

## ข้อสอบปลายภาควิชา Gat การคิดเชื่อมโยง (อ.มลิฎา 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 เชื้อถือ ก็จะมีสุขมีความสุขที่ได้มีส่วนในการสร้างบุญกุศล ได้ทำนุบำรุงพระศาสนา เป็นต้น ดังนั้นความสุขขึ้นนี้จึงมีลักษณะ**เป็นความสุขร่วมกัน**

ความสุขขั้นที่ 3 เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องอยู่รวมกัน เป็นหมู่เหล่า ดังนั้น**การที่ได้อยู่ในสังคมที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน** รวมทั้งได้อยู่ในธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม อุดมสมบูรณ์ ปลูกพืชผักผลไม้ ทำไร่ ทำนาได้ผลดี จึงเป็นที่มาของ**ความสุขขั้นที่ 3**

ความสุขขั้นที่ 4 เป็นความสุขที่เกิดจากการปรองดองจิตใจ ไม่ปรองดองทุกข์ คือไม่เก็บเอาเรื่องที่ไม่พอใจมาครุ่นคิดให้ใจเศร้าหมองขุ่นมัว แต่ให้ปรองดองสุข คือเก็บเอาแต่เรื่องที่ดีมาปรองดองใจให้สบาย ส่วนความสุขขั้นที่ 5 เป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจจนเกิดปัญญา รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ไม่ยึดติดกับสิ่งใด ใจเป็นอิสระ มีความสุขสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่จะเสพยาสุขขั้นที่ 1 ก็เสพยาได้อย่างสบายใจ ไม่กังวลว่าจะมีมาให้เสพยาตลอดไปหรือไม่ เพราะใจอยู่ในขั้น “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” หรือแม้แต่ “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” ตรงข้ามกับผู้ที่ติดสุขขั้นที่ 1 ซึ่งเป็นขั้นที่ “ต้องมีให้ได้ ไม่มีอยู่ไม่ได้” พอได้มาเสพยาสักพักก็เกิดความเคยชิน ต้องดิ้นรนแสวงหามาเสพยาให้มากขึ้นให้วิจิตรพิสดารขึ้น เหมือนติดยาเสพติดที่ต้องเพิ่มปริมาณยาขึ้นเรื่อยๆ พอเขียนมาถึงตรงนี้ทำให้ฉุกคิดขึ้นมาว่า รากเหง้าของปัญหาความวุ่นวายในบ้านเมืองเราน่าจะเป็นเพราะการติดอยู่ในความสุขขั้นที่ 1 ทำให้ต้องหาต้องได้ต้องเอาด้วยวิธีการต่างๆ แม้แต่ต้องต่อสู้ฆ่าฟันกัน ดิฉันจึงขอเชิญชวนให้หันมาสนใจในการ “สร้างความสุข” 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.  | <b>ความรู้ที่ได้รับ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสัมพันธ์ ADF ๙๙H</li> <li>- สัญลักษณ์ ADF</li> <li>- การร่างแผนผังเชื่อมโยง</li> <li>- การร่างรหัสคำตอบ</li> <li>- การฝนรหัสคำตอบ</li> </ul> |                                               |         |      |
| 2.  | เป็นแนวทาง/เป็นประโยชน์ในการศึกษาต่อ                                                                                                                                                                              |                                               |         |      |
| 3.  | ครูตั้งใจสอน                                                                                                                                                                                                      |                                               |         |      |
| 4.  | ภาระงานเหมาะสม                                                                                                                                                                                                    |                                               |         |      |
| 5.  | ครูประเมินผลอย่างยุติธรรม                                                                                                                                                                                         |                                               |         |      |
| 6.  | นักเรียนชอบเรียนวิชานี้                                                                                                                                                                                           |                                               |         |      |

ความคิดเห็น

.....

.....

ตั้งใจทำนะคะ



ทำเสร็จแล้วอย่าลืม Email my answers to my teacher นะคะ รหัสส่งอยู่ในคลาสรูมค่ะ