



สวัสดิ์ครับ

เดือนกุมภาพันธ์มาถึงนั้นหมายถึงใกล้จะปิดเทอมแล้วจ้า อ้าวไม่ใช่วันวาเลนไทน์ หรือวันมาฆบูชา ก็ใช้ทั้งหมดนั้นแหละจ้า และที่สำคัญที่สุดก็คือเรียนถึงไหนกันแล้ว จบเล่ม หรือยัง ทบทวนถึงไหนแล้ว มีอะไรที่ยังไม่เข้าใจบ้าง ค่อยๆ คิด ค่อยๆ ทบทวน ใจเย็นๆ แล้วมาดูกันว่าเราจะทำอย่างไรได้บ้าง เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีต่อไป เพื่อที่จะได้มีความพร้อมต่อทุกสถานการณ์

การส่งเสริมสุขภาพจิต หมายถึง การบำรุงรักษาสภาพจิตใจของตนเองให้เข้มแข็ง สมบูรณ์อยู่เสมอ ซึ่งอาจมีวิธีการพอสรุปได้ดังนี้

1. รู้จักและทำความเข้าใจตัวเองให้ดีที่สุด ศึกษาจุดเด่น ความสามารถพิเศษในตัวเอง เพื่อให้สามารถนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสมที่อยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องทางกฎหมายและศีลธรรม ยอมรับจุดด้อยของตนเอง ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม ใช้ความสามารถของตัวเองให้เกิดประโยชน์แก่สังคม กล้าเผชิญปัญหาด้วยความสุขุม

2. ฝึกกำจัดใจให้สดชื่นแจ่มใส มองโลกในแง่ดี ฝึกเป็นคนสุขุมรอบคอบ ไม่ใจร้อน โกรธง่าย มีอารมณ์ขันไม่เอาจริงจังกับทุกอย่างจนเกินไป แต่ไม่ควรหมกมุ่นกับเรื่องไร้สาระ พยายามฝึกทำอารมณ์ให้สงบ ไม่หวั่นไหวง่าย

3. ฝึกรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจกว้าง รับฟังเหตุผลมากกว่าอารมณ์ พิจารณาถึงปัญหาต่าง ๆ ด้วยเหตุผล และข้อมูลหลาย ๆ ด้าน ไม่ควรโทษตัวเองหรือผู้อื่นด้วยอารมณ์

4. ปรับปรุงตนเองให้เข้ากับคนอื่นได้ ทำตนให้เป็นที่รักของคนทั่วไป โอบอ้อมอารี ใจดีต่อผู้อื่น ยินดีช่วยเหลือ มีน้ำใจต่อผู้อื่น ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ผู้อื่น และสังคม ลดความเห็นแก่ตัว

5. บำรุงรักษาสุขภาพทั้งกายและจิตใจให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ

6. หาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการยึดถือคำสอนในศาสนาที่ตนนับถือ เพราะคำสอน ในศาสนาจะเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งจิตใจให้สงบ เยือกเย็น มีสติปัญญา ไม่หลงโกรธ มัวเมาในสิ่งไม่เป็นประโยชน์ สุขภาพจิตก็จะดีอยู่เสมอ

7. เมื่อมีปัญหาหรือมีความเครียดทางจิตใจ ควรหาโอกาสผ่อนคลาย ด้วยการงานอดิเรก ออกกำลังกายจะทำให้มีจิตใจผ่อนคลายและสบายขึ้น

8. ฝึกบริหารจิตใจ ฝึกทำสมาธิ ทำจิตใจให้ว่าง เป็นการทำให้จิตใจเข้มแข็ง สามารถเข้าใจตนเองและปรับปรุงตนเองได้เสมอ เมื่อมีปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ จะสามารถพิจารณาได้อย่างมีเหตุผล ไม่ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง

จากบทความที่ผ่านมารเตรียมตัวเตรียมความพร้อม ที่จะเป็นยุวทูต YES ในสถานศึกษาแลกเปลี่ยนจากประเทศไทย ก็จะต้องเป็นไปได้อย่างดีและประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน

สวัสดิ์ครับ
YES STAFF



วันมาฆบูชา ตรงกับวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2560

เหตุอัศจรรย์ในวันมาฆบูชา 4 ประการ

1. เป็นวันเพ็ญขึ้น 15 ค่ำ ๑๕ค่ำเพ็ญเสวยจกษณฤกษ์ (วันเพ็ญเดือน 3)
2. พระภิกษุ 1,250 รูป อภิปุริโดยมิได้บัญญัติ
3. ภิกษุเหล่านั้นเป็นพระอรหันต์ผู้ได้ฉกัญญา 6 ทักษะหมด ไฉนวิภิกษุผู้เป็นปุถุชนหรือพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนุตคามิแม่สักกรุป เดียวอุปการุณในครุฑนี้
4. พระภิกษุทั้งหมดเป็นผู้ที่ได้รับพรบวรพิเศษเอตทัคคะอุปสัมปทา ซึ่งพระบรมศาสดาทรงประทานพรอุปการุณให้

In This Issue

- กล่าวทักทายจาก YES
- วันมาฆบูชา
- การส่งเสริมสุขภาพจิต
- ประสบการณ์การแลกเปลี่ยนประเทศ สหรัฐอเมริกา
- ประมวลภาพนักเรียนแลกเปลี่ยน YES-30

ประสบการณ์การแลกเปลี่ยน ประเทศ สหรัฐอเมริกา (ครั้งแรก)

ประสบการณ์การเดินทางมาประเทศ สหรัฐอเมริกา ครั้งแรก ในฐานะ 'นักเรียนแลกเปลี่ยน'

วันแรกที่เดินทางถึงประเทศอเมริกา บอกเลยคือมีความแตกต่างแบบเห็นได้ชัด ไม่ว่าจะเป็น การจัดวาง หรือ ระเบียบต่างๆ คือไม่เหมือนกับไทยเลย อากาศในวันแรกยังไม่ค่อยหนาวมากเนื่องจาก ยังคงเป็นช่วง summer อยู่แต่ก็ไม่ใช่ว่าร้อนแบบไทยนะจ๊ะ ยังไงก็ต้องใส่เสื้อกันหนาวตัวบางๆ อยู่ดี!! พอเหยียบสนามบินสุดท้าย เจอ Host family แล้วโล่งใจเลย และแล้ว!! ชั้นก็มารอด น้ำตาเริ่มปริ่ม 55555 หลังจากลงเครื่องเสร็จ host fam ก็พาไปทานอาหารที่ร้านอาหารสำหรับมือแรก คือกินไม่ค่อยลงเลย เพราะเดินทางทั้งวัน มีความรู้สึกอยากนอนมากกว่าบอกกับ มาวันแรก ภาษาที่ตีเหลือเกิน.. แต่สิ่งที่เจอเกือบตลอดทั้งวันคือ คำว่า 'Please' เป็นคำสุภาพที่ควรพูดติดปากไว้จะ

เราเดินทางเร็วเลย มาเป็นเวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวเยอะหน่อยคือ เราได้มีโอกาสไป Camping กับครอบครัว ถึงสองครั้งได้ประสบการณ์ใหม่ๆ นอนในรถบ้านของจริง คือเป็นบ้านจำลองจริงๆ มีทุกอย่างที่จำเป็นต้องใช้ ได้เจอเพื่อน ๆ ญาติๆ มันมากค่ะ หลังจากจบ camping ก็ถึงเวลาไปโรงเรียนวันแรก! Frist day at school คือ ทักษะการเอาตัวรอดสูงมาก5555 ภาษาที่ยังไม่ค่อยรู้ เพื่อที่ยังไม่มี ทางก็ไม่รู้จะไปทางไหนดี วันแรกนี้หนักใจมาก แต่ที่ผ่านมาก็โอเคจริงๆ ประมาณ 1 อาทิตย์ก็เริ่มจับต้นชนปลายได้แล้วนะ เดือนแรกยังไม่ค่อยมีอะไร ส่วนมาก จะมีกิจกรรมในคลาสมากกว่า เพราะโรงเรียนในอเมริกาส่วนใหญ่นับให้เด็กทำกิจกรรม Share ประสบการณ์ พูดคุยกันมากกว่า แล้วก็มี project เล็กๆ น้อยๆ ทำให้สนิทกับเพื่อนมากยิ่งขึ้น

หลังจากเดือนแรกผ่านไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เดือนที่สองจ้ะ เริ่มสนุกแล้ว เพราะมีกิจกรรมที่ทุกคนต่างรอคอย จับจ้อง พูดคุยกันแบบ เมามั่นมากคือ Homecoming!!! นั่นเอง พูดถึงทุกคนก็ต้องนึกถึงงานเต้นรำถูกมัย แต่ที่นั่นแค่ส่วนนึงนะ ก่อนจะมีเต้นรำ จะมีการแข่งขันของแต่ละรุ่นคือ freshman, sophomore, junior and senior พวกแบบ มีให้แข่งกันเป็นทีมบ้าง แข่งเดี่ยวบ้าง มันมากบอกเลย! แล้วก็สำหรับ Week ของ Homecoming จะมี ให้แข่งตัวตามวันเค้าจะมี List ให้ ว่าแต่ละวันต้องทำอะไร แล้วก็เก็บคะแนน กันเป็นระดับชั้น คั้นวันเสาร์คืนที่ทุกคนรอคอย!!! คับแห่งการ dance มันมาก!! คือไปกับเพื่อนนี่เต้นมันมาก สนุกจริงๆ แต่บางเพลงก็ไม่รู้จะเต้นอะไรนะ ไม่รู้จัก (แะะะ) แต่โดยภาพรวมนี้ถือว่า สนุกมากจริงๆ ครั้งหนึ่งในชีวิตได้เปิดประสบการณ์ต่างแดนที่ไม่มีโรงเรียนไหนในไทยมีแน่นอน บอกกับได้เพื่อนได้ภาษาไปในตัวด้วยส่วนเรื่องเรียน ยังคงต้องพยายามหน่อย เพราะบาง part ค่อนข้างยาก อย่างเช่น วิชา U.S History วิชาที่ถูกกล่าวขานกันมากในหมู่นักเรียนแลกเปลี่ยนเพราะค่อนข้างยากเนื่องจากเป็นภาษาอังกฤษบวกกับ เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับประเทศเค้าที่ค่อนข้างมี detail เยอะพอสมควร! ยิ่งไงก็หมั่นอ่านหนังสือต่อไป~ ในส่วนของวิชา English นั้น มียากบ้าง ปานกลางบ้าง ง่ายบ้าง ผสมๆ กันไป ส่วนที่ยากน่าจะเป็น Vocabulary ที่ต้องอาศัยการอ่านค่อนข้างเยอะพอสมควร Keep working กันนะทุกคน!! เพื่อนที่นี่ค่อนข้างเฮฮา แต่ก็ไม่ถึงขนาดนั้นแบบในไทย แต่เค้าจะมีความเป็นกันเองแล้วก็แบบ ยิ้มแย้ม ยิ่งวัยแรกนี่รุมกันจริงจิง555555 สิ่งที่เป็นที่กล่าวขานไม่แพ้กันคือ 'Locker' บอกเลยค่อนข้างยากในการเปิด เนื่องจากมันต้องหมุนซ้าย ขวา แล้วก็ซ้าย เหมือนลูกเสือ เนตรนารีไปอีก ขนาดจะเปิด locker ยังต้องฝึกหลังจากกลับบ้านมาไม่ทันเดียวเข้าคลาสเช้าแต่แนะนำเพื่อนๆ อย่าไปที่ locker ทุกครั้งนะ



ไปเฉพาะบางคาบพอไม่ทันเดินเหนื่อยแน่นอน เพราะบางคาบมันอยู่คนละชั้นกันเลยนะ

โรงเรียนในอเมริกาจะแตกต่างกับไทยมาก ทั้งโรงเรียน และระบบการสอน คือดีคนละแบบนะ เดือนที่สองภาพรวมคือดีขึ้น ทั้งภาษา แล้วก็การอยู่ร่วมกับ host family และที่สำคัญมากๆ คือต้องช่วยครอบครัวทำงานบ้าน พวกล้างจาน เช็ดโต๊ะ กวาดบ้าน ต้องช่วยครอบครัวเค้าทำงานบ้านกันด้วยนะทุกคน!! อาหารที่นี้จะแตกต่างกับไทยมาก จะเน้นพวกผัก ชิว แล้วก็เนื้อ เค้าจะไม่ค่อยกินพวกอาหารทะเลกันเท่าไร โดยเฉพาะปลาหมึก ไม่มีใครกินเลยจ้ะ หลังจากผ่านพ้น งาน Homecoming ไปก็เริ่มเข้าสู่ช่วงหน้าหนาวจริงจิง อากาศคือจากที่ต้องใส่เสื้อหนาวอยู่แล้ว ยังใส่หนาขึ้นไปอีก เพราะอากาศเริ่มจะติดลบรุนแรงมากๆ พอจะเริ่มเข้าหน้าหนาว ก็พบบางชนิดที่ต้องจบ season คือ American football, soccer, cross country, volleyball, sidelind line etc. ก็พบบางชนิดหน้าหนาวคือ Competitive cheer, basketball, wrestling, bowling แต่ที่นี้คือ ต้องดูโรงเรียนด้วย เพราะบางโรงเรียนมีกีฬาที่แตกต่าง แนะนำเล่นกีฬาเพราะอาหารที่นี้น้อยแต่อ้วนนาน55555555 ติดคนนานมากจ้ะ

กำลังเข้าสู่เดือนที่สามของการเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยน เริ่มชอบแล้วก็ปรับตัวได้ดีมาก โดยรวมถือว่ากำลังไปได้ด้วยดีเลยละ เพื่อนๆ ที่นี่ดีมาก ช่วยตลอด เวลาทำอะไรไม่เข้าใจ ครูคอย support เราตลอด คือดีงามพระรามสี่มาก ยิ่งไงก็แนะนำเพื่อนๆ ใครมีโอกาสควรรับคว้าไว้เลยนะจ๊ะ เพราะประสบการณ์ที่ได้ที่นี่ คับค่ามาก ทั้งภาษา วัฒนธรรม เพื่อนๆ ยิ่งไงก็ตั้งใจอ่านหนังสือ เตรียมพร้อมกันเยอะๆ นะคะ fighting!!

พลอยพรรณ (Ploypan)

นักเรียนแลกเปลี่ยน ประเทศ สหรัฐอเมริกา

YES 30

ประมวลภาพนักเรียนแลกเปลี่ยนรุ่น 30



YES Thailand

YES Bldg., 2nd floor, 9/19 Khlong Lam Chiak Road, Nuanchan, Bung Khum, Bangkok, Thailand 10230 Tel. 0 2508 0099 Mobile: 08 1638 9706, 08 4673 0744
 website: www.yesthailand.org

Follow us on
 ติดตาม YES ทั่วโลก "yesthailand"

