



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์คมชัดลึก ฉบับประจำวันที ๑ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๔ หน้า ๑๑

มศว ปอกเปลือก!!คน7ประเภทเมื่อเกิดอุทกภัย



อุทกภัยน้ำท่วมครั้งใหญ่ นักวิชาการ มศว ชี้ปรากฏการณ์อุทกภัยแบ่งคนเป็น 7 ประเภท พร้อมแนะวิธี
ปรับเปลี่ยนแก้ไข

เชื่อว่า คนไทยก่อนประเทศกำลังเป็นโรค "กลัวน้ำ" อันเนื่องมาจากอุทกภัยน้ำท่วมครั้งใหญ่
นักวิชาการ มศว ชี้ปรากฏการณ์อุทกภัยแบ่งคนเป็น 7 ประเภท พร้อมแนะวิธีปรับเปลี่ยนแก้ไขตัวเอง ก่อนตก
เป็นเหยื่อ ขอให้มึสติ

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(มศว) เปิดเผยว่า ผู้คนในสังคมจากเหตุการณ์อุทกภัยที่เกิดขึ้น ทำให้เห็นปรากฏการณ์
ทางสังคมมากมาย โดยเฉพาะผู้คนที่อยู่หลากหลายและสามารถแบ่งได้เป็น 7
ประเภท และแต่ละประเภทต้องได้รับการเปลี่ยนแปลงตัวเองและต้องแก้ไขตัวเองด้วย
มิฉะนั้นจะเกิดปัญหาสังคมตามมาอีก

1.กลุ่มคนที่เข้าช่วยเหลือ เพื่อแม่ แป้งปัน แม้ว่าบุคคลที่เขาช่วยเหลือไม่ใช่ญาติหรือพี่น้อง หรือแม้แต่คนที่เขาไม่ชอบหน้า และแม้ว่าตัวเองจะไม่ประสบกับวิกฤติชะตากรรมนี้ เมื่อเห็นคนอื่นทุกข์ก็จะรีบเข้าไปช่วย ทั้งร่างกาย แรงใจ แรงทรัพย์ อะไรที่สามารถช่วยได้จะรีบเข้าช่วยเหลือ ด้วยจิตสำนึกมนุษยธรรม วิธีการปรับตัวและแก้ไข

บุคคลประเภทนี้ ต้องเตือนตัวเองเรื่องการทุ่มเทมากเกินไป เพราะการโหมกับบางสิ่งมากเกินไปอาจทำให้ร่างกายทรุด อารมณ์แย่มากและกลายเป็นกลุ่มเหยื่อแทน ทำที่ผู้ต้องการให้คนอื่นมาดูแลตัวเองแทน ต้องปรับตัวเองด้วยการเปลี่ยนผลัดการทำงานเพื่อส่วนรวม ผลัดเวรกัน เปลี่ยนบทบาทการทำงานลงบ้าง

2.กลุ่มคนที่ต้องทำตามหน้าที่ หรือภาระความรับผิดชอบ ซึ่งต้องทำงานโดยมีภาระหน้าที่และมีจิตใจที่อาสาอยากจะช่วยเหลือและเห็นความทุกข์ของผู้อื่นก็พร้อมและยินดีเข้าช่วย โดยเก็บเรื่องราวและความทุกข์ของตัวเองไว้ก่อน แต่จะยึดหน้าที่ภาระรับผิดชอบเป็นหลัก วิธีการปรับตัวและแก้ไขจะต้องให้กลุ่มคนกลุ่มนี้มีเวลาพักพร้อมไปกับหาต้นทุนชีวิตให้ตัวเอง เพื่อจะได้มีแรงในการทำงานต่อไป เพราะการทำงานนานๆ และเห็นเหตุการณ์ใดๆ นานๆ จะทำให้เกิดอาการล้า เหนื่อย และบางคนอาจจะคิดต่อไปว่า หน้าที่ก็ต้องทำ ตัวเองและครอบครัวยังเอาตัวไม่รอด จึงอยากให้กลุ่มคนกลุ่มนี้ได้พัก หาสิ่งที่ดีเติมเต็มให้ตัวเองก่อน เพื่อจะได้มีแรงเติมเต็มในการทำงานต่อไป

3.กลุ่มคนที่ร่วมด้วยช่วยกัน โดยเมื่อเราทุกข์ก็เห็นทุกข์ของคนอื่น จะช่วยกันประคับประคองกันและกัน ช่วยเหลืออะไรได้ก็จะช่วย ทำอะไรก็จะทำ และบุคคลกลุ่มนี้จะคิดว่าไม่ใช่ตัวเองคนเดียวที่ทุกข์คนอื่นก็ทุกข์ และประสบชะตากรรมเดียวกับเรา เขาจึงมีกำลังใจที่จะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้อื่น วิธีการปรับตัวและแก้ไขต้องกระทำตนให้เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ หากรู้สึกแยก็พร้อมรับกำลังใจ หากพอจะประคับประคองใจได้ ก็ร่วมเป็นกำลังใจให้ผู้อื่น อยากให้บุคคลกลุ่มนี้เติมใจให้แกร่ง ดูแลตัวเองให้รอด เก็บแรงไว้เพื่อสร้างขึ้นมาใหม่ในวันข้างหน้า เพราะไม่ใช่ตัวเราคนเดียวที่ได้รับชะตากรรมนี้

4.กลุ่มคนที่เอาตัวเองให้รอด เอาตัวเองให้พ้นคนอื่นเป็นอย่างไรไม่สนใจ แต่ตัวเองต้องไม่เป็นอะไรและเมื่อเขารอดค่อยว่ากันว่าจะทำอย่างไรต่อ กลุ่มคนประเภทนี้ถ้ามีใครเข้ามาช่วยเขาก็จะขอบคุณ แต่ถ้าใครรุดก็จะเดือดดาล หากตัวเขาเองเป็นอะไรไปหรือต้องประสบชะตากรรม เขาจะไม่ยอมและจะพยายามให้คนอื่นเป็นอย่างเขาด้วย วิธีการปรับตัวและแก้ไข

คนกลุ่มนี้ต้องรู้จักคำว่า เรา ให้มากกว่า ฉัน คนกลุ่มนี้ต้องฝึกตั้งสติ ดับอารมณ์การสูญเสียดังบ้าง โดยเฉพาะคำพูดที่อยู่ในตัวตนที่ว่า ทำไมฉันต้องโดน ทำไมบ้านฉันต้องโดนน้ำท่วม ทำไมคนอื่นไม่โดน อย่างฉัน ลดการคิดที่จะพูดว่า ฉันต้องได้ ฉันต้องรอด และต้องฝึกเสียสละ ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้อื่นเพื่อจะร่วมกันสร้างสุขร่วมกับผู้อื่นบ้าง

5.กลุ่มคนที่ยังไม่ได้รับผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น แต่ผวาวิตกกังวลจริต คิดไปต่างๆ นานา ในด้านลบ ด้านร้าย พร้อมยังแตกตื่นหรือตื่นตูมกับทุกเรื่องที่ร้ายๆ ได้ยินได้ฟังข่าวสารต่างๆ จิตเตลิดตลอดเวลา วิธีการปรับตัวและแก้ไขให้เลิกรับรู้เรื่องราวข่าวสารต่างๆ เปลี่ยนเรดาร์สายตา ดูเรื่องดี ฟังเรื่องบวก อื่นๆ บ้าง เพื่อลดอาการรอน แปลงความตระหนกตกใจเป็นหาอะไรทำเพื่อป้องกัน ให้รู้สึกว่าได้ทำอะไรเพื่อคลายลึอกความรู้สึกแย

6.กลุ่มคนที่ยังไม่ได้รับผลกระทบใดๆ แต่ตั้งตัว ตั้งสติ เตรียมตัว เตรียมพร้อม เพื่อรับมืออย่างตื่นตัว แต่ไม่ได้ตื่นกลัว หรือทำให้แตกตื่น และตื่นตระหนก คิดแก้ปัญหาหาทางออกเพื่อรับมือกับสถานการณ์ วิธีการปรับตัวและแก้ไขกลุ่มตื่นตัว ตั้งสติ กลุ่มนี้ ให้เก็บใจ เก็บแรง เก็บกายไว้ เพื่อเป็นตัวแบบ และเป็นหลักให้แก่กลุ่มอื่นด้วย มีเวลา พัก ให้แก่ตนเอง และช่วยเป็นแรงเสริมให้กลุ่มอื่นๆ บ้าง

7.กลุ่มคนที่ไม่พ่ายแต่เอาน้ำราน้ำตลอดเวลา วิพากษ์วิจารณ์คนอื่น เอาแต่พูด เหน็บหาเรื่องตำหนิได้เสมอ พร้อมทำให้สังคมแตกแยก คนกลุ่มนี้จะสนุกกับการทำให้ผู้อื่นตื่นตระหนก ชอบขยายเชื่อมโยงเนื้อหาสาระข้อมูลข่าวสาร แต่ไม่ได้ช่วยทำให้สถานการณ์ต่างๆ ดีขึ้น มีแต่จะนั่งดูและพูดถึงคนอื่นในด้านลบอย่างเดียว วิธีการปรับตัวและแก้ไข ให้พูดน้อย ทำให้มาก เปลี่ยนการเสียดสี มาเป็นจิตอาสา เอาแรงมาปลอบขวัญคนดีกว่า เอามือเขียนสิ่งสร้างสรรค์ ส่งเสริมกำลังใจคนไทยในประเทศกันดีกว่า เพราะตอนนี้ เป็นเวลาช่วยกันมากกว่าจะโทษกัน

"สิ่งที่สำคัญมากในช่วงนี้ สำหรับทุกคน ทุกกลุ่ม คือ กายต้องรอด ต้องไม่เจ็บป่วย ใจต้องแกร่ง คือ จิตไม่ตก เพราะหากไม่มีร่างกาย แรงใจ เราจะไม่สามารถมองไกลไปถึงวันหน้าได้ อยากให้คนไทยทุกคนโดยเฉพาะผู้ที่ต้องประสบกับปัญหาอุทกภัยรู้จักตื่นตัว แทนการตื่นกลัว ตั้งสติให้ได้ แทนสติแตกแล้วมองปัญหาว่าสามารถคลี่คลายได้เสมอ" ประธานโครงการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มศว กล่าวในที่สุด

•