

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

จดหมาย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/2651

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

5 ตุลาคม 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการทันตสถานหญิงชลบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางเตรียมใจ จาริยะศิลป์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงกับการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อ
ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขังหญิง จังหวัดชลบุรี ในความควบคุม
ดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บ
รวบรวมข้อมูลจากผู้ต้องขังหญิงคดีความผิดต่อพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ อายุ 30 - 35 ปี
เหลือกำหนดโทษต้องจำ 1 ปี เป็นผู้ต้องขังชั้นกลาง จำนวน 40 คน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บ
รวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 8 ตุลาคม 2544 ถึงวันที่ 15 ตุลาคม 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/2714

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

17 ตุลาคม 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อวิจัย

เรียน อธิบดีกรมราชทัณฑ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางเตรียมใจ จาริยะศิลป์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงกับการให้ข้อสนเทศที่มีต่อความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขังหญิง จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ต้องขังหญิงคดีความผิดต่อพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ อายุระหว่าง 20 - 30 ปี ต้องโทษครั้งแรกมีโทษระหว่าง 12 - 18 เดือน เหลือเวลาต้องโทษ 6 เดือน เป็นผู้ต้องขังชั้นกลาง จำนวน 60 คน ที่ทัณฑสถานหญิงชลบุรี โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 22 ตุลาคม 2544 ถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

1. รศ. ดร.แก้วตา คณະวรรณ รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. นายธนพัฒน์ สุนประโคน นักทันตวิทยา 5 ประจำทันตสถานหญิงชลบุรี

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการถามเกี่ยวกับความรู้สึกความปรารถนาหรือการกระทำบางอย่างของท่านเกี่ยวกับภูมิหลัง และเรื่องทั่วไปโดยมีข้อความให้ท่านอ่านแล้วพิจารณาว่าท่านมีลักษณะนิสัย ความรู้สึกหรือความปรารถนาหรือเคยเหมือนข้อเท็จจริงในข้อความนั้นหรือไม่เพียงใด ดังนั้นคำตอบของท่านจะไม่มีถูกหรือผิด

ในการตอบแบบสอบถาม ขอความกรุณาอย่าเว้นข้อใดข้อหนึ่งมิฉะนั้นแบบทดสอบและแบบสอบถามจะเสียและขอให้ท่านตอบตรงตามสภาพจริงของท่านให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมิได้มุ่งศึกษาเฉพาะในเรื่องจำใดเรื่องจำหนึ่ง หรือเกี่ยวกับนักโทษคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะ โปรดตอบตามความจริงเพราะคำตอบที่ได้จากท่านนับว่าเป็นประโยชน์อย่างมาก ดังนั้นผลการวิจัยที่ปรากฏออกมาไม่กระทบกระเทือนต่อตัวท่านหรือเรือนจำแต่อย่างใด

ขอขอบคุณอย่างยิ่งในการให้ความร่วมมือ

ใส่เครื่องหมาย (✓) หน้าข้อที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเอง

1. อายุ ☐ 20 - 35 ปี ☐ มากกว่า 35 ปีขึ้นไป
2. สัญชาติ ☐ ไทย ☐ อื่น ๆ.....
3. ลักษณะการต้องโทษ ☐ ไม่เคยต้องโทษมาก่อน
☐ เคยต้องโทษมาก่อนหนึ่งครั้งขึ้นไป
4. ระดับการศึกษา ☐ ป.4 และต่ำกว่า ป.4
☐ ระหว่าง ป.5 - ม.ศ.5
☐ อาชีวศึกษา
☐ ปริญญาตรีหรือสูงกว่านี้

ลักษณะแบบสอบถามความวิตกกังวลที่มีต่อการดำรงชีวิตภายหลังพันโท

แบบสอบถามความวิตกกังวลที่มีต่อการดำรงชีวิตภายหลังพันโท มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประกอบค่า (ratio scale) 5 ระดับ คือ ความรู้สึกวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวลที่มีต่อการดำรงชีวิตภายหลังพันโท

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกของผู้ต้องขังที่ใกล้พ้นโทษ แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุด คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของผู้ต้องขังมากที่สุด

ในการตอบแบบสอบถามนี้ขอให้ผู้ต้องขังอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ต้องขังในระดับมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมาย (✓) ลงช่องหลังข้อความที่กำหนดไว้ให้ 5 ระดับ

มากที่สุด	หมายถึง	สำหรับข้อความที่ผู้ต้องขังรู้สึกกว่าวิตกกังวลมากที่สุด
มาก	หมายถึง	สำหรับข้อความที่ผู้ต้องขังรู้สึกกว่าวิตกกังวลมาก
ปานกลาง	หมายถึง	สำหรับข้อความที่ผู้ต้องขังรู้สึกกว่าวิตกกังวลปานกลาง
น้อย	หมายถึง	สำหรับข้อความที่ผู้ต้องขังรู้สึกกว่าวิตกกังวลน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	สำหรับข้อความที่ผู้ต้องขังรู้สึกกว่าวิตกกังวลน้อยที่สุด

ข้อที่	ความวิตกกังวลที่มีต่อการดำรงชีวิต ภายหลังพ้นโทษ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1.	ข้าพเจ้างังวลว่าสมาชิกในครอบครัวจะเบียด หน่ายข้าพเจ้า					
2.	ข้าพเจ้างังวลว่าจะไม่สามารถปรับตัวให้เข้า กับบุคคลในครอบครัวได้					
3.	ข้าพเจ้างังวลเรื่องที่สมาชิกในครอบครัวไม่ เชื่อถือในตัวข้าพเจ้า					
4.	ข้าพเจ้างังวลเรื่องตัวเองทำให้ครอบครัวมัว หมอง					
5.	ข้าพเจ้าไม่มั่นใจในการเผชิญหน้ากับสมาชิก ในครอบครัว					
6.	ข้าพเจ้าไม่สบายใจที่ต้องกลับไปอยู่กับ ครอบครัว ในสภาพเดิม ๆ ก่อนต้องโทษ					
7.	ข้าพเจ้างังวลว่าสมาชิกในครอบครัวไม่เชื่อ ว่า ข้าพเจ้าเลิกยาเสพติดได้					
8.	ข้าพเจ้าขาดสมาธิในการทำกิจกรรมประจำ วัน เมื่อคิดถึงปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น ภายหลังพ้นโทษ					
9.	ข้าพเจ้าต้องการเป็นพลเมืองที่ดี ไม่ทำผิดอีก					
10.	ข้าพเจ้างังวลว่าจะหางานทำไม่ได้					
11.	ข้าพเจ้าไม่มั่นใจว่าจะได้ทำงานตามที่ตนเอง ถนัด					
12.	ข้าพเจ้างังวลว่าคนอื่นจะรู้ประวัติการติดยา ของข้าพเจ้า					

ข้อที่	ความวิตกกังวลที่มีต่อการดำรงชีวิต ภายหลังพ้นโทษ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
13.	ข้าพเจ้ากังวลว่าจะได้รับการดำเนินจาก ครอบครัว เพราะทำให้เสียชื่อเสียงของวงศ์ ตระกูล					
14.	เมื่อมีโอกาสข้าพเจ้าจะตอบแทนบุญคุณพ่อ - แม่ หรือบุคคลอื่นที่เคยอุปการะ					
15.	ข้าพเจ้าจะทำงานให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม และประเทศชาติ จะตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรม					
16.	ข้าพเจ้ากังวลว่าจะมีปัญหาในเรื่องการ สมัครงาน					
17.	ข้าพเจ้ากังวลว่าจะได้งานที่มีรายได้น้อย ไม่ พอค่าใช้จ่าย					
18.	ข้าพเจ้ากลัวคนรอบข้างรังเกียจ เพราะ ประวัติตนเองเคยติดคุกมาก่อน					
19.	ข้าพเจ้าไม่มั่นใจตนเองว่าจะสามารถแก้ไข ปัญหาในการดำเนินชีวิตภายหลังพ้นโทษได้					
20.	ข้าพเจ้ากังวลว่าจะมีคนคอยตอกย้ำเรื่องใน อดีตของข้าพเจ้า					
21.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อนึกถึงความผิด พลาดในชีวิตของข้าพเจ้าจนต้องถูกขังใน เรือนจำ					
22.	ข้าพเจ้าไม่มั่นใจว่าจะปรับตัวเข้ากับสังคม ใหม่ได้ดี					
23.	ข้าพเจ้ากังวลว่าจะไม่ได้รับความไว้วางใจ จากคนที่เกี่ยวข้อง					
24.	ข้าพเจ้าวิตกกังวลในการคบเพื่อน					

ข้อที่	ความวิตกกังวลที่มีต่อการดำรงชีวิต ภายหลังพ้นโทษ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
25.	ข้าพเจ้ายกย่องว่าจะได้รับการเหยียดหยาม จากเพื่อนร่วมงาน					
26.	ข้าพเจ้าไม่มั่นใจว่าอดีตของข้าพเจ้าจะถูก เปิดเผยหรือไม่					
27.	ข้าพเจ้ายกย่องว่าเมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา กับเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ จะมองว่าข้าพเจ้า เป็นผู้ผิดเสมอ เพราะประวัติการต้องขังของ ข้าพเจ้า					
28.	ข้าพเจ้ายกย่องว่าจะไม่ได้รับความยุติธรรม จากนายจ้าง เพราะประวัติไม่ดี					
29.	ข้าพเจ้ากลัวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจาก สังคม					
30.	ข้าพเจ้ากลัวการตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องใน อดีตเกี่ยวกับการต้องขังของข้าพเจ้า					

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงสำหรับกลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
1.	“ปฐมนิเทศและเริ่มต้นให้คำปรึกษา”	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ และคุ้นเคยกัน 2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ ช่วงเวลา วิธีการให้คำปรึกษา บทบาทหน้าที่ของสมาชิก ระยะเวลา และจำนวนครั้งที่เข้าร่วมประชุมปรึกษา 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกระบายความรู้สึกวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ 4. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความรู้ สึกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ	1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกแนะนำตนเอง 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ตลอดจนอธิบายรายละเอียด วิธีการ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลาจำนวนครั้งที่ จะเข้ากลุ่ม และบทบาทหน้าที่ของสมาชิก และผู้ให้คำปรึกษาตลอดโปรแกรม 3. แจกกระดาษขาว 1 แผ่น และดินสอ 1 แท่ง ให้สมาชิกแต่ละคน 4. ให้สมาชิกนั่งหันหลังให้กลุ่ม แล้วเขียนระบายความรู้สึกวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษลงในกระดาษโดยไม่ให้สมาชิกคนอื่นเห็น 5. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จแล้วให้แลกเปลี่ยนกันอ่าน 6. เมื่อสมาชิกได้กระดาษของตนแล้ว ให้สมาชิกบอกความรู้สึกของตนเองกับสมาชิกอื่น 7. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเรื่องที่สมาชิกแสดงออก 8. ให้สมาชิกสรุปเรื่องที่สนทนาแล้วให้ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากขึ้นนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2.	เรื่อง การยอมรับซึ่งกันและกัน และกล้าเปิดเผยตนเอง	1. เพื่อพัฒนาศักยภาพระหว่างสมาชิก 2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกพัฒนาตนเองในแง่มุมต่างๆ 3. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง และแลกเปลี่ยนความเห็นของตนเอง 4. เพื่อให้สมาชิกเตรียมตัวเตรียมใจ กับการพบกับครอบครัวที่อบอุ่น	1. ผู้ให้คำปรึกษาแจก "แบบฟอร์มการเปิดเผยตนเอง" ให้แก่สมาชิกคนละ 1 แผ่น 2. ให้สมาชิกทุกคนค้นหาความดีของตนเอง เพื่อลงโฆษณาให้ผู้อื่นเลือกตนเองเข้าร่วมกลุ่ม 3. ให้สมาชิกแต่ละคนเปิดเผยตนเองให้สมาชิกผู้อื่นฟัง 4. ให้สมาชิกช่วยกันอธิบายถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3 - 4	เรื่อง “ความรู้สึกวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ”	1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกในการดำเนินชีวิตภายหลังพ้นโทษ คือ ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ อึดอัดใจ ไม่มั่นใจ ขาดสมาธิ เมื่อนึกถึงการดำเนินชีวิตภายหลังพ้นโทษ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้ว่าผู้ให้คำปรึกษายอมรับเอาใจใส่และเข้าใจความรู้สึกของเขา 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง อีกทั้งกระจ่างในปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ ได้แก่ ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ อึดอัดใจ ไม่มั่นใจและขาดสมาธิ	ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงทุกครั้งตามขั้นตอนครั้งที่ 3 - 9 <u>ขั้นที่ 1</u> เริ่มต้นของการให้คำปรึกษา เริ่มต้นให้คำปรึกษา <u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นสำรวจความต้องการความจำเป็น และการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมตนเองและการเผชิญกับความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนในกลุ่มกล่าวถึงความต้องการ ความจำเป็น และพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมตัวพ้นโทษ ทำให้ผู้ต้องขังเกิดความวิตกกังวลและผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคพื้นฐานในการให้คำปรึกษาต่อไปนี้ คือ การใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การตีความ การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ <u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นประเมินคุณค่า ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินคุณค่าของพฤติกรรมนั้น ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าว

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5.	1. วิธีสร้าง ความมั่นใจให้กับ ตนเอง 2. ทำอย่างไร ดีที่คุณคิด ว่าเป็นปม เด่น ปม ด้อย	1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ วิธีสร้างความมั่นใจ ให้กับตนเอง และ สามารถเพิ่มความ มั่นใจให้กับตนเอง ได้ 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ เรื่องปมเด่น ปมด้อย และวิธีขจัดปมด้อย ที่มีอยู่ในความคิด ของสมาชิกให้หมด ไปและมองตนเองให้ ดีขึ้น	ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ รับคำปรึกษาวางแผนการปฏิบัติเกี่ยวกับ พฤติกรรมในการเตรียมตัวก่อนพ้นโทษ กำหนดจุดหมายหลัก จุดหมายรอง และ แนวทางปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่ง หมาย ผู้วิจัยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับ ในพลังความสามารถของตนที่จะกระทำใน สิ่งที่เหมาะสม โดยการปรับพฤติกรรมของ ตนเอง เพื่อจะช่วยให้ผู้ต้องขังสามารถตอบ สนองความต้องการของตนเองได้ ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนที่ได้รับ ระบุไว้
6.	1. จงมีชีวิตอยู่ ด้วยการมี อารมณ์ดี และมีเหตุ ผล 2. เสริมสร้าง กำลังใจ	1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ วิธีการที่จะมีชีวิต ด้วยความสุข ไม่เป็น คนเจ้าอารมณ์และรู้ จักวิธีหลีกเลี่ยงที่จะ ทำให้อารมณ์เสีย 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ วิธีการเสริมสร้าง กำลังใจให้ตนเอง	ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาติด ตามผลการปฏิบัติตามแผนที่ได้ตกลงในแต่ ละครั้งโดยผู้รับคำปรึกษารายงานการ ปฏิบัติตามแผนภายหลังการให้คำปรึกษา ผู้ ให้คำปรึกษาสอบถามความรู้สึกวิตกกังวล ในการดำเนินชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้รับ คำปรึกษาว่าเปลี่ยนแปลงหรือไม่

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7.	1.วิธีรักษาสุข ภาพจิต และทำตัว ให้มีค่า	1.เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ วิธีการที่จะมีชีวิตด้วย ความสุขและสุขภาพ จิตดี	
	2.วิธีทำตัวให้ มีชีวิตชีวา	2.เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ วิธีการเสริมสร้าง กำลังใจให้กับตนเอง	
8.	1.สัมพันธ์ ภาพระหว่าง บุคคล	1.เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ ความสำคัญ และ ความหมายของสัม พันธภาพระหว่าง บุคคล และได้ทราบ ถึงผลดีของการมีสัม พันธภาพที่ดีกับ บุคคลอื่น	
	1. การสร้าง ความสัมพันธ์ อันดีกับเพื่อน ร่วมงาน	2. เพื่อให้สมาชิกได้ เรียนรู้ถึงวิธีสร้าง ความสัมพันธ์กับ เพื่อนร่วมงาน	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9.	การให้กำลังใจกับตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตภายหลังพ้นโทษ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นคุณค่าในบางส่วนของตนเอง ข้าม รู้จักสร้างความหวังและกำลังใจ 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาของตนเกี่ยวกับการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10.	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ และสามารถแก้ไข ปัญหาเกี่ยวกับ ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ 2. เพื่อให้สมาชิก ประเมินตนเองเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา 3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา	1. ทบทวนติดตามผลเรื่องที่สนทนาค้างที่แล้ว 2. ให้สมาชิกพิจารณาตนเองว่ายังมีสิ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิต ภายหลังพ้นโทษ 3. ให้สมาชิกประเมินการเปลี่ยนแปลงของ ตนที่เกิดขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษา 4. ให้สมาชิกสรุปเรื่องที่สนทนาและผู้วิจัย สรุปเรื่องเพิ่มเติม 5. สมาชิกวางแผนแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อ ลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ 6. ผู้วิจัยยุติการให้คำปรึกษา 7. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการให้ คำปรึกษา

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง

สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่ 1

เรื่อง "ปฐมนิเทศและเริ่มต้นให้คำปรึกษา"

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ และคุ้นเคยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ ช่วงเวลา วิธีการให้คำปรึกษา บทบาทหน้าที่ของสมาชิก ระยะเวลา และจำนวนครั้งที่เข้าร่วมประชุมปรึกษา
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกระบายความรู้สึกวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ
4. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกแนะนำตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ตลอดจนอธิบายรายละเอียด วิธีการ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งที่ จะเข้ากลุ่ม และบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาตลอดโปรแกรม
3. แจกกระดาษขาว 1 แผ่น และดินสอ 1 แท่ง ให้สมาชิกแต่ละคน
4. ให้สมาชิกนั่งหันหลังให้กลุ่ม แล้วเขียนระบายความรู้สึกวิตกกังวลในการดำรงชีวิต ภายหลังพ้นโทษลงในกระดาษโดยไม่ให้สมาชิกคนอื่นเห็น
5. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จแล้วให้แลกเปลี่ยนกันอ่าน
6. เมื่อสมาชิกได้กระดาษของตนแล้ว ให้สมาชิกบอกความรู้สึกของตนเองกับสมาชิกอื่น

7. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเรื่องที่สมาชิกแสดงออก
8. ให้สมาชิกสรุปเรื่องที่สนทนาแล้วให้ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากขึ้น
9. นัดหมายครั้งต่อไป

สรุปผลการให้คำปรึกษา

สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความตั้งใจในการรับทราบวิธีการ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งที่เข้ากลุ่ม และบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาดลอดโปรแกรม สมาชิกซักถามเกี่ยวกับการเข้ากลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ สมาชิกแสดงความพอใจและเข้าใจในเรื่องวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของตนเอง และผู้ให้คำปรึกษา ช่วงเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ในการรับคำปรึกษาและยินดีที่จะร่วมกลุ่มครั้งต่อ ๆ ไป

ครั้งที่ 2

เรื่อง การยอมรับซึ่งกันและกัน และกล้าเปิดเผยตนเอง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพระหว่างสมาชิก
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกพัฒนาตนเองในแง่มุมต่าง ๆ
3. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง และแลกเปลี่ยนความเห็นของตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกเตรียมตัวเตรียมใจกับการพบกับครอบครัวที่อบอุ่น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจก “แบบฟอร์มการเปิดเผยตนเอง” ให้แก่สมาชิกคนละ 1 แผ่น
2. ให้สมาชิกทุกคนค้นหาความดีของตนเอง เพื่อลงโฆษณาให้ผู้อื่นเลือกตนเอง
เข้าร่วมกลุ่ม
3. ให้สมาชิกแต่ละคนเปิดเผยตนเองให้สมาชิกผู้อื่นฟัง
4. ให้สมาชิกช่วยกันอธิบายถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการ
เข้าร่วมของสมาชิก

สรุปผลของการให้คำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษาทุกคนกล้าเปิดเผยรายละเอียดเกี่ยวกับตนเองอย่างกว้าง ๆ และกล้าที่จะ
เปิดเผยถึงความต้องการของตนเองในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ โดยผู้รับคำปรึกษาทั้ง 8 คน
มีความต้องการที่เหมือนกันคือ อยากเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ อยากเป็นแม่ที่ดีของลูก ๆ และทุกคนมี
ความเตรียมพร้อมที่จะพบปัญหายานนอกทุก ๆ เรื่องที่เกิดขึ้น

ครั้งที่ 3 – 4

เรื่อง ความรู้สึกวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกในการดำเนินชีวิตภายหลังพ้นโทษ คือความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ อึดอัดใจ ไม่มั่นใจ ขาดสมาธิเมื่อนึกถึงการดำเนินชีวิตภายหลังพ้นโทษ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษารับเอาใจใส่และเข้าใจความรู้สึกของเขา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง อีกทั้งกระจ่างในปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ ได้แก่ ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ อึดอัดใจ ไม่มั่นใจและขาดสมาธิ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงทุกครั้งตามขั้นตอน ครั้งที่

3-9

ขั้นที่ 1 เริ่มต้นของการให้คำปรึกษา เริ่มต้นให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการ ความจำเป็น และการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมตนเองและการเผชิญกับความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนในกลุ่มกล่าวถึงความต้องการ ความจำเป็นและพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมตัวพ้นโทษ ทำให้ผู้ต้องขังเกิดความวิตกกังวลและผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคพื้นฐานในการให้คำปรึกษาต่อไปนี้ คือ การใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การตีความ การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินคุณค่าผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินคุณค่าของพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเอง และพิจารณาถึงผลที่เกิดขึ้นตามของ

พฤติกรรมนั้น ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าว

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาวางแผนการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมในการเตรียมตัวก่อนพ้นโทษกำหนดจุดหมายหลัก จุดหมายรอง และแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุตามจุดหมาย ผู้วิจัยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับในพลังความสามารถของตนที่จะกระทำในสิ่งที่เหมาะสม โดยการปรับพฤติกรรมของตนเอง เพื่อจะช่วยให้ผู้ต้องขังสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนที่ได้รับระบุไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่ได้ตกลงในแต่ละครั้ง โดยผู้รับคำปรึกษารายงานการปฏิบัติตามแผนภายหลังการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามความรู้สึกวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้รับคำปรึกษาว่าเปลี่ยนแปลงหรือไม่

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการเข้ากลุ่มของสมาชิก

สรุปผลของการให้คำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษาทุกคนได้รับรู้ถึงความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษอย่างเข้าใจ จะมีความเห็นที่ตรงกันอย่าง คือ ความวิตกกังวลกลัวว่าครอบครัวจะไม่รัก ไม่เข้าใจ กลัวพ่อแม่ พี่น้องจะรังเกียจ ผู้ให้คำปรึกษาได้ชี้แจงให้สมาชิกรับทราบถึงวิธีการแก้ไขปัญหานั้นโดยมีวิธีการดังนี้ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นปัญหาที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลในช่วงที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ จะรู้สึกกังวลมาก เมื่อแก้ปัญหาได้แล้วความวิตกกังวลจะหมดไป เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหานั้นที่ถูกต้องเหมาะสมเพื่อจะได้แก้ปัญหาได้ดีและรวดเร็วยิ่งขึ้น

จงละเว้นการแก้ปัญหาแบบต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. อย่าแก้ปัญหาแบบความรู้สึก ให้อารมณ์เป็นใหญ่
2. อย่าหนีปัญหา
3. อย่าคิดแต่พึ่งพาผู้อื่นอยู่ร่ำไป
4. อย่าลงโทษตัวเอง
5. อย่าโยนความผิดให้ผู้อื่น

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

วิธีสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

ครั้งที่ 5

- เรื่อง 1. วิธีสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง
2. ทำอย่างไรที่คุณคิดว่าเป็นปมเด่น ปมด้อย

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง และสามารถเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้เรื่องปมเด่น ปมด้อย และวิธีจัดปมด้อยที่มีอยู่ในความคิดของสมาชิกให้หมดไปและมองตนเองให้ดีขึ้น

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการเข้ากลุ่มของสมาชิก

สรุปผลของการให้คำปรึกษา

สมาชิกกลุ่มได้เสนอเกี่ยวกับวิธีการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง และสามารถเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเองได้ โดยแต่ละคนก็มีการแสดงออกกันหลายวิธี เช่น

จะเห็นว่าสมาชิกทุกคนกังวลใจเรื่องปมด้อย ไม่อยากให้ปมด้อยของตนเองต้องเปิดเผย ถ้าเปิดเผยแล้วกลัวว่าจะรับไม่ได้ ผู้ให้คำปรึกษาได้ออกวิธีการให้จัดปมด้อยที่มีอยู่ในความคิดของสมาชิกให้หมดไป และมองตนเองให้ดีขึ้นกว่าปัจจุบัน เพื่อจะไปเผชิญกับชีวิตข้างนอก เพราะเราอาจจะเจอกับปัญหาที่ใหญ่มากกว่าที่เคยเผชิญมาก็ไม่รู้

จะมีชีวิตอยู่ด้วยการมีอารมณ์ดี

ครั้งที่ 6

- เรื่อง 1. จะมีชีวิตอยู่ด้วยการมีอารมณ์ดีและมีเหตุผล
2. เสริมสร้างกำลังใจ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการที่จะมีชีวิตด้วยความสุข ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์และรู้จักวิธีหลีกเลี่ยงที่จะทำให้อารมณ์เสีย
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้ตนเอง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการเข้ากลุ่มของสมาชิก

สรุปผลของการให้คำปรึกษา

สมาชิกทุกคนได้เรียนรู้วิธีการที่จะมีชีวิตด้วยความสุข ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์และรู้จักวิธีหลีกเลี่ยงที่จะทำให้อารมณ์เสีย สมาชิกทุกคนมีวิธีแตกต่างกันเพื่อทำให้อารมณ์แต่ละคนสดชื่น พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหา

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับตนเองเพื่อจะเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นต้องมีความมั่นคง ต้องมีเหตุผล กำลังใจเป็นส่วนสำคัญที่สุดในการแก้ปัญหาต่าง ๆ

วิธีการรักษาสุขภาพจิตและทำตัวให้มีค่า

ครั้งที่ 7

- เรื่อง 1. วิธีการรักษาสุขภาพจิตและทำตัวให้มีค่า
2. วิธีทำตัวให้มีค่า

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการที่จะมีชีวิตด้วยความสุขและสุขภาพจิตดี
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับตนเอง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการเข้ากลุ่มของสมาชิก

สรุปผลของการให้คำปรึกษา

สมาชิกทุกคนได้ออกวิธีในการรักษาสุขภาพจิตให้มีความสุขโดยการบอกว่า ต้องเล่นกีฬาเพื่อให้สุขภาพจิตแจ่มใสเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นให้ระบายกับคนรอบข้างหรือเพื่อนฝูง ซึ่งเป็นคนที่จริงใจได้อีกวิธีหนึ่งที่สมาชิกทุกคนต้องการคือ การอ่านหนังสือ เพราะหนังสือจะช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นจริง ๆ

สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ครั้งที่ 8

- เรื่อง 1. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล
2. การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงาน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความสำคัญและความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และได้ทราบถึงผลดีของการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงวิธีสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการเข้ากลุ่มของสมาชิก

สรุปผลของการให้คำปรึกษา

สมาชิกทุกคนได้กล่าวถึงความสำคัญ ความหมายของสัมพันธภาพของบุคคลได้ทราบถึงผลดีของการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งสมาชิกทุกคนบอกว่าต้องยึดมั่นในคุณธรรม มีความจริงใจต่อกัน ช่วยเหลือเวลามีปัญหาแนะนำแก่สมาชิก หลีกเลี่ยงยาเสพติดทุกชนิด เพราะไม่ใช่หนทางที่จะต้องเลือกอีกต่อไป

การให้กำลังใจกับตนเองเพื่อลดความวิตกกังวล ในการดำเนินชีวิตภายหลังพ้นโทษ

ครั้งที่ 9

การให้กำลังใจกับตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตภายหลังพ้นโทษ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นคุณค่าในบางส่วนของตนเองที่ตนเองมองข้าม รู้จักสร้างความหวังและกำลังใจ
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาของตนเองเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตภายหลังพ้นโทษ

สรุปผลของการให้คำปรึกษา

ในบางกรณีสมาชิกอาจรู้สึกว่าคุณค่าในบางส่วนของตนเองไม่ได้รับความสำเร็จและอยู่ในสภาพที่อ่อนล้าหมดกำลังใจ ในกรณีนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะให้กำลังใจให้สมาชิกทุกคนเห็นคุณค่าในบางส่วนของตนเองมองข้าม หรือปลุกปลอบให้รู้จักสร้างความหวังและกำลังใจโดยกระตุ้นให้เห็นทางเลือกใหม่ ๆ หรือให้เห็นตัวอย่างจากกรณีของบุคคลอื่นที่ผ่านความล้มเหลวมาก่อนหรือการให้พิจารณาความจริงของชีวิตที่ต้องมีการต่อสู้เพื่อการพัฒนา เป็นต้น

ปัจฉิมนิเทศ

ครั้งที่ 10

เรื่องปัจฉิมนิเทศ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตภายหลังพ้นโทษ
2. เพื่อให้สมาชิกประเมินตนเองเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาค้างที่แล้ว
2. ให้สมาชิกพิจารณาตนเองว่ายังมีสิ่งใดที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ
3. ให้สมาชิกประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เกิดขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษา
4. สมาชิกสรุปเรื่องที่สนทนาและวิจัยให้สรุปเพิ่มเติม
5. สมาชิกวางแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ
6. ผู้วิจัยยุติการให้คำปรึกษา
7. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกและกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการเข้ากลุ่มของสมาชิก

สรุปผลของการให้คำปรึกษา

เมื่อผู้ให้คำปรึกษาทักทายผู้รับคำปรึกษาแล้ว ติดตามผลการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้วผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนบรรยายความรู้สึกของตนเองจากการเข้ากลุ่มรู้สึกว่าเป็นใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น แสดงความเห็นใจต่อกันเข้าใจว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้อ่านได้แต่ต้องปรับสภาพการณ์ การเข้ากลุ่มรับคำปรึกษามีประโยชน์มากมีโอกาสแสดงความคิดเห็นยอมรับสมาชิกในกลุ่มมีแนวทางในการลดความวิตกกังวลหลากหลาย สามารถนำไปเป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตภายหลังพ้นโทษได้ต้องการให้มีบริการให้คำปรึกษาเช่นนี้ตลอดไป ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกผู้รับคำปรึกษาและปิดการทดลอง

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเรื่องความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.	การปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์และลักษณะของการให้ข้อเสนอแนะเรื่องความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ 1.1 เข้าใจการดำเนินชีวิตภายหลังพ้นโทษ 1.2 ลดความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตภายหลังพ้นโทษ 1.3 สร้างความมั่นใจให้กับตนเองในการอยู่ร่วมกับคนอื่น 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพให้กับสมาชิกในกลุ่ม 3. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้วิจัย	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และลักษณะของการให้ข้อเสนอแนะเรื่องความวิตกกังวลภายหลังพ้นโทษ 3. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น พับแบ่งเป็น 8 ส่วน 4. ให้สมาชิกสัมภาษณ์เพื่อนได้ 8 คน ในเวลา 10 นาที เกี่ยวกับสมาชิกอยากรู้ในตัวเพื่อนคนนั้นมา 5 คำตาม เขียนชื่อเพื่อนแต่ละคนลงในกระดาษที่พับทั้ง 8 ส่วน คนละ 1 ส่วน ขณะที่สัมภาษณ์เพื่อนก็แลกเปลี่ยนคำตอบซึ่งกันและกัน 5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามเกี่ยวกับตัวผู้วิจัย 6. นัดหมายกับสมาชิกเกี่ยวกับเวลาและสถานที่ที่จะพบกันครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2.	1. สาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล 2. วิธีผ่อนคลายความวิตกกังวล	1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ถึงธรรมชาติ ประโยชน์ และโทษของความวิตกกังวล 2. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีผ่อนคลายความวิตกกังวล	1. ผู้วิจัยให้สมาชิกศึกษาจุลสารและบอร์ดเกี่ยวกับสาเหตุความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามถ้ามีข้อสงสัย 3. ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสาระที่ได้จากการอ่าน 4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3.	1. ความฝันของญาติ 2. ตระกูลผูก	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ถึงการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษได้อย่างเหมาะสม	1. ให้ดูวีดีทัศน์ทั้ง 2 เรื่อง 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4.	1. วิธีสร้าง ความมั่นใจ ให้กับตนเอง 2. ทำอย่างไรดี ที่คุณว่าเป็น ปมด้อย 3. ปมเด่น ปม ด้อย	1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธี สร้างความมั่นใจให้กับ ตนเองและสามารถ เพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง ได้ 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ เรื่องปมเด่น ปมด้อย และวิธีจัดปมด้อยที่มี อยู่ในความคิดของ สมาชิกให้หมดไปและ มองตนเองให้ดีขึ้น	1. ให้สมาชิกศึกษาจุลสารและบอร์ดเกี่ยว กับการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง และทำอย่างไรดีที่คุณว่าเป็นปมด้อย 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
5.	1. จงมีชีวิตอยู่ ด้วยการมี อารมณ์ดี และ มีเหตุผล 2. การเสริม สร้างกำลังใจ	1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธี การที่จะมีชีวิตอยู่ด้วย ความสุขไม่เป็นคนเจ้า อารมณ์ และรู้จักวิธี หลีกเลี่ยงที่จะทำให้อารมณ์เสีย 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธี การเสริมสร้างกำลังใจ ให้ตนเอง	1. ผู้วิจัยให้สมาชิกศึกษาจุลสาร และ บอร์ดเกี่ยวกับการมีชีวิตอยู่ด้วยการมี อารมณ์ดีและมีเหตุผลและการเสริม สร้างกำลังใจ 2. เปิดโอกาสให้ซักถามได้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	"ยาบ้า"	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงอันตรายของยาเสพติด 2. เพื่อหาทางแก้ไขการระบาดของยาเสพติด 3. เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาและหาทางหลีกเลี่ยงต่อไปในอนาคต 4. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผลกระทบที่ได้รับจากการเกี่ยวข้องกับ "ยาบ้า" เช่น ที่ทำให้เขาต้องติดคุก	1. ให้ดูวิดีโอทัศน์เรื่องยาบ้า 2. ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกทราบถึงโทษของยาบ้าปัจจุบันนี้นับว่ารุนแรงมากหนักถึงประหารชีวิต ซึ่งมีอยู่จำนวนไม่น้อยเลย 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7.	1. วิธีรักษาสุขภาพจิตและ ทำตัวให้มีค่า 2. วิธีทำตัวให้มี ชีวิต ชีวา	1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธี การที่จะมีชีวิตด้วยความ สุขและสุขภาพ จิตดี 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธี การเสริมสร้างกำลังใจ ให้กับตนเอง	1. ผู้วิจัยให้สมาชิกศึกษาจุลสารและบอร์ด เกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพและทำตัว ให้มีค่า และวิธีทำตัวให้มีชีวิตชีวา 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
8.	1. สัมพันธภาพ ระหว่าง บุคคล 2. การสร้าง ความสัมพันธ์ อันดี กับผู้ร่วม งาน	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ ความสำคัญและความ หมายของสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลและ ทราบได้ถึงผลดีของ การมีสัมพันธภาพที่ดี กับบุคคลอื่น 2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ ถึงวิธีสร้างความ สัมพันธ์กับเพื่อนร่วม งาน	1. ผู้วิจัยให้สมาชิกศึกษาจุลสารและบอร์ด เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและ สร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้ร่วมงาน 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9.	ภูมิปัญญาไทย บันทึกแห่งวิถี ชีวิตและความเป็น มาของแผ่นดิน	1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ เกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถ นำความรู้ไปใช้ในการ ดำรงชีวิตภายหลังพ้น โทษอย่างถูกต้อง	1. แนะนำอาชีพแบบย่อ ๆ ก่อนดูวิดีโอ 2. เปิดโอกาสให้ซักถามเกี่ยวกับอาชีพ ต่าง ๆ ในเนื้อเรื่องลงในกระดาษที่ผู้ วิจัยแจกให้
10.	ยุติการให้ข้อ สนทนา และ ปัจจัยนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ และสามารถแก้ปัญหา เกี่ยวกับความวิตก กังวลในการดำรงชีวิต ภายหลังพ้นโทษ 2. เพื่อให้สมาชิกประเมิน ตนเองเกี่ยวกับการให้ ข้อสนทนา เพื่อยุติการให้ข้อสนทนา	1. ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่ แล้ว 2. ให้สมาชิกพิจารณาตนเองว่ายังมีสิ่งใด ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการดำรง ชีวิตภายหลังพ้นโทษ 3. ให้สมาชิกประเมินการเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้นภายหลังการให้ข้อสนทนา 4. ให้สมาชิกสรุปเรื่องที่สนทนาและให้ผู้ วิจัยสรุปเพิ่มเติมเพื่อให้สมาชิกเข้าใจ ตนเองมากขึ้น 5. สมาชิกวางแผนแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิต ภายหลังพ้นโทษ 6. ผู้วิจัยยุติการให้ข้อสนทนา ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกและกล่าวปิด การให้ข้อสนทนา

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเรื่องความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ

ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ในการให้ข้อเสนอแนะเรื่องความวิตกกังวลภายหลังพ้นโทษ
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพให้สมาชิกในกลุ่ม
3. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกและผู้วิจัย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และลักษณะของการให้ข้อเสนอแนะเรื่องความวิตกกังวลภายหลังพ้นโทษ
3. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น พับแบ่งเป็น 8 ส่วน
4. ให้สมาชิกสัมภาษณ์เพื่อนให้ได้ 8 คน ในเวลา 10 นาที เกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกอยากรู้ในตัวเพื่อนคนนั้นมา 5 คำถาม เขียนชื่อเพื่อนแต่ละคนที่ตนสัมภาษณ์และคำตอบของเพื่อนแต่ละคนลงในกระดาษที่พับทั้ง 8 ส่วน คนละ 1 ส่วน ขณะที่สัมภาษณ์เพื่อนก็แลกเปลี่ยนคำตอบซึ่งกันและกัน
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามเกี่ยวกับตัวผู้วิจัย
6. นัดหมายกับสมาชิกเกี่ยวกับเวลาและสถานที่ที่จะพบกันครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. กระดาษ คนละ 1 แผ่น
2. ปากกาหรือดินสอ

การประเมิน

1. สังเกตจากการสัมภาษณ์เพื่อนของสมาชิก
2. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม
3. ดูจากบันทึกผลการสัมภาษณ์เพื่อนของสมาชิก

การลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ

ครั้งที่ 2

- เรื่อง 1. สาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล
2. วิธีผ่อนคลายความวิตกกังวล

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ถึงธรรมชาติ ประโยชน์และโทษของความวิตกกังวล
2. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีผ่อนคลายความวิตกกังวล

วิธีดำเนินการ

1. ศึกษาจุลสารเกี่ยวกับสาเหตุความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

อุปกรณ์

1. จุลสาร
2. บอร์ด

การประเมิน

1. สังเกตจากการศึกษาจุลสาร
2. การซักถามปัญหาของสมาชิก

เนื้อหา

วิธีการรับรู้ว่าคุณมีความวิตกกังวลและความเครียด

ความรู้สึกกังวลและความเครียดของบุคคลสามารถเรียนรู้ได้จากสัญญาณและอาการที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์ที่น่ากลัว ทำให้รู้สึกหนักใจ และเกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความวิตกกังวลนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน

สาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่สมหวังหรือไม่ประสบความสำเร็จในการทำงานหรือภาวะต่าง ๆ รู้สึกว่าทำในสิ่งที่ยากเกินความสามารถมีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น
2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนช่วงวัย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การเริ่มเข้าทำงานใหม่ การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน และการสูญเสียสิ่งที่รัก เป็นต้น
3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บปวดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่รุนแรงและ

เรื้อรัง

เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ได้แก่

1. การตายของสามี หรือภรรยาที่รักกันมาก
2. การหย่า
3. การแยกกันอยู่ของสามีภรรยา
4. การติดคุก
5. การตายของคนใกล้ชิด
6. การเจ็บป่วย
7. การแต่งงาน
8. การถูกไล่ออกจากงาน
9. การกลับมาคืนดีกันใหม่ของสามีภรรยา
10. การเกษียณอายุทำงาน

ความวิตกกังวลจะส่งผลทำให้เกิด

1. ปวดศีรษะ
2. หลับยาก หลับไม่สนิท
3. เหนื่อยง่ายกว่าปกติ
4. กินมากกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร
5. ท้องผูกหรือท้องเสียบ่อย ๆ
6. ท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ตื่นเต้น ตกใจง่าย
8. ผื่นร้าย
9. หายใจไม่อิ่ม ถอนหายใจบ่อย ๆ
10. ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง
11. นวดหงิด
12. ปวดต้นคอและไหล่
13. มือเท้าเย็น
14. ใจสั่น
15. ไม่มีสมาธิ

หากปล่อยให้มีความวิตกกังวลสะสมไว้เป็นเวลานาน จะเกิดการเจ็บป่วยรุนแรงได้

- โรคประสาท
- โรคแผลในกระเพาะอาหาร
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหัวใจ
- โรคมะเร็ง

ดังนั้นจึงไม่ควรปล่อยให้ตัวเองเครียดอยู่เป็นเวลานานควรหาทางผ่อนคลายความเครียดโดยวิธีต่าง ๆ ได้แก่

- การเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง
- การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด
- การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ
- การฝึกผ่อนคลายความวิตกกังวล

ลักษณะอาการแสดงเมื่อเกิดความวิตกกังวล

เมื่อเผชิญกับความวิตกกังวลมักส่งผลให้ร่างกายและจิตใจแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ดังนี้

1. ทางร่างกายระบบต่าง ๆ ในร่างกายแปรปรวน ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ วิงเวียน นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปวดกล้ามเนื้อคอ ความดันโลหิตสูง ซึ่พจรเต้นเร็ว หายใจเร็วและคลื่นไส้ กระเพาะอาหารอักเสบ เป็นหวัด หอบหืด มีผื่นขึ้น เป็นโรคมุมิแพ่และสมรรถภาพทางเพศลดลง
2. ทางจิตใจ มีอาการหงุดหงิด ไม่ค่อยสบาย สับสน เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เฉื่อยชา คิดอะไรไม่ออก เป็นต้น
3. ทางสังคม ชอบแยกตัวจากสังคม ไม่พูดจากับใคร หรือชอบหาเรื่องทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิด เป็นต้น

การบ่งบอกความวิตกกังวล บุคคลที่มีอาการวิตกกังวลอาจจะมีลักษณะดังนี้ คือ

- เกรี้ยวกราด ปั่นป่วน พักผ่อนไม่ได้ รู้สึกเหนื่อย หงุดหงิดใจ และมีอาการทางประสาท
- วิตกกังวลมากกว่าสิ่งที่เกิดขึ้น
- หลับยากหรือไม่สามารถนอนหลับได้เพราะคิดฟุ้งซ่าน หรือมีอาการฝันร้ายตลอดคืน
- ยุ่งยากใจเกินกว่าจะมีสมาธิในการคิดหรือจดจำเรื่องราวต่างๆ ได้ตามปกติ

ซึ่งเป็นการปฏิบัติง่าย ๆ จริง ๆ ขอเพียงท่านต้องปฏิบัติอย่างตั้งใจจริงและสม่ำเสมอจริง ๆ ซึ่งมีหลักปฏิบัติ 3 ประการดังนี้

1. ยอมรับว่าความวิตกกังวลนั้นเป็นเรื่องที่เราต้องเผชิญอย่างแน่วแน่ ก่อนอื่นเราต้องตระหนักอย่างแน่ชัดว่าความวิตกกังวลที่ได้เผชิญอยู่นั้นไม่ใช่เป็นสิ่งสำคัญผิดปกติธรรมดา ทุกคนต่างก็มีปัญหาของตนที่จะต้องแก้และหาทางแก้ความกังวลใจในสถานการณ์เดียวกันกับเราเหมือนกัน ไม่ใช่เราคนเดียว ความกังวลนี้เป็นของคู่กับชีวิตทุกชีวิต

2. จำกัดความกังวลใจให้ได้ เราต้องหาขีดความกังวลใจให้อยู่ในขอบเขตจำกัดให้ได้ โดยเราต้องคอยเตือนตนเองทุกครั้งที่มีความกังวลใจ “เราจะยังไม่คิดถึงมันจนกว่าจะถึงเวลานั้น ๆ” เราต้องมองดูทุกแง่มุม มองดูผลที่เกิดขึ้นให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จะต้องไม่ลืมที่จะมองถึงผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นจากความคิดที่จะกระทำนั้น ๆ เข้าไปด้วย ความวิตกกังวลจะคลายลงเมื่อเราได้ตัดสินใจว่าเราจะทำอะไรและรู้แน่นอนว่าอะไรจะเกิดขึ้น

3. เผชิญหน้ากับปัญหาโดยลงมือทำสิ่งที่ทำได้ทันที เมื่อท่านได้ตัดสินใจลงมือทำเพื่อ การแก้ปัญหาข้อกังวลใจอย่างหนึ่งอย่างใดลงไปแล้ว จงรีบลงมือทำเสียก่อนและจงเลิกคิดมันเมื่อ ลงมือทำไปแล้วและหากเป็นความวิตกกังวลเรื่องรูปธรรม สรีระร่างกายแล้วเราต้องทำใจกว้างและ มีความมั่นคงพอสมควร ว่าเราจะมีส่วนที่ไม่สมบูรณ์เช่นนั้นอย่างเดียว ยังมีส่วนอื่นที่น่าชื่นชม น่าภูมิใจในตัวเราอีกตั้งมากมายกายก่องทำไมจึงไม่ชื่นชมกับสิ่งดี ๆ แทนเล่า

การผ่อนคลายความวิตกกังวล

สามารถเลือกวิธีผ่อนคลายความวิตกกังวลได้ดังนี้

1. หยุดพักการทำงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ชั่วคราว หรือเปลี่ยนอิริยาบถ เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเดินยืดเส้นยืดสาย สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ หรือนั่งสมาธิ
2. ทำงานอดิเรกที่ถนัดหรือชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์
3. เล่นกีฬาที่ชอบหรือบริหารร่างกายตามถนัด
4. พบปะสังสรรค์กับเพื่อนสนิท หรือคนไว้ใจเพื่อพูดคุยคลายความเครียด
5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
6. ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานและที่บ้านให้เหมาะสม เช่น จัดของให้เป็นระเบียบ ทำความสะอาดตกแต่งสวยงาม เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศให้ดีขึ้น
7. เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว เช่น การเที่ยวชมธรรมชาติ เพื่อหลีกเลี่ยงบรรยากาศที่จำเจ

โปรดจำไว้ว่า การที่เราเกิดความวิตกกังวลใจนั้นเพราะเราอาจเอาแต่คิดถึงตัวเองเป็นที่ตั้ง ยังคิดถึงปัญหาของตัวเองมากโอกาสที่จะกังวลใจไม่สบายใจย่อมจะมีมากด้วย ฉะนั้นเราต้องหันเหทิศทางการคิดในเรื่องของเราออกไปให้หันตนเองให้ได้ โดยการคิดหรือสนใจเรื่องอื่น ๆ ที่น่าสนใจรอบ ๆ ตัวเราเสียบ้าง คิดหาทางช่วยเหลือเขาเท่าที่เราจะพอช่วยได้



ละครเฉลิมพระเกียรติ

ครั้งที่ 3

- เรื่อง 1. ความฝันของญาดา
2. ตะลุมพุก

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ถึงการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษได้อย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. ให้ดูวิดีโอทั้ง 2 เรื่อง
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย

อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ 2 เรื่อง

การประเมิน

1. สังเกตจากการดูวิดีโอ
2. การซักถามปัญหาจากสมาชิก

ความฝันของญาดา

ความฝันของญาดา เป็นวิถีชีวิตของชาวชนบท เด็กหญิงญาดา อาศัยอยู่บริเวณติดกับแม่น้ำ วันหนึ่งได้ลงเล่นน้ำพอดกเย็นเป็นใช้อย่างหนัก พ่อ – พี่ได้นำตัวส่งโรงพยาบาลพนายบ่วย ก็ไม่ได้ยินเสียงอะไรเลยต้องใช้ภาษามือ และได้ไปฝึกภาษามือที่โรงเรียน เมื่อได้ศึกษาที่โรงเรียนนี้ ญาดาได้มีโอกาสเข้าเฝ้าซึ่งเป็นสิ่งที่ญาดาปลานปลื้มที่สุด เมื่อจบการศึกษาก็ได้งานทำ ได้เปลี่ยนงาน 2 ครั้ง และเธอก็ประสบความสำเร็จในชีวิตคือ การเป็นครูสอนหนังสือที่โรงเรียนเดิมที่เคยศึกษาอยู่ ชีวิตก็มีความสุขและพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่

ตะลุมพุก

เหตุการณ์ของเด็กหญิงชาวเกาะ ซึ่งได้รับพระมหากรุณาธิคุณในการศึกษาดังแต่ระดับมัธยมปลาย 4, 5 และ 6 ตามลำดับ และได้ศึกษาระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยศิลปากร จนกระทั่งเรียนจบได้ไปศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอกยังต่างประเทศโดยได้รับพระมหากรุณาธิคุณมาโดยตลอด จนกระทั่งวันหนึ่งเธอก็ได้กลับบ้านที่ตะลุมพุก ชาวบ้านมาให้การต้อนรับ และมีการแห่รอบเกาะซึ่งนำความปลานปลื้มมาสู่ทุกคน

วิธีการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

ครั้งที่ 4

- เรื่อง 1. วิธีสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง
2. ทำอย่างไรดีที่คุณว่าเป็นปมเด่น ปมด้อย

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง และสามารถเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้เรื่องปมเด่น ปมด้อย และวิธีจัดปมด้อยที่มีอยู่ในความคิดของสมาชิกให้หมดไปและมองตนเองให้ดีขึ้น

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการเข้ากลุ่มของสมาชิก

เนื้อหา

คนเราทุกวันนี้ขาดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตประจำวันกันมากมาย บางคนไม่กล้าจะทำหรือคิดอะไรใหม่ ๆ ที่อยากคิด ก็เลยต้องทำหรือคิดอะไร ๆ ตามคนอื่นเขาไปเกิดเป็นความกังวล ใจเจตใจ หรือกลายเป็นความอ่อนน้อมเกินไปจน หรือมีความเกรงใจจนเกินไปก็ได้บ่อย ๆ

สาเหตุการขาดความมั่นใจในตนเอง

1. เกิดจากการขาดความภูมิใจในความเป็นมนุษย์
2. เกิดจากการดูถูกตัวเองว่าเป็นคนดี ไม่เก่ง มาจากนิสัยที่ชอบโทษตัวเอง ประจานตัวเอง และลงโทษตัวเองตลอดเวลา

3. มีลักษณะชีวิตที่ถูกข่มขู่อยู่เรื่อย ๆ อาจเป็นไปได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น อาจมีคนมาคอยว่าเราไม่เข้าท่าหรือโง่ที่เราอยู่ตลอดเวลา

4. ชอบคิดว่าคนอื่นเก่งกลักว่า ชอบเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นและมักให้คะแนนตัวเองน้อยกว่าคนอื่นอยู่เรื่อย ๆ

5. เราอาจมีปมด้อยอยู่ในใจ และคิดว่าคงไม่มีใคร ๆ รู้ปมด้อยของเรา ไปไหนก็เลยมีลักษณะแบกปมด้อยไว้บนศีรษะ

สาเหตุอื่น ๆ อาจมีอีก แต่พอสรุปได้ว่า ความไม่มั่นใจในตัวเอง มาจากพื้นฐานของบุคลิกภาพที่ขาดความภูมิใจในความเป็นมนุษย์ตามขั้นตอนของชีวิต

ข้อแนะนำที่จะช่วยสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

1. จงกล้าเป็นตัวของตัวเองรับสภาพความเป็นจริงทั้งหมดของตัวเองกับตัวเองเสียทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดี
2. เลิกติเตียนตัวเองว่าเราเป็นคนไม่ดีหรือไร้สมรรถภาพ
3. ถ้าเกิดความล้มเหลวในชีวิต เช่น ถ้าคุณกำลังล้มเหลวในเรื่องการดำรงชีวิตให้ถือเป็นเรื่องปกติ เพราะใคร ๆ ก็ล้มเหลวได้ แต่ต้องตั้งใจตั้งต้นใหม่ไม่ยอมแพ้ชีวิตง่าย ๆ คนที่คิดว่าตนเองไม่เคยล้มเหลวมีจำนวนน้อยมาก
4. ถ้าคุณกำลังจะต้องทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ทั้งหลายให้คุณใส่ความรู้สึก "รักมนุษย์" เข้าไปในตัวทุกที
5. ให้พยายามนึกถึงชื่อบุคคลที่คิดว่าเขาหวังดีและเป็นพวกคุณบ้างสัก 1 – 2 คน เอาไว้นึกถึงเวลาผิดหวังจริง ๆ มาก ๆ
6. อย่าหวังสูงในการทำงาน ถ้าหวังน้อยแล้วเราไม่ผิดหวังก็ถือว่ากำไร แต่ถ้าหวังสูงมากแล้ว ได้ผลตามปกติคุณก็คิดว่าขาดทุน
7. นึกถึงจุดดีบางอย่างในตัวคุณ คุณอาจรูปร่างดี หรือยิ้มสวยหรือนิสัยดีหรือซื่อสัตย์หรือเป็นคนดีหรือ... คุณจงภูมิใจว่าคุณก็มีจุดดีอยู่ในตัวเองด้วยเหมือนคนอื่น ๆ เขา
8. อย่าเป็นคนตื่นเต้นตกใจง่าย
9. ร่างกายของคุณก็สำคัญไม่จำเป็นต้องสวยต้องหล่อ แต่ให้ถือหลักง่าย ๆ ว่าร่างกายแข็งแรง แต่งกายสะอาด

10. สุขภาพจิตสำคัญมากที่สุด หัดมองโลกในแง่ดีเวลามีปัญหาต้องปรับตัวเราเข้าไปหา
สิ่งแวดล้อม มองคนอื่นในแง่ดี

ลองปฏิบัติดู ข้อแนะนำต่าง ๆ เหล่านี้ อาจทำให้คุณเกิดความมั่นใจอย่างที่คุณไม่เคย
เป็นมาก่อนก็ได้

ทำอย่างไรที่คุณคิดว่าเป็นปมด้อย

ปมด้อย คือ ความรู้สึกหรือกลุ่มของอารมณ์ที่ทำให้เราคิดว่าเรามีความไม่เท่าเทียม
บุคคลอื่น เราด้อยกว่าเขา ความรู้สึกที่มีอยู่นี้ส่วนหนึ่งจะถูกเก็บกดไว้ในจิตสำนึก (คือ เรารู้สึกทุก
วันว่าเราด้อยกว่าเขา) แต่อีกส่วนหนึ่งจะถูกเก็บกดไว้ในจิตใต้สำนึก หรือจิตไร้สำนึก (มีปริมาณ
มากกว่าและเป็นส่วนผลักดันให้คน ๆ นั้นมีพฤติกรรมต่าง ๆ กันออกมาให้เห็นโดยที่เขาอาจจะไม่
รู้ตัว)

สาเหตุของปมด้อยน่าจะมีได้ 2 ประการ

1. ความพิการทางกายทั้งหลายที่มองเห็น ๆ อยู่ เช่น ขาดแขน ขาดขา ตาเหล่ หรือ
เจ็บป่วยเรื้อรัง สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มองเห็นได้โดยสายตาสายตาของบุคคลภายนอก ซึ่งส่วนใหญ่จะถือว่า
สิ่งเหล่านี้เป็นปมด้อย
2. ความไม่สมหวังทางอารมณ์ที่อยากใช้ความเด่นให้ประจักษ์แต่มีอุปสรรคมาทำให้
ไม่สามารถแสดงออกมาได้ มนุษย์ทุกคนอยากรเด่น อยากรดี อยากรวย อยากรวย ถ้าเราให้ความ
รู้สึกมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันมากเกินไปแล้ว เราจะรู้สึกว่าจริงแล้ว ๆ เราไม่ได้เด่น
ไม่ได้รวย ไม่ได้สวยหรือไม่ได้เป็นอย่างที่อยากจะเป็นเลยก็จะเกิดความสะเทือนใจกลายเป็น
ปมด้อย

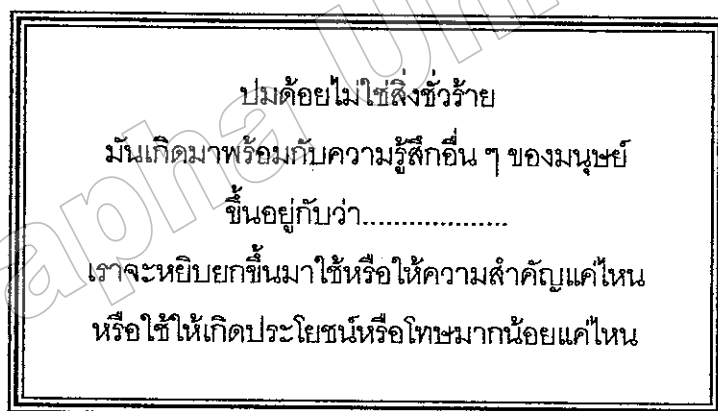
ผลของปมด้อยที่ตามมา

1. พฤติกรรมนี้มาจากอารมณ์ของความเป็นจริง เช่น เราารู้สึกตัวเราว่าเรามีปมด้อย เรา
ก็รู้สึกเศร้า เก็บตัว ซึมเศร้า ประหม่า ไม่กล้าแสดงออกซึ่งพบได้ทั่ว ๆ ไป
2. พฤติกรรมที่แสดงออกจากอารมณ์ทดแทนปมด้อย พวกนี้ส่วนใหญ่มักจะแสดงอะไร
มาตรงกันข้ามกับสิ่งที่ตนเองขาดหรือคิดว่าด้อย เช่น คนที่มีปมด้อยมาจากความจน อาจจะแสดง

ความรำรวยคุยฟุ้งเฟ้อมาก ซึ่งถ้าไม่รู้จักประมาณในการแสดงอารมณ์ทดแทนปมด้อยก็จะเกิดผลเสียกับตนเอง

เทคนิคในการแก้ความรู้สึกด้อย

1. ให้คิดว่าทุกคนมีปมด้อยเหมือนกัน ไม่ใช่เฉพาะเราคนเดียวที่เรามองเห็นเขาเก่งมีความสามารถมาก ๆ นั้น อาจจะมาจากการทดแทนปมด้อยในใจเขาก็ได้และไม่จำเป็นว่าก็ไม่ต้องไปเล่าเรื่องปมด้อยของเขาให้ใครฟัง หรือพยายามไปพูดคุยปมด้อยของบุคคลอื่น ให้เก็บเอาไว้เป็นเรื่องส่วนตัว ไม่มีประโยชน์ใด ๆ เลยที่คุณจะไม่โพทนาเรื่องส่วนตัวกับบุคคลอื่น
2. อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับบุคคลอื่น พิษสงของปมด้อยนี้จะมากขึ้นทุกที ถ้าคุณเปรียบเทียบตัวเองกับบุคคลอื่น (ซึ่งคุณก็เห็นเขาแต่ภายนอก โดยคุณคิดว่าเขาไม่มีปมด้อยอะไร) จงเปรียบเทียบตัวเองกับคนในอุดมการณ์ที่คุณอยากจะมีหรืออยากเป็นซึ่งบุคคลเหล่านั้นจะไม่มีเลยในชีวิตจริง เช่น คุณคิดว่าคุณอยากรวย คุณคิดเพียงแต่ว่าคุณจะต้องทำงานหาเงินให้ได้มากเท่าที่คุณอยากเป็น แต่ถ้าคุณเปรียบเทียบตัวเองกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อน ๆ แล้ว คุณอาจจะเกิดความท้อแท้ ความอิจฉา และกลายเป็นความทุกข์ตลอดไป



ปมเด่น ปมด้อย

ปมด้อยเป็นเหตุให้เกิดผลร้ายแก่การก้าวหน้าในชีวิต แต่การรู้สึกด้อยไม่จำเป็นที่จะนำไปสู่ความเสื่อมเสียไป การที่เราเกิดปมด้อยขึ้นนั้น ก็เพราะเราเทียบตนเองกับคนอื่นจึงรู้สึกด้อยกว่าเขา ถ้าไม่มีใครที่เราจะเปรียบเทียบกับก็จะเป็นความรู้สึกด้อย ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าเมื่อใดที่เราเทียบตนกับคนอื่นเมื่อนั้นแหละ เราหว่านพิษแห่งปมด้อยเข้าแล้ว

แต่ยังมีการเทียบชนิดหนึ่ง การเทียบนั้นไม่เพิ่งถึงบุคคลหนึ่งแต่เพิ่งถึงอุดมคติ ที่หมาย คือว่าเราเทียบตนได้ว่าชีวิตเรายังอยู่ห่างจากอุดมคติเท่าไร คุณสมบัติของเรายังด้อยกว่า คุณสมบัติตามอุดมคติอยู่เพียงไร เป็นต้น ยิ่งเราเทียบกับอุดมคติ ชีวิตเรายิ่งใกล้อุดมคติทุกทีและความเสื่อมโทรมที่เป็นเหตุให้ชีวิตเราห่างเหินไปจากอุดมคตินั้นก็ยิ่งคลายลง จึงเป็นอันว่า ถ้าเราเทียบตนกับอุดมคติเราจะได้ผลดี หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ถ้าเรารู้สึกว่า คุณสมบัติของตนยังด้อยกว่า อุดมคติ ความรู้สึกด้อยนั้นจะก่อให้เกิดความมานะปลุกกำลังให้ดำเนินชีวิตไปสู่ความเจริญ ฉะนั้น รวมความว่าถ้าเทียบกับบุคคลแล้วรู้สึกด้อย ความรู้สึกด้อยนั้นให้ผลร้าย แต่ถ้าเทียบกับอุดมคติ แล้วรู้สึกด้อยความรู้สึกนั้นจะให้ผลดี

จึงรวมความได้ว่า เมื่อเราเทียบตนกับบุคคลอื่นแล้วรู้สึกด้อย ปมด้อยที่เกิดขึ้นเพราะเหตุนั้นจะให้ผลร้ายแก่ตน แต่เมื่อเทียบกับอุดมคติแล้วยังรู้สึกได้ว่าชีวิตเรายังด้อยอยู่ ตามหลักอุดมคตินั้น ความรู้สึกเช่นนี้จะนำไปสู่ความรุ่งโรจน์แห่งชีวิต และยอดแห่งมนุษยธรรม เมื่อนั้นแหละ เราจะพ้นจากอำนาจกรรมตา พ้นจากความหวั่นไหวต่อการติฉินนินทาของมนุษย์ และยิ่งกว่านั้น จะพ้นจากความเป็นศิษย์แห่งโลก กล่าวคือเราจะไม่เป็นคนตามแต่จะนำคนเพราะชีวิตเราได้บรรลุที่มุ่งหมาย อันเราได้แผ้วทางดำเนินมาไกล ชีวิตเราในการนั้นปรากฏประหนึ่งดวงดาวอันสว่างไสว ชี้ทางแก่คนเดินทางซึ่งมัวหลงอยู่ในห้วงมหรณพอันมืดมิด



จงมีชีวิตอยู่ด้วยการมีอารมณ์ดีและมีเหตุผล

ครั้งที่ 5

- เรื่อง 1. จงมีชีวิตอยู่ด้วยการมีอารมณ์ดีและมีเหตุผล
2. การเสริมสร้างกำลังใจ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการที่จะมีชีวิตอยู่ด้วยความสุขไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์และรู้จักวิธีหลีกเลี่ยงที่จะทำให้อารมณ์เสีย
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้ตนเอง

วิธีการดำเนินการ

1. แจกจุดสสารเกี่ยวกับการมีชีวิตอยู่ด้วยการมีอารมณ์ดีและมีเหตุผลและการเสริมสร้างกำลังใจ
2. เปิดโอกาสให้ซักถามได้

อุปกรณ์

1. จุดสสาร
2. บอร์ด

การประเมิน

สังเกตจากการซักถามข้อสงสัย

เนื้อหา

ลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งในชีวิตของเราได้แก่ การมีความรู้สึก คนเราไม่เพียงแต่ต้องใช้ความคิดเท่านั้นแต่ยังมีความรู้สึกที่ทำให้เกิดอารมณ์อีกด้วย ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อบุคลิก ลักษณะของมนุษย์เช่นเดียวกับน้ำมันที่ทำให้รถยนต์เคลื่อนที่ได้ คนที่อาศัยอยู่ในโลกมนุษย์จะต้องใช้สติปัญญาเพื่อควบคุมอารมณ์ของตนเองด้วยกันทั้งสิ้น จึงจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขไม่มีใครเลยที่จะมีชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากอารมณ์

บางคนกล่าวว่าอารมณ์เป็นสิ่งเลวร้าย เป็นสัญลักษณ์ของความอ่อนแอ บางครั้งบางแห่งถึงกับห้ามแสดงละครที่สื่อถึงอารมณ์ต่าง ๆ เพราะเชื่อกันว่าอารมณ์โดยเฉพาะอารมณ์ร้าย เมื่อเกิดขึ้นแล้วเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ ผู้ใหญ่บางคนเมื่อประสบกับพิบัติต่าง ๆ อาจจะแสดงอารมณ์เหมือนเด็ก ๆ ออกมาได้ เช่น การร้องไห้ การแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาที่ขาดสติความยังคิดเป็นต้น

อารมณ์เป็นแรงผลักดันที่มีอันตรายมาก เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการกระทำบางอย่าง ขาดความยั้งคิดและขาดความเฉลียวฉลาดลงไปได้ด้วย ดังนั้น เมื่ออารมณ์รุนแรงบังเกิดขึ้นแก่ผู้ใดแล้ว จะทำให้ผู้นั้นมีบุคลิกลักษณะแตกต่างไปเป็นคนละคน

ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้มีผู้ลงความเห็นว่ ไม่ควรให้มีการแสดงละครที่สื่ออารมณ์ร้ายแรงออกมาเพราะถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีที่ตนควรหลีกเลี่ยง อย่างไรก็ตามวิธีการเช่นนี้อาจจะเป็นภัยแก่มนุษย์ได้เช่นกัน ทั้งนี้เพราะว่าถ้าปราศจากอารมณ์แล้วจะทำให้มนุษย์ขาดความเด็ดเดี่ยว ขาดอำนาจและอาจทำให้การปฏิบัติงานหย่อนได้ การยั้งยั้งอารมณ์หรือการไม่กล้าแสดงอารมณ์ออกมาจึงนับว่าเป็นการตัดพลังขับเคลื่อนของชีวิตที่สำคัญออกไปทำให้ชีวิตไม่เข้มข้นและไม่กล้าเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น ความสนใจเป็นความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ความสนใจจึงช่วยให้เกิดการกระทำต่าง ๆ ขึ้นหรือยับยั้งการกระทำใด ๆ ได้ในทำนองเดียวกันความรักอาจทำให้บุคลิกลักษณะของคนเปลี่ยนไปได้ เช่น ความรักชาติทำให้บุคคลเป็นคนกล้าหาญ กล้าเสี่ยงชีวิตเพื่อป้องกันชาติได้

ผู้มีอารมณ์ที่ดีราบรื่น จะเป็นเครื่องส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความสุขุมรอบคอบและมีเหตุผล ซึ่งช่วยให้ชีวิตของบุคคลนั้นมีความสำคัญและมีคุณค่า ดังนั้นคนเราจึงไม่ควรที่จะแสดงอารมณ์ที่รุนแรงเกินไป หรือเก็บกดจนไม่กล้าแสดงอารมณ์ออกมา คนเราจะต้องควบคุมอารมณ์ได้โดยแสดงออกมาตามความเหมาะสมกับกาลเทศะ

คนเราควรคิดอย่างฉลาด และกระทำตามความคิดเห็นของเราเอง นั่นคือ ต้องคิดอย่างมีเหตุผลว่า สิ่งใดควรจะทำจึงจะสร้างจุดหมายปลายทางอะไรบางอย่างให้แก่ชีวิต และพยายามปฏิบัติเพื่อให้ไปสู่จุดหมายปลายทางนั้น เราจึงควรใช้อารมณ์และความรู้สึกให้มีประโยชน์ในชีวิตของตนให้มากที่สุด

อารมณ์ที่มีคุณค่าต่อชีวิตของคนเรา เช่น

- การมีชีวิตอยู่ด้วยกันด้วยความรัก ย่อมจะดีกว่าอยู่กันด้วยความเกลียดชัง
- มีชีวิตอยู่ด้วยความกล้า ย่อมดีกว่าอยู่ด้วยความกลัว
- มีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง ดีกว่าอยู่ด้วยความสิ้นหวัง
- มีชีวิตอยู่ด้วยความอดทน ดีกว่าอยู่ด้วยการเป็นเจ้าอารมณ์

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะมีอิทธิพลต่อบุคคลมากนั้น คือ อารมณ์จะเป็นเครื่องตัดสินว่า

บุคคลชนิดใด

สิ่งที่สำคัญคือ.....

เราจะส่งเสริมอารมณ์ดีและกำจัดอารมณ์ร้ายต่าง ๆ ออกไปได้อย่างไร

เราควบคุมความรู้สึกของเราทุกชนิดหรือไม่

หลักสำคัญประการหนึ่งก็คือ.....

ท่านจะตัดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งออกไปจากจิตใจของท่านย่อมทำไม่ได้ แต่ท่านอาจเปลี่ยนอารมณ์ร้ายให้เป็นอารมณ์ดีได้ ในการกำจัดอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาออกไป เราต้องฝึกฝนให้เกิดอารมณ์นั้นทางตรงกันข้ามไว้

ในบางกรณีถ้าท่านประสบกับความเครียดในอารมณ์อันจะก่อให้เกิดอารมณ์ร้ายขึ้นในสถานการณ์เช่นนี้ ท่านจำเป็นต้องทำอะไรสักอย่างหนึ่งเพื่อเป็นการลดความเครียดในอารมณ์ของท่านให้น้อยลง

วิธีการที่ท่านอาจจะเลือกใช้ได้ เพื่อช่วยลดความเครียดทางอารมณ์ของท่านให้น้อยลงและหายไปมากที่สุด

1. ระบายเรื่องที่ท่านไม่พอใจหรือทำให้ท่านไม่สบายอารมณ์นั้นให้ผู้ที่ท่านไว้วางใจฟัง อาจจะ เป็นพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนสนิทของท่าน การระบายเรื่องที่ไม่ว่าพอใจออกไปให้คนอื่นฟัง จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ของท่านลงได้

2. หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ท่านไม่สบายอารมณ์เสียสักระยะหนึ่งโดยการไปเล่นกีฬาที่ท่านชอบ ไปพักผ่อนที่อื่น ๆ เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ อ่านหนังสือที่ท่านชอบ ฯลฯ เพื่อให้ลืมคิดถึงเรื่องที่ทรมานใจสักพักหนึ่ง และเตรียมที่จะกลับมาเผชิญปัญหานั้นอีกด้วยการใช้สติปัญญาที่ไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้ว

3. พยายามกำจัดความโกรธ ความโมโหจนเฉยลงด้วยเวลาอันรวดเร็วที่สุด เพราะความโกรธนั้นหากมีอยู่ในบุคคลใดและเวลาใดนั้นจะทำให้บุคคลนั้นมีแต่ความคิดที่มีมโนหาทางออกที่ไม่สวย อันจะทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจในภายหลังได้ จงจำไว้ว่าถ้าท่านอยากแก้แค้นใครสักคนหนึ่งแล้ว จงรอให้ข้ามคืนไปเสียก่อน เพื่อท่านจะได้มีเวลาคิดไตร่ตรองลงหาเส้นทางในขณะที่ท่านไม่มีความโกรธ อันจะช่วยให้ท่านหาทางเอาชนะอย่างถูกต้องทางโดยใช้สติปัญญา

4. พยายามวิเคราะห์ถึงความไม่สบายอารมณ์ของท่านให้ถ่องแท้ด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ดูว่าอะไรเป็นเหตุให้เราไม่พอใจควรวิเคราะห์ดูด้วยใจเป็นธรรม ความบกพร่องหรือความผิดพลาดควรอยู่ที่ใคร อยู่ที่เขา หรืออยู่ที่เรา เมื่อรู้ถึงสาเหตุแล้วก็จงพยายามแก้ไขไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไป

5. จงอย่าทำตนให้เป็นยอดมนุษย์ที่จะแสวงหาความสุขสมบูรณ์พร้อมเพราะไม่มีใครเก่งพร้อมทุกอย่าง จงอย่านั่งคิดนั่งฝัน อยากได้นั้นอยากได้นี้ เสียเวลาเปล่า ความคิดเหล่านี้จะนำแต่ความทุกข์มาให้ ทำให้เกิดความไม่สมหวัง เพราะคิดไปว่าตนไม่ได้รับความสำเร็จเท่าที่ควร จงพยายามพิจารณาตัวของเราให้ดี ว่าเรามีความสามารถทางไหนบ้างแล้วจงทุ่มเทในสิ่งนั้นเป็นหลักเพื่อความสบายใจ

6. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดความเครียดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จริยอยู่ที่เราหลบหนีความจริงของชีวิตไม่พ้นแต่ก็ต้องพยายามหลบหนีให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าหลีกเลี่ยงอะไร ๆ ก็ไม่พ้น ก็จงหันมาเผชิญหน้าและหาวิธีที่จะลดความเครียดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

เมื่อพูดถึงวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยลดความเครียดทางอารมณ์แล้ว ทีนี้เราลองฝึกฝนให้เกิดอารมณ์ที่พึงปรารถนาบ้าง

การฝึกอารมณ์ที่พึงปรารถนาสามารถทำได้ 2 วิธี คือ

1. สร้างอารมณ์ที่พึงปรารถนาให้มีขึ้นในความรู้สึกนึกคิดของท่านและตั้งใจที่จะสร้างอารมณ์ที่ดีอยู่ตลอดเวลา วิธีนี้หนังสือต่าง ๆ ช่วยท่านได้มาก เช่น อ่านหนังสือเกี่ยวกับวีรบุรุษ จะช่วยให้ท่านเป็นคนที่มีอารมณ์ดีไปโดยไม่รู้ตัว

2. ให้ท่านกระทำตัวเหมือนหนึ่งท่านมีอารมณ์ที่ต้องการอยู่ในตัวของท่าน วิธีนี้เป็นวิธีที่ต้องปฏิบัติจริง ๆ จะต้องทดลองกับตนเอง เช่น ถ้าท่านรู้สึกหดหู่ ไม่เบิกบานแจ่มใส จงพยายามพูดด้วยความร่าเริงกับเพื่อนของท่าน พยายามยิ้มแย้มและหาคำพูดที่สนุกสนานมาพูด

เมื่อท่านได้ฝึกนาน ๆ ท่านจะพบว่าตัวท่านเป็นบุคคลอื่นคนหนึ่งโดยท่านไม่รู้สึกละเลย นั่นคือท่านจะกลายเป็นคนร่าเริง คนอาจสร้างอารมณ์ขึ้นได้โดยการแสดงออกทางร่างกาย เช่น สีนหน้า เป็นต้น

วิธีที่กล่าวมาแล้วนี้ มีบุคคลเป็นจำนวนมากที่ได้เปลี่ยนบุคลิกลักษณะจากการเป็นคนขลาดกลัว ขาดความเชื่อมั่น มาเป็นคนที่มีความกล้าหาญและเกิดความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น

เราจะส่งเสริมอารมณ์ดีและกำจัดอารมณ์ร้ายต่าง ๆ ออกไปได้อย่างไรเราจะควบคุมความรู้สึกของเราได้หรือไม่ หรือจะเปลี่ยนอารมณ์ร้ายให้เป็นอารมณ์อื่นได้หรือกำจัดอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาออกไปได้หรือไม่ เราต้องฝึกฝนให้เกิดอารมณ์ในทางตรงกันข้ามไว้ ถ้าท่านเกิดความเครียดในอารมณ์อันจะก่อให้เกิดอารมณ์ร้ายขึ้น ในสถานการณ์เช่นนี้ท่านจำเป็นต้องทำอะไรสักอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการลดความเครียดในอารมณ์ของท่านน้อยลง

การเสริมสร้างกำลังใจ

การกระทำที่ก่อให้เกิดกำลังใจ เราควรเสริมสร้างกำลังใจให้เข้มแข็งเพื่อสุขภาพจิตที่ดี

1. ควรตัดสินใจเดี๋ยวนี้ เราจะทำอะไรบ้าง อย่ามีความลังเลใจ เพราะจะทำให้จิตใจอ่อนแอ และการมีจิตใจอ่อนแอจะทำให้เกิดโรคประสาทได้ง่าย

2. มีความพอใจต่อสิ่งแวดล้อมของตน ไม่แสดงอาการเบื่อหน่ายต่อเหตุการณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น

3. การรู้จักใช้สติปัญญาในการตัดสินใจ การรู้จักใช้สติปัญญาจัดเป็นการส่งเสริมกำลังใจที่ดียิ่ง

4. ควรหาความสนุกสนานให้แก่ตนเองบ้าง เช่น ทำงานอดิเรกที่ชอบ ฟังดนตรี เล่น กีฬา ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จะช่วยคลายความเครียดของตนได้มาก

5. การยอมรับความสามารถของตน คือ รู้จักประมาณตน ไม่เป็นคนที่ยึดว่าอะไร ๆ เราก็ทำได้ ควรรู้ว่าเราทำได้ดีในงานที่ตนถนัดเท่านั้น

6. ยอมรับพฤติกรรมของผู้อื่น โดยต้องคิดว่าทุกคนมีส่วนดีและส่วนเสียและทุกคนมีความสามารถต่างกัน

หลักอื่น ๆ ที่จะทำให้สุขภาพดีหรือการดำเนินชีวิตที่ดี คือ

1. ต้องนึกถึงหน้าที่หลักของชีวิตตามขั้นตอนของอายุไว้เสมอ ๆ การช่วยเหลือพ่อแม่ ทำงานบ้านเมื่อโตขึ้นก็พยายามทำช่วยตัวเอง

2. ต้องหัดมองชีวิตและโลกในแง่ดี การมองคนในแง่ดีเท่ากับเป็นกำไรของชีวิต เพราะเราจะสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ง่าย

หลักการง่าย ๆ ในการมองชีวิตคนอื่นให้ดีก็คือ

"GIVE" คือการให้ เราจะต้องเป็นฝ่ายให้เมื่อเราเริ่มรู้จักและอยากคบหาสมาคมกับคนอื่น อย่าคิดว่าจะได้อะไรจากเขาเพราะถ้าไม่ได้แล้วเราจะโกรธ

ส่วน "FORGIVE" คือการให้อภัย จะได้ผลดีในกรณีเราผิดหวังในตัวบุคคลว่าเขาไม่เป็น และไม่ทำในสิ่งที่เราอยากให้เขาเป็นเขาทำเราก็ต้องให้อภัย

3. ใส่ความหวัง (HOPE) ในชีวิตให้เป็นอย่างหวังสูงนักถ้าไม่ได้แล้วจะเสียใจ ความหวังที่ดีต้องมีพื้นฐานอยู่บนความเป็นไปได้ อย่าคิดเรียนลัดจะหกล้มง่ายและหมดกำลังใจ

4. ลีลาของชีวิตเวลาประสบการณ์ความล้มเหลวหรืออุปสรรคให้นึกถึง ว่าสู้ ถ้าวู้ได้

ถอย เมื่อสู้ไม่ได้ แต่ไม่ใช่หนีนะ

คอย จำเป็นต้องคอยเพื่อรวบรวมกำลังใจและกลยุทธ์ใหม่ ๆ หรือหากคนมาช่วยเหลือด้วย เอาใหม่ในวิถีทางใหม่

5. ในชีวิตประจำวันนึกเอาไว้ว่าไม่มีใครประสบความสำเร็จได้เลยถ้าไม่อดทนไม่ขยัน

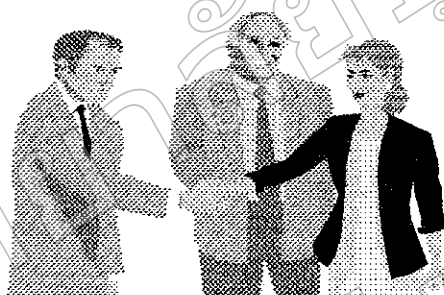
6. ทำตัวให้มีค่าในสายตาคนอื่น และสังคมบ้างโดยมีหลักง่าย ๆ ดังนี้

อย่าดีแต่พูด จงพูดแต่ดี (คือพูดเพื่อแจ้ง พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด นินทา ฯลฯ จงดเสีย)

อย่าดีแต่คิด จงคิดแต่ดี (อย่ามัวเพ้อฝัน คิดระแวง หรือคิดเล็กคิดน้อย จะทำให้เสียเวลา และพลังงาน)

อย่าดีแต่ทำ จงทำแต่ดี และลงมือทำเดี๋ยวนี้ (อย่าชักช้า รุ่มง่าม ลักแต่ทำให้ไม่เกิดประโยชน์ และต้องทำด้วยไม้ไผ่ลัดวันประกันพรุ่ง)

ถ้าทำได้ตามที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ นอกจากสุขภาพจิตคุณจะดีแล้ว คุณจะประสบความสำเร็จในชีวิตและแถมมีคนมารุมชอบคุณมากมายด้วย อย่าลืมลงมือเสียแต่เดี๋ยวนี้



แหล่งระบาดของยาบ้า

ครั้งที่ 6

เรื่อง ยาบ้า

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงอันตรายและปัญหาของยาเสพติด
2. เพื่อหาทางแก้ไขการระบาดของยาเสพติด
3. เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาและหาทางหลีกเลี่ยงต่อไปในอนาคต
4. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผลกระทบที่ได้รับจากการเกี่ยวข้องกับยาบ้า เช่น ทำให้เขาต้องติดคุก

วิธีดำเนินการ

1. ให้ดูวิดีโอทัศน์เรื่องยาบ้า
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงโทษของยาบ้าว่าปัจจุบันนี้นับว่ารุนแรงมากหนักถึงประหารชีวิตซึ่งมีอยู่จำนวนไม่น้อยเลย
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

อุปกรณ์

วิดีโอทัศน์ 1 เรื่อง

การประเมิน

1. สังเกตจากการซักถามปัญหา
2. สังเกตปฏิกิริยาของสมาชิก

แหล่งระบาดของยาบ้า

โรงเรียนนับว่าเป็นแหล่งระบาดของยาบ้ามากที่สุด กลุ่มที่ตกเป็นทาสยาบ้ามากที่สุดคือเยาวชนนั่นเอง

สถานศึกษาเป็นแหล่งที่มีผู้สูมเป็นแหล่งขายยาบ้า จากสถิติที่ผ่านมาพบว่าภาคกลางเป็นภาคที่มีการระบาดของยาบ้ามากที่สุด รองลงมาคือ ภาคเหนือ ภาคอีสาน และภาคใต้ ตามลำดับ ณ วินาทีนี้การแพร่ระบาดในแหล่งสถานศึกษาน่าเป็นห่วงมากที่สุดเพราะมีการซื้อขายกันได้ง่าย การแก้ไขที่ผ่านมาปราศจากความร่วมมือร่วมใจอย่างแท้จริง ฉะนั้นเราอย่ามองหาคำตอบจากคนใดคนหนึ่งเพราะคำตอบอยู่ที่เราทุกคนที่จะช่วยกัน

จากที่ได้ชมละครในวชิรทัศน์ทั้ง 3 เรื่อง ล้วนเป็นเรื่องเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของยาบ้า เริ่มจากการได้มา การเสพ การขาย พิษภัยของยาบ้า ทำให้เรารู้สึกว่ายังมีคนอีกจำนวนไม่น้อยที่เป็นทาสของยาบ้า จากความไม่รู้ แต่ไม่รู้จนเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นมาบ้างก็แลกกับชีวิต บ้างก็สูญเสียอิสรภาพ มีให้เห็นอยู่บ่อย ๆ เป็นต้น

วิธีรักษาสุขภาพจิตและทำตัวให้มีค่า

ครั้งที่ 7

- เรื่อง 1. วิธีรักษาสุขภาพจิตและทำตัวให้มีค่า
2. วิธีทำตัวให้มีชีวิตชีวา

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการที่จะมีชีวิตด้วยความสุขและสุขภาพจิตดี
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. แจกจุดสารเรื่อง วิธีการรักษาสุขภาพและทำตัวให้มีค่า และวิธีทำตัวให้มีชีวิตชีวา
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

อุปกรณ์

1. จุดสาร
2. บอร์ด

การประเมิน

1. สังเกตจากการซักถามปัญหาข้อข้องใจ
2. สังเกตจากการแสดงความรู้สึกละเอียดของสมาชิก

เนื้อหา

คุณเคยมีความรู้สึกอย่างนี้ไหม

กลัวว่าเขาจะดีกว่าเรา

กลัวการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ

กลัวจะหล่อหรือสวยสู้คนอื่นเขาไม่ได้

กลัวเพื่อนไม่จริงใจ

กลัวไม่มีงานทำ

กลัวพ่อแม่ไม่รัก

ฯลฯ

“ความกลัว” ทั้งหลายจะทำให้สุขภาพจิตของเราไม่ดี เพราะจะทำให้เรามองโลกและบุคคลอื่นในแง่ไม่ปกติ มีความระแวงเกินกว่าเหตุ และถ้าความกลัวมีมากขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะกลายเป็นความกังวล ซึ่งเป็นความกลัวที่มากเกินไปเกินกว่าเหตุและไม่มีเหตุผล แล้วเราจะลดความกลัวในชีวิตลงได้บ้างไหมเพื่อจะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น

คำตอบก็คือ การลดความกลัวถ้าใช้ระยะสั้น ๆ คงทำไม่ได้ ความกลัวของมนุษย์มักเกี่ยวกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมทั้งของตัวเองและคนอื่น ๆ รอบ ๆ ตัวเรา

สำหรับเทคนิคที่จะแนะนำเพื่อลดความกลัวหรือทำให้เคยชินกับความกลัว คือ

1. เราต้องรู้จักธรรมชาติของมนุษย์ว่ามีความสมบูรณ์แบบเดียว (Imperfection) กันทั้งนั้น เราก็มี เขาก็มี ทั้งความขี้เหว ความไม่เข้าท่าทั้งหลายแหล่ทั้งจิตใจหรือพฤติกรรม บางทีก็เข้มแข็ง บางทีก็อ่อนแอ ทั้งนี้เป็นเรื่องปกติของมนุษย์เราจะได้เลิกกลัวว่าเราสู้เขาไม่ได้หรือกลัวว่าเขาจะดีกว่าเรามาก ๆ เราจะเกิดการให้อภัยกันได้ถ้าเขาหรือเราทำอะไรไม่ค่อยถูกต้องนัก
2. มนุษย์เราเต็มไปด้วยความไม่รู้ (อวิชา) ตั้งแต่เกิด ไม่มีใครรู้อะไรจริง ๆ จัง ๆ หรอก สิ่งที่เราคิดว่าเรารู้หรือเขาจะมีความรู้จนจบปริญญาเอกก็ตาม แต่ก็มีสิ่งที่เรายังไม่รู้อีกมากมาย เขาก็มีสิ่งที่เขาไม่รู้อีกมากมายแทนที่เราจะว่าเขาโง่กว่าเราหรือเราโง่กว่าเขา สู้เรามาทำความเป็นเพื่อนกันไม่ดีกว่าหรือ เปรียบเสมือนคนหลงทางด้วยกันหันหน้าเข้าหากัน กอดคอกัน แล้วช่วยเหลือกันศึกษาหาความรู้ของชีวิตไปตลอดไปเพิ่มความรู้อีกมากขึ้นของเราไม่ดีหรือเราจะรู้สึกเป็นมิตรกับคนอื่นได้ง่ายขึ้น

3. มนุษย์เรามีความไม่เท่าเทียมกันตั้งแต่แรกเกิดจนตายทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สติ ปัญญา จิตใจ ฯลฯ ฉะนั้น จงอย่าคิดว่าเราจะเท่าเขาหรือเขาจะเท่าเราเพื่อเวลาทำอะไรไม่ถูกใจเรา หรือเราทำอะไรไม่ถูกใจเขาก็จะได้ไม่ต้องโกรธและจะได้เลิกกลัวว่าเขาไม่เป็นอย่างใจเรานึก หรือกลัวว่าเขาจะไม่รักเราแม้เรารักเขาหรือกลัวว่าเขาไม่เก่งเท่าเรา

หลายต่อหลายคนเขาใช้ความกลัวนี้เป็นตัวผลักดันภายใน (Internal Drive) ให้ทำพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ได้มากมาย เช่น

ถ้ากลัวลำบาก กลัวความจน ก็ต้องขยันทำงาน

ถ้ากลัวไม่มีเพื่อนก็ต้องทำตัวให้น่ารักหรือมีเสน่ห์ให้ได้

คุณเคยมีความรู้สึกเช่นนี้บ้างไหม

- ประทับใจเพื่อนที่เราพูดคุยกับเขา รู้สึกสนุกสนาน

- น่าเบื่อจึงเลยไม่อยากจะคุยด้วยอีกแล้ว เพื่อนคนนี้

อะไรคือว่าแตกต่างของทั้ง 2 คนนี้

คำตอบก็คือ **ความมีชีวิตชีวา** นะ

คนที่มีความมีชีวิตชีวานั้น เวลาเราอยู่ด้วยเราก็พลอยสนุกสนานอารมณ์ดีกระฉับกระเฉงไปด้วย แต่คนที่ขาดความมีชีวิตชีวานั้น จะแลดูแข็ง ๆ เนื่อย ๆ แม้ว่าจะหน้าตาดี แต่งตัวดีก็ไม่ช่วยอะไรได้มาก แต่ทำอย่างไรดีแล้วจึงจะทำให้คนมีชีวิตชีวา เราต้องสร้างความมีชีวิตชีวาโดยมีข้อแนะนำดังนี้

1. ต้องมีความ “ตั้งใจ” จะสร้างความมีชีวิตชีวา ตามตัวเองว่าอยากได้ความมีชีวิตชีวา หรือเปล่า ถ้าตอบว่า “ไม่อยาก” ก็เลิกไปเลยถ้าตอบว่า “อยาก” ก็ค่อย ๆ ทำต่อไป ดังนี้คือ

จงพิจารณาดูสิ่งรอบ ๆ ตัวคุณ ด้วยความละเอียดพินิจพิจารณาไปที่ละอย่าง อาจมองดอกไม้ แจกัน โต๊ะทำงาน หนังสือ ฯลฯ เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าคุณจะต้องฝึกความสนใจ

สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวคุณตลอดเวลา ถัดจากนั้นเราจึงเริ่มพิจารณาและสนใจมนุษย์รอบ ๆ

ตัวต่อไป เช่น พี่น้อง เพื่อน ฯลฯ จะเห็นว่า คุณจะเริ่มเข้าใจและรู้จักพฤติกรรมของมนุษย์คนอื่น ๆ

มากขึ้นในหลาย ๆ สถานภาพ

ถัดจากนั้น เราจึงเริ่มสนใจพิจารณาลักษณะของกิจกรรมของสังคม และชีวิตรูปแบบ

ต่าง ๆ เช่น การงาน กีฬา การท่องเที่ยว ฯลฯ พิจารณาไปที่ละอย่างด้วยความ “ตั้งใจ” คุณจะกลายเป็นคนสนใจสิ่งแวดล้อมและอยากปรับตัวเข้าไปเอง

2. คุณจะต้องสร้าง “จุดมุ่งหมายในชีวิต” วิธีสร้างง่าย ๆ ก็คือ ให้ถามตัวเองทุกครั้งว่า คุณกำลังทำอะไรอยู่ เพื่ออะไร ให้ถามตัวเองด้วยว่าอยากทำอะไร อยากทำเพราะอะไร ไม่อยากทำเพราะอะไร และให้ลงมือกระทำในสิ่งที่อยากทำทันที

3. ตั้งความหวังในชีวิตให้เป็น ลงมือทำกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งความหวังเหล่านั้น แต่ถ้าหวังสูงเกินไปโอกาสผิดหวังมีมากจะเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมาแทนที่ ถ้าไม่ยอมหวังอะไรเลยก็เท่ากับซังกะตายอยู่

4. ควรปลูกอารมณ์ให้สดชื่นทุกเช้า อาบน้ำร้องเพลงไปก็ได้ หรือลองคิดว่าถ้าวันนี้เป็นวันเดียวที่เหลืออยู่ในชีวิตคุณอยากทำอะไรให้สนุก ๆ บ้าง

5. จงคิดว่าตนเองเป็นคนมีค่าอยู่เสมอ จริง ๆ แล้วคุณต้องมีค่าอย่างน้อยก็สำหรับตัวคุณเองก่อนอื่น เมื่อคิดได้อย่างนั้นคุณก็เริ่มคิดต่อไปว่าจะต้องมีคนอยากรู้จักคุณ อยากพูดคุยกับคุณ เพราะคุณเป็นคนพิเศษไม่เหมือนใครเลย ฉะนั้น เมื่อเวลาคุณพบใคร ๆ คุณก็ต้องทำตัวให้มีค่าหรือพิเศษโดยการยิ้ม พูดคุยกับเขาดี ๆ ชื่นชมเขา เมื่อคุณยิ้มให้เขาคุยกับเขาดี ๆ ชื่นชมเขา เขาก็จะยิ้มตอบ และชื่นชมตอบ คุณชอบไหมละ

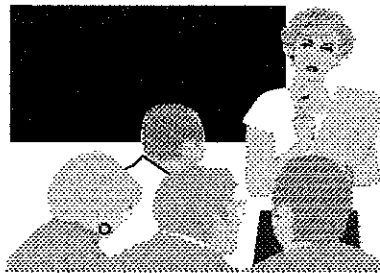
เมื่อคุณคิดว่าคุณมีค่า และมองคนอื่นว่าเขามีค่า เขาก็จะมองคุณว่ามีค่าและปฏิบัติต่อคุณเหมือนคุณเป็นคนมีค่า คุณจะได้รับประสบการณ์ที่ดี ๆ ทำให้คุณมองโลกดีขึ้น

6. หาโอกาสพูดคุยกับคนมีชีวิตชีวาบ่อย ๆ คุณจะพลอยดูดีซึมหรือขบเฝ้าความเข้มแข็ง และกระตือรือร้นของเขามาในบางส่วนของความรู้สึกและจิตใจของคุณด้วย

7. ให้นึกถึงการสร้างอารมณ์ขันบ้าง คุณจะทำให้คนอื่นสดชื่นได้จากอารมณ์ขันได้ แต่อย่าสร้างอารมณ์ขันบนความทุกข์ของคนอื่นหรืออย่าขันในปมด้อยของคนอื่น

8. สุขภาพร่างกายแข็งแรง จึงควรเล่นกีฬาด้วยถ้าไม่มีเพื่อนก็วิ่งคุณก็จะเกิดความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว

9. เป็นคนที่มีจิตใจสดชื่นแจ่มใส



สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ครั้งที่ 8

- เรื่อง 1. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล
2. การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงาน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความสำคัญและความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และได้ทราบถึงผลดีของการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงวิธีสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

วิธีดำเนินการ

1. แจกจุลสารเรื่อง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้ร่วมงาน
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

อุปกรณ์

1. จุลสาร
2. บอร์ด

การประเมิน

1. สังเกตจากการซักถามปัญหาข้อสงสัยของสมาชิก
2. สังเกตจากการแสดงความรู้สึกรายบุคคลของสมาชิก

เนื้อหา

ความสามารถเข้ากับคนอื่นได้เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต ผู้ที่ล้มเหลวในการดำเนินชีวิต ก็คือ การเข้ากับคนอื่นไม่ได้ แม้แต่ท่านจะมีความรู้ความสามารถสูงสักเพียงใด ถ้าท่านไม่สามารถเข้ากับบุคคลอื่นได้หรือสังคมอื่นได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านมีอยู่ไม่ว่าจะเป็นความรู้ความสามารถรวมทั้งชีวิตร่างกาย ท่านจะไร้คุณค่าสิ้นความหมาย และนั่นคือ ความล้มเหลวในชีวิตของคนเรา ดังนั้น เราจึงควรศึกษาและใช้ศิลปะความสามารถให้เข้ากับผู้อื่นได้ด้วยการสร้างความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล หมายถึง ความรู้สึกเกี่ยวกับบุคคลที่จะอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น ได้แก่ ความรู้สึกที่บุคคลสามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นและมีใจกว้าง

คุณภาพของสัมพันธ์ภาพ หมายถึง ความรู้สึกจากการที่ทั้งตนเองหรือคนอื่นไปสู่การพึ่งพาอาศัยกันและกัน ได้แก่ การไว้วางใจ การให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน ตลอดจนการให้และการรับ

ไม่มีการมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลได้อย่างสมบูรณ์แบบ ไม่มีการมีคุณสมบัติครบถ้วน ทุกคนมีคุณสมบัติในการมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลมากบ้างน้อยบ้าง ความสำคัญอยู่ที่การส่งเสริม ทุกคนมีสิทธิ์จะเริ่มสร้างปรับปรุงตนเองในด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเหมือนกันหมด แต่ขึ้นอยู่กับว่าผู้ใดสร้างได้มากหรือน้อย เร็วหรือช้า ได้ผลมากน้อยเพียงใด

สรุปได้ว่า.....

ความสำเร็จระหว่างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

ขึ้นอยู่กับกระทำ

คำพูดของท่าน

และความสนใจหมั่นฝึกฝน

การทำงานส่วนใหญ่เราต้องทำงานร่วมกับผู้อื่นๆ เช่น ในขณะที่คุณเป็นผู้ต้องขังเจ้าหน้าที่อาจจะมอบหมายงานให้คุณทำเป็นกลุ่มหรืองานเดี่ยวตามแต่ความเหมาะสม ถ้าคุณทำงานเดี่ยวคุณก็ทำไปคนเดียวแต่เมื่อใดที่คุณทำงานกลุ่มเมื่อนั้นคุณจะต้องทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ อีก

หลายคน ในบางครั้งการทำงานกับเพื่อนหลาย ๆ คนอาจมีข้อขัดแย้งกัน ไม่เข้าใจกัน หรือบางทีต้องทำงานร่วมกับเพื่อนใหม่บางคน คุณอาจจะยังไม่เข้าใจกันดีเพียงพอ ดังนั้นคุณจึงควรเรียนรู้วิธีปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมงานของคุณ

การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานควรปฏิบัติดังนี้

1. ทักทายเพื่อนก่อน เป็นการสร้างความเป็นมิตรและผูกพันเป็นการให้ความสำคัญยกย่องแก่เพื่อนก่อน ถ้าคุณเป็นคนเก่าของกลุ่มนั้นมีเพื่อนใหม่มาร่วมกลุ่มด้วย คุณควรแสดงความเป็นกันเองกับเขา
2. มีความจริงใจต่อเพื่อน ใคร ๆ ก็ชอบความจริงใจต่อกัน ตัวคุณเองก็ต้องการความจริงใจจากผู้อื่น คุณจึงควรแสดงความจริงใจต่อเพื่อนเพราะการแสดงความจริงใจต่อกันจะทำให้คุณเป็นบุคคลที่น่าคบหาสมาคมด้วย
3. หลีกเลี่ยงการนินทาเพื่อน เพราะคนเราไม่ชอบการนินทา เพราะถ้านินทาบ่อยคุณจะค่อย ๆ สูญเสียเพื่อนไปทีละคนสองคน ผู้ที่ได้ฟังก็จะเสื่อมความนิยมเลื่อมใสฉะนั้นจงหลีกเลี่ยงเสีย
4. อย่าขัดทอดความผิดให้เพื่อน เพราะการทำงานร่วมกันย่อมเกิดความผิดพลาดขึ้นได้เสมอ อาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น ตัวคุณเอง เพื่อน หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ
5. ยกย่องชมเชยเพื่อนบ้าง เพื่อนทำดี มีความดี ก็ชมเชยเพื่อนเพื่อให้เกิดกำลังใจจึงควรชมเชยด้วยความจริงใจ
6. ให้ความช่วยเหลือในงานของเพื่อนด้วยความเต็มใจ การช่วยเหลือเกื้อกูลเป็นคุณธรรมและเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจกัน ซึ่งในบางครั้งงานบางอย่างของเพื่อนที่เขาทำไม่ได้เขาขอความช่วยเหลือจากคุณ คุณให้ความช่วยเหลือเขาก็จะเป็นการสร้างความร่วมมือกันที่ดี
7. ฟังความคิดเห็นของเพื่อนบ้าง เป็นเพื่อนกันต้องให้เกียรติกันฟังความคิดเห็นของเขาบ้าง แม้จะตรงกันข้ามกับความคิดของคุณ คุณก็ควรรับฟัง จะทำให้เขามีความรู้สึกว่าเขาไม่มีความหมายต่อเพื่อน ต่อกลุ่ม ซึ่งเป็นการทำลายความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพื่อน
8. หลีกเลี่ยงการทำตัวเหนือเพื่อน แม้ว่าตัวคุณเองมีความรู้ความสามารถ ฯลฯ ก็ตาม เพราะเพื่อนบางคนที่เขามีความรู้สึกด้อยกว่าคุณ เขาก็จะคิดว่าตนเองด้อยค่าลงไปอีก คุณควรถือคติ นอบน้อมถ่อมตน อย่าคุยโต ไม้ เพื่อนก็จะมีความรู้สึกที่ดีต่อคุณ

9. ทำตนให้เสมอต้นเสมอปลาย บางวันคุณอารมณ์ดีคุณก็จะพูดคุยกับเพื่อนด้วยความสนุกสนาน แต่บางวันอารมณ์เสียเพื่อนทักทายคุณคุณก็ไม่มองหน้า ไม่พูดจาหรือแสดงกิริยาที่ไม่ประทับใจก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี คุณจึงควรรักษามิตรภาพเอาไว้ด้วยการทำตนให้เสมอต้นเสมอปลาย

10. มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อน คุณมีสิ่งใดที่สามารถแบ่งปันให้เพื่อนได้ก็จงแบ่งปันกัน เช่น เพื่อนคุณลืมเอาปากกามาคุณมีหลายด้ามก็แบ่งให้เพื่อนบ้าง ฯลฯ ก็จะเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

อ่านมาครบ 10 ข้อแล้ว คุณคงได้แนวทางปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมงานลองทำดูละว่าได้ผลดีเพียงใดถ้าคุณทำสำเร็จ คุณก็เป็นคนหนึ่งที่ดี ๆ ก็อย่ากรังงานด้วย...เพราะเขาสบายใจที่มีผู้ร่วมงานดีเช่นคุณ

การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จะทำให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างมนุษย์ อันจะก่อให้เกิดความราบรื่นในการคบหาสมาคม เกิดความเลื่อมใสศรัทธาเชื่อถือไว้วางใจกัน เข้าใจดีต่อกันเกิดความร่วมมือร่วมใจความพอใจในการทำงาน ทำให้งานสำเร็จลุล่วงบรรลุวัตถุประสงค์ของตนเองและบุคคลอื่น ตลอดจนสถานบัน หน่วยงานที่มีความรักใคร่ สามัคคีกลมเกลียวกัน ซึ่งจะเป็นสิ่งช่วยป้องกันความขัดแย้ง ระวังสงสัย ไม่ไว้วางใจ นอกจากนี้ยังนำความหวังความตั้งใจของชีวิตไปสู่ความสำเร็จอีกด้วย



ภูมิปัญญาไทยบทบันทึกแห่งวิถีชีวิตและความเป็นมาของแผ่นดิน

ครั้งที่ 9

เรื่อง ภูมิปัญญาไทยบทบันทึกแห่งวิถีชีวิตและความเป็นมาของแผ่นดิน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้เกี่ยวกับอาชีพต่างๆ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษอย่างถูกต้อง

วิธีดำเนินการ

1. การแนะนำอาชีพแบบย่อ ๆ ก่อนดูวิดีโอ
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ 3 เรื่อง ประกอบด้วย
 - การทำมาหากิน 10 ตอน
 - อาหารการกิน 5 ตอน
 - ปราณี่ศิลป์ 5 ตอน

การประเมิน

1. สาเหตุการซักถามปัญหาข้อข้องใจ
2. สังเกตจากการแสดงความรู้สึกรักของสมาชิก

ภูมิปัญญาไทย

บทบันทึกแห่งวิถีชีวิต และความเป็นมาของแผ่นดินประกอบด้วย

- การทำมาหากิน/เทคโนโลยีโบราณ 10 ตอน
- อาหารการกิน 5 ตอน
- ปรานีตศิลป์ 5 ตอน

นับว่าเป็นวิถีทัศน์ที่มีประโยชน์อย่างมากต่อผู้ที่จะไปดำรงชีวิตภายหลังพ้นไทย มีหลายอาชีพที่เราดูแล้วว่าเหมาะสมกับตัวเราและแหล่งที่อยู่ของเราและพิจารณาว่าเหมาะสมกับเราหรือไม่ เพราะถ้ามีวัตถุดิบอยู่ใกล้ตัวแล้วราบรื่นและเร็วขึ้น เราควรใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในแหล่งที่อยู่แล้ว มาประยุกต์ว่าจะผลิตอะไร เพื่อลดค่าใช้จ่าย ซึ่งมีอยู่หลายอาชีพที่ได้ดูชมแล้วก็นำมาประยุกต์ใช้กับตัวเองว่าอาชีพอะไรถึงจะเหมาะสมกับตัวเราและท้องถิ่นด้วย

นอกจากการทำมาหากินแล้ว มีการประกอบอาชีพ การทำอาหารการกินมีหลายอาชีพ หลังจากที่เราได้ดูแล้วก็ประยุกต์ใช้กับตัวเราและท้องถิ่นของเราเพื่อลดค่าใช้จ่ายที่จะตามมา

การยุติการให้ข้อสนเทศ

ครั้งที่ 10

เรื่อง การยุติการให้ข้อสนเทศและปัจจัยนิเทศ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและสามารถแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ
2. เพื่อให้สมาชิกประเมินตนเองเกี่ยวกับการให้ข้อสนเทศ
3. เพื่อยุติการให้ข้อสนเทศ

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนติดตามผลเรื่องที่สนทนาก่อนหน้านี้แล้ว
2. ให้สมาชิกพิจารณาตนเองว่ายังมีสิ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ
3. ให้สมาชิกประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เกิดขึ้นภายหลังการให้ข้อสนเทศ
4. ให้สมาชิกสรุปเรื่องที่สนทนาและให้ผู้วิจัยสรุปเรื่องเพิ่มเติมเพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากขึ้น
5. สมาชิกวางแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ
6. ผู้วิจัยยุติการให้ข้อสนเทศ
7. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการให้ข้อสนเทศ