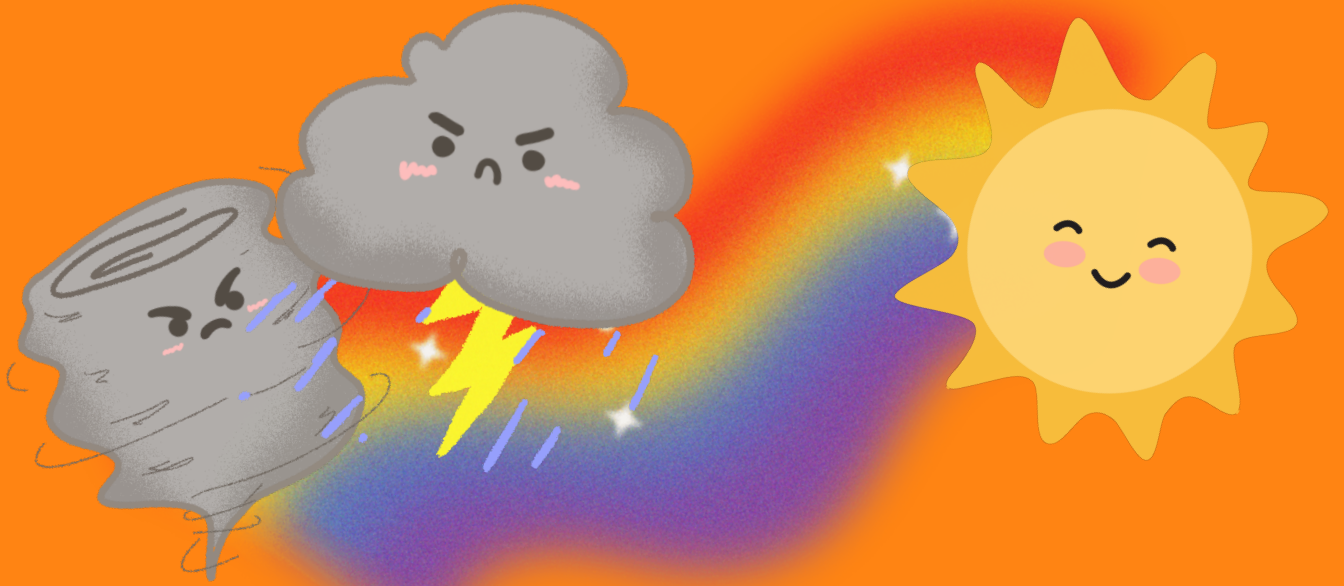




เมื่อเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง จะเข้มแข็งได้อย่างไร



สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

“เมื่อเผชิญความเปลี่ยนแปลง จะเข้มแข็งได้อย่างไร”

เป็นหนังสือที่สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ มีความตั้งใจจะกลั่นกรองและร้อยเรียงเรื่องราวดีๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา ศักยภาพของบุคคลในด้านทักษะชีวิต ในส่วนของ Soft Skill ประกอบด้วย ความรู้ ทักษะ และทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 เพื่อนำมาใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้เมื่อต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านบวก และด้านลบที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เพื่อเป็นเส้นทางลัดให้ผู้อ่านได้มีวิธีรับมือ กับสถานการณ์เฉพาะหน้าของตนเองได้อย่างทันท่วงที สามารถจัดการกับปัญหา รอบๆ ตัวและอยู่รอดได้อย่างมีความสุขท่ามกลางสภาพสังคมและวัฒนธรรม ที่เปลี่ยนแปลงไปในยุคปัจจุบันและเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัว ในอนาคต โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะมีส่วนช่วยเสริมสร้างความรู้และประสบการณ์ ในการพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพให้กับผู้อ่านทุกช่วงวัย



สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

สารบัญ

ศรัทธา	1
การพัฒนาวิธีคิด (Mindset)	2
พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient)	9
เราออกแบบชีวิตตัวเองได้ เท่าที่ใจเราปรารถนา	25
การเรียนรู้เรื่อง Shade of gray	27
ชีวิตคนเรามีจุดเปลี่ยนได้เสมอ	28
การจัดกล่องความคิด พิชิตความลังเล	30
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรื่องเล่าจากเด็กหลังห้อง	32
ข้อคิดสะกิดใจ	35



ศรัทธา

ศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้า จนก่อให้เกิดเป็นพลัง ในการขับเคลื่อนร่างกาย สติ และปัญญา ให้มีความอดทน มุ่งมั่น ท่วมเท ทำสิ่งที่มีความยากลำบากและสิ่งที่ต้องอาศัยระยะเวลายาวนานในการดำเนินการ จนกว่าจะบรรลุผลสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยไม่เกิดการย่อท้อต่ออุปสรรค และไม่ถอดใจละทิ้งไประหว่างทาง

นอกจากนี้ ศรัทธา ยังเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้เกิดความมั่นคง เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหว สามารถสร้างกำลังใจให้กับตนเองได้ และสามารถอยู่กับตนเองได้ โดยไม่เกิดความเหงา อ้างว้าง ว้าเหว่

ผลของศรัทธาทำให้เกิด...



1

ภาวะมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งกระทบรอบตัว

การมุ่งสู่เป้าหมายความสำเร็จ มากกว่าผลตอบแทนระหว่างทาง

2

3

การรับรู้ในสิ่งที่เป็น พิจารณาให้เห็นความกระจ่าง สร้างหนทาง แห่งปัญญา





การพัฒนาวิธีคิด (Mindset)

เป็นทัศนคติ วิธีคิด และความเชื่อในสิ่งต่าง ๆ ของแต่ละบุคคล ส่งผลต่อความรู้สึก การกระทำและการตัดสินใจ เป็นตัวขับเคลื่อนพฤติกรรมของคน

Mindset เกิดจากอะไร

เกิดจากประสบการณ์ การศึกษา หรือวัฒนธรรมที่หล่อหลอมมาตั้งแต่เด็ก Mindset ที่หล่อหลอมมาอย่างยาวนาน ยากที่จะเปลี่ยนแปลงได้ในทันที แต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งต้องอาศัยเวลาในการเรียนรู้ ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อฝึกฝนจนเกิด Mindset ที่พึงประสงค์แล้วต้องหมั่นประคองรักษาไว้ตลอดเวลาเพื่อให้สมองได้จดจำและเกิดการแสดงออกจนเป็นพฤติกรรมโดยอัตโนมัติ เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ต้องคิด ต้องตัดสินใจ สมองจะค่อยๆ สั่งการปรับความคิดจากด้านลบเป็นด้านบวกตามความสามารถของบุคคล

Mindset มีบทบาทกับเราอย่างไร

Mindset เป็นตัวกำหนดทิศทางในการตัดสินใจ ซึ่งส่งผลต่ออนาคต หากมี Mindset ที่ดี ก็จะส่งผลให้การตัดสินใจดี ชีวิตก็จะดีและก้าวต่อไปได้อย่างมั่นคง หากตัดสินใจไม่ดี ชีวิตก็มีโอกาสเสียหายได้เช่นกันและการตัดสินใจใด ๆ จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของเราต่อไปในวันข้างหน้า

การพัฒนา Mindset

Mindset ของคนเราเปลี่ยนไปได้ตลอดเวลา ประสบการณ์ชีวิตจะค่อย ๆ หล่อหลอมให้วิธีคิดของคนเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะในทางที่ดีขึ้นหรือแย่ลง และเมื่อมันเปลี่ยน ตัวตนของเราก็จะเปลี่ยนไปด้วย จงระลึกไว้เสมอว่าทุกสิ่ง และทุกคนที่เข้ามาในชีวิตเราล้วนส่งผลให้ Mindset ของเราเปลี่ยนไปได้ทั้งสิ้น ตัวอย่างเช่น

💰 เมื่อคบกับคนที่รู้จักคุณค่าของเงิน มีการวางแผนการใช้เงินที่ดี เราจะค่อย ๆ ซึมซับ และมี Mindset ที่ดีในเรื่องของการใช้เงิน

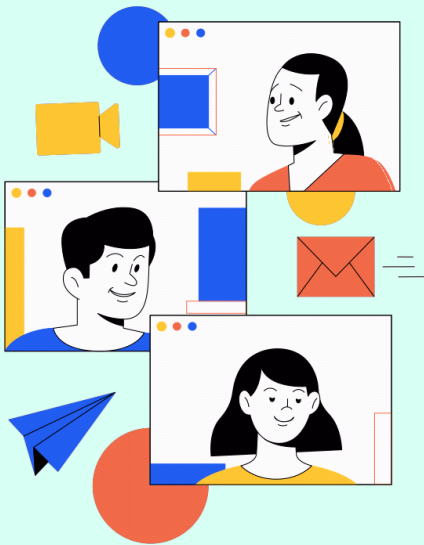
👥 เมื่อคบกับคนที่มีความกระตือรือร้น พัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา เราก็จะมี Mindset ของความกระตือรือร้น และอยากพัฒนาตนเองเช่นกัน



Mindset ถ้ายทอดกันได้

การเลือกคบเพื่อนที่ดี และการพาตัวเองไปอยู่ในสังคมที่ดี มีความสำคัญอย่างมากต่อวิธีคิดและทัศนคติของเรา เพราะเมื่อคนที่อยู่แวดล้อมตัวเราล้วนเป็นคนดี มี Mindset ที่ดี เราก็จะได้รับแต่สิ่งดีๆ เข้ามาอย่างสม่ำเสมอ เราก็จะกลายเป็นคนที่มีความคิดดี สามารถตัดสินใจในสิ่งที่ดีตามไปด้วย แต่การรับพลังด้านลบก็อย่างเดียวกันยังไม่พอ ต้องรู้จักปิดกั้นพลังด้านลบไม่ให้เข้ามาในชีวิตด้วย เพราะถ้าเราพาตัวเองไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แย่รับแต่สิ่งร้าย สุดท้ายเราก็จะกลายเป็นคนที่มีแต่ความคิดด้านลบชีวิตจะแย่ลงเรื่อยๆ และไม่มีทางที่จะพัฒนาตนเองได้เลย

รู้จักเลือกต้นแบบที่ดี



จากเหตุผลที่ว่า Mindset ถ้ายทอดกันได้ ดังนั้น การเลือกต้นแบบในการดำเนินชีวิตที่ดี จะทำให้ Mindset ของเราดีขึ้นได้ ผู้ที่เราควรเลือกมาเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิต ควรเป็นคนที่มีความลักษณะของการทำความดีเป็นปกตินิสัย ใช้ความพยายาม และความสามารถในการดำเนินชีวิต



รู้จักเลือกรับสื่อ

ผลของการเลือกรับสื่อ เลือกชมละคร รับชมข่าวสาร ก็เป็นเรื่องของการถ่ายทอด Mindset เช่น สื่อที่น่าเสนอ แต่เรื่องของความเชื่อแบบไม่มีเหตุผล ไม่สามารถอธิบายทางวิทยาศาสตร์ได้ ก็ส่งผลต่อ Mindset ของคนในสังคมให้เชื่อเรื่องต่างๆได้ง่าย โดยไม่มีการพิสูจน์ความจริง หรือการนำเสนอเรื่องของความรุนแรงซ้ำๆ จนเกิดความเคยชิน คนในสังคมก็จะเคยชินกับการใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหาากขึ้น หรือการรับชมละครที่น่าเสนอแต่เนื้อหาของความอิจฉาริษยา วิวาทแย่งชิง พระเอกนางเอกไม่ประกอบอาชีพอะไรให้เห็น ก็ส่งผลให้เกิด Mindset ที่ซึมซับแต่เรื่องความอิจฉาริษยา อยู่ไปวันๆ ในสังคม



ดังนั้น ควรเลือกรับสื่อและรับชมละครที่สร้าง Mindset ดี ๆ เพราะมันไม่ใช่แค่สิ่งที่คุณเห็น และรับชมมันซ้ำๆ แต่มันจะซึมซับและเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของคุณหลังจากที่คุณรับสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเข้าไปมาก ๆ



การทำความเข้าใจในการปรับ Mindset



ไม่ต้องพยายามนำ Mindset ของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง เพราะเราไม่จำเป็นต้องเสียความเป็นตัวเอง เราแค่เรียนรู้ และปรับเอาวิธีคิดที่ดีของเขามาเติมเต็มวิธีคิดของเราให้เหมาะสม กับตัวเรา รวมถึงค่อยๆ เปลี่ยนวิธีคิดที่ไม่ดีของเราออกไปทีละเรื่อง



1



คนเราแค่เกิดมาจากครอบครัวที่แตกต่างกันก็มี Mindset ที่แตกต่างกันแล้ว ทุกคนมีข้อจำกัดในชีวิตต่างกัน เป้าหมายสำคัญ คือ การทำให้ตัวเองเป็นคนที่มีวิธีคิดที่ดีขึ้น โดยยังสามารถ ใช้ชีวิตในข้อจำกัดของตนเองได้อย่างไม่มีปัญหา และถ้าวิธีคิด ได้รับการฝึกให้ดีขึ้นถึงระดับหนึ่ง เราก็อาจจะทำลายข้อจำกัด บางอย่างลงได้



แง่คิดมุมมองในการปรับ **Mindset**

1. การมีชีวิตที่เป็นสุข ต้องมุ่งที่เป้าหมาย ไม่ใช่ชื่อเสียงหรือผลตอบแทน
2. ทุกสิ่งบนโลกใบนี้ ไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบ
3. หยุดการเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น
4. อย่างกลัวที่จะผิดพลาด ให้มองความผิดพลาดเป็นบทเรียน
5. เริ่มต้นเสียแต่วันนี้ เพื่อเป็นแนวทางสู่ความสำเร็จในวันหน้า
6. ทุกปัญหา ทุกความล้มเหลว ทำให้เราฉลาดและเติบโต
7. ความสำเร็จ คือผลรวมของความพยายามเล็กๆ ที่เกิดขึ้นซ้ำๆ เป็นประจำทุกวัน
8. ไฟกัลในสิ่งที่คุณต้องการจะไป ไม่ใช่จดจ่อในอะไรที่คุณหวาดกลัว
9. เลือกรับข้อมูลดีๆ และแรงบันดาลใจดีๆ
10. จงห้อมล้อมตัวเองด้วยผู้คนที่จะทำให้คุณเป็นคนดี



"การพัฒนา Mindset ที่ดี" คือเป็นการพัฒนาตัวเองให้เติบโต
อย่างมีคุณภาพ และยั่งยืน แต่อย่าลืมว่า Mindset สามารถเปลี่ยนแปลง
ได้ตามกาลเวลา และสภาพแวดล้อม จงประคองรักษา Mindset ที่ดีไว้
ด้วยความมีสติตลอดเวลา สิ่งใดที่เข้ามาในชีวิตแล้วทำให้ Mindset
ของเราแย่ลง ให้เรียนรู้ แล้วหมั่นตรวจสอบตัวเองอยู่เสมอว่าชีวิต
และความคิดของเรายังอยู่ในแดนบวกเสมอ



พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient)

พลังสุขภาพจิต หรือที่เรียกว่า อาร์คิว (RQ: Resilience Quotient) คือความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ยิ่งไปกว่านั้นผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตจำนวนมากยังสามารถใช้วิกฤตเป็นโอกาส สามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตนั้นผ่านพ้นไป

RQ จึงเป็นพลังสุขภาพจิตที่จำเป็นและสำคัญสำหรับพวกเราทุกคน เพราะเราไม่อาจจะล่วงรู้ได้ว่าเราจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตเมื่อใด และจะหนักหนาสาหัสเพียงไร

ดังนั้นเราจึงควรตระเตรียมต้นทุนทางใจไว้ให้เพียงพอกับการรับมือกับเหตุการณ์วิกฤตที่อาจจะเกิดขึ้น

เมื่อเกิดปัญหา อย่ามัววนเวียนกับคำว่า “ทำไม”
แต่ให้คิดหาวิธี ว่าเราจะแก้ปัญหา “อย่างไร”
—แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต—



การปรับตัวสามระยะเมื่อเราอยู่ในภาวะวิกฤต

โดยทั่วไปเมื่อคนเราเผชิญกับปัญหาวิกฤต จะเกิดอะไรขึ้นในจิตใจ และอารมณ์ของเราบ้าง มีความรู้ที่บอกว่ากระบวนการตอบสนองทางอารมณ์ และจิตใจเมื่อเราเจอปัญหาวิกฤตจะแบ่งออกได้เป็นสามระยะ คือ

ระยะ 'ช็อค' ในระยะแรกที่เกิดเหตุการณ์วิกฤต ปฏิกริยาแรกๆ ที่เกิดขึ้นในอารมณ์และจิตใจของเรา มักเป็นความรู้สึกกลัวและวิตกกังวล ต่อมาคือการพยายามปฏิเสธ โดยคิดและหวังว่าสิ่งนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นจริง ระยะนี้อาจใช้เวลาประมาณสามสัปดาห์หรืออาจถึงสัปดาห์กว่าที่เราจะยอมรับความจริงได้

ระยะแรก

ระยะสอง

เป็นระยะที่เรายอมรับว่าปัญหานั้นได้เกิดขึ้นแล้วจริงๆ และไม่อาจจะย้อนเวลากลับไปแก้ไขเปลี่ยนแปลง หรือหยุดยั้งมันได้ ในช่วงนี้ความรู้สึกมากมายจะประดังเข้ามา เช่น ความโกรธ จึงเริ่มโทษตัวเอง โทษคนอื่น อาจมีความรู้สึกอาย รู้สึกผิด และเกิดความเศร้า เสียใจ การแสดงออกทางพฤติกรรมที่เห็นชัด ก็คือไม่มีสมาธิ เก็บตัว ซึมเศร้า รวมทั้งอาจเกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย



ระยะที่อารมณ์และจิตใจฟื้นตัวเมื่อเหตุการณ์ร้ายแรงผ่านพ้นไป รวมทั้งได้มีการแก้ไข ผ่อนคลาย เบี่ยงเบนความบาดเจ็บทางจิตใจในระดับหนึ่ง การตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจในช่วงนี้จะนำไปในลักษณะการปรองดองหรือการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นก็จะเข้าสู่ระยะฟื้นตัวทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งอาจใช้เวลาหลายเดือนหรืออาจเป็นปี กว่าที่จะเข้าสู่ภาวะเดิมได้



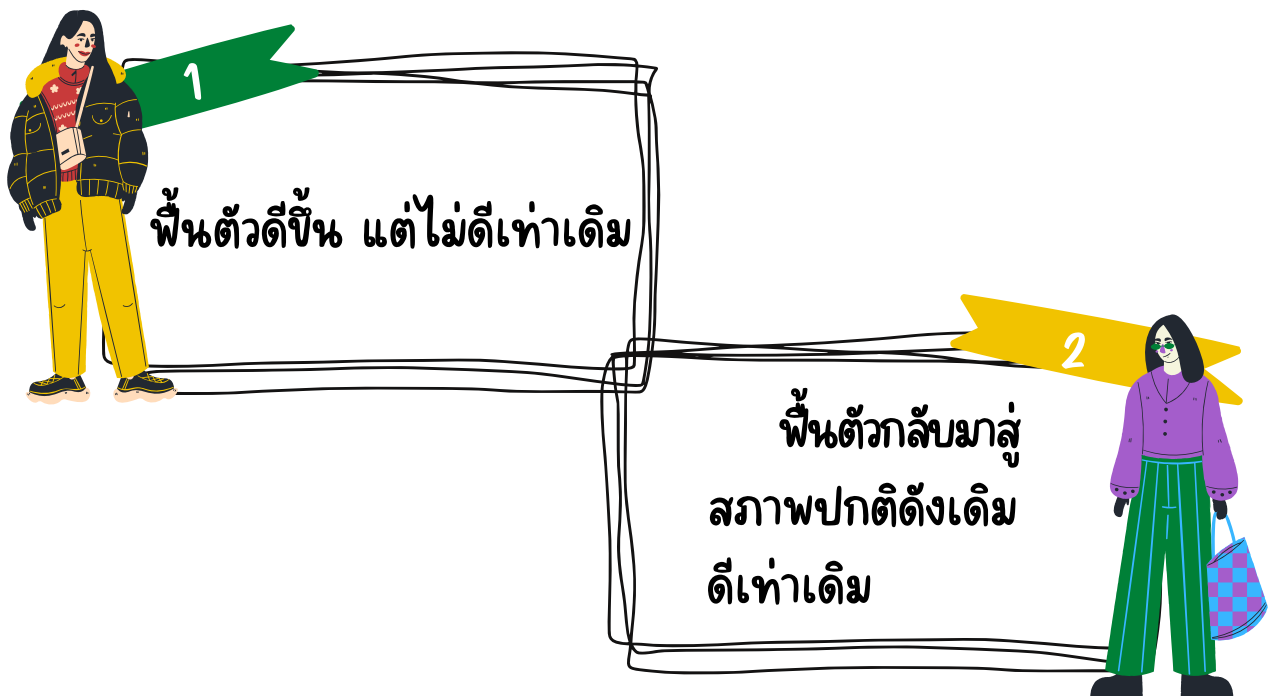
คุณคามหรือทำทายหิวใจอยู่ที่มุมมอง

เหตุการณ์ที่เจอจะเป็นสิ่งคุณคาม หรือเป็นสิ่งที่ทำทายขึ้นอยู่กับการรับรู้ และมุมมองที่มีต่อเหตุการณ์ หากมองเป็นสิ่งคุณคามก็จะเกิดความกังวล เครียด และหากตอบสนองต่อเหตุการณ์อย่างไม่ถูกวิธี ก็จะไม่สามารรถแก้ไขปัญหาคได้ กลายเป็นความสูญเสีย เจ็บปวด ล้มหวัง เพราะเราได้เริ่มต้นคิดว่าเหตุการณ์นี้เป็นอันตรายและเป็นสิ่งคุณคามตั้งแต่ต้น

แต่หากเรามองเป็นสิ่งที่ทำทาย แม้เมื่อมีความกังวลเกิดขึ้นก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้จัดการกับปัญหา และหาทางแก้ปัญหาคที่ถูกวิธีหรือดีที่สุด และหากเราสามารถจัดการกับปัญหาคอย่างถูกวิธี ก็จะทำให้แก้ปัญหาคได้สำเร็จ เราก็จะมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาคในลักษณะเดียวกันนั้นได้ดีขึ้นในภายหน้าด้วย เช่นนี้นับว่าเป็นการใช้มุมมองเชิงบวก และในที่สุดก็สามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสได้

การฟื้นฟูหลังวิกฤต

อารมณ์และจิตใจของคนเรา เมื่อเกิดความทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ ผิดหวัง เจ็บปวด ไม่ว่าจะมากมายเพียงใดก็ตาม แต่เมื่อเวลาผ่านไป คนเราจะสามารถฟื้นตัวกลับมามีความสุข แจ่มใส เบิกบานได้เองอีกครั้ง โดยธรรมชาติ การฟื้นตัวนี้จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับความเข้มแข็ง ภูมิคุ้มกัน และศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการฟื้นตัวแตกต่างกันไปตามพื้นฐานของแต่ละคน การฟื้นตัวของอารมณ์และจิตใจ แบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ



3

ฟื้นตัวและดีกว่าเดิม เมื่อผ่านวิกฤตไปแล้ว มีการใช้ชีวิตทั้งทางกายและใจดีขึ้น เช่น เรียนรู้เข้าใจชีวิตมากขึ้นมีเหตุมีผลมากขึ้น มองเห็นทางเลือกในชีวิตมากขึ้น ปรับเปลี่ยนวิธีการใช้ชีวิตที่ทำให้เป็นคนมีความสุขมากกว่าเดิม

อยู่ดีมีสุขด้วยพลังสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิตที่เรียกว่าอาร์คิว (RQ: Resilience Quotient) หมายถึง ความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพเดิม เป็นกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ แสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิตโดยใช้พลังสุขภาพจิตที่ดีที่เข้มแข็ง

พลังสุขภาพจิต พลังชีวิต

มีคำกล่าวว่า “ตราบไตที่เรายังมีชีวิต การเสียทรัพย์สินเงินทองเท่ากับเราไม่ได้เสียอะไรเลย ถ้าเสียสุขภาพร่างกายหรืออวัยวะเท่ากับเราสูญเสียไปบางส่วน แต่ถ้าเราเสียสุขภาพจิต แม้ว่าจะยังชีพอยู่ แต่ก็เหมือนไม่เหลืออะไรเลย”

พลังสุขภาพจิต คือ ตัวช่วยที่จะป้องกันเราไม่ให้สูญเสียสุขภาพจิต เมื่อถึงวันที่ชีวิตเหวี่ยงเราเข้าไปในเหตุการณ์ซึ่งเราควบคุมไม่ได้ นั่นคือคุณประโยชน์ประการแรกของพลังสุขภาพจิต



พลังสุขภาพจิต พลังชีวิต (ต่อ)

ลักษณะของอารมณ์และจิตใจที่มีพลังสุขภาพจิตสูงเปรียบได้กับ
สิ่งของที่มีความยืดหยุ่นสูง แม้จะมีแรงกดลงไป ก็สามารถที่จะ ‘คืนตัว’
และ ‘กลับมาเหมือนเดิม’ ได้อย่างรวดเร็วหรืออาจจะเปรียบเปรย
ได้ว่าเป็นความเข้มแข็งของจิตใจที่แม้มีปัจจัยภายนอกเข้ามากระทบ
แต่ก็ไม่ทำให้เกิดการกระเทือนจนถึงขั้นแตกร้าว

พลังสุขภาพจิตจึงช่วยปกป้องตัวเราจากปัญหาทางสุขภาพจิต
เช่น เครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล สูญเสียภาวะสุขภาพจิตที่ดีไปหลังเผชิญ
เหตุการณ์ที่มากระทบ รวมทั้งยังช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพทางกาย
ที่เป็นภัยคุกคามต่อเนื่องจากความเครียดอีกด้วย

พลังสุขภาพจิตเป็นพลังแห่งชีวิตที่ช่วยให้คนเราเอาชนะอุปสรรคได้
จนอาจนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต ด้วยว่าเกิดการเรียนรู้
เพิ่มขึ้นหลังจากที่ความทุกข์ในใจบีบคั้น จนในที่สุดได้ค้นพบศักยภาพ
ที่แท้จริงภายในของตนเอง



ตั้งหลัก ใช้สติอย่างคนมี RQ

“ศักยภาพของพลังสุขภาพจิต จะแสดงออกได้ในหลายช่วงเวลา ตั้งแต่ช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์วิกฤตขึ้นใหม่ ๆ จนกระทั่งพ้นตัวหลังวิกฤตผ่านไป”

โดยผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตดี เมื่อรับรู้ปัญหาครั้งแรก และแม้ว่าจะเป็นปัญหาที่ร้ายแรง ก็ยังสามารถที่จะดำรงความสงบสมดุลของจิตใจ (equilibrium) ได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะตื่นตระหนก วิตกกังวล มากจนเกินไป ย่อมส่งผลดีต่อการคิด เพื่อแก้ไขปัญหา และกอบกู้ภาวะวิกฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คนที่มีสติ ย่อมจะตั้งหลักได้เร็ว ควบคุมอารมณ์และจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน ว้าวุ่น ตื่นตระหนก สามารถดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ กินอาหารนอนหลับพักผ่อนได้ สุขภาพกายจึงไม่เสีย คุณภาพชีวิตจึงไม่ตกต่ำลงมากเกินไป แม้ที่กำลังเจอปัญหาใหญ่ในชีวิตก็ตาม

เราควรทำความเข้าใจกับ RQ ในประเด็น ต่อไปนี้ว่า

- RQ ไม่ใช่แค่ความเพิกเฉยเย็นชาหรือไม่รู้ร้อนรู้หนาวต่อปัญหา
- RQ ไม่ใช่ ‘พลังวิเศษ’ ที่พระเจ้ามอบให้เฉพาะใครบางคน
- RQ เป็นศักยภาพที่ทุกคนสามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้อยู่เสมอ



ตั้งหลัก ใช้สติอย่างคนมี RQ (ต่อ)

คนที่มี RQ จึงเป็นคนที่ไม่ตีโพยตีพายเมื่อเกิดปัญหา เป็นคนที่สามารถสงบจิตใจ จัดการอารมณ์ที่พลุ่งพล่านได้ และคิดหาวิธีแก้ปัญหาย่างสุขุมรอบคอบ ไม่คิดร้ายไปกว่าที่เป็นจริง แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ได้หมายถึงการเป็นคนที่เข้มแข็งจนไม่แสดงออกถึงความเสียใจและปฏิเสธการช่วยเหลือจากคนอื่น ตรงกันข้าม การที่สามารถเข้าหาและขอรับคำแนะนำการช่วยเหลือจากผู้อื่นได้นับเป็นส่วนสำคัญของพลังสุขภาพจิต



"พลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง ทำให้บุคคลทนต่อแรงกดดันได้ดี ช่วยให้ก้าวผ่านคืนวันร้ายๆ มาได้แล้ว ยังเหมือนสปริงบอร์ดที่เวลาเราตกลงมาแล้วกลับกระเด็นขึ้นไปได้สูงกว่าเดิม"

ล้มแล้วลุกได้รวดเร็วด้วยพลังสุขภาพจิต

RQ ช่วยให้สภาวะอารมณ์และจิตใจที่เสียหาย เพราะถูกกระทบกระเทือนสามารถฟื้นตัวกลับมาดีดังเดิมได้รวดเร็ว โดยทั่วไปเมื่อคนเราพบปัญหาร้ายแรง โดยธรรมชาติจะเกิดการตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความโกรธ ความรู้สึกผิด ความท้อแท้ ฯลฯ ถือว่าเป็นภาวะที่อารมณ์และจิตใจสูญเสียความสมดุลไปชั่วคราว

คนที่จิตใจเข้มแข็งและมีมุมมองชีวิตที่ดี มี RQ สูง จะทุกข์ใจอยู่ไม่นานและจะปรับตัวปรับใจดำเนินชีวิตต่อไปได้โดยเร็ว แต่บางคนมีจิตใจที่ไม่เข้มแข็งจะขาดสติ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ คิดอะไรไม่ออก บางครั้งไม่รู้ตัวว่าทำอะไรลงไป หรือหาทางออกผิดๆ ซึ่งคนที่มีพื้นฐานจิตใจไม่เข้มแข็งจะใช้เวลาช้านกว่าจะฟื้นตัวมาดำเนินชีวิตตามปกติต่อไปได้

คนที่มีพลังสุขภาพจิตดี ระยะเวลาในการฟื้นตัวจะสั้นลง เมื่อล้มแล้วลุกได้เร็วหายจากการบาดเจ็บได้รวดเร็ว ลืมเรื่องราวๆ ได้ในเวลาสั้นๆ และไม่มีปัญหาภาวะผิดปกติทางจิตใจในระยะยาว





สร้างโอกาสจากวิกฤต พลั้งสุขภาพจิตคือตัวช่วย



ประโยชน์ระดับที่สูงสุดของพลั้งสุขภาพจิตคือการที่คนเราสามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี หรือการสร้างโอกาสจากวิกฤตได้ มีการจำแนกการแสดงออกของพลั้งสุขภาพจิต ออกเป็น 5 ระดับ คือ



ความสามารถในการดำรงความมั่นคง ความสมดุลทางอารมณ์ สุขภาพและคุณภาพชีวิตพื้นฐานไว้ได้



เป็นศักยภาพในการจัดการกับปัจจัยภายนอก เมื่อเจอปัญหาสามารถลุกขึ้นมาจัดการกับปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม บ่งบอกถึงการเป็นคนที่มุ่งแก้ปัญหามากกว่าติดอยู่ในกับดักของอารมณ์และความรู้สึก



เป็นศักยภาพที่จะจัดการกับปัจจัยภายในตนเอง แม้ในยามที่มีความทุกข์ สิ่งต่างๆ ดูมืดมนแต่ก็ยังมีความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความมั่นใจ มีจิตใจที่เป็นอิสระ เชื่อมั่นว่าหากไม่ทำถอยก็จะก้าวผ่านเรื่องราวๆ ไปได้แน่นอน



สร้างโอกาสจากวิกฤต พลั้่งสุขภาพจิตคือตัวช่วย (ต่อ)



R = ดัชนี

เป็นทักษะ บุคลิกภาพของคนที่มี RQ สูง เช่น ทักษะ การใช้อารมณ์ขันเข้ามาช่วย ทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ทักษะในการสื่อสาร การขอความเห็นและคำแนะนำ ทักษะการปรับเป้าหมายของชีวิต เป็นต้น

R = ดัชนี

เป็นระดับสูงสุด คือ ความสามารถหรือพรสวรรค์ที่จะเปลี่ยน โชคร้ายให้กลายเป็นดีได้อย่างน่าทึ่งโดยการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และใช้ประสบการณ์ความผิดพลาดหรือความเจ็บปวด ไปสู่การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ผลลัพธ์ที่ตามมา อาจมีทั้งด้านจิตใจและด้านวัตถุ เช่น ได้รับความประทับใจ หรือเกิดปิิติสุข และยังอาจค้นพบหนทางใหม่ในชีวิต การงาน ครอบครัว เป็นต้น



คงจะดีไม่น้อยถ้าหากเราจะตั้งหลักชั้กชนตัวเองตั้งแต่วันนี้ ว่าเราจะเป็นคนหนึ่ง ซึ่งจะพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจ ไว้ให้พร้อมเพื่อรองรับกับภาวะวิกฤต และถึงวันนั้นเราคงจะเปลี่ยนร้าย ให้กลายเป็นดีได้โดยไม่ยากนัก

พลังยึด ยึด ผู้ ส่วนผสมพลังใจ



ยึด (I am) คือ ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน

ยึด (I have) คือ มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตัวเองหรือคนรอบข้างก็ได้



สู้ (I can) คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่าฉันทำได้ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือการปรึกษา

เพิ่ม RQ ด้วยการฝึกคิดรักตัวเอง

การที่บุคคลนั้นเป็นคนที่ปลุกใจให้กำลังใจ เต็มพลังใจให้กับตัวเอง โดยมีความคิดเชิงบวกต่อตนเอง รักตนเอง ภูมิใจในตนเอง คนที่รักชื่นชอบ ชื่นชมหรือ 'รักตัวเอง' สามารถปรับตัว และมีแนวคิดที่ส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ดีกว่าคนที่มองเห็นว่าตนเองเป็นแค่คนที่มีข้อบกพร่องหลายด้าน



ฝึกฝนให้มีความอดทนอดกลั้น

คนมีความอดทนสูงมักจะหลีกเลี่ยงความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ ทำให้อารมณ์ชุ่มฉ่ำ และหลีกเลี่ยงการรำลึกถึงความหลังที่เจ็บปวด คุณสมบัติที่เด่นชัดของคนที่มีความอดทน คือ สามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็วต่อเหตุการณ์วิกฤตร้ายแรงหรือการสูญเสีย

นอกจากนี้ พวกเขายังมีอาการทางกายที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากปัญหาทางจิตใจน้อยลง การฝึกความอดทน ความพากเพียร เช่น ใ้การเรียนและการทำงาน หรือแม้กระทั่งการเล่นกีฬาที่ต้องมีการฝึกซ้อมหนัก คือวิธีการที่ช่วยพัฒนาพลังสุขภาพจิต



มองโลก อย่างที่โลก “เป็น”
อย่ามองโลก อย่างที่ “อยากให้โลกเป็น”

—แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต—

การฝึกทักษะในการใช้เสียงหัวเราะ และการแสดงความรู้สึกทางบวกในสถานการณ์ยากลำบาก

การฝึกตัวเองให้รู้จักใช้อารมณ์ขันมาผ่อนคลายอารมณ์เครียด เช่น การดูรายการตลกเมื่อรู้สึกเครียดหรือผิดหวังเสียใจ การโทรศัพท์ไปพูดคุยกับเพื่อนในเรื่องเบาๆ หรือให้ความสนใจกับความบันเทิง รู้ว่าจะหยิบสิ่งเหล่านั้นมาใช้ประโยชน์ในเวลาที่ต้องการผ่อนคลายได้ จึงเป็นทักษะที่สำคัญ แม้ว่าอาจจะเป็นการฝึกใจในท่อนแรกบ้างก็ตาม

กรอบความคิด

กรอบความคิดที่แสดงถึงพลังสามด้านที่ประกอบกันเป็นพลังสุขภาพจิต RQ และการนำพลังทั้งสามด้านออกมาใช้ด้วยสูตร ‘สี่ปรับ สามเติม’ ซึ่งเป็นแนวทางที่เราทำได้ด้วยตนเอง

พลังอัด	พลังยึด	พลังสู้
การทนต่อแรงกดดัน	การมีความหวัง และกำลังใจ	การต่อสู้เอาชนะ อุปสรรค
เพิ่มพลังโดย	เพิ่มพลังโดย	เพิ่มพลังโดย
ปรับอารมณ์ ปรับความคิด	เติมศรัทธา (เพิ่มความหวัง) เติมมิตร (ปรึกษาคนที่เราไว้วางใจ) เติมจิตใจให้กว้าง (เปิดมุมมอง)	ปรับการกระทำ/ พฤติกรรม ปรับเป้าหมายชีวิต



คนที่มีพลังสุขภาพจิต มักจะหาทางออกทางด้านความคิดและพฤติกรรมได้ และเอาชนะความเจ็บปวดและปัญหาอุปสรรคในชีวิตได้ด้วยตนเอง เป็นการแก้ไขคลี่คลายปมปัญหาโดยกลไกทางอารมณ์และจิตใจตามธรรมชาติ อย่างไรก็ตามหากเราารู้จักและทำความเข้าใจกับหลักคิดหลักปฏิบัติ ที่มีผู้รู้ผู้มีประสบการณ์แนะนำย่อมจะช่วยให้เราก้าวผ่านวิกฤตได้ดีขึ้น และเร็วขึ้น หลักคิดหลักปฏิบัตินี้ อาจจะเป็นการผสมผสานกันหลายๆ แนวทาง ซึ่งเราสามารถเลือก รับ ปรับ ใช้เป็นหลักคิดแห่งชีวิตของเราเอง โดยที่ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัวแต่อย่างใด

สิ่งที่ควรเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต

มนุษย์ทุกคนต้องการความรัก ความเข้าใจ การยอมรับ การเห็นอกเห็นใจ การชื่นชมจากครอบครัว เพื่อนฝูง คนรอบข้าง เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง หัวหน้างาน ความต้องการนี้ผลักดันให้คนเราอดทนทำหลายสิ่งหลายอย่างตามความคาดหวังของคนอื่น เพื่อให้ได้รับความรัก การยอมรับ การชื่นชมกลับคืนมา

แต่มนุษย์คือคนธรรมดาที่มีความผิดพลาดได้ บางครั้งอุปสรรคจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราที่เราควบคุมไม่ได้ ทำให้เราทำได้ไม่ดี หรือไม่ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจ หรือคาดหวังได้ หลายคนเสียใจโทษตัวเองที่ทำพลาดว่าตัวเองไม่เก่งไม่ดี โกรธตัวเอง โกรธคนอื่น หากมีความรู้สึกเหล่านี้อยู่ในใจก็จะทำให้ไม่มีความสุข มองไม่เห็นมุมมองดีๆ ที่มีรอบตัว

การให้อภัยตัวเอง ให้อภัยคนอื่นกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ยอมรับว่าทุกคนเป็นมนุษย์ธรรมดา มีโอกาสที่จะเข้าใจผิด หรือทำสิ่งที่ผิดพลาดได้ ก็จะทำให้ทุกคนสามารถเริ่มต้นใหม่ พัฒนาตัวเอง และมีความสุขกับชีวิตได้

— แม้ชีวิตสั้นนี้เป๋ เลก็ปรสุต —

ทุกสิ่งมี “เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป”

ทุกคนมี “ขาขึ้น ดำรงอยู่ และตกลง” ด้วยกันทั้งนั้น
อยู่ที่ใครจะสามารถใช้ประสบการณ์ที่มีในการทรงตัวให้ดีที่สุด
แล้วก้าวลงอย่างสง่างาม
นี่คือความแตกต่างของการฝึกฝน



แบบประเมินสุขภาพจิต

ผู้ที่สนใจสามารถเข้าไปตรวจสอบเช็คสุขภาพใจให้กับตนเองได้ที่:

<https://checkin.dmh.go.th>



หรือ



Mental Health
Check in



ข้อมูลจากหนังสือ เปลี่ยนร้าย กลายเป็นดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



เราออกแบบชีวิตตัวเองได้ เท่าที่ใจเราปรารถนา

ทุกคนคงเคยได้ยินคำพูดเหล่านี้มามาก เช่น คนเราไม่สามารถเลือกเกิดได้ หรือชะตาฟ้าลิขิตอะไรทำนองนี้ แต่เชื่อหรือไม่ว่าคนเราสามารถออกแบบชีวิตของตนเองได้จากความพยายามตั้งใจทำในสิ่งที่จะเป็นเครื่องมือนำทางสู่ความสำเร็จในชีวิตของเรา ซึ่งประกอบด้วย



1. ความดี

การทำความดีอย่างสม่ำเสมอและจริงใจ จะทำให้เราเป็นคนที่น่าคบหา และมีกลิ่นอายมิตรมากมาย การช่วยเหลือผู้อื่น การเสียสละบ้างในบางเวลา การไม่เห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว การทำในสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นมีความสุขจะทำให้เราไม่มองแต่เรื่องของตัวเอง หรือเห็นใจตัวเองมากเกินไป เพราะบางครั้งการเห็นใจ หรือสงสารตัวเองมากเกินไปจะทำให้เราหมดแรงที่จะทำสิ่งต่างๆ ต่อไป

2. ความเก่ง

คือการมีความรู้ ความชำนาญ หรือความเชี่ยวชาญในสิ่งที่ทำ มีความกล้าหาญที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรค และมีความฉลาดในการลุกขึ้น เมื่อต้องหกล้มในบางเวลา ภายใต้ทักษะที่สำคัญ คือ ล้มแล้วลุกขึ้นได้ไว ไปต่อได้ และพัฒนาได้ การจะเป็นคนเก่งได้ต้องหมั่นแสวงหาความรู้ ทั้งความรู้รอบตัวและความรู้เชิงลึก ในเรื่องที่ถนัดและสนใจเป็นพิเศษ หมั่นฝึกฝนอย่างจริงจังสม่ำเสมอ จนเกิดเป็นความชำนาญได้ในที่สุด

3. ความสุข

การมีความสุขเป็นสิ่งที่ชีวิตมนุษย์ไม่ควรขาด เพราะการมีความสุขจะทำให้เกิดมุมมองที่สนุกสนาน แม้ในยามเผชิญกับปัญหา อุปสรรค ก็จะทำให้เราไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย และไม่วิตกกังวลจนเกินไป การมองทุกอย่างเป็นเรื่องสบายๆ หรือเรียกว่า "การใช้เทคนิคหัวเราะแบบขำๆ เพื่อทดเวลาบาดเจ็บให้ตัวเอง ได้ตั้งหลักและคิดหาวิธีจัดการกับปัญหาอย่างแนบเนียน" เพราะถ้าหัวแต่เครียด วิตกกังวล สมองจะตื้อ จิตใจจะขุ่นมัว ตาจะพร่าเบลอ มองไม่เห็นแสงสว่าง ที่ปลายอุโมงค์

เพราะฉะนั้น ควรฝึกให้ตนเองมีอารมณ์ขันในแต่ละวันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สมองได้จดจำและเชื่อมโยงความกดดันด้านการคิดสนุกสนานได้อย่างแม่นยำ เมื่อมีเรื่องเศร้า เครียด สบ เข้านมา สมองจะส่งเรื่องฮาๆ ให้เราได้ทันใช้ในสถานการณ์ที่คับขัน ทำให้เราผ่อนคลาย ช่วยดึงสติ ความคิด และจิตใจของเราได้ไวขึ้น



การเรียนรู้เรื่อง Shade of Gray

เป็นการเรียนรู้เพื่อลดความคิดแบบสุดขั้วไปทางด้านใดด้านหนึ่ง เป็นการฝึกมองทุกอย่างตามความเป็นจริง ลดความสมบูรณ์แบบลงบ้าง เปิดใจยอมรับความผิดพลาดบกพร่องได้ จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ และไม่ผิดหวังมากจนเกินไป เป็นการเปิดมุมมองที่หลากหลายมากขึ้น เช่น คนที่มีความคิดแบบสุดขั้วไปทางขาว - ดำ ก็ให้ฝึกคิดแบบสีเทาๆ ดูบ้าง ว่ามันก็มีหลายเฉดสีระหว่างขาวว่าจะไปถึงดำ เช่น เทาหนิดๆ เทาห่อยๆ เทาเข้ม เป็นต้น ทำให้เกิดมุมมองที่ยืดหยุ่นไม่ยึดติดกับขั้วใดขั้วหนึ่งจนเสียโอกาสในการมองเห็นสิ่งที่หลากหลาย



ยกตัวอย่าง การทำงาน หากเราตั้งเป้าหมายไว้สูงกว่าความเป็นจริง และหวังผลเลิศไม่เผื่อใจ สำหรับความผิดพลาด ล้มเหลว ก็จะทำให้เราเคร่งเครียด เสียสุขภาพ เสียสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง งานก็จะมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามที่ควรจะเป็น



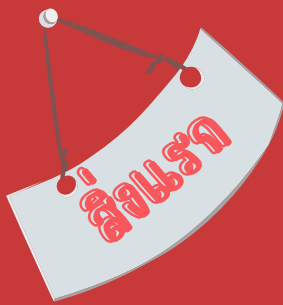
และเรื่องนี้ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้เรื่องความผิดพลาดของตนเองและผู้อื่นได้ เพราะไม่มีผู้ใดที่ไม่เคยทำผิดพลาด และไม่มีผู้ใดที่ชีวิตนี้มีแต่สีขาวหรือสีดำเท่านั้น ทุกคนต่างมีชีวิตสีเทาๆ ที่แตกต่างกันออกไป



ดังนั้น ความผิดพลาดของตนเองเมื่อมองเห็นแล้วต้องแก้ไข ปรับปรุงและพัฒนา ส่วนความผิดพลาดของผู้อื่นเมื่อมองเห็นแล้วให้เข้าใจ ปล่อยวางและให้อภัย เพียงเท่านั้นก็สามารถรักษาสมดุลแห่งความสุขได้อีกรูปแบบหนึ่ง

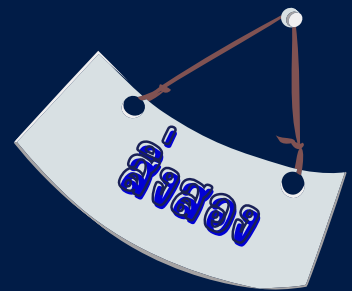
ชีวิตคนเรามีจุดเปลี่ยนได้เสมอ

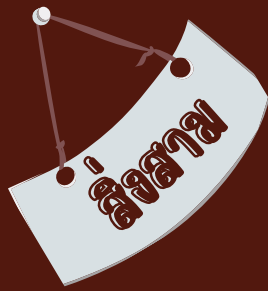
ธรรมชาติมีขึ้นมีลงได้ตลอดเวลา แต่เราคงไม่ต้องการให้ชีวิตของเราขึ้นๆ ลงๆ เหมือนหยดน้ำ ลายลม และแสงแดด ที่หมุนวนไปตามเบ้าหน้าฟ้ากันอย่างไร้จุดหมาย จงเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเองเสมอ ว่าเราสามารถทำให้ชีวิตของเราเจริญรุ่งเรือง งอกงามได้ตามที่ใจเรากำหนด ท่องไว้นะคะ ท่องไว้ “เราสามารถทำทุกสิ่งที่ดีงามได้” เพื่อเป็นแรงผลักดันให้เราสามารถทำสิ่งเหล่านั้นได้ตามที่ตั้งใจไว้ แต่การท่องอย่างเดียวยังคงไม่สำเร็จแน่หากไม่ทำสิ่งต่างๆ เหล่านี้



เราต้องมองตัวเองและประเมินว่าเราทำอะไรได้แค่ไหน เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมและพัฒนาตัวเองได้อย่างถูกต้อง ก่อนที่จะกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน

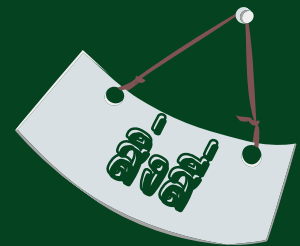
กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน และมุ่งมั่นตั้งใจ ทำให้สำเร็จ โดยต้องระลึกไว้เสมอว่า เราอาจต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค ความเหนื่อยยาก ลำบาก ต้องอดทน และมานะ พยายามอย่างถึงที่สุด กว่าจะบรรลุเป้าหมาย กว่าที่ความฝันจะเป็นจริง





ต้องรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลาย
ลด ละ เลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม ของทอด
และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพียงเท่านี้
เราก็จะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และสามารถ
ทำในสิ่งที่ตั้งใจได้อย่างมีความสุข

อย่ากลัวความผิดพลาด และอย่าหวังผลเลิศ
จนเกินไป จงเดินบนทางสายกลาง เผื่อใจไว้บ้างว่า
ธรรมชาติมีขึ้นมีลงเสมอเพื่อความไม่ประมาท
เพราะความสำเร็จของเราในวันนี้ไม่ได้เป็นเครื่องยืนยัน
ว่าเราจะประสบความสำเร็จเช่นนี้ตลอดไป เนื่องจาก
บริบทรอบตัวเราเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ดังนั้น
เราจึงต้องพัฒนาตัวเองอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ทันต่อ
การเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน



การจัดถ่วงความคิด พิชิตความลังเล

บ่อยครั้งที่เรามีความลังเล ไม่มั่นใจในความคิด ความรู้สึกของตัวเอง เดี่ยวก็คิดดี เดี่ยวก็คิดลบ ตกลงใจไม่ได้เสียทีว่าจะตัดสินใจอย่างไร แล้วจะเริ่มต้นออกเดินไปอย่างไรถ้าใจยังลังเลแบบนี้ มีวิธีการแนะนำ ลองนำความคิดทั้ง 2 ด้าน มาจัดถ่วงดู แล้วพิจารณาข้อดี ข้อเสีย ตามความเป็นจริงด้วยเหตุและผล โดยละทิ้งความเป็นตัวตนเอาไว้ก่อน เช่น การคิดถึงใครสักคน ที่เป็นทั้งที่ปรึกษา และคนที่เราสามารถพูดคุยได้ทุกเรื่อง ซึ่งอยู่ ๗ ก็ห่างหายไป ลองจัดถ่วงความคิด ดังนี้

ความคิดด้านลบ

- เราทำอะไรผิด
- เขาคงเบื่อ และรำคาญเรา
- มีแต่ความกังวล สงสัย
- ด้อยค่าตัวเอง
- รอคอยความหวัง
- กลัวการจากลา

ผลที่ได้รับ

ห่อเหี่ยว เจ็บเหงา เผลอ ไร้พลัง ไร้เรี่ยวแรง เสียพลังงานโดยไร้ประโยชน์ หดหู่ เศร้า หม่นหมอง พาลจะเจ็บป่วยทางกายเข้าไปอีก เพราะอารมณ์ความรู้สึกมีผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพ ผู้ที่มีอารมณ์ไม่แจ่มใส เครียด วิตกกังวลตลอดเวลา มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพที่มองไม่เห็น

ความคิดด้านบวก

- เขาคงจะยุ่งมากจนไม่มีเวลาจริง ๆ
- เขาคงอยากฝึกให้เราอยู่ได้ด้วยตัวเอง
- ความเปลี่ยนแปลง เป็นเรื่องธรรมดา
- ดูแลตัวเองให้ดี รักตัวเองให้มาก
- รักษาวินัยในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเองไว้

ผลที่ได้รับ

ประมาณ 2 - 3 สัปดาห์ จะเกิดความเคยชิน เข้าสักรวัน แล้วจะกลับมาสดใส เข้มแข็ง มีพลัง เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น จงสร้างกำลังใจจนเกิดเป็นพลังจากภายในของตัวเอง จงให้รางวัลตัวเอง โดยไม่รอคอยความหวังจากใคร เพียงเท่านี้ก็ Move on ด้วยตัวเองได้อย่างเข้มแข็งและมั่นคง ไม่ว่าจะเจออุปสรรคอีกสักเท่าไร เราก็สามารถก้าวผ่านและจัดการได้อย่างสบายใจ

ฟังดูง่าย แต่เข้าใจได้ ว่าทุกคนย่อมมีความรู้สึกเจ็บปวด เป็นธรรมดา และดูเหมือนว่า การข้ามผ่านความรู้สึกนั้น ช่างยากลำบากเสียจริง

ดังนั้น เราต้องมีคาถากำกับใจเราอยู่เสมอ คือ เข้มแข็ง อดทน และรอคอยให้เวลาค่อยๆ ผ่านไป เพื่อเยียวยาความรู้สึก ทั้งความเป็นตัวตนลงบ้าง แล้วพยายามทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของเราให้เป็นปกติ ลึกวันความรู้สึกดีๆ จะกลับมาโดยไม่ทันรู้ตัว

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ก็ขึ้นอยู่กับตัวเรา จะเลือกเป็นคนที่มีความคิด แบบไหน ???





แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรื่องเล่าจากเด็กหญิงห้อง

มีนักเรียนมัธยมปลายคนหนึ่ง ผลการเรียนต่ำมากเกือบทุกวิชา และต้องสอบซ่อมอยู่หลายวิชา ด้วยความที่ยังไม่สามารถค้นพบตัวเองในขณะนั้น

เธอรู้แต่เพียงว่าเธอต้องการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยเปิดแห่งหนึ่ง และมีคณะที่อยากศึกษาอยู่ในใจเรียบร้อยแล้ว เทอมแรกของการเรียนในชั้นปีที่ 1 เธอสอบผ่านเพียงวิชาเดียวเท่านั้น จึงถูกเพื่อนๆ หัวเราะ ล้อเลียนต่างๆ นานา เธอจึงตั้งหลักและตั้งใจลบคำสบประมาท และเสียงหัวเราะของทุกคนออกไปให้ได้ เธอเล่าหลักการของเธอให้ฟัง ดังนี้

(1)

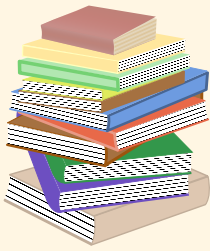
วิเคราะห์ข้อผิดพลาด
ของตนเอง

(2)

สร้างพลังฮึด ฮึด ลู้ ต้องการเอาชนะคำสบประมาทและเสียงหัวเราะของทุกคน โดยเปลี่ยนคำสบประมาทและเสียงหัวเราะเป็นพลังในการขับเคลื่อน และคิดบวกเสมอว่า คำเหล่านั้นทำให้เกิดแรงผลักดัน อดทนและพร้อมสู้



เรื่องเล่าจากเด็กหลังห้อง (ต่อ)



(3)

ศึกษาทำความเข้าใจหลักสูตร
วิชาต่างๆ แล้ววางแผนการลงทမ်းป็น
ด้วยตัวเอง

(4)

เริ่มเข้าเรียนทุกวิชา จดบันทึก
อ่านหนังสือทั้งกลางวัน และกลางคืน
เรียกว่า ต้องทำงานหนักกว่าคนอื่นๆ
เพราะเธอแพ้เทมาแล้วหลายหน่วยกิต
เมื่อเริ่มรู้วิธีการเรียน การสอบแล้ว
เธอเริ่มเข้าใจและเห็นหนทางแห่ง
ความสำเร็จ



(5)

ตั้งเป้าหมายว่า จะจบให้ได้
ภายในเวลา 3 ปี ซึ่งต้องอาศัย
กลยุทธ์ในการวางแผน การลงทမ်းป็น
การเรียน และการสอบที่สามารถ
ขับเคลื่อนไปถึงเป้าหมายได้
แล้วเธอก็ทำได้สำเร็จตามที่ตั้ง
เป้าหมายไว้



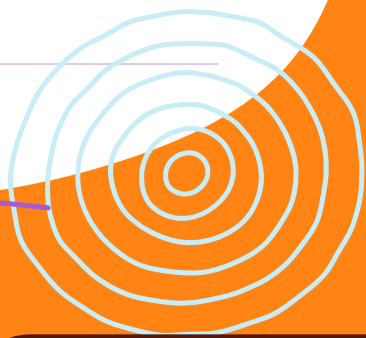
เรื่องเล่าจากเด็กหญิงน้อง (ต่อ)

- หลังจากที่เธอจบการศึกษาระดับปริญญาตรีภายในระยะเวลา 3 ปี ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้เธอก็เกิดความมั่นใจมากขึ้น จึงลองขยับเป้าหมายใหม่ โดยตั้งใจจะสอบเข้ารับราชการให้ได้ภายในครั้งเดียว โดยพยายามตั้งใจ มุ่งมั่นหาหนังสือแนวข้อสอบทุกเล่มเท่าที่จะหาได้นำมาฝึกฝน ทำทุกข้อ ทุกเล่ม หาเพื่อนช่วยติวในวิชาที่ไม่ถนัด สุดท้ายเธอก็สามารถ สอบขึ้นบัญชีของสำนักงาน ก.พ. ได้ในลำดับต้นๆ และได้รับการเรียก เข้ารายงานตัวเพื่อบรรจุเข้ารับราชการภายใน 1 ปี ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ได้สำเร็จอีกครั้ง

เธอกล่าวว่า ความสำเร็จทั้งหมดนี้ เกิดจากพลังศรัทธา ในตัวเอง บวกกับพลังอด อด ล้มของเธอ ทำให้การตั้งเป้าหมายใดๆ ในชีวิตสำเร็จได้ หากเรามีความพยายาม ไม่ละทิ้งความฝัน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ก็สามารถทำทุกสิ่งให้สำเร็จเป็นจริงได้



ข้อคิดสะกิดใจ

- ✓ 1. หยุดแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุดเพราะมันไม่มี ควรแสวงหา
สิ่งที่เหมาะสมกับตนเองจะดีกว่า
 - ✓ 2. กลับมาเดินบนทางสายกลาง อยู่กับความธรรมดา รักษาสมดุล
 - ✓ 3. ลดความสมบูรณ์แบบและการหวังผลเลิศ
 - ✓ 4. กรุงโรมไม่ได้สร้างเสร็จในวันเดียว ฉันทิ
ทุกสิ่งก็ต้องการเวลาที่เหมาะสม ฉันทิ
- 
- 
- 

สำนักนโยบายและแผนยุทธศาสตร์
รับที่ 3033
วันที่ - 8 ก.ย. 2555
เวลา 9.47



ที่ สร ๐๘๕๐/๒๙๓๖

สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๙ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง อนุญาตให้ใช้ข้อมูลจากหนังสือเปลี่ยนรายการเป็นดี

เรียน ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

อ้างถึง หนังสือสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการที่ ศร ๐๒๐๘/๒๓๖๖ ลงวันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบประเมินพลังใจ RQ

จำนวน ๑ แผ่น

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง ขออนุญาตใช้ข้อมูลจากหนังสือเปลี่ยนรายการเป็นดี สำหรับเป็นสื่อการสอนเรื่องพลังสุขภาพจิต เพื่อเสริมสร้างทักษะและภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับชีวิตจริง นั้น

สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต พิจารณาแล้วเห็นควรอนุญาตให้ใช้ข้อมูลจากหนังสือเปลี่ยนรายการเป็นดี และเห็นควรให้เพิ่มเติมแบบประเมินพลังใจ RQ ๓ ข้อ พร้อมทั้งแนบลิงค์การประเมินตรวจเช็คสุขภาพใจที่ <https://checkin.dmh.go.th> หรือรหัสคิวอาร์ Mental Health Check in เพื่อให้เด็กและเยาวชนหรือผู้สนใจศึกษาได้ตรวจเช็คสุขภาพใจให้กับตนเอง โดยสามารถที่จะเรียนรู้และเข้าถึงการช่วยเหลือจากทีมผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

ขอแสดงความนับถือ

le

(นายเทอดศักดิ์ เดชคง)

นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ (ด้านเวชกรรม สาขาจิตเวช)

ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต

มอบกลุ่มพัฒนานโยบาย

กลุ่มพัฒนาระบบวิชาการสุขภาพจิต

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๐ ๘๕๖๗

โทรสาร ๐ ๒๕๔๔ ๕๕๓๙

AP

(นายโกเมศ กลั่นสมจิตต์)

ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สป.

- ๘ ก.ย. ๒๕๖๕



สำนักนโยบายและแผนยุทธศาสตร์
รับที่ 3719
วันที่ 28 ต.ค. 2565
เวลา 14.25

ที่ สธ ๐๘๕๐/๒๕๖๖

สำนักวิชาการสุภาพจิต กรมสุขภาพจิต
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเนื้อหาในหนังสือ “เมื่อเผชิญความเปลี่ยนแปลง จะแข็งแกร่งได้อย่างไร”

เรียน ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

อ้างถึง หนังสือสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการที่ ศธ ๐๒๐๘/๓๐๔๗ ลงวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารรายละเอียดพิจารณาหนังสือ

จำนวน ๑ แผ่น

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเนื้อหาในหนังสือ “เมื่อเผชิญความเปลี่ยนแปลง จะแข็งแกร่งได้อย่างไร” สำหรับเป็นสื่อการเรียนรู้ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้เมื่อต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง เพื่อเป็นเส้นทางลัดให้ผู้อ่านได้มีวิธีรับมือกับสถานการณ์เฉพาะหน้าของตนเองได้อย่างทันทั่วทั้งที่สามารถจัดการกับปัญหารอบตัวและอยู่รอดได้อย่างมีความสุขท่ามกลางสภาพสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบันและเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะมีส่วนช่วยเสริมสร้างความรู้และประสบการณ์ในการพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพให้กับผู้อ่านทุกช่วงวัย นั้น

สำนักวิชาการสุภาพจิต กรมสุขภาพจิต พิจารณาแล้วหนังสือเรื่องเมื่อเผชิญความเปลี่ยนแปลง จะแข็งแกร่งได้อย่างไรเป็นหนังสือที่ดีมีประโยชน์ต่อผู้สนใจศึกษา สมควรเผยแพร่ต่อไป และเห็นควรให้ปรับเนื้อหารายละเอียดบางประเด็นตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ เพื่อให้เด็กและเยาวชนหรือผู้สนใจศึกษาเข้าใจรายละเอียดได้ง่ายขึ้น

ขอแสดงความนับถือ

(นายเทอดศักดิ์ เดชคง)

นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ (ด้านเวชกรรม สาขาจิตเวช)

ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุภาพจิต

มอบกลุ่มพัฒนานโยบาย

(นายโกเมศ กลั่นสมจิตต์)

ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สป.

กลุ่มพัฒนาระบบวิชาการสุภาพจิต

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๕๐ ๘๕๖๗

โทรสาร ๐ ๒๕๕๙ ๕๕๓๙

๒๘ ต.ค. ๒๕๖๕



Every new day is another chance to change your life.
