



## นิยามความรัก

มีคนหลายคนให้ **นิยามความรัก** เอาไว้อย่างมากมาย แต่ความรักนั้นไม่มีรูปร่าง มันไม่สามารถจับต้องได้ มันไม่สามารถสัมผัสได้ด้วยร่างกาย แต่ต้องใช้หัวใจ เราไม่อาจจะบอกได้ว่าความรักอยู่ที่ไหนและจะพบเจอได้ที่ใด แต่เราก็มักเลือกที่จะค้นหาแม้ต้องใช้เวลาทั้งชีวิต เราไม่อาจจะบอกได้ว่าความรักคือสิ่งสวยงาม เพราะบางครั้งมันก็มาพร้อมกับคราบน้ำตาและความเสียใจ แต่บางคนได้สัมผัสกับความรักเพียงช่วงเวลาเดียวกับจดจำมันไปชั่วชีวิต...เราไม่สามารถบอกได้ว่าความรักแท้จริงแล้วเป็นเช่นไร เพราะแต่ละคนสุดท้ายก็มีความรักที่ต่างกัน...



- ♥ ความรักอาจจะเป็นสิ่งสวยงาม แต่มันก็พร้อมที่จะทิ่มแทงคุณ
- ♥ ความรักอาจจะทำให้คุณสุขได้ชั่วชีวิต แต่คุณก็อาจจะทุกข์ได้ทั้งชีวิตถ้าหากรักไม่เป็น
- ♥ ความรักไม่ใช่สิ่งหลอกหลวง แต่คุณมักหลอกตัวเองเพื่อความรัก
- ♥ ความรักไม่ใช่เรื่องของคนสองคน แต่เป็นเรื่องของหัวใจครั้งดวงที่ขาดหายไป

ความรักที่แท้จริงไม่ใช่การได้มา แต่คือความเสียสละอย่างไม่มีประมาณ

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.5/..... เลขที่.....

### ใบงานเรื่อง ผลผลิตจากความรัก

คำแนะนำ     ให้นักเรียนชมภาพที่ครูนำเสนอแล้วตอบคำถามต่อไปนี้

คุณแล้วรู้สึกอย่างไร

.....

นักเรียนคิดว่าความรักให้อะไรแก่เราบ้าง

.....

นักเรียนคิดว่า ถ้าตนเองผิดหวังในความรักจะอย่างไรกับชีวิตตัวเอง

.....

.....

นักเรียนคิดอย่างไรกับการคิดฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตนเอง/ผู้อื่น

.....

.....

## กรณีศึกษาผลกระทบที่เกิดจากความรัก

### กรณีที่ 1 พ่อของหนู แต่แม่หนูไม่ใช่ภรรยาของพ่อ



ภาพจาก <http://women.kapook.com/view14495.html>

#### พ่อของหนู แม่หนูไม่ใช่ภรรยาของพ่อ

📊 อย่าวอย่างนั้นอย่างนี้ เจ้าพ่อขาแร้พอย่าง "เจ" เจตริน วรรณะสิน ที่ตอนนั้นกำลังโด่งดังแบบสุดโต่ง ก็เจอสมรสลูกใหญ่ในแบบเดียวกัน แม้ขณะนั้น เจ จะคบหาหัวใจอยู่กับ "ปิ่น" เก็จมณี แต่กลับมีข่าวซ็อกสะเทือนวงการว่า เจทำสาวงามอย่าง "จี่น่า" จิตาภา ณ ลำเลียง **ทอง** ซึ่งในตอนนั้น เจ แถลงข่าวยอมรับและจะขอรับผิดชอบทุกอย่าง ยกเว้นการรับ จี่น่า แต่งงานเป็นภรรยาที่ถูกต้องตามกฎหมาย ด้านจี่น่าเองก็ไม่ทำให้เจลำบากใจ หอบลูกใน**ทอง**ไปใช้ชีวิตอยู่อเมริกา จนลูกสาวโตเป็นสาวแล้วในเวลานี้ คือ "น้องเจด้า" ส่วนเจก็รับผิดชอบเรื่องค่าเลี้ยงดู บินไปหาลูกที่ต่างประเทศเท่าที่เวลาจะอำนวยได้ และดูเหมือนน้องเจด้า ก็โตขึ้นมาเป็นสาวน้อยสดใส เป็นที่รักใคร่ของครอบครัวเจไม่น้อยเช่นกัน

## กรณีศึกษาผลกระทบที่เกิดจากความรัก

### กรณีที่ 2 ลูกไม่มีพ่อ



ข่าว คม ชัด ลึก : 24 ก.ย.2010

- คมชัดลึก :แม่ข่าวเรื่อง "ฟิล์ม" รัฐภูมิ โตคงทรัพย์ พลาดท่าทำ แอนนี่ บรู๊ค ตั้งครรภ์จนคลอดลูกออกมาได้ 3 เดือน จะผ่านมานับสัปดาห์ แต่ดูเหมือนว่าข่าวนี้ก็ยังทำเอาหลายคนช็อกไม่หาย และยังคงสงสัยว่าสรูปเด็กที่เกิดขึ้นนั้น ใช่ลูกฟิล์มจริงหรือไม่
- ทำไมนักร้อง-พระเอกดังคนนี้ถึงไม่ยอมรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง หรือบางคนอาจจะสงสัยว่าทำไมแอนนี่ ถึงไม่ยอมที่จะตรวจดีเอ็นเอให้พันธกันไปเลยว่าใช่ลูกของนักร้องดังจริง เพื่อไม่ให้เป็นข้อถกเถียงกันอย่างที่เกิดขึ้นขณะนี้ รวมถึงอนาคตบนเส้นทางบันเทิงของฟิล์มจะเป็นอย่างไรต่อไป
- อย่างไรก็ตาม ฟิล์ม คงไม่ใช่ดาราคณแรกที่เกิดกรณีแบบนี้ เพราะย้อนกลับไปก่อนหน้านี้ ยังมีชายคนดังอีกหลายรายที่เป็นผู้ร่วมชะตากรรมเดียวกัน อย่างที่วิพากษ์วิจารณ์กันจนแทบจะไม่มีที่ยืนบนเส้นทางบันเทิง นั่นคือนักร้องนำวงดัง "บิกแอส" กับ "เด็ก" เอกธวัช วงศ์ฉลาด ที่โดนตัดสินชะตาด้วยข้อกล่าวหาว่า พลาดท่าทำนางแบบสาวนิตยสารเช็กชื่ออย่าง "ฝ้าย" สุวรรณี ไซยมงคล ตั้งครรภ์ ทั้งๆ ที่ตัวของฝ้ายนั้น อายุก็ยังไม่พ้นคำว่า "ผู้เยาว์" ซึ่งดูเหมือนว่าฝ้ายหญิงจะมั่นใจ ว่าพ่อของเด็กนั้นคือนักร้องดังจริง พร้อมทั้งเข้าขอความช่วยเหลือจากมูลนิธิปิวิธมา ซึ่งขณะนั้นมารดาของสาวฝ้ายเอง ก็ไม่พอใจที่เด็กป่วยเป็ยงในกาารจะขอตรวจ ดีเอ็นเอ ช่วงเวลาขณะนั้น สังคมทั้งรุมประณามและกดดันนักร้อง

ดังเป็นอย่างมาก ที่สุดเด็กจึงยอมตัดสินใจที่จะเข้ารับการตรวจดีเอ็นเอ แต่สุดท้ายแล้ว เรื่องราวกลับตาลปัตรอย่างเหลือเชื่อ เพราะผลตรวจดีเอ็นเอเด็กกับเด็กน้อยไม่ตรงกัน เป็นอันว่าเด็กพันซอกกล่าวหา แต่ทว่าเขากลับไม่ได้รับคำขอโทษจากสังคมเท่าครั้งที่เขาถูกรุมประณาม

🎨 อย่าง "บ๊ิก" ศรุต วิจิตรานนท์ ที่ขณะนั้น เขากำลังมีผลงานละครเรื่อง เพลงผ้า ฟ้าย้อมดาว ของค่าย เปา จิน จง รวมถึงกำลังมีผลงานเพลงอัลบั้มใหม่รอจ่อคิวอยู่ แต่แล้วจู่ๆ ก็มีข่าวว่า บ๊ิก พลาดท่า ทำสาวช่างแต่งหน้า**ห้อง** แต่ตอนแรกบ๊ิกเหมือนจะไม่มั่นใจนัก ว่าเด็กใน**ห้อง**คือลูกของตัวเอง แต่สุดท้ายเมื่อตรวจดีเอ็นเอ แล้วผลพิสูจน์ ว่าเป็นเลือดเนื้อเชื้อไขของเขาจริงๆ เขาจึงยอมรับและรับปากว่าจะส่งเสียค่าเลี้ยงดูจนกว่าเด็กคนนี้จะเรียนจบปริญญาตรี แต่ทั้งนี้ไม่ขอรับแม่ของลูกมาเป็นภรรยา พร้อมกับขอโทษและเปลี่ยนชื่อจริง จาก วิทย์ มาเป็น ศรุต เสมือนเป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ ในขณะนั้น บ๊ิก เองก็โดนเสียงวิพากษ์วิจารณ์ถล่มทลายไปไม่น้อยเช่นกัน


🎨 มีข่าวว่าทำช่างแต่งหน้าปองขณะกำลังถ่ายทำละครเช่นกัน สำหรับ "อ้อฟ" อภิชาติ พัวพิมล ฉายาศิณูรีฟเมืองไทย ที่ตอนนี้ล่องลับไปแล้ว ขณะนั้น อ้อฟ ยังมี "เจ็บบ" พิจิตรา สิริเวชชะพันธ์ เป็นหวานใจอยู่ แต่กลับต้องช็อกกันพอสมควร เมื่อจู่ๆ สาวช่างแต่งหน้าในกองละครเรื่อง กษัตริยา ก็ออกมาแฉว่า กำลังตั้ง**ห้อง**กับอ้อฟ จนทำให้รักของเจ็บบกับอ้อฟต้องปิดฉากลงไป และสุดท้ายเมื่อตรวจดีเอ็นเอแล้ว ผลปรากฏว่า "น้องจิ้น" แพรวา เป็นลูกสาวของอ้อฟจริง และแม่สีดาที่ทำหน้าที่แทนอ้อฟผู้จากไป ด้วยการให้การดูแลเลี้ยงดูถึงขณะนี้

🎨 พิท ทองเจือ อีกหนึ่งพระเอกหนุ่ม ที่มีข่าวเกิดเรื่องในทำนองเดียวกัน ว่าทำ นักร้อง มะนะระทา มิสเซ็กซ์โมเดล ปี 2000 ตั้งครรภ์ก่อนหน้าที่จะประกาศแต่งงานกับ "เจ็ง" วิไลลักษณ์ ภรรยาคนปัจจุบัน ข่าวระบุว่าทายาทคนนี้นั้น มีชื่อว่า "น้องเกร็น" แต่ดูเหมือนว่า ข่าวนี้จะค่อนข้างเงียบชืด เพราะพิทไม่เคยออกมาพูดหรือเปิดปากกับเรื่องดังกล่าวแม้แต่น้อย ส่วนลูกชายนั้น ก็ได้เอาของนางแบบสาวรับเป็นพ่อบุญธรรมแทน ส่วนตัวของนางแบบเช็กซีเอง ก็บอกว่าไม่ได้คิดจะเรียกร้องใดๆ ด้วย

🎨 นักร้องหนุ่มลูกทุ่งที่เมื่อหลายปีก่อน ขณะนั้นกำลังมาแรงสุดๆ อย่าง "แจ๊ค" ธนพล สัมมาพรต ที่โดนน้องมด แอร์โฮสเตสสาวออกมาแฉ ว่าถูกแจ๊คทับ**ห้อง**แล้วไม่ยอมรับ แถมยังตีตัวออกห่าง ทางด้านแจ๊คออกมาโต้กลับว่า เขาเคยคบหาดูใจกับสาวเจ้าจริง และเคยอยู่กินกันแบบไม่แต่งงานนาน 3 ปี แต่สุดท้ายก็เลิกกันไปนาน 7 เดือน ขณะที่ฝ่ายหญิง ที่ออกมาเรียกร้องค่าเลี้ยงดู อ้างว่าตั้งครรภ์แล้ว 5 เดือน ครั้งนั้นแจ๊ค ประกาศสั้น ว่ายอมที่จะตรวจดีเอ็นเอ หากเป็นพ่อของเด็กจริงก็พร้อมที่จะรับผิดชอบ แต่สุดท้ายเรื่องนี้กลับค่อยๆ เงียบหายไป

🎨 อีกหนึ่งหนุ่มของวงการเพลงลูกทุ่ง มนต์สิทธิ์ คำสร้อย ก็ตกเป็นข่าวทำนองเดียวกัน เมื่อมีสาวคนหนึ่งออกมาร้องสิทธิ์หาความชอบธรรม ว่าเธอกำลังตั้งครรภ์กับนักร้องดัง เวลานั้นได้แพทย์หญิงคุณหญิง

พรทิพย์ วิจารณ์สุนันท์ มาช่วยตรวจสอบดีเอ็นเอ ผลปรากฏว่าเป็นลูกของมนต์สิทธิ์จริง และรับเลี้ยงดูตามสิทธิที่ลูกผู้ชายควรทำ

 อันที่จริงเรื่องของผู้ชายจะมีโอกาสพลาดทำทำผู้หญิง**ทั้งนั้น** คงไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่ในสังคมไทย หากถามว่าใครกันที่ผิด ก็คงต้องบอกว่าเป็นความผิดของทั้ง 2 ฝ่าย เพราะหากมีใครคนหนึ่งพร้อมใจที่จะป้องกันตนเองแล้ว คงไม่มีเรื่องดังกล่าวเกิดขึ้น แต่ในเมื่อเกิดเรื่องขึ้นแล้ว การจะถามหาว่าเหตุใดจึงไม่ป้องกัน คงเป็นเรื่องปลายเหตุ แต่สิ่งที่ต้องแก้ไขกันต่อไป คือจะทำอย่างไรให้ผลผลิตที่เกิดขึ้นมาดูโลกแล้วนั้น เป็นเด็กที่ไม่ขาด และอยู่ในสังคมต่อไปได้อย่างสง่างาม และควรเป็นทางออกที่ผู้เป็นทั้งพ่อและแม่ ตกลงจบกันได้อย่างสวยงาม น่าจะดีที่สุด

## กรณีศึกษาผลกระทบที่เกิดจากความรัก


### กรณีที่ 3 รักๆ เลิกๆ

#### 📊 “ถอดรหัสใจ” การ์ตูน อินทิรา ปัญหาเครียดจัดเพราะรัก “โดม”



📊 ตกเป็นข่าวเรื่องความรักมาระยะหนึ่ง สำหรับ การ์ตูน อินทิรา เกตุวรสุนทร หลังจากที่ปังรักกับหนุ่มหล่อเนื้อหอม โดม ปกรณ์ ลัม จนเป็นสาเหตุให้ตัวเองถึงกับเกิดโรคเครียด ทั้งจากข่าวความรัก และเรื่องงาน ซึ่งงานนี้สาวการ์ตูน จะมาเปิดใจถึงเรื่องความรักในรายการ “ถอดรหัสใจ” ของ บริษัท มีเดีย ออฟ มีเดียส์ จำกัด (มหาชน) ซึ่งจะออกอากาศในวันนักขัตฤกษ์ ใน วันสงกรานต์ พุทธที่ 15 เมษายน นี้ เวลา บ่าย 3 โมงตรง ทางช่อง 7 สี ซึ่งงานนี้ได้ หนุ่มวรุฒ - อัษฎาวุธ เหลืองสุนทร พิธีกรประจำรายการ มาช่วยไขปัญหาของแซกรับเชิญ กับความรักที่เป็นที่จับตามองของสาวการ์ตูน และ เรื่องของครอบครัว คุณดี ดอกมะดัน ที่ตอนนั้นนอนป่วยเป็นเจ้าชายนิทรา ซึ่งงานนี้สาวการ์ตูนมาเปิดใจในรายการเป็นครั้งแรกถึงเส้นทางความรักครั้งนี้ว่า “เรียกว่าเป็นพรหมลิขิตก็ได้ค่ะ เพราะมีหนังสือเล่มหนึ่งที่ติดต่อให้มาถ่ายแบบคู่กับพี่โดม เจอกันวันแรกตื่นเต้นมากๆ เพราะเราก็อ่อนช้อยพี่เค้าในฐานะศิลปินอยู่แล้ว การ์ตูนก็เป็นแฟนเพลงพี่เค้าด้วย แล้วคุยกันถูกคอ ประกอบกับพี่เค้าลืมหองแล้วก็ฝากให้เราเก็บมาให้เค้าด้วย ก็มีนัดเจอกันทานข้าวกันบ้าง ซึ่งพอเริ่มเป็นข่าว การ์ตูนเครียดมากๆ เพราะมีแต่คนมาถาม ไม่ว่าจะพี่ๆสื่อมวลชน พ่อ แม่ ครอบครัว เพื่อน และมีผู้หวังดีมากมายมาบอกว่าพี่เค้าเป็นคนเจ้าชู้บ้างอะไรบ้าง มีทั้งเชียร์ และคอยเตือน ซึ่งทำให้เราเครียดมาก ประกอบกับช่วงนั้นต้องเร่งถ่ายละครด้วย เลยทำให้เราทั้งเครียดและกดดัน จนตัวขาไปหมด ลูกไม่ขึ้นไม่มีแรงเลยคะ ขนาดที่ว่าต้องแอดมิทเข้าโรงพยาบาลเพื่อรักษาอาการเลยทีเดียวนะ”



 ลือหึ่ง! ดาราสาว พลอย จินดาโชติ แย่งหนุ่มนักเรียนนอก ไอจีฟ วิดต์ ก้องธรนิทร์ แฟนนางเอกสาว หยก ธัญยกันต์ ธนกิตติธนานนท์ ไปต่อหน้าต่อตา

ซึ่งเหตุการณ์ครั้งนี้ได้สร้างความเข้าใจให้แก่ สาวหยก เป็นอย่างมาก จึงเป็นฝ่าย บอกลีกแฟนหนุ่มถาวร แม้ก่อนหน้านี้จะมีกระแสข่าวว่า พลอย จินดาโชติ ดีท้ายคร้ว แอบหิ้วหนุ่ม ไอจีฟ ขึ้นคอนโด ทำเอา หยก ธัญยกันต์ อึ้งถึงกับพูดไม่ออกเลยทีเดียว ขอตัวกลับไปเคลียร์กับฝ่ายชายก่อนและปกป้องแฟนหนุ่มไม่ได้เป็นคนเจ้าชู้แน่นอน พร้อมสับสนว่า ไอจีฟ ยังเป็นแฟนอยู่หรือไม่ ทั้งนี้ทั้งนั้นข่าวพลอย กับ ไอจีฟ ก็ยังมีออกมาเรื่อยๆ ไม่จบสิ้น จนทำให้ความสัมพันธ์ของ หยก - ไอจีฟ เริ่มสั่นคลอนเหมือนกัน

ล่าสุดแหล่งข่าววงในคอนเฟิร์ม หยก ธัญยกันต์ สุดทน! บอกลีกหนุ่ม ไอจีฟ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หลังคบกันมานานร่วม 5 ปี แหล่งข่าวเจ้าเดิมรายงานต่อไปว่า หลังจากทั้งสองคนเลิกกันเพียงไม่กี่วัน หนุ่ม ไอจีฟ ได้คบหาดูใจดาราสาว พลอย จินดาโชติ ชนิดออกหน้าออกตา ซึ่งทำให้ สาวหยก งงเป็นไก่ตาแตก ไม่คิดว่าข่าวจะเป็นเรื่องจริง! เพราะไม่รู้ว่ามีมาก่อนว่าทั้งคู่แอบไปกิ๊กกั๊กกันตั้งแต่เมื่อไหร่ ส่วนสาเหตุที่ทำให้รักของ หยก - ไอจีฟ ต้องจบลง พลอย จะเป็นมือที่สามตามกระแสข่าวลือ

กรุงเทพฯ--8 เม.ย.2009 ,มีเดีย ออฟ มีเดียส์



## กรณีศึกษาผลกระทบที่เกิดจากความรัก

### กรณีที่ 4 รักที่ไม่สมหวัง

ทีวีไกด์: รายการ "จันทร์พันดาว" วันจันทร์ที่ 7 ธ.ค. 52 "จิ้งหรีดขาว"  
รับมีเสียเลี้ยง! เผยเคเคคิดฆ่าตัวตาย ใน "จันทร์พันดาว"



เริ่มจากเรื่องออกหักรักคู่จิ้งหรีดขาว เปิดเผยว่า “ ช่วงวัยรุ่นยอมรับว่าเจ้าชู้มาก เคยคบผู้ชายพร้อมกันสี่คน แต่มีอยู่คนหนึ่งที่เรารักมาก เป็นพระเอกลิเก ซึ่งอยู่คนละคณะ จริงจังมากถึงขนาดอยากแต่งงานด้วย หลังจากคบกันได้สองปี วันหนึ่งก็มารู้ว่าเค้ามีลูกและภรรยาแล้ว ทั้งที่ก่อนหน้านี้มีคนมาบอกก็ไม่เชื่อ จนได้มาเห็นรูปถ่ายลูกและภรรยาก็ช็อคมาก ถึงขั้นเข้าโรงพยาบาล ตอนนั้นเสียใจมาก ป่วยทั้งใจและกาย เหมือนตายทั้งเป็น คิดแค่ว่าชีวิตนี้ไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว เลยไปซื้อยานอนหลับมา กะว่าจะกินทั้งขวดเลย เผอิญว่าเหลือบไปเห็นแม่เลยชุกคิดขึ้นมาได้ว่าคนที่รักเราที่สุดคือ แม่ ไม่ใช่ผู้ชายคนนั้น ถ้าเราตายไปเค้าคงไม่เสียใจหรอก ต้องขอบคุณแม่ที่ถ้าวันนั้นไม่มานอนเฝ้า ก็คงไม่มีจิ้งหรีดขาวในวันนี้แล้ว เหตุการณ์ครั้งนั้นเลยทำให้เข็ดกับความรักไปเลย ”

ไม่รู้ว่าเป็นเพราะขาดความรักหรือเปล่า เลยทำให้สาวจิ้งหรีดขาวหันไปซบเสียแทน ซึ่งงานนี้ เจ้าตัวยอมรับว่าเสียใหญ่คนนี้ใจป่าถึงขนาดซื้อบ้านซื้อรถให้ แถมยังกล้าออกมาเปิดตัวในรายการอีกด้วย เสียคนนี้จะใคร???

ชื่อ-สกุลนักเรียน..... ชั้น ม.5/..... เลขที่.....

## ใบงานเรื่อง ผลกระทบของปัญหาที่เกิดจากความรัก

กลุ่มที่.....

ชื่อสมาชิกกลุ่ม

1..... 2.....

3..... 4.....

5..... 6.....

7..... 8.....

### ผลการอภิปรายกลุ่ม

คำถาม	ผลการอภิปราย
1. จากกรณีศึกษา นักเรียนคิดว่ามี ปัญหาอะไรเกิดขึ้นจากการมี ความรัก	
2. นักเรียนคิดว่า ปัญหาที่เกิดจากความ รัก มีผลกระทบกับใคร อย่างไรบ้าง	
3. ในฐานะนักเรียนเป็น วัยรุ่นหนุ่มสาว จะมีวิธี ป้องกันปัญหาที่เกิด จากความรักอย่างไร	

## ใบความรู้เรื่อง วิธีการป้องกันปัญหาที่เกิดจากความรัก

1. **อย่าเปิดโอกาส** จากการสัมภาษณ์วัยรุ่นจำนวนมาก พบว่าการมีเซ็กซ์ครั้งแรกไม่ได้เกิดขึ้นโดยความตั้งใจหรือมีการเตรียมความพร้อม ส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะบรรยากาศพาไป อยู่กันสองต่อสองหรือสถานที่ลับหูลับตา โดยหาว่าสถานที่ดังกล่าว คือออฟฟิศของเหล่าบรรดาสมาชิกหน่วยล่าพรหมจรรย์ ถ้าเขาชักชวนไปในที่เช่นนั้น เราก็ขอเปลี่ยนเป็นสถานที่ที่ผู้คน เวลาค่ามีดก็ต้องหลีกเลี่ยง...แผนการที่เขาได้วางไว้ ไม่สามารถลงมือได้...เพราะโอกาสไม่เอื้ออำนวย **อย่าคิดว่าผู้ชายดี ๆ จะไม่เคยคิดชั่ว...สมัยผมเป็นวัยรุ่นคิดชั่ว**



**เป็นประจำ แต่ดีอยู่อย่างคือไม่เคยลงมือ...)**...เดี๋ยวนี้ผมมีโอกาสมากมาย แต่ไม่ยอมลงมือ เพราะเลิกคิดชั่ว จากวัยรุ่นอายุใกล้ 20 มาเติบโตจนถึงวัยเกือบ 40 จากคนที่คิดชั่วเป็นประจำ มาเป็นเลิกคิดชั่วแล้ว การเปลี่ยนแปลงตรงนี้เราเรียกว่า "**วุฒิภาวะ**" (Maturity) ส่วนหนึ่งของวุฒิภาวะคือความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความต้องการของตนหรือยับยั้งชั่งใจที่จะกระทำตามความแรงขับภายในจิตใจของตนเอง หรือพูดให้จำง่าย ๆ ว่า "สมองส่วนคิดควบคุมสมองส่วนอยาก" เพราะฉะนั้น ในท่ามกลางหมู่เพื่อนวัยหนุ่มจรรเจ็จที่ยังอ่อนวุฒิภาวะ สมองส่วนอยากทำงานมากกว่าสมองส่วนคิด...**การปิดโอกาสมิให้ผู้ชายประพฤตชั่ว มีค่าเท่ากับการเปิดโอกาสให้เขารักษาความดี...**(เสียงปรบมือดังสนั่น)

### 2.อย่าเปิดเครื่องรางของขลัง

ต้องรู้ว่าผู้ชายกับผู้หญิง อารมณ์ทางเพศตื่นตัวเร็วช้าต่างกัน ผู้ชายตื่นตัวง่ายเหมือนเตาแก๊ส ส่วนผู้หญิงตื่นตัวช้าเหมือนเตาถ่าน บางคนต่อความยาวสาวความยืด กะเทยตื่นตัวแบบเตาอบไมโครเวฟ เธอตั้งอุณหภูมิและเวลาได้ตามความเหมาะสม เพราะฉะนั้นเสื้อผ้าน้อยชิ้นหรือรัดรูป เห็นร่องรอยทรวดทรง องค์เอวของคุณผู้หญิง เป็นเสมือนเครื่องรางของขลัง ที่มีเวทมนต์ดลบันดาลให้ผู้ชายดี ๆ แปลงร่าง กลายพันธุ์เป็นปีศาจซาตานหรือสุนัขป่าล่าเหยื่อได้ ผู้หญิงอาจบอกว่าแต่งโชว์กันเองในหมู่เพื่อนหญิง หนูไม่คิดอะไรมาก แต่ผู้ชายรู้สึกเยอะ เพราะฉะนั้นกันไว้ดีกว่าแก้ แต่งโป๊ ๆ เวลาไปเที่ยวกับเพื่อนผู้หญิงเป็นหมู่ ๆ ไม่ว่ากัน แต่ถ้าไปกับ **ผู้ชายสองต่อสอง ต้องหลีกเลี่ยงอย่างยิ่ง...**เพราะผู้ชายอาจแก้มนต์ขลังของเราโดยการ "**เสกเนื้อเข้าห้อง**" หรือมันเล่น "**ทำของใส่**" แล้วเราจะเป็นฝ่ายเดือดร้อน (ออกแนว ไสยศาสตร์ อาถรรพ์นิดนึง)

### 3. อย่าเปิดไฟเขียว



เป็นผู้หญิงต้องหัดรู้จักปฏิเสธซะบ้าง ไม่ใช่ผู้ชายจะทำอะไร เราไม่ชอบก็ยอมเขาไปหมด ต้อง

รู้จักใช้ปากในการปฏิเสธ หัดพูดคำว่า "ไม่"/ "อย่า"/ "หยุด" ...(สองคำหลัง ห้ามพูดติดกัน !)

มีฉะนั้นอาจเกิดการเข้าใจกันผิด) คำปฏิเสธของเราเปรียบเสมือนสัญญาณไฟแดงบอกให้ฝ่ายชายหยุดการ

กระทำใดๆ ที่เป็นการเคลื่อนไหว...ถ้ายังไม่หยุด แนะนำว่าควรลุกเดินหนี เพราะบางราย ถ้าเราแค่พูดเฉยๆ เขา

อาจคิดว่าเราปฏิเสธพอเป็นพิธี เวลาไปดูหนังด้วยกัน ในโรงหนังจะปิดไฟมืด แม้มีคนมาก แต่ก็เหมือนอยู่กัน

สองต่อสอง ดูหนังไปอาจเห็นฉากเลิฟซีน รัญจวนใจยิ่งเข้าให้เกิดอารมณ์...ขณะเดียวกันกับที่ฝ่ายชายก็รุกเข้า

ด้วยการสัมผัส อาจเริ่มต้นที่วงแขนก่อนที่จะขยายวงกว้างขึ้นๆ... **เราเป็นผู้หญิง ไม่ถูกใจก็ต้องกล้าพูด**

**"นี่เธอทำอะไร หยุดนะ! เอามือออกจากแขนฉันเดี๋ยวนี้....แล้วไปวางไว้ที่หน้าขา" ...ม่ายช่าย ม่ายช่าย** ครี

ว่าหมายถึงหน้าขาของฝ่ายชายครับ! อย่าเข้าใจผิด! แหะๆๆ

### 4. เจอกันครึ่งทาง

บ่อยครั้งเหลือเกินที่ผู้หญิงเองก็ได้รับสัมผัสแห่งความรู้สึกอันอบอุ่น ไว้วางใจ เชื่อมั่น ปลอดภัย และอะไรต่อมิ

อะไรอีกมากมายซึ่งยากต่อการปฏิเสธ...คุณก็รอโอกาสที่มานานแล้ว ความรู้สึกโหยหาและหวนหาทำให้คุณ

มีอาจเอ่ยคำพูดอันเป็นเหตุทำให้ชายที่คุณรักรีบ "ถอนสมอ" ขณะที่เขากำลัง

เตรียมพร้อมจะจอดเทียบ "ท่าใจ" ของคุณ คุณจึงไม่ยอมให้เขา "มือหลุด"

เพราะไม่อยากให้เขา "หลุดมือ" ด้วยเหตุที่เขาเป็นผู้ชายที่คุณมองเห็นแล้วว่าดี

พอสำหรับคุณ...อย่างที่เคยบอกกันอยู่ ผู้ชายดีๆ เดียวนี้หายาก...และผู้ชายดีๆ

แท้ๆ ยิ่งหายากกว่า การสัมผัสทางกาย เป็นการสื่อสารความรู้สึกผูกพันต่อกัน

บ่งบอกอีกหลากหลายอารมณ์ที่ถ้อยคำจากก็มีอาจแทนใจ แต่คุณจะกัน

พรมแดนของการสัมผัสอยู่แค่นั้น เพื่อที่จะถ่ายเทความรักจากใจสู่ใจระหว่าง

กันโดยที่คุณทั้งสองตระหนักถึงความไม่พร้อมที่จะมี "กิจกรรมเข้าจังหวะ" ทางกายระหว่างกัน **ถ้าแฟนขอที่จะ**

**...ด้วย แต่คุณคิดว่าตอนนี้ยังไม่ใช่เวลาที่จะไปถึงจุดนั้น...ต้องรู้เทคนิคการเจรจาต่อรองเพื่อพบกัน**

**ครึ่งทาง...**

สถานการณ์สมมติ...

คุณพ่อจะทำยังไง ถ้าลูกสาวอยากให้คุณพาไปดูหนัง แต่คุณพ่ออยากนอนพักผ่อนอยู่กับบ้าน จะไปดูหนัง

ตามใจลูกสาวก็ผิดใจตัวเอง จะบังคับให้ลูกสาวอยู่บ้านก็ไม่อยากขัดใจลูก ทางออกที่ไม่ทำร้ายจิตใจทั้งสอง

ฝ่ายอาจเป็นการ ตกลงเช่า VDO มาดูที่บ้านดีกว่า อย่างนี้เรียกว่า "เจรจาต่อรอง" เป็นการพบกันครึ่งทางโดย

แท้ เพศสัมพันธ์ (Sexual Relationship) คือกิจกรรมทางกายระหว่างคนสองคน ไม่จำเป็นต้องเป็นการร่วมเพศ

(Sexual Intercourse) เสมอไป แต่เพราะคำว่าเพศสัมพันธ์ฟังแล้วนุ่มกว่าคำว่าร่วมเพศ คนทั่วไปจึงเอามาใช้

แทนกัน เหมือนเราใช้คำว่า "แฟน" แทนคำว่า "สามีหรือผัว" ดังนั้นต้องแยกความแตกต่างให้ออก หญิงชายที่รัก

กัน จึงสามารถมีกิจกรรมทางผิวหนังให้เลือกมากมาย ตั้งแต่ จับมือ เดินจู่มือกัน คล้องแขน ชบไหล่ โอบคอ

กอดเอว หอมแก้ม ชุกใช้ชอกคอก จูบปาก กอดรัด(พิตเหวี่ยง) ฎุโธไปมาภายนอก สำเร็จ..ให้แกกันและกัน และ  
อื่นๆ อีกมากมาย โดยไม่มี การ "เติมคำลงในช่องว่าง" หัดพูดประโยคต่อไปนี้

"ฉันรักเธอมาก แต่ฉันยังไม่พร้อม แค่เธอกอดฉันไว้แน่นๆ ฉันก็มีความสุขแล้ว"

"ฉันจะยอมต่อเมื่อเราเป็นสามีภรรยากันแล้วเท่านั้น ตอนนี้เรามีอะไรกันภายนอกก็  
พอ" OK?



## 5. รู้จักป้องกัน

หากคุณทั้งสองพร้อมที่จะขยายพรมแดนกิจกรรมแห่งความรัก พร้อมที่จะพลีกาย

ให้แกกันและกัน สำหรับวัยรุ่นมีความเหมาะสมหรือไม่ ยังเป็นข้อถกเถียงกันทั่ว แต่อย่าติดเพียงแค่มองว่าเด็กมี  
ปัญหา แต่ต้องมองให้เห็นรากเหง้าสาเหตุของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เดียวนี้วัยรุ่นรับวัฒนธรรมตะวันตกผ่าน  
สื่อที่มีรูปแบบพัฒนาตามเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากขึ้น ในขณะที่วัฒนธรรมไทยอ่อนกำลังลง คำสอนประเภทให้  
รักนวลสงวนตัว อย่าซิงสุกก่อนห้าม อดเปรี้ยวไว้กินหวาน กลายเป็นคำสอนเชยๆ ในสายตาวัยรุ่นซะแล้ว  
ฉะนั้นแทนที่ผู้ใหญ่จะมัวแต่ตำหนิพฤติกรรมวัยรุ่น เรามาช่วยกันคิดว่าจะทำอย่างไรให้วัฒนธรรมไทยเข้มแข็ง  
ขึ้นกว่านี้ เลิกคิดว่าเด็กเป็นตัวปัญหา เพราะแท้จริงเขาเป็นเหยื่อของผู้ใหญ่ ที่อยากได้ตั้งส์จากเด็ก ผมให้  
ความเห็นส่วนตัวว่า เช็กส์ในวัยเรียนมีสองแบบ เช็กส์โง่ กับเช็กส์ฉลาด ถ้าถูกเขาหลอกกินไข่แดง หลงเชื่อคำ  
หวาน ไม่รู้จักปฏิเสธ ไม่รู้วิธีป้องกัน อย่างนี้เรียกว่าเช็กส์โง่ โง่ทั้งผู้ชายและผู้หญิง แต่ผู้หญิงรับผลกระทบถ้าผู้ชาย  
มันไม่รับผิดชอบ แต่หากเช็กส์นั้นเป็นความสัมพันธ์ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความรักอันแน่นแฟ้น รู้จัก  
ป้องกันโทษที่อาจเกิดขึ้น คือ การตั้งครมภ์และการติดเชื้ช่องทางเพศสัมพันธ์ อย่างนี้เรียกว่าเช็กส์ฉลาด  
ต้องรู้จักรับผิดชอบสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ทำแล้วมานั่งทุกข์ทรมานใจภายหลัง เช่นรู้ลึกผิด เสร้า หรือกังวล  
ไม่คุ้มเลยเมื่อต้องแลกกับความสุบแปบเดียว เสียวชั่วคราว แล้วต้องเสร้าเนิ่นนาน ทรมานใจไปชั่วชีวิต ฤงยาง  
อนามัยคือทางเลือกสุดท้ายจริงๆ หลังจากที่ผ่านมามาหมดแล้วทุกชั้นตอนที่กล่าวมา หน้าทีของผมก็คงให้ข้อมูล  
คุณได้เท่านี้ ส่วนหน้าทีในการตัดสินใจ ขึ้นอยู่กับตัวพวกคุณกันเองนะครับ

url: <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=aubrey&month=29-05-2007&group=5&gblog=14>

## ใบความรู้ เรื่อง รักให้ดีด้วยอีคิว

### ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์(EQ)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

### ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

1. เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้โดยไม่ขึ้นอยู่กับช่วงอายุ
2. เป็นปัจจัยที่ทำให้คนประสบความสำเร็จทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ดังการศึกษาของ วอลเตอร์ มิเชล นักจิตวิทยาซึ่งเขาได้ทำการทดลองเด็กเตรียมอนุบาลในสถานอนุบาลเด็กก่อนวัยเรียน ในมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด โดยบอกกับเด็ก ๆ ว่า จะให้ขนมหวานคนละชิ้นเดี๋ยวนี้ แต่ถ้าใครสมัครใจคอยจนกว่าผู้วิจัยกลับจากไปธุระจะได้ขนมคนละสองชิ้น ผลปรากฏว่ามีเด็กบางคนจะรีบรับขนมหวานทันที แต่เด็กคนอื่นรอได้ 20 นาที ทั้ง ๆ ที่สำหรับเด็ก ๆ แล้วอาจดูเหมือนนานแสนนานเพื่อยืนหยัดต่อสู้กับการรอคอยนี้ เด็กกลุ่มหลังใช้มือปิดตาไว้เพราะไม่อยากเห็นขนมหวานล่อตาล่อใจบางคนก็ฟุบหน้ากับแขน พูดยกับตัวเอง ร้องเพลง หรือพยายามนอนหลับ กลุ่มเด็กที่ตัดสินใจล่ารอคอยเหล่านี้ ได้รับขนมหวานคนละชิ้นเป็นรางวัล

ต่อมาเขาได้ติดตามผลเด็ก ๆ กลุ่มนั้นเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ พบว่าเด็กที่สามารถอดเปรี้ยวไว้กินหวาน พอโตขึ้นจะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง แข่งขันกับคนอื่นในสังคมได้ สามารถรับมือกับความผิดหวังในชีวิตได้ดีกว่า

ซึ่งตรงกันข้ามกับเด็ก ๆ ที่รีบคว้าขนมชิ้นเดียว เมื่อโตขึ้นมักเป็นคนที่ดีอีกรัน โทเลและเครียดง่าย

3. เป็นการช่วยป้องกันปัญหาสังคม เช่น

3.1 การทำร้ายตนเอง / การฆ่าตัวตาย

3.2 การฆ่าบุคคลในครอบครัวและตนเอง

3.3 ปัญหาอาชญากรรม / ปัญหาความรุนแรงในสังคม

จากทั้งหมดที่กล่าวมาจะเห็นว่า เรื่องของความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น เราจึงควรทำความเข้าใจในเรื่องนี้อย่างชัดเจน

## โครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์

1. **ดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ได้แก่ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น ได้แก่ ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจยอมรับผู้อื่น แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ ได้แก่ รู้จักให้ รู้จักรับ รับผิดชอบ ให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. **เก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ได้แก่ รู้ศักยภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเอง ได้และมีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้แก่ รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. **สุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง ได้แก่ เห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต ได้แก่ มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขันและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ ได้แก่ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลายและมีความสงบทางจิตใจ

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางอารมณ์หลายชนิดที่สามารถเรียนรู้ได้สร้างขึ้นและพัฒนาได้โดยการทำความเข้าใจข้อมูลด้านอารมณ์ แล้วนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ซึ่งจะส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จใน

ด้านการทำงาน ครอบครัว ชีวิตส่วนตัวและชีวิตสังคม

ความสามารถทางอารมณ์บางส่วนติดตัวมาตั้งแต่เกิด แต่ส่วนใหญ่ได้จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิต ซึ่งเป็นส่วนที่พัฒนาได้





## ใบงานเรื่อง แนวทางการจัดการกับปัญหาที่เกิดจากความรัก

ชื่อกลุ่ม

.....

สมาชิกในกลุ่ม

1.....

หัวหน้ากลุ่ม

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

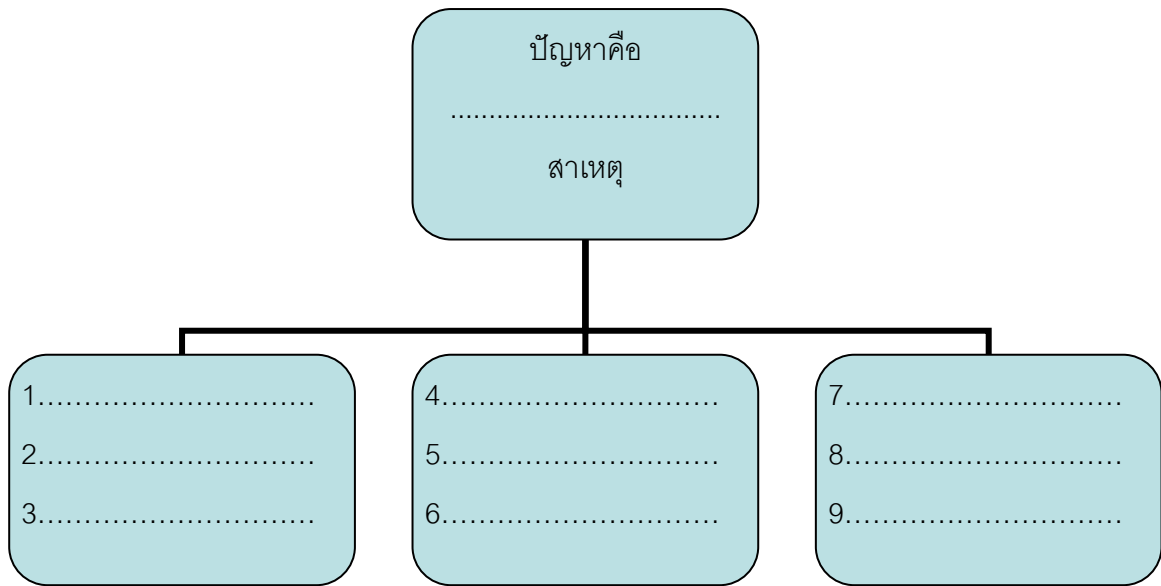
7.....

8.....

เลขานุกร

ปัญหาที่เกิดจากความรัก คือ  แฟนบอกเลิก  แฟนไปมีกิ๊ก  พ่อแม่ห้ามคบกัน  หลงรักแฟนเพื่อน  
 รักเพศเดียวกัน  อื่นๆ ระบุ.....

ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา



แนวทางแก้ไขปัญหาโดยอาศัยอัตรวิ

.....  
.....  
.....  
.....