

## สัมมนาอารมณ...

แม้ว่าจะเป็นที่เข้าใจและยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่า การรู้จักแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เป็นคุณสมบัติและทักษะที่พึงประสงค์สำหรับมนุษย์ทุกคน เพราะสามารถช่วยให้ชีวิตมีความสุข และเป็นคนดีมากขึ้น แต่ในทางปฏิบัติแล้ว ยังเป็นสิ่งที่ยากยิ่งสำหรับบุคคลจำนวนมาก ผู้เขียนจึงได้คิดค้นพัฒนา “ระบบคู่สัญญา” ขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ผู้สนใจนำไปใช้เพื่อแก้ปัญหาของตน หรือพัฒนาตนเองตามที่ต้องการ

สัมมนาอารมณเป็นเรื่องราวของบุคคลที่ได้ใช้ระบบคู่สัญญาเป็นเครื่องมือในการดำเนินการแก้ปัญหาของตนหรือพัฒนาตนเองในเรื่องที่ต้องการ เป็นเรื่องที่เขียนจากข้อมูลจริงทั้งหมด แต่เพื่อเพิ่มอรรถรสในการอ่าน รวมทั้งช่วยให้ผู้อ่านทั่วไปเพลิดเพลินกับการอ่าน และสามารถเข้าถึงงาน/สาระเชิงวิชาการได้ง่ายขึ้น ผู้เขียนจึงขอเสนอเรื่องราวในลักษณะของเรื่องสั้น

ขอเชิญชวนท่านที่สนใจเข้าร่วมเวทีการสัมมนา (ผ่านหนังสือเล่มนี้) เพื่อเรียนรู้เรื่องราวของบุคคลผู้มีประสบการณ์ที่ได้เดินทางผ่านสมรภูมิแห่งอารมณที่หลากหลาย จนสามารถเอาชนะใจตนเอง และนำพาตนเองให้รอดพ้นจากปัญหาต่าง ๆ หรือสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่ตนอยากจะเป็นได้ เมื่อจบการสัมมนา ท่านอาจจะพบว่าท่านก็เป็นอีกผู้หนึ่ง ที่พร้อมจะเดินทางบนเส้นทางสายอารมณนี้ เพื่อไปสู่จุดหมายที่ต้องการ



จัดพิมพ์โดย  
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทร. 0-2218-3269 โทรสาร 0-2218-3266  
e-mail: cupress@chula.ac.th  
www.ChulaPress.com Knowledge to All  
สรรคุณคำวิชาการ ผู้สังคม



กระบวนการผลิตหนังสือเล่มนี้ช่วยลดโลกร้อน  
ด้วยการชดเชยปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก 100%  
0.66 kg CO<sub>2</sub> / เล่ม



www.ChulaPress.com

สัมมนาอารมณฯ  
ISBN 978-974-03-3827-7



9 789740 338277  
C112  
2123600 230.00 บาท

บทกวี เกมมณี

สพจ.  
2343

บทกวี เกมมณี : บทกวีแห่งเรื่องราวของการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง



สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



# สัมมนา อารมณ

เวทีแห่งเรื่องราว  
ของการแก้ปัญหา  
และพัฒนาตนเอง

ขอเชิญท่านที่สนใจเข้าร่วมประชุม ณ เวทีการสัมมนา  
อันเป็นที่ชุมนุมของเรื่องราวหลากหลายอารมณของ  
ผู้ได้รับชัยชนะผ่านเข้าสู่เส้นชัยที่กำหนดด้วยกลยุทธ์  
อันเป็นนวัตกรรมที่บุคคลสามารถใช้ได้ด้วยตนเอง

กิตติกา เกมมณี



# สัมมนาอาวรณ์

เวทีแห่งเรื่องราว  
ของการแก้ปัญหา  
และพัฒนาตนเอง



# สัมมนาอาารมณั

เวทีแห่งเรื่องราวของการแก้ปัญหา  
และพัฒนาตนเอง

ทศนา แคมมณั



สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2561

230.-

ทศนา แชมมณี

สัมมนาอาารณ : เวทีแห่งเรื่องราวของการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง / ทศนา แชมมณี

1. การพัฒนาตนเอง. 2. การแก้ปัญหา. 3. สัญญาการเรียน.

371.393

ISBN 978-974-03-3827-7

สปจ. 2343



ศูนย์ข่าววิชาการ ศูนย์คม  
www.ChulaPress.com  
Knowledge to All

ลิขสิทธิ์ของสำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 800 เล่ม พ.ศ. 2561

การผลิตและการลอกเลียนหนังสือเล่มนี้ไม่ว่ารูปแบบใดทั้งสิ้น

ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ผู้จัดจำหน่าย** ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

**สาขา**

ศาลาพระเกี้ยว โทร. 0-2218-7000-3 โทรสาร 0-2255-4441

สยามสแควร์ โทร. 0-2218-9881-2 โทรสาร 0-2254-9495

ม.นเรศวร จ.พิษณุโลก โทร. 0-5526-0162-4 โทรสาร 0-5526-0165

ม.เทคโนโลยีสุรนารี จ.นครราชสีมา โทร. 0-4421-6131-4 โทรสาร 0-4421-6135

ม.บูรพา จ.ชลบุรี โทร. 0-3839-4855-9 โทรสาร 0-3839-3239

โรงเรียนนายร้อย จปร. จ.นครนายก โทร. 0-3739-3023 โทรสาร 0-3739-3023

ม.พะเยา จ.พะเยา โทร. 0-5446-6799-800 โทรสาร 0-5446-6798

จัตุรัสจามจุรี (CHAMCHURI SQUARE) ชั้น 4 โทร. 0-2160-5301-2

โทรสาร 0-2160-5304

หัวหมาก โทร. 0-2374-1378 โทรสาร 0-2374-1377

ม.เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จ.นครราชสีมา โทร. 0-4492-2662-3

โทรสาร 0-4492-2664

Call Center (จัดส่งทั่วประเทศ) โทร. 0-2255-4433 <http://www.chulabook.com>

และเครือข่าย

**ร้านค้า หนังสือเข้าชั้นเรียน ติดต่อ** แผนกขายส่ง สาขาหัวหมาก โทร. 0-2374-1375-6

โทรสาร 0-2374-1375

กองบรรณาธิการ : ทศนีย์ ผิวขำ

ออกแบบปก : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ออกแบบรูปเล่ม : วัชรวิทย์ อาสาสุ

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [6203-094] โทร. 0-2218-3562-3 โทรสาร 0-2218-3550

[www.cuprint.chula.ac.th](http://www.cuprint.chula.ac.th)

# คำนำ

ชีวิตทุกชีวิตต่างมีปัญหา ถูกบีบคั้นและเป็นทุกข์เพราะปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาครอบครัว ความรัก หน้าที่การงาน การศึกษา ปัญหาที่เกิดจากปากท้อง ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ผ่านเข้ามาในชีวิตของพวกเราทุกคนอย่างยากที่จะหลีกเลี่ยงได้ หากเราหาทางออกด้วยการพยายามหนีปัญหาเหล่านั้น เราจะต้องหนีต่อไปเรื่อย ๆ แล้วชีวิตจะเป็นสุขเป็นอิสระจากปัญหาได้อย่างไร ?

คนที่มีความสุขนั้น ไม่ได้หมายถึงคนที่ไม่มีปัญหาหรือไม่เคยประสบปัญหาอะไรเลย แต่หมายถึงคนที่สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยความอดทน รู้จักแสวงหาทางแก้ไขปัญหานั้น ๆ และรู้จักปรับปรุงพัฒนาดตนเองอยู่เสมอ

การปรับปรุงและพัฒนาดตนเองโดยการรู้จักวางแผนและดำเนินการตามแผนอย่างเป็นระบบ สามารถช่วยขจัดหรือลดปัญหาต่าง ๆ ได้ นอกจากนั้นยังเป็นการสะสมความสามารถในการแก้ปัญหาอันเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะใช้ในการต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ต่อไป

แม้ว่าคนทั่วไปจะเห็นความสำคัญของการแก้ปัญหาและการพัฒนาดตนเองให้เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมต่าง ๆ แต่ในทางปฏิบัติยังเป็นสิ่งที่ยากยิ่งสำหรับบุคคลจำนวนมาก เนื่องจากบุคคลเหล่านี้ยังขาดความสามารถในการกำกับตนเองและการเอาชนะใจตนเอง

ระบบคู่สัญญา เป็นระบบที่สามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาหรือในการพัฒนาดตนเอง โดยใช้วิธีการให้ผู้แก้ปัญหาควบคุมกำกับพฤติกรรมและการแก้ปัญหาของตนเอง ภายใต้การรับรู้ของคู่สัญญา ซึ่งทำหน้าที่รับรู้และส่งเสริมพฤติกรรมแก้ปัญหาของผู้ปฏิบัติ

ระบบคู่สัญญา เป็นผลงานจากความพยายามค้นคิดหาวิธีการเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาหรือผู้ที่ต้องการพัฒนาดตนเองในเรื่องต่าง ๆ ให้

สามารถแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องรอคอยให้ผู้อื่นมาช่วย

จากการทดลองใช้ระบบนี้กับนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยและสถาบันต่าง ๆ มาเป็นระยะเวลาประมาณ 8 ปี รวมทั้งการนำไปทดลองประยุกต์ใช้กับนักเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานอีกหลายปี ปรากฏผลว่า ระบบนี้สามารถช่วยคลี่คลายปัญหาน้อยใหญ่ไปได้เป็นจำนวนมาก

“สัมมนาอารมณ” เป็นเรื่องราวของการแก้ปัญหาและการพัฒนาตนเองของบุคคลต่าง ๆ ที่ได้ทดลองใช้ “ระบบคู่สัญญา” เรื่องทั้งหมดเป็นเรื่องราวที่เขียนขึ้นจากข้อมูลที่เป็นจริงทั้งสิ้น “อาจารย์” เป็นนามสมมติของ “คู่สัญญา” ซึ่งจะเป็นใครก็ได้ที่มีคุณสมบัติตามที่ได้กำหนดไว้ในกระบวนการ

ชื่อหนังสือ “สัมมนาอารมณ” ในที่นี้ มิได้หมายถึง “การจัดสัมมนา” แต่หมายถึง “การนำเสนอเรื่องราวที่เปิดเผยถึงอารมณ ความรู้สึก ความคิด การกระทำ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการใช้ระบบคู่สัญญาในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้อ่านได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้ได้ปฏิบัติจริง” หนังสือเล่มนี้จึงเปรียบเสมือนเวทีการสัมมนาที่ผู้อ่านสามารถเข้ามาเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น

ขอเชิญชวนท่านที่สนใจเข้าร่วมสัมมนา (ผ่านการอ่านหนังสือเล่มนี้) เพื่อเรียนรู้เรื่องราวของบุคคลผู้มีประสบการณ์ที่ได้เดินทางผ่านสมรภูมิแห่งอารมณที่หลากหลาย สามารถเอาชนะใจตนเองและนำตนเองให้รอดพ้นจากปัญหาต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่ดีขึ้น สมบูรณ์ขึ้น และมีความสุขมากขึ้น แล้วหลังการสัมมนา ท่านอาจจะพบว่าท่านก็เป็นอีกผู้หนึ่งที่พร้อมจะเดินทางบนเส้นทางสายอารมณนี้ เพื่อไปสู่จุดหมายที่ท่านต้องการ

ทศนา แคมมณี

ธันวาคม 2561

# สารบัญ

คำนำ

สารบัญ

|          |                                                                                                      |    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ภาคทฤษฎี | กระบวนการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองด้วยระบบคู่สัญญา                                                       | 1  |
| ตอนที่ 1 | ความเป็นมา หลักการ และความสำคัญของกระบวนการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองด้วยระบบคู่สัญญา                     | 3  |
| 1.1      | ความสำคัญและความเป็นมาของกระบวนการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง                                              | 3  |
| 1.2      | ข้อสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมในการแก้ปัญหาของบุคคล                                                      | 5  |
| 1.3      | ความคิดต่อเนื่องจากการสังเกต                                                                         | 6  |
| 1.4      | การปฏิบัติต่อเนื่องจากความคิด                                                                        | 7  |
| 1.5      | ข้อค้นพบจากการปฏิบัติ                                                                                | 9  |
| 1.6      | ความคิดต่อเนื่องจากข้อค้นพบ                                                                          | 16 |
| 1.7      | นวัตกรรมที่สร้างขึ้นจากผลพวงของความคิด                                                               | 18 |
| 1.8      | การตรวจสอบความสอดคล้องของกระบวนการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองด้วยระบบคู่สัญญากับทฤษฎีและหลักการที่เป็นสากล | 19 |
| 1.9      | ความส่งท้าย                                                                                          | 22 |
| ตอนที่ 2 | ขั้นตอนและรายละเอียดของกระบวนการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองด้วยระบบคู่สัญญา                                | 25 |

|            |                                                                 |     |
|------------|-----------------------------------------------------------------|-----|
| ภาคปฏิบัติ | สัมมนาอารมณ์ : เวทีแห่งเรื่องราวของการแก้ปัญหา<br>และพัฒนาตนเอง | 51  |
|            | ตอนที่ 1 อคติในใจ                                               | 57  |
|            | ตอนที่ 2 อยากจำกลับลืม                                          | 72  |
|            | ตอนที่ 3 ความโกรธของแก้วกาญจน์                                  | 80  |
|            | ตอนที่ 4 คนอมทุกข์                                              | 92  |
|            | ตอนที่ 5 ไม่ทำยอดทองกระบองยอดเพชร                               | 104 |
|            | ตอนที่ 6 โลกแคบของปัทมา                                         | 113 |
|            | ตอนที่ 7 ปัทมาเหงา                                              | 122 |
|            | ตอนที่ 8 คนติดเพื่อน                                            | 130 |
|            | ตอนที่ 9 ดารณีนัดเข้มชัด                                        | 152 |
|            | ตอนที่ 10 นางฟ้าหรือซาตาน                                       | 163 |
|            | บรรณานุกรม                                                      | 185 |
|            | ประวัติผู้เขียน                                                 | 187 |

แต่...  
ศิษย์ผู้กล้า...

ผู้ได้เดินทางผ่านสมรภูมิแห่งอารมณ์  
ผู้ได้ต่อสู้อย่างเข้มแข็ง อดทน  
จนก้าวพ้นจากสงครามภายใน  
เข้าสู่ดินแดนแห่งความสว่าง สงบ  
ร่มเย็น และเป็นสุข



# ภาคทฤษฎี

กระบวนการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง  
ด้วยระบบคู่สัญญา





# ตอนที่ 1

## ความเป็นมา หลักการ และความสำคัญของกระบวนการ แก้ปัญหาและพัฒนาตนเองด้วยระบบคู่สัญญา

### 1.1 ความสำคัญและความเป็นมาของกระบวนการแก้ปัญหาและ พัฒนาตนเอง

คงไม่มีใครสามารถปฏิเสธความจริงได้ว่า คนทุกคนในโลกนี้ต่างก็มีปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น ชีวิตทุกชีวิตล้วนถูกบีบคั้นและเป็นทุกข์เพราะปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาครอบครัว ความรัก หน้าที่การงาน การศึกษา ปัญหาที่เกิดจากปากท้อง ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นต่าง ๆ ปัญหาเหล่านี้มักผ่านเข้ามาในชีวิตของเราทุกคนอยู่เสมอ พอปัญหาหนึ่งหมดไปปัญหาใหม่ก็ตามมา ซ้ำร้ายในบางกรณี ปัญหาเก่ายังไม่ทันแก้ไขให้หมดไป ปัญหาใหม่ก็ประดังเข้ามา ดูเหมือนว่าตราบเท่าที่ยังมีชีวิตอยู่ทุกคนต้องเผชิญปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น จะแตกต่างกันไปบ้างก็ตรงที่ลักษณะ ประเภท และระดับของปัญหาไม่เหมือนกัน

ในเมื่อ**ปัญหาเป็นเรื่องที่เป็นธรรมดา** ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน ปัญหาจึงไม่ใช่เรื่องที่น่าตระหนกตกใจหรือน่ากลัว แต่เป็นเรื่องที่ควรสร้างความเข้าใจเพื่อการปฏิบัติจัดการอย่างเหมาะสม