

# สถานเสวนาการจัดการอารมณ์ป่วยของ IDOL รุ่น สิริพันธ์

โดย เครือข่ายพุทธิกา

ณ อาคารหอจดหมายเหตุ ชั้นที่ 1 ลานหินโค้ง

วันที่ 7 พฤษภาคม 2554 เวลา 15.00-16.00 น.

## วัตถุประสงค์

ให้ IDOL มาร่วมเล่าถึงการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง วิธีจัดการกับอารมณ์ป่วย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมนำไปเป็นแนวในการจัดการทางอารมณ์ของตนเองได้

## หลักคิด/แนวความคิดของกิจกรรม

นำเสนอวิธีการจัดการทางด้านอารมณ์ป่วยต่างๆ ผ่านประสบการณ์ของ IDOL

## รูปแบบ/เนื้อหา

เป็นกิจกรรมการเสวนาพูดคุยระหว่างคุณพรเพ็ญ กิจมโนทัย (เครือข่ายพุทธิกา) พิธีกรผู้ดำเนินรายการ กับ IDOL คือ คุณนุ่น สิริพันธ์ วัฒนจินดา โดยพิธีกรเริ่มถามถึงการเริ่มต้นการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง คุณนุ่นได้บอกเล่าเกี่ยวกับการจัดการกับความทุกข์และปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาโดยใช้หลักธรรมะที่ได้จากการอ่านหนังสือของท่านพุทธทาส อินทปัญโญ และเริ่มปฏิบัติตามโดยเริ่มที่ละเล็กทีละน้อยด้วยเรื่องที่เกิดขึ้น

## กระบวนการ

เสวนาพูดคุยระหว่างพิธีกรกับ IDOL คือ คุณนุ่น สิริพันธ์ วัฒนจินดา

## ผลที่เกิดขึ้น

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 50 คน มีทั้งเยาวชน กลุ่มเครือข่ายพุทธิกา และผู้เข้าร่วมงานที่มาทำกิจกรรมในงานและผู้ร่วมงานทั่วไป ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนหนึ่งตั้งใจฟังการเสวนามาก มีการแลกเปลี่ยนความรู้บ้าง และฟังการสนทนาอย่างตั้งใจ มีการจดบันทึกเป็นบางคน และฟังตั้งแต่ต้นจนกระทั่งจบการเสวนา และอีกส่วนมานั่งพักเนื่องจากเวทีเสวนาจัดในลานหินโค้งมีที่นั่งสามารถเข้ามานั่งพักได้

จากการดำเนินการเสวนาผู้ดำเนินรายการเปิดโอกาสให้ผู้เข้ากิจกรรมเข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรมผ่านการร่วมซักถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งมีชายอายุประมาณ 60 ปีร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการอ่านหนังสือของท่านพุทธทาส อินทปัญโญ เรื่องเกิดมาทำไม และแนะนำให้ทางคุณนุ่นและผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ไปลองอ่านดู คุณนุ่นมีการพูดให้กำลังใจแก่ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมและแนะนำให้ทวนวิธีการจัดการทางด้านอารมณ์ป่วยไปใช้ โดยคุณนุ่นได้บอกเล่าถึง

ประสบการณ์และวิธีการจัดการกับปัญหาต่างๆ โดยเริ่มจากสิ่งเล็กๆ ก่อน ซึ่งสิ่งเล็กๆ นั้นได้สร้างกำลังใจและเป็นแรงบันดาลใจอย่างมากในการนำไปปฏิบัติ

### ข้อสังเกต

จากการบอกเล่าประสบการณ์ทางด้านอารมณ์ป่วยของคุณนุ่น อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า เมื่อคนเราได้รับผลกระทบจากสิ่งเร้าภายนอก ทำให้เกิดความทุกข์ หากเราไม่สามารถตัดมันออกไป และเมื่อถึงจุดหนึ่งถึงที่สุดคนเราจะมีวิธีการจัดการกับปัญหาหรือผลกระทบนั้นได้ เสมือนกับความสุขเริ่มได้จากตัวเอง (จากการคิดภายในตัวเอง) เพราะฉะนั้นการใช้ชีวิตทุกคนเกิดมาต้องตาย ควรทำทุกลมหายใจ ทุกนาที ให้มีค่าโดยใช้สติในการคิดไตร่ตรองและตัดเรื่องภายนอกออกให้หมด จะทำให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

