



พล แสงสว่าง¹

บทนำ

การเรียนรู้มีมาคู่กับมนุษยชาติแต่เดิมมา การเรียนรู้มิได้สลับซับซ้อนอย่างปัจจุบัน แต่เรียนรู้เพื่อจะมีชีวิตอยู่ เพื่อการหาอาหาร เพื่อหลบหลีกหนีภัย เพื่อสืบพันธุ์ และเพื่ออยู่รอดจากความร้อนหนาว และภัยธรรมชาติ สิ่งที่สำคัญสำหรับสมัยนั้นเรียกอย่างรวบรัดว่า “วิชาอยู่รอด” และ “วิชาทำมาหากิน”

แต่ในปัจจุบันมีสิ่งที่เรียกว่า “วิชา” มากมาย จนผู้เรียนสับสนว่าชีวิตต้องการอะไรกันแน่ มีความรู้แค่ไหนจึงจะเพียงพอต่อการดำรงชีวิต จึงมีปรัชญาในการเรียนเกิดขึ้นหลากหลาย เช่น ความรู้ควมรู้ คุณธรรม ซึ่งดูเหมือนจะเป็นปรัชญาสุดท้าย ก่อนจะเกิดปรัชญาในยุคปัจจุบันว่า “เก่ง ดี มีสุข”

จากปรัชญาดังกล่าวถ้าพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่า “สุข” คือเป้าหมายสุดท้ายของการเรียนรู้ จะเก่งอย่างไร จะดีอย่างไร ถ้าไม่มีความสุขถือว่าล้มเหลวแน่นอน

เป้าหมายของการเรียนรู้

จากหนังสือทฤษฎีการเรียนรู้อย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2540: 9-10) ได้เสนอเป้าหมายของการเรียนรู้ไว้ดังนี้

เก่ง : เต็มศักยภาพของแต่ละคน
ดี : ขยัน อดทน ซื่อสัตย์ ประหยัด
กตัญญู รู้หน้าที่

มีสุข: สุขกาย และใจ

และตั้งเป้าหมายในการประเมินไว้ว่า :-

เก่ง : มีทักษะในการเรียนรู้
: มีทักษะในการคิด
: มีทักษะในการสื่อสาร
: ฉายแววจักษุวิริยะของตน
ฯลฯ

ดี : มานะ อดทน
: ประหยัด
: ซื่อสัตย์
: มีวินัย
ฯลฯ

มีสุข: อยากเรียนรู้
: ร่าเริงแจ่มใส
: ร่างกายแข็งแรง
ฯลฯ

จากเป้าหมายดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าความสุข คือ สิ่ง que ผู้เรียนรู้ต้องการและผู้จัดการเรียนรู้ต้องจัดให้

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีความสุข

องค์ประกอบของการเรียนรู้ที่มีความสุข มีดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2540: สารบาญ)

1. ผู้เรียนได้รับการยอมรับว่าเป็นมนุษย์ที่มีหัวใจและสมอง
2. ครูมีเมตตา จริงใจ และอ่อนโยน
3. ผู้เรียนเกิดความรักและความภูมิใจในตนเอง รู้จักปรับตัว
4. ผู้เรียนมีโอกาสเรียนตามความถนัดและความสนใจ
5. บทเรียนสนุก แปลกใหม่ จูงใจให้ติดตาม เข้าใจให้ค้นคว้า
6. สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ จะเห็นได้ว่าคนเราจะมีความสุขได้ไม่ว่าจะทำกิจการใด ๆ จิตใจเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงและเป็นประเด็นสำคัญในเกือบทุกเรื่อง

ปรัชญาของความสุขในการเรียน (การทำงาน)

จิตรรา วสุวานิช (2518 : 162-163) ได้กล่าวไว้อย่างรวบ ๆ ในการเรียนอย่างมีความสุข ต้องสร้างนิสัยที่ดีในการเรียนควบคู่ไปด้วย ดังนี้:-

1. รู้หลักของความสุข (ปรัชญา / แนวคิด)
2. ยอมรับความจริงของตัวเอง (ความแตกต่างกับบุคคลอื่น)
3. ตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมกับตัวเอง
4. ไม่เครียด
5. ทำตัวสมวัย
6. รู้จักพอ (พอดี)
7. รู้จักหาความสุขจากการเรียน (ฉันทะ)
8. รู้จักบริหารเวลา

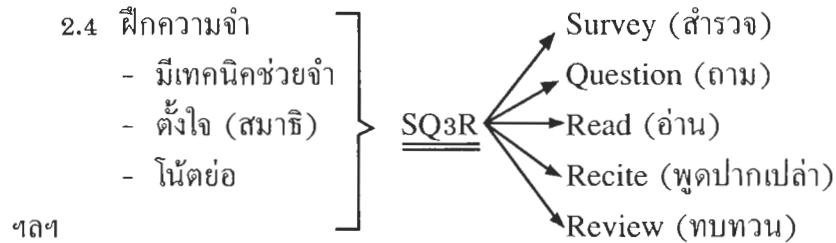
9. ควบคุมตนได้ (โดยเฉพาะอารมณ์)
10. มองโลกในแง่ดี (มีอารมณ์ขัน)
11. คุยกับผู้ประสบความสำเร็จ
12. อย่าให้มีงานค้าง (อย่าแข็ง / อย่าจำใจทำ)
13. จัดอันดับความสำคัญของงาน (รีบด่วน หรือก่อนหลัง)
14. มีเพื่อนดี (กัลยาณมิตร)
15. เห็นความสำคัญของสิ่งที่เรียน
16. สร้างความมั่นใจให้ตัวเอง

ทั้ง 16 ประเด็นนี้ เป็นแนวคิดกว้าง ๆ ในการเรียนให้มีความสุข (อาจจะรวมถึงการทำงานด้วย เพราะการเรียนคือการทำงานอย่างหนึ่ง) การทำตัวสบาย ๆ การบริหารตนเองอย่างเหมาะสมในทุกกรณี ทำให้การเรียนไม่น่าเบื่อ

3 หลักใหญ่สำหรับวัยเรียน

สำหรับผู้เรียนที่อยู่ในวัยเรียนต้น ๆ (มัธยม-ปลายลงไป) กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, (2526 : 80-88) ได้ให้หลักย่อ ๆ ไว้ดังนี้

1. หลักการเรียนรู้ดี
 - 1.1 มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาที่เรียน
 - 1.2 ทำความเข้าใจให้ได้ (ฟังเป็น)
 - 1.3 ทำแบบฝึกหัดสม่ำเสมอ
 - 1.4 ใต้ถามผู้สอนถ้าไม่เข้าใจ
 - 1.5 ดูแนวข้อสอบเก่า
2. หลักการดูหนังสือที่ดี
 - 2.1 อ่านคร่าว ๆ
 - 2.2 อ่านซ้ำ ๆ
 - 2.3 ทดสอบตัวเอง (W5 H1) ใคร, ทำอะไรกับใคร, ที่ไหน, อย่างไร



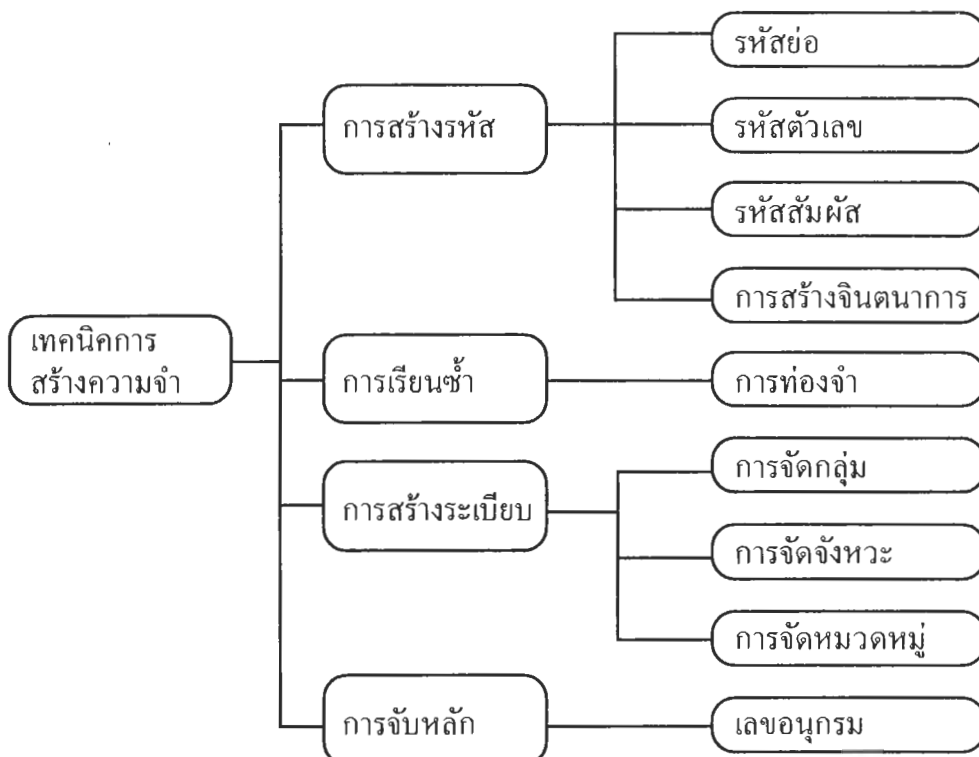
3. หลักการเตรียมตัวสอบ

- 3.1 รู้ขอบข่ายวิชาที่สอบ
- 3.2 เตรียมตัวพร้อม
- 3.3 มีความมั่นใจ
- 3.4 แบ่งเวลาตอบแต่ละข้อเหมาะสม
- 3.5 อ่านคำสั่งครบถ้วน
- 3.6 มาก่อนเวลา
- 3.7 ทำใจให้สบาย
- 3.8 จำวันเวลาสอบแม่นยำ

สำหรับผู้เรียนที่เรียนสูงกว่าระดับนี้ ต้องมีทักษะเพิ่มอีกหลายประการ เช่น ทักษะการอธิบาย ทักษะการค้นคว้า ทักษะการนำเสนอ เป็นต้น

เทคนิคการสร้างความจำ

จากตอนก่อนจะเห็นได้ว่า ความจำ เป็นบันไดขั้นต้นของการเรียนรู้ การคิดและปัญญา แต่มีใช้อยู่ติดอยู่กับความจำเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ความจำก็มีเทคนิคที่ช่วยให้จำได้ง่ายขึ้น นอกจากท่องจำแล้วมีดังนี้



(พล แสงสว่าง, 2531: 15)

ทำอะไร ๆ ถ้ามีหลัก มีเทคนิค ก็สะดวก สบาย และจะมีความสุขมากขึ้น

ทฤษฎีสติปัญญาหลากหลาย

ผู้เรียนจำนวนหนึ่งวิตกกังวลกับความรู้ความสามารถของตนที่ไม่ถนัดในวิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ หรือภาษาอังกฤษ ซึ่งทำให้ไม่มีความสุขในการเรียน จากทฤษฎี Theory of Multiple Intelligences ของ Howard Gardner (อ้างถึงในคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2540: 12) ทำให้เราพบว่าคนเราสามารถแสวงหาความถนัดได้ถึง 7 ด้าน คือ

1. สติปัญญาด้านภาษา (Verbal / linguistic Intelligences)
2. สติปัญญาด้านตรรก / คณิตศาสตร์

(Logical / Mathematical Intelligences)

3. สติปัญญาด้านช่าง (Visual / Spatial Intelligences)

4. สติปัญญาด้านพละ (Body / Kinesthetic Intelligences)

5. สติปัญญาด้านจังหวะ / ดนตรี (Rhythmic / Musical Intelligences)

6. สติปัญญาด้านสังคม (Interpersonal Intelligences)

7. สติปัญญาด้านรู้ตน (Intrapersonal Intelligences)

เมื่อแต่ละคนค้นพบความถนัดของตัวเอง จึงไม่แปลกอะไรที่ในบางครั้งเราพบว่าคนทำอาหาร นักกีฬา ช่างฝีมือ ก็ประสบความสำเร็จ (ร่ำรวย) กว่าแพทย์ ซึ่งเรียนเก่งในสมัยอยู่โรงเรียนมัธยมศึกษา

การเป็นคน เก่ง ดี มีสุข

การเป็นคนเก่ง ดี มีสุข มีข้อควรคำนึงดังนี้

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. เรื่องสุขภาพอนามัย | - ต้องสมบูรณ์อยู่เสมอ |
| 2. เรื่องสติปัญญา | - รู้ระดับและรู้วิธีพัฒนาสติปัญญาของตน |
| 3. การเพิ่มพูนประสบการณ์ | - จำเป็นที่จะต้องทำและทำสม่ำเสมอ |
| 4. การควบคุมตนเอง | - ไม่ให้ความอยากมาทำลายความเก่ง ความดีจนไม่มีความสุข |
| 5. การพัฒนาตนเอง | - ผู้ที่จะก้าวหน้าก็ต้องไม่หยุดนิ่งในการพัฒนาตนเอง |

(อุทัย บุญประเสริฐ, 2529: 2)

จากแนวคิดดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า การจะเป็นคนที่มีความสุขในการเรียนต้องมีสุขภาพดี มีสติปัญญาพอสมควร ใฝ่หาประสบการณ์อยู่เสมอ รู้จักควบคุมอารมณ์ และฝึกหัดพัฒนาตนเองอยู่เสมอ จนเกิดนิสัยสุขและสบายเป็นความเคยชินที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความสุข

แนวทางพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

สามารถทำได้ดังนี้ คือ

1. สร้างความรักความศรัทธา

โดยให้ผู้เรียนรักสิ่งที่เรียน รักผู้สอน รักสถานที่เรียน โดยการสร้างความเข้าใจให้ตรงกันทุกฝ่าย ผู้สอนมีหน้าที่ให้กำลังใจและให้โอกาสผู้เรียน

2. เห็นคุณค่าของการเรียนรู้

ทำให้สิ่งที่เรียนมีความหมายต่อผู้เรียน สัมพันธ์กับชีวิตจริง นำไปใช้ได้และรู้ว่าเรียนไปทำไม เพื่ออะไร เป็นอะไร และเป็นอย่างไร

3. เปิดประตูสู่ธรรมชาติ

นำผู้เรียนออกนอกห้องเรียน สู่สังคมที่แท้จริง สู่ชีวิตที่แท้จริง สู่สถานการณ์ที่แท้จริง และสู่ธรรมชาติอันน่าหวงแหนรักษาอย่างแท้จริง

4. มุ่งมั่นและมั่นคง

ให้เริ่มจาก:-

ความรู้สึกรักของตัวเอง



ความตั้งใจจริง



ความเชื่อมั่น



ความสำเร็จ



ความภูมิใจ

5. ดำรงรักษ์ไมตรี

รู้ถึงความแตกต่างของตนและผู้อื่น แต่ยอมรับ และให้ความร่วมมือซึ่งกันและกัน

6. มีชีวิตที่สมดุลโดย

รู้ให้ชัด



ทำงานหนัก



หัดจนเป็น



จะเห็นความสำเร็จ

(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2540: 4)

เรียนเป็น

สำหรับการเรียนในระดับอุดมศึกษา (ทรรศนียา กัลยาณมิตร, 2530: 28-39) ได้เสนอแนะไว้ดังนี้

1. ศึกษาเกณฑ์ / ข้อกำหนดของแต่ละรายวิชาให้เข้าใจ
2. พยายามเรียนให้ทันและเข้าใจถึงขั้นวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินค่าได้
3. นึกถึงเป้าหมายของการเรียน เป้าหมายของชีวิตว่าเรียนไปเพื่ออะไร
4. เลือกสถานที่เรียนที่มีบรรยากาศเหมาะสมในกรณีที่ได้เลือกได้
5. รักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ
6. ถกเถียงกับเพื่อนในวิชาที่เรียนตามสมควร (นอกห้องเรียน)
7. ทำรายการ “งานที่ต้องทำ” แต่ละรายวิชา และกำหนดวันส่งที่ชัดเจนไว้เพราะรายงานมีส่วนสำคัญต่อการประเมินผลเสมอ

ผู้เรียนที่เรียนในชั้นสูงๆ เช่น ชั้น (ปี 3-4) ต้องฝึกการเป็นตัวของตัวเองให้มาก ได้แย้งกับผู้สอนอย่างอ่อนโยน สุภาพ

สำหรับการเรียนในมหาวิทยาลัยให้มีความสุข ก็คล้ายคลึงกันโดยมีหลักการดังนี้

1. การวางแผนเพื่อประกอบอาชีพ การเข้ามาสู่ระดับมหาวิทยาลัย ผู้เรียนเข้ามาได้หลายวิธี แต่มีอยู่จำนวนหนึ่งที่เข้ามาโดยไม่ตั้งใจ ไม่ถนัด แต่จะเข้ามาด้วยเหตุใดก็แล้วแต่ ต้องพยายามวางแผนให้เรียนให้จบ ไม่ชอบก็ต้องทำให้ชอบ ไม่ถนัดก็ต้องฝึกหนัก มิฉะนั้นจะน่าเบื่อและไม่มีความสุข

2. การดูหนังสือโดยทั่วไปต้องมีสมาธิมากขึ้น ให้อ่านมากขึ้น เพราะเนื้อหาจะยากกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษา การมีอิสระมากขึ้น ต้องควบคุมตัวเองให้ดี ดู Course outline ดูหนังสืออ้างอิง การเรียนบางวิชามีเทคนิคพิเศษ อาจจะหาความรู้เพิ่มเติมโดยการถามรุ่นพี่ๆ (วิชาที่มีหลายกลุ่ม)

3. การนั่งทบทวนกันหลายๆ คน ดีกว่านั่งทบทวนอยู่คนเดียว การมี Peer Tutor ก็ช่วยได้มาก

4. ถ้ามีปัญหาทางการเรียนก็มีอาจารย์ที่ปรึกษา หัวหน้าภาควิชา ฝ่ายแนะแนวฝ่ายกิจการนักศึกษา ตลอดจนถึงผู้บริหารระดับคณะ ก็ช่วยได้มาก

การเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่

สำหรับผู้ใหญ่ใช้จิตวิทยาการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ในการจัดการหรือฝึกอบรม โดยคำนึงถึง

1. ความต้องการและความสนใจของผู้ใหญ่
2. ให้ชีวิตเป็นศูนย์กลางในการเรียน
3. ใช้การวิเคราะห์ประสบการณ์ชีวิต
4. การนำตนเองในการเรียนโดยรู้ว่าต้องการอะไร จึงมาเรียน (อบรม)

5. ให้งานตามความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน

6. ผู้จัดเพียงเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้เท่านั้น

7. การยืดหยุ่นมีความจำเป็นสำหรับผู้ใหญ่
8. ความสัมพันธ์ยึดความลำดับอาวุโส
9. การยอมรับในความรู้ความสามารถ ความสนใจและความถนัดของแต่ละบุคคล
10. ใช้งาน / ปัญหาเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้

โดยยึดหลักการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

1. การลงมือทำ
 - เน้นภาคปฏิบัติ
2. การเสริมแรง
 - ชมเชยตามสมควร
3. ความถี่ของการเสริมแรง
 - มีความถี่ที่เหมาะสม
4. สภาพการณ์ที่แตกต่าง
 - ไม่เปรียบเทียบกับรุ่นก่อนหรือกับผู้อื่น
5. แรงจูงใจ
 - ชักจูงให้เห็นความจำเป็น ความสำคัญของสิ่งที่เรียน
6. สิ่งที่มีความหมายต่อชีวิต
 - ที่เขาจะนำไปใช้ในหน้าที่การงาน
7. การรับรู้
 - ต้องคำนึงถึงเพศ วัย และระดับการศึกษา
8. ความสามารถของตน
 - ให้อาสาสมัครในการทดลองทำหรือสาธิต
9. มีเทคนิคที่แตกต่างในการเรียนการสอน
 - ไม่เหมือนกันในแต่ละวิชา เพศ วัย และระดับการศึกษา

(พล แสงสว่าง, 2536: 45)

ถ้าทำได้ตามหลักการนี้ผู้ใหญ่ก็จะเรียนรู้ได้อย่างมีสุข

การหาความสุขด้วยวิธีง่ายๆ

เมื่อพูดถึงการเรียนรู้อย่างมีความสุข ก็ขอเสริมวิธีหาความสุขด้วยวิธีง่ายๆ ไม่ต้องลงทุนมาก 8 วิธี คือ

1. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ร่าเริง กระฉับกระเฉง
2. การทำสมาธิ หรือทำจิตใจให้สงบ ด้วยวิธีต่างๆ
3. การบริจาคทาน การแผ่เมตตา
4. การอ่านหนังสือที่ชอบ จะเป็นสารคดี นิยาย หรือบทความที่สนใจ
5. การสัมผัสธรรมชาติ การได้ออกไปเที่ยวภูเขา น้ำตก ที่โล่งกว้าง ชายทะเล หุบเขา สวนป่า วนอุทยาน จะได้สัมผัสธรรมชาติแท้ ทำให้เกิดความสุขได้
6. สัมผัสกับความงาม ที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น งานศิลป์ด้านต่างๆ ดนตรี ฯลฯ
7. ความสุขเกิดจากการทำงานอดิเรก งานที่ชอบ งานที่เกิดจากฉันทะ
8. สามัคคีสุข คือความสุขจากการได้ร่วมกลุ่มทำประโยชน์ให้สาธารณะ วงการศาสนา เป็นต้น

(ฝ่ายกิจการนักศึกษา

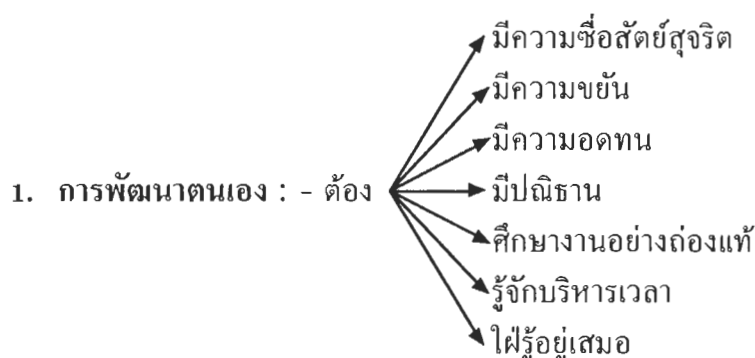
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปัตตานี, ม.ป.ป. : 37)

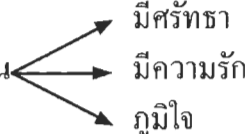
สุขในการทำงาน

สัญญา ธรรมศักดิ์ (ม.ป.ป. : 1- 6) ได้เสนอแนะบัณฑิตไทยในเรื่องการทำงาน (การเรียนรู้ก็ได้) ให้มีความสุขไว้ดังนี้

1. **ศีลธรรม** เรอบกพร่องอะไรหรือเปล่า? ด้านศีลธรรม
2. **สุขภาพ** เรอบกพร่องหรือเปล่า?... โรคประจำตัวมีไหม? รักษาตัวตามวิทยาการสุขอนามัย? เราหาโรคใส่ตัว?
3. **การงาน** เรอบกพร่องอะไรหรือเปล่า? อิทธิบาท 4... เรามีไหม?
4. **การเงิน** เรอบกพร่องหรือเปล่า?... ขาดแคลน?
5. **สังคม** เรอบกพร่อง? เพื่อนฝูงเราเป็นยังไง? “After all you have to deal with men” (ในที่สุดเธอ...ก็ต้องติดต่อกับคน) ซึ่งต้องคำนึงว่า พรหมวิหาร 4... } มีไหม?
สังคหวัตถุ 4.... }

และ บัญชา ลำซ่า (ม.ป.ป. : 7-14) ได้กล่าวไว้ในเรื่องข้อคิดในการทำงาน ดังนี้



2. การสร้างคุณค่าต่อสถาบันและเพื่อนร่วมงาน 
3. การพัฒนาความรับผิดชอบ
- คิดค้น
 - ปรับปรุง
- } งานที่รับผิดชอบให้มีประสิทธิภาพอยู่เสมอ

ข้อคิดจากผู้เขียน

ผู้เขียนฝากแนวคิดในการเรียนรู้อย่างมีความสุขไว้ 3 แนวคิด ดังนี้

1. แนวคิด 5 ท

- 1) ทะเยอทะยาน : ทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียน
- 2) ทฤษฎี : มีความจำเป็นต้องยึดถือไว้เป็นหลัก
- 3) เทคนิค : วิธีเรียนให้ได้ผลจำเป็นต้องมีเทคนิค
- 4) ทุ่มเท : คนฉลาดถ้าขาดความเพียรก็ล้มเหลว
- 5) ทศนคติ : คือผู้กำกับสำคัญที่อยู่เบื้องหลังของความสำเร็จในชีวิต

2. แนวคิด 6 D

- 1) DREAM : ฝัน (คิดริเริ่ม) ฝันให้ไกลแม้จะไปไม่ถึง
- 2) DIG : ขุด (จากตัวเอง) ค้นหาศักยภาพที่แฝงอยู่ให้พบ
- 3) DISCUSS : ปรึกษาหารือ / ถกเถียงกับผู้รู้หรือเพื่อน
- 4) DECIDE : ตัดสินใจ ถูกต้อง รวดเร็ว แม่นยำ
- 5) DESIGN : ออกแบบ / วางแผน การเรียนที่จะเชื่อมโยงไปสู่การทำงาน
- 6) DO : ปฏิบัติ / ทำ เป็นข้อที่แสดงความสามารถที่แท้จริง

3. แนวคิด 7 นิ

- 1) นิยาม : จำกัดความ ทำให้เกิดความชัดเจน
- 2) นิยม : ความสนใจ ทำให้สนุก
- 3) นิสัย : ความเคยชิน ทำให้เกิดความสม่ำเสมอเป็นปกติ
- 4) นิติ : กฎหมาย ต้องคำนึงถึงในการประกอบภารกิจทุกชนิด
- 5) นิยตะ : ความหลงผิด อย่างนะไม่ว่าเรื่องอะไรทำลายมันเสีย
- 6) นิเทศ : การชี้แนะ มีความจำเป็นทุกกรณี
- 7) นิทัศน์ : การแสดงให้เห็น นี่คือของจริง ของแท้ของคน

คิดว่า 3 แนวคิดนี้คงช่วยให้การเรียนรู้มีความสุขขึ้น

บทสรุป

ผู้เขียนได้อ่านข้อเขียนของ ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์, (2544 : 123) แล้วเห็นด้วยอย่างยิ่งว่า การทำอะไร ถ้าเป็นธรรมชาติก็จะมีความสุขกว่าฝืนธรรมชาติโดยใช้คำว่า “BE NATURAL” ทำตัวสบาย ๆ ตามธรรมชาติและขยายคำออกมาทีละตัวอักษร ดังนี้

B = Breath deputy = หายใจเข้าลึก ๆ

E = Exercise = ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ

N = Nutrition = รับประทานอาหาร
ถูกต้อง

A = Attitude = ทศนคติดี

T = Time Management = รู้จักแบ่งเวลา

U = Uniqueness = เป็นตัวของตัวเอง

R = Relaxation = มีการผ่อนคลาย

A = Association = คบเพื่อนฝูงพอควร

L = Laughter = หัวเราะง่าย

จะเห็นว่าทำแล้วก่อให้เกิดสุขได้จริงๆ และผู้เขียน

ได้อ่านหนังสือขลุ่ยไม้ไผ่ ของ พงณา จันทรสันติ, (2525 : 69) ได้นำบทกวีไฮกุของยาโซ กวีพเนจร ชาวจีน ได้กล่าวพรรณนาสั้น ๆ เกี่ยวกับธรรมชาติ โดยไม่ปรุงแต่งอะไรลงไปทำให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริง ซึ่งทำให้เราเกิดความสงบเย็นจริงๆ

Shade upon me, thick branches

I will lay me down, and

Have a full dream.

แผ่ร่มเงาปกคลุม พุ่มไม้ใบดก

ฉันจะนอนลง หลับได้ดั้นไม้

และฝันอย่างเป็นสุข

เป็นไงครับ เย็น สงบ ร่มรื่นกว่าแอร์เย็นใน

ห้างสรรพสินค้าไหมครับ หรือคุณว่าไม่จริง!!!!

เอกสารอ้างอิง

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2526. คู่มือจัดกิจกรรมแนะแนว ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.

กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์.

จิตรรา วสุวานิช. 2518. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ทรรศนียา กัลยาณมิตร. 2530. เรียนเป็น. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บัญชา ลำช้า. ม.ป.ป. “ปรัชญาการทำงานของข้าพเจ้า” ข้อคิดบัณทิตใหม่. กรุงเทพฯ: ธนาคารกสิกรไทย.

ฝ่ายกิจการนักศึกษา, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. (ม.ป.ป.). Freshy. ปัตตานี: มปท.

พงณา จันทรสันติ. 2525. ขลุ่ยไม้ไผ่. กรุงเทพฯ: แสงรุ่งการพิมพ์.

พล แสงสว่าง. 2531. สื่อการเรียนวิชาการแนะแนวเบื้องต้น. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

พล แสงสว่าง. 2536. เทคนิคการฝึกอบรม. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2544. การเรียนรู้อย่างมีความสุข. กรุงเทพฯ: สกายบุ๊กส์.

สัญญา ธรรมศักดิ์. ม.ป.ป. “แนวคิดในการทำงาน” ข้อคิดบันทึกใหม่. กรุงเทพฯ:
ธนาคารกสิกรไทย.

สำนักงานคณะกรรมการศึกษาแห่งชาติ. 2540. ทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม. กรุงเทพฯ:
ไอเดียสแควร์.

สำนักงานคณะกรรมการศึกษาแห่งชาติ. 2540. ทฤษฎีการเรียนรู้อย่างมีความสุข. กรุงเทพฯ:
ไอเดียสแควร์.

อุทัย บุญประเสริฐ. 2529. การช่วยให้เด็กเป็นเด็กดี เด็กเก่ง. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

