บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัย เรื่อง การใช้อริยสัจสี่ในการจัดการชีวิตของนักเรียน โรงเรียนขาลสุวรรณนุอสรณ์ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้า แนวคิดทฤษฎี และจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเรื่อง อริยสัจ 4
2. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
3. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการชีวิต 6 ด้าน
   - 3.1 ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น
   - 3.2 ด้านสุขภาพกาย
   - 3.3 ด้านสุขภาพจิต
   - 3.4 ด้านการเรียน
   - 3.5 ด้านการใช้เวลา
   - 3.6 ด้านการเงิน
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเรื่อง อริยสัจ 4

ความหมายของอริยสัจ 4

คำว่า “อริยสัจ” หมายถึง ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าใจและปฏิบัติตามบรรลุถึงความเป็นอริยบุคคล เป็นความจริงที่เกี่ยวกับชีวิตเรา ไม่เป็นเท็จ ไม่แปรเป็นอย่างอื่น เป็นความจริงในตัวมันเอง ที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญตลอดชีวิต ถ้ามนุษย์มีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ จะมองเห็นทางออกจากปัญหาที่ท่วมทับชีวิต

1. ในคัมภีร์วิสุทธิ์มรรค พระพุทธโฆษาจารย์ได้ให้ความหมายของอริยสัจ ไว้ 3 ประการ (วิสุทธมรรค (แปล), หน้า 161-162 อ้างใน วศิน อินทสระ (2548) ดังนี้
   - (1) เพราะเป็นธรรมที่พระอริยะทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้นรู้แจ้งแล้ว
   - (2) เพราะเป็นความจริงของพระอริยะทั้งหลายมีพระพุทธเจ้า เป็นต้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

(3) เพราะเป็นเหตุแห่งการสำเร็จเป็นพระอริยะของพระอริยะทั้งหลาย

2. ในบริบทของการศึกษาพระพุทธศาสนาในประเทศไทยส่วนใหญ่ เราจะได้ยินได้ฟังความหมายของคำว่า อริยสัจ นี้ว่ า ความจริงอันประเสริฐ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, 2538 หน้า 155

3. วศิน อินทสระ (2548) ได้ให้ความหมายของอริยสัจสี่ไว้ว่า อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำบุคคลผู้เข้าถึงให้เป็นอริยชน และความจริงอันทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติห่างไกลจากข้าศึก ดังนี้

(1) ที่ว่าเป็นความจริงอันประเสริฐนั้น เพราะเป็นความจริงที่เป็นจริงอยู่เสมอ ไม่เปลี่ยนแปลงแปรผันเป็นอย่างอื่นหรือกลับตรงกันข้าม ตัวอย่างเช่น ชีวิตเจืออยู่ด้วยทุกข์ ตัณหา (ความทะยานอยากต่าง ๆ) เป็นเหตุแห่งทุกข์นานาประการ ความดับกิเลสตัณหาเป็นความดับทุกข์ และการปฏิบัติชอบในรูปแบบต่างๆเป็นมรรคไปสู่ความดับทุกข์ สิ่งเหล่านี้เป็นความจริงที่สามารถพิสูจน์ได้ตลอดมาตั้งแต่บรรพกาลจวบจนปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้ในการแสดงอริยสัจครั้งแรกนั้นได้ทรงยืนยันว่า ธรรมจักรที่พระองค์ทรงหมุนไปแล้วนั้น ใคร ๆ จะหมุนกลับไม่ได้ คือใครจะกล่าวคัดค้านว่าไม่เป็นจริงหาสำเร็จไม่

(2) ที่ว่าเป็นความจริงของพระอริยะนั้น มีความหมายว่า พระอริยะท่านมีความเห็นอย่างนี้ มีความเข้าใจในเรื่องชีวิตอย่างนี้ตรงกัน ไม่ขัดแย้งกัน คือ เห็นว่าชีวิตเจืออยู่ด้วยทุกข์ ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การดับกิเลสได้เป็นความดับทุกข์และมรรคมีองค์ 8 เป็นทางไปสู่ความดับทุกข์ได้จริง ซึ่งความเห็นอย่างนี้อาจเป็นการสวนทางกับความเห็นของปุถุชนส่วนมากก็ได้

(3) ที่ว่าเป็นความจริงที่บุคคลผู้เข้าถึงให้เป็นอริยะชนนั้น มีความหมายว่า แม้เดิมที่เดียวเป็นปุถุชน แต่เมื่อมารู้แจ้งในอริยสัจ สี่ ครบถ้วนบริบูรณ์ทุกประการแล้ว ย่อมแปรสภาพจากปุถุชนเป็นอริยชนไปทันที เหมือนคนจนเมื่อมีทรัพย์ขึ้นก็กลายเป็นเศรษฐี

(4) ที่ว่าเป็นความจริงอันทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติตามห่างไกลจากข้าศึกนั้นมี 2 อย่างคือ ข้าศึกภายนอกอันได้แก่ ผู้มุ่งร้ายกับเรา และข้าศึกภายในคือ กิเลส ซึ่งเป็นข้าศึกอันร้ายกาจของบุคคลโรครบกวนกายให้ไร้ความสุขอย่างไร กิเลสก็รบกวนใจให้ปราศจากความสุขอย่างนั้น บรรดาข้าศึกทั้ง 2 อย่างนั้น กิเลสดูเหมือนจะเป็นข้าศึกที่ร้ายแรงกว่าเพราะรบกวนใจทุกวันและอิงอาศัยอยู่กับเรา หลอกล่อให้เราลุ่มหลงแล้วเสียบแทงทำร้ายภายใน ผู้แจ่มแจ้งในอริยสัจย่อมสามารถกำจัดศัตรูภายในเสียให้ห่างไกลเสียจากศัตรูภายใน คือกิเลส ส่วนศัตรูภายนอกนั้นอย่างน้อยที่สุดก็เบาบางลง เพราะบุคคลเช่นนั้นย่อมไม่ก่อศัตรูกับใคร ไม่มีเวรมีภัยกับใครจะมีก็แต่ผู้อื่นตั้งตนเป็นศัตรูกับท่านเอง แต่ท่านหาเป็นศัตรูด้วยไม่ ความรู้สึกไม่มีศัตรูเป็นความปลอดโปร่งแจ่มใส เป็นความสุขที่เห็นได้ในปัจจุบัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ความจริง 4 อย่าง

ความจริงหรือสัจจะที่มนุษย์ศึกษา และรู้กันอยู่ในโลกนี้ มี 4 ประการ ด้วยกันคือ

1. สมมติสัจจะ ความจริงสมมติ หมายถึง ความจริงชั้นนอกที่ชาวโลกสมมติกันขึ้น ยอมรับและใช้กันในชีวิตประจำวันเพื่อความสะดวกในการติดต่อสังสรรค์กัน แต่ถ้าศึกษาให้ละเอียดลงไปแล้วความจริงขั้นสมมติก็หาใช้ความจริงไม่ ตัวอย่างเช่น ชาวโลกสมมติเรียกกันว่า พระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวนออก และยอมรับกันโดยไม่ต้องสอบสวนเพราะย่อมรับกันทั่วไปมาเป็นเวลานานแล้วนี้เป็นสมมติสัจจะ แต่ถ้าจะพูดกันตามความเป็นจริงแล้ว พระอาทิตย์หาได้ขึ้นทางทิศตะวันออกไม่พระอาทิตย์ไม่ได้ขึ้นแต่โลกเราหมุนรอบตัวเองอยู่ตลอดเวลา เมื่อโลกด้านใดด้านหนึ่งหันเข้าหาพระอาทิตย์ เราเห็นพระอาทิตย์โผล่ขึ้นจากขอบฟ้า เราจึงเรียกว่าพระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออก ความจริงชนิดนี้ คนทั่วไปศึกษากันอยู่ในชีวิตประจำวัน

2. สภาวะสัจจะ ความจริงโดยสภาวะ หมายถึง ความจริงที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าวินิจฉัยวิจารณ์ให้ลึกลงไปอีกจนสามารถรู้ความจริงระดับลึกลงไป เช่น เรื่องของทิศตะวันออก การที่โลกหมุนรอบตัวเอง ทำให้เราเห็นพระอาทิตย์โผล่ขึ้นทางทิศตะวันออก นับเป็นความจริงขั้นสภาวะ คำว่า “น้ำ” เป็นความจริงขั้นสมมติ แต่สารประกอบที่ประกอบไปด้วย ไฮโดรเจน ๑ ปรมาณู และออกซิเจน ๒ ปรมาณูนั้นเป็นความจริงขั้นสภาวะ นักวิทยาศาสตร์สนใจศึกษาค้นคว้าความจริงชนิดนี้

3. ปรมัตถสัจจะ ความจริงเกี่ยวกับสิ่งที่อยู่เหนือวิสัยของประสาทสัมผัส เช่น ความจริงที่เกี่ยวกับจิตวิญญาณ เทพเจ้า นรก สวรรค์ นิพพาน เป็นต้น นักปรัชญาสนศึกษาความจริงชนิดนี้ การรู้ความจริง3 ประเภทนี้ แม้จะทำให้คนฉลาดขึ้น ทำให้สามารถปรับปรุงชีวิตและโลกนี้ให้ดีขึ้น แต่ก็ไม่เป็นไปเพื่อความบริสุทธ์หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ ดังเราจะเห็นได้ว่านักวิทยาศาสตร์ แม้จะมีความรู้อย่างลึกซึ้งกว้างขวางเกี่ยวกับสสาร แต่ก็ยังมีกิเลสยังทำความชั่วยังมีทุกข์ นักวิทยาศาสตร์สามารถจับปรมาณูมาใช้งานได้ แต่เพราะยังมีโลภ โกรธ หลง จึงนำมาประดิษฐ์ระเบิดปรมาณูและระเบิดไฮโดรเจน เพื่อทำลายล้างมนุษย์ นักปรัชญาแม้จะมีความรู้เกี่ยวกับปรมัตถสัจจะ แต่ก็ยังไม่พ้นจาก โลภ โกรธ หลง เนื่องจากพระพุทธศาสนามุ่งความบริสุทธ์หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์เป็นสำคัญ และสัจจะทั้ง 3 ประการนี้ไม่สามารถทำให้ถึงที่สุดทุกข์ได้ พระพุทธศาสนาจึงไม่นิยมยกย่องว่าสัจจะ3 ประการนี้เป็นสัจจะสูงสุด พระพุทธเจ้ามิได้ทรงห้ามมิให้ชาวพุทธศึกษา แต่มิได้ทรงสรรเสริญมิได้ทรงแนะนำให้ชาวพุทธทุ่มเทชีวิตจิตใจให้แก่การศึกษาค้นคว้าความจริง 3 ประการนี้

4. อริยสัจจะ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการคือ (ทุกข์) เหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) ความดับทุกข์ (นิโรธ) และทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ (อริยมรรค) อริยสัจ 4 ประการนี้พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ และทรงแนะนำให้พุทธศาสนิกชนศึกษาอย่างจริงจัง เพราะการรู้อริยสัจจะ สามารถจะนำไปสู่ความดับกิเลสและทุกข์ได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สรุปได้ว่า อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และนำมาสั่งสอนเพื่อให้คนทั่วไปพ้นจากความทุกข์ อริยสัจ 4 ประกอบด้วยความจริงในเรื่องทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุความดับทุกข์

องค์ประกอบของอริยสัจ4

อริยสัจ 4 ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงสั่งสอนเวไนยสัตว์และที่เหล่าพระสาวกได้นำมาสืบทอดต่อกันมานั้นเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า มี 4 ประการคือ (1) ทุกข์ หรือทุกขอริยสัจ (2) สมุทัย หรือทุกขสมุทัยอริยสัจ(3) นิโรธ หรือทุกขนิโรธอริยสัจ และ (4) มรรคหรือทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นความจริงอันประเสริฐ มีเนื้อหาหลักที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ทุกข์ หรือทุกขสัจจะ (Suffering หรือ Misery)

ความจริงประการแรกที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ คือ ความทุกข์ ความทุกข์ในอริยะสัจสี่ต่างจากความทุกข์ในไตรลักษณะ ความทุกข์ในไตรลักษณะ หมายถึง การที่สิ่งต่างๆทนอยู่ได้ไม่นาน ต้องมีอันเปลี่ยนแปลงไป แต่ทุกข์ในอริยสัจสี่ หมายถึง ความยากลำบาก ความยุ่งยาก ความเจ็บปวด ความทรมาน พระพุทธเจ้าทรงแสดงความทุกข์ไว้ 10 ประการ ดังต่อไปนี้

1) นิพพัทธทุกข์ ได้แก่ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ อันเกิดขึ้นแก่มนุษย์ทุกคนทุกชาติ ชั้น วรรณะตลอดเวลา คือ ความไม่สบายอันเกิดจากความความเปลี่ยนแปลงของบรรยากาศ เช่น ความหนาวเกินไป ความร้อนเกินไป ความทุกข์ทรมานอันเกิดจากความต้องการทางร่างกาย เช่น ความหิวกระหาย การปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ความปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัวเป็นอาทิ ความทุกข์ชนิดนี้เกิดขึ้นแก่คนทุกคน ทุกเวลา คนรวยก็หิว เพราะคนรวยและคนจนต่างมีกระเพาะอาหาร เมื่อกระเพาะเกิดว่างลงจะต้องเกิดความหิว อันความหิวนั้น ถ้าเรามีอาหารรับประทานแก้ได้ก็จะไม่เกิดความทุกข์มากนัก แต่ถ้าหิวขึ้นมาแล้ว ไม่มีอาหารรับประทาน จะเห็นได้ชัดทีเดียวว่าความหิวเป็นทุกข์อย่างไร ความยุ่งยากทั้งหลายในโลกนี้เกิดจากความหิวเป็นส่วนใหญ่ ความหิวเป็นโรคที่แก้ไม่หาย มีแต่บรรเทาได้บ้างด้วยการกินอาหาร และต้องกินกันตลอดชีวิตความกระหาย ความปวดอุจจาระปัสสาวะ และความปวดเมื่อยขบตามร่างกายก็เช่นเดียวกัน

2) พยาธิทุกข์ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความเจ็บปวดทรมานอันเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ เกิดจากความผิดปกติในร่างกาย เกิดจากบาดแผลร่างกายของมนุษย์เป็นสิ่งอ่อนแอและเปราะบางเป็นที่สุด โรคภัยต่างๆชอบเข้าอยู่อาศัย คนทุกคนจะต้องมีความทุกข์เพราะโรคภัยไข้เจ็บอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายๆอย่างพร้อมกันไม่มากก็น้อย แม้แต่นายแพทย์บางที่ก็ต้องตายเพราะโรคบางอย่าง มีคนน้อยคนที่ไม่เคยเจ็บป่วยเลยตลอดปี

3) สภาวะทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดจากชาติ – ความเกิด ชรา- ความแก่ มรณะ- ความตาย ความเกิดเป็นความทุกข์เพราะเป็นความเจ็บปวดทรมานสำหรับผู้เกิด และผู้ให้เกิดเป็นความเสี่ยงภัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อย่างสูง เพราะมีทารกและมารดาเป็นอันมากที่ต้องสูญเสียชีวิตในการเกิด ที่สำคัญที่สุดก็คือ ความเกิดเป็นประตูนำไปสู่ความแก่ ความตาย และความทุกข์ทั้งปวงในชีวิต

ความแก่เป็นความทุกข์ เพราะความแก่นำมาซึ่งความชำรุดทรุดโทรม ความเจ็บปวดทรมานและรูปร่างอันเหี่ยวแห้งน่าสมเพช

ความตายเป็นความทุกข์ เพราะเป็นการสูญเสียชีวิต เป็นการพลัดพรากจากกันไปอย่างไม่มีวันกลับ เป็นความแตกสลายของชีวิตและร่างกาย

แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ประจำชีวิต เพราะเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตจะต้องได้รับ ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ ไม่มีอำนาจใดๆจะเอาชนะได้ ไม่มียาใดๆจะรักษาได้ นอกจากจะไม่เกิดเท่านั้น

4) ปกิณณกทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจ ความทุกข์ระทมตรมใจ ความคับแค้นใจ ความร้องให้พิไรรำพันที่เกิดขึ้นเมื่อพลัดพรากจากคนรักของรัก เพราะประสบกับความเกลียดของเกลียด และเพราะปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมปรารถนา ปุถุชนทุกคนไม่ว่าจะยากดีมีจนแค่ไหนมีโอกาสที่จะได้รับความทุกข์ชนิดนี้เท่าเทียมกัน เพราะคนรวยและคนจนมีโอกาสที่จะพลัดพรากจากคนรักของรักเหมือนกัน ไม่มีใครที่ไม่เคยพลัดพรากจากคนรักของรัก นอกจากคนที่ “ไม่รัก”ใครหรือสิ่งใดเท่านั้น ไม่มีใครที่จะไม่เคยผิดหวัง นอกจากเขาจะไม่มีหวัง หรือไม่มีความปรารถนาในสิ่งใดเท่านั้น แต่คนธรรมดาในโลกทุกคนยังมีความรัก ยังมีความเกลียด ยังมีความปรารถนา จึงมีโอกาสที่จะประสบปกิณณกทุกข์เท่าเทียม

5) สันตาปทุกข์ หมายถึงความเดือดร้อนกระวนกระวายใจเพราะถูกไฟกิเลสชนิดต่างๆแผดเผา เช่น ไฟ คือ ความรัก ไฟ คือความโลภ ไฟ คือ ความโกรธ ไฟคือ ความอิจฉาริษยา ไฟคือความอาฆาตพยาบาท ไฟคือ ความเกลียดชัง เป็นต้น ปุถุชนที่ยังมีกิเลส มีโอกาสที่จะได้เสวยทุกข์ประเภทนี้เท่าเทียมกัน

6) วิปากทุกข์ หมายถึงความทุกข์ทรมาน ความเดือดร้อนใจ ความหวาดสะดุ้ง ความละอายใจ ซึ่งเป็นผลความชั่วที่ตนกระไว้แล้วในอดีต ทุกข์ชนิดนี้สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ คนที่ไม่กระทำความชั่ว ย่อมไม่ได้เสวยทุกข์ชนิดนี้ แต่จะมีคนสักกี่คนที่ไม่เคยทำความชั่วทางกาย ทางวาจา ทางใจเลยในชีวิต

7) อาชีวทุกข์หรืออาหารปริเยฏฐิทุกข์ หมายถึงความระกำลำบาก ความเหน็ดเหนื่อย ความเดือดร้อน ความวิตกกังวลอันเกิดจากการทำมาหาเลี้ยงชีพ การแสวงหาอาหาร เพื่อเลี้ยงชีวิตของตนและของคนที่เกี่ยวข้อง การทำมาหาเลี้ยงชีพทุกชนิดล้วนแต่ต้องออกแรงกาย วาจา ใจทั้งนั้น ต้องต่อสู้แข่งขันชิงดีชิงเด่น มีคนจำนวนมากที่ต้องสูญเสียชีวิตเพราะการเลี้ยงชีวิต

8) สหคตทุกข์ ความลำบาก ความเหน็ดเหนื่อยความวิตกกังวล ที่มาพร้อมกับลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ถ้าขาดการพิจารณา เราอาจจะเห็นว่าลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ไม่น่าจะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะใครๆก็ปรารถนาสิ่งเหล่านี้ทั้งนั้น แต่ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วก็จะเห็นว่าลาภ ยศ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สรรเสริญ และโลกิยสุขเป็นเหตุให้เกิดทุกข์โดยแท้ เพราะว่า สิ่งใดมีคุณค่าแก่เรา สิ่งนั้นมีโทษแฝงอยู่ด้วย สิ่งใดให้ความสะดวกแก่เรา สิ่งนั้นก็มีความยุ่งยากแก่เราด้วย ตัวอย่างเช่น ถ้าเรามีรถยนต์ เราอาจจะได้รับความสะดวกสบายในการไปมา แต่ในเวลาเดียวกันรถยนต์ต่างๆก็นำปัญหาต่างๆมาให้เราแก้ด้วย เช่นปัญหาเกี่ยวกับจราจร ปัญหาการหาที่จอดรถ ปัญหาการเสียภาษี ปัญหาใบขับขี่ ปัญหาเงินค่าน้ำมัน ปัญหายางแตก เป็นต้น ถ้าเรามียศมีตำแหน่งสูง เกรียติ และตำแหน่งนั้นก็นำปัญหานับสิบอย่างมาให้เราแก้ ถ้าเรามีชื่อเสียง มีคนสรรเสริญ ชื่อเสียงนั้นก็นำปัญหาร้อยแปดมาให้เราแก้ โดยในที่สุด แม้เรามีโลกิยสุข เราก็มีความวิตกกังวลในการรักษาความสุขนั้นไว้ เพราะฉะนั้นจึงไม่มีสิ่งใดที่เรามีอยู่ จะให้แต่ความสุขสบายแก่เราอย่างเดียวโดยไม่นำปัญหายุ่งยากมาให้เราแก้ด้วย คนยิ่งมีลาภ ยศ สรรเสริญ โลกิยสุขมากเท่าใดก็ยิ่งมีความทุกข์ ความวิตกกังวล ความเหน็ดเหนื่อยในการบริหารักษามากขึ้นเท่านั้น

9) วิวาทมูลกทุกข์ ความทุกข์ ความเดือดร้อน และภัยวิบัติที่เกิดจากการทะเลาะวิวาทกับคนอื่นๆ คนเราจำเป็นต้องอยู่ทามกลางคนอื่นๆและต้องติดต่อสังสรรค์กับคนอื่น ๆ คนแต่ละคนย่อมมีอุปนิสัยจิตใจและรสนิยมของเขาเองซึ่งบางที่ก็ขัดกับของเรา ทำให้เกิดการขัดแย้งทะเลาะวิวาทกันขึ้น บางทีก็ถึงกับเป็นศัตรูคู่อาฆาตทำลายล้างผลาญกัน การทะเลาะวิวาทไม่ว่าจะหนักหรือเบา ย่อมก่อให้เกิดความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท ความเกลียดชัง ความหวาดกลัว ความเร่าร้อนใจซึ่งเป็นความทุกข์อย่างแท้จริง และคนที่อยู่ในสังคม มีโอกาสที่จะทะเลาะวิวาทกับคนอื่นไม่มากก็น้อย

10) ทุกขักขันธ์หรือขันธทุกข์ ได้แก่ ความทุกข์ทรมาน ความระกำลำบากในการบริหารรักษาขันธ์ 5 อันเป็นประกอบขึ้นเป็นตัวตนของมนุษย์ทุกคน ขันธ์5 เป็นภาระอันหนักที่คนต้องแบกไว้ด้วยความลำบาก ความทุกข์ทั้ง 9 ประการที่กล่าวมาแล้วนั้น เกิดขึ้นเพราะมีขันธ์5 ถ้าไม่มีขันธ์5 เสียอย่างเดียว ทุกข์อื่นๆก็ไม่มี เพราะฉะนั้นทุกขักขันธ์จึงเป็นทุกข์รวบยอด

เมื่อเราพิจารณาดูทุกข์ทั้ง 10 ประการนี้แล้ว เราก็จะเห็นได้ทันทีว่าชีวิตของมนุษย์ทุกคนเป็นกระบวนการแห่งความทุกข์ เป็นกระบวนที่เต็มไปด้วยความลำบาก ความเจ็บปวด ความเหน็ดเหนื่อย ในการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความคงอยู่ ความทุกข์ทั้ง 10 ชนิดเข้าโจมตีชีวิตไม่มีเวลาวางเว้น ชีวิตเป็นกระบวนการแก้ทุกข์อันไม่รู้จบสิ้น ทุกสิ่งที่คนเรามีอยู่ก็ดี กำลังสร้างขึ้นก็ดี จุดประสงค์เพื่อแก้ความทุกข์ ไม่ใช้บำรุงความสุขอย่างที่คนทั่วไปเข้าใจ

สรุปว่า ทุกข์ คือ สภาพอันทนได้ยาก ทำให้เกิดความเดือดร้อน ไม่สบายกายไม่สบายใจ ทุกข์มี 2 ประเภทคือ ทุกข์ประจำ หมายถึง ความทุกข์ตามสภาพ เป็นไปโดยธรรมชาติ เช่น ทุกข์จากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ทุกข์จร หมายถึง ความทุกข์ปลีกย่อยที่เราประสบเป็นครั้งคราวในช่วงชีวิต เช่น ทุกข์จากความผิดหวัง จากความเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นต้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สมุทัย หรือสมุทยสัจ (The Cause of Suffering)

สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า “ตัณหา” คือความยาก ความต้องการ เป็นต้นเหตุอันแท้จริงของความทุกข์ ตัณหามี 3 อย่าง คือ

1) กามตัณหา ความอยากได้อยากมีในกามคือรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าใคร่น่าชอบใจ อยากได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หมายความว่า ความอยากที่ประกอบด้วยความเห็นแก่ตัว อยากได้มาเพื่อความสุขความสำราญของตน จัดเป็นกามตัณหา ตัณหาชนิดนี้ถ้าจะเรียกให้เด่นชัดขึ้น ควรจะเรียกว่า อยากให้มา คืออยากให้ รูป เสียง กลิ่น รส ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นต้นมาสู่ตน กามตัณหาให้เกิดทุกข์ได้อย่างไร กามตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ดังต่อไปนี้

1.1) ตามปกติ จิตใจของเราเมื่อยังไม่เกิดตัณหาจะอยู่ในภาวะปกติ มีความสงบสุขตามสมควร เปรียบเสมือนพื้นน้ำที่สงบราบเรียบ ไม่กระเพื่อมกระฉอกเพราะถูกลมมารบพายุรบกวน แต่เมื่อเกิดตัณหาขึ้น จิตใจก็จะผิดไปจากปกติ มีความกระวนกระวายกระสับกระส่ายดิ้นรน เพราะความอยากได้ ยิ่งอยากได้มาก ก็ยิ่งเดือดร้อนวุ่นวายมาก บางทีถึงกับนอนไม่ได้นอนไม่หลับทีเดียว ลักษณะจิตใจเช่นนี้จัดเป็นความทุกข์อย่างแน่นอน

1.2) ความอยากด้วยอำนาจตัณหา เป็นความหิวทางจิตใจ เมื่อเกิดความหิวแล้ว ต้องได้สิ่งต่างๆมาสนองความอยาก จึงจะมีความสงบสุขใจได้บ้าง แต่ตามปกติคนเราย่อมไม่สามารถจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ แม้จะมั่งมีทรัพย์สมบัติมหาศาล หรือมีอำนาจวาสนามากเท่าไร ก็ไม่สามารถจะได้ทุกสิ่งที่ตนต้องการ ฉะนั้นคนทุกคนจึงไม่มีทางจะบรรเทาความหิวใจได้ ทุกคนมีโอกาสจะผิดหวังและประสบทุกข์เสมอ

1.3) เมื่อเกิดความอยากได้ขึ้นมาแล้ว บางทีก็ไม่สมอยาก แต่ว่าสิ่งที่ได้มานั้นไม่เป็นไปตามที่ต้องการ เช่น อยากได้สิ่งหนึ่งกลับไปได้สิ่งหนึ่ง อยากมากกลับได้น้อย อยากได้ดีกลับได้เลว อยากได้ร้อนกลับได้เย็น บางทีไม่อยากได้กลับได้ก็มี เช่น ไม่อยากเจ็บป่วย แต่กลับต้องป่วย เป็นต้น

“ความไม่รู้จักพอ” นี้เอง เป็นสาเหตุให้คนเกิดความหิวทางใจตลอดกาล เขาคิดว่าถ้าได้เป็นอย่างนั้นมีอย่างนี้คงจะอิ่มและมีความสุข ครั้นได้มีอย่างนั้นมีอย่างนั้นแล้ว ก็มีความสุขอยู่ชั่วคราวเท่านั้น ในไม่ช้าก็หิว อยากได้โน้น อยากมีโน้น อยากเป็นโน้นอีก แล้วก็พยายามต่อสู้ดิ้นรนต่อไปอีก ก่อนที่จะได้ทุกสิ่งอย่างสมอยาก คนเราก็ตายลงเสียก่อน คนส่วนมากจึงตายลงด้วยความหิวกระหาย ตลอดชีวิตแทบหาความสุขสงบไม่ได้แม้ชั่วครู่ เพราะวิ่งไล่ความสุขอยู่เรื่อยๆครั้นไปถึงแล้วแทนที่จะยึดเอาความสุขไว้ กลับโยนไปข้างหน้าแล้วก็วิ่งตามใหม่ เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยจนกว่าชีวิตจะดับลง

เพราะเหตุดังกล่าวมานี้ ตัณหาจึงเป็นให้เกิดทุกข์ตั้งแต่วาระแรกจนวาระสุดท้าย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2) ภวตัณหาคำว่า “ภว” แปลว่า ภพก็ได้ แปลว่า ความมีก็ได้ แปลว่าความเป็นก็ได้ เพราะฉะนั้นจึงมีการแปล “ภวตัณหา”หลายอย่าง บางอาจารย์ แปลว่าอยากเป็นนั่นเป็นนี้ เช่น อยากเป็นเศรษฐี เป็นต้น แต่ถ้าพิจารณาดูตามความเป็นจริงแล้ว ความอยากเป็นกับความอยากมี ก็คืออันเดียวกันนั่นเอง เช่นอยากเป็นเศรษฐี ก็คืออยากได้อยากมี “ความเป็นเศรษฐี หรือ อยากมีทรัพย์มาก นั่นเอง อยากเป็นพระราชาก็คืออยากได้ “ตำแหน่งพระราชา”นั่นเอง อีกอย่างหนึ่งความเป็นผลเกิดจากความอยากมี คือเมื่อมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วก็เป็นเจ้าของสิ่งนั้น และได้ชื่อตามสิ่งนั้น เช่น คนมีเงินมีทรัพย์ ก็เป็นเศรษฐี คนมีภรรยาก็เป็นสามี คนมีบุตรก็เป็นบิดามารดา ฉะนั้นความอยากมีบุตร กับความอยากเป็นบิดาจึงแยกกันไม่ออก และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันโดยเหตุผล

ภวตัณหา แปลได้อีกอย่างหนึ่งว่า “ อยากให้อยู่” อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากกามตัณหา ซึ่งแปลว่า “อยากให้มา” หมายความว่า เมื่อบุคคลต้องการสิ่งหนึ่งสิ่งใด (กามตัณหา) และได้สิ่งนั้นมาสมปรารถนาแล้ว ก็มีความพอใจ ความยึดมั่นความผูกพันอยู่กับสิ่งนั้น อยากให้สิ่งนั้น อยู่ กับตนตลอดไป อยากให้ตน อยู่กับสิ่งนั้นตลอดไป การแปลอย่างนี้ถูกต้องตามความเป็นจริงในชีวิตประจำวันของคนธรรมดาทุกคน เพราะทุกคนมีสมบัติต่างๆและอยากให้สิ่งนั้นๆ อยู่กับตน ไม่อยากให้สูญหายไปเพราะภัยพิบัติต่าง ๆ ความ “อยากให้อยู่” เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะเหตุว่าสิ่งทั้งหลายมันไม่ ย่อมอยู่ กับเราตลอดไป เพราะมันเป็นอนิจจัง มีการเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ฉะนั้นเรามีสิ่งใดย่อมมีหวังที่จะสูญเสียและพลัดพรากจากสิ่งนั้น ในส่วนรูปธรรม เช่น ทรัพย์สมบัติพัสถานๆ เราอาจสูญเสียได้ง่ายด้วยภัยต่างๆ เช่น อัคคีภัย โจรภัย อุทกภัย ราชภัย เป็นต้น แม้บุตรภรรยาสามีมิตรสหายที่รัก ก็มีอันต้องพลัดพรากจากกัน เพราะภัยพิบัติต่าง ๆ เช่น ต้องตายจากกัน เป็นต้น แม้สมบัติภายในเช่นวิชาความรู้ก็ยังมีวันลืมเลือนได้ ฉันนั้น ความอยากให้อยู่ จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อย่างแน่นอน

3) วิภวตัณหา แปลให้ถูกต้องตามสภาพความเป็นจริงในจิตใจมนุษย์ ก็คือ “อยากให้ไป” ซึ่งสืบเนื่องมาจาก อยากให้มา (กามตัณหา) อยากให้อยู่ (ภวตัณหา) และอยากให้ไป (วิภวตัณหา)

ถ้าเราสังเกตดูความอยากในชีวิตประจำวันของเรา เราจะเห็นได้ทันทีว่าเมื่อเรายังไม่ได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราอยากได้สิ่งนั้น (กามตัณหา) เมื่อเราได้มาแล้ว เราจะยึดถือหวงแหนไว้ อยากให้สิ่งนั้นคงอยู่ (ภวตัณหา) แต่เมื่อวันเวลาผ่านไป เราจะเกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งนั้น อยากให้สิ่งนั้นไปเสียให้พ้นหูพ้นตา อยากให้สูญเสียไปเสีย บางทีเราก็ยกให้คนอื่นไป ขายไป หรือทำลายทิ้งเสีย นี่แหละคือลักษณะของวิภวตัณหา ในชีวิตประจำวันเมื่อเราประสบกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ เราอยากให้มันดับสูญไป ก็จัดเป็นวิภวตัณหาเหมือนกัน วิภวตัณหาให้เกิดทุกข์อย่างไร วิภวตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ก็เพราะว่าเมื่อเราอยากให้สิ่งใดไปเสียจากเรา แต่สิ่งทั้งหลายหาได้เป็นไปตามความปรารถนาของเราทุกประการไม่ มันคงอยู่กับเราทั้ง ๆ ที่เราไม่ชอบ ทั้งๆ ที่เราแสนจะเกลียด เมื่อเราจำต้องอยู่กับสิ่งที่เราเกลียด เราจะเกิดความเดือดร้อน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใจ กระวนกระวาย เบื่อหน่าย เอือมระอา โกรธเคืองหงุดหงิด ซึ่งเป็นความทุกข์ใจอยากหนัก ถ้าความทุกข์ใจเหล่านี้มีมากขึ้น คนอาจจะทำลายสิ่งที่ตัวไม่ชอบนั้นเสียโดยวิธีรุ่นแรง ทำให้เกิดทุกข์โทษเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ ฉะนั้นวิภวตัณหาจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์โทษได้อย่างมากมาย

สรุปตัณหา 3 คือ ตัณหาทั้ง 3 ประการนี้ ถ้าเราสังเกตให้ดีจะเห็นว่ามันเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเราอยู่ทุกขณะ เช่น เมื่อตาเห็นรูปที่สวยงาม หูได้ฟังเสียงที่ไพเราะ จมูกได้ดมกลิ่นหอม ลิ้นได้ลิ้มรสที่อร่อย กายได้ถูกต้องสัมผัสสบายใจคิดถึงมโนภาพที่ดีงาม เราจะเกิดสุขเวทนา คือความพอใจแล้วก็เกิดความอยากได้เป็นกามตัณหา เมื่อเราประสบกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และมโนภาพที่ไม่ดีจะเกิดทุกขเวทนา คือความไม่พอใจ แล้วก็อยากให้สิ่งนั้นสูญหายไปเสีย นี้คือ วิภวตัณหา ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่เป็นอยู่รวมทั้งตัวเราด้วย เราอยากให้อยู่ตลอดไปนี้เป็นภวตัณหา ฉะนั้นตัณหาทั้ง3 ชนิดจึงทยอยเกิดแก่เราแทบตลอดเวลาที่เราตื่นอยู่

ถ้าเราพิจารณาดูว่าตัณหาก่อให้เกิดทุกข์อย่างไร และก่อให้เกิดทุกข์ประเภทไหน ในบรรดาทุกข์ 10 อย่างเราจะเห็นได้ว่าในขณะปัจจุบันนี้ตัณหาก่อให้เกิดปกิณณกทุกข์ การพลัดพรากจากคนรักของรัก ก่อให้เกิดทุกข์เพราะมันขัดกับภวตัณหา การประสบกับคนเกลียดของเกลียดก่อให้เกิดทุกข์เพราะขัดกับวิภวตัณหา ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมปรารถนาก่อให้เกิดทุกข์เพราะขัดกับกามตัณหา แต่ถ้าพูดกันในช่วงระยะเวลายาวนานเป็นหลายๆชาติ ทุกข์ทั้ง10 ชนิดดังกล่าวแล้วนั้นเกิดจากตัณหาทั้งนั้น เฉพาะอย่างยิ่งคือภวตัณหา คือความอยากเกิดหรืออยากให้มีตัวตนต่อไป เพราะอยากเกิดใหม่ และเพราะเกิดใหม่ทุกข์ทั้ง 10 ประการจึงเกิด

สรุปว่า สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ สาเหตุของความทุกข์อาจมีประการเดียวหรือหลายประการ หากเรารู้สาเหตุของความทุกข์และกำจัดสาเหตุนั้นได้เราย่อมระงับหรือดับความทุกข์ได้ สาเหตุของความทุกข์คือตัณหา (ความทะยานอยาก) มี 3 ประเภท คือ กามตัณหา (ความอยากในสิ่งที่น่าเพลิดเพลินหรือน่าพอใจทางประสาทสัมผัส) ภวตัณหา (ความอยากมีอยากเป็นสิ่งใดก็ตามตลอดไป) และวิภวตัณหา (ความไม่อยากมีไม่อยากเป็นสิ่งใดก็ตาม)

นิโรธหรือนิโรธสัจ คือความดับทุกข์ (The Extinction of Suffering)

อริยสัจจ์ 2 ประการแรกคือ ความทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ เป็นสภาวธรรมซึ่งมีประจำอยู่แล้วในตัวบุคคลที่ยังเป็นปุถุชนทุกคน ถ้าเราสังเกตให้ดีก็จะเห็นได้ทันทีว่าขณะนี้เรามีความทุกข์ประเภทไหน และตัณหาอะไรกำลังเกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น ถ้าเรากำลังรู้สึกร้อนเพราะอากาศร้อน เราก็กำลังเสวยนิพัทธทุกข์ ถ้าเราอยากให้ความร้อนหายไป วิภาตัณหาก็กำลังเกิดขึ้น ฉะนั้นชีวิตของสามัญชนทุกคนจึงไม่มีเวลาว่างเว้นจากอริยสัจจ์ 2 ประการแรกนี้ ทุกข์และตัณหา 2 ประการนี้เป็นความจริงสากล มีอยู่แก่คนและสัตว์ทุกประเภททุกชาติชั้น วรรณะ ทุกศาสนา มีอยู่ตลอดกาล ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นมาในโลกหรือไม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนนิโรธ หรือ “ความดับทุกข์” นั้นเป็นส่วนผลในปัจจุบันนี้ เราอาจจะไม่มีนิโรธ เพราะเรายังมีทุกข์และตัณหา แต่การที่พระพุทธเจ้าทรงยกนิโรธขึ้นมาแสดงไว้ ก็เพื่อชี้ให้เห็นว่า ความทุกข์และเหตุแห่งความทุกข์เป็นสิ่งที่คนสามารถดับได้ กำจัดให้หมดสิ้นไปได้ เป็นการให้ความหวังกับมนุษย์ เพราะมนุษย์ส่วนมากเข้าใจว่าความทุกข์และตัณหาเป็นของธรรมชาติซึ่งเกิดมีเอง ไม่มีทางที่จะกำจัดหรือบรรเทาได้ แล้วก็ก้มหน้ารับทุกข์ต่อไป โดยไม่คิดหาทางแก้ไขความเข้าใจเช่นนั้นเป็นความเข้าใจของคนประเภท “ทุนิยม” ซึ่งไม่ใช้หลักพระพุทธศาสนา ชาวพุทธต้องเชื่อตามหลักอริยสัจจ์ว่า “นิโรธ” หรือความดับทุกข์และตัณหามีได้จริง มีได้อย่างแน่นอนจนกระทั่งพระพุทธเจ้าทรงยกขึ้นเป็น “ความจริงอันประเสริฐ” อย่างหนึ่ง ทั้งนี้เพราะว่า ทุกข์ก็ดี เหตุของทุกข์ก็ดี เกิดขึ้นโดยมีเหตุปัจจัย เปรียบเหมือนไฟเกิดขึ้นเพราะมีเชื้อเพลิง มีอากาศและมีความร้อน ถ้าเรากำจัดเหตุปัจจัยของทุกข์ได้ ทุกข์และเหตุของทุกข์ก็ดับไปเอง เปรียบเหมือนเรากำจัดเชื้อเพลิง อากาศ และความร้อนให้หมดไป เปลวไฟก็ดับไปเอง เพราะฉะนั้นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นไปตามหลักเหตุผลในธรรมชาตินั้นเอง ไม่มีอะไรผิดธรรมชาติ ตรงกันข้ามคนที่เห็นว่ากิเลสตัณหาเป็นของเกิดมีตามธรรมชาติไม่มีทางกำจัดหรือบรรเทาได้ กลับเป็นคนเห็นผิดไปจากหลักธรรมชาติเสียอีก ในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดกำจัดไม่ได้ ถ้าเรารู้เหตุปัจจัย รู้จักวิธีการ และมีความเพียรพยายามมากพอจะดับทุกข์ดับที่ไหน

การดับทุกข์ตามวิธีการอันถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ถ้าจะบรรทุกข์ก็ต้องบรรเทาที่มูลเหตุ 3 ประการนั้น เปรียบเหมือนเราจะดับไฟ ต้องทำลายตัวเชื้อไฟให้หมดสิ้น เปลวไฟจึงจะดับ ฉะนั้นการจะบรรเทาทุกข์ต้องบรรเทาตัณหา การที่จะดับทุกข์ได้ ต้องดับตัณหา เพราะตัณหาเป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์โดยตรง

การจะดับตัณหาโดยตรงนั้นทำได้ยากมาก เพราะว่าตัณหามีพลังแรง ตัณหาเป็นพฤติกรรมของจิตที่เกิดมาคู่กับจิต จนทำให้คนเข้าใจไปว่า “ความอยากเป็นธรรมชาติของจิต” แยกกันไม่ออก นอกจากนั้นคนยังมีความอาลัยในตัณหาเข้าใจว่าตัณหาเป็นของตนเองเลยที่เดียว จึงไม่อยากทำลายหรือกำจัดตัณหา การดับตัณหาโดยตรงทำได้อยากเพราะตัณหามีกำลังแรง เปรียบเหมือนไฟที่กำลังลุกโพลงเต็มที่ เราจะนำเอาน้ำเข้าไปสาดใส่โดยหวังจะให้ดับย่อมไม่มีทางสำเร็จ เข้าทำนองน้ำน้อยย่อมแพ้ไฟ ฉะนั้นการดับตัณหาจะต้องค่อย ๆ กระทำไปตามลำดับ

สรุป นิโรธ คือ ความดับทุกข์ เมื่อรู้สาเหตุของความทุกข์และดับสาเหตุนั้นได้ก็บรรลุความดับทุกข์ได้ เมื่อกำจัดตัณหาได้แล้ว เราย่อมเข้าถึงนิโรธ คือ บรรลุนิพพานนั้นเอง

4) มรรคหรือมัคคสัจจ์ หรืออริยมรรค มีองค์ 8 (The Noble Eightfold Path)

มรรค คือทางดับทุกข์ ได้แก่แนวทางในการปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์หรือการบรรลุความหลุดพ้นจากทุกข์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อริยสัจสี่ข้อที่ 1) ซึ่งบอกลักษณะของชีวิตที่เป็นทุกข์

อริยสัจสี่ข้อที่ 2) กล่าวถึง อะไรเป็นเหตุแห่งทุกข์

อริยสัจสี่ข้อที่ 3) เป็นเป้าหมายการดับทุกข์คือการดับตัณหาให้สิ้น

อริยสัจสี่ข้อที่ 4) ได้เน้นถึงข้อปฏิบัติที่จะให้บุคคลหลุดพ้นจากความทุกข์ได้โดยหลีกเลี่ยงจากส่วนสุดทั้ง 2 เป็นทางแห่งการบรรลุพรหมจรรย์อันประเสริฐ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา หรืออริยมรรค มีองค์ 8 คือ (1) สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ (2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ (3) สัมมาวาจา การพูดชอบ (4) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ (5) สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ (6) สัมมาวายามะ การพยายามชอบ (7) สัมมาสติ การระลึกชอบ และ (8) สัมมาสมาธิ การตั้งใจชอบ

สรุป มรรคคือ วิถีซึ่งมีองค์ประกอบแปดประการที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์หรือนิพพาน วิธีการดังกล่าวนี้ไม่ตึงเกินไปและไม่หย่อนเกินไป กล่าวคือไม่เป็นการทรมานตนให้ลำบาก และไม่ปล่อยตนตามอำเภอใจ องค์ประกอบทั้งแปดมีความเหมาะสมพอดี เป็นทางสายกลาง จึงเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา

สรุปอริยสัจ 4 หมายถึง การเข้าไปรู้ปัญหา สาวหาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา แล้วหาหนทางเพื่อการดับเหตุปัจจัยแห่งความทุกข์ได้เมื่อใด ผลคือ ความสงบสุขปราศจากการบีบคั้นใจ ที่ผ่านมาทางอายตนะภายในและอายตนะภายนอกทั้ง 6 ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎธรรมดาแห่งธรรมชาติแม้ความทุกข์ทางกายจะเกิดขึ้น แต่ความทุกข์ทางใจก็ไม่มี เนื่องจากไม่ยึดมั่นถือมั่น หรือปรุงแต่งอารมณ์

กระบวนการคิดแก้ปัญหา

กระบวนการคิดปัญหา ได้แก่ ลำดับขั้นตอนของการคิดและการดำเนินการแก้ปัญหาเพื่อให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. วิธีคิดแบบอริยสัจ 4 (แก้ปัญหา) เรียกตามทางธรรมะได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ โดยเริ่มจากตัยวปัญหา หรือ ทุกข์ ทำความเข้าใจให้ชัดเจน สืบค้นหาสาเหตุเตรียมไข วางแผนกำจัดสาเหตุปัญหา มีวิธีการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน คือ

1) ทุกข์ คือ การกำนดให้รู้จักสภาพปัญหา หมายถึง ความไม่สบายกาย ความไม่สบายบใจ อันเนื่องมาจากสภาวะที่ทนได้ยาก คือ เป็นสภาะที่บีบคั้นจิตใจ ความขัดแย้ง การขาดความเที่ยงแท้การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความไม่สมปรารถนา เมื่อเกิดทุกข์เราต้องไม่ประมาท และต้องพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริง

2) สมุทัย คือ การกำหนดเหตุแห่งทุกข์เพื่อกำจัด หมายถึง เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือเป็นสิ่งเริ่มต้นที่ทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป แต่สาเหตุที่แท้จริงที่ก่อให้เกิดทุกข์ ก็คือ ตัณหา หรือความอยาก ความต้องการ มีอยู่ 3ประการคือ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.1) กามตัณหา หมายถึง ความอยากได้สิ่งที่ปรารถณาทุกอย่าง เช่น อยากได้ทรัพย์สินเงินทอง

2.2) ภวตัณหา หมายถึง ความอยากเป็นนั่นอยากเป็นนี่ เช่น อยากเป็นคนดัง อยากเป็นดารา เป็นต้น

2.3) วิภวตัณหา หมายถึง ความไม่อยากเป็นนั่นเป็นนี่ เช่น ไม่อยากสอบตก ไม่อยากเป็นคนพิการ เป็นต้น

3) นิโรธ คือ การดับทุกข์อย่างมีจุดหมาย ต้องมีการกำหนดว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร หมายถึง ความดับทุกข์ หรือภาวะที่ทำให้ตัณหาดับสิ้นไป ทุกข์เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากัณหาหรือความอยาก ถ้าคนเราลดตัณหาหรือความอยากได้มากเท่าไร ทุกข์ก็ย่อมน้อยลงไปด้วย แต่ถ้าเราดับได้โดยสิ้นเชิงชีวิตเราก็จะมีแต่ความสงบ

4) มรรค คือ การกำหนดวิธีการในรายละเอียดและปฏิบัติเพื่อกำจัดปัญหา หมายถึง ข้อปฏิบัติให้ถึงความทุกข์ ได้แก่ การเดินทางสายกลาง ซึ่งมรรคมีองค์ประกอบด้วย 8 ประการ คือ

4.1) สัมมาทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นชอบ คือการเห็นตามความจริงและรู้ว่าอะไรดีอะไรไม่ดี

4.2) สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความดำริชอบ คือการไม่คิดลุ่มหลงให้เกิดสุขในอารมณ์ ไม่คิดอาฆาตพยาบาท ตลอดจนไม่เบียดเบียนผู้อื่น

4.3) สัมมาวาจา หมายถึง การเจรจาชอบ คือการพูดแต่ในสิ่งที่ดี ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบคาบ ไม่พูดไร้สาระ

4.4) สัมมากัมมันตะ หมายถึง การกระทำชอบ คือการกระทำในสิ่งที่ดี ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลัก-ทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม

4.5) สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ คือการประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่คดโกง หลอกลวง ไม่กระทำในสิ่งที่เป็นผลร้ายต่อผู้อื่น

4.6) สัมมาวายามะ หมายถึง พยายามชอบ คือพยายามที่จะป้องกัน ไม่ให้เกิดความชั่ว พยายามที่จะกำจัดความชั่วที่มีอยู่ให้หมดไป พยายามสร้างความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิด และพยายามรักษาความดีที่มีให้คงอยู่ต่อไป

4.7) สัมมาสติ หมายถึง การระลึกชอบ คือระลึกอยู่เสมอว่าสิ่งที่รู้สิ่งที่เห็นนั้นเป็นไปตามความเป็นจริง

4.8) สัมมาสมาธิ หมายถึง การตั้งจิตมั่นชอบ คือ การที่สามารถตั้งจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน

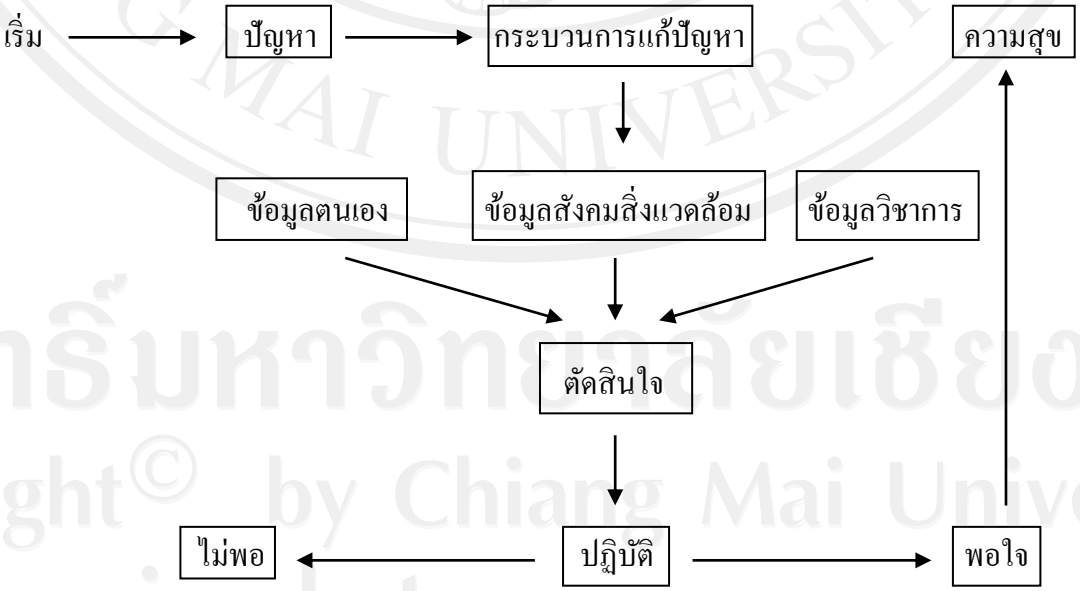
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. การคิดแก้ปัญหา (อริยสัจ 4)

สาโรช บัวศรี เป็นผู้ริเริ่มความคิด ในการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในกระบวนการแก้ปัญหา โดยประยุกต์หลักอริยสัจ 4 อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มาใช้ควบคู่กับ “กิจในอริยสัจ 4” อันประกอบด้วย ปริญญา (การกำหนดรู้) ปหานะ (การละ) สัจฉิกิริยา (การทำให้แจ้ง) และภาวนา (การเจริญ หรือลงมือปฏิบัติ) จากหลักการทั้งสอง สาโรช บัวศรี ได้เสนอแนะกระบวนการแก้ปัญหาในการเรียนการสอน ดังนี้

1. ขั้นกำหนดปัญหา (ขั้นทุกข์)
   คือการระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไข
2. ขั้นตั้งสมมติฐาน (ขั้นสมุทัย)
   คือ การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาและตั้งสมมุติฐาน
3. ขั้นทดลอง และ เก็บข้อมูล (ขั้นนิโรธ)
   คือ การกำหนดวัตุประสงค์และวิธีการทดลองเพื่อพิสูจน์สมมุติฐานและเก็บรวบรวมข้อมูล
4. ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล (ขั้นมรรค)
   คือ การนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสรุป

การคิดเพื่อการแก้ปัญหาตามแนวคิดของ โกวิท วรพิพัฒน์ มีจุดเริ่มต้นที่ตัวปัญหาแล้วย้อนพิจารณาไตร่ตรองถึงข้อมูล 3 ประเภท คือ ข้อมูลด้านตนเอง ชุมชนสังคมสิ่งแวดล้อมและข้อมูลทางวิชาการ ต่อจากนั้น จึงลงมือกระทำการ หากการกระทำสามารถทำให้ปัญหาและความไม่พอใจของบุคคลหายไป กระบวนการคิดจะยุติลงแต่หากบุคลคลยังไม่พอใจและปัญหายังคงอยู่บุคคลจะเริ่มกระบวนการรคิดใหม่อีกครั้งหนึ่ง ดังนี้



รูปแบบการคิด ของโกวิท วรพิพัฒน์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3. การจัดการเรียนรู้ตามขั้นของอริยสัจ 4 เป็นกระบวนการแสวงหาความรู้ โดยผู้เรียนพยายามค้นคิดการแก้ปัญหาต่างๆ โดยใช้ลำดับขั้นตอนทั้ง 4 ขั้นของอริยสัจ เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

การจัดการเรียนรู้ตามขั้นทั้ง 4 ของอริยสัจ มีองค์ประกอบดังนี้

1. หัวข้อปัญหา
2. ลำดับขั้นตอนการแก้ปัญหา
3. สรุปแนวทางการแก้ปัญหา

ซึ่งมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ดังนี้ โดยสาโรช บัวศรี (อ้างถึงในสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2540: 201-202) ดังนี้

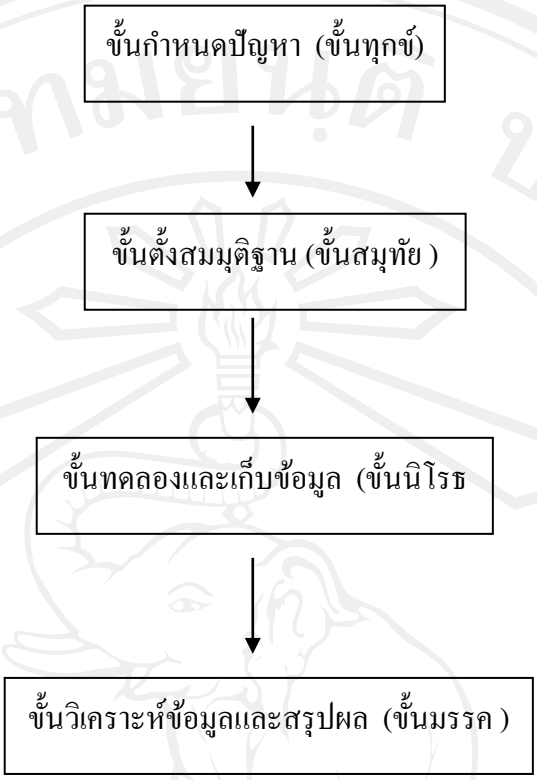
ขั้นตอนการสอน	เทคนิคสำคัญ
1. กำหนดปัญหา (ขั้นทุกข์) ผู้สอนกำหนดและนำเสนอปัญหาอย่างละเอียด พยายามให้ผู้เรียนทำความเข้าใจต่อปัญหานั้นตรงหัน และพยายามเร้าความรู้สึกให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักว่าสิ่งที่ผู้สอนนำเสนอนั้นเป็นปัญหาของทุกคน ทุกคนมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหานั้น และทุกคนจะต้องร่วมมือกันช่วยแก้ปัญหา เพื่อความสุขของทุกคน ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนให้ได้ศึกษาพิจารณาดูปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ด้วยความรอบคอบและพยายามกำหนดขอบเขตของปัญหาซึ่งผู้เรียนจะต้องคิดแก้ให้ได้	1.1 การอธิบายอย่างกระจ่างชัด สร้างภาพ เหตุการณ์ให้เห็นผลของการละเลยไม่แก้ปัญหาและการโน้มน้าวชักชวนให้เกิดความตระหนักในความสำคัญของการแก้ปัญหา อาจใช้สื่อที่เหมาะสมในการนำเสนอปัญหาให้สมจริง 1.2 เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลายและทั่วถึงและเขียนความแสดงความคิดเห็นทั้งหมดนั้นบนกระดานเพื่อป้องกันการลืมและเป็นการเสริมให้ผู้เรียนพยายามมีส่วนร่วมในบทเรียน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขั้นตอนการสอน	เทคนิคสำคัญ
2. ตั้งสมมติฐาน (ขั้นสมุทัย) ผู้สอนช่วยผู้เรียนให้ได้พิจารณาด้วยตนเองว่าสาเหตุของปัญหาที่ยกขึ้นมากล่าวในขั้นที่ 1 นั้นมีอะไรบ้างผู้สอนช่วยผู้เรียนให้ได้เกิดความเข้าใจตระหนักว่าในการแก้ปัญหาใดๆนั้นจะต้องกำจัดหรือดับ ผู้สอนช่วยผู้เรียนให้ได้คิดว่าในการแก้ปัญหาที่สาเหตุนั้นอาจจะกระทำอะไรได้บ้าง คือ ให้กำหนดสิ่งที่จะกระทำนี้เป็นข้อๆ ไป	2.1 ใช้คำถามเร้าให้ผู้เรียนช่วยกันคิดและแสดงความคิดเห็น ผู้สอนเขียนข้อมูลสาเหตุของปัญหาตามที่ผู้เรียนเสนอไว้คู่กับประเด็นปัญหาที่ 1.2 ที่เขียนไว้บนกระดาน 2.2 ใช้วิธีการอภิปรายเชื่อมโยงเหตุผล 2.3 ให้ตัวอย่างการกำหนดสิ่งที่จะกระทำแล้วเปิดโอกาสและกระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นในการเสริมแรงผู้เรียนที่แสดงความคิดเห็น เขียนข้อมูลที่ผู้เรียนเสนอไว้บนกระดาน
3. ทดลองและเก็บข้อมูล (ขั้นนิโรธ)	3. ให้เทคนิคการแบ่งงาน และการทำงานเป็นกลุ่มและเสนอแนะวิธีการจดบันทึกข้อมูล ผู้สอนอาจให้ผู้เรียนช่วยกันเสนอว่าจะจดบันทึกข้อมูลอย่างไร หรือช่วยกันออกแบบตารางบันทึกข้อมูล
4. วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล (ขั้นมรรค) ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและสรุปได้ว่าในบรรดาการทดลองหรือการกระทำด้วยตนเองหลายๆอย่างนั้น บางอย่างก็แก้ปัญหาไม่ได้ บางอย่างก็แก้ปัญหาได้ชัดเจน การแก้ปัญหาให้สำเร็จจะต้องทำอย่างไรแน่ เมื่อลงข้อสรุปวิธีแก้ปัญหาได้แล้วให้ผู้เรียนช่วยกันกำหนดแนวทางในการปฏิบัติและลงมือปฏิบัติตามแนวทางนั้นโดยทั่วกัน รวมทั้งให้ผู้เรียนช่วยกันคิดว่าวิธีการควบคุมและติดตามการปฏิบัติเมื่อแก้ไขปัญหานั้นๆ ด้วย	4. ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์และเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้บันทึกไว้แล้วช่วยกันลงข้อสรุปโดยผู้สอนช่วยเชื่อมโยงความคิดของผู้เรียนแต่ละคน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นโดยผู้สอนใช้คำถามกระตุ้นให้ข้อมูลย้อนกลับทบทวนเสริมความสำคัญ สรุปเชื่อมโยงข้อคิดเห็นของผู้เรียนและบันทึกข้อมูลต่างๆ บนกระดาน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นทั้งสี่ของอริยสัจ4 สรุปเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



<u>ข้อดีและข้อจำกัดของจัดการเรียนรู้ตามขั้นสี่ของอริยสัจ 4</u>

ข้อดี

1. เป็นวิธีการเรียนรู้ที่มีความหมายสำหรับผู้เรียน เพราะผู้เรียนเป็นผู้ศึกษาค้นคว้าหาแนวทางและเรียนรู้ด้วยตนเอง
2. ผู้เรียนได้ฝึกการใช้ทักษะและกระบวนการต่างๆในการเรียนรู้

ข้อจำกัด

1. เป็นวิธีการเรียนการสอนที่ใช้เวลามากพอสมควร
2. ผู้สอนจะต้องคอยดูแล ช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด การเรียนรู้จึงจะได้ผลดี

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่นในภาษาอังกฤษ คือ Adolescent มีที่มาจากภาษาลาติน คือ Adolescence ซึ่งแปลว่า การเจริญเติบโต (To Grow Up) หรือ คำที่นิยมและแปลง่าย คือ คำว่า Teen Age (อ่านว่า ทีนเอจ)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

คำนี้จึงสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจากวัยเด็กเติบโตไปสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศที่สมบูรณ์ (Full Sexual Maturity) เข้าสู่ความพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์และตั้งครรภ์ได้ คำจำกัดความคำว่า "วัยรุ่น" มีหลากหลาย เนื่องจากขึ้นกับความแตกต่างของขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม ตลอดจนความแตกต่างทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของวัยรุ่นในแต่ละแห่ง

1. ความหมายของวัยรุ่น ตามแนวคิดของ องค์กรอนามัยโลก "WHO" :World Health Organization ได้กำหนดความหมายกว้างๆของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1) วัยรุ่น หมายถึง ช่วงอายุที่มีกานเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้

2) วัยรุ่น เป็นระยะที่มีการพัฒนาทางจิตใจมาจากความเป็นเด็ก ไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่

3) วัยรุ่น เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพ ที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

4) วัยนี้จึงครอบคลุมอายุโดยประมาณคือ เด็กหญิง ระหว่างอายุ 10-20 ปี และเด็กชาย ระหว่างอายุ 12-22 ปี เนื่องจากช่วงวัยดังกล่าวค่อนข้างยาว ทางการแพทย์และจิตวิทยาพัฒนาการจึงแบ่งช่วงดังกล่าวออกเป็น 2-3 ระยะ (แล้วแต่เกณฑ์ของผู้เชี่ยวชาญ) เนื่องจากระยะต้นกับระยะปลายของวัย เด็กจะมีการเจริญเติบโต ทั้งกาย จิตใจ และอารมณ์ แตกต่างกันมาก ในที่นี้จะแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย

2. ทวีรัสมิ์ ธนาคม (อ้างใน สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย, 2544) กล่าวไว้ว่า "วัยรุ่น" หมายถึง วัยที่ก้าวเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์และสามารถที่จะเป็นพ่อแม่ได้แล้ว เนื่องจากคนทั้งสองเพศย่างเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศไม่พร้อมกัน จึงไม่สามารถกล่าวอย่างแน่นอนได้ว่า วัยรุ่นเริ่มต้นหรือสิ้นสุดเมื่ออายุเท่าไร อย่างไรก็ดี วัย 10-14 ปี เป็นวัยเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและอารมณ์ เป็นวัยแตกเนื้อหนุ่มสาวแล้วก็เจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งมีอัตราการเจริญเติบโตช้ากว่าวัยก่อนรุ่น ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า วัยรุ่นของเด็กหญิงอยู่ในระหว่างวัย 13-15 ปี เด็กชายเริ่มเมื่ออายุ 15 ปี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการเจริญเติบโตของแต่ละคน

ลักษณะของวัยรุ่นกับอีคิว

เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทีสำคัญของวัยรุ่นในเรื่องความสามารถทางการคิดหรือสติปัญญา วัยรุ่นมีพัฒนา การทางการคิดถึงขั้นสูงสุด (Formal Operations Stage) คือ สามารถคิดในเชิงนามธรรม คิดแก้ปัญหาเชิงวิทยาศาสตร์ สามารถตั้งสมมติฐานที่เกินกว่าสิ่งที่ปรากฏแก่สายตาได้ และสามารถแก้ปัญหาในลักษณะที่มีการวางแผน และดำเนินทดสอบสมมติฐานอย่างเป็นระบบ ลักษณะเช่นนี้เป็นการเตรียมพร้อมให้วัยรุ่นคิดหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ ให้วัยรุ่นคิดอย่างซับซ้อนเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ทางสังคม และเข้าใจผู้อื่นได้ จากความสามารถทางการคิดที่เพิ่มขึ้น ทำให้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

วัยรุ่นตั้งคำถามเกี่ยวกับทุกๆ สิ่ง ตั้งแต่ว่าทำไมพ่อแม่จึงตั้งกฎต่างๆ ให้เขาทำ จนกระทั่งว่าทำไมจึงมีความไม่ยุติธรรมในโลกนี้ คำถามเหล่านี้ อาจนำไปสู่ความสับสน และบางครั้งก็เกิดการต่อต้านในความคิดที่เขาเห็นว่าไม่มีเหตุผลเพียงพอ จะเห็นได้ว่า วัยรุ่นจะถามหาเหตุผลจากพ่อแม่มากกว่าในวัยเด็กๆ เขาจะเห็นคล้อยตามเมื่อเขารู้สึกว่าพ่อแม่ใช้เหตุผลกับเขา ซึ่งก็เป็นเวลาที่ดีที่วัยรุ่นจะเรียนรู้โลกอย่างใช้เหตุผล แต่การที่วัยรุ่นพยายามสร้างโลกที่สมบูรณ์แบบ ทำให้ลืมความเป็นไปได้ในชีวิตจริง หรือความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ ตอนนี้จึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่เห็นโลกมามากกว่าจะอธิบายโลกในความเป็นจริงให้แก่วัยรุ่น แต่ต้องทำในลักษณะที่ไม่ชี้นำมากไป เพราะวัยรุ่นต้องการความเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจด้วยตัวเอง

นักจิตวิทยาท่านหนึ่งกล่าวว่า ความสามารถในการคิดถึงขั้นสูงสุดของวัยรุ่นดังที่กล่าวมานำไปสู่ "การยึดตนเอง เป็นศูนย์กลางของวัยรุ่น" (Adolescent Egocentrism) โดยปกติการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางจะมีสูงในวัยเด็ก แต่มีในลักษณะที่ว่าเด็กเล็กไม่สามารถหรือสามารถน้อยที่จะเข้าใจมุมมองของผู้อื่นว่าอาจแตกต่างไปจากของตนได้ ต่อมาเมื่อเด็กโตขึ้น ลักษณะการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางจะลดลง เนื่องด้วยเด็กมีพัฒนาการทางการคิดสูงขึ้น เด็กเข้าใจได้ว่า คนอื่นสามารถคิดแตกต่างไปจากตน แต่การยึดตนเองเป็น ศูนย์กลางในวัยรุ่นนี้มีสองลักษณะที่ต่างออกไป

ประการแรก วัยรุ่นจะรู้สึกว่าคนอื่นๆ สนใจเรื่องของเขา คอยดูการกระทำของเขาอยู่เหมือนกับเขาเป็นผู้แสดงที่มีผู้ชมคอยดูอยู่ เช่น เมื่อเขามีสิวเม็ดโตที่ใบหน้าสักหนึ่งเม็ด เขาก็คิดว่าทุกคนในห้อง หรือคนที่เดินผ่านไปมาจะมองที่สิวเม็ดนี้ของเขา เขาก็จะก้มหน้าก้มตาเพราะความอาย แต่ในความเป็นจริง ถ้าเป็นวัยรุ่นด้วยกัน เขาก็จะสนใจตนเองเป็นส่วนมากเช่นเดียวกัน หรือถ้าเป็นผู้ใหญ่ เขาก็มักสนใจในเรื่องของตนเอง สนใจว่าจะทำงานที่ค้างอยู่ให้เสร็จได้อย่างไร จะทำอย่างไรให้แฟนรัก จะทำอย่างไรให้พอกิน ตอนนี้ลูกอยู่สบายดีหรือไม่ เขาจะไม่ใส่ใจเรื่องของคนอื่น หรือสนใจก็เพียงชั่วขณะ วัยรุ่นจึงไม่จำเป็นต้องระแวงว่าใครจะมาสนใจหรือจับผิดตน นอกจากนี้ การที่วัยรุ่นคิดว่าคนอื่นสนใจเรื่องของตน ก็ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเรียกความสนใจของคนอื่น ต้องการให้เป็นที่สังเกตเห็นของคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นการแต่งตัวหรือการแสดงออก การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางอีกลักษณะหนึ่งคือ การเห็นว่าตนเองมีลักษณะเฉพาะ มีเรื่องราวในชีวิตมีความรู้สึกนึกคิดที่เป็นเฉพาะของตนแตกต่างไปจากคนอื่น วัยรุ่นจึงมักคิดว่าคนอื่นไม่เข้าใจตน พ่อแม่ไม่เข้าใจความรู้สึกของตน การกระทำของพ่อแม่บางประการ ก็อาจช่วยตอกย้ำให้วัยรุ่นคิดทำนองนี้ได้ ซึ่งความเป็นจริงแล้วพ่อแม่หรือผู้อาวุโสกว่าก็ได้ผ่านประสบการณ์เช่นเดียวกับวัยรุ่นมาก่อน เคยคิดอย่างเดียว กับที่วัยรุ่นคิด เพียงแต่การกระทำด้วยความหวังดีของพ่อแม่อาจไม่สอดคล้องกับลักษณะของวัยรุ่นที่ต้องการความอิสระเป็นตัวของตัวเองก็ได้ จึงทำให้วัยรุ่นคิดว่าคนอื่นไม่เข้าใจตน นอกจากนี้วัยรุ่นพยายามคงความคิดว่า ตนมีเอกลักษณ์ไม่เหมือนใคร โดยการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

จินตนาการเรื่องราวเพ้อฝันของตัวเองที่ห่างไกลจากความเป็นจริง ซึ่งเห็นได้จากการเขียนไดอารี่ของวัยรุ่น

นักจิตวิทยาบางคนเชื่อว่า การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางของวัยรุ่น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของพฤติกรรมไม่ไตร่ตรอง เช่น การใช้ยาเสพติด การคิดฆ่าตัวตาย การไม่คุมกำเนิดเมื่อมีเพศสัมพันธ์ จากการศึกษานักเรียนหญิงชั้นมัธยมปลายของต่างประเทศที่มีลักษณะการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางสูง จะประมาณการณ์การตั้งครรภ์ของตนเองถ้าไม่คุมกำเนิดไว้ต่ำกว่า เมื่อเทียบกับวัยรุ่นที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางน้อยกว่า จากงานวิจัยนี้อาจเป็นไปได้ที่ว่า วัยรุ่นคิดว่าสิ่งที่เกิดกับคนอื่น อาจไม่เกิดกับตน ชีวิตตนไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น ตนจะไม่โชคร้ายเหมือนคนอื่น การคิดในลักษณะว่าเรื่องราวของตนเองจะไม่เหมือนใคร การคิดทำนองนี้ของวัยรุ่นทำให้วัยรุ่นหลงไปกับจินตนาการของตนเองได้ ถ้าวัยรุ่นเข้าใจลักษณะของวัยและตระหนักว่า เมื่อผ่านพ้นวัยรุ่นไปแล้ว การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางแบบนี้จะลดความสำคัญลงไป วัยรุ่นควรพยายามไตร่ตรองเวลาคิดหรือทำให้รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตน ทำให้วัยรุ่นอยู่ในโลกของความเป็นจริงมากขึ้น

วัยรุ่นเป็นวัยเชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยแห่งการค้นหาเอกลักษณ์ของตน การค้นหาส่วนมากจะเกี่ยวข้องกับเรื่องอาชีพ วัยรุ่นบางคนอาจจินตนาการว่า ตนเป็นนักกีฬามีชื่อเสียง เป็นศิลปินที่เก่ง เป็นนักเขียนมีชื่อ ผู้มีอีคิวจะสามารถใช้อารมณ์ของตนช่วยเสริมการคิด การทำงานให้ประสบความสำเร็จได้ วัยรุ่นสามารถใช้พลังแห่งความทะเยอทะยาน พลังแห่งอารมณ์ และความพยายามที่จะค้นหาเอกลักษณ์ของตนที่มีมากในวัยนี้ให้ไปในทิศทางที่จะเกิดประโยชน์เพื่อไปสู่ฝันในชีวิตได้ วัยรุ่นควรผันพลังแห่งจินตนาการและอารมณ์ของตนไปสู่การกระทำ โดยการเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยทดสอบความถนัด และความสนใจของตนในเรื่องอาชีพ หรือแม้แต่สร้างสรรค์กิจกรรมต่างๆ ขึ้นมาด้วยตนเอง ถ้าครูหรือพ่อแม่เข้าใจลักษณะวัยรุ่นในเรื่องนี้ ก็จะเป็นโอกาสอันดีที่จะส่งเสริมให้วัยรุ่นใช้พลังของตนไปเพื่อแสวงหาอาชีพที่เขาถนัดและสนใจ โดยสนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรม หรือแม้แต่ทำงานเพื่อหาประสบการณ์เพื่อฝึกทักษะเพื่อให้มีเจตคติที่ดีต่อการทำงาน และยังได้รายได้เสริมอีกด้วย

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสนใจในเพศตรงข้าม วัยรุ่นอาจหมกมุ่นกับรูปร่างหน้าตา การแต่งกายของตน ต้องการให้ดูดี และอาจย้ำคิดเรื่องของคนที่ตนพอใจ ทำให้ต้องใช้เวลาไปกับเรื่องนี้มากและอาจกินเวลาของการเรียนได้ ถ้าเกิดความผิดหวังในเรื่องความรัก วัยรุ่นซึ่งมีความรู้สึกที่ลึกซึ้งรุนแรงในความรักของตนอยู่แล้ว ก็อาจกระทำการลงไปโดยขาดการไตร่ตรอง เช่น ทำร้ายตัวเองหรือทำร้ายผู้อื่นได้ การให้วัยรุ่นเรียนรู้เรื่องความเป็นจริงของชีวิตและโลก จะเป็นการเพิ่มปัญญาให้วัยรุ่นได้ใช้พิจารณา และควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตน ซึ่งเป็นลักษณะของผู้ที่มีอีคิว วัยรุ่นต้องการการชี้แนะโดยวิธีการที่วัยรุ่นยอมรับได้ อาจไม่ใช่การสอนกันโดยตรง แต่สอนเป็นนัยๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

จากพ่อแม่และอาจเรียนรู้ด้วยตนเอง จากการได้ฟังได้เห็นจากแบบอย่างเรื่องที่ใกล้เคียงกับตน จากการอ่านหนังสือ จากการดูภาพยนตร์ ก็อาจทำให้วัยรุ่นได้กลับมาคิดคำนึงถึงเรื่องของตัวเองได้

ในช่วงวัยรุ่นเพื่อนจะมีความหมายต่อเขามาก เขาจะใช้เวลากับเพื่อนมากกว่าในวัยเด็ก วัยรุ่นอาจทำพฤติกรรมไม่เหมาะสมหลายอย่างเนื่องจากอิทธิพลของเพื่อน เช่น การใช้สารเสพติด การเที่ยวกลางคืน การซื้อสินค้าราคาแพง วัยรุ่นที่มีอีคิวย่อมเข้ากับเพื่อนได้ดี เพราะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ยินดีช่วยเหลือผู้อื่น แต่ผู้ที่มีอีคิวดีจะต้องเข้ากับตนเองได้ด้วย ไม่ทำอะไรที่สนองความต้องการของเพื่อน โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของตนเองหรือทำให้ตนเองเดือดร้อน กลุ่มเพื่อนมีได้หลายแบบ แต่ไม่ใช่ว่ากลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลทางลบเสมอไป กลุ่มเพื่อนที่แนะนำในสิ่งดี กลุ่มองค์กรวัยรุ่น เพื่อทำประโยชน์ เช่น กลุ่มสร้างสรรค์ทางการเมือง กลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ดังนั้นอิทธิพลของเพื่อนจะเป็นไปอย่างสร้างสรรค์หรือทำลาย ขึ้นกับว่าวัยรุ่นไปเข้ากับกลุ่มใด แม้ว่าวัยรุ่นจะเชื่อพ่อแม่น้อยลงและเชื่อเพื่อนมากขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ๆ แต่ต่อมาวัยรุ่นก็จะเชื่อเพื่อนน้อยลง เขาจะลดการพึ่งพาทั้งพ่อแม่และเพื่อน และสามารถตัดสินใจเลือกด้วยตนเองมากขึ้น อย่างไรก็ตามพ่อแม่ก็ยังคงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากกว่า ที่เราเคยคิดกัน เพื่อนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นในเรื่องกิจกรรมทางสังคมและเรื่องรสนิยม แต่พ่อแม่ก็ยังคงเป็นผู้ช่วยปรับแต่งแผนการศึกษาและอาชีพ ตลอดจนค่านิยมที่สำคัญๆ และถ้าวัยรุ่นมีความผูกพันใกล้ชิดกับพ่อแม่ที่อบอุ่น รัก สนับสนุน สร้างมาตรฐานและควบคุมพฤติกรรมของลูก วัยรุ่นคนนั้นก็มักจะเป็นคนที่มีความสามารถในเชิงวิชาการ ในทางสังคม และซึมซับค่านิยมที่ดีของพ่อแม่ไว้

พฤติกรรมของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้มากที่สุดวัยหนึ่ง ซึ่งแสดงออกเป็นปัญหาพฤติกรรมได้หลายประการ เช่น ดื้อ ไม่เชื่อฟัง ละเมิดกฎเกณฑ์กติกาต่างๆ มีแฟนและมีเพศสัมพันธุ์ ใช้ยาเสพติด ทำผิดกฎหมาย ปัญหาพฤติกรรม บางอย่างมักเกิดขึ้นมานาน จนทำให้การแก้ไขมักทำได้ยาก การป้องกันปัญหาจึงมีความจำเป็น และสำคัญมากกว่าการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว การป้องกันดังกล่าว ควรเริ่มตั้งแต่การส่งเสริมสุขภาพจิตตั้งแต่เด็ก เด็กที่มีพัฒนาการของบุคลิกภาพดี จะมีภูมิต้านทานโรคทางจิตเวชต่างๆ และช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นได้อย่างมากเช่นกัน พ่อแม่และครูอาจารย์และผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กทั้งหลาย จึงควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพจิตตั้งเด็กจนถึงวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ สังคมและสิ่งแวดล้อมก็ควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กและวัยรุ่นเช่นเดียวกัน โดยจะมีลักษณะพฤติกรรมดังต่อไปนี้

1. ต้องการความเป็นอิสระ รุ่นชอบที่จะมีความเป็นส่วนตัว ตรงนี้ไม่ได้หมายความว่าเขาแยกตัว แต่เป็นความรู้สึกอยากมีความเป็นส่วนตัว อยากมีห้องของตนเอง ที่จะทำอะไรได้ตามอิสระ ไม่ชอบการตรวจเช็ก ไม่ชอบการตรวจค้น ตรงจุดนี้พ่อแม่คงต้องให้วัยรุ่นมีความเป็นอิสระตามสมควร แต่ไม่ใช่ปล่อยอย่างอิสระจนไม่มีขอบเขต เพราะถึงแม้ว่าจะโตเป็นวัยรุ่นแล้วก็ตาม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

วัยรุ่นก็ยังต้องการคำแนะนำในสิ่งที่ควรหรือไม่ควรเพื่อจะได้เป็นบรรทัดฐาน ของชีวิต แต่การแนะนำนั้นต้องแนะนำกันด้วยเหตุผลและอยู่บนพื้นฐานของสัมพันธภาพอันดี ต่อกันระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่น

2. มีลักษณะต่อต้านผู้ใหญ่การต่อต้านผู้ใหญ่กับความต้องการความเป็นอิสระนั้นดูจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นสอด คล้องกัน คือเมื่อต้องการความเป็นอิสระก็จะรู้สึกต่อต้านการควบคุม ต่อต้านผู้ใหญ่ วัยรุ่นมักจะไม่ฟังคำแนะนำ สิ่งที่เราพูดให้ฟัง วัยรุ่นจะคิดว่าไปสั่งสอนเขา สิ่งที่พ่อแม่จุกจิกบ่นกับวัยรุ่น วัยรุ่นก็จะบอกว่าถูกพ่อแม่ด่าอีกแล้ว การต่อต้านผู้ใหญ่นี้เอง ทำให้ผู้ใหญ่หงุดหงิดและเกิดความรู้สึกเข้าใจผิดบ่อยๆ ว่าเดี๋ยวนี้ลูกไม่เคารพพ่อแม่แล้ว เดี๋ยวนี้ปีกกล้าขาแข็งแล้ว หรือเป็นเด็กที่ไม่สำนึกบุญคุณที่พ่อแม่เลี้ยงดูมาแต่อ้อนแต่ออกเสียแล้ว ในที่สุดพ่อแม่อาจจะคิดน้อยใจและมีเจตคติไม่ดีต่อวัยรุ่น เช่น ไม่อยากมองหน้า ไม่อยากพูดคุยด้วย เป็นต้น

3. ไวต่อความรู้สึกมาก อ่อนไหวต่อความรู้สึกมากต่อการถูกตำหนิเล็กๆ น้อยๆ ในเรื่องที่ผู้ใหญ่ไม่เห็นด้วย วัยรุ่นจะมีความรู้สึกมากและมักจะย้อนถามอยู่ในใจของวัยรุ่นเสมอว่า แค่นี้ทำไมถึงให้ไม่ได้ เรื่องเล็กนิดเดียวไม่เห็นสลักสำคัญอะไร ไม่เห็นจะเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตสักหน่อย ทำไมถึงได้คอยตำหนิติเตียนกันอยู่ร่ำไป ยิ่งถ้าเป็นการลงโทษที่รุนแรง จะเป็นด้วยวาจา อารมณ์ หรือถึงขั้นลงโทษเฆี่ยนตี วัยรุ่นจะรู้สึกว่าทนไม่ได้ รู้สึกว่ารุนแรงมาก จนบางทีเขาอาจแสดงพฤติกรรมต่อต้านที่น่าเกลียด ไม่เหมาะสมและไม่น่าดู แต่อย่างไรก็ตาม แม้วัยรุ่นจะรู้สึกไม่ดีกับผู้ใหญ่ แสดงพฤติกรรมที่ไม่หมาะสมกับผู้ใหญ่อย่างมากมายหรือรุนแรงก็ตาม

4. เกี่ยวกับธรรมชาติของความรู้สึกอ่อนไหว ไวต่อความรู้สึกนั้น เราสามารถพบลักษณะอีกอย่างหนึ่งคือ ความรู้สึกสองจิตสองใจ ตัดสินใจอะไรไม่ค่อยได้ ตัดสินใจอะไรไม่ค่อยแน่คิดแล้ว ตัดสินใจแล้วประเดี๋ยวเดียวก็เปลี่ยนอีกแล้ว ลักษณะนี้ผู้ใหญ่คงต้องเข้าใจ ต้องทำใจ และอดทนต่ออารมณ์ของตนเองนะครับ ในที่สุดเมื่อเขาโตขึ้นความรู้สึกสองจิตสองใจนี้จะค่อยๆ หายไป

5. มีความรู้สึกว่าเพื่อนมีความสำคัญกับเขามาก ลักษณะนี้เป็นพัฒนาการตามปกติที่วัยรุ่นทุกคนจะต้องพัฒนามาถึงจุดที่เขามี ความรู้สึกว่าเพื่อนมีอิทธิพลกับเขามาก จนดูเหมือนว่าจะมีความสำคัญมากกว่าพ่อแม่

อิทธิพลต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น

1. อิทธิพลจากครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันที่ประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูกซึ่งเป็นสถาบันแรกที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูและได้รับ ความรู้ต่างๆจากพ่อแม่และบุคคลในครอบครัวถ้าครอบครัวใดที่พ่อแม่และ บุคคลในครอบครัวมีการศึกษาและ ถ่ายทอดสิ่งที่ ดีมีคุณค่ากับเด็ก เด็กก็จะได้รับการซึมซับสิ่งที่ดีมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ แต่เด็กที่ที่เกิดในครอบ ครัวที่เป็นแบบอย่างใน ทางตรงข้าม เช่น พ่อ แม่ หรือบุคคลในครอบครัวมีการศึกษาน้อย ยากจน พ่อแม่มีพฤติกรรม ที่ไม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ถูกต้อง เช่น พูดจาหยาบคาย ไม่สุภาพ และมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมเด็กก็จะ ซึมซับเอาพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนั้นมาเป็นพฤติกรรมของตนเอง

2. อิทธิพลจากเพื่อน เพื่อนเป็นคนที่ชอบพอรักใคร่ของเด็กที่อยู่ในวัยเดียวกัน หรือใกล้เคียงกันมีรสนิยมและสนใจเรื่องต่างๆ เหมือนกันเพื่อนจึงมีอิทธิพลอย่างมากทั้งทางดี และ ไม่ดี เด็กที่รู้จักคบเพื่อน ที่ดีมาจากครอบครัวที่เป็นแบบอย่างที่ดีเด็กก็จะ ได้เพื่อนที่ดีชักชวนกันทำกิจกรมที่ดีมีประโยชน์ เช่น รักเรียน ช่วยเหลือผู้อื่น อยู่ในกรอบระเบียบที่ดีของสังคม

3. อิทธิพลจากสังคม ปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่มีอิทธิพลมาจากสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจนทำให้คนในสังคมแตกต่างกัน ได้แก่ กลุ่มที่ด้อยโอกาสทางการศึกษาอีกกลุ่มหนึ่งเกิดจากวิกฤติทางเศรษฐกิจทำให้มีสถานภาพทางสังคมเปลี่ยนไป และกลุ่มที่ตามยุคสมัยจนเกินไป และนำความทันสมัยในทางที่ผิด โดยการเลียนแบบพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศและพฤติกรรมผิดๆจากสิ่งที่ทันสมัย เช่น จากสื่อสิ่งพิมพ์สื่อโทรทัศน์และอินเตอร์เน็ตมากจนเกินไป จึงทำให้เกิดปัญหามากในปัจจุบัน

พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่น จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กย่างอายุประมาณ 12-13 ปี เพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี และจะเกิดการพัฒนาไปจนถึงอายุประมาณ 18 ปี จึงจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในพัฒนาการด้านต่างๆ ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) ประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยนี้ มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศ(Sex Hormones) และฮอร์โมนของการเจริญเติบโต (Growth Hormone)อย่างมากและรวดเร็ว

1) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physical Changes) ร่างกายจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขาจะยาวขึ้นก่อนจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอื่นประมาณ 2 ปี เพศหญิงจะไขมันมากกว่าชายที่มีกล้ามเนื้อมากกว่า ทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า

2) การเปลี่ยนแปลงทางเพศ (Sexual Changes) สิ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือวัยรุ่นชายจะเป็นหนุ่มขึ้น นมขึ้นพาน(หัวนมโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ) เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก (Nocturnal Ejaculation - การหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับและฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ) การเกิดฝันเปียกครั้งแรกเป็นสัญญานของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือ เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก (Menarche) การมีประจำเดือนครั้งแรก เป็นสัญญานบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในหญิง ทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมีขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development) สติปัญญาวัยนี้จะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม (Jean Piaget ใช้คำอธิบายว่า Formal Operation ซึ่งมีความหมายถึงความสามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้นแบบ Abstract Thinking มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ สิ่งต่างๆได้มากขึ้นตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ ยังอาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ

1) ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Awareness) วัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเอง ด้านต่างๆ ดังนี้

1.1) เอกลักษณ์ (Identity) วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกัน หรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่งที่แสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศ(Sexual Identity and Sexual Orientation) แฟชั่น ดารานักร้อง การแต่งกาย ทางความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต Erik Erikson อธิบายว่าวัยรุ่นจะเกิดเอกลักษณ์ของตนในวัยนี้ ถ้าไม่เกิดจะมีความสับสนในตนเอง (Identity VS Role confusion)

1.2) ภาพลักษณ์ของตนเอง (Self-image) คือ การมองภาพของตนเอง ในด้านต่างๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ ความพิการ ข้อดีข้อด้อยทางร่างกายของตนเอง วัยรุ่นจะสนใจหรือ ให้เวลาเกี่ยวกับรูปร่าง ผิวพรรณมากกว่าวัยอื่นๆ ถ้าตัวมีข้อด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความอับอาย

1.3) การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (Acceptance) วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมากๆ

1.4) ความภาคภูมิใจตนเอง (Self-esteem) เกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่นๆได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไรได้สำเร็จ

1.5) ความเป็นตัวของตัวเอง (Independent) วัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใดๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิกิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บีบบังคับสูง ความอยากรู้อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ง่ายถ้าวัยรุ่นขาดการยั้งคิดที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเอง และทำได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence)

1.6) การควบคุมตนเอง (Self-control) วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

1.7) อารมณ์ (Emotion) อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกเร ก้าวร้าว มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อยๆดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้จะมีมาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

1.8) จริยธรรม (Moral Development) วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง(Idealism) เพราะเขาจะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบมโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น และจะรู้สึกอึดอัดคับข้องใจกับความไม่ถูกต้องในสังคม หรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเองเขาก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งเขาจะแสดงออกวิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่หรือ ครูอาจารย์ตรงๆอย่างรุนแรง การต่อต้าน ประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้ เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียน ความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้นการควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนัก แต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไป การควบคุมตนเองจะดีขึ้น จนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่

3. พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนานๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่ม ของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะกับตน และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เป้าหมายของการพัฒนาวัยรุ่น

1. ร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากความบกพร่องทางกาย มีความสมบูรณ์ มีภูมิต้านทานโรค และปราศจากภาวะเสี่ยงต่อปัญหาทางกายต่างๆ

2. เอกลักษณ์แห่งตนเองดี

บุคลิกภาพดี มีทักษะส่วนตัว และทักษะสังคมดี

เอกลักษณ์ทางเพศเหมาะสม

การเรียนและอาชีพ ได้ตามศักยภาพของตน ตามความชอบความถนัด และความเป็นไปได้ ทำให้มีความพอใจต่อตนเอง

การดำเนินชีวิต สอดคล้องกับความชอบความถนัด มีการผ่อนคลาย กีฬา งานอดิเรก มีความสุขได้โดยไม่เบียดเบียนคนอื่น มีการช่วยเหลือคนอื่นและสิ่งแวดล้อม

มีมโนธรรมดี เป็นคนดี

3. มีการบริหารตนเองได้ดี สามารถบริหารจัดการตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

4. มีความรับผิดชอบ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองต่อผู้อื่นต่อประเทศชาติ และต่อสิ่งแวดล้อมได้ดี

5. มีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่นได้ดี

ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น

ปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น มีดังนี้

1. ปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่ วัยนี้จะแสดงพฤติกรรมที่แสดงความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างมาก การพูดจาไม่ค่อยเรียบร้อย อารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่าย ความรับผิดชอบขึ้นๆลงๆ เอาแต่ใจตัวเอง ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูอาจารย์หงุดหงิดไม่พอใจได้มากๆ ถ้าใช้วิธีการจัดการไม่ถูกต้อง เช่น ใช้วิธีดุด่าว่ากล่าว ตำหนิ หรือลงโทษรุนแรง จะเกิดปฏิกิริยาต่อต้าน เป็นอารมณ์ต่อกัน ไม่ได้ช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมวัยรุ่น

วิธีการจัดการกับปัญหาพฤติกรรมเหล่านี้ เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจความต้องการของวัยรุ่น มีการตอบสนองโดยประนีประนอมยืดหยุ่น แต่ก็ยังคงมีขอบเขตพอสมควร พยายามจูงใจให้ร่วมมือมากกว่าการบังคับกันตรงๆหรือรุนแรง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีไว้ก่อน อย่าหงุดหงิดกับพฤติกรรมเล็กๆน้อยๆ

2. ปัญหาการใช้สารเสพติด (Substance Use Disorders) ตามธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากเห็นอยากลองมาก ถ้าขาดการยับยั้งชั่งใจด้วย การที่อยู่ในกลุ่มที่ใช้สารเสพติด หรือเพื่อนใช้สารเสพติด จะมีการชักชวนให้ใช้ร่วมกัน บางคนไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน บางคนใช้เพื่อให้เหมือนเพื่อนๆ เมื่อลองแล้วเกิดความพอใจก็จะติดได้ง่าย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ปัญหาทางเพศ (Sexual Problems)

1. พฤติกรรมรักร่วมเพศ (Homosexuals) เป็นพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดปัญหาตามมาได้มาก คนที่เป็นรักร่วมเพศมักจะเจอปัญหาในการดำเนินชีวิตได้มากกว่าคนทั่วไป ในบางสังคมมีการต่อต้านพฤติกรรมรักร่วมเพศ มีการรังเกียจ ล้อเลียน ไม่ยอมรับ บางประเทศมีกฎหมายลงโทษการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างเพศเดียวกันเอง

รักร่วมเพศ คือ พฤติกรรมที่พึงพอใจทางเพศกับเพศเดียวกัน อาจมีการแสดงออกภายนอกให้เห็นชัดเจนหรือไม่ก็ได้

การรักษาผู้ที่เป็นรักร่วมเพศ มักไม่ได้ผล เนื่องจากผู้ที่เป็นรักร่วมเพศมักจะพอใจในลักษณะแบบนี้อยู่แล้ว การช่วยเหลือทำได้โดยการให้คำปรึกษาผู้ที่เป็นพ่อแม่ และผู้ป่วย เพื่อให้ปรับตัวได้ ไม่รังเกียจลูกที่เป็นแบบนี้ และผู้ป่วยแสดงออกเหมาะสม ไม่มากเกินไปจนมีการรังเกียจต่อต้านจากคนใกล้ชิด

การป้องกันภาวะรักร่วมเพศ ทำได้โดยการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่เพศเดียวกับเด็ก เพื่อให้มีการถ่ายทอดแบบอย่างทางเพศจากพ่อหรือแม่เพศเดียวกับเด็ก

2. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (Masturbation) ในวัยรุ่นการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นพฤติกรรมปกติ ไม่มีอันตราย ไม่มีผลเสียต่อร่างกายหรือจิตใจ การทำไม่ควรหมกมุ่นมากจนเป็นปัญหาต่อการใช้เวลาที่ควรทำ หรือทำให้ขาดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อื่นๆ

3. การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น (Sexual Relationship) มักเกิดจากวัยรุ่นที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ หรือมีปัญหาทางอารมณ์ และใช้เพศสัมพันธ์เป็นการทดแทน เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมักไม่ได้ยั้งคิดให้รอบคอบ ขาดการไตร่ตรอง ทำตามอารมณ์เพศ หรืออยู่ภายใต้ฤทธิ์ของสารเสพติด ทำให้เกิดปัญหาการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ การทำแท้ง การเลี้ยงลูกที่ไม่ถูกต้อง ปัญหาครอบครัว และกลายเป็นปัญหาสังคมในที่สุด

4. ปัญหาบุคลิกภาพ (Personality Problems) วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีพัฒนาการของบุคลิก ภาพอย่างชัดเจน ทั้งนิสัยใจคอ การคิด การกระทำ จะเป็นรูปแบบที่สม่ำเสมอ จนสามารถคาดการณ์ได้ว่าในเหตุการณ์แบบนี้ เขาจะแสดงออกอย่างไร ถ้าการเรียนรู้ที่ผ่านมาดี วัยรุ่นจะมีบุคลิกภาพดีด้วย แต่ในทางตรงข้าม ถ้ามีปัญหาในชีวิต หรือเรียนรู้แบบผิดๆ จะกลายเป็นบุคลิกภาพที่เป็นปัญหา ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้น้อย เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง และจะติดตัวไปตลอดชีวิต ถ้าเป็นปัญหามากๆเรียกว่าบุคลิกภาพผิดปกติ (Personality Disorders)

5. ความประพฤติผิดปกติ (Conduct Disorder) คือ โรคที่มีปัญหาพฤติกรรมกลุ่มที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน โดยตนเองพอใจ ได้แก่ การละเมิดสิทธิผู้อื่น การขโมย ฉ้อโกง ตีชิงวิ่งราว ทำร้ายผู้อื่น ทำลายข้าวของ เกเร หรือละเมิดกฎเกณฑ์ของหมู่คณะหรือสังคม การหนีเรียน ไม่กลับบ้าน หนี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เที่ยว โกหก หลอกลวง ล่วงเกินทางเพศ การใช้สารเสพติด อาการดังกล่าวนี้มักจะเกิดขึ้นต่อเนื่องมานานพอสมควร สัมพันธ์กันปัญหาในครอบครัว การเลี้ยงดู ปัญหาอารมณ์

การรักษาควรรีบทำทันที เพราะการปล่อยไว้นาน จะยิ่งเรื้อรังรักษายาก และกลายเป็นบุคลิกภาพแบบอันธพาล (Antisocial Personality Disorder)

การป้องกันปัญหาวัยรุ่น

1. การเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง ให้ความรักความอบอุ่น
2. การฝึกให้รู้จักระเบียบวินัย การควบคุมตัวเอง
3. การฝึกทักษะชีวิต ให้แก้ไขปัญหาได้ถูกต้อง มีทักษะในการปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง
4. การสอนให้เด็กรู้จักคบเพื่อน ทักษะสังคมดี
5. การฝึกให้เด็กมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการชีวิตทั้ง 6 ด้าน

ความหมายของการจัดการ

การจัดการ คือการทำให้กลุ่มบุคคลในองค์กรเข้ามาทำงานร่วมกันเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกันขององค์กร การจัดการประกอบด้วยการวางแผน (Planning) การจัดการองค์กร (Organization) การสรรบุคลากร การนำหรือการสั่งการ (Leading) และการควบคุมองค์กรหรือความพยายามที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน (Controlling) การจัดการทรัพยากรประกอบด้วยการใช้งานและการจัดวางทรัพยากรบุคคล ทรัพยากรการเงิน ทรัพยากรเทคโนโลยี และทรัพยากรธรรมชาติ

1. ศิริวรรณ เสรีรัตน์และคณะ (2545) ได้ให้ความหมายการจัดการ คือกระบวนการนำทรัพยากรการบริหารมาใช้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามขั้นตอนการบริหารคือ การวางแผน (Planning) การจัดการองค์การ (Organization) การชี้นำ (Leading) การควบคุม (Controlling) การจัดการ (Management) จะเน้นการปฏิบัติการให้เป็นไปตามนโยบาย (แผนที่วางไว้) ซึ่งนิยมใช้ในการจัดการธุรกิจ (Business Management) ส่วนคำว่า “ผู้จัดการ” (Manager) จะหมายถึงบุคคลในองค์กรซึ่งทำหน้าที่รับผิดชอบต่อกิจกรรมในการบริหาร ทรัพยากรและกิจการงานอื่นๆ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ขององค์กร

การจัดการ (Management) หรืออาจจะเรียกว่า การบริหาร หรือ การบริหารจัดการ หมายถึง ชุดของหน้าที่ต่าง ๆ ที่กำหนดทิศทางในการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรทั้งหลายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ (Efficient) หมายถึง การใช้ทรัพยากรอย่างเฉลียวฉลาด และคุ้มค่า ส่วนการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิผล (Effective) หมายถึงการตัดสินใจอย่างถูกต้อง และมีการปฏิบัติการได้สำเร็จตามแผนที่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กำหนดไว้ ดังนั้น ผลสำเร็จของการจัดการต้องมีทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลควบคู่กันไป (Griffin, 1974)

2. การจัดการ (Management) ตามพจนานุกรมฉบับพระราชบัณฑิตสถาน พ.ศ.2542 ให้ความหมาย การจัดการ หมายถึง การสั่งงาน ควบคุมงาน ดำเนินงาน

3. เดรค เฟรช และ ฮีทเตอร์ สวาร์ด (Derek French and Heather Seward) ได้ให้ความหมาย การจัดการ หมายถึง “กระบวนการ กิจกรรมหรือการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่ในอันที่จะเชื่อมั่นได้ว่า กิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินไปในแนวทางที่จะบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

4. ฟาโยล์ (Fayol, 1949) ได้กล่าวถึงการจัดการว่าเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ 5 ขั้นตอน คือ การวางแผน การจัดองค์กร การบังคับบัญชา การประสานงาน และการควบคุม

5. วาร์เรน บี. บราวน์ (Warren Brown) ให้ความหมาย การบริหาร คือ งานของผู้นำที่ใช้ทรัพยากรบริหารทั้งปวงที่มีอยู่ในหน่วยงาน เพื่อให้เป้าหมายที่กำหนดไว้บรรลุผล

6. พิมลจรรย์ นามวัฒน์ ให้ความหมาย การบริหารคือ การประสมประสานทรัพยากรต่าง ๆ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิผล และบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

7. ชุบ กาญจนประการ ให้ความหมาย การบริหาร หมายถึง การทำงานของคณะบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ร่วมกันปฏิบัติการให้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน

8. พยอม วงศ์สารศรี ได้ให้คำจำกัดความ “การจัดการเป็นศิลปะของการใช้บุคคลอื่นทำงานให้แก่องค์การ โดยการตอบสนองความต้องการ ความคาดหวัง และจัดโอกาสให้เขาเหล่านั้นมีความเจริญก้าวหน้าในการทำงาน”

สรุป ความหมายของ การจัดการ หมายถึง กระบวนการ กิจกรรมหรือการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่ในอันที่จะเชื่อมั่นได้ว่า กิจกรรมต่าง ๆจะดำเนินไปในแนวทางที่จะบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหน้าที่อันที่จะสร้างและรักษาไว้ซึ่งสภาวะที่จะเอื้ออำนวยต่อการบรรลุวัตถุประสงค์ ด้วยความพยายามร่วมกันของกลุ่มบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ

ความหมายของชีวิต

1. ชีวิต ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 เป็นคำนาม หมายความว่า ความเป็นอยู่ตรงกันข้ามกับคำว่า "อชีวะ"หรือ"อชีวิต" คือ ความไม่มีชีวิตหรือความตายเพราะสิ้นกาย ไออุ่น และวิญญาณ ฉะนั้นการเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตของตนเองจะทำให้เข้าใจข้อเท็จจริง คุณค่า ความสำคัญ ความเป็นไปและความที่ควรจะเป็นแห่งชีวิตของตนได้อย่างถูกต้อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. พระเทพวิสุทธิเมธี (พุทธทาสภิกขุ) ได้กล่าวถึงชีวิตในมุมมองที่แตกต่างกันว่า “เรื่องของชีวิตคืออะไรนี้ มันก็มีหลายแง่ หลายมุม ถ้ามองในแง่วัตถุชีวิตก็มีความหมายอย่างหนึ่ง ถ้ามองในแง่จิตใจก็มีความหมายอีกอย่างหนึ่ง ถ้ามองในแง่ธรรมะสูงสุด มันก็มีความหมายอีกอย่างหนึ่ง แต่เราก็เอาความหมายธรรมดา ๆ นี่ว่า ชีวิตคือความที่ยังไม่ตาย ยังมีชีวิตอยู่ นี้มันคืออะไร ? ด้วยคำถามต่อไปอีกว่าเพื่ออะไร ? เพื่อทำอะไร ? ชีวิตมีจุดหมายปลายทาง มิใช่แต่เพียงสักว่ามีอยู่ เป็นอยู่เท่านั้น ซึ่งจุดหมายปลายทางของชีวิตดังกล่าวคือ ความอยู่รอดซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการปฏิบัติหรือเดินตามกฎธรรมชาติ ความอยู่รอดดังกล่าว หมายถึง การรักษาชีวิตของตนเองและรวมไปถึงการอยู่รอดของผู้อื่นในแวดวงเดียวกันด้วย ดังจะเห็นได้จากพฤติกรรมของหมู่สัตว์ที่มีสัญชาตญาณในการดูแลรักษาเผ่าพันธุ์ของตนให้อยู่รอดด้วยการหาอาหารและป้องกันภัยให้แก่ลูกน้อยและบริวารของตน ดังนั้นความอยู่รอดจึงเป็นเป้าหมายของชีวิตในระดับสากลทั้งในคน สัตว์และพืช

1) ความหมายทั่วไป ตามความเข้าใจของคนทั่วไป ชีวิต หมายถึง สิ่งที่ยังไม่ตาย ชีวิตหมายถึงความเป็นอยู่ตรงข้ามกับความตาย

2) ความหมายทางวิทยาศาสตร์ ชีวิต คือ เซลล์ที่ประกอบด้วย กรดนิวคลิอิค (Nucleic Acids) ชนิดต่าง ๆ และมีคุณสมบัติ 4 ประการ ได้แก่ สามารถรับความรู้สึกได้ สามารถสืบพันธ์ได้ เจริญเติบโตได้และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

3) ความหมายทางสังคมศาสตร์ ในทางสังคมศาสตร์ ชีวิต หมายถึง ความเป็นไป ในระบบสังคม ที่มีการเกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงและมีการตายได้

4) ความหมายทางพระพุทธศาสนา ในพระพุทธศาสนา ให้ความหมายของชีวิต ไว้ดังนี้

ชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ หรือ ขันธ์ 5 คือ กองของรูปธรรม และนามธรรม

ชีวิต หมายถึง อัตภาพ ความเป็นตัวตน ความมีเบญจขันธ์ (ขันธ์ 5)

ชีวิต หมายถึง อายุและคำว่า อายุนี้มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ รูปชีวิต นามชีวิตในธาตุ และปฏิสนธิวิญญาณ ที่เกิดจากกรรมจาก ความหมายของชีวิตดังกล่าว

สรุปได้ว่าชีวิต คือ ความเป็นอยู่หรือความไม่ตายของสิ่งที่มีองค์ประกอบ 2 ส่วนคือ กายกับจิต

องค์ประกอบของชีวิต

องค์ประกอบของชีวิต ตามแนวคิด ทางพระพุทธศาสนา (พุทธทาส, 2543: 141-147) (ส. รัตนรัตติ, 2547: 27-28) ซึ่งจำแนกส่วนประกอบชีวิตในคน ๆ หนึ่งเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ

1) ฝ่ายกาย หรือวัตถุธาตุ (รูปธรรม) คือ ร่างกาย หมายถึง ส่วนประกอบของชีวิต ที่เป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสสาร และพลังงานความร้อน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เลือด น้ำเหลือง ลมตามช่องว่างในร่างกาย ซึ่งประกอบเป็นร่างกาย ด้วยธาตุสำคัญ 4 ธาตุ ได้แก่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

- ธาตุดิน ได้แก่ สิ่งที่มีลักษณะแข็ง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

- ธาตุน้ำ ได้แก่ สิ่งที่มีลักษณะเหลว เช่น เลือด หนอง น้ำตา น้ำมูก

- ธาตุลม ได้แก่ สิ่งที่มีลักษณะเบา พัดไปมา ความระเหยได้ของแก๊ส คือ สิ่งที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว ในลำไส้ ในท้อง

- ธาตุไฟ ได้แก่ ความร้อนในร่างกาย ทำให้ร่างกายอบอุ่น

2) ฝ่ายจิต หรือวิญญาณธาตุ คือธาตุจิต ธาตุใจ และอากาศธาตุ (นามธรรม) เป็นความรู้สึกนึกคิด ที่เป็นส่วนจิตใจ ไม่มีรูปร่างตัวตน แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ ดังนี้

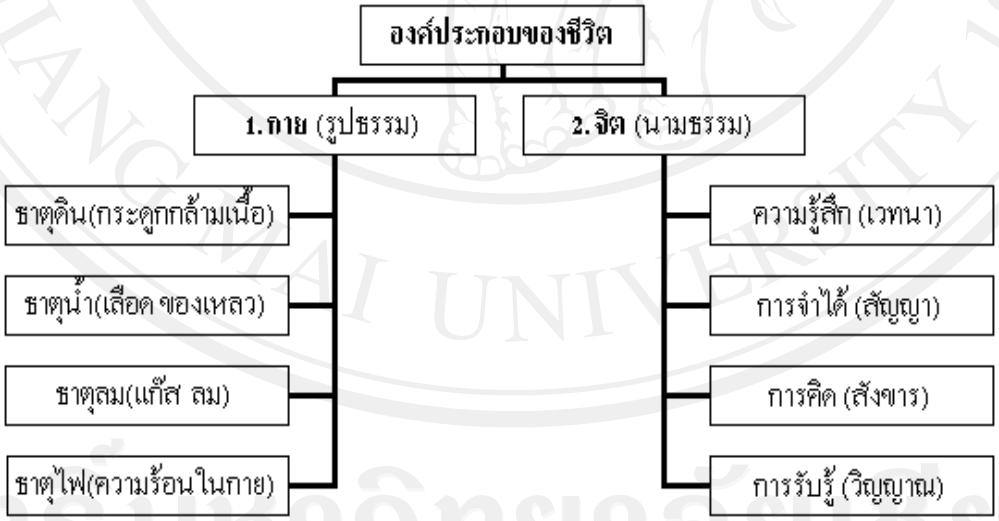
- เวทนา หมายถึง ความรู้สึก เช่น ดีใจ เสียใจ หรือรู้สึกเฉย ๆ

- สัญญา หมายถึง ความจำได้หมายรู้ เช่น เห็นหน้าแล้วจำชื่อ-นามสกุลได้

- สังขาร หมายถึง การคิด สภาพที่ปรุงแต่งไว้ ให้เกิดความรู้สึกนึกคิด จินตนาการต่าง ๆ เช่น คิดดี คิดชั่ว คิดกลาง ๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว

- วิญญาณ หมายถึง จิตมีหน้าที่ รับรู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น ได้ยินเสียงโทรศัพท์ รู้ว่าเป็นเสียงโทรศัพท์ ได้กลิ่นรู้ว่า เป็นกลิ่นน้ำหอม เป็นต้น

จากองค์ประกอบของชีวิต ดังกล่าวนี้ จึงสอดคล้องกับความหมายของชีวิต ที่หมายถึง ความเป็นอยู่ หรือความไม่ตาย ของสิ่งที่มีองค์ประกอบ 2 ส่วน คือ กายและจิต สรุปดังภาพที่ 1 องค์ประกอบของชีวิต



แผนภาพที่ 1 องค์ประกอบของชีวิต

ที่มา: พนมไพร ไชยยงค์ (2550 : 12)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สรุปแล้ว ชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ การเรียนรู้ การทดลอง งาน การแสวงหา ทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่าล้วนแล้วแต่เป็นความหมายจากการปฏิบัติตนระหว่างดำรงชีวิตของแต่ละท่านโดยผิวเผินเท่านั้น หากแปลตามรูปศัพท์ แปลว่า ความเป็นอยู่ คือถ้ามีชีวิตแล้วต้องเป็นอยู่ หมายความว่าเป็นแล้วต้องอยู่...อยู่กับคนเขาทั้งหลายได้ ต้องมีความเป็นอยู่ทั้งกายและจิต(ใจ) นั่นคือ ชีวิตที่แท้จริงและสมบูรณ์ต้องประกอบด้วย ส่วนกายและใจ ได้แก่ มีความรู้สึก ความจำ ความคิด การรู้ ซึ่งเป็นลักษณะธรรมชาติ-ธรรมดา และเป็นจริงที่สุด

ในท้ายที่สุดแล้ว เราสามารถให้คำจำกัดความของคำว่า การจัดการชีวิต ได้ว่า หมายถึง การที่บุคคลใช้กลยุทธต่างๆในจัดการดำเนินกิจกรรมโดยคำนึงถึงความสามารถ ความถนัด ความต้องการของแต่ละคน มีการพบประสบการณ์ใหม่ๆ โดยรู้จักคิดและปฏิบัติเป็นกระบวนการ จัดการหาทางออกและแก้ไขปัญหาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดการจัดการชีวิตทั้ง 6 ด้าน

แนวคิดของการจัดการชีวิต 6 ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านการเรียน ด้านการใช้เวลา ด้านการเงิน

1. การจัดการชีวิตด้านความสัมพันธ์การผู้อื่น

1) ด้านความสัมพันธ์ทางกาย ในชีวิตของเราต้องสัมพันธ์อยู่กับบุคคลหลายประเภท แต่ละประเภทล้วน มีปทัสถานใน การปฏิบัติต่างกันออกไป นักวิชาการได้จัดจำแนกประเภทความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยอาศัยระดับความสัมพันธ์เป็นเกณฑ์ จากผิวเผินไปสู่ลึกซึ้ง การจัดประเภทเช่นนี้จะทำให้เรารู้ล่วงหน้าว่าจะ คาดหวังอะไรจากกันและกันได้และจะเตรียมตัวติดต่อกันอย่างไรจึงจะไม่เกิดปัญหา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในที่นี้จำแนกเป็น 3 ระดับ คือ

1.1) คนรู้จัก คนรู้จักนั้นเป็นความสัมพันธ์ที่ผิวเผิน การสื่อสารกันมักเป็นเรื่องของข้อเท็จจริงและจาก ข้อเท็จจริงก็จะประเมินว่า ควรจะสร้าง ความสัมพันธ์ ในระดับต่อไปหรือไม่ คนรู้จักกันนั้นจะใช้ยุทธวิธีในการสื่อสาร เพื่อหาข้อเท็จจริง จากกันและกันใน 3 ประเภท

- ประเภทแรก เป็นการตั้งรับ หมายถึง ใช้การสังเกตการกระทำของคนอื่นแทนที่ จะซักถามหรือเข้าไปร่วมในสถานการณ์
- ประเภทที่สอง แบบรุก หมายถึง การเข้าไปจัดการกับสถานการณ์ทางสังคม เพื่อให้ได้ข้อมูลมากขึ้น เช่น ใช้การคุย การถาม หรือการสัมภาษณ์
- ประเภทที่สาม แบบปฏิสัมพันธ์ หมายถึง ใช้การสื่อสารเพื่อแลกเปลี่ยนข้อเท็จจริงและความคิดเห็นระหว่างกันและกัน ควบคู่กันไปกับการสังเกต (Berger,1978)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

จากข้อมูลที่ได้มาไม่ว่าจะโดยวิธีใด คนเราจะใช้ข้อมูลเหล่านั้นเพื่อกรองว่าเราจะสัมพันธ์กับคนผู้นั้นต่อไปในระดับใด ความสัมพันธ์อาจเป็นไปในระดับเดิม หรือเพิ่มระดับไปสู่ความลึกซึ้ง หากข้อมูลที่รับมาก่อให้เกิดความพอใจ แต่หากข้อมูลที่รับมาเป็นข้อมูลที่ไม่น่าพอใจเราก็อาจเลือกที่จะไม่พบกันต่อไปอีก

1.2) เพื่อน คำว่าเพื่อนเป็นคำที่พูดง่ายแต่ให้ความหมายยาก เพราะเพื่อนเป็นบทบาทที่เกิดขึ้นได้ในคู่สัมพันธ์ทุกประเภท ตั้งแต่เพื่อน กับเพื่อนจริง ๆ เพื่อนในระหว่างสามีภรรยา นายกับลูกน้อง ครูกับศิษย์ หรือแม้แต่พ่อแม่กับลูก เมื่อเอ่ยถึงคำว่าเพื่อน นักมนุษยสัมพันธ์ได้เสนอว่า หมายถึงความสัมพันธ์ ที่มีลักษณะพิเศษ ดังนี้ (Reardon, 1987)

1.2.1) เพื่อนมีสถานะพิเศษในชีวิต เป็นคนที่เราไว้ใจและเป็นที่ยอมรับ ยิ่งไปกว่านั้น ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเป็น ความสัมพันธ์แบบ ไม่เอาเปรียบ ทั้งนี้มิได้หมายความว่าคนเราจะ ไม่รับสิ่งใดจากเพื่อน แต่การได้สิ่งใดจากเพื่อนนั้นเป็นการได้มาโดยไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกว่าตน ถูกบังคับหรือขู่เข็ญ

1.2.2) เพื่อนมีฐานอยู่บนความเท่าเทียมกัน หมายถึงว่า ระหว่างเพื่อนไม่มีใครมีอำนาจหรือ อิทธิพลเหนือใคร แม้ว่าอีกคนหนึ่ง จะมีสถานภาพเหนือกว่า และตรงจุดนี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีเพื่อนที่มีสถานภาพทางสังคมหรือเศรษฐกิจต่างจากตนเองมาก ๆ ได้ เนื่องจากอาจเกิดความขัดแย้งระหว่างบทบาทขึ้น

1.2.3) เพื่อนต้องยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งจะรู้ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของอีกฝ่ายหนึ่งว่าคล้อยตามกฎของความเป็นเพื่อนหรือไม่ กฎของความเป็นเพื่อน โดยทั่วไปประกอบด้วย

- เมื่อมีข่าวใด ๆ เกี่ยวกับความสำเร็จก็บอกให้เพื่อนรู้
- แสดงการสนับสนุนทางอารมณ์
- เสนอความช่วยเหลือเมื่อต้องการ
- พยายามทำให้มีความสุขเมื่ออยู่ร่วมกัน
- เสนอตัวทำงานแทนถ้าเพื่อนขาดไป

อย่างไรก็ตาม นักวิชาการบางท่านได้สำรวจกฎดังกล่าวและเสนอว่ากฎเหล่านี้ตั้งขึ้นมาเพื่อให้รางวัลสำหรับความเป็นเพื่อน โดยพยายามหลีกเลี่ยง ความขัดแย้งซึ่งเป็นปรากฏการณ์อีกด้านหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ในระหว่างเพื่อน สำหรับการที่ยอมรับใครเข้ามามีความสัมพันธ์ในระดับเพื่อนนั้น เป็นไปตามทฤษฎีการเกิดความสัมพันธ์และสาเหตุการเกิดความสัมพันธ์ ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1.3) ระดับลึกซึ้ง ความสัมพันธ์ในระดับนี้เป็น ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ เปิดตนเองต่อกันมาก ขึ้นต่อกัน และกันสูง มีเรื่องของอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องมาก ความสัมพันธ์เช่นนี้ปรากฏอยู่ในสามี-ภรรยา พ่อแม่-ลูก พี่-น้อง เพื่อนสนิท คู่รัก หรือลักษณะอื่น ๆ มีข้อค้นพบที่น่าสนใจสำหรับความสัมพันธ์ประเภทนี้ ดังนี้

1.3.1) คู่สัมพันธ์ระดับลึกซึ้งมักคาดหวังจากกันและกันสูง เกินกว่าขอบเขตที่เป็นจริง เมื่อไม่เป็นไปตามที่คาดก็มักกล่าวโทษอีกฝ่ายหนึ่ง

1.3.2) ความสัมพันธ์ระดับนี้มิได้ขึ้นอยู่กับคู่สัมพันธ์อย่างเดียว การสื่อสารจากคนอื่น ๆ ก็มี อิทธิพลต่อความสัมพันธ์นั้นด้วย

1.3.3) ความสัมพันธ์ระดับลึกซึ้งที่เรียกว่าความรักนั้น จำแนกได้เป็น 3 ประเภทย่อยและแต่ละประเภทก็มีลักษณะต่างกัน ดังนี้

(1) รักแบบหลงไหล ซึ่งปรกติจะอยู่นอกเหนือการควบคุมเป็นเรื่องของอารมณ์แท้มากกว่าเหตุผล มักกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองอย่างฉับพลัน พฤติกรรมระหว่างคู่สัมพันธ์มักพยากรณ์ไม่ได้ และไม่เป็นฐานความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน การได้อยู่ร่วมกันเป็นประจำหรือการที่ได้มีความสัมพันธ์ทางเพศสม่ำเสมอจะทำให้ความตื่นเต้นอันเกิดจากความหลงไหลลดลง

(2) รักแบบความจริง เป็นความรักที่พัฒนามาจากแบบแรก เกิดขึ้นทีละน้อยและอยู่ภายใต้การควบคุมของคนที่เข้ามาเกี่ยวข้อง มีการตอบแทนกันและกัน มองความสัมพันธ์ในลักษณะสมดุล

(3) รักแบบเอื้ออาทร เป็นรักที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน ซึ่งจะมีส่วนเพิ่มชีวิตชีวาให้กับความรักแบบที่สอง

1.3.4) พฤติกรรมที่สื่อให้เห็นความสัมพันธ์ลึกซึ้งนั้น เป็นได้ทั้งภาษาถ้อยคำและท่าทาง ภาษาเหล่านี้ส่อให้เห็นว่า คู่สัมพันธ์มีความใกล้ชิดกัน ทั้งกายและใจ อาจเห็นได้จากการมองตา การใช้เวลาอยู่ร่วมกันมาก การยิ้ม การยืนใกล้กัน หรือการสัมผัส เป็นต้น

2) แนวคิดการจัดการชีวิตด้านสุขภาพกาย

สุขภาพ คือ ภาวะแห่งความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ไม่ใช่เพียงแต่ความปราศจากโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น (องค์การอนามัยโลก, 2491)

จากคำจำกัดความนี้ แสดงให้เห็นว่า ภาวะของความไม่มีโรคหรือไม่บกพร่องยังไม่ถือว่ามีสุขภาพ แต่สุขภาพมีความหมาย เชิงบวกที่เน้นความเป็นอยู่ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม นั่นคือ ต้องมีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางสังคมครบทุกด้าน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ก่อน พ.ศ. 2500 เราใช้คำว่าสุขภาพน้อยมาก เพราะขณะนั้นเราใช้คำว่า “อนามัย” เริ่มใช้ “สุขภาพ” แทน ในสมัยต่อมาก็เนื่องจากคำว่า อนามัย(อน + อามัย) ซึ่งตามรูปทรัพย์หมายถึง "ความไม่มีโรค" ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบแล้วเห็นว่าสุขภาพมีความหมายกว้างกว่าอนามัย เพราะสุขภาพเป็นความสุข เป็นความหมายเชิงบวก ตรงข้ามกับอนามัยเป็นความทุกข์ซึ่งมีความหมายเชิงลบ

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพในอนาคตอาจจะปรับเปลี่ยนไปจากนี้ได้ เนื่องจากในที่ประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลก ในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2541 ได้ตกลงว่าจะเติมคำว่า “Spiritual Well-being” เข้าไปใน คำจำกัดความของคำว่าสุขภาพ

นิยามคำว่าสุขภาพแบบไทย ควรเพิ่ม “Intellectual Well-being” เข้าไปอีกด้วย โดยมีแนวความคิดสุขภาพก็คือ สุขภาวะ หรือ Well-being ความสุข คือ ความเป็นอิสระหรือการหลุดพ้นจากความบีบคั้น ดังนั้น สุขภาพคือสุขภาวะหรือความเป็นอิสระหลุดพ้นจากความบีบคั้นทางกายทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา

สุขภาพกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่มีความเจริญเติบโต แต่พัฒนาการสมกับวัย สะอาด แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และทุพพลภาพ พร้อมทั้งมีภูมิคุ้มกันโรคหรือความต้านทานโรคเป็นอย่างดี

การรักษาสุขภาพกาย

1. การออกกำลังกาย

1.1 รู้จักประมาณตน การประมาณตนในการออกกำลังกายแต่พอควร จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญอาหารและพลังงานส่วนเกินได้ดี มีข้อสังเกตคือ ถ้าออกกำลังกาย เหนื่อยแล้วยังฝืนต่อด้วยความหนักเท่าเดิม โดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และพักไม่เกิน 10นาที ก็รู้สึกหายเหนื่อย แสดงว่า ร่างกายทนได้ ตรงข้ามถ้าออกกำลังกายจนเหนื่อยทนไม่ไหว หรือพักแล้วยังไม่หายเหนื่อย แนะนำให้หยุด เพราะขืนเล่นต่อไป อาจเกิดหัวใจวายเฉียบพลันได้

1.2 มีโรคประจำตัวหรือไม่ หากมี ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะเลือกวิธีการออกกำลังกายเพื่อความปลอดภัย

1.3 แต่งกายเหมาะสม ควรใช้ผ้าฝ้าย เพื่อระบายความร้อนสะสมที่เกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย เพราะความร้อนจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกาย แล้วยังทำอันตรายต่อระบบต่างๆ ในร่างกายด้วย ส่วนการเลือกใช้รองเท้าที่ไม่เหมาะกับสภาพสนาม อาจส่งผลเสียต่อการเคลื่อนไหว และเกิดการบาดเจ็บได้

1.4 เลือกเวลาออกกำลังกาย เวลาเช้าตรู่และตอนเย็นเหมาะที่สุดในการออกกำลังกายมากกว่าตอนกลางวัน ซึ่งจะทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อย บางรายอาจหน้ามืดเป็นลมก็มี ทั้งนี้ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะจะส่งผลดีต่อการปรับตัวของร่างกาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1.5 สภาพกระเพาะอาหาร ควรงดอาหารหนักเพื่อป้องกันการจุกเสียดก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง โดยเฉพาะกีฬาที่มีการกระทบกระแทก เช่น รักบี้ ฟุตบอล บาสเกตบอล รวมถึงกีฬาที่ต้องเล่นเป็นเวลานานๆ เช่น วิ่งมาราธอน จักรยานทางไกล ซึ่งควรรับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มเป็นระยะๆ จะดีกว่า

1.6 ดื่มน้ำเพียงพอ หลังการออกกำลังกาย ร่างกายจะสูญเสียเสียน้ำได้ถึง 2 ลิตร หรือมากกว่านั้น ดังนั้น ควรให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่สูญเสียไป โดยดื่มทีละนิดๆ เป็นระยะ

1.7 บาดเจ็บกลางคัน ขณะออกกำลังกาย ให้หยุดพักจะดีที่สุด แต่หากบาดเจ็บเล็กน้อย อาจออกกำลังกายต่อได้ แต่ถ้ารู้สึกเจ็บปวดมากขึ้น ก็ต้องหยุด เพราะการฝืนต่อไปอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

1.8 จิตใจต้องพร้อม ควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง หากมีเรื่องไม่สบายใจ ก็ไม่ควรออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

1.9 ความสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะออกกำลังกายให้สุขภาพแข็งแรงหรือลดน้ำหนัก แต่จะได้ผลแค่ไหนขึ้นกับปริมาณ และความหนักเบาของการออกกำลังกายด้วย

1.10 พักผ่อนเพียงพอ หลังการออกกำลังกาย จำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นฟูสภาพของตนเองและพร้อมรับการออกกำลังกายครั้งใหม่อย่างมีพลังต่อไป

การตรวจสุขภาพ

การตรวจสุขภาพด้วยตัวเอง

ปัจจุบันสังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรม การใช้ชีวิตของคนเปลี่ยนไปทั้งในแง่การใช้แรงงานทำงานมาใช้สมองนั่งโต๊ะทำงาน การใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบทำให้เกิดความเครียด ขาดการออกกำลังกาย ขาดการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ขาดความสนใจต่อสุขภาพตัวทำให้เกิดโรคต่างๆซึ่งเกิดจากการไม่ดูแลตัวเองให้ดีเช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งซึ่งโรคเหล่านี้สามารถป้องกัน หรือลดอุบัติการณ์ได้โดยการที่เราใส่ใจดูแลตัวเอง เพียงใช้เวลาวันละประมาณ 1 ชั่วโมงก็สามารถทำให้สุขภาพดีขึ้นคนไทยทุกวันนี้รักสุขภาพมากขึ้นจะเห็นได้จากกระแสการใช้สมุนไพร การนวด spa ชาเขียว อาหารเสริมต่างๆ การตรวจสุขภาพต่างๆ ทั้งที่อาจจะไม่มีรายงานว่าได้ผลจริงทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจและเสียงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนในความหมายของคนทั่วไปการตรวจสุขภาพคือไปพบแพทย์และตรวจตามโปรแกรมตามที่แพทย์หรือโรงพยาบาลเสนอ ในความเป็นจริงการตรวจสุขภาพตนเองควรจะเริ่มต้นโดยตัวเองสำรวจสุขภาพตนเองได้แก่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

คำแนะนำให้ทำเป็นประจำ

ความตระหนักเกี่ยวกับความปลอดภัยในการขับขี่รถ เนื่องจากพบว่าการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ

1. การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่
2. การบริโภคอาหารสุขภาพ
3. การออกกำลังกาย
4. การพักผ่อน
5. การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย
6. ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง
7. ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน
8. ปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดแข็ง
9. ปัจจัยเสียงต่อการเกิดโรคไต
10. คุณอ้วนไปหรือไม่ ดัชนีมวลกายเป็นเท่าไร
11. การดูแลช่องปาก
12. การจัดการเกี่ยวกับความเครียด

การกินอาหาร

“อาหารคือตัวเรา” นี่คือคำกล่าวที่ไม่สามารถปฏิเสธได้ เพราะสิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นมาเป็นตัวเอราล้วนมาจากอาหารที่กินเข้าไป เริ่มตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ เราได้อาหารจากแม่เพื่อไปสร้างโครงสร้างเลือดเนื้อจนกระทั่งคลอดออกมาเป็นทารก และเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เราต้องกินอาหารทุกวัน เพราะอาหารไม่เพียงแต่จะนำไปประกอบเป็นส่วนต่าง ๆของร่างกายเท่านั้น แต่ยังทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างเป็นสุข ถ้ามีภาวะโภชนาการที่ดี (หมายถึงการกินที่ถูกต้อง) แต่ถ้าหากกินอาหารไม่ถูกหลักหรือไม่เพียงพอก็จะทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการได้ในปัจจุบันนี้ คนไทยยังประสบปัญหาโภชนาการอยู่มาก ไม่ว่าจะเป็นการขาดสารอาหาร เช่น ขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจาง ฯลฯ เป็นต้น โรคเหล่านี้ทำให้เด็กมีความเจริญเติบโตช้า และมีพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมองผิดปกติ เจ็บป่วยง่าย ไม่ใช่แต่เด็กอย่างเดียว ผู้ใหญ่ก็มีผลทำให้ร่างกายอ่อนแอ สมรรถภาพทางร่างกดายในการทำงานต่ำ ในขณะเดียวกันถ้าภาวะโภชนาการเกิน ก็จะเป็นปัญหาเหมือนกัน เช่น โรคอ้วน เบาหวาน หัวใจขาดเลือด มะเร็ง ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตได้ ปัญหาทางด้านโภชนาการของคนไทยนั้นเกิดจากหลายสาเหตุ แต่หนึ่งในสาเหตุสำคัญ คือคนไทยส่วนมากยังไม่ได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้อง จึงทำให้ขาดความรู้และความคิดที่ดีต่อการกินอาหาร เพื่อการมีภาวะโภชนาการและสุขอนามัยที่ดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การดูแลสุขภาพเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ต้องรู้จักการกินอาหารเป็นสิ่งสำคัญ รองลงมาคือการออกกำลังกาย ด้วยเหตุนี้ทางกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และสถาบันวิจัยโภชนาการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านอาหารและโภชนาการ จึงได้จัดทำ “ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี 9 ข้อ หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ” เพื่อเผยแพร่ให้ใช้ยึดเป็นแนวทางในการกินอาหารให้หลูกต้องตามหลักโภชนาการ

โภชนบัญญัติ 9 ประการ ประกอบด้วย

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากกลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว เพื่อให้สารอาหารที่ ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วนและมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานไม่อ้วนหรือผอมเกินไป

2. กินข้าวเป็นหลักสลับกับอาหารแป้งในบางมื้อ เลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวขาวและได้คุณค่าและใยอาหารมากกว่า

3. กินผักให้มาก และกินผลไม้ประจำ กินผักและผลไม้ทุกมื้อ จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคและต้านโรคมะเร็งได้

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดีและย่อยง่าย เป็นอาหารที่หาง่าย ถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนจากพืชที่ใช้แทนเนื้อสัตว์ได้

5. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย นมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง เด็กควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1-2 แก้ว

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร กินอาหารประเภททอด ผัด หรือแกงกะทิ แต่พอควร เลือกกินอาหาร ประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) แกงไม่ควรใส่กะทะเป็นประจำ

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด กินหวานมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด กินเค็มจัดเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่ไม่สุกและปนเปื้อนเชื้อโรคและสารเคมี เช่น สารบอแร็กซ์ สารเร่งสี สารกันเชื้อรา สารฟอกขาว สารฆ่าแมลง ฟอร์มาลิน ทำให้เกิดโรคได้

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะทำให้มีความเสียงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคมะเร็งในหลอดอาหาร และโรคร้ายอีกมาก

การดูแลตัวเอง

การดูแลสุขภาพของตนเอง

การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย โดยธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นในชีวิต ก็จะพยายามหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง เป็นอันดับแรก เมื่อรู้ว่า ไม่สามารถแก้ปัญหาได้เอง ก็จะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเรื่องความเจ็บป่วย หรือปัญหาสุขภาพก็เช่นเดียวกัน ทุกคน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ต้องการที่จะดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ ดังนั้น กล่าวได้ว่า "การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติ และยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพดี" อาจแบ่งขอบเขตการดูแลสุขภาพตนเอง เป็น 2 ลักษณะคือ

1. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ เป็นการดูแลสุขภาพตนเอง และสมาชิกในครอบครัว ให้มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์อยู่เสมอ ได้แก่

· การดูแลส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เช่น การออกกำลังกาย

· การสร้างสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

· การป้องกันโรค เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยเป็นโรค เช่น การไปรับภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ การไปตรวจสุขภาพ การป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค ได้แก่ การขอคำแนะนำ

· แสวงหาความรู้จากผู้รู้ เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขต่างๆ ในชุมชน บุคลากรสาธารณสุข เพื่อให้ได้แนวทางปฏิบัติ หรือการรักษาเบื้องต้นให้หาย จากความเจ็บป่วย ประเมินตนเองได้ว่า เมื่อไรควรไปพบแพทย์ เพื่อรักษาก่อนที่จะเจ็บป่วยรุนแรง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ หรือบุคลากรสาธารณสุข เพื่อบรรเทาความเจ็บป่วย และมีสุขภาพดีดังเดิม

2. การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน

· อาบน้ำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง การอาบน้ำให้สะอาด จะต้องใช้สบู่ฟอกทุกส่วนของร่างกายให้ทั่ว และมีการขัดถูขี้ไคล บริเวณลำคอ สุขภาพของคนเราจะดีหรือเสื่อมนั้นขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์แข็งแรง ของอวัยวะต่างๆ เช่น ผิวหนัง ตา หู จมูก และฟัน ซึ่งเป็นอวัยวะภายนอกร่างกาย ที่เราควรดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดี และแข็งแรง เพราะถ้าเสื่อมโทรม หรือผิดปกติ จะส่งผลกระทบต่ออวัยวะส่วนอื่นๆ ได้ ดังนั้น เราต้องระวังรักษาส่วนต่างๆ ของร่างกายให้สะอาด ตลอดจนการออกกำลังกาย และการพักผ่อน เพื่อทำให้ร่างกายมีเพศ ต้องรักษาความสะอาดเป็นพิเศษ หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำ และเช็ดตัวให้แห้ง ด้วยผ้าที่สะอาด จะช่วยให้ร่างกายสะอาด และสดชื่น

· สระผม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้งการสระผมช่วยให้ผสม และหนังศีรษะสะอาดไม่สกปรก หรือมีกลิ่นเหม็น โยใช้สบู่ หรือแชมพูสระผมจนสะอาด แล้วเช็ดผมให้แห้ง ร้อมทั้งหวีผมให้เรียบร้อย การหมั่นหวีผม จะช่วยนวดศีรษะให้เลือดมาเลี้ยงศีรษะมากขึ้น และต้องล้างหวีหรือแปรงให้สะอาดเสมอ การไม่สระผม หรือสระผมไม่สะอาด ทำให้เป็นชันนะตุ รังแค และเกิดอาการคัน เกิดโรคผิวหนัง และเชื้อราบนหนังศีรษะ ทำให้เกิดผมร่วง และเสียบุคลิกภาพ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท

· ดูแล ตรวจสอบ และระมัดระวังอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เตาแก๊ส ของมีคม ธูปเทียนที่จุดบูชาพระ และไม้ขีดไฟ

· ระมัดระวังเพื่อป้องกันอุบัติภัยในที่สาธารณะ เช่น การใช้ถนน โรงฝึกงาน สถานที่ก่อสร้าง และชุมชนแออัด เป็นต้น

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

· ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20-30 นาที

· ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และวัย

· ตรวจสอบสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละครั้ง

5. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

· พักผ่อน และนอนหลับให้เพียงพอ

· จัดสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้าน และนอกบ้านให้น่าอยู่

· มองโลกในแง่ดี ให้อภัย และยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น

· เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย ในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

6. วิธีหลีกเลี่ยงยาเสพติด

1. พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรเลี้ยงดูในบรรยากาศที่ดีให้เกียรติคนในครอบครัว เหมือนกับให้เกียรติคนนอกบ้าน ทำให้เด็กไม่มีปมด้อย ไม่เปรียบเทียบจุดเด่นของนอกบ้านกับจุดด้อยของคนในบ้าน

2. พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรสอนลูกให้รู้จักเลือกรับฟังเลือกรับรู้ ในสิ่งที่ดีของสังคม มีประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และส่งผลดีต่อประเทศชาติ

3. พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรสอนลูกให้เป็นคนเก่ง สร้างรากฐานให้มีความภูมิใจในตนเอง โดยชื่นชมให้กำลังใจลูกในทางที่สร้างสรรค์และถูกต้อง

4. พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรสอนลูกให้รู้จักการแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลและฝึกให้ลูกมีการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ แม้มีการขัดแย้ง ไม่ใช้ความรุนแรงต่างๆ

5. พ่อแม่ ผู้ปกครองควรเลี้ยงลูกให้รู้จักให้อภัยไม่ซ้ำเติมเมื่อมีปัญหา มีความทุกข์ปลอบโยน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ช่วยกันปรับและแก้ไขใหม่

6. พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรสอนให้ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา หรือนันทนาการที่ชอบ

ส่วนสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนและเพื่อนทำให้เด็กและเยาวชนไม่ติดยาจากเหตุผล ดังนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1. โรงเรียน ควรมีมาตรการแทรกแซง ป้องกันปราบปราม เข้มงวด ร่วมกับทางครอบครัวในการแก้ปัญกายาเสพติดมิให้ระบาทในโรงเรียน เช่น โรงเรียนสีขาว ปลอดยาเสพติด

2. ครูและเพื่อน ควรให้ความเข้าใจ ให้การยอมรับไม่ลงโทษซำเติม หรือแสดงการปฏิเสธเพื่อน

3. ครูและเพื่อนควรเป็นที่พึ่ง เมื่อมีปัญหาที่เพื่อนช่วยเหลือในทางที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงการใช้ยาเสพติด

4. ครูและเพื่อน ควรช่วยชี้แนะและร่วมฝึกทักษะให้รู้จักการปฏิเสธยาเสพติด และรู้โทษพิษภัยยาเสพติด

5. ครูและเพื่อน ควรมีส่วนร่วมในการดูแลสอดส่องป้องกันปัญหายาเสพติดในโรงเรียน

ส่วนสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ สิ่งแวดล้อมในชุมชนจะทำให้เด็กและเยาวชนไม่ติดยาเสพติดจากเหตุผลต่างๆ ดังนี้ คือ

1. ชุมชน ควรมีส่วนร่วมกับทางราชการ โดยมีนโยบายของรัฐบาล ในเรื่องการดำเนินการป้องกันปราบปรามยาเสพติดเพื่อควบคุมและลดปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดอย่างจริงจัง

2. ชุมชน ครอบครัว และสถาบันการศึกษาควรเป็นฐานในการสร้างกระแสรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดไม่ให้แพร่ระบาดอย่างต่อเนื่อง

3. ชุมชน ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้ติดยาเสพติดได้เข้าฟื้นฟูสมรรถภาพในสถานพยาบาล

4. ชุมชน ควรได้มีการระดมความร่วมมือร่วมใจ จัดตั้งโครงการหรือเครือข่ายเพื่อช่วยเหลือ ดูแล สอดส่อง และบำบัดรักษายาเสพติดให้ดีขึ้น โดยให้อภัย ไม่รังเกียจ หรือผลักดันผู้ที่ติดยาเสพติดออกจากชุมชน หรือสังคมไปก่อปัญหา ต่างๆ อีกมากมาย ซึ่งเป็นการลดการบริโภค ลดการผลิตและลดปัญหาต่างๆ ของยาเสพติด

ดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่า การจัดการสุขภาพกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต และเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย ซึ่งจะนำไปสู่การเสียชีวิต หรือทุพพลภาพ

แนวคิดการจัดการด้านสุขภาพจิต

1) ความหมายของคำว่า สุขภาพจิต

กันยา สุวรรณ ได้ให้ความหมายของ สุขภาพจิต ว่า หมายถึง ความสมบูรณ์ในด้านจิตใจ จิตใจปกติ เข้มแข็งอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวกาย และใจ ให้ดุลยภาพกับ สิ่งแวดล้อมและสังคม ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสุข

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

นิภา นิธยายนเรศ ให้ความหมายสุขภาพจิตว่า สุขภาพจิตเป็นผลของการปรับตัว ซึ่งเป็นวิธีการที่คนเราแสดงปฏิกิริยา ตอบโต้ใน การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของตัวเอง เพื่อนฝูงหรือสังคม หรือในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตัวเอง ตั้งแต่แรกเกิดจนวาระสุดท้ายของชีวิต เป็นเครื่องที่จะกำหนดแบบของ บุคลิกภาพ ซึ่งรวมทั้ง สุขภาพจิต ที่มีคุณภาพของคนเราด้วย

สุขภาพจิต ที่ดี คือ ความสามารถที่ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม โดยไม่จำเป็นจะต้องปล่อยให้เป็นไปตาม อำนาจของ สิ่งแวดล้อมทุกอย่าง แต่ไม่เอาแต่ใจตัวเองหรือไม่คำนึงถึงผู้อื่น สุขภาพจิต ย่อมมีความเหมือนกันกับ สุขภาพกาย ย่อมมีเวลาเสื่อมบ้าง โทรมบ้างสลับกันไป เป็นธรรมดาผู้ที่มีปกติทาง สุขภาพจิต ที่สมบูรณ์ตลอดเวลานั้นหายาก บางคน ต้องล้มป่วยเป็นโรคนี้บ้าง โรคนั้นบ้าง อันเป็นผลมาจากสุข

2.) ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

ผู้ที่มี สุขภาพจิต ดีจะสามารถเผชิญกับ เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดีทั้งในสถานการณ์ปกติ และไม่ปกติและ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้

เกณฑ์ในการพิจารณาผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีดังต่อไปนี้

ก. ความรู้สึกต่อตัวเอง

1. ไม่เกิดอารมณ์ต่าง ๆ รบกวนตนเองมากนัก เช่น โกรธ กลัว กังวล ฯลฯ
2. สามารถควบคุมความผิดหวังได้
3. เข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง เช่น ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง
4. นับถือตนเอง ไม่ยอมให้ผู้อื่นมีอิทธิพลเหนือตนเอง
5. สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้โดยรู้สาเหตุแห่งปัญหา

ข. ความรู้สึกต่อผู้อื่น

1. ให้ความรักแก่คนอื่น และยอมรับพิจารณาความสนใจของคนอื่น
2. คบหาสมาคมกับคนอื่น ๆ ได้
3. ไว้วางใจคนอื่น ๆ ไม่หวาดระแวง
4. ยอมรับนับถือความแตกต่างหลาย ๆ อย่างที่คนอื่นมี
5. ไม่ผลักดันให้ผู้อื่นตามใจตนเอง และไม่ตามใจผู้อื่นตามใจชอบ
6. รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ และมีความรับผิดชอบต่อมนุษย์ทั่วไป

ค. ความสามารถในการดำเนินชีวิต

1. สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตได้เป็นอย่างดี
2. มีสิทธิและรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3. รู้จักทำสภาพแวดล้อมให้ดีที่สุด ในกรณีจำเป็นก็ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี

4. รู้จักวางแผนดำเนินชีวิต ไม่หวาดกลัวอนาคต

5. ยอมรับประสบการณ์ และความคิดใหม่ ๆ

6. ใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ ถ้าทำอะไรก็ทำอย่างเต็มความสามารถ และพึงพอใจต่อการกระทำนั้น

7. วางเป้าหมายที่นำมาซึ่งความสำเร็จในชีวิตของตนเองได้

ตามหลักจิตวิทยาถือว่าผู้มีสุขภาพจิตดีจะมีลักษณะดังนี้

1. รู้จักเผชิญต่อความจริงของชีวิต ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบ
2. เป็นผู้มีอิสระ มีเหตุผลอันถูกต้องของตนเอง
3. สามารถให้ความรักผู้อื่นโดยทั่ว ๆ ไป
4. รู้จักไว้วางใจอย่างมีเหตุผลต่อผู้อื่น และรับฟังข้อวิจารณ์ที่เกี่ยวกับตนเองได้
5. มีการแสดงออกทางอารมณ์พอสมควร รู้จักโกรธ เกลียด และรู้จักยับยั้งความโกรธเกลียดด้วยเหตุผล ไม่ปล่อยอารมณ์รุนแรง
6. มีความสามารถที่จะคิดถึงอนาคต โดยรู้จักพิจารณาอย่างรอบคอบ
7. รู้จักผ่อนคลายทางใจ ปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ
8. รู้จักปรับปรุงตนเองให้เข้ากับงานได้ พยายามหาทางก้าวหน้าอยู่เสมอ
9. รู้จักเอ็นดูและอดทนต่อเด็ก ไม่รำคาญเสียงหัวเราะ และร้องไห้ของเด็ก
10. รู้จักปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับเรื่องเพศ เข้าใจและไม่มีความผิดปกติทางเพศ
11. สามารถศึกษาและสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ให้เจริญ เข้าใจและรู้จักควบคุมอารมณ์เพื่อความ เจริญแห่งตนได้

ผู้มีสุขภาพจิตดีจะต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับ สิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม ผู้มีสุขภาพจิตดีจึงเป็น ผู้ที่ปรับตัวได้ดี เป็นผู้รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดีและสามารถเผชิญกับปัญหา และความจริงแห่งชีวิตได้ดี ส่วนผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดีก็คือ ผู้ที่ปรับตัวได้ไม่ดี (Mal - adjusted Person) จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับ ผู้ที่ปรับตัวได้ดี (Well-adjusted Person) นั่นเอง ไม่รู้จักและไม่เข้าใจตนเอง ไม่รู้จักและไม่เข้าใจผู้อื่น ตลอดจนไม่สามารถเผชิญปัญหาและความจริงแห่งชีวิตได้ ทำให้ไม่ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

คนปกติเมื่อตกอยู่ในภาวะหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง จะทำให้เกิดความตึงเครียดเป็นเวลานาน พฤติกรรมอาจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น มีอารมณ์แปรปรวน มีความคิดสับสน การรับรู้ผิดไปจากปกติ จนทำให้ไม่สามารถ ประกอบกิจกรรม เพื่อดำรงชีวิตที่ปกติได้ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้เกิดปัญหา สุขภาพจิต ปัญหาจะมีความรุนแรงมากน้อย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขึ้นอยู่กับสาเหตุของปัญหา และระยะเวลาที่ได้รับความกระทบกระเทือนจิตใจ มีปัจจัยมากมายที่ก่อให้เกิดปัญหา สุขภาพจิต เพราะจิตใจของมนุษย์เป็นสิ่งละเอียดอ่อน เกิดความรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลา แล้วแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม พฤติกรรมที่แสดงออกนั้นจะแปรเปลี่ยนไปตามสิ่งเร้าที่มากระทบ ส่งผลให้มี สุขภาพจิต ในรูปแบบต่าง ๆ กัน คืออาจมี สุขภาพจิตดี สุขภาพจิต ไม่ดีหรือเจ็บป่วยเป็นโรคประสาท โรคจิต หรือมีปัญหา สุขภาพจิต เป็นต้น

สรุปแล้วผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี หมายถึง ผู้ที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ โดยไม่ต้องปล่อยให้เป็นไปตามอำนาจของสิ่งแวดล้อมทุกอย่าง หากทุกคนรู้จักการจัดการด้านสุขภาพจิตที่ดี ก็จะสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้ทุกรูปแบบอย่างมีความสุข

แนวคิดการจัดการชีวิตด้านการเรียน/การศึกษา

1) ความหมายของการศึกษา

ยัง ยัคส์ รุสโซ (Jean Jacques Rousseau) ได้ให้ความหมายของการศึกษาไว้ว่า **การศึกษาคือ** การปรับปรุงคนให้เหมาะกับ โอกาสและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป หรืออาจกล่าวได้ว่า การศึกษาคือการนำความสามารถในตัวบุคคลมาใช้ให้เกิดประโยชน์

โจฮัน เฟรดเดอริค แฮร์บาร์ต (John Friedrich Herbart) ให้ความหมายของการศึกษาว่าการศึกษาคือ การทำพลเมืองให้มีความประพฤติดี และมีอุปนิสัยที่ดีงาม

เฟรดเดอริค เฟรอเบล (Friedrich Froebel) การศึกษา หมายถึง การพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กเพื่อให้เด็กพัฒนาตนเอง

จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) ได้ให้ความหมายของการศึกษาไว้หลายความหมาย คือ

1. การศึกษาคือชีวิต ไม่ใช่เตรียมตัวเพื่อชีวิต
2. การศึกษาคือความเจริญงอกงาม
3. การศึกษาคือกระบวนการทางสังคม
4. การศึกษาคือการสร้างประสบการณ์แก่ชีวิต

คาร์เตอร์ วี. กู๊ด (Carter V. Good) ได้ให้ความหมายของการศึกษาไว้ 3 ความหมาย คือ

1. การศึกษาหมายถึงกระบวนการต่าง ๆ ที่บุคคลนำมาใช้ในการพัฒนาความรู้ความสามารถ เจตคติ ความประพฤติที่ดีมีคุณค่า และมีคุณธรรมเป็นที่ยอมรับนับถือของสังคม

2. การศึกษาเป็นกระบวนการทางสังคมที่ทำให้บุคคลได้รับความรู้ความสามารถจากสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนจัดขึ้น

3. การศึกษาหมายถึงการถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ ที่รวบรวมไว้อย่างเป็นระเบียบให้คนรุ่นใหม่ได้ศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ปิ่น มาลากุล การศึกษาเป็นเครื่องหมายที่ทำให้เกิดความเจริญงอกงามในตัวบุคคล

สาโรช บัวศรี การศึกษา หมายถึง การพัฒนาบุคคลและสังคมที่ทำให้คนได้มีการเรียนรู้และพัฒนาขึ้นไปสู่ความเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

สรุป การศึกษา เป็นกระบวนการให้ส่งเสริมให้บุคคลเจริญเติบโตและมีความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาจนเป็นสมาชิกของสังคมที่มีคุณธรรมสูง

ปัญหาด้านการศึกษา

สาเหตุของปัญหาการศึกษา

ปัญหาการศึกษาของเด็กเกิดจากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นที่ตัวเด็กเอง และสภาพแวดล้อมการอบรมเลี้ยงดูทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ซึ่งหากเกิดจากหลายปัจจัยผสมผสานกันระหว่างเด็ก ครอบครัว และโรงเรียน จะยิ่งทำให้ปัญหาการศึกษาแย่ลง เช่น เด็กมีสติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์ อยู่กับครอบครัวที่ยากจนและพ่อแม่หย่าร้าง รวมทั้งเรียนในโรงเรียนที่ไม่มีคุณภาพ จะยิ่งทำให้การแก้ไขปัญหายากยิ่งขึ้น เป็นต้น

ในทางกลับกัน ถ้าเด็กมีความบกพร่องทางการศึกษาเฉพาะด้าน เช่น มีปัญหาเรื่องคำนวณหรือการเขียน แต่สติปัญญาฉลาด ไม่มีปัญหาทางอารมณ์ ปรับตัวได้ดี มีฐานะดี ถ้าหากได้รับการศึกษาที่เหมาะสมจะช่วยแก้ปัญหาการศึกษาให้ดีขึ้นได้

ปัญหาการศึกษาที่เกิดจากตัวเด็ก

1. ความผิดปกติทางเชาวน์ปัญญา เด็กมีสติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์มากๆ มักจะได้รับการวินิจฉัยตั้งแต่วัยทารกหรือวัยก่อนเรียน ส่วนเด็กที่สติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์ไม่มาก มักได้รับการวินิจฉัยช้ากว่าคือเมื่อเด็กเริ่มเรียนชั้นอนุบาลหรือประถมต้น จะเรียนไม่ทันเพื่อน หรือสอบตกซ้ำชั้น แต่ก็จะสามารถเรียนจนจบชั้นประถมปีที่ 4-6 ได้ ถ้าได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม

2. ประสาทการรับรู้ผิดปกติ เด็กที่หูตึงหรือหูหนวก จะมีปัญหาการสื่อสารและการพูด ซึ่งเป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ เด็กจะมีปัญหาด้านการอ่าน คำนวณ รวมทั้งอาจมีปัญหาการปรับตัว และปัญหาพฤติกรรมตามมา

ส่วนเด็กที่มีการมองเห็นผิดปกติ เช่น ตาสั้น ตาเอียง หากไม่ได้รับการแก้ไขก็จะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนของเด็ก

เด็กที่มีปัญหาการมองเห็นอย่างมาก เช่น ตาบอด จะมีพัฒนาการล่าช้าในหลายๆ ด้าน ทั้งการเคลื่อนไหว การพูดและการใช้ภาษา การเล่นและการเข้าสังคม

3. ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ประมาณ 1 ใน 4 ถึง 2 ใน 3 ของเด็กที่เจ็บป่วย เรื้อรังจะมีปัญหาการเรียนร่วมด้วย จากหลายปัจจัย เช่น โรคที่เป็นอยู่อาจมีผลกระทบต่อสมองโดยตรง เช่น โรคลมชัก หรือมีความพิการของสมอง ทำให้มีสติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์ หรือความเจ็บปวดที่ได้รับจากโรค อาจรบกวนสมาธิในการเรียน เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคฮีโมฟีเลีย มีเลือดออกในข้อบ่อยๆ จะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

จำกัดการเคลื่อนไหวและมีความเจ็บปวดทรมานขณะเคลื่อนไหว ทำให้ไม่อยากไปโรงเรียน ขาดเรียนบ่อย ส่งผลให้ความคาดหวังของครูและผู้ปกครองลดลง

ยาที่ใช้ เช่น ยากันชัก ยาลดน้ำมูก อาจทำให้เซื่องซึมหรือง่วงนอน ยากันชักบางตัว (เช่น ฟีโนบาร์บิทาล) อาจทำให้สมาธิสั้น ซน อยู่ไม่นิ่ง ยาบางตัวอาจทำให้อ่อนเพลีย (เช่น ยาเคมีบำบัดรักษาโรคมะเร็ง)

4. ภาวะทางอารมณ์ผิดปกติ ปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า อาจเป็นสาเหตุทำให้เด็กมีปัญหาการเรียนหรืออาจเป็นผลตามมาจากการที่เด็กมีปัญหาการเรียนอยู่ก่อนแล้วก็ได้ประมาณร้อยละ 30-80 ของเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์จะมีปัญหาทางด้านการเรียนร่วมด้วยถ้าเด็กมีปัญหาพฤติกรรมที่แสดงออกชัดเจน เช่น ก้าวร้าว ต่อต้าน หรือรบกวนการเรียนการสอนของครูและเพื่อนในชั้น มักจะถูกส่งมาปรึกษาแพทย์เร็วกว่าเด็กที่มีปัญหาอารมณ์ที่เก็บกดไว้ภายใน เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า เพราะฉะนั้นการประเมินเด็กที่มาด้วยปัญหาการเรียนจะต้องประเมินปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ด้วยเสมอ

5. การเรียนรู้ด้อย คำว่าการเรียนรู้ด้อย (Learning Disability หรือ LD) หมายถึง ภาวะที่เด็กมีความบกพร่องในการเรียนรู้ อันเนื่องมาจากการทำงานของสมองผิดปกติ ทำให้เรียนไม่ได้เต็มที่ตามศักยภาพที่มีอยู่ โดยอาจแสดงออกถึงความบกพร่องเรื่องการฟัง คิด อ่าน พูด เขียน หรือคำนวณ ซึ่งการเรียนรู้ด้อยเหล่านี้ไม่ได้มีสาเหตุมาจากตาบอด หูหนวก ปัญญาอ่อนหรือปัญหาทางอารมณ์ (คนตาบอด หูหนวก หรือปัญญาอ่อน อาจมีสภาวะการเรียนรู้ด้อยร่วมด้วยได้) โดยผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาจะต่ำกว่าระดับสติปัญญา หรือศักยภาพที่มีอยู่อย่างน้อย 2 ปีหรือมากกว่า

ส่วนใหญ่จะไม่รู้สาเหตุของการเรียนรู้ด้อย แต่พบได้เพิ่มมากขึ้นในครอบครัวที่เคยมีเด็กการเรียนรู้ด้อย รวมถึงเด็กที่มีประวัติแม่ใช้ยาหรือแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์ เด็กคลอดก่อนกำหนด ขาดออกซิเจนหรือสมองมีการทำงานผิดปกติ จากการติดเชื้อ อุบัติเหตุหรือได้รับสารพิษ เช่น สารตะกั่วถึงแม้การวินิจฉัยปัญหาการเรียนรู้ด้อยจะทำในเด็กที่เข้าเรียนแล้ว แต่เด็กวัยก่อนเรียนอาจมีลักษณะของเด็กที่การเรียนรู้ด้อยให้สังเกตเห็น เช่น เป็นเด็กเลี้ยงยาก หรือซนมากผิดปกติ สมาธิสั้น ไม่ทำตามคำสั่ง เข้ากับเพื่อนไม่ได้ หรือมีพัฒนาการทางภาษาล่าช้า คือพูดช้า พูดไม่ชัด เรียนรู้คำใหม่ๆ ได้ช้า เลือกใช้คำไม่เหมาะสม มีปัญหาการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเลข ตัวอักษร และเวลา เด็กเหล่านี้เมื่อโตขึ้นอาจมีปัญหาการเรียนรู้ด้อย จึงต้องเฝ้าระวัง สังเกต ติดตาม และหาทางช่วยเหลือแต่เนิ่นๆ

6. สมาธิสั้น เป็นปัญหาทางพฤติกรรมที่พบได้ บ่อยของเด็กวัยเรียน พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง การวินิจฉัยนั้นแยกเด็กออกเป็น 2 กลุ่มคือ ขาดสมาธิ และซนอยู่ไม่นิ่ง หุนหันพลันแล่น ทำก่อนคิดเด็กบางคนมีปัญหาขาดสมาธิอย่างเดียว บางคนปัญหาส่วนใหญ่คือซนอยู่ไม่นิ่ง หุนหันพลันแล่น และเด็กบางคนมีทั้งขาดสมาธิและซนอยู่ไม่นิ่ง หุนหันพลันแล่นร่วมกัน มัก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

พบว่ามีอาการก่อนอายุ 7 ขวบ และต้องมีอาการอยู่อย่างน้อย 6 เดือน โดยอาการเหล่านี้ไม่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยเดียวกัน พบได้เกือบตลอดเวลาทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน

เด็กที่มีปัญหาสมาธิสั้นมักมีปัญหาพฤติกรรมอื่นร่วมด้วย เช่น ปัญหาการเรียน การพูด และการใช้ภาษา ปัญหาการปรับตัวเข้าสังคม ต่อต้าน ไม่ร่วมมือ ชอบทำผิดระเบียบ เครียด กังวล เป็นต้น การรักษาใช้การปรับสภาพแวดล้อมและปรับพฤติกรรมทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนร่วมไปกับการใช้ยาในผู้ป่วยบางราย เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถปรับตัวได้ เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ลดปัญหาการเรียนและปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากสมาธิสั้นและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

7. เด็กที่มีความสามารถพิเศษ บางคนเรียกว่าเด็กอัจฉริยะ เด็กปัญญาเลิศ เด็กที่มีพรสวรรค์พิเศษ คือเด็กที่มีความสามารถมากกว่าเด็กวัยเดียวกัน มีความคิดริเริ่มและสร้างสรรค์ โดยเด็กอาจจะมีพรสวรรค์พิเศษด้านใดด้านหนึ่ง หรือหลายด้าน เช่น คณิตศาสตร์ ภาษา กีฬา ดนตรี หรือการเป็นผู้นำเด็กที่มีความสามารถพิเศษพบได้ประมาณร้อยละ 5-10 ของเด็ก ซึ่งมีความจำเป็นที่จะต้องจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับระดับความสามารถพิเศษของเด็ก เพื่อให้เด็กเกิดความมั่นใจ ภาคภูมิใจในตนเองและมีความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนรู้ เพราะเด็กที่มีพรสวรรค์ พิเศษจะรู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากเพื่อนร่วมชั้น เข้าใจบทเรียนได้รวดเร็ว และประยุกต์ใช้ความรู้ที่เรียนมาได้ต่างจากเพื่อน และอาจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายชั้นเรียนและระบบการเรียนการสอนจนกลายเป็นเด็กที่มีปัญหาการเรียนและปัญหาพฤติกรรม

ปัญหาการศึกษาที่เกิดนอกตัวเด็ก

1. ปัญหาครอบครัวและสังคม ปัญหาภายในครอบครัวที่พบได้บ่อยๆ คือความขัดแย้งภายในครอบครัว พ่อแม่แยกกันอยู่ หย่าร้าง มีการกระทำทารุณต่อเด็ก ทอดทิ้งปล่อยปละละเลย หรือพ่อแม่มีปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ ส่วนปัญหาทางสังคม เช่น ฐานะยากจน พ่อแม่ตกงาน ติดยาเสพติด ปัญหาต่างๆ เหล่านี้จะทำให้เด็กขาดแรงจูงใจในการเรียนรู้ เพราะเครียดกังวลกับปัญหาภายในครอบครัว อาจซึมเศร้า ก้าวร้าว ต่อต้าน หรือมีปัญหาพฤติกรรมอื่นตามมา

นอกจากนี้ ความคาดหวังของพ่อแม่ที่มีมากเกินไป หรือการละเลยไม่เอาใจใส่และไม่เห็นความสำคัญของการศึกษา ล้วนส่งผลต่อการเรียนของเด็กทั้งสิ้น

2. ปัญหาที่โรงเรียน การจัดการเรียนการสอนที่ไม่เหมาะสมกับเด็ก หลักสูตรของโรงเรียนที่เข้มงวดเร่งรัดมากเกินไป หรือปล่อยปละละเลย

อุปกรณ์การเรียนการสอนไม่ได้มาตรฐาน สื่อต่างๆ ไม่ได้คุณภาพหรือไม่เหมาะสมคุณภาพของครู ความสามารถและเทคนิคของ ครูผู้สอนในการสร้างแรงจูงใจในการเรียน รวมทั้งสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

จำนวนนักเรียนที่มากเกินไปในแต่ละห้อง อัตราส่วนของครูและนักเรียนไม่เหมาะสม เช่น ครู 1 คน ต่อเด็กนักเรียน 60-70 คน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กฎระเบียบและวิธีการลงโทษเมื่อเด็กทำผิด การให้คำชมเชยและให้กำลังใจเมื่อเด็กมีความพยายาม หรือทำได้สำเร็จ มีส่วนส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก

นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนนักเรียน อาจเป็นแรงเสริมหรือเป็นอุปสรรคต่อการเรียนของเด็กด้วยเช่นกัน เช่น เด็กไม่ยอมไปโรงเรียนเพราะถูกเพื่อนแกล้งหรือล้อเลียนบ่อยๆ เป็นต้น

การช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาการเรียน

เป้าหมายที่สำคัญคือให้ประสบความสำเร็จในการเรียน รักษาความบกพร่องที่พบร่วมด้วย และป้องกันปัญหาพฤติกรรมที่อาจตามมา ต้องให้การช่วยเหลือทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน โดยทำงานเป็นทีม กับสหสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง ต้องมีความร่วมมือกันระหว่างพ่อแม่ ครู กุมารแพทย์ และมีการติดต่อประสานงานกันสม่ำเสมอ

1. การให้คำปรึกษา และสร้างความมั่นใจ

อธิบายให้เด็กและผู้ปกครองเข้าใจถึงผลการตรวจ และให้มีความมั่นใจต่อการช่วยกันแก้ปัญหา และเข้าใจถึงพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๒ ที่จะเป็นประโยชน์กับเด็ก รวมทั้งสถานศึกษาที่จัดการเรียนร่วมสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษที่ผู้ปกครอง สามารถไปติดต่อได้

2. วางแผนการศึกษา

การปรับเปลี่ยนโปรแกรมการศึกษาให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละราย มีเป้าหมายชัดเจนทั้งระยะสั้นและระยะยาว อาจทำได้หลายวิธี เช่น

ให้เรียนซ้ำชั้นเดิม ถ้าสาเหตุเป็นจากการเข้าเรียนเร็วกว่าวัย เช่น เข้าเรียนอนุบาลเมื่ออายุน้อยเกินไป เด็กยังไม่พร้อม ข้อเสียของการให้ซ้ำชั้น คือเด็กจะขาดความมั่นใจ รู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ซึ่งพ่อแม่ช่วยได้โดยการให้กำลังใจและให้เด็กรู้สึกว่าตนเองมีค่า

ให้เด็กเรียนร่วมกับเด็กปกติ และให้แยกมาเข้าชั้นเรียนพิเศษในบางวิชา ซึ่งจะมีข้อดีคือในชั้นเรียนพิเศษจะมีอัตราส่วนของครูต่อนักเรียนน้อย ครูดูแลได้ทั่วถึงกว่าชั้นเรียนปกติ ส่วนวิชาที่ไม่มีปัญหาก็ให้เด็กได้เรียนร่วมในชั้นเรียนปกติเพื่อให้ได้มีปฏิสัมพันธ์กับเด็กปกติ

เด็กที่มีปัญหามาก อาจจำเป็นต้องแยกเรียนในโรงเรียนพิเศษหรือชั้นเรียนพิเศษทุกชั่วโมง ส่วนวิธีการสอนนั้นอาจใช้การสอนซ่อมเสริม เพื่อเพิ่มทักษะในส่วนที่เด็กบกพร่อง หรือสอนโดยชดเชย โดยใช้ทักษะที่เด็กทำได้ดีไปแก้ไขส่วนที่บกพร่อง เช่น เด็กที่ขาดทักษะการเขียน ครูสอนเสริมโดยใช้วิธีการต่างๆ เพื่อให้เด็กเขียนได้ดีขึ้น และชดเชยให้เด็กตอบคำถามด้วยปากเปล่าแทนการเขียนใส่กระดาษคำตอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3. ฝึกทักษะการเข้ากลุ่มและสังคม

เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีค่า จะช่วยป้องกันปัญหาพฤติกรรมที่อาจตามมา ต้องมองหาว่าเด็กมีจุดเด่นหรือมีความสามารถด้านอื่นอะไรบ้าง เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ ชอบช่วยเหลือ ชอบทำกิจกรรม เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสแสดงออก เกิดความมั่นใจและภูมิใจในตนเอง โดยมีครู หรือพ่อแม่เป็นผู้ให้กำลังใจ ให้คำชมเชย และให้ความช่วยเหลือ

นอกจากนี้ เด็กบางคนอาจต้องได้รับการฝึกพูด หรือทำกายภาพบำบัด หรือฝึกการใช้มือพ่อแม่ ครู แพทย์ จะต้องประสานงานกันเป็นระยะๆ สม่ำเสมอ และปรับเปลี่ยนวิธีการตามปัญหาที่อาจเกิดขึ้น จนกว่าเด็กจะจบการศึกษา

ปัญหาการเรียนของเด็ก เกิดจากปัจจัยหลายอย่าง ทั้งจากตัวเด็กเอง รวมทั้งสภาพแวด ล้อม การอบรมเลี้ยงดู การเรียนการสอน ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน กุมารแพทย์เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการตรวจ ประเมิน แก้ไขและรักษาสาเหตุ รวมทั้งหาแนวทางช่วยเหลือ ให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับผู้ป่วย และให้มีการประสานงานกันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ระหว่างครู ผู้ปกครอง และบุคลากรสาขาที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เด็กสามารถปรับตัวได้ เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ประสบความสำเร็จในการเรียน ลดและป้องกันปัญหาพฤติกรรมที่อาจเกิดตามมา และสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

สุดท้ายนี้ การศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาและสร้างทักษะของบุคคลให้รู้จักดำเนินชีวิตอย่างสันติสุข มีพฤติกรรมใฝ่รู้ที่จะเป็นพลังปัญญาเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีช่วยขัดเกลาให้คนละอายต่อบาป มีทักษะในการประกอบอาชีพ เคารพกฎหมาย รู้คุณค่าของศิลปวัฒนธรรมประเพณีของชาติ ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ อีกทั้งสามารถช่วยสร้างสรรค์สังคมและพัฒนาประเทศชาติ

6. แนวคิดการจัดการชีวิตด้านเวลา

ในพระคัมภีร์เก่า (Old Testament) ชื่อ เอคเคลไซแอสเตส (Ecclesiastes) ซึ่งในอดีตเชื่อว่าเขียนโดยกษัตริย์โซโลมอน (King Solomon-970-928 ปีก่อนคริสตกาล) ได้เขียนเกี่ยวกับเวลาไว้ดังนี้

เวลา ถูกคาดหมายไว้สำหรับทุกสิ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ใต้ฟ้าล้วนเกี่ยวพันกับเวลา หมด -เวลาที่จะเกิด และเวลาที่จะตาย เวลาที่จะปลูก และเวลาที่จะถอนรากสิ่งที่ปลูกไป เวลาที่จะฆ่าและเวลาที่จะเยียวยา เวลาที่จะทำลาย และเวลาที่จะสร้างใหม่ เวลาที่ร้องไห้ และเวลาที่หัวเราะ เวลาที่จะไว้ทุกข์ และเวลาที่จะเต้นรำอย่างมีความสุข เวลาที่จะขว้างก้อนหิน และเวลาที่จะเก็บก้อนหิน เวลาที่จะโอบกอด และเวลาที่จะปฏิเสธการโอบกอด เวลาที่จะค้นหา และเวลาที่จะหยุดค้น เวลาที่จะเก็บไว้ เวลาที่จะทิ้งขว้างมันไป เวลาที่จะแยก และเวลาที่จะรวม เวลาที่จะเงียบ และเวลาที่จะพูด เวลาที่จะรัก และเวลาที่จะชัง เวลาที่จะมีศึก และเวลาที่จะอยู่อย่างสงบประมาณ 500 ปี ก่อน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

คริสตกาล เฮราคลิตัส (Heraclitus) นักปรัชญาชาวกรีก กล่าวว่า “ทุกสิ่งไหลไปเรื่อย ๆ ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้ ทุกสิ่งทุกอย่างไหลไปตามทาง ไม่มีสิ่งใดคงที่ ถ้าเจ้าจะก้าวไปในท้องน้ำสองครั้งนั้น ไปเอาน้ำ และก็ไปแช่น้ำเล่นนั้น หาทำได้ไม่ เวลาเป็นเด็กน้อย ซึ่งเคลื่อนทุกสิ่งทุกอย่างให้ไหลไป ดังนั้น อำนาจของกษัตริย์ก็เป็นเพียงของเล่นเด็กเท่านั้น

ไอแซก นิวตัน เชื่อว่าเวลาและพื้นที่ (สเปซ) เป็นมิติสำหรับเหตุการณ์ต่าง ๆ ดังที่เขากล่าวว่า “ความสมบูรณ์ ความจริง และเวลาทางคณิตศาสตร์ โดยตัวมันเองและธรรมชาติของตัวมันนั้น ถ้าไม่คิดสิ่งอื่นใดภายนอกเลย มันไหลอย่างสม่ำเสมอ และเรียกการไหลนั้นว่า ระยะเวลา ความสัมพันธ์ ความเป็นจริงที่เห็นได้ เป็นการมองที่ภายนอกเท่านั้น คือมองว่าระยะเวลาเคลื่อนที่ได้ เช่น ชั่วโมง วัน เดือน และปี สิ่งเหล่านี้มักใช้แทนเวลาอันแท้จริง

ไอน์สไตน์เชื่อว่า เวลามีความสัมพัทธกับความเร็วแสง กล่าวคือ หากแสงเดินทางช้าลงก็จะไปดึงเวลาให้เดินเร็วขึ้น เพื่อชดเชยกับความเร็วแสงที่สูญเสียไป ทำให้แสงเดินทางด้วยความเร็วคงที่อยู่ตลอดเวลา โดยปัจจัยที่ทำให้แสงเดินทางช้าลงเช่น แรงโน้มถ่วงคือ ในที่ๆไม่มีแรงโน้มถ่วงเวลาจะเดินเร็วกว่าในที่ที่มีแรงโน้มถ่วง ซึ่งจากทฤษฎีของไอน์สไตน์ทำให้พบว่า การส่งดาวเทียมขึ้นไปนอกโลกเพื่อรายงานผลกลับมายังพื้นโลกนั้น ต้องหักค่าความต่างของเวลาออกไปเพื่อให้ข้อมูลที่ส่งมาเป็นข้อมูลที่เป็นจริง

แต่ว่ากอตฟรีด ไลบ์นิซ เชื่อว่า เวลากับพื้นที่เป็นเพียงสิ่งสมมุติเท่านั้น ซึ่งเราใช้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัวเรา

ในวิชาจิตวิทยา เชื่อว่า คนหลาย ๆ คนมีมุมมองต่อระยะของเวลาที่แตกต่างกัน เช่น เวลาอันยาวนานอาจดูแสนสั้นเหลือเกินสำหรับบางคน แต่อาจยืดยาวเสียจนทนไม่ได้สำหรับคนบางคน เมื่อคนเราแก่ตัวมากขึ้น อาจมองว่าเวลาช่างผ่านไปเร็วเหลือเกิน แทนที่จะคิดว่าเวลาผ่านมานานแล้ว แอลเบิร์ต ไอน์สไตน์ เคยกล่าวว่า เมื่อเรานั่งใกล้ผู้หญิงที่หน้าตาน่ารักสักชั่วโมง เราก็คิดว่านี่แค่นาทีเดียว ถ้าเราอังมือใกล้เตาร้อน ๆ สักนาที เราก็คิดว่านี่มันผ่านมาหนึ่งชั่วโมงแล้ว

การบริหารเวลา

การบริหารเวลา คือ การรู้จักวางแผนและจัดสรรเวลาในการทำงานอย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นนักบริหารเท่านั้นที่จะสามารถบริหารเวลา ทุกคนก็สามารถทำได้เพียงแต่ต้องรู้จักที่จะแบ่งเวลา โดยจัดสรรเวลาของตนเองให้ถูกต้องและเหมาะสมตามวันเวลาที่กำหนด

การบริหารเวลา หมายถึง การกำหนดและการควบคุมการปฏิบัติงานให้บรรลุผลตามเวลาและวัตถุประสงค์ที่กำหนด เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพในงานหน้าที่ที่รับผิดชอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เวลามีความสำคัญต่อทุกคน ทั้งนี้เพราะธรรมชาติของเวลามีลักษณะพิเศษคือ

1. เวลาเป็นทรัพยากรที่มีจำกัด ใช้แล้วหมดไป
2. เวลาไม่สามารถซื้อเพิ่มได้ ไม่ว่ารวยหรือจน
3. เวลาไม่สามารถเก็บเอาไว้ใช้ได้
4. เวลาผ่านไปเรื่อยๆ ไม่หวนย้อนกลับมาอีก

หลักการเบื้องต้นในการบริหารเวลา

การบริหารเวลาที่ดี นอกจากสามารถทำงานของตนเองให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีแล้ว ยังสามารถทำงานเพื่อผู้อื่นได้ด้วยและยังได้รับความสุขจากการมีเวลาว่างของตน โดยมีหลักดังต่อไปนี้

1. การเริ่มต้นที่ดีมีความสำเร็จเกินกว่าครึ่ง ถ้าการเริ่มต้นของวันใหม่มีความสดชื่นแจ่มใสจึงควรค้นหาสิ่งที่ตนเองชื่นชอบสักอย่าง

2. พิจารณาให้แน่นอนว่าอะไรสำคัญที่สุด เพื่อป้องกันไม่ให้คนอื่นปล้นเวลาหรือปล้นสิ่งสำคัญๆ ในชีวิตไปและจงกล้าที่จะตอบปฏิเสธ เพียงกล่าวว่า “ไม่” สั้นๆและง่ายๆ

3. ตั้งเป้าหมาย การมีเป้าหมายอาจมีได้หลายเป้าหมายทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องงาน การเขียนเป้าหมายเหล่านั้นออกมาจะช่วยให้จุดประสงค์ของมันชัดเจนขึ้นและช่วยกำหนดทิศทางการใช้เวลาในแต่ละสัปดาห์ เดือน ปี ทศวรรษ และชั่วชีวิตได้

4. กำหนดเกณฑ์ในการใช้เวลาในการทำกิจกรรมแต่ละอย่างเช่น การโทรศัพท์ การคุยกับแขกการรับประทานอาหาร ตลอดจนเรื่องใช้จ่ายต่างๆควรกำหนดไว้ล่วงหน้าว่าจะใช้เวลาเท่าไร

5. วางแผนประจำวัน ควรเขียนกิจกรรมต่างๆออกมาอย่างชัดเจน แล้ววางแผนการจัดทำเพื่อให้บรรลุผล โดยจัดลำดับความสำคัญ

6. ใช้ชีวิตอย่างสมดุล ทั้งในการพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ มีเวลาหย่อนใจพอควร เวลาให้กับตนเองและการพัฒนาจิตวิญญาณตลอดจนเรื่องที่สนใจ

7. จัดลำดับความสำคัญของงานให้ชัดเจน โดยพิจารณาว่างานใดเร่งด่วนที่ต้องดำเนินการโดยด่วนงานใดที่สามารถทำภายหลังได้ ไม่ต้องใช้สมองและเวลามากนัก ก็ทำภายหลังได้

8. ลงมือทำงานที่ยากที่สุด เมื่อทำงานที่ยากสำเร็จจะช่วยให้เกิดความโล่งใจ และช่วยให้เกิดความสำเร็จในการทำงาน

9. มอบหมายงานโดยพิจารณาว่าใครที่พอจะช่วยได้ เพื่อช่วยให้มีเวลาเพิ่มขึ้น

10. ทำงานให้สำเร็จเป็นชิ้นเป็นอัน อย่าทำงานด้วยความยืดยาด

11. ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ประหยัดที่สุดและง่ายที่สุด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

12. ตรวจสอบสิ่งที่ทำ ว่ามีความสำคัญหรือจำเป็นเพียงใดหรือเป็นเพียงความเคยชิน สำรวจดูว่าถ้าตัดออกจะช่วยให้มีเวลามากยิ่งขึ้นหรือไม่

13. วางแผนฉลองความสำเร็จ เช่น ถ้างานชิ้นนี้เสร็จแล้วควรจะให้อะไรเป็นรางวัลให้สำหรับตัวเองซึ่งอาจเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็ได้เพื่อให้เป็นขวัญและกำลังใจตัวเอง

14. ใช้ความจำช่วยประหยัดเวลาในการทำงานสูง จึงควรฝึกการจดจำสิ่งต่างๆ

เทคนิคการบริหารเวลา

1. ไปถึงที่ทำงานแต่เช้า การไปถึงที่ทำงานก่อนเวลาทำงานปกติ จะได้เวลาซึ่งปราศจากการขัดจังหวะจากสิ่งใดๆ สามารถใช้เวลานั้นเพื่อใช้เวลาคิดในการวางแผนหรือทำงานที่ต้องใช้สมาธิได้

2. จัดชั่วโมงศักดิ์สิทธิ์ หาชั่วโมงศักดิ์สิทธิ์ที่ปราศจากการรบกวน โดยงดรับโทรศัพท์ ปิดห้องทำงาน เพื่อได้ทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

3. เขียนสิ่งที่ต้องทำในบันทึก พร้อมจัดสรรเวลาและจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมไปได้ด้วยพร้อมกับระบุวันเวลาลงในบันทึก เพื่อจัดการงานแต่ละชิ้นออกไป

4. จัดโต๊ะทำงานให้เป็นระเบียบ จัดโต๊ะให้เป็นระเบียบทุกเย็น ถ้าโต๊ะสะอาดจะช่วยให้การทำงานในตอนเช้าง่ายขึ้น

5. ลดจำนวนครั้งและเวลาในการประชุม ต้องคำนึงถึงเสมอถึงผลที่ได้จากการประชุมอย่างถี่ถ้วนคุ้มค่ากับเวลา โดยมีการกำหนดวาระประชุมรักษาเวลาการประชุม และวาระการประชุมอย่างเคร่งครัด

6. แบ่งงานออกเป็นส่วนๆ โดยแปรรูปงานหรือโครงการที่สำคัญให้เป็นกิจกรรมย่อยๆที่สามารถจัดการได้สะดวก และใช้เวลาไม่นานนักในแต่ละกิจกรรม จะทำงานให้สำเร็จไปได้ในแต่ละช่วงเพราะเป็นการยากมากที่จะหาเวลาติดต่อกันในช่วงยาวๆ

7. เริ่มลงมือทำทันที อย่ามัวรีรอในการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างงว่าจะเริ่มต้นตรงไหนก่อน การรีบตัดสินใจทำทันทีแล้วค่อยเพิ่มเติมทีหลัง จะให้งานเสร็จเร็วขึ้น

8. พิจารณาใช้เทคโนโลยีช่วย การเลือกใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมทำให้งานเสร็จเร็วขึ้นหลายเท่าเช่น โทรศัพท์ โทรสาร คอมพิวเตอร์ บัตรเครดิต

9. เตรียมอุปกรณ์จำเป็นใกล้มือเช่น โทรศัพท์ คลิบหนีบกระดาษ สมุดโน้ต กรรไกร ปากกา ยางลบเทปใส ตะกร้าขยะ ซองจดหมาย ฯลฯ

10. ใช้หูแทนตาเพื่อประหยัดเวลา เช่น ฟังวิทยุแทนดูโทรทัศน์

11. ใช้เวลารอคอยให้เกิดประโยชน์ ถ้าต้องรอคอยอะไรสักอย่างหนึ่ง ต้องหากิจกรรมสำรองที่ง่ายๆทำด้วยจะได้ไม่มีความกระวนกระวายใจในการรอคอยและยังได้งานเพิ่มขึ้นอีก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

12. ประหยัดเวลาในการจับจ่าย โดยการซื้อของเป็นจำนวนมาก ไม่ต้องไปซื้อบ่อยๆ ซื้อของเวลาที่คนไม่มากวานคนอื่นให้ทำงานแทน ตัดสินใจโดยไม่ลังเลและผนวกการจ่ายตลาดกับธุระประจำเข้าด้วยกันเพื่อประหยัดเวลา

13. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ช่วยให้ประหยัดเวลาได้ทั้งในด้านการช่วยเหลือเกื้อกูล และการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาด้วยมิตรภาพที่ดี การสื่อสารที่ชัดเจน นุ่มนวลและช่วยให้ได้รับความร่วมมือช่วยเหลือด้วยดีและประหยัดเวลาทำงาน

14. ใช้เวลาปลีกย่อยให้เป็นประโยชน์ ใช้เวลา 10 นาทีหรือ 15 นาที ให้เกิดประโยชน์โดยเฉพาะเวลาที่ต้องคอยอะไรสักอย่างใช้ให้คุ้มค่าอย่าทิ้งไป

15. ใช้เวลาของแต่ละวันให้เต็มที่ สมเหตุสมผล มีประโยชน์ เช่น ฟังข่าววิทยุ หรือฝึกฟังภาษาอังกฤษขณะขับรถไปทำงาน วางแผนการใช้เวลาแต่ละช่วงให้เหมาะสม หรือทำงานเพิ่มนอกเหนือจากที่จัดระเบียบไว้ในแต่ละวันแล้วจะได้งานอื่นๆ เพิ่มอีกด้วย

16. ทำงานด้วยความสบายใจ ความสุขและความสนุกสนานเป็นการเสริมสร้างพลังจิตใจให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ จิตใจ ที่สบายเป็นทุนของประสิทธิภาพการทำงานควรเพาะเลี้ยงให้มีความสนุกสนานกับการทำงานและเอาใจใส่

17. ในการทำงานควรกำหนดเวลาในการพักผ่อนไปด้วยหรือเปลี่ยนงานซึ่งมีลักษณะไม่เหมือนกันจะช่วยให้ทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

18. ทำงานสองสิ่งในเวลาเดียวกัน ถึงแม้โบราณจะสอนว่า ทำงานสิ่งใดก็ให้ตั้งใจทำงานในสิ่งนั้นมิเช่นนั้นจะทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพต่ำลง แต่การตั้งใจทำงานนับเป็นสิ่งที่ดี แต่เราสามารถตั้งใจทำงานควบคู่กันได้

19. การเพิ่มพูนความรู้และข้อมูลข่าวสารต่างๆ อ่านหนังสือให้ได้ผลโดยเพิ่มเวลาอ่านหนังสือให้มากขึ้น อ่านทุกวันและสม่ำเสมอเลือกหนังสือที่จะอ่านด้วยความระมัดระวัง มีประโยชน์และมีคุณค่าตลอดจนเพิ่มความเร็วของการอ่าน

สุดท้ายนี้ เวลาเป็นทรัพยากรที่มีค่ามากที่สุดที่ทุกคนได้รับมาอย่างเท่าเทียมกัน ไม่มีใครสามารถขอเวลาเพิ่มได้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องบริหารและจัดสรรเวลาที่ได้รับมาให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด

7. แนวคิดการจัดการชีวิตด้านการเงิน

เงิน หมายถึง วัตถุหรือเอกสารใด ๆที่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปในการแลกเปลี่ยนกับสินค้าและบริการ และใช้ชำระหนี้ในประเทศหนึ่งๆหรือในบริบทสังคมเศรษฐกิจหนึ่งๆได้ตามกฎหมาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

หน้าที่หลักของเงินจำแนกได้ว่า เป็นสื่อกลางการแลกเปลี่ยน เป็นหน่วยวัดมูลค่า เป็นเครื่องเก็บรักษามูลค่า และบางครั้งในอดีต เป็นมาตรฐานการชำระหนี้ภายหน้า วัตถุหรือเอกสารที่ตรวจสอบได้และปลอดภัยใด ๆ ซึ่งสามารถทำหน้าที่เหล่านี้ล้วนเป็นเงินทั้งสิ้น

เงินถือกำเนิดขึ้นเป็นเงินที่เป็นสิ่งของ (Commodity Money) แต่ระบบเงินร่วมสมัยแทบทั้งหมดเป็นแบบเงินกระดาษ (Fiat Money) เงินกระดาษนั้นปราศจากมูลค่าใช้สอยแท้จริงเฉกเช่นสินค้าทางกายภาพ และค่าของเงินกระดาษมาจากการประกาศของรัฐบาลให้เป็นเงินตราที่ชำระหนี้ได้ตามกฎหมาย นั่นคือ เงินนั้นจะต้องได้รับการยอมรับให้เป็นรูปแบบการแลกเปลี่ยนภายในอาณาเขตของประเทศ กับ "หนี้สินทั้งหมด ทั้งหนี้สาธารณะและเอกชน"

ปริมาณเงินหมุนเวียนในประเทศประกอบด้วยเงินตรา (ธนบัตรและเหรียญกษาปณ์) และเงินฝาก (ดุลที่ถือไว้ในบัญชีกระแสรายวันและบัญชีออมทรัพย์) เงินฝากกระแสรายวันโดยปกติมักเป็นปริมาณเงินหมุนเวียนสัดส่วนใหญ่ที่สุด

เทคนิคการบริหารเงิน

1. ความสำคัญของการบริหารเงิน

1.1 เงินมีจำกัด เงินในกระเป๋าของท่านล้วงออกมาก็จะพบว่าเงินค่อนข้างจำกัด หลายท่านอาจจะมีบัตร เครดิต แต่ก็ถูกจำกัดวงเงิน

1.2 ความต้องการใช้เงินมาก เรามีความต้องการใช้เงินตลอดเวลา ไม่เฉพาะกับธุรกิจแม้กระทั่งส่วนตัวของท่านก็มีการใช้เงินตลอดเวลา

1.3 การลงทุนมีหลายประเภท และแต่ละประเภทมีระยะเวลาการให้ผลตอบแทนแตกต่างกัน การลงทุนโดยการซื้อของมาขาย ให้ผลตอบแทนเร็ว ขณะที่การลงทุนปลูกสร้างอาคารให้ผลตอบแทนช้า

1.4 เงินมีต้นทุน เรามีเงินอยู่ในกระเป๋า 100 บาท ไม่ได้หมายความว่า 100 บาท ใช้ทำอะไรก็ได้ แต่ในแง่ของผู้ประกอบการ เราต้องใช้เงิน 100 บาทอย่างฉลาดที่สุดโดยคำนึงถึงต้นทุนของเงิน ซึ่งต้นทุนของเงินก็มีอยู่ 2 ประภท คือ

1.4.1 ต้นทุนการเสียโอกาสของการใช้เงินที่เรามีอยู่ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด สิ่งเหล่านี้สำคัญ เงินก้อนหนึ่ง ถ้าเราเลือกใช้ไปแล้ว อาจไม่ได้ผล ประโยชน์ตอบแทนเลย แต่ถ้าเราเลือกใช้ไปในอีกทางหนึ่งกลับให้ผลตอบแทนมากมาย การเลือกที่จะลงทุนในอีกประเภทหนึ่ง โดยที่ไม่มีการลงทุนในอีกประเภทหนึ่ง ถือว่ามีการเสียโอกาสเกิดขึ้น ท่านผู้ประกอบการจะต้องชั่งน้ำหนักการใช้จ่ายเงินในแต่ละทางเลือกให้ ชัดเจน ในกรณีที่เป็นเงินของเราเอง

1.4.2 ต้นทุนดอกเบี้ยเงินกู้ ซึ่งต้องใช้จ่ายให้แก่สถาบันการเงินของเราเอง

1.5 ป้องกันปัญหาเงินขาดแคลน การขาดแคลนเงินเนื่องจากสาเหตุต่อไปนี้

1.5.1 ยอดขายไม่เป็นไปตามที่เราวางเป้าหมายเอาไว้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1.5.2 ต้นทุนประกอบการ ต้นทุนสินค้า ควบคุมไม่ได้ ต้นทุนสูง ขายไปแล้วมีแต่ขาดทุน

1.5.3 ขายสินค้าไปแล้วเก็บเงินไม่ได้ แต่ถ้าเราขายเชื่อ ขายให้กับลูกหนี้ที่ยิ่งยาวยิ่งมีความเสี่ยง เพราะโอกาสที่จะเก็บเงินมาได้นั้น แตกต่างกัน เราจำเป็นต้องวิเคราะห์ความสามารถในการจ่ายเงินของลูกหนี้ด้วย

1.5.4 การซื้อสินค้ามากจนทำให้เกินสต๊อกมากเกินไป ธุรกิจ โรงพิมพ์เห็นได้ชัดเวลาที่เราจะพิมพ์การ์ด จะสังเกตเห็นเราต้องซื้อการ์ดสำเร็จ ที่เป็นรูป กระดาษมาสต๊อกไว้เสมอ เพราะเราต้องการให้ลูกค้าเข้ามาเห็นการ์ดของจริง ไม่ได้มองว่าให้ลูกค้ามาดูแคตตาล็อก แล้วเราไปซื้อมาพิมพ์ให้ลูกค้า เพราะฉะนั้น เราก็จำเป็นต้องเดาสุ่มว่าสินค้าตัวไหน กระดาษตัวไหน สวยพอที่ลูกค้าจะสั่งพิมพ์ แล้วถ้าเกิดปัญหา บางอย่างซื้อมาเป็นปี ๆ หนึ่ง พิมพ์ไม่กี่ครั้งแค่นั้นเอง การมีสินค้าสต๊อกมากเกินไปเกิดจากอะไร เกิดจากเราไม่รู้ว่าจะขายอย่างไรให้กับลูกค้าบ้าง เราก็ต้องสต๊อก มีเงินเท่าไหร่ ก็ถมให้กับสต๊อกหมดเลย ยิ่งสต๊อกมากเท่าไหร่ เงินก็ยิ่งขาดมากเท่านั้น

1.5.5 การใช้เงินผิดประเภท ใช้เงินลงทุนไปในโครงการที่เราคิดว่าจะได้เงินกลับเข้ามาเร็ว แต่ในทางปฏิบัติหรือความเป็นจริงลงทุนไปแล้ว มันไม่กลับเข้ามา หรือได้เงินกลับมาช้า

2. แนวทางการบริหารเงินอย่างมีประสิทธิภาพ

การบริหารเงินอย่างมีประสิทธภาพ ต้องรู้ 3 ข้อ

2.1 ต้องมีการวางแผน แล้วพยากรณ์การใช้เงินก่อน ในรอบปี หรือรอบไตรมาส อีก 3 เดือน เราจะต้องมีค่าใช้จ่ายเงิน อย่างไรบ้าง แล้วเราจะมีการได้เงินมาอย่างไรบ้าง ก็คือจะขายได้เท่าไหร่ หรือจัดการในสต๊อกคงค้าง หรือลูกหนี้คงค้างอย่างไร เพราะฉะนั้นการพยากรณ์การใช้เงินจำเป็นมาก ๆ เลย ที่จำเป็นต้องพยากรณ์อย่างมีประสิทธิภาพ คือต้องพยากรณ์ สมเหตุสมผลควบคู่ไปกับการทำงบประมาณ

2.2 ต้องมีการจัดหาเงิน เงินมีอยู่ 2 แหล่งเท่านั้นเองในโลกนี้ คือเงินกู้ จากสถาบันการเงินอะไรต่าง ๆ กับเงินของตัวเราเอง หรือเงินของเพื่อน ในแง่ของการร่วมลงทุน เมื่อเรามีการวางแผนแล้ว เราต้องมีการนำเสนอแผนงานการลงทุนการใช้เงินอย่างมีประสิทธิภาพเพราะอย่างนั้นแล้ว คนที่จะมาเป็นแหล่งเงินของเรา เขาไม่มาหรอก ไม่ว่าจะเป็น ธนาคารสถาบันการเงิน หรือแม้กระทั่งหุ้นส่วนของเรา

2.3 ต้องมีการใช้เงินได้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ ตามแผนงานที่วางไว้แล้วผู้ประ กอบการหลายท่าน วางแผนไว้แล้ว แต่เวลาการใช้เงินไม่เป็นไปตามแผนการ ใช้ตามใจเช่นวันดีคืนดีเห็นรถออกใหม่ อยากได้ท่านก็จะเอาเงินของกิจการไปซื้อ เหล่านี้ไม่ถูกต้อง การใช้เงินแบบผิดวัตถุประสงค์ก่อให้เกิดความเสียหายต่อองค์กรมากมายประเมินค่าไม่ได้มานักต่อนักแล้ว เพราะฉะนั้นการใช้เงินให้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ตัวนี้สำคัญมากกว่าการพยากรณ์ และการจัดหาเงินทุนเสียอีก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3. เทคนิคการบริหารเงิน

3.1 ปรับเปลี่ยนโครงสร้างการใช้จ่ายเป็นแบบผันแปร การบริหารกิจการของท่านควรพิจารณาการบริหารงานให้มีโครงสร้างต้นทุนหรือค่าใช้จ่ายเป็นโครงสร้างผันแปรมากกว่าโครงสร้างคงที่ ค่าเช่าก็ดี ค่าจ้างพนักงานแบบคงที่ก็คือพนักงานขายของท่านจ้างมาเดือนละ 1 หมื่น แต่เขาขายของไม่ได้สักชิ้นก็ต้องจ่าย 1หมื่นอันนี้เรียกว่าคงที่ การหมุนมาเป็นค่าใช้จ่ายแบบผันแปรก็คือท่านต้องจ่ายเขาแค่ 5 พันบาท เดิมจ่ายให้กิน 3 มื้อสบาย ๆ ได้เที่ยวด้วย เหลือแค่สักมื้ออีกสองมื้อต้องทำงานแลกกันเพราะฉะนั้นยิ่งขายมากก็ได้มาก ยิ่งขายน้อยก็ได้น้อย เพราะฉะนั้นเขาก็เปลี่ยนจากลูกจ้างมาเป็นหุ้นส่วนของท่านโดยปริยาย ไม่จำเป็นต้องให้หุ้น ไม่จำเป็นต้องไปทำอะไรแต่อย่างใดเลย การบริหารให้มีต้นทุนแบบผันแปรก็เหมือนกับ ได้พนักงานเป็นหุ้นส่วนแล้ว ข้อสำคัญก็คือวางแผนตอบแทนเขา วางอย่างยุติธรรม ข้อประการสำคัญของผู้ประกอบกิจการหรือเถ้าแก่บางคน พอผันแปรไปแล้ว ธุรกิจมันเด้ง มากไปหน่อย ชักเสียดาย ชักติดเบรกแล้ว อย่าไปทำลายโครงสร้างแบบนี้สำคัญ เขาคือพาร์ทเนอร์ของท่านโดยที่ไม่ต้องเสียหุ้นเลยแม้แต่หุ้นเดียว ให้ท่านบริหารแบบโครงสร้าง ผันแปร มากกว่าโครงสร้างคงที่

3.2 ควบคุมงบประมาณ

มีการวางแผนและควบคุมประเมิน วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้แผนการเงินไม่บรรลุและสร้าง ความรับผิดชอบร่วมกันของพนักงาน

3.3 ลดการสูญเสียและความเสียหายของสินค้าโดยการควบคุมประสิทธิภาพการผลิด

3.4 อย่าลงทุนผิดประเภท เพราะว่าการลงทุนผิดประเภทไม่การันตีถึงความสำเร็จเลย ถ้าเป็นไปได้ลดการลงทุนสินทรัพย์ลง เช่น รถปิคอัพ 1 คัน ใช้ไม่เคยเต็มที่เลย ขายทิ้งไปแล้วใช้รถร่วมกับชาวบ้าน จ่ายแพงนิดหนึ่งแต่ให้อยู่ในรูปของต้นทุนผันแปรดีกว่า

สรุปได้ว่า ปัจจุบัน เงินมีความสำคัญกับมนุษย์มาก เพราะบางคนมองว่าการมีเงินมาก นั่นหมายถึง เป็นคนรวย ในขณะเดียวกันถ้าใครมีเงินน้อยก็ถือว่าเป็นคนจน ซึ่งผิดกับคนในสมัยก่อนที่ใช้สิ่งของมาแลกเปลี่ยนกัน อยู่แบบพึ่งพาอาศัยกัน แต่ในปัจจุบันคำว่า "เงิน" มีอิทธิพลกับมนุษย์เป็นอย่างมาก เพราะเงินจะเป็นสื่อกลางที่ทำให้มนุษย์เราใช้ชีวิตได้สะดวกสบายยิ่งขึ้น แต่ในบางครั้งเงินก็เป็นตัวปัญหาสำหรับมนุษย์ด้วยเช่นกัน แต่หากเราเรียนรู้ที่จะจัดการวางแผนในเรื่องของการใช้เงิน เราก็จะสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยด้านความเครียด
2. งานวิจัยด้านหลักธรรม

รายงานการวิจัยด้านการใช้หลักธรรมทางพระพุทธ-ศาสนา ต่างๆหรือจิตวิทยาแนวพุทธมาใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วย ดังนี้

Marlatt (2002) ศึกษาผลของการบำบัดพฤติกรรมเสพติดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธ-ศาสนา อันได้แก่ การทำสมาธิเพื่อฝึกสติ ทางสายกลาง หลักไตรลักษณ์ และมรรคมีองค์ 8 เพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้ตรวจสอบการทำงานของจิตใจให้รู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกของตนเอง ตระหนักถึงความไม่แน่นอนของชีวิต และพัฒนาทัศนคติที่ถูกต้องต่อประสบการณ์ทั้งหมดในชีวิต เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือความอยากเหมือนที่ผ่านมา ผลจากประสบการณ์ในการบำบัดพฤติกรรมเสพติดพบว่าต้นเหตุของพฤติกรรมเสพติดเกิดจากจิตใจ ซึ่งการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารช่วยลดพฤติกรรมการเสพติดได้

Ushiroyama (2006) ศึกษาถึงประสิทธิผลของจิตบำบัดตามแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อผู้หญิงที่เป็นโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic) จำนวน 58 คน ซึ่งเข้ารับการบำบัดด้วยจิตบำบัดแนวพุทธจำนวน 2 ครั้ง การให้การบำบัดมุ่งให้ผู้ป่วยมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และยอมรับกับความไม่แน่นอนของสิ่งต่างๆ ได้ ผลการวิจัย พบว่า หลังจาก 2 สัปดาห์ของการบำบัด ผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดมี Chromogranin Concentrationซึ่งเป็นดัชนีที่แสดงถึงความเครียดทางจิตได้ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

Beitel, et al. (2007) ศึกษาผลสะท้อนของผู้ใช้ยาเสพติดในเมืองที่มีต่อการบำบัดที่มุ่งเน้นทางด้านจิตใจตามหลักการทางพุทธศาสนา กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 15 คน เป็นหญิง 24 คน ซึ่งทั้งหมดเป็นผู้ที่ติดยาเสพติด และ 15 คนเป็นผู้ติดเชื้อเอดส์ การบำบัดใช้แนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 21 คนได้รับการบำบัดทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล และอีก 18คนได้รับการบำบัดเฉพาะแบบรายบุคคล โดยผู้บำบัดจะให้แนวทางเกี่ยวกับมรรคมีองค์ 8 และข้อปฏิบัติตามหลักทางพระพุทธศาสนาด้วยวิธีการที่สอดคล้องกับผู้เข้ารับการบำบัดแต่ละคน เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเห็นว่าการเสพติดนั้นไม่ใช่ธรรมชาติที่แท้จริงของเขา แต่เป็นแบบแผนของพฤติกรรมที่เกิดจากจิตใจที่ปรับตัวไม่เหมาะสมและถูกสั่งสมมายาวนานอันนำไปสู่ความทุกข์ที่ลึกซึ้ง และให้ตระหนักว่าการเสพติดของตนเองนั้นส่งผลต่อคำพูดการกระทำ และการดำเนินชีวิตอย่างไร รวมทั้งการให้ผู้รับการบำบัดฝึกสมาธิแบบอานาปานัสสติ เพื่อให้สามารถควบคุมการเสพติด และตระหนักถึงพฤติกรรมป้องกันการติดเชื้อเอดส์ รวมถึงโรคติดต่ออื่นๆ ผลการศึกษา พบว่าการบำบัดที่มุ่งเน้นทางด้านจิตใจตามหลักการทางพุทธศาสนาสามารถช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเลิกยาเสพติดและการตระหนักถึงการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอดส์ได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ฤทธิรงค์ หาญรินทร์ และสมพร รุ่งเรืองกลกิจ (2551) ศึกษาผลการให้การปรึกษารายบุคคลแนวพุทธในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าจำนวน17 คน ซึ่งเข้ารับบริการปรึกษาตามหลักอริยสัจสี่จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที รวมทั้งมอบหมายให้ผู้รับบริการฝึกการเจริญสติอย่างน้อยวันละ30 นาทีเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังการให้การปรึกษาลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับบริการมีวิธีการแก้ไขปัญหาแบบอริยสัจสี่มีการมองโลก มองตนถูกต้องตามความเป็นจริงและสามารถจัดการกับภาวะซึมเศร้าได้อย่างเหมาะสม

Somporn Rungreangkulkij and Wiwat Wongtakee (2008) ศึกษาผลของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคลที่มีต่อผู้ป่วยที่มีอาการวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่มีอาการวิตกกังวลจำนวน 21 คน ซึ่งเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมทั้งได้มอบหมายให้ผู้ป่วยฝึกสมาธิและการเจริญสติอยู่กับปัจจุบัน ผลการวิจัย พบว่าการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางอารมณ์ได้ โดยหลังจากการติดตามผลในระหว่าง 1-3 เดือน ผู้ป่วยที่เข้ารับการปรึกษามีภาวะความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

รายงานการวิจัยด้านการใช้หลักธรรมทางพระพุทธ-ศาสนา ต่างๆหรือจิตวิทยาแนวพุทธมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมวัยรุ่น ดังนี้

สิทธิ์ จิตต์นิลวงศ์ (2549) ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีค่าคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 8 คนใช้ระยะเวลาในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม 6 ครั้งครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมและสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถทำให้นักศึกษาที่มีความเครียดสูง รู้สึกเฉยชากับชีวิตและไม่สามารถหาแหล่งทรัพยากรมาใช้ในการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม ให้เป็นนักศึกษาที่มีการมองโลกว่าเหตุการณ์จากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกเป็นสิ่งท้าทาย คุ้มค่าที่จะแก้ไขหรือเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บวร สุวรรณผา (2551) ศึกษาสัมมาทิฏฐิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม การดำเนินการกลุ่มใช้กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มพัฒนาตน โดยใช้เวลา 2 คืน 3 วัน แบ่งเป็น 7 ช่วงเวลา แต่ละช่วงเวลาใช้เวลาประมาณ 4 ชั่วโมง รวม 28 ชั่วโมงผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเกิดสัมมาทิฏฐิหรือวิธีคิดที่ถูกต้องเป็นจริงในการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

มองโลกมองชีวิต และมองตนเอง เกิดการรู้จักเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกผูกพันกับคนใกล้ชิด รวมทั้งเข้าใจในวิถีที่คนต้องอยู่ร่วมกัน รับรู้ถึงหน้าที่ของตนในบทบาทต่างๆ อย่างชัดเจน เป็นคนใจกว้างพร้อมต่อการที่จะศึกษาตนเองอยู่เสมอและมั่นใจต่อการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างสร้างสรรค์ต่อไป

นิลภา สุขเจริญ (2550) ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของทหารเกณฑ์ กองร้อยบริการกรมการสารวัตรทหารบก กลุ่มตัวอย่างเป็นทหารเกณฑ์ กองร้อยบริการ กรมการสารวัตรทหารบกที่มีค่าคะแนนด้านเชาวน์อารมณ์ต่ำกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 7คน และใช้แนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธเป็นในการดำเนินกระบวนการกลุ่มจำนวน 5 ครั้งละ 3-4ชั่วโมง ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถช่วยพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของทหารเกณฑ์ได้ โดยหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมและสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พระมหาสำรวย ญาณสำโร (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลกระทบจากการล่วงละเมิดศีลข้อที่ ๕ ที่มีต่อสังคมไทย”ว่าปัญหาที่มีต่อสังคมไทยมากที่สุดในปัจจุบันคือ ปัญหายาเสพติดที่ระบาดอยู่ในเรื่องนี้ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีเหตุผลที่ย่อมรับข้อเท็จจริงคือ เป็นเพราะขาดหลักธรรมข้อปฏิบัติสำหรับมนุษย์อันเรียกว่าศีลนั้น โดยเฉพาะศีลข้อที่5 ซึ่งถือว่าสำคัญมากที่สุด โดยเห็นคุณโทษว่าสุราเมรัยและของเมานั้น เป็นสิ่งที่อันตราย เป็นข้อห้ามโดยส่วนเดียวที่เป็นพิษแก่สังคมมีโทษทำลายทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

สุภัทรา ลบล้ำเลิศ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีในการแก้ปัญหายาเสพติด” พบว่าจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปลูกฝังความเชื่อ ความศรัทธา และการย่อมรับทางศาสนาให้เข้าใจในชีวิตและจิตใจ โดยเริ่มแต่วัยเด็กเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้รอดพ้นจากสิ่งเสพติด หากบุคคลมีศาสนาคอยยึดเหนี่ยวจิตใจอยู่ในตัวแล้ว ก็เท่ากับว่าบุคคลนั้นมีภูมิต้านทานของชีวิตไม่ให้ก้าวสู่ทางผิดหรือยึดสารเสพติด เป็นที่พึ่งเมื่อเผชิญปัญหาได้ ซึ่งการที่จะบรรลุผลดังกล่าวนั้น ควรจะต้องปลูกฝังด้วยวิธีการอบรมสั่งสอนให้ทราบซึ่งในหลักคุณธรรมควบคู่กับการสร้างให้เกิดความรู้สึก ประทับใจอบอุ่นและมีความสุขใจในศาสนา

สรุปได้ว่า หลักธรรมคำสอนในพุทธศาสนาเข้ามามีบทบาทและเกี่ยวข้องกับชีวิตคนไทยในการควบคุมความประพฤติของคนในสังคม นอกจากนั้นยังมีส่วนช่วยอบรมขัดเกลาจิตใจของคนในด้านศีลธรรมของคนให้ประพฤติตนในทางที่ถูกที่ควรอีกทั้งยังเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนให้ประพฤติในทางที่ถูกต้องและสอดคล้องกับสภาพสังคมอีกด้วย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved