



หัวใจไม้ดี

ก็เรียนดีได้

กับกลเม็ดพิชิตการเรียนให้สำเร็จ  
และข้อคิดไปสู่ทางแห่งปัญญา

พระศักดิ์ชัย ลังกาพินธุ์  
ดร. จตุรงค์ ลังกาพินธุ์

## คำนิยม

หนังสือ “หัวใจที่เรียนดีได้” เรียบเรียงโดย ดร. จตุรงค์ ลังกาพินธุ์ ที่ใช้เวลาในการเรียบเรียง และมีการอ่านตรวจแก้ไขต้นฉบับนานกว่า 6 เดือนนี้ เป็นหนังสือความรู้รอบตัวสำหรับนักศึกษาไว้อ่านประดับความรู้ และสติปัญญาในการดำรงชีวิตการเป็นนักเรียนนักศึกษาที่เป็นกุญแจไปสู่ความสำเร็จ (Key to success) รวมทั้งนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้สามารถอยู่ร่วมกับสังคมนักศึกษา และสังคมโลกมนุษย์ได้อย่างมีความสุขบนพื้นฐานความเสมอภาคที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เกิดความเดือดร้อน

หนังสือเล่มนี้มีประโยชน์มากสำหรับนักเรียนนักศึกษาในการนำความรู้ที่ได้จากการอ่านนี้ไปพัฒนาตนเอง ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีประสิทธิภาพในการเรียนดีขึ้น ทำงานอย่างเป็นระบบ และมีขั้นตอนการวางแผนที่ดี ไปสู่ความสำเร็จได้ง่ายไม่ยากอย่างที่คิดและวิตกกังวล ยังผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีส่งผลดีต่อสภาพสังคมครอบครัว สังคมโดยภาพรวม และประเทศชาติสืบไป อาจารย์ขอแสดงความยินดีกับผู้เขียน และหวังว่าหนังสือเล่มนี้คงจะเป็นประโยชน์แก่นักศึกษา สมดังเจตนาที่ผู้เขียนต้องการให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการศึกษาต่อไป

รศ. มานพ ต้นตระกูลบัณฑิตย์  
ภาควิชาวิศวกรรมเกษตร คณะวิศวกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

## คำนิยม

หนังสือ “หัวไม่ดีก็เรียนดีได้” เขียนขึ้นด้วยจิตที่เป็นกุศล เกิดจากแรงบันดาลใจและความปรารถนาดีอันบริสุทธิ์ ที่อยากจะเห็นนักศึกษายุคปัจจุบันที่ขาดหลักยึดและวิถีคิดที่ถูกต้อง ประสบความสำเร็จในชีวิตการเรียน รวมถึงประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไปหลังการเรียนอีกด้วย

ผู้เขียน คือ อาจารย์จตุรงค์ ลังกาพินธุ์ เป็นผู้มีจิตวิญญานของความเป็นครูอย่างแท้จริง ได้นำเอาประสบการณ์จริงของตนเอง สิ่งต่างๆ ที่ได้ผ่านพบและมองเป็นอุทาหรณ์ มาผสมกับหลักธรรมะ หลักคิดของผู้รู้ต่างๆ ที่ประสบความสำเร็จมาแล้ว มาเรียบเรียงขึ้นเป็นเทคนิคการเรียนให้ประสบความสำเร็จ เพื่อเผยแพร่แนะนำให้แก่ผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จในการเรียนทุกคน โดยอยู่บนพื้นฐานของประสบการณ์จริงที่ได้ใช้ปฏิบัติมาแล้ว โดยตัวผู้เขียนเอง และอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้จริง ปฏิบัติได้จริง

ดังนั้นข้อคิด เทคนิค วิธีการต่างๆ ในการเรียนให้ประสบความสำเร็จที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้ จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ การแก่การได้ลองศึกษาและนำไปปฏิบัติดูบ้าง โดยเฉพาะผู้ที่คิดว่าตนเองหัวไม่ดี เรียนไม่เก่ง ชอบดูถูกตัวเอง หรือประเมินค่าตัวเองต่ำ ก็จะได้คิดใหม่ในเชิงบวก มีความเข้าใจที่ถูกต้อง มีความหวังและมองเห็นแสงเรืองรองแห่งความสำเร็จของตนเองที่ไม่เคยคิดจะให้เห็นมาก่อน

ขอให้พลังแห่งความตั้งใจของผู้เขียน จงดลบันดาลให้ผู้ผ่านเข้ามาอ่านหนังสือเล่มนี้ ได้มีดวงตาและสมอง เห็นและเข้าถึงเนื้อหาสาระที่หลอมรวมเอาจิตวิญญาน ความรู้ ความพากเพียรของผู้เขียนเข้าไว้ด้วยกัน อันจะนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนและชีวิตของผู้อ่านต่อไป

ด้วยความชื่นชม

อาจารย์วีระพงษ์ ครูส่ง

ภาควิชาวิศวกรรมเกษตร คณะวิศวกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

## คำนิยม

ข้าพเจ้าได้อ่านคู่มือสำหรับนักศึกษาฉบับนี้ มีความเห็นว่าเป็นคู่มือที่เป็นประโยชน์ แก่ นักศึกษาเป็นอย่างยิ่งเพราะนักเรียน นักศึกษา ทำได้ดีที่สุดก็จะได้เป็นบัณฑิต คำว่าบัณฑิตนั้น มีความหมายที่ลึกซึ้งมาก เพราะไม่ได้มีความหมายว่าเป็นผู้รู้หรือผู้มีปัญญา แต่ยังครอบคลุมถึง คุณธรรมและจริยธรรม ควบคู่กันไปด้วย

ปัจจุบันการเรียนการสอน มักจะเน้นเพื่อให้นักเรียน นักศึกษามีเพียงความรู้เพียงอย่างเดียว โดยขาดการสอนสอดแทรกคุณธรรมและจริยธรรมให้กับนักเรียนนักศึกษาอย่างแท้จริง

ถ้าบัณฑิตมีเพียงความรู้ ความสามารถ และทักษะในวิชาชีพเพียงอย่างเดียว ก็ไม่แตกต่างไป กับเรือที่ปราศจากหางเสือ จึงไม่สามารถที่จะแล่นไปสู่จุดหมายปลายทางได้ ในขณะที่เดียวกันก็จะ แล่นไปชนสิ่งรอบข้างทำให้ผู้อื่นและตนเองได้รับความเสียหายได้

ซึ่งผลลัพธ์สุดท้ายก็คือ ความหายนะของประเทศชาติอันเป็นที่รักยิ่งของพวกเราท่าน ทั้งหลายนั่นเอง

รศ. อนุตร จำลองกุล  
ภาควิชาวิศวกรรมเกษตร คณะวิศวกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

## คำนิยม

ได้อ่านหนังสือต้นฉบับของ ดร. จตุรงค์ ลังกาพินธุ์ แล้วรู้สึกประทับใจมาก เนื่องจากผู้เขียนได้เขียนแนะนำเทคนิคในการเรียนได้อย่างครอบคลุมเนื้อหาและตรงประเด็นมากที่สุด เพราะในสภาพสังคมปัจจุบันนี้ ดูเหมือนว่านักศึกษาส่วนใหญ่ได้ถูกจ้างให้มาเรียนหนังสือ ไม่มี ความกระตือรือร้นในการเรียน ขาดความพร้อม เข้าเรียนก็สายเป็นประจำ แถมยังคุยกันตลอดเวลา ไม่เกรงใจอาจารย์ผู้สอน ไม่รู้จักการเป็นนักฟังที่ดี

หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์มากโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 เนื่องจากยังมีเวลาสำหรับปรับตัว ปรับใจ ให้การเรียนบรรลุตามเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้ ส่วนนักศึกษาชั้นปีอื่นๆ และผู้อื่นที่สนใจ ก็สามารถนำหลักการนี้ไปปรับใช้ได้ในทุกๆ สถานการณ์

ท้ายสุดนี้ก็ขอชมเชย และเป็นกำลังใจให้ผู้เขียนที่สามารถเขียนหนังสือที่มีคุณค่าเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์ และขอเป็นกำลังใจให้นักศึกษาทุกท่านที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ และพร้อมที่จะปรับปรุงตัวเอง เพื่อประโยชน์ของตัวเองและผู้ปกครอง ตลอดถึงประเทศชาติที่จะได้มีบุคลากรที่มีคุณภาพ มีคุณธรรม เพื่อจะได้พัฒนาประเทศได้อย่างยั่งยืนต่อไป

รศ. ดร. รุ่งเรือง กาลศิริศิลป์

ภาควิชาวิศวกรรมเกษตร คณะวิศวกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

## จากใจผู้เขียน

จุดเริ่มต้นของหนังสือเล่มนี้ เกิดจากการที่ผู้เขียนได้ดูรายการทีวีรายการหนึ่ง ซึ่งเป็นการอภิปรายของนักวิชาการเกี่ยวกับเรื่องความสนใจ ใส่ใจในการเรียนของนักศึกษาปัจจุบันที่ดูจะลดน้อยลงทุกวัน อีกทั้งยังได้สังเกตจากนักศึกษาที่ผู้เขียนได้สอน และเปรียบเทียบกับนักศึกษารุ่นเก่าๆ ประมาณ 10 รุ่น แนวโน้มก็เป็นที่น่าเป็นห่วงไปดังรายการทีวีได้กล่าวไว้จริงๆ ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงสาเหตุไว้หลากหลาย ตั้งแต่ปัญหาในครอบครัว สิ่งแวดล้อม จนถึงการพัฒนาของโลกเทคโนโลยีในปัจจุบันที่คนรุ่นพ่อแม่อาจจะตามไม่ทัน ดังนั้นเรื่องนี้จึงจุดประกายให้ผู้เขียนซึ่งมีอาชีพเป็นครูอยู่แล้ว ได้เขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อสะกิดใจ และเป็นแรงผลักดันให้นักศึกษาได้นำมาคิด **คิดให้เป็นด้วยตนเองแล้วกลับมาสนใจ ใส่ใจ ในการเรียนมากขึ้น** และยังเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะผู้เขียนเชื่อว่านักเรียนนักศึกษารุ่นปัจจุบันไม่ได้ฉลาดน้อยลง แล้วยังกล้าคิดกล้าแสดงออกมากขึ้น ถ้ากระตุ้นให้เขาคิดเองได้ เขาก็จะก้าวไปอย่างมั่นคง พร้อมกับโลกที่หมุนเวียนเปลี่ยนไปทุกๆ วัน

ขอยกตัวอย่างอนุภาพของ **“การคิดได้ด้วยตัวเอง”** สักเรื่องหนึ่ง เรื่องนี้เป็นเรื่องจริงเกิดขึ้นเมื่อประมาณ 18 ปีที่แล้ว ขณะนั้นผู้เขียนเรียนอยู่ระดับ ปวช. ปีที่ 1 แผนกวิชาช่างกลเกษตร ซึ่งเป็นแผนกเล็กๆ ที่ตั้งอยู่บนเชิงคดอยสุเทพ ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ ช่วงนั้นเป็นภาคการศึกษาแรก ทั้งรุ่นมีนักศึกษา 25 คน ช่วงเดือนแรกของการเปิดเทอมเราต่างคนต่างเรียนกันตามปกติเพราะยังไม่ค่อยสนิทกัน หลังจากนั้นเริ่มสนิทกันมากขึ้น และได้แบ่งกลุ่มเพื่อนที่ไปไหนหรือทำอะไรด้วยกันเป็น 2-3 กลุ่ม แต่มีกลุ่มหนึ่งมีสมาชิกอยู่ 10 คน กลุ่มนี้จะกล่าวว่าในกลุ่มเกรของห้องก็ได้ ชอบบังคับให้เพื่อนทั้งห้องโคดเรียน ไปเล่นสνούเกอร์ ไปดื่มเหล้า หัดสูบบุหรี่ ตามจิบสาวคณะบริหารธุรกิจบ้าง เที่ยวเฮฮาตามสถานที่ต่างๆ บ้าง พอบ่อยครั้งเข้า เพื่อนๆ ในห้องก็ไม่ยอมเพราะกลัวอาจารย์จะหักคะแนน และเรียนไม่ทัน จึงหาเหตุผลต่างๆ นานา มาพูดกับกลุ่มเกรจนเกือบเกิดเรื่องทะเลาะวิวาทกันเอง

ถ้าตอนนั้นเราตัดสินใจหาทางกันด้วยกำลัง ผมคงไม่มีโอกาสมานั่งเขียนหนังสือเล่มนี้ แต่โชคดีที่เราสามารถยุติปัญหาด้วยเหตุผล หลังจากนั้นกลุ่มนี้ก็ยิ่งทำตัวเหมือนเดิม เรียนบ้างไม่เรียนบ้าง จนในวันประกาศผลสอบปลายภาคเรียน ผลปรากฏว่านักศึกษาในกลุ่มเกรถูกกรีไต่ไปถึง 9 คน เหลือเพียง 1 คน หลังจากนั้นเพื่อนผมคนนี้ดูเจี๊ยบๆ ซึมๆ ไป พวกเราจึงได้หาโอกาสไปพูดคุยปลอบใจเขา แต่สิ่งที่เขาพูดกับพวกเรา ทำให้พวกเราถึงกับอึ้ง เขาพูดด้วยน้ำตาคลอเบาว่า “กูเสียใจที่ทำให้แม่ร้องไห้ ต่อไปกูจะตั้งใจเรียน พวกมึงช่วยกูด้วยนะ”


เขายังเล่าให้ฟังอีกว่า เมื่อแม่ของเขาเห็นเกรดและรายงานความประพฤติของเขา เขานึกว่าแม่จะดุค่า แต่แม่เขากลับร้องไห้แล้วกอดเขา พร้อมกับพูดว่าแม่มีลูกคนเดียว ทรัพย์สินสมบัติอะไรแม่ก็



ไม่มีให้ ถ้าลูกไม่มีความรู้ ลูกจะอยู่รอดในโลกมาวันนี้ได้อย่างไร แม่คงห่วงลูกตลอดและนอนตายตาไม่หลับแน่ เห็นไหมครับ น้ำตาของแม่และความรักที่เขามีต่อแม่ กระตุ้นให้เขาคิดมีสติปัญญาโดยไม่ต้องให้ใครมาสอนสั่งหรือบังคับ หลังจากนั้นเพื่อนผมคนนี้ตั้งใจเรียนมากๆ ทั้งชั้น ปากเพียรอดทน จากที่เคยได้เกรดเฉลี่ย 1.6 ในเทอมแรก จนเทอมสุดท้ายก่อนสำเร็จการศึกษาได้เกรดเฉลี่ยถึง 3.7 ผมไม่ได้พบเพื่อนคนนี้อย่างนานแล้ว แต่ได้ข่าวว่าเขาเรียนจบระดับปริญญา ได้ทำงานที่ดีมีครอบครัวที่มั่นคงไปแล้ว คุณละครับ จะใช้อะไรเป็นแรงกระตุ้น ให้คุณคิดได้ด้วยตัวคุณเอง

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้จะนำเสนอแนวทางในการปฏิบัติตัวของนักเรียนนักศึกษาเพื่อให้อประสบความสำเร็จในชีวิตการเรียน ซึ่งนักเรียนนักศึกษาทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าวิธีต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้จะเป็นวิธีที่ดีที่สุด ดังนั้นผู้เขียนจึงขอแนะนำให้นักเรียนนักศึกษาทุกคนศึกษาเพิ่มเติมจากหนังสือเล่มอื่นๆ หรือจากสื่อต่างๆ ที่มีอยู่มากมายในปัจจุบัน มิฉะนั้นนักเรียนนักศึกษาทั้งหลายก็ไม่ต่างกับฝูงปลาที่ว่ายวนอยู่แต่ในหนองน้ำ ไม่รู้ว่ามีมหาสมุทรนั้นกว้างใหญ่ไพศาลแค่ไหน การเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนพยายามสอดแทรกธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าลงไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะธรรมะนั้นทำให้คนเรามีสติ พอมีสติปัญญาเกิด คนมีปัญญาก็จะสามารถแก้ไขทุกปัญหาได้โดยง่าย มีความสุขใจได้แม้ขณะที่เป็นทุกข์ นอกจากนั้นยังรวบรวมความรู้ แนวคิด และวิธีการต่างๆ จากนักคิดนักปราชญ์ทั้งหลายที่เห็นว่าจะมีคุณประโยชน์แก่การเรียนของนักเรียนนักศึกษา ซึ่งจะเป็นอนาคตของชาติต่อไป

หากหนังสือเล่มนี้พอจะมีคุณงามความดีอยู่บ้าง ผู้เขียนขออุทิศให้กับคุณบิดา มารดา ผู้มีพระคุณต่อผู้เขียนทุกท่าน และครู-อาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนจนเป็นคนได้ดังทุกวันนี้ รวมทั้งนักปราชญ์นักคิดทั้งหลายที่ได้คิดค้น คิด ข้อคิด วิธีการดีๆ เป็นแนวทางให้เรานำมาใช้ปฏิบัติหรือเตือนใจให้อยู่ในโลกนี้ได้อย่างเท่าทัน




สุดท้ายนี้ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณ พระศักดิ์ชัย ลังกาพินธุ์ ผู้เขียนร่วมที่ได้นำหลักธรรมที่ดูเหมือนเป็นเรื่องไกลตัว ยากที่จะเข้าถึง มาเขียนย่อให้อ่านเข้าใจง่ายขึ้น พร้อมกันนั้นขอขอบพระคุณ รศ. มานพ ต้นตระกูลจิตต์ อาจารย์วีระพงษ์ ครูส่ง รศ. อนุตร จำลองกุล และ รศ. ดร. รุ่งเรือง กาลศิริศิลป์ ที่ได้ตรวจทานต้นฉบับและเมตตาเขียนคำนิยมด้วยไมตรีจิตอันอบอุ่น ขอขอบคุณ ผศ. สุวัจน์ ปานสาคร ที่ได้จัดพิมพ์และตรวจทานต้นฉบับด้วยความอุตสาหะ และในความ เป็นปลุชนของผู้เขียน ย่อมมีข้อผิดพลาดแน่นอน  อน้อมรับไว้เพื่อพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ดร. จตุรงค์ ลังกาพินธุ์


ภาควิชาวิศวกรรมเกษตร คณะวิศวกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

## สารบัญ

	หน้า
1. สร้างทัศนคติที่ดี	10
ทำไมจึงไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน	10
สร้างทัศนคติที่ดี	10
2. เตรียมตัวให้พร้อม 	15
รู้จักสถานที่เรียน	15
รู้จักบุคลากรของสถานศึกษา	15
รู้จักหลักสูตรในสาขาที่เรียน	17
3. รู้จักวางแผน 	18
วางแผนชีวิต	18
วางแผนการเรียน	19
กฎในการปฏิบัติตามแผนให้สำเร็จ	21
ให้กำลังใจตัวเอง	23
4. เข้าเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ	29
รู้จักรูปแบบการสอนของอาจารย์	29
รู้สไตล์การสอนของผู้สอน	30
อ่านหนังสือล่วงหน้า	31
เทคนิคการเรียนในห้องเรียน	31
5. จดโน้ตให้เป็น	35
การจัดเก็บโน้ต	35
การจดโน้ตที่ดี	35
6. อ่านอย่างฉลาด	40
สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการอ่านและหลักการอ่าน	40
7. เพิ่มศักยภาพความจำ	45
อะไรบ้างที่มีผลต่อความทรงจำ	45
เทคนิคการจำ	48
8. ทำข้อสอบให้ผ่านฉลุย 	51
ทำไมถึงต้องสอบ	51
เทคนิคการทำข้อสอบ	51
	56



9. หมั่นเพิ่มพูนความรู้	
ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์	56
ทักษะการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ	57
ทักษะการเขียนและการพูด	59
ทักษะด้านภาษาที่สอง	59
คิดทำประโยชน์เพื่อสังคมบ้าง	61
10. ผู้ก้าวที่ต้องตัดสินใจ	63
ทำงานหรือเรียนต่อดี	63
ทำงานอะไรใจต้องรัก	63
หนทางเรียนต่อ	64
11. ธรรมะทอชีวิต 	66
คนล่าฝัน	66
คบเพื่อนดี เป็นศรีแก่ชีวิต	70
หลีกเลี่ยงไกล ไปให้พ้น	72
รักเธอ รักเขา และรักของเรา	75
รู้คุณของบุญ รู้คุณของคุณ รู้คุณของคน	77
แต่หนุ่มสาว	81





## 1. ทำไมจึงไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน

ถ้าถามว่าอะไรคือต้นเหตุของความไม่สำเร็จในการเรียน คำตอบที่ได้จากการวิจัยและวิเคราะห์ของนักแนะแนวการศึกษาและนักจิตวิทยาหลายคน พบว่าผู้ที่เรียนไม่ค่อยประสบความสำเร็จหรือเรียนแบบไร้ประสิทธิภาพ ได้แก่ผู้เรียนที่มีลักษณะดังนี้

1. เป็นคนที่ชอบละทิ้งงานไว้ก่อนแล้ว จึงค่อยทำเมื่อถึงนาทีสุดท้าย
2. เสียสมาธิ หันเห ความสนใจไปจากการเรียนได้โดยง่าย
3. เมื่อทำงานที่ยากๆ จะสูญเสียความสนใจ หรือขาดความมานะพยายาม
4. ไม่ได้เรียนเพื่อต้องการความรู้ แต่ใช้เรื่องของการสอบ เป็นเครื่องกระตุ้นการเรียน
5. ไม่มีการวางแผนและตารางการทำงานที่ชัดเจน

จะเห็นว่าสาเหตุของความล้มเหลวในการเรียนทั้งห้าข้อนั้น ไม่ได้เกิดจากหัวสมองหรือความฉลาดของผู้เรียนเลย แต่เกิดจากความไม่มีวินัย มุ่งมั่น ขยัน และอดทนของตัวเอง รวมถึงไม่มีการวางแผนที่ดีขณะเรียนด้วย ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จะคอยสะกิดเตือนใจ ให้เกิดความมานะอดทน และเสนอแนวทางเพื่อให้นักเรียนนักศึกษาเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นักเรียนนักศึกษาทราบไหมว่า ทำไมชาวอียิปต์จึงเป็นชนชาติที่ได้รับการยกย่องว่าฉลาดที่สุดในโลก เพราะชาวอียิปต์ให้ความสำคัญต่อการศึกษาเล่าเรียนมาก จนมีคำกล่าวในหมู่ชาวอียิปต์ว่า **“หากท่านไม่ยอมทนความยากลำบากในการเรียน ท่านจะต้องทนความทุกข์ยากจากความโง่เขลา”**

## 2. สร้างทัศนคติที่ดี

การที่คนเราจะทำอะไรให้ได้ดีและมีความสุข สิ่งนั้นจะต้องเป็นสิ่งที่เรารักและต้องการจะทำ ฉะนั้นนักเรียนนักศึกษาจะต้องค้นหาความต้องการที่ชัดเจนของตัวเอง สร้างทัศนคติที่ดีต่อตัวเองและการเรียน เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะก้าวเดินไปสู่จุดหมายที่หวังไว้

## 2.1 ทางเลือกของชีวิต

คนส่วนใหญ่มักจะกล่าวว่า “พระพรหมเป็นผู้ลิขิตทางเดินของชีวิต” ประโยคนี้ทุกท่านคงเคยได้ยิน และมีหลายท่านได้เชื่อตามนั้น แท้จริงแล้วทางเดินชีวิตของเราไม่ควรจะให้พระพรหมหรือแม้แต่พ่อแม่ของเราเป็นผู้ลิขิต (พ่อ-แม่ เป็นผู้ให้ชีวิตเรา เราควรกตัญญูต่อท่าน แต่ไม่ควรให้ท่านมากำหนดทางเดินชีวิตของเราซะใหม่ครับ) แล้วชีวิตเราเป็นของใครล่ะ ชีวิตเราก็เป็นของเราเองไงครับ พระพรหมสามารถลิขิตชีวิตเราได้เฉพาะวันเกิดและวันตายเท่านั้น(พระพรหมในที่นี้หมายถึง บุญและบาป อกุศลของคนๆ นั้น) ตรงกลางระหว่างเกิดและตายจะให้เป็นอย่างไรรักเรียนนักศึกษาควรวาดใส่ลงไปเอง ฉะนั้นทางเดินชีวิตเรา เราควรเลือกเอง ค้นหาตัวเอง ค้นหาว่าเราชอบอะไร อยากเป็นอะไร อยากทำอะไร แค่อ้างเดียวเท่านั้น นักเรียนนักศึกษาจะไปได้ และไปได้ดีด้วย

ตัวอย่างเช่น บิลเกตส์ เจ้าพ่อไมโครซอฟท์ มหาเศรษฐีอันดับต้น ๆ ของโลก เขามีความสนใจซอฟต์แวร์ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา และเริ่มต้นทำโปรแกรมคอมพิวเตอร์ขณะเรียนในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เขากับเพื่อนชื่อ พอล อัลเลน ช่วยกันคิดและพัฒนาโปรแกรมเพื่อใช้กับคอมพิวเตอร์ประกอบเอง และตั้งคำถามว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าคนเราทุกคนมีคอมพิวเตอร์ราคาถูกใช้กัน ซึ่งในขณะนั้นเขายังเรียนหนังสือในมหาวิทยาลัย แต่พอเกิดความคิดนั้นขึ้นมาก็เลิกเรียนเพื่อออกมาสานฝัน โดยร่วมกันจัดตั้งบริษัท ไมโครซอฟท์ ในปี ค.ศ. 1975 และนั่นคือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงระดับโลกและการสร้างกิจการจนประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่ (แต่เด็กไทยบางคนชอบเข้าจุฬาฯ ไม่ได้แวนคอตตาย อนิจจา)

หรืออีกตัวอย่างหนึ่งคือ โซอิจิโร ฮอนด้า นักยন্ত্রกรรมการของโลก ชีวิตในวัยเด็กของเขาอยากจนมากครอบครัวมีอาชีพตีเหล็กและซ่อมจักรยาน ชีวิตของฮอนด้า นั้นรักเครื่องยนต์กลไกมาตั้งแต่เด็กมีความฝังใจฝังใจว่าอยากจะเป็นช่าง ใสเครื่องแบบช่างให้ได้ เมื่อจบชั้นประถมสุดท้ายก็ไม่ได้เรียนต่อ เดินทางเข้ากรุงโตเกียว เข้าทำงานในร้านซ่อมรถยนต์ แต่เขาไม่มีโอกาสทำงานที่เขา รัก หน้าที่แรกคือ เลี้ยงลูกเจ้าของอยู่ ทนอยู่เดือนกว่าช่างเกิดขาด จึงได้รับหน้าที่เป็นลูกมือช่างจากนั้นด้วยใจรักงานด้านเครื่องยนต์เป็นทุนเดิม จึงมุ่งมั่นทำงานทุกอย่างที่ช่างให้ทำ เมื่อทำมางขึ้นประสบความสำเร็จก็แก่กล้าในที่สุดฮอนด้าก็กลับบ้านไปเปิดร้านซ่อมของตัวเองบริการลูกค้าอย่างดีที่สุด ทำให้กิจการฮอนด้าขยายผลไปเรื่อย ๆ ในที่สุดจึงเกิดเป็นบริษัทฮอนด้ามอเตอร์ซึ่งมีสาขาทั่วโลก

การเรียนก็เช่นเดียวกันเมื่อเรารู้ว่าเราชอบอะไร ให้มุ่งไปและเลือกเรียนในสาขานั้น แต่อย่าลืมศึกษาข้อมูลให้รอบด้าน เช่น สามารถศึกษาต่อในระดับที่สูงกว่าในสาขาใดได้บ้าง สถานประกอบการหรืองานที่รองรับหลังจากการจบการศึกษามีมากน้อยเพียงใด หากสาขาที่เราชอบมีคนเรียนจำนวนมาก มีงานรองรับน้อย เราจะได้เตรียมตัวเพื่อที่จะทำให้ตัวเองมีอะไรที่โดดเด่นกว่าคน

อื่นหรืออาจจะหาแนวทางประกอบอาชีพอิสระ อีกทั้งสาขาวิชาเดียวกันที่เปิดสอนต่างสถาบันการศึกษาจะมีจุดเด่นและจุดด้อยที่แตกต่างกันออกไป ควรจะใช้เวลาตรวจสอบสักนิด เพื่อไม่ให้เสียเวลาเปลี่ยนแปลงสาขาที่เรียนในภายหลัง

## 2.2 สร้างทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง

คนเรามีหลายประเภท ตั้งแต่คนที่ขาดความมั่นใจในตัวเองจนถึงประเภทที่มีอัตราสูง อะไรก็ตามไม่ว่ามากไปหรือน้อยไปมันไม่ดีทั้งนั้น องค์ศาสดาเอกแห่งศาสนาพุทธท่านสอนให้เดินทางสายกลาง คนที่มีอัตราหรืออีโก้ (Ego) สูงไม่ค่อยน่าเป็นห่วง เพราะโดยปกติแล้วคนพวกนี้ล้วนแล้วแต่เป็นคนเก่ง ซึ่งอีโก้ของเขาจะทำให้เขาเป็นทุกข์ตามระดับของอีโก้ที่เขาทำตามคำของพระท่านนั้นแล แต่กลุ่มที่น่าห่วงก็คือกลุ่มที่ไม่มั่นใจในตัวเอง ชอบดูถูกตนเอง ชอบกล่าวหาตัวเองว่าไม่เก่ง สมองไม่ดีบ้าง ทำไม่ได้บ้าง ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้เริ่มต้นลงมือทำ แค่คิดก็จบกันเสียแล้ว

ไม่ได้จะให้ให้นักเรียนนักศึกษาที่มีความคิดที่จะมีอีโก้หรือเข้าข้างตัวเอง แต่ต้องการให้มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง รู้จักตัวเอง หาจุดบกพร่องของตัวเอง **ถ้ารู้ว่าไม่เก่งก็ต้องเรียนให้หนักขึ้น สมองไม่ดีก็ต้องขยันขึ้น ลองลงมือทำในสิ่งที่คิดว่าเราทำไม่ได้ เพียรพยายามแล้วสักวันหนึ่งเราก็ทำได้** ตัวอย่างที่ดีของความพยายามตัวอย่างหนึ่ง คือความเพียรพยายามของนักวิทยาศาสตร์ชื่อดัง โทมัส เอดิสัน ผู้ประดิษฐ์คิดค้นหลอดไฟ คุณเชื่อไหมว่าเขาต้องทดลองมากกว่า 10,000 ครั้งจึงจะประดิษฐ์หลอดไฟสำเร็จ ถ้าเขาล้มเลิกตั้งแต่ครั้งที่ 71 เราคงไม่มีหลอดไฟใช้กันเป็นแน่ แล้วยังมีพวกมือไม่พายแต่เอาเท้าราน้ำพูดกับเขาว่า คุณล้มเหลวถึง 10,000 ครั้ง แต่เขากลับตอบว่านั่นไม่ใช่ความล้มเหลว แต่เป็นขั้นตอนของความสำเร็จต่างหาก ฉะนั้นคนที่เคารพตนเองนั้นจะประสบความสำเร็จและมีความสุขแน่นอน

## 2.3 สร้างทัศนคติที่ดีในการเรียน

วันนี้อาจารย์ดสอนนะครับ เราจะได้ยินเสียงและสัมผัสได้ถึงความรู้สึกดีใจของนักเรียนนักศึกษาในห้องเรียน บรรยากาศขณะนั้นเหมือนคนถูกหวยรางวัลที่ 1 แต่ถ้าอาจารย์ดสอนเพิ่มหรือสอนเกินเวลาความรู้สึกมันห่อเหี่ยว หดหู่ จะสอนไปทำไมเยอะแยะ ที่เรียนอยู่ก็ไม่รู้เรื่องอยู่แล้ว เหมือนควายถูกจูงเข้าโรงฆ่าสัตว์ ไม่ใช่ให้นักเรียนนักศึกษาทุกคนที่เป็นเช่นนี้แต่ก็ส่วนใหญ่ใช่หรือไม่ ทำไม่ถึงเป็นเช่นนี้ คำตอบก็คือ นักเรียนนักศึกษามีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียนนั่นเอง แล้วทำอย่างไรจึงจะมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน ความจริงก็ไม่ยาก แค่ปรับที่ใจของเราเองและต้องทำให้ใจเราเชื่อว่า **การเรียนเป็นการฝึกฝนและพัฒนาตัวเราให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มากขึ้น พร้อมทั้งจะ**

ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมโดยไม่ต้องพึ่งพาใคร ถ้าจะเปรียบเทียบชีวิตเป็นสนามรบ การเรียนก็คือการที่เราฝึกฝนใช้อาวุธต่าง ๆ ก่อนที่จะออกรบจริง ถ้านักเรียนนักศึกษาไม่เคยฝึกใช้อาวุธให้เป็นอย่างชำนาญก็มีโอกาสที่จะตายในสนามรบได้

## 2.4 เตรียมรับความผิดหวัง

เมื่อความผิดหวังมาเยือน เช่น ไม่สามารถที่จะสอบเข้าเรียนในสาขาที่ตนเองปรารถนา หรือในมหาวิทยาลัยที่หวังไว้ได้ ก็ขอให้คิดว่าเราไม่ใช่เป็นคนแรกในประวัติศาสตร์ของโลก ที่ไม่สามารถสอบเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยที่เราต้องการได้ ยังมีคนอื่นอีกเป็นหมื่นเป็นแสนที่เป็นและเคยเป็นเหมือนเรา ปัจจุบันนี้มีมหาวิทยาลัยเอกชน มหาวิทยาลัยเปิดอีกมากมายให้เราเลือกเข้าศึกษา เพราะฉะนั้นการสอบไม่ติดไม่ใช่เป็นทุกอย่างของชีวิตมันเป็นเพียงจุดเริ่มต้นเล็กๆ เท่านั้นเอง ลองใช้เวลาว่างไปศึกษาประวัติของเจ้าแก้วหรือเจ้าของกิจการต่างๆ บางท่านจบแค่ ป.4 หรือบางท่านไม่ได้เรียนมาเลยยังประสบความสำเร็จในชีวิตได้ หรือ ถ้าสอบเข้าเรียนได้แล้วแต่สอบตกหรือถูกรีไทร์ก็ขอให้คิดเช่นเดียวกัน ถ้าจิตใจยังไม่สงบให้ใช้หลักอานาปานสติ (กำหนดรู้ที่ลมหายใจ) พิจารณาลมหายใจเข้า-ออก เพื่อผูกจิตไว้กับลมหายใจเข้าและออก จะได้ไม่ฟุ้งซ่านออกไปภายนอก อันเป็นเหตุให้เครียดวุ่นวายเป็นทุกข์

**วิธีการปฏิบัติ :** นั่งนิ่งๆ ในท่าสบายที่สุด ไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องฝืน หลับตาครึ่งเดียวมองลงต่ำให้เห็นปลายจมูก นับลมหายใจ ลมหายใจเข้านับ 1, ออกนับ 1, 1-1 ทีละคู่ 2-2 จนถึง 10-10 แล้วกลับมาตั้งต้น 1-10 ใหม่ ให้ใจสงบอยู่กับลมหายใจสักระยะหนึ่ง เลิกทำแล้วจะรู้สึกสดชื่นขึ้น เพื่อให้ความผิดหวังไม่เป็นพิษแก่จิตใจของเรา

**เมื่อเราผิดหวังหรือมีปัญหาใดๆ ก็ตามเปรียบเหมือนความมืดในขณะที่เราเริ่มปิดไฟ** สายตาของเรายังไม่สามารถจะปรับเข้ากับความมืดได้เราจึงไม่สามารถมองเห็นสิ่งของที่วางอยู่ ถ้ารีบเดินไปก็อาจจะสะดุดหกล้มหัวแตกได้ แต่ถ้าหยุดรอสักพักตาของเราก็จะปรับให้เข้ากับความมืดและมองเห็นสิ่งของที่วางอยู่ เมื่อเดินไปก็คงไม่สะดุดหกล้มแน่นอน ดังนั้นเมื่อผิดหวังหรือมีปัญหาให้หยุดนิ่งสักนิด ตั้งสติ ทำจิตใจให้สงบ ให้เกิดสมาธิแล้วปัญญาในการแก้ปัญหา ก็จะเกิดขึ้น

“จงเก็บเอาความพ่ายแพ้ ผิดหวังมาเป็นประสบการณ์  
จงเปลี่ยนเอาความท้อแท้ อ่อนแอมาเป็นกำลังใจ  
แล้วความสำเร็จจะเป็นของเราในสักวัน ”





การเตรียมตัวที่ดีเป็นจุดเริ่มของความสำเร็จทั้งปวงดังคำกล่าวที่ว่า **“การเตรียมตัวที่ดีเท่ากับสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว”** การเรียนก็เช่นเดียวกัน ช่วงแรกของการเปิดเทอมจะเป็นช่วงค่อนข้างจะยุ่งที่สุด สำหรับนักเรียนนักศึกษาใหม่ช่วงนี้จะเป็นช่วงเวลาของการเริ่มต้นและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ การเรียนการสอนหรืองานจะยังไม่ค่อยหนัก ขอให้เราใช้เวลาช่วงนี้ในการหาข้อมูลและทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่จะเกี่ยวข้องข้องกับการศึกษาของเราดังนี้

## 1. สถานที่เรียน

นักเรียนนักศึกษาใหม่บางคนเมื่อถึงเวลาเรียน ยังไม่รู้ว่าห้องเรียนอยู่อาคารไหน กว่าจะหาพบ เขาก็เรียนกันเป็นชั่วโมงแล้ว ดังนั้นควรใช้เวลาว่างเดินสำรวจอาคาร สถานที่เรียน และสถานที่สำคัญ ๆ ที่จะเกี่ยวข้องข้องกับการเรียนของเราว่าอยู่ตรงไหน เพื่อสร้างความคุ้นเคย และสะดวกสำหรับติดต่อประสานงาน เช่น

- ห้องพักอาจารย์โดยเฉพาะอาจารย์ที่ปรึกษา
- ห้องภาควิชา
- ห้องแผนกทะเบียน
- ห้องสมุดและร้านหนังสือในสถานศึกษา
- ห้องพยาบาล
- โรงอาหารและร้านค้า
- ห้องคอมพิวเตอร์
- สนามกีฬา และที่อื่น ๆ ที่เราเห็นว่าจำเป็น



## 2. บุคลากรของสถานศึกษา

บุคลากรในหัวข้อนี้จะหมายถึงบุคลากรที่เราควรรู้จักและควรทำความรู้จัก

**2.1 บุคลากรที่เราควรรู้จักได้แก่** อธิการบดี คณบดี หัวหน้าภาควิชาฯ หรือผู้บริหารเท่าที่จำเป็น เราควรไว้เพื่อใช้ในการตอบคำถามเพื่อไม่ให้อายคนอื่น เคยมีนักศึกษาคนหนึ่งเรียนจบแล้วไปสมัครงาน ผู้



สัมภาษณ์ถามว่าวิธีการบดีของมหาวิทยาลัยที่เขาจบมาชื่ออะไร เขาตอบไม่ได้เพราะไม่เคยสนใจ นักศึกษาคณันนั้นจึงไม่ได้เข้าทำงานในบริษัทนั้น เพราะเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เขายังไม่สนใจแล้วจะไป รับผิดชอบงานใหญ่ ๆ ของบริษัทของคนอื่นได้อย่างไร

## 2.2 บุคลากรที่เราควรทำความรู้จักได้แก่

**อาจารย์ที่ปรึกษา:** เป็นบุคคลแรกที่เราควรจะไปแนะนำตัวเองให้ท่านรู้จักเราเพราะท่านจะเป็น ผู้ดูแลเราตั้งแต่ปีการศึกษาแรกจนจบการศึกษา ท่านจะคอยให้คำปรึกษาและแก้ปัญหาของเราใน เรื่องต่าง ๆ ฉะนั้นเมื่อเรามีปัญหาอะไรขณะที่เราเรียนอยู่ คนแรกที่เราควรจะไปปรึกษาคืออาจารย์ที่ ปรึกษา

**อาจารย์ประจำสาขาวิชา:** สาขาวิชาจะมีอาจารย์ประจำ 10-20 ท่าน ถ้าเป็นสาขาวิชาใหญ่อาจมี มากกว่านี้ ไม่จำเป็นต้องไปแนะนำตัวเองให้อาจารย์แต่ละท่านรู้จัก แต่ให้เราศึกษาประวัติการศึกษา และความเชี่ยวชาญของอาจารย์แต่ละท่าน โดยศึกษาจากคู่มือนักศึกษา เว็บไซต์ของสาขาวิชาหรือ สอบถามจากรุ่นพี่ เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกอาจารย์ที่ปรึกษาในการทำปัญหาพิเศษ โครงการหรือปริญญานิพนธ์ในด้านที่เราสนใจ (ปกติหลักสูตรระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่ จะบังคับ ให้นักศึกษาปีสุดท้ายทำปัญหาพิเศษ โครงการ หรือปริญญานิพนธ์ เพื่อสำเร็จการศึกษา) เมื่อรู้ตัวว่า เราชอบโครงการเรื่องไหนก็ให้รีบไปแนะนำตัวทำความรู้จักกับอาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญด้านนั้น เมื่อถึงเวลาอันสมควร (ปี 3) เราอาจจะเข้าไปเสนอหัวข้อที่เราสนใจหรือบางครั้งอาจารย์ก็มีหัวข้อ โครงการอยู่แล้ว อาจารย์อาจจะให้เราเอาไปทำได้เลย ถ้าเราไปพบท่านช้าอาจจะไม่ทันคนอื่น เพราะแต่ละสถานศึกษา จะมีกฎข้อบังคับว่าอาจารย์แต่ละท่านจะสามารถเป็นที่ปรึกษาโครงการได้ ตามจำนวนที่สถานศึกษากำหนดเท่านั้น

**บุคลากรในสายสนับสนุน:** ที่เราควรจะไปทำความรู้จัก คู่กันเคย ได้แก่ บรรณารักษ์ประจำ ห้องสมุด เจ้าหน้าที่แผนกทะเบียน เจ้าหน้าที่ประจำภาควิชา หรือ แม้แต่เจ้าหน้าที่ทำความสะอาด และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยของสถานศึกษา บุคคลทั้งหลายเหล่านี้ถ้าเราได้รู้จักสนิทสนม เป็นพิเศษ เราจะได้รับความสะดวกในการติดต่อประสานงานในด้านต่างๆ เช่น บรรณารักษ์ก็จะ ช่วยหาหนังสือหรือข้อมูลที่เราหาไม่พบในห้องสมุด เป็นต้น

วิธีการที่จะเข้าไปทำความคุ้นเคยกับบุคคลเหล่านี้ก็ใช้วิธีที่แสนจะธรรมดา นั่นเอง คือ อาศัย ความอ่อนน้อมถ่อมตน การพูดจาสุภาพอ่อนโยน ด้วยไมตรีจิตที่จริงใจ สิบนิ้วพนมแล้วกล่าวคำว่า สวัสดีครับ / ค่ะ โดยไม่ต้องแบ่งแยกว่าคนนี้เป็นอาจารย์ คนนี้เป็นภารโรง เพราะทุกท่านก็มีความ

อาจโศกกว่าเรายู่แล้ว การทำเช่นนี้จะช่วยลดทิวิมานะในตัวเอง และจะทำให้เราเป็นที่รักของคนทุกประเภท เปรียบเสมือนรวงข้าว รวงเต็ม ลำต้นอ่อนช้อย เหมือนดั่งว่านอนนุ่มแก่ผู้ผ่านไปมาทุกวัน ใคร ๆ ก็มองดูด้วยความรู้สึกนิยมนิยมชอบ บางคนถึงกับนั่งลงใช้อุ้งมือรองรวงข้าวอย่างถ่อมด้วยเกรงเมล็ดจะร่วงหล่น ส่วนรวงข้าวลีบทั้งรวง ไม่มีเนื้อ รวงจึงแข็งกระด้าง ไม่มีใครสนใจ มีแต่เขาจะถอนทิ้ง

### 3. หลักสูตรในสาขาที่เราเรียน

ปกติในวันปฐมนิเทศก่อนเปิดภาคการศึกษา จะมีการแจกคู่มือให้นักศึกษาให้แก่นักศึกษาใหม่ทุกคน (ถ้าไม่ได้รับให้ไปติดต่อที่ภาควิชา) ซึ่งในคู่มือให้นักศึกษานั้นจะบรรจุด้วย ข้อมูลที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสถานศึกษาไม่ว่าจะเป็นกฎระเบียบต่าง ๆ หลักสูตร แผนการศึกษา อาจารย์ประจำหลักสูตร และอื่นๆ ที่สถานศึกษาต้องการให้เราทราบ ให้เราใช้เวลาว่างอ่านและศึกษาให้เข้าใจ โดยเฉพาะหลักสูตรและคำอธิบายและรายวิชาในสาขาที่เรียน ตอนแรกอาจจะดูคร่าวๆ ทั้งหลักสูตร ต่อมาให้ดูเน้นที่รายวิชาที่จะได้เรียนในภาคการศึกษานี้ เพื่อเตรียมตัวและเตรียมใจที่จะเรียน และเสริมในสิ่งที่เราคิดว่าเรายังขาด นักศึกษาบางคนอยู่ปีที่ 4 แล้วยังไม่เคยเปิดอ่านคู่มือนักศึกษาเลย ที่เรียนผ่าน ๆ มานั่นลงทะเบียนตามเพื่อนและไม่รู้ว่าวิชาที่เรียนไปนั้นจะเป็นประโยชน์แก่เราหรือไม่ โดยทั่วไปวิชาที่เราสามารถเลือกเรียนเองได้คือ กลุ่มวิชาเลือกและวิชาเลือกเสรี ให้เลือกตามที่เรถนัดและคิดว่าจะได้นำไปใช้ในการทำงานของเราในอนาคต

หลักการลงทะเบียนนั้น (ถ้าเลือกได้ เพราะปกติจะมีหลายกลุ่มให้เลือก) ให้เลือกลงทะเบียนในรายวิชาที่เราไม่ชอบในภาคเช้า ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่จิตใจของเราส่วนใหญ่จะเบื่อกับงานแจ่มใส ส่วนรายวิชาที่เราชอบให้ลงทะเบียนในช่วงหลังเที่ยง ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่จิตใจของเรามักจะง่วงงาวหวานอน ขาดสติทำให้เรียนไม่เข้าใจ



อนาคตของเรานั้นจะเป็นตามที่ปรารถนาไว้หรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับตัวของเราเอง เราจึงควรพึ่งตัวเองและลงมือทำงานสุดความสามารถก่อนที่จะขอรับความช่วยเหลือจากใคร เพราะไม่มีใครจะรู้จักตัวเราดีเท่าตัวเราเอง

### 1. วางแผนชีวิต

**การที่นักเรียนนักศึกษาเขียนบันทึกความปรารถนาของตนไว้ จะทำให้รู้ว่าจริงๆ แล้วเราต้องการอะไรในชีวิต และไม่ปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์ ความปรารถนาจะเป็นแรงผลักดันให้คุณบรรลุเป้าหมาย** ดังนั้นให้นักเรียนนักศึกษาใช้เวลาในการวางแผนกำหนดความต้องการของเราไว้อย่างชาญฉลาด

นักเรียนนักศึกษายังเป็นวัยรุ่นหรือวัยเรียน สิ่งแรกที่คุณควรทำเพื่อให้บรรลุความปรารถนาคือ สร้างคุณสมบัติที่ดีของตัวเองให้น่าสนใจ และมีอะไรที่แตกต่างจากคนอื่น(ในทางที่ดี) เพื่อที่จะก้าวไปสู่เป้าหมายได้ง่ายขึ้น ซึ่งได้แก่การเข้าเรียนในสถานศึกษาที่เป็นที่ยอมรับและฝึกอบรมในหลักสูตรต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาตัวเราให้เป็นคนที่สังคมต้องการ ขอให้จำไว้ว่า **“ความสำเร็จในอาชีพการงานนั้นมักมาจากการที่เราได้สร้างคุณสมบัติพื้นฐานที่ดีของตัวเองเอาไว้แล้ว”** เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาได้เห็นเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนยิ่งขึ้น คุณควรค้นหาความปรารถนาและเขียนบันทึกตามช่วงอายุว่าคุณต้องการบรรลุผลอะไร และด้วยวิธีไหนไว้ในช่องว่างข้างล่างนี้ ซึ่งแผนที่ได้วางไว้ อาจมีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขเมื่อเวลาผ่านไป แต่อย่างน้อยที่สุดเราจะรู้ว่าชีวิตเราจะเดินไปทางไหน เราจึงอยากที่จะก้าวไปตามนั้น ดังนั้นจึงขอให้วางแผนให้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง และตรวจสอบตัวคุณเองอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อให้มั่นใจว่าคุณได้ทำตามแผนการของคุณหรือไม่

## แผนการดำเนินชีวิต

1. อายุ.....ต้องการบรรลุผล.....  
วิธีการ.....
2. อายุ.....ต้องการบรรลุผล.....  
วิธีการ.....
3. อายุ.....ต้องการบรรลุผล.....  
วิธีการ.....
4. อายุ.....ต้องการบรรลุผล.....  
วิธีการ.....
5. อายุ.....ต้องการบรรลุผล.....  
วิธีการ.....

## 2. วางแผนการเรียนรู้

โดยทั่วไปแต่ละหลักสูตร จะมีการกำหนดแผนการเรียนเรียบร้อยแล้ว ในแผนการเรียนจะกำหนดวิชาพื้นฐาน วิชาบังคับ ไว้ค่อนข้างตายตัวในแต่ละภาคการศึกษา วิชาที่เราจะสามารถเลือกเรียนเองได้ก็จะเป็นวิชาเลือกนั่นเอง ข้อมูลที่เราควรจะทราบเพื่อประกอบการวางแผนและบริหารเวลาได้แก่

1. รายละเอียดลักษณะรายวิชาที่เราเรียน เป็นวิชาคำนวณ ท่องจำ ทฤษฎีหรือปฏิบัติ
2. ปริมาณงานในแต่ละวิชา เช่น การบ้าน รายงาน สอบย่อย ปกติอาจารย์ประจำวิชาจะแนะนำในชั่วโมงแรก หรือเราอาจจะสอบถามเพิ่มเติมจากรุ่นพี่ก็ได้ พยายามอย่าลงทะเลเบียนเรียนวิชาที่มีงานเยอะๆ ในภาคการศึกษาเดียวกัน



หลังจากที่เราได้ข้อมูลทั้งหมดแล้วเราควรมาเริ่มวางแผนทำตารางเวลากัน ตารางเวลาอย่างน้อยควรประกอบด้วย แผนประจำภาคการศึกษาและแผนประจำสัปดาห์

## 2.1 แผนประจำภาคการศึกษา

ให้เขียนกิจกรรม หรือสิ่งต่างๆ ที่จะต้องทำทั้งหมดภายในภาคการศึกษานี้ โดยเขียนไว้ในปฏิทิน หรืออาจจะทำขึ้นมาเองให้เราดูง่ายขึ้น แผนประจำเทอมจะเป็นแผนหลักที่เราจะต้องนำไปประกอบการทำแผนรายสัปดาห์ สิ่งที่ควรปรากฏอยู่ในแผนประจำเทอมได้แก่

- วันเปิดและปิดภาคเรียน
- กำหนดการสอบกลางภาคและปลายภาคเรียน
- กำหนดช่วงเวลาและวันสุดท้าย (Deadline) ของ:
  - การลงทะเบียนเรียน การเพิ่ม-ถอนรายวิชาที่เรียน (ถ้ามี)
  - การยืมและคืนหนังสือห้องสมุด
  - การส่งโครงการ หรือรายงานประจำเทอมของแต่ละวิชา
  - กิจกรรมต่างๆของสถาบัน เช่น กีฬาต่างๆ งานที่จัดตามประเพณี

## 2.2 แผนประจำสัปดาห์

แผนประจำสัปดาห์จะสอดคล้องกับแผนประจำเทอม แผนประจำสัปดาห์เป็นแผนที่จะต้องระบุสิ่งที่จะต้องทำอย่างละเอียดและควรจะมีการวางแผนทุกๆ สัปดาห์ ช่วงที่เหมาะสมที่ใช้ในการวางแผนควรจะเป็นวันเสาร์-อาทิตย์ เพราะเราจะทราบว่าในช่วง 5 วันที่ผ่านมาเราเรียนอะไร ได้รับมอบหมายงานอะไร และแผนการที่เราวางไว้สัปดาห์ที่แล้ว สามารถปฏิบัติได้ดีหรือไม่ เราสามารถนำมาเป็นข้อมูลในการปรับปรุงในสัปดาห์ต่อไป แผนประจำสัปดาห์มีหลักการจัดทำดังนี้

- งานที่ต้องส่ง: จัดลำดับความสำคัญโดยดูจากกำหนดส่งงาน ควรทำแผนให้ทำงานเสร็จก่อนกำหนดส่งอย่างน้อย 1-2 วัน เพื่อลดความเครียดว่าจะทำงานเสร็จไม่ทันส่งและมีเวลาตรวจทานความถูกต้อง กรณีที่มีงานหลายงานที่จะต้องส่งในวันเดียวกัน ควรจะเลือกจัดให้ทำงานที่ง่ายก่อนจนไปถึงงานที่ยากที่สุด เพื่อส่งเสริมกำลังใจในการทำงาน

- หนังสือที่ต้องอ่าน: ควรสอดคล้องกับตารางเรียน เช่น วิชาที่เรียนมาในวันนี้ควรจะถูกจัดให้ทบทวน ภายในคืนนี้เพื่อที่จะได้ไม่ลืมหรือเสียเวลาในการรื้อฟื้นความทรงจำ ส่วนวิชาที่จะต้องเรียนในวันต่อไป ควรถูกจัดให้อ่านล่วงหน้าก่อนเรียนเพื่อทำให้เราเข้าใจในบทเรียนมากขึ้นและสามารถตั้งคำถามไว้ล่วงหน้าในเรื่องที่ไม่เข้าใจ

- ควรให้เหมาะสมกับตัวเอง ค้นหาตัวเองแล้วดูว่าช่วงไหนเราสามารถใช้เวลาได้ดี ควรใช้ช่วงนั้นทบทวนในรายวิชาที่เกี่ยวกับการคิดคำนวณหรือวิชาที่ยากสำหรับเรา

- ควรเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมที่เราเลือกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งเพื่อฝึกให้เราเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์และรู้จักเพื่อนต่างสาขา เช่น ชมรมภาษาอังกฤษ ชมรมคอมพิวเตอร์ ชมรมกีฬา หรือ ชมรมดนตรี เป็นต้น

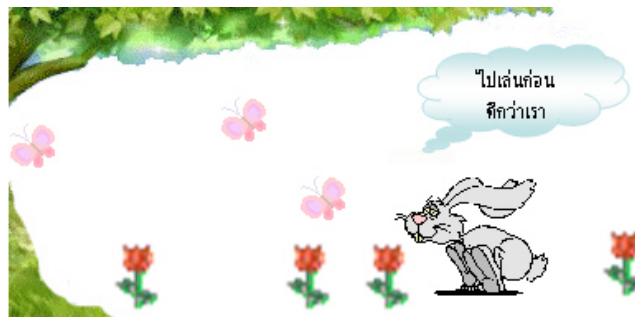
- ควรจัดกิจกรรมออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งทั้งนี้ก็เพื่อสุขภาพที่ดีของเรา เช่น เล่นฟุตบอล ว่ายน้ำ วิ่ง เป็นต้น

การจัดทำแผนรายสัปดาห์นี้จะต้องปรับตามความเหมาะสมของเราและให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเราเองสูงสุด ไม่ให้ถึงจนไม่สามารถปฏิบัติได้จริงหรือหย่อนจนไม่เกิดประโยชน์

### 3. กฎในการปฏิบัติตามแผนให้สำเร็จ

ตารางเวลาที่เราได้กำหนดไว้จะเป็นเพียงเศษกระดาษทันที ถ้าเราเขียนไว้แล้วมิได้ลงมือปฏิบัติตาม สิ่งที่เป็นตัวการหลักที่ทำให้เราไม่สามารถทำตามแผนได้ก็คือ กิเลส หรือความขี้เกียจ และสิ่งล่อใจต่างๆ ที่มีอยู่มากมายในปัจจุบัน เช่น เกมส์ อินเทอร์เน็ต สถานที่เรีงรมย์ ฯลฯ การที่เราต้องการประสบความสำเร็จในการเรียน เราจำเป็นจะต้องละทิ้งสิ่งเหล่านี้บ้างดังที่ ดร.นอร์แมน วินเซนท์ เพิร์ล ได้เขียนไว้ในหนังสือ The Power of Positive Thinking ว่า **“กฎแห่งความสำเร็จในชีวิตที่คุณปรารถนาก็คือ การปลดปล่อยภาระผูกพันทุกอย่างเพื่อมุ่งไปยังสิ่งที่ตัวเองมุ่งมั่นเพียงสิ่งเดียว”** และต้องอาศัยกฎดังนี้ด้วย

1. **อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง** การผลัดวันประกันพรุ่งจะทำให้คุณยังคงอยู่ที่เดิม ที่ที่คุณเคยอยู่ ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณปวดฟันแต่ผลัดผ่อนการไปหาหมอฟัน นั่นก็แสดงว่าคุณตัดสินใจที่จะปวดฟันต่อ หรือเช่น มีผู้หญิงคนหนึ่งผัดผ่อนที่จะทำอะไรบางอย่างที่จะลดน้ำหนักตัวเองมันก็เหมือนกับเธอตัดสินใจว่าฉันจะอ้วนอย่างนี้ต่อไป



2. **ฝึกตัวเองให้หลุดพ้นจากอาการง่วง** นอกจากสิ่งล่อใจที่กล่าวมาแล้ว การง่วงนอนขณะอ่านหนังสือก็เป็นอุปสรรคไม่น้อย (หนังสือคือยานอนหลับ) เพราะการนอนเป็นสิ่ง

ที่สบายที่สุด ยิ่งนอนมากก็ยิ่งขี้เกียจมาก หลักฟิสิกส์จึงกล่าวไว้ว่า ร่างกายที่พักผ่อนอยู่ก็ชอบที่จะพักผ่อน และร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ก็ชอบที่จะเคลื่อนไหว ดังนั้นเราควรฝึกเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาทุกๆ วัน (ไม่ว่าวันเสาร์-อาทิตย์) ไม่นอนในเวลาที่ไม่ใช่เวลานอนจนเป็นนิสัย ไม่เปลี่ยนเวลากลางคืนเป็นเวลากลางวัน เพราะเวลากลางคืนเป็นเวลาพักผ่อนและสมองจะเรียบเรียงข้อมูลที่เราได้อ่านไป วิธีง่ายๆ ที่เราจะฝึกให้หลุดออกจากความสุขของการนอนคือ ช่วงเช้า (ช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุดของการนอน) เมื่อนาฬิกาปลุกตามเวลาที่เรที่ตั้งไว้ ให้คิดตัวออกจากเตียงทันทีเหมือนมีสปริงดีดออกมา ยืดซ่ายขวาและเข้าห้องน้ำ สอง-สามวันแรกอาจจะยากนิดหนึ่งแต่เมื่อทำได้ผ่านไปสักหนึ่งสัปดาห์มันจะเป็นอัตโนมัติของตัวเอง

**3. เลือกสถานที่ที่เหมาะสม** ควรจะเลือกทำงานในที่เดิม เพราะจะได้ไม่เสียเวลาไปกับการสำรวจหรือชื่นชมสิ่งแวดล้อมที่ดีแปลกตา ถ้าเป็นที่บ้านควรจะหาโต๊ะสักตัวจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการทำงานและอ่านหนังสือของเรา เช่น มีแสงสว่างเพียงพอ จัดหนังสือให้เป็นหมวดหมู่และเป็นระเบียบสามารถที่จะหยิบจับง่าย ไม่เสียเวลาในการรื้อค้น ไม่ควรนอนอ่านบนเตียงเพราะจะทำให้หลับได้ แม้ว่าจะไม่่วงก็ตาม

**4. อย่าเปิดทีวี เล่นอินเทอร์เน็ต หรือฟังเพลงขณะอ่านหนังสือหรือทำงาน** เพราะจะทำให้เราเสียสมาธิและอ่านได้ช้าลง ควรจัดสรรเวลาสำหรับใช้ทำกิจกรรมเหล่านี้อย่างเหมาะสม และไม่ใช้เวลาเดียวกับเวลาทำงานหรืออ่านหนังสือ

**5. อย่าทำงานหรือกิจกรรมอื่นที่ไม่ตรงกับตาราง** แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้เขียนลงในตารางว่าเราทำอะไร เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับตารางเวลาในสัปดาห์ต่อไป

**6. ปฏิเสธให้เป็น** บ่อยครั้งที่การชักชวนของเพื่อน ทำให้เราไม่สามารถทำตามเวลาที่จัดไว้ได้ ฉะนั้นจึงต้องรู้จักปฏิเสธเพื่อนเสียบ้าง แต่ก็ควรจะพิจารณาว่ากิจกรรมที่เพื่อนชักชวนเป็นประโยชน์แค่ไหน ถ้าเป็นประโยชน์แก่เราอาจจะปรับเวลาที่เรากำหนดไว้ก็ได้ (แต่อย่าทำบ่อย) เช่น ไปดูงานวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีใหม่ๆ เป็นต้น แต่ถ้าชักชวนเพื่อไปดูหนัง เดินห้าง เที่ยวตามสถานบันเทิงเรีงรมย์ ก็ควรปฏิเสธ โดยไม่ต้องกลัวเสียหน้าใจ เพราะเพื่อนที่ดีต้องเข้าใจ และยินดีที่จะสนับสนุนเพื่อน

**7. ใ้รางวัลกับความสำเร็จ** เมื่อทำงานหรืออ่านหนังสือได้ตามแผนที่ทำไว้ อาจจะใ้รางวัลตัวเอง เช่น ไปทานอาหารที่ชอบ หรือดูหนังสักเรื่อง เป็นต้น ในทางตรงกันข้าม หากเราไม่สามารถทำตามแผนได้จากความขี้เกียจของเรา เราก็ควรจะลงโทษตัวเอง เช่น งดเที่ยว งดเล่นเกม เป็นต้น



#### 4. ให้กำลังใจตัวเอง

ช่วงเวลาของชีวิตการศึกษาเล่าเรียนในสถานศึกษา ต้องนับว่าเป็นช่วงที่นักเรียนนักศึกษา ต้องพบกับความลำบาก ต้องใช้ความมานะ อุตสาหะ พยายาม เพื่อให้ผ่านเกณฑ์ต่าง ๆ ของสถาบันการศึกษานั้นตั้งไว้ ได้พบทั้งสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ พอใจและไม่พอใจเหมือนเป็นการฝึกฝนตัวเองก่อนที่จะออกไปเผชิญกับชีวิตจริงหลังจากเรียนจบ ซึ่งอาจจะมึนบางครั้งที่เรารู้สึกเหนื่อยล้า และท้อใจกับความทุกข์ยากลำบากในช่วงเวลานี้ เมื่อความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นขอให้เราพิจารณาข้อคิดดังต่อไปนี้

1. เปิดดูแผนชีวิตที่เราได้บันทึกไว้ หากเราท้อแท้และท้อทึงเราจะก้าวไปสู่สิ่งที่เราหวังไว้ได้อย่างไร ความสำเร็จที่ได้มาด้วยความยากลำบากนั้นเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจยิ่งนัก
2. ชีวิตคนเราก็เหมือนกับฤดูกาลที่หมุนเวียนเปลี่ยนไป ต้องอดทนเมื่อต้องอยู่ในฤดูที่ไม่ชอบ ซึ่งเปรียบเหมือนความทุกข์ เมื่อฤดูนั้นผ่านไปเป็นฤดูกาลที่เราชอบ เปรียบเสมือนความสุข ความทุกข์และความสุขเป็นของคู่กันเสมอ ต้องอดทนเวลาที่ฝนโปรยปรายเหมือนดังเพลง **“ฤดูที่แตกต่าง”**
3. ไฟนั้นสามารถทำลายได้เกือบทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ทำไมเหล็กที่ผ่านไฟแล้วจึงกลายเป็นเหล็กกล้า ความทุกข์ยากลำบากอาจจะทำลายคนธรรมดาให้หมดความหวังได้ แต่สำหรับคนที่เข้มแข็งความทุกข์ยากลำบากยิ่งจะทำให้เขาเข้มแข็งขึ้น
4. น้ำหยดลงหินทีละหยดๆ ทุกวันหินยังกร่อนได้ หรือตักน้ำใส่ตุ่มเพียงขัน สองขัน อาจจะมองไม่เห็นน้ำเลยแต่เมื่อตักบ่อยๆ ตักเป็นร้อยๆ ขันน้ำก็ย้อมเต็มตุ่ม เหมือนการเรียนถ้ามีความเพียรสม่ำเสมอความสำเร็จย่อมอยู่แค่เอื้อม
5. ท่านอาจารย์ วศิน อินทสระ ได้กล่าวถึงการต่อสู้กับความทุกข์ยากไว้ว่า **“ในสิ่งที่เรารู้สึกว่าเลวร้ายยังมีสิ่งที่เลวร้ายกว่านี้อีกแต่เรายังไม่พบ ในสิ่งที่เรารู้สึกว่าดีแล้วยังมีสิ่งที่ดีกว่านี้อีกแต่เรายังไม่พบเช่นเดียวกัน ฉะนั้นให้เรามีกำลังใจที่จะต่อสู้กับความทุกข์ และแสวงหาสิ่งที่คิดว่าดีกว่า ไม่ติดยึดอยู่ในคุณงามความดีเพียงเล็กน้อย”**
6. โทมัส เอดิสัน ได้กล่าวว่า **“ร้อยละ 75 ของความล้มเหลวในโลกนี้จะประสบความสำเร็จได้ หากมุนานะทำต่อไป อุปสรรคที่ใหญ่หลวงที่สุดก็คือการล้มเลิกกลางคัน”**

7. ตามทฤษฎีทางพลศาสตร์อากาศ พบว่าน้ำหนักและรูปร่างของผีป่าเมื่อเทียบกับขนาดของปีกที่กางเต็มที่แล้วมันจะไม่สามารถบินได้ แต่ผีป่าอ่านความจริงทางวิทยาศาสตร์ไม่ออก ทดลองไม่เป็น มุ่งแต่จะบินทำเฉยจนบินได้ในที่สุด นี่เป็นข้อคิดจากบริษัทเจเนอร์รัลมอเตอร์
8. **ความภูมิใจที่ยิ่งใหญ่ของคนเรานั้น ไม่ได้อยู่ที่เราไม่เคยล้ม แต่อยู่ที่เราสามารถลุกขึ้นได้ทุกครั้งที่เราล้ม “คำคมของ ขงจื้อ”**
9. สุภชาติสเปนกล่าวว่า **“เอาของสุเจ้าต้องการไปได้ แต่ต้องจ่ายค่าของด้วย”** เพราะไม่มีของฟรีในโลกนี้ ทุกสิ่งต้องมีของแลกเปลี่ยนกันเสมอ ถ้าอยากมีสุขภาพแข็งแรงก็ต้องออกกำลังกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ แต่ถ้าต้องการจะประสบความสำเร็จในการเล่าเรียน ก็ต้องแลกด้วยความมานะอดทนต่อความยากลำบากและทุ่มเทให้แก่การเรียน
10. มินกชนิดหนึ่งอาศัยอยู่อย่างชุกชุมในฝั่งสเปน ตรงข้ามกับฝั่งแอฟริกาในช่วงฤดูหนาวชนิดนี้จะอพยพไปอยู่ฝั่งแอฟริกา เพราะอากาศอบอุ่นกว่าฝั่งสเปน และอพยพกลับฝั่งสเปนช่วงฤดูร้อน จากพฤติกรรมของมันแสดงว่านกชนิดนี้มีความฉลาดรู้จักอพยพไปอยู่ในที่ที่สบายกว่า ซึ่งนกที่ฉลาดเช่นนี้น่าจะมีกำลังสมบูรณ์และแพร่พันธุ์ได้มากมาย แต่ปรากฏว่านกชนิดนี้ได้ลดจำนวนลงเรื่อยๆ และสูญพันธุ์ไปในที่สุด ก็เหมือนกับชีวิตคนเรา ถ้าชอบแต่ความสุขสบายไม่อดทนต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ชีวิตก็จะอ่อนแอลงเรื่อยๆ ทั้งกำลังกายและกำลังใจ จนในที่สุดจะเป็นดังนกที่สูญพันธุ์
11. ชาวคนหนึ่งเลี้ยงลาแก่ไว้ตัวหนึ่ง มันคันเดินชุ่มซุ่มไปตบ่อน้ำที่ไม่ใช่แล้วแห่งหนึ่ง และร้องครวญครางอยู่เป็นเวลานาน ชาวนายยามใคร่ครวญหาวิธีที่จะช่วยมันขึ้นมา ในที่สุดชาวนายยามคิดขึ้นมาได้ว่าเจ้าลาที่แก่เกินไปแล้ว อีกอย่างบ่อนี้ก็ต้องกลบ ไม่คุ้มที่จะช่วยเจ้าลา ชาวนายยามจึงไปขอแรงชาวบ้านเพื่อมาช่วยกลบบ่อ ทุกคนใช้พลั่วตักดินสาดลงไปบ่อ ครั้งแรกที่ดินไปถูกหลังลา มันตกใจและรู้ชะตากรรมของตนทันที มันร้องโหยหวน ลักพักหนึ่งทุกคนก็แปลกใจที่เจ้าลาเงียบไป หลังจากชาวนายยามตักดินใส่ไปบ่อได้สักสองสามพลั่ว เมื่อเหลือบมองไปบ่อก็พบกับความประหลาดใจที่ว่าทุกครั้งที่คุณคนสาดดินไปถูกหลังลามันจะสะบัดดินออกจากหลัง แล้วก้าวไปเหยียบบนดินเหล่านั้น ยิ่งทุกคนพยายามเร่งระดมสาดดินลงไปมากเท่าไร มันก็ก้าวขึ้นมาได้เร็วมากยิ่งขึ้น ในที่สุดเจ้าลาก็สามารถหลุดพ้นจากปากบ่อดังกล่าวได้ นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่าอุปสรรคต่างๆ ที่ถ้าโถมเข้ามาหาชีวิตเรา ก็เปรียบเสมือนดินที่สาดเข้ามาหาเรา จงอย่าท้อถอยและยอมแพ้ จงแก้ไข

ปัญหา เพื่อที่เราจะได้เหยียบมันและก้าวสูงขึ้นเรื่อยๆ เปรียบเสมือนลาแก่ที่หลุดพ้นจากบ่อน้ำได้

“อย่าเรียนเพียงเพราะว่าเป็นหน้าที่  
แต่จงเรียนเพื่ออยากรู้”



ตัวอย่างของแผนประจำภาคการศึกษาที่ 1

เดือน/วัน	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
มกราคม																												
กุมภาพันธ์																												
มีนาคม																												
เมษายน																												
พฤษภาคม																												
มิถุนายน										เปิดเทอม																		วันสุดท้ายของการลงทะเบียนเรียน
กรกฎาคม																												สัปดาห์สอบกลางภาค
สิงหาคม										กิจกรรมวันแม่																		วันสุดท้ายของการเพิ่ม- ถอนรายวิชาเรียน
กันยายน																												ส่งโครงการ วิชา.....
ตุลาคม																												วันสุดท้ายของคืนหนังสือ ห้องสมุด
พฤศจิกายน																												
ธันวาคม																												
หมายเหตุ:..... ..... .....																												

ตัวอย่างของตารางเรียนที่เรายังไม่ใส่แผนประจำสัปดาห์ลงไป

นักศึกษาควรทำต้นฉบับไว้หลังจากนั้นก็สามารรถนำมาถ่ายเอกสารเพื่อใช้วางแผนทั้งภาคการศึกษา (ประมาณ 16 ชุด ต่อภาคเรียน) จะเห็นว่าพื้นที่ที่ถูกแรเงาจะถูกกำหนดไว้ตายตัว เราไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ ส่วนพื้นที่ว่างเราสามารถกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ของเราลงไปตามความเหมาะสม

ชั่วโมงที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
วัน/เวลา	08.00-09.00	09.00-10.00	10.00-11.00	11.00-12.00	12.00-13.00	13.00-14.00	14.00-15.00	15.00-16.00	16.00-17.00	17.00-18.00	18.00-19.00	19.00-20.00	20.00-21.00	21.00-22.00	22.00-23.00	23.00-24.00	
จันทร์		เรียนวิชา A ห้อง.....				เรียนวิชา B ห้อง.....											
อังคาร			เรียนวิชา C ห้อง.....			เรียนปฏิบัติวิชา C ห้อง.....											
พุธ	เรียนวิชา D ห้อง.....					เรียนปฏิบัติวิชา D ห้อง.....											
พฤหัสบดี		เรียนปฏิบัติวิชา E ห้อง.....															
ศุกร์		เรียนปฏิบัติวิชา F ห้อง.....				เรียนวิชา G ห้อง.....											
เสาร์																	
อาทิตย์																	
หมายเหตุ:.....																	

พระศักดิ์ชัย ลังกาพินธุ์

ดร. จตุรงค์ ลังกาพินธุ์

 หัวไม่ตึกก็เรียนตีได้

## ตัวอย่างของแผนประจำสัปดาห์ที่ 4 ( 1- 7 กรกฎาคม 2550)

ชั่วโมงที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
วัน/เวลา	08.00-09.00	09.00-10.00	10.00-11.00	11.00-12.00	12.00-13.00	13.00-14.00	14.00-15.00	15.00-16.00	16.00-17.00	17.00-18.00	18.00-19.00	19.00-20.00	20.00-21.00	21.00-22.00	22.00-23.00	23.00-24.00
จันทร์	อ่านล่วงหน้า วิชา A	เรียนวิชา A ห้อง.....				เรียนวิชา B ห้อง.....			เล่นฟุตบอล			ทำการบินและทบทวนวิชา A			ทบทวนวิชา B	
อังคาร		อ่านล่วงหน้า วิชา C	เรียนวิชา C ห้อง.....			เรียนปฏิบัติวิชา C ห้อง.....			เล่นอินเทอร์เน็ต			ทำการบินและทบทวนวิชา C			อ่านล่วงหน้า วิชา D	
พุธ	เรียนวิชา D ห้อง.....		เล่นอินเทอร์เน็ต			เรียนปฏิบัติวิชา D ห้อง.....			เล่นฟุตบอล			เล่นเกมส์	ทบทวนวิชา D			
พฤหัสบดี	อ่านล่วงหน้า วิชา E	เรียนวิชา E ห้อง.....				ร่วมกิจกรรมชมรมคอมพิวเตอร์			เล่นเกมส์				ทำการบินและทบทวนวิชา E		อ่านล่วงหน้า วิชา G	
ศุกร์	อ่านล่วงหน้า วิชา F	เรียนวิชา F ห้อง.....				เรียนวิชา G ห้อง.....	ค้นคว้าข้อมูลห้องสมุด			ว่ายน้ำ				ทบทวนวิชา F	ทบทวนวิชา G	
เสาร์		ซักผ้า				เที่ยวห้าง ดูหนัง						รีดผ้า	เรียบเรียงข้อมูลทำรายงานวิชา G			
อาทิตย์		ไปหาข้อมูลทำรายงานหอสมุดแห่งชาติ				ไปทำรายงานกลุ่มบ้าน.....				ว่ายน้ำ			ทำแผนประจำสัปดาห์ต่อไป		ทบทวนและอ่านล่วงหน้า วิชา B	
หมายเหตุ:.....																

พระศักดิ์ชัย ลังกาพินธุ์

ดร. จตุรงค์ ลังกาพินธุ์



หัวไม่ดีก็เรียนดีได้



ปกตินักเรียนนักศึกษาจะต้องเข้าชั้นเรียนอย่างน้อย 80 % ของเวลาเรียนทั้งหมดจึงจะมีสิทธิ์สอบ ซึ่งเกณฑ์นี้ก็ไม่เป็นปัญหาแก่นักเรียนนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่แล้ว แต่ปัญหาอยู่ที่เมื่อเข้าชั้นเรียนแล้ว เราได้อะไรจากการเข้าชั้นเรียนหรือไม่ ในบทนี้จะกล่าวถึงเทคนิคที่สามารถนำไปใช้ได้ในห้องเรียนเพื่อให้นักเรียนนักศึกษาสามารถเก็บเกี่ยวความรู้ นำไปใช้ในการสอบและเป็นพื้นฐานในการทำงานต่อไปในอนาคต การเตรียมตัวและเตรียมข้อมูลที่ดีก่อนเข้าห้องเรียนนั้นก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้เราเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สิ่งที่เราควรรู้และปฏิบัติก่อนเข้าห้องเรียนมีดังนี้

### 1. รู้จักรูปแบบการสอนของอาจารย์

แต่ละวิชาจะมีรูปแบบการสอนที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะของวิชานั้น ๆ การสอนมีหลายแบบได้แก่ การสอนแบบบรรยาย การสอนแบบกลุ่มย่อยและอภิปราย หรือการสอนแบบให้นักศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลและทำรายงาน บางวิชาอาจจะสอนหลายๆ แบบร่วมกันในวิชาเดียว แต่ส่วนใหญ่จะเป็นการสอนแบบบรรยาย ซึ่งในช่วงแรกของการเรียนการสอน อาจารย์ประจำวิชาจะแนะนำเนื้อหาวิชาและแนวการสอน ไม่ว่าจะเป็นการสอนแบบไหนถ้านักศึกษามีการเตรียมตัวที่ดี นั่นก็ไม่ใช่อุปสรรคสำหรับเรา

- **การสอนแบบบรรยาย:** การสอนแบบนี้อาจารย์จะเป็นผู้บรรยาย อธิบายและถ่ายทอดเนื้อหาความรู้เท่านั้น ซึ่งอาจจะมีการถาม-ตอบบางครั้ง บรรยายภาคในห้องเรียนจะขึ้นอยู่กับวิธีการสอนของอาจารย์แต่ละท่าน





- **การสอนแบบกลุ่มย่อยหรือให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง:** ปัจจุบันเชื่อกันว่าการสอนแบบนี้ จะช่วยยกระดับการศึกษาของนักศึกษาให้มีความคิดสร้างสรรค์ โดยอาจารย์ผู้สอนจะเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ ซึ่งจะมีบทบาทหลักคือ วางแผนจัดการและให้คำปรึกษาแก่ผู้เรียน การเรียนแบบนี้ผู้เรียนจะมีความตื่นตัวเสมอ เพราะจะต้องเตรียมค้นคว้าข้อมูล การอภิปรายแสดงความคิดเห็น คำถาม-คำตอบ แต่ค่อนข้างยากที่จะใช้วิธีการสอนแบบนี้ทั้งรายวิชาเพราะใช้เวลามาก ส่วนใหญ่ใช้ผสมผสานกับการสอนแบบบรรยาย

- **การสอนแบบทำรายงาน:** ลักษณะการสอนแบบนี้ อาจารย์จะให้ให้นักศึกษาทำรายงานตามหัวข้อที่ตั้งไว้ วัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความคิดเชิงวิเคราะห์ วิจัย การเรียนรู้อย่างเข้มข้น สามารถพัฒนาเสนอความคิดเห็นอย่างน่าเชื่อถือและมีประสิทธิภาพ รวมถึงการเพิ่มทักษะในการเขียนแก่นักศึกษา ซึ่งโครงสร้างของรายงาน อาจารย์ผู้สอนจะเป็นผู้กำหนดให้

## 2. รู้สึไต่ล้งการสอนของผู้สอน

คนเราทุกคนย่อมมีสไตล์เป็นของตัวเอง ฉะนั้นอาจารย์ผู้สอนแต่ละท่านก็เช่นกัน จะมีรูปแบบการสอนที่แตกต่างกันออกไป ดันเทอมเราควรสอบถามจากรุ่นพี่ที่เคยเรียนมาก่อนและสังเกตด้วยตัวเองขณะเรียนในห้องเรียนถึงอุปนิสัย และสไตล์การสอนของอาจารย์ในวิชาที่เราลงทะเบียนเรียน เพื่อที่เราจะนำมาใช้ในการเตรียมตัวเตรียมใจขณะเข้าเรียน เช่น

- **อาจารย์สอนแบบบรรยายไปเรื่อย ๆ** ไม่ค่อยกระตุ้นนักศึกษา ไม่ชอบให้ถาม ทำให้บรรยากาศการเรียนค่อนข้างน่าเบื่อและง่วงนอน คงไม่มีนักเรียนนักศึกษาคนไหนชอบและมีความสุขกับการเรียนแบบนี้ ดังนั้นผู้เรียนจะต้องปรับใจตัวเองใหม่และคอยกระตุ้นตัวเองเสมอ คิดซะว่าเรากำลังฝึกความอดทน อดทนต่อสิ่งที่เราไม่ชอบ (เพราะสิ่งที่เราไม่ชอบทำให้เราเป็นทุกข์ ถ้าเราฝึกบ่อยๆ สิ่งที่เราไม่ชอบก็ไม่สามารถทำให้เราเป็นทุกข์ได้) นอกจากนั้นการเรียนกับผู้สอนแบบนี้ยังฝึกให้เราเป็นคนช่างสังเกต จับประเด็นเป็น โดยสังเกตจากลักษณะท่าทางและน้ำเสียงของผู้สอน



- **อาจารย์ผู้สอนคอยกระตุ้นเตือนเราตลอดเวลา** รวมทั้งชอบให้ซักถามแบ่งกลุ่มอภิปรายในห้องเรียน นั่นก็ถือว่าเป็นโอกาสดี ที่เราจะได้ฝึกแสดงความคิดเห็นหรือซักถามในประเด็นที่เรายังไม่เข้าใจ เราควรเตรียมตัวล่วงหน้าถึงข้อมูลที่จะต้องอภิปราย คำถาม-คำตอบ

- **ผู้สอนสอนแบบให้ทำรายงาน** ซึ่งได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการสอนแบบนี้ไว้ข้างต้น สิ่งสำคัญ ผู้เรียนควรจะต้องรายงานความก้าวหน้าและปรึกษาอาจารย์ผู้สอนเป็นระยะ ๆ ถึงข้อมูลที่จะนำมาทำรายงานรวมถึงรูปแบบการทำรายงาน **แต่ที่สำคัญที่สุดจะต้องส่งงานให้ตรงตามกำหนดเวลา**

### 3. ควรอ่านหนังสือล่วงหน้า

โดยปกติอาจารย์ผู้สอนจะบอกเนื้อหาที่เราต้องเรียนในแต่ละสัปดาห์ตามหลักสูตร ตั้งแต่ชั่วโมงแรกที่เข้าเรียน รวมทั้งตำราที่ใช้ประกอบการเรียน ซึ่งข้อมูลตรงนี้เราสามารถที่จะนำมาใช้ในการวางแผนอ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนที่จะเข้าห้องเรียนในชั่วโมงเรียนต่อไป ข้อดีของการอ่านหนังสือล่วงหน้าคือ

1. ทำให้เข้าใจในเนื้อหาที่จะเรียนมากขึ้นเพราะอย่างน้อยผ่านสายตาของเรามาแล้ว 1 รอบ และเราสามารถถามคำถามในส่วนที่เราอ่านแล้วไม่เข้าใจโดยการตั้งคำถามไว้ล่วงหน้า
2. เตรียมข้อมูลไว้สำหรับการตอบคำถามในห้องเรียนหรือสอบย่อย (Quiz) ในกรณีที่คุณสอนไม่ได้บอกไว้ล่วงหน้า
3. สามารถเชื่อมโยงประเด็นความรู้เดิมและความรู้ใหม่เข้าด้วยกันได้ บางครั้งเนื้อหาที่เราได้เรียนมาในชั่วโมงที่ผ่านมาจะเป็นพื้นฐานสำหรับเรียนในชั่วโมงต่อไป ถ้าเราลืมและไม่ได้ทบทวนอาจจะทำให้เราเรียนสิ่งใหม่ๆ ไม่รู้เรื่องเลยก็ได้
4. ทำให้เรารู้ว่าข้อความไหนควรจะจดหรือไม่จด เราควรจะจดเฉพาะเนื้อหาที่ผู้สอนสอนเพิ่มเติมจากในตำราเท่านั้น สำหรับเนื้อหาที่มีอยู่ในตำราเราสามารถกลับไปอ่านเองได้ จะทำให้เรามีสมาธิในการฟังคำอธิบายของผู้สอนดีขึ้น โดยไม่ต้องกังวลว่าจะจดไม่ทัน

### 4. เทคนิคการเรียนในห้องเรียน

จากที่เราได้ทราบข้อมูลรูปแบบและสไตล์การสอนของอาจารย์ และได้ทบทวนอ่านหนังสือล่วงหน้า แสดงว่าเรามีความพร้อมที่จะเข้าเรียนในระดับหนึ่งแล้ว แต่สิ่งที่จะต้องปฏิบัติให้เราได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ในการเข้าเรียนได้แก่

1. **นอนอย่างเพียงพอ** จะทำให้สมองปลอดโปร่งพร้อมที่จะรับสิ่งที่จะเรียนและไม่ง่วงขณะเรียน

2. **อย่าอดอาหารหรือรับประทานอาหารมากเกินไป** ก่อนเข้าเรียน การเข้าเรียนขณะท้องว่าง จะทำให้เราหิวขาดสมาธิในการเรียนหรือไม่มีเรี่ยวแรงจนอาจจะเป็นลมได้ แต่รับประทานมากเกินไปเราก็จะรู้สึกอึดอัด และอาจจะทำให้เราง่วงนอนได้เช่นกัน

3. **มาเรียนให้ตรงเวลา** เพราะว่าการมาเรียนสายจะ:



- รบกวนการสอนของอาจารย์และสมาธิในการเรียนของเพื่อน ๆ

- อาจารย์จะจดจำเราในทางที่ไม่ดี เป็นคนที่ไม่มีความน่าเชื่อถือ ถ้ามาเรียนสายบ่อย ๆ อาจจะถูกหักคะแนนก็ได้ แต่จะให้ดีควรมาก่อนเวลาเล็กน้อยดังพระราชดำรัสของในหลวง **“อย่าทำเป็นคนตรงต่อเวลา ไปถึงก่อนเวลาจะดีกว่า”** เพราะจะได้หาที่นั่งและเตรียมอุปกรณ์การเรียนให้พร้อมที่จะเรียน

- ไม่รู้ประเด็นหรือหัวข้อหลักที่จะเรียนในชั่วโมงนั้น โดยปกติอาจารย์จะบอกต้นชั่วโมง
- การมาให้ตรงเวลาเป็นการฝึกตนเองให้มีคุณสมบัติที่ดี และเป็นคนน่าเชื่อถือเป็นที่ต้องการของสังคม ลองคิดดูถ้าวันหนึ่งคุณได้เป็นเจ้าของบริษัทและได้จ้างคนมาทำงานแต่มีคนหนึ่งมาทำงานสายทุกวัน คุณจะจ้างเขาทำงานต่อไปไหม

4. **เลือกที่นั่งให้ดี** ที่ๆ เราจะนั่งเรียนควรมองเห็นกระดานหรือจอฉายภาพของโปรเจกเตอร์อย่างชัดเจนและได้ยินเสียงผู้สอนชัดเจน

กรณีเป็นห้องธรรมดาเราควรนั่งแถวหน้าหรือแถวที่สอง แต่ถ้าเป็นห้องโถงใหญ่คล้าย ๆ โรงหนังให้เรานั่งระดับเดียวกับจอฉายภาพ การนั่งเรียนอยู่ใกล้ผู้สอนจะบังคับให้เราตื่นตัวตลอดเวลา แอบหลับ แอบคุยกันก่อนข้างยากและยังทำให้เราเห็นสีหน้าท่าทาง น้ำเสียงของอาจารย์ ขณะที่เน้นบอกจุดสำคัญในเนื้อหาที่กำลังสอน สิ่งเหล่านี้สามารถจะนำไปเดาแนวความคิดที่จะออกข้อสอบของอาจารย์ได้ด้วย นอกจากนั้นยังอาจจะสร้างความประทับใจแก่ผู้สอนอีกด้วย

ควรหลีกเลี่ยงการนั่งใกล้ประตูและหน้าต่าง เพราะจะทำให้เราเสียสมาธิได้ง่ายขณะที่มีคนเดินเข้าออกหรือเดินผ่านไปมา รวมถึงทัศนียภาพภายนอกก็จะรบกวนสมาธิเราเช่นกัน

5. **นั่งตัวตรง ผ่อนคลาย** สูดลมหายใจลึก ๆ 3-4 ครั้ง เตรียมพร้อมที่จะเป็นผู้ฟังที่ดี ที่สำคัญควรละทิ้งความวิตกกังวลในปัญหาหรือเรื่องราวต่างๆ ใวนอกห้อง เพราะเก็บมาคิดก็ไม่สามารถจะทำอะไรได้ในขณะนั้นแถมยังจะทำให้เรียนไม่รู้เรื่องอีกด้วย

## 6. เป็นผู้ฟังที่ดี

การฟังคือการรับรู้ความหมายจากเสียงที่ได้ยิน ฉะนั้นนักเรียนนักศึกษาควรฝึกทักษะในการฟังให้ดีและพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์พูด แยกประเด็นสำคัญและแนวความคิดที่ผู้สอนต้องการจะถ่ายทอดให้ได้ รวบรวมข้อมูลอย่างกะทัดรัดแล้วจดลงในสมุดบันทึกเพื่อนำกลับไปทบทวนในภายหลัง อัตราความเร็วในการฟังจะเร็วเป็น 4 เท่าของการพูด ดังนั้นช่วงห่างของเวลาระหว่างการฟังกับสิ่งที่อาจารย์จะพูดต่อไปนั้นควรรู้ใช้อย่างมีค่า เช่น ลองเชื่อมโยงข้อความที่อาจารย์ได้พูดมาแล้ว สรุปเป็นระยะ ๆ จดเส้นใต้สิ่งที่ผู้สอนเน้น มีแนวคิดหรือสิ่งที่เราไม่เข้าใจให้จดเอาไว้เพื่อซักถามต่อไปในเวลาที่เหมาะสม

อาจารย์บางท่าน เวลาบรรยายถึงข้อความที่สำคัญ อาจารย์จะพูดซ้ำ ๆ และชัดเจน บางท่านจะพูดเสียงดัง และพูดอย่างเร้าใจ มีชีวิตชีวา ให้นักเรียนนักศึกษาพยายามสังเกตวิธีการสอนของอาจารย์แต่ละท่าน สังเกตกิริยาของกายให้ดีแล้วเราอาจจะทราบแนวทางคำถามที่จะออกสอบได้ง่ายขึ้น เช่น

- คำพูดที่บอกถึงการเริ่มต้น หรือการจบตอนของหัวข้อ เช่น "ต่อไปนี่เราลองมาพิจารณา..." "ณ จุดนี้"

- คำพูดที่แสดงถึงจุดสำคัญ เช่น "หัวใจของกรรมวิธีการผลิต ได้แก่..." "สิ่งที่ควรคำนึง ถึงอย่างยิ่งคือ ..." "คุณควรจะทำความเข้าใจให้ดีว่า..."

- คำพูดที่แสดงถึงการเชื่อมโยงบางตอนของคำบรรยาย "ในทำนองเดียวกัน..." "ในทางตรงกันข้าม..." "ผลที่ตามมา..." "จากชั่วโมงที่แล้ว เราได้เอ่ยถึง..."

- การพูดซ้ำซาก ประเด็นนี้นักศึกษาต้องสังเกตให้ดี หากอาจารย์ท่านนั้นเตรียมสอนไม่ดีเนื้อหาที่อาจารย์สอนหมดก่อนเวลา อาจารย์อาจจะพูดซ้ำแล้วซ้ำอีก แต่ถ้าเป็นอาจารย์ที่เตรียมสอนมาเป็นอย่างดี การพูดซ้ำ หมายถึง ความสำคัญของเนื้อหานั้น ๆ

นอกจากนั้นผู้เรียนควรจะต้องแสดงออกถึงความตั้งใจ ความกระตือรือร้น ที่จะเรียนโดยการตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็นกับผู้สอนเป็นระยะ ๆ หรือยกหน้ารับรู้เป็นบางครั้งคราว เมื่อผู้พูดต้องการสนับสนุนในข้อมูลที่เขากำลังพูด ที่สำคัญไม่ควรแสดงสีหน้าที่เคร่งเครียดจนเกินไป อาจจะยิ้มแย้มทำหน้าตาสบาย ๆ

## 7. ถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจ

นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่กล้าจะถามในสิ่งที่ตัวเองไม่เข้าใจเพราะกลัวอาจารย์บ้าง อยาเพื่อนบ้าง **ขณะที่เราเียงเวลาในเรื่องที่เราไม่รู้ เมื่อเราไม่กล้าถามผู้รู้ นั่นก็แสดงว่าเราต้องการที่จะเียงเวลาในเรื่องนั้นต่อไป** ไม่ต้องกลัวครู-อาจารย์ เพราะครู-อาจารย์ส่วนใหญ่จะรู้ดีกว่าการที่นักศึกษาไม่ถาม แสดงว่านักศึกษาสนใจและตั้งใจเรียน

ไม่ต้องอายเพื่อน กลัวเพื่อนว่าเราเียง บางทีเพื่อนก็อาจจะไม่เข้าใจเหมือนกัน แต่ไม่กล้าถาม และจงอย่าไปกังวลว่าเพื่อนจะคิดอย่างไรกับคุณ เพราะส่วนใหญ่ในชีวิตของเพื่อนคุณอาจจะไม่ได้คิดถึงคุณเลยก็ได้

ฉะนั้นขณะที่ผู้สอนบรรยายถ้าไม่เข้าใจในประเด็นไหนให้ถามผู้สอนแต่การถามจะต้องรู้จักกาลเทศะและเวลาที่เหมาะสม และควรถามด้วยสีหน้าที่สุภาพให้เกียรติผู้สอน ซึ่งต้องรู้ว่าผู้สอนมีนิสัยใจคอแบบใด เช่น ยินดีให้ผู้เรียนถามทุกเมื่อ หรือให้ถามในท้ายชั่วโมงเรียนเท่านั้น

## 8. บันทึกการบรรยายให้เป็น

แม้ว่าเราจะเป็นนักฟังที่ดี คอยถามผู้สอนทุกครั้งที่เราไม่เข้าใจแต่ก็คงเป็นไปได้ที่เราจะจำเนื้อหาสาระสำคัญที่เราเรียนมาได้ทั้งหมด ดังคำกล่าวที่ว่า **“จำดีกว่าจด แต่ถ้าจำไม่หมดก็ต้องจดไว้เตือนความจำ”** เรามาดูประโยชน์อื่น ๆ ของการจดกันว่ามีอะไรบ้าง

- การจดบรรยายช่วยให้เราตื่นตัวเสมอในเวลาเรียนและยังช่วยให้การเรียนของเราสนุกขึ้น
- การจดจะช่วยให้สมองเราจดจำข้อมูลได้ดีขึ้น ข้อมูลจากการฟังจะถูกวิเคราะห์จับประเด็น ความสำคัญและทบทวนโดยการจดบันทึก
- การจดช่วยให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น มองเห็นความสัมพันธ์ของประเด็นสำคัญต่างๆ อย่างชัดเจน อีกทั้งยังช่วยให้เรารู้ว่าสิ่งที่เราจดนั้นเราเข้าใจหรือไม่ ถ้าไม่เข้าใจก็สามารถถามผู้สอนได้
- การจดยังเป็นการพัฒนาทักษะด้านการเขียนของนักศึกษาให้ดีขึ้นอีกด้วย

ซึ่งเทคนิคในการบันทึกบรรยายจะกล่าวในบทต่อไป



## 1. การจัดเก็บบันทึกการเรียนการสอน

ในแต่ละภาคการศึกษานักเรียนนักศึกษาจะต้องลงทะเบียนเรียนหลายวิชา การจัดเก็บบันทึกการเรียนการสอนหรือเอกสารประกอบการเรียนกองๆ รวมกันทุกวิชานั้น นอกจากจะทำให้เราสับสนแล้วยังทำให้เสียเวลาในการค้นหาข้อมูลที่ต้องการ บางคนกำลังจะเริ่มอ่านบททวนสิ่งที่เรียนมาแต่หาเอกสารไม่เจอถึงกับหัวเสียพาลไม่อ่านหนังสือไปเลยก็มี เราทุกคนคงเคยเจอปัญหาเช่นนี้ ฉะนั้นเพื่อความสะดวกรวดเร็วในการนำโน้ตหรือเอกสารประกอบการเรียนต่างๆ มาอ่านบททวนในอนาคต หรือหาข้อมูลในส่วนที่ต้องการ นักเรียนนักศึกษาควรทำระบบจัดเก็บเอกสารการเรียนแยกกันแต่ละวิชา และเลือกวิธีการจัดเก็บเอกสารการเรียนที่เหมาะสมกับเรา เช่น

- ถ้านักเรียนนักศึกษาชอบจดบันทึกลงบนกระดาษเปล่า A-4 หรือสมุดฉีกก็ควรที่จะเก็บข้อความบันทึกไว้ในแฟ้มเจาะข้างหรือแฟ้มหนีบจัดเรียงตามวันที่เรียน หนึ่งแฟ้มควรบรรจุเพียงวิชาเดียวเท่านั้น เขียนชื่อไว้บนสันแฟ้มหรือปกหน้า จัดเรียงให้เป็นระเบียบ ข้อดีของการจัดเก็บแบบนี้คือ เราสามารถเพิ่มหรือลดข้อมูลต่างๆ ในแฟ้มได้ตามความต้องการ แต่อาจจะมีปัญหาการสูญหายของเอกสาร ได้ถ้าเราเป็นคนสะเพร่า
- การจดลงสมุดบันทึก หนึ่งเล่มต่อหนึ่งวิชา ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถลดปัญหาการสูญหาย กระจายกระจายของบันทึกเมื่อจัดเก็บด้วยวิธีแรก

## 2. การจดบันทึกที่ดี

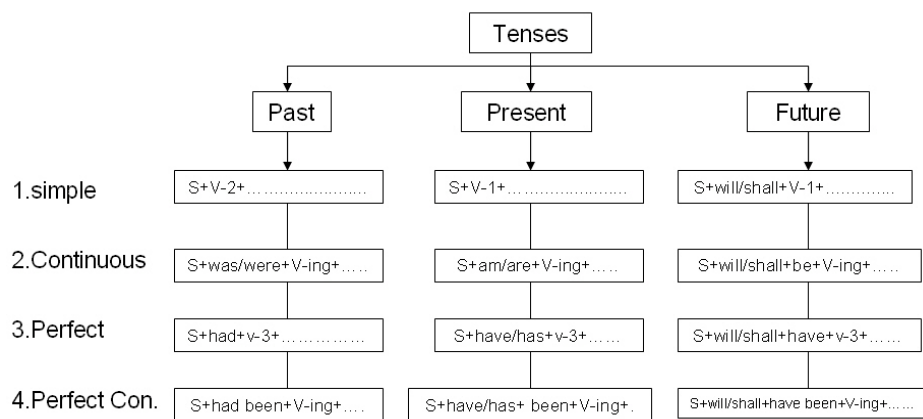
บันทึกการเรียนการสอนหรือบันทึกย่อที่เป็นระเบียบเรียบร้อย จะทำให้อ่าน ดูสบายตา เมื่อเวลานำกลับมาอ่านบททวนอีก แต่ถ้าเป็นบันทึกที่สับสนยุ่งเหยิงจะทำให้เราอ่านด้วยความยากลำบากและเสียเวลา ดังนั้นควรจดบันทึกให้มีลักษณะดังนี้

- มีรูปแบบและเป็นระเบียบเรียบร้อย
- จดแบบประหยัด
- เน้นประเด็นสำคัญของเนื้อหา

## 2.1 รูปแบบการจดบันทึก

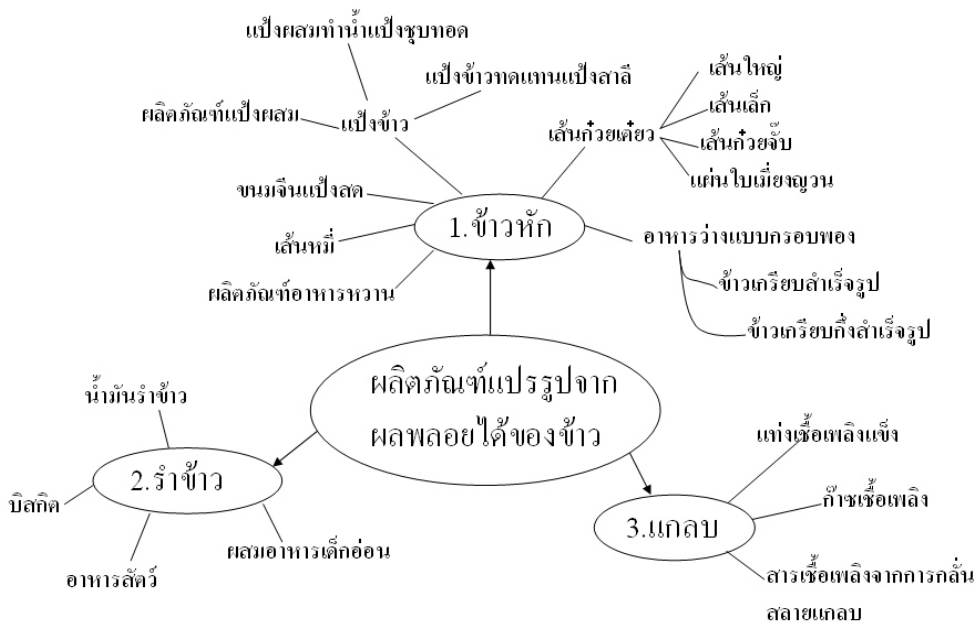
สำหรับรูปแบบในการจดบันทึกคำบรรยายหรือบันทึกย่อ นั้นก็ควรจะขึ้นอยู่กับความถนัดของนักเรียนนักศึกษาแต่ละคน วิธีไหนจะช่วยทำให้เราจดโน้ตได้ดีขึ้น เราควรศึกษา ทดลองและเลือกวิธีที่คิดว่าดีที่สุดสำหรับเรา หากนักเรียนนักศึกษายังไม่เคยใช้วิธีใดมาเลยลองเลือกใช้รูปแบบต่างๆ ดังนี้

- **บันทึกแบบแบ่งครึ่งหน้ากระดาษ:** แบ่งหน้ากระดาษออกเป็นสองส่วนเท่าๆ กัน แล้วบันทึกทีละครึ่ง วิธีนี้จะทำให้เราบันทึกได้เร็วขึ้นเพราะไม่ต้องเสียเวลาในการขยับมือ เวลานำมาอ่านทบทวนก็จะอ่านได้เร็วขึ้นเนื่องจากความยาวของบรรทัดที่สั้นทำให้เราไม่ต้องกวาดสายตามาก
- **บันทึกแบบคอร์เนลคลัมน์:** แบ่งหน้ากระดาษออกเป็นสองส่วนเช่นเดียวกับแบบแรก แต่คลัมน์ทางซ้ายห่างจากขอบกระดาษประมาณ 2 นิ้ว ซึ่งเอาไว้บันทึกความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของเรา ส่วนคลัมน์ทางขวาเอาไว้บันทึกบรรยาย
- **บันทึกแบบแผนภูมิต้นไม้:** วิธีนี้เหมาะสำหรับข้อมูลที่มีรายละเอียดมากหลายชั้น แต่แยกกันค่อนข้างชัดเจน ตัวอย่างบันทึกแบบแผนภูมิต้นไม้แสดงดังภาพที่ 5.1 กรณีที่ข้อมูลมากๆ เราสามารถนำหัวข้อย่อยในแผนภูมิลึกไปสร้างเป็นแผนภูมิใหม่อีกรูปหนึ่ง โดยหัวข้อย่อยยังคงมีความสัมพันธ์กับแผนภูมิหลัก



ภาพที่ 5.1 ตัวอย่างบันทึกแบบแผนภูมิต้นไม้

- **บันทึกแบบแผนภูมิความคิด:** วิธีนี้เหมาะสำหรับเรื่องที่เนื้อหากระจายออกไปกว้างมาก ไม่มีลำดับชั้น หลักการเขียนแผนภูมิหัวข้อหลักจะถูกวางอยู่กึ่งกลางแผนภูมิ หัวข้อรองและสาระสำคัญอื่นๆ จะวางกระจายอยู่รอบๆ ดังภาพที่ 5.2 แต่ถ้าต้องการแสดงลำดับของหัวข้อตามที่ได้ฟังมาก็สามารถทำได้โดยการใส่หมายเลขไว้หน้าหัวข้อต่างๆ



ภาพที่ 5.2 ตัวอย่างบันทึกแบบแผนภูมิความคิด

แผนภูมิต้นไม้และแผนภูมิความคิด จะช่วยให้เราเข้าใจและจำภาพรวมของเนื้อหาทั้งหมดได้มาก เนื่องจากแผนภูมิเหล่านี้จะนำเสนอในลักษณะของภาพร่วมกับตัวหนังสือ

- **บันทึกแบบโครงเรื่อง:** วิธีบันทึกแบบนี้ก็จะช่วยให้เราเข้าใจเนื้อเรื่องได้เป็นอย่างดี เช่นกันเพราะเราจะต้องแยกแยะระหว่างประเด็นหลักและประเด็นย่อยต่างๆ ให้ได้เสียก่อน เราจึงจะสามารถเขียนสรุปประเด็นเหล่านั้นได้ การบันทึกควรจะใช้สำนวนของเราเอง บันทึกประเด็นหลักแล้วจัดกลุ่มย่อยเรียงลำดับหัวข้อลงมาดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างการบันทึกแบบโครงเรื่องในหัวข้อ “เครื่องยนต์เล็ก”

1. บทนำ

1.1 ประวัติ

1.2 ความหมาย = พลังงานความร้อนเป็นพลังงานกล

2. ชนิดของเครื่องยนต์

2.1 เครื่องยนต์สันดาปภายนอก = เผาไหม้ภายนอกกระบอกสูบ

2.2 เครื่องยนต์สันดาปภายใน = เผาไหม้ในกระบอกสูบ จำแนกตาม

2.2.1 จังหวะการทำงาน

- 2 จังหวะ

- 4 จังหวะ



### 2.2.2 ระบบระบายความร้อน

- อากาศ
- ของเหลว

### 2.2.3 ชนิดของเชื้อเพลิงที่ใช้

- ก๊าซโซลีน
- ก๊าซเหลว
- ดีเซล

### 3. ส่วนประกอบของเครื่องยนต์.....

นักเรียนนักศึกษาอาจจะเลือกแบบใดแบบหนึ่งหรือจะบันทึกแบบผสมผสานให้เหมาะสมกับเนื้อหาที่เรียนในแต่ละหัวข้อเพื่อให้เกิดประโยชน์กับเรามากที่สุด

### 2.2 จดบันทึกแบบประหยัด

การจดแบบประหยัด คือ การย่อข้อความให้สั้นลงแต่ยังคงสาระสำคัญไว้อย่างครบถ้วนเพื่อความสะดวกรวดเร็วในการบันทึกและง่ายแก่การอ่านทบทวน วิธีย่อความในการบันทึกมีหลายวิธีดังนี้

#### - ใช้สัญลักษณ์

> มากกว่า	= เท่ากับ หรือหมายความว่า
< น้อยกว่า	~ ประมาณ
/ หรือ	∴ เพราะฉะนั้น
& และ	^ เพิ่มขึ้น

#### - ใช้อักษรย่อต่างๆ ภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษก็ได้ตามแต่นัด

VIP	=	very important person
TV	=	Television
ม.	=	มหาวิทยาลัย
กทม.	=	กรุงเทพมหานคร
ตย.	=	ตัวอย่าง
ส.ป.ก.	=	สารประกอบ

- สร้างสัญลักษณ์หรือคำย่อของตัวเอง เช่น

RR(reread) = ควรอ่านทบทวน

\* = สำคัญมากๆ

? = ควรถามอาจารย์หรือเพื่อนเพิ่มเติม

- **ตัดบางพยางค์ทิ้ง** ในกรณีที่เป็นคำที่ยาวๆ เราอาจจะพิจารณาตัดพยางค์ท้ายหรือพยางค์กลางของคำนั้นๆ เพื่อให้ยังสามารถเข้าใจส่วนที่เหลือได้ เช่น

วิทยาศาสตร์ = วิททย์

คณิตศาสตร์ = คณิตฯ

วิศวกรรมเครื่องกล = วิศ-กล

ออกซิเจน = ออกฯ

### 2.3 เน้นประเด็นสำคัญของเนื้อหา

การบันทึกอาจจะใช้ปากกาถูกลิ้นหรือดินสอบันทึกก็ได้ แต่แนะนำให้ใช้ปากกาถูกลิ้น เพราะเขียนได้คล่องกว่าและสีหมึกก็ชัดเจนกว่าดินสออีกด้วย ส่วนข้อความสำคัญอาจใช้สัญลักษณ์ที่สะดุดตา ปากกาหมึกสีต่างๆ หรือปากกาไฮไลท์เน้นข้อความนั้นจะทำให้สะดุดตาและจำได้ง่ายขึ้นขณะอ่านทบทวน





การอ่านเป็นกระบวนการหนึ่งที่ทำให้เรามีความรู้ ความเข้าใจ รู้จักใช้ความคิดค้นหา ความหมายใจความสำคัญของสิ่งพิมพ์หรือข้อเขียน เพื่อพัฒนาตนเองทั้งทางด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ทั้งด้านการเรียนและการดำรงชีวิตประจำวัน โดยทั่วไปการอ่านที่ใช้ในการเรียนจะมีอยู่ 2 แบบ คือ

1. **การอ่านเพื่อสะสมความรู้** การอ่านแบบนี้เป็นการอ่านผ่านๆ เพื่อสะสมและเพิ่มพูนความรู้ ให้มากขึ้นทันต่อความก้าวหน้าและการเปลี่ยนแปลงของโลกแห่ง เทคโนโลยี
2. **การเพิ่มความเข้าใจหรืออ่านแบบวิเคราะห์** การอ่านแบบนี้จะเป็นการอ่านทำความเข้าใจ ข้อความโดยอ่านแบบละเอียด ควรจะมีการวางวัตถุประสงค์ไว้ล่วงหน้าว่าต้องการรู้เรื่องอะไรในหนังสือหรือข้อมูลนั้นๆ และควรมีการบันทึกย่อหรือทำเครื่องหมายในข้อความ สำคัญน่าจดจำและสามารถจะนำไปใช้ประโยชน์ในการเรียนหรือสอบต่อไป

### สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการอ่านและหลักการอ่าน

ความสามารถในการอ่านของแต่ละคนไม่เท่ากัน บางคนอ่านได้เร็วและเข้าใจ บางคนอ่านได้ช้าและมีอุปสรรคในการอ่าน การอ่านจะประสบความสำเร็จหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการอ่านดังนี้

- **ลักษณะของสิ่งที่อ่าน** ได้แก่ เนื้อหาของวิชาที่แตกต่างกัน รูปแบบและภาษาของผู้เขียนที่ใช้ในการเขียน โดยเฉพาะศัพท์เทคนิคต่างๆ
- **ลักษณะของผู้อ่าน** ได้แก่ ระดับสติปัญญาของผู้อ่าน ความรู้พื้นฐานและประสบการณ์ที่ได้สร้างสมมา รวมทั้งสุขภาพร่างกายและอารมณ์ของผู้อ่านก็มีส่วนสำคัญอย่างมากต่อสมาธิในการอ่าน
- **สภาพแวดล้อม** ในที่นี้ได้แก่สภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ผู้อ่านมีสมาธิที่ดี และมีความสุขกับการอ่านหนังสือ

จากองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการอ่านข้างต้น จะเห็นว่าอิทธิพลที่เราสามารถจัดการได้ ได้แก่ การฝึกฝนตัวเองให้รักการอ่าน การรักษาสุขภาพร่างกายของตัวเอง เลือกหรือจัดสถานที่อ่านหนังสือให้เหมาะสม และควรปฏิบัติดังต่อไปนี้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการอ่านและรักษาสุขภาพของสายตา

1. ควรนั่งอ่านหนังสือในท่าที่เหมาะสม และสบายที่สุดสำหรับเรา ไม่เกร็งเกินไป เลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงและที่เท้าแขนพอเหมาะกับร่างกาย เก้าอี้ที่แข็งหรือนุ่มเกินไปจะทำให้นั่งไม่สะดวก และทำให้อ่านไม่ได้นาน ควรถือหนังสือให้ห่างจากดวงตาราวไม่น้อยกว่า 30 เซนติเมตร และอย่านอนอ่านหนังสือ เพราะนอกจากจะทำให้เมื่อยแขนมากกว่าปกติแล้ว สายตายังต้องปรับระดับมากอีกด้วย
2. ควรเลือกอ่านในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น
  - อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ ไม่มีมืดหรือจ้าเกินไป
  - หลีกเลี่ยงการอ่านหนังสือบนรถที่กำลังวิ่งเพราะสายตาต้องปรับโฟกัสตลอดเวลา
  - หามุมอ่านหนังสือที่เงียบสงบอากาศปลอดโปร่ง ถ่ายเทสะดวก ไม่ควรอ่านหนังสือในบริเวณที่มีคนผ่านไปมาตลอดเวลา เช่น ประตู ทางเดิน หรือหน้าบ้าน เพราะจะทำให้เสียสมาธิได้ง่าย
3. ไม่ควรทำกิจกรรมอื่นๆ ไปพร้อมกับการอ่านหนังสือ เช่น รับประทานไปด้วย หรือฟังเพลงไปด้วยจะทำให้เสียสมาธิและเสียอรรถรสจากการอ่านไปอย่างน่าเสียดาย



4. พักสายตาเมื่อเหนื่อยล้า
  - ควรพักสายตาหลังจากการอ่านหนังสือทุกๆ 50 นาที ด้วยการมองไกลๆ หรือมองต้นไม้ใบไม้เขียวๆ จะช่วยผ่อนคลายสายตาได้ดี
  - ออกกำลังกาย ปกติคนเราจะกระพริบตาโดยอัตโนมัติ แต่ถ้าอยากจะเป็นนักอ่าน ต้องหัดกระพริบตาเพื่อเป็นการออกกำลังสายตา ภายใน 10 วินาที ให้พยายามกระพริบตาสัก 1-2 ครั้งเมื่อหัดจนชินจะช่วยลดความอ่อนล้าของสายตาได้มาก
  - การใช้แสงแดด โดยหลับตาลงให้แสงแดดส่องผ่านหน้าต่างที่หลับอยู่วันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น ครั้งละ 10 นาที แสงแดดจะช่วยให้เกิดการไหลเวียนของโลหิตรอบๆ ดวงตา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อดวงตาและระบบประสาทรอบดวงตา

- การใช้น้ำเย็นเป็นวิธีง่ายๆ อีกวิธีหนึ่ง เอามือรองน้ำเย็น หลับตา แล้ววักใส่หน้าบริเวณดวงตา ไม่ต้องแรงนักสัก 20 ครั้ง ชับให้แห้งเบาๆ จะช่วยให้ดวงตา กล้ามเนื้อ และเส้นประสาทสดชื่นขึ้น
- การใช้ฝ่ามือ เป็นวิธีการที่จักษุแพทย์แนะนำว่าสามารถลดความเครียดให้กับดวงตาได้เป็นอย่างดี เริ่มจากนั่งบนเก้าอี้ด้วยท่าที่สบายที่สุด เอาฝ่ามือทั้งสองข้างปิดดวงตาไว้ โดยให้ฝ่ามือซ้ายปิดตาซ้าย ฝ่ามือขวาปิดตาขวา ปลายฝ่ามือทั้งสองข้างไขว้ทับกันไว้บนหน้าผากทำอย่างนี้วันละครั้งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง

ส่วนความยากง่ายของเนื้อหาในหนังสือที่อ่านเป็นอิทธิพลที่เราไม่สามารถจะควบคุมได้ ซึ่งเราอาจจะต้องใช้เทคนิคการอ่านแบบต่างๆ ที่เป็นมาตรฐานและเป็นที่ยอมรับใช้กัน มาปรับให้เหมาะสมกับตัวเราเพื่อให้เราเข้าใจสิ่งที่อ่านมากขึ้นดังนี้

เทคนิค	ความหมาย
3S	Scan = อ่านด้วยความรวดเร็วเพื่อสำรวจภาพรวมของหนังสือทั้งหมด Search = อ่านหาคำตอบหรือเนื้อหาที่ต้องการ Save = อ่านเก็บข้อมูลเนื้อหาที่สำคัญ และจดบันทึกย่อ
SQ3R	Survey = อ่านเพื่อสำรวจองค์ประกอบของหนังสือทั้งหมด Question = อ่านแบบตั้งคำถามไว้ล่วงหน้า ว่าอยากรู้คำตอบอะไรจากการอ่าน Read = อ่านอย่างรวดเร็ว เพื่อให้เข้าใจประเด็นสำคัญของเนื้อหาโดยไม่ต้องจดบันทึก Recall = พินึกความทรงจำ เน้นข้อความสำคัญหรือสรุปบันทึกย่อด้วยภาษาของตัวเอง Review = อ่านทบทวน ทบทวนเพื่อไม่ให้ลืมและเติมในส่วนที่ขาดหรือไม่เข้าใจ
SOAR	Survey = ความหมายเดียวกับแบบ SQ3R Organize = เรียบเรียงประเด็นสำคัญในสิ่งที่อ่าน Anticipate = ทำแบบฝึกหัดหรือตอบคำถาม Review = ความหมายเดียวกับแบบ SQ3R

เทคนิคการอ่านแต่ละแบบนี้ก็ไม่ได้มีความแตกต่างกันมากนัก นักเรียนนักศึกษาอาจจะเลือกใช้แบบใดแบบหนึ่งหรือผสมผสานกันให้เข้ากับตัวเรามากที่สุดก็ได้ ผู้เขียนขอสรุปภาพรวมของการอ่านทั้ง 3 แบบ ดังนี้

### ขั้นแรก: สำรวจ

ขั้นนี้เป็นขั้นตอนที่เราจะต้องสำรวจองค์ประกอบต่างๆ ของหนังสือทั้งหมด โดยพลิกหน้าหนังสือไปเรื่อยๆ ตั้งแต่หน้าแรกไปจนถึงหน้าสุดท้าย ทั้งนี้เพื่อให้เรารู้คร่าวๆ ว่าหนังสือประกอบด้วยอะไรบ้าง สิ่งที่เป็นต้องอ่านมีดังนี้

พระศักดิ์ชัย ลังกาพินธุ์

ดร. จตุรงค์ ลังกาพินธุ์

 หัวไม่ตีก็เรียนดีได้

- อ่านคำนำ เพื่อให้รู้ว่าผู้แต่งเขียนหนังสือเล่มนี้มาเพื่อวัตถุประสงค์ใด มีเนื้อหาครอบคลุมอะไรบ้าง ผู้เขียนแนะนำวิธีการใช้หนังสือหรือไม่
- คูสารบัญ เพื่อศึกษาหัวข้อหลัก หัวข้อรองและภาพรวมของเนื้อหาในหนังสือ
- อ่านชื่อบท หัวข้อใหญ่ หัวข้อย่อย ที่พิมพ์เป็นตัวหนาของแต่ละบท ซึ่งจะบ่งบอกถึงระดับความสำคัญของแต่ละหัวข้อ รวมทั้งบทสรุปท้ายบท ที่ได้สรุปรวมเนื้อหาสำคัญต่างๆ โดยปกติจะเป็นย่อหน้าสุดท้ายของเรื่องนั้นๆ
- รูปภาพ กราฟ และแผนภูมิ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเข้าใจเนื้อหามากขึ้น
- คำถามท้ายบท เป็นสิ่งที่ผู้อ่านควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษ เพราะผู้เขียนมักจะถามถึงสิ่งที่สำคัญในบทนั้นๆ
- เอกสารอ้างอิง จะเป็นตัวชี้แหล่งที่มาของข้อมูล และเราสามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ถ้าต้องการ
- คณิตศาสตร์ จะเป็นสิ่งที่ใช้หาเนื้อหาที่เฉพาะเจาะจง ทำให้ไม่ต้องเสียเวลาอ่านทั้งหมดเพื่อค้นหาข้อมูลที่ต้องการ

ข้อมูลเหล่านี้ เราสามารถนำมาใช้ในการวางแผนกำหนดเวลาอ่านหนังสือของเรา และยังสามารถช่วยให้อ่านหนังสือได้เร็วขึ้น

## ขั้นที่ 2: อ่าน

อ่านอย่างรวดเร็ว พยายามหาประเด็นสำคัญของเรื่องที่อ่าน ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ที่ประโยคแรกหรือสุดท้ายของแต่ละย่อหน้า ประเด็นไหนไม่เข้าใจให้ข้ามไปก่อนพร้อมกับทำเครื่องหมายไว้ด้วยดินสอ ส่วนข้อความที่เห็นว่าไม่สำคัญหรือมีสาระไม่น่าสนใจอาจจะอ่านข้ามไปก็ได้ การอ่านในขั้นตอนนี้จะไม่มีภาระหาคำศัพท์ จดเส้นใต้หรือป้ายปากกาสีเพราะจะทำให้สมาธิในการอ่านลดลง



## ขั้นที่ 3: เก็บข้อมูล

อ่านซ้ำอีกครั้ง ทำเครื่องหมายข้อความสำคัญหรือบันทึกสรุปเป็นข้อความสั้นๆ ตามความเข้าใจของเราเพื่อนำกลับมาอ่านทบทวน ก่อนที่จะจดบันทึกลองพยายามจำให้ได้ก่อนแล้วจึงเขียนถ้าตรงไหนลองเขียนออกมาแล้วอ่านไม่เข้าใจ ให้กลับไปดูเนื้อหาส่วนนั้นในหนังสืออีกครั้ง

#### ขั้นที่ 4: ทำแบบฝึกหัดหรือตอบคำถาม

ใช้สิ่งที่อ่านมาตอบคำถามหรือแบบฝึกหัดท้ายบทจะทำให้เราเข้าใจเนื้อหามากขึ้น ถ้าเป็นวิชาทางคำนวณก็จะช่วยให้เราเข้าใจทฤษฎีและทำโจทย์ได้คล่องแคล่วยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการตรวจสอบว่าเราเข้าใจเนื้อหาจริงๆ หรือไม่

#### ขั้นสุดท้าย: ทบทวน

อ่านทบทวนบันทึกย่อตามตารางอ่านหนังสือที่กำหนดไว้หรือบ่อยที่สุดเท่าที่เวลาจะเอื้ออำนวย วิธีนี้จะทำให้เราจำเนื้อหาได้โดยไม่ต้องท่อง

กรณีที่เราใช้วิธีต่างๆ ที่เสนอไว้ แล้วยังอ่านไม่ค่อยเข้าใจอาจจะเป็นเพราะว่าหนังสือที่อ่านเป็นหนังสือทางวิชาการซึ่งบางครั้งจะประกอบไปด้วยคำศัพท์ที่เราไม่คุ้นเคยจำนวนมาก หรือเป็นเรื่องแปลกใหม่ที่เราไม่มีพื้นฐานจึงทำให้ยากและซับซ้อนเกินกว่าที่เราจะทำความเข้าใจได้ ซึ่งวิธีแก้ปัญหาสามารถทำได้โดย

1. ปรึกษาอาจารย์ผู้สอน หรือเพื่อนที่เข้าใจ
2. อ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องนั้นที่เขาเขียนให้นักเรียนนักศึกษาในระดับที่ต่ำกว่าที่เรา กำลังศึกษาอยู่ อ่าน เพราะภาษาและเนื้อหาที่ใช้จะชัดเจนและเข้าใจง่ายกว่า อีกทั้งยังเป็นการทบทวนพื้นฐานต่างๆ จนเข้าใจแล้วค่อยมาเติมรายละเอียดในตำราของเรา
3. กรณีที่มีตัวอย่างให้ดูหรือยกตัวอย่างประกอบ ให้อ่านตัวอย่างก่อนเพราะคำอธิบายในตัวอย่างมักจะทำให้เราเข้าใจได้มากกว่าตัวเนื้อหา โดยเฉพาะวิชาเกี่ยวกับการคำนวณ เช่น คณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ หรือแคลคูลัส ทฤษฎีส่วนใหญ่จะกำหนดเป็นค่าตัวแปรหรือในรูปของสัญลักษณ์ต่างๆ ซึ่งจะทำให้เข้าใจยากกว่าการแทนค่าเป็นตัวเลขในตัวอย่าง
4. ดูความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาโดยอาจดูจากสารบัญของหนังสือ ปกติการเขียนตำรา บทที่มาก่อนจะเป็นพื้นฐานของบทที่อยู่ถัดไป ควรจะเขียนสรุปเป็นแผนภูมิต่างๆ เพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ทั้งหมด จะทำให้เรามองเห็นภาพรวมของเนื้อหาทั้งหมดได้ชัดเจนขึ้น กว่าที่การจับตรงนี้มาประกอบตรงนั้น
5. อ่านหนังสือหลายๆ เล่ม ในเรื่องเดียวกันบางครั้งจะมีหนังสือหลายเล่มจากผู้แต่งหลายคน ซึ่งแต่ละคนจะมีสไตล์ในการเขียนที่แตกต่างกัน ให้เลือกอ่านหนังสือที่เราอ่านแล้วเข้าใจ

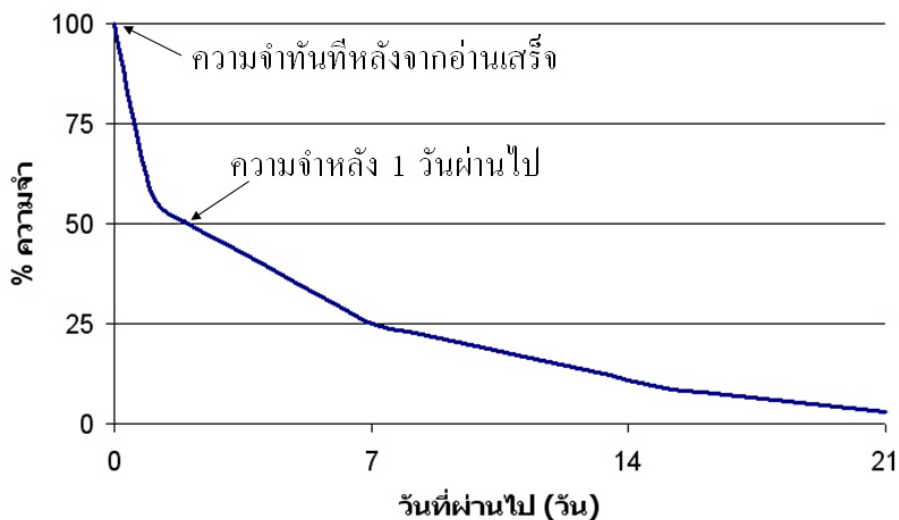


ทักษะการจำนั้นถือว่าเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญสำหรับการเรียน ไม่ว่าจะเรียนวิชาใดก็ตาม นักเรียนนักศึกษาจะต้องใช้ทักษะนี้เรียกข้อมูล ความรู้ที่เราได้ศึกษามา เพื่อใช้สำหรับการสอบเลื่อนชั้นเรียนให้สูงขึ้น หรือให้ผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษาได้กำหนดไว้ การจำในที่นี้หมายถึงการจำที่ต้องผ่านกระบวนการทำความเข้าใจ การคิดวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว ไม่ใช่การจำแบบนกแก้วนกขุนทอง ซึ่งอาจทำให้นักเรียนนักศึกษาสอบผ่านได้ พอสอบเสร็จก็ลืมทันที ถ้าเราเข้าใจก่อนแล้วจึงจำ ความรู้นั้นก็จะติดตัวเราตลอดเวลา ถึงแม้บางครั้งเราอาจจะลืมก็ตาม แต่ได้ทบทวนเพียงเล็กน้อยก็สามารถนำกลับมาใช้ประโยชน์ได้

## 1. อะไรบ้างที่มีผลต่อความทรงจำ

### 1.1 เวลาที่ผ่านไป

ความสามารถในการจัดเก็บข้อมูลของสมองคนเรานั้นมีไม่จำกัด ประเมินจากจำนวนของเซลล์ประสาทที่ถูกสร้างมีถึง 1 ตามด้วยเลข 0 อีก 800 ตัว นักค้นคว้าบางคนกล่าวว่าตัวเลขที่บอกมานั้นเล็กน้อยเกินไป นั่นก็หมายความว่าสมองสามารถเก็บข้อมูลได้ไม่เคยมเต็ม อย่างไรก็ตามอัตราการจำของคนเรานั้นก็ขึ้นอยู่กับเวลาที่ผ่านไป จากการศึกษาของนักจิตวิทยาเกี่ยวกับการจำและการลืมของมนุษย์ พบว่าคนเรามีอัตราการจำหรือลืมดังกราฟข้างล่างนี้





จากกราฟแสดงให้เห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไปหนึ่งวัน เราจะสามารถจำเรื่องราวที่ได้อ่านไปประมาณครึ่งหนึ่ง และจะลดลงไปอีกครึ่งหนึ่งของที่เหลือในทุกๆ 7 วัน จนในที่สุดจะนึกไม่ออกเลย การที่จะให้สิ่งที่เรียนมาอยู่ในความจำของเราได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เราควรกลับไปทบทวนทันทีหลังจากที่เราเรียนในแต่ละวัน จากนั้นเราทิ้งช่วงไปทบทวนรวบยอดในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ เพื่อไม่ให้เกิน 7 วัน และควรทบทวนทุกๆ 2 สัปดาห์ จนกระทั่งถึงช่วงสอบ

## 1.2 การนอนพักผ่อน สิ่งรบกวน และการออกกำลังกาย

จากการศึกษาของนายแพทย์เจฟฟรีย์ เอลเลน โบเคน แห่งวิทยาลัยแพทยฮาร์วาร์ด สหรัฐฯ โดยทำการศึกษาวิจัยในผู้ใหญ่จำนวน 48 คน อายุระหว่าง 18-30 ปี อาสาสมัครทุกคนนอนหลับดี ไม่มีปัญหาการนอนไม่หลับ

อาจารย์เอลเลน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มใหญ่

- กลุ่มที่ 1 เป็น "กลุ่มตื่น (Wake group)" ให้ท่องจำคำศัพท์ที่เป็นคู่ๆ กัน 20 คู่ตอนเช้า (9.00 น.) และทำการทดสอบตอนกลางวัน (21.00 น.)
- กลุ่มที่ 2 เป็น "กลุ่มหลับ (Sleep group)" ให้ท่องจำคำศัพท์ที่เป็นคู่ๆ กัน 20 คู่ตอนกลางวัน (21.00 น.) และทำการทดสอบตอนเช้า (9.00 น.)

ความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่มนี้คือ กลุ่มหลับมีเวลานอนพักผ่อนก่อนก่อนทำการทดสอบ นอกจากนั้นยังแบ่งกลุ่มตื่นและกลุ่มหลับเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มแรกไม่มีการรบกวน (Interference) กลุ่มที่สองมีการรบกวนด้วยการให้งานท่องจำเพิ่ม อาจารย์ได้ออกแบบการวิจัยให้เพิ่มงานที่รบกวนความจำเดิม โดยเพิ่มคำศัพท์อีก 20 คู่ และให้คำคู่คำแรกซ้ำกับคำศัพท์ชุดเก่า เพื่อให้ความจำมันรบกวนกันเอง ดังนั้นจะได้กลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่มดังตาราง ที่ 1

ตารางที่ 1: กลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่ม

กลุ่ม	นอน	ไม่ได้นอน
รบกวน	A	B
ไม่ถูกรบกวน	C	D

ผลการศึกษาพบว่า "กลุ่มนอน (A, C)" มีความจำ (Recall Rate) ดีกว่า "กลุ่มไม่ได้นอน (B, D)"

- กลุ่มนอน+ไม่ถูกรบกวน (C) มีความจำดีกว่ากลุ่มไม่นอน+ไม่ถูกรบกวน (D) 12%
- กลุ่มนอน+ถูกรบกวน (A) มีความจำดีกว่ากลุ่มไม่นอน+ถูกรบกวน (B) 44%

อีกงานวิจัยหนึ่งที่ได้วิจัยถึงผลของสิ่งแวดล้อมต่อความจำของมหาวิทยาลัยเบรคส์ โดยให้นักเรียนกลุ่มหนึ่ง ครึ่งหนึ่งฟังเพลงขณะเรียนหนังสืออีกครั้งหนึ่งไม่ได้ฟัง หลังจากหมดชั่วโมงเรียนแล้ว ครึ่งหนึ่งของแต่ละกลุ่มพักผ่อน อีกครึ่งทำกิจกรรมอะไรก็ได้ ผลที่ได้จากคะแนนเต็ม 10 คะแนนแสดงดังตาราง ที่ 2

ตารางที่ 2: ผลที่ได้จากคะแนนเต็ม 10 คะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

กลุ่ม	ผู้หญิง	ผู้ชาย
ฟังเพลง/พักผ่อน	7.2	6.0
ฟังเพลง/ทำกิจกรรม	2.8	3.2
ไม่ได้ฟังเพลง/พักผ่อน	8.8	8.0
ไม่ได้ฟังเพลง/ทำกิจกรรม	3.6	4.0

จากทั้งสองงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักเรียนนักศึกษาที่ยังต้องเรียนต้องสอบ ควรนอนให้พอ ผลของการนอนนอกจากจะช่วยเสริมความทรงจำแล้ว ยังมีผลเพิ่มขึ้นต่อสมาธิ โดยเฉพาะเมื่อมีเรื่องยุ่งๆ หรือเรื่องกวนใจมารบกวนความจำ และยังพบว่า การฟังดนตรีจะรบกวนความสนใจในการเรียนรู้ และความจำของคุณขณะเรียนหนังสืออีกด้วย

นอกจากการนอนพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะช่วยในเรื่องของการพัฒนาความเร็วในการจำ และการเรียกความจำกลับมา การเคลื่อนไหวตามปกติของกล้ามเนื้อจะกระตุ้นการเจริญเติบโตของแกนของเซลล์ประสาทที่เป็นตัวส่งข้อความระหว่างเซลล์ ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายอาจจะสามารถจำได้ดี แต่ไม่สามารถที่จะจำหรือเรียกความจำกลับมาได้เร็วเท่ากับคนที่ออกกำลังกายนะ ครับ ต่อไปจะกล่าวถึงเทคนิคการจำ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความจำของนักศึกษาให้ดีขึ้น



## 2. เทคนิคการจำ

ความจำทำงานโดยการสัมพันธ์เชื่อมต่อกัน การที่เราสร้างความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลต่างๆ หรือเชื่อมโยงเอาข้อมูลใหม่เข้ากับข้อมูลเดิมให้อยู่ในโครงสร้างเดียวกัน จะทำให้เราสามารถจำได้ดีขึ้น เทคนิคการจำที่จะกล่าวต่อไปนี่ก็ตั้งอยู่บนพื้นฐานแนวคิดนี้ และจะช่วยให้เราประหยัดเวลาในการจดจำได้มากที่สุด เทคนิคการจำมีดังนี้

1. เอาใจใส่และสนใจในเรื่องที่ต้องการจะจำด้วยความกระตือรือร้น ถ้าเราขาดความสนใจแล้วก็เป็นไปไม่ได้ที่เราจะจำเรื่องนั้นได้
2. เข้าใจเรื่องที่จะจำ ถ้าไม่เข้าใจแต่ต้องเป็นนักแก้วนกขุนทองไม่นานก็ลืม อีกทั้งยังไม่สามารถนำไปเชื่อมโยงกับข้อมูลอื่นๆ ได้ ดังนั้นก่อนจะจำควรทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้จนสามารถเรียบเรียงออกมาเป็นภาษาของตนเองได้
3. หาใจความสำคัญของเรื่อง แล้วแบ่งบทเรียนออกเป็นส่วนๆ อย่างเป็นระบบ แล้วจำบทเรียนต่างๆ เหล่านั้นด้วยวิธีการจำที่เราถนัดอย่าลืมว่าแต่ละส่วนเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างไร ตัวอย่างเช่น เราต้องการจะจำชื่อจังหวัดทุกจังหวัดในประเทศไทยถ้าเราท่องรวดเดียว 76 จังหวัดเลย จะทำให้เราจำยากและยังไม่รู้ว่าจังหวัดเหล่านั้นอยู่ภาคไหนสัมพันธ์กันอย่างไร แต่ถ้าเราแบ่งออกเป็นภาค 4 ภาคแล้วท่องทีละภาคโดยใช้แผนที่ประกอบก็จะจำง่ายขึ้น รู้ว่าจังหวัดไหนตั้งอยู่ใกล้กัน และมีความสัมพันธ์กันอย่างไร

ถ้าหากนักเรียนนักศึกษายังไม่เคยใช้วิธีการจำใดๆ มาก่อนเลย อาจจะลองเลือกใช้วิธีต่างๆ ดังนี้

- **จำเป็นรูปภาพ** คนเราจะจำรูปภาพได้ง่ายกว่าตัวอักษรหรือจากการฟัง เช่น เราจำภาพวงกลม ได้ดีกว่าตัวอักษรที่ใช้อธิบายลักษณะของวงกลม ภาพจะถูกบันทึกให้จำได้ง่ายและนานกว่า สูตรต่างๆ ก็เช่นกันแทนที่จะจำสูตรเป็นตัวอักษร ให้เขียนสูตรตัวโตๆ บนกระดาน ใส่สีเส้นเน้นให้ชัดเจนแล้วจำเป็นภาพเหมือนเราถ่ายรูปลงในสมอง
- **จำเป็นบทกลอน** เป็นวิธีที่ช่วยให้เราจำค่อนข้างง่ายและถ้าจำได้แล้วจะจำได้นานทีเดียว วิธีนี้จะเริ่มด้วยการเขียนสิ่งที่ต้องการจะจำและหาความสัมพันธ์ของมัน หลังจากนั้นก็แต่งเป็นบทกลอนสั้นๆ ที่สามารถครอบคลุมทั้งหมดได้ เช่น เราต้องการจะจำคำว่าบัน 5 คำ โดย ใช้กลอนได้ดังนี้

บันดาลลงบันได

บันทึกไว้จำจงดี

รื่นเรงบันเทงมี

บันถือถันสนันดัง

- **จำคำสำคัญ (Key word)** จำคำที่มีความหมายสำคัญของประโยคแทนการจำทั้งหมด เช่น คาร์บูเรเตอร์ (เป็นอุปกรณ์ผสมน้ำมันเบนซินกับอากาศส่งไปยังห้องเผาไหม้ของเครื่องยนต์เบนซิน) จำแยกออกตามลักษณะการเคลื่อนตัวของอากาศที่เข้าสู่คาร์บูเรเตอร์ ได้ 3 แบบ คือ
  1. แบบอากาศเคลื่อนตัวในแนวนอน
  2. แบบอากาศเคลื่อนตัวขึ้น
  3. แบบอากาศเคลื่อนตัวลง
 เราอาจจะจำว่า คาร์บูเรเตอร์แบ่งเป็น 3 แบบ คือ นอน-ขึ้น-ลง โดยจำคำว่า นอน ขึ้น และ ลง ซึ่งเป็นคำสำคัญของคาร์บูเรเตอร์แต่ละแบบ
- **สร้างความเชื่อมโยง** เชื่อมโยงไปหาสิ่งที่จำง่ายกว่าและติดตากว่า เช่น ถ้าเราจำความสัมพันธ์ระหว่างเอทิลแอลกอฮอล์ (Ethanol) และ เมทิลแอลกอฮอล์ (Methanol) ว่าแอลกอฮอล์ชนิดไหนสามารถรับประทานได้ เราอาจเชื่อมโยงคำว่า Et เป็น ate ซึ่งแปลว่ากิน(อดีต) ซึ่งแสดงว่ากินได้ ส่วนคำว่า Met เป็นมรณะ ซึ่งแปลว่ากินไม่ได้เพราะกินแล้วมรณะ
- **จำแบบใช้จังหวะหรือร้องเป็นบทเพลง** สร้างสิ่งที่ต้องการจะจำแล้วร้องเป็นเพลงหรือร้องเป็นจังหวะ เช่น เพลงกรุงเทพฯ ของอัสนิ โชติกุล ทำให้เราจำชื่อเต็มของกรุงเทพฯ โดยไม่ต้องท่อง หรือ เพลง ABC เป็นต้น
- **ใช้คำย่อมาผูกเป็นคำใหม่** โดยการใช้พยัญชนะตัวแรกของแต่ละคำมารวมกันเพื่อให้เกิดคำใหม่ เช่น คำว่า News มาจากการเอาพยัญชนะตัวแรกของคำว่า North, East, West และ South มารวมกัน
- **ใช้อักษรซ้ำ** เลือกตัวอักษรที่เหมือนกันจากคำต่างๆ โดยไม่จำเป็นต้องเลือกจากพยางค์แรกของคำมารวมกัน เช่น 5 ส มาจาก สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะและสร้างนิสัย หรือ 4M มาจาก man, machines, materials และ methods เป็นต้น
- **แบ่งกลุ่มคำ** การแบ่งกลุ่มคำเป็นกลุ่มเล็กๆ จะทำให้เราจำได้ง่ายกว่าการจำเป็นกลุ่มใหญ่ เช่น คำว่า steward ที่แปลว่าผู้บริการบนเครื่องบิน ถ้าเราจำว่า สะ-ที-วา-อา-ดี หรือ s-te-wa-r-d จะจำง่ายกว่าจำทั้งคำ หรือกลุ่มตัวเลข เช่น 8 3 2 4 0 7 4 4 2 อาจจะไม่จำและจำว่า แปดสามสอง-สี่ศูนย์-เจ็ดสี่สี่สอง

- **แต่งเป็นเรื่องและสร้างมโนภาพ** เช่น ตัวอักษรกลาง 9 ตัวที่เราเคยเรียนในวิชาภาษาไทย (ก จ ด ต ฎ ฏ บ ป อ) เมื่อนำมาสร้างเป็นเรื่องแล้วนิภาพตามก็สามารถทำให้เราเข้าใจมากขึ้น

### ไก่ จิก เต็ก ตาย (ฎ ฏ) บน ปาก โอง

- **พูดปากเปล่า** เมื่ออ่านเนื้อหาในหนังสือแต่ละเรื่องจบ ลองหยุดแล้วพูดสรุปเนื้อเรื่องออกมา ถ้าสามารถพูดอธิบายออกมาต่างๆ ได้แสดงว่าเข้าใจในสิ่งที่อ่าน มิฉะนั้นคงจะพูดออกมาไม่ได้ และเมื่อหูได้ยินข้อมูลก็จะถูกส่งไปยังสมองเพื่อจดจำสิ่งที่ได้ยิน ซึ่งจะเป็นการช่วยจำอีกทางหนึ่งด้วย





## 1. ทำไมถึงต้องสอบ

ในปัจจุบันคงจะปฏิเสธได้ยากว่าการสอบเป็นวิธีที่ดีที่สุด ที่จะนำมาใช้วัดความรู้และทักษะของผู้เรียนว่าอยู่ในระดับใด แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าผู้ที่ได้คะแนนสอบหรือเกรดสูงจะมีความรู้หรือประสบความสำเร็จในชีวิตกว่าคนที่ได้คะแนนน้อยกว่า อย่างไรก็ตาม **การที่เราสามารถทำเกรดให้สูงๆ** ขณะที่เรียนก็จะเป็นใบเบิกทางเพื่อเข้าเรียนต่อในสถานศึกษาที่เราต้องการ รวมทั้งการพิจารณาให้ได้รับทุนการศึกษาที่มีอยู่มากมายในปัจจุบัน หรือสมัครเข้าทำงานก็จะได้รับการพิจารณาก่อนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า เพราะฉะนั้นขณะที่เรียนอยู่ก็ควรจะทำคะแนนให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่ออนาคตที่ดีของเราในวันข้างหน้า

ถึงกระนั้นนักเรียนนักศึกษาส่วนใหญ่ยังรู้สึกว่าการสอบเป็นเรื่องยาก มักจะกังวลและเกิดความเครียดทุกครั้งที่มีการสอบ ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่ายังไม่พร้อมสำหรับการสอบนั่นเอง วิธีที่เราจะสามารถเอาชนะการสอบให้ได้ก็ไม่ยาก แต่เราเข้าเรียน จัดบันทึก อ่านหนังสือ ทำการบ้าน ทำแบบฝึกหัด ทบทวนอย่างสม่ำเสมอ ก็มั่นใจว่าเรามีความรู้ความสามารถพอที่จะทำข้อสอบให้ผ่านได้ แต่ยังมีอุปสรรคอื่นๆ ที่อาจจะทำให้เกิดความยากลำบากขณะที่ทำข้อสอบและได้คะแนนไม่ดีเท่าที่ควร เช่น ความกดดันของเวลาที่มีอย่างจำกัด ภาษาที่ซับซ้อนและกลวงต่างๆ ที่ผู้ออกข้อสอบทำให้เราไขว้เขว ดังนั้นเราควรศึกษาเทคนิคและพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบแล้วนำไปใช้ เพื่อให้ชนะอุปสรรคต่างๆ ระหว่างการสอบและได้คะแนนตามที่เรารารถานา

## 2. เทคนิคการทำข้อสอบ

### 2.1 การสอบข้อเขียน

ข้อสอบที่นิยมใช้กันมากที่สุดใน การสอบข้อเขียนได้แก่ ข้อสอบแบบปรนัยและอัตนัย นอกจากนั้นวิธีการสอบที่นิยมใช้กันก็คือ การสอบแบบเปิดและปิดตำรา วิชานไหนจะสอบแบบใด อาจารย์ผู้สอนจะเป็นผู้กำหนดและแจ้งให้นักศึกษาทราบก่อนสอบเสมอ นักศึกษาที่มีความรู้เท่ากัน ไม่ได้หมายความว่า จะได้คะแนนสอบเท่ากัน จากผลการวิจัยพบว่าผู้ที่มีทักษะในการทำข้อสอบที่ดี จะได้คะแนนสูงกว่าผู้ที่ขาดทักษะ ดังนั้นต่อไปนี้จะกล่าวถึงเทคนิคในการทำข้อสอบเพื่อให้ผู้สอบมีโอกาสได้คะแนนสูงขึ้น

**1. การสอบแบบเปิดตำรา:** การสอบแบบนี้ผู้สอนจะอนุญาตให้ผู้สอบนำเอกสารต่างๆ หรือตำราเข้าไปในห้องสอบได้ เนื้อหาของข้อสอบส่วนใหญ่จะถามเกี่ยวกับความเข้าใจเนื้อหาของวิชาที่เรียนมากกว่าการท่องจำและอาจจะรวมถึงการนำความรู้หรือทฤษฎีไปประยุกต์ใช้อีกด้วย ส่วนใหญ่ข้อสอบแบบนี้จะเป็นแบบอัตนัย ลักษณะของข้อสอบแบบนี้จะมีอยู่ 2 แบบ คือ

- ข้อสอบง่ายแต่จำนวนข้อสอบเยอะมากจนทำไม่ทัน
- ข้อสอบยากจำนวนข้อน้อยแต่จะวัดความเข้าใจและความสามารถในการประยุกต์ใช้ทฤษฎีต่างๆ ของผู้สอบ

การทำข้อสอบแบบนี้ให้ได้ดีนอกจากจะต้องมีความเข้าใจเนื้อหาอย่างดีแล้ว การฝึกฝนทำข้อสอบให้คล่องแคล่วก็สำคัญไม่น้อย ไม่ว่าจะเป็นความเร็วในการเขียน และการเปิดหาหัวข้อที่ต้องการใช้ได้อย่างรวดเร็วโดยการจัดระบบของเอกสารหรือตำราที่ใช้สอบ เช่น การใช้แผ่นปิดเขียนหัวข้อที่สำคัญขึ้นหน้าของหนังสือ เป็นต้น

**2. การสอบแบบปิดตำรา:** เป็นที่นิยมมากที่สุด ข้อสอบแบบนี้ส่วนใหญ่จะทดสอบความเข้าใจและความจำของผู้สอบ ซึ่งจะมีทั้งข้อสอบแบบปรนัยและข้อสอบแบบอัตนัย

**-ข้อสอบแบบปรนัย** คือ ข้อสอบที่มีทั้งคำถามและคำตอบ 4-5 คำตอบให้เลือก แต่จะมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น มีทักษะในการทำข้อสอบดังนี้

1. อ่านคำสั่งอย่างละเอียด ทำเครื่องหมายให้ตรงตามที่คำสั่งระบุไว้อย่างเคร่งครัดและให้ตรงกับข้อความ
2. ทำข้อสอบที่เราทำได้ก่อน ส่วนข้อที่ยังไม่ได้ให้ทำคำหนึ่แล้วผ่านไปทำข้ออื่นก่อน เพราะบางครั้งคำตอบในข้ออื่นอาจจะมีคำตอบให้ในข้อที่เราทำไม่ได้ก็เป็นได้
3. กรณีที่เราไม่รู้คำตอบจริงๆ อาจจะต้องอาศัยการคาดเดาซึ่งสามารถใช้วิธีต่อไปนี้ช่วย
  - กำจัดคำตอบข้อที่ผิดอย่างชัดเจนออกไปก่อน ทำให้เราเหลือตัวเลือกน้อยลง ถ้าเดาโอกาสถูกก็จะสูงขึ้น
  - คำตอบที่มีความหมายคล้ายกันมักจะไม่ใช่คำตอบ
  - คำตอบข้อที่มีความหมายกว้าง ครอบคลุมข้ออื่นๆ มักจะเป็นคำตอบที่ถูกต้อง
  - คำตอบที่ตรงกันข้ามหรือขัดแย้งกัน ไม่คำตอบใดก็คำตอบหนึ่งมักจะเป็นตัวเลือกที่ถูกต้อง
  - คำตอบที่ยาวที่สุดหรือสั้นที่สุดมักจะเป็นคำตอบที่ถูกต้อง ทั้งนี้ให้สังเกตจากคำตอบข้อที่เราทำได้มาเป็นแนวโน้มว่าไปทางใด
  - คำตอบแรกที่นึกขึ้นได้มักเป็นคำตอบที่ถูกต้องเสมอ



**-ข้อสอบแบบอัตนัย** ข้อสอบแบบนี้ไม่มีคำตอบให้เลือก ผู้สอบจะต้องคิดคำตอบเองทั้งหมด การทำข้อสอบแบบนี้ให้ได้คะแนนดี ๆ มีวิธีดังนี้

### 1. อ่านข้อสอบทั้งหมดอย่างระมัดระวังและแบ่งเวลาในการทำข้อสอบ

ตรวจสอบว่ามีเวลาทำข้อสอบนานเท่าไร ข้อสอบมีจำนวนกี่ข้อ คะแนนในแต่ละข้อเท่าไร (กรณีที่ไม่ได้ระบุไว้ ให้สันนิษฐานว่าคะแนนเท่ากันทุกข้อ) ข้อไหนยาก ข้อไหนง่ายสำหรับเรา จากนั้นเราจะมีข้อมูลในการคำนวณเวลาในการทำข้อสอบแต่ละข้อว่าต้องใช้เวลาและเขียนรายละเอียดมากน้อยเท่าไร เพื่อที่จะทำข้อสอบได้ทันเวลาและมีเวลาเหลือสำหรับการทบทวน

ข้อไหนทำงานหมดเวลาเฉลี่ยแล้วยังทำไม่เสร็จหรือคิดไม่ออกให้เว้นช่องว่างไว้ และผ่านไปทำข้ออื่นก่อน ถ้ามีเวลาเหลือค่อยกลับมาทำใหม่ ผู้เขียนแนะนำให้แบ่งเวลาไว้ประมาณ 5-10 นาที ก่อนส่งข้อสอบเสมอ สำหรับการตรวจสอบความถูกต้องของการทำข้อสอบ ชื่อ-นามสกุล และ เลขที่สอบหรือเลขประจำตัว

### 2. ตอบให้ตรงคำถาม

อ่านคำถามให้เข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจให้อ่านซ้ำๆ จนกว่าจะเข้าใจคำถาม และสำรวจคำถามว่าผู้ออกข้อสอบต้องการคำตอบอะไร รายละเอียดมากน้อยแค่ไหน แล้วตอบคำถามโดย

- ตอบอย่างสั้นเมื่อคำถามมีคำว่า **บอกชื่อ ระบุ หรือ เขียนเป็นข้อๆ**
- ตอบอย่างละเอียด ถ้าคำถามถามด้วยคำว่า **เปรียบเทียบ อธิบาย บรรยาย วิเคราะห์ หรือ ทำไม**

บางครั้งผู้สอบจะกำหนดจำนวนช่องว่างสำหรับให้เขียนคำตอบมาให้ ควรเรียบเรียงความคิดและเขียนคำตอบให้พอดีกับช่องว่างนั้น ขณะกำลังอ่านคำสั่ง ถ้ามีคำตอบของข้อใดก็ตามชะแว็บเข้ามาในสมองให้รีบเขียนคำตอบนั้นแบบโน้ตสั้นๆ ลงในกระดาษคำถามทันทีเพื่อป้องกันการลืม

### 3. ทำข้อที่ทำได้และคะแนนมากก่อน

ทำข้อสอบข้อที่เราทำได้ก่อน เพราะจะทำให้เรามีความมั่นใจในการทำข้อสอบและยังมีเวลาเหลือไปคิดข้ออื่นๆ



## 4. เขียนให้หน้าอ่าน

ก่อนจะลงมือเขียนคำตอบต้องเรียบเรียงความคิดและวางโครงร่างคร่าวๆว่าจะเขียนอย่างไร มีหัวข้อหลักและหัวข้อย่อยอะไรบ้าง ควรเขียนข้อมูลละเอียดแค่ไหน ลำดับก่อนหลังตามความสำคัญ จากนั้นเขียนด้วยลายมือที่อ่านง่าย เว้นวรรค หรือย่อหน้าให้ถูกต้อง อย่าเขียนวกไปวนมา และอย่าเขียนโดยใช้ภาษาพูด เช่น คำว่า *ประมาณว่า คาดว่าจะเป็น* พยายามใช้แผนภูมิ แผนภาพ หรือตารางประกอบถ้าคำถามนั้นอำนวย เพราะสิ่งเหล่านี้จะนำเสนอความคิดของเราให้แก่ผู้ตรวจได้อย่างชัดเจน

### 2.2 การสอบปากเปล่า

การสอบในลักษณะนี้จะไม่ค่อยใช้ในระดับที่ต่ำกว่าปริญญาตรีเพราะต้องสอบทีละคนหรือแบ่งกลุ่ม 2-3 คน จึงทำให้เสียเวลาในการสอบมาก วิชาที่ใช้วิธีการสอบแบบนี้ได้แก่ วิชาโครงงานหรือปริญญานิพนธ์ ซึ่งการจะสอบผ่านหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับผลงานและความรู้ที่นักศึกษาสามารถจะนำมาเรียบเรียงเป็นคำตอบตอบกับผู้สอบนั่นเอง การสอบลักษณะนี้นักศึกษาจะเป็นผู้นำเสนอผลงานแล้วตอบข้อซักถามของผู้สอบ ซึ่งนักศึกษาควรจะต้องปฏิบัติดังนี้

1. เตรียมสื่อที่จะนำเสนอให้ดีและดึงดูความสนใจผู้สอบ ต้องใช้ข้อมูลที่ถูกต้องจัดเป็นลำดับขั้นตอน ใช้ตัวหนังสือ รูปภาพ หรือกราฟที่มีขนาดใหญ่สามารถมองเห็นอย่างชัดเจน หลีกเลี่ยงการใช้ตัวหนังสือสีอ่อน
2. เตรียมตัวก่อนสอบ
  - ต้องศึกษาให้รู้และเข้าใจข้อมูลเหล่านั้นเป็นอย่างดี
  - จัดเรื่องที่จะพูดกับเวลาให้เป็นไปตามกำหนดการสอบ
  - รู้ว่าข้อมูลไหนคือประเด็นหลัก หรือประเด็นปลีกย่อย ประเด็นไหนที่ควรพูดเน้น
  - เตรียมคำตอบไว้ล่วงหน้าจากทุกๆ คำถามที่คิดว่าจะเป็นไปได้โดยสมมุติตัวเองเป็นผู้สอบ
  - ฝึกพูดนำเสนอหลายๆ ครั้งเพื่อหาข้อบกพร่องและปรับปรุงแก้ไข อีกทั้งยังทำให้นักศึกษาพูดได้คล่องแคล่วไม่ติดขัดขณะสอบ ทำให้ผู้สอบเห็นว่าเรามีความรู้ในเรื่องที่นำเสนอจริงและนักศึกษาจะประหม่าน้อยลง
3. ขณะสอบ
 

ขณะที่เราเริ่มต้นพูด ผู้สอบซึ่งอาจจะเป็นคณะกรรมการสอบหรือคนเดียวจะมองมาที่นักศึกษาเพียงจุดเดียว อาการปกติที่มักจะเกิดขึ้นกับทุกคน โดยเฉพาะผู้ที่มีประสบการณ์น้อย คือ อาการประหม่า พูดไม่ออก หัวใจเต้นแรงและเร็ว บางคนอาจถึง

ขั้นหน้ามีคเป็นลม การแก้ไขทำได้โดยหายใจลึกๆ ยาวๆ เข้าปอด ลักสอง สามครั้ง แล้วเริ่มต้นพูดช้าๆ ด้วยน้ำเสียงชัดเจน วิธีนี้จะช่วยเปิดช่องลมให้กับท่อเสียงบริเวณ กล้ามเนื้อรอบๆ เส้นเสียงให้คลายตัว จะช่วยให้ผ่อนคลายและระงับความประหม่า หลังจากนั้นผู้นำเสนอควรปฏิบัติดังนี้

- พูดด้วยน้ำเสียงที่เสียงดังฟังชัด ไม่ช้าหรือเร็วเกินไปตามลำดับหัวข้อเป็นขั้นเป็นตอน
- ไม่ควรก้มมองคู่มือหรืออ่านข้อมูลอย่างเดียวแต่ควรมองผู้สอบบ้างเป็นระยะ ไม่ควรจ้องตา แต่ให้ประสานสายตาดำเนินๆ
- รักษาเวลาตามกำหนด ไม่ควรพูดเกินเวลาเพราะจะทำให้ผู้สอบเบื่อและถูกหักคะแนน
- ฟังคำถามจากผู้สอบให้เข้าใจ และรอจนผู้สอบถามจบ (ห้ามพูดแทรก) หยุดคิดประมาณ 1-2 วินาที แล้วจึงตอบคำถาม ซึ่งควรจะตอบให้กระชับตรงประเด็น

หากไม่รู้หรือไม่มีข้อมูลในการตอบขอให้กล้ายอมรับและบอกว่าจะไปค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม ด้วยน้ำเสียงที่สุภาพจริงใจ ถ้ายังมีการสอบครั้งต่อไปก็จะนำข้อมูลนี้มาเสนอ แต่ถ้าไม่มีก็ต้องทำใจยอมรับและคิดว่าเราทำดีที่สุดแล้ว

สุดท้ายนี้ผู้เขียนขอฝากข้อคิดไว้สำหรับนักเรียนนักศึกษาที่คิดจะทุจริตในการสอบดังนี้

**“คนที่ทุจริตในการสอบ เพาะบ่มสันดานที่ไม่ดี ไร้ศักดิ์ศรี  
ไม่มีสิทธิ์ภาคภูมิใจเมื่อสอบผ่าน  
ถ้าถูกจับได้ จะถูกลงโทษ ขายซีหน้า เรียนช้ากว่าเพื่อน  
และทำให้พ่อแม่เสียใจ”**





นอกจากความรู้ในสาขาที่ได้เรียนมาตามหลักสูตร นักเรียนนักศึกษาจะต้องพัฒนาตัวเอง เพื่อให้มีความแตกต่างจากเพื่อนที่จบสาขาเดียวกัน ถ้าไม่นับรวมอุปนิสัยใจคอและความรับผิดชอบ สิ่งที่จะทำให้เราแตกต่างจากเพื่อนก็คือ ความรู้ความชำนาญพิเศษของนักศึกษานอกเหนือจากการเรียนนั่นเอง ความสามารถที่ว่านี้ไม่ได้หมายถึงเหาะเหินเดินอากาศ หรือ ใ้ห่วยเก่งนะครับ แต่หมายถึงจุดเด่นของเราที่ทำให้เราน่าสนใจและแตกต่างจากเพื่อนคนอื่น เช่น มีทักษะในการใช้ภาษาที่สองเป็นอย่างดี หรือมีความรู้ในการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ได้อย่างชำนาญ ซึ่งทักษะเหล่านี้สามารถฝึกฝนกันได้ บางคนก็ฝึกฝนเลยหาข้ออ้างว่าตัวเองไม่มีพรสวรรค์บ้าง ไม่มีเวลาว่างบ้าง จึงทำให้ขาดโอกาสที่จะพัฒนาตนเองไปอย่างน่าเสียดาย เปรียบเหมือนสินค้าโหลๆ ที่มีวางขายอยู่ทั่วไปไม่มีแรงดึงดูดให้ผู้ซื้อสนใจ จะหยิบจะจับขึ้นไหนดาก็มีค่าเท่ากัน ทักษะนอกเหนือจากการเรียนในห้องเรียนที่นักเรียนนักศึกษาควรที่จะพัฒนามีดังนี้

### 1. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์

ดร. Mirasalaf ได้เขียนไว้ในหนังสือ Think like a leader ว่า **“ความปรารถนา ความสามารถ และมนุษยสัมพันธ์ ทั้ง 3 สิ่งนี้จำเป็นต่อความสำเร็จก้าวหน้าและการประสบความสำเร็จของคนทุกคนไม่ว่าคนๆ นั้นจะต้องการอะไรในชีวิตก็ตาม”** ถ้านักเรียนนักศึกษามีความอดสาหะในการอ่าน และปฏิบัติตามมาถึงบทนี้ก็แสดงว่าเราได้กำหนดความปรารถนาไว้แล้ว และมีความรู้ความสามารถในสาขาที่เรียนดีพอควร แต่สิ่งที่ต้องฝึกฝนเพิ่มเติมคือศักยภาพที่จะจัดการกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับบุคคลที่เกี่ยวข้อง ซึ่งกิจกรรมต่างๆ ที่สถานศึกษาได้จัดขึ้น นั่นก็เป็นสิ่งที่จะช่วยสนับสนุนให้เราึ่เรามีมนุษยสัมพันธ์ได้เป็นอย่างดี การที่เราได้ฝึกทำงานร่วมกับคนอื่นและรู้จักเพื่อนในสาขาอื่นๆ ทำให้เรามีเครือข่ายมากขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีในการทำงานของเราในอนาคต ฉะนั้นเราควรเข้าร่วมทุกครั้ง เพื่อให้การทำงานร่วมกับคนอื่นหรือสมาคมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุขควรปฏิบัติดังนี้

- มีความจริงใจและมีน้ำใจต่อกันเสมอ
- ปฏิบัติกับผู้อื่นเหมือนที่อยากให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเรา
- ใช้เหตุผลคุยกัน เมื่อมีอารมณ์โกรธไม่ว่าฝ่ายใดก็ตามอย่าพยายามพูดคุยประณินประนามกัน ให้รอนกว่าอารมณ์โกรธจะหมดไป

- ยอมรับในสิ่งที่เขาและเราเป็น ปรับตัวเข้าหากันหรือพบกันครึ่งทางเพราะเราคงไม่สามารถเปลี่ยนนิสัยเพื่อนเราได้ และคงไม่ยอมให้คนอื่นมาเปลี่ยนนิสัยเราซะใหม่
- รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อย่าคิดว่าความคิดเห็นของตัวเองดีหรือถูกต้องที่สุด ให้ฟังเหตุผลและยอมรับเสียงส่วนใหญ่
- คิดค้นบวก มองหาแต่ข้อดีมองข้ามข้อเสียของผู้ที่คบหาด้วย คนเราส่วนใหญ่จะมองกันแต่ด้านลบ ดังเรื่องประกอบต่อไปนี้ ครูคนหนึ่งได้ทดลองเอากระดาษสีขาวมา 1 แผ่น แล้วเขียนจุดสีดำเล็กๆ ตรงกึ่งกลางหน้ากระดาษ ยกให้นักเรียนทั้งห้องดูแล้วถามนักเรียนว่าเห็นอะไรบ้าง นักเรียนทุกคนตอบว่าเห็นจุดสีดำ ไม่มีใครตอบว่าเห็นสีขาวของกระดาษเลย ครูก็ถามต่อว่าแล้วกระดาษแผ่นนี้สามารถนำไปใช้ต่อได้ไหม ทุกคนก็ตอบว่าได้ ครูจึงอธิบายให้นักเรียนฟังเพิ่มเติมว่าถ้าจุดสีดำเปรียบเหมือนข้อเสียของคน และสีขาวที่เหลือทั้งหมดของกระดาษคือข้อดีของเขา คนๆ นั้นก็ยังคบได้ซะใหม่ ดังนั้นถ้าจะคบใครก็ให้มองผ่านข้อเสียของเขา และมองหาแต่ข้อดีแล้วเราจะคบกันอย่างมีความสุข แต่ถ้าหมักสีดำมันและกระดาษมากเสียจนกระดาษแผ่นนั้นใช้ไม่ได้ เปรียบเหมือนข้อเสียของคนๆ นั้นมากกว่า ข้อดีจนบางทีอาจจะทำให้งานการเสียหาย ในกรณีนี้เราควรพิจารณาเลิกคบหรือคบหาให้น้อยลง เพราะคบกันด้วยอคติไม่นานการขัดแย้งก็จะเกิดขึ้น

ถ้านักเรียนนักศึกษาสามารถปฏิบัติตามหลักข้างต้นได้ นั่นก็แสดงว่านักเรียนนักศึกษามีมนุษยสัมพันธ์ที่ระดับหนึ่งแล้ว

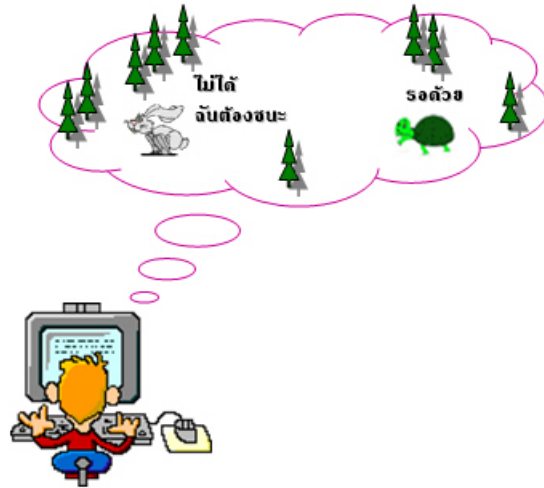
## 2. ทักษะการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ

คำว่าเทคโนโลยีในหัวข้อนี้หมายถึงเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับสาขาที่เรียนและเทคโนโลยีพื้นฐานที่ทุกคนสามารถฝึกฝนและนำมาใช้ประโยชน์ในการเรียนและการดำเนินชีวิต

### เทคโนโลยีในสาขาที่เรียน

แม้ว่านักเรียนนักศึกษาจะเรียนสาขาไหนก็ตาม จะต้องก้าวตามเทคโนโลยีในสาขานั้นให้ทันเพราะโลกเราพัฒนาไปทุกวัน อย่าคิดว่าความรู้ในหลักสูตรที่เรียนก็เพียงพอแล้ว หลักสูตรที่เราเรียนนั้นโดยทั่วไปจะถูกปรับปรุงทุกๆ 5 ปี ฉะนั้นอย่าหวังว่าหลักสูตรที่เรียนอยู่จะทันสมัยเสมอ ดังนั้นถ้าอยากทันโลกก็ต้องขวนขวายด้วยตนเอง ติดตามข่าวสารในสาขาที่เรียนอยู่เสมอ โดยผ่านทางอินเทอร์เน็ต หรืออ่านจากวารสารวิชาการก็ได้ และที่สำคัญถ้าสถาบันการศึกษาของเราจัดอบรมหลักสูตรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนสาขา เราก็ควรเข้าอบรมให้มากที่สุดเท่าที่เวลาจะเอื้ออำนวย หรือถ้าเป็นไปได้อาจจะเข้าอบรมจากหน่วยงานอื่นๆ หรือภาคเอกชนเพื่อเสริมความรู้ การเข้าอบรมบางครั้งอาจจะต้องเสียค่าใช้จ่ายบ้าง อย่าไปเสียดายเงินเพราะความรู้ที่เราได้

กลับมาเน้นมันคุ้มค่ากว่าที่เราเอาไปใช้ในทางเหลือแหล่อย่างอื่น เพราะการศึกษาคือการลงทุน ตัวอย่างเช่น สมมุติว่าเราเรียนในสาขาวิศวกรรมศาสตร์ ถ้ามีการจัดอบรมการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำหรับช่วยในการเขียนแบบต่างๆ เช่น โปรแกรม AutoCAD, Solid work หรือ Autodesk Inventor เราก็ควรรีบสมัครเข้ารับการอบรม และนำกลับมาฝึกฝนจนชำนาญและให้เป็นจุดเด่นของเรา



### เทคโนโลยีทั่วๆ ไป

เทคโนโลยีในหัวข้อนี้คงหนีไม่พ้นโปรแกรมคอมพิวเตอร์พื้นฐานและอินเทอร์เน็ตซึ่งนักเรียนนักศึกษาจำเป็นต้องรู้ ถ้าไม่อยากจะตกยุคดิจิทัล

- **โปรแกรมคอมพิวเตอร์พื้นฐาน** ได้แก่ พวก Microsoft office ต่างๆ เช่น Word, Power point, Excel โปรแกรมตัดต่อวิดีโอ โปรแกรมแต่งรูปภาพต่างๆ หรือ โปรแกรมสร้างเว็บไซต์ เป็นต้น โปรแกรมเหล่านี้นอกจากจะช่วยส่งเสริมการเรียนของเราแล้วยังเป็นความสามารถด้านคอมพิวเตอร์ที่เราจะนำไปใช้กรอกใบสมัครงานได้อีกด้วย
- **อินเทอร์เน็ต** เป็นเครื่องข่ายแหล่งความรู้ที่ใหญ่ที่สุดในโลกก็ว่าได้ การใช้อินเทอร์เน็ตจะช่วยให้ประหยัดเวลาในการสืบค้นข้อมูลที่เราต้องการได้ทั่วโลก อีกทั้งยังใช้รับส่งข้อมูลและติดต่อสื่อสารกันได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นนักเรียนนักศึกษาต้องใช้อินเทอร์เน็ตให้ชำนาญ เช่น การใช้ Search engine, E-mail, MSN หรือ Instant Messaging เป็นต้น

### 3. ทักษะการเขียนและการพูด

การเรียนในสถานศึกษานอกจากทำให้เรามีความรู้ในสาขาที่เรียนแล้ว เรายังได้ฝึกทักษะการฟัง พูด อ่าน เขียน ให้ดีขึ้นอีกด้วย กว่าจะจบระดับอุดมศึกษา ผู้เขียนเชื่อว่านักเรียนนักศึกษาที่ตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอต้องสามารถใช้ทักษะเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี แต่เชื่อไหมว่ามีรายงานจากการสัมภาษณ์ของผู้บริหารด้านบุคคลมากกว่า 150 คน จากหลายๆ บริษัท มีข้อสรุปที่ไม่น่าเป็นไปได้อยู่

ข้อหนึ่งว่า **“เด็กไทยเราที่จบระดับอุดมศึกษา มา แต่เขียนบันทึกหรือเขียนจดหมายถึงลูกค้าไม่เป็น ทั้งๆ ที่เขียนเป็นภาษาไทย”** จากข้อสรุปนี้ในมุมมองของผู้เขียนเห็นว่า การที่เด็กไทยที่เป็นบัณฑิตแล้วเขียนไม่ได้ไม่ใช่เพราะความโง่เขลา แต่อาจจะเป็นเพราะขาดความรู้และการฝึกฝนในการเขียนด้านนั้น เพราะการเขียนรายงานหรือปริญญาบัตรนั้น ยากกว่าการเขียนจดหมายถึงลูกค้าเป็นไหนๆ ยังสามารถเขียนได้ ดังนั้นจึงขอให้นักเรียนนักศึกษา ศึกษาวิธีการหรือเทคนิคการเขียนบันทึกหรือจดหมายต่างๆ จากหนังสือหรือจากสื่อต่างๆ ที่มีอยู่มากมาย นำมาหัดเขียนในขณะที่กำลังเรียนอยู่ พอเรียนจบก็สามารถนำไปใช้ในการทำงานได้เลย

ทักษะการพูดก็เช่นเดียวกัน ไม่ว่าเป็นการพูดเพื่อนำเสนอ พูดเพื่อตอบคำถาม พูดเชิงธุรกิจ เพื่อติดต่อสื่อสารทางด้านการงานหรือพูดในสถานการณ์ต่างๆ มีหนังสือแนะนำวิธีการพูดอยู่ มากมายหลายเล่ม หามาอ่านแล้วฝึกหัด พอเรียนจบแล้วจะได้ไม่เป็นคนที่มีความรู้ แต่สื่อสารกับผู้อื่นไม่รู้เรื่อง

#### 4. ทักษะด้านภาษาที่สอง

ปัจจุบันคงต้องยอมรับว่าภาษาที่สอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาษาอังกฤษเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสารกันทั่วโลก คนที่มีทักษะด้านภาษาอังกฤษที่ดีจะได้เปรียบคนอื่นเป็นอย่างมากเพราะว่า

- หนังสือหรือตำราที่ใช้เรียนส่วนใหญ่ถูกแปลมาจากหนังสือภาษาอังกฤษ ถ้าเราเก่งภาษาอังกฤษ ก็สามารอ่านจากต้นฉบับได้โดยตรงไม่ต้องรับข้อมูลมือสองจากผู้แปล หรือบางวิชาผู้สอนใช้ตำราภาษาอังกฤษเรียนก็ไม่มีปัญหาสำหรับเรา
- งานวิจัยหรือเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่คิดค้นในต่างประเทศ จะเขียนเป็นบทความและตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษ
- หาข้อมูลที่ต้องการทางอินเทอร์เน็ตได้กว้างขวางมากขึ้น นอกจากข้อมูลความรู้ของคนไทย และยังสามารถหาข้อมูลที่นำเสนอไว้โดยชาวต่างประเทศ
- โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และวิธีการใช้เครื่องจักรในโรงงานอุตสาหกรรมส่วนใหญ่เป็นภาษาอังกฤษ เพราะชื่อลิขสิทธิ์และนำเข้ามาจากต่างประเทศ
- ใบสมัครงานของทุกบริษัทมีช่องว่างให้ผู้สมัครกรอกความสามารถด้านภาษาอังกฤษ
- อาจมีเพื่อนหรือแฟนเป็นชาวต่างชาติก็ได้

ที่ได้ยกมานี้เป็นเพียงข้อดีบางส่วนของภาษาอังกฤษ แต่ด้วยเหตุผลแค่นี้คงพอจะทำให้ นักเรียนนักศึกษาสนใจที่จะพัฒนาภาษาอังกฤษของตนเองให้ดีขึ้นนะครับ มีนักศึกษาจำนวนมากถามผู้เขียนว่าทำอย่างไรถึงจะเก่งภาษาอังกฤษ ผู้เขียนจึงไปค้นข้อมูลจากผู้รู้ ตำราต่างๆ อินเทอร์เน็ต และจากประสบการณ์ของผู้เขียนเองก็พบว่า **มีเพียง 3 วิธีเท่านั้นที่จะทำให้เราเก่งภาษาอังกฤษได้คือ**

**ฝึก ฝึก และก็ฝึกทุกวัน** และผู้เขียนยังได้อธิบายให้นักศึกษาฟังเพิ่มเติมโดยให้นักศึกษาคิดเปรียบเทียบกับภาษาไทยว่า ถ้าเราจะพูด จะอ่าน จะเขียนภาษาไทยได้ตั้งทุกวันนี้ พูดไปก็ همینก็ แส่นประโยค อ่านหนังสือภาษาไทยไปก็ ร้อยเล่ม ฝึกเขียนภาษาไทยใช้สมุดหมดไปก็ เล่ม ถ้าอยากใช้ภาษาอังกฤษได้ดีเท่าภาษาไทย พวกเราก็ต้องฝึก พูด อ่าน และเขียน ในจำนวนที่เท่ากันกับภาษาไทย แต่อุปสรรคที่ใหญ่หลวงสำหรับการฝึกภาษาอังกฤษก็คือ ความขี้เกียจตัวเดียวเท่านั้น เป็นสิ่งที่เราต้องเอาชนะให้ได้ถ้าอยากเก่งภาษาอังกฤษ

การจะฝึกภาษาอังกฤษในปัจจุบันนั้นง่ายกว่าสมัยอดีตมากเพราะมีสื่อ และอุปกรณ์การฝึกหลากหลายชนิดให้เลือกใช้ ไม่ว่าจะเป็น วิดีโอซีดี วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ตหรือหนังสือต่างๆ ที่วางขายอยู่มากมาย รวมทั้งสถาบันสอนภาษาที่ผุดขึ้นเป็นดอกเห็ดตามแหล่งการศึกษาทั่วไป แต่ต่อให้มีอาจารย์และสื่อที่ดีขนาดไหน ถ้าขาดการฝึกฝนมันก็ไม่มีประโยชน์อะไร ดังคำกล่าวของอาจารย์พุกกะศรี ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาและคิดค้นวิธีการสอนภาษาอังกฤษมากกว่า 20 ปี ได้เปรียบเทียบการฝึกภาษาอังกฤษกับการว่ายน้ำว่า ถ้าเราอยากว่ายน้ำเป็น อ่านวิธีว่ายน้ำจากตำราที่ดีที่สุด คุณก็ว่ายน้ำที่เก่งที่สุด หรือให้อาจารย์เก่งที่สุดมาสอนวิธีว่ายน้ำ โดยที่เราไม่เคยลงไปฝึกว่ายน้ำในสระเลยคงเป็นไปได้ที่เราจะว่ายน้ำเป็น เพราะฉะนั้นต้องฝึก ฝึก และก็ฝึกเท่านั้น จึงจะประสบความสำเร็จ ถ้าถามผู้เขียนว่ามีหนังสืออะไรที่พอจะแนะนำเพื่อใช้ฝึกภาษาอังกฤษบ้าง ผู้เขียนก็ขอแนะนำหนังสือของอาจารย์พุกกะศรีนี้ละครับ ท่านใช้วิธีธรรมชาติในการสอน ลองไปหาซื้อตามร้านหนังสือ แล้วจะไม่ผิดหวังครับ

นอกจากภาษาอังกฤษแล้วภาษาอื่นๆ เช่น ภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น ภาษาเยอรมัน หรือภาษาฝรั่งเศส ก็น่าสนใจ ถ้ามีเวลามากพออาจจะลองฝึกภาษาเหล่านี้ดูบ้างก็ได้

### คิดทำประโยชน์เพื่อสังคมบ้าง



นักเรียนนักศึกษาคงเคยได้ยินนักวิชาการทางการศึกษากล่าวในรายการทีวีอยู่บ่อยๆ ว่าระบบการศึกษาของไทยล้มเหลว สอนให้นักเรียนไทยคิดไม่เป็น ทำให้รัฐบาลหลายรัฐบาลพยายามปฏิรูปการศึกษา ดอนนี้ก็ไม่รู้ปฏิรูปกันไปถึงไหน ในทัศนะของผู้เขียนเองไม่ว่ารัฐบาลจะปฏิรูปการศึกษาให้ดีเลิศประเสริฐศรีอย่างไรก็ตาม ถ้านักศึกษาไม่ปฏิรูปตัวเองให้เป็นนักคิด มันก็ไม่มีประโยชน์อะไรนะครับ ดังนั้นหัดเป็นนักคิดกันตั้งแต่ออนนี้ ไม่ว่านักเรียนนักศึกษาจะคิดหรือจะทำอะไรขอให้มีส่วนหนึ่งในจิตใจที่คิดจะทำประโยชน์ให้แก่สังคมบ้างดังคำกล่าวของ พ.อ. หลีกแก้ว อัมโรสถ ว่า **“อยู่เพื่อตัวอยู่แค่ลิ้นลม อยู่เพื่อสังคมอยู่คู่ฟ้าดิน”** บางคนบอกว่ารอให้ตัวเองพร้อมก่อนแล้วจึงจะทำ แล้วเมื่อไหร่ล่ะจึงจะพร้อม คนเราไม่ควรประมาท เรารู้แต่วันเกิดแต่เราไม่รู้วัน

ตายของตัวเอง วันนี้หรือพรุ่งนี้เราอาจจะไม่มีลมหายใจแล้วก็ได้ เพราะฉะนั้นพอจะทำประโยชน์อะไรให้แก่สังคมได้ก็ขอให้รีบทำเพื่อสะสมเป็นบุญกุศลของเรา เช่น

- กิจกรรมค่ายอาสาพัฒนา เช่น ร่วมสร้างอาคารเรียนให้แก่โรงเรียนชนบท หรือสร้างห้องสมุดประชาชน
- กิจกรรมบริการสังคม เช่น ช่างยนต์ก็อาจจะเข้าร่วมโครงการตรวจสอบสภาพเครื่องยนต์ของประชาชนก่อนเดินทางในช่วงเทศกาลปีใหม่หรือสงกรานต์
- กิจกรรมบริการวิชาการ เช่น การสอนหนังสือแก่เด็กด้อยโอกาส
- ใช้ความรู้ในสาขาที่เรียนพัฒนาชุมชนของตนเองให้ดีขึ้น ในหัวข้อนี้ผู้เขียนขอแนะนำให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เหมือนกัน เพราะส่วนใหญ่จะต้องทำโครงการหรือปริญญานิพนธ์เพื่อจบการศึกษา เวลาจะคิดหัวข้อโครงการให้เริ่มมองปัญหาจากในชุมชนของตนเองก่อน แล้วจึงค่อยขยายไปจนถึงระดับประเทศ เช่น ในชุมชนเราผลิตกล้วยตากขาย วันๆ หนึ่งชาวบ้านต้องปอกกล้วย ล้างกล้วย ตากกล้วย ริดกล้วยแล้วบรรจุลงในถุงพลาสติกหลายพันลูก เผลอๆ เราเป็นลูกหลานของคนในชุมชนนั้น และเรียนสาขาวิศวกรรมเกษตร ถ้าเราคิดเป็นเราต้องกลับบ้าน ไปดูวิธีการผลิต สอบถามปัญหาและนำปัญหานั้นมาเป็น โครงการของเรา ในกรณีนี้ถ้าปัญหาอยู่ที่กระบวนการปอกหรือล้างกล้วยที่ต้องการแรงงานจำนวนมากหรือค่าจ้างแรงงานสูง สิ่งที่เราน่าจะนำมาทำเป็นโครงการได้ก็คือ คิดสร้างเครื่องปอกกล้วย หรือเครื่องล้างกล้วยใช้ใหม่ครับ

กิจกรรมข้างต้นเป็นเพียงตัวอย่างที่นักเรียนนักศึกษาจะสามารถนำความรู้ของตัวเองไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่สังคมได้ และยังมีกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมายที่นักศึกษาสามารถคิดและทำได้ด้วยตนเอง

สุดท้ายในบทนี้ผู้เขียนขอบรรยายถึงความรู้ลึกซึ้งของตนเองที่สลดใจทุกครั้งที่ได้ดูโฆษณาทางโทรทัศน์เรื่องหนึ่ง คิดว่าทุกคนคงเคยได้ดูเช่นกัน เป็นโฆษณารณรงค์ให้ประหยัดพลังงาน เนื้อเรื่องจะใช้ชวานาเป็นผู้ดำเนินเรื่อง โดยบรรทุกข้าวด้วยเรือฟางต่อกันประมาณ 3 ลำ ไปแลกกับน้ำมัน พอขากลับเหลือเรือเพียงลำเดียวบรรทุกน้ำมันมาแค่หนึ่งถึง 200 ลิตร อาจเพราะประเทศเราไม่มีน้ำมันเราจึงต้องยอมให้เป็นเช่นนี้โดยหาทางออกด้วยการประหยัดและใช้พลังงานทดแทน แต่ถ้าพูดถึงโปรแกรมสำเร็จรูป หรือเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่ฝรั่งหรือชาวญี่ปุ่นคิด เราซื้อเขาแค่ลิขสิทธิ์เดียวราคาเป็นแสนเป็นล้าน ลองคิดดูนะที่เราต้องใช้ข้าวที่เกี่ยวกว่าจะซื้อเทคโนโลยีเขามาได้ จึงขอฝากนักเรียนนักศึกษาไปคิดนะครับว่าเราจะยอมซื้อแต่เทคโนโลยีของเขาไปใช้อย่างนี้ตลอดไปหรือ



## “การทำชั่ว

เหมือนการเดินทางตามกระแส น้ำ เดินไปได้ง่าย  
ทุก ๆ คนพร้อมที่จะกระทำการต่าง ๆ ไปตามกระแสที่ไหลอยู่แล้ว  
ถ้าไม่ควบคุมให้ดี ย่อมตกเป็นทาสของกิเลส  
กระทำการต่าง ๆ ตามอำนาจของความอยาก  
ก็จะประสบทุกข์ในบัดนี้ไปเลย”

## “การทำดี

เหมือนการเดินทางทวนกระแส น้ำ เดินลำบากต้องใช้ความอดทน  
ใช้ความมานะพยายามต้องระมัดระวังไม่ให้ลื่นล้ม  
การทำความดีเป็นการทวนกระแสกิเลสในตัว  
ไม่ทำสิ่งต่าง ๆ ตามอำเภอใจ ดำเนินถึงความถูกต้องความดีเป็นที่ตั้ง  
ไม่ยอมเป็นทาสของความอยากเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก  
ต้องใช้ความสุ่มรอบคอบ ใช้ความมานะพยายามสูง  
แต่จะประสบสุขในบัดนี้ไปเลย”



พุทธพจน์



เก้าบที่ผ่านมาคงช่วยให้นักเรียนนักศึกษาผ่านอุปสรรคต่างๆ ทางด้านการเรียนได้ด้วยดีพอสมควร ในช่วงชีวิตการเรียนมักจะมีหลายครั้งที่เราจะต้องตัดสินใจเลือกระหว่างการเรียนต่อกับการทำงาน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ ด้าน เช่น ฐานะทางครอบครัว สภาพแวดล้อม จุดมุ่งหมายในชีวิตของตัวเอง หลายๆ คนก็สามารถเรียนและทำงานไปพร้อมๆ กันได้ แต่เขาก็ต้องเหนื่อยเป็นสองเท่า จากประสบการณ์ของผู้เขียนเองพบว่า มีเพียงนักศึกษาไม่กี่คนเท่านั้นที่เรียนและทำงานไปพร้อมกัน ส่วนใหญ่ก็รอจนจบการศึกษาแล้วค่อยเริ่มทำงาน ซึ่งข้อมูลในบทนี้ก็จะช่วยประกอบการตัดสินใจของนักเรียนนักศึกษาว่าจะก้าวเดินต่อไปอย่างไร

## 1. ทำงานหรือเรียนต่อดี

สำหรับผู้ที่ได้กำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองไว้ชัดเจนอยู่แล้ว จะไม่ถามคำถามนี้ เพราะเขาจะรู้ว่าต่อไปชีวิตจะดำเนินไปอย่างไร แต่สิ่งที่ไม่ได้คาดการณ์ไว้ก็มักจะเกิดขึ้นได้เสมอ เช่น ตั้งใจจะเรียนต่อแต่เศรษฐกิจกรอบครัวแย่มาก ก็อาจจะต้องหันมาทำงานเพื่อเก็บเงินก่อน หรือตั้งใจจะทำงานแต่ได้รับทุนการศึกษาให้เรียนก็ตัดสินใจเรียนต่อเป็นต้น ดังนั้นต้องเตรียมตัวเตรียมใจรับกับเหตุการณ์ไม่คาดฝัน **สิ่งที่เราหวังและคิดว่าจะทำถ้ายังไม่ได้ทำในขณะนั้นไม่ได้หมายความว่า มันไม่สำเร็จ เพียงแต่อาจจะสำเร็จช้าลงไปกว่าเดิมบ้างเท่านั้น** ซึ่งในช่วงเวลาที่ล่าช้าไปนั้นเราจะ**ได้ประสบการณ์เป็นสิ่งตอบแทนนั่นเอง** อุปมาเหมือนกับเราต้องการเดินทางจากเมืองๆ หนึ่ง ไปยังอีกเมืองหนึ่ง ซึ่งจะต้องเดินทางตลอดอุโมงค์ใต้ภูเขา แต่เผชิญพายุใหญ่ทำให้ภูเขาล่มปิดทางตลอดอุโมงค์ ถ้าเราต้องการเดินทางต่อก็ต้องปีนข้ามภูเขา หรือเดินอ้อมภูเขาไป มันถึงจุดหมายช้าลงก็จริง แต่ก็ถึงเหมือนกัน และสิ่งที่เราได้ขณะเดินทางก็คือความสวยงามของธรรมชาติและทิวทัศน์ของภูเขาที่เราอาจจะไม่ได้เห็นถ้าอุโมงค์นั้นไม่ล่ม เพราะฉะนั้นจะเรียนหรือทำงานก็ดีทั้งนั้นขึ้นอยู่กับช่วงจังหวะชีวิตของเราว่าช่วงนั้นสามารถทำอะไรได้

## 2. ทำงานอะไรใจต้องรัก

มาถึงตรงนี้เราคงพอจะทราบคร่าวๆ แล้วว่าในอนาคตเราจะทำงานเกี่ยวกับอะไร เพราะเราได้ตัดสินใจ ตั้งแต่เลือกสาขาที่เรียนแล้ว แต่ก็มียุหลายคนที่จำใจเรียนในสาขาที่ตนเองไม่ชอบเรียน อาจเป็นเพราะว่าสอบเข้าเรียนในสาขาที่ตนเองชอบไม่ได้ แต่ตอนเลือกทำงานควรเลือก

ทำงานที่เราชอบดังคำกล่าวของขงจื้อว่า **“จงเลือกงานที่ท่านชอบ แล้วตลอดชีวิตจะไม่รู้สึกว่าจะต้องทำงาน”** สำหรับคนที่ได้ทำงานในสาขาที่ตนเองเรียนและชอบนั้นถือว่าเป็นคนที่โชคดีมาก ส่วนคนที่ชอบงานไม่ตรงกับสาขาที่ตนเองเรียนก็ขอให้มุ่งไปทำงานที่ตนเองชอบให้ได้ แต่ต้องวางแผนตั้งแต่ขณะกำลังเรียนอยู่ โดยการเข้าอบรมในหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับงานที่ตนชอบและศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง บางทีเราอาจจะเก่งกว่าผู้ที่เรียนในสาขานั้นก็ได้ ปัจจุบันสามารถเลือกทำงานได้หลากหลายอาชีพ เช่น

- งานราชการ ปัจจุบันรัฐบาลได้พยายามลดตำแหน่งข้าราชการลงเรื่อยๆ และเปลี่ยนเป็นตำแหน่งพนักงานของรัฐแทน งานราชการมั่นคง เงินเดือนค่อนข้างน้อยแต่สวัสดิการดี มีเงินใช้ตอนเกษียณอายุราชการ งานแบบนี้เหมาะสำหรับคนที่ประหยัดคอออม และไม่ต้องการเคร่งเครียดกับการทำงานมากนัก
- งานรัฐวิสาหกิจ แข่งขันค่อนข้างสูงเพราะงานรัฐวิสาหกิจรายได้ดี มีโบนัสและมั่นคง ได้แก่ การสื่อสารแห่งประเทศไทย โรงงานยาสูบ การไฟฟ้าฝ่ายผลิต การประปา ฯลฯ
- งานภาคเอกชน รายได้สูง แต่ต้องรับผิดชอบงานมาก มีการแข่งขันสูง ทำให้เครียดได้ง่าย และไม่ค่อยมั่นคง
- งานธุรกิจส่วนตัวหรืออาชีพอิสระ ค่อนข้างเหนื่อยในช่วงเริ่มต้น ต้องการประสบการณ์และความรับผิดชอบสูง ต้องมีเครือข่ายและกำลังทรัพย์พอสมควร มีความเสี่ยงสูงกว่างานภาคอื่นๆ แต่ถ้าสามารถทำสำเร็จรายได้ค่อนข้างดีและสามารถขยายกิจการต่อไปได้ในอนาคต ผู้ที่เรียนจบใหม่ๆ ไม่ควรจะเริ่มทำธุรกิจส่วนตัวเลย ควรจะหาประสบการณ์จากการทำงานกับผู้อื่นเพื่อศึกษาระบบต่างๆ สักระยะหนึ่ง เป็นการสร้างเสริมประสบการณ์ให้มากขึ้น

สำหรับแหล่งข้อมูลในการสมัครทำงาน ก็สามารถดูตามหน้าหนังสือพิมพ์ เว็บไซต์ต่างๆ ในอินเทอร์เน็ต หรืองานอีเวนท์เกี่ยวกับการสมัครงานต่างๆ

### 3. หนทางเรียนต่อ

นักเรียนนักศึกษาสามารถศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นทั้งสถานศึกษาในประเทศและต่างประเทศ ปัจจุบันการเข้าศึกษาระดับปริญญาโทและเอก ไม่ได้ยากลำบากเหมือนอดีต เพราะเกือบทุกสถาบันการศึกษาได้แข่งขันกันเปิดสอน บางสถาบันมีจำนวนนักศึกษาไปสมัครน้อยกว่าจำนวนที่รับจริงก็มี เมื่อเราตัดสินใจศึกษาต่อสิ่งที่ต้องไตร่ตรองให้รอบคอบก็คือสาขาที่เราจะเข้าศึกษานั้นมีงานรองรับหรือไม่ อีกทั้งการเรียนในระดับปริญญาโทและเอก นักศึกษาสามารถจะ

เปลี่ยนไปเรียนในสาขาที่แตกต่างจากระดับปริญญาตรีได้ เพียงแต่ต้องปรับพื้นฐานบ้างเล็กน้อยเท่านั้น

ส่วนการศึกษาต่อต่างประเทศปัญหาหลักคือค่าใช้จ่ายและทักษะด้านภาษา ถ้าครอบครัวมีฐานะปัญหาเหล่านี้ก็ไม่ใช่ปัญหาหลัก สามารถส่งเราไปเรียนภาษาจนเก่งก่อนแล้วค่อยสมัครเข้าเรียนจริงก็ได้ แต่ถ้าไม่มีเงินก็ต้องตั้งใจเรียนให้ได้เกรดเฉลี่ยๆ สูง เตรียมตัวด้านภาษาให้พร้อมและสอบชิงทุนซึ่งมีอยู่มากมายในปัจจุบัน





พูดถึงธรรมะหรือคำสอนของพระพุทธเจ้า วิทยุรุ่น วิทยุไม่รุ่น หรือวิทยุรุ่นเหลือน้อย ส่วนมากก็จะเห็นว่าเป็นเหมือนยาขมหม้อใหญ่ น่าเบื่อและเป็นเรื่องไกลตัวยากที่จะเข้าถึง คิดเองว่าธรรมะต้องเข้าวัดไปนั่งฟังพระเทศน์ นุ่งขาวห่มขาว นั่งสมาธิ เดินจงกรม อะไรทำนองนั้น แต่จริงๆ แล้วทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ ไม่ว่าจะทำอะไร อยู่ที่ไหน เราสามารถนำธรรมะซึ่งเป็นสัจธรรม เป็นกระบวนการอันมีเหตุมีผลที่สามารถพิสูจน์และนำมาปฏิบัติได้มาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของเรา ฉะนั้นในบทสุดท้ายนี้ผู้เขียนขอเป็นผู้เริ่มต้นให้นักเรียนนักศึกษาผู้ที่ยังไม่เคยคิดจะไปยุ่งเกี่ยวกับธรรมะ นำหลักของธรรมะไปใช้กับชีวิตการเรียน เราทุกคนคงรู้ว่าน้ำตาลนั้นมีรสหวาน แต่คงไม่รู้ว่ามีมันหวานอย่างไร ถ้าไม่ลองชิมด้วยตนเอง

## 1. คนล่าฝัน

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์กล่าวว่า **“จินตนาการสำคัญกว่าความรู้”** มนุษย์ถ้าปราศจากจินตนาการ เราคงไม่มีเทคโนโลยีให้เราได้ใช้สอยอำนวยความสะดวกแจกเช่นทุกวันนี้ หรือคำกล่าวที่ว่า **“ทำความฝันให้เป็นความจริง”** ก็เช่นเดียวกัน เพราะถ้าหากเราไม่เคยได้ฝันถึงอนาคตของตนเองว่าจะมีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร การใช้ชีวิตในปัจจุบันก็คงเหี่ยวเฉาเฉื่อยชาซังกะตายไปวันๆ แต่ถ้าหากเรามีจินตนาการอันกว้างไกล มีความฝันของเราที่จะเก็บเกี่ยวที่จะไปให้ถึง เราจึงต้องออกล่าความฝันนั้น โดยการมุ่งมองไปยังดวงดาวที่สุกสกาวเปล่งแสงแห่งความสำเร็จ บุคคลที่ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่ในโลกปัจจุบัน เช่น สาขาคอมพิวเตอร์ คือ บิล เกตส์ สาขาภาพยนตร์ คือ สตีเวน สปีลเบิร์ก (ผู้กำกับภาพยนตร์ผู้ได้รับฉายาพ่อมดฮอลลีวูด) สาขาวรรณกรรม คือ เจ. เค. โรวลิ่ง (ผู้เขียนนวนิยายเรื่อง Harry Potter) เป็นต้น ซึ่งสามารถนำมาเป็นต้นแบบแห่งการดำเนินชีวิตให้ตนเองประสบความสำเร็จ

การที่คนคนหนึ่งประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ต้องอาศัยปัจจัยหลายต่อหลายอย่างประกอบกัน บุคคลที่มีชื่อเสียงของโลกที่เราต่างเห็น ต่างทราบถึงความสำเร็จอันภาพมายาคติที่สวยงามชวนให้เราอยากก้าวไปให้ถึง ณ จุดจุดนั้นแบบเขาบ้าง ซึ่งในความเป็นจริงแล้วความสำเร็จของคนคนหนึ่งที่จะได้มาง่ายๆ แบบที่อ่อนวอนขอจากเทพเจ้า หรือล่องลอยมากับสายลมให้เรา

หีบสอยเอานั้นไม่มีจริง เบื้องหลังความสำเร็จของคนทุกคนย่อมต้องมีที่มาและไม่ได้มาอย่างง่ายดายๆ สบายๆ ใดๆ แม้แต่น้อย หากเราได้ศึกษาประวัติชีวิตของพวกเขาแล้ว เราจะทราบดี

ในขณะที่เรายังเป็นนักเรียนนักศึกษาอยู่นี้ เป้าหมายขั้นแรกของเรา อย่างน้อยๆ คือ เรียนให้จบตามสาขาที่เราเลือกและตามเวลาของหลักสูตรที่กำหนด ทำอย่างไรจึงจะไปถึงจุดจุดนั้นจุดที่ใครหลายๆ คนไปถึงมาแล้ว (และมีใครอีกหลายคนที่ยังไปไม่ถึงเช่นกัน) การเรียนหรือการทำสิ่งใดก็ตามให้ประสบความสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีนั้น ก็อาศัยหลักธรรมในพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ปฏิบัติตาม คือ **อิทธิบาท 4** แปลว่า หลักพื้นฐานแห่งความสำเร็จ หรือทางสู่ความสำเร็จ มีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ

1. มีใจรัก
2. พากเพียรทำ
3. จดจำเจ้อจิต
4. คิดใคร่ครวญด้วยเหตุผล

### 1) มีใจรัก

การเรียนหนังสือ หรือการทำงานอะไรก็ตามหากว่าเรามีใจรักแล้ว ประสิทธิภาพในการทำสิ่งนั้นย่อมดี และประสิทธิผลก็จะดีตามไปด้วย เพราะว่าเราจะทำสิ่งนั้นด้วยความสุขใจ ไม่ได้ทำเพราะความฝืนใจว่าต้องทำ เพราะถ้าไม่ชอบไม่รักแล้ว แน่แน่นอนว่าประสิทธิผลที่ออกมาย่อมไม่ดีแน่นอน เพราะฉะนั้นก่อนที่จะตัดสินใจเรียนคณะสาขาวิชาใด หรือลงมือกระทำการงานอะไรควรถามตัวเองให้กระจ่างชัดว่า “ชอบไหม มีใจรักที่จะทำ จะเรียนสิ่งนี้ไหม” เพราะตัวของเราเองจะทราบดีที่สุดว่า ตัวของเราชอบอะไร ต้องการอะไร ถนัดแบบไหน หรืออีกนัยหนึ่งที่มีมองได้คือ การที่เราได้เรียนหรือได้ทำสิ่งที่เรารัก เป็นเสมือนแรงจูงใจที่ทำให้เราอยากไปถึงจุดหมายปลายทางนั้น ซึ่งภาษาธรรมะท่านเรียกว่า **“ฉันทะ”**

### 2) พากเพียรทำ

หากเรามีใจรักที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้ว ความขยันจะเป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จที่จะตามมา เพราะถ้าหากเราตกลงใจว่าชอบที่จะทำสิ่งนี้ แต่ก็ยังคบหาสมาคมกับความขี้เกียจ ยังไงผลที่ออกมาก็ไม่ใช่อะไรที่ควรจะเป็น ตัวอย่างเช่น ผู้เขียนเมื่อเริ่มฝึกพิมพ์สัมผัสใหม่ๆ แคมองเห็นแป้นพิมพ์ก็จะเป๋นลมล้มประดาตาย คิดว่าใครจะไปจำได้ ปุ่มบนแป้นพิมพ์มีแป้นร้อย พอเริ่มฝึกพิมพ์ ฟอ-หอก-กอด-เอก-อา-สอ-วอ แรกๆ ก็จิ้มผิดจิ้มถูก เกร็งจนปวดมือปวดแขนไปหมด แต่ด้วยใจรักอยากที่จะพิมพ์สัมผัสให้ได้เสียที จึงระดมความเพียรใส่ลงไป ฝึกพิมพ์บ่อยๆ นานๆ เข้าก็พิมพ์เป็น จนเดี๋ยวนี้ไม่ต้องมองแป้นพิมพ์แล้ว สามารถพิมพ์งานได้อย่างใจปรารถนา แบบนี้ท่านเรียกว่า **“วิริยะ”**



กลับกันถ้ามีใจรักอยากจะทำพิมพ์สัมผัสให้เป็นแล้ว แต่ก็ยังคงรักษาความซื่อสัตย์และรักษาความ  
เดิม ไม่เพียรพยายามฝึกพิมพ์สัมผัสชนิดนี้ก็จะพิมพ์ไม่ได้เสียที

### 3) จดจำข้อจิต

นอกจากความเพียรที่ต้องมีแล้ว ต้องมีจิตจดจำต่อสิ่งที่ทำ ต้องอุทิศทั้งร่างกายและแรงใจ  
ต่อสิ่งที่ทำนั้นด้วย ถ้าพลังความเพียรอย่างเดียวก็มีประโยชน์เหลือคณานับ แต่ถ้าหากว่าจิตของเราจด  
จำอยู่กับสิ่งที่ทำแล้ว เราก็จะได้สมาธิเป็นผลตามมาด้วย เมื่อเรามีสมาธิกับการเรียนหรือการทำงาน  
ที่เราจดจำทำอยู่นั้นผลงานก็จะออกมาดี มีประสิทธิภาพ เช่น เวลาอ่านหนังสือสักเล่ม ควรจดจำอยู่  
กับการอ่านนั้น ไม่ใช่ว่าเพลงก็จะฟัง ทีวีก็จะดู อินเทอร์เน็ตก็จะเล่น รับประทานไปพร้อม แบบนี้  
เรียกว่าจับปลาหลายมือ สุดท้ายก็ไม่ได้อะไรสักอย่าง ควรจะจดจำต่อการกระทำเพียงหนึ่งใน  
ขณะนั้น สังเกตนักวิทยาศาสตร์ที่มีคุณต่อโลกทั้งหลาย เช่น อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ โทมัส แอลวา เอดิ  
สัน หรือว่า ไอแซก นิวตัน หากได้ลองศึกษาชีวประวัติของท่านเหล่านั้นแล้ว จะพบว่าท่านต่างจด  
จำ ทุ่มเทพทำการทดลอง ศึกษาค้นคว้าวิจัย จนประสบความสำเร็จในงานวิจัยของท่านซึ่งงานวิจัย  
หลายต่อหลายชิ้น ได้ถูกนำมาต่อยอด พัฒนาตัดแปลงประยุกต์แก้ไข จนกลายมาเป็นเทคโนโลยีที่เรา  
ใช้สอยในทุกวันนี้ ประสิทธิภาพที่ได้จากการมีจิตจดจำต่อสิ่งที่ทำนี้ย่อมยังประโยชน์สูงสุดเสมอ  
ท่านเรียกว่า **“จิตตะ”**

### 4) โคร้ครวญด้วยเหตุผล

สมาธิที่ได้จากการมีจิตจดจำต่อสิ่งที่ทำจะได้นำมาใช้ต่อการโคร้ครวญ คือการตรikirตรง  
ด้วยเหตุด้วยผล สร้างสรรค์พัฒนาต่อสิ่งที่เรากำลังทำอยู่นั้น จะได้จำแนกว่าสิ่งที่เรานั้นมี  
คุณประโยชน์อย่างไร ประกอบด้วยหลักการของเหตุและผลอย่างไร เช่น พระพุทธเจ้าท่านทรงเห็น  
ปรากฏการณ์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างที่ใครๆ เขาก็เห็นกัน มานับหมื่นนับแสนปี แต่ท่านก็เก็บเอาสิ่ง  
ที่เห็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อนั้น กลับมาวินิจฉัยว่าจะทำอย่างไรจึงจะหลุดพ้นจากสภาพ จากวงจรนี้ได้  
การใช้ความคิดในเชิงวิเคราะห์นี้ทำให้กระบวนการคิดของท่านดำเนินไปอย่างเป็นระบบและใน  
ที่สุดก็ทรงค้นพบว่า เพราะยังคงมี **“อวิชชา”** คือความไม่รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริงอยู่จึงไม่  
สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์จากวงจรอุบาทว์นี้ได้ จึงทรงอุทิศชีวิตเป็นเวลา 6 ปี เพื่อค้นหา  
คำตอบของชุดความคิดนี้ จนได้คำตอบสุดท้ายของชีวิต และกลายมาเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใน  
ที่สุด

อีกตัวอย่างหนึ่งคือผลงานการคิดค้นกฎการหาความถ่วงจำเพาะของวัตถุต่างๆ ของอาร์คิ  
มีดิส ที่ค้นพบขณะที่เขากำลังจะอาบน้ำ เมื่อเขาก้าวเท้าลงไปใต้น้ำซึ่งมีน้ำอยู่เต็ม เขาสังเกตเห็น  
ว่าน้ำในอ่างน้ำบางส่วนจะล้นออกมาเมื่อเขาก้าวลงไปและคิดว่าถ้าเขาเป็นคนอ้วน น้ำก็ควรจะล้น

ออกมามากกว่านี้ และทันใดนั้นเขาก็กระโดดออกจากอ่างและตะโกนเสียงดังลั่นว่า “ยูเรก้า ยูเรก้า” ซึ่งในภาษากรีกแปลว่าฉันรู้แล้ว ถ้าเป็นคนอื่นก็คงนอนแช่น้ำสบายไปแล้ว เขากลับคิดตรองด้วยเหตุด้วยผลว่าทำไมน้ำถึงล้นออกมาหนอ ก็ทำให้เขาค้นพบความจริงว่า “น้ำหนักของวัตถุที่หายไปในน้ำ จะเท่ากับน้ำหนักของน้ำที่ถูกวัตถุนั้นแทนที่” ซึ่งจากกฎข้อนี้เองทำให้นักวิทยาศาสตร์ยุคต่อมาได้ใช้ในการหาความถ่วงจำเพาะของวัตถุ แบบนี้ภาษาทางธรรมเรียกว่า **“วิมังสา”**

ชีวิตการเรียนในสถานศึกษาของนักเรียนนักศึกษาที่ไม่ได้ยาวนานอะไรมากมายนัก ควรที่จะรับผิดชอบหน้าที่ในการศึกษาเล่าเรียนให้ดีที่สุดเท่าที่ความสามารถของเราพึงมี เพราะถ้าหากเรามีได้ฝึกฝนตนเองขณะที่ยังเป็นนักเรียนนักศึกษาอยู่นี้ ยังมีเวลาช่วงไหนอีกที่เราจะได้ฝึกฝนตนเองอีก เพราะในขณะที่ยังอยู่ในวัยนี้หากทำผิดพลาดอะไร ผู้ใหญ่ก็มักจะคอยให้คำแนะนำ สั่งสอน ด้วยความรัก ความเอ็นดูด้วยเห็นว่ายังด้อยประสบการณ์ แต่ถ้าหากวันข้างหน้าเติบโตไปแล้ว กระทำการผิดใดๆ ก็จะไม่มีคนคอยชี้แนะ ให้อภัย หรือตักเตือนใดๆ มีแต่จะคอยซ้ำเติม เพราะทุกคนต่างก็ถือว่าเป็นผู้ใหญ่แล้ว รู้จักรับผิดชอบชั่วดีกันหมดแล้ว ฉะนั้นช่วงเวลาแห่งการเป็นนักเรียนนักศึกษานี้จึงนับเป็นเวลาทองอย่างยิ่งของชีวิตที่จะได้ฝึกฝนอบรมตนเอง

ในกระบวนการศึกษาเล่าเรียน เช่น ทำการบ้าน ทำรายงาน ทำงานกลุ่ม การค้นคว้าวิจัย หรือแม้แต่การทำงานอื่นๆ ที่นอกเหนือจากการเรียน ควรถามตัวเองว่า เราแค่ **“ทำให้เสร็จ”** หรือ **“ทำให้สำเร็จ”** เพราะผลที่ออกมาจากการกระทำทั้งสองนั้นย่อมแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง และแน่นอนว่าการกระทำในปัจจุบันของเราย่อมผลิตดอกออกผลในอนาคตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะฉะนั้นหากเราต้องการผลผลิตที่สวยงามที่สามารถใช้ประโยชน์ได้ ก็จงสร้างแต่เหตุที่ทำให้เกิดผลดีนั้น ฉันทะหรือความรัก ความพอใจในสิ่งที่ทำ จึงเป็นสิ่งสำคัญ หากมีสิ่งนี้เป็นพื้นฐานแล้ว คุณสมบัติอีกสามประการ (วิริยะ จิตตะ วิมังสา) ก็จะตามมาโดยอัตโนมัติ





## 2. คบเพื่อนดี เป็นศรีแก่ชีวิต

**“เพื่อน”** คำคำเดียวแต่มีความหมายลึกซึ้งจริงใจ ทุกคนล้วนต้องมีเพื่อนทั้งนั้น อย่างน้อยที่สุดก็เคยผ่านการมีเพื่อนในแต่ละช่วงวัยของชีวิตมาก่อน หากใครจะออกมาบอกว่า ตั้งแต่เกิดจนเติบโตมาจนบัดนี้ ข้าพเจ้าไม่เคยมีเพื่อนเลยแม้สักคนเดียว ดูเหมือนเป็นคำพูดที่มีความน่าเชื่อถือเท่ากับศูนย์คือไม่น่าเชื่อนั่นเอง เพราะคำว่าเพื่อนมิได้จำกัดแคบๆ แก่เพื่อนในชั้นเรียนเท่านั้น คนแปลกหน้าที่นั่งคุยกับเราตอนนั่งรถเมลล์นั้นเขาก็เพื่อน แม่ค้าส้มตำเจ้าประจำที่เราไปอุดหนุนนั้นเขาก็เพื่อน คุณลุงภารโรงที่คอยเก็บกวาดทำความสะอาดที่ที่เราศึกษาเล่าเรียนให้สะอาดสะอ้านงามตามันเขาก็เพื่อนเรา ฯลฯ

เคยลองถามตัวเองเล่นๆ ไหมครับว่าทำไมคนเราต้องมีเพื่อน (นั่นสิทำไม) ก็เพราะเราเป็นมนุษย์ไงครับ และ **“มนุษย์เป็นสัตว์สังคม”** นี่คือคำพูดของ อริสโตเติล เราจะอยู่คนเดียวโดดเดี่ยวเดียวดายในสังคมไม่ได้หรอกครับ เป็นไปไม่ได้เลย ขนาดว่าหากเราลองขังสัตว์ 3 ชนิด จำนวนหนึ่งไว้ด้วยกัน คือ ม้า วัว ควาย แล้วปล่อยทิ้งไว้สักครู่ สังเกตดูความเปลี่ยนแปลง จะพบว่า ม้าก็จะไปหาพวกม้าด้วยกัน วัวก็จะไปรวมตัวกับพวกของวัว ส่วนควายก็จะชวนควายไปหาพวกของมันเอง ประสาอะไรกับนักเรียนนักศึกษาใหม่ซึ่งเพิ่งเข้ามาเรียนในสถาบันการศึกษาก็ต้องมึงๆ โกงกึ่งกันบ้างเป็นเรื่องปกติ ช่วงแรกๆ อาจจะอยู่คนเดียวหรืออยู่รวมปนๆ กันไป แต่พอสักพักเริ่มรู้จักมักจี่กันดีแล้ว ก็จะมีการแยกกลุ่ม แยกกอ แยกหน่อ ก่อก๊วน ตั้งแก๊ง ตามแต่จริต ความถนัด ความชอบ เป็นต้นว่า ก๊วนดนตรี ก๊วนกีฬา แก๊งสามช่า แก๊งฮาป่วง แก๊งจีเหล่า (ชาย) แก๊งจีเหล่า (หญิง) ฯลฯ

อย่างไรก็ตามจุดประสงค์ของหัวข้อนี้คือ อยากให้นักเรียนนักศึกษารู้จักเลือกคบเพื่อนที่ดี และขณะเดียวกันก็สามารถเป็นเพื่อนที่ดีและเป็นมิตรที่น่าคบสำหรับผู้อื่นได้เช่นกัน เพื่อนหรือมิตรแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

**1. บาปมิตร** คือ มิตรที่เลวทราม (ชื่อก็บอกอยู่แล้ว) เพื่อนที่คบแล้วพากันเจริญลงฮวบฮาบควรหลีกเลี่ยงให้ไกลไปให้พ้น

**2. พันธมิตร** คือ มิตรร่วมผลประโยชน์ มิตรประเภทนี้ต้องอาศัยเวลาในการพิสูจน์ เพราะถ้าหากมีผลประโยชน์ เพื่อนประเภทนี้ก็จะเข้ามา โดยแสแสรังแกลึงทำเป็นดี แต่ถ้าไม่มีผลประโยชน์อันใดแล้ว ก็อย่าได้หวังว่าได้เห็นแม้เงา ดังคำโบราณกาลที่กล่าวไว้ว่า

“เมื่อมั่งมี มากมาย มิตรหมายมอง

เมื่อไม่มี หมดมิตร มุ่งมองมา

เมื่อมัวหมอง มิตรมอง เหมือนหมูหมา

เมื่อมอดม้วย แม่หมูหมา ไม่มามอง”

**3. กัลยาณมิตร** หมายถึง มิตรแท้ มิตรที่ดั่งาม มิตรที่ประเสริฐ หรือเพื่อนแท้ เพื่อนตาย ลักษณะเฉพาะของกัลยาณมิตรก็คือมีสุขร่วมเสพ มีทุกข์ร่วมด้าน หรือมีสุขไม่ร่วมเสพ (เพราะเกรงใจเพื่อน) แต่มีทุกข์ยินดีร่วมด้าน

ทั้งหมดนี้ควรใช้เวลาเป็นเครื่องตัดสินว่าใครควรจัดเป็นเพื่อนประเภทไหน โดยต้องมีกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกันเพื่อให้เห็นธาตุแท้หรือฉีกหน้ากากที่สวมเข้าหากันออก เช่น การทำรายงานกลุ่ม ร่วมงานกีฬาคณะ ออกค่ายด้วยกัน เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะเป็นเครื่องพิสูจน์ให้ประจักษ์แจ้งแก่สายตาและความรู้สึกของเราเองว่า แท้ที่จริงแล้วเพื่อนที่เราคบอยู่หรือกำลังจะคบ นั้นเป็นมิตรหรือเพื่อนประเภทไหน มีจริตอย่างไรกันแน่ และในขณะที่เดียวกันก็อย่าลืมสำรวจตนเองด้วยว่า ตัวเราเองนั้นสามารถเป็นมิตรสำหรับผู้อื่นได้แค่ไหนด้วยเหมือนกัน



**“ ใม่ที่ห่อหุ้มปลาหน้า ย่อมต้องพลอยเห็นแปดเปื้อนไปด้วยฉันใดผู้ที่คบคนพาล ก็ย่อมต้องพลอยเสียชื่อเสียง ติดความเป็นพาลเดือนร้อนเสียหายไปด้วยฉันนั้น ”**



**“ ถ้าที่ห่อหุ้มของหอม ย่อมพลอยหอมตลบอบอวลตามไปด้วยฉันใด ผู้ที่คบบัณฑิตก็ย่อมพลอยได้รับความรู้ ความสามารถ และความดีตามบัณฑิตไปด้วยฉันนั้น ”**

พุทธพจน์

### 3. หลีกให้ไกล ไปให้พ้น


**“สิ่งเสพติด”** 3 คำง่าย ๆ แต่ทำลายชีวิตของคนมานักต่อนัก อย่าให้รายต่อไปเป็นคุณก็แล้วกัน ใ้ว่าเราอยู่กันดีๆ แล้ว **“สิ่ง”** นี้จะลอยมาตามนภาอากาศหล่นดื้อบใส่เราแล้วเราก็ตัดทันที มันก็ต้องลงมือ **“เสพ”** กันก่อนแล้วจึงค่อย **“ติด”** และใ้ว่ามันจะติดกันง่ายๆ เสียที่ไหน มันขึ้นอยู่กับตัวของเรา ใจของเราล้วนๆ ที่จะตัดสินใจว่าเราจะเสพและติดมันหรือไม่ ความหมายของสิ่งเสพติดในที่นี้ ได้แก่


**1. ยาเสพติดให้โทษ** เช่น ยาบ้า ยาไอ ยาเลิฟ กัญชา กระท่อม ฯลฯ การเสพสิ่งเหล่านี้ ไม่เคยให้คุณประโยชน์อันใดแก่ผู้เสพเลย ทั้งประเภทออกฤทธิ์กระตุ้น กด หลอนประสาท เป็นอันตรายต่อสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นต้นเหตุของปัญหาสังคมมากมาย

**2. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์** เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ บรั่นดี วิสกี้ เหล้าขาว เหล้าเถื่อน เหล้าดอง เป็นต้น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จำพวกนี้เข้าไป นอกจากจะไม่มีประโยชน์ใดๆ ต่อร่างกาย เสียทรัพย์สินโดยใช่เหตุแล้ว ยังทำให้ผู้นั้นเปลี่ยนนิสัยได้ทันทีจาก “หน้ามือเป็นหลังเท้า” เพราะความเมามาจากฤทธิ์แอลกอฮอล์ทำให้สูญเสียการครอบครองสติ บางครั้งรุนแรงถึงขั้นทำให้บาดเจ็บ เสียชีวิตและทรัพย์สินทั้งของตนเองและผู้อื่น

**3. บุหรี่** ไม่ว่าจะเป็นชนิดกันกรอง ไม่กรอง รสนุ่ม รสแข็งก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพกายและใจ ทั้งแก่ตัวผู้สูบเองและผู้ที่อยู่รอบข้าง

**4. การพนัน** ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบไหน แทงหวย แทงบอล ไฟ น้ำเต้าปูปลา เพื่อหวังรวยทางลัด มาyacคคิที่ไม่มีวันเป็นจริง การพนันจัดเป็นอบายมุข ที่พระท่านได้ให้ความหมายไว้อย่างกระฉ่างแจ้งว่า เป็นช่องทางของความเสื่อม เหตุเครื่องฉิบหาย เหตุย่อยยับแห่งโภคทรัพย์ ทางแห่งความพินาศฯ และผลของการเล่นการพนันขั้นตอนนี้ก็มีผู้คนมากมายที่ต้องสิ้นทรัพย์ สิ้นชีวิตไปกับมันจำนวนมากมาย

**5. เกมออนไลน์**  อีกหนึ่งสิ่งเสพติดยุคดิจิทัลที่ทรงอิทธิพลเป็นอย่างมากในโลกไซเบอร์ ผู้ที่หลวมตัวเข้าไปในอาณาจักรแห่งเกมออนไลน์แล้วที่ดูเหมือนติดอยู่ในมนต์สะกด ให้เล่น เล่น และเล่นต่อไป (แบบว่ามันส์ในอารมณ์) เมื่อเข้าไปเล่นแล้วก็ถูกผู้คุมเกม (เว็บมาสเตอร์) หลอกล่อให้จำเป็นต้องเล่นแบบต่อเนื่องกันไปให้จบเกม ให้เคลียร์เป็นด่านๆ ซึ่งบางทีดูเหมือนการเล่นเกมนออนไลน์บ๊อยๆ คลับคล้ายคลับคลาจะเป็นการฝึกสมองประลองปัญญาเป็นนัยๆ แต่แท้ที่จริงแล้วมันไม่ได้เอื้อประโยชน์แก่ชีวิตในอนาคตที่ต้องใช้วิชาความรู้ในการทำมาหาเลี้ยงชีพของตนให้รอดเลยสักนิดเดียว ชื่อนี้อาจรวมไปถึงการเสพติดการเล่นเกมนกชนิดต่างๆ ด้วย เช่น Play Station

เราทุกคนรู้และคงเคยได้ยินว่าผู้ใดก็ตามหากเอาชีวิตไปเก๋อกกแล้วพัวพันกับสิ่งเสพติด ชีวิตของเขากำลังมุ่งสู่ทางแห่งความหายนะ แต่ก็แปลกเหมือนกัน คนที่รู้ว่าไฟมันร้อนก็ยังยื่นมือไปสัมผัสมัน โดยอ้างว่าถ้าไม่จับจะรู้ได้อย่างไรว่าไฟมันร้อนจริง กว่าจะรู้มือก็พองไปเสียแล้ว และถ้าดึงกลับออกไม่ทันมือก็อาจจะไหม้ไปเลยก็ได้ ผู้ฉลาดเมื่อมีตัวอย่างให้ดู มีผู้รู้ชี้ให้เห็นถึงโทษ ก็ไม่จำเป็นต้องลองด้วยตนเอง แต่ถ้ายังอยากลองก็ขอให้ตรอง 5 ข้อ  สิ่งเสพติดดังต่อไปนี้

**- เสียเงิน** เงินที่พ่อแม่แลกมาด้วยแรงกายด้วยความยากลำบากส่งไปให้ลูกใช้ บางก็ต้องทำงานหนัก อดมื้อกินมื้อ เพื่อให้ลูกได้ร่ำเรียนสูงๆ หวังเป็นที่พึงพิงได้ในอนาคต หรืออย่างน้อยๆ ก็มีอาชีพการงานเป็นของตัวเองไม่เกาะพ่อแม่กินไปจนตาย เงินนั้นเป็นค่าเทอม ค่าหอพัก ค่าศึกษาเล่าเรียนต่างๆ ด้วยใจรัก แต่ลูกกลับนำเงินนั้นมาจ่ายเป็นค่าสิ่งเสพติดต่างๆ มันจะคุ้มค่ากับที่ท่านเหน็ดเหนื่อยเพื่อเราไหม แทนที่จะนำเงินที่จ่ายไปกับสิ่งเสพติดนั้น (เพราะมันก็ไม่ได้ราคาถูกเลย) ไปใช้จ่ายในการซื้อตำรับตำรา หรือทุ่มทุนเพื่อการศึกษาในด้านอื่นๆ หรืออาจจะแบ่งเก็บไว้เป็นเงินเก็บไว้ใช้ในอนาคตก็ยังได้ แต่กลับต้องใช้จ่ายเพื่อสิ่งนั้นที่มีได้ยกระดืบให้คุณค่าของชีวิตดีขึ้นเลย จนมีบางคนถึงกับใช้ประโยคว่า “ขายนาส่งควายเรียน” เพื่อเป็นเครื่องเตือนให้ลูกๆ หลานๆ ได้เห็นคุณค่าของเงินที่พ่อแม่ส่งเสียให้บ้าง

**- เสียเวลา** ทุกวินาทีแห่งการเสพติด นั่นคือวินาทีแห่งการนำพาตนสู่ความเสื่อมแทนที่จะเอาเวลาไปเสาะแสวงหาความรู้ใฝ่สมอง ไว้เป็นเครื่องมือทำมาหาเลี้ยงชีพในอนาคต หรืออย่างน้อยๆ ก็เพื่อการเรียนที่สัมฤทธิ์ผลไปด้วยดี แต่ต้องกลับมาเสียเวลานั่งเสพสิ่งเสพติด ไม่คุ้มค่ากับที่แม่ต้องอุ้มท้องมา 9 เดือนไหนจะค่าเลี้ยงดูมาจนเติบโตใหญ่อีกเวลาเท่าไรที่ถูกผลาญไปกับการเสพสิ่งนั้น โดยไม่ได้รับประโยชน์ต่อชีวิตอะไรเลย เราสามารถเปลี่ยนเวลานั้นมาทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์แก่ชีวิตได้อีกเยอะ เช่น ออกกำลังกาย เสริมสร้างสุขภาพช่วยงานบ้านแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ หางานพิเศษทำเพื่อเพิ่มประสบการณ์ชีวิตและเรียนรู้ถึงความยากลำบากในการหาเงิน เป็นอาสาสมัครช่วยเหลืองานสังคมด้านอื่นๆ เป็นต้น

**- เสียใจ** ไม่มีพ่อแม่คนไหนจะอวดลูกให้คนอื่นฟังหรอกครับว่า “ตั๋ย ลูกเคียนเก่งนะอะ สุขบุหรี่ไคว้นละ 5 ของเซียวฮะ” “ลูกผมนะครับ กินเหล้าเก่งมากๆ กินที่ 3 กลม 4 แบนตามด้วย Red 5 ขวด” มีแต่จะเสียใจ ที่รู้ว่าลูกตัวเองติดสิ่งเสพติด แล้วคิดว่าคนที่เสียใจนี้จะมีความสุขหรือครับ แล้วคิดต่อไปอีกไหมครับว่า คนที่ทำให้พ่อแม่เสียใจนี้จะได้รับความเจริญในชีวิตได้ จะได้รับการยกย่องเชิดชูจากญาติพี่น้องวงศ์ตระกูล คิดในมุมกลับกัน ถ้าคุณมีลูก แล้วรู้ว่าลูกคุณติดสิ่งเสพติด คุณจะดีใจหรือ คิดพ่นบอไว้เยอะไม่มีปัญญา

จ่ายจึงกระทำการอุกอาจไปปล้นจี้ร้านทองโดนจับได้ก็ต้องติดคุกติดตาราง แบบนี้บุพพการี คงดีใจมาก จนต้องปิดหมู่บ้านฉลองกัน 7 วัน 7 คืน เลขกรรมง

**- เสื่อมสุขภาพ** สิ่งเสพติดทุกชนิด ที่คุณเสพเข้าไป มันไม่ดีต่อสุขภาพร่างกายของคุณไม่มากก็น้อย การที่คุณเสพสิ่งนั้นเข้าไป จะเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาให้คุณป่วยเป็นโรคได้ง่ายและเร็วขึ้นอีกด้วย เช่น ถ้าสูบบุหรี่มากๆ หลอดลมอักเสบเร็วถึงขั้นต้องเจาะคอ ไปดูได้ตามโรงพยาบาล หรือถ้าดื่มสุรามากๆ ก็จะทำให้เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ร่างกายชubbมม กินข้าวกินปลาไม่อร่อยและสุดท้ายก็ดับแข็ง ก็ไม่เห็นมีที่ไหนในโลกนะครับที่รณรงค์ “โครงการดื่มเหล้าสูบบุหรี่เพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัย” มีแต่โครงการให้ ลด ละ เลิก ทั้งนั้น หรือการเล่นเกมนอนไลน์ก็เช่นกันถ้าเล่นนานๆ ประสาทตาอ่อนล้าทำให้สายตาเสียเพราะต้องจ้องจอคอมพิวเตอร์นานๆ เป็นต้น

**- เสื่อมชีวิต** การเสียชีวิตเพราะสาเหตุจากการเสพสิ่งเสพติดก็มีให้เห็นกันบ่อยๆ ครับ เช่น เมาแล้วขับ ดับอนาคตาเสาไฟฟ้า ลูกโมโหถึงขนาดว่าต้องฆ่าบุพพการีเพราะว่าของเงินไปซื้อเหล้าแล้วเขาไม่ให้ อันนี้ก็ต้องตายด้วยทำผิดกฎหมายร้ายแรงต้องโทษถึงขั้นประหารชีวิต อันนี้ก็มิให้เห็นบ่อยไป เล่นเกมออนไลน์มาราธอนไม่กินข้าวกินปลาจนช็อคตายขณะเล่นเกมก็ยังมิดิตพนันบอลไม่มีเงินจ่ายจนต้องถูกเจ้ามือฆ่าตายก็เคยมีข่าวคราวให้เราได้รับรู้ได้เห็นกันอยู่

ตัวอย่าง 5 ศ. ของสิ่งเสพติดที่ยกมา ก็จะเห็นได้ว่า มีแต่ เสื่อม เสื่อม เสื่อม เสื่อม และเสื่อม ไม่มีดีเลยสักข้อ ในขณะที่ผู้อ่านกำลังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน ควรหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้เสีย และมุ่งมั่นทุ่มเทชีวิตช่วงนี้เพื่อการศึกษาอันจะเป็นรากฐานชีวิตที่มั่นคงต่อไปในอนาคต เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่มีอาชีพการงานที่มั่นคงแล้ว จะไปหาอะไรมาเสพ ก็ไม่มีใครว่าและไม่มีใครสนใจอยู่แล้ว เพราะสิ่งเหล่านี้ก็ไม่เคยห่างหายไปจากโลก ตราบใดที่คนยังอยู่ มันก็จะอยู่เคียงคู่ไป เพียงแต่เราจะแก่งเท้าหาเสี้ยน เอมันเข้าไปในตัวเราเมื่อใดเท่านั้นเอง แต่ในขณะที่ยังเป็นนักเรียนนักศึกษาอยู่นี้ควรระลึกไว้เสมอว่า **“หลีกเลี่ยงให้ไกล ไปให้พ้น จากสิ่งเสพติด ชีวิตจะรุ่งเรือง”**

“ไม่ขีดเพียงก้านเดียว อาจเผาผลาญเมืองทั้งเมืองให้มอดไหม้ไปได้ฉันใด  
สิ่งเสพติดแม้เพียงเล็กน้อย ก็อาจทำลายทุกสิ่งทุกอย่างของเราได้ฉันนั้น ”

♻️ คัดแปลงจากพุทธพจน์

#### 4. รักเธอ รักเขา และรักของเรา

คงเป็นเรื่องยากหรือเป็นไปได้ที่เราจะห้ามมิให้ “มีรักในวัยเรียน” เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็ นรักต่างเพศ รักเพศเดียวกัน รักต่างเพศก็ได้รักเพศเดียวกันก็ไม่มีปัญหา รักเขาข้างเดียว หรือ กิ๊ก (เป็นมากกว่าเพื่อนแต่ไม่ใช่แฟน) เพียงแต่เมื่อความรักนั้นเกิด ฟังใช้ความรักนั้นให้เป็นประโยชน์ซึ่งกัน และกัน เช่น เป็นกำลังใจให้กันและกันในยามที่ท้อแท้ คอยอุปถัมภ์เกื้อกูลซึ่งกันและกันในยาม ยากลำบาก เป็นแรงใจให้กันสนับสนุนซึ่งกันและกัน ไปสู่ทางที่ดีของชีวิต เป็นต้น กรณี “รักเขาข้าง เดียว” เมื่อเราไม่กล้าที่จะแสดงถึงความรักที่มีต่อเขาหรือเธอคนนั้น ด้วยข้อจำกัดส่วนบุคคล เช่น รูปร่างหน้าตา อุปนิสัย ทักษะ อายุที่แตกต่างกัน หรือ ข้อจำกัดทางสังคม เช่น สถานะภาพที่แตกต่างกัน เราก็ควรให้ความรักนั้นเป็นกำลังใจในการดำรงชีพของเรา ไม่ควรอย่างยิ่งที่จะพุ่มพวยทำตัว หน่อมแน้มหรือพยายามทำให้อีกฝ่ายหันมาสนใจ (เพราะยัง ใจเขาก็ไม่มีทางสนใจอยู่แล้ว) ซึ่งตัว ของเราเองย่อมทราบดีที่สุดถึงข้อจำกัดที่ทำให้ “รักนี้..ไม่มีวันเป็นจริง” จึงต้องแปลงวิกฤตให้เป็น โอกาส เอาความรักนั้นมาเป็นกำลังใจ อย่าให้มันทำร้ายจิตใจของเรา แม้จะเป็นเพียงรักข้างเขาข้าง เดียวเหมือนข้าวเหนียวติดมือ แต่ก็เป็ นความรัก ดีกว่าความเกลียดเป็นไหนๆ

คำโบราณท่านว่าไว้ **“เมื่อยามรัก น้ำต็มฝักก็ยิ่งว่าหวาน เมื่อยามชัง น้ำตาลก็ยิ่งว่าขม”** หากพิจารณาให้ถ่วงถี่ ท่านต้องการให้เราได้ตระหนักรู้ถึงธรรมชาติของความรักว่ามันเป็น ความรู้สึกหนึ่งที่เกิด-ดับ เป็นสิ่งไม่แน่นอน เจกเช่นเดียวกับทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของ มนุษย์ทุกคน ดังนั้นผู้ที่กำลังมีความรักหรือกำลังคิดที่จะมีความรักกับใครสักคนควรรู้จักแบ่งใจรับ การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นนั้นด้วย

พระพุทธเจ้า ผู้ทรงเปี่ยมด้วยรักแท้แก่มนุษย์ทุกคนกลับฟันธงลงไปว่า **“ที่ใดมีรัก ที่นั่นมี ทุกข์”** เพราะท่านทรงเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมชาติของความรักว่า มันไม่เที่ยง คงอยู่สภาพเดิม ไม่ได้ มีสภาพที่แปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยต่างๆ เสมอ เมื่อคงอยู่สภาพเดิมไม่ได้ก็หมายถึง ความ ทุกข์ที่เกิดขึ้นทำให้ดินร่นซัดสายให้พ้นจากสภาพนี้ สุดท้ายมันก็ไม่เคยมีตัวตนให้เรายึดติดให้เป็น เจ้าข้าวเจ้าของได้เลย ฟังแบบผิวเผินผ่านๆ ก็อาจจะปรามาสได้ว่า พระพุทธองค์ทรงมือคดกับความรัก แน่ๆ ความจริงแล้วมิได้หมายความว่าทรงห้ามไม่ให้คนมีความรัก แต่ที่จริงแล้วทรงต้องการให้ เราเรียนรู้ที่จะรักอย่างมีวุฒิภาวะ เพื่อที่จะให้รู้เท่าทันมายาของความรัก และเมื่อยามใดที่ความรัก แปรจากความสุข (ที่เราเคยคิดว่ามันจริงสำหรับความรัก) ไปสู่ภาคที่แท้จริงของตัวมันเอง เราก็จะ สามารถที่จะรับมือกับความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นนั้นได้เป็นอย่างดี

หลักการง่ายๆ ที่จะมองหว่าใครคนนั้นจะเป็น **“คู่แท้”** ของเราหรือไม่นั้น ท่านให้หลักการ ที่เรียกว่า **“สมชีวิธรรม”** ไว้ว่า

1. มีความเชื่อเสมอกัน (สมสัทธา)
2. มีความประพฤติเสมอกัน (สมศีลา)
3. มีความใจกว้างเสมอกัน (สมจาคา)
4. มีปัญญาเสมอกัน (สมปัญญา)

**มีความเชื่อเสมอกัน** หมายถึง การนับถือศาสนาเดียวกัน มีทัศนคติต่อโลกและชีวิตเหมือนกัน หากคนหนึ่งนับถือพุทธ อีกคนหนึ่งนับถืออีกศาสนา ไลน์เลยจะพูดคุยกันรู้เรื่อง เพราะแค่ความเชื่อหรือศรัทธาก็จูนกันไม่ติด พูดกันคนละภาษาเข้าใจกันคนและความหมายแล้ว แบบนี้ก็เรียกได้ว่า “รักไม่ช่วยอะไร”

**มีความประพฤติเสมอกัน** หมายถึง ทั้งเราและเขาต้องมีรูปแบบการใช้ชีวิตหรือไลฟ์สไตล์ที่เหมือนกัน หรืออย่างน้อยที่สุดก็ควรจะคล้ายๆ กัน ฝ่ายหนึ่งชอบการผจญภัยออกแนวลุยๆ แต่อีกฝ่ายชอบเก็บเนื้อเก็บตัวแล้วที่จะผจญภัยไปในโลกกว้าง หรือ คนหนึ่งคิ่้มเหล่าเข้าชั้นเทพทองแดง แต่อีกคนที่ต่อต้านการคิ่้มสุราเมรัยสุดชีวิต แบบนี้คบกันไปไม่นานก็ต้องเลิก

**มีความใจกว้างเสมอกัน** หมายถึง ต้อง เปิดโอกาสให้คนรักของตนเอง มี “พื้นที่ส่วนตัว” บ้าง เพราะธรรมชาติคนทุกคนย่อมจะต้องการพื้นที่ส่วนตัวที่อยากเก็บไว้ให้ลึกสุดใจ หากจะพยายามเก็บใจเขาใส่กุญแจไว้ ไม่ให้อิสราภาพ ความรักนั้นก็คงไม่ยืนนาน เพราะความรักนั้นมันขาดอิสรภาพ เป็นเรื่องหล่อเลี้ยง กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ต้องไว้ใจซึ่งกันและกันนั่นเอง

**มีปัญญาเสมอกัน** หมายถึง ต้องมีมันสมองในระดับเดียวกัน เพราะคนมีปัญญาในระดับใดย่อมที่จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมขั้นพื้นฐานหรือบุคลิกภาพที่ใครมองก็รู้ เช่น อายุก็มากแล้วแต่ยังทำตัวดั่งต้องแอบแอบ แต่ในขณะที่อีกคนสำรวจเรียบร้อย หรือถ้าอีกคนใช้ภาษาอย่างผู้ที่มีการศึกษา เขาพูดกันแต่อีกคนเข้าใจแต่ภาษากักกะพะบ้านๆ รักแท้ยังงี้ก็ต้องแพ้ความแตกต่าง

การมีความเห็น หรือทัศนคติที่ตรงกันนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการรักษาความรักให้อยู่กับคู่รัก ให้อยู่กับฉันและเธอไปนานๆ เพราะถ้ามีความเห็นไม่ตรงกันเสียแล้ว ต่อให้อีกฝ่ายมีรูปเป็นทรัพย์สิน สวยหล่อปานงานสร้างจากเทพเจ้า หรือร่ำรวยล้นฟ้าเพียงไร ความรักนั้นก็ต้องอับปางลง กลายเป็นอนุสาวรีย์แห่งความอัปยศสำหรับชีวิตไปในทันที

หากมีความรักเกิดขึ้นในระหว่างวัยเรียน ควรคิดอยู่เสมอว่า **“เรียนมาก่อน รักทีหลัง”** เพราะถึงอย่างไร ในอนาคตเมื่อเรียนจบมีหน้าที่การงานอันมั่นคงแล้ว ก็ไม่ใช่เรื่องยากสำหรับการตามหาคู่แท้-รักแท้ หากอยู่ในวัยที่ต้องศึกษาเล่าเรียนแล้วสักแต่ว่าปล่อยให้หัวใจพาไปใช้ความรู้สึกส่วนๆ บางทีหัวใจดวงน้อยๆ ที่ขาดวุฒิภาวะ ขาดสติในความรักนั้นก็อาจนำพาเราไปสู่ปากเหวแห่งหายนะของชีวิตที่เป็นผลมาจากความรักแบบวูบๆ วาบๆ ได้เช่นกัน

## 5. รู้คุณค่าของบุญ รู้คุณค่าของคุณ รู้คุณค่าของคน

“รู้คุณค่าของบุญ รู้คุณค่าของคุณ รู้คุณค่าของคน” ประโยคที่ยกมานี้เป็นคำของพระอาจารย์ทอง สิริมงคลโธ หรือ พระเทพสิทธิทวารวดี วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ ท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้เป็นที่เคารพศรัทธาของนักปฏิบัติธรรมสายวิปัสสนากรรมฐานทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ทุกคนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า หากได้เข้าไปพบท่านแล้วก็จะรู้สึกได้ถึงพลังเมตตาที่แผ่ออกมาจากตัวท่าน พลังนั้นทำให้เรารู้สึกอบอุ่น สงบเย็น ปลอดภัย สบายใจ เหมือนเราได้อยู่กับใครสักคน พ่อแม่คนที่รักเรา

ความหมายระหว่างบรรทัดในประโยคที่ท่านส่งผ่านมาให้คือ ท่านต้องการให้เราทั้งหลายนั้นเป็นคนที่มีความกตัญญูกตเวทิต์ กล่าวคือ ท่านต้องการให้เราตอบแทนผู้มีพระคุณและสิ่งที่มีคุณค่าแก่ตัวของเรานั้นเอง เพราะคนที่มีความกตัญญูกตเวทิต์นั้นเป็นบุคคลที่หาได้ยาก ดังที่พระพุทธเจ้าทรงจำแนก**บุคคลหาได้ยาก** ไว้ 2 ประเภท คือ

**1. บุพการี** คือ ผู้ทำอุปการะก่อน ผู้ทำความดีหรือประโยชน์ให้แต่ต้นโดยไม่ต้องคอยคิดถึงผลตอบแทน เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้องที่คอยอุปถัมภ์ค้ำชู คอยให้กำลังใจ กำลังใจ กำลังทรัพย์ เป็นต้น

**2. กตัญญูกตเวทิต์** คือ ผู้รู้อุปการะที่เขาทำแล้วและตอบแทน ผู้รู้จักคุณค่าแห่งการกระทำดีของผู้อื่น และแสดงออกเพื่อบูชาความดีนั้น หมายถึง ผู้รู้คุณค่าคนนั่นเอง

### รู้คุณค่าของคน

บุคคลที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา นั้นมีมากมายหลายพ่อพันแม่ แต่บุคคลคู่แรกสุดที่เราควรตอบแทนท่านก็คือ พ่อและแม่ของเราเอง ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า มารดาบิดาเป็นผู้ที่จะสนองคุณได้โดยมาก แม้บุตรจะแบกมารดาบิดาไว้บนบ่าคนละข้างตั้ง 100 ปี ปฏิบัติบำรุงด้วยประการต่างๆ ให้มารดาบิดาอายุจวบจรดแปดสวาทบนบานนั้น หรือทำให้มารดาบิดาเสวยราชสมบัติก็ยังไม่ชื่อว่าตอบแทนคุณได้ เพราะมารดาบิดามีอุปการะมาก... แล้วทรงแสดงการแทนคุณท่านไว้ว่า การทำให้มารดาหรือบิดาที่ไม่ศรัทธา ที่ทุศีล ที่ตระหนี่ ที่มีปัญญาทึบ ให้มีศรัทธา ให้มีศีล ให้รู้จักเสียสละ ให้มีปัญญา คือให้ตั้งอยู่ในศีลธรรม นั้นถือว่าเป็นการตอบแทนพระคุณของท่านอย่างสูงสุด

หากเรายังไม่มีความสามารถทำได้ถึงขั้นนั้น เรา (นักเรียนนักศึกษา) ก็ควรที่จะตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เพื่อที่จะได้นำเอาวิชาความรู้ที่ได้ในไปเลี้ยงชีพในอนาคต เชื่อว่าหากพ่อแม่เห็นเราสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข มีหน้าที่การงานไม่เดือดร้อน ท่านก็ยินดีตายตาหลับ และคงไม่ต้องการอะไรไปมากกว่านี้สำหรับผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นแก้วตาดวงใจของท่านทั้งสอง เราเป็นลูกคงทราบดีว่าท่าน



ชอบอะไร ไม่ชอบสิ่งไหน เมื่อมีจิตที่จะทำอะไรให้ท่าน หรือชื่ออะไร ไปฝากท่านก็ควรรีบทำทันที ไม่ควรผลัดวันประกันพรุ่ง เพราะเราไม่เคยจะรู้ได้เลยว่า อะไรจะเกิดขึ้นในอนาคตบ้าง “ผ่านแล้ว ผ่านเลยนิรันดร” ไม่เราหรือท่านก็ต้องจากกันไปตลอดกาล เพราะฉะนั้นมีสิ่งคืออะไรที่จะทำให้ท่าน ได้สบายใจก็ควรรีบทำ เช่น ช่วยทำงานบ้านแบ่งเบาภาระ ไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย ตั้งใจเรียนหนังสือ ไม่มัวเมาอบายมุขหรือสิ่งเสพติด เป็นต้น แค่นี้ท่านก็มีความสุขขั้นต้นตามอรรถภาพแล้ว

นอกจากนี้ยังมีญาติพี่น้อง ครูบาอาจารย์ เพื่อนสนิทมิตรสหาย พระมหากษัตริย์ พระภิกษุ สามเณร แม่ชี เราก็ควรตอบแทนคุณเขาเหล่านั้นตามอรรถภาพที่พึงมีอย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรมด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ไปอีกก็มี ชาวนา ชาวสวน ชาวไร่ ชาวประมง เป็นต้น เราควรระลึกคุณของเขานั่นว่าข้าวทุกคำ อาหารทุกอย่างที่เราบริโภคเข้าไปเพื่อเป็นกำลังต่อชีวิตไปอีกวัน ถ้าไม่มีพวกเขาเหล่านั้นทำการเกษตรให้เราได้บริโภค ถ้าพึ่งพวกเราเองไปปลูกข้าว ปลูกผัก หาปลาหรืออะไรต่างๆ คงไม่ไหว เพราะฉะนั้นการบริโภคอาหารต่างๆ ควรระลึกถึงผู้ที่อยู่เบื้องหลังด้วยและใช้สอยสิ่งต่างๆ ด้วยความประหยัด เห็นคุณค่า และพอเพียง

### รู้จักคุณของคุณ

ข้อนี้หมายถึง รู้คุณของสิ่งที่มีคุณ ในที่นี้ผู้เขียนขอตีความว่าเป็น “สังคม” และ “สิ่งแวดล้อม” การที่เรามีชีวิตอยู่ได้ทุกวันนี้ย่อมต้องมีสังคมที่แต่ละคนสังกัด และต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในการดำรงชีพด้วย

ตั้งแต่เกิดมาจนโต เราได้อาศัยอยู่ในสังคมไทย ซึ่งเป็นสังคมที่มีรากฐานที่สำคัญคือ พุทธศาสนาเป็นแกนหลัก ด้วยอาศัยหลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นแบบแผนประเพณีปฏิบัติมาอย่างยาวนานหลายชั่วอายุคน ทำให้สังคมไทย มีวัฒนธรรมและประเพณีที่งดงามเป็นเอกลักษณ์ อีกด้านหนึ่งก็คือทำให้บ้านเมืองของเราอยู่กันได้อย่างสงบ สันติ อยู่กันได้โดยไม่มี ความขัดแย้งทางลัทธิศาสนาใดๆ เพราะความเป็นชาวพุทธ ได้เปิดกว้างให้คนไทยมีอิสระในการเชื่อหรือศรัทธาทางจิตวิญญาณของตน โดยปราศจากการบังคับใดๆ ทั้งสิ้น คนไทยส่วนใหญ่จึงยิ้มง่ายและมีน้ำใจต่อกัน พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือเมื่อยามทุกข์ภัยมาเยือน เห็นได้ชัดเจนเมื่อตอนเกิดเหตุการณ์สึนามิทำให้เห็นถึงความมีน้ำใจของคนไทย และเหตุการณ์วันที่ในหลวงของเราทรงครองราชย์ครบ 60 ปี วันนั้นก็เป็นที่แสดงให้เห็นถึงความรัก ความสามัคคีของคนไทย ที่เรามีต่อพระองค์ท่าน เหตุการณ์เหล่านี้เป็นผลผลิตจากการขัดเกลาทางสังคมที่มีพุทธศาสนาเป็นรากฐานนั่นเอง แล้วทำอย่างไรเราจึงจะได้ชื่อว่า ได้ทำอะไรตอบแทนแก่สังคมบ้าง ตัวอย่างง่ายๆ เช่น ช่วยกันรักษาความสะอาดไม่ทิ้งขยะเรี่ยราด ไม่ทำลายตู้โทรศัพท์สาธารณะ ขับขี่รถยนต์ตามกฎหมายจราจร เป็นต้น นั่นก็คือว่าเป็นการตอบแทนสังคมได้ในระดับหนึ่งแล้ว

สำหรับสิ่งแวดล้อม ก็คือ ธรรมชาติที่อยู่รอบตัวเรา อากาศ น้ำ พืชหญ้า ทะเล ป่าเขา น้ำตก ฯลฯ ที่ทำให้เราได้อาศัยอยู่บนโลกใบนี้อย่างสงบสุข แต่ทุกวันนี้เรากำลังประสบปัญหาโลกร้อน หรือ Global warming ซึ่งสาเหตุหลักเป็นเพราะมนุษย์มิได้มีความกตัญญูตวกตเวทีต่อธรรมชาติผู้ให้ คุณประโยชน์แก่เรา แต่กลับคอยตัดทวงหาผลประโยชน์จากธรรมชาติเพื่อสนองความต้องการอันเกินพอดี จนทำให้ธรรมชาติทรุดโทรมเสียหายและเสียสมดุล ผู้เชี่ยวชาญได้บอกว่าตอนนี้โลกของเรา กำลังปรับสมดุลอันเกิดจากการที่มนุษย์เบียดเบียนธรรมชาติมาก มากเกินไป จนขาดสมดุล ทำให้เราต้องประสบภัยธรรมชาติต่างๆ แทบทุกพื้นที่ทั่วโลก ท่านยังให้ความรู้อีกว่า ปรากฏการณ์โลกร้อนเมื่อมันเกิดขึ้นแล้วมันก็จะเกิดต่อไป ไม่มีทางที่จะหยุดมันได้เราทุกคนจึงต้องช่วยกัน “ชะลอ” ให้ภาวะโลกร้อนที่กำลังทวีความรุนแรงขึ้นนี้ ให้มันเกิดขึ้นช้าลงด้วยการ ริไซเคิลขยะ ใช้ถุงกระดาษแทนถุงพลาสติก ช่วยกันประหยัดพลังงานด้วยการเปลี่ยนจากการใช้หลอดไส้มาเป็นหลอดตะเกียบประหยัดไฟ เป็นต้น อันนี้ก็ถือได้ว่าเป็นการตอบแทนคุณของธรรมชาติ (แม้จะรู้สึกว่ายากเกินไป แต่ก็ยังดีกว่าที่ไม่ทำอะไรเลย)

### รู้คุณของบุญ

การที่ได้เกิดมาเป็นคนและยังได้เกิดมาในประเทศไทย ประเทศที่มั่งคั่งอุดมสมบูรณ์ไปด้วยอาหาร อากาศ น้ำ เปรียบพร้อมไปด้วยปัจจัย 4 อย่างที่สุดในโลกนี้ สิ่งที่อยู่เบื้องหลังคือ “บุญ” จากกุศลกรรมที่เราได้สร้างเอาไว้ส่งผลให้เราได้เกิดมาเป็นเรา เป็นคนคนนี้ แม้ในเบื้องต้น อาจไม่ดี อาจบกพร่องไปบ้างในบางประการ แต่ขึ้นชื่อว่ามนุษย์ก็ย่อมสามารถพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นได้ หากยังคิดว่าตัวเองเกิดมาแย่ ไม่ดีแบบนั้นแบบนี้ ลองเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนที่เกิดในประเทศเอธิโอเปีย เป็นต้น ก็คนเหมือนๆ กันแต่ทำไมเขาถึงลำบากยากเข็ญมากกว่าขนาดนั้น ถ้าไม่ใช่ด้วยกำลังของบุญ แล้วจะมีสิ่งใดอีก ฉะนั้นเราจึงควร “รู้คุณของบุญ” ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ควรรีบสั่งสมบุญส่วนตัวไว้ด้วยการปฏิบัติตามหลัก **บุญกิริยาวัตถุ 10** (สิ่งที่ทำแล้วชื่อว่า “ได้บุญ”)

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 1. ทานมัย          | ทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ                     |
| 2. สีลมัย          | ทำบุญด้วยการรักษาสีลหรือประพฤติดี             |
| 3. ภาวนามัย        | ทำบุญด้วยการเจริญภาวนาคือ ฝึกอบรมจิตใจ        |
| 4. อปจายนมัย       | ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม                   |
| 5. เวชยาวัจจมัย    | ทำบุญด้วยการช่วยขวนขวายรับใช้                 |
| 6. ปัตติทานมัย     | ทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้แก่ผู้อื่น |
| 7. ปัตตานุโมทนามัย | ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น           |
| 8. รัชมัสสสวนมัย   | ทำบุญด้วยการฟังธรรมศึกษาหาความรู้             |
| 9. รัชมเทศนามัย    | ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมให้ความรู้             |
| 10. ทิฏฐชุกัมม     | ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง                  |

“ต้นไม้ที่ได้รับการดูแลให้น้ำให้ปุ๋ยไปบำรุงลำต้นจนสมบูรณ์  
เมื่อถึงเวลาไม่ยอมออกดอกออกผล ก็ต้องโดนทิ้ง

คนที่ได้รับการเลี้ยงดูจนเติบโตใหญ่  
แต่ไม่ยอมตอบแทนคุณพ่อแม่ก็เป็นคนหนักแผ่นดิน

ทองคำแท้หรือไม โดนไฟก็รู้  
คนดีแท้หรือไม ให้ดูตรงที่เลี้ยงพ่อแม่  
ถ้าดีจริง ต้องเลี้ยงพ่อแม่ ถ้าไม่เลี้ยง  
แสดงว่าดีไม่จริง เป็นพวกทองชุบ ทองเก้ ”



“คนตาบอดย่อมมองไม่เห็นโลก  
แม้ดวงอาทิตย์จะส่องสว่างอยู่จันใด

คนบอดย่อมไม่มีความกตัญญู  
แม้จะได้รับความเมตตากรุณาจากผู้มีอุปการคุณจันนั้น”

พุทธพจน์



## 6. แด่หนุ่มสาว

### ตำนานถึง “วันเกิด”

งานวันเกิด ยิ่งใหญ่ ใครคนนั้น  
 หลงลาภยศ สรรเสริญ เพลันทะนง  
 อิกมุมหนึ่ง ซึ่งเหงา น่าเศร้าแท้  
 โอ้! วันนั้น เป็นวัน อันตราย  
 วันเกิดลูก เกือบคล้าย วันตายแม่  
 กว่าอุ้มท้อง กว่าจะคลอด รอดเป็นคน  
 แม่เจ็บเจียน ขาดใจ ในวันนั้น  
 ได้ชีวิต แล้วยังหลง ระวังใจ  
 โฉนจึง เรียกกัน ว่าวันเกิด  
 คำอวยพร ที่เขียน ควรเปลี่ยนมา  
 เลิกจัดงาน วันเกิด กันเถิดนะ  
 ระลึกถึง พระคุณ อบอุ่นแท้

ฉลองกัน ในหมู่ ผู้ลุ่มหลง  
 วันเกิดส่ง ชิพสั้น เร่งวันตาย  
 หึงแค้นแค้น นั้นหงอย และคอยหาย  
 แม่คลอดสาย โลหิต เทบปลิดชนม์  
 เจ็บท้องแท้ เทาไหว มิได้บ่น  
 เด็บโศจน บัดนี้ นี้เพราะใคร  
 กลับเป็นวัน ลูกฉลอง กันฟ้องไส  
 ลืมผู้ให้ ชีวิต อนิจจา  
 “วันผู้ให้ กำเนิด” จะถูกกว่า  
 ให้มารดา คุณเป็นสุข จึงถูกแท้  
 ควรที่จะ คุกเข่า กราบเท้าแม่  
 อย่ามัวแต่ จัดงาน ประจานตัว



นักเรียนนักศึกษาสามารถเข้าไปศึกษารวมออนไลน์จาก:

- <http://www.mindcyber.com>
- <http://www.watpa.com>
- <http://www.luangta.com>