

## **ภาคผนวก**

## ศิลปะ.....การจัดการ (The Art in Managing)

องค์กรแห่งการเรียนรู้และการบริหารความรู้ (Learning Organization and Knowledge Management ผู้เขียนแปลและสรุปบางส่วนมาจากการ Essential Managers Effective Leadership ของ Robert Heller, 1999) บังชูบันผู้ที่ต้องดำเนินการเป็นผู้จัดการ จะต้องเผชิญหน้ากับสิ่งแวดล้อมที่ไม่อาจคาดเดาได้ ข้อมูลจากสาธารณะทั้งเทคโนโลยีทางคอมพิวเตอร์พร้อมๆ กับความผันผวนของตลาดโลกได้สร้างความบันป่วนให้เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าการบริหารจัดการจะมีหลักการบริหารเป็นเครื่องชี้แนะใช้ไม่ได้แล้ว

ดังนั้น องค์กรที่จะประสบความสำเร็จ (successful organization) ในศตวรรษที่ 21 จะต้องมาจากการเรียนรู้และตอบสนองอย่างรวดเร็ว (must be able to learn and respond quickly) ผู้ที่จะนำองค์การเหล่านี้จะต้องเป็นผู้อัจฉริยะในการบริหารองค์การ โดยใช้ความรู้เป็นฐาน เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นองค์การแห่งการเรียนรู้

องค์กรแห่งการเรียนรู้ (A learning organization) เป็นองค์กรที่จะต้องเรียนรู้อย่างต่อเนื่องรับรู้ต่อการปรับเปลี่ยนและการเปลี่ยนแปลง (A learning organization is one that has developed the capacity to continuously learn, adapt and change.)

ผู้บริหารจะต้องมีความติดขอบ ดูแลสร้างบรรยายกาศแห่งการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นจริง ได้ในองค์การ ตั้งแต่ระดับล่างจนถึงระดับสูงสุดและทุกที่ด้วย

ค่าความถูกต้องว่า แล้วผู้บริหารจะทำได้อย่างไรที่จะเสริมสร้างความรู้เหล่านี้ให้ทั่วถึง คนในองค์การ อันที่จริงมีหลายทางที่จะสร้างเสริมความรู้ให้ นั่นคือ ผู้ปฏิบัติงานไม่ว่าจะเป็น พนักงานระดับล่าง หรือระดับผู้บริหารสามารถไปลองทำเพื่อเรียนตามวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยก็ได้ รับฟังเข้าถึงประสบการณ์จากผู้ที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะแนะนำสิ่งใหม่ๆ ดังนั้นการทำงานแบบเก่าๆ คงจะต้องมีการปรับเปลี่ยนไป ผู้บริหารจะต้องจัดองค์การให้เป็นฐานแห่งการเรียนรู้แบบต่อเนื่อง (base of knowledge)

ดังนั้น การจัดการการเรียนรู้จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับองค์การ นั่นก็คือสามารถขององค์การจะต้องให้ความรู้และแบ่งปันประสบการณ์ความรู้ความสามารถให้กับผู้ร่วมงาน เพื่อ

เพิ่มคุณภาพและประสิทธิภาพในการทำงาน องค์การที่มีการเรียนรู้ตลอดเวลา จึงมีความพร้อมที่จะเห็นด้วยกับการเปลี่ยนแปลงและสามารถปรับปรุงงานที่ทำอยู่ให้ก้าวทันสถานการณ์ โดยผู้บริหารเป็นหลักสำคัญในการบริหารจัดการ อาทิ การวางแผน การจัดองค์กร และนำการเปลี่ยนแปลงมาสู่องค์การ ผู้บริหารเองก็จะต้องเปลี่ยนสู่การทำงานด้วย นั่นคือ จะต้องเปลี่ยนตัวเองจากเจ้านาย (bosses) ไปเป็นผู้บริหารระดับหัวหน้าทีม ซึ่งมีคิดกับแต่เดิมที่สั่งการให้คนเน้นทำโน่นทำนี่ต่อไปนี้พากเพียรได้พบว่า เขายังได้อะไรๆ มากขึ้นจากการที่เขาได้รับฟังด้วยสร้างแรงใจให้สำนึกระดับนี้และให้การดูแล ดังนั้นจะเห็นว่าการมีส่วนร่วมของผู้บริหารระดับสูงเป็นปัจจัยหลักของความสำเร็จอย่างแท้จริง

เมื่อ 5 - 6 ปีก่อนประธานบริษัทรอยน์ต แห่งหนึ่งในประเทศเกาหลีมาลงเรียนวิชาเครื่องจักรกลในมหาวิทยาลัยเพียงแต่อยากจะปรับเครื่องยนต์กลไกในรถยนต์ของบริษัทที่เขามีเป็นประธานให้มีสมรรถภาพสูงขึ้น และต่อมานำมาที่ห้าสำเร็จ ดังที่ท่านเซอร์ ริชาร์ด อีแวนส์ (Sir Richard Evans) จากบริษัทการบินอังกฤษ แสดงให้คุณเห็นว่าทำใน CEO ต้องลงจากห้องอย่างชั่งเสียก่อนจึงจะสามารถทำการเปลี่ยนแปลงแบบสุดโต่งได้ (Dauphinais G., Colin, 2543)

ผู้นำจะต้องมีคิดปะ...การจัดการหลายด้าน ในที่นี้จะกล่าวถึงการเป็นผู้บริหารที่สามารถพัฒนาตนเอง และเป็นเพียงบางส่วนที่ยกมากล่าวในที่นี้

\*\*\*\*\*



## การพัฒนาตนเอง (Self Development)

### การมองโลกในแง่ดี (The Optimist Creed)

สองคนย่อความชื่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนดูม คนหนึ่งดูแม่น้ำมหิดลว่าอุบัติเหตุที่จะมา

มีหลายต่อหลายคน ที่มักจะมองข้ามประโยชน์ของบางสิ่งบางอย่างอันที่จริงแล้ว มันอยู่ที่สติปัญญาของคนที่จะมองว่ามันนำมาใช้ประโยชน์ได้หรือไม่จากสติปัญญา แล้วอยู่ที่สติปัญญาและมุ่งมองของแต่ละคนอีกด้วย ออย่างเช่นเรื่อง “ชี้เด็ก” ที่จะเล่าให้ฟัง ต่อไปนี้ ประโยชน์ของชี้เด็กที่คนนึกไม่ถึงว่ามันจะมีคุณประโยชน์เพียงไร ดังด้าวย่างคือไปนี้

คำว่า “ชี้” คนมักจะไม่ชอบอยู่แล้ว เพราะมันเป็นสิ่งที่ร่างกายขับเป็นของเสียออก มา เช่น ชี้ๆ ชี้รังแค เป็นต้น ส่วนคำว่า “เด็ก” เป็นของที่มีลักษณะถูกเผาไหม้ไปหมด เหลือแต่ผุนชุน

เกาเชือกไก่โดยของถือว่าเป็นหน้าหนาหัวหนามาก ทิมจะหัดสอนอยู่นานถึง 4 เดือน ติมจะล้าหัวบันพากชัยพิชัยแล้ว ก็มีส่วนตัวที่ป้องกันแมลงและความหนาวไว้ แต่ถ้ามันจะสมคังอยู่นานเกินไปก็จะส่งผลกระทบต่อเวลาการเพาะปลูกของชาวนา

การขุดทำลายทิมที่จะสมอยู่ จะเป็นต้องใช้เงินมาก จะรอให้แสงแดดส่องให้ทิมจะ ละเอียด ฝ่าก็มักจะไม่ค่อยปราดี ด้วยเหตุนี้ชาวนาจึงได้แต่รอยติดลงบนพื้นดินทิม เพื่อช่วยให้มันจะหายเร็วขึ้น แต่ดินก็หนักมาก ข้ามลงของการจะลากทิมก็ไม่มากเท่าที่ควร เพราะฉะนั้น หลายต่อหลายปีที่ผ่านมา ทิมที่จะสมดกคังอยู่ก็ได้ก่อความล้าบากให้แก่ชาวนา ของเชือกไก่เป็นอันมาก

เมื่อวันนี้ ชาวนาเฝ่าคนหนึ่งทดลองเอาชี้เด็กในเดาเทลงไปบนทิม ไม่ได้คิด เผยว่าได้ผลตีมาก มันได้แก้ปัญหาความล้าบากในหลายต่อหลายปีที่ผ่านมากอย่างคาดไม่ถึง

ชี้เด็กมิใช่แต่จะเคลื่อนย้ายได้ง่ายกว่าเติม ข้ามลงมีความร้อนสูง ผลของการจะลาก ทิมจะสูงกว่าต้นเป็นหลายเท่าตัว ถ้าอย่างหนึ่งการเอาชี้เด็กออกจากเดา ก็เป็นการทำความสะอาดแก่เดา นับว่าทำครั้งเดียวได้ผลถึง 3 อย่าง

จึงเดินในเดา เดิมทีก็เป็นของเสียที่ไม่มีประโยชน์อะไรเลย แต่หลังจากฝ่านการใช้ หัวคิดของชาวนา ก็ล้วนแต่ได้กถายเป็นของใช้ที่มีประโยชน์ นับว่าได้สอดคล้องกับคำกล่าว อยู่คำหนึ่งคือ ขอแต่ยอมใช้สมอง ขยะกถายเป็นทองคำได้ (บุญศักดิ์ แสงระวี, 2542)

ถ้าความคิดของท่านนี้ไม่สู้  
ถ้าท่านคิดทางชาติหาดอุร้า  
ถ้าท่านชอบยกเอกสารในชีวิต  
ท่านย่อมจะไม่ชนะอย่างแน่นอน  
ความสำเร็จทั้งหลายในโลกนี้  
อยู่ที่ภาวะจิตไม่คิดแพ้  
ถ้าท่านคิดว่าอยู่ต่ำหรือขึ้น  
ท่านต้องคิดอยู่สูงเพื่อสูงใจ  
อันส่งความมีชีวิตหากคิดสูง  
จะเร็วข้ามเข็มแรงมากกว่ารถ

ท่านเป็นผู้พ่ายแพ้แน่นอนหนา  
ท่านก็จะไม่กล้าอย่างแน่นอน  
แต่ความคิดอ่อนแอมันหลอกหลอน  
ถึงอุทธรณ์ก็ครึ้งก็บังแพ้  
เริ่มต้นที่ความมั่นใจในแต่ละ  
อยู่ที่ได้ความอ่อนแอมากจิตไป  
เป็นของแผ่นท่านจะต่ำเกินคำไว้  
ให้ก้าวไก่ทุกทางรับรองวัด  
ความชนะมีได้อยู่ที่แข็งขัน  
หากผู้นั้นมั่นใจขัยยอมมี

(คำของโนปีเลียน อิลล์)

คนส่วนใหญ่มักจะมองแต่คนอื่น และก็ชอบวิพากษ์วิจารณ์เหมือนมองเหว็บญญู่ ด้านเดียวไม่มีความสามารถแบบไม่เสียทุกอย่าง (imperfect) จะต้องมีจุดที่ จุดบอดบ้าง คนที่ฉลาดจะเลือกรับแต่สิ่งที่ดีๆ เพื่อการพัฒนาตนเอง

ขั้นตอนของการมองคน เพื่อการพัฒนาตนเอง (สมิต อาชวนิจกุล : 2537)

1. ทุกครั้งที่ท่านทำอะไรมีผลผลลัพธ์ ล้มเหลว หรือพ่ายแพ้ต่อชีวิต ก่อนอื่นขอให้ ท่านหันเข้าม่องตนเอง และตรวจสอบความบกพร่องของตนเอง มองดูว่า เราบังมีข้อบกพร่อง กำลังใจอยู่หรือไม่ เราจะอุทกชื่นต่อสู้กับวิธีชีวิตใหม่ได้อย่างไร

2. จงหมั่นสำรวจตนเองเป็นครั้งคราว อายุน้อยลับคาดการณ์จะเป็นครั้งแล้วคราวว่าตนเอง พัฒนาตนเองไปได้เพียงใด ใช้เวลาเป็นประโยชน์หรือไม่ ทำคุณงามความดีอะไรบ้าง ทำคุณให้แก่สังคมหรือครอบครัวบ้างหรือไม่

3. ในการมองคนเองที่ต้องนั่งคือ การสำรวจอุปนิสัยที่ต้องมี ไม่ใช่ของคนเอง จงทำเป็นตารางสอบถาม เบื้องอุปนิสัย บุคลิกลักษณะ และความสามารถของคน แล้วเบรย์นเทียบ ถูกระหว่างนิสัยที่ติดกับไม่มีสิ่งใหม่มากกว่ากัน แล้วหมั่นแก้ไขไปทุกๆ ครั้ง ที่มองคนเอง

4. จงมีเศษกระดาษเล็กๆ สักแผ่นหนึ่ง ก่อนนอนเขียนกิจที่ต้องทำหรือพึงทำ เรียงลำดับตามความสำคัญ แล้ววันต่อมาถ้าว่า เราทำได้หมดในวันนั้นหรือไม่ และในเศษกระดาษแผ่นนี้เขียนด้วยว่า เรา มีอุปนิสัยที่อยากจะแก้ไขอะไรบ้าง เช่น 1) ควรตื่นเช้า 2) ควรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 3) ตรงต่อเวลา 4) อ่านหนังสือเรียนให้ได้ 1 บท 5) มีความเพียรพยายามเพียงพอหรือยัง ฯลฯ

5. สุขภาพกาย สุขภาพใจ เป็นอย่างไร ตื่นหรือเลวนะ จะสิ่งที่ไม่เป็นประ予以ชนิดลงบังหรือไม่ อาทิ งดสูรา งดบุหรี่ ลดพุงเพ้อเจ้อ หรือพุงช้ำน ฯลฯ เราจะทำอะไรในทางที่ให้เกิดสุขภาพและสุขภาพจิตแข็งแรงดีขึ้น ให้เท่าเทียมคนที่เราเห็นเป็นแบบอย่างในทางที่ดี

6. วันนี้ๆ เราอ่านหนังสือ หรือพังการอภิปราย หรือรับการฝึกอบรมไปได้เพียงใด เราชารู้ความรู้ด้วยตนเองไปได้มากยังไงหรือไม่ คนที่ไม่เรียนรู้อะไรเลย ในที่สุดก็จะล้าหลังเพื่อนฝูง

7. ในสายตาของคนใกล้ชิด เช่น คนในครอบครัวมีทั้งบุตรสาวและพ่อแม่ หรือเป็นสามีภรรยา หรือเป็นพี่น้อง หรือเป็นลูกที่ดีหรือไม่ มีอะไรที่เราควรทำให้ดีกว่าหรือดียิ่งขึ้น ชีวิตในครอบครัวเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ มีการทะเลาะกันบ้างหรือไม่ เราเป็นสามาทุกๆ ให้คนรอบข้างด้วยความเมตตาและรัก

8. ก่อนนอนเราสวัสดิ์ให้วัพระบังหรือไม่ หรือเราทำจิตใจให้มองไปด้วยการฟิกสมาธิบังหรือไม่ เราผ่อนผ่อนด้วยการหายใจ หายใจลึกๆ ลอด ละความเห็นแก่ตัวลงมากกว่านี้ได้หรือไม่

9. ชีวิตในแต่ละวัน เราเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เกิดจากเหตุอะไร เราสันโดษและนาความสูญจากสิ่งที่เรามีอยู่หรือไม่ เราไฟสูงจนเกินควรหรือไม่ เรากำลังเดินทางไปสู่จุดหมายชีวิตที่ดีกว่าหรือไม่

10. เราอุดตัว “อัตตสา” หรือ “ตัวภู - ของภู” ลงใต้บังเพียงใด เราแคร์ต่อค่านินทา หรือค่าติดินต่อตัวเราหรือไม่ เราโกรธเคืองหึงวอนต่อคนที่เรารักหรือไม่ ฯลฯ

\*\*\*\*\*

## ความกตัญญูกดเวท (Gratefulness)

ความกตัญญู หมายถึง การรู้คุณของผู้ที่เคยทำประโยชน์ให้แก่ตน ส่วนคำว่า กดเวท นั้นหมายถึง การตอบแทนบุญคุณ หรือการทดแทนบุญคุณให้แก่ผู้ที่ทำประโยชน์ แก่เรา พุทธภาษิตมีว่า

“นิมิตดัง สารารูปนั้ง กตัญญูกดเวทิดา” แปลว่า ความกตัญญูกดเวที เป็นเครื่องหมายแห่งคนดี

คนที่รู้คุณคนอื่นและพยายามตอบแทนบุญคุณ他人 ย่อมเป็นที่รักและนับถือของกัลยาณชนหัวใจ บันพิดย้อมสรวงเริญคนประเท่านี้

ความจริงเรื่องความกตัญญูนี้ ครรุ กิริว่าเป็นอุปนิสัยที่ดี และค่างกิริว่าครรคนที่ กตัญญู อันที่จริงความกตัญญุมีความหมายที่กว้างใหญ่ไฟฟ้า อาทิ ความกตัญญุต่อผู้มีพระคุณต่อแผ่นดินเกิด ต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ถ้าเราเพียงแต่คิดได้อย่างนี้แล้ว เรา ก็คงจะไม่ทำลายและทำร้ายต่อสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติที่อยู่รอบๆ ตัวเรา วิธีการฝึกนั้น สมิตร อาชวนิจกุล, 2537) สรุปได้ดังนี้

1. ฝึกพูดค่าว่า “ขอบคุณ” อย่างจริงใจ และติดปากเมื่อแสดงการขอบคุณ พร้อมยกมือไหว้หรือกราบ

2. เป็นสูญที่ต้องพ่อแม่ และเป็นศิษย์ที่ต้องครุนาอาจารย์ พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลและรักษาภาระเจ็บไข้ได้ป่วย

ผู้เขียนเห็นว่า ปัจจุบันประชากรในโลกมีเพิ่มมากขึ้น ทุกคนต่างมีความต้องการไม่สิ้นสุด ซึ่งดีขึ้นเด่น ต่างก็จะฉกฉวยเอาผลประโยชน์มาเป็นของตน แต่สิ่งหนึ่งที่เราจะลืมไม่ได้ คือ ชาติ ดังมีคำกล่าวที่เป็นมงคลภาษาไทย โดยประธานอิบดี จอห์น เอฟ เคเนดี้ ของ สหรัฐฯ อเมริกาว่า “อย่าเพียงแต่คิดว่าประเทศจะให้อะไรแก่ท่าน แต่ให้ท่านคิดว่า ท่านจะให้อะไร แก่ประเทศของท่านบ้าง”

\*\*\*\*\*

## การผ่อนคลาย (Relaxation)

---

คนเราเมื่อต้องทำงานติดต่อเป็นเวลานาน จะเกิดอาการตึงเครียด ปวดศีรษะ ห้อง อึดห้องเพ้อ นางคนมักจะชอบหุ่งหิวคอมองอะไรบางไปหมด อารมณ์ไม่ดีกับร่างกาย เป็นคนซึ้งไม่โลภจิก รู้สึก คันแบบนี้โรคหลายๆ อย่างจะตามหาเรื่องเป็นโรคความดันโลหิตสูง ง่าย ความเครียดก็ทำให้เกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ กระเพาะอาหาร

ความสมดุลจึงเป็นสิ่งที่ดี ที่เรียกว่าเดินสายกลาง ไม่ตึงเกินไป และไม่หย่อนเกินไป การหายใจคลาย (Relaxation) จึงเป็นสิ่งที่ดี เปรียบดังเราตีม้า ที่ต้องมีเวลาหายใจบ้าง ถ้า เราตีม้าเร็วเกินไปอาจจะทำให้เราเกิดสำลักขึ้นมาได้ ไม่สบายตัวไปอีก สมิตร อาชวนิจกุล (2537) ให้ทัศนะว่า การหายใจคลายเป็นศิลปะชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้เราปลดปล่อยจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าคุณเราอดข้าวยังอาจทำงานอยู่ได้หลายวัน แต่ถ้าเราไม่หลับระยะเวลา 2 - 3 คืน โดย ไม่มีการพักผ่อน หย่อนคลายจริงๆ เราจะไม่สามารถทำงานได้เหมือนปกติ บุคคลที่สามารถ บังคับความหลับ และความตื่นได้ตามเวลาที่เข้าต้องการ เขายังเป็นบุคคลที่ทำงานได้ทันทัน ในสมัยสังคม โลกครั้งที่สอง เชอร์ชิล นายกรัฐมนตรีของอังกฤษสามารถทำงานวันละ 18 ชั่วโมง โดยท่าน ทำงานอยู่บนเตียงไม่มีที่พักเหนื่อยเด่นเลย กล่าวกันว่าพระเจ้าเปโตรเลียนสามารถ หลับบนหลังม้าได้บันดาลที่เคลื่อนทัพไปข้างหน้า เหตุนี้เองพระองค์จึงทรงบัญชาการรับได้ อย่างเต็มที่ เพราะสมองได้รับการพักผ่อนเป็นระยะๆ อยู่แล้ว

\*\*\*\*\*



## 幸福感 (Happiness)

คนเรารหาความสุขแตกต่างกัน หรือสิ่งที่จะได้มาเป็นความสุขก็ต่างกัน บางคนมีความสุขที่ได้อยู่กับสิ่งที่เรารักไม่จำเป็นต้องคนรักแต่อยู่กับสิ่งที่รัก เช่น รักต้นไม้ รักสัตว์ รักเสียงเพลง ห้องเที่ยวธรรมชาติ ไปวัด คูหนอง แต่งตัวสวยด้วยอาการมองงาม เป็นต้น ซึ่งขึ้นอยู่ที่ใจ ดังเพื่องของคุณรุวงทอง ห้องล้านหมื่น ร้องว่า “สำคัญที่ใจ” บางคนถ้ามาว่า คนรายมีความสุขกว่าคนจนจริงหรือไม่ บางคนร่าเริงจริงวันๆ หมกมุนอยู่กับการทำงานหาเงิน ไม่มีเวลาแม้แต่จะรับประทานอาหารให้เป็นเวลา ทำทุกอย่างเพื่อเงิน เงินเป็นพระเจ้าสำคัญ ญา แทนจะหาเวลาพักผ่อน หากความสุขไม่ได้เลย อีกด้านหนึ่งคนที่มีฐานะไม่ถึงกับจน แต่ไม่ได้ร่าเริงมาก การกิน การอยู่สมควรแก่อัตตภาพ ไม่โลภ ไม่หลง ทำให้ชีวิตเกิดความสมดุล เนาก็มีความสุข ดังคำกล่าวที่ว่า “สุขทุกช้อยที่ไม่ใช่หรือ”

## ความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม

หลวงปู่วิจาร อนุสัมม วัดถ้ำกกลองเพต อําเภอหนองบัวลำภู จังหวัดอุตรธานี ให้  
โภคทรัพย์ดังนี้

การปฏิบัติธรรมนั้นไม่ไทยมีแต่คุณ คือจิตไม่ขุ่นแมว จิตผ่องใส จิตเบิกบาน จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็มีความสุข ไม่มีความทุกข์ จะเข้าสู่สังคมได้ๆ ก็ คงอาจกล้าหาญ การทำความเพียร เมื่อสมารถเกิดมีชื่นแล้วจะไม่มีความ หวั่นไหว ไม่มีความเก็บใจครัว ต่อการงาน ทั้งทางโลกทางธรรม

ความไม่ถูกต้องของเป็นกิจกรรม แต่คนที่ถูกเป็นเหยื่อเป็นทางของอารมณ์นั้นๆ เมื่อตนบุกเบิกห้องหนึ่งร้องว่า "แสนสัมภានมีมั้ยที่พากันหลบหาย..." บางคนก็เดิมใจที่จะดีดกับเหยื่อ (เหยื่อในที่นี้หมายถึงกิจกรรม) บางคนก็ติดโคลยไม่รู้ตัว ดังนั้น การฝึกปฏิบัติ คนให้เป็นคนดูและเลิกโคลยประพฤติคือ ประพฤติชอบเหล่านั้นเป็นคนอนันต์แล้ว

## ความไม่มีโรคเป็นลักษณะประเสริฐ

"ความไม่มีโรค เป็นลักษณะประเสริฐ" หากเราระดูให้ดี เราจะต้องมีสุขภาพ พลานามัยที่สมบูรณ์ด้วย เราต้องหมั่นออกกำลังกาย รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ และต้องรู้จักพักผ่อนให้เป็นเวลาและเพียงพอ การที่จะมีสุขภาพที่ดีนั้น ท่านว่า ต้องมี 5 อันนี้คือ

อ ที่ 1 คือ ออกกำลังกาย จะทำในกลางแจ้งหรือในร่มก็ตาม ขอให้ท่าสม่ำเสมอ ทุกวัน

อ ที่ 2 คือ อาหาร ต้องเลือกอาหารที่ไม่เผ็ดจัดหรือมันจัด หรือไวรุณค่าทางโภชนาการ

อ ที่ 3 คือ อุจจาระ ต้องถ่ายทุกวัน ไม่ห้องผูกหรือห้องร่วง ถ่ายเป็นปกติ

อ ที่ 4 คือ อากาศ ต้องสูดอากาศที่บริสุทธิ์ให้ลึก และหายใจให้ถยาน

อ ที่ 5 คือ อารมณ์ ต้องทำอารมณ์ในแต่ละวันให้สุดชื่นแจ่มใส ร่าเริง

\*\*\*\*\*



## ความใจเย็น (Cool mindedness)

ท่านชอบทานอาหารร้อนหรือเย็น ถ้าเป็นข้าวต้มก็ต้องทานร้อนๆ แต่เวลาจะตักใส่ปากต้องเป่าให้ข้าวต้มนั้นเย็นเพียงก่อน ถ้าเป็นข้าวแซ่บก็ต้องทานเย็น และต้องใส่น้ำแข็งทุบค่อนข้างละเอียดนาหอมตัวยกลิ้นดูก็ไม่รับประทานแล้วชื่นใจ ถ้าจะเปรียบเทียบกับคนคงไม่มีชอบคนที่ใจร้อนแน่ คนใจร้อนมักเป็นคนที่อุณหภูมิ โกรธง่าย หลุดหนัง เป็นคนที่ผิดพลาด เจ้าอารมณ์ อุกสักอุกอน ซึ่งกับคนใจเย็นมักจะเป็นคนหนักแน่น อดทน มุ่งมั่นใจ ที่มีความสงบฐานเรียนเป็นปกติสามารถควบคุมอารมณ์ของคนเองได้ แม้แต่งานที่เบาๆ ก็จะประสบผลสำเร็จหรือไม่ก็ตาม เนื่องจากได้หัวใจหันทางท่าใหม่ไม่ละทิ้งเสียงกระซิบคืนซึ่งมีติดกับคนที่ใจร้อน เคยเห็นน้ำพุร้อนในอุณหภูมน้ำข้างในน้ำสูง เดือดคลักๆ อยู่ข้างในรอที่จะเบิดออกมากัดกระจาบ เช่นเดียวกับคนใจร้อนถ้าไม่รู้จักระบันอารมณ์ ความอุณหภูมิ ความหลุดหนังไม่ให้ง่ายออกมากลั่นเหลวมีแต่จะทำให้เกิดความแพกแพกหะเสาะวิวาทบาดหมางใจกัน

การที่เราจะฝึกฝนตนเองให้มีลักษณะเป็นคนใจเย็นนั้น มีวิธีฝึกฝนดังต่อไปนี้

1. ต้องฝึกตนไม่ให้เป็นคนที่โกรธง่าย อุณหภูมิสูง หรือมีอารมณ์ขุ่นมัวได้ง่าย ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดๆ เราต้องรู้จักรับคุณสมบัติ ควบคุมอารมณ์ให้ทัน หรือสงบฐานเรียนเป็นคนที่มีจิตใจมั่นคงและไม่วิตกทุกช่วงเวลา

2. ต้องเป็นคนที่รู้จักใช้เหตุผลและเป็นคนที่อุตสาหะรอด้อย เรื่องแบบนี้ต้องฝึกฝนกันค่อยๆ ค่อยๆ ไป จนเข้าไปเอง

3. เป็นคนที่มีอุปนิสัยใจเย็น ชาติต พุต ทำการสิ่งให้มั่นคง ไม่เหละเหละ โไอเอ

4. การเป็นคนใจเย็นจะได้เปรียบกว่าคนที่ใจร้อน ว่า ผู้ใหญ่ไว้เนื้อเชือใจ แม้มีสิ่งไม่ดีมากระทบอารมณ์ หรือความรู้สึก ก็จะสามารถอุตสาหะเก็บความรู้สึก ไม่กระทบกระเที่ง ต่อคนและหมู่คณะ ทำให้เสียบรรยายภาคของกรอบอยู่ร่วมกัน

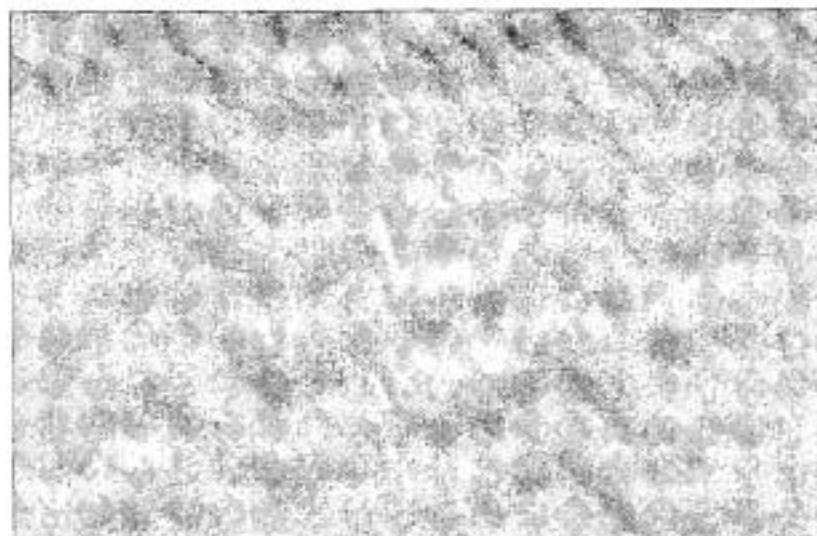
ดังตัวอย่างจากบทความสั้นของการสร้างอารมณ์ขันที่นำมาเขียนเล่าสู่กันฟังของชายดานอตคนที่พิการทางสายตา คุณเมื่อนจะเป็นคนที่อารมณ์เย็น ไม่ใจร้อน ไม่วู่วาม มีความอดทนอย่างจริงจัง มีฉันนั้นแล้วชีวิตก็คงจะประสบกับความสุขมากอีกนานแนอน

ชายตามอดเดินไปตามถนนโดยมีสุนัขนำทาง พ่อไปกึ่งสี่แยก สุนัขเจ้ากรรมกลับเดินคุยกับไปในถนนซึ่งมีรถวิ่งวากไวย์ ชายตามอดไม่รู้เรื่องก็ตาม ผู้ขับขี่ต้องเหยียบเบรกดังเอี้ยด ตามมาด้วยเสียงปีบแตรจนสงบแก้วหู

แท้ในที่สุด ห้างคนและสุนัขก็สามารถข้ามไปฝั่งตรงข้ามด้วยความปลอดภัย หลังบินสุดหายใจอยู่พักใหญ่ ชายตามอดก็หอบขึ้นมาปั่งกรอบออกมาระเบ้าและยืนให้สุนัขคุ้ยวิจิตร ผู้เห็นเหตุการณ์คงคลอดลงลับเป็นกำลัง จึงครองเข้าไปถกถามว่า “หมายตัวนี้เก็บทำให้คุณอยู่กรอกหัวตาย มั่งจะให้ร่างวัตมันอีกเหรอ”

ชายตามอดทำท่าเงินเขี้ยวเคี้ยวฟัน แล้วตอบว่า “ผมอยากรู้ว่าหัวมันอยู่ทางไหน จะได้เตะกันมันให้จุ้งๆ ไม่มีผลลัพธ์”

.....



## ความเป็นคนใจดี (Good mindedness)

ถ้าจะถามนักเรียนว่าชอบครูเป็นคนอย่างไร ก็จะได้คำตอบว่า ชอบครูใจดี ครูใจดีนั้นเป็นอย่างไร ครูใจดีจะพูดจาให้เรา “ไม่ดู ชู้ดูคอก” ไม่ใช้อารมณ์ เมตตาปราณี หวานด้อ่อนโยน ในหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มองโลกในแง่ดี เข้าใจและเอ้าใจใส่ มีความเป็นธรรม

การฝึกความเป็นคนใจดีนั้นเป็นการฝึกที่ไม่ยาก สรุปได้ดังนี้นี้ (สมิล อาชวนิจกุล, 2537)

1. เป็นคนที่ยอมรับใช้ผู้อื่นด้วยใจเมตตากรุณา มีความปราณາดีที่จะมีใจช่วยเหลือ แต่ควรจะอยู่บนพื้นฐานความพอเหมาะสม พ่อครัวแก่ฐานานุรุปของแต่ละคน

2. คนใจดีต้องเป็นคนที่ปกติยิ้มแย้มแจ่มใส จิตใจร่าเริงเบิกบาน มองโลกในแง่ดี เมื่ออยู่ที่ไหนก็มีแต่คนเข้มข้น รักใคร่ สร้างบรรยายกาศอบอุ่นแก่คนรอบข้าง แต่ก็ต้องพิจารณา ดูความเหมาะสมสมด้วยประการทั้งปวง การแสดงออกบางอย่างที่ไม่มากหรือน้อยเกินไป

3. คนใจดี มักจะเป็นคนที่มีความบริสุทธิ์และจิตใจต่อกันอีน มองคนอื่นในแง่ดี มองโลกและเหตุการณ์ทั้งหลายในแง่ดี ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น คนใจดีต้องยิ้มได้อยู่เสมอ และ คนใจดีนั้นย้อมอินติสละประโยชน์ตนเพื่อประโยชน์ของคนอื่นได้เสมอ มหาตมะ คานธี ได้ชื่อว่าเป็นคนที่ใจคิดหนึ่ง หงั้นที่เป็นผู้นำประเทศอินเดียซึ่งมีการกิจกรรมmany แต่เมื่อคนจน มากอความช่วยเหลือให้ไปสร้างบ้าน ก็ยินติสละเวลา กำลังทรัพย์และแรงกาย ไปช่วยสร้าง กระห่อมให้คนจนอยู่ นักประวัติศาสตร์หลายคนค่าหันนิมมหาตมะ คานธี ในแง่ที่ว่าไม่รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ไปเสียเวลาสร้างบ้านให้คนจน แต่นั้นแหล่ะ คนใจดีอย่างมหาตมะ คานธี เมื่อจะช่วยเหลือใครก็ยอมเสียสละเวลาได้โดยไม่คิดห่วงถึงอนาคตหรือ ชื่อเสียงของ ตน เป็นคนทำอะไรให้ก็ทำจริง ช่วยใครก็ช่วยจริง คนที่มีมิตรเป็นคนใจดีเช่นนี้ นับได้ว่าเป็น มหากัลยาณมิตรที่เดียว

4. คนใจดีนั้น เป็นคนรักความยุติธรรม และจะเข้าข้างคนเสียเบรียบโดยไม่เป็น ธรรม ตัวอย่างที่เห็นในประวัติศาสตร์ คือประธานาธิบดีลินคอล์นในสมัยหนึ่งเมื่อยังเป็น ทนายความจนๆ อยู่ได้เคยไปฟ้องความให้ครอบครัวหนึ่งที่ยกฐาน และเด็กในครอบครัวนั้น

ไม่มีเรื่องพิพาทกับลูกคนรวย เด็กคนจนนั้นบังเอิญไปอิงหนังสติกถูกลูกนัยดาลูกคนรวย พ่อแม่ของเขากล่าวหาท่านายพ่องเพื่อจะเอาเด็กคนจนติดตะราง แต่ประชาชนชิบติินคอร์นเมื่อยังเป็นหนุ่ม ได้ซึ่งบรรยายถึงความเสียใจของพ่อแม่เด็กยากจนว่า ถ้าถูกของเขาก็ต้องติดคุก พากเจ้าจะเสียใจเพียงใด ว่าทะของติินคอร์นในครั้งนั้น ปรากฏว่าทำให้บรรดาลูกขุนที่ได้ฟัง คิดพากันร้องไห้ และตัดสินให้ลูกคนจนเป็นอิสระ ไม่ต้องรับผิดชอบในคดีดังกล่าว และคดีนี้ ติินคอร์นเป็นฝ่ายชนะ โดยไม่ได้ค่าความเสียแม้แต่สตางค์แตงเดียว

5. คนใจดีนั้น เป็นคนที่นุ่มนวล อ่อนน้อมต่อมตน และมักปฏิบัติต่อผู้ที่อ่อนแอ กว่าหรือต่ำต้อยกว่า ไม่คุกคุกแคลนผู้ที่ลำบากยากแค้นกว่าตน คนใจดียอมรักและประทานให้คนอื่นพ้นจากความทุกข์ยาก เนื่องจากความช่วยเหลือของติินคอร์นที่ถูกเอกสารเบรียน ก็จะช่วยเหลือโดยว่าความให้พรีบังความจำเป็น

\*\*\*\*\*



## ความประยัคต์ (Economic)

ความประยัคต์ตรงข้ามกับความสุร้ายสุร้ายฟุ่มเฟือย การใช้จ่ายโดยไม่มีเหตุผล ประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่ได้ชื่อว่าเป็นประเทศที่มีเงินออมมากที่สุดในโลก การแพ้สังคม ทำให้ญี่ปุ่นรู้จักตนเองดี และได้เร่งพัฒนาประเทศจนประสบความสำเร็จในด้านเศรษฐกิจ

ความประยัคต์ยังต่างกับความตระหนี่ ความตระหนี่นี้เป็นนิสัยที่ไม่ดี มีความเห็นแก่ตัว ส่วนประยัคต์คือนิสัยความหมายจะต่ำกว่า เป็นนิสัยที่ถูกฝึกมาเป็นอย่างดีในการใช้จ่าย รู้ว่าเวลาใดควรจ่ายไม่ควรจ่าย

ก่อนที่ประเทศไทยจะประสบปัญหาภาวะเศรษฐกิจ คนไทยฟุ่มเฟือยกันมากเหลือเกินจนน่าตกใจ จนกระทั่งเกิดสภาวะฟองสบู่แตก คนที่ใช้จ่ายจนลึกลับด้วยสิ่งเดียว ตามที่เป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ บางคนดึงกับท่าสายชีวิตและครอบครัวของตนเอง

คนที่รู้จักประยัคต์ ก็สามารถเท่านองที่ตีๆ มาจับจ่ายใช้สอยได้ เช่นเดียวกับบางที่ของตราชากฎก็มีมากน้อย บางคนแหหื่อของแพง เมื่อ 5 - 6 ปีก่อน นักศึกษานางกสุวน มีการประกวดกันว่าใครถือกระเป๋าหินเด่นดังจะกลายเป็นคนมีหน้ามีตาไป ได้รับการยอมรับในสังคม คิดกันได้แค่นี้หรือสังคมไทย? ในหมู่ปัญญาชน ที่เรียกตัวเองว่าปัญญาชน การที่จะมีนิสัยประยัคต์ (สมิต อชาวนิจกุล, 2537) มีวิธีฝึกดังต่อไปนี้

1. ในยามเด็กควรสอนให้เด็กมีนิสัยอุดიomatic โดยเฉพาะครัวหัดให้ใช้เงินประยัคต์ และเหตุอิเงินใช้กระบุกออมสินไว้ แล้วพอแม่น้ำไปฝากธนาคาร ถ้าทำอย่างสม่ำเสมอ กว่าจะโถเข็มก็จะมีเงินในธนาคารจำนวนมีใช้น้อย

2. จงพยายามใช้เวลาที่ผ่านไปทุกวันให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ถ้าเรามีโอกาสเรียนก็ควรจะเรียนวิชาการเพิ่มพูนความรู้ด้วยเราเอง ถ้าไม่มีเวลาเรียนก็ควรอ่านหนังสือ ให้มาก เพราะการอ่านหนังสือจะช่วยเพิ่มพูนความรู้ให้ก้าวหน้า และเป็นการแสดงถึงการใช้เวลาโดยประยัคต์

3. ในการทำงานซื้นใหญ่ๆ หรือทำงานที่กินเวลา ต้องรู้จักวางแผนงาน อย่าทำไปโดยไม่มีการวางแผน เพราะการวางแผนงานที่ดีจะทำให้ประยัคต์หั้งกำลังทรัพย์ (หรือเงินทุน) ประยัคต์เวลา และประยัคต์แรงงาน

4. จงพยายามใช้เงินให้เหลือเก็บในแต่ละเดือน อย่าใช้เงินให้เกินดูถูก คืออย่าให้รายจ่ายสูงกว่ารายรับ ในระยะแรกๆ ถ้าเป็นเช่นนั้น เราต้องมาหาสาเหตุว่าเกิดจากอะไร โดยการทำบัญชีรายรับ-จ่ายแบบง่ายๆ เพื่อให้เรารู้สาเหตุว่ามีรายรับอยู่ตรงไหน และพยายามตัดก้อนรายการที่ไม่จำเป็นออก คนเราถ้าทำงานแต่ละเดือนแล้วรายจ่ายมากกว่ารายรับ ในที่สุดเราจะต้องเป็นหนี้สินคนอื่น และการเป็นหนี้เป็นความทุกข์อย่างยิ่งมีคำ กล่าวว่า คนที่มีเงินเดือนน้อยอาจเก็บเงินได้ แต่พอ มีเงินเดือนซึ่งมาสูงสักระยะหนึ่ง อาทิ เงินเดือนถึงเดือนละหมื่นกว่าบาท จะเห็นว่าคนคนนั้นจะเริ่มใช้จ่ายสูงสุ่ม โดยการหาความบันเทิงเข้าใส่ตัว โดยการเทบวัวหรือบัง กินแต่อาหารที่ดีๆ ตามภัตตาคารบัง ในที่สุด ก็ไม่มีเงินเหลือเก็บ คนที่จะประหัยตนนั้น ต้องเป็นคนคงเส้นคงวา คือต้องทำโดยสมำเสมอ จึงจะสามารถดึงตัวไว้ อย่ายอมแพ้ต่อสิ่งที่ยั่วยวนใจให้เราต้องใช้ทรัพย์สินให้หมดไป หรือ สิ้นเปลืองไปโดยไม่เป็นประโยชน์

5. ทรัพย์สินที่เรามีอยู่ อย่าใช้เพียงครั้งเดียวแล้วโยนทิ้ง จงคุ้มค่าสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่กล่าวไว้ ในเรื่องการใช้จิตรวองพระภิกขุโดยประหยัต ถ้าเรามีวัสดุเหลือใช้มากๆ ควรเก็บรวบรวมไว้บัง ไม่ใช่ทิ้งใส่ถังขยะแล้วเมื่อมีเวลาว่าง ลองมาคิดว่าวัสดุเหลือใช้อาจนำมาประดิษฐ์สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่เราได้บ้างหรือไม่ หรืออาจจะใช้โดยวิธีอื่น ได้ก็ได้ จงฝึกคิดบ่อยๆ แล้วจะเกิดนิสัยประหยัดเพิ่มมากขึ้น

6. ความประหยัตไม่หมายถึงนิสัยนี่เป็นหัวหรือหางหนี้แต่ต้น จงใช้ทรัพย์ให้คุ้มค่า คืออาจต้องซื้อของแพงเป็นครั้งคราว โดยค่านึงถึงระยะยาวๆ มนจะใช้ได้กันนานกว่า ของราคากู๊ด และเราควรประหยัตการใช้จ่ายเฉพาะตัว แต่กับเพื่อนฝูงเรารожาระบุรณะเป็นต้องใจ กว้างเพื่อรักษาหน้าใจของมิตรไว้ด้วย ไม่เช่นนั้น จะไม่มีใครสนับค้าสมาคมด้วย

\*\*\*\*\*



## น้ำใจ (Altruist)

เคยได้ยินคนพูดว่า "อย่าทำเป็นบัวแสลงน้ำไปหน่อยเลย" ในช่วงนั้นละครที่ว่า "บัวแสลงน้ำ" ก้าลังอิคติดปากคนชุมชนครที่ว่า คนก็เอามาทับศัพท์ว่า "บัวแสลงน้ำ" หมายถึง คนที่ไม่มีน้ำใจ ไม่ยอมให้ความช่วยเหลือแก่ใคร คนที่อยู่ในสังคมจำเป็นจะต้องมีน้ำใจ น้ำใจช่วยกันเมื่อมีโอกาสจึงจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ดูโฆษณาทางทีวีที่มีคนมาเยี่ยมรู้ข่าวว่าป่วยเจ็บท่าอาหารมาให้ วันรุ่งขึ้นคนที่ป่วยขึ้นมาหาก ขอนอาหารมาให้ ประسنคงจะได้รับอนิสงส์เหมือนวันก่อน แสดงให้เห็นการมีน้ำใจต่อกัน แต่แฟ้มขุนในด้านอื่นเหมือนกัน แต่จริงๆ เจ้าของบริษัทมีเจตนาจะโฆษณาสินค้าเท่านั้นเอง

คนไทยได้ชื่อว่าเป็นคนที่มีน้ำใจ จิตใจโอบอ้อมอารี เอื้อเพื่อเพื่อแผ่ ถึงตัวจะลำบาก ก็ไม่เกรว เวลาที่คนไทยไปทัศนาจารไม่ว่าจะภัยในประเทศหรือนอกประเทศ จะเห็นว่าจะร่วงซึ่งของฝากคนนั้นคนนี้ ขอบถุงทองใหญ่ ไม่ค่อยได้ดูได้ชมอะไรมัวแต่ซื้อของฝาก ตรงข้าม กับผู้ที่เข้าจะซื้อของฝากนิดๆ หน่อยๆ ไม่ใครหอบเหมือนบ้านเรา

ความมีน้ำใจนั้น ตรงกันข้ามกับความอิจฉาริษยา คนที่คิดอิจฉาริษยาคนอื่น ย้อมประราบน้ำจะให้ผู้ที่ได้ดีกว่าเกิดความวิบัติตัวย่ำประการต่างๆ แต่คนที่มีน้ำใจนั้นเมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกว่า จะมีมุทิตาจิตแสดงความยินดีตัวอย่างจริงใจ ความมีน้ำใจยังตรงกันข้ามกับความเห็นแก่ตัว ผู้ที่มีน้ำใจจะนึกถึงผู้อื่น และจะพยายามช่วยผู้อื่นที่ต่ำกว่าตัวเอง ขณะที่คนเห็นแก่ตัวมักจะคิดแต่ประโยชน์ส่วนตัวมาก่อน

เราอาจฝึกฝนตนเองให้เป็นที่มีน้ำใจได้ ดังต่อไปนี้ (สมิต อชาวนิจกุล, 2537)

1. คิดถึงหัวอกคนอื่นและแสดงต่อผู้อื่นเหมือนที่เราต้องการให้คนอื่นแสดงต่อเรา จงทำตีต่อคนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่ว่าความดีนั้นเป็นสิ่งเพียงเล็กน้อยหรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ก็ตาม

2. จงคิดถึงการให้มากกว่าการได้รับ

3. เมื่อไปเที่ยวในที่ไกลหรือใกล้ก็ตาม ควรมีของฝากมาถึงคนที่เรารู้จักและญาติ มิตรของเรา อันเป็นการแสดงความมีน้ำใจต่อกัน โดยไม่จำเป็นว่าจะต้องใช้เงินมาก many

4. จงเสียสละกำลังทรัพย์ สติปัญญา กำลังกาย และเวลา ให้แก่ผู้เดือดร้อนที่ต้องการที่พึงพาอาศัยเรา โดยเป็นการกระทำที่ไม่หวังผลตอบแทน

5. จงมีนิสัยเอื้อเพื่อเจือจานต่อเพื่อนบ้าน เช่น ไปร่วมงานพิธีต่างๆ ไปงานแต่งงาน ไปงานศพ หรืองานอื่นๆ

6. จงให้ความรักแก่คนอื่นๆ และช่วยเหลือเขามือเขานอกรอง หรือเราเห็นว่าเขา กำลังต้องการความช่วยเหลือเรา

ในเรื่องความมีน้ำใจนี้ สมิต อาชวนิจกุล (2537) ได้เขียนเป็นกลอนไว้สอนใจตนเอง ดังนี้

อันน้ำใจไม่ตรีที่มีอยู่	อาจเชิดชูดวงจิตให้คิดสูง
เป็นส่วนหนึ่งบำรุงที่ซักจุ่ง	ให้เพื่อนฝูงรักใคร่ตอบไม่ตรี
คนที่เห็นแก่ตัวนั้นมีหมอง	มีเงินทองเก็บไว้ให้คระหนี
เรื่องจะแบ่งให้ครนั้นไม่มี	คนเข้านี้คือแห้งแล้งน้ำใจ
แม้ว่าทรัพย์มีน้อยอาจร้อยมิตร	ด้วยดวงจิตไม่ตรีมีแต่ให้
คือน้ำใจคนจนตลอดเยือก	คนไก่ล่าไก่ยอมสมัครรักผูกพัน
กส่าว่าได้ว่าน้ำใจใส่สะยาด	ยอมสามารถถอยกใจไม่เหหัน
มิตรเพื่อนบ้านร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน	จักสุขลั้นดับนับถอยไม่คลายເອຍ

\*\*\*\*\*



## แรงดลใจ (Inspiration)

แรงดลใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในการทำงาน หรือในการกระทำใดๆ ก็ตาม แรงดลใจนั้นมาได้หลายทาง บางครั้นมาจากความรัก มาจากความผูกพัน มาจากผลลัพธ์ใน การทำงานอย่างหนึ่ง มาจากความต้องการตอบปมตื้อของตนเอง มาจากคำแนะนำหรือ คำชักจูงของผู้ใหญ่ มาจากการอ่านหนังสือ มาจากการดูภาพพญครรช์ มาจากเพื่อนที่ดี นอก จากความประทับใจในสิ่งที่เห็นได้ยินได้ฟัง แต่ไม่ใช่มาจากอะไรก็ตี ถ้าเป็นแรงดลใจใน ค้านดี นับว่ามีประโยชน์ต่อการพัฒนาตนของทั้งสิ้น

การสร้างแรงดลใจส่วนใหญ่จะเป็นไปในทางที่ดี จะทำได้อย่างไร นั้นคือ ต้องสร้าง ความเชื่อมั่นในคนให้เกิดขึ้นมาให้ได้ ดังที่สมิทธ อาชวนนิจกุล (2537) แต่งกลอนการคลิจว่า

คนจักทำงานให้ดีให้สำเร็จ	ยอมมีเคล็ดลับให้ดี
นั่นคือแรงดลใจให้พรั่งพรู	คิดต่อสู้อุปสรรคทั้งหนักเบา
แรงดลใจดลจิตให้คิดผัน	แปรเปลี่ยนมันเป็นจริงยิ่งกว่าเท่า
สร้างผลงานยิ่งใหญ่ให้โลกเรา	ทุกค่าเข้าพึงแสวงแรงดลใจ

นายแพทย์วิวัฒนา นาควัชระ (2543) ให้กับคนของผู้ที่มีจิตใจของคนที่เจริญแล้ว ความคิด จิตใจ หรือโลกทัศน์ของคนที่เจริญแล้วและประสบความสำเร็จในชีวิตนั้น ประกอบไปด้วย

- มองไกล อย่ามองใกล้ ถ้าเห็นภูเขาให้หัดมองยอดเขา ถ้าคิดจะทำอะไรให้ทำ เดินที่ ประมาณผลลัพธ์ที่ต้องสูตร แต่เมื่อลงมือทำเดินที่แล้วได้แค่เหนื่อยแต่นั้น ไม่เป็นไร
- ไฟต์ อย่าไฟต์ ลืงตีๆ อาจจะทำได้ยาก ที่ต้องพยายามดังใจทำให้ได้ อย่าทำสิ่ง ใดที่มิจดกูหมายและศีลธรรม แม้จะง่ายหรือผลตอบแทนสูงก็ไม่ควรทำ ความมีความละอาย แก่ใจ
- มีคุณธรรม คุณธรรมเป็นเครื่องหมายของคนดี แม้จะยากจนหรือมีความรู้น้อย แต่ถ้าเป็นคนดีแล้ว ย่อมเป็นที่ยอมรับและนับถือของคนทั่วไป

คุณธรรมที่ควรมีได้แก่ กตัญญู กตเวที เสียสละ รับผิดชอบ ชื่อเสียง รักเพื่อนมนุษย์

4. มีวินัยในตนเอง รู้ว่าต้องทำในสิ่งที่ควรทำ แม้ไม่อยากทำก็ตาม และรู้ว่าต้องไม่ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ แม้จะอยากทำเหลือเกินก็ตาม

นอกจากนี้ นายแพทย์วิทยา นาควัชระ (2543) ยังได้ทำการศึกษาลักษณะของคนที่ประสบความสำเร็จทั้งหลายจะมีลักษณะที่ดีๆ ดังนี้คือ

1. ขยัน
2. ออดทน
3. หมั่นหาความรู้สืบตัว
4. กล้าเสียงลงมือทำในสิ่งที่ควรทำได้
5. มีคุณธรรม เช่น กตัญญู กตเวที เสียสละ รับผิดชอบ ชื่อเสียง และรักเพื่อนมนุษย์ คุณสมบัติ 4 ข้อแรก จะทำให้คุณมีผลงานและประสบการณ์มากกว่าคนอื่น ส่วนข้อ 5 คือ คุณธรรมจะเป็นเครื่องมือทำให้คนชอบและผู้ใหญ่สนใจนับถือไว้วางใจ

\*\*\*\*\*



## ป่าวเดม

นักพูดที่เข้าถึงอารมณ์ผู้ฟัง พูดอย่างไม่ติดขัด พิงแล้วอารมณ์ดี ได้รับความสนุกสนานและความบันเทิง คงไม่มีใครเกินคุณทินวัฒน์ นฤคพิทักษ์ เวลาที่พูดจะมีเสียงหัวเราะชา ชา อยู่ในนาดสาย คนพูดเก่ง พูดดี พูดแล้วน่าติดตามต้องมีความจำต้องการนั้นก็คือ ยังมีเทคโนโลยีต่างๆ อีกหลายอย่าง บางคนอยากรู้ให้ผู้ฟังสนุกก่ออุดสាតพยาภัยจะเล่าเรื่องขำๆ ปรากฏว่าคนฟังฟังไม่รู้เรื่อง เพราะผู้เล่าไม่สร้างบรรยายภาพ หรือมีมุนไห์คนเข้ามา干预

การสร้างเทคนิคการณ์ขัน เป็นสิ่งที่สามารถสร้างกันได้ คณฑ์ออกถึงห้ามหาภิน กันได้ดีบได้ดี ไม่มีใครชอบฟังเรื่องเครียด เวลาเครียดแล้วรู้สึกว่าร่างกายตึงเข้มไปหมด แต่พอเราได้หัวเราะจะรู้สึกสบายและคงว่าร่างกายได้หลังสารอินโคลีฟินออกมาน ทำให้รู้สึกฟ้อนคลาย

คนไทยสมัยก่อนจะรักษาภารามารยาท ถือว่าการหัวเราะเสียงดังๆ ไม่ด้อยจะสูญเสีย เรียนร้อย กាលเวลาผ่านไปคนที่หัวเราะเสียงดังมีความเชื่อกันว่า เป็นคนจริงใจไม่เสแสร้ง (กล้ายเป็นคนอย่างนั้นไป)

นิสัยของคนไทยเป็นคนแบบที่เล่นที่จริง ทำให้ชาวต่างประเทศเข้าใจมิติๆ เพราะว่าบางที่พูดเล่นแต่ก็ไม่กว่าจริง พอพูดจริงก็ไม่กว่าเล่น แต่เรื่องที่จะเล่าให้ฟังต่อไปนี้ไม่มีการยิ้มให้ตัดสินใจเอาเองว่าจะเข้าหรือไม่เข้า

เพื่อนเล่าให้ฟังว่า ก่อนที่จะมีรถเมล์ติดแอร์ ผู้โดยสารยังกันขึ้นรถเมล์จนแทบทะจะไม่มีที่ยืน ลุงคนหนึ่งยืนอยู่ตรงรากบันไดรถกางเป้าก์ตะโภนบอกให้ค่าลุงคนนี้เข้ามาข้างใน "ลุงๆ เข้ามาข้างในเดียว ก็ตกลิ้งหายหืด" ตามลุงก็ตะโภนตอบว่า "เรื่องของถู" กระเบื้องตะโภนตอนหันควันเหมือนกัน "อ้าวตกลิ้งไปเดียว หมก็โคนออกจากร้านนะซี" ตามลุงแกะพูดหวานชื่นมากันที่เหมือนกันว่า "เรื่องของถู" แล้วตกลงเรื่องที่เล่ามาใน หานจะหัวเราะหรือไม่ ขอตอบแบบลุงก์แล้วกัน "....."

คนที่พูดเรื่องขำขันได้เก่งและนิยมฟังกันคงไม่มีใครเกินคุณทินวัฒน์ นฤคพิทักษ์ เพราะเป็นบุคคลที่มีความสามารถพูดวิชาการให้เป็นเรื่องขันได้ หานนกอกว่าการมีอารมณ์ขัน มีประโยชน์ 6 ประการ คือ (ทินวัฒน์ นฤคพิทักษ์, 2543)

1. อายุยืน
2. สุขภาพดี
3. มีมีครมาก
4. ยกเป็นฝ่าย
5. ผ่อนคลายบรรยายกาศ
6. ทำให้ผู้อื่นมีความสุข

### อะไรกันแน่ที่เป็นยาวยาเชช

ถ้าคนอเมริกันพูดกันถึงเรื่องสุขภาพ เขายจะบอกว่าให้ทานแอปเปิล 1 ถูก ก็จะได้ไม่ต้องไปหาหมอ

"Apple a day doctor away"

ส่วนคนรัสเซียถ้าจะพูดถึงเรื่องสุขภาพ ก็จะบอกว่า A glass of wine a day doctor a way เช่นเดียวกัน

คนไทยบอกว่า ยาวยาเชชของคนไทยคือ การได้หัวเราะ.....

การอ่านหนังสือหรือเรื่องเกี่ยวกับการสร้างอารมณ์บัน เขียน หนังสือตัวยศุน การดูหนังสือพิมพ์ หรือเรื่องที่น่าสนใจต่อไปนี้ ก็เป็นยาวยาเชชได้เช่นเดียวกัน

◆ ชายคนหนึ่งเข้ามาในร้านเหล้าด้วยการตีลังกากห้าสองรอบ ตามด้วยลังกากหลัง หนึ่งรอบ จบลงด้วยหมุนตัวเป็นเกลียวครึ่งรอบ ก่อนจะลงมาอยู่บนเก้าอี้อย่างส่งงาน

"สวัสดีครับ" นาร์เงนเดอร์ทักทายด้วยความทึ่ง "คุณเป็นนักภาษาอังกฤษหรือ"

"เปล่า" ชายผู้นั้นตอบ "ผมเป็นนักกายกรรมประจำคณะละครสัตว์ ขอเบี้ยร์เป็นๆ แก้วหนึ่ง"

จากนั้นนาร์เงนเดอร์รินเบี้ยร์อยู่หนึ่ง มีถูกค้าให้มีเข้ามาในร้าน เขายังตีลังกากสามรอบ ลังกากหลังหนึ่งรอบ และจบลงด้วยเกลียวเต็มๆ หนึ่งรอบ แล้วลงมาอยู่อย่างส่งงานในอ่างล้างมือ

"ผมขอหายว่าคุณเป็นนักกายกรรมในคณะละครสัตว์เหมือนกันใช่ไหมครับ"  
นาร์เงนเดอร์ถาม

"ไม่ใช่ ทำไม่ถึงคิดว่าผมเป็นนักกายกรรมล่ะ" ชายผู้นั้นตอบหัวๆ "ว่าแต่ว่า คุณรู้หรือเปล่าว่าพรเมเช็ดเท้าหน้าร้านดีนจะมัดเลย"

◆ ห้างสรรพสินค้าเปิดต่อราคากำไร ไม่คุ้นเคยคิวรอต่อวงทางเข้ายาวเหยียด  
บางคนถึงกับลงทุนการเดินท่อง

เมื่อไกล็อเวลาเปิด ผู้ชายดัวเด็กคนหนึ่งพอยา Yam เป็นคนในແກ້ວເັນໄປດ້ານහັນ  
ແຕ່ຖຸກດັນກັບໄປດ້ານຫຼັງທ່ານກລາງເສີຍງົກຄ່າ ພອພຍາຍາມເບີຍດີ ຂຶ້ນໄປເປັນຄົງທີ່ສອງກົງຖຸກ  
ຊາກທີ່ຄາງຈົນໜຸນດ້ວຍວັງແລະຖຸກໂຍນໄປທີ່ປະລາຍແດວ ອີກຄົງ

ພອຍັນອີກເປັນຄົງທີ່ສາມ ເກັບອົກຄົນຂັ້ງໜ້າວ່າ "ດ້າສກົມອີກຄົງ ມີມະນີໄມ  
ເປັນປະຫຼຸງທ້າງໃຫ້"

◆ ມີມອາຊູໄສກ່ລ່າ ໃນການແສດງປາສູກຄວ່າ "ອາກາຮ່າຮາກພົມຢູ່ດ້ວຍກັນສາມ  
ອ່າງ ຕື່ອ ຄວາມຈຳເສື່ອມຕອຍ ສ່ວນອີກສອງອ່າງພົມຈຳໄມໄດ້ແລ້ວ"

◆ ເຊິ່ງ ມອງໄອກໃນແມ່ດີ ຍອຍ ເຊັ່ນ ນັກສຶກສາເດີນເຂົ້າໄປໃນຮັນຫາຍສັດວິເສີຍ ແລ້ວ  
ນອກວ່າ "ເຂົາແມ່ຄົງສານ 265 ດ້ວຍ ຫຼຸ້ມເນື້ອດ້ວຍ ແມ່ນມຸນ 13 ດ້ວຍ ມອດ 7 ດ້ວຍ ແລະຖຸກຫຼຸ້ມ 4 ດ້ວຍ

"ຖຸກຫຼຸ້ມພອມ ແຕ່ທີ່ເຫຼືອໄມມີ ຂອດານຫຼ່ອຍເກອະໄວ່ຄຸດຈະເຂົາໄປກໍາຍະໄຮ" ເຈົ້າອັນ  
ຮັນຄາມ

ນັກສຶກສາຄົນນີ້ໄຟ້ຂອ້ອງໃຈ "ມີມກໍາລັງຈະຍ້າຍຫອພັກ ເຈົ້າອັນເດີມຍືນຍັນວ່າ ມີ  
ຈະຕ້ອງສ່ວນມອນຂອງຄືນດາມສກາພທີ່ເຂົ້າມາຢູ່ທີ່ແຮກ"

◆ ເຄລເບີຣີຕີໃຈສຸດຢັດທີ່ຈະໄດ້ໄປເຫັນພັກຜອນເປັນຄົງແຮກນັບແຕ່ທ່ານມາ ເນັ້ງ  
ໄກຮ່າຍ ໄປກໍ ສ້ານັກງານຂອງສາຍກາຣິບິນແລ້ວຄາມວ່າ "ຈາກແອດເອໄປຢູ່ບຸ້ນໃຫ້ເວລາມີແກ່ໄຫວ"

"ສັກຄູ່ຄົວບັນ"ເຂົ້າໜ້າທີ່ບອກ

"ຂອນຄຸນ" ເຄລເບີຣີພູຄເສົ້ຈົກວັງຫຼູໄປດ້ວຍຄວາມພອໃຈໃນຄ່າຕອນ

\*\*\*\*\*

## หมวก 6 ใบ คิด 6 แบบ (Six Thinking Hats)

หมวก 6 ใบ คิด 6 แบบ (Six Thinking Hats) Edward de Bono (เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน)

เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้นำในการสอนเรื่องการคิดโดยตรง เป็นผู้เริ่มแนวคิดด้าน lateral thinking (การคิดนอกกรอบ) เป็นผู้พัฒนาเทคนิคของการคิดริเริ่มสร้างสรรค์อย่างจริงจัง

วิธีคิดแบบหมวก 6 ใบ สามารถใช้ได้กับทุกองค์การ ไม่ว่าจะเป็นคณะกรรมการบริหารขององค์กรที่ใหญ่ที่สุดในโลก หรือเด็กสี่ขวบในโรงเรียนอนุบาล โรงเรียนชั้นบที่อัพเกรดได้ และหมู่บ้านชาวเนอร์ เป็นต้น

### คุณลักษณะของหมวก 6 ใบ คือ

#### กิจกรรมการคิด

สาระสำคัญของการคิดแบบคุณนานา ก็คือ อาจจะมีบางเวลาที่ทุกๆ คนกำลังมองไปในทิศทางเดียวกัน แต่เรา ก็เปลี่ยนทิศทางนั้นได้ คนหนึ่งอาจจะถูกขอให้มองไปทางหนึ่ง หรือมองไปทางตะวันออก

แต่มีบางครั้งในการประชุม ก็จะมีการติดรูปหมวกบนผนัง เพื่อเตือนถึงทิศทางในการคิด ทั้งหมดจะมีหมวกหกใบ หกสี ที่จะเกี่ยวเนื่องกับหกทิศทางในการคิด สีขาว สีแดง สีฟ้า สีเหลือง สีเขียว สีฟ้า

#### สร้างพลานุภาพ

วิธีคิดแบบหมวกนี้ ความฉลาดเฉลี่ยว ประสบการณ์ และความรู้ของมนุษย์กั้งหมัด ในกลุ่มได้นำมาใช้อย่างเต็มที่ทุกๆ คนมองและทำงานไปในทางเดียวกัน แม้เหตุใดมีผ่านมา เพราะว่าสุดทุกขั้นถูกตึงดูดประสานไปในทิศทางเดียวกัน

การรวมความสามารถของความคิดของคนหลายๆ คนให้พูงไปที่ปัญหาใดปัญหาหนึ่งก็จะทำให้แก้ปัญหาง่ายขึ้นมากในแบบเดียวกัน

## ประยุตเวลา

วิธีคิดแบบหมวดจะประยุตเวลา การประชุมใช้เวลาอย่างครึ่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา ผู้จัดการทั้งหลายใช้เวลาเกือบ 40% ของเวลาทำงานในการประชุม ถ้าวิธีคิดแบบหมวดกาวาย ลดเวลาการประชุมลง 75% จากเดิม เป็นวิธีคิดแบบคุณนาน ผู้คิดทุกคนในขณะจะมองไปในทิศทางเดียวกัน ความคิดจะได้รับการตีแผ่ข้างกันไป มุ่งมองทั้งสองจะได้รับการตีแผ่เดียวกันไป หลังจากนั้นการตัดสินใจก็จะเกิดขึ้น

## ขัดอัตตา

วิธีนี้จะขัดปัญหาเรื่องอัตตาออกไป ด้วยวิธีคิดแบบหมวด คุณจะบริหารอัตตาได้ ด้วยการแสดงความสามารถให้ดีในฐานะผู้คิดภายใต้หมวดแต่ละใบ

วิธีคิดแบบหมวดทำให้เกิดการสำรวจประเด็นหรือหัวข้อทั่วๆ อย่างเป็นกลางและมีเป้าหมายได้

## การใช้แบบเป็นลำดับ

- หมวดทุกหมวดใช้ได้ประโยชน์ที่ต้องการ
- "ไม่จำเป็นที่เราจะต้องใช้หมวดทุกหมวด"
- การจัดลำดับก่อนทำให้หลายอย่าง ตั้งแต่สองหมวด สามหมวด สี่หมวด หรือมากกว่านั้น
- การจัดลำดับแยกกันๆ ได้สองอย่าง คือ แบบไฮโลเดือน และแบบกำหนดล่วงหน้า

## สร้างวินัย

- สามารถของกลุ่มต้องมีความมั่นคงกับหมวดที่กำหนดให้ในขณะนั้น
- กระบวนการประชุมมีลักษณะกำหนดให้เปลี่ยนการใช้หมวด เพราะหมวดจะป้องกันทิศทางในการคิดของคุณ
- การมีวินัยในการประชุมเป็นเรื่องจำเป็น

## จังหวะเวลา

- การจะใช้เวลาของหมวดแต่ละใบควรจะใช้ช่วงเวลาสั้นๆ ประมาณ 1 นาที หรือต่อเวลาได้ภายในหลัง
- ถ้าหมวดสีแดงซึ่งเป็นการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ควรให้ระยะเวลาสั้นๆ จะดีกว่า

#### แนวทาง

- ไม่มีลักษณะการใช้แบบไหนที่ถูกต้องเพียงอย่างเดียว
- สามารถใช้แบบไหนก็ได้ที่เหมาะสมกับคุณ หรือใช้การได้ในที่นั้น

#### ประโยชน์ต่อกลุ่มและเฉพาะบุคคล

- ประโยชน์โดยเด่นที่สุดของวิธีคิดแบบหมวดจาก การปรึกษาหารือ หรือกลุ่ม หรือบทสนทนาร่วมๆ ในสถานการณ์แบบนี้
  - วิธีนี้จะให้กรอบคิดที่ชัดเจน
  - สามารถเอาไปใช้ในการทำงานร่วมกัน
  - การสื่อสารด้านร่วมๆ เพราะจะช่วยครอบคลุมประเด็นได้ทุกฝ่าย ทุกมุม
  - สนับสนุนด้านความคิดของคนในกลุ่ม

#### หมวดสืขาระบบที่ดี

หมายถึง ความตั้งใจที่จะมองในเรื่องข้อมูลของประเด็นนั้นๆ ทุกๆ คนจะพยายามคิดถึงข้อมูลที่มีอยู่ในเมื่อ ข้อมูลมีตัวเลขที่ต้องการคำนวณที่ต้องตอบวิธีอื่นๆ ที่จะได้ข้อมูลมาและอื่นๆ ไม่ต้องการให้แสดงความคิดเห็น การคิดแบบหมวดสืขาระบบที่ดีเป็นระเบียบวิธีและแนวทางในการเสนอข้อมูล นักคิดต้องพยายามเป็นกลางให้มากและไม่ควรมีอคติ เช่น

- อะไรคือข้อมูลที่เรามี
- อะไรคือข้อมูลที่จำเป็น
- อะไรคือข้อมูลที่ขาดหายไป
- อะไรคือปัญหาที่เราต้องยกขึ้นมาถาม
- เราจะหาข้อมูลที่ต้องการใช้มาได้อย่างไร

#### หมวดสีแดง

- นิยมเป็นไฟ ความอบอุ่น ความรู้สึก
- โอกาสที่จะเปิดเผยอารมณ์ ความรู้สึก สัญชาตญาณheyangรู้อ กมา โดยไม่ต้องมีคำอธิบายหรือเหตุผลใดๆ
- ความรู้สึกจะถูกแสดงออกมากท้ายระดับ แต่ไม่ใช่เป็นการบีบให้ดัดสินใจ
  - กระตือรือร้น
  - ซ่อนมาก ซ่อนจัง

- ไม่แนใจ ลังเล
  - สงสัย ลับลับ กังวล
  - ไม่ชอบเลย เกิดข้อคิด เป็นต้น
  - ต้องท้าความเข้าใจกับเรื่องนั้น ถ้าคุณสามารถหาคำตอบได้
  - ถ้าหากว่าสิ่งอย่างใดในอารมณ์และความรู้สึกจะหมายถึง
    - สิ่งที่อยู่ตรงข้ามกับข้อมูลที่เป็นกลาง
    - อาจสังหารน์ สัญชาตญาณ ความประทับใจ
    - สิ่งที่ไม่ต้องการผู้สอน
    - สิ่งที่ไม่ต้องการเหตุผล หรือหลักฐานมาอ้างอิง
  - มนุษย์เจ้าอารมณ์ (หมวดแคง) เป็นนักคิดที่ดีได้หรือเปล่า ? ? ?
  - ในใน ก่อวัว "การตัดสินใจที่ดีมักจะต้องมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยใน"

ห้ายที่สุด

- อารมณ์เป็นตัวเชื่อมโยงความคิดของเรามาตัวยันและนำความคิดให้เข้ากับความต้องการ และสถานภาพในช่วงเวลาหนึ่งได้อย่างเหมาะสมเจาะพอดี
  - อารมณ์เป็นส่วนปฏิบัติการอย่างหนึ่งของสมอง ใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์
  - ใช้อารมณ์เป็นเครื่องมือในการต่อรอง
  - ไม่จำเป็นต้องหาเหตุผลให้อารมณ์ เพราะอารมณ์ไม่จำเป็นต้องมีเหตุผลที่รู้คงเส้นคงวา

- หมวดสีแดงทำให้ความรู้สึกซัคเจนขึ้น เพื่อว่ามันจะได้กล้ายเป็นส่วนหนึ่งของแผนที่ความคิดและเป็นส่วนที่มีประโยชน์ในการเลือกเส้นทางบนแผนที่ด้วย
  - หมวดสีแดงอนุญาตให้นักคิดสำรวจความรู้สึกของคนอื่นๆ โดยการขอความคิดเห็นหมวดแห่งจากพูดเบาๆ

หน่วยเรียนรู้

หมวดสิ่งที่ต้องห้ามหากแห่งการระบาดจะวังภัย ในการพิจารณาข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือเรื่องอะไรก็ตาม เมื่อถึงจุดหนึ่ง เรายังจำเป็นต้องนึกถึงความเสี่ยง อันตราย อุปสรรค ข้อ ด้อยและปัญหาที่อาจเกิด เพราะไม่ผลลัพธ์มากๆ ที่จะเดินต่อไป ตามแนวคิดหรือข้อเสนอใด โดยที่ยังไม่ได้พิจารณาถึงอุปสรรคและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นอย่างถัดไป หมวดสิ่งที่ต้องห้ามให้ เราระบัดระวัง เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายและความปุ่งยิง หมวดสิ่งที่ต้องห้ามให้เห็นสิ่งที่เราควรใส่ใจ และไตร่ตรองเพื่อมันอาจเป็นจุดอ่อนหรือเป็นอันตราย

เราอาจใช้หมวดสิ่งที่เป็นส่วนหนึ่งของการประเมิน โดยถ้ามัวเราระดับน้ำไปกับข้อเสนอแนะนี้ใหม่

หรือเราอาจใช้หมวดสิ่งที่ในขั้นตอนการประเมินและก่อร่างแนวคิด โดยถ้ามัวมีจุดอ่อนอะไรบ้างที่เราควรหาทางป้องกันและแก้ไข

หมวดสิ่งที่จะช่วยแจ้งและให้เราเห็นภาพความเสี่ยงและปัญหาที่อาจเกิดขึ้น โดยถ้ามัวถ้าเราดำเนินการตามข้อเสนอแนะนี้ จะเกิดข้อผิดพลาดอะไรได้บ้าง

แก่นของหมวดสิ่งที่คือการมองหา "ความสอดคล้อง" ข้อเสนอแนะนี้สอดคล้องกับประสบการณ์ที่ผ่านมาหรือไม่ สอดคล้องกับนโยบายและวิธีการของเรามีหรือไม่ สอดคล้องกับจริยธรรมและค่านิยมของเรามีหรือไม่ สอดคล้องกับทรัพยากรที่มีหรือไม่ และสอดคล้องกับข้อเท็จจริงและประสบการณ์ของผู้อื่นหรือไม่

คือการเพ่งความสนใจไปที่การระหว่างวังภัย นี่คือพื้นฐานของการมีชีวิตรอด พื้นฐานของความสำเร็จ และพื้นฐานของการยั่งยืน

หมวดสิ่งที่อาจช่วยชี้ให้เห็นข้อบกพร่องของกระบวนการคิดเองด้วย แต่การคิดแบบหมวดสิ่งที่ไม่ใช้การคิดตอกเตียงให้แย้ง และต้องระวังไม่ใช้ไปในทางนั้น

คือการนำเสนอที่ควรระมัดระวังมาดีแม่แลกแจ้งให้เห็นชัด นอกจากนี้ ต้องระวังไม่ใช้อย่างพิรุณและมิคุณ จนยึดติดหมวดสิ่งที่เป็นวิธีการคิดเพียงแบบเดียว อย่างไรก็ตาม การใช้มิคุณ ก็มิได้ทำให้หมวดในนี้ด้อยค่าลง เช่นเดียวกับการขับรถอย่างคาดไม่ถึง อันตราย ก็ไม่ได้หมายความว่า รถบนที่เป็นของอันตราย

#### หมวดสิ่งที่เหลือ

- การคิดแบบหมวดสิ่งที่เป็นการคิดในเมืองและในเชิงสร้างสรรค์ สิ่งที่เหลือเป็นสัญลักษณ์ของแสงอาทิตย์ ความสว่างไสว และความคิดในเมืองคุณ

- การคิดแบบหมวดสิ่งที่เป็นการคิดเพียงกับการประเมินค่าทางบวก ขณะที่การคิดแบบหมวดสิ่งที่เป็นการคิดเพียงกับการประเมินค่าทางลบ

- การคิดแบบหมวดสิ่งที่เหลือครอบคลุมระดับความแรงของด้านบวก ตั้งแต่ความคิดที่เป็นเหตุผลและปฏิบัติได้ที่ปัจจัยด้านหนึ่ง ไปจนถึงความฝัน วิสัยทัศน์ และความหวังที่อยู่อีกด้านหนึ่ง

- การคิดแบบหมวดสิ่งที่เหลือเป็นการสำรวจหาคุณค่าและประโยชน์ แล้วจึงพยายามที่จะหาเหตุผลสนับสนุนคุณค่าและผลประโยชน์นั้น

- การคิดแบบหมวดหมู่เหตุองเป็นการเฉพาะหาແຕ່ທີ່ນໍາສັນໃຈ
- การคิดแบบหมวดหมู่เหตุองเป็นความคิดທີ່สร้างสรรค์และກ່ອໄຫເກີດຜອໄດ້ ຈາກການ  
คิดแบบหมวดหมู่ສີເຫຼືອງ ເວັບຖຸໄດ້ຂ້ອເສັນອະລະຂ້ອແນະນໍາທີ່ເປັນຽຸປະຮ່ວມ
- การคิดแบบหมวดหมู่เหตุອງເກີຍວ່າຂອງກັບການທ່າໄທສິ່ງທ່າງໆ ເກີດຂຶ້ນ ປະສິກິພຸດ  
ເປັນຈຸດໝູ່ໝາຍຂອງຄວາມຄົດທີ່ກ່າໄທເກີດຜອຂອງหมวดหมู่ສີເຫຼືອງ
- การคิดแบบหมวดหมู่เหຕູອງຈາກເປັນການຄາດການຄົນແລກການຂອງຫາໂອກາສ ແຕ່ການ  
คิดแบบหมวดหมู่ເກີຍໄຫເກີດວິສັຍກັນ ຈິດໝາກ ແລກຄວາມຝັ້ນນານັ້ນປັກການ

#### หมวดหมู่ສີເບີຍ

- หมวดหมู่ສີເບີຍເປັນหมวดເພື່ອຄວາມຄົດໃຈ່ສ້າງສ່ວນ
- ຜູ້ທີ່ສ່ວນหมวดຄວາມຄົດສີເບີຍຈະໃຊ້ສ້ານວນນາມຢາທີ່ເກີຍກັບຄວາມຄົດໃຈ່
- ໂດຍຫັດການທັງໝູ່ຄົດແລກຜູ້ພັ້ງດ້ອງສ່ວນหมวดຄົດສີເບີຍທັງໝູ່
- ສີເບີຍເປັນສັງຄູ່ລັກຂະດົນຂອງຄວາມອຸດົມສົມບູ້ຽນ ການເຈີຍເຫຼີນໄດ້ ແລກຄຸນຄ່າຂອງ  
ເມັດີພັນຫຼຸງ
- ກາຣຄັ້ນຫາກາງເລືອກເປັນພື້ນຖານຂອງหมวดຄົດສີເບີຍ
- ເວັບຖຸໃຊ້ການເຄື່ອນໄຫວຄວາມຄົດເຂັ້ມແທນທີ່ກາຣຕັດສິນພິຈາລະນາຄວາມຄົດ ເພື່ອໄປ  
ໄຫ້ສົ່ງຄວາມຄົດໄຫມ

- ຄວາມຄົດເຊີງຍ້ວຍຸປັນສ່ວນສໍາຄັນຂອງກາຣສ່ວນหมวดຄົດສີເບີຍ ໂດຍສໍາສັນລັກຂະດົນ  
PO ຄວາມຄົດເຊີງຍ້ວຍຸໃຊ້ເພື່ອກະຕຸກເວົາໄຫ້ຫຼຸດຈາກແນກຄວາມຄົດແນນເດີນ

#### หมวดหมู่ສີຟຳ

- หมวดหมู่ສີຟຳຄືອໝາກທີ່ຄວບຄຸມ
- ນັກຄົດໝາກສີຟຳຈັດຕະເບີນດ້ວຍຄວາມຄົດເອງ
- ກາຣຄົດແນນหมวดສີຟຳທີ່ກາຣຄົດວ່າເວົາຕ້ອງຄົດຍ່າງໄວ ເພື່ອທີ່ຈະສ້າງຈະປະເຕີນ

ທ່າງໆ

- ນັກຄົດໝາກສີຟຳຈະກ່າເຫດປະເຕີນທີ່ເວົາຈະຕ້ອງຄົດ ກ່າເຫດຄວາມສັນໃຈ ກາຣຄົດ  
ໝາກສີຟຳທີ່ກາຣຫາວ່າຂ່າຍໄວ້ຄືອປ້ອງຫາແລກຂ່າຍໄວ້ຄືອຄໍາຕອນ
- ກາຣຄົດແນນหมวดສີຟຳຈະກ່າເຫດຄວາມຄົດທີ່ຈະຕ້ອງທ່າ ຕັ້ງແຕ່ຕັ້ນຈົນຈົບ
- หมวดໝາກສີຟຳມີໜັນທີ່ສ່ຽງວິເຄຣະທີ່ສົດຖານການຄົນ ແລກອົມຕິທ່າງໆ ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດ  
ເກີດຂຶ້ນໄດ້ຄລອດຊ່ວງເວລາໃນກະບວນກາຣຄົດ ລວມທີ່ຕອນສຸດທ້າຍດ້ວຍ

- หมวดคิดสีฟ้ายังต้องดิตตามตรวจสอบการคิดเพื่อให้แนใจว่าเป็นไปตามปกติ
- การคิด**
- หมวดคิดสีฟ้าจะหยุดยั้งการได้ยังถูกเที่ยง และยืนกรานตามแผนที่การคิด
  - หมวดสีฟ้าจะพยายามให้กระบวนการคิดเป็นไปตามกฎ
  - หมวดคิดสีฟ้าอาจนำมาใช้จัดหัวเป็นระยะเพื่อให้มีการสูบหมวดสีใต้สินน้ำ หรือเพื่อกำหนดลำดับขั้นตอนการคิดที่จะตามมา
  - หมวดสีฟ้าเปิดกว้างให้ครั้งตามเห็นและความเห็นและคำแนะนำ

## สรุป

การคิดแบบหมวดหกในมีเป้าหมายสำคัญสองอย่าง เป้าหมายแรกคือทำ การคิดให้ง่ายขึ้นโดยให้ผู้คิดรับมือกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเท่านั้นในแต่ละครั้ง แทนที่จะต้องสนใจทั้งความรู้สึก เหตุผล ข้อมูล ความหวัง และความคิดวิเริ่ม ทุกอย่างพร้อมๆ กันที่เดียว ผู้คิดสามารถที่จะจัดการกับแต่ละอย่างแยกออกจากกัน แทนที่จะเอาเหตุผลไปสนับสนุนความรู้สึกที่ยังไม่ชัดเจน ผู้คิดสามารถเอาความรู้สึกของมาได้ด้วยหมวดสีแดง โดยไม่จำเป็นต้องหาเหตุผลที่เหมาะสมที่ควรให้กับความรู้สึกนั้นเลย แล้วหมวดสีสำคัญจะจัดการเรื่องเหตุเรื่องผลเอง

จุดประสงค์สำคัญอย่างที่สองของแนวทางการคิดแบบหมวดนี้ ก็คือเพื่อให้มีการสับเปลี่ยนการคิดบ้าง ถ้ามีโครงสร้างในที่ประชุมเป็นคนที่มีความคิดทางลบตลอดเวลาอย่างเห็นiyayane คนๆ น้ออาจถูกขอให้ถอดหมวดสีต่อออก นี้คือสัญญาณบอกคนๆ นั้นว่าเข้าหรือเรอเข้าแต่เมื่อในทางลบมากไปแล้ว และคนๆ น้ออาจถูกร้องขอให้ใส่หมวดสีเหลืองดูบ้าง นั่นคือการร้องขอแบบตรงๆ ให้มองในแง่ดีบ้าง ด้วยวิธีนี้เอง วิธีคิดแบบหมวดจะมีล้านวนภาษาที่เฉพาะเจาะจงไปโดยไม่ทำให้ออกฝ่ายหนึ่งไม่พอใจ

การแปรเปลี่ยนทำให้เป็นการสูบบทบาท หรือแม้แต่เป็นเกม วิธีคิดแบบหมวดช่วยให้การร้องขอความคิดแบบใหม่เป็นไปได้ หมวดกล้ายเป็นเหมือนคำสั่งที่รักัน

มีองค์กรมากหลายหลายแห่งที่สัญลักษณ์ของหมวดให้กล้ายเป็นภาษาที่ใช้กันในชีวิตประจำวัน ในฐานะที่เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้คิดอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น ซึ่งกล่าวได้ว่า การวิธีคิดแบบหมวด เป็นแนวคิดที่เป็นประชาธิปไตยอีกแบบหนึ่ง

\*\*\*\*\*

การมีส่วนร่วมของชุมชนกับโรงเรียนในการสร้างหลักสูตรท้องถิ่น  
กรณีศึกษา เรื่องป่าของชุมชน ตำบลลตตะโนมด อําเภอตะโนมด จังหวัดพัทลุง

Participation of community and school in constructing a local  
curriculum: A case study of the forest of community tombon Tamot,  
amphoe Tamot changwat Phatthalung

สนกญา เมืองสุข

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
คณะการจัดการสิ่งแวดล้อม สาขาวิชานวัตกรรมศึกษา

อัมพร ศรีประดิษฐ์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ศูนย์ต่อสืบทรัมศิลปะและวัฒนธรรม  
เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
คณะการจัดการสิ่งแวดล้อม

### Abstract

Research is an environmental education action research. The aims of the study are to construct a local environmental curriculum using participation process between a local community and a local school and to study the learning process of students whom this curriculum was tried on. The research used the following steps: collecting data from documents surveying, observing by participation, and using semith the national compulsory education guideline by the Ministry of Education. The curriculum was used as instructional activities in secondary 1 of Prachabumrung School in the first semester of 2002. The students were found to have better knowledge, and awareness of the importance of forests and community. 2) The results from the environmental education process on social process (outcomes). There are, (1) The community had an opportunity to review their knowledge, gain new insight and learn new teaching process and techniques. (2) The teacher who used the curriculum had a better understanding and attitude toward a local curriculum. Also the teacher learned

how to construct curriculum plan and integrate activities and discover new learning source in community. (3) The school system and administrator understood that. It is important for community to participate in education management. The administrator has also seen the role and need of the community participation. (4) Students know and related themselves more to their local community and environment. (5) The researcher has a better understanding in working with the community, participation process and brainstorming process. Importance and appreciation toward a local curriculum was also felt by the researcher as she learned more from the process and local wisdom of the community.

งานวิจัยขึ้นนี้เป็นงานวิจัยเชิงปฏิบัติการที่้านสิ่งแวดล้อมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและศึกษากระบวนการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นแบบมีส่วนร่วมเรื่องป่าของชุมชน ตลอดจนศึกษาผลการเรียนรู้ของนักเรียนจากการใช้หลักสูตรนี้ วิธีการศึกษาได้ใช้การสำรวจข้อมูลจากเอกสาร การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง การจัดเวลาที่ระดมความคิด และการทดลองใช้หลักสูตรท้องถิ่น ผลจากการศึกษาพบว่ามี 2 ส่วน คือ ส่วนแรก เป็นผลจากการสร้างและการนำหลักสูตรไปใช้ พนักงานการสร้างหลักสูตรนี้สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนประชาบำรุง ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 ผลการเรียนรู้พบว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ระหว่างนักเรียนความสำคัญของป่าไม้ ตลอดจนเกิดจิตสำนึกรักษาป่าไม้ ความสัมพันธ์และความเกื้อกูลกันของชุมชนกับป่าไม้ ผลการศึกษาส่วนที่สอง เป็นผลจากการกระบวนการสร้างหลักสูตรที่ทำให้เกิดกระบวนการทางสังคม ส่งผลต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง 5 ฝ่าย คือ 1) ชุมชน เกิดความเข้าใจดูแลรักษาป่าไม้ ความรู้เก่า สร้างองค์ความรู้ใหม่ และได้เรียนรู้กระบวนการถ่ายทอดความรู้ 2) ครู เข้าใจความสำคัญและเกิดทัศนคติที่ต้องหลักสูตรท้องถิ่น ได้เรียนรู้วิธีการวางแผนการสร้างหลักสูตรและแนวทางในการนำไปใช้จัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ และได้ค้นพบแหล่งความรู้ในท้องถิ่น 3) ระบบโรงเรียนและผู้บริหาร ระบบโรงเรียนเห็นความจำเป็นและแนวทางการจัดการศึกษาแบบชุมชนมีส่วนร่วม ส่วนผู้บริหารต้องให้ความสำคัญและยอมรับบทบาทของชุมชนที่เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา 4) นักเรียน ได้รู้จักตัวเอง บทบาทของตัวเอง และท้องถิ่นของตนเองมากขึ้น 5) ผู้วิจัย เข้าใจกระบวนการในการทำงานร่วมกับชุมชนลักษณะของการจัดเวลาที่ระดมความคิดเห็นความสำคัญ และมีความภาคภูมิใจต่อหลักสูตรท้องถิ่น การเรียนรู้ของผู้ที่เกี่ยวข้องและภูมิปัญญาของชุมชนมากยิ่งขึ้น