



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน
๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐออนไลน์ ฉบับประจำวันที ๔ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔ หน้า

ปรากฏการณ์อุทกภัย แบ่งคนเป็น 7 ประเภท

เดือนตัวเอง อย่าสติแตก ตื่นตัว...อย่าตื่นกล

มหาอุทกภัยครั้งนี้ทำให้เราท่านได้พบเห็นอะไรหลายอย่าง...ทั้งน้ำใจที่มากล้น การเอาตัวรอด และความเห็นแก่ตัว!

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่า จากเหตุการณ์อุทกภัยที่เกิดขึ้น ทำให้เห็นปรากฏการณ์ทางสังคมมากมาย โดยเฉพาะผู้คนที่อยู่ในสังคมที่มีอยู่หลากหลาย และสามารถแบ่งได้เป็น 7 ประเภท และแต่ละประเภท ต้องได้รับการเปลี่ยนแปลงตัวเอง ต้องแก้ไขตัวเองด้วยมิฉะนั้นจะเกิดปัญหาตามมาอีกมาก

คนกลุ่มแรก คือ กลุ่มคนที่เข้าช่วยเหลือเผื่อแม่-แบ่งปัน แม้ว่าบุคคลที่ช่วยจะไม่ใช่ญาติหรือพี่น้อง หรือแม้แต่คนที่ไม่ชอบหน้า!!! และแม้ว่าตัวเองจะไม่ประสบชะตากรรมนี้ เมื่อเห็นคนอื่นทุกข์ก็จะรีบเข้าไปช่วย ทั้งร่างกาย แรงใจ แรงทรัพย์ อะไรที่สามารถช่วยได้จะรีบเข้าไปช่วยเหลือ ด้วยจิตสำนึกมนุษยธรรม

...วิธีการปรับตัวและแก้ไข ต้องเดือนตัวเองเรื่องของการทุ่มเทมากเกินไป เพราะการโหมกับบางสิ่งมากเกินไป อาจทำให้ร่างกายทรุด อารมณ์แค้น และกลายมาเป็นกลุ่มเหยื่อแทน ทำยที่สุดต้องการให้คนอื่นมาดูแลตัวเองแทน ต้องปรับตัวเองด้วยการมีการเปลี่ยนผลัดการทำงานเพื่อส่วนรวม ผลัดเวรกัน เปลี่ยนบทบาทการทำงานลงบ้าง

** **



กลุ่มที่ 2 คนที่ต้องทำตามหน้าที่ หรือภาระความรับผิดชอบ ซึ่งต้องทำงานโดยมีภาระหน้าที่ และมีจิตใจที่อาสาอยากช่วยเหลือ และเห็นความทุกข์ของผู้อื่นก็พร้อมและยินดีเข้าช่วย โดยเก็บเรื่องราวและความทุกข์ของตัวเองไว้ก่อน แต่จะยึดหน้าที่ภาระรับผิดชอบเป็นหลัก

...วิธีการปรับตัวและแก้ไข จะต้องให้กลุ่มคนกลุ่มนี้มีเวลาพักบ้าง เพื่อจะได้มีแรงในการทำงานต่อไป เพราะการทำงานนานๆ และเห็นเหตุการณ์ไต่เนานๆ จะทำให้เกิดอาการล้า เหนื่อย และบางคนอาจจะคิดต่อไปว่าหน้าที่ที่ต้องทำ ตัวเองและครอบครัวยังเอาตัวไม่รอด จึงอยากให้กลุ่มคนกลุ่มนี้ได้พัก หาสิ่งที่ดีเติมเต็มให้ตัวเองก่อน เพื่อจะได้มีแรงเติมเต็มในการทำงานต่อไป

** **

กลุ่มที่ 3 คนที่ร่วมด้วยช่วยกัน โดยเมื่อเราทุกข์ก็เห็นทุกข์ของคนอื่น ช่วยกันประคับประคองกันและกัน ช่วยเหลืออะไรได้ก็จะช่วย ทำอะไรได้ก็จะทำ และบุคคลกลุ่มนี้จะคิดว่าไม่ใช่ตัวเองคนเดียวที่ทุกข์ คนอื่นก็ทุกข์และประสบชะตากรรมเดียวกัน เขาจึงมีกำลังใจที่จะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้อื่น

...วิธีการปรับตัวและแก้ไข ต้องทำตัวให้เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ หากรู้สึกแย่ ก็พร้อมรับกำลังใจ หากพอจะประคับประคองใจได้ ก็ร่วมเป็นกำลังใจให้ผู้อื่น อยากให้บุคคลกลุ่มนี้เต็มใจแกร่ง ดูแลตัวเองให้รอด เก็บแรงไว้เพื่อสร้างขึ้นมาใหม่ในวันข้างหน้า เพราะไม่ใช่ตัวเราคนเดียวที่ได้รับชะตากรรมนี้

** **



กลุ่มที่ 4 คนที่เอาตัวเองให้รอด เอาตัวเองให้รอดพ้น...คนอื่นเป็นอย่างไรไม่สนใจ แต่ตัวเองต้องไม่เป็นอะไรและเมื่อเขารอดค้อยกว่ากันว่าจะทำอะไรต่อ...กลุ่มคนประเภทนี้ ถ้ามีใครเข้ามาช่วยเขาก็จะขอบคุณ แต่ถ้าใครรุกร้าก็จะเดือดดาล หากตัวเขาเองเป็นอะไรไปหรือต้องประสบชะตากรรม เขาจะไม่ยอมและจะพยายามให้คนอื่นเป็นอย่างเขาด้วย

...วิธีการปรับตัวและแก้ไข คนกลุ่มนี้ต้องรู้จักคำว่า **"เรา" ให้มากกว่า "ฉัน"** คนกลุ่มนี้ต้องฝึกตั้งสติ ด้บอารมณ์การสูญเสียลงบ้าง โดยเฉพาะคำพูดที่อยู่ในตัวตนที่ว่า ..ทำไมฉันต้องโดน ..ทำไมบ้านฉันต้องโดนนี้ท่วม ..ทำไมคนอื่นไม่โดนอย่างฉัน ลดการคิดที่จะพูดว่าฉันต้องได้ ฉันต้องรอด และต้องฝึกเสียสละ ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้อื่น เพื่อจะร่วมกันสร้างสุขร่วมกับผู้อื่นบ้าง

** ** ** **

กลุ่มที่ 5 คนที่ยังไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น แต่ผวา! วิตกกังวลจริต คิดไปต่าง ๆ นานาใน ด้านลบด้านร้าย และพร้อมจะแตกตื่น หรือตื่นตูมกับทุกเรื่องที่ร้ายๆ ได้ยินได้ฟังข่าวสารต่างๆ จิตเตลิดตลอดเวลา

...วิธีการปรับตัวและแก้ไขให้เลิกรับรู้เรื่องราวข่าวสารต่างๆ เปลี่ยนเรดาร์สายตา ดูเรื่องดี ฟังเรื่องบวกอื่น ๆ บ้างเพื่อลดอาการรณ ...แปลงความตระหนกตกใจ เป็นหาอะไรทำเพื่อป้องกัน ให้รู้สึกว่าได้ทำอะไรเพื่อคลายความรู้สึกแย่ๆ

** ** ** **



**กลุ่มที่ 6 คนที่ยังไม่ได้รับผลกระทบใดๆ แต่ตั้งตัว ตั้งสติ เตรียมตัว เตรียมพร้อมรับมืออย่าง
ตื่นตัว...แต่ไม่ได้ตื่นกลัว!!** หรือทำให้แตกตื่น และตื่นตระหนก คิดแก้ปัญหาหาทางออกเพื่อรับมือกับ
สถานการณ์

...วิธีการปรับตัวและแก้ไขกลุ่มตื่นตัว ตั้งสติ กลุ่มนี้ ให้เก็บใจ เก็บแรง เก็บกายไว้ เพื่อเป็นตัวแบบ และ
เป็นหลักให้กับกลุ่มอื่นด้วย มีเวลา พัก ให้กับตนเอง และช่วยเป็นแรงเสริมให้กลุ่มอื่นๆ บ้าง

** ** ** **

และท้ายสุด คือ กลุ่มคนที่ไม่พยายแต่เอาหน้าร่าหน้าตลอดเวลา ..คอยวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น เอาแต่พูด
เหน็บหาเรื่องตำหนิได้เสมอ พร้อมทำให้สังคมแตกแยก คนกลุ่มนี้จะสนุกกับการทำให้ผู้อื่นตื่นตระหนก
ชอบขยายเชื่อมโยงเนื้อหาสาระข้อมูลข่าวสาร แต่ไม่ได้ช่วยทำให้สถานการณ์ต่างๆ ดีขึ้น มีแต่จะนั่งดูและ
พูดถึงคนอื่นในด้านลบอย่างเดียว

...วิธีการปรับตัวและแก้ไข **ให้พูดน้อย ทำให้มาก** เปลี่ยนการเสียดสี มาเป็นจิตอาสา เอาแรงมาปอบ
ขวัญคนดีกว่า เอามือเขียนสิ่งสร้างสรรค์ ส่งเสริมกำลังใจคนไทยในประเทศกันดีกว่า เพราะตอนนี้ เป็นเวลา
ช่วยกันมากกว่าจะโทษกัน

** ** ** **

ดร.จิตรา กล่าวอีกว่า สำคัญมากในช่วงนี้ สำหรับทุกคน ทุกกลุ่ม คือ ภายต้องรอด ต้องไม่เจ็บป่วย ใจ
ต้องแก