

รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ครั้งที่ ๓/๖๒ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒

เรื่อง ดูดี...ด้วยการปรับตัว

วันศุกร์ที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒

ณ ห้องประชุมองค์การนักศึกษา อาคาร ๑ ชั้น ๒

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ลายเซ็น	หมายเหตุ
๑	นางประดิษฐา นาครักษा		
๒	นางสาวสิริพร พุ่มไสว		
๓	นางสาวมลิกา วีระสัย		
๔	นางสาวชนัญชน์ รุ่งฤทธิ์		
๕	นางสาวอพิมภาค พันธุ์โสທก		
๖	นายไตรุณิ วุฒิสอน		
๗	นางสาวพโลยารรณ คุ้มภัย		
๘	นายนเรศ ภูตะชาต		
๙	นางสาวนิษฐา สุริยะ		
๑๐	นางสาวทัศวรรณ อุ้ยง		
๑๑	นางสาวรพีพร ทองปัน		
๑๒	นายภัทรพล กิตติรัตนนาโชติ		
๑๓	นางสาวลักษณาพร เจริญแพ่ง		
๑๔	นางสาวอังคณา วงศ์		
๑๕	นางสาวณัฐพร ผาติวิทย์		

บันทึกการเล่าเรื่อง
เรื่อง ดูดี...ด้วยการปรับตัว
วันศุกร์ที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒
ณ ห้องประชุมองค์การนักศึกษา อาคาร ๑ ชั้น ๒

คุณเอื้อ	ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา	
คุณอำนวย	นางสาวสิริพร	พุ่มไสว
คุณประสาน	นางสาวมลลิกา	วีระสัย
	นายไตรวด	วุฒิสอน
คุณกิจ	นางสาวธนัชชน์	รุ่งฤทธิ์
คุณวิสาสตร์	นางสาวอพิมภา	พันธ์สิงห์
คุณลิขิต	นางสาวพลอยวรรณ	คุ้มภัย

บันทึกการเล่าเรื่อง

เรื่อง ดูด...ด้วยการปรับตัว

วันศุกร์ที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒

ณ ห้องประชุมองค์การนักศึกษา อาคาร ๑ ชั้น ๒

เรื่องเล่า (คุณกิจ)	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
นางสาวนันชน์มรร รุ่งฤทธิ์ นักแนะแนว การศึกษาและ อาชีพปฏิบัติการ	<p>เหตุผลสำคัญ ทำไม่มนุษย์ต้องรู้จัก การปรับตัว</p> <p>เหตุผลของมนุษย์อย่างเราฯ ที่จำเป็นจะต้องรู้จัก “การปรับตัว” เพื่อให้ทันต่อสถานการณ์ และสังคมรอบข้าง และเริ่งการมีปัญหา หรืออุปสรรคในการใช้ชีวิต</p> <p>๑. ลดความอึดอัดใจในตัวเอง</p> <p>การปรับเปลี่ยนตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ที่ต้องเผชิญหน้าได้ อาจมีส่วนช่วยลดอคติ ที่มีต่อผู้อื่นให้เหลือน้อยลง เพราะ “อคติ” เปรียบเสมือนตัวการสร้างความอึดอัดรวมถึงความเบื่อหน่าย ที่อาจเกิดขึ้น จนไม่มีอารมณ์ร่วมไปกับผู้คนหรือสถานการณ์ ตรงหน้านอกจากนี้ ยังช่วยทำให้รู้สึกว่า จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้นด้วย โดยเฉพาะหลักเดี่ยงการสามใส่หน้าหากเข้าหากับคนในสังคมนั้นๆ</p> <p>๒. ใช้ชีวิตจ่ายชีวิต</p> <p>จริงอยู่ที่ว่า การปรับตัวของมนุษย์ทั้งหลาย ไม่ว่าในสังคมใดก็ตาม จะมีส่วนช่วยให้การใช้ชีวิตในแต่ละวัน เป็นไปอย่างจ่ายดายยิ่งขึ้น เพราะการถูกหยิบยกน้ำใจไม่ตรึงใจคนอื่น และการปรับตัวเองให้อยู่ในระดับที่เสมอภาคกัน อาจทำให้เต็มไปด้วยความเข้าใจในตัวของกันและกัน จนสามารถสร้างความสุข และความสบายใจในการดำเนินชีวิตได้</p> <p>๓. อุยร่วมกับคนอื่นได้</p> <p>เหตุผลที่กล้ายเป็นข้อสำคัญที่สุดของการปรับตัวก็คือ การทำตัวเองให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้คนอื่นๆ ได้ โดยเริ่งความเรื่องมาก และความเป็นตัวของตัวเองที่มานะเกินไปซึ่งถ้าหากยังคงใช้ชีวิตแบบเดิมๆ ในสถานที่ใหม่ๆ หรือสังคมใหม่ๆ และไม่รู้จักปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอะไรเพื่อเข้าหากับคนอื่นบ้าง ก็ย่อมไม่สามารถที่จะได้รับการยอมรับ หรือใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นได้อย่างสงบสุขแน่นอน</p> <p>๔. คิดมากน้อยลง</p> <p>เมื่อได้รู้จักปรับเปลี่ยนตัวเองบ้างแล้ว จะสามารถช่วยทำให้เข้าใจ และยอมรับเรื่องราวต่างๆ รวมถึงผู้คนอื่นๆ ได้ง่ายยิ่งขึ้น ว่าธรรมชาติของสิ่งต่างๆ มีความแตกต่างกัน ซึ่งข้อดีก็คือ จะมีส่วนช่วยลดความคิดมาก ทั้งที่ไม่จำเป็นให้เบาบางลง เพราะมีความเข้าใจในความเป็นไปของเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้โดยง่าย</p>	

๕. อาจได้พบกับสิ่งใหม่ๆ

เพราการปรับเปลี่ยนตัวเองให้พ้นจากอะไรเดิมๆ บาง กีดล้ายกับเป็นการเปิดใจให้ลองค้นพบกับสิ่งใหม่ๆ ที่มีส่วนช่วยทำให้ได้เปิดหูเปิดตา และหลุดออกจากกรอบเดิมๆ ที่เคยวางไว้ ซึ่งการได้พบกับเรื่องราวใหม่ๆ อาจสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้นได้ ในแบบที่เราเองก็ไม่เคยได้คาดคิดมาก่อน

๖. เพื่อความอยู่รอด

มนุษย์รู้จักปรับตัวในการดำเนินชีวิตอยู่ทุกๆ วัน เพื่อให้อยู่รอดไปจนถึงวันพรุ่งนี้ และวันต่อๆ ไป เพราะถ้าหากไม่รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบข้างแล้ว อาจส่งผลให้เข้ากับใคร หรือสิ่งใดๆ ไม่ได้อีกเลย และแน่นอนว่า ย่อมต้องส่งผลกระทบไปถึงการใช้ชีวิตในด้านอื่นๆ ให้เป็นไปในทิศทางที่ยากมากขึ้นอีกด้วย

๗. สร้างความ “อยู่เป็น”

แม้ในบางครั้ง อาจมีความรู้สึกไม่เห็นด้วยกับสถานการณ์ตรงหน้ามากเท่าที่ควร แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้เช่นกันว่าหลายครั้งที่เรามักจำเป็นจะต้องแสดงความยินดีออกไป เพราะเรื่องบางเรื่องก็อาจมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตได้ หากสร้างความขัดแย้งออกไปในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม

ดูดี...ด้วยการปั้นตัว

วิธีที่ง่ายต่อการปฏิบัติเพื่อการปรับปรุงและเสริมสร้างบุคลิกภาพ ซึ่งอยู่ในข่ายที่ทุกคนทำได้ก็คือ “การปรับตัว” ซึ่งสามารถทำได้ในสามส่วน ดังนี้

๑. ปรับตัวเอง

คนบางคนเมื่อเกิดปัญหาขึ้นมักจะมองไปที่ผู้อื่น เห็นความผิด ความไม่ดีของผู้อื่น แต่แท้จริงแล้วบางครั้งปัญหาต่าง ๆ เกิดที่ตนเองเป็นต้นเหตุ การมองตนเองพิจารณาตนเองและปรับปรุงตนเอง หรือปรับความนึกคิด ความเข้าใจของตนเองเสียใหม่ จะเป็นผลดีต่อสุขภาพจิตของตัวเราเองอย่างมาก

การยอมรับสภาพตนเอง ได้แก่ ยอมรับในรูปร่างหน้าตาของตนเอง ภูมิใจในรูปร่างของตนหากไม่สวยไม่หล่อ หรือสูงไปเตี้ยไป ก็ควรคิดว่ายังดีที่มีวัยจะครบ

สามสิบสอง บางคนมีปัญหามากมาย หากฐานะของครอบครัวไม่ดีก็ไม่น่าคิดว่าเป็นปมด้อย ในทางตรงกันข้ามควร มุนายนะยั่นหมั่นเพียร วันข้างหน้าฐานะของครอบครัวจะต้องดีขึ้นแน่นอน คนที่ร่าเริงสุขสบาย ใจจะบอกได้ว่าในอนาคตจะเป็นเช่นนี้ได้ตลอดไปหรือไม่ ดังนั้น ไม่ควรนำข้อเสียเบรียงของครอบครัวมาเป็นสิ่งน้อยเนื่องต่ำใจ ควรยอมรับความจริงอย่างภาคภูมิ

ทุกคนมีความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยาภัชาร์ นอกจากนี้ ยังต้องการสิ่งอื่นๆ ตามมา เช่น ชื่อเสียง การงานที่ดี ฐานะที่ดี การยอมรับจากบุคคลอื่นและความรักจากผู้อื่น เป็นต้น ความต้องการเหล่านี้ควรพยายามคาดหวังไว้แต่พอมีควร ทำให้มีโอกาสสมหวัง สุขภาพจิตก็จะดี หากหวังสูงเกินไปจะทำให้เคร่งเครียด เอาใจใส่จังกับชีวิตจนเกินไป เป็นการทำลายสุขภาพจิตของตัวเอง

จึงควรได้พยายามสำรวจตนเองทั้งนิสัย ความนิ่งคิด การกระทำ หากมีข้อบกพร่องที่ใด เมื่อทราบคร่าวที่จะปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น เช่น นอนตื่นสาย โต้เถียงไม่มีเหตุผล เอาเปรียบผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ล้วนไม่ดี ควรแก้ไขตนเอง ควรจำไว้ว่า "ไม่มีใครที่แก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นไม่ได้" คำกล่าวเช่นนี้เป็นความจริงเสมอ

๒. ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น

การที่จะควบเพื่อนได้อย่างดี เป็นที่รักของเพื่อนฝูง จะต้องรู้จักปรับปรุงตนเองให้เข้ากับเพื่อนได้อย่างเหมาะสม เช่น ต้องไม่เอาแต่ใจตนเองเป็นใหญ่ ยอมรับฟังความคิดของเพื่อน ยอมรับความผิดของตนเองได้ ยอมรับความสามารถของเพื่อนฝูงไม่ตำหนิทับถมทำลายเพื่อน ควบเพื่อนโดยทำตัวเสมอ กับเพื่อนไม่渥ดีเก่งกว่า หรือ "ยกตนข่มท่าน" กับเพื่อนฝูง หมั่นให้ความสนใจ เอาใจใส่เพื่อน ให้ความรักแก่เพื่อนด้วยใจจริง ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนไม่หวังแต่จะให้เพื่อนช่วยเท่านั้น

การควบเพื่อนนั้น จะต้องพิจารณาเลือกควบเพื่อนที่เห็นว่าเป็นคนดี ตรงกับข้ามกับเพื่อนที่ชอบซักจุ่งให้ทำผิดกฎระเบียบ ชอบทำเรื่องก่อความผู้อื่น ไม่เอาใจใส่ การศึกษา ชอบเที่ยวเตร่สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือเสพสิ่งเสพติด เพื่อนเช่นนี้ไม่ควรควบหากสามารถให้สนับสนุนนัก เพราะมีแต่จะขอกำให้เราเป็นคนไม่ดีไปด้วย

นอกจากนี้เมื่อเข้าสู่วัยที่เริ่มสนใจเพศตรงข้าม ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปมาก มีการทำงานของต่อมเพศ มีฮอร์โมนเพศผลิตมากขึ้นในร่างกาย มีความต้องการทดลอง ต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ หากควบเพื่อนที่ไม่ดี อาจขอกำให้เราประพฤติปฏิบัติไปในทางเสื่อมเสีย อาจเสียอนาคตของตนเอง และเสื่อมเสียชื่อเสียงแก่วงศ์ ตระกูล ควรให้ความสนใจศึกษาเรื่องเกี่ยวกับเพศศึกษาให้เข้าใจดีพอ ระมัดระวังการปฏิบัติตนให้มีสติ เพื่อประกันตัวให้แสดงออกหรือกระทำแต่สิ่งที่เหมาะสมเท่านั้น

๓. ปรับตัวให้เข้ากับผู้ใหญ่

การที่มีความรู้สึกนึกคิดเป็นตัวของตัวเอง มักเกิดปัญหาขัดแย้งกับตัวเองและกับผู้อื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ใหญ่ อันได้แก่ พ่อแม่ ครูอาจารย์ ญาติพี่น้องอยู่เสมอฯ ควรพยายามปรับปรุงตนเองให้เข้ากับผู้ใหญ่ ให้ความเคารพเชือฟังคำสั่งสอนแนะนำ แม้ผู้ใหญ่บางท่านอาจเรียนمانย้อยกว่าตัวเรา แต่ท่านก็มีประสบการณ์ผ่านชีวิตมากกว่า รู้เห็นและเข้าใจชีวิตได้ดีกว่า คำสั่งสอนของผู้ใหญ่ล้วนเต็มเปี่ยมไปด้วยความหวังดีเสมอหากได้พยายามรับฟังและนำมาปฏิบัติมักจะเกิดประโยชน์ต่อตัวเอง

๔. ปรับตัวให้เข้ากับสังคม

เมื่อถึงวัยที่ต้องเริ่มห่างจากครอบครัวออกไปร่วมสังคมนอกบ้านมากขึ้น มักต้องการการยอมรับจากสังคมที่ตนเข้าไปร่วม จึงเกิดการทำตามแฟชั่น เช่น การแต่งตัว การชอบดนตรีตามสมัยนิยม เป็นต้น ลักษณะการแสดงออกเช่นนี้เป็นการปรับตัวเข้ากับสังคมแบบหนึ่ง แต่ยังไม่ใช่ที่ดีนัก การรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่ดี ได้แก่ การรู้จักควบเพื่อนที่ดีประพฤตินในแนวทางที่ถูกที่ควร ดังได้กล่าวแล้ว นอกจากนี้ อาจต้องรู้จักร่วมกลุ่มรวมหมู่กัน กระทำการกรรมที่สร้างสรรค์ประโยชน์ให้กับสังคม การรู้จักบทบาทสมาคมกับเพื่อนบ้านที่ในวัยเดียวกันหรือสูงวัยกว่า ก็นับว่าเป็นการรู้จักเข้าสังคมที่ดี คนเรานั้นไม่มีใครอยู่ตามลำพังคนเดียวได้ การรู้จักควบหากสมาคมกับผู้อื่นในโอกาสอันสมควร เช่น การช่วยเหลือกันทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ นับเป็นการปรับตัวเข้ากับสังคมที่ดีอย่างหนึ่ง

จากข้อมูลที่ได้นำมาถ่ายทอด จะเป็นวิธีการปรับตัวอย่างง่ายๆ ที่จะทำให้เราดูดีขึ้นได้ จะทำให้ใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้น สามารถอยู่ร่วมกับผู้คนในสังคมได้อย่างมีความสุข และใช้ชีวิตมีปัญหา หรืออุปสรรคในการใช้ชีวิต

การตอบบทเรียนการเรียนรู้ด้วยการวิเคราะห์การปฏิบัติ

After Action Review (ARR)

๑. เป้าหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้คืออะไร

- บุคลากรสามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมงานได้อย่างมีความสุข
- บุคลากรใช้ชีวิตมีปัญหา หรืออุปสรรคในการใช้ชีวิต

๒. สิ่งที่บรรลุเป้าหมายคืออะไร เพราะอะไร

- บุคลากรได้รับความรู้ แล้วนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
- บุคลากรสามารถปรับตัว และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

๓. สิ่งที่ไม่บรรลุเป้าหมายคืออะไร เพราะอะไร -

๔. คิดจะกลับไปทำอะไรต่อ

- นำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับบุคลากรในหน่วยงานให้รับทราบโดยทั่วถัน

บันทึกการเล่าเรื่อง
เรื่อง ดูดี...ด้วยการปรับตัว
วันศุกร์ที่ 14 มิถุนายน 2562
ณ ห้องประชุมองค์การนักศึกษา อาคาร ๑ ชั้น ๒

