

ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๕-๕๐๐๐ ภายใน
๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

จากหนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ ฉบับประจำวันที ๒ เดือนมกราคม ๒๕๕๗ หน้า ๑, ๘ - ๙ มูลค่าข่าว ๕๒๕,๒๐๕.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



ปีใหม่คิดใหม่
ปลูกพลังรับปีม้า 2557

○ วันพระยา อภิรัฐมนตรี

ភាវៈ : គន្លងការវិវត្តន៍



ປ

ปีใหม่คิดใหม่ ปลุกพลังบวกๆ รับปีมาทัน
เอละ! ต่อไปนี่เป็นเคล็ด (ไม่) ลับจาก
ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาประยุกต์ ข้อ
คิดและทฤษฎีที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า คิดใหม่

ได้ ก็ (เป็น) คนใหม่ได้ ปีเก่าผ่านไป ทั้งความ
ไม่ดี ความทุกข์ ความเศร้าหมองให้หมดไปจาก
ใจ ประทับสยบแล้ว เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่
ด้วยความคิดใหม่ๆ กันดีกว่า

รักตัวเองได้ รักตัวเองเป็น

ดร.วิทยา นาควัชระ จิตแพทย์และผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาตนเองและนักบริหาร กล่าวว่า การปลูกฝังด้านบวกทำได้ไม่ยาก วิธีคิดให้ชีวิตเป็นสุข มีหลัก 5 ข้อที่หากทำตามได้ ชีวิตก็เป็นสุขได้

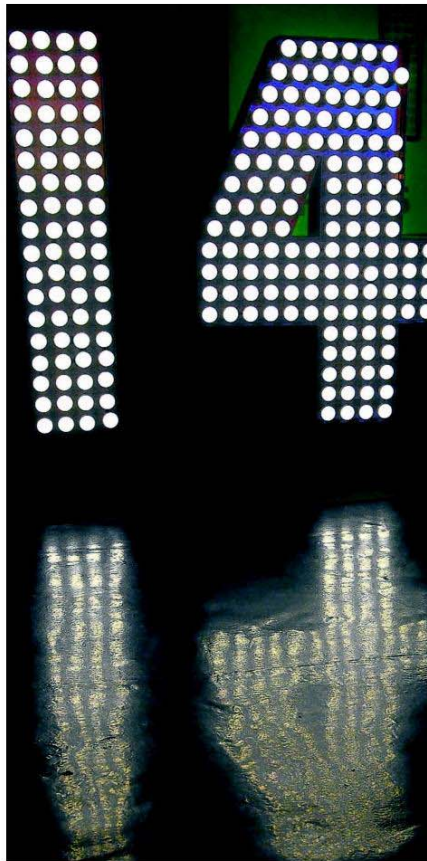
- 1.มองตัวเองบวกให้ได้ก่อน
- 2.รักตัวเองได้ รักตัวเองเป็น
- 3.ถ่อมตัวเองเป็น เพื่อที่จะรักคนอื่นได้
- 4.แสดงออกซึ่งความรักและมิตรภาพได้
- 5.ไม่คาดหวัง

สำหรับข้อแรก การมองตัวเองบวก ดร.วิทยากล่าวว่า มองตัวเองบวกได้ ก็รักตัวเองได้ แต่ส่วนใหญ่เรามองว่าตัวเองดีไม่พอ รวยไม่พอ เก่งไม่พอ นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น วิธีแก้คือทำตรงกันข้าม นั่นคืออย่าเปรียบเทียบ จากนั้นให้กำหนดความดีพื้นฐาน (Basic Goodness) ของตัวเองขึ้นมา โดยเป็นความดีเล็กๆ น้อยๆ ที่เราสามารถทำด้วยตัวเราเอง ทำโดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น การช่วยเหลือหมาตกน้ำ จูงคนชราข้ามถนน การช่วยเหลือผู้ที่ด้อยกว่า

“ความดีพื้นฐานเป็นความดีที่เราทำอยู่แล้วทุกเมื่อเชื่อวัน แต่เราหลงลืมไปไม่ได้นึกถึงต่อไปนี่ให้นึกถึงบ่อยๆ พูดกับตัวเองบ่อยๆ ว่าความดีเล็กๆ เหล่านั้น เราได้ทำแล้ว ดีแล้ว เก่งมาก ดีมาก พูดบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความเชื่อ”

การพูดกับตัวเอง 3-4 วันแรกอาจจะไม่เชื่อ แต่ถ้าทำได้ติดต่อกัน 21 วัน สิ่งนี้จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของจิตสำนึกของเรา การพูดอะไรกับตัวเองจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก โดยเฉพาะการพูดกับตัวเองขณะออกกำลังกาย เพราะการพูดกับตัวเองซ้ำๆ ขณะที่เอนคอร์พินหลังนี้จะยิ่งทำให้เกิดความเชื่อ ทำให้สิ่งที่เราพูดซ้ำๆ หรือบอกตัวเองซ้ำๆ กลายเป็นส่วนประกอบของจิตสำนึกในการมองโลกแง่ดีของเราอย่างถาวร

สำหรับข้อ 2.การรักตัวเองได้ รักตัวเองเป็น เริ่มตระหนักในการมีคุณค่าของตัวเอง ไม่ว่าเรานั้นจะสูงต่ำดำขาว อ้วนผอม เก่งไม่เก่ง แต่เรากระทำความดีพื้นฐานแล้ว ทำแล้วดีแล้ว เก่งมากแล้ว กำลังใจจะมาตลอด เป็นความรักในตัวเองที่ไม่ต้องใช้เงินสักบาท ไม่ต้องใช้ความรัก (จากคนอื่น) ไม่ต้องใช้เช็ทซ์และไม่ต้องใช้



ปัจจัยภายนอกใดๆ แต่เป็นความสุขที่เกิดจากทัศนคติ

ส่วนการถ่อมตัวเองเป็น เพื่อรักคนอื่นนั้น จิตแพทย์คนดังกล่าวว่า เมื่อรู้สึกว่าคุณค่าก็ให้คิดว่า เพื่อนร่วมโลกต่างก็กระทำความดีพื้นฐานแล้วเช่นกัน เขาก็เก่งมาก ดีมาก จะทำเช่นนั้นได้เราต้องถ่อมตัวเองให้เป็น คิดบวกกับตัวเองได้ คิดบวกกับผู้อื่นได้ มองให้ข้ามข้อบกพร่อง มองให้ทะลุข้อบกพร่องทั้งของตนเองและผู้อื่น

“เราทุกคนต่างมีข้อบกพร่อง มีอิด (Id) มีอีโกะด้วยกันทั้งสิ้น เราแก้ไขเขาไม่ได้ ถ้าสิ่งที่เขาทำผิดกฎหมาย กฎหมายจะตามไปจัดการ



เขาเอง ถ้าเขาทำสิ่งที่ผิดกฎหมาย กรม กฎแห่งกรมจะตามไปเอาคืนเขาเอง” ดร.วิทยาเล่า

สำหรับการแสดงออกซึ่งความรักและมิตรภาพ ทำได้โดยการให้ความต้องการทางใจประกอบด้วย 1.ยิ้มแย้ม 2.ทักทาย 3.ชมเชย 4.ช่วยเหลือ 5.อวยพร ไม่ว่าผู้อื่นนั้นจะเป็นใคร พ่อแม่พี่น้อง สามิภรรยา นายจ้างลูกจ้าง โดยจะมีบทบาทสถานภาพระหว่างกันอย่างไรใช้สูตรนี้ได้หมด ข้อสุดท้ายคือ การไม่คาดหวัง ไม่ต้องคาดหวังปฏิกิริยาตอบรับจากอีกฝ่าย รักชอบตอบ แทน ความดีจบในตัวเอง

“บางคนแสดงความเป็นมิตรกับตัวเองและผู้อื่นไม่ได้ เพราะรักตัวเองรักคนอื่นไม่เป็น ชีวิตมีแต่ความคับข้อง โกรธเกลียดเคียดแค้น คุณรู้อยู่ตลอดเวลา รู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้าง ต่อไปนี้เอาใหม่ ตื่นเช้ามาดูหน้ากระจก ยิ้มแย้ม ทักทาย ชมเชย ช่วยเหลือ อวยพรตัวเอง ออกไปเจอใครก็ทำแบบเดียวกัน เดียวชีวิตก็ดีขึ้นเอง”

สุดท้าย ดร.วิทยาเล่าว่า สังคมไทยเป็นสังคมของการจับผิด เนื่องจากผู้คนในสังคมหิวโหยความรักและการชมเชย ปัญหาจากการเลียดดูทุกวันนี้คนในสังคมให้ความรักแก่กันไม่ได้ แสดงออกซึ่งมิตรภาพต่อกันไม่ได้ ก็เพราะเป็นสังคมขาดความรัก อยากได้แต่ไม่ได้ กลายเป็นสังคมที่ตำหนิตถีน ถูกใส่ความ ขี้อิจฉา ใจน้อย ชีระแวง ใครดีกว่าตนไม่ได้ กลายเป็นสังคมแห่งความโกรธเกลียดแค้นอาฆาต

พลังการมองโลกแง่บวก

ผศ.ดร.ชลวิทย์ เจียรจิตต์ คณบดี คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า การปลูกฝังหรือกำลังใจ ต้องมีแรงจูงใจหรือแรงขับใน 4 ด้านคือ ครอบครัวยุทธศาสตร์ (ตัวเอง) สังคม และการงาน 4 ด้านหลักในชีวิตที่ต้องมีแรงขับเคลื่อนที่ดี มีความสมดุล

“คนเราจะลบก็ได้ จะบวกก็ได้ มองร้ายมันร้าย มองดี มันดี ถ้าเรามองทุกอย่างร้ายหมด





ในสถานการณ์ความขัดแย้งจะมีวิธีคิดอย่างไร ก็คิดให้ยืดหยุ่น ฟ้องสั้นฟ้องยาว ทุกอย่างเป็นเหตุเป็นผล ในร้ายมีดีเสมอ สังคมขัดแย้งมีความรุนแรงอยู่แล้ว อย่าทำร้ายตัวเองด้วยเฮดสปีด หรือเสียงในหัวตัวเองที่ย้ำซ้ำๆ แต่เรื่องเลวร้าย จุดอารมณ์ความรู้สึกและพลังให้ตกต่ำ

โลกก็หดหู่ หัดมองความดีในความร้าย อย่างเช่นสถานการณ์ความขัดแย้งในปัจจุบัน แม้จะมีความรุนแรง แต่เรายังมีสังคมไทยอยู่ ยังมีภาษาไทยอยู่ ยังมีความศิวิไลซ์ เช่น ร้านกาแฟที่ผมชอบไปดื่ม ก็ยังสวยและกาแฟก็อร่อย” ผศ.ดร.ชลวิทย์ เล่า

พลังแห่งความรู้สึกที่ดีๆ คือ ขุมพลัง ต้องหมั่นคิดเรื่องดีบ่อยๆ โยนโสมนสิการหรือคิดในใจอย่างแยบคายเพื่อเพิ่มพลังในตัวเอง ขณะเดียวกันคือความสมดุลชีวิต ต้องสร้างสมดุลในชีวิต กินอิ่มนอนอุ่น มีความรู้สึกรักในตัวเอง ที่มีคุณค่าต่อสังคม

“ในสถานการณ์ความขัดแย้งจะมีวิธีคิดอย่างไร ก็คิดให้ยืดหยุ่น ฟ้องสั้นฟ้องยาว ทุกอย่างเป็นเหตุเป็นผล ในร้ายมีดีเสมอ สังคมขัดแย้งมีความรุนแรงอยู่แล้ว อย่าทำร้ายตัวเองด้วยเฮดสปีด หรือเสียงในหัวตัวเองที่ย้ำซ้ำๆ แต่เรื่องเลวร้าย จุดอารมณ์ความรู้สึกและพลังให้ตกต่ำ”

ปลูกพลังจิตเตนุภาพ

นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ เล่าว่า ความทุกข์สำคัญของมนุษย์มาจากความไม่แน่นอน ถ้ารับความเปลี่ยนแปลงไม่ได้ทุกข์ก็เกิดในหัวใจ ตลอด ในทางจิตเวชระบุนึง ระดับความทุกข์ของโฮล์มกับราเฮ (Holmes and Rahe stress scale) หรือ การเปลี่ยนแปลงที่ทำให้มนุษย์เป็นทุกข์ เรียงจากมากไปหาน้อย คือ



- 1.การเสียชีวิตของคู่สมรส (Death of a spouse) 100 คะแนน
- 2.การหย่าร้าง (Divorce) 73 คะแนน
- 3.การแยกกันอยู่ (Marital separation) 65 คะแนน
- 4.การถูกจำคุก (Imprisonment) 63 คะแนน
- 5.ความตายของสมาชิกคนสนิทในครอบครัว 63 คะแนน
- 6.ทุกข์จากความเปลี่ยนแปลงอื่นๆ เช่น ตกงาน แต่งงาน เปลี่ยนงาน ตั้งครรภ์และเกษียณอายุ

สำหรับการปลูกพลังชีวิตพิชิตทุกข์ มนุษย์ทุกคนมีพลังซ่อนอยู่โดยเป็นพลังที่มีอานุภาพยิ่ง

ใหญ่ถึงขนาดว่าพลิกโลกได้ นั่นก็คือพลังแห่งจิตตานุภาพหรือพลังแห่งจิตใจนั่นเอง ตามหลักเวชศาสตร์อายุรวัฒน์ เน้นการดึงศักยภาพภายในออกมาใช้โดยใช้เทคนิคทางจิตเวชผสาน



กับเทคนิคเมตาบَابัต เพื่อใช้รักษาความไม่สบายทางใจ

เมื่อผนวกทฤษฎีจิตศาสตร์กับพุทธศาสนาเข้าด้วยกันแล้ว สรุปเป็นเทคนิคสุขสันต์ได้ ดังนี้

1.ยึดน้อยก็ทุกข์น้อย การยึดในเงินทอง คนรัก เปรียบได้กับผูกเงื่อนทุกข์ให้ตัวเอง ให้ปล่อยวางด้วยอุเบกขา ซึ่งทำได้ด้วยการฝึก

2.มองคนอื่นเสมือนเด็กหรือญาติที่รัก ฝึกมองให้ได้แล้วจะคลายทุกข์ลง หรือเมื่อเรามองผู้อื่นเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เราเองก็ผิดพลาดได้เช่นกัน

3.เมตตา ใช้หลักเมตตาแทนการแค้น

4.ให้ การให้ ทำให้ปล่อยวางได้มากขึ้น จะภูมิใจและเห็นคุณค่าในตัวเอง เป็นการดึงพลังอันน่าอัศจรรย์ในหัวใจออกมาใช้

“ปีใหม่เป็นช่วงเวลาแห่งความสุข ยิ่งถ้าเข้าใจในหลักธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงเราก็จะยิ่งสุข เพราะเราเข้าใจในโลกธรรม การเปลี่ยนแปลงที่เป็นธรรมดาโลกนั่นเอง”

6 ความสุขง่ายๆ ทำได้ตลอดปี 2557

ของขวัญปีใหม่จาก ดร.วิทยา นาควัชระ เทคนิค 6 ซื้อง่ายๆ ที่ใครทำตามรับรองว่า ปีใหม่นี้จะเป็นคนใหม่ที่มีความสุข

- 1.สนุกตามวัย มองโลกอย่างเด็กๆ ไม่ต้องจับผิดตลอดเวลา มีอารมณ์ขันบ้าง ลดความคาดหวังลง ทำกิจกรรมที่เหมาะสมแก่วัย มีความสุขตามวัยและตามควร
- 2.สบายตามควร อะไรที่มันจะทำให้เราลำบาก ก็มองข้ามๆ ไปบ้าง ปล่อยวางให้ตัวเองบ้าง
- 3.แบ่งปันให้มากขึ้น แบ่งปันผู้อื่นทั้งในด้านทรัพย์สินเงินทอง รวมทั้งในด้านของคำพูดและกำลังใจ คนทุกคนอยู่ในฐานะที่แบ่งปันได้ ทำดีกว่าไม่ทำ
- 4.สุขภาพ ออกกำลังกายเป็นกิจวัตร เดินเร็ว วิ่งช้า ทำโดยไม่คาดหวัง ส่วนจิตใจก็เช่นเดียวกัน ให้ตระหนักในความสุขทางใจที่มีค่า ตัวเรามีค่า ช่วยตัวเองและช่วยคนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน
- 5.มั่งคั่ง มั่งคั่ง ไม่ใช่ร่ำรวย หาเงินได้แค่ไหนก็แค่นั้น พอ ยอม และไม่เปรียบเทียบ คนกลุ่มนี้มีความสุข และพร้อมที่จะเฉลี่ยความสุขให้แก่ผู้อื่น จะมีมากมีน้อยก็มั่งคั่งได้ เพราะรู้จักพอ รู้จักยอม และไม่เปรียบเทียบนั่นเอง
- 6.ความสัมพันธ์ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ให้มากขึ้น ยิ้มแย้ม ทักทาย ชมเชย ช่วยเหลือ อวยพร โดยเฉพาะคนที่ดีกับเรา จงรักษามิตรภาพที่ดีเอาไว้