



ทดลองอ่าน

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

อ่านเอาเรื่องไม่เหมือนอ่านหนังสือออก

อ่านแล้ววิพากษ์ได้เป็นเรื่องสำคัญ

เราควรทำให้เด็กไทยอ่านเอาเรื่องได้

และอ่านแล้ววิพากษ์ได้

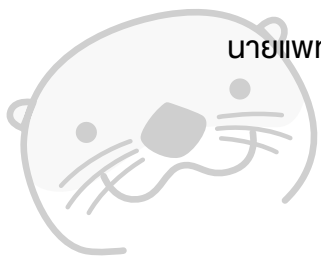
มีใช้แค่อ่านหนังสือออก

ทำได้ด้วยการทำให้การอ่านเป็นเรื่องสนุกตั้งแต่แรกเริ่มของชีวิต

มีใช้ทำให้เป็นยาขม

— นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

หมั่นแคไหนดกัไหว ถ้ำใจแข็งแรง



นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์
เขียน

na-ru
ภาพประกอบ

สำนักพิมพ์อินทรีเฮลท์
กรุงเทพมหานคร



หนังสือคุณภาพ
โดยอินทรีเฮลท์

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(10)

บทที่ 1

ก้าวผ่านทุกวิกฤตชีวิตด้วยทักษะชีวิตที่ดี 1

แก่วิกฤตชีวิตต้องรู้จักตัดสินใจ	3
แก่วิกฤตชีวิตต้องรู้จักยอมรับผล	5
แก่วิกฤตชีวิตต้องรู้จักกินแล้วก็นอน	8
ใช้ EF แก่วิกฤต	10

บทที่ 2

คุมวิกฤตได้เมื่อทุกคนทำหน้าที่ตามช่วงวัย 17

ภูมิคุ้มกันวิกฤตเริ่มต้นที่ครอบครัว	19
1. ครอบครัวหนึ่งหน่วย	19
2. หน้าที่ของแต่ละคน	21
3. ใครมีหน้าที่ทำอะไร	23
4. การเลื่อนชั้นของหน้าที่	25
5. ควบคุมเวลาคือควบคุมชีวิต	28



รับมือวิกฤตคู่ครอง

- | | |
|--------------------------|----|
| 1. เมื่อเขานอกใจ | 30 |
| 2. รักชั่วนี้รันดร์ | 32 |
| 3. ไม่ยอมทำงาน | 35 |
| 4. ไม่ทำงานที่บ้าน | 37 |
| 5. ก้าวผ่านวิกฤตและอีโก้ | 39 |

พ่อแม่กับวิกฤต

- | | |
|--------------------------|----|
| 1. อารมณ์ของคนเป็นพ่อแม่ | 41 |
| 2. ต้องไม่ทำแก้วแตก | 43 |
| 3. คุณธรรม | 46 |
| 4. เงินไม่พอใช้ | 48 |

วิกฤตของคนเป็นลูก

- | | |
|------------------|----|
| 1. ท้องเดียวกัน | 50 |
| 2. ทะเลาะกัน | 52 |
| 3. พ่อแม่ลำเอียง | 55 |

วิกฤตของผู้สูงอายุ	58
1. การยื่นหยัด	58
2. สภาพจิต	60
3. เงิน	62

บทที่ 3

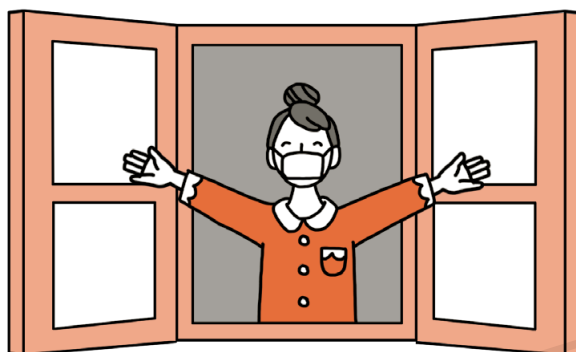
จัดการวิกฤตในที่ทำงาน 67

กลางอากาศ	69
เพื่อนร่วมงาน	71
ลูกทีม	76
ความรู้สึของคนทั้งหมดไฟ	77

บทที่ 4

สภาพแวดล้อมกับสุขภาพจิตของผู้ประสบวิกฤต 81

ผลกระทบต่อสภาพจิตของผู้ประสบวิกฤต	83
ความไม่แน่นอนของจักรวาล	85
“เก็บกด” กับขั้นตอนการบำบัด	87
สภาพแวดล้อมระดับจุลภาค	90
สุขภาพจิตของผู้ประสบวิกฤตสภาพแวดล้อม	93
การสูญเสียความสามารถในการควบคุมตนเอง	95
การจัดการความเศร้า	97
สภาพแวดล้อมระดับมหภาค	99



บทที่ 5

บำบัดใจหลังวิกฤต

103

4 เงื่อนไขเพื่อสุขภาพจิตที่ดี

105

ASD และ PTSD หลังเหตุการณ์วิกฤต

107

วิกฤตการณ์ตัวประกันที่โคราช

109

ทำเพื่อคนอื่น

112

เกี่ยวกับผู้เขียน

117

1

บทที่



ก้าวผ่าน
ทุกวิกฤตชีวิต
ด้วยทักษะชีวิต
ที่ดี

ชีวิตที่เตรียมพร้อม ไม่ประมาท คือชีวิตที่มีทักษะ
ที่ดีตั้งแต่แรกเริ่ม มิใช่ว่าไม่มีวิชาฝีมืออะไรเลย พอ
เกิดวิกฤตที่ก็เซไม่เป็นกระบวน ทักษะที่ควรเตรียม
ไว้ก่อนคือทักษะชีวิตและทักษะเรียนรู้

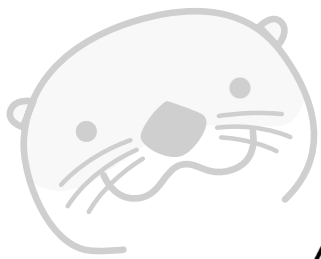
ทักษะชีวิตมิได้หมายถึงเก่ง ดี มีศีลธรรม แต่หมายถึง
ความสามารถในการตัดสินใจและยอมรับผล ด้วย
ข้อเท็จจริงที่ว่าคนเราตัดสินใจผิดได้เป็นเรื่องธรรมดา
แต่จะไม่ธรรมดาเมื่อเราไม่ยอมรับผลแล้วปรับปรุง

ถ้าไม่อยากตัดสินใจผิดพลาดบ่อยนักก็ควรมีทักษะเรียนรู้
ทักษะเรียนรู้ที่ดีเกิดควบคู่กับ EF (Executive
Function) ที่ดี นั่นคือกำหนดเป้าหมายให้ถูกแล้ว
ไปให้ถึง มีระเบิดลงตรงหน้า เราควรวิ่งไปทางไหน

แก่วิกฤตชีวิตต้องรู้จักตัดสินใจ

เมื่อชีวิตพบวิกฤตย่อมต้องการทักษะชีวิตที่ดี แล้วทักษะชีวิตที่ไม่ดีเป็นอย่างไร

ผู้ป่วยจิตเวชที่ไปโรงพยาบาล หากไม่นับเรื่องป่วยด้วยโรคจิตเวชร้ายแรงแล้ว เราจะพบรูปแบบพฤติกรรมที่ซ้ำอยู่ 2 - 3 ลักษณะ



ลักษณะที่ 1 คือ **อะไรก็ไม่ทำ**

เรื่องอะไรก็ไม่ทำนั้นไม่ได้หมายถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องหรือเรื่องเฉื่อยชา ซึ่งมีได้หลายสาเหตุ เช่น เขาถูกพ่อแม่เลี้ยงมาให้เป็นแบบนี้เอง หรือเพราะป่วยด้วยโรคซึมเศร้าทำให้ดูเฉื่อยชา ซ้ำๆ ไม่ทำอะไร และไม่เอาอะไร การใช้กัญชานานๆ ก็เป็นได้

อะไรก็ไม่ทำในที่นี้หมายถึง **เป็นคนไม่ตัดสินใจอะไร ไปจนถึงไม่กล้าตัดสินใจอะไร** ซ้ายไม่ไป ขวาไม่ไป หน้าไม่ไป หลังไม่ไป เอาแต่นั่งร้องไห้ตรงกลางสี่แยกไม่ไปไหน

ถูกสามีทำร้ายทุกคืนก็ไม่ตัดสินใจอะไร ถูกเจ้านายละเมิด ทุกวันก็ไม่ตัดสินใจทำอะไร แต่ก็นั่งร้องไห้ได้ทุกคืนทุกวัน

อันนี้เป็นการยกตัวอย่างสุดโต่งซึ่งมีอยู่จริง แต่เราก็พบคนที่ มีลักษณะเช่นนี้บ่อยมาก เช่น มีปัญหาในชีวิตสมรสแทบจะทุกเรื่องทุกวัน เป็นบ้านที่ไม่มีความสุข ทะเลาะกันตบตีกันให้ลูก เห็นอยู่เรื่อยๆ แต่ก็ทำอะไรเพื่อแก้ปัญหา

ไม่อยากเลิก กลัวลูกมีปัญหา ไม่อยากคุยดี ๆ เพราะเคย คุยดี ๆ มาแล้ว

ที่ทำงานถูกใช้งานมากเกินไปจนค่าจ้างไม่คุ้ม ถูกกลั่นแกล้งรังแก และไม่ได้รับความดีความชอบ ไม่พอใจและเก็บกดเรื่องความ ไม่ยุติธรรมมากมายหลายเรื่อง ทะเลาะกับลูกค้าหรือผู้มารับบริการ ได้ทุกวัน แต่ก็ทนอยู่ไปเรื่อยๆ โดยไม่พยายามทำอะไร

ไม่อยากเปลี่ยนงาน ไม่กล้าเปลี่ยนงาน กลัวงานใหม่ไม่ได้ คนลักษณะนี้มักมีข้ออ้าง เรียกว่า “Rationalization” อย่างนั้น อ้างนี่ว่าเป็นเหตุสุดวิสัย เราไม่สามารถทำอะไรได้ ที่เป็นอยู่นี้ก็ได้อยู่แล้ว สามีให้เงินใช้ เจ้านายไม่ไล่ออกก็ทนอยู่ไปเพื่อเงิน แต่ชีวิต ส่วนตัวแย่ ลูกๆ แยกกระเจิงไปคนละทางสองทาง หาความสุข

ความเจริญให้แกชีวิตได้ยาก

แต่งงานแล้ว อายุจะสี่สิบแล้ว ย้ายมาอยู่บ้านพ่อแม่ เอาหลานมาให้ท่านช่วยเลี้ยง เกิดปัญหาระหว่างพ่อแม่เรากับคู่สมรสมากมายหลายข้อ เด็กๆ เติบโตไร้ทิศทาง คู่สมรสไม่มีความสุข พ่อแม่เราก็ไม่มีความสุข แต่ไม่คิดจะทำอะไร อ้างว่าพ่อแม่คิดถึงหลาน ทำทุกอย่างวันนี้เพื่อพ่อแม่ ไม่ดูว่าอะไรๆ จะเสียหายมากมายขึ้นเรื่อยๆ กับทุกฝ่ายรวมทั้งเด็ก

หลายครั้งที่พ่อแม่ขอให้ออกจากบ้านไปเสียที ก็ไม่ได้ยิน คู่สมรสขอให้ย้ายออกไปสร้างบ้านอยู่ใหม่ เป็นหนี้เป็นสินก็มาช่วยกันผ่อนชำระ ก็ไม่ได้ยินอีก กลายเป็นคนตาบอดหูหนวกทั้งที่หูดีตาดี

นี่เป็นลักษณะหนึ่งของทักษะชีวิตที่ไม่ดี คือไม่ตัดสินใจ คนบางคนเวลาพบวิกฤตจะเฉื่อยมาก เรียกว่า “Passive” ตั้งรับเท่านั้น ไม่ทำตัวเป็นฝ่ายรุก เรียกว่า “Proactive” คือรุกตั้งแต่ไหน

แก่วิกฤตชีวิตต้องรู้จักยอมรับผล

ลักษณะที่ 2 คือ **ตัดสินใจไปแล้วแต่ไม่ยอมรับผลที่เกิดขึ้น**

คนเราควรกล้าตัดสินใจ มิใช่จมปลักอยู่กับที่ จะช้าๆ ขวหน้าหลังก็เลือกเอาสักทาง แต่มีข้อแม้ว่า **เมื่อเลือกแล้วต้องยอมรับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น** เรียกว่า “Accountability” เพราะเราเองคือ **ผู้ตัดสินใจ**

ผู้ป่วยจิตเวชลักษณะที่สองที่พบบ่อยคือ คอยแต่จะโทษคนอื่นอยู่เสมอ โทษคู่สมรส โทษพ่อแม่ โทษพี่น้อง โทษเพื่อนร่วมงาน โทษลูกน้อง โทษทุกคนรอบตัวเอาไว้ก่อนทั้งที่ตนเองเป็นคนตัดสินใจและเป็นคนทำ **ประเด็นสำคัญคือเป็นคนทำ**

คู่สมรสยู่ให้พ่อบ้าน ทำไปไม่สำเร็จ โทษคู่สมรสว่ายุ แต่ที่จริงแล้วตอนลงนามในสัญญากู้เงิน เราร่วมลงนามด้วย นาทิสุดท้ายคนที่ร่วมรับผิดชอบคือเรา



ทักษะชีวิตระดับที่ยอมรับผิดแม้เราจะมีได้ผิดเป็นเรื่องยากต่อการเข้าใจและยากต่อการทำ

ยกตัวอย่างความผิดพลาดในโรงพยาบาล เป็นความผิดพลาดที่พบได้เสมอ แม้ว่าหลายครั้งบุคลากรทุกคนจะทำงานดีที่สุดแล้ว แต่ญาติผู้ป่วยไม่พอใจ หรือผู้ป่วยเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุ

หากทุกคนมีทักษะชีวิตไม่ดีก็จะพูดพร้อมกันว่า “แผนกของ نحن ทำดีแล้ว” “ความผิดพลาดเป็นของคนอื่น”

ทักษะชีวิตที่ดีกว่าจะมองภาพรวมขององค์กรแล้ว**วางเรื่องใครผิดเอาไว้ก่อน** ใครผิดก็ช่าง ใครทำก็ช่าง **คนแก้ไขคือเรา** จะตำหนิผิดไปพลางๆ ก็ได้ แต่คนแก้ไขคือเราอยู่ดี ไม่เอาหูไปนาเอาตาไปไร่ และไม่อมมือองเท้า

คนจำนวนมากตกอยู่ในกับดักนี้ นั่นคือ คอยแต่จะโทษผู้อื่น แต่ไม่ประเมินตนเอง มีบ้างบางคนก็ชอบโทษตนเองอยู่เสมอ แล้วก็ติดขัดตกหล่นไม่ไปไหนอยู่ดี

เราไม่ยากให้ใครก็ตามเอาแต่โทษตนเองด้วยเช่นกัน เพราะทำให้ชีวิตติดอยู่กับที่ เวลาพบวิกฤต เราอยู่กับที่ลี้ภัยได้เพื่อพักผ่อน แต่เมื่อสมควรแก่เวลาแล้วต้องตัดสินใจ ยอมรับผล แล้วตัดสินใจอีก แล้วยอมรับผล แล้วตัดสินใจอีก แล้วตัดสินใจอีก แล้วยอมรับผล ชีวิตจึงจะไปข้างหน้าได้

การจะไปข้างหน้าได้ก็ต่อเมื่อรู้ว่าข้างหน้าคืออะไร นั่นคือ **มี EF ดีพอที่จะเห็นเป้าหมาย** ซึ่งแท้จริงแล้วทักษะชีวิตก็เป็นความสามารถของสมองส่วนที่เรียกว่า “Executive Function” หรือ EF คือ**ความสามารถที่จะมองเห็นและกำหนดเป้าหมาย**



แก่วิกฤตชีวิตต้องรู้จักกินแล้วกินนอน

ช่วงเวลาวิกฤต จะว่าไปเราก็คุมอะไรหลายอย่างไม่ได้อยู่แล้ว คุมแผ่นดินไหวไม่ได้ คุมโรคระบาดไม่ได้ นอกจากมีได้แล้ว เรายังถูกโรคระบาดคุม หรือถูกนโยบายและคำสั่งของหน่วยควบคุมโรค คุม เช่น ห้ามออกจากบ้าน เป็นต้น

ในชีวิตที่ถูกรัดรั้ง มัดมือมัดเท้า จิตใจแตกกระเจิง **สิ่งที่เราควรควบคุมได้คือใจ** แต่ทักษะการคุมใจมิใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะคนที่ไม่ได้ผ่านการฝึกเจริญสติมาก่อนเลย จู่ๆ ไปบอกให้กำหนดลมหายใจจะบ้าเอาง่ายๆ

การคุมใจไม่มีทางลัด ควรทำไปตามลำดับขั้น คือ ทานศีล ภาวนา แต่นี่มิใช่หนังสือสอนศาสนา ขออนุญาตข้ามไป

ภายใต้การรัดรั้งและผูกมัด เราทำได้ 2 อย่าง คือ **กินแล้วนอน** มิใช่เพื่อให้อิ่มและได้พัก แต่มีเรื่องสำคัญกว่านั้นอีกคือ **เป็นสองเรื่องง่าย ๆ ที่เราควบคุมได้** ชีวิตที่ยุ่งเหยิงปานใดจนเรารู้สึกว่าเราเป็นฝ่ายตั้งรับ เรารุกกลับได้ 2 ข้อ เราควรทำได้ 2 ข้อคือกินและนอน

จะเห็นว่าเราสามารถคุมได้ตั้ง 4 เรื่องแล้ว คือกินข้าวเช้า กินข้าวเที่ยง กินข้าวเย็น แล้วนอนตอนกลางคืน อย่าฝืนไม่กิน และอย่าฝืนไม่นอน คุมได้ 4 เรื่องนี้คือจังหวะชีวิต (Rhythm) **ชีวิตจะนิ่งขึ้นแล้วจะสว่างวาบได้เอง** ไม่เชื่อก็ได้ แต่ชวนให้ลองทำ

เมื่อได้ 4 จังหวะหลักนี้ รับรองท่านจะมองหาจังหวะที่ 5 ได้เอง นั่นคือ**ออกกำลังกาย** หาเวลาทำทุกวัน อย่างน้อย 30 นาที อย่างมาก 60 นาที อย่างมากเวอร์มันจะเบือเร็ว เราต้องการจังหวะชีวิตที่สม่ำเสมอมากกว่าอย่างอื่น



อีกครั้งหนึ่ง จิตใจที่ตีวงอยู่บนร่างกายที่ดี เมื่อกิน นอน แล้วออกกำลังกาย จิตใจจะดีได้เอง

การเจริญสติหรือภาวนาเป็นเครื่องมือที่ดี แต่ไม่เหมาะกับทุกคน ในภาวะวิกฤตก็อาจจะทำได้ยาก สิ่งปรักหักพังรอบด้าน เพราะแผ่นดินไหว โคลนถล่ม น้ำท่วม หรือสึนามิ เมืองเจียบ ร้างน่ากลัวเพราะโรคระบาดและการปิดเมือง เงินทองในบ้านร่อยหรอ ลงทุกขณะแล้วยังไม่สามารถออกไปทำงานหรือหางานได้ เหล่านี้ ทำให้การเจริญสติและภาวนาเป็นเรื่องยาก และอาจจะมีข้อห้ามสำหรับบางคน

แต่การกิน นอน และออกกำลังกายไม่มีข้อห้ามสำหรับใครเลย เป็นโรคหัวใจก็ยืนแกว่งแขนเบาๆ ได้

เป้าหมายระยะยาวยังมีดมน เป้าหมายระยะสั้นก็มีดมน เรามี EF ดี เรากำหนดเป้าหมายสั้นยิ่งยวดอัลตราชอร์ต คือกินให้อิ่ม นอนให้หายเมื่อย และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ถ้ามีอุปสรรคแต่เรามี EF ดี เราก็จะฝ่าฟันอุปสรรคไปกิน ไปนอน และลุกขึ้นออกกำลังกายให้จงได้

เมื่อได้เป้าหมายระยะสั้นยิ่งยวดแล้ว สมองส่วนหน้าจะสอตส่ายสายตามองหาเป้าหมายระยะต่อไปให้เอง ไม่ต้องใช้ตา ไม่ต้องใช้ใจ ใช้สมองล้วนๆ ที่ดีมากคือ**สมองจะทำเอง**

ใช้ EF แก้อีกจุด

EF ย่อมาจากคำว่า Executive Function เป็นความสามารถของสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ที่**ใช้ในการกำหนดเป้าหมายแล้วควบคุมความคิด อารมณ์ และการกระทำไปจนกว่าจะถึงเป้าหมาย**

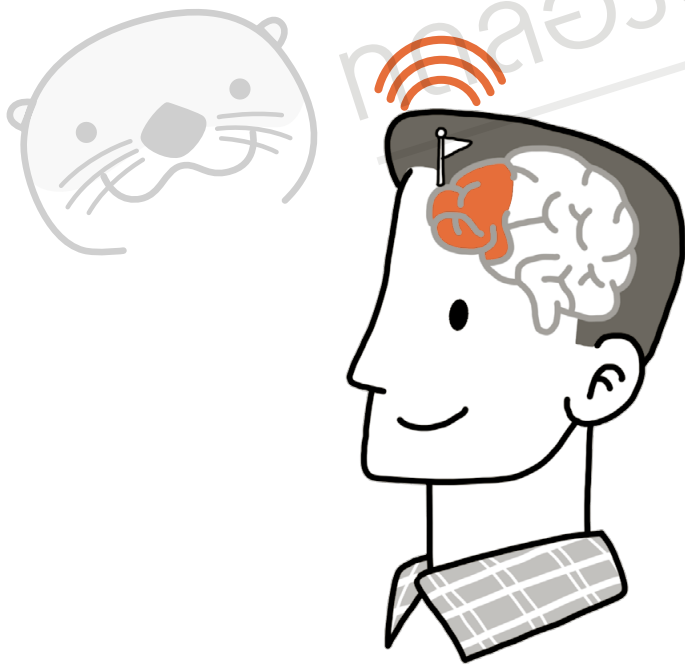
เป้าหมายคือ**อนาคตข้างหน้า** ซึ่งจะว่าไปเรามองไม่เห็นในวันนี้ เพราะอนาคตเป็นเวลา เวลาเป็นนามธรรมที่สัมผัสด้วยมือมิได้ ใช้ดวงตามองก็ไม่ได้ เราจึงต้องใช้อย่างอื่นสัมผัส หรือใช้อย่างอื่นมอง มองไปไหน มองไปที่อนาคต มองให้เห็นเป้าหมาย

วิทยาศาสตร์การแพทย์ด้านสมองสมัยใหม่พบว่า สมองส่วนหน้าทำหน้าที่นี้ มิใช่ดวงตา สมองส่วนหน้าต่างหากที่จะมองไปยังอนาคตแล้วกำหนดเป้าหมาย เปรียบเทียบสมองส่วนหน้าเหมือนไฟส่องของรถยนต์ ใช้สายตาไปให้ไกล มองไปให้เห็น เมื่อ

กำหนดอนาคตได้แล้วก็ไปให้ถึง นี่คือ EF

คนจำนวนมากติดกับอยู่ 2 หล่มแรก คือ อะไรๆ ก็ไม่ตัดสินใจ และอะไรๆ ก็โทษคนอื่น แต่ที่จริงยังมีลักษณะอื่นอีก เช่น อะไรๆ ก็จะไม่เอา หรือเราเก่งแค่คนเดียว

อะไรๆ ก็จะไม่เอา เงินก็ไม่เอา ชื่อเสียงก็ไม่เอา คาดหวังให้คู่สมรสเป็นกองหลังและช่วยเหลือเรา คาดหวังลูกให้เป็นเด็กดีว่านอนสอนง่าย ทั้งที่ไม่เคยให้เวลาแก่ลูกเลย เพราะมัวแต่ทำงานเอาเงิน และชื่อเสียงหรือเทียวเตร่ แบบนี้พบบ่อยไม่ว่าชายหรือหญิง อะไรๆ ก็จะไม่เอา แต่ไม่ลงทุนอะไร จะเรียกว่าเอาแต่ได้ก็ได้



อีกพวกหนึ่งคือเราเก่งแค่คนเดียว ทัวทั้งสำนักงานขาดเราไม่ได้ ถ้าขาดเราเจ้านายต้องลำบากแน่ “เธอถอยไป ฉันทำเอง” “ครับ เจ้านายครับ” “ได้ครับเจ้านาย” ทำทุกอย่างทั้งที่ผลงานก็มีได้ เข้าทำอะไร แต่องค์กรบางองค์กรก็ไม่ต้องทำอะไรเหมือนกัน คนเหล่านี้จึงมีชีวิตอยู่ได้นานมาก เมื่อวันหนึ่งถูกตำหนิจึงเบรคแตก กลายเป็นผู้ป่วยจิตเวช

ลักษณะแบบต่าง ๆ ของผู้คนที่สร้างความทุกข์ให้แก่ตนเอง และผู้อื่นนี้ เราเชื่อว่าเกิดจากการเลี้ยงดูเป็นหลัก เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่ผิดปกติซึ่งแบ่งออกเป็นหลายแบบ

วิทยาศาสตร์การแพทย์ด้านสมองสมัยใหม่เรื่อง EF ช่วยให้เรอธิบายได้ง่ายขึ้น ลักษณะร่วมของคนเหล่านี้คือ ไม่มี EF โดยเริ่มตั้งแต่ประโยคที่หนึ่งเลยคือ กำหนดเป้าหมายของชีวิตไม่เป็น

เป้าหมายมี 2 ชนิด ได้แก่ **เป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว**

เมื่อเวลาที่เราพบวิกฤต เช่น ไวรัสระบาด เราควรกำหนดเป้าหมายระยะสั้นให้ได้ก่อน เป้าหมายระยะยาวอาจจะต้องเก็บเอาไว้วันหลังค่อยทยอยทำ นี่คือความสามารถในการซอยเป้าหมายเป็นระยะ ซึ่งก็เป็น EF เช่นเดียวกัน

เป้าหมายระยะสั้นในเวลาวิกฤตนั้นง่ายมาก นั่นคือ **การควบคุมชีวิตตนเองให้ได้อีกครั้งหนึ่ง** ซึ่งทำได้ด้วยการควบคุมการกินและการนอน กินแล้วก็นอน





EF อีกครั้ง

มนุษย์ถ้ำตื่นขึ้นมาเพื่อล่าและเอาตัวรอด หากพวกเขาจะมีอะไรที่เรียกว่า “การศึกษา” ที่พวกเขาควรได้จากการศึกษาคือ วิธีล่าและวิธีเอาตัวรอด

วันนี้ก็ไม่ต่างกัน การศึกษาคือการมอบวิธีล่าและเอาตัวรอด เพียงแต่เนื้อหาเปลี่ยนไป เราไม่ต้องล่าเนื้อ แต่เราล่าอย่างอื่นทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เช่น ความมั่นคง เงินทอง ชื่อเสียง เรายังคงต้องเอาตัวรอดทั้งจากศัตรูระดับจุลภาค เช่น โจร หรือศัตรูระดับมหภาค คือภัยอันตรายรอบด้าน หายนภัยรวมทั้งโรคระบาด

การศึกษาจึงไม่ควรมอบความรู้ แต่**ควรมอบวิธีเรียนรู้และทักษะต่าง ๆ ในการใช้ชีวิต**

ในสภาพแวดล้อมที่สับสนและยุ่งเหยิงหรือในวิกฤตการณ์ใดๆ เราควรมีความสามารถอะไร คำตอบคือ EF ซึ่งเป็นความสามารถที่จะกำหนดเป้าหมายและควบคุมตนเองให้ไปถึงเป้าหมาย ง่ายๆ เท่านั้นเอง

เริ่มต้นด้วยเป้าหมาย คนมีเป้าหมายต่างกัน ในสถานการณ์โรคระบาดที่เป็นเหตุให้ปิดเมือง โครงสร้างสังคมล่มลง ไม่มีอาหาร โรงพยาบาลขาดแพทย์และพยาบาล มีคนตายปรากฏทั่วไป ไม่สามารถทำงาน และไม่มีเงินเข้าบ้าน คนแต่ละคน

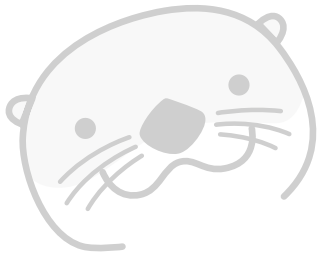
สามารถมีเป้าหมายต่างกัน แต่ที่เหมือนกันคือทุกคนจะพยายามไปให้ถึง และความสามารถที่จะไปให้ถึงคือ EF

EF ประกอบด้วย **การควบคุมตนเอง การคิดวิเคราะห์ และการคิดยืดหยุ่นได้ดี** พอที่จะฝ่าอุปสรรคหรือหลบหลีกอุปสรรคไปจนกว่าจะถึงเป้าหมาย ผู้คนในสถานการณ์วิกฤตพบความรุนแรงของสถานการณ์ต่างกันไป ความขาดแคลนที่ยกตัวอย่างมีมาน้อยแตกต่างกันตามพื้นที่ที่อยู่อาศัย ดังนั้นแผนปฏิบัติการของแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน แต่หลักการเหมือนกันคือ ควบคุมตนเอง คิดวิเคราะห์ และคิดยืดหยุ่นเพื่อเอาตัวรอดให้ได้

ความสามารถนี้ไม่มาเอง แต่มาจากสามขวบปีแรกที่พ่อแม่มีเวลาอ่านหนังสือให้ลูกฟัง เล่นกับเขา มากๆ และสอนให้ช่วยทำงานบ้านเมื่อทำได้ หลังจากสามปีต้องการศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล การศึกษาระดับประถมศึกษา และการศึกษาระดับมัธยมศึกษาที่ดี เพื่อมุ่งเน้นการเรียนรู้และทักษะนานาประการเพื่อการล่าและเอาตัวรอด

ลองทบทวนดูว่าการศึกษาไทยที่มุ่งเน้นการท่องจำ ทิว สอบ และตอบได้เฉพาะคำตอบที่ถูกต้องเพียงหนึ่งเดียวอย่างที่เป็นอยู่ จะช่วยให้ลูกหลานรอดชีวิตในสถานการณ์อันตรายที่ไม่ปกติได้อย่างไร

คำตอบคือไม่ได้ เพราะวิธีเอาตัวรอดมิได้มี
เพียงหนึ่งเดียวที่ใช้ได้กับทุกคนเหมือนกัน แม้ว่า
รัฐใดหรือสังคมใดจะวางโครงสร้างที่ดีเอาไว้ให้ แต่
มนุษย์แต่ละคนยังต้องมีความสามารถส่วนบุคคล
ที่เรียกว่า EF อยู่ดี ตัวอย่างวิกฤตการณ์ตัวประกัน
ที่โคราชจึงเป็นตัวอย่างหนึ่ง



ทดลองอ่าน