



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับประจำวันที ๒๘ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๔ หน้า ๒๕

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

ตื่นตัว-ไม่ตื่นกลัว คน7กลุ่มในวิกฤต



วิกฤตปัญหาสร้างการเรียนรู้ทางสังคม ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการพัฒนาศักยภาพมนุษย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) วิเคราะห์ ว่า จากเหตุการณ์อุทกภัยทำให้เห็นปรากฏการณ์ทางสังคมมากมาย โดยเฉพาะผู้คนที่หลากหลาย แบ่งได้เป็น 7 ประเภท แต่ละประเภท

ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองและต้องแก้ไขตัวเองเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสังคมตามมาอีก

1.กลุ่มคนที่เข้าช่วยเหลือ เผื่อแผ่ แบ่งปัน แม้ว่าบุคคลที่เขาช่วยจะไม่ใช่ญาติหรือพี่น้อง หรือแม้แต่คนที่เขาไม่ชอบหน้า และแม้ว่าตัวเองจะไม่ประสบกับวิกฤตชะตากรรมนี้ เมื่อเห็นคนอื่นทุกข์ก็จะรีบเข้าไปช่วย ทั้งร่างกาย แรงใจ แรงทรัพย์ ด้วยจิตสำนึกมนุษยธรรม

วิธีการปรับตัวและแก้ไข บุคคลประเภทนี้ต้องเตือนตัวเองเรื่องการทุ่มเทมากเกินไป เพราะการโหมกับบางสิ่งมากเกินไปอาจทำให้ร่างกายทรุด อารมณ์แค้น และกลายมาเป็นกลุ่มเหยื่อแทนท้ายที่สุดต้องการให้คนอื่นมาดูแลตัวเองแทน ต้องปรับตัวเองด้วยการผลัดเวรการทำงานเพื่อส่วนรวม เปลี่ยนบทบาทการทำงานลงบ้าง

2.กลุ่มคนที่ต้องทำตามหน้าที่ หรือภาระความรับผิดชอบ และมีจิตอาสายินดีพร้อมช่วยเหลือผู้อื่น โดยเก็บเรื่องราวและความทุกข์ของตัวเองไว้ก่อน แต่จะยึดหน้า ที่ภาระรับผิดชอบเป็นหลัก

คนกลุ่มนี้ต้องมีเวลาพักพร้อมไปกับหาต้นทุนชีวิตให้ตัวเอง เพื่อจะได้มีแรงทำงานต่อไป เพราะการทำงานนานๆ และเห็นเหตุการณ์ใดๆ นานๆ จะเกิดอาการล้า เหนื่อย บางคนอาจคิดต่อไปว่าหน้าที่ก็ต้องทำ ตัวเองและครอบครัวยังเอาตัวไม่รอด จึงอยากให้คนกลุ่มนี้ได้พัก หาสิ่งๆ ที่เติมเต็มให้ตัวเองก่อน เพื่อจะได้มีแรงเต็มเต็มที่ในการทำงานต่อไป

3.กลุ่มคนที่ร่วมด้วยช่วยกัน โดยเมื่อเราทุกข์ก็เห็นทุกข์ของคนอื่น จะช่วยกันประคับประคองกัน และกัน ช่วยเหลืออะไรได้ก็จะช่วย ทำอะไรได้ก็จะทำ บุคคลกลุ่มนี้จะคิดว่าไม่ใช่ตัวเองคนเดียวที่ทุกข์ คนอื่นก็ทุกข์และประสบชะตากรรมเดียวกับเรา เขาจึงมีกำลังใจที่จะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้อื่น

วิธีการปรับตัวและแก้ไข ต้องกระทำตนให้เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ หากรู้สึกแยก็พร้อมรับกำลังใจ หากพอจะประคับประคองใจได้ก็ร่วมเป็นกำลังใจให้ผู้อื่น อยากให้บุคคลกลุ่มนี้เต็มใจแกร่ง ดูแลตัวเองให้รอด เก็บแรงไว้เพื่อสร้างขึ้นมาใหม่ในวันข้างหน้า เพราะไม่ใช่ตัวเราคนเดียวที่ได้รับชะตากรรมนี้

4.กลุ่มคนที่เอาตัวเองให้รอด เอาตัวเองให้พ้น คนอื่นเป็นอย่างไรไม่สนใจ แต่ตัวเองต้องไม่เป็นอะไร เมื่อเขารอดค่อยว่ากันว่าจะทำอย่างไรต่อ

กลุ่มคนประเภทนี้ถ้ามีใครเข้ามาช่วยเขาจะขอบคุณ แต่ถ้าใครรุกร้าก็จะเดือดดาล หากตัวเขาเป็นอะไรไปหรือต้องประสบชะตากรรม เขาจะไม่ยอมและจะพยายามให้คนอื่นเป็นอย่างเขาด้วย

คนกลุ่มนี้ต้องรู้จักคำว่า "เรา" ให้มากกว่า "ฉัน" ต้องฝึกตั้งสติ ดับอารมณ์การสูญเสียบ้าง โดยเฉพาะคำพูดที่อยู่ในตัวตนที่ว่า ทำไมฉันต้องโดน ทำไมคนอื่นไม่โดน ลดความคิดที่ว่า ฉันต้องได้ ฉันต้องรอด และต้องฝึกเสียสละ ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้อื่น เพื่อจะร่วมกันสร้างสุขร่วมกับผู้อื่นบ้าง

5.กลุ่มคนที่ยังไม่ได้รับผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น แต่ผวาวิตกกังวลจริต คิดไปต่างๆ นานา ในด้านลบด้านร้าย และยังแตกตื่นหรือตื่นตูมกับทุกเรื่องที่ร้ายๆ ได้ยินได้ฟังข่าวสารต่างๆ จิตเตลิด

ตลอดเวลา

ควรพักการรับรู้เรื่องราวข่าวสารต่างๆ เปลี่ยนมาฟังเรื่องบวกอื่นๆ บ้าง เพื่อลดอาการรุนแรง
ความตระหนกตกใจเป็นหาอะไรทำเพื่อป้องกัน เพื่อ "คลายล็อก" ความรู้สึกแย่

6.กลุ่มคนที่ยังไม่ได้รับผลกระทบ แต่ตั้งตัว ตั้งสติ เตรียมตัว เตรียมพร้อมเพื่อรับมืออย่างตื่นตัว
ไม่ตื่นกลัว หรือทำให้แตกตื่นหรือตื่นตระหนก คิดแก้ปัญหาหาทางออกเพื่อรับมือกับ
สถานการณ์

คนกลุ่มนี้ให้เก็บใจ เก็บแรง เก็บกายไว้ เพื่อเป็นตัวแบบและเป็นหลักให้กับกลุ่มอื่นด้วย มีเวลา
พักให้กับตนเอง และช่วยเป็นแรงเสริมให้กลุ่มอื่นๆ บ้าง

7.กลุ่มคนที่ไม่พยายแต่เอามือรื้อน้ำตลอดเวลา วิพากษ์วิจารณ์คนอื่น เอาแต่พูด เหน็บหาเรื่อง
ตำหนิได้เสมอ พร้อมทำให้สังคมแตกแยก

คนกลุ่มนี้จะสนุกกับการทำให้ผู้อื่นตื่นตระหนก ชอบขยายเชื่อมโยงเนื้อหาสาระข้อมูลข่าวสาร
แต่ไม่ได้ช่วยทำให้สถานการณ์ต่างๆ ดีขึ้น มีแต่จะนั่งดูและพูดถึงคนอื่นในด้านลบอย่างเดียว

วิธีการปรับตัวและแก้ไข ควรพูดให้น้อย ทำให้มาก เปลี่ยนการเสียดสีมาเป็นจิตอาสา เอาแรงมา
ปลอบขวัญคนดีกว่า เอามือเขียนสิ่งสร้างสรรค์ ส่งเสริมกำลังใจคนไทยในประเทศ เพราะตอนนี้
เป็นเวลาช่วยกันมากกว่าจะโทษกัน

ดร.จิตรากล่าวอีกว่า สำคัญมากในช่วงนี้สำหรับทุกคนทุกกลุ่มคือกายต้องรอด ต้องไม่เจ็บป่วย
ใจต้องแกร่ง คือจิตไม่ตก เพราะหากไม่มีแรงกายแรงใจเราจะไม่สามารถมองไกลไปถึงวันหน้า

"อยากให้คนไทยทุกคนโดยเฉพาะผู้ที่ต้องประสบกับปัญหาอุทกภัยรู้จักตื่นตัวแทนการตื่นกลัว
ตั้งสติให้ได้แทนสติแตก แล้วมองปัญหาว่าสามารถคลี่คลายได้เสมอ"

หน้า 25