

# Short Cuts to Happiness: ความสุขสร้างได้ในห้องเรียนการอ่าน

## Short Cuts to Happiness: Happiness You Can Create in Your Reading Classroom

ดิญะพร วิสะมิตนันท์

มหาวิทยาลัยทักษิณ

**Diyaporn Wisamitanan**  
Thaksin University, Thailand  
Email: diyaporn@tsu.ac.th

\*\*\*\*\*

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้นำเสนอการใช้หนังสือนอกเวลาที่ทำให้แรงบันดาลใจในชั้นเรียนวิชาการอ่านเชิงวิเคราะห์และวิจารณ์ด้วยความเชื่อว่าชั้นเรียนการอ่านสามารถสร้างความเพลิดเพลินและสร้างสรรค์ได้ผ่านการอ่านหนังสือคัดสรรที่ผู้สอนเลือกใช้ คือ Short Cuts to Happiness ซึ่งเขียนโดย Tal Ben-Shahar โดยหนังสือนอกเวลาเล่มนี้ถูกใช้ประกอบกับหนังสือเรียนหลัก ผู้เขียนนำเสนอแนวทางการสร้างชั้นเรียนการอ่านที่กระตือรือร้นและสร้างสรรค์ และมีกิจกรรมส่งเสริมการอ่านหนังสือนอกเวลาเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และมีทัศนคติที่พึงประสงค์ เช่น มีความคิดสร้างสรรค์ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

**คำสำคัญ:** หนังสือนอกเวลา; กิจกรรมในชั้นเรียน; การสะท้อนคิด

### Abstract

This academic article reflects the use of an inspirational outside reading book called ‘Short Cuts to Happiness’ written by Tal Ben-Shahar in a classroom and classroom activities related to the happiness theme with the belief that the class could be more enjoyable, active and blended with traditional textbook. The book was implemented in the class of Analytical and Critical Reading and reflected by one hundred twenty-five English major sophomores. The writer proposed guidelines for making reading class more productive, creative and practical by doing some experiments/ activities and reflection thinking sheet.

**Keywords:** Extensive reading; Classroom Activity; Reflection Thinking

---

\* วันที่รับบทความ : 3 มีนาคม 2567; วันที่แก้ไขบทความ 19 มีนาคม 2567; วันที่ตอบรับบทความ : 20 มีนาคม 2567

Received: March 3 2024; Revised: March 19 2024; Accepted: March 20 2024

## บทนำ

ปัจจุบันภาวะความสุขของคนไทยอยู่ในระดับต่ำ ผู้คนเกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย โดยเฉพาะเยาวชน ในวัยเรียนซึ่งมีภาวะความกดดันทั้งจากด้านการเรียน การปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน หลายคนมีพฤติกรรมแยกตัว ออกจากกลุ่ม และไม่มั่นใจในการใช้ชีวิต ดังสถิติจากสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 16 ระเบียบวาระที่ 2.1 (27 พ.ย. 2566) ที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้วิเคราะห์การประเมินสุขภาพจิตของไทยในปี 2565 พบว่าเด็กและเยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี จากกลุ่มประชากรทั้งหมด 721,155 คน ร้อยละ 35 เสี่ยงต่อการ เป็นโรคซึมเศร้า ร้อยละ 30 มีความเครียดสูง และร้อยละ 24 เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ผู้เขียนรับผิดชอบสอนรายวิชาการอ่านเชิงวิเคราะห์และวิจารณ์มาเป็นเวลาสี่ปี ปัญหาที่พบบ่อยคือ การที่นิสิตไม่อ่านหนังสือ ไม่รักการอ่าน ไม่คิดวิเคราะห์ ด้วยนิสิตอาจคิดว่าเนื้อหาที่เรียนรู้ไม่สามารถเอาไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ และนิสิตไม่ได้ถูกปลูกฝังให้รักการอ่านด้วยการฝึกอ่านเรื่องยาวมาก่อน ผู้เขียน เล็งเห็นถึงปัญหาดังกล่าวและคิดว่าหนังสือนอกเวลาจะทำให้ผู้อ่านเกิดความเพลิดเพลิน และเพิ่มพูนทักษะการ อ่าน เพราะการจะพัฒนาการอ่านได้มาจากการอ่านให้มาก ผู้เขียนจึงได้นำหนังสือนอกเวลาภาษาอังกฤษมาใช้ เสริมในชั้นเรียนการอ่านวิเคราะห์และวิจารณ์ เพื่อให้ให้นิสิตเกิดความเพลิดเพลินกับการอ่านเรื่องในระดับที่ไม่ ยากจนเกินไป เป็นเรื่องที่เข้าใจง่าย เหมาะกับระดับมหาวิทยาลัย คำศัพท์ไม่ยากเกินไป แฝงปรัชญาการใช้ชีวิต และนิสิตสามารถนำบทเรียนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

โดยบทความทางวิชาการเรื่องนี้ ผู้เขียนเสนอวิธีการนำหนังสือนอกเวลาที่จะช่วยพัฒนาจิตใจ ทักษะคิดเชิง บวกของนิสิต และกิจกรรมเสริมหนังสือนอกเวลา โดยมีจุดประสงค์เพื่อเป็นการสร้างบุคลิกที่พึงประสงค์ให้เกิด กับนิสิตในชั้นเรียน ส่งเสริมการอ่านด้วยตนเองของนิสิตนอกชั้นเรียน และการนำหนังสือนอกเวลาที่เหมาะสม กับยุคสมัยมาพัฒนาความคิดวิเคราะห์ การฟังอย่างลึกซึ้ง การอภิปรายเป็นคู่และเป็นกลุ่มของนิสิต ซึ่งเป็นผลที่ ได้นอกเหนือจากการที่นิสิตได้รับการฝึกทักษะการอ่านภาษาอังกฤษ สอดคล้องกับที่ Ozlem Fakazli (2021: 505) อ้างว่าการใช้หนังสือนอกเวลาในการสอนภาษา ทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะทางภาษา สร้างคลัง คำศัพท์ เพิ่มแรงจูงใจในการเรียน และพัฒนาการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ผู้สอนใช้หนังสือนอกเวลาประกอบกับหนังสือเรียนหลัก โดยมุ่งหวังจะทำให้ให้นิสิตได้ฝึกทักษะการ เรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-directed learning) ทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน โดยการมอบหมายให้นิสิต รับผิดชอบสรุปบทอ่าน จำนวน 1 เรื่อง และเล่าเรื่องที่ได้อ่านมอบหมายหน้าชั้นเรียน รวมทั้งเล่าประสบการณ์ ของตนที่เกี่ยวข้องกับบทอ่านนั้น และการปรับใช้ในชีวิตจริง สอดคล้องกับ วัฒนาพร ระงับทุกข์ (2545 : 50- 51 อ้างถึงใน สายสุดา ชันธเวช) ที่เสนอรูปแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง เช่น 1. การให้ผู้เรียนมี ส่วนร่วมในการเรียน ซึ่งข้าพเจ้าให้นิสิตรับผิดชอบอ่านบทอ่าน จำนวน 1 เรื่องและนำเสนอหน้าชั้นเรียน โดย นิสิตต้องสรุปเรื่อง แשרประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่อ่าน การนำแนวคิดมาปรับใช้กับตนเอง และรับฟัง

ความคิดเห็นของเพื่อนหลังจากการนำเสนอ 2. การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น ข้าพเจ้าส่งเสริมให้นิสิตได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน โดยนิสิตที่เป็นผู้ฟังการนำเสนอของเพื่อน จะต้องแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ฟัง หรือยกตัวอย่างประสบการณ์ของตน หรือประสบการณ์ที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน หรือจากข่าวได้ หลังจากนั้นนิสิตฝึกความคิดสะท้อนกลับต่อเรื่องที่ได้รับฟังและอ่านผ่านการทำแบบฟอร์มสะท้อนคิด

กิตติรัตน์ ปลื้มจิตร (2566 : 110) กล่าวว่า ทักษะทางวิชาการไม่สามารถเติมเต็มความสุขของมนุษย์ได้ การศึกษาในยุคหลังจึงให้ความสำคัญกับ “ทักษะความเป็นมนุษย์” มากขึ้น โดยเน้นการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (character building) ที่เน้นให้ผู้เรียนมีทักษะความเป็นมนุษย์ที่มีคุณธรรม และทักษะการจัดการพฤติกรรมและอารมณ์ตนเอง สอดคล้องกับงานเขียนของ Melanen ซึ่งศึกษาเรื่อง Character Education ที่เกี่ยวข้องกับทักษะความอดทน ความกล้าหาญ ความกล้าแสดงออก เป็นทักษะที่เรียนรู้ได้ และสถานศึกษาไม่ควรเน้นให้ผู้เรียนเกิดการแข่งขัน แต่เน้นการสร้างบรรยากาศเชิงบวก และการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน ซึ่งเป็นเรื่องที่สถานศึกษาควรให้ความสำคัญ ในขณะที่งานวิจัยของสรพรเพชดา พรหมเมตตา และวิลาสินี พลอยเลื่อมแสง (2560) ผู้เรียนให้ความเห็นว่าการอ่านหนังสือนอกเวลาเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เกิดการจรรโลงใจ รู้สึกผ่อนคลาย จิตใจไม่ฟุ้งซ่านเมื่อมีสมาธิในการอ่าน

ผู้เขียนคัดเลือกหนังสือเรื่อง Short Cuts to Happiness (2018) โดย Tal Ben-Shahar ซึ่งเป็นผู้สอนวิชาจิตวิทยาเชิงบวกที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ด้วยความรู้ในระดับการเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านความสุข ทำให้เขาถูกตั้งคำถามจากคนรอบข้างอยู่ตลอดเวลาเรื่องความสุข การทำอะไรให้มีความสุข จนแม้แต่เขาก็เกิดความเครียดเพราะความคาดหวังจากสังคมและตั้งคำถามกับตนเองว่าตนเองมีความสุขหรือไม่

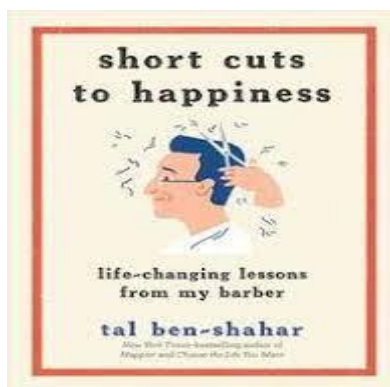


Figure 1

## Short Cuts to Happiness: life-changing lesson from my barber: ทางลัดสู่ความสุขมีจริงไหม?

ชื่อเรื่องสามารถตีความได้สองแบบ คือ Short Cuts ซึ่งหมายถึงทางลัดสู่ความสุข และอีกความหมายหนึ่งคือการตัดผมสั้นนำไปสู่ความสุข ในเรื่องผู้เขียนไปใช้บริการร้านตัดผมจนคุ้นเคยกับเจ้าของร้านซึ่งเป็นช่างตัดผมชื่อ Avi และในระยะสองปีที่ผ่านมาผู้เขียนไปใช้บริการที่ร้าน ผู้เขียนเรียนรู้บทเรียนชีวิตจากช่างตัดผม ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และนำมาเขียนหนังสือออกมาเป็นบทอ่าน จำนวน 41 เรื่อง โดยมีการสอดแทรกจิตวิทยาและปรัชญาศาสนาเข้าไปในงานเขียน เรื่องราวแต่ละบทสอนการใช้ชีวิต การสังเกตชีวิต การมีความสุขกับปัจจุบัน ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสนใจได้ไม่ยาก และนำมาเป็นประเด็นเพื่ออภิปรายในชั้นเรียนได้

จากพอดแคสต์ของ Tal Ben Shahar ( 18 ม.ค. 2567 ) ได้ให้คำจำกัดความของ “ความสุข” หรือ SPIRE ไว้ 5 ด้านด้วยกัน คือ

S – spiritual (ความสุขทางจิตวิญญาณ เช่น การอยู่กับปัจจุบัน การนับถือศาสนา)

P – Physical (ความสุขทางกายภาพ เช่น อาหาร การออกกำลังกาย การสัมผัส การนอนหลับ)

I - Intellectual (ความสุขทางปัญญา เช่น ความอยากรู้อยากเห็น การได้ทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ ธรรมชาติ)

R- Relational (ความสุขจากความสัมพันธ์ที่ดี จากครอบครัว ที่ทำงาน)

E – Emotional (ความสุขจากการการรับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น)

จากการสะท้อนของผู้เรียนวิชาการอ่านเชิงวิเคราะห์และวิจารณ์ นิสิตส่วนใหญ่สะท้อนว่าสิ่งที่ทำให้พวกเขามีความสุข คือ การได้ทำสิ่งที่ตนเองสบายใจอาจจะเป็นสิ่งเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน ได้ทานของอร่อย การได้เล่นกับสัตว์เลี้ยง มีเวลาทำสิ่งที่ตนเองชอบ การได้ใช้เวลากับตนเอง ไม่มีเรื่องที่ต้องกังวล ๆ ซึ่งสอดคล้องกับความสุขโดยทั่วไปที่มนุษย์ต้องการ

ผู้เขียนขอยกตัวอย่างหลักปรัชญาและศาสนาบางตอนจากเรื่องซึ่งส่งเสริมพลังบวก การคิดดี ความพึงพอใจในและความสงบในชีวิต ประเด็นเหล่านี้สามารถนำมาอภิปรายในชั้นเรียนอย่างกว้างขวางได้

“The beauty of focusing on other people’s concerns is that it shifts your attention away from your own worries and anxieties. And it’s a lot cheaper than therapy!” (On being part of the whole)

ความสวยงามของการใส่ใจความกังวลของคนอื่น คือ การที่มันจะเปลี่ยนความสนใจของคุณให้หักเหไปจากความกังวลของคุณเอง การทำแบบนี้ราคาถูกกว่าการเข้าบำบัดเสียอีก สอดคล้องกับ แอนสัน ริก (2561 : 127) ที่กล่าวว่าความห่วงใยผู้อื่น ทำให้คนเรามีความสุขตั้งแต่เริ่มคิดว่าจะทำอะไรที่แสดงความห่วงใย มีความสุขระหว่างที่ทำ และเมื่อได้ย้อนคิดสิ่งที่ทำลงไป ทั้งอาจยังทำให้คนที่ได้รับความห่วงใยแสดงความห่วงใยกลับมาด้วย

The nice thing about generosity is that we are more likely to be kind to others if someone was just kind to us. Generosity is highly contagious. (On Paying It Forward)

(สิ่งที่ดีเกี่ยวกับความมีน้ำใจ คือ การที่เรามีแนวโน้มจะใจดีกับผู้อื่น เมื่อมีคนแสดงความเป็นน้ำใจกับเรา การมีเมตตาเป็นเหมือนการเป็นโรคติดต่อ สอดคล้องกับพระเอมีน (2555: 43) ที่กล่าวว่าชีวิตคนเราเหมือนห่วงโซ่แห่งการรับและการให้ เมื่อเราให้อะไรใครไป แล้วคนนั้นซาบซึ้งกับสิ่งที่เราให้มาก เราก็อยากจะช่วยเหลือเขาในครั้งต่อไปอีก การให้และการรับทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่แสนพิเศษและอบอุ่นหัวใจ

### กิจกรรมส่งเสริมห้องเรียนสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ของผู้เรียนกับเพื่อนร่วมชั้น

ผู้สอนจะสอนหนังสือนอกเวลาให้สนุกและนักเรียนมีความสุขนั้นควรทำควบคู่ไปกับการเลือกกิจกรรมให้เหมาะกับบทอ่าน และควรนำบทอ่านมาอภิปรายในชั้นเพื่อกระตุ้นให้เกิดบรรยากาศการอ่านในชั้นเรียน โดยใช้เวลาก่อนเริ่มเนื้อหาหลักประมาณ 15 – 30 นาที สอดคล้องกับ Richard Day (2020) ที่แนะนำไว้ว่าการอ่านหนังสือนอกเวลาอาจเริ่มก่อนเรียนบทเรียนหลัก หรือในช่วงโหมโรง หรือหลังการเรียนโดยมีอาจารย์และนักเรียนทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร ทั้งนี้ผู้สอนปลูกฝังความมีวินัยในการอ่านของนิสิต เช่น การให้รับผิดชอบหาความหมายของคำศัพท์ที่ไม่คุ้นเคย สรุปเรื่องที่อ่าน จับใจความ เชื่อมโยงกับการใช้ในชีวิตจริง และสามารถนำเสนอให้เพื่อนฟังหน้าชั้นได้ ทำให้นิสิตเตรียมตัวก่อนนำเสนอ เกิดความมั่นใจ สามารถเล่าได้ฉะฉาน เกิดความภูมิใจในตนเอง นิสิตซึ่งเป็นผู้ฟังมีหน้าที่เสนอความคิดเห็นที่มีต่อเรื่องที่เพื่อนนำเสนอ เพิ่มเติมและท้ายสุดผู้สอนซึ่งมีหน้าที่เป็น facilitator ทยอยยกบางประเด็นที่น่าสนใจจากบทเรียนนั้น หรือประเด็นที่นิสิตไม่เข้าใจ คำศัพท์ยาก หลักไวยากรณ์ที่ปรากฏในเรื่องมาขยายความ เพื่อให้นิสิตเรียนรู้อย่างลึกซึ้งจากบทเรียนนั้น ๆ

การทำกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างสุขในชั้น ยังสามารถกระทำได้หลายวิธีด้วยกัน เช่น การเลือกบทอ่านเรื่องที่เด่น น่าสนใจ ทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ได้ง่าย ไม่ใช้เวลาในชั้นเรียนมากเกินไป เช่น

1. จากบทเรียน On Touch ซึ่งมีเนื้อหาสำคัญ คือ เมื่อเราสัมผัสผู้อื่น เราก็ได้รับการสัมผัสด้วย เหมือนกับการเป็นผู้ให้ ก็ได้เป็นผู้รับไปด้วย (When you touch, you are touched. When you receive, you get.) หลังอภิปรายบทเรียนนี้ ผู้สอนได้นิสิตสัมผัสเพื่อนซึ่งนั่งข้าง ๆ กิจกรรมนี้ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากนิสิต เกิดเสียงหัวเราะ รอยยิ้ม และเขินอายสำหรับนิสิตบางคน นิสิตสะท้อนว่านิสิตไม่ค่อยสัมผัสหรือกอดเพื่อนในชั้นเรียน เมื่อได้สัมผัสทำให้รู้สึกสนิทสนมกันมากขึ้น บรรยากาศในชั้นมีความกลมเกลียวกันมากขึ้น ทำให้การทำงานกลุ่มกับเพื่อนคนอื่น ๆ ไม่ประหม่า และผ่อนคลายมากขึ้น ในปัจจุบันคนเราไม่ค่อยได้กอดกันสักเท่าไรแค่เพียงเพราะความเขินอาย และไม่คุ้นชิน แต่จริงๆแล้วการกอดถือว่าเป็นการให้กำลังใจหรือแสดงความบริสุทธิ์ใจอย่างหนึ่งได้ และสิ่งเล็กๆที่เรามอบให้ อาจทำให้เขารู้สึกดีและเป็นกำลังใจที่ดีให้กับเขาเลยก็ได้

2. จากบทเรียน On Gift, Great or Small ซึ่งมีเนื้อหาสำคัญ คือ ในการให้ของขวัญกับใครสักคนนั้น ไม่จำเป็นจะต้องเป็นของขวัญชิ้นใหญ่หรือชิ้นเล็ก สิ่งสำคัญคือความใส่ใจในการให้ของขวัญ ของขวัญไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งของ หรือต้องซื้อหา แค่เพียงคำพูดชื่นชม คำพูดขอบคุณ ก็เป็นของขวัญที่ยิ่งใหญ่และนำความปลื้มใจมาให้ผู้รับแล้ว

หลังเรียนเรื่องนี้ ข้าพเจ้ามอบหมายให้นิสิตเขียนสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดจากความประทับใจเพื่อนร่วมชั้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ที่เพื่อนเคยช่วยเหลือ โดยเขียนให้เพื่อนจำนวนสองคน เพื่อเพิ่มโอกาสให้นิสิตแต่ละคนได้รับการขอบคุณจากเพื่อนมากขึ้น และข้าพเจ้าแจ้งนิสิตว่าหลังมอบการ์ดขอบคุณให้เพื่อนขอให้นิสิตสัมผัสเพื่อนด้วย การให้นิสิตทำกิจกรรมนี้ทำให้นิสิตมีเวลาไตร่ตรองและเขียนถึงเหตุการณ์ที่ตนประทับใจและรู้สึกอยากขอบคุณ แต่ไม่มีโอกาสได้ขอบคุณ

นิสิตสะท้อนกิจกรรมนี้ว่าพวกเขารู้สึกประหลาดใจที่ได้รับการได้จากเพื่อนที่ไม่คาดคิดว่าจะได้ และบางคนลืมเหตุการณ์ที่เคยทำให้เพื่อนประทับใจ และบางเหตุการณ์ไม่คิดว่าเพื่อนจะจดจำได้ เมื่อได้รับการขอบคุณจากเพื่อน นิสิตดีใจมาก นี่คือการสะท้อนจากแบบสะท้อนคิดของนิสิตต่อการทำกิจกรรมนี้

“ บ่อยครั้งเรามักจะมองหาความสุขที่มันใหญ่ อลังการ ต้องลงทุน แต่เรากลับมองข้ามความสุขเล็กๆ ที่สามารถทำได้เลยโดยไม่ต้องลงทุน แถมยังเป็นการกระชับความสัมพันธ์มากขึ้น หนูไม่คิดเลยว่าเราทั้งชั้นจะสนิทและมีมิตรภาพที่ดีต่อกันขนาดนี้ เพราะเราจะเจอกันแค่ในชั้นเรียน แต่เพื่อนบางคนกลับใส่ใจมากกว่าที่คิด มีความสุขมากค่ะ “

“ ทำให้เห็นถึงหลากหลายความสุขไม่ว่าจะเป็นความสุขจากคนที่ให้และคนที่รับจากโน้ตเล็กๆน้อยๆ ทำให้เกิดน้ำตาและสีหน้าที่ซาบซึ้งและประทับใจได้”

“รู้สึกดีมาก ซาบซึ้งที่สุด เพราะว่าในบางครั้งเราเป็นเพื่อนกันแต่อาจจะไม่ได้บอกความในใจที่ลึกซึ้งกันขนาดนี้ กิจกรรมนี้ทำให้มีคนเสียน้ำตาเยอะมาก รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เรากับเพื่อนได้มีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกันมากขึ้น “

“ ชอบกิจกรรมแบบนี้เพราะทำให้เรามีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่กระชับและผูกพันกันมากขึ้น ทำให้เราไม่มองข้ามสิ่งเล็กๆ น้อย ๆ จากเพื่อนรอบข้างและที่สำคัญใกล้ถึงเดือนแห่งความรักมันคือของขวัญอย่างหนึ่งที่คุ้มค่าๆโดยไม่เสียเงินเลยมันฮีลใจให้กับการใช้ชีวิตในทุกๆวันอยากให้อาจารย์ทำขึ้นบ่อยๆ เพราะหนูเป็นคนไม่ค่อยพูด พูดน้อยแต่อยากมีเพื่อนพูดคุยเยอะๆ”



Figure 2



Figure 3

### กิจกรรมในห้องส่นอกห้องเรียน

ผู้เขียนขอเสนอแนวทางการใช้กิจกรรมส่งเสริมการใช้หนังสือนอกเวลาในชั้นเรียน ดังนี้

จากเรื่อง On Complimenting ซึ่งมีเนื้อหาสำคัญ คือ การรู้จักชื่นชมผู้อื่นจะช่วยรักษาและพัฒนาความสัมพันธ์ โดยเฉพาะเพื่อน เพื่อนร่วมงาน และคู่รัก การชื่นชมควรทำเพื่อให้ได้มีเวลาช่วงดี ๆ ด้วยกัน เป็นสิ่งที่ควรทำบ่อย ๆ ข้าพเจ้ามอบหมายให้นิสิตเขียนการ์ดขอบคุณบุคลากรในมหาวิทยาลัยเพื่อให้นิสิตได้ฝึกการชื่นชมคนทำงานในทุกอาชีพที่มีส่วนทำให้มหาวิทยาลัยน่าอยู่ และให้นิสิตนำการ์ดไปมอบให้เจ้าหน้าที่ที่นิสิตเขียนการ์ดขอบคุณ พร้อมถ่ายรูปร่วมกับผู้ที่นิสิตมอบให้ หลังจากนั้นให้นิสิตโพสต์ภาพและเขียนสะท้อนสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้เพื่อให้เพื่อนร่วมชั้นคนอื่น ๆ ได้อ่าน และในชั้นเรียนวันต่อมาให้นิสิตแบ่งปันประสบการณ์การทำกิจกรรมนี้และความรู้สึกให้เพื่อนฟัง กิจกรรมนี้เหนือความคาดหมายของผู้สอน คือ นิสิตนำการ์ดไปให้แม่ค้าร้านอาหารเจ้าประจำ และแม่ค้าให้นิสิตทานข้าวฟรี เมื่อนิสิตสะท้อนกิจกรรมนี้ในชั้นเรียน นิสิตบอกว่านิสิตไม่คาดหวังว่าจะได้รับของตอบแทนกลับมา และสิ่งที่นิสิตทำไม่ได้มีการลงทุนแต่อย่างใด นิสิตประหลาดใจที่การเขียนจากใจจริง และเขียนอย่างละเอียดถึงเหตุการณ์ที่นิสิตอยากขอบคุณ ทำให้เห็นผลลัพธ์ด้านบวกในทันที นิสิตอีกกลุ่มหนึ่งนำการ์ดขอบคุณไปให้แม่ค้าร้านน้ำ และได้รับกล่องขนมและช็อกโกแลตจากแม่ค้า



Figure 4

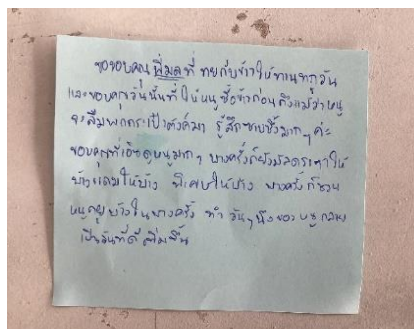


Figure 5

ข้าพเจ้าได้แนวความคิดการทำกิจกรรมเรื่องนี้มาจากการเข้าร่วม Staff Appreciation Day ของมหาวิทยาลัย Pennsylvania State University ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งจัดกิจกรรมนี้เป็นประจำทุกปี เพื่อให้นิสิตและบุคลากรในมหาวิทยาลัยได้ใช้เวลาคิดถึงผู้ที่ทำให้ประทับใจและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างมีความสุข โดยกิจกรรมนี้มีความแตกต่างกับกิจกรรมที่ข้าพเจ้ากล่าวข้างต้น คือ เจ้าหน้าที่จะตั้งบูธเพื่อให้ นิสิตที่ผ่านไปมาได้หยิบการ์ดไปเขียน หลังจากนั้นส่งคืนกับเจ้าหน้าที่ประจำบูธ และรับของที่ระลึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม ภายในหนึ่งสัปดาห์ถัดมา ข้าพเจ้าได้รับอีเมลจากเจ้าหน้าที่หอสมุดซึ่งข้าพเจ้าเขียนขอบคุณ จดหมายขอบคุณฉบับนี้แจ้งว่าการได้รับการ์ดจากข้าพเจ้าซึ่งเป็นผู้ใช้บริการ ทำให้วันนั้นเป็นวันที่ดีของเธอ เธอ ประหลาดใจที่บริการที่เธอทำให้ข้าพเจ้า ทำให้ข้าพเจ้าประทับใจ ทั้งที่เป็นการกระทำเล็กๆ ที่เธอทำเป็นประจำอยู่แล้ว กิจกรรมนี้แตกต่างกับกิจกรรมของข้าพเจ้าซึ่งให้นิสิตส่งการ์ดให้ถึงมือผู้รับเพื่อจะได้เห็น ปฏิกริยาของผู้รับในทันที

**แนวทางการใช้กิจกรรมส่งเสริมการใช้หนังสือนอกเวลา** ผู้สอนควรเริ่มจากการคัดเลือกหนังสือนอกเวลา ที่ระดับภาษาอังกฤษไม่ยากจนเกินไป เนื้อหามีความจรรโลงใจ สามารถเอาไปปรับใช้ในชีวิตจริงได้ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน ผู้สอนควรตระหนักถึงปัญหาการไม่ชอบการอ่านของผู้เรียน ซึ่งอาจทำให้ผู้เรียนเบื่อ การอ่านได้ง่าย จึงควรเลือกหนังสือที่ไม่ยาวจนเกินไป หรือเป็นเรื่องที่จบในตอน เพื่อให้สามารถหยิบมาอ่าน เวลาใดก็ได้ และยังไม่สับสนกับเรื่องเดิม ทำให้นิสิตมีแรงจูงใจในการอ่านสูง ดังเรื่อง Short Cuts to Happiness ซึ่งมีความยาว 1 บท ประมาณ 2 หน้า ทำให้ไม่เกิดความเบื่อหน่าย เข้าใจเรื่องได้ง่าย และเรื่องนี้ ยังมุ่งเน้นการปฏิบัติตนให้มีความสุขด้วยวิธีไม่ซับซ้อน เป็นเรื่องที่นิสิตเข้าใจตามได้ไม่ยาก ทั้งนี้ผู้สอนควรหยิบ ยกคำคม หรือคำพูดที่ให้แรงบันดาลใจจากเรื่องมาอภิปรายและถามความเห็นจากนิสิต หรือให้นิสิตเลือกคำคม ที่ชอบมาแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในชั้นเรียนและอาจารย์ เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้นิสิตได้ใช้ความคิดวิเคราะห์ และเลือกวิเคราะห์จากสิ่งที่นิสิตชอบ ซึ่งจะทำให้นิสิตสามารถอธิบายเรื่องนั้นได้ดี โดยอาจเพิ่มเติมการเล่า ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องต่อคำคมนั้น ๆ กับเพื่อนร่วมชั้น การได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน ทำให้นิสิตเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เป็นการส่งเสริมบรรยากาศเชิงบวกในชั้นเรียน

วิชัย วงศ์ใหญ่ และ มารุต พัฒนาผล (2558 : 13) กล่าวว่า การใช้ creative reflection มีบทบาทสำคัญ ในการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของนิสิตให้มีกระบวนการคิดแบบ growth mindset ซึ่งจะช่วยให้ นิสิตเห็น ความคิดของตนเองทั้งจุดแข็งและจุดอ่อน ทั้งนี้เป็นบทบาทของผู้สอนที่จะช่วยให้ นิสิตเกิดศักยภาพมากขึ้น โดยใช้ power questions หรือคำถามนำที่ทำให้ผู้เรียนคิด วิเคราะห์ตาม และทำให้นิสิตไม่อ่านบทอ่านเพียงผ่าน ๆ การเขียนเพื่อวิเคราะห์เรื่อง และความรู้สึกของตน ทำให้นิสิตได้ทบทวน ย้อนคิดและมองตนเองและคนรอบข้างอย่างมีมิติมากขึ้น การมอบหมายให้นิสิตเขียนแบบสะท้อนกิจกรรมผ่าน google form ทำให้นิสิตได้ ทบทวน และใช้เวลา นอกเหนือจากชั่วโมงเรียนในการคิดวิเคราะห์เพิ่มขึ้น และผู้สอนนำเอาสิ่งที่นิสิตเขียนมา



แบ่งปันให้นิสิตในชั้นได้อ่านอีกครั้งผ่าน Facebook กลุ่ม เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้ความคิดเห็นและมุมมองที่แตกต่างจากตนเอง ตัวอย่างการสะท้อนคิดของนิสิตต่อเรื่องนี้ เช่น

“ได้คิดวิเคราะห์และได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตและข้อคิดหลายๆอย่างจากประสบการณ์ของผู้เขียนและผู้คนที่มีประสบการณ์ชีวิตที่หลากหลาย การอ่านหนังสือเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยในการพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษ แต่ยังช่วยในการพัฒนาทักษะความคิด มุมมอง ทักษะคิดให้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย”

“ได้เรียนรู้ในเรื่องการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้ตัวเองเป็นคนที่ดีขึ้นและสามารถนำพลังบวกไปสู่ผู้อื่นได้ ทั้งในเรื่องการพูด และการกระทำ”

“สิ่งที่ได้มากที่สุดคือการได้กลับมาคิดถึงความจริงที่เกิดขึ้นบนโลก ซึ่งมีทั้งสิ่งที่ดี และไม่ดี ทำให้ตระหนักถึงความจริงที่เราควรจะเป็น เห็นถึงข้อผิดพลาดในการคิด หรือการดำเนินชีวิตในหลายๆเรื่อง และรู้ว่าเราควรจะต้องปรับเปลี่ยนต่อไปให้มันดีขึ้น”

## สรุป

ผู้สอนควรมีบทบาทส่งเสริมการอ่านในชั้นเรียนนอกเหนือจากการใช้หนังสือเรียนด้วยการเป็นตัวอย่างด้านการอ่าน แนะนำหนังสือที่นิสิตควรอ่านให้หลากหลายประเภท เพื่อให้ตรงกับความต้องการของนิสิตที่มีความต้องการการอ่านที่แตกต่างกัน ผู้สอนอาจเพิ่มกิจกรรมชมภาพยนตร์ที่เกี่ยวข้องกับบทอ่านและเสริมสร้างความสุข ให้แรงบันดาลใจ เน้นความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในสังคม เช่น เรื่อง Pay It Forward ซึ่งเป็นเรื่องของการทำความดีไปข้างหน้า เกิดเป็นกระแสการทำความดีที่ส่งผลกระทบต่อสังคม หรือเลือกหนังสือนอกเวลาที่น่าสนใจไปทำเป็นภาพยนตร์ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจมากขึ้น เช่น เรื่อง Hidden Figures, Wonder, The Boy in the Striped Pajamas, Before the Coffee Gets Cold, PK และอื่น ๆ ซึ่งในปัจจุบันมีหนังสือนวนิยายหรือหนังสืออัตชีวประวัติมากมายที่มีการนำไปทำเป็นภาพยนตร์ อันจะทำให้ผู้เรียนได้เปรียบเทียบการนำเสนอทั้งสองรูปแบบ และยังช่วยให้เกิดความเข้าใจต่อเรื่องนั้น ๆ ดีขึ้น ไม่ว่าจะอ่านหนังสือนิยายให้จบก่อน หรือดูภาพยนตร์ก่อน ผู้สอนอาจส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนหนังสือกันอ่านระหว่างนิสิต โดยให้นิสิตนำหนังสือของตนมาในสัปดาห์สุดท้ายของการเรียนมาแลกเปลี่ยนกัน ก็จะเป็นการส่งเสริมนิสัยการรักการอ่านและเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต

นอกจากนี้การเรียนรู้ผ่านเพลงที่ส่งเสริมความคิด ให้กำลังใจ จะทำให้การอ่านบทอ่านเกี่ยวกับความสุขมีความหลากหลาย เพลงแต่ละเพลงเนื้อหาไม่ยาว ใช้เวลาไม่นานในการคิดวิเคราะห์ การอ่านบทอ่านเพียงอย่างเดียวอาจทำให้เกิดความเบื่อหน่าย หากมีบรรยากาศการฟังเพลง เรียนรู้ผ่านเพลงสลับกับการอ่านบทอ่าน จะสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด

## เอกสารอ้างอิง

- Day, R. (2020). The Power of Extensive Reading. Linking Theory and Practice. [Live Webinar. Language Institute Thammasat University. *Online*. Retrieved January 18, 2024. from <https://www.youtube.com/watch?v=QADrQeNQ3t8>
- Fakazli, O. (2021). How Does Extensive Reading Promote Language Development? *Journal of International Social Research*. 14 (78).
- Shahar, T. B. (2024). New Year, New Goals, New You, Introducing The Certificate in Happiness.[Audio podcast]. *Online*. January 18, 2024. Retrieved from [https://www.youtube.com/watch?v=j7sBKtaF\\_X8&t=255s](https://www.youtube.com/watch?v=j7sBKtaF_X8&t=255s)
- กิตติรัตน์ ปลื้มจิตร. (2566). Young Active Citizen การออกแบบการเรียนรู้ที่เสริมพลังเยาวชน ค้นพบศักยภาพของตนเอง. กรุงเทพมหานคร: สยามกัมมาจล
- พระเอมิน. (2012). หุตุก็ให้เห็น. (พิมพ์ครั้งที่ 2). (ภัททิรา จิตต์เกษม, ผู้แปล) กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ธรรมะ (ต้นฉบับพิมพ์ 2555 )
- วิชัย วงศ์ใหญ่ และ มารุต พัฒนาผล (2558). การสะท้อนคิดเชิงสร้างสรรค์เพื่อ กระตุ้นศักยภาพผู้เรียน: บทบาทการใช้ในศตวรรษที่ 21. กรุงเทพมหานคร: จริยสุนิทวงศ์การพิมพ์
- สรพรเพชดา พรหมเมตตาและ วิลาสินี พลอยล้อมแสง. (2560). การใช้หนังสืออ่านนอกเวลาเพื่อพัฒนาคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักศึกษาหลักสูตรภาษาอังกฤษ ธุรกิจชั้นปีที่ 2 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. *วารสารวิชาการบัณฑิตวิทยาลัยสวนดุสิต*. 13 (3), 1-10.
- สายสุตา ชันธเวช. (มมป.) สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. ออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2566. แหล่งที่มา: <https://ops.moe.go.th/%E0%B8%>
- แฮนสัน, ริค. (2561). *สมองสร้างสุข* [Hardwiring Happiness The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence] (พิมพ์ครั้งที่ 2) (ณัชร สยามวาลา, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ อมรินทร์ธรรมะ (ต้นฉบับพิมพ์ ค.ศ. 2556)