



เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี  
พลังสุขภาพจิต

**RQ : Resilience Quotient**

ศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจที่จะช่วยพัฒนาผ่านการวิกฤต  
และความไม่สงบของเชิงวิเคราะห์อย่างลงตัว



## เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต

พัคุบก้าวผ่านวิกฤตและความไม่แน่นอนของชีวิตได้อย่างสงบเย็น

หมายเลขมาตราฐานสากลหนังสือ ISBN 978-974-296-642-3

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2552 จำนวน 1,000 เล่ม  
ที่ปรึกษา :

นพ.ชาตรี บานชื่น  
นพ.วชิระ เพ็งจันทร์  
นพ.สุจิwit สุวรรณชีพ  
นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์  
นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล  
พญ.อัมพร เปณุจพลพิทักษ์  
นพ.ทวีศิลป์ วิชณุโยธิน

กองบรรณาธิการ :

สมพร อินทร์แก้ว  
เยาวนาภา ผลิตนนทเกียรติ  
ศรีวิภา เนียมสกัด  
สายศิริ ดำเนินวัฒนะ  
**รูปเล่ม :** เรืองกิจต์ รักกาญจน์  
**ภาพประกอบ :** โภสินทร์ ขาวงาม  
**พิมพ์ที่ :** บริษัท ดีน่าดู จำกัด

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย :

สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2951 1300 เว็บไซต์ [www.dmh.go.th](http://www.dmh.go.th)

## คำนำ

พลังสุขภาพจิต หรือที่เรียกว่า อาร์คิว (RQ: Resilience Quotient) คือความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ยิ่งไปกว่านั้นผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตจำนวนมากยังสามารถใช้วิกฤตเป็นโอกาส สามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตนั้นผ่านพ้นไป

RQ จึงเป็นพลังสุขภาพจิตที่จำเป็นและสำคัญสำหรับพวกเราทุกคน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะยากดีมีเงิน เข้มแข็งหรือเจ็บป่วย เป็นบุคคลสำคัญ หรือสามัญชน เพราะเราทุกคนอยู่ใต้กฎหมายเดียวกันนั่นก็คือ ไม่มีใครสามารถจะล่วงรู้ได้ว่าเราจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตเมื่อใดและจะหนักหนาสาหัสเพียงไร ดังนั้นเราจึงควรตระเตรียมต้นทุนทางใจไว้ให้เพียงพอ กับการรับมือกับเหตุการณ์วิกฤตที่อาจจะเกิดขึ้น

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยข้อมูลความรู้เกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต แบบประเมินพลังสุขภาพจิตพร้อมคำอธิบายอย่างละเอียด รวมทั้งคำแนะนำแนวทาง

การสร้างเสริมพลังสุขภาพจิต เพื่อที่ผู้อ่านจะได้เรียนรู้และฝึกฝนให้เป็นคุณสมบัติประจำตัวของท่าน

ผู้อ่านควรเริ่มจากการทำความเข้าใจกับแนวคิด RQ ซึ่งอธิบายไว้ในบทที่ 1, 2 และ 3 แล้วจึงทำการตรวจเช็คพลังสุขภาพจิตของท่านเองโดยใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิวที่กรมสุขภาพจิตพัฒนาขึ้นโดยเฉพาะ และหากท่านจะแบ่งปันให้คนรอบข้างได้ทำการตรวจเช็คพลังสุขภาพจิตด้วย ก็จะยิ่งเป็นประโยชน์กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

หวังว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ และมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง มีความหวัง มีความสุขและสามารถเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดีได้กล่าวคือ หลังจากวิกฤตผ่านพ้นไปท่านจะยิ่งเข้มแข็ง มั่นคง เติบโต คั่นพบความหมายและคุณค่าแห่งชีวิตอย่างผู้ที่เข้าใจโลกและธรรมชาติอย่างถ่องแท้ยิ่งขึ้น

ด้วยความปรารถนาดี

กรมสุขภาพจิต



# สารบัญ

<b>บทนำ ภาวะวิกฤตเป็นส่วนหนึ่งของเชิงต่อเนื่อง</b>	<b>7</b>
<b>บทที่ 1 ทุกเชิงมีวิกฤต ทุกวิกฤตเป็นโอกาส</b>	<b>11</b>
ภาวะวิกฤตที่เราอาจพบเจอ	13
การปรับตัวสามระยะ เมื่อคนเรารออยู่ในภาวะวิกฤต	15
คุณความหรือท้าทาย หัวใจอยู่ที่มุ่งมอง	17
มิจฉาชีวี เป็นอุปสรรคต่อการก้าวผ่านวิกฤต	19
การฟื้นตัวหลังวิกฤตสามระดับ	21
<b>บทที่ 2 RQ พลังสุขภาพดีที่พ่อเราภูมิพลันวิกฤต</b>	<b>23</b>
อยู่เดิมสุข ด้วยพลังสุขภาพจิต	25
พลังสุขภาพจิต พลังชีวิต	27
ตั้งหลักใช้สติ อย่างคนมี RQ	29
ปรับตัวก่ง หัวใจแกร่ง คนมี RQ ไม่เปล้อห้อต่อชะตาชีวิต	33
ล้มเหลวลูกได้รอดเร็ว ด้วยพลังสุขภาพจิต	37
คนมี RQ: ยืนหยัดสู้ แม้อุปปะช่วง ‘ชาลง’	41
สร้างโอกาสจากวิกฤต พลังสุขภาพจิตคือตัวช่วย	45

<b>บทที่ 3 องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต</b>	<b>49</b>
ส่วนผสมพลังสุขภาพจิต สำหรับคนไทย	51
อีด ยีด สู้ พลังสามด้านต้านวิกฤต	53
<b>บทที่ 4 การตรวจสอบพลังสุขภาพจิต</b>	<b>55</b>
ระดับ RQ ของประชากรโลก	57
ระดับ RQ ของคนไทย	59
รู้ พลังสุขภาพจิตของตนเอง ได้ในสิบนาที	61
แบบประเมินพลังสุขภาพจิต	63
<b>บทที่ 5 การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต</b>	<b>69</b>
มารสมูชีวิต ปัจจัยสร้างพลังสุขภาพจิต	71
เทคโนโลยีเสริม RQ สำหรับผู้ใหญ่	79
รักลูก ปลูกฝัง RQ	81
ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน กับการสร้างเด็กให้มี RQ	83
<b>บทที่ 6 การใช้พลังสุขภาพจิตเพื่อก้าวไปก้าวต่อไป</b>	<b>89</b>
‘สีปรับ สามเติม’ สูตรรับมือวิกฤตภาคปฏิบัติ	91
ตัวอย่างการใช้ ‘สีปรับ สามเติม’ ในภาวะวิกฤตการเงิน	93
ในห่วงกลางวิกฤต เรายังมีความหวังได้อย่างไร	95
ทำอย่างไรให้เรามีความสุขได้ในเวลาที่เรามีวิกฤตการเงิน	97
ถ้าเราเครียดในช่วงที่มีวิกฤต เรายังจัดการอย่างไร	101
<b>บทที่ 7 การช่วยเหลือคนใกล้ตัวที่อยู่ในภาวะวิกฤต</b>	<b>103</b>
๙ ลิงดี๊๗ ที่คุณทำได้	105
<b>บทส่งท้าย</b>	<b>109</b>
ลิงที่ควรเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต	111
<b>ภาคพน结</b>	<b>113</b>
ช่องทางปรึกษา กรมสุขภาพจิต	115
<b>บรรณาธิการ</b>	<b>118</b>

# ກາວະວິກຖາປົມສ່ວນທີ່ຂອງເຊື້ອຕຄນ

To be human is to experience crisis

ຄົນເຮົາແຕ່ລະຄົນເກີດມາດ້ວຍຕັ້ນທຸນຊີວິດທີ່ໄມ່ເກົ່າກັນ ບາງຄົນມີທຸກລຶ່ງ  
ເພີຍບພ້ອມ ແຕ່ບາງຄົນມີຊີວິດທີ່ເຮີຍໄດ້ວ່າແຫວ່ງໆ ວິນໆ ເຊັ່ນ ເກີດມາພ້ອມກັບ  
ຄວາມພິກາຣ ມີໂຮຄປະຈຳຕ້ວັ້ນ ຄຣອບຄ້ວຍຍາກຈົນຕ້ອງອດມື້ອົກິນມື້ອື້ນ ເປັນແຕ່ງກຳພ້ວມ  
ຫີ່ອຄູກທາງຮຸນກຣມ ເປັນດັ່ນ ດາວໂຫຼວດນີ້ຕ້ອງເພີ້ມຄວາມຍາກລຳບາກໃນຊີວິດມາຍ່າງ  
ຍາວນານ ແຕ່ພວກເຂົາຈຳນວນມາກ່ໄໝຢ່ວ່ອທົ່ວຕ່ອງຕ່ອະຕາຊີວິດ ທັ້ງຍັງມີມານະຫາຫຼາກ  
ເອກະະອຸປ່ອສຣຄ ຈນກະຮະທັງບາງຄົນປະສົບຄວາມສຳເຮົາໃນຊີວິດມາຍິ່ງກວ່າຄົນ  
ທ່ວ່າໄປເສີຍອີກ

ຈຶ່ງເປັນເວື່ອງທີ່ນ່າສນໃຈວ່າ ພັ້ນຍືນດີໃຫ້ທີ່ພວກເຂົາມີແລ້ວໃນກາຣເຄາ  
ຂະໜາກຫານມາໄດ້

ຂັນແດຍກັນຍັງມີຄົນທ່ວ່າໄປຈຳນວນມາກ່ທີ່ດຳເນີນຊີວິດໄປຕາມປົກຕິ ແຕ່  
ບາງເອີ້ນເກີດໂສຄຮ້າຍວັນໄດ້ວັນໜຶ່ງຕ້ອງເພີ້ມກັບເຫດຖາກຮົນທີ່ທໍາໄຫ້ເຈັບປວດທຸກໆໜີນ  
ອຍ່າງຮ້າຍແຮງແລະກະທັນທັນ ເຊັ່ນ ປະສົບກັບພິບຕີຕ້ອງສູນເລີຍທຮ້ພໍລິນແລະ  
ບຸດຄລອັນເປັນທີ່ຮັກ ປະສົບອຸປັດເຫດຸ໌ທີ່ໄຫ້ຕ້ອງກລາຍເປັນຄົນພິກາຣ ທມອບອກຜລ  
ຕຽວຈ່າງກາຍວ່າເປັນໂສຄຮ້າຍແຮງທີ່ຍັງໄໝມີກາງຮັກໝາ ທຸກົງຈາດຖຸນຕ້ອງສູນເລີຍ  
ທຮ້ພໍລິນເງິນທອງ ເປັນດັ່ນ

คำถามมีอยู่ว่า คนที่เจอมรรสมีชีวิตขนาดนี้ จะมีวิธีคิดและการปรับตัวอย่างไรจะดำเนินชีวิตอยู่ต่อมาได้ โดยไม่กลایเป็นคนวิกฤตหรือคิดตัดซองน้อยแต่เพอตัว

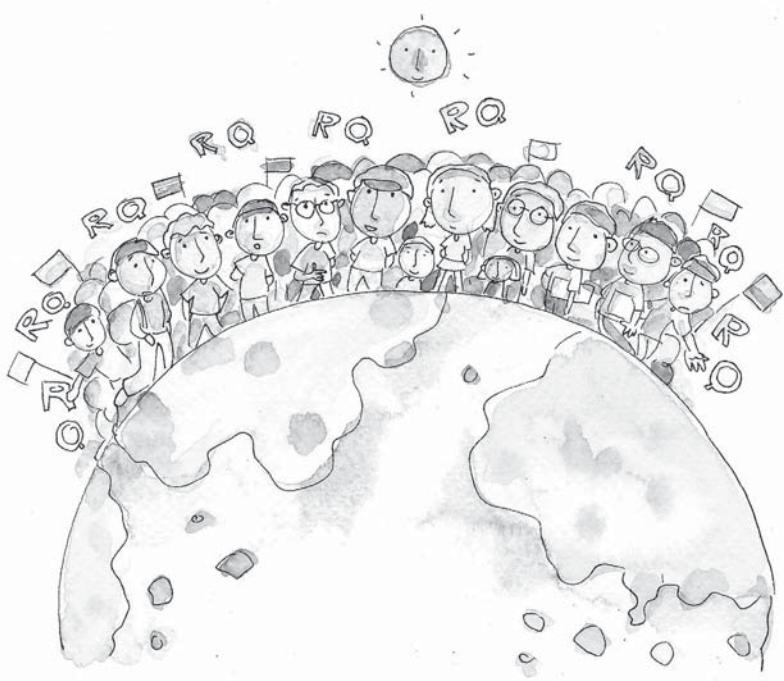
คุณธีริตินาถ ณ พัทลุง ผู้เคยผ่านประสบการณ์วิกฤตในชีวิต ผู้เขียนหนังสือ ‘เข็มทิคชีวิต’ ได้เขียนไว้ตอนหนึ่งว่า “ไม่มีใครไม่เคยล้ม เต่าทำมีบางคนล้มแล้วลุกขึ้นยืนได้ใหม่รัวดเร็ว มีกฎอะไรในโลกที่คนบางคนรู้ แล้วทำให้เหตุการณ์ดีและร้ายกล้ายเป็นของขวัญที่ทำให้ชีวิตเขาเติบโต มีความสุขอย่างแท้จริง”

แรงบันดาลใจในการจัดทำหนังสือเล่มนี้คือคำถามที่ว่า ‘กฎอะไรในโลก’ ที่ว่านั้นคืออะไร จะอธิบายได้อย่างไร และจะทำอย่างไรให้เป็น ‘ความรู้และเทคโนโลยีชีวิต’ ที่เพร่หลาย ปลูกฝัง เสริมสร้าง และนำไปใช้ได้ในชีวิตของคนไทยทั่วไป

สิ่งที่ช่วยให้คนเราเปลี่ยนร้ายกล้ายเป็นดีได้ อาจเป็น ‘กฎ’ หรือ ‘สูตร’ ที่อธิบายได้ด้วยศาสตร์หรือองค์ความรู้และมุ่งมองหล่ายด้าน เช่น ปรัชญา ศาสนา และจิตวิทยา ใน การเขียนหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้ใช้มุ่งมองทางด้านจิตวิทยาและสุขภาพจิตเป็นหลัก ซึ่งอาจจะเป็นมุ่งมองและคำอธิบายที่ยังไม่ครบถ้วน และอาจจะไม่ใช่คำตอบที่ดีที่สุดสำหรับทุกคน

แต่ก็หวังว่าอาจจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ก้าวผู้อ่านได้ตระเตรียมตับทุกทางจิตใจและมีแนวทางปฏิบัติที่จะหยับมาใช้ได้กันได้ในวันที่เจอวิกฤต





## บทที่ 1

ทุกเช็คตเมืองกทตทุกวันกทตเมือง

---



## ກາວະວິກຖົກທີ່ເຮົາຈັດເອງ

ເບື້ອງຕັບ ຕ້ອງຕະຫຼອກກັນກ່ອນວ່າເຮົາດຳລັງຈະພູດຄຸຍກັນເກີ່ວຍກັບພລັງຊຸບກາພອົມໄດ້  
ສໍາຄັນມາກໃນຍານທີ່ເຮົາຈັດເຫດຖານວິກຖົກ ຈຶ່ງຕ້ອງບໍ່ໃຈຕຽນກັນດ້ວຍວ່າຄໍາວ່າ ເຫດຖານ  
ວິກຖົກນີ້ ທຳມະດົວວ່າໄດ້

ໂດຍຫົ່ວ່າປະກວາວວິກຖົກ ພມາຍເຖິງ ແຫດຖານຕໍ່ຕ່າງໆ ທີ່ເຂົ້າມາກະຫາບ ຈຶ່ງ  
ຈາກເປັນອັນຕរາຍຕ່ອງວິວິທ໌ຫຼືວ່ອໄມ່ກີ່ໄດ້ ແຕ່ມີຜລກຮະທບຕ່ອງຈິຕິໃຈ ອາຮມນີ້ແລະ  
ຄວາມຮູ້ສຶກຍ່າງຮູນແຮງ ໂດຍມັກເປັນກວາວທີ່ເກີດຂຶ້ນຫົ່ວ່າຄວາມ

ສ່ວນໃໝ່ປະກວາວວິກຖົກເປັນແຫດຖານທີ່ບຸດຄລັນນີ້ໄມ່ເຄຍພບມາກ່ອນ ໄນ  
ມີຄາດຄືດວ່າຈະເກີດຂຶ້ນ ໄນທັນຕຶ້ນຕົວ ເຕີຍມັດຕົວ ເຕີຍມັງໃຈ

ຢັກຕັວອ່າງ ເຊັ່ນ

ວັນດີ ສູງເລີຍບ້ານແລະຄນີໃນຄຣອບຄຣວ້າທັງໝົດໃນມໜ້ນຕກໍຍລື່ນາມີ  
ສຸຮັກກັດີ້ ສູງປຸລດຈາກງານ

ປກຮນີ້ ພຍ່າກັບກວາຍ

ຮັດມີທຳຊູຮກີຈາດທຸນຕ້ອງຂາຍກວ່າພົບສິນທອດຕລາດ  
ກາຮຸນປະສົບອຸປັບຕິເຫດພິກາຕລອດຊື່ວິທ

บุษกรตรวจสอบมะเร็งในปอดขึ้นสุดท้าย  
สมคักดีถูกที่ประชุมใหญ่ต่อว่าอย่างหนัก

ฯลฯ

ในมุมมองสุขภาพจิต ‘ภาวะวิกฤต’ หมายถึง สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความว้าวุ่น สับสน และความผิดปกติที่คนเราไม่สามารถจะใช้วิธีคิดและการปฏิบัติที่เคยใช้ได้ในภาวะปกติมาจัดการได้ หากบุคคลขาดพลังสุขภาพจิตใน การรับมือกับวิกฤต ผลที่ตามมาอาจแสดงออกในลักษณะของภาวะเครียดที่รุนแรง การคิดทำร้ายตนเอง หรือมีบาดแผลทางใจเรื้อรังทำให้อารมณ์ บุคลิกภาพ ผิดปกติ จนอาจถึงขั้นป่วยทางจิตเวช

อย่างไรก็ตาม เป็นที่รู้กันมาอย่างยาวนานแล้วว่า เมื่อเกิดวิกฤตขึ้น ย่อมหมายถึงปัจจัยที่จะก่อสั่งที่ต้องหันหลังให้ไป เช่นความตัวย่ำเบนกัน สิ่งที่สำคัญคือการเรียนรู้และเตรียมพร้อมว่าหากวันใดที่เราโชคดีต้องพบกับความทุกภัยที่น่ากลัวนักความเสี่ยจัง พัฒนา ทุกเชิง อย่างฐานะ ทำอย่างไรจะสามารถพัฒนาตัวไปสู่โอกาสให้ได้



## การปรับตัวสameras: เมื่อเราอยู่ในภาวะวิกฤต

โดยทั่วไปเมื่อคนเราแพ้ชนะกับปัญหาวิกฤต จะเกิดอะไรขึ้นในจิตใจและอารมณ์ของเราบ้าง มีความรู้สึกว่ากระบวนการต่อสู้ของงานนั้นจะเป็นไปได้ยาก แต่เมื่อเราเจอปัญหาวิกฤตจะแบ่งออกได้เป็นส่วนๆ คือ

### ระยะแรก ระยะ ‘ช็อค’

ในระยะแรกที่เกิดเหตุการณ์วิกฤต ปฏิกิริยาแรกๆ ที่เกิดขึ้นในอารมณ์ และจิตใจของเรา มักเป็นความรู้สึกกลัวและวิตกกังวล ต่อมาก็คือการพยายามปฏิเสธ โดยคิดและหวังว่าสิ่งนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจริง เช่น คนที่เพิ่งทราบว่าตัวเองเป็นโรคมะเร็ง มักจะหวังว่าผลการตรวจอาจผิดพลาด เป็นต้น ระยะนี้อาจใช้เวลาประมาณสามสัปดาห์หรืออาจถึงสักดาห์กว่าที่เราจะยอมรับความจริงได้

### ระยะที่สอง หลังจากยอมรับว่าเกิดปัญหา

เป็นระยะที่เรายอมรับว่าปัญหานั้นได้เกิดขึ้นแล้วจริงๆ และไม่อาจจะย้อนเวลากลับไปแก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือหยุดยั้งมันได้ ในช่วงนี้ความรู้สึกมากมายจะประดังเข้ามา เช่น ความโกรธ จึงเริ่มโทษตัวเอง โทษคนอื่น อาจมีความ

รู้สึกอ้าย รู้สึกผิด และเกิดความเครว่าเลี่ยใจ การแสดงออกทางพฤติกรรมที่เห็นชัดก็คือไม่มีสมาธิจะทำอะไร เก็บตัว ซึ่งเครว่า รวมทั้งอาจเกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดห้อง หัวใจเต้นเร็ว หายใจลำบาก เนื่องจากเมื่อยล้า ปวดกล้ามเนื้อ ความต้องการทางเพศลดลงและนอนไม่หลับ เป็นต้น

### ระยะที่ 3 ระยะก่อการณ์และจิตใจฟื้นตัว

เมื่อเหตุการณ์ร้ายแรงผ่านพ้นไป รวมทั้งได้มีการแก้ไข ผ่อนคลาย เยียวยาความบادเจ็บทางจิตใจในระดับหนึ่ง การตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจในช่วงนี้จะเป็นไปในลักษณะการป้องคงหรือการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นก็จะเข้าสู่ระยะฟื้นตัว ทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งอาจใช้เวลาหลายเดือนหรืออาจเป็นปีกว่าจะเข้าสู่ภาวะเดิมได้

ความกังวล ความเครียด ความเครียดเสียใจ และการตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจเมื่อเพเช่นวิกฤตที่กล่าวข้างต้น ก็จะเป็นเรื่องปกติธรรมชาติ ในใช้การเจ็บปวยหรือการมีปัญหาสุขภาพจิต แต่ถ้าหากปราศจากการจัดการทางอารมณ์และจิตใจที่เหมาะสม ก็มีความเป็นไปได้ก็จะเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตเรื่องธุนแรงตามมาได้



# គុកគាមអេរីអ៊ូតាកាយ

## ពេជ្ជិកសង្គមនៃប្រជាពលរដ្ឋ

ເຊື່ອທີ່ໄປວ່າປັ້ງຈົບຄົງກົງກຳຈະກໍາໃຫ້ຮ່າມປັບປຸງກົງກຳຕອບສນອງຕ່ວ່າເຫດຖາກລົງວິກຖານ  
ໄປປາກທີ່ໃຫ້ ຂັ້ນອ່ຍກົ່ນມູນຂອງຫວາງ

เมื่อเจอเหตุการณ์วิกฤตเข้า เหตุการณ์นี้จะมีความลำบากยิ่งกว่าเดิม ให้เกิดขึ้นเป็นลิ่งคุกคาม หรือให้เกิดขึ้นเป็นลิ่งท้าทาย ถ้าเราปรับรูปแบบของเหตุการณ์ว่าเป็นลิ่งคุกคาม ก็จะเกิดความกังวล และเกิดความตึงเครียด และหากตอบสนองต่อเหตุการณ์อย่างไม่ถูกวิธีแล้ว ก็จะไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ จนกลายเป็นความสูญเสีย ความประดิษฐ์ หรือความสิ้นหวัง นั่นเพราะเราได้เริ่มต้นคิดว่าเหตุการณ์นี้ เป็นอันตรายเป็นลิ่งคุกคาม แต่หากเรามองเหตุการณ์เป็นลิ่งท้าทาย แม้เมื่อมีความกังวลเกิดขึ้น ก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้จัดการกับปัญหา และหากทางแก้ปัญหาที่ถูกวิธีหรือดีที่สุด และหากเราสามารถจัดการกับปัญหาย่างถูกวิธี ก็จะทำให้แก้ไขปัญหาได้สำเร็จ เราอาจจะมีความสามารถในการจัดการกับปัญหานี้ได้ดีขึ้น ในภายหลังด้วย เช่นนี้นับว่าเป็นการใช้มุมมองเชิงบวกและในที่สุดก็สามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสได้

เปรียบเทียบได้กับการมองเห็นน้ำไปหนึ่งที่มีน้ำอยู่ครึ่งแก้ว คนที่มองเชิงบวกก็จะมองว่าน้ำเหลืออยู่ตั้งครึ่งแก้ว คนมองเชิงลบก็จะมองว่าน้ำหมดไปแล้วครึ่งแก้ว หรือคนที่สูญเสียบ้านเรือนไปในเหตุการณ์สึนามิสามารถดูจะมองเชิงบวกได้ว่าในขณะที่คนเป็นพันๆ คนต้องตายไปในสถานการณ์เดียวกัน แต่เราลับโชคดีที่รอดชีวิต ยังมีโอกาสสร้างเนื้อสร้างตัวใหม่ได้ อย่างนี้เป็นต้น

คำว่าอิกกุต ในพจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 แปลว่า อยู่ในขั้นล่วงทางด่วนต่ออันตรายหรืออยู่ในระดับหัวเสี้ยงหัวต่อ

ในภาษาอังกฤษ คำว่า ภาวะอิกกุต (Crisis) มาจากอักษรพอลของคำว่า “เหวย” กับคำว่า “จิ” คำว่า เหวย แปลว่า “อันตราย (Danger)” ส่วน จิ แปลว่า “โอกาส (Opportunity)”



## ມັຈາກີສູ

### ເປັນອຸປະສົກຕ່ວງການກ້າວພ່ານວິກດູຕ

ສົ່ງສຳຄັງກີບພລຕ່ວມມູນອົງຂອງຄນຕ່ວງເຫດການນິວິກຖາກີກີວ່າຄວາມຄົດຂອງຄນບໍ່  
ບັນ ຄວາມຄົດພົດໆ ແກ້ວຂອບຈາກສູ (Misconception) ກໍາໃກ້ຄນເຮັດເປັນໂນນັກຈະມີມູນອົງຕ່ວ  
ເຫດການນິວິກຖາກີຕ່າງໆ ໄປໃບທາງລົບ ຕົວຍ່າງຄວາມຄົດພົດໆ ເຊັ່ນ

ລັນເປົ້າຄນວາກພໍ ໄມເມື່ອໄຣມີປັບປຸງທາເໜີມືອນທີ່ລັ້ນແຈ້ວ  
ການມີເງິນມາກາງ ເຫັນໜີ່ທີ່ຈະທຳໃຫ້ເຮັມມີຄວາມສຸຂ  
ຄວາມຄົດຂອງຜັນຄູກເສມວ ດນອື່ນໄມ້ຮູ້ອະໄວຍ່າງທີ່ລັ້ນຮູ້  
ໆລາຍ

ຄວາມຄົດທາງລົບເຫຼົານີ້ ມີຜລເປົ້າໂຍ່າງມາກຕ່ອມມູນອົງແລະການຕອບສົນອົງ  
ຕ່ວງກາວວິກດູຕູ ເຊັ່ນ ດນທີ່ຄົດວ່າຕ້ວເອງວາກພາກກວ່າຄນອື່ນໆ ແລະໄມ້ມີໄຣມີ  
ຄວາມຖຸກຂຶ້ນມາກາຍເໜີມືອນຕານແອງ ກົງຈະກຳໃຫ້ທົ່ວແທ້ມົດໜວງໄໝ່ສາມາດຄຸກມາແກ້  
ປັບປຸງທໍາໄດ້ ສ່ວນຄນທີ່ຄົດວ່າເງິນບັນດາລສູໃໄດ້ ເມື່ອເຈືອປັບປຸງທາວິກດູຕູກາງເງິນກົງຈະ  
ທຸ່ມເທັກບໍາກາຮ່າເງິນຈນອາຈສູງເສີຍຄວາມຮັກຄວາມອົບອຸ່ນໃນຄຽບຄັວເຊັ່ນເດືອກກັບ  
ໃນວິກດູຕູກາງເມື່ອງ ທາກເຮາຄົດວ່າຄນອື່ນຄົດພິດ ຄວາມຄົດຂອງເຮົາຄູກຕ້ອງຝ່າຍເດືອກ

ก็จะทำให้เสียโอกาสในการรับฟังข้อมูลที่รอบด้านและทำให้เสียความล้มเหลว กับคนที่คิดต่างจากเรา

อุปสรรคที่ยังไหก็คือ เราไม่ได้ตั้งตัวว่า เรายอมรับครอง ‘มังคลากษณ’ ได้อยู่บ้าง บางคนก็ต้องขอหนทางว่าจะหาสาหร่ายน้ำสักน้ำหนึ่งก่อนที่จะมาพิจารณาความคิดของตนเองซักครึ่งนั้น เมื่อก็ต้องการจะเดินต่อไป แต่ก็ต้องใช้เวลาสักน้ำหนึ่งเดือนดูว่า เรายังคงมีความคิดเดิมอยู่หรือเปล่า ใจเราเปลี่ยนไปแล้วหรือไม่ แต่หากปลดปล่อย ปรับเปลี่ยนความคิดนั้นเสียบ้าง จะช่วยให้เรามีความมั่นใจมากขึ้น แต่บางทีอาจทำให้เป็นภาระต่อๆ กันไป คือคุณไปป้องกันง่ายดาย บางทีเชิงต่อรองอาจพลิกแพนได้ แต่เปลี่ยนบันทึกคิดบางอย่างก่อนที่นั้นเอง



## การฟื้นตัวหลังวิกฤตสามระดับ

อาจมีมนต์และจิตใจของคนเราหลังจากวิกฤตย่อลงต้องการการซ่อนแซมพื้นที่  
สภาพเปลี่ยนเดิมกับปกติที่ถูกชบได้รับความเสียหาย

ทฤษฎีทางจิตวิทยาเกี่ยวกับ ‘วิกฤตการณ์’ หรือ Crisis Theory ซึ่งได้รับการพิสูจน์กันมาแล้วทั่วโลก อธิบายไว้ว่าอารมณ์และจิตใจของคนเรานั้น เมื่อเกิดความทุกข์ เคราะห์โศกเลี่ยง ผิดหวัง เจ็บปวด ไม่ว่าจะมากน้อยเพียงใดก็ตาม เต่าเมื่อเวลาผ่านไปคนเราจะสามารถฟื้นตัวกลับมา มีความสุข แจ่มใส เปิกบานได้เองอีกรั้งโดยธรรมชาติ การฟื้นตัวนี้จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับความเข้มแข็ง ภูมิต้านทาน และคักษภาพทางอารมณ์และจิตใจในการฟื้นตัวแตกต่างกันไปตามพื้นฐานของแต่ละคน การฟื้นตัวของอารมณ์และจิตใจซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ

หนึ่ง พื้นตัวดีขึ้น แต่ไม่ได้เท่าเดิม เช่น หลังจากเจอวิกฤตกล้ายเป็นคน懦弱 มองโลกในร้าย มีความฝันใจบางอย่างในระยะยาว

สอง พื้นคืนตัวกลับมาสู่สภาพปกติดังเดิม ดีเท่าเดิม

สาม พื้นตัวและดีกว่าเดิม กล่าวคือ เมื่อผ่านวิกฤตไปแล้ว มีการใช้ชีวิตทั้งทางกายและใจดีขึ้นในทางเดียวหนึ่ง เช่น เรียนรู้เข้าใจชีวิตมากขึ้น

มีเหตุมีผลมากขึ้น มองเห็นทางเลือกในชีวิตมากขึ้น ปรับเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตที่ทำให้เป็นคนมีความสุขมากกว่าเดิม เป็นต้น

ถ้าจะเปรียบได้ กับรายน้ำที่เลี้ยวหายจากการชนอย่างแรง รถบังคันหลังจากซ้อมแล้วยังใช้การได้ดีเหมือนเดิม บางคันซ้อมแล้วก็ยังวนอยู่ไม่พิตรเหมือนเดิม แต่บางคันซ้อมแล้วอาจจะดีกว่าเดิมเพราะว่าซ่างได้นำเอาของไม่ดีออกไป หรือใส่อะไรเหล่อมเข้าไปแทนที่ เช่นเดียวกับที่เราได้กำจัดมิจฉาชีวิบนงอย่างออกไป หรือได้รับแนวคิดใหม่ที่ดีกว่าเดิมเข้ามาในระบบคิดของเรา

ความต่างระหว่างรถกับคนก็คือว่า รถยนต์นั้นไม่สามารถพื้นสภาพขึ้นมาเองได้ ถ้าไม่มีซ่างเข้าไปช่วยซ่อม แต่-armon และจิตใจคนเรานั้นมีการพื้นตัวได้ตามธรรมชาติ ขณะเดียวกัน การเยียวยาช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาหรือคนรอบข้าง เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้การฟื้นตัวนั้นเร็วขึ้นและดีขึ้น

จะเป็นสักกิ่งมากน้อยก็คุณสามารถจะฟื้นฟูอารมณ์และจิตใจไปในระดับที่ดีได้เมื่อครึ่งเดือนกว่าเดิมภายในห้องวิกดุต แล้วคุณที่ทำได้อย่างนั้นเม่คิดลับหรือความรู้ও้ใจที่เราจะบอกจะสอนสั่งแบบน่ากันและกันต่อไปได้บ้าง สิ่งที่จะกล่าวในบทต่อไปอาจจะเป็นส่วนหนึ่งของคำตอบ



## บทที่ 2

RQ: พลังสุขภาพจิตที่พ่อเราก้าวพ้นวิกฤต

---



## ວຍຸດມີສຸບ

### ຕັ້ງພລັງສຸບກາເພົຈຕ

ໃນແຕ່ລະສົກນການນິກໍາຕ່າງໆທີ່ເຮົາຕ້ອງເພື່ອງຕົກລອດເຫັນເວັບໄຊຂອງເຮົາ ເຮົາຈໍາເປັນຕ້ອງປັກແລະ  
ໃຫ້ພລັງສຸບກາເພົຈຕ່ອຍຸດລວດເວລາ

ເຊື່ອນໍາໃນການຕຶກຂາເລົາເຮືອນແຮງຕ້ອງການໃຊ້ພລັງດ້ານສົດປັບປຸງຢາກທີ່ວິຊັ້ນກັນວ່າ  
ໄອຄົວ (IQ: Intellectual Quotient) ໃນກາຮອຍຸ່ງຮ່ວມກັບຄນອື່ນອ່າຍ່າງມີຄວາມສຸຂະພາບ  
ແລະມີຄວາມສັນພັນນົດທີ່ດີ ເຮົາຈໍາເປັນຕ້ອງມີຄວາມຈະລາດທາງອາຮມຣົນ ຮ່ວອຍື້ອົວ (EQ  
(Emotional Quotient) ແລະໃນການທີ່ເຮົາຈະເປັນຄනທີ່ມີຈິງຍົດຮຽມ ທຳສິ່ງຕ່າງໆ  
ອ່າຍ່າງສຸຈິຕ ເຮົາຈໍາເປັນຕ້ອງມີ MQ (Moral Quotient) ເປັນຕົ້ນ

ພລັງສຸບກາເພົຈຕີ່ເຮືອນກ່າວວ່າຮົວຄົວ (RQ: Resilience Quotient) ເປັນ  
ອົກມືຕິຫົ່ວ່າງຂອງສຸບກາເພົຈຕ ແລະເປັນປັດຈຸບັນທີ່ສຳຄັນຕ່ອງກາຮຄວາມອູ້ດີມີສຸຂະພາບ

ຄໍາວ່າ Resilience ມາຈາກການຊາລາຕິນ ມາຍຄື່ນຄວາມສາມາດຖານາໃນກາຮ  
ກລັບດືນສັກພເດີມ Resilience ຍັງໄມ້ມີກາຮກໍາທັນດີເປັນດຳໃນການຊາໄທຍ່ທີ່  
ແນ່່ອນ ຈຶ່ງມີຜູ້ໃຫ້ໃນການຊາໄທຍ່ທີ່ໄຫຍ້ລາກຫລາຍ ເຊື່ອ ຄວາມສາມາດຖານາໃນກາຮພື້ນພລັງ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความหยุ่นตัวทางอารมณ์และจิตใจ ความยืดหยุ่น เป็นต้น แต่สิ่งสำคัญ คือความหมายของ resilience ที่เป็นกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้ลำเร็ว และงดให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิตโดยใช้พลังสุขภาพจิตที่ดีที่เข้มแข็ง

พลังสุขภาพจิตเป็นคุณสมบัติที่เราส่งเสริมและพัฒนาได้โดยวิธีการที่หลากหลาย มีวิธีการที่จะช่วยสร้างและปลูกฝังได้ตั้งแต่ยังเป็นเด็ก สำหรับในคนที่เป็นผู้ใหญ่แล้วก็สามารถเรียนรู้และฝึกพัฒนาเองได้เช่นกัน



## พลังสุขภาพจิต พลังเชิงบวก

มีคำกล่าวว่า ตราไปต่อก้าวเดิน การเสียกรพ์สินเงินทองเท่ากับเราไปได้เสีย อะไรเลย ถ้าเสียสุขภาพร่างกายหรือว่ายัง เท่ากับเราสูญเสียไปบางส่วน แต่ถ้าเราเสีย สุขภาพจิต ไม่ว่าจะยังไงแต่ก็เหมือนไม่เหลืออะไรเลย

พลังสุขภาพจิต คือตัวช่วยหนึ่งที่จะช่วยป้องกันเราไม่ให้สูญเสีย สุขภาพจิตเมื่อถึงวันที่ชีวิตเหวี่ยงเราเข้าไปในเหตุการณ์วิกฤต ซึ่งเราควบคุมไม่ได้ นี่คือคุณประโยชน์ของการเรียนของพลังสุขภาพจิต

ลักษณะของอารมณ์และจิตใจที่มีพลังสุขภาพจิตสูงเปรียบได้กับ สิ่งของที่มีความยืดหยุ่นสูง แม้ว่าจะมีแรงกดลงไป แต่ก็สามารถที่จะ ‘ดีนตัว’ และ ‘กลับมาเหมือนเดิม’ ได้อย่างรวดเร็ว หรืออาจจะเปรียบเปรยได้ว่าเป็น ความเข้มแข็งของจิตใจที่เม้มปั๊บจัยภายนอกเข้ามากำราบทแต่ก็ไม่ทำให้เกิดการกระเทือนจนถึงขั้นแตกร้าว

พลังสุขภาพจิตจึงช่วยปกป้องตัวเราและครอบครัวของเรางากปัญหา ทางสุขภาพจิต เช่น เครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือ การเจ็บป่วยทางจิต หรือสูญเสียภาวะสุขภาพจิตที่ดีไปหลังเผชิญเหตุการณ์ที่มีผลกระทบ รวมทั้งยัง

ช่วยป้องกันปัญหาดุความสุขภาพทางกายที่เป็นต่อเนื่องจากความเครียด เช่น โรคแพลงในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ในสังคมปัจจุบันที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม พลังสุขภาพจิตยังเป็นพลังแห่งชีวิตที่ช่วยให้คุณเราอาชันและอุปสรรคและชะตากรรมชีวิตได้ จนอาจนำไปสู่การประสบความลำบากในชีวิต ด้วยว่าเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นหลังจากที่ความทุกข์ในใจปีบคัน จนในที่สุดได้ค้นพบศักยภาพที่แท้จริงภายในของตนเอง

การตระหนักรู้จะเป็นประโยชน์ของพัฒนาสุขภาพจิต จะเปิดทางให้เราสับใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยี วิธีการการพัฒนาตนเองในเรื่องการปรับตัวในสถานการณ์ยากลำบาก ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในสังคมปัจจุบันที่บังคับเกิดสถานการณ์ที่คุกคามเจตใจที่เราไม่คาดคิดมา ก่อน



## ตั้งหลัก ใช้สติ อย่างคนเป็น RQ

ถ้าหากพองผลังสุขภาพเพจิต จะแสดงออกได้ในหลายช่วงเวลา ตั้งแต่ช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์วิกฤตเข้ามาให้ไป จนกระทั่งฟื้นตัวหลังวิกฤตผ่านไป

โดยผู้ที่มีผลังสุขภาพจิตดี เมื่อรับรู้ปัญหาครั้งแรก และแม้ว่าจะเป็นปัญหาที่ร้ายแรง ก็ยังสามารถที่จะดำเนินความสงบสมดุลของจิตใจ (equilibrium) ได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะ รุนแรง ตื่นตระหนก วิตกกังวล มากจนเกินไป ซึ่งยอมล่งผลดีต่อการคิดเพื่อแก้ไขปัญหา และกอบกู้ภาวะวิกฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในระยะต่อมาด้วย

คนที่จะคงไว้ซึ่งความสงบสมดุลในจิตใจ ในทางธรรมอาจจะกล่าวว่า คือคนที่มีสติ นั่นเอง

คนที่มีสติ ยอมจะตั้งหลักได้เร็ว ควบคุมอารมณ์และจิตใจไม่ให้พุ่งช่านร้ารุน ตื่นตระหนก สามารถที่จะดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ กินอาหาร นอนหลับพักผ่อนได้ สุขภาพกายจึงไม่เสีย คุณภาพชีวิตจึงไม่ตกต่ำลงมากเกินไป แม้ว่ากำลังเจอบัญหาใหญ่ในชีวิตก็ตาม

อย่างไรก็ตาม เรายังเข้าใจในประเด็นต่อไปนี้ว่า

- RQ ไม่ใช่ความเพิกเฉยเย็นชาหรือไม่รู้เรื่องธุรกิจทางการค้า ไม่ใช่
- RQ ไม่ใช่ “พลังวิเศษ” ที่พระเจ้ามอบให้เฉพาะใครบางคน ไม่ใช่
- RQ เป็นศักยภาพที่คุณเราทุกคนที่เป็นสามัญชนทั่วไปสามารถมีได้

คงที่ว่า RQ จึงเป็นคนที่ไปสู่โดยสัพพายเมื่อเกิดปัญหา เป็นคนที่สามารถลงมือช่วย จัดการ กับภาระหนักที่เพลิงพล่าน รับความว้าวุ่น ค่อยคิดแก้ปัญหาอย่างอ่อนน้อมอบอุ่น ไม่คิด ถ่ายไปกว่าก้าวเดินจริง แต่บนโลกนี้ไม่ได้หมายถึงการเป็นคนเย็นชา ไม่ใช่คนที่คิดแบบ องุนงบเรี้ยวนะนัวหัวน แต่ไม่ได้หมายถึงการเป็นคนที่ขี้ขันเบื้องบนไปและมองออกถึงความ เสียใจและปฏิเสธการช่วยเหลือจากคนอื่น ตรงกันข้าม การที่สามารถเข้าหากล่องขอรับคำแนะนำ การช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ นับเป็นส่วนสำคัญของพลังสุขภาพดี



## ตัวอย่างคน RQ สูง

มหันตภัยสีนามิเมื่อปี 2547 เป็นแผ่นดินไหวที่รุนแรงที่สุดลำดับที่ 5 ของโลก ในรอบ 100 ปี เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้มีผู้เสียชีวิตมากกว่า 150,000 คน เนพะในประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตกว่า 5,000 คน หักคนไทยและนักท่องเที่ยวจากทวีปยุโรป อเมริกาและ ออสเตรเลีย

**ศศ.ดร.ปราชาติ สถาปานนก** อาจารย์ประจำคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คือผู้หนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ครั้งนั้น เธอมีความเสียใจไม่ต่างไปจากการร้ายลึกของทุกคนที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และความรู้สึกนั้นยังน่าจะมากกว่าคนอื่น เพราะเธอสูญเสียทุกคนในครอบครัวทั้งคุณพ่อคุณแม่ และน้องสาวอีก 2 คน ไปในคราวเดียวกัน หากแต่ความเสียใจที่แสดงออกด้วยความสงบ กลับเป็นพลังที่ทำให้หลายคนซึ่งมีโอกาสได้รับสูญเสียร้าของเธอ มีเรื่องแรงที่จะสู้กับปัญหาต่างๆ ในชีวิตของพากเพื้อไป

ญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงที่เคยเป็นห่วงเป็นใยคือองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้มีรับกับความทุกข์ในชีวิตได้มากขึ้นและยิ่งเมื่อได้รู้ว่าในสังคมนี้ยังมีคนเคยเป็นกำลังใจให้อีกมาก แม้ไม่รู้จักกัน ก็ทำให้ความรู้สึกมองโลกในแง่ดีของเธอได้รับการตอกย้ำให้หนักแน่นยิ่งขึ้น

ความคิดที่ว่าเธอไม่ได้เป็นผู้เดียวที่สูญเสีย ยังมีหลายคนที่ได้รับผลกระทบจากสีนามิเช่นเดียวกับเธอ ทำให้อาจารย์ปราชาติมีสติ ไม่ถูกครอบงำด้วยความทุกข์ และเข้าใจใน ‘สัจธรรมของโลก’ มากรู้สึกดังที่ ครั้งหนึ่งเธอเคยกล่าวถึงคำสอนทางศาสนาที่ว่า “เมื่อมีการเกิดเราจะปฏิเสธการตายมิได้ เราได้การตายมาพร้อมกับการเกิด อยู่ที่เราไม่อาจรู้ว่าจะตายเมื่อไรและโดยวิธีใด ของอย่าง平常” และคำสอนนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เธอดำรงชีวิตอยู่ต่อมาด้วย

ความไม่ประมาท เลือกที่จะคิดถึงคนที่จากไปด้วยวิธีที่เป็นประโยชน์ และยังคงรักทะเล เช่นเดิม เมื่อว่าทะเลจะเปลี่ยนชีวิตของเธอไปชั่วagalกตาม

ทางเลือกในการปฏิบัตินี้ที่เธอนำมาใช้นับแต่วันแรกๆ ของการสูญเสีย คือการตั้งใจว่าจะسانต์องานของน้องสาวทั้งสองคนคืออุปการะเด็กและทำหนังสืออาหาร รวมทั้งสานต์องานของคุณพ่อและคุณแม่ และการเลือกที่จะรำลึกถึงความทรงจำดีๆ และความสุขที่เคยมีร่วมกันในแต่ละวันก่อนเข้านอน ซึ่งทำให้เธอหลุดพ้นจากการ咀อยู่ในความทุกข์ ด้วยว่าเธอมองข้ามวิกฤตแห่งชีวิตไปยังวันข้างหน้าอย่างคนที่เข้าใจชีวิตดีพอกัน



## ปรับตัวเก่ง หัวใจแกร่ง

### คบเป็น RQ ไม่ย่อ ก็ต่อชีวิต

ความสำเร็จอย่างที่เป็นของพลังสุขภาพจิต คือเช่นไก่ Ara ไม่ยอมแพ้ต่อชีวิต เชิงสาเหตุและการเปลี่ยนความยากลำบากเป็นพลังผลักดันให้ชีวิตเดินไป远方 ด้วยการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง

ทั้งนี้ จากประวัติศาสตร์การพัฒนาองค์ความรู้เรื่อง RQ ในระดับสากล พบว่า ความสนใจในเรื่อง RQ เริ่มต้นเมื่อกว่าสามสิบปีก่อน โดยนักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาถึงการปรับตัวของเด็กที่มาจากการครอบครัวที่ฟ่อแม่ป่วยด้วยโรคจิตเภท ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่ามีเด็กที่ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจเพียง 10% อีก 90% ที่เหลือสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ อีกทั้งเด็กบางคนมีผลการเรียนดีเด่น จนเป็นที่สนใจของนักวิจัยหลายคนที่ต้องการจะเข้าใจกระบวนการทางจิตใจที่คนเราใช้ตอบสนองต่อเคราะห์กรรม เช่นนี้

นักวิชาการรุ่นต่อมาทำการศึกษาเด็กชาวเวียดนามที่ติดตามพ่อแม่ที่เป็นผู้อพยพเข้าไปอยู่ในสหราชอาณาจักร พบร่วมกันแม้จะเป็นเพียงกลุ่มคนที่ยากจนที่สุดในชุมชน โดยเฉพาะเมื่อเทียบกับเด็กอเมริกันเจ้าถิ่น กลับพบว่า เด็กเวียดนามที่มีความเป็นอยู่ที่แร้นจันกว่าอย่างมากmany กลับมีผลการเรียนดีกว่า โดยเด็กกลุ่มนี้ใช้เวลา กับการศึกษาเล่าเรียนโดยเฉลี่ยเกือบวันละลีชั่วโมง

ในขณะที่เด็กอเมริกันใช้เวลาเพียงวันละชั่วโมงกว่าๆ เท่านั้น

การศึกษานี้สรุปว่าการที่เด็กเกิดมาในครอบครัวที่พ่อแม่ไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือมากนัก พ่อแม่จะเป็นแรงผลักดันให้เด็กเรียนสูงๆ เพราะอย่างให้ลูกสุขสบาย ไม่ต้องลำบากเหมือนตัวเอง นอกจากนี้การที่เด็กมีพื้นท้องหลากหลายและแต่ละคนก็ให้ความสำคัญกับการเรียน ก็มีส่วนทำให้เด็กทำตามแบบพื้นท้องและช่วยกันผลักดันให้ประสบความสำเร็จในการเรียนไปได้ด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับนักจิตวิทยาชาวไทยที่ศึกษาความรู้เกี่ยวกับภาวะ RQ ในเด็กที่ลูกพาณิชกรรม และได้ข้อสรุปว่า

● RQ ไม่ใช่ความเข้มแข็งในเจตใจที่เกิดจากปัจจัยภายในของตัวบุคคล เพียงอย่างเดียว แต่ว่ามีความเกี่ยวข้องลับพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอก เช่น พ่อแม่ พื้นท้อง ครู เพื่อน ด้วย

● RQ เป็นสิ่งที่สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้อยู่เสมอ โดยทำทั้งการเข้าไปช่วยเหลือโดยตรงที่ตัวบุคคลนั้นและการจัดสิ่งแวดล้อมต่างๆ ให้เกื้อหนุนต่อการพัฒนา RQ และทำให้กลายเป็นศักยภาพติดตัวเข้าไปตลอด

การค้นพบทางจิตวิทยาเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตของกลุ่มคนที่ต้องพ犹ญความทุกข์ยาก และมีเชิงต่อสู้ภายใต้ข้อจำกัดด้านต่างๆ อย่างยาวนาน นับว่าเป็นราษฎรชนขององค์ความรู้ว่า ตัวย RQ ในฐานะพลังสุขภาพจิตที่เป็นแรงขับเคลื่อนให้คนเหล่านี้สามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์ และมีความบุกเบิกไปยังท่อต่อสู่ตัวเองให้เกิดลักษณะแห่ง ไปทั่วโลกอย่างเป็นระบบ

## ตัวอย่างคณ RQ สูง

aisle ลงจัน หนุ่มสาวใต้หัวนั่ง ซึ่งได้รับรางวัลหนึ่งในสิบบุคคลดีเด่นของใต้หัวนั่งแห่งปี 1999 ผู้เขียนหนังสือ ไล่ตงจิน ลูกขอทานผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต เป็นลูกของขอทานตาบอด แม่เป็นคนป่วยญาอ่อน เขาต้องออกขอทานกับพ่อตั้งแต่อายุ 2 ขวบจนกระทั่งโตเป็นหนุ่ม เพื่อเลี้ยงดูครอบครัวที่มีภัยน้ำ 14 คน ต้องร่อนเร่พเนจร อดมื้อกินมื้อ ถูกกลั้นแกลังและดูถูกเหยียดหยาม เขายังมีกระหั้งแห่ง ข้าวสุนัขมากิน เขายังได้เข้าเรียนหนังสือตอนอายุสิบขวบโดยเรียนหนังสือตอนกลางวันแต่ต้องท่องหนังสือโดยอาศัยไฟข้างถนนขณะพาพ่อออกขอทานตามสถานีรถไฟจราจรเที่ยงคืนทุกคืน ตลอดสิบกว่าปีในโรงเรียนเขาได้รับใบประกาศเกียรติคุณดีเด่นต่างๆ รวมกว่า 80 ใบ เขากล่าวว่าการมีชีวิตอันแสนลำเค็ญ เป็นด้านลบที่ส่งผลด้านบวกให้เขา เพราะเขารู้สึกว่าความน่าอับอายของครอบครัวขอทานถูกกลบล้าง ได้ด้วยเกียรติบัตรแห่งบางๆ แผ่นแล้วแผ่นแล่เหล่านี้ มันจะเป็นแรงผลักดันให้เขามีความตั้งใจที่จะเอาชนะทุกสิ่งทุกอย่างทั้งการเรียนและกีฬาเพื่อจะสร้างความภาคภูมิใจให้ครอบครัว

บพ. กันเตพงศ์ เล่าสืบพงศ์คิด แพทย์ประจำโรงพยาบาลศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด เชียงใหม่ เป็นชาวไทยภูเขาเชื้อสายมัง มีชื่อในวัยเด็กว่า เต็กชายมาวเติง ปัจจุบันได้รับการเรียกจากคนทั่วไปว่า ‘หมอมัง’ เป็นหมอดคนแรกและคนเดียวที่เป็นชาวไทยภูเขาเฝ่ามัง

ความด้อยโอกาสและความลำบากของพื่น้องร่วมชาติพันธุ์ที่พบมาตั้งแต่จำความได้ ทำให้ กันเตพงศ์ บอกกับตัวเองว่า “เขายังทำอะไรลักษณะอย่าง” เพื่อให้สภาพสังคมและคุณภาพชีวิตของพื่น้องชาวมังดีขึ้น แม้ว่าในขณะนั้น เขายังไม่รู้ว่า “อะไร” คือสิ่งที่เขาจะทำได้

พ่อแม่ของกันตพงศ์เกิดที่หมู่บ้านมังใน อ.ฝาง จ.เชียงใหม่ ขณะที่ตัวเขาก็เด็กและเติบโตที่หมู่บ้านมัง ในอ.เชาด้อ จ.เพชรบูรณ์ ก่อนจะย้ายตามพ่อแม่มาปักหลักอยู่ที่หมู่บ้านมังที่ จ.ลพบุรี สถานที่ซึ่งเป็นดัง ‘จุดเปลี่ยนชีวิต’ ของเข้าให้ก้าวไปตามลั่นทางที่มุ่งหวังได้ในที่สุด เมื่อเขามีโอกาสได้พบกับพันเอกพิเศษ รวมศักดิ์ ไชโยบันธ์ นายทหารพลร่มแห่งคูนย์ส่วนราชการพิเศษลพบุรี ผู้ซึ่งนำเข้าและเด็กชาวเขาอีกหลายคนมาชุมเลี้ยง ให้ที่อยู่อาศัยและส่งเสริมด้าน การศึกษา จนเขาระเรียนจบพยาบาล เป็นทำงานอยู่ที่ลายบี และมาแนะนำพากเพียรจนสอบเข้าเรียนแพทย์ได้มีอายุ 34 ปี ผ่านความยากลำบากในการสอบครั้งแล้วครั้งเล่าแต่เขาก็ไม่ถอยได้

ที่สุดแล้วความมุ่งมั่นของเขาก็เป็นจริง อีก 6 ปีต่อมาเขาระเรียนจบแพทย์ จากมหาวิทยาลัยรังสิต และได้สถานภาพเป็น ‘นายแพทย์’ เต็มตัว หากไม่มีความเข้มแข็งในจิตใจมากพอ วันแห่งความสำเร็จคงไม่เกิดขึ้น

นอกจากนี้กรณีตัวอย่างข้างต้นนี้ เรายังจะนึกถึงนักธุรกิจร้อยล้านบาทท่านที่ มีพื้นเพเป็นคนยากจน ขอบลือผู้คนหนอนใบมาจากการเมืองจีน แต่อดทนทำงานหนัก ไม่ย่อท้อจนสามารถสร้างเนื้อสร้างตัวกลับเป็นเจ้าของธุรกิจและมีชื่อเสียงในปัจจุบันซึ่งต่างเป็นตัวอย่างที่ดี



## ລັມແລ້ວຊຸກໄດ້ຮວດເຮືວ ຕ້ວຍພລັງສຸກພອົມ

ສຣີຄຸນຂອງ RQ ອັກດັນທີ່ກ່ອວກຫຼາຍແຮງ ໂດຍຫຼັມຫາຕິຈະເກີດການຕອບສັນຂອງ  
ທາງອາຮມັນແລະຈິຕິໃຈ ເຊັ່ນ ດວາມວິຕົກກັງລວ ດວາມໂກຮົດ ດວາມວູ້ລືກຜິດ ດວາມ  
ທຸກໝືໃຈ ໄລ້າ ດັ່ງທີ່ກ່າວມາແລ້ວ ໃນບາງກຣົນຝູ່ປະສົບວິກຖາຕາຈາມີກວາງທີ່ເຮີຍກວ່າ  
‘ກາວະຜິດປັກຕິທາງຈິຕິຈາກເຫຼຸດກາຮົນວິກຄຸຕ’ (Post Traumatic Stress Disorder)  
ຊື່ລືອວ່າເປັນກວາງທີ່ອາຮມັນແລະຈິຕິໃຈສູງເລີຍຄວາມສມດຸລໄປໜ້ວຄຣາວ

ຄານທີ່ຈິຕິໃຈເຂັ້ມແຂງແລະມີມຸມມອງຫົວິດທີ່ດີ ມີ RQ ສູງ ຈະທຸກໝືໃຈຢູ່  
ໄມ່ນ່ານແລະຈະປັບຕົວປັບໃຈດຳເນີນຫົວິດຕ່ອໄປໄດ້ໂດຍເຮົວ ແຕ່ບ່າງຄນມີຈິຕິໃຈທີ່  
ໄມ່ເຂັ້ມແຂງນັກປະກອບກັບເຫຼຸດກາຮົນຮູນແຮງທຳໃຫ້ຂາດສົຕີ ດວບດຸມອາຮມັນໄໝໄດ້  
ຄົດວະໄວໄໝວັກ ບາງຄຣິ່ງໄໝຮູ້ຕ້ວ່າທໍາອະໄຮລັງໄປ ທີ່ເຮືອຫາທາງອອກຝຶດໆ ຊື່ຄນທີ່  
ພື້ນຈຸານຈິຕິໃຈໄໝໄໝເຂັ້ມແຂງຈະໃໝ່ເລານານກວ່າຈະຟື້ນຕົ້ມາດຳເນີນຫົວິດຕາມປັກຕິຕ່ອໄປໄດ້

บังจิตวิทยาbangคนเชื่อว่า RQ นั้นเป็นทักษะการพากษาสุขภาพจิตที่เก็บไว้และต่างจากความสาบานในการฟื้นตัวจากการบาดเจ็บทางจิตใจ (recovery) ก่อไป เพราะคนที่มีผลลัพธ์สุขภาพจิต RQ ตี ระยะเวลาในการฟื้นตัวนั้นจะสั้นลง กล่าวได้ว่าเมื่อสัมภัยลูกได้รีวิว ห่างจากการบาดเจ็บได้รวดเร็ว สืบเรื่องร้ายๆ ได้ในเวลาสั้นๆ และไม่มีปัญหาภาวะพิดปกติทางจิตใจในระยะยาวยา



## ตัวอย่างคน RQ สูง

**โสกน อิมจินดา** เป็นช่างภาพหนุ่มวัยเบญจเพส ผู้ซึ่งชอบการเดินทางท่องเที่ยว เป็นชีวิตจิตใจ วันหนึ่งขณะเดินทางไปต่างจังหวัด รถยนต์ที่นั่งไปประสบอุบัติเหตุพื้อน้ำ บาดเจ็บค่อน lokale น้อย แต่ตัวเขาเองไข้ลับหลังที่นักข่าทำให้ เขากลายเป็นอัมพาตครึ่ง ตัวตั้งแต่เอวลงไป แม่ของโสกนแล้วว่า เขาใช้เวลาเพียง 2 วัน ในการทำใจ ในขณะที่เจ้าตัวก็แผลรุ้งสี ‘ตกใจ’ ในช่วงแรก แต่ เขายังไม่เคยต้อง ใช้เวลา ‘ทำใจ’ กับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ครั้งนี้ เขายังทำใจได้ทันทีและไม่คิดมองย้อนกลับไปเสียดายหรือเสียใจ แต่ที่ดูซึ้งๆ ไปสองวันนั้นเป็นเพราะถ้าหากของยาสารพัดที่เขารับในระหว่างการผ่าตัด เขายังคงไว้เดินทางขึ้นเหนื่อยล่องไถอย่างสนุกสนานไม่ต่างจากหลายปีก่อนที่จะ ประสบอุบัติเหตุ

กรณีของโสกน คงเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของคนที่ถูกผลกระทบด้วยโศกนาฏกรรม แห่งชีวิตแต่ไม่ปล่อยให้จิตใจและอารมณ์ถูกกระเทือนอยู่นาน พลังสุขภาพจิต ของเขายังสามารถมองความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งใหม่ๆ ที่น่าสนใจเรียนรู้คือจุด ความงดงามที่ทำให้ชีวิตวัยหนุ่มสาวที่จะหักมุมเข้าสู่ความมีเด่นกลับก้าวผ่านพ้นสู่ หนทางใหม่ได้ในเวลาอันรวดเร็ว



## คบมี RQ: ยืนหยัดสู่ แม่ยูไนเซิ่ง ‘บาลัง’

คบเราเน้นย่ออ่ายสูงย่อตากลงมาเจ็บ การตากลงมาในขณะที่เป็นคนที่ติดเตะกับว่าให้ครั้งเดียว ก็ทำให้เราทำใจได้ยากกว่าเมื่อทัยยกับการตากลงมาจากสถาบันธรรมดากันทั่วไป

การปรับตัว รับมือกับสภาพการณ์ตากต่ำลง หรือการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต เป็นอีกสถานการณ์หนึ่งที่ซึ่งให้เห็นถึงพลังสุขภาพจิตที่ดี เช่น นักกีฬาที่กำลังรุ่งโรจน์เคยมีสุขภาพแข็งแรงแล้ววู๊ด ได้รับบาดเจ็บไม่สามารถเล่นกีฬาได้อีกต่อไป นักการเมืองที่เคยมีอำนาจจะมีผู้คนห้อมล้อมมากมายแต่วันหนึ่งต้องหมดอำนาจ ดาวนักแสดงที่เคยได้รับความนิยมสูงแต่เมื่อมีข่าวอื้อฉาวทำให้กลับเป็นคนที่ลังบຽมประนามอย่างรุนแรงในชั่วเวลาข้ามคืน นักธุรกิจที่เคยประสบความสำเร็จมีเงินทองซื้อขายและใช้ชีวิตอย่างหรูหราแต่ต้องกลับเป็นคนเมี้ยนหลินชั่วพริบตา เป็นต้น

ถ้าหากบุคคลนั้นเป็นคนที่มี RQ สูง เมื่อชีวิตต้องมาตากต่ำลง เขาอาจจะอยู่ในภาวะเคร้าเลียใจไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง เขาอาจจะมีอาการนอนไม่ค่อยหลับไปลักษณะลึกลับด้วยความอ่อนแอกล้าว อาจจะไม่ค่อยร่าเริงหรือดูหม่นหมองไปบ้าง แต่อย่างไรก็ตามเขาก็จะยังคงดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ รับผิดชอบหน้าที่

การงานที่ต้องดูแลต่อไป และยังคงมีความหวังและมองโลกด้านดี จนในที่สุด สภาพจิตใจก็สามารถที่จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ รวมทั้งอาจจะเปลี่ยนเป็นอย่างในชีวิตจากที่เคยอยากเด่นดัง เป็นการใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่ฟุ่มเฟือย มีเวลาอยู่ กับครอบครัวมากขึ้น มีเวลาไปออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีขึ้น เป็นต้น

ผลลัพธ์จากการดำเนินการนี้ ทำให้บุคคลคนต่อสองดันได้ดี นอกจากช่วยให้ก้าวผ่านศีบันร้ายๆ มาได้แล้ว ยังอาจเปิดหน้าต่างบานใหม่ให้กับชีวิตของเรามาได้อีกด้วย ดังเช่น การค้นพบหnable แห่งอิสรภาพในสิ่งของตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนระบบการให้ ‘คุณค่า’ ใหม่ ทำให้บุบบุนมองต่อสถานการณ์ที่เคยเก็บเป็น ‘ขยะ’ กลายเป็นเหมือนสป링บอร์ด ที่ catapult หลักภาระตัวเองขึ้นไปได้สูงกว่าเดิม



## ตัวอย่างคณ RQ สูง

ธีรวัฒน์ศรีปฐุ์สวัสดิ์ อธีตนักกีฬารักบี้ฟุตบอลจากทีมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประจำปี 2523 ผู้เคราะห์ร้ายประสบอุบัติเหตุในระหว่างการแข่งขันทำให้กลายเป็นอัมพาตทันที

จากคนหนุ่มที่ร่างกายแข็งแรง ผู้ครองตำแหน่งประธาณกีฬาสมโภช นักศึกษาที่ใกล้จะเรียนจบ หากแต่เคราะห์ร้ายครั้งนั้นทำให้ความสูญ ความหวังที่เคยคาดไว้ในการอุปกรณ์และเส้นทางชีวิตเดิมต้องหลุดลอยไปในทันที

นานหลายปีกับชีวิตในสุนัขและคนพิการผู้ไม่ร้อนหนาวจนเข้าใจปัญหาอย่างถ่องแท้ ว่า คนพิการไทยนั้นถูกจำกัดสิทธิในการทำงาน ด้วยสังคมล้วนใหญ่ขาดทุนคติที่ดีต่อความพิการ ธีรวัฒน์ได้ลุกขึ้นเปิดหน้าต่างบานใหญ่แห่งชีวิตเมื่อเข้าคิดรวมกลุ่มคนพิการเป็นชุมชนคนพิการและเริ่มมีบทบาทสำคัญในการผลักดันกฎหมายพื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534

7-8 ปีให้หลังมา แนวคิดของชุมชนเปลี่ยนไปจากการเรียกร้องให้สังคมเข้าใจเห็นใจผู้พิการ กล้ายเป็นการซักชวนให้ผู้พิการเองประกาศอิสรภาพต่อตนเอง ก้าวที่จะก้าวออกจากความเจ็บปวดความจริง ยอมรับความพิการเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และมองออกถึงศักยภาพทางความคิดและสมองที่ไม่ด้อยกว่าคนทั่วไป โดยการเปิดศูนย์การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ (Independent Living Centre) ที่สนับสนุนให้คนพิการเกิดแรงบันดาลใจที่จะพัฒนาตนเอง กล้าคิด กล้าทำสิ่งใหม่ๆ ด้วยตนเอง

เกือบสามสิบปีที่ผ่านมา ธีรวัฒน์และกลุ่มเพื่อนคนพิการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตและจิตใจของคนพิการไทย ล่าสุด

เข้าได้รับการคัดเลือกให้เป็นหนึ่งในคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (คลช.) ตาม  
พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550

พ่อใหม่ของธีรวัฒน์คงเกิดขึ้นไม่ได้ หากเขามิได้ค้นพบอิสรภาพต่อตนเอง พลัง  
ทางสุขภาพจิตของเขาทำให้เขามั่นใจเป็นตัวของตัวเอง และเปลี่ยนค่าของตัว  
เองไปสู่การช่วยเหลือคนอื่นๆ ได้อย่างน่า Beau เป็นแบบอย่าง



# สร้างโอกาสจากวิกฤต

## พลังสุขภาพจิตคือตัวช่วย

กุญแจการระดับที่สูงสุดของพลังสุขภาพจิตคือการที่คนเราสามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี หรือการสร้างโอกาสจากวิกฤตได้

ทั้งนี้ จากประสบการณ์ในงานจิตวิทยาทั่วโลก ทำให้มีการจำแนก การแสดงออกของพลังสุขภาพจิต RQ ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ระดับพื้นฐาน คือความสามารถในการดำรงความมั่นคง ความสมดุล ทางอารมณ์ สุขภาพและคุณภาพชีวิตพื้นฐานไว้ได้

ระดับที่สอง เป็นศักยภาพในการจัดการกับปัจจัยภายนอก กล่าวคือ เมื่อเจอปัญหาสามารถขึ้นมาจัดการกับปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม บ่งบอกถึง การเป็นคนที่มุ่งแก้ปัญหามากกว่าติดอยู่ในกับดักของอารมณ์และความรู้สึก

ระดับที่สาม เป็นศักยภาพที่จะจัดการกับปัจจัยภายนอกเอง กล่าวคือ แม้ในยามที่มีความทุกข์ สิ่งต่างๆ ดูมีเด่น แต่ก็ยังมีความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความมั่นใจ มีจิตใจที่เป็นอิสระ เชื่อมั่นว่าหากไม่ท้อถอยก็จะก้าวผ่านเรื่อง ร้ายๆ ไปได้แน่นอน

ระดับที่สี่ เป็นทักษะ บุคลิกภาพและการแสดงออกต่างๆ ของคนที่มี RQ สูง เช่น ทักษะการใช้อารมณ์ขั้นเข้ามาช่วยทำให้สถานการณ์เดิม ทักษะในการลือสาร การขอความเห็นและคำแนะนำ ทักษะการปรับเปลี่ยนของชีวิต เป็นต้น

ระดับที่ห้า เป็นระดับสูงสุด คือ ความสามารถหรือพรสวรรค์ที่จะเปลี่ยนโศคร้ายให้กลายเป็นดีได้อย่างนาที จากการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และใช้ประสบการณ์ ความผิดพลาดหรือความเจ็บปวด ไปสู่การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ผลลัพธ์ ที่ตามมาอาจมีทั้งด้านจิตใจและด้านวัตถุ เช่น ได้รับความประทับใจหรือเกิดปฏิสุข และยังอาจค้นพบหนทางใหม่ในชีวิต การงาน ครอบครัว เป็นต้น

คงจะตื่นเต้นอย่างถ้าหากเราจะตั้งหลักซักช่วนตัวเองตั้งแต่วันนี้ ว่าเราจะเป็นคนที่นึงซึ่งจะ พัฒนาศักยภาพทางอาชันน์||เลฉติใจไว้ให้พร้อม เพื่อร่วมรับภารกิจ|| หลังวันนั้น เราคงจะเปลี่ยนร่างให้กล้ายเป็นตัวเต็มไปมากันแน่



## ตัวอย่างคณ RQ สูง

**วิธีส รักษาพันธุ์ ผู้บริหารชุมพรคาน่าเรี่ยลลอร์ต ที่ต้องต่อสู้กับวิกฤตเศรษฐกิจ มาตั้งแต่ครั้ง ‘วิกฤตต้มยำกุ้ง’ ในปี พ.ศ. 2540 และสามารถหยุดยืนขึ้นได้ อีกครั้งและสร้างโอกาสจากวิกฤตได้**

ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้การก้าวเดินของชุมพร คานาเร่ เป็นไปอย่าง ถูกต้องตามที่ตั้งใจ นั่นคือหลักคิดเรื่องความพอเพียงในการทำธุรกิจ อันมาจากคำ แนะนำ ของ ‘มิตรที่ดี’ และการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้กับการบริหาร ธุรกิจ เช่น เปลี่ยนจากความคิดเรื่อง ‘เศรษฐกิจของเจ้าของธุรกิจ มาเป็น ‘เศรษฐกิจของเราทุกคน’ และ ‘การไม่เอาเปรียบผู้บริโภคทำให้ยั่งยืน’ การได้ บทเรียนเรื่องการจ้างงานที่พนักงานมีอาชีพที่จ้างมาราคาแพงแต่สุดท้ายก็ ลาออกจาก ในขณะที่พนักงานที่เป็นคนในห้องถินเต็มใจจะช่วยกันสู้ต่อไป ทำให้ เขายังคงทำงานได้ไม่เพียงแต่จะพิสูจน์เจตนาที่มั่นคงของ คุณวิริสราในฐานะผู้นำองค์กรเท่านั้น เหตุการณ์นี้ยังเป็นเครื่องพิสูจน์ความ สำคัญของครอบครัวที่ค่อยเป็นกำลังใจให้กันและกันเสมอในiyamยาก และ พิสูจน์ใจของพนักงานที่ไม่เคยคิดจะหอดึงกันแม้จะถูกกดเงินเดือนก็ตาม

‘เดินทีละก้าว กินข้าวทีละคำ ทำทีละอย่าง’ คือหลักคิดของชีวิตในวันนี้ของ คุณวิริสราที่ได้รับมาจากการเรียนรู้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ดำเนินธุรกิจอย่าง ค่อยเป็นค่อยไปแต่ท่าว่ามั่นคง นำความยั่งยืนมาสู่องค์กรและบุคลากรทุกคน พร้อมกับการเพิ่มพูนขึ้นของความมั่นคงในจิตใจของเข้า อันเป็นผลจากการ ค้นพบจุดสมดุลระหว่างชีวิตกับธุรกิจ และความใส่ใจที่จะต้องมีให้กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม เพื่อนร่วมงาน ลูกค้า ตลอดจนเพื่อนร่วมลังคมทุกคน อันเป็น สมดุลที่จะทำให้ธุรกิจยังคงดำเนินอยู่ได้ไม่ไว้จะต้องเผชิญกับมรสุมอีกกีฬากีต้าม



## บทที่ 3

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต

---



## ส่วนผสมพลังสุขภาพจิต

สำหรับคนไทย

หลังจากที่เราทราบว่าพลังสุขภาพจิตคืออะไร สำคัญอย่างไรแล้ว ต่อไปเราจะคุยกันว่าอะไรคือสูตร หรือส่วนผสมที่สำคัญที่ประกอบสร้าง ‘พลังสุขภาพจิต’ สำหรับคนไทย

ในเชิงวิชาการแล้ว พลังสุขภาพจิตที่เรียกว่า RQ สำหรับคนแต่ละเชื้อชาตินั้น อาจจะมีองค์ประกอบที่แตกต่างกันไป เพราะว่ามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสภาพเศรษฐกิจ สังคม โครงการสร้างของครอบครัว วัฒนธรรม รวมทั้งศาสนาและความเชื่อด้วย

สำหรับคนไทยเรานั้น ข้อสรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบพลังสุขภาพจิต สำหรับคนไทย เกิดจากการวิเคราะห์รวมองค์ความรู้จากตำราและงานศึกษาวิจัยเรื่อง RQ ทั้งในและต่างประเทศ ร่วมกับการมีประสบการณ์ในหลายพื้นที่ หลายสถานการณ์กิจกรรมของกรมสุขภาพจิต และได้มีการศึกษาวิจัยอย่างเป็นขั้นตอน

จากการบูรณาการทางวิชาการเหล่านั้น สรุปได้ว่าองค์ประกอบหรือลักษณะทางอารมณ์และจิตใจที่หลอมรวมกันเข้าเล้า เป็นพลังสุขภาพจิตที่ช่วย

ให้คนไทยเราที่เป็นคนวัยผู้ใหญ่ อายุ 25 ปี ขึ้นไปต่อสู้อาชชนาปัญหาภิกฤต ต่างๆ ไปได้ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน เรียกให้จำแลงเข้าใจง่าย ดังนี้

พลังอีด หมายถึง หนต่อแรงกดดัน  
พลังยึด หมายถึง มีกำลังใจ  
พลังสู้ หมายถึง การต่อสู้อาชชนาปัล武功

พลังสุขภาพจิตสำคัญรับคนต่างเชื้อชาติ ต่างเพศ ต่างวัย มีโครงสร้างที่รองรับ แต่ก็ต่างกัน สำหรับการวิจัยในศูนย์ไทยครั้งนี้ พบว่า องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต สำหรับคนไทยวัยพูธิกัญ เพศชายและเพศหญิงนั้นไปแตกต่างกัน



## ອົດ ອົດ ສູ່

### ພລັງສານຕັນຕັນວິກຖາ

**ອົດ ອົດ ສູ່** ຄົວສານຄຳຈຳຈ່າຍໆ ກີ່ເຊື້ອຮັບຍາຫັກເປັນະກາງວາຽນນຳແລະຈີຕີໃຈສານຕັນທີ່ກ່ອຂອມຮວມກັນເຂົ້າແລ້ວ ເປັນພລັງສຸບກາເຈີຕີເປົ້າຄວາມສຳຄັນກັ່ງເບ່ວຍໄກ້ຄນໄທຢາຣາ ຕ່ວສູ່ເອເຊນະປໍ່ງກາວິກຖາຕ່າງໆ ໄປໄດ້

**1.ອົດ** ສື່ອ ກນຕ່ວໂລງກາດຕັນ ມີວິທີການທີ່ຈະດູແລະຈີຕີໃຈເທົ່ານອຍ້ໄດ້ ສາມາດຮັດຈັດການກັບອາրມືນ໌ ດວມຮູ້ສື່ອທຸກໆຂໍ້ອງຕ້ວເງິ່ນໄດ້ ໃນສະຖານກາຮົນທີ່ກິດດັນ

**2.ອົດ** ສື່ອ ພັກເລັງໃຈ ມີເຮັດໃຈທີ່ຈະດຳເນີນເຊີ້ວິຕີຕ່ວໄປກາຍໃຕ້ສະຖານກາຮົນທີ່ກິດດັນ ຜຶ້ງກຳລັງໃຈນີ້ອ້າຈະມາຈາກກາລສ້າງກຳລັງໃຈດ້ວຍຕ້ວເອງທີ່ວິກຄນຮອບຂັ້ງກີໄດ້

**3. ສູ່** ສື່ອ ຕ່ວສູ່ເອເຊບວຸປຣຣຄ ມັນໃຈແລະພຣ້ອມທີ່ຈະເອົາຫະປ້ອງຫາອຸປສຣຄທີ່ເກີດຈາກສະຖານກາຮົນວິກຖາ ຜຶ້ງຄວາມມັນໃຈນີ້ເກີດຈາກກາລຕະຫຼາກໃນຄວາມສາມາດທີ່ວິກຄນຮອບຂັ້ງກີໄດ້ ຂັ້ນແກ້ປ້ອງຫານີ້ໄດ້ ແລະມີທັກນະໂຫຍດໃນກາລສ້າງຫາຄວາມຮູ້ແລະເຂົ້າໂສ່ງຄວາມຂ່າຍເໜືອທີ່ວິກຄນຮົນວິກຖາ

ກາຮົນວິກຖາຈີຕີແລະຄັນພບເຮົວງ RQ ໃນພື້ນທີ່ແຂກຊຸ່ມຄນເອພາ ທີ່ກິ່ຫຼັກໃຈກຳໄກແລະມີແນວກາງກາລສ້າງເສັນ RQ ເພື່ອໄກ້ປະເບນກຸ່ມນັ້ນເປົ້າຄວາມພຮ້ອນໃນກາງເພື່ອສານກາຮົນວິກຖາໄດ້



## บทที่ 4

### การตรวจเช็คผลังสุขภาพจิต

---



## ຮະດັບ RQ ຂອງຄນທົ່ວໄປ

ໃນຮຍະກວ່າ 20-30 ປີ ກໍເປັນສົບໃຈສຶກເຫາເຮືອງສຸຂາພອືຕາບຄວາມຖຸກຍ່າກລໍາບາກ  
ໃນປະເທດຈາກກາຍສ່ວນຂອງໂຄກພບວ່າ ເນື້ອຄນເຮາເພື່ອງຄວາມຖຸກຍ່າງຈະແປ່ງຄປນໄດ້ເປັນ  
3 ກຸ່ມ ຕົວ

ກຸ່ມທີ 1 ປະມາດນ 20% ຍຄມຈຳນນຕ່ອໂຫດຮະຕາ ກລຸ່ມນີ້ຈະກ່ອແກ້ກ່ຽວຂ້າງ  
ໄມ້ມີຄວາມສູງ

ກຸ່ມທີ 2 ປະມາດນ 60% ອົດທນ ໃຈລູ້ກັບວິກຝາຕ ແຕ່ໄມ້ມີຄ່ອຍມືກໍາຍະໃນ<sup>1</sup>  
ການປັບຕົວທີ່ອັນມີກັບວິກຝາຕ

ກຸ່ມທີ 3 ປະມາດນ 20% ຈິຕໃຈມີຄວາມເຂັ້ມແຂງ ສາມາດປັບຕົວໄດ້ດີ  
ຮູ້ຈັກທາທາງອອກ ພຍາຍາມເອາະນະ ຍັງມີຄວາມຫວັງແລະສ້ວງອນາຄຕໃຫ້ຕ້ວເອງໄດ້

ຈາກຂໍ້ອມນີ້ເຮົາຈາຈີເຄຣາຍໃຈວ່າ

ຄນໃນກລຸ່ມທີ 1 ຄວາມໄດ້ຮັບການເລີມສ້ວງພັ້ນສຸກພົຈົນໃຫ້ມີຄວາມເຂັ້ມແຂງ  
ທາງຈິຕໃຈມາກີ່ນ ເລີມສ້ວງກຳລັ້ງໃຈ ປຸລູກຝັ້ງແນວຄິດທີ່ຢູ່ກັດຕ້ອງເກີຍກັບຊື່ວິຕ  
ທາກທຳໄດ້ຄົງຈະລັດປ້ມທາກທຳຮ້າຍຕ້ວເອງແລະກາຮ່າຕ້ວຕາຍໄດ້

คนในกลุ่มที่ 2 ซึ่งเป็นคนกลุ่มใหญ่ที่สุดนั้นคือคนที่มีพื้นฐานทางสุขภาพจิตที่ดี ไม่ยอมแพ้ ไม่ยอมจำนนต่อปัญหา หากได้รับการพัฒนาทักษะบางอย่างเพิ่มเติม เช่น การฝึกฝนเรื่องการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกและการขอรับความช่วยเหลือ การฝึกเรื่องการคิดที่ไม่ปรวนแต่งต่อเติมปัญหาจนร้ายแรงเกินไป ฝึกการปฏิบัติการจัดการกับความเครียด ฝึกการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ฯลฯ คนเหล่านี้คือกลุ่มที่มีโอกาสที่จะปรับขึ้นไปเป็นคนในกลุ่มที่ 3 ได้ต่อไป

ส่วนคนในกลุ่มที่ 3 นับได้ว่าเป็นกลุ่มที่มีพลังสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัว พัฒนา และสร้างโอกาสจากวิกฤตได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของงานเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

สักขยน่างประเทศ เช่น เฟก วาyu ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับระดับของ RQ ยกตัวอย่างเช่น จากการศึกษากลุ่มนักที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ 9/11 (การคลั่นตีกอเวอร์ลอดเทหรานเมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2543) พบว่า พูดคุยเป็นสักขยน่างการอบรม และจิตใจที่เชื่อมโยงกับ RQ น้อยกว่าชาว พูดคุยเป็นสักขยน่างการอบรมและปรับตัวปรับใช้กับสถานการณ์ตั้งกล่าวได้ซักกว่าผู้ชายที่จดจำการณ์ได้มากกว่ากัน



## ระดับพัฒนาสุขภาพจิต ของคนไทย

คนไทยโดยทั่วไปมีพัฒนาสุขภาพจิตเป็นอย่างไร อีด ชีด สู้ แคร์ไหน เป็นเรื่องที่น่าจะได้รู้และหาทางเพิ่มล่วงที่ขาดและพัฒนาส่วนที่ดีอยู่แล้วกันต่อไป

ในปี 2551 กรมสุขภาพจิตได้ศึกษาสภาวะพัฒนาสุขภาพจิตในกลุ่มตัวอย่างชายและหญิงซึ่งเป็นประชากรทั่วไป อายุ 25-60 ปี จาก 4 ภาค 12 จังหวัด รวม 4,000 คน ผลการศึกษามีประเด็นสำคัญดังนี้

● กลุ่มตัวอย่างล้วนใหญ่คือร้อยละ 85 มีพัฒนาสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 7 มีพัฒนาสุขภาพจิตสูงกว่าระดับปกติ และร้อยละ 8 มีพัฒนาสุขภาพจิตต่ำกว่าระดับปกติ

● เมื่อเปรียบเทียบความมากน้อยขององค์ประกอบด้าน อีด ชีด สู้ พบฯ ชีด หรือ องค์ประกอบด้านกำลังใจ เป็นด้านที่มีผู้ตั้งกว่าเกณฑ์ปกติมากกว่าด้านอื่นถึง 10 %

● ผู้จัดสรุปว่าคนในกลุ่มที่กำลังใจต่ำนี้ จะต้องเพิ่มเติมทักษะการคิดทางบวก การมองเห็นคุณค่าของตัวเองและของครอบครัว การคิดว่าเหตุการณ์นี้

ต้องผ่านพ้นไปเมื่อคนครองก่อหนา ที่มีปัญหาเช่นเดียวกัน การพูดคุยกับคนที่รัก และห่วงใย ทั้งนี้เพื่อเพิ่มเติมความหวังและกำลังใจให้มากขึ้น

● ครั้นเมื่อเปรียบเทียบคะแนน RQ รวมระหว่างเพศชายและหญิง พบร่วมกันที่ไม่แตกต่างกัน แต่ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ของเพศชาย และหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญโดยเพศหญิงมีความมั่นคงทางอารมณ์ หรือมีความอึด มากกว่าเพศชายเล็กน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศหญิงมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่ดีกว่า เช่น การพูดคุยระบายอารมณ์ การฟ้อนคลาย ความเครียดที่เหมาะสม เป็นต้น

โดยสรุป ร้อยละ 92 ของคนไทยมี RQ พลังสุขภาพจิตในระดับปกตื้นขึ้นไป ในจำนวนนี้ ร้อยละ 7 มี RQ ระดับสูงกว่าปกติ ซึ่งหมายความว่าคนไทยส่วนใหญ่เป็นโน้น ก็จะสามารถที่จะเพชรัญญาภัยพันปัญหาอีกด้วยต่างๆ ได้



# รู้ผลสุขภาพจิตตนเอง ได้ในสิบนาที

แบบประเมินต่อไปนี้เป็นแบบประเมิน RQ สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 25-60 ปี) ที่ กรมสุขภาพจิตพัฒนาขึ้น โดยเราสามารถใช้แบบประเมินนี้ตรวจเช็คผลสุขภาพจิต ด้วยตนเองได้ในเวลาเพียงสิบนาที

## ขั้นตอนการพัฒนาแบบประเมิน

แบบประเมิน RQ ของกรมสุขภาพจิตนี้ เป็นผลจากพัฒนาเครื่องมือ ผ่านกระบวนการวิจัยและพัฒนา มีจุดมุ่งหมายให้คนไทยโดยเฉพะผู้ใหญ่ (อายุ 25-60 ปี) ได้นำไปใช้ในการค้นหาจุดอ่อน จุดแข็ง และพัฒนาตนเองให้พร้อม ที่จะรับมือกับเหตุการณ์วิกฤตหรือความยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต แบบประเมินเจลัดทำขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับบริบททางลังคม วัฒนธรรมและลักษณะของ คนไทย โดยการวิเคราะห์จากการรวมทั้งในและนอกประเทศ การศึกษาเชิง คุณภาพ และการพิจารณาจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวช

แบบประเมิน RQ ได้ผ่านการทดสอบในด้านความเป็น/prnay ความ เที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยงเชิงโครงสร้าง อำนาจจำแนก มีค่าความเชื่อมั่น สำหรับแบบประเมินฉบับเล็ก 20 ข้อ เท่ากับ 0.749 และมีเกณฑ์ปักติที่ได้

จากการทดสอบกลุ่มประชาชนอายุ 25-60 ปี กระจายในทุกภูมิภาคและอายุตามสัดส่วนประชากรจริงทั่วประเทศ 12 จังหวัด จำนวน 4,000 ราย ในปี พ.ศ.2551

### คำอธิบายการใช้แบบประเมิน RQ

RQ (Resilience quotient) เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้

แบบประเมิน RQ ใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความทนต่อเร่งดัน ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และด้านการต่อสู้ เอาชนะอุปสรรค หากประเมินแล้วพบว่ามีองค์ประกอบในด้านใดต่ำกว่าเกณฑ์ความสามารถพัฒนาตนในด้านนั้นๆ ให้มากขึ้นได้

ข้อคำถามมีจำนวน 20 ข้อ สอดคล้องถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมินในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ให้ผู้ทำแบบประเมินทำเครื่องหมาย x ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่มากที่สุด ทั้งนี้ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาคักษะภาพของตัวท่านเอง

คณไทยประมาณ 1.2 ล้านคนปีภาวะเชิงเศรษฐกิจในช่วงบันบีมีเพียงร้อยละ 4 เท่ากับที่ไปพบบ้ากิจเต็มที่และเพื่อขอรับการช่วยเหลือ ที่เป็นเย็บเสื่อมหายเสื่อมไปรุ้งตัว ในรัฐสถาบันการณ์ทางสุขภาพจิตของตนเอง อาจอายุก็จะไปหากหมอ หรือไม่ยอมรับเพราคิดว่าเป็นเรื่องที่บ่อกลัวบ่ารังเกียจหรือรังสีเสียห้าก็จะยอมรับว่าทำสังคมในภาวะทางอารมณ์และจิตใจกดอย การใช้เครื่องมือที่ช่วยให้เราตรวจสอบตัวเองย่างๆ โดยการตอบตัวเองอย่างซื่อสัตย์ อาจจะเป็นดุเดือดกิจ ที่ช่วยเราอุปกรณ์จากวัฒนธรรมความทุกษที่เคยปฏิเสธได้

## แบบประเมินผลลัพธ์สุขภาพจิตต่อการคิว

ข้อคำถกน	ไปร่อง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
<b>ต้นความกวนต่อแรงกดดัน</b>				
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อย ทำให้ลับน้ำรุนแรงไม่ติด				
2. ฉันไม่สนใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดพลาดที่ตามมา				
4. ฉันเคยยอมทະลำบากเพื่อ อนาคตที่ดีขึ้น				
5. เวลาทุกชีวิตามากๆ ฉันเจ็บป่วย ไม่สบาย				
6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
7. ความยากลำบากทำให้ฉัน แก่ร่างกาย				
8. ฉันไม่จำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
9. ถึงเมื่อยาจายหนักหนาเพียงใด ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคน ปรับทุกชีวิตัว				
SOM				
<b>ต้นเป็นกำลังใจ</b>				
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหา ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามายังชีวิตได้				

## แบบประเมินผลสุขภาพจิตต่อรักษากิจ

ข้อคําถาม	ไปร่อง	จังหวัดครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิด เป็นกำลังใจ				
13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิต ก้าวไปข้างหน้า				
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ				
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะ ทำให้ชีวิตดีขึ้น				
รวม				
ดำเนินการต่อสู่อาชญากรรม				
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้อง รับผิดชอบ				
17. การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมี ประสบการณ์มากขึ้น				
18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผล ที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วย กับฉันได้				
19. ฉันเตรียมทางออกໄ้  หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่ เตกาต่างจากฉัน				
รวม				

## การให้คำแนะนำแบบแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

### กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ข้อ 6	ข้อ 7
ข้อ 8	ข้อ 9	ข้อ 10	ข้อ 11	ข้อ 12
ข้อ 13	ข้อ 17	ข้อ 18	ข้อ 19	ข้อ 20

||ต่อเล็บขอให้คำแนะนำดังนี้

- |              |          |
|--------------|----------|
| ไม่จริงให้   | 1 คะเน็น |
| จริงบางครั้ง | 2 คะเน็น |
| ค่อนข้างจริง | 3 คะเน็น |
| จริงมาก      | 4 คะเน็น |

### กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

ข้อ 1	ข้อ 5	ข้อ 14	ข้อ 15	ข้อ 16
-------	-------	--------	--------	--------

||ต่อเล็บขอให้คำแนะนำดังนี้

- |              |          |
|--------------|----------|
| ไม่จริงให้   | 4 คะเน็น |
| จริงบางครั้ง | 3 คะเน็น |
| ค่อนข้างจริง | 2 คะเน็น |
| จริงมาก      | 1 คะเน็น |



## การแปลง

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบของ ผลลัพธ์ทางการแพทย์	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
ด้านความทนต่อแรงกดดัน (ข้อ 1-10)	<27	27-34	>34
ด้านการมีความหวังและกำลังใจ (ข้อ 11-15)	<14	14-19	>19
ด้านการต่อสู้อياซและอุปสรรค (ข้อ 16-20)	<13	13-18	>18
คะแนนรวม	<55	55-69	>69



## คำแนะนำภายหลังการทำแบบประเมิน

ค่าคะแนนที่ได้	คำแนะนำ
เกบนทั่วไป	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตปกติทั่วไป ท่านอาจพัฒนาตนเอง โดยการตรวจสอบความรู้เพื่อ เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้คงอยู่
สูงกว่าเกบนทั่วไป	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังพัฒนาคุณภาพด้านนี้ไว้ ขอให้ท่านรักษาศักยภาพด้านนี้ไว้
ต่ำกว่าเกบนทั่วไป	ต้นความบันเทิงแรงกดดัน ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพ ด้านนี้ได้โดยฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง ให้มีผลติดเชิงบวก โดยเริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับ สถานการณ์เล็กน้อยๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด ความผิดหวัง ฝึกหายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ และ คิดถึงสิ่งที่ยืดเห็นยาวนานใจ
ต่ำที่สุด	ต้นกำลังใจ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยคิดถึงสิ่งดีๆ ที่ท่านมีอยู่ หมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง คิดถึงโอกาสข้างหน้าหากเฝ้าฟันจุณ์ไปได้
ต่ำมาก	ต้นการต่อสู้ตอบสนับสรรค ท่านสามารถพัฒนา ศักยภาพด้านนี้ได้โดย ฝึกคิดทางออกในการแก้ ปัญหา เริ่มจากปัญหาเล็กๆ น้อยๆ หากทางออก หาข้อดีข้อเสียในแต่ละวิธีการ เลือกวิธีการที่ดีที่สุด และคิดทางวิธีการสำรวจว่า “ว่าได้วิธีที่เลือกใช้ได้ผล การแก้ไขปัญหาได้สำเร็จจะช่วยให้ท่านเห็นว่าการ แก้ไขปัญหามีประโยชน์มาก และมีทักษะที่ดีในการแก้ ปัญหาได้



## บทที่ 5

### การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

---



## ມຣສຸມເຊີວິຕ

### ປັດຈຸກສົງພລັງສຸບກາພຈິຕ

ຈາກກາຮົກເຂາວິຈັຍພ່ອທາຄຳຕອບວ່າວ່ອນບ້າງເປັນປັດຈຸກສົງເຫັນກາຮົກກ່ອຕົວ  
ກາຮບັນພາພລັງສຸບກາພຈິຕທີ່ເຢັກວ່າ RQ ພບວ່າ ມີກາຍປັດຈຸຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ໂດຍເອົາກາ  
ມີປະສບກາຮນໍພ່ານມຣສຸມເຊີວິຕ

ເດີມມີຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດວ່າຄົນທີ່ມີວ່າງກາຍແຂງແຮງ “ໄມ່ເຈັບປ່າຍ ດົນທີ່ໄມ່ໄດ້  
ຜ່ານກາຮສູນເລີຍ ບາດແພລທາງໃຈຫຼືຄວາມຖຸກໜ້າທັກໄດ້າ ມາກ່ອນນັກຈະມີໂກກສ  
ທີ່ຈະເປັນຄົນນີ້ RQ ສູງ ແຕ່ຈາກກາຮົກເຂາວິຈັດຕາມກວະສຸຂພາພຈິຕອ່າງຕ່ອນເນື່ອງ  
ໃນກລຸ່ມຄົນຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ຜ່ານມຣສຸມເຊີວິຕຮັ້ງໃໝ່ມາ ພບວ່າຄົນແຫລ້ານີ້ກັບກາລາຍ  
ເປັນຄົນທີ່ນີ້ RQ ດີກວ່າຕອນທີ່ຍັງໄມ່ເຈົ້າເຫດຖຸກຮົມໜ້ອຍ່າງໜັດເຈນ

ກາຮົກເຂາວິຈັດຕັ້ງໃນກລຸ່ມຄົນທີ່ສູນເລີຍຄູ່ເຊີວິຕ  
ໂດຍພບວ່າ ຕອນທີ່ຄູ່ເຊີວິຕປ່າຍຫັກກ່ອນຈະເລີຍເຊີວິຕໄປຄົນແຫລ້ານີ້ເຄຍມີກວະ  
ເຄຣີຍດ ຂຶ້ມເຄຣ້າ ມີຄວາມໜັດແຍ້ງ ແລະ ອຸລື້ກໍວ່າເຊີວິຕຕົວເອງຂ່າງອາກັພ ແຕ່ຈາກກາຮ

ติดตามภาวะสุขภาพจิตของคนกลุ่มนี้ทั้งจากคู่สมรสเลี้ยงชีวิตไปแล้ว พบร้า การสูญเสียคู่ชีวิตนำมาซึ่งความเครียดอยู่ในระยะหนึ่งแต่ไม่ได้มีผลต่อการเลี้ยงสุขภาพจิตในระยะหลังจาก 18 เดือนไปแล้วแต่อย่างใด เมื่อว่าคนกลุ่มนี้จะแสดงอาการปัญหาความจริงที่ว่าคู่ชีวิตได้จากไปหรือหลีกเลี่ยงที่จะพูดถึงเรื่องนี้อยู่บ้าง แต่ว่าผลด้านดีคือคนเหล่านี้มองเห็นด้านดีของการเป็นหม้าย การได้รับลักษณะคู่ชีวิตที่จากไปในด้านที่เป็นความทรงจำที่ดีต่อ กัน และคิดว่าแม้แต่ตัวเองยังไม่เคยนึกว่าตัวเองจะรับกับสภาพนี้ที่ไม่มีคู่ชีวิตอยู่เคียงข้างได้ และคิดว่าตนสามารถจัดการปัญหาและอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าที่คิด

มีบันทึกว่าเมื่อองค์การนาชา (NASA) ประกาศรับสมัครบุคคลเพื่อเป็นนักวิทยาศาสตร์ภายนอกไปบ้านอพอลโล 11 ในครั้งนั้นเป็นผู้สมัครจำนวนหนึ่งคนที่มีคุณสมบัติทางวิชาการที่เหมาะสมในการจัดการองค์กรและมีความสามารถทางภาษาอังกฤษที่ดี แต่ไม่สามารถเข้าใจภาษาอังกฤษได้ดีนัก แต่ในที่สุดก็มีคนที่สามารถเข้ามาแทนที่เขาได้ คือเด็กชายชื่อเจฟฟ์เบลล์ นักศึกษาที่จบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยเอดิโซนในรัฐนิวเจอร์ซีย์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่สามารถเข้าใจภาษาอังกฤษได้ดีและสามารถทำงานทางวิชาการได้ดีเช่นเดียวกัน ทำให้เขาได้รับโอกาสในการเดินทางไปสำรวจดวง月ในครั้งนี้ ทำให้เขาเป็น英雄ในประวัติศาสตร์โลก



## เพิ่ม RQ

อีกมิติหนึ่งที่เชื่อมโยงกับ RQ ได้แก่ การที่บุคคลนั้นเป็นคนที่ปลูกใจให้กำลังใจ เติมพลังใจให้กับตัวเอง โดยมีความคิดเชิงบวกต่อตนเอง รักตนเอง ภูมิใจในตนเอง ทั้งนี้ แม้ว่างานศิลปะมายไม่จะเสนอว่าคนที่มีสุขภาพจิตดี ในอีกด้านหนึ่ง ควรที่จะยอมรับความจริงเกี่ยวกับข้อจำกัด และข้อบกพร่องของตัวเองได้ด้วย แต่ว่า มีผลการศึกษาวิจัยพบว่ากลุ่มคนที่รัก ชื่นชอบ ชื่นชม หรือ 'รักตัวเอง' เหล่านี้ สามารถปรับตัว มีแนวคิดที่ส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ดีกว่าคนที่มองเห็นว่าตนเองก็เป็นแค่คนที่มีข้อบกพร่องหลายด้าน

คนที่ผ่านการหล่อหลอมมีจิตใจและอุดมการณ์ เช่น สามาชิกของนาซี มักจะถูกหยิบยกเป็นพวกที่มีความชื่นชอบ ทั่งนั้น ภูมิใจในตัวเองมากกว่าคุณทั่วไป แต่อย่างไรก็ตามไม่มากก็น้อยคนเราทุกคนล้วนเคยมีช่วงเวลาที่เข้าข้างคนของอยู่บ้างโดยที่อาจไม่ทราบว่าการเป็นคนเช่นนั้นช่วยให้ตัวเองมีความสุขได้อีกทางหนึ่ง จากการศึกษาคนกลุ่มที่อยู่ใกล้หรืออยู่ในเหตุการณ์ตีกเวล์ดเกรด

กลุ่ม พบว่า คนกลุ่มที่เป็นพวกริชชั่นชุมตัวเอง มีอัตราการปรับตัว ทำใจได้กับเหตุการณ์ร้ายแรงครั้งนั้นได้ดีกว่ากลุ่มเบรียบเที่ยบ และยังมีความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้ดีอย่างชัดเจน



## ຝຶກຕະນິໄກ້ມີຄວາມອດກນອດກລັນ

การຕຶກຂ່າງກວະສຸຂພາພຈິຕຂອງຄນທີ່ຖູກຈັດວ່າອູ້ໃນກລຸ່ມທີ່ມີຄວາມອດທານສູງຈຳນວນໜຶ່ງ ພບວ່າ ດົນແລ່ານີ້ມີກຈະຫລືກເລື່ອງຄວາມຕິດທີ່ທຳໄໝໄສບາຍໃຈກາທຳໄໝທ່ານມັນໜຸ່ມວ່າ ແລະຫລືກເລື່ອງກາຮົາລືກຄືງຄວາມໜັງທີ່ເຈັບປວດ

ຄຸນສ່ມປັຕິທີ່ເດັ່ນຊັດຂອງຄນທີ່ມີຄວາມອດທານ ສາມາດປັບປຸງຕໍ່ໄດ້ຍ່າງຮວດເຮົວຕ່ອເຫດຸກຮັບຮ້າຍແຮງຫົວເຄຣະຫຼົກຮ່ອມທີ່ທັກທານສາຫັກ ນອກຈາກນີ້ພວກເຂົາຍັງມີຄວາມຖານກຍາຍທີ່ເປັນຜລສືບເນື່ອງຈາກປ້ອງຫາທາງຈິຕີໃຈໜ້ອຍກວ່າກລຸ່ມຄນທີ່ມີຄວາມອດທານໜ້ອຍກວ່າອີກດ້ວຍ

ດັ່ງນັ້ນກາຮືກຄວາມອດທານ ຄວາມພາກເພີຍຮ ເຊັ່ນ ໃນກາຮົບແລະກາທຳການ ຫົວເມັກຮ່າງກາຮເລັກກີ່ພາທີ່ຕ້ອງມີກາຮືກສ້ອມທັກ ດືວ່ວນີ້ກາຮທີ່ຊ່າຍພັ້ນພາລັ້ງສຸຂພາພຈິຕ



## การฝึกทักษะในการใช้เสียงหัวเราะ และการแสดงความรู้สึกทางบวกในสถานการณ์ยากลำบาก

ในอดีต การนำเสียงหัวเราะและอารมณ์ขันเข้ามาใช้ในภาวะที่มีเหตุการณ์ร้ายแรงมักถูกมองข้ามไป หรือไม่ก็มักจะถูกมองว่าเป็นกลไกทางจิตแบบปฏิเสธที่ไม่เหมาะสม (Unhealthy denial) หรือมองว่าเป็นการหัวเราะกลบเกลื่อนปิดบังความรู้สึกที่แท้จริง

ต่อมาเมื่อการศึกษาที่ยืนยันชัดเจนว่า เสียงหัวเราะมีส่วนช่วยอย่างมากในการลดความเจ็บปวดทางจิตใจอันเป็นผลจากการสูญเสียหรือเหตุการณ์ร้ายแรง โดยสามารถลดสภาพที่ผู้สูญเสียมักจะเอาแต่เก็บตัวเงียบ และแสดงออกทางลบ เช่น การไม่ยอมรับประทานอาหาร การกล่าวโทษตนเอง ฯลฯ นอกจากนี้ หลังจากที่มีการใช้เสียงหัวเราะเข้ามาช่วย พบว่า ผู้สูญเสียมีการติดต่อ มีการพูดคุยกับผู้ที่เข้าไปช่วยเหลือ หรือคนใกล้ตัว ซึ่งนับเป็นการเปิดประท้วงก้าวไปสู่การฟื้นตัวที่รวดเร็วขึ้น

การฝึกตัวเองให้รู้จักใช้อารมณ์ขันมาผ่อนคลายอารมณ์เครียด เช่น การดูรายการตลกเมื่อรู้สึกเครียดหรือผิดหวังเลี้ยง การโทรศัพท์ไปพูดคุยกับเพื่อนในเรื่องเบาๆ หรือให้ความสนใจกับความบันเทิง รู้ว่าจะพยายามสิงเหล่านั้นมาใช้ประโยชน์ในเวลาที่ต้องการผ่อนคลายได้ จึงเป็นทักษะที่สำคัญ แม้ว่าอาจจะเป็นการฝึกใจในตอนแรกบ้างก็ตาม

การวิจัยกลุ่มคนที่เกี่ยวข้องเหตุการณ์ส่งตีกเวร์ล่าเฟลด ชี้ว่า การใช้วิธีการแสดงออกทางบวกของารณ์ เช่น การขอบคุณ การแสดงความเอื้อ渥 atroc การให้ความรักล้วนมีผลต่อการปรับตัว การพื้นตัวของผู้สูญเสียอย่างชัดเจน ลดความต้องกับการวิจัยในเด็กที่สูญเสียพ่อแม่ไปและกำลังอยู่ในอาณานิคมครัว โดยให้เด็กเขียนจดหมายถึงครูก็ได้ ก็พบว่าเด็กที่แสดงความขอบคุณที่ให้การช่วยเหลือในระยะที่พ่อแม่สูญเสียไปแล้ว แสดงความรักและเอื้อ渥ต่อครูและเพื่อนร่วมชั้นมากกว่าเด็กที่ไม่แสดงความขอบคุณ แสดงความรักและเอื้อ渥ต่อครูและเพื่อนร่วมชั้นน้อยกว่า



## ເທັນີຄເສຣິມ RQ

### ລໍາທຽບພູໃກ່

ລໍາທຽບພູໃກ່ກ່າວສ້າງ RQ ເປັນເວົ້ອງທີ່ສາມາດເຮັຍນີ້ແລະຝຶກຝາດຕານເອງໄດ້ ໂດຍເພັະໜີ້ທີ່ຕ້ອງການທີ່ຈະພັດນາຕານເອງໃນທາງສຸຂພາພິຈາຕາ ທັງໃນດ້ານການສ້າງຄວາມມັນຄົງທາງອາຮມົນ ການເສຣິມສ້າງກຳລັງໄຈແລະການຝຶກທັກະຊະກາຮແກ້ໄຂປັ້ງຫາທັງທີ່ເປັນປັ້ງຫາໃນເຊີງຄວາມຄິດແລະກາລົງມືອປົງບັດ ຜົ່ງມີເຖິງນີ້

● ສ້າງຄວາມຜູກພັນແລະສັນພັນທີ່ດີກັບເພື່ອນ ດຽວບົດຮັວ ຜູາຕີພື່ນ້ອງຄົນທີ່ສາມາດຮັວພັງປັ້ງຫາ ຄວາມຄັບຂຶ້ອງໄຈແລະໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຄຸນໄດ້ ‘ຄວາມຮູ້ສຶກເຊື່ອມໂຍງ ມີສາຍໄຢູ່ຜູກພັນກັບໂຄຣໂຮງລົງໄດ້ລົງທຶນທີ່ເປັນລົງທີ່ຊ່ວຍເຮົາໄດ້ເມື່ອເວາເຈອປັ້ງຫາລໍາຄົມໃນໜີວິຕ’

● ໃຊ້ອານຸນົ້ວ້າແລະເລີຍທ່ວເຮົາ ຂີດວ່າໄດ້ກົດຕິນີ້ມີລ່ວໄຮທີ່ນໍາໃຫ້ມີມູນ້ນັ້ງແຕ່ກໍາໄໝມີເລີຍ ລອງທັນໄປດູທັນທີ່ອ່ານໜັງລືອກວົງຕູນຕາກາ ທີ່ກຳໄໝທັກະນຸ້ມີ

● เรียgnรู้จากประสบการณ์ทบทวนว่าคุณเคยเจอบัญหาที่มาก่อนหรือไม่ และคุณเคยจัดการอย่างไร และอย่าทำซ้ำในสิ่งที่ไม่ได้ผลในครั้งก่อน

● มีความหวังและมองโลกในแง่ดี เมื่อคุณกอบกู้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วไม่ได้ ให้มองไปข้างหน้า และในแต่ละวันให้คิดว่าวันนี้มีอะไรดีขึ้นบ้าง แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

● ดูแลตัวเองทั้งด้านลุขภาพ ร่างกาย และอารมณ์ ทำงานอดิเรกที่ชอบออกกำลัง และนอนพักผ่อนให้มากๆ รวมทั้งรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

● ยอมรับการเปลี่ยนแปลง พยายามยืดหยุ่นเข้าไปไว้ อย่าเมื่อยมั่นกับเรื่องจุกจิกเล็กน้อยที่จะวนใจ เช่น หากมีคุณมาช้าในการนัดหมายที่ไม่สำคัญมากก็ไม่ควรจริงจังถึงขั้นจะคลาดเวลาเลยไม่ได้ การเป็นคนตรงจนเกินไปจะเพิ่มความเครียด ความกังวล และปรับตัวยากเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ค่อยแน่นอน

● กำหนดเป้าหมายรายวันและทำเพื่อเป้าหมายนั้นแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย การกำหนดสิ่งที่ต้องใจจะทำให้สำเร็จได้ง่ายขึ้น และทำให้ได้ จะทำให้รู้สึกว่าประสบความสำเร็จและรู้สึกดีกับตัวเองทุกวัน

● ลงมือทำ เมื่อมีปัญหาให้คิดและวางแผนว่าจะทำอย่างไรถึงจะเกิดขึ้น และลงมือทำ

● เรียนรู้สิ่งใหม่เกี่ยวกับตัวเอง ย้อนมองตัวเองในอดีตและคิดว่าเดียวันนี้คุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร คุณอาจจะรู้สึกชื่นชอบตัวเองในมุมใหม่ๆ เช่น หลังจากตกงานกลับเป็นคนที่ทำกับข้าวเก่งขึ้น เป็นต้น

● คิดถึงตัวเองในแบบที่ดีขึ้น ภูมิใจในตัวของว่าสามารถทำสิ่งต่างๆ มากราย และมีคุณสมบัติหลายอย่างที่น่าชื่นชม

● มองโลกให้กว้างไกล คิดถึงเรื่องของตัวเองเทียบกับสถานการณ์ในสังคมและของโลก

## รักลูกต้องปลูกฟัง RQ

พ่อแม่ทุกคนคงต้องการที่จะให้ลูกเป็นคนที่มีพลังสุขภาพดีและเป็น พร้อมที่จะ พัฒนาตัวเองให้เป็นคนดี มีความคิดเห็นที่ดี ไม่ใช่แค่เด็ก แต่เป็น ห้ามสบตา ก หรือ เชิงกิฟฟ์ แล้วแพ้กันๆ ที่คิดว่าจะชนะ การหลงพิตาไปติดยาเสพติด หรือปัญหาที่เกิดต้อง เกิดเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

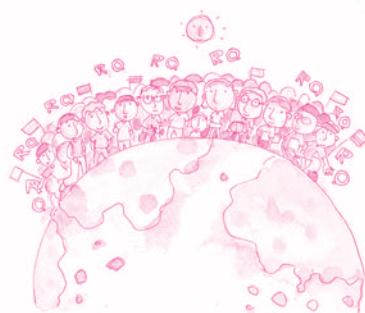
การที่จะปลูกฟังบ่มเพาะเด็กให้เติบโตขึ้นเป็นคนที่อุดหนะและรับมือกับ วิกฤตได้แล้วยังสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ภายหลังเหตุการณ์ร้าย นั้นผ่านไป สามารถพิจารณาเงื่อนไขดังต่อไปนี้

● เด็กที่มี RQ มักจะเป็นเด็กที่สามารถบอกเล่าเรื่องราวและความรู้สึกนึกคิดของตัวเองได้ดี มีมนุษยลักษณะพัฒนาดี ชอบพูดชอบคุย เปิดเผย ไม่เกร็ง ตัว มักแบ่งปันและเปลี่ยนเรื่องราวและความคิดของตัวเองกับเพื่อน ครู หรือ พ่อแม่อยู่เสมอ

● เด็กที่มี RQ มักเป็นเด็กที่เข้าใจ เห็นใจ และเห็นแก่คนอื่นบ้าง  
ไม่เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง

- พากເຂມ້າກຈະຄິດແລະແກ່ປັບຫາທີ່ໄໝ້ຫັບຫຼອນໄດ້ດ້ວຍຕານເອງ
- ເປັນເດັກທີ່ໃຫ້ຄວາມສຳໃຈ ມີຄວາມຮັບຜິດຂອບກາຣເວີຍນ
- ເປັນເດັກທີ່ເຂົ້າຮ່ວມກິຈກາຣມສ່ວັງສຽງຄົ່ງຕາງໆ ຂອງໂຮງເວີຍນ
- ເປັນເດັກທີ່ມີຄວາມຫວັງ ມີກາພອນາຄຕ ເຊັ່ນ ໂຕ້າໜະເປັນອະໄໄຣ
- ເປັນເດັກທີ່ມີຄວາມສົມພັນຮັບທີ່ແນບແນ່ນ ມີຄວາມຮູ້ສຶກຜູກພັນໄກລ໌ຊືດໄວ້ວາງໃຈ ອັບອຸ່ນໃຈກັບຜູ້ໃໝ່ ເຊັ່ນ ພ່ວ ແມ່ ພື້ ທີ່ ທີ່ອຟູ່ຢ່າງຕາຍາຍ ດັນໄດ້ຄົນໜຶ່ງອຍ່າງນ້ອຍໜຶ່ງຄົນ ທີ່ອຟູ່ຈາກລ່າວວ່າ ມີທີ່ຍືດເໜີ່ຍົວທານຈິຕິໃຈ

ພ່ວແມ່ທີ່ຮັກລູກ ຄວຣພົຈາຣນບັຈຈັຍຕ່າງໆ ບ້າງຕັນແລະໄຕຣຕຣອງວ່າລູກທີ່ຮັກບອນກ່ານເປັນຍ່າງໄໃ ແກ່ມີສິ່ງໃດທີ່ເປັນຈຸດແບັງ ປົວໄຮຖີ່ຕ້ອງເພີ່ມກຣີວຕ້ອງປັບປຸງ ແລະກ່າບຈະຫວຍເຂວຍຢ່າງໄໃໄທ້ເຕີບໂຕຍ່າງຄົນທີ່ມີພລັງລຸບກາພັດຕະ ເພື່ອທີ່ເຂາະວ່າມີດ້ວຍຢ່າງນີ້ຄວາມສຸຂະໄຕເສນອມແບ່ວ່າຈະເປັດການນົມກາຍບອກທີ່ເປັສີ່ຍັນແປລັງ ປັບກັນ ເຫັນກະກະບັນຫຼາກຕົ້ນ



# ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

## กับการสร้างเสริม RQ ให้เด็ก

### บทบาทของครอบครัว

ครอบครัวที่ให้ความเอาใจใส่ มีบรรยายการในบ้านที่ทำให้เด็กรู้ว่าตัวเอง มีความสำคัญ เป็นที่รัก และเป็นที่คาดหวังเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ที่เหมาะสม จะช่วยให้เด็กเป็นคนที่มีเป้าหมาย ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย แม้ ในบางกรณีพ่อแม่หายร่างกัน หรือเด็กที่เป็นกำพร้า แต่ถ้าเด็กมีความใกล้ชิด ผูกพันกับผู้ใหญ่คุณใดคนหนึ่ง เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย น้า หรือแม้กระทั่งคนที่ไม่ใช่ญาติ เช่น ครูประจำชั้น หลวงตาที่วัดหรือนักลังคอมสังเคราะห์ที่มาช่วยเหลือเชา คนเหล่านี้ผู้ซึ่งให้ความรักความอบอุ่นกับเด็ก จะเป็นที่ยึดเหนี่ยว ทำให้เด็กคิดว่าเข่าจะทำดีเพื่อใคร เข้าจะสู้เพื่อใคร และในยามที่เจอบปัญหาหนักๆ ในชีวิต เขาก็รู้ว่าเขายังมีคนฯ นี้ที่คอยเฝ้าดู ห่วงใย และอยากเห็นเขามีความสุข ความรู้สึกเช่นนี้จะมีความสำคัญอย่างยิ่งยวด เพราะเป็นส่วนสำคัญของพลัง สุขภาพจิตด้านการมีความหวังและกำลังใจ

## บทบาทของครุ

เด็กที่มีพั้งสุขภาพจิต สามารถสังเกตได้จากความประพฤติและความคิดของเข้า คือ มีความประพฤติที่ดีและมีความคิดที่บ่งบอกความคาดหวังในอนาคตด้วยความสามารถสร้างพั้งสุขภาพจิตให้กับเด็กได้ โดยการจัดการเรียน การสอนที่ทำให้เด็กมีโอกาสได้แสดงออกถึงบุคลิกภาพ ความสามารถ และความคิดของเข้า การจัดกิจกรรมให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายของ กิจกรรมกลุ่มต่างๆ จะทำให้เด็กมีความเป็นเจ้าของและมีส่วนร่วม ลดความรู้สึก เปล่า夷ก ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่ทำให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

## บทบาทของชุมชน

ชุมชนมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างปัจจัยเชิงบวก เพื่อลดทอนหรือ คัดจังกับปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เด็กมี RQ ต่ำ เช่น เด็กที่ติดโตามนุ่นหัวร้อน ที่ฟ้อเมะทะเละเบะแวง ยากจน อาคัยในชุมชนแอบอัดที่มีลิงเสพติด มีฟอ ที่ดีมีสุราจัด มีแม่ที่เครียดจัดและเป็นคนโน้มโหร้าย ฯลฯ แต่ถ้าหากมีพระที่ วัดในชุมชน หรือองค์กรการกุศล หรือเจ้าหน้าที่ของรัฐเข้าไปจัดกิจกรรมที่ ช่วยเหลือและให้แนวทางที่ดีกับเด็ก แม้เพียงเล็กน้อยแต่ก็ลับจะปรากฏผลใน ทางที่ดีที่ส่งเสริมให้เด็กเติบโตเป็นคนดีและมี RQ สูงได้

ดังนั้น หากชุมชนมีการจัดบริการ และอื้ออำนวยให้เด็กเข้าถึงบริการ ทางสังคม เช่น การสอนหนังสือ การฝึกอาชีพ การอบรมจริยธรรม กิจกรรม กีฬา หรือศิลปะ ร่วมกับการที่สังคมหรือชุมชนมีการสนับสนุนก่อการ รวมกับเด็ก ว่าค่ากันยอม หรือความคาดหวังของสังคมต่อความประพฤติที่ดีของเด็กกว่ามีอยู่ บ้าง ตลอดจนการทำให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนอย่างมีความหมาย มีคุณค่า และมีความรู้สึกหรือจิตวิญญาณแห่งการเป็นพลเมืองที่ดีตั้งแต่ยัง อุ้ยในวัยเยาว์ ล้วนส่งเสริม RQ ในเด็กได้เป็นอย่างดี

การក່າງະເສຣນສ້າງພລັງສຸຂກາພອືດໃນເຕີກແລ້ວຍາວເຊນ ຕ້ອງການຄວາມເຫັນໃຈທີ່ສຶກສັ່ງເກີຍວັກບັນ ກູບັກຂັ້ງຂອງເຕີກ ໂດຍເວັບພະກາກທີ່ຮູ້ວ່າເຕີກປີໂຄຮ່າຮົກແລ້ວພູກພັນນາກເປັນພິເສດຖາັນ ໄກສອງຄົບກໍ່ເປັນທາກສໍາຄັນ ມັງກອີພລິນເຊີວຕະຫອງທາ ແລະສັນພັນຄາພນັ້ນເປັນໄປໃນສັກເຜົນວຍ່າງໃຈ ມີການສຶກໜາທີ່ເຊົ່ວ ຄົນທີ່ຮົກແລ້ວພູກພັນ ອົງປັງຈັຍສໍາຄັນຕ່ອພລັງສຸຂກາພອືດແລ້ວການຕ່ອບສົນອອງຕ່ອກວະວິກຖາບອນຄນາ ກົບ



## ตัวอย่างคณบี RQ

**รัตนะ สุกธิประภา** หรือที่เข้าชื่อในการแสดงว่า ซะม้อย หอยเหล็ก เป็นเด็กหนุ่ม คนหนึ่งที่จากอีสานมาเมื่อหลายปีก่อน เพื่อเข้ามาแสวงหาชีวิตที่ดีกว่าในกรุงเทพฯ เขามองว่าพื้นเพเป็นเด็กในครอบครัวที่พ่อแม่ใช้ความรุนแรง แก้ปัญหามาโดยตลอด เมื่อจากบ้านมาเขาต้องงานทำทุกชนิด กลางคืนต้องไปเช่าที่นอนคืนละยี่สิบบาทในลับที่เวดล้อมไปด้วยยาเสพติดและอบายมุข ทุกประเภท

คนที่เขารักผูกพันมากที่สุดคือแม่กับยาย พันธุ์ใจที่เข้าต้องหาเงินส่งไปทางบ้าน และความรู้สึกที่อยากมีชีวิตที่ดี ทำให้เขามีพลังไปข้างหน้ากับสิ่งเหล่านั้น ด้วยพรสวรรค์ด้านการแสดง เข้าได้เข้าร่วมงานการแสดงกับคณะตลกตามร้านอาหาร มีรายได้ตั้งสิบ ชีวิตความเป็นอยู่เริ่มดีขึ้นอยู่ระยะหนึ่ง แต่ประมาณปีหนึ่งที่ผ่านมาเนี้ยเริ่มไม่มีงาน รายได้ขาดหายไป เข้าจึงตัดสินใจจัดการแสดงของตนเอง แต่ชุดไทย ร้อง รำ ตามจังหวัดตระหง่าน ลับกับบทอร์คโชว์ ย้ายเวทีไปตามริมถนน ที่สาธารณะ ตลาดนัดต่างๆ

เขายอมรับว่า ระยะสองเดือนแรกที่หันมาทำงานนี้เขารู้สึกอย่างไม่อยากให้ใครรู้จักตัวจริงของเข้า การแต่งหน้าทำพร่างตัน จึงเป็นวิธีที่เข้าใช้ทั้งเพื่อดึงความสนใจและสร้างความขบขันให้กับผู้ชม และเพื่อป้องกันตนเอง

เข้าปลดล็อกความคิดตนเองได้ในวันหนึ่ง ด้วยการเปลี่ยนมุมมองว่า แทนที่จะคิดแทนผู้ชมว่าผู้ชมจะคิดกับเขายอย่างไร เขาน่าจะสนใจว่า เขายังแสดงอย่างไรให้เต็มที่ให้สมค่ากับที่ผู้ชมมอบเงินตอบแทนความบันเทิงที่เขามอบให้

นับจากวันนั้น ชีวิตการแสดงของคิลปินิริมทางก็ดีขึ้น เขามีความสุขในใจมากขึ้น รู้สึกถึงคุณค่าของตนเองมากขึ้น เพราะเข้าคือคิลปินอิสระที่สามารถอบความสุขแลกค่าตอบแทนและทุกวันอาทิตย์เงินที่ได้เขามอบให้การกุศลเพื่อตอบแทนลังค์

แต่แล้ววิกฤตของชีวิตโถมเข้ามาหาเขาอีกครั้ง เมื่อสถานะการเงินย่ำแย่แล้วยังต้องเลิกรากับคนรัก วันหนึ่งเขาตัดสินใจที่จะฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหาทั้งปวง แต่ร่วงกับปาฏิหารย์เมื่อในนาทีวิกฤตนั้น แม่โทรมาหาเขาระบุเขายังได้คุยกับยายที่รู้ทันได้ว่าเขากำลังสะอื้นให้

คำพูดของแม่ที่ว่า “ทุกปัญหามีทางแก้ อะไรแก้ไม่ได้ก็ปล่อยมันไปก่อน เวลาจะแก้ไขมันได้เอง” ทำให้เขารู้สึกว่าเขามีได้ตัวคนเดียว เขายังมีความหวังและวันข้างหน้า และคำพูดของยายได้ทำให้เขากิดว่าถ้าเขาร้าวยตัวเอง ทุกสิ่งที่พยายามรับรู้สอน รวมทั้งความรักของแม่และยายคงไร้ค่า ความพยายามที่เข้าสู่อุตสาหกรรมของตนอยู่บ่นแล้วทางของคนดีคนหนึ่งของสังคมคงจะไม่มีความหมายอะไรเลย

เมื่อเจ้าของชีวิตตัดสินใจที่จะอยู่และสู้กับปัญหาอุปสรรค ด้วยว่าเขามีพร้อมทั้งความหวังในใจตนเองและกำลังจากคนที่เขารักและผูกพัน วันนี้เวทีการแสดงของซีรีย์อย่างเหล็ก จึงยังคงเปิดอยู่ เคลื่อนย้ายไปตามที่ต่างๆ ภายใต้สีสันของเครื่องสำอางที่เคลือบทาใบหน้าไว้ด้วยเหตุผลของการแสดง มิใช่เพื่อใช้กลบซ่อนปิดบังตัวตนของชายหนุ่มที่ชื่อว่า รัตนา สุธิประภา

วันนี้ เขากันพบคุณค่าของตนเอง ตระหนักถึงความสุขของชีวิตได้จากภายในใจ ทำให้ปล่อยภัยนอกมีผลต่อวิธีคิดของเขาน้อยลง

เขากล่าวว่า “ผมเห็นใจคนที่กำลังเจอวิกฤตจริงๆ เพราะว่าผมเคยอยู่ตรงนั้นมาแล้ว ผมอยากรบกวนทุกคนว่า ก้าวผ่านมันมาให้ได้ เล้าคุณจะรู้ว่า มันดีจริงๆ ที่เราไม่ตัดสินใจผิดๆ มันดีจริงๆ ที่เรายังสู้ต่อ”



## บทที่ 6

การใช้พลังสุขภาพจิต รับมือกับภาวะวิกฤตและปฏิบัติ

---



## ‘สี่ปรับ สามเติม’

### สูตรรับเมื่อวิกฤตภาคปฏิบัติ

เมื่อเจอบัญญาณภัยจากสาเหตุในเชิงตัว คบ Hera แต่ละคนอาจมีวิธีการในการรับมือ กับภาวะต่างๆ กัน

สูตรที่เรียกว่า ‘สี่ปรับ สามเติม’ เป็นแนวทางที่กรมสุขภาพจิตเสนอ  
แนะนำให้กับประชาชน โดยเป็นสูตรที่ผ่านการคิดค้นจนตกผลึกในทางวิชาการ  
ว่าครอบคลุมกระบวนการทางอารมณ์และจิตใจของคนไทยเรา และหากเรา  
เข้าใจหลักการนี้จะสามารถปรับใช้ได้กับสถานการณ์ต่างๆ

#### สี่ปรับ หมายถึง

1. ปรับอารมณ์
2. ปรับความคิด
3. ปรับการกระทำ
4. ปรับเป้าหมาย

#### สามเติม หมายถึง

1. เติมครั้หรา
2. เติมมิตร
3. เติมจิตใจให้กวาง

ด้านล่างนี้เป็นภาพกรอบความคิดที่แสดงถึงพลังสามด้านที่ประกอบกัน เป็นพลังสุขภาพจิต RQ ของคนไทย และการนำพลังทั้งสามด้านของมาใช้ด้วยสูตร ‘ลีปรับ สามเติม’ ซึ่งเป็นแนวทางที่เราทำได้ด้วยตนเอง

พลังอุด	พลังรัด	พลังสู้
การทุนต่อแรงกดดัน	การมีความหวังและกำลังใจ	การต่อสู้อาชญาปลุกระรค
เพิ่มพลังโดย	เพิ่มพลังโดย	เพิ่มพลังโดย
ปรับอารมณ์ ปรับความคิด	เติมครัวเรือน(เพิ่มความหวัง) เติมมิตร (ปรึกษาคนที่เราไว้ใจ) เติมจิตใจให้ก้าวไป (เบิดมุมมอง)	ปรับการกระทำ/พฤติกรรม ปรับเปลี่ยนชีวิต

สูตร ‘สีปรับ สามเติม’ เป็นแนวทางที่เราทำได้ด้วยตนเอง หากพบว่าสังคมความยากลำบากในการก้าวผ่านภาวะวิกฤตและความยากลำบากในเชิงบวก ก็จะเป็นเครื่องปรึกษาของความช่วยเหลือจากบังคับอิทธิพลทางการเมือง ตามหน่วยบริการด้านสุขภาพจิตหรือประเทศไทย



## ตัวอย่างการใช้พลังสุขภาพจิต

ในการวิเคราะห์การเงิน

กรณีตัวอย่าง

คุณโชคชัย กล้ายเป็นเต็มต้องอวยจากงานเพราบริษัทเจอบัญญาเครบทูกิตต้องลดพนักงาน

พลังอึด	พลังรึด
<p>การทันต่อเร่งกัดดัน</p> <p>ปรับอารมณ์</p> <ul style="list-style-type: none"><li>ไม่หงุดหงิดคิดเรื่องเดียว</li><li>ลดอารมณ์เครียดของ เช่น สอนและเตือนตนเองให้อดทน ออกไปเดินเล่น</li><li>ดูโทรศัพท์รายการสนุกๆ</li><li>ล้มได้แต่อย่าให้คนอื่นข้าม กลับบ้านหรืองี้ให้ แต่อย่าฟุ่มฟาย ต่อหน้าสาธารณะ คนที่เข้าห้องเรา เช่นแข็งจะชื่นชมเราและทำให้เรา เช่นแข็งมากขึ้นอีก</li></ul>	<p>การมีความหวังและกำลังใจ</p> <p>เติมคราฟ (เพิ่มความหวัง)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>เชื่อว่าปัญหาจะผ่านพ้นไปได้</li><li>คิดถึงตัวอย่างดีๆ ของคนที่สู้ชีวิต แล้วหนึ่งจะภาครู้ใจในตัวเอง</li></ul> <p>เติมปีเตะ</p> <ul style="list-style-type: none"><li>พูดคุยปรึกษาคนที่ไว้ใจ ปรึกษาพ่อแม่ เพื่อน อาจารย์ ฯลฯ</li><li>โทรศัพท์เหล่านั้น ไม่ต้องรอให้เข้าโทรศัพท์มาก่อน</li></ul>

ปรับความคิด	เติบโตให้ก้าวไป
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ที่ต้องออกจากงานไม่ใช่ ความผิดของเรา แต่เป็นปัญหา ระดับโลก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● เรายังมีความสามารถ ความสามารถ ตอนนี้ถึงไม่มีงานทำแต่ก็ยัง มีครอบครัว มีบ้าน</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การตกงานเป็นโอกาสเปลี่ยนงาน หาประสบการณ์ชีวิต</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ถือเป็นโอกาสเดินทางไปปอยที่อื่น เช่น ต่างจังหวัด ไปได้นานๆ ไม่ต้องห่วงว่าจะลงานไปไม่ได้</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● คิดถึงเพื่อนหรือรุ่นน้องที่ต้องออก จากงานพร้อมกัน เข้าลำบากกว่าเรา หรือเปล่าเราจะช่วยอะไรเขาได้บ้าง</li> </ul>

คนที่บีบพลังสุขภาพใจเต็ม บากะหากาทางออกทางต้านความคิดและพฤติกรรมไม่ได้แล้ว เช่น ความอึดปอดและปัญหาอุปสรรคในเชิงตัวต่อตัวยังตบหนึ่ง เป็นการแก้ไขศักดาภัยปัจจุบัน โดยกลไกทางารบณ์และจิตใจตามธรรมชาติ อย่างไรก็ตามหากเราได้รู้จักกับคำว่าเข้าใจ กับหลักคิดหลักปฏิบัติที่บีบพลังปัญญาและประสบการณ์แบบนี้ ย่อมจะช่วยให้เราเก็บผ่านวิกฤตได้ดีขึ้น และเร็วขึ้น หลักคิดหลักปฏิบัตินี้ อาจจะเป็นหลักทางคามนา หรือหลักทางจิตวิทยา หรือ อาจจะเป็นการพูดพูดกันหลักๆ แนวทาง เชิงรามาธิคเลือก รับ ปรับ ใช้เป็นหลักคิด หลักปฏิบัติของเราเอง โดยที่ไม่สูตรสำเร็จตายตัวแต่อย่างใด

## ໃນກ່າມກລາງວົກຖ ເຮຈະປັດວັນໄດ້ວ່ອຍໆໄດ

ຄວາມທັງຂອງຄນເຮາກົດຈາກຂະໄຕ ທັງໃຈສໍາຄັນກົວ ‘ວິຫຼາດ’ ສົ່ງກ່າວໃຫ້ຄນເຮາມ  
ຄວາມທັງວ່ອຍໆສນວ ມີ 4 ປະກາດ

1. ເຊື່ອວ່າປໍ່ມູນທາຈະຜ່ານພິບໄປໄດ້
2. ມອງດ້ານອື່ນໆ ໄນໃໝ່ມອງເຕີເຮືອງທີ່ເຄີຍດ ເຊັ່ນ ພວເຄີຍດ້ານມາ  
ແລ້ວເຮັກຄົດແຕ່ເຮືອງນັ້ນ ຈະລືມດູແລສຸຂພາພ ອີ່ວິເລີກໄປອອກກຳລັງກາຍ ມັນກີ  
ຈະເກີດປໍ່ມູນທາສຸຂພາພຕາມມາ ອີ່ວິ ພວເຮາເຄີຍດແລ້ວໄໝດູແລ້ວທີ່ວ່າໃນ  
ຄຣອບຄຣວ ກີຈະເກີດກາກຮະທບກຮະທັງກັບຄນໃນຄຣອບຄຣວ ເນື່ອມີປໍ່ມູນທາດ້ານ  
ທີ່ນີ້ຂອງຊີວິຕົກີຈະຕ້ອງແກ້ປໍ່ມູນທາດ້ານນັ້ນໄປ ແຕ່ຍ່າໄທປໍ່ມູນທານັ້ນແນ້ນໄປກະທບ  
ດ້ານອື່ນຂອງຊີວິຕ ດຳວັດທີ່ໃນຄຣອບຄຣວ ການພັດທະນາໂອງ ການດູແລສຸຂພາພ  
ເຫຼຳນີ້ຢັ້ງຕ້ອງດຳເນີນຕ່ອງໄປ
3. ເນື່ອມີປໍ່ມູນທາແລະຄົດວ່າຈະທບທວນ ສຽງນັກງົບກັບຕົວເອງ ກົດຍ່າເປັນ  
ການສຽງນັກໂທ່ງຕົວເອງວ່າເຮົາໄນ້ມີດີເຫັນຢູ່ເລີຍ ດັວຈະເປັນການສຽງນັກເຮົາ  
ເພື່ອປັບປຸງໃໝ່ໃຫ້ດີ້ນີ້ໄດ້ ໄນເວົາປໍ່ມູນທາມາທຳໃຫ້ທົ່ວໄຈ
4. ແລັກອີກຂ້ອທີ່ນີ້ຈະໄໝໃນຫຼັກຈິຕິວິທະຍາຕະວັນຕາກ ຄືອພູດເຮືອງ

ความครั้งชา ครั้งชาต่อชีวิต ต่อสิ่งดีงาม ซึ่งคนที่เข้าถึงศาสนานี้ไม่ว่าศาสนายใด ก็ตาม จะสามารถใช้ความครั้งชาต่อชีวิตพาภันผ่านวิกฤติไปได้ เช่น ถ้าเป็นชาวพุทธ เราจะเชื่อเรื่องปัจจัย เชื่อเรื่องกรรม ถ้าเป็นคริสต์ก็จะพูดว่าเป็นพระประเสริฐหรือเป็นบททดสอบของพระเจ้า เป็นต้น

เมื่อ 4 องค์ประกอบรวมกันเข้า คนเรางจะมีความหวังและกำลังใจเมื่อเผชิญวิกฤต



# กำอย่างไรให้เราเมื่อความสุขได้ ในเวลาที่เราเมื่อวิกฤตเรื่องเงิน

## หลักข้อที่หนึ่ง ความเชื่อเรื่องเงินกับความสุข

เวลาที่จะคิดเรื่องการสร้างความสุขในภาวะวิกฤติทางการเงิน จะต้องเริ่มจากการคิดก่อนว่า เงินกับความสุขมันล้มพังกันอย่างไร คนส่วนใหญ่ทั่วโลกเข้าใจว่าถ้ามีเงินเราจะมีความสุข จนกระทั่งหลายปีมาแล้วเริ่มค้นพบและประจักษ์ถึงความจริงมากขึ้นเรื่อยๆ ว่าแม้ว่าเราจะมีเงินมากแค่ไหนก็ตาม แม้ว่าประเทศจะมีเศรษฐกิจก้าวหน้าไปแค่ไหนก็ตาม ความสุขของคนเราไม่ค่อยได้ขึ้นอยู่กับเงิน

มีการวิจัยพบว่า ถ้าเราได้รับมรดกจากไครก็ตาม หรือถูกหยอดได้รับเงินจำนวนมาก ความสุขจะเพิ่มขึ้นอยู่ชั่วคราวแล้ววะแต่กลับมาอยู่ระดับเดิมภายในเวลาไม่ถึงหนึ่งปี แปลว่าเมื่อเรามีปัจจัยสีครบแล้ว เงินอาจจะเพิ่มความสุขให้เราได้ชั่วคราวแล้วก็จะตกกลับไปที่ระดับเดิม

แต่ถ้าหากคนที่เชื่อว่าเงินคือปัจจัยสำคัญที่จะทำให้มีความสุข แล้วก็ทุ่มเทกับการทำเงินหาทางของจนกระทั่งกระทบชีวิตด้านอื่น เมื่อนั้นความสุขจะลดลงดังจะเห็นว่าบางคนทุ่มเทหาเงินแต่ชีวิตส่วนตัวล้มเหลว มีปัญหาสุขภาพ หรือพบว่า สิ่งที่ได้มาคือความว่างเปล่า นั่นแปลว่า เงิน นำมาซึ่งความทุกข์

ดังนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างเงินกับความสุข จึงมีได้สามแบบ

1. ช่วงที่เรามีปัจจัยลี่ยงไม่ครบ เงินจะช่วยเพิ่มความสุขจริง

2. ต่อมาเมื่อเราสร้างปัจจัยลี่พร้อมแล้ว เงินที่เพิ่มเข้าจะเพิ่มความสุข

ได้บ้างแต่ไม่เร็วเท่าช่วงแรก ความสัมพันธ์ระหว่างเงินกับความสุขไม่มีใช้ความสัมพันธ์แบบตรงไปตรงมาเหมือนช่วงแรก

3. หากเรามีความสุขและมีเงินพอสมควรแล้ว แต่รายงบประมาณเพื่อหาเงินต่อไป เมื่อนั้น ความสุขจะลดลง

คนที่ยังเชื่อว่าเงินคือความสุขจะกล่าวว่าเขาจะไม่มีความสุขถ้าติดงานหรือถ้าไม่มีเงิน ถ้าเข้าเช่นนี้เขาก็ไม่มีทางมีความสุข แต่ถ้าเราเชื่อว่าเงินกับความสุขไม่ได้เกี่ยวกันโดยตรง ตราบใดที่เรามีปัจจัยลี่ (เป็นเงื่อนไขที่สำคัญ) ดังนั้น เราจึงมีความสุขได้ เมื่อเงินน้อยอยู่

สรุป หลักการมีความสุขได้ในภาวะวิกฤตการเงินก็คือ เรายังเชื่อว่าเงินกับความสุขไม่ได้สัมพันธ์กันตรงไปตรงมา มีเงินน้อยไม่ได้หมายถึงมีความสุขน้อยเสมอไป

## หลักข้อที่สอง ไม่งบกับความเครียด

เวลาที่เราเครียดเรามักจะมุ่งอยู่กับความเครียด จนลืมที่จะทำสิ่งที่ทำให้มีความสุข ผลก็คือทำให้เราอยู่เครียดมากขึ้น ทุกข์มากขึ้น ดังนั้น หลักง่ายๆ ก็คือ ไม่ว่าจะเครียดอย่างไรก็ตาม อย่าลืมจัดเวลาทำกิจกรรมที่มีความสุขให้ชีวประจารัน อาจจะเป็นอ่ายเร็ก็อต การเดินออกกำลังกาย การเล่นกับลูกๆ การคุยกับคนรัก หรือ การอยู่เฉยๆ คนเดียว หรือการอ่านหนังสือดีๆ สักเล่มหนึ่ง ต้องไม่ลืมจัดเวลาให้กับกิจกรรมที่ทำให้มีความสุขสำหรับตัวเอง และจะพบว่าเราจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น

## หลักข้อที่สามก็คือ อย่างกล่าวความลำบาก

ความยากลำบากจะไม่น่ากลัวตราบใดที่มันมีความหมายและเรารู้สึกว่า มันเป็นความท้าทาย มันจะสร้างความสุขได้ คนมักจะคิดว่า ความสุขเกี่ยวข้อง กับความสุข ซึ่งเป็นภาพลวงตา และเป็นความเข้าใจผิดอีกอย่างหนึ่ง ที่น่า อันตรายมากๆ ถ้าเราเชื่อว่าชีวิตต้องสบายถึงมีความสุข เราคิดว่าเราต้องทำ ทุกวิถีทางเพื่อให้เราสุข แล้วเราก็จะทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้เงินมาเพื่อให้มีชีวิต ที่สุขสบาย แต่จากการศึกษาเรื่องความสุขของมนุษย์เรา พบว่า ความสุขที่เกิด จากการลงมือทำ มีความหมายมากกว่า ยกตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่ไปออกค่าย ทำกิจกรรมในชนบท ไปทำงานก่อสร้าง กินอาหารปูรุ่ง่ายๆ การนอนไม่ได้สุข สวยงามนัก สำหรับนักศึกษาเหล่านั้น เขาไม่หันคิดที่เห็นว่า นั่นเป็นความลำบาก ที่มีคุณค่าในสายตา เป็นตัวอย่างที่ว่าความลำบากสร้างความสุขให้ได้

## หลักข้อที่สี่ แหล่งความสุขที่สำคัญที่สุด คือครอบครัวของเรา

หลักประการสุดท้ายสำหรับเคล็ดความสุขของคนเรา คือ ตามว่า แหล่ง ความสุขในชีวิตคนเราเหล่านี้ไหนสำคัญที่สุด คำตอบหันที่เป็นล่วงตัว และงาน วิจัยทั่วโลก นักเศรษฐศาสตร์ที่ได้รางวัลโนเบลกับมาตรางกันว่า คือ ความ สุขในครอบครัว เลียดายที่หลายคนคิดกลับกัน ไปเริ่มต้นที่การทำเงินก่อน แล้วเกิดกระบวนการครอบครัวแล้วมันทำให้แหล่งความสุขเลียไป ต้องทำรงกันข้าม กัน คือ เราต้องดูแลครอบครัว ส่วนเงิน ก็อย่าไปคิดว่ามันคือแหล่งของ ความสุข อย่าเอาความสุขของเราไปผูกกับมัน

ถ้าเราใช้หลักสี่ประการนี้ เราก็ยังจะสามารถปีความสุขได้ในช่วงเวลาอีกๆ



# ភាគីស៊ីកគ្រឹយដីង់ទៀតៗនៃវិកណុត

## ទេរ៉ាវិត្យការរៀបចំនៅក្នុងការរៀបចំនៃការងារ

การจัดการกับความเครียดเป็นสิ่งจำเป็น แม้จะดูเป็นรายละเอียดเล็กน้อยแต่ถ้าเราไม่กำลังด้วยตนเองก็จะไม่มีครองช่วงเวลาได้ ต่อไปนี้คือสิ่งที่ช่วยให้เราคลายจากความเครียดได้ ดังนี้

1. ดูแลร่างกายด้วยการฝึกออกกำลังกายได้ที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลายแล้ว  
จิตใจสบายนั้นสักลงบ้าง พักความคิดได้ เพราะว่าเวลาที่คนเราเครียดเรามักจะ  
คิดวนไปวนมา แต่พักความคิดไม่ได้ รู้ว่าไม่ควรคิดแต่หยุดคิดไม่ได้ เพราะว่า  
เข้าไม่มีทักษะในการหยุดพักความคิด ทั้งๆ ที่ลิ้งเหล่านี้ฝึกได้ แล้วทำให้ความ  
คิดของเรางงบลง พอยิ่งเราลงลึกพักหนึ่ง ความคิดดีๆ นั้นจะโผล่ขึ้นมา
  2. การพักความคิด การพักกายกับการพักจิตเป็นสิ่งที่ฝึกกันได้ ไม่ว่า  
จะเป็นให้เก็ง โยคะ การฝึกสมาธิอาจจะได้ทางจิตมากหน่อย การออกกำลัง  
กายด้วยการเดินเร็วหรือการวิ่งก็เป็นการทำให้ใจสงบได้ดี การหายใจด้วยห้อง  
อย่างถูกวิธี ก็ช่วยได้ เราชรลหาความรู้และฝึกเพื่อพักความคิดได้และผ่อน  
คลายร่างกายเป็น

3. การหาตัวช่วย เช่น พูดคุยกับคนที่เราไว้วางใจ
4. สุดท้ายคือ อป่าอยู่กับตัวเอง เวลาที่เราเจอบัญหาแล้วเราได้ช่วยเหลือคนที่เยี่ยงกว่าก็จะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น เหล่านี้คือหลักของการจัดการความเครียด



## บทที่ 7

### การช่วยเหลือคนไข้ลัตัวที่อยู่ในภาวะวิกฤต

---



## 9 สิ่งที่คุณทำได้ เมื่อคนใกล้ตัวมีความทุกข์

### 1. เป็นผู้ฟังที่ดี

1. การเป็นผู้ฟังที่ดี ต้องตั้งใจฟังคนพูดอย่างแห่งแสวงจริงจัง มองหน้า คนที่คุยกับเราด้วยสายตาที่พร้อมจะรับฟัง ไม่ว่าปัญหาของเขายังไง ยากลำบาก แค่ไหน ทั้งเรื่องดีและไม่ดี ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา เพื่ออีกฝ่ายได้ระบาย และ ปลดปล่อยอารมณ์ดับเครื่องออกแบบ

2. แสดงท่าที่และใช้คำพูดปลอบโยน ให้อารมณ์สงบลง ล้มผัสถอยย่าง อ่อนโยนด้วยความเข้าใจ จะช่วยให้จิตใจของผู้ล่าดีขึ้นบ้าง เช่น “ใจเย็นๆ นะ ทุกปัญหามีทางออกเสมอ”

3. ใช้คำพูดในทางบวกเพื่อลดอคติ เช่น ถ้าเข้าทางเลากับไฟน์ เราก็ ควรพูดว่า “เขางดงามเจตนาทำแบบนั้น” “เข้าพูดล้อเล่นหรือเปล่า”

4. ชี้แนวทางแก้ปัญหาด้วยความจริง เช่น การพูดปรับความเข้าใจกัน “ลืมมันแล้วเริ่มต้นใหม่”

ถ้าปฏิบัติได้ดังกล่าวมาได้ ก็จะเป็นผู้ที่สามารถรับฟังปัญหาของผู้อื่น และชี้แนวทางแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมแก่เขาเหล่านั้นได้

## 2. มีคำปลอบโยนให้

หากคนใกล้ตัวเราเจอกับเหตุการณ์วิกฤตการพูดปลอบโยน ให้กำลังใจ เป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้เขารู้สึกกำลังใจให้กับตัวเอง เป็นการเติมเต็ม กำลังใจให้เขา แค่คำปลอบโยน ประโยชน์ล้นๆ หรือแม้แต่แค่สบตา กัน ส่งผ่าน ความรู้สึกผ่านเวตากาให้เขารู้ว่าเรารักเข้าใจเขาและพร้อมที่จะอยู่ข้างๆ เขายอมอ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น แต่อย่าทำให้เขารู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่ดี หรือไม่มีที่พึ่ง ลองช่วยกันคิดทางออก และแสดงให้รู้ว่าymb มีคนที่ห่วงใยเขาอยู่เสมอ

## 3. ค่อยอุ้ยเป็นเพื่อนข้างๆ กัน

บางครั้งคนรักหรือเพื่อนของเรามีทางออกของปัญหาหรือเรื่องไม่สบาย ใจอยู่แล้ว แต่ที่เขากังวลต้องการความมั่นใจและเพื่อนที่จะอยู่เคียงข้างเขา ดูเขาแก้ไขปัญหาต่างๆ คอยให้คำปรึกษา ปลอบใจบังหากเขาต้องการ เขากะรู้สึกว่าเขามีได้อยู่โดยตลอดเดียว ยังมีครลักษณ์อยู่เคียงข้างเขายอมอ มีคนไว้ให้เขามองเห็น มีคนไว้ให้ขาดอยลับมือรับความอบอุ่นใจ มีคนยิ้มให้กำลังใจ แค่นี้ ก็ทำให้เขารู้สึกดีขึ้นแล้ว

## 4. แสดงความเห็นอกเห็นใจ

คนที่ต้องเจอกับเหตุการณ์วิกฤตนั้นจะใจของเขาย่อมไม่ปกติเป็น ธรรมดา เราต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจเขาย่างจริงใจ อ่อนโยน และที่สำคัญ ต้องรู้ว่าขณะนั้นเขายังอยู่อารมณ์ใด เช่น เขาระดับอาการตกใจล้า หรือมีอาการ ลุกลี้ลุกรวน หมายถึง เขายังคงมีความวิตกกังวลอยู่ เป็นต้น

การแสดงความเห็นอกเห็นใจจะทำได้ง่ายยิ่งขึ้นถ้ามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพราะจะไม่เกิดความเข้าใจผิดต่อกัน ถ้าคุณไม่เข้าใจว่าทำไงบ้างคนจึงมี อาการประหลาดๆ กับคุณ จนคุณคิดว่าตัวเองมีอะไรผิดปกติหรือเปล่า ถ้า คุณได้รู้ว่าพฤติกรรมดังกล่าวมีสาเหตุมาจากอารมณ์ของเขามาจากการ กระทำของคุณ จะทำให้เป็นคนที่ไว้กับความต้องการของคนอื่นมากขึ้น ความ

เห็นอกเห็นใจเปรียบเสมือนการที่คุณรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกภายในที่แฝงอยู่ในคำพูดและการกระทำของเพื่อน ถ้าคุณมีความเห็นอกเห็นใจ คุณก็รู้ว่า ควรจะมีปฏิกริยาตอบสนองต่อเพื่อนหรือไม่

## 5. พาไปเกี่ยวพักสมอง

การท่องเที่ยวเป็นวิธีพักสมองที่ได้รีชาร์จไฟ สถานที่ๆ เลือกจะไปผ่อนคลายควรเป็นสถานที่สวยงาม สดชื่น เทคนิคการเลือกสถานที่ง่ายๆ คือ ถ้าเขามีปัญหากับเพื่อนหรือขัดแย้งกับผู้คน ควรเลือกสถานที่เงียบสงบ ไม่มีผู้คน พลุกพล่าน แต่ถ้าเขารู้สึกว่าตานองกำลังเหงา ควรเลือกสถานที่ๆ จะทำให้เขาได้พบเพื่อนใหม่ๆ

## 6. การแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวที่คล้ายคลึงกัน

คนเราบางครั้งก็คิดว่าตัวเองเจอเรื่องร้ายๆ กว่าคนอื่น คิดว่าฉันเป็นคนที่เยี่ยง เป็นคนไม่มีความสามารถ เป็นคนโชคด้วย ทำให้รู้สึกห้อเห็มากขึ้น แต่ถ้ามีคนที่มีประสบการณ์ในอดีตคล้ายคลึงกับเขา ก็จะช่วยให้เขารู้สึกว่าความทุกข์ใจ คลายความกังวลใจ และสามารถมองลึกลงต่างๆ ได้อย่างหลายแหลมมากขึ้น การแบ่งปันประสบการณ์ต่างๆ เช่น เรื่องเกี่ยวกับความกลัว ความล้มเหลว หรือความผิดพลาด ที่เกิดขึ้นในอดีต รวมถึงเล่าเรื่องมันมาได้อย่างไร เพื่อเป็นแนวทางให้เขากำหนดปัญหาได้ไม่มากก็น้อย

## 7. ส่งพันธนาังช์

การให้กำลังใจเป็นพลังอำนาจอย่างแท้จริง เพราะว่า ทำให้ผู้รับเข้มแข็งขึ้นโดยการให้ความมั่นใจแก่เขา ช่วยให้คุณเข้าถึงศักยภาพของตนเอง ช่วยก่อให้เกิดมุมมองหรือทัศนคติที่มั่นใจยิ่งขึ้นเพื่อให้พร้อมแก่การท้าทาย ช่วยส่งเสริมความรู้สึกเชิงคุณค่าเฉพาะตัว และให้ค่าต่อความพยายาม กำลังใจช่วยปลุกเร้าส่งเสริม คนเราทุกคนล้วนต้องการกำลังใจและเราเองสามารถมอบลิงนั้น

แก่ผู้อื่นได้ เพราะการให้กำลังใจ เป็นพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของคนหลายคนได้

### 8. ช่วยเหลือตัวความจริงใจ

เมื่อคุณใกล้ตัวเราเดือดร้อน เรายังคราวให้ความช่วยเหลือเขาในสิ่งที่เราสามารถช่วยได้ อย่างจริงใจ แสดงให้เขารู้ว่าเราเต็มใจจะช่วยเหลือเขาเสมอ เท่าที่ความสามารถของเราจะทำได้ เท่านั้นหากจะช้าบ้างในหน้าใจของเราแล้ว

### 9. ส่งเพลงบอกความรู้สึกดีๆ

การส่งเพลงบอกความรู้สึก ให้เป็นตัวแทนของเรา นับว่าเป็นวิธีที่ได้ผล และทำง่ายมาก การเลือกเพลงโดนใจสักเพลงที่เข้ากับสถานการณ์ในขณะนั้น แล้วส่งไปให้เข้าฟังผ่านทางมือถือ ไม่ว่าจะเป็นเพลงรัก คิดถึง ห่วงใย สนับสนาน หรือเพลงที่ให้กำลังใจ



บทส่งท้าย

สิ่งที่คุณเข้าใจเกี่ยวกับเชวิต

---



# สิ่งที่ควรเข้าใจ เกี่ยวกับเชิง

## ทุกคนคือมนุษย์ปุถุชนธรรมชาติ

มนุษย์ทุกคนต้องการความรัก ความเข้าใจ การยอมรับ การเห็นอกเห็นใจ การชื่นชมจากครอบครัว เพื่อนฝูง คนรอบข้าง เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง หัวหน้างาน ความต้องการนี้ผลักดันให้คนเราอดทนทำลายลิ้งหลายอย่างตามความคาดหวังของคนอื่น เพื่อให้ได้รับความรัก การยอมรับ การชื่นชม กลับคืนมา

แต่มนุษย์คือคนธรรมชาติที่มีความผิดพลาดได้ บางครั้งอุบัติเหตุจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราที่เราควบคุมไม่ได้ ทำให้เราทำไม่ได้ดีหรือไม่ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจหรือคาดหวังไว้ได้ หลายคนเลียใจ โกรธตัวเองที่ทำพลาด ว่าตัวเองไม่เก่งไม่ดี โกรธตัวเอง โกรธคนอื่น หากมีความรู้สึกเหล่านี้อยู่ในใจ ก็จะทำให้ไม่มีความสุข มองไม่เห็นมุมมองดีๆ ที่มีรอบตัว

การให้อภัยตัวเอง ให้อภัยคนอื่นกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ยอมรับว่าทุกคนเป็นมนุษย์ธรรมชาติ มีโอกาสที่จะเข้าใจผิด หรือทำสิ่งที่ผิดพลาดได้ ก็จะทำให้ทุกคนสามารถเริ่มต้นใหม่ พัฒนาตัวเอง และมีความสุขกับชีวิตได้

## ວົກຖາຕເປັນສ່ວນຫັ້ນຂອງຜົວຕຄນ

ເກີຍວັກບໍ່ຄວາມຈົງທີ່ພື້ນສູນຂ້ອນນີ້ ຂອນນໍາຂໍ້ອເຂີຍນຂອງຄຸນເຈິດໃຫາຄົມ ດະ ພັກລຸງ  
ມາແປ່ງປັ້ນກັນອຶກຄັ້ງ ເຮືອເຂີຍນີ້ໄວ້ວ່າ

“ວົກຖາຕທີ່ຮູນແຮງທີ່ສຸດໃນຊີວິຕ ແກັດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ເຮົາຄາດໄມ້ຄື່ງ ໃນທີ່ເຮົາ  
ຄາດໄມ້ຄື່ງ ແລະ ຈາກຄນທີ່ເຮົາຄາດໄມ້ຄື່ງທີ່ສຸດເສມອ ແນ່ນອນ...ດ້າເຮົາຄາດຄື່ງມັ້ນກີຈະ  
ໄມ້ຮູນແຮງທີ່ສຸດໃນຊີວິຕ

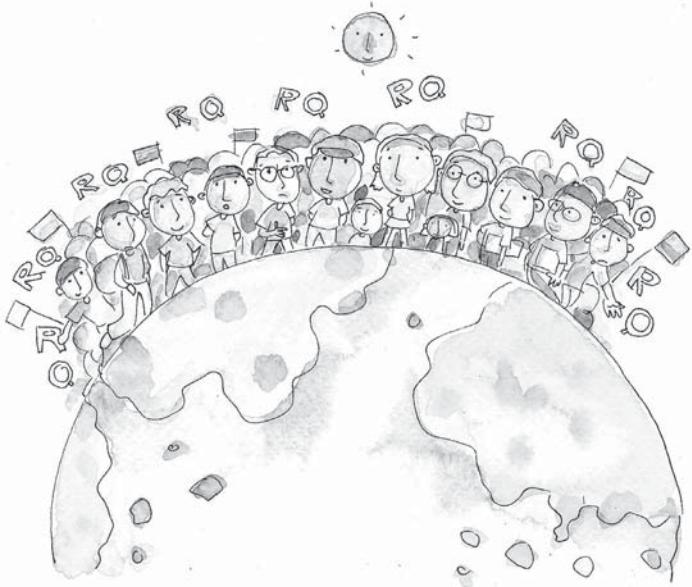
ກາຣມີຊີວິຕທີ່ຍົດເຢີຍມ ໄນໄດ້ແປລວ່າຕ້ອງມີແຕ່ຄື່ງຕີ່ງ ແກັດຂຶ້ນໃນຊີວິຕ  
ຕລອດເວລາແຕ່ຄື່ງ ກາຣທີ່ເກີດອະໄວຂຶ້ນ ເຮົາກີສາມາດຄູ້ຄວາມຈົງ ມີຄວາມສຸຂ ມີຊີວິຕ  
ທີ່ເຕີບໃຫຍ່ ມີພັ້ນ ມັ້ນຄົງ ແລະ ເປັນອີສະໃນທຸກສຳຄານກາຮົນ”



## ภาคนวัก

บริการของกรมสุขภาพจิต ॥หลั่งข้อมูล

॥และสถานบริการองรับ



# ចំណាំការព្រឹកមា

## ក្រសួងសុខភាពជាតិ

สายต่อเนื่องสุขภาพจิต 1667

กรมสุขภาพจิตให้บริการปรึกษาปัญหาด้านสุขภาพจิต สายด่วนสุขภาพจิต 1667 ซึ่งเปิดให้บริการประชาชนผ่านระบบโทรศัพท์อัตโนมัติสามารถโทรศัพท์ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ให้บริการฟรี ความรู้สุขภาพจิตที่ให้บริการห้ามลดประมาณ 200 เรื่อง จะถูกบันทึกเทปเอาไว้ โดยแต่ละเรื่องจะมีความยาวประมาณ 2-3 นาที สามารถเลือกฟังได้โดยกรหัสประจำตัวล็อกเรื่อง ซึ่งมีรายละเอียดอยู่ในคู่มือการใช้บริการ 1667 หรือฟังได้จากคำแนะนำบนหน้าจอใช้บริการก็ได้

เนื้อหาของ 1667 แบ่งเป็น 13 หมวดหลัก ดังนี้

1. ปัญหาการทางจิต
  2. ปัญหาการทางประสาท
  3. ปัญหาทางบุคลิกภาพ
  4. ปัญหาความผิดปกติทางเพศ
  5. ปัญหาสุขภาพจิตกับการติดสารเสพติด
  6. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยเด็ก

7. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น
8. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยผู้ใหญ่
9. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยผู้สูงอายุ
10. ปัญหาสุขภาพจิตกับเอดด์
11. ปัญหานิสิตจิตเวช
12. ข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยงานที่ให้บริการของกรมสุขภาพจิต
13. ปัญหาเกี่ยวกับการมาตัวตาย

### **บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์โดยบุคคลกร โทร. 1323**

หากมีปัญหาอย่างปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต สามารถใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ของหน่วยงานต่างๆ ในสังกัดกรมสุขภาพจิตได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และเป็นความลับ ท่านสามารถโทรไปที่ โทร. 1323 หรือโทรไปที่สถานบริการที่กระจายอยู่ทั่วประเทศ ดังนี้

หน่วยงาน	เวลาให้บริการ	หมายเลข
1.สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา	8.30-16.30 น.	0-2437-0200-8
2.โรงพยาบาลศรีนุกูล	ตลอด 24 ช.ม.	0-2525-2333-5
3.สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี	8.30-16.30น	0-2245-4601-5
4.สถาบันสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนราชบูรณะ	8.30-16.30น	0-2354-8305-7
5.สถาบันจักษณ์ราชบูรณะ	ตลอด 24 ช.ม.	0-2889-9066
6.โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี	13.00-16.00น	0-2384-3381-3
7.โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี	8.30-16.30น	(077) 311308 (077) 311444
8.โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี	8.30-16.30น	(053) 280228-46
9.โรงพยาบาลศรีนครินทร์	8.30-16.30น	(045) 312550-4 (045) 281048

10. โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชบุรี	8.30-16.30 น.	(044) 342666-75
11. โรงพยาบาลจิตเวชนครแห่งราชบุรี	8.30-16.30 น.	(043) 227422 ต่อ 2314
12. โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชบุรี	8.30-16.30 น.	(042) 593103-7
13. โรงพยาบาลจิตเวชนครสวัสดิ์ราชบุรี	8.30-16.30 น.	(056) 267281-8 ต่อ 123



## บรรณาธิการ

กันตพงศ์ เล่าอีองค์คิริ, เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ที่คุณยืนบัดยำเสพติดภาคเหนือ เชียงใหม่ เมื่อวันที่ 5 มกราคม 2552

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือคลายเครียด . ม.บ.ท. ,ไม่มีเลขหน้า.m.b.p.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . หนังสือเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส . ม.บ.ท. ,ไม่มีเลขหน้า.m.b.p.  
ฐิตินาถ ณ พหลง. เข็มทิคชีวิต ตอนกฎหมายแห่งเข็มทิศ . กรุงเทพฯไทยสู่เนื่องกราฟิกส์.,2551  
ประเวศ ต้นติเวชกุล . การอภิปรายเรื่อง การบริหารจิตในวิกฤตการเงิน

งานแข็งด้าท์สุขภาพจิตแห่งชาติ 2551, 2552

ประชัต สถาปitanนท์, เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ที่คณะนิเทศศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 8 มกราคม 2552

เยาวนาฎ ผลิตนนท์เกียรติ. "Resilience" concept paper. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2551

รัตนะ สุทธิประภา, เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ที่สถาบันราชภัฏจันทร์เกษม เมื่อวันที่ 5 มกราคม 2552  
ไอล์ติงลัน, ไอล์ติงลันลูกขอกทานผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต. แปลโดย วิลาวัลย์ ศุกลบริรักษ์. กรุงเทพฯ:  
อินส派ร์, 2551

รวิษร รักษ์พันธ์, เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ที่ชุมพรคาบาน่า เมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2552  
เวลาที่ปีปฏิรูป. จดหมายข่าวสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ ปีที่ 8 ฉบับที่ 63 มกราคม-  
กุมภาพันธ์ 2551 หน้า 12

โสภณ ฉิมจินดา, เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ที่กรมสุขภาพจิต, เมื่อวันที่ 25 มกราคม 2552

- Bonanno G.A. George .Loss, Trauma and Human Resilience Have we underestimated the human capability to thrive after extremely aversive events?. American Psychlogist Association Vol. 59 No.1 pp 20-28, 2004  
<http://www.bethanyhome.org>
- Siebert, Al Ph.D. *The Five Levels of Resiliency.* n.p, n.d. (8 ธันวาคม 2551). Available URL:  
<http://www.mayoclinic.com/health/resilience/MH00078>
- Basic Concepts in Crisis Theory. (8 ธันวาคม 2551). Available URL:  
<http://www.angelfire.com/ns/southeasternnurse/crisistheory.html>
- Crisis Intervention. (12 ธันวาคม 2551). Available URL:  
<http://www.ramamental.com/crisis.htm>
- Human reaction to and understanding of crises. (8 ธันวาคม 2551). Available URL: <http://en.wikipedia.org/wiki/Crisis#Human-reaction-to-and-understanding-of-crises>
- Resilience: Build skills to endure hardship. (8 ธันวาคม 2551). Available URL:  
<http://www.mayoclinic.com/health/resilience/MH00078>
- The power of resilience. (9 ธันวาคม 2551). Available URL:  
<http://www.camh.net/Publications/Resources-for-Professionals/Growing-Resilient/power-resilience.html>
- Understanding resilience. (9 ธันวาคม 2551). Available URL:  
<http://www.camh.net/Publications/Resources-for-Professionals/Growing-Resilient/understanding-resilience.html>
- What Is Emotional Resilience. (12 ธันวาคม 2551). Available URL:  
<http://stress.about.com/od/understandingstress/a/resilience.html>
- What is Mental Health?. (12 ธันวาคม 2551). Available URL:  
<http://mentalhealth.about.com/cs/stressmanagement/a/whatismental.html>

