เอกสารวิชาการกรณีศึกษาส่วนบุคคล
เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต

โดย

นางนวษร เทพหัสดิน ณ อยุธยา

เอกสารนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตร "การพัฒนานักบริหารระดับสูง" รุ่นที่ ๑
สำหรับข้าราชการรัฐสภาสามัญ ซึ่งดำรงตำแหน่งระดับ ๘ ที่มีคุณสมบัติพร้อมที่จะได้รับ
การประเมินให้ดำรงตำแหน่งระดับ ๙

สำนักพัฒนาบุคลากร
สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร
พ.ศ. ๒๕๔๗

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

วันที่...../...../.....
เลขทะเบียน.....
เลขหมู่.....

เอกสารวิชาการกรณีศึกษาส่วนบุคคล
เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต

โดย
นางนวษร เทพหัสดิน ณ อยุธยา

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

เอกสารนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตร "การพัฒนานักบริหารระดับสูง" รุ่นที่ ๑ สำหรับข้าราชการรัฐสภาสามัญ ซึ่งดำรงตำแหน่งระดับ ๘ ที่มีคุณสมบัติพร้อมที่จะได้รับการประเมินให้ดำรงตำแหน่งระดับ ๙

สำนักพัฒนาบุคลากร
สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร
พ.ศ. ๒๕๔๗

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

บทคัดย่อ

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์

รายงาน "การพัฒนาคุณภาพชีวิต" นี้ มีวัตถุประสงค์ที่จะแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การพัฒนาคุณภาพชีวิตสามารถทำได้อย่างไร และผลที่ตามมาจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองครอบครัวผู้คนที่อยู่รอบตัวเราทั้งในหน่วยงานและในสังคม รวมทั้งเกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติอย่างไร ซึ่งเอกสารชุดนี้จัดทำขึ้นโดยคาดหวังให้เกิดประโยชน์สำหรับผู้อ่านในการเป็นแนวคิด แง่คิดจากหลักทฤษฎีและตัวอย่างจากชีวิตจริงให้มีพลังในการต่อสู้อย่างไม่ท้อถอย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนซึ่งเป็นสมาชิกส่วนหนึ่งของหน่วยงานและสังคม หากสังคมและประเทศชาติมีสมาชิกซึ่งมีคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมส่งผลให้หน่วยงานสังคมและประเทศชาติสามารถพัฒนาให้มีความมั่นคง เจริญรุ่งเรืองทัดเทียมนานาอารยประเทศได้โดยไม่ยากซึ่งจะส่งผลดีทั้งต่อเศรษฐกิจ สังคมต่อไปในอนาคต

ขอบเขตของการศึกษา

๑. เสนอแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

๒. ตัวอย่างและประสบการณ์จากชีวิตจริงของบุคคลต่าง ๆ ที่ได้ค้นคว้าจากหนังสือต่าง ๆ รวมทั้งจากการเข้ารับการอบรมและจากการบรรยายในหลักสูตรต่าง ๆ

๓. ความสำคัญและประโยชน์ของคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจะเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น และหน่วยงาน สังคม ประเทศชาติ

วิธีการศึกษาเก็บข้อมูล

๑. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่สำคัญ เช่น แนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ จากเอกสาร หนังสือในห้องสมุดรัฐสภา และเอกสาร วารสาร หนังสือเกี่ยวกับสุขภาพ

๒. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลและเรื่องราวต่าง ๆ ทางด้านวิชาการจากการบรรยาย อบรมในชั้นเรียนหลักสูตรการพัฒนานักบริหารระดับสูง รุ่นที่ ๑ และการฝึกปฏิบัติ ณ สถาบันอบรมผู้นำของพลตรีจำลอง ศรีเมือง

"เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้เท่านั้น มิอาจนำไปเป็นเหตุแห่งการฟ้องร้องใด ๆ ทั้งสิ้น"

LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

๓. ค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือที่นำเรื่องราวจากชีวิตจริงของบุคคลที่มีชื่อเสียงเริ่มจากชีวิตที่ลำบาก ต้องพยายามดิ้นรน อดทน พากเพียร จนประสบความสำเร็จและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ในที่สุด

ผลการศึกษา

ได้รับทราบข้อมูลสำคัญที่เป็นประโยชน์ นำมารวบรวมไว้ในเอกสารส่วนบุคคล ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนทั่วไป ในการนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลไปถึงการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้
จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น
มิอาจนำไปเป็นเหตุแห่งการฟ้องร้องใดๆ ทั้งสิ้น

Legislative Institutional Repository of Thailand

คำนำ

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

คำนำ

คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ความปรารถนาของทุกคนคือ ต้องการให้ชีวิตมีคุณภาพที่ดี การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องตระหนักโดยการเข้าใจและรู้วิธีในการทำให้คุณภาพชีวิตของตน ได้รับการพัฒนาไปอย่างถูกต้องตามหลักทฤษฎี รวมทั้งจากประสบการณ์ที่ผู้อื่นได้เคยประสบมาก่อนและได้ถ่ายทอดต่อ ๆ กันมา จึงสามารถพูดได้ว่าคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งสำคัญในลำดับต้น ๆ ที่คนเราควรให้ความสำคัญตั้งแต่เรียนรู้ถึงความหมาย วิธีปฏิบัติเพื่อสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี ตัวอย่างของผู้ที่พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองสู่ความสำเร็จด้วยความอดทนไม่ย่อท้อ ซึ่งเป็นชีวิตที่ควรนำมาเป็นแบบอย่างในแนวคิด เกี่ยวกับการต่อสู้ชีวิตเพื่อประสบความสำเร็จ เนื่องจากชีวิตมนุษย์ย่อมมีอุปสรรคไม่มากก็น้อย ไม่มีผู้ใดที่มีความสุขสมบูรณ์โดยไม่ต้องฟันฝ่าปัญหาใด ๆ เลย ก่อนชีวิตจะประสบความสำเร็จย่อมเคยพบกับความล้มเหลวผิดหวังกันมาแล้วทั้งสิ้น หากใครรู้จักเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส สร้างพลังใจ เพิ่มคุณค่าให้ตนเอง ปรับเปลี่ยนวิธีคิดและวิธีใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นโดยนำทั้งหลักศาสนา หลักวิชาการในด้านโภชนาการ และด้านจิตวิทยามาปรับใช้เพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างราบรื่น

รายงานชุดนี้ได้นำทฤษฎี แนวคิด ข้อแนะนำการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งได้ข้อมูลต่าง ๆ ที่นำมาประกอบการจัดทำรายงานจากหลายแหล่งข้อมูลซึ่งผู้เขียนต้องขอขอบพระคุณเจ้าของเอกสาร บทความ ผลงานวิจัยที่ได้นำมาอ้างอิงไว้ ณ ที่นี้ และหวังว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากรายงานนี้ รวมทั้งสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองและบุคคลรอบข้างเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้เกิดผลโดยรวมต่อไป

นวชร เทพหัสดิน ณ อยุธยา

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้
จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น
มิอาจนำไปเป็นแนวทางอ้างอิงใด ๆ ทั้งสิ้น
LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

สารบัญ

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก – ข
คำนำ	ค
สารบัญ	ง - จ
บทที่ ๑ บทนำ	(๑) – (๒)
- ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต	
- ความหมายของคุณภาพชีวิต	
- ความสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี	
บทที่ ๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิต	(๓) – (๑๑)
- องค์ประกอบของสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี	
- ความเครียดคืออะไร	
- ความเครียดเกิดจากอะไร	
- ผลของความเครียด	
- แนวทางในการจัดการกับความเครียด	
บทที่ ๓ ตัวอย่างคนสู้ชีวิตเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี	(๑๒) – (๑๕)
บทที่ ๔ บทวิเคราะห์ผลจากการพัฒนาคุณภาพชีวิต	(๑๖) – (๑๘)
บทที่ ๕ บทสรุป	(๑๙) – (๒๑)
บรรณานุกรม	(๒๒)

หลักสูตรการพัฒนาผู้บริหารระดับสูง รุ่นที่ ๑
ระหว่างวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๔๗ - ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้
จัดทำเพื่อการศึกษาและเป็นข้อมูลอ้างอิงในการสัมมนาหลักสูตรเท่านั้น
มิอาจนำไปเป็นเอกสารอ้างอิงในๆ ทั้งสิ้น

LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

สารบัญ (ต่อ)

ประวัติย่อผู้จัดทำรายงาน (๒๓) – (๒๔)

ภาคผนวก ก แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ข จีเอ็มโอ คืออะไร

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้
จัดทำเพื่อการศึกษาและเป็นข้อมูลสำหรับนักศึกษาหลักสูตรเท่านั้น
มิอาจนำไปเป็นข้อมูลเพื่อการใช้ประโยชน์ด้านอื่นใด ๆ ทั้งสิ้น

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

บทที่ ๑
บทนำ

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

บทที่ ๑
บทนำ

ในยุคปัจจุบัน ผู้คนเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนเวลาอันสมควร อันเนื่องมาจากโรคทางกาย และโรคทางใจต่าง ๆ ที่มีมากขึ้น สาเหตุจากการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป สภาพสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ความคิดที่เปลี่ยนไป รวมไปถึงเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ผู้คนนำมาใช้อำนวยความสะดวกทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ทำให้มีผลตามมามีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต แบบแผนในการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิมทำให้ระบบต่าง ๆ ของคนเราเสียสมดุลขาดภูมิคุ้มกัน เจ็บป่วยได้ง่ายทั้งกายและใจ บางคนทุ่มเทให้กับการทำงาน เพื่อรายได้ที่เพิ่มขึ้น แต่กลับกลายเป็นความเครียด ความกดดันและก่อให้เกิดปัญหาตามมามากมาย จึงเริ่มเล็งเห็นว่าถ้าให้เลือกระหว่างเงินทองกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ก็ขอสุขภาพดีจะดีกว่า ผู้คนจึงให้ความสำคัญกับเรื่องคุณภาพชีวิต โดยกลับคืนสู่ธรรมชาติมากขึ้น ให้ความสำคัญกับเรื่องกินอยู่ ออกกำลังกายและการปรับอารมณ์มากขึ้น ให้เวลาครอบครัวมากขึ้น หาเวลาพักผ่อนหย่อนใจคลายความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ มากขึ้น

จากข้อเขียนต่อไปนี้ได้นำเรื่องเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจมาเป็นแนวทางทำให้ทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี หากได้ปฏิบัติตนได้ถูกต้องตั้งแต่การปรับเปลี่ยนความคิด ซึ่งจะมีผลไปถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอยู่การใช้ชีวิตตามหลักการแพทย์และโภชนาการที่ถูกหลักและการนำหลักศาสนามาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี อันจะส่งผลกระทบถึงครอบครัว สังคมและประเทศชาติต่อไป

<u>ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต</u>

ดร.โสภา ชูพิกุลชัย ชปีลมันน์ : คุณภาพชีวิต หมายถึง การมีชีวิตอย่างมีคุณภาพ คุณภาพที่ทุกคนอยากได้คือคุณภาพในด้านบวก ปัญหาของสังคมเกิดขึ้นเพราะคนขาดคุณภาพ คนมีคุณภาพของสังคมสามารถทำได้ด้วยการร่วมมือร่วมใจ แก้ไขพัฒนาสิ่งที่เป็นจุดอ่อนในตัวเอง

แพทย์หญิง คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์ : คุณภาพชีวิตที่ดีเปรียบเสมือนอาหารประจำและอาหารเสริมของชีวิต ต้องรู้จักเลือกให้เหมาะกับตัวเอง ต้องรู้ประโยชน์หรือโทษหลักการกิน ทั้งอาหารประจำหรืออาหารเสริม ต้องกินเพื่ออยู่

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้
จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น
มิอาจนำไปเป็นเอกสารเพื่อใช้งานใด ๆ ทั้งสิ้น

LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

ความหมาย : คำว่าคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย ๒ คำ คือ คุณภาพ + ชีวิต ตามความหมายตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕

- คุณภาพ เป็นคำนาม มีความหมายว่า ลักษณะความดีลักษณะประจำบุคคลหรือสิ่งของ
- ชีวิต เป็นคำนาม มีความหมายว่า ความเป็นอยู่ ตรงข้ามกับความตาย

เมื่อนำ ๒ คำ มารวมกันก็จะมีความหมายว่า ความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งสามารถพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นได้

<u>ความสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี</u>

คุณภาพชีวิตหรือความเป็นอยู่ที่ดี มีองค์ประกอบ ๒ ประการ คือ

๑. สุขภาพดี คือ ร่างกายสมบูรณ์ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

๒. สุขภาพจิตดี คือ จิตใจเข้มแข็ง มีความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ไม่สร้างปัญหาให้สังคมและประเทศชาติ

สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีผลสืบเนื่องซึ่งกันและกันผู้ที่สุขภาพกายไม่ดีมักจะสุขภาพจิตไม่ดีด้วย เนื่องจากความกังวลในสุขภาพของตน ส่วนผู้ที่สุขภาพจิตไม่ดี ก็จะมีผลต่อสุขภาพกายด้วยเช่นกัน ด้วยเหตุที่จิตใจขุ่นมัว ด้วยความรักโลภโกรธหลง เกลียดอาฆาตอิจฉาริษยา ไม่รู้จักการให้อภัย ไม่รู้จักการปล่อยวาง จิตใจก็จะร่ำร้อน มีความเครียดเกิดขึ้นในใจตลอดเวลา ร่างกายหลั่งแต่สารทุกข์ มีผลให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย ไม่มีภูมิคุ้มกัน แต่หากมีคุณชีวิตที่ดี ย่อมเป็นผู้ที่ไม่สร้างปัญหาให้หน่วยงานและสังคม แต่ในทางกลับกัน กลับจะสร้างความมั่นคง เจริญรุ่งเรืองให้หน่วยงานรวมทั้งสังคมและประเทศชาติได้

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปเป็นแหล่งแห่งการหาประโยชน์ด้านใดๆ ทั้งสิ้น

LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

บทที่ ๒
การพัฒนาคุณภาพชีวิต

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

บทที่ ๒
การพัฒนาคุณภาพชีวิต

<u>องค์ประกอบของสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี</u>

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้ชีวิตของตนดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น และช่วยให้บุคคลที่อยู่รอบตัวซึ่งจะต้องติดต่อประสานงาน มีความรู้สึกที่ดี ผลงานมีประสิทธิภาพ ดังนั้นเราจึงควรบริหารจิตไปพร้อม ๆ กัน โดยอาศัยหลัก ๗ อ. ได้แก่

๑. อิทธิบาท ๔

๒. อารมณ์

๓. อาหาร

๔. อากาศ

๕. ออกกำลังกาย

๖. เอนกาย

๗. เอาพิษภัยออก

๑. อิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมข้อหนึ่งในศาสนาที่ทุกคนสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ประกอบด้วย

๑.๑ ฉันทะ คือ ความยินดี พอใจ สนใจ เห็นความสำคัญ มีความมุ่งหมาย ปรารถนา ต้องการสิ่งใด สิ่งหนึ่ง การทำงานหากมีฉันทะก็จะมีการรู้จักปรับตัวเข้ากับงานได้ไม่ยาก

๑.๒ วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม ไม่ย่อหย่อน ท้อถอย เมื่อริเริ่มงานใดไว้ต้องทำให้สำเร็จ

๑.๓ จิตตะ คือ การเอาใจใส่ ทุ่มเทกับการทำงาน ไม่จับจดทำแบบเสียไม่ได้

๑.๔ วิมังสา คือ การตรวจสอบ วินิจฉัยใคร่ครวญ ประเมินผล คิดค้นแก้ไข ปรับปรุง เพื่อให้ผลงานดียิ่งขึ้น

๒. อารมณ์ ผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องรู้จักวิเคราะห์อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เมื่อรู้แล้วต้องสามารถปรับได้ เนื่องจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่ใช่เป็นสิ่งชั่วครู่ชั่วยามแล้วก็ผ่านพ้นไป แต่เกิดขึ้นพร้อมการการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายอีกมากมาย จนกลายเป็นความเจ็บป่วยที่มีผลมาจากจิต (Psychosomatic Disease) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปเป็นเหตุแห่งการฟ้องร้องใดๆ ทั้งสิ้น
LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

ไมเกรน หอบหืด ภูมิแพ้ โรคกระเพาะอาหาร ท้องเสีย ฯลฯ ซึ่งไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ด้วยยา แต่ต้องรักษาด้วยอารมณ์ ความคิด เหตุผล และความเข้าใจปัญหา โดยต้องนำหลัก "ความฉลาดของอารมณ์" หรือ E.Q (Emotion Quatient) มาปรับปรุงตนเอง ต้องเรียนรู้ที่จะเป็น "นาย" ของอารมณ์ ไม่ปล่อยให้อารมณ์เป็นนาย คือ ไม่ปล่อยให้อารมณ์เข้าครอบงำ จนทำให้อารมณ์กลายสภาพจากการเป็นเครื่องมือสื่อสาร กลายเป็นอาวุธร้ายทำลายตนเองและผู้อื่น

๓. อาหาร คือ เลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการโดยกินให้ครบหมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมกับเพศและวัยของตน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เกิดผลข้างเคียงตามมา

๔. อากาศ คือ อยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ หากต้องอยู่ในเมืองหลวงซึ่งมีมลพิษมากกว่าในต่างจังหวัดก็เริ่มจากตนเอง โดยการไม่เพิ่มมลพิษในอากาศ เช่น ไม่สูบบุหรี่ ไม่กำจัดขยะโดยการเผา ผู้ที่ขับรถก็ไม่ติดเครื่องทิ้งไว้ขณะจอดรถ ฯลฯ

๕. ออกกำลังกาย คือ บริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ อาจหาเวลาออกกำลังกาย เล่นกีฬา ตามสนามกีฬา สวนสาธารณะ หรือแม้แต่ที่บ้านของตนเองก็สามารถทำได้ รวมทั้งการใช้รถจักรยานหรือเดินแทนการขับรถ กรณีระยะทางที่จะไปไม่ไกลนัก การทำงานบ้านด้วยตนเองก็เป็นการออกกำลังกายที่ดี และยังทำให้บ้านเป็นระเบียบเรียบร้อยอีกด้วย

๖. เอนกาย คือ การพักผ่อนให้ร่างกายได้ผ่อนคลายบ้าง อย่าฝืนทำงานขณะที่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยเกินไป การได้เอนกายลงพักสัก ๕ – ๑๐ นาที ก็ช่วยให้มีพลังในการทำงานต่อไปได้

๗. เอาพิษภัยออก คือ การไม่นำเอาสารพิษเข้าสู่ร่างกาย เช่น การบริโภคผักปลอดสารพิษ เนื้อสัตว์ที่ไม่มีสารเร่ง หรือการล้างผักผลไม้อย่างถูกวิธีเพื่อชำระล้างสารพิษต่าง ๆ ที่ตกค้าง การที่ไม่เสพสิ่งที่มีพิษ เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ หากมีสารพิษเข้าสู่ร่างกาย ก็หาวิธีขับออก เช่น การลด ละ เลิกกินเนื้อสัตว์การดื่มหรือกินสมุนไพรบางประเภทที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีสรรพคุณในการขับสารพิษจากร่างกาย เช่น ชาเขียว ดอกคำฝอย เห็ดหลินจือ เป็นต้น รวมทั้งการทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ทำให้ร่างกายหลั่งสารสุข (เอนโดฟิน) แทนที่จะหลั่งสารทุกข์ (อาดรีนาลีน) ให้ร่างกาย และระบบการทำงานผิดปกติ เสียสมดุล บางคนใช้วิธีขับสารพิษออกจากร่างกาย โดยการสวนล้างสิ่งที่ตกค้างในลำไส้ (ดีท็อกซ์) ซึ่งก็ได้ผลดี แต่ต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาดของอุปกรณ์ที่ใช้

หากทุกคนดูแลคุณภาพชีวิตของตนเอง ทั้งสภาพร่างกายและจิตใจให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง ตนเองจะอยู่อย่างมีความสุข คนรอบข้างพลอยมีความสุขไปด้วย แต่ปัจจุบันนี้

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ในหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปเป็นเอกสารอ้างอิงในการพิจารณาใดๆ ทั้งสิ้น

LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

สภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม ที่บีบคั้นทุกด้าน ส่งผลให้ผู้คนส่วนใหญ่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ไม่ดี หากไม่ได้มีการตั้งตัวและตั้งสติไว้ก่อนเพื่อให้รู้เท่าทันและจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่รุมเร้าได้ ก็จะเกิดความกดดันและความเครียดตามมา

ความเครียดคืออะไร

ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ จนทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรม

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน จะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา วิธีคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นไม่ร้ายแรง ก็จะรู้สึกเครียดเพียงเล็กน้อย หรือแม้จะรู้สึกว่าปัญหาที่เจอนั้นร้ายแรง แต่คิดว่าตัวเองพอจะรับมือไหว หรือสามารถแก้ปัญหาได้ เราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้ามองว่าปัญหานั้นเป็นเรื่องใหญ่ แก้ไม่ได้และไม่มีใครช่วยได้ เราก็จะเครียดมาก

ความเครียดในระดับที่พอดี จะช่วยกระตุ้นให้คนเรามีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้คนเราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

ความเครียดเกิดจากอะไร

ความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ ๒ ประการคือ

๑. ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหามลพิษ รถติด น้ำท่วม ฝนแล้ง ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียดขึ้นมาได้

๒.วิธีคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล จะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย จริงจังกับชีวิต และใจร้อน นอกจากนี้คนที่รู้สึกว่าตัวเองมีที่พึ่งคอยให้ความช่วยเหลือ และไว้วางใจได้ เช่น คู่สมรส พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อนสนิทที่รักใคร่ ก็จะมีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง

ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงอย่างเดียว แต่มันจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือมีปัญหาเป็นตัวกระตุ้น และมีวิธีคิด การประเมินสถานการณ์ เป็นตัวบ่งบอกว่าจะเครียดมากน้อยแค่ไหน

"เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปเป็นเหตุแห่งการฟ้องร้องใดๆ ทั้งสิ้น"

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

ผลของความเครียด

แต่ไหนแต่ไรมา ไม่มีใครคิดว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดของคนเราจะมีผลกระทบต่อสุขภาพหรือทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้ ร่างกายกับจิตใจจึงถูกแยกออกเป็นคนละส่วน กายเจ็บป่วยก็รักษาฆ่าเชื้อโรคที่ทำให้เกิดปัญหา แต่มากกรณีที่มีสาเหตุลึกซึ้งซับซ้อนทางจิตใจ แต่ผู้รักษาไม่ได้เฉลียวใจฉุกคิด จึงรักษาโรคไม่ถูกทาง และผู้ป่วยก็ไม่หายจากอาการที่เป็นอยู่

ณ วันนี้วิทยาการทางการแพทย์เจริญก้าวหน้าจนเราได้คำตอบที่ชัดเจนว่าความเครียดมีผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง ทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม

ทุกครั้งที่เกิดอารมณ์ด้านลบ กลไกการทำงานของสารเคมีในร่างกาย รวมทั้งระบบฮอร์โมนภูมิคุ้มกัน และระบบประสาทอัตโนมัติจะทำงานแปรปรวนไปหมด และจะหลั่งสารแห่งความเครียดออกมา เพื่อเตรียมตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ว่าจะ “สู้” หรือ “หนี” (เป็นกลไกการป้องกันตัวเองเช่นเดียวกับสัตว์) ซึ่งขณะนั้นอวัยวะที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการใช้แรงจะทำงานหนักขึ้น ส่วนอวัยวะที่ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้แรงก็จะหยุดการทำงานเพื่อสงวนพลังงานที่เหลือไว้สำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉินที่กำลังเผชิญอยู่

ดังนั้นถ้าใครปล่อยให้อารมณ์ด้านลบเกิดขึ้นบ่อย ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกายจึงเหมือนกับมีการประกาศภาวะฉุกเฉินอยู่ตลอดเวลา ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานไม่ประสานสอดคล้อง เมื่อเป็นเช่นนี้ความผิดปกติด้านสุขภาพจึงเริ่มเกิดขึ้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ประกอบ ผู้วิบูลย์สุข จิตแพทย์และนายแพทย์ประจำภาควิชาเภสัชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลอธิบายถึงกลไกการทำงานของร่างกายเมื่อเกิดความเครียดว่า

“ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในระบบ เช่น ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น ไตขับของเสียได้น้อยลง ทำให้ของเสียคั่งอยู่ในร่างกายมาก หัวใจเต้นเร็วและแรง เส้นเลือดในท้องและผิวหนังหดตัว อาหารจึงไม่ย่อย ภูมิต้านทานลดลง เกล็ดเลือดเกาะตัวเป็นลิ่มมากขึ้น และไขมันที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อจะละลายออกมา และอยู่ในภาวะพร้อมที่จะใช้งานทันที ไขมันในเลือดจึงสูงขึ้น หากเกิดภาวะเครียดอยู่บ่อย ๆ ก็จะอุดตันตามเส้นเลือด กลายเป็นโรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง”

“เมื่อคุณปล่อยให้ร่างกายทำงานฉุกเฉินตลอดเวลา คุณจึงเริ่มเจ็บป่วย ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องจากกระบวนการแรก เช่น เมื่อหัวใจทำงานหนักมาก คุณก็กลายเป็นโรคหัวใจ หากมีปัญหาเรื่องไขมันในเส้นเลือด ก็ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ไขมันอุดตันและภูมิต้านทานที่ถูกกดเอาไว้ก็ทำให้เป็นคนป่วยง่าย มีโอกาสเป็นมะเร็งได้ง่าย ระบบทางเดินอาหารทำงานไม่ได้ดีเหมือนเดิม เช่น กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กจะมีเซลล์เคลือบเอาไว้

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเป็นข้อมูลของหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปเป็นเหตุแห่งการฟ้องร้องใด ๆ ทั้งสิ้น

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

เมื่อถูกอาหารที่กินเข้าไปครูดร่างกายก็สร้างขึ้นใหม่ แต่ถ้าเราเครียดและระบบภูมิต้านทานไม่ทำงาน ร่างกายก็จะไม่ซ่อมแซมตัวเอง เมื่อไม่มีอะไรมาเคลือบไว้ จึงเกิดเป็นแผลในกระเพาะอาหาร"

มีงานวิจัยหลายชิ้นพบหลักฐานสนับสนุนข้อมูลเหล่านี้ อาทิ งานวิจัยของมหาวิทยาลัยมิชิแกนที่พบว่า ผู้ที่มีความรู้สึกเกลียดชังหรือเป็นศัตรูความดันจะสูงขึ้น ๔๐ วินาที ส่วนความโกรธทำให้ความดันสูงขึ้น ๘๐ วินาที

เช่นเดียวกับการทดลองโดยชาวญี่ปุ่นที่ค้นพบว่า เมื่อหยดสารอะดรีนาลิน (ฮอร์โมนฉุกเฉินที่ร่างกายหลั่งออกมาเมื่อเกิดอารมณ์ด้านลบ) ลงไปในกระแสเลือด ทำให้เส้นเลือดตีบตันเป็นช่วง ๆ หมายความว่า อารมณ์ด้านลบมีผลทำให้การไหลเวียนของเลือดติดขัดได้จริง

ปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อคนเราเครียดสอดคล้องกับทฤษฎีความสัมพันธ์ของโรคกับอารมณ์ซึ่งตำราดั้งเดิมของการแพทย์จีนอธิบายไว้ว่า

อารมณ์ดี เกี่ยวข้องกับหัวใจและลำไส้เล็ก ความรู้สึกดีใจเกินไปจะมีผลทำลายหัวใจ เพราะเลือดไหลเวียนช้า จิตใจไม่มีสมาธิ

อารมณ์โกรธ เกี่ยวข้องกับตับและถุงน้ำดี การโกรธมากเกินไปจึงมีผลทำลายตับ เพราะพลังวิ่งขึ้นสู่ด้านบนทำให้หน้าแดง (คนโกรธจัดจึงหน้าแดงก่ำ) หงุดหงิด ปวดหัว ตามัว ความดันเลือดสูง หากเป็นมากอาจทำให้หมดสติและเป็นอัมพาตได้ อันเนื่องมาจากความดันขึ้นสูงจัด ทำให้หลอดเลือดในสมองตีบหรือแตก

อารมณ์วิตกและกังวล เกี่ยวข้องกับม้ามและกระเพาะอาหาร จึงมีผลต่อระบบการย่อยและดูดซึมอาหาร (เครียดลงกระเพาะ) ทำให้เบื่ออาหาร ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ถ่ายเหลว หากเป็นเรื้อรังจะทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความจำเสื่อม นอนไม่หลับ ฝันบ่อย เนื่องจากพลังในการย่อยการดูดซึมถูกขัดขวางและเลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อยลง

อารมณ์โศกเศร้าและเสียใจ เกี่ยวข้องกับปอดและลำไส้ใหญ่ จึงทำให้การไหลเวียนอากาศในปอดถูกอุดกั้น จึงรู้สึกหดหู่ อ่อนเพลีย หมดเรี่ยวแรง เหนื่อยง่าย

อารมณ์กลัวและตกใจ เกี่ยวข้องกับไตและกระเพาะปัสสาวะ โบราณว่าทำให้พลังย้อนลงล่างมีผลทำให้การเหนี่ยวรั้งลดลง เช่น กลั้นปัสสาวะและอุจจาระไม่อยู่ ขาไม่มีแรง จิตใจสับสนแปรปรวน พูดจาเพ้อเจ้อ

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้
จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามระหว่างสูตรเท่านั้น
มิอาจนำไปเป็นเหตุแห่งการฟ้องร้องใดๆ ทั้งสิ้น

LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

สรุปว่า ความเครียดมีผลต่อสุขภาพดังนี้คือ

ความผิดปกติทางร่างกาย ความเครียดทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายมากมายหลายโรค เช่น ปวดศีรษะ เป็นไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับหรือง่วงนอนตลอดเวลา เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ประจำเดือนมาไม่ปกติ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่นซอบถอนหายใจบ่อย ๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อย ๆ แพ้อากาศง่าย ฯลฯ

ความผิดปกติทางจิตใจ ความเครียดที่สะสมบ่อย ๆ จะทำให้เป็นคนวิตกกังวล คิดมาก ฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ขาดสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่ายชีวิต มีอาการซึมเศร้า รู้สึกเหงา ว้าเหว่ สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน

ความผิดปกติทางพฤติกรรม ความเครียดทำให้คนเป็นจำนวนมากหาทางออกผิดวิธี มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติดแก้ปัญหา ใช้ยานอนหลับจู้จี้ขี้บ่นมากขึ้น มีเรื่องขัดแย้งหรือซวนทะเลาะกับผู้อื่นบ่อย ๆ ซอบดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง บ้างก็เงียบขรึม เก็บตัวอยู่คนเดียว เป็นต้น

<u>แนวทางในการจัดการกับความเครียด</u>

๑. ต้องหมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกายจิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียดโดยอาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้

๒. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว

๓. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก

๔. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

แก้ปัญหาได้ ก็หายเครียด

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด ในช่วงเวลาที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ เราจะรู้สึกเครียดมาก เมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว ความเครียดก็จะหมดไป การเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้แก้ปัญหาได้ดีและรวดเร็วยิ่งขึ้น

อย่าแก้ปัญหาแบบวู่วาม ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ เมื่อเจอปัญหา ให้พยายามสงบสติอารมณ์ อย่าเพิ่งเอะอะโวยวาย ให้หายใจช้า ๆ ลึก ๆ สัก ๔ – ๕ ครั้ง หรือนับ ๑ – ๑๐๐ ก่อนที่จะตอบโต้หรือทำอะไรลงไป จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจภายหลังกับสิ่งที่แก้ไขอะไรไม่ได้อีกแล้ว

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปเป็นแนวทางอ้างอิงใด ๆ ทั้งสิ้น

LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

อย่า!หนีปัญหา แล้วหันเข้าหายุหรี่ สุรา สิ่งเสพติด การพนัน การเที่ยวกลางคืน คบมิตรชั่ว ฯลฯ เพียงช่วยให้สบายใจขึ้นชั่วคราว จงกล้าที่จะเผชิญกับปัญหา และอย่าผัดวันประกันพรุ่ง รีบแก้ปัญหาเสียแต่เนิ่น ๆ อย่าปล่อยให้ค้างคาเป็นเวลานาน เพราะความเครียดจะสะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ

อย่า!คิดแต่จะพึ่งพาผู้อื่นอยู่ร่ำไป จงถือคติ "ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน" หัดใช้ความรู้ความสามารถของตนเองบ้าง แล้วจะเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง แต่ถ้าปัญหานั้นเหลือบ่ากว่าแรงจริง ๆ จึงค่อยขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

อย่า! เอาแต่ลงโทษตัวเอง ไม่มีใครไม่เคยทำผิดมาก่อน จงให้โอกาสตัวเองที่จะแก้ไข และอย่าได้ทำผิดในเรื่องเดิมซ้ำอีก การเฝ้าแต่คิดจะลงโทษตัวเองไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาและไม่ได้อะไรขึ้นมานอกจากความทุกข์ที่เพิ่มขึ้น

อย่า!โยนความผิดให้คนอื่น จงรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำร่วมกัน การปฏิเสธความรับผิดชอบแล้วโยนความผิดให้ผู้อื่น ไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะก่อความแตกแยกร้าวฉานมากขึ้น

จงแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ โดยใช้เหตุผลและใช้ความคิดพิจารณาให้ถี่ถ้วน โดย

☆ คิดหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นธรรมไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่โทษคนอื่น

☆ คิดหาวิธีแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี ถ้าคิดไม่ออกอาจปรึกษาผู้ใกล้ชิด หรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า

☆ ลงมือแก้ปัญหาตามวิธีการที่คิดไว้ ซึ่งอาจต้องใช้ความกล้าหาญ ความอดทน หรือต้องใช้เวลาบ้าง ก็อย่าได้ท้อถอยไปเสียก่อน

☆ ประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้นั้นได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผล ก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่น ๆ จนกว่าจะได้ผล

เมื่อแก้ปัญหาได้ก็จะหายเครียด เป็นประสบการณ์ชีวิตที่ดีที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง

คิดอย่างไร ใจไม่เครียด

ความคิดเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด ถ้ารู้จักคิดเป็น ก็จะช่วยให้ลดความเครียดไปได้มาก วิธีคิดที่เหมาะสม ได้แก่

๑. คิดในแง่ยืดหยุ่นให้มากขึ้น

อย่าเอาแต่เข้มงวด จับผิด หรือตัดสินตัวเองและผู้อื่นตลอดเวลา ละวางเสียบ้าง ผ่อนหนักผ่อนเบา ลดทิฐิมานะ รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง หัดลืมเสียบ้าง ชีวิตจะมีความสุขขึ้น

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปเป็นแหล่งแห่งการอ้างอิงใดๆ ทั้งสิ้น

LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

๒. คิดอย่างมีเหตุผล

อย่าด่วนเชื่ออะไรง่าย ๆ แล้วเก็บเอามาคิดวิตกกังวล พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริงไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อนนอกจากจะไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครเขาหลอกได้ง่าย ๆ แล้ว ยังลดความวิตกกังวลลงได้มากทีเดียว

๓. คิดหลาย ๆ แง่มุม

ลองคิดหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านดีและไม่ดีเพราะไม่ว่าคนหรือเหตุการณ์อะไรก็ตามย่อมมีทั้งมุมบวกและมุมลบแทบทั้งสิ้น อย่ามองอะไรด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ ขณะเดียวกันก็ควรหัดคิดในมุมของผู้อื่นบ้าง เช่น สามีจะคิดอย่างไร ลูกจะรู้สึกอย่างไร เจ้านายจะแก้ปัญหานี้อย่างไร ฯลฯ จะช่วยให้เรามองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

๔. คิดแต่เรื่องดี ๆ

คนเราถ้าคอยคิดถึงแต่เรื่องร้าย ๆ คิดถึงแต่ความล้มเหลวความผิดหวัง หรือเรื่องไม่เป็นสุขทั้งหลาย ก็จะยิ่งเครียดกันไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดี ๆ ให้มากขึ้น อย่างเช่น ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความดีของคนรอบข้าง ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ คิดแบบนี้จะสบายใจกว่า

๕. คิดถึงคนอื่นบ้าง

อย่าคิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเท่านั้น ลองเปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิดและใส่ใจที่จะช่วยเหลือ สนใจปัญหาของผู้คนในสังคมบ้าง จะทำให้พบว่าปัญหาที่เรากำลังเครียดอยู่นี้ ช่างเล็กน้อยเหลือเกินเมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่น ๆ เราจะรู้สึกดีขึ้นและยิ่งถ้าสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ ก็จะมีความสุขใจมาก

เมื่อรู้สึกเครียด แต่ละคนก็จะมีวิธีผ่อนคลายที่แตกต่างกัน แล้วแต่ความสนใจ ความถนัด หรือความชอบที่สำคัญคือทำแล้ว เพลิดเพลิน มีความสุข อย่างเช่น นอนหลับพักผ่อน ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย ฟังเพลงร้องเพลง เล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ทำงานศิลปะ ปลูกต้นไม้ ทำสวน เล่นกับสัตว์เลี้ยง จัดห้อง ตกแต่งบ้าน อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ท่องอินเตอร์เน็ต พูดคุยพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง ไปท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ ฯลฯ

บางคนแก้เครียดด้วยการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์คุยกับเพื่อน แต่ควรระมัดระวังการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีสมัยใหม่ ซึ่งช่วยแก้ปัญหาอย่างหนึ่ง แต่อาจนำพาปัญหาอื่นมาให้คนเรา เนื่องจากรังสีต่าง ๆ ที่เข้าสู่สมอง , สายตา และร่างกายมีผลต่อคุณภาพชีวิต เนื่องจากมีข่าวปรากฏตามสื่อต่าง ๆ ว่า ผู้ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นประจำ ส่วนใหญ่เกมต่าง ๆ ค่อนข้างรุนแรงก้าวร้าวมีผลต่อสภาพจิตใจ และการนั่งอยู่หน้าจอเป็นเวลานาน ๆ ทำให้สายตาเสีย รวมทั้งการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน มีความเสี่ยงในเรื่องของการเป็นมะเร็งได้

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้
จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น
มิอาจนำไปเป็นเหตุแห่งการฟ้องร้องใด ๆ ทั้งสิ้น

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

คณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดทำการศึกษาวิจัยพบว่า การใช้โทรศัพท์มือถือกระทบต่อสุขภาพระยะยาว เพราะการใช้โทรศัพท์มือถือมีผลกระทบต่อความเปลี่ยนแปลงในระดับเซลล์ของมนุษย์ ทำให้การซ่อมแซมดีเอ็นเอในร่างกายเสื่อมสมรรถภาพและยังอาจจะทำให้เกิดเนื้องอกหรือมะเร็งที่สมองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมักจะเป็นข้างเดียวกับข้างที่ใช้โทรศัพท์ และเนื้องอกนั้นมีเซลล์ลักษณะพิเศษที่พบเฉพาะในผู้ที่ใช้โทรศัพท์มือถือ

คณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคของประเทศอังกฤษจึงออกประกาศเตือนประชาชน โดยเฉพาะวัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๖ ปี ไม่ควรใช้โทรศัพท์มือถือเพราะสมองของวัยรุ่นยังเติบโตไม่เต็มที่กะโหลกศีรษะไม่หนาพอที่จะรับผลกระทบจากคลื่นแม่เหล็กหรือรังสีจากโทรศัพท์มือถือได้ ช่วงเวลาที่อันตรายที่สุด คือช่วงที่มีสัญญาณเรียกเข้า เพราะพลังงานคลื่นแม่เหล็กจากโทรศัพท์มือถือจะมีมากที่สุดและเสาสัญญาณจะปล่อยพลังงานออกมาเพื่อรับส่งสัญญาณ

ดังนั้นถ้าไม่จำเป็นควรหลีกเลี่ยงการใช้ให้มากที่สุด สำหรับผู้ที่ต้องใช้โทรศัพท์มือถืออยู่เป็นประจำนั้น มีข้อแนะนำว่าควรใช้อุปกรณ์เสริมประเภทแฮนด์ฟรีเพื่อเลี่ยงไม่ให้โทรศัพท์มือถืออยู่ใกล้สมอง เมื่อมีสัญญาณโทรศัพท์เรียกเข้า ให้กดรับสายให้ห่างตัว สักพักจึงค่อยนำมาแนบหูเพื่อความปลอดภัย

นอกจากคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ ซึ่งเป็นเทคโนโลยีสมัยใหม่ ที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกในโลกยุคปัจจุบันแล้ว ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์บางอย่างก็ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไป จากการที่มนุษย์พยายามเอาชนะธรรมชาติด้วยการโคลนนิ่ง หรือการดัดแปลงพันธุกรรมของสิ่งมีชีวิต เพื่อให้ได้สิ่งที่แปลกใหม่และมีคุณสมบัติพิเศษตามที่ต้องการจึงเกิดคำว่า จีเอ็มโอ ขึ้น ซึ่งจีเอ็มโอเป็นความก้าวหน้าของมนุษย์ที่จะเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสิ่งมีชีวิตให้มีความทนทานต่อสภาพอากาศและต่อสารเคมีต่าง ๆ แต่ปรากฏว่าพืชผลที่เป็นผลิตภัณฑ์จีเอ็มโอเป็นอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งของผู้บริโภค ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในยุคปัจจุบัน ต้องใช้ความระมัดระวังมากขึ้น จะซื้อหาสิ่งใดมาบริโภคก็จะต้องดูส่วนผสม ดูส่วนประกอบให้ดีเสียก่อน ซึ่งหลาย ๆ สิ่งในยุคเทคโนโลยีทันสมัยและล้ำสมัยนี้ สร้างความเครียดและความกดดันในส่วนลึกของจิตใจ โดยที่บางครั้งเจ้าตัวก็รู้บางครั้งก็ไม่รู้ การใช้ชีวิตของผู้คนในปัจจุบันจึงต้องระแวดระวังและรอบคอบมากขึ้น เพื่อไม่ให้ตนเองและครอบครัวตกเป็นเหยื่อของความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อนำเทคโนโลยีเหล่านั้นมาใช้ในชีวิตให้เกิดประโยชน์โดยไม่ให้มีผลกระทบต่อตนเอง จนกลายเป็นการสูญเสียคุณภาพชีวิตที่ดีไป

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ของนักศึกษาหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปเป็นเหตุแห่งการฟ้องร้องใด ๆ ทั้งสิ้น

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

บทที่ ๓
ตัวอย่างคนสู้ชีวิตเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

บทที่ ๓
ตัวอย่างคนสู้ชีวิตเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

คนสู้ชีวิต

ชีวิตของคนเราทุกคน มีเรื่องที่น่าศึกษา และเป็นประโยชน์แล้วแต่ว่าเราจะนำแง่มุมไหนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ลองมาฟังชีวิตของคนอีกคนหนึ่งดูว่า ความน่าสนใจ และประโยชน์ที่เราควรศึกษาอยู่ตรงไหน

พันธ์รบ กำลา เป็นเด็กร้อยเอ็ด จบ ป.๔ เกิดในครอบครัวชาวนายากจนมาก งานหลักคือ ไถนา ดำนา ผ่าฟืน ตักน้ำ ทำงานบ้าน เลี้ยงน้อง ชีวิตลำบากเหลือเกิน อาชีพทำนา คืออาชีพที่เหนื่อยที่สุด ยิ่งทำนาที่ภาคอีสานด้วยแล้ว ที่ไหน ๆ ก็ลำบากสู้ไม่ได้ ไม่สามารถจะบรรยายความลำบากให้เข้าใจได้ ต้องสัมผัสด้วยตนเอง ถึงจะรู้ว่า มันสาหัสขนาดไหน ถึงคราวร้อน ต้องทำงานกลางแดด ถึงคราวหนาว ต้องทำงานในน้ำ ถึงคราวฝนตก ต้องทำงานกลางฝน หลับตานึกภาพเอาเองว่ามันจะขนาดไหน ทำนาตั้งแต่เด็ก จนเข้าสู่วัยรุ่น ชีวิตไม่มีอะไรดีขึ้นเลย ยังยากจนทำได้แทบไม่พอกินเหมือนเดิม กลับจากนา มานอนคิดว่า ถ้าเราต้องการมีชีวิตที่ดีกว่านี้ ต้องหาช่องทางทำอย่างอื่น และถ้าอยากมีชีวิตที่รุ่งเรืองต้องเข้ากรุงเทพฯ เมืองศิวิไลซ์ เพราะหลายคน ทิ้งบ้านนาแล้วไปร่ำรวยที่กรุงเทพฯ เป็นตัวอย่างที่เขาเห็นติดตา

เขาตัดสินใจหอบเสื้อผ้าเดินทางเข้ากรุงเทพฯ ไปอาศัยอยู่กับเถ้าแก่คนหนึ่ง แถวปากเกร็ด นนทบุรี ทำงานเป็นคนสวน มีหน้าที่ทำสวน รดน้ำต้นไม้ ดายหญ้า ขุดดิน ปลูกต้นไม้ ได้เงินเดือน ๆ ละ ๓๐๐ บาท ตอนเย็น ๆ ก็ออกหารายได้พิเศษด้วยการรับจ้างเขาขึ้นต้นหมากต้นมะพร้าว ทำอยู่ได้ระยะหนึ่ง เริ่มมองไม่เห็นอนาคตที่สดใสมองไม่ออกว่าอาชีพทำสวน จะทำให้ชีวิตรุ่งเรืองได้อย่างไร จึงหันทิศทางไปทำงานโรงงานดูบ้าง เป็นโรงงานผลิตเครื่องใช้ในครัว ทำอยู่ได้แค่ปีเดียวต้องกลับไปเกณฑ์ทหารที่ร้อยเอ็ด ดวงบันดาลให้ต้องเป็นทหารรับใช้ชาติอยู่ ๒ ปี เงินเดือนทหารเกณฑ์มีเพียงน้อยนิด ก็นอนคิดว่า เราจะทำอะไรที่จะทำให้เรามีรายได้เพิ่มขึ้น นอนคิดหาวิธีการอยู่หลายเดือน สุดท้ายขอยืมเงินแม่มา ๒๐,๐๐๐ บาท เอามาปล่อยให้เพื่อน ๆ ในกรมทหารกู้ หลังปลดประจำการมีเงินติดกระเป๋ากลับบ้าน ๔ – ๕ หมื่นบาท เป็นความคิดและผลงานชิ้นแรกที่ทำรายได้เป็นกอบเป็นกำ

ออกจากทหารก็แต่งงานยึดอาชีพทำนาต่ออีก ๕ ปี ชีวิตลำบากมาก ไม่มีวันไหนแม้แต่วันเดียวที่ไม่เหนื่อย ไม่ลำบาก แถมชีวิตครอบครัวก็ไม่ดีขึ้น เริ่มคิดว่าจะหาอาชีพเสริมอะไรดีที่จะทำให้ครอบครัวมีรายได้เพิ่มมากขึ้น พอหมดฤดูทำนาก็เดินทางเข้ากรุงเทพฯ มา

"เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปเป็นแหล่งเผยแพร่การค้าหรือหากำไรได้ ๆ ทั้งสิ้น"
LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

รับจ้างขายไอศกรีมรับจากเถ้าแก่ อันละ ๑ บาท ตระเวนขายอันละ ๒ บาท วันหนึ่งมีกำไร ๓๐๐ บาท ๓ – ๔ เดือน หอบเงินหมื่นกลับบ้านไปทำนาต่อ

เปลี่ยนความคิด..ชีวิตจึงเปลี่ยน

เดินทางขึ้น ๆ ล่อง ๆ กรุงเทพฯ – ร้อยเอ็ด - กรุงเทพฯ อยู่อย่างนี้ ๕ ปี มองไม่เห็นหนทางว่าชีวิตจะดีขึ้นอย่างไร ไม่มีบ้านเป็นของตัวเองต้องพาเมียไปอาศัยอยู่ที่เพิงเล็ก ๆ ข้างยุ้งข้าว การกิน การอยู่ ต้องประหยัด อัดคัดขัดสน เข้ากรุงเทพฯครั้งสุดท้ายพบกับน้องชายคนที่ ๒ รับจ้างส่งลูกชิ้นให้ร้านก๋วยเตี๋ยว เล่าให้ฟังว่า ร้านก๋วยเตี๋ยวทุกร้าน ที่เขาเอาลูกชิ้นไปส่งขายดีมากพี่น่าจะเข้ามาขายก๋วยเตี๋ยวกับเขาบ้าง

คำพูดของน้องชาย จุดประกายให้เขาได้คิด เขาตัดสินใจเลิกทำนาอย่างจริงจัง หอบเมียเข้ากรุงเทพฯ ด้วยความมุ่งมั่นว่า ชีวิตข้างหน้าจะต้องดีขึ้น ลงทุนซื้อรถเข็นขายก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นน้ำใส ต้องตื่นเช้ามืด นอนดึก เหนื่อยสายตัวแทบขาดตลอดทั้งวัน แต่เขาก็เต็มใจเพราะรายได้ดีมาก เพื่ออนาคตที่ดีกว่าเขายอมเหนื่อยเพิ่มขึ้นด้วยการขายข้าวมันไก่เพิ่มขึ้นอีกอย่างหนึ่งรายได้งอกเงยมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ขายไปได้ระยะหนึ่ง น้องชายคนที่ ๓ เป็นลูกจ้างร้านบะหมี่มาเยี่ยม บอกว่าถ้าเทียบกันระหว่างร้านบะหมี่กับร้านก๋วยเตี๋ยวร้านบะหมี่ขายดีกว่า เริ่มคิดหนักอยากมีรายได้เยอะ อยากมีรายได้มากกว่าเก่า จะเปลี่ยนไปขายบะหมี่ ก็เสียดาย เพราะก๋วยเตี๋ยวก็รายได้ไม่น้อย จะไม่ขายบะหมี่ก็เสียดาย เพราะน้องชายบอกว่ารายได้ดีมาก นอนคิดอยู่หลายคืน ผลสุดท้ายสรุปกับภรรยาว่าเราจะเปิดบะหมี่เกี๊ยว เพิ่มขึ้นอีกอย่างหนึ่ง ทำมันทั้ง ๒ อย่าง พร้อมกันเลย จ้างลูกจ้างเพิ่มขึ้นอีก ๒ คน วิ่งทำงานทั้ง ๒ ร้าน เหนื่อยตัวเป็นเกลียววิ่งรอกจนหัวฟู ทำงานหนักจนลืมดูเวลา ๒ ปีผ่านไปโดยไม่รู้ตัว หยิบบัญชีธนาคารมาดูมีเงินติดบัญชีอยู่ ๗ แสนบาท

โอ้โฮ ดีใจจนต้องกระโดด ไชโย ในชีวิตไม่เคยคาดคิดว่าจะมีโอกาสมีเงินมากมายขนาดนี้มาก่อน มันมากมายจนเราไม่อยากจะเชื่อว่าเป็นความจริง พับบัญชีธนาคารเก็บใต้หมอน นอนหลับอย่างมีความสุข

ท้อได้..แต่อย่าถอย

เมื่อก่อนเราทำนา โอกาสหยิบเงินหมื่นยังไม่มี แต่พอตัดสินใจเปลี่ยนอาชีพมาขายก๋วยเตี๋ยวเรามีโอกาสหยิบเงินแสน นอนกลางคืนเริ่มคิดอีกแล้วเราจะทำอะไรดี เงินในกระเป๋าเราถึงจะเพิ่มขึ้น เริ่มอยากลองทำอะไรใหม่ ๆ มองไปที่เส้นบะหมี่ที่เราขายอยู่ก่อนมีความคิดว่าเราซื้อมาราคาค่อนข้างแพงแล้วก็คุณภาพไม่ค่อยถูกใจ ถ้าเราผลิตเส้นบะหมี่เองต้นทุนเราจะ

"เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้
จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น
มิอาจนำไปเป็นแหล่งการอ้างอิงใด ๆ ทั้งสิ้น"

LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

ลดลงแล้วก็จะได้เส้นบะหมี่ที่คุณภาพดีขึ้น ดีตามที่เราต้องการ ตัดสินใจซื้อเครื่องมือผลิตเส้นบะหมี่มาเลย ทั้งที่ยังไม่รู้เลยว่า เขาทำกันอย่างไร แต่เขาเชื่ออย่างหนึ่งว่า "ถ้าเรามีความมุ่งมั่น สู้จนถึงที่สุด ไม่ย่อท้อ เราต้องทำได้" ทำไม่เป็น ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ตัดสินใจจ้างคนมาสอน ปรากฏว่าเลือกคนสอนผิดถูกหลอกเอาเงินไปแสนกว่าบาทมันรับเงินแล้วหายเข้ากลีบเมฆไปเลยไม่ยอมมาสอน

นั่งเสียใจอยู่หลายวัน เสียขวัญ เสียใจ ว้าวุ่น ที่เสียรู้คน แต่ในที่สุดก็เตือนตัวเองว่า "ถ้าอยากประสบความสำเร็จ...ท้อไม่ได้" กัดฟันเดินหน้าต่อไปจ้างเขามาสอนอีกเสียเงินอีกรอบ ถ้าพยายาม อย่างไม่ย่อท้อ มันต้องสำเร็จ คราวนี้เขารับเงินไปแล้วมาสอนจริง ๆ เขาตั้งใจเรียนมาก พยายามทำและจดจำทุกอย่างที่เขาสอนจนขึ้นใจ ปรากฏว่าในโลกของความเป็นจริง มันไม่ได้สวยงามและง่ายดาย เหมือนในความคิด เส้นบะหมี่ที่ได้ออกมาคุณภาพไม่ดี เทียบกับของเดิมที่เราซื้อมายังไม่ได้ ล้มเหลวอีกเป็นครั้งที่ ๒ ก็กลับมานั่งคิดทบทวนว่าจะทำอย่างไรดี ใจก็บอกแต่ว่า สู้ สู้ สู้ แต่เหลียวมองไปรอบตัวหลายรอบ มองไม่เห็นใครที่จะสามารถมาสอนเราให้ผลิตเส้นบะหมี่ที่มีคุณภาพตามที่เราต้องการได้

ในที่สุด เมื่อหาคนช่วยเราไม่ได้ก็ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ "ช่วยตัวเอง" ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมาเขาทุ่มเทเรียนรู้ด้วยตัวเอง หยิบโน่นผสมนี่ใส่นั่น ทำแล้วไม่ดี ทิ้งทำใหม่ทำอีกไม่ดีอีก ทิ้งอีกทำใหม่อีกวนเวียนอยู่อย่างนี้เป็นปี

สมัยก่อน เครื่องไม้เครื่องมือมันยังไม่ทันสมัยต้องใช้มือนวดแป้งเอง นั่งนวดหลังขดหลังแข็งทั้งคืน ไม่ได้หลับได้นอน นวดแล้วม้วนให้เป็นเส้นด้วยมือ กว่าจะได้เส้นบะหมี่สักกิโลเหนื่อยแทบขาดใจ

บางคืนนวด ๆ ไป ฟุบหลับคากะละมังมือยังเปื้อนแป้ง พอตกใจตื่นนวดต่อจนกว่าจะฟุบหลับไปอีกต้องต่อสู้ด้วยความยากลำบากคืนแล้วคืนเล่า อดหลับอดนอนอยู่ ๑ ปีเต็ม ๆ ทดลองผสมเป็นพัน เป็นหมื่นสูตร สุดท้ายอุปสรรคก็ยอมแพ้ความพยายามและความตั้งใจที่เด็ดเดี่ยวของเขา คืนหนึ่งเขาก็ได้บะหมี่เหนียวนุ่ม หอม อร่อย ตามที่เขาต้องการ

พันธ์รบดีใจสุดซึ้งวิตเที่ยวเดินบอกใครต่อใครไปจนทั่วตลาดมีความสุข ยิ้มหน้าบานทั้งวัน ประสบการณ์ครั้งนี้ทำให้เขาเรียนรู้ว่า "ถ้าเราตั้งใจจริงทุกอย่างต้องสำเร็จจนได้" คนกินติดใจมากทุกคนบอกว่าอร่อย เลยคิดต่อว่าถ้าเราไปส่งให้ร้านอื่นด้วยเราคงมีรายได้เพิ่มขึ้นอีกเยอะ แต่ก่อนจะเอาไปขายต้องตั้งชื่อเสียก่อนลูกค้าจะได้เรียกชื่อถูก เรียกว่าต้องติดยี่ห้อก่อน ตอนแรกคิดว่าอยากได้ชื่อที่มันเห็นชัด ๆ มีขนาดใหญ่สะดุดตาคำนวณดูจากขนาดของป้ายแล้วคิดว่า ความยาวของชื่อไม่น่าจะเกิน ๔ ตัวอักษร ๒ พยางค์ ก็ช่วยกันตั้งชื่อคิดคำไว้หลายคำ เช่น ปักกิ่ง ป๊ะป๋า ราชินี พันธ์รบเป็นคนติดหนังจีนงอมแงมประเภทซึมเข้าสายเลือดเลยเอาชื่อ

"เนื้อหาสาระที่ ธนนท์ ศิริประกฤโนเอกสารรายงานนี้จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปเป็นหลักฐานในการฟ้องร้องใด ๆ ทั้งสิ้น"

LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

ตัวละครในหนังมาลองตั้งดูใช้ชื่อว่า ชายสี่ ชื่อ ชายสี่ มันไปพ้องกับชีวิตจริงของเขาโดยบังเอิญเพราะเขามีพี่น้อง ๔ คน และก็เกิดไปคล้องจองกับอาชีพที่เขาทำคือ ขายบะหมี่เกี๊ยว เลยได้ข้อสรุปว่าใช้ชื่อ “ชายสี่บะหมี่เกี๊ยว” ก็เริ่มเอาตระเวนออกขายให้ร้านบะหมี่ที่อยู่ใกล้เคียงขายดีมาก คงเป็นเพราะชื่อแปลกและรสชาติอร่อย ชื่อเสียงเริ่มขจรขจาย ผู้คนที่ผ่านมาพบเห็นเขา เห็นว่าร้านชายสี่บะหมี่เกี๊ยวขายดี ก็เกิดแรงบันดาลใจหันมาขายบะหมี่กันยกใหญ่ พันธ์รบได้โอกาสก็ผลิตเส้นบะหมี่ขายให้ลูกค้าใหม่เหล่านี้ ทุกร้านขายดีเป็นเทน้ำเทท่า เขากลับไปบ้านนอกไปตามเพื่อนที่อยู่บ้านนอกมาช่วยกันขาย คนบ้านนอกต่างจังหวัด ก็แห่กันเข้ามาหลั่งไหลมาขายบะหมี่กันไม่ขาดสาย เปิดร้านใหม่ จนผลิตบะหมี่ส่งให้ไม่ทัน

สุดท้ายต้องตัดสินใจเลิกขายก๋วยเตี๋ยวและบะหมี่หันมาผลิตเส้นบะหมี่ขายอย่างเดียว ต่อมาพัฒนาเป็นสูตรก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ ขายที่เราเรียกว่า “เฟรนไชส์” ภายในระยะเวลา ๗ ปี ร้านชายสี่บะหมี่เกี๊ยว ขยายไปแล้ว ๕๐๐ สาขา ๘๕% อยู่ในกรุงเทพฯ, ๑๕% อยู่ต่างจังหวัด โรงงานผลิตเส้นบะหมี่ของเขาราคา ๑๐ ล้านบาทมีคนงาน ๒๐ ชีวิต กินนอนอยู่ในโรงงาน หนุ่มชาวนาผู้ยากจนจากร้อยเอ็ด ออกจากบ้านด้วยความรู้แค่ ป.๔ ด้วยความมุ่งมั่นว่าจะรวย ต่อสู้ อดทนไม่ย่อท้อต่อความลำบาก ปัจจุบันเขาเป็นเจ้าของเฟรนไชส์ชื่อดังระดับประเทศ ชายสี่บะหมี่เกี๊ยว ที่มีมูลค่าหลายร้อยล้านบาทในวันที่ยังไม่เต็ม ๔๐ ปี ด้วยคติประจำใจที่ว่า “คุณท้อได้แต่อย่าถอย ถ้าคุณอยากรวย คุณต้องสู้ไม่ถอย”

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเป็นข้อมูลสำหรับนักศึกษาหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปอ้างอิงหรือใช้ประโยชน์ด้านอื่นใดๆ ทั้งสิ้น

LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

บทที่ ๔
บทวิเคราะห์ผลจากการพัฒนาคุณภาพชีวิต

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

บทที่ ๔
บทวิเคราะห์ผลจากการพัฒนาคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตเป็นมิติขององค์รวมจากปัจจัยในทุก ๆ ด้าน ที่จะต้องได้รับการเอาใจใส่โดยทัดเทียมกัน ทั้งความอยู่ดี กินดี จากการเติบโตทางเศรษฐกิจ สิทธิเสมอภาคทางการเมือง ความยุติธรรมในกฎหมายแห่งรัฐ โอกาสในการทำงานสุขอนามัยในสภาวะแวดล้อมที่ปราศจากมลพิษ การศึกษาที่สร้างคุณธรรม ปัญญาใจอันสงบประณีตภายใต้ร่มโพธิธรรมทางศาสนา ความร่ำรวยลุ่มลึกในศิลปวัฒนธรรมของชาติเหล่านี้เป็นสำคัญ

คุณภาพชีวิตได้กลายเป็นหัวใจของทิศทางที่เปลี่ยนแปลงในการพัฒนาด้วยมิติแห่งคุณภาพชีวิตนี้เท่านั้นที่จะช่วยประคับประคองให้การพัฒนาเป็นไปอย่างมีดุลยภาพและยั่งยืน โดยแสดงออกด้วย ผลสำเร็จจากการพัฒนาคุณภาพของ "คน" ให้เป็นผู้สมบูรณ์พร้อมทั้งกาย ศีล จิต และปัญญา พร้อมทั้งความสามารถในการสร้างสรรค์สังคมคุณภาพ สังคมแห่งการเรียนรู้ สังคมอันกอปรด้วยความสมานฉันท์และความเอื้ออาทรต่อกัน

ตามบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญและมาตรา ๓๓ ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติได้ดำเนินการจัดทำ "แผนการศึกษา ศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรมแห่งชาติ" ซึ่งจะเปลี่ยนชื่อใหม่เป็น "แผนการศึกษาแห่งชาติ" ขึ้นเป็นแผนยุทธศาสตร์ เพื่อให้เกิดการปฏิรูปการศึกษาที่สอดคล้องต้องกันทั้งประเทศ ในช่วงระยะเวลา ๑๕ ปี ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๕ – ๒๕๕๙ อย่างบูรณาการคุณภาพชีวิตในทุก ๆ ด้าน และสอดรับกับวิสัยทัศน์ แนวนโยบาย มาตรการ และกฎหมายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสังคมไทยในกาลสมัยของการปฏิรูปนี้

กระบวนการจัดทำแผนมุ่งเน้นให้ทุกภาคส่วนของสังคมได้เข้ามามีส่วนร่วมให้มากที่สุด เริ่มต้นการจัดทำร่างตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๔๓ ผ่านขั้นตอนการระดมความคิดเห็น การตรวจสอบ ตรวจทาน หลายครั้งหลายหนโดยละเอียดและอย่างกว้างขวาง จนผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติในเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕ และได้รับอนุมัติจากคณะรัฐมนตรี ในคราวประชุมเมื่อวันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕ ให้ประกาศใช้ต่อไป

จากนี้คือการนำแผนสู่การปฏิบัติ ที่ยังคงมุ่งเน้นการระดมสรรพกำลังจากทุกส่วนในสังคม ให้มีส่วนร่วมในการแปลงแผนไปสู่การปฏิบัติทุกขั้นตอน รวมทั้งการมีกลไกในการบริหารแผน กำกับ ติดตาม ตรวจสอบ และการประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ ภายใต้เป้าหมายและความมุ่งหวังร่วมกัน ที่จะได้เห็นคนไทยและสังคมไทยก้าวเดินเคียงไหล่ไปพร้อมกับชุมชน

"เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปเป็นหลักแห่งการหรือข้อใด ๆ ทั้งสิ้น"

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

นานาชาติ โดยมีสติเท่าทัน มีขีดความสามารถพร้อมสมบูรณ์และยังคงธำรงคุณค่าวัฒนธรรม วิถีชีวิตแบบน้ำใจไทยเอาไว้ได้ ไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ใด ๆ ก็ตาม

คุณภาพชีวิตหมายถึงการมีชีวิตอย่างมีคุณภาพ คุณภาพที่ทุกคนอยากได้คือ คุณภาพในด้านบวก ปัญหาของสังคมเกิดขึ้นเพราะคนขาดคุณภาพ

คนมีคุณภาพจะต้องมีองค์ประกอบดังนี้

- สุขภาพกาย สุขภาพจิตดี
- มีความมั่นคงทางอาชีพ
- มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
- มีมนุษยสัมพันธ์
- คิดริเริ่ม
- จริงใจต่อตนเองและผู้อื่น
- ให้ความรัก รู้จักรัก มีคุณธรรมประจำใจ

คนมีคุณภาพของสังคม สามารถทำได้ด้วยการที่สมาชิกของสังคมร่วมมือร่วมใจ ปรับเปลี่ยนแก้ไข พัฒนาสิ่งที่เป็นจุดอ่อนในตัวเอง

เริ่มแก้ที่ตัวเองก่อน ในการแก้ต้องยอมรับว่า ไม่มีใครสมบูรณ์ทุกอย่างต้องดูว่าเราควรเพิ่มอะไร พัฒนาอะไร เลิกอะไร

การพัฒนาตนทำได้ด้วยตนเอง สิ่งสำคัญ ผู้พัฒนาจะต้อง

๑. กล้ารับสภาพความเป็นจริงกับตัวเอง เตือนตัวเอง

๒. ยอมรับความจริงว่า คนมีทั้งส่วนดีและไม่ดี แต่มีมากมีน้อยไม่เท่ากัน

๓. รับจุดบกพร่อง แต่ไม่ต้องประกาศให้ทราบ สำรวจตัวเอง

๔. มุ่งมั่นแก้ไขจุดบกพร่องของตัวเอง หาจุดบกพร่องของตัวเองให้พบแล้วแก้ไขพัฒนา

อาหารเสริมสำหรับคุณภาพชีวิตที่สำคัญ คือ

๑. เสริมสร้างพัฒนาสุขภาพจิต สุขภาพจิตดีจะลดความเครียด ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีจะมี

- จิตใจเข้มแข็ง
- มองโลกในแง่ดี
- รู้จักรัก รักเป็น

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปเป็นเหตุแห่งการฟ้องร้องใด ๆ ทั้งสิ้น

LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

- พร้อมให้ความร่วมมือ
- กล้าตัดสินใจ พร้อมรับผิดชอบ
- ปรับตัวเมื่อเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติ

๒. พัฒนาการมีมนุษยสัมพันธ์ มนุษย์จะต้องอยู่ร่วมกัน ทำอย่างไรจึงจะรวมกันอย่างมีความสุข สิ่งที่ควรทำคือ

- ร่าเริง
- ไม่เห็นแก่ตัว
- อดกลั้นอดทน
- จริงใจต่อกัน รับผิดชอบในสิ่งที่ทำ

ขั้นตอนการสร้างมนุษยสัมพันธ์

๑. สำรวจตัวเอง

๒. พัฒนาพฤติกรรมด้านบวก

๓. พัฒนาวุฒิภาวะของตนด้านอารมณ์ ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ จะมีลักษณะ

- รู้สึกดีกับตัวเอง
- สุขกับชีวิต
- มั่นคงในการทำและพูด
- ไม่หวาดกลัวจนเกินเหตุ
- สามารถจัดการกับความเครียดได้
- ควบคุมการแสดงออก

ความสุข คือ ความพอใจของแต่ละบุคคล ความสุขอยู่ที่ใจ การพัฒนาความสุขทำได้ดังนี้

๑. ยอมรับตัวเอง ยอมรับในฐานะของตนเอง

๒. จัดการกับอารมณ์ของตน

๓. พัฒนาอารมณ์บวก

เข้าใจธรรมะ คือ เข้าใจชีวิตว่า เกิดมาทำไม เป็นชีวิตที่ต้องใช้กรรมเก่า สร้างกรรมใหม่ที่ดี ตัวเองประกอบด้วยอะไรบ้าง จะทำอย่างไรให้มีชีวิตอยู่ได้ นอกจากนั้นต้องศรัทธาการเกิดมามีชีวิต ศรัทธากับแผ่นดินเกิด เมื่อมีศรัทธา ก็จะมุ่งมั่นต่อไป

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปเป็นแหล่งอ้างอิงในการทำวิจัยต่อไป
LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

บทที่ ๕
บทสรุป

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

บทที่ ๕
บทสรุป

ลักษณะของชีวิตที่มีคุณภาพ

๑. มีปัญญาแยกดีชั่ว

๒. มีความอดทนความเพียร

๓. มีการงานที่ไม่มีโทษ

๔. มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักเสียสละ

ผลของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๑. ต่อตนเอง

๒. ต่อครอบครัว

๓. ต่อการปฏิบัติงาน

๔. ต่อสังคมและประเทศชาติ

"คนฉลาดเรียนเก่ง ย่อมมีคุณภาพชีวิตที่ดี" จริงหรือ?

คนฉลาดเรียนหนังสือเก่ง มี IQ สูง ไม่ได้หมายความว่า จะมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป การจะเป็นคนเก่งนั้น ไม่เพียงแต่เก่งในการเรียนการทำงานเท่านั้น แต่ต้องมีความฉลาดในอารมณ์ หรือ EQ ด้วย

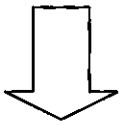
คนเก่ง	คนมีความสุข
เก่งงาน = ทำงานสำเร็จ	มี EQ สูง ได้แก่ พยายามเข้าใจตนเอง
เก่งคน = ทำงานเป็นทีม	พยายามเข้าใจผู้อื่น
เก่งคิด = ริเริ่มสร้างสรรค์	(ผู้ที่มี EQ ต่ำ ต้องการให้ผู้อื่นมาเข้าใจตนเอง)
เก่งเรียน = เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ	

และในปัจจุบันนอกจาก IQ , EQ แล้ว ยังมี MQ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข นั่นคือ การมีคุณธรรม

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปเป็นเหตุแห่งการฟ้องร้องใด ๆ ทั้งสิ้น

LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

สูตรความสำเร็จ



ทัศนคติ ความสามารถ ความพยายาม

ทัศนคติ → มองโลกในแง่ดี
→ เปลี่ยนอุปสรรคเป็นโอกาส
→ ใช้สติ,ปัญญากำกับตลอดเวลา
→ วิธีคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว

ความสามารถ → คือการทำในสิ่งที่จะนำพาไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด และสิ่งสูงสุดของมนุษย์คือการเอาชนะใจตนเอง

ความพยายาม → อะไรที่เป็นไปไม่ได้ในวันนี้ จะเป็นจริงได้ในวันพรุ่งนี้
→ ความพยายามของมนุษย์ ได้รับการเติมเชื้อเพลิงให้โชติช่วงด้วยความกระตือรือร้นและแรงปรารถนา

<u>สรุป</u>

เรื่องของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นต่อทุกชีวิต เนื่องจากมนุษย์ทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หากคุณภาพชีวิตของแต่ละคนไม่ได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ หากสังคมมีแต่ผู้คนที่มีปัญหาทางสภาพร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลกระทบให้การพัฒนาสังคมและประเทศชาติไม่สามารถดำเนินไปได้ด้วยดี แต่หากทุกส่วนของสังคมมีความมั่นคงแข็งแกร่งสมาชิกในสังคมมีสุขภาพกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยเป็นคนขี้โรค สามวันดีสี่วันไข้อยู่โรงพยาบาลมากกว่าอยู่บ้าน สมองเฉื่อยชาไม่คล่องตัว แต่ใช้ชีวิตประจำวันอย่างปกติสุข ดูแลตนเองได้ดี รวมทั้งมีสุขภาพจิตที่ดีไม่สร้างปัญหาให้สังคม มีจิตใจมั่นคงดีงาม รู้จักให้อภัย เห็นอกเห็นใจเข้าใจผู้อื่น มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและทำให้ผู้คนรอบข้างมีความสุขด้วยย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสังคมเล็ก ๆ ที่แต่ละคนเป็นสมาชิกอยู่เป็นสังคมแห่งความสงบสุขความดีงาม สังคมและประเทศชาติย่อมเป็นสังคมแห่งความสงบสุขและประเทศชาติย่อมเจริญก้าวหน้าทัดเทียมนานาอารยประเทศอย่างแน่นอน

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปเป็นเหตุแห่งการฟ้องร้องใดๆ ทั้งสิ้น

LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

ดังนั้นเมื่อทุกคนเล็งเห็นความสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีดังนี้แล้ว จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องร่วมกันพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองตั้งแต่วันนี้ เพื่ออนาคตที่สดใสของตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติต่อไป

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้
จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น
มิอาจนำไปเป็นแหล่งการอ้างอิงใดๆ ทั้งสิ้น

LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

บรรณานุกรม

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

บรรณานุกรม

- ดร.รุ่ง แก้วแดง. พ.ศ. ๒๕๔๕ – ๒๕๔๙. "**แผนการศึกษา ศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรมแห่งชาติ**". อินเตอร์เน็ต.

- โรงแรมเดอะทวินทาวเวอร์ กทม. ๒๘ พ.ค. ๒๕๔๗. "**อาหารเสริมคุณภาพชีวิต**" อินเตอร์เน็ต.

- จาริณ. ๑๐ – ๑๖ ก.ย. ๒๕๔๗. "**เทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ส่งผลกระทบกับร่างกาย**". นิตยสารทีวีรีวิวรายสัปดาห์ ปีที่ ๕ เล่มที่ ๒๕๓ คอลัมน์ Health Review

- พระพิศาลธรรมพาที (พระพยอม กัลยาโณ). "**คนสู้ชีวิต**". จากหนังสือ คิดเป็นรวยก่อนเล่ม ๒

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. พ.ศ. ๒๕๔๓. "**ความฉลาดทางอารมณ์**"

- ล้อเกวียน. กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๗. "**จีเอ็มโอคืออะไร**" จากหนังสือ เราคิดอะไร คอลัมน์ชีวิตไร้สารพิษ.

หลักสูตรการพัฒนานักบริหารระดับสูง รุ่นที่ ๑
ระหว่างวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ - ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

"เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น มิอาจนำไปเป็นเอกสารเพื่อการใดๆ ทั้งสิ้น"

LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

ประวัติย่อผู้จัดทำรายงาน

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

ประวัติย่อผู้จัดทำรายงาน

ชื่อ – นามสกุล : นางนวษร เทพหัสดิน ณ อยุธยา
วันเดือนปีเกิด : ๙ กรกฎาคม ๒๕๐๑
สถานที่เกิด : กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา : บธบ. (บริหารธุรกิจบัณฑิต) สาขาการโฆษณาและการประชาสัมพันธ์
สถานศึกษา : มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ปีที่สำเร็จการศึกษา : พุทธศักราช ๒๕๒๓

ประสบการณ์การทำงาน

- หัวหน้าโครงการเสียงตามสายภายในรัฐสภา (ผู้ริเริ่มและดำเนินการ พ.ศ. ๒๕๓๒)
- หัวหน้าฝ่ายสื่อมวลชนสัมพันธ์ กองการประชาสัมพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕
- หัวหน้าฝ่ายรายการ สถานีวิทยุกระจายเสียงรัฐสภา พ.ศ. ๒๕๓๘
- ทำข่าวการประชุมองค์การรัฐสภาอาเซียน (AIPO) ณ สาธารณรัฐอินโดนีเซีย วันที่ ๑ – ๖ ก.ย.๒๕๔๐
- พิธีกรงานพิธีต่าง ๆ ของรัฐสภา เช่น การสัมมนา , การแข่งขันตอบปัญหาฯ , การจัดประชุมรัฐสภาระหว่างประเทศ (IPAIT) , งานแข่งขันกีฬาภายในรัฐสภา ฯลฯ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๔ – ปัจจุบัน
- พิธีกรรายการโทรทัศน์รัฐสภา ก.ย. ๒๕๔๐ – ปัจจุบัน

การศึกษาอบรมและดูงาน

- หลักสูตรการผลิตรายการวิทยุและโทรทัศน์ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช)
- "พิธีกรมืออาชีพ" (สถานีโทรทัศน์ช่อง ๙ อ.ส.ม.ท.)
- ดูงานด้านรัฐสภาต่างประเทศ (ออสเตรเลีย ๓๐ ก.ค. – ๕ ส.ค. ๒๕๓๘)
- ดูงานด้านการสื่อสารและประชาสัมพันธ์ (สาธารณรัฐเกาหลี ๒๖ -๓๐ พ.ค. ๒๕๔๖)

รางวัลที่ได้รับจากการทำงาน

- สื่อมวลชนดีเด่นเพื่อเยาวชน ด้านรายการวิทยุ จัดโดยสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ (สยช.) ครั้งที่ ๑๓ วันที่ ๒๘ ธ.ค. ๒๕๓๘ ,ครั้งที่ ๑๗ วันที่ ๑๐ ธ.ค. ๒๕๔๒
- นักจัดรายการผู้ใช้ภาษาไทยดีเด่นทางสถานีวิทยุประจำปี ๒๕๔๖ จัดโดยกรมประชาสัมพันธ์
- สื่อมวลชนส่งเสริมสถาบันครอบครัวดีเด่น จัดโดยกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ วันที่ ๙ ก.ย. ๒๕๔๗

เนื้อหาสาระทั้งหมด ที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้ จัดทำเพื่อการศึกษาเฉพาะเยี่ยงผู้ตามแนวทางนั้น มิอาจนำไปเป็นเหตุแห่งการฟ้องร้องใดๆ ทั้งสิ้น
LTRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

ผู้อำนวยการกลุ่มงานผลิตรายการวิทยุกระจายเสียง สถานีวิทยุกระจายเสียงและวิทยุโทรทัศน์ รัฐสภา สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร ถนนอู่ทองใน เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

หลักสูตรการพัฒนานักบริหารระดับสูง รุ่นที่ ๘
ระหว่างวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๔๗ - ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘

เนื้อหาสาระทั้งหมดที่ปรากฏในเอกสารรายงานนี้
จัดทำเพื่อการศึกษาและเรียนรู้ตามหลักสูตรเท่านั้น
มิอาจนำไปเป็นแหล่งอ้างอิงใดๆ ทั้งสิ้น

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

ภาคผนวก ก
แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

แบบประเมิน
ความฉลาดทางอารมณ์

สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ***ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก*** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
					รวม	
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
					รวม	
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ " ขอโทษ " ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
					รวม	
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
					รวม	
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
					รวม	

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
					รวม	
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
					รวม	
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
					รวม	
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหนื่อยหน่ายจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
					รวม	

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28	
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50	

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24			
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52			

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟ ความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นให้ต่อกัน และพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

กราฟความฉลาดทางอารมณ์

		0 5 10 15 20 25	คะแนนเฉลี่ยของด้านย่อย
1.1 ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 14-18		15.5
1.2 เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ = 16-20		18.1
1.3 รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22		19.3
2.1 มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 14-20		17.3
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ = 13-19		16.1
2.3 สัมพันธภาพ	ช่วงคะแนนปกติ = 14-20		17.3
3.1 ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 9-13		11.0
3.2 พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22		18.9
3.3 สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21		17.8

หมายเหตุ หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

แบบประเมิน
ความฉลาดทางอารมณ์
สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี)

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ***ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก*** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่าน มากที่สุด

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. 2543

		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถดอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
					รวม	
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
					รวม	
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ " ขอโทษ " ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
					รวม	
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
					รวม	
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
					รวม	

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟ ความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นให้ต่อกัน และพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความ ด้อยปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18-25)

		ช่วงคะแนนปกติ	คะแนนเฉลี่ยแต่ละด้านย่อย
1.1	ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 14-18	15.5
1.2	เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	18.1
1.3	รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ = 17-23	19.6
2.1	มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	18.0
2.2	ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ = 14-20	16.8
2.3	สัมพันธภาพ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	17.5
3.1	ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 9-13	11.4
3.2	พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22	19.0
3.3	สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	18.1

กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 26-60)

		ช่วงคะแนนปกติ	คะแนนเฉลี่ยแต่ละด้านย่อย
1.1	ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 14-18	15.6
1.2	เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	18.5
1.3	รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ = 17-23	20.3
2.1	มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22	18.8
2.2	ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	18.1
2.3	สัมพันธภาพ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	17.8
3.1	ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 10-14	12.1
3.2	พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22	19.4
3.3	สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22	19.2

หมายเหตุ หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

LIRT Legislative Institutional Repository of Thailand

		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
					รวม	
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
					รวม	
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
					รวม	
47	ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
					รวม	

การให้คะแนน *แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้*

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24		
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52		

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

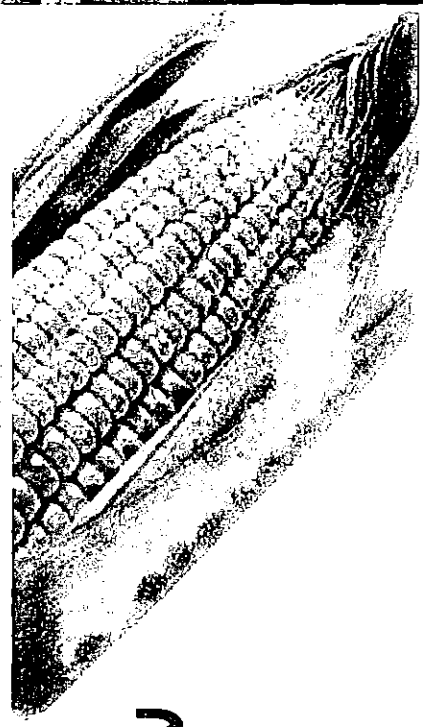
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

LRT Legislative Institutional Repository of Thailand

ภาคผนวก ข
จีเอ็มโอ คืออะไร

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand



จีเอ็มโอ คืออะไร

จีเอ็มโอ หรือ GMOs ย่อมาจากคำว่า Genetically Modified Organisms หมายถึง สิ่งมีชีวิตดัดแปลงพันธุกรรมที่เกิดจากการตัดเอายีนของสิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่งมายิงใส่เข้าไปในยีนของสิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่ง ซึ่งปกติไม่เคยผสมพันธุ์กันได้ในธรรมชาติ เพื่อให้เกิดสิ่งมีชีวิตชนิดใหม่ที่มีคุณลักษณะตามต้องการ เช่น นำยีนทนความหนาวเย็นจากปลาขั้วโลกมาผสมกับมะเขือเทศ เพื่อให้มะเขือเทศปลูกในที่ที่อากาศหนาวเย็นได้ นำยีนจากแบคทีเรียชนิดหนึ่งมาใส่ในยีนของถั่วเหลืองเพื่อให้ถั่วเหลืองทนทานต่อยาปราบวัชพืช นำยีนจากไวรัสมาใส่ในมะละกอเพื่อให้มะละกอต้านทานโรคไวรัสใบด่างวงแหวนได้ เป็นต้น

พืชจีเอ็มโอที่มีขายตามท้องตลาดในปัจจุบัน
ได้แก่ ถั่วเหลือง, ข้าวโพด, มันฝรั่ง,
มะเขือเทศ, มะละกอ, ฝ้าย, คาโนล่า (พืชให้น้ำมัน)

ในการก่อกำเนิดสิ่งมีชีวิตต่างๆ ยีนและดีเอ็นเอถือเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ ยีนเป็นตัวสร้างสิ่งมีชีวิตให้มีคุณลักษณะและคุณสมบัติแตกต่างกันไป เช่น ยีนทำให้ผมดำ ยีนที่ทำให้ทนความหนาวเย็นได้ ยีนที่ทำให้มีปีก เป็นต้น กลไกการทำงานของยีนในสิ่งมีชีวิตนั้นซับซ้อน กว้างใหญ่ไพศาล และเป็นเครือข่ายที่เปราะบาง ยีนตัวเดียวกันแต่อยู่คนละตำแหน่งในสายยีนก็อาจกำหนดคุณสมบัติที่แตกต่างกันได้ และ

Legislative Institutional Repository of Thailand

ยีนหนึ่งตัวก็ไม่ได้มีหน้าที่เพียงอย่างเดียว การดัดแปลงยีน (จีเอ็มโอ) คือการพยายามเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสิ่งมีชีวิตอย่างที่ไม่สามารถเกิดจากธรรมชาติ ซึ่งจะส่งผลกระทบมหาศาล ต่อมนุษย์ สัตว์ และพืชทั้งหลายบนโลกใบนี้ เนื่องจากมนุษย์ไม่มีวันที่จะควบคุมมันได้

จากวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตนับล้านๆ ปีที่ผ่านมา มะเขือเทศสามารถผสมพันธุ์กับมะเขือเทศพันธุ์อื่นได้ แต่ไม่เคยเลยสักครั้งที่มะเขือเทศจะผสมพันธุ์กับปลาหรือคางคก ถั่วเหลืองอาจผสมข้ามพันธุ์ระหว่างถั่วเหลืองด้วยกันเอง แต่ไม่มีวันที่จะผสมพันธุ์กับแบคทีเรีย นี่คือกฎที่ธรรมชาติสรรสร้างขึ้นเพื่อเป็นกำแพงกั้นให้สิ่งมีชีวิตแต่ละชนิดมีความแตกต่างหลากหลายเพื่อความอยู่รอดของโลก แต่การดัดแปลงพันธุกรรม (วิศวพันธุ-กรรม หรือจิเอ็มโอ) เป็นการละเมิดธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นการบีบบังคับให้ยีนของปลาเข้าไปผสมอยู่ในสตรอว์เบอร์รี หรือยีนของแมงป่องเข้าไปผสมกับมะเขือเทศ

การนำอาหารจีเอ็มโอมาให้มนุษย์กินทั้งๆ ที่ยังไม่รู้ว่าปลอดภัยหรือไม่ จึงเท่ากับใช้มนุษย์เป็นหนูทดลอง

นักวิศวพันธุกรรมนำยีนแปลกปลอมเหล่านี้ใส่เข้าไปโดยใช้ไวรัสเป็นพาหนะหรือใช้ปืนยิงยีนเข้าไปในเซลล์ของพืช สัตว์ หรือมนุษย์ที่ต้องการดัดแปลงพันธุกรรม การทดลองตัดต่อยีนเข้าไปแบบสุ่มเสี่ยงนี้ ปอยครั้งที่ล้มเหลว ส่วนครั้งที่ทำสำเร็จก็ไม่รู้ได้ว่ายีนใหม่จะเข้าไปแทรกตัวอยู่ตรงไหนของสายยีนและจะก่อให้เกิดผลกระทบอื่นนอกเหนือไปจากที่ต้องการหรือไม่

ตั้งแต่เกิดเทคโนโลยีดัดแปลงพันธุกรรมขึ้นมา ยังไม่มีนักวิทยาศาสตร์คนใดกล้ายืนยันได้ว่า อาหารที่มีส่วนประกอบของจีเอ็มโอปลอดภัยต่อการบริโภคในระยะยาว การทดลองในสัตว์ทดลองเป็นเพียงการทดลองระยะสั้นๆ เมื่อเทียบกับช่วงชีวิตของมนุษย์ที่ยาวถึง ๖๐ - ๗๐ ปี **การนำอาหารจีเอ็มโอมาให้มนุษย์กิน ทั้งๆ ที่ยังไม่รู้ว่าปลอดภัยหรือไม่ จึงเท่ากับใช้มนุษย์เป็นหนูทดลอง** โดยที่พวกเราเองก็ไม่รู้ตัวว่ากินอาหารจีเอ็มโอเข้าไปหรือไม่ ถ้าไม่มีฉลากที่ชัดเจนบอกไว้ และหากเกิดผลร้ายต่อสุขภาพขึ้นมาในอนาคต เราจึงไม่สามารถระบุได้ว่าผลร้ายนั้นเกิดจากการบริโภคอาหารจีเอ็มโออย่างต่อเนื่องหรือไม่

ปัจจุบัน อันตรายต่อสุขภาพที่นักวิทยาศาสตร์พบว่าอาจเกิดขึ้นได้จากการบริโภคอาหารจีเอ็มโอ คือ โรคภูมิแพ้ ดังกรณีที่เกิดขึ้นในอเมริกา คนที่แพ้บราซิลนัทและไปกินถั่วเหลืองจีเอ็มโอที่มียีนของบราซิลนัทอยู่โดยไม่รู้ตัว จะเกิดอาการแพ้ถั่วเหลืองนั้นทันที นอกจากนี้การใส่ยีนแปลกปลอมที่ไม่เคยมีมาก่อนเข้าไปอาจก่อให้เกิดโปรตีนพิษชนิดใหม่ที่ร่างกายไม่รู้จักและกระตุ้นให้เกิดโรคภูมิแพ้ได้

นอกจากนี้ นักวิทยาศาสตร์ยังเป็นห่วงว่าจีเอ็มโออาจกระตุ้นให้ร่างกายดื้อยาปฏิชีวนะ เนื่องจากในการทดลองจีเอ็มโอต้องใส่สารต้านทานยาปฏิชีวนะเข้าไป เพื่อเป็นตัวตรวจสอบว่า การทดลองครั้งนั้น

Legislative Institutional Repository of Thailand

ประสบความสำเร็จหรือไม่ สมาคมแพทย์อังกฤษเห็นพ้องต้องกันว่าไม่ควรให้ใช้สารต้านทานยาปฏิชีวนะในจีเอ็มโอ ประเทศในสหภาพยุโรปได้ออกกฎหมายห้ามใช้สารต้านทานยาปฏิชีวนะ ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๗ แต่พืชจีเอ็มโอที่นำมาผลิตเป็นอาหารอยู่ในท้องตลาดขณะนี้ยังคงมีสารต้านทานยาปฏิชีวนะเป็นส่วนประกอบอยู่

จีเอ็มโอเป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถขยายพันธุ์และเผยแพร่พันธุ์ได้ง่าย เมื่อใดที่มันถูกปล่อยออกไปสู่สภาพแวดล้อม เราจะไม่สามารถจำกัดบริเวณหรือเรียกมันกลับคืนมาได้หากเราพบในภายหลังว่ามันมีอันตราย ตัวอย่างนี้มีให้เห็นจากเรื่องของดีดีที สารเคมีกำจัดแมลงที่มนุษย์คิดค้นเมื่อ ๔๐ ปีที่แล้ว ในตอนนั้นไม่มีใครรู้ถึงอันตรายของมันและนำดีดีทีมาใช้กันอย่างกว้างขวาง หลังจากนั้นอีก ๓๐ ปี จึงค้นพบว่าดีดีทีเป็นตัวการทำให้พืช สัตว์และมนุษย์ต้องล้มป่วย พิการ หรือเสียชีวิต โครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติจึงออกประกาศห้ามใช้สารดีดีทีนับแต่นั้นมา สารเคมีพิษเหล่านี้แม้จะปนเปื้อนในสิ่งแวดล้อมหรือในอาหารไปแล้ว แต่เมื่อหยุดใช้ไประยะหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นร้อยปีพันปีก็จะย่อยสลายไปได้ แต่สำหรับจีเอ็มโออาจซ้ำร้ายกว่านั้น หากใน ๕๐ ปี ข้างหน้า เราพบว่ามันส่งผลเสียร้ายแรงกว่าที่พบในตอนนี้ เราคงไม่สามารถหยุดยั้งการปลูกพืชจีเอ็มโอหรือหาพืชพันธุ์พื้นเมืองที่ปลอดจีเอ็มโอมาปลูกได้เพราะพืชหรือสัตว์จีเอ็มโอได้แพร่พันธุ์ กลืนกินพืชที่ไม่ใช่จีเอ็มโอไปหมดแล้ว

จีเอ็มโอเป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถขยายพันธุ์และเผยแพร่พันธุ์ได้ง่าย เมื่อใดที่มันถูกปล่อยออกไปสู่สภาพแวดล้อม เราจะไม่สามารถจำกัดบริเวณหรือเรียกมันกลับคืนมาได้ หากเราพบในภายหลังว่ามันมีอันตราย

การครอบงำจากบริษัทข้ามชาติ

มีบริษัทข้ามชาติรายใหญ่ๆ เพียง ๔ - ๕ บริษัทเท่านั้นที่เป็นเจ้าของสิทธิบัตรในเทคโนโลยีการทำจีเอ็มโอ รวมถึงตัวยีน และเมล็ดพันธุ์จีเอ็มโอที่เพาะปลูกกันอยู่ในโลกขณะนี้ ในการทดลองวิจัย บริษัทเหล่านี้อาจบอกว่าเป็นความช่วยเหลือแบบให้เปล่า แต่หากต้องการปลูกเพื่อการค้าจะต้องทำสัญญาทางการค้าและจ่ายเงินแทนให้แก่บริษัท เกษตรกรในแคนาดาและสหรัฐอเมริกาจำนวนมากต้องตกเป็นทาสในที่ดินของตนเองเนื่องจากปลูกพืชจีเอ็มโอ หรือถูกพืชจีเอ็มโอเข้ามาปนเปื้อนในพืชผลของตน จีเอ็มโอจึงเป็นหนทางให้บริษัทข้ามชาติเหล่านี้เข้ามามีอิทธิพลและครอบครองแหล่งเกษตรกรรมและแหล่งอาหารของเรา

กลุ่มผู้สนับสนุนอาหารจีเอ็มโอมักกล่าวว่าอาหารจีเอ็มโอที่วางขายในท้องตลาดผ่านการประเมินความปลอดภัยแล้วว่าปลอดภัยเหมือนอาหารทั่วไป การกล่าวอ้างเช่นนี้มาจากหลักการที่เรียกว่า หลักความเทียบเท่า (Substantail Equivalence)

ความเทียบเท่าจะเปรียบเทียบพืชจีเอ็มโอกับพืชชนิดเดียวกันที่ไม่ใช่จีเอ็มโอ เช่น ถั่วเหลืองจีเอ็มโอกับถั่วเหลืองปกติ โดยดูจากรูปลักษณ์ภายนอกและองค์ประกอบพื้นฐานบางประการเท่านั้น ถ้าไม่แตกต่างกันก็ถือ

LIFT
Legislative Institutional Repository of Thailand

ว่ามีความปลอดภัยเทียบเท่ากัน

แต่ในความเป็นจริงพืชจีเอ็มโอเกิดจากการตัดต่อยีนของพืชหรือสัตว์ โดยใส่ยีนแปลกปลอมเข้าไป การเปลี่ยนแปลงในยีนนี้ไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาเปล่า การใช้หลักความเทียบเท่าไม่ได้คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงของยีน และไม่ได้ตรวจสอบความเป็นพิษหรือสารก่อเกิดโรคภูมิแพ้ชนิดใหม่ๆ ที่อาจเกิดจากยีนแปลกปลอมนั้นๆ

นอกจาก "หลักความเทียบเท่า" แล้ว ผู้ผลิตพืชจีเอ็มโอไม่เคยวิจัยทดสอบความปลอดภัยของอาหารอย่างเพียงพอ ก่อนที่จะนำมาผลิตเพื่อการค้ายกตัวอย่างเช่น เมื่อบริษัทไบเออร์ยื่นขออนุมัติปลูกข้าวจีเอ็มโอเพื่อการค้าต่อองค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา ไบเออร์ทดสอบความปลอดภัยทางอาหาร โดยนำข้าวจีเอ็มโอชนิดนี้ให้ไก่กินเป็นเวลา ๔๒ วัน เมื่อพบว่าไก่ไม่เป็นอะไร จึงถือว่าข้าวจีเอ็มโอนี้ปลอดภัยต่อการบริโภค ซึ่งองค์การอาหารและยาของสหรัฐฯก็ยอมอนุมัติให้ปลูกโดยไม่ได้ทำการทดสอบด้วยตนเองแต่อย่างใด

ระบบการตรวจสอบความปลอดภัยของอาหารจีเอ็มโอในปัจจุบันยังไม่สมบูรณ์ และข้ออ้างว่าอาหารจีเอ็มโอปลอดภัยก็เชื่อถือไม่ได้ เพราะในความเป็นจริงอาหารจีเอ็มโอกับอาหารปกตินั้นแตกต่าง

ระบบการตรวจสอบความปลอดภัยของอาหารจีเอ็มโอในปัจจุบันยังไม่สมบูรณ์ และข้ออ้างว่าอาหารจีเอ็มโอปลอดภัยก็เชื่อถือไม่ได้

➢ จนถึงวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๔๗ ประเทศไทยยังไม่อนุญาตให้ปลูกพืชจีเอ็มโอเพื่อการค้า และยังมีมติ ครม.สั่งระงับการทดลองปลูกพืชจีเอ็มโอระดับไร่นา

➢ ประเทศไทยนำเข้าวัตถุดิบจีเอ็มโอจำนวนมากเพื่อใช้ผลิตอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งถั่วเหลือง ซึ่งนำเข้ามาจากสหรัฐอเมริกาและอาร์เจนตินามากที่สุด(ทั้งสองประเทศนี้เป็นผู้ผลิตและส่งออกถั่วเหลืองจีเอ็มโอรายใหญ่ที่สุดในโลก โดย ๙๙% ของถั่วเหลืองที่ปลูกในอาร์เจนตินาเป็นถั่วเหลืองจีเอ็มโอ และ ๘๐% ของถั่วเหลืองที่ปลูกในสหรัฐอเมริกาเป็นจีเอ็มโอ) จากการตรวจสอบของกรีนพีซพบว่า ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปในท้องตลาดมีการปนเปื้อนถั่วเหลืองจีเอ็มโอ โดยไม่ได้ติดฉลากให้ประชาชนได้รับทราบ

➢ กฎกระทรวงเรื่องการติดฉลากอาหารดัดแปรงพันธุกรรม (จีเอ็มโอ) ของกระทรวงสาธารณสุขที่บังคับใช้ในวันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๔๖ นั้นเป็นกฎข้อบังคับที่หละหลวมมากคือกำหนดเปอร์เซ็นต์การปนเปื้อนจีเอ็มโอไว้สูงถึง ๕% ถ้าต่ำกว่านั้นก็ไม่ต้องติดฉลากบอก นอกจากนั้นยังกำหนดให้ติดฉลากเฉพาะเมื่อมีถั่วเหลืองหรือข้าวโพดจีเอ็มโอเป็นส่วนประกอบในสามอันดับแรกเท่านั้น หากมีถั่วเหลืองหรือข้าวโพดจีเอ็มโออยู่ในระดับที่ ๔ ลงไป ก็ไม่ต้องติดฉลาก และถ้ามีวัตถุดิบอื่นที่ไม่ใช่ถั่วเหลืองหรือข้าวโพดแต่เป็นจีเอ็มโอ เช่น มะละกอจีเอ็มโอ หรือข้าวสาลีจีเอ็มโอ ก็ไม่จำเป็นต้องติดฉลาก กฎกระทรวงฉบับนี้จึงไม่ได้ให้ข้อมูลที่แท้จริงแก่ผู้บริโภคหรือให้สิทธิในการรับรู้และปฏิเสธอาหารจีเอ็มโอแก่ผู้บริโภค

Legislative Institutional Repository of Thailand

แต่ประการใด

➢ บริษัทผลิตอาหารข้ามชาติบางบริษัทใช้มาตรฐานต่างระดับกับประชาชนชาวไทย โดยประกาศนโยบายปลอดจีเอ็มโอในยุโรป แต่ยังยืนยันว่าจะใช้ส่วนประกอบอาหารที่มีจีเอ็มโอสำหรับประเทศไทยเช่นบริษัทเนสท์เล่ซึ่งกรีนพีซตรวจพบจีเอ็มโอในซีรีแล็ค อาหารเสริมสำหรับเด็กและทารกซ้ำแล้วซ้ำเล่า

➢ ยึดหลักการป้องกันไว้ก่อนโดยหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ตรวจพบว่ามีจีเอ็มโอ จนกว่าบริษัทผู้ผลิตอาหารนั้นๆ จะมีนโยบายและมีมาตรการปลอดจีเอ็มโอที่เป็นรูปธรรมและปฏิบัติได้จริง ตรวจสอบรายชื่อบริษัทที่มีนโยบายปลอดจีเอ็มโอได้จากคู่มือจ่ายตลาดสำหรับซื้ออาหารปลอดจีเอ็มโอ

➢ ตั้งข้อสงสัยอาหารสำเร็จรูปที่นำเข้าจากสหรัฐอเมริกา อาร์เจนตินา หรือแคนาดาซึ่งเป็นประเทศที่เพาะปลูกพืชจีเอ็มโอมากที่สุดในโลก ตรวจสอบรายชื่อบริษัทผลิตอาหารในสหรัฐอเมริกาที่ใช้ส่วนประกอบจีเอ็มโอได้ที่เว็บไซต์ WWW.truefoodnow.org

➢ ตรวจดูฉลากข้างกล่องว่า อาหารนั้นมีส่วนผสมของถั่วเหลืองและข้าวโพดและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลืองหรือข้าวโพดหรือไม่ (เช่น ฟองเต้าหู้ แป้งถั่วเหลือง ใยถั่วเหลือง ผักสกัด ถั่วเหลืองสกัด โปรตีนถั่วเหลือง เลคซิตินจากถั่วเหลือง สารปรุงแต่งจากถั่วเหลือง น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันพืช แป้งข้าวโพด น้ำตาลข้าวโพด น้ำมันจากคาโนลา น้ำมันจากเมล็ดฝ้าย เป็นต้น) หากไม่ปรากฏรายการส่วนผสมดังกล่าวนี้ ก็พอจะเชื่อมั่นได้ว่าอาหารสำเร็จรูปชนิดนั้นปลอดจีเอ็มโอ

➢ ซื้อผักผลไม้และอาหารที่ใช้วัตถุดิบที่ปลูกในประเทศไทย เนื่องจากประเทศไทยยังคงห้ามการปลูกพืชจีเอ็มโอเพื่อการค้าอยู่ แต่หากท่านพบวัตถุดิบที่ปลูกในประเทศไทยเป็นจีเอ็มโอ แสดงว่ามีการละเมิดกฎหมาย ท่านสามารถแจ้งเบาะแสให้แก่ทางการได้

➢ บริโภคอาหารธรรมชาติที่เพาะปลูกโดยเกษตรกรรายย่อย และอาหารจากเกษตรอินทรีย์ โดยสังเกตตรารับรองจากสำนักงานมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ (มกท.) ซึ่งรับรองได้ว่าปลอดทั้งสารเคมีและจีเอ็มโอ ท่านสามารถสอบถามถึงแหล่งผลิตและขายสินค้าเกษตรอินทรีย์ได้จากกรีนเนทโทรศัพท์ ๐-๒๖๕๑-๙๐๕๕-๖

บริโภคอาหารธรรมชาติที่เพาะปลูกโดยเกษตรกรรายย่อย และอาหารจากเกษตรอินทรีย์ โดยสังเกตตรารับรองจากสำนักงานมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ (มกท.) ซึ่งรับรองได้ว่าปลอดทั้งสารเคมีและจีเอ็มโอ

ฉ

[จากคู่มือจ่ายตลาดสำหรับซื้ออาหารปลอดจีเอ็มโอ] โดย กรีนพีซ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้
ตู้ปณ.ๆ. ปณฝ.สนามเป้า กทม. ๑๐๔๐๖
สายด่วนจีเอ็มโอ ๐-๒๖๑๖-๘๑๗๐ e-mail:No.GMO@th.greenpeace.org
(ขอรับคู่มือนี้เพียงสอดซองจดหมายมาตรฐานติดแสตมป์ ๕ บาท จ่าหน้าซองถึงตัวเองส่งมายังที่อยู่ข้างบน)

Legislative Institutional Repository of Thailand

LIRT
Legislative Institutional Repository of Thailand