



นางฟ้าแจ่มขาว

ประจำเดือน พฤษภาคม 2554 ปีการศึกษา 2554

งานประชาสัมพันธ์โรงเรียนกัลยาณวัตร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40000

โทรศัพท์ 043-224-427 , 043-221-551 ต่อ 100

...รับขวัญขาวนางฟ้า... ขอต้อนรับขาวนางฟ้าทุกคนเข้าสู่รั้วกัลยาณวัตรด้วยความยินดียิ่งครับ บ้านนางฟ้าหลังนี้เป็นสถานที่ศึกษาหาความรู้ ฝึกฝนให้มีระเบียบวินัย มีคุณธรรมจริยธรรม ตามปรัชญาของโรงเรียน “คุณธรรมและความรู้ นำไปสู่ความเจริญ” ขอให้มีความสุขในการเรียนรู้ทุกวิชา กับคุณครูทุกท่าน และทุกกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ นะครับ

รับขวัญครูคนใหม่ ปีการศึกษา 2554

ขาวกัลยาณวัตรยินดีต้อนรับสมาชิกใหม่ เข้าร่วมงานสร้างสรรค์กัลยาณวัตรให้วัฒนาสถาพร ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับการทำงานในบรรยากาศความเป็นกันเอง - เอื้ออาทรเสมือนพี่น้อง ร่วมกันปั้นแต่งลูกๆ กัลยาฯ ให้เป็นคนมีคุณภาพยิ่งขึ้นนะค่ะ

🌸 **นางวิไลวรรณ เจริญเชื้อ เกตุแก้ว ครูชำนาญการพิเศษ**

เกิด วันที่ 7 ตุลาคม 2503 ภูมิลำเนา จังหวัดขอนแก่น

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 24/2 บ้านเลิงเปือย หมู่ 9 ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

โทรศัพท์ 08 - 9273 - 1790

วุฒิการศึกษา นิติศาสตรบัณฑิต (น.บ.) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กรุงเทพมหานคร

ย้ายมาจาก โรงเรียนโคกสีพิทยาสรรพ์ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

สังกัด กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ สอนวิชา ภาษาอังกฤษ ระดับชั้น ม.2

🌸 **นางสาวกันทิมา นาสิมมา ครูอัตราจ้าง**

เกิด วันที่ 11 กันยายน 2529 ภูมิลำเนา จังหวัดร้อยเอ็ด

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 49 หมู่ 3 ตำบลบ้านเชียง อำเภอเชียงขวัญ จังหวัดร้อยเอ็ด 45170

โทรศัพท์ 080 - 405 - 6887 , 043 - 509 - 185

วุฒิการศึกษา ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) วิชาเอก ภาษาเวียดนาม มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

สังกัดกลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษาฯ สอนวิชา ภาษาเวียดนาม

หน้าที่พิเศษ เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์อาเซียนศึกษา

ครูชาวต่างประเทศ

🌸 Mr.Robert Nixxon สัญชาติ Australia สอนวิชาภาษาอังกฤษ ชั้น ม.5

🌸 Mr.Fernando Christopher Bonner สัญชาติ American สอนวิชาภาษาอังกฤษ ชั้น ม.1 , ม.3

🌸 Mr.Brathold Huysmans สัญชาติ Belgium สอนวิชาภาษาอังกฤษฟัง-พูด ชั้น ม.4

🌸 Mr.Paul Newman สัญชาติ British สอนวิชาภาษาอังกฤษฟัง-พูด ชั้น ม.3 , ม.6

🌸 Mr.Jean Luc Pezin สัญชาติ French สอนวิชาภาษาฝรั่งเศส ชั้น ม.4 - ม.6

🌸 Mr.Macus Hofmann สัญชาติ German สอนวิชาภาษาเยอรมัน ชั้น ม.4 - ม.6

🌸 Ms.Michiyo Matsumoto สัญชาติ Japanese สอนวิชาภาษาญี่ปุ่น ชั้น ม.4 - ม.5

🌸 Ms.Liu Zhou สัญชาติ Chinese สอนวิชาภาษาจีน ชั้น ม.1 - ม.3

...ดาวเด่นกัลยาณวัตร...

☼ **นายสรราม บางบุญนาค ม.5/6 นักกรีฑายาวชนทีมชาติ** ได้รับคัดเลือกจากสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ให้เข้าฝึกซ้อมกรีฑา ณ ค่ายพักกรีฑาทีมชาติไทย ศูนย์บริการการกีฬา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต วันที่ 26 เมษายน – 10 มิถุนายน 2554 เพื่อคัดเลือกเป็นตัวแทนเข้าแข่งขันกรีฑายาวชนทีมชาติ “6Th SOUTH EAST ASIAN JUNIOR ATHLETICS CHAMPIONSHIPS” ในวันที่ 16-18 มิถุนายน 2554 ณ ประเทศอินโดนีเซีย

☼ **นางสาวคัมภีร์พรรณ ไชยธรรม ม.5/4** ได้รางวัลชนะเลิศ การประกวดสุนทรพจน์รณรงค์การเลือกตั้ง ปี 2554 ระดับภาคฯ และเป็นตัวแทนเข้าแข่งขันระดับประเทศ หัวข้อ “ประชาธิปไตยก้าวไกล เมืองไทยก้าวหน้า” จัดโดยสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง ศูนย์การเรียนรู้การเมืองในระบอบประชาธิปไตยที่ 4

☼ **นางสาวคัมภีร์พรรณ ไชยธรรม และนางสาวรัชยา วรวิเศษ ม.5/4** ได้รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 บรรยายธรรม ระดับภาคคณะสงฆ์ ประจำปี 2554 ระดับช่วงชั้นที่ 4 หัวข้อ “ประเพณีธรรมนำโลกร่มเย็น” จัดโดย สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดมหาสารคาม กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม

☼ **นายภาคภูมิ วรวิงค์ ม.4/4 และ นางสาวเรณูกา โบราณมูล ม.4/7** ได้รางวัลชมเชยอันดับ 1 ประกาศบรรยายธรรม ระดับภาคคณะสงฆ์ ประจำปี 2554 ระดับช่วงชั้นที่ 3 หัวข้อ “งดเว้นบาปได้ใจเป็นสุข” จัดโดย สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดมหาสารคาม กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม

ผลการสอบเข้าเรียน คนเก่งของปี 2554

ระดับชั้น ม.1

☼ ประเภทห้องเรียนพิเศษวิทยาศาสตร์

- ลำดับที่ 1 เด็กหญิงพิมพ์ชนก พนมกุล
- ลำดับที่ 2 เด็กหญิงริษญาภัทร์ รัฐวิศาลวรกุล
- ลำดับที่ 3 เด็กหญิงพีรญาณ์ มีบุญ

☼ ประเภทในเขตพื้นที่บริการของโรงเรียน

- ลำดับที่ 1 เด็กหญิงกิตติยา อับโม
- ลำดับที่ 2 เด็กหญิงปาริชาติ ชาแก้ว
- ลำดับที่ 3 เด็กหญิงสิริรามล สกลชัยไพโรจน์
- เด็กหญิงณัฐธนิชา แสนศรีมนต์

☼ ประเภทสอบคัดเลือก

- ลำดับที่ 1 เด็กชายสุรยุทธ เตโพธิ์
- ลำดับที่ 2 เด็กหญิงธมน ธรรมโรจน์
- ลำดับที่ 3 เด็กหญิงกฤษดา โชนทุมมา

ระดับชั้น ม.4

☼ ประเภทห้องเรียนพิเศษวิทยาศาสตร์

- ลำดับที่ 1 นางสาวพรรณวิภา อาษาศึก
- ลำดับที่ 2 นายบัญญัติ อรรคชาติ
- ลำดับที่ 3 นางสาวพิมพ์สุดา คนใหญ่

☼ กลุ่มการเรียนวิทย์-คณิต

- สอบคัดเลือก
 - ลำดับที่ 1 นายนรากร พลแสง
 - ลำดับที่ 2 นายณพล วัฒนราช
 - ลำดับที่ 3 นางสาวแพรทอง มณีรัตน์
- สอบจัดชั้นเรียน
 - ลำดับที่ 1 นางสาวไพลิน แก้วจ้อหอ
 - ลำดับที่ 2 นางสาวปรารงค์นรินทร์ ศรีทะเลช
 - ลำดับที่ 3 นายเขตตะวัน ทัพชัยและ นางสาวลลิตา สาครเจริญ

🌸 **กลุ่มการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ-ฝรั่งเศส**

- | | | |
|-------------------|------------|---------------------------|
| - สอบคัดเลือก | ลำดับที่ 1 | นางสาววิภาวรรณ สุขสวัสดิ์ |
| | ลำดับที่ 2 | นางสาวรัชฎาภรณ์ ลุนจันทา |
| | ลำดับที่ 3 | นางสาวบุษกร พรหมเมตตา |
| - สอบจัดชั้นเรียน | ลำดับที่ 1 | นางสาวนพรพรรณ สุวรรณรงค์ |
| | ลำดับที่ 2 | นางสาวณิชารีย์ บัวอินทร์ |
| | ลำดับที่ 3 | นางสาวดลพร สมบัติ |

🌸 **กลุ่มการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ-เยอรมัน**

- | | | |
|-------------------|------------|--|
| - สอบคัดเลือก | ลำดับที่ 1 | นางสาวเมลิน่า ไโรน |
| | ลำดับที่ 2 | นายวัชรวิทย์ สูงนารถ |
| | ลำดับที่ 3 | นางสาวอภิสร่า สุนทรกุ่มภ |
| - สอบจัดชั้นเรียน | ลำดับที่ 1 | นางสาวณัฐฐาพร แก้วสาธ |
| | ลำดับที่ 2 | นางสาวจริญญาภรณ์ อันทะปัญญา |
| | ลำดับที่ 3 | นางสาวสุนันท์ พรหมนิล
นายครองศักดิ์ หล้าพิมพ์ |

🌸 **กลุ่มการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ-จีน**

- | | | |
|-------------------|------------|----------------------------|
| - สอบคัดเลือก | ลำดับที่ 1 | นางสาวจุฑารัตน์ พิมพ์ดีด |
| | ลำดับที่ 2 | นางสาวศิริญา อินทรประเสริฐ |
| | ลำดับที่ 3 | นางสาวนพวรรณ ประกอบดี |
| - สอบจัดชั้นเรียน | ลำดับที่ 1 | นางสาวสายสกุล สายคำ |
| | ลำดับที่ 2 | นางสาวรมณียา บรรจงอักษร |
| | ลำดับที่ 3 | นางสาวเจษฎาพร ปิยะพันธ์ |

🌸 **กลุ่มการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ-ญี่ปุ่น**

- | | | |
|-------------------|------------|----------------------------|
| - สอบคัดเลือก | ลำดับที่ 1 | นายวัชรินทร์ จันธานี |
| | ลำดับที่ 2 | นางสาวนันธิลา สีสัน |
| | ลำดับที่ 3 | นางสาวทอฝัน จิตเรือ |
| - สอบจัดชั้นเรียน | ลำดับที่ 1 | นางสาวชุตติกาญจน์ สงวนเงิน |
| | ลำดับที่ 2 | นางสาวรดาวัลย์ อินทวิชะ |
| | ลำดับที่ 3 | นางสาวทิพย์รัตน์ แสงสาย |

🌸 **กลุ่มการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ-สังคม-ไทย**

- | | | |
|-------------------|------------|------------------------|
| - สอบคัดเลือก | ลำดับที่ 1 | นายวัชระ พระวิเศษ |
| | ลำดับที่ 2 | นายปัญจวิชัย สิทธิวงศ์ |
| | ลำดับที่ 3 | นางสาวธนภรณ์ อิงภาภรณ์ |
| - สอบจัดชั้นเรียน | ลำดับที่ 1 | นายรัชตพงษ์ ชุนไชย |
| | ลำดับที่ 2 | นายภาคภูมิ วรวิงค์ |
| | ลำดับที่ 3 | นายสุกฤษฎี ปาปะโฮ |

ครูหัวหน้าระดับชั้น

- | | | | |
|-----------------|-------------------------|-----------------|--------------------------|
| ❖ ระดับชั้น ม.1 | คุณครูศศิธร ไวท์ย่างกูร | ❖ ระดับชั้น ม.2 | คุณครูกวีนา ศีลารวม |
| ❖ ระดับชั้น ม.3 | คุณครูอัมพร จริยพันธ์ุ์ | ❖ ระดับชั้น ม.4 | คุณครูสมบุญรัตน์ ตั้งฤดี |
| ❖ ระดับชั้น ม.5 | คุณครูสนอง หอทอง | ❖ ระดับชั้น ม.6 | คุณครูสิริจิต บุญพุฒ |

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

- ❖ กลุ่มสาระฯ ภาษาไทย คุณครูจรรยาพร สจิมทอง
- ❖ กลุ่มสาระฯ วิทยาศาสตร์ คุณครูสุลักษณ์ มูลจันทร์
- ❖ กลุ่มสาระฯ สุขศึกษาฯ คุณครูมานพ ดิงาม
- ❖ กลุ่มสาระฯ ภาษาต่างประเทศ ครูวนิดา จิตโคกกรวด
- ❖ กลุ่มสาระฯ การงานฯ(คอมพิวเตอร์) ครูเฝ้า พันธโคตร
- ❖ กลุ่มสาระฯ คณิตศาสตร์ คุณครูศิริพร วงษ์เสนา
- ❖ กลุ่มสาระฯ สังคมศึกษาฯ คุณครูพินภาคย์ บุตรจันทร์
- ❖ กลุ่มสาระฯ ศิลปะ คุณครูณฤพล เม่นไธสง
- ❖ กลุ่มสาระฯ การงานอาชีพฯ คุณครูวีระศักดิ์ วัฒนราช
- ❖ กลุ่มสาระฯ การงานฯ (เกษตร) ครูเรียงราย พันธุ์โล

ครูหัวหน้าคณะสี

- 🌸 คณะสีเหลือง คุณครูสุรัชย์ ศศิธรานนท์
- 🌸 คณะสีแดง คุณครูมัณฑูรี คีรีรัตน์
- 🌸 คณะสีเขียว คุณครูราช สัจจา
- 🌸 คณะสีแสด คุณครูอนุศักดิ์ ชาตศิริ
- 🌸 คณะสีฟ้า คุณครูสุเวช ประสงค์

คณะกรรมการสถานักเรียน ปีการศึกษา 2554

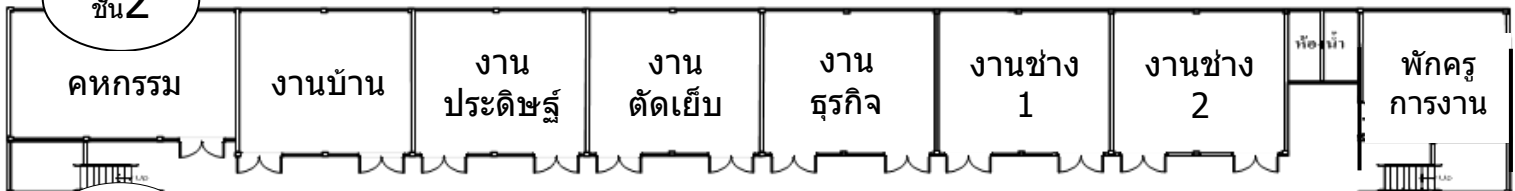
🌸 ประธานสถานักเรียน	:	นางสาวอรินทร์ หลักกลาง	ม.5/8
🌸 คณะสีเหลือง	ประธานนักเรียนคณะสี :	นางสาวอัญชญา สิทธิวงศ์	ม.5/1
🌸 คณะสีแดง	ประธานนักเรียนคณะสี :	นายฐานันท์วัฒน์ ออบสุกลิ่น	ม.5/12
🌸 คณะสีเขียว	ประธานนักเรียนคณะสี :	นายณรงค์ชัย พรหมมา	ม.5/8
🌸 คณะสีแสด	ประธานนักเรียนคณะสี :	นางสาวคัมภีร์พรรณ ไชยธรรม	ม.5/4
🌸 คณะสีฟ้า	ประธานนักเรียนคณะสี :	นางสาวอมรา คำพิมพ์	ม.5/10

ผังอาคาร 6 “80 ปีภัลยาณวัตร”

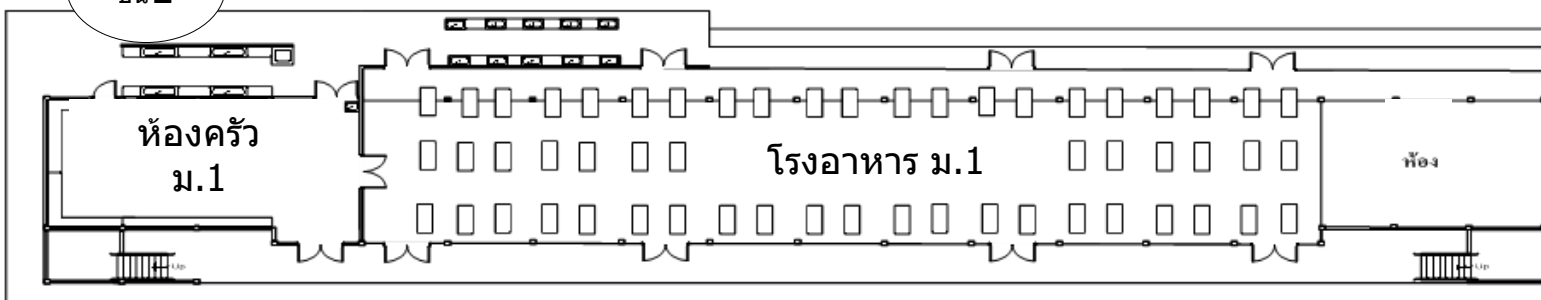
ชั้น 3



ชั้น 2



ชั้น 1



เกร็ดความรู้ ...

วันสำคัญในเดือนพฤษภาคม

วันแรงงานแห่งชาติ 1 พฤษภาคม แรงงานถือเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่ทำให้เกิดผลผลิต ดังนั้นความมั่นคงก้าวหน้าหรือความอ่อนแอทางเศรษฐกิจ แรงงานย่อมมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมาก เพื่อยกย่องและให้ความสำคัญของแรงงาน ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งในคุณภาพความเป็นอยู่ รวมถึงสิทธิอันชอบธรรมที่ผู้ใช้แรงงานควรจะได้รับดูแลเอาใจใส่อย่างจริงจัง รัฐบาลจึงกำหนดให้วันที่ 1 พฤษภาคม ของทุกปีเป็น "วันแรงงานแห่งชาติ"

วันฉัตรมงคล 5 พฤษภาคม ตรงกับวันพระราชพิธีบรมราชาภิเษก เป็นพระมหากษัตริย์รัชกาลที่ 9 แห่งราชอาณาจักรไทยโดยสมบูรณ ก่อตั้งคือ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ได้เสด็จขึ้นเถลิงถวัลย์ราชสมบัติต่อจากสมเด็จพระบรมเชษฐาธิราช พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล รัฐบาลไทยได้น้อมเกล้าฯ จัดพระราชพิธีบรมราชาภิเษกถวาย เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2493 ปวงพสกนิกรชาวไทย จึงได้ถือเอาวันที่ 5 พฤษภาคม ของทุกปีเป็น "วันฉัตรมงคล"

วันพืชมงคล 13 พฤษภาคม เพื่อระลึกถึงความสำคัญของเกษตรกรที่มีต่อเศรษฐกิจไทย มีการจัดพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ ซึ่งเป็นพระราชพิธีโบราณ สืบเนื่องมาตั้งแต่สมัย กรุงศรีอยุธยาตอนปลาย มี 2 พระราชพิธีคือ พระราชพิธีพืชมงคลและพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ จัดพระราชพิธีนี้ที่สนามหลวง ทางราชการกำหนดให้วันพืชมงคลเป็นวันเกษตรกร วันพืชมงคลจะไม่ตรงกับวันเดิมตามสุริยคติ หรือจันทรคติของทุกปี โดยทางสำนักพระราชวัง จะประกาศวันพืชมงคลให้เป็นวันใดวันหนึ่งในเดือนพฤษภาคม ในปี 2554 นี้ วันพืชมงคลตรงกับวันศุกร์ที่ 13 พฤษภาคม 2554

วันวิสาขบูชา 17 พฤษภาคม เป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาสากลของชาวพุทธทุกนิกายทั่วโลก คือเป็นวันคล้ายวันประสูติ, ตรัสรู้ และปรินิพพานแห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยทั้งสามเหตุการณ์เกิดขึ้นตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ซึ่งพุทธศาสนิกชนจะประกอบพิธีต่างๆ เช่น การตักบาตร ฟังพระธรรมเทศนา เวียนเทียน เพื่อบูชารำลึกถึงพระรัตนตรัยและเหตุการณ์สำคัญ 3 เหตุการณ์ ทำให้พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นและสืบต่อมาอย่างมั่นคงจนถึงปัจจุบัน

วันวิสาขบูชา เป็นวันต้นไม้แห่งชาติ วันขึ้น 15 ค่ำเดือน 6 ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ว่า "สรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้นจากธรรมชาติย่อมกลับคืนสู่ธรรมชาติ" คณะรัฐมนตรีจึงมีมติกำหนดให้วันวิสาขบูชาเป็น "วันต้นไม้แห่งชาติ" ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้คนไทย ตระหนักและหวงแหนทรัพยากรป่าไม้ อนุรักษ์และรู้จักการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติอย่างคุ้มค่า เพื่อปลูกจิตสำนึกของประชาชนให้รัก และหวงแหนทรัพยากรป่าไม้

วันงดสูบบุหรี่โลก World No Tobacco Day 31 พฤษภาคม จัดครั้งแรกเมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม ค.ศ. 1988 โดยองค์การอนามัยโลก เพื่อให้เห็นอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพ ของผู้สูบบุหรี่ และผู้ไม่สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ วันงดสูบบุหรี่โลกจัดขึ้นเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบ และให้รัฐบาล ชุมชนและประชากรโลกตระหนักความสำคัญ และเข้าร่วมกิจกรรม คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ปี 2554 คือ "พิทักษ์สิทธิตามกฎหมาย มุ่งสู่สังคมไทยปลอดบุหรี่"

"The WHO Framework Convention on Tobacco Control WHO (FCTC)"

...อยากบอก...

กรรมวิธีกู้ระเบิดในอก

มนุษย์ทุกคนมีระเบิดลูกใหญ่ฝังอยู่ในอก ถ้ามีใครไปสะกิดสักระเบิดเข้า ระเบิดก็จะทำงาน นั่นคือความโกรธ ไม่ว่าจะรศมีทำลายล้างของระเบิดแต่ละคนจะไกลแค่ไหน สิ่งที่จะถูกทำลายเป็นอย่างแรกก็คืออกของเรานั้นเอง ดังนั้น เรา มาเรียนรู้วิธีการเก็บกู้ระเบิดในอกกันดีกว่า

- 1) **รู้ตัว** ทันทีที่ลูกระเบิดถูกจุด เราต้องรู้ตัวให้ได้ว่าความโกรธได้เกิดขึ้นแล้ว ถ้าปล่อยให้ระเบิดทำงาน เราจะตัว สั่นเหมือนผีเข้า ควบคุมตัวเองไม่ได้ ขั้นตอนนี้สำคัญมาก แคะให้รู้ตัวเท่านั้น
- 2) **ห้าม** ห้ามทำลายข้าวของ ห้ามลงไม้ลงมือ ห้ามนัดกันไปต่อหลังโรงเรียน ห้ามด่า ห้ามประชด ห้ามมองหาอาวุธ ห้ามเล่นเฟซบุ๊ก ห้ามตอบกระทู้ในอินเทอร์เน็ต ถ้าระเบิดยังพร้อมจะระเบิดได้ทุกเมื่อ และไม่ยอมเป็นเด็กโง่ (เกรียน) ใน สายตาคนอื่น
- 3) **ทำให้ใจเย็น** ถ้าเห็นระเบิดแล้วจะทำอะไรได้นอกจากหนี หนีไปให้ไกลจากสถานการณ์สุดเสียง ทำฟอร์มเดินไป เข้าห้องน้ำก็ได้ นับเลขในใจ 1-10 หรือท่องสูตรคูณ การเบี่ยงเบนความสนใจตัวเองจากเรื่องที่โกรธจะช่วยให้ความร้อน ในใจลดลงได้ เมื่อระเบิดอยู่กับใจที่เย็น โอกาสที่มันจะระเบิดก็ลดลง
- 4) **มีจินตนาการ** ไม่ได้หมายถึงจินตนาการวางแผนถล่มมันให้ราบ แต่จินตนาการไปให้ไกลกว่านั้นว่า ถ้าเราตอบโต้ หรือทำอะไรลงไปเพื่อความสะใจ ผลที่เกิดขึ้นตามมาจะเป็นอย่างไร มันจะทำให้เรามีความสุขขึ้นจริงหรือไม่ คำพูดเอา คินไม่ได้ การกระทำก็กลับล้างไม่ได้ ดังนั้นใช้เหตุผลให้มาก แล้วเราจะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจที่ทำอะไรแย่ ๆ ลงไปใน ภายหลัง
- 5) **อย่าขี้** ยิ่งเราใช้เวลาคิดถึงเหตุการณ์ที่ไม่สบอารมณ์นานเท่าไร เราก็ยิ่งหาเหตุผลมาสนับสนุนความโกรธได้มาก ขึ้นเท่านั้น ยิ่งคิดก็ยิ่งขี้ให้ทุกอย่างดูเลวร้ายขึ้น ทางที่ดีที่สุดคืออย่าไปคิด ถ้ายังห้ามใจตัวเองไว้ไม่ให้หวนอยู่ แนะนำให้ กลับไปดูข้อที่ 3
- 6) **เปิดใจให้กว้าง** ยิ่งใจกว้างเท่าไร ก็ยิ่งมีที่ทางให้หลบระเบิดมากเท่านั้น ลองเปิดใจฟังดูก่อนว่าที่เขาตำเรานั้น มัน จริงเท็จแค่ไหน ถ้าจริงก็ควรยอมรับ แต่ถ้ามันไร้สาระก็อย่าไปสนใจ ลองคิดหาเหตุผลให้เขาด้วยจะดีมาก เช่น โดนขับรถ ปาดหน้า แม่เขาอาจจะป่วยหรือเขาอาจจะท้องเสียเลยต้องรีบ เหตุผลเหล่านี้เกิดขึ้นได้จริงเสมอ มนุษย์ทุกคนต่างก็ เคยทำ ให้คนอื่นเดือดร้อนโดยไม่ตั้งใจหรือเพราะเหตุจำเป็นทั้งนั้น
- 7) **แผ่เมตตา** ได้ผลจริงอย่าดูถูก บทแผ่เมตตาช่วยย้ำให้เราเห็นว่า เราทุกคนเป็นเพื่อนมนุษย์ผู้มีจุดอ่อนเป็นของตัวเอง ทั้งนั้น ยิ่งอ่อนแอมากยิ่งก้าวร้าวมาก เราในฐานะที่เป็นมนุษย์ด้วยกัน ควรจะเข้าใจและเมตตากันไปให้มากๆ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด...
- 8) **หาที่พึ่ง** สำหรับคนที่ไม่สามารถเก็บกู้ระเบิดได้ด้วยตัวเอง ให้รับหาที่พึ่งที่เชื่อถือได้ ใครก็ได้ที่เย็นพอและไม่ได้อิน ไปกับอารมณ์ของเรา ไประบายให้เขาฟัง แล้วเขาอาจให้แง่คิดดีๆ ที่เรามองไม่เห็น อย่า ลืมนึกถึงข้อ 6 ไว้เสมอขอพระรับ คำปรึกษา
- 9) **เอาชนะ** ความมีดีเอาชนะความมีดีไม่ได้ ความโกรธก็เอาชนะความโกรธไม่ได้ เอาชนะคนอื่นด้วยความดีให้ผลที่ ยิ่งยืนกว่า ดังเช่นคำขวัญท้ายรถบรรทุกที่ว่า “ทำดีให้คนเกรง ดีกว่าเป็นนักเลงให้คนกลัว” เอาชนะระเบิดในใจเราให้ได้ ก่อน แล้วค่อยไปเอาชนะคนอื่นด้วยความดีนะจ๊ะ

ที่มา : หนังสือพิมพ์ซุกซุก เดือนมกราคม 2554 หน้า 9

ชวานางฟ้าที่จะร่วมแบ่งปันข่าวสารความรู้ ความคิดเห็น ที่มีประโยชน์ ผ่านทาง "นางฟ้าแจ้ข่าว" ส่งข้อมูลได้ที่ห้องประชาสัมพันธ์... พวกเรายินดีรับฟังทุกความคิดเห็น แล้วพบกันใหม่...ฉบับหน้าครับ ☺