

หน่วยที่ 4

การเข้าใจและการยอมรับตนเอง : ความสำคัญของการยอมรับตนเอง

เวลา

2

คาบ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกสิ่งดีและไม่ดีของตนเองได้
2. บอกวิธีปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่ดีของตนเองได้

แนวความคิดหลัก

บุคคลทุกคนย่อมมีทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดีในตนเอง แต่การที่บุคคลมีบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ดีในตนเองมิได้หมายความว่าบุคคลนั้นจะเป็นคนไม่ดีไม่น่าคบ หากเรายอมรับสิ่งที่ดีและไม่ดีของตนเอง เราก็สามารถปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่ไม่ดีของตนเองได้ ทำให้เราเป็นบุคคลที่มีคุณค่ามากขึ้น คนเราต้องรักที่จะทำความดี และต้องปรับปรุงแก้ไขและเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ไม่ดี เราทุกคนสามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ ถ้ามีความมุ่งมั่นและจิตใจที่เข้มแข็ง

สาระการเรียนรู้

คนเราแต่ละคนมีส่วนดีและส่วนไม่ดีอยู่ในตนเองเสมอ ถ้าเรายอมรับและปรับปรุงในสิ่งไม่ดีที่อยู่ในตนเองนั้นย่อมจะช่วยให้เราเป็นคนที่มีความค่ามากขึ้น สิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดีในแต่ละคนไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน ทั้งนี้เนื่องมาจากความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งในด้านกรรมพันธุ์ เช่น รูปร่างหน้าตา และด้านสภาพแวดล้อม เช่น การเลี้ยงดูของพ่อแม่ สภาพทางบ้าน ทำให้บุคคลแตกต่างกันในด้านสติปัญญา อารมณ์ เจตคติ และรสนิยม เป็นต้น

การยอมรับในสิ่งที่ดีและไม่ดีในตนเอง จะทำให้เรามีความมั่นใจและรู้คุณค่าของตนเองมากขึ้นอีกทั้งยังยอมรับผู้อื่นในสภาพที่เขาเป็นได้ด้วย อันจะทำให้การอยู่ร่วมกันของบุคคลในสังคมเป็นไปอย่างมีความสุขมากขึ้น

การปรับปรุงแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่ดีของตัวเรานั้นทำได้โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การมองตนเอง หรือพิจารณาตนเอง รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองขณะนี้ พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ยอมรับความเป็นจริง ควบคุมอารมณ์ มีสติอยู่เสมอ ใช้เหตุและผล เข้าใจผู้อื่น นึกถึงบุคคลอื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือและร่วมมือในสิ่งที่ดีกับผู้อื่น มีน้ำใจ ยอมรับความ

คิดเห็นของผู้อื่น ให้อภัยซึ่งกันและกัน ทำผิดต้องยอมรับผิด มีความยุติธรรม สามัคคีกัน ใช้คำพูดและเสียงที่ถูกต้องตามโอกาส เวลา สถานที่และบุคคล ฯลฯ

ภาคผนวก

เรื่องของหลวงปู่คุณ

(โครงเรื่องจากรายการทอล์กโชว์ ช่วงทรัพย์สินแผ่นดิน ทางสถานีโทรทัศน์ ช่อง 9

ประจำวันเสาร์ที่ 13 พฤษภาคม 2538)

ทุกคนคงรู้จักหลวงปู่คุณ พระผู้มีเอกลักษณ์ในตัวเองที่มีมหาบารมีอย่างท่วมท้น มีผู้ถวิลถึงประวัติแต่หนหลังของหลวงปู่ หลวงปู่เล่าว่า ชีวิตในวัยเด็กมีความลำบากมาก เพราะความยากจน แต่เพราะความยากจนนี้ทำให้ท่านมีโอกาสได้บวชเรียนได้ปฏิบัติธรรมจนเป็นตัวท่านในทุกวันนี้ ถ้าท่านเกิดในตระกูลที่ร่ำรวยก็ไม่มีโอกาสเพราะคงต้องมีชีวิตทางโลก ต้องแต่งงานมีลูกมีเมีย ต้องทำมาหากิน ดูแลทรัพย์สิน ท่านพอใจที่ได้เกิดเป็นลูกคนจน หากเกิดชาติไหนก็ขอเกิดเป็นคนจนเช่นนี้อีก