

ภาคผนวก ข
โปรแกรมการจัดการสุขภาพจิต

โปรแกรมการจัดการสุขภาพจิต ครั้งที่ 1 ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา ให้นักศึกษารู้สึกเป็นกันเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง
2. เพื่อให้ นักศึกษาทราบคุณค่าและประโยชน์ที่จะได้รับในการเข้าโปรแกรมการจัดการด้านสุขภาพจิต ขนาดกลุ่มจำนวน 15-20 คน สื่อและอุปกรณ์ แผ่นกิจกรรม “นี่คือเพื่อนของฉัน” เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักศึกษา แนะนำตนเองแก่นักศึกษา
3. ให้นักศึกษาได้แนะนำตนเอง โดยแนะนำชื่อ ชื่อเล่น จากนั้นแจกแผ่นกิจกรรม “นี่คือเพื่อนของฉัน” จากนั้นให้นักศึกษาสัมภาษณ์เพื่อนในกลุ่มโดยต้องมีคุณลักษณะตามหัวข้อที่ให้และให้นักศึกษาคนที่มีลักษณะในแต่ละหัวข้อเขียนชื่อให้อ่านออกหลังคุณลักษณะที่ให้ โดยไม่ให้ชื่อซ้ำกัน
4. เมื่อหาได้ครบแจ้งให้วิทยากรทราบเพื่อดูว่าใครหาได้เร็วที่สุด และปฏิบัติได้ตามข้อตกลงที่ให้ในข้อ 3 ให้นักศึกษาคนที่ปฏิบัติได้ถูกต้องและเร็วที่สุดออกมารายงานถึงชื่อของเพื่อนที่ตนเองขอรายชื่อน้อย 5 รายชื่อ โดยบอกให้ตรงกับหัวข้อที่กำหนด
5. ให้นักศึกษาช่วยกันสรุปว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้
6. ผู้วิจัยสรุป ชี้แจงให้นักศึกษาทราบถึงจุดมุ่งหมายของการร่วมโปรแกรมการจัดการด้านสุขภาพจิต แจกและชี้แจงตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง

สรุป

ตัวนักศึกษาแต่ละคนย่อมเปรียบได้กับปัญหาในชีวิตของเราแต่ละอย่างที่มีความเหมือนกัน คล้ายกัน และแตกต่างกันออกไป เมื่อเราพยายามหาสิ่งที่ต้องการหา พยายามสนใจในสิ่งที่เราต้องการสนใจ เช่น ในเกมนี้เปรียบได้กับการพยายามแก้ปัญหาแต่ละอย่างของเรา ซึ่งมีความยากบ้าง ง่ายบ้าง ในการแก้ปัญหา แต่เราก็สามารถพบทางในการแก้ปัญหาได้เช่นกัน ฉะนั้นไม่ว่าเรื่องใด ถ้านักศึกษามีความปรารถนาที่จะทำ ก็มีความสามารถที่จะหาทำได้เช่นเดียวกัน

แผ่นกิจกรรม
นี่คือเพื่อนของฉัน

1. ชื่อ ขึ้นต้นด้วยพยัญชนะ “ส” หรือ “อ”
.....

2. ชื่อเล่นเป็นผลไม้หรือสัตว์
.....

3. จังหวัดที่เกิดอยู่ในภาคใด
.....

4. ใส่สร้อยคอโลหะ
.....

5. ใส่นาฬิกาข้อมือเป็นสายหนัง
.....

6. เป็นคนผิวขาว
.....

7. เป็นคนน่ารัก
.....

8. เป็นคนอารมณ์ดี
.....

9. เป็นผู้หญิง
.....

10. ชอบเลี้ยงสัตว์
.....

ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม การวิเคราะห์ตนเอง

วัตถุประสงค์ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม นักศึกษาจะมีความสามารถดังนี้

1. เพื่อให้นักศึกษาได้สำรวจและรู้จักตนเอง
2. เพื่อให้ศึกษารายละเอียดปรับเปลี่ยนความคิดเป็นคนมองโลกในแง่ดี ขนาดกลุ่มเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม (ขนาดของกลุ่มขึ้นกับคะแนนการตอบแบบสำรวจ)

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบสำรวจตนเอง 1 และ 2 จำนวนอย่างละเท่ากัน
2. ปากกา
3. กระดาษขนาด A4 ระยะเวลาที่ใช้ 60 นาที (กิจกรรม 40 นาที สรุปลงกิจกรรม และบันทึก 20 นาที)

การดำเนินกิจกรรม

1. แจกแบบสำรวจความรู้สึกรู้จักของตนเอง (แบบสำรวจ 1 และ 2) ให้กับผู้รับการอบรม แล้วปฏิบัติตามคำสั่งของแบบสำรวจ
2. ให้สมาชิกแต่ละคนรวมคะแนนแจ้งวิทยากรถึงผลคะแนนที่สมาชิกได้ทำแบบสอบถาม โดยการคิดคะแนนให้ปฏิบัติดังนี้
 - 2.1 ให้คุณรวมคะแนนในแบบสำรวจ 1 คำตอบที่ใส่เครื่องหมายถูกให้ 1 คะแนน ใส่เครื่องหมายผิดได้ 0 คะแนน
 - 2.2 ให้คุณรวมคะแนนในแบบสำรวจ 2 คำตอบที่ใส่เครื่องหมายผิดได้ 1 คะแนน ใส่เครื่องหมายถูกได้ 0 คะแนน
 - 2.3 นำคะแนนของแบบสำรวจ 1 และ 2 มาเปรียบเทียบกัน (ถ้าคะแนนของแบบสำรวจ 1 มากกว่าแบบสำรวจ 2 แสดงว่านักศึกษามองโลกในแง่ดีมากกว่า หากคะแนนแบบสำรวจ 2 มีคะแนนมากกว่าแบบสำรวจ 1 แสดงว่านักศึกษามองโลกในแง่ร้ายมากกว่าแง่ดี โดยไม่บอกนักศึกษา)
3. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มที่ได้จากการรวมคะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มที่มีคนที่มีคะแนนใบงานที่ 1 มากกว่าใบงานที่ 2 อยู่รวมกับคนที่มีคะแนนใบงานที่ 2 มากกว่าใบงานที่ 1 และให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้
 - 3.1 ท่านคิดว่าคนที่มีคะแนนในใบงานที่ 1 มากกว่าคะแนนใบงาน 2 ทำให้เกิดผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร
 - 3.2 ท่านคิดว่าคนที่มีคะแนนในใบงานที่ 2 มากกว่าคะแนนใบงาน 1 ทำให้เกิดผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร
 - 3.3 ท่านคิดว่ามีแนวทางในการปรับปรุงความคิดของท่านอย่างไร เพื่อให้ท่านมีความสุขมากขึ้น

4. ให้ผู้แทนกลุ่มที่ 1 และผู้แทนกลุ่มที่ 2 ออกมานำเสนอ และกลุ่มที่มีความแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม

5. ให้นักศึกษาช่วยกันอภิปรายและสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากิจกรรมนี้

6. วิทยากรสรุปและแจกแบบบันทึกเหตุการณ์ที่นักศึกษาคิดว่าเป็นเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรคที่ทำให้นักศึกษามองโลกในแง่ร้ายว่า นักศึกษาเคยประสบกับเหตุการณ์อะไรบ้าง รวมทั้งที่นักศึกษามีประสบการณ์ในปัจจุบันจนถึงครั้งต่อไปที่จะมาเข้ากลุ่มให้นำมาส่งด้วย

สรุป

ธรรมชาติของความคิดคนเรานั้นจะมีเข้ามาทั้งสุขและทุกข์สลับกันตลอดเวลา แต่ที่น่าเสียใจคือ คนส่วนใหญ่มักมองเห็นสิ่งไม่ดีมากกว่าที่จะมองเห็นสิ่งดีและนั่นเป็นอันตรายมาก เพราะความคิดอย่างนั้นมันจะดึงดูดทุกอย่างที่เป็นลบเข้าหาตัวเรา เช่น ความเครียด ความซึมเศร้า ท้อถอย ซึ่งตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ดี ที่จะดึงดูดทุกอย่างที่เป็นบวกเข้าหาตัวเรา เช่น สุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี ส่วนที่น่าดีใจและน่าสนใจก็คือเราสามารถปรับเปลี่ยนการมองโลกในแง่ร้ายให้เป็นการมองโลกในแง่ดีได้ สามารถมองเห็นวิกฤตเป็นโอกาส ฉะนั้นเรามาเริ่มปรับเปลี่ยนความคิดกันดีกว่าเพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราเอง

แบบสำรวจ 1 โปรดทำเครื่องหมาย (/) ท้ายข้อความที่ตรงกับความรู้สึก และทำเครื่องหมาย (X) ท้ายข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

1. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนมีความสามารถ
2. ฉันรู้สึกว่าฉันมีชีวิตที่ดี
3. เกือบทุกวันเป็นวันพิเศษสำหรับฉัน
4. บางสิ่งที่ฉันทำพลาดก็เป็นเพียงแค่เหตุการณ์นี้เท่านั้น
5. ถ้าวันนี้มีตบตมือฉัน ก็คงเพราะมีคนมาเร่งให้ฉันหันเร็วๆ
6. ถ้าฉันต้องถูกอาจารย์ว่า ก็คงเพราะอาจารย์อารมณ์ไม่ดี
7. ไม่ว่าจะงานไหนฉันก็สามารถทำได้หมด
8. คนที่รู้จักฉันโดยส่วนใหญ่ก็มักจะชอบฉัน
9. ฉันมักทำอะไรให้คนรักของฉันพึงพอใจเสมอ

รวมคะแนน.....

แบบสำรวจ 2 โปรดทำเครื่องหมาย (/) ท้ายข้อความที่ตรงกับความรู้สึก และทำเครื่องหมาย (X) ท้ายข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

1. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนไร้ความสามารถ
2. โอกาสดีๆ ไม่ค่อยผ่านเข้ามาในชีวิตของฉัน
3. เกือบทุกวันเป็นวันที่น่าเบื่อหน่ายสำหรับฉัน
4. ฉันมักทำเรื่องต่างๆ พลาดเป็นประจำ
5. ถ้าวันนี้มีตบตมือฉัน ก็คงเพราะฉันเป็นคนซุ่มซ่ามประจำ

6. ถ้าฉันต้องถูกอาจารย์ว่า ก็เป็นเพราะฉันทำสิ่งไม่ถูกต้องเสมอ
7. ไม่ว่างานไหนฉันก็ไม่สามารถทำได้
8. คนที่รู้จักฉันโดยส่วนใหญ่ก็มักไม่ชอบฉัน
9. ฉันมักทำอะไรให้คนรักของฉันก็ไม่ถูกใจเสมอ

รวมคะแนน.....

ใบงานสำหรับอภิปราย

1. ท่านคิดว่าคนที่มีคะแนนในใบงานที่ 1 มากกว่าคะแนนใบงาน 2 ทำให้เกิดผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร
2. ท่านคิดว่าคนที่มีคะแนนในใบงานที่ 2 มากกว่าคะแนนใบงาน 1 ทำให้เกิดผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร
3. ท่านคิดว่ามีแนวทางในการปรับปรุงความคิดของท่านอย่างไรเพื่อให้ท่านมีความสุขมากขึ้น

ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม มุมมองของฉัน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักศึกษาตระหนักถึงความคิดของนักศึกษานั้นมีผลต่อความสุขหรือทุกข์ของตนเอง ขนาดกลุ่ม กลุ่มใหญ่ 15-20 คน

สื่อและอุปกรณ์

1. ลูกเต๋า จำนวน 9 ลูก
2. ตะเกียบ จำนวน 3 คู่
3. ขวดปากแคบ มีขนาดใหญ่พอที่จะหย่อนลูกเต๋าลงได้และมีความสูง อย่างน้อย 6 นิ้ว จำนวน 3 ใบ
4. นาฬิกาจับเวลา
5. ใบงานจำนวน 3 ฉบับ ซึ่งมีคำสั่งดังนี้
 - 5.1 ใบงานที่ 1 ให้ใช้ตะเกียบคีบลูกเต๋าทีละอัน หย่อนลูกเต๋าลงในขวดที่ตั้งไว้ เมื่อหยอดลูกเต๋าทันที 3 ลูกลงไป จึงให้นับเป็น 1 ครั้ง ให้ปฏิบัติภายใน 5 นาที บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้
 - 5.2 ใบงานที่ 2 ให้ใช้ตะเกียบคีบลูกเต๋าทีละอัน หย่อนลูกเต๋าลงในขวดที่วางไว้ พยายามให้แต้มลูกเต๋ารวมกัน 3 ลูก ไม่เกิน 15 แต้ม เมื่อได้คะแนนตามที่กำหนด (ไม่เกิน 15 แต้ม) ให้จดแต้มและจำนวนครั้งที่ทำได้ในเวลา 5 นาที
 - 5.3 ใบงานที่ 3 ให้ใช้ตะเกียบคีบลูกเต๋าทีละอัน หย่อนลูกเต๋าลงในขวดที่ตั้งไว้ ให้แต้มลูกเต๋ารวมกัน 3 ลูก รวมกันเป็น 20 คะแนน เมื่อได้คะแนนตามที่กำหนดให้จดแต้มและจำนวนครั้งที่ทำได้ในเวลา 5 นาที เงื่อนไข คือ ห้ามไม่ให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือตะเกียบถูกขวดที่ตั้งไว้ เวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม
2. ตั้งขวดเปล่าไว้บนโต๊ะกลุ่มละ 1 ขวด โดยให้นักศึกษายืนเข้าแถวเรียง 1 ห่างจากขวดประมาณ 2 เมตร
3. แจกใบงานให้กลุ่มละ 1 ใบงาน (ดังนั้นแต่ละกลุ่มจะได้ใบงานไม่เหมือนกัน)
4. ให้นักศึกษาดำเนินกิจกรรมโดยให้ในกลุ่มผลัดกันออกมาหย่อนลูกเต๋าค้นละ 3 ลูก โดยให้มีผู้สังเกตการณ์กลุ่มละ 1 คน (ให้ไปสังเกตการณ์คนละกลุ่มกับของตนเอง) จดคะแนน ในเวลา 5 นาที ให้แต่ละกลุ่มแข่งขันกันว่ากลุ่มใดสามารถทำจำนวนครั้งได้มากที่สุด
5. เมื่อครบ 5 นาที ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มอภิปรายตามหัวข้อต่อไปนี้
 - 5.1 นักศึกษาปฏิบัติตามคำสั่งของใบงานได้ทุกครั้งหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 5.2 นักศึกษารู้สึกอย่างไรเมื่อไม่สามารถปฏิบัติตามคำสั่งของใบงานทุกครั้ง
 - 5.3 นักศึกษาคิดว่าเป็นการยากหรือไม่ที่จะปฏิบัติตามใบงานทุกครั้ง เพราะอะไร

5.4 นักศึกษาคิดว่าถ้าใบบงานให้ช่วงคะแนนแต้มนี่มากกว่านี้นักศึกษาจงทำได้ตามคำสั่งมากกว่านี้หรือไม่ เพราะเหตุใด

6. ให้กลุ่มออกมาอภิปรายผลของกลุ่มตามข้อ 5 ว่าเป็นอย่างไร

7. ให้นักศึกษาส่งงานครั้งที่ 2 และขออาสาสมัคร 2-3 คน มารายงานว่าได้บันทึกเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรค/ปัญหาว่ามีปัญหาอะไรบ้าง

8. ให้นักศึกษำบันทึกสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้และให้นักศึกษำกลับไปบันทึกว่านักศึกษำได้พบกับเหตุการณ์อะไรบ้างที่ให้นักศึกษำรู้สึกว่ำเหตุการณ์นั้นเป็นปัญหาหรืออุปสรรค และทำไมนักศึกษำจึงคิดแบบนี้

สรุป

ในสถานการณ์เดียวกันคนเราสามารถมองเห็นได้แตกต่างกัน สามารถมองเห็นเป็นแบบทางบวกหรือทางลบก็ได้ ขึ้นกับมุมมองในแต่ละบุคคลรวมทั้งประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต อย่างเช่น ในกิจกรรมนี้ชวดกับลูกเต๋าก็เปรียบดั่งสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ใบบงานเปรียบเหมือนกับความคิดของคนแต่ละคนที่มีมุมมองต่อสถานการณ์ที่ต่างกัน ในใบบงานแรกเปรียบได้กับคนที่ไม่รู้สึกว่ำสถานการณ์เป็นปัญหา ใบบงานที่ 2 เปรียบได้ว่าสถานการณ์มีอุปสรรคบ้างแต่ก็ไม่มากนัก แต่ในใบบงานที่ 3 สถานการณ์ช่วงปีบริดและยุ่งยากนัก จะเห็นได้ว่าปัญหาหรืออุปสรรคก็คือ การที่คนเรามองหรือรับรู้ไม่เหมือนกันแล้วยึดมั่นว่าจะต้องเป็นไปอย่างทีตนคิด โดยลืมนทีจะพิจารณาถึงเหตุผลตามจริงและอธิบายเพื่อให้กำลังใจแก่ตนเอง จะทำให้เรารู้สึท้อแท้หมดหวังและไม่มีกำลังใจ ขาดพลังทีจะต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต ส่วนการมองโลกในแง่ดีนั้นทำให้เรามีพลังชีวิตในการต่อสู้กับสิ่งต่างๆ ทีผ่านมาในชีวิต สามารถเห็นโอกาสในทุกปัญหา แต่ถ้ามองโลกในแง่ร้ายก็เห็นปัญหาในทุกโอกาส ดังคำกวีทีกล่าวว่ำ “สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งเห็นโคลนตม อีกคนตาแหลม คมเห็นดวงดาวอยู่พราวพราย”

แบบบันทึกประสบการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรคของนักศึกษำ

- เหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรคเกิดขึ้นเมื่อไร อย่างไร.....
 นักศึกษำรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ทีเกิดขึ้น
 นักศึกษำคิดอย่างไรกับเหตุการณ์ทีเกิดขึ้น
 ผลทีได้จากการทีนักศึกษำคิดและรู้สึกเช่นนั้น.....
- เหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรคเกิดขึ้นเมื่อไร อย่างไร
 นักศึกษำรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ทีเกิดขึ้น.....
 นักศึกษำคิดอย่างไรกับเหตุการณ์ทีเกิดขึ้น
 ผลทีได้จากการทีนักศึกษำคิดและรู้สึกเช่นนั้น.....

ครั้งที่ 4 ชื่อเรื่อง ช่วยกันมองโลก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความพร้อมให้นักศึกษารู้จักวิธีการมองโลกในแง่ดีอย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นประโยชน์ในการมองโลกอย่างเหมาะสม ขนาดกลุ่ม กลุ่มย่อยกลุ่มละ 4-5 คน

สื่อและอุปกรณ์

1. คำโครงเรื่องของบุคคลที่แสดงถึงการมองโลกในแง่ดี 3 เรื่อง
2. กระดาษ A4 และปากกา
3. สมุดบันทึกการเรียนรู้จำนวนเท่ากับนักศึกษาที่เข้ารับการอบรม
4. แผ่นใส 10 แผ่น
5. ปากกาเขียนแผ่นใส 5 ด้าม เวลาที่ใช้ 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานเพื่อเป็นผู้ดำเนินการอภิปรายกลุ่ม และเลขานุการกลุ่ม เพื่อปฏิบัติหน้าที่จดบันทึก ผลการอภิปรายกลุ่มของสมาชิกในกลุ่ม
2. แจกบทความให้นักศึกษากลุ่มละ 1 เรื่อง
3. ให้แต่ละกลุ่มอ่านบทความที่ได้รับ และอภิปรายประเด็นตามใบงาน
4. วิทยากรและนักศึกษาช่วยกันสรุปประเด็นวิธีการมองโลก
5. วิทยากรกล่าวสรุปและให้นักศึกษานำสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึกตนเองและขอแบบบันทึกอุปสรรค/ปัญหาของนักศึกษาที่ให้กลับไปทำในครั้งที่แล้ว พร้อมขออาสาสมัครออกมารายงานสิ่งที่ได้บันทึกในครั้งที่แล้ว และให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนช่วยกันนำเสนอสิ่งที่ตนเองประสบว่าเหมือนหรือต่างกับเพื่อนเพียงไร และแจกแบบบันทึกใหม่ให้นักศึกษากลับไป (แบบบันทึกประกอบด้วย การบันทึกปัญหา/อุปสรรคมีอะไรและนักศึกษาคิด/รู้สึกอย่างไรกับปัญหานั้นๆ)

สรุป

การมองโลกในแง่ดีเป็นกลยุทธ์ของความสำเร็จของบุคคลที่สามารถเห็นวิกฤตเป็นโอกาส สามารถพลิกเหตุการณ์ร้ายกลายเป็นดี ไม่ท้อถอยแม้มีอุปสรรคมาขวางกั้น ซึ่งการมองโลกในแง่ดีไม่เพียงเป็นพรสวรรค์เท่านั้น แต่เป็นพรแสวงจากการฝึกหัดในการโต้แย้งความคิดทางลบที่มีด้วยกัน 4 วิธี โดยวิธีการโต้แย้งกับความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้ายมีดังนี้ (1) หากหลักฐานแสดงให้เห็นว่าความเชื่อทางลบนั้นไม่ถูกต้อง (2) ทางเลือกอื่นโดยเราจะต้องตระหนักว่าเหตุการณ์หนึ่งๆ สามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ (3) การประยุกต์ คือ ในบางครั้งความเชื่อนั้นก็เป็นเรื่องที่ถูกต้อง แต่เราจำเป็นต้องแย้งเพื่อลดอันตรายหรือภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้นกับตัวเรา และ (4) ความเป็นประโยชน์การโต้แย้งให้ถึงความเป็นประโยชน์ที่ได้รับเป็นสำคัญ ซึ่งวิธีปฏิบัติการศึกษา

เพื่อการโต้แย้งกับเหตุการณ์ทางลบมีดังนี้ (1) สืบค้นความคิดของตนเองโดยจะต้องพิจารณา เหตุการณ์ลบต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่า เราคิดอย่างไรกับเหตุการณ์นี้ ทำไมเราจึงคิดเช่นนั้น (2) ตรวจสอบ การประเมินข้อสันนิษฐาน ว่าเป็นจริงหรือไม่ รวบรวมเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดผลตรงกันข้าม (3) พิจารณาตามความเป็นจริง โดยการหัดคิดว่าความคิดที่ผุดออกมาในตอนแรกว่ามีความแม่นยำ หรือไม่ เพียงไร และเมื่อคิดว่าความคิดนั้นไม่แม่นยำ อารมณ์ เราจะดีขึ้นทันที และ (4) บางทีความคิด ของเราก็เป็นความจริง จงอย่าได้วิตกกังวลไป ให้คิดว่าทุกปัญหามีทางออก และทุกทางออกก็มีทั้ง ข้อดีและข้อเสีย จงค้นหาข้อเสียเพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง ซึ่งไม่ว่าวิธีใด ถ้าเราสามารถปฏิบัติได้ ในที่สุด ก็จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาได้

ผู้ชีวิต เเคราะห์สร้างโอกาส

ผมชื่อสมชาย (นามสมมติ) แต่กว่าผมจะมาถึงวันนี้ได้ผมต้องต่อสู้และดิ้นรนอย่างเหน็ดเหนื่อย ทั้งกำลังกายและกำลังใจเพื่อได้มาซึ่งวันนี้ ลองมาฟังชีวิตของผมสิครับ ผมเกิดเมื่อ พ.ศ. 2495 มีพี่น้องจำนวน 9 คน ส่วนผมเป็นคนที่ 8 ตอนเกิดมาผมก็มีอวัยวะครบ 32 เหมือนกับเด็กคนอื่นๆ และมีนิสัยซุกซนเหมือนคนทั่วๆ ไป ในตอนที่ผมเป็นเด็ก ผมเป็นคนขยันเรียนหนังสือ ความใฝ่ฝันของผม คือผมอยากเป็นแพทย์ วิศวกร และเพื่อที่จะให้ตนเองตั้งใจเรียนอย่างจริงจังผมได้เปลี่ยนชื่อเป็น วิริยะ เพื่อไว้เตือนตนเอง วันหนึ่งพ่อของผมเรียกผมไปพบและผ่าแอปเปิ้ลให้กิน ผมรู้สึกว่าการได้กินเป็นพิเศษ เพราะท่านรู้ว่าผมชอบกินแอปเปิ้ล และในชนบทที่หาแอปเปิ้ลกินได้ยากมาก เมื่อผมกิน 1 ชิ้น ผมก็ดูไปที่มีของพ่อยังมีแอปเปิ้ลอีก คิดว่าเดี๋ยวท่านจะให้อีก แต่ท่านกลับถามผมว่า “แอปเปิ้ลอร่อยหรือเปล่า เห็นลือชอบกิน” ผมตอบว่า “อร่อยมาก” พ่อของผมได้ตอบกลับว่า “ดีมาก กินขึ้นเดี๋ยวก็พอแล้วและจำไว้ด้วยว่าถ้าขยันหาเงินได้มากๆ อยากรับแอปเปิ้ลก็ลูกก็มีเงินซื้อได้แต่ถ้าขี้เกียจไม่รู้จักหาเงิน กินแอปเปิ้ลเป็นกิโลก็เสียเปล่า เป็นแต่อุจจาระ “ผมได้ฟังอย่างนั้นก็บอกกับตนเองว่า ไม่กินแอปเปิ้ลของพ่อก็ได้เพราะผมจะขยันเรียนหนังสือขึ้นอีก และวิชาที่ผมชอบ คือวิทยาศาสตร์ เนื่องจากผมชอบทดลอง ซึ่งผมจะมีกล่องเครื่องมือในการทดลองวิทยาศาสตร์ไว้ วันที่ 28 พ.ย. 2510 เป็นวันที่ผมจำได้แม่นยำ มันเป็นวันที่เปลี่ยนแปลงชีวิตผม เหตุการณ์ที่ร้ายแรงที่สุดได้บังเกิดกับชีวิตของผม วันนั้นขณะที่ผมเตรียมอ่านหนังสือเพื่อเข้าสอบ รร. มัธยมชื่อดังของประเทศ ผมได้หนีออกไปเห็นแท่งเหล็กสีเหลืองขนาดเท่ากำปั้นปลิวตกมีสายไฟต่ออยู่ มันได้อยู่ข้างกล่องทดลองวิทยาศาสตร์ของผม ผมจึงตรงเข้าไปหยิบเล่น ทันใดนั้นผมก็ได้ยินเสียงระเบิดตูมใหญ่ และผมก็มองไม่เห็นอะไรอีกเลย ในเหตุการณ์ครั้งนั้น ทำให้ผมตาบอดทั้งสองข้างและนิ้วมือข้างซ้ายของผมขาดถึง 2 นิ้ว ผมต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นเวลา 1 ปี และได้รับการผ่าตัดอยู่หลายครั้ง ผมก็ยังคิดว่าถึงผมจะเรียนช้ากว่าเพื่อนไปสัก 1 ปี ก็ไม่เป็นไร แต่แล้วแพทย์ผู้ซึ่งทำการรักษาผม บอกกับผมได้เพียงว่า “หมอทำได้ดีที่สุดในแค่เพียงตาขวาเห็นได้เพียงแสงสว่างเท่านั้น ส่วนตาซ้ายที่ถูกควักออกก็มองไม่เห็นอย่างแน่นอน” ผมทั้งตกใจและเสียใจเป็นอย่างมาก ผมไม่ชอบพิการ ผมไม่ชอบตาบอด ผมไม่ชอบเป็นขอทาน ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ผมกลายเป็นคนคิดมาก ร้องไห้บ่อยๆ ซึมเศร้า ท้อถอย คอยนึกถึงแต่อดีตที่สนุกสนาน คิดถึงคืนวันที่ขยันและทุ่มเทไป สิ่งเหล่านั้นได้ดับวูบไปพร้อมกับเสียงระเบิดวันนั้นแล้ว ประมาณ 1 เดือน ที่ผมซึมเศร้าท้อถอยอยู่นั้น พ่อตั้งใจจะให้ผมเป็นหมอดู ผมได้แต่คิดว่าสวรรค์ช่างเล่นตลกกับผมจริงๆ ผมได้ทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างไปเพื่อจะเป็นนายแพทย์ใหญ่ ที่มีชื่อเสียง แต่กลับมาให้ผมเป็นหมอดูตามริมถนน ส่วนพี่ชายของผมก็พยายามที่จะหาที่给我เรียน จนถึงวันที่เปลี่ยนแปลงชีวิตผมอีกครั้ง เมื่อพี่ชายผมพาผมไปเรียนที่โรงเรียนสอนคนตาบอด กรุงเทพฯ ผมได้พบกับอาจารย์ทั้งสองรับผมเข้าโรงเรียนต่างๆ ที่คุณสมบัติของผมไม่ตรงตามเกณฑ์และได้สอนผมว่า “อาจารย์เข้าใจดี ว่า วิริยะต้องเสียใจมากที่ต้องเสียดวงตา แต่อย่าไปคิดว่าดวงตานี้ เป็นทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิตคุณยังมีมือ แขน ขา และสมองที่ดี ถ้าเอาสิ่งที่มีอยู่เหล่านี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดก็สามารถช่วยเหลือตนเอง ครอบครัวยุ และสังคมได้ ชิสเตอร์เข้าใจดีว่าคนที่ผิดหวังมักตั้งคำถามเป็นการทำร้ายหรือซ้ำเติมตนเอง เช่นเดียวกับคุณที่คงตั้งคำถามว่า ทำไมฉันต้องตาบอด ทั้งๆ ที่ฉันทำดีทุกอย่าง ไม่เคยทำชั่วเลย ทำไมคนอื่นทำชั่วมากมายถึงไม่ไปลงโทษเขาเหล่านั้น คำถาม

เหล่านี้ เป็นคำถามเชิงทำลายตนเอง คือ นอกจากหาคำตอบไม่ได้แล้ว ยังทำให้ตนเองรู้สึกต่ำต้อยตัวเองไม่ได้รับความเป็นธรรม รู้สึกโกรธแค้น อิจฉา ริษยา เศร้าใจตลอดเวลา หาประโยชน์อันใดไม่ได้ ชิสเตอร์อยากให้อริยะมีสติและลองตั้งคำถามใหม่ คือ ต้องถามตนเองว่า ทำไมเราต้องไปเสียเวลากับคำถามที่เกิดโทษกับตัวเราเอง ทำไมเราไม่ตั้งคำถามใหม่ที่มีแต่จะก่อประโยชน์ให้กับตัวเรา คำถามที่ควรถามอย่างสร้างสรรค์ คือ คำถามที่เริ่มต้นด้วย “HOW” คือ ทำอย่างไร เช่น เราจะใช้เวลาอย่างไร จึงเกิดประโยชน์สูงสุด หรือต้องทำอะไรจึงเรียนหนังสือได้ดี อาจารย์ยังกล่าวต่อว่า “อันที่จริงนั้น มนุษย์ทุกคนอยู่ตรงกลาง คือ มนุษย์ทุกคนมีคนที่ดีกว่า ส่วนคนที่ต่ำหรือด้อยกว่า อาจารย์อยากให้เธอคิดถึงคนที่เป็นจำนวนมากที่ไม่ได้พิการแค่ว่า หลายคนหูหนวก บางคนก็พิการแขนขาพร้อมด้วย บางคนก็เดินไม่ได้ เธอเพียงแต่ตาบอดและนิ้วขาดเล็กน้อย โชคดีกว่าเขาเหล่านั้นมากมาย อีกทั้งบางคนไม่มีใครใส่ใจดูแล แต่เธอก็มีญาติพี่น้องที่คอยรักและห่วงใย มีโรงเรียนให้เรียนเพื่ออนาคตของเธอจะได้มีงานทำภายภาคหน้า” ผมเมื่อได้ฟังอย่างนั้นเหมือนได้เห็นถึงแสงสว่าง จิตใจปลอดโปร่ง อย่างไม่เคยรู้สึกอย่างนี้เลย ตั้งแต่ชีวิตของผมได้ยินเสียงระเบิดในครั้งนั้น ในใจผมคิดว่า “ไม่น่าเชื่อเลยว่าเพียงผมพบกับคนดีที่รู้จักชี้แนะ ก็สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตความคิดและอารมณ์ของเราได้ ทำให้คนที่หุดหู่พร้อมที่จะร้องไห้ได้ทุกเมื่อ มาเป็นคนที่มีความหวังและมีพลังที่ต่อสู้ชีวิตต่อไป ผมจะไม่มาเสียเวลากับคำถามที่ไร้สาระ ที่ทำให้เราเศร้าเสียใจอยู่ นับแต่นี้ผมต้องเป็นคนใหม่ ที่จะเป็นคนคิดอย่างสร้างสรรค์และไม่คิดทำร้ายตนเอง และจะตั้งใจพัฒนาปรับปรุงตนเองเพื่ออนาคตที่ดีต่อไป”

ณ ที่โรงเรียนแห่งนี้ผมต้องฝึกการใช้ชีวิตแบบคนตาบอดต้องใช้ไม้เท้าคลำทาง ต้องเรียนอักษรเบรลล์ เมื่อผมมีความพร้อมเรื่องเรียน อาจารย์ได้ส่งผมไปเรียนที่ ร.ร. มัชฌิมแห่งหนึ่ง ผมต้องเดินทางไป-กลับเองโดยรถเมล์ ซึ่งทำให้ผมได้รับอุบัติเหตุหลายครั้งจากการที่มองไม่เห็น เช่น เดินตกท่อระบายน้ำ ชนถังขยะ ชนเหล็กที่เป็นมู่ลี่ของแม่ค้า แม้กระทั่งถูกคนล้อเลียนเหยียดหยามในความพิการของผม ถ้าเป็นเมื่อก่อนผมคงโกรธ เสียใจ แต่ตอนนี้ผมไม่สนใจกับสิ่งเหล่านี้แล้ว ไม่เคยมีสักครั้งที่รู้สึกท้อถอยในชีวิต เพราะผมรู้แล้วว่า ตาบอดเป็นเคราะห์กรรมที่ร้ายแรงที่สุดเท่าที่ผมเคยประสบมา แต่การตาบอดก็สร้างโอกาสที่ดีที่สุดในชีวิตของผม ทำให้ผมได้พบกับคนดี ทำให้ผมรู้ซึ่งในความรักที่ครอบครัวมีให้ผม ทำให้ผมเข้าใจในสังขรณ์ที่ว่า เคราะห์มักสร้างโอกาส แต่ความประมาทก่อให้เกิดเคราะห์ โอกาสหรือเคราะห์อยู่ที่ตัวเรานั้นเองว่าจะมองเหตุการณ์นั้นอย่างไร มองในแง่ดีเราก็มีกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรค มองในแง่ร้ายก็เกิดความท้อถอยหุดหู่ และสิ่งเหล่านี้เองทำให้ผมสำเร็จในชีวิตอย่างไม่คาดคิดทุกวันนี้ ผมไม่เสียใจเลยที่ตาบอด ผมยินดีที่ตาบอดเพื่อแลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ผมได้รับมา”

ใบงาน

1. ทำไมคุณสมชาย (นามสมมติ) จึงเกิดความซึมเศร้า ท้อถอย เมื่อเกิดอุบัติเหตุระเบิดในครั้งนั้น
2. ถ้าคุณสมชาย (นามสมมติ) ยังมีความซึมเศร้า ท้อถอยอยู่ นักศึกษาคิดว่าจะเกิดอะไรในปัจจุบันและอนาคตของเขา
3. เพราะแนวคิดอะไรจึงทำให้คุณสมชาย (นามสมมติ) หายจากอาการซึมเศร้า ท้อถอย
4. นักศึกษาเคยมีอาการซึมเศร้าและท้อถอยหรือไม่ ถ้าเคยมีเราจะมีความหวังอย่างไรบ้าง

บันทึกปลายเท้า (Foot-notes)

ฉันชื่อ เลน่า-มาเรีย (Lena Maria) เกิดเมื่อวันที่ 28 กันยายน ค.ศ. 1968 ฉันเกิดมาก็ไม่มีแขนทั้งสองข้าง ส่วนขาข้างซ้ายยาวเพียงครึ่งของขาขวา มีหลายคนได้แนะนำให้พอกับแม่ นำฉันไปฝากไว้ที่สถาบันดูแลเด็กพิการ แต่พอกับแม่ตัดสินใจว่า “การที่ฉันไม่มีแขนก็ไม่ใช่ไร แต่ฉันต้องมีครอบครัว” ดังนั้นพอกับแม่จึงตัดสินใจดูแลฉันเอง โดยฉันได้ใช้เท้าแทนมือในหลายสิ่งหลายอย่าง เช่น เมื่อฉันอายุได้ 5 สัปดาห์ ฉันเริ่มใช้เท้าจับขวดนมดื่มเองได้ โดยแม่เป็นผู้ที่ใช้หนังยางมัดขวดนมกับขาของฉัน แต่ฉันก็ยังมีปัญหาเกี่ยวกับเท้าข้างซ้าย ซึ่งใหญ่ผิดปกติรูปร่างมาก แอวมเท้างอขึ้นมาจนเกิดขีดข่วนและปลายเท้าก็งอขึ้นข้างบน ฉันต้องได้รับการผ่าตัดขาหลายครั้งเพื่อให้ใส่ขาปลอมได้ และต้องผ่าตัดเอาซี่โครงออกไปใส่บริเวณไหล่ เพื่อให้ฉันจับสิ่งของโดยใช้ไหล่กับคางได้ง่ายขึ้น ฉันต้องฝึกหัดเดินโดยใช้ขาปลอม ซึ่งเริ่มแรกพ่อแม่ต้องช่วยจูง ฉันล้มไม่รู้กี่ครั้ง บาดเจ็บไม่รู้กี่ที มีอยู่ครั้งหนึ่งฉันล้มคางกระแทกพื้นจนคางแตกต้องเย็บอยู่หลายเข็ม แต่ในที่สุดฉันก็สามารถเดินได้ ฉันได้ฝึกการใช้เท้าแทนมือในการทำกิจกรรมหลายอย่าง เช่น การเย็บผ้า การปักโครอสติส การวาดภาพระบายสี การแต่งตัว หวีผม จนกระทั่งการหยิบเงินออกจากกระเป๋าตังค์ เมื่อฉันเข้าโรงเรียน แรกๆ เพื่อนๆ ก็ล้อเลียนเกี่ยวกับความพิการของฉันสารพัด แต่ฉันก็ไม่ได้โต้ตอบ เพราะฉันได้ถูกสอนตั้งแต่แรกว่าคุณค่าของฉันอยู่ที่ภายในไม่ใช่ภายนอก ดังนั้นฉันจึงไม่เคยรู้สึกอับอายในความพิการของฉัน แต่ฉันกลับใช้ความพิการของฉันให้เป็นประโยชน์ คุณทราบไหมว่าฉันสามารถว่ายน้ำได้ ไม่ใช่ซิ ไม่ใช่แค่ฉันว่ายน้ำเป็นเท่านั้น แต่ฉันเป็นแชมป์และสามารถตีตีมชาติสวีเดนในปี ค.ศ. 1987 ฉันได้ 4 เหรียญทองในการแข่งชิงแชมป์ยุโรป และอีกหลายรายการที่ฉันได้ลงแข่งขันก็ได้เหรียญทุกครั้ง กิจกรรมที่ฉันประสบความสำเร็จไม่ใช่แค่ว่ายน้ำเท่านั้น สิ่งที่สร้างชื่อเสียงของฉันอีกอย่างหนึ่งคือการร้องเพลง โดยฉันเรียนการร้องเพลงจนถึงเข้าเรียนวิทยาลัยการดนตรีในกรุงสต็อกโฮล์ม จนฉันสามารถประสบความสำเร็จได้ มีคอนเสิร์ตไปในหลายประเทศ เช่น จีน อินเดีย ญี่ปุ่น และการร้องเพลงก็ได้กลายเป็นอาชีพของฉัน ฉันได้ออกงานเพลงหลายอัลบั้ม เช่น My life, Best friend และ Amazing grace มีคำถามว่าฉันประสบความสำเร็จในชีวิตได้อย่างไร เมื่อฉันได้เสียเปรียบในชีวิตมากมายนัก คำตอบของฉันก็คือ ฉันรู้ว่าคนเราทุกคนแตกต่างกันตั้งแต่เกิด ฉันก็มีความสุข และอยาก رؤอยากเห็นเกี่ยวกับชีวิตตั้งแต่เกิดมา ฉันเป็นคนที่มีมองดูโอกาสที่เป็นไปได้มากกว่าจะดูความยากลำบาก ฉันไม่ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างยากไปกว่าที่มันเป็นอย่างนี้ ฉันมีทัศนคติในทางบวกต่อตัวเอง ฉันรู้ว่าฉันมีคุณค่าไม่ว่าฉันจะเป็นอย่างไร ฉันเชื่อมั่นในพลังความสามารถของฉันว่า ฉันสามารถทำทุกสิ่งที่ยังปรารถนาได้ไม่จำเป็นที่ฉันจะต้องไปโอ้อวดหรือริษยาใคร กล้าที่จะยอมรับสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็น และกล้าที่จะตั้งคำถาม ฉันรู้ว่าบางทีสิ่งที่ทำให้เราเจ็บปวดก็มีส่วนช่วยปั้นชีวิตของเรา ความมืดเป็นฉากหลังเพื่อให้ความสว่างเด่นชัดขึ้น ไม่มีใครที่ดำเนินชีวิตโดยปราศจากปัญหา แต่คนที่ม่ประสบการณ้จากความลำบากจะมีชีวิตที่รุ่งโรจน์มากกว่าคนที่ไม่เคยมีประสบการณ้แบบนี้ และคนที่สามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ จะยิ่งทำให้ชีวิตเขารุ่งโรจน์ขึ้น

ใบงาน

1. เล่นา-มาเรียมีแนวคิดอย่างไร จึงประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน
2. ถ้าเล่นา-มาเรียท้อถอยในชีวิตแล้วจะเกิดอะไรในชีวิต
3. ถ้านักศึกษาพบคนที่ต้องพิการนักศึกษาจะให้กำลังใจแก่เขาอย่างไรบ้าง
4. ถ้านักศึกษาประสบกับอุปสรรคหรือปัญหานักศึกษาจะมีแนวคิดอย่างไรให้นักศึกษาประสบความสำเร็จ

ไม่ครบห้า

ในขณะที่พ่อแม่คนไทยเวลาตั้งครรภ์จะขอให้บุตรในท้องเกิดมาครบ 32 คือ มีอวัยวะครบ เท่ากับสามสิบสอง แต่คนญี่ปุ่นนับเฉพาะอวัยวะหลักเท่ากับ 5 คือ หัว แขน 2 ข้าง และขา 2 ข้าง ถ้าใครมีความพิการแค่อวัยวะหลักใดอวัยวะหนึ่งก็น่าจะแอดยูอยู่แล้ว แล้วคนที่ไม่มีแขนไม่มีขา คุณคิดว่า จะสามารถเลี้ยงตนเองในโลกนี้ได้หรือไม่ ถ้าคุณว่าไม่ได้ละก็ คุณคิดผิดแล้วครับ ถ้ายังไม่เชื่อ ลองมาฟังเรื่องของผมกันนะครับ ผมชื่อ โอโตทาเกะ อิโรทาตะ หรือที่ใครๆ เรียกผมว่า “โอโตจัง” ผมเป็นคนที่มีลักษณะพิเศษกว่าใคร เนื่องจากผมเกิดมาไม่ครบห้า และไม่ใช้ขาดเพียงเล็กๆ น้อยๆ กรณีผมขาดไปถึงสี่ในห้า คือ เมื่อผมเกิดมาก็ไม่มีแขน ไม่มีขา หรือที่เขาเรียกทางการแพทย์ว่า Congenital tetra Amelia เวลาที่จะเดินทางไปไหน ก็จะใช้เก้าอี้ล้อไฟฟ้า หรือใช้ขาที่สั้นไม่ถึงเข่า รวมทั้งต้องใช้อันลากไปกับพื้นด้วย ผมมีแขนที่ยาวเพียง 10 เซนติเมตร เวลาที่ผมเขียนหนังสือ ผมจะใช้ดินสอดหีบไว้ระหว่างแก้มกับแขนสั้นๆ ส่วนเวลาผมกินข้าวผมใช้กฎของแรงจذب และเมื่อผมจะตัดกระดาษ ผมจะใช้ปากคาบกรรไกรไว้ข้างหนึ่ง แล้วใช้แขนกดอีกข้างหนึ่งเอาไว้พร้อมขยับหน้าเพื่อตัดกระดาษให้ขาด คุณทราบไหมครับว่าผมชอบเล่นกีฬาอะไรที่สุด แล้วคุณจะประหลาดใจเมื่อผมจะบอกคุณว่า ผมชอบเล่นบาสเกตบอล ผมเคยลงแข่งขันด้วย ฉายาของผม คือ อาวุธลับ เนื่องจากผมตัวเตี้ย ฉะนั้นเวลาผมเลี้ยงลูกก็จะอยู่ระดับต่ำกว่าเข่าของฝ่ายตรงข้าม ทำให้การที่ฝ่ายตรงข้ามจะเข้ามาแย่งบอลได้ยากมากขึ้น ผมไม่เคยคิดว่าตัวผมเกิดมาชีวิตที่ลำบากเลย ตั้งแต่เมื่อผมยังเด็ก เมื่อเพื่อนทำกิจกรรมอะไรผมก็ไม่เคยปฏิเสธที่จะร่วมกิจกรรมนั้นด้วย เมื่อผมประสบความสำเร็จ ผมรู้สึกภูมิใจทุกครั้ง และเมื่อไม่สามารถทำได้ ผมไม่เคยย่อท้อเลย กลับมานะบากบั่นมากขึ้น เพราะผมเชื่อในศักยภาพในตัวผมว่าเราทำได้แม้จะไม่ได้เป็นครั้งแรกที่ทำ เมื่อผมอยู่มัธยมปลาย ผมใฝ่ฝันเข้าร่วมในทีมอเมริกันฟุตบอลของโรงเรียน ผมกับเพื่อนจึงได้สมัครเข้าชมรมอเมริกันฟุตบอล แต่เนื่องจากกีฬานี้เป็นกีฬาที่ใช้พลังกายต่อสู้กันมาก ดังนั้นผมจึงถูกปฏิเสธไม่ให้ไปเป็นสมาชิกชมรมอยู่คนเดียว แต่จากการที่ผมเพียรขอเข้าชมรมอยู่หลายครั้ง ผมจึงได้เข้าชมรมอเมริกันฟุตบอลของโรงเรียน ซึ่งไม่ใช่ในฐานะของนักกีฬา แต่ในฐานะผู้จัดการ ซึ่งหน้าที่ของผม คือ การรวบรวมข้อมูลของฝ่ายตรงข้ามลงในคอมพิวเตอร์เพื่อใช้วิเคราะห์ในการแข่งขันครั้งต่อไปจนทีมของเราได้เป็นแชมป์โตเกียว เมื่อผมเรียนจบมัธยมปลายในปีแรก ผมสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ แต่ผมก็ได้ได้ท้อถอยแต่อย่างใด กลับคิดว่าเป็นโชคดีเสียอีกที่เราจะได้ศึกษาพิจารณาตนเองว่าเราชอบที่จะเป็นอะไรกันแน่ (หลังจากที่อยู่กับคอมพิวเตอร์วิเคราะห์ข้อมูลของกีฬามหาวิทยาลัย) และในปีถัดมาผมสอบได้คณะเศรษฐศาสตร์และการเมืองของมหาวิทยาลัยวาเซดะ ผมเรียนจนจบปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยวาเซดะนี่เอง

ปัจจุบันผมเป็นนักเขียนอิสระด้านกีฬา เป็นประธานคณะกรรมการจัดงาน Barrier-free มุ่งสู่ Universal Design 1997 (เป็นการสร้างสรรค์พื้นที่ให้สามารถใช้ได้ทั้งคนพิการและคนปกติ โดยไม่มีสิ่งกีดขวาง) คติประจำใจของผม คือ “ความพิการ คือ ความไม่สะดวก แต่ไม่ใช่ความไม่สบายใจเชื่อมั่นในพลังความสามารถของตนเอง และอย่าดูถูกตนเอง ลองทำทุกอย่างที่ตนเองปรารถนาที่จะทำ ก่อนที่จะพูดคำว่า ผมทำไม่ได้”

ใบงาน

1. ถ้าไอโตทาเกะ ฮิโรทาคะ คิดว่าตนเองเป็นคนพิการ ชีวิตของเขาจะเป็นอย่างไร
2. ทำไมไอโตทาเกะ ฮิโรทาคะ จึงประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน กีฬา และการทำงาน
3. ถ้านักศึกษาพบกับปัญหา/อุปสรรคในชีวิต นักศึกษาต้องทำอะไรเพื่อให้ผ่านอุปสรรคได้ด้วยดี

ครั้งที่ 5 ชื่อเรื่อง นักสู้ผู้ไม่แพ้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษารู้ถึงประโยชน์ของการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย
2. เพื่อให้ นักศึกษาได้เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถมองโลกในแง่ดีได้ จากการที่ได้พบกับตัวแบบที่เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จจริง ขนาดกลุ่ม กลุ่มย่อยกลุ่มละ 4-5 คน

สื่อและอุปกรณ์

1. วิทยากร
2. กระดาษ A4 ปากกา
3. แผ่นใส ปากกาเขียนแผ่นใส
4. เครื่องฉายแผ่นใส
5. เพลงเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี เวลาที่ใช้ 90 นาที (เวลาทำกิจกรรม 70 นาที และเวลาสรุปบันทึก 20 นาที)

วิธีดำเนินการ

1. เป็นนักศึกษาออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน
2. ให้วิทยากรมาเล่าประวัติของชีวิตตนเองที่ต่อสู้ไม่ยอมแพ้เน้นที่กระบวนการคิด การให้กำลังใจตนเอง การเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างเข้มแข็ง (รายละเอียดอยู่ในหนังสือฉบับหนึ่งใหม่กับหนังสือไม่ยอมแพ้)
3. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามวิทยากร
4. ให้ นักศึกษาแบ่งกลุ่มอภิปรายในหัวข้อทำอะไรเมื่อล้มแล้วลุกได้ใหม่
5. ให้ นักศึกษาออกมาอภิปราย
6. วิทยากรสรุปและให้นักศึกษาบันทึกลงในสมุดว่านักศึกษาได้อะไรจากการอบรมครั้งนี้
7. ให้ นักศึกษาส่งงานในครั้งที่แล้วและขออาสาสมัคร 2-3 คน ออกมารายงานผลที่บันทึกให้กลุ่มมาช่วยกันอภิปรายผล
8. ให้ นักศึกษากลับไปบันทึกว่านักศึกษาได้เจอเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรค อะไรบ้าง และนักศึกษาคิดอย่างไรเพื่อให้นักศึกษามีความรู้สึกที่ดีขึ้น

สรุป

ผู้ชนะจะเห็นวิกฤตเป็นโอกาส พบทางแก้ไขในทุกปัญหา และเผชิญปัญหาด้วยความเข้มแข็ง

ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง จะโต้แย้งอย่างไรจึงจะดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้เรื่องการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย โดยใช้รูปแบบการอธิบายตนเอง
2. เพื่อให้ นักศึกษามีทักษะในการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย
3. เพื่อให้ นักศึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง ขนาดกลุ่ม กลุ่มย่อยกลุ่มละ 4-5 คน

สื่อและอุปกรณ์

1. เหตุการณ์ที่เป็นนักศึกษาเขียนส่งว่าเป็นเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรค
2. กระดาษ A4 ปากกา
3. แผ่นใส ปากกาเขียนแผ่นใส
4. เครื่องฉายแผ่นใส เวลาที่ใช้ 90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน
2. แจกเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรค/ปัญหาให้ทุกกลุ่ม (ปัญหาที่เป็นเหมือน/คล้ายกัน)
3. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย โดยใช้รูปแบบการอธิบายตนเองทั้ง 4 รูปแบบ เพื่อการมองโลกในแง่ดีเมื่อเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงกลุ่มละ 1 เหตุการณ์โดยให้กลุ่มที่เหลือช่วยเสริม เมื่อพบว่ากลุ่มของตนเองแตกต่างกว่ากลุ่มที่กำลังอภิปราย
4. ให้นักศึกษาช่วยกันอภิปรายถึงข้อดีของการมองโลกในแง่ดีให้นักศึกษาส่งงานที่ได้ทำมา และขออาสาสมัคร 2-3 คน ออกมารายงานให้กลุ่มช่วยกันอภิปรายผล
5. วิทยากรสรุปและแจกเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรค/ปัญหาและการตอบสนองทางความคิด ในลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายต่างๆ ให้นักศึกษากลับไปทำเป็นแบบฝึกทักษะ พร้อมทั้งให้นักศึกษาเพิ่มเหตุการณ์ที่นักศึกษาคิดว่าเป็นอุปสรรค/ปัญหาและวิธีการมองปัญหาของนักศึกษา หรือเป็นปัญหาของเพื่อนที่นักศึกษาได้ลองเปลี่ยนการมองโลกในแง่ร้ายให้เป็นการมองโลกในแง่ดี

สรุป

การฝึกให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี นักศึกษาจะพบว่าถึงแม้การมองโลกในแง่ดีจะทำได้ไม่ถนัดนัก แต่ไม่มีอะไรยากกว่าความเพียรของเรา ดังที่นักศึกษาได้ฝึกลองทำกลุ่มในวันนี้ และผลที่ได้ คือ ความสุขและความเครียดที่ลดลงทำให้เราสบายใจมากขึ้น

ครั้งที่ 7 ชื่อเรื่อง เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษารู้จักวิธีการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย
2. เพื่อให้นักศึกษามีทักษะในการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย
3. เพื่อให้นักศึกษาเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย ขนาดกลุ่ม กลุ่มย่อยกลุ่มละ 4-5 คน

สื่อและอุปกรณ์

1. ข่าวในหนังสือพิมพ์ที่เป็นสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น
2. กระดาษ A4 ปากกา
3. แผ่นใส ปากกาเขียนแผ่นใส
4. เครื่องฉายแผ่นใส เวลาที่ใช้ 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน
2. วิทยากรกล่าวถึงในครั้งที่แล้วเราได้พูดถึง วิธีการมองโลกในแง่ดีสามารถทำได้โดยอาศัยเงื่อนไข 3 ประการ ในการโต้แย้งกับความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย ให้นักศึกษา ทบทวนวิธีการโต้แย้งกับความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย และกลวิธีในการปฏิบัติ การคิด และวิทยากรกล่าวเพิ่มเติม
3. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มฝึกการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย (โดยให้ อุปสรรค/ปัญหาและการตอบสนองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายต่างๆ ที่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดกับ นักศึกษาเป็นส่วนใหญ่ โดยนำมาจากแบบบันทึกอุปสรรค/ปัญหาและการตอบสนองในลักษณะ การมองโลกในแง่ร้ายต่างๆ ที่รวบรวมจากครั้งที่แล้ว) โดยฝึกใช้การโต้แย้งทั้งสี่แบบและให้ผู้แทน กลุ่มอื่นแสดงความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอ โดยให้นักศึกษาพูดคุยกัน (ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที)
4. แจกข่าวในหนังสือพิมพ์ให้แต่ละกลุ่มอ่าน และให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มออกมาอภิปราย ในประเด็นที่ให้วิเคราะห์ ประเด็นวิเคราะห์ ได้แก่
 - 4.1 ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มมองที่ปัญหาและหาทางออก โดยเปลี่ยนความคิดที่มีลักษณะ ของการมองโลกในแง่ร้ายให้เป็นการมองโลกในแง่ดี
 - 4.2 หลังจากนักศึกษาสมมติว่าตนเองอยู่ในเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรค/ปัญหาและ มีการตอบสนองอุปสรรค/ปัญหาในลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย หรือให้ตอบสนองในลักษณะการมอง โลกในแง่ดีอย่างไร คิดแล้วผลลัพธ์ที่ตามมาเป็นอย่างไร คิดอย่างไรทำให้เกิดความสบายใจมากกว่ากัน เพราะเหตุใด

5. วิทยากรขอให้นักศึกษาส่งงานที่ได้กลับไปทำ และขออาสาสมัครมารายงานเกี่ยวกับงานที่ได้กลับไป ทำให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางอื่นที่เหมือนและไม่เหมือนกับอาสาสมัคร

6. วิทยากรสรุปและให้นักศึกษำบันทึกสิ่งที่ได้ทำมาทั้งหมดเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี และขอให้นักศึกษากลับไปบันทึกเหตุการณ์ต่างๆ ที่นักศึกษาประสบมาและความคิดของนักศึกษาต่อเหตุการณ์นั้น รวมทั้งวิธีการคิดใหม่โดยใช้วิธีการโต้แย้ง 3 รูปแบบ เพื่อการมองโลกในแง่ดี

สรุป

ความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้ายมักอยู่กับคนทุกคนอยู่แล้ว และคนโดยทั่วไปมีแนวโน้มที่จะมีความคิดไปในทางลบหรือมองโลกในแง่ร้าย แต่ความคิดทางลบก็จะก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เกิดความเครียด หรือก่อให้เกิดอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ท้องอืด เหนื่อยล้า เป็นต้น ซึ่งแตกต่างกับการมองโลกในแง่ดีที่มีประโยชน์ เช่น มีความสุขทั้งตนเองและคนรอบข้าง สุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี ถึงแม้จะเป็นความคิดที่ค่อนข้างยาก เนื่องจากเราขาดทักษะและประสบการณ์ในการฝึกที่จะคิดในทางบวก แต่ถ้าเราได้ฝึกการคิดทางบวก ก็เชื่อมั่นได้เลยว่าเราจะสามารถปฏิบัติได้อย่างแน่นอน ดังคำที่ว่า อารูหมั่นลับจึงคม ความคิดหมั่นฝึกฝนจึงเรียกใช้ได้

ครั้งที่ 8 ชื่อเรื่อง ยินยันเจตนาธรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเกิดความเกิดความเชื่อมั่นว่า ตนเองมีความสามารถใช้รูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีอย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักศึกษายินยันว่าจะฝึกหัดและปฏิบัติให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี ขนาดกลุ่ม 15-20 คน

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบบันทึกเพื่อการมองโลกในแง่ดี
2. กระดาษ A4 ปากกา เวลาที่ใช้ 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน
2. วิทยากรตั้งคำถามโดยให้นักศึกษาช่วยกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1 ตามที่นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติพัฒนาการมองโลกในแง่ดี คิดว่าเป็นสิ่งที่ฝึกได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 2.2 การฝึกการมองโลกในแง่ดีมีประโยชน์หรือไม่อย่างไร
 - 2.3 แนวทางการปฏิบัติที่นักศึกษาคิดว่าสำคัญสำหรับการมองโลกในแง่ดี มีอะไรบ้าง
 - 2.4 ให้นักศึกษาเขียนแผนการในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีว่า จะเริ่มกับเรื่องอะไรก่อน และเริ่มอย่างไร
3. ให้แต่ละกลุ่มนำผลงานเสนอต่อที่ประชุม
4. วิทยากรขอให้ผู้เข้ารับการอบรมส่งงานที่ได้กลับไปทำ และขออาสาสมัครมารายงานเกี่ยวกับงานที่ได้กลับไปทำ ให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางอื่นที่เหมือนและไม่เหมือนกับอาสาสมัคร
5. วิทยากรสรุปให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเก็บแผนไว้ในสมุดบันทึกของตน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการฝึกปฏิบัติทบทวนและกระตุ้นตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี และบันทึกว่านักศึกษาได้อะไรจากการอบรมในครั้งนี้และให้นักศึกษากลับไปบันทึกว่า เผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรคอะไรบ้าง นักศึกษามีการพัฒนาความคิดกับเหตุการณ์นั้นอย่างไรให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี

สรุป

การมองโลกในแง่ดีไม่ได้เกิดขึ้นจากพรสวรรค์หรือเป็นมาแต่กำเนิดแต่เพียงอย่างเดียว แต่สิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้เราเป็นคนมองโลกในแง่ดี คือ พรแสวง ซึ่งหมายถึง การฝึกปฏิบัติการมองโลกในแง่ดีเพื่อให้เกิดความเคยชินและเกิดความชำนาญ เมื่อประสบกับเหตุการณ์ทางลบ เราจะได้ใช้ได้ทันทีโดยไม่ติดขัด

ครั้งที่ 9 ชื่อเรื่อง ปัจฉินิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกที่ดีในการอยู่ร่วมกันตลอดระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม
2. เพื่อสรุปผลการเข้าโปรแกรมการมองโลกในแง่ดี
3. เพื่อให้นักศึกษาช่วยกันสร้างและสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเกิดความเชื่อมั่นในการดำรงชีวิตของตนโดยใช้รูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีอย่างถูกต้อง ขนาดกลุ่ม 15-20 คน

สื่อและอุปกรณ์

1. สมุดบันทึกประจำตัวของนักศึกษาเพื่อการมองโลกในแง่ดี
2. กระดาษ A4 ปากกา เวลาที่ใช้ 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน
2. วิทยากรตั้งคำถามโดยให้นักศึกษาช่วยกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1 ความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
 - 2.2 ประโยชน์และประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
 - 2.3 ให้กลุ่มช่วยกันเขียนคำขวัญหรือกลอนที่มีเนื้อหาในการเตือนตนเอง หรือผู้อื่น ให้มีการมองโลกในแง่ดี
3. ให้แต่ละกลุ่มนำผลงานเสนอต่อที่ประชุม
4. วิทยากรกล่าวสรุป
5. ให้ทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดี
6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและกล่าวอำลาสมาชิก จากนั้นให้สมาชิกได้กล่าวอำลาซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจแก่กัน

สรุป

การมองโลกในแง่ดีเป็นเรื่องที่ดี แต่การใช้ให้มีประสิทธิภาพต้องใช้ในเหตุการณ์ที่มีความเสี่ยงต่ำ แต่ในเรื่องที่มีความเสี่ยงสูงเราไม่ควรใช้ เช่น เมาสุราแล้วขับรถและบอกกับตนเองว่าแค่นี้ไม่น่าเป็นอะไร โดยไม่คำนึงถึงอุบัติเหตุ อีกทั้งเรื่องการหาหลักฐานในการโต้แย้งนั้น การโทษคนอื่นหรือสิ่งอื่นนั้นถูกต้องจริงๆ หรือไม่ การที่เราใช้วิธีนั้นทำให้เรามีการพัฒนาอะไรขึ้นมาหรือไม่ ถ้าไม่เราควรจะมีปัญหาอันอย่างไรจึงเหมาะสม เพื่อเราจะพัฒนาตนเองให้เกิดความก้าวหน้า ให้นักศึกษาพิจารณาให้รอบคอบเพราะทุกสิ่งในโลก สิ่งใดมีประโยชน์ สิ่งนั้นย่อมมีโทษอยู่ด้วย