



## ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันจันทร์ที่ 7 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2550 หน้า 10

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

### "มศว"ใช้หัวเราะบำบัด"นักโทษ" "คลองเปรม"นำร่อง ตั้งเป้า137แห่ง

ดร.จิตรา คุชฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่า โครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มีโอกาสเข้าไปปรับทัศนคติ แนวคิดให้กับผู้กระทำความผิดที่ถูกจำคุกอันเนื่องจากสุรา และขณะนี้แก่นักโทษชั้นดีของกรมราชทัณฑ์ เรือนจำกลางคลองเปรม โดยใช้ศาสตร์หัวเราะบำบัด และถ่ายทอดเรื่องการจัดการกับความโกรธให้นักโทษ เพื่อปรับแนวคิดก่อนออกสู่สังคมภายนอก

"การสอนเรื่องหัวเราะบำบัดให้นักโทษ เป็นการช่วยปรับอารมณ์ สร้างในเรื่องความคิดให้นักโทษใหม่ ให้เขามีทางเลือกในชีวิตที่สร้างสรรค์กว่าเดิม ทุกคนสามารถสร้างชีวิตใหม่ให้ตัวเองได้ การให้นักโทษทำกิจกรรมหัวเราะบำบัดช่วยในเรื่องอารมณ์ให้ดีขึ้น และยังส่งผลให้สุขภาพกายดีขึ้น เพราะมีสารแห่งความสุขหลั่งออกมา และยังสร้างความคิดในทางสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นได้อีกด้วย" ดร.จิตรา กล่าว และว่า มนุษย์มี 3 ส่วนประกอบกัน คือ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และการกระทำ การบอกให้คนที่มีปัญหาหลงหรือทำใจนั้น เป็นการสอนให้เขาปรับความคิดเพียงอย่างเดียว เป็นการใช้ความคิดไปยังยังความคิดที่เป็นความคิดด้านลบ แต่อย่าลืมว่าทุกเซลล์ในร่างกายมนุษย์นั้นมีความรู้สึกนึกคิด แต่เรามักจะคิดว่าเมื่อคนเรารู้สึกไม่ดีจะติดอยู่ภายในสมองเพียงส่วนเดียว แต่ในความเป็นจริงนั้น ทุกเซลล์ในร่างกายได้รับผลกระทบทุกส่วน การปรับความคิดเพียงอย่างเดียวจึงไม่ได้ผล ดังนั้น จึงต้องให้แนวคิดที่เป็นบวกเพื่อเพิ่มพลังในจิตใจเป็นทุนในการออกไปสู้กับปัญหาต่างๆ ทั้งนี้ ต้องส่งเสริมด้านอาชีพที่หลากหลายด้วย

ดร.จิตรา กล่าว ว่า หัวเราะบำบัดเป็นกิจกรรมที่ช่วยลดความคับคั่งในเซลล์ทุกเซลล์ภายในร่างกายได้ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์โกรธแค้น เศร้า หรือผิดหวังได้ เรือนจำทุกแห่งที่มีนักโทษชั้นดี จึงควรมีให้นักโทษได้มีโอกาสเปลี่ยนแปลงตัวและส่งเสริมให้ทำกิจกรรมหัวเราะบำบัด ศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (มศว) พร้อมจะสร้างเครือข่ายหัวเราะบำบัดให้นักโทษทั่วประเทศ จำนวน 137 แห่ง หากเรือนจำใดสนใจสามารถติดต่อได้ที่โทร.0-2649-5000 ต่อ 5438

