รายงานการวิจัย
เรื่อง
การจัดการความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพครูด้านทักษะการดำรงชีวิต สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริสุภา เอมหยวก และคณะ

พ.ศ. 2552

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และสำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์และความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่ายจากกลุ่มเป้าหมายและบุคคลที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย ผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลเสริม ได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียนและครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 ผู้นำชุมชน นักการเมืองท้องถิ่น หัวหน้าองค์กรด้านการเงิน หัวหน้าสถานีอนามัย รวมทั้งผู้ให้ข้อมูลเสริม ได้แก่ ผู้อาวุโสในชุมชน ผู้ปกครองนักเรียน ตัวแทนหน่วยราชการ และผู้ประกอบการในชุมชน ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้ให้ข้อมูล และ คำแนะนำอันมีค่า รวมทั้งการอำนวยความสะดวก และช่วยประสานงานอันนำมาซึ่งคุณภาพของงานวิจัยนี้

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม และนักศึกษาทุกท่านที่ได้มีส่วนร่วมช่วยเหลือให้งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดี พร้อมกันนี้ขอขอบคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะและช่วยปรับปรุงแก้ไขรายงานการวิจัยให้สมบูรณ์

ศิริสุภา เอมหยวก และคณะ

เมษายน 2552

หัวข้อวิจัย การจัดการความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพครูด้านทักษะการดำรงชีวิต สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3

ชื่อผู้วิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริสุภา เอมหยวก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลำยอง สำเร็จดี และนายเจนต์ คันทะ

คณะ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ปี 2552

บทคัดย่อ

การจัดการความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพครูด้านทักษะการดำรงชีวิต สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและคุณภาพชีวิตครูในด้านสภาพการดำรงชีวิต ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพครู ด้านคุณภาพชีวิตครู ด้านปัญหาที่กระทบต่อคุณภาพชีวิตครู และ ด้านทักษะการดำรงชีวิตครู ประชากรที่ใช้ในการวิจัยมี 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยครูที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 จำนวน 4 อำเภอ ได้แก่ อำเภอวัดโบสถ์ อำเภอพรหมพิราม อำเภอนครไทย และอำเภอชาติตระการ จำนวน 1,836 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจงจาก 4 อำเภอ ๆ ละ 20 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 80 คน และกลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลเสริม ได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 ผู้นำชุมชนและนักการเมืองท้องถิ่น หัวหน้าองค์กรด้านการเงิน หัวหน้าสถานีอนามัยหรือสถานพยาบาล ใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจงจาก 4 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน รวม 40 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ แบบสัมภาษณ์แบบเปิดกว้าง และแบบเจาะลึก ใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าความสัมพันธ์ ส่วนวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีวิเคราะห์ด้วยการพรรณนาเนื้อหาและพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยเรื่อง การจัดการความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพครูด้านทักษะการดำรงชีวิต สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 มี 5 ด้าน ดังนี้ **ด้านสภาพการดำรงชีวิต** พบว่า ครูมีความเครียดในเรื่องภาระหนี้สินทั้งในระบบและนอกระบบที่กู้มาใช้เพื่อการศึกษาของตนเองและบุตร เพื่อสร้างฐานะและอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังพบว่าครูมีความเครียดเรื่องหน้าที่การงานที่ต้องปรับตัวให้ทันกับความเปลี่ยนแปลง **ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพครู** พบว่า ครูมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพและตระหนักว่าครูเป็นอาชีพที่ดีมีเกียรติ มีต้นทุนทางสังคมสูง และมีความเชื่อว่าในยุคนี้เป็นยุคทองของครู เพราะครูมีโอกาสพัฒนาตนเองโดยการทำผลงานทางวิชาการเพื่อเลื่อนวิทยฐานะ **ด้านคุณภาพชีวิตครู** พบว่า ครูส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ มีโรคประจำตัวที่เกิดจากความเครียดที่เกิดจากการคร่ำเคร่งกับงาน ประกอบกับไม่มีเวลาออกกำลังกายทำให้ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิต ทำให้ครูดำรงชีวิตอย่างขาดความ

สมคุล **ด้านปัญหาที่กระทบต่อคุณภาพชีวิตครู** พบว่า การปฏิรูปการศึกษาที่ต้องพัฒนาหลาย ๆ อย่างไปพร้อม ๆ กันทั้งในเรื่องกระบวนการเรียน กระบวนการสอน การใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย การสร้างนวัตกรรมและความรู้ความเข้าใจในกระบวนการวิจัย ส่งผลต่อความก้าวหน้าในวิชาชีพทั้งสิ้น **ด้านทักษะการดำรงชีวิตครู** พบว่า คุณภาพชีวิตครูอยู่ในระดับปกติ และจะมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นหากมีการตั้งเครือข่ายครู มีเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีองค์กรจัดการความรู้สู่เครือข่ายในเรื่องต่าง ๆ ที่ครูต้องการ นอกจากนี้ยังพบว่า ครูส่วนใหญ่มีความสันโดษ กินอยู่อย่างเรียบง่าย มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมงานและเพื่อนบ้าน เมื่อมีปัญหาจะพึ่งธรรมะ มีความอดทนในการแก้ปัญหาและไม่ชอบความรุนแรง

Research Title : Knowledge Management to Improve Quality of Teacher's Life Skills : Case Study of Phitsanuloke Provincial Educational Office Area 3.

Researchers : Assistant Professor Sirisupha Emyuak , Assistant Professor Lumyong Samrejdee and Mr. Jane Kanta

Faculty : Humanities and Social Sciences

University : Pibulsongkram Rajabhat University

Year : 2009

ABSTRACT

Teacher development has emerged over the last decade as an identifiable area of research. Knowledge management to improve teacher lifestyle at the Phitsanuloke educational office was conducted at 4 amphoes namely, Watbot, Promphiram , Nakornthai, and Chartrakarn. The evaluation method utilized was the quantity method by dividing the populations into 2 groups as teacher (80) and non-teacher (40).

As a result of conducting this study 5 significant issues have been identified as following;

1) Problem of lifestyle related to stress: Compelling to be indebt from bank and non-bank loan. The major reason that force teachers to be involve with those referred debts are payment as education fee of themselves or their children and household investment. The stress are also found from their working conditions which they have to adapt themselves to survive in high context of flexibility and changeful working conditions.

2) Perceive to their professional career: Teachers still have good perceive to their profession. Main positive perceptibility is honorable proposition, high social capital and strongly believes in currently high successful opportunity of their teaching career.

3) Teacher's quality of life: Both of physical and psychological health problems came to be their major problem. Stress is the main effective cost of the issues which came from high competitive working and accommodaton problems. Teachers are also found as less recreational, lack of exercise, restless and living without life balance.

4) External issues impact on teacher's quality of life: The evolution of education system which required high effective improvement in many dimensions and also has a time constraint. This government policy is directly impact teacher's quality of life due to stress from working condition that change rapidly and most concern on teacher abilities such as; teaching process change, technology change and involvement of research knowledge which forces them to comply to succeed their career.

5) Teacher's life skill is founded to be in normal level: The study found that knowledge management organization in the form of teacher networks should help to improve teacher's life quality, skill and their needs to be in higher level, especially through the way of transfer and exchange valuable knowledge among members.

This should able to link to others teacher networks also. The exchanges of learning skills and knowledge in the network will eventually lead to teacher development.

A teacher's network for teacher development would be a good start in improving teacher competence which in turn will enhance student knowledge and provide more educational opportunities for them as well. Most of the teachers have contentment, simple lifestyle and good relationship to friends and neighborhood. Many teachers have solved their problem carefully without violence towards the Dhamma.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	(ก)
บทคัดย่อภาษาไทย	(ข)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(ง)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ปัญหาการวิจัย / คำถามการวิจัย	2
กรอบแนวคิดการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	3
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความรู้	5
แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยม และพฤติกรรมมนุษย์	7
แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคนิยม	11
แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์	14
แนวคิดเกี่ยวกับความเป็นครู	17
บริบทสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	53
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	55
ระเบียบวิธีการวิจัย	55
ประชากรและกรณีศึกษา	55
การรวบรวมข้อมูล	56
การตรวจสอบข้อมูล	56
การวิเคราะห์ข้อมูล	57

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	58
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้านสภาพการดำรงชีวิตครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 3 จังหวัดพิษณุโลก	58
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้านคุณภาพชีวิตครูในมิติต่าง ๆ	72
บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	105
สรุปผลการวิจัย	105
อภิปรายผล	106
ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้	108
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	109
บรรณานุกรม	110
ภาคผนวก	114
ภาคผนวก ก การจัดการความรู้สู่เครือข่ายครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา พิษณุโลก เขต 3	115
ภาคผนวก ข ประมวลภาพกิจกรรมการวิจัย	198
ภาคผนวก ค แฟ้มบุคคล	216
ภาคผนวก ง ประวัติผู้วิจัยและคณะ	229

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	จำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	58
ตารางที่ 2	จำนวนและร้อยละของทรัพย์สินและภาระหนี้สินของผู้ตอบแบบสอบถาม	60
ตารางที่ 3	จำนวนและร้อยละของข้อมูลโรงเรียนของผู้ตอบแบบสอบถาม	61
ตารางที่ 4	จำนวนและร้อยละของระบบคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตของโรงเรียน	63
ตารางที่ 5	จำนวนและร้อยละของภาระงานอื่น ๆ ของผู้ตอบแบบสอบถาม	64
ตารางที่ 6	จำนวนและร้อยละของระดับความรุนแรงของพฤติกรรมนักเรียน	66
ตารางที่ 7	จำนวนและร้อยละของทัศนคติต่ออาชีพครู	67
ตารางที่ 8	จำนวนและร้อยละผู้ตอบแบบสอบถามที่คิดว่าจะเข้าร่วม	67
ตารางที่ 9	แสดงจำนวนร้อยละและค่าสถิติการทดสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ กับภาระหนี้ในการผ่อนชำระของผู้ตอบแบบสอบถาม	68
ตารางที่ 10	แสดงจำนวนร้อยละและค่าสถิติของการทดสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ กับภาระหนี้สินในการผ่อนชำระรถยนต์ของผู้ตอบแบบสอบถาม	69
ตารางที่ 11	แสดงจำนวนร้อยละและค่าสถิติของการทดสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ กับภาระหนี้สินการเป็นหนี้สินสหกรณ์ครูของผู้ตอบแบบสอบถาม	70

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ให้ความสำคัญต่อการศึกษาโดยกำหนดให้การศึกษามีความสำคัญสูงสุดต่อการพัฒนาประเทศ ดังนั้นการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนไทยให้สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ มีจริยธรรม และ วัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข จึงเป็นการวางแผนแนวทางในการปฏิรูปการศึกษาให้ชัดเจนทุกด้าน โดยเฉพาะหากจะให้การจัดการศึกษามีคุณภาพและได้มาตรฐานตามร่างพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติครบถ้วนสมบูรณ์จะต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษในด้านการจัดการความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพครู เนื่องจากครูเป็นผู้สร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ ให้สำนึกในคุณธรรม ซื่อสัตย์ สุจริต มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน มีความเพียร มีสติปัญญาและรอบคอบ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 52 มีสาระสำคัญในบทบัญญัติมุ่งเสริมให้มีระบบกระบวนการผลิต การพัฒนาครู คณาจารย์และบุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณภาพและมาตรฐานที่เหมาะสมกับการเป็นวิชาชีพชั้นสูง โดยการกำกับและประสานให้สถาบันที่ทำหน้าที่ผลิตและพัฒนาครู รวมทั้งบุคลากรทางการศึกษาให้มีความพร้อมในการเตรียมบุคลากรใหม่และการพัฒนาบุคลากรประจำการอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ มาตรา 64 กำหนดให้มีการพัฒนาทั้งด้านผู้ผลิตและผู้ใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาให้มีความรู้ มีทักษะในการผลิตและการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม หน่วยงานที่รับผิดชอบในการผลิตและพัฒนาครูได้ดำเนินการเพื่อตอบสนองตามมาตรา 64 ไปแล้วระดับหนึ่ง แต่ยังไม่บรรลุตามเป้าหมาย เนื่องจากครูส่วนใหญ่ไม่สามารถนำผลการพัฒนาไปสู่การปฏิบัติ เพราะยังขาดผู้ให้คำปรึกษา และ ยังไม่ได้รับการพัฒนาเพื่อให้มีคุณภาพและมีมาตรฐานที่เหมาะสมกับการเป็นวิชาชีพชั้นสูงที่มีความพร้อมทั้งด้านทักษะการดำรงชีวิต ทักษะในการประกอบอาชีพ และ ทักษะในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศทำให้ส่งผลกระทบกับคุณภาพการศึกษาขั้นพื้นฐานของประเทศ

จากการดำเนินงานเฝ้าระวังปัญหาครู พบว่าครูมีปัญหาหนักใจเกี่ยวกับผู้เรียนหลายด้าน อาทิ ผู้เรียนมีพื้นความรู้ไม่เพียงพอ มีปัญหาด้านชู้สาว การใช้ยาเสพติด ส่วนปัญหาด้านการทำงานพบว่าครูใช้เวลาประมาณหนึ่งในสามของเวลาราชการในการทำงานธุรการในโรงเรียน และโรงเรียนส่วนใหญ่มีครูไม่ครบชั้น หลายโรงเรียนมีระบบอินเทอร์เน็ต แต่ใช้งานไม่ได้หรือใช้ได้แต่ไม่มีศักยภาพ นอกจากนี้ครูยังมีปัญหาส่วนตัวคือ มีรายได้น้อย มีฐานะยากจน ซึ่งผลการวิเคราะห์นี้ตรงกับการดำเนินงานเฝ้าระวังปัญหาครูที่พบว่าผู้มีภาระหนี้สินที่ต้องผ่อนชำระบ้าน รถยนต์ และ สหกรณ์ออมทรัพย์ครู ทำให้ครูได้รับเงินไม่ถึงครึ่งของเงินเดือน ซึ่งสังคมไทยปัจจุบันอยู่ในกระแสทุนนิยมที่เป็นการพัฒนาทางวัตถุ และส่งเสริม

วัฒนธรรมการบริโภคค่านิยมที่จะเสพสุข และครอบครองวัตถุอย่างไม่มีขีดจำกัด ท่ามกลางกระแสดังกล่าว การเร่งเร้า การกระตุ้น ความอยากได้ ความอยากรวยที่ผ่านสื่อต่าง ๆ ทำให้ครูเกิดความต้องการที่ขาดความยับยั้ง และ พยายามสนองตอบความต้องการของตนเอง (เศรษฐสยาม, 2540 : 10 – 11) ดังนั้นครูที่มีรายได้ต่ำจึงทำให้ไม่พอใช้จ่ายในการเลี้ยงชีพและครอบครัว ครูจึงหาทางออกด้วยการกู้หนี้ยืมสินมาเพื่อให้ชีวิตของตนมีความสุขอยู่ในสังคมได้อย่างเทียมหน้าเทียมตาผู้อื่น

ภาระการเป็นหนี้สินของครูทำให้คุณภาพของตัวครูถดถอยลง ส่งผลกระทบต่อคุณภาพทางการเรียนการสอนของนักเรียนตามไปด้วย (สุธรรม ปั้นประเสริฐ, 2540 : 47) อีกทั้งยังกระทบต่อการศึกษาของชาติโดยรวมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะหากครูเป็นหนี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับขวัญกำลังใจและแรงจูงใจในการปฏิบัติงานตามไปด้วย (โกศล ประคองเพชร, 2540 : 44) นอกจากนี้ครูยังต้องทำงานอื่น ๆ นอกเหนือจากงานที่สอนประจำอยู่ผู้บังคับบัญชาส่วนใหญ่มอบหมายงานอื่น ๆ ให้ทำอีกมากมายที่มีอยู่ในโรงเรียนและยังต้องทำงานทางด้านสังคมอีกมากมาย ในเวลาเดียวกันรายได้ก็น้อยโอกาสที่หารายได้พิเศษดังเช่นอาชีพอื่น ๆ ก็ลำบาก ซึ่งหากเทียบรายได้ของครูจะพบว่าครูมีรายได้ต่ำมากเมื่อเทียบกับรายได้ของเอกชน (โกศล ประคองเพชร, 2540 : 42)

จากปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงตระหนักและเห็นความสำคัญของการจัดการความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพครูด้านทักษะการดำรงชีวิต เพื่อนำองค์ความรู้มาพัฒนาคุณภาพครูให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมยุคโลกาภิวัฒน์ได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อจัดการความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพครูด้านทักษะการดำรงชีวิต สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3

ปัญหาการวิจัย / คำถามการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้กำหนดปัญหาการวิจัยไว้ ดังนี้

1. สภาพการดำรงชีวิตครูเป็นอย่างไร ในเรื่องภาระหนี้สินและภาระงานด้านอื่น ๆ
2. ครูมีทัศนคติต่อวิชาชีพของตนอย่างไร
3. คุณภาพชีวิตครูในมิติต่างมีลักษณะอย่างไร
4. ปัญหาอะไรบ้างที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตครู
5. ทักษะการดำรงชีวิตครูอยู่ในระดับใด และ มีองค์ประกอบหรือปัจจัยใดบ้างที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาและสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี การจัดการความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม และ พฤติกรรมของมนุษย์ ความต้องการของมนุษย์ การบริโภคนิยม และ แนวคิดเกี่ยวกับสภาพความเป็นครู และ ปัญหาต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของครู

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาในบริบทของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาจากครู จำนวน 80 คน ด้วยวิธีเลือกแบบเจาะจง 4 อำเภอ ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 คือ อำเภอวัดโบสถ์ อำเภอพรหมพิราม อำเภอนครไทย และ อำเภอชาติตระการ เลือกศึกษาอำเภอละ 20 คน ตัวแปรที่ต้องการศึกษาคือ สภาพการดำรงชีวิตครู คุณภาพชีวิตครู และทักษะการดำรงชีวิตชีวิตครู การจัดการความรู้ตามความต้องการครู

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การจัดการความรู้ หมายถึง กระบวนการร่วมคิดร่วมทำ ร่วมสร้างในการนำความรู้ที่มีอยู่หรือที่เรียนรู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดโดยผ่านกระบวนการต่าง ๆ เช่น การสร้าง การรวบรวม การแลกเปลี่ยน และใช้ความรู้โดยกระบวนการสร้างเครือข่ายการจัดการความรู้

2. ครู หมายถึง ข้าราชการสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 ได้แก่ อำเภอนครไทย อำเภอชาติตระการ อำเภอพรหมพิราม และอำเภอวัดโบสถ์

3. การดำรงชีวิต หมายถึง สภาพการดำรงชีวิตของครูในด้านการมีหนี้สิน ภาระงาน ทัศนคติต่ออาชีพครูและคุณภาพชีวิตครูในมิติต่าง ๆ ได้แก่ ด้านศักยภาพ ด้านข้อจำกัด ด้านโอกาสและช่องทางในการพัฒนาตนเอง ด้านปัญหาและอุปสรรคที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตครู

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ประโยชน์ด้านวิชาการ

ได้องค์ความรู้ในศาสตร์สาขาบริหารการศึกษา และ การจัดการความรู้ เรื่อง การพัฒนาคุณภาพครูด้านทักษะการดำรงชีวิต สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3

2. ประโยชน์ในการประยุกต์ใช้

2.1 ใช้ในการปรับปรุง แก้ไข กฎ ระเบียบต่าง ๆ ที่ขัดขวางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอื่น ๆ ได้

2.2 ใช้เป็นแนวทางเพื่อการวิจัยและพัฒนารูปแบบการจัดการความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือบุคลากร องค์กรอื่น ๆ ได้

บทที่ 2
แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากประเด็นที่ต้องการศึกษาวิจัย คือ การจัดการความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพครูด้านทักษะการดำรงชีวิต สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นทิศทางในการศึกษาครั้งนี้ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความรู้
2. แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยม และพฤติกรรมมนุษย์
3. แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคนิยม
4. แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์
5. แนวคิดเกี่ยวกับความเป็นครู
6. บริบทสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความรู้

การจัดการความรู้เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดกระบวนการสร้างความรู้ การจัดเก็บ และการแบ่งปันความรู้ หรืออาจรวมถึงการระบุสภาพปัจจุบัน การกำหนดความต้องการ และการแก้ไขปรับปรุงกระบวนการที่จะส่งผลกระทบต่อการจัดการความรู้ให้ดีขึ้นเพื่อบรรลุถึงความต้องการ ดังที่วิจารณ์ พานิช (2547 : 1) ได้ให้ความหมายของการจัดการความรู้ว่าเป็นเรื่องของกลุ่มผู้ปฏิบัติงานภายในองค์กรหรือหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งร่วมกันสำหรับนำมาใช้ปรับปรุงงาน และเพื่อยกระดับความสามารถในการเฟ้นหาความรู้จากภายนอกเข้ามาใช้ในการทำงาน โดยมีเป้าหมายของงานในระดับที่เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างน่าภาคภูมิใจไปสู่การสร้างนวัตกรรมการทำงาน และมีการสั่งสมความรู้สำหรับการทำงานไว้ภายในองค์กรหรือหน่วยงานหรือกลุ่มผู้ปฏิบัติงานในรูปของคลังความรู้ที่มีระบบการจัดเก็บให้ค้นหามาใช้ได้อย่างสะดวกตลอดเวลาและทันต่อความต้องการ และมีการปรับปรุงคลังความรู้ให้ทันสมัยอยู่เสมอ ไม่เป็นความรู้ที่เก่าเก็บหรือล้าสมัย

การจัดการความรู้มีเป้าหมายใหญ่ ๆ 3 ประการ คือ

1) เพื่อพัฒนางานให้มีคุณภาพและผลสัมฤทธิ์ยิ่งขึ้น
2) เพื่อพัฒนาคน คือ ผู้ปฏิบัติงาน

3) เพื่อการพัฒนา "ฐานความรู้" ขององค์การหรือหน่วยงาน เป็นการเพิ่มพูนทุนความรู้หรือทุนปัญญาขององค์การ ซึ่งจะช่วยทำให้องค์การมีศักยภาพในการฟันฝ่าความยากลำบากหรือความไม่แน่นอนในอนาคตได้ดีขึ้น

ดังนั้น การจัดการความรู้จึงเป็นกระบวนการนำทุนปัญญาไปสร้างคุณค่าและมูลค่า ซึ่งอาจเป็นมูลค่าทางธุรกิจหรือคุณค่าทางสังคมก็ได้ แนวทางรวบรวม วิเคราะห์ และสังเคราะห์การจัดการความรู้

1. กระบวนการ (Process) ของการจัดการความรู้ ซึ่งได้แก่ การสร้างความรู้ขึ้นใช้เองจากการทำงานเพื่อหาลู่ทางใหม่ ๆ หรือหานวัตกรรมในการทำงาน ทำให้การทำงานหรือการประกอบกิจกรรมได้ผลดีขึ้น หรือก้าวสู่กระบวนทัศน์ใหม่ กระบวนการสร้างความรู้ขึ้นใช้เอง น่าจะมีทั้งทำโดยจงใจหรือตั้งใจกับที่ทำโดยไม่จงใจ แต่เกิดผลเป็นการสร้างความรู้ และกระบวนการสร้างความรู้นี้น่าจะประกอบด้วยกิจกรรมย่อยมากมาย ทำอย่างต่อเนื่องยาวนานหาทางระลึกย้อนกลับไปและรวบรวมข้อมูลดังกล่าว นำมาวิเคราะห์ทบทวน สังเคราะห์ขึ้นเป็นแนวทางสำหรับจัดกระบวนการของประชาคมต่อไป หรือสำหรับแลกเปลี่ยนให้ประชาคมอื่นได้นำไปเป็นแนวทางปรับใช้

2. การค้นคว้าหาความรู้จากภายนอก สำหรับนำมาใช้ประโยชน์ดำเนินการอย่างไรบ้าง ในสถานการณ์ใดที่ทำให้มีการค้นคว้าหาความรู้จากภายนอกอย่างขันแข็งมากกว่าปกติ แหล่งความรู้ที่ใช้มีที่ใดบ้าง แหล่งใดที่จัดไว้ว่าเป็นแหล่งที่ดี ดีอย่างไร วิธีการค้นคว้าทำอย่างไร บุคคลหรือสมาชิกองค์กร / เครือข่ายที่มีความสามารถพิเศษในการค้นคว้าหาความรู้จากภายนอกมีลักษณะอย่างไร มีการเปรียบเทียบคัดเลือก หรือผสมผสานระหว่างความรู้ที่ค้นคว้ามาจากภายนอก กับความรู้ที่สร้างขึ้นเองจากการทำงานอย่างไรบ้าง

3. การตรวจสอบ คัดเลือกความรู้ คัดเอาความรู้ที่ไม่แม่นยำทิ้งไป เอาความรู้ที่ไม่เหมาะสมต่อการใช้งานในบริบทของกลุ่มหรือองค์กรทิ้งไปทำอย่างไร มีความรู้มากน้อยแค่ไหนที่ถูกคัดออก โดยกระบวนการนี้ ยกตัวอย่าง จะยิ่งดีถ้าทำตารางระบุรายชื่อความรู้ดังกล่าวระบุว่าตัดทิ้งเพราะเหตุใด ผ่านกระบวนการตรวจสอบอย่างไรจึงเชื่อว่าเป็นความรู้ที่ไม่น่าเชื่อถือหรือไม่เหมาะสม คนที่มีลักษณะแบบใดที่มีความสามารถในด้านนี้เป็นพิเศษ ถ้าจะพัฒนาขีดความสามารถของกลุ่ม / องค์กรในด้านการตรวจสอบ / คัดเลือกความรู้ ควรมีวิธีการดำเนินการอย่างไร เป็นต้น

4. การกำหนดความรู้ที่จำเป็นสำหรับใช้งาน มีการกำหนดหรือไม่ ถ้ามีการกำหนดโปรดระบุว่ามีความรู้ด้านใดบ้าง กระบวนการกำหนดอย่างไร ใช้เกณฑ์อะไร มีการปรับปรุงข้อกำหนดหรือไม่ ถ้ามีทำบ่อยแค่ไหน บุคคลที่เป็นแกนนำในด้านนี้คือใครบ้าง ทำไมจึงเป็นคนทำภารกิจนี้ได้ดี เป็นต้น

5. การจัดหมวดหมู่ความรู้ และจัดเก็บให้อยู่ในลักษณะให้ค้นหาง่าย และอยู่ในลักษณะที่ใช้งานได้ง่าย มีการทำบ้างหรือไม่ ทำอย่างไร ใครเป็นผู้ทำ มีการปรับปรุงบ่อยแค่ไหน กลไกให้เกิดการปรับปรุงคืออะไร โปรดนำเสนอความรู้ดังกล่าวในรูปของซีดี – รอม (CD-ROM)

6. กระบวนการถ่ายทอด / แลกเปลี่ยนความรู้ภายในองค์กร / เครือข่ายดำเนินการอย่างไร เน้นความรู้แบบไหน (tacit, embedded, explicit) มีวิธีการถ่ายทอดความรู้ต่างแบบอย่างแตกต่างกันอย่างไร

2. แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยม และพฤติกรรมมนุษย์

ผู้วิจัยได้แยกการนำเสนอในข้อนี้ออกเป็น 3 แนวคิด คือ

2.1 ความเชื่อ

2.2 ค่านิยม

2.3 พฤติกรรมมนุษย์

2.1 ความเชื่อ

ได้มีผู้ให้นิยมคำจำกัดความและแนวคิดเกี่ยวกับ "ความเชื่อ" ดังนี้

สุพล รุจิรพิพัฒน์ และคณะ (2533 : 3) กล่าวว่า ความเชื่อ หมายถึง การยอมรับข้อเสนออย่างใดอย่างหนึ่งว่าเป็นความจริง การยอมรับที่ว่านี้อาจเกิดจาก สติปัญญา เหตุผลหรือความศรัทธาโดยไม่มีเหตุผลก็ได้

นอกจากนี้ สุธีรา อายุวัฒน์ (2527 : 5) ยังได้กล่าวว่า ความเชื่อ มีบทบาทสำคัญในการวางหลักแห่งการกระทำ และยังเป็นองค์ประกอบที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับปรุงพฤติกรรมที่แสดงออกมา ให้เข้ากับกับสถานการณ์ตามความเชื่อได้อย่างเหมาะสม

ความเชื่อ จึงมีอิทธิพลต่อความรู้ ความคิด และการแสดงออกของมนุษย์ในรูปแบบต่าง ๆ ดังที่ ฉลาดชาย รมิตานนท์ (2530) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของความเชื่อ ว่าสังคมมนุษย์ ทุกแห่งล้วนแต่มีระบบความเชื่อเพราะโดยธรรมชาติของมนุษย์ที่รู้จักคิด รู้จักตั้งคำถามต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ มีความพยายามในการหาคำตอบเพื่ออธิบาย จากความสงสัยเกี่ยวกับเรื่องการเกิด การตาย ทำให้เกิดความเชื่อในเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ว่ามีอำนาจทำให้มนุษย์มีการทำพิธี เช่น บวงสรวงบูชา และประพฤติปฏิบัติตามกฎ ตามครรลองของสังคม ทำให้เกิดการยอมรับนับถือในเรื่องผี เทพเจ้า ซึ่งความเชื่อนั้นมีการเปลี่ยนแปลงผสมผสานตามภาพการณ์ที่เปลี่ยนไปของสังคม เช่น การเริ่มวิวัฒนาการผสมผสานระหว่างผี พุทธ พราหมณ์ ความเชื่อทำหน้าที่ในการตอบคำถาม เกี่ยวกับตนเอง สังคม และจักรวาลของมนุษย์ ช่วยสนับสนุนมีสถาบันพื้นฐานของสังคม เช่น ครอบครัว เศรษฐกิจ การเมือง ช่วยให้เกิดพลังใจในวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ทั้งระดับปัจเจกชน ระบบสังคม แล้วหล่อหลอมผนึกส่วนต่าง ๆ ให้รวมกันเป็นเอกภาพ

สรุปได้ว่า ความเชื่อ คือการยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ยินได้เห็นจากข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ หรือเกิดจากประสบการณ์ตรงของบุคคลอย่างสม่ำเสมอ ความเชื่ออาจเกิดจากระบบคิดของตนผสมผสานกับทางสังคมจึงรับรองมาเป็นความเชื่อของตน บางครั้งความเชื่อเกิดจากการเรียนรู้หรือการถ่ายทอดจากบุคคลหนึ่งสู่บุคคลหนึ่ง ซึ่งจะส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมของคนในสังคมตามระบบคิดของบุคคล

หมายความว่า เมื่อคนในสังคมมีความเชื่ออย่างใดอย่างหนึ่ง เรื่องใดเรื่องหนึ่ง ความเชื่อนั้นจะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลปฏิบัติตามสิ่งที่ตนเชื่อทั้ง ๆ ที่บางครั้งความเชื่อนั้นอาจไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงก็ตาม ความเชื่อจึงเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันดังที่ โรกีช ได้กล่าวไว้ว่าการที่บุคคลมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปนั้น ก็เนื่องมากจากความคิด ประสบการณ์ อีกทั้งความเชื่อของแต่ละบุคคลจะมีอำนาจในการควบคุมตนเองให้ปฏิบัติในลักษณะต่าง ๆ กันออกไป (องอาจ พรมไชย, 2537 : 24)

2.2 ค่านิยม

ฉวีวรรณ วรรณประเสริฐ (2524 : 39) กล่าวว่า ค่านิยมคือสิ่งที่คนยึดถือประจำใจ ช่วยตัดสินใจในการเลือกที่จะกระทำ อาจเป็นสิ่งที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม แต่ก็เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ในสังคมปรารถนา

พัทยา สายหู (2516 : 51) เห็นว่า เป็นสิ่งที่คนนิยมยึดถือประจำใจที่ช่วยให้ตัดสินใจในการเลือก ตราบใดที่มนุษย์ต้องเลือกตัดสินใจในการกระทำอยู่ มนุษย์จึงต้องอาศัยคุณค่าประจำตัวเป็นเครื่องกำหนด แม้แต่สิ่งที่ทำจนชิน

พระมหาทองสูรย์ สุริยโชโต (2533 : 9) กล่าวว่าค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คนสนใจสิ่งที่คนปรารถนาจะได้ ปรารถนาจะเป็น หรือเป็นสิ่งที่ตนคิดว่าเป็นสิ่งบังคับต้องทำต้องปฏิบัติ และจะมีความสุขที่มีคนบูชายกย่องได้เป็นเจ้าของค่านิยมของสังคม จึงเป็นวิถีของการจัดภูมิแบบความประพฤติที่มีความหมายต่อบุคคล และเป็นแบบฉบับของความคิดที่ฝังแน่นแล้วยึดถือมาปฏิบัติตัวตามสังคม

นอกจากนี้ ยังมีผู้กล่าวถึงค่านิยมอีกว่า ค่านิยมมีลักษณะต่าง ๆ กันดังต่อไปนี้ (ประดินันท์ สดีวงค์, 2534 : 16 -19)

1. ค่านิยมเป็นลักษณะยืนยงถาวร จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เป็นตัวกำหนดบุคลิกของกลุ่มคนในสังคม กระบวนการเรียนรู้ในสังคมกลายเป็นตัวกำหนดลักษณะนิสัยที่ค่อนข้างจะยืนยงคงที่ของค่านิยมต่าง ๆ นั้น อีกทั้งกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นเวลานานเป็นการตอกย้ำให้ค่านิยมมีลักษณะที่ยืนยงถาวร

2. ค่านิยมมีลักษณะเปรียบเทียบความสำคัญ จากกระบวนการขัดเกลาทางสังคมมีค่านิยมหลากหลายที่แฝงตัวอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน ค่านิยมแต่ละอย่างมีความสำคัญไม่เท่าเทียมกัน จึงเกิดการเปรียบเทียบความสำคัญที่จะต้องตัดสินในเลือกค่านิยมอย่างใดอย่างหนึ่ง

3. ค่านิยมมีลักษณะเป็นความเชื่อจะใช้เป็นฐานในการเลือกปฏิบัติ และเป็นทางที่ถูกต้องของความประพฤติ มีลักษณะเป็นการระลึกรู้ เป็นความรู้สึกผูกพัน ชอบ เกลียด หรือ คัดค้าน นำไปสู่พฤติกรรมเมื่อมีตัวนำจึงเกิดมีการกระทำขึ้น

ส่วนหน้าที่และความสำคัญของค่านิยม คือ

1. ค่านิยมเป็นมาตรฐาน พิธีนำการกระทำและการปฏิบัติงานของบุคคลเป็นตัวแสดงจุดยืนในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสังคม เป็นตัวช่วยกำหนดในการเลือกนิยมอุดมการณ์ เป็นบรรทัดฐานในการ

ประพฤติปฏิบัติในวิถีชีวิตใช้ในการประเมินการตัดสินใจ การชื่นชมยกย่องและการตำหนิติเตียนตัวเองและผู้อื่น

2. ค่านิยมในฐานะเป็นแผนที่ใช้ในการตัดสินใจ และแก้ไขความขัดแย้งเนื่องจากในสถานการณ์หนึ่ง บุคคลจะถูกกระตุ้นให้นึกถึงค่านิยมหลายค่านิยม บางครั้งทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างสองค่านิยม ดังนั้นระบบค่านิยมจึงเป็นที่รวมหลักการกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ช่วยให้คนสามารถตัดสินใจเลือกระหว่างทางเลือกต่าง ๆ

3. ค่านิยมเป็นแรงจูงใจ ค่านิยมมีองค์ประกอบของแรงจูงใจอยู่ในตัวเช่นเดียวกับองค์ประกอบทางด้านความรู้สึกรู้ อารมณ์ พฤติกรรม ค่านิยมและวิถีปฏิบัติเกิดจากแรงจูงใจเพราะคิดว่าวิถีปฏิบัติที่ดีที่สุด เป็นวิถีทางหรือเป็นเครื่องมือที่ช่วยทำไปสู่เป้าหมาย นำไปสู่ที่ปรารถนาในค่านิยมนั้น ๆ "จุดหมายปลายทาง" จึงเป็นแรงจูงใจในแง่ที่เป็นเป้าหมาย ที่เหมือนว่าเป้าหมายเร่งด่วนเฉพาะหน้า

4. ค่านิยมกับความต้องการของมนุษย์ มนุษย์ต้องการความปลอดภัย ความมั่นคง ความรักและศักดิ์ศรีของความเป็นคน และความต้องการแสดงความสามารถของตน

ปราชินทย์ นาครทรรพ (2532 : 17) กล่าวว่า ค่านิยม คือแนวคิดเกี่ยวกับสิ่งที่พึงปรารถนาซึ่งมีอิทธิพลในการเลือกพฤติกรรมของมนุษย์

ค่านิยมของบุคคลหรือที่สังคมยึดถือ และปฏิบัติแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ค่านิยมที่เป็นแนวทางในการประพฤติ ปฏิบัติ เช่น ค่านิยมในด้านความซื่อสัตย์ การให้อภัย ความสามารถ ความใจกว้าง การสร้างสรรค์ ความทะเยอทะยานและความมีเหตุผล

2. ค่านิยมที่เป็นเป้าหมายในการดำรงชีวิต ค่านิยมที่เป็นจุดหมายปลายทาง เช่น ชีวิตที่สะดวกสบาย ความเสมอภาค ความสุข การได้รับการยกย่องจากสังคม (อ้างใน ถาวร เกียรติทับทิว, 2536)

จากนิยามต่าง ๆ ดังกล่าว สรุปได้ว่า ค่านิยมเป็นความคิดความเชื่อที่บุคคล หรือสังคมมีอยู่ทั้งทางบวกและทางลบ โดยบุคคลหรือสังคมเห็นว่าสิ่งนี้มีค่าควรแก่การยึดถือหรือปฏิบัติ ส่งผลให้บุคคลหรือสังคมมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน

2.3 พฤติกรรม

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (อ้างใน บุญทันว์ เอมย่านยาว, 2541 : 19) กล่าวว่า พฤติกรรมคือการกระทำโดยไม่รู้สึกตัว และรู้สึกตัวทั้งสังเกตเห็นได้ด้วยตนเองหรือผู้อื่น รวมทั้งพฤติกรรมที่ไม่อาจสังเกตได้ หรือใช้เครื่องมือช่วยสังเกต

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 15) กล่าวว่า พฤติกรรม คือกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะกำหนดได้หรือไม่ได้ เช่น การทำงานของหัวใจ กล้ามเนื้อ การเดิน การพูด การรู้สึกตัว ความชอบ ความสนใจ พฤติกรรมเป็นผลจากการทำปฏิกิริยาของมนุษย์หรืออินทรีย์ (Organism) กับสิ่งแวดล้อม (Environment) พฤติกรรมของอินทรีย์ที่ได้จากการมีปฏิกิริยา กับสิ่งแวดล้อมนั้น จะมีผล

ตามมาทั้งที่สังเกตได้ด้วยบุคคลอื่น และสังเกตไม่ได้แต่จะสามารถวินิจฉัยได้ว่ามีหรือไม่มีโดยใช้วิธีการหรือเครื่องมือทางจิตวิทยา

ไพฑูรย์ เจริญพันธุ์วงศ์ (อ้างใน ธำรง ธรรมสาคร, 2541 : 12) กล่าวว่า พฤติกรรมคือการกระทำ การแสดงออกของบุคคล ที่สามารถสังเกตได้ด้วยสัมผัสทั้งห้าอย่างชัดเจนและเป็นปรนัย เช่น การพูด การเดิน การทำงาน ความขยัน ความรับผิดชอบ พฤติกรรมเป็นการแสดงออกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้าต่าง ๆ หรือปฏิกิริยาตอบสนองที่ได้เลือกสรรแล้วว่าเหมาะสมที่สุดสำหรับสภาพการณ์หนึ่ง ๆ

วิมลสิทธิ์ ทรยางกูล (2537 : 8) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่า ในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกนั้นเกิดกระบวนการทางพฤติกรรมที่แสดงถึงลักษณะเฉพาะทาง พฤติกรรมจำแนกขั้นตอนของกระบวนทางพฤติกรรม ตามลักษณะทางพฤติกรรมได้ 3 กระบวนการดังนี้

1. กระบวนการเรียนรู้ คือ กระบวนการที่รับข่าวสารจากสภาพแวดล้อม โดยผ่านระบบประเภทสัมผัส กระบวนการนี้จึงรวมความรู้สึกด้วย

2. กระบวนการเรียนรู้ คือ กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิต ที่รวมการเรียนรู้ การคิด การจำ และรวมถึงการพัฒนา กระบวนการเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการทางปัญญา กระบวนการรับรู้นี้ จึงเกิดจากการตอบสนองทางอารมณ์ซึ่งถึงเป็นกระบวนการภายใน

3. กระบวนการเกิดพฤติกรรมในสภาพแวดล้อม คือกระบวนการที่บุคคลมีพฤติกรรมเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมผ่านการกระทำ เป็นที่สังเกตจากภายนอกเป็นพฤติกรรมภายนอก

พฤติกรรมเป็นผลมาจากการเลือกสรรปฏิบัติที่เหมาะสมที่สุด ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าซึ่งมีจุดหมายปลายทางที่แน่นอน พฤติกรรมมนุษย์จึงมีองค์ประกอบ 7 ประการ คือ

1. เป้าหมาย เป็นวัตถุประสงค์หรือความต้องการมีก่อให้เกิดพฤติกรรม

2. ความพร้อม เป็นระดับของวุฒิภาวะและความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการ

3. สถานการณ์ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อ ตอบสนองความต้องการ

4. การแปลความหมาย เป็นการพิจารณาสถานการณ์เพื่อเลือกสรรวิธีการที่คิดว่าจะตอบสนองความต้องการมากที่สุดหรือเหมาะสมที่สุด

5. การตอบสนอง เป็นการทำกิจกรรมที่ได้เลือกสรรแล้ว

6. ผลรับ เป็นผลของการกระทำ ซึ่งอาจตรงตามเป้าหมายหรือไม่ตรงก็ได้

7. ปฏิกิริยาต่อความจริงหวัง เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น เมื่อไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ ก็จะกลับไปแปลความหมายใหม่ เพื่อการเลือกสรรวิธีการที่ตอบสนอง ความต้องการได้ แต่ถ้ากระทำแล้วหรือพิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นความสามารถนี้จะเลิกความต้องการนั้น

พฤติกรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นย่อมมีสาเหตุ ต้นเหตุแห่งพฤติกรรม ได้แก่ สิ่งเร้า ที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้อินทรีย์แสดงปฏิกิริยาตอบสนอง มีอยู่ 2 ประเภท คือ สิ่งเร้าภายนอกและสิ่งเร้าภายใน ดังนั้น พฤติกรรมบางอย่างของมนุษย์จึงเป็นสิ่งที่ค้นหาได้ยากเป็นที่ทราบแล้วว่าพฤติกรรมเป็นผลมาจากการที่บุคคลเลือกปฏิกิริยาที่เหมาะสมที่สุดมาตอบสนองสิ่งเร้า แต่สิ่งเร้าจะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่ออินทรีย์อยู่ในภาวะรีบเร่ง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "ภาวะการณ์รับการจูงใจ" ซึ่งแรงจูงใจจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการและบรรลุเป้าหมายที่ตนวางไว้

นักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้ การเรียนรู้ของบุคคลจะมี 3 ลักษณะ คือ

1. การเรียนรู้จากสิ่งเร้า เกิดจากการเรียนรู้ของพฤติกรรมที่บุคคลไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ความวิตกกังวล ความอยาก ความกลัว เป็นต้น เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติแต่ถ้าบุคคลรู้ตัวก่อนว่าเป็นเพราะเหตุใดหรือเป็นเพราะสิ่งเร้าใด ก็จะสามารถแก้ปัญหาของสิ่งเร้านั้นได้ โดยตัดความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรมการตอบสนอง

2. การเรียนรู้ผลการกระทำ เกิดจากการเรียนรู้ของพฤติกรรมที่บุคคลกระทำในสังคม ผลของการกระทำจะเป็นตัวกำหนดลักษณะการเกิดพฤติกรรม โดยการเสริมแรงและการลงโทษ ผลของการเสริมแรง (การให้รางวัล) จะทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นซ้ำอีก

3. การเรียนรู้จากการเลียนแบบ เกิดจากการเรียนรู้ของพฤติกรรมที่บุคคลสังเกตพฤติกรรมของแม่บท ซึ่งเป็นบุคคลที่เขาชื่นชอบหรือนับถือ ที่จะซึมซับและเลียนแบบพฤติกรรมหรือการกระทำนั้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องก็ได้

3. แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคนิยม

มีนักทฤษฎีหลายท่านได้ให้ความหมาย ทรรศนะและแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคนิยมไว้อย่างกว้างขวาง ซึ่งมีดังนี้

โกศล ประคองเพชร (2540 : 42) กล่าวว่า สังคมปัจจุบันเป็นสังคมของผู้บริโภค เป็นสังคมฟุ่มเฟือย เป็นลัทธิเอาอย่างคนอื่นเขามีอะไรก็อยากมีบ้าง ใช้จ่ายกันอย่างฟุ่มเฟือย ครูก็เช่นกัน โดยเฉพาะครูที่อยู่ในชนบท ซึ่งนอกจากต้องสอนหนังสือแล้วยังต้องตรวจการบ้าน กลับมาบ้านยังให้คำปรึกษาแนะนำกับผู้ปกครองนักเรียนในเรื่องต่าง ๆ เช่น ทำไมลูกไม่ไปโรงเรียน ไม่เอาใจใส่การเรียน หนีเรียน เป็นต้น นอกจากนี้ครูยังเป็นผู้นำชุมชนอีกส่วนหนึ่งด้วย ยิ่งถ้าอยู่ในฐานะผู้บริหารจะต้องทำให้สมบูรณ์และฐานะเป็นข้าราชการครู มีศักดิ์มีศรี แต่ในเรื่องรายได้ของครูกลับมีรายได้ต่ำเมื่อเทียบกับรายได้เอกชน ครูบางคนอาจมีทางออกด้วยการหารายได้เสริม เช่น ครูขายประกัน ครูขายของจิปาถะ ครูบางคนหาทางออกด้วยการกู้หนี้ยืมสินมา เพื่อทำให้ชีวิตมีความสุขอยู่ในสังคมได้อย่างเทียมหน้าเทียมตาคนอื่น

ท่ามกลางเศรษฐกิจ แบบทุนนิยม ที่กำลังดำเนินไปอย่างเข้มข้นในขณะนี้นั้นก่อให้เกิดการสร้างความต้องการ อันเป็นแรงผลักดันให้ทุกคนบริโภคอย่างบ้าคลั่ง เพื่อทำให้ระบบเศรษฐกิจดำเนินต่อไปได้นั้น ดังที่เราเห็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ถึงการสร้างสัญลักษณ์ชักจูงใจคนมากมาย ทั้งทางด้านการโฆษณาที่ทำให้คนต้องจับจ่ายใช้สอย เพื่อประโยชน์ที่ทางด้านอื่น ๆ มากกว่าที่จะคำนึงถึงคุณค่าหรือประโยชน์ใช้สอยโดยตรงของตัวสินค้า เช่น ซื้อรถเพื่อสถานภาพมากกว่าเอาไว้ใช้เดินทางหรือ ดื่มเบียร์เพื่อความเป็นไทย เป็นต้น (อรรถจักร สัตยานุรักษ์, 2541 : 100)

ครูก็เช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ในสังคม คือตกเป็นเหยื่อของการบริโภคอย่างบ้าคลั่งตามระบบเศรษฐกิจที่ต้องการกระตุ้นให้คนบริโภคอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อที่โรงงานอุตสาหกรรมจะได้ดำเนินการผลิตตามสายงานต่อไปได้ การบริโภคของครูในปัจจุบันมีสาเหตุประการหนึ่งมาจากความล้มเหลวของระบบการศึกษาและการเรียนรู้ของข้าราชการไทย ความล้มเหลวดังกล่าวมี 2 ด้านด้วยกันคือ ด้านแรก ระบบการศึกษาไทยทำให้ครูไม่สามารถจัดการหรือมีความรู้ที่สามารถนำไปใช้อธิบายชีวิตนอกห้องเรียนได้หรือไม่ สามารถที่จะเชื่อมต่อชีวิตของความเป็นครูในห้องเรียนกับชีวิตนอกห้องเรียนได้ ดังนั้น ชีวิตในห้องเรียนก็คือส่วนที่สอนไปตามแบบเรียนที่ถูกกำหนดมา ครูจำนวนมากจึงกล่าวคล้าย ๆ กันว่า สอนหนังสือชั้นไหนก็เหลือความรู้แค่ชั้นนั้น เป็นความล้มเหลวของระบบราชการ เช่น การวัดความดีความชอบวัดที่การพัฒนาความรู้ของนักเรียนว่านักเรียนสอบตกมาหรือน้อย ครูมาโรงเรียนหรือไม่ ภายใต้ระบบราชการเช่นนี้ ย่อมไม่สามารถผลักดันให้ครูขวนขวายแสวงหาหนทางพัฒนาความรู้ตัวเอง หรือพัฒนาระบบ การสอนที่เหมาะสม เมื่อเป็นเช่นนี้ ครูจึงขาดกำลังใจในการทำงานรวมทั้งขาดความรู้ในเรื่องการจัดการชีวิตส่วนตัวไม่สามารถที่จะประเมินสถานภาพของตัวเองได้ในบางครั้งมีการใช้จ่ายเกินตัวจนต้องเกิดภาวะหนี้สินตามมา แต่การแก้ปัญหาให้ครูมีกำลังใจทำงานไม่ใช่การนำเงินมาให้ครูกู้หนี้ใหม่เพื่อใช้หนี้เก่าแล้วออกกฎหมายเพื่อเอาผิดกับการก่อหนี้ใหม่แต่ต้องแก้ที่ระบบราชการดังกล่าว

เศรษฐสยาม (2540 : 10) กล่าวถึงลัทธิการบริโภคนิยมว่า เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ก่อให้เกิดสภาพการณ์บริโภคนั่นคือ "การคอรัปชั่น การพนัน การเล่นหุ้น" การบริโภคมิใช่เพียงการบริโภคเพื่อสุขภาพชีวิตดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังเป็นการบริโภคเพื่อแสดงสัญลักษณ์ทางสังคม เช่น นั่งรถเบนซ์เพื่อแสดงถึงความร่ำรวย ฟังเพลงฝรั่งเพื่อดูว่าทันสมัย ความหัวสูง เรียนปริญญาโทเพื่อให้ได้ปริญญาบัตรมาแสดงฐานะทางสังคม (ไม่ใช่เพื่อแสวงหาความรู้) ปัจจุบันการบริโภคไม่จำกัดเฉพาะการเงิน การใช้สินค้าเป็นชิ้น ๆ ที่จับต้องได้แต่ยัง หมายรวมไปถึงการใช้อารมณ์เพื่อความบันเทิง การเสพสุขทุกประเภทที่พอจะไขว่คว้ามาได้ การดูหนังฟังเพลง การท่องเที่ยว การหาความสำราญจากแหล่งเริงรมย์ และที่สุดคือการเสพกามก็ล้วนแต่เป็นการบริโภคทั้งสิ้น

ท่ามกลางกระแส ทุนนิยม การเร่งเร้า การกระตุ้น ความอยากได้ ความอยากรวย ที่ผ่านทาง สื่อต่าง ๆ ตอกย้ำอยู่ทุกที่ ทุกวัน ความอยากที่ขาดความยับยั้งจิตใจนำไปสู่พฤติกรรมอันไม่พึงปรารถนาของคนกลุ่มต่าง ๆ สำหรับคนรวยคนมีอำนาจสามารถสนองความต้องการของตนได้ง่ายกว่าด้วยการสะสมความมั่นคง สะสมอำนาจด้วยการเอาเปรียบผู้อื่น กดขี่ผู้อื่นทั้งทางตรงและทางอ้อม

พฤติกรรมของคนไทยในยุคบริโภคนิยมจึงตกอยู่ภายใต้ภาวะความอยากและความปรารถนา เพิ่มเร็วกว่าขีดความสามารถในการหารายได้ ความรู้สึกอึดอัดขัดข้องจึงเกิดขึ้นตลอดเวลา ต้องดิ้นรน แสวงหาวัตถุและปัจจัยต่าง ๆ มาปรนเปรออย่างไม่สิ้นสุดทุกรูปแบบ การแสวงหาในบางวิธีนำสู่การกระทำที่ผิดกฎหมายและทำลายสังคมเรา สรุปว่า ลัทธิการบริโภคนิยมเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดสถานการณ์ต่าง ๆ ดังกล่าว การคอรัปชั่น การพนัน การเล่นหุ้นที่ขยายตัวเร็วก็เพราะโลภจริตของคนที่ต้องการได้เงินเร็ว ๆ มาสนองความต้องการบริโภคของตนเอง

อิทธิพลของการแสวงหาความสุขและความพอใจจากการบริโภคในสังคมไทย ก่อให้เกิดการแสวงหาอย่างฉาบฉวย คือต้องการได้เงินเร็วด้วยการกู้ยืมเงินมานั่นหมายถึงการนำเงินที่จะได้ในอนาคตมาใช้จ่ายล่วงหน้ากระทบถึงอนาคตที่จะมาถึงอ่อนล้าลง เพราะเงินนี้ได้ลดน้อยลงทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ขัดสนแร้นแค้นยิ่งขึ้นไปอีก

ยนต์ ชุ่มจิต (2530 : 21) กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้ครูเกิดความเครียด คือความกดดันทางด้านการเงินของครอบครัว ซึ่งปัจจุบันเป็นปัญหาสำคัญครูในฐานะผู้นำทางสังคมผู้หนึ่งแต่อาจไม่ได้รับความพอใจ เพื่อเปรียบเทียบตนเองกับรายได้ของวิชาอื่น ๆ ที่ต้องใช้ระยะเวลาการศึกษาอบรมพอ ๆ กัน

เจริญ ไวรวัจนกุล (2531 : 210) ได้กล่าวว่า ลัทธิการบริโภคนิยม เกิดจากค่านิยมของสังคมไทยที่นิยมยกย่องสิ่งต่อไปนี้

1. นิยมยกย่องผู้มีเงิน
2. นิยมยกย่องผู้มีอำนาจ
3. นิยมยกย่องเจ้านายและยศฐาบรรดาศักดิ์
4. คนไทยนิยมวัตถุสิ่งของ
5. คนไทยชอบเสี่ยงโชค
6. คนไทยชอบความสบาย
7. คนไทยชอบโฆษณา
8. คนไทยชอบกินพร่ำเพรื่อ
9. คนไทยชอบใช้จ่ายฟุ่มเฟือย

โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่กล่าวว่า คนไทยนิยมวัตถุสิ่งของ คนไทยชอบความโก้ ชอบความร่ำรวยที่เป็นวัตถุ ค่านิยมนี้เป็นที่มาของความฟุ่มเฟือย และการเอาเยี่ยงอย่างที่สร้างความทุกข์ ดังคำพังเพยว่า "เห็นช้างขี้ขี้ตามช้าง" และตกเป็นหนี้สินในที่สุด

คนไทยชอบกินพร่ำเพรื่อ ชอบรับประทานเมื่อนึกอยากโดยไม่คำนึงถึงว่าจะหิวหรือไม่ เมื่อมีโอกาสเมื่อใดกินเมื่อนั้น คนไทยใช้เงินเพื่อบริโภคอาหารเพราะความหิวไม่กี่มากน้อยแต่ที่จับจ่ายไปนั้นเพราะความอยากนั้นมีสุดจะพรรณนา การได้รับเชิญในงานที่มีการรับประทานอาหารก็เป็นสิ่งที่น่าสังเกตหลายคนจะกินหรือชอบอาหารนั้นมากน้อยหรือไม่ไม่สนใจแต่ได้สั่งอาหารหลายอย่างเป็นจำนวนมาก

แต่กลับกินไม่ได้หรือไม่ชอบกินขณะที่เป็นแขกรับเชิญไปร่วมงานดูเหมือนว่าเราจะลืมความสิ้นเปลืองของเจ้าภาพเสียสิ้น

กล่าวโดยสรุป ลัทธิบริโภคนิยม มีสาเหตุมาจากหลายอย่าง เช่น จากสิ่งเร้าที่กระตุ้นจากภายนอก เช่น การโฆษณา เกิดการเลียนแบบอยากได้อยากมีเหมือนคนอื่น ต้องการมีหน้ามีตาทัดเทียมกับคนอื่นในสังคม อุปนิสัยส่วนตัวที่ชอบความสบาย ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย กินพร่ำเพรื่อ รวมทั้งแรงผลักดันทางสังคมที่นิยมชมชอบคนมีเงิน คนมีอำนาจ คนมียศฐาบรรดาศักดิ์ ปัจจัยเหล่านี้กระตุ้นให้ครูซึ่งเป็นมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งเกิดความอยาก ความต้องการคล้อยตามกระแสสังคม ค่านิยมของคนส่วนใหญ่จึงต้องกู้หนี้ยืมสินเพื่อมาใช้จ่ายเพื่อให้ได้มากับสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าว

4. แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2533 : 170) ได้กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ ในแง่สังคมวิทยาและจิตวิทยา ดังนี้

1. มนุษย์เป็นผู้ที่มีการตอบสนองต่องานและชีวิต มนุษย์จะตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในที่ทำงานและในการดำรงชีวิตภายนอกหน่วยงาน มนุษย์จะพยายามแสวงหาวิธีการที่จะทำให้ตนเองบรรลุถึงสิ่งที่หวังบรรลุเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พฤติกรรมของมนุษย์ในสังคมจึงเป็นพฤติกรรมที่มีเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่มุ่งไปสู่เป้าหมาย

2. มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันกับคนอื่นต้องการเป็นสมาชิกของสังคมและใช้เวลาส่วนใหญ่ในสังคมการมีส่วนร่วมที่เกี่ยวข้องกับคนอื่นจึงเป็นความจำเป็นอย่างหนึ่งในการดำรงความเป็นมนุษย์

3. มนุษย์มีความต้องการที่หลากหลาย การที่มนุษย์แต่ละคนแสดงพฤติกรรมต่างกันเพราะแต่ละคนมีแรงจูงใจต่างกัน แรงจูงใจของมนุษย์เป็นผลมาจากความต้องการของมนุษย์ มนุษย์อาจมีความต้องการหลายอย่างในขณะเดียวกัน แต่จะเก็บความต้องการแต่ละอย่างอาจไม่เท่ากัน

4. มนุษย์รับรู้และประเมินค่า มนุษย์มีความรู้ที่แตกต่างกัน การรับรู้เป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ได้รับ มนุษย์มีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ดังนี้ การรับรู้ของสมาชิกในสังคมจึงแตกต่างกัน ทั้ง ๆ ที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน และเพื่อให้การรับรู้ เนื่องจากการประเมินค่านั้นส่วนใหญ่เป็นเรื่องของจิตดังนั้น สิ่งที่รับรู้อย่างเดียวกัน เรื่องเดียวกัน อาจถูกประเมินค่าแตกต่างกันก็ได้

5. มนุษย์คิดและเลือก เนื่องจากมนุษย์มีจุดมุ่งหมาย ดังนั้นจึงพยายามคิดหาวิธีการที่จุบรรลุเป้าหมาย และเลือกปฏิบัติตามทางเลือกที่หวังว่าจะบรรลุเป้าหมายได้

6. มนุษย์มีความสามารถในการตอบสนองที่จำกัด ความสามารถในการตอบสนองของมนุษย์ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 2 อย่าง อย่างแรก คือความถนัดตามธรรมชาติ อย่างที่สองคือการเรียนรู้และเนื่องจากมนุษย์ถนัดตามธรรมชาติ มีการรับรู้ในระดับที่ต่างกัน จึงเป็นผลทำให้ความสามารถทางปัญญา ความสามารถทางการและทักษะที่จำเป็น แตกต่างกันไปด้วย

ความต้องการของมนุษย์จำแนกได้ 3 ประการใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ความต้องการทางกาย เป็นสิ่งจำเป็นทำให้ชีวิตมนุษย์ดำรงอยู่ได้ ความต้องการทางกายที่สำคัญได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ การพักผ่อน การขับถ่ายของเสีย ที่อยู่อาศัย และความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2. ความต้องการทางสังคม มนุษย์มีความต้องการทางสังคมไม่เหมือนกัน ซึ่งมีดังต่อไปนี้

- ต้องการที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม
- ต้องการให้ผู้อื่นเอาใจรักใคร่
- ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับว่า ตนเองเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

3. ความต้องการเห็นตนเองสำคัญ เช่น

- ความต้องการให้ผู้อื่นยกย่อง ชมเชย และสรรเสริญ
- ต้องการมีอำนาจ มีอิทธิพล เพื่อการควบคุมผู้อื่นหรือสิ่งให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม
- ต้องการมีอิสระ มีเสรีภาพ พ้นจากการกดขี่ทั้งหลายทั้งปวง
- ต้องการประสบความสำเร็จ ต้องการเป็นในสิ่งที่ตนอยากเป็น

เฮรท์เบิร์ต (อ้างใน เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์, 2533 : 173) นักทฤษฎีทางสังคมและจิตวิทยา กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ว่า

ความต้องการทางจิตวิทยา

1. ความต้องการที่จะมีความแตกต่างจากคนอื่น บุคคลมักคิดว่าคนควรจะคิดเหมือนกัน แต่ในความเป็นจริงแล้วมนุษย์มีความแตกต่างกัน "ห้าร้อยคนก็ห้าร้อยอย่าง" มนุษย์อยากเป็นตัวของตัวเอง ดังนั้นจึงมีความต้องการที่แตกต่างจากคนอื่นบ้าง

2. ความต้องการที่จะมีอิสระในการกระทำและการแสดงออกคนที่มีความรับผิดชอบมักไม่ต้องการให้ใครมาควบคุมเพราะเชื่อว่าจะสามารถควบคุมตนเองให้ทำจนบรรลุเป้าหมายได้ หลายคนต้องการแสดงออกเพื่อให้คนอื่นทราบว่าตนมีความคิดอย่างไร การแสดงออกอาจเป็นดาบสองคมด้านหนึ่งอาจไปทำร้ายจิตใจคนอื่นอีกด้านหนึ่งอาจเป็นรากเหง้าหรือเป็นบ่อเกิดของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และนวัตกรรม

3. ความต้องการที่จะมีประสบการณ์ในความสำเร็จและเกียรติยศ ทุกคนไม่ว่าจะมีความรู้ความสามารถระดับใดก็ตาม ย่อมต้องการความสำเร็จและเกียรติในชีวิต

4. ความต้องการที่จะต้องพัฒนา มนุษย์ไม่อาจนิ่งอยู่กับที่ต้องการที่จะพัฒนาตนเอง ความสามารถที่จะพัฒนาตนเองเป็นรางวัลอย่างหนึ่ง เช่น ให้การศึกษา การเข้าประชุมสัมมนา การศึกษาดูงาน การขยายงาน การส่งเสริมงาน การหมุนงาน การมอบหมายงานที่ท้าทายให้ทำ เป็นต้น

5. ความต้องการที่จะป้องกันตนเอง มนุษย์จะป้องกันตนเองเมื่อรู้สึกว่าถูกโจมตี โดยที่การโจมตีนั้นอาจเป็นการโจมตีที่ร่างกาย ความคิดหรือการกระทำ

ความต้องการทางสังคม

1. ความต้องการที่จะได้รับความสนใจ คำกล่าวที่ว่า "รักฉันก็ไม่ว่าเกลียดฉันก็ไม่เป็นไร ขออย่าให้ลืมฉันก็แล้วกัน" สะท้อนให้เห็นความต้องการของคนที่ต้องการให้คนอื่นสนใจ บุคคลจะต้องแสดงวิธีการต่าง ๆ ที่แสดงว่าเราสนใจคนอื่น การแสดงความสนใจนั้นอาจต้องกระทำด้วยความจริงใจ คนเรานั้นถูกตำหนิเพื่อสร้างสรรค์อาจดีกว่าถูกชมเชยอย่างจอมปลอม

2. ความต้องการเป็นสมาชิกของกลุ่ม มนุษย์เป็นสัตว์สังคมอยู่กันเป็นกลุ่ม การถูกกันให้อยู่คนเดียว ก็เหมือนกับการทำให้ลดความเป็นมนุษย์ลง

3. ความต้องการมีส่วนร่วม ความสำเร็จของกลุ่มคนมิได้ขึ้นอยู่กับคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นผลงานของสมาชิกทั้งกลุ่ม

มีทฤษฎีอีกคนหนึ่งคือ "มาสโลว์" ได้ตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ไว้ดังนี้

1. มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อความต้องาการอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการอย่างอื่นก็จะเกิดขึ้นอีกไม่มีวันจบสิ้น

2. ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้วไม่เป็นสิ่งจูงใจในการทำงาน แต่ความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองกลับเป็นสิ่งจูงใจให้อยากทำงาน

3. ความต้องการของมนุษย์ที่ต้องการเรียงลำดับขึ้น เมื่อความต้องการขั้นต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ก็จะมีความต้องการขึ้นสูงต่อไปแล้ว

มาสโลว์ (Maslow) กล่าวว่า ความต้องการของมนุษย์เริ่มจากความต้องการขั้นต่ำไปยังความต้องการขึ้นสูง โดยให้เหตุผลว่า บุคคลจะแสวงหาความต้องการในระดับต่ำก่อน เมื่อความต้องการได้รับการตอบสนองแล้วจึงแสวงหาความต้องการในระดับสูงต่อไป ดังนี้ (อ้างใน ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2538 : 86) โดยเรียงลำดับจากต่ำไปสูง

1. ความต้องการของร่างกาย เป็นระดับความต้องการระดับแรก ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานเพื่อให้ชีวิตอยู่รอดประกอบด้วย อาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม การพักผ่อน และความต้องการทางเพศ ทั้งหมดนี้เป็นความต้องการทางร่างกาย

2. ความต้องการความปลอดภัย เกิดขึ้นเมื่อความต้องการในขั้นที่ 1 ได้รับการตอบสนองแล้ว ในขั้นนี้บุคคลต้องการความปลอดภัยและมั่นคงซึ่งเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมความต้องการความปลอดภัยทางร่างกาย เช่น ความมีระเบียบ ความมั่นคง ความคุ้นเคยกัน ความต้องการมีสุขภาพดี

ความต้องการเหล่านี้ทำให้เกิดสหภาพแรงงานและการได้รับบริการต่าง ๆ มากมาย เช่น การประกันชีวิต การดูแลรักษา การออมทรัพย์ การติดยา การฝึกอบรมวิชาชีพ เป็นต้น

3. ความต้องการทางสังคม เป็นความต้องการด้านความรัก ความรู้สึกที่ดีต่อกัน การยอมรับ บุคคลต้องการความอบอุ่น และความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น แรงกระตุ้นด้านความรักจากครอบครัว เนื่องจากสิ่งกระตุ้นเป็นสิ่งสำคัญ การโฆษณาผลิตภัณฑ์อุปโภคจึงพยายามย้ำถึงการยอมรับจากกลุ่มอิทธิพล ของกลุ่มจึงมีต่อพฤติกรรมของผู้บริโภค

4. ความต้องการการยกย่อง เป็นความต้องการที่เกิดจากภายใน และภายนอกดังนี้

4.1 ความต้องการที่เกิดจากภายใน เป็นสิ่งสะท้อนถึงความต้องการของแต่ละบุคคลเพื่อ การยอมรับส่วนตัว เพื่อได้รับการยกย่อง เพื่อความสำเร็จความเป็นอิสระ ความพึงพอใจในส่วนตัว ถ้างาน ที่ทำเป็นไปด้วยดี

4.2 ความต้องการที่เกิดจากภายนอก เช่น การมีชื่อเสียงสถานการณ์ยกย่องนับถือจาก บุคคลอื่น

5. ความต้องการความสำเร็จส่วนตัว หรือความพึงพอใจส่วนตัวเป็นความปรารถนาของบุคคล ที่จะตอบสนองศักยภาพส่วนบุคคล ประกอบด้วยทุกสิ่งที่บุคคลมีความสามารถได้เขาก็ต้องเป็นไปให้ได้ เช่นเดียวกัน

กล่าวโดยสรุป ความต้องการของมนุษย์ มีทั้งความต้องการที่จำเป็นกับชีวิต และความต้องการที่ นอกเหนือความจำเป็น ความต้องการของมนุษย์เกิดขึ้นอย่างไม่มีสิ้นสุด ถ้าตราบใดที่มีสิ่งกระตุ้น สิ่งเร้า และมีแรงจูงใจให้เกิดความต้องการ

5. แนวคิดเกี่ยวกับความเป็นครู

สิปปนนท์ เกตุทัต (2539 : 10) ได้กล่าวถึงบทบาทของความเป็นครูว่า ความเปลี่ยนแปลง และ ความก้าวหน้าทางวิชาการ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน คนอาจเรียนรู้ได้เองมากขึ้นครูมิใช่ผู้นำทางวิญญาณเช่นใน อดีตครูอาจมิใช่เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้เช่นในปัจจุบัน แต่ครูจะเป็นผู้จัดบรรยากาศให้เกิดการเรียนรู้ เป็นผู้ กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ กระตุ้นให้รู้จักวิธีการเรียนรู้ด้วย เพราะการเรียนรู้นั้นมิได้เกิดขึ้นเฉพาะในโรงเรียน แต่การเรียนรู้วิชาความรู้ ทฤษฎีและญาณหยั่งรู้ปรากฏขึ้นทั่วโลก ชุมชน สังคม ปัจเจกชน สามารถเรียนรู้ ได้ด้วยตนเอง และหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นภัยดุกคาม

ครู ผู้บริหาร และบุคลากรทางการศึกษา ก็เช่นเดียวกัน จะต้องปรับบทบาท ให้เผชิญกับอนาคต ให้ได้

รัฐต้องปฏิรูปครู และจัดระบบเงินเดือน ค่าตอบแทนแก่ครูทั้งระบบเป็นพิเศษ เพื่อให้ประเทศไทย ก้าวต่อไปอย่างมั่นคง รู้เท่าทันโลก ซึ่งในส่วนของครู ผู้บริหาร และบุคลากรทางการศึกษา จะต้องปรับ บทบาทของตนเอง ในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

นอกหลักสูตร การจัดทำโครงการต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา

การมีเวลาไม่เพียงพอ เป็นปัญหาที่บีบคั้นความรู้สึกที่มีอยู่ในอันดับสูงของครู การถูกมอบหมายให้ทำงานต่าง ๆ ที่นอกเหนือจากการสอนอีกหลายอย่าง เช่นโครงการอาหารกลางวัน การแข่งขันกีฬา การแนะแนว การดูแลสุขภาพอนามัยของนักเรียนที่สำคัญประการหนึ่ง คือ โรงเรียนบางแห่งครูต้องแบกรับภาระในการสอนนักเรียนซึ่งมีขนาดห้องใหญ่ครูต้องใช้เวลามากในการตรวจการบ้าน หรือแบบฝึกหัดของนักเรียน การมีเวลาไม่เพียงพอของครูทำให้เกิดความไม่ชอบสอนมากยิ่งขึ้น

ปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นกับผู้เป็นครู ผนวกกับปัญหารายได้น้อยไม่พอใช้กับตนเองและครอบครัว จึงมีส่วนผลักดันให้ครูจำนวนไม่น้อยต้องดิ้นรนหาทางออกแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับค่านิยมและพฤติกรรมของครูแต่ละคน (ยนต์ ชุ่มจิต, 2530 : 21 – 23)

6. บริบทสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3

1. สภาพแวดล้อมขององค์กรและสภาพปัจจุบัน ปัญหา

สภาพภูมิประเทศ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 ตั้งอยู่หมู่ที่ 4 ตำบลวัดโบสถ์ อำเภอวัดโบสถ์ จังหวัดพิษณุโลก ประกอบด้วยอำเภอนครไทย, อำเภอชาติตระการ, อำเภอวัดโบสถ์, และอำเภอพรหมพิราม มีพื้นที่ทั้งหมด 5,837 ตารางกิโลเมตร พื้นที่ตอนเหนือเป็นป่าเขา และที่ลาดชันเชิงเขา ประมาณร้อยละ 70 ของพื้นที่ทั้งหมด ซึ่งมีความห่างไกลและทุรกันดาร ในฤดูฝน การคมนาคมไม่สะดวก ถนนบางสายจะถูกตัดขาดเนื่องจากน้ำท่วม สำหรับพื้นที่ตอนล่างเป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำ ประมาณร้อยละ 30 ของ พื้นที่ทั้งหมด โดยมีอาณาเขตติดต่อดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ	จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดเลย และ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
ทิศใต้	ติดต่อกับ	อำเภอเมือง, อำเภอวังทอง, จังหวัดพิษณุโลก
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	จังหวัดเพชรบูรณ์, จังหวัดเลย, และสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ	อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลกและจังหวัดสุโขทัย

สภาพเศรษฐกิจ

ประชากรในเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลกเขต 3 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม

สภาพประชากร/วัฒนธรรม/ประเพณี

เขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลกเขต 3 มีประชากรทั้งสิ้นจำนวน 250,803 คน แยกเป็นประชากรวัยเรียน (อายุ3-17ปี) จำนวน 46,760 คน คิดเป็นร้อยละ 18.65 มีวัฒนธรรมทางภาษาที่แตกต่างกัน เช่น ภาษาไทยกลาง ภาษาไทยอีสาน ภาษาชาวเขาเผ่าม้ง และประเพณีท้องถิ่นที่หลากหลาย เช่นประเพณีปักธงชัย, ประเพณีแห่ต้นผึ้ง/บุญพระเวท, งานบุญบั้งไฟ งานสรงน้ำพระธาตุ, ประเพณีไหว้ศาลหลวงพ่อบุญมี-หลวงพ่อบุญมา และจากการมีประเพณี วัฒนธรรมที่แตกต่างกันทำให้มีแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย

สภาพการจัดการศึกษา

เขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 มีโรงเรียนในสังกัด จำนวน 185 โรงเรียน บุคลากร จำนวน 2,2286 คน นักเรียน จำนวน 37,374 คน ห้องเรียน 1,949 ห้อง และมีเด็กพิการเรียนร่วม จำนวน 146 คน ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มรภ

ข้อมูลจำนวนโรงเรียน จำแนกขนาดตามจำนวนนักเรียน
ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2550 (รวมโรงเรียนเอกชน 6 โรงเรียน)

จำนวนนักเรียน	จำนวนโรงเรียน				
	อ.ชาติตระการ	อ.นครไทย	อ.พรหมพิราม	อ.วัดโบสถ์	รวม
0	1	0	0	0	1
1 – 20	1	4	3	3	11
21 – 40	1	9	3	4	17
41 – 60	3	9	7	2	21
61 – 80	4	7	8	3	22
81 – 100	1	6	5	3	15
101 – 120	2	10	18	7	37
121 – 200	5	15	10	5	35
201 – 300	7	7	3	0	17
301 – 500	4	2	2	0	8
501 -1,500	3	0	0	3	7
1,501 – 2,000	0	1	0	0	0
รวม	**32**	**70**	**59**	**30**	**191**

ที่มา : (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3, 2551)

จ
371.1
ศ3747ก
ฉ.2

175536

ข้อมูลอัตรากำลังบุคลากร
ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2550

ที่	สพท/อำเภอ	ลูกจ้างประจำ	ผู้บริหาร/บุคลากร/ครู*				ผู้บริหาร/บุคลากร/ครู(ตามเกณฑ์)				ต่ำเกินพอดี	อัตราจ้าง	หักอัตราจ้าง
			ผู้บริหาร	ครู	บุคลากร	รวม	ผู้บริหาร	ครู	บุคลากร	รวม			
1	สพท.พล3	6	12	1	61	74	12	-	65	77	-3		-3
2	พรหมพิราม	38	67	610		677	62	634		696	-19	22	3
3	วัดโบสถ์	22	34	323		357	33	324		357	0	12	12
4	ชาติตระการ	25	37	275		312	37	389		426	-114	61	-53
5	นครไทย	58	80	627		707	79	772		851	-114	72	-72
รวม		149	230	1,836	61	2,127	223	2,119	65	2,407	-280	167	-113

หมายเหตุ*

ผู้บริหาร	หมายถึง	ผู้อำนวยการ รองผู้อำนวยการ ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้ช่วยผู้บริหารสถานศึกษา
บุคลากร	หมายถึง	ศึกษานิเทศก์ ข้าราชการพลเรือน ที่ปฏิบัติงานอยู่จริงในสำนักงาน
ครู	หมายถึง	ข้าราชการครูตาม จ.18

จำนวนครู/ลูกจ้างอื่น/ฯ(โรงเรียนเอกชน)

ข้อมูล 10 มิถุนายน 2550

ที่	ชื่อโรงเรียน	ครูที่ได้รับการบรรจุ			ครูที่ไม่ได้รับการบรรจุ			จำนวนครูต่างประเทศ			ลูกจ้างอื่น			รวม		
		ช.	ญ.	รวม	ช.	ญ.	รวม	ช.	ญ.	รวม	ช.	ญ.	รวม	ช.	ญ.	รวม
1	อนุบาลญาณเรศวร์	13	16	29	5	19	24	1	4	5	5	7	12	24	46	70
2	อินทุภติพิทยา (หนองตม)	1	4	5	-	-	0	-	-	0	-	-	0	1	4	5
3	อินทุภติพิทยา (พรหรมพิราม)	6	8	14	-	-	0	-	-	0	1	-	0	7	8	15
4	ศึกษาวิทย์	5	18	23	1	8	9	-	-	0	5	2	7	11	28	39
5	จันทราพระกิตติคุณ	4	16	20	-	-	0	-	-	0	3	3	6	7	19	26
6	อนุบาลจันทรา พระกิตติคุณ	1	4	5	-	-	0	-	-	0	3	2	5	4	6	10
	รวม	30	66	96	6	27	33	1	4	5	17	14	31	54	111	165

ข้อมูลจำนวนนักเรียนปกติ นักเรียนพิการเรียนร่วม และห้องเรียน

ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2550 (รวมโรงเรียนเอกชน 6 โรงเรียน)

ระดับชั้น	นักเรียนปกติ			นักเรียนพิการเรียนร่วม			รวมทั้งสิ้น	จำนวนห้องเรียน
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม		
อนประถมศึกษา								
นุบาล 1	115	96	211	0	0	0	211	7
นุบาล 2	1,453	1,346	2,799	8	6	14	2,813	179
นุบาล 3	1,403	1,398	2,801	3	2	5	2,806	183
วมระดับก่อนประถมศึกษา	2,971	2,840	5,811	11	8	19	5,830	369
ระถมศึกษา								
ระถมศึกษาปีที่ 1	1,537	1,427	2,964	12	7	19	2,983	185
ระถมศึกษาปีที่ 2	1,402	1,363	2,765	19	12	31	2,793	183
ระถมศึกษาปีที่ 3	1,460	1,338	2,798	14	9	23	2,821	184
ระถมศึกษาปีที่ 4	1,604	1,407	3,011	12	3	15	3,026	185
ระถมศึกษาปีที่ 5	1,690	1,508	3,198	8	8	16	3,214	183
ระถมศึกษาปีที่ 6	1,704	1,589	3,293	2	2	4	3,297	182
วมระดับประถมศึกษา	9,397	8,632	18,029	67	41	108	18,137	1102
ัธยมศึกษาตอนต้น								
ัธยมศึกษาปีที่ 1	1,687	1,657	3,344	2	3	5	3,349	121
ัธยมศึกษาปีที่ 2	1,690	1,688	3,378	6	1	7	3,385	124
ัธยมศึกษาปีที่ 3	1,444	1,446	2,890	5	1	6	2,896	114
วมระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	4,821	4,791	6,912	13	5	18	9,630	359
ัธยมศึกษาตอนปลาย								
ัธยมศึกษาปีที่ 4	658	796	1,454	0	1	1	1,455	41
ัธยมศึกษาปีที่ 5	532	692	1,224	0	0	0	1,224	40
ัธยมศึกษาปีที่ 6	490	608	1,098	0	0	0	1,098	38
วมระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	1,680	2,096	3,776	0	1	1	3,777	119
วมทั้งสิ้น	18,869	18,359	37,228	91	55	146	37,374	1,949

แบบรายงานข้อมูลอัตรากำลังครูและปริมาณงานของโรงเรียน ปีการศึกษา 2550

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3

ที่	โรงเรียน	อำเภอ	ลูกจ้างประจำ	พนักงานราชการ	ผอ.ร.ร	รองผอ.ร.ร.	ครู จ.18			แสดงปริมาณงาน(ห้องเรียน, ครูสายงานการสอน								ครูตามเกณฑ์ ก.ค.						ต่ำเกินพอดี	หักครูอัตราจ้างต่ำเกินพอดี	ไ ช่ ร ก
							ผู้บริหาร ผช.	ครูผู้สอน	รวม	ป.1-6		ม.1-3		ม.4-6		ประถม-ม.6		ผู้บริหาร ผช.	ครูสายงานการสอน							
										ห้อง	นร.	ห้อง	นร.	ห้อง	นร.	ห้อง	นร.		ป.1-6	ม.1-3	ม.4-6	ผู้สอน	รวมทั้งหมด			
1	ชาติตระการวิทยา	ชาติตระการ	4	6	1	2	3	27	30			13	476	11	457	24	933	3	0	226	22	48	51	-21	-15	
2	สวนเมี่ยงวิทยา	ชาติตระการ	3	2	1		1	10	11			1	105	6	198	10	303	1	0	8	12	20	21	-10	-8	
3	นาบัววิทยา	นครไทย	3		1		1	16	17			4	141	6	133	10	274	1	0	8	12	20	21	-4	-4	
4	ยางโกลนวิทยา	นครไทย	2	3	1		1	10	11			4	151	6	81	10	232	1	0	8	12	20	21	-10	-7	
5	นครชุมพิทยารัชมังคลาภิเษก	นครไทย	2	2	1	1	2	15	17			6	214	6	171	12	385	2	0	12	12	24	26	-9	-7	
6	นครไทย	นครไทย	4	5	1	4	5	54	59			26	1,032	19	776	1,798	5	0	52	38	90	95	-36	-31	3	
7	ศรีอิทราทิตย์พิทยาคม	นครไทย	1		1		1	9	10			3	84	6	162	9	246	1	0	6	12	18	19	-9	-9	
8	นครบางยางพิทยาคม	นครไทย	3		1		1	16	17			4	134	4	110	8	244	1	0	8	8	16	17	0	0	
9	บ่อไพรีวิทยา	นครไทย	3		1		1	13	14			3	102	4	61	7	163	1	0	6	8	14	15	-1	-1	
10	บางกลางท่าวพิทยาคม	นครไทย	1		1		1	1	11			3	93	3	60	6	153	1	0	6	6	12	13	-2	-2	
11	ราชประชานุเคราะห์ 33	นครไทย	12	21	1	4	5	25	30	7	252	10	412	9	358	26	102	5	16	23	21	61	66	-36	-15	1

แบบรายงานข้อมูลอัตรากำลังครูและปริมาณงานของโรงเรียน ปีการศึกษา 2550

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3

ที่	โรงเรียน	อำเภอ	ลูกจ้างประจำ	พนักงานราชการ	ผอ.ร.ร	รองผอ.ร.ร.	ครู จ.18			แสดงปริมาณงาน(ห้องเรียน, ครูสายงานการสอน								ครูตามเกณฑ์ ก.ค.						ต่ำเกินพอดี	หักครูอัตราจ้างต่ำเกินพอดี	ไป
										ป.1-6		ม.1-3		ม.4-6		ประถม-ม.6										
							ผู้บริหาร ผช.	ครูผู้สอน	รวม	ห้อง	นร.	ห้อง	นร.	ห้อง	นร.	ห้อง	นร.	ผู้บริหาร ผช.	ครูสายงานการสอน ป.1-6	ม.1-3	ม.4-6	ผู้สอน	รวมทั้งหมด			ช่ว
13	วังมะด่านพิทยาคม	พรหมพิราม	2		1		1	14	15			5	170	3	62	8	232	1	0	10	6	16	17	-2	-2	
14	พรหมพิรามวิทยา	พรหมพิราม	5		1	3	4	64	68			25	974	13	425	38	1399	4	0	50	26	76	80	-12	-12	
15	วัดโบสถ์ศึกษา	วัดโบสถ์	3		1	2	3	45	48			12	443	11	391	23	834	3	0	24	22	46	49	-1	-1	1
16	ดันไช้งพิทยาคม	วัดโบสถ์	4		1		1	14	15			4	132	3	81	7	213	1	0	8	6	14	15	0	0	
รวมทั้งสิ้น			53	39	16	16	32	359	391	7	252	132	4838	116	3660	255	8750	32	16	267	235	519	551	-160	-121	7

ที่มา : (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3, 2551)

แบบรายงานข้อมูลอัตรากำลังครูและปริมาณงานของโรงเรียน ปีการศึกษา 2550

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3

ที่	โรงเรียน	อำเภอ	ถูกจ้างประจำนักการ	พนักงานราชการ	ผอ.ร.ร.	รองผอ.ร.ร.	ครู จ.18			แสดงปริมาณงาน(ห้องเรียน,นักเรียน,ครูสายงานการสอน)												ครูตามเกณฑ์ ก.ค.			ต่ำเกินพอดี	หักครูอัตราจ้างเกินพอดี
							ผู้บริหาร ผช.	ครูผู้สอน	รวม	อนุบาล -เด็กเล็ก			ป1-6			ม.1-3			อนุบาล-ม.3			ผู้บริหาร ผช.	ผู้สอน	รวมทั้งหมด		
										ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.						
1	บ้านชาติตระการ	ชาติตระการ		4	1		1	9	10	2	27	1	6	112	5	3	94	3	11	233		1	15	16	-6	-2
2	บ้านนาเปอะ	ชาติตระการ	1		1		1	6	7	2	31	1	6	98	5	0	0	0	8	129		1	9	10	-3	-3
3	บ้านปากรอง	ชาติตระการ	1		1		1	4	5	2	10	1	6	36	3	0	0	0	8	46		1	3	4	1	1
4	บ้านนาจาน	ชาติตระการ	1	4	1		1	8	9	2	15	1	6	96	4	3	70	2	11	181		1	14	15	-6	-2
5	บ้านนาตอน	ชาติตระการ	1		1		1	3	4	2	9	1	5	40	3	0	0	0	7	49		1	3	4	0	0
6	บ้านขุนน้ำคบ	ชาติตระการ	1	3	1		1	6	7	2	63	1	6	147	3	0	0	0	8	210		1	10	11	-4	-1
7	บ้านขวดน้ำมัน	ชาติตระการ	1		1		1	3	4	2	14	0	6	63	3	0	0	0	8	77		1	4	5	-1	-1
8	วัดบ่อภาค	ชาติตระการ	1	2	1		1	10	11	2	47	1	6	73	6	3	85	3	11	205		1	14	15	-4	-2
9	บ้านน้ำจวง	ชาติตระการ	0	8	1		2	18	20	4	122	1	10	356	11	4	127	2	18	605		2	28	30	-10	-2
10	บ้านร่มเกล้า	ชาติตระการ	0	7	1	1	2	15	17	3	71	3	7	288	13	4	145	2	14	504		2	23	25	-8	-1
11	บ้านป่าแดง	ชาติตระการ	1	1	1	1	2	2	22	4	132	6	12	400	14	0	0	0	16	532		2	23	25	-3	-2
12	บ้าท่าสะแก	ชาติตระการ	0	2	1		1	17	18	3	75	2	6	205	9	3	108	5	12	388		2	18	20	-2	0
13	บ้านห้วยห้องฟาน	ชาติตระการ	1	1	1		1	12	13	2	48	2	6	87	7	3	61	3	11	196		1	15	16	-3	-2

ที่	โรงเรียน	อำเภอ	ลูกจ้างประจำนักการ	พนักงานราชการ	ผอ.ร.ร.	รองผอ.ร.ร.	ครู จ.18			แสดงปริมาณงาน(ห้องเรียน,นักเรียน,ครูสายงานการสอน)												ครูตามเกณฑ์ ก.ค.			ต่ำเกินพอดี	หักครูอัตราจ้างเกินพอดี
							ผู้บริหาร ผช.	ครูผู้สอน	รวม	อนุบาล -เด็กเล็ก			ป1-6			ม.1-3			อนุบาล-ม.3			ผู้บริหาร ผช.	ผู้สอน	รวมทั้งหมด		
										ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.						
18	บ้านนาล้อม	ชาติตระการ	1	3	1		1	1	1		2	50	0	6	114	5	3	67	5	11	321	1	15	16	-5	
19	ชุมชนวัดบ้านดง	ชาติตระการ	0	4	1		1	6	7	2	34	2	6	142	4	3	116	3	11	292	1	16	17	-10	6	
20	บ้านน้ำทองน้อย	ชาติตระการ	1		1		1	7	8	2	3	1	6	86	6	0	0	0	8	116	1	6	7	1	1	
21	บ้านห้วยน้ำปลา	ชาติตระการ	0		1		1	4	5	2	24	1	6	63	2	0	0	0	8	87	1	5	6	-1	-1	
22	บ้านหล่ม	ชาติตระการ	0		1		1	4	5	2	15	2	6	60	2	0	0	0	8	75	1	4	5	0	0	
23	บ้าเนินทอง	ชาติตระการ	1	1	1	1	2	15	17	2	32	2	6	206	6	3	103	6	11	341	1	17	18	-1	0	
24	บ้านเนินสุวรรณ	ชาติตระการ	0	4	1		1	9	10	2	51	0	6	117	4	3	61	4	11	229	1	15	16	-6	-2	
25	บ้านสวนเมี่ยง	ชาติตระการ	1	4	1		1	10	11	2	53	1	6	125	6	3	56	3	11	234	1	16	17	-6	-2	
26	บ้านห้วยช้างแทง	ชาติตระการ	1	2	1		1	10	11	2	46	1	6	115	4	3	32	5	11	193	1	15	16	-5	-3	
27	บ้านหนองขาหย่าง	ชาติตระการ	1		1		1	5	6	2	31	2	6	72	3	0	0	0	8	103	1	6	7	-1	-1	
28	บ้านห้วยหมากหล่ำ	ชาติตระการ	0		1		1	3	4	2	23	0	6	47	4	0	0	0	8	70	1	4	5	-1	-1	
29	บ้านโคกใหญ่	ชาติตระการ	1	3	1		1	9	10	2	21	0	6	69	6	3	45	4	11	135	1	14	15	-5	-2	
30	บ้านแก่บัวคำ	ชาติตระการ	0		1		1	2	3	2	8	0	5	21	2	0	0	0	7	29	1	2	3	0	0	
31	นครไทยวิทยาคม	นครไทย	1		1	2	2	28	30	3	74	6	9	306	19	4	120	6	16	500	2	25	27	3	3	

ที่	โรงเรียน	อำเภอ	ลูกจ้างประจำนักการ	พนักงานราชการ	ผอ.ร.ร.	รองผอ.ร.ร.	ครู จ.18			แสดงปริมาณงาน(ห้องเรียน,นักเรียน,ครูสายงานการสอน)												ครูตามเกณฑ์ ก.ค.			ต่ำเกินพอดี	พักครูอัตราจ้างเกินพอดี	ไป
							ผู้บริหาร ผช.	ครูผู้สอน	รวม	อนุบาล -เด็กเล็ก			ป1-6			ม.1-3			อนุบาล-ม.3			ผู้บริหาร ผช.	ผู้สอน	รวมทั้งหมด			
										ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.							
37	บ้านน้ำคลาด	นครไทย	1		1		1	5	6	2	24	1	6	79	4	0	0	0	8	103		1	6	7	-1	-1	
38	บ้านหนองลาน	นครไทย	1		1		1	9	10	2	17	2	6	64	7	0	0	0	8	81		1	5	6	4	4	
39	ชุมชน 8 รษฎร์อุทิศพิทยา	นครไทย	2		1	2	2	20	22	4	87	3	7	281	13	3	106	6	14	474		2	21	23	-1	-1	
40	บ้านหนองแก้ว	นครไทย	0		0		0	3	3	1	12	1	6	27	0	0	0	0	7	39		1	2	3	0	0	
41	บ้านโป่งกะเฌอ	นครไทย	1		1		1	5	6	2	19	1	6	59	4	0	0	0	8	78		1	4	5	1	1	
42	บ้านท้ายตินตั่ง	นครไทย	0	1	1		1	4	5	2	36	0	6	79	5	0	0	0	8	115		1	6	7	-2	-1	
43	บ้านท้ายน้ำไซ	นครไทย	1	3	1	1	2	16	18	4	65	2	10	167	12	3	88	4	17	320		1	21	22	-4	-1	
44	บ้านท่าหินลาด	นครไทย	0		1		1	6	7	2	13	1	6	69	5	0	0	0	8	82		1	5	6	1	1	
45	ชุมชน 17 บ้านตาดี	นครไทย	1		1		1	8	9	2	48	1	6	113	7	0	0	0	8	161		1	9	10	-1	-1	
46	สหกาพแรงงานการไฟฟ้านครหลวง	นครไทย	0	1	1		1	1	2	2	16	0	6	33	1	0	0	0	8	49		1	3	4	-2	-1	
47	บ้านป่ารวก	นครไทย	1		1		1	4	5	2	9	1	6	42	3	0	0	0	8	51		1	3	4	1	1	

ที่	โรงเรียน	อำเภอ	ลูกจ้างประจำนักการ	พนักงานราชการ	ผอ.ร.ร.	รองผอ.ร.ร.	ครู จ.18			แสดงปริมาณงาน(ห้องเรียน,นักเรียน,ครูสายงานการสอน)												ครูตามเกณฑ์ ก.ค.			ต่ำเกินพอดี	หักครูอัตราจ้างเกินพอดี	ไป
							ผู้บริหาร ผช.	ครูผู้สอน	รวม	อนุบาล -เด็กเล็ก			ป1-6			ม.1-3			อนุบาล-ม.3			ผู้บริหาร ผช.	ผู้สอน	รวมทั้งหมด			
										ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.							
52	กัลยิยาณิวัฒนา 1	นครไทย	1	4	1		1	8	9	2	34	0	6	151	5	2	74	2	10	259		1	14	15	-6	-2	
53	บ้านน่าไก่เขี่ย	นครไทย	0		1		1	5	6	2	24	1	6	41	4	0	0	0	8	65		1	4	5	1	1	
54	บ้านน้ำลอม	นครไทย	1		1		1	6	7	2	27	2	6	52	6	0	0	0	8	79		1	4	5	2	2	
55	บ้านนาคล้าย	นครไทย	1		1		1	7	8	2	17	2	6	59	6	0	0	0	8	76		1	4	5	3	3	
56	ภูขัดรวมไทยพัฒนา	นครไทย	1	4	1		1	10	11	2	43	2	6	136	5	3	47	3	11	226		1	6	17	-6	-2	
57	บ้านนาเมือง	นครไทย	1		1		1	4	5	2	14	16	6	62	3	0	0	0	8	76		1	4	5	0	0	
58	บ้านาฟองแดง	นครไทย	1		1		1	5	6	22	19	0	6	56	5	0	0	0	8	75		1	4	5	1	1	
59	บ้านบุ่งผลำ	นครไทย	0	1	1		1	3	4	2	10	0	6	33	3	0	0	0	8	43		1	3	4	0	1	
60	บ้านนาขุมต้น	นครไทย	0	3	1		1	2	3	2	17	0	6	69	2	0	0	0	8	86		1	5	6	-3	0	
61	บ้านาทุ่งใหญ่	นครไทย	0		1		1	3	4	2	13	1	6	36	3	0	0	0	8	49		1	3	4	0	0	
62	บ้านน้ำกุม	นครไทย	1		1		1	5	6	2	23	1	6	56	3	0	0	0	8	79		1	4	5	1	1	
63	บ้านนาแฝก	นครไทย	1		1		1	3	4	2	4	0	6	34	2	0	0	0	8	38		1	2	3	1	1	
64	บ้านหนองกะท้าว	นครไทย	0		1	1	2	20	22	3	59	5	6	251	10	3	106	8	12	416		2	19	21	1	1	1

ที่	โรงเรียน	อำเภอ	ถูกจ้างประจำนักการ	พนักงานราชการ	ผอ. ร.ร.	รองผอ. ร.ร.	ครู จ.18			แสดงปริมาณงาน(ห้องเรียน,นักเรียน,ครูสายงานการสอน)												ครูตามเกณฑ์ ก.ค.			ต่ำเกินพอดี	หักครูอัตราจ้างเกินพอดี	ไ ช่ ร ก
							ผู้บริหาร ผช.	ครูผู้สอน	รวม	อนุบาล -เด็กเล็ก			ป1-6			ม.1-3			อนุบาล-ม.3			ผู้บริหาร ผช.	ผู้สอน	รวมทั้งหมด			
										ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.							
68	บางยาพัฒนา	นครไทย	0	4	1		1	9	10	2	38	0	6	129	5	3	84	4	11	251		1	15	16	-6	-2	
69	บ้านน้ำตาก	นครไทย	0		1		1	3	4	2	11	0	6	40	3	0	0	0	8	51		1	3	4	0	0	
70	บ้านหลังเขา	นครไทย	0		1		1	9	10	2	41	2	6	122	7	0	0	0	8	163		1	9	10	0	0	
71	วิทยสัมพันธ์	นครไทย	0	3	1		1	10	11	2	48	2	6	135	5	3	64	4	11	247		1	16	17	-6	-3	
72	บ้านป่าคาย	นครไทย	1		1		1	6	7	2	7	1	6	59	5	0	0	0	8	66		1	4	5	2	2	
73	บ้านห้วยเฮี้ย	นครไทย	1	2	1		1	10	11	2	41	1	6	87	6	3	49	3	11	177		1	15	16	-5	-3	
74	บ้านห้วยกอกพัฒนา	นครไทย	0		1		1	2	3	2	5	0	5	211	3	0	0	0	7	26		1	2	3	0	0	
75	ศิริราษฎร์พัฒนา	นครไทย	0		1		1	2	3	2	11	0	6	25	2	0	0	0	8	36		1	2	3	0	0	
76	บ้านลาดคื้อ	นครไทย	1	1	1		1	6	7	2	26	2	6	55	2	3	23	2	11	104		1	6	7	0	1	
77	บ้านห้วยทรายเหนือ	นครไทย	1	2	1		1	13	14	2	55	1	6	113	5	3	31	4	11	199		1	15	16	-2	0	
78	บ้านแยง	นครไทย	1	1	1		1	16	17	2	61	2	6	199	10	3	58	4	11	318		1	17	18	-1	0	
79	บ้านเข็กใหญ่	นครไทย	1	3	1		1	10	11	2	38	2	6	114	5	3	34	5	11	186		1	15	6	-5	-2	
80	เกษตรสุขราฎร์	นครไทย	1		1		1	14	15	2	36	3	6	122	9	3	55	3	11	213		1	15	16	-1	-1	

ที่	โรงเรียน	อำเภอ	ถูกช้างประจำนักการ	พนักงานราชการ	ผอ. ร.ร.	รองผอ. ร.ร.	ครู จ.18			แสดงปริมาณงาน(ห้องเรียน,นักเรียน,ครูสายงานการสอน)												ครูตามเกณฑ์ ก.ค.			ต่ำเกินพอดี	หักครูอัตราช้างเกินพอดี	ไปช่วยราชการ
							ผู้บริหาร ผช.	ครูผู้สอน	รวม	อนุบาล -เด็กเล็ก			ป1-6			ม.1-3			อนุบาล-ม.3			ผู้บริหาร ผช.	ผู้สอน	รวมทั้งหมด			
										ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.								
84	บ้านปุ่งปลาผา	นครไทย	0		1		1	3	4	2	15	0	5	26	4	0	0	0	7	41		1	3	4	0	0	
85	บ้านกกม่วง	นครไทย	1		1		1	5	6	2	15	0	6	39	6	0	0	0	8	54		1	3	4	2	2	
86	บ้านน้ำพริก	นครไทย	1	1	1		1	9	1	2	47	2	6	146	7	0	0	0	8	193		1	10	11	-1	0	
87	บ้างยางโกลน	นครไทย	1		1		1	6	7	2	21	2	6	61	4	0	0	0	8	82		1	5	6	1	1	
88	วัดกระบังมังคลาราม(ศิลาอาประชาสรรค์)	พรหมพิราม	0		1	1	2	16	18	2	52	2	6	162	8	3	59	6	11	273		1	16	17	1	1	
89	วัดหนองมะตัง	พรหมพิราม	0	1	1	1	1	13	14	2	49	2	6	142	8	3	57	3	11	248		1	16	17	-3	-2	
90	วัดทับยายเชียง	พรหมพิราม	0		1		1	14	15	2	31	2	6	145	8	3	59	4	11	235		1	16	17	-2	-2	
91	ทับยายเชียงวิทยา	พรหมพิราม	1	2	1		1	11	12	2	21	2	6	71	7	3	28	3	11	120		1	6	7	5	7	
92	วัดหอกลอง	พรหมพิราม	1		1		1	8	9	2	18	2	6	74	6	0	0	0	8	92		1	5	6	3	3	
93	ประชาอุปถัมภ์	พรหมพิราม	0	1	1	1	1	12	13	2	22	2	6	92	6	3	31	3	11	145		1	14	15	-2	-1	
94	วัดท้องโพลง	พรหมพิราม	1		1		1	17	18	2	46	1	6	137	10	3	89	6	11	272		1	16	17	1	1	
95	วัดทุ่งตาเปรี้ยว	พรหมพิราม	0		1		1	9	10	2	34	2	6	133	8	0	0	0	8	167		1	9	10	0	0	

ที่	โรงเรียน	อำเภอ	ลูกจ้างประจำนักการ	พนักงานราชการ	ผอ. ร.ร.	รอง ผอ. ร.ร.	ครู จ.18			แสดงปริมาณงาน(ห้องเรียน,นักเรียน,ครูสายงานการสอน)												ครูตามเกณฑ์ ก.ค.			ต่ำเกินพอดี	หักครูอัตราจ้างเกินพอดี	ไ ช้ รา กา
							ผู้บริหาร ผช.	ครูผู้สอน	รวม	อนุบาล -เด็กเล็ก			ป1-6			ม.1-3			อนุบาล-ม.3			ผู้บริหาร ผช.	ผู้สอน	รวมทั้งหมด			
										ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.							
100	ชุมชนคิฏอำรุง	พรหมพิราม	1		1		1	8	9	2	32	1	6	122	8	0	0	0	8	154		1	9	10	-1	-1	
101	วัดนาขุม	พรหมพิราม	0		1		1	9	10	2	42	1	6	124	9	0	0	0	8	166		1	9	10	0	0	
102	วัดเมมสุวรรณาราม	พรหมพิราม	0		1		1	10	11	2	41	2	6	84	8	0	0	0	8	125		1	9	10	2	2	
103	วัดท่าช้าง	พรหมพิราม	0		1		1	9	10	2	39	2	6	88	7	0	0	0	8	127		1	9	10	2	2	
104	วัดมะตูม	พรหมพิราม	0		1		1	4	5	2	8	2	6	34	7	0	0	0	8	42		1	3	4	1	1	
105	วัดหนองหม้อแกง	พรหมพิราม	0		1		1	4	5	2	6	0	6	38	5	0	0	0	8	44		1	3	4	1	1	
106	ราษฎร์สามัคคี	พรหมพิราม	1		1		1	5	6	2	22	0	6	71	6	0	0	0	8	93		1	5	6	0	0	
107	ประชาสามัคคี	พรหมพิราม	1		1		1	7	8	2	19	1	6	77	7	0	0	0	8	96		1	5	6	2	2	
108	วัดวังมะด่าน	พรหมพิราม	0		1		1	10	11	2	37	2	6	126	8	0	0	0	8	163		1	9	10	1	1	
109	ศรีภิรมย์พิทยา	พรหมพิราม	1		1		1	8	9	2	32	2	6	90	6	0	0	0	8	122		1	8	9	0	0	
110	ผดุงวิทยา	พรหมพิราม	0	1	1		1	12	13	2	22	1	6	84	6	3	25	6	11	131		1	14	15	-2	-1	
111	หนองสะแกประชานุกูล	พรหมพิราม	1	3	1		1	10	11	2	26	1	6	100	5	3	36	3	11	162		1	15	16	-5	-2	
112	วัดย่านยาวประชานุ	พรหมพิราม	0		1		1	3	4	2	7	1	6	15	1	0	0	0	8	22		1	2	3	1	1	

ที่	โรงเรียน	อำเภอ	ลูกจ้างประจำนักการ	พนักงานราชการ	ผอ.ร.ร.	รองผอ.ร.ร.	ครู จ.18			แสดงปริมาณงาน(ห้องเรียน,นักเรียน,ครูชายงานการสอน)												ครูตามเกณฑ์ ก.ค.			ต่ำเกินพอดี	พักครูอัตราจ้างเกินพอดี	ไปช่วยราชการ
							ผู้บริหาร ผช.	ครูผู้สอน	รวม	อนุบาล -เด็กเล็ก			ป1-6			ม.1-3			อนุบาล-ม.3			ผู้บริหาร ผช.	ผู้สอน	รวมทั้งหมด			
										ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.							
116	วัดสะพานหิน(วงศ์วานประชาสรรค์)	พรหมพิราม	1		1		1	12	13	2	36	2	6	118	7	3	43	6	11	197		1	15	16	-3	-3	
117	วัดคลองดาล(ศรีรัตนประชานุกูล)	พรหมพิราม	0	1	1		1	12	13	2	22	2	6	92	7	3	39	5	11	153		1	14	15	-2	-1	
118	ศึกษาภูลบุตร	พรหมพิราม	1		1		1	6	7	2	10	0	6	61	6	0	0	0	8	71		1	4	5	2	2	
119	ราษฎร์บำรุง	พรหมพิราม	1		1		1	4	5	2	11	0	6	28	5	0	0	0	8	39		1	2	3	2	2	
120	พิรามอุทิศ	พรหมพิราม	1		1	2	3	36	39	6	162	6	17	601	39	0	0	0	23	763		3	32	35	4	4	
121	วัดหางไหล	พรหมพิราม	1		1	1	2	13	15	2	44	1	6	131	8	3	55	6	11	230		1	16	17	-2	-2	
122	วัดสนามไชย	พรหมพิราม	1	1	1		1	13	14	2	32	2	6	67	7	3	47	4	11	146		1	14	15	-1	0	
123	วัดวังวน	พรหมพิราม	0	1	1		1	11	12	2	18	0	6	87	7	3	51	3	11	156		1	14	15	-3	-2	
124	บ้านคลองทำนียบ	พรหมพิราม	0	2	1		1	9	1	2	11	1	6	67	5	3	46	3	11	124		1	14	15	-5	-3	
125	บ้าหนองห้าง	พรหมพิราม	1	1	1		1	4	5	2	9	0	6	50	4	2	20	0	1	79		1	4	5	0	1	
126	วัดธรรมาราม	พรหมพิราม	0		1		1	8	9	2	23	2	6	72	7	0	0	0	8	95		1	5	6	3	3	
127	วัดวังไม้แก่น	พรหมพิราม	1		1		1	4	5	2	12	0	6	52	5	0	0	0	8	64		1	4	5	0	0	

ที่	โรงเรียน	อำเภอ	ถูกจ้างประจำนักการ	พนักงานราชการ	ผอ. ร.ร.	รองผอ. ร.ร.	ครู จ.18			แสดงปริมาณงาน(ห้องเรียน,นักเรียน,ครูสายงานการสอน)												ครูตามเกณฑ์ ก.ค.			ต่ำเกินพอดี	หักครูอัตราจ้างเกินพอดี	
							ผู้บริหาร ผช.	ครูผู้สอน	รวม	อนุบาล -เด็กเล็ก			ป1-6			ม.1-3			อนุบาล-ม.3			ผู้บริหาร ผช.	ผู้สอน	รวมทั้งหมด			
										ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.							
132	บ้าป้าสัก	พรหมพิราม	1		1		1	16	17	2	54	2	6	139	8	3	127	5	11	320		1	16	17	0	0	
133	บ้านมะต้อง	พรหมพิราม	1		1		1	4	5	2	25	0	6	36	5	0	0	0	8	61		1	4	5	0	0	
134	วัดวงน้อง	พรหมพิราม	0	2	1		1	12	13	2	26	2	6	77	7	3	41	3	11	144		1	14	15	-2	0	
135	วัดหาดใหญ่	พรหมพิราม	0		1		1	5	6	2	14	0	6	58	6	0	0	0	8	72		1	4	5	1	1	
136	วัดท่าสี่ร้อย	พรหมพิราม	0		1		1	9	10	2	15	2	6	58	6	0	0	0	8	72		1	4	5	1	1	
137	วัดเชิงหวาย	พรหมพิราม	1		1		1	6	7	2	7	1	6	76	7	0	0	0	8	83		1	5	6	1	1	
138	วัดคลองมะเกลือ	พรหมพิราม	1		1		1	15	16	2	33	1	6	99	7	3	61	6	11	186		1	15	16	-3	-1	
139	บ้านบุ่งวิทยา	พรหมพิราม	1	2	1		1	12	13	2	26	1	6	99	7	3	61	6	11	186		1	15	16	-3	-1	
140	บ้านบึงวิทยา	พรหมพิราม	1	1	1		1	6	7	2	27	1	6	70	6	0	0	0	8	97		1	5	6	1	2	
141	วัดหัวเขาสมอคร้า	พรหมพิราม	1		1		1	6	7	2	32	1	6	70	5	0	0	0	8	102		1	6	7	0	0	
142	วัดทองแท้	วัดโบสถ์	1		1		1	6	7	2	43	3	6	53	8	0	0	0	8	96		1	5	6	1	1	
143	วัดเหล่าขวัญ	วัดโบสถ์	0		1		1	14	15	2	25	2	6	80	8	3	41	6	11	146		1	14	15	0	0	
144	บ้านท่ากระดุน	วัดโบสถ์	0		1		1	5	6	2	16	0	6	26	5	0	0	0	8	42		1	3	4	2	2	

ที่	โรงเรียน	อำเภอ	ถูกจ้างประจำนักการ	พนักงานราชการ	ผอ. ร.ร.	รองผอ. ร.ร.	ครู จ.18			แสดงปริมาณงาน(ห้องเรียน,นักเรียน,ครูสายงานการสอน)												ครูตามเกณฑ์ ก.ค.			ต่ำเกินพอดี	พักครูอัตราจ้างเกินพอดี	ไ ช่ ร ก
							ผู้บริหาร ผช.	ครูผู้สอน	รวม	อนุบาล -เด็กเล็ก			ป1-6			ม.1-3			อนุบาล-ม.3			ผู้บริหาร ผช.	ผู้สอน	รวมทั้งหมด			
										ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.							
148	วัดโบสถ์	วัดโบสถ์	1		1	1	3	42	45	5	143	7	16	542	23	6	171	10	27	856		3	42	45	0	0	
149	บ้านคล้องช้าง	วัดโบสถ์	1		1		1	8	9	2	25	2	6	85	8	0	0	0	8	110		1	6	7	2	2	
150	เขาไร่ศรีราชา	วัดโบสถ์	0		1		1	4	5	2	9	0	6	24	5	0	0	0	8	33		1	2	3	2	2	
151	ชุมชนบ้านท่างาม	วัดโบสถ์	0		1		1	7	8	2	20	2	6	67	8	0	0	0	8	87		1	5	6	2	2	
152	วัดเสนาสน์	วัดโบสถ์	1		1		1	16	17	2	32	2	6	153	8	3	67	6	11	252		1	16	17	0	0	
153	บ้านหนองปลิง	วัดโบสถ์	0		1		1	5	6	2	29	0	6	49	5	0	0	0	8	78		1	4	5	1	1	
154	บ้านชาน	วัดโบสถ์	0		1		1	3	4	2	8	0	6	31	4	0	0	0	8	39		1	2	3	1	1	
155	วัดบ้านน้อย	วัดโบสถ์	1		1	1	1	15	16	2	22	2	6	113	7	3	72	6	11	207		1	15	16	0	0	
156	วัดหินลาด	วัดโบสถ์	1	1	1		1	15	16	2	49	2	6	134	6	3	61	6	11	244		1	16	17	-1	0	
157	บ้านท่าหนองปากพาน	วัดโบสถ์	0		1		1	3	4	2	13	0	6	31	3	0	0	0	8	44		1	3	4	0	0	
158	วัดน้ำคบ	วัดโบสถ์	1	2	1		1	15	16	2	35	2	6	111	9	4	111	4	12	257		1	17	18	-2	0	
159	แก่งบ้านยางป่าคาย	วัดโบสถ์	0		1		1	14	15	2	36	2	6	62	7	3	25	6	11	123		1	14	15	0	0	
160	บ้านน้ำหัก	วัดโบสถ์	1		1		1	8	9	2	15	2	6	66	7	0	0	0	8	81		1	5	6	3	3	

ที่	โรงเรียน	อำเภอ	ถูกจ้างประจำนักการ	พนักงานราชการ	ผอ. ร.ร.	รองผอ. ร.ร.	ครู จ.18			แสดงปริมาณงาน(ห้องเรียน,นักเรียน,ครูสายงานการสอน)												ครูตามเกณฑ์ ก.ค.			ต่ำเกินพอดี	หักครูอัตราจ้างเกินพอดี	ไ ช้ ร ก
							ผู้บริหาร ผช.	ครูผู้สอน	รวม	อนุบาล -เด็กเล็ก			ป1-6			ม.1-3			อนุบาล-ม.3			ผู้บริหาร ผช.	ผู้สอน	รวมทั้งหมด			
										ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.	ครู	ห้อง	นร.							
164	บ้านหนองกะบาก	วัดโบสถ์	1		1		1	5	6	2	26	1	6	40	4	0	0	0	8	66		1	4	5	1	1	
165	ห้วยปลาไหล	วัดโบสถ์	1	4	1		1	9	10	2	16	0	6	75	5	3	43	3	11	134		1	14	15	-5	-1	
166	วัดคันโช้ง	วัดโบสถ์	1	1	1		1	4	5	2	29	1	6	74	2	0	0	0	8	103		1	6	7	-2	-1	
167	บ้านน้ำโจน	วัดโบสถ์	1		1		1	14	15	2	27	2	6	88	6	3	43	6	11	158		1	15	16	-1	-1	
168	บ้านแก่งคันนา	วัดโบสถ์	1	3	1		1	11	12	2	29	0	6	89	6	3	47	3	11	165		1	4	15	-3	0	
รวมทั้งเขต			96	128	167	18	181	1,479	1,660	354	29	229	1,040	89	1037	215	47	316	1,609	26,036		179	1,600	1,779	-119	9	2

สภาพปัจจุบัน / ปัญหา

ผลการประเมินการจัดการเรียนการสอน ปีการศึกษา 2549 ด้านคุณภาพการเรียนการสอนตามหลักสูตร สรุปโดยภาพรวม พบว่า ทุกชั้น ทุกกลุ่มสาระ ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยระดับประเทศ ดังนี้

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนการสอนระดับชาติ ชั้น ป.6

วิชา	ค่าเฉลี่ย(ร้อยละ)		
	สพท.พล3		ระดับประเทศ
	ปี 48	ปี 49	
ภาษาไทย	49.45	39.82	42.74
คณิตศาสตร์	41.60	35.58	38.87
วิทยาศาสตร์	43.14	38.91	43.17
ภาษาอังกฤษ	39.03	30.14	34.51

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนการสอนระดับชาติ ชั้น ม.3

วิชา	ค่าเฉลี่ย(ร้อยละ)		
	สพท.พล3		ระดับประเทศ
	ปี 48	ปี 49	
ภาษาไทย	51.68	43.20	43.94
คณิตศาสตร์	35.03	29.55	31.15
วิทยาศาสตร์	43.99	38.13	39.34
สังคมศึกษา	47.18	39.97	41.69
ภาษาอังกฤษ	29.32	28.29	30.85

3. ผลสอบ O - NET

วิชา	ค่าเฉลี่ย(ร้อยละ)		
	สพท.พล3		ระดับประเทศ
	ปี 48	ปี 49	
ภาษาไทย	41.94	41.62	50.33
คณิตศาสตร์	23.51	24.20	29.56
วิทยาศาสตร์	28.66	29.26	34.88
สังคมศึกษา	36.92	32.63	37.94
ภาษาอังกฤษ	25.87	26.43	32.37

บทสรุปการติดตามและประเมินผลการขับเคลื่อนนโยบาย กลยุทธ์ สพฐ.เรื่องประสิทธิภาพการบริหารจัดการและความพึงพอใจที่มีต่อสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปีงบประมาณ 2550 โดยได้ดำเนินการติดตามประเมินผลการดำเนินงาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประจำปีงบประมาณ 2550 ในช่วงระหว่างวันที่ 14 – 31 สิงหาคม 2550 โดยมีคณะทำงานติดตามประเมินผล 33คณะ ประกอบด้วย ผู้ตรวจราชการของ สพฐ. ผู้เชี่ยวชาญ สพฐ บุคลากรจากสำนักติดตามและประเมินผลฯ และสำนักต่างๆจากส่วนราชการในสพฐ. ศึกษานิเทศก์เขตพื้นที่การศึกษา ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยวิธีสังเกต สัมภาษณ์ สนทนากลุ่ม สำรวจตรวจสอบเอกสาร หลักฐานต่างๆ การวิเคราะห์ และนำเสนอระดับความก้าวหน้า ใช้ Tracking System (A1 : ความตระหนัก (Awareness) ; A2 : ความพยายาม (Attempt) ; A3 : ความสำเร็จ (Achievemet) ; A4 : ความยั่งยืน (Accredited System) และในแต่ละ Track(A1-A4)กำหนดความเข้ม(ระดับคุณภาพ)ไว้ 4 ระดับ ซึ่งได้ข้อค้นพบ ดังนี้

1. การขับเคลื่อนนโยบายและกลยุทธ์

กลยุทธ์ที่ 1 เร่งรัดการปฏิรูปการศึกษาโดยยึดคุณธรรมนำความรู้ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ความสมานฉันท์ สันติวิธี วิถีประชาธิปไตย

สพท. ส่วนใหญ่ ร้อยละ 55(97 เขต) มีความก้าวหน้าอยู่ในระดับ A3 ร้อยละ 42 (73 เขต) อยู่ในระดับ A2 และร้อยละ 3(5 เขต) อยู่ในระดับ A4 ได้แก่ สพท.มหาสารคาม เขต 1 เชียงใหม่เขต 4 สงขลา เขต 2 ร้อยเอ็ดเขต 1 และร้อยเอ็ด เขต3

กลยุทธ์ที่ 2 ขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ของประชากรวัยเรียนอย่างกว้างขวางและทั่วถึง

สพท. ส่วนใหญ่ ร้อยละ 95 (104 เขต) มีความก้าวหน้าอยู่ในระดับ A3 ร้อยละ 26 (45 เขต) อยู่ในระดับ A2 และร้อยละ 14 (25 เขต) อยู่ในระดับ A4 และมีเพียง 1 เขต อยู่ในระดับ A1

กลยุทธ์ที่ 3 พัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาทุกระดับ

สพท. ส่วนใหญ่ ร้อยละ 73 (129 เขต) มีความก้าวหน้าอยู่ในระดับ A2 ร้อยละ 26 (45 เขต) อยู่ในระดับ A3 และมีเพียง 1 เขต อยู่ในระดับ A4 ได้แก่ สพท.แพร่ เขต 1

กลยุทธ์ที่ 4 กระจายอำนาจไปสู่เขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษา

สพท.ส่วนใหญ่ ร้อยละ 97 (170 เขต) มีความก้าวหน้าอยู่ในระดับ A2 ร้อยละ 2 (4 เขต) อยู่ในระดับ A3 ได้แก่ สพท.นนทบุรี เขต 2 บุรีรัมย์ เขต 1 นนทบุรี เขต 1 และอุตรดิตถ์ เขต1 และมีเพียง 1 เขตอยู่ในระดับ A1

กลยุทธ์ที่ 5 ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ชุมชน ภาคเอกชนและท้องถิ่นในการจัดการศึกษา

สพท. ส่วนใหญ่ ร้อยละ38 (120 เขต) มีความก้าวหน้าอยู่ในระดับ A2 ร้อยละ 28 (49 เขต) อยู่ในระดับ A3 ร้อยละ 3 (5 เขต) อยู่ในระดับ A4 ได้แก่ สพท.แพร่ เขต1 เชียงราย เขต3 น่าน เขต 1 น่าน เขต 2 และมีเพียง 1 เขต อยู่ในระดับ A1

2. ประสิทธิภาพการบริหารจัดการเขตพื้นที่การศึกษา

สพท. ส่วนใหญ่ร้อยละ 55 (96 เขต) มีประสิทธิภาพการบริหารจัดการในระดับดี นอกจากนั้นอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 24 (42 เขต) ระดับปานกลาง ร้อยละ 15 (27 เขต) และระดับน้อย ร้อยละ 6 (10 เขต)

2.1 ประสิทธิภาพด้านงบประมาณ

สพท.ส่วนใหญ่ ร้อยละ 47(82 เขต) มีประสิทธิภาพการบริหารจัดการในระดับดี นอกจากนั้นอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 23 (41 เขต) ระดับปานกลาง ร้อยละ 27 (47 เขต) และระดับน้อย ร้อยละ 3 (5 เขต)

2.2 ประสิทธิภาพด้านการบริการ

สพท.ส่วนใหญ่ ร้อยละ 50 (87 เขต) มีประสิทธิภาพการบริหารจัดการในระดับดี นอกจากนั้นอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 23 (41 เขต) ระดับปานกลาง ร้อยละ 23 (40 เขต) และระดับน้อย ร้อยละ 4 (7 เขต)

2.3 ประสิทธิภาพด้านการส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือสถานศึกษา

สพท. ส่วนใหญ่ร้อยละ 51 (89 เขต) มีประสิทธิภาพการบริหารจัดการในระดับดี นอกจากนั้นอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 16 (29 เขต) ระดับปานกลาง ร้อยละ 27 (47 เขต) และระดับน้อย ร้อยละ 6 (10 เขต)

3. ความพึงพอใจของสถานศึกษาต่อการดำเนินงานของสถานศึกษา

สพท. ส่วนใหญ่ ร้อยละ 47 (83 เขต) ได้รับความพึงพอใจในระดับปานกลาง นอกจากนั้นได้รับความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ร้อยละ 4 (7 เขต) ได้แก่ สพท.นนทบุรี เขต 2 สุพรรณบุรี เขต 2 เพชรบูรณ์ เขต 1 ระยอง เขต 2 ลพบุรี เขต 1 ราชบุรี เขต 2 และเชียงราย เขต 2 ตามลำดับ ได้รับความพึงพอใจในระดับมาก ร้อยละ 39 (68 เขต) และได้รับความพึงพอใจในระดับน้อย ร้อยละ 10 (17 เขต)

นอกจากการติดตามและประเมินผลการดำเนินงานของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ในครั้งนี้ มีข้อสังเกตที่สำคัญว่า สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาที่ไม่มีผู้อำนวยการ มีผลการดำเนินงานส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ขาดผู้นำในการตัดสินใจ ซึ่งผู้ที่ทำหน้าที่รักษาได้มีความพยายามบริหารจัดการอย่างเต็มศักยภาพ แต่ยังขาดความมั่นใจในการบริหารในฐานะผู้บริหารสูงสุดของเขต ตลอดจนได้รับการยอมรับเชื่อถือจากผู้ที่เกี่ยวข้องน้อย ดังนั้น ควรเร่งดำเนินการให้มีผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสำหรับเขตที่ยังไม่มี ทั้งนี้เพื่อให้ผลการดำเนินงานของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานั้นๆมีประสิทธิผลและประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

รายงานผลการติดตามและประเมินผลการดำเนินงานขับเคลื่อนนโยบาย สพฐ.
และประสิทธิภาพการบริหารจัดการของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประจำปี 2550
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3

รายการ	ความก้าวหน้าในการดำเนินการ		คะแนนเฉลี่ย	ระดับคุณภาพ
1. การขับเคลื่อนนโยบายตามกลยุทธ์				
กลยุทธ์ที่ 1 เร่งรัดการปฏิรูปการศึกษาโดยยึดคุณธรรมนำความรู้ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ความสมานฉันท์ สันติวิธี วิถีประชาธิปไตย				
จุดเน้นที่ 1.1 ส่งเสริมให้สถานศึกษาจัด กิจกรรมคุณธรรมนำความรู้	ความก้าวหน้าสูงสุด	A2		
	ระดับ A อื่นๆ			
จุดเน้นที่ 1.2 การพัฒนาสถานศึกษาให้เป็นแบบอย่างได้	ความก้าวหน้าสูงสุด	A2		
	ระดับ A อื่นๆ			
จุดเน้นที่ 1.3 ส่งเสริมกิจกรรมนักเรียนและค่ายคุณธรรม โดยเน้นลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์ และค่ายคุณธรรม	ความก้าวหน้าสูงสุด	A2		
	ระดับ A อื่นๆ			
กลยุทธ์ที่ 2 ขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ของประชากรวัยเรียนอย่างกว้างขวางและทั่วถึง				
จุดเน้นที่ 2.1 ให้เด็กและเยาวชนในวัยการศึกษาภาคบังคับได้เข้าเรียนอย่างทั่วถึง	ความก้าวหน้าสูงสุด	A2		
	ระดับ A อื่นๆ			
จุดเน้นที่ 2.2 รณรงค์เรียนต่อ ม. ปลาย	ความก้าวหน้าสูงสุด	A2		
	ระดับ A อื่นๆ			
กลยุทธ์ที่ 3 พัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาทุกระดับ				
จุดเน้นที่ 3.1 เร่งรัดพัฒนาคุณภาพสถานศึกษาให้สูงขึ้น	ความก้าวหน้าสูงสุด	A2		
	ระดับ A อื่นๆ			
จุดเน้นที่ 3.2 การแก้ปัญหาการอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ของนักเรียน	ความก้าวหน้าสูงสุด	A2		
	ระดับ A อื่นๆ			
จุดเน้นที่ 3.3 ยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์	ความก้าวหน้าสูงสุด	A2		
	ระดับ A อื่นๆ	A2.2		
จุดเน้นที่ 3.4 พัฒนาครูสู่มืออาชีพ	ความก้าวหน้าสูงสุด	A2		
	ระดับ A อื่นๆ			

รายการ	ความก้าวหน้าในการดำเนินการ		คะแนนเฉลี่ย	ระดับคุณภาพ
จุดเน้นที่ 3.5 การแก้ปัญหาสถานศึกษาขนาดเล็ก	ความก้าวหน้าสูงสุด	A1		
	ระดับ A อื่นๆ			
กลยุทธ์ที่ 4 กระจายอำนาจไปสู่เขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษา				
จุดเน้นที่ 4.1 สพท.เข้มแข็ง	ความก้าวหน้าสูงสุด	A2		
	ระดับ A อื่นๆ			
จุดเน้นที่ 4.2 การส่งเสริมสถานศึกษาประเภท 1	ความก้าวหน้าสูงสุด	A2		
	ระดับ A อื่นๆ			
จุดเน้นที่ 4.3 การช่วยเหลือสถานศึกษาประเภทที่ 2 ให้มีความเข้มแข็ง	ความก้าวหน้าสูงสุด	A2		
	ระดับ A อื่นๆ			
กลยุทธ์ที่ 5 ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ชุมชน ภาคเอกชนและท้องถิ่นในการจัดการศึกษา				
จุดเน้นที่ 5.1 เพิ่มความเข้มแข็งให้องค์คณะบุคคล	ความก้าวหน้าสูงสุด	A2		
	ระดับ A อื่นๆ			
จุดเน้นที่ 5.2 ส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่องค์กรนักเรียน	ความก้าวหน้าสูงสุด	A2		
	ระดับ A อื่นๆ			
จุดเน้นที่ 5.3 การร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	ความก้าวหน้าสูงสุด	A2		
	ระดับ A อื่นๆ			
จุดเน้นที่ 5.4 วางระบบการดูแลช่วยเหลือโรงเรียนเอกชนให้มีประสิทธิภาพ	ความก้าวหน้าสูงสุด	A2		
	ระดับ A อื่นๆ			
กลยุทธ์ที่ 6 เร่งรัดพัฒนาการศึกษาในเขตพัฒนาเฉพาะกิจ จังหวัดชายแดนภาคใต้				
จุดเน้นที่ 6.1 การพัฒนาความพร้อมเขตพื้นที่ที่ตั้งขึ้นใหม่	ความก้าวหน้าสูงสุด			
	ระดับ A อื่นๆ			
จุดเน้นที่ 6.2 การดำเนินงานตามแผนรักษาความปลอดภัย	ความก้าวหน้าสูงสุด			
	ระดับ A อื่นๆ			
จุดเน้นที่ 6.3 การดำเนินงานตามแผนพัฒนาคุณภาพที่ได้รับการสนับสนุนจาก ศอ.บต.	ความก้าวหน้าสูงสุด			
	ระดับ A อื่นๆ			
จุดเน้นที่ 6.4 การดำเนินงานตามโครงการในแผนกลยุทธศาสตร์	ความก้าวหน้าสูงสุด			
	ระดับ A อื่นๆ			
จุดเน้นที่ 6.5 ร่วมมือในการสร้างขวัญและกำลังใจในเขตพื้นที่	ความก้าวหน้าสูงสุด	A1		
	ระดับ A อื่นๆ			
รวม 6 กลยุทธ์			2.89	B

รายการ	ความก้าวหน้าในการดำเนินการ		คะแนนเฉลี่ย	ระดับคุณภาพ
2. ประสิทธิภาพการบริหารจัดการ				
2.1 ด้านการบริหารจัดการงบประมาณ			1.70	D
2.2 ด้านการให้บริการ			1.80	C
2.3 ด้านส่งเสริมสนับสนุนช่วยเหลือสถานศึกษา			1.70	D
รวมประสิทธิภาพการบริหารจัดการ			1.73	D
3. ความพึงพอใจที่มีต่อสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา			2.79	D
รวมทั้ง 3 ด้าน			2.52	B

วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าประสงค์ กลยุทธ์ขององค์กร
นโยบายสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2551

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ทบทวนสภาพแวดล้อมขององค์กรจากการนำผลการดำเนินงานตามกลยุทธ์ ปี 2550 ที่พิจารณาจากเป้าหมาย จุดเน้นของกิจกรรมสำคัญที่ได้ติดตามจากทุกสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา นำมาปรับปรุงงานหลักตามนโยบายและงานสนองนโยบายให้มีมิติความต่อเนื่อง แก้จุดบกพร่อง และพัฒนาให้เกิดความก้าวหน้าส่งผลสู่นโยบายด้านสังคมของรัฐบาล และนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ดังรายละเอียดของวิสัยทัศน์ พันธกิจ และกลยุทธ์ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังต่อไปนี้

วิสัยทัศน์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นองค์กรหลักในการจัดและส่งเสริมสนับสนุนการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ให้ประชากรวัยเรียนอย่างทั่วถึง มีคุณธรรมนำความรู้ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง และมีคุณภาพตามมาตรฐาน

พันธกิจ

ขยายโอกาสทางการศึกษาให้แก่ประชากรวัยเรียนทุกคน ได้รับการพัฒนาให้เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม นำความรู้ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ยกระดับคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐาน และกระจายอำนาจการบริหารและการจัดการศึกษา

เป้าประสงค์

1. ประชากรวัยเรียนทุกคนทั้งปกติ พิการ และด้อยโอกาส ได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน 12 ปี ตามสิทธิอย่างเท่าเทียมและทั่วถึง
2. ผู้เรียนทุกคนได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐาน
3. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษามีความเข้มแข็งในการบริหารและการจัดการศึกษา
4. ผู้เรียนในเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจ จังหวัดชายแดนภาคใต้ได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพ

กลยุทธ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีภารกิจเกี่ยวกับการจัดและส่งเสริมการศึกษาขั้นพื้นฐาน จัดทำผลผลิตจำนวน 5 ผลผลิต ได้แก่ ผู้จบการศึกษาก่อนประถมศึกษา ประถมศึกษา ผู้จบการศึกษาภาคบังคับ ผู้จบการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย เด็กพิการ ได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานและพัฒนาสมรรถภาพ และเด็กด้อยโอกาสได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยมีหน่วยกำกับประสาน ส่งเสริมการจัดการศึกษาอยู่ที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จำนวน 178 เขตพื้นที่การศึกษาและมีสถานศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นหน่วยปฏิบัติการการจัดการศึกษา เพื่อให้ภารกิจดังกล่าวสามารถตอบสนองสภาพปัญหาเฉพาะและรองรับการขับเคลื่อนนโยบายของรัฐบาล และกระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงกำหนดการขับเคลื่อนกลยุทธ์ปี 2551 ดังต่อไปนี้

1. กลยุทธ์คุณธรรมนำความรู้น้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สู่การปฏิบัติ
2. กลยุทธ์ขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐานของประชากรวัยเรียนอย่างกว้างขวางและทั่วถึง
3. กลยุทธ์พัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาทุกระดับ
4. กลยุทธ์กระจายอำนาจและส่งเสริมความเข้มแข็งให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษา
5. กลยุทธ์ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ชุมชน ภาคเอกชน และท้องถิ่นในการจัดการศึกษา
6. กลยุทธ์เร่งพัฒนาการศึกษาในเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจ จังหวัดชายแดนภาคใต้

กลยุทธ์ในการดำเนินงาน ของจังหวัดพิษณุโลก
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2550

วิสัยทัศน์

พิษณุโลกเมืองบริการสี่แยกอินโดจีน

(Phitsanulok Indochina' Service City)

ยุทธศาสตร์

พัฒนาเพื่อเป็นเมืองบริการที่หลากหลาย (Service City) และมีความปลอดภัย (Safety City)

เป้าประสงค์

1. เป็นศูนย์กลางการบริการขนส่งสินค้า ผู้โดยสาร
2. เป็นศูนย์กลางการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร(ICT) ของภาคเหนือตอนล่าง
3. เป็นศูนย์กลางบริการด้านสุขภาพที่ได้มาตรฐานสากล เป็นจังหวัดที่ประชาชนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง(Healthy Province) เพื่อเสริมสร้างไปสู่ความเป็นประเทศไทยแข็งแรง (Healthy Thailand)
4. ภาครัฐและเอกชนมีบริการที่ได้มาตรฐานและมีคุณภาพ
5. เกษตรกร และองค์กรเกษตรกรมีการจัดการผลิตการเพิ่มมูลค่าสินค้าเกษตรที่มีประสิทธิภาพและคุณภาพตามความต้องการของตลาด
6. เป็นศูนย์กลางจัดการประชุมภาคเหนือตอนล่าง และระดับประเทศ ตลอดจนให้บริการด้าน การท่องเที่ยวของจังหวัด
7. เป็นเมืองที่มีความสะอาด สวยงาม ความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน
8. เป็นเมืองที่ชุมชนมีความเข้มแข็งยั่งยืนทางเศรษฐกิจ และสังคม

กลยุทธ์การดำเนินงานของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2551

วิสัยทัศน์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 เป็นหน่วยงานในการจัดส่งเสริม สนับสนุน ประสาน และพัฒนาการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน อย่างทั่วถึง ให้มีคุณภาพตามมาตรฐานบนพื้นฐานของคุณธรรมนำความรู้ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

พันธกิจ

1. ขยายโอกาสทางการศึกษาให้แก่ประชากรวัยเรียนทุกคน
2. พัฒนานักเรียน ให้เป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ มีคุณธรรม นำความรู้ ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง
3. ยกระดับคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐาน
4. พัฒนา ครู และบุคลากรทางการศึกษาใน สพท. และสถานศึกษา เพื่อรับรองการกระจายอำนาจการบริหารและการจัดการศึกษา
5. เร่งรัด ประสิทธิภาพการบริหารจัดการ โดยใช้หลักธรรมาภิบาล

เป้าประสงค์

1. ประชากรวัยเรียนทุกคนทั้งปกติ พิการและด้อยโอกาส ได้รับโอกาสในการศึกษาขั้นพื้นฐาน 12 ปีตามสิทธิอย่าเท่าเทียมและทั่วถึง
2. ผู้เรียนทุกคนได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพ ตามมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐาน
3. ครู และบุคลากรทางการศึกษาใน สพท. และสถานศึกษามีความรู้ ความสามารถ ในการปฏิบัติงานรองรับการกระจายอำนาจ การบริหาร และการจัดการศึกษา
4. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษา มีความเข้มแข็งในการบริหารและการจัดการศึกษา

กลยุทธ์

1. กลยุทธ์คุณธรรมนำความรู้ น้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติ
2. กลยุทธ์ขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐานอย่างกว้างขวางและทั่วถึง
3. กลยุทธ์พัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาทุกระดับ
4. กลยุทธ์กระจายอำนาจและส่งเสริมความเข้มแข็งให้ สพท. และสถานศึกษา
5. กลยุทธ์ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ชุมชน ภาคเอกชนและท้องถิ่นในการจัดการศึกษา

งบประมาณ งาน/โครงการ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แจ้งการจัดสรรงบประมาณ ปี2551 ให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 แผนงบประมาณ : เร่งรัดปฏิรูปการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผลผลิตที่ 2 ผู้จบการศึกษาภาคบังคับ(รหัสบัญชี 04-002๗ งบดำเนินงาน กิจกรรมการจัดการศึกษาประถมศึกษา สำหรับโรงเรียนปกติ ตามหนังสือ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ ศธ 04005/1444 ลงวันที่ 8 ตุลาคม 2550 ดังนี้

รหัสบัญชี	งบบริหารสำนักงาน		รวม
	งบประจำ	งบพัฒนาคุณภาพการศึกษา	
04-002	1,400,000	3,091,500	4,491,500

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 ได้ประชุมคณะทำงานจัดทำร่างแผนปฏิบัติราชการปีงบประมาณ 2551 ประกอบด้วย บุคลากรของสพท. พิษณุโลก เขต 3 ในคณะกรรมการเขตพื้นที่การศึกษา คณะกรรมการติดตาม ตรวจสอบ ประเมินผลและนิเทศการศึกษา คณะกรรมการ อ.ก.ค.ศ. หัวหน้ากลุ่ม และรองผอ.สพท. โดยผอ.สพท. พิษณุโลก เขต 3 เป็นประธาน มีมติดังนี้

ก. งบประมาณ แผนงบประมาณ สร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตพัฒนาคน ให้มีความรู้คู่คุณธรรมและจริยธรรม ผลผลิต ผู้จบการศึกษาภาคบังคับ งบดำเนินงาน ค่าตอบแทน ใช้สอยและวัสดุ ค่าสาธารณูปโภค จำนวน 2 ไตรมาส งบประมาณ 1,400,000 บาท กลุ่มอำนวยการ รับผิดชอบดำเนินการ

ข. งบพัฒนาคุณภาพการศึกษา แผนงบประมาณ เร่งรัดปฏิรูปการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผลผลิตที่ 2 ผู้จบการศึกษาภาคบังคับ งบดำเนินงาน กิจกรรมการจัดการศึกษาประถมศึกษาสำหรับโรงเรียนปกติ งบพัฒนาคุณภาพการศึกษา งบประมาณ 3,091,500 บาท ให้กลุ่มต่าง จัดทำแผนงาน/โครงการ เพื่อพัฒนาและแก้ปัญหาในการจัดการศึกษา โดยยึดคำรับรองการปฏิบัติราชการและกลยุทธ์ของสพฐ. เป็นแนวทาง ซึ่งมี จำนวน 35 โครงการ สำหรับการดำเนินงานให้ประสานกับโรงเรียนในสังกัด เพื่อใช้งบประมาณร่วมกัน แล้วก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับคุณภาพของนักเรียนและกันไว้สำหรับโครงการจำเป็นเร่งด่วนตามนโยบายของรัฐบาล จำนวน 1โครงการ รวม 36 โครงการ

ก. งบประจำ ปีงบประมาณ 2551

สพฐ. จัดสรรให้สพท.พิษณุโลก เขต 3 งบประมาณ 1,400,000 บาท

ที่	รายการ	งบประมาณ	แผนการใช้จ่าย			
			ไตรมาส 1	ไตรมาส 2	ไตรมาส 3	ไตรมาส 4
1. ค่าตอบแทนใช้สอยและวัสดุ						
1	ค่าอาหารทำการนอกเวลา	50,000.-	5,000.-	10,000.-	10,000.-	25,000.-
2	ค่าเบี้ยประชุมคณะกรรมการเขตฯ	60,000.-	15,000.-	15,000.-	15,000.-	15,000.-
3	ค่าเบี้ยเลี้ยงที่พักและพาหนะ	120,000.-	30,000.-	30,000.-	30,000.-	30,000.-
4	ค่าซ่อมแซมครุภัณฑ์	50,000.-	12,500.-	12,500.-	12,500.-	12,500.-
5	ค่าจ้างเหมาบริการต่างๆ	160,000.-	40,000.-	40,000.-	40,000.-	40,000.-
6	ค่าซ่อมแซมยานพาหนะและขนส่ง	45,000.-	11,250.-	11,250.-	11,250.-	11,250.-
7	ค่าบำรุงรักษาเครื่องปรับอากาศ	20,000.-	5,000.-	5,000.-	5,000.-	5,000.-
8	ค่าชดเชยน้ำมัน	100,000.-	25,000.-	25,000.-	25,000.-	25,000.-
9	ค่าวัสดุยานพาหนะและขนส่ง	30,000.-	7,500.-	7,500.-	7,500.-	7,500.-
10	ค่าวัสดุสำนักงาน	125,000.-	31,250.-	31,250.-	31,250.-	31,250.-
11	ค่าวัสดุเชื้อเพลิง	240,000.-	60,000.-	60,000.-	60,000.-	60,000.-
2. ค่าสาธารณูปโภค						
1	ค่าไฟฟ้า	20,0000.-	50,000.-	50,000.-	50,000.-	50,000.-
2	ค่าน้ำประปา	10ม000.-	2,500.-	2,500.-	2,500.-	2,500.-
3	ค่าโทรศัพท์	160ม000.-	40,000.-	40,000.-	40,000.-	40,000.-
4	ค่าโทรเลข	30ม000.-	7,500.-	7,500.-	7,500.-	7,500.-
รวมทั้งสิ้น		**1,400,000.-**	**347,500.-**	**347,500.-**	**347,500.-**	**362,500.-**

ข. งบพัฒนาคุณภาพการศึกษา ปีงบประมาณ 2551

สพฐ. จัดสรรงบประมาณให้สพท. ในวงเงินงบประมาณ 3,091,500 บาท ซึ่งสพท.พิษณุโลก เขต 3 ได้ดำเนินการจัดทำโครงการเตรียมรองรับไว้ดังนี้

ที่	โครงการ/กิจกรรม	งบประมาณ สพท.	งบประมาณอื่นๆ
	<u>กลุ่มนโยบายและแผน</u>	50,000	
1	การจัดทำแผนปฏิบัติราชการ ประจำงบประมาณ 2551		
2	การจัดทำแผนกลยุทธ์ ประจำปีงบประมาณ 2551-2553	50,000	
3	รายงานผลการปฏิบัติตามนโยบาย	11,700	
4	การประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาระบบข้อมูลนักเรียน, ครุภัณฑ์,สิ่งก่อสร้าง,และข้อมูล DATA ONWEB ปีการศึกษา 2551	72,800	
5	พัฒนาคุณภาพโรงเรียนขนาดเล็ก	20,000	
6	การคำนวณต้นทุนการผลิต	15,000	
7	พัฒนาบุคลากรและพัฒนาเครือข่ายคอมพิวเตอร์	70,000	54,000
รวม 7 โครงการ		**289,500**	**54,000**
	<u>กลุ่มอำนวยการ</u>		
1	ประชุมสัมมนาผู้บริหารการศึกษาและผู้บริหารสถานศึกษา	190,000	
2	เสริมสร้างความเข้มแข็งของ สพท. และสถานศึกษา	242,500	
3	พัฒนางานประชาสัมพันธ์และภาพลักษณ์องค์กร	50,000	
รวม 3 โครงการ		**482,500**	
	<u>หน่วยตรวจสอบภายใน</u>		
1	พัฒนางานบริหารการตรวจสอบภายใน	21,000	
2	ตรวจสอบทางการเงินและผลการดำเนินงาน	39,000	
รวม 2 โครงการ		**60,000**	
	<u>กลุ่มนิเทศ ติดตามและประเมินผลการจัดการศึกษา</u>		
1	นิเทศเต็มพื้นที่ โรงเรียนดีมีมาตรฐาน	381,000	
2	สื่อการเรียนรู้ช่วยครูพัฒนา	34,500	
3	บันไดสู่ความดีเด่นวิชาการและงานศิลปหัตถกรรม	156,700	
4	พัฒนาครูสู่มืออาชีพ	195,820	
5	พัฒนางานการวัดและประเมินผลการจัดการศึกษา	124,400	
รวม 5 โครงการ		**892,420**	

ข. งบพัฒนาคุณภาพการศึกษา (ต่อ)

ที่	โครงการ/กิจกรรม	งบประมาณ สพท.	งบประมาณอื่นๆ
	กลุ่มบริหารงานบุคคล		
1	คุณธรรมนำความรู้คู่วินัย	15,000	161,200
2	ประเมินประสิทธิภาพประสิทธิผลการปฏิบัติงานของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา	20,000	
3	การบริหารงานบุคคลตามโปรแกรม (P-OBEC)	20,000	
4	มุทิตาจิตวันเกษียณอายุราชการ	30,000	
5	การประเมินข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีหรือเลื่อนวิทยฐานะ	20,000	
6	พัฒนาบุคลากรทางการศึกษา เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ สพท.	22,500	
7	เสริมสร้างความเข้มแข็งขององค์คณะบุคลากร อ.ก.ค.ศ. เขตพื้นที่การศึกษา	10,000	54,760
8	พัฒนาข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาก่อนการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งและวิทยฐานะให้สูงขึ้น	20,000	910,000
9	การสรรหาข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา	10,000	
10	การเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาการขาดแคลนครู	30,000	58,760
11	พัฒนาข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา เพื่อรองรับการกระจายอำนาจ	85,000	
รวม 11 โครงการ		**482,500**	**1,184,720**

ข. งบพัฒนาคุณภาพการศึกษา (ต่อ)

ที่	โครงการ/กิจกรรม	งบประมาณ สพท.	งบประมาณอื่นๆ
	<u>กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา</u>		
1	เพิ่มโอกาสและความเสมอภาคทางการศึกษา กิจกรรมโรงเรียนต้นแบบ จัดการเรียนการสอน แบบ 2 ภาษา	68,000	
2	ศึกษาด้านปัจจัยที่เป็นมูลเหตุแห่งการออกกลางคันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3	32,500	
3	ส่งเสริมการบริหารงานโรงเรียนเอกชน	12,500	
4	อบรมนักเรียนแกนนำป้องกันยาเสพติดในสถานศึกษา	183,195	
5	อบรมเยาวชนเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการค้ามนุษย์	109,805	
6	ส่งเสริมคุณภาพสถานศึกษาและคุณธรรมจริยธรรมนักเรียน	56,500	
7	พัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียน ปี2551	20,000	
รวม 7 โครงการ		**482,500**	
โครงการกิจกรรมร่วมและนโยบายรัฐบาลเร่งด่วน		**402,080**	
รวมทั้งสิ้น 36		**3,091,500**	**1,238,720**

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นในหลายกรณี ซึ่งมีทั้งงานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยมพฤติกรรมมนุษย์ รวมทั้งผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสู่การเป็นหนี้ ดังเช่น

ไชยรัตน์ โครบล (2536) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมของข้าราชการกับภาระสินเชื่อธนาคาร กรณีศึกษาสินเชื่อ "กรุงไทยธนวัฏ" จังหวัดเชียงใหม่ ผลของการวิจัยพบว่า คนไทยเรามักจะมีค่านิยมในคุณค่าของการเรียนสูง ๆ "เพื่อรับราชการเป็นใหญ่เป็นโต มียศฐาบรรดาศักดิ์" ดังนั้น สังคมราชการจึงเป็นสังคมที่ใหญ่มากในประเทศไทย เป็นสังคมที่มีการยอมรับว่ามีเกียรติและจากแนวคิดของบุคคลทั่วไปมีความรู้สึกว่า สายงานอาชีพในการรับราชการมีความมั่นคงและมีหลักประกันในชีวิตการทำงาน เมื่อเข้ารับราชการแล้วจะมีความก้าวหน้าเลื่อนขั้นเงินเดือนประจำทุกปีเรื่อยไป จนกระทั่งครบเกษียณอายุ เมื่อพ้นสภาพข้าราชการประจำไปแล้วก็ยังเป็นข้าราชการบำนาญ

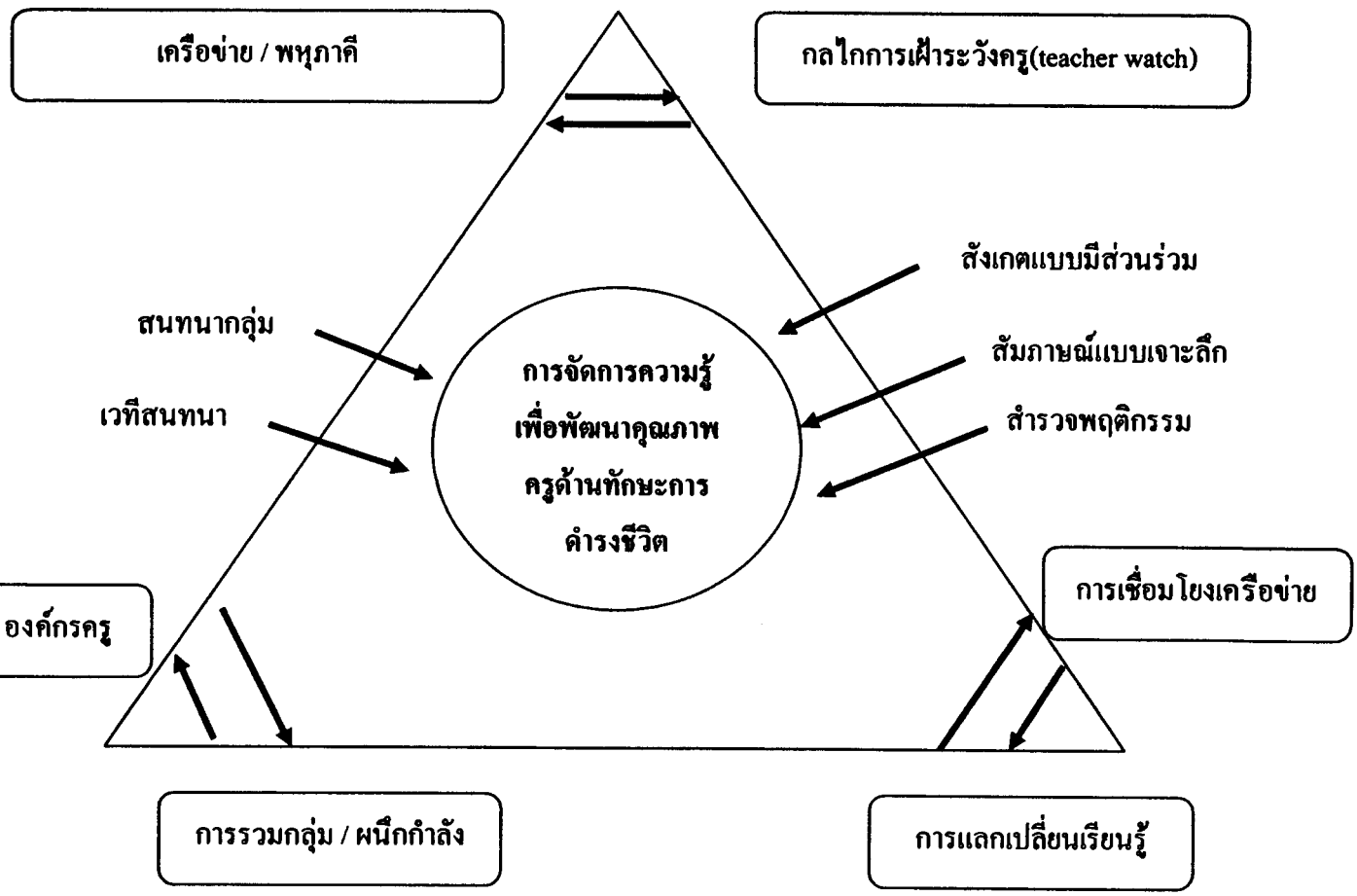
ดังนั้นบุคคลส่วนใหญ่จึงมุ่งที่จะให้ลูกหลานเข้ารับราชการเพื่อประกันความมั่นคงของชีวิต แต่เนื่องจากสถานการณ์ทางเศรษฐกิจในปัจจุบันของประเทศไทยผันแปรไปอย่างรวดเร็วอัตราเงินเดือนขั้นต่ำของข้าราชการยังต่ำกว่าค่าจ้างขั้นต่ำของกรรมกรจึงส่งผลให้สถานะทางการเงินของข้าราชการประสบปัญหา กล่าวคือ มีรายจ่ายมากกว่ารายได้ ทำให้เกิดหนี้สินล้นพ้นตัว

อรรถจักร์ สัตยานุรักษ์ (2541 : 100 – 101) ได้ศึกษากรณี "ครูกับหนี้ที่ชายขอบของระบบราชการ" พบว่า ระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยมกำลังดำเนินอยู่ในขณะนั้นเกิดจากการสร้างความต้องการเทียม เพื่อผลักดันให้ทุกคนต้องการบริโภคอย่างบ้าคลั่ง เพื่อทำให้ระบบเศรษฐกิจดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เช่น การสร้างแรงจูงใจ การโฆษณาที่ทำให้คนจับจ่ายใช้สอยเพื่อประโยชน์ทางด้านอื่น ๆ มากกว่าจะคำนึงถึงคุณค่า และความจำเป็นที่แท้จริง เศรษฐสยาม (2540, : 10 – 11) ได้ศึกษาเกี่ยวกับลัทธิบริโภคนิยมกับชุมชนว่า การบริโภคมิใช่เพียงการบริโภคที่แสดงสัญลักษณ์ทางสังคม เช่น นั่งรถเบ็นซ์เพื่อแสดงว่าตนร่ำรวย ฟังเพลงฝรั่งเศสเพื่อความทันสมัย ความหัวสูง เรียนปริญญาโทเพื่อให้ได้ปริญญาบัตรมาแสดงฐานะทางสังคมไม่ใช่เพื่อแสวงหาความรู้เพียงอย่างเดียว การบริโภคไม่ใช่จำกัดเฉพาะการกิน การใช้สินค้าที่จับต้องได้เท่านั้นแต่ยังหมายรวมไปถึงการใช้อารมณ์เพื่อความบันเทิง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง การท่องเที่ยว การหาความสำราญจากแหล่งเริงรมย์ รวมไปถึงการเสพกามก็จะเป็นการบริโภคทั้งสิ้น

ประเวศ วะสี (2541) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปฏิรูปการศึกษา "ยกเครื่องเรื่องปัญญาทางรอดจากความหายนะ" ได้กล่าวไว้ว่า สังคมไทยปัจจุบันเป็นสังคมที่ใหญ่ที่เชื่อมโยงกับโลกอย่างสลับซับซ้อนในทุก ๆ ด้าน เช่น ด้านเศรษฐกิจการเงิน ข้อมูลข่าวสาร วัฒนธรรม และการเมืองจึงทำให้สังคมไทยกำลังเผชิญกับสภาวการณ์ใหม่ ๆ และปัญหาใหม่ ๆ ที่เราไม่คุ้ยเคยมาก่อนจนกลายเป็นสภาพวิกฤตที่กำลังเกิดขึ้นกับสังคมไทยที่เป็นเช่นนี้เพราะสังคมไทยมีความอ่อนแอภายใน การถูกครอบงำจากโครงสร้างทางสังคม เช่น โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้มีอำนาจกับผู้ไม่มีอำนาจ เป็นต้น

จากการศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่หลากหลายในด้านการจัดการความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม พฤติกรรมของมนุษย์ การบริโภคนิยม ความต้องการของมนุษย์ และความเป็นครู ตลอดจนบริบทชุมชนของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 สามารถนำมาหลอมรวมเป็นกรอบแนวคิด (Frame Work) เพื่อใช้ในการวิจัยการจัดการความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพครูด้านทักษะการดำรงชีวิต สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 ได้ดังนี้

กรอบในการวิจัย



บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การจัดการความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพครูด้านทักษะการดำรงชีวิต สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 ครั้งนี้ มีวิธีดำเนินการวิจัย ตามลำดับ ดังนี้

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. เก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 โดยการศึกษาจากเอกสาร การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม แล้วจึงสร้างแบบสอบถามเพื่อให้ได้ข้อมูลสภาพปัญหาในเรื่องการดำรงชีวิตของครู

2. รวบรวมข้อมูลเชิงลึกโดยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ แบบเปิดกว้างและแบบเจาะลึก กลุ่มเป้าหมายและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลเสริม

3. ตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการ 3 วิธี ได้แก่ ให้บุคคลที่อยู่ในปรากฏการณ์ตรวจสอบและรับรองความถูกต้อง การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า และการกำหนดข้อมูลเป็นข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลที่เป็นการบอกเล่าเหตุการณ์

ประชากรและกรณีศึกษา

ประชากรและกรณีศึกษาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ครูที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 อันประกอบด้วย ครูที่อยู่อำเภอวัดโบสถ์ อำเภอพรหมพิราม อำเภอนครไทย และ อำเภอชาติตระการ จำนวน 1,836 คน

และการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ จึงจำเป็นต้องศึกษาจากกรณีศึกษา ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาจากครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 จำนวน 80 คน รวมทั้งผู้ให้ข้อมูลหลักอีก 40 คน

การรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูลจำแนกเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะแรก เป็นการรวบรวมข้อมูลพื้นฐานจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 โดยศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ รวมทั้งการสังเกตโดยเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ต่อจากนั้นจึงสร้างแบบสอบถามเพื่อให้ได้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสภาพปัญหาในเรื่องการดำรงชีวิตของครู

ระยะที่สอง เป็นการรวบรวมข้อมูลเชิงลึกด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายบุคคลที่เกี่ยวข้อง และผู้ให้ข้อมูลหลัก อันประกอบด้วยครูจำนวน 80 คน ผู้ให้ข้อมูลหลัก หรือผู้ให้ข่าวสารสำคัญ (Key informants) จำแนกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน รวม 20 คน ได้แก่ 1) ผู้บริหารโรงเรียน 2) ผู้นำชุมชนและนักการเมืองท้องถิ่น 3) หัวหน้าองค์กรด้านการเงิน 4) หัวหน้าสถานีอนามัยหรือสถานพยาบาล

นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ข้อมูลเสริม ได้แก่ ผู้อาวุโสในชุมชน ผู้ปกครองนักเรียน ตัวแทนหน่วยราชการ ผู้ประกอบการในชุมชน จำนวนกลุ่มละ 5 คน รวม 20 คน

ในการสัมภาษณ์ใช้วิธีตามเข้าไปสัมภาษณ์ในพื้นที่โดยใช้การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal interview) การสัมภาษณ์แบบเปิดกว้าง (Open interview) และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-dept interview)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เป็นจุดเริ่มต้นในการรวบรวมข้อมูล โดยผลของการสัมภาษณ์ครั้งแรกจะเป็นตัวชี้ให้ทราบว่าควรหาข้อมูลจากใครต่อไป และควรหาข้อมูลโดยวิธีการใดเพิ่มเติม ลำดับขั้นตอนในการสัมภาษณ์มีดังนี้ 1) กำหนดจุดมุ่งหมาย 2) เลือกบุคคลเพื่อสัมภาษณ์ 3) สร้างความคุ้นเคยและสัมภาษณ์ 4) สนทนากลุ่มในกรณีที่ต้องการหาข้อสรุปของกลุ่มทั้งที่เป็นข้อเท็จจริงและทัศนะ

การตรวจสอบข้อมูล

ตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการ 3 วิธี คือ 1) ให้บุคคลที่อยู่ในปรากฏการณ์ตรวจสอบและรับรองความถูกต้อง 2) การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ตามวิธีการของการตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพ 3) การกำหนดข้อมูลออกเป็นสองส่วน คือ ข้อมูลเชิงปริมาณที่แสดงให้เห็นถึง สภาพ ปัจจุบัน ปัญหาของครูและข้อมูลส่วนที่เป็นทัศนะของผู้ให้ข้อมูล (Evaluation data) และ ข้อมูลส่วนที่เป็นการเล่าเหตุการณ์ (Discriptive data)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สำหรับข้อมูลจากเอกสาร ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และ ใช้การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic induction)

2. สำหรับข้อมูลที่ได้จากการสังเกต สัมภาษณ์แบบเปิดกว้างและเจาะลึก ใช้วิธีการพรรณนาเนื้อหา (Content description) และ พรรณนาวิเคราะห์ (Analytic description)

3. ส่วนที่เป็นข้อมูลเชิงปริมาณใช้วิธีแจกแจง ความถี่ หาค่าร้อยละ และ หาค่าความสัมพันธ์

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ในบทนี้ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาวิจัย เรื่อง การจัดการความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพครูด้านทักษะการดำรงชีวิต สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 จำแนกออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ตอนที่ 2 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ปรากฏผลการศึกษาตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้านสภาพการดำรงชีวิตครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 3 จังหวัดพิษณุโลก ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	11	16.70
หญิง	55	83.30
รวม	66	100.00
อายุ		
ไม่เกิน 30 ปี	10	15.20
31 - 35 ปี	7	10.60
36 - 40 ปี	7	10.60
41 – 45 ปี	18	27.30
46 – 50 ปี	15	27.70
สูงกว่า 50 ปี	9	13.60
รวม	66	100.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพ		
โสด	24	36.40
สมรส	38	57.60
หม้าย	1	1.50
หย่า	3	4.50
รวม	66	100.00
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	3	4.50
ปริญญาตรี	47	71.20
ปริญญาโท	16	24.20
รวม	66	100.00
สาขาที่จบ		
ศึกษาศาสตร์ / ครุศาสตร์	52	79.10
วิทยาศาสตร์	4	6.00
ศิลปศาสตร์	5	7.50
อื่น ๆ	5	7.50
รวม	66	100.00
ที่พักอาศัย		
บ้านพักของตนเอง	50	75.75
บ้านพักครู	8	12.12
บ้านเช่า	3	4.50
บ้านญาติ	2	3.13
อื่น ๆ	3	4.50
รวม	66	100.00
จำนวนบุตร		
ไม่มีบุตร	5	7.57
มี 1 คน	21	31.82
มี 2 คน	38	57.58
มี 3 คน	2	3.03
รวม	66	100.00

จากการสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุในช่วง 41 – 50 ปี และมีสถานภาพสมรส ด้านการศึกษา พบว่าส่วนใหญ่มีวุฒิปริญญาตรี สาขาศึกษาศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ มีบ้านพักของตนเองและมีบุตร 1 -2 คน

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของทรัพย์สินและภาระหนี้สินของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนรถยนต์ในครอบครอง		
1 คัน	44	66.71
2 คัน	4	6.06
3 คัน	2	3.03
ไม่มีรถยนต์	16	24.20
รวม	66	100.00
ภาระในการผ่อนชำระรถยนต์		
เป็นภาระ	28	42.42
ไม่เป็นภาระ	38	57.58
รวม	66	100.00
ภาระในการผ่อนชำระรถยนต์		
เป็นหนี้สินสหกรณ์	48	72.73
ไม่เป็นหนี้สินสหกรณ์	18	27.27
รวม	66	100.00
ร้อยละของการผ่อนชำระหนี้ต่อเดือน		
ไม่เกินร้อยละ 25	16	24.24
ร้อยละ 26 – 50	37	56.06
มากกว่าร้อยละ 50	13	19.70
รวม	66	100.00
การประกอบอาชีพเสริม		
ประกอบอาชีพเสริม	17	25.76
ไม่ได้ประกอบอาชีพเสริม	49	74.24
รวม	66	100.00

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
ภาระในการผ่อนชำระบ้าน		
เป็นภาระ	29	43.93
ไม่เป็นภาระ	37	56.07
รวม	66	100.00

จากตารางที่ 2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จะมีรถยนต์ส่วนตัวในครอบครอง 1 คัน และไม่เป็นภาระในการผ่อนชำระ แต่พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นหนี้สหกรณ์โดยมีร้อยละของการผ่อนชำระประมาณ 26 – 50 ของเงินเดือน และพบว่าส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพเสริม

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของข้อมูลโรงเรียนของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
ขั้นต่ำที่สุดที่เปิดสอน		
อนุบาล 1	53	80.30
มัธยม 1	13	19.70
รวม	66	100.00
ชั้นสูงสุดที่เปิดสอน		
ประถมศึกษาปีที่ 6	16	24.24
มัธยมศึกษาปีที่ 3	36	54.54
มัธยมศึกษาปีที่ 6	14	21.22
รวม	66	100.00
จำนวนนักเรียน		
น้อยกว่า 200 คน	22	33.80
200 – 500 คน	29	44.60
501 – 1,000 คน	9	13.80
มากกว่า 1,000 คน	6	7.80
รวม	66	100.00

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนห้องเรียน		
น้อยกว่า 10 ห้องเรียน	17	25.76
10 – 30 ห้องเรียน	41	62.12
มากกว่า 30 ห้องเรียน	8	12.12
รวม	66	100.00
จำนวนครู		
น้อยกว่า 10 คน	15	23.90
10 – 20 คน	35	52.20
มากกว่า 20 คน	16	23.90
รวม	66	100.00
จำนวนครูอัตราจ้าง		
ไม่มี	15	12.50
1 – 5 คน	30	75.00
มากกว่า 5 คน	21	12.50
รวม	66	100.00
จำนวนครูที่ขาดแคลน		
ไม่ขาดแคลน	19	27.70
ขาดแคลน	47	72.30
รวม	66	100.00
จำนวนครูที่ขอย้าย / รอย้าย		
ไม่มีครูขอย้าย	33	49.20
มี 1 – 5 คน	19	28.40
มี มากกว่า 5 คน	14	22.40
รวม	66	100.00

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของระบบคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตของโรงเรียน

ข้อคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนเครื่องคอมพิวเตอร์ในโรงเรียน		
1 – 10 เครื่อง	29	43.90
11 – 20 เครื่อง	19	28.80
มากกว่า 20 เครื่อง	18	27.30
รวม	66	100.00
จำนวนเครื่องคอมพิวเตอร์ที่สามารถเชื่อมต่อ Internet ได้		
1 – 10 เครื่อง	51	77.30
มากกว่า 10 เครื่อง	15	22.70
รวม	66	100.00
ระบบ Internet ในโรงเรียน		
ระบบธรรมดา	45	73.80
Hi speed	21	26.20
รวม	66	100.00
การใช้งานของระบบ Internet		
ดี	35	56.50
ไม่ดี	25	40.30
ไม่ทราบ	6	3.20
รวม	66	100.00
ความนิยมการใช้ Internet ของนักเรียนในโรงเรียน		
นิยม	39	59.10
ไม่นิยม	14	21.20
ไม่ทราบ	13	19.70
รวม	66	100.00

ที่ 5 จำนวนและร้อยละของภาระงานอื่น ๆ ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
ชั่วโมงสอนต่อสัปดาห์		
ไม่เกิน 20 ชั่วโมง	28	42.40
มากกว่า 20 ชั่วโมง	38	57.60
รวม	66	100.00
วิชาที่สอน		
น้อยกว่า 5 วิชา	37	56.06
5 วิชาขึ้นไป	29	43.94
รวม	66	100.00
ช่วงชั้นที่สอน		
ช่วงชั้นที่ 1 (ป.1 - 3)	23	34.85
ช่วงชั้นที่ 2 (ป.4 – 6)	13	19.70
ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1 - 3)	20	30.30
ช่วงชั้นที่ 4 (ม.4 – 6)	10	15.15
รวม	66	100.00
ตำแหน่งอื่นในโรงเรียนที่ได้รับมอบหมาย		
1 ตำแหน่ง	28	42.40
2 ตำแหน่ง	20	30.30
3 ตำแหน่ง	18	27.30
รวม	66	100.00
งานที่ได้รับมอบหมาย		
งานธุรการและการเงิน	15	27.70
งานวิชาการและแนะแนว	21	31.80
หัวหน้ากลุ่มสาระวิชาและงานบริหาร	17	25.80
งานบรรณารักษ์และห้องสมุด	13	14.70
รวม	66	100.00
ชั่วโมงที่ใช้ภาระงานได้รับมอบหมายต่อสัปดาห์		
1 – 3 ชั่วโมง	20	30.30
4 – 6 ชั่วโมง	32	48.50
มากกว่า 6 ชั่วโมง	14	21.20
รวม	66	100.00

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนตำแหน่งอื่นในชุมชนที่ได้รับมอบหมาย		
1 ตำแหน่ง	48	72.70
2 ตำแหน่ง	18	23.30
รวม	66	100.00
ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย		
คณะกรรมการชุมชน/กรรมการเลือกตั้ง	25	37.90
ครูประจำหมู่บ้าน/กรรมการสถานศึกษา	25	37.90
ผู้ประสานงานเครือข่ายยาเสพติด/สัมพันธ์ชุม	16	24.20
รวม	66	100.00
การเข้าสอนครบตามคาบ/ชั่วโมงในแต่ละสัปดาห์		
เข้าสอนครบทุกคาบ/ชั่วโมง	37	56.10
ขาดสอนเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง	18	27.30
ขาดสอน เฉลี่ยสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง	9	13.60
ขาดสอน เฉลี่ยสัปดาห์ละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป	2	3.00
รวม	66	100.00
สาเหตุที่ทำให้เข้าสอนไม่ครบ		
ไม่สบาย	8	12.10
ไปทำธุระส่วนตัว	8	12.10
ติดประชุมภายในโรงเรียน	13	19.70
เข้าอบรมเพิ่มความรู้	10	20.20
ร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ภายในโรงเรียน	9	15.20
ทำงานธุรการและอื่น ๆ	18	20.70
รวม	66	100.00
ร้อยละของเวลาโดยเฉลี่ยที่ทำงานธุรการให้กับโรงเรียน		
ร้อยละ 10	16	24.20
ร้อยละ 20	23	34.85
ร้อยละ 30	11	16.65
มากกว่าร้อยละ 30	16	24.20
รวม	66	100.00

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อคำถา	จำนวน	ร้อยละ
ในการประชุมของโรงเรียนจะเรีย ประชุมในเวลาใด		
ในชั่วโมงสอน	22	33.30
เวลาพัก(นอกเหนือจากการ)	6	9.10
ก่อนเข้าเรียน	3	4.50
หลังเลิกเรียน	32	48.50
เสาร์ – อาทิตย์ และอื่น ๆ	3	4.50
รวม	66	100.00
ภาระงานที่หนักใจมากที่สุด		
ภาระงานสอน	16	24.20
ภาระงานธุรการ/การเงิน	13	19.70
ภาระงานประชุม/อบรม	6	9.10
ภาระการทำฐานข้อมูล	23	34.80
ภาระงานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบ าย	8	12.20
รวม	66	100.00

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของระดับความรุนแรงของพฤติกรรมนักเรียน

พฤติกรรม	ระดับความรุนแรง						
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ค่าเฉลี่ย	ตัวแปร
1. พื้นฐานความรู้อ่อน	11(16.7)	14(21.2)	23(34.8)	15(22.7)	3(4.5)	3.23	ปานกลาง
2. ก้าวร้าว	3(4.6)	9(13.8)	24(36.9)	16(24.6)	13(20.0)	2.58	ปานกลาง
3. การพนัน	1(1.6)	5(7.8)	4(6.3)	22(34.4)	32(50.0)	1.77	น้อย
4. ปัญหาชู้สาว	4(6.2)	4(6.2)	20(30.8)	9(13.8)	28(43.1)	2.18	น้อย
5.ไม่มีวินัย/ไม่รับผิดชอบ	12(18.2)	14(21.2)	22(33.3)	11(16.7)	7(10.6)	3.20	ปานกลาง
6. กินเหล้า/สูบบุหรี่	2(3.1)	2(3.1)	9(14.1)	18(28.1)	33(51.6)	1.78	น้อย
7. หนีเรียน	3(4.7)	5(7.8)	10(15.6)	17(26.6)	29(45.3)	2.00	น้อย
รวม	**2.39 (น้อย)**						

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของทัศนคติต่ออาชีพครู

พฤติกรรม	ใช่ที่สุด	ค่อนข้างใช่	ไม่น่าใช่	ไม่ใช่เลย
1. อยากเปลี่ยนไปทำอาชีพอื่น	3(4.7)	5(7.8)	10(15.6)	46(71.9)
2. ไม่สบายใจทุกครั้งที่ขาดสอน	38(57.6)	21(31.8)	2(3.0)	5(7.6)
3. ใช้เวลาว่างคุยกับลูกศิษย์	20(30.3)	40(60.6)	6(9.1)	0(0.0)
4. อาชีพครูให้รางวัลทางใจกับนักเรียน	29(44.6)	34(52.3)	2(3.1)	0(0.0)
5. เตรียมแผนการสอนก่อนเข้าสอน	17(26.2)	45(69.2)	1(1.5)	2(3.1)
6. เบื่อหน่ายกับการสอน	0(0.0)	2(3.0)	25(37.9)	39(59.1)
7. อยากให้ปิดเทอมเร็ว ๆ	4(6.1)	24(36.4)	20(30.3)	18(27.3)
8. อยากให้ลูกเป็นครู	5(8.1)	16(25.8)	25(40.3)	16(25.8)
9. ยอมให้นักเรียนติดต่อได้	37(56.1)	27(40.9)	2(3.0)	0(0.0)
10. ไม้เรียวยังมีความจำเป็น	29(43.9)	33(50.0)	2(3.0)	2(3.0)
11. คิดก่อนเสมอเมื่อจะพูดกับนักเรียน	32(48.5)	34(51.5)	0(0.0)	0(0.0)
12. เชื่อว่านักเรียนทุกคนมีดีในตัว	48(72.7)	17(25.8)	0(0.0)	1(1.5)

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละผู้ตอบแบบสอบถามที่คิดว่าจะเข้าร่วม โครงการเกษียณอายุก่อนกำหนด (Early Retirement)

ข้อคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
ท่านคิดว่าจะเข้าร่วมโครงการเกษียณอายุก่อนกำหนดหรือไม่		
เข้าร่วม	16	24.20
ไม่เข้าร่วม	50	75.80
รวม	66	100.00

ตารางที่ 9 แสดงจำนวนร้อยละและค่าสถิติการทดสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ กับภาระหนี้สินในการผ่อนชำระบ้านของผู้ตอบแบบสอบถาม

ปัจจัย	ภาระหนี้สินในการผ่อนชำระบ้าน		*t-test*
	เป็นภาระ	ไม่เป็นภาระ	
เพศ			
ชาย	7(12.7)	3(5.5)	.016
หญิง	18(32.7)	27(49.1)	
สถานภาพ			
โสด	4(7.1)	14(25.0)	.029*
เคยสมรส	21(37.5)	17(30.4)	
การประกอบอาชีพเสริม			
ประกอบอาชีพเสริม	7(13.5)	18(34.6)	0.028
ไม่ประกอบอาชีพเสริม	7(13.5)	20(38.4)	
ตำแหน่งอื่นในโรงเรียนที่ได้รับมอบหมาย			
1 ตำแหน่ง	9(22.0)	12(29.3)	0.738
2 ตำแหน่ง	7(17.1)	5(12.2)	
3 ตำแหน่ง	4(9.8)	4(9.8)	
ช่วงอายุ			
ไม่เกิน 40 ปี	6(12.5)	12(25.0)	.970
40 – 50 ปี	9(18.8)	7(14.6)	
มากกว่า 50 ปี	7(14.6)	7(14.6)	
ที่พักอาศัย			
ใกล้โรงเรียน	7(13.0)	6(11.1)	.239
ภายในอำเภอ	10(18.5)	16(29.6)	
ต่างอำเภอ/ต่างจังหวัด	8(14.8)	7(13.0)	

จากตารางพบว่า สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามนี้ต่างกันมีความสัมพันธ์กับภาระหน้าที่ในการผ่อนชำระบ้านอย่างมีพันธะร้อยละ 0.05 ส่วนปัจจัยอื่น ๆ ไม่ความสัมพันธ์กับภาระหนี้สินในการผ่อนชำระบ้าน

ตารางที่ 10 แสดงจำนวนร้อยฉะและค่าสถิติของการทดสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ กับภาระหนี้สินในการผ่อนชำระรถยนต์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ปัจจัย	ภาระหนี้สินในการผ่อนชำระบ้าน		x^2 –test
	เป็นภาระ	ไม่เป็นภาระ	
เพศ			
ชาย	5(10.6)	6(12.8	0.048
หญิง	15(31.9)	21(44.7)	
สถานภาพ			
สมรส	4(8.5)	6(12.8)	0.033
สมรส/เคยสมรส	16(34.0)	21(44.7)	
การประกอบอาชีพเสริม			
มีอาชีพเสริม	4(8.9)	8(17.8)	0.800
ไม่มีอาชีพเสริม	18(35.6)	17(37.8)	
ตำแหน่งอื่นในโรงเรียนที่ได้รับมอบหมาย			
1 ตำแหน่ง	6(16.2)	12(32.4)	0.305
2 ตำแหน่ง	5(13.5)	7(18.9)	
3 ตำแหน่ง	3(8.1)	4(10.8)	
ช่วงอายุ			
ไม่เกิน 40 ปี	5(12.8)	6(15.4)	0.129
40 – 50 ปี	6(15.4)	9(23.1)	
มากกว่า 50 ปี	6(15.4)	7(17.9)	

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ปัจจัย	ภาระหนี้สินในการผ่อนชำระบ้าน		x^2 –test
	เป็นภาระ	ไม่เป็นภาระ	
ที่พักอาศัย			
ใกล้โรงเรียน	6(13.0)	7(15.2)	1.176
ภายในอำเภอ	10(21.7)	12(26.1)	
ต่างอำเภอ/ต่างจังหวัด	3(6.5)	8(17.4)	

จากตารางพบว่าปัจจัยต่าง ๆ ไม่มีความสัมพันธ์กับภาระหนี้สินในการผ่อนชำระรถยนต์

ตารางที่ 11 แสดงจำนวนร้อยละและค่าสถิติของการทดสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ กับภาระหนี้สินการเป็นหนี้สหกรณ์ครูของผู้ตอบแบบสอบถาม

ปัจจัย	ภาระหนี้สินในการผ่อนชำระบ้าน		x^2 –test
	เป็นภาระ	ไม่เป็นภาระ	
เพศ			
ชาย	9(14.1)	2(3.1)	0.471
หญิง	38(59.4)	15(23.4)	
สถานภาพ			
สมรส	12(18.5)	11(16.9)	0.095**
สมรส/เคยสมรส	35(53.8)	7(10.8)	
การประกอบอาชีพเสริม			
มีอาชีพเสริม	12(19.4)	4(6.5)	0.008
ไม่มีอาชีพเสริม	35(56.6)	11(17.7)	
ตำแหน่งอื่นในโรงเรียนที่ได้รับมอบหมาย			
1 ตำแหน่ง	18(39.1)	6(13.0)	0.068
2 ตำแหน่ง	11(23.9)	3(6.5)	
3 ตำแหน่ง	6(13.0)	2(4.3)	

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ปัจจัย	ภาระหนี้สินในการผ่อนชำระบ้าน		x^2-test
	เป็นภาระ	ไม่เป็นภาระ	
ช่วงอายุ	14(25.0)	9(16.1)	3.079
ไม่เกิน 40 ปี	15(26.8)	3(5.4)	
40 – 50 ปี	12(21.4)	3(5.4)	
มากกว่า 50 ปี			
ที่พักอาศัย	12(19.4)	6(9.7)	1.474
ใกล้โรงเรียน	18(29.0)	9(14.5)	
ภายในอำเภอ	4(6.5)	3(4.8)	
ต่างอำเภอ/ต่างจังหวัด			

จากตารางพบว่าสถานภาพสมรสของผู้ตอบแบบสอบถามนี้ต่างกัน มีความสัมพันธ์กับภาระหนี้สินสหกรณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 ส่วนปัจจัยอื่น ๆ ไม่มีความสัมพันธ์กับภาระหนี้สินสหกรณ์ครู

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้านคุณภาพชีวิตครูในมิติต่าง ๆ ปรากฏรายละเอียด ดังนี้

คุณภาพชีวิตครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3

เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตครูในมิติต่าง ๆ จึงได้กำหนดประเด็นศึกษา โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In - depth interview) กับกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ครูที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 โดยเลือกกลุ่มเป้าหมายอย่างเจาะจง อำเภอละ 20 คน คือ ครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 ที่ปฏิบัติหน้าที่ในอำเภอวัดโบสถ์ อำเภอพรหมพิราม อำเภอนครไทย และอำเภอชาติการ รวมจำนวน 80 คน ผลการวิจัยจำแนกตามประเด็นที่ศึกษาได้ดังนี้

1. ด้านศักยภาพของครู
2. ด้านข้อจำกัดและความคับข้องใจของครู
3. ด้านโอกาสและช่องทางในการพัฒนาตนเอง
4. ด้านปัญหา อุปสรรคที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต

1. **ด้านศักยภาพของครู** พบว่าครูมองเห็นจุดเด่นและศักยภาพของตนดังรายละเอียดจากการสัมภาษณ์ ดังตัวอย่าง

- ครูในสายตาของคนในสังคมยังดูดีอยู่ ผู้ปกครอง พ่อแม่เด็กยังเห็นครูเป็นที่พึ่ง คือ ยังพึ่งครูได้
- ก็ภูมิใจนะที่ชาวบ้านชวนพูดคุยดี ให้เกียรตินึกถึงเรามีอะไรก็แบ่งปัน ฝากลูกฝากหลานมาให้ครู เป็นพวกขนม กล้วย มะละกอ ฟักทอง สัปปะรด ผักบุ้ง ชมพู่ น้อยหน่า มะม่วง น้ำพริก ปลาย่าง อะไรพวกนี้ ราคาไม่ได้มากมายอะไร แต่ให้ด้วยใจมากกว่า...
- เดี๋ยวนี้ครูต้องทำงานหนักขึ้น ทำงานมากกว่าเดิมจึงต้องอดทน อดกลั้น เข้มแข็ง และพร้อมเผชิญปัญหา การแก้ปัญหาทำได้หลายวิธี ก็ต้องอาศัยประสบการณ์ เรียนรู้จากผู้อื่น และรู้จักสรุปบทเรียน บวกกับใช้ไหวพริบและความจริงใจก็ช่วยได้เรื่องราวร้าย ๆ กลับกลายเป็นดีได้...
- พูดได้เลยว่าครูแทบทุกคนมีจิตสำนึกสาธารณะ เสียสละอุทิศตน ควักกระเป๋าทำสื่อ ทำอุปกรณ์การสอนโดยไม่เสียดาย ทั้งที่เงินมีจำกัด...
- กว่าจะมาเป็นครู ก็ผ่านการอบรมสั่งสอน หล่อหลอมมาเป็นอย่างดี ครูไม่ค่อยออกนอกลู่นอกทาง อยู่ในกรอบทำตามระเบียบวินัย ไม่ต่อต้านระรานใคร คอยเป็นตัวประสานเชื่อมโยงให้เกิดความปรองดอง
- กล้าพูด กล้าทำ กล้าแสดงออก อัธยาศัยดีมีมนุษยสัมพันธ์ มีเมตตา เอื้อเฟื้อ ชอบช่วยเหลือคน ชาวบ้านเขายกย่องเรา มีเรื่องอะไรให้ครูออกหน้า เพราะเชื่อว่าครูมีความรู้ มีเหตุผลเขาเชื่อมั่นในตัวเรา...

- ครูที่อายุยังไม่มาก 30 – 40 ปี ไปเรียนต่อเยอะ ยอมกู้เงินไปเรียนอยากก้าวหน้า ที่อายุเลย เลข 5 อาจจะเกษียณก็พยายามปรับตัว เขาให้ไปอบรมอะไรก็ไปหมด ไม่เข้าใจก็ถาม เด็ก ๆ ไม่อาย อย่างฉันเกือบ 60 ปีแล้ว หูตาไม่ว่องไวดูอะไรไม่ทัน เรื่องภาษาอังกฤษ เรื่องคอมพิวเตอร์....ไม่กระดิกก็ยังพยายาม...ใจสู้....ไม่ท้อหรอก....ไม่งั้นไม่ทันโลก สอนเด็กไม่ได้...สอนได้ก็ไม่ดี....
- ใครว่าครูเป็นหนี้ท่วมหัว...ก็อาจจริง แต่ครูกู้เงินมาสร้างบ้าน มีเงินเดือนเหลือไม่ถึงหมื่น ใครจะสร้างบ้านได้ถ้าไม่กู้ธนาคาร ไม่กู้สหกรณ์ กู้มาสร้างทรัพย์สิน ซื้อที่สร้างบ้าน ส่งลูกเรียน กู้มาสร้างอนาคต...ดูเถอะครูแต่ละคนประหยัดนะไม่ค่อยฟุ่มเฟือย มีบ้านหลังโต ๆ ที่ดินเป็นหลายไร่ มีรถ 2 -3 คัน.... รู้จักวางแผนทำประกันชีวิตกันไว้ก็มากราย...
- ครูที่มีวุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ไม่มีแล้วเดี๋ยวนี้ ใครไม่เรียนก็อยู่ไม่ได้ อยากก้าวหน้าก็ไปเรียนต่อ อยากเป็นผู้บริหารก็สอบ อยากทำอะไรก็ทำ มีช่องทางเยอะ ครูเขาสนใจแสวงหาความก้าวหน้า และพร้อมที่จะพัฒนาตัวเอง...

จากถ้อยคำของครูดังที่แสดงไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า ครูสังกัดหน่วยงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 มีจุดแข็งหรือมีศักยภาพพอที่จะดำรงตนอย่างมีความสุขในสังคมได้ เพราะมีจิตสำนึกสาธารณะ เสียสละอุทิศตน เข้มแข็ง อดทน พร้อมเผชิญปัญหา กล้าคิด กล้าทำ รักความก้าวหน้า พร้อมจะพัฒนาตน ช่วยคนช่วยสังคม มีน้ำใจ อัธยาศัยดี และมีมนุษยสัมพันธ์

2. ด้านข้อจำกัดและความคับข้องใจของครู พบว่าครูมีจุดอ่อน มีข้อจำกัดและความคับข้องใจหลายประการ ที่ส่งผลให้การดำรงชีวิตของครูไม่ราบรื่น ดังเห็นได้จากรายละเอียดในการให้สัมภาษณ์ของครูดังต่อไปนี้

- เงินเดือนไม่พอใช้ก็พยายามทำโน่นทำนี่ จะเรียกว่าเป็นอาชีพเสริมก็คงไม่ใช่ ได้เงินเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ดีกว่าอยู่เฉย ๆ
- ให้เวลากับครอบครัวมากเกินไป สนใจเรื่องลูกยังเล็ก ๆ ป่วยไข้กันบ่อย คนเลี้ยงก็เปลี่ยนหน้าหายาก พี่เลี้ยงน้องสมัยนี้หายาก ภาระหน้าที่ตกอยู่ที่พ่อแม่ เหนื่อยจนหมดแรงสอน บางทีจำเป็นต้องหอบลูกไปโรงเรียนด้วย
- งานสังคมมีบ่อย ไม่ชอบไปเบื่อกิจกรรมเดิม ๆ กินเลี้ยง ร้องเพลง มีคนกล่าวโน่นกล่าวนี่ ตามมารยาทสังคม ถ้าไปกันเป็นกลุ่มหลายคน จะกลับก่อนก็ไม่ได้ต้องทนรอกลับพร้อมกัน....เหนื่อย...เซ็ง อยากอยู่คนเดียว ไม่อยากไปไหนแต่ต้องฝืนใจ...ขัดใครไม่ได้....
- กังวล เครียดหลายเรื่อง ทั้งเรื่องทางบ้านครอบครัว พ่อ แม่ พี่น้อง เงินทองก็มีไม่มาก... จุนเจือเท่าไรก็ไม่พอ ถ้ามีเรื่องเจ็บป่วยเข้าไปอีกยิ่งลำบาก...เข้าโรงพยาบาลรักษาฟรีได้ก็ต้องจ่ายเพิ่ม...ดีหน่อยที่ตัวเองไม่ค่อยเป็นอะไร
- ไม่ค่อยได้ไปไหน อยู่ไปเรื่อย ๆ ทำงานไปวัน ๆ งานวิชาการไปอบรม แต่ไม่ค่อยทันเพื่อน คิดช้า ทำช้า ทำงานก็ไม่ก้าวหน้าเท่าที่หวังไว้

- ไม่กล้าปฏิเสธทั้งที่ไม่อยากทำ ใครขอร้องให้ทำอะไรก็ต้องทำให้เขาบางครั้งรู้ว่าไม่ถูกอีดอัดมาก ทำก็ไม่ดีไม่ทำก็ไม่ได้
- เห็นนะว่าเขาทำผิด แต่ไม่อยากไปยุ่ง ไม่อยากบอกใครกลัวเรื่องจะยาว...ไม่บอกไม่แจ้งใครก็ทุกข์ใจ ไม่รู้จะทำอย่างไรดี ปัญหาของเราก็มีมากอยู่แล้ว ยังต้องไปเห็นไปรับรู้ปัญหาไม่ดีของคนอื่นอีก...

ถ้อยคำดังกล่าวข้างต้นสะท้อนให้เห็นถึงข้อจำกัดและความคับข้องใจของครูในด้านอารมณ์ และจิตใจที่เบื่อหน่าย ท้อแท้ วิตกกังวล และต้องยอมให้ตนตกเป็นเครื่องมือของผู้อื่น

3. ด้านโอกาสและช่องทางในการพัฒนาตนเอง จากการสังเกต สอบถามจากครูและผู้เกี่ยวข้อง พบว่า ครูมีโอกาส และช่องทางในการพัฒนาตนเองมากกว่าในอดีตหลายประการ ดังรายละเอียดจากถ้อยคำต่อไปนี้

- เดี๋ยวนี้ใครก็รู้ว่าเป็นยุคทองของครู จนคนอาชีพอื่น ๆ อิจฉา เมื่อครูเป็นหนี้รัฐบาลก็ยื่นมาช่วยลดหนี้ครู ที่ผ่อนบ้านอยู่ก็ได้สวัสดิการเงินกู้ดอกเบี้ยต่ำลง ได้ลดดอกเบี้ยหลายอย่าง รถยนต์ครุสภาก็จัดหาให้ราคาถูกผ่อนได้
- การอบรมเพื่อความก้าวหน้าในวิชาชีพมีตลอดปี ใครสนใจเข้ารับการอบรมได้ตั้งแต่เรื่องยาก ๆ เรื่องการทำวิจัย การวิจัยในชั้นเรียน การเขียนรายงาน การพัฒนาแบบฝึกหัดทักษะด้านต่าง ๆ รวมทั้งการทำผลงานเพื่อเลื่อนตำแหน่งที่สูงขึ้นเป็นครูเชี่ยวชาญพิเศษ ถ้าใครสนใจจะทำจริง ๆ มีโอกาสสูงมาก มีเงินประจำตำแหน่งล่อใจ อย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน
- ใครอยากไปเรียนต่อก็ไม่ยาก มีทั้งภาคปกติ ภาคฤดูร้อน และเรียนเฉพาะวันเสาร์ – อาทิตย์ พูดได้ว่ามหาวิทยาลัยอยู่ถึงประตูบ้าน

4. ด้านปัญหา อุปสรรคที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ผลการศึกษาพบข้อมูลจากการให้สัมภาษณ์ของครูจำนวนมากที่บ่งบอกถึงปัญหาในการดำรงชีวิต อันมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตปรากฏดังถ้อยคำต่อไปนี้

- ภาระงานเพิ่ม คนเดียวทำงานหลายอย่าง หลายหน้าที่ ทั้งธุรการ วิชาการ งานสอน งานชุมชน กลับถึงบ้านก็หมดแรง
- ทำยังไงก็ไม่หมดหนี้ ตั้งใจว่าจะเลิกกู้กลับต้องกู้เพิ่มเป็นวัฏจักร กู้สหกรณ์ฯปีละ 3 ครั้ง เงินต้นไม่หลุด ไม่พอก็กู้อย่างอื่น กองทุนเงินสวัสดิการทุกกลุ่ม อะไรที่มีก็กู้หมด เข้าคิวรอกัน ไม่มีจริง ๆ ก็เงินกู้นอกระบบ เงินเดือนไม่ต้องเหลือกัน ถูกหักหมดทั้งต้นทั้งดอก
- สอนก็ไม่ได้ดีไม่มีกะจิตกะใจ ทางไปมาก็ไกล รถยนต์ไม่มี ต้องอาศัยเพื่อนครู รถประจำทางก็ไม่มี ลำบากหลายเรื่อง กระดูกสันหลังไม่ดีปวดเจ็บมากทนแทบไม่ไหวเวลารถกระแทก

- เบื่อปากคน ชอบนินทาว่าอย่างโน้นอย่างนี้ อยู่คนเดียวก็ว่าไม่เอาใคร ไปกับใครก็ว่ามีปัญหาไปหมด ทำตัวไม่ถูก
- ไม่มีความรู้เรื่องคอมพิวเตอร์กับภาษาอังกฤษ ลำบากมากทำอะไรไม่ทันเพื่อน เหมือนเป็นตัวถ่วง
- อยากสอนให้ดีแต่ไม่มีอุปกรณ์ วัสดุจะมาทำสื่อเองก็ไม่มี ออกเงินเองก็มีไม่พอ
- การทำผลงานต้องอาศัยเอกสารงานวิจัยใหม่ ๆ หายากต้องเข้าไปตามมหาวิทยาลัย ตามโรงเรียนไม่มีเลย
- สุขภาพไม่ดี มีโรคประจำตัวเรื้อรัง จำพวกโรคกระดูก ไขข้อ ไขมัน ความดัน เบาหวาน เหน็บชา ตามมาอีกหลาย ๆ โรค
- สายตาไม่ค่อยดี อ่านหนังสือจะปวดหัวทุกครั้ง เส้นตึงไปหมด...ยกเท้าแทบไม่ไหว
- เด็กพูดภาษาม้ง สอนยากมาก ครูไม่รู้ภาษาของเขา ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาต้องลงมาช่วยแล้วหละ เรื่องนี้เป็นปัญหาใหญ่มาก ทางเขตก็พยายามช่วยจัดอบรม เชิญผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้ ให้แนวทางยังไม่รู้จะได้ผลแค่ไหน
- สอน ๆ ไปก็ใจหาย เด็กในห้องเรียนน้อยลงทุกที...เด็กออกกลางคันเยอะมาก...ที่ออกไปบางคนก็เพราะป่วยไข้สุขภาพไม่ดี บ้างก็เป็นเพราะครอบครัวย้ายไปอยู่ที่อื่น ที่สติปัญญาไม่ดีก็มี นอกนั้นก็สารพัดปัญหา...ใจแตก ท้อง ถูกล่อลวง มีปัญหาชู้สาว ติดยา รวมทั้งพ่อแม่ให้ออกไปช่วยทำงาน ตัวเด็กเองไม่อยากเรียน ไม่ชอบเรียน ไม่ชอบครู....

รายละเอียดจากคำพูดดังกล่าวสรุปได้ว่า ครูมีปัญหามากทั้งในเรื่องการงานและเรื่องส่วนตัว เรื่องการงานพบว่าครูมีภาระในการทำงานเพิ่มขึ้น ทำงานที่ไม่ถนัดแต่จำเป็นต้องทำเพราะข้อจำกัดของบุคลากร อึดอัดใจในการทำงานเพราะขาดงบประมาณหรือมีงบประมาณไม่เพียงพอ ขาดสื่ออุปกรณ์ในการสอน มีปัญหาที่กระทบกระเทือนใจเนื่องจากนักเรียนออกกลางคันทำให้ขาดความเชื่อมั่นและลงโทษตัวเอง ส่วนปัญหาส่วนตัวพบว่าครูมีปัญหาเรื่องสุขภาพ มีความเครียดมาก มีปัญหาด้านครอบครัวและมีปัญหาด้านการปรับตัวที่ไม่สอดคล้องกับสภาวะรอบข้าง การเปลี่ยนแปลงของวิทยาการและเทคโนโลยี

ปัญหาด้านการดำรงชีวิตที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตครู

ผลจากการลงภาคสนามเป็นเวลา 5 เดือน ตั้งแต่เดือนมิถุนายน – เดือนตุลาคม 2550 ในพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 อันประกอบด้วย 4 อำเภอ คือ อำเภอวัดโบสถ์ อำเภอพรหมพิราม อำเภอนครไทย และอำเภอชาติตระการ ได้เข้าไปอยู่ในเหตุการณ์ในโรงเรียนต่าง ๆ ร่วมใช้ชีวิต และรับรู้ประสบการณ์ร่วมกับผู้ถูกศึกษา แล้วบันทึกเรื่องราวที่พบเห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้ถาม ออกมาเป็นผลของการศึกษาด้านการดำรงชีวิตของครู จำแนกได้ 4 ด้านดังนี้

1. คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว พบว่าครูจำนวนไม่น้อยครอบครัวแตกแยกขาดการยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน ขาดความใกล้ชิด ขาดความเอื้ออาทร ขาดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ขาดความผูกพัน ขาดความปรองดอง ขาดการปรึกษาหารือ หวาดระแวงไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน รู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ดังถ้อยคำที่ปรากฏดังต่อไปนี้

- อยู่เป็นโสดนึกว่าจะดีก็ยังมีปัญหากับคนในบ้าน กับเพื่อนร่วมงาน จะไปธุระกับใครที่ไหนก็ถูกมองเสีย ๆ หาย ๆ กลายเป็นเรื่องชู้สาวไปหมด ไปกับแฟนเพื่อนเพื่อนยังไม่ไว้ใจ ไม่มีอะไรก็พูดกันไป
- พอมีภาระเพิ่มขึ้น มีลูกคนที่สองก็เริ่มระหองระแหงมีปากเสียงกัน ทนอยู่กันไปใช้เงินคนละกระเป๋า กินข้าวคนละครั้ง บางวันเขาไปกันที่ไหนเราไม่มีเวลาไปตามถามก็โกรธ...
- มีมือที่สามเข้ามาในชีวิต ที่เคยใกล้ชิดห่วงใยก็หายไปเดี๋ยวนี้เหมือนตัวคนเดียว กลุ้มใจก็ปรึกษาใครไม่ได้ อายเขาด้วยไม่อยากพูด เขาขอหย่า...ยังไม่ได้อย่า เขาเคยขู่ว่าอยากตายหรือไง
- ใจมันไม่ยอมรับนับถือกันเสียแล้ว ลูกเต้าก็ไม่มีความหมาย ไม่มีอะไรมัดใจได้ เหลือลูกอยู่คนเดียวทุกวันนี้ อยู่ต่อได้ก็เพราะลูก เงินทองก็ไม่เคยให้ใช้คนเดียวหมด ดีที่เรามีเงินเดือนเหมือนกันไม่งั้นลำบากแน่
- อยู่คนละจังหวัด ตอนนี้ไม่มีปัญหาอะไรแต่กลัวว่านานไปอาจมีปัญหา ทำเรื่องขอย้ายก็ยังไม่ได้สักทีอยากอยู่ด้วยกัน ก็ต้องรอเพราะเราพึ่งบรรจุใหม่ ที่จะมาจะไปตำแหน่งว่างก็ยังไม่มี

2. คุณภาพชีวิตด้านการงาน พบว่าครูจำนวนหนึ่งขาดโอกาสในการพัฒนาตนเอง ไม่ได้ศึกษาต่อ ไม่ได้ทำผลงานทางวิชาการ เฉพาะรายที่อยากทำผลงานวิชาการก็ขาดความมั่นใจ เรียนรู้ช้าก้าวหน้าไม่ทันเพื่อน ท้อแท้หมดกำลังใจ รู้สึกว่ารายได้จากการทำงานไม่พอกับรายจ่าย ไม่ได้ทำงานที่ถนัดสอนไม่ตรงกับความรู้ที่เล่าเรียนมา ไม่ได้รับความเป็นธรรม มีภาระงานมาก ไม่มีความชัดเจนในการทำงาน ข้อสรุปดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นได้จากถ้อยคำของครูต่อไปนี้

- ใคร ๆ ว่าสมัยนี้มหาวิทยาลัยอยู่ที่หัวบันได อยากเรียนต่อแต่ติดภาระที่บ้าน ให้น้อง ๆ สองคนเรียนจบก่อน ถ้าใครให้ทุนจะไปเรียนทันที เพื่อน ๆ ก็ไปเรียนกันหมดแล้ว
- คนทำผลงานวิชาการผ่านได้เงินเพิ่มตั้งเยอะน่าอิจฉา เป็นโอกาสทองของครูเห็นเขาทำกันอยากทำมั่งก็ยังงงอยู่ ไม่รู้จะทำยังไงดี ต้องคิดมากและต้องลงทุนเยอะ ถ้าจะทำจริงก็คงต้องกู้เงินมาทำ ลำพังเงินเดือนไม่พอหรอก....
- โรงเรียนไกลอยู่บนภูเขา ไปมาลำบากยิ่งหน้าฝนอย่างตอนนี้ไม่ต้องพูดถึง อยากเข้าเมืองไปค้นคว้าตำราที่มอนอ ที่ราชภัฏก็ไม่มีเวลา จะไปได้ก็ตอนประชุมปลีกตัวแทบไม่ได้รายการประชุมแน่นทั้งวัน

- แต่ละคนเรียนมาต่างกันแต่พอมาสอนต้องสอนให้ได้ทุกอย่าง เรียนภาษาไทยไปสอนพละ สอนคณิตศาสตร์ ให้ทำอะไรก็ทำหมด ไม่เป็นอันได้ดีสักอย่าง รู้ตัวว่าไม่เต็มที่แต่ต้องทำ ทั้งสอนทั้งธุรการ ร้านค้า ออกไปพบผู้ปกครอง หาแหล่งเรียนรู้ในชุมชน เด็กก็มีปัญหา ครูก็มีปัญหา...เหนื่อยจนต้องทะเลาะกันเอง
- ทุกคนอยากทำงานดีแล้วได้ดี แต่หลายปีแล้วไม่ใช่ ทำเกือบตายไม่เคยได้สองขั้น รู้ตัวว่าพูดไม่เพราะโผงผางทำดีก็ติดลบเหมือนเอาผลงานไปให้คนอื่น ผู้ใหญ่มองข้ามไปหมด....

3. คุณภาพชีวิตด้านความเครียด ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มเป้าหมายประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องที่โรงพยาบาล สถานีอนามัย ศูนย์บริการสาธารณสุข สหกรณ์ออมทรัพย์ครู และแหล่งเงินกู้ต่าง ๆ พบว่าครูเครียดเรื่องการเงิน การมีหนี้สิน การใช้จ่ายที่ไม่สมดุลกับรายได้ เครียดเรื่องการงาน เรื่องครอบครัว เรื่องการศึกษาเล่าเรียนของบุตร ความเครียดจากสาเหตุเหล่านี้ส่งผลให้ครูมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่เหลับ มึนงง เบื่ออาหาร ปวดหัว ปวดท้อง ปวดศีรษะโดยไม่พบสาเหตุ มักมีเรื่องหงุดหงิด กลุ้มใจ กระวนกระวาย โกรธง่าย รู้สึกเซ็ง ระเหี่ยใจ ฝันร้าย เหนื่อยอ่อน หดหู่ อยากหนีไปให้พ้นสภาพความเป็นจริง

จากการพูดคุยกับกลุ่มเป้าหมายหลายครั้ง การสังเกต และการสนทนาที่เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ต้องปรุงแต่ง ไม่ต้องตีกรอบ รวมทั้งคำบอกเล่าของผู้เกี่ยวข้อง และผู้ให้ข้อมูลหลักจนได้ข้อสรุปดังกล่าวข้างต้นนั้นเกิดจากคำพูดต่าง ๆ ดังนี้

- ครูที่มายื่นเรื่องของกู้กับที่สหกรณ์ บางคนยื่นกู้สามัญทุก ๆ 3 เดือน ปีหนึ่งก็กู้ 3 – 4 ครั้ง ยอดเงินกู้ไม่เคยลด เหตุผลที่ขอกู้ก็เรื่องปลูกบ้าน ต่อเติมบ้าน การศึกษาลูก...ที่กู้ไปทัศนศึกษาน้อยมาก....บ้างก็กู้ฉุกเฉินแต่ละเดือนหอบคำขอกู้มาเป็นปึก ๆ
- มีเงินกู้ของกลุ่ม หากที่ไหนมีก็กู้หมด ได้ไม่มากก็ยังดีก็พอแก้ขัดได้...เดือน ๆ ผ่อนหลายที่หลายอย่าง รายการหักยาวยืดเหลือจ่ายไม่กี่บาท
- ของเงินผ่อน มีบ้าน รถยนต์ ของใช้ที่บ้านไม่มีเงินสดก็ใช้วิธีผ่อน ไม่งั้นไม่ได้อะไร ยังดีนะที่เงินหมดแต่มีของใช้ มีบ้านมีรถ....
- บัตรเครดิต ไม่รู้ของใครมั่ง เห็นเรามีเงินเดือนประจำก็มาให้ทำ ไม่ทำมีการแจกข้าวแจกของตั้งแต่ผ้าห่ม ร่ม กระติก หม้อหุงข้าว เดี๋ยวนี้ครูมีบัตรเครดิตคนละหลายใบ
- ครูที่มาหาหมอที่สถานีอนามัย ส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นโรคร้ายแรง พวกนอนไม่หลับ มึนงง ปวดหัว ปวดท้อง กระวนกระวาย ฝันร้าย เหนื่อยอ่อน โรคหืดหอบภูมิแพ้ก็มีไม่น้อย บางคนเป็นโรคกระดูก ปวดเมื่อย....โรคทั่วไปที่เป็นเป็นกันมาก ครูก็เป็นเหมือนกัน เช่น โรคความดันโลหิตสูง ไขมันอุดตัน เหน็บชา โรคเบาหวาน....โรคส่วนใหญ่เกิดจากความเครียดมากกว่าอย่างอื่น
- บางวันรู้สึกเหมือนหมดแรง เหนื่อย เซ็ง อยากอยู่คนเดียวเงียบ ๆ ใครมาจู้จี้มากก็โมโห
- ไม่เคยได้ไปพักผ่อนที่ไหน ไปเที่ยวไกล ๆ ยิ่งไม่มีอย่างดีก็ไปงานบวช งานแต่ง งานศพ....

4. คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ผลการศึกษาพบว่าครูอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัญหาต่อการดำรงชีวิต ได้แก่ ถนนหนทางไปทำงาน มีฝุ่นละออง หน้าฝนถนนชำรุดเป็นหลุมเป็นบ่อ ไปมาลำบากมีอันตรายจากดิน หิน โคลนที่ถล่มมาทับเส้นทาง ถูกรบกวนจากควันไฟที่เกิดการเผาไหม้ทำลายป่า รับสารพิษจากยาฆ่าแมลงและยากำจัดศัตรูพืช มีเสียงรบกวนจากเสียงรถยนต์ รถอีแต๋น รถมอเตอร์ไซค์ เสียงรบกวนจากเพื่อนบ้านที่เกิดจากการเปิดวิทยุ โทรทัศน์ดังเกินไป โดยผลกระทบจากภาวะโลกร้อน อากาศแปรปรวนร้อนอบอ้าวและเย็นชื้นทำให้เป็นโรคภูมิแพ้ และป่วยกันได้ง่าย ดังถ้อยคำของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

- เผาป่าปรับพื้นที่ปลูกยางพารา ชาวบ้านเผาหญ้า ปลูกพืชผัก อากาศร้อนไฟก็ลามไปทั่ว
- เวลาฝนตก ทางไปมาลำบาก ลื่น เป็นหลุมทางเสีย ทางเลียบเชิงเขาบางทีก็มีหินดินโคลนถล่มลงมา ถนนบางสายน้ำท่วมถูกตัดขาด
- สารเคมีที่ใช้ในไร่ในนา ทำให้หายใจลำบาก ปวดหัว มึนงง ยืนที่โล่ง ๆ แต่หัวสมองไม่โปร่ง ถ้าโดนมาก ๆ ถึงกับอาเจียน...พาลกินอะไรไม่ลง

ทักษะการดำรงชีวิตของครู

ผลการวิจัยเกี่ยวกับทักษะการดำรงชีวิตของครูด้วยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยการกำหนดประเด็นคำถามที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย แจกแจงรายละเอียดในการดำเนินชีวิตของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 จำนวน 80 คน เป็นผู้ให้ข้อมูลในเรื่องการดำรงชีวิต 10 ประการดังนี้

1. การออกกำลังกาย
2. การพักผ่อนหย่อนใจ
3. การพูดอย่างสร้างสรรค์
4. การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
5. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน
6. การบริหารเวลา
7. การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี
8. การปรับเปลี่ยนความคิด
9. การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
10. การรู้จักยืนยันสิทธิของตน

ผลการวิจัยในเรื่องทักษะการดำรงชีวิตของครู 10 ประการ ปรากฏดังนี้

ทำงานบ้านและทำ[illegible]ว ทำสวนหย่อมและใช้วิธีเดินไปกลับระหว่างบ้านกับโรงเรียนและสถานที่ใกล้เคียง เช่น ไป[illegible]เดินไปหาเพื่อน เดินขึ้นลงบันได และปรากฏว่ามีครูจำนวนมากไม่มีเวลาออกกำลังกาย และไม่ได้[illegible]ลังกายเลย แสดงให้เห็นชัดเจนได้ดังรายละเอียดจากคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

- ออ[illegible]กายไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง แต่ละครั้ง 20 – 30 นาที ในเวลาเช้าก่อนไปทำ[illegible]ในเวลาเย็น
- ไม่กำหนดเวลาการออกกำลังกาย ใช้เวลาเดียวกับทำงานบ้าน เช่น ทำความสะอาดบ้าน ล้างรถ ถางหญ้า รดน้ำต้นไม้
- ไม่ได้ออกกำลังกาย แต่มีกิจกรรมที่บ้าน เช่น ตัดหญ้าในสวน
- ออกกำลังกายวันละเล็กวันละน้อยเมื่อมีเวลาว่าง และใช้อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น ห่วงฮูล่าฮู้ ขี่จักรยาน ลู่วิ่งในบ้าน
- ได้ออกกำลังกายเป็นเรื่องเป็นราว ส่วนใหญ่ได้ออกกำลังกายจากการทำงานบ้านทั้งหมด ทั้งงานบ้านและภารกิจงานที่ทำอยู่
- เมื่อทำอาหารและงานบ้านเสร็จแล้ว จะออกกำลังกายด้วยการรำกระบี่กระบองประมาณ 30 นาที จากนั้นจะรดน้ำต้นไม้
- ออกกำลังกายตอนเย็นก่อนอาบน้ำ บางวันก่อนนอน บางวันตอนเช้า
- ปัจจุบันไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเท่าที่ควร นอกจากจะทำงานบ้าน และเดินรอบสนาม
- ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ ได้ออกกำลังกายเป็นเวลา 3 วัน ในช่วงเวลา 17.00 – 17.30 น.
- ไม่ค่อย[illegible]ออกกำลังกาย หลังจากกลับจากโรงเรียนก็เย็นแล้วทำงานบ้านอีกก็หมดเวลา
- โดย[illegible]ตั้งแต่เวลา 05.00 หรือ 04.45 น. จนถึงหกโมงเช้า บางครั้งก็ฝึกโยคะโดยใช้ท่าพื้น[illegible]เป็นประจำจะทำให้ร่างกายสดชื่นและแข็งแรงกระปรี้กระเปร่า สมองแจ่มใส
- เช้า[illegible]น้ำแต่งตัวไปทำงาน เดินขึ้นลงบันไดบ้านจากชั้นล่างขึ้นไปชั้นบนประมาณวัน[illegible]ครั้ง
- ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ทำงานอื่น ๆ เช่น ถูบ้าน กวาดบ้าน เดินขึ้นลงบันได และฝึกโยค[illegible]บ้างเล็กน้อย
- ไม่ได้[illegible]กำลังกาย วันจันทร์ถึงวันศุกร์จะทำงาน วันเสาร์ - อาทิตย์ ก็ทำงานบ้านทุกอย่าง
- ไม่ได้[illegible]กำลังกายเพราะทำแต่งานที่โรงเรียน งานธุรการนั้นเยอะมาก ตรวจงานเด็ก ถ้าตรว[illegible]ที่โรงเรียนไม่ทันต้องหอบมาทำที่บ้าน

- ออกกำลังกายคือทำงานบ้าน เช่น ซักรีดเสื้อผ้า กวาดบ้าน จัดของในบ้านและที่ทำงานให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เดินติดต่อประสานงานภายในโรงเรียน ตอนเย็นกลับจากที่ทำงานพาสุนัขไปเดินเล่นระยะทางประมาณ 2 กิโลเมตร แต่ใน 1 สัปดาห์จะได้เดินเล่นกับสุนัขประมาณ 3 วัน
- ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเพราะไม่มีเวลาว่าง นอกจากทำงานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน

2. การพักผ่อนหย่อนใจ พบว่าครูพักผ่อนหย่อนใจด้วยการอ่านหนังสือประเภทต่าง ๆ เช่น หนังสือธรรมะ วารสาร อ่านหนังสือพิมพ์ ดูโทรทัศน์ พักผ่อนหย่อนใจด้วยการนอนหลับประมาณ 5 -9 ชั่วโมง มีครูส่วนหนึ่งพักผ่อนด้วยการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ร้องเพลง คาระโอเกะ ดูหนัง ไปทำบุญที่วัด สืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ไปซื้อของตามห้างสรรพสินค้ากับครอบครัวในวันหยุด พักผ่อนหย่อนใจโดยการปลูกต้นไม้ ทำสวน ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ทำบุญตักบาตร ท่องเที่ยวต่างจังหวัดและไปตากอากาศที่ชายทะเล มีข้อมูลจำนวนมากที่บ่งบอกว่าครูพักผ่อนน้อยบางคนนอนเพียงวันละ 4 -5 ชั่วโมงเท่านั้น และไม่มีโอกาสไปพักผ่อนเป็นพิเศษเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดแต่อย่างใด แสดงให้เห็นได้จากถ้อยคำต่อไปนี้

- ชอบพักผ่อนโดยการปลูกต้นไม้ ทำสวน และอ่านหนังสือประเภท หนังสือธรรมะ นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ การเกษตร ถ้ามีเวลาว่างช่วงปิดเทอมก็จะพาครอบครัวไปเที่ยวทะเล และต่างจังหวัด
- พักผ่อนด้วยการดูโทรทัศน์อย่างน้อยวันละชั่วโมง นอนเล่นบ้างบางโอกาส
- นอนเวลา 3 ทุ่ม ตื่นตี 4 ทำอาหารให้ครอบครัว พักผ่อนกับครอบครัวในวันหยุดจะไปช้อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้าในจังหวัด
- กิจกรรมในบ้านก็คือการพักผ่อนด้วยการดูโทรทัศน์และเล่นอินเทอร์เน็ต อ่านหนังสือ
- นอนประมาณ 8 – 9 ชั่วโมง เยอะไปหน่อย ดูโทรทัศน์....ร้องเพลงคาระโอเกะ ท่องอินเทอร์เน็ต ช่วงหลังนี้ไม่ได้ไปท่องเที่ยวชายทะเลหรือต่างจังหวัดมาเกือบ 10 ปีแล้ว
- ตอนเย็นหลังเลิกงานและในวันเสาร์ – อาทิตย์....ดูทีวี ร้องเพลง ดูหนัง ไปทำบุญที่วัด
- อ่านหนังสืออ่านเล่น เล่นเกมผ่อนคลายสมองช่วงเวลาพักผ่อนส่วนมากจะเป็นกลางคืน
- พักผ่อนนอนหลับวันละประมาณ 4 – 5 ชั่วโมง โดยปกติจะนอนเวลาประมาณ 5 ทุ่มหรือเที่ยงคืน
- ปลูกไม้ดอกไม้ประดับที่โรงเรียนที่บ้าน ดูหนังฟังเพลง....อ่านหนังสือธรรมะ
- ฟังธรรมะ เที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ
- นอนวันละ 5 ชั่วโมง....เสาร์ – อาทิตย์ ปิดเทอมไม่ได้ไปไหน....อยู่บ้าน....
- การพักผ่อนหลังจากเสร็จงานบ้าน สอนการบ้านลูกแล้วก็ดูข่าวทางทีวีแล้วนอนหลับประมาณ 6 – 7 ชั่วโมง
- หัวถึงหมอนก็หลับสนิทดีมาก เพราะกลางวันดูเหมือนใช้พลังงานมาก....

3. การพูดอย่างสร้างสรรค์ ผลการวิจัยพบว่าครูระมัดระวังเรื่องการพูด กล่าวคือไม่พูดให้กระทบกระเทือนใจผู้อื่น ไม่พูดให้เสียใจ หรือเสียความรู้สึก หลีกเลี่ยงคำพูดที่จะทำให้ผู้อื่นไม่สบายใจ ไม่ให้ร้ายเพื่อนร่วมงาน ลักษณะการพูดเชิงสร้างสรรค์พบว่าครูพูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อผ่อนคลายความเครียด พูดให้คำแนะนำด้วยใจ ให้นักเรียน บุตรธิดากระทำตามคำสอน อวยพร ขอบคุณ หยอกล้อ ชื่นชม ยกย่อง แนะนำ ชี้แจง ตักเตือน ให้คำปรึกษา อบรมจรรยามารยาท เล่านิทาน เล่าประสบการณ์ ดังคำพูดสนับสนุนการวิจัยต่อไปนี้

- เล่านิทาน เล่าประสบการณ์ ให้ลูกให้นักเรียนฟัง พูดให้กำลังใจเพื่อนร่วมงาน....ให้กำลังใจ....ปลอบใจเมื่อล้มเหลว...
- ไม่ค่อยพูดให้เสียใจหรือเสียความรู้สึก หรือรู้สึกไม่ดีพูดให้กำลังใจแก่เพื่อนครู คอยเป็นที่ปรึกษาเมื่อเขามีเรื่องเสียใจ
- สอนเด็กมัธยมที่กำลังเป็นวัยรุ่น....ต้องทำตัวเป็นกันเอง ให้เด็กวางใจ....คอยพูดให้เขาคิดถึงอนาคต การปฏิบัติตัว รับผิดชอบในการเรียน ให้สงสารและเห็นใจพ่อแม่....เรื่องการใช้จ่ายสร้างนิสัยให้อยู่บนความพอเพียง
- หลีกเลี่ยงคำพูดที่ทำให้ผู้อื่นไม่สบายใจ ชมเชยเมื่อรู้สึกประทับใจ
- กับนักเรียนจะพูดสอนให้มีระเบียบ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กับเพื่อนร่วมงานพูดให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ
- สนทนาระหว่างผู้ร่วมงานในสิ่งที่ดี ๆ แลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกัน
- ให้กำลังใจและแสดงความยินดีกับเพื่อนร่วมงานที่ได้ไปศึกษาดูงานต่างประเทศ กล่าว อวยพร ให้กำลังใจในวันเกิด....
- พูดให้กำลังใจเพื่อนร่วมงาน นักเรียนและผู้ที่มาขอคำปรึกษา....ให้กำลังใจชื่นชมบุคคลในครอบครัว
- ไม่นินทาว่ากล่าวใคร ไม่นำเรื่องาของอีกคนมาบอกกับอีกคน
- อบรมจริยธรรมทุกวันศุกร์ อบรมหน้าเสาธงตอนเช้า
- อบรมนักเรียนหน้าเสาธงทุกวันพุธ อบรมจริยธรรมทุกวันศุกร์ตอนเช้า
- พูดโดยคิดก่อนพูดจริง พูดทักทายสวัสดี....กล่าวชมเชย กล่าวขอโทษ กล่าวขอบคุณ....
- ยึดหลักพูดจริงทำจริง ไม่พูดส่อเสียดให้ร้ายคนอื่น....ให้กำลังใจผู้อื่น ให้ความสงสารและเสนอทางเลือกให้....
- ทักทายสวัสดีตอนเช้า นักเรียนรุ่นน้องไหว้พี่
- พูดคุยเล่นเรื่องทั่วไปกับเพื่อนร่วมงาน....เล่าเรื่องตลกให้นักเรียนฟัง ยกตัวอย่างการประพฤติตนที่ดีของบุคคลที่พบเจอให้นักเรียนฟังเป็นตัวอย่าง

4. การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม ผลการวิจัยพบว่าครูพยายามควบคุมอารมณ์ และควบคุมอารมณ์ได้ดี กล่าวคือเมื่อเกิดความไม่พอใจจะนิ่งหรือ[illegible]นี จะไม่ทำโทษเด็กหากทำผิดเป็นครั้งแรก พยายามทำอารมณ์ให้แจ่มใสร่าเริงไม่เครียดกับงานและ[illegible]ครัว เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจจะใช้วิธีพูดคุยปรึกษากับเพื่อนร่วมงานและคู่ครอง พยายามปรับอารม[illegible]ป็นปกติ ควบคุมอารมณ์ได้ดี พยายามข่มใจไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องร้าย เก็บอารมณ์ที่ขุ่นเคืองไว้[illegible] ถ้ามีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้นจะแสดงอารมณ์ตื่นเต้นดีใจโดยไม่ปิดบัง ปรากฏดังคำให้สัมภาษณ์ต่อไปนี้

- พยายามทำจิตใจให้ว่างเปล่าไม่คิดกังวล[illegible] ๆ จะทำให้อารมณ์ดี
- โดยปกติผู้ร่วมงานจะบอกว่าเป็นคนใจ[illegible]ะทำงานโดยไม่ว่าจะถูกใจหรือไม่ แต่จะขึ้บ่นกับลูก
- ชอบคุยสนุกสนานกับทุกคนไม่นำเรื่อง[illegible]เรื่องมาคิด....
- เป็นคนอารมณ์ดีกับทุกคนแม้จะชอบ[illegible]หรือไม่ชอบก็ตาม ไม่เคยแสดงอารมณ์ที่ไม่สมควรแม้จะโกรธมาก
- สร้างอารมณ์ให้ปกติ บังคับตัวเองไม่ให้[illegible]อารมณ์โกรธไม่ให้เครียด
- ไม่ใช้อารมณ์รุนแรงกับเด็ก เก็บอารมณ์ที่ขุ่นเคืองไว้ในใจ
- ถ้าสบายใจก็ร้องเพลง หัวเราะ พูดตลก[illegible]....ถ้าเครียดอารมณ์ไม่ดี จะไม่พูดไม่คุย จะอยู่เฉย ๆ ทบทวนเรื่องที่เครียดแต่ก็เครียดไม่[illegible]....
- ส่วนใหญ่จะวางเฉยก่อนสำหรับการรับ[illegible]ข่าวสาร....คิดวิเคราะห์ว่าจะมีผลดีผลเสียต่อตนเองและส่วนรวมอย่างไร แต่ไม่แสดง[illegible]ต่อต้านแต่อย่างใด
- ไม่ค่อยแสดงอารมณ์โกรธให้นักเรียนเห็นเมื่อโกรธจะเดินหนี พยายามระงับความโกรธ
- เป็นคนนิ่ง ๆ ยิ้มเสมอแต่ก็คิดไตร่ตรองไปด้วยต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่
- ตื่นเต้นดีใจเมื่อได้รับโบนัส และรับเงินปีใหม่[illegible]สหกรณ์...นักเรียนชนะเลิศการแข่งขันการเข้าร่วมประกวดประเภทต่าง ๆ

นอกจากการแสดงอารมณ์ดี และความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนได้แล้ว ยังมีครูจำนวนหนึ่งที่แสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงจนส่งผลกระทบต่อ[illegible] เพียงแต่ต้องการระบายความเครียดหรือลดความเครียดในตัวเองดังคำให้สัมภาษณ์ต่อไปนี้

- โมโหหรือโกรธกับคนใกล้ชิดเท่านั้นกับ[illegible]นิ่งเฉย....
- โวยวายบ้างเป็นบางครั้ง แป๊บเดียวก็หาย[illegible]เสียงดัง....
- บางทีก็หงุดหงิด โกรธเด็ก...เมื่อเด็กไม่[illegible]ชอบ
- ไม่ชอบใช้อารมณ์กับใครและไม่ชอบที่จะให้ใคร ๆ ใส่อารมณ์กับเรา
- จะหงุดหงิด เมื่อนักเรียนไม่ส่งงานตาม[illegible]...ไม่เข้าเรียนตามปกติ
- ค่อนข้างอารมณ์เสียได้ง่าย แต่จะหายเร็ว ปรับอารมณ์ได้เร็ว
- แสดงอารมณ์เมื่อทำงานไม่ทันและคิดอะไรไม่[illegible]ออก
- จะโกรธเมื่อได้รับข่าวหรือเรื่องที่ไม่พอใ[illegible]

- แสดงอารมณ์โกรธเมื่อสภาวะจิตใจเหนื่อยล้ากับคนรอบข้าง...น้อยใจ เมื่อคนรอบข้างไม่ช่วยเหลือในหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมาย
- ปกติร่าเริงแต่จะฉุนเฉียวบ้างเป็นบางเวลา

5. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ผลการวิจัยพบว่าครูมีท่าทีในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานจำแนกได้ดังนี้

5.1 การสร้างความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ครูจะทำตามคำสั่งของผู้บังคับบัญชาอย่างเคร่งครัด มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้บังคับบัญชาพร้อมให้ความร่วมมือโดยไม่โต้แย้ง พยายามอดทนอดกลั้นเมื่อผู้บริหารไม่เข้าใจและเอาแต่ใจตัวเอง มีสัมมาคารวะน้อมรับคำสั่งด้วยความเต็มใจ ร่วมประชุมร่วมกิจกรรมเท่าที่มีหน้าที่รับผิดชอบ พยายามขจัดความขัดแย้ง ให้ความร่วมมือทำกิจกรรมของชุมชนและกิจกรรมโรงเรียนโดยไม่เกี่ยงงอน อ่อนน้อมถ่อมตัวอาสางาน ช่วยงานเต็มความสามารถ

5.2 การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน พบว่าครูมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยให้ความร่วมมือกับเพื่อนร่วมงาน ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ปรึกษาหารือกันเมื่อมีปัญหา ให้อภัยและพยายามเข้าใจในความเป็นตัวตนของกันและกัน นำอาหารมารับประทานร่วมกัน ตั้งวงสนทนาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แบ่งปันสิ่งของ ดีกับทุกคนปฏิบัติกับทุกคนเหมือน ๆ กัน หมดไม่เข้ากับฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดทำตัวเป็นกลาง พูดคุยและดีต่อทุกคนเหมือนคนในครอบครัว ให้กำลังใจ ปลอบโยน ทักทาย ยกมือไหว้ให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

ตัวอย่างถ้อยคำในการให้สัมภาษณ์ของครูที่สนับสนุนให้เห็นถึงข้อสรุปของผลการวิจัยดังต่อไปนี้

- พยายามที่จะไม่มีปัญหากระทบกัน....อยู่กันเหมือนคนในครอบครัวเดียวกัน ใครทำอะไรผิดพลาดไปบ้างก็ให้อภัย บอกได้เตือนได้ก็บอก....
- เหมือนครอบครัวเพราะมีจำนวนน้อยคน เหมือนเพื่อนเหมือนพี่เหมือนน้องไปเที่ยวด้วยกัน กินข้าวด้วยกันตอนพักเที่ยง มีอะไรก็ช่วยกันทั้งเรื่องการงานและเรื่องส่วนตัว
- เมื่อมีปัญหาการทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายในโรงเรียนจะปรึกษาหารือกัน
- ช่วยเหลืองานส่วนรวมไม่เอาเปรียบกัน มีอะไรช่วยกันได้ก็ช่วยทันทีไม่ทำอะไรให้บริหารหนักใจ
- จะเป็นผู้ร่วมงานที่ดีโดยให้ความร่วมมือ...และปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายจนเสร็จ
- ปฏิบัติกับทุกคนเหมือนกันหมด ไม่เข้ากับฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด ทำตัวเป็นกลาง
- ให้ความเคารพ ให้เกียรติ ให้ความร่วมมือ มีสัมมาคารวะ
- เห็นอกเห็นใจและเคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ปฏิบัติตามคำสั่งหรือคำแนะนำของผู้บังคับบัญชา ถ้ามีความคิดเห็นอื่นก็จะแสดงความคิดเห็นนั้นกับผู้บังคับบัญชาโดยตรง
- พูดคุยกัน รับประทานอาหารร่วมกัน นั่งรถคันเดียวกันไปทำงาน

- ช่วยเหลืองานต่าง ๆ ซึ่งกันและกัน พยายามรับงานพิเศษตามที่ผู้บังคับบัญชาขอร้อง
- ให้ยืมหนังสือ ให้คำแนะนำในการทำสื่อ การสร้างสื่อการสอน ช่วยเรียง ช่วยเย็บเล่ม เข้าเล่ม...ช่วยเพื่อนตอนทำผลงานวิชาการ
- พูดคุยกันหลังเลิกเรียน ปรึกษาหารือกันในการทำงาน เข้าพบผู้บังคับบัญชาปรึกษาเรื่องที่ไม่เข้าใจ
- ส่วนใหญ่จะไม่มีปัญหาเพราะอยู่ในโรงเรียนเป็นผู้มีอายุน้อยจึงต้องประพฤติแบบน้อง
- ช่วยกันพัฒนาชุมชน เข้าร่วมกับนักเรียนและชาวบ้านปลูกต้นไม้ ร่วมกันจัดนิทรรศการ หรือจัดเตรียมเอกสารเพื่อรับการประเมินจาก สมศ. สพฐ.

6. การบริหารเวลา ผลการวิจัยพบว่าครูให้เวลากับงานวิชาการด้วยการอ่านหนังสือ ศึกษาค้นคว้า เข้าฝึกอบรมเสริมทักษะ เคร่งเครียดกับการทำงานมาก ทำจนแล้วเสร็จจึงพักผ่อน มีการแบ่งเวลาในการเตรียมการสอน ตรวจงานนักเรียน หลายคนสับสนกับการทำงานที่มีมากทั้งงานสอน งานธุรการ และกิจกรรมอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย ไม่ค่อยมีเวลาให้กับครอบครัว ไม่ค่อยมีโอกาสไปท่องเที่ยวหรือพักผ่อนหย่อนใจ ครูพยายามแบ่งเวลาให้สมดุลโดยให้ความสำคัญกับงานและครอบครัวมากจนพบว่าครูพักผ่อนและมีเวลาให้ความสุขกับตัวเองน้อยดังจะแสดงให้เห็นตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ต่อไปนี้

- ทุ่มเทเป็นบางครั้งเกี่ยวกับงานด้านธุรการ ถ้ามีงานมากก็จะใช้เวลาทำมาก เวลาที่ให้กับครอบครัวก็เสมอต้นเสมอปลาย
- จันทร์ถึงศุกร์ สอนเด็กแทบไม่มีเวลาพัก สอนเด็ก ป. 1 นักเรียนเยอะ 38 คน เด็กอายุ 5 – 6 ขวบ สอนแล้วเครียดจนแทบเป็นบ้า เสาร์ – อาทิตย์ต้องหอบงานธุรการมาทำที่บ้าน...ไม่มีเวลาให้ครอบครัว
- โดยเฉลี่ยจะทำงานวิชาการวันละ 15 ชั่วโมง ให้กับครอบครัวกับเรื่องในครอบครัววันละ 4 ชั่วโมง ได้พักผ่อนประมาณ 5 ชั่วโมง
- วันจันทร์ถึงวันศุกร์ 5 วัน สอนทำงานวิชาการ เสาร์อาทิตย์ซื้อของและอยู่บ้านทำความสะอาดบ้าน ซักเสื้อผ้าอยู่กับครอบครัว
- เหมือนจะแบ่งเวลาได้ แต่จริง ๆ ยังไม่ได้ไม่ตรงตามที่เราตั้งใจว่าจะทำอะไรเวลาใด บางครั้งเหมือนมั่ว ๆ ทำปนเปกันไป พยายามแบ่งเวลาให้ชัดเจน บางครั้งก็ผิดนัดลืมสนิท
- ในแต่ละวันจะทำงานด้านวิชาการ งานด้านสอนที่โรงเรียนทั้งเวลาพักกลางวันและหลังเลิกเรียนจนถึงเวลาห้าโมงครึ่ง ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์กลับบ้านดูแลลูกจนลูกหลับถึงได้ทำงานส่วนตัวจนถึงเที่ยงคืนทุกคืน
- งานด้านเตรียมการเอกสารรอรับประเมินเยอะมาก...ต้องเตรียมตัวรับการประเมินเป็นงานที่น่าเบื่อ...
- การบริหารเวลาไม่บรรลุผลเท่าที่ควร คือมีเวลาให้น้อยมาก พักผ่อนน้อย ทำงานมาก หอบงานมาทำต่อที่บ้าน หรือไม่ก็ต้องทำงานที่โรงเรียนจนเย็นค่ำเป็นประจำ

- จะแบ่งเวลาในการทำงานและพักผ่อนได้เป็นปกติ ไม่มีปัญหา ส่วนเวลาให้กับครอบครัวก็ไม่มีปัญหา ถ้าวันไหนเป็นวันหยุดก็จะอยู่กับครอบครัวไม่ออกไปที่ไหน
- จัดทำปฏิทินการปฏิบัติงานในแต่ละวันโดยเขียนไว้ที่ไวท์บอร์ดและจัดทำโน้ตเตือนความจำไว้ในกระดานไวท์บอร์ดแผ่นเล็ก
- ในวันทำการในเวลาราชการสอน 21 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยมีหน้าที่พิเศษที่ได้รับมอบหมายให้เป็นเจ้าหน้าที่ห้องสมุด...หลังงานประจำก็เข้าสวนดูแลต้นไม้ นั่งคุยกับคนที่รู้ใจ หยุดเสาร์ - อาทิตย์ ก็ไปหาลูกที่อยู่ในตัวจังหวัด
- คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ให้กับด้านวิชาการ 35 % พักผ่อน 25 % ด้านครอบครัว 30 % อื่น ๆ ประมาณ 10 %
- มีเรื่องงานติดพันไปถึงบ้านแยกไม่ออก
- ส่วนใหญ่ให้กับการทำงานที่โรงเรียน มีเวลาพักผ่อนอยู่กับครอบครัวน้อยมาก

7. การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี พบว่าครูให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาในการเรียนของนักเรียนที่อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ โดยใช้วิธีสอนเสริมในตอนเย็นใช้ชุดการสอนที่มีแบบฝึกมาก ๆ ฝึกซ้ำ ๆ และฝึกเฉพาะเรื่องที่เด็กมีปัญหาเป็นพิเศษ การคิดหายุทธวิธีให้นักเรียนทำงานตามเวลาที่กำหนด การแก้ปัญหาโดยการเปิดใจ ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น พยายามแก้ปัญหาที่ตัวเองก่อน แก้ปัญหาด้านความก้าวหน้าของตนเอง ปัญหาคนในครอบครัว ปัญหาความประพฤติของนักเรียน ปัญหาความขัดแย้งในด้านความคิดกับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งได้พยายามปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ของตนเองแต่มิอาจปรับเปลี่ยนความคิดของผู้อื่นได้ ปัญหาที่ยุ่งยากซับซ้อนในเรื่องการครองชีวิต และเรื่องภายในครอบครัวพบว่าแก้ปัญหาได้ยากมาก จึงได้ใช้วิธีปรับตัวให้อดกลั้นอดทน และทำหน้าที่ของตนให้ดีดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

- ถ้าเป็นปัญหาของตนเองในการดำเนินชีวิตคู่ การทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อนร่วมงานแก้ปัญหาได้หมด แต่ปัญหาของบุคคลในครอบครัวแก้ยากมากซับซ้อนเกี่ยวพันและละเอียดอ่อนจนบางทีไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นตรงจุดไหนก่อน...
- นักเรียนทำผิดแนะนำตักเตือน...หากร้ายแรงจะเชิญผู้ปกครองมาพบหรือออกไปเยี่ยมบ้าน
- มีเด็กบางคนมีปัญหารุนแรงทางสังคมและครอบครัวก็ได้ประสานงานกับกระทรวงพัฒนาสังคม...บ้านสองแคว เดี๋ยวนี้เด็กคนนี้อยู่ที่โรงเรียนประชาสงเคราะห์บ้านราชวิถี
- การแก้ปัญหาบางครั้งสำเร็จ เช่น ปัญหาเกี่ยวกับนักเรียน...แก้ปัญหาไม่ได้ดังหวังเรื่องสุขภาพของตนเอง...
- ทะเลาะวิวาทกับพี่สาว...จะเดินหนีไม่โต้ตอบกลับ
- บางเรื่องใช้เวลามากนานกว่าจะแก้ได้ บางเรื่องก็เร็วขึ้นอยู่กับการแก้ปัญหาเฉพาะเรื่องซึ่งใช้วิธีต่างกัน ระยะเวลาก็อาจแตกต่างกัน
- การอบรมลูกบางครั้งไม่สำเร็จ ไม่เหมือนการทำงานจะแก้ได้ง่ายกว่า

- การสอนเด็ก 5 ขวบ สอนยากมากไม่อยู่นิ่ง ทำงานก็ไม่เสร็จ สอนช้ามากเครียดแก้ปัญหา ไม่ได้พยายามสงบสติอารมณ์ นั่งสงบอารมณ์...เด็กไม่พร้อมที่จะรับ
- ถ้าไม่เข้าใจในการกระทำของผู้บังคับบัญชาหรือได้ยินเรื่องไม่ดีของคนอื่น จะไม่ใส่ใจ ไม่ถามต่อจะไม่เก็บมาคิด
- เด็กไม่ส่งงานเรียกมาพูดคุยเพื่อให้รู้ปัญหา ถ้าเรียนไม่ทันเพื่อนจะใช้วิธีสอนซ่อมเสริม มอบหมายให้ทำงานพิเศษ เรียกตรวจงานทุกครั้งเด็กมีพฤติกรรมดีขึ้น
- ปัญหาไม่ตั้งใจปฏิบัติงานไม่ทำกิจกรรมที่มอบหมาย แก้ปัญหาโดยให้ผู้เรียนแข่งขันกับตนเอง...ครูให้คำชมเชยแจ้งให้ผู้ปกครองรู้ด้วย...
- ใช้เหตุผลและให้กำลังใจผู้อื่น ตัวเองไม่เป็นไร...แต่คนในครอบครัวใครต้องการอะไรก็จะให้...ลูกเรียนไม่เก่งแต่คอยให้กำลังใจจนในที่สุดลูก ๆ ก็เรียนจบสูง ๆ
- ให้คำปรึกษาและแก้ปัญหานักเรียนเป็นรายกรณี ทำวิจัยในชั้นเรียนเพื่อแก้ปัญหาในการสอน สอนซ่อมเสริมให้เด็กที่อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้
- ช่วยเรื่องเบิกจ่ายเงินทุนนักเรียน เมื่อเด็กต้องการใช้เงินไม่ต้องเดินทางไปเบิกเอง ทำให้เสียเวลาและลำบากในการเดินทาง ครูนำใบเบิกไปเบิกให้

8. การปรับเปลี่ยนความคิด พบว่าครูปรับตัวและปรับเปลี่ยนความคิดทันต่อความเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยปรับตัวให้ยอมรับต่อความผันผวนรอบข้างโดยตั้งสติมั่นและแสวงความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลเพียงพอในการตัดสินใจ ได้แก่ การปรับแนวคิดจากที่เคยเก็บตัว สันโดษ สมถะ เป็นการเริ่มสังสรรค์เข้าประชุม อบรม สัมมนาทางวิชาการ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการพัฒนาตนเพื่อทำผลงานวิชาการให้มีคุณภาพ การรู้จักถอดบทเรียนจากประสบการณ์ของผู้อื่นทั้งในด้านความสำเร็จและล้มเหลวมาประเมินวิเคราะห์ตนเองและกำหนดแนวทางทำผลงานตามความถนัดได้โดยไม่เครียดเหมือนในอดีต ตลอดจนแปรความล้มเหลวของตนเองเป็นความสำเร็จได้ด้วยการถอยกลับมาพิจารณาเรื่องราวและความเป็นไปได้อย่างรอบคอบกว่าเดิม

ประเด็นการปรับเปลี่ยนความคิดของครูมีข้อค้นพบที่น่าสนใจด้วยประจักษ์ได้จากคำให้สัมภาษณ์ต่อไปนี้

- เดิมสอนอะไรทำอะไรก็ทิ้งหมด ตอนนี้มีการจัดทำแฟ้มพัฒนานวัตกรรม แฟ้มพัฒนาผลงานในการจัดการเรียนการสอน
- การประชุมการศึกษาช่วยให้ครูได้พัฒนาตนเอง ได้เงินเพิ่มขึ้น ถ้าเป็นเพียงทำนวัตกรรมผลเกิดกับเด็กอย่างแต่ก่อนก็ทำได้ แต่ตอนนี้ต้องเขียนรายงานการใช้นวัตกรรมด้วย ถ้าไม่ได้อบรมการทำผลงานก็เขียนไม่ได้ต้องมีผู้เชี่ยวชาญช่วยเหลือแนะนำ
- ไม่ชอบการประกวด ไม่ชอบการแข่งขันแต่ก็ยอมรับกฎกติกาทุกอย่าง...
- มีหน้าที่การงานต้องรับผิดชอบมากขึ้นก็ต้องขยันมากขึ้น

- การจัดทำผลงานวิชาการเป็นการกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาตนเอง เพื่อรองรับการปฏิรูปการศึกษาเป็นแนวคิดที่ดีมากแต่คนปฏิบัติอาจไม่เข้าใจ และทำไม่ถูกแทนที่จะเป็นผลดีกลับเป็นผลเสีย... ครูมุ่งทำแต่ผลงานละทิ้งหน้าที่หลักละทิ้งนักเรียน เครียดเป็นผลทางสุขภาพจิตของครู
- จะไม่เครียดกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวใช้หลักง่าย ๆ "คนเราเกิดมาแต่ตัวและไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไร" ตายแล้วอะไรก็เอาไปไม่ได้ ไม่มีความคิดเรื่องอยากทำผลงาน...อยากสอนนักเรียนให้เป็นคนดีเท่านั้นก็พอ...
- ถ้าสิ่งที่จะทำ ทำให้เป็นทุกข์ครอบครัวเดือดร้อนไม่ทำ...เงินเดือนเพิ่มตัวเองทุกข์ นักเรียนไม่ได้รับการดูแล...ไม่ทำ
- เปิดใจกว้าง รับฟังข้อมูลให้มาก ๆ นำมาวิเคราะห์ก่อนการตัดสินใจ...ทุกเรื่อง...
- เมื่อก่อนปฏิเสธตลอดใครชวนทำอะไรไม่เอาสักอย่าง...ตอนนี้เห็นเพื่อนร่วมงานหลายคนทำผลงานแล้วประสบความสำเร็จ...ได้เกียรติ...ได้เงิน ก็เกิดแรงบันดาลใจอยากทำบ้างแต่เวลาไม่อำนวย คือเหลือเวลาน้อยแค่ 3 ปี แต่ก็สนับสนุนเพื่อนร่วมงานทุกคนที่อยากจะทำ...
- จากการเข้าอบรมหลาย ๆ ครั้ง ทำให้เข้าใจการทำงาน การดำเนินชีวิตของครู พยายามติดตามข่าวสารต่าง ๆ พูดคุยกับคนรอบข้าง...
- คิดหาวิธีการที่จะทำให้เด็กรักการเรียน รักการอ่าน และค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองได้
- แต่ก่อนไม่เคยคิดทำผลงาน จะเฝ้าแต่สอน ๆ ให้นักเรียนได้ดีเราจะมีความสุขต่อมาเริ่มอ่านงานวิจัยเรื่องการเรียนการสอน เข้ารับการอบรมหลาย ๆ สถาบันในที่สุดก็เริ่มทำผลงาน...
- ...ระบบการจัดทำผลงานวิชาการน่าจะดูที่ตัวผู้เรียนมากกว่าผลงานด้านเอกสาร ควรดูเอกสารเป็นส่วนประกอบ แต่ปัจจุบันดูเอกสารเป็นหลัก...
- แต่ก่อนไม่เคยคิดที่จะทำผลงานทางวิชาการ เพราะฟังมาว่าต้องเสียเวลาเสียเงินมาก แต่มาปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ว่า ผลงานวิชาการก็คือผลงานที่เราทำอยู่ทุกวัน...ก็เลยเปลี่ยนความคิดมาทำ...คิดว่าไม่เกินความสามารถ...
- เปลี่ยนเรื่องตามไม่ทัน เปลี่ยนเกณฑ์ใหม่เรื่อย ๆ ไม่คงที่...
- เมื่อก่อนไม่ชอบกิจกรรมประชุม อบรม แต่เดี๋ยวนี้จำเป็น...จำเป็นมาก...
- ใช้แนวคิดว่าถ้าไม่นับหนึ่งก็ไม่ถึงสิบ...ทำจัดเก็บทุกวันใช้เวลาตอนกลางคืน...

9. การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่าครูมีวิธีสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ 5 วิธี คือ 1) ยึดถือคติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ให้ตระหนักในความเป็นอนิจจัง 2) ปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิ รักษาตัว ทำบุญทำทาน 3) มีบุคคลที่รักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวและสร้างพลังให้เกิดกำลังใจพร้อมจะฝ่าฟันอุปสรรค 4) หวังในสิ่งที่เป็นไปได้ ไม่เกินจริง มุ่งมั่น สร้างสรรค์ กระทำอย่างต่อเนื่องจนบรรลุผลสำเร็จ 5) อ่าน

หนังสือ ดูโทรทัศน์ รับฟังข่าวสารข้อมูลจากสื่อประเภทต่าง ๆ ศึกษาเปรียบเทียบจะได้เห็นชีวิตที่ทุกข์กว่าลำบากกว่าใช้สิ่งเหล่านี้ปลอบประโลมใจให้เข้มแข็งและยืนหยัดสู้

คำให้สัมภาษณ์ที่สนับสนุนผลวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นได้ดังนี้

- ได้กำลังใจจากคนในครอบครัวและคนรอบข้าง มองดูคนอื่นที่แย่กว่าเรา
- อ่านหนังสือธรรมะ ไปฟังธรรมที่วัด คุยกับผู้ถือศีล...พังวิทยุจากสถานีวิทยุสังฆทานธรรม
- นั่งสมาธิ ทำบุญ เข้าวัด ไหว้พระ
- สวดมนต์ ไหว้พระ ทำบุญ ยึดหลักคำสอนของท่านพุทธทาส และท่านปัญญานันทะ รวมทั้งจากพระบรมราโชวาทของในหลวงเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต
- พยายามใจเย็นในทุกเรื่อง แต่ปัญหาบางเรื่องต้องพึ่งพาหนังสือธรรมะ และการนั่งสมาธิ
- ทำจนเป็นนิสัยแล้ว มีภูมิคุ้มกันที่ดีใช้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง...
- บอกกับตัวเองว่าทำเพื่อลูก...เพื่อครอบครัว...พูดคุยกับคู่ครอง
- พยายามทำในสิ่งที่คนในสังคมพึงกระทำ และทำบุญทุกเวลาเมื่อมีโอกาส
- มองคนอื่นที่เขาทุกข์กว่าเราแล้วมีกำลังใจต่อสู้
- นั่งสมาธิ...สติก็จะเกิด ปัญญาก็เกิดปัญหาเล็กหรือใหญ่ก็แก้ไขได้
- ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น ถือว่าความจริงคือความจริง ความดีคือความดี รู้ว่าสิ่งใดไม่ควรทำก็หลีกเลี่ยงไม่ทำ...
- ทำบุญใส่บาตร ฝึกสมาธิ สวนมนต์ก่อนนอนทุกวัน แผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลเป็นประจำ
- ใช้หลักศาสนา ทำบุญ สวดมนต์ ใช้หลักธรรมชาติ ทำความดี ถ้ามีปัญหาอะไรจะทำให้สงบ ใช้เวลารักษาใจ...วันเวลาผ่านไปอะไร ๆ ก็จะดีขึ้นเอง...
- คิดถึงสัจธรรม ความเป็นอนิจจัง ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ใช้หลักคำสอนของท่านพุทธทาสในการดำเนินชีวิต...ทำบุญ...บริจาคทานตามโอกาส
- ไม่ตื่นเต้น ไม่ตกใจ ไม่ท้อถอยในอุปสรรค ปัญหาทุกอย่างแก้ได้...สู้สู้...
- ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือไม่ดีตั้งสติได้...มองเป็นสัจธรรม...
- มองในแง่ดี เสริมตนเองทางบวก คิดในทางบวก...คิดแต่สิ่งดี ๆ...
- ได้แนวคิดว่าฐานะ ความรู้ของแต่ละคนต่างกัน สภาพจิตใจก็ไม่เหมือนกัน ต้องทำใจเมื่อทำงานกับคนหมู่มาก
- สวดมนต์ ทำสมาธิ ฝึกโยคะ หรือนอนราบหายใจเข้าออกเป็นการกำหนดเวลา
- มีความหวังและตั้งใจในการทำงาน หวังในสิ่งที่เป็นไปได้...ไม่เครียด...
- ทำทุกอย่างเต็มความสามารถไม่หวังผลตอบแทน แล้วจะมีความสุข ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจไม่อิดเอื้อน...อยากมี 20 มือ เพื่อทำงานทุกอย่างที่อยากทำ...
- เตรียมใจให้พร้อมรับทุกสถานการณ์ รับปัญหาทุกด้านทุกอย่าง ตั้งสติให้มั่นแล้วค่อย ๆ คิดว่าจะทำอะไรอย่างไร...

10. การรู้จักยืนยันสิทธิของตน พบว่าครูมีวิธียืนยันสิทธิของตนโดยการพูดจาสุภาพเหมาะสมกับกาลเทศะ ยอมรับรับฟังความคิดเห็นและเหตุผลก่อนปฏิเสธการกระทำ ไม่ยอมเสียสิทธิของตนง่าย ๆ ไม่ก้าวก่ายสิทธิส่วนบุคคลของผู้ใด ไม่ชอบให้มายุ่งเกี่ยวกับตนโดยไม่จำเป็น ตระหนักรู้ว่าการไม่รู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่สมควรไม่สมเหตุสมผลทำให้เกิดความเสียหายในภายหลังโดยมีจุดยืนของตนเอง กล้าปฏิเสธในเรื่องที่ไม่ถูกต้อง ใช้สิทธิของตนอย่างเต็มที่ ศึกษากรอบงานในหน้าที่ให้กระจ่างปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูก ไม่น้อยใจเมื่อถูกลิดรอนสิทธิ

หลักฐานประกอบผลการวิจัยแสดงให้เห็นได้จากคำให้สัมภาษณ์ต่อไปนี้

- จะไม่ยอมเสียสิทธิโดยไม่จำเป็น เช่น ให้ไปขูดหินปูน ถอนฟันที่คลินิกก็จะรีบไป เพราะว่ารวดเร็วทันใจดี ไม่ต้องไปรอนานที่โรงพยาบาล
- สหกรณ์จัดอบรมพัฒนาอาชีพให้สมาชิก และที่เขตฯจัดอบรมให้ก็จะไปทุกครั้งไม่ให้เสียสิทธิ
- ถ้าคิดว่าถูก...ก็จะไม่ยอมใคร ยืนยันให้เหตุผลในความคิดของเรา
- การใช้สิทธิในการเลือกตั้งก็ไปใช้สิทธิทุกครั้ง แต่ถ้าได้ขอร้องหรือขอให้ช่วยในเรื่องที่ไม่ควร เช่น ช่วยทำผลงานก็จะปฏิเสธ บางครั้งก็ปฏิเสธยากมาก เพราะมีผลกระทบหลายด้าน...โกรธกันไปเลยก็มี
- ถ้าเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็จะไม่ว่าอะไร แต่ถ้าเป็นเรื่องใหญ่ที่เกินไปก็จะไม่ยอมเด็ดขาด หรือเรื่องเล็กแต่ขอกันบ่อยครั้งเกินไปก็จะปฏิเสธ...
- มีบางเรื่องที่ไม่แน่ใจ ไม่รู้จะทำอย่างไรลำบากใจมาก อย่างเราเรียนมาทางภาษาไทยแต่ต้องไปสอนภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ เพื่อนบางคนต้องทนสอนวิชาพละ คหกรรม ศิลปะดนตรีทั้งที่ไม่เคยเรียนมา ไม่รู้จะยืนยันสิทธิอย่างไรกับใครว่าเราไม่ได้เรียนมาทางนี้...
- ไม่ก้าวก่ายในสิทธิส่วนบุคคลของใคร และไม่ชอบให้ใครมายุ่งกับเรื่องของเรา บางครั้งเถียงกันเรื่องไม่เป็นเรื่อง...ไม่ชอบ...
- เพื่อไม่ให้หน้าแตกก่อนปฏิเสธเรื่องอะไรก็จะศึกษากรอบงานก่อนว่าหน้าที่ใดเป็นของใคร เพราะงานบางอย่างทำไปแล้วต้องรับผิดชอบ ไปรับผิดชอบแทนคนอื่นก็เครียดเหมือนกัน เรื่องตัวเองก็หนักพออยู่แล้ว...
- อยู่กันแบบประนีประนอม ทำห้าวหาญขวานผ่าซากคงไม่ได้ คนก็น้อยเห็นหน้ากันทุกวัน บางเรื่องอยากปฏิเสธไม่ช่วยก็ไม่ได้...พูดไม่ออก
- เรื่องร้องเพลงอะไรพวกนี้ไม่ถนัด ถูกบังคับให้ร้องอึดอัดมาก วนไปวนมาถึงเรา ต้องเตรียมเพลงหากินไปไว้เพลงเดียวจับไมค์เพื่อนก็แซวแล้วว่าเพลงเดิมทั้งชาติ...
- อยากปฏิเสธเฉย ๆ ว่าไม่ทำ ไม่ไป แต่ในทางปฏิบัติทำไม่ได้ก็ต้องหาเหตุผลต่าง ๆ นานา ทั้งที่รู้ว่าไม่ใช่ความจริงเพื่อให้คนฟังรู้สึกดีและไม่โกรธเรา

- ไม่รู้จักปฏิเสธเพราะกลัวคนอื่นโกรธ เป็นคนดีของคนอื่น แต่ลำบากใจตัวเองไม่รู้เป็นความผิดของใคร แค้นใจเหมือนกันถูกสอนมาอย่างนี้ทำดีกับทุกคน...อย่ามีปัญหามากถ้าไม่อยากเสียเพื่อน...
- เคารพในสิทธิของตนเอง รักษาสิทธิอย่างเคร่งครัด มีอะไรที่เป็นสิทธิของตนจะต้องได้รับก็จะทวงถามและติดตามจนสำเร็จ
- เรื่องความดีความชอบไม่เคยยืนยันในสิทธิของตนสำเร็จเลยสักครั้งเดียว
- จะปฏิเสธเมื่อรู้ว่าถูกเอาเปรียบ
- จะปฏิเสธไม่ยอมรับในเรื่องที่เป็นสิทธิของตน เช่น การไปอบรมโรงเรียนจะเบิกเงินให้ก็จะไม่รับจะออกเงินเอง เงินตกเบิกของตนก็ยกให้ทำกิจกรรมของโรงเรียน ซื้ออุปกรณ์การเรียนการสอนของเด็กนักเรียน...

ความต้องการสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตครู

ผลการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตครูด้วยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยกำหนดประเด็นคำถามที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย แจกแจงลายละเอียดด้านความต้องการสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิตของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลกเขต 3 จำวน 80 คน เป็นผู้ให้ข้อมูลเรื่องความต้องการสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต 4 ด้านดังนี้

1. ด้านสาธารณูปโภค
2. ด้านสิ่งแวดล้อม
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
4. ด้านความในใจที่ไม่เคยบอกใครมาก่อน

ปรากฏผลการวิจัยทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสาธารณูปโภค พบว่าครูต้องการน้ำดื่มที่สะอาดถูกหลักอนามัย ต้องการน้ำใช้ให้เพียงพอในการซักล้าง และรดน้ำต้นไม้พืชผักสวนครัว ไม้ดอกไม้ผล ต้องการไฟฟ้าทั้งภายในบ้านเรือนและตามถนนหนทาง โทรศัพท์บ้านและโทรศัพท์ติดตามตัว ต้องการถนนหนทางที่ไปมาสะดวกและปราศจากฝุ่นดัง รายละเอียดจากคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

- น้ำดื่มสำคัญที่สุด อยากได้น้ำประปาหรือน้ำดื่มที่สะอาดดื่มได้อย่างสนิทใจ น้ำฝนเดี๋ยวนี้รองไว้ไม่กล้าดื่ม สีออกเหลือง ๆ กลิ่นก็แปลก ๆ ไม่รู้ปนเปื้อนอะไรมามั่ง...ใช้ซักผ้าก็ไม่ขาวล้างออกยากเปลืองผงซักฟอก
- น้ำบนภูเขาใสน่ากินน่าใช้แต่ไม่น่าไว้ใจไม่ได้กลั่นไม่ได้กรองมีตัวอะไรอยู่บ้างก็ไม่เห็น...
- หน้าแล้งโรงเรียนอยู่บนภูเขาสูง ๆ กันคารน้ำ ใช้น้ำบาดาลหมู่บ้านก็ไม่ค่อยพอ

- ไฟฟ้าเดี๋ยวนี้ไปถึงหมดแล้วแต่ตามถนนหนทางไม่มี กลางคืนมืดมากอาศัยไฟตามบ้านคน เขาก็ประหยัดกันสองสามทุ่มก็ปิดไฟนอนกันหมดแล้ว
- โทรศัพท์ขยายไปไม่ทั่วถึง ใครไม่มีโทรศัพท์มือถือก็อาศัยตู้โทรศัพท์มักไม่ค่อยดีใช้ไม่ค่อยได้ มีคนทุบเอาเงินไป...เสียหายหมด

2. ด้านสิ่งแวดล้อม พบว่าครูต้องการพักอาศัยและทำงานในที่ห่างไกลจากกลิ่นขยะมูลฝอย ปราศจากสารเคมี ไม่มีผู้ขายและผู้เสพย์ ไม่มีการตัดไม้ทำลายป่าหรือการเผาป่าเพื่อทำไร่เลื่อนลอย... ดังคำให้สัมภาษณ์ของครูดังนี้

- ป่าจะหมดอยู่แล้ว เหลือหลอกตาไม่กี่ต้นริมถนน ต้นเล็กต้นใหญ่ถูกตัดหมด ต้นใหญ่เอาไปทำบ้าน ตัดขาย ต้นเล็กตัดเผาถ่านทำฟืน...รถบรรทุกไม้หนักทำถนนพังหมด...ฝุ่นกลบนั่งรถไปไม่รู้ว่าเป็นไทยหรือฝรั่งฝุ่นเต็มไปหมดหายใจไม่ออก...
- ที่ไหนมีนามีไร่ก็ต้องใส่ปุ๋ย ใช้กันเยอะ ๆ พ่นฉีดกันทั่วราคาก็แพงแต่เขาก็นิยมใช้กันบอกว่าไม่ใช้ไม่ได้ผล...คนฉีดคนพ่นเป็นมะเร็งตายไปหลายคนแล้ว...คนสูดกลิ่นอย่างเรา...ก็ไม่รู้จะไปเมื่อไร
- หน้าแล้งควันจากการเผาหญ้า เผาป่า เผากันทั้งวันลามไปทั่วไม่มีการดับ รอฝนฟ้าช่วยดับถ้าฝนตกไม่หนักไฟก็ลุกลามได้อีก...กลางคืนนี่แย่จริง ๆ ไม่รู้จะหนีไปไหน...

3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยพบว่าครูต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวันจำแนกได้ดังนี้

3.1 อุปกรณ์อำนวยความสะดวกในบ้าน ได้แก่ ตู้เย็น เครื่องซักผ้า เตาไมโครเวฟ เครื่องดูดฝุ่น พัดลม และเครื่องปรับอากาศ

3.2 อุปกรณ์สำหรับความบันเทิง ได้แก่ วิทยุ-เทป โทรทัศน์ กล้องถ่ายรูป สเตอริโอ วีดิทัศน์ กล้องถ่ายวีดีโอ

3.3 อุปกรณ์สื่อสาร ได้แก่ โทรศัพท์บ้าน โทรศัพท์ติดตามตัว e-mail

3.4 ยานพาหนะ ได้แก่ รถยนต์ รถจักรยานยนต์ รถจักรยาน

3.5 การได้รับข่าวสารและความน่าเชื่อถือของข่าวสารที่ได้จากสื่อต่าง ๆ ได้แก่ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ บุคคล และนิตยสาร

3.6 ครูต้องการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น ต้องการเปิดโลกเพื่อให้มีวิสัยทัศน์และต้องการมีกิจกรรมที่ผ่อนคลายความเครียดในชีวิตประจำวัน ปรากฏคำให้สัมภาษณ์ดังต่อไปนี้

- ของใช้ในบ้านที่ขาดไม่ได้ก็คงเป็นตู้เย็น อยู่ไกลตลาดไม่ได้ไปทุกวัน เข้าตลาดทีก็ซื้อมาเก็บไว้ในตู้เย็น จำพวกเนื้อ ไข่อะไรพวกนี้ ผักไม่เท่าไรยังพอหาใกล้ ๆ บ้าน...ปลูกไว้เองก็มี...

- เครื่องซักผ้าใช้ซักอาทิตย์ละครั้งไม่ได้ซักทุกวันซักเองไม่ไหวตอนนี้งานเยอะมาก ไปทำงานกว่าจะไปจะกลับก็มืดแล้ว
- เตาไมโครเวฟเหมาะกับอยู่คนสองคน ซื้ออะไรติดมือมาก็อุ่นเสียหน่อยไม่ต้องใช้เตาแก๊สเตาถ่าน ไม่ได้เลอะเทอะอะไร สะดวกมากอยากได้
- โทรศัพท์มือถือนี่ขาดไม่ได้กลายเป็นลมหายใจ อยู่ไกลหาสัญญานคลื่นไม่ได้ก็ต้องพยายามเดินหา จำเป็นกว่าโทรศัพท์บ้าน...
- รถจักรยานใช้ใกล้ ๆ ถีบจากบ้านไปตลาด ขี่ออกกำลังกายตอนเช้า ๆ เย็น ๆ แวะคุยกับคนโน้นคนนี้ ใช้เป็นหลักก็รถเครื่อง รถมอเตอร์ไซค์ยี่ห้อทั่วไปสตาร์ทง่าย ๆ ใช้ทนขับไปทำงานไปธุระในอำเภอได้
- เดิมเคยคิดว่ารถยนต์สวย ๆ เกินฝัน...ไกลสุดเอื้อม เดี๋ยวนี้ไม่ใช่อยากได้ก็ซื้อได้ ไม่มีเงินก็ผ่อนได้ ดาวน์น้อยผ่อนยาว...ถ้าไม่ผ่อนชาตินี้หมดสิทธิ์ ลำบากยาว 4 – 5 ปี ผ่อน 60 งวด ๆ ละ 5,000 อย่างน้อย ตอนนี้แทบไม่มีเงินเติมน้ำมัน...บางวันก็จอดทิ้งไว้อาศัยไปกับเพื่อน ๆ ผลัดกันเอารถออกคนละวันสองวัน
- ฟังข่าวจากทีวีตอนค่ำ ตอนเช้าฟังไม่ทัน อ่านหนังสือพิมพ์บ้างที่โรงเรียน ฟังวิทยุในรถ ข่าวส่วนใหญ่ได้จากเพื่อนร่วมงาน จากข้างบ้าน ผู้ปกครองนักเรียน มีความเคลื่อนไหวอะไร ใครเป็นอะไร ได้บวช ได้แต่ง ใครตาย ใครป่วย...รู้ข่าวก็ไปช่วย ๆ กัน
- อยากเรียนต่อ...เดี๋ยวนี้ปริญญาโทเรียนได้ไม่ยากเหมือนเมื่อก่อน เรียนภาคปกติ ภาคพิเศษ ภาคฤดูร้อน...ติดที่ลูกยังเล็ก...เงินเดือนแทบไม่เหลือถูกหักเกือบหมด...หักค่าผ่อนรถผ่อนบ้าน...บัตรเครดิต...
- ไม่ได้ไปไหนไกล...ท่องเที่ยวต่างประเทศตัดออกไปเลย ต่างจังหวัดมีไปบ้างไม่บ่อย ส่วนใหญ่วนเวียนอยู่ในเมือง ในตัวจังหวัด...ไปเดินดูสินค้า ดูหนัง เข้าร้านเสริมสวย ...ทำผมอย่างเดียว...อย่างอื่นไม่ได้ทำ...ไปร้องเพลงด้วยนะไปก็หลาย ๆ คน ร้องเพลงคาราโอเกะ
- ไม่อยากไปไหน...ชอบนอนเล่นอยู่บ้าน ดูทีวี ทำสวนปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ...เช้าวันหยุดออกกำลังกาย....เดิน...วิ่งเหยาะ ๆ ...ถีบจักรยาน... เพื่อนครูหลายคนไปเต้นแอโรบิค ฝึกโยคะก็มี...อยากให้มีนักกายภาพ ผู้มีความรู้ทางการแพทย์จะเป็นแพทย์ทางเลือกก็ได้มาให้ความรู้บ้าง...จะได้ไม่ต้องไปหาหมอ...

4. ด้านความในใจที่ไม่เคยบอกใครมาก่อน ครูต้องการให้มีการปลูกฝังด้านจริยธรรมและอบรมคุณธรรมแบบเข้มแก่เยาวชนก่อนการศึกษาระดับปริญญาตรี ปริญญาโท โดยเฉพาะคนที่คิดว่ามีการศึกษาสูง ๆ ควรเติมคุณธรรมอย่างต่อเนื่อง อยากหาอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ เพราะกู้เงินมาเรียนต่อ ไม่มีเงินปลดหนี้ อยากย้ายไปสอนโรงเรียนใกล้บ้านจะได้มีเวลาดูแลคนในครอบครัวและทำวิทยฐานะในตำแหน่งที่

สูงขึ้น อยากหนีความวุ่นวายไปใช้ชีวิตสันโดษและนั่งสมาธิ เสียใจที่ไม่มีโอกาสเลี้ยงดูพ่อแม่ให้ดีก่อนที่ท่านจะจากโลกนี้ไป อยากให้ผู้บริหารมีคุณธรรมมีความยุติธรรมต่อผู้ใต้บังคับบัญชาเท่าเทียมกันทุกคน ไม่อยากให้ครูทำผลงานวิชาการเพื่อเลื่อนขั้นเพื่อตนเองแต่อยากให้ครูทุกคนทำเพื่อเด็ก น้อยใจในโชคชะตาทำงานไม่ก้าวหน้า ชีวิตครอบครัวล้มเหลว อยากให้คนไทยมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันให้มากกว่านี้ ไม่แบ่งชั้นวรรณะ ไม่เบียดเบียนกันอยากให้รักกันเหมือนพี่น้อง อยากมีผู้บังคับบัญชาที่มีจิตใจหนักแน่นอารมณ์มั่นคงเป็นที่พึ่งได้ นอกจากนี้ผลการวิจัยปรากฏว่ามีครูจำนวนไม่น้อยท้อแท้ในการทำงาน น้อยเนื้อต่ำใจในโชควาสนาชะตาชีวิตปวดร้าวในเรื่องความรัก สะเทือนใจและหวั่นไหวต่อคำพูดคำวิพากษ์วิจารณ์ของคนในสังคมและคนใกล้ตัว ประการสุดท้ายครูต้องการบอกคนไทยที่มีความขัดแย้งทางความคิดให้เลิกทะเลาะกันหันมาสามัคคีปรองดองเพื่อความสงบสุขของบ้านเมือง ข้อสรุปดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นชัดเจนได้จากถ้อยคำของครูที่ได้ระบายความในใจดังนี้

- ต้องการให้ครูทำหน้าที่สอนอย่างเดียว...สอนให้เต็มที่ถ้าจะประเมินความดีความชอบหรือประเมินผลงานทางวิชาการไม่ต้องดูที่หลักฐานอื่น ๆ ...ให้ดูที่ตัวเด็ก...ไม่อยากให้ครูทิ้งงานสอนไปทำผลงานของตนเอง
- น้อยใจกับโชคชะตาของตนเอง หน้าที่การงานก็ไม่ก้าวหน้า ชีวิตครอบครัวก็ล้มเหลว ครอบครัวแตกแยก ลูกไม่ตั้งใจเรียน...ทำอะไรก็ไม่จริงจังโมโหร้ายเอาแต่ใจตัวเอง
- โกหกสามี ปกปิดความผิดของลูกสาวที่เรียนวิชาเคมีไม่ได้ดีสอบไม่ผ่าน...จนเดี๋ยวนี้ลูกอยู่มหาวิทยาลัยแต่ไม่ค่อยสนใจเรียนคงเป็นตราบาปติดตัวที่โกหกสามีเรื่องการเรียนของลูก...
- เบื่อที่ต้องมานั่งทำงานกระดาษเพื่อสร้างหลักฐานมากมายจนแทบจะไม่มีเวลาสอนเด็ก
- ไม่มีโอกาสสอนตามวิชาที่ถนัดและเล่าเรียนมา เด็กเล็ก ๆ สอนยากมากควรให้ครูที่เรียนมาทางด้านปฐมวัยหรือเอกประถม...ไม่ใช่เรา
- รู้สึกว่าตัวเองไม่ดี...เป็นคนนิสัยไม่ดีทำอะไรก็ไม่ดี แต่ก็ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้แล้ว ทั้งเรื่องการทำงานและเรื่องส่วนตัว
- อยากเข้าวัด เดินเส้นทางสายธรรมะ...
- เลือกคู่ชีวิตไม่ดี เป็นคนไม่ดี...มีปัญหาทางใจ...บอกใครไม่ได้
- อยากกลับไปสู่ภพภูมิที่เคยอยู่มาก่อนมาก ๆ เพราะเบื่อหน่ายและเหนื่อยกับชีวิตปัจจุบัน แต่คงยากเพราะกรรมเยอะ
- น้อยใจในตัวเอง...มีความทุกข์มากมายเข้ามาในชีวิต...เคยนั่งร้องไห้เสียใจ...แต่ก็ยังคิดฝ่าฟันและเอาชนะตนเองให้ได้
- อยากให้ผู้นำรับรู้บทบาทหน้าที่ของเราที่เสียสละ...เขาควรมีน้ำใจเห็นใจและให้ความเป็นธรรมบ้าง

หลักการในการจัดการความรู้ด้านทักษะการดำรงชีวิตของครู

เพื่อให้ได้แนวทางและหลักการในการจัดการความรู้ด้านทักษะการดำรงชีวิตของครู ผู้วิจัยได้จัดเวทีเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตลอดจนช่วยกันระดมสมอง 4 ครั้งเพื่อหาแนวทางและหลักการอันเกิดจากกลุ่มเป้าหมาย และบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องประกอบด้วยครูและองค์กรครู ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้ให้ข้อมูลหลักในพื้นที่ ผู้เชี่ยวชาญจากมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่าหลักการที่จะช่วยให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตครูให้มีทักษะในการดำรงชีวิตต้องมีศูนย์เฝ้าระวังทางสังคมคอยดูแลพฤติกรรมของครูในด้านการดำรงชีวิต มีเวทีกลางในการแสดงผล การเฝ้าระวัง มีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านข้อมูลข่าวสาร ข้อมูลสาธารณะเรื่องสถานการณ์ครู มีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการดำรงชีวิตครูทั้งในระดับกว้างและระดับลึกอย่างต่อเนื่อง มีหน่วยงานหรือองค์กรในการจัดการความรู้ด้านทักษะการดำรงชีวิตครู และผลักดันให้เกิดเครือข่ายการจัดการความรู้ โดยมีเครือข่ายในการทำงาน สร้างพันธมิตรในเขตพื้นที่และภายนอกพื้นที่โดยประสานกับเครือข่ายต่าง ๆ

ตัวอย่างถ้อยคำที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิดและหลักการดังกล่าวอันเป็นคำพูดของผู้ร่วมเสวนาดังต่อไปนี้

- ต้องช่วยกันดูแลสอดส่องเรื่องความเป็นอยู่ของครูโดยไม่คิดว่าเป็นการวุ่นวายเรื่องส่วนตัว ต้องเข้าใจในข้อนี้ก่อนว่าต้องการช่วยเหลือกันใครมีเรื่องเดือนร้อนอะไร มีปัญหาต้องการให้ช่วยเรื่องอะไรก็บอกกันอย่าเก็บไว้คนเดียว
- บางเรื่องก็ไม่อยากบอกใคร ปัญหาของเราอยากแก้เอง โวยวายไปก็เหมือนอ่อนแอไม่สู้ชีวิต เรื่องสุขภาพ เรื่องสอนเด็ก เรื่องหนี้สินใครจะช่วยไหว ทุกปัญหามีไว้ให้แก้...
- ต้องมีที่คุยที่ระบายจัดให้มีเวทีแบบวันนี้ นัดคุยกันไม่ต้องเป็นทางการก็ได้ แบบสภากาแฟก็ได้ ช่วงไหนว่างก็มาคุยกันเปิดอกกัน ใครมีข้อมูลดี ๆ ก็บอกกล่าวกันดีกว่าอุดอู้อยู่ในบ้านคนเดียว ...อย่างคนเป็นมะเร็งก็ไม่ต้องหมดอาลัยในชีวิตรักษาที่โรงพยาบาลไม่ได้ก็ใช้วิธีอื่น ๆ มีทางเลือกเยอะขอเพียงอย่างท้อ...เดี๋ยวนี้พวกสมุนไพรก็ใช้รักษาได้ ยาแผนโบราณของแพทย์แผนไทย ของพระตามวัด...ที่วัดโบสถ์ก็มี คนใกล้ไม่ค่อยรู้ คนไกล ๆ จากต่างจังหวัดมากันเต็มวัด หลวงพ่อประเสริฐท่านรักษาให้คนเอาบุญทุกวัน ยกเว้นวันพุธกับวันพระ และช่วงเข้าพรรษา...
- ถ้ามีข้อมูลมาก ๆ มีมากพอให้ได้รู้ได้ตัดสินใจ เช่น เรื่องสถานการณ์ครู ข้อมูลข่าวสารที่ควรรู้ที่จำเป็น ข้อมูลสาธารณะอะไรก็ได้ที่ทันโลกทันเหตุการณ์ จะช่วยให้เราตั้งรับได้ทันและมีทางออกมากขึ้น
- พูดคุยกันอย่างเดียว ได้อะไรดี ๆ มาถ้าไม่เก็บไม่จดไม่สานต่อก็สูญเปล่า ดีแต่ได้ระบายแต่ถ้าให้ได้ประโยชน์จริงอยากให้เก็บข้อมูลเรื่องการดำรงชีวิตครู ปัญหาครูรวมทั้งความต้องการของครู ต้องมีคนจัดการให้เกิดผล และเสนอต่อ ๆ กันไป ทำอย่างไรต่อไปก็ต้องคิดกัน

- เดี๋ยวนี้ชาวบ้านเขาทำเวทีกันเก่ง มีเวทีประชาคม เวทีประชาพิจารย์ ครูก็มีเวทีกลางได้จะทำอะไรอย่างไรก็กำหนดกฎกติกากัน ไม่ต้องเคร่งครัดนักก็ได้แต่พบกันทุกครั้งต้องมีการแสดงผล ...ว่าได้อะไรบ้าง สังคมครูเป็นสังคมที่อยู่ในสายตาของคนอยู่แล้ว เสียงจากปากเด็กนักเรียน จากผู้ปกครอง...เราอยู่กันอย่างไร ได้เป็นอย่างไร สังคมตรวจสอบอยู่ทุกวัน...
- ทำอะไรตามลำพัง คิดเองทำเองในวงแคบ ๆ ไม่พอหรอกคงต้องสร้างเครือข่าย อาศัยเครือข่ายทั้งภายในและภายนอก เลือกเครือข่ายที่ช่วยได้ อย่างเครือข่ายสวัสดิการข้าราชการครู เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์ครู เครือข่ายธุรกิจกับสิทธิมนุษยชน เครือข่ายกลุ่มผลิตภัณฑ์ เครือข่ายมหาวิทยาลัย และเครือข่ายครูสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาของเรา จะทำงานเชื่อมโยงกันอย่างไร เครือข่ายไหนช่วยเรื่องทุกข์ร้อน เครือข่ายไหนช่วยเรื่องอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ เครือข่ายไหนเป็นแม่งานเป็นองค์กรที่ช่วยในเรื่องการกระจายขยายความรู้ โดยทั้งหมดนี้มุ่งเป้าไปที่ตัวครู...
- เร่งด่วนที่สุดต้องสร้างเครือข่ายการจัดการความรู้ครูเขต 3 ก่อน พอเกิดเครือข่ายนี้แล้วมีสมาชิกแล้ว เครือข่ายในการทำงานก็ต้องมีตามมาที่สำคัญก็คือจะให้ใครหรือหน่วยงานใดเป็นแกนกลางในกลางในการเชื่อมต่อกับเครือข่าย
- องค์กรหลักในการทำงาน ที่สะดวกในการเชื่อมโยงกับเครือข่ายต่าง ๆ คงต้องเป็นสำนักวิทยบริการฯ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ถ้ายอมรับเป็นหลักในเรื่องนี้ทุกอย่างก็ง่ายขึ้น

จากคำพูดดังกล่าวข้างต้นโดยเฉพาะเมื่อเนื้อความจบลงด้วยมติว่าสำนักวิทยบริการฯ...มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ควรเป็นองค์กรหลักในการบริหารจัดการ ซึ่งได้รับยืนยันอย่างแข็งขันจากผู้เชี่ยวชาญจากมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามว่า "เป็นภารกิจของมหาวิทยาลัยอยู่แล้วในการให้บริการทางสังคมและชุมชน...หากมีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตครูได้ก็เป็นเรื่องดีมาก..."

เครือข่ายในการในการพัฒนาการจัดการความรู้ครูด้านทักษะการดำรงชีวิต

สืบเนื่องจากการจัดเวทีเสวนาเพื่อหาหลักการในการจัดการความรู้ด้านทักษะการดำรงชีวิตที่ได้ข้อสรุปที่ชัดเจนว่าเพื่อให้เกิดแนวทางในการทำงานเพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ของครู ที่ต้องมีศูนย์เฝ้าระวังทางสังคม มีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านข้อมูลข่าวสาร ข้อมูลสาธารณะเรื่อสถานการณ์ครู และมีผลงานถึงมือครูอย่างทั่วถึงจำเป็นต้องมีเครือข่ายครู และมีหน่วยงานที่เป็นแกนกลางในการบริหารจัดการความรู้เพื่อพัฒนาครูในด้านทักษะการดำรงชีวิต สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จึงได้ประสานกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 จัดประชุมเพื่อดำเนินการสร้างเครือข่ายครู เมื่อวันที่ 12 -13 มิถุนายน 2551 ณ โรงแรมราชพฤกษ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ผู้บริหารสถานศึกษาจำนวน 80 โรงเรียน ได้อนุญาตให้ครูในสังกัดเข้าร่วมประชุมโรงเรียนละ 1 คน ดังมีรายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมในภาคผนวก

ผลของการประชุมครั้งนี้มี 2 ประการ คือ ได้เครือข่ายครู และได้สังเคราะห์ความรู้ที่ครูต้องการเพื่อนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เครือข่ายครู ได้สมาชิกเครือข่ายครูจำนวน 80 คน ที่เข้าร่วมประชุมและได้สมัครเป็นสมาชิกเครือข่ายการจัดการความรู้เพื่อพัฒนาครูด้านทักษะการดำรงชีวิต(รายชื่อดูได้จากภาคผนวก) ซึ่งแต่ละคนมีความกระตือรือร้นและเต็มใจสมัครเป็นสมาชิกเครือข่าย ปรากฏดังคำพูดต่อไปนี้

- เป็นศิษย์เก่าพิบูลออกไปทำงานสอนเด็กไปวัน ๆ ไม่ค่อยได้พัฒนาตัวเอง สุขภาพจิตแย่ลงทุกวัน ได้รู้ได้รับข้อมูลอะไรดี ๆ ก็คงมีความหวังขึ้นบ้าง...คิดว่าเครือข่ายนี้คงช่วยได้บ้าง...
- ต้องเกาะกลุ่มกันเพื่อนต้องช่วยเพื่อน อยากมีบัดดี้คู่หูไว้ปรับทุกข์พึ่งพาอาศัยกันยังหาไม่ได้ อยากให้เครือข่ายหาให้มั่ง...
- ข้อมูลถ้าจะส่งให้ส่งไปที่บ้านสะดวกกว่า ส่งไปที่บ้านก็แล้วกันเขียนสถานที่ไว้ชัดเจนแล้วในใบสมัคร ถ้าช่วยทำเป็นทำเนียบเพื่อนครูส่งไปให้ด้วยก็ยิ่งดี...โรงเรียนอยู่ไกลคอมพิวเตอร์ก็ไม่มีพึ่งไปรษณีย์ชัวร์กว่า...
- เพื่อนครูคนไหนมีข่าวสารอะไรก็ส่งไปที่ราชภัฏฯ สำนักวิทยบริการฯ ก็จะเป็นเวทีกลางให้เราจะใช้วิธีนัดพบกันบ้างก็เป็นครั้งคราว
- โลกเดี๋ยวนี้ถ้าไม่อาศัยเครือข่ายคงอยู่ได้ลำบาก คิดคนเดียวทำคนเดียวอยู่โลกแคบ ๆ วนเวียนทะเลาะกับตัวเอง ชีวิตทั้งชีวิตเหมือนถึงทางตัน...เครือข่ายครู...จะมีพลัง...เชื่อมกับเครือข่ายอื่น ๆ ได้ง่ายขึ้น
- ปกติครูไม่ดื้อรั้น...เขาสั่งให้ทำอะไรก็ทำให้ความร่วมมือทุกอย่างยิ่งถ้าพยากรณ์ได้ว่าดีแน่...ก็ไม่ลังเล อย่างเรื่องการสร้างเครือข่ายครูอยากให้มีตั้งนานแล้ว เดี๋ยวนี้คอมพิวเตอร์ ร้านอินเทอร์เน็ตมีทุกอำเภอ ทุกโรงเรียนมีใช้...สะดวกมาก ไม่ต้องส่งไปรษณีย์ก็ได้...
- เครือข่ายครูของเราคงไม่ได้มีจำนวนจำกัดเท่าที่ได้ในวันนี้ แต่คงต้องขยายจำนวนมากขึ้น...โตขึ้นเป็นแบบอย่างได้...ใช้ประโยชน์ได้...

2. การจัดการความรู้ที่ครูต้องการ

หลังจากได้สมาชิกเครือข่ายครูเพื่อจัดการความรู้ด้านทักษะการดำรงชีวิต จำนวน 80 คน แล้ว คณะครูมีความเห็นตรงกันว่าควรระดมความคิด และเจาะลึกถึงความต้องการหรือปัญหาที่ครูต้องการข้อมูลเป็นประเด็นแรก ทั้งนี้ให้สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม นำข้อมูลดังกล่าวไปดำเนินการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลย้อนกลับสู่เครือข่ายครูอย่างเร่งด่วนต่อไป คณะวิจัยจึงได้แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยจำนวน 8 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด ระดมสมองในประเด็นต่าง ๆ ตามที่คณะครูเสนอไว้ก่อนการแบ่งกลุ่ม ได้แก่ เรื่องการปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน การปฏิบัติเพื่อคลายเครียดในการดำรงชีวิตประจำวัน การดูแลสุขภาพการเป็นอยู่อย่างสุขภาพดี และการเสริมสร้างชีวิตคู่ รวม 4 เรื่อง ให้สมาชิกทั้ง 8 กลุ่มแสดงความคิดเห็นใน

เรื่องดังกล่าว เรื่องละ 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มใช้วิธีการให้ได้ข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม กล่าวคือ แต่ละกลุ่มมีประธาน มีเลขานุการ และมีประเด็นสนทนาโดยวิธีการแบบธรรมชาติ ผ่อนคลายและเป็นกันเองเปิดโอกาสให้ทุกคนในกลุ่มได้พูดอย่างอิสระภายในเวลาที่เหมาะสม มีการจดบันทึกผลการสนทนาตลอดจนบรรยากาศในการสนทนา รวมทั้งข้อสังเกตอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการสนทนากลุ่ม ใช้เวลาในการสนทนากลุ่มทั้ง 8 กลุ่ม ประมาณ 1 ชั่วโมง ปรากฏผลการศึกษาดังต่อไปนี้

2.1 การจัดการความรู้ด้านการปฏิบัติเพื่อคลายเครียดในการทำงาน สมาชิกกลุ่มย่อย 2 กลุ่มที่รับผิดชอบเสนอผลการศึกษาในเรื่องนี้พบว่า สมาชิกของกลุ่มมีความเครียดเรื่องการทำงานมาก โดยเฉพาะในเรื่องการทำงานที่ไม่ถนัด เช่น การสอนวิชาที่ไม่ตรงกับความรู้ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมา การทำหน้าที่ให้สอดคล้องกับแผนการปฏิรูปการศึกษาที่มีภารกิจต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น และทำผลงานทางวิชาการเพื่อขอเลื่อนตำแหน่งที่สูงขึ้น แสดงให้เห็นได้จากตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

- เครียดกว่าเดิมเหมือนเหนื่อยมากกว่าเดิมงานเพิ่มมากขึ้นเงินไม่เพิ่มต้องทำอะไรแปลก ๆ ไม่เคยทำ อย่างวิจัยชั้นเรียน การเขียนรายงานผลการใช้นวัตกรรม เป็นงานวิจัยแท้ ๆ เกิดมาไม่เคยทำ ไปอบรมหลายครั้งก็ยังไม่ค่อยเข้าใจ ลงมือทำไปก็ไม่รู้ถูกหรือเปล่าไม่เคยมั่นใจ...เครียดมาก
- รู้มาว่าผลงาน คศ. 3 ผ่านยากมาก ฟังคนโน้นคนนี้ยิ่งสับสน ไม่รู้จะเอายังไงแน่ถ้าทำตามที่ทุกคนว่าคงบ้าตาย
- พอลงมือทำงานเข้าจริง ๆ รู้ว่ามีหลายอย่างที่ไม่รู้และรู้ไม่จริง อย่างเรื่องการสร้างหนังสือสำหรับเด็ก เป็นเรื่องละเอียดอ่อนมาก มีขั้นตอนหลักการและต้องใช้หลักจิตวิทยามากมาย อยากให้ราชภัฏช่วยจัดอบรมเรื่องนี้ด้วยจะได้นำมาใช้ทำผลงาน...
- เรียนพละต้องมาทำหน้าที่บรรณารักษ์หนักใจมาก...ถ้าจะเอาบุญช่วยอบรมเรื่องนี้ให้ด่วนก็จะดีมาก...จัดหมวดหมู่หนังสือยังทำไม่เป็น ห้องสมุดโรงเรียนหนังสือก็พอมีแต่รู้ว่าจัดมั่ว ๆ ไม่อยากให้ใครเข้าไปดูอายมาก รู้ว่าของแบบนี้ต้องใช้หลักวิชาเฉพาะ ไม่ใช่ใคร ๆ ก็ทำได้...
- ว่ากันตามความจริง การปฏิรูปการศึกษาก็มีส่วนดีมากตรงที่ทำให้ครูได้หันมามองตัวเอง...ที่เคยคิดว่าเก่งพอแล้ว...ตอนนี้ไม่พอยังขาดอีกเยอะ แทบทุกเรื่องต้องใช้การอบรมแบบเข้มเฉพาะเรื่องเอาทีละเรื่อง...ช้า ๆ ก็ได้ไม่ต้องรีบ...เร่งเกินไปก็เครียด มีแต่อบรมไม่ต้องเป็นอันได้สอน...
- เป้าหมายให้พัฒนาครูฟังดูดีนะ แต่ลึก ๆ แล้วเศร้า...พี่ก็แก่แล้วอีกปีเดียวเกษียณเพียรทำมาหลายรอบก็ไม่ผ่าน จนสงสารเด็กครูได้พัฒนาแต่เด็กว้าเหว่...วันก่อนไปอบรมได้ฟังว่ามีครูเพียง 35 % เท่านั้นที่ได้ติดตามตรวจสอบผลงานเด็ก...

- ถ้าครูที่ทำผลงานผ่านการประเมิน ครูคงมีกำลังใจสอนเด็กดีขึ้นเพราะได้ทั้งตำแหน่งและเงิน ของแบบนี้ใครว่าไม่สำคัญมีเงินก็มีแรง ความมั่นใจก็เพิ่มขึ้น ครูทุกคนอยากสร้างชื่อ...จิตใจแท้ ๆ รักเด็ก ผูกพันกับนักเรียน...
- เรียนกันสายครูก็จริงแต่นาน ๆ ไปก็เป็นสนิมที่เรียนมาก็คืนครูไปหมดแทบทุกเรื่อง จำอะไรไม่ได้แล้ว อยากให้ช่วยฟื้นฟูความจำ คืนความรู้หลาย ๆ เรื่องพวกทฤษฎีการเรียนรู้และการสอนร่วมสมัยไม่อยากกลายเป็นครูตกยุค...ตามโลกไม่ทัน...

2.2 การจัดการความรู้ด้านการปฏิบัติตนเพื่อคลายเครียดในการดำรงชีวิตประจำวัน

ผลการศึกษาศึกษาด้านความต้องการความรู้หรือข้อมูลเพื่อคลายความเครียดในการดำรงชีวิตประจำวันของครูพบว่าครูมุ่งมั่นเอาจริงเอาจังในการดำรงชีวิตมากเกินไปจนทำให้ความคิดสับสน สมองไม่แจ่มใสคิดอะไรไม่ออกยิ่งคิดก็ยิ่งเครียดคิดวนเวียนหาทางออกไม่ได้ ครูต้องการความรู้ที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดและเสริมสร้างสุขภาพจิตให้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน ช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ดีมีชีวิตชีวาซึ่งจะส่งผลต่อตัวครู หน่วยงานและสังคมโดยรวมด้วย

ข้อเสนอแนะข้อเรียกร้อง และความต้องการความรู้ของครูปรากฏดังนี้

- รู้ว่าออกกำลังกายคลายเครียดได้ ทำให้สมองหยุดคิดเรื่องเครียดชั่วคราว อยากรู้วิธีออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะกับวัย เหมาะกับอาชีพ เดี๋ยวนี้ทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกาย ถูบ้าน ยกของ ทำสวน หลายครั้งเส้นพลิก ข้อเท้าอักเสบ ปวดหลัง...งานน้อยใหญ่ในบ้านทำเองหมด
- เหนื่อยมากเครียดมากอารมณ์เสีย พูดออกไปแล้ว ทำอะไรไม่เหมาะออกไปแล้วมานั่งเสียใจทีหลังก็บ่อย คนเคยดี ๆ กันก็โกรธกันมองหน้ากันไม่ติด...อยากง้อขอโทษ...เขาก็ไม่ให้โอกาสก็ต้องปล่อยให้ค้างคาใจต่อไป...
- งานมากจนไม่รู้จะทำอะไรก่อนดี เคยลองจัดตารางการทำงานอุตส่าห์เขียนไว้ที่ไวท์บอร์ดเล็ก ๆ ...เวลาไหนทำอะไร...เหมือนดีมีระเบียบ บริหารเวลาได้ แต่ใช้จริงไม่ตรงตามตาราง...มีงานไหนแทรกเข้ามา เป็นงานเร่งงานด่วนตารางก็ป่วนไปหมด...
- เรื่องปัญหาขยันมาได้ทุกวัน ทั้งที่บ้านที่โรงเรียน ลูกป่วย ไม่มีเงินให้ลูกลงทะเบียนเรียน เงินค่างวดผ่อนรถขาด... ไม่น่าเชื่อเรื่องแบบนี้บางทีมันมาพร้อม ๆ กัน...
- อะไรเปลี่ยนไปหมด เปลี่ยนแปลง...เราอยู่นอก ๆ ตั้งรับไม่ทัน ลูกอยู่ในเมืองใช้เงินเปลือง เรื่องโน้นเรื่องนี้อ้างไปจริงไม่จริงก็ไม่รู้พยายามตาม...แต่สงสัยจะไม่ทันลูกเสียแล้ว...
- อยากให้มีการจัดกิจกรรมคลายเครียด เชิญวิทยากรจากหน่วยงานต่าง ๆ นักวิชาการ ผู้นำศาสนาพระเจ้าดัง ๆ เก่ง ๆ ผู้มีประสบการณ์มากบรรยาย

- ควรมีห้องหรือสถานที่พร้อมอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น ห้องออกกำลังกายในร่ม สนามกลางแจ้ง มีคนมาสอนฝึกปฏิบัติไม่ใช่ปล่อยให้ทำเองผิด ๆ ถูก ๆ อย่างที่เห็น คนอายุมาก ๆ ไปเต้นแอโรบิคหัวใจแทบวาย
- ลงทุนน้อยที่สุดก็คือการนั่งสมาธิสงบจิตสงบใจแต่ทำอย่างไรก็ไม่มีสมาธิ นั่งอยู่นครไทยใจอยู่กรุงเทพฯ...พระเก่ง ๆ หามานิมนต์มาช่วยสอนพอรู้หลักเลือกที่เป็นพุทธแท้ คัดหลักธรรมะแท้ ๆ มาสอน...จะได้ไม่เพี้ยนไม่หลงทาง
- น่าจะกำหนดเป็นนโยบายที่ชัดเจนของหน่วยงานในพื้นที่ที่พอจะช่วยได้ที่โรงเรียนก็ทำได้ ประกาศให้รู้ทั่วกัน กำหนดเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดเพื่อให้ทุกคนรับผิดชอบและเข้าร่วมกิจกรรมอย่างพร้อมเพรียง อาจใช้เวลาช่วงสั้น ๆ ระหว่างพักกลางวัน หลังเลิกงาน หรือจัดเป็นครั้งคราว ก็ได้...
- จัดโครงการไปพักหย่อนใจให้บ้าง ไม่ต้องฟรีหรอกเสียเงินก็ได้ ไปเป็นคณะเป็นกลุ่ม ถ้าไม่อยากไปไกลก็จัดสังสรรค์กันบ้าง ชอบแบบไหนก็น่าจะมีช่องทางให้ได้แสดงความคิดเห็น บอกกล่าวกันล่วงหน้าไม่ใช่บังคับ
- ทุกกิจกรรมที่มีอยู่แล้วและจะมีต่อ ๆ ไป ควรเน้นการผ่อนคลาย สนุกสนานเป็นกันเอง และให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม ได้พูดคุยหยอกล้อ ได้หัวเราะ ทำความรู้จักสนิทสนมกันมากขึ้น
- สิ่งที่คิดว่าทำได้ และเป็นไปได้สำหรับเครือข่ายของเราก็คือการจัดทำเอกสารข่าวสาร การจัดเก็บ จัดหาข้อมูล อย่างที่เราต้องการกันนั่นแหละ นอกเหนือจากที่เราต้องพึ่งตัวเองเรื่องการพักผ่อน การออกกำลังกาย การคลายเครียดต่าง ๆ การได้อ่านได้ฟัง ได้รับรู้เรื่องราวความเป็นไปตลอดจนสัจธรรมหลักธรรมะ...ก็จะเป็นที่พึ่งของพวกเราได้ตลอดเวลา
- เรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตต้องสู้...ประสบการณ์ดี ๆ ของใคร ๆ ทางออกในการแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี เกร็ดความรู้ข้อควรคิด หลักในการดำเนินชีวิต ใครไปไหนพบเห็นอะไรมาทั้งดีและไม่ดีก็นำมาเล่าสู่กันฟังแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ถ้าเรามีปัญหาขึ้นมาอาจฉุกคิด ประยุกต์ความรู้ที่ได้ยินได้ฟังมาแก้ปัญหาชีวิตของเราได้... พูดง่าย ๆ ก็คือ...เรียนรู้จากประสบการณ์ของคนอื่น...

ยังมีข้อมูลที่มีค่าน่าสนใจอีกมากมายในเรื่องการลดความเครียดในชีวิตประจำวันของครู มีข้อสังเกตเพิ่มเติมจากผู้วิจัยที่พบเห็นจากสนทนากลุ่มของครูซึ่งเป็นสมาชิกเครือข่ายครูที่เด่นชัดหลายประการ คือ ครูเป็นผู้มุ่งมั่นที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี กล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็น มีความประนีประนอม อ่อนน้อมถ่อมตน และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาอย่างเต็มความสามารถ บรรยากาศในการสนทนากลุ่มเป็นไปอย่างสนุกสนาน ผ่อนคลาย มีการหยอกล้อ และเสียงหัวเราะอย่างครื้นเครงสลับกับการพูดคุยตลอดเวลา ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ประการหนึ่งว่าโดยธรรมชาติที่แท้จริงครูคือนักสู้ปัญหา และพร้อมที่จะใช้สติปัญญาแก้ไขโดยอาศัยข้อมูลที่เพียงพอต่อการตัดสินใจ และเมื่อไรก็ตามที่พวก

เขามีปัญหาควรพึ่งพากลุ่มเพื่อนและองค์กรที่พร้อมทั้งมีความจริงใจที่จะช่วยเหลือ ไม่ปล่อยให้เขารู้สึกโดดเดี่ยวเพราะเพียงพวกเขาได้เอ่ยปากอยากพูดจากก็รู้สึกได้ว่าปัญหาต่าง ๆ ลดลง

2.3 การจัดการความรู้ด้านสุขภาพ ผลการพูดถึงสภาวะทางด้านสุขภาพของครูพบว่าครูส่วนหนึ่งที่อยู่ในวัยเลยกลางคนและครูที่สูงอายุ มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือด โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคเกี่ยวกับกระดูกและข้อต่อเสื่อม นอกจากนี้พบว่าครูจำนวนไม่น้อยมีปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น นอนไม่หลับ วิตกกังวล หวาดระแวง อารมณ์แปรปรวน ใจน้อย และชอบเก็บตัว ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับเรื่องคุณภาพชีวิตของครูในเรื่องปัญหาอุปสรรคที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตครูดังที่ได้นำเสนอแล้วในตอนต้นของบทที่ 4 ผลการวิจัยชัดเจนยิ่งขึ้นดังจะแสดงให้เห็นได้จากถ้อยคำของครูต่อไปนี้

- ไปทำงานได้ทุกวันไม่ได้ล้มหมอนนอนเสื่อ ไปหาหมอตามนัดรับยามากิน... หลายปีแล้วก็ไม่หาย...เบื่อยาจากโรงพยาบาลไม่กินก็ไม่ได้ กินก็ไม่หาย...คิดว่าน่าจะมีทางเลือกอื่น ๆ ... เคยฟังมาว่าโรคบางอย่างไม่ต้องอาศัยยาแผนปัจจุบัน... อยากรู้ว่ามีวิธีใด ทำอย่างไรโรคประจำตัวพวกนี้ จะหายขาดได้
- ท้องอืดท้องเฟ้อ กรดเต็มกระเพาะกินอะไรเข้าไปลมในท้องดันขึ้นมาจนเจ็บหน้าอกไปหมด เคยรู้มาว่าขมิ้นชันจะช่วยได้ หายอืดท้อง ช่วยเรื่องตับแต่ห้ามคนเป็นโรคไตกิน...ฟังต่อ ๆ กันมาจนไม่รู้ที่มาอยากได้ข้อมูลแหล่งที่มาที่มั่นใจหน่อย
- เป็นโรคภูมิแพ้ ไม่รู้แพ้อะไรบ้างมาเป็นคราว ๆ อยู่ดี ๆ บางทีก็เป็น...หายใจไม่ออกพาลหอบเองดื้อ ๆ ให้ออกซิเจนแทบไม่ทัน มีคนบอกยาให้กินหลายขนานทั้งสมุนไพร ไข่ไก่ไทยผสมน้ำส้มสายชู...อะไรดีก็ลองหมด...แต่ยังไม่หายขาด... อยากหายอยากได้ข้อมูลเรื่องโรคนี้ ทรมานมากใครไม่เป็นก็ไม่รู้...คิดดูอากาศมีมากมายเป็นของคนทั้งโลกแต่เราหายใจเข้าไปไม่ได้ไม่รู้กรรมเวรอะไร...
- คนเรารุ่นพ่อแม่ปู่ย่าตายายไม่ค่อยเป็นอะไรอยู่กลางทุ่งกลางนากินปลากินผัก เจ็บไข้เป็นอะไรใช้สมุนไพรยาต้มยาหม้อ งูเห่ากัดยังรักษาพ่นยาได้ กินเห็ดเบื่อเห็ดเมาเห็ดที่มีพิษก็ไปหาตัวยามาขับพิษน่าเสียดาย...คนรุ่นหลัง ๆ ไม่สนใจหันไปใช้ยาฝรั่งเสียภาษีปีตั้งมากมายซื้อยาไม่รู้กี่ร้อยกี่พันล้านนำเข้ามา...เพราะสะดวกไม่ต้องเข้าป่าไปหาตัวยายาก อยากได้ความรู้เรื่องการรักษาด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน...
- เรื่องสุขภาพดี...มีที่มา รู้จักเลือกกินเลือกการใช้ชีวิตในรูปแบบที่ไม่บั่นทอนสุขภาพ...อยากได้ความรู้เรื่องนี้มาก...เมนูอาหารจานเด็ด...ไม่ใช่อร่อยอย่างเดียวแต่มีประโยชน์และหาได้ในท้องถิ่น กินแล้วมั่นใจอย่างนมถั่วเหลืองดีสำหรับทุกคนหรือไม่ ซีอิ้ว ซอสต่าง ๆ มีสารปนเปื้อนที่เป็นอันตรายหรือเปล่า...ชุปผักต้มผักจนเปื่อยเพราะมีปัญหาเรื่องฟัน จะเหลืออะไรที่เป็นประโยชน์บ้างไหม...ประเภทน้ำผลไม้ก็เหมือนกันบางคนว่าถ้านำมาปั่นคุณค่าจะหายไปเกือบหมด...จริงหรือเปล่า ...ตอบตัวเองก็ไม่ได้ตอบ คนอื่นก็ไม่ถูก...

- ถ้าได้ความรู้เกี่ยวกับวิธีเพื่อสุขภาพดี...คงไม่มีวิธีเดียวอาจมีตั้ง 108 วิธี แนะนำบ้างได้สัก 10 วิธีก็ยังดี อย่างเรื่องการโหนตัวกับราวหรือขอบประตูเพื่อช่วยยืดกระดูกสันหลัง การออกกำลังกายเพื่อลดปัญหาเรื่องข้อเข่า ตอนนี้อายุยังไม่มากแต่ยืนนาน ๆ ปวดหัวเข่า ถ้าขี่จักรยานจะทำให้หายหรือเจ็บมากขึ้น...อีกอย่างโรคไมเกรนไม่เคยเป็นก็เป็น นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์นานไปหรือเปล่า...แก้ได้อย่างไร... อยากรู้
- เคยอ่านผ่าน ๆ ฟังมาต่อ ๆ ไม่รู้ที่มาจนไม่กล้าทำ อยากได้ข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพเป็นเรื่องราวจากปากคุณหมอ จากกรมสุขภาพจิตเป็นความรู้จากโรงพยาบาลที่เชื่อถือได้...ไม่มีเวลาไปค้นหาด้วยตนเองอยากรู้ลึก ๆ ประเภทรู้จริง สอนคนบอกคนได้อย่างมั่นใจ เรื่องง่าย ๆ บางทีเราไม่รู้การดื่มน้ำให้ถูกจังหวะจังหวะไหน การนั่งเก้าอี้ การยิ้ม การหัวเราะ การรู้จักให้อภัย อะไรอีกตั้งมากมาย แม้แต่การหายใจทำอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์ทำให้สุขภาพดี

2.4 การจัดการความรู้เรื่องการสร้างเสริมชีวิตคู่ เรื่องชีวิตคู่เป็นปัญหาสำคัญมากเพราะเป็นทั้งกำลังใจและบั่นทอนกำลังใจ เป็นทั้งฉุดคนให้สูงและดึงลงสู่ที่ต่ำเป็นโจทย์ใหญ่ที่ยากมากสำหรับเรื่องนี้ที่สมาชิกใช้เวลาถกเถียงวิพากษ์วิจารณ์กันนานเป็นชั่วโมงจึงสามารถเข้าสู่ประเด็นได้ว่าจะเสริมสร้างชีวิตคู่ได้อย่างไร และต้องการความรู้และศิลปะในการครองชีวิตคู่ว่ามีองค์ประกอบอะไรบ้างที่จำเป็นและช่วยเสริมสร้างชีวิตคู่ให้ยั่งยืน เช่น มีภารกิจใดที่ต้องทำให้กันและกันปฏิบัติต่อกันอย่างเหมาะสมตามหลักวิชาการ มีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้ครอบครัวล่มสลายหรือได้ชื่นคืนสุขดังจะได้แสดงให้เห็นจากคำพูดต่อไปนี้ซึ่งจะนำไปสู่ข้อสรุปว่าครูต้องการอะไร

- คนส่วนใหญ่ตัดสินใจแต่งงานด้วยความหวังว่าจะมีความสุขมากกว่าความทุกข์ มีเพื่อนคู่ใจและมีชีวิตที่สมบูรณ์ขึ้น ต่างคาดหวังว่าจะอยู่กับคู่ชีวิตตลอดไปแต่ในชีวิตจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น...
- คนที่อยู่กันยืนยาวไม่ใช่เพราะรักกันอย่างเดียวแต่มีอะไรอีกหลาย ๆ เช่น จะอยู่ร่วมกันอย่างไร สื่อสารพูดจากันอย่างไร ซื่อสัตย์ให้เกียรติ เสียสละอะไรเพื่อกันและกันบ้างหรือไม่ที่สำคัญก็คือการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้อย่างไร... ส่วนใหญ่จะไม่ยอมกัน...ต่างคนต่างแน่...ไม่มีใครยอมรับผิด...ไม่ยอมกัน ปัญหาแม่ผัวลูกสะใภ้ พ่อตาลูกเขย ครอบครัวไหนมายุ่งมาวุ่นวายกับชีวิตคู่เกินไปพังทุกราย
- ปัญหามีหลายแบบบางคนแต่งงานแล้วติดบ้านติดญาติพี่น้องมากเกินไป เป็นลูกแหง่ร้องหาพ่อแม่ทั้งชาติมีเรื่องทะเลาะกันก็หอบผ้าหนีกลับบ้าน...ฝ่ายชายก็ระแวง...คิดมาก...
- เรื่องของญาติพี่น้องก็สร้างความแตกแยกได้เหมือนกันช่วยคนโน้นส่งเสียคนนี้สายเลือดตัดกันไม่ขาด...ถ้ามีเหลือเฟือก็ไม่เป็นไรแต่ถ้าชักหน้าไม่ถึงหลังก็มีปัญหา

- ชอบรื้อฟื้นเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่บ้านร้อนเป็นไฟปรับความเข้าใจก็ไม่ได้ ไม่ฟังกลับบ้านผิดเวลาหายหน้าไป...แทนที่จะถามไถ่ห่วงใย เงียบ...เฉย...ไม่พูดไม่จาทำไปค้ำประกันคนนั้น แอบเอาเงินไปช่วยทำไงได้
- แสดงอำนาจควบคุมเรา...ใครจะทนได้...
- เหมือนเราไม่มีตัวตน...เดินผ่านหน้าไปมาเหมือนเราเป็นอากาศธาตุ...ไม่รู้จะทดสอบหัวใจเราไปถึงไหน...
- หวังอยู่กันจนวันตาย...ถ้าไม่แย่ไม่ร้ายจริงผู้หญิงเป็นฝ่ายทนวันยังค่ำ...
- นานแล้ว จะให้ทำใจยอมรับในความเป็นตัวตนของเขาลำบากมากอึดอัดใจไปทุกเรื่อง
- แก้ไข เหมือนผงเข้าตาเอาออกเองไม่ได้ต้องหาตัวช่วย...
  ไม่ได้ช่วยอะไรเลย แย่มาก ๆ เดี๋ยวนี้...บอกให้เขาช่วยทำ เขาก็เฉย ๆ ช่วยนิด ๆ หน่อย ๆ เห็นแล้วรำคาญเหมือนไม่เต็มใจ กลัวกระทบถึงลูก...
- ถ้าไม่ซื่อสัตย์ต่อกันความสัมพันธ์ก็ไม่มีคุณค่า...หาว่าเราหึงหวง แต่งงานแล้วก็ฝ่ายเขาก็ว่าเราใช้จ่ายเกินตัวทีเขาไม่รู้เอาเงินไปทำอะไรบ้างใช้เงินคนละกระเป๋ามามันคงมีวิธีที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น...รู้ทั้งรู้แต่พอเกิดปัญหาบางเรื่องหมดปัญญาจะเหนื่อยมาก...ทั้งไปสอน ทำงานบ้าน เลี้ยงลูก ซักเสื้อผ้ารีดผ้าให้เขา ดูแลเขาอีกอดทนเพราะนึกถึงลูก...เหนื่อยเครียด...บางทีก็รู้ตัวว่าขี้บ่น ขี้โมโห...พอนึกได้..ก็

การจัดการความรู้สู่เครือข่ายครู

ผลจากการสังเคราะห์ความต้องการของครูที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตรวบรวมเป็นหมวดหมู่ได้ 4 ด้าน คือ การจัดการความรู้ด้านการปฏิบัติเพื่อคลายเครียดในการทำงาน ในการดำรงชีวิตประจำวัน ด้านสุขภาพและด้านการเสริมสร้างชีวิตคู่ หลังจากได้ประเด็นความต้องการที่ชัดเจน 4 ประการดังกล่าวแล้ว คณะวิจัยได้สืบค้นข้อมูลจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ อาทิ ปราชญ์ชาวบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น แพทย์แผนไทย กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สังเคราะห์ข้อมูลที่เป็นความต้องการในการดำรงชีวิตของครูจำแนกได้ 3 หมวดดังนี้

1. วิธีปฏิบัติเพื่อคลายเครียดในการทำงานและในชีวิตประจำวัน
2. การเสริมสร้างสุขภาพที่ดีตามวิถีภูมิปัญญาไทย
3. การเสริมสร้างชีวิตคู่

ข้อมูลทั้ง 3 หมวดปรากฏในภาคผนวกอย่างละเอียดและสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ได้จัดการความรู้สู่เครือข่ายครูที่เป็นสมาชิกจำนวน 80 คน ตามรายชื่อและสถานที่อยู่ตามที่ปรากฏในภาคผนวก...

ผลการจัดการความรู้สู่เครือข่ายครู

หลังจากสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จัดการส่งข้อมูลทั้ง 3 หมวดสู่สมาชิกในเครือข่ายครูประมาณ 3 สัปดาห์ ได้ใช้วิธีติดตามประเมินผลโครงการโดยการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ใช้เวลาสัมภาษณ์สมาชิกเครือข่ายครูคนละประมาณ 2 – 5 นาที เพื่อสอบถามความ พึงพอใจ ข้อจำกัด อุปสรรค ปัญหา ตลอดจนเรื่องอื่น ๆ ที่เป็นความคิดเห็นเป็นข้อเสนอ เป็นความรู้เป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์อันแสดงให้เห็นถึงความเป็นพลวัตหรือความเคลื่อนไหวของเครือข่าย ซึ่งคาดหวังว่าจะดำเนินการอย่างต่อเนื่องและขยายผลในวงกว้าง

ผลการสัมภาษณ์สมาชิกเครือข่ายครูพบว่าครูพึงพอใจในข้อมูลข่าวสารที่ได้รับและยังนำไปขยายผลสู่เพื่อนครูอื่นในโรงเรียนเดียวกัน โรงเรียนใกล้เคียงคือกลุ่มโรงเรียนของตน ตลอดจนนำไปบอกเล่าญาติสนิทมิตรสหายที่บ้าน ที่ประชุม และสถานที่อื่น ๆ ตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น ที่สนามกีฬา ที่ชมรมออกกำลังกาย และนำไปใช้เป็นประเด็นสนทนาในวงสมาคมในชีวิตประจำวัน

ข้อสรุปของการประเมินดังกล่าวแสดงให้เห็นได้จากตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ต่อไปนี้

- ได้รับแล้วครับ...ดีมากเลยครับ...เกรงใจ...อาจารย์ต้องเสียค่าส่ง...ครูบ้านนอกอย่างผมเป็นสมาชิกเครือข่ายแต่ไม่มีคอมพิวเตอร์ใช้ มีที่โรงเรียนก็สามวันดีสี่วันไข้...อาศัยความเมตตาจากอาจารย์ได้รู้เรื่องดี ๆ ผมยังอ่านไม่หมดเลยครับยังเหลือเรื่องหมวดภูมิปัญญาไทย หมวดที่ 1 กับหมวด 3 อ่านหมดแล้ว หมวด 3 เรื่องชีวิตคู่สุดยอดเลยครับ...ถ้าผมมีตังค์ตอนได้เงินปันผลสหกรณ์ตอนช่วงปีใหม่ผมจะพิมพ์แจก
- ...ได้ข้อสรุปเสียทีเรื่องขมิ้น...หนูอ่านเรื่องนี้ก่อนเพื่อนเลยค่ะเป็นขมิ้นชันนะคะ ขมิ้นขาวจะใช้ได้ผลเหมือนกันหรือเปล่าคะที่นครไทยมีเยอะแถว ๆ บ้านแยง ทรัพย์ไพรวัลย์ปลูกขมิ้นขาวกันเกือบ ทุกบ้าน ชาวบ้านกินมานานแล้วมีสรรพคุณพอ ๆ กับว่านชักมดลูก คืนความหนุ่มสาวผมหงอกกลับดำ...แต่ต้องกินประจำ...
- เหมือนฟ้าได้ฝนเลยค่ะอาจารย์...ไม่ค่อยจะได้รับอะไรจากใครฟรี ๆ แถมเป็นเรื่องดี ๆ ที่เราคิดไม่ถึงทั้ง 3 เรื่อง ไม่ต้องลงทุนอะไรเลย ไม่ต้องไปโรงพยาบาลไม่ต้องซื้อหาราคาไม่แพงของที่มีอยู่ในท้องถิ่นหากินหาใช้ได้...บางที...เราเดินข้ามไปไม่ได้สนใจ...เอกสารชุดที่ 2 อ่านแล้วต้องหันกลับมามองของดีใกล้ตัว...เป็นครูที่มีโอกาสสร้างบุญสร้างกุศลได้ทุกวัน

นะคะ พบหน้าใครเดินสวนกันที่ตลาด ที่โรงเรียนก็บอกต่อ...เขาจะเชื่อไม่เชื่อก็แล้วแต่บุญของเขา...เราได้ทำบุญแล้ว

- ได้รับของดี ๆ แล้วอยากให้พี่น้อง เพื่อนฝูงที่รัก ๆ กัน หนูจะถ่ายเอกสารให้เขาเองค่ะอาจารย์ใกล้วันเกิดแล้วถือเป็นการทำบุญ...ดีมากค่ะ ดีทุกเรื่อง...เรื่องชีวิตคู่...หลักการเสริมสร้างชีวิตคู่ 21 ข้อ ดีจริง ๆ...สถาบันครอบครัวน่าจะพิมพ์มาแจกให้ทั่วประเทศ...อาจารย์รู้ไหมคะหนูทำผิดตั้งหลายข้อ ผิดเกินครึ่งถ้าไม่ได้อ่านเรื่องนี้อาจทำผิดต่อไป...และทำผิดเพิ่มขึ้น...มันเหมือนหญ้าปากคอกคิดว่ารู้แต่จริง ๆ แล้วไม่รู้ ความไม่รู้ทำให้เกิดความผิดพลาดได้ทุกเรื่อง
- การเข้าถึงข้อมูล...การแลกเปลี่ยนข้อมูล แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันมีค่ามากครับบางครั้งรู้สึกเหมือนโดดเดี่ยวข้อมูลพวกนี้จึงเหมือนเพื่อนใหม่ที่เข้ามาในชีวิต เป็นเรื่องที่ดีมีความจริงใจ...หาได้ยากมากครับ...ขอบคุณอาจารย์มากครับ...ขอให้อาจารย์มีความสุขความเจริญอยู่นาน ๆ ช่วยลูกศิษย์ให้มีปัญญา หูตาสว่าง...
- ได้รับของแบบนี้ดีกว่าได้เงินทองครับใช้เท่าไรก็ไม่หมดเดี๋ยวมันก็แตกตัวครับอาจารย์ จากปากต่อปาก...วางอยู่ตรงไหนใครได้เห็นได้จับ ถ้าได้ทำเป็นเล่มสวย ๆ จะสะดุดตามาก...มีประโยชน์มากครับทุกเรื่องผมอ่านหมดในคืนเดียว
- อยากได้เรื่องทางวิชาการบ้างนะครับ เรื่องงานวิจัยใหม่ ๆ ดี ๆ เรื่องเกี่ยวกับการสอน การสร้างนวัตกรรมที่แปลก ๆ น่าสนใจความเป็นไปความเคลื่อนไหวของโลกของสังคม...ที่ไหนมีอะไรก้าวหน้า...จะได้เปิดหูเปิดตาบ้าง...
- เรื่องกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมีที่เขียนเชิงวิชาการอ่านยากไม่ค่อยเข้าใจ มีฉบับที่ง่าย ๆ ใช้ได้หลายรูปแบบบ้างไหมคะ...ความรู้เชิงวิชาการเรื่องการสอน...รู้เท่าไรก็ไม่พอมีงานดี ๆ สั้น ๆ ที่เข้าใจง่าย ๆ ค่อย ๆ ขยับขยายส่งให้บ้างได้ไหมคะ...แต่เท่าที่จัดส่งให้ก็ดีแล้วค่ะหนูโลภมากได้หนึ่งอยากได้สอง...
- มีเรื่องดี ๆ ที่น่าสนใจประเภทเกร็ดความรู้ที่หายาก เรื่องเล่าจากปากคนเฒ่าคนแก่...ประเภทเคล็ดลับที่ทำให้คนประสบความสำเร็จ...ผมมีอยู่นะครับจะส่งให้อาจารย์...จะได้เผยแพร่ต่อ
- ผลคงไม่หยุดอยู่แค่สมาชิกเครือข่ายหรอกค่ะอาจารย์...มีคนถามกันมากนะคะว่าจะสมัครเป็นสมาชิกเครือข่ายนี้ได้อย่างไรจะรับเพิ่มไหม...คงเป็นเพราะเขาเห็นผลว่าไม่ได้ตั้งขึ้นลอย ๆ แต่มีสิ่งดี ๆ ตามมา...หนูรับปากแล้วว่าจะติดต่อให้...อยากให้เครือข่ายของเราเติบโต...ขยายออกไปในวงกว้าง...

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของคำให้สัมภาษณ์ซึ่งยืนยันได้ว่าการดำเนินงาน การบริหารจัดการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ให้แก่ครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 ดำเนินการอย่างได้ผลและถูกทิศทาง

บทที่ 5
สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการจัดการความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพครูด้านทักษะในการดำรงชีวิต สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดการความรู้พัฒนาคุณภาพครูด้านทักษะการดำรงชีวิต เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิธีสุ่มแบบเจาะจงจากกลุ่มครูจำนวน 80 คน และจากผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลเสริมจำนวน 40 คน ด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์แบบต่าง ๆ ได้แก่ การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสัมภาษณ์แบบเปิดกว้างและการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย ได้ 5 ประเด็น ดังนี้

1. ด้านสภาพการดำรงชีวิต พบว่าครูเครียดเรื่องการดำรงชีวิตมากในเรื่องภาระหนี้สินที่กู้เงินทั้งในระบบและนอกระบบมาใช้เพื่อการศึกษาของตนเองและการศึกษาของบุตร ใช้เพื่อสร้างฐานะ และอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังพบว่าครูมีความเครียดเรื่องหน้าที่การงานที่ต้องปรับตัวให้ทันกับความเปลี่ยนแปลง

2. ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพครู พบว่าครูมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพครู ทั้งตระหนักว่าเป็นอาชีพที่ดีมีเกียรติ มีต้นทุนทางสังคมสูง และเชื่อว่ายุคนี้เป็นยุคทองของครูเพราะมีโอกาสพัฒนาตนเอง และทำผลงานวิชาการเพื่อเลื่อนวิทยฐานะ

3. ด้านคุณภาพชีวิตครู พบว่าครูส่วนหนึ่งมีปัญหาเรื่องสุขภาพ มีโรคประจำตัวที่เกิดจากความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิต เนื่องจากครูส่วนใหญ่คร่ำเคร่งกับงาน และหมกมุ่นกับเรื่องส่วนตัวขาดการออกกำลังกาย พักผ่อนไม่เพียงพอ และดำรงชีวิตอย่างขาดความสมดุล

4. ด้านปัญหาที่กระทบต่อคุณภาพชีวิตครู คือ การปฏิรูปการศึกษาที่ต้องพัฒนาหลายๆ อย่างไปพร้อม ๆ กัน ทั้งในเรื่องกระบวนการเรียน กระบวนการสอน การใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย การสร้างนวัตกรรม และความรู้ความเข้าใจในกระบวนการวิจัยส่งผลต่อความก้าวหน้าในวิชาชีพทั้งสิ้น

5. ด้านทักษะการดำรงชีวิตครู พบว่าอยู่ในระดับปกติ และจะมีคุณภาพดีขึ้นได้โดยการจัดตั้งเครือข่ายครู มีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และมีองค์กรจัดการความรู้สู่เครือข่ายในเรื่องต่าง ๆ ที่ครูต้องการ นอกจากนี้ยังค้นพบว่าครูส่วนใหญ่มีความสันโดษ กินอยู่อย่างเรียบง่าย มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมงานและเพื่อนบ้าน เมื่อมีปัญหาจะพึ่งธรรมะ มีความอดทนในการแก้ปัญหา และไม่ชอบใช้ความรุนแรง

อภิปรายผล

ผลการวิจัยที่ค้นพบสอดคล้องกับข้อเท็จจริงที่ปรากฏต่อสังคม อาทิเช่น ความเครียดความหนักใจทั้งในเรื่องการทำงานและเรื่องส่วนตัวโดยเฉพาะเรื่องครอบครัวและเรื่องสุขภาพ นับว่าเป็นปัญหาที่นับวันจะรุนแรงยิ่งขึ้น ครูมีโรคประจำตัวมากขึ้นส่วนใหญ่เป็นโรคที่เกิดจากความเครียด ซึ่งส่งผลให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไมเกรน โรคไขมันในเลือดสูง ประกอบกับวิถีชีวิตที่เป็นตัวเร่งให้สุขภาพเลวร้ายกว่าเดิม เนื่องจากขาดการออกกำลังกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดโอกาสในการผ่อนคลายระบายความในใจ ขาดโอกาสในการท่องเที่ยวแม้มีโอกาสในการประชุมสัมมนาบ่อยกว่าเดิมก็เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อความก้าวหน้าในการเลื่อนตำแหน่งซึ่งต้องทำผลงานวิชาการที่ต้องใช้หลักวิชาและความสามารถในการวิเคราะห์วิจัย ทั้งต้องอาศัยเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ทำให้ครูคร่ำเคร่งและวิตกกังวลเพิ่มขึ้นแม้จะมีความหวังว่าจะได้เกียรติ ได้เงินประจำตำแหน่งตามมาก็ตาม

มีข้อน่าสังเกตหลายประการเกี่ยวกับผลการวิจัยที่ค้นพบ อาทิในประเด็นที่เกี่ยวกับหนี้สินพบว่าครูมีหนี้พร้อมกับมีทรัพย์สินเป็นการกู้หนี้เพื่อซื้อทรัพย์สิน เช่น ที่ดิน บ้าน รถยนต์ ครูไม่กลัวการเป็นหนี้แต่กลัวการไม่มีทรัพย์สินที่จำเป็น นอกจากการเป็นหนี้สินสหกรณ์ออมทรัพย์ครูและกู้กันจากกลุ่มหรือองค์กรย่อย ๆ ในกลุ่มโรงเรียน ในโรงเรียน ในตำบล ในอำเภอของตนแล้วพบว่าครูยังนิยมบัตรเครดิตไว้แก้ปัญหายามจำเป็น เช่น ค่าศึกษาเล่าเรียนของบุตร ค่ารักษาพยาบาลยามป่วยไข้ เหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าครูเป็นผู้ที่มีสติพยายามแก้ปัญหารอบด้านโดยมิให้กระทบกระเทือนต่อสถานภาพของตนเอง อาศัยการช่วยเหลือในเครือญาติการพึ่งเพื่อนฝูง และกลุ่มองค์กรเล็ก ๆ ที่ผ่อนหนักให้เป็นเบา จึงมิอาจกล่าวได้ว่าครูคือผู้ล้มละลายแม้ในทางความคิดเมื่อเดินทางผิดครูก็พยายามแก้ไข เช่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวครูยังครองตัวครองใจโดยพุ่งเป้าใหม่ไปที่ลูกสร้างความหวังใหม่เพื่อลบแผลใจของตน

เมื่อพบประเด็นที่บั่นทอนสุขภาพจิต ประเด็นที่ปิดกั้นหนทางครูยังมองเห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ เช่น พบว่าครูมีภาระงานหนักที่โรงเรียนครูก็หอบงานมาทำต่อที่บ้าน หลังจากทำงานบ้านเสร็จแล้ว...ครูไม่มีเวลาออกกำลังกายก็ใช้เวลาเรี่ยวแรงที่มีทำงานบ้าน ทำสวน ขุดดิน ปลูกต้นไม้ ไม่มีรถไปทำงานหรือน้ำมันแพงใช้วิธีไปด้วยกันหลาย ๆ คนนัดรวมกลุ่มกันผลัดกันใช้รถ...ถ้าโรงเรียนใกล้ ๆ ก็ใช้วิธีเดินได้พบปะพูดคุยกับผู้ปกครองและผู้คนในชุมชน

ด้านความต้องการ...แม้ครูจะมีความในใจมากมายครูก็ระบายออกมาอย่างระมัดระวัง ความต้องการทั้งหลายล้วนมุ่งหวังให้คนใกล้ตัวมีความสุขประสบความสำเร็จ หากเป็นความต้องการทางวัตถุก็มิใช่เป็นความต้องการเกินตัวเป็นปัจจัยสี่กับสิ่งที่เรียกว่าเป็นองค์ความรู้เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติตนอันส่งผลต่อหน้าที่การงานและการให้การศึกษาแก่เยาวชนเป็นประการสำคัญ

ผลการวิจัยหลายประการสอดคล้องกับแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญ นักการศึกษา นักวิชาการ นักวิจัยและนักจิตวิทยา อาทิ ผลการวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของครูในสังคมที่พบว่าครูได้รับการยกย่องเชิดชูจากคนในชุมชน เป็นปูชนียบุคคล เป็นผู้ที่มีทุนทางสังคมสูง เนื่องจากครูปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี เช่น พึ่งพา

ตนเอง ขยันหมั่นเพียร รับผิดชอบ ประหยัด อดทน สันโดษ เสียสละ มีเมตากรุณา และกล้าหาญ กล้าแสดงออก สอดคล้องกับแนวคิดของ (ยนต์ ชุ่มจิต, 2530 : 21) ที่กล่าวว่าครูมีบทบาทที่สำคัญที่สุดในทุก ๆ ด้าน นอกจากนี้พฤติกรรมของครูที่แสดงออกด้วยการใฝ่รู้และพยายามพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าทันโลกทันเหตุการณ์ สอดคล้องกับแนวคิดของ (สิปปนนท์ เกตุทัต, 2539 : 10) ที่กล่าวว่า "ครูเป็นผู้จัดบรรยากาศให้เกิดการเรียนรู้...โยงความรู้ใหม่เพื่อนำไปปรับปรุงในการปฏิบัติ"

ข้อค้นพบเกี่ยวกับความเครียดของครูในการปฏิบัติงาน และในการดำรงชีวิตที่เกิดจากภาระหนี้สินภาระครอบครัวตลอดจนเรื่องสุขภาพสอดคล้องกับแนวคิดของ (โกศล ประคองเพชร, 2540 : 44) ที่กล่าวว่า "สังคมปัจจุบันเป็นสังคมของผู้บริโภค เป็นสังคมฟุ่มเฟือย เป็นลัทธิเอาอย่าง" ข้าราชการครูมีศักดิ์ศรี แต่ในเรื่องรายได้ของครูกลับมีรายได้ต่ำ...ครูบางคนมีทางออกด้วยการหารายได้เสริม...บางคนหาทางออกด้วยการกู้หนี้ยืมสิน... ความจริงดังกล่าวมีข้อโต้แย้งประการเดียวคือ แม้จะอยู่ในสังคมที่ฟุ่มเฟือย แต่ครูส่วนใหญ่ไม่ได้ฟุ่มเฟือยกลับมีชีวิตอย่างเรียบง่าย พยายามใช้สติเหนี่ยวรั้งจิตใจมิให้หลงเพลิดเพลินไปกับสิ่งยั่วยุ แต่สร้างหนี้สินเพื่อให้มีทรัพย์สิน และใช้เพื่อการศึกษาของตนเองและคนในครอบครัว อย่างไรก็ตามภาระหนี้สินของครูสอดคล้องกับคำกล่าวของ (เศรษฐสยาม, 2540 : 10 – 11) ที่ระบุว่า "พฤติกรรมของคนไทยในยุคบริโภคนิยมตกอยู่ภายใต้ภาวะความอยากและความปรารถนา เพิ่มเร็วกว่าขีดความสามารถในการหารายได้ ความรู้สึกอึดอัดคับข้องจึงเกิดขึ้นตลอดเวลาต้องดิ้นรน...แสวงหาวัตถุและปัจจัยต่าง ๆ...ก่อให้เกิดการแสวงหาอย่างฉาบฉวย คือต้องการได้เงินเร็วด้วยการกู้ยืมเงินมา...นั่นหมายถึงการนำเงินที่จะได้ในอนาคตมาใช้จ่ายล่วงหน้า..." และนี่คือที่มาของรายได้ครูที่พูดกันว่า "ชักหน้าไม่ถึงหลัง" เพราะการนำเงินกู้มาใช้กระทบถึงอนาคต...รายได้ลดน้อยลงทำให้ชีวิตความเป็นอยู่แร้นแค้นยิ่งขึ้น

วิถีชีวิตของครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3 แม้จะอยู่ห่างไกลจากตัวจังหวัดโดยเฉพาะครูในอำเภอนครไทย และอำเภอชาติตระการที่อยู่ห่างไกลออกไปและโรงเรียนส่วนใหญ่อยู่บนภูเขา เส้นทางคมนาคมไม่สะดวก ก็มิอาจสลัดให้หลุดพ้นวังวนของลัทธิบริโภคนิยม เนื่องจากที่ใดมีถนน ที่ใดมีผู้คนกองคาราวานสินค้าก็ทยอยเข้าไปถึงที่มีหลากหลายวิธีที่เสนอ ส่วนมากใช้วิธีซื้อด้วยระบบ "เงินผ่อน" และเป็นเงินผ่อนระยะยาวที่สร้างแรงจูงใจได้มากกว่านโยบาย "ขายเงินสดงดเชื่อเบื่อทวง" ไม่เว้นแม้แต่ร้านค้า ร้านอาหาร ปั๊มน้ำมัน ที่หันมาใช้หลักว่า "ซื้อก่อนผ่อนทีหลัง" แต่พฤติกรรมผู้บริโภคลักษณะนี้มิได้เกิดกับครูทุกคน ยังมีครูอีกจำนวนไม่น้อยที่ถือเป็นโอกาสในการเก็บเงิน ประหยัดและออมไว้ใช้ในยามจำเป็น เนื่องจากเชื่อว่าเครื่องอุปโภคบางอย่างเป็นของฟุ่มเฟือย ข้อค้นพบในเรื่องนี้ตรงกับแนวคิดของ (องอาจ พรมไชย, 2539 : 24) ที่ว่า "ความเชื่อเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน" ข้อค้นพบในเรื่องแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตัวของครู ที่ยังคงให้อภัยและใจกว้าง มีความทะเยอทะยานและต้องการความสะดวกสบาย ต้องการความสุขและได้รับการยกย่องจากสังคม สอดคล้องกับแนวคิดของ (ถาวร เกียรพับทิว, 2536 : 50) และ (ฉวีวรรณ วรรณประเสริฐ, 2522 : 39) ที่กล่าวถึงเรื่องค่านิยมว่า "อาจเป็นสิ่งที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมแต่เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ในสังคมปรารถนา"

ผลการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการในเรื่องต่าง ๆ ของครูเรื่องความต้องการคุณภาพชีวิตในด้านครอบครัว ด้านการงาน สิ่งแวดล้อม ด้านการปฏิบัติงานเพื่อคลายเครียดในการทำงานและการดำรงชีวิต ตลอดจนความต้องการ 10 ประการ ในการดำรงชีวิต เช่น เรื่องการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน การรู้จักยืนยันสิทธิของตน สอดคล้องกับแนวคิดของ (เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์, 2533 : 170) ที่ว่า "มนุษย์มีความต้องการที่หลากหลาย" และ มาสโลว์ ที่ได้ตั้งสมมุติฐานเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ว่า มนุษย์เริ่มจากความต้องการขั้นต่ำไปยังความต้องการขั้นสูง...ความต้องการทางร่างกายเป็นความต้องการระดับแรก...ขั้นต่อไปก็ต้องการความปลอดภัย ความต้องการการยอมรับ ต้องการการยกย่อง และต้องการความสำเร็จส่วนตัว..."

ผลการวิจัยในเรื่องการสร้างเครือข่ายครู ด้วยความปรารถนาจะเชื่อมโยงปัจเจกชนสู่กลุ่มคน ด้วยความต้องการผลักดันให้เกิดองค์กรนำเพื่อสร้างพลังต่อรองและสร้างกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ด้วยวิธีการบริหารจัดการความรู้และนำความรู้ที่สืบค้นจัดเก็บคืนสู่สมาชิกเครือข่ายครู สอดคล้องกับแนวคิดของ (วิจารณ์ พานิช, 2547 : 1) ในเรื่องเป้าหมายของการจัดการความรู้ที่มุ่งพัฒนางาน พัฒนาคนให้มีคุณภาพและพัฒนาฐานความรู้ขององค์กรหรือหน่วยงาน ให้มีศักยภาพโดยการนำทุนปัญญาไปสร้างคุณค่าและเพิ่มมูลค่า นอกจากนี้กระบวนการจัดการความรู้สู่เครือข่ายครูได้ใช้กระบวนการ (Process) ค้นหาความรู้จากภายนอก และความรู้ที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในเครือข่าย โดยหาความรู้จากภายนอกและความรู้ภายในมาตรวจสอบ คัดเลือกความรู้ กำหนดความรู้ที่จำเป็นในการพิจารณาคุณภาพการดำรงชีวิตของครู จัดหมวดหมู่ความรู้ และนำเสนอความรู้ในรูปแบบเอกสาร และมีแนวคิดจะนำเสนอความรู้ในมิติใหม่ ๆ ต่อไปในรูปแบบซีดี – รอม

กระบวนการถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้สู่เครือข่าย และภายในองค์กรเป็นความรู้ทั้งจากภายในและจากภายนอก เฉพาะประเด็นที่สอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตครูด้านทักษะการดำรงชีวิตเป็นเหตุผลการจัดการความรู้สู่เครือข่ายสะท้อนให้เห็นถึงความเข้มแข็งของ "ฐานความรู้" เสียงตอบรับจากสมาชิกที่กระตือรือร้นและมีข้อมูลข้อนกลับจำนวนมากเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงความเป็นเจ้าของและการมีส่วนร่วมในการจัดการความรู้ให้ดีขึ้น โดยมีเป้าหมายของงานในระดับที่เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างน่าภาคภูมิ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ควรมีองค์กรรับผิดชอบในการจัดตั้งกองทุนเป็นสวัสดิการให้แก่ครูที่มีปัญหาเรื่องหนี้สิน
2. ควรให้คุรุสภาส่งเสริมพัฒนาและยกย่องวิชาชีพครูอย่างต่อเนื่อง
3. ควรให้กรมสุขภาพจิตเข้ามามีบทบาทเสริมในเรื่องสุขภาพครู
4. ควรมีคณะบุคคลที่เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ในการอบรมเชิงปฏิบัติการในประเด็นที่เล็งเห็นว่าเป็นปัญหากระทบต่อคุณภาพชีวิตครู
5. ควรเร่งระดมความร่วมมือผนึกกำลังดำเนินการจัดการความรู้สู่เครือข่ายครูเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของครูให้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพครูในด้านอื่น ๆ เช่น ด้านวิชาการ ด้านความคิดเชิงสร้างสรรค์ ด้านการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชน

2. ควรมีการศึกษาปัญหาครูและเฝ้าระวังปัญหาครูอย่างต่อเนื่อง

3. ควรศึกษาเรื่องการผลิตนวัตกรรม และการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมเพื่อขยายผลสู่การขอผลงานทางวิชาการเพื่อเลื่อนวิทยฐานะ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. (2551). **วิธีปฏิบัติเพื่อคลายเครียดในการทำงาน.** นนทบุรี : กรม.

กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2530). **จิตวิทยาการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : นิยมวิทยา.

โกศล ประคองเพชร. (2540). **รายงานผลการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เรื่องการแก้ไขปัญหาหนี้สินข้าราชการครู.** กรุงเทพมหานคร : สำนักกองทุนส่งเสริมและองค์กรวิชาชีพครู สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครู กระทรวงศึกษาธิการ.

เจริญ ไวรวัจนกุล. (2531). **ความเป็นครู.** กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ฉลาดชาย รมิตานนท์. (2530). **แนวคิดพื้นฐานทางมานุษยวิทยา.** กรุงเทพมหานคร : สมาคมสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย.

ฉวีวรรณ วรรณประเสริฐ. (2522). **สังคมไทย.** ปัตตานี : ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

ไชยรัตน์ โครบล. (2536). **พฤติกรรมของข้าราชการกับภาวะหนี้สินธนาคาร : กรณีศึกษาสินเชื่อ "กรุงไทยธนวัฏ จังหวัดเชียงใหม่".** วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ถาวร เกียรติทับทิว. (2536). **ค่านิยมของสังคมที่มีต่อสตรีบางประเภทในเขตเมืองท่องเที่ยวศึกษาเฉพาะกรณีของเมืองสงขลา-หาดใหญ่-ภูเก็ต-สงขลา.** สงขลา : คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ทิศนา แขมมณี (2547). **หลักการสอน.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธำรง ธรรมสาคร. (2541) **ความรู้พฤติกรรมเกี่ยวกับการจัดการคุณภาพน้ำทิ้งของผู้ปฏิบัติงานโรงไฟฟ้าแม่เมาะ.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นรินทร์ สังข์รักษา. (2550). "การจัดการความรู้ : ฐานความรู้สู่สังคมธรรมานุภาพ". **วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร** 4, (1) : 2

บริษัทน้ำมันบริโภคไทย จำกัด. (2550). **เป็น – อยู่อย่างสุขภาพดี.** กรุงเทพมหานคร โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

บุญทันว์ เอมย่านยาว. (2541). **ความรู้และพฤติกรรมในการป้องกันมลภาวะทางอากาศของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการผลิตโรงงานไฟฟ้าแม่เมาะ จังหวัดลำปาง.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประดินันท์ สดีวงค์. (2534). **ภูมิหลังทางสังคมของหญิงอาชีพพิเศษ.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). **ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย.** กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

ประเวศ วะสี. (2541). **ปฏิรูปการศึกษา ยกเครื่องทางปัญญา ทางรอดจากความหายนะ.** กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสดศรี – สฤษดิ์วงศ์.

พระมหาทองสูรย์ สุริยโชโต. (2533). **แนวทางพัฒนาค่านิยมและคุณธรรมของเยาวชนในปัจจุบัน.** กรุงเทพมหานคร : สมาคมครูสังคมศึกษาแห่งประเทศไทย.

พัทยา สายหู. (2524). **กลไกทางสังคม.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ยนต์ ชุมจิต. (2530). **ความเป็นครู.** กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

เรืองชัย ทรัพย์นิรันดร์. (2541). **ครูต้องเป็นครู.** กรุงเทพมหานคร : มติชน.

วิจารณ์ พานิช. (2547). **การจัดการความรู้ ฉบับนักปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ.

วิมลสิทธิ์ หรยางกูร. (2537). **พฤติกรรมมนุษย์กับสภาพแวดล้อม : มูลฐานทางพฤติกรรมเพื่อการออกแบบและวางแผน.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2538). **พฤติกรรมผู้บริโภค.** กรุงเทพมหานคร : พัฒนาศึกษา

เศรษฐสยาม. (2540). **ลัทธิบริโภคนิยมกับชุมชน.** กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

สิปปนนท์ เกตุทัต. (2539). **ความรู้สู่อนาคต.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย

สุธรรม ปั้นประเสริฐ. (2540). **การแก้ไขปัญหาหนี้สินครู : คำถอดเทปการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการสำนักงานกองทุนส่งเสริมครูและองค์กรวิชาชีพครู.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

สุธีรา อายุวัตน์. (2527). **ความเชื่อและการเจ็บป่วย.** กรุงเทพมหานคร : ขนิษฐ์การพิมพ์.

สุพล รุจิรพิพัฒน์ และคณะ. (2534). **อิทธิพลความเชื่อในท้องถิ่นที่มีต่อบริการสุขภาพจิต (ศึกษาเฉพาะกรณีโรคจิต) : รายงานการศึกษา. อุบลราชธานี** : โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์.

สุวัฒน์ ช่างเหล็ก. (2549). "การจัดการความรู้เพื่อการพัฒนาในยุคโลกาภิวัตน์". **วารสารราชพฤกษ์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.** 5, (2) หน้า 110.

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. (2533). **แนวคิดความต้องการของมนุษย์.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2551). **คู่มือการเสริมสร้างชีวิตคู่.** กรุงเทพมหานคร : สำนักงาน.

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3. (2551). **แผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ 2551.** พิษณุโลก : สำนักงาน.

องอาจ พรมไชย. (2539). **กระบวนการถ่ายทอดความรู้ของชาวไทยอื้อ เกี่ยวกับการพยาบาลด้วยสมุนไพร.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อรรถจักร์ สัตยานุรักษ์. (2541). **วิสัยทัศน์ไร้พรมแดน : รอยต่อแห่งยุคสมัย.** กรุงเทพมหานคร : แพรว.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

การจัดการความรู้สู่เครือข่ายครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3

- วิธีปฏิบัติเพื่อคลายเครียด
- การเสริมสร้างชีวิตคู่
- กินเป็นลืมป่วย

วิธีปฏิบัติเพื่อคลายเครียด

1. การออกกำลังกาย

ถ้าเรารู้สึกเครียดจากการทำงาน การออกกำลังกายจนเหนื่อย และมีเหงื่อออกจะช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้นได้ เพราะขณะออกกำลังกาย ร่างกายจะได้รับออกซิเจนมากขึ้น การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น **สมองได้หยุดคิดเรื่องที่เครียดชั่วคราว** และภายหลังการออกกำลังกายแล้วร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมาทำให้รู้สึกสบายหายเครียด

การออกกำลังกายอาจเป็นเรื่องที่น่าเบื่อสำหรับหลาย ๆ คน เพราะอาจจะต้องเสียค่าใช้จ่าย และเสียเวลาพอสมควร แต่เมื่อคิดถึงผลดีของการออกกำลังกาย ที่จะทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉงจิตใจสดชื่นแจ่มใส หายเครียดแล้ว ก็ควรที่จะยอมลงทุนและใช้เวลาในการออกกำลังกายบ้าง ทั้งนี้อาจเลือกการออกกำลังกายที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายและเวลามากนักก็ได้ เช่น การเดินเร็ว การวิ่งจ๊อกกิ่ง การฝึกโยคะ การรำมวยจีน การเต้นแอโรบิค เป็นต้น

ถ้าอยากให้การออกกำลังกาย มีความสนุกสนานเพลิดเพลินมากขึ้น **ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร่วมกับกลุ่มเพื่อน** เช่น ตั้งวงเตะตะกร้อ เล่นฟุตบอล บาสเก็ตบอล เต้นแอโรบิค รำมวยจีน กับเพื่อน ๆ ในตอนเย็นหลังเลิกงาน หรือไปตีแบดมินตัน ตีเทนนิส เล่นกอล์ฟกับกลุ่มเพื่อนในวันหยุดก็ได้ แต่ทั้งนี้จะต้องไม่แข่งขันกันอย่างเอาเป็นเอาตาย เพราะจะทำให้กลับเครียดขึ้นมาอีก

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อน ๆ นอกจากจะทำให้เกิดความสนุกสนานแล้ว ยังถือเป็นการใช้เวลาสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันด้วย หลาย ๆ คนอาจใช้เวลาหลังเลิกงานขณะเล่นกีฬา ปรึกษาการงานกันไปด้วย หรือไม่ก็แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในเรื่องต่าง ๆ ช่วยให้ได้ประโยชน์ เพราะเรื่องบางเรื่องคุยกันนอกเวลางาน อาจจะได้ผลดีกว่าในเวลางานก็ได้

ถ้ารู้สึกเครียดในขณะทำงาน อาจใช้การออกกำลังกายแบบช่วงสั้น ๆ ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ เช่น การเปลี่ยนอิริยาบถ การยืดเส้นยืดสาย การเดินขึ้นลงบันได ฯลฯ การใช้แรงกายสลับกับการใช้สมองจะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ อย่าอยู่นิ่งเฉยปล่อยให้ตนเองเครียดมากจนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดผลเสียตามมา เช่น อาการผิดปกติทางกาย มีอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ สมองตื้อ คิดอะไรไม่ออก ทำงานผิดพลาด หรืออารมณ์เสีย ทำให้ขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน เป็นการสร้างปัญหาใหม่ให้เครียดมากไปกว่าเก่า

ส่วนวิธีการออกกำลังกายนั้น สามารถเลือกได้มากมายหลายอย่างตามถนัด แต่ถ้ายังไม่รู้จะเลือกออกกำลังกายแบบใดดีอาจทดลองหัดเล่นกับเพื่อน ๆ ไปก่อน หรืออาจสมัครเข้าชมรม หรือสถานที่สอนการออกกำลังกายที่ตนเองสนใจ ซึ่งมีผู้ฝึกสอนที่เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ เช่น การฝึกโยคะ ว่ายน้ำ รำมวยจีน ชี่กง การใช้ไม้พลอง ฯลฯ จะทำให้ฝึกได้ถูกวิธี หรืออาจจะซื้อหนังสือตำรามาอ่านและฝึกเล่นเองก็ได้ ในวันหยุดงาน ถ้าอยู่บ้านว่าง ๆ แล้วยังรู้สึกเครียดการทำงานบ้านให้เหนื่อยจนได้เหงื่อ เช่น การล้างห้องน้ำ ล้างรถ ถูบ้าน ฯลฯ ก็จะ**ช่วยลดความเครียด**จากการคิดฟุ้งซ่านลงได้ และเมื่อทำงานบ้านเสร็จ ก็จะรู้สึกสบายใจและภูมิใจที่ได้งานดีกว่าอยู่เปล่า ๆ ด้วย

2. การพักผ่อนหย่อนใจ

เมื่อรู้สึกเครียด **หลังเลิกงานแล้วควรทำกิจกรรมอื่นเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ** เช่น เล่นกับสัตว์เลี้ยง ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสืออ่านเล่น ปลูกต้นไม้ ไปช็อปปิ้ง ไปดูภาพยนตร์ หรือทำอะไรก็ได้ที่ใจชอบ ทำแล้วเพลิดเพลินมีความสุข การที่คนเราพักผ่อนหย่อนใจหลังการทำงาน ไม่ได้แสดงว่าเป็นคนเกียจคร้านหรือรักสนุก แต่ถือว่าเป็นการพักสมองและเติมพลังให้ชีวิต ทำให้พร้อมที่จะกลับไปทำงานอย่างสดชื่นอีกครั้งหนึ่ง

กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจมีมากมายหลายอย่างควรเลือกที่ถูกใจ ทำแล้วรู้สึกผ่อนคลาย และ**ควรเลือกกิจกรรมที่ตรงกันข้ามกับงานประจำที่ทำอยู่** เช่น งานประจำต้องนั่งโต๊ะตลอดวัน ยามว่างควรทำกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เล่นกีฬา เดินช็อปปิ้ง ฝึกเต้นรำ เป็นต้น ถ้างานประจำค่อนข้างซ้ำซากจำเจยามว่างควรทำกิจกรรมที่สนุกสนาน เช่น สังสรรค์กับเพื่อนฝูง ไปเที่ยวชายหาด ล่องเรือเที่ยวชมป่าเขา เป็นต้น ถ้างานประจำต้องให้บริการอำนวยความสะดวกสบายแก่ผู้อื่น ยามว่างควรไปให้ผู้อื่นบริการบ้าง เช่น ไปเสริมสวย ตัดผม นวดตัว ไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ฯลฯ จะเป็นการชดเชยทำให้ชีวิตสมดุลขึ้น

ยอมเสียเวลา เสียเงินเสียทองเพื่อแลกกับความสุขทางใจจากการพักผ่อนหย่อนใจบ้าง เพราะมันจะได้ผลคุ้มค่า นั่นคือเมื่อกลับมาทำงานใหม่จะทำให้รู้สึกสดชื่น มีความกระตือรือร้นในการทำงานมากขึ้น ความคิดปลอดโปร่งขึ้น สามารถทำงานได้ดีขึ้นและพร้อมจะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นด้วย

อย่าลืมว่า**เครื่องจักรยังต้องมีเวลาหยุดพัก** ต้องมีการดูแลซ่อมบำรุง เพื่อไม่ให้สึกหรอหรือเสื่อมสภาพเร็วเกินไป คนเราก็เช่นกัน หลังจากทำงานหนักในแต่ละวันแล้วควรให้โอกาสตัวเองได้พักผ่อนหย่อนใจบ้าง ชีวิตจะได้ไม่เครียดจนเกินไป

3. การพูดอย่างสร้างสรรค์

ลองคิดดูว่าถ้าในการทำงานแต่ละวัน ต้องได้ยินได้ฟังแต่เสียงบ่น ได้ฟังแต่คำพูดที่ตำหนิติเตียน คำพูดในแง่ร้าย คำพูดที่ไม่เป็นมิตร คำพูดที่เต็มไปด้วยอารมณ์รุนแรง ชีวิตการทำงานของเราจะเป็นอย่างไร คงเครียดและหดหู่ใจ ดับแค้นใจ ไม่อยากจะทำงานในที่นั้นอีกต่อไปอย่างแน่นอน

ดังนั้น จึงควรให้ความสำคัญกับการพูดจากันให้มากลองมาฝึกพูดจากันด้วยดี ซึ่ง**แม้จะฝืนความเคยชินไปบ้าง แต่ก็เป็นประโยชน์ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี**ในการทำงานและช่วยให้ความสัมพันธ์ในระหว่างผู้ร่วมงานดีขึ้น

ควรหมั่นพูดคำว่า **สวัสดี ไม่เป็นไร ขอโทษ และขอบคุณ** ให้ติดปาก จะช่วยทำให้จิตใจผู้พูดอ่อนโยนลง และผู้ฟังก็สบายใจด้วย

การทักทายกันด้วยคำว่า **สวัสดี** พร้อมทั้งยิ้มให้กันอย่างจริงใจ **หรือยกมือไหว้**ทักทายกัน จะแสดงถึงความมีอัธยาศัยไมตรีแสดงความเป็นมิตร ความมีมารยาท ช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นระหว่างกัน โดยไม่ต้องเสียเงินลงทุนเลย

การพูดว่า **ไม่เป็นไร** แสดงถึงการให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคืองผู้พูดจะรู้สึกสบายใจ เพราะได้ให้อภัยไปแล้ว ส่วนผู้ฟังก็จะรู้สึกดีด้วยที่อีกฝ่ายไม่ถือโทษโกรธเคือง

การกล่าวคำว่า **ขอโทษ** แสดงถึงการยอมรับผิด การอ่อนน้อมถ่อมตน แม้จะเป็นผู้ใหญ่แต่ถ้าทำผิดก็ควรขอโทษผู้น้อยได้เช่นกัน คำขอโทษจะทำให้อีกฝ่ายลดความรู้สึกโกรธเคืองลง ช่วยให้บรรยากาศที่กำลังตึงเครียดดีขึ้นได้

สำหรับคำว่า **ขอบคุณ** เป็นการแสดงออกถึงความรู้สำนึกในน้ำใจ หรือเห็นคุณค่าในการกระทำของอีกฝ่าย ทำให้ผู้ฟังรู้สึกชื่นใจ ดีใจและอยากจะทำดีเช่นนั้นต่อไปอีกเรื่อย ๆ

นอกจากคำพูดเหล่านี้แล้ว **การพูดในเชิงสร้างสรรค์** ชมเชย ให้กำลังใจ ไต่ถามทุกข์สุขของกันและกันอยู่เสมอ รู้จักพูดจายกย่องชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจ หลีกเลี่ยงการนินทา กล่าวโทษหรือกล่าวถึงความไม่ดีของผู้อื่น และการพูดแบบประนีประนอมในฐานะคนกลางที่ช่วยประสานความเข้าใจระหว่างสองฝ่ายจะช่วยให้ผู้ร่วมงานชอบเราและไว้วางใจเรา

สำหรับ**ผู้ที่ชอบน้อยใจ** ว่าไม่มีใครเข้าใจ หรือมักจะหงุดหงิด อารมณ์เสียที่ผู้ร่วมงานทำไม่ถูกใจ ควรฝึกที่จะพูดถึงความต้องการในใจออกมา เช่น ถ้าต้องการให้ใครทำอะไร **ควรบอกไปตามตรง** โดยใช้วิธีขอร้อง ขอความช่วยเหลือดี ๆ จะทำให้ผู้ร่วมงานรู้ถึงความต้องการและสามารถตอบสนองได้ถูกต้องอย่าปล่อยให้ผู้อื่นต้องคอยเดาใจอยู่ตลอดเวลา เพราะ**ไม่มีใครที่จะรู้ใจใครไปเสียทุกเรื่อง** แม้จะสนิทกันมากเพียงใดก็ตาม

ในกรณีที่เกิดความขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน ถ้ายังอารมณ์ไม่ดี ควรสงบปากสงบคำอย่าเพิ่งพูดหรือทำอะไรออกไปเพราะอาจทำให้เรื่องราวลุกลามใหญ่โต หรืออาจจะต้องเสียใจในภายหลัง ควรหลบหน้ากันไปสักพัก รอให้อารมณ์ดีขึ้นก่อน จึงค่อยกลับมาพูดจากันใหม่ด้วยเหตุด้วยผล ถ้ายังตกลงกันไม่ได้ ควรหาคนกลางที่ทั้งสองฝ่ายเชื่อถือมาไกล่เกลี่ย หรือถ้าเป็นเรื่องที่กระทบกระเทือนถึงคนหลายคน ควรมีการประชุมและให้ผู้เกี่ยวข้องช่วยตัดสินใจ หรือไม่อาจจะต้องอาศัย กฎ ระเบียบของหน่วยงาน หรือใช้กฎหมายมาเป็นตัวช่วยตัดสินใจ

ถ้าสามารถปรับปรุงการพูดให้ดีขึ้นได้ นอกจากจะช่วย**พัฒนาตัวเองให้มีเสน่ห์** เป็นที่ชื่นชอบของผู้ร่วมงานแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศ**สร้างมิตรภาพ** ในที่ทำงานให้ดีขึ้นทำให้มีความเครียดในการทำงานน้อยลงด้วย

4. การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม

ความเครียดในการทำงานเกิดได้ทั้งจาก**การเก็บกดอารมณ์ที่ไม่ดีเอาไว้** และเกิดจาก**การระบายอารมณ์อย่างไม่เหมาะสมด้วย** ดังนั้นการรู้จักแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสมจึงเป็นเรื่องจำเป็นนอกจากจะช่วยลดความเครียดลงแล้ว ยังช่วยให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้นด้วย

ก่อนอื่นควรจะต้องรู้ตัวว่ากำลังมีอารมณ์อะไรอยู่ เป็นอารมณ์ที่ดีหรือไม่ดี โดยควรฝึกตัวเอง**ให้สังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้นก่อนที่จะแสดงอะไรออกไปเสมอ** ไม่ใช่ทำอะไรตามอารมณ์โดยไม่ยั้งคิดแล้วต้องมาเสียใจในภายหลัง

ถ้าอารมณ์ดีก็ควรแสดงออกมาในทางที่ดี เช่น ยิ้มแย้ม หัวเราะ ฮัมเพลง พูดจาหยอกล้อกับผู้ร่วมงาน และควรพยายามรักษาอารมณ์ที่ดีอย่างนี้ไว้ให้ได้นาน ๆ ด้วย

ถ้าอารมณ์ไม่ดี ก็ต้องยอรับว่าคนเราย่อมมีอารมณ์ที่ไม่ดีกันได้เสมอ และไม่ควรเก็บกดอารมณ์ที่ไม่ดีเอาไว้ เพราะจะทำให้เครียด ควรแสดงออกอย่างเหมาะสม อย่าทำอะไรหุนหันพลันแล่น **ควรไตร่ตรองถึงผลที่จะตามมาอยู่เสมอ** เช่น ถ้าก่อเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้ร่วมงาน อาจถูกไล่ออกจากงาน หรือถ้าทำร้ายร่างกายเขาก็อาจถูกเขาทำร้ายตอบ หรือ อาจติดคุก ทำให้ต้องเสียอนาคตด้วยเรื่องที่ไม่ยอมอ่อนข้อให้แก่กันเพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง

ความจริงเรื่องที่คนเราทะเลาะกัน ขัดแย้งกันนั้น ส่วนใหญ่มาจากการที่ต่างคนต่างพยายามที่จะรักษาศักดิ์ศรีของตนกลัวถูกหมิ่น**ศักดิ์ศรี** กลัวเสียหน้าถ้าจะต้องยอมแพ้หรือยอมตามความคิดเห็นของผู้อื่น ถึงตรงนี้คงต้องมาพิจารณากันใหม่ว่าศักดิ์ศรีคืออะไร ศักดิ์ศรีคือการดึงดันเพื่อเอาชนะคนอื่นให้ได้ หรือ**ศักดิ์ศรีคือการให้เกียรติซึ่งกันและกัน และให้ความร่วมมือกันเพื่อจะได้บรรลุเป้าหมายในการทำงานร่วมกัน** กันแน่

หากอารมณ์เสียมาจากที่อื่นหรือจากบุคคลอื่น ควรพยายามหักห้ามใจ ควบคุมอารมณ์เอาไว้ อย่าไประบายกับอีกคนหนึ่งที่ไม่รู้เรื่องด้วย เพราะจะเป็นการสร้างความขัดแย้งและสร้างความเข้าใจผิดต่อกัน ทำให้ความเครียดขยายวงกว้างออกไปเรื่อย ๆ ควรเปลี่ยนเป็นการพูดระบายความคับข้องใจและขอความเห็นใจ ขอกำลังใจจากคนใกล้ชิดจะดีกว่า

ควรคิดเสมอว่า**ต้องการแสดงออกเพื่อให้เกิดผลอะไร** เช่น ถ้าโกรธผู้ร่วมงานแล้วอยากให้เขาขอโทษ ก็ควรบอกให้อีกฝ่าย รู้ตัวว่าการกระทำของเขาทำให้เราไม่พอใจ เพราะบางครั้งเขาอาจไม่เจตนาหรือไม่รู้ตัวก็ได้ว่าเขาเป็นต้นเหตุทำให้เราโกรธ การพูดการบอกกันดี ๆ แบบนี้จะทำให้อีกฝ่ายยอมรับได้มากกว่าการใช้อารมณ์เกรี้ยวกราดด่าว่าหรือแสดงกิริยากระแทกกระทั้นออกไป เพราะจะทำให้อีกฝ่ายโกรธตอบ และเรื่องที่ควรจะจบลงง่าย ๆ อาจกลับกลายเป็นเรื่องราวใหญ่โตก็ได้

ในบางสถานการณ์อาจไม่อำนวยให้พูดตรง ๆ กับอีกฝ่ายได้ในทันที เนื่องจากเขามีอาวุโสมากกว่าหรือเป็นเจ้านายและกำลังอยู่ในอารมณ์ที่ไม่ดี กำลังเร่งรีบ ไม่พร้อมที่จะรับฟังก็อาจจะต้องเก็บความรู้สึกของเรามาระบายหรือปรึกษากับเพื่อนสนิท หรือคนใกล้ชิดที่บ้านแทนไปก่อน จะช่วยลดความกดดันในใจ

ลงได้ หลังจากนั้นให้รอจังหวะที่เจ้านายอารมณ์ดี พร้อมที่จะรับฟังความคิดชี้แจง จึงค่อยเข้าไปพูดจาทำความเข้าใจกัน

ถ้ารู้สึกโกรธมากจนอยากจะทำร้ายคนอื่น หรืออยากจะทำลายข้าวของ ให้พยายามระงับอารมณ์โดยการหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ สัก 4 -5 ครั้ง หรือหลบออกจากสถานการณ์นั้นไปก่อน และอาจจะระบายอารมณ์ที่ไม่ดีโดยการออกกำลังกายให้ได้เหงื่อจะช่วยลดระดับความรุนแรงของอารมณ์ลงได้

ทั้งนี้ต้องคอยเตือนตัวเองด้วยว่าอย่าโกรธบ่อย เพราะความโกรธจะทำลายสุขภาพ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ชีพจรเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ทำให้หน้าตาบูดบึ้ง ไม่น่ามอง **ความโกรธจึงเป็นการทำร้ายตัวเอง** ไม่ใช่ทำร้ายคนที่เราโกรธ ดังนั้น จึงควรพยายามให้อภัยผู้อื่นอยู่เสมอ หัดปล่อยวาง ไม่จับผิด ไม่คิดมาก จะช่วยลดความโกรธให้น้อยลงได้

ถ้ารู้สึกเศร้าเสียใจ อยากร้องไห้ ก็ควรร้องออกมา ไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ **ทุกคนต่างมีสิทธิที่จะร้องไห้ด้วยกันทั้งนั้น** แต่ถ้าอายที่จะให้ผู้อื่นเห็นน้ำตา ก็ควรหลบไปร้องไห้ตามลำพัง น้ำตาจะช่วยพาความทุกข์ในใจออกมา ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย หลังร้องไห้แล้วจะรู้สึกสบายใจขึ้น

หมั่นสังเกตตัวเองและรู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใด และให้คิดก่อนเสมอว่าควรจะแสดงออกอย่างไรจึงจะเหมาะสมและได้รับผลตามที่ต้องการ ถ้าทำได้ความเครียดก็จะค่อย ๆ ลดลง และความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานก็จะดีขึ้นด้วย

5. การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน

ความเครียดส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกว่าไม่มีใครเป็นมิตร มีแต่ศัตรูหรือคู่แข่ง รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจ ไม่มีใครช่วยเหลือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่มีปัญหาและไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้

ดังนั้นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงานจึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะ**เมื่อมีความสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นแล้วจะช่วยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง มีกำลังใจ และสนุกสนานกับการทำงานมากขึ้น** ช่วยให้ความเครียดลดลงได้มาก

ผู้ร่วมงานในที่นี้ได้แก่ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชา ตลอดจนผู้มารับบริการหรือมาติดต่อกับหน่วยงานของเราด้วย ซึ่งหลักการปฏิบัติต่อบุคคลเหล่านี้มีดังนี้

กับผู้บังคับบัญชา เราต้องยอมรับว่าเขามีความสามารถมีคุณสมบัติที่เหมาะสมกว่าเรา อย่างน้อยก็ได้รับการพิจารณาคัดเลือกมาแล้วจากผู้ที่เหนือกว่าขึ้นไปอีก จึงได้มาเป็นเจ้านายของเรา มีตำแหน่งเหนือเรา และมีอำนาจที่จะชี้อนาคต กำหนดความก้าวหน้าในการทำงานของเราได้ เราจึงควรให้เกียรติ ยกย่อง มีสัมมาคารวะ ตั้งใจปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย รวมทั้งมีน้ำใจในเรื่องส่วนตัวเล็ก ๆ น้อย ๆ ด้วย บางครั้งแม้จะรู้สึกไม่พอใจเจ้านายอยู่บ้าง ก็ควรอดทน เก็บความรู้สึกที่ไม่ดีมาระบายกับคนใกล้ชิดที่บ้านจะดีกว่ายกเว้นเรื่องสำคัญที่จะเกิดความเสียหายต่องานหรือหน่วยงาน ก็ควรปฏิบัติตามระเบียบขั้นตอนของหน่วยงานเพื่อแก้ปัญหาต่อไป

กับเพื่อนร่วมงาน เราต้องสร้างความสนิทสนมด้วยการใส่ใจ ให้ความสำคัญจดจำรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับตัวเขาและครอบครัว มีของขวัญของฝากให้ตามโอกาสอันควร ผลัดกันเลี้ยงอาหารกลางวันบ้าง ชวนไปเที่ยวหรือไปเที่ยวด้วยกันในวันหยุดบ้าง ชวนพูดคุยหรือชักชวนกันทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกัน เมื่อเขาได้ดีต้องแสดงความยินดีด้วย และเมื่อเขาลำบากก็ต้องรีบให้ความช่วยเหลือ ยินดีให้ความร่วมมือในการทำงาน ไม่เกี่ยงงาน การมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน จะช่วยให้เราทำงานอย่างมีความสุข แม้บางครั้งจะเครียด แต่ก็จะมีเพื่อนคอยให้กำลังใจ คอยเป็นที่ปรึกษาและคอยให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ

กับผู้ใต้บังคับบัญชา เราต้องคอยดูแลทุกข์สุข ปฏิบัติต่อพวกเขาเหมือนอย่างที่เราต้องการให้เจ้านายปฏิบัติต่อเรา เช่น ให้ความเป็นธรรม สอนงานให้อย่างใจเย็น พูดจาน่าฟัง ชมเชยให้กำลังใจ ส่งเสริมให้ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน รับฟังความคิดเห็น ช่วยแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีทั้งในการทำงาน และเรื่องส่วนตัว เป็นต้น การมีลูกน้องที่ดีจะช่วยให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่น และสำเร็จลงได้ตามเป้าหมายที่วางไว้โดยไม่มีเรื่องจุกจิกกวนใจให้เกิดความเครียด

การจะรักษาความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานให้ยืนยาวได้นั้น**ต้องพยายามเข้าใจจิตใจและการกระทำของเขา** และยอมรับในตัวของเขาซึ่งย่อมมีความแตกต่างจากเรา สิ่งใดที่ไม่ถูกใจเรา ถ้าให้อภัยได้ก็ควรอภัย อย่าไปถือสา คิดเสียว่าตัวเราเองก็ยังมีข้อบกพร่องและเคยทำไม่ถูกใจเขาเหมือนกัน การพยายามทำความเข้าใจกันไม่จับผิด ไม่ถือโทษโกรธเคืองกัน จะช่วยป้องกันความเครียดได้

นอกจากนี้ **ความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนยังขึ้นอยู่กับความเสมอต้นเสมอปลายด้วย** เคยดีต่อกันอย่างไร ก็ต้องดีอย่างนั้นตลอดไป ไม่เปลี่ยนแปลงตามเวลา หรือยศศักดิ์ที่สูงขึ้น ไม่เช่นนั้นความสัมพันธ์อันดีที่เพียรพยายามสร้างมาเป็นเวลานาน ก็เท่ากับเป็นการไม่จริงใจต่อกัน และจะหมดความสำคัญไปในทันที

ในด้านผู้มารับบริการ ลูกค้า หรือผู้มาติดต่อ ควรปฏิบัติต่อพวกเขาด้วยดีในฐานะแขก หรือผู้มีอุปการคุณ ถ้างานของเราเป็นงานบริการ หรืองานค้าขาย หน้าที่หลักของเราก็คือการให้บริการ จะต้องเอาใจใส่ ดูแลลูกค้าให้ดีที่สุด ทำให้พวกเขารู้สึกพอใจ รู้สึกว่าเป็นบุคคลสำคัญ และอยากกลับมาใช้บริการอีก ควรแสดงความกระตือรือร้น และใส่ใจที่จะให้บริการอย่างรวดเร็วและถูกต้อง ตรงตามความต้องการ แม้ผู้รับบริการบางรายจะจู้จี้เอาแต่ใจ และก่อปัญหาให้เป็นอย่างมาก ก็ต้องอดทน คิดเสียว่าเป็นการทดสอบความเข้มแข็งของจิตใจ ให้คิดถึงผลดีผลเสียที่จะตามมา เช่น ถ้าทะเลาะกับลูกค้า ทำให้ลูกค้าโกรธ เราอาจถูกร้องเรียน ถูกลงโทษ หรือถูกไล่ออก แต่ถ้าพยายามอดกลั้นไว้ ก็จะไม่มีเรื่อง ให้บริการเสร็จแล้วก็แล้วกันไป ถ้ายังรู้สึกไม่สบายใจอยู่อีกก็ควรพูดระบายกับเพื่อน หรือคนใกล้ชิดในครอบครัว หรือไม่ก็ไปออกกำลังกายเสียบ้าง ก็จะช่วยคลายเครียดได้

นอกจากผู้ร่วมงานและผู้รับบริการแล้ว **เราควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนนอกวงการทำงานของเราด้วย** จะช่วยขยายวงสังคม ขยายเครือข่าย เพิ่มประสบการณ์ และได้แนวคิดใหม่ ๆ ที่กว้างขวางขึ้น นอกจากนี้ การได้พบเห็นชีวิตการทำงานในหลากหลายรูปแบบ จะทำให้ได้รับรู้ปัญหาที่แตกต่างกันออกไป อาจช่วยให้ได้แนวทางแก้ปัญหาของเรา หรืออย่างนี้ก็ไม่ต้องเครียดเพราะมัวแต่หมกมุ่นกับปัญหาของตัวเองจนมากเกินไปด้วย

6. การบริหารเวลา

การที่รู้สึกมีเวลาไม่พอ ทำงานเสร็จไม่ทันเวลาบ่อย ๆ ต้องทำงานอย่างรีบเร่งแข่งกับเวลาอยู่เป็นประจำ หรือรู้สึกว่างานมากจนไม่มีเวลาสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ ไม่มีเวลาให้ครอบครัวล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งนั้น

จำเป็นที่จะต้องหาวิธีบริหารเวลา เพื่อจัดเวลาในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ สามารถทำงานได้เสร็จทันเวลา อย่างที่ไม่ต้องรีบเร่งมากนัก และยังมีเวลาเหลือพอที่จะพักผ่อนหย่อนใจส่วนตัว มีเวลาให้กับเพื่อนฝูงและครอบครัวอีกด้วย

การบริหารเวลา ควรเริ่มต้นจากการสำรวจตัวเองก่อนว่าในแต่ละวันนั้น ได้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมอะไรบ้าง โดยการ**จดบันทึกเวลาและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน ติดต่อกันประมาณ 3 วัน** แล้วลองคำนวณดูว่าได้ใช้เวลาไปกี่ชั่วโมงกับการนอน การกิน การทำงาน การเดินทาง การออกกำลังกาย การอยู่คนเดียวเงียบ ๆ การใช้เวลาสังสรรค์กับเพื่อนฝูง และการใช้เวลาอยู่กับครอบครัว

ลองพิจารณาดูว่าเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมเหล่านี้สมดุลแล้วหรือยัง **ได้เสียเวลาไปกับเรื่องที่ไม่เป็นเรื่องมากน้อยแค่ไหน** และบ่อยแค่ไหนที่คิดจะทำอะไรแล้วก็รีรอผัดผ่อนไปทำอย่างอื่นก่อน งานที่ควรจะเสร็จจึงไม่เสร็จเสียที ควรจะต้องปรับปรุงเวลาในเรื่องใดให้มากขึ้นหรือน้อยลง

ในแต่ละวัน จะมีเวลาสำหรับการทำงานประมาณ 6 — 8 ชั่วโมง จึงควรตั้งใจทำงานให้เต็มที่ โดยวางแผนการทำงานล่วงหน้าว่าในวันนั้นจะต้องทำอะไรบ้าง จัดลำดับความสำคัญของงาน**เลือกทำงานที่สำคัญและเร่งด่วนก่อน** ทำงานที่คิดว่ายากก่อนในช่วงเช้าเพราะเป็นช่วงที่ร่างกายยังสดชื่น

รู้จักแบ่งงานชิ้นใหญ่ให้เป็นชิ้นย่อย ๆ ถ้าเป็นหัวหน้างานควรแบ่งงานให้ลูกน้องหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องไปทำอย่างเท่าเทียมกัน เพื่อความยุติธรรม และ**อย่าหวงงาน** อย่าคิดว่าคนอื่นจะทำไม่ได้ ค่อย ๆ สอน ค่อย ๆ ฝึก เขาย่อมทำได้ในวันหนึ่งและเราก็จะสบายขึ้นด้วย

เมื่อทำงานติดต่อกันประมาณ 2 ชั่วโมง ควรพักสมองโดยการเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง และควรพยายามทำงานให้เสร็จที่ทำงาน **ไม่จำเป็นอย่างเอางานกลับไปทำที่บ้าน** เพราะจะรบกวนเวลาสำหรับตัวเองและครอบครัว

ถ้ารู้สึกว่าเวลามีไม่พอ ควรหาเวลามาเพิ่ม เช่น ตื่นให้เช้าขึ้น หรือย้ายมาพักใกล้ที่ทำงานเพื่อประหยัดเวลาในการเดินทาง เป็นต้น

ลองสังเกตผู้ร่วมงานดูบ้างว่าแต่ละคนมีวิธีการบริหารเวลาอย่างไร ลองเรียนรู้จากผู้ที่บริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วนำมาปรับใช้ดูบ้าง อาจจะช่วยให้เราทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นและเครียดน้อยลงก็ได้

7. การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี

ในการทำงาน ย่อมมีปัญหาเกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่ถ้าแก้ปัญหาอย่างไม่เหมาะสม เช่น ใช้อารมณ์ว่วาม ตัดสินใจ โดยไม่ไตร่ตรองให้รอบคอบ ไม่คิดถึงผลดีผลเสียที่จะตามมา ฯลฯ จะเป็นสาเหตุให้เกิด

ความเครียดได้ เพราะปัญหาเดิมอาจจะยังไม่ได้รับการแก้ไขแถมยังสร้างปัญหาใหม่ขึ้นมาอีก ซึ่งบางครั้งอาจร้ายแรงกว่าปัญหาเดิมด้วยซ้ำไป ถ้าได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมเมื่อแก้ปัญหาได้ ความเครียดก็จะหมดไปด้วย

การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี ต้อง**เริ่มด้วยการหาสาเหตุของปัญหาให้พบ** ว่าปัญหานั้นเกิดจากอะไร เช่น เกิดจากระบบงาน เกิดจากผู้ร่วมงาน หรือเกิดจากตัวเราเอง ซึ่งส่วนใหญ่ปัญหามักจะเกิดจากหลายสาเหตุประกอบกัน และ**เราเองก็อาจจะมีส่วนอยู่ด้วย** ดังนั้น จึงควรพิจารณาด้วยความเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่โทษผู้อื่น ถ้าเราผิดต้องยอมรับ อย่างน้อยก็ยอมรับกับตัวของเราเองจะได้คิดหาทางแก้ไขปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น และ**การเริ่มต้นแก้ปัญหาที่ตัวเราก่อน ย่อมง่ายกว่าการที่จะไปปรับเปลี่ยนผู้อื่น**

เมื่อทราบสาเหตุของปัญหาแล้ว ก็ให้ลงมือแก้ไขได้ เช่น เมื่อรู้ว่าเราทำงานผิดพลาดเพราะไม่ตรวจทาน ก็ต้องตรวจทานให้รอบคอบมากขึ้น ถ้าปัญหาเกิดจากความขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน ก็ควรหาโอกาสพูดจาปรับความเข้าใจกัน ถ้างานมากเกินไปจนทำไม่ทัน ก็คงต้องหาคนหรือหาเครื่องมือที่ทันสมัยมาช่วยในการทำงานถ้าปัญหาอยู่ที่การขาดความรู้ความเข้าใจในเทคโนโลยีใหม่ ๆ ก็ต้องหาทางไปฝึกอบรมเพิ่มความรู้ให้มากขึ้นทันสมัยขึ้น เป็นต้น ถ้าปัญหาร้ายแรง หรือคิดหาทางแก้ไขโดยลำพังไม่สำเร็จ **ก็ไม่ควรอาย หรือรู้สึกเสียหน้าที่จะปรึกษาผู้อื่น** เพราะการที่เราแก้ปัญหาไม่ได้ ไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนโง่ แต่อาจเป็นเพราะเราไม่มีความรู้ ไม่มีประสบการณ์ หรือไม่มีความถนัดในเรื่องนั้น ผู้ที่จะปรึกษาได้มีทั้งผู้ร่วมงาน เจ้านาย นักวิชาการที่มีความรู้เฉพาะด้าน ตลอดจนผู้มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาเรื่องนั้น ๆ มาก่อน อาจจะเป็นเพื่อน เป็นบุคคลในครอบครัว หรือแม้แต่เป็นผู้ใต้บังคับบัญชาก็ได้ การปรึกษาผู้ที่มีความรู้ มีประสบการณ์มากว่า ถือเป็นการเรียนรู้อย่างหนึ่งซึ่งจะช่วยพัฒนาตัวเราให้ก้าวหน้ามากขึ้น

นอกจากการปรึกษาผู้รู้แล้ว อาจแก้ปัญหาได้โดยการศึกษาค้นคว้าหาความรู้จากหนังสือ ตำรา หรือสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร Internet เป็นต้น รวมทั้งการศึกษาประวัติชีวิตของบุคคลที่มีชื่อเสียง ต่อสู้ชีวิตมามากก็อาจจะทำให้ได้แนวทางในการแก้ปัญหาได้เช่นกัน

การแก้ปัญหาบางอย่างอาจต้องอาศัยเวลาและต้องใช้ความอดทดเป็นอย่างมาก ขอให้ใจเย็น ๆ มีความหวัง ปัญหาทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ไขเสมอ หมั่นให้กำลังใจตัวเอง **คิดว่าปัญหาคือสิ่งท้าทาย ปัญหาเป็นแบบฝึกหัดที่จะช่วยพัฒนาความสามารถของเราให้ดียิ่งขึ้น** ถ้าเอาชนะปัญหาได้ เราจะเข้มแข็งมากขึ้น และเป็นคนเก่งมากขึ้น อย่าเครียดเพราะปัญหา เพราะคนทุกคนต่างก็มีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น สุดแต่ว่าจะมากน้อยกว่ากันเท่านั้นเอง

8. การปรับเปลี่ยนความคิด

ความเครียดส่วนหนึ่งมาจากความคิดของเรานั่นเอง คนที่มองโลกในแง่ร้าย คิดมาก วิตกกังวลสูงจะมีความเครียดมากถ้ารู้จักปรับเปลี่ยนความคิดมาคิดในแง่มุมใหม่ จะช่วยให้เครียดน้อยลง และมีความสุขใจมากขึ้น

ก่อนอื่น ควรสังเกตตัวเองว่าเป็นคนคิดมากหรือไม่ หรือชอบคิดในลักษณะวนเวียนหาทางออกไม่ได้ ไม่รู้ว่าปัญหาคืออะไร รู้สึกสับสนไปหมด ถ้าเป็นแบบนี้ **ควรหยุดคิดสักพัก แล้วลองหันมาปรับเปลี่ยนความคิดเสียใหม่** ดังนี้

ลองคิดในแง่**ยืดหยุ่น**ให้มากขึ้น อย่าเอาแต่เข้มงวด จับผิดหรือตัดสินผิดถูกด้วยตนเองหรือผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา รู้จักปล่อยวาง รู้จักเป็นฝ่ายยอมให้ผู้อื่นบ้าง รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา ลดทิฐิมานะพบกันครึ่งทาง รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง หัดลืมเสียบ้างจะทำให้รู้สึกดีขึ้น

คิดอย่าง**ใช้เหตุผล** อย่าคิดเอาเอง เดาเอาเอง แล้วกลัดกลุ้มอยู่กับความคิดของตัวเอง ลองคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล พยายามหาความรู้ หาข้อมูลที่เชื่อถือได้มาประกอบการคิด และการตัดสินใจเสมอ อย่าเชื่ออะไรง่าย ๆ ต้องพิสูจน์ให้แน่ใจเสียก่อน นอกจากจะช่วยลดความเครียดแล้ว ยังช่วยให้ไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกง่าย ๆ ด้วย

ลองคิด**หลาย ๆ แง่มุม** คิดหลาย ๆ ด้าน คิดให้รอบคอบทั้งด้านที่ดีและไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือไม่ว่าเหตุการณ์ใดก็ตามย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดีประกอบกันทั้งนั้น ในวิกฤติย่อมมีโอกาสแทรกอยู่ด้วยเสมอ อย่าคิดอะไรเพียงด้านเดียว และวิตกทุกข์ร้อนไปกับความคิดนั้น ลองคิดในแง่มุมใหม่ดูบ้างอาจจะเห็นทางออกที่ดีกว่าเดิมก็ได้

ลองคิดดูว่า**ถ้าคนอื่นเจอปัญหาแบบเดียวกันนี้ เขาจะแก้ปัญหากันอย่างไร** ลองศึกษาดูจากประสบการณ์ของคนอื่น ๆ โดยการอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือพูดคุยปรึกษาหารือกับผู้มีประสบการณ์ จะทำให้เรามีความรู้ ความคิดกว้างไกลกว่าเดิมและอาจได้แนวคิดใหม่ ๆ มาแก้ไขปัญหาด้วย

พยายาม**คิดในเรื่องดี ๆ** คิดถึงความสำเร็จ หรือประสบการณ์ที่เป็นสุขในชีวิต จะช่วยให้เกิด**กำลังใจ**ต่อสู้ปัญหามากขึ้น ถ้าเครียดแล้วยิ่งคิดถึงแต่เรื่องร้าย ๆ เรื่องความล้มเหลวผิดหวังก็จะยิ่งเครียดกันไปใหญ่ ดังนั้นเมื่อใดที่เริ่มมีความคิดที่ไม่ดี เช่น ท้อแท้ หมดกำลังใจ ผิดหวัง เศร้า ให้แทนที่ด้วยความคิดดี ๆ เช่น ความสุขในวันรับปริญญา ความสนุกสนานในการท่องเที่ยว ความภูมิใจจากคำชมเชยของผู้บังคับบัญชา ความอิ่มเอิบใจจากการได้ทำบุญบริจาคทาน คิดถึงความดีของคู่สมรส ความน่ารักของลูก ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ โดยอาจจะจดบันทึกความทรงจำที่ดีเอาไว้ แล้วเอามาอ่านบ่อย ๆ หรือวางรูปภาพแห่งความสุขไว้ใกล้ ๆ ตัวจะได้ช่วยให้มีขวัญและกำลังใจในการทำงานมากขึ้น

ลองคิดถึงคนอื่นบ้าง อย่าเอาแต่คิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง สงสารตัวเอง น้อยเนื้อต่ำใจในโชควาสนาของตัวเอง หรือคอยแต่คิดเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่ดีกว่า ลองเปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนอื่น ๆ ในสังคมดูบ้าง โดยเฉพาะคนที่ด้อยโอกาสกว่า เช่น ยากจน ตกงาน พิการ เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง หรือเรื้อรังเป็นต้น จะได้รู้ว่า**ยังมีคนอีกมากมายที่กำลังประสบความทุกข์ยากยิ่งกว่าเรา** ปัญหาของเราช่างเล็กน้อยเหลือเกินเมื่อเทียบกับของคนอื่น จะทำให้รู้สึกดีขึ้น เลิกสงสารตัวเอง และยิ่งถ้าเราสามารถช่วยเหลือพวกเขาเหล่านั้นได้ เราก็จะมีความสุขมากขึ้นด้วย

การคิดเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น แล้วรู้สึกว่าผู้อื่นดีกว่าตนเองนั้นอาจไม่จริงเสมอไป บางครั้งสิ่งใดที่มองไกล ๆ อาจเห็นเป็นอย่างหนึ่ง แต่เมื่อมองใกล้ ๆ แล้ว จะเห็นเป็นอีกอย่างหนึ่ง ของบางอย่างอาจดู

สวยงามเมื่อมองไกล ๆ แต่เมื่อมองใกล้ ๆ อาจเห็นร่องรอยความน่าเกลียดชัดขึ้นก็ได้ เช่นเดียวกับชีวิตคน บางคนที่เราแอบอิจฉาเขาอยู่อาจเป็นคนที่เราจะต้องสงสารก็ได้ ถ้ามองให้ลึกซึ้งกว่าเดิม เช่น บางคนที่ดูมีฐานะร่ำรวย แต่อาจกำลังเป็นทุกข์เพราะคู่ครองนอกใจ หรือมีสุขภาพไม่ดี สามวันดีสี่วันไข้ก็ได้ จึงไม่ควรมองอะไรอย่างผิวเผิน แล้วทำให้ตัวเองเครียดโดยไม่จำเป็น

ตั้งแต่นี้ต่อไป อย่าปล่อยให้ตนเองต้องเครียดเพราะความคิดอีกเลย เมื่อใดที่รู้สึกว่าคิดแล้วเครียด ให้ปรับเปลี่ยนมาคิดในแนวทางใหม่ดังกล่าวที่กล่าวข้างต้น ฝึกทำเช่นนี้เป็นประจำ จะช่วยให้ใจสบายและลดความเครียดลงได้

9. การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ในการทำงานและการดำเนินชีวิตย่อมต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้เครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การมีจิตใจที่เข้มแข็งจะช่วยให้สามารถต่อสู้กับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพแม้บางครั้งร่างกายจะเจ็บป่วย อ่อนแอ แต่ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ก็จะสามารถอดทนและมีความมานะพยายามที่จะฝ่าฟันเอาชนะปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ เพราะจิตใจมีอำนาจเหนือร่างกาย ดังคำกล่าวที่ว่า **"จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว"** นั่นเอง

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำได้โดยพิจารณาว่าตัวเองมีความดี มีความเก่ง มีความสามารถในด้านใด แล้วจงภาคภูมิใจกับตัวเองให้มาก และควรหมั่นพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ อย่าหยุดนิ่งอยู่กับที่ เพื่อให้ตัวเองเจริญก้าวหน้าต่อไป **ความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง จะช่วยให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เชื่อมั่นในตัวเอง ไม่หวั่นไหวง่าย**

เมื่อรู้ข้อดีของตัวเองแล้ว **ต้องรู้ข้อเสียด้วย** รู้ว่าตัวเองยังมีอะไรไม่ดี เช่น เป็นคนใจน้อย คิดมาก โกรธง่าย ยิ้มยาก เกียจคร้าน ชอบผัดวันประกันพรุ่ง ฯลฯ เพื่อที่จะได้แก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น ซึ่งทำได้โดย **การหมั่นบอกกับตัวเองให้แก้ไขในเรื่องนั้นบ่อย ๆ** ทุกวัน ๆ ละหลาย ๆ ครั้ง จะเรียกว่าสะกดจิตตัวเองก็ได้

เวลาที่เหมาะจะสะกดจิตตนเองโดยธรรมชาติมีอยู่ 2 ช่วง คือ ก่อนหลับและหลังตื่นนอนใหม่ ๆ ประมาณ 3 — 4 นาที นอกจากนี้เรายังสามารถสะกดจิตตนเองได้ดีหลังการทำสมาธิด้วย จึงควรใช้เวลาดังกล่าวบอกย้ำกับตัวเองในเรื่องที่ต้องการปรับปรุงให้ดีขึ้น เช่น "ฉันต้องใจเย็น" "ฉันต้องตื่นตีห้า" "ฉันต้องกล้าพูดในที่ประชุม" "ฉันต้องอดทน" "ฉันต้องยิ้มบ่อย ๆ" เป็นต้น โดยท่องจำข้อความนั้นซ้ำ ๆ สัก 4 – 5 ครั้ง บ่อย ๆ ทำอย่างนี้ทุกวันเพียงไม่กี่สัปดาห์ก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ตั้งใจไว้

การทำสมาธิเพื่อให้จิตใจเข้มแข็ง มีหลายวิธี ได้แก่

- **การภาวนาพุทโธ** ทำได้โดยการสงบจิตใจ หลับตา จะนั่งในท่าใดก็ได้ แล้วภาวนาพุทโธ ทุกลมหายใจเข้าออก เวลาหายใจเข้า ภาวนาคำว่า "พุท" เวลาหายใจออก ภาวนาคำว่า "โธ" ทำเช่นนี้ไปเรื่อย พยายามไม่คิดเรื่องอื่นใดเลยจนจิตใจสงบ เบา สบาย

- **การนับเลขถอยหลัง** โดยการหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ แล้วค่อย ๆ นับเลขย้อนหลังจาก 100 ถึง 1 อย่างช้า ๆ ให้สัมพันธ์กับลมหายใจ คือ หายใจเข้านับ 100 หายใจออกนับ 100 หายใจเข้านับ 99

หายใจออกนับ 99 ไปเรื่อย ๆ เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ถ้าจิตใจไม่สงบ คิดฟุ้งซ่าน ทำให้นับผิด ให้กลับเริ่มต้นใหม่ที่ 100 จนกว่าจิตจะสงบ และนับได้ไม่ผิดพลาด

- การนับเลขสลับไปมา ทำคล้ายการนับเลขถอยหลัง ต่างกันตรงที่ให้นับเลขเป็นชุดแทน โดยนับ 1 – 5, 1 - 6, 1 – 7, 1 – 8, 1 -9, และ 1 – 10

ดังแผนภูมิต่อไปนี้

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

แล้วเริ่ม 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 ใหม่ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตใจจะสงบ หยุดคิดฟุ้งซ่าน ถ้านับผิดให้เริ่ม 1 – 5 ใหม่ทุกครั้งไป

- การพิจารณาลมหายใจเข้าออก ทำได้โดยการสงบจิตใจพยายามติดตามสังเกตลมหายใจของตัวเองไปเรื่อย ๆ รู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังหายใจสั้นหรือยาว ถี่หรือห่าง โดยไม่พยายามบังคับหรือควบคุม ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติหากมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาก็ไม่เป็นไร ปล่อยให้มันผ่านไป อย่าไปสนใจคิดต่อ ให้สนใจแต่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าลมหายใจละเอียดแทบสังเกตไม่ได้ และจะรู้สึกเบาสบาย

ความเข้มแข็งของจิตใจส่วนหนึ่งเกิดจาก**การมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้กับชีวิต**ยอมรับความจริงได้ว่า **ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา** จึงไม่ควรยึดติดกับสิ่งที่มีที่เป็นทำให้มีจิตใจเข้มแข็งไม่หลงไปกับลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่ดีใจเกินไปเมื่อมีได้มา และไม่เสียใจเกินไปเมื่อต้องสูญเสีย ทำให้ทำงานได้อย่างอิสระ ไม่ถูกกดดันและไม่เครียด เพราะทำงานด้วยใจรักอย่างแท้จริง ไม่ได้ทำเพื่อหวังผลประโยชน์อย่างอื่น

นอกจากนี้ต้องตระหนักถึงความจริงในชีวิตอีกข้อหนึ่งที่**ว่าเวลาในปัจจุบันเป็นเวลาที่มีค่ามากที่สุด** เนื่องจากอดีตได้ผ่านพ้นไปแล้ว ส่วนอนาคตก็เป็นเรื่องไม่แน่นอน เราจะมีชีวิตอยู่ได้นานแค่ไหนไม่มีใครรู้ จึงต้องใช้เวลาในปัจจุบันให้คุ้มค่าที่สุด การทำใจให้จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน จึงช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง ไม่คิดฟุ้งซ่านถึงอดีตหรืออนาคต ทำให้มีสมาธิในการทำงานอย่างเต็มที่ และไม่เครียดด้วย

อีกวิธีหนึ่งในการสร้างความเข้มแข็งในจิตใจ คือการ**หมั่นให้กำลังใจตัวเอง** ปลุกปลอบใจตัวเองอยู่เป็นประจำ บอกตัวเองอยู่เสมอว่าจะต้องสู้ให้ถึงที่สุด จะไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ เป็นอันขาด ในเมื่อคนอื่นยังทำได้หรือยังทนได้ เราก็ต้องทำให้หรือทนได้เช่นกัน หรือถ้าไม่ลองทำดูจะรู้ได้อย่างไรว่าทำได้หรือไม่ได้ จึงต้องกล้าคิดกล้าตัดสินใจ ทั้งนี้เพื่อพิสูจน์ความสามารถของตนเองด้วย

นอกจากนี้ **การที่มีความรู้สึกมั่นใจว่ามีผู้ใกล้ชิด มีครอบครัว มีคนรัก มีเพื่อนคอยให้กำลังใจ** ให้ความช่วยเหลือคอยสนับสนุนอยู่เสมอในทุกสถานการณ์ จะทำให้เกิดกำลังใจที่จะสู้ต่อไป ไม่หวั่นต่อปัญหาอุปสรรคใด ๆ

ท้ายสุด **การวางเป้าหมายในการทำงานให้ชัดเจน**ว่าอยากได้อะไร อยากเป็นอะไร จะเป็นแนวทางในการทำงานที่ดีทำให้ไม่ไขว้เขว ออกนอกลู่นอกทาง ผิดไปจากเป้าหมายที่วางไว้ และบางครั้งแม้จะรู้สึกท้อแท้ ท้อถอยบ้าง แต่เมื่อนึกถึงเป้าหมายในอนาคตที่วางเอาไว้ ก็จะช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง มีกำลังใจสามารถอดทนต่อไปได้จนประสบความสำเร็จในที่สุด

10. การรู้จักยืนยันสิทธิของตน

ความเครียดส่วนหนึ่งเกิดจากการที่ยอมอ่อนข้อ หรือเกรงใจผู้อื่นมากเกินไป จนบางครั้งทำให้ตัวเองต้องเดือดร้อน และการต้องฝืนใจทำอะไรตามใจผู้อื่นอยู่ตลอดเวลาย่อมทำให้ตัวเองรู้สึกด้อย รู้สึกเป็นเบี้ยล่าง ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่นก็มักจะไม่เกรงใจ และคอยฉวยโอกาสควบคุมหรือใช้ประโยชน์จากเราอยู่เสมอ

ดังนั้น จึงควรรู้จักยืนยันในสิทธิอันชอบธรรมของตน เพื่อให้คนอื่นเกรงใจบ้าง แต่ทั้งนี้ก็ต้องไม่ไปละเมิดสิทธิของคนอื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนรำคาญ และต้องไม่ทำด้วยท่าทีที่แข็งกร้าว ไม่ทำด้วยความโมโหฉุนเฉียว ต้องให้มีความพอเหมาะพอดี มีเหตุผลทำด้วยอารมณ์ที่เยือกเย็น มั่นคง แต่เอาจริงเอาจัง

สิทธิอันชอบธรรมมีหลายประการ ได้แก่

สิทธิที่จะพูดคำว่าไม่ หรือปฏิเสธอย่างนุ่มนวล และมีเหตุผล ตรงไปตรงมาในสิ่งที่ไม่อยากทำ หรือไม่มีเวลาพอที่จะทำ เมื่อผู้อื่นขอให้ทำอย่ารับปากง่าย ๆ แล้วต้องมานั่งกลุ้มใจทีหลังเพราะทำให้เขาไม่ได้

สิทธิที่จะทำงานของตนเองก่อนทำให้ผู้อื่น เพราะงานที่ทำนั้นอยู่ในหน้าที่ความรับผิดชอบของตน ถ้าทำไม่เสร็จ ตนเองเท่านั้นที่จะเป็นผู้รับผิดชอบ ไม่ใช่ผู้อื่น แต่ทั้งนี้ต้องดูลำดับความสำคัญของงานและคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมด้วย ถ้าเห็นว่างานของผู้อื่นสำคัญและเร่งด่วนกว่า ก็ควรแสดงน้ำใจให้ความช่วยเหลือตามสมควร

สิทธิที่จะทำผิดพลาดได้ เพราะไม่รู้ ไม่เคยทำมาก่อน ความผิดพลาดเป็นเรื่องปกติธรรมดาของคนเรา แต่เมื่อทำผิดครั้งหนึ่งแล้วต้องรีบแก้ไข ไม่ทำผิดซ้ำในเรื่องเดิมอีก

สิทธิที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองได้ทำลงไป ถ้าทำดีก็มีสิทธิที่จะยิ้มรับคำชมได้อย่างภาคภูมิใจ มีสิทธิที่จะมีความสุขกับผลที่เกิดจากการกระทำนั้น แต่ถ้าทำผิดก็ต้องรับผิดชอบ ยอมรับความผิด ไม่โทษผู้อื่น และยินดีที่จะแก้ไขต่อไป

สิทธิที่จะไม่เข้าใจ และไต่ถาม หรือค้นคว้าหาคำตอบเพราะไม่มีใครที่จะรู้ไปเสียทุกเรื่อง ทุกคนมีความรู้ ความสามารถ และความถนัดต่างกัน คนที่ไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่ได้หมายความว่าเป็นคนโง่ เป็นเพียงขาดความในเรื่องนั้นเท่านั้นเอง

สิทธิที่จะเลือกทำในสิ่งที่พอใจโดยไม่รู้สึกผิด เนื่องจากคนเรามีความสนใจ มีความชอบแตกต่าง ถ้าสิ่งที่เราชอบและเลือกทำต่างไปจากคนอื่น แต่เราพิจารณาแล้วว่าสิ่งที่ดี ทำแล้วเรามีความสุข และไม่ได้กระทบกระเทือนต่อสวัสดิภาพและสิทธิของผู้อื่น รวมทั้งไม่ได้เป็นการละเลยต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของเราก็จงทำไปโดยไม่ต้องรู้สึกอายหรือรู้สึกผิดแต่อย่างใด

สิทธิที่จะเปลี่ยนใจ เมื่อได้รับข้อมูลเพิ่มเติม หรือสถานการณ์ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม คนเราก็มีสิทธิที่จะไตร่ตรองและเปลี่ยนการตัดสินใจเสียใหม่ได้ ไม่ใช่ความผิดอะไร ถ้าการเปลี่ยนใจนั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิม แต่ทั้งนี้ควรอธิบายให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้ทราบเหตุผลด้วย

สิทธิที่จะแสดงอารมณ์และความรู้สึกออกมาอย่างเหมาะสม โดยไม่กระทบกระเทือนต่อสิทธิของผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนรำคาญ คนเราไม่จำเป็นต้องเก็บกดอารมณ์ไม่ดีเอาไว้ เพราะมีแต่จะทำให้ความเครียดสะสมมากขึ้น การแสดงอารมณ์ให้เหมาะสมกับกาลเทศะจะช่วยคลายเครียดได้

สิทธิที่จะชี้แจงความเป็นจริง เมื่อถูกกล่าวหาในเรื่องไม่ถูกต้อง ควรจะได้ปรับความเข้าใจหรืออธิบายข้อเท็จจริงแก่ผู้เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง และลดความขัดแย้งระหว่างกัน

สิทธิที่จะขอคำแนะนำ ถ้าต้องการพัฒนาตัวเอง หรือปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น จำเป็นที่จะต้องขอคำแนะนำจากผู้อื่นบ้างโดยเฉพาะจากผู้ที่ตำหนิเราหรือเห็นว่าเรายังทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องอยู่ อย่าอายหรืออย่ากลัว ทั้งนี้เพื่อเราจะได้แก้ไขปรับปรุงตัวเองต่อไป

ถ้าสามารถรักษาสิทธิเหล่านี้ได้ เราจะเป็นที่เกรงใจของผู้อื่น และตัวเองก็จะรู้สึกว่ามีศักดิ์ศรี มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ไม่ต้องเครียดเพราะเกรงใจผู้อื่นแล้วเบียดเบียนตนเองอีกต่อไป

11. กิจกรรมเพื่อช่วยคลายเครียดในหน่วยงาน

วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงานทั้ง 10 วิธีนั้น เป็นการปฏิบัติในระดับบุคคล เพื่อให้การคลายเครียดเป็นไปอย่างกว้างขวางและมีประสิทธิภาพมากขึ้น สมควรจะจัดให้มีกิจรรมคลายเครียดในระดับหน่วยงานด้วย ซึ่งกรมสุขภาพจิตเสนอแนะกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมออกกำลังกายในหน่วยงาน มีได้หลายรูปแบบได้แก่

- การจัดให้มีชมรมออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ เช่น โยคะ รำมวยจีน ชี่กง ฤาษีดัดตน เต้นแอโรบิค เป็นต้น

- การจัดให้มีชมรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ ว่ายน้ำ เทนนิส กอล์ฟ ปิงปอง แบดมินตัน บาสเก็ตบอล ฯลฯ โดยจัดให้มีสถานที่เพื่อการฝึกซ้อม และการแข่งขัน พร้อมอุปกรณ์กีฬาด้วย

- การจัดวันออกกำลังกายหรือวันกีฬาทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 – 3 ชั่วโมง หรือครึ่งวัน ตามแต่หน่วยงานจะเห็นสมควร

- มีการจัดการแข่งขันกีฬาประจำปีในหน่วยงาน และระหว่างหน่วยงานเพื่อเชื่อมความสามัคคี

2. การจัดกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ มีหลายรูปแบบ ได้แก่

- การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการพักผ่อนหย่อนใจให้กับพนักงาน เช่น จัดการแสดงดนตรี ร้องเพลงคาราโอเกะ เต้นรำ ฉายภาพยนตร์ เป็นต้น
- การจัดงานสังสรรค์ประจำปีของพนักงานทุกระดับ
- การจัดทัศนศึกษานอกสถานที่
- การมีสวัสดิการส่งเสริมให้พนักงานได้ลาพักผ่อนประจำปี

3. การรับฟังความคิดเห็นของพนักงาน เพื่อให้พนักงานมีโอกาสระบายความคับข้องใจในการทำงาน ซึ่งมีหลายวิธี ได้แก่

- การจัดทำกล่องรับความคิดเห็นหรือคำถามของพนักงาน
- การจัดทำบอร์ดติดประกาศคำชี้แจงหรือตอบคำถามที่พนักงานได้ถามมา
- การจัดทำเอกสาร ข่าวสาร หรือวารสารของหน่วยงาน เพื่อเป็นการสื่อสารถึงกันระหว่างผู้บริหารและพนักงาน
- การประชุมกลุ่มย่อยในหน่วยงานเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และร่วมกันพิจารณาแก้ไขปัญหาในการทำงาน

4. การจัดกิจกรรมคลายเครียด มีหลายรูปแบบ ได้แก่

- การเชิญวิทยากรจากหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งนักวิชาการ ผู้นำศาสนา ผู้มีประสบการณ์มาบรรยาย หรืออบรมเรื่องการคลายเครียดแบบต่าง ๆ แก่พนักงาน
- ฝึกปฏิบัติเทคนิคการคลายเครียดแบบต่าง ๆ เป็นประจำ โดยจัดให้มีห้องหรือสถานที่พร้อมอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น เครื่องเล่นเทปเสียง เก้าอี้เอนนอน เป็นต้น
- การจัดนิทรรศการเรื่องการคลายเครียดแก่พนักงานเป็นประจำทุกปี
- การจัดบุคลากรเพื่อให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตแก่พนักงาน
- การจัดเวลาเพื่อทำสมาธิ สงบจิตใจ เช่น ก่อนเริ่มทำงาน หรือในช่วงระหว่างพัก เป็นต้น

หลักเกณฑ์การจัดกิจกรรมเพื่อการคลายเครียดในหน่วยงาน

1. ต้องประกาศเป็นนโยบายที่ชัดเจนของหน่วยงาน
2. ทุกคนในหน่วยงาน โดยเฉพาะผู้บริหารต้องมีส่วนเข้าร่วมกิจกรรมด้วย
3. การจัดกิจกรรมควรมีกำหนดเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดอย่างชัดเจน และประกาศให้เป็นที่ทราบทั่วกัน เพื่อให้ทุกคนรับผิดชอบที่จะบริหารเวลาของตนและเข้าร่วมกิจกรรมอย่างพร้อมเพรียงกัน
4. กิจกรรมอาจจัดตามความเหมาะสมเป็น 3 ลักษณะ คือ กิจกรรมช่วงสั้น ๆ ระหว่างช่วงพักการทำงาน กิจกรรมที่ทำหลังเลิกงาน และกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นครั้งคราวตามโอกาสที่สมควร

5. กิจกรรมต่าง ๆ ควรเน้นการผ่อนคลาย สนุกสนาน เป็นกันเองและให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม ได้พูดคุยหยอกล้อ ทำความรู้จักสนิทสนมกันให้มากขึ้น

การเสริมสร้างชีวิตคู่

1. ภารกิจของชีวิตคู่

ภารกิจของชีวิตคู่โดยทั่วไปเป็นสิ่งสากลและเป็นไปตามพัฒนาการแห่งชีวิต อาจมีอยู่ด้วยกัน 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือภารกิจที่คุณต้องทำระหว่างกันและภารกิจที่คุณต้องทำกับบุคคลอื่น

ภารกิจที่คุณต้องทำให้กันและกัน

- ดูแลเอาใจใส่กัน
- สร้างความรัก(ใคร่) และความผูกพัน
- การอุทิศตนแก่กัน
- ต่างฝ่ายมีการให้และรับอย่างสมดุล
- มีการสื่อสารที่ดี
- ขจัดความขัดแย้ง
- พึ่งพาตนเองให้ได้ (ไม่พึ่งพาครอบครัวเดิมมากเกินไป)
- บริหารภายในครอบครัวให้ดี

ภารกิจที่คุณต้องทำกับบุคคลอื่น

- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวเดิมของกันและกัน
- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนฝูงของกันและกัน
- สร้างขอบเขตที่เหมาะสมระหว่างคุณทั้งสองกับบุคคลอื่น (ทั้งครอบครัวเดิม เครือญาติ และเพื่อนฝูงของซึ่งกันและกัน)

ภารกิจข้างต้น จะมีความสำคัญแตกต่างกันในแต่ละระยะของชีวิตคู่คุณต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและรู้จักปรับตัวเข้าหากัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วงแรกของการแต่งงาน ในระยะที่คุณมีลูก คุณต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก และช่วยกันอบรมเลี้ยงดูลูก ในขณะเดียวกันคุณเองก็ต้องมีการปฏิสังสรรค์ทางสังคมเพื่อสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ด้วย และหากคุณปฏิบัติภารกิจในวงจรชีวิตระยะต้นได้ดี ก็จะเป็นพื้นฐานที่มั่นคงสำหรับชีวิตคู่ในระยะต่อไป

2. ทำความเข้าใจธรรมชาติของชายและหญิง

ธรรมชาติสร้างให้โลกเรามีทั้งเพศชายและหญิง และสร้างให้มีความแตกต่างในด้านชีวภาพ ซึ่งส่งผลให้เพศชายและหญิงมีความแตกต่างกันในหลาย ๆ ด้าน มีความละเอียดอ่อนที่น่าสนใจ เพราะการใช้ชีวิตคู่โดยปกติจะเป็นการอยู่ร่วมกันของชายและหญิง ดังนั้น การทำความเข้าใจลักษณะทางธรรมชาติระหว่างเพศ น่าจะมีประโยชน์สำหรับคุณในการเสริมสร้างชีวิตคู่

มีคำกล่าวว่า ปัญหามากมายในชีวิตคู่เกิดจากความแตกต่างระหว่างเพศ ซึ่งหากจะอธิบายด้วยเหตุผลแล้ว ในเบื้องต้น คงอธิบายได้ว่าเป็นเพราะเพศชายและหญิงมีความแตกต่างกันทางชีวภาพ เริ่มตั้งแต่

ระดับโครโมโซมซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของเซลล์ (หญิงมีโครโมโซม XX ชายมีโครโมโซม XY) และความแตกต่างทางชีวภาพอื่น ๆ ดังจะกล่าวถึงต่อไป จึงส่งผลกระทบต่อจิตใจ ความคิด ตลอดจนพฤติกรรมของชายหญิงที่แตกต่างกัน ดังนั้น ในการมาอยู่ร่วมกันของชายหญิงหากไม่เกิดปัญหาใด ๆ ขึ้น ก็คงจะเป็นสิ่งที่แปลกและเป็นไปได้ยาก

ความแตกต่างของเพศชายและหญิง ได้แก่ ด้านชีวภาพ เช่น สรีระร่างกาย โครโมโซม ฮอร์โมน ฯลฯ ด้านความคิด ความรู้สึก ทัศนคติ ความต้องการ พฤติกรรม การแสดงออก วิธีการปรับตัว วิธีการแก้ปัญหาและการจัดการกับความเครียด วิธีการสร้างความผูกพัน วิธีการสื่อสาร รวมถึงการแสดงออกซึ่งความรัก เป็นต้น

เมื่อเปรียบเทียบลักษณะทางชีวภาพของหญิงและชาย ปรากฏมีสิ่งที่แตกต่าง ดังนี้

ลักษณะทางชีวภาพ	เพศชาย	เพศหญิง
โครงสร้างของร่างกาย	- ศีรษะยาว, ใบหน้าแคบกว่า	- ศีรษะสั้น, ใบหน้ากว้าง
	- ขายาวกว่า, ลำตัวสั้นกว่า	- ขาสั้นกว่า, ลำตัวยาวกว่า
สรีระร่างกาย	- โครงร่างที่ใหญ่กว่า	- มีโครงร่างที่เล็กกว่า
	- มีกล้ามเนื้อ / กระดูกโตกว่า	- มีไขมันมากกว่า
	- ช่วงบ่าและอกกว้าง	- มีหน้าอก
	- แขนใหญ่	- มีส่วนเว้าและโค้งของร่างกาย
	- เอวใหญ่	- แขนและเอวเล็กกว่า
	- สะโพกเล็กกว่า	- สะโพกใหญ่กว่า
อวัยวะภายใน	- กระเพาะ ตับ ไต เล็กกว่า	- กระเพาะ ตับ ไต ใหญ่กว่า
	- ปอดใหญ่กว่า	- ปอดเล็กกว่า
ระบบต่อมไร้ท่อ/ฮอร์โมน	- ต่อมธัยรอยด์เล็กกว่า (ฮอร์โมนธัยรอยด์น้อยทำให้ผิวพรรณดูไม่เรียบเนียน ขนมากและส่งผลให้มีความขึ้นลงทางอารมณ์น้อยกว่า)	- ต่อมธัยรอยด์โตกว่าและทำงานมากกว่า(ฮอร์โมนธัยรอยด์ทำให้ผิวพรรณดูเรียบ ขนน้อยและมีความขึ้นลงของอารมณ์มากกว่า)
อัตราเผาผลาญพลังงาน	- สูงกว่า	- ต่ำกว่า
ความทนของร่างกาย	- อดทนอุณหภูมิสูงได้น้อยกว่า	- อดทนอุณหภูมิสูงได้ดีกว่า
	- มีความสุข นิ่งมากกว่า	- มีความกระฉับกระเฉงเคลื่อนไหว มีชีวิตชีวามากกว่า
	- มีอายุเฉลี่ยสั้นกว่า	- มีอายุยืนยาวกว่า

ลักษณะทางชีวภาพ	เพศชาย	เพศหญิง
ระบบการไหลเวียนของโลหิต	- มีสัดส่วนของเม็ดเลือดแดงมากกว่า ทำให้ชายมีความแข็งแรงมากกว่า	- มีสัดส่วนของเม็ดเลือดแดงน้อยกว่าผู้ชาย ถึงร้อยละ 20 และมีปริมาณน้ำในเลือดมากกว่า
หัวใจ	- หัวใจเต้นช้ากว่า แต่ความดันโลหิตสูงกว่า	- หัวใจเต้นเร็วกว่า แต่ความดันโลหิตต่ำกว่า
ปอด	- ปริมาตรของปอดและอากาศที่หายใจเข้าแต่ละครั้งมากกว่า	- ปริมาตรของปอดและอากาศที่หายใจเข้าแต่ละครั้งน้อยกว่า

จากธรรมชาติของชีวภาพที่แตกต่างกันระหว่างหญิงและชาย ที่ให้ส่งผลต่อลักษณะทางสังคมที่แตกต่างกันด้วย ที่เห็นได้ชัดเจนมีดังนี้

ความแตกต่าง	เพศชาย	เพศหญิง
ความคิด	- ชอบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ - มีการวางแผน	- คิดเข้าข้างตนเอง ใช้อารมณ์ตัดสิน
ความรู้สึก	- ไม่ค่อยสนใจเรื่องความรู้สึกจนบางทีดูเหมือนเป็นคนไร้อารมณ์ เก็บกดความรู้สึก ยกเว้นถูกกดดันจึงจะระเบิดออกมาก ซึ่งจะทำให้ดูว่ามีความรุนแรง	- ชอบใช้สัญชาตญาณ - ถือความรู้สึกเป็นเรื่องสำคัญมีความละเอียดอ่อนมากกว่าและแสดงออกด้านอารมณ์ความรู้สึกมากกว่า
ประสาทสัมผัส	- สนใจและตอบสนองต่อวัตถุสิ่งของมากกว่า - การเห็นดีกว่า ดังนั้น จึงรับการเร้าทางเพศด้วยสายตาหรือการเห็น	- สนใจและตอบสนองต่ออารมณ์ความรู้สึก - มีความไวต่อการสัมผัส ดังนั้นจึงรับการเร้าทางเพศด้วยการสัมผัสและเล้าโลม - ไวต่อความรู้สึกการเจ็บปวด การรับรส และการได้ยิน
ทัศนคติ - สิ่งสำคัญในชีวิต	- ถือความสำเร็จในอาชีพการงานเป็นที่หนึ่ง การแต่งกายและครอบครัวเป็นเรื่องที่สอง	- ถือว่าครอบครัวที่ประสบความสำเร็จ และความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ

ความแตกต่าง	เพศชาย	เพศหญิง
ความต้องการ		
- ความใกล้ชิดผูกพัน	- ต้องการเป็นส่วนตัว จึงกลัวความใกล้ชิดมากเกินไป ไม่ชอบการถูกควบคุมและการขาดอิสรภาพแต่ต้องการการดูแลเอาใจใส่	- ต้องการความใกล้ชิดและความสนใจจากเขา และทำอะไรร่วมกัน
- อำนาจ	- ถืออำนาจ เกียรติ และศักดิ์ศรี ต้องการเป็นผู้นำ เป็นผู้ตัดสินใจ ไม่ชอบการถูกตำหนิ	- ต้องการความสัมพันธ์ที่มีอำนาจเท่าเทียมกัน
ด้านบุคลิกภาพ/การแสดงออก	- มีพฤติกรรมก้าวร้าว มุทะลุ	- มีอารมณ์ที่อ่อนโยนกว่า
	- มีการทำกิจกรรมและการเคลื่อนไหวมากกว่า	- มีอารมณ์ขึ้นลงมากกว่าชาย
	- มีความหุนหันพลันแล่นมากกว่า	- มีการแสดงออกชัดเจน
	- มีแรงจูงในใฝ่สัมฤทธิ์มากกว่า	
วิธีการสื่อสาร	- ไม่ชอบพูด	- ชอบพูด
	- จะถามเฉพาะเรื่องที่สำคัญจริง ๆ และคิดว่าการถามเพื่อต้องการคำตอบ	- ถือว่าการถาม/พูดเป็นการสร้างความสัมพันธ์ อาจไม่ได้ต้องการคำตอบทุกเรื่อง แต่ถามเพียงเพื่อจะได้พูดคุยกัน
	- เมื่อต้องคุยเรื่องที่จริงจัง เขาอาจแสดงท่าทางก้าวร้างและเอาเรื่องโดยมากว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการสนทนา	- ไม่ชอบการพูดคุยแบบเอาจริงเอาจัง
	- ชอบพูดเฉพาะประเด็นสำคัญ ๆ	- ชอบจดจำรายละเอียด และพูดอย่างละเอียด ซึ่งผู้ชายอาจมองว่าเยิ่นเย้อ
	- ไม่ค่อยสนใจเรื่องที่คนอื่นพูดสนุกปาก	- ชอบเอาสิ่งที่คนอื่นพูดคุยกันมาพูดต่อ
	- ชอบพูดเรื่องการเมือง กฎหมาย และ กีฬา เป็นต้น	- ชอบพูดเรื่องส่วนตัว เรื่องคนนั้นคนนี้ รวมทั้งเรื่องความลับของคนอื่น
	- ไม่ชอบพูด/ถามเรื่องความรู้สึก	
	- ไม่ชอบพูดถึงปัญหาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างกัน	- ชอบพูดถึงปัญหาในชีวิตคู่บ่อย ๆ เพราะต้องการให้เข้าใจ

ความแตกต่าง	เพศชาย	เพศหญิง
	อาจเกิดจากฝ่ายชายจะจัดการกับปัญหาที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์และอารมณ์ไม่เก่งเท่าฝ่ายหญิง	และต้องการแก้ไขความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น
วิธีการปรับตัว	- มีความสัมพันธ์กับคนจำนวนน้อยกว่าแต่ดูลึกซึ้งกว่า	- ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดีกว่าชาย
วิธีการแก้ปัญหา/จัดการกับความเครียด	- ต้องการอยู่คนเดียว และคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างเงียบ ๆ	- ต้องการคนมาพูดคุยเพื่อระบายความเครียดและช่วยแก้ปัญหา

3. หลักในการเสริมสร้างชีวิตคู่ 21 ข้อ

การทำให้ชีวิตคู่มั่นคงและเข้มแข็งนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรักใคร่ หรือ ความรักที่โรแมนติกเท่านั้น แต่สิ่งที่สำคัญมากกว่านั้น คือ การมีความรู้สึก ความคิด และการกระทำที่เหมาะสม สรุปหลักสำคัญในการเสริมสร้างชีวิตคู่ได้ 21 ข้อ ดังนี้

ข้อ 1 ซื่อสัตย์และไว้วางใจ
ข้อ 2 อุทิศตนให้แก่กัน
ข้อ 3 เอาใจใส่ดูแลและเอื้ออาทรต่อกัน
ข้อ 4 ยอมรับในความเป็นตัวตนของซึ่งกันและกัน
ข้อ 5 เคารพให้เกียรติ
ข้อ 6 อดทนและให้อภัย
ข้อ 7 เรียนรู้และทำความเข้าใจกัน
ข้อ 8 ตอบสนองเรื่อง Sex ให้ดี
ข้อ 9 ตอบสนองความต้องการต่อกัน
ข้อ 10 ลดความคาดหวัง
ข้อ 11 ใกล้ ห่างกันอย่างพอดี
ข้อ 12 มีปฏิสัมพันธ์เชิงบวก
ข้อ 13 รู้จักสื่อสารในครอบครัว
ข้อ 14 มีเวลาให้แก่กัน
ข้อ 15 รู้จักภาระหน้าที่ในครอบครัวและช่วยเหลือกัน
ข้อ 16 เคารพรักพ่อแม่ของกันและกัน
ข้อ 17 จัดการกับความขัดแย้ง
ข้อ 18 ไม่ขัดแย้งกันเรื่องลูก
ข้อ 19 เสริมความรักให้เติบโต

ข้อ 20 รู้จักใช้ชีวิตอย่างฉลาด

ข้อ 21 มีชีวิตที่เป็นของตนเองด้วย

ข้อ 1 ซื่อสัตย์และไว้วางใจ

การแต่งงานเป็นการมีพันธสัญญาต่อกันว่า จะซื่อสัตย์ต่อกันจนตลอดชีวิต ทุกคนแต่งงานก็คาดหวังว่าอีกฝ่ายจะต้องซื่อสัตย์กับตน ความซื่อสัตย์เป็นสิ่งสำคัญมาก หากไม่มีความซื่อสัตย์เป็นพื้นฐานแล้ว ชีวิตคู่ก็ยากที่จะมั่นคงอยู่ได้

ความซื่อสัตย์ หมายถึง การที่คุณต้องไม่ให้บุคคลอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องในชีวิตคู่ของคุณ ไม่มีบุคคลที่สาม ไม่ปันใจให้ใครอื่น รวมทั้งไม่มีเพศสัมพันธ์กับใครอื่น นอกเหนือจากความซื่อสัตย์ต่อคนรักต้องมีความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเองด้วย การอธิบายความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมาแก่คนรักมีความสำคัญมาก อย่างปิดบังความรู้สึกที่แท้จริง และพึงระลึกอยู่เสมอว่าการทิฐิถือดีไม่ได้ช่วยให้ชีวิตคู่ดีขึ้น

ความไว้วางใจ หมายถึง ความเชื่อมั่นว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะอุทิศตนให้แก่คุณ อยู่เคียงข้างคุณและรู้สึกว่าเป็นเสมือนคน ๆ เดียวกับเขา คุณต้องเชื่อมั่นว่าเขา/เธอไม่รักคนอื่นมากกว่าคุณ เชื่อว่าเขา/เธอมีความความตั้งใจดีต่อคุณ มีความปรารถนาดีต่อคุณ เชื่อมั่นว่าเขาทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อคุณ ถึงแม้ว่าสิ่งที่คุณเห็นจะตรงกันข้ามก็ตามและจงเชื่อใจในความดีของเขา

หากมีบางช่วงเวลาที่คุณรู้สึกไม่ไว้วางใจคนรักของคุณ คุณอาจต้องทำใจให้สงบและบอกกับตัวคุณเองว่า "บางสิ่งบางอย่างไม่จำเป็นต้องมีคำตอบ" เพราะคุณเองอาจต้องพยายามในการทำใจและบอกกับตนเองว่า "บางทีสิ่งที่เราคิดอาจไม่เป็นความจริง" และหากเมื่อใดที่คุณรู้สึกว่ากำลังหึง คุณควรทำใจให้สงบ ควบคุมความรู้สึกที่กำลังพลุ่งพล่าน และบอกกับตนเองว่าบุคคลนั้นไม่ได้มีความหมายอะไร

คู่สมรสส่วนใหญ่เมื่อมีความรักและมีความผูกพันมากขึ้น ก็มักจะมีความรู้สึกหวาดระแวงหึงหวง และมีความรู้สึกของความเป็นเจ้าของ และกลัวว่าคนรักจะตีตัวออกห่าง กลัวจะเห็นคนอื่นดีกว่า ซึ่งไม่ใช่เป็นเรื่องแปลกอะไร

ข้อ 2 อุทิศตนให้แก่กัน

การอุทิศตนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความรัก ความรักมั่นคงไม่ได้หากไม่มีความรู้สึกนี้ การอุทิศตน คือ การมอบตัวของเราให้แก่อีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งหมายถึงการที่คุณต้องมีความรับผิดชอบชีวิตของกันและกัน มีความรับผิดชอบร่วมกันในการดูแลรักษาชีวิตคู่ และหากความสัมพันธ์มีปัญหา คุณต้องช่วยกันจัดการแก้ไขปัญหานั้น มีวิธีที่ควรปฏิบัติดังนี้

- ลดความเป็นตัวคุณลงเสีย
- ยอมเปลี่ยนแปลงความเป็นตัวเอง ทั้งที่คิดว่าดีอยู่แล้ว
- ให้คนรักคุณเป็นหนึ่งในชีวิต
- ถือว่าความต้องการของคนรักสำคัญเสมือนความต้องการของคุณเอง
- ยอมสละความต้องการของคุณเพื่อคนรักของคุณ

- ปกป้องความสัมพันธ์ชีวิตคู่ของคุณ
- รับผิดชอบต่อความรู้สึก ความคิด และการกระทำของกันและกัน
- ดูแลเอาใจใส่คนรักอยู่เสมอ
- พร้อมที่จะเป็นที่พึ่งพิงให้เสมอ
- ร่วมทุกข์และร่วมสุขกับเขา
- อดทนต่อความลำบากเพื่อคนรัก
- พยายามทำสิ่งที่ดีที่สุดให้แก่กัน

การอุทิศตนเป็นภารกิจที่สำคัญในชีวิตคู่ เป็นการตั้งมั่นต่อความรักที่มีต่อกันว่า คุณทั้งสองพร้อมที่จะใช้ชีวิตคู่อยู่ด้วยกัน เป็นเสมือนคน ๆ เดียวกันร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน และจะไม่ทอดทิ้งกันไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม

ในการอุทิศตนต่อกันนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีทั้งสองฝ่ายไม่ใช่เพียงแค่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเท่านั้น เพราะหากเป็นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งกระทำอยู่ฝ่ายเดียว ความมั่นคงของชีวิตคู่คุณย่อมเกิดขึ้นได้ยาก และจะไม่มีความยั่งยืนสักวันความรู้สึกนี้จะค่อย ๆ หมดไปในที่สุด คู่สมรสใหม่อาจมีการอุทิศตนต่อกันได้ง่ายกว่า แต่เมื่อเวลาผ่านไปอาจทำได้ยากขึ้น แต่คุณควรจะต้องทำให้ได้ ชีวิตรักหรือชีวิตคู่ จำเป็นต้องลดความเป็นตัวตนให้น้อยลง เพราะต้องคำนึงถึงความรู้สึก ความคิดของคนที่คุณรักมากขึ้น หากคุณต้องการให้เขา/เธออุทิศตนให้คุณมากเท่าใด คุณก็ต้องอุทิศตนให้เขา/เธอมากขึ้นเท่านั้น และที่สำคัญต้องมีความเสมอต้นเสมอปลายในการปฏิบัติดังกล่าวด้วย

ข้อ 3 เอาใจใส่ดูและเอื้ออาทรต่อกัน

หากการตัดสินใจอยู่ร่วมกันของคุณทั้งสองเป็นเพราะความรักที่มีให้ต่อกัน คุณทั้งสองต้องดูแลเอาใจใส่กัน และมีความเอื้ออาทรต่อกัน

ดูแลเอาใจใส่ในความเป็นอยู่ทุกอย่าง ตั้งแต่การเอาใจดูแลสุขภาพ อาหารการกิน ชีวิตประจำวัน ความสะอาด ค่าใช้จ่าย การเงินของครอบครัว การเดินทางไปทำงาน การเดินทางไปธุระ ความสุขทุกข์ที่ต้องระบายและปรึกษาหารือกัน ฯลฯ และในการดูแลเอาใจใส่ / ห่วงใยนั้น ควรเกิดจากความรู้สึกที่มีความจริงใจกัน และไม่มากจนเกินไป จนเกินความพอดี

การดูแลเอาใจใส่กัน เป็นการแสดงให้เห็นถึงความรักที่คุณมีต่อคนที่คุณรัก และเป็นการนำบทบาทหน้าที่ของคู่สมรสที่ดีต่อกัน จิตใจคนต้องการการหล่อเลี้ยงและดูแล โดยเฉพาะการดูแลของคู่สมรส บางคนอาจทำได้มากบ้างน้อยบ้าง ไม่เป็นไรเพียงแค่คุณพยายามและทำอย่างดีที่สุด เท่าที่ลักษณะนิสัย เวลา ความสามารถของคุณที่จะทำได้ และอย่าละเลย หรือมองว่าไม่สำคัญเท่านั้น

คู่สมรสที่มีการดูแลเอาใจใส่และเอื้ออาทรกัน จะมีโอกาสที่จะพัฒนาไปสู่ความผูกพันซึ่งกันและกันได้ เพราะการกระทำของคุณหากทำอย่างสม่ำเสมอ คนรักของคุณจะเกิดความเคยชิน และกลายเป็นวิถีชีวิตของเขา/เธอในที่สุด

- รักโดยไม่เงื่อนไข
- ยอมรับความแตกต่างระหว่างกัน
- มองความแตกต่างนั้นเป็นความหลากหลายของชีวิต
- ทำให้คนรักของคุณเห็นว่าคุณพร้อมที่จะอยู่เคียงข้างเสมอ

อย่าพยายามเปลี่ยนคนรักของคุณให้เป็นในสิ่งที่เขาไม่ได้เป็น ขอให้รักในสิ่งที่เขา/เธอเป็น ยังมีสิ่งดี ๆ อีกมากมายในตัวคนรักของคุณ แต่หากจะเกิดการเปลี่ยนแปลง ขอให้เกิดจากความตั้งใจของเขา/เธอเองที่จะเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่คุณไปกำหนดหรือคาดหวังให้มีการเปลี่ยนแปลง เพราะนอกจากจะเป็นการเปล่าประโยชน์แล้ว คุณจะเกิดความรู้สึก ผิดหวัง โกรธ เสียใจ น้อยใจ หรือเจ็บปวด จากความคาดหวังดังกล่าวด้วย

ในช่วงแรกของชีวิตคู่ คุณอาจสามารถให้อภัยกับพฤติกรรมที่ไม่ดีของคนรักคุณได้ แต่เมื่อเวลาผ่านไป คุณจะยิ่งเห็นข้อบกพร่องของคนรักมากขึ้นสิ่งที่คนรักของคุณทำ นานวันกลายเป็นสิ่งที่น่ารำคาญ และยิ่งนานวันเข้า คุณจะรู้สึกทนไม่ได้มากขึ้น

หากคุณมีปัญหานี้ คุณอาจกลับมาถามตัวเองว่าคุณมีความรู้สึกอึดอัดใจไหม และคุณจะทนได้หรือไม่ หากรู้สึกอึดอัดและไม่มีความสุข ก็พูดคุยกับคนรักของคุณเพื่อหาทางแก้ไข ถ้ายังไม่สามารถแก้ไขได้อีก คุณคงต้องทำใจให้ยอมรับในความเป็นตัวตนของเขา และบอกกับตัวเองว่าไม่มีใครดีและสมบูรณ์ที่สุดแม้แต่ตัวเราเอง และคุณเองก็ไม่อาจรู้ได้ว่าในขณะที่ตัวคุณ รู้สึกทนเขา/เธอไม่ได้อยู่นั้น คนรักของคุณอาจรู้สึกเช่นเดียวกับคุณอยู่ก็ได้ เลือกมองในส่วนดีของคนรัก เพราะทุกคนมีส่วนดีในตัวเอง การมองในส่วนดีของอีกฝ่าย จะทำให้คุณลดความผิดหวังจากข้อบกพร่องซึ่งจะทำมีผลต่อความรู้สึก และการกระทำที่คุณจะมีต่อเขาและจะส่งผลต่อการกระทำของเขาที่มีต่อคุณเช่นกัน

คนเรามีความแตกต่างกันมาก ทั้งในด้านความคิด ความรู้ ความเข้าใจ ทัศนะการมองโลก เป้าหมายของชีวิต ค่านิยม อุปนิสัย แรงจูงใจ ปฏิกิริยา และการกระทำ คนส่วนใหญ่ก็รู้ถึงความแตกต่างนี้ แต่ยังขาดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เพราะไม่เช่นนั้นแล้วความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงคนอื่นคงจะไม่มี หยุดถามตัวเองว่า "ทำไมเขา/เธอจึงไม่พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงเพื่อคุณ" แต่ลองที่จะเปลี่ยนตัวเองเพื่อเขา/เธอ ซึ่งบางทีอาจส่งผลให้เขา/เธอมีความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองก็ได้

ผู้หญิงส่วนใหญ่ คิดว่าผู้ชายจะเปลี่ยนแปลงได้หลังแต่งงาน คาดหวังให้ผู้ชายเปลี่ยนแปลงไปอย่างที่เธอคิด และคิดว่าความรักจะสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้ และในบางรายอาจพยายามที่จะ

เปลี่ยนแปลงเขาด้วย หากคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่คิดเช่นนี้ คุณเข้าใจผิดเพราะความพยายามในการเปลี่ยนแปลงความเป็นตัวตนของคนอื่น ยากยิ่งกว่าการงมเข็มในมหาสมุทรเสียอีก โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงภายหลังการแต่งงาน ในขณะที่ผู้ชายส่วนใหญ่จะมีทัศนะว่าความรักที่แท้จริงคือการยอมรับเธอคนนี้ ไม่ใช่การพยายามเปลี่ยนแปลงเธอ เมื่อผู้ชายรักเขาก็จะรักทั้ง ๆ ที่เธอเป็นแบบนั้น

ข้อ 5 เคารพให้เกียรติ

การมีคู่ชีวิตเป็นการตอบสนองความปรารถนาในส่วนลึกของจิตใจในด้านของความรัก การยอมรับ และความรู้สึกว่าตนมีความหมายและมีคุณค่าต่อกันและกัน คู่สมรสที่แต่งงานปรารถนาความรู้สึกนี้ทุกคน

การให้เกียรติ หมายถึง การแสดงให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้ว่าเป็นคนสำคัญสำหรับคุณ เป็นบุคคลที่มีคุณค่ามีความหมาย คุณเคารพในความเป็นเขาทั้งความคิด การกระทำในฐานะบุคคลหนึ่งมีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และในฐานะคู่ชีวิต การให้เกียรติสามารถกระทำได้หลายวิธีทั้ง ความคิด ความรู้สึก คำพูด และการกระทำ โดยอาจมีวิธีการดังนี้

- นึกถึงความรู้สึกและความต้องการของคนรักก่อนสิ่งอื่น
- ไม่ทำลายความนับถือตนเองของคนรัก
- ไม่แสดง/กระทำการใดที่เป็นการดูถูกหรือทำให้คนรักของคุณอาย
- รับฟังความคิดเห็น และให้คนรักมีส่วนในการตัดสินใจ
- กระทำหรือแสดงให้คนรักของคุณรู้สึกว่าเป็นคนสำคัญของคุณ
- ยกย่องชมเชยในสิ่งดี ๆ ที่คนรักทำ
- บอกกล่าวหรือเตือนอย่างสุภาพหากคนรักคุณทำผิด

ความรักเป็นเรื่องของการให้เกียรติซึ่งกันและกัน และใส่ใจความรู้สึกของกันและกันตลอดเวลา โดยทั่วไปผู้ชายได้รับการยอมรับจากสังคมให้เป็นผู้นำครอบครัว ผู้ชายส่วนมากมีความรู้สึกไวหากภรรยากระทำการใดที่เป็นการแสดงให้เห็นถึงการไม่ให้เกียรติเขา เพราะผู้ชายถือเรื่องศักดิ์ศรีเป็นเรื่องสำคัญ คุณควรทำให้เขารู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าคุณให้เกียรติเขาให้เขารู้ว่าเขาเป็นคนสำคัญ และคุณยกย่องเขาในฐานะผู้นำของคุณ

ผู้ชายจะมีความภูมิใจ หากภรรยายกย่องเขาเป็นผู้นำของครอบครัว การเป็นผู้นำของครอบครัวในที่นี้ คือ การเป็นผู้ปกป้องและดูแลครอบครัว อย่างไรก็ตาม หากอยู่ในบ้านกันตามลำพัง คุณทั้งคู่ควรมีอำนาจพอ ๆ กัน และมีการปรึกษาหารือกัน มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ในบางเรื่องหากผู้หญิงมีความชำนาญมากกว่า เธออาจเป็นผู้ตัดสินใจ และต่างฝ่ายควรรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน

หากมีคำถามว่า ผู้หญิงเป็นผู้นำครอบครัวไม่ได้หรือ สำหรับประเด็นนี้ หากเรากลับไปทบทวนในประเด็นความแตกต่างของหญิงและชายก็อาจจะตอบได้ชัดเจนขึ้น การจัดการกับธรรมชาติโดยวิธีการธรรมชาตินำจะเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด

- การด่าทอด้วยคำที่ไม่สุภาพ

- การแสดงความก้าวร้าวในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ทำท่าทางปึงปัง กระแทกข้าวของ ทำลายข้าวของ เป็นต้น

- การทำร้ายร่างกายกันเอง ฯลฯ

ซึ่งควรละเว้นอย่างยิ่ง เพราะไม่เป็นผลดีต่อใคร ทั้งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ คุณควรใช้ความอดทนให้มากก่อนที่จะแสดงปฏิกิริยาอย่างใดอย่างหนึ่งออกไป หากคุณรู้สึกโกรธวิธีที่ดีที่สุด คือ ตั้งสติ ให้เวลาแก่ตัวเองคลายความโกรธ พูดจากันด้วยเหตุผล เมื่อเข้าใจเรื่องราวดีแล้ว ให้อภัยกันและกัน อย่าพยายามที่จะเอาชนะ หรือเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ที่สำคัญคุณควรเอ่ยคำขอโทษ เมื่อคุณทำผิด พร้อม ๆ กับพยายามที่จะปรับปรุงตัวให้ดีขึ้นด้วย

การอภัยในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่าคุณจะต้องให้อภัยและยอมรับการกระทำของอีกฝ่ายอยู่เสมอ แต่เป็นการให้อภัยในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น โดยคุณจะต้องหาวิธีในการแก้ไข ด้วยการพูดคุยและปรึกษาหารือกันให้เข้าใจ เพราะนั่นจะเป็นการแก้ไข และการป้องกันปัญหา ที่อาจเกิดขึ้นในลักษณะเดียวกันนี้

ข้อ 7 เรียนรู้และทำความเข้าใจ

ธรรมชาติของหญิงและชายมีความแตกต่างกัน ดังที่กล่าวมาแล้ว ดังนั้นการเรียนรู้และทำความเข้าใจกันจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ คู่สมรสไม่น้อยที่ไม่เคยเรียนรู้หรือทำความเข้าใจกันอย่างจริงจัง เมื่อไม่เข้าใจก็จะนำไปสู่ความคิดและการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ความสัมพันธ์ของคุณทั้งสองมีปัญหา โดยทั่วไปในการใช้ชีวิตคู่ คู่สมรสมักจะมีความคิดและการกระทำผิด ๆ ในเรื่องของ

1. ทัศนคติเกี่ยวกับการใช้ชีวิตคู่ ที่มักทำให้เกิดปัญหาส่วนใหญ่เป็นเรื่องของการมีมุมมองความรักแคบ เชื่อว่าคู่ชีวิตจะดีขึ้นเองไม่จำเป็นต้องทำอะไร เชื่อว่าเขา/เธอจะสามารถตอบสนองความต้องการของคุณได้เสมอ

2. ลักษณะการมองความเป็นจริงที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การมองความเป็นจริงด้านเดียวตามมุมมองความคิดของตนเอง การมองความจริงแบบสุดขั้ว ไม่ถูกก็ผิด ไม่ดีก็ต้องแย่ ไม่มีอะไรที่เป็นกลาง ๆ การมองแบบนี้เป็นการมองที่แคบ ในโลกนี้ที่แท้จริงเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นประกอบไปด้วยเหตุและผลมากมาย ไม่มีอะไรที่ถูกต้องสมบูรณ์ที่สุด และเราแต่ละคนยังมองความเป็นจริงด้วยสายตาที่แตกต่างกัน หากคุณยังมีมุมมองความเป็นจริงแบบสุดขั้วเช่นนั้น ชีวิตคู่ของคุณคงต้องพบกับปัญหา

3. มีความคิดเชิงลบต่อกัน ในที่นี้ การมองเชิงลบ หมายถึง การแปลความคิด คำพูด การกระทำ ทุกอย่างที่เกิดจากอีกฝ่ายหนึ่งในเชิงลบ มองว่ามีเจตนาไม่ดี การมองลักษณะนี้จะทำลายความสัมพันธ์ของคุณ อาจมีในบางขณะที่คุณรู้สึกว่าคุณผิดหวัง เสียใจ จนคิดว่าคุณไม่สามารถที่จะรักเขา/เธอได้อีกต่อไป แต่หากคุณยังคงมีความรักความผูกพันต่อกันอยู่อีกไม่นานคุณอาจจะกลับมามีความรู้สึกที่ดีต่อกันได้อีก

หากคุณเป็นเช่นนั้น คุณควรหัดมองอีกฝ่ายหนึ่งในเชิงบวกลองเชื่อในสิ่งที่คนรักพูดและทำ เชื่อในสิ่งดี ๆ ของคนรัก เชื่อในความตั้งใจดีที่คนรักมีต่อคุณ เชื่อว่าคนรักและเห็นคุณค่าของคุณแล้ว ชีวิตคู่ของคุณก็จะราบรื่นมากขึ้น คุณเองก็คงไม่อยากให้คนที่คุณรักมองและเข้าใจคุณผิด ดังนั้น ตัวคุณเองก็ไม่ควรที่จะมองและเข้าใจคนที่คุณรักผิดเช่นกัน การมองในแง่บวกแท้จริงกำไรมากกว่า เพราะหากมีอย่างที่ไม่จริง อย่างน้อยที่สุดคุณเองก็สบายใจ ไม่ต้องวิตกกังวล และไม่ต้องไปแสดงท่าทางที่ไม่ดีต่ออีกฝ่าย ซึ่งจะเป็นการบ่อนทอนชีวิตคู่ของคุณเอง

4. ความคิดอัตโนมัติจากฐานความคิดของตนเอง ความหมายของความคิดอัตโนมัติ คือ ความคิดที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเมื่อมีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้น เกิดขึ้นเร็ว โดยไม่ได้ผ่านการตรวจสอบว่าถูกหรือผิด จริงหรือไม่จริง เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

ความคิดอัตโนมัติ ส่วนใหญ่จะเป็นความคิดเชิงลบ เกิดขึ้นบ่อย ๆ หากคุณเชื่อในความคิดอัตโนมัติ คุณจะพบกับปัญหาในการใช้ชีวิตคู่แน่นอนโดยทั่วไป ความคิดอัตโนมัติมีลักษณะดังนี้

- เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายในเสี้ยวนาที
- อาจเป็นคำพูดหรือภาพแห่งความทรงจำของสิ่งที่เคยเกิดขึ้นมาในอดีต
- มักมีลักษณะเชิงลบ เช่น คิดว่าเขา/เธอจะทำสิ่งที่ไม่ดี คิดว่าจะมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้น
- คุณมักจะเชื่อความคิดนี้ และไม่ตรวจสอบว่าถูกต้องหรือไม่ ยิ่งความคิดนี้เกิดขึ้นบ่อย ๆ คุณจะยิ่งเชื่อมากขึ้น เช่น

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	ความคิดอัตโนมัติของคุณ	ความเป็นจริง
- เขาตะโกนเสียงดัง	"เขาโกรธฉัน"	- เขากลัวจะไม่ได้ยินที่เขาพูดจึงตะโกนบอกคุณ
- เขากลับบ้านช้า	"เขาคงจะจีบผู้หญิงอยู่แน่"	- เขากำลังสะสางงานด่วนอยู่
- เขาซีเรียสเมื่อคุณเข้าไปพูดคุยด้วย	"เขาคงเบื่อ และมีผู้หญิงคนใหม่เพราะเขาเฉยชากับคุณ"	- เขากำลังกลุ้มใจ เพราะปัญหาจากที่ทำงาน
- เขาไม่มีเวลาให้ครอบครัว	"เขาไม่สนใจเธอ"	- เขาทำงานหนักเพื่อครอบครัว
- เธอพูดเสียงแข็งว่ามากลับบ้านให้เร็วหน่อย	"นี่ออกคำสั่งควบคุมอีกแล้ว"	- เธอแค่เตือนให้คุณรีบกลับช่วยดูแลลูก เพราะช่วงนี้เธอมีงานมาก จึงรู้สึกเหนื่อย ทำให้พูดจาไม่ดีไปหน่อย

- เธอถามว่าทำไมกลับบ้านค่ำ	"ชอบผู้จี้ ทำตัวเหมือนแม่"	- เธอเป็นห่วงคุณ กลัวจะเกิดอุบัติเหตุระหว่างทาง

หมายเหตุ ข้อมูลดัดแปลงจาก ศ.พญ. อุมาพร ตรังสมบัติ, 2547 และยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2546

ความทิฐิอาจส่งผลดีอยู่บ้าง หากเราทิฐิที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ แต่หากเกิดขึ้นในชีวิตคู่แล้วละก็ คุณจะมีความรู้สึกของการอยากเอาชนะ และความอยากเอาชนะนี้เอง ที่จะทำให้คุณแพ้ในการใช้ชีวิตคู่อยู่ร่วมกันในที่สุด

การแก้ปัญหาที่ดีที่สุด คือ คุณต้องหัดเข้าใจว่าอีกฝ่ายมองอย่างไร การเข้าใจในธรรมชาติและความแตกต่างของซึ่งกันและกันจะช่วยให้คุณจัดการกับปัญหานี้ได้ดีขึ้น ที่สำคัญ คือ ควรมองกันและกันในแง่ดี และใส่ใจความรู้สึกกัน หากคุณมองในแง่ลบ คุณก็จะเกิดความรู้สึกโกรธ ผิดหวัง เศร้า เสียใจ และสงสารตัวเอง หากคุณมองในแง่บวก คุณก็จะเห็นความดีของคนรัก รู้สึกมั่นคงในความรักที่มี และอยากที่จะทำสิ่งดี ๆ ให้แก่เขา ผลก็คือตัวคุณเอง จะมีความสุขขึ้น ชีวิตคู่ของคุณก็จะราบรื่นและมั่นคงขึ้น

หากคุณต้องการใช้ชีวิตคู่ของคุณราบรื่น ควรควรหัดที่จะมองเชิงบวก มองความเป็นจริงด้วยเหตุและผลในมุมมองที่กว้างขึ้น มีความยืดหยุ่นมากขึ้น หัดที่จะให้กำลังในกันเพื่อที่คุณทั้งสองจะได้มีกำลังใจในการทำสิ่งที่ดีต่อกันมากขึ้น และสิงบสำคัญก็คือในโลกนี้ไม่มีใครไม่เคยทำผิดและไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบที่สุด

ข้อ 8 ตอบสนองเรื่อง Sex ให้ดี

คงปฏิเสธไม่ได้ว่า การมีเพศสัมพันธ์ (Sex) เป็นเรื่องสำคัญของชีวิตคู่ ความสำคัญของการมี Sex อยู่ที่ทำอย่างไรให้เกิดความพึงพอใจทั้งคู่

Sex มีความหมายแตกต่างกันสำหรับหญิงและชาย ผู้หญิงจะมองว่า Sex หมายถึงความรักใคร่ และการเอาใจใส่ สำหรับผู้ชายแล้ว Sex เป็นเครื่องหมายที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นชาย

สาเหตุของการมีปัญหา Sex นักวิชาการสรุปไว้ว่า คู่สมรสมที่มีปัญหาเรื่อง Sex อาจเกิดจากปัจจัยหนึ่งหรือหลายปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยทางชีวภาพ
- ความเหน็ดเหนื่อย หรือความไม่พร้อมของร่างกาย
- ความผิดปกติของร่างกาย ทำให้เกิดความไม่มั่นใจ กังวลอีกฝ่ายจะไม่มีความสุข
- ความผิดปกติของฮอร์โมนเพศ
- ความผิดปกติของเส้นเลือดแดง/เส้นเลือดดำที่ไปเลี้ยงอวัยวะเพศ
- โรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหอบหืด ฯลฯ
- การบาดเจ็บทางร่างกาย เช่น บริเวณไขสันหลัง หรือ การผ่าตัดอุ้งเชิงกราน
- การดื่มสุรา หรือการสูบบุหรี่จัด

- ผลกระทบจากยาบางชนิด เช่น ยาแก้ลมชัก ยาลดความกังวล ยาลดอาการซึมเศร้า ยาลดความดันโลหิต เป็นต้น

2. ปัจจัยทางด้านจิตใจ

- ขาดความรู้ หรือมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ

- ทัศนคติทางเพศในเชิงลบ คิดว่าเป็นเรื่อสกปรกหรือน่าอาย

- ปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล อารมณ์เศร้า

- ความวิตกเกี่ยวกับสมรรถภาพทางเพศ เช่น กลัวว่าอีกฝ่ายมีความสุขไม่ได้ หรือกลัวการเปรียบเทียบ เป็นต้น

- ประสบการณ์ทางเพศไม่ดี เช่น เคยถูกละเมิดทางเพศมาก่อน

- ความสัมพันธ์ระหว่างกันไม่ดี ทำให้เกิดความต้องการทางเพศลดลง หรือ บางรายอาจมีการปฏิเสธการมี Sex ด้วย

3. ปัจจัยทางด้านเทคนิค

- การปฏิบัติกิจกรรมทางเพศไม่ถูกวิธี

- การไม่รู้เทคนิคในการมี Sex ว่าทำอย่างไรจึงจะมีความสุข Sex กับความรักมีความเกี่ยวข้องกัน แต่ก็มีมุมมองที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ผู้ชายมองว่าความรัก กับ Sex เป็นเรื่องที่แยกกันไม่ออก ให้ความรักเพื่อจะได้มี Sex ผู้หญิง มองว่าการแสดงออกซึ่งความรักความห่วงใย สำคัญกว่าเรื่อง Sex และมี Sex เพื่อจะได้มาซึ่งความรัก

หากคู่สมรสใดมีปัญหาเรื่อง Sex ก็มักจะมีปัญหาด้านความสัมพันธ์และเช่นเดียวกัน หากคู่สมรสมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ ก็มักจะมีปัญหาเรื่อง Sex ตามมาด้วย หรือ กล่าวได้ว่า คุณไม่สามารถแยกเรื่อง Sex ออกจากการใช้ชีวิตคู่ได้

ลักษณะของปัญหา เช่น การไม่มีความรู้สึกต้องการทางเพศ หรือ ไม่มีอารมณ์ร่วม, อาการหลั่งเร็ว, ไม่หลั่งเลย, ไม่มีการตื่นตัวทางเพศ(อวัยวะเพศไม่แข็งตัว), ไม่ถึงจุดสุดยอด หรือถึงช้า และรู้สึกเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์

โดยทั่วไปคู่สมรสที่มีปัญหาเรื่อง Sex ส่วนใหญ่จะเกิดจากอารมณ์และสัมพันธภาพ ดังนั้นปัญหาที่เกิดขึ้นจึงน่าจะแก้ไขได้ ยกเว้นหากเป็นปัญหาที่เกิดจากปัจจัยทางชีวภาพ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยตรง

วิธีการแก้ปัญหา

1. สร้างทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับ Sex เพราะเป็นธรรมดาที่สามีภรรยาจะมีเพศสัมพันธ์กัน เนื่องจากเป็นอารมณ์และความต้องการตามธรรมชาติที่แสดงออกถึงความรักของคุณทั้งคู่และเป็นเรื่องที่ถูกต้อง ที่สำคัญคือ การมีความสุขทางเพศเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตคู่

2. ตัดความวิตกกังวล ของคุณเสีย เนื่องจากมีคนมากมายที่มีปัญหานี้

3. เชื่อมั่นในตัวเอง ว่าคุณสามารถให้ความสุขทางเพศแก่คนรักได้อย่างแน่นอน

4. หากคุณมีปัญหาความสัมพันธ์กัน คุณควรเร่งแก้ปัญหานั้นอย่าปล่อยให้เป็นปัญหาค้างคาใจ

5. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเพศศึกษา ที่ถูกต้องเพราะเรื่อง Sex เป็นสิ่งสำคัญหนึ่งของชีวิตคู่ ไม่ต้องอายหากคุณจะต้องมาเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้

เทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ ในขณะมี Sex

- ทำอารมณ์ให้ดี และสร้างอารมณ์ร่วม
- เปิดเพลงโรแมนติกคลอเบา ๆ
- ไม่พูดเรื่องเครียดขณะมี Sex
- อย่ารีบเร่งมากเกินไป
- ปิดโทรศัพท์
- ใส่ใจเรื่อง Climax ของซึ่งกันและกัน
- บอกความรู้สึกเรื่อง Sex ว่าพอใจหรือไม่พอใจ
- อย่าปฏิเสธ Sex บ่อย ๆ มิฉะนั้น คนรักคุณอาจไปหาจากที่อื่น
- ตกลงเรื่องเวลาที่จะมี Sex
- ตัดความวิตกกังวลทิ้งไป เพราะจะทำให้การกระตุ้นและการตอบสนองทางเพศของคุณลดประสิทธิภาพลง

คุณควรเข้าใจว่า หญิงและชายมีความแตกต่างกัน ทั้งในแง่ของความรู้สึกและความต้องการทางเพศ กล่าวได้ว่า Sex เป็นวิธีแสดงออกซึ่งความรัก ความใส่ใจในความรู้สึกของซึ่งกันและกัน Sex ควรมีพร้อมกับการให้เกียรติและตระหนักในคุณค่าของกันและกัน หากคนทำให้สวยงาม มันก็จะเป็นสิ่งที่สวยงาม และไม่จำเป็นที่ผู้ชายจะต้องเป็นฝ่ายเริ่มก่อนทุกครั้ง บางครั้งหากฝ่ายหญิงเริ่มต้นก่อน อาจทำให้เขารู้สึกดีที่เธอเห็นคุณค่าของเขา แต่หากการมี Sex ในชีวิตคู่ของคุณมีองค์ประกอบของความรัก ให้เกียรติ เห็นคุณค่าของกันและกัน เอาใจใส่และพยายามทำให้อีกฝ่ายหนึ่งมีความสุข Sex จะเป็นสิ่งที่มีความหมายเป็นสิ่งที่ดีและสร้างความลึกซึ้งผูกพันให้คุณทั้งสองตลอดไป

ข้อ 9 ตอบสนองความต้องการต่อกัน

ความรักเริ่มต้น เมื่อคุณรู้สึกว่าความต้องการของคนที่คุณรักมีความสำคัญพอ ๆ กับ หรือมากกว่าความต้องการของคุณเอง

ธรรมชาติมนุษย์มีความต้องการหลายอย่างทางชีวภาพ (อากาศ น้ำ อาหาร) ความต้องการทางจิตใจ (ความปลอดภัย ความรัก ความอบอุ่น) ความต้องการทางสังคม (เพื่อน การได้รับการยอมรับการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม) คนเราทุกคนปรารถนาความรัก ความยอมรับนับถือ ความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและความรู้สึกว่าตนมีคุณค่ามีความหมาย

ในการใช้ชีวิตคู่ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคุยกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสิ่งที่ชอบ สิ่งที่ไม่ชอบ พฤติกรรมหรือการกระทำต่าง ๆ อย่าคาดหวังว่าคนรักของคุณจะเข้าใจคุณทุกเรื่อง คุณควรบอกคนรักของ

คุณให้ชัดเจนว่า คุณต้องการอะไร ต้องการให้เขา/เธอทำอย่างไร และบอกอย่างมีศิลปะ เพราะวิธีการบอกของคุณจะมีผลมากต่อการกระทำของเขา/เธอ

เมื่อคุณทั้งสองรู้ความต้องการของซึ่งกันและกันแล้ว ต้องพยายามที่จะตอบสนองความต้องการของกันและกันให้ได้อย่างเหมาะสม และควรตระหนักว่าคนรักของคุณคือบุคคลที่ควรจะเอาใจและถนอมน้ำใจมากที่สุด การมีวุฒิภาวะที่เพียงพอ ตลอดจนมีการเติบโตทางอารมณ์และความคิด รวมทั้งการมีความใส่ใจและเข้าใจความรู้สึกของคนรัก จะเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ความรักของคุณเติบโตและเข้มแข็ง

การเปิดเผยตนเองจะสามารถตอบสนองความต้องการของกันและกันได้มากขึ้น มีวิธีปฏิบัติและ แง่คิด ที่จะช่วยให้คุณสามารถตอบสนองความต้องการของกันได้ ดังนี้

- บอกความต้องการของซึ่งกันและกันอย่างตรงไปตรงมา
- ถามความต้องการของคนรักให้ชัดเจน
- ตอบสนองความต้องการของกันและกัน
- แสดงให้คนรักรู้ว่าคุณแคร์และเห็นคุณค่าของสิ่งที่เขา/เธอทำให้มากเพียงใด
- เรียนรู้และพยายามกระทำในสิ่งที่คนรักชอบ และหลีกเลี่ยงในสิ่งที่คนรักคุณไม่ชอบ
- พยายามเป็นผู้ให้เพื่อที่คุณจะได้เป็นผู้รับเช่นกัน
- ลดการคาดหวัง

สิ่งที่คุณควรคำนึงคือ ทำอย่างไรที่จะตอบสนองความต้องการของกันและกันให้มากที่สุด เพื่อคุณทั้งสองจะได้มีชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข

ข้อ 10 ลดความคาดหวัง

คนเรามักมองว่า ความรักสามารถจัดการและแก้ไขปัญหาได้ทุกปัญหา และมักคาดหวังว่าคนรักจะทำทุกสิ่ง และเป็นทุกอย่างที่คุณต้องการ การคาดหวังเช่นนั้น อาจทำให้คุณต้องพบกับความผิดหวัง

สิ่งที่คุณควรจะต้องทำก่อนอื่น คือ การลดความคาดหวังของคุณเพราะการที่คุณมีการความหวังที่เหมาะสม หมายถึง คุณสามารถมองทุกสิ่งอย่างเข้าใจ

ความคาดหวังอย่างไม่เหมาะสมจะเป็นสิ่งทำลายชีวิตแต่งาน คู่สมรสส่วนใหญ่มักจะมีความคาดหวังที่ไม่ถูกต้องนักส่วนใหญ่เป็นเรื่องของ

- คิดว่าความรักของคุณทั้งคู่จะต้องหวานชื่นเสมอ
- หวังว่าชีวิตแต่งงานจะมีความมั่นคงเช่นเดิมตลอดไป
- คาดหวังว่าเขา/เธอจะรู้ใจคุณ และเข้าใจคุณเสมอ
- คาดหวังว่าคุณจะสามารถเปลี่ยนแปลงเขา/เธอได้
- คาดหวังว่าชีวิตคู่จะดำเนินไปในรูปแบบที่คุณต้องการ
- คาดหวังว่าความรักจะสามารถเอาชนะทุกสิ่งทุกอย่างได้
- คาดหวังให้เขา/เธอปฏิบัติกับคุณเหมือนก่อนแต่งงานหรือช่วงแต่งงานใหม่ ๆ

ในความเป็นจริง ชีวิตคู่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ความรักความหวานชื่นที่เป็นเหมือนความฝันแท้จริงจะอยู่แค่ช่วงต้นของการแต่งงานเท่านั้น ภายหลังการแต่งงานไม่นานคุณจะพบกับความรู้สึกต่าง ๆ มากที่เปลี่ยนแปลงไป จนแทบไม่มีความรู้สึกเดิมเหลืออยู่เลย

ในผู้ชาย ก่อนแต่งงานจะมีความต้องการอยากเป็นเจ้าของ และมีอารมณ์ของความรู้สึกที่สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อทำให้ผู้หญิงพอใจได้มากอย่างไม่น่าเชื่อ และความรู้สึกอาจยังคงมีมากในช่วงแรก แต่เมื่อเวลาผ่านไปความรู้สึกนี้จะค่อย ๆ ลดลง ซึ่งเป็นเรื่องปกติ แต่หากชีวิตคู่ของคุณสามารถพัฒนาเป็นความรักที่มีวุฒิภาวะได้ นั่นหมายถึง ชีวิตคู่จะสามารถดำเนินไปได้อย่างมั่นคง

สำหรับฝ่ายหญิง จะมีความคาดหวังว่าความรักของคุณจะต้องยืนยงตลอดไป คาดหวังว่าเขาจะรัก ดูแลเอาใจใส่ และปฏิบัติกับคุณเช่นเดิมและมักคาดหวังว่าคุณสามารถเปลี่ยนแปลงนิสัยของเขาได้ หากคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่มีความคิดเช่นนี้ ขอบอกเลยว่าสิ่งที่คุณคิดนั้นไม่ถูกต้อง และหากคุณยังมีความคิดและเชื่ออย่างนี้ คุณเองนั่นแหละที่จะต้องพบกับความผิดหวัง

สิ่งที่จะสามารถทำให้คุณเข้าใจลักษณะธรรมชาติของชีวิตคู่ได้ดีอีกประการหนึ่ง คือ ในการสร้างครอบครัวใหม่ คุณทั้งสองจะต้องมีภาระรับผิดชอบมากมายหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความรับผิดชอบต่อการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ภาระในหน้าที่การงาน ภาระงานบ้าน ภาระค่าใช้จ่ายภายในบ้าน และโดยเฉพาะเมื่อมีลูก ซึ่งในบางครั้งความเหน็ดเหนื่อยจากภาระเหล่านั้น อาจทำให้เกิดภาวะของความตึงเครียด อารมณ์จะอยู่เหนือเหตุผล ในความเป็นจริงความรักไม่สามารถเยียวยาทุกสิ่งทุกอย่าง แต่สิ่งที่สามารถช่วยให้คุณสามารถจัดการกับปัญหาได้ดี คือ ความอดทน ความพยายามที่จะปรับตัวเข้าหากัน และความเฉลียวฉลาดในการใช้ชีวิต ดังนั้น วิธีที่ดีที่สุดคือ พูดคุยกันว่าแต่ละฝ่ายมีความคาดหวังอย่างไร ปรึกษากันว่าสามารถทำให้กันและกันได้มากน้อยแค่ไหน และหาวิธีทำอย่างไรจึงจะสามารถทำตามที่คุณทั้งสองคาดหวังได้ หากไม่สามารถทำได้ก็ควรบอกเหตุผลของการที่ไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ ให้อีกฝ่ายเข้าใจ เพื่อที่คุณทั้งสอจะได้ไม่ผิดหวัง การคุยกันอย่างเปิดอก ตรงไปตรงมา และเอาใจเขามาใส่ใจเราจะทำให้คุณมองและเข้าใจอะไรได้ง่ายขึ้น และไม่เสียความรู้สึกมากเกินไปหากเขา/เธอไม่สามารถทำได้ อีกทั้ง อีกฝ่ายจะมีความรู้สึกที่ดีจนอาจมีความพยายามที่จะทำในสิ่งที่คุณคาดหวังนั้นให้เป็นจริงได้

แต่หากมีการพูดคุยอย่างตรงไปตรงมาแล้ว ยังไม่สามารถตอบสนองต่อความคาดหวังของคุณได้ คุณอาจต้องพยายามทำให้มากขึ้น ลดความคาดหวังในเรื่องนั้น ๆ ลง และท้ายสุดคุณอาจต้องเปลี่ยนความคาดหวังใหม่

สิ่งที่พึงต้องระวังก็คือ หากคนรักของคุณไม่สามารถตอบสนองต่อความคาดหวังของคุณได้ คุณควรหันกลับไปมองและทำความเข้าใจกับเรื่องนั้น และ ลองมองในส่วนดี ๆ ที่เขา/เธอมี บางทีคุณอาจรู้สึกว่าสิ่งที่คนรักคุณทำไม่ได้นั้นมันช่างเล็กน้อยเกินกว่าที่คุณจะนำมาใส่ใจ การยอมรับความเป็นจริง จะทำให้คุณเข้าใจ มีสติ และสงบ มากกว่าที่จะทำความเข้าใจในเหตุและผล และพอใจในสิ่งที่ดี ๆ ที่คุณมีอยู่

ข้อ 11 ใกล้ ห่างกันอย่างพอดี

การหาจุดสมดุลระหว่างความใกล้และความห่าง ความผูกพันและความเป็นอิสระอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตคู่คุณอาจจะคาดหวังว่าการใช้ชีวิตคู่จะต้องใกล้ชิด ผูกพัน เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของซึ่งกันและกัน แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าคุณทั้งสองจะต้องใกล้ชิดจนกระทั่งขาดความเป็นส่วนตัวและสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง

ดังนั้น การที่คุณตัดสินใจแต่งงานใช้ชีวิตคู่กับใครสักคน ไม่ได้หมายความว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะมีสิทธิในการคิดและตัดสินใจของอีกฝ่ายได้อย่างสมบูรณ์

ในระยะแรกคุณอาจมีความรู้สึกอยากอยู่ใกล้ชิดกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไปความเป็นตัวเองจะค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้น และหากคุณยังคงใกล้ชิดมากจนเกินขอบเขต คุณทั้งสองหรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง จะเกิดความรู้สึกเบื่อ อึดอัดใจ และรู้สึกขาดอิสระจนกระทั่งมีความรู้สึกอยากจะหนีไปจากสภาวะปัจจุบันที่เป็นอยู่

ความรู้สึกต้องการอิสระจะมีมากในผู้ชาย ในขณะที่ผู้หญิงส่วนใหญ่ต้องการความใกล้ชิดและผูกพัน ดังนั้น ผู้หญิงควรเข้าใจธรรมชาติของผู้ชายที่กลัวการขาดอิสระ กลัวความใกล้ชิด และการแสดงความเป็นเจ้าของ หรือ หึงหวงจนเกินไป ผู้ชายจะรู้สึกสบายใจมากหากชีวิตการแต่งงานไม่ได้ทำให้วิถีชีวิตของเขาเปลี่ยนแปลงไปมากนัก แต่หากจะเปลี่ยนแปลงก็ควรเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น เขาอาจคิดว่ามีเพื่อนคู่คิดที่ดี มีคนคอยเอาใจใส่ มีภรรยาที่ทำหน้าที่ภรรยาที่ดี มีแม่ของลูกที่ดี ฯลฯ

สำหรับผู้หญิง การได้แต่งงานกับคนที่รักและรักเรา อยู่ด้วยความรู้สึกรักใคร่ ผูกพัน ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนรักอย่างเสมอต้นเสมอปลายจะเป็นความหวังสูงสุดของผู้หญิงทุกคน แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าผู้หญิงจะไม่ต้องการเวลาส่วนตัวของตัวเอง

หากคุณรักเขา/เธอ และเข้าใจในธรรมชาติของกันและกันแล้ว คุณควรพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อตอบสนองธรรมชาติของกันและกัน ซึ่งในแต่ละคนอาจมีความแตกต่างกันบ้างในรายละเอียดแต่ละเรื่อง แต่ในเบื้องลึกของธรรมชาติจะไม่มีความแตกต่างกันมากนัก

อย่างไรก็ตาม การมีช่วงเวลาที่เป็นส่วนตัวของตัวเอง ก็ไม่ควรมีมากจนเกินไป เพราะการอยู่ห่างกันมากเกินไป อาจทำให้คุณทั้งสองเกิดความรู้สึกห่างเหิน จนกระทั่งเกิดการออกห่างทางอารมณ์ หากนานวันเข้าอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตคู่ได้

ถามว่า จะทำอย่างไรให้คุณทั้งสองมีความใกล้ ห่างอย่างพอดี

ห่าง : มีความเป็นตัวของตัวเอง

ใกล้ : มีความใกล้ชิดผูกพันกัน

ห่าง : มีเวลาส่วนตัวเพื่อทำสิ่งที่ชอบ

ใกล้ : มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน

ห่าง : มีเวลาอยู่เงียบ ๆ คนเดียวบ้าง

ใกล้ : มีเวลาอยู่ด้วยกัน เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีอย่างลึกซึ้ง

ห่าง : มีอิสระในการตัดสินใจเรื่องราวของตนเอง

ใกล้ : สามารปรึกษาและตัดสินใจร่วมกันได้

นอกจากแนวทางข้างต้นแล้ว คุณควรจะพูดคุยกันด้วยว่าในขณะนี้มีระยะความใกล้ห่างพอดีแล้วหรือไม่ หากยังรู้สึกว่ามากหรือน้อยไปคุณทั้งสองจะได้สามารถปรับให้เป็นที่พอใจของกันและกันมากขึ้น แต่สิ่งที่คุณทั้งสองต้องคำนึงคือ คุณทั้งสองต้องมีวิถีชีวิตของคุณเอง ไม่ครอบงำ และไม่ถูกครอบงำ ทั้งความคิด และพฤติกรรมของกันและกัน คุณต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ได้ด้วยตนเอง และมีความสุขด้วยตนเองให้ได้ เพราะนั่นแสดงให้เห็นว่าคุณมีตัวตนและเอกลักษณ์ที่มั่นคงเพียงพอ การที่คุณมีวุฒิภาวะและมีความมั่นคงในตัวคุณเพียงพอจะทำให้การดำเนินชีวิตของคุณ การประคับประคองชีวิตคู่ของคุณ และการเผชิญและแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตของคุณเป็นไปได้อย่างมั่นคงและเข้มแข็ง

ในชีวิตคู่จะมีคำว่า "เรา" "คุณ" และ "ฉัน" มีข้อคิดง่าย ๆ ในเรื่องที่เกี่ยวกับคุณทั้งคู่ ก็ให้คิดและตัดสินใจด้วยความหมายคำว่า "เรา" แต่หากเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเขา/เธอโดยตรง ก็ให้สิทธิในการคิดและตัดสินใจของเขา/เธอเอง แต่หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องการที่ปรึกษา ต้องการเพื่อนคู่คิด เมื่อนั้นคุณก็จะมีส่วนร่วมในการคิดและตัดสินใจในนามของ "เรา" ได้อย่างเต็มที่ อย่างลืมจนคิดไปว่าเรื่องของเขา/เธอทุกเรื่อง คือ เรื่องของคุณ

ข้อ 12 มีปฏิสัมพันธ์เชิงบวก

สามีภรรยามักตอบสนองกันโดยอิงสิ่งที่อีกฝ่ายหนึ่งกระทำกับตน ดังนั้น หากคุณคาดหวังให้คนรักกระทำดีต่อคุณ คุณก็ควรที่จะกระทำดีต่อเขา/เธอด้วย หากที่ผ่านมาคุณรู้สึกว่าคุณเองก็ไม่ค่อยดีกับคนรักของคุณเท่าไร หรือรู้สึกว่าคนรักไม่ดีกับคุณเท่าไร คุณอาจเริ่มกระทำดีกับเขา/เธอก่อน เพื่อที่คนรักของคุณจะได้กระทำดีกับคุณมากขึ้น

การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวก หมายถึง การกระทำดี ๆ ที่เสริมสร้างและให้กำลังใจกัน (อย่างสม่ำเสมอ) เช่น

- แสดงออกให้รู้ว่าคุณรัก
- แสดงความสนใจและใส่ใจในสิ่งที่คนรักคุณคิด และทำ
- แสดงความเอาใจใส่
- แสดงความรับรู้ในสิ่งที่คนรักทำให้คุณ
- การพูดจาไพเราะ
- การแสดงน้ำใจต่อกัน
- การให้กำลังใจกัน
- ปรนนิบัติหรือทำสิ่งต่าง ๆ ให้กัน

สำหรับปฏิสัมพันธ์เชิงลบที่คุณไม่ควรกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ การแสดงสีหน้าและท่าทาง ได้แก่ การตำหนิ, การบ่น, การมีปฏิกิริยา ตอบสนองไวเกินไป เช่น อารมณ์โกรธ โมโหหึงหวงจนเกินควร การแสดงความไม่ใส่ใจ ไม่แยแส ไม่มีน้ำใจ การดูถูกดูแคลนกัน เพราะปฏิสัมพันธ์เชิง

ลบที่คุณแสดงออกมาเหล่านั้น จะติดค้างอยู่ในใจของเขา/เธอ หากคุณมีการกระทำเหล่านั้นบ่อย ๆ ย่อมจะกัดกร่อนความรู้สึกรักที่มีต่อคุณไปทีละน้อย คุณคงไม่ต้องการให้มีความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าคนส่วนใหญ่จะรู้ว่ามีการปฏิสัมพันธ์เชิงบวกในชีวิตคู่เป็นสิ่งสำคัญ แต่ในการใช้ชีวิตคู่จริง ๆ นั้น คู่สมรสส่วนใหญ่กลับมีปัญหานี้ หากดูผิวเผินคู่สมรสที่แต่งงานกัน น่าจะเป็นคู่ที่สามารถใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและเข้าใจกันมากที่สุด แต่ความเป็นจริง เราคงต้องความเข้าใจในอีกมุมหนึ่งว่า การตัดสินใจใช้ชีวิตคู่ร่วมกันของคนสองคนที่มาจากครอบครัวที่มีการอบรมสั่งสอนต่างกัน บริบทต่างกัน ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ต่างกันนั้น จะคาดหวังให้ต่างฝ่ายมีความเข้าใจกันอย่างแท้จริงนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

หากในบางครั้ง คุณรู้สึกว่าทำไมคุณทั้งสองถึงไม่เข้าใจกัน ทำไมคนรักถึงพูด หรือกระทำเช่นนั้นกับคุณ ฯลฯ คุณคงต้องหาสาเหตุนั้น เพื่อจะหาทางแก้ไขอย่างถูกต้อง แต่หากไม่ทราบสาเหตุที่ชัดเจนจริงๆ วิธีการเหล่านี้อาจจะช่วยคุณได้

- บอกกับตนเองว่าการที่เขา/เธอกระทำอย่างนั้นเพราะโกรธหรือน้อยใจคุณ
- คุณกระทำสิ่งใดที่ทำให้เขา/เธอเสียใจ ผิดหวังหรือไม่
- เขา/เธอไม่รู้ว่าสิ่งที่เขากระทำ ได้ทำให้คุณเสียใจ
- เขา/เธอตั้งใจทำให้คุณรู้
- เขา/เธอตั้งใจทำให้คุณเสียใจเพราะเขาเสียใจกับการกระทำของคุณ
- เขา/เธอคงมีปัญหาและไม่สบายใจ

และเริ่มการมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับเขา/เธอใหม่ แล้วคอยพูดคุยกันว่ามีสิ่งใดคุณทั้งสองควรปรับปรุงในการใช้ชีวิตคู่อยู่ด้วยกัน หากคุณเริ่มต้นที่การปรับปรุงตัวคุณก่อน ก่อนที่คุณจะหวังให้คนรักคุณปรับปรุง คุณจะมีโอกาสประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตคู่

ข้อ 13 รู้จักสื่อสารในครอบครัว

การสื่อสารที่ดีมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตคู่ของคุณอย่างยิ่ง เพราะในชีวิตประจำของคุณและคนรอบข้างอยู่เสมอ

หากคุณมีการสื่อสารที่ดีก็จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาจากการสื่อสารไม่ตรงกัน หรือการเข้าใจผิด คุณควรใช้การสื่อสารบอกความรักความห่วงใยที่คุณมีต่อคนรัก รวมทั้งการใช้การสื่อสารเพื่อแก้ปัญหาหรือขัดแย้งต่าง ๆ ที่มีด้วย

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคู่สมรสที่อยู่กันอย่างทุกข์ใจกับคู่ที่อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขพบความแตกต่างที่น่าสนใจ ดังนี้

คู่ที่มีความสุข	คู่ที่มีความทุกข์
- มีอารมณ์ขัน สดชื่น ยิ้ม และหัวเราะให้กันมากกว่า	- มีอารมณ์เสียบ่อยกว่า ไม่ค่อยแสดงอารมณ์เชิงบวก (ไม่ยิ้ม ไม่หัวเราะ)
- มีคำพูดที่ให้กำลังใจมากกว่า	- มักมีปฏิกิริยาโต้ตอบกันในเชิงลบ
- แม้อีกฝ่ายหนึ่งพูดไม่ดีมาอีกฝ่ายก็จะใจเย็น	- ชอบหาเรื่อง มองเชิงลบ จับผิด
- ยอมรับว่าตนผิดได้ และไม่ปกป้องตนเอง	- ต่างฝ่ายมักจะปกป้องตนเองไม่ยอมรับผิด
- รับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายมากกว่า	- ไม่ค่อยรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่าย
- เห็นพ้องต้องกันมากกว่าจะขัดแย้งกัน ช่วยกันแก้ปัญหามากกว่าจะทะเลาะกัน	- ทะเลาะกัน และมีปฏิกิริยาที่รุนแรงต่อกัน (เช่น การบ่น ตำหนิ ปฏิเสธ ไม่รับผิดชอบ)

หมายเหตุ ข้อมูลดัดแปลงจาก ศ.พญ. อุมาพร ตรังสมบัติ 2547 และยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2546

สาเหตุของการสื่อสารเชิงลบที่ไม่สร้างสรรค์ อาจมีดังนี้

- ความเข้าใจผิด ที่เกิดจากการสื่อสารที่บกพร่อง
- ความแตกต่างและความต้องการแตกต่างกัน
- สไตล์การสื่อสารแตกต่างกัน
- การแปลความหมายผิด
- การปกป้องตนเอง กลัวการไม่ยอมรับ

การสื่อสารทางลบ

การสื่อสารเชิงลบจะแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและทางคำพูด ในด้านท่าทาง เช่น

- การจ้อง มองอย่างไม่เหมาะสม
- สีหน้าบึ้งตึง
- เฉยเมยเพิกเฉย ท่าทีเย็นชา
- ขาดความใกล้ชิด
- ไม่มีการปฏิสัมพันธ์โดยการสัมผัส

ทางคำพูด ซึ่งการแสดงออกอาจมีลักษณะดังนี้

- คลุมเครือ พูดไม่ชัดเจน กำกวม ไม่รู้เรื่อง หรือไม่บอกให้ชัดเจนว่าต้องการอะไร
- เจ้ากี้เจ้าการ เป็นลักษณะของการกำหนดกฎเกณฑ์ให้คนอื่นทำ เช่น "ทำไมคุณไม่ไปจ่ายค่าน้ำค่าไฟตอนนี้เลยละ"
- สั่ง เป็นการกำหนดให้ต้องการทำอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น "กลับบ้านเร็วหน่อยนะวันนี้"
- สอน ใช้คำพูดโดยแสดงถึงการใช้คำพูดสอนกล่าว เช่น "คุณเป็นพ่อคนแล้ว น่าจะมีความรับผิดชอบมากกว่านี้"
- ประชด เช่น "ตะวันยังไม่ตกดินเลย ทำไมกลับแต่วันเชียว"
- กล่าวหา เช่น "คุณไม่เคยช่วยฉันเลี้ยงลูกเลย"

- เปรียบเทียบ เช่น "สามีของคุณณี ไม่เห็นเขาเป็นเหมือนคุณเลย"
- ติ เช่น "ทำอะไรไม่เคยเรียบร้อยเลย"
- บ่น เช่น พูดซ้ำ ๆ ซาก ๆ ยืดยาวในเรื่องหนึ่ง ๆ
- ด่าว่า เช่น การใช้คำหยาบ ไม่สุภาพ นอกจากนั้น อาจมีลักษณะดังนี้
- ไม่พูดเพราะคิดว่าอีกฝ่ายหนึ่งรู้แล้ว
- พูดผ่านคนอื่น ทำให้เกิดความเข้าใจผิด
- ด่วนสรุปทั้งที่ยังฟังความไม่ครบถ้วน
- แปลความหมายในเชิงลบ
- ชอบพูดถึงความผิดพลาดในอดีตของอีกฝ่าย
- ไม่ใส่ใจในสิ่งที่อีกฝ่ายพูด
- ไม่ยอมพูดคุยกัน หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง เพราะคิดว่าพูดทีไรทะเลาะกันทุกที แต่ภายในอาจเต็มไปด้วยความโกรธ น้อยใจ และไม่สบายใจ เป็นต้น

การเริ่มต้นชีวิตคู่เป็นช่วงที่สำคัญมาก หากคุณเริ่มต้นมีการสื่อสารที่ดีมาตั้งแต่แรก ก็จะส่งผลให้คุณมีการสื่อสารที่ดีต่อไปด้วย แต่หากการสื่อสารในช่วงต้นไม่ดี ก็อาจเป็นการยากในการปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารให้ดีในภายหลัง

การสื่อสารเชิงบวก

การสื่อสารเชิงบวก มีองค์ประกอบที่ควรแสดงออกดังนี้

- สีหน้า สีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงการใส่ใจรับฟังที่แสดงออกจะช่วยให้บรรยากาศในการสื่อสารที่ดีขึ้น
- การสบสายตา จะทำให้การพูดจาง่ายขึ้น และอาจจะช่วยระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการพูดคุยกันได้
- ท่าทาง การแสดงออกว่าสนใจรับฟังสิ่งที่เขา/เธอพูด เช่น อาจแสดงออกด้วยการผงกศีรษะ การโน้มตัวเข้าหา
- การสัมผัส จะช่วยให้เกิดความรู้สึกทางใจ ถึงความรักใคร่ อบอุ่น และสนิทสนม เช่น การจับมือ จับต้นแขน การโอบกอด
- ระยะห่าง ควรมีการพูดคุยในระยะใกล้ เพื่อที่จะไม่คลาดเคลื่อนในการรับฟังและจะได้ไม่ต้องตะโกนใส่กัน

การสื่อสารทางบวก อาจทำได้โดย

- พูดอย่างชัดเจนและตรงประเด็น
- เปิดเผยความคิดเห็นและความรู้สึกของคุณอย่างตรงไปตรงมา
- อย่าเดาใจกันเพราะอาจเกิดการเข้าใจผิด
- เรียนรู้ศิลปะในการพูดว่าสิ่งไหนควรพูด และควรพูดเมื่อไร

- เปิดโอกาสให้คนรักคุณพูดด้วย ไม่ใช่พูดอยู่ฝ่ายเดียว
- หากจะพูดคุยเรื่องที่ขัดแย้งกันอยู่ก็ควรเริ่มต้นการสนทนาเชิงบวกเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี
- พยายามอย่ารื้อฟื้นเรื่องอดีต
- พยายามใช้คำพูดถึงตนเองที่จะพูดถึงคนอื่น พูดว่าคุณต้องการอะไรไม่ใช้พูดว่าเขาไม่ได้ทำอะไรให้ เพื่อที่คนรักของคุณจะได้ไม่รู้สึกว่ากำลังถูกคุณตำหนิ เช่น แทนที่จะพูดว่า "คุณรีบ ๆ หน่อยได้ไหม สายมากแล้วนะ" ก็ควรพูดใหม่ว่า "ฉันกลัวไปทำงานไม่ทัน เราอาจจะต้องรีบกันหน่อย"
- อย่าเงียบเมื่ออีกฝ่ายพยายามสื่อสารด้วย (อย่าปิดช่องทางการสื่อสารของคุณ)
- ตั้งใจฟังอย่างตั้งใจ และตั้งคำถามอย่างเหมาะสม
- ควบคุมอารมณ์ ก่อนจะแสดงท่าทีอะไรออกมา
- อย่าพูดแทรก ขัดคอ หรือโต้ตอบโดยที่ยังฟังไม่จบ
- พยายามทำความเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของคนรัก
- เมื่ออีกฝ่ายพูดจาไม่เข้าหู อย่าตีความในเชิงลบในทันที
- รับฟังความคิดเห็นไม่ว่าคุณจะเห็นด้วยหรือไม่ก็ตาม

ในเมื่อคนรักของคุณคือคนสำคัญของคุณ คุณจึงควรปฏิบัติต่อคนรักของคุณให้ถูกต้อง เริ่มต้นที่การพูดจาดีต่อกัน ให้เกียรติกัน การพูดคำสุภาพต่อกัน เหล่านี้จะเป็นแรงเสริมที่ดีในการจะทำให้อีกฝ่ายมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น การพูดอย่างมีศิลปะในสิ่งที่คุณชอบและไม่ชอบอย่างตรงไปตรงมาจะช่วยทำให้ทั้งคุณและคนรักทำสิ่งที่ถูกใจกันและกันมากขึ้น และการให้กำลังใจกันจะช่วยประดับประคองชีวิตคู่ของคุณให้มีความรักใคร่ผูกพันกันเพิ่มมากขึ้น คุณอยากให้คนรักของคุณปฏิบัติกับคุณเช่นไร ก็จงปฏิบัติเช่นนั้นกับเขา/เธอ การปฏิบัติที่ดีก่อนไม่ได้ทำให้คุณเสียศักดิ์ศรีอะไรมากมาย เพราะการยอม (แพ้) คนรักท้ายที่สุดคุณจะชนะ (ใจ) เขา/เธออย่างแท้จริง

ข้อ 14 มีเวลาให้แก่กัน

การมีเวลาให้กันเป็นสิ่งสำคัญมากในการใช้ชีวิตคู่ อย่าปล่อยให้ชีวิตคู่ต้องห่างเหินกันไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม มีคู่สมรสไม่น้อยที่หย่าร้างกันเพราะอีกฝ่ายไม่สามารถทนกับความเหงาได้ ผู้ชายบางรายมุ่งให้ความสำคัญกับงาน จนบางครั้งละเลยในการให้เวลากับภรรยา ในขณะที่ภรรยาบางรายอาจให้ความสำคัญกับทั้งลูก งาน และภาระงานบ้าน จนกระทั่งละเลยที่จะดูแลสามี

แต่ละคนอาจมีเหตุผลของตนเอง แต่คุณรู้ไหมว่า คู่ชีวิตจะมีความรู้สึกของการอยากให้อีกฝ่ายดูแลเอาใจใส่ ในแต่ละวันคุณอาจต้องเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ มากมาย แต่หากเมื่อใดที่คุณมาถึงบ้าน แล้วได้รับกำลังใจจากความรู้สึกของความรักความห่วงใยที่รออยู่ นั่นเป็นเสมือนกำลังใจที่หล่อเลี้ยงจิตใจของคุณให้เข้มแข็ง

การมีเวลาให้กันตามลำพังบ้างเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะทำให้ความสนิทสนมของคุณทั้งสองเพิ่มพูนขึ้น โดยเวลาอาจใช้ในกิจกรรมที่สำคัญ 2 อย่างคือ

เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ไปเที่ยวด้วยกัน ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาด้วยกัน ไปทานอาหารนอกบ้านร่วมกัน หรือทำกับข้าวร่วมกัน ไปดูหนังด้วยกัน นั่งฟังเพลง ดูโทรทัศน์กันที่บ้าน เป็นต้น

เวลาในการฟื้นฟูความสัมพันธ์ เช่น การพูดคุยเพื่อเปิดเผยตนเอง การปลอบโยนและให้กำลังใจ เป็นต้น

ในการใช้เวลาร่วมกันที่ดีนั้น คุณทั้งสองควรคุยกันว่าอยากทำอะไร หากความต้องการไม่ตรงกัน จะได้หาความพอดีตกลงกันก่อน หรืออาจสลับกันว่าวันนี้ทำสิ่งที่คนรักคุณชอบ อีกวันก็อาจทำสิ่งที่คุณชอบ เพราะกิจกรรมคงไม่สำคัญไปกว่าการที่คุณได้มีเวลาร่วมกัน การพูดคุยกันเป็นวิธีที่ดีในการสร้างความสัมพันธ์ เพราะการพูดคุยในชีวิตประจำวันมีวัตถุประสงค์ใหญ่ ๆ 2 อย่าง คือ เพื่อแก้ปัญหา และเพื่อสร้างความสัมพันธ์ การพูดเพื่อแก้ปัญหา ได้แก่ วันหยุดสุดสัปดาห์นี้จะไปไหนกันดี วันนี้จะกินอะไรดี ของหมดใครจะไปซื้อ เป็นต้น สำหรับการพูดเพื่อสร้างความสัมพันธ์ เป็นการพูดเพื่อเชื่อมโยงกัน บอกถึงความรู้สึกนึกคิด ความใฝ่ฝันและปรารถนาให้กันฟัง การพูดแบบนี้จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น และทำให้ชีวิตคู่มั่งคงขึ้นด้วย

อย่าให้คำพูดว่า "เราไม่มีเวลาคุยกัน" "ไม่รู้จะคุยอะไร" หรือ "ไม่มีอะไรจะคุย" เกิดขึ้นกับชีวิตคู่ของคุณ เพราะในความเป็นจริงถึงคุณจะมีภารกิจมากมาย แต่คงไม่มากถึงขนาดที่จะหาเวลาหรือสิ่งที่จะคุยกันไม่ได้ โดยธรรมชาติผู้หญิงมักสร้างความสัมพันธ์และความใกล้ชิดผ่านการพูดคุย ผู้ชายมักสร้างความสัมพันธ์โดยการทำกิจกรรมร่วมกัน

เวลาที่มากน้อยอาจไม่ใช่คำตอบที่สำคัญที่สุด แต่คุณภาพของการใช้เวลาอยู่ร่วมกันต่างหากที่สำคัญ และจะมีผลต่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตคู่ของคุณอย่างแท้จริง

ข้อ 15 รู้จักภาระหน้าที่ในครอบครัวและช่วยเหลือกัน

การใช้ชีวิตคู่ร่วมกันในครอบครัว แต่ละฝ่ายจะมี "บทบาท" และ "หน้าที่" ทั้งต่อตนเองและต่อคู่ชีวิต ซึ่งบทบาทหน้าที่เหล่านี้เกิดจากความคาดหวังของตนเอง คู่ชีวิต และสังคม

สาเหตุของปัญหาเกิดจากความคาดหวังไม่ตรงกัน เช่น สามีคิดว่าภรรยาจะต้องมีหน้าที่ทำงานบ้าน เลี้ยงลูก และปรนนิบัติตนในขณะที่ภรรยาคาดหวังให้สามีช่วยเหลืองานบ้านและช่วยดูแลลูกบ้าง

ในความเป็นจริง ทั้งหญิงและชาย อาจต้องมายอมรับความเป็นจริงว่าในสภาพการณ์ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไป ในอดีต ผู้ชายจะเป็นฝ่ายหาเลี้ยงครอบครัว ส่วนฝ่ายหญิงจะเป็นแม่บ้านแม่ศรีเรือนเลี้ยงดูลูก และปรนนิบัติ ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม

แต่ในปัจจุบัน ผู้หญิงมีการศึกษามากขึ้น สามารถทำงานหาเลี้ยงตนเอง และจุนเจือครอบครัวด้วยลองคิดดูว่าเวลาในตอนกลางวันซึ่งเป็นเวลาที่คนเราสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าเวลาอื่น ๆ อย่างน้อย 8 -10 ชั่วโมง ของเธอหมดไปกับเวลาทำงาน คุณคิดว่า เธอจะแบ่งเวลาที่ไหนมาทำงานที่ผู้ชายหรือสังคม คาดหวังให้เธอต้องทำเช่นเดิมได้อีก ฉะนั้น สามีควรลดความคาดหวังว่าภรรยาสามารถทำหน้าที่ในการแม่บ้าน หรือแม่ศรีเรือนได้อย่างสมบูรณ์

ในโลกปัจจุบันนี้ ผู้ชายจะเริ่มมีบทบาทในการช่วยเหลืองานบ้าน และบทบาทในการเลี้ยงดูลูกมากขึ้น ซึ่งน่าจะส่งผลดีต่อชีวิตคู่หลาย ๆ ประการ ได้แก่

บทบาทในการช่วยเหลืองานบ้านของสามี มีผลดีมากมาย เช่น

- ภรรยาจะมีเวลาในการดูแลตนเอง และปรนนิบัติสามีมากขึ้น
- ลดภาวะความตึงเครียดจากความเหนื่อยล้าของฝ่ายภรรยา ซึ่งเป็นการลดปัญหาความขัดแย้ง
- สามีมีความภูมิใจในการได้มีโอกาสช่วยเหลือภรรยา
- ผู้ชายจะมีความผูกพันและคุ้นเคยกับบ้าน
- ผู้ชายจะได้มีความรู้สึกและเข้าใจในความรู้สึกของผู้หญิงในการต้องรับภาระงานบ้านและภาระในการเลี้ยงดูลูกมากขึ้น
- สร้างความรู้สึกใหม่ให้กับผู้ชายบางคน ในการรับผิดชอบครอบครัวมากขึ้น
- สามีและภรรยาจะมีความภูมิใจในความเป็นครอบครัวที่ร่วมสร้างมาด้วยกัน
- ครอบครัวมีความอบอุ่น มีการทำกิจกรรมร่วมกัน

บทบาทในการเลี้ยงดูลูกของสามี มีผลดีดังนี้

- พ่อได้มีโอกาสใกล้ชิดลูกมากขึ้น
- ลูกได้มีโอกาสในการซึมซับลักษณะของความเป็นผู้ชายจากพ่อ
- ลูกจะได้มีประสบการณ์ที่หลากหลายจากพ่อ
- โดยทั่วไปผู้ชายจะมีความคิดแปลกใหม่ จึงสามารถนำความคิดและทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างสรรค์ได้มากมาย ซึ่งย่อมจะส่งผลต่อพัฒนาการที่ดีของลูก

อย่างไรก็ตาม การที่ผู้ชายบางคนไม่มั่นใจที่จะเลี้ยงดูลูก อาจเกิดจากการขาดความมั่นใจว่าจะทำบทบาทหน้าที่นี้ได้ดีพอ หรือบางคนก็คิดว่าตนเองไม่สำคัญ แม่น่าจะมีบทบาทที่สำคัญมากกว่า ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องหากสามีมีความคิดดังกล่าว ภรรยาจะมีส่วนสำคัญอย่างมากในการช่วยแนะนำและสร้างความมั่นใจให้สามีทำหน้าที่นี้ เพราะพ่อ คือ คนสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการของลูก เป็นทั้งที่พึ่งทางปัญญา เป็นที่พึ่งทางใจ เป็นตัวอย่างของความเป็นผู้ชายของลูก

ข้อ 16 เคารพรักพ่อแม่ของกันและกัน

การเคารพรักพ่อแม่ของกันและกันเป็นสิ่งสำคัญ คุณควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวเดิมของคนรัก ซึ่งอาจไม่ต้องรักมากเหมือนกับครอบครัวเดิมของคุณก็ได้ เพียงแค่คิดว่าคุณต้องการให้คนรักของคุณรักและดีกับครอบครัวเดิมของคุณอย่างไร คุณก็ควรจะรักและดีกับครอบครัวของคนรักคุณเช่นนั้นด้วย เพราะความกตัญญูต่อบุพการีและผู้มีพระคุณเป็นสิ่งที่ถูกต้อง

หากคนรักของคุณเป็นคนที่รักครอบครัวมาตั้งแต่ครอบครัวเดิม คุณคิดว่าในการสร้างครอบครัวใหม่เขา/เธอจะเป็นคนที่รักครอบครัวหรือไม่ แน่นอน คนนั้นก็จะเป็นคนรักครอบครัวและเห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัวเช่นกัน แต่หากตรงกันข้าม หากคนรักคุณละเลยครอบครัวเดิมของตนเอง

คุณอาจต้องมานั่งคิดกังวลว่าเขา/เธอนั้นมีปัญหาภายในครอบครัวเดิมหรือไม่ เป็นคนดี หรือขาดความรับผิดชอบหรือไม่ และหากเป็นเช่นนี้ คุณมั่นใจว่าเขา/เธอจะเป็นคู่ชีวิตที่ดีที่จะสร้างครอบครัวใหม่ของคุณหรือ

แต่ก็เป็นเพียงประเด็นให้สังเกตเท่านั้น เพราะส่วนใหญ่คนคิดอย่างไรก็มักจะทำเช่นนั้น รวมทั้งพฤติกรรมเดิม ก็คงจะมีความต่อเนื่องเป็นพฤติกรรมของเขาปัจจุบันเช่นกัน แต่ไม่ได้หมายความว่าเมื่อเป็นเช่นนี้ต้องเป็นเช่นนั้นทุกคนเสมอไป

หากคุณและคู่สมรส มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวเดิม ชีวิตคู่ของคุณก็จะมีแนวโน้มที่จะมั่นคงและเข้มแข็ง เพราะการเห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัวได้ก่อเกิดอยู่ภายในจิตใจ ประสบการณ์ที่ผ่านมาจะช่วยสะสมให้คุณทั้งสองเกิดการเรียนรู้ และจะก่อให้เกิดการเรียนรู้แก่รุ่นลูกรุ่นหลานต่อไป ในวันข้างหน้า เมื่อคุณเป็นพ่อแม่คน คุณจะได้รับความรักและความกตัญญูจากลูก เหมือนอย่างที่คุณมีกับพ่อแม่คุณเช่นเดียวกัน

แต่หากครอบครัวเดิมของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายเข้ามาก้าวก่ายครอบครัวใหม่ของคุณมากเกินไป ก็อาจก่อปัญหาให้กับชีวิตคู่ของคุณได้ ลักษณะของปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น

- ปัญหาแม่ผัว - ลูกสะใภ้
- ปัญหาพ่อตา – ลูกเขย
- ครอบครัวของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเข้ามายุ่งกับชีวิตคู่มากเกินไป
- ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีความผูกพันกับครอบครัวมากเกินไป
- ครอบครัวใหม่มีการพึ่งพิงญาติพี่น้องมากเกินไป
- ครอบครัวเดิมมีการพึ่งพิงครอบครัวใหม่มากเกินไป

เพื่อเป็นการป้องกัน และแก้ไขปัญหาเกิดขึ้น มีวิธีและข้อควรระวัง ดังนี้

1. ทำความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัวเดิม เพื่อที่คุณจะสามารถแก้ไขปัญหาได้ตรงจุดมากขึ้น

2. พยายามสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เพราะเมื่อใดที่คุณทั้งสองมีปัญหา คุณจะได้พึ่งพิงที่สำคัญจะทำให้ลูกของคุณมีความสัมพันธ์ที่ดีกับญาติพี่น้องของคุณทั้งสองด้วย และระวังไม่พูดถึงครอบครัวเดิมของกันและกันในแง่ที่ไม่ดีด้วย

3. มีความผูกพันที่เหมาะสม กล่าวได้ว่า ในการแต่งงานเพื่อสร้างครอบครัวใหม่ จะทำให้ความสัมพันธ์กับครอบครัวเดิมลดลง ความสำคัญจะไปอยู่ที่ครอบครัวใหม่ ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา ดังนั้นเป็นหน้าที่ของคุณทั้งสองที่จะต้องทำให้ความสัมพันธ์ของทั้งครอบครัวใหม่ และครอบครัวเดิมมีความเหมาะสม

4. มีขอบเขตที่เหมาะสม เพราะคุณทั้งสองจะต้องมีชีวิตของคุณเอง ในแบบที่คุณเลือกและเหมาะสมกับคุณ สำหรับความสัมพันธ์กับครอบครัวเดิมหรือเพื่อฝูงนั้นก็เป็นอีกส่วนหนึ่งซึ่งคุณยังต้องคงความสัมพันธ์อยู่ เพียงแต่จะทำอย่างไรไม่ให้พวกเขาเข้ามาก้าวก่ายชีวิตคู่ของคุณเท่านั้นเอง

5. อย่าให้เขาเลือกระหว่างคุณกับครอบครัวของเขา ในกรณีที่คุณมีความไม่พอใจหรือขัดแย้งกับครอบครัวเดิมของคนรัก อย่าบังคับให้เขาต้องเลือกเพราะจะทำให้เขาเกิดภาวะของความลำบากใจและเป็นสิ่งที่คุณไม่ควรทำอย่างยิ่ง

6. อย่าเข้าไปยุ่งกับความขัดแย้งของครอบครัวเดิมของคนรัก เพราะคุณไม่รู้ความเป็นมาที่แท้จริง อีกทั้งการที่คุณรู้เรื่องราวต่าง ๆ ที่เป็นความขัดแย้งหรือปัญหาของครอบครัวเดิมเขา อาจทำให้เขาเกิดความไม่สบายใจภายหลัง

7. ควรบอกให้คนรักรู้หากคุณต้องการช่วยเหลือครอบครัวเดิมของคุณ และอธิบายให้เข้าใจ การปิดบังจะทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจกัน

8. บ้านใครคนนั้นต้องจัดการ ในกรณีที่ญาติพี่น้องของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเข้ามามีปัญหากับครอบครัวใหม่ของคุณ ฝ่ายนั้นต้องเป็นฝ่ายจัดการ

9. อย่างดึงเครือญาติเข้ามาในความขัดแย้ง เพราะการดึงบุคคลอื่นเข้ามาอาจทำให้ความขัดแย้งนั้นขยายวงกว้างขึ้นไปอีก มากคนก็มากความ แต่หากมีความจำเป็นจริง ๆ คน ๆ นั้นควรมีความเป็นกลางและมีวุฒิภาวะเพียงพอเพื่อที่เขาจะสามารถช่วยเหลือคุณได้จริง ๆ ไม่ใช่มาเพิ่มปัญหาให้กับคุณ

10. จงมั่นใจความรักที่คนรักมีต่อคุณ หากเขา/เธอจะรักและปฏิบัติต่อพ่อแม่ของเขาดี คุณควรดีใจว่าคุณได้คู่ชีวิตที่ดีมาเป็นคู่ครอง และนั่นไม่ได้ก็หมายความว่าคนรักของคุณจะรักคุณน้อยลง

ความเชื่อมั่นจะแสดงให้เห็นถึงความนับถือตัวเองของคุณ ว่าคุณมีคุณค่าพอที่เขาและเธอจะรัก เมื่อคุณทั้งสองแต่งงานกันคุณจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับครอบครัวเดิมของซึ่งกันและกัน ซึ่งคนเหล่านั้นมีความสำคัญกับคนรักของคุณเหมือนกับที่พ่อแม่ญาติพี่น้องของคุณมีความสำคัญต่อคุณ ดังนั้น คุณจึงควรตระหนักในความสำคัญและพยายามในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัวเดิมของกันและกัน

ข้อ 17 จัดการกับความขัดแย้ง

ในการใช้ชีวิตคู่มีความขัดแย้งและความเข้าใจผิดเกิดขึ้นได้เสมอสิ่งที่สำคัญ คือ คุณต้องเรียนรู้ความขัดแย้ง และทำให้ความแตกต่างเป็นโอกาสที่เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และมีการเติบโตร่วมกัน ซึ่งก่อนอื่น คุณควรจะมีทัศนคติและความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความขัดแย้งก่อน ดังนี้

- ความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติในชีวิตคู่
- การเป็นคู่ชีวิตไม่ได้หมายความว่าคุณทั้งคู่จะต้องคิด รู้สึก ตรงกันในทุกเรื่อง
- คุณทั้งคู่มีส่วนที่ทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้ง ดังนั้น คุณทั้งคู่ย่อมสามารถที่จะแก้ไขความขัดแย้งได้
- การประนีประนอมหรือการร่วมมือกันไม่ได้แสดงว่าคุณอ่อนแอ
- คุณจะได้ในสิ่งที่คุณต้องการ หากคุณมีทักษะดีในการแก้ปัญหา
- แม้จะมีความขัดแย้ง แต่หากคุณจัดการได้ ความสัมพันธ์ของคุณก็จะดีขึ้น
- การตอบสนองทางอารมณ์ไวจะทำให้ความขัดแย้งรุนแรงขึ้น
- ความขัดแย้งไม่ได้เกิดผลเชิงลบเสมอไป

เทคนิคในการจัดการกับความขัดแย้ง

หากคุณและคนรักมีปัญหาความขัดแย้ง สิ่งแรกที่อยากให้คุณตระหนักและรับรู้ คือ เป็นเพราะคุณทั้งสองมีความแตกต่างกัน ดังนั้น การแก้ปัญหาจึงอยู่ที่คุณจะสามารถจัดการความขัดแย้งหรือความแตกต่างอย่างมีศิลปะได้อย่างไร วิธีเหล่านี้อาจช่วยคุณได้

- ศึกษาว่าคุณทั้งคู่ไม่ตรงกันเรื่องใด
- พูดคุยอย่างตรงไปตรงมาว่าคุณทั้งสองต้องการอะไร
- หาวิธีการแก้ไขร่วมกัน และร่วมมือกันแก้ไขปัญหา
- หากมีหลายปัญหา พยายามพูดคุยทีละปัญหาอย่างเข้าใจ
- ควรพูดถึงปัญหาในเชิงบวก เช่น "ฉันรู้ว่าคุณเหนื่อย แต่อยากให้คุณช่วยดูแลลูกบ้าง"
- การวิพากษ์วิจารณ์ให้หยิบยกเรื่องที่เขา/เธอคิด หรือพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องมาพูดกัน ห้ามตำหนิตัวบุคคล เพราะจะทำให้เกิดความรู้สึกต่อต้าน
- บอกความรู้สึกของคุณว่าปัญหาที่กำลังพูดถึงทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจอย่างไร
- หาเวลาส่วนตัวในแต่ละวันเพื่อพูดคุยเรื่องสำคัญ เรื่องที่ต้องตัดสินใจร่วมพยายามให้เวลานี้เป็นเวลาที่ไม่มีสิ่งใดมารบกวน
- ใช้คำพูดอย่างระมัดระวัง ไม่แสดงการตำหนิ ต่อว่า หรือดูถูก เพราะจะทำให้เขาปกป้องตนเองและไม่อยากฟังคุณ

ที่สำคัญคือ คุณต้องทราบและยอมรับว่าคุณทั้งคู่มีความแตกต่างกัน หากคุณเข้าใจและสามารถจัดการกับความแตกต่างได้ คุณทั้งคู่ก็จะสามารถใช้ชีวิตคู่ได้อย่างราบรื่น

หากเมื่อใดที่คุณรู้สึกโมโห โกรธ และมีการโต้เถียงกัน คุณต้องพยายามระงับการโต้ตอบให้ได้ อย่าคุยหรือโต้เถียงกันขณะที่กำลังโกรธ วิธีที่ดีที่สุด คือนิ่งเสีย เพราะหากต่างฝ่ายต่างโต้ตอบกันขณะที่มีอารมณ์โกรธปัญหาก็จะยิ่งรุนแรงขึ้น และการทะเลาะกันอาจกลายเป็นการใช้กำลังกันก็ได้ ดังนั้น การหยุด ไม่โต้ตอบ พูดด้วยน้ำเสียงที่อ่อนลง ท่าทีที่อ่อนลง ถอยหลังหนึ่งก้าว ไม่เอาชนะกัน ค่อย ๆ คิดและทำความเข้าใจกับความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นวิธีที่ดีในการหยุดความขัดแย้ง

หากเริ่มที่ตัวคุณ อ่อนให้ก่อน เขา/เธอก็จะอ่อนตาม ในทางตรงกันข้าม หากคุณแข็งกร้าว เขา/เธอก็จะแข็งกร้าวกับคุณ ความรักที่มีอยู่มากมายอาจถูกทำลายเพียงเพราะคำพูดไม่กี่คำ ที่หลุดออกมาเพราะความโกรธ และนั่นหมายถึง คุณได้ทำร้ายจิตใจของคนที่คุณรักไปแล้ว ที่สำคัญคุณได้ถอดเกลียวความสัมพันธ์ที่ดีของคุณกับคนที่คุณรักออกไปแล้วทีละน้อย

เมื่อถามว่าทำไมคุณถึงโกรธ คำตอบ คือ เพราะคุณมีความรู้สึกบางอย่างซึ่งทำให้คุณไม่พอใจ เช่น ความรู้สึกเจ็บปวด รู้สึกถูกทำร้าย ถูกปฏิเสธ ถูกตำหนิ รู้สึกกลัว รู้สึกอึดอัดใจ ฯลฯ ซึ่งหากวิเคราะห์ให้ดีอาจพบว่า ความโกรธทำหน้าที่หลายอย่าง ได้แก่

- ต้องการควบคุมระยะใกล้ – ไกล หากคุณห่างเหินกันมาก การโกรธก็เพื่อให้เขามาใกล้ แต่หากคุณอยู่ใกล้ชิดกันจนอึดอัด การโกรธจะทำให้คุณห่างกันมากขึ้น

- ทดสอบความรักของอีกฝ่าย ว่าเขา/เธอยังคงรักมั่นคงอยู่หรือไม่
- แสดงอำนาจเพื่อควบคุมอีกฝ่าย
- เป็นการปกป้องตนเอง เพื่อหยุดการกระทำของอีกฝ่าย
- รักษาความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ให้อีกฝ่ายก้าวก่ายมากเกินไป
- กลบเกลื่อนความรู้สึกในขณะที่อ่อนแอ
- เรียกร้องความสนใจ

แต่ไม่ว่าความโกรธจะทำหน้าที่อย่างไรก็ตาม ความโกรธไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่ดี แต่จะส่งผลลบต่อคุณมากกว่า ฉะนั้น อย่าปล่อยให้ความโกรธติดค้างอยู่ในใจคุณ แต่ควรยกโทษ คืนดีกัน และพูดคุยกันให้เข้าใจจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด

แต่หากการแต่งงานทำให้คุณมีความรู้สึกมากมายผสมผสานกัน ทั้งความโกรธ ความผิดหวัง ความเสียใจ และความรู้สึกถูกปฏิบัติอย่างไม่ยุติธรรม จนเกิดความรู้สึกขมขื่นไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม คุณควรขจัดความรู้สึกนี้ออกไปให้เร็วที่สุด ด้วยวิธีการ ดังนี้

- อดทนและยกโทษ
- ไม่จดจำความผิด
- ไม่รื้อฟื้นอดีต
- มองสิ่งที่ดีในอีกฝ่ายหนึ่ง
- ขอโทษหากคุณทำผิด

ในคู่สมรสที่มีความขมขื่นติดต่อกันมาเป็นเวลานาน วิธีที่จะกล่าวถึงนี้อาจจะช่วยให้ความสัมพันธ์ของคุณดีขึ้นมาบ้าง

1. ปรับความเข้าใจ หาเวลาเงียบ ๆ คุยกันโดยไม่มีใครมารบกวน ให้ต่างฝ่ายพูดอย่างอิสระ ไม่มีผิดหรือถูก การพูดออกมาโดยปราศจากความทิฐิ ความถือดี และการเอาชนะ จะทำให้คุณทั้งสองเปิดใจรับฟังซึ่งกันและกันมากขึ้น

2. ขอโทษ หากคุณรู้สึกผิด การขอโทษจะทำให้บรรยากาศดีขึ้น การยอมรับความจริงว่าไม่มีใครที่ทำถูกต้องเสมอ การยอมรับว่าตนเองผิดและกล่าวคำขอโทษเป็นความกล้าหาญ อีกทั้งจะเป็นการง่ายต่อการที่อีกฝ่ายจะขอโทษกลับด้วย

3. บอกความคาดหวังและความต้องการ ในช่วงนี้คุณทั้งสองควรเปิดเผยความคาดหวังและความต้องการของซึ่งกันและกัน และบอกอย่างตรงไปตรงมาว่าอะไรที่ทำให้คุณทั้งสองรู้สึกดีขึ้น อะไรที่จะช่วยทำให้คุณทั้งสองใช้ชีวิตคู่อย่างราบรื่นขึ้น

4. พยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น คุณทั้งสองต้องช่วยกัน และบอกอีกฝ่ายหนึ่งว่าคุณจะพยายามทำอะไรเพื่อให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น การบอกจะสร้างความรู้สึกที่ดีให้อีกฝ่ายทราบว่าคุณจริงใจและจริงจังในการแก้ปัญหา

การมีเวลาอยู่ด้วยกันตามลำพังอาจช่วยคุณได้ การหาเวลาไปเที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัดด้วยกันบ้าง จะช่วยเปลี่ยนบรรยากาศ และอาจเป็นช่วงเวลาที่ดีในการที่คุณจะทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านมาของคุณทั้งสอง

ข้อ 18 ไม่ขัดแย้งกันเรื่องลูก

ในการตัดสินใจแต่งงาน คู่สมรสส่วนใหญ่จะคิดถึงการสร้างครอบครัวที่สมบูรณ์ด้วยการมีลูก ซึ่งแน่นอนเมื่อคุณมีลูกระบบความสัมพันธ์ที่เคยมีเพียงสองคนก็จะกลายเป็นสามคน การเปลี่ยนแปลงนี้หากคุณสามารถปรับตัวได้ คุณก็จะสามารถทำหน้าที่ของคุณในฐานะพ่อ แม่ และ สามี ภรรยา ที่ดีได้

แต่โดยทั่วไป การปฏิบัติหน้าที่ในฐานะพ่อแม่ มักมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในชีวิตคู่ และหากคุณมีความขัดแย้งเรื่องลูก ก็จะส่งผลกระทบความสัมพันธ์ของคุณทั้งสองด้วย แม้ว่าคุณจะรู้ว่าในที่สุดคุณจะต้องเป็นพ่อแม่แต่เมื่อต้องมาทำบทบาทนี้จริง ๆ หลาย ๆ คนอาจเกิดความเครียด ดังนั้น การเตรียมตัวเรื่องนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก และคุณควรมีลูกเมื่อพร้อมเท่านั้น

นักวิชาการแนะนำว่าเวลาที่คุณควรจะมีลูกน่าจะหลังจากที่คุณแต่งงานไปแล้ว 1 – 2 ปี เนื่องจากคุณได้มีการเรียนรู้และทำความเข้าใจซึ่งกันและกันมาระยะหนึ่งแล้ว มีการเริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมาช่วงหนึ่ง และคุณทั้งคู่ได้มีความสุขด้วยกันตามลำพังก่อนจะมารับภาระหนักแล้ว เวลาที่คุณอยู่ด้วยกัน 1 -2 ปี จะเป็นเวลาที่ทำให้ความสัมพันธ์ของคุณมั่งคงขึ้น ความสัมพันธ์นี้จะเป็นพื้นฐานที่ดีต่อความสัมพันธ์พ่อ แม่ ลูก ในอนาคต

ถ้าหากความสัมพันธ์ของชีวิตคู่ของคุณยังไม่ดีพอ คุณไม่ควรที่จะมีลูก หลาย ๆ คนมักคิดว่าการมีลูกจะทำให้ความรักของคุณมั่นคงขึ้น และจะทำให้สามารถผูกมัดอีกฝ่ายไว้ได้ ความจริงเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องนัก

เหตุผลของผู้ชาย :	ผู้ชายไม่น้อยพร้อมที่จะแต่งงานแต่ไม่พร้อมที่จะมีลูก
	ผู้ชายกลัวการผูกมัด
	ผู้ชายไม่น้อยไม่สามารถปรับตัวกับการทำหน้าที่สามี/พ่อ
เหตุผลของผู้หญิง :	ผู้หญิงบางคนกลัวการมีลูก (กลัวเจ็บ กลัวความแก่ ฯลฯ)
	ผู้หญิงบางคนยังไม่สามารถรับผิดชอบตนเองได้ดีพอ
	ผู้หญิงบางคนอาจเป็นกังวลว่าขณะที่ตั้งท้องสามีจะนอกใจ
เหตุผลของคุณทั้งคู่ :	คุณทั้งคู่อาจยังไม่พร้อมด้านเศรษฐกิจ
	คุณทั้งคู่อาจยังไม่พร้อมด้านการเวลา
	คุณทั้งคู่ยังไม่สามารถจัดการเกี่ยวกับคนดูแลลูกได้
	คุณทั้งคู่ยังไม่สามารถจัดการกับชีวิตู่ได้ดีพอ

ฉะนั้น อย่าตัดสินให้มีลูกหากคุณยังไม่พร้อมเพราะหากคุณดึงดันที่จะมีลูก ปัญหาต่าง ๆ ที่มีอยู่อาจจะประดังเข้ามาในชีวิตของคุณอย่างคาดไม่ถึง โดยเฉพาะหากคุณมีลูกเพียงเพื่อจะดึงอีกฝ่ายไว้ นั่นแสดงว่า ความสัมพันธ์ของคุณยังไม่มั่นคง แม้แต่ความสัมพันธ์ของคุณแค่สองคนยังไม่มั่นคงแล้วคุณจะ

สามารถสานความสัมพันธ์ของคนสามคนได้อย่างไร และเหตุผลที่สำคัญที่สุดคือ เป็นการไม่ยุติธรรมกับลูกของคุณที่จะเกิดมา

การมีลูกควรเป็นการตัดสินใจร่วมกัน ดังนั้น คุณควรตกลงกันก่อนที่จะมีลูก การมีลูกควรเกิดจากความต้องการ และความพร้อมทั้งสองฝ่าย

เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากในครอบครัว คนที่ใกล้ชิดเขามากที่สุดก็คือ พ่อ แม่ หรือคนที่เลี้ยงดูเขามา หากคุณเลี้ยงดูลูกมาด้วยบรรยากาศของการเคารพให้เกียรติกัน ลูกคุณก็จะรู้จักการให้เกียรติคนอื่น หากลูกคุณมีคำพูดและกิริยาก้าวร้าว ก็เป็นเพราะประสบการณ์ของเขาที่เห็นคนในครอบครัวเขาเป็นเช่นนั้น การอบรมสั่งสอนจะมีคุณค่าและได้ผล หากคุณอบรมสั่งสอนไปพร้อม ๆ กับเป็นแบบอย่างที่ดีให้เขาด้วย

ความรัก เคารพ นับถือในตัวพ่อแม่ของลูก มีผลมากต่อการเสริมสร้างวุฒิภาวะของลูก คุณอย่าทำลายความรู้สึกดี ๆ ที่ลูกควรมีต่อพ่อแม่ของเขา เพราะนั่นจะเป็นการทำร้ายตัวคุณเอง ทำร้ายชีวิตคู่ของคุณเอง และที่สำคัญ คือคุณได้ทำร้ายลูกของคุณด้วยตัวของคุณเอง

โดยส่วนใหญ่ภาระการอบรมเลี้ยงดูลูกจะอยู่ที่ฝ่ายหญิง แต่ในความเป็นจริงการเลี้ยงลูกควรเป็นหน้าที่ของคุณทั้งสองช่วยกัน เพียงแต่อาจมีความแตกต่างในบทบาทที่ได้รับนั่นเอง

แม่ : อาจมีหน้าที่หลักในการดูแลความเป็นอยู่ประจำวัน พ่ออาจมีหน้าที่เสริมเพื่อช่วยแม่ไม่ให้แม่เหนื่อยมาก สนับสนุนการให้กำลังใจแม่ เล่นกับลูก ควบคุมระเบียบวินัยของลูก และคุณทั้งสองต้องช่วยกันกระตุ้นพัฒนาการทางความคิดและทางสังคมของลูก

หากคู่สมรส มอบภาระการเลี้ยงดูลูกให้กับฝ่ายหญิงเพียงฝ่ายเดียว อาจเกิดผลกระทบต่าง ๆ ตามมา ที่เห็นได้บ่อย ๆ คือ

ผลกระทบต่อแม่ : แม่จะรู้สึกเหนื่อย เครียด น้อยใจ ในตัวสามี ในที่สุดก็จะเกิดปัญหาทางอารมณ์ หงุดหงิด ขี้โมโห ขี้บ่น ป่วย หรืออาจเกิดภาวะซึมเศร้า

ผลกระทบต่อลูก : เด็กจะขาดความมั่นคงทางอารมณ์ รู้สึกถูกทอดทิ้ง ถูกปฏิเสธ มีความรู้สึกว่าขาดความรักจากพ่อ เด็กอาจมีการพัฒนาเอกลักษณ์ทางเพศที่แปรปรวน

ผลกระทบต่อพ่อ : ฝ่ายหญิงไม่สามารถทำหน้าที่ภรรยาได้ดี

ผลกระทบต่อครอบครัว : ความใกล้ชิดสนิทสนมของพ่อ แม่ ลูก มีน้อย ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวคุณ

การเลี้ยงดูลูกเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน เพราะคุณไม่ได้เลี้ยงดูเพียงแค่พัฒนาการทางด้านร่างกายเท่านั้น แต่เป็นการเลี้ยงดูจิตใจ และชีวิตของเขาด้วยการเลี้ยงดูลูกที่ไม่ถูกวิธีจะทำให้ลูกเติบโตมาอย่างมีปัญหา ลูกเอาแต่ใจตนเอง ดื้อ เกเร และก้าวร้าว ซึ่งนอกเหนือจากจะส่งผลกระทบต่อลูกโดยตรงแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของคุณทั้งสอง และอาจส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวมด้วย

แนวทางการเลี้ยงลูกให้ดีและไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่อการใช้ชีวิตคู่ ก็คือ คุณทั้งสองต้องส่งเสริมบทบาทหน้าที่ในการเลี้ยงลูกให้ซึ่งกันและกัน อย่าให้ปัญหาเรื่องลูกมาทำลายความสัมพันธ์ของคุณและอย่าให้ลูกเป็นทั้งหมดของชีวิต

ที่กล่าวเช่นนี้ เพราะมีคู่สมรสไม่น้อยที่เมื่อเป็นพ่อแม่แล้ว จะมุ่งให้ความสัมพันธ์ต่อลูกมากกว่าคนรักของตนเอง การทำเช่นนั้นจะทำให้คุณมีปัญหาความสัมพันธ์ในอนาคต และแน่นอนย่อมส่งผลกระทบต่อคุณทั้งคู่ และท้ายที่สุดก็จะส่งผลกระทบต่อลูก ลองคิดดูว่า ลูกจะมีพัฒนาการทั้งร่างกายและจิตใจที่ดีได้อย่างไร หากพ่อแม่มีความสัมพันธ์ไม่ดีต่อกัน เด็กสามารถรับรู้ความรู้สึกของความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ดี แต่ไม่สามารถเข้าใจและแยกแยะเหตุผลได้ ความสมดุลในการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ในทุกหน้าที่ให้ดี จะเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด

ภรรยามีบทบาทอย่างยิ่งในการช่วยสร้างความมั่นใจการทำบทบาทหน้าที่ของพ่อ ผู้ชายไม่น้อยไม่ค่อยมีความมั่นใจเมื่อต้องทำหน้าที่นี้ การทำอะไรในสิ่งที่เขาไม่คุ้นเคย ทำให้เขาขาดความมั่นใจ ภรรยาต้องช่วยเขาในเรื่องนี้ ที่ต้องระวัง คือ อย่าแสดงท่าทาง หรือคำพูดที่แสดงให้เห็นว่าคุณไม่ไว้วางใจเขา เพราะคุณไม่ควรลืมว่าลูกคุณก็คือลูกของเขาเหมือนกัน

บางรายอาจมองว่าลูกคือปัญหาในการใช้ชีวิตคู่ ในความเป็นจริงลูกไม่ใช่ตัวปัญหา เขายังเด็กเกินกว่าที่จะสร้างปัญหา พ่อแม่ต่างหากที่จะต้องเรียนรู้ว่าจะต้องเลี้ยงดูเขาอย่างไรไม่ให้มีปัญหา ให้เขาเข้มแข็งเป็นคนดีของครอบครัว และสังคมต่อไป

ข้อ 19 เสริมความรักให้เติบโต

คุณคงจะเคยได้ยินมีการเปรียบเปรยว่า ความรักเปรียบเสมือนกับต้นไม้ ที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่ ด้วยการรดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย และปลูกในพื้นที่และอุณหภูมิที่เหมาะสม ซึ่งคำเปรียบเปรยนั้นไม่ได้เกินจริงเลย เพราะความรัก ความต้องการดูแลเอาใจใส่ ความเข้าใจ รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากันเพื่อที่จะสามารถประคับประคองชีวิตคู่ให้ตลอดรอดฝั่ง

คุณเชื่อไหมว่า เหตุผลที่คู่สมรสต้องเลิกรากันจำนวนไม่น้อย เกิดจากการที่ทั้งคู่มีการเฉยเมยต่อกัน ไม่ใช่เกิดจากการทะเลาะเบาะแว้งอย่างรุนแรง หรือความเกรียดกันอย่างที่หลาย ๆ คนเข้าใจ ความคิดของเขาเหล่านั้นมาหยุดที่ "เมื่อคุณไม่แคร์ ฉันก็ไม่แคร์" การเลิกราด้วยเหตุผลของการเฉยเมยต่อกัน คงจะไม่เกิดขึ้น หากคุณยอมรับและเข้าใจว่า ความรักต้องการการดูแลเอาใจใส่ คุณก็จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคุณได้ หากคุณต้องการใช้ชีวิตคู่ของคุณยั่งยืนตลอดไป

การแสดงความรักเป็นเรื่องสำคัญ คุณอาจมีความรัก ความรู้สึกดี ๆ มากมายในใจ แต่หากคุณไม่แสดงออกมา คนรักคุณอาจไม่รู้ถึงความรู้สึกดี ๆ ที่คุณมี

วิธีการแสดงออกซึ่งความรัก

- การบอกรักกันอย่างสม่ำเสมอ
- การกระทำที่แสดงว่าคุณรักและเห็นความสำคัญของเขา/เธออยู่เสมอง
- คำขอบคุณเมื่อคนรักทำสิ่งดี ๆ ให้

- การแสดงน้ำใจ และการดูแลเอาใจใส่คนรักของคุณ
- การกระทำที่ให้เกียรติและแสดงความยอมรับนับถือ
- การใช้เวลาร่วมกัน

เพราะความรักต้องมีการกระทำเป็นเครื่องสนับสนุน คุณก็ต้องการและคนรักคุณก็ต้องการ อย่าปล่อยให้คนที่คุณรักและรักคุณต้องอยู่อย่างหงอยเหงา และเข้าใจผิดว่าไม่มีความหมายกับคุณ เพียงเพราะว่าคุณไม่ได้แสดงออกถึงความรู้สึกที่ดีเหล่านั้นออกมา

หากเมื่อใดที่คุณรู้สึกว่าคนรักของคุณรักคุณน้อยลง หรือไม่แสดงอะไรให้คุณรู้สึกว่ารักคุณ คุณลองแสดงความรักต่อเขาก่อน แล้วคุณอาจจะได้ความรักกลับคืนมาก็ได้ แทนที่จะมีปฏิกิริยาเชิงลบและคอยแต่จะเรียกร้องความรักเท่านั้น

สำหรับผู้หญิงนั้น ความโรแมนติกเป็นเรื่องสำคัญ เพราะมันทำให้ผู้หญิงเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในความรัก เชื่อมั่นใจตนเองและมีชีวิตชีวา ผู้ชายอาจเพียงแค่ปฏิบัติต่อเธอเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ซื้อดอกไม้ให้ในวันพิเศษ มีของขวัญให้บ้างในวันสำคัญ พูดจาด้วยถ้อยคำที่หวานต่อกันบ้าง สัมผัสเธออย่างอ่อนโยน ความสำคัญอยู่ที่การที่คุณนึกถึงเธอ และเธอรับรู้ว่าคุณรัก แต่หากฝ่ายหญิงรู้สึกว่าเขาไม่โรแมนติกพอ ก็อย่าเป็นคนขี้ใจน้อยจนไม่มีเหตุผล เพราะผู้ชายบางคนก็ไม่โรแมนติกจริง ๆ หากคิดอีกแง่เขาไม่โรแมนติกก็อาจจะดีเพราะผู้ชายที่โรแมนติกส่วนใหญ่เจ้าชู้

คู่ชีวิตที่ดี หากจะมีชีวิตคู่ที่มั่นคงและยั่งยืน ต้องมีจิตใจที่หนักแน่นด้วย นอกจากนั้นมิตรภาพเป็นสิ่งสำคัญของชีวิตคู่ เพราะมิตรภาพหรือความเป็นเพื่อนนั้นมีความหมายพิเศษที่คู่รักจะมีทั้งความสนุกสนานและความสุขด้วยกัน และในความเป็นมิตรนั้นทั้งคู่ต่างมีความเติบโตขึ้นตามวิถีของตนเอง

อย่างไรก็ตาม ในชีวิตคู่นั้น กล่าวกันว่ามีความตึงเครียดมากกว่าความสุขและความสนุกสนาน เพราะมันจะเข้ามาพร้อม ๆ กับภาระมากมายที่เข้าให้คุณต้องรับผิดชอบ ดังนั้น การใช้พยายามในการปรับตัวเข้าหากัน การระวังปัญหา และการแก้ปัญหา จึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องเรียนรู้และทำให้ได้

อย่าละเลยที่จะทำให้ความรักของคุณเติบโต สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่มองว่าไม่สำคัญ อาจมีความหมายมากกว่าที่คุณคิด ไม่ว่าจะเป็นการเดินคุยกัน นั่งฟังเพลง ดูทีวีด้วยกัน เต้นรำในมุมสงบมุมใดมุมหนึ่งของบ้าน การร่วมทำสิ่งสนุกด้วยกัน เพราะนั่นจะเป็นช่วงเวลาที่คุณทั้งคู่จะได้มีความสุขและสนุกสนานร่วมกัน และในเสียงหัวเราะนั้น จะเป็นความทรงจำที่ดี ที่จะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตในยามที่คุณมีทุกข์

ที่สำคัญอย่าคิดว่าอีกฝ่ายเป็น "ของตาย" ของคุณ ที่ไม่มีทางเขา/เธอจะจากคุณไปไหน เพราะหากคุณคิดเช่นนี้ ชีวิตคู่ของคุณอาจต้องพบกับปัญหา เพราะนั่นจะเป็นจุดเริ่มของการละเลยที่จะเอาใจใส่กัน

หากมีวันใดที่คุณรู้สึกทุกข์จากการใช้ชีวิตคู่ คุณควรต้องคิดว่าความรักของคุณเป็นสิ่งที่มีค่า เพราะกว่าที่ความรักจะก่อเกิดจนคุณตัดสินใจใช้ชีวิตร่วมกันนั้น คุณทั้งสองคนต้องมีความประทับใจซึ่งกันและกันมาพอสมควร และในบางรายอาจต้องฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ มากมายมาด้วยกัน

ดังนั้น หากจะมีบางช่วงเวลาที่คุณเหนื่อยล้าจากการใช้ชีวิตคู่ คุณควรคิดถึงความรักที่มีต่อกันในอดีตคนรักของคุณมีความดีอะไรที่ทำให้คุณรักใคร่และอยากใกล้ชิดบ้าง ฟื้นฟูความรักที่เคยมีให้แก่กัน การลืมความรักที่มีให้ต่อกันจะทำให้คุณขาดความอดทนเมื่อคุณมีปัญหาเกิดขึ้น

คุณต้องสร้างความรักของคุณให้เติบโต โดยสร้างสิ่งต่อไปนี้

- มิตรภาพ และความห่วงใยใส่ใจกัน
- ความอบอุ่น และความเข้าอกเข้าใจ
- ความไว้วางใจ และน่าเชื่อถือ
- การยกย่องให้เกียรติ
- การประคับประคอง
- การยอมรับในความเป็นตัวตนของคนที่คุณรัก
- ความสนใจในความรู้สึกของคนที่คุณรัก

และละทิ้งสิ่งต่อไปนี้

- การกระทำเหมือนเป็นศัตรูหรือคนแปลกหน้า
- ตัวใครตัวมัน
- ความเย็นชา และเพิกเฉย
- การคิดอะไรด้านเดียว
- ความระแวงสงสัย
- ความหลอกลวง
- การซ้ำเติม
- การดูถูกดูหมิ่นกัน
- การตั้งเงื่อนไข

อย่าปล่อยให้ความรักเป็นไปตามธรรมชาติ เพราะความรักของคุณจะแคระแกร็นและตายในที่สุด แต่จงเอาใจใส่รดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย และดูแล ให้อยู่ในสภาพอากาศที่เหมาะสม เพื่อที่ต้นไม้แห่งความรักของคุณ จะเจริญเติบโตเป็นต้นไม้ที่สมบูรณ์ มีดอกผลให้คุณได้ชื่นชม และเติบโตกลายเป็นต้นไม้ใหญ่ที่ให้ความร่วมเย็นต่อไป

ข้อ 20 รู้จักใช้ชีวิตอย่างฉลาด

การใช้ชีวิตคู่นั้นไม่ได้มีแค่ความรัก เพราะในชีวิตประจำวันของคุณมีเรื่องราวมากมายที่คุณต้องขบคิดและทำซึ่งแน่นอนหากเรื่องราวในชีวิตประจำวันของคุณมีปัญหา ก็ย่อมจะส่งผลกระทบต่อชีวิตคู่ของคุณ ปัญหาที่มักจะเกิดขึ้นบ่อย ๆ ได้แก่ ปัญหาการเงิน การงาน และภาระงานบ้าน

การจัดการเรื่องการเงิน

หากคุณต้องการใช้ชีวิตคู่ของคุณมีความสุข คุณควรจัดการเรื่องเงินอย่างฉลาด และสิ่งที่สำคัญที่คุณควรจะต้องคำนึง คือ อย่าใช้จ่ายเงินเกินตัวจนเป็นหนี้สิน และอย่าขัดแย้งจนแตกหักกันเรื่องเงิน

ลักษณะของปัญหาการเงินที่เกิดขึ้นในครอบครัว เช่น รายรับไม่พอกับรายจ่าย (รายได้น้อย) การใช้จ่ายเกินตัว ความรู้สึกไม่วางใจกันเรื่องการเงิน การไม่รู้ว่าอีกฝ่ายมีรายได้อะไรบ้าง การไม่รู้ว่าอีกฝ่ายเอาเงินไปทำอะไรบ้าง การนำเงินไปใช้โดยไม่บอกกล่าว ฯลฯ

อย่าปล่อยให้เหตุการณ์หรือความรู้สึกเหล่านี้ เข้ามาในชีวิตคู่ของคุณเพราะความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้ความรักความไว้วางใจ การอุทิศตนของคุณทั้งสองถูกทำลายลงไป และจะนำไปสู่ความรู้สึกห่างเหินกันในที่สุด

วิธีจัดการเรื่องการเงิน

- อย่ามีความลับเรื่องเงิน เพราะคุณเป็นหุ้นส่วนชีวิตกัน บอกกันว่า มีเงินเดือนเท่าไร มีบัญชีเงินฝากกี่บัญชี มีเงินอยู่เท่าไร คุณมีภาระอะไรอยู่หรือไม่ เช่น ภาระในการเลี้ยงดูพ่อแม่ ญาติพี่น้อง หรือภาระหนี้สิน

- หากคุณทำงานด้วยกันทั้งคู่ ควรมีบัญชีร่วมกันอย่างน้อย 1 บัญชี เป็นบัญชีร่วมเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายส่วนกลางของครอบครัว โดยแต่ละฝ่ายจะฝากเงินเท่าไรก็ขึ้นอยู่ที่คุณจะตกลงกัน และจัดสรรการออมและการใช้จ่ายเงินไว้ให้ชัดเจน

- ไม่คิดเล็กคิดน้อย ว่าใครได้เปรียบเสียเปรียบอย่างไร แต่ควรจะไว้วางใจ และมีใจกว้างต่อกัน โดยถือหลักใช้จ่ายเมื่อจำเป็นและเหมาะสม

- บอกความจริงกับคนรักของคุณ หากคุณต้องช่วยเหลือญาติพี่น้องหรือเพื่อนฝูงทางการเงิน เพราะคนรักของคุณมีสิทธิ์ที่จะรู้และแสดงความคิดเห็นในเรื่องนี้

- หากคุณหาเงินมาได้ไม่เท่ากัน อย่าพูดเปรียบเปรยหรือตอกย้ำเพราะจะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกด้อยกว่า อย่าทำเรื่องนี้ให้เป็นปัญหาในการใช้ชีวิตคู่ของคุณ

การมีบัญชีร่วมกัน จะช่วยทำให้คุณลดปัญหาของความไม่สบายใจและไม่ไว้วางใจในเรื่องนี้ด้วย อย่างน้อยคุณก็จะมีการปรึกษาหารือเรื่องนี้

การจัดการเรื่องการงาน

ปัจจุบันสามี ภรรยา ส่วนใหญ่มักจะทำงานนอกบ้านด้วยกันทั้งคู่การที่ทั้งสามีและภรรยาทำงานนอกบ้านทั้งคู่ ก็มีข้อดีหลายอย่าง ที่เห็นชัดเจน คือ รายได้ของครอบครัวมากขึ้น ผู้หญิงเองก็มีความมั่นคงในชีวิตมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การที่ฝ่ายภรรยาและสามีต้องออกไปทำงานด้วยกันทั้งคู่ อาจก่อให้เกิดปัญหาอื่นตามมา เช่น การไม่มีเวลาให้แก่กัน การไม่มีคนเลี้ยงดูลูก ภาระงานบ้าน

การจัดการเรื่องการงานอย่างฉลาด จะช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้

วิธีการจัดการเรื่องการงาน

1. แบ่งเวลาให้เหมาะสม อย่าใช้เวลากับงานมากจนไม่มีเวลาให้กับครอบครัว การมีเวลาพูดคุยกัน ทำกิจกรรมที่ดีร่วมกัน แม้เพียงเล็กน้อยก็มีความหมาย

2. อย่าทำงานหนักเกินไป เพราะคุณจะเหนื่อยล้า หงุดหงิด สุขภาพก็จะแย่ลง และทำให้คุณมีเวลาให้กับครอบครัวน้อยลง ซึ่งส่งผลกระทบกับคนในครอบครัว งานเป็นสิ่งที่สำคัญ แต่ไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต คุณยังมีคนที่จะต้องดูแลเอาใจใส่ และชีวิตของคุณยังมีสิ่งมากมายให้คุณได้ทำ ใช้เวลากับคนที่คุณรัก กับการพักผ่อนหย่อนใจบ้าง เพราะที่คุณจะได้มีพลังในการเผชิญกับโลกใบนี้อย่างเข้มแข็งต่อไป

3. จัดการเรื่องงานบ้านให้ดี อย่าให้งานบ้านเป็นปัญหาสำหรับคุณ รู้จักแบ่งงานกัน หรือใช้เครื่องทุ่นแรง หรืออาจจ้างคนมาช่วย การช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้านของฝ่ายสามีก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะนอกจากช่วยให้ภรรยาไม่ต้องเหนื่อยมากเกินไปแล้ว ยังเป็นช่วงเวลาของการใช้เวลากับครอบครัวที่มีค่าอีกด้วย เพราะเขาจะรู้สึกว่ามีภาระหน้าที่ต้องทำ เป็นการสร้างความเคยชินให้เขาอยู่กับบ้านได้ด้วย

4. อย่าลืมหน้าที่ของความเป็นสามีภรรยา เพราะถึงแม้คุณจะมีหน้าที่รับผิดชอบมากมาย แต่คุณก็มีหน้าที่ในการเป็นสามีภรรยาด้วย อย่าทำงานจนกระทั่งลืมที่จะดูแลเอาใจใส่กันและกัน

5. สุภาพอ่อนโยนต่อกัน เพราะชีวิตคู่คือคนที่คุณตัดสินใจว่าจะอยู่ด้วยกันตลอดชีวิต ในฝ่ายภรรยา ไม่ว่าคุณจะมีหน้าที่ใหญ่โตอย่างไรก็ตาม แต่เมื่อคุณอยู่ที่บ้าน คุณอยู่ในฐานะภรรยา คุณต้องให้เกียรติสามี อย่าแสดงอะไรที่เป็นการดูหมิ่นศักดิ์ศรีและทำลายความนับถือตนเองของสามี สำหรับฝ่ายสามี คุณควรจะรู้ว่าผู้หญิงชอบให้สามีดูแลเอาใจใส่และอ่อนโยนต่อเธอ

6. เห็นคุณค่ากัน เพราะคุณทั้งสองคือส่วนหนึ่งของชีวิตซึ่งกันและกัน และมีความใกล้ชิดผูกพันมากกว่าคนอื่น และคุณทั้งสองจะต้องร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน และดูแลกันในยามมีปัญหาหรือเจ็บป่วย อย่าแสดงการใดที่แสดงให้เห็นถึงการไม่เห็นคุณค่า หรือไม่ให้เกียรติกัน

7. ให้กำลังใจกัน ในการใช้ชีวิตอยู่ในแต่ละวัน มีสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย การให้กำลังใจกัน ไม่ว่าจะเป็นคำพูด การแสดงออกอย่างอ่อนโยนต่อกัน และไม่ทำการใดที่ทำให้ต่างฝ่ายต้องเสียใจเป็นสิ่งสำคัญ คุณควรทำให้คนรักได้รับรู้ว่าไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นคุณพร้อมที่จะอยู่เคียงข้างเขา/เธอตลอดเวลา

การจัดการเรื่องงานบ้าน

จากการที่ปัจจุบันสามีภรรยามักจะทำงานด้วยกันทั้งคู่ ทำให้ปัญหาด้านภาระงานบ้านกลายเป็นปัจจัยหนึ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตคู่ ซึ่งสาเหตุของการเกิดปัญหา มี 2 ประการหลัก คือ

1. ทัศนคติที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับงานบ้าน จากเดิมที่สังคมมองว่างานบ้านเป็นงานของผู้หญิง และสามีมีหน้าที่เฉพาะหาเงินมาเลี้ยงครอบครัวเท่านั้น ความคิดเช่นนี้ยังมีอยู่ไม่น้อย ซึ่งไม่สอดคล้องกับสภาวการณ์ปัจจุบันที่ผู้หญิงต้องออกไปทำงานนอกบ้านด้วย

2. ไม่มีการแบ่งงานบ้านที่เหมาะสมสำหรับสามีภรรยา กล่าวได้ว่า ผู้หญิงถูกสังคมคาดหวังให้ทำงานสำคัญ 4 อย่าง คือ งานอาชีพ งานบ้าน งานเลี้ยงลูก และดูแลสามี ซึ่งเป็นภาระที่หนักมากทั้งต่อร่างกายและจิตใจ มีผู้หญิงจำนวนไม่น้อยที่เกิดอาการเครียด และความกังวล ความรู้สึกแย่เกี่ยวกับเรื่องนี้ อาจทำให้ผู้หญิงบางคนกลายเป็นคนจู้จี้ ขี่บ่น และในบางรายอาจเกิดอาการของโรคซึมเศร้าได้

วิธีจัดการเรื่องงานบ้าน

1. เปลี่ยนทัศนคติใหม่ เพราะปัจจุบันผู้หญิงส่วนใหญ่ทำงานนอกบ้านด้วย ดังนั้น ในเมื่อต่างฝ่ายต่างหาเงินมาจุนเจือครอบครัว ต่างฝ่ายจึงควรช่วยเหลืองานบ้านด้วย

2. แบ่งภาระงานบ้านอย่างเหมาะสม โดยพิจารณาจากเวลาและความถนัดของแต่ละฝ่าย การช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้านจะทำให้ภรรยาไม่เหนื่อย และเครียดจนเกินไป และมีเวลาที่จะดูแลตัวเอง และสามีได้มากขึ้น และยังเป็นการใช้เวลาของคุณกับครอบครัวที่คุณรัก ที่สำคัญภรรยาคุณก็จะไม่เหนื่อยมากจนเกินไป จนส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของเธอ และเธอก็จะมีเวลาในการดูแลตนเองมากขึ้น สดชื่นเพียงพอที่จะดูแลปรนนิบัติคุณ

3. อย่าทำตัวเป็นคุณอนามัย ด้วยเหตุผลของภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติมากมายในปัจจุบัน ทั้งการงาน งานบ้าน ในบางรายอาจต้องเลี้ยงดูลูกด้วย ดังนั้น หากการดูแลบ้านมีข้อบกพร่องไปบ้างก็ควรจะเข้าใจ เพราะภรรยาของคุณคงไม่สามารถที่จะจัดการภาระหน้าที่ให้สมบูรณ์ทุกอย่างได้

4. ขอความช่วยเหลือ หากภรรยารู้สึกว่าไม่สามารถที่จะทำบางอย่างได้ ก็ควรบอกกับสามีและขอความช่วยเหลือเขาตรง ๆ ผู้ชายเขาชอบให้บอกตรง ๆ ไม่ควรใช้วิธีบ่น กระทบกระแทก หรือคิดไปว่าเขาจะรู้เองเพราะความจริงเขาอาจไม่รู้ เขาอาจคิดว่าคุณสนุกกับงานบ้าน คิดว่าคุณทำได้เองไม่ต้องช่วย หรือคิดว่าหากเข้ามาช่วยแล้วอาจทำให้คุณยุ่งยากมากขึ้นก็ได้

5. ทำชีวิตให้ง่าย ปัจจุบันมีเทคโนโลยีมากมายที่ช่วยในการอำนวยความสะดวกให้คุณ เช่น เครื่องซักผ้า เครื่องดูดฝุ่น เตาไมโครเวฟ อาหารสำเร็จรูป หรือทานอาหารนอกบ้านบ้าง แทนที่ต้องทำเองทุกมื้อ การทำชีวิตให้ง่ายขึ้น จะทำให้คุณเหนื่อยน้อยลง และมีเวลาในการทำสิ่งอื่น ๆ มากขึ้น

6. การใช้ชีวิตอย่างฉลาด คือ ต้องรู้จักปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์และเหมาะสมกับครอบครัวของคุณ สิ่งสำคัญคือ การร่วมคิดและรับฟังกันให้เกียรติกัน เดินทางสายกลาง โดยเอาใจใส่ในความต้องการของซึ่งกันและกัน การมีวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ การยึดหลักศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เดินทางสายกลางหลักของความพอเพียง การกตัญญูรู้คุณบิดามารดา และผู้มีพระคุณเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนหล่อหลอมความเป็นตัวตนให้เป็นคนดีและไม่เบียดเบียนใคร

ครอบครัวคือสิ่งสำคัญของชีวิต อย่าให้สิ่งอื่นมีความหมายหรือความสำคัญมากไปกว่าครอบครัว บางคนอาจห่วงงานมาก หอบงานมาทำที่บ้าน ซึ่งความจริงแล้วไม่ควรอย่างยิ่ง เพราะใน 1 วัน มีแค่ 24 ชั่วโมง คุณใช้เวลาที่คุณตื่นส่วนใหญ่อยู่กับการทำงานอยู่แล้ว ลองพิจารณาตารางเวลาคร่าว ๆ นี้

06.00 – 07.30 น.	อาบน้ำแต่งตัว เตรียมอาหาร รับประทานอาหารเช้า
07.30 – 08.30 น.	เดินทางไปทำงาน
08.30 – 16.30 น.	ทำงาน
16.30 – 18.00 น.	เดินทางกลับบ้าน
18.00 – 20.00 น.	อาบน้ำ เตรียมอาหาร ทานข้าว เก็บล้างทำความสะอาด

21.00 – 22.00 น.	เวลาสำหรับครอบครัว เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง และอื่น ๆ
22.00 – 06.00 น.	นอนหลับ

คุณเห็นอะไรจากตารางข้างต้นหรือไม่ จะเห็นได้ว่าเวลาในตอนกลางวันซึ่งเป็นเวลาที่คนจะสามารถทำการต่าง ๆ ได้อย่างสะดวกและคล่องตัวนั้น ส่วนใหญ่จะใช้ไปกับการทำงานอยู่แล้ว อย่าให้เวลาของครอบครัวที่เหลืออยู่น้อยนิดต้องถูกเบียดบังอีกเลย

ครอบครัวคือสิ่งมหัศจรรย์ที่ธรรมชาติสร้างขึ้นหากคุณมีการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล และสอดคล้องกับธรรมชาติ จัดการทุกสิ่งด้วยหลักของเหตุและผล คุณก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างชาญฉลาด ครอบครัวของคุณก็จะเป็นครอบครัวที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักและความเข้าใจ และนั่นก็จะนำไปสู่การเป็นครอบครัวที่มั่นคงและเข้มแข็งได้อย่างแท้จริง

ข้อ 21 มีชีวิตที่เป็นของตนเองด้วย

การแต่งงานตามกฎหมาย ทำให้คู่สมรสเป็นเสมือนบุคคลคนเดียวกัน แต่ในความเป็นจริงนั้น คุณทั้งสองก็ยังเป็นปัจเจกบุคคลอยู่ ซึ่งยังคงมีความคิด ความรู้สึก และความต้องการที่เป็นของตนเอง การแต่งงานไม่ได้หมายความว่า คุณทั้งสองต้องให้ชีวิตแก่กันทั้งหมด เพราะหากคุณอุทิศตนให้แก่คนรักหมด คุณอาจกลายเป็นคนที่ต้องพึ่งพิงคนรัก ทำให้คุณขาดความหนักแน่นทางด้านของอารมณ์ และขาดความเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

คุณควรใช้ชีวิตอย่างพอดี ทั้งสำหรับคนรัก ลูก และตัวคุณเอง โดยส่วนใหญ่ปัญหาการไม่มีชีวิตเป็นของตนเองจะเกิดขึ้นกับผู้หญิง จะเห็นได้จากภรรยาดี ๆ ไม่น้อยที่ทุ่มเทกับการดูแลเลี้ยงดูลูก และปรนนิบัติสามี จนละเลยที่จะดูแลตนเอง ละเลยที่จะมีเวลาสำหรับตนเอง ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้หญิงมีธรรมชาติของการที่ชอบอุทิศให้กับคนที่รักอยู่แล้ว

หากคุณให้เขาเป็นทั้งหมดของชีวิต ให้เขามากจนเขาเคยชิน นานวันเข้าเขาจะไม่เห็นค่าและเบื่อ เบื่อในสิ่งที่คุณทำให้เขาซ้ำ ๆ เบื่อที่คุณทำเหมือนเป็นของตายของเขา เบื่อที่คุณให้ความสนใจเขามากเกินไป เบื่อการคุยกับคุณ เบื่อการบ่น เบื่อที่คุณละเลยตัวเอง

จำไว้ว่าตราบใดที่คุณยังไม่รู้จักรักตัวคุณเอง ก็ยากที่จะให้ใครมารักคุณ ไม่มีใครอยากรักหรือผูกพันกับคนที่ไม่รักตนเอง ไม่ดูแลตนเอง ขาดความพอดี และขาดความหนักแน่นทางอารมณ์ได้นาน ไม่ว่าจะเป็นคนรักของคุณ หรือแม้กระทั่งลูกของคุณเอง

พยายามทำตัวให้สดชื่น เพื่อตัวคุณเองก่อน แล้วคนที่อยู่ใกล้ชิดคุณก็จะสดชื่นตามคุณไปด้วย สามีและลูกคุณคงจะภูมิใจ ที่ภรรยาและแม่ของเขาดูดี การมีชีวิตที่เป็นของตนเองนั้นบางครั้งนอกจากชีวิตที่บ้านและที่ทำงานแล้ว การทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การพักผ่อนพบปะเพื่อนฝูง ออกกำลังทำงานอดิเรก อาจทำให้ชีวิตคุณมีชีวิตชีวามากขึ้น นอกจากนั้น คุณควรเปิดโลกเปิดความคิดให้กว้างด้วยการฟังข่าว

อ่านหนังสือ เพิ่มปัญญาและความรู้ให้กับตนเองเพราะเสน่ห์ที่สำคัญที่สุดของคนเรา คือ ความเฉลียวฉลาดและรอบรู้

ผู้ชายมักชอบผู้หญิงที่มีชีวิตชีวา สดชื่น และฉลาด ผู้ชายอยากฟังเรื่องสนุก ๆ จากภรรยา ไม่ใช่มีแต่เรื่องว่าร้าย หรือบ่นเรื่องโน้นเรื่องนี้ หากคุณเป็นคนไม่มีอะไรน่าสนใจเลยเขาอาจเบื่อ คุณเองจะกลายเป็นคนเงียบเหงา และเบื่อตนเอง

การมีเวลาของตนเองบ้าง จะทำให้เรามีการทบทวนตัวเอง และทำความรู้จักตนเองให้มากขึ้น และเป็นการดูแลตนเองอีกวิธีหนึ่ง โดยธรรมชาติผู้หญิงแก่ง่ายกว่าผู้ชาย ดังนั้น ผู้หญิงจะต้องลุกขึ้นมาดูแลตัวเอง ดูแลสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตของตนเอง ด้วยการพักผ่อนและให้รางวัลกันตนเองบ้าง การดูแลตัวคุณเองให้ดูดี สดชื่น นอกจากจะสร้างความมั่นใจให้กับตัวคุณเองแล้ว ยังสร้างความภูมิใจให้กับสามีและลูกด้วย ชีวิตของคุณหากคุณสามารถที่จะดูแลตัวเองได้ดี คุณก็สามารถที่จะดูแลชีวิตคนที่คุณรักและคนอื่น ๆ ได้ดีเช่นกัน

กินเป็นลืมป่วย

หลักการพึ่งตนเองขึ้นพื้นฐาน เป็นการดูแลสุขภาพตัวเองไม่ให้เจ็บป่วย ซึ่งเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ทุกคนควรกระทำ เพื่อไม่ต้องรอเวลาที่จะเจ็บป่วยแล้วโยนภาระไปให้หมออย่างเดียว

ถ้าเริ่มต้นสนใจดูแล และใส่ใจสุขภาพ ตอนนี้ก็ยังเรียกว่าไม่สายเกินไป ที่จะแก้ไขปัญหาสุขภาพของเราเอง ดีกว่าจะปล่อยให้เวลาผ่านไปแต่ละวันแล้วเกิดเจ็บป่วยมากขึ้น จนยากที่จะย้อนกลับมาแก้ไขได้

ไม่ขับถ่ายตอนเช้าจะเกิดอะไรขึ้น

ในช่วงเวลา 05.00 – 07.00 น. เป็นเวลาของลำไส้ใหญ่ ถ้ายังไม่ยอมขับถ่ายอุจจาระแล้วปล่อยเวลาเลยมาถึง 07.00 – 09.00 น. ซึ่งเป็นเวลาของกระเพาะอาหารแล้วไม่ยอมกินข้าวเช้าอีก อุจจาระจากลำไส้ใหญ่ไม่ขับถ่ายออกมา จะถูกบีบตัวขึ้นมาจากลำไส้ใหญ่ผ่านลำไส้เล็กมาที่กระเพาะอาหาร ก็จะถูกดูดซึมซ้ำอีกครั้ง ในอุจจาระเก่ามีแก๊สที่เสียแล้ว เกิดจากการบูดเน่าโดยอุณหภูมิของร่างกายซึ่งมีความร้อน 37 องศาตลอดเวลา ไม่เหมือนกับตู้เย็นที่เก็บได้นานกว่า เพราะฉะนั้น แก๊สพิษเหล่านี้จะถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือด เลือดจึงไม่สะอาด

ถ้าเลือดที่ไม่สะอาดไหลผ่านไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย ไหลผ่านสมอง หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ผิวหนัง ก็จะได้รับพิษจากแก๊สพิษด้วย

- ก่อนเที่ยงถึงบ่าย ง่วงนอนเพราะเลือดไม่สะอาดไปเลี้ยงหัวใจ หัวใจจะอ่อนล้า ไม่สดชื่น
- มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก ก็มาจากเลือดไม่สะอาดไปเลี้ยงปอด ปอดก็จะขับออกทางผิวหนังและลมหายใจ ตัวเองไม่ค่อยได้กลิ่น แต่คนอื่นได้กลิ่น
- ถ้าปล่อยไว้โดยไม่ขับถ่ายในช่วง 05.00 – 07.00 น. นาน ๆ เข้าเป็นระยะเวลาหลาย ๆ ปี เลือดที่ไม่สะอาดไหลผ่านไปเลี้ยงสมอง และไม่กินอาหารมื้อเช้าช่วงเวลา 07.00 - 09.00 น. สมองก็จะไม่ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เมื่อแก่ตัวความจำจะเสื่อมเร็ว
- ปวดเข่า เมื่ออายุมากขึ้น เป็นริดสีดวงทวาร

วิธีแก้

- พยายามขับถ่ายระหว่างเวลา 05.00 - 07.00 น. ถ้าไม่ขับถ่ายให้กินขมิ้นชันเป็นประจำเพื่อบริหารลำไส้ใหญ่
- ควรกินข้าวเช้าทุกวันระหว่าง 07.00 – 09.00 น.

ความสำคัญของอาหารมื้อเช้า

การไม่กินอาหารเช้า เป็นเหตุพื้นฐานที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยที่เรามองข้ามไป คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่เคยปฏิบัติอยู่เป็นประจำไม่เห็นจะเป็นอะไรเลย

อาหารมื้อเช้าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุด ที่ร่างกายต้องการสารอาหารในช่วงเวลา 07.00 – 09.00 น. ระหว่างเวลานี้สมองและใบหน้าของคนเราต้องการเลือดและออกซิเจน เป็นอาหารบำรุงส่งไปเลี้ยงสมอง เพราะสมองต้องการกรดอะมิโนไปบำรุงเซลล์สมอง รวมถึงวิตามินบี 1, บี 6, และบี 12 มื้อเช้าถ้าไม่มีเวลาจริง ๆ ควรกินสูตร โยเกิต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาว และกล้วย 1 ลูก

สาเหตุที่เลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อย

- กระดูกคอข้อหนึ่งเคลื่อนไปเบียดทับเส้นประสาท หรือเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง
- กินอาหารที่ผัดน้ำมันบ่อยเป็นเวลานาน แล้วเกิดไขมันเกาะตัวเหนียวสะสมในลำไส้ ก็มีโอกาสที่เลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อย เพราะระบบดูดซึมเสีย และถุงน้ำดีข้น
- มีพยาธิในลำไส้ พยาธิที่ผิวหนังจะกันกินเลือดในร่างกาย
- การไม่กินอาหารเช้าก็เป็นสาเหตุให้เลือดไม่เลี้ยงสมอง

เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ หรือเลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อย จะเริ่มมีอาการดังต่อไปนี้ ผมร่วง หน้าแก่เร็ว คออักเสบง่าย นอนไม่ค่อยหลับ นอนไม่เต็มอิ่ม ฝันบ่อย ปวดไหล่ ตื่นกลางดึกบ่อย ๆ ปวดหัวข้างเดียว ปวดหัวสองข้าง ปวดหู ปวดกระบอกตา เป็นไซนัส เหงือกบวม เจ็บคอ เจ็บลิ้น ปวดชายโครง ปวดหลัง ปวดเข่า กระดูกสะโพกเคลื่อนได้ง่าย ปวดสะโพก ปวดข้อเท้า หลังเท้า วิตกกังวล อาจมีอาการทีละอย่าง หรือหลายอย่างพร้อมกัน สมองส่วนหน้า สมองส่วนกลาง สมองส่วนหลังอยู่คนละส่วนกัน แต่มีเซลล์ประสาทกลุ่มเดียวที่ควบคุมการไหลเวียนของเลือดทั้งสามส่วน

เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหน้าได้น้อย วันข้างหน้าก็จะมีหินปูนที่สมองส่วนหน้า แล้วจะมีอาการนอนไม่ค่อยหลับ เป็นเหตุให้ ตาเป็นต้อ จอประสาทตาเริ่มเสื่อม ปัสสาวะบ่อย เป็นฝ้า หน้าดำ

เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนกลางได้น้อย จะมีอาการง่วงบ่อย หรือง่วงนอนทั้งวัน ปวดเมื่อยเนื้อตัว ปวดส้นเท้า ขี้โมโห ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ต่อไปวันข้างหน้าความจำจะเสื่อม เริ่มจำไม่ค่อยได้ แต่ความจำระยะยาวคือเรื่องเก่า ๆ ยังจำได้ ส่วนความจำระยะสั้นคือเรื่องใหม่ ๆ ในปัจจุบันจะจำไม่ค่อยได้ หลง ๆ ลืม ๆ พูดวนไปวนมา ความจำจะเสื่อมลงไปเรื่อย ๆ

เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหลังได้น้อย จะมีอาการ แขนขาไม่ค่อยมีแรง เดินไม่ค่อยไหว ตอนตื่นนอนบางครั้ง จะมีอาการแขนขาตายเหมือนผีอำ ขยับตัวไม่ค่อยได้

สมองเสื่อม

จากงานวิจัยในประเทศไทย พบว่าวันข้างหน้าอีกประมาณ 4 ถึง 5 ปี จะมีผู้ป่วยสูงอายุเป็นโรคสมองเสื่อมถึง 9 ล้านคน เมื่อเราทราบอย่างนี้แล้ว ก็มาหาทางบำรุงสมองกันดีกว่า เพื่อป้องกันไม่ให้สมองเสื่อมก่อนเหตุอันควร ซึ่งเมื่อเป็นแล้วจะเป็นภาระกับคนในครอบครัวอย่างมาก ที่จะต้องมาคอยดูแลอยู่ตลอดเวลา

สาเหตุอาจเกิดมาจากเลือดไม่ไปเลี้ยงสมอง เพราะกินอาหารผัดน้ำมันเป็นประจำติดต่อกันหลายปี น้ำมันจะเกาะผนังลำไส้ ทำให้ดูดซึมสารอาหารที่เป็นประโยชน์ไปเลี้ยงสมองไม่ได้

วิธีดูแลสมอง

1. ขับถ่ายในระหว่างเวลา 05.00 – 07.00 น.

2. กินอาหารเช้าระหว่าง 07.00 – 09.00 น. เพื่อให้เลือดรับสารอาหารไปเลี้ยงสมอง และกินโยเกิต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาว ระหว่างเวลา 13.00 – 15.00 น. เพื่อเปลี่ยนขยะในลำไส้เล็กให้เป็นบี 12 แล้วส่งไปบำรุงสมอ

3. ล้างระบบดูดซึมด้วยสูตรมะละกอดิบต้มน้ำชงชา

4. ใช้กระเจี๊ยบแดงแห้งหรือสด ต้มกับพุทราจีน ใช้ดื่มน้ำ เพื่อล้างหลอดเลือดเป็นประจำ

5. กินน้ำกระชาย แล้วกินน้ำใบบัวบกตาม จะส่งบำรุงสมองได้โดยตรง และผลไม้ชื่อลูกไข่เน่าเป็นผลไม้ที่บำรุงสมองได้ดีมาก หรือ ดื่นฉ่าย, เม็ดบัว, ลูกแปะก้วย

6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ก่อนที่จะกินอาหารอะไรเข้าไปบำรุง ให้นึกว่าลำไส้เราได้ล้างบ้างหรือยัง ถ้ายังไม่เคยล้าง ควรใช้สูตรมะละกอดิบต้มน้ำชงชาล้างลำไส้เป็นประจำ

วิธีกดนิ้วเพื่อให้เลือดเลี้ยงสมองป้องกันสมองเสื่อม

ใช้นิ้วโป้ง	กดที่	นิ้วชี้	2	ครั้ง
ใช้นิ้วโป้ง	กดที่	นิ้วกลาง	1	ครั้ง
ใช้นิ้วโป้ง	กดที่	นิ้วนาง	3	ครั้ง
ใช้นิ้วโป้ง	กดที่	นิ้วก้อย	4	ครั้ง

แล้วทำกลับโดยมากดที่นิ้วนาง 3 ครั้ง กดที่นิ้วกลาง 1 ครั้ง กดที่นิ้วชี้ 2 ครั้ง เป็นการจบเท่ากับ 1 ชุด รวมเป็น 1 ชุด พอเริ่มชุดที่ 2 ให้กดนิ้วกลาง 1 ครั้ง ต่อไปเลย ทำอย่างนี้ให้ได้ 50 ชุดต่อวัน

ความสัมพันธ์ของสมองกับปลายนิ้วมือ จะเกิดพลังงานครบวงจรของเขาเอง เป็นการกระตุ้นให้หลั่งสาร เอนโดรฟิน

ฝึกการหายใจเข้าอย่างช้า ๆ ให้พุงป่องออก แล้วหายออกให้พุงยุบลง (หายใจลึก ๆ) เป็นการไปกระตุ้นเซลล์สมอง ที่คุมโปรแกรมความจำที่ดีงามในอดีต หรือปัจจุบัน และเป็นการเพิ่มออกซิเจนให้ปอดกับสมอง

ในทางตรงกันข้าม ถ้าหายใจถี่ ๆ ตื้น ๆ เร็ว ๆ จะเป็นการกระตุ้นเซลล์สมองกลุ่มที่บันทึกเรื่องไม่ดีเอาไว้ออกมาใช้งาน จึงควรฝึกหายใจช้า ๆ เพื่อกระตุ้นเซลล์สมองกลุ่มที่บันทึกเรื่องดี ๆ ออกมาใช้งาน เป็นวิธีป้องกันสมองเสื่อมได้อีกวิธีหนึ่ง

อาหารผัดน้ำมัน

ในน้ำมันที่ประกอบอาหาร ถ้ามีส่วนประกอบของน้ำมันปาล์มอยู่ด้วยไม่ควรนำมาเข้าร่างกาย เพราะน้ำมันปาล์มน่าจะสกัดไปใช้เป็นเชื้อเพลิงอย่างอื่น ถ้าจะบอกว่าน้ำมันปาล์มไม่มีโคเลสเตอรอล ถ้าอย่างนั้น น้ำมันเบนซินก็ไม่มีโคเลสเตอรอล น้ำมันดีเซลก็ไม่มีโคเลสเตอรอลเหมือนกัน แล้วน้ำมันเหล่านี้สมควรเอามากินเล่นได้หรือไม่

ดูจากก้นกระทะและรอบ ๆ เตาแก๊ส หรือท่าน้ำทิ้งที่ล้างจานจะมีคาบเหนียวของน้ำมันเกาะอยู่ เราก็ล้างมันออกได้ แล้วถ้ากินอาหารผัดน้ำมันเป็นประจำ น้ำมันที่เข้าไปโดนอุณหภูมิที่ร่างกาย 37 องศาตลอดเวลา น้ำมันจะเหนียวเป็นกาวยึดเกาะที่ผนังลำไส้เป็นเวลานานเข้าก็จะหนาตัวขึ้นไปขวางระบบดูดซึม ระบบดูดซึมของร่างกายจะเสีย แล้วเราจะส่งอะไรเข้าไปล้างมันได้

ระบบดูดซึมเสีย

เมื่อระบบดูดซึมเสีย ลำไส้จะดูดซึมสารอาหารที่เป็นประโยชน์ไปสร้างเม็ดเลือดไม่ได้ กินยาหรือวิตามินก็ไม่ดูดซึม เพราะผ่านชั้นไขมันที่ผนังลำไส้ไปไม่ได้ หรือผ่านไปได้น้อย ต่างกับการให้น้ำเกลือโดยการฉีดเข้าเส้นเลือด โดยไม่ต้องผ่านระบบดูดซึม แต่ใครจะให้น้ำเกลือได้ทุกวัน คงไม่มี

เมื่อระบบดูดไม่ได้ พวกสารอาหาร และโปรตีน จะถูกส่งไปให้ไตขับทิ้ง ไตก็ต้องทำงานหนักและอ่อนล้าเป็นธรรมดา ผลที่ตามมาคือความเจ็บป่วย การเกิดโรคต่าง ๆ

ทุกคนที่เคยกินอาหารผัดน้ำมัน หรือของทอดน้ำมันบ่อย ๆ หรือทุกวัน ควรจะต้องล้างลำไส้เพื่อให้ระบบดูดซึมทำงานได้ดีขึ้น การไม่ล้างลำไส้ ก็เปรียบเสมือนการกินข้าว แล้วไม่ได้ล้างจาน มื้อต่อไปก็ใช้จานใบเก่าใส่ข้าวกินใหม่

สูตรล้างระบบดูดซึม

1. มะละกอดิบต้มน้ำชงชา (ชามะละกอ)

วิธีทำ

ใช้มะละกอดิบปอกเปลือก มาหั่นแบบชิ้นฟัก ใส่หม้อ เติมน้ำต้มให้เดือดแล้วยกลง เอาเฉพาะน้ำมาชงชา ใช้ชาจีน หรือชาเขียว หรือชาใบหม่อนก็ได้ ควรแช่ชาไม่เกิน 5 นาที แล้วกรองชาออก สูตรนี้จะช่วยล้างไขมันที่เกาะลำไส้ได้ดี ควรดื่มเป็นประจำทุกวัน เพราะเรากินอาหารผัดน้ำมันมาหลายปี

2. โยเกิต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาว

วิธีทำ

นำสด 1 กล่อง เทใส่แก้ว เติมโยเกิตรสธรรมชาติ ครึ่งถ้วยของโยเกิต เติมน้ำผึ้ง และมะนาว ชิมรสชาติตามใจชอบ แล้วตั้งทิ้งไว้สักพักหนึ่ง เพื่อให้จุลินทรีย์ขยายตัวแล้วกินความหวานของน้ำผึ้ง และช่วยย่อยไขมันของนมก่อนแล้วจึงค่อยดื่ม จะช่วยล้างลำไส้เล็กได้ดี (ถ้าดื่มเวลา 13.00 – 15.00 น.) จะได้ผลดีมาก เพราะตรงเวลาของลำไส้เล็ก

เกิดมาจากระบบดูดซึมไม่ดี ทำให้อาหารที่กินเข้าไปแล้วมันเข้าตัวไม่ได้ จะถูกส่งไปให้ไตขับทิ้ง ทำให้ไตทำงานหนักมากกว่าปกติ

เป็นที่คาดการณ์กันว่า ในอีก 5 ปีข้างหน้า จะมีคนต้องรอล้างไตอีก 9 ล้านคน

- ลำไส้เล็กต้องดูดซึมกลุ่มอาหาร ที่จะไปสร้างกรดอะมิโนเพื่อไปสร้างเซลล์ใหม่ในร่างกาย เช่น เซลล์กล้าม เซลล์ประสาท เซลล์กระดูก ได้แก่ โปรตีน วิตามินซี, บี 1, บี 3, บี 6

- ลำไส้ใหญ่ต้องดูดซึมกลุ่มสารอาหาร ที่จะไปสร้างเม็ดเลือดเพื่อไปสร้างภูมิคุ้มกัน ได้แก่ วิตามิน เอ, ซี, อี

ไต มีหน้าที่กรองเลือดว่าเม็ดไหนหมดอายุแล้ว ก็กรองออกไป เม็ดเลือดที่ยังไม่หมดอายุก็ส่งคืนกลับไป และอื่น ๆ อีกมาก

ไตทำงานหนัก โดยไม่จำเป็นคือ

- กินอาหารรสจัด
- กินอาหารผัดน้ำมันเป็นประจำ
- กินเนื้อสัตว์ และไม่มีวิตามินซี, บี 1, บี 3, บี 6 (ซึ่งหาได้จากน้ำกระชาย) มาช่วยเปลี่ยนโปรตีนให้เป็นกรดอะมิโนถึงจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย
- เกิดจากความกลัว ขี้ตกใจ ชอบข่มขู่คนอื่น ถ้าเป็นอย่างนี้ร่างกายจะผลิตไขมันขึ้นมาเอง ให้เป็นไขมันฝ่ายร้าย ถ้าอารมณ์ไม่เครียด มีจิตเมตตาก็จะเป็นไขมันฝ่ายดี (ถ้าดูแลปอดดี ไตก็จะแข็งแรง เมื่อไตแข็งแรง กระดูกก็จะแข็งแรงด้วย)

วิธีดูแลไต

- รู้ว่าเป็นโรคไตแล้ว ควรให้หมอรักษาดีที่สุด
- งดอาหารผัดน้ำมัน
- ล้างลำไส้ หรือระบบดูดซึม เป็นประจำด้วยสูตร
    1. มะละกอดิบต้มน้ำ เอาน้ำมาชงชา (ดื่มกิน)
    2. โยเกิต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาว (ดื่มกิน)
    3. ใช้เห็ดสามอย่างขึ้นไป นำมาปรุงอาหาร (ห้ามผัดน้ำมัน)

อาหารบำรุงไต

- กินแกนสับปะรดวันละ 3 แกน หรือจะปั่นกิน คู่กับใบโหระพาก็ได้ กินจนหายปวดหลัง (สังเกตตัวเอง)

- เหล้าขาว 1 ก๊ง เติมมะนาว 1 ลูก กินก่อนนอน 10 ถึง 20 วัน แล้วหยุดกิน

สูตรล้างไต

- ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบมะนาว กระชาย หอมแดง ใบสะระแหน่ อย่างละ 1 กำมือ ใส่ในหม้อดิน เติมน้ำให้ท่วมต้มให้เดือด แล้วยกลง รอให้เย็น กินให้หมด ภายใน 1 วัน

ถุงน้ำดีข้น

เพราะมีไขมันเกาะติดอยู่ที่ผนังลำไส้เล็ก ที่เกิดจากการกินอาหารผัดน้ำมันเป็นประจำ เมื่อมีไขมันมาขวางการดูดซึมของน้ำ การย่อยจะไม่ปกติ จึงดึงน้ำย่อยจากถุงน้ำดีมาใช้งาน ซึ่งถุงน้ำดีเป็นถุงสำรองเก็บน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ

การดึงน้ำจากถุงน้ำดีมาใช้งานมากขึ้น ทำให้ถุงน้ำดีข้น และถ้ากินน้ำน้อย ก็ทำให้ถุงน้ำดีข้น ในร่างกายของคนต้องมีน้ำเป็นองค์ประกอบถึง 70 % ในเมื่อดูดซึมน้ำไม่ได้ แล้วยังถูกขับออกมาทางปัสสาวะ ผิวหนัง เหงื่อ น้ำตา เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย จึงขาดน้ำไปหล่อเลี้ยง ตัวเซลล์จะมีอายุสั้นลง ผิวพรรณก็ไม่ผุดผ่อง

คนที่มีปัญหาถุงน้ำดีข้น ที่เกิดจากลำไส้เล็กมีไขมันอุดตันจะมีอาการดังนี้

ปวดหัวข้างเดียว ปวดหัวสองข้าง น้ำในหูไม่เท่ากันเพราะเลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อย นอนไม่ค่อยหลับ ตาเหลือก กินได้น้อย ปวดหลัง ปวดสะโพก ปวดน่อง ตาฝ้าฝาง ตาเป็นต้อ เหงือกบวม ปวดเข่า ขาไม่มีแรง เมื่อถุงน้ำดีข้นมากอาจเป็นนิ่วในถุงน้ำดีได้

ล้างระบบดูดซึม ด้วยสูตร

- มะละกอดิบ ต้มน้ำ เอาน้ำมาชงชา (ดื่มกิน)
- โยเกิต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาว (ดื่มกิน)
- ใช้บอระเพ็ดยาว 1 เกียก (15 ซ.ม.) ต้มน้ำแล้วดื่มกินให้หมดภายใน 1 วัน
- ดื่มน้ำปัสสาวะตัวเอง
- ล้างลำไส้เป็นประจำ แล้วนิ่วในถุงน้ำดีจะหายไปเอง

ดูแลถุงน้ำดี

- งดอาหารผัดน้ำมัน
- ดื่มน้ำครั้งละน้อย ๆ แต่ดื่มบ่อยครั้ง
- ไม่เครียด ไม่อดนอน
- กินดีบัว (ไส้ในของเม็ดบัว) แบบตากแห้ง ต้มกินน้ำ ช่วยบำรุงถุงน้ำดี
- กินลูกเกด (องุ่นตากแห้ง)

ตับ

หน้าที่หลักของตับ ผลิตน้ำดีให้ถุงน้ำดี ช่วยกรองเลือด ส่งเลือดดีเข้าสู่ร่างกาย และส่งเลือดไปที่ไตล้างสารพิษ และตับยังช่วยย่อยอาหาร ดูแลผม ขน เล็บ ถ้าตับทำงานหนัก ไตก็จะมาช่วยทำงานเมื่อทำงานหนัก ตับก็จะเสีย ไตก็จะเสื่อม

ตับทำงานหนัก เพราะกินบ่อย กินผิดเวลา คือมื้อที่ตับรอย่อยอาหาร เช่น อาหารมื้อเช้า เราไม่ได้กินอาหารมื้อเช้า ระหว่างเวลา 07.00 - 09.00 น. แต่ไปกินอาหารเวลาที่ตับเลิกทำงานแล้ว คือหลังจากเวลา 09.00 น. ตับจะย่อยผิดเวลา กลายเป็นว่า ตับต้องทำงานหนัก หรือกินจุบกินจิบทั้งวัน และการกินอาหารหนักแล้วเข้านอน

โดยเฉพาะเวลา 01.00 – 03.00 น. ร่างกายต้องนอนหลับสนิท และเป็นเวลาของตับ จะต้องขับสารพิษออกจากร่างกาย ก็ไม่ควรกินอาหารในเวลานี้ ถ้าจะกินก็ควรจะให้เลย 03.00 น. ไปแล้ว

ถึงแม้ไม่ได้กินอะไรจุบจิบ ตับก็ต้องรับอารมณ์โกรธ โมโห อิจฉา หรือเครียด เมื่อมีอารมณ์เหล่านี้ เซลล์ในตับก็จะตายไปเป็นจำนวนมาก ทำให้ตับเสื่อมเร็วขึ้น

เพิ่มภาระให้ตับคือ การโกรกสีผม ทาเล็บ ใช้ยาสระผม ทาปาก ด้วยเครื่องสำอางที่มีสารเคมีเจือปนอยู่ สารเคมีจะส่งไปถึงตับโดยตรงแล้วสะสมอยู่เป็นเวลานาน พอตับมีปัญหา ขอบใต้ตาจะดำ อาหารก็ไม่ค่อยย่อย ท้องจะอืด ลมแน่นท้อง เลือดไม่ไปเลี้ยงกระดูกเชิงกราน มดลูกเริ่มโต เจ็บตึงที่ส้นเท้า ผู้ชายก็เป็นต่อมลูกหมากโตได้เหมือนกัน

วิธีล้างสารพิษในตับ

- กินขมิ้นชันก่อนนอน (ไม่จำกัดจำนวน)
- กินเห็ดสามอย่างขึ้นไปปรุงอาหาร ห้ามผัดน้ำมัน แต่ใช้กะทิแทนน้ำมันได้ จะได้ประโยชน์มากกว่า
- การดูแลตับให้แข็งแรง จะช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น
- งดใช้เครื่องสำอางที่มีสารเคมีกับใบหน้า งดใช้ยาสระผมที่มีสารเคมีกับหนังศีรษะ เพราะสารเคมีจะเข้าไปถึงตับได้โดยตรง
- ผงชูรส หรือโมโนโซเดียมกลูตาเมท จะตกค้างในตับ ทำร้ายตับโดยตรง และทำให้เลือดหนืด
- ไม่กินอาหารระหว่างตี 1 ถึงตี 3 เพราะเป็นเวลาที่ตับต้องขับสารพิษ ถ้ากินอาหารเวลานี้ ตับจะทำหน้าที่หนัก คือ การขับสารพิษออกจากร่างกาย

ถึงจะบำรุงตับอย่างไร แต่ถ้าสารพิษตกค้างอยู่ในร่างกาย ก็ไม่เกิดประโยชน์

ไรฝุ่น

ในอากาศ จะมีละอองฝุ่น ในละอองฝุ่นจะมีตัวไรฝุ่นเกาะติดอยู่เป็นจำนวนมาก ลอยตัวอยู่ในอากาศทั่วไป ล่องลอยมาเกาะที่ไหนของร่างกาย หรือ เสื้อผ้าที่สวมใส่ ในห้องนอน ในรถ เมื่อเราหายใจก็ติดละอองและไรฝุ่นติดเข้ามาด้วย หรือติดที่ใบหน้า ตัวไรฝุ่นก็จะอาศัยอยู่ แล้วกัดกินฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนที่รูขุมขน และผิวหนัง หรือในโพรงจมูก ในรูหู เมื่อไรฝุ่นกินแล้วก็ต้องขับถ่ายทิ้งไว้ตรงบริเวณที่ไรฝุ่นอาศัยอยู่ จะเกิดเป็นเชื้อราอักเสบได้ง่าย ถ้าเกิดที่ใบหน้าจะเป็นสิว ถ้าเกิดกับหนังศีรษะ ก็เป็นเชื้อราที่หนังศีรษะ ไรฝุ่นจะกินทั้งเลือดและน้ำเหลืองด้วย

วิธีขับไล่ไรฝุ่น

- กินขมิ้นชันแคปซูลในจำนวนมากเป็นประจำ
- กินน้ำมะพร้าววันละ 1 ลูก ไม่ต้องกินเนื้อมะพร้าว เพื่อเพิ่มแอสโตรเจน หรือใช้น้ำมะพร้าวชโลมหัว และร่างกาย แล้วชำระล้างให้สะอาด จะช่วยไล่ไรฝุ่น
- ใช้โลชั่นน้ำมะเฟืองชโลมผิวกาย เพื่อขับไล่ไรฝุ่นและยังช่วยลบลอยเหี่ยวย่นบนใบหน้าหายไปทีละน้อย

ปวดเข่า 4 ด้าน

วิธีประเมินสุขภาพด้วยตนเอง

- ปวดเข่าด้านหน้า บริเวณกระดูกสะบ้าหัวเข่าลงไปหน้าแข้ง สาเหตุมาจากกระเพาะอาหาร เช่น กินไม่ตรงเวลา ไม่กินอาหารเช้า กินอาหารรสจัด หรือเป็นคนวิตกกังวลบ่อย กระเพาะอาหารยังทนได้อยู่ไม่เป็นอะไร แต่จะมาฟ้องที่เข่า
- ปวดเข่าด้านหลัง บริเวณขาพับ สาเหตุมาจากกระเพาะปัสสาวะ เช่น กลั้นปัสสาวะบ่อย คือ คุมปัสสาวะไม่ได้ กระเพาะปัสสาวะเองยังฟ้องเหตุการณ์ในร่างกายได้อีกหลายอย่าง

ถ้าเรามีปัญหากระเพาะปัสสาวะ อาจจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงอาการเบาหวาน หรือ มดลูกรังไข่ เรื่องของไต ลำไส้ใหญ่ไม่ดี แล้วกระเพาะปัสสาวะ ก็จะมาฟ้องที่ตรงใต้เข่าหลังขาพับ

อารมณ์หวาดกลัวเป็นเหตุให้ปวดเข่าได้ เช่น กลัวอยู่คนเดียว กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวลูกหลานไม่เลี้ยง กลัวความสูง กลัวความมืด

- ปวดเข่าด้านข้าง แถบด้านนอก ถ้าปวดบริเวณนี้ ร้าวไปถึงโคนขา ถึงสะโพก สาเหตุมาจากถุงน้ำดีเป็นเหตุ เราก็ตรวจดูเองว่า เรากินน้ำน้อยไปไหม เรากินของผัดน้ำมันบ่อยหรือเปล่า
- ปวดเข่าด้านใน (เอาเข่าชนกัน) อาจเกิดมาจากม้าม หรือมีปัญหาของเบาหวาน ความอ้วน หรือกล้ามเนื้อกำลังจะเปลี่ยนเป็นไขมัน ก็จะปวดเข่า ต้องทำให้ไขมันเปลี่ยนเป็นกล้ามเนื้อ โดยกินขมิ้นชันเข้าไปช่วย

อาจเกิดจากตับ เพราะใช้เครื่องสำอางและยาสระผม ยาโกรกผมที่มีสารเคมี หรือสารพิษเหล่านี้จะลงไปสะสมที่ตับได้โดยตรง หรือการกินอาหารที่มีสารเคมีตกค้าง เช่น สารฟอกขาว สารกันบูด ดินประสิว

ผงชูรส บอแรกซ์ หรือน้ำประสานทอง ก็จะมีสารพิษตกค้างที่ตับ หรือเกิดจากการกินหวานมาก ขี้โมโหบ่อย กินอาหารรสจัด

อาจเกิดจากไต เพราะกินอาหารรสจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด เค็มมาก เป็นประจำ ไตจึงทำงานหนัก หรือกินอาหารที่ผัดน้ำมันเป็นประจำ ทำให้ระบบดูดซึมเสีย ก็เป็นเหตุให้ไตทำงานหนัก แล้วมีผลเกี่ยวข้องกับการปวดเข่าได้เช่นเดียวกัน ถ้าปล่อยให้อวัยวะภายในพวกนี้มีปัญหา จะต้องปวดเข่าแน่นอน ควรหาทางแก้ไขที่ต้นเหตุให้ได้

มะเร็ง

เกิดจากร่างกาย ได้รับสารเคมีที่ปะปนอยู่ในอาหาร หรือเกิดจากเชื้อราอัลฟลาทอกซิน เช่น ถั่วลิสงป่น พริกป่น งาดำป่น ที่ทิ้งไว้นานเกิน 20 นาที จะเกิดเชื้อราอัลฟลาทอกซิน เข้าไปยึดพื้นที่ และอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์รมควัน หรือ ย่างจนไหม้เกรียม เนื้อสัตว์หมักดินประสิว สารกันบูด สารฟอกสี

เกิดจากฮอร์โมนเพศชาย (เทสโทสเตอโรน) และ เพศหญิง (แอสโตรเจน) ที่มีอยู่ในร่างกายทุกคน ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ไม่สัมพันธ์กัน คือ มากไป หรือน้อยไป (ต้องกินน้ำกระชายเข้าไปปรับสมดุลของฮอร์โมนให้พอดี) หรือเซลล์มะเร็งเกิดขึ้นได้เองจากความเครียดสะสมทำให้เซลล์ฝ่ายดีในร่างกายเสื่อม และตายเร็วขึ้น แต่ตัวเซลล์มะเร็งจะเจริญเติบโตได้รวดเร็ว

ถ้าเราใส่โปรแกรมในจิตใต้สำนึกของเรา ว่าเราเป็นคนอ่อนแอร่างกายก็ไม่ส่งเอนไซม์ไปทำลายเซลล์มะเร็ง ก็ปล่อยให้มันโตขึ้นทุกวัน

ตัวเซลล์มะเร็ง จะดึงโปรตีน และกรดอะมิโนทั่วร่างกายไปใช้ ตัวเซลล์ที่เป็นฝ่ายดีที่เริ่มอ่อนแอ เพราะความคิดของตัวเราเองว่าเราเป็นคนอ่อนแอ ก็จะไม่มีสารอาหารบำรุงเซลล์ฝ่ายดี เพื่อให้เซลล์ฝ่ายดีหรือเอ็นไซม์ และไขมันไปดักจับและทำลายเซลล์มะเร็ง (ใช้เห็ดสามอย่างปรุงอาหาร ห้ามผัดน้ำมัน กินเพื่อขับสารพิษในร่างกายเป็นประจำ ป้องกันมะเร็งตั้งแต่ยังไม่เป็น)

อนุมูลอิสระ คือสารพิษ

ในร่างกายคนจะต้องมีประจุไฟฟ้าลบ อยู่ในปริมาณมาก วิ่งอยู่รอบ ๆ เซลล์ของร่างกาย ถ้ามีเชื้อโรคเข้ามา ตัวประจุไฟฟ้าลบ จะวิ่งไปเกาะเชื้อโรค ทำให้เชื้อโรคระเบิด ประจุไฟฟ้าลบจึงมีประโยชน์

แต่ถ้าประจุไฟฟ้าลบมีน้อย เวลาเชื้อโรค หรือสารพิษเข้ามามากกว่า มันจะดูดประจุไฟฟ้าลบไปหมด จนเรามีไม่พอ หรือไม่เหลือประจุไฟฟ้าลบ เชื้อโรคมันจะขยายตัวได้ง่าย

ตัวประจุไฟฟ้าลบหามาได้จากการกินผัก ผลไม้ (การกินเนื้อมากเกินไป จะเป็นการดึงประจุไฟฟ้าลบในร่างกายให้เสียไป)

ตัวประจุไฟฟ้าลบได้จากอัญมณี แหวนเงิน แหวนทอง หรือที่เรียกว่า โลหะบำบัด

เสื้อผ้าใยสังเคราะห์ เป็นตัวไปทำลายประจุไฟฟ้าลบ แต่ผ้าไหมไทย ผ้าฝ้าย เป็นตัวไปเพิ่มประจุไฟฟ้าลบ

ตัวประจุไฟฟ้าลบ ได้จากความอบอุ่นในครอบครัว (สัมผัสบำบัด) หรือได้จากการฟังดนตรี (ดนตรีบำบัด) เพลงบางประเภทจะเพิ่มประจุไฟฟ้าลบ หรือการใช้กลิ่นบำบัด กลิ่นน้ำหอมจะช่วยสร้างประจุไฟฟ้าลบได้ เช่น กลิ่นของน้ำปรุงไทยเก้าชนิด (เก้ากลิ่นในขวดเดียว)

ฉะนั้น ถ้าในร้างกายมีประจุไฟฟ้าลบในเลือดมากกว่าบวก เลือดจะสะอาด ถ้ามีประจุไฟฟ้าบวกมากว่าลบ ก็กลายเป็นเลือดสกปรก เลือดเป็นพิษ

ดึงสารพิษที่ผิว

ก่อนอื่นต้องล้างระบบดูดซึมก่อน ด้วยสูตรโยเกิต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาวหรือมะละกอดิบต้มน้ำชงชา กินเพื่อล้างลำไส้เป็นประจำแล้วระบบดูดซึมจะดี ดูดซึมสารอาหารไปกับเส้นเลือดส่งไปเลี้ยงสมอง และใบหน้าได้ดี คืออาหารมื้อเช้าเป็นมื้อสำคัญ ที่จะเป็นตัวส่งไปให้สมอง

กินอาหารที่มีวิตามิน เอ, ซี, อี เบต้าแคโรทีน, แอสโตรเจน แล้วมาสังเคราะห์กันเอง เกิดเป็นคอลลาเจนขึ้นเองโดยไม่ต้องหามาจากภายนอก เช่น ขมิ้นชัน จะมีวิตามิน เอ, ซี, อี อยู่ครบถ้วน เมื่อกินเข้าไปแล้ววิตามินทั้ง 3 ตัว จะทำงานพร้อมกันได้เลยหรือใช้สูตรพอกตัวดังนี้

สูตรที่ 1	ดินสอพอง	1/2	กิโลกรัม
	ขมิ้นชันผง	1	ช้อนชา
	ไพลผง	2	ช้อนชา
	ทานาคา	3	ช้อนชา (ผสมเสร็จแล้วแบ่งมาใช้)

สูตรนี้ใช้พอก เพื่อดูดหินปูน และสารพิษออกมา แล้วบำรุงผิวไปพร้อมกันด้วย ใช้พอกหน้า หรือตามแขนขาได้ทั่วตัว ขมิ้นชันจะช่วยขับไรฝุ่น ถ้าไม่มีทานาคา ให้ใช้กะทิแทนได้

สูตรที่ 2	ดินสอพอง	1/2	กิโลกรัม
	ขมิ้นชัน	1	ช้อนชา
	ไพลผง	2	ช้อนชา

ใช้ขิงสดคั้นเอามาแต่น้ำ ผสมลงไป แล้วพอกตัว ช่วยให้เลือดไหวเวียนดี

สูตร 3	ดินสอพอง	1/2	กิโลกรัม
	ขมิ้นชันผง	1	ช้อนชา
	ไพลผง	2	ช้อนชา

น้ำมะขามเปียก หรือน้ำมะเฟือง คั้นเอาแต่น้ำผสมลงไป ช่วยขับไล่ไรฝุ่นและบำรุงผิว

ทั้ง 3 สูตร จะเติมนมสด หรือ โยเกิต หรือ น้ำผึ้ง หรือ มะนาว ลงไปอีกก็ได้ แล้วแต่ว่าชอบแบบไหน

ประโยชน์

- ดึงสารพิษที่ผิวหนัง ดูดหินปูนและสารพิษออกมา

- เป็นการแลกเปลี่ยนทางธรรมชาติ ของเซลล์ผิวเมื่อคายสิ่งที่ไม่ดีออกไป ก็ดูดสิ่งที่ดีกลับเข้ามาชดเชย เป็นการให้อาหารทางผิวโดยตรง โดยปราศจากสารเคมี

ดินสอพองจะทำงานเปรียบเสมือน ปูนที่เข้มข้น เมื่อใช้พอกตัว จะเกิดปฏิกิริยาการดูดหินปูน ที่เจือจางกว่า ตามข้อต่าง ๆ ของร่างกายให้ผ่านออกมาทางรูขุมขน รวมทั้งเซลล์ผิวที่ตายแล้ว และสารพิษที่ตกค้าง จะถูกดูดออกมาด้วย (สารพิษเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังได้มากกว่าเข้าทางปากถึง 700 เท่า)

เส้นผมบนศีรษะ

เส้นผมบนศีรษะ ควรเป็นสีดำตามเผ่าพันธุ์ของคนไทย ถ้าโกรกผม ย้อมผม เปลี่ยนสีเป็นสีอื่น จะมีผลต่อหัวใจ ทำให้หัวใจไม่แข็งแรง เพราะสีดำจะช่วยกรองคลื่นความถี่ที่ทำร้ายหัวใจ และถ้าใช้ยาสระผม ยาย้อมผม รวมถึงการทาปาก การเขียนคิ้ว การทาเล็บ ที่มีสารเคมีเจือปนอยู่ สารเคมีเหล่านี้จะซึมผ่านเข้าชั้นผิวหนังไปถึงเส้นเลือดฝอย แล้วส่งไปสะสมอยู่ที่ตับได้โดยตรง

ควรหาน้ำยาที่เป็นสมุนไพรที่ไร้สารเคมี มาใช้กับผิวหนังจะดีที่สุด ถ้าใช้สารเคมีบ่อย ตับก็จะสะสมไปตลอดชีวิต เป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้หลายประการ เช่น ปวดใต้เข่าร้าวไปถึงส้นเท้า ขาไม่มีแรง ปวดที่น่องร้าวไปถึงฝ่าเท้า ผมร่วง

เมื่อเคมีตกค้าง มันจะส่งผลโดยตรงกับสมองส่วนหลัง ซึ่งมีหน้าที่คุม แขน ขา

เมื่อสารเคมีตกค้างที่สมองส่วนกลาง แถว ๆ กระหม่อม จะมีผลต่อสมองส่วนที่เก็บความจำ มีผลต่อการย่อยอาหาร ท้องจะอืด ท้องเฟ้อ ง่วงนอนบ่อย หาวนอน นั่งรถก็หลับ ป่วยเรื้อรัง

- ควรจะทำ การดึงสารพิษที่หนังศีรษะและใบหน้า
- กินเห็นสามอย่าง ปรุงอาหาร ขับสารพิษที่ตับเป็นประจำ และกินขมิ้นชันก่อนนอน
- กินหัวไชเท้า ปรุงอาหาร ล้างสารพิษในกระแสเลือด
- ใช้แชมพูสระผมสมุนไพรใบบัวบก (ใช้ยาสระผม ยาย้อมผม ที่มีสารเคมีกับหนังศีรษะ ก็เท่ากับทำร้ายตับโดยตรง)

ถ้าจะสวยต้องมีเรือน 3 น้ำ 4

เรือน 3 ได้แก่

1. เรือนผม สวยงาม สะอาด
2. เรือนร่าง เรือนกาย ดูแลรูปร่างไม่ให้เป็นพะโล้ ผิวพรรณไม่เศร้าหมอง
3. เรือชาน จัดบ้านทำความสะอาดจัดระเบียบบ้านให้ดี

น้ำ 4 ได้แก่

1. น้ำใจ มีจิตใจที่อยากจะเห็นคนอื่นพ้นทุกข์ อยากให้มีแต่ความสุข เอื้ออาทร คิดเรื่องดี ๆ
2. น้ำคำ พูดจาอ่อนหวาน จริงใจ ไม่เพ้อเจ้อ ไม่พูดล่อลวง
3. น้ำมือ ทำอาหารให้อร่อย รวมถึงขยันทำงาน ไม่คิดแต่จะสวยแล้วไม่ทำงาน

4. น้ำอดน้ำทน ทั้งผู้ชาย และผู้หญิง ต้องอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยต่อหน้าที่การงาน เมื่อกลับมาบ้านไม่เอาความเครียดจากงานมาทะเลาะกัน ต้องเข้าใจซึ่งกันและกัน

ผู้หญิงระหว่างตั้งครรภ์

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- หลีกเลี่ยงความวิตกกังวล เรื่องตื้นเต้น จากการฟังข่าวหรือหนังทีวีที่เร้าใจน่าหวาดกลัว และการทำอะไรรีบเร่ง ลูกในท้องจะได้รับกรรมพันธุ์ทางความคิดติดตัวมาด้วย

เด็กที่เกิดใหม่ในยุคนี้ มักจะมีปัญหาระบบดูดซึมเสียมาตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ สาเหตุมาจากแม่กินอาหารผัดน้ำมันบ่อย หรือ กินทุกวันทำให้ระบบดูดซึมเสียไปขัดขวางการดูดซึมวิตามิน ซี และ บี เพื่อไปสร้างภูมิต้านทางภูมิแพ้

บางคนไม่กินอาหารผัดน้ำมัน แต่เป็นคนตื่นเต้นง่าย ขี้ตกใจและหวาดกลัว ไขมันก็จะผลิตขึ้นมาเองได้ โดยกลไกของร่างกาย ไขมันจะส่งไปถึงเด็กในท้องได้ เป็นสาเหตุให้เด็กเป็นภูมิแพ้

วิธีการดูแล

- แม่ควรกิน สูตร โยเกิต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาว
- งดอาหารผัดน้ำมัน
- ไม่วิตกกังวล ไม่ตื่นเต้นง่าย
- กินขมิ้นชันเป็นประจำ ช่วยขับน้ำนม และสมานแผลภายใน
- กินน้ำกระชาย เพื่อขับน้ำคาวปลา

ผู้หญิงตั้งครรภ์ ก็กินขมิ้นชันได้ตั้งแต่ลูกอยู่ในท้อง จนคลอดลูก เมื่อให้นมลูกก็ยังกินขมิ้นชันต่อเนื่องได้ ขมิ้นชันและกระเจี๊ยบเขียวช่วยสมานแผลภายในหลังคลอดให้หายเร็วขึ้นและยังช่วยขับพยาธิได้

เมื่อให้นมลูกแม่ก็ควรกินขมิ้นชันด้วย ขมิ้นชันก็จะส่งไปถึงลูกที่กินนมแม่ ไปบำรุงโดยมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ มีวิตามิน เอ, ซี, อี ช่วยให้กระเพาะแข็งแรง ลำไส้ใหญ่แข็งแรง ขับถ่ายดี ระบบย่อยดี ท้องไม่ผูก ผิวพรรณดี เด็กจะอารมณ์ดี ฉลาดไปจนโต

ส่วนเด็กเล็กกินนมแม่แล้ว เอาขมิ้นชันชงกับนมให้ลูกกินก็ได้

วิธีชงนมที่ถูกต้อง

ใช้น้ำสะอาดที่ต้มสุกแล้ว ทิ้งไว้ให้เย็น ใช้ชงนมได้เลย ไม่ต้องใส่น้ำร้อน เพราะน้ำร้อนจะทำลายคุณค่าของนม และทำให้นมเป็นไขไปเกาะลำไส้ของเด็ก

ใช้สูตร โยเกิต + นมสด + น้ำผึง + มะนาว ให้เด็กกินตั้งแต่ยังเล็กอยู่จะได้ผลดีมาก ได้ประโยชน์ดีกว่าการชงนมให้เด็กกินอย่างเดียว ถ้าใช้สูตรนี้เริ่มแรกที่เติมโยเกิต น้ำผึ้ง มะนาว ครั้งละน้อย ๆ ไปก่อน จนเด็กชินในรสชาติแล้ว จึงค่อย ๆ เพิ่มโยเกิต น้ำผึ้ง มะนาว เพราะถ้าเติมมะนาวหลายหยด เด็กจะรู้สึกเปรี้ยว แล้วไม่ยอมกิน ถ้าเด็กยอมกินสูตรนี้แล้ว จะเติมขมิ้นผง ลงไปเล็กน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้นไป กินไปจนโตเข้าโรงเรียนแล้วก็ยังกินได้ แล้วเด็กจะไม่อยากกินนมอย่างอื่น เด็กจะไม่มีปัญหา

เรื่องการขับถ่าย ไม่โยเย อารมณ์ดีเสมอ สมองและความจำดี ผิวพรรณผุดผ่องสดใส ตั้งแต่เด็กจนโต ไม่ค่อยเป็นโรคผิวหนัง ลำไส้แข็งแรง ไม่เป็นริดสีดวงทวาร ถ้ากินสูตรน้ำกระชายตามเข้าไป เด็กจะมีโครงสร้างของกระดูกใหญ่ตัวสูงเร็ว

ชงสูตรโยเกิตแล้ว ถ้าเหลือให้สัตว์เลี้ยงตัวโปรดที่บ้านกินด้วยเขาจะติดใจในรสชาติ ไม่เจ็บป่วยง่าย อารมณ์ของสัตว์เลี้ยงจะดี ไม่มีพยาธิ เพราะเราเติมขมิ้นชันผงลงไปเล็กน้อยเป็นประจำ สังเกตดูว่าเวลาเราชงสูตรโยเกิตนี้ สุนัขและแมวที่เคยกินจะมานั่งรอ อย่าให้สุนัขและแมวกินอาหารเม็ดเลย เพราะมันมีส่วนผสมของน้ำมันปาล์ม กินเข้าไปก็เคลือบลำไส้ระบบดูดซึมก็เสียเหมือนคนเรานั่นแหละ

การใส่แหวน (โลหะบำบัด)

นิ้วโป้ง

1. ใส่แหวนเงิน ช่วยให้ปอดแข็งแรง หายใจเต็มอิ่ม ดูดสารพิษที่ปอด
2. ใส่แหวนทอง ช่วยให้ลำไส้ใหญ่ขับถ่ายสะดวก

นิ้วชี้

1. ใส่แหวนเงิน ช่วยลดความอ้วน แก้เกาต์ เบาหวาน น้ำเหลืองเสีย ขจัดพิษที่ม้าม
2. ใส่แหวนทอง ช่วยให้กระเพาะอาหารแข็งแรง กันปวดเข่า

นิ้วกลาง

1. ใส่แหวนเงิน ช่วยกรองเลือดผ่านหัวใจให้สะอาด กับหัวใจวาย
2. ใส่แหวนทอง ปรับความร้อนในร่างกาย แก้ปัสสาวะบ่อย

นิ้วนาง

1. ใส่แหวนเงิน ช่วยล้างไขมัน ล้างสารพิษในตับ
2. ใส่แหวนทอง แก้ไมเกรน แก้นอนไม่หลับ

นิ้วก้อย

1. ใส่แหวนเงิน ช่วยชำระไต ขจัดสารพิษที่ไต มือซ้ายหรือขวาก็ได้ สองข้างก็ได้
2. ใสแหวนทอง ช่วยดูแลเรื่องกระเพาะปัสสาวะ มดลูก รังไข่ ปีกมดลูก อัณฑะ ไส้เลื่อน

การใส่แหวนเป็นการใช้โลหะบำบัด ช่วยได้เล็กน้อยก็ยังดีกว่าไม่ทดลองทำดู ควรดูแลเรื่องอาหารการกิน เป็นเรื่องหลักจะดีที่สุด โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้า และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ

ฉึงเดือนเหล่านี้ให้ระวังดูแลเป็นพิเศษ

มกราคม	ระวัง	ดูแลปอด
กุมภาพันธ์	ระวัง	ดูแลลำไส้ใหญ่
มีนาคม	ระวัง	กระเพาะอาหาร
เมษายน	ระวัง	ม้าม – ความอ้วน
พฤษภาคม	ระวัง	หัวใจ
มิถุนายน	ระวัง	ลำไส้เล็ก ไขมันเกาะลำไส้
กรกฎาคม	ระวัง	กระเพาะปัสสาวะ ปัญหามดลูกรังไข่ ต่อมลูกหมาก ต่อมไธรอยด์
สิงหาคม	ระวัง	เกี่ยวกับตับ – ไต สาเหตุมาจากลำไส้เล็กมีไขมันเกาะ
กันยายน	ระวัง	เรื่องโคเลสเตอรอล – หลอดเลือด – เยื่อหุ้มหัวใจ
ตุลาคม	ระวัง	ระบบความร้อนในร่างกาย
พฤศจิกายน	ระวัง	ไมเกรน – ถุงน้ำดี
ธันวาคม	ระวัง	เรื่องของตับ

อากาศชื้น	มีผลกับธาตุดินเกี่ยวข้องกับม้าม, กระเพาะอาหาร
อากาศเย็น	มีผลกับธาตุน้ำ เกี่ยวข้องกับไต, กระเพาะปัสสาวะ
อากาศแห้ง	มีผลกับธาตุลม เกี่ยวข้องกับปอด, ลำไส้ใหญ่
อากาศร้อน	มีผลกับธาตุไฟ เกี่ยวข้องกับหัวใจ, ลำไส้เล็ก, ระบบหลอดเลือด ระบบความร้อนในร่างกาย
ลมแรง	มีผลกับธาตุไม้ เกี่ยวข้องกับตับ, ถุงน้ำดี

คนเจ็บป่วย จากความคิด 80 % มากกว่าการกินแล้วเจ็บป่วย

- คุณคิดอย่างไร ก็เป็นอย่างที่คิด เช่นคิดว่าตัวเองอ่อนแอ เกียจคร้าน ก็เป็นอย่างที่คิด
- คุณพูดอย่างไร ก็เป็นอย่างที่พูด พูดจาหยาบคายเป็นประจำ ก็เป็นคนหยาบคาย
- คุณกินอย่างไร ก็เป็นอย่างที่กิน กินอาหารที่มีประโยชน์ ร่างกายก็ไม่เจ็บป่วย
- คุณทำอย่างไร ก็เป็นอย่างที่ทำ เช่น นั่งผิดท่า นั่งท่าเดียว เอียงข้างใดข้างหนึ่งเป็นปี ๆ ก็ปวดกระดูก

ไม่ไปโรงพยาบาลไม่กล้าให้แพทย์ตรวจ หลายคนไม่ยอมไม่ตรวจสุขภาพ เพราะไม่มีเวลาที่จะดูแลสุขภาพตัวเอง หรือกลัวรู้ความจริงว่าตัวเองป่วยเป็นอะไร เราไม่ควรหนีความจริง แต่เราพยายามจะหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยให้ได้มากที่สุด ถ้าเกิดเจ็บป่วยแล้วก็ต้องไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุให้เจอ แล้วก็แก้ที่ต้นเหตุ

ขมิ้นชัน

ใช้กินเหง้าของขมิ้นชัน โดยการปอกเปือก หรือตากแห้งแล้วบดเป็นผงใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่าง และแบบผลบรรจุแคปซูลเพื่อสะดวกแก่การกิน

ขมิ้นชันมีประโยชน์ และสรรพคุณ หลายประการดังนี้

ขมิ้นชันมีวิตามิน เอ, ซี, อี ที่เข้าไปสู่ร่างกายแล้วจะทำงานพร้อมกันทั้ง 3 ตัว จึงมีผลทำให้ช่วยลดไขมันในตับ – สมานแผลภายในกระเพาะอาหาร – ช่วยย่อยอาหาร – ทำความสะอาดให้ลำไส้ - เปลี่ยนไขมันเป็นกล้ามเนื้อ – ต้านอนุมูลอิสระป้องกันการเกิดมะเร็งตับ – สร้างภูมิคุ้มกันให้กับผิวหนัง - กำจัดเชื้อราที่ปนเปื้อนในอาหารที่กินเข้าไปแล้วสะสมในร่างกายเตรียมก่อตัวเป็นเซลล์มะเร็ง – ช่วยขับน้ำนมสำหรับสตรีหลังการคลอดบุตรได้ดี รองมาจากการกินหัวปลี

กินขมิ้นชันให้ตรงเวลา ที่อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเปิดการทำงานในช่วงเวลานั้น จะได้ผลตรงกับประเด็นที่ต้องการจะบำรุง หรือ แก้ไขฟื้นฟูระบบของอวัยวะ กินเพียง 1 แคปซูลเท่านั้น จะออกฤทธิ์มากกว่าเวลาอื่นถึง 40 เท่าตัว แต่ถ้ามีปัญหาหลายอย่างก็กินครั้งละ 1 แคปซูล ทุก ๆ 2 ชั่วโมง ถ้ากินขมิ้นจำนวนมาก ส่วนที่เหลือจะไปขับไขมันในตับ

กินขมิ้นเป็นอาหาร ไม่ใช่กินเป็นยา ต้องกินให้สนุก ใช้ปรุงอาหาร กินบ้าง หุงข้าวก็ใส่ขมิ้นชันได้ ทอดปลาคลุกขมิ้นชันก็ดี ทำให้หอมน่ากิน และยังได้ประโยชน์อีกด้วย เพราะตัวขมิ้นจะช่วยย่อยไขมันจากน้ำมันที่ใช้ทอดปลาได้เป็นบางส่วน ถ้ากินขมิ้นชันสด ๆ ต้องปอกเปลือกก่อน แต่ถ้าทำขมิ้นบดเป็นผง ต้องนำขมิ้นมาต้มน้ำให้เดือดสักพักหนึ่ง แล้วตักออกนำมาผึ่งให้เย็นหั่นเป็นแว่นเล็ก ๆ ตากแดดจนแห้ง อาจจะตากหลายครั้ง แล้วถึงจะนำมาบดเป็นผง ถ้าใช้เครื่องอบให้ขมิ้นแห้ง ความร้อนไม่ควรเกิด 65 องศา ถ้าความร้อนเกินอาจเกิดสารสเตรอยด์ได้

นาฬิกาชีวิต (ความสัมพันธ์ของอวัยวะกับเวลา)

ช่วงเวลา	0.03 - 05.00 น.	05.00 – 07.00 น.	07.00 – 09.00 น.	09.00 11.00 น.
เป็นเวลาของ	ปอด	ลำไส้ใหญ่	กระเพาะอาหาร	ม้าม

ช่วงเวลา	11.00 – 13.00 น.	13.00 15.00 น.	15.00 – 17.00 น.	17.00 – 19.00 น.
เป็นเวลาของ	หัวใจ	ลำไส้เล็ก	กระเพาะปัสสาวะ	ไต

ช่วงเวลา	19.00 – 21.00 น.	21.00 – 23.00 น.	23.00 – 01.00 น.	01.00 – 03.00 น.
เป็นเวลาของ	เยื่อหุ้มหัวใจ	พลังงานรวม	ถุงน้ำดี	ตับ

กินขมิ้นชันตามเวลาต่อไปนี้จะได้ผลโดยตรงกับอวัยวะส่วนนั้นเวลา

03.00 – 05.00 น. ช่วยบำรุงปอด ป้องกันการเป็นมะเร็งปอด ช่วยทำให้ปอดแข็งแรง ช่วยเรื่องภูมิแพ้ของจมูกที่หายใจไม่สะดวก และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันที่ผิดหนัง

เวลา 05.00 – 07.00 น. ช่วยแก้ปัญหาลำไส้ใหญ่ ถ้าเคยกินยาถ่ายมาเป็นเวลานาน ให้กินขมิ้นชันในเวลานี้ ขมิ้นชันจะฟื้นฟูปลายประสาทของลำไส้ใหญ่ ต้องกินเป็นประจำ ถึงจะทำให้ลำไส้ใหญ่บีบรัดตัวเพื่อขับถ่ายอย่างปกติ แก้ปัญหาลำไส้ใหญ่กลืนลำไส้เล็ก หรือลำไส้ใหญ่มีปัญหาถ่ายมากเกินไป หรือถ่ายน้อยเกินไป

ถ้าลำไส้ใหญ่ไม่มีปัญหา ให้กินขมิ้นชันพร้อมกับสูตรโยเกิต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาว หรือน้ำอุ่นก็ได้ จะไปช่วยล้างผนังลำไส้ที่มีหนวดเป็นขนเล็ก ๆ อยู่เป็นล้าน ๆ เส้น ซึ่งขนเหล่านี้มีหน้าที่ดูดซึมสารอาหารเพื่อไปสร้างเม็ดเลือด ขมิ้นชันจะช่วยล้างให้สะอาดได้ ก็จะไม่ค่อยมีขยะตกค้าง จึงไม่เกิดแก๊สพิษที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว และจะไม่ค่อยเป็นริดสีดวงทวาร ไม่เป็นมะเร็งลำไส้

เวลา 07.00 – 09.00 น. ช่วยแก้ไขปัญหาเรื่องกระเพาะอาหาร เกิดจากการกินเข้าไม่เป็นเวลา ท้องอืด จุกแน่น ปวดเข่า ขาตึง ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันความจำเสื่อม

เวลา 09.00 – 11.00 น. ช่วยแก้ปัญหาเรื่องน้ำเหลืองเสีย มีแผลในปาก อ้วนเกินไป ผอมเกินไปที่เกี่ยวข้องกับม้าม ลดอาการเป็นเก๊าต์ ลดอาการเบาหวาน

เวลา 11.00 – 13.00 น. ใครมีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจ มีหรือไม่มี ก็กินขมิ้นชันเวลานี้ จะช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง ถ้าเลย 11.00 น. ไปแล้ว ขมิ้นชันจะไปทำงานที่ตับแล้วตับจะส่งมาที่ปอด ปอดจะส่งไปที่ผิวหนัง แต่ส่วนมากมาไม่ถึงเพราะกินขมิ้นชันน้อยเกินไป อวัยวะส่วนอื่นจะดึงไปใช้งานก่อนเลยมาไม่ถึงผิวหนัง จึงต้องลงขมิ้นทางผิวช่วยอีกทางหนึ่งด้วย

เวลา 13.00 – 15.00 น. ช่วยแก้ปัญหาเรื่องปวดท้องบ่อย เพราะมีไขมันเกาะลำไส้เล็ก ไขมันที่เคลือบลำไส้จะเคลือบขยะเอาไว้ด้วยและสะสมตัวกัน ทำให้เกิดแก๊ส และมีอาการปวดท้องตอนบ่าย ในช่วงเวลานี้ ถ้ากินสูตรโยเกิต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาว และขมิ้นชัน จะช่วยล้างลำไส้เล็กได้ดีที่สุด สูตรโยเกิตนี้ตัวจุลินทรีย์จะช่วยเปลี่ยนขยะในลำไส้เล็กให้เป็น บี 12 เพื่อส่งไปเลี้ยงสมองต่อไป

เวลา 15.00 -17.00 น. ช่วยดูแลหูรูดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง แก้ปัญหาเรื่องตกขาวของสตรี และควรกินน้ำกระชายเวลานี้ด้วย จะช่วยดูแลหูรูดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง ช่วงเวลานี้ควรทำให้เหงื่อออกจะดีมาก เพราะร่างกายต้องการขับสารพิษให้ได้มากที่สุดในเวลานี้ กินเหลือเลยเวลาจากช่วงนี้ จนไปถึงการกินก่อนนอน ขมิ้นชันจะไปช่วยเรื่องความจำดี ตื่นนอนขึ้นมาตอนเช้าจะไม่ค่อยเพลีย และช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น กินขมิ้นชันมากจะช่วยขับไล่ไรฝุ่นที่ผิวหนังไม่เป็นผดผื่นคันง่าย ๆ และช่วยขับไขมันในตับ ถ้ากินปริมาณมาก

กินขมิ้นชัน แบบผงหรือบรรจุแคปซูล ควรเลือกซื้อจากผู้ผลิตที่มีมาตรฐานและสะอาดเชื่อถือได้ ไร้สารเคมีไม่มีสเตรอย์ที่เกิดจากการอบแห้งด้วยความร้อนเกิน 65 องศา ควรตัดสินใจเอง เพราะเราจะต้องกินทุกวัน ก็ควรกินให้ปลอดภัยและสบายใจ

ถ้ากินขมิ้นชันแบบผง 1 ช้อนชา ใช้ผสมน้ำ 1 แก้ว (ไม่เต็ม) ขมิ้นชันจะไหลผ่านส่วนต่าง ๆ ตั้งแต่

- ผ่านลำคอ ช่วยขับไล่ไรฝุ่นที่ลำคอ แล้วไปผ่านปอดช่วยดูแลปอดให้หายใจดีขึ้น ลดความชื้นของปอด

- ผ่านม้าม ก็ลดไขมัน และปรับน้ำเหลืองไม่ให้น้ำเหลืองเสีย

- ผ่านกระเพาะอาหาร ก็จะรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

- ผ่านลำไส้ ก็สมานแผลในลำไส้

- ผ่านตับ ก็ไปบำรุงตับ ล้างไขมันในตับ

ขมิ้นชันยังช่วยดูแลเซลล์ต่าง ๆ ที่ฉีกขาด ก็จะไปเชื่อมให้ และไปกวาดขยะ กวาดไขมันมากองไว้ ถ้าจะอุ้มขยะไปทิ้งโดยการขับถ่ายก็กินอาหารปกติ เช่น พืช ผัก ผลไม้ ที่มีกากใย หรือกินน้ำลูกสำรอง (พุงทลาย) เพื่ออุ้มไขมัน อุ้มแก๊สไปทิ้ง

คนธาตุเบา แสดงว่ามีการระคายเคือง อักเสบ เป็นแผลเรื้อรังบางอย่างที่ผนังลำไส้เป็นอาจิณ

คนธาตุหนัก แสดงว่าปลายประสาทลำไส้ใหญ่เสื่อม อาจเกิดจากการกินยาถ่ายเป็นประจำ หรือกินน้ำน้อย ทั้งธาตุเบาและธาตุหนัก ไม่ดีทั้งคู่ ถ้าเป็นอย่างนี้แสดงว่ามีปัญหาที่ลำไส้ และปลายประสาทลำไส้ใหญ่ผิดปกติ หากปล่อยไว้ วันข้างหน้าจะมีโอกาสเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ ควรกินขมิ้นชันเป็นประจำ เพื่อค่อย ๆ ปรับให้เข้าที่แล้ว กลับมาถ่ายได้อย่างปกติ

กระชาย

กระชายปั่นคั้นน้ำ น้ำกระชายมีวิตามิน ซี, บี 1, บี 3, บี 6 และแคลเซียม

- ช่วยบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง กระดูกไม่เปราะบาง

- ช่วยบำรุงตับ ไตให้แข็งแรง ดูแลระบบมดลูก รังไข่ กระเพาะปัสสาวะ ดูแลหูรูดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง

- ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยให้ระบบกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงเต้นสม่ำเสมอ ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหัวใจดีขึ้น

- ช่วยฟื้นฟูต่อมไร้ท่อต่าง ๆ เช่น ต่อมไธรอยด์ ต่อมใต้สมอง ต่อมหมวกไต และตับอ่อน เมื่อต่อมไธรอยด์ปกติดีจะไม่เป็นโรงคอพอก และยังมีส่วนในการช่วยลดกรดยูริค

- ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนเพศหญิง คือ แอสโตรเจน และ ฮอร์โมนเพศชาย คือ เทสโทสเตอโรน ซึ่งมีอยู่ในร่างกายของทุก ๆ คน ไม่ว่าผู้ชายหรือผู้หญิง ถ้าผู้หญิงมีฮอร์โมนเพศหญิงในตัวมากเกินไปก็อาจจะเป็นมะเร็งเต้านม หรือมีน้อยเกินไปก็อาจเป็นมะเร็งปากมดลูก ส่วนผู้ชายนั้นน้ำกระชายจะช่วยคุมไม่ให้ต่อมลูกหมากโต

- ช่วยบำรุงสมอง ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองส่วนกลางดีขึ้น ถ้ากินคู่กับใบบัวบก จะบำรุงสมองได้โดยตรงต้องกินเป็นประจำเพื่อป้องกันความจำเสื่อม

- ปรับความดันโลหิตให้พอดี ไม่ให้สูงมากหรือต่ำมากเกินไป

- กินน้ำกระชายเป็นประจำ ช่วยให้เส้นผมไม่หงอกก่อนวัย เล็บมือ เล็บเท้า แข็งแรง

- ช่วยขับน้ำคาวปลา สตรีหลังคลอดบุตร

ในน้ำกระชายมีอาหารอยู่ 2 กลุ่ม

1. กลุ่มละลายในน้ำ

2. กลุ่มที่ละลายในไขมัน

เมื่อกินน้ำกระชายเข้าไปแล้ว ในกระเพาะเรามีน้ำ มีไขมัน และจุลินรีย์ สองกลุ่มจะแยกกันทำหน้าที่ของมันเอง ตัวจุลินทรีย์ในกระเพาะจะทำให้เกิดแอลกอฮอล์ขึ้นมา เพื่อทำหน้าที่สกัดด้วยตัวยากลุ่มที่ละลายในน้ำออกมาจากน้ำกระชายได้เอง ส่วนกลุ่มที่ละลายในไขมันก็ทำงานของเขาเอง

คนปกติก็ควรกินน้ำกระชายเพื่อบำรุงเอาไว้ จะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคไต ผู้ชายป้องกันไม่ให้ต่อมลูกหมากโต ผู้หญิงป้องกันไม่ให้เป็นมดลูกโต

ในน้ำกระชาย 1 แก้ว มีคุณค่าสูงกว่า 1 แก้ว หลายเท่า ถ้าให้เด็กกินเป็นประจำ จะช่วยสร้างกระดูกให้มีโครงสร้างที่แข็งแรง กินคู่กับมะม่วงสุกแล้วปั่นก็ดี ต้องการให้หวานก็เติมน้ำผึ้งก็ได้ ปั่นกระชายแล้วเก็บน้ำกระชายใส่ขวดแช่เย็นไว้เป็นหัวเชื้อได้หลายวัน เวลาจะทำเครื่องดื่มก็นำหัวเชื้อกระชายมาเจือจางในน้ำ แล้วจะเติมน้ำดอกอัญชันก็ได้ หรือเติมน้ำผลไม้ปั่นอื่น ๆ มีหลายอย่างแล้วแต่จะดัดแปลง ไม่มีอะไรตายตัว ขอให้ทำให้อร่อยและกินได้

วิธีทำ

- นำกระชายมาล้างน้ำเกลือให้สะอาดประมาณ 1 ขีด
- หั่นกระชายเป็นแว่นเล็ก ๆ ใส่เครื่องปั่นแล้วเติมน้ำ 3 แก้ว
- ปั่นให้ละเอียดแล้วกรองเอาแต่น้ำ ทิ้งกากไป(ห้ามกินกาก)
- ใช้น้ำเป็นหัวเชื้อใส่ขวดเก็บในตู้เย็นได้หลายวัน
- เวลาจะใช้ดื่มก็เทใส่แก้วแล้วเติมน้ำสะอาดให้เจือจาง
- เติมน้ำตาล เกลือ ปรับรสชาติตามใจชอบ

กระเจี๊ยบ พุทราจีน

คือ การนำเอากระเจี๊ยบแดงแห้งหรือสดก็ได้ มาต้มรวมกับพุทราแห้ง เป็นพุทราจีน หรือพุทราป่า (พุทราไทย) ก็ได้ เพื่อทำเครื่องดื่ม

ประโยชน์ ช่วยล้างไขมันในเลือดที่มีมากเกินไป เมื่อไขมันถูกล้างออกไปเรื่อย ๆ โดยการกินน้ำกระเจี๊ยบ พุทราจีน ผนังหลอดเลือดก็จะยืดหยุ่น บีบตัวและขยายตัวเพื่อให้การไหลเวียนของเลือดสะดวกขึ้น บีบตัวและขยายตัวตามจังหวะการเต้นของหัวใจให้สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยไม่มีไขมันมาขัดขวาง พวกเส้นเลือดขอดก็จะพอทุเลาลงได้ แล้วยังช่วยให้เส้นเลือดแข็งแรง ไม่เปราะแตกง่าย

- ไม่ควรกินกระเจี๊ยบเดี่ยว ๆ เป็นเวลานาน ๆ เพราะจะทำให้ไตเสื่อม จึงต้องมีพุทราจีนตากแห้งผสมลงไปเป็นตัวแก้และยังช่วยบำรุงไตพร้อมกัน
- ไม่ควรเติมน้ำตาลให้หวานเกินไป

วิธีทำ

เตรียมกระเจี๊ยบ	1	กำมือ
พุทราจีน	1	กำมือ

ล้างให้สะอาด บีบพุทราจีนให้แตก ใส่รวมกันลงภาชนะเติมน้ำเปล่า 2 ลิตร ต้มให้เดือด สักพักหนึ่ง แล้วยกลง เทกรองเนื้อออกให้เหลือแต่น้ำ เติมน้ำตาลแล้วชิม ถ้าไม่เติมน้ำตาลใช้ใบหน้าหวาน หรือลำไยตากแห้งแทนน้ำตาลจะได้ความหวานจากธรรมชาติที่ไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง ทำเก็บใส่ขวดแช่เย็นเอาไว้ดื่มได้หลายวัน

ล้างน้ำตาลในเลือด

กินของหวานมากทุก ๆ วัน จนเกินความต้องการของร่างกายน้ำตาลที่ร่างกายใช้ไม่หมด จะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด ไปเกาะผนังหลอดเลือด เกิดเป็นขนเล็ก ๆ ตามผนังหลอดเลือด

โดยปกติหลอดเลือดต้องสะอาด เรียบ และโล่ง เลือดจึงไหลเวียนได้ดี แต่น้ำตาลที่สะสมในเลือดมาก ทำให้หลอดเลือดไม่ยืดหยุ่นเมื่อเวลาอากาศเปลี่ยนจะไม่สบาย เช่น อากาศร้อนหลอดเลือดก็ไม่ขยายตัว อากาศเย็นหลอดเลือดก็ไม่หดตัว เป็นสาเหตุทำให้ปวดหัว ถ้าคนที่หลอดเลือดสะอาด ยืดหยุ่นดี เลือดจะไหลเวียนได้สะดวก ควรงดกินน้ำตาลมากเกินความต้องการของร่างกาย ควรได้น้ำตาลจากผลไม้บ้าง สลับกับการกินขนมหวาน

สูตรล้างหลอดเลือด

- กินน้ำรางจืด เพื่อล้างน้ำตาลในเลือด
- กินใบมะยมสด หรือต้มรวมกับรากเตยกินน้ำ ก็ช่วยฟื้นฟูตับอ่อน เมื่อตับอ่อนแข็งแรง การควบคุมน้ำตามลจะดีขึ้นเอง (ต้องกินเป็นประจำ)

ชามะละกอ

คือ การนำเอามะละกอดิบมาปอกเปลือก แล้วหั่นเนื้อมะละกอใส่หม้อ เติมน้ำ ต้มให้เดือดแล้วตักเนื้อมะละกอออกไป เอาเฉพาะน้ำมาใช้ชงชาเพื่อดื่มแทนชาทั่วไป

ประโยชน์ เมื่อดื่มชามะละกอ จะเป็นการล้างลำไส้โดยไม่ต้องสวนทวาร ช่วยล้างระบบดูดซึม คือ ล้างคราบไขมันที่ผนังลำไส้อันเนื่องมาจากการกินอาหารผัดน้ำมันเป็นประจำ คราบไขมันจะเกาะตัวที่ผนังลำไส้เป็นกาวเหนียว จึงเกิดการขัดขวางการดูดซึมสารอาหาร และวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

เมื่อระบบดูดซึมไม่ดี หรือดูดซึมไม่ได้ เวลากินอาหารก็ได้แค่อิ่มแต่ไม่ได้สารอาหาร เมื่อเป็นอย่างนี้นานวันเข้า ความเจ็บป่วยก็จะเข้ามาเยือน

เมื่อร่างกายปกติดีไม่เจ็บไม่ป่วย ก็ควรล้างลำไส้ไว้บ้าง เพื่อล้างคราบไขมันเก่าที่เคยกินอาหารผัดน้ำมันมานานหลายปี

สูตรชามะละกอ

- มะละกอดิบไม่อ่อนเกินไป 1 ลูก
- ชาเขียว หรือชาจีน หรือชาใบหม่อน อย่างใดอย่างหนึ่ง
- เพิ่มดอกเก๊กฮวย หรือใบเตย หรือรากเตย ลงไปด้วยก็ได้ เพราะดอกเก๊กฮวย ใบเตย จะบำรุงหัวใจ รากเตยก็ช่วยฟื้นฟูตับอ่อนให้มีกำลัง ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องใส่

วิธีทำ

ปอกเปลือกมะละกอล้างน้ำให้สะอาด แล้วทั่นแบบชิ้นฟักไม่ถึงครึ่งลูก ใส่หม้อเติมน้ำ 3 – 4 ลิตร ตั้งไฟจะเติมดอกเก๊กฮวย ใบเตยหรือรากเตย ก็ใส่ลงไปในระหว่างนี้ พอน้ำเดือดสักพักหนึ่งยกหม้อลงแล้ว ตักมะละกอและดอกเก๊กฮวยออกให้เหลือแต่น้ำ เอาน้ำไปชงชาใส่ใบชาประมาณครึ่งกำมือ การแช่ชาก็ไม่ให้เกิน 5 นาที แล้วกรองเอากากชาทิ้งไป ทิ้งไว้ให้เย็นก็ดื่มได้ หรือบรรจุขวดเก็บไว้ในตู้เย็นได้ประมาณ 3 วัน

โยเกิต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาว

ประโยชน์ของโยเกิต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาว คือ

- ล้างไขมันในลำไส้เล็ก ทำให้ระบบดูดซึมดี ตัวจุลินทรีย์ที่เกิดในโยเกิตจะช่วยย่อยไขมันจากนมและกินความหวานจากน้ำผึ้งเพื่อสร้างและตัวจุลินทรีย์เองให้เติบโต เมื่อกินโยเกิต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาว เข้าไป นอกจากจะล้างลำไส้แล้ว ยังมีไขมันฝ่ายดีและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ถ้ากินเวลา 13.00 – 15.00 น. จะไปช่วยย่อยขยะในลำไส้เล็กเพื่อเปลี่ยนขยะให้เป็นบี 12 ส่งไปเลี้ยงสมองได้ดีมาก กินตอนเช้าจะลดความอ้วน กินตอนบ่ายล้างลำไส้เล็ก กินตอนเย็นจะอ้วน
- ถ้าไม่มีน้ำผึ้ง ก็ใช้น้ำอ้อยแทนได้ และถ้าไม่มีมะนาวก็ใช้น้ำส้มคั้น หรือส้มจี๊ดแทน จะได้วิตามินซี จากผลไม้โดยตรง
- คนที่เป็นเบาหวานกินได้ เพราะจุลินทรีย์จะกินความหวานจากน้ำผึ้งก่อน เมื่อผสมโยเกิต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาวเสร็จแล้ว ควรตั้งทิ้งไว้สักพักหนึ่ง เพื่อให้จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ขยายตัวก่อนแล้วจึงดื่ม ถ้ากินในปริมาณ 500 ซีซี จะช่วยล้างถึงลำไส้ใหญ่
- เด็กกินแล้วจะช่วยย่อย ทำให้อารมณ์ดี บำรุงสมองได้ดี

สูตร โยเกิตรสธรรมชาติครึ่งถ้วย นมสด 1 แก้ว น้ำผึ้ง 1 – 2 ช้อนโต๊ะ มะนาวครึ่งลูก (รสชาติปรับได้ตามใจชอบ) สูตรไม่ตายตัว ปรับได้ ขอให้ทำให้อร่อยแล้วกินได้ก็พอ

เห็ดสามอย่าง

คือ เห็ด 3 ชนิด หรือ 3 ชนิดขึ้นไป จะเป็นเห็ดสดหรือเห็ดแห้งก็ได้ นำมาปรุงอาหารแล้วกินได้ทั้งเนื้อเห็ด และน้ำต้มเห็ด

ประโยชน์ ของเห็ดสามอย่างเมื่อนำมารวมกันปรุงอาหาร

- ล้างสารพิษที่ตกค้างในตับ ช่วยบำรุงตับ
- ลดอนุมูลอิสระที่จะเกิดเป็นเซลล์มะเร็ง

เห็ดชนิดเดียว ประโยชน์ยังไม่มากเท่ากับเห็ด 3 อย่างมารวมกัน หรือ 3 อย่างขึ้นไป เห็ดที่นำมาใช้คือ เห็ดที่กินได้ เช่น เห็ดหูหนูดำ เห็ดหูหนูขาว เห็ดหอม เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดเข็มทอง ล้างน้ำให้สะอาดก่อนปรุงอาหาร

โปรตีนจากเห็ด 3 อย่าง เมื่อนำมารวมกันประกอบอาหารแล้วนจะได้โปรตีนจากเห็ด ที่ร่างกายดูดซึมไปใช้งานได้ง่ายที่สุด ง่ายกว่าเนื้อสัตว์ โปรตีนจากเห็ดจะไปสร้างกรดอะมิโน ที่บำรุงสมอง ปรับสมดุลของการสร้างเซลล์ใหม่ในร่างกาย ต้านการเกิดมะเร็ง ขจัดสารพิษ แต่ถ้าคนที่เป็นมะเร็งแล้วกินได้ แต่อย่าคาดหวังอะไร ควรไปให้แพทย์รักษาจะดีที่สุด อาหารตัวอื่นที่ต้านอนุมูลอิสระได้ดีก็มีมากมาย เช่น กระเจี๊ยบเขียว ลูกหม่อน ผัก และผลไม้ ที่ควรกินป้องกันเอาไว้

น้ำต้มเห็ด 3 อย่าง ใช้ทำเป็นน้ำซุปปรุงอาหารก็ได้ แต่ไม่ควรนำเห็ดทั้ง 3 อย่างไปผัดน้ำมัน ถ้าจะผัดควรใช้กะทิแทนน้ำมัน เพราะกะทิเป็นไขมันที่ละลายในน้ำได้ และกะทิมีโคเลสเตอรอลฝ่ายดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย

ลูกสำรอง หรือพุงทลาย

เป็นอาหารที่ดับร้อนใน ได้เร็วกว่าสมุนไพรตัวอื่น อาหารแก้ร้อนใน หมายถึง อาหารอะไรที่กินเข้าไปแล้ว ดูดซับไขมันได้ จัดว่าเป็นอาหารแก้ร้อนใน

ลูกสำรองเป็นตัวดูดซับไขมันที่หน้าท้อง จึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าพุงทลาย คือ พุงคนเราที่มีไขมันมาเกาะรอบ ๆ สะดือ แล้วมีไขมันรุ่นใหม่เข้ามาก็จะเกาะติดเพิ่มเข้าไปอีก การกินสำรอง จะไปช่วยดูดซับไขมัน อุ้มไขมัน เพื่อให้ขับถ่ายออกมา ถ้ากินตอนเช้าจะช่วยลดหน้าท้องได้

เวลาที่เหมาะแก่การกินลูกสำรอง

03.00 น. - ช่วยบำรุงปอดให้แข็งแรง

05.00 น. - ช่วยบำรุงลำไส้ใหญ่ให้บริหาร

07.00 น. - ช่วยรักษาและเคลือบกระเพาะอาหาร

09.00 น. - ช่วยให้ม้ามดูดซึมความชื้น ดูดซับไขมันในลำไส้ และกระเพาะอาหาร กินเวลานี้ช่วยลดหน้าท้อง

บ่ายถึงเย็น - ช่วยบำรุงไตให้แข็งแรง และได้เพคตินไปสมานแผล

19.00 น. - กินคู่กับน้ำดอกคำฝอย ช่วยลดไขมันในเลือด

มีน้ำสำรองที่ทำสำเร็จรูป สะดวกแก่การหาซื้อกิน มีจำหน่ายอยู่ทั่วไป

สูตรแก้ ริดสีดวงทวาร

1. ใช้มะระจีนลูกเล็กหรือใหญ่ก็ได้ 1 ลูก น้ำมาคว้านไส้ออกแล้วปั่น หรือตำคั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ เกลือ 1 ช้อนชา ดื่มตอน 05.00 – 07.00 น. จะหายเร็วให้กินประมาณ 5 ถึง 7 วัน

2. ใช้กล้วยหอมสุก (ปอกเปลือก) ตอนเย็น 2 ลูก ก่อนอาหารช่วยป้องกันริดสีดวงทวาร

การป้องกันรีดสีดวงทวารระยะยาว ควรกินขมิ้นชันวันละ 6 แคปซูล ระหว่างเวลา 05.00 น. ขมิ้นชันจะช่วยให้ไม่เป็นริดสีดวงทวาร ไม่เป็นมะเร็งลำไส้ เพราะจะช่วยให้ลำไส้ใหญ่บีบรัดตัว และขับถ่ายระหว่าง 05.00 ถึง 07.00 น. เป็นประจำ

ลูกเดือยอารมณ์เดียว แก้โรคเก๊าต์

ใช้ลูกเดือยมาประกอบอาหารในแต่ละมื้อให้ได้ปริมาณ 80 เปอร์เซ็นต์ ของอาหารแต่ละมื้อ กินเนื้อลูกเดือยให้หมด จะเอาน้ำที่ต้มลูกเดือยไปทำน้ำต้มยำหรือทำแกงส้มก็ได้ ขอให้เน้นกินเนื้อลูกเดือยเป็นหลัก กินแทนเนื้อสัตว์ไปเลย ควรงดกินเครื่องในสัตว์ กินลูกเดือยวันละ 3 มื้อ ให้ครบ 7 วัน จะช่วยลดหินปูนตามข้อกระดูกต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยแก้โรคเก๊าต์ได้

สูตรบำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ

หมูเนื้อแดงไม่ติดมัน	80	กรัม
เห็ดหูหนูดำ	60	กรัม
พุทราจีน	10	ลูก
ขิงสด	8	แว่น(แผ่น)

วิธีทำ ทุกอย่างล้างน้ำให้สะอาด นำมาใส่หม้อ บีบพุทราจีนให้แตกเติมน้ำเปล่า 8 ถ้วย เคี่ยวไฟอ่อน ๆ จนเหลือน้ำประมาณ 2 ถ้วย ใช้กินแต่น้ำก่อนอาหารเช้า ประมาณ 30 – 45 วัน จะช่วยลดโคเลสเตอรอล ป้องกันเส้นเลือดตีบตัน และบำรุงไต คนอายุ 40 ขึ้นไป เป็นหรือไม่เป็น ควรกิน เพื่อป้องกันเอาไว้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

สูตรบำรุงกล้ามเนื้อหัวใจ

1. หัวใจหมู 2. เก๋ากี้ 3. พุทราจีน 4. ลำไยแห้ง

* ถ้าไม่มีหัวใจหมูก็ใช้ 3 อย่างหลังได้*

วิธีทำ ลอกเยื่อขาว ๆ บาง ๆ ที่หุ้มหัวใจหมูออกแล้วหั่นตามยาว แล้วต้มให้เดือด ใส่หัวใจหมูลงไปก่อนแล้วใส 3 อย่างหลัง เคี่ยวสักพักหนึ่งแล้วยกลง รอให้เย็นใช้กินแต่น้ำ

สูตรรักษาด่างขาว

1. น้ำมะเกลือ วันละ 20 หยด
2. ขมิ้นชัน วันละ 30 แคปซูล

หมายเหตุ ใช้ร่วมกันทั้ง 2 อย่าง

3. พยายามงดเนื้อสัตว์

ใบมะยมต้มกับรากเตย

ประโยชน์ ต้านเบาหวาน บำรุงตับอ่อน

วิธีทำ ใช้ใบมะยมสด และรากเตยสดหรือแห้งก็ได้ ต้มรวมกันแล้วใช้น้ำมาดื่มกิน ถ้าไม่มีรากเตยก็ใช้ใบมะยมอย่างเดียว (ใส่มะตูมแห้งแบบเป็นแผ่นเพิ่มก็ได้) เมื่อกินใบมะยมระยะแรก จะกระตุ้นตับอ่อนให้ผลิตน้ำตาลมากกว่าเดิม แต่ไม่เพลียไม่เหนื่อย (น้ำตาลขึ้นกับเบาหวานขึ้นไม่เหมือนกัน) ต่อไปเมื่อตับอ่อนแข็งแรงแล้ว ตับอ่อนจะทำงานของมันเองได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องพึ่งพาอินซูลินจากภายนอก แล้วตับอ่อนจะคุมน้ำตาลด้วยตัวของมันเอง และใบมะยมจะกระตุ้นน้ำตาลให้ขึ้นไปเลี้ยงสมอง ถ้าต้มใบมะยมกินน้ำ ควรกินให้หมดภายในวันนั้น ก็จะได้โอสถสาร ต้มใบมะยมรวมกับรากเตย จะได้รากเตยมาช่วยฟื้นฟูตับอ่อนให้แข็งแรง (ใส่ใบหน้าหวานแทนน้ำตาลก็ได้)

คนที่เป็นเบาหวานแต่กินของหวาน ก็กินใบมะยมสด ๆ สัก 2 – 3 ก้าน (ก้านไม่ต้องกิน) ลงไปรองท้องก่อน เคี้ยวไม่ไหวให้ปั่นกินได้ แล้วจึงกินของหวาน กากใยของใบมะยมจะช่วยดูดซับน้ำตาลไม่ให้ดูดซึมเข้ากระแสเลือด และเมื่อกินของหวานแล้วก็กินน้ำและเนื้อของลูกสำรอง (พุงทลาย) ตาม เพื่ออุ้มกากใยไว้รอการขับถ่าย

ใบหม่อน

การเก็บยอดของใบหม่อน มาทำชาใบหม่อน ควรเก็บระหว่างตี 1 ถึง ตี 4 แล้วตากแดดหรือเข้าตู้อบก็ได้

- ชาใบหม่อน ช่วยขับปัสสาวะ
- ลูกหม่อน 1 ลูก มีวิตามินสูงมาก ช่วยต้านอนุมูลอิสระมีเบต้าแคโรทีน (ใช้กินทั้งลูก) ลูกสีเขียวมีรสฝาด ลูกสีแดงมีรสเปรี้ยว ลูกสีดำมีรสหวาน

ใบโหระพา

ใบโหระพาเป็นสมุนไพรเดี่ยว ที่จัดเป็นยาอายุวัฒนะ เป็นราชินีแห่งสมุนไพรไทย กินใบโหระพาวันละ 7 ยอด เป็นยาอายุวัฒนะ ใบโหระพามีแคลเซียมสูง ใช้ปั่นรวมกันสับปะรด จะช่วยสร้างเม็ดเลือด ใครนึกอะไรไม่ออกว่าเป็นเยื่อหุ้มหัวใจผิดปกติ หรือกล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติ ให้กินใบโหระพากันเอาไว้ และยังช่วยฟื้นฟูระบบอื่น ๆ ด้วย เช่น ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น

ใบหญ้าหวาน

ใบหญ้าหวาน ใช้ใบแห้งมาชงน้ำร้อน หรือต้มกินน้ำแทนน้ำตาล ช่วยบำรุงธาตุ ฟื้นฟูตับอ่อนให้กลับมาแข็งแรง

ฟ้าทะลายโจร

องค์การอนามัยโลกยกให้เป็นสมุนไพรที่ปลอดภัย เหมาะกับทุกครัวเรือนที่จะใช้ มีติดบ้านไว้ประจำบ้านกินเพื่อต้านหวัด ลดไข้ต้านการอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ เจ็บคอ ถือว่าเป็นสมุนไพรที่ใคร ๆ ก็ใช้ได้ มีข้อควรระวังคือไม่ควรติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้ปวดเมื่อยเนื้อตัวได้ มีวิธีแก้ คือ ให้กินน้ำขิงตามเข้าไป จะช่วยแก้ได้

กระเจี๊ยบเขียว

กระเจี๊ยบเขียว มีเพคตินสูงมาก ช่วยสมานแผลภายในของสตรี หลังการคลอดบุตรได้ดี มีแคลเซียมสูง บำรุงกระดูก ช่วยสร้างเซลล์ใหม่ที่ผิวหนัง ไม่ให้เป็นแผลเป็น หน้าท้องไม่ลาย ผิวพรรณผุดผ่อง ควรกินกระเจี๊ยบเขียวคู่กับขมิ้นชัน หรือน้ำกระชายจะพากันไปช่วยให้แคลเซียมไปสร้างกระดูกได้ดีมาก ถ้าเป็นผดผื่นคันใช้กระเจี๊ยบเขียวต้มน้ำ แล้วเอาเมือกเหนียว ๆ มาทาผิวหนัง จะช่วยให้หายได้ และตัวเมือกจะอุ้มพยาธิที่ผิวหนังให้หลุดไป

มะเฟือง

มะเฟืองมีวิตามิน เอ, ซี, อี, โปแตสเซียม, เบต้าแคโรทีน และมีแอสโตรเจนสูง ช่วยสร้างเซลล์กระดูก

- ใช้กินสด หรือปั่นคั้นน้ำกิน ทำมะเฟืองแช่อิ่ม หรืออบแห้ง
- ทำมะเฟืองกวนตากแห้ง จะได้แอสโตรเจนสูงมาก
- ใช้น้ำมะเฟืองมาทำเป็นโลชั่นบำรุงผิว จะทำให้ผิวพรรณได้รับแอสโตรเจนโดยตรง และช่วยขับไรฝุ่นที่ผิวหนังได้ดีมาก

น้ำกระชาย ใบบัวบก

กระชายกับใบบัวบกปั่นรวมกัน แล้วกรองเอาแต่น้ำ ใช้ดื่มกินจะส่งไปบำรุงสมองได้ดีที่สุด ช่วยป้องกันความจำเสื่อม ใบบัวบก มีวิตามินบำรุงสายตา มีวิตามินบี 1 สูง และยังมีแคลเซียมช่วยบำรุงกระดูก แก้ช้ำใน ลดอาการปวดหัว บำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิตสูง ลดอาการอักเสบ รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยให้เลือดไหวเวียนได้ดี ขับปัสสาวะ มีฤทธิ์ช่วยในการต้านเซลล์มะเร็ง

เกร็ดความรู้ทั่วไป

ใบกระเพราตากแห้ง	ใช้ต้มดื่มน้ำ ช่วยขับปัสสาวะ
ใบมะขม รากเตย ใบหญ้าหวาน	ใช้ต้มดื่มน้ำ ช่วยบำรุงหัวใจ แก้เบาหวาน ฟื้นฟูตับอ่อนให้แข็งแรง
ใบโหระพา	กินวันละ 7 ยอด เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยดูแล ปอด, ตับ, ม้าม, ไต, หัวใจ ให้แข็งแรง
ใบโหระพาปั่นกับสับประรด	ช่วยสร้างเม็ดเลือด
ใบเตย + ใบมะนาว	ต้มรวมกันดื่มน้ำ ช่วยสร้างเม็ดเลือด
ใบเตย + แก่นขนุน	ต้มรวมกันดื่มน้ำ ช่วยสร้างเม็ดเลือด
ใบเตย + แก่นฝาง	ต้มรวมกันดื่มน้ำ ช่วยสร้างเม็ดเลือด
ใบเตย + แฮ่ม	ลดน้ำตาลในเลือด แก้ไมเกรน
ใบยอ	นำเอาใบมาย่างไฟ แล้วยำกินช่วยบำรุงเลือด
ใบหูเสือ	กินช่วยขับพยาธิได้
ใบขี้เหล็ก	ช่วยขับถ่าย และช่วยให้นอนหลับดีขึ้น
มันเทศ	ลดความอ้วน อุ้มไขมันไปทิ้ง ลดความชื้นของม้าม ซุปมันเทศลดอาการตัวบวม
แกงบอน ขมิ้นชัน มันเทศ	เป็นอาหารลดความชื้นของม้ามและปอด
ขิงสด	แก้เบื่ออาหาร ช่วยย่อยอาหาร ใช้คั้นน้ำสด ๆ มาผสมน้ำกระชาย จะช่วยย่อยอาหารในผู้สูงอายุ
พริกหอม	ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงเลือด แก้เลือดหนืด หูตาฝ้าฟาง ละลายไขมัน ฆ่าเชื้อไวรัส ต้านหวัด
ลูกมะเดื่อ	บำรุงหัวใจ
สะเดา	เพิ่มน้ำย่อย น้ำดี ล้างไขมัน ลดเบาหวาน ควรลวกน้ำก่อนกิน
บอระเพ็ด	ล้างไขมันในลำไส้ ช่วยให้นอนหลับ (ตัดบอระเพ็ดยาว 1 เกียก เติมน้ำ 2 แก้ว แล้วต้มดื่มน้ำ)
ผักชี	ต้านอนุมูลอิสระ แก้ไข้สะบัดร้อนสะบัดหนาว
มะม่วงกวนตากแห้ง	ต้มน้ำแล้วดื่ม จะได้แอสโตรเจนสูงกว่ามะม่วงสุกถึง 4 เท่า
มะม่วงหาว มะนาวโห่	มีแอสโตรเจนสูง มีวิตามินซี ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
น้ำมะพร้าว	กินเฉพาะน้ำ มีแอสโตรเจน ส่วนเนื้อมะพร้าว มีเทสโทสเตอโรน (มะพร้าวเผาไม่มีแอสโตรเจน)
ดอกอัญชัน	ใช้ดอกตากแห้ง ต้มน้ำดื่ม ช่วยแก้น้ำเหลืองเสียในร่างกาย ช่วยย่อยและและดูแลตับ เส้นผม ขา เล็บ

หัวไชเท้า	ล้างสารพิษในร่างกาย อุ้มไขมันไปทิ้ง ล้างพิษจากการกินโสมมาเป็นเวลานาน
รางจืด บอระเพ็ด ว่านชักมดลูก	ลดน้ำตาลในเลือด
ไข่เน่า	เป็นผลไม้ที่บำรุงสมอง และไตได้ดีที่สุดในบรรดาผลไม้ทั่วไป มีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูก
เม็ดบัว	บำรุงไต เพศ สมอง ต้มให้เปื่อยกิน ช่วยฟื้นไข้ และช่วยสตรีที่มีบุตรยาก
ดีบัว	บำรุงถุงน้ำดี และหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ
ยอดแค ดอกแค	บำรุงเลือด บำรุงปอด มีธาตุเหล็กสูง มีเบต้าแคโรทีนสูงมาก
รากบัว	ต้มกับกระดูกหมู บำรุงหัวใจ
เนื้อขนุน	บำรุงหัวใจได้ดีมาก จะปั่นกินก็ได้
เนยใส	หยอดหู หรือหยอดจมูก หนึ่งหยดก่อนนอน ช่วยไล่ไรฝุ่น
หญ้าดอกขาว	ต้มดื่มน้ำ ช่วยลดนิโคติน ที่ปลายประสาท
ล้างลำไส้	รากหญ้าคา เก๋ากี๋ เก๊กฮวย ดอกมะลิ ดอกกุหลาบ ตะไคร้หอม
นมสด+ เนยใส + ใส่ขมิ้น	แก้ช้ำใน
เหล้าขาว + น้ำตาลทราย	แก้ช้ำใน
อาหรบำรุงปอด	ดอกปีบ ดอกแค เห็ดหูหนูขาว ถั่วขาว รากหญ้าคา รากหนอนตายอยาก กระเทียม
หนอนตายอยาก	บำรุงและป้องกันมะเร็งปอด ใช้ต้มน้ำกินหรือกินสด ๆ แต่จะเป็นอันตรายกับผู้ที่เป็นมะเร็งตับ
หญ้าปักกิ่ง	ต้องกินคู่กับน้ำกระชาย ช่วยป้องกันมะเร็งตับ แต่จะเป็นอันตรายกับผู้ที่เป็นมะเร็งปอด
ลูกเกด	แก้ตาแพ้แสง บำรุงผิวพรรณ รักษาไมเกรน แก้ถุงน้ำดีข้น ลดความเครียด ลดโคเลสเตอรอล ช่วยดูแลเยื่อหุ้มหัวใจ ขยายหลอดเลือด คนที่หงุดหงิดก็ช่วยได้ เพราะช่วยให้เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหน้าได้ดีขึ้น เมื่อเลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหน้าได้ดี ปอด และหัวใจก็จะแข็งแรงตามไปด้วย
คื่นฉ่าย	ลดโคเลสเตอรอล ลดความดันโลหิตสูง บำรุงสมอง แก้อาการมึนงง (ควรกินสด ๆ)

ฟักข้าว	ช่วยขับพยาธิ
เปลือกอบเชย	ต้านเบาหวาน ลดไขมัน ทำให้ไขมันแตกตัว ไม่รวมตัว
เห็ดสามอย่าง	เห็ดหูหนูดำบำรุงไต เห็ดหูหนูขาวบำรุงปอด เห็ดหอมลดโคเลสเตอรอล นำเห็ดสามอย่าง หรือเห็ดอย่างอื่นก็ได้มารวมกันปรุงอาหาร จะช่วยสร้างกรดอะมิโน และขับสารพิษ
หอบ หืด	ใช้ขิงเท่าหัวแม่มือผู้ป่วย หอมแดงน้ำหนักเท่าขิง กระเทียมน้ำหนักเท่าขิง เติมน้ำ 1 แก้ว แล้วปั่นกรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำผึ้ง 1 ช้อน น้ำมะนาว 4 ลูก ให้รสเปรี้ยวนำหน้า ดื่มตอนตี 3 จะหายเร็ว ดื่มประมาณ 1 ถึง 2 เดือน
ขับปัสสาวะ	รากหญ้าคา หญ้าหนวดแมว หัวแห้วหมู ต้มกินแต่น้ำ อย่ากินหญ้าหนวดแมวอย่างเดียว
ปวดหัว	ใช้ดอกอัญชัน กับใบมะยม ทั้งก้านและใบ และใบเตยต้มรวมกันดื่มแก้ปวดหัว
ฤดูร้อน	หลีกเลี่ยงการกิน ถั่ว ข้าวเหนียว ของดอง กาแฟ เพราะมีโซเดียมสูง จะไปบีบหัวใจให้ทำงานหนัก
กลิ่นของการบูร	ถ้าเอาไว้ในรถจะง่วงนอน ต้องเอาไว้ในห้องนอน
กินโปรตีน	ต้องกินระหว่าง 13.00 – 15.00 น. ถ้าเลย 15.00 น. แล้ว โปรตีนจะไปรวมตัวกับไขมันในร่างกาย เอาไปใช้งานไม่ได้
กลิ่นของกุหลาบ	ถ้าเอาไว้ในรถจะไม่ง่วงนอน แต่ถ้าอยู่ในห้องนอนจะนอนไม่ค่อยหลับ
เป็นฝ้าที่ใบหน้า	แสดงว่าเลือดไหลเวียนไม่ดี ตับมีสารพิษ ต้องกินสูตรเห็ดสามอย่าง
ต่อมลูกหมากโต	กินน้ำกระชายปั่นคั้นกรองน้ำ ป้องกันต่อมลูกหมากโตในผู้ชาย ป้องกันมะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านมในผู้หญิง
ตาแดง ปวดหัว	เอาเท้าแช่น้ำเย็น สูงแค่ตาตุ่ม จะช่วยบีบให้เลือดไหลเวียนขึ้นไปเลี้ยงสมอง
หน่อไม้สด	ช่วยขยายหลอดเลือด
หน่อไม้ดอง	ช่วยบำรุงไต
กินหน่อไม้	ต้องกินคู่กับใบหญ้านาง จะช่วยย่อยได้
พริกสีแดง	ลดความอ้วน แต่ความเผ็ดเป็นอันตรายต่อหัวใจ
แตงโม	ปั่นกับผลไม้เปลือกสีแดง เช่น แอปเปิ้ลแดง ช่วยบำรุงไต หัวใจดับกระหาย
กระเจี๊ยบแดง	ต้องต้มคู่กับพุทราจีน พุทราป่า ถ้ากินกระเจี๊ยบเดี่ยว ๆ เป็นเวลานากไตจะเสื่อม เลือดจาง

ขมิ้นชัน	ถ้ากินสด ต้องปลอกเปลือก ถ้าจะบดเป็นผงต้องต้มก่อน แล้วหั่นเป็นแว่น ๆ ตากแดดจนแห้ง แล้วนำมาบดเป็นผงไม่ควรผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน เพราะอาจเกิดสเตรอยด์
น้ำเต้าหู้	กินน้ำเต้าหู้เดี่ยว ๆ ตับจะเสื่อม ต้องกินคู่กับถั่วเขียว เพื่อช่วยบำรุงตับ
หน้าท้องลาย	ผู้หญิงหน้าท้องลาย ต้องกินน้ำมะพร้าว หรือ ทาน้ำมันมุกที่หน้าท้อง ทาโลชั่นมะเฟืองที่หน้าท้อง

ประสบการณ์จากผู้เขียน

ก่อนที่จะรวบรวมเขียนหนังสือเล่มนี้มา เคยมีอาการป่วยอยู่หลายอย่างตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 จนถึงปี พ.ศ. 2546 มีอาการนอนหลับยาก ฝันบ่อย ปวดศีรษะ ตาเป็นต้อหิน ได้ทำการรักษาที่โรงพยาบาลมาตลอดเวลา 2 ปีกว่า จนมีผู้แนะนำให้ฟังรายการ "สุขภาพดี วิถีไทยกับสมุนไพรปัญจะศรี" ก็เริ่มฟัง และจดสูตรอาหารต่าง ๆ เอาไว้ แล้วทดลองทำกิน ในตอนแรกก็ทำผิดบ้างถูกบ้าง แต่ไม่เป็นอันตรายอะไร เพราะสูตรทั้งหมดคืออาหาร ต่อมาก็ทำให้อร่อยขึ้น กินได้ทั้งครอบครัว ให้คิดว่ากินให้สนุก กินเมื่ออยากกิน แต่มีเคล็ดลับอยู่ว่า "เชื่อในภูมิปัญญาไทยทำอะไรไม่สร้างเงื่อนไขรอไว้ข้างหน้า สร้างความศรัทธาให้กับตัวเอง" เท่านี้ก็กินแบบสนุกสนานแล้ว ไม่มัวแต่คิดสงสัยในสิ่งที่มีประโยชน์ คิดว่ากินอาหารให้เป็นยา ไม่ใช่กินยาเป็นอาหาร ง่าย ๆ แค่นี้เองก็ได้ผลแล้ว ทดลองทำทุกอย่าง ทำมะละกอดิบต้มน้ำชงชา ต้มกระเจี๊ยบ + พุทราจีน กินน้ำรางจืดล้างน้ำตาลในเลือด ปั่นกระชายคั้นน้ำกิน ต้มดีบัวแบบตากแห้งกินน้ำอยู่ประมาณ 15 วัน กินไม่เลือกเวลารสชาติขมมาก แต่อาการถุงน้ำดีข้น ตาเหลืองก็ทุเลาลง นอนหลับได้เร็วกว่าเมื่อก่อน หลับสนิทมากขึ้น ปวดหัวน้อยลง พร้อมกับกินสูตรล้างระบบดูดซึม และใบมะยมต้มกับรากเตยเกือบทุกวัน และเปลี่ยนพฤติกรรมการกินของครอบครัว โดยการค่อย ๆ หยุดกินอาหารประเภทผัดน้ำมัน ทอดน้ำมัน จนมีความรู้สึกว่าไม่จำเป็นต้องกิน เลยไม่อยากกิน ก็ได้ผลกันทุกคน ระหว่างนั้นจะใช้กะทิผัดแทนน้ำมัน ทอดไข่ก็ทอดในน้ำ หรือใช้น้ำมันงาเพียงเล็กน้อย ภรรยาและลูกสาวเลิกซื้อน้ำอัดลมกลับมาดื่มน้ำชามะละกอล้างลำไส้แทน โดยทำครั้งละ 4 ลิตร ไม่เติมน้ำตาล แต่ใช่ใบหญ้าหวานแทน เพื่อนฝูงมาบ้านก็สนใจเรื่องเหล่านี้ มารวมกันแล้วทำสูตรต่าง ๆ กิน ทำชาใส่ขวดกลับไปบ้าน จดสูตรไปทำกันเองได้ ที่ได้ผลอันดับแรกทุกคนหนีไม่พ้นขมิ้นชัน โทรกลับมาหากันทุกคนบอกว่ากินแล้วดีขึ้นทุกอย่าง ผู้เขียนเองใช้ขมิ้นชันผงครั้งละ 1 ช้อน ชงกับน้ำดื่มวันละ 2 – 3 ครั้ง หลัง ๆ มาใช้แบบแคปซูลกินไม่จำกัดจำนวน จนมีคนทักว่าผิวพรรณดูดีขึ้นมาก เหลือไว้เพียงอาการของดวงตามที่เป็นต้อหินมีเส้นเลือดแตกมาแล้ว 3 ครั้ง

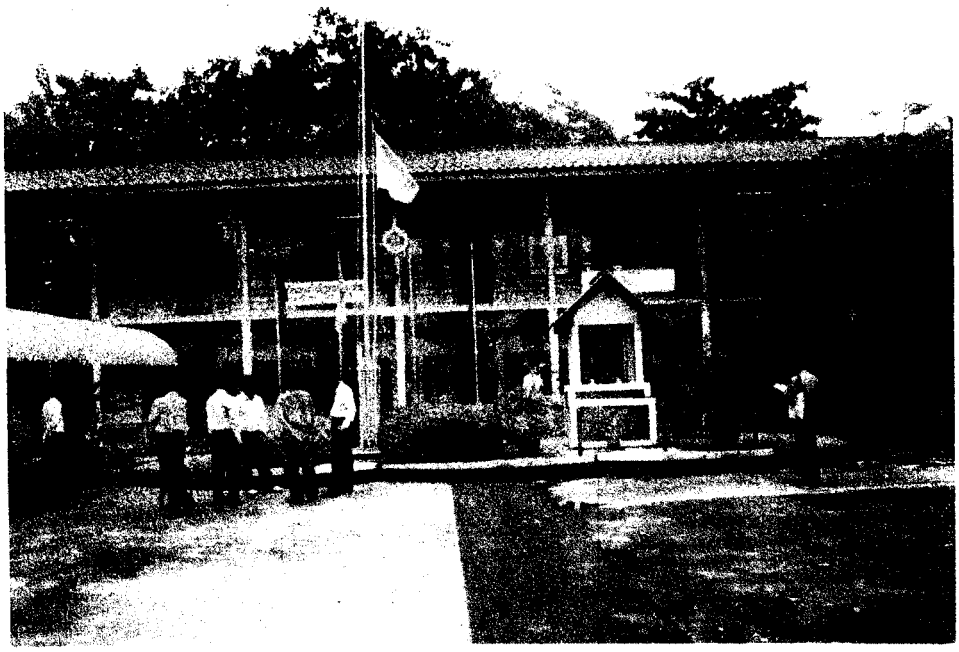
วันที่ 1 พฤศจิกายน 2548 เดินทางไปพบอาจารย์สุทธิวัสส์ คำภา ที่อาคารเซ็นทรัลเวิร์ล ปทุมวัน เพื่อขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือ "กินเป็นลืมป่วย" เล่มนี้ อาจารย์ได้ตรวจสอบตรวจทานต้นฉบับทั้งหมดทุกหน้ากระดาษและช่วยแก้ไขให้ จึงได้เขียนคำอนุญาตให้จัดพิมพ์ ต่อจากนั้นผู้เขียนเรียนให้อาจารย์ทราบว่าดวงตาเป็นต้อหิน เส้นเลือดฝอยแดงมาก รักษาอยู่ 2 ปีกว่า อาการยังไม่ดีขึ้น อาจารย์บอกว่าเรื่องโรคผม

ไม่ค่อยเข้าใจนะแล้วก็หยิบลูกกระดิ่งประเมินภาวะสุขภาพออกมา ประเมินภาวะสุขภาพที่มือข้างซ้ายของผู้เขียนอยู่ประมาณ 15 วินาที อาจารย์บอกให้ทราบว่ากระดูกข้อที่ 2 เคลื่อน แล้วก็เดินมาข้างหลังเก้าอี้ที่ผู้เขียนนั่ง ทำการจัดกระดูกคอโดยใช้มือสองข้างจับศีรษะซ้ายขวา ยกขึ้นจนตัวลอยตามขึ้นไปจากเก้าอี้ 2 ครั้ง อาจารย์ยืนนิ่งสักพักหนึ่งแล้วบอกว่าให้ไปจัดกระดูกคออีก 3 ถึง 4 ครั้ง เสร็จแล้วก็ขอลาอาจารย์กลับบ้าน เมื่อเวลาผ่านไปอีก 3 ชั่วโมง ผู้เขียนก็ไปล้างหน้าส่องกระจกดู ปรากฏว่าเส้นเลือดฝอยในตาทั้งสองข้างที่เคยแดงมากนั้น ได้มีสีจางลงอย่างเห็นได้ชัด อาการตึงของเส้นเลือดฝอยลดลงโดยไม่รู้ตัวมาก่อน ขณะนั้นพูดอะไรไม่ออกเลย รู้สึกดีใจมากที่ตัวเองมีอาการดีขึ้นทั้ง ๆ ที่ 2 ปีกว่าผ่านมานั้นอาการยังไม่ดีขึ้น แต่เป็นเพราะได้รับความกรุณาจากอาจารย์สุทธิวัสส์ คำภา ประเมินสุขภาพและจัดกระดูกคอให้ จึงมีดวงตาที่มีความหวังในการมองเห็นได้ดีขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง และต่อมาก็ได้ไปจัดกระดูกคอที่สวนไผ่สุขภาพ ของพลตรีจำลอง ศรีเมือง ที่สนามเป้า

ขอขอบพระคุณอาจารย์สุทธิวัสส์ คำภา (นักธรรมชาติบำบัด) และรายการสุขภาพดีวิถีไทย กับสมุนไพรปัญจะศรี (คลื่นเอเอ็ม 1053 KHz. เวลา 13.00 น.) ไว้ ณ โอกาสนี้

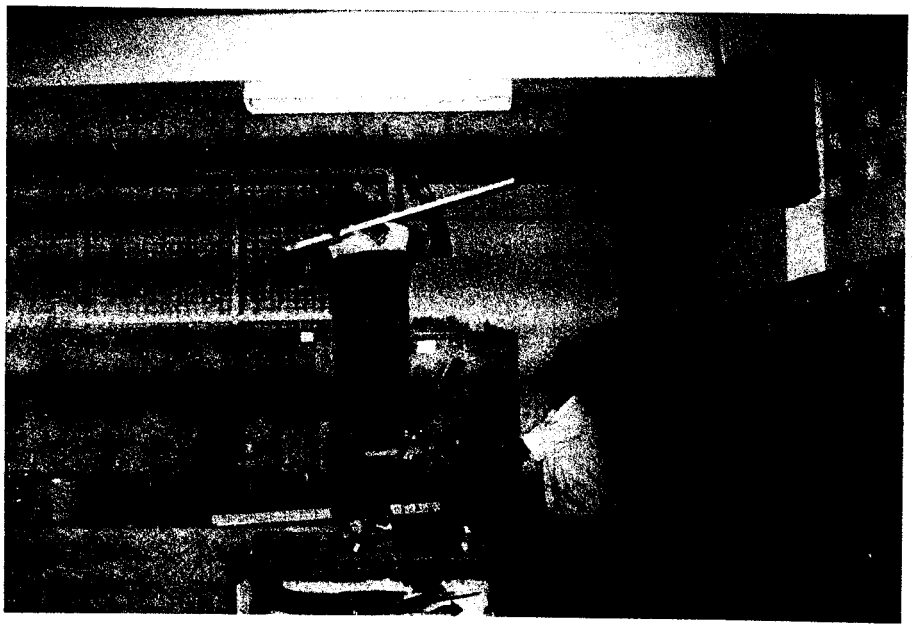
ภาคผนวก ข

ประมวลภาพกิจกรรมการวิจัย
การจัดการความรู้สู่เครือข่ายครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก
เขต 3



เส้นทางครูสู่ประตูโรงเรียน

จากเรื่องเอกสารสู่งานเกษตร



ชีวิตครูที่ต้องอยู่กับงาน

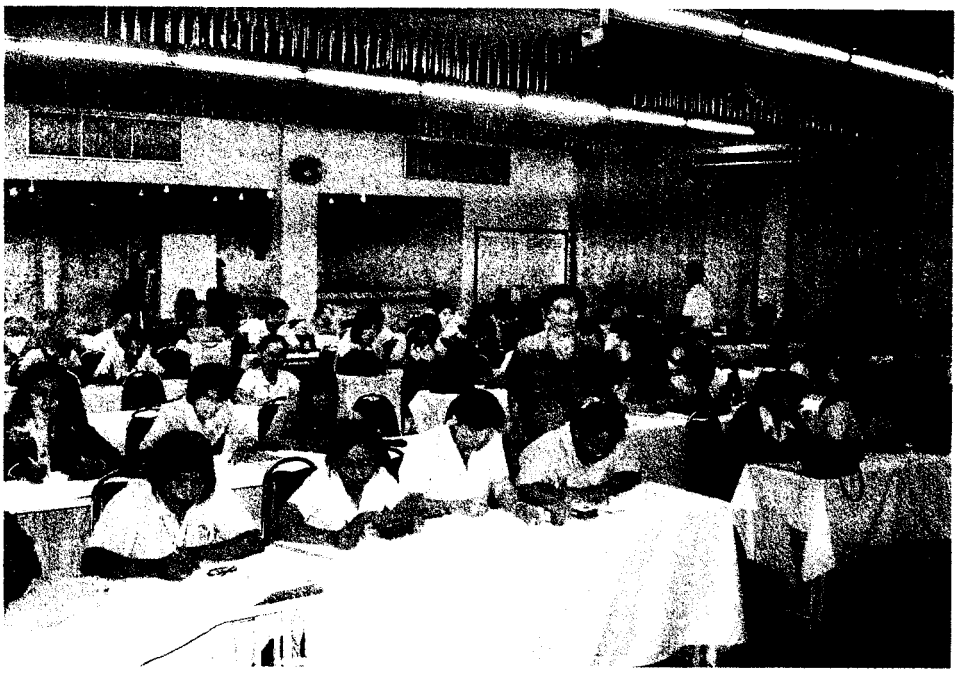
รถยนต์ครูมากมายใช้สัญจร

หลายครั้ง...หลายเรื่อง...จัดการความรู้ที่ครูต้องการ

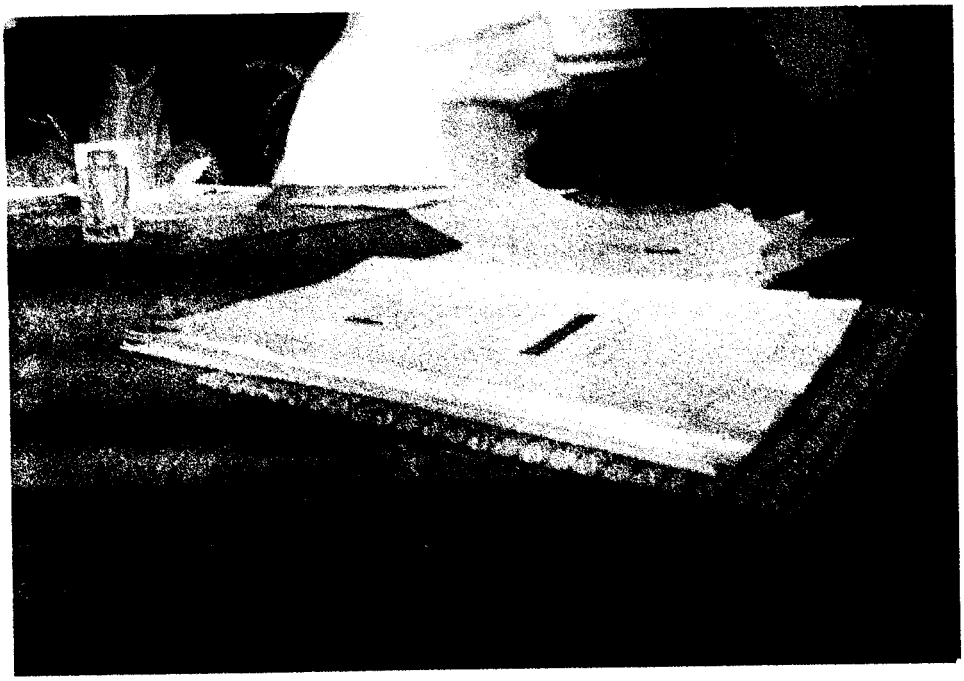
ลงทะเบียนประชุมเรื่องการจัดการความรู้สู่เครือข่ายครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3

ฟังการบรรยายเรื่องกระบวนการจัดการความรู้สู่เครือข่ายครู

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3



สมัครเป็นสมาชิกเครือข่ายครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3

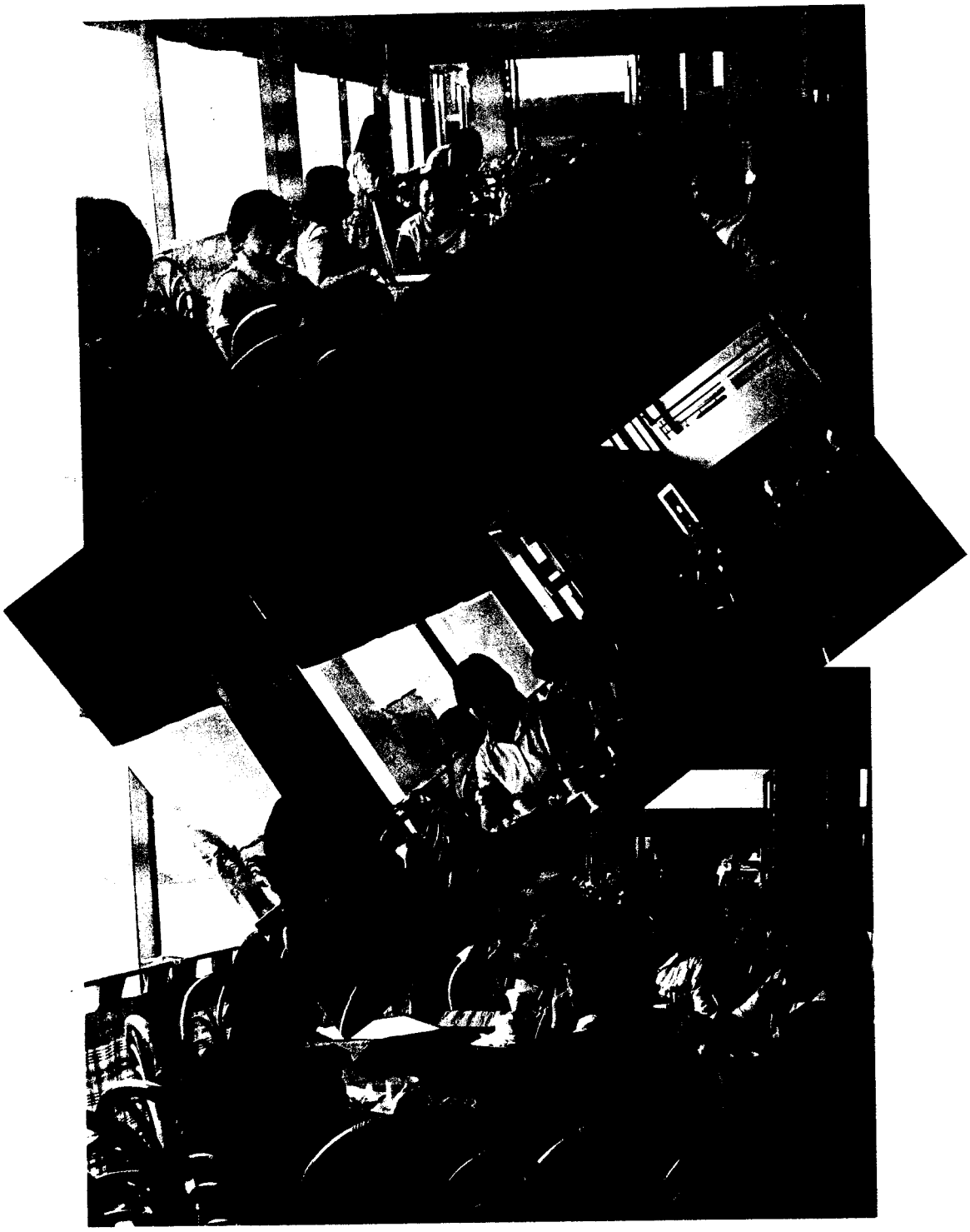


ได้เครือข่ายครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 3

เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิต

จัดประชุมกลุ่มย่อยเพื่อค้นหาความต้องการของครู

ประสานความร่วมมือจากทุกกลุ่ม ร่วมระดมพลังความคิดสนองสิทธิของเครือข่าย

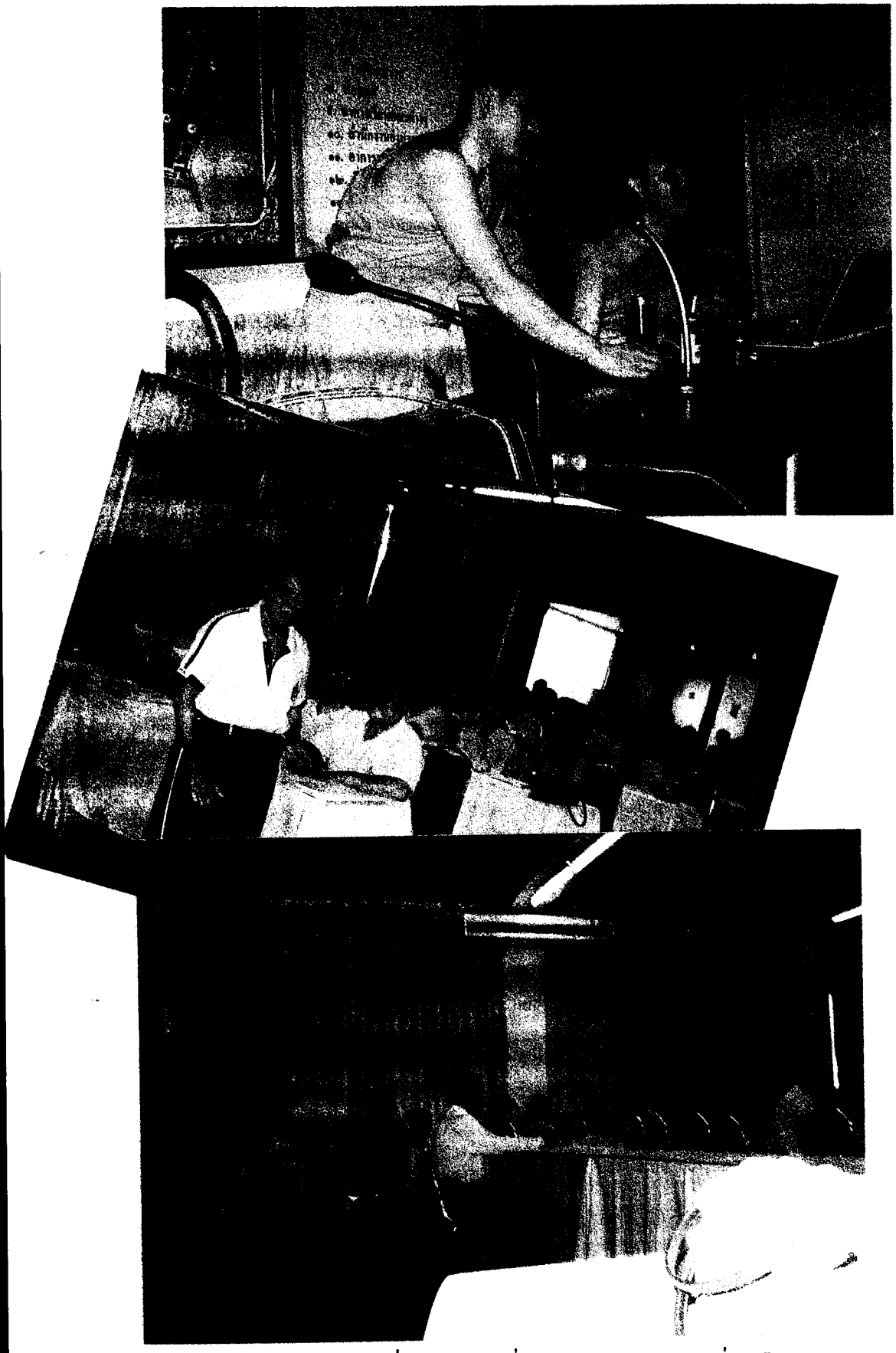


ระหว่างประชุม พัก ผ่อนคลาย สนทนาสบาย ๆ ขยายประเด็นให้เด่นชัด

จัดเตรียมอาหารพร้อมบริการหลายมื้อ

สังสรรค์ เสวนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับครูเขต 3

สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายและผู้ให้ข้อมูลหลัก



ฟังความคิดเห็นที่หลากหลายเพื่อให้ได้หลักการทำงานเพื่อเครือข่าย

ถ่ายทอดความรู้สู่การจัดการ

ภาคผนวก ค

แฟ้มบุคคล

รายชื่อสมาชิกกลุ่มชมรม ผอ.พงษ์ 089-6414740

1. นางยุพิน ชมกลัด ร.ร วัดน้ำคบ 086-6797169
2. นางสุไทสรณ์ พรหมสิงห์ ร.ร. ชุมชนราษฎร์อุทิศพิทยา 0862053624
3 นางปาลีรัฐ พันนิไพบูรณ์ ร.ร.บ้านหาดเสี้ยว 084-8863646

4 นางพัลลิกา บุญเพิ่มพ ร.ร.บ้านชาตุมศัน์ นครไทย 085-7322184
5. นางสมาภรณ์ ถิระสาโรช ร.ร.บ้านน้ำหริด 080-1189713
6. นางศิริรัตน์ ก้านทองกฤ ร.ร.หัวยปลาไหล 081-4947844
7. นางดุลลักษณ์ นิรตัน ร.ร.บ้านหัวโนสถ์(ปางมะผ้าวิทย) 081-5341995
8. น.ส. อรทัย คงเจริญ [ร.ร.บ้านบางหล่ม -0895683034
ต.บ้านดง อ.ชาติตระการ จ.พิษณุโลก 65170

9 นางนิตา คงแสงสี ร.ร.ชาติตระการวิทยา 083-9509984

10. นางสาวกนกพร เพิ่มพูน ร.ร ชุมชนวัดเกล้า 089-6799494
11. นางสาวอินทิรา-อินทอง ร.ร.บ้านห้วยน้ำไซ อ.นครไทย 081-9516803
12 นางอภิชัญช์ ลิพตนา ร.ร.บ้านบางกระดาษ อ.นครไทย 0891944911
13. นางเยาวภา ทิพอิมลาภ ร.ร. วัดวังม้าง อ.พรหมพิราม 086-9360235
14 นางสาวจิตรา พักคง ร.ร.ศิริราษฎร์พัฒนา อ.นครไทย 081-1852773
15 นางพุทธภา กลิ่นปาน ร.ร.วัดสะพานหิน อ.พรหมพิราม 089-9608726
16 นางพนิชชิตา นพคุณ ร.ร.วัดหัวไผ่ใหญ่ อ.พรหมพิราม 081-9716271
17 นางทิวาพร สุขใส ร.ร.วัดท้องโพลง อ.พรหมพิราม 089-4606175
18. นางจันดา อยู่ยั่งเกตุ ร.ร.วัดท้องโพลง อ.พรหมพิราม 081-9737551
19 น.ส. พชรธรณ์ ทัฬหเทส ร.ร. บ้านร่มเกล้า อ. ชาติตระการ 055-310130
20 นางดันยเพ็ญ ทิมอ้น ร.ร.บ้านนเด็นนิก อ.วังโบสถ์ 055-212699
21 นางเรวดี ศุภชัยสุ ร.ร.บ้านท่าตะคุ อ.วังโบสถ์ 055-310275
22 นางมณี ปิลาหลีก วรบ้านห้วยน้ำไซ อ.ชาติตระการ 081-0459438
055-391877
23. นางสุชาดา ชาวไทย ร.ร. บ้านบางม่วง อ. ชาติตระการ 089-1943387
24. นางบุญญาดา ทองอินทร์ ร.ร.บ้านห้วยน้ำไซ สาขาร่องกล้าวิทยา 087-4776814
25. นางสาวกรรณิกา เผดิมรอด ร.ร.นครชุมพิทยาธิบังคลาดเขา 0871956262
26. นางดวงนอน ขัวแก้ว ร.ร. วัดสมมาโรป 084-6235233
27. นางสัมฤทธิ์ ดำรักษ์ ร.ร. ปฐมนิกสักเทศพลอยศิลป์ 055-222240

นางประสิทธิ์	ชัยดี	089-8091115 /	เทศบาลวัดพิกุลทอง
สมานเกตุ	ช่างประดิษฐ์	081-2809484	โรงเรียนบ้านหนองไม้
นางไพลิน	ม่วงทอง	081-3964997	โรงเรียนวัดหนองโสน
นางจันทิรา	ธรรมโชติ	085-7295700	โรงเรียนวัดวิหารปา
นางสาวทรงศรี	บุญแจ้ง	084-5092724	ร.ร.กัลยาณีวัฒนา
นางสาวจันทิมา	รสชู้ช่วย	084-2019887	วร. หนองโกลนวิทยา
นายสุรชัย	กันทวงกฤ	081-4749844	ร.ร. หนองปลาไหล
นาง ศุภลักษณ์	นัวด้วง	081-5346995	ร.ร.บ้านหัวโพธิ์
นางสาวสุดา	ทองดีนุช	084-3125056	โรงเรียนวัดหนองตีนนก
นางสาวพิมล	ทองพิมพ์	086-2130195	โรงเรียนบ้านหนองตะเฟือง
นางสาวปราณี	ตาดพรมดก	086-9293748	ร.ร.บ้านหนองกลางเมือง
นางชัยนต์	เลิศแสง	081-3959515	โรงเรียนวัดบางคูเวียงที่ 23
นางสาวรัชนี	บุญพยอม	089-2341788	โรงเรียนบ้านหนองเปะ
นายพรชัย	ดอนดก	089 860 3206	ร.ร.บ้านดอนรัง
นางสาวกัลยาณี	หอมกลิ่นดอน	084-1964855	ร.ร.บ้านโคกโพธิ์
นางศิริรัตน์	**เกตุสิทอง**	**089-6422604**	**ร.ร.บ้านหนองตาก**
นางสาวระวิวรรณ	คุ้นไพร	080-0618827	ร.ว.บ้านห้วยน้ำไซ
นายสาธิต	ต่อนเต็ก	0819620281	ร.ร.บ้านห้วยเชียง
นางสาวประดับ	ชมภูรัมย์	085-6516955	ร.ร.วัดอุดมโพธิ์ทองคำ
นางภคินี	พวงทอง	055-389641	ร.ร. บ้านห้วยน้ำไซ
นางอันเพ็ญ	ชีขา	083-4107859	ร.ร.วัดนางาม
นายสิรพงษ์	เมืองอินทร์	081-9939892	ร.ร.บ้านหนองหินหมา
นางสาวดาวลอง	กุลลง	081-1034486	ร.ร.บ้านหนองเสือ
~~นายพิทยา~~	~~ขันแดงอินทร์~~	~~084-8059056~~	~~ร.ร.วัดหนองพันธุ์~~
นายพูนทรัพย์	ปราบอนุธรรม	086-9261996	ร.ร.บ้านหนองแขม
นายสุรินทร์	ธารีธาร	0817272494	ร.ร.วัดอ่างทองเหนือ
นายพงศ์พิพัฒน์	พูลหนาย	086-2088770	ร.ร.วัดใหม่สุขสวัสดิ์

นางสาวรัตนัติพร อุดคำมี 084-3739059 ร.ร.บ้านห้วยน้ำปลา อ.ชาติตระการ

นางสาวฉันทนา ปานโปปะ 085-2694371 ร.ร.ชุมชนวัดบ้านดง อ.ชาติตระการ พล.

นางสุจิตมนา ทวาพัด 0553810142 ร.ร.บ้านป่าแดง ก _____ น

นายกิตติพงษ์ จิตจักรมาน 086-2006786 ร.ร.วัฒนศึกษา อ.พรหมพิราม

ทนัสนันท์ คำโสภณ 055-222297 ร.ร.บ้านปากสัก อ.พรหมพิราม

นางคำนวน น้อยแก้ว 084-6235283 ร.ร.วัดสมานไชย อ.พรหมพิราม

นางสาวกรรณิกา เผดิมรอด 0871956262 ร.ร.นครชุมศึกษาวิชมังคลาภิเษก อ.นครไทย

วันที่ 12 มิถุนายน 2551

ที่	ชื่อ -ชื่อสกุล	โรงเรียน	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ
1				07.30		21.00
2				07.30		21.00
3				07.30		21.00
4				07.30		21.00
5				07.30		21.00
6				07.30		21.00
7				7.30		21.00
8				7.30		21.00
9				7.35		21.00
10				7.30		21.00
11				7.30		21.00
12				7.30		21.00
13				07.30		21.00
14				07.30		21.00
15				7.30		21.00
16				7.30		21.00
17				7.30		21.00
18				07.30		21.00
19				07.30		21.00
20				07.30		21.00
21				07.30		21.00
22				07.30		21.00
23				07.30		21.00
24				07.30		21.00
25				07.30		21.00
26				07.30		21.00
27				07.30		21.00

วันที่ 12 มิถุนายน 2551

ที่	ชื่อ-ชื่อสกุล	โรงเรียน	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ
29	[illegible]	[illegible]	[illegible]	08.00	[illegible]	21.00
29	[illegible]	[illegible]	[illegible]	8.00	[illegible]	21.00
30	[illegible]	[illegible]	[illegible]	08.00	[illegible]	21.00
31	[illegible]	[illegible]	[illegible]	08.00	[illegible]	21.00
32	[illegible]	[illegible]	[illegible]	08.00		21.00
33.	[illegible]	[illegible]	[illegible]	08.00	[illegible]	21.00 น.
34	[illegible]	[illegible]	[illegible]	08.00	[illegible]	21.00 น.
35	[illegible]	[illegible]	[illegible]	08.00	[illegible]	21.00 น.
36	[illegible]	[illegible]	[illegible]	08.00 น.	[illegible]	21.00 น.
37	[illegible]	[illegible]	[illegible]	08.00 น.	[illegible]	21.00 น.
38	[illegible]	[illegible]	[illegible]	08.00 น.	[illegible]	21.00 น.

วันที่ 12 มิถุนายน 2551

ที่	ชื่อ-ชื่อสกุล	โรงเรียน	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ
1	นาย สัมฤทธิ์ ดิรุษฎ์โรจ	บ้านน้ำพริก		07.30		21.00 น.
2	[illegible]	[illegible]		08.00		21.00 น.
3	[illegible]	[illegible]		08.00		21.00 น.
4	[illegible]	[illegible]		08.00		21.00 น.
5	[illegible]	[illegible]		08.00		21.00 น.
6	[illegible]	[illegible]		08.00		21.00 น.
7	[illegible]	[illegible]		08.10		21.00
8	[illegible]	[illegible]		08:00 น.		21.00
9	[illegible]	[illegible]		08.00 น.		21.00
10	[illegible]	[illegible]		08.00 น.		21.00
11	[illegible]	[illegible]		08.00 น.		21.00 น.
12	[illegible]	[illegible]		8.00 น.		21.00 น.
13	[illegible]	[illegible]		08.00 น.		21.00 น.
14	[illegible]	[illegible]		08.00 น.		21.00 น.
15	[illegible]	[illegible]		07.00		21.00
16	[illegible]	[illegible]		08 09 น.		21.00 น.
17	[illegible]	[illegible]		08.07		21.00 น.
18	[illegible]	[illegible]		08.10		21.00 น.
19	[illegible]	[illegible]		08.19		21.00 น.
20	[illegible]	[illegible]		08.11		21.00 น.
21	[illegible]	[illegible]		08.00 น.		21.00 น.
22	[illegible]	[illegible]		08.31 น.		21.00 น.
23	[illegible]	[illegible]		09:21 น.		21.00 น.
24	[illegible]	[illegible]		08.17		21.00
25	[illegible]	[illegible]		08.30 น.		21.00
26	[illegible]	[illegible]		08.30 น.		21.00
27	[illegible]	[illegible]		08.30 น.		21.00

งนพ 12 มถุนายน 2551

ที่	ชื่อ-ชื่อสกุล	โรงเรียน	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ
28	นายสัมฤทธิ์ ศรีสังข์	ร.ร.บ้านแม่ฟ้า		07.00		21.00
29	นายวงศกิตติ์ ขาวหนู	ร.ร.เวียงป่าเป้า		07.00		21.00
~~30~~	~~นายวิชาญ ศิริชัย~~	ร.ร.อิสระอำพล		07.00		21.00
31	หนึ่งตำหลวน ปวีณา	ร.ร.วัดสันมหาโยธี		07.30 น.		21.00 น.
32	นายสันติ ชัยยา	ร.ร.เด่นหลวง		07 ยี่		21 ยี่
33	นายธีรพัฒน์	ร.ร.บ้านดอยดง		07 30		21 00

วันที่ 13 มิถุนายน 2551

ที่	ชื่อ-ชื่อสกุล	โรงเรียน	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ
1	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.
2	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.
3	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.
4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.
5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30	[illegible]	16.30 น.
6	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.
7	[illegible]	[illegible]	[illegible]	7.30 น.	[illegible]	16.30
8	[illegible]	[illegible]	[illegible]	7.30 น.	[illegible]	16.30
9	[illegible]	[illegible]	[illegible]	7.30 น.	[illegible]	16.30
10	[illegible]	[illegible]	[illegible]	8.30	[illegible]	16.30
11	[illegible]	[illegible]	[illegible]	8.30	[illegible]	16.30
12	[illegible]	[illegible]	[illegible]	7.30	[illegible]	16.30
13	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.
14	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.
15	[illegible]	[illegible]	[illegible]	7.30 น.	[illegible]	16.30 น.
16	[illegible]	[illegible]	[illegible]	7.30 น.	[illegible]	16.30 น.
17	[illegible]	[illegible]	[illegible]	7.30 น.	[illegible]	16.30 น.
18	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.
19	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.
20	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.
21	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.
22	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.
23	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.
24	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.
25	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.
26	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.
27	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.30 น.	[illegible]	16.30 น.

วันที่ 13 มิถุนายน 2551

ที่	ชื่อ-ชื่อสกุล	โรงเรียน	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ
28	นางสาวอรทัย [illegible]	[illegible]	[illegible]	09.00	[illegible]	21.00
29	[illegible]	[illegible]	[illegible]	8.00	[illegible]	21.00
30	[illegible]	[illegible]	[illegible]	08.00	[illegible]	21.00
31	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.00	[illegible]	21.00
32.	นางนาฏศินี ปุญญเสิง	กัลยาณิวัฒนา1	[illegible]	09.00	[illegible]	16.30
33	[illegible]	[illegible]	[illegible]	09.00	[illegible]	21.00
34	[illegible]	[illegible]	[illegible]	08.00	[illegible]	16.30 น.
35	[illegible]	[illegible]	[illegible]	08.00	[illegible]	21.00 น.
36	[illegible]	[illegible]	[illegible]	08.00	[illegible]	21.00
37	[illegible]	[illegible]	[illegible]	08.00	[illegible]	21.00
38	[illegible]	[illegible]	[illegible]	08.00	[illegible]	21.00

วันที่ 13 มิถุนายน 2551

ที่	ชื่อ-ชื่อสกุล	โรงเรียน	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ
1	นาง สมาภรณ์ กิระสาโรช	บ้านน้ำหนาว		07.30		16.30
2	นางสาวรัตนา กาติ๊ะกาสา	[illegible]		07.00		16.30
3	นางสาวจันทา ธรรมเพ็ชร	จอมวิวิทยา		07.00		16.30.
4.	นางสาวสมิตา [illegible]	ราษฎร์โกลพิทยา		07.00		16.30.
5	นางสุชาดา ชาวไทย	บ้านนาเฟอะ		07.00		16.30 :
6	นายสุวพล [illegible]	สมุทรปราการ/ปอ		08.00		16.00น.
7	นายสุรสิทธิ์ [illegible]	บ้านบ่อตาอ่อง		08.00		16.30น
8	นางบุ [illegible]	บ้านนาวุ่งเก่า		08:00		16:30น.
9	นายปราสิทธิ์ [illegible]	มัธยมเมือง		08.00		16.30น.
10	นาง สุกัลยา [illegible]	บ้านหาดมะขาม		08.00		16.30น.
11	นางสาวพรรษณี [illegible]	บ้านวังเก้า		08.00น.		16.30น.
12	นางสุภาวดี [illegible]	[illegible]		8.00น.		16.30น.
13	นางสาว อรัญพร [illegible]	บ้านหนองเอี่ยน		08.00 น.		16.30
14	นางสาวอัจฉรียา [illegible]	บ้านหนองหิน		08.00		16.30น.
15	[illegible]	[illegible]		08.00		16.30
16	นาย [illegible]	[illegible]		08:00น.		16:30น.
17	นางอารีย์ [illegible]	บ้านหนองเปือย		08.05		16.30น
18.	นางสาวจิรัตน์ [illegible]	ร.ร.ตชด.[illegible]		08.10		16.30 น.
19.	นายสมัย [illegible]	ร.ร. [illegible]		08.15		16.30น
20	นาย อัมพร [illegible]	ร.ร. [illegible]		08.16		16.30 น
21	น.ส. [illegible]	ร.ร. [illegible]		08.20น.		16.30น.
22.	น.ส. [illegible]	กลุ่มสหวิทยาเขต		08.21 น.		16.30น
23	น.ส. [illegible]	ร.ร. บ้านหาดน้ำฝน		08:21 น.		16:30 น.
24	นาย [illegible]	ร.ร. [illegible]		08.25		16.30 น.
25	นาย [illegible]	ร.ร. [illegible]		08.25		16.30น
26	นายศรัณย์ [illegible]	ราษฎร์เจริญวิทยา		08.30น		16.30น.
27	นาง [illegible]	[illegible]		08.00น.		16:50

วันที่ 13 มิถุนายน 2551

ที่	ชื่อ-ชื่อสกุล	โรงเรียน	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ
28	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.00	[illegible]	16.00
29	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.00	[illegible]	16.00
30	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.00	[illegible]	16.00
31	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.15	[illegible]	16.00
32	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07.18	[illegible]	16.00
33	[illegible]	[illegible]	[illegible]	07 30	[illegible]	16.30

THE RAJAPRUK HOTEL

รายงานนมัสการ

วันที่..... เวลา.....

ห้อง	F2	ห้อง	F3	ห้อง	F4	ห้อง	F5	ห้อง	F6	ห้อง	F7
201		301		401		501		601		701	
202		302		402		502		602		702	
203		303		403		503		603		703	
204		304		404		504		604		704	
205		305		405		505		605		705	
206		306		406		506		606		706	
207		307		407		507		607		707	
208		308		408		508		608		708	
209		309		409		509		609		709	
210		310		410		510		610		710	
		311		411		511		612		711	
		312		412		512		614		712	
		314		414		514		615		714	
		315		415		515		616		715	
		316		416		516		617		716	
		317		417		517		618		717	
		318		418		518		619			
		319		419		519		620			
		320		420		520		621			
		321		421		521		622			
		322		422		522		623			
		323		423		523		624			
		325		424		524		625			
				425		525		626			
				426		526		628			
				428		528					

ภาคผนวก ง

ประวัติผู้วิจัยและคณะ

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล นางศิริสุภา เอมหยวก

Mrs. Sirisupha Emyuak

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก

การศึกษา

- ศศ.บ.(บรรณารักษศาสตร์) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ศศ.ม.(บรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์) มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- Dip.in Interdisciplinary Studies (Edith Cowan University)

ตำแหน่งบริหาร ผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก

ผลงานวิจัยอื่น ๆ

- การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นการทอผ้าบ้านคลองเตย ตำบลบึงกอก อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก(2548)
- การใช้สารสนเทศในการเรียนของนักศึกษาภาคปกติ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม (2549)

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล นางลำยอง สำเร็จดี

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ข้าราชการบำนาญ
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก

การศึกษา
- กศ.บ. (ภาษาไทย) วิทยาลัยวิชาการศึกษาพิษณุโลก
- กศ.ม. (ภาษาไทย) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก

ผลงานวิจัยอื่น ๆ
- วิเคราะห์ท่วงทำนองการประพันธ์ของสุนทรภู่เพื่อสืบค้นผู้แต่งนิราศอิเหนาและสุภาษิตสอนหญิง (2529)
- โครงสร้างนิยมในวรรณกรรมเรื่อง คำพิพากษาของชาติ กอบจิตติ (253)
- ประชาธิปไตยในลิลิตยวนพ่าย (2531)
- สุนทรียศาสตร์ในรำพันพิลาปคำฉันท์ (2533)
- คำสอนกฤษณาจิตวิทยาเพื่อครองใจชาย (2535)
- ความคิดเชิงสร้างสรรค์ในวรรณกรรมประเภทการ์ตูน : ศึกษาเฉพาะกรณีในหนังสือพิมพ์รายวัน (2537)
- สัมฤทธิ์ผลของการพูดเชิงโน้มน้าวจูงใจ (2539)
- ศึกษาเชิงวิเคราะห์และเปรียบเทียบวรรณกรรมนิทานคำกลอนของสุนทรภู่ (2540)

ฯลฯ

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล นายเจนต์ คันทะ

ตำแหน่ง บรรณารักษ์ ระดับ 7

การศึกษา ศศ.บ. (บรรณารักษศาสตร์) สถาบันราชภัฏเชียงราย

ตำแหน่งบริหาร รองผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก

ผลงานวิจัยอื่น ๆ

- การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นการทอผ้าบ้านคลองเตย ตำบลบึงกอก อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก(2548)