

ข้อสอบปลายภาควิชา Gat การคิดเชื่อมโยง (อ.มลิฐา เพื่อนงาม)

คลายเครียดด้วยการสร้างความสุข

ช่วงต้นเดือนพฤษภาคมดิฉันได้หยุดงานติดต่อกันสามวัน คือ เสาร์ อาทิตย์ และ จันทร์ ซึ่งเป็นวันหยุดชดเชยวันแรงงาน ปกติหากหยุดติดต่อกันเช่นนี้ดิฉันจะต้องชวนเพื่อนๆ ไปเที่ยวต่างจังหวัด แต่คราวนี้ไม่มีกระจัดกระใจที่จะไปไหนเพราะความทุกข์ใจกับเหตุการณ์บ้านเมืองตลอดเดือนเมษายนที่เพิ่งผ่านไป หยิบหนังสือพิมพ์มาอ่านเจอคอลัมน์หนึ่งเขียนเรื่องวิธีคลายเครียด ทำให้นึกถึงหนังสือที่คุณลุงให้เมื่อวันไปรดน้ำขอพรวันสงกรานต์ เป็นหนังสือที่รวมบทความดีๆ ไว้ 4-5 เรื่อง หนึ่งในนั้นคือเรื่อง **ความสุข** ของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ทราบว่าขณะนี้ท่านมีสมณศักดิ์เป็น พระพรหมคุณาภรณ์ พออ่านจบก็อยากเผยแพร่ให้ท่านผู้อ่านได้รับรู้บ้าง เพื่อจะช่วยให้พอสร้างความสุขขึ้นมาได้บ้างท่ามกลางความเครียดรอบตัว

พระพรหมคุณาภรณ์กล่าวไว้ว่า ความสุขของมนุษย์ส่วนใหญ่เกิดจากความพึงพอใจที่ได้ในสิ่งที่อยากได้อะไรแล้วได้ตามที่ต้องการก็มีความสุข จึงเป็นความสุขต้องแสวงหาให้ได้มาซึ่งสิ่งที่อยากได้ ประเด็นที่น่าคิดคือ ทำอย่างไรจึงจะสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้ในตัวเองโดยไม่ต้องแสวงหาหรือพึ่งพาเหตุปัจจัยภายนอกมากนักท่านจึงแบ่งความสุขออกเป็น 5 ชั้น ตามเหตุที่มาของความสุข

ความสุขชั้นที่ 1 เป็นความสุขที่เกิดจากการเสพย์สิ่งที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น ลิ้นได้ลิ้มรสอาหารที่อร่อยถูกปาก หูได้ยินเสียงเพลงอันไพเราะ ได้ยินเสียงสรรเสริญเยินยอ ตาเห็นสิ่งที่สวยงาม เห็นคนมาพินอบพิเทาเอาอกเอาใจ เป็นต้น **ความสุขชั้นที่ 1** จึงขึ้นกับปัจจัยภายนอก ต้องแสวงหาด้วยวิธีการต่างๆ บางครั้งถึงกับต้องแย่งชิงเบียดเบียนกันเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนปรารถนามาเสพย์ ดังนั้นความสุขชั้นที่ 1 จึงมีลักษณะเป็น **ความสุขที่ต้องหา ต้องได้ ต้องเอา** รวมทั้งเป็นความสุขที่ฝ่ายหนึ่งได้ฝ่ายหนึ่งอด

ความสุขชั้นที่ 2 เป็นความสุขที่เกิดจากการให้ด้วยความเมตตาหรือความศรัทธา เช่น แม่ให้ลูก เมื่อเห็นลูกมีความสุขตนเองก็มีความสุข หรือให้เพื่อนมนุษย์ที่เดือดร้อน เมื่อเขาพ้น

ทุกข์และมีความสุขขึ้น เราก็พลอยสุขไปด้วย หรือให้องค์กรการกุศลหรือให้วัดที่ตนศรัทธา
เชื่อก็จะรู้สึกมีความสุขที่ได้มีส่วนในการสร้างบุญกุศล ได้ทำนุบำรุงพระศาสนา เป็นต้น
ดังนั้นความสุขขึ้นนี้จึงมีลักษณะ**เป็นความสุขร่วมกัน**

ความสุขขั้นที่ 3 เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องอยู่รวมกัน
เป็นหมู่เหล่า ดังนั้น**การที่ได้อยู่ในสังคมที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน** รวมทั้งได้อยู่ในธรรมชาติแวดล้อม
ที่เหมาะสม อุดมสมบูรณ์ ปลูกพืชผักผลไม้ ทำไร่ ทำนาได้ผลดี จึงเป็นที่มาของ**ความสุข
ขั้นที่ 3**

ความสุขขั้นที่ 4 เป็นความสุขที่เกิดจากการปรองดองจิตใจ ไม่ปรองดองทุกข์ คือไม่เก็บ
เอาเรื่องที่ไม่พอใจมาครุ่นคิดให้ใจเศร้าหมองขุ่นมัว แต่ให้ปรองดองสุข คือเก็บเอาแต่เรื่องที่ดี
มาปรองดองใจให้สบาย ส่วนความสุขขั้นที่ 5 เป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจจนเกิด
ปัญญา รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ไม่ยึดติดกับสิ่งใด ใจเป็นอิสระ มีความสุขสบาย
กับทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่จะเสพยาสุขขั้นที่ 1 ก็เสพยาได้อย่างสบายใจ ไม่กังวลว่าจะมีมาให้เสพยา
ตลอดไปหรือไม่ เพราะใจอยู่ในขั้น “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” หรือแม้แต่ “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” ตรงข้ามกับ
ผู้ที่ติดสุขขั้นที่ 1 ซึ่งเป็นขั้นที่ “ต้องมีให้ได้ ไม่มีอยู่ไม่ได้” พอได้มาเสพยาสักพักก็เกิดความเคย
ชิน ต้องดิ้นรนแสวงหาเสพยาให้มากขึ้นให้วิจิตรพิสดารขึ้น เหมือนติดยาเสพติดที่ต้องเพิ่ม
ปริมาณยาขึ้นเรื่อยๆ พอเขียนมาถึงตรงนี้ทำให้ฉุกคิดขึ้นมาว่า รากเหง้าของปัญหาความ
วุ่นวายในบ้านเมืองเราน่าจะเป็นเพราะการติดอยู่ในความสุขขั้นที่ 1 ทำให้ต้องหาต้องได้ต้อง
เอาด้วยวิธีการต่างๆ แม้แต่ต้องต่อสู้ฆ่าฟันกัน ดิฉันจึงขอเชิญชวนให้หันมาสนใจในการ “สร้าง
ความสุข” ด้วย แทนที่จะดิ้นรน “หาความสุข” แต่เพียงอย่างเดียว

ตอนที่ 1 ที่ว่างสำหรับร่างแผนผังเชื่อมโยง (เฉพาะร่างแผนผังส่งในคลาสเรียนคะ)



ตอนที่ 2 ตารางสำหรับร่างรหัสคำตอบ (พิมพ์เฉพาะคำตอบที่ถูกต้องค่ะ)

เลขกำกับ	ข้อความที่กำหนด	ที่ว่างสำหรับร่างรหัสคำตอบ				
01	การที่ได้อยู่ในสังคมที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน					
02	การเสพยาสิ่งทีผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย					
03	การให้ด้วยความเมตตาหรือความศรัทธา					
04	ความสุข					
05	ความสุขขั้นที่ 1					
06	ความสุขขั้นที่ 2					
07	ความสุขขั้นที่ 3					
08	เป็นความสุขที่หองหา ต้องได้ ต้องเอา					
09	เป็นความสุขที่ฝ่ายหนึ่งได้ฝ่ายหนึ่งอด					
10	เป็นความสุขรวมกัน					

ตอนที่ 3 ผนรหัสคำตอบ (ส่งในคลาสรูมค่ะ)

ข้อ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
คำตอบที่ 1	00A	00A	00A	00A	00A	00A	00A	00A	00A	00A
	11B	11B	11B	11B	11B	11B	11B	11B	11B	11B
	22C	22C	22C	22C	22C	22C	22C	22C	22C	22C
	33D	33D	33D	33D	33D	33D	33D	33D	33D	33D
	44E	44E	44E	44E	44E	44E	44E	44E	44E	44E
	55F	55F	55F	55F	55F	55F	55F	55F	55F	55F
	66G	66G	66G	66G	66G	66G	66G	66G	66G	66G
	77H	77H	77H	77H	77H	77H	77H	77H	77H	77H
	88I	88I	88I	88I	88I	88I	88I	88I	88I	88I
	99J	99J	99J	99J	99J	99J	99J	99J	99J	99J
คำตอบที่ 2	00A	00A	00A	00A	00A	00A	00A	00A	00A	00A
	11B	11B	11B	11B	11B	11B	11B	11B	11B	11B
	22C	22C	22C	22C	22C	22C	22C	22C	22C	22C
	33D	33D	33D	33D	33D	33D	33D	33D	33D	33D
	44E	44E	44E	44E	44E	44E	44E	44E	44E	44E
	55F	55F	55F	55F	55F	55F	55F	55F	55F	55F
	66G	66G	66G	66G	66G	66G	66G	66G	66G	66G
	77H	77H	77H	77H	77H	77H	77H	77H	77H	77H
	88I	88I	88I	88I	88I	88I	88I	88I	88I	88I
	99J	99J	99J	99J	99J	99J	99J	99J	99J	99J
คำตอบที่ 3	00A	00A	00A	00A	00A	00A	00A	00A	00A	00A
	11B	11B	11B	11B	11B	11B	11B	11B	11B	11B
	22C	22C	22C	22C	22C	22C	22C	22C	22C	22C
	33D	33D	33D	33D	33D	33D	33D	33D	33D	33D
	44E	44E	44E	44E	44E	44E	44E	44E	44E	44E
	55F	55F	55F	55F	55F	55F	55F	55F	55F	55F
	66G	66G	66G	66G	66G	66G	66G	66G	66G	66G
	77H	77H	77H	77H	77H	77H	77H	77H	77H	77H
	88I	88I	88I	88I	88I	88I	88I	88I	88I	88I
	99J	99J	99J	99J	99J	99J	99J	99J	99J	99J
คำตอบที่ 4	00A	00A	00A	00A	00A	00A	00A	00A	00A	00A
	11B	11B	11B	11B	11B	11B	11B	11B	11B	11B
	22C	22C	22C	22C	22C	22C	22C	22C	22C	22C
	33D	33D	33D	33D	33D	33D	33D	33D	33D	33D
	44E	44E	44E	44E	44E	44E	44E	44E	44E	44E
	55F	55F	55F	55F	55F	55F	55F	55F	55F	55F
	66G	66G	66G	66G	66G	66G	66G	66G	66G	66G
	77H	77H	77H	77H	77H	77H	77H	77H	77H	77H
	88I	88I	88I	88I	88I	88I	88I	88I	88I	88I
	99J	99J	99J	99J	99J	99J	99J	99J	99J	99J

ตอนที่ 4 ประเมินความพึงพอใจ (ใส่เครื่องหมายและจัดคิดเห็นลงในช่องว่างค่ะ)

ข้อ	รายการ	ความพึงพอใจในการเรียนวิชา Gat การคิดเชื่อมโยง		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1.	ความรู้ที่ได้รับ - ความสัมพันธ์ ADF ๙๙H - สัญลักษณ์ ADF - การร่างแผนผังเชื่อมโยง - การร่างรหัสคำตอบ - การฝนรหัสคำตอบ			
2.	เป็นแนวทาง/เป็นประโยชน์ในการศึกษาต่อ			
3.	ครูตั้งใจสอน			
4.	ภาระงานเหมาะสม			
5.	ครูประเมินผลอย่างยุติธรรม			
6.	นักเรียนชอบเรียนวิชานี้			

ความคิดเห็น

.....

.....

ตั้งใจทำนะคะ



ทำเสร็จแล้วอย่าลืม Email my answers to my teacher นะคะ รหัสส่งอยู่ในคลาสรูมค่ะ