

ฉบับปรับปรุง

เพื่อน ช่วยเพื่อน



กรมสุภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

- ชื่อหนังสือ** : เพื่อนช่วยเพื่อน
- เนื้อหา** : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
- จัดพิมพ์โดย** : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
ถนนติวานนท์ นนทบุรี 11000
โทร. 0-2951-1387-88 โทรสาร 0-2951-1384, 0-2951-1386
- ภาพประกอบ** : อภิวรรณ อินดั่ง
- ISBN** : 974-415-155-159-5
- พิมพ์ครั้งที่ 1** : มีนาคม 2547
- จำนวนพิมพ์** : 1,000 เล่ม
- พิมพ์ที่** : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

ลิขสิทธิ์ของกรมสุขภาพจิต



เพื่อน...ย่อมเป็นผู้ที่ทำให้ชีวิตของเรามีสีสัน มีความสนุกสนาน เป็นคู่คิดก็ได้ ยามมีสุขก็จะร่วมสุขด้วยกัน และยามทุกข์เราก็กู้ทุกข์ด้วยกัน กับเพื่อน หรือเพื่อนมีความเดือดร้อนใจ ต้องการใครสักคนร่วมเห็นใจ ร่วมคิดหาทางแก้ไขบ้าง

เรา...ในฐานะที่เป็นเพื่อน จะต้องช่วยเพื่อน ให้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาของเพื่อนคลี่คลายลงได้ด้วยดี

ด้วยเหตุนี้ คู่มือเรื่องเพื่อนช่วยเพื่อน เล่มนี้จึงสอดแทรกเทคนิค และกลวิธีง่าย ๆ เพื่อใช้ประกอบเป็นแนวทางให้ความช่วยเหลือกัน ระหว่างเพื่อน กรมสุขภาพจิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้ที่อยู่ในฐานะเพื่อนหรือ ผู้ที่มีเพื่อนจะได้รับประโยชน์จากการนำความรู้หรือข้อเสนอแนะต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

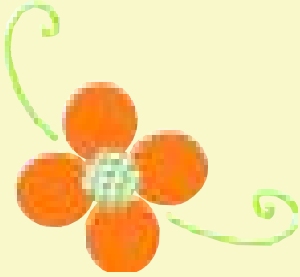


ให้น้ำใจ ไร่น้ำตา

ให้เวลา ปัญหาคลี่คลาย



	หน้า
☺ เป็นเพื่อนที่ดี...เป็นได้อย่างไร	5
☺ ทำตัวอย่างไร...เพื่อนจึงจะไว้วางใจ	6
☺ ช่วยเพื่อนแล้ว...เราจะได้อะไร	7
☺ เพื่อนช่วยเพื่อนเรื่องอะไรดี	7
▶ ถ้าเพื่อนมีปัญหาการเรียน	7
▶ ถ้าเพื่อนมีปัญหากลุ่มใจหรือเศร้า	8
▶ ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่องไปทำผู้หญิงท้อง หรือเพื่อนสาวตั้งครรภ์เสียเอง	10
▶ ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่องอยากหนีออกจากบ้าน	11
▶ ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่องเป็นขโมย	11
▶ ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่องทะเลาะวิวาทกันอย่างรุนแรง	12
☺ เตือนเพื่อนอย่างไรจึงจะไม่ขัดใจกัน	13
☺ กติกาในการเตือนเพื่อน	14
☺ เตือนเพื่อนแล้ว เพื่อนไม่ทำตามคำเตือน... เจ็บใจจัง...ทำไงดี	15



หน้า

- ☺ ฟังปัญหาเพื่อนแล้วกังวลใจ...จะมีทางออกอย่างไร 16
- ☺ รำคาญเพื่อนที่ช่วยแล้วติด...มีอะไรต้องให้เราช่วยคิด
ช่วยทำอยู่เรื่อย 18
- ☺ แนะนำเพื่อนที่ถูกล้อเลียนอย่างไร 20
- ☺ ทำอย่างไรดีเมื่อถูกยั่วยุอารมณ์ 21
- ☺ รักเพื่อน...ต้องตามใจเพื่อนทุกอย่างใช่หรือไม่ 23
- ☺ มารู้จักวิธีปฏิเสธกันเถอะ 24
- ☺ ศักดิ์ศรีของวัยรุ่น ควรมุ่งที่ตรงไหน 28
- ☺ ศักดิ์ศรีตรงข้ามกับ...ปมด้อย 30
- ☺ การทำลายชื่อเสียงของคนอื่นหรือสถาบันอื่น 31

เป็นเพื่อนที่ดี . . . เป็นได้อะไร

- ☺ ซักพาเพื่อนทำในสิ่งที่ดี
- ☺ ตักเตือนหากเห็นว่าเพื่อนทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม
- ☺ ช่วยเหลือเกื้อกูลในขอบเขตเท่าที่ทำได้
- ☺ ไม่ซ้ำเติมหรือทับถมเมื่อเพื่อนผิดพลาด
- ☺ เป็นกำลังใจและเป็นที่พักพิงใจยามที่เพื่อนมีปัญหา
- ☺ ปกป้องเพื่อนจากคำกล่าวหาที่ไม่เป็นจริง



 คบเพื่อนทั้งที คบเพื่อนดี ๆ ดีกว่า

ทำตัวอย่างไร...เพื่อนจึงจะไว้วางใจ

- ☺ เวลาเพื่อนเล่าอะไรให้ฟัง ต้องตั้งใจฟัง สันหน้า ทำทาง คำพูด แสดงความเต็มใจที่จะรับฟัง
- ☺ ฟังเรื่อง of เพื่อนแล้วอย่าเอาไปเล่าให้คนอื่นฟัง อย่าเอามาล้อเลียน พูดง่าย ๆ คือ "รักษาความลับของเพื่อนให้ได้"
- ☺ กระตือรือร้นเมื่อเพื่อนร้องขอความช่วยเหลือ และช่วยเหลือให้สำเร็จ
- ☺ รักษาผลประโยชน์ให้เพื่อน
- ☺ แลกเปลี่ยนทุกข์สุขซึ่งกันและกัน



ช่วงเพื่อนแล้วเราจะได้อะไร



ช่วยเพื่อนแล้ว เราก็จะได้
“เพื่อนสนิท” ที่ไว้วางใจได้มาอีก
หนึ่งคนไง

เพื่อนช่วงเพื่อนเรื่องอะไรดี

ถ้าเพื่อนมีปัญหาการเรียน

- ☺ บอกเล่าความรู้ใหม่ที่เพื่อนยังไม่รู้
- ☺ มีน้ำใจให้ความกระจ่างเมื่อเพื่อนซักถาม หรือขอความช่วยเหลือ
- ☺ ถ้ามั่วโกล้งลัดกับเพื่อนที่ หวาดหวัดจะสอบตก
- ☺ เรียนเป็นกลุ่ม ช่วยกันคิด ช่วยกันแก้ไข จะทำงานเสร็จไว และเข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น



คะแนนเป็นเรื่องจิ่งใหญ่ แต่น้ำใจก็ไม่จิ่งหย่อน

ถ้าเพื่อนมีปัญหาากลุ่มใจหรือเศร้า

- ๑ อันดับแรกเราต้องทำตัวให้เพื่อนไว้วางใจ ตัวเราเสียก่อน
- ๒ จากนั้นชวนพูดคุยให้เพื่อนระบายสิ่งที่อัดอั้นอยู่ในใจออกมา
- ๓ แล้วเราจะเป็นผู้คอยสรุปหรือชี้ให้เพื่อนเห็นว่าปัญหาคืออะไร
- ๔ ให้กำลังใจเพื่อนโดยใช้เทคนิคการพูดอย่างเช่น

เพื่อนเศร้าเพราะสูญเสียบางสิ่งบางอย่างไป
ก็บอกกับเพื่อนว่า
"เขายังมีสิ่งอื่นที่เหลืออยู่อีก"
เพื่อนกลุ่มใจ หรือกังวลถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
ก็ชี้ให้เพื่อนเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นจริงดังว่าหรือไม่
อย่างไร และถ้าไม่เป็นจริงจะกลุ่มไปทำไม
แต่ถ้าหากเป็นจริงควรมาหาทางตั้งรับ หรือ
หาทางแก้ไขกันดีกว่า

ความกลุ้มใจบางครั้งเกิดจากการที่เรามีความลังเล ไม่กล้าตัดสินใจ
ดังนั้น การยอมรับความจริง ยอมรับการถูกว่า หรือ ถูกตำหนิบ้างจะช่วย
ให้ความกลุ้มใจนั้นบรรเทาเบาบางลงได้

ถ้าเพื่อนเจอปัญหาหนัก ๆ เราต้องเป็นฝ่ายชี้แจง
ให้เพื่อนเห็นประเด็นว่าปัญหาคืออะไร ทางแก้ไข
มีอะไรบ้าง ส่วนการตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อนั้น
เพื่อนจะต้องเป็นคนตัดสินใจเอง

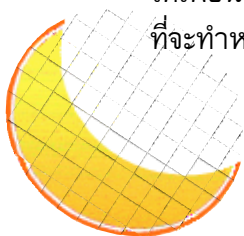
เราจะเป็นตัวกลาง หรือผู้ประสานกับคนอื่น ๆ
ให้เพื่อนอีกทีหนึ่ง ในกรณีที่มีปัญหาหนักจริง ๆ
หรือกรณีที่เพื่อนสนิทกับคนอื่นมากกว่า



ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่องไปทำตุ๊กตึงห้อง หรือเพื่อนสาวตั้งครรภ์เอง

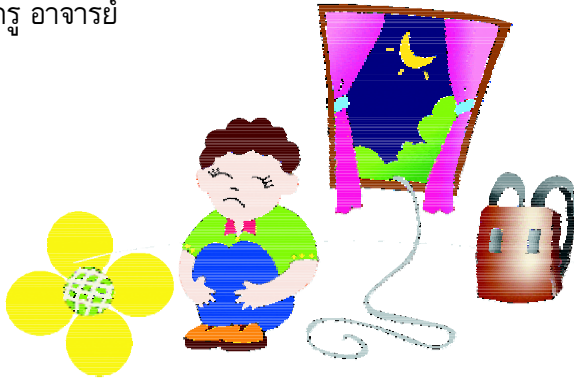


- เปิดโอกาสให้เพื่อนได้พูดระบายอย่างช้าๆเติมเพื่อน ก่อนที่เพื่อนจะตัดสินใจลงมือทำอะไร ควรแนะนำให้เพื่อนคิดใคร่ครวญอีกครั้งว่าสิ่งนั้น เหมาะสมที่จะทำหรือไม่



ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่ององกานนี้ออกจากบ้าน

- ☺ รับฟังข้อข้องใจ ความอัดอั้นตันใจของเพื่อน
- ☺ แนะนำให้เพื่อนไปปรึกษาผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด หรือครู อาจารย์



ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่องเป็นขโมย

- ☺ กลุ่มเพื่อนคงจะต้องมาพิจารณาร่วมกันว่าจะช่วยเหลือเพื่อน หรือทำอย่างไรกับเขาดี

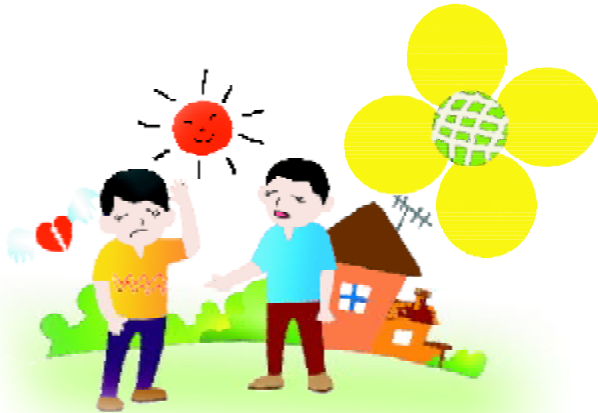


ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่องทะเลาะวิวาทกันอย่างรุนแรง



- ☹️ หากเพื่อนกำลังทะเลาะกันอยู่ เราคงต้องช่วยกันจับแยก ก่อนที่เพื่อนทั้งคู่จะบาดเจ็บกันมากไปกว่านี้
- ☹️ ให้โอกาสเพื่อนทั้งสองฝ่ายได้พูดถึงประเด็นความขัดแย้ง โดยอาจจะให้พูดทีละฝ่าย แล้วพิจารณาดูว่าเขามีโอกาสที่จะคืนดีกันได้หรือไม่
- ☹️ กรณีที่เพื่อนเข้าใจผิดกันหรือขัดแย้งกันโดยที่ไม่ได้มีผลประโยชน์ใด ๆ หรือดูแล้วว่าทั้งสองฝ่ายมีโอกาที่จะคืนดีกันได้เราก็อาจจะเป็นตัวกลางวางกติกาให้ทั้งสองฝ่ายมาพูดปรับความเข้าใจกัน

เตือนเพื่อนอย่างไรจึงจะไม่ขัดใจกัน



- ☹ สำหรับเพื่อนสนิท การห้ามปราม เพียงอย่างเดียว เพื่อนก็อาจจะเชื่อแล้ว
- ☹ ข้อเตือนใจหรือข้อเสนอแนะจากเราจะเหมาะหรือไม่เหมาะกับเพื่อนเพียงใด เพื่อนจะต้องเป็นผู้ซึ่งใจอีกครึ่งหนึ่ง
- ☹ หากเพื่อนจะทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม เราจะต้องพูดให้เพื่อนคิดว่า จะได้ประโยชน์อะไรจากการกระทำนั้น แต่ถ้าเพื่อนบอกว่าอยากทำเพราะสนใจ เราก็ต้องพูดให้เพื่อนได้คิดว่า ทำแล้วจะเกิดผลเสียอย่างไร และเกิดความเสียหายต่อใครบ้าง หรือทำเพราะกลัวเสียหน้า ก็ถามเพื่อนต่อไปว่า จะเสียหน้าสักเท่าไรรึกัน ทำแล้วจะได้หน้าคืนมาหรือไม่ เมื่อทำแล้วจะเกิดผลเสียควรเตือนให้เพื่อนได้คิดไตร่ตรองอีกครั้ง หรือชะลอให้เพื่อนได้มีเวลาคิดมากขึ้น การตำหนิ หรือดูต่ำ จะไม่แก้ปัญหาแต่จะทำให้เพื่อนเจ็บช้ำน้ำใจ

กติกาในการเตือนเพื่อน



- ☹️ เตือนแบบให้ข้อคิดไม่ตำหนิหรือสั่งสอน
- ☹️ ไม่เตือนซ้ำซาก เพราะจะเป็นการตอกย้ำจะทำให้เพื่อนโกรธได้
- ☹️ ควรพูดเตือนเป็นการส่วนตัวเพื่อไม่ให้เพื่อนอับอายขายหน้า

เตือนเพื่อนแล้ว
เพื่อนไม่ทำตามคำเตือน . . .
เจ็บใจจัง . . . ทำไงดี

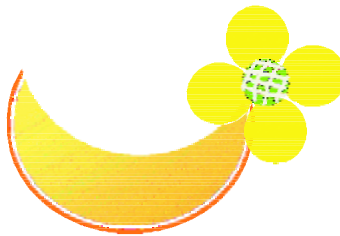


- ☉ ขณะที่เพื่อนมาขอความช่วยเหลือจากเรานั้น เราได้ทำหน้าที่ช่วยเหลือเพื่อนไปอย่างเต็มที่แล้ว แต่เพื่อนจะทำตามคำแนะนำหรือไม่นั้น เป็นสิทธิของเพื่อนที่จะตัดสินใจเอง **เราไม่ควรไปคาดหวังหรือคาดคั้นว่าเพื่อนจะต้องทำตาม**



ฟังปัญหาเพื่อนแล้วกังวลใจ . . . จะมีทางออกอย่างไร

- ๑ ต้องแยกแยะให้ได้ว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาของใคร ปัญหาของเพื่อนก็เป็นปัญหาของเพื่อนไม่ใช่ปัญหาของเรา
- ๒ การเห็นอกเห็นใจเพื่อนเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าเห็นใจมากจนเกินไป หรือ คล้อยตามปัญหาเพื่อนไปเสียทุกอย่างจะทำให้เรามองปัญหาได้ไม่สมเหตุสมผล และทำให้ช่วยเพื่อนไม่ได้





- ☺ การคิดจะช่วยเพื่อน เราก็ต้องเข้าใจปัญหาของเพื่อน ให้ชัดเจนมากกว่าเขา เราจึงจะช่วยเพื่อนได้
- ☺ ไม่ต้องเสียใจ หากช่วยเพื่อนแก้ปัญหาไม่ได้ ต้องเข้าใจว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นมีหลายประเภท บางปัญหาสามารถแก้ไขได้บางปัญหาสามารถผ่อนหนักให้เป็นเบาได้
- ☺ การพูดคุยเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยทำให้เพื่อนรู้สึกเบาใจขึ้นได้บ้างถึงแม้ว่าปัญหานั้นจะยังไม่สามารถแก้ไขได้ก็ตามแต่ก็ถือว่าได้ช่วยเหลือเพื่อนไปเพราะหนึ่งแล้ว

รำคาญเพื่อนที่ช่างแฉวงถิด. . .

มีอะไรต้องให้เราช่างคิดช่างทำอยู่เรื่อง

- ☹️ ช่วยเหลือเพื่อนได้เป็นสิ่งดี แต่การช่วยเหลือต้องไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน
- ☹️ ต้องหัดไม่เกรงใจเพื่อนบ้าง รู้จักปฏิเสธเมื่อถึงคราวที่เราได้ช่วยเหลือเพื่อนเต็มที่แล้ว
- ☹️ ฟังระลึกว่า หลักสำคัญของการช่วยเหลือเพื่อน คือ ต้องช่วยทำให้เขาสามารถช่วยเหลือตัวเองได้
- ☹️ หากเพื่อนมีนิสัยชอบฟังฟัง ไม่ยอมทำอะไรด้วยตัวเองก็ต้อง กระตุ้น ชม และให้กำลังใจเพื่อนทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองให้ได้ ถ้าเพื่อนนี้วิธีการแก้ไขไม่ออกจริง ๆ เราก็บอกวิธีแก่เพื่อนไปเลย และให้เขาไปทำด้วยตัวเอง
- ☹️ ข้อสำคัญ เราต้องตั้งกติกากับเพื่อนไว้ก่อนว่า ...เราจะช่วยเหลือเขาได้แค่ไหน และจะช่วยเท่าที่ช่วยได้



แนะนำเพื่อนที่ถูกล้อเล็จนองงไร

- ☺ ถ้าถูกล้อเลียนในเรื่องที่ดีก็ขอบคุณเขาไปเลย
- ☺ ถ้าถูกล้อในเรื่องที่ไม่ดี เราารู้สึกว่าเป็นปมด้อย ก็ยอมรับความจริงเสีย เอ้อออไปเลย หรือขอความเห็นว่าจะทำอย่างไรดี
- ☺ สิ่งสำคัญ ปฏิบัติการที่แสดงออกของคนที่ถูกล้อ จะยิ่งทำให้ฝ่ายที่ล้อเลียนเกิดความมั่นใจ สะใจ ยอยากล้อเลียนยิ่งขึ้น ดังนั้นถ้าต้องการให้เพื่อนหยุดล้อเลียนก็ไม่ควรแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ ควรทำเฉย ๆ เพื่อนก็จะเซ็งไปเอง จริง ๆ แล้วทุกคนอยากจะได้ตอบฝ่ายที่มาล้อเลียนให้สะใจ และทำจริง ๆ มันก็ไม่ยากแต่การไม่ทำแสดงให้เห็นว่าเราเป็นผู้ใหญ่กว่าเขา มีวุฒิภาวะทางอารมณ์มากกว่า นี่สิ ! ถึงจะแน่ว่าจริง ๆ

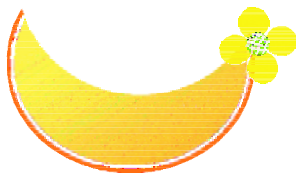


ทำอย่างไรดีเมื่อถูกขั้วอารมณ์



- ต้องรู้หลักก่อนว่าที่เขามายั่วอารมณ์เรานั้นก็เพื่อ...อยากให้เราโกรธ...อยากให้เราแสดงอาการโมโห โกรธออกมาและถ้าเราแสดงอารมณ์ได้ตบกลับออกไป นั่นก็เท่ากับว่าเขาชนะเราไปแล้ว
- ต้องฝึกควบคุมอารมณ์ ฝึกทน เพื่อจะได้มีสติคอยเตือนตัวเองให้รู้เท่าทันกลวิธีของเพื่อนที่ใช้ในการยั่วให้เราทำตามที่เพื่อนต้องการ

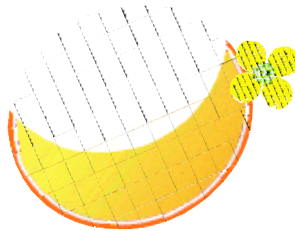
- ๑ ถ้าเขายั่วยุมา เราอาจจะใช้วิธีโต้กลับโดย...หัวเราะ...บอกว่า... เออจริง ถึงแม้เรื่องนั้นอาจจะปมด้อยของเรา ก็ตามการรับสมอ้าง หรือยอมรับว่าเราไม่กล้าไม่ไหว ใจไม่สู้จะทำให้ฝ่ายนั้นหยุดยั่วยุเราไปเอง เพราะไม่มีอะไรจะยั่วต่อไป หรือการปฏิเสธสิ่งที่เพื่อนยั่วยุ อาจจะใช้คำถามว่าแล้วเป็นไงแทน
- ๒ การที่เราไม่ได้ตอบเพื่อนกลับด้วยอารมณ์ก็เท่ากับเป็นการไม่เปิดโอกาสให้เขาชนะ หรือไม่ปล่อยให้เขาพบผลสำเร็จตามจุดประสงค์ ตามที่เขาต้องการเพียงเท่านี้...เราก็ชนะเขาอยู่ในใจแล้ว



รักเพื่อน . . .

ต้องตามใจเพื่อนทุกอย่างใช่หรือไม่

- ☉ ถ้าเพื่อนต้องการให้เราทำอะไรตามใจเขา หรือทำเหมือนเขาไปเสียทุกอย่าง เช่น โกรธกับคนโน้นคนนี้ แล้วจะมาให้เราโกรธไปด้วย ทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้ไปมีเรื่องราวอะไรด้วยเลย กรณีเช่นนี้เราจะไม่ทำตามก็ได้ หรือไม่เราอาจจะปฏิเสธเพื่อนไม่ทำตามที่เพื่อนต้องการได้ในเรื่องที่เราไม่เห็นด้วย หรือคิดว่าเรื่องนั้นไม่สมเหตุสมผล แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราไม่รักเพื่อน ไม่มีน้ำใจต่อเพื่อน บางครั้งการขัดใจเพื่อนหรือการแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างก็เป็นการแสดงความหวังดีและความรักต่อเพื่อนด้วยเหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถูกต้อง และความสมเหตุสมผลด้วย



มารู้จักวิธีปฏิเสธกันเถอะ:

เมื่อเพื่อน ๆ มาชวนให้เราทำในสิ่งที่เรา
ไม่ชอบ หรือไม่พร้อมที่จะทำ เราจะปฏิเสธเพื่อนอย่าง
ไรถึงจะสำเร็จ



ต้องบอกความรู้สึกที่แท้จริงและเหตุผลออกไป เช่น

“เป็นห่วงเรื่องสอบ”

“อยากอ่านหนังสือมากกว่า”

“คุณพ่อคุณแม่ไม่อนุญาต”

“ถ้าแอบไปทำนต้องโทษแน่ ๆ”

การบอกเช่นนี้จะช่วยทำให้เพื่อนรู้ว่าเรามีเหตุผล
และรู้สึกอย่างไรกับคำชวนของเขา

ชั้นที่สอง

ต้องรวบรวมความกล้า กล้าพูดปฏิเสธออกไป เช่น “เราไม่ไปดีกว่า” “เราไปไม่ได้จริง ๆ”

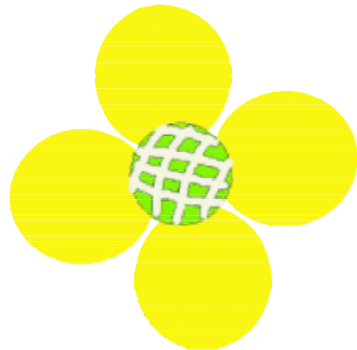
ชั้นที่สาม

ขอความคิดเห็นจากเพื่อน ว่าคงไม่เป็นไรนะ ถ้าเราจะไม่ไป หรือเธอคงไม่ว่าอะไรนะ ก่อนจะจากเพื่อนไปก็อย่าลืมขอบคุณ ขอบใจเขาเสียก่อนที่มีน้ำใจมาชวนเรา



แต่ถ้าเกิดไปเจอเพื่อนที่ถือจริง ๆ เชา . . . เราจะทำอย่างไรต่อดี

- ☉ เมื่อเพื่อนยังเข้าชื่ออยู่เราก็ต้อง ยืนกรานปฏิเสธต่อไป
- ☉ จากนั้นใช้วิธีการต่อรองโดยชวนไปทำกิจกรรมอื่นแทน หรือ ขอผิดผ่อนเลื่อนเวลาไปก่อน เช่น
“เอาไว้อีกาสหน้าก็แล้วกัน”
“รอให้สอบเสร็จก่อนนะ”
หรือคำพูดอื่น ๆ ที่แสดงให้รู้ว่าครั้งนี้เราตอบรับคำเพื่อนไม่ได้จริง ๆ
- ☉ สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ขณะที่ปฏิเสธนั้น สีหน้าท่าทาง น้ำเสียงของเราจะต้องจริงจัง หนักแน่นด้วย เพราะถ้าทำท่าล้งเล็นน้ำเสียงแผ่วเบา ก็มีหวังปฏิเสธไม่สำเร็จแน่





ศักดิ์ศรีของวัยรุ่น ครอบงำที่ไหน

ศักดิ์ศรี คือ

ความภูมิใจใน...ความดี...ความเก่ง...ของตนเอง

ศักดิ์ศรีที่คนยกย่อง คือ

ความดี...ความเก่ง...ที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

ความกล้าก็เป็นความเก่งอย่างหนึ่ง

แต่บางทีก็เป็นการแสดงอาการออกมา

ด้วยเหตุที่ว่า

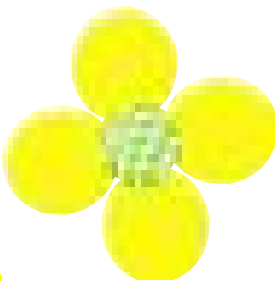
“กลัวคนอื่นเขาจะว่า...ว่าเราไม่เก่ง”

กล้าในเรื่องที่ผิด เช่น

กล้าในสิ่งที่บ้าบิ่น กล้าในสิ่งที่คนอื่นไม่ทำ

นั้นไม่ใช่ความกล้า แต่...

กล้าที่จะรับผิด เป็นความกล้าที่แท้จริงกว่า

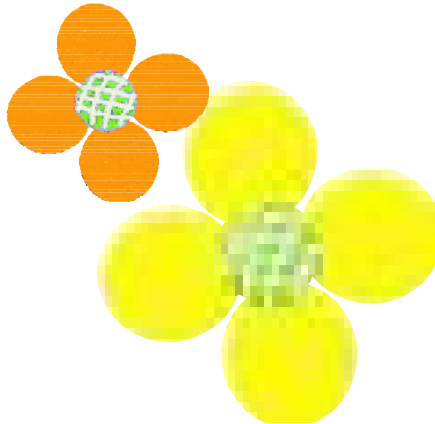




ศักดิ์ศรีตรงข้ามกับปมด้อย

คนที่มีปมด้อย . . .

- ☹ เมื่อไม่เด่น จะอวดตนเอง และข่มคนอื่น
- ☹ เมื่อเกิดความผิดพลาดจะรีบแก้ตัวและโทษคนอื่น



การทำลายชื่อเสียงของคนอื่น หรือสถาบันอื่น

เป็นความพยายามที่จะลดศักดิ์ศรีของผู้อื่นให้เท่ากับตน
หรือยกศักดิ์ศรีตนให้เท่ากับผู้อื่น

ผู้ที่ตกเป็นเป้าในการทำลายชื่อเสียง ตามหลัก
ความจริง คือ

- ☹ เป็นผู้มีชื่อเสียงมีศักดิ์ศรีมากกว่า
- ☹ ศักดิ์ศรีอย่างไรก็ไม่เสียถ้าเป็นชื่อเสียงทางความดี
ความเก่ง

ศักดิ์ศรีของสถาบัน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับชื่อโรงเรียน
เขตแดนของสถาบัน แต่ขึ้นอยู่กับพลังสร้างสรรค์การ
ประเพณี ปฏิบัติ ความเด่นทางด้านวิชาการความรู้
ของทุกคนที่อยู่ร่วมในสถาบันนั้น ๆ มากกว่า



