสม
- การเลือกรับสื่อที่ดี คือการรู้เท่าทันว่าสื่อส่วนใหญ่ มุ่งเน้นความบันเทิง และการตลาด ซึ่งไม่ใช่ความเป็นจริงของชีวิตทั้งหมด ดังนั้น จึงควรรู้จักแยกแยะระหว่างข่าวสารความรู้ที่เป็นประโยชน์ และข่าวสารความบันเทิงที่มุ่งเป้าในการขายสินค้าและบริการ
- ความคาดหวังต่อตัวเองตามอิทธิพลของสื่อที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง อาจทำให้เราไม่พอใจในตัวเอง รู้สึกด้อย หรือพยายามทำในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเรา จึงควรฝึกทำความรู้จักตัวเองให้ดี เพื่อไม่ปล่อยให้สื่อมีอิทธิพลทางลบกับตัวเรา

5. การประเมินผล

- ตรวจสอบผลงานของกลุ่ม
- สังเกตการมีส่วนร่วมอภิปราย

6. กิจกรรมเสริม

- มอบหมายให้ผู้เรียนช่วยกันคัดเลือกสื่อโฆษณา นิตยสาร ภาพยนตร์ ละคร มีวสิควิดีโอ ที่มีผลกับความคาดหวังต่อตัวเองของวัยรุ่น แล้วนำมาช่วยกันวิเคราะห์ว่าสื่อเหล่านี้ มีผลอย่างไรกับความรู้สึกและความคาดหวังที่เรามีต่อตัวเอง โดยอาจให้ทำเป็นรายงานและนำเสนอหน้าชั้น หรือนำสื่อเหล่านั้นมาเปิดชมร่วมกัน และเปิดเวทีอภิปรายเรียนรู้ร่วมกัน
- เชิญคนทำงานด้านสื่อในพื้นที่ หรือคนที่เรียนทางด้านการสื่อสารมวลชน โฆษณา ประชาสัมพันธ์ มาสัมภาษณ์พูดคุยหน้าชั้น หรืออาจไปขอสัมภาษณ์แล้วทำเป็นรายงาน นำเสนอหน้าชั้นว่าในการผลิตสื่อต่าง ๆ ผู้ผลิตมีหลักคิดอย่างไรในการที่จะผลิตสื่อให้ได้ผลดี เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายและขายได้
- ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำบันทึกการสังเกตตนเอง โดยเลือกสื่อมา 3 ชิ้น แล้วสังเกตว่าสื่อที่เลือกมีผลต่อความรู้สึกและความคาดหวังที่มีต่อตนเองอย่างไร จัดทำเป็นรายงาน และอาจมีการนำเสนอหน้าชั้น
- ครูหรือวิทยากรคัดเลือกภาพยนตร์ หรือสื่อที่มีผลต่อเยาวชน ทั้งด้านบวกและด้านลบ แล้วตั้งประเด็นให้ผู้เรียนได้ร่วมกันอภิปรายผลของสื่อที่มีต่อเยาวชน รวมทั้งวิธีการเลือกรับสื่อ

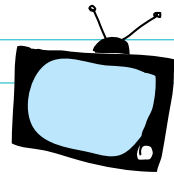


ใบคำถาม

ตอน ความฝันของตัวเอง

1. ความเป็นตัวของตัวเอง...คืออะไร ต้องมีสักแค่ไหน ถึงจะกำลังดี

2. สื่อต่างๆ มีผลต่อความเป็นตัวของตัวเองอย่างไรบ้าง



3. เสน่ห์ของผู้หญิง อยู่ตรงไหน

4. เสน่ห์ของผู้ชายล่ะ อยู่ตรงไหน



5. ความสวยความหล่อสำคัญแค่ไหน ถ้าเกิดมาไม่สวย ไม่หล่อ จะเป็นตัวของตัวเองให้ดูดีได้อย่างไร



จดหมายจากอาทอม ฉบับที่ 3 “ไม่ต้องหล่อ ก็เลือกได้”

น้องๆ ครับ

การเป็นตัวของตัวเองเป็นเรื่องสำคัญของช่วงชีวิตการเป็นวัยรุ่น เพราะเป็นวัยที่กำลังก้าวข้ามจากความ เป็นเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยของการค้นหาตัวเองว่าเราเป็นใคร เรานัด ไม่ถนัดเรื่องไหนเพื่อที่จะ รู้จักตัวเอง นำจุดดีมาใช้และแก้ไขพัฒนาจุดอ่อน

ประเด็นสำคัญที่อยากฝากไว้ก็คือ ถ้าเรารู้จักตัวเอง สามารถนำ ‘จุดแข็ง’ หรือสิ่งที่เรานัดออกมาใช้ ให้เกิดประโยชน์ได้ ก็จะทำให้เรามีความสุข รู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง และประสบความสำเร็จ

เรียกว่าถ้าเป็นตัวของตัวเองอย่างถูกวิธี ก็มีความสุขและความมั่นใจ

เป็นตัวของตัวเองอย่างถูกวิธี เป็นอย่างไร

เราจะเป็นตัวของตัวเองได้ดี ก็ต่อเมื่อเรารู้จักตัวเองดี เราจะรู้จักตัวเองดี ก็ต้องรู้จักสังเกตตัวเองบ่อยๆ ฟังแล้วอย่าเพิ่งงงนะครับ เช่น สังเกตดูว่ามีเรื่องไหนบ้างที่ทำให้เรารู้สึกว่ามีความถนัด ทำได้คล่องแคล่ว เรียนรู้ได้เร็ว หรือมีเพื่อน มีผู้ใหญ่เคยบอกเราทำอะไรได้ดีเป็นพิเศษ เช่น

- แยกแยะเสียงตัวโน้ตดนตรีได้เก่ง ร้องเพลงไม่เพี้ยน
- มีทักษะในการใช้เครื่องมือไม้เครื่องมือต่างๆ ได้ดี
- มีความสามารถในการใช้ภาษา รู้จักเลือกใช้คำได้อย่างไพเราะ สละสลวย
- เป็นคนละเอียด รอบคอบ ใฝ่ใจได้ ทำงานลงรายละเอียดได้ดี

ประเด็นความคิดเห็นเหล่านี้ เป็นประโยชน์มากครับกับการที่เรารู้ว่าตัวเราจริงๆ เป็นอย่างไร มีจุดเด่น หรือจุดอ่อนตรงไหน อย่างไรบ้าง

สื่อมีผลต่อความเป็นตัวเรามากน้อยแค่ไหน อย่างไร

ข้อนี้ อยากให้น้องๆ ลองสังเกตใจตัวเองว่าเวลาดูทีวี หรือ นิตยสาร เรามีความอยากเป็นอยากได้บ่อยแค่ไหน เช่น ดูโฆษณา เครื่องดื่มยี่ห้อหนึ่งแล้วอยากไปซื้อมาดื่มบ้าง หรืออยากดูเท่ ดูดีแบบดารานักร้องที่เห็นตามสื่อ นี่คือผลของโฆษณาที่ถูก ออกแบบมาเพื่อกระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกของเราทั้งนั้นครับ เพื่อให้เราหันไปซื้อสินค้า หรือใช้บริการนั้นๆ เคยมีการศึกษาว่า ถ้าเราดูรายการทีวีซึ่งมักมีคนหล่อ คนสวย คนที่รวยกว่าความเป็นจริงอยู่บ่อยๆ นานๆ ไปจะทำให้เราพอใจในชีวิตน้อยลง เพราะดูๆ ไปก็อาจรู้สึกว่าคนนั้นก็หล่อกว่าเรา คนนี้ก็รวยกว่าเรา คนนี้ก็รวยกว่าเรา ดูไปดูมาทำให้รู้สึกว่าชีวิตเราไม่เห็นมีอะไรดี เลย จนเกิดความรู้สึกไม่ติดกับตัวเอง แล้วความสุขในชีวิตก็จะลดลง



จับจะบริโภคสื่ออย่างไรดี ?

ในเมื่อโฆษณาเป็นส่วนหนึ่งที่เราจะต้องเจอเจอในชีวิตประจำวัน เราก็ต้องแยกแยะเป็นว่า สื่อมีทั้ง ส่วนของข้อมูลที่มีความเป็นจริง กับส่วนที่มากกระตุ้นอารมณ์ของเราเพื่อให้เกิดความอยาก เช่น อยากมี อยากได้ เพราะฉะนั้น ก็ต้องฟังหูไว้หู ถ้ามีของบางอย่างที่เราอยากได้ และประเมินดูแล้วว่าเราสามารถ จ่ายได้โดยไม่เดือดร้อน ประโยชน์ใช้สอยก็สมกับราคาดี อย่างนี้ก็โอเคครับ แต่บางเรื่องที่คุณคิดว่าไม่เห็นจำเป็น ก็ไม่ต้องทำตามซะทั้งหมด สรุปก็คือต้องคิดเป็น รู้จักแยกแยะให้ดี

เกิดมาไม่หล่อ ไม่สวย จะทำอย่างไรให้ดูดี มีเสน่ห์

นี่เป็นคำถามที่ท้อทลายมาก เพราะไม่ใช่ทุกคนที่เกิดมาแล้วมีหุ่นดี หน้าตาดี

คนที่เกิดมาหน้าตาดีนี่ ถือว่าโชคดีมีต้นทุนที่ดี แต่สำหรับคนที่รูปร่างภายนอกอาจจะไม่ได้ดูโดดเด่น มากนัก สิ่งที่สำคัญกว่านั้นก็คือความสามารถภายในครับ เพราะเสน่ห์ของคนเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับความหล่อ ความสวยอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความเป็นคนอารมณ์ดี เชื่อมมันในตัวเอง มีความคิดอ่านที่ดูน่าเชื่อถือ ไปจนถึงการเป็นคนที่มีความสุขที่ทำให้ใครๆ ก็อยากอยู่ใกล้ เพราะอยู่ด้วยแล้วสบายใจ

ความสามารถภายในเหล่านี้แหละครับ คือสิ่งที่ทำให้เรามีเสน่ห์ แล้วเสน่ห์เหล่านี้ ก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ ลักษณะภายนอก แต่เป็นเสน่ห์ที่เราสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตัวเอง น่าสนใจไหมล่ะ

อ้อ แต่เราต้องเป็นคนร่าเริงมีความสุขจริงๆ ด้วยนะครับ ไม่ใช่แกล้งทำเป็นร่าเริงมีความสุข ทั้งที่จริงๆ อมทุกข์อันนั้นก็คงไม่ใช่ เสน่ห์ภายในต้องออกมาจากใจครับ จึงจะเป็นเสน่ห์ที่มีพลังอย่างแท้จริง

ความหล่อ ความสวยมีผลต่อชีวิตหรือไม่

ถ้าพูดตรงๆ มันก็เป็นเหมือนใบเบิกทาง คือ คนที่มีรูปลักษณ์ภายนอกดี เวลาไปทำอะไรก็ได้เปรียบ คนอื่นในตอนแรก เช่น เวลาสมัครงาน ลักษณะภายนอกที่ดูดีอาจทำให้มีแนวโน้มที่จะ ‘ได้งาน’ ง่ายขึ้น แต่ได้แล้วจะทำได้นานแค่ไหน ก้าวหน้าเพียงใด อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถข้างในละครับ เพราะ ตัวนี้จะมีความสำคัญต่อความสำเร็จในระยะยาวมากกว่า พูดง่าย ๆ ก็คือมี ‘ข้างนอก’ ดีถือว่าโชคดี แต่ก็ต้องสร้าง ‘ข้างใน’ ให้ดีด้วย แต่ถ้าเราโชคไม่ดี เกิดมา ‘ข้างนอก’ ไม่ได้โดดเด่น เราก็สามารถเลือกสร้าง ‘ข้างใน’ ให้ดีได้ เราอาจจะเคยได้ยินคำพูดประมาณว่า “หล่อเลือกได้” หรือ “สวยเลือกได้” ซึ่งหมายถึง คนหล่อ คนสวยที่มักมีทางเลือกหรือมีแฟนให้เลือกได้ตามใจชอบ แต่จริงๆ แล้วไม่จำเป็นต้องหล่อ ไม่จำเป็นต้องสวยเราก็เลือกได้

เลือกทำสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นกับชีวิตไปครับ

และนี่เป็นอีกหนึ่งวิธีของการสร้าง ‘ความรู้สึกดีกับตัวเอง’

องค์ประกอบแรกที่เป็นฐานสำคัญของการเติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ

ลองทำดูนะครับ

อาหมอ

ตอนที่ 4 อยู่ที่มุมมอง



ตอนที่ 4

อยู่ที่มุมมอง

1. วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความแตกต่างของความคิดในการมองโลกแง่ดีและมองโลกแง่ร้าย และเข้าใจข้อดีของการมองโลกแง่ดี
- เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการมองโลกแง่ดีและร้ายของตนเอง และปรับปรุงวิธีคิดของตนเอง ให้มีการมองโลกในแง่ดีมากขึ้น

2. เวลา 50 นาที

3. วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูหรือวิทยากรเปิดประเด็น ว่าชีวิตคนเรา สุขหรือทุกข์ ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร ขึ้นอยู่กับมุมมองและวิธีคิด อาจกระตุ้นให้ผู้เรียนร่วมแสดงความคิดเห็นสั้น ๆ 2. เปิด VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน อยู่ที่มุมมอง ช่วงที่ 1 3. หยุดการฉายสื่อชั่วคราว โดยยกปุ่ม STOP เมื่อ “พักตอบคำถาม”ปรากฏบนหน้าจอ 4. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มตามความเหมาะสม แจกใบคำถาม ให้ช่วยกันหาคำตอบ แล้วออกมานำเสนอหน้าชั้น 5. เปิด VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน อยู่ที่มุมมอง ในช่วงที่ 2 ต่อไปจนจบ 6. ครูหรือวิทยากรสรุปทเรียน และแจก “จดหมายจากอาหมอฉบับที่ 4” ให้ผู้เรียน 	<p>VCD สื่อการเรียนรู้ ตอนที่อยู่ที่มุมมอง</p> <p>สำเนา ใบคำถามแจก ตามจำนวนผู้เรียน</p> <p>สำเนา “จดหมายจาก อาหมอฉบับที่ 4” แจกตามจำนวนผู้เรียน</p>

4. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

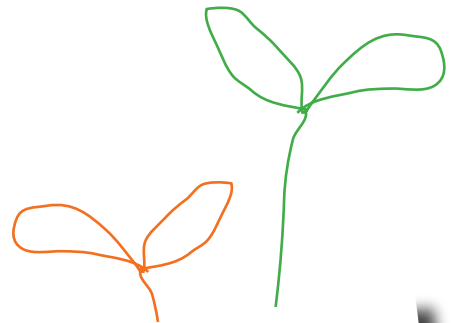
คนเราจะมองโลกแง่ดีหรือร้ายขึ้นอยู่กับวิธีการอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต แต่วิธีการอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ เราสามารถเปลี่ยนใหม่ให้ดีขึ้นได้ เพื่อให้เรามองโลกในแง่ดี มีความสุขและประสบความสำเร็จมากขึ้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องเป็นการมองโลกในแง่ดีที่สอดคล้องกับความเป็นจริง และที่สำคัญต้องไม่หลอกตัวเอง

5. การประเมินผล พิจารณาจากคำตอบในใบงาน ความสนใจ และการอภิปรายข้อสรุป

6. กิจกรรมเสริม

• จัดได้วาที โดยเลือกเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาเป็นประเด็น ให้ฝ่ายหนึ่งมองเฉพาะแง่ร้าย อีกฝ่ายให้มองเฉพาะแง่ดี ในเรื่องเดียวกัน ควรจัดเวลาให้มีโอกาสเตรียมตัว มีคนบันทึกประเด็นเพื่อนำมาสรุปเมื่อจบการอภิปราย เปิดโอกาสให้ผู้เรียนคิดบททวนสาระสำคัญที่ได้จากการได้วาที เพื่อให้เห็นว่าเหตุการณ์ต่างๆ นั้นขึ้นอยู่กับมุมมองของเราเอง

- แบ่งกลุ่มผู้เรียนตอบคำถามและอภิปรายร่วมกัน ตามขั้นตอนต่อไปนี้
 1. แจกใบงาน ‘ร้าย’ หรือ ‘ดี’ อยู่ที่มุมมอง ให้สมาชิกและกลุ่มตอบคำถาม
 2. สุ่มตัวอย่างและเลือกตัวอย่างที่ดีของการมองโลกแง่ดี และการมองโลกแง่ร้ายจากเหตุการณ์เดียวกัน
 3. เปิดอภิปรายว่า ทำอย่างไรให้เรามองโลกแง่ดีได้มากขึ้น
 4. สรุปการอภิปราย

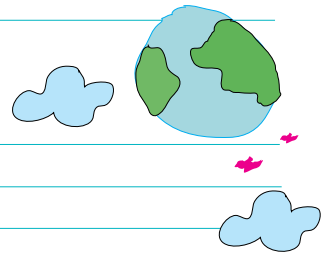


ใบคำถาม

ตอน อยู่ที่มุมมอง

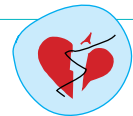
1. เดี่ยว แดน จีร่า อ้อม ใครมองโลกแง่ดีกว่ากัน เพราะอะไร

2. ถ้าให้นึกถึงคนมองโลกแง่ดีที่รู้จัก จะนึกถึงใคร เพราะอะไร



3. ถ้าออกหักจะมองโลกแง่ดีได้อย่างไร

4. ถ้าสอบไม่ได้ เราจะมองโลกแง่ดีได้อย่างไร



จดหมายจากอาทอม ฉบับที่ 4 “ร้ายหรือดี..อยู่ที่มุมมอง”

น้องๆ ครับ

‘การมองโลกแง่ดี’ หมายถึง การอธิบายเหตุการณ์หรือเรื่องที่เกิดขึ้นในแง่ดี ในทางที่ก่อให้เกิดกำลังใจ มองเห็นทางออก และรู้สึกดีต่อตัวเอง

เพราะชีวิตเรามีทั้งเรื่องดีและเรื่องไม่ดี เรื่องถูกใจและเรื่องไม่ถูกใจ

การมองโลกแง่ดี เป็นทักษะสำคัญของชีวิต ที่ควรฝึกฝนมีไว้เป็นอย่างยิ่ง

มีงานวิจัยของต่างประเทศชิ้นหนึ่งระบุว่า คนมองโลกแง่ดีจะมีชีวิตยืนยาวกว่าและประสบความสำเร็จได้มากกว่าคนมองโลกแง่ร้าย แต่ขณะเดียวกัน คนมองโลกแง่ร้ายอาจมองอะไรได้ใกล้เคียงกับความจริงมากกว่า โดยเฉพาะการคาดการณ์ปัญหาที่อาจเกิดขึ้น พุดง่าย ๆ ว่า...

‘คนมองโลกแง่ดี’ มีโอกาสประสบความสำเร็จและมีความสุขได้มากกว่า

ขณะที่ ‘คนมองโลกแง่ร้าย’ จะคาดการณ์ปัญหาและระมัดระวังได้ดีกว่า

‘มองโลกแง่ดี’ ดีอย่างไร

- มีความสุขได้มากกว่า
- ดูแลตัวเองได้ดีกว่า
- สุขภาพแข็งแรงกว่า
- ประสบความสำเร็จได้มากกว่า
- อายุยืนยาวกว่าคนที่มักมองโลกแง่ร้าย

‘มองโลกแง่ดี’ มองอย่างไร

• **ทุกปัญหาย่อมเปลี่ยนแปลงคลี่คลายไปตามกาลเวลา** เมื่อมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นให้มองไปไกล ๆ ว่าเรื่องแย่ ๆ ที่เผชิญอยู่คงไม่อยู่อย่างนี้ตลอดไป แล้วลองถามตัวเองดูว่าเราสามารถทำอะไรให้เรื่องดังกล่าวดีขึ้นได้บ้าง จากนั้น ลงมือทำในสิ่งที่ทำได้ ขณะเดียวกันก็พึงระลึกไว้เสมอว่าปัญหาต่างๆ ถึงแม้จะเปลี่ยนแปลงคลี่คลายไปตามเวลา แต่ก็อาจจะเกิดขึ้นซ้ำกว่าที่เราต้องการ หรืออาจจะเกิดขึ้นเร็วกว่าที่เราคิด ก็เป็นไปได้ทั้งสิ้น

• **ชีวิตมีหลายด้าน** ทั้งการเงิน สุขภาพ ความรัก ความสัมพันธ์ ครอบครัว การพัฒนาตนเอง ความศรัทธาต่อศาสนาที่ตนนับถือ ดังนั้น ยามที่เกิดเรื่องไม่ดีกับชีวิตด้านใดด้านหนึ่ง ไม่ควรปล่อยให้เรื่องไม่ดีเพียงเรื่องเดียวกระทบด้านอื่น ๆ ที่เหลือของชีวิต แต่ในทางกลับกัน เราควรอาศัยสิ่งดี ๆ ในชีวิตด้านอื่น ๆ เป็นกำลังใจในการแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่

• **โลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ** ควรยอมรับตัวเองอย่างที่เป็น รู้ว่าถนัดอะไร ไม่ถนัดอะไร และมีเป้าหมายในการพัฒนาให้ดีขึ้นอยู่เสมอ เมื่อเกิดเรื่องไม่ดีขึ้นควรถือเป็นโอกาสสรุปบทเรียนว่าทำผิดพลาดในเรื่องใด จะปรับปรุงให้ดีขึ้นได้อย่างไร โดยไม่ตำหนิว่ากล่าวตัวเองให้รู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า

เรื่อง “เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ”

3 เคล็ดลับมองโลกแง่ดียามมีปัญหา

- 1. ให้เวลา** อย่าเพิ่งหดหู่และสิ้นหวัง ว่าปัญหาจะอยู่อย่างนั้นตลอดไป เพราะทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลงได้ แ่ลงได้ก็ดีขึ้นได้
- 2. ค้นหาแง่มุมดี ๆ** ที่อาจมาพร้อมกับปัญหานั้น ๆ เช่น อาจถือเป็นโอกาสให้เราได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรือได้ทำสิ่งใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ ทำทหาย
- 3. หาวิธีพัฒนาตน** อย่าเอาแต่โทษตัวเอง เพราะคนเราผิดพลาดกันได้ เพียงแต่ต้องรู้จักเรียนรู้และแก้ไขให้ดีขึ้น อาจถือเป็นโอกาสในการพัฒนาเพื่อจะได้เข้าใจตัวเอง และเข้าใจชีวิตมากขึ้น

มุมมองที่แตกต่างกัน : ‘คนมองโลกแง่ดี’ VS ‘คนมองโลกแง่ร้าย’

เอก เป็นคนมองโลกแง่ดี เวลาเจอเรื่องดี ๆ เกิดขึ้น เขามักจะมองว่า สิ่งดี ๆ เช่นนี้เกิดขึ้นได้เสมอ และเกิดขึ้นในทุกด้านของชีวิต เป็นผลจากความเป็นตัวเขาเอง ส่วนเวลาที่เอกเจออะไรร้าย ๆ เขาก็มักมองเหตุการณ์นั้นว่าเป็นเพียงเรื่องไม่ดีที่เกิดขึ้นเฉพาะครั้งนี้นี้เท่านั้น แล้วเดี๋ยวก็จะผ่านไป โดยไม่กระทบด้านอื่น ๆ ของชีวิต และไม่โทษว่าเรื่องที่เกิดขึ้นมาจากความบกพร่องของตนเอง

ในทางตรงกันข้าม **อุ๊ต** เป็นคนมองโลกแง่ร้ายเมื่อเขาพบกับสิ่งดี ๆ ก็มักมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงเหตุการณ์เฉพาะในคราวนี้เท่านั้น เดี่ยวเรื่องดี ๆ อย่างนี้ก็จะผ่านไป และคงจะไม่เกิดขึ้นอีก เรื่องดี ๆ นี้เป็นเพียงข้อยกเว้นของชีวิตเท่านั้น แต่เมื่อใดที่ อุ๊ต พบเหตุการณ์ร้าย ๆ เขามักจะมองว่าเรื่องร้าย ๆ แบบนี้จะต้องเกิดขึ้นอีกแน่ ๆ และคงจะไม่วันดีขึ้นได้ เรื่องร้าย ๆ นี้จะกระทบกับทุกด้านของชีวิตและโทษว่าต้นเหตุของความโชคร้ายนี้มาจากความบกพร่องหรือความด้อยความสามารถของตัวเอง

ด้วยวิธีคิดที่ต่างกัน คนทั้งสองแบบจึงมีวิธีมองปัญหาในชีวิตต่างกัน ดังแสดงในตาราง

‘คนมองโลกแง่ร้าย’	เวลา	ชีวิต	ตัวตน
จะยอมแพ้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้ง่าย ไม่มีความหวังว่าจะดีขึ้น	ปัญหาที่เกิดขึ้นจะอยู่คงทนถาวรตลอดไป ไม่มีทางดีขึ้น	ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ส่งผลกระทบต่อทุกด้านของชีวิต	ปัญหาที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากความผิดพลาดและความบกพร่องของตัวเอง
‘คนมองโลกแง่ดี’	เวลา	ชีวิต	ตัวตน
จะต่อสู้กับปัญหา และมีความหวังว่าจะดีขึ้น	ปัญหาที่เกิดขึ้นจะดำรงอยู่เพียงชั่วคราว และจะต้องเปลี่ยนแปลงไป ไม่อยู่คงทนถาวร	ปัญหาที่เกิดขึ้นอาจมีผลกระทบต่อชีวิต แต่จำกัดวงของปัญหา ไม่ได้ขยายไปสู่ด้านอื่น ๆ ของชีวิต	ปัญหาที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากปัจจัยภายนอก ซึ่งหลายอย่างควบคุมไม่ได้โดยตรง

เรื่องนำคิดของการมองโลกแง่ดีและการมองโลกแง่ร้าย

คนมองโลกแง่ดี = เคยชินกับการมองเห็นด้านบวกในสถานการณ์ลบ
คนมองโลกแง่ร้าย = เคยชินกับการมองเห็นด้านลบในสถานการณ์บวก

‘การมองโลกแง่ดี’ ดีกว่า ‘การมองโลกแง่ร้าย’....

แต่ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นเราควรฝึกที่จะ ‘มองโลกตามความเป็นจริง’

เพราะ ‘การมองโลกตามความเป็นจริง’ คือ การมองเห็นทั้งแง่ดีและแง่ไม่ดี ไม่หลอกตัวเอง แต่ก็ไม่ทำลายความหวังของตัวเอง สามารถค้นหาเป้าหมายที่ดี และมีคุณค่าได้ในทุกสถานการณ์ของชีวิต ลองอ่านนิทานเรื่องนี้ดูสิครับ

มองโลกแง่ร้าย & มองโลกแง่ดี & มองโลกตามความเป็นจริง

ในประเทศอินเดียมีเรื่องเล่าว่า มารดาให้ลูกชายไปที่ร้านขายของชำใกล้บ้านพร้อมด้วยขวดเปล่าและเงิน 10 รูปี เพื่อซื้อน้ำมันมาทำกับข้าว และเด็กชายคนนั้นเมื่อซื้อน้ำมันมาได้เต็มขวดแล้ว ขณะที่เดินกลับบ้านก็หกน้ำมันเลยหกไปครึ่งขวด เขาคว่าขวดที่ยังมีน้ำมันเหลืออยู่ครึ่งหนึ่งนั้นมาได้แล้วร้องไห้เป็นการใหญ่ จนเมื่อกลับถึงบ้านพบกับมารดาก็บอกกับมารดาว่า

“คุณแม่ครับ ผมทำน้ำมันหกไปครึ่งขวด คุณแม่ครับ ผมทำน้ำมันหกไปครึ่งขวด”

เขาพูดพร้อมกับร้องไห้สะอึกสะอื้นไป มารดาส่งลูกชายอีกคนหนึ่งพร้อมด้วยขวดเปล่าและเงินอีก 10 รูปี เพื่อให้ไปซื้อน้ำมันเช่นกัน และเมื่อเด็กคนที่สองซื้อน้ำมันได้จนเต็มขวด ก็หกอีกเช่นกัน ทำให้ขวดหลุดมือแล้วน้ำมันก็ไหลหกไปครึ่งหนึ่ง แต่เขาก็เก็บขวดด้วยอาการยิ้มแย้มแล้วตรงไปหามารดาพร้อมกับพูดว่า

“คุณแม่ครับ ผมหกน้ำมันเลยหลุดจากมือ แต่ดูนี่สิ น้ำมันยังเหลืออีกตั้งครึ่งขวด นี่ถ้าขวดแตก น้ำมันคงไหลออกหมดเลย แต่ผมเก็บไว้ได้ตั้งครึ่งขวดนะครับ คุณแม่”

จากนั้น มารดาได้ส่งลูกชายคนที่สามอีกพร้อมด้วยขวดเปล่า 1 ใบและเงิน 10 รูปี เด็กคนที่สามนี้เมื่อได้น้ำมันมาเต็มขวด เขาก็หกเช่นเดียวกัน ขวดพลัดหลุดจากมือทำให้น้ำมันไหลหกไปครึ่งหนึ่ง และเช่นเดียวกับเด็กคนที่สอง เขาเก็บขวดด้วยอาการยิ้มแย้มแล้วตรงไปหามารดาพร้อมกับบอกว่า

“อัครัยจริง ๆ ครับคุณแม่ ผมหกน้ำมันเลยพลัดหลุดออกจากมือ น้ำมันเลยหก แต่ยังดีที่น้ำมันยังเหลืออยู่อีกครึ่งขวด เดียวผมจะต้องรีบไปหาเงิน 5 รูปี แล้วซื้อน้ำมันมาเติมให้เต็มขวดให้ได้ในเย็นนี้”

หลังจากนั้น เขาก็ไปรับจ้างทำงานและได้เงิน 5 รูปี แล้วนำเงินไปซื้อน้ำมันมาเติมจนเต็มขวดได้เรียบร้อย ในเย็นวันนั้นตามที่พูดไว้

ที่มา : ธรรมบรรยาย โดย สัตยา นารายณ์ โกเอ็นก้า

อ้อ...คงมีหลายคนอยากรู้ว่าถ้าเราอกหัก หรือสอบตก สองกรณีนี้จะมองโลกแง่ดีได้อย่างไร

มองได้ครับ และมองได้หลายอย่างด้วย ไม่เชื่อก็ลองดูตัวอย่างการมองโลกแง่ดีกับสองกรณีปราบเซียนคือ **อกหักกับสอบตก** แล้วอย่าลืมไปค้นหากันต่อนะครับว่า น้อง ๆ มองเห็นแง่ดีอื่น ๆ อีกหรือไม่ ในกรณีที่เราเจอเรื่องที่ไม่อยากเจอแบบนี้

เพราะชีวิตนี้ไม่มีสูตรสำเร็จ

อย่าลืมนึกมองโลกแง่ดีกันนะครับ

อาหมอ

ตัวอย่าง

มองโลกแง่ดี...กรณีอกหัก

- **เดี๋ยวมันก็ผ่านไป** คิดเสียว่าความเสียใจครั้งนี้มันคงไม่ได้อยู่กับเราไปชั่วชีวิตหรอกน่า คนดี ๆ น่ารัก ๆ อย่างเรามีโอกาสหาใหม่ได้สบาย สบายอยู่แล้ว
- **มีเวลาทำอะไรดี ๆ มากขึ้น** อกหักเป็นเรื่องธรรมชาติ ใคร ๆ ก็อกหักกันได้ อย่ามัวเสียใจจนลืมมองด้านอื่น ๆ ที่ดีในชีวิต เช่น เรามีครอบครัวที่ดี มีเพื่อน ๆ ที่น่ารัก นอกจากนี้ การเลิกกันยังทำให้เราได้เวลากลับคืนมามากมายกายกอง อยากทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ เช่น ดูแลตัวเอง ดูแลพ่อแม่ ออกกำลังกาย แถมยังช่วยให้เรามองเห็นสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่รอบข้าง ที่เมื่อก่อนอาจมองไม่เห็น เช่น ความห่วงใยของพ่อแม่ เพื่อนฝูง เป็นต้น
- **ถือโอกาสปรับปรุงตัวเอง** ถ้าอกหักครั้งนี้เราจะมีส่วนผิดอยู่บ้าง ก็ลองทบทวน แล้วถือโอกาสปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นซะเลย ต่อไปเจอคนใหม่จะได้ไม่พลาดอีก แต่ถ้าคิดแล้วคิดอีกแน่ใจว่าไม่ได้เป็นความผิดของเราก็ถือซะว่าเราคงไม่มีวาสนาต่อกัน



ตัวอย่าง

มองโลกแง่ดี...กรณีสอบตก

- **ไม่เป็นไร** การสอบไม่ได้มีหนเดียว ครั้งหน้าเอาใหม่ คราวนี้ละ จะพยายามทำให้ดีขึ้นกว่าเดิมให้ได้
- **ตั้งหลักใหม่** และไม่ประมาท ถึงแม้จะเสียใจ เสียฟอร์มขนาดไหน การสอบตกก็เป็นบทเรียนที่จะช่วยให้เราได้ทบทวนตัวเอง ได้ขบคิดใคร่ครวญ ตั้งหลักใหม่ วางแผนชีวิตและการเรียนใหม่ ให้เหมาะสมกับความถนัด
- **แก้ไขข้อผิดพลาด** ถ้ามีความผิดพลาด เราก็ถือโอกาสแก้ไขให้ดีขึ้นซะเลย เช่น ปรับปรุงวิธีการเตรียมตัวก่อนเข้าห้องเรียน การเรียนในห้องเรียน การทบทวนบทเรียน การเตรียมตัวสอบ หรือการทำข้อสอบต่อไป จะได้ไม่พลาดแบบนี้อีก

ใบคำถาม

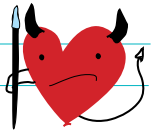
'ร้าย' หรือ 'ดี' อยู่ที่มุมมอง

ตอบคำถามข้อ 1 และ 2 ด้วยตนเอง เมื่อเสร็จแล้วให้แลกเปลี่ยนคำตอบที่ได้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ช่วยกันขยายมุมมองทั้งในแง่ดีและแง่ร้ายให้หลากหลายยิ่งขึ้น

1. ให้คิดทบทวนถึงเหตุการณ์ดี ๆ ในชีวิตที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้หนึ่งเรื่อง จากนั้นให้มองเหตุการณ์นี้ในแง่ร้าย

เหตุการณ์ คือ _____

เหตุการณ์นี้ไม่ดีอย่างไร (มองในแง่ร้าย) _____



2. ให้คิดทบทวนถึงเหตุการณ์ร้ายในชีวิตที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้หนึ่งเรื่อง จากนั้นให้มองเหตุการณ์นี้ในแง่ดี

เหตุการณ์ คือ _____

เหตุการณ์นี้ดีอย่างไร (มองในแง่ดี) _____



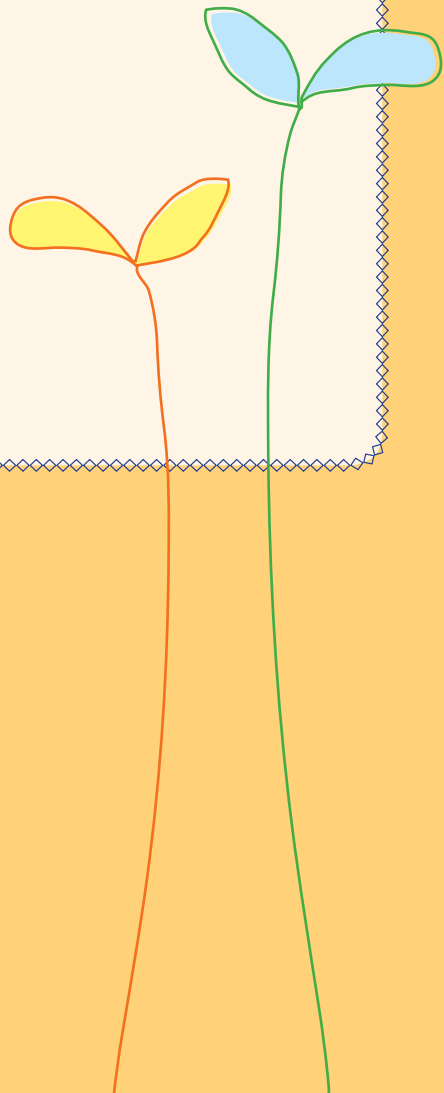
บทที่ 2 จัดการชีวิตได้

ตอน เรื่อง เครียด เครียด

ตอน ช่วยด้วย ทำไงดี

ตอน ความโกรธของแดน

ตอน ความลับของความสุข



บทที่ 2 จัดการชีวิตได้

“จัดการชีวิตได้” หมายถึง ความสามารถที่เราจะควบคุมจัดการชีวิต ให้เป็นอย่างไรที่เราต้องการ สามารถยอมรับความจริงที่เราไม่ชอบและเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่ขณะเดียวกัน ก็ยังรู้สึกว่าสามารถจัดการสิ่งต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม

‘จัดการชีวิตได้’... จัดการอย่างไร

ความรู้สึก ‘จัดการชีวิตได้’ เป็นผลมาจากการประเมินความสามารถของตัวเองในการจัดการกับสิ่งต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ รวมทั้งการหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ไม่ต้องการ โดยพิจารณาจากคำถามสำคัญสองข้อ คือ

หนึ่ง ‘ทำได้หรือไม่’ เป็นการประเมินความสามารถของตนเอง ว่าสามารถทำได้หรือไม่

สอง ‘ทำแล้วจะมีโอกาสสำเร็จหรือไม่’ เป็นการประเมินสถานการณ์ว่าหากลงมือทำแล้ว จะได้ผลที่ต้องการหรือไม่

- ดูแลแล้วมั่นใจว่าทำได้ เมื่อลงมือทำ ก็ได้ผลตามที่ต้องการ จะเกิดความรู้สึกว่าเรา ‘จัดการชีวิตได้’
- หากไม่มั่นใจ จึงตัดสินใจลองทำดู จากนั้น เรียนรู้จากผลที่ได้ ปรับปรุงต่อไปจนสำเร็จ จะเกิดความรู้สึกว่าเรา ‘จัดการชีวิตได้’
- หากพยายามแล้ว ปรับปรุงวิธีการแล้ว ก็ยังไม่ได้ผลตามต้องการ จึงทำใจยอมรับในข้อจำกัดนั้น แล้วหันไปทำสิ่งอื่นที่ทำได้แทน จนบรรลุผลสำเร็จ เราจะรู้สึกว่า ‘จัดการชีวิตได้’
- หากประเมินแล้วว่าทำไปก็คงไม่สำเร็จ จึงปล่อยวางเรื่องนั้นให้ผ่านไป แล้วหันไปสนใจสิ่งที่เราทำได้แทน เราก็จะยังคงรู้สึกว่า ‘จัดการชีวิตได้’

ความรู้สึกว่า “จัดการชีวิตได้” จะสูญเสียไป เมื่อเรามองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น อย่างไม่เป็นผู้นักกระทำ รอคอยผลโดยหวังว่าคนอื่น สิ่งอื่น จะช่วยทำให้เกิดขึ้น และเราไม่มีความสามารถที่จะทำอะไรได้ เช่นนี้ เราจะรู้สึกว่า ตัวเอง “จัดการชีวิต” ไม่ได้ และรู้สึกว่าตัวเองตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์เสมอ

‘จัดการชีวิตได้’ มีประโยชน์อย่างไร

ผู้ที่รู้สึกว่า ‘จัดการชีวิตได้’

- จัดการความเครียดได้ดีกว่า
- ปรับตัวในสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ได้ดีกว่า
- วิตกกังวลและซึมเศร้าน้อยกว่า
- มีความสุขมากกว่า
- ดูแลสุขภาพและมีสุขภาพดีกว่า
- เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดเข้ามาในชีวิต จะรับมือได้ดีกว่าคนที่มองว่าสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นโดยที่ตนไม่สามารถควบคุมอะไรได้

คนที่ ‘จัดการชีวิตได้’

- มักมีการลงมือทำเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา
- มีการเตรียมการก่อนที่ปัญหาจะเกิดขึ้น
- พยายามมองหาทางออกที่เป็นไปได้
- รู้จักดูแลสุขภาพร่างกาย เมื่อเกิดเหตุการณ์ตึงเครียด

คนที่ไม่สามารถ ‘จัดการชีวิตได้’

- มีแนวโน้มชอบหนีปัญหา
- ใช้วิธีการจัดการปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ
- ร่างกายจะมีปฏิกิริยาต่อความเครียดรุนแรง
- ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้แย่งลง

ความรู้สึกว่า ‘ชีวิตจัดการได้’ ต้องสอดคล้องกับความเป็นจริง ไม่ใช่คิดเอาเองโดยไม่ดูความเป็นจริงของสถานการณ์ ต้องไม่หลงตัวเอง และไม่หลอกตัวเอง

โดยสรุป ความรู้สึกที่ชีวิตจัดการได้ จะทำให้เราอารมณ์ดี มีความสุขมากขึ้น มีการคิดและลงมือทำ ไม่ปล่อยให้ปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นโดยไม่หาทางป้องกันแก้ไข ช่วยลดความวิตกกังวลและอาการไม่สบายต่างๆ ทางร่างกาย อันเนื่องมาจากความตึงเครียดทางจิตใจ

เคล็ดไม่ลับในการ ‘จัดการชีวิต’

ปัญหาบางเรื่องอาจจัดการให้เป็นไปอย่างที่เราต้องการได้ไม่ยาก แต่บางครั้ง ชีวิตก็ไม่ง่ายอย่างที่คิด เพราะเราอาจพบสถานการณ์ที่จัดการได้ยาก เป็นไปได้อย่างยาก หรือเป็นไปไม่ได้เลย ในกรณีเช่นนี้เราอาจต้องยอมปรับเปลี่ยนวิธีการ ความคาดหวัง หรือแม้กระทั่งปรับใจเพื่อช่วยให้จัดการชีวิตได้ดีขึ้น ดังต่อไปนี้

1. ปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ ให้มีความเป็นไปได้และสอดคล้องกับความเป็นจริงของสถานการณ์ ในขณะนั้น การประเมินว่าเรามีความสามารถและกำลังก้าวเข้าใกล้เป้าหมายที่ต้องการ จะช่วยให้รู้สึกดี มีความสุข และรู้สึกว่าชีวิตเป็นไปอย่างที่ต้องการ แต่เมื่อใดก็ตาม ที่ประเมินว่าเราไม่สามารถก้าวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ การปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ให้มีความเป็นไปได้ จะช่วยเพิ่มความรู้สึกว่าเราจัดการชีวิตได้มากขึ้น

ทั้งนี้การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย อาจหมายถึงการล้มเลิกความตั้งใจเดิม ถ้าดูแล้วคิดว่าเป็นไปไม่ได้ ก็สามารถหาทางเลือกใหม่ที่เราพอใจและพอเป็นไปได้ในความเป็นจริง ผู้ที่มีประสบการณ์จะรู้จักปรับลดความสำคัญของเป้าหมายลง เมื่อเป้าหมายนั้นเป็นไปได้อย่างยากหรือเป็นไปไม่ได้เลย และจะมุ่งไปสู่เป้าหมายที่มีความเป็นไปได้มากกว่าในความเป็นจริง ความยืดหยุ่นเช่นนี้จะช่วยให้เรารู้สึกว่าเราสามารถจัดการชีวิตได้

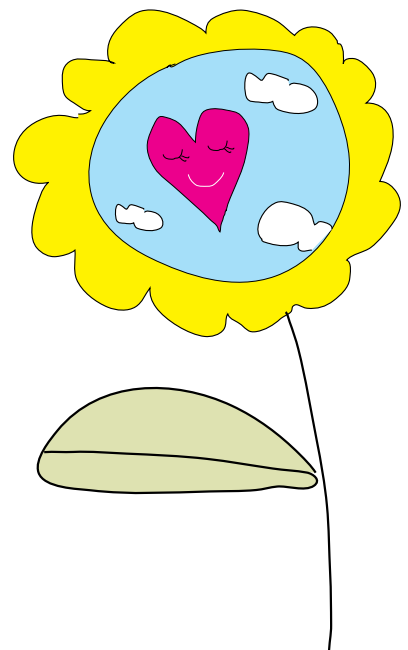
2. ค้นหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อเพิ่มโอกาสให้ตนเองมีความสามารถในการควบคุมความเป็นไปของเหตุการณ์ได้มากขึ้น การค้นหาและพัฒนาเรื่องที่สามารถควบคุมและจัดการได้ เป็นวิธีการที่ช่วยให้เรา

รู้สึกว่าชีวิตจัดการได้ อาจเป็นการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อเหตุการณ์หรือลงมือทำในสิ่งที่ทำได้ สิ่งใดก็ตามที่ช่วยให้เห็นการเชื่อมกันระหว่างการลงมือทำกับการได้สิ่งที่ตนต้องการ จะช่วยเพิ่มความรู้สึกว่าเราจัดการชีวิตได้

3. ปรับใจใหม่ ให้ยอมรับในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะในส่วนที่เราแก้ไขเปลี่ยนแปลงไม่ได้ การยอมรับอาจเกิดขึ้นได้จากหลายวิธีการ เช่น มองหาด้านดีของสิ่งที่ไม่ชอบ แต่ไม่สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้ เพราะไม่ว่าเหตุการณ์จะแยขนาดไหน เรายังสามารถค้นหาด้านดีได้เสมอ การยอมรับจะช่วยเพิ่มความรู้สึกว่าชีวิตจัดการได้ เพราะจะรู้สึกตกเป็นเหยื่อของเหตุการณ์น้อยลง และช่วยลดช่องว่างระหว่างสิ่งที่เราต้องการกับสิ่งที่จริงได้

เราสามารถฝึกฝนทักษะการจัดการชีวิตได้ โดยการเพิ่มศักยภาพในการจัดการปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เรียนรู้ทักษะการผ่อนคลาย รู้จักปรับความคิดให้ยืดหยุ่น ตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับความเป็นจริง

เพื่อสร้างความมั่นใจว่าชีวิตเป็นเรื่องที่จัดการได้และเรา ‘จัดการชีวิต’ ได้



ตอนที่ 5 เรื่อง เครียด เครียด

เครียด



เครียด



เครียด



ตอนที่ 5 เรื่อง เครียด เครียด

1. **วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้เรื่องความเครียดและอาการของความเครียด ได้ทบทวนวิถีจัดการความเครียด และร่วมกันคิดหาวิธีการที่ดีเพิ่มเติมสำหรับตนเอง
2. **เวลา** 50 นาที
3. **วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูหรือวิทยากรเกริ่นนำว่าความเครียดเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตของทุกคน 2. เปิด VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน เรื่องเครียด เครียด ช่วงที่ 1 3. หยุดการฉายสื่อชั่วคราว โดยกดปุ่ม STOP เมื่อ “พักตอบคำถาม” ปรากฏบนหน้าจอ 4. แจกใบคำถาม 5. แบ่งกลุ่มผู้เรียนๆ ไม่เกินกลุ่มละ 6 คน เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และช่วยกันตอบคำถามตามใบคำถาม 6. อภิปรายรวมทั้งชั้น 7. เปิด VCD สื่อการเรียนรู้ เรื่อง เครียด เครียด ช่วงที่ 2 ต่อไปจนจบ 8. ครูหรือวิทยากรสรุปทเรียน และแจก “จดหมายจากอาหมอฉบับที่ 5” ให้ผู้เรียน 	<p>VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน เรื่องเครียด เครียด</p> <p>สำเนา ใบคำถาม ตามจำนวนผู้เรียน</p> <p>สำเนา “จดหมายจาก อาหมอฉบับที่ 5” ตามจำนวนผู้เรียน</p>

4. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

- คนเราเครียดได้กับทุกเรื่อง อยู่ที่ว่าแต่ละเรื่องในชีวิตดำเนินไปด้วยดีหรือไม่
- คนส่วนใหญ่เวลาเครียด จะมีอาการทางร่างกายเกิดขึ้น ดังนั้น เราอาจใช้อาการทางร่างกาย เป็นสัญญาณเตือนบอกให้รู้ว่าเรากำลังเครียด
- สิ่งที่ทำในขณะที่เครียด บางเรื่องเป็นวิธีการที่ดี แต่บางเรื่องอาจก่อให้เกิดผลเสียตามมาได้ จึงควรเลือกใช้ให้เหมาะสม และควรมีหลายๆ วิธี เพื่อใช้ในสถานการณ์ที่แตกต่าง
- เราสามารถเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียดได้ เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากยิ่งขึ้น

5. การประเมินผล ประเมินจากคำตอบในใบงาน ความสนใจ และการอภิปรายข้อสรุป

6. กิจกรรมเสริม

- ครูหรือวิทยากรอาจให้ผู้เรียนฝึกฝนการแยกแยะระหว่าง การแก้ปัญหาและการแก้อารมณ์ โดยใช้ ใบงาน ‘แก้ปัญหา’ หรือ ‘แก้อารมณ์’ 1 แล้วแบ่งกลุ่มอภิปราย
- ครูหรือวิทยากรแจก ใบงาน ‘แก้ปัญหา’ หรือ ‘แก้อารมณ์’ 2 ให้ผู้เรียนแยกแยะแล้วหาคำตอบร่วมกัน

ใบคำถาม

ตอน เรื่อง เครียด เครียด

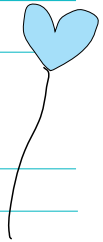
1. คิดอย่างไรกับวิธีแก้เครียดของแดน ชอบ ไม่ชอบตรงไหน



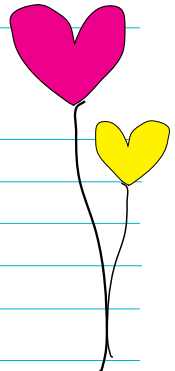
2. ถ้าเราเป็นแดน จะทำอะไร (จะจัดการความเครียดอย่างไร)



3. เวลาเครียดๆ ทำอย่างไรบ้าง สิ่งที่ทำไป คิดว่ามีข้อดีข้อเสียอย่างไร



4. เราจะมีวิธีจัดการความเครียดที่ดีกว่านี้ได้อีกหรือไม่



จดหมายจากอาพมอฉบับที่ 5 “เรื่อง เครียด เครียด”

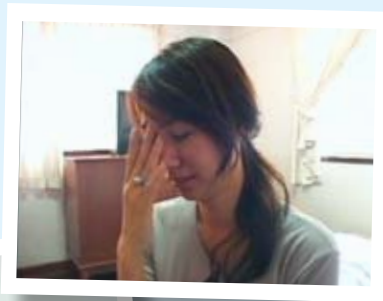
น้องๆ ครับ

การจัดการความเครียดถือเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งที่จะทำให้เรา ‘จัดการชีวิตได้’ และเป็นคนที่มีความเข้มแข็งทางใจ เพราะความเครียดเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ แต่จะเครียดมาก เครียดน้อย เครียดบ่อยแค่ไหนอย่างไรก็คงต่างกันไปในแต่ละคน จุดหมายฉบับนี้จึงอยากจะเน้นย้ำถึงประเด็นสำคัญ ที่น้องๆ ควรรู้เกี่ยวกับความเครียด เพื่อที่เราจะได้จัดการตัวเองอย่างเหมาะสมในเวลาที่มีความเครียด

เคยสังเกตตัวเองไหมครับว่าในเวลาที่เราารู้สึกเครียด เรามักจะทำอะไรบางอย่างลงไปเพื่อให้ตัวเองสบายใจขึ้น ตัวอย่างเช่น แดนกลุ้มใจ เครียดเรื่องพ่อแม่ทะเลาะกัน จึงนั่งอยู่ออกมาเจอกัน วิธีการนี้อาจจะทำให้แดนรู้สึกดีขึ้นบ้างก็จริง แต่จริงๆ แล้วแดนมีทางเลือกอย่างอื่นหรือไม่ หรือควรทำอะไรที่ดีกว่านี้หรือเปล่า

‘การแก้ปัญหา’ และ ‘การแก้อารมณ์’

จริงๆ แล้วสิ่งที่เราทำขณะเครียด มีทั้งส่วนที่เป็นการจัดการอารมณ์ความเครียด เรียกว่า **การแก้อารมณ์** ส่วนการจัดการปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้นเรียกว่า **การแก้ปัญหา** อย่างกรณีของแดน การที่แดนออกไปหาเพื่อน อันนี้เรียกว่า การแก้อารมณ์ครับ แต่ถ้าแดนพยายามทำอะไรบางอย่างเพื่อให้พ่อแม่เลิกทะเลาะกัน มีความสัมพันธ์ดีขึ้น อันนั้นก็เรียกว่า การแก้ปัญหา แต่ในกรณีนี้ก็ค่อนข้างยาก เพราะเป็นปัญหาของพ่อแม่ ไม่ใช่ปัญหาของแดนโดยตรง ถ้าเช่นนั้นแดนจะทำอะไรได้บ้าง



เรื่อง “เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ”

สิ่งดี ๆ ที่แดนสามารถทำได้นอกเหนือจากการออกไปหาเพื่อนก็อย่างเช่น ออกกำลังกาย ปรึกษาครูที่ไว้ใจได้ ปรึกษาอาหม่อ (เพราะเป็นเพื่อนพ่อ) หรือ พยายามชวนพ่อแม่มีกิจกรรมร่วมกัน เพื่อสร้างความสุขในครอบครัว จะได้ผลหรือไม่ได้ผล อันนี้ ขึ้นอยู่กับพ่อแม่ล่ะครับ แต่ถ้าอยากลองทำดู ก็ไม่ผิดกติกาอะไรที่นี้ลองมาดูกันครับว่าวิธีไหนเป็นการแก้ปัญหา วิธีไหนเป็นการแก้อารมณ์

แก้ปัญหา

พยายามชวนพ่อแม่ทำกิจกรรมร่วมกัน

ปรึกษาครูที่ไว้ใจได้

ปรึกษาอาหม่อ

แก้อารมณ์

ออกกำลังกาย

ออกไปหาเพื่อน

ปรึกษาครูที่ไว้ใจได้

ปรึกษาอาหม่อ

จะเห็นว่าการปรึกษาครูที่ไว้ใจได้ และการปรึกษาอาหม่อที่เป็นจิตแพทย์นั้น เป็นทั้งการแก้ปัญหาและการแก้อารมณ์ เพราะโดยกระบวนการจริง ๆ แม้การปรึกษาจะนำไปสู่การแก้ปัญหา โดยเป้าหมายหลักแต่ขณะเดียวกันโดยวิธีการที่ได้พูด ได้คุย ก็จะทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย สบายใจไปด้วย การปรึกษาผู้ที่ไว้ใจได้ จึงเป็นทั้งสองอย่าง แต่เนื่องจากปัญหานี้เป็นปัญหาของผู้อื่น คือพ่อแม่ ซึ่งอยู่นอกเหนือการควบคุมของแดน ดังนั้น การปรึกษาทั้งครูและอาหม่อในกรณีนี้จึงน่าจะให้ประโยชน์กับแดนในแง่ของการแก้อารมณ์มากกว่า

ส่วนกรณีของตัวเอง การชวนอ้อมไปดูหนังก่อนสอบ ก็ถือเป็น **การแก้อารมณ์** อย่างหนึ่ง

แต่ถ้าเดี๋ยวหันมาใส่ใจการเรียน เอาจทย์เรียนมาทบทวน และตั้งใจจะสอบให้ได้คะแนนดี ๆ หาเพื่อนมาช่วยติว หรือปรึกษารุ่นพี่ที่จะช่วยสอนได้ แบบนี้เรียกว่า **การแก้ปัญหา** ครับ

โดยทั่วไป การแก้ปัญหาและแก้อารมณ์มักเกิดขึ้นควบคู่กันไป แต่ส่วนไหนจะมากน้อยอย่างไร ขึ้นกับปัญหานั้น ๆ ด้วยว่า เรามองเห็นทางออกอะไรบ้าง

การแก้อารมณ์ อาจทำให้เราสบายใจก็จริงครับ แต่ถ้าทำบ่อยจนติดเป็นนิสัย โดยไม่ยอมแก้ปัญหา และสะสมจนกลายเป็นความเคยชิน ก็อาจทำให้เราละเลยที่จะแก้ไขปัญหานั้นเป็นต้นเหตุที่แท้จริงของความเครียดนั้น ๆ อย่างนี้ ความเครียดก็จะยิ่งสะสมเพิ่มพูนมากขึ้นเรื่อย ๆ จนแก้ไม่ไหวเหมือนกัน

เครียดหรือไม่เครียดขึ้นอยู่กับอะไร

เคยสังเกตไหมครับว่าบางคนเจอเรื่องนิดเรื่องหน่อยก็เครียด ขณะที่บางคนเจอเรื่องหนัก ๆ กลับยังยิ้มได้ ถ้ามองว่าเครียดหรือไม่เครียดขึ้นอยู่กับอะไร ก็ตอบได้ว่า ขึ้นอยู่กับการมองเรื่องราวที่เกิดขึ้น ว่ามองอย่างไร มีทางออกที่พอใจหรือไม่ ทำใจยอมรับได้ไหม มีใครจะช่วยเหลือเราได้หรือไม่ และการที่เหตุการณ์เดียวกันทำให้คน ๆ หนึ่งเครียดมาก ขณะที่อีกคนอาจเครียดเพียงนิดหน่อย หรือไม่เครียดเลย นั่นเป็นเพราะคนเราแต่ละคนไม่เหมือนกันครับ...

คนเราไม่เหมือนกัน เพราะ...

- มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่างกัน
- มีความสามารถในการแก้ปัญหาต่างกัน
- มีแหล่งช่วยเหลือเพื่อแก้ไขปัญหาแตกต่างกัน

ทำไมถึงเครียด...

- เพราะเรื่องนั้น ๆ มีความสำคัญสำหรับเรา
- เพราะมองไม่เห็นทางออกที่น่าพึงพอใจ
- เพราะมองไม่เห็นคนที่จะให้ความช่วยเหลือ

นอกจากนี้ บางทีคนเราก็เครียดโดยไม่รู้ตัวได้ครับ ที่นี้ถามว่าแล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่ากำลังเครียด

5 สัญญาณเตือนที่ฟ้องว่าเรากำลังเครียดแล้ว:

1. **ร่างกาย** แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ใจเต้นแรง กล้ามเนื้อเกร็งหรือตึงตัว ปวดหัว ปวดท้อง ท้องเสีย หรือท้องไส้ปั่นป่วน มึนงง มือสั่น เหงื่อแตก หน้ามืด เป็นลม หมดความสนใจในเรื่องเพศ เหนื่อยล้า กระสับกระส่าย
2. **อารมณ์** หงุดหงิด โกรธง่าย วิตกกังวล เหนง เศร้า ตึงเครียด
3. **พฤติกรรม** กินเก่งกว่าปกติ หรือกินไม่ลง นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป อยากสูบบุหรี่หรืออยากดื่มเหล้ามากขึ้น ทำงานไม่ค่อยเสร็จ ร้องไห้ง่าย
4. **ความคิด** ว้าวุ่น สับสน กังวล ไม่ค่อยมีสมาธิ คิดซ้ำ มองโลกในแง่ร้าย ความจำไม่ดี หลง ๆ ลืม ๆ
5. **สังคม** หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ชอบแยกตัว หงุดหงิดง่าย มักหาเรื่องออกเที่ยวเตร่เพื่อหนีปัญหา

ความเครียดเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตก็จริงครับ แต่ถ้าเราเครียดบ่อย ๆ เครียดสะสม เครียดแบบต่อเนื่อง เราจะรู้สึกกดดัน ไม่มีความสุข หรือบางคนอาจหันไปใช้วิธีแก้ปัญหาที่ไม่สร้างสรรค์ เช่น กินเหล้าเมายา ใช้ความรุนแรง ซึ่งก็จะยิ่งทำให้เครียดมากขึ้นเพราะไม่ใช่การแก้ปัญหาที่ถูกต้อง

ดังนั้น เมื่อเราเครียดจากปัญหาในชีวิต จึงควรหาเวลาทบทวนทางออกของปัญหาที่เรียกว่า **การแก้ปัญหา** แทนที่จะใช้วิธีที่เป็นการคลายอารมณ์หรือ **การแก้อารมณ์** แต่เพียงอย่างเดียว

อ้อ...บางครั้ง ความเครียดก็ไม่ได้มีสาเหตุมาจากปัญหาเสมอไปนะครับ เรื่องดี ๆ เช่น ความรักก็อาจทำให้หลายคนเกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัวได้เหมือนกัน ลองอ่านเรื่องราวความเครียดแสนหวานและวิถีจัดการความเครียดของแอนใน **‘ลมหายใจกับใครคนนั้น’** ดูสิครับ

แล้วจะรู้ว่า เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการจัดการความเครียด ที่แท้ก็อยู่ใกล้แค่ปลายจมูกเรานี่เอง

พบกันใหม่ฉบับหน้าครับ

อาหมอ

ลมหายใจกับ ‘ใครคนนั้น’

ช่วงนี้แอนกำลังอินเลิฟ
 คิดถึง ‘ใครคนนั้น’ ทุกลมหายใจ
 แต่น่าแปลกจัง ช่วงนี้แอนหายใจไม่ค่อยอึดเหมือนแต่ก่อน เพราะมันแต่กังวลว่า ‘ใครคนนั้น’ ของแอนกำลังทำอะไรอยู่นะ และกำลังคิดถึงแอนอยู่หรือเปล่า
 ที่สำคัญเวลาที่มีเรื่องไม่เข้าใจกัน แอนยิ่งรู้สึกว่ายเครียดทุกลมหายใจ ยิ่งคิดก็ยิ่งเครียด
 น่าเห็นใจแอนมาก เพราะถ้าแอนคิดถึง ‘ใครคนนั้น’ ทุกลมหายใจนั้นเท่ากับว่าแอนคิดถึงเขาคนนั้นถึง 20,000 ครั้งต่อวันเลยทีเดียว เพราะนั่นคือจำนวนครั้งที่แอนต้องหายใจในแต่ละวัน
 และที่น่าเห็นใจมากยิ่งขึ้นไปอีกก็ตรงที่แอนใช้ลมหายใจเป็นไปเพื่อความเครียดเท่ากับแอนเครียดด้วยความถี่ 20,000 ครั้งต่อวัน
 แล้วแอนจะทำอย่างไรดี ?
 หลายคนคงเคยได้ยินคำแนะนำที่ว่า เวลาารู้สึกไม่สบายใจให้สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วนับหนึ่งถึงสิบ เพื่อให้มีเวลาดั้งสติ ปรับอารมณ์ให้สงบลงก่อนจะคิดตัดสินใจทำอะไรลงไป

ลมหายใจก็แตกต่าง

เวลาเครียดเรามัก ‘หายใจโดยใช้ทรวงอก’ ซึ่งเป็นการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อระหว่างซี่โครง เป็นการหายใจที่ตื้น ถี่เร็ว และไม่สม่ำเสมอ อากาศจะเข้าสู่ปอดน้อยลง ทำให้หัวใจต้องเต้นเร็วขึ้น และมีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ การหายใจโดยใช้ทรวงอก อาจเกิดขึ้นได้โดยไม่รู้ตัว เช่น ในขณะที่เราทำการบ้าน คุยโทรศัพท์กับแฟน แซ่ดกับกิ๊ก ครุ่นคิดถึงปัญหาที่แก้ไม่ตกจนลืมหายใจ การหายใจแบบนี้จะทำให้เราเครียดได้ง่าย แทนที่จะรู้สึกผ่อนคลาย

ต่างจากการหายใจอีกแบบหนึ่งที่ดีกว่า นั่นคือ ‘การหายใจด้วยท้อง’ ที่หายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมในช่องท้อง การหายใจด้วยท้องที่ถูกต้อง จะทำให้ลมหายใจ ลึก ช้า และสม่ำเสมอ ทำให้ระบบการหายใจทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ นำพาออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้เต็มที่ ช่วยลดการเต้นของหัวใจ และลดความดันโลหิตลง ช่วยให้เรารู้สึกสงบผ่อนคลายสบายมากกว่าการหายใจด้วยทรวงอก

ไม่เชื่อก็ลองดู

- นอนราบไปกับพื้น หรือนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย ไม่กอดอกหรือไขว่ห้าง
 - หลับตา จดจ่อความรู้สึกอยู่กับลมหายใจ รับรู้ลมหายใจผ่านเข้าออกจมูก
 - วางมือข้างหนึ่งบนอกและวางอีกข้างที่บริเวณท้อง เพื่อช่วยรับรู้การเคลื่อนไหวของอกและท้อง โดยมีเป้าหมายให้ท้องเคลื่อนไหวตามการหายใจ และให้อกเคลื่อนไหวให้น้อย
 - ดึงลมหายใจเข้าสู่ช่องท้อง จนมือข้างที่วางบริเวณท้องรู้สึกได้ถึงการที่ท้องขยายพองขึ้น
 - จากนั้น เมื่อหายใจออก ท้องก็จะค่อย ๆ ยุบลง
- หายใจเข้า = ท้องพอง

หายใจออก = ท้องยุบ

- อยู่ในสภาวะเช่นนี้ครู่หนึ่ง ปล่อยลมหายใจเข้าออกตามสบาย อย่าตั้งใจมาก เพราะถ้าตั้งใจมาก เราจะใช้ออกหายใจ โดยไม่รู้ตัว
- การนับเลขเพื่อช่วยกำหนดจังหวะการหายใจ อาจช่วยให้เราหายใจด้วยวิธีนี้ได้ดีขึ้น โดยหายใจเข้าให้นับในใจ 1-4 จากนั้น กลั้นหายใจไว้ นับในใจ 1-4 แล้วค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออกช้าๆ นับในใจ 1-8
- การนับเลขเพื่อช่วยกำหนดจังหวะการหายใจ คือ เข้านับ 1-4 ค้างไว้ นับ 1-4 ออกนับ 1-8 นี้ จะช่วยให้ลมหายใจออก มีความยาวเป็นสองเท่าของลมหายใจเข้า ทำให้เราขับลมเก่าที่ค้างในปอด ออกไปได้มากขึ้น ขณะเดียวกัน เมื่อเราหายใจเอาลมใหม่เข้าไปในปอด ก็จะเป็นการเติมออกซิเจน เข้าไปในร่างกายและสมองของเราได้มากขึ้นด้วยเช่นกัน
- หมั่นฝึกฝนเป็นประจำ จนการหายใจด้วยท้องกลายเป็นความเคยชินโดยอัตโนมัติ

ลมหายใจที่เปลี่ยนไป

แอนฟังแล้วรู้สึกที่น่าสยดสยอง เพราะเป็นเรื่องใกล้ตัวที่แอนไม่เคยรู้มาก่อนเลยจริงๆ
จากนั้น เวลาแอนรู้สึกเครียด เพราะ ‘ใครคนนั้น’ หรือกับเรื่องอื่นๆ แอนก็จะพยายามกลับมาอยู่กับลมหายใจ และหายใจด้วยท้อง

ได้ผลแฮะ...ว้าว แอนรู้สึกสบาย ฝอนคลายดีจัง

คราวนี้แทนที่จะเครียดทุกลมหายใจ แอนกลับมีความสุขทุกลมหายใจ

ไม่ต้องคิดถึงใครก็มีความสุขได้ แกรมจิตใจยังแจ่มใส ปลอดภัยโปร่ง สบายอีกต่างหาก

ไม่เชื่อก็ลองดูดี เรื่องแบบนี้ไม่ลองเองไม่รู้หรอก

ส่วน ‘ใครคนนั้น’ เป็นยังไงนะเธอ

จั่งให้ก็ไม่บอกหรอก อธิ

ใบงาน

'แก้ปัญหาคา' หรือ 'แก้อรณ' 1



ตอนทึ่ 1 ใหัทบทวนเรื่งที่ทั้ใหัรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ แล้วตอบค้ถามดังต่อไปนี้

1. เรื่งที่ทั้ใหัเครียด ไม่สบายใจ คึอ

2. ในขณะทึ่รู้สึกเครียด ไม่สบายใจ ทั้อะไรบ้าง



3. สิ่งทึ่ทั้ไปในขณะที่เครียดนั้น คึดว้เป็นการแก้ปัญหาคาหรือแก้อรณ



ตอนทึ่ 2 ใหัตอบค้ถามนี้รว้มกันในกลุ่ม

ใหักลุ่มช่วยกันรวบรว้มสิ่งทึ่สมาชิกทั้ แยกใหัชัดเจนระหว้างการแก้ปัญหาคาและการแก้อรณ (บ้างสิ่งอาจเป็นทั้งการแก้ปัญหาคาและแก้อรณไปรว้มกัน ขึ้นกับลักษณะของปัญหาคา)

ใบงาน

'แก้ปัญหา' หรือ 'แก้อารมณ์' 2

รายการต่อไปนี้ เป็นวิธีการสำหรับการแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์
ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่กำหนด

วิธีการจัดการความเครียด	แก้ปัญหา	แก้อารมณ์
<ul style="list-style-type: none">• การเจรจาต่อรอง• ออกกำลังกาย• ผ่อนคลาย• วางแผนปฏิบัติการ• นอนหลับ• แสดงความเห็น• ระบายความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจ• ดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติด• พูดให้กำลังใจตัวเอง ให้เกิดความมั่นใจ• บริหารเวลาให้ดีขึ้น• ใช้อารมณ์ขัน• ลดความสำคัญของปัญหาลง• พูดให้ชัด ให้คนเข้าใจ• ปล่อยวาง• มี SEX• ไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า ช้อปปิ้ง หรือใช้จ่ายเงิน• สูบบุหรี่• เล่าให้คนไว้ใจฟัง• เข้าวัด ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะ• ขอคำแนะนำดีๆ จากเพื่อน• อื่นๆ		

ตอนที่ 6 ช่วยด้วย ทำไงดี



ใครก็ได้...
ช่วยที



ตอนที่ 6 ช่วยด้วย ทำไงดี

1. **วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้หลักคิดและขั้นตอนสำคัญในการแก้ปัญหา
2. **เวลา** 50 นาที
3. **วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูหรือวิทยากรเกริ่นว่าชีวิตเกิดมา ย่อมจะต้องพบกับปัญหา แต่ละคนมีวิธีแก้ปัญหาแตกต่างกัน บางคนแก้แล้วได้ผลดี บางคนยังแก้ที่ยังยุ่ง 2. เปิด VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน ช่วยด้วย ทำไงดี ช่วงที่ 1 3. หยุดการฉายสื่อชั่วคราว โดยกดปุ่ม STOP เมื่อ “พักตอบคำถาม” ปรากฏหน้าจอ 4. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเพื่อตอบคำถามและแจกใบคำถาม 5. อภิปรายร่วมกันตามประเด็นในใบคำถาม 6. เปิด VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน ช่วยด้วย ทำไงดี ช่วงที่ 2 ต่อจนจบ 7. ครูหรือวิทยากรสรุปทเรียน และแจก “จดหมายจากอาหมอลับที่ 6” ให้ผู้เรียน 	<p>VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน ช่วยด้วย ทำไงดี</p> <p>สำเนา ใบคำถาม ตามจำนวนผู้เรียน</p> <p>สำเนา “จดหมายจากอาหมอลับที่ 6” ตามจำนวนผู้เรียน</p>

4. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

- ก่อนคิดหรือลงมือแก้ปัญหาทุกครั้ง ควรเริ่มจากการทำความเข้าใจ เพราะเมื่อเข้าใจปัญหาชัดเจน ก็เท่ากับได้เริ่มต้นแก้ไขไปอย่างน้อยครึ่งทางแล้ว
- บางครั้ง การคิดคนเดียวก็เหมือนพายเรือในอ่าง หากต้องการคิดให้ชัดเจนขึ้น อาจใช้วิธีเขียนลงในกระดาษหรือคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจได้ เพื่อช่วยให้เราคิดได้ชัดเจนและรอบด้านขึ้น

5. การประเมินผล พิจารณาจากคำตอบในใบงาน ความสนใจ และการอภิปราย

6. กิจกรรมเสริม

- หลังจากจบการเรียนรู้และอ่าน “จดหมายจากอาหมอ” แล้ว ครูหรือวิทยากรอาจแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มยกตัวอย่างปัญหาที่ตนเคยมี แล้วให้ช่วยกันคิดแก้ปัญหา โดยใช้หลักที่ได้จากการเรียนรู้ เพื่อหาทางแก้ไขปัญหานั้นให้ได้ผลดีขึ้น
- ครูหรือวิทยากร อาจยกตัวอย่างปัญหาอื่น ๆ ที่เคยอ่านพบในหน้าหนังสือพิมพ์ หรือเรื่องราวในละคร ภาพยนตร์ แล้วให้ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์และคิดหาทางออกที่ดีขึ้น

ใบคำถาม

ตอน ช่วยด้วย ทำไงดี

1. ถ้าอ้อมไม่ยอมช่วยโกหกแม่วิวตั้งแต่แรก อ้อมควรทำอะไร



2. ถ้าเราเป็นอ้อมจะมีวิธีช่วยตัวแก้ปัญหาหลังจากพบว่าเมนส์ไม่มาได้อย่างไรบ้าง และแต่ละวิธีมีข้อดีข้อเสียอย่างไร

3. คิดอย่างไรกับวิธีแก้ปัญหาของตัว



4. เวลามีปัญหา เรามักปรึกษาใคร มีหลักในการเลือกที่ปรึกษาอย่างไรว่าปัญหาไหนควรคุยกับใคร

จดหมายจากอามอบบักที่ 6 “เรื่อง แก่ปัญหาอย่างไรให้ลุลย”

น้องๆ ครับ

เชื่อว่าหลายคนคงใจหายใจคว่ำและลึนระทึกไปกับวิธีการแก้ปัญหาของอ้อมและดิ

ชีวิตคนเราก็เป็นอย่างนี้นะครับ ปัญหาเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้เสมอ ทั้งปัญหาที่เราสร้างขึ้นเอง และปัญหาของคนอื่นที่กลับกลายมาเป็นปัญหาของเรา ในกรณีของดิก็ต้อถือเป็นโชคดีที่เรีอกราวไม่ได้เลวร้ายยุ่งยากอย่างทีคิด แต่ดิเองก็คงต้องเรียนรู้จากบทเรียนครั้งนี้เพื่อจะได้ไม่ผิดพลาดอีกในอนาคตข้างหน้าของเส้นทางชีวิตอันยาวไกล

พูดง่าย ๆ ว่าถ้าประสบการณ์ครั้งนี้ทำให้ดิฉลาดขึ้น เข้าใจตัวเอง เข้าใจความรัก เข้าใจพ่อแม่ เข้าใจเพื่อนมากขึ้น ดิก็จะเข้าใจชีวิตมากขึ้นเหมือนได้เรียนวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตหลักสูตรเร่งรัด ยิ่งงัยงั้น ซึ่งจะทำให้ดิได้พัฒนาตัวเองเป็นคนที่มีความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างถูกต้องมากขึ้น อย่างที่เรียกว่าเป็นคนที่มื ‘ความเข้มแข็งทางใจ’ นั่นเองครับ

แต่ถ้าเป็นในทางตรงข้าม ดิไม่ได้เรียนรู้่อะไรจากปัญหาที่เกิดขึ้นครั้งนี้เลย ยังคงใช้ชีวิตแบบเดิม ๆ มีความรัก ความสัมพันธ์แบบเดิม ๆ ดิก็มีโอกาสที่จะพบกับปัญหาแบบเดิม ๆ (แต่ความรุนแรงของปัญหาอาจจะเพิ่มขึ้น เพราะคนเราไม่ได้โชคดีทุกครั้งไปในเรื่องแบบนี้) นั่นเท่ากับว่าเธอได้ปล่อยโอกาสในการเรียนรู้ไปอย่างน่าเสียดาย

‘ปัญหา’ แปลงร่างเป็น ‘ปัญญา’ ได้เสมอครับ ถ้าเราเรียนรู้จากมัน

ในส่วนของอ้อมเองก็คงได้เรียนรู้ไปพอสมควรว่าเมื่อเกิดปัญหาขึ้นเราต้องตั้งหลักคิดให้ตีว่าปัญหาอยู่ตรงไหน ปัญหาจริง ๆ คืออะไรกันแน่ เรามีทางเลือกอะไรบ้างในการแก้ปัญหาและผลทีจะเกิดขึ้นตามมาหลังจากนั้นคืออะไร และใครจะช่วยเราได้ถ้าปัญหานั้นเกินกำลังของเรา

ยากตรงไหนช่วย

เปล่าครับ การหาคนช่วยไม่ใช่เรื่องยาก แต่ส่วนที่ยากคือการยอมรับว่ามีปัญหา แล้วต้องบากหน้าไปขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่หรือผู้ใหญ่นี้แหละ เพราะรู้สึกอ่าไม่ยอมโดนดู ทั้งทีในความเป็นจริงอาจไม่โดนอย่างที่เราคิดก็ได้ หรือถ้าจะโดนดูบ้างก็คงต้องทำใจ เพราะสุดท้ายเดียวท่านก็ต้องช่วยเราอยู่ดี

ข้อดีของการมีผู้ใหญ่ช่วยคือ ท่านมีประสบการณ์ชีวิตมากกว่า (แหม...ก็เกิดก่อนเราตั้งนานนี่นา) จึงสามารถมองเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาได้มากกว่า ส่วนข้อเสียก็อย่างที่บอกไปแล้วคือ อาจมีการดูว่านิดหน่อย (มากน้อยตามแต่ความหนักเบาของปัญหาและบุคลิกขงผู้ใหญ่แต่ละท่าน)

แต่อยากจะทำบกระซิบบอกว่า ผู้ใหญ่บางท่านอาจจะเข้าใจวัยรุ่นน่ดจนไม่ดูว่าเลยก็ได้ อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับการเลือกตัวช่วยของเราด้วย เพราะผู้ใหญ่ก็มีหลายแบบหลายบุคลิก ถ้าเป็นไปได้เราก็อาจเลือกท่านที่ใจดีทีสุด อารมณ์เย็นทีสุด แต่ถ้าตัวเลือกมึน้อยก็คงต้องเลือกคนทีน่าจะดูน้อยทีสุด แต่ถ้าคิดแล้วยังงั

ก็ไม่รอด เพราะปัญหาค่อนข้างหนักหนาเอาเรื่อง ก็คงต้องหันมาทำใจยอมรับคำดูกันล่ะครับ คิดซะว่า คำดูคือคำอวยพรก็แล้วกัน

สุดท้าย ขอฝากไว้ว่าปัญหาในโลกนี้มี 2 แบบครับ

1. **ปัญหาที่แก้ได้** เช่น ทะเลาะกับเพื่อน โกรธกับแฟน เสียพนันบอล เป็นต้น ถ้าเจอปัญหาอย่างนี้ ก็ต้องตั้งสติดี ๆ ก่อนแก้ไขด้วยหลักง่าย ๆ 5 ข้อครับ

หลักคิดในการแก้ปัญหา

1. ทำใจให้นิ่ง ใจที่นิ่งจะทำให้เราคิดอะไรได้ชัดเจนขึ้น
2. ทำความเข้าใจกับปัญหาดี ๆ ว่าปัญหาคืออะไรกันแน่
3. ก่อนตัดสินใจแก้ปัญหาให้คิดถึงผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นว่าคืออะไร เพื่อกำหนดเป็นเป้าหมายในการแก้ปัญหา
4. ดูว่ามีทางเลือกอะไรบ้างที่จะพาเราไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ และแต่ละทางมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร
5. ถ้าแก้ปัญหาเองไม่ได้ อาจต้องหาคนช่วย

2. **ปัญหาที่แก้ไม่ได้** เช่น หม่าสุดที่รักตาย หรือพ่อแม่เลิกกัน แบบนี้เรียกว่าอยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา ก็ต้องแก้ที่ใจโดยการทำใจล่ะครับ

สรุป ก็คือถ้าเป็นเรื่องที่แก้ได้ ต้องลงมือทำและอดทนจนกว่าจะเกิดผลที่ต้องการ แต่ถ้าเป็นเรื่องที่แก้ไม่ได้ ก็ต้องเรียนรู้ที่จะทำใจยอมรับ เพราะเมื่อทำใจยอมรับได้ ปัญหาาก็จะไม่ใช่อีกต่อไปแล้วล่ะครับ

ขอให้สนุกกับการแก้ปัญหา นะครับ

อาหมอ

TIPS

- หัวใจสำคัญของการแก้ปัญหา คือการคิดอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นเป็นตอน
- การคิดแก้ปัญหาต้องอาศัยจิตใจที่มีความมั่นคง ไม่ว่าจะวุ่น สับสน จิตใจที่วิตกกังวลเต็มไปด้วยความเครียดหรือหวาดกลัวมักทำให้เราคิดอะไรไม่ค่อยออก หรือคิดออกแต่ไม่ดี
- การมีเพื่อนช่วยคิด จะทำให้เรามองอะไรได้รอบด้านมากยิ่งขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น แต่ทั้งนี้ควรเลือกเพื่อนที่เรามั่นใจว่าสามารถจะให้มุมมองแตกต่างที่เป็นประโยชน์ได้ ไม่ควรเลือกเพื่อนเพียงเพราะอยากได้คำแนะนำที่ถูกใจแต่เพียงอย่างเดียว

ตอนที่ 7 ความโกรธของแดน



ตอนที่ 7

ความโกรธของแดน

1. **วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการจัดการความโกรธที่เหมาะสม
2. เวลา 50 นาที
3. **วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูหรือวิทยากรเกริ่นนำว่าในชีวิตประจำวันของทุกคน ย่อมต้องเคยมีเรื่องให้โกรธเป็นธรรมดา เป็นเรื่องยากที่จะดำเนินชีวิตโดยไม่โกรธเลย แต่สิ่งสำคัญคือ เมื่อโกรธแล้ว เราต้องมีวิธีการกับความโกรธที่ดี 2. เปิด VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน ความโกรธของแดน ช่วงที่ 1 3. หยุดการฉายสื่อชั่วคราว โดยการกดปุ่ม STOP เมื่อ “พักตอบคำถาม” ปรากฏบนหน้าจอ 4. แจกใบคำถาม 5. แบ่งกลุ่มผู้เรียนตามความเหมาะสม เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ ช่วยกันตอบคำถามตามใบคำถาม 6. อภิปรายรวมทั้งชั้น 7. เปิด VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน ความโกรธของแดน ช่วงที่ 2 ต่อไปจนจบ 8. ครูหรือวิทยากรสรุปทบทเรียน และแจก “จดหมายจากอาหมอฉบับที่ 7” ให้ผู้เรียน 	<p>VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน ความโกรธของแดน</p> <p>สำเนา ใบคำถาม ตามจำนวนผู้เรียน</p> <p>สำเนา “จดหมายจากอาหมอฉบับที่ 7” ตามจำนวนผู้เรียน</p>

4. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

- อารมณ์โกรธเกิดขึ้นเมื่อเรารู้สึกขัดแย้ง ขัดใจ ถูกควบคุม บังคับ เอาเปรียบ เสียศักดิ์ศรี เสียหน้า หากมีวิธีคลี่คลายแต่เนิ่นๆ อารมณ์โกรธและความไม่พอใจจะไม่รุนแรง
- คนส่วนใหญ่มักเก็บกดความโกรธ ความไม่พอใจไว้ หรือไม่กระเปิดออกมา ทำให้เกิดผลเสียทั้งสองฝ่าย การสื่อความรู้สึกโดยไม่ต้องดำเนินต่อกันเป็นทักษะสำคัญในการจัดการความโกรธและความขัดแย้ง
- เราสามารถฝึกพูดแสดงความไม่พอใจ โดยใช้คำว่า “ฉันรู้สึก” ขึ้นต้นประโยค วิธีนี้จะช่วยจัดการทั้งความโกรธในใจเราและความขัดแย้งได้ดีขึ้น

5. การประเมินผล

พิจารณาจากคำตอบในใบงาน ความสนใจ และการอภิปรายข้อสรุป

6. กิจกรรมเสริม

- ให้นักเรียนเขียนเรียงความเรื่อง “ฉันจัดการความโกรธได้” เพื่อเรียบเรียงความเข้าใจและข้อคิดที่จะใช้ในการจัดการความโกรธของตนเองให้ดีขึ้น หลังจากได้เรียนรู้เรื่องนี้แล้ว

เรื่อง “เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ”

- มอบหมายผู้เรียนทำงานกลุ่มร่วมกัน คัดเลือกข่าวในหนังสือพิมพ์ หรือเรื่องราวในนิตยสาร ที่เกี่ยวข้องกับความโกรธและวิธีจัดการ ให้ผู้เรียนวิเคราะห์สาเหตุ ข้อดีข้อเสียของวิธีการที่ใช้ และเสนอวิธีการที่คิดว่าน่าจะดีกว่าในการจัดการความโกรธ จากนั้น นำเสนอรายงานหน้าชั้น
- เปิดภาพยนตร์เรื่อง Anger management แล้วให้ผู้เรียนช่วยกันวิเคราะห์หลักในการจัดการความโกรธ ที่ได้จากเรื่องราวในภาพยนตร์



ใบคำถาม

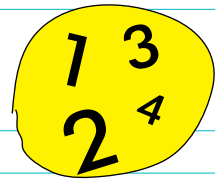
ตอน ความโกรธของแดน



1. คิดอย่างไรกับการจัดการความโกรธของแดน

2. ปกติ เรามักโกรธด้วยเรื่องอะไร

3. เวลาโกรธ เราทำอะไรบ้าง มีวิธีจัดการความโกรธอย่างไร



4. ถ้าเพื่อนงอนคิดว่าเราควรร้องไห้หรือไม่

จดหมายจากอาหมอบับที่ 7 “ ความโกรธของแดน ”

น้องๆ ครับ

ดูละครตอนนี้แล้ว เชื่อว่าหลายคนอาจรู้สึกรำคาญแดนว่าทำไมไม่คุย ไม่บอกอู๋ไปซะ จะได้หมดเรื่องหมดราว ไม่ต้องมานั่งคิดเองโกรธเองอยู่คนเดียวตั้งนานสองนาน ถามว่าทำไมต้องเก็บความโกรธไว้ ชอบไม่ชอบอย่างไรก็น่าจะบอกไปเลย คำตอบก็คือคนเรามีวิธีจัดการกับความโกรธไม่เหมือนกันครับ และนี่คือเหตุผลของคนที่ไม่โกรธแล้วเก็บเงียบ

ทำไมคนบางคนเก็บกดความโกรธ

- คิดว่าความโกรธเป็นสิ่งไม่ดี ไม่ควรโกรธ จึงไม่แสดงออก
- กลัวคนอื่นไม่ชอบ รังเกียจ/กลัวทำให้ความสัมพันธ์เสียไป
- กลัวทำร้ายความรู้สึกคนอื่น
- กลัวคุมตัวเองไม่อยู่
- เป็นความเคยชิน จากประสบการณ์ที่ผ่านมา (แต่เรียนรู้ใหม่ได้)

ส่วนคนที่มักจะเปิดความโกรธออกมา เพราะคุมอารมณ์ไม่อยู่ โกรธที่ไรก็มักทำอะไรแยะๆ ทุกที เช่น ทำร้ายความรู้สึกอีกฝ่ายด้วยคำพูดตำหนิ ตำหนอ หรือประชดประชัน ไปจนกระทั่งทำลายข้าวของ หรือทำร้ายร่างกาย (ตนเองหรือผู้อื่น) เค้กก็มีเหตุผลของการแสดงอารมณ์ดังนี้ครับ

ทำไมคนบางคนระเบิดอารมณ์โกรธ

- รู้สึกว่ากำลังถูกบีบบังคับ
- ไม่รู้จะพูดอย่างไร เพราะขาดทักษะการสื่อสารที่ดี
- ไม่รู้วิธีอื่น เพราะเคยชินกับการแสดงอารมณ์โกรธ
- รู้สึกว่าถูกทำทนาย ก็เลยต้องแสดงอำนาจ ประกาศศักดา
- เพื่อหนีปัญหาภายในใจบางอย่าง ที่อยู่ลึกลงไป

โกรธได้ ก็จัดการได้

อย่างที่บอกว่าคุณความโกรธเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่การแสดงความโกรธอย่างเหมาะสม และการเปลี่ยนความโกรธให้เป็นพลังในการทำสิ่งดี ๆ พร้อมกับแก้ที่ต้นเหตุ ตลอดจนฝึกฝนการสื่อสารพูดคุยที่เปิดเผย จริงใจ ตรงไปตรงมา ตรงนี้แหละครับเป็นเรื่องที่เราควรเรียนรู้เพราะเป็นทักษะสำคัญที่เราจะได้เอาไว้อำนาจจัดการความโกรธและความขัดแย้ง

เอาเป็นที่แล้วก็แล้วไปดีไหมครับ ถ้าใครเคยแสดงความโกรธไปอย่างไม่ค่อยเหมาะสม ประเภทที่อาละวาดขว้างปาข้าวของ หาเรื่อง ชวนทะเลาะ เสียงดังไปสามบ้านแปดบ้าน หรือนิ่งเงียบไม่พูด (จนอีกฝ่ายงวามันเป็นอะไรของมัน) ลองมาเริ่มต้นใหม่ด้วยการใช้เทคนิคต่อไปนี้ดูสิครับ

เทคนิคสำนึกในการจัดการความโกรธ

- เตือนตัวเองว่าความโกรธเป็นเรื่องที่อาจเกิดขึ้นได้ ถ้าโกรธก็ควรยอมรับว่าโกรธ
- สำรวจดูว่าเหตุการณ์/ปัญหาอะไรทำให้โกรธ เพื่อหาทางออกให้กับปัญหานั้น
- ก่อนจะพูดอะไร ควรดูความพร้อมของอีกฝ่าย หลีกเลี่ยงการตำหนิ ต่อว่าหรือจู่โจม
- ฝึกให้รู้เท่าทันอาการที่เกิดขึ้นในร่างกายขณะโกรธ เพื่อจะได้จัดการความรู้สึกโกรธและต้นเหตุที่ทำให้โกรธได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ
- สื่อความรู้สึกของตนเอง ด้วยการพูดว่า ฉันรู้สึกโกรธที่... (บอกสิ่งที่คู่กรณีพูดหรือทำ)
- หลีกเลี่ยงการหยิบปัญหาเก่า ๆ มาต่อว่ากันใหม่

จะบอกอย่างไร...ให้รู้ว่าโกรธ

บอกเฉพาะความรู้สึกของเราโดยไม่ต่อว่า และใช้คำว่า “ฉันรู้สึก” ขึ้นต้นประโยค เช่น
 “เรา **รู้สึก** ไม่สบายใจนะ ที่เธอทำอย่างนี้”
 “กู **รู้สึก** แย่มากที่มึงพูดแบบนี้”
 “เค้า **รู้สึก** โกรธมาก ที่ต้องนั่งรอตัวเองเป็นชั่วโมง ๆ”

นอกจากนี้ เราอาจพิจารณาแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของความโกรธ และจัดการอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นแล้วได้ดังนี้

การแก้ปัญหา คือ การพูดคุยกับคู่กรณีเกี่ยวกับเรื่องที่เราโกรธหรือไม่พอใจ โดยทำความเข้าใจให้ชัดเจน สื่อบอกความรู้สึก และทบทวนความสัมพันธ์ให้ดีก่อนจะทำอะไรลงไป



การแก้อารมณ์ ทำได้หลายแบบตามความเหมาะสม คือ

- **เลือกที่จะไม่พูด** ในกรณีที่คิดว่าพูดแล้วอาจจะยิ่งแย่ แล้วหันมาทำใจ แก้ที่ความรู้สึกของเราแทน
- **เลือกที่จะพูด** ถ้าคิดว่าน่าจะช่วยให้เข้าใจกันมากขึ้น
- **เลือกที่จะปล่อยให้ผ่านไป** ให้เวลาช่วยคลี่คลาย ให้อภัย ไม่เก็บมาเป็นอารมณ์

อีกเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับความโกรธที่เคยมีคนถามอยู่บ่อย ๆ ก็คือ

“เป็นคนขี้โมโห โผงผาง โกรธง่าย หายเร็ว ทำไงดี”

ต้องบอกว่าพื้นอารมณ์คนเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่ถ้ารู้ตัวว่าเป็นคน “ของขึ้น” ง่าย ก็สามารถฝึกฝนได้ด้วยวิธีการต่อไปนี้ครับ

หนึ่ง ดูแลสุขภาพร่างกายให้ดี หมั่นออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ เพราะร่างกายที่สมบูรณ์จะช่วยให้เราควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

สอง ดูแลจิตใจ ให้มีความสุข มีความสุข โดยเฉพาะในช่วงที่เคร่งเครียด ควรทำกิจกรรมสร้างความสุขอย่างเพียงพอ

สาม จัดการกับเรื่องค้างคาใจ เพราะพวกไฟลัษยะในใจเหล่านี้จะทำให้เราควบคุมอารมณ์ในเรื่องอื่น ๆ ได้ยากขึ้น

มีเรื่องค้างคาใจ...จัดการอย่างไรดี

- เคลียร์ซะให้เรียบร้อย
- ทำใจยอมรับ และปล่อยมันไป
- ปล่อยไปก่อน แล้วค่อยมาจัดการทีหลัง

สี่ หัดฟังสัญญาณเตือนของร่างกาย เพราะเมื่อเริ่มโกรธ ร่างกายจะมีอาการแสดงให้เรารับรู้ เช่น ใจเต้นแรง มือสั่น ปากสั่น หน้าร้อนผ่าว เป็นต้น และรีบหาวิธีจัดการกับปัญหาหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น

ห้า สรุปบทเรียนจากประสบการณ์ที่ผ่านมาเราทำได้ดีหรือไม่ อย่างไร และมีตรงไหนที่ควรปรับปรุง เพื่อพัฒนาตัวเองให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นในการจัดการความโกรธครั้งต่อไป

หวังว่าความรู้และวิธีการเหล่านี้คงเป็นประโยชน์ในการจัดการความโกรธครั้งต่อไปนะครับ

อย่าลืมว่าถ้าเรา “เก่ง” ในการจัดการความโกรธมากเท่าไร เราก็จะจัดการชีวิตและความสัมพันธ์ได้ดีมากขึ้นเท่านั้น และนี่คือ **“จัดการชีวิตได้”** องค์กรประกอบที่สองเพื่อการเติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ

ทักษะสำคัญที่เราควรได้เรียนรู้และฝึกฝนเพื่อเอาไว้จัดการกับชีวิตของเรา

โกรธครั้งต่อไป อย่าลืมเอาไปใช้นะครับ

อาหมอ

ตอนที่ 8 ความลับของความสุข



ตอนที่ 8

ความลับของความสุข

1. วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนและแลกเปลี่ยนข้อคิดเรื่องความหมายของความสุข
- เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักในทางเลือกของการสร้างความสุขในชีวิต

2. เวลา 50 นาที

3. วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูหรือวิทยากรเกริ่นนำเรื่อง ความสุข 2. เปิด VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน ความลับของความสุข ช่วงที่ 1 3. หยุดการฉายสื่อชั่วคราว โดยการกดปุ่ม STOP เมื่อ “พักตอบคำถาม” ปรากฏบนหน้าจอ 4. แจกใบคำถาม 5. แบ่งกลุ่มผู้เรียนตามความเหมาะสม เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วยกันตอบคำถามตามใบคำถาม 6. อภิปรายรวมทั้งชั้น 7. เปิด VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน ความลับของความสุข ช่วงที่ 2 ต่อไปจนจบ 8. ครูหรือวิทยากรสรุปบทเรียนและแจก “จดหมายจากอาหมอฉบับที่ 8” ให้ผู้เรียน 	<p>VCD สื่อการเรียนรู้ ตอน ความลับของความสุข</p> <p>สำเนา ใบคำถาม ตามจำนวนผู้เรียน</p> <p>สำเนา “จดหมายจากอาหมอฉบับที่ 8” ตามจำนวนผู้เรียน</p>

4. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

- ความสุขของแต่ละคนแตกต่างกัน คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการมีเงินเพิ่มมากขึ้นจะทำให้มีความสุขมากขึ้น แต่จริงๆ แล้วเงินที่เพิ่มขึ้นไม่ได้ช่วยเพิ่มความสุขเสมอไป
- การค้นหาความหมายของความสุขที่แท้จริงอาจใช้เวลาตลอดชีวิต การทบทวนตนเองอยู่เสมอว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขอย่างแท้จริง และดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับคำตอบที่ได้ จึงเป็นเรื่องสำคัญ

5. การประเมินผล

พิจารณาจากคำตอบในใบงาน ความสนใจ และการอภิปรายข้อสรุป

6. กิจกรรมเสริม

ศึกษากรณีของคุณเมตตา สุดสวาท ตัวอย่างของคนเก่งที่ประสบความสำเร็จทางด้านการงานและการเงินที่น่าพึงพอใจ แต่เมื่อภายหลังพบว่าไม่ใช่ความสุขที่ต้องการ เธอก็กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงโดยไม่หวั่นไหวกับความคิดเห็นของสังคมรอบข้าง

แนวทางการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มๆ ละสี่ถึงห้าคน แจกใบงานเรื่อง “คุณเมตตา สุดสวาท” ให้ผู้เรียนอ่านร่วมกัน
2. ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้
 - 2.1 ผู้เรียนคิดว่าอะไรทำให้คุณเมตตา สุดสวาท เปลี่ยนเส้นทางชีวิต
 - 2.2 ผู้เรียนเห็นด้วยหรือไม่กับการตัดสินใจของเธอ
 - 2.3 หากผู้เรียนเป็นคุณเมตตา สุดสวาท จะเลือกเส้นทางชีวิตอย่างไร
 - 2.4 จากเรื่องราวชีวิตของคุณเมตตา สุดสวาท ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ว่า ความสุขของคนเราคืออะไร
3. ผู้แทนจากแต่ละกลุ่มนำเสนอคำตอบ อภิปรายร่วมกันถึงความหมายของความสุข โดยไม่จำเป็นต้องสรุป แต่ให้ทุกคนได้ทบทวนและค้นหาความหมายความสุขของตนเอง

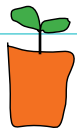


ใบคำถาม

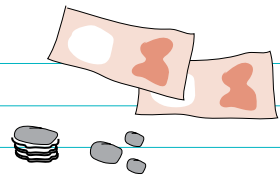
ตอน ความลับของความสุข

1. ความสุขของฉัน คืออะไร

2. จิรา่เชื่อว่าความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับเงิน เห็นด้วยกับจิรา่หรือไม่ เพราะอะไร



3. เดี่ยวเชื่อว่าเงินคือสิ่งสำคัญที่ทำให้เรามีความสุข เห็นด้วยหรือไม่ และคิดว่าเงินสำคัญกับความสุขของเราอย่างไร



4. มีความสุขอะไรบ้าง ที่มีค่าใช้จ่ายน้อย หรือมีความสุขอะไรบ้างที่ไม่มีค่าใช้จ่ายเลย

จดหมายจากอาทอม ฉบับที่ 8 “ความลับของความสุข”

น้องๆ ครับ

เชื่อว่าหลายคนคงเคยสงสัยเหมือนจิร่าว่า ความสุขคืออะไรกันแน่ และทำอย่างไรเราถึงจะเป็นคนที่มีความสุข ถ้าตอบง่าย ๆ ความสุขคือความรู้สึกดี ๆ ที่เกิดขึ้นและความสุขมีหลายประเภทครับ

ประเภทแรก ที่เห็นได้ชัดคือความสุขทางร่างกาย แค่ได้กินของอร่อย ๆ ได้อยู่ในที่เย็นสบาย ได้นอนที่นอนนุ่ม ๆ ได้ฟังเพลงเพราะ ๆ ที่เราชอบ เราก็มีความสุขแล้ว จริงไหมครับ

ประเภทที่สอง คือความสุขทางใจ เช่น เวลาทำอะไรสำเร็จเราก็จะรู้สึกดี หรือการที่มีคนรักและเข้าใจ อันนี้ก็เป็นความสุขอุ่น ๆ ในใจอีกอย่างหนึ่ง

ประเภทที่สาม คือความสุขทางสังคม การที่เราอยู่ในสังคมแวดล้อมที่มีคนเอื้ออาทรช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีคนที่ยอมรับเรา เห็นคุณค่าของเรา รู้สึกมั่นคงปลอดภัย และรู้ว่าหากเกิดปัญหา ก็จะมีคนช่วยเหลือ นี่ก็เป็นความสุขอีกประเภทหนึ่งครับ

ส่วนที่จิร่าถามว่าหลายคนชอบบอกว่าความสุขอยู่ที่ใจ แต่พอเอาเข้าจริง ใคร ๆ ก็อยากมีเงินกันทั้งนั้น เงินเกี่ยวข้องกับความสุขอย่างไร มากน้อยแค่ไหน

น่าคิดนะครับ เพราะใคร ๆ ก็อยากได้เงิน และเชื่อว่ามีเงินแล้วจะมีความสุข

จริง ๆ ถ้าถามว่าเงินเกี่ยวกับความสุขไหม ก็ต้องบอกว่าเกี่ยวข้องครับ แต่ไม่ทั้งหมด

นั่นคือ ตอนที่เรายังไม่ค่อยมีของใช้จำเป็น เช่น บ้าน รถ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ เงินที่ได้มาจะช่วยให้เรามีความสุข เพราะสามารถเอาไปซื้อหาสิ่งของที่ต้องการ แต่พอเรามีเงินมากขึ้น มีของใช้จำเป็นในชีวิตเพียงพอแล้ว ทีนี้ เงินที่เพิ่มขึ้นจะไม่ค่อยทำให้เรามีความสุขเพิ่มขึ้นสักเท่าไรแล้ว

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณพ่อคุณแม่ซื้อบ้านใหม่ที่ใหญ่กว่าเดิม เราอาจจะมีความสุขมากกว่าเดิมก็จริง แต่ถ้าสังเกตดี ๆ เราจะมีสุขมากก็เฉพาะตอนที่ย้ายเข้าบ้านใหม่ ๆ แต่พออยู่ไป ๆ เราก็จะเริ่มเคยชิน ทีนี้ความสุขก็จะค่อย ๆ ลดลงจนอยู่ในระดับใกล้เคียงกับตอนที่อยู่บ้านหลังเดิม หรือไม่ก็มากกว่าไม่มากนัก

สิ่งสำคัญในเรื่องนี้ คือ “**ความรู้สึกพอ**” ครับ เพราะทันทีที่เราารู้สึกพอ ความสุขก็จะไม่ขึ้นกับปริมาณเงินทองหรือวัตถุสิ่งของอีกต่อไป แต่คนทั่วไปมักไม่ได้เป็นแบบนี้ ส่วนใหญ่เมื่อได้เงินแสน ก็มักจะคิดว่าถ้ามีเงินล้านก็คงจะดี พอมีเงินล้าน ก็คิดถึงต่ออีกว่า มีสักสามสี่ล้านก็คงจะดี ก็เลยไม่ถึงจุดที่รู้สึกพอเสียที่

สุขจากการลงมือทำ VS สุขจากความสบาย

ในงานวิจัยชิ้นหนึ่งพบประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับความสุขว่า คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าการมีชีวิตที่สะดวกสบาย ไม่ต้องทำอะไรมาก ประเภทนั่งกินนอนกินนั่นคือ ชีวิตที่มีความสุข แต่จริง ๆ กลับตรงกันข้าม เพราะพบว่ามีความสุขอีกประเภทหนึ่งที่ทำให้เราดีด่มากเสียยิ่งกว่าความสุขที่มาจากความสะดวกสบายคือ **ความสุขจากการลงมือทำ** ซึ่งเกิดจากการเลือกทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง

ถามว่าทำไมความสุขจากการลงมือทำถึงสุขกว่าความสุขจากความสบาย

ความสุขในแบบลงมือทำ แม้จะกดดันหรือเครียดอยู่บ้าง แต่ก็มีความท้าทายว่าจะต้องทำให้ได้ จึงเป็นความสุข ความพอใจที่ได้ต่อสู้ ได้พยายาม และรู้สึกดีเมื่อทำสำเร็จ

ตรงข้ามกับ**ความสุขจากความสบาย**ที่ไร้แรงกดดัน เพราะถึงแม้จะสบายก็จริง แต่ขาดโอกาสในการขยายขีดความสามารถรวมถึงการบรรลุผลสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องทิ้งความสะดวกสบายไปทั้งหมดนะครับ เพียงแต่ควรจัดสรรเวลาในแต่ละวันให้ได้มีโอกาสทำ **‘อะไร’** บางอย่างบ้าง อาจเป็นงานอดิเรก เล่นกีฬา งานบ้าน หรือการทำงานตามความรับผิดชอบที่ท้าทาย เพื่อสร้างความสุขจากการลงมือทำ

กิจกรรมความสุขจากการลงมือทำ จึงเป็นอีกหนึ่งรูปแบบของความสุขง่ายๆ ที่สามารถเติมเต็มชีวิตให้มีความหมายและมีคุณค่าได้ด้วยตัวของเราเองครับ เรียกว่าได้ประโยชน์หลายต่อ ได้ทั้งความสุข ได้ทั้งผลงาน และได้พัฒนาตัวเองด้วย เพราะฉะนั้น ถ้ารู้สึกเบื่อๆ เซ็งๆ เพราะไม่ค่อยได้ทำอะไร (นอกจากดูทีวี หรือเล่นเกม) ลองหันมาทำอะไรดี ๆ ทำดูสิครับ อาจจะเป็นการเล่นกีฬาที่ชอบ วาดรูป ทำการบ้าน ช่วยแม่ทำงานบ้าน หรือจะลองทำกับข้าวให้พ่อแม่กินแบบจี๋รำกี้ได้นะครับ

ข้อควรคำนึงในการเลือกลงมือทำ ‘กิจกรรมแห่งความสุข’

1. ทำในสิ่งที่มีโอกาสประสบความสำเร็จ ไม่ยากจนเกินไป
2. มีเป้าหมายที่ชัดเจน และรู้สึกท้าทาย ไม่ง่ายจนเกินไป
3. มีวิธีประเมินตัวเอง ว่าทำได้ดีเพียงใด เพื่อจะได้มีแรงกระตุ้นอยากทำให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น
4. ทำด้วยความจดจ่อ มีสมาธิกับการกระทำนั้น จนบางครั้ง อาจลืมตัวเองไปชั่วขณะ และเมื่อจบกิจกรรม มักรู้สึกดี เพราะมีความสำเร็จบางอย่างที่น่าภาคภูมิใจเกิดขึ้น



เรื่อง “เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ”

คนส่วนใหญ่จะมีกิจกรรมความสุขเป็นงานอดิเรก ไม่ว่าจะเป็นการตกโครเซท การต่อจิ๊กซอว์ การวาดรูป การเก็บสะสมของประเภทต่างๆ ซึ่งถ้าสังเกตให้ดี จะพบว่า เราทำกิจกรรมเหล่านี้โดยมีเป้าหมายบางอย่างในใจ และต้องอาศัยความอดทนพยายามอย่างต่อเนื่อง จนบรรลุเป้าหมาย ซึ่งทำให้เรารู้สึกดี และมีความสุข กับการได้ลงมือทำกิจกรรมดังกล่าว

น้อง ๆ ครับ **ความสุขเป็นผลที่เกิดขึ้นเมื่อเราใช้ชีวิตถูกต้อง** **ความสุขเป็นสิ่งที่สร้างขึ้นได้ง่ายๆ** **โดยไม่จำเป็นต้องใช้เงิน** ถ้าเรารู้วิธีสร้างสุขที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ ชีวิตก็จะมีความสุขได้ไม่ยาก

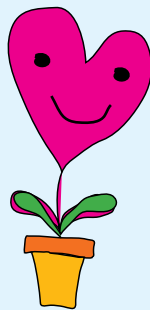
ส่วนที่จี้ว่าสงสัยว่าความเข้มแข็งทางใจเกี่ยวข้องกับการมีความสุขตรงไหน เกี่ยวโดยตรงเลยครับเพราะ **ความเข้มแข็งทางใจคือความสามารถที่เราจะใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง** ถ้าเรามีความเข้มแข็งทางใจ ใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง ความสุขก็จะตามมาเอง แต่ถ้าเราคิดแค่จะหาความสุข แล้วไม่พัฒนาตัวเองให้มีความเข้มแข็งทางใจ อย่างนี้มีแนวโน้มว่าจะต้องเจอกับความทุกข์แน่นอน

เพราะสักวันหนึ่งข้างหน้าไม่ช้าก็เร็ว เราจะต้องเจอกับเรื่องที่ยุ่งยากใจ หรือไม่ได้ตั้งใจอยู่แล้ว ดังนั้น การพัฒนาให้มีความเข้มแข็งทางใจจึงเป็นหลักประกันความสุขในระยะยาว เพื่อว่าถ้าวันใดวันหนึ่งมีเรื่องให้เราทุกข์

เราก็จะสามารถฟื้นฟูจิตใจและกลับมาเป็นคนที่มีความสุขได้เหมือนเดิมครับ

ขอให้มีความสุขเข้มแข็งทางใจครับ

อาหมอ



เรื่องของคุณเมตตา สุดสวาท

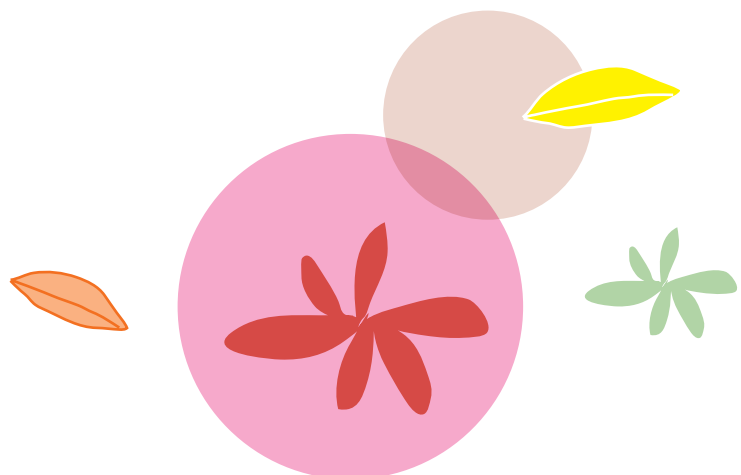
ปี 2543 ชีวิตของผู้หญิงวัยใกล้ 40 ชื่อเมตตา สุดสวาท เป็นที่สนใจแก่สังคมอย่างกว้างขวาง เพราะเธอก้าวถึงจุดสูงสุดของอาชีพธุรกิจ เมื่อปีกรรณนำสินค้าภายใต้แบรนด์ “พรอพากันดา” (Propaganda) ที่ปั้นมากับมือมานานกว่า 10 ปี จนเป็นที่รู้จักกันดีในกลุ่มลูกค้าที่ชื่นชอบของใช้ในชีวิตประจำวันที่มีดีไซน์เก๋ไต่ระดับ “เฟิร์สท์คลาส ไฮเอนด์” มีเป้าหมายที่กลุ่มลูกค้าเงินหนา กล้าควักกระเป๋าซื้อสินค้าที่รู้สึกพึงพอใจ โดยไม่สนการพลิกดูป้ายราคา โดยมีกลุ่มธุรกิจใหญ่หนุนหลังให้ขยายปีกได้อย่างแข็งแกร่งทั้งในไทยและอีก 14 ประเทศ

แต่ ณ วันนั้น เธอรู้สึกเสมอว่า มีเงินมากเท่าไรก็ไม่เคยพอ แม้แต่จะควักกระเป๋าหยิบยื่นให้แม่ก็แทบจะลืม จากนั้น อีกไม่ถึงห้าปีต่อมา เมตตา ถูกกล่าวขวัญถึงอีกครั้ง จากการพลิกผันชีวิต จากผู้หญิงเก่งแกร่ง และอนาคตไกลแห่งวงการดีไซน์ ผู้ไขว่คว้าความฝันในการนำธุรกิจไปสู่บริษัทระดับโลก มาเป็นผู้หญิงคนใหม่ที่ต่อสู้กับตนเอง ที่ต้องยืนอยู่ให้ได้ เพื่อจะได้ระบายสิวาตรูปทุกวัน และในที่สุด เธอก็พบเส้นทางแห่งความพอเพียงจากการวาดรูปนี้เอง

จุดพลิกผันเกิดขึ้นตอนไหน แม้แต่เธอเองก็ไม่รู้ แต่มาสะดุดใจอย่างจังเมื่อไปเที่ยวหัวหิน โดยไม่มีกล้องถ่ายรูปติดตัว จึงลงมือวาดด้วยมือ ทำให้พบกับความสุขในรูปแบบใหม่ที่ให้ความอึดอัดแก่ชีวิตชนิดที่การสะสมเงิน เสื้อผ้า รองเท้า และความเป็นอยู่ในสังคมชั้นสูงไม่เคยมีให้

วันนี้ เมตตาใช้ชีวิตเรียบง่าย อยู่ในคอนโด ขนาดเล็ก เธอหันมากินอาหารมังสวิรัต ไม่มีหุ้นในบริษัทที่เคยร่วมสร้างเหลือติดมือ ไม่มีรถสปอร์ตแต่ “นิว บีทเทิล” คันโก้เป็นพาหนะอีกต่อไป เพราะวัตถุเหล่านี้ถูกแปรเป็นทรัพย์สินสำหรับใช้เป็นทุนสำรองแก่ชีวิตที่เหลือ และเธอพบว่า สิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตไม่ต้องมีมากเหมือนในอดีต

ถ้าใครถามว่า บ้าหรือดี เมตตาตอบเพียงสั้น ๆ ว่า ‘ความสุขที่แท้จริง’ ไม่จำเป็นต้องมีเงินมากมายก็เท่านั้นเอง



รู้จักอาหมอ

นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล

อาหมอเรียนที่ไหน

อาหมอเป็นคนกรุงเทพฯ แต่ดั้นด้นไปเรียนแพทย์จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ก่อนกลับมาเรียนเป็นจิตแพทย์ที่ศิริราช แล้วข้ามน้ำข้ามทะเลไปศึกษาต่อปริญญาโทด้านการสาธารณสุขศาสตร์ ที่รัฐควีนส์แลนด์ ประเทศออสเตรเลีย และกลับมารับราชการทำงานเป็นจิตแพทย์จนถึงปัจจุบัน

อาหมอเคยทำงานอะไรมาบ้าง

อาหมอทำงานภายใต้สังกัดกรมสุขภาพจิตมาโดยตลอด แต่มักชอบเปลี่ยนงานประมาณทุก ๆ สามปี เริ่มต้นจากงานบริการในโรงพยาบาลยูวประสาทไวยไทยปทุมปี ซึ่งเป็นโรงพยาบาลจิตเวชเด็ก งานวิจัยและพัฒนา งานการปรึกษาเรื่องเออดส์ งานดูแลเยาวชนในระบบการศึกษา งานบริหารสำนักซึ่งเป็นหน่วยงานดูแลงานวิชาการของกรมสุขภาพจิต

ปัจจุบัน

ตอนนี้ อาหมอเป็นผู้ทรงคุณวุฒิของกรมสุขภาพจิต เป็นผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะสังคมไทยของ สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) และเป็นจิตแพทย์รักษาคณไข้ ที่มีความสนใจเป็นพิเศษในหลายด้านเช่น

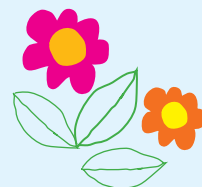
- การประยุกต์ใช้หลักธรรมกับการดำเนินชีวิต
- ความก้าวหน้าทางวิทยาการใหม่ๆ จากจิตวิทยาตะวันตก
- การศึกษาทางด้านสมอง ฯลฯ

สถานภาพ

อาหมอแต่งงานแล้ว ปัจจุบัน เป็นคุณพ่อลูกสองของลูกชาย 1 และลูกสาว 1

ติดต่ออาหมอได้ที่

dr.prawate@gmail.com



แนวร่วม...การเติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ

ชุดสื่อการเรียนรู้ เรื่อง เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ เป็นหนึ่งในภารกิจของ **แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต เพื่อสุขภาวะสังคมไทย** ที่ต้องการเห็นเยาวชนไทยมีความเข้มแข็งทางใจ สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับวัย และสถานการณ์ โดยพัฒนาจาก **แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา** โดย นพ.ประเวศ တันติพิวัฒน์สกุล สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจาก

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ร่วมเติมเต็มการทำงานโดย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ

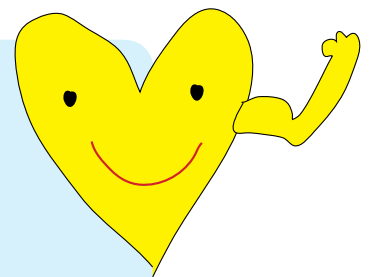
เติมเต็มข้อคิดและทิศทาง

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ • ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม • นพ. ม.ล. สมชาย จักรพันธ์ • นพ.อภิชัย มงคล
• วินัย รอดจ่าย • นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ • สุจิตต์ ไตรพิทักษ์ • พระคุณศรี เมธังกุโร
• ศ.นพ.รณชัย คงสกนธ์ • ผศ.ดร.พิมพา ขจรธรรม • ผศ.ดร. กิตติ กันภัย • ทพ.ศิริเกียรติ เหลียงกอบกิจ
ที่ปรึกษา • อมรากุล อินโชนานนท์ • วนิดา ชนินทุยทวงศ์

โปรดติดตามชุดต่อไปด้วยใจระทึก...

อ้อม จะจัดการกับความรักที่มีต่อแดนอย่างไร
ชีวิตของ **แดน** จะดำเนินไปอย่างที่ต้องการหรือไม่
เตี้ยว จะต้องผิดหวังอกหักซ้ำซากอีกสักเท่าไร
และจีร่า จะบอกความจริงเรื่องที่ไม่ใช่ผู้ชายกับพ่อแม่หรือไม่

ร่วมเรียนรู้เพื่อ **เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ**
กับ **แดน เตี้ยว อ้อม และจีร่า**
ในสื่อการเรียนรู้ชุด **เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ ชุดที่ 2**
เร็วๆ นี้



รู้จัก

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะสังคมไทย

ภารกิจ

- สร้างความเข้มแข็งทางใจและความสามารถในการดำเนินชีวิตให้กับเยาวชน
- เติมศักยภาพและความมั่นใจให้พ่อแม่เพื่อการเลี้ยงลูกอย่างถูกต้องและเท่ากัน
- ร่วมสร้างสังคม สิ่งแวดล้อม และบรรยากาศที่ดีในบ้าน เพื่อสุขภาวะของทุกคนในครอบครัว

ติดต่อได้ที่

70/7 อาคารเอ.ไอ.นนท์ (ห้อง 303) ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ

อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2580-0918 โทรสาร 0-2580-0919 กด 16

