เพื่อนช่วยเพื่อน

ฉบับปรับปรุงปี 2564

โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เพื่อน ช่วย เพื่อน

ฉบับปรับปรุงปี 2564

โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ : เพื่อนช่วยเพื่อน ฉบับปรับปรุง ปี 2564

ISBN : 978-616-11-4722-8

จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2564 จำนวน 8,333 เล่ม

พิมพ์ที่ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

คำนำ

เพื่อน...ย่อมเป็นผู้ที่ทำให้ชีวิตของเรามีสีสัน มีความสนุกสนาน ยามมีสุขก็จะร่วมสุขด้วยกัน และยามทุกข์เราก็ทุกข์ด้วยกัน หรือมีความเดือดร้อนใจต้องการใครสักคนร่วมเห็นใจ ร่วมคิดหาทางแก้ไข เพื่อนก็จะเป็นคู่คิดให้เราได้

ในฐานะที่เป็นเพื่อน ถ้าเพื่อนมีปัญหาเราต้องพร้อมที่จะอยู่เคียงข้างเป็นกำลังใจและช่วยเหลือให้เพื่อนผ่านสถานการณ์ปัญหานั้นไปได้

หนังสือ “เพื่อนช่วยเพื่อน” เล่มนี้ โครงการ TO BE NUMBER ONE ปรับปรุงและเพิ่มเติมเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ และเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันจากเล่มเดิมของกรมสุขภาพจิต เพื่อเผยแพร่แก่สมาชิก TO BE NUMBER ONE เป็นแนวทางให้ความช่วยเหลือเพื่อน และสมาชิกอื่น ด้วยเทคนิคกลวิธีง่ายๆ ซึ่งวิธีการเหล่านี้ยังสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร
อธิบดีกรมสุขภาพจิต
เลขานุการคณะกรรมการอำนวยการ
โครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

สารบัญ

- **คำนำ**
- **เมื่อมีเพื่อน...มองให้ลึกตรึกตรองให้ดี** 1
  - เป็นเพื่อนที่ดี...เป็นอย่างไร
  - สูตรการคบเพื่อนแบบง่าย ๆ
- **เข้าใจและยอมรับความแตกต่าง...ของเพื่อน** 3
- **สืบเสาะเจาะใจเพื่อน** 5
- **อย่า Bully เพื่อน** 7
- **ทำตัวอย่างไร...เพื่อนจึงจะไว้วางใจ** 8
- **ช่วยเพื่อนแล้ว...เราจะได้อะไร** 9
- **เพื่อนช่วยเพื่อนเรื่องอะไรดี** 10
  - ถ้าเพื่อนมีปัญหาการเรียน
  - ถ้าเพื่อนมีปัญหากลุ้มใจหรือเศร้า
  - ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่องไปทำผู้หญิงท้องหรือเพื่อนสาวตั้งครรภ์เสียเอง
  - ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่องอยากหนีออกจากบ้าน
  - ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่องเป็นขโมย
  - ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่องทะเลาะวิวาทกันอย่างรุนแรง
- **เตือนเพื่อนอย่างไร จึงจะไม่ขัดใจ** 13
- **กติกาในการเตือนเพื่อน** 14

สารบัญ

- เตือนเพื่อนแล้ว เพื่อนไม่ทำตามคำเตือน... 15
  เจ็บใจจัง...ทำอย่างไรดี
- ฟังปัญหาเพื่อนแล้วกังวลใจ...จะมีทางออกอย่างไร 16
- รำคาญเพื่อนที่ช่วยแล้วติด.. 17
  มีอะไรต้องให้เราช่วยคิดช่วยทำอยู่เรื่อย 18
- แนะนำเพื่อนที่ถูกล้อเลียนอย่างไร 19
- ทำอย่างไรดีเมื่อถูกยั่วยุอารมณ์ 19
- รักเพื่อน...ต้องตามใจเพื่อนทุกอย่างใช่หรือไม่ 20
- มารู้จักวิธีปฏิเสธกันเถอะ 20
- เมื่อมีปัญหาหรือเรื่องทุกข์ใจเพื่อนแบบไหนที่ควรหลีกเลี่ยง 21
  การระบายให้ฟัง
- ศักดิ์ศรีของวัยรุ่น ควรมุ่งที่ตรงไหน 24
- ศักดิ์ศรีตรงข้ามกับ...ปมด้อย 24
- การทำลายชื่อเสียงของคนอื่นและสถาบันอื่น 25

“ เมื่อมีเพื่อน...มองให้ลึกตรึกตรองให้ดี ”

คำว่า “ **เพื่อน** ” นั้น สำคัญต่อชีวิตคนหนึ่งคนไม่แพ้ครอบครัว แต่เพื่อนที่ดีนั้นไม่ได้ดูกันที่ปริมาณ หากแต่ต้องพิสูจน์กันด้วยวันเวลา เพื่อดูว่าเขาเหมาะกับเรา หรือ เราเหมาะกับเขาหรือไม่ และไม่ใช่เพื่อนทุกคนที่จะช่วยเราได้ด้วยความเต็มใจ และมั่นใจว่าความช่วยเหลือของเขานั้นจะทำให้เราก้าวข้ามอุปสรรคได้ ดังนั้นจงจัดลำดับและใช้ชีวิตอยู่กับเพื่อนที่เป็นมิตรแท้ ที่ไม่ใช่แค่ทักทายกันตาม social media แล้วก็รู้สึกว่าเขาจะจริงใจกับเรา เพราะในความสัมพันธ์ของคนที่รู้จักกับคำว่ามิตรภาพจากเพื่อนจริงๆนั้นไม่เหมือนกัน

เพื่อนที่ดี...เป็นอย่างไร

1. เพื่อนที่ดีต้องมีน้ำใจ รู้จักให้และรู้จักช่วยเหลือกันและกัน ภายในขอบเขตที่ทำได้
2. เคารพสิทธิกันและกัน ยอมรับในความแตกต่าง
3. ให้เกียรติกันและกัน
4. รู้จักให้อภัยกันและกัน
5. ชักชวนเราไปในทางที่ดี ไม่ใฝ่อบายมุข
6. มีความจริงใจให้กันและกัน
7. รู้จักตักเตือนกันและกัน
8. ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เป็นที่พึ่งทางใจยามที่เพื่อนมีปัญหา
9. ไม่ซ้ำเติมหรือทับถมเมื่อเพื่อนผิดพลาด
10. ดีใจเมื่อเพื่อนได้ดี

คบเพื่อนทั้งที คบเพื่อนดี ๆ ดีกว่า

ที่มา : https://likitdee.tripod.com › aboutus › likitwaisai 4 การเลือกคบเพื่อน

สูตรการคบเพื่อนแบบง่าย ๆ

เลือกข้างคือทางที่ใช่

หมายถึงการเลือกจุดยืนว่าจะอยู่กลุ่มนี้เพื่อเป็นการการันตีความสัมพันธ์ที่จะตามมา การมีเพื่อนหลายๆ กลุ่ม เป็นเรื่องดีแต่จะทำให้คุณไม่ได้พบกับเพื่อนที่สนิทที่ไว้วางใจได้จริงๆ เสียที ขอให้ใช้เวลากับเพื่อนที่มีอยู่อย่างมีคุณภาพดีกว่ามีปริมาณมากๆ แล้วหาคุณภาพไม่ได้ และจุดที่จะเลือกคือเจริญก้าวหน้าและมีคุณธรรมจริยธรรม

อารมณ์ขันมันต้องมี

สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้เลย คนที่มีอารมณ์ขันไม่ว่าใครก็อยากจะคุยด้วย นอกจากจะสนุกแล้วยังสบายใจด้วย แต่ที่สำคัญต้องเป็นอารมณ์ขันที่ถูกที่ถูกเวลาและไม่มากเกินไป

ใช้หูให้มากใช้ปากให้น้อย

ต้องเป็นผู้ฟังที่ดี ยามเมื่อเพื่อนมีปัญหา ต้องการคนรับฟัง คนที่จะระบายได้

เปิดใจได้แล้ว

เล่าเรื่องของเราให้เพื่อนฟังบ้างเพื่อแสดงถึงความจริงใจและความไว้วางใจที่เรามีต่อเพื่อน

ใจกว้างทางสะดวก

คือ แบ่งปัน เสียสละ ยอมกันบ้าง ให้อภัย มีน้ำใจ

ที่มา : https://www.sanook.com/campus/1381421 สูตรการคบเพื่อน
วันที่สืบค้น 7/06/2564

เข้าใจและยอมรับความแตกต่าง...ของเพื่อน

ความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นเรื่องปกติและเป็นเรื่องธรรมดาของคนในสังคม ไม่ว่าจะเป็นรูปลักษณ์ภายนอก การแสดงออกทางบุคลิกภาพและการกระทำ หรือสิ่งที่อยู่ภายใน เช่น ความคิด ทัศนคติ อารมณ์ ความรู้สึก ความชอบไม่ชอบ การตัดสินใจ

ซึ่งหากเราเข้าใจและยอมรับในความแตกต่างเหล่านี้ เราจะสามารถปรับตัวเข้ากับคนรอบข้างและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความแตกต่างไม่ใช่ปัญหา ปัญหาคือการไม่ยอมรับความแตกต่าง

เราจะเข้าใจและยอมรับความแตกต่างได้อย่างไร?

สิ่งสำคัญ คือ การลดอัตตา หรือตัวตนของเราลงและลดความรู้สึกอยากเอาชนะ ด้วยวิธีการ

1. เปิดโอกาสให้ตัวเองได้พบปะผู้คนที่หลากหลาย

สังคมที่หลากหลาย เพื่อเรียนรู้ เข้าถึง เข้าใจในความแตกต่าง และเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมที่แตกต่างกันไป จะเห็นว่าคนที่มีจิตอาสาไปช่วยเหลือในสถานที่ต่างๆ หรือคนที่เดินทางไปในสถานที่หลากหลายได้เห็นความเป็นอยู่ วัฒนธรรม ความคิดของคนที่แตกต่างออกไป จะเป็นคนที่เปิดใจกว้างยอมรับและปรับตัวได้ง่าย

2. การรับฟังและการอ่านเพื่อเปิดมุมมองให้กว้างขวาง

ศึกษาเพื่อเรียนรู้สิ่งที่เราไม่ชอบในหลายๆ แง่มุมอคติเป็นสิ่งที่อันตรายมากที่สุด เวลาที่ไม่ชอบอะไร คนเรามักจะตั้งแง่ว่าสิ่งนั้นมันไม่ดี และน้อยคนนักที่จะพยายามเปิดใจให้กับมัน เช่นเดียวกับความคิดที่แตกต่างจากความคิดของเรา สิ่งที่ควรทำคือลองเปิดใจรับฟัง ลองศึกษาในอีกแง่มุมให้มากขึ้น เราจะเห็นอีกมุมหนึ่งที่เราไม่เคยได้เห็นมาก่อน เราอาจจะเห็นว่าจริงๆแล้ว สิ่งที่เราคิดมาตลอดว่ามันไม่ดีมันก็มีมุมดีๆ อยู่บ้าง

3. คบคนที่แตกต่างและเรียนรู้จากความแตกต่างนั้น

เริ่มจากการพูดคุยในสิ่งที่สนใจตรงกัน ใช้เวลาเพื่อสร้างมิตรภาพ จากนั้นลองเปิดใจรับฟังมุมมองความคิดที่แตกต่าง เราอาจได้เห็นโลกอีกใบที่เราไม่เคยเข้าถึงมาก่อนก็เป็นได้ และมิตรภาพจะเป็นปราการป้องกันอคติและความขัดแย้ง

4. เข้าใจว่าความต่างทำให้เกิดความงาม

เพราะโลกนี้มีความแตกต่างอยู่เต็มไปหมด และถือเป็นเรื่องที่ดี เพราะเมื่อความแตกต่างมาผสมผสานกันก็จะทำให้เกิดสิ่งใหม่ๆ และความหลากหลายทางความคิดนั้น ก็จะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้และทำให้เราเติบโต

สิ่งสำคัญ ควรระมัดระวังคำพูดและการแสดงออก คือ

1) เคารพการตัดสินใจของคนอื่น
2) อย่าตัดสินคนอื่นด้วยรูปลักษณ์ภายนอก
3) อย่าใช้คำพูดตีตรา ดูถูก คนที่มีความคิดเห็นต่างจากเรา เพราะมีแต่จะทำให้เกิดความแตกแยก

“ สืบเสาะเจาะใจเพื่อน ”

วิธีสังเกตว่าเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ (การเช็คสุขภาพจิตเพื่อน)

1. วิธีการสังเกต

1.1. สังเกตสีหน้าท่าทาง

การกระทำที่แตกต่างไปจากเดิม เช่น เคยพูดเล่นสนุกสนานก็เงียบขรึมแยกตัวจากกลุ่มเพื่อน มีอาการเหม่อเหมือนมีเรื่องครุ่นคิด ท่าทีเหนื่อยหน่ายขาดความกระตือรือร้น สีหน้าเศร้าซึม หรือมีท่าทีกระสับกระส่าย

1.2. สังเกตอารมณ์

สังเกตได้จากการแสดงออกทางอารมณ์ของเพื่อน ว่าผิดปกติไปจากเดิมหรือไม่ เช่น โมโหฉุนเฉียวง่าย อ่อนไหวกว่าปกติ หรืออาจพูดแสดงถึงความเครียดกังวล บ่นว่านอนไม่หลับ หรือเขียนข้อความในเฟซบุ๊ก ไลน์ ไอจีที่ส่งสัญญาณหรือความผิดหวัง เศร้า โกรธแค้น หรือใช้ภาพลักษณ์ที่บ่งบอกถึงอารมณ์ทางลบ

1.3. สังเกตพฤติกรรมเสี่ยง

พฤติกรรมแบบนี้สังเกตได้ง่ายที่สุด แต่ก็อันตรายมากที่สุดเช่นกัน ในบางกรณีอาจไม่ทำร้ายตัวเองโดยตรงแต่อาจมีพฤติกรรมที่ทำให้ตัวเองไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงอันตราย เช่น ดื่มแอลกอฮอลล์ สูบบุหรี่ เข้ากลุ่มแว๊นมอเตอร์ไซค์ เข้าแก๊งค์ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

1.4. สังเกตวิธีการเข้าสังคม

ลองสังเกตว่าเพื่อนมีพฤติกรรมทางสังคมที่แปลกเปลี่ยนไปหรือไม่ เช่น เก็บตัว ไม่เข้ากลุ่มเพื่อน แต่ในทางกลับกัน เพื่อนที่ไม่ชอบเข้าสังคมอาจชอบเที่ยวเตร่ผิดปกติ

•••

วิธีข้างต้นเป็นการสังเกตแบบคร่าวๆ ซึ่งแต่ละคนจะแสดงออกแตกต่างกันไป ถ้าสนิทกับเพื่อนมากพอ ก็ลองเกริ่นถามดูว่าสบายดีไหม มีปัญหาอะไรหรือเปล่า ถ้าเพื่อนไว้ใจเราแล้วเล่าปัญหาออกมาวิธีนี้เป็นวิธีที่ดีที่สุดเพราะเราจะได้ช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างถูกต้อง

•••

2. การช่วยเหลือเพื่อนเบื้องต้น คือ

2.1. ทำให้รู้ว่ายังมีเราอยู่

แต่บางครั้งเพื่อนของเรายังไม่พร้อมที่จะเล่าให้ฟัง ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไร เราก็ไม่ควรไปคาดคั้น แค่ลองทำให้เพื่อนรู้สึกว่าไม่ว่ายังไงเราจะอยู่เคียงข้างรอจนกว่าเพื่อนพร้อมที่จะเล่าให้ฟัง

2.2. สัญญาณบอกใบ้

บางครั้งวิธีการถามโดยตรงหรือรอจนกว่าเพื่อนจะบอกก็ไม่ได้ผล เพราะเพื่อนอาจจะไม่อยากให้เราไม่สบายใจไปด้วย หรือไม่กล้าเล่าให้ฟัง ลองสังเกตจากคำบอกใบ้ต่างๆ เช่น เพื่อนอาจจะพูดเปรยออกมาบ่อยๆ ว่าเหนื่อยหรือเครียด แล้วลองตั้งคำถามจากสิ่งที่เพื่อนพูดออกมา เช่น ได้ยินว่าเหนื่อยเป็นอย่างไรบ้าง ดีขึ้นหรือยัง

2.3. ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจ

แสดงความใส่ใจ ด้วยการชักชวนเพื่อนทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เพื่อนสนใจ หรือชักชวนให้ทำกิจกรรมใหม่ๆ เช่น TikTok ถ้าเพื่อนของคุณเข้าสังคมน้อยลง อาจจะไม่ได้หมายความว่าเพื่อนของคุณไม่อยากเข้าสังคม หรือไม่ดีใจที่คุณชวน ฉะนั้น ลองชวนเพื่อนออกไปข้างนอก ออกไปเที่ยว ไปปาร์ตี้ ไปทานข้าว แต่ไม่ควรบังคับให้ไป

2.4. ช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้

แน่นอนว่าคุณเป็นเพียงคนธรรมดาไม่ใช่จิตแพทย์ แต่เราสามารถช่วยเพื่อนในขณะมีปัญหาให้ดีขึ้นได้ เช่น ซื้ออาหาร ซื้อขนมไปฝาก ไปหาหมอเป็นเพื่อน และที่สำคัญที่สุด ช่วยรับฟังเพื่อน และแน่นอนการช่วยเหลือของทุกคนควรมีขอบเขต คุณต้องไม่แบกรับปัญหาของเพื่อนไว้เอง

“ อย่า Bully เพื่อน ”

อยากมีเพื่อนและเป็นเพื่อนที่ดี ต้องไม่ทำพฤติกรรมที่เรียกว่า การกลั่นแกล้ง (Bullying) ถึงแม้บางครั้งเราจะคิดว่าสิ่งที่เราพูด ทำหรือแสดงออกไปจะเป็นเพียงการหยอกล้อเล่นกัน ไม่ได้ตั้งใจหรือมีเจตนาร้ายแรงกลั่นแกล้งเพื่อน แต่มันก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ และเราไม่มีทางรู้เลยว่าเรื่องไหนที่เราทำหรือพูดออกมาจะไปกระทบจิตใจคนอื่น หรือทำให้รู้สึกแย่ เจ็บช้ำใจและอับอายแค่ไหน การ Bully อาจแสดงออกในรูปแบบ

- **ล้อเลียน เปรียบเทียบรูปร่าง หน้าตา เพศ รสนิยม**
- **ตั้งฉายาคนอื่นถ้วยปมด้อย**
- **แซวแรงจนเพื่อนอาย แต่ตบท้ายว่าล้อเล่น**
- **ลวนลามทางเพศ ทั้งคำพูดและท่าทาง ไม่ว่าจะผู้หญิงหรือผู้ชาย หรือเพศไหนก็ตาม**
- **ล้อข้อแตกต่างหรือความเชื่อทางศาสนา**
- **ล้อเลียนและตอกย้ำความผิดพลาด**
- **แกล้งเพื่อนต่อหน้าคนอื่นหรือที่สาธารณะ**

ก่อนจะพูด เขียนหรือกระทำต่อคนอื่นให้ไตร่ตรองสักนิดว่าจะทำให้คนอื่นเจ็บช้ำน้ำใจหรือไม่ ให้คิดถึงใจเขาใจเรา ทุกวันนี้เราเห็นตัวอย่างการกลั่นแกล้ง (Bullying) ทางสังคมออนไลน์มากมาย ซึ่งอาจทำให้เราเลียนแบบโดยไม่รู้ตัว อาจนำไปสู่การทำผิดกฎหมาย เข้าข่ายความผิดฐานหมิ่นประมาท มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ที่มา : https://www.admissionpremium.com/content/5042
อย่าทำ! หยุดพฤติกรรมการบูลลี่ (Bully) เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องน่าขำ
วันที่สืบค้น 7/06/2564

“ ทำตัวอย่างไร...เพื่อนจึงจะไว้วางใจ ”

เวลาเพื่อนเล่าอะไรให้ฟัง ควรตั้งใจฟัง ทั้งสีหน้า ท่าทาง คำพูด แสดงความเต็มใจที่จะรับฟัง

ฟังเรื่องของเพื่อนแล้วอย่าเอาไปเล่าให้คนอื่นฟัง อย่าเอามาล้อเลียน พูดง่ายๆ คือ **“ รักษาความลับของเพื่อนให้ได้ ”**

กระตือรือร้นเมื่อเพื่อนร้องขอความช่วยเหลือและช่วยเพื่อนให้สำเร็จ **หรือสุดความสามารถเท่าที่จะทำได้**

รักษาผลประโยชน์ให้เพื่อน

แลกเปลี่ยนทุกข์สุขซึ่งกันและกัน

ช่วยเพื่อนแล้ว....เราจะได้อะไร

ช่วยเพื่อนแล้วเราจะได้

“ เพื่อนสนิท ” ที่ไว้ใจได้มาอีกหนึ่งคนไง
แถมด้วย “ ความภูมิใจในตัวเอง ”

เพื่อนช่วยเพื่อนเรื่องอะไรดี

ถ้าเพื่อนมีปัญหาการเรียน

- บอกเล่าความรู้ใหม่ที่เพื่อนยังไม่รู้
- มีน้ำใจให้ความกระจ่างเมื่อเพื่อนซักถาม หรือขอความช่วยเหลือ
- ถามไถ่ใกล้ชิดกับเพื่อนที่หวุดหวิดจะสอบตก
- เรียนเป็นกลุ่มช่วยกันคิดช่วยกันแก้ไขจะทำงานเสร็จไวและเข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น

คะแนนเป็นเรื่องยิ่งใหญ่
แต่น้ำใจก็ไม่ยิ่งหย่อน

ถ้าเพื่อนมีปัญหา กลุ้มใจ หรือเศร้าใจ

- อันดับแรกเราต้องทำตัวให้เพื่อนไว้วางใจตัวเราเสียก่อน
- จากนั้นชวนพูดคุยให้เพื่อนระบายสิ่งที่อัดอั้นอยู่ในใจออกมา
- แล้วเรามาช่วยกันกับเพื่อนสรุปว่าปัญหาคืออะไร
- ให้กำลังใจเพื่อนโดยใช้เทคนิคการพูด อย่างเช่น

เพื่อนเศร้าเพราะสูญเสียบางสิ่งบางอย่างไปก็บอกกับเพื่อนว่า
“ เขายังมีสิ่งอื่นที่เหลืออยู่อีก ”
เพื่อนกลุ้มใจ หรือกังวลถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
ก็ชี้ให้เพื่อนเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นจริงดังว่าหรือไม่
แต่ถ้าหากเป็นจริงควรมาหาทางตั้งรับ
หรือหาทางแก้ไขกันดีกว่า

ความกลุ้มใจบางครั้งเกิดจากการที่เรามีความลังเลไม่กล้าตัดสินใจ ดังนั้นการยอมรับความจริงยอมรับการถูกว่าหรือถูกตำหนิบ้างจะช่วยให้ความกลุ้มใจนั้นบรรเทาเบาบางลงได้

ถ้าเพื่อนเจอปัญหาหนักๆเราต้องเป็นฝ่ายช่วยกันกับเพื่อนให้เห็นประเด็นว่าปัญหาคืออะไร ทางแก้ไขมีอะไรบ้าง ส่วนการตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อนั้นเพื่อนจำต้องเป็นคนตัดสินใจเอง

เราจะเป็นตัวกลาง หรือผู้ประสานกับคนอื่นๆ ให้เพื่อนอีกทีหนึ่งในกรณีที่มีปัญหาหนักจริงๆ หรือกรณีที่เพื่อนสนิทกับคนอื่นมากกว่า

ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่องไปทำผู้หญิงท้อง หรือเพื่อนสาวตั้งครรภ์เสียเอง

- เปิดโอกาสให้เพื่อนได้พูดระบาย อย่าซ้ำเติมเพื่อน ก่อนที่เพื่อนจะตัดสินใจลงมือทำอะไร ควรแนะนำให้เพื่อนคิดใคร่ครวญอีกครั้ง ว่าสิ่งนั้นเหมาะสมที่จะทำหรือไม่ ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร
- แนะนำให้เพื่อนไปปรึกษาผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดและไว้วางใจ

ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่องอยากหนีออกจากบ้าน

- รับฟังข้อข้องใจ ความอัดอั้นตันใจของเพื่อน
- แนะนำให้เพื่อนไปปรึกษาผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด หรือครู อาจารย์

ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่องเป็นขโมย

➡ กลุ่มเพื่อนคงต้องมาพิจารณาร่วมกันว่าจะช่วยเหลือเพื่อนหรือทำอย่างไรกับเขาดี **และอาจต้องขอคำปรึกษาผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด และไว้วางใจ**

ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่องทะเลาะวิวาทกันอย่างรุนแรง

➡ หากเพื่อนกำลังทะเลาะกันอยู่ เราคงต้องช่วยกันจับแยก ก่อนที่เพื่อนทั้งคู่จะบาดเจ็บกันมากไปกว่านี้

➡ ให้โอกาสเพื่อนทั้งสองฝ่ายได้พูดถึงประเด็นความขัดแย้ง โดยอาจจะให้พูดทีละฝ่าย แล้วพิจารณาดูว่าเขามีโอกาสที่จะคืนดีกันได้หรือไม่

➡ ในกรณีที่เพื่อนเข้าใจผิดกันหรือขัดแย้งกันโดยที่ไม่ได้มีผลประโยชน์ใดๆ หรือดูแล้วว่าทั้งสองฝ่ายมีโอกาสที่จะคืนดีกันได้ เราก็อาจจะเป็นตัวกลางวางกติกาให้ทั้งสองฝ่ายมาพูดปรับความเข้าใจกัน

เตือนเพื่อนอย่างไรจึงจะไม่ขัดใจกัน

- สำหรับเพื่อนสนิท การห้ามปรามเพียงอย่างเดียว เพื่อนก็อาจจะเชื่อแล้ว
- ข้อเตือนใจหรือข้อเสนอแนะจากเราจะเหมาะหรือไม่เหมาะกับเพื่อน เพียงใด เพื่อนจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจเอง
- หากเพื่อนจะทำในสิ่งที่ไม่ดีเราจะต้องพูดให้เพื่อนคิดได้ว่าจะได้ประโยชน์อะไรจากการกระทำนั้น แต่ถ้าเพื่อนบอกว่าอยากทำเพราะสะใจ เราก็ต้องพูดให้เพื่อนคิดได้ว่า ทำแล้วจะเกิดผลเสียอย่างไร และเกิดความเสียหายต่อใครบ้าง หรือทำเพราะต้องการเอาชนะ กลัวเสียหน้าก็ถามเพื่อนต่อไปว่าจะเสียหน้าสักเท่าไหร่กัน ทำแล้วจะได้หน้าคืนมาหรือไม่ เมื่อทำแล้วจะเกิดผลเสีย ควรเตือนให้เพื่อนได้คิดไตร่ตรองอีกครั้ง หรือชะลอให้เพื่อนได้มีเวลาคิดมากขึ้น การตำหนิหรือดุด่า จะไม่แก้ปัญหามีแต่จะทำให้เพื่อนเจ็บช้ำน้ำใจ

กติกาในการเตือนเพื่อน

- เตือนแบบให้ข้อคิด ไม่ตำหนิหรือสั่งสอน
- ไม่เตือนซ้ำซาก เพราะจะเป็นการตอกย้ำ จะทำให้เพื่อนโกรธได้
- ควรพูดเตือนเป็นการส่วนตัว เพื่อไม่ให้เพื่อนอับอายขายหน้า

สร้างความมั่นใจให้เพื่อนรู้ว่า
เพื่อนมีความสำคัญ
เรารักเพื่อนและจริงใจ
กับเพื่อน

“เตือนเพื่อนแล้ว เพื่อนไม่ทำตามคำเตือน... เจ็บใจจัง...ทำอย่างไรดี”

ขณะที่เพื่อนมาขอความช่วยเหลือจากเรานั้น เราได้ทำหน้าที่ช่วยเหลือเพื่อนไปอย่างเต็มที่แล้ว แต่เพื่อนจะทำตามคำแนะนำหรือไม่นั้น เป็นสิทธิของเพื่อนที่จะตัดสินใจเอง เราไม่ควรไปคาดหวังหรือคาดคั้นว่าเพื่อนจะต้องทำตาม

ฟังปัญหาเพื่อนแล้วกังวลใจ... จะมีทางออกอย่างไร

- ต้องแยกแยะให้ได้ว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาของใครปัญหาของเพื่อนก็เป็นปัญหาของเพื่อน ไม่ใช่ปัญหาของเรา
- การเห็นอกเห็นใจเพื่อนเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าเห็นใจมากเกินไปหรือคล้อยตามปัญหาเพื่อนไปเสียทุกอย่าง จะทำให้เรามองปัญหาได้ไม่สมเหตุสมผล และทำให้ช่วยเพื่อนไม่ได้
- การคิดจะช่วยเพื่อน เราต้องเข้าใจปัญหาของเพื่อนให้ชัดเจนมากกว่าเขา เราจึงจะช่วยเพื่อนได้
- ไม่ต้องเสียใจหากช่วยเพื่อนแก้ปัญหาไม่ได้ต้องเข้าใจว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นมีหลายประเภท บางปัญหาสามารถแก้ไขได้ บางปัญหาไม่สามารถแก้ไขได้ และบางปัญหาสามารถผ่อนหนักให้เป็นเบาได้ บางปัญหาต้องให้เวลา
- การพูดคุยเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยทำให้เพื่อนรู้สึกเบาใจขึ้นได้บ้างถึงแม้ว่าปัญหานั้นจะยังไม่สามารถแก้ไขได้ก็ตามแต่ถือว่าได้ช่วยเหลือเพื่อนไปเปราะนึงแล้ว

ให้คิดว่าเราได้ทำหน้าที่เพื่อนอย่างดีที่สุดแล้ว

รำคาญเพื่อนที่ช่วยแล้วติด... มีอะไรต้องให้เราช่วยคิด ช่วยทำอยู่เรื่อย...

- ช่วยเหลือเพื่อนได้เป็นสิ่งดี แต่การช่วยเหลือต้องไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน
- ต้องหัดไม่เกรงใจเพื่อนบ้าง รู้จักปฏิเสธเมื่อถึงคราวที่เราได้ช่วยเหลือเพื่อนเต็มที่แล้ว
- พึงระลึกว่า หลักสำคัญของการช่วยเหลือเพื่อน คือ ต้องช่วยทำให้เขาสามารถช่วยเหลือตัวเองได้
- หากเพื่อนมีนิสัยชอบพึ่งพิง ไม่ยอมทำอะไรด้วยตัวเองก็ต้องกระตุ้น ชมและให้กำลังใจเพื่อนทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองให้ได้ ถ้าเพื่อนนึกวิธีการแก้ไขไม่ออกจริงๆ เราก็บอกวิธีแก่เพื่อนไปเลย และให้เขาไปทำด้วยตัวเอง

ข้อสำคัญ

เราต้องตั้งกติกากับเพื่อนไว้ก่อนว่า.... เราจะช่วยเหลือเขาได้แค่ไหน ให้คิดว่า เราได้ทำหน้าที่เพื่อนอย่างดีที่สุดแล้ว

แนะนำเพื่อนที่ถูกล้อเลียนอย่างไร

- ถ้าถูกล้อเลียนในเรื่องที่ดีก็ขอบคุณเขาไปเลย

ถ้าถูกล้อในเรื่องที่ไม่ดี รู้สึกว่าเป็นปมด้อย ถ้ายังยอมรับได้ เอออออไปเลย หรือถ้ารับไม่ได้ให้ถามความเห็นว่า **“ จะทำอย่างไรดี ”** เตือนเพื่อให้ตั้งสติ อย่าแสดงอารมณ์โกรธ เพราะยิ่งจะถูกล้อมากขึ้น

- สิ่งสำคัญ ปฏิกิริยาที่แสดงออกของคนที่ถูกล้อ จะยิ่งทำให้ฝ่ายที่ล้อเลียนเกิดความมัน สะใจ อยากล้อเลียนยิ่งขึ้น ดังนั้น ถ้าต้องการให้เพื่อนหยุดล้อเลียน ก็ไม่ควรแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ ควรทำเฉยๆ เพื่อนก็จะเซ็งไปเอง จริงๆ แล้วทุกคนอยากโต้ตอบฝ่ายที่มาล้อเลียนให้สะใจ และทำจริงๆ มันก็ไม่ยาก แต่การไม่ทำแสดงให้เห็นว่า

เราเป็นผู้ใหญ่กว่าเขา

มีวุฒิภาวะทางอารมณ์มากกว่านี่สิ !

ถึงจะแน่กว่าจริงๆ

ทำอย่างไรดีเมื่อถูกยั่วยุอารมณ์

➡ ต้องรู้หลักก่อนว่าที่เขามายั่วยุอารมณ์นั้น ก็เพื่อ...อยากให้เราโกรธ... อยากให้เราแสดงอาการโมโหออกมา และถ้าเราแสดงอารมณ์โต้ตอบกลับออกไป นั่นก็เท่ากับว่าเขาชนะเราไปแล้ว

➡ ต้องฝึกควบคุมอารมณ์ ฝึกทนเพื่อจะได้มีสติคอยเตือนตัวเองให้รู้เท่าทันกลวิธีของเพื่อนที่ใช้ในการยั่วยุให้เราทำตามที่เพื่อนต้องการ

➡ ถ้าเขายั่วยุมา เราอาจจะใช้วิธีโต้กลับโดย....หัวเราะ ....บอกว่า...เออจริง ถึงแม้เรื่องนั้นอาจจะเป็นปมด้อยของเราก็ตาม การรับสมอ้างหรือยอมรับว่าเราไม่กล้า ไม่ไหว ใจไม่สู้ จะทำให้ฝ่ายนั้นหยุดยั่วยุเราไปเอง เพราะไม่มีอะไรจะยั่วต่อไป หรือการปฏิเสธสิ่งที่เพื่อนยั่วยุ อาจจะใช้คำถามว่า **“ แล้วเป็นไง ”** แทน

➡ การที่เราไม่โต้ตอบเพื่อนกลับด้วยอารมณ์ ก็เท่ากับเป็นการไม่เปิดโอกาสให้เขาชนะ หรือไม่ปล่อยให้เขาพบผลสำเร็จตามจุดประสงค์ตามที่เขาต้องการ เพียงเท่านี้...เราก็ชนะเขาอยู่ในใจแล้ว

รักเพื่อน... ต้องตามใจเพื่อนทุกอย่างใช่หรือไม่

➡ ถ้าเพื่อนต้องการให้เราทำอะไรตามใจเขาหรือทำเหมือนเขาไปเสียทุกอย่าง เช่น โกรธกับคนโน้นคนนี้ แล้วจะมาให้เราโกรธไปด้วยทั้งๆ ที่เราไม่ได้ไปมีเรื่องราวอะไรด้วยเลย ถ้าเป็นแบบนี้เราไม่ทำตามได้ หรือไม่ เราอาจจะปฏิเสธเพื่อนไม่ทำตามที่เพื่อนต้องการได้ในเรื่องที่เราไม่เห็นด้วยหรือคิดว่าเรื่องนั้นไม่สมเหตุสมผล แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราไม่รักเพื่อน ไม่มีน้ำใจต่อเพื่อน บางครั้งการขัดใจเพื่อน หรือการแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างก็เป็นการแสดงความหวังดีและความรักต่อเพื่อนด้วยเหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถูกต้อง และความสมเหตุสมผลด้วย

“ มารู้จักวิธีปฏิเสธกันเถอะ ”

เมื่อเพื่อนๆ มาชวนให้เราทำในสิ่งที่เราไม่ชอบหรือไม่พร้อมที่จะทำ เราจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไรถึงจะสำเร็จ

ขั้นแรก

ต้องบอกความรู้สึกที่แท้จริงและเหตุผลออกไป เช่น

“ เป็นห่วงเรื่องสอบ ”

“ อยากอ่านหนังสือมากกว่า ”

“ คุณพ่อคุณแม่ไม่อนุญาต ”

“ ถ้าแอบไปท่านต้องโกรธแน่ๆ ”

การบอกเช่นนี้ จะช่วยทำให้เพื่อนรู้ว่าเรามีเหตุผล และรู้สึกอย่างไรกับคำชวนของเขา

ขั้นที่สอง

ต้องรวบรวมความกล้า กล่าวคำปฏิเสธออกไป เช่น **“ เราไม่ไปดีกว่า ”** **“ เราไปไม่ได้จริงๆ ”**

ขั้นที่สาม

ขอความคิดเห็นจากเพื่อน ว่าคงไม่เป็นไรนะถ้าเราจะไม่ไป หรือ เธอคงไม่ว่าอะไรนะ ก่อนจะจากเพื่อนไป ก็อย่าลืมขอบคุณ ขอบใจเขาเสียก่อน ที่มีน้ำใจมาชวนเรา

แต่ถ้าเกิดไปเจอเพื่อนที่ตื้อจริงๆ เข้า...เราจะทำอย่างไรดี

- เมื่อเพื่อนยังเซ้าซี้อยู่เราต้องยืนกรานปฏิเสธต่อไป
- จากนั้นใช้วิธีการต่อรองโดยชวนไปทำกิจกรรมอื่นแทน หรือขอผัดผ่อนเลื่อนเวลาไปก่อน เช่น

“ เอาไว้โอกาสหน้าแล้วกัน ”

“ รอให้สอบเสร็จก่อนนะ ”

หรือคำพูดอื่นๆ ที่แสดงให้รู้ว่าครั้งนี้เราตอบรับคำเพื่อนไม่ได้จริงๆ

- สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ขณะที่ปฏิเสธนั้น สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียงของเราจะต้องจริงจังหนักแน่นด้วย เพราะถ้าทำท่าลังเล น้ำเสียงแผ่วเบาก็มีหวังปฏิเสธไม่สำเร็จแน่

“ เมื่อมีปัญหาหรือเรื่องทุกข์ใจ เพื่อนแบบไหนที่ควรหลีกเลี่ยงการระบายให้ฟัง ”

1. เพื่อนที่อ่อนไหว หมกมุ่นและติดหล่มอยู่กับปัญหาของตัวเอง เมื่อเราเล่าเรื่องทุกข์ใจ เพื่อนประเภทนี้พร้อมจะให้เราซบไหล่ แล้วร้องไห้ไปกับเรา พร้อมกับบอกว่าเรื่องที่เจอนั้นมันเลวร้ายแค่ไหน จากนั้นเพื่อนก็เล่าถึงเรื่องเลวร้ายในลักษณะเดียวกันของเขาให้เราฟัง และเป็นเราที่ต้องกลายเป็นฝ่ายปลอบโยน

ถ้าต้องเจอกับเพื่อนในลักษณะนี้ เราควรจะคิดให้ถี่ถ้วนก่อนที่จะเล่าเรื่องราวให้เขาฟังเพราะปัญหาของเราไม่ได้รับคำแนะนำหรือแก้ไข แต่กลายเป็นว่าเพื่อนกลับเอาเรื่องของตนเองมาเปรียบเทียบกับเรา และสุดท้ายเราก็เป็นที่ระบายให้กับเพื่อน เพื่อนที่ดีควรรับฟังปัญหา และช่วยหาวิธีแก้ไข หรือแม้กระทั่งทำให้เรามองในอีกมุมหนึ่งที่ทำให้สบายใจขึ้น

2. เพื่อนที่สับสนระหว่างปัญหาของเรากับปัญหาของตนเองลักษณะคล้ายกับประเภทแรก แตกต่างกันตรงที่เพื่อนในลักษณะนี้จะเอาปัญหาของเรามาเปรียบเทียบกับของเขาและบอกว่า เรื่องที่เกิดขึ้นกับเรานั้น เล็กนิดเดียว อาทิ **“ โธ่ ! เรื่องแค่นี้เอง ไม่เห็นมีอะไรเลย ลองฟังเรื่องของฉันดูนะแล้วเธอจะรู้ว่าที่เธอเจอนั้นเล็กน้อยแค่ไหน ”** ถ้าต้องเจอกับเพื่อนแบบนี้ไม่จำเป็นต้องไปเล่าปัญหาให้เขาฟังหรอก เพราะจะกลายเป็นว่า เราต้องมารับรู้ปัญหาของคนอื่นแทน

3. เพื่อนที่เบื่อต่อการรับฟังปัญหาของผู้อื่นเขาจะมองปัญหาของเราอย่างผิวเผินและคิดว่าน่าจะแก้ไขได้ไม่เห็นจะเป็นปัญหา ที่สำคัญปฏิเสธที่จะรับรู้ข้อเท็จจริงว่าเรากำลังเผชิญกับอุปสรรคอย่างหนักและต้องการคำแนะนำ เพื่อนประเภทนี้จะมาพร้อมกับคำพูดว่า **“ เธอเก่งจะตาย มันไม่ได้แย่ขนาดนั้นหรอก ”** เป็นประโยคที่เหมือนจะชื่นชมความสามารถของเราพร้อมกับปลอบใจไปด้วยแต่ในความเป็นจริงแล้วเพื่อนไม่ได้พยายามจะตั้งใจฟังปัญหาที่เกิดขึ้นกับเราแม้แต่น้อย ถ้าเป็นเพื่อนที่ดีควรให้มุมมองที่เขามองเห็นว่าปัญหาที่เราเจอจะทำให้เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตเราบ้างและเหนืออื่นใด ยังสามารถมอบแนวทางแก้ปัญหาให้ได้ แต่ถ้ามากับคำพูดเหมือนเยินยอและปลอบใจแบบนี้ ดูเหมือนเพื่อนอาจจะไม่ได้อยากฟังปัญหา หรือรู้วิธีแก้ปัญหาดีพอ

4. เพื่อนที่คอยซ้ำเติมเมื่อเราทำผิดพลาด และทำให้เรารู้สึกแย่ลงไปอีกเมื่อเอาปัญหาไปปรึกษาเพื่อนประเภทนี้จะมากับประโยคที่ว่า**“เธอปล่อยให้เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ” “ ใครทำแบบนี้กับเธอ ” “ คนที่สร้างปัญหานั้นคือใคร ” “ ทำไมถึงเกิดเรื่องเลวร้ายแบบนี้กับเธอได้ ”** การซ้ำเติมจะทำให้เราจิตตกและรู้สึกโกรธส่วนประโยคที่ถามหาคนผิดที่จะทำให้เรารู้สึกโทษคนอื่นกับปัญหาที่เกิดขึ้นและถ้าปรึกษาปัญหากับคนในลักษณะนี้บ่อยๆ ก็จะทำให้เราเสียนิสัย เมื่อเกิดปัญหาจะไม่ยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นและคอยโทษคนอื่นอยู่ร่ำไป

5. เพื่อนที่คิดหวังในตัวเราเห็นเราเป็นแบบอย่าง เห็นความแข็งแกร่งของเราและพวกเขารับไม่ได้หรือถึงขั้นผิดหวังถ้าจะรับรู้ว่าเราไม่ได้สมบูรณ์แบบอย่างที่พวกเขาคิด เพื่อนในลักษณะนี้จะมีความเคารพนับถือในตัวเรามาก เมื่อเราทำผิดพลาดหรือเกิดเหตุการณ์เลวร้ายที่คาดไม่ถึงในชีวิตขึ้น พวกเขาจะรู้สึกผิดหวังในตัวเราเป็นอย่างยิ่ง เมื่อเราเอาเรื่องที่เกิดขึ้นไปปรึกษาสิ่งที่จะได้รับกลับนั้นไม่ใช่คำชี้แนะแต่เป็นความรู้สึกที่แย่ลงกว่าเดิม เพราะพวกเขาจะหยิบยกเอาความสมบูรณ์แบบที่เราเคยมีขึ้นมา เมื่อเราทำเรื่องผิดพลาดอย่างน่าอายและพวกเขาเองก็รู้สึกผิดหวังในตัวคุณเป็นอย่างมาก

6. เพื่อนที่แสดงความรู้สึกสงสารกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา แทนที่จะเป็นการเอาใจใส่และช่วยแก้ไขปัญหา เพื่อนในลักษณะนี้จะมาพร้อมกับประโยคที่ว่า **“ ฉันเข้าใจความรู้สึกเธอนะ ฉันเองก็เคยผ่านช่วงเวลาแบบนี้ก่อน ”** หรือ **“ ฉันรู้สึกเสียใจกับเธอจริงๆ หวังว่าทุกอย่างจะดีขึ้นในเร็ววันนะ ”** หรือ **“ ขอให้พระเจ้าคุ้มครองเธอนะ และผ่านพ้นปัญหาไปให้ได้ ”** เพื่อนในลักษณะนี้แสดงคำพูดว่าสงสาร แต่แท้จริงแล้วไม่ได้เอาใจใส่กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราจริงๆ ขอให้รู้ไว้ว่า เวลาที่มีคนพูดกับคุณเมื่อกำลังเผชิญหน้ากับสถานการณ์เลวร้ายในชีวิตว่า **“ ฉันเสียใจกับเธอด้วยนะ ”** ขอให้รู้ไว้ว่านั่นเป็นเพียงการแสดงความสงสารและแสดงให้เห็นถึงความไม่ใส่ใจหรือเข้าใจว่าปัญหาเป็นอย่างไร และแท้จริงแล้วเรารู้สึกอย่างไรแต่เพื่อนที่เห็นอกเห็นใจเราอย่างแท้จริงจะรับฟังปัญหาของเราอย่างตั้งใจและช่วยให้มองเห็นหนทางแก้ปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

ที่มา : https://www.sanook.com/campus/1397997 การคบเพื่อน
วันที่สืบค้น 7/06/2564

“ ศักดิ์ศรีของวัยรุ่น ควรมุ่งที่ตรงไหน ”

ศักดิ์ศรี คือ ความภูมิใจใน...ความดี...ความเก่ง....ของตนเอง

ศักดิ์ศรีที่คนยกย่อง คือ ความดี...ความเก่ง...ที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ความกล้าที่เป็นความเก่งอย่างหนึ่งแต่บางทีก็เป็นการแสดงอาการออกมาด้วยเหตุที่ว่า

“ กลัวคนอื่นเขาจะว่า...เราไม่เก่ง ”

กล้าในเรื่องที่ผิด เช่น กล้าในสิ่งที่บ้าบิ่น กล้าในสิ่งที่คนอื่นไม่ทำ นั่นไม่ใช่ความกล้า แต่.... กล้าที่จะรับผิด เป็นความกล้าที่แท้จริงกว่า

“ ศักดิ์ศรีตรงข้ามกับ...ปมด้อย ”

คนที่มีปมด้อย...

- เมื่อไม่เด่น จะอวดตนเอง และข่มคนอื่น
- เมื่อเกิดความผิดพลาดจะรีบแก้ตัวและโทษคนอื่น

การทำลายชื่อเสียงของคนอื่นหรือสถาบันอื่น

เป็นความพยายามที่จะลดศักดิ์ศรีของผู้อื่นให้เท่ากับตนหรือยกศักดิ์ศรีตนให้เท่ากับผู้อื่น

ผู้ที่ตกเป็นเป้าในการทำลายชื่อเสียงตามหลักความจริง คือ

- เป็นผู้มีชื่อเสียง มีศักดิ์ศรีมากกว่า
- ศักดิ์ศรีอย่างไรก็ไม่เสีย ถ้าเป็นชื่อเสียงทางความดี ความเก่ง

ศักดิ์ศรีของสถาบัน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับชื่อโรงเรียน เขตแดนของสถาบัน แต่ขึ้นอยู่กับพลังสร้างสรรค์ การประพฤติปฏิบัติ ความรู้ของทุกคนที่อยู่ร่วมกันในสถาบันนั้นๆ มากกว่า

ที่ปรึกษาฉบับปรับปรุง ปี 2564

1. แพทย์หญิงพรรณพิมล	วิปุลากร	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
2. นายแพทย์วชิระ	เพ็งจันทร์	รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE
3. หม่อมหลวงยุพดี	ศิริวรรณ	ที่ปรึกษาโครงการ TO BE NUMBER ONE
4. นายแพทย์ชิโนรส	ลี้สวัสดิ์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
5. นายแพทย์สมัย	ศิริทองถาวร	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
6. นายแพทย์จุมภฏ	พรมสีดา	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
7. นางสาวอมรากุล	อินโอชานนท์	นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต
8. นางอรวรรณ	ดวงจันทร์	นักสังคมสงเคราะห์เชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต
9. นางสุจิรา	เนาวรัตน์	นักสังคมสงเคราะห์เชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต

เพื่อนช่วยเพื่อน

ฉบับปรับปรุงปี 2564

โครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 8188

โทรสาร 0 2590 8157