

แบบฝึกทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์

โดยใช้วิธี SQ๓R

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เล่มที่ ๕ เรื่อง การรักษากายและใจยามเจ็บป่วย

ด้วยกำลังใจของตนเอง



อุษณีย์ สัตยนนท์

ครูชำนาญการ

โรงเรียนพัทลุงพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑๒

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



คำนำ

การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตจะเกิดขึ้นได้นั้น ผู้เรียนต้องมีนิสัยรักการอ่านซึ่งเป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ที่ถูกต้อง การอ่านเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคน ช่วยให้เกิดความองคมนตรีทางสติปัญญา และส่งเสริมให้สังคมเจริญก้าวหน้า การอ่านจึงเป็นเครื่องมือสำคัญและเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ของผู้เรียนได้ดี

แบบฝึกทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ โดยใช้วิธี SQ๓R ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ นี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ซึ่งเป็นการอ่านที่สำคัญมากในการพัฒนาสมรรถภาพสมองของมนุษย์ให้รู้จักใช้ความคิดพิจารณา ไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล และรู้จักอ่านหนังสืออย่างมีวิจารณญาณ ทำให้เข้าใจเนื้อหาสาระ สามารถแยกแยะข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น พิจารณาจุดประสงค์ของผู้เขียน รวมถึงแสดงความคิดเห็นในเชิงประเมินค่า เนื้อหาประกอบด้วยแบบฝึกทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ จำนวน ๑๐ แบบฝึก ได้แก่

เล่มที่ ๑ การอ่านเชิงวิเคราะห์กับนิทานบทร้อยกรอง เรื่องเกิดมาทำไม

เล่มที่ ๒ การอ่านเชิงวิเคราะห์กับเพลง ขอนไม้กับเรือ

เล่มที่ ๓ การอ่านเชิงวิเคราะห์กับข่าว คนขับแท็กซี่

เล่มที่ ๔ การอ่านเชิงวิเคราะห์กับนิทานชาดก เรื่องหนูดายนำโชค

เล่มที่ ๕ การอ่านเชิงวิเคราะห์กับบทความ เรื่องรักษากายและใจยามเจ็บป่วย
ด้วยกำลังใจของตนเอง

เล่มที่ ๖ การอ่านเชิงวิเคราะห์กับบทร้อยกรอง ใหม่แท้ที่แม่ทอ

เล่มที่ ๗ การอ่านเชิงวิเคราะห์กับพระธรรมเทศนา ประสพการณ์คนเก่งรอบด้าน

เล่มที่ ๘ การอ่านเชิงวิเคราะห์กับสารคดี ห้องที่หนึ่ง : ม่วงมณีแห่งความกระหายใคร่รู้

เล่มที่ ๙ การอ่านเชิงวิเคราะห์กับเรื่องสั้น เรื่อง รอให้น้ำลายไหลเสียก่อน

เล่มที่ ๑๐ การอ่านเชิงวิเคราะห์กับเรื่องสั้น เรื่องมรดกที่คุณพอมอบให้

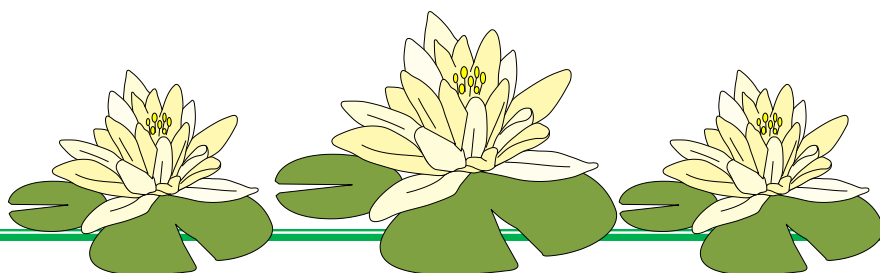
แบบฝึกทักษะเชิงวิเคราะห์บทความ เรื่อง รักษากายและใจยามเจ็บป่วยด้วยกำลังใจ
ของตนเองนี้เป็นเล่มที่ ๕ เมื่อผู้เรียนศึกษาเล่มนี้จบแล้วจะต้องศึกษาเล่มอื่น ๆ ต่อไปให้ครบทั้ง ๑๐ เล่ม
จะทำให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์จากการอ่านอย่างแท้จริง

ขอขอบคุณ นายสมจิต จุลพูล ผู้อำนวยการโรงเรียนพัทลุงพิทยาคม เจ้าของตำราทุกเล่มที่
ผู้จัดทำนำมาใช้ในการศึกษาค้นคว้าเพื่อใช้สร้างแบบฝึก และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแบบฝึกทักษะชุดนี้
จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนรู้และวงการศึกษาต่อไป

อุษณีย์ สัตยชนนท์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำชี้แจงสำหรับครูผู้สอน	๑
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน	๒
คำชี้แจง แบบฝึกทักษะที่ ๕ เรื่อง รักษากายและใจยามเจ็บป่วยด้วยกำลังใจ ของตนเอง	๓
สาระสำคัญ	๔
จุดประสงค์การศึกษาแบบฝึกที่ ๕	๔
แบบทดสอบหลังเรียนแบบฝึกทักษะที่ ๕ เรื่อง รักษากายและใจ ฯ	๕
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนแบบฝึกทักษะที่ ๕ เรื่องรักษากายและใจ ฯ	๖
บทความ เรื่อง รักษากายและใจยามเจ็บป่วยด้วยกำลังใจของตนเอง	๘
ขั้นที่ ๑ Survey (S) อ่านสำรวจ	๑๒
ขั้นที่ ๒ Question (Q) การตั้งคำถาม	๑๒
ขั้นที่ ๓ Read (Re) อ่านอย่างรอบคอบเพื่อหาคำตอบ	๑๓
ขั้นที่ ๔ Recite (R๒) การจดจำ	๑๓
ขั้นที่ ๕ Review(R๓) การอ่านทบทวน	๑๔
แบบทดสอบหลังเรียนแบบฝึกทักษะที่ ๕ เรื่อง รักษากายและใจ ฯ	๑๕
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนแบบฝึกทักษะที่ ๕ เรื่องรักษากายและใจ ฯ	๑๖
เอกสารอ้างอิง	๑๘



คำชี้แจงสำหรับครูผู้สอน

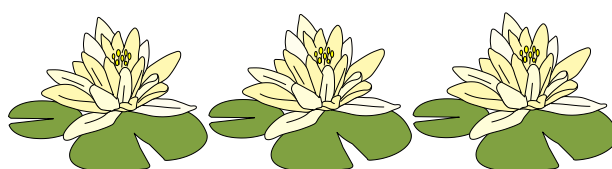
๑. ครูเตรียมและสำรวจความพร้อมของแบบฝึกทักษะให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียน
๒. ครูศึกษาเนื้อหาและลำดับขั้นตอนของแบบฝึกทักษะให้เข้าใจชัดเจน
๓. ก่อนลงมือสอนหรือปฏิบัติกิจกรรม ครูควรอธิบายให้นักเรียนทราบจุดประสงค์ในการทำแบบฝึกทักษะแต่ละครั้ง และให้นักเรียนเห็นประโยชน์และคุณค่าของการทำแบบฝึกทักษะ
๔. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ก่อนที่จะศึกษาแบบฝึกทักษะแต่ละเล่ม ซึ่งในแต่ละเล่มจะมีแบบทดสอบย่อยก่อนเรียนและหลังเรียน
๕. ให้นักเรียนทำแบบฝึกทักษะจากง่ายไปยาก
๖. การทำแบบฝึกทักษะทุกครั้ง นักเรียนควรมีส่วนร่วม เช่น ร่วมคิด ร่วมแสดงอภิปราย ตรวจสอบผลงาน และสรุปองค์ความรู้ด้วยตนเอง
๗. ขณะที่นักเรียนศึกษาแบบฝึกทักษะและปฏิบัติกิจกรรม ครูควรคอยดูแลอย่างใกล้ชิด หากมีนักเรียนคนใดหรือกลุ่มใดสงสัยให้แนะนำเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่มเพื่อไม่เป็นการรบกวนผู้อื่น
๘. ครูควรมีการเสริมแรงแก่นักเรียนทุกครั้ง
๙. การทำแบบฝึกทักษะทุกครั้ง ต้องบันทึกผลเพื่อพัฒนาการของนักเรียน
๑๐. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนอีกครั้งหนึ่ง
๑๑. การวัดและประเมินผลจากสภาพจริง



คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

แบบฝึกทักษะที่นักเรียนจะได้ศึกษาต่อไปนี้เป็นแบบฝึกทักษะที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียนที่สามารถศึกษาได้ด้วยความเข้าใจ และประสบความสำเร็จในการเรียนด้วยการปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

๑. แบบฝึกทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ โดยใช้วิธี SQ๓R เล่มที่ ๕ เรื่อง รักษากายและใจ ยามเจ็บป่วยด้วยกำลังใจของตนเอง
๒. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนซึ่งเป็นแบบทดสอบที่นักเรียนไม่เคยศึกษาเนื้อหามาก่อน นักเรียนไม่ต้องกังวลใจว่าจะทำผิด
๓. นักเรียนตรวจคำตอบจากเฉลยในหน้าถัดไป เพื่อตรวจสอบความรู้พื้นฐานของนักเรียน
๔. นักเรียนศึกษาเนื้อหาในแต่ละแบบฝึกโดยทำความเข้าใจและทำกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนของวิธี SQ๓R
๕. ถ้านักเรียนไม่เข้าใจ ตอบคำถามไม่ได้ ให้ย้อนกลับไปอ่านเนื้อหาแบบฝึกทักษะใหม่นับอีกครั้ง แล้วตอบใหม่หรือทำกิจกรรมนั้นใหม่หรือขอคำแนะนำจากครู
๖. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน
๗. ตรวจคำตอบด้วยตนเองหรือแลกเปลี่ยนกันตรวจกับเพื่อนจากเฉลยในหน้าถัดไปเพื่อเปรียบเทียบความก้าวหน้าของคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน
๘. นักเรียนต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง ไม่ดูหรือคัดลอกคำตอบของคนอื่น



แบบฝึกทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์



แบบฝึกทักษะที่ ๕ เรื่อง การอ่านเชิงวิเคราะห์บทความ

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง แบบฝึกทักษะการอ่านคิดวิเคราะห์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

แบบฝึกทักษะที่ ๕ เรื่อง การอ่านเชิงวิเคราะห์บทความ มีจุดประสงค์หลัก เพื่อฝึกการอ่านเชิงวิเคราะห์ ฝึกทักษะการคิด ช่วยให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ สามารถนำกระบวนการคิดไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ โดยฝึกทักษะทางภาษาทุกทักษะ ได้แก่ ทักษะการฟัง การพูด การอ่าน และการเขียน ประกอบด้วยแบบฝึกทักษะ จำนวน ๑ แบบฝึก คือ

แบบฝึกทักษะที่ ๕ เรื่อง การรักษากายและใจยามเจ็บป่วยด้วยกำลังใจของตนเอง

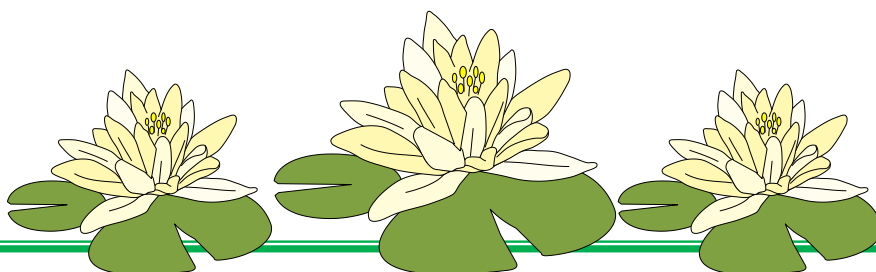
ขั้นที่ ๑ Survey (S) อ่านสำรวจ

ขั้นที่ ๒ Question (Q) การตั้งคำถาม

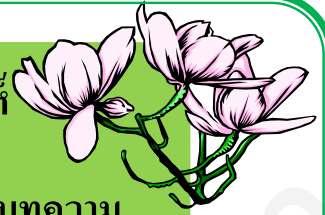
ขั้นที่ ๓ Read (R๑) การอ่านอย่างรอบคอบเพื่อหาคำตอบ

ขั้นที่ ๔ Recite (R ๒) การจดจำ

ขั้นที่ ๕ Review (R๓) การอ่านทบทวน



แบบฝึกทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์



แบบฝึกทักษะที่ ๕ เรื่อง การอ่านเชิงวิเคราะห์บทความ

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

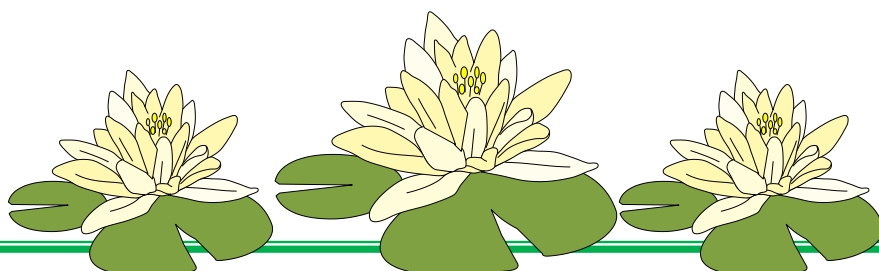
สาระสำคัญ

การอ่านเชิงวิเคราะห์ เป็นการอ่านที่สำคัญมากในการพัฒนาสมรรถภาพสมองของมนุษย์ ให้รู้จักใช้ความคิดพิจารณา ไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล และรู้จักอ่านหนังสืออย่างมีวิจารณญาณ ทำให้เข้าใจเนื้อหาสาระ สามารถแยกแยะข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น พิจารณาจุดประสงค์ของผู้เขียน รวมถึงแสดงความคิดเห็นในเชิงประเมินค่า การอ่านเชิงวิเคราะห์จึงเป็นการอ่านที่สำคัญของยุคข้อมูลข่าวสาร ในปัจจุบันที่มีสื่อมากมายหลายประเภท การฝึกทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์จะทำให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์จากการอ่านอย่างแท้จริง

จุดประสงค์การศึกษาแบบฝึกทักษะที่ ๕

หลังจากศึกษาเอกสารแบบฝึกทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์แล้ว นักเรียนจะมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

๑. มีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักในความสำคัญของการอ่านเชิงวิเคราะห์ และสามารถ
ใช้วิธีอ่านแบบ SQ๓R พัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์
๒. มีกระบวนการคิดและทักษะการคิด สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้
๓. อ่านเชิงวิเคราะห์จากเรื่องที่กำหนดให้ อย่างน้อยร้อยละ ๙๐

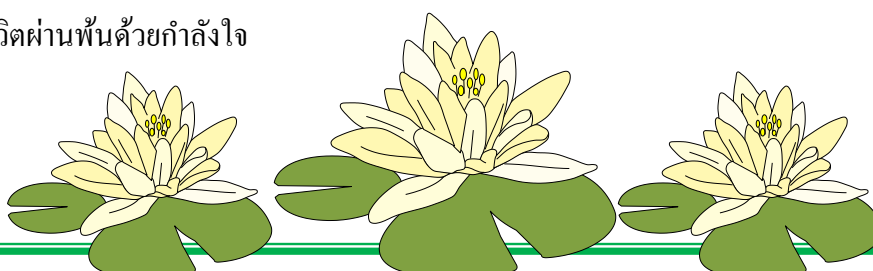


แบบทดสอบก่อนเรียนแบบฝึกทักษะที่ ๕



เรื่อง การรักษากายและใจยามเจ็บป่วยด้วยกำลังใจของตนเอง

๑. จากบทความนี้ กำลังใจที่สำคัญที่สุดที่ผู้เขียนกล่าวถึงคือกำลังใจจากบุคคลใด
 - ก. กำลังใจจากคนรัก
 - ข. กำลังใจจากเพื่อนร่วมงาน
 - ค. กำลังใจจากพ่อแม่
 - ง. กำลังใจจากตนเอง
๒. “เรื่องเจ็บป่วยเป็นเรื่องปกติธรรมดาของทุกคน น้อยคนนักที่ไม่เคยป่วยเลย” จากข้อความข้างต้นนี้ หมายถึงอะไร
 - ก. ความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่เกิดคู่กับร่างกาย
 - ข. ความเจ็บป่วยทำให้เกิดความทุกข์
 - ค. ไม่มีใครไม่เคยป่วย
 - ง. เจ็บไข้ได้ป่วยทำให้ทุกข์ใจ
๓. “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จากบทความข้างต้นมีความหมายว่าอย่างไร
 - ก. จิตเป็นสิ่งที่สามารถควบคุมร่างกายให้ทำงานตามที่ต้องการได้
 - ข. จิตทำหน้าที่เป็นเจ้านาย ส่วนกายทำหน้าที่เป็นเจ้าบ่าว
 - ค. จิตเดินนำหน้า กายเดินตามหลัง
 - ง. จิตเป็นผู้คิดให้กายกระทำ
๔. “กำลังใจจากใครหนอ ขอเป็นทานให้ฝนให้ไฟ ให้ชีวิตได้มีแรงใจ ให้ดวงใจลูกโชนความหวัง...” จากข้อความข้างต้น ผู้เขียนต้องการสื่อถึงอะไร
 - ก. หากชีวิตมีกำลังใจ ชีวิตก็จะมีหวัง
 - ข. ขอเพียงมีกำลังใจจากใครสักคน
 - ค. โปรดให้กำลังใจเป็นทาน
 - ง. ชีวิตผ่านพ้นด้วยกำลังใจ



๕. ผู้เขียนเรื่องนี้มีจุดประสงค์อย่างไร

- ก. เพื่อชี้ให้เห็นประโยชน์ของการให้กำลังใจตนเองและปฏิบัติตาม
- ข. เพื่อให้รู้เท่าทันความคิดของตนเอง
- ค. เพื่อให้มีความหวังในการรักษาโรคให้หาย
- ง. เพื่อให้ยอมรับความเป็นจริง

๖. จากเรื่องนี้ผู้เขียนต้องการจะสื่อถึงเรื่องอะไร

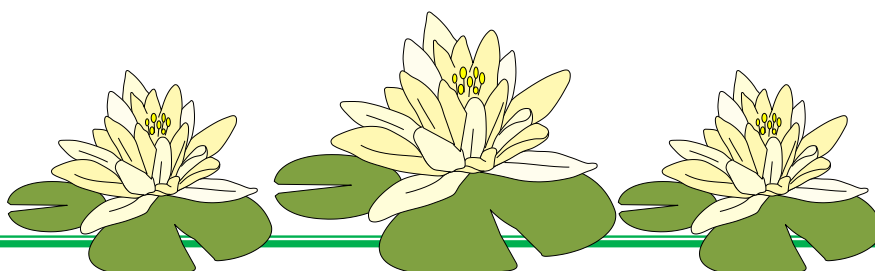
- ก. อย่ายอมแพ้ความเจ็บป่วย
- ข. กำลังใจจากตนเองเป็นสิ่งที่ดีที่สุด
- ค. ขอกำลังใจจากใครสักคนที่หวังดี
- ง. ให้รักษาใจของตนเอง

๗. ข้อใดเป็นความจริง

- ก. คนที่มีความมั่นใจในตนเองสูงยอมให้กำลังใจตนเองได้ดีมาก
- ข. ความวิตกกังวลทำให้อาการเจ็บป่วยหนักขึ้น
- ค. คนโกรธง่ายยอมฝึกการให้กำลังใจตนเองได้ดีที่สุด
- ง. ไม่มีมิตรแท้และศัตรูที่ถาวร

๘. จากเรื่องนี้นักเรียนคิดว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงหายโรคได้อย่างไร

- ก. ด้วยการรู้จักทำใจให้มีความสุข
- ข. ด้วยการได้กำลังใจจากเพื่อน
- ค. ด้วยการรู้เท่าทันจิตของตนเอง
- ง. ด้วยการยอมรับความจริง



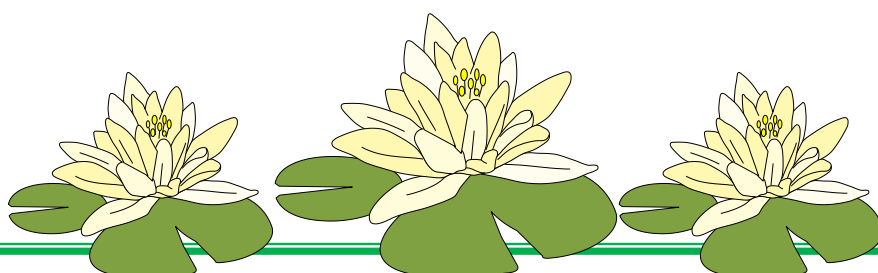
๙. จากเรื่องนี้ข้อใดสรุปขั้นตอนของการปฏิบัติในการรักษากายและใจยามเจ็บป่วยได้ถูกต้อง

- ก. ขอมรับความจริง สร้างจินตนาการว่าหายป่วย ให้กำลังใจตนเอง
- ข. ให้กำลังใจตนเอง สร้างจินตนาการว่าหายป่วย มีสติ
- ค. มีสติ สร้างจินตนาการว่าหายป่วย ให้กำลังใจตนเอง
- ง. ขอมรับความจริง มีสติ ให้กำลังใจตนเอง

๑๐. “อโรคยา ปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”

ข้อความข้างต้น หมายถึงข้อใด

- ก. หากไม่มีโรคก็ไม่มีลาภ
- ข. ร่างกายไม่เจ็บป่วยทำให้ได้ลาภมาก
- ค. ร่างกายสำคัญกว่าทรัพย์สินเงินทอง
- ง. ทรัพย์สินหรือลาภยศใด ๆ ก็ไม่สำคัญเท่ากับการมีสุขภาพกายดี



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนแบบฝึกทักษะที่ ๕
เรื่อง การรักษากายและใจยามเจ็บป่วยด้วยกำลังใจของตนเอง

๑. ง

๒. ก

๓. ก

๔. ก

๕. ก

๖. ข

๗. ข

๘. ก

๙. ง

๑๐. ง





แบบฝึกทักษะที่ ๕

การรักษากายและใจยามเจ็บป่วยด้วยกำลังใจของตนเอง



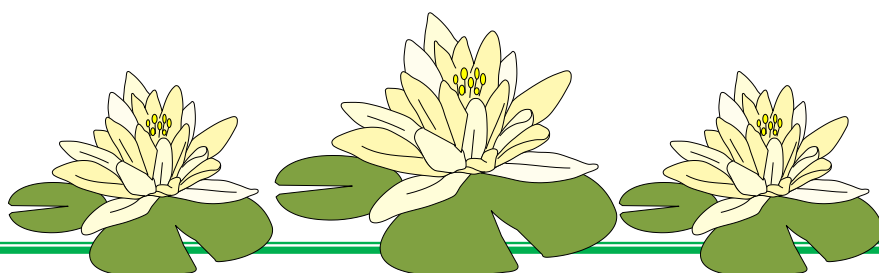
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านบทความที่กำหนดให้และทำกิจกรรมตามลำดับต่อไปนี้

การรักษากายและใจยามเจ็บป่วยด้วยกำลังใจของตนเอง

เรื่องเจ็บป่วยเป็นเรื่องปกติธรรมดาของทุกคน น้อยคนนักที่ไม่เคยเจ็บป่วยเลย ก็นับว่าเป็นความโชคดีดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” คำกล่าวนี้คงไม่มีใครซาบซึ้งใจในคำนี้เท่ากับตัวของผู้ป่วยเอง เมื่อมีความเจ็บป่วยแล้วจะทำอย่างไรกับตัวเอง

ชีวิตของคนเราประกอบด้วยกายและจิต กายกับจิตผูกพันกันอยู่ตลอดเวลา เมื่อกายป่วย จิตใจก็จะแปรปรวนเจ็บป่วยไปด้วย จิตใจจะนึกคิดมากมาย สร้างจินตนาการต่าง ๆ นานา วิดกกังวลเกี่ยวกับโรค ญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน หน้าที่การงานและอื่น ๆ มากมาย หากหยุดยั้งไม่ได้ ก็จะทำให้อาการเจ็บป่วยเป็นมากขึ้น

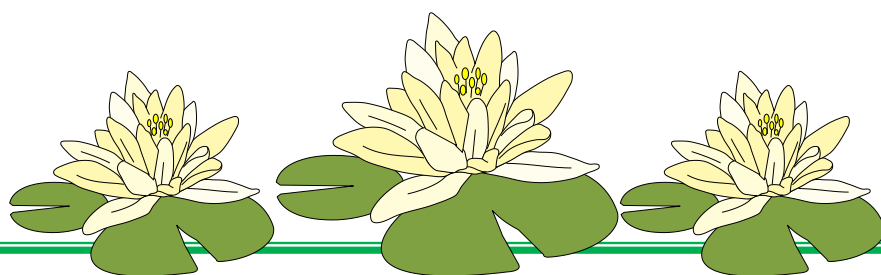
“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” คำกล่าวนี้บ่งบอกให้รู้ว่าจิตเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถควบคุมร่างกายได้ แม้ร่างกายเจ็บป่วย ขอให้ป่วยเฉพาะร่างกาย จิตใจไม่ป่วยไปด้วย มีสติรับรู้ความเจ็บปวดของร่างกายอยู่ตลอดเวลา ไม่ฟุ้งซ่านแปรปรวนไปตามสภาพของร่างกาย เมื่อจิตใจมีสติมั่นคง ร่างกายก็จะค่อย ๆ ให้ความเจ็บปวดลดลง



จากประสบการณ์ของผู้เขียน เมื่อป่วยหนัก ทำให้ได้ประสบการณ์พิเศษ ถือเป็นบททดสอบชีวิตที่สำคัญ ทำให้ได้ข้อคิดสำคัญนำมาสอนใจตนเองได้เป็นอย่างดีว่า เมื่อความเจ็บป่วยมาเยือน ผู้ป่วยต้องยอมรับความเป็นจริงของความเจ็บปวดร่างกายอยู่ตลอดเวลา เจ็บก็รู้ว่าเจ็บ ให้มีสติกำกับอยู่เสมอ ตามความรู้สึกของตนเองด้วยความอดทน อดกลั้น หากรู้สึกเจ็บปวดมาก ใช้จิตสัมผัสกับส่วนของร่างกายที่รู้สึกเจ็บ อาจจะช่วยคลายเจ็บปวดได้บ้างชั่วขณะหนึ่ง

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ ผู้ป่วยต้องการกำลังใจ “กำลังใจจากใครหนอ ขอเป็นทานให้ฝนให้ไฟ ให้ชีวิตได้มีแรงใจ ให้ดวงใจลูกโซนความหวัง...” กำลังใจซึ่งหลายคนมักจะคิดว่ากำลังใจจากญาติพี่น้อง คนใกล้ชิด จากมิตรผู้หวังดี จะเป็นสิ่งสำคัญช่วยผลักดันให้ผู้ป่วยมีพลังในการต่อสู้ชีวิตต่อไป

กำลังใจที่สำคัญที่สุดคือกำลังใจของตนเองที่จะเติมเต็มให้เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ให้ต่อสู้ชีวิตต่อไปอย่างมีความหวัง กำลังใจที่ประกอบด้วยความอดทน อดกลั้น ความพยายามต่อสู้กับความเจ็บปวดอย่างมีสติ รู้เท่าทันจิตใจของตนเองอยู่ตลอดเวลา เจ็บก็รู้ว่าเจ็บ วุ่นวายก็รู้ว่าวุ่นวาย โกรธก็รู้ว่าโกรธ ฯลฯ จิตจะมีสติที่มั่นคง สั่งการให้ร่างกายปรับเปลี่ยนอริยาบทเพื่อผ่อนคลายความเจ็บปวด เปลี่ยนจากการนอน เป็นการเดินพิจารณารับรู้ถึงความเจ็บปวดอยู่ตลอดเวลา อาการเจ็บป่วยหายไปชั่วขณะหนึ่ง เมื่อรู้สึกเจ็บปวดอีก ก็เดินอีกเหมือนเดินจงกรม วันหนึ่ง ๆ เดินหลาย ๆ รอบ เมื่อรู้สึกปวดก็เดิน เมื่อหายก็กลับไปนอน สลับกันครั้งแล้วครั้งเล่า จนจิตใจไม่ทุกข์ไปกับร่างกาย จิตใจพร้อมที่จะรักษาร่างกายให้หายป่วยด้วยการรับประทานอาหารและยาได้ดี ส่งผลร่างกายแข็งแรง มีกำลังใจ และกลับไปอยู่ในสภาพที่ปกติเหมือนไม่เคยเจ็บป่วยมาก่อน



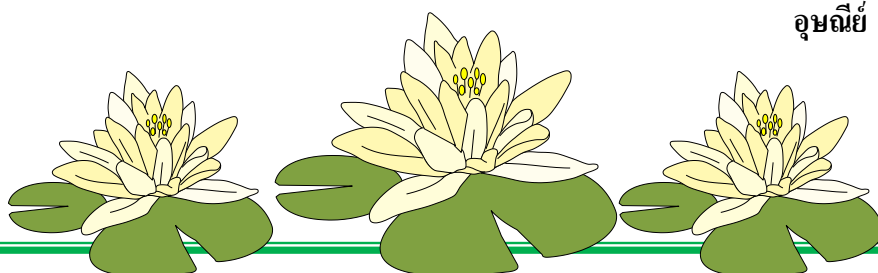
ความทรงจำที่เกิดจากการให้กำลังใจตนเองมีผลทำให้จิตใจเข้มแข็ง ทำให้มีความหวังที่จะต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคในการดำรงชีวิตอยู่ มีผลต่อความเชื่อมั่น ต่อการตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดีด้วยกำลังใจของตนเอง และเรื่องราวเหล่านี้ได้เรียนรู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ตัวของตนเองทั้งหมด มิตรที่ดีที่สุด ก็คือตนเอง ศัตรูที่ร้ายกาจที่สุดก็คือตนเอง ผู้ที่ปลอบใจตนเองได้ดีที่สุดก็คือ ตนเอง ฯลฯ

ประสบการณ์นี้ได้นำไปบอกเล่าให้ทุกคนที่รู้จักอยู่เสมอในยามที่ร่างกายเจ็บป่วย หรือ ท้อแท้ สิ้นหวัง วุ่นวายใจ ฯลฯ โดยเฉพาะนักเรียน ให้กำลังใจตนเองอยู่เสมอ โดยเริ่มต้นตามความคิด ความรู้สึกของตนเอง เช่น ในยามโกรธ ก็รู้ว่าโกรธ อาจจะบอกกับตนเองว่า โกรธแล้วนะ บอกกับใจตนเองหลาย ๆ ครั้ง แล้วความโกรธก็จะหายไปเอง เมื่อตามดูตามคิดความรู้สึกของตนเองได้ การให้กำลังใจตนเองก็สามารถทำได้เช่นกัน

ผลจากการบอกกล่าวเรื่องราวของตนเองได้รับคำยืนยันจากนักเรียนชายคนหนึ่ง นักเรียนหญิงคนหนึ่ง นักเรียนชายเป็นคนที่มั่นใจในตนเอง แต่โกรธง่ายหายเร็ว คราวใดที่ถูกตำหนิ เตียน หน้าตาจะแสดงออกมาให้เห็นชัดเจน นักเรียนหญิง โกรธง่าย แต่หายช้า หน้าตาบูดบึ้งอยู่เสมอ จนมีคนหนึ่งทักว่า “ทำไมหน้าตาเหมือนโกรธใครมาร้อยปี” ทั้งสองคนบอกด้วยความดีใจว่า “ผมทำได้แล้วครับ หนูทำได้แล้วค่ะ”

ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ ทำได้ด้วยตนเอง ขอเพียงมีกำลังใจให้ตนเอง

อุษณีย์



ขั้นที่ ๑ Survey (S) อ่านสำรวจ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสำรวจบทความอย่างคร่าว ๆ แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

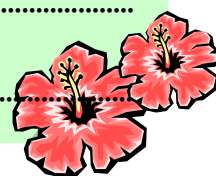
โดยเขียนคำตอบในช่องว่าง

ชื่อเรื่อง.....

ชื่อผู้แต่ง.....

จุดมุ่งหมายของผู้แต่ง.....

สาระสำคัญ.....



ขั้นที่ ๒ Question (Q) การตั้งคำถาม

คำชี้แจง ให้นักเรียนตั้งคำถามในสิ่งที่ต้องการจากบทความ เรื่องการรักษากายและใจ

ยามเจ็บป่วยด้วยกำลังใจของตนเอง

ในขอบเขตหัวข้อต่อไปนี้

ก. สาระสำคัญ

ข. ประโยชน์ที่ได้รับ

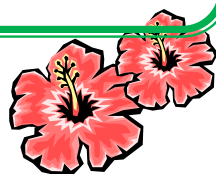
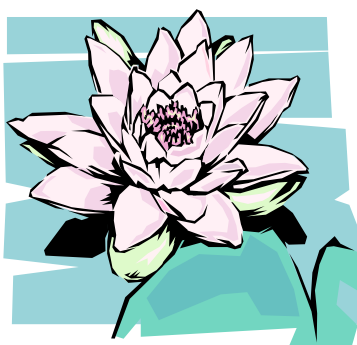
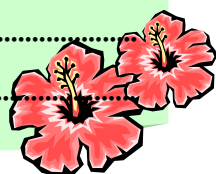
ค. จุดประสงค์ของผู้เขียน

แล้วเขียนคำถามอย่างน้อยคนละ ๓ ข้อ

๑.

๒.

๓.



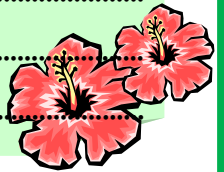
ขั้นที่ ๓ Read (R๑) อ่านอย่างรอบคอบเพื่อหาคำตอบ

คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านบทความอย่างละเอียดรอบคอบ เพื่อจับใจความสำคัญของแต่ละย่อหน้า และให้นำ คำ วลี หรือประโยคจากเนื้อเรื่องและตอบคำถามที่บันทึกไว้ในขั้นที่ ๒

১০.
 ১১.
 ১২.

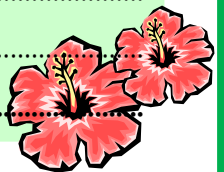
ขณะที่อ่านอย่างละเอียดรอบคอบ หากพบข้อความใดไม่เข้าใจให้บันทึกในตารางข้างล่างนี้ เพื่อถามครูผู้สอน

১.....
 ২.....
 ৩.....
 ৪.....
 ৫.....



ขั้นที่ ๔ Recite (R๒) การจดจำ

คำชี้แจง ให้นักเรียนจดจำข้อความที่สำคัญแล้วสรุปความจากเนื้อหาด้วยสำนวนของตนเองโดยใช้
ความคิดเสริมที่เกิดขึ้นหลังจากอ่านจบและพิจารณาว่าตอบคำถามได้ครบถ้วนหรือไม่

[illegible]

ขั้นที่ ๕ Review (R ๓) การอ่านบททวน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านบททวนเนื้อหาและตอบคำถามตามหัวข้อต่อไปนี้

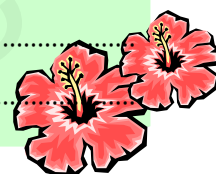
๑. จุดประสงค์ในการแต่ง

.....

.....

.....

.....



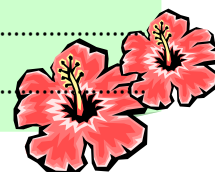
๒. เรื่องย่อ

.....

.....

.....

.....

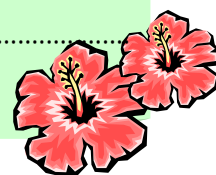


๓. ข้อคิดที่ได้รับ

๓.๑

๓.๒

๓.๓



แบบทดสอบหลังเรียนแบบฝึกทักษะที่ ๕



เรื่อง การรักษากายและใจยามเจ็บป่วยด้วยกำลังใจของตนเอง

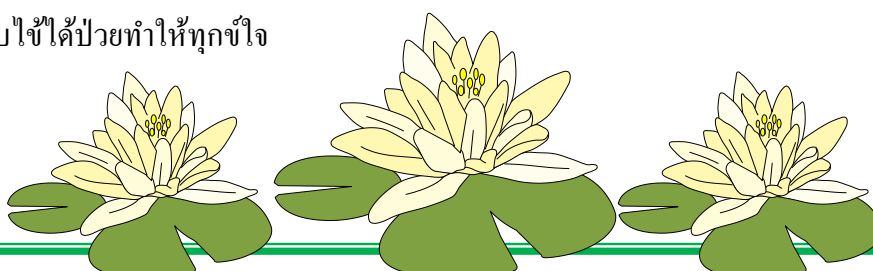
๑. “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จากบทความข้างต้นมีความหมายว่าอย่างไร
 - ก. จิตเป็นสิ่งที่สามารถควบคุมร่างกายให้ทำงานตามที่ต้องการได้
 - ข. จิตทำหน้าที่เป็นเจ้านาย ส่วนกายทำหน้าที่เป็นเจ้าบ่าว
 - ค. จิตเดินนำหน้า กายเดินตามหลัง
 - ง. จิตเป็นผู้คิดให้กายกระทำ
๒. “กำลังใจจากใครหนอ ขอเป็นทานให้ฝนให้ไฟ ให้ชีวิตได้มีแรงใจ ให้ดวงใจลูกโซน ความหวัง...”

จากข้อความข้างต้น ผู้เขียนต้องการสื่อถึงอะไร

 - ก. หากชีวิตมีกำลังใจ ชีวิตก็就会有ความหวัง
 - ข. ขอเพียงมีกำลังใจจากใครสักคน
 - ค. โปรดให้กำลังใจเป็นทาน
 - ง. ชีวิตผ่านพ้นด้วยกำลังใจ
๓. จากบทความนี้กำลังใจที่สำคัญที่สุดที่ผู้เขียนกล่าวถึงคือกำลังใจจากบุคคลใด
 - ก. กำลังใจจากคนรัก
 - ข. กำลังใจจากเพื่อนร่วมงาน
 - ค. กำลังใจจากพ่อแม่
 - ง. กำลังใจจากตนเอง
๔. “เรื่องเจ็บป่วยเป็นเรื่องปกติธรรมดาของทุกคน น้อยคนนักที่ไม่เคยป่วยเลย”

จากข้อความข้างต้นนี้ หมายถึงอะไร

 - ก. ความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่เกิดคู่กับร่างกาย
 - ข. ความเจ็บป่วยทำให้เกิดความทุกข์
 - ค. ไม่มีใครไม่เคยป่วย
 - ง. เจ็บไข้ได้ป่วยทำให้ทุกข์ใจ



๕. “อโรคยา ปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”

ข้อความข้างต้น หมายถึงข้อใด

- จ. หากไม่มีโรคก็ไม่มีลาภ
 - ฉ. ร่างกายไม่เจ็บป่วยทำให้ได้ลาภมาก
 - ช. ร่างกายสำคัญกว่าทรัพย์สินเงินทอง
 - ซ. ทรัพย์สินหรือลาภยศใด ๆ ก็ไม่สำคัญเท่ากับการมีสุขภาพกายดี
๖. จากเรื่องนี้ผู้เขียนต้องการจะสื่อถึงเรื่องอะไร

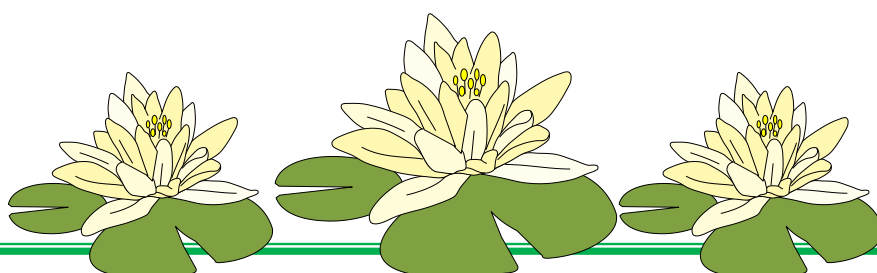
- ก. อย่ายอมแพ้ความเจ็บป่วย
- ข. กำลังใจจากตนเองเป็นสิ่งที่ดีที่สุด
- ค. ขอกำลังใจจากใครสักคนที่หวังดี
- ง. ให้รักษาใจของตนเอง

๗. ผู้เขียนเรื่องนี้มีจุดประสงค์อย่างไร

- ก. เพื่อชี้ให้เห็นประโยชน์ของการให้กำลังใจตนเองและปฏิบัติตาม
- ข. เพื่อให้รู้เท่าทันความคิดของตนเอง
- ค. เพื่อให้มีความหวังในการรักษาโรคให้หาย
- ง. เพื่อให้ยอมรับความเป็นจริง

๘. จากเรื่องนี้นักเรียนคิดว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงหายโกรธได้อย่างไร

- ก. ด้วยการรู้จักทำใจให้มีความสุข
- ข. ด้วยการได้กำลังใจจากเพื่อน
- ค. ด้วยการรู้เท่าทันจิตของตนเอง
- ง. ด้วยการยอมรับความจริง

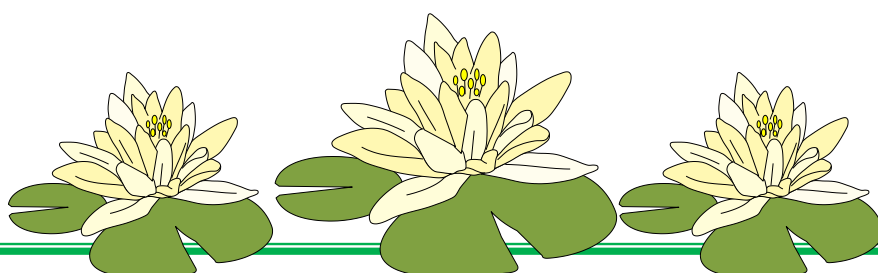


๙. ข้อใดเป็นความจริง

- ก. คนที่มีความมั่นใจในตนเองสูงย่อมให้กำลังใจตนเองได้ดีมาก
- ข. ความวิตกกังวลทำให้อาการเจ็บป่วยหนักขึ้น
- ค. คนโกรธง่ายย่อมฝึกการให้กำลังใจตนเองได้ดีที่สุด
- ง. ไม่มีมิตรแท้และศัตรูที่ถาวร

๑๐. จากเรื่องนี้ข้อใดสรุปขั้นตอนของการปฏิบัติในการรักษากายและใจยามเจ็บป่วยได้ถูกต้อง

- ก. ยอมรับความจริง สร้างจินตนาการว่าหายป่วย ให้กำลังใจตนเอง
- ข. ให้กำลังใจตนเอง สร้างจินตนาการว่าหายป่วย มีสติ
- ค. มีสติ สร้างจินตนาการว่าหายป่วย ให้กำลังใจตนเอง
- ง. ยอมรับความจริง มีสติ ให้กำลังใจตนเอง



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนแบบฝึกทักษะที่ ๕

เรื่อง การรักษากายและใจยามเจ็บป่วยด้วยกำลังใจของตนเอง

๑. ก

๒. ก

๓. ง

๔. ก

๕. ง

๖. ข

๗. ก

๘. ก

๙. ข

๑๐. ง

เอกสารอ้างอิง

ชวาล แพรัตกุล. เทคนิคการเขียนข้อสอบ. กรุงเทพฯ ฯ : ไทยวัฒนาพานิช , ๒๕๒๐.

สุวิทย์ มูลคำ และ อรทัย มูลคำ. ๑๘ วิธีจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ. พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์ภาพพิมพ์ , ๒๕๕๓.

อุษณีย์ สัตยมนนท์. การรักษากายและใจยามเจ็บป่วยด้วยกำลังใจของตนเอง . ๒๕๕๒.

เอมอร เนียมน้อย. พัฒนาการอ่านอย่างมีวิจารณญาณด้วยวิธี SQ๓R. กรุงเทพฯ ฯ : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๕๑.

