



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการออนไลน์ ฉบับประจำวันที 6 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2550 หน้า

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

มศว เสนอตัวพัฒนาศักยภาพ “นักโทษ” ใช้ “หัวเราะ บำบัด” ปรับแนวคิด

โดย ผู้จัดการออนไลน์ 6 พฤษภาคม 2550 14:48 น.

**มศว ใช้หัวเราะบำบัดปรับแนวคิด “นักโทษ” เรือนจำคลองเปรมนำร่อง
ที่แรก สอนจัดการกับความโกรธ สร้างความคิดสร้างสรรค์ พร้อมเสนอตัว
พัฒนาศักยภาพให้นักโทษ 137 แห่งทั่วประเทศ ย้ำ คิดบวกจำเป็นต่อการ
ปรับเปลี่ยนศักยภาพในตัวเอง**

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพ
มนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว)
เปิดเผยว่า ทางโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มีโอกาสเข้าไป
ปรับทัศนคติ แนวคิดให้กับผู้กระทำความผิดที่ถูกจำคุกอันเนื่องจากสุรา และขณะนี้
นักโทษชั้นดีของกรมราชทัณฑ์ เรือนจำกลางคลองเปรม โดยใช้ศาสตร์หัวเราะบำบัด
และถ่ายทอดเรื่องการจัดการกับความโกรธให้นักโทษ เพราะหากเราไม่รู้จักวิธีการ
จัดการกับความโกรธ ประกอบกับนักโทษที่ศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพ
มนุษย์ มศว ได้เข้าไปฝึกอบรมปฏิบัติการณ์นั้น เป็นคนที่ดื่มเหล้าจนหมดสติยังคิด
และส่งผลถึงการกระทำในเวลานั้น ทำให้เขากระทำความผิดจนได้รับโทษและถูก
จำคุก แต่อย่าลืมน่าวันหนึ่งนักโทษกลุ่มนี้ต้องออกมาสู่สังคมภายนอก ดังนั้น เราต้อง
ช่วยกันปรับแนวคิดให้กับพวกเขา

ดร.จิตรา กล่าวต่อว่า หากสังคมและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่ช่วยคนกลุ่มนี้เขา
จะถูกตีตราว่าเป็นคนคุก และโอกาสที่จะทำดีเพื่อพัฒนาตัวเองอยู่ในสังคมก็มีน้อย ถ้า
ไม่ช่วยปรับทัศนคติคนกลุ่มนี้มีโอกาสทำผิดซ้ำอีก ตลอดถึงความคับแค้นในจิตใจที่
พวกเขามีอยู่ อย่าลืมน่าความคับแค้นใจถูกสั่งสมมากๆ ประกอบกับในเรือนจำมี
เครือข่ายคนทำผิดมากมาย จึงมีโอกาสนักโทษจะกลับไปทำผิดซ้ำอีก

**“การสอนเรื่องหัวเราะบำบัดให้นักโทษ เป็นการช่วยปรับอารมณ์ สร้างในเรื่อง
ความคิดให้นักโทษใหม่ ให้เขามีทางเลือกในชีวิตที่สร้างสรรค์กว่าเดิม ทุกคนสามารถ
สร้างชีวิตใหม่ให้ตัวเองได้ การให้นักโทษทำกิจกรรมหัวเราะบำบัดช่วยในเรื่อง**

อารมณ์ให้ดีขึ้น และยังส่งผลให้สุขภาพกายดีขึ้นเพราะมีสารแห่งความสุขหลั่งออกมา และยังสร้างความคิดในทางสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นได้อีกด้วย” ดร.จิตรา กล่าว

ดร.จิตรา กล่าวด้วยว่า การจัดกิจกรรมต่างๆ ให้นักโทษในเรือนจำนั้น จำเป็นต้องใส่เรื่องการปฏิบัติลงมือทำให้มากๆ เพราะการบอกหรือบรรยายให้เขาเป็นคนดี หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพียงอย่างเดียวจะไม่ได้ผล เพราะมนุษย์มี 3 ส่วนประกอบกัน นั่นก็คือ ความคิด อารมณ์ความรู้สึกและการกระทำ การบอกให้คนที่ มีปัญหาหลงหรือทำใจนั้น เป็นการสอนให้เขาปรับความคิดเพียงอย่างเดียว เป็นการ ใช้ความคิดไปยับยั้งความคิดที่เป็นความคิดด้านลบ แต่อย่าลืมว่าทุกเซลล์ในร่างกาย มนุษย์นั้นมีความรู้สึกนึกคิด แต่เรามักจะคิดว่าเมื่อคนเรารู้สึกไม่ดีจะติดอยู่ภายใน สมองเพียงส่วนเดียว แต่ในความเป็นจริงนั้นทุกเซลล์ในร่างกายได้รับผลกระทบทุก ส่วน การปรับความคิดเพียงอย่างเดียวจึงไม่ได้ผล นักโทษในเรือนจำที่กำลังจะพ้น โทษหรือกำลังจะออกมาสู่สังคมจึงต้องเริ่มต้นจากการอภัยตัวเองให้ได้ก่อน เปิด โอกาสให้ตัวเอง เคารพตัวเองก่อนที่คนอื่นจะเคารพตัวเรา และต้องให้แนวคิดที่เป็น บวกเพื่อเพิ่มพลังในจิตใจเป็นทุนในการออกไปสู้กับปัญหาต่างๆ ทั้งนี้ต้องมีการ ส่งเสริมด้านอาชีพที่หลากหลายให้พวกเขาด้วย” ดร.จิตรา กล่าว

ดร.จิตรา กล่าวต่อว่า หัวเราะบำบัดเป็นกิจกรรมที่ช่วยสลายความตึงเครียดในเซลล์ ทุกเซลล์ภายในร่างกายได้ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์โกรธแค้น เศร้า หรือผิดหวังได้ เรือนจำทุกแห่งที่มีนักโทษชั้นดีจึงควรให้นักโทษได้มีโอกาสเปลี่ยนแปลงตัวและ ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมหัวเราะบำบัด **ทางศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (มศว) เป็นโครงการบริหารชุมชน ยินดีช่วยเหลือ และพร้อมจะสร้างเครือข่ายหัวเราะ บำบัดให้นักโทษทั่วประเทศซึ่งขณะนี้เรือนจำทั่วทั้งประเทศไทยมีจำนวน 137 แห่ง หากเรือนจำใดสนใจสามารถติดต่อได้ที่ศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (มศว) โทร.0-2649-5000 ต่อ 5438**