



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันจันทร์ที่ 7 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2550 หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

มศว แนะนำ "หัวเราะบำบัด" ฟันฟูนักโทษ

โดย เดลินิวส์ วัน จันทร์ ที่ 7 พฤษภาคม พ.ศ. 2550 02:50 น.

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ ม.ศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่า เมื่อเร็ว ๆ นี้ทางโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาฯ ได้มีโอกาสเข้าไปปรับแนวคิดให้แก่ผู้กระทำความผิดที่ถูกจำคุกในเรือนจำกลางคลองเปรม อันเนื่องจากมาสุราจนหมดสติยังคิดและส่งผลถึงการกระทำความผิดจนได้รับโทษจำคุก แต่ขณะนั้นคนเหล่านั้นเป็นนักโทษชั้นดี โดยวิธีการปรับแนวคิดจะใช้ศาสตร์หัวเราะบำบัด และสอนการจัดการกับความโกรธ

ดร.จิตรา กล่าวต่อไปว่า การหัวเราะบำบัดจะเป็นการช่วยปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น และการหัวเราะบำบัดยังส่งผลดีต่อสุขภาพกายด้วย เพราะการทำกิจกรรมดังกล่าวจะมีสารแห่งความสุขหลั่งออกมา ทั้งนี้การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้แก่นักโทษในเรือนจำจำเป็นต้องใส่เรื่องการลงมือปฏิบัติมาก ๆ เพราะการบอกหรือการบรรยายให้เป็นคนดี หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพียงอย่างเดียวจะไม่ได้ผล เพราะมนุษย์มี 3 ส่วนประกอบคือ ความคิด อารมณ์ความรู้สึกและการกระทำ ดังนั้นการบอกให้คนที่มีปัญหาปลงหรือทำใจจึงเป็นแค่การสอนให้เขาปรับความคิดเพียงอย่างเดียวเพื่อหวังยับยั้งความคิดด้านลบ แต่การปรับความคิดเพียงอย่างเดียวยังไม่ได้ผล แต่ต้องปรับพฤติกรรมจิตใจไปด้วย โดยเริ่มต้นให้นักโทษรู้จักให้อภัยตัวเอง เปิดโอกาสให้ตัวเอง เคารพตัวเองก่อนที่จะให้คนอื่นเคารพ และต้องให้แนวคิดที่เป็นบวกเพื่อเพิ่มพลังในจิตใจเป็นทุนในการออกไปสู้กับปัญหาต่าง ๆ และต้องมีการส่งเสริมด้านอาชีพที่หลากหลายให้พวกเขาได้มีอาชีพติดตัวด้วย

“หัวเราะบำบัดเป็นกิจกรรมที่ช่วยสลับความคั่งค้างในเซลล์ทุกเซลล์ภายในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์โกรธแค้น เศร้า หรือผิดหวัง ซึ่งในเรือนจำทุกแห่งมีนักโทษชั้นดีจึงควรให้นักโทษได้มีโอกาสเปลี่ยนแปลงตัวเอง ซึ่งทางศูนย์ฯ ก็ยินดีช่วยเหลือ โดยเรือนจำที่สนใจสามารถติดต่อได้ที่ โทร. 0-2649-5000 ต่อ 5438” ดร.จิตรา กล่าว.