

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งศึกษา รูปแบบและเนื้อหาการสื่อสาร ปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสาร ปัญหาและแนวทางการแก้ไข รวมถึงหาแนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจของคนพิการ

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยโดยเรียงลำดับตามวัตถุประสงค์ แบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 รูปแบบการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

ส่วนที่ 2 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

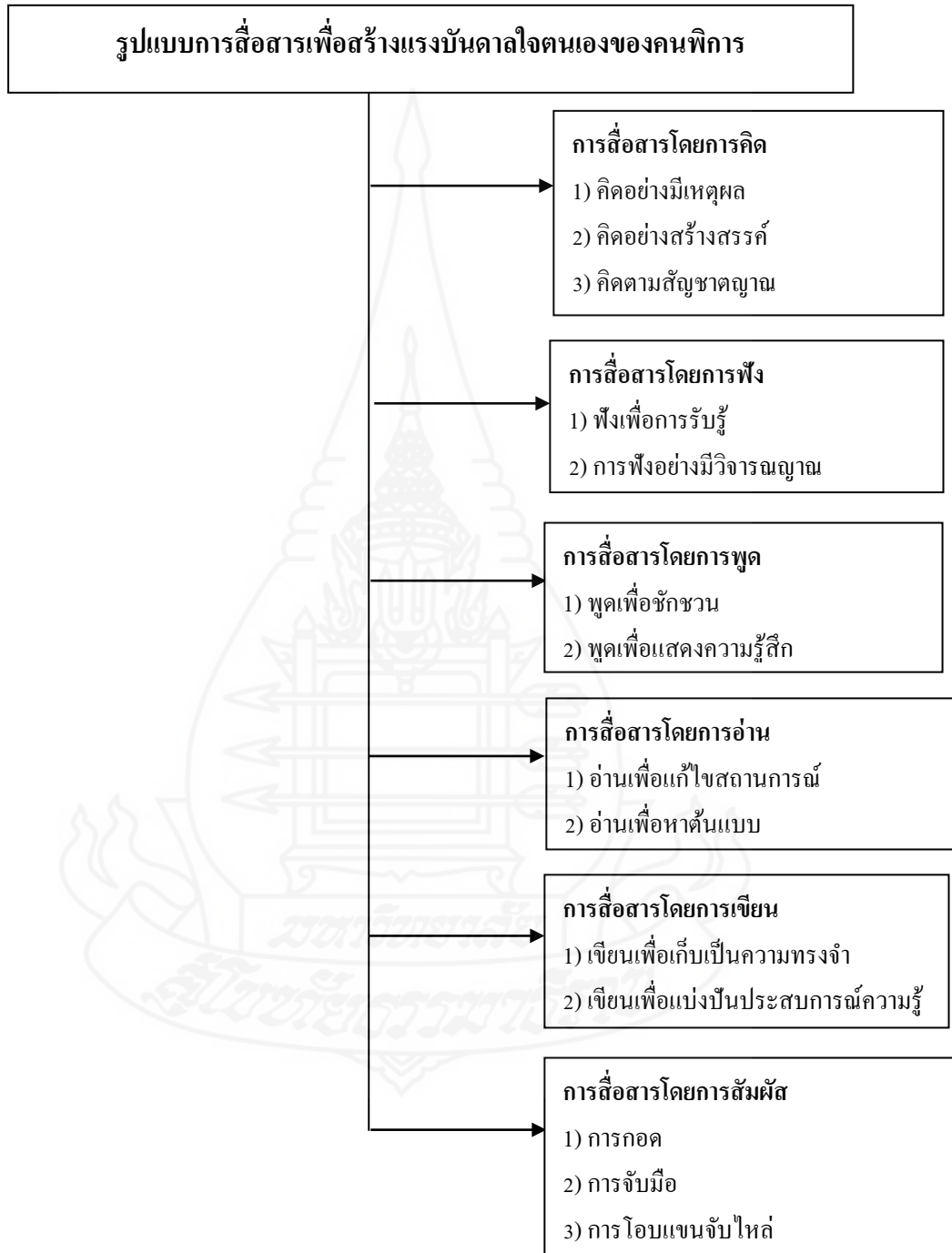
ส่วนที่ 4 ปัญหาและแนวทางการแก้ไขการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

ส่วนที่ 5 แนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

#### ส่วนที่ 1 ผลการวิจัยข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

จากการศึกษาคนพิการต้นแบบที่ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตจำนวน 25 คน โดยการสัมภาษณ์เจาะลึก ด้วยการซักถามประวัติชีวิต จากการสังเกตและการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า คนพิการต้นแบบ จะมีขั้นตอนการข้ามผ่านอุปสรรคแบ่งเป็น 4 ขั้นตอนคือ 1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา คือ การรับรู้ว่าคุณภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมีอวัยวะไม่ครบสามสิบสอง 2) ขั้นตอนยอมรับความพิการคือ คนพิการต้นแบบสามารถยอมรับความพิการของตนเองได้ โดยสามารถยอมรับได้ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ 3) ขั้นตอนการปรับตัวคือ คนพิการต้นแบบสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม 4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ คือ คนพิการต้นแบบสามารถประกอบอาชีพตามความถนัดตามความสามารถและสามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยแต่ละขั้นตอนของการข้ามผ่านความคนพิการต้นแบบจะมีรูปแบบการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ 6 รูปแบบคือ 1) การสื่อสารโดยการคิด 2) การสื่อสารโดยการฟัง 3) การสื่อสาร

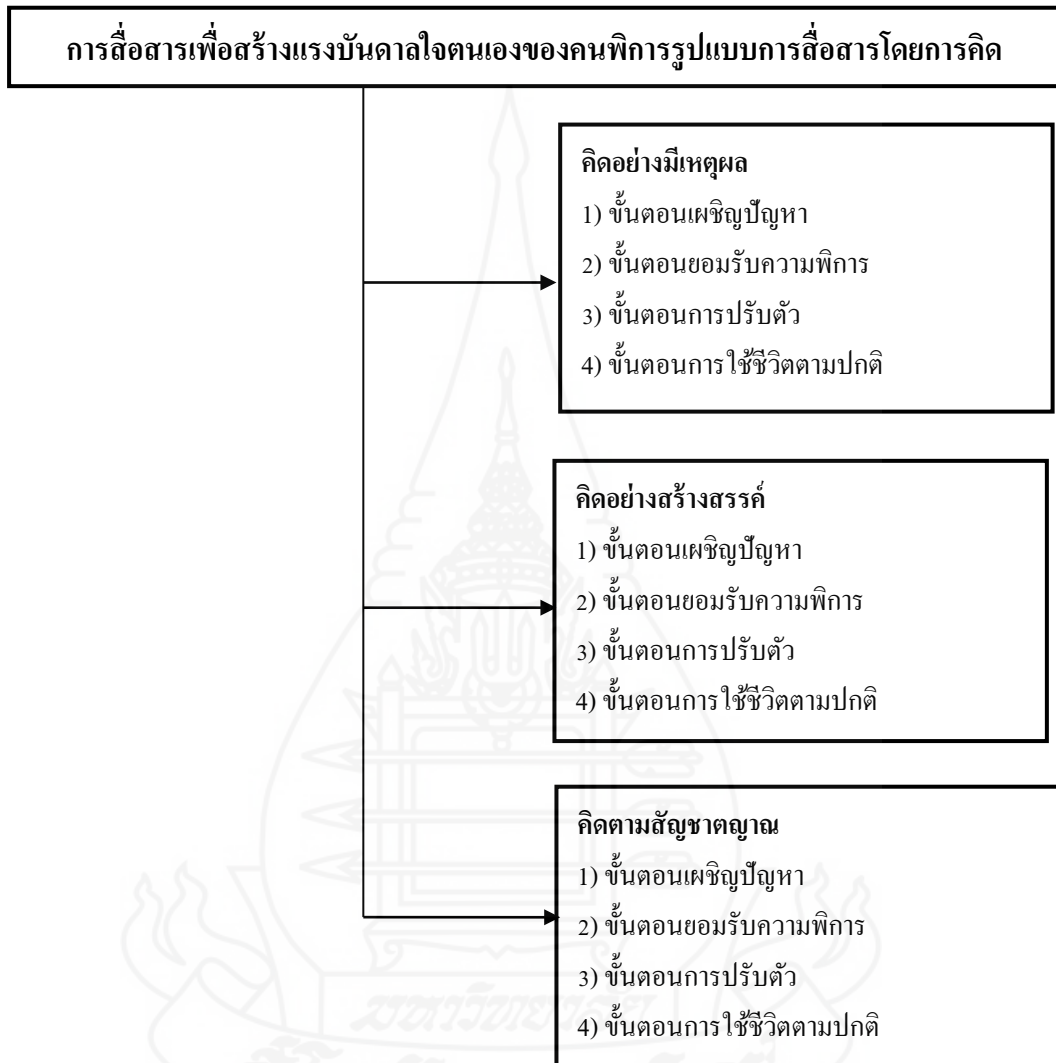
โดยการพูด 4) การสื่อสารโดยการอ่าน 5) การสื่อสารโดยการเขียน และ 6) การสื่อสารโดยการสัมผัสสรุปเป็นแผนภาพก่อนเข้าสู่เนื้อหาในแต่ละส่วน ดังภาพที่ 4.1 ดังนี้



ภาพที่ 4.1 รูปแบบการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

### 1.1 การสื่อสารโดยการคิด

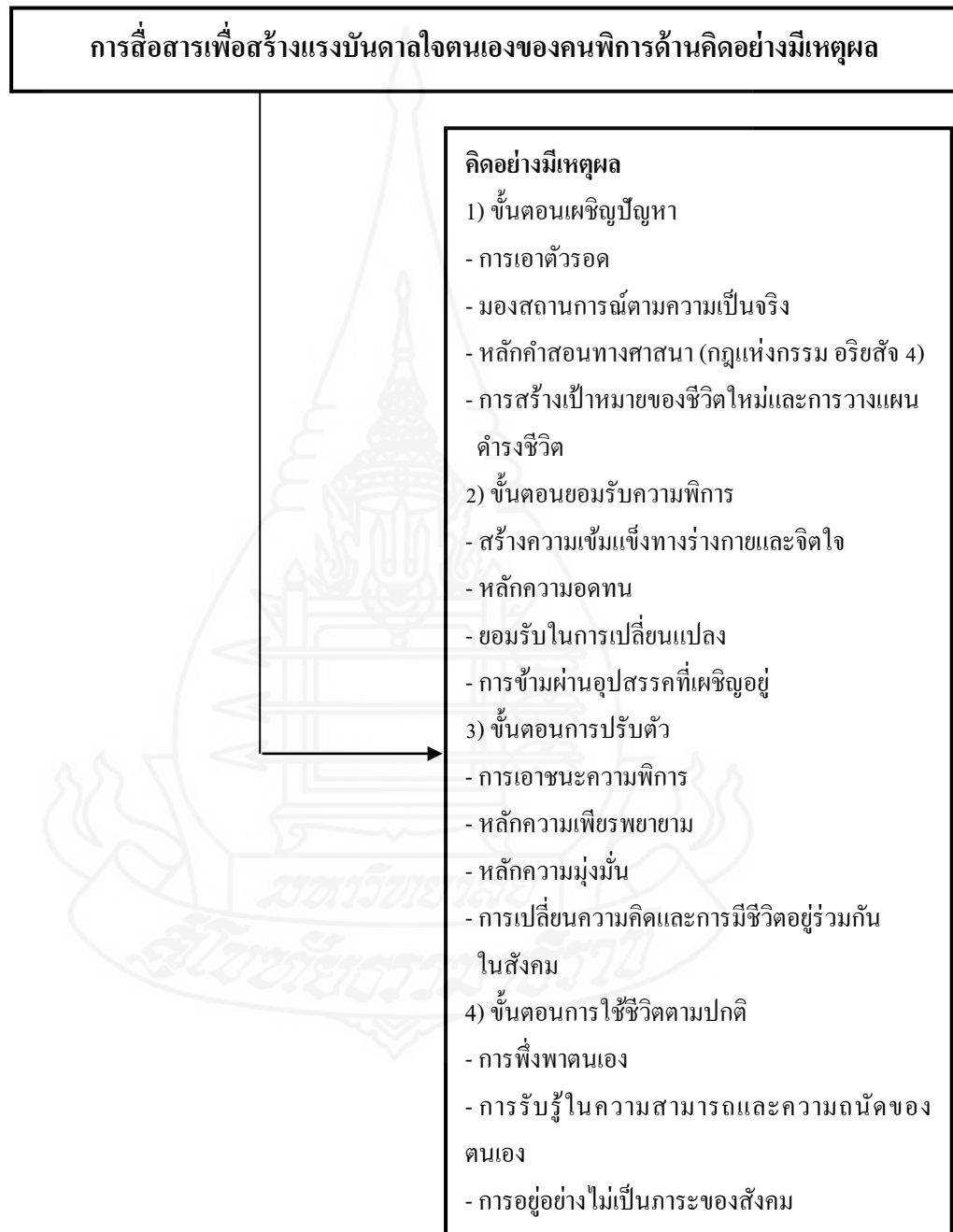
จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการรูปแบบการสื่อสารโดยการคิด สรุปเป็นภาพที่ 4.2 ดังนี้



ภาพที่ 4.2 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการรูปแบบการสื่อสารโดยการคิด

### 1.1.1 การคิดอย่างมีเหตุผล

จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของ  
 คนพิการด้านคิดอย่างมีเหตุผล สรุปลเป็นภาพที่ 4.3 ดังนี้



ภาพที่ 4.3 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านคิดอย่างมีเหตุผล



การคิดอย่างมีเหตุผล คือการที่คนพิจารณาปัญหาความพิการที่เกิดขึ้น เข้าใจถึงความสูญเสีย ความเสียหาย และผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเอง พยายามนำเหตุผล ความรู้ ความเชื่อ หลักคำสอน ประสบการณ์ตรง ประสบการณ์ผ่านสื่อ มารวบรวมข้อมูลเพื่อคิดทบทวน ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง พยายามให้ตนเองข้ามผ่านความพิการไปได้ เพื่อให้เกิดการสื่อสารสร้างแรงบันดาลใจ ให้สามารถเผชิญหน้าต่อสู้กับความพิการ การคิดอย่างมีเหตุผล ทำให้คนพิการสามารถทำความเข้าใจโลกแห่งความเป็นจริง และเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ให้คนพิการไม่สิ้นหวัง ไม่ท้อแท้ และอยากจะมีชีวิตอยู่รอดต่อไป ผลเกี่ยวกับการสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคน พิการด้านคิดอย่างมีเหตุผล ดังนี้

### 1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา

คนพิการจะคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อเอาตัวรอด มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง โดยใช้หลักคำสอนทางศาสนา เพื่อการวางแผนดำรงชีวิต ได้แก่

- การเอาตัวรอด จากการศึกษาคนพิการมีความสามารถในการเอาตัวรอด ด้วยการใช้อยู่และความรักจากคนรอบข้าง จนสามารถรักษาตัวให้พ้นจากความยากลำบากและ หลบหลีกปัญหาในช่วงเวลาที่มีความยุ่งยากไปได้ ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...พอหายตกใจจากไฟช็อต เห็นว่ามีมือเท้าแขนมันไหม้และคำ ก็พยายามขยับตัว พยายามลุกขึ้นนั่ง แต่ทำไม่ได้ นาตินันท์รู้ว่ามันต้องใช้การไม่ได้แล้ว แต่คิดว่า ยังไงเราก็ต้องมีชีวิตรอดให้ได้...”

(กมลภีร์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

“..พอตื่นมาก็รู้ว่าแขนขาเรานั้นแปลกๆไป ยกไม่ได้ จึงถามพี่ชายว่าเกิด อะไรขึ้น พอรู้คำตอบก็เสียใจ น้ำตาไหลแล้วไหลอีก มันจุก อึ้ง แต่ก็อยากจะมีชีวิตรอดเพราะยังมีคนที่เรารักและรักเราอยู่...”

(สมศักดิ์ เหมรัญ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

“...รู้แล้วว่า เจ็บปวดหลัง ปวดสะโพก ขยับไม่ได้มาก นึกแล้วว่าตายไม่ได้ นะ เรายังอยากมีชีวิตอยู่...”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“...มาพื่อนอนอยู่โรงพยาบาลที่สระบุรี รู้ว่าต้องตัดขาแล้ว เสียใจนะ ใครจะไม่เสียใจบ้างละ แต่คิดตลอดเวลาว่าเราต้องมีชีวิตรอด เพราะเราเป็นเสาหลักของครอบครัว...”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

- มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง คนพิการใช้หลักการคิดที่ว่าทุกสิ่งล้วนอยู่ภายใต้กฎแห่งการเปลี่ยนแปลง ภายใต้กฎแห่งความเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้ ไม่แน่นอน ทั้งนี้ถ้ามองตามธรรมชาติของโลกก็คือ ไม่มีอะไรดำรงอยู่อย่างสถิต ดายตัว หยุตหนึ่ง ชีวิตก็เช่นกัน สิ่งสำคัญคือการเลือกมองในสิ่งที่เกิดประโยชน์กับตัวเอง เช่นการมีครอบครัวที่ดี ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ควบคุมระบบขับถ่ายไม่ได้เลย ตอนนั้นรู้แล้วว่าเจ็บ เจ็บมาก และคิดว่ามันต้องเป็นอะไรมากกว่านี้ เริ่มคิดขึ้นเรื่อยๆแล้วว่า ถ้าพิการก็ยอม แต่ขอให้เราได้อยู่กับครอบครัวก่อน...”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

“...บอกตัวเองทันทีว่า ตัดขาที่ตัด เป็นเบาหวานไม่ตัดก็มีแต่ทรมาน เราเห็นตัวอย่างจากคนอื่นมาแล้วด้วย...”

(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- หลักคำสอนทางศาสนา ได้แก่ หลักกฎแห่งกรรม และอริยสัจ 4 การใช้หลักคำสอนของศาสนาเป็นแนวทางในการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ การเข้าใจในกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ทุกอย่างขึ้นขึ้นอยู่กับการกระทำของตน และการเข้าใจถึงเหตุแห่งการเกิดทุกข์และการดับทุกข์ ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ตอนที่รู้ว่าขาขยับไม่ได้ คิดได้แค่เพียงเสียใจกับทำใจ คิดว่ามันเป็นเวรกรรม มันคงเป็นกรรมเก่าชาติที่แล้ว แต่มีได้กำลังใจที่ดีจากแม่ ถึงมีชีวิตรอดได้ในวันนี้...”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

“...ตอนวัยรุ่นเคยหักแขนตักแตน มันอาจจะมาจากสาเหตุนี้ก็ได้...”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ชาวมุสลิมทุกคนเชื่อว่าพระเจ้าเป็นผู้กำหนดชีวิต ในตอนนี้ก็เชื่อว่าพระเจ้ากำลังทดสอบชีวิตผมอยู่...”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การสร้างเป้าหมายของชีวิตใหม่และการวางแผนดำรงชีวิต จากการสัมภาษณ์ พบว่า คนพิการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้การวางแผนเป้าหมายและการวางแผนในการดำเนินชีวิตจะต้องมีความฝัน เป็นจินตนาการอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้คนพิการเกิดแรงบันดาลใจต่อชีวิต ไม่ท้อถอยต่อปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดและพร้อมปรับปรุงแก้ไขตลอดเวลา ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...ในเมื่อเราพิการแล้ว ถ้าอยู่เฉยๆ มันก็การใช้ชีวิตอย่างไรค่า เลยตัดสินใจเรียนทำบัญชี เพราะเราเป็นคนรอบคอบและเป็นคนช่างสังเกตด้วย...”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ชอบงานช่างยนต์นะ แต่ก็เลือกเรียนทางคอมพิวเตอร์ธุรกิจ เพราะรู้ว่าไม่จำเป็นต้องเคลื่อนไหวมาก และเราไม่สามารถยกอุปกรณ์หนักๆ ได้...”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ไม่อยากใช้ชีวิตไปวันๆ พยายามหางานที่เราพอทำได้ เพราะเราอยากอยู่กับแม่ กลัวแม่ลำบาก และแม่มีเราเป็นลูกสาวเพียงคนเดียว ชีวิตมันมีเป้าหมายขึ้น...”

(ทวิ อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..มีเวลาคิดมากๆ ก็ช่วงที่อยู่โรงพยาบาล ตอนนั้นคืออายุน้อย คิดว่ายังไงแล้วเราต้องเรียนให้จบปริญญาตรีก่อน อย่างน้อยก็มีวุฒิการศึกษาไว้ใช้ยื่นเวลาทำงาน หรือเวลาที่เราจะเรียนต่อขั้นสูง...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

## 2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ

การคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ โดยใช้หลักความอดทน และยอมรับในการเปลี่ยนแปลง เพื่อการข้ามผ่านอุปสรรคที่เผชิญอยู่ ได้แก่

- สร้างความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ จากการศึกษาคนพิการต่อสู้กับสภาวะกดดันในระหว่างที่ตนเองต้องเจอกับสภาพทางร่างกายที่ไม่เหมือนเดิม แต่เนื่องจากความเข้มแข็งทางจิตใจจึงสามารถพัฒนาตั้งเป้าหมาย การสร้างแรงจูงใจ ทำให้เกิดแรงบันดาลใจขึ้นมาได้ ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...คิดตลอดเวลาเลยว่าถ้าสุขภาพดี ควบคุมน้ำหนักให้ลดลงอีก สักสามสิบ กิโลกรัม น่าจะเดินได้คล่องกว่านี้ จึงยอมอดทนควบคุมอาหารและออกกำลังกายตามที่ ตั้งใจไว้ แล้วก็ทำได้นะ ใช้เวลาเพียงสี่เดือนเอง...”

(การัญญาภย์ อินทุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ให้กำลังใจตนเองทุกๆเช้าเลยว่า เราต้องทำวันนี้ให้ดีที่สุด มันทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดีทุกวัน...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ให้กำลังใจตนเองทุกวัน บอกกับตัวเองบ่อยๆว่า เราทำ ดีที่สุดแล้ว...”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

-หลักความอดทน เป็นหลักธรรมประจำใจที่คนพิการยึดถือ คือ หลักความอดทน โดยมีแนวคิดที่ว่าคนทุกคนย่อมต้องมีความเจ็บไข้ไม่สบายถือเป็นเรื่องธรรมดา ๆ ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้าไม่รู้จักอดทนอดกลั้นจะทำให้สูญเสียกำลังใจ หรือทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ทรมานเพิ่มขึ้นอีก ฉะนั้นจึงต้องอดกลั้นต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอ ต่อไปนี้

“..อดทนต่อความยากลำบากของการใช้ขาเทียมเกือบสามเดือน แต่มันก็ ผ่านไปได้ดี...”

(โสม คุณา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..อดทนต่อสายตาและเสียงเรียกไอ้เป่ ไอ้เป่ จากเด็กวัยรุ่นแถวบ้านเป็น ปีเขาไม่รู้หรอกว่ามันเจ็บปวดแค่ไหนพยายามระงับอารมณ์ และยิ้มให้เขา จนเขาไม่เหย่และแซว เราอีกเลย ...”

(กอดเดช หนองพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- ยอมรับในการเปลี่ยนแปลง แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงก็เป็นสิ่งที่ยอมรับได้ยาก แต่ถึงอย่างไรก็ระลึกอยู่เสมอว่าชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาในขณะที่ต้องดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้าบางอย่างอาจเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน จึงต้องมีความสามารถที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นด้วยวิธีที่เป็นเชิงบวก ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“..เมื่อเราไม่สมบูรณ์ทางร่างกายและพักผ่อนมากเกินไป จึงขอลาออกจากบริษัทประกัน แล้วก็กลับมานั่งทบทวน คิดไปคิดมา ว่าเราต้องมีอาชีพที่เหมาะสมกับความถนัดของเราผมจึงเริ่มศึกษาในเรื่องการลงทุนซื้อขายทอง...”

(วิสัณย์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..งานแทบทุกชนิดต้องใช้แขนและมือ งานช่างไฟก็เช่นกัน รู้ว่าแขนเรามันไม่เหมือนเดิมแล้ว ก็ขอลาออกจากการเป็นช่างไฟของโรงแรมอินทราประจักษ์ฯ ได้เงินมาก่อนหนึ่งก็เอามาลงทุนขายข้าวกล่องกับแฟน รายได้ดี ดีใจที่เรามาได้ทาง...”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การข้ามผ่านอุปสรรคที่เผชิญอยู่ คนพิการมีแนวคิดที่ว่าเมื่อเจอกับปัญหาที่จะต้องมีการพูดคุยด้วยเสมอ การฝึกจัดการกับความเครียดและก้าวข้ามอุปสรรคที่ยากลำบากไปให้ได้ จะช่วยให้เป็นคนที่มีทัศนคติที่ดีต่อปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามา ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“..ในเมื่อเราเป็นเสาหลักของครอบครัว อดทนต่อสู้กับการทำแขนเทียมด้วยตนเอง มันยากนะเป็นงานชิ้นแรกที่ทำด้วยตัวเองให้ตัวเอง ไหนจะต้องทำให้คนในบ้านเชื่อมั่นว่าเราจะไปกันรอด แต่มันก็ผ่านไปได้ด้วยดี...”

(กมลธิ์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

“..ทุกวันนี้เมื่อมองย้อนไปในช่วงเวลาที่ทุกข์ที่สุดแต่เราก็สามารถข้ามผ่านสิ่งเหล่านั้นมาได้ สามารถกลับมาเดินได้ด้วยตัวเอง มันทำให้รู้สึกว่ปัญหาของเราถ้าเราสามารถจัดการกับความทุกข์ที่มี ปัญหาของเราไม่ใช่เรื่องใหญ่...”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..รู้สึกภูมิใจในตนเองที่สามารถเป็นต้นแบบของคนสู้ชีวิตได้  
ทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ถ้าเรามองปัญหาให้ไม่เป็นปัญหา ก้าวผ่านมาได้เราจะรู้สึกถึงความสุข...”

(สุรเชษฐ รัตนถาวร สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

### 3) ขั้นตอนการปรับตัว

การคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อเอาชนะความพิการ โดยใช้หลักความเพียร  
พยายาม และความมุ่งมั่น เพื่อการเปลี่ยนความคิดและการมีชีวิตร่วมกันในสังคม ได้แก่

- การเอาชนะความพิการ เป็นการมองเรื่องความพิการในลักษณะ  
ดี เพราะแม้ตนเองจะมีความพิการ แต่ก็ไม่ได้สร้างความเดือดร้อนแก่ใครๆ บางครั้งความพิการอาจ  
ช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อื่นได้ การเป็นผู้มีเจตนาอย่างแน่วแน่ในการทำมาหากินแม้ร่างกายจะ  
พิการถือว่าเป็นการเอาชนะความพิการได้ ดังข้อมูลที่ยกมามานำเสนอต่อไปนี้

“..สามารถทำให้คนในครอบครัวเห็นว่า เราสามารถอยู่ในสังคมและ  
ทำงานได้เหมือนคนปกติ โดยที่ไม่เป็นภาระของใคร ...”

(วิดิษฐ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..เพื่อนๆ ไม่ได้มองว่าเราน่าสงสารหรือมองว่าเราเป็นคนพิการเลย  
ทุกวันนี้เพื่อนๆ มาสังสรรค์และให้เราทำอาหารให้กิน คิดว่านี่เป็นสิ่งที่ยืนยันได้ว่า เราสามารถสร้าง  
ความสุขด้วยตัวเราเองได้...”

(เพ็ญพร สีนพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ทุกวันนี้มีรายได้จากการขายพืชผัก ผลไม้ในสวน มีรายได้ไม่ต่ำกว่า  
หนึ่งพันต่อวัน เราสามารถเอาชนะความพิการได้แล้ว เพราะความพิการไม่ได้เป็นอุปสรรคในการ  
ทำมาหากินของเรา ...”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

- หลักความเพียรพยายาม คนพิการจะต้องมีความพยายามความ  
อดทน มุ่งมั่นความบากบั่น ความหมั่นเพียร ความขยันความกล้าแข็งความพยายามจนกว่าจะ  
สำเร็จ ดังข้อมูลที่ยกมามานำเสนอต่อไปนี้



“..ต้องดูแลลูกสาวที่ตาบอดเหมือนกัน ตัดสินใจเลิกนั่งวิลแชร์ มาลองใช้ขาเทียมมันเจ็บมาก มันไม่ดีขึ้น และขาก็มีรอยช้ำมากขึ้น จึงใช้ไม้เท้า และหัดเดินด้วยขาพร้อมไม้เท้า ความพยายามมัน ได้ผล สามารถเดินด้วยขาข้างเดียวภายในสามอาทิตย์กับไม้เท้าที่สร้างขึ้นเอง...”

(กอดเดช ถนอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..คิดตลอดเวลาเลยว่า ต้องพยายามเดินให้ได้เร็วที่สุด เพราะต้องเลี้ยงดูลูกอีกสามคน จะรอคอยการเยียวยาจากรัฐบาลคงไม่ได้...”

(เสรี ชุ่นบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..เมื่อมีสภาพที่ไม่ปกติยิ่งทำให้ต้องใช้ความพยายามมากกว่าคนปกติ เป็นสองเท่าหรือเกือบสิบเท่า การใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ที่จะทำให้เราพบกับความความสำเร็จ และมีความภาคภูมิใจ...”

(เพ็ญพร สิ้นพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 6 สิงหาคม พ.ศ.2561)

- หลักความมุ่งมั่น จากการศึกษาคนพิการจะกำหนดเป้าหมายซึ่งช่วยให้มองเห็นอนาคต เข้าใจสิ่งที่ต้องการ กำหนดแผน และเดินหน้าสู่ความสำเร็จ นั่นคือทำให้เห็นคุณค่าของตนเอง ดำเนินชีวิตตามคุณค่า มีพลังเพื่อประสบความสำเร็จ ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..มีโอกาสดำเนินชีวิตที่พิการที่สาหัส ช่วงทางโรงเรียนเห็นว่าชอบกีฬา จึงสนับสนุนให้เล่นกีฬายิงธนู อยากจะสร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียนและสร้างความภูมิใจให้กับตัวเอง จึงมุ่งมั่นตั้งใจ ที่จะแก่นักกีฬาของจังหวัดในฐานะคนพิการ แล้วก็สามารถเป็นนักกีฬาแห่งชาติของจังหวัดปทุมธานีได้สำเร็จ...”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

“..ไม่เคยคิดว่าจะพิการเลย คิดว่าป่วยเดี๋ยวก็หาย วันเวลาผ่านไปก็รู้ว่ามันไม่หาย กลับมาอยู่ในโลกของความเป็นจริง พิการก็คือพิการ เมื่อเข้าใจมันได้แล้ว ก็สร้างความมุ่งมั่นตั้งใจทำงานมากกว่าเดิม เป้าหมายคือมีที่นาเป็นของตนเองไม่เป็นหนี้ใคร ตอนนี้อยู่คนเดียวเพียงหกหมื่นก็พอหมดแล้ว เราจะไม่เป็นภาระของลูกหลานเราจะใช้ชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายและมีความสุข....”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“..ยอมไปทำงานบัญชีอยู่ที่โรงงานยางที่สตูลสองปีกว่า เพื่อเอาประสบการณ์ไปสมัครงานที่อื่น เขาให้ทำงานแต่ไม่ให้เงินเดือนให้แค่ค่าข้าวมือเที่ยง เราก็มุ่งมั่นยอมที่จะทำเพราะเรารู้ว่ามีงานที่รับเราที่เป็นคนพิการและมีเงินเดือนสูง แต่ต้องมีประสบการณ์อยู่อีกที่หนึ่ง ต้องอดทนมาก คิดมาตลอดว่า เราจะต้องมีชีวิตที่ดีขึ้น แม้ว่าเราจะมีขาเพียงข้างเดียว ....”

(โสม คุณาสา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การเปลี่ยนความคิดและการมีชีวิตร่วมกันในสังคม คนพิการมีแนวคิดว่าการที่เราอยู่ในสังคมความไม่เข้าใจของคนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติในทุกๆ ที่แน่นอน อาจเกิดจากประสบการณ์ที่แตกต่างกันที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแต่ละคน จะทำให้แต่ละคนมีข้อมูลไม่เท่ากัน หากเราฟังให้มากขึ้นก็จะช่วยให้ทั้งคนพิการและคนทั่วไปอยู่ร่วมกันได้อย่างเข้าใจกัน ดังข้อมูลที่หิบบกมานำเสนอต่อไปนี้

“..พอเราได้คุยกับคนพิการแบบเรา เราก็คิดว่า แหมมันน่าเสียเวลาที่เราอยู่ในบ้านตั้งนาน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทำให้เรารู้ว่า เราจะต้องทำยังไงกับตัวเรามีอะไรที่เราต้องเรียนรู้และช่วยเหลือตัวเองอีกบ้าง สิ่งที่เราเรียนรู้คือ เราจะเอาชีวิตของตัวเองไปช่วยเหลือคนพิการคนอื่นๆ ให้เขาสามารถพึ่งพาตนเอง นี่คือความตั้งใจในวันนี้และในทุกวันนี้ เราไม่รู้ว่าจะอนาคตจะเป็นอย่างไรแต่ตั้งใจทำทุกวันให้ดีที่สุด...”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...อยากให้ทุกคนมองเราในฐานะคนธรรมดาคนหนึ่ง จึงพยายามเรียกร้องให้หลายหน่วยงานเห็นความสำคัญของคนกลุ่มนี้บ้าง แค่ให้มีสิ่งอำนวยความสะดวก สวนสาธารณะ ทางเดินเท้า และระบบขนส่งที่พร้อมใช้ก็พอ เพราะเราก็อยากอยู่ร่วมกับคนในสังคมปกติ ไม่ได้ต้องการความช่วยเหลือไปซะทุกอย่าง...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เราอยู่ในสังคมความไม่เข้าใจของคนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติในทุกๆ ที่แน่นอน อาจเกิดจากประสบการณ์ที่แตกต่างกันที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแต่ละคน จึงไม่แปลกที่คิดต่างกัน ถ้าเราเข้าใจเราก็จะทำใจได้...”

(ทวี อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 สิงหาคม พ.ศ.2561)



#### 4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ

การคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อพึ่งพาตนเอง โดยใช้หลักการการรับรู้ในความสามารถและความถนัดของตนเอง เพื่อการอยู่อย่างไม่เป็นภาระของสังคม ได้แก่

- การพึ่งพาตนเอง ความพอดีด้านจิตใจ นั่นคือ จิตใจต้องเข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร และนึกถึงประโยชน์ส่วนรวม และทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ ในเบื้องต้นต้องพอมือพอกิน ขึ้นต่อไปคือ ให้มีเกียรติว่าขึ้นได้ด้วยตัวเองได้ ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..เมื่อกลับมาที่บ้าน พยายามช่วยเหลือตนเองทุกอย่าง ไม่ทำตัวให้เป็นภาระของใคร รักการเล่นดนตรีมาตั้งแต่เด็ก จึงดำเนินชีวิตตามหาความฝันด้วยการเล่นกีตาร์มือเดียว เพื่อให้สิ่งที่รักยังอยู่และสามารถหารายได้จากการเป็นนักร้องได้อีกด้วย..”

(สมศักดิ์ เหมรัฐ สัมภาษณ์ 7 สิงหาคม พ.ศ.2561)

“..ไม่อยากอยู่บ้านเฉยๆ พอเรียนจบ ก็รับหางานทำ เพราะไม่อยากจะเป็นภาระของพ่อแม่ ต้องการที่จะมีรายได้เพื่อเลี้ยงดูตนเองและอยากให้พ่อแม่ภูมิใจ ใช้เวลาสองอาทิตย์ในการหางานทำ เงินเดือนเดือนแรกให้พ่อแม่หมดเลยนะ มีความสุขมาก...”

(การัญญาภย์ อินทุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ทำงานเพิ่มขึ้นจะเหนื่อยกว่าเดิมมาก แต่ก็พยายามเก็บเงินให้ได้มากๆ อนาคตจะได้ไม่ต้องไปเป็นภาระใคร เพื่อครอบครัวให้แม่และพี่สาวมีความเป็นอยู่ที่ดี...”

(วิศัญญ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การรับรู้ในความสามารถและความถนัดของตนเอง ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความต้องการของตนเอง เข้าใจในพฤติกรรมและระดับความสามารถของตนเองจนสามารถทำประโยชน์แก่ตนเองและสังคมอย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับความถนัด ความสนใจ ตามศักยภาพของตนเองได้ ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..รักการเป็นอิสระตั้งแต่เด็กๆ อยากมีธุรกิจเป็นของตนเอง มีหลายหน่วยงานเข้ามาให้ความรู้และแนะนำอาชีพ ถนัดทำกรอบพระและลัษมีด พยายามฝึกฝนทุกวัน เพราะเป็นงานที่ต้องอาศัยความประณีตและความระมัดระวัง...”

(ชนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 4 สิงหาคม พ.ศ.2561)

“...ชอบทำขนมและอาหาร จึงเรียนรู้ผ่านยูทูบ เราดูมันบ่อยๆ เราก็ได้เคล็ดลับจากคนโน้นอย่าง คนนี้ อย่าง มันก็มีความสุขะทำงานในสิ่งที่เราชอบ...”

(เพ็ญพร สีนพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...มีความคิดว่าถ้าคนเรารู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่มีความกดดัน พอที่จะเอามาเป็นอาชีพได้ โดยมุ่งมั่นทำมันให้สำเร็จ เพื่อดูแลตัวเองและครอบครัวได้...”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การอยู่อย่างไม่เป็นภาระของสังคม ได้แก่ เป็นตัวอย่างที่ดีให้ผู้อื่นด้วยการไม่ข้องเกี่ยวกับอบายมุขต่างๆ รู้จักทำหน้าที่ของตัวเองให้ดี และไม่ทำตัวเป็นภาระให้สังคม คือต้องอยู่อย่างพอเพียง ทำหน้าที่ และ บทบาททางสังคมของตัวเองให้ดีที่สุดดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..พยายามช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุด ไม่ว่าจะอยู่บ้านหรือออกไปเรียน ไปทำงาน ถ้าเราปล่อยให้อุปหรือเพื่อนคอยรับส่งเราทุกวัน เขาก็จะเสียเวลาเป็นภาระเขา....”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..หลังจากออกจากโรงพยาบาลได้สองปีกว่า ร่างกายก็อยู่ตัว ไม่ต้องหาหมอและบำบัดอีก คิดว่าเราจะทำยังไงที่จะสามารถเคลื่อนไหวออกไปข้างนอกโดยไม่ต้องพึ่งพาแม่ ดูข้อมูลจากยูทูบ และลองประยุกต์รถสามล้อมือสองให้สะดวกก่อนนำวีลแชร์ขึ้นลง พยายามประคองตัวเองเพื่ออำนวยความสะดวกตัวเอง มีรถสามล้อไปไหนมาไหนเองได้ และลดภาระจากการให้ผู้อื่นมาช่วยเหลือ....”

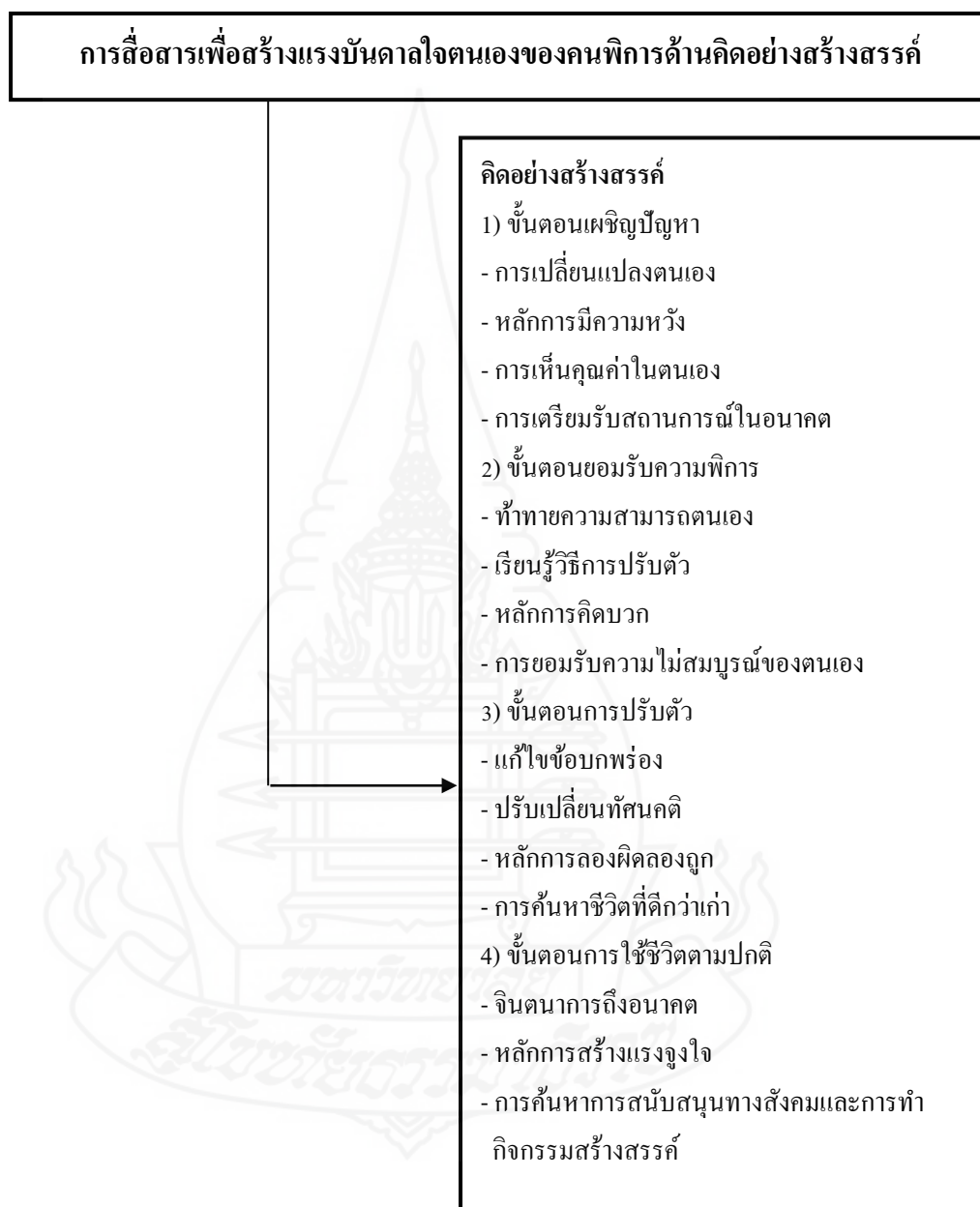
(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

“..ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด รู้จักทำหน้าที่ของตัวเอง และไม่ทำตัวเป็นภาระให้สังคม อยู่อย่างพอเพียง....”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

### 1.1.2 คัดอย่างสร้างสรรค์

จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านคิดอย่างสร้างสรรค์ สรุปเป็นภาพที่ 4.4 ดังนี้



ภาพที่ 4.4 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านคิดอย่างสร้างสรรค์

การคิดอย่างสร้างสรรค์เป็นการคิดที่มีพื้นฐานมาจากการจินตนาการ โดยความคิดอย่างสร้างสรรค์นั้นเกิดจากการนำประสบการณ์ที่คนพิการมีอยู่จากความรู้เดิม ความรู้ใหม่ และประสบการณ์ มาเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมใหม่ ด้วยการแสดงออกทางความคิดและการแก้ปัญหาในรูปแบบที่สร้างสรรค์จากการแนวคิดใหม่ ที่มีแปลกใหม่และเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ กำลังใจให้กับตนเองในการเผชิญหน้ากับความพิการ ผลเกี่ยวกับการสื่อสารการ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านคิดอย่างสร้างสรรค์ ดังนี้

#### 1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา

คิดอย่างสร้างสรรค์เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยใช้หลัก การเห็นคุณค่า ในตนเอง เพื่อใช้ชีวิตอยู่กับความพิการ ได้แก่

- การเปลี่ยนแปลงตนเอง จากการศึกษาคนพิการมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น โดยได้มีการกำหนดแนวทางการพัฒนาในด้านคุณภาพด้วย ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..คิดได้ตั้งแต่ตอนที่อยู่โรงพยาบาลแล้วว่า ไม่สามารถที่จะเดินได้ เหมือนเดิมมันทำให้เราเห็นคุณค่าของการมีชีวิต เลิกเที่ยว เลิกกินเหล้าเมายา และรู้จักการใช้เงิน และเริ่มค้นหาสิ่งที่คุณเองสามารถจะทำได้เพื่อคลายความทุกข์และเสียใจ ด้วยการหัดเล่นกีฬาอิงธนู ซึ่งเป็นกีฬาที่ไม่ต้องใช้ขาและอยากสร้างความภูมิใจให้กับตนเองด้วยการตั้งใจเป็นนักกีฬาคคนพิการ ของจังหวัด....”

(ชนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 4 สิงหาคม พ.ศ.2561)

“..จากที่เคยใช้เงินอย่างไม่ยั้งคิด พอเราพิการ ก็เริ่มใช้เงินที่ได้จากการชดเชยสร้างอาชีพกับภรรยาด้วยการขายอาหารกล่อง เพราะเรารู้แล้วว่า เราต้องเก็บเงินให้มากที่สุดเพราะเรายังมีลูกอีกสามคน....”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- หลักการมีความหวัง คนพิการมีความเชื่อว่าถ้าเรามีความตั้งใจทุกอย่าง ล้วนเป็นไปได้ และจะทำให้เกิดขึ้นในอนาคต การมีความหวังเป็นพลังผลักดันให้ชีวิตดำเนินต่อไปทำให้เรามีแรงบันดาลใจ มีความมุ่งมั่น พยายาม อดทน ต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้ความหวังนั้น ประสบผลสำเร็จ ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ทำงานเพิ่มขึ้นเป็นพลังผลักดันให้ชีวิตดำเนินต่อไปทำให้เรามีแรงบันดาลใจ ไม่ต้องเป็นภาระใคร ตั้งใจไว้ว่าจะต้องดูแลตัวเองและครอบครัวได้ คิดว่าการที่เรามีความหวังเป็นเรื่องสำคัญ...”

(วิศัญญ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...มีความเชื่อว่าถ้าเรามีความตั้งใจจริง มีจิตใจที่มุ่งมั่น เป้าหมายที่เราตั้งใจจะทำจะต้องเป็นจริงได้สักวัน...”

(เพ็ญพร สิ้นพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 6 สิงหาคม พ.ศ.2561)

- การเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกที่คนพิการรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเอง โดยภาพรวมในด้านความสามารถ ความสำคัญ และความสำเริงของตนเอง และแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเองดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“..ชอบทำเบเกอรี่และขนมไทย เราพยายามที่จะทำเค้กใหม่ๆ ที่รสชาติดี ลองผิดลองถูกจนสามารถทำเค้กส้ม เค้กมะนาว เค้กวัน ที่ไม่เหมือนกับร้านอื่น และเป็นที่นิยมในช่วงเทศกาลสำคัญทุกปี ทุกวันนี้รู้สึกมีความสุขที่มีงานมีเงินใช้ ถือว่าประสบความสำเร็จในชีวิตแล้ว...”

(เพ็ญพร สิ้นพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...มีความคิดว่าคนทุกคนมีคุณค่าในตัวเอง มีความสามารถเพียงแค่เรามีความมั่นใจและตั้งใจจริง คนพิการอย่างเราก็ไม่ใช่คนด้อยโอกาส...”

(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การเตรียมรับสถานการณ์ในอนาคต จากการสัมภาษณ์ พบว่าคนพิการต้องเข้าใจสภาพรอบตัวและสังคมที่แท้จริงที่เราอยู่ รวมทั้งเข้าใจถึงเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น และสามารถเตรียมวางแผนอนาคตได้ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ทั้งยังไม่ลืมที่จะพัฒนาด้านเทคโนโลยี ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...ความพิการไม่ได้เลวร้ายเสมอไป ความพิการมันทำให้เราได้อยู่กับครอบครัวและได้สื่อสารกับคนในครอบครัวมากขึ้น...”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ความพิการทำให้เรามีเวลาคิดทบทวนและรู้จักตัวเองมากขึ้น รู้จักการหารายได้พิเศษจากการทำสบู่จากการดูยูทูบด้วย ....”

(โสม คุณา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

## 2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ

คืออย่างสร้างสรรค์เพื่อท้าทายความสามารถตนเอง เรียนรู้วิธีการปรับตัว และใช้หลักการคิดบวก เพื่ออยู่กับความพิการได้ ได้แก่

- ท้าทายความสามารถตนเอง จากการศึกษาคนพิการเอาชนะขีดจำกัดทางร่างกายและจิตใจของตนเองที่คิดว่าไม่สามารถทำได้ จนประสบความสำเร็จได้ด้วยความพยายาม หรือความสามารถอย่างสูงดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...หลังจากออกจากโรงพยาบาลได้สองปีกว่า ร่างกายก็อยู่ตัว ไม่ต้องหาหมอและบำบัดอีก โชคดีได้รถสามล้อมือสองให้สะดวกก่อนนำวิลแชร์ขึ้นลง พยายามประดิษฐ์ของเพื่ออำนวยความสะดวกตัวเอง ลดภาระจากการให้ผู้อื่นมาช่วยเหลือ มีความฝันมานานแล้วว่าวันหนึ่งจะได้ขับรถไปเที่ยวตามความฝันของผม รถคันนี้ผมขับจากบึงสามพันไปถึงขอนแก่นมาแล้ว ฝันต่อไปของผมก็คือขับขึ้นเหนือ....”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

“...การที่จะลุกขึ้นมาใช้ชีวิตที่มีความสุขอีกครั้งไม่ใช่เรื่องง่ายเลยต้องใช้ความอดทน เพียรพยายาม และต้องเข้าใจทั้งตัวเองและคนอื่นที่มองเรา....”

(โสม คุณา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- เรียนรู้วิธีการปรับตัว การเรียนรู้การกระทำของตนเองชัดเจน พฤติกรรมให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม โดยพยายามหาวิธีการเพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งถ้าการกระทำนั้นสามารถลดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ก็จัดได้ว่าเป็นการปรับตัวที่ดี ถ้าการกระทำนั้นไม่สามารถลดความเครียดความวิตกกังวลก็เป็นวิธีปรับตัวที่ไม่ดีและอาจมีผลให้สุขภาพจิตเสื่อมได้ ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้



“..แขนเทียมที่เขาให้มาใช้ได้แค่เดือนเดียวก็พัง หมอที่ มอ. หาดใหญ่ บอกว่าต้องรออีกสามถึงหกเดือนถึงจะมีอันใหม่มาให้ ด้วยความที่เราเป็นช่าง ไม่อยากใช้ชีวิตอย่างไร้ความหมายแม้แต่วันเดียว เราก็ประยุกต์ทำแขนเทียมขึ้นมา และโชคดีมากที่มันใช้งานได้ดี สามารถหยิบจับของได้นัด ทำงานได้สะดวกขึ้นมันทำให้มีแรงบันดาลใจที่จะทำงานต่อไปและไม่เป็นภาระของคนในครอบครัว ความรู้ที่มีมันเป็นประโยชน์อย่างมหาศาล ก็อยากจะใช้ความรู้ความสามารถที่มีผลิตแขนเทียมให้กับผู้อื่นด้วย ....”

(กมลภีร์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

- **หลักการคิดบวก** การพยายามหามุมมองที่แตกต่างออกไปจากมุมมองปกติที่เคยมองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ให้เป็นประโยชน์กับชีวิตของตัวเอง และเป็นประโยชน์กับชีวิตของคนอื่น ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ความพิการมันไม่น่ากลัวเลย ความคิดเราน่ากลัวกว่า คิดมากเกินไปก็เครียด ผมมักจะได้นะวคิดการใช้ชีวิต การมองโลกในแง่ดี จากนักพูดเก่งๆเช่น อ.จาตุรงค์ จากยูทูป เราสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตรประจำวันได้ดี เพราะเขาประสบความสำเร็จและนำมาถ่ายทอดให้เราๆได้คู่กัน...”

(วิศัญญ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ไม่ค่อยมองอะไรย้อนหลัง จะมองไปแต่ข้างหน้า ยังไงอดีตเราก็ไม่สามารถแก้ไขได้จริงๆ ปัญหาไม่ว่าให้เรารู้ไหม ไม่ได้มีให้เราถอย มันอาจจะยากในการปรับตัวในช่วงแรก แต่เชื่อเสมอว่า ความพยายาม การฝึกฝน จะสามารถทำให้เราผ่านอุปสรรคต่างๆได้....”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **การยอมรับความไม่สมบูรณ์ของตนเอง** การมีสติ เข้าใจความเป็นไปของตนเอง ขอมรับกับสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...เราพิการก็จริง แต่ก็สามารถหาเลี้ยงชีพและไม่เป็นภาระให้สังคม...”

(ดอรรหะ สะดู่แว สัมภาษณ์ 19 กรกฎาคม พ.ศ.2561)

“...ความพิการสอนให้รู้จักความอดทนและทำให้ใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวมากขึ้นได้...”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ถ้าไม่พิการจะไม่รู้คุณค่าของการมีชีวิตเลย...”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

3) **ขั้นตอนการปรับตัว** คิดอย่างสร้างสรรค์เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องโดยใช้หลัก การลองผิดลองถูก เพื่อการเริ่มต้นชีวิตใหม่ ได้แก่

- **แก้ไขข้อบกพร่อง** ได้แก่ การปฏิบัติการแก้ไขเพื่อขจัดสาเหตุของความบกพร่อง เพื่อป้องกันการเกิดซ้ำอีก การแก้ไข ต้อง เหมาะสมกับผลกระทบของความบกพร่องต่าง ๆ ที่ประสบอยู่ ดังข้อมูลที่ยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...เมื่อก่อนอาจจะเกรง ไปบ้าง แต่พอพิการก็รู้แล้วว่า เราจะต้องใช้ชีวิตไปในทิศทางใด จากที่เคยเที่ยวศึกก็เลิกเที่ยว และใช้เวลาว่างออกไปช่วยเหลือและร่วมกิจกรรมกับชมรมคนพิการ...”

(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **ปรับเปลี่ยนทัศนคติ** การที่คนพิการยอมรับสิ่งที่มีอิทธิพลต่อตัวเขา และมุ่งหวังจะได้รับ ความพอใจ จากบุคคล หรือ กลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลนั้น การที่บุคคลยอมรับกระทำตามสิ่งที่อยากให้เขากระทำนั้น ไม่ใช่เพราะบุคคลเห็นด้วยกับสิ่งนั้น แต่เป็นเพราะเขาคาดหวังว่าจะได้รับ รางวัล หรือการยอมรับจากผู้อื่นในการเห็นด้วย และกระทำตาม ดังข้อมูลที่ยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ตอนนั้นยังเป็นเด็กวัยรุ่นคิดว่า จะเป็นยังไงก็แล้วแต่ ขอแค่มีयाอยู่ด้วยกันก็สามารถทำให้เรามีความสุขและข้ามผ่านความพิการไปได้...”

(พระครูวิจารณ์กิจานุกุล สัมภาษณ์ 12 กรกฎาคม พ.ศ.2561)

- **หลักการลองผิดลองถูก** การที่คนพิการมีพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อการทดลองทำ โดยไม่รู้ผลของพฤติกรรมนั้นจะถูกต้องหรือไม่ ถ้าการกระทำนั้นถูกต้องเป็นที่พอใจหรือได้รางวัลก็จะกระทำสิ่งเดิมๆนั้นอีก แต่ถ้าผลของการทดลอง ไม่ถูกหรือไม่เป็นที่พอใจหรือได้รับก็เรียนรู้ที่เปลี่ยนจะไม่กระทำสิ่งเดิมๆนั้นอีก และจะเลือกทำในสิ่งที่คุ้นเคย ดังข้อมูลที่ยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้



“...ความใฝ่ฝันของเราคือการเป็นนักดนตรี ไม่เคยที่จะท้อแท้ที่จะเล่นกีตาร์มือเดียว ลองฝึกลองดูจากการใช้นิ้วแทนปิ๊กกีตาร์ จนในที่สุดก็สามารถใช้นิ้วดีดกีตาร์ได้ มันไม่ง่ายเลยต้องใช้ความพยายามเป็นร้อยๆ ครั้ง ฝึกมันเรื่อยๆ จนเป็นนักดนตรีถึงวันนี้...”

(สมศักดิ์ เหมรัญ สัมภาษณ์ 8 สิงหาคม พ.ศ.2561)

- การค้นหาชีวิตที่ดีกว่าเก่า การเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นเกี่ยวกับชีวิตสภาพแวดล้อม มีเป้าหมายและความทะเยอทะยานเพื่อให้มีชีวิตที่ดีต่อไป และคนพิจารณาตอบได้ว่าจริงๆ แล้วการเปลี่ยนชีวิตของตนเองให้ดีขึ้นย่อมต้องอาศัยขั้นตอนไม่ใช่แค่การปรับเปลี่ยนง่าย ๆ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...เมื่อพิจารณาแล้ว เราก็เริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยการเลิกเป็นลูกจ้างและมาเป็นเจ้าของกิจการเอง ...”

(กมลกร นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

“...จากที่เป็นลูกจ้างเขาขับรถสับล้อส่งผลไม้ ลูกก็นำเงินที่มีเหลืออยู่มาเปิดเป็นร้านปะยางรถ ถือว่าเป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ ในช่วงเวลานั้น ลูกมีความสุขในสิ่งที่ลูกทำและลูกถนัดและเราก็เป็นนายของตนเอง...”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ถ้าไม่พิจารณา ก็ไม่มีโอกาสที่จะเป็นเจ้าของสวนยาง คงเป็นได้แค่พนักงานธรรมดาคนหนึ่ง ชีวิตเปลี่ยนและเราก็ได้เริ่มต้นงานใหม่ที่พ่อแม่ได้ซื้อที่ดินไว้เป็นสวนยางและปลูกผักแซม เป็นสัญญาณที่ดี มีรายได้ตลอดทุกช่วงเวลา แม้ในช่วงที่ราคายางขาดทุน...”

(วิศิษฐ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ คิดอย่างสร้างสรรค์เพื่อความอยู่รอด โดยใช้หลักการ สร้างแรงจูงใจ เพื่อการค้นหาคำสนับสนุนทางสังคม ได้แก่

- จินตนาการถึงอนาคต ได้แก่ การสร้างภาพในสมอง ความเป็นไปได้ของอนาคตโดยจินตนาการถึงสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้น เป็นทักษะของความคิดสร้างสรรค์ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...คิดว่ายังไงเราก็ต้องอยู่รอดให้ได้เพราะ แม่มีเราเป็นลูกสาวคนเดียว  
ดังนั้น เราจะไม่มีวันท้อแท้กับความพิการเด็ดขาด...”

(ทวิ อัมพรวิณพวงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ตายไม่ได้หรอก เรายังมีลูกอีกตั้งสามคนที่เราส่งเสียเลี้ยงดูและอยาก  
เห็นเขาเติบโตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ ...”

(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...มีพ่อที่ชราภาพแล้ว อยากตอบแทนความรักของพ่อด้วยการดูแลท่าน  
ให้ดีที่สุด แม้ว่าจะพิการก็ตาม...”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **หลักการสร้างแรงจูงใจ** การที่คนพิการสร้างแรงขับหรือสิ่งกระตุ้นให้  
บุคคลมุ่งแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อตอบสนองความต้องการหรือจุดมุ่งหมายที่ต้องการ  
แรงจูงใจสร้างขึ้นมาจากทั้งจากความคิดเชิงบวก การพยายามมองโลกในแง่ดี ดังข้อมูลที่ยกขมานำ  
เสนอต่อไปนี้

“...แม่เป็นกำลังใจสำคัญที่ทำให้เราประสบความสำเร็จในทุกวันนี้...”

(โสม คุณาชา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...คิดแล้วว่าเราต้องมีชีวิตอยู่เพื่อความสำเร็จของลูกๆ...”

(กอดเดช ธนอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ตอนนั้นยังเป็นเด็กวัยรุ่นคิดว่า จะเป็นยังไงก็แล้วแต่ ขอแค่มียายอยู่  
ด้วยกันก็สามารถทำให้เรามีความสุขและข้ามผ่านความพิการไปได้...”

(พระครูวิจารณ์กิจานุกุล สัมภาษณ์ 12 กรกฎาคม พ.ศ.2561)

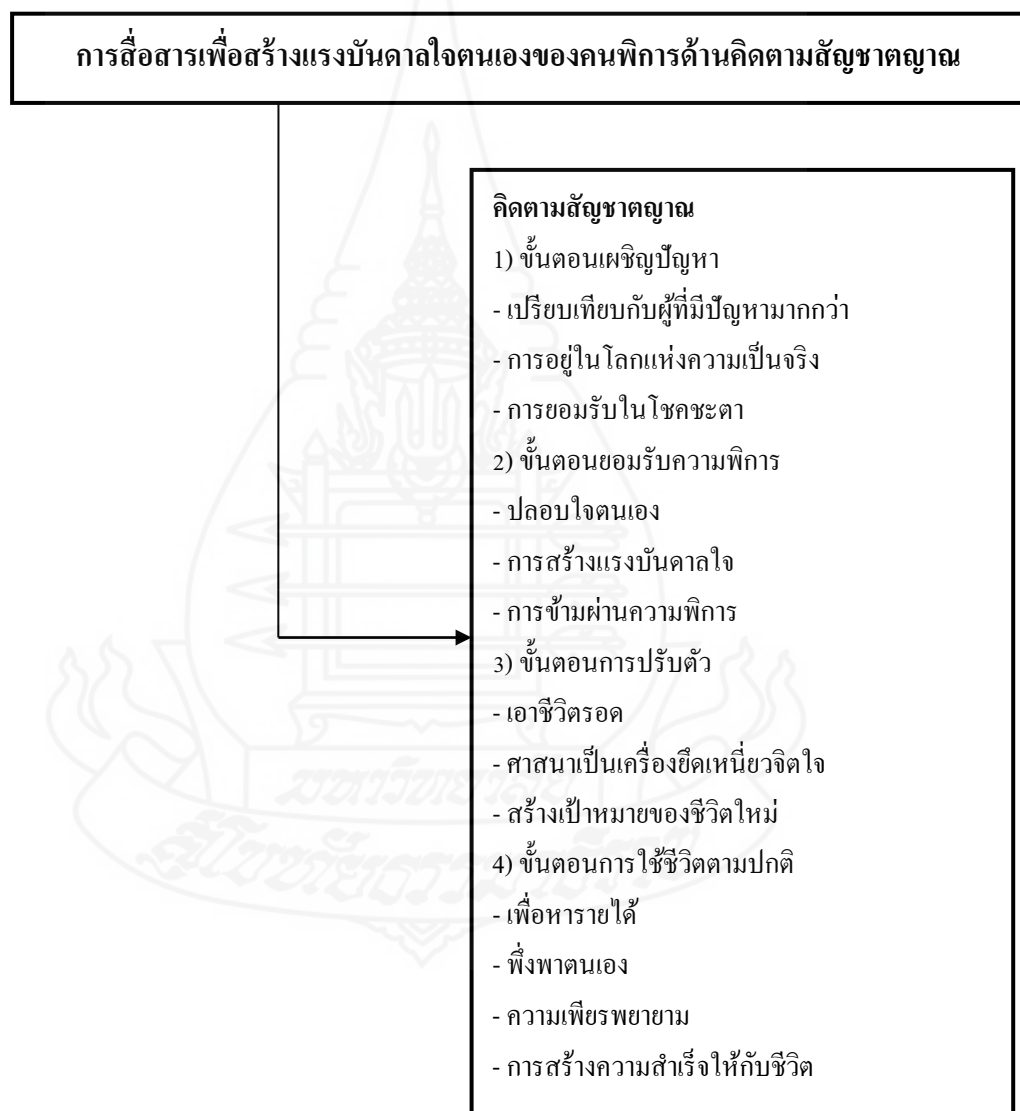
- **การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมและการทำกิจกรรมสร้างสรรค์**  
คนพิการเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยงานหรือองค์กร จะสามารถลดความกังวลและ  
ความเครียด ลงได้ เมื่อสังคมจะให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ มีกิจกรรมให้ร่วม คนพิการจึงมีจิตใจ  
และแรงบันดาลใจอยากจะมีชีวิตต่อไป ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“...เรื่องของเราประเด็นดังของสังคมในตอนนั้น พอกลับมาเมืองไทยก็มีหลายหน่วยงานและหลายองค์กรที่พร้อมที่จะให้คำปรึกษาและช่วยเหลือ...”

(ณัชชาวิทย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

### 1.1.3 การคิดตามสัญชาตญาณ

จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านคิดตามสัญชาตญาณ สรุปเป็นภาพที่ 4.5 ดังนี้



ภาพที่ 4.5 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านคิดอย่างมีเหตุผล

การคิดตามสัญชาตญาณเป็นการคิดของคนพิการที่ใช้จิตใต้สำนึกของสมองมาตัดสินปัญหาหรือมาคลี่คลายปัญหา จากข้อมูล เรื่องราว และประสบการณ์ของคนพิการจากการเรียนรู้ผ่านสื่อ จากการสะสมภาพเหตุการณ์ ความรู้สึก ความเชื่อ แล้วถูกแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม อุปนิสัยและการกระทำของคนพิการในช่วงเกิดปัญหา ซึ่งมีส่วนทำให้เกิด การสร้างแรงบันดาลใจและส่งผลกระทบต่อคนพิการให้สามารถข้ามผ่านความพิการและสามารถเอาตัวรอดได้

ผลเกี่ยวกับการสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านคิดตามสัญชาตญาณซึ่งสรุปดังนี้

#### 1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา

คิดตามสัญชาตญาณเพื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่มีปัญหามากกว่า การอยู่โลกแห่งความเป็นจริง โดยใช้หลัก การยอมรับในโชคชะตา เพื่อการรับสภาพความพิการของตนเองได้แก่

- เปรียบเทียบกับผู้ที่มีปัญหามากกว่า จากการศึกษาคนพิการจะใช้วิธีการเปรียบเทียบปัญหาที่ตนมีกับปัญหาของคนอื่นเพื่อปลอบใจตัวเองว่าปัญหาที่มีอยู่ยังไม่ใช่ปัญหาที่ใหญ่เกินกว่าจะแก้ไขหรืออยู่ต่อไปไม่ได้ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...คนที่เขาพิการมากกว่าเรา เขายังมีชีวิตอยู่ได้เลย เราจะไปสิ้นหวัง ไปท้อแท้ทำไม...”

(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..คิดถึงคนที่เขาไม่ไม่ทั้งแขนทั้งขา เขายังสู้เลย เราต้องอยู่กับสภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ให้ได้...”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เห็นคนที่พิการแล้วสื่อสารไม่ได้ มันน่ากลัวกว่ามาก เพราะฉะนั้นไม่มีขาแค่ข้างเดียวจะหมดหวังหมดกำลังใจเลยรี...”

(เสรี ชุ่นบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง คนพิการมีแนวคิดว่าจะหากเรามองโลกตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น นั่นคือ เราไม่สามารถกำหนดทุกอย่างด้วยตนเอง มันเป็นเรื่องที่หนีจากการควบคุม เราจึงต้องรู้จักปล่อยวางและทำใจให้ได้ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...มันไม่มีประโยชน์ที่จะมานั่งเศร้าใจ ความจริงก็คือความจริง คิดแล้ว เราจะทำวันนี้ให้ดีที่สุดก็พอ...”

(กอดเดช ถนอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ความเศร้าความเสียใจมันมีอยู่แล้ว แต่พอเรายอมรับมันได้ อยู่ในโลกของความจริง มันก็จะคิดต่อไปได้ว่า เราจะใช้ชีวิตที่เหลืออย่างไรต่อไปดี...”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

“...พิการตอนอายุยังน้อย เพราะฉะนั้นจึงปรับตัวได้เร็ว ไม่ได้เศร้านาน แล้วเราก็ใช้ชีวิตอย่างคนปกติไม่ได้คิดว่าอะไรเป็นอุปสรรค...”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

- การยอมรับในโชคชะตา การยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว หากยอมรับได้แล้วก็ปรับใจเพื่อให้ใจเราเป็นปกติ ไม่ทุกข์ ไม่ร้อน จากนั้นก็มองถึงปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพราะอะไร จะสามารถแก้ไขมันได้หรือไม่ หากแก้ไขไม่ได้ก็ต้องปล่อยมัน คิดอย่างเดียวว่าชดใช้กรรม เมื่อเรามองโลกได้กว้างขึ้น เราก็สามารถผ่านความทุกข์ไปได้ ดังข้อมูลที่ยิบยิบมานำเสนอต่อไปนี้

“...พิการแล้วเราจะนั่งเฉยๆเพื่ออะไร โชคชะตาเราอาจจะไม่ดีเหมือนคนอื่น แต่เราจะต้องมีชีวิตอยู่เพื่อดูแลครอบครัวเราต่อไป...”

(กุมภีร์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

“...โชคชะตาและกรรมของแต่ละคนมันเปรียบเทียบกันไม่ได้ เราทำชีวิตของเราให้มีคุณค่าและไม่เป็นภาระของลูกหลานดีกว่า...”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ความจริงจะพิการมาหลายครั้งแล้ว แต่ก็ไม่ได้เลิกล้ม พอพิการก็เลิกล้มทันที ชีวิตดีขึ้นมากเลยพอพิการรู้สึกตัวเองเป็นผู้เป็นคน ไม่ประมาทกับชีวิต...”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

## 2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ

คิดตามสัญญาชดชญาณเพื่อปลอบใจตนเอง โดยใช้หลัก การสร้างแรงบันดาลใจ เพื่อการข้ามผ่านความพิการ ดังข้อมูลที่ยกขกมมานำเสนอต่อไปนี้ ได้แก่

- **ปลอบใจตนเอง** การที่คนพิการชักชวนให้ตัวเรามองเห็น โอกาสมองเห็นแง่ดี โดยไม่จำเป็นต้องโกหกตัวเองหรือปฏิเสธความจริง ดังนั้นการปลอบใจตัวเองเป็นเรื่องเกี่ยวกับทัศนคติ ปลอบใจตัวเองอย่างสมเหตุสมผล และฝึกฝนการข้ามผ่านอย่างไม่หลบตาความทุกข์ดัง ข้อมูลที่ยกขกมมานำเสนอต่อไปนี้

“...มีกำลังใจที่ดีจากครอบครัว แล้วก็ไม่ได้พยายามนึกถึงอดีต จิงๆแค่เราได้มีชีวิตอยู่บน โลกนี้” ตื่นมาก็เจอคนที่เรารัก ก็รู้สึกดีกับชีวิตแล้ว...”

(ณิชาธิริย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เศร้าและเสียใจไม่นาน เพราะคิดว่ามันดีแค่ไหนแล้วยังสามารถ ตื่นมาคุยกับคนในครอบครัวได้ แม้ว่าจะอยู่ในสภาพใดก็ตาม ...”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...บอกกับตัวเองว่า เศร้าใจก็ไม่ได้ขากลับมา มีชีวิตอยู่ก็ดีแล้ว ยังไงยังมีแม่มีพี่น้อง มีเพื่อนอยู่กับเราเสมอ...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **การสร้างแรงบันดาลใจ** คือหลักการกระตุ้นพลังแห่งจิตใจด้วยตนเอง ให้มีพลังความมุ่งมั่น มีความทะเยอทะยาน เพื่อเอาชนะปัญหาอุปสรรคขวางกั้นความสำเร็จ ดังข้อมูลที่ยกขกมมานำเสนอต่อไปนี้

“...สร้างแรงบันดาลใจด้วยการฝึกฝนให้ตัวเองเป็นนักเบคมินตัน เป็นตัวแทนจังหวัดซึ่งมีโอกาสได้แข่งในระดับภาค ก็ดีใจมากแล้ว เพราะคิดว่าชีวิตนี้อยากมีความภาคภูมิใจอะไรสักอย่างให้กับตัวเอง...”

(การัญญากย์ อินชุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)



“..รู้ว่าตัวเองชอบคุยกับนกเขา คุยกับมันบ่อยๆ คลายเครียด ต้องรู้จักตัวเอง รู้ความต้องการของตัวเอง ครอบครัวยุติความรักและให้กำลังใจตลอดเวลา มันทำให้มีชีวิตอยู่ได้มาจนถึงวันนี้...”

(คอรอหะ สะดุมเว สัมภาษณ์ 19 กรกฎาคม พ.ศ.2561)

- การข้ามผ่านความพิการ คนพิการมีความสามารถในการปรับตัว เรียนรู้ และฟื้นฟู ให้อยู่ในสังคมได้ด้วยตนเอง ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...ผ่านความทุกข์มาได้เพราะคิดเพียงว่า ต้องอยู่ให้ได้เพราะยังต้องการเห็นลูกๆประสบความสำเร็จในชีวิต...”

(สุรเชษฐ รัตนถาวร สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“....มองชีวิตว่ามันเป็นวัฏจักร ก็จะเข้าใจมันได้...”

(พระครูวิจารณ์กิจจานุกูล สัมภาษณ์ 12 กรกฎาคม พ.ศ.2561)

“..คิดง่ายๆ ว่าตายไม่ได้ ถ้าตายแล้วแม่จะอยู่อย่างไร ทุกวันนี้มันก็เลยผ่านมาได้....”

(ทวี อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

3) ขั้นตอนการปรับตัว คิดตามสัญญาญาณ เพื่อเอาชีวิตรอด โดยใช้หลักมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อสร้างเป้าหมายของชีวิตใหม่ ได้แก่

- เอาชีวิตรอด คนพิการมีทักษะในการรักษาตัวให้พ้นจากความยากลำบาก หลบหลีกเลี่ยงปัญหาต่างๆไปได้ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“..คิดตลอดเลยว่า ยังไงก็ต้องมีชีวิตอยู่ให้ได้ ไม่อยากตาย ยังอยากอยู่กับพ่อแม่พี่น้องและไม่นึกน้อยใจในโชคชะตา ....”

(เพ็ญพร สิ้นพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...คิดอย่างเดียวเลยว่า ต้องมีชีวิตอยู่ให้ได้ เพราะยังไม่ได้ตอบแทนความกตัญญูต่อแม่เลย...”

(วิศิษฐ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ตอนที่เหยียบระเบิดที่มันไม่ได้สลับนะ เรารู้ตัวตลอดเวลา คิดแต่เพียงว่า ห้ามตายนะ มันตายไม่ได้ ถ้าฉันมีชีวิตรอดได้ ฉันจะไปทำบุญแก้แค้นเลย...”

(เสรี ชุ่นบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ คำสอนของศาสนาเป็นสิ่งที่คนพิการใช้ยึดถือในช่วงเวลาที่ยากลำบาก สิ้นหวัง หรือเจออุปสรรค โดยเฉพาะปัญหาที่มองไม่เห็นหนทางออก ดังข้อมูลที่ยกขมามาแนะนำเสนอต่อไปนี้

“...จำได้ว่าช่วงนั้น ให้อาหารพระอริยฐานทุกวันว่า ขอให้ผ่านความทุกข์ใจนี้ไปให้ได้ มันก็ช่วยเยียวยาจิตใจได้ในระดับหนึ่ง...”

(ทวี อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ในทางอิสลาม หลักคำสอนทางศาสนาเชื่อว่า พระเจ้าเป็นผู้กำหนดชีวิต เพราะฉะนั้น ก็ไม่ได้รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ คิดเพียงว่า นี่คือการทดสอบของพระเจ้า...”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- สร้างเป้าหมายของชีวิตใหม่ คนพิการมีการกำหนดเป้าหมายซึ่งช่วยให้มองเห็นอนาคต เข้าใจสิ่งที่ต้องการ กำหนดแผน และเดินหน้าสู่ความสำเร็จ นั่นคือทำให้เห็นคุณค่าของตนเอง ดำเนินชีวิตตามคุณค่า มีพลังเพื่อประสบความสำเร็จ ดังข้อมูลที่ยกขมามาแนะนำเสนอต่อไปนี้

“...เมื่อได้เข้ามาทำงานในสมาคมคนพิการ ได้ตั้งเป้าหมายชีวิตว่าจะช่วยเหลือคนพิการอื่นๆ ให้เขาได้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้ ไม่ต้องเป็นผู้ป่วยติดเตียงหรืออยู่เพียงแต่ในบ้าน...”

(รศสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...บอกกับตัวเองเลยว่า จะช่วยเหลือคนพิการทุกคนให้ก้าวออกมาใช้ชีวิตในสังคม มันไม่ได้เลวร้ายอย่างที่เขาคิด เราสามารถบอกเขาได้เพราะเราได้ข้ามผ่านเรื่องราวเหล่านั้นมาแล้ว...”

(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)



4) **ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ** คิดตามสัญญาญาณเพื่อหารายได้และพึ่งพาตนเอง โดยใช้หลัก ความเพียรพยายาม เพื่อการสร้างความสำเร็จของชีวิตใหม่ ได้แก่

- เพื่อหารายได้ คนพิการมีความรับผิดชอบในการพึ่งพาตนเองโดยการหารายได้ เพื่อไม่ให้เป็นการระงับผู้อื่นและสังคม ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...พอเรียนจบก็ได้งานทำทันที เพราะเคยฝึกงานอยู่ที่นี่ อยากมีรายได้ และเงินสะสมเพื่อเก็บไว้ให้พ่อแม่ใช้ยามแก่และแบ่งส่วนไว้เป็นทุนการศึกษาของตัวเองในอนาคต...”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“...โชคดียังที่เราสามารถติดต่อเครือข่ายงานเดิมได้ เขายังให้โอกาสทำงานเหมือนเดิม และคิดว่าการมีงานทำ มันจะทำให้เราเห็นคุณค่าของตนเองและไม่เครียดจนเกินไป...”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **พึ่งพาตนเอง** ความสามารถของคนพิการที่จะช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุด โดยไม่เป็นภาระคนอื่นมากเกินไป มีความสมดุลและความพอดีในชีวิตดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ตั้งแต่รู้ว่าพิการ ก็พยายามช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุด ทำงานทุกอย่างตามความรู้สึกว่าสิ่งนี้เราทำได้ งานนี้เราทำได้ อย่างเช่นการแต่งตัวเราว่ามันยากเพราะใช้มือใช้ขาไม่สะดวก แต่เราก็ใช้ปากได้ พยายามอดสูเพราะไม่อยากเห็นแม่ร้องไห้อีก ได้แต่สัญญากับตัวเองว่าจะสู้เพื่อแม่และตั้งใจเรียนจบจบปริญญาให้ได้ ....”

(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **ความเพียรพยายาม** ได้แก่ คนพิการที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจได้จะต้องมีความอดสาเหความบากบั่น หมั่นเพียร ขยันไม่ละความพยายามจนกว่าจะสำเร็จ ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ถ้ามองด้วยตาเปล่าจะเห็นว่าเรามีแขนและมีมืออีกข้างหนึ่งที่ปกติ แต่ความจริงแล้ว ใช้งานได้เพียงนิ้วโป้งนิ้วเดียว พยายามอยู่เกือบปีที่จะใช้นิ้วเพียงนิ้วเดียวทำกิจวัตรประจำวันทุกอย่าง มันยากมาก แต่ก็ทำไม่ได้ ต้องอดทนและใจต้องสู้ มันจะผ่านปัญหานั้นไปได้ พยายามให้กำลังใจตัวเอง บอกตัวเองทุกๆวันว่าเราทำได้...”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การสร้างความสำเร็จให้กับชีวิต คนพิการเชื่อว่าการสร้างความสำเร็จในชีวิตมาจากการมีครอบครัวที่ดี ครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญ การมีคนคอยดูแล ห่วงใย และการสร้างความสำเร็จยังเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...มีงานทำ มีรายได้เป็นของตนเอง สามารถใช้ชีวิตโดยไม่เป็นภาระของใคร ถือว่าได้สร้างความสำเร็จให้กับชีวิตตัวเองแล้ว...”

(ทวี อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

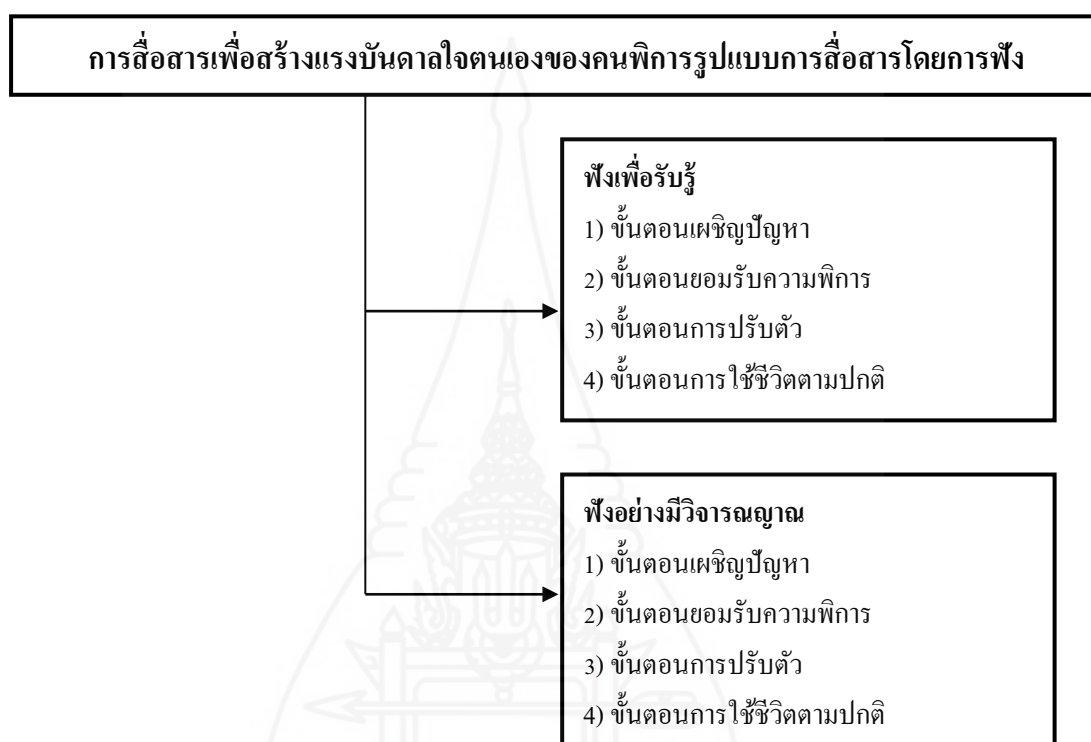
“..บ้านหลังนี้สร้างเองทั้งหมด ใช้เวลาสร้างอยู่เกือบปี เราไม่มีเงินพอที่จะไปจ้างคนอื่น เราออกแบบบ้านเพื่อให้สะดวกต่อตัวเองและพ่อ หลังคาก็ป็นขึ้นไปมุงสังกะสีเองนะ เราออกแบบเพื่อตัวเราและเพื่อพ่อเราซึ่งอายุมากแล้ว ในที่สุดก็มีบ้านเป็นของตัวเอง...”

(สุรียัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)



## 1.2 การสื่อสารโดยการฟัง

จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการรูปแบบการสื่อสารโดยการฟัง สรุปเป็นภาพที่ 4.6 ดังนี้



ภาพที่ 4.6 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการรูปแบบการสื่อสารโดยการฟัง

### 1.2.1 ฟังเพื่อรับรู้

จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของ  
 คนพิการด้านฟังเพื่อรับรู้ สรุปลเป็นภาพที่ 4.7 ดังนี้



ภาพที่ 4.7 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านฟังเพื่อรับรู้

การฟังเพื่อเพิ่มความรู้ จะต้องตั้งใจฟัง และเมื่อรับฟังแล้วจะต้องคิดไปพร้อมกัน ความน่าสนใจของคนพิการเกี่ยวกับการฟังนั้นขึ้นอยู่กับ ความต้องการความรู้ที่เกี่ยวข้องกับความพิการ เช่น สิทธิและประโยชน์ของคนพิการ การเข้าร่วมอบรม การเข้าร่วมกิจกรรม แนวทางการปฏิบัติตัวของคนพิการ วิธีข้ามผ่านอุปสรรค การใช้ชีวิตให้อยู่รอด ข้อเสนอเกี่ยวกับการสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ ฟังเพื่อรับรู้ ดังนี้

### 1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา

ฟังเพื่อรับรู้ในเรื่องการใช้ชีวิตในภาวะวิกฤติ และสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยใช้หลัก คนเป็นที่ฟังแห่งตน เพื่อการข้ามผ่านอุปสรรคที่เผชิญอยู่ ได้แก่

- การใช้ชีวิตในภาวะวิกฤติ จากการศึกษาคนพิการมีความสามารถในการเอาตัวรอดในการใช้ชีวิตในภาวะที่ประสบกับปัญหาโดยใช้วิธีการรับฟังข้อมูลจากสิ่งรอบตัว ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...ตอนนั้นอยู่สิงคโปร์ เรายังเด็กไม่สามารถตัดสินใจอะไรเองได้ แล้วก็อยู่ห่างไกลจากครอบครัวด้วย มันสับสนมากแต่ก็มีคุณหมอและคนไทยที่นั่นคอยปลอบใจตลอด มันก็ลดความกังวลได้บ้าง...”

(ณิชชารีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ตอนขึ้นมา เราก็ช็อคกับเหตุการณ์ มันเหมือนชีวิตล่องลอย คิดไม่ออกบอกไม่ถูก หมอก็พูดว่าค่อยๆรักษากันไปนะ คือหมอนิ่งมาก จนเรารู้สึกว่ามันคงไม่เลวร้าย ...”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

- สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ คนพิการมีความสามารถที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดันในระหว่างที่ต้องเจอกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความพิการด้วยวิธีสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...พ่อกับแม่บอกว่า เราจะผ่านมันไปได้ เรารู้ว่าพ่อแม่เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เข้มแข็ง...”

(กมลภีร์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

“...พี่ชายพูดว่าเราจะอยู่เคียงข้างกันนะ ก็รู้สึกอุ่นใจเพราะเรารู้ว่า เรามีคนที่รักเรามากๆ และจะไม่ทอดทิ้งเราไปไหน...”

(สมศักดิ์ เหมรัญ สัมภาษณ์ 8 สิงหาคม พ.ศ.2561)

- **ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน** ใช้หลักการที่ว่าไม่ว่าจะทำสิ่งใด เราควรพยายามทำด้วยตัวเองอย่างสุดความสามารถ ก่อนที่จะไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...แม่ทำให้ลูกขึ้นสู่ เติมพลังใจให้ทุกวัน และบอกว่าเราต้องพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด และมันก็เป็นเช่นนั้นจริงๆ...”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เราถูกฝึกให้ช่วยเหลือตนเองมาตั้งแต่เด็กๆ มันก็ทำให้เราเอาตัวรอดจากความพิการได้เร็ว เพราะเรามั่นใจว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ไม่ยาก...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **การข้ามผ่านอุปสรรคที่เผชิญอยู่** จากการสัมภาษณ์ พบว่า คนพิการเมื่อได้รับรู้ถึงการต่อสู้กับความลำบากก็มีความเชื่อมั่นในตนเองนึกถึงทุกอย่างในชีวิตที่คุณได้เผชิญมา ทุกอุปสรรคที่คุณเอาชนะ รวมถึงทุกความกลัวที่คุณก้าวข้ามผ่านมาได้ ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ลุงเขาทำอะไรให้เราทุกอย่างตอนนั้นนั่งยังไม่ได้เลย บอกเราทุกวันว่าไม่มีอะไรที่ลำบากนะ เราเห็นใจเขา เขาก็พยายามช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด...”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

## 2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ

ฟังเพื่อรับรู้ในเรื่อง การปฏิบัติตนในฐานะคนพิการ โดยใช้หลัก การสร้างความหวัง เพื่อการสร้างขวัญกำลังใจ ได้แก่

- **การปฏิบัติตนในฐานะคนพิการ** จากการศึกษาพบว่า คนพิการได้รับข้อมูล ข้อเสนอแนะการใช้ชีวิตทำให้มีกำลังใจมากขึ้นได้ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..ช่วงต้องฟื้นฟูและบำบัดร่างกาย เจ้าหน้าที่สื่อสารกับเรามาก เขาข้อเสนอแนะชี้แนะทางการใช้ชีวิตบนความพิการ เราก็มีกำลังใจมากขึ้น...”

(การัญญาภรณ์ อินทุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ที่สถาบันฟื้นฟูคนพิการเขาก็แนะนำให้เราปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อเรากลับมาอยู่บ้าน เขาก็อธิบายให้ความรู้และวิธีปฏิบัติตัวผ่านแผ่นพับมา แต่มันเป็นเรื่องพื้นๆ นะ เพราะเราพิการตั้งแต่ช่วงท้องลงไปต้องใส่ถุงปัสสาวะและอุจจาระ การปฏิบัติตัวก็จะต่างกับคนพิการแขนขา เราก็คงโทรไปคุยและเล่าปัญหา ทางเจ้าหน้าที่ก็จะให้คำตอบมา เจ้าหน้าที่กับนักกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาลเขาเก่งนะ ทำเรื่องยากให้ง่ายและพูดให้กำลังใจ อยากจะให้เรามีชีวิตรอดและใช้ชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี....”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

- การสร้างความหวัง คนพิการได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัวซึ่งทำให้เกิดความหวัง มีความมุ่งมั่นในการสร้างโอกาสที่ดีขึ้น ดังข้อมูลที่ยกมามานำเสนอต่อไปนี้

“...พ่อและ เพื่อนสนิทมาคุยให้กำลังใจและปลอบใจทุกคนเราก็มีความหวัง และพยายามที่จะรักษาตัวเองให้หายจากความเจ็บป่วยเร็วๆ...”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...แม้ใช้พูดดีๆว่าเรายังมีโอกาสที่ดีกว่าคนอื่น อย่ามาท้อแท้ใจกับเรื่องนี้ ให้คิดถึงอนาคตว่าจะทำยังไงต่อไป ขั้นตอนการคิดของแม่ก้าวกระโดดมาก ทำให้มีความหวังว่า เราจะต้องมีชีวิตที่ดีขึ้น...”

(โสม คุลาญา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การสร้างขวัญกำลังใจ ช่วงเวลาที่ทุกสิ่งดูมืดมิดหรืออยู่ในภาวะการณ์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดูเลวร้าย แรงกดดันจะลดลงเมื่อได้คำปลอบใจจากครอบครัว ดังข้อมูลที่ยกมามานำเสนอต่อไปนี้

“...พอกลับมาที่บ้าน เพื่อนๆ ก็มาคุยปลอบใจที่บ้านทุกวัน มีส่วนให้เราผ่านเหตุการณ์ร้ายๆนั้นได้เร็ว...”

(เสรี ชุ่นบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)



### 3) ขั้นตอนการปรับตัว

ฟังเพื่อรับรู้ในเรื่อง การผ่อนคลายความกังวล โดยใช้หลัก การสร้างความสุข และอดทน เพื่อความอยู่รอด ได้แก่

- การผ่อนคลายความกังวล สิ่งที่จะช่วยให้คนพิการรู้สึกผ่อนคลายความกังวล ได้แก่การรับฟังการบอกเล่าดังข้อมูลที่หิบบกมานำเสนอต่อไปนี้ถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิทธิที่คนพิการควรจะได้รับ การได้รับความเอาใจใส่จากบุคลากรในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการรับทราบข้อมูลจากสื่อประเภทต่าง ๆ ดังข้อมูลที่หิบบกมานำเสนอต่อไปนี้

“..ข้อมูลใหม่ๆเกี่ยวกับคนพิการ ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยรู้ จะฟังจากแม่หรือแม่มาเล่าให้ฟังแม่ของผมเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขไปอบรมบ้าง ประชุมบ้าง ถ้ามีอะไรที่เกี่ยวข้องกับแม่ก็จะบอกเสมอ คำพูดและพลังความรักจากแม่ทำให้อยากจะชีวิตอยู่กับแม่ตลอดไป...”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“.. หอมเจ้าของไข่ เขาก็น่ารักนะคอยโทรมาถาม คอยติดตามเราตลอด คุณหอมก็เป็นอีกคนหนึ่งที่ทำให้เราอยากจะมีอาชีพ มีชีวิตที่ดี จำได้ว่าหอมบอกว่า ถ้าเราไม่อยู่แล้วแม่จะอยู่กับใคร ตั้งแต่นั้นมา ไม่คิดอะไรอย่างอื่นเลย ต้องขอบคุณหอมที่พูดจนเรามีสติ และทำให้รู้ว่าแม่รักเรามากขนาดไหน...”

(ทวิ อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ชอบเล่นโซเซียล อยากรู้อะไรก็หาข้อมูลจากในเน็ต อ่านบ้างฟังบ้าง เดี๋ยวนี้ความรู้หาได้ง่าย แค่มีมือถือเครื่องเดียวก็รู้หมดแล้ว แรงบันดาลใจเกิดได้ทุกที่แต่ไม่ใช่ทุกเวลาบางครั้งแค่ฟังท่อนเพลงซุกสันๆ ก็โดนใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นทันที..”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การสร้างความสุข คนพิการสามารถหาความสุขได้จากสิ่งรอบตัว ได้แก่ การดูหนัง ฟังเพลง การได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ หรือแม้กระทั่งการได้รับประทานของชอบสิ่งเล็กๆ ก็เป็นจุดที่ทำให้เกิดความสุขได้ไม่ยาก ดังข้อมูลที่หิบบกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ก็ดูหนังฟังเพลงและชอบพูดคุย จะไม่พยายามคิดถึงอดีตที่มันผ่านมาแล้ว ความสุขของเราคือการไม่ทำให้ครอบครัวต้องทุกข์ใจไปกับเรา...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)



“...ชอบฟังเสียงนกเขาเป็นชีวิตจิตใจ แค่มองเห็นนกได้ยินเสียงมันร้อง และเล่นกับมัน ก็มีความสุขแล้ว...”

(คอรอหะ สะคูแว สัมภาษณ์ 19 กรกฎาคม พ.ศ.2561)

“..ด้วยความที่เราไปไหนมาไหนไม่สะดวก เราก็จะชวนเพื่อนมาคุยที่บ้าน มาทำอาหารอร่อยๆกินกัน เราไม่ค่อยได้ไปไหน แต่พวกเพื่อนๆน้องๆที่รู้จัก เขาก็จะเล่าว่าเขาไปกินอะไรมา เราก็พยายามทำสิ่งที่เขาเล่ามาจนอร่อย เคี้ยวนี้เพื่อนจะซื้ออาหารแล้วให้เราเป็นคนทำให้ เราก็มีความสุขนะ แค่มองเห็นนกเขาทำอาหารอร่อย เราก็ยิ้มแก้มปริแล้ว รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า เพราะเพื่อนๆรักและไม่ทอดทิ้งเรา...”

(เพ็ญพร สิ้นพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- ความอดทน การได้รับฟังการบอกเล่าประสบการณ์จากคนรอบข้าง และผ่านช่องทางการจากสื่อทำให้คนพิการได้เข้าใจถึงหลักการที่ว่า ความอดทนจะช่วยให้เราเอาชนะใจตัวเอง ผ่าฟันอุปสรรคได้ ดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“...อายุเรามากแล้ว ผ่านอะไรมาก่อนชีวิต มีประสบการณ์มาก ความอดทนนี้แหละ จะสามารถทำให้เราชีวิตรอดจากความพิการได้...”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ที่ผ่านๆมา เราฟังมากก็ไม่ได้รู้และจำทุกอย่างได้หมด เราเลือกรับรู้แค่สิ่งที่เราอยากรู้ การมีชีวิตรอดมาได้ทุกวันนี้เพราะความอดทนและให้กำลังใจตัวเองทุกวัน...”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

- ความอยู่รอด คนพิการมีแนวคิดว่าการที่เราจะอยู่ได้ด้วยตัวเองจะต้องทำในสิ่งที่ตนเองรักและถนัดแล้วฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ และเมื่อเราสามารถเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ก็จะเห็นคุณค่าในตนเองด้วย ดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“...พยายามไปเรียนรู้ที่ศูนย์ฝึกอาชีพ ทำงานฝีมือจากกะลา ไปขายขวดให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ เราพยายามหารายได้เสริมเพื่อให้เรามีกินมีใช้และมีชีวิตรอด...”

(เสรี ชุ่นบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ตอนนั้น ความเจ็บปวดจากแผลทางใจมันจางแล้ว เราก็มาคิดว่าเรา  
ต้องหาแหล่งรายได้เสริมด้วย เพราะเราไม่อยากให้เป็นภาระของภรรยาในการหาเงินเลี้ยงครอบครัว  
คนเดียว...”

(กอดเดช อนุอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

#### 4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ

ฟังเพื่อรับรู้ในเรื่องการตัดสินใจ โดยใช้หลักการสร้างความสำเร็จและ  
การแสดงศักยภาพ เพื่อกำหนดเป้าหมายความสำเร็จ ได้แก่

- การตัดสินใจ คนพิการที่กล้าตัดสินใจเลือกทางเดินของชีวิตก็จะพบกับ  
ความสุข และเมื่อได้เลือกทางเดินใดแล้วก็จะพยายามทำให้เกิดความสำเร็จ ดังข้อมูลที่ยกมา  
นำเสนอต่อไปนี้

“...พออายุเสีย เราไม่เหลือใครก็ตัดสินใจบวชเพราะรู้อย่างนี้เป็นทางแห่ง  
ความสุข และตั้งใจว่า จะตั้งมั่นและถือครองชีพด้วยอาศัยร่มกาสาวพัสตร์ไปตลอดชีวิต...”

(พระครูวิจารณ์กิจานุกูล สัมภาษณ์ 12 กรกฎาคม พ.ศ.2561)

- การสร้างความสำเร็จ การบริหารจัดการกับความสามารถและความ  
ต้องการของตนเอง เข้าใจในพฤติกรรมและระดับความสามารถของตนเองจน สามารถทำประโยชน์  
แก่ตนเองและสังคมอย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับความถนัด ความสนใจ ตามศักยภาพของ  
ตนเองก็จะเกิดความสำเร็จได้ ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ฟังนักพูดเก่งๆจากยูทูปเยอะมาก มันทำให้เราก็คอยจะเริ่มค้นหา  
หลายหลากอาชีพ แต่ในที่สุดก็รู้ว่าสิ่งที่เรารักและชอบทำที่สุดก็คือการทำสวน...”

(วิสัยัญญ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ฟังเพลงบ่อยไปชอบ ทุกวันก็เปิดเพลงฟังนะ ฟังเพลงทำให้เราผ่อนคลาย  
เพลงตั้งใจฟังดีดีเนื้อหามันก็สอนให้เรารักเป็น อดทนเป็น ผู้ชีวิตเป็น มีพลังที่จะก้าวผ่าน  
อุปสรรคต่างๆและประสบความสำเร็จได้...”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“..ช่วงคำๆนี้อยู่น่าจอเลย ยิ่งช่วงไหนมีกีฬาที่ชอบก็จะนั่งติดจอเลย อย่างช่วงกีฬาเฟสปิกเกมส์นี้ มันทำให้มีแรงบันดาลใจที่อยากจะเป็นนักกีฬาที่เก่งๆเหมือนเขาบ้างนะ มันเป็นตัวอย่างที่ดีมากๆเลยครับ นี่คือหนทางความสำเร็จ....”

(การ์ณภักย์ อินชุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- แสดงศักยภาพ คนพิการควรมีความมั่นใจในตนเองกล้าที่จะแสดงศักยภาพในตัวเอง พร้อมทั้งจะเป็นตัวอย่างที่ดีให้ผู้อื่น ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“..ชอบฟังแนวคิดของคุณลัดดา แทมมี คักเวิร์ธ เขาเป็นตัวอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต เป็นคนพิการที่มีความสามารถทั้งการพูด การคิด การทำงาน เราารู้สึกว่า ทุกอย่างมันไม่ได้เป็นเรื่องยาก เพียงแต่เรายังไม่ได้ลงมือทำ ณ ตอนนี้อยู่พูดได้เลยว่า เรากล้าที่จะแสดงศักยภาพของตัวเอง เราต้องมีความเชื่อมั่นว่าเราทำได้ ....”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การกำหนดเป้าหมายความสำเร็จ การที่คนพิการจะเกิดแรงบันดาลใจในการลุกขึ้นมาต่อสู้กับตัวเองและอยู่ในสังคมได้นั้น ต้องรู้ถึงศักยภาพ ความถนัดของตนเองแล้ว กำหนดเป้าหมายของชีวิต วางแผน ก้าวเดินไปข้างหน้าด้วยสติจะทำให้ประสบความสำเร็จได้ ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“...เห็นแนวทางคนที่ประสบความสำเร็จจากการดูทีวี และก็เริ่มเลียนแบบสิ่งที่พอจะทำได้ มันต้องผ่านการฝึกฝนเข้าไปเข้ามาและอดทนมาก จึงเล่นกีตาร์และร้องเพลงเป็นอาชีพได้...”

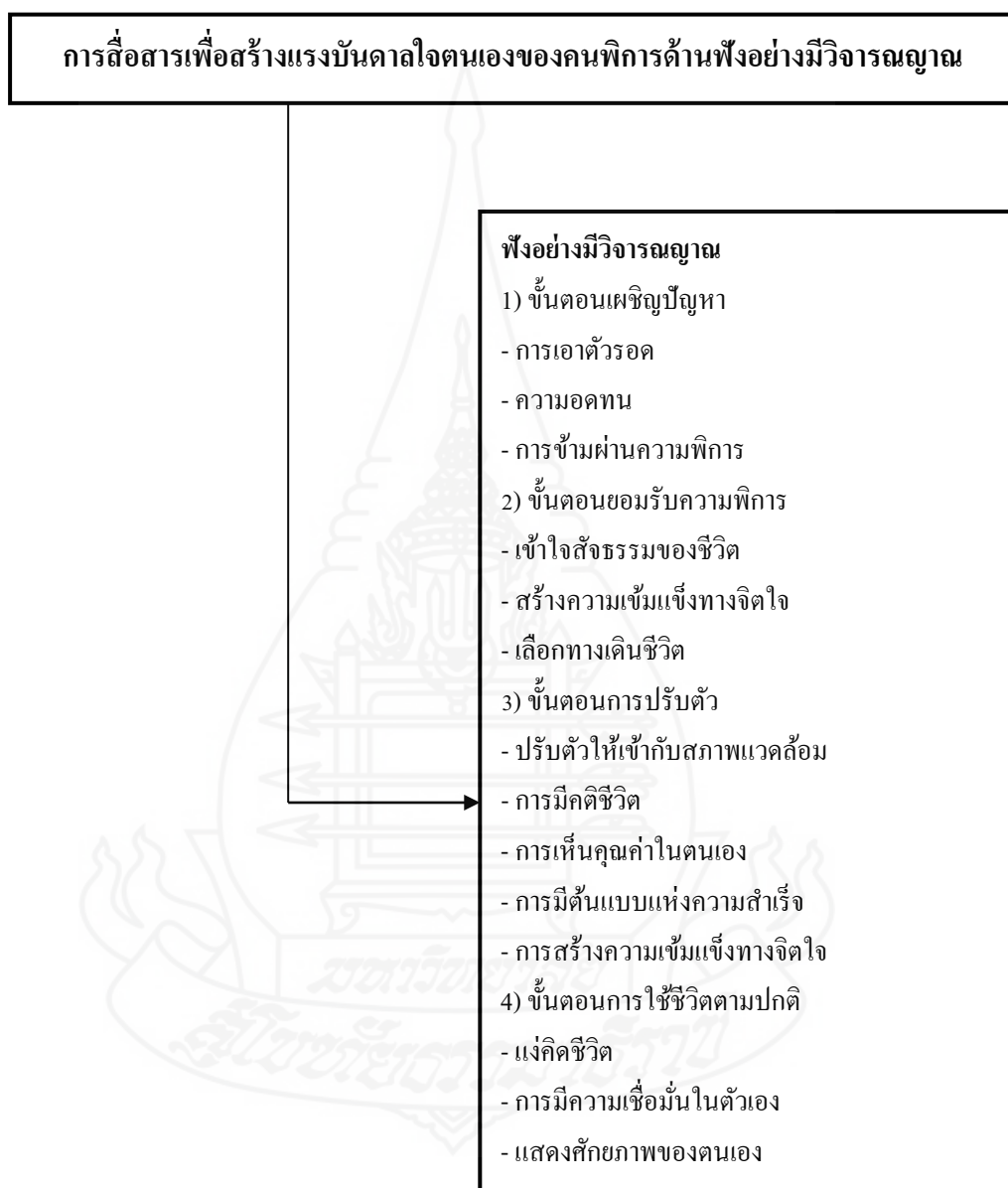
(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เลือกที่จะกำหนดอนาคตตัวเองจากความสามารถและความชอบของตัวเอง ภูมิใจในการทำขนม ทุกปีขนมของพี่ก็ได้รับคำชมจากพระเทพว่าอร่อย มันเป็นความภาคภูมิใจที่สุดของชีวิตแล้ว...”

(เพ็ญพร ลินพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

### 1.2.2 ฟังอย่างมีวิจารณญาณ

จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านฟังอย่างมีวิจารณญาณ สรุปลเป็นภาพที่ 4.8 ดังนี้



ภาพที่ 4.8 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านฟังอย่างมีวิจารณญาณ

การฟังอย่างมีวิจารณ์ญาณ คือ การรับสารให้เข้าใจเนื้อหาสาระ ใช้ปัญญา คิดใคร่ครวญ ทบทวน ฟังแล้วคิดตาม ฟังซ้ำๆ ฟังบ่อยๆ โดยอาศัยความรู้ ความคิด เหตุผล และ ประสบการณ์ ประกอบการฟัง แล้วสามารถนำไปใช้ได้เหมาะสมหรือคุณนั้นให้ประโยชน์ แก่คิด ก่อให้เกิดความเจริญงอกงาม ผลเกี่ยวกับการสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของ คนพิการด้านการฟังอย่างมีวิจารณ์ญาณ ดังนี้

### 1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา

การฟังอย่างมีวิจารณ์ญาณเพื่อการเอาตัวรอด โดยใช้หลัก ความอดทน เพื่อการข้ามผ่านความพิการ ได้แก่

- การเอาตัวรอด จากการศึกษาคนพิการเมื่อฟังแล้วก็มีสติคิดใคร่ครวญหา ช่องทางให้กับชีวิต ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...คิดใคร่ครวญทุกวัน ช่วงที่เราหาทางออกให้กับชีวิตยังไม่ได้ จนวัน หนึ่งพี่ภพต์ ประธานสมาคมคนพิการมาพูดให้เรามีความหวัง มีความสุขในแบบของคนพิการ เราก็ อยากจะมีชีวิตรอดและ ได้ลองไปทำงานในสมาคมคนพิการ...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...จะคิดได้ช้ากว่าคนอื่น อาจจะด้วยความที่เรายังเป็นเด็ก เราไม่ได้มอง ไกลไปถึงอนาคต แต่ที่เอาตัวรอดมาได้จริงๆเพราะรักแม่ อยากอยู่กับแม่ ...”

(โสม ดุลาชา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- ความอดทน ความวามยืนหยัดไม่ท้อถอยในการทำคามดี แม้ว่าจะมี อุปสรรคใด มาขวางกั้นเพื่อให้ความหวังนั้นประสบผลสำเร็จ ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ช่วงแรกๆที่ออกจากโรงพยาบาล เราก็พยายามที่จะรักษาสุขภาพ ไป หาทั้งหมอแผนปัจจุบัน หมอบ้าน เข้าทรง อดทนมากไปทุกที่ที่ใครว่าดี แล้ววันนึงเจอคนพิการใน สถานฟื้นฟูที่มีอาการ ใกล้เคียงกับเรา เขาบอกให้เราดูแลสุขภาพไม่ให้ทรุด เรารู้แล้วว่ามันไม่มีวัน หายแล้ว เราถึงได้เริ่มฟังพาดตนเอง และวางแผนชีวิตใหม่...”

(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การข้ามผ่านความพิการ ความรู้สึกที่คนพิการรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง สติ พยายามแก้ปัญหาซึ่งต้องใช้เวลาและความอดทนมาก ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“..คิดเข้าไปข้ามมาหลายรอบกว่าจะเอาตัวรอดมาได้ สวดมนต์ทุกวัน พอมันมีสติ เราก็พยายามแก้ปัญหาไปที่ละอย่าง ใช้เวลาพอสมควรและความอดทนมาก ก็มีพี่ชาย และเพื่อนๆคอยให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอ มันถึงผ่านช่วงเวลานั้นได้”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ท้อและลำบากมากแต่ก็พยายามอดทน คิดถึงแม่ ฟังคำพูดให้กำลังใจของแม่ทุกวัน คนในครอบครัวมีความสำคัญต่อมาก แต่ในที่สุดมันก็ผ่านปัญหานั้นได้ ...”

(ทวิ อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

## 2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ

การฟังอย่างมีวิจารณญาณเป็นการฟังเพื่อเข้าใจสัจธรรมของชีวิต โดยใช้หลักการ ความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อเลือกทางเดินชีวิต ได้แก่

- เข้าใจสัจธรรมของชีวิต จากการศึกษาคนพิการเอาชนะขีดจำกัดทางร่างกายและจิตใจของตนเองเมื่อได้รับฟังสัจธรรมของชีวิต ที่ว่า ความแน่นอนไม่แน่นอน สิ่งที่เราเห็น ว่าดีอาจเลวอย่างคาดไม่ถึง สิ่งที่เราคิดว่าจะยั่งยืนกลับไม่คงทน ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“..ได้นำหลักธรรมทางศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิต ธรรมะก็คือ ธรรมชาติ เราปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติ เราก็สามารถใช้ชีวิตอยู่บน โลกใบนี้ได้ พวกคำสอน คำคมที่เราได้เห็นมาจากโซเชียล อ่านแล้วเราก็เก็บมาคิด มันเป็นตามที่เราว่าจริงๆ เคยฟังเพลงศรัทธาไหม เพลงนี้เนื้อหามันสุดยอดเยี่ยมนะ ลองฟังลองแกะเนื้ออ่านดูสิ มันไม่ได้เป็นต้นแบบที่ตัวบุคคลนะ มันทำให้เราได้เห็นตัวอย่างดีจากเพลง...”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ การเรียนรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน ซึ่งต้องมีจุดมุ่งหมายในชีวิต หลังการใช้กระบวนการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้



“...เหตุการณ์ไม่ทำให้ผมแข็งแข็งขึ้น จากที่ไม่ค่อยจะเชื่อหรือฟังใคร เรากลับมามีสติ มีความรอบคอบและใช้ชีวิตให้คุณค่าที่สุดและเป็นภาระคนอื่นให้น้อยที่สุด...”

(กอดเดช ธนอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **เลือกทางเดินชีวิต** การพยายามหามุมมองที่แตกต่างออกไปจากมุมมองปกติที่เคยมองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น เพื่อเลือกทางเดินชีวิตของตัวเอง และเป็นประโยชน์กับชีวิตของคนอื่นดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไป

“...ยายเสียแล้ว เราก็ทบทวนว่า อะไรที่เราต้องการกันแน่ แล้วก็พบว่า การบวชเป็นสิ่งที่อยากทำที่สุด ซึ่งหลวงตาเห็นว่าเราเฝ้ามองมาทางนี้ก็ไม่ปฏิเสธความตั้งใจของเรา...”

(พระครูวิจารณ์กิจานุกุล สัมภาษณ์ 12 กรกฎาคม พ.ศ.2561)

3) **ขั้นตอนการปรับตัว** การฟังอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม โดยใช้หลัก การมีคติชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองและการมีต้นแบบแห่งความสำเร็จ เพื่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่

- **ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม** ได้แก่ การปฏิบัติตนของคนพิการจนกระทั่งสามารถปรับกายใจให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อม และสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุขดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไป

“...การเข้าร่วมกิจกรรมชมรมคนพิการ เขาก็จะแนะนำวิธีการปรับตัว ความพร้อมของสถานที่แต่ละแห่งที่มีไว้สำหรับคนพิการ เรารู้แต่ไม่ค่อยได้ไปใช้ สังคมก็ไม่ค่อยได้เข้า เป็นช่วงเวลาที่ใช้ชีวิตอยู่แต่ที่บ้านและสวน ก็มีการปรับตัวและปรับพื้นที่ในบ้านให้เหมาะสมกับความสะดวกของเรา...”

(กอดเดช ธนอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **การมีคติชีวิต** การที่คนพิการมีหลักคิด แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้อยู่ในโลกนี้ได้อย่างปกติสุข ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไป

“...ยึดถือคติทำวันนี้ให้ดีที่สุด และในทุกๆวันเราจะเจอเหตุการณ์ต่างกัน จึงค่อนข้างรอบคอบในเรื่องนี้ และวางแผนการใช้ชีวิตทุกๆ วันก่อนนอนว่าพรุ่งนี้เราจะต้องทำอะไรบ้าง...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)



“...เชื่อว่า การทำในสิ่งที่รักเราจะพบกับความสำเร็จ...”

(สมศักดิ์ เหมรัญ สัมภาษณ์ 8 สิงหาคม พ.ศ.2561)

“...ใช้ชีวิตอย่างมีสติเสมอ ชีวิตมันไม่แน่นอน ....”

(กมลกริ์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

“...เลือกทำในสิ่งที่เรานัก เราจะทำมันด้วยใจเต็มร้อย...”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

- การเห็นคุณค่าในตนเอง การที่คนพิการมีความตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต และจะนำไปสู่การยอมรับนับถือตนเอง ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“..ให้โอกาสตัวเองทุกครั้งที่เราได้อะไรที่ผิดพลาด ก็จะแก้ไขใหม่ ทำให้ขึ้น และพยายามให้กำลังใจตนเองบ่อยๆว่า เราทำดีที่สุดแล้ว เราทำดีแล้ว...”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“...การให้เกียรติตัวเองด้วยการใช้ชีวิตให้มีความสุขและทุกซ์ใจให้น้อยที่สุด มันทำให้เรากำลังใจที่จะเริ่มต้นทำงานให้ดีขึ้น...”

(การัญญากษ์ อินชุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การมีต้นแบบแห่งความสำเร็จ ความสำเร็จของบุคคลต้นแบบ แนวคิด แนวทางการแก้ปัญหาของเขามีส่วนทำให้คนพิการมองโลกในแงุ่มใหม่ๆ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“..ขอบคุณลัดดา แทมมี ดักเวิร์ธ เขาเป็นคนพิการที่คุยด้วยแล้วสบายใจ เป็นนักบริหารเวลา เป็นนักการเมืองและเป็นนักพูดที่เก่งมาก ทำงานพร้อมกันได้หลายอย่าง และผลออกมาดี ได้มีโอกาสคุยและได้แรงบันดาลใจดีจากคุณอลัดดาคะ ....”

(ณิชากรีย เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..พี่ตูนเป็นไอคอลละนะ ตอนไม่พิการก็ชอบเขาอยู่แล้ว พอผมพิการ พี่ตูนก็มาพูดออนไลน์ผ่านเฟสส่วนตัว รู้สึกศรัทธาสิ่งที่พี่ตูนพูด ไม่ว่าจะเป็นกำลังใจ การให้แนวคิดการทำงาน การอยู่กับปัจจุบัน หลายเรื่องเลยที่ทำให้ผมเกิดแรงบันดาลใจในการต่อสู้ชีวิต..”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..พี่ภพต์ ประธานสมาคมคนพิการเป็นบุคคลที่ฟังแล้วเกิดความรู้สึกมาก คือพี่เขาจะมีประสบการณ์กับคนพิการเยอะ เจอกับคนพิการหลายรูปแบบ เป็นคนพิการที่มองโลกในแง่ดี พูดให้เรามีความหวัง มีความสุขในแบบของคนพิการ พี่ภพต์เป็นผู้ให้คนอื่น และเป็นนักพูดที่เก่งมาก...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ การที่คนพิการสามารถในการจัดการความคิดและการกระทำของตน แล้วก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายในชีวิต หลังการใช้กระบวนการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน คนใกล้ชิดกลุ่มอื่นๆ ดังข้อมูลที่ยกขานมาเสนอต่อไปนี้

“...ลูกเป็นแรงบันดาลใจที่สำคัญ ต่อให้งานหนัก หรือมีความท้อแท้ พอเห็นลูกผมก็หายเหนื่อยแล้ว...”

(สุรเชษฐ รัตนถาวร สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เท่าที่จำความได้ ก็ถูกสอนมาให้ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท และมีความรอบคอบ และการมีกำลังใจที่ดีจากครอบครัว ผมถึงไม่เคยรู้สึกท้อแท้ในความพิการเลย...”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

4) **ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ** การฟังอย่างมีวิจารณญาณเป็นการฟังเพื่อใคร่ครวญให้เกิดแง่คิดชีวิต โดยใช้หลักการมีความเชื่อมั่นในตัวเอง เพื่อแสดงศักยภาพตนเอง เพื่อกำหนดเป้าหมายความสำเร็จ ได้แก่

- **ให้แง่คิด** ได้แก่ แนวคิดหรือข้อความให้กำลังใจต่างๆ นั้นสำคัญอย่างมากในการใช้ชีวิต ในเวลาที่อยู่สถานการณ์ที่เลวร้ายหรืออยู่ในห้วงทุกข์ ดังข้อมูลที่ยกขานมาเสนอต่อไปนี้

“..มีโอกาสดูและฟังคนพิการหลายๆคนที่ออกมาเล่าประสบการณ์ตนเอง มันทำให้ได้รับรู้ว่า เราต้องมีความพยายามมากกว่าคนปกติ แต่เมื่อเราผ่านความยากลำบากแล้ว เราก็จะไม่สงสัย ไม่เกิดความข้องใจในปัญหานั้นอีก ตัวอย่างและประสบการณ์ของเขามันสร้างพลังใจและทำให้เราพร้อมที่จะต่อสู้ ไม่กลัวล่วงหน้ากับปัญหาในอนาคต....”

(สมศักดิ์ เหมรัฐ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

“..ก็ดูทั้งข่าวทั้งละคร รอเวลาไปทำงาน มีเห็นตัวอย่างจากพวกรายการคนสู้ชีวิต เราดูและฟังเรื่องราวเขา แล้วเราก็เอามาเป็นแบบอย่างของการเอาตัวรอดการเลือกประกอบอาชีพ ผมขอบคุณเขามากเลย เขาเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนพิการอย่างแท้จริง....”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ช่วงถูกระเบิดใหม่ๆ เราขาด ไม่มีความมั่นใจ ทางโรงพยาบาลเหมือนจะรู้ว่าเราต้องมีความเศร้า เขาก็เลยมาคุยบ่อยๆ ให้คำปรึกษา เราก็เลิกฟังชาน จำได้ว่าเขาเล่าเรื่องของคุณกฤษณะให้ฟัง หลังจากนั้นเราก็เห็นเขาผ่านทางรายการทีวี เขาทำให้เห็นเลยว่าความพิการไม่ใช่ปัญหา ตั้งแต่นั้นมา ก็เลิกคิดเรื่องพิการ ทุกวันก็ตั้งใจทำงาน ไปไหนมาไหนเองขี่มอเตอร์ไซค์เอง ไม่คิดว่าเราพิการอีกเลย....”

(เสรี ชุ่มบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การที่คนพิการรู้คุณค่าในตัวเอง ประกอบไปด้วย ความตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะมีผลกระทบต่อการตัดสินใจลำพังความคิดอย่างเดียวไม่สามารถสร้างความมั่นใจให้ตัวเองได้ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...รู้ไหมว่า คนที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่จะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง กล้าคิดต่าง เคยดูตัวอย่างจากยูทูบ และคนนั้นก็คือคุณนิค วุชนิก ...”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

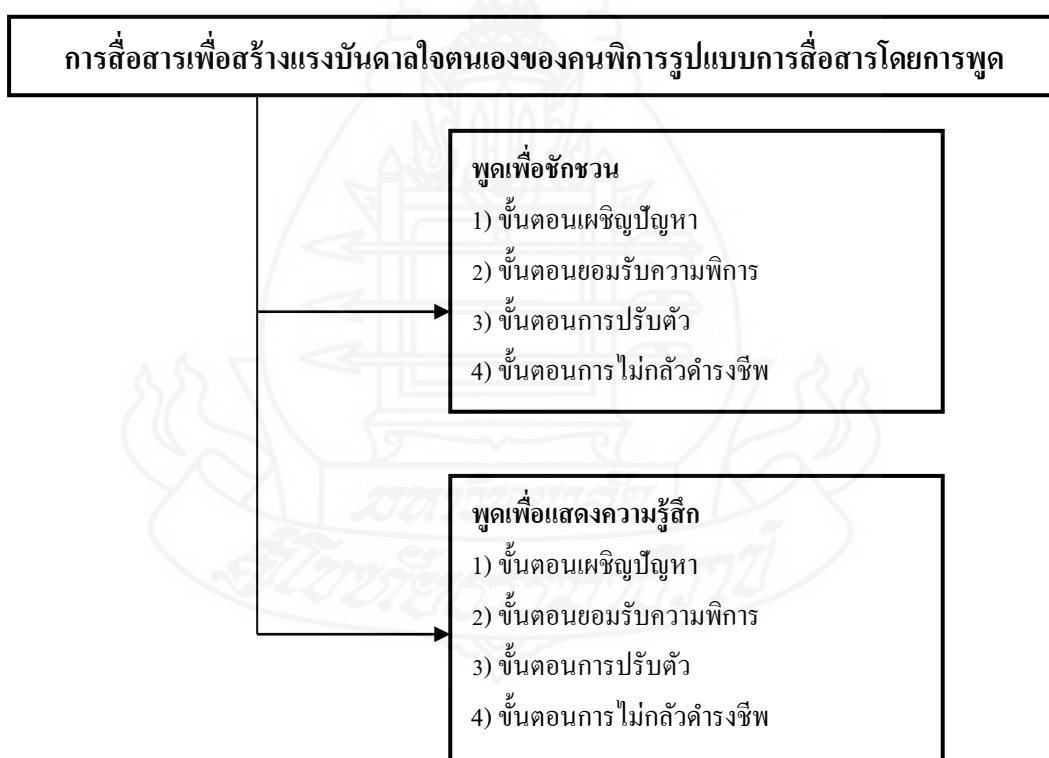
- แสดงศักยภาพของตนเอง คนพิการควรมีความมั่นใจในตนเองกล้าที่จะแสดงศักยภาพในตัวเอง พร้อมทั้งจะเป็นตัวอย่างที่ดีให้ผู้อื่น ดังข้อมูลที่ยกมามานำเสนอต่อไปนี้

“..ถ้าเรากล้าที่จะเผชิญความจริง เลิกสนใจหรือคิดไปเองว่าจะเป็นที่รังเกียจของสังคม เราจะก้าวผ่านความพิการนั้นไม่ยาก เมื่อไม่คิดกลัวเราก็จะสามารถแสดงความสามารถของเราให้คนอื่นเขาเห็นว่า เราสามารถทำได้...”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

### 1.3 การสื่อสารโดยการพูด

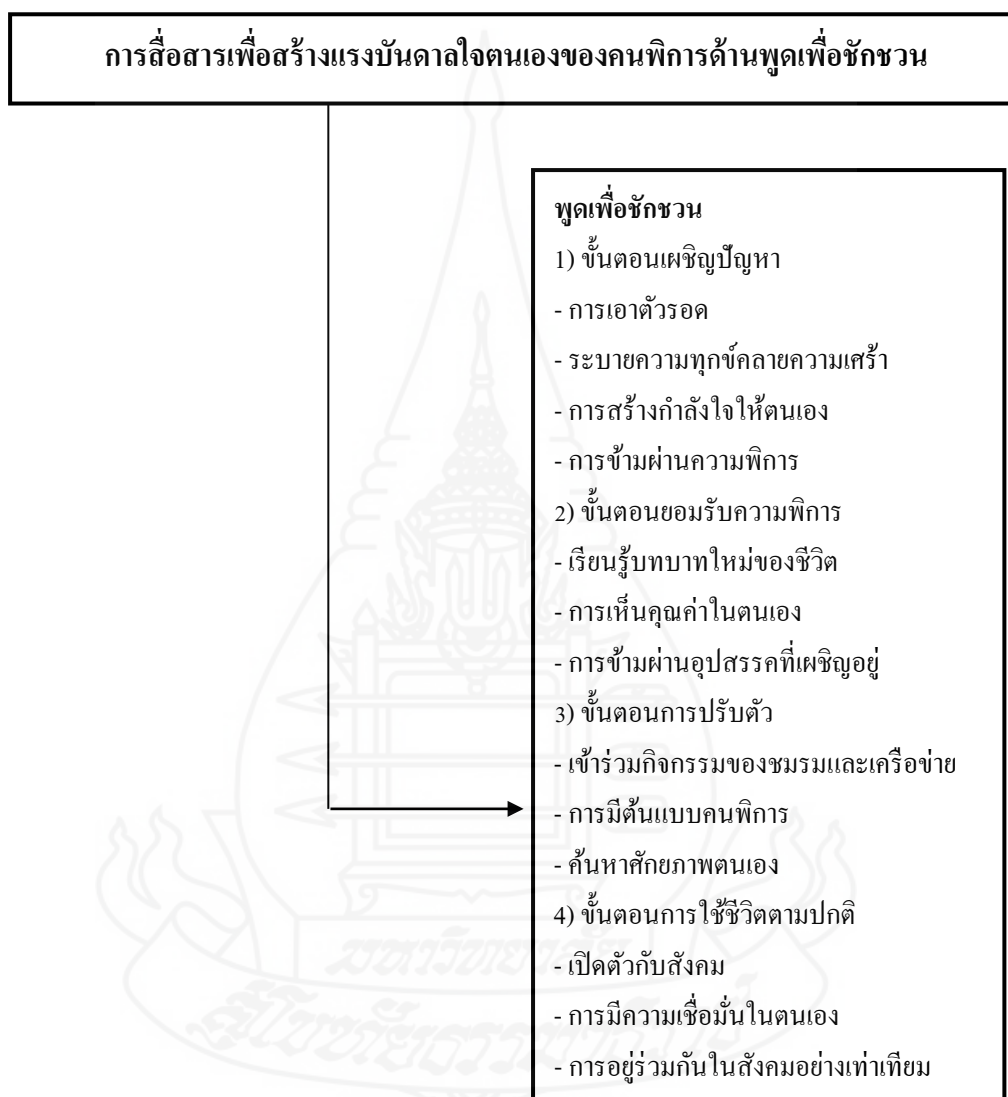
จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการรูปแบบการสื่อสารโดยการพูด สรุปเป็นภาพที่ 4.9 ดังนี้



ภาพที่ 4.9 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการรูปแบบการสื่อสาร โดยการพูด

### 1.3.1 พุดเพื่อชักชวน

จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของ  
คนพิการด้านพุดเพื่อชักชวน สรุปลเป็นภาพที่ 4.10 ดังนี้



ภาพที่ 4.10 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านพุดเพื่อชักชวน

การพุดเพื่อชักชวนเป็นทักษะการสื่อสารที่ผู้รับสารและผู้ส่งสารนำมาใช้  
เพื่อต้องการให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กันในการเข้าร่วมกิจกรรม การสร้างเครือข่ายของชมรมและ  
คนพิการ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความพิการกับคนพิการอื่น การเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน

คนพิการจะรู้สึกว่าคุณค่า สามารถทำประโยชน์ให้กับตนเองและสังคมได้ ผลเกี่ยวกับการสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการพูดเพื่อชักชวน ดังนี้

### 1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา

พูดชักชวนเพื่อเอาตัวรอดและระบายความทุกข์คลายความเศร้า โดยใช้หลัก การสร้างกำลังใจให้ตนเอง เพื่อการข้ามผ่านความพิการ ได้แก่

- การเอาตัวรอด จากการศึกษาค้นพิการมีความสามารถในการพูดเอาตัวรอดด้วยการใช้ปัญญาและความรักจากคนรอบข้าง จนสามารถรักษาตัวให้พ้นจากความยากลำบาก และหลบหลีกปัญหาในช่วงเวลาที่มีความยุ่งยากไปได้ ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...วิธีที่ใช้คือ ดูหนัง ฟังเพลง แล้วก็ออกไปนั่งคุยกับแม่กับทวดกับเพื่อนบ้าน ไม่กักขังตัวเองหรืออยู่ในโลกแห่งความเงียบ พอได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ปลอบใจกัน ชีวิตมันก็ไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คุณคิด การสื่อสารมันช่วยให้เราออกจากความทุกข์ได้จริงๆ...”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

- ระบายความทุกข์คลายความเศร้า คนพิการใช้หลักการพูดสำหรับให้กำลังใจเพื่อให้ระบายความทุกข์คลายความเศร้า ซึ่งมีผลกระทบด้านจิตใจ อารมณ์เศร้า เสียใจ ความรู้สึกไม่ยอมรับรู้ เราทุกคนต้องร่วมพลัง ช่วยกันดูแลจิตใจซึ่งกันก็จะช่วยให้คลายความทุกข์ลงได้และสามารถจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“..ส่วนมากจะชวนเพื่อนๆ ไปงานแข่งนกเขา นกกรงหัวจุก เวลาว่างจากการทำงานเราก็ไปดูนกเล่นกับนก เพลินดี มันทำให้ชีวิตเราไม่น่าเบื่อและคลายความเศร้าด้วยนะ..”

(ดอระหะ สะดู่แว สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..การพูดในสิ่งที่เรารู้สึก มันทำให้เราได้แสดงความรู้สึกของเราให้คนอื่นได้รับรู้ ก็พยายามบอกกับตัวเองตลอดเวลาว่า เราก็แค่เดินกะเผลกเอง ขายังอยู่ คือเราต้องให้เกียรติตัวเราก่อนนะ มองเห็นคุณค่าในตัวเองสำคัญมาก ถ้าหมดใจตั้งแต่แรก ก็ไปต่อไม่ได้ มีทั้งคนพูดให้กำลังใจและเราพูดให้กำลังใจคนอื่น แค่นี้เรื่องง่ายๆ แต่น้อยคนที่จะผ่านความทุกข์นั้น...”

(การัญญา อื่นชุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การสร้างกำลังใจให้ตนเอง โดยการปรับมุมมองปรับความคิดให้เผชิญปัญหา รวมทั้งให้เห็นถึงคุณค่าของตนเองและกำลังใจจากการพูดคุยกับคนรอบข้างก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน ดังข้อมูลที่ยกขานมานำเสนอต่อไปนี้

“..รู้จักพี่คนหนึ่งชื่อพี่เปิ้ล เวลาว่างมีกิจกรรมอะไรที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ พี่เขาจะชวนผมไปร่วมกิจกรรมเสมอ มันทำให้ผมคิดว่าชีวิตผมมีความหมาย มีค่าและมีคนให้ความสำคัญ พี่เปิ้ลจะชวนไปร่วมกิจกรรมในเครือข่าย ไม่ได้ไปทุกครั้ง ถ้ามีโอกาสก็ไปร่วมกิจกรรมที่เขาจัด...”

(สมศักดิ์ เหมรัฐ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

“..ทางเครือข่ายมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง พวกพี่ๆก็โทรมาชวนไปร่วมกิจกรรม ช่วงแรกเราก็ไปบ่อย แต่หลังๆ ไปนานๆครั้ง พอเรามีงานทำเป็นของตัวเอง เวลาเรากับเครือข่ายก็มีให้น้อยลง กิจกรรมที่เครือข่ายให้ทำ มันก็สร้างแรงบันดาลใจให้เราและเพื่อน ก็อยากเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือเพื่อนพิการด้วยกัน เสียหายเหมือนกันที่ไม่ค่อยว่างแล้ว...”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

- การข้ามผ่านความพิการ จากการสัมภาษณ์ พบว่า คนพิการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้การวางแผนเป้าหมายและการวางแผนในการดำเนินชีวิตจะต้องมีความฝัน เป็นจินตนาการอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้คนพิการเกิดแรงบันดาลใจต่อชีวิตไม่ทอดทิ้งต่อปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดและพร้อมปรับปรุงแก้ไขตลอดเวลา ดังข้อมูลที่ยกขานมานำเสนอต่อไปนี้

“...บอกบอกทุกคนเสมอแหละว่า ชีวิตคนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราเลือกที่จะเป็นคนดี เลือกหาความสุขได้ มีอะไรให้พูดให้บอก คนอื่นเขาจะได้รู้ว่าเราคิดยังไง เราอยากได้อะไร โดยจะบอกรักกับลูกบ่อยๆ คิดว่าความรักและการแสดงออกว่ารัก จะเป็นแรงบันดาลใจให้เราสู้กับอุปสรรคและข้ามผ่านมันไปได้...”

(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)



## 2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ

บุคคลชวนเพื่อเรียนรู้บทบาทใหม่ของชีวิต โดยใช้หลัก การเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อสร้างความเข้มแข็งของร่างกายและจิตใจ ได้แก่

- **เรียนรู้บทบาทใหม่ของชีวิต** คนพิการเรียนรู้บทบาทใหม่ของชีวิต จากการเรียนรู้ระเบียบวินัย บรรทัดฐานของสังคม และการออกสู่สังคมซึ่งนอกจากตนเองจะได้เรียนรู้บทบาทใหม่แล้วยังให้ความรู้ต่อผู้อื่นได้อีกด้วย ดังข้อมูลที่ยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ได้เป็นวิทยากรพูดให้กำลังใจที่ค่ายทหาร เราก็พูดเล่าประสบการณ์ของเราให้คนอื่นได้รู้ ว่าเรารู้สึกอย่างไร ได้คุยแลกเปลี่ยนได้ซักถามมันก็ทำให้เรารู้สึกดีขึ้นได้ เชื่อเถอะใครๆก็อยากได้กำลังใจ อยากได้ความรัก คำพูดเรามีความสำคัญกับคนที่เห็นคุณค่าในตัวเรา และเราต้องให้เกียรติกับชีวิตเราด้วย จงมีความหวังและมีความศรัทธา แล้วคุณจะผ่านความทุกข์นั้นไปได้...”

(วิไลชัย บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **การเห็นคุณค่าในตนเอง** ความตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต ดังข้อมูลที่ยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..ด้วยความที่เราไปไหนมาไหนไม่สะดวก เราก็จะชวนเพื่อนมาคุยที่บ้าน มาทำอาหารอร่อยๆกินกัน เราไม่ค่อยได้ไปไหน แต่พวกเพื่อนๆนี่รู้จักรัก เขาก็จะเล่าว่าเขาไปกินอะไรมา เราก็พยายามทำสิ่งที่เขาเล่ามาจนอร่อย เดียวนี้เพื่อนจะซื้ออาหารแล้วให้เราเป็นคนทำให้ เราก็มีความสุขนะ แค่นี้ใครชมว่าเราทำอาหารอร่อย เราก็ยิ้มแฉ่งแล้ว มันรู้สึกว่ามีชีวิตมีคุณค่าเพราะเพื่อนๆรักและไม่ทอดทิ้งเรา....”

(เพ็ญพร สีนพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **การข้ามผ่านอุปสรรคที่เผชิญอยู่** การพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันทำให้คนพิการระลึกอยู่เสมอว่าชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาในขณะที่เรากำลังดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้าบางอย่างอาจเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน เราจึงต้องมีความสามารถที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นด้วยวิธีที่เป็นเชิงบวก ดังข้อมูลที่ยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..ชอบทำงานนะ เวลาไปทำงาน เราก็ได้ประสบการณ์จากการทำงาน และจากการพูดคุยกับเพื่อน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและพูดคุยแลกเปลี่ยน มันช่วยให้สามารถข้ามอุปสรรคไปได้ไม่ยาก....”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

### 3) ขั้นตอนการปรับตัว

พูดคุยชวนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมและเครือข่าย โดยใช้หลักการมีต้นแบบคนพิการ เพื่อค้นหาศักยภาพตนเอง ได้แก่

- เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมและเครือข่าย เป็นการได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แนวคิด และได้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน ดังข้อมูลที่ยกขมานาเสนอต่อไปนี้

“..ใครมาชวนให้ไปเล่นกีฬา เราก็ไปหมด เสียงเชียร์มันทำให้เรามีความพยายาม มีกำลังใจ มันเป็นแรงบันดาลใจและเป็นความภูมิใจที่ทำให้เป็นนักกีฬาชิงแชมป์แห่งชาติได้ เดี่ยวนี้จะบอกน้องๆเลยว่า อย่าอยู่แต่ที่บ้านให้ออกมาทำกิจกรรม ออกมาดูโลกภายนอก ชีวิตยังมีอะไรให้ทำอีกเยอะ อย่าอยู่แต่ในบ้าน อย่างอนตืดเตียงเลย....”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

- การมีต้นแบบคนพิการ คนพิการที่เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต จะเป็นต้นแบบในเรื่องของอดทน ความพยายามความอดสาหัส มุ่งมั่นความบากบั่น ความหมั่นเพียร ความขยันความกล้าแะความพยายามจนกว่าจะสำเร็จ ดังข้อมูลที่ยกขมานาเสนอต่อไปนี้

“..เคยคุยกับพี่รุ่ง อรอนงค์ ยอดทอง พี่เขาเป็นคนเก่ง ผู้ชีวิตจริงๆ พี่เขาพูดเรื่องตัวเอง ทำให้รู้สึกว่ เรื่องเราพิการไม่ใช่ปัญหาใหญ่เลย พี่เขาสอนวิธีคิดและสอนให้ พี่พาตนเองให้มากที่สุดคือบางสิ่งบางอย่างที่พี่รุ่งพูดมันคือความจริงที่เขพบมา และมาถ่ายทอดให้ คนพิการอื่นๆฟัง ผมว่ามันดีตรงที่เขผ่านเหตุการณ์นั้นมาแล้ว แต่เรายังไม่ผ่าน พอพี่เขาพูดเราก็เหมือน ได้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญโดยตรงพี่เขาเป็นตัวอย่างที่ดีของการใช้ชีวิตจริงๆ ....”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

- ค้นหาศักยภาพตนเอง จะกำหนดเป้าหมายซึ่งช่วยให้มองเห็นอนาคต เข้าใจสิ่งที่ต้องการ กำหนดแผน และเดินหน้าสู่ความสำเร็จ นั่นคือทำให้เห็นคุณค่าของตนเอง ดำเนินชีวิตตามคุณค่า มีพลังเพื่อประสบความสำเร็จ ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“...การเข้าร่วมกิจกรรมชมรมคนพิการ มันทำให้เราได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ใครมีอะไรแปลกใหม่ก็จะแนะนำให้ทำกัน งานพิการส่วนใหญ่จะมีความสามารถทางการประดิษฐ์ แต่ผมไม่ถนัดเลย คนทุกคนหาความสามารถของตนเองก็จะทำงานหรือกิจกรรมนั้นได้ดี ก็พาและคนตริหากเราฝึกฝนมันทำมันให้ดี มันก็เป็นอาชีพได้...”

(สมศักดิ์ เหมรัฐ สัมภาษณ์ 8 สิงหาคม พ.ศ.2561)

#### 4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ

พูดชักชวนเพื่อเปิดตัวกับสังคม โดยใช้หลัก การมีความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเท่าเทียม ได้แก่

- เปิดตัวกับสังคม การเปิดโอกาสให้ตัวเองได้ไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อน หรือคนรู้จักใกล้ชิดแล้วเรียนรู้การพัฒนาทางด้านบุคลิกภาพและการวางตัวในสังคม ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“...ไม่เคยอายที่เราพิการเลย อย่าไปสนใจ อย่าไปแคร์สายตาคนอื่น อีกร้อยอย่างสังคมคนไทยเดี๋ยวนี้ ให้ความสำคัญกับคนพิการและคนชราามากเลย กล้าคิดกล้าคุย มันเป็นหนทางที่เราสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ ....”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ชมรมคนพิการสอนให้เรากล้าพูดกล้าทำกิจกรรม ในที่โล่งแจ้ง เพราะคำนึงถึงความเท่าเทียมของมนุษย์ แต่มีคนพิการหลายคนที่ไม่กล้าไปไหน เขาก็จะมองสังคมในแง่ร้ายไป...”

(ทวี อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การที่คนพิการกล้าตัดสินใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความมั่นใจ กล้าแสดงออก สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง พึ่งพาตนเอง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..ต้องสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเองก่อน กล้าที่จะเดินคนเดียว กินคนเดียวในที่สาธารณะ ถ้าทำเช่นนี้ได้เร็ว เราก็จะข้ามผ่านความพิการได้เร็ว....”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเท่าเทียม ได้แก่ การที่คนพิการมีสิทธิตามกฎหมาย ซึ่งในขณะเดียวกันคนในสังคมต้องเข้าใจบทบาทของตนในการปฏิบัติกับคนพิการ บทบาททางสังคมของตัวเองให้ดีที่สุดดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

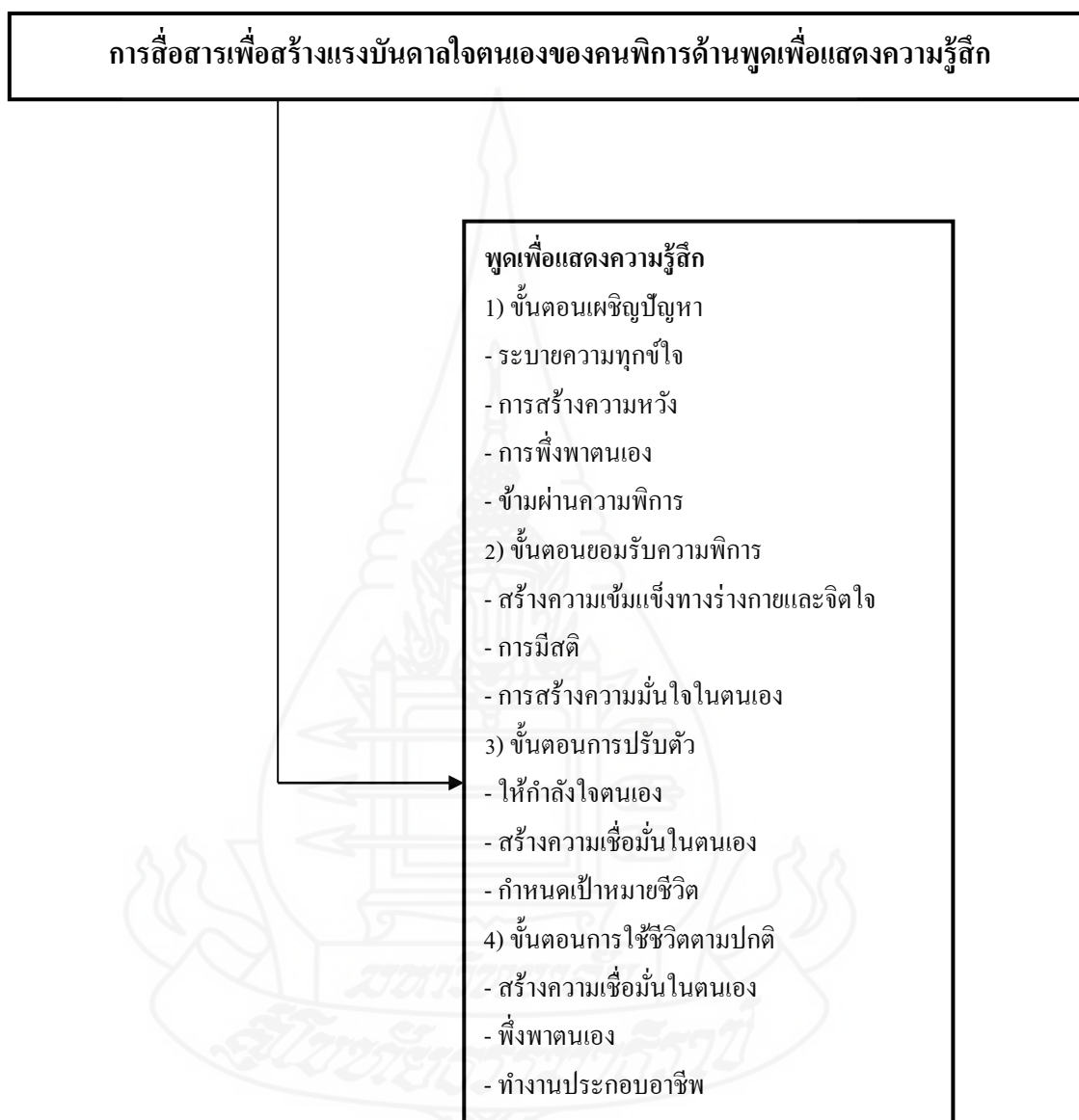
“...เวลาที่เลิกไปเที่ยวห้าง ไปโลดส เราใช้สิทธิคนพิการเต็มที่ ทั้งที่จอดรถ ห้องน้ำ ลิฟท์ เมื่อสังคมให้โอกาสเรา เราก็ใช้โอกาสนั้น การมีแรงบันดาลใจนั้นเริ่มจากการที่เราให้โอกาสตนเองอยู่ในสังคมคนปกติ เราต้องมีความกล้าด้วย...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)



### 1.3.2 พุดเพื่อแสดงความรู้สึก

จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านพุดเพื่อแสดงความรู้สึก สรุปลเป็นภาพที่ 4.11 ดังนี้



ภาพที่ 4.11 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านพุดเพื่อแสดงความรู้สึก

การพูดเพื่อแสดงความรู้สึกสามารถทำให้คนฟังได้คลายความตึงเครียด ได้บอกกล่าวความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ และได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกซึ่งกันและกัน โดยได้รับการปลอบใจและสร้างกำลังใจต่อกัน ข้อสรุปเกี่ยวกับการสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนฟังการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก ดังนี้

### 1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา

การพูดแสดงความรู้สึกเพื่อระบายความทุกข์ใจ โดยใช้หลัก การสร้างความหวังและการพึ่งพาตนเอง เพื่อข้ามผ่านความพิการ ได้แก่

-ระบายความทุกข์ใจ คนพิการใช้หลักการพูดสำหรับให้กำลังใจเพื่อให้ระบายความทุกข์คลายความเศร้า ซึ่งมีผลกระทบด้านจิตใจ อารมณ์เศร้า เสียใจ ความรู้สึกไม่อยากรับรู้ เราทุกคนต้องร่วมพลัง ช่วยกันดูแลจิตใจซึ่งกันก็จะช่วยให้คลายความทุกข์ลงได้และสามารถจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น ดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“...การพูดแสดงความรู้สึกของเราให้คนอื่น ได้รู้ มันดีนะค่ะ เป็นการแลกเปลี่ยนความรู้สึกซึ่งกันและกัน ปกติก็พูดคุยกับคนในครอบครัว ที่บ้านไม่ว่าก่อนหรือหลังอุบัติเหตุ เราก็จะพูดคุยกันทุกเรื่องอยู่แล้ว อย่างคุณพ่อ เวลาจะสอบก็พูดเป็นกำลังใจให้กัน เราก็จะพูดให้กำลังใจเวลาคุณพ่อทำงานเหนื่อย ต่างคนต่างก็สร้างความเข้มแข็งและกำลังใจให้กัน ...”

(ณิชชาวิทย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ไม่เก็บความทุกข์ไว้ในใจ มีอะไรรู้สึกยังงี้ก็พูดระบายให้คนอื่น ได้รู้ ปกติคุยกับแม่และแม่ก็พูดให้กำลังใจ แม่ก็จะพูดคุยและใช้หลักของธรรมะมาสอนเราให้ได้คิดและนำไปปฏิบัติ มันเป็นแรงบันดาลใจอยากมีชีวิตกับแม่ไปนานๆ ....”

(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การสร้างความหวัง คนพิการความเชื่อว่าสิ่งที่หวังไว้เป็นไปได้ และจะเกิดขึ้นในอนาคตข้างหน้า เป็นพลังผลักดันให้ชีวิตดำเนินไป ทำให้เรามีแรงบันดาลใจ มีความมุ่งมั่น พยายาม อดทน ต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ได้ดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ตอนนี้มีเป้าหมายว่าทำงานเก็บเงินได้สักก้อนหนึ่งแล้วจะไปเรียนต่อปริญญาโท เรามีความหวังว่าเราจะทำอะไร เราก็ตั้งใจและมุ่งมั่นทำสิ่งนั้นให้ได้ แรงบันดาลใจมันจะดึงดูดให้เราเข้าใกล้ความจริงได้เร็ว...”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)



- การพึ่งพาตนเอง ใช้หลักการที่ว่าไม่ว่าจะทำสิ่งใด เราควรพยายามทำด้วยตัวเองอย่างสุดความสามารถ ก่อนที่จะไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...จะพยายามช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุดเพราะ ครอบครัวไม่ได้อยู่กับเราตลอดชีวิตหรือตลอดเวลา ไม่อยากเป็นภาระใคร นี่เพิ่งได้ไปจับจี้รถยนต์มานะ ตอนนี้อยู่ไปทำงานและเรียนหนังสือเองได้แล้ว...”

(ณิชชาธิ์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เมื่อก่อนไปไหนแม่ก็จะอุ้มเราขึ้นรถ พอวันแรกก็เริ่มสังเกตได้ว่า แม่คงเหนื่อยเพราะเรามาก ก็พยายามค้นหาวิธีที่จะไปไหนมาไหนด้วยตนเองและเกรดมอเตอร์ไซค์ พ่วงให้สามารถนำวิลแชร์ขึ้นไปได้และขับไปไหนมาไหนได้ ไม่ต้องให้แม่ลำบากพาไป...”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

- ข้ามผ่านความพิการ คนพิการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้การวางแผนเป้าหมายและการวางแผนในการดำเนินชีวิตจะต้องมีความฝัน เป็นจินตนาการอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้คนพิการเกิดแรงบันดาลใจต่อชีวิต ไม่ทอดทิ้งต่อปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดและพร้อมปรับปรุงแก้ไขตลอดเวลา ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ตั้งใจตั้งแต่เรียนจบแล้วว่าทำงานทันที เพราะพ่อแม่ส่งเสียเรามากพอแล้วสมัครงานก็ได้งานทันที เราต้องหาอาชีพที่เราถนัดทำ ทำในสิ่งที่ชอบ เราจะมีแรงบันดาลใจที่สามารถอยู่รอดบนความพิการได้ แม้รายได้จะไม่มากแต่ผมก็ได้เลือกแล้ว...”

(การัญญภาศ์ อินชุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...แรงบันดาลใจที่ทำให้เราสามารถข้ามผ่านความพิการไปได้ นั่นคือ เราต้องมีความหวัง มีกำลังใจ ชีวิตถึงจะไปรอด นอกจากนี้ต้องสามารถทนต่อปัญหาสุขภาพและความไม่ได้ดั่งใจด้วย นี่เป็นสิ่งที่พบมาและผ่านมันมาได้...”

(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)



“...ไม่เคยท้อเลย พอฟื้นขึ้นมาแขนขาเราขยับไม่ได้และคำใหม่ ก็รู้ทันทีว่าต้องถูกตัดแขนแน่ ก็ได้แต่ปลอบใจบอกกับตัวเองว่า เราต้องมีชีวิตอยู่ จะไม่ทิ้งพ่อแม่และเมีย เราต้องอยู่ดูแลเขาให้ดี ....”

(กมลกริ์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

“..ชอบพูดเรื่องที่มีความสุขและสนุกให้กับคนอื่นฟัง เราจะไม่พูดเรื่องความทุกข์ให้คนอื่นได้รู้ ทุกข์เมื่อไหร่ก็ไปทำสวนเลย ผมมีความคิดแล้วว่า เราจะทำยังไงให้ลูกหลานมีความสุข ไม่ให้เขาห่วงหรือคิดสงสารเรา ความอ่อนแอมันทำให้เราท้อแท้ เราต้องพยายามทำทุกอย่างให้คนอื่นเห็นว่า เราสามารถอยู่ได้ เอาตัวรอดได้....”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

## 2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ

การพูดแสดงความรู้สึกเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ โดยใช้หลัก การมีสติ เพื่อการสร้างความมั่นใจในตนเอง ได้แก่

- สร้างความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ จากการศึกษาคนพิการ สามารถสร้างความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ โดยการพูดกับตัวเองซ้ำ ๆ เพื่อตอบย้ำข้อมูลที่จะสื่อสารกับตนเองเพื่อให้เกิดความพยายามไปถึงจุดหมาย ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ทุกครั้งที่เหนื่อยและท้อก็จะบอกตัวเองว่า เต็มวันก็จะผ่านไปได้ พูดซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อให้กำลังใจตัวเอง และก็คิดต่อไปว่า เรายังไม่ได้ทำตามความฝันเราเลย ญี่ปุ่นก็ยังไม่ได้ไป เรียนต่อโทก็ยังไม่ได้เรียน มันก็มีกำลังใจขึ้นมาทุกครั้ง เราแปะภาพภูเขาไฟฟูจิไว้ที่โต๊ะทำงาน วันหนึ่งเราจะไปนั่งจิบกาแฟและถ่ายรูปกับภูเขาไฟฟูจิให้ได้ ...”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

- การมีสติ การควบคุมจิตใจ นึกถึงสิ่งที่ทำค่าที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระวังยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้นยับยั้งชั่งใจ ไม่บ่มบ่าม ความไม่ประมาทดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...เวลาที่เราท้อใจ แก่ปัญหาชีวิตตัวเองไม่ได้จะนั่งนิ่งๆแล้วสวดมนต์ ทำสมาธิ มันไม่ได้ผลในทันที แต่พอทำหลายๆครั้งมันได้สติ มีสมาธิมากขึ้น แล้วเราก็แก้ไปที่ละส่วน มีหลายวิธีบางครั้งก็ไปนั่งริมทะเล ความเครียดมันหายนะ แต่ละคนมีวิธีแก้ปัญหาที่ต่างกัน รูปแบบของเราอาจจะไม่สามารถทำให้อีกคนมีสติก็ได้...”

(วิสิษฐ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ช่วงเวลานั้นเรายังไม่สามารถทำงานได้ กลัวเงินจะไม่เหลือด้วย เพราะมีแต่จ่ายไม่มีรับ เราก็กลับมาตั้งหลักว่าเราจะทำอะไรได้บ้าง ภรรยาผมเขาทำอาหารอร่อยเลย บอกให้เขาทำอาหารกล่องขาย แล้วเราจะไปนั่งหน้าร้านเอง รายได้ก็ใช้ได้วันหนึ่งก็ได้กำไร ห้าร้อยหกร้อยบาท พอที่ใช้จ่ายค่าสาธารณูปโภคได้...”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การสร้างความมั่นใจในตนเอง การที่คนพิจารณาคุณค่าในตัวเอง ประกอบไปด้วย ความตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะมีผลกระทบต่อการตัดสินใจลำพังความคิดอย่างเดียว ไม่สามารถสร้างความมั่นใจให้ตัวเองได้ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไป

“...พอแผลขาแห้ง ก็เดินออกกำลังกายในหมู่บ้าน แรกๆคนจะมองเรา เพราะเราไม่ได้สวมขาเทียมเนื่องจากว่ามันเจ็บ แต่พอเดินทุกวันเราก็เริ่มชิน ค่อยๆมีคนรอบข้าง ไม่กลัวว่าใครจะมองยังงั้น มันต้องกล้าที่จะเดินและอย่าสนใจคนมอง ถ้าเรามั่นใจ เราก็จะอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ ตอนนี้มีเพื่อนเยอะขึ้นกว่าเดิมอีก อาจจะเป็นเพราะเราเป็นคนตกด้วย...”

(กอบเชย อนุพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ถ้ามันแค่สนใจสังคมหรือสนใจคนรอบข้าง กลัวโน้นกลัวนี่ก็ต้องอยู่แต่ที่บ้าน เราต้องมั่นใจกล้าที่จะยืนหยัดในสังคม เปิดตัวเองแล้วจะเลิกกลัว...”

(เสรี ชุ่นบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

3) **ขั้นตอนการปรับตัว** การพูดแสดงความรู้สึกเพื่อให้กำลังใจตนเอง โดยใช้หลัก การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อกำหนดเป้าหมายชีวิต ได้แก่

- ให้กำลังใจตนเอง กำลังใจในแบบที่เราก่อให้เกิดขึ้น หรือสร้างขึ้น อาจมีลักษณะของการปลอบประโลมตนเอง ต้องมีความเป็นตัวของตัวเอง คือ มีความคิดอ่านเป็นของตนเอง ในทางที่มีเหตุมีผล ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไป

“...คนในครอบครัวจะพูดปลอบใจและให้กำลังใจเสมอ ส่วนตัวเองก็พูดให้กำลังใจตัวเองทุกวัน เพราะอยากออกไปเที่ยวนอกบ้านบ้าง ...”

(โสม คุณาญา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ทุกๆวันแม่จะพาเดินออกกำลังกายและบอกเสมอว่าลูกต้องเดินได้ด้วยตนเองเราเองก็บอกตัวเองบ่อยๆด้วยว่า ต้องทำได้ ถ้าร่างกายเข้มแข็งจิตใจก็จะเข้มแข็งเหมือนกัน...”

(ทวี อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...พูดให้กำลังใจตัวเองทุกวันเลย เราจะบอกตัวเองว่า ทำวันนี้ให้ดีที่สุด เราต้องสู้ ปัจจุบันนี้ทุกๆเช้าพี่ก็จะบอกตัวเองทุกวันว่า แอ็ดเก่งจริงๆเลย...”

(เพ็ญพร สีนพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การที่คนพิการรู้คุณค่าในตัวเอง ประกอบไปด้วย ความตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะมีผลกระทบต่อการตัดสินใจลำพังความคิดอย่างเดียวไม่สามารถสร้างความมั่นใจให้ตัวเองได้ดังข้อมูลที่ยิบยบมานำเสนอต่อไปนี้

“...พอเปาสามารถเดินเองได้ เราก็เหมือนโรบอท นึกออกใช่ไหมหว่า มันเป็นหลักทั้งสองข้าง มีแต่คนพูดให้สู้ๆ เป็นกำลังใจให้หะ ถ้าเรามีความมั่นใจในตัวเอง เราก็จะไม่กลัว ไม่อายใครใคร และมีชีวิตอยู่ในสังคมเหมือนคนปกติ ...”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- กำหนดเป้าหมายชีวิต การที่คนพิการจะเกิดแรงบันดาลใจในการลุกขึ้นมาต่อสู้กับตัวเองและอยู่ในสังคมได้นั้น ต้องรู้ถึงศักยภาพ ความถนัดของตนเองแล้วกำหนดเป้าหมายของชีวิต วางแผน ก้าวเดินไปข้างหน้าด้วยสติจะทำให้ประสบความสำเร็จได้ ดังข้อมูลที่ยิบยบมานำเสนอต่อไปนี้

“...เมื่อก่อนเราเป็นคนพูดน้อย เพราะขี้อาย แต่เมื่อมาทำงานในสมาคมเรากล้ามากขึ้น คนในสมาคมแทบทุกคนเป็นคนพิการ เราอยู่กันอย่างพี่น้องและการทำงาน เวลาลงพื้นที่เยี่ยมคนพิการ ก็พูดชวนทุกคนเลยที่เป็นผู้ป่วยติดเตียง ให้ออกมาดูโลกภายนอก มันจะได้มีกำลังใจที่จะอยู่รอดในสังคม และไม่เครียด มีความตั้งใจทำให้คนที่อยู่แต่ในบ้านให้กล้าออกมาใช้ชีวิตนอกบ้านให้ได้...”

(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

4) **ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ** การพูดแสดงความรู้สึกเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองโดยใช้หลักการ ฟังพาตนเอง เพื่อทำงานประกอบอาชีพ ได้แก่

- **สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง** การที่คนพิการรู้คุณค่าในตัวเอง ประกอบไปด้วย ความตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะมีผลกระทบต่อการตัดสินใจลำพังความคิดอย่างเดียวไม่สามารถสร้างความมั่นใจให้ตัวเองได้ดังข้อมูลที่ยิบยบมานำเสนอต่อไปนี้

“...อยากมีอาชีพเป็นของตัวเอง เราเชื่อมั่นว่าเราจะขายสินค้าได้ ชอบงานประดิษฐ์ ชอบเย็บปักผ้า จึงไปหัดเรียนตัดกระเป๋ายีนส์ เราพยายามสร้างความแตกต่างด้วยการปักลูกไม้ ลูกไม้สวยๆ ลูกค้าสั่งจองเยอะมาก ถ้าเราเชื่อมั่นว่าเราทำได้ เราต้องลงมือทำด้วยนะจะอย่าเพียงแต่คิดว่าจะทำ...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **ฟังพาตนเอง** การที่คนพิการมีความสามารถในการดำรงตนอยู่ได้อย่างอิสระ มั่นคง สมบูรณ์ ซึ่งการฟังตนเองได้นั้น โดยใช้ความรู้ความสามารถที่มี ดังข้อมูลที่ยิบยบมานำเสนอต่อไปนี้

“...ไม่คิดฟังพาใครตั้งแต่แรกอยู่แล้ว ตัดขาดแล้วกลับมาพักฟื้นอยู่บ้าน ยี่สิบวัน ก็เปิดร้านปะยางรถทันที ไม่หวังเงินเยียวยาจากเค้าแก่เดิม เรามีความรู้และความสามารถไม่เห็นต้องไปพึ่งพาคนอื่น...”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

“...อยู่บ้านเฉยๆประมาณหกเดือน แล้วก็ไปสมัครงานเป็นเด็กปั๊มก็ได้ทำงานทันที เพราะเจ้าของปั๊มก็คือน้ำของเรา ผ่านมาเกือบยี่สิบปีแล้ว ก็ยังทำงานอยู่ที่นี่แต่เปลี่ยนจากเด็กปั๊มมาทำบัญชี ทุกวันนี้ก็ทำงานเลี้ยงดูภรรยา...”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

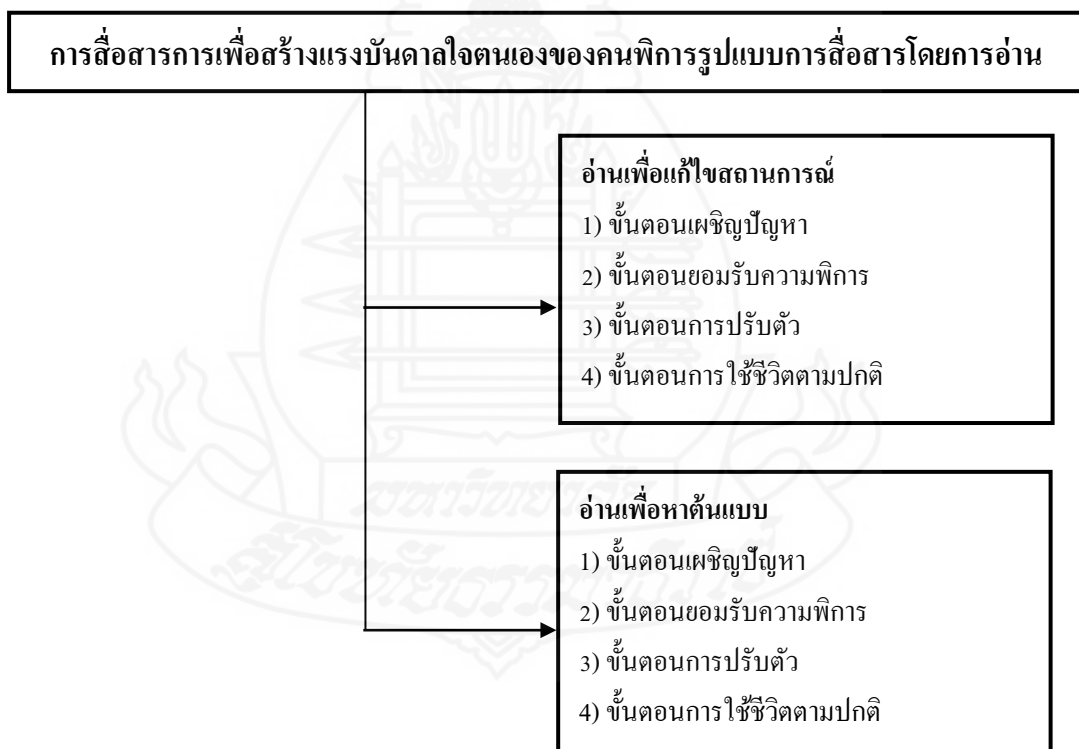
- **ทำงานประกอบอาชีพ** คนพิการสามารถในการตั้งเป้าหมาย วางแผน ดำเนินการประกอบอาชีพตามความรู้ความสามารถ และความถนัดที่มีซึ่งส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ได้จากครอบครัว เพื่อน และคนอื่นๆ ที่คนพิการให้ความสำคัญ ดังข้อมูลที่ยกยมนำเสนอต่อไปนี้

“...นอกจากการเป็นนักดนตรีแล้วยังทำอาชีพเสริมด้วยการทำปลาทอดขมิ้นขาย คือเราต้องวางแผนอนาคตยาวๆ เพราะมีลูกสองคนที่ต้องดูแลเพิ่มขึ้น...”

(สมศักดิ์ เหมรัฐ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

#### 1.4 การสื่อสารโดยการอ่าน

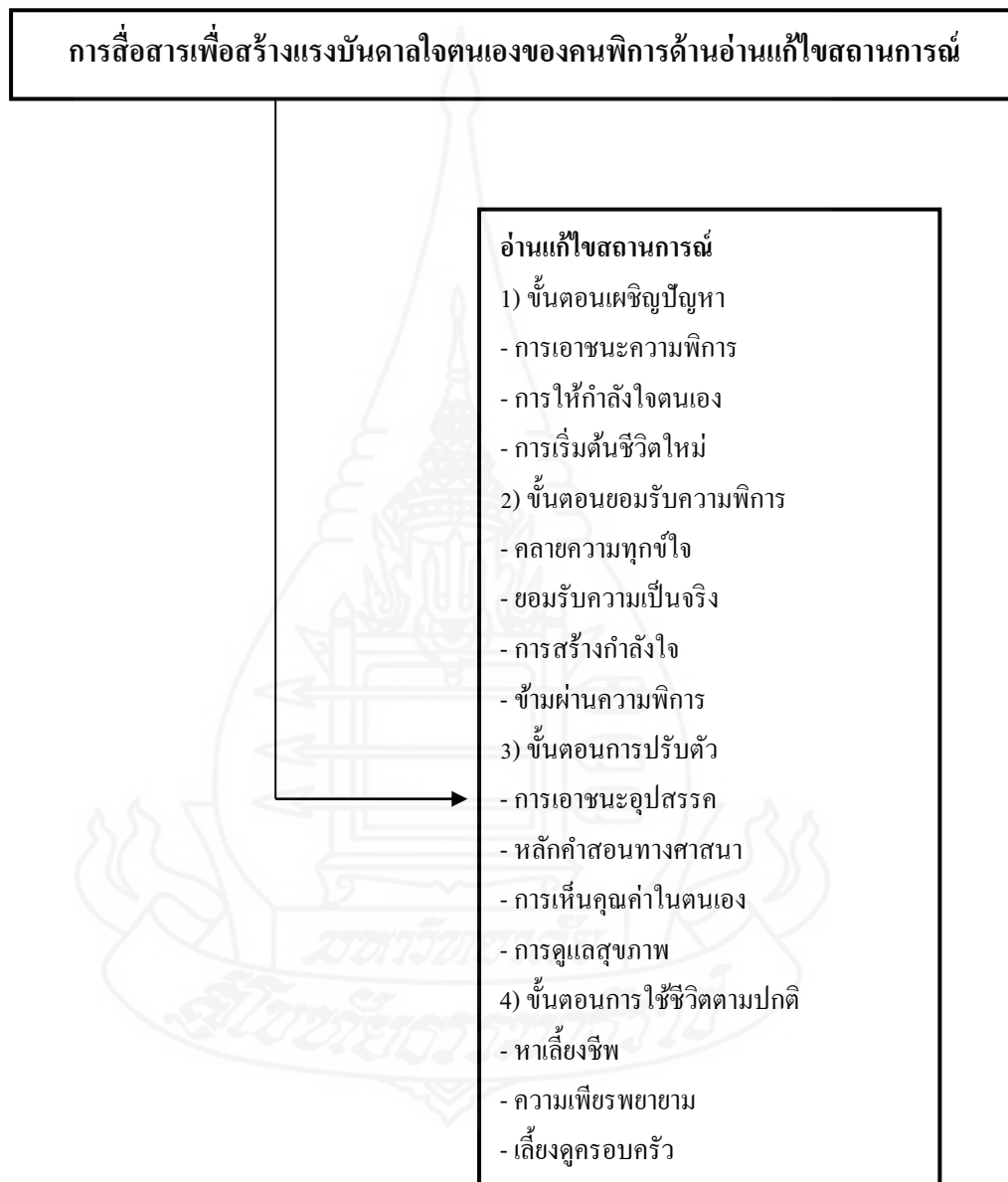
จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการรูปแบบการสื่อสารโดยการอ่าน สรุปเป็นภาพที่ 4.12 ดังนี้



ภาพที่ 4.12 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการรูปแบบการสื่อสารโดยการอ่าน

### 1.4.1 อ่านแก้ไขสถานการณ์

จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของ  
คนพิการด้านอ่านแก้ไขสถานการณ์ สรุปลเป็นภาพที่ 4.13 ดังนี้



ภาพที่ 4.13 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านอ่านแก้ไขสถานการณ์



การอ่านแก้ไขสถานการณ์ สามารถทำให้คนพิการได้รับความรู้เพิ่มเติมจากการอ่านและคลายความสงสัยหรือตอบข้อข้องใจของคนพิการ และพบว่าเป็นการอ่านเพื่อค้นคว้าหาความรู้ เพื่อต้องการคำตอบที่ชัดเจน รวมถึงการหาทางออกจากปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น การอ่านทำให้เกิดพลังใจและกำลังใจ อีกทั้งมีแรงบันดาลใจที่จะต่อสู้และเผชิญกับปัญหา โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาคือการอ่านหนังสือเชิงจิตวิทยา เชิงการบริหาร การสร้างแรงบันดาลใจ บทความให้แง่คิด หนังสือธรรมะ ข้อคิดคำคมผ่านสื่อออนไลน์ ข้อสรุปเกี่ยวกับการสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการอ่านแก้ไขสถานการณ์ ดังนี้

### 1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา

อ่านแก้ไขสถานการณ์เพื่อการเอาชนะความพิการ โดยใช้หลักการ การให้กำลังใจตนเอง เพื่อการเริ่มต้นชีวิตใหม่ ได้แก่

- การเอาชนะความพิการ คนพิการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้การวางแผนเป้าหมายและการวางแผนในการดำเนินชีวิตจะต้องมีความฝัน เป็นจินตนาการอย่างหนึ่งที่ช่วยให้คนพิการเกิดแรงบันดาลใจต่อชีวิต ไม่ท้อถอยต่อปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดและพร้อมปรับปรุงแก้ไขตลอดเวลา ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“..หนังสืออ่านได้ทุกแนว ส่วนใหญ่จะอ่านเพื่อหาความรู้หนังสือเกี่ยวกับการสร้างแรงบันดาลใจจากคนพิการมีหลายเล่มเหมือนกัน อ่านเพราะอยากรู้วิธีการคิดเพื่อดูว่าสถานการณ์ที่เขาเจอมาเป็นยังไง แก้ไขยังไง...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...อ่านบทความสั้นๆผ่านไลน์ ผ่านเฟสบุ๊ก ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของคนพิการ เราก็อ่านวิธีสร้างแรงบันดาลใจของเขาและเราก็เอามาปรับเป็นแนวทางของเรา ...”

(สมศักดิ์ เหมรัญ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

- การให้กำลังใจตนเอง โดยการปรับมุมมองปรับความคิดให้เผชิญปัญหา รวมทั้งให้เห็นถึงคุณค่าของตนเองและกำลังใจจากการพูดคุยกับคนรอบข้างก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“..หนังสือไม่ค่อยได้อ่าน แต่จะอ่านบทความที่ให้กำลังใจ บางทีก็เป็นคำคมเล็กๆที่ส่งให้กำลังใจผ่านไลน์และเฟสบุ๊ก มันสั้นและได้ใจความดี...”

(กัญญภาศย์ อินชุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)



“...ก็อ่านบ้างนะหนังสือ แต่หลักการมันคงเหมือนกันที่เราต้องเห็นคุณค่าในตัวเราก่อนด้วย มันถึงจะสร้างแรงบันดาลใจขึ้นมาได้...”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

- การเริ่มต้นชีวิตใหม่ โดยการปรับเปลี่ยนตนเองใหม่ เริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ โดยได้จากการอ่านหนังสือที่มีเนื้อหาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...พวกคนที่ทำหนังสือออกมาเขามีหลักการทางวิชาการ แต่ในความเป็นจริง การเริ่มต้นชีวิตใหม่ มันมาจากการที่ได้คิดถึงคำถามสั้นๆเพียงประโยคเดียวคือ ฟ้าหลังฝน ...”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

## 2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ

อ่านแก้ไขสถานการณ์ เพื่อคลายความทุกข์ใจและการยอมรับความเป็นจริง โดยใช้หลัก การสร้างกำลังใจ เพื่อข้ามผ่านความพิการ ได้แก่

- คลายความทุกข์ใจ คนพิการใช้หลักการพูดสำหรับให้กำลังใจเพื่อให้ระบายความทุกข์คลายความเศร้า ซึ่งมีผลกระทบด้านจิตใจ อารมณ์เศร้า เสียใจ ความรู้สึกไม่ยอมรับ เราทุกคนต้องร่วมพลัง ช่วยกันดูแลจิตใจซึ่งกันก็จะช่วยให้คลายความทุกข์ลงได้และสามารถจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...ไม่ได้อ่านเรื่องใดเป็นพิเศษ เจออะไรที่น่าสนใจก็อ่าน ไม่ต้องสร้างแรงบันดาลใจก็ได้ ตอนนั้นจำได้เลยว่า นอนอ่านหนังสือบ้านและสวนที่แม่ซื้อมาอ่าน เราแค่เห็นภาพธรรมชาติก็มีความสุข ผ่อนคลายแล้ว ...”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

“...บางเหตุการณ์ บางเรื่องเราก็อยากจะมีใครเป็นตัวอย่างเป็นแนวทางว่าเราควรจะทำยังไงกับชีวิตต่อไป มันไม่ได้คำตอบทุกเรื่อง แต่เอาแนวคิดเขามาเป็นแนวทางการใช้ชีวิตของเรา คำคมเล็กๆมันสามารถกระตุ้นความรู้สึกนึกคิด ทำให้รู้สึกสบายใจและสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเองได้...”

(การัญญาภย์ อินทุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- ยอมรับความเป็นจริง การมีสติ เข้าใจความเป็นไปของตนเอง ยอมรับกับสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...หนังสือมีส่วนสำคัญที่สร้างความเข้าใจและทำให้เราเชื่อว่าแนวทางที่เขาเขียนให้เราได้อ่านมันเป็นทางออกที่ง่ายที่สุด ที่ทำให้เราข้ามผ่านความพิการ ด้วยการยอมรับความเป็นจริงของความพิการ...”

(ฉิษชาธิย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ได้อ่านบทความผ่านสื่อออนไลน์ โดยเฉพาะในพันทิพย์ชอบมากเลย พอเราโพสต์ความรู้สึกหรือเล่าอะไรไป เราได้คำตอบและรู้สึกมีกำลังใจจากสื่อพวกนี้ทันที คนพิการสามารถข้ามผ่านความพิการจากกฎข้อเดียวคือให้ยอมรับความพิการของตนเอง...”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ส่วนใหญ่หนังสือจะบอกให้เรากล้าที่จะเผชิญปัญหาด้วยการยอมรับในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วก็ค่อยๆ แก้ปัญหาไป ...”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...สิ่งหนึ่งที่หนังสือบอกเหมือนกันก็คือ การอยู่กับความเป็นจริง ได้อ่านเรื่องให้กำลังใจมาพอสมควร แต่มันก็เพิ่มความหนักแน่นทางความคิดของเราจริงๆ...”

(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การสร้างกำลังใจ กำลังใจในแบบที่เราก่อให้เกิดขึ้น หรือสร้างขึ้น อาจมีลักษณะของการปลอบประโลมตนเอง ต้องมีความเป็นตัวของตัวเอง คือ มีความคิดอ่านเป็นของตนเอง ในทางที่มีเหตุผล ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้ ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...พวกคำคมสั้นๆผ่านเฟสและไลน์นี้ มันทำให้รู้สึกอยากจะมีชีวิตต่อไป และอยากสร้างความสำเร็จให้กับตนเอง...”

(การัญญากย์ อินชุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **ข้ามผ่านความพิการ** คนพิการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้การวางแผนเป้าหมายและการวางแผนในการดำเนินชีวิตจะต้องมีความฝัน เป็นจินตนาการอย่างหนึ่งที่ช่วยให้คนพิการเกิดแรงบันดาลใจต่อชีวิต ไม่ทอดทิ้งต่อปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดและพร้อมปรับปรุงแก้ไขตลอดเวลา ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“..คุณ ลัดดา แทมมี เป็นคนถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตของเขาผ่านตัวหนังสือหนังสือ ใครได้อ่านเรื่องเขาก็จะมีแรงบันดาลใจทั้งนั้น มันเป็นทางลัดที่ทำให้เราผ่านความพิการไปได้ หนังสือที่น่าอ่านมาก...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

### 3) ขั้นตอนการปรับตัว

อ่านแก้ไขสถานการณ์ เพื่อการเอาชนะอุปสรรค โดยใช้หลักคำสอนทางศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อการดูแลสุขภาพ ได้แก่

- **การเอาชนะอุปสรรค** เป็นการได้อ่านหนังสือที่ให้แนวทางการเอาชนะอุปสรรค มีเนื้อหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แนวคิด เพื่อให้มีสติและเกิดพลัง ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...หนังสือพวกจิตวิทยานี้จะเขียนเรื่อง การมีสติและใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขเยอะมาก ได้อ่านแล้วรู้สึกดี เคียวนี่ก็อ่านอยู่ เราต้องให้กำลังใจตัวเองบ่อยๆ...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...หนังสือแนวจิตวิทยาซื้อเก็บไว้เยอะเลย แต่อ่านเพียงไม่กี่เล่ม เพราะชอบอ่านออนไลน์มากกว่า และยังมีสะสมหนังสือแนวการสร้างธุรกิจและการสร้างแรงบันดาลใจไว้เยอะเลย...”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

- **หลักคำสอนทางศาสนา** คำสอนของศาสนาเป็นสิ่งที่คนพิการใช้ยึดถือในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ลึนหวัง หรือเจออุปสรรค โดยเฉพาะปัญหาที่มองไม่เห็นหนทางออก ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...อ่านหนังสือธรรมะบ่อย หนังสือของคนแก่ หลักคำสอนมีเยอะ แต่ที่ชอบคือ อนิจจัง หรือความไม่เที่ยงของชีวิต ชอบเพราะเป็นหลักสอนให้เราเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์...”

(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ในหลักคำสอนทางพุทธศาสนา จะกล่าวถึง อริยสัจ 4 หรือความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ คือ 1) ทุกข์ ปัญหาและลักษณะของปัญหา 2) สมุทัย สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ 3) นิโรธ ความดับแห่งทุกข์ 4) มรรค แนวทางดับความทุกข์ ถ้าเราเข้าใจหลักการนี้เราจะข้ามผ่านความพิการได้โดยง่าย...”

(พระครูวิจารณ์กิจานุกูล สัมภาษณ์ 12 กรกฎาคม พ.ศ.2561)

- การเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกที่คนพิการรับรู้ว่าคุณค่านำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเองโดยภาพรวมในด้านความสามารถ ความสำคัญ และความสำเร็จของตนเอง และแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเองดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...การให้ความสำคัญกับชีวิตตนเอง และไม่ทำร้ายจิตใจตนเอง มันก็คือการให้เกียรติตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง ...”

(พระครูวิจารณ์กิจานุกูล สัมภาษณ์ 12 กรกฎาคม พ.ศ.2561)

- การดูแลสุขภาพ คนพิการต้องรักษาร่างกายของตนเองด้วยการดูแลสุขภาพให้อยู่ในสภาวะปกติ ถือว่าเป็นการดูแลสุขภาพตนเอง และเอาใจใส่สมาชิกในครอบครัวให้มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์อยู่เสมอด้วย ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ชอบอ่านหนังสือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง มันทำให้เรารู้สึกรู้ละเอียดในเรื่องที่เราให้ความสนใจ หนังสือเดี๋ยวนี้อผลิตน้อยลงมาก ความจริงชอบอ่านหนังสือมากกว่าอ่านผ่านมือถือ...”

(เสรี ชุ่นบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...หนังสือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ชอบเพราะมันบอกรายละเอียดของขั้นตอนการดูแลตนเอง การออกกำลังกาย ชอบมาก ช้อไว้หลายเล่มเลย ไม่ถึงกับว่าสะสมหนังสือ แต่มีเก็บไว้เพราะบางเรื่องน่าสนใจ...”

(ทวี อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ชอบทำอาหารคลีนและการดูแลตนเองอย่างง่าย ช้อเก็บไว้อ่านว่างก็อ่านเข้าไปเข้ามา เล่นโซเชียลบ่อยก็จริง แต่ก็อยากมีหนังสือเก็บไว้อ่านเหมือนกัน...”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ชอบสะสมหนังสือ เราอ่านแล้วสบายใจ มีความสุข และได้ดูแลตนเองในทางที่ถูกต้อง เราไม่ได้รู้ทุกเรื่อง ดังนั้นมีหนังสือไว้อ่านมันก็อุ่นใจ...”

(ณิชากริช เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

#### 4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ

อ่านแก้ไขสถานการณ์เพื่อหาเลี้ยงชีพโดยใช้หลักความเพียรพยายามเพื่อเลี้ยงดูครอบครัว ได้แก่

- หาเลี้ยงชีพ คนพิการสามารถในการตั้งเป้าหมาย วางแผน ดำเนินการประกอบอาชีพตามความรู้ความสามารถ และความถนัดที่มีซึ่งส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ได้จากครอบครัว เพื่อน และคนอื่นๆ ที่คนพิการให้ความสำคัญ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...เข้าร้านหนังสือที่ไร ต้องซื้อหนังสือทุกครั้ง ส่วนใหญ่จะซื้อหนังสือการบริหารธุรกิจ การลงทุน แล้วก็พวกจิตวิทยา ชอบอ่านแนวทางการบริหารธุรกิจที่สุด เพราะผมได้ข้อคิดจากการทำผิดพลาดและวิธีแก้ไขสถานการณ์ของคนผู้แต่งหนังสือ เราจะได้ไม่พลาดซ้ำหรือเราอาจจะลองแก้ไขปัญหาแบบที่เขาทำแล้วสำเร็จ ...”

(วิศัญญ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ได้ซื้อหนังสือมาอ่าน เพราะไม่รู้ว่าการทำธุรกิจแบบไหนจะไปรอด เราก็อยากจะมีรายได้เพิ่ม แต่พออ่านแล้ว มันไม่ใช่เรา เราไม่มีความสามารถในการจัดการธุรกิจร้านค้าสะดวกซื้อ และต้องลงทุนสูงด้วย ในที่สุดก็ทำตามทรัพยากรที่เรา มี ขายปลาทอดขมิ้นดีกว่าลงทุนไม่มากแต่กำไรดี แถมอร่อยและมีประโยชน์ด้วย...”

(สมศักดิ์ เหมรัญ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

“...บอกแม่ว่า อยากเปิดร้านขายของชำ โดยหาข้อมูลประกอบเพิ่มเติม ถึงวิธีการจัดการสินค้า อาชีพทุกอาชีพต้องศึกษาข้อมูลและความเสี่ยง...”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

- ความเพียรพยายาม ได้แก่ คนพิการที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจได้ จะต้องมีความอดทนความบากบั่น หมั่นเพียร ขยันไม่ละความพยายามจนกว่าจะสำเร็จ ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ทั้งอ่านทั้งดูในยูทูบ ชอบอ่านผ่านโซเชียลเพราะอยากได้อะไรมากๆ ที่ทำให้เราได้มีอาชีพเสริม เดี่ยวนี้คนมีความคิดสร้างสรรค์เยอะมาก ประดิษฐ์ของมาขายได้น่ารัก น่าใช้ น่าซื้อ...”

(ทวิ อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- เลี้ยงดูครอบครัว ได้แก่ คนพิการสามารถในการตั้งเป้าหมาย วางแผน ดำเนินการประกอบอาชีพตามความรู้ความสามารถ และความถนัดจนสามารถดูแลค่าใช้จ่ายของครอบครัวได้ด้วยตนเอง ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

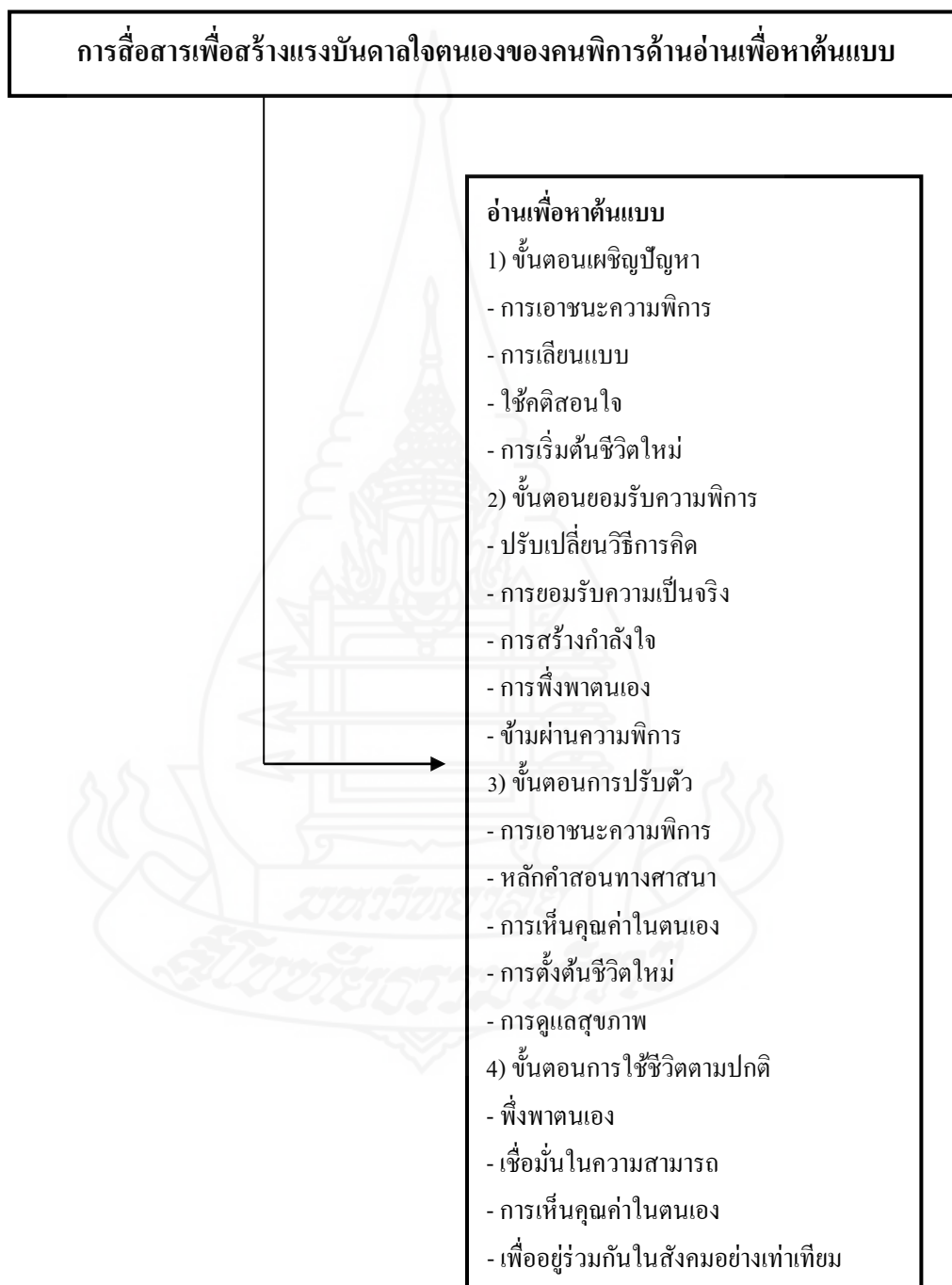
“...เราก็อยากมีรายได้เพิ่ม ขายข้าวกล่องก็ยังทำอยู่ แต่ ถ้าเราได้อะไรมากๆ ลูกค้าเขาก็ชอบ เมื่อก่อนทำแค่ข้าวผัดกุ้ง หมี่ผัด ข้าวคลุกกะปิ และข้าวราดกระเพราไก่ พอไปอ่านในเน็ตก็ได้ ไอเดีย ข้าวผัดปลากระป๋องต้มยำเพิ่มมา มีตัวเลือกเพิ่มมาให้ลูกค้า ทำหำหกอย่างทุกเช้า นี่ก็แทบจะไม่ทันแล้ว...”

(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)



### 1.4.2 อ่านเพื่อหาต้นแบบ

จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านอ่านเพื่อหาต้นแบบ สรุปรูปเป็นภาพที่ 4.14 ดังนี้



ภาพที่ 4.14 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านอ่านเพื่อหาต้นแบบ

การอ่านเพื่อหาต้นแบบ เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่คนพิการใช้เพื่อนำเอาความรู้จากคนที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน การประกอบอาชีพ การดำเนินชีวิต หรือคนพิการที่เป็นต้นแบบ มาประยุกต์ใช้กับชีวิตของตนเองในด้าน การใช้ชีวิตหลังจากความพิการ การเลียนแบบวิธีการสร้างแรงบันดาลใจ การมองตนเองในด้านบวก ผลเกี่ยวกับการสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการอ่านหาต้นแบบ ดังนี้

### 1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา

อ่านหาต้นแบบเพื่อเอาชนะความพิการ โดยใช้หลัก การเลียนแบบ และใช้คติสอนใจ เพื่อการเริ่มต้นชีวิตใหม่ ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

- การเอาชนะความพิการ คนพิการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้การวางแผนเป้าหมายและการวางแผนในการดำเนินชีวิตจะต้องมีความฝัน เป็นจินตนาการอย่างหนึ่งที่ช่วยให้คนพิการเกิดแรงบันดาลใจต่อชีวิต ไม่ทอดอ้อยต่อปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดและพร้อมปรับปรุงแก้ไขตลอดเวลา ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..ตัวอย่างคนที่เก่งๆที่ชอบก็มีหลายคน ส่วนใหญ่จะเป็นนักพูดทั้งนั้นที่ขอบคุณการทำงานของคุณกฤษณะ เก่งนะ คุยสนุก เราลืมไปแล้วว่าเขาเป็นคนพิการ...”

(ทวิ อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การเลียนแบบ คนพิการได้หยิบยกตัวอย่างคนพิการที่สามารถเอาชนะตนเอง สร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองและคนอื่น ด้วยการศึกษาประวัติ ความสามารถ วิธีการคิดของคนพิการเหล่านั้นได้ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ที่เอกชัย ใจ เขาสุดยอดที่สุดของมนุษย์ในประเทศไทยแล้วใจสู้จริง เก่งจริง พูดก็เก่ง วาดรูปก็เก่ง แต่ที่นำมาใช้ก็คือแนวคิดเขา คิดใช้ชีวิตให้มีคุณค่าตลอดเวลา...”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...อาจารย์วิริยะศรี เก่ง คิดดี พูดดี แล้วเขาก็สอนให้รู้ เราโชคดีกว่าอาจารย์เพราะเรายังสามารถมองเห็นโลกที่สวยงามได้อยู่...”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

- ใช้คติสอนใจใช้หลักคติสอนใจ คำคม เพื่อใช้เป็นเครื่องเตือนใจให้เรามีกำลังใจและใช้ความรู้ความสามารถพยายามทำทุกอย่างด้วยตัวเอง ด้วยการมองโลกในแง่ดี ดึงข้อมูลที่ยิบยกระนำมาเสนอต่อไปนี้

“...เราอ่านเยอะ แต่ไม่ได้จำทุกอย่างได้ทั้งหมด ชอบอ่านคำคม ที่ส่งมาตอนเช้าๆผ่านไลน์ แล้วก็พวกคำคมที่ติดอยู่ตามต้นไม้กะ ให้ข้อคิดการใช้ชีวิตดี ไม่ได้มีอันไหนชอบเป็นพิเศษ...”

(รศสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ชอบอ่านเรื่องพวกให้กำลังใจ แต่ที่เอามาใช้ในชีวิตจริงๆ ก็คือชีวิตลิขิตเอง มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ เราเลือกเส้นทางชีวิตเราเองว่าจะให้เป็นแบบไหน...”

(ทวิ อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...คิดบวกค่ะ อะไรก็ได้ที่ทำให้เราสนุก ถ้าเรามองโลกในแง่ดี ทุกอย่างมันก็ทำให้เรามีกำลังใจและคิดอยากจะวางแผนทำอย่างอื่นอีกมากมาย...”

(ณิชากริชย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การเริ่มต้นชีวิตใหม่ คนพิการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้การวางแผนเป้าหมายและการวางแผนเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ ๆ อย่างไม่ทอดทิ้งต่อปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดและพร้อมปรับปรุงแก้ไขตลอดเวลา ดึงข้อมูลที่ยิบยกระนำมาเสนอต่อไปนี้

“...การอ่านมากก็ทำให้เรารู้เพิ่ม มีมุมมองมากขึ้น แต่ที่พื้มีแรงบันดาลใจมากที่สุดก็คือ แม่เขียนติดข้างฝาห้องนอนว่า ผู้สู้ชนะ มันที่สุดแล้วที่ทำให้พี่อยากจะเริ่มต้นทำงานอยากออกจากโรงพยาบาลเร็วๆ...”

(ทวิ อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...แม่ชอบซื้อหนังสือบ้านและสวนมาอ่าน เราไม่มีอะไรทำก็หยิบพลิกไปพลิกมาดูรูป มันทำให้ผมกล้าที่จะบอกแม่ว่า ผมอยากใช้ชีวิตอยู่ที่ซานเมื่อง พอออกจากโรงพยาบาลแม่ก็ย้ายมาอยู่บ้านนอกที่บึงสามพัน มันสงบกว่าในเมืองและเราชอบบรรยากาศแบบนี้ด้วย...”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

## 2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ

อ่านหาต้นแบบเพื่อเปลี่ยนวิธีการคิดและการยอมรับความเป็นจริง โดยใช้หลัก การสร้างกำลังใจ การพึ่งพาตนเอง เพื่อข้ามผ่านความพิการ ได้แก่

- **ปรับเปลี่ยนวิธีการคิด** จากการศึกษาคนพิการสามารถสร้างความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ โดยการพูดคุยกับตัวเองซ้ำ ๆ เพื่อตอบย้ำข้อมูลที่จะสื่อสารกับตนเอง เพื่อให้เกิดความพยายามไปถึงจุดหมาย ดังข้อมูลที่ยกขมกมานำเสนอต่อไปนี้

“..หนังสือมีเรื่องราวดีดีที่น่าเอามาเป็นแบบอย่าง คนพิการเขียนหนังสือเก่งมีหลายคน แต่ที่เราเปลี่ยนวิธีคิดเพราะอยากเปลี่ยนชีวิต ลองทำสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน เพราะเรามองว่าเรายัง ไม่พร้อม เรื่องการมีครอบครัวนี้แหละ มีกลัวบ้าง แต่ก็เปลี่ยนการคิดด้วยการมีครอบครัว มันดีจริงๆนะ มีความสุขจริงๆ...”

(สมศักดิ์ เหมรัญ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

“..ปกติเป็นคนไม่ชอบอ่านหนังสือแต่พอเจอกับปัญหาเลยลองอ่านหนังสือที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการสร้างพลังใจรู้สึกตัวเองมีจิตใจที่ดีขึ้นมาก...”

(กอบเดช ถนอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **การยอมรับความเป็นจริง** มองตนเองและสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวตามความเป็นจริง ซึ่งส่วนหนึ่งได้มาจากการอ่านหนังสือที่มีการนำเสนอวิธีการคิดที่ทำให้เรายอมรับความพิการได้ ดังข้อมูลที่ยกขมกมานำเสนอต่อไปนี้

“...การอ่านทำให้เรายอมรับความจริงได้ง่ายขึ้น เขาก็เอามาเขียนชี้นำให้เราเห็นว่ามันก็มีแบบอย่างที่ทำๆตามกันมาแล้วจะประสบความสำเร็จ เราได้อ่านวิธีคิดของคนโน้นคนนี้ แต่เราไม่ได้ทำตามเขาซะที่เป็นเพราะเรายังมัวแต่อยากเป็นเหมือนเก่า แต่พอเรายอมรับความพิการได้ มันก็ได้ใช้ชีวิตเหมือนเมื่อก่อนนะ เส้นผมบังภูเขางี้จริงๆ ...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เวลาที่เรได้อ่านหนังสือที่เป็นเรื่องราวของคนอื่นที่เจอปัญหาคล้ายหรือเหมือนกับเราก็อช่วยให้เรายอมรับตัวเองได้ดีขึ้น ...”

(เสรี ชุ่มบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **การสร้างกำลังใจ** การที่คนพิจารณาคุณค่าในตัวเอง ประกอบไปด้วย ความตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะมีผลกระทบต่อการตัดสินใจลำพังความคิดอย่างเดียวไม่สามารถสร้างความมั่นใจให้ตัวเองได้ ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...คำคม คติสอนใจที่เราอ่านบ่อยๆมันช่วยตอกย้ำความคิดเราให้สู้ ให้ข้ามผ่านปัญหาความยากลำบากไปได้ ผมชอบนะ บางคนเอารูปคนที่ประสบความสำเร็จมาแล้วพิมพ์ข้อความให้กำลังใจ อ่านทุกวันเลย อ่านแม้ว่าจะเป็นเรื่องราวซ้ำๆ วนไปวนมา เรารู้สึกดีที่มีคนส่งมา เพราะเรารู้ว่ายังมีคนที่คิดถึงเราอยู่...”

(การัญญาภรณ์ อินชุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...การอ่านหนังสือที่เขาเขียนเพื่อสร้างแรงบันดาลใจเนื้อหาบางส่วนช่วยให้เราตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง...”

(พระครูวิจารณ์กิจจานุกูล สัมภาษณ์ 12 กรกฎาคม พ.ศ.2561)

-**การพึ่งพาตนเอง** การที่คนพิจารณาความสามารถในการดำรงตนอยู่ได้อย่างอิสระ มั่นคง สมบูรณ์ ซึ่งการพึ่งตนเองได้นั้น โดยใช้ความรู้ความสามารถที่มี ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ผมชอบนะ เราได้แง่คิดดีๆจากคนที่ประสบความสำเร็จ ผมไม่รู้หรือกว่าความคิดนั้นมันมาตั้งแต่เมื่อไหร่ แต่รู้ว่ามันทำให้เรารู้ว่า การอยู่แบบพึ่งพาตนเองมันดีเพราะเราไม่ต้องรออะไรจากใคร อยากทำอะไรก็ทำได้...”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“...การที่เรามีความรู้ความสามารถในเรื่องที่เราถนัด อาจมีที่มาจากที่เราชอบอ่านหนังสือมันช่วยเสริมให้เราที่มีความรู้มากขึ้นอีก จนสุดท้ายเราก็เรารู้ทั้งหมดมาสร้างอาชีพ ดูแลตนเองได้...”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **ข้ามผ่านความพิการ** คนพิการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้การวางเป้าหมายและการวางแผนในการดำเนินชีวิตจะต้องมีความฝัน เป็นจินตนาการอย่างหนึ่งที่ช่วยให้คนพิการเกิดแรงบันดาลใจต่อชีวิต ไม่ท้อถอยต่อปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดและพร้อมปรับปรุงแก้ไขตลอดเวลา ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...เหนื่อยแต่ก็มีกำลังใจที่จะสู้ต่อเพราะเราเห็นแบบอย่างที่ดีทางด้านการใช้ชีวิตและการข้ามผ่านอุปสรรคของคน แม้ว่าเขาจะลำบากแต่ก็ผ่านมันไปได้ ตัวอย่างที่น่าเลียนแบบที่เห็นบ่อยๆก็พวกคนรวยจะต้องข้ามด้านการผิดหวังและสูญเสียมาก่อน มันก็เป็นปัญหาที่ไม่เหมือนกัน ที่เหมือนกันคือเราต้องสู้ให้มันผ่านไปได้...”

(วิศัญญ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เคยอ่านพบว่า การวางเป้าหมายและการวางแผนในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้เราก้าวตามความฝันได้ไม่ขอให้ ไม่ท้อถอยต่อปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดและพร้อมปรับปรุงแก้ไขตลอดเวลาเท่านั้น...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 6 สิงหาคม พ.ศ.2561)

3) **ขั้นตอนการปรับตัว** อ่านหาต้นแบบ เพื่อเอาชนะความพิการ โดยใช้หลักคำสอนทางศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อการตั้งต้นชีวิตใหม่และเพื่อการดูแลสุขภาพได้แก่

- **การเอาชนะความพิการ** การอ่านหนังสือที่มีเนื้อหาสร้างแรงบันดาลใจเข้าไปช่วยให้คนพิการเริ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการวางเป้าหมายและการวางแผนในการดำเนินชีวิตมีความฝัน ซึ่งช่วยให้คนพิการเกิดแรงบันดาลใจต่อชีวิต ไม่ท้อถอยต่อปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดและพร้อมปรับปรุงแก้ไขตลอดเวลา ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“..พอกลับมาอยู่บ้านเราก็มีเวลามาก เพราะอยู่ในช่วงพักฟื้น หยิบโน้นหยิบนี้มาอ่าน แม้มีหนังสือเยอะ เราไม่ได้ชอบอ่านเลย แต่ไม่มีอะไรทำ อ่านมันทำให้เราคิดเข้าไปซ้ำมาแล้วเราจะคิดอยากจะไปหางานทำ จนได้งานทำ...”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)



“..เมื่ออ่านหนังสือที่มีเนื้อหาสร้างแรงบันดาลใจ แล้วเราไปนั่งคิดเมื่อคิดแล้วคิดอีกก็รู้สึกมีมั่นใจขึ้น จึงตั้งเป้าหมายและการวางแผนในการดำเนินชีวิตมิโดยไม่ทอดทิ้งต่อปัญหาอุปสรรค...”

(สมศักดิ์ เหมรัฐ สัมภาษณ์ 7 สิงหาคม พ.ศ.2561)

- **หลักคำสอนทางศาสนา** การอ่านหนังสือที่มีเนื้อหาตามหลักคำสอนของศาสนาช่วยกล่อมเกลাজิตใจให้สงบ มีสติมากขึ้น อีกทั้งเป็นการสอนให้เราได้เรียนรู้ชีวิตอีกแบบหนึ่งด้วย ดังข้อมูลที่ยกมามานำเสนอต่อไปนี้

“...ได้อ่านหลักคำสอนทางศาสนา ก็เข้าใจและยอมรับว่าเราเป็นแบบนี้ เพราะพระเจ้าต้องการจะส่งบทเรียนมาให้เรา ให้เราได้เรียนรู้ชีวิตอีกแบบครับ...”

(คอรอหะ สะดู่แว สัมภาษณ์ 19 กรกฎาคม พ.ศ.2561)

“...เมื่อได้ศึกษาคำสอนของศาสนาไม่ว่าจะเป็นศาสนาใด ก็จะสอนหนทางที่ทำให้เรานิ่งสงบ ในศาสนาพุทธก็คือพระธรรม ก็จะช่วยกล่อมเกลাজิตใจให้สงบ มีสติมากขึ้น...”

(พระครูวิจารณ์กิจานุกุล สัมภาษณ์ 12 กรกฎาคม พ.ศ.2561)

- **การเห็นคุณค่าในตนเอง** คนพิการที่เห็นถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตัวเอง ความสามารถ และมีความพยายามในการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลาจะประสบความสำเร็จได้ไม่ยาก รวมทั้งยังสามารถเป็นต้นแบบให้กับคนพิการคนอื่นๆ ได้ด้วย ดังข้อมูลที่ยกมามานำเสนอต่อไปนี้

“...เห็นด้วยนะที่ว่าไม่มีความสำเร็จอะไรที่เราได้มาอย่างง่าย มันต้องผ่านความยากลำบากมาก่อน ยิ่งถ้าเป็นคนพิการด้วยแล้วจะช้ากว่าคนปกติอีกมาก คุณเอกชัยเขาเขียนไว้อย่างนั้น แต่ก็ทำให้เรารักและเข้าใจตัวเรามากขึ้น เราพยายามทำตัวเราให้ดีขึ้นเพื่อจะมีอนาคตที่ดี ถ้ามีโอกาสก็อยากเรียนหนังสือเพื่อเพิ่มความรู้ ...”

(โสม คุณายา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คนพิการมีพลังในการมีชีวิตต่อไป คือเราต้องมีความเข้าใจต่อชีวิต เห็นคุณค่าในตัวเอง การที่เราอ่านเรื่องราวของคนอื่น ๆ ก็ช่วยให้เรามีแรงผลักดันให้ลุกขึ้นมาเหมือนเขา ...”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 5 สิงหาคม พ.ศ.2561)

- การตั้งต้นชีวิตใหม่ คนพิการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้การวางแผนเป้าหมายและการวางแผนเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ ๆ อย่างไม่ทอดทิ้งต่อปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดและพร้อมปรับปรุงแก้ไขตลอดเวลา ดังข้อมูลที่หิบบกมานำเสนอต่อไปนี้

“..คุณภพต์ ทำให้รู้สึก ถ้าเรามีความกล้าและลงมือทำ เราจะข้ามผ่านความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ และกล้าที่จะทำตามฝันของตัวเอง ได้ใช้เวลาคิดทบทวนอยู่สามเดือนก็เริ่มออกจากบ้าน โดยลำพังและขอไปทำงานที่สมาคมคนพิการ ชีวิตเปลี่ยนเพราะคุณภพต์จริงๆ”

(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..จำได้ว่ามีหนังสือเล่มหนึ่งเขาบอกว่าสิ่งที่ยากที่สุด คือ การตั้งต้นที่จะอยู่ต่อไป ซึ่งคิดว่าเป็นความจริงมาก ถ้าเราไม่ทอดทิ้งต่อปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นและพร้อมปรับปรุงแก้ไขตลอดเวลา เราก็จะประสบความสำเร็จตามที่เราหวังไว้”

(วิสิษฐ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การดูแลสุขภาพ คนพิการต้องรักษาร่างกายของตนเองด้วยการดูแลสุขภาพให้อยู่ในสภาวะปกติ ถือว่าเป็นการดูแลสุขภาพตนเอง และเอาใจใส่สมาชิกในครอบครัวให้มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์อยู่เสมอด้วย ดังข้อมูลที่หิบบกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ก็ดูแลสุขภาพด้วยการคิดดี ควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย มันมีแบบอย่างให้เห็น แต่เราไม่ได้ทำตามคนเหล่านั้นทุกอย่างเลือกทำอย่างที่เราอยากทำ สุขภาพก็สำคัญนะ ถ้าเราสุขภาพดีทั้งกายและใจ มันจะทำให้เรามีแรงฮึดสู้ได้...”

(โสม คุลาญา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ยิ่งเป็นคนที่มึนงงกายไม่ปกติแบบนี้ยิ่งต้องหมั่นออกกำลังกาย เพื่อให้รู้สึกกระฉับกระเฉง สดชื่น ส่งผลให้เรามีพลังมากขึ้นเพราะเรามีร่างกายที่ดี...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

4) **ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ** อ่านหาต้นแบบเพื่อการพึ่งพาตนเอง ใช้หลักการเห็นคุณค่าในตนเอง และเพื่ออยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเท่าเทียม ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

- **พึ่งพาตนเอง** การที่คนพิการมีความสามารถในการดำรงตนอยู่ได้อย่างอิสระ มั่นคง สมบูรณ์ ซึ่งการพึ่งตนเองได้นั้น โดยใช้ความรู้ความสามารถที่มี ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ผ่านความเหนื่อยและความลำบากมาเยอะ อาจจะเป็นเพราะเราพยายามช่วยเหลือตนเอง และเราคิดว่าเราคือเสาหลักของครอบครัว ถือหลักความพอเพียงด้วย ทุกวันนี้มีรายได้เหลือพอที่จะส่งหลานให้เรียนจนจบปริญญาตรี จำไว้อย่าไปหวังพึ่งคนอื่น เพราะความ สำเร็จมันไม่ได้คอยเรา เรานั้นแหละที่ต้องตามมัน...”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ถ้าเรามีความตั้งใจจริง เราก็สามารถใช้ความรู้ความสามารถที่มี ทำให้เรามีคุณค่ามากขึ้น ถ้าเราไม่ได้ไปฝึกฝนที่ไหน เราก็ใช้วิธีอ่านจากหนังสือเพื่อให้เราเก่งมากขึ้น...”

(กมลกริ์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

- **เชื่อมั่นในความสามารถ** การที่คนพิการรู้คุณค่าในตัวเอง ประกอบไปด้วย ความตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะมีผลกระทบต่อการตัดสินใจถ้าพึ่งความคิดอย่างเดียวไม่สามารถสร้างความมั่นใจให้ตัวเองได้ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...พอเราได้ไอเดียใหม่ๆ เราก็ลองทำดูเพราะแต่ละคนเขาไม่ได้บอกสูตรและวิธีการทำอาหารให้เรารู้ทั้งหมดลองผิดลองถูก กล้าเสี่ยง เพราะเราเชื่อว่าเราจะขายได้ ”

(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เคยอ่านหนังสือเขาบอกว่าถ้าเราเชื่อว่าเราทำได้ ก็จะเป็นก้าวแรกที่ สำคัญ เราก็เอาสิ่งนี้มายึดปฏิบัติ ”

(ทวี อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 สิงหาคม พ.ศ.2561)

- การเห็นคุณค่าในตนเอง คนพิการที่เห็นถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตัวเอง ความสามารถ และมีความพยายามในการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลาจะประสบความสำเร็จได้ ไม่น่าแปลก รวมทั้งยังสามารถเป็นต้นแบบให้กับคนพิการคนอื่นๆ ได้ด้วย ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไป

“...คิดว่าต้องทำทุกอย่างให้ดี เริ่มต้นจากการรักตัวเองก่อน พยายามทำให้ตัวเองหายป่วยหายเจ็บ จะได้มีแรงทำงานต่อ ทุกคนในครอบครัวเขาจะไม่ต้องมาคอยห่วงผมอยู่...”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..คนที่มีความรู้และยังมีความพยายามในการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลาเชื่อว่าสักวันก็จะประสบความสำเร็จได้ไม่ยาก...”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 4 สิงหาคม 2561)

- เพื่ออยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเท่าเทียม ตามสิทธิที่คนพิการพึงจะได้รับ ซึ่งหนทางหนึ่งที่คนพิการใช้ในการเรียกร้องความเป็นธรรม คือการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเป็นกระบอกเสียงและสร้างเครือข่ายของคนพิการ ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไป

“...ได้ทราบปัญหาของคนพิการจากการอ่านในบล็อก อยากให้คนพิการหลายๆ คนที่ยังไม่กล้าออกมานอกบ้าน เปิดโอกาสให้ตัวเองได้เข้ามาใช้ชีวิตในสังคมอย่างคนปกติ ได้พยายามสื่อสารให้แฟนเพจทราบบ่อยๆ อย่าคิดว่าเราต่าง เชื่อว่าเมื่อเรากล้าที่จะออกมา มันก็เป็นจุดเริ่มต้นของความเท่าเทียม...”

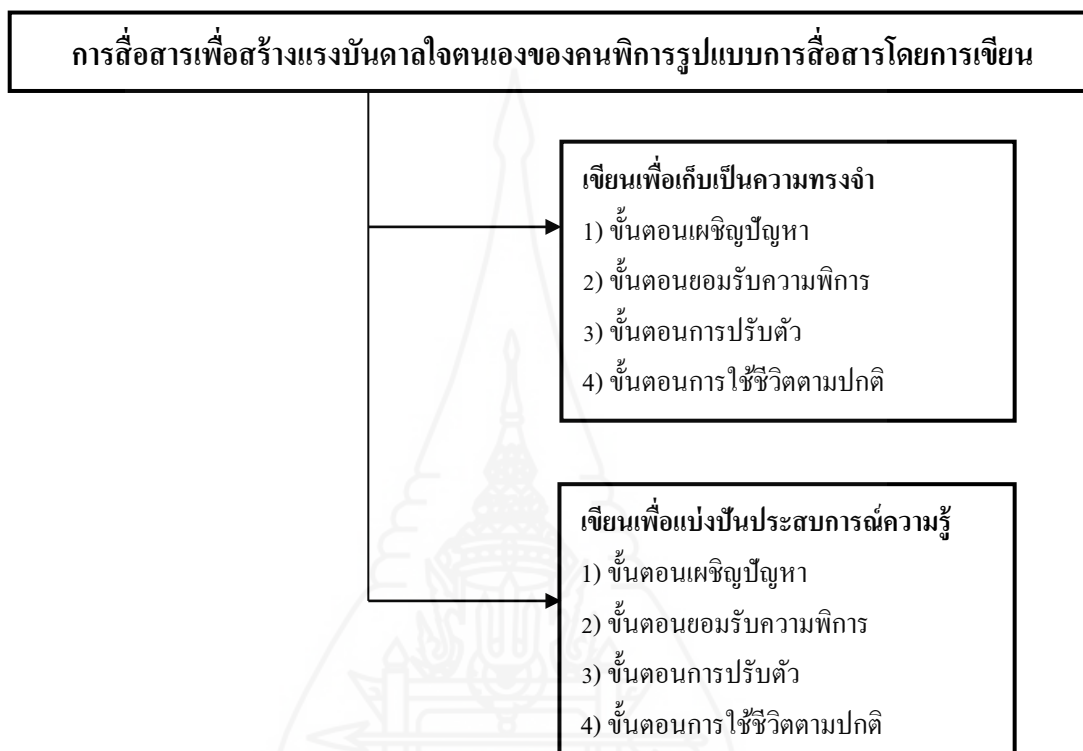
(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ตัวเองชอบความเป็นธรรม ยังต้องมาเป็นคนพิการด้วยแล้วยังมีความรู้สึกว้าว เมื่อคนเราอยู่ในสังคมต้องเข้าใจถึงสิทธิของกันและกัน มีน้ำใจต่อกัน ทำให้สนใจศึกษากฎหมายที่เกี่ยวกับคนพิการมากขึ้น ...”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

### 1.5 การสื่อสารโดยการเขียน

จากการศึกษา พบว่า การสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการรูปแบบการสื่อสารโดยการเขียน สรุปลงเป็นภาพที่ 4.15 ดังนี้



ภาพที่ 4.15 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการรูปแบบการสื่อสารโดยการฟัง

### 1.5.1 เขียนเก็บเป็นความทรงจำ

จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านเขียนเก็บเป็นความทรงจำ สรุปรูปเป็นภาพที่ 4.16 ดังนี้



ภาพที่ 4.16 การสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านเขียนเก็บเป็นความทรงจำ



คนพิการที่สามารถอ่านและเขียนได้จะบันทึกความทรงจำต่างๆ ไว้ด้วยการเขียนเรื่องราว ประสบการณ์ ความทรงจำที่ต้องการบันทึกไว้ด้วยการเขียนเป็นบันทึกในเรื่อง ความทรงจำในอดีต ปัจจุบัน และเขียนเพื่อเตือนความทรงจำให้ผิดพลาดน้อยที่สุด จากการ ศึกษาพบว่าเก็บเป็นความทรงจำเป็นรูปแบบการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของ คนพิการ มีดังนี้

1) **ขั้นตอนเผชิญปัญหา** เขียนเพื่อเก็บเป็นความทรงจำเกี่ยวกับ ความผิดพลาดในอดีตและระบายความผิดหวัง โดยใช้หลักการ เตือนตนเอง เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

- **ความผิดพลาดในอดีต** เรื่องราวในความทรงจำจากประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นความทรงจำที่ยากที่จะลืม ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...เรื่องราวที่เขียน ไม่ได้เขียนให้รู้สึกแย่ เขียนให้รู้สึกที่เราต้องรอบคอบให้มากกว่า ระวังมากกว่านี้ เพราะอุบัติเหตุมันมาโดยที่เราไม่ทันคาดคิดจริงๆ...”

(ณิชชาวิทย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...บางครั้งก็ต้องจดบันทึกไว้ เนื่องจากเป็นคนลืมง่ายด้วย ความทรงจำขอลึกเรื่องหนึ่งก็คือ ได้พบคนที่ผมรักเพราะผมไปฝึกกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาล มันรู้สึกมีแรงบันดาลใจที่อยากจะไปเจอเขาทุกๆวัน...”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

- **ระบายความผิดหวัง ความสูญเสียและความทรงจำบางอย่างเป็นเรื่องราวที่ฝังลึกในใจ เหมือนชีวิตโดยล้อเล่นจากโชคชะตา** ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...แรกๆ ก็เขียนความทุกข์ใจเศร้าใจ เพราะไม่มีใครเข้าใจว่าเราผิดหวังแค่ไหน พอเขียน ไปเรื่อยๆ ก็เริ่มปลงและคิดได้ว่า มันเป็นชะตาชีวิตที่โดนกำหนดมรีเปล่า เป็นช่วงที่ชีวิตสับสนฟุ้งซ่านมาก...”

(ทวี อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...จดเป็นบันทึกเสมอค่ะ มันเป็นความรู้สึกที่ดี ที่เราประทับใจ เมื่อวานก็ไปอบรมโครงการสุขภาพะวัยเจริญพันธุ์และอนามัยสตรี ได้ประสบการณ์ที่ดีจากผู้บรรยาย เราได้ความรู้ใหม่จะได้ไม่ลืมด้วย...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **เตือนตัวเอง** สุขความเศร้าเป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้ทุกวัน คนพิการจึงต้องเตรียมพร้อมรับสถานการณ์ ได้ตลอดเวลา ดังข้อมูลที่ยกมามานำเสนอต่อไปนี้

“..เราไม่ได้จดเป็นบันทึกประจำวันนะ แต่จดเรื่องราวที่ดีใจ สุขหรือเรื่องราวที่จำไม่หมด กูหนี้ยืมเงินอะไรก็จดไว้หมด วันไหนลืมก็หยิบมาได้ จดเอาไว้ในสมุดธรรมดานี้แหละ บางครั้งมีคำคมดีดี เราก็เขียนบันทึกเพื่อเตือนตัวเองและให้กำลังใจตัวเอง เท่านั้นมันก็มีพลังใจมากขึ้นจริงๆ...”

(โสม คุณาสา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เขียนทุกเรื่องราวที่เราเจอในเวลานั้น อยากเขียนอะไรก็เขียน เพราะเราตั้งใจเขียนเพื่อเก็บไว้เตือนตัวเอง อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นมันเกิดจากความผิดพลาดของคนอื่นมาสู่เรา และรู้ว่าเขาก็พลาดเหมือนกัน กูภูมิใจเขาก็เสียใจที่ผมต้องพิการ...”

(วิศัญญ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **แบ่งปันประสบการณ์** ประสบการณ์ในอดีตอาจจะไม่ใช่เรื่องราวที่สวยงาม แต่หากเรารู้กับความเจ็บปวดได้ ก็จะยอมรับความเป็นจริงได้เร็วได้ ดังข้อมูลที่ยกมามานำเสนอต่อไปนี้

“..เขียนเรื่องราวที่เราอยากจะบอกเพื่อนๆ ลงในเฟสบุ๊ก เราก็อยากจะแชร์ความรู้สึก ประสบการณ์และแนวคิดของเราให้คนอื่นได้รู้ และเราก็ได้รู้ว่ายังมีคนที่ยังมีคนที่ห่วงใยเราจากคอมเมนต์ มันดีที่เราเพื่อนเยอะ กำลังใจจากเพื่อนมันสร้างพลังใจให้กับเราได้มากจริงๆ ต้องลองเข้าไปดูในเฟสนะ....”

(นพรัตน์ มิตินทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ตอนแรกไม่ได้ตั้งใจจะเขียนออกมาเป็นเล่ม แต่พี่ๆที่เขาทำหนังสือเขาเห็นว่าเรื่องที่เราเขียน มันจะเป็นประโยชน์มีสาระให้กับผู้อ่านและทำให้คนอ่านรู้สึกมีความสุขในสิ่งที่เราเป็น เลยได้มีโอกาสทำหนังสือออกมาสองเล่มค่ะ สุขที่คิดบวก และรักขึ้นคิดบวก....”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

2) **ขั้นตอนยอมรับความพิการ** เขียนเพื่อเก็บเป็นความทรงจำเกี่ยวกับการเข้าสู่สังคม โดยใช้หลักการ ยอมรับในความเปลี่ยนแปลง ดังข้อมูลที่ยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

- **เข้าสู่สังคม** การสร้างการยอมรับสามารถกระทำได้ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับตัวเองว่า พร้อมทั้งจะก้าวข้ามมันด้วยการมีใจศรัทธาดังข้อมูลที่ยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...เราก็อยากให้คนอื่นยอมรับในตัวเรา รับในความสามารถของเรา และเห็นว่าเราใช้ชีวิตร่วมกับเขาได้อย่างเท่าเทียม ไม่มีใครพิเศษหรือใครด้อยกว่าใคร ...”

(สมศักดิ์ เหมรัฐ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

“...มีกิจกรรมที่ใด ก็จะถ่ายภาพและลงเฟส ประกาศความสามารถของเราให้คนอื่นรู้ มันมีความสุขนะ แค่มีกินมากดไลค์ ไม่ต้องอะไรมาเลย เราก็อยากมีตัวตนในสังคม”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

“ตั้งแต่มีเฟซบุ๊กนี้ เหนือมาก เขียนนั่นเล่านี้ ให้คนอื่นรู้ ไปทำอะไรกับใคร กินอะไร บอกให้โลกรู้หมด สังคมของผมเป็นสังคมออนไลน์ซะส่วนมาก ถ้าเข้าสู่สังคมจริงๆ ก็ออกไปแข่งขันกีฬา เราประทับใจอะไรก็บันทึกไว้หมด”

(การัญญาภย์ อินทุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **ยอมรับในความเปลี่ยนแปลง** การเริ่มต้นชีวิตใหม่ การเริ่มรับสภาพตามความเป็นจริง แม้อาจจะต้องมีความสับสนก็อยากจะให้มันผ่านไปด้วยดี ดังข้อมูลที่ยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...เป็นคนไม่คิดอะไรซับซ้อน แล้วเราก็อยากให้คนที่ยังท้ออยู่ เริ่มต้นให้กำลังใจตัวเอง ยอมรับในการเปลี่ยนแปลง และพยายามเขียนให้ทุกคนรู้ว่า เป็นคนพิการที่มีความสุขไม่ได้ยาก...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ตั้งแต่ออกจากโรงพยาบาลก็จะใช้ชีวิตอยู่แต่ในคอนโดมันไม่มีอะไรทำก็จะจดบันทึกความก้าวหน้าของการทำกายภาพ หอมสั่งมา จดไปจดมาก็เลยเขียนเป็นบันทึกแทน...”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม** การเตรียมพร้อมรับสถานการณ์ แม้ว่า  
จะทำใจได้ยากและอยากจะลืม แต่ก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...คือถ้าเราเข้าใจตัวเองแล้ว ยอมรับมันได้แล้ว เราจะยอมทำทุกสิ่งทุกอย่าง  
อย่างเพื่อให้เรามีความสุขสบายกับตัวเรามากที่สุด ไม่มีใครอยากลำบากหรอก ทุกวันนี้ผมยัง  
ต้องไปกายภาพบำบัดเลย...”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ยากเหมือนกันในช่วงปรับตัว คือพอเราจะหัดเดินแล้วมันทรงตัว  
ไม่ได้ ทำแล้วทำอีก เราก็โกรธตัวเอง โกรธที่ทำไม่ได้สักที รู้เลยว่าอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด ไม่ได้บ่น  
ให้ใครฟัง แต่คนอื่นเห็นได้จากสีหน้าเรา ก็เขียนบอกว่า ทุกอย่างต้องใช้เวลา ต้องใจเย็นแล้วมันก็จะ  
เดินได้เอง ...”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

“...อยากจะคืบมาก ป่วยแล้วไม่เคยได้คืบเลย กลัวแผลหายช้าด้วย หมอบอก  
มาให้เขียนติดที่ประตูห้อง ห้ามคืบ เดียวนี้ไม่คิดเรื่องคืบอีกเลย...”

(วิศัญญ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

3) **ขั้นตอนการปรับตัว** เขียนเพื่อเก็บเป็นความทรงจำเกี่ยวกับ การควบคุม  
อารมณ์โดยใช้หลักการมีสติ เพื่อสร้างกำลังใจ ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

- **การควบคุมอารมณ์** การใช้ความอดทนต่อความยากลำบาก จะสามารถทำ  
ให้เรื่องที่มุ่งหวังผ่านไปได้อย่างง่ายดายเพราะเรามีความมุ่งมั่น ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอ  
ต่อไปนี้

“...ยากเหมือนกันในช่วงปรับตัว คือพอเราจะหัดเดินแล้วมันทรงตัว  
ไม่ได้ ทำแล้วทำอีก มีหงุดหงิดบ้าง แต่ก็ผ่านมาได้เพราะเราพยายามทำเพื่อตัวเอง...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **การมีสติ** คนพิการที่สามารถยอมรับตนเองได้จะเชื่อมั่นว่าความสำเร็จเกิดจาก การมีความมุ่งมั่นตั้งใจให้เกิดผลดี ข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...บอกตัวเองเสมอว่า จะทำอะไรต้องตั้งใจทำให้สำเร็จ เพราะเราได้ใส่ความมุ่งมั่นตั้งใจไปแล้ว ทุกครั้งที่ปัญหาจากความเจ็บป่วย จะสังเกตดูว่า มันเกิดจากอะไรเช่น เวลาล่นกีฬาแล้วคอแข็ง ผมก็เปลี่ยน ไปกินน้ำเปล่า กินน้ำเปล่า ทำไมเราถึงไอ กินน้ำเปล่าไม่เย็นก็ได้ประมานนี้ ที่เราได้บอกกับเพื่อนจากประสบการณ์ตรงของเรา...”

(การัญญาภย์ อินทุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **สร้างกำลังใจ** การทำให้คนอื่นมีความรู้สึกดี มองโลกในแง่ดี และต้องการที่จะให้บุคคลรู้สึกดีเหมือนกับตนเองด้วยดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ไม่ได้คาดหวังว่าทุกคนจะต้องมีวิธีการคิดคล้ายๆกับที่เราคิด หนังสือที่เขียน จะบอกถึงแนวทางที่เราทำแล้วรู้สึกดี แล้วมันทำให้เรามีกำลังใจที่จะต่อสู้ไปได้...”

(นิชชาธิย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ได้เขียนประสบการณ์ต่างๆ ไว้ในสมุดบันทึกประจำวัน อยากจะเขียนอะไรก็เขียน แต่ที่เขียนบ่อยๆก็จะเขียนให้กำลังใจตนเอง...”

(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

4) **ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ** เขียนเพื่อเก็บเป็นความทรงจำเกี่ยวกับสังคมคนพิการ โดยใช้หลัก การพึ่งพาตนเอง เพื่อเอาตัวรอด ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

- **สังคมคนพิการ** เมื่อปรับตัวได้ การดำรงชีวิตประจำวันก็เหมือนปกติ ไม่ได้มีความแตกต่างอะไร และเป็นสังคมที่มีมีแต่การแบ่งปันกันดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...คนพิการก็เหมือนสังคมคนปกติ เหมือนชมรมคนทั่วไปแต่ที่พิเศษคือ คนที่เขามีปัญหาและได้รับการแก้ไขมาแล้วมันสำเร็จ เขาก็จะมาถ่ายทอดให้เรารู้ เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ฉันก็เขียนเรื่องราวเหล่านี้ในหนังสือของฉันเช่นกัน...”

(นิชชาธิย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เราอยากให้คนอื่นมีความภูมิใจเหมือนเรา การเข้าสังคม เข้าเครือข่ายคนพิการ มันสนุกและได้วิธีคิดดีดีนะ บางอย่างมันทำให้ให้เราารู้วิธีคิดหรือการข้ามขั้นตอนไปได้ง่ายขึ้น บางทีผมก็ช่วยเข้าไปตอบในเพจของคนอื่น ให้เขาได้อ่านแนวทางแก้ไขในแบบของเรา...”

(สมศักดิ์ เหมรัญ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

- การพึ่งพาตนเอง การใช้ชีวิตอยู่ในความพิการรับตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว แล้วเราก็จะมองว่ามันไม่ใช่เรื่องยาก แต่ต้องค่อยๆเป็นค่อยๆไป ใช้หลักความอดทนและพึ่งพาตนเองจะผ่านความพิการไปได้ดี ดังข้อมูลที่ยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...พยายามบอกคนอื่นเสมอแหละว่า ถ้าเราช่วยเหลือตัวเองให้ได้มากที่สุด เราก็จะข้ามผ่านความพิการและประสบความสำเร็จเร็วขึ้น...”

(ทวี อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- เอาตัวรอด การปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันจะเป็นเรื่องง่ายและมีความสุข ถ้าคนพิการยอมรับตนเองได้เร็ว ดังข้อมูลที่ยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

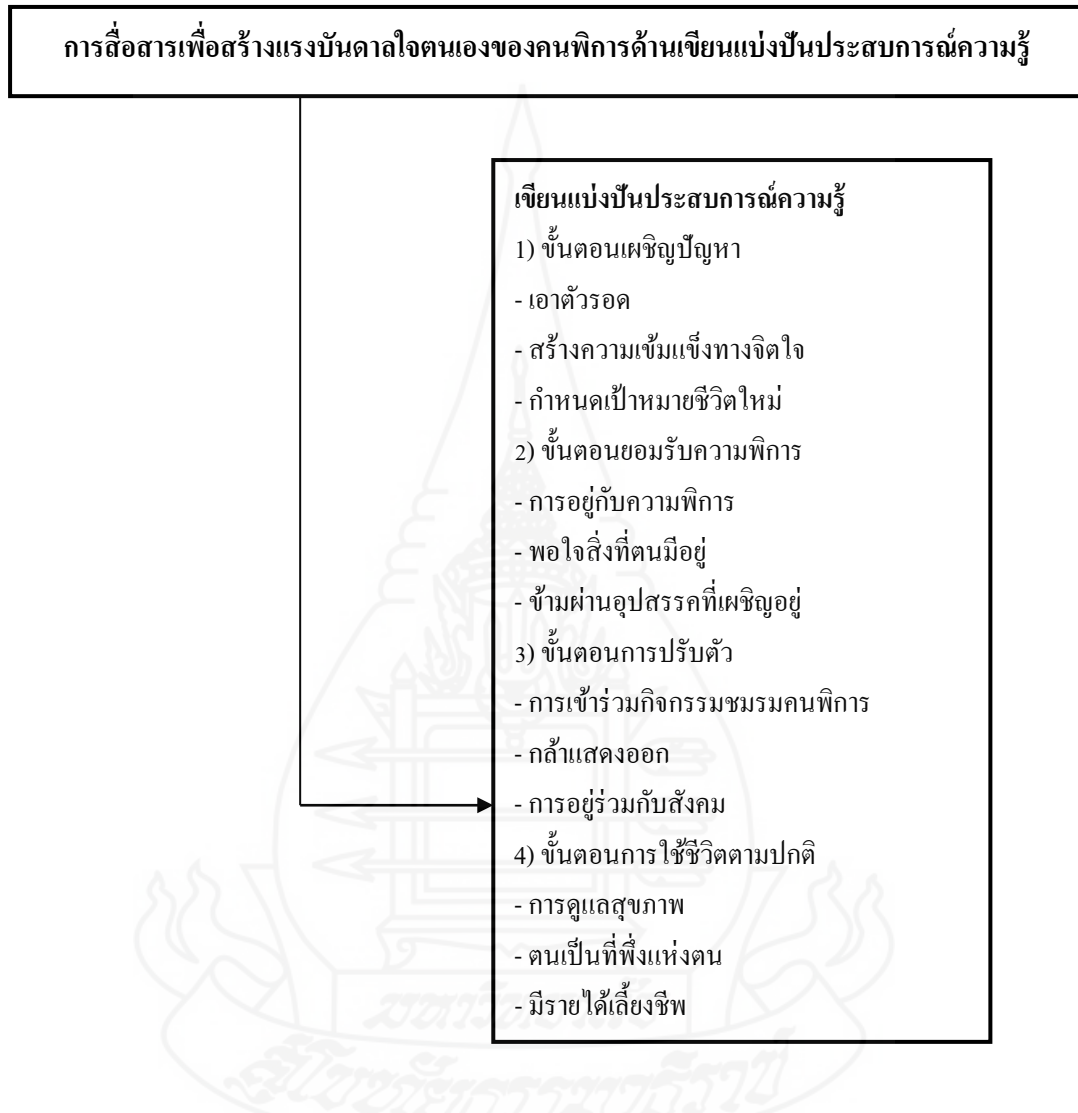
“...เราก็อยากจะแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ที่เรามีให้คนอื่นได้รู้ การเอาตัวรอดจากความพิการก็ยอมรับมันแล้วก็เดินตามเส้นทางที่เราเลือกหรือกำหนดไว้...”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)



### 1.5.2 เขียนแบ่งปันประสบการณ์ความรู้

จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านเขียนแบ่งปันประสบการณ์ความรู้ สรุปรูปเป็นภาพที่ 4.17 ดังนี้



ภาพที่ 4.17 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านเขียนแบ่งปันประสบการณ์ความรู้

การเขียนเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ความรู้ เป็นความต้องการที่จะถ่ายทอดเรื่องราวความรู้สึกของตนเองให้บุคคลภายนอกได้ทราบถึง ความรู้สึก ความต้องการ การปฏิบัติตนในภาวะดังครีียดให้เกิดความสุขมีข้อสรุปเกี่ยวกับการสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการเขียนแบ่งปันประสบการณ์ความรู้ ดังนี้

### 1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา

เขียนแบ่งปันประสบการณ์ความรู้เรื่องเอาตัวรอดโดยใช้หลัก สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อ กำหนดเป้าหมายชีวิตใหม่ ได้แก่

- **เอาตัวรอด** การเอาตัวรอด จากการศึกษาค้นพิการมีความสามารถในการเอาตัวรอดด้วยคิดบวก ไม่มองว่าข้ามพิการเป็นปัญหา พยายามรักษาตัวให้พ้นจากความยากลำบาก และหลบหลีกปัญหาในช่วงเวลาที่มีความยุ่งยากไปได้ ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...วิธีคิดง่ายๆของฉันในการเขียนแชร์ก็คือ การคิดบวกและการเห็นคุณค่าในตนเอง...”

(ณิชชาวิทย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ** เมื่อชีวิตได้การเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมแต่คนพิการก็มีจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงด้วยกำลังใจที่ดีจากคนในครอบครัว ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...คือเรามีกำลังใจที่ดี ครอบครัวคอยปลอบใจและอยู่เคียงข้างกันมาตลอดมันทำให้เรา มีกำลังใจและรู้สึกเข้มแข็ง กล้าที่จะก้าวเดินต่อไป...”

(ณิชชาวิทย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ได้รับกำลังใจที่ดีจากเพื่อน มันทำให้ผมรู้สึกฮึดสู้ พร้อมทั้งใช้ชีวิตที่เหลือให้มีความสุข...”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **กำหนดเป้าหมายชีวิตใหม่** เมื่อชีวิตได้เปลี่ยนแปลงทำให้ไม่สามารถที่จะกลับไปสู่แผนเดิมได้ คนพิการจึงต้องรับมือกับการเปลี่ยนแปลงโดยการกำหนดความฝันใหม่ให้กลายเป็นความจริง ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...เมื่อก่อนเคยคิดว่า เราจะเรียนพยาบาลเพราะเรามองว่า พยาบาลใจดี ใจดี คอยให้ความช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ แต่พอได้รับอุบัติเหตุ สิ่งที่เกิดขึ้นได้เปลี่ยนแปลงไป มันไม่ได้อยากเป็นอีกแล้ว และที่เราคิดกับความจริงต่างกันมาก เราก็วางแผนใหม่ด้วยการตั้งใจเปิดร้านขายของชำ ตอนนี้ความตั้งใจเป็นจริงแล้ว ...”

(โสม คุณาสา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

## 2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ

เขียนแบ่งปันประสบการณ์ความรู้เรื่อง การอยู่กับความพิการ โดยใช้หลัก พอใจสิ่งที่ตนมีอยู่ ความเพียรพยายาม เพื่อข้ามผ่านอุปสรรคที่เผชิญอยู่ ได้แก่

- การอยู่กับความพิการ การยอมรับในการเปลี่ยนแปลง ใช้เวลาในการปรับตัวและพร้อมที่จะดำเนินชีวิตกับเรื่องราวใหม่ เพื่อดำเนินชีวิตต่อไปได้ ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“...ใช้เวลาไม่นานที่จะยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ตอนนั้นก็มีความสว่น้อยคิดบวกแล้ว ไม่รู้ว่าใครตั้งให้ แต่ก็รู้สึกดี มันเป็นอีกหนึ่งความทรงจำที่ดี...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- พอใจสิ่งที่ตนมีอยู่ คนพิการเมื่อรู้ว่าความหวังว่าจะหายและกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกตินั้นไม่เป็นจริงอีกแล้ว ก็มีความพอที่จะอยู่กับความพิการและการพึ่งพาตนเอง ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“...แม่มีและความหวังคิดว่า มันจะต้องหายเพราะขาผมยังมีความรู้สึก แต่ไม่มีแรง แม่จึงพาไปหาหมอ อะไรที่เขาว่าดีก็ไป ไกลถึงปัตตานีก็ไปมาแล้ว แต่เราเองแหละที่รู้สึกว่า พอแล้ว อย่าไปไหนอีกเลย ทำใจได้แล้ว เราพอใจที่แม่และทวดอยู่พร้อมหน้ากัน และเราก็พยายามช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุด...”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

“...เลิกเหล้า เลิกบุหรี่ และก็พอใจกับความพิการของตัวเอง เชื่อไหมว่า ถ้าให้กลับไปมีเดินได้เหมือนเดิม ไม่เอาละ เพราะคิดว่าถ้ามีขาผมก็ยังคงคิดไม่ได้...”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

- **ข้ามผ่านอุปสรรคที่เผชิญอยู่** การเปลี่ยนแปลงสู่ความพิการจะยอมรับได้ยาก อาจต้องมีการปรับตัวนาน แต่ก็สามารถฟันผ่านความคิดนั้นไปด้วยการสร้างแรงบันดาลใจ ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...นอกจากยอมรับความพิการแล้ว เราต้องเลิกโทษคนที่เขาทำให้เราเป็นแบบนี้ด้วย แต่กว่าจะข้ามผ่านความคิดแค้นเขานี้มันใช้เวลานานเหมือนกัน มันต้องข้ามผ่านทั้งร่างกาย และจิตใจนะกะ มันถึงจะสร้างแรงบันดาลใจได้...”

(โสม คุณา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

3) **ขั้นตอนการปรับตัว** เขียนแบ่งปันประสบการณ์ความรู้เรื่อง การเข้าร่วมกิจกรรมชมรมคนพิการ โดยใช้หลัก กล้าแสดงออก เพื่ออยู่ร่วมกับสังคม ได้แก่

- **การเข้าร่วมกิจกรรมชมรมคนพิการ** การมีส่วนร่วมในสังคมจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับตัวของคนพิการในการแลกเปลี่ยนความรู้และได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...เป็นคนชอบเล่าเรื่องราวว่าตัวเองไปไหน ไปทำอะไรให้คนที่สนิทรู้ การเข้าชมรมหรือมีงานที่ชมรม เราก็จะได้มีความรู้เพิ่มเติม รู้ว่ามีอะไรใหม่ๆเกิดขึ้นบ้าง และที่สำคัญก็รู้ว่าใครคิดอะไรอย่างไร เพราะทุกครั้งที่มีกิจกรรมจะมีกิจกรรมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันด้วย...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ตั้งแต่มีลูก ผมก็เข้าร่วมกิจกรรมได้น้อยลง แต่โชคดีที่เรามีเทคโนโลยีที่ทันสมัย เราไม่ได้ไปแต่เพื่อนๆที่สนิทเข้าก็ถ่ายทอดสดผ่านเฟสบุ๊ก ผ่านไลน์ เสมือนว่าเราอยู่ตรงนั้นด้วย ก็มีเขียนไปเชียร์ให้กำลังใจกัน แสดงความห่วงใยกัน...”

(สมศักดิ์ เหมรัญ สัมภาษณ์ 8 สิงหาคม พ.ศ.2561)

- **กล้าแสดงออก** ความสามารถในการแสดงออกหรือการทำกิจกรรมต่างๆ ของคนพิการจะประสบผลสำเร็จจากการที่คนพิการกล้าแสดงออกและมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำได้ ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...ช่วงเข้าชมรมจะต้องมีการละลายพฤติกรรมทุกครั้ง เราไม่กล้าแสดงออก พอถูกบังคับให้ร้องเพลงก็ไม่กล้า แต่เดี๋ยวนี้เสนอตัวก่อนเลย จริงๆแค่เราทำให้คนอื่นเห็นว่าเรามีตัวตน เราก็ภูมิใจแล้ว จำได้ว่านี่คือจุดเริ่มต้นการเข้าสังคม...”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การอยู่ร่วมกับสังคม การยอมรับในการเปลี่ยนแปลง และใช้ชีวิตตามปกติ ต้องอาศัยความกล้าและความมั่นใจในตนเอง จึงจะสามารถข้ามผ่านอุปสรรคต่างๆ ไปได้ ดังข้อมูลที่หีบขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...คนพิการไม่กล้าเข้าสังคมเพราะยึดติดกับความกลัวและอาย เราที่ผ่านจุดนั้นมาแล้ว ถ้าคุณกล้าในครั้งที่ 1 2 3 ต่อไปก็จะมีครั้งที่ 4 ได้เอง...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

#### 4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ

เขียนแบ่งปันประสบการณ์ความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพโดยใช้หลักตนเป็นที่พึ่ง แห่งตนเพื่อมีรายได้เลี้ยงชีพ ได้แก่

- การดูแลสุขภาพ การที่คนพิการรู้คุณค่าในตัวเอง จะให้ความสำคัญ การการจดและจดจ่อสิ่งที่ต้องทำ จะใส่ใจตนเองในการดูแลตนในด้าน อาหาร การออกกำลังกาย และชอบที่จะแบ่งปันถ่ายทอดความรู้ให้คนอื่นได้ทราบด้วย ดังข้อมูลที่หีบขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...เกือบจะทุกครั้งที่เราไปทำกายภาพเราก็จะจดบันทึก พัฒนาการของเราว่าทำอะไรไปได้บ้างในครั้งนี้นะ เป้าพยายามดูแลตัวเองให้ดีเพราะเรารู้ว่าเราไม่เหมือนคนอื่น...”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เรื่องการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญของผู้หญิง จะจดบันทึก จดนัดไว้ตลอด เราจะเขียนบันทึกเอาไว้ไม่ให้ลืม และบางอย่างก็จดไว้ก่อนแล้วค่อยเอาแชร์ให้แฟนเพจได้รู้กัน ว่าเราได้ทำอะไรไปบ้างในวันนั้น วันนี้...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ใส่ใจในสุขภาพค่อนข้างมาก เพราะถ้าเราไม่ออกกำลังกายขำมันก็จะไม่มีแรง อาหารก็ต้องควบคุมไม่กินเค็ม ทอด มัน เราใช้วิธีโปสลงไปในเฟส มันก็ได้สื่อสารบอกเพื่อนนะว่า เราทำอะไร คิดอะไร ก็มีบ้างที่คนพิการอื่นเข้ามาถาม เราก็ตอบประสบการณ์ที่เรามี...”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

- **ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน** มองตนเองตนเองอย่างมีคุณค่า ไม่ทำอะไรที่สร้างความลำบากใจให้กับผู้อื่น พยายามช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด ข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...พอออกจากโรงพยาบาลแม่ก็ช่วยเราทำทุกอย่าง ไม่ต้องทำงานบ้านเลย แม่ดูแลเราดีมาก แต่เราคิดได้ว่า เราจะอยู่อย่างนี้ไม่ได้ เพราะแม่ไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป จึงเริ่มเปลี่ยนความคิดด้วยการช่วยงานบ้าน แรกๆแม่ก็ไม่ยอมนะ แต่เรารู้ว่า เริ่มหางานทำผ่านเน็ต เราพิมพ์งาน ได้ก็รับจ้างพิมพ์งาน แต่ทำได้สักสองเดือนไม่ไหว เพราะเริ่มมีปัญหาสายตาเพิ่มก็หยุดไปแล้วไปทำงานบัญชี ได้แค่ค่าอาหารเที่ยงเท่านั้น ลำบากแต่ก็อดทน กว่าจะข้ามผ่านเหตุการณ์ต่างๆ มันไม่ง่ายเลย แต่ก็ภูมิใจที่เราสามารถพึ่งพาตนเองได้ ...”

(โสม คุณาญา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ครอบครัวคนจีนนี่สอนให้ช่วยเหลือตัวเองมาตั้งแต่เด็ก ที่บ้านขยันทำงานกันทุกคน ม่าม้า จะสอนให้ช่วยเหลือตัวเอง มันก็เลยทำให้เราไม่คิดที่จะพึ่งพาคนอื่น แล้วเราก็เป็นคนกล้าแสดงออกด้วย ชอบบอกชอบโชว์ให้คนอื่นรู้ว่าเราทำอะไรอยู่...”

(เพ็ญพร สีนพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **มีรายได้เลี้ยงชีพ** คนพิการสามารถใช้ความรู้ความสามารถของตนเองในการประกอบหาเลี้ยงชีพ โดยมองว่า การมีความเชื่อมั่นจะสามารถทำให้ข้ามผ่านความพิการไปได้ ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

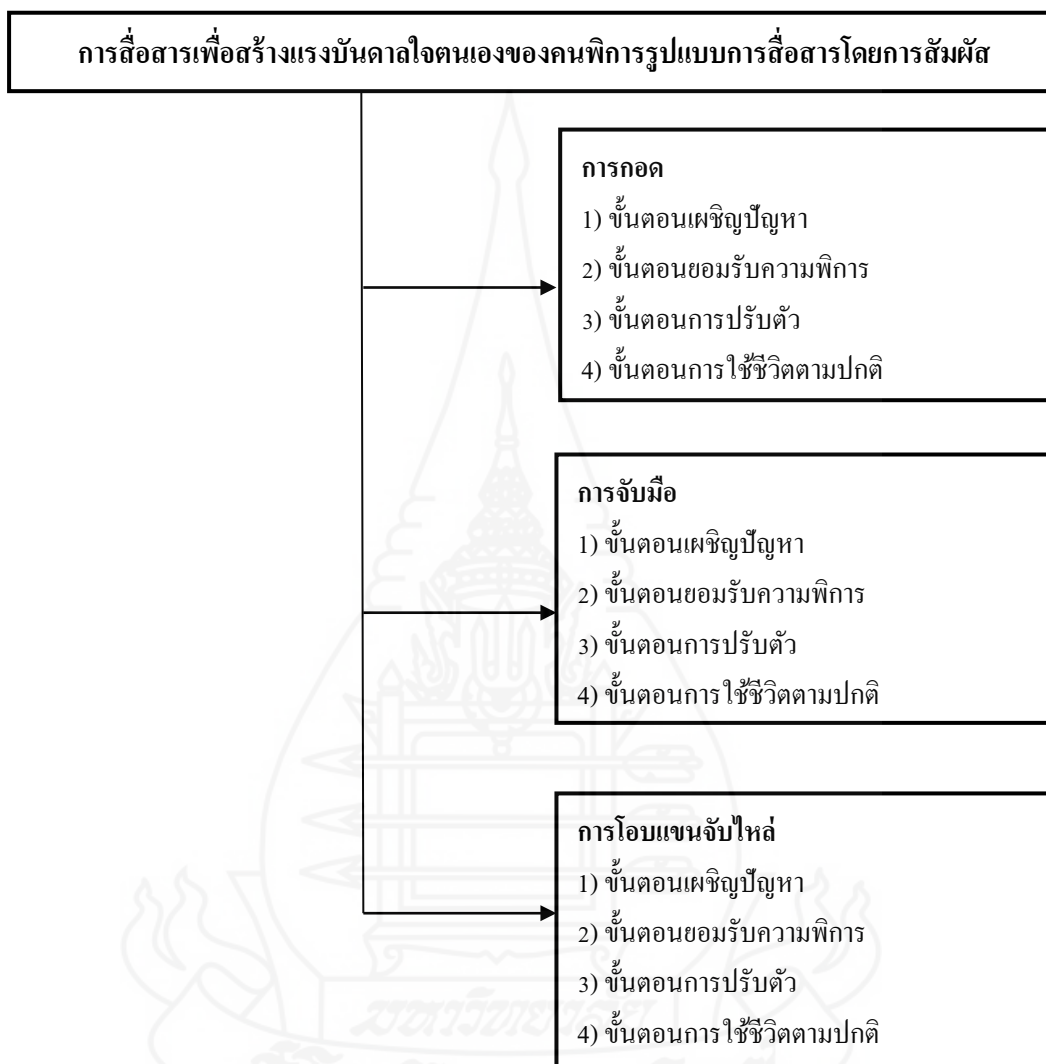
“..ก็ชอบแชร์ให้เพื่อนๆรู้ว่า ได้ทำอะไรไป ไปออกงานแต่ครั้งก็มีรายได้บ้างพอควร ถ้าเรากล้า เชื่อมั่นว่าเราทำได้ เราไม่อดตายแน่นอน...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)



### 1.6 การสื่อสารโดยการสัมผัส

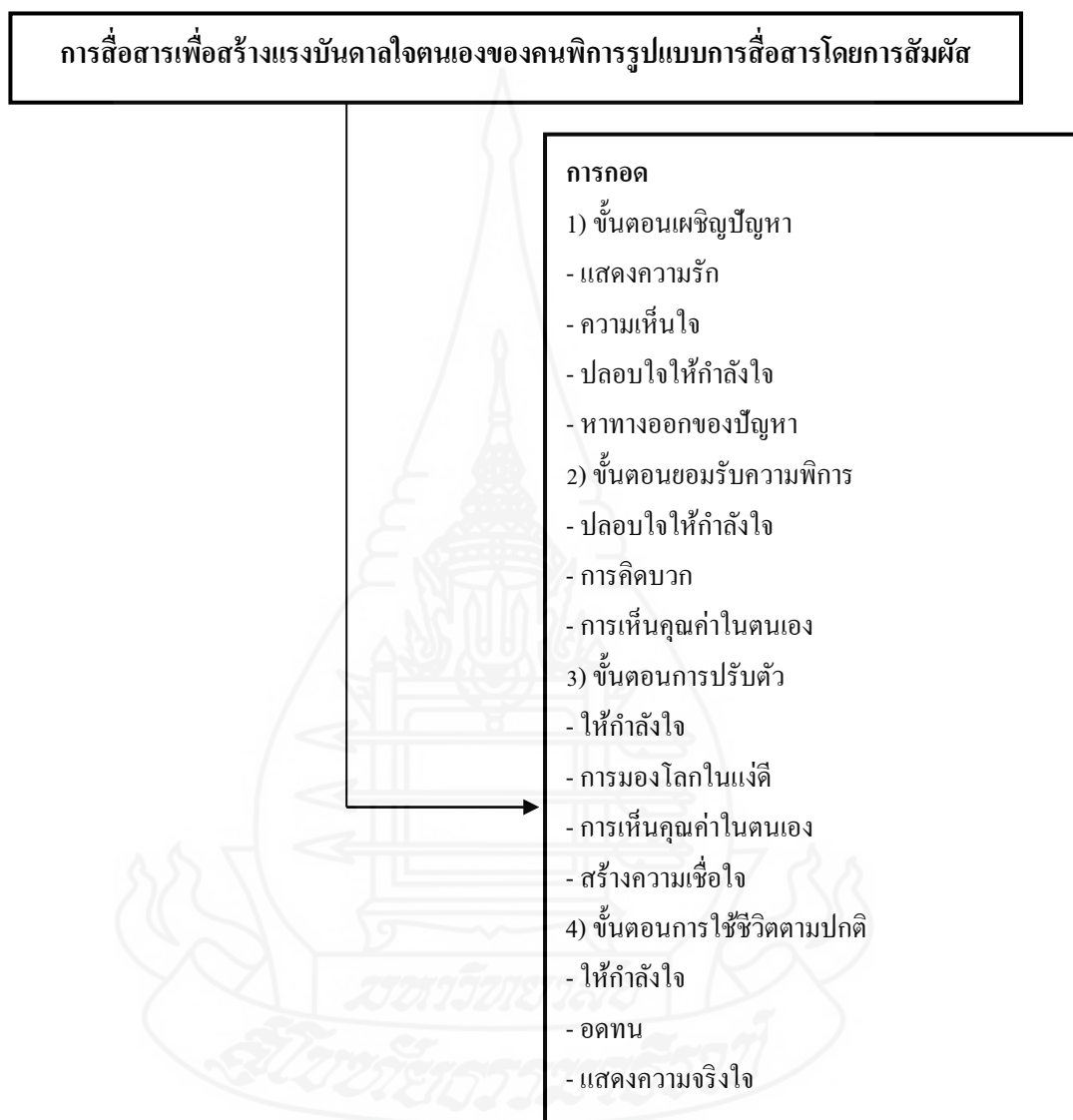
จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ รูปแบบการสื่อสารโดยการสัมผัส สรุปเป็นภาพที่ 4.18 ดังนี้



ภาพที่ 4.18 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ  
รูปแบบการสื่อสารโดยการสัมผัส

### 1.6.1 การกอด

จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของ  
 คนพิการรูปแบบการสื่อสารโดยการสัมผัส การกอด สรุปรูปเป็นภาพที่ 4.19 ดังนี้



ภาพที่ 4.19 การสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านเขียนเก็บเป็นความทรงจำ

การกอดเป็นการแสดงออกทางความรู้สึกความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใย ความปลอดภัย และการให้กำลังใจ โดยคนพิการรู้สึกว่าจะสามารถคลายกังวลและรู้สึกผ่อนคลายได้ ด้วยการกอด ผลเกี่ยวกับการสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการการกอดสรุปได้ดังนี้

### 1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา

การกอดแสดงความรัก ความเห็นใจ และปลอบใจให้กำลังใจ โดยใช้เพื่อหาทางออกของปัญหา ได้แก่

- แสดงความรัก การกอดเป็นการแสดงความรักรูปแบบหนึ่ง ที่สามารถให้คนพิการ เกิดความรู้สึกอุ่นใจและปลอดภัยและคิดว่าจะไม่ถูกทอดทิ้ง ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“.....คุณพ่อคุณแม่เข้ามากอด รู้ว่าเขาเสียใจ แต่เราก็แสดงความเข้มแข็งให้พ่อแม่เห็น ไม่ร้องเลย บอกว่าคุณพ่อคุณแม่ว่าเราโอเค ทำใจได้อยู่ได้ เราได้อยู่แล้วว่าเขารักเราสงสารและเขารู้ว่าเราเจ็บ แทบจะไม่มีคำพูดมากมายเลยในตอนนั้น ....”

(ณิชากริชย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..พี่ชายเป็นคนแรกที่เข้ามากอด เป็นคนแรกที่ตื่นขึ้นมาก็เจอ แล้วบอกกับเราว่า ไม่เป็นไรทุกอย่างจะผ่านไปด้วยดี เราจะไม่ทิ้งกันนะ เรายังมีแขนอีกข้าง มีสมองที่ใช้การได้ เราต้องสู้ แค่นี้ผมก็รู้สึกมีความหวังขึ้นมาทันที...”

(สมศักดิ์ เหมธัญ สัมภาษณ์ 7 สิงหาคม พ.ศ.2561)

“..ทุกๆวันช่วงที่อยู่ที่โรงพยาบาลขอนแก่น ลูกก็จะเข้ามากอดและบอกว่ารักป้า ลูกบอกว่าเธอต้องมีชีวิตอยู่เพื่อเป็นกำลังใจให้ลูกๆด้วย เถานี้ป้าก็รู้สึกที่เราไม่ได้ต้องการอะไรไปมากกว่าการที่มีคนใกล้ตัวเป็นกำลังใจ และทำให้เราอยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป...”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“..แม่กอดและอุ้มตลอดที่เราช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ รู้ว่าแม่เหนื่อยมาก ความรักของแม่มันมากจนไม่สามารถบรรยายได้ เราารู้สึกถึงความรักที่แม่มีให้มาโดยตลอด แม่ไม่เคยพูดมาก แต่ก็รู้ได้ เพราะสายตาแม่มันเป็นประกาย และทำให้เรามีความหวังอยู่ตลอด และเราจะอยู่เพื่อดูแลแม่เช่นกัน....”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

“..ลุงกอดและหอมแก้มป้าบ่อยๆ เราเป็นผู้ให้มาตลอด วันไหนลุงไม่ทำ ป้าก็จะเข้ามากอดตัวเอง ในที่สุดป้าก็ล้าบอและแสดงความรักกับเรา ตั้งแต่เกิดอุบัติเหตุป้าเขาไม่เคยพูดให้ลุงมีความతోแท้งใจแม้แค่ครั้งเดียว มีแต่จะพูดว่า เราต้องอยู่เพื่อเลี้ยงหลานเรา เราต้องสู้ด้วยกัน มันเป็นแรงบันดาลใจที่สำคัญสำหรับการมีชีวิตแล้ว....”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

- **ความเห็นใจ** การได้รับความเห็นอกเห็นใจจากการกอด ทำให้คนพิการเกิดความรู้สึกว่า มีบุคคลอื่นที่ยังเข้าใจและมีความปรารถนาดีต่อกับคนพิการและยังเป็นการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับคนพิการอีกด้วย ความดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....แฟนเข้ามากอดที่ตัว แล้วบอกรู้่นะรู้สึกรังไร เราก็นั่งก่อน แล้วพูดว่า ไม่ตายก็ดีแล้ว บอกเขาว่าเรายังไหว แต่เขาสิ่นร้องไห้ .....”

(กมลกริ์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

“.....เพื่อนที่ไปมาด้วยกันมาเห็นสภาพ ช่วงที่เราฟื้นแล้ว มันยืนอึ้ง แล้วก็บอกแกไหวใช้ไหม มันกอดแขนแล้วร้องไห้ เราก็ดหัวเราะแล้วบอกว่า เราโอเค แกสิไม่โอเค ก็รู้ว่าเขาสงสาร เสียใจและเห็นใจเรา.....”

(ธนัท บุญขึ้น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

- **ปลอบใจให้กำลังใจ** คนพิการเมื่อได้รับการกอดและปลอบใจด้วยการตบหลังเบา ก็จะเกิดความหวังและเกิดความเข้มแข็งกล้าที่จะเผชิญอุปสรรคได้อย่างอุ่นใจ ดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....ตอนอยู่โรงพยาบาล แม่เข้ามากอดแล้วตบหลังเบาๆ บอกไม่เป็นไร เข้มแข็ง สู้ๆ บอกทุกวันจนเราต้องบอกแม่ว่า ไม่เป็นไรแล้ว ทำใจได้แล้ว.....”

(ทวิ อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“....ก่อนที่จะตัดขา แม่เข้ามากอด บอกว่าเจ็บไม่นานนะลูกเดี๋ยวกุอย่างมันจะดีขึ้น เราก็ดอแต่ร้องไห้ เรากุลัวมากด้วยตอนนั้น .....”

(โสม คุลาษา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **หาทางออกของปัญหา** การถอดสร้างความรู้สึกใกล้ชิด ห่วงใยและแสดงให้รู้ถึงว่าไม่มีระยะห่างที่เราจะช่วยเหลือกันได้ ทำให้คนพิการมีความมั่นใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“.....หมอปุดกับพี่ชายหน้าห้องผ่าตัดว่าระบบขับถ่ายพังหมด เราก็ได้ยินพี่ชายเข้ามาถอดแขนแล้วบอกว่า แกต้องผ่านมันไปได้ ให้หมอผ่าตัดเสร็จ เราค่อยมาคิดที่หลังว่าจะทำยังไงต่อไป ตอนนั้นรู้สึกกลัวว่าเราต้องรีบไม่ทันผ่าตัด ไม่เช่นนั้นร่างกายจะทรุดไปกว่านี้แต่ก็รู้สึกอุ่นใจที่หมอและพี่ชายอยู่ใกล้.....”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

“.....แม่เข้ามาใกล้ๆจับหน้า กอดเรา รู้สึกทันทีว่า เราต้องรอดไม่ว่าจะเป็นยังไงก็ช่าง แม่ยังคงอยู่ คิดกลัวอย่างเดียวว่าจะไม่มีใครดูแลรอบคอบ เราต้องรีบหาย.....”

(กมลกริ์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

## 2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ

การถอดปลอบใจให้กำลังใจ โดยใช้หลัก การคิดบวก การเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อผ่อนคลายความกังวลและการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ ได้แก่

- **ปลอบใจให้กำลังใจ** การใช้วิธีการถอดเพื่อการปลอบโยนจิตใจ ด้วยการจูบหน้าผากเบาๆ หรือการโอบกอดในระยะแนบชิด คนพิการจะรู้สึกอุ่นใจและมีกำลังใจ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“....ลูกสาวมาจากกรุงเทพก่อนผ่าตัดหนึ่งวัน เพราะรู้ว่าเราต้องผ่าตัดรอบสอง เนื่องจากอาการไม่ดีขึ้น ลูกมากอดและจูบหน้าผากเราและปลอบใจว่า หมอที่โรงพยาบาลขอนแก่นเก่งมากเลยแม่ เป็นอาจารย์หมอด้วย มันจะต้องดีขึ้นนะแม่ กำลังใจมันก็มีมากขึ้น.....”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“.....แม่เข้ามาถอดที่เอวบอกว่า ลูกผู้ชายต้องเข้มแข็ง ค่อยๆรักษากันไปเดี๋ยวดีขึ้นเราจะไปเที่ยวเห่กัน กอดยิ้มไม่ได้เพราะเราคิดมาตั้งแต่เด็กๆแล้วว่าเราไม่เคยไปเชียงใหม่เลย อยากไปมากๆ พอแม่พูดเราก็มีกำลังใจที่จะรักษาตัวเองให้ดี.....”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **การคิดบวก** การกอดด้วยความรักโดยการจูบหน้าผาก และการลูบผมเบาๆ เป็นการเติมความรักให้กับคนพิการและการใช้คำพูดให้กำลังใจจะสามารถทำให้คนพิการมีจิตใจที่เข้มแข็ง ดังข้อมูลที่ยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“....อาการเราหนักมาก หมอทุกแผนกเข้ามาเยี่ยมใช้ทุกวัน มีวันหนึ่งแฟนเข้ามาเยี่ยมได้ เขากอดตัวเราและจูบหน้าผากเรา แล้วพูดว่าผ่าทั้งตัวเลย รีบหายนะ จะได้รับแต่งงานกัน เราโคตรดีใจเลย เพราะอุ่นใจและรู้ว่าเขารักและเป็นห่วงเรามาก.....”

(นพรัตน์ มลิตานานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“....ครอบครัวเลี้ยงดูและให้ความรักความอบอุ่นมาตั้งแต่เด็กๆ และได้รับความรักอย่างเต็มที่ พอมีอะไรที่ขาดเราก็เติมเต็มด้วยความรัก คิดว่าสิ่งนี้แหละที่ทำให้เราคิดบวกเสมอ พอกอดแล้วลูบผมเบาๆ เสียงพ่อเบาๆ แต่มันก็อยู่ในสมองว่า ต้องไหวอยู่แล้วลูก.....”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **การเห็นคุณค่าในตนเอง** การกอดเพื่อแสดงความรักและการพูดให้เห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างแรงบันดาลใจที่สำคัญเพื่อให้คนพิการสามารถอย่างปกติ ดังข้อมูลที่ยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....แม่กอดและบอกรักมาตั้งแต่เด็ก แม่สอนเสมอว่า ไม่ว่าจะทำอะไรให้คิดถึงตัวเองเป็นสิ่งแรกเพราะเราไม่เหมือนคนอื่น คิดถึงความปลอดภัยของตัวเองเป็นหลัก แม่กอดและพูดแบบนี้บ่อยมาก.....”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“.....แม่เข้ามากอดแล้วบอกให้เราดูแลตัวเองให้ดี พระเจ้าก็จะอยู่ข้างๆ ด้วย หลังตัดขา ก็พยายามดูแลตัวเองอย่างดีและให้กำลังใจตัวเองว่า ทุกอย่างจะดีขึ้น .....”

(ดอรรหะ สะอูแว สัมภาษณ์ 19 กรกฎาคม พ.ศ.2561)

- **ผ่อนคลายความกังวล** การกอดและพูดให้กำลังใจว่า อีกไม่นานความเจ็บป่วยจะดีขึ้นทำให้คนพิการเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และสบายใจ ดังข้อมูลที่ยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้



“.....แฟนเข้ามาทอดแล้วบอกว่า เคี้ยวมันจะดีขึ้นนะพี่เรารู้สึกมีกำลังใจ  
ความเครียดลดลงและโล่งใจไปมาก .....”

(สุรเชษฐ รัตนถาวร สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ คนพิการเมื่อต้องปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่ก็  
จะมีความกังวล แต่การได้รับการปลอบโยนจิตใจด้วยการทอดสามารถทำให้คลายความกังวลลงได้  
ดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ลูกสาวมาเฝ้าที่เตียงคนไข้ทุกวัน เราช่วยกันคิดว่า พอออกจาก  
โรงพยาบาลแล้วเราจะทำอะไรกันดีเพราะมันต้องพักฟื้นอีกหกเดือน เราจะไม่มีรายได้ เขาก็รีบโอบ  
กอดแม่แล้วบอกว่าหนูจะหยุดเรียนแล้วช่วยแม่ทำงานทอด แม่ไม่ต้องกังวล รักษาตัวให้หายดีก่อน..”

(เสรี ชื่นบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“.....หลังจากออกจากโรงพยาบาล แม่ก็ดูแลเรามาก เพราะเราเดินไม่  
สะดวกแม่ต้องคอยพยุง ผมรู้สึกเกรงใจและสงสารแม่มาก เลยบอกแม่ว่าจะทำเอง อาบน้ำซักผ้าเอง  
แม่ก็เข้ามาทอดแล้วตบหลังเบาๆ แล้วบอกกับว่า ถ้าช่วยเหลือตัวเองได้เมื่อไหร่ แม่ก็ไม่ทำให้แล้ว  
คุณสารรูปตอนนี้ แปร่งฟันยังไม่ได้เลย จะไปทำอะไรได้.....”

(วิศัญญ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

3) **ขั้นตอนการปรับตัว** การทอดให้กำลังใจ โดยใช้หลัก การมองโลกในแง่ดี  
การเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อสร้างความเชื่อใจ ได้แก่

- **ให้กำลังใจ** การทอดพร้อมลูบหลังเบาๆ แล้วพูดปลอบให้กำลังใจ  
หลังจากยอมรับความพิการแล้ว คนพิการจะเกิดความเชื่อมั่นว่า แม้ว่าตนเองพิการแต่ครอบครัว  
และเพื่อนก็จะไม่ทอดทิ้งกัน ดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....พ่อทอดแล้วลูบหลังเบาๆ ก่อนบอกว่า ป๊ะเอาใจช่วยนะ เราจะสู้ไป  
ด้วยกัน เรารู้สึกปลื้มใจจนน้ำตามันไหลออกมา เพราะพ่อไม่ค่อยแสดงความรักแบบนี้มานานมาก  
แล้ว .....”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“.....อยู่บ้านได้ประมาณสองอาทิตย์ก็เปิดเทอม เพื่อนๆรู้ข่าวก็มาให้กำลังใจ ทุกคนเข้ามาทอดแล้วร้องไห้กัน ตอนนั้นรู้สึกดีใจที่เพื่อนๆยังรักและเป็นห่วง มาให้กำลังใจที่บ้านเกือบทุกวัน.....”

(โสม คุลาชา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“.....แฟนมาจากต่างจังหวัด มาดูแลอยู่สองวัน มาเห็นสภาพเราที่มีแต่ถุง ขี้ถ่ายถุงเลื้อยอยู่รอบตัวเต็มไปหมด ก็บอกว่าคันรีบๆหายนะ เป็นกำลังใจให้นะ นั่นเป็นครั้งแรกเลยที่ได้ทอดแฟน ช่วงนั้นมีความสุขและมีกำลังใจมาก .....”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

- การมองโลกในแง่ดี การทอดและการให้ความสำคัญด้วยการไม่แสดงความรังเกียจในความพิการ ทำให้คนพิการที่ไม่เคยได้ออกไปสู่สังคมเกิดความรู้สึกแปลกใหม่ เหมือนการพบความตื่นเต้นที่อยากลองค้นหา โดยคนพิการจะเกิดแรงบันดาลใจอยากออกไปสัมผัสบรรยากาศนอกบ้าน ดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....ไม่เคยใช้วิลแชร์เลย อยากจะไปไหนก็ค่อยๆคลานตัวไปเรื่อยๆ ที่ที่สมาคมที่เข้ามาเยี่ยม เขาอยากให้เราได้ออกไปไกลว่ำนั้น เพราะเราจะได้เห็นโลกภายนอกจริงๆ เขาเข้ามาทอดให้กำลังใจและอุ้มเราไปนั่งวิลแชร์ มันเหมือนเป็นอีกโลกหนึ่งไปเลย ตั้งแต่วันนั้นก็พยายามหักใช้กำลังแขนเพื่อหมุนล้อวิลแชร์ เพราะเราอยากให้ตัวเองได้เจอสิ่งดีๆ และมีมิตรภาพดีดีนอกบ้าน..”

(รศสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การเห็นคุณค่าในตนเอง การทอดและการสร้างความรู้สึกให้คนพิการรักตัวเอง และพูดให้คนพิการออกไปสู่สังคมภายนอก สามารถทำให้คนพิการเห็นความสำคัญของตนเอง มองตนเองอย่างมีคุณค่า ดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....รู้สึกอายที่ต้องออกไปเจอสายตาแปลกๆของคนในหมู่บ้าน จนวันหนึ่งแฟนบอกว่า เราไม่ได้ขอใครกินสักหน่อย เขาทอดและขอร้องให้ออกไปนอกบ้านเถอะ อย่าอยู่แต่ในบ้านเลย พี่ต้องรักตัวเองให้มากๆก่อนนะ ไม่งั้นพี่จะสู้กับความพิการได้ยังไง เราก็รู้สึกที่เราต้องเปลี่ยนความคิด ต้องสู้เพื่อตัวเองและคนที่เรารักและต้องออกไปเผชิญความจริงสักที.....”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“.....แม่ของพี่เขาสอนมาตลอดตั้งแต่เด็กๆแล้วว่า ถ้าเราอยากมีความสุข ต้องรักตัวเองก่อน เราก็เลยๆ มาคิดได้ก็ตอนขาเริ่มจะเดินไม่ได้แล้ว เราพยายามออกกำลังกายขา ทำตามที่หมอบอก พอเราเริ่มช่วยเหลือตัวเองได้แม่ก็เข้ามาบอกแล้วพูดว่ารู้รึยัง ว่ารักตัวเองต้องทำ ยังไง เราก็ได้แต่ยิ้ม.....”

(ทวี อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **สร้างความเชื่อใจ** การกอดและการพูดสร้างความเข้มแข็งให้กับคนพิการ ด้วยการใช้คำพูดที่ทำให้เกิดความมั่นใจ จะทำให้คนพิการรู้สึกมีกำลังใจที่จะข้ามผ่านความพิการนั้นไปได้ ดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“....พี่ชายมักจะกอดและพูดให้กำลังใจเสมอว่า ต้องทำได้ เราก็พยายามที่จะลุกขึ้นสู้ สร้างความมั่นใจ และบอกกับตัวเองทุกวันว่าต้องผ่านมันไปได้.....”

(สมศักดิ์ เหมรัญ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

“.....ช่วงปิดเทอมตอนจบ ปวช 2 เกิดก๊าวพลาดตกบันได ทำให้เดินไม่ได้ อยู่เป็นสัปดาห์ ตอนนั้นใจเสียมากเพราะขาเพิ่งเริ่มจะดี พอเข้ามาบอกและพาหัดเดินในวันรุ่งขึ้น แล้วพาเดินสองสามก๊าวแล้วพัก มันมีกำลังใจและมีความมั่นใจมากขึ้น คิดได้ว่า ถ้าเราเชื่อว่าเราทำได้เราก็จะทำมันได้.....”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

#### 4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ

การกอดให้กำลังใจ โดยใช้หลักการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อแสดงความจริงใจ ได้แก่

- **ให้กำลังใจ** การให้กำลังใจและการสัมผัสคนพิการด้วยการกอด ทุกวัน หรือการกอดบ่อยๆ สามารถทำให้คนพิการรู้สึกถึงความอุ่นใจและได้รับกำลังใจ และสร้างความสุขระหว่างกันได้ ดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....ลูกกอดป้าทุกวัน เราอยู่กันแค่สองคน ทุกวันได้รับกำลังใจที่ดีเพราะลูกไม่เคยทิ้งป้าไปไหนนานๆ ตั้งแต่ตอนที่แต่งงานใหม่ๆแล้ว ตอนเจ็บไข้ลูกก็เฝ้าดูแลตลอด มันเหมือนเติมเต็มความรักทุกช่วงเวลาและเราก็มีความสุขไปกับมัน.....”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“.....เป็นลูกสาวคนเล็ก พวกพี่ชายก็จะช่วยกันดูแลเพราะเราผิดปกติ ตั้งแต่เด็ก มาม้าบอกว่า เป็นเพราะเราชนตกบันได ทุกคนเลยรักและเอ็นดูเราเป็นพิเศษ เป็นเพราะเรา ตัวเล็กพี่ก็เลยอุ้มง่ายกอดง่าย เราก็ได้รับความรักความอบอุ่นและกำลังใจเพราะความพิเศษของพี่นี้แหละ ทุกคนก็จะกอดเรา บอกรักเราบ่อยๆ จนเราไม่ได้รู้สึกที่เราแปลก การอบรมเลี้ยงดูมีส่วนสำคัญกับการสร้างกำลังใจมาก.....”

(เพ็ญพร ลินพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **อดทน** การกอดและใช้คำพูดให้เห็นถึงการต้องฮึดสู้ รอวันเวลา หรือการรอความสำเร็จ สามารถทำให้คนพิการมีความอดทนและพร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหา ที่จะเกิดขึ้นได้อย่างไม่ท้อถอย ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“.....ลูกสาวจะเข้ามากอดแล้วบอกว่าให้สู้นะป้า ป้าต้องเข้มแข็งเพื่อรอวันที่หนูเรียนจบ การมีลูกก็เป็นแรงบันดาลใจให้ฉันนะ เพราะเรารู้ว่าความสุขของเราอยู่ที่ตรงไหน.....”

(กอบเชย ธนอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **แสดงความจริงใจ** ความพิการเป็นสาเหตุที่ทำให้มนุษย์เปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมอย่างกะทันหัน หากความสามารถที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นด้วยการแสดงความจริงใจด้วยการกอดให้กำลังใจ คนพิการเหล่านั้นจะสามารถใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“.....ตอนที่ออกจากโรงพยาบาล เพื่อนๆมาให้กำลังใจกันมาก แต่ละคนก็เข้ามากอดและดบไหล่เบาๆ ให้กำลังใจนะว่า เพื่อนกันไม่ทิ้งกัน.....”

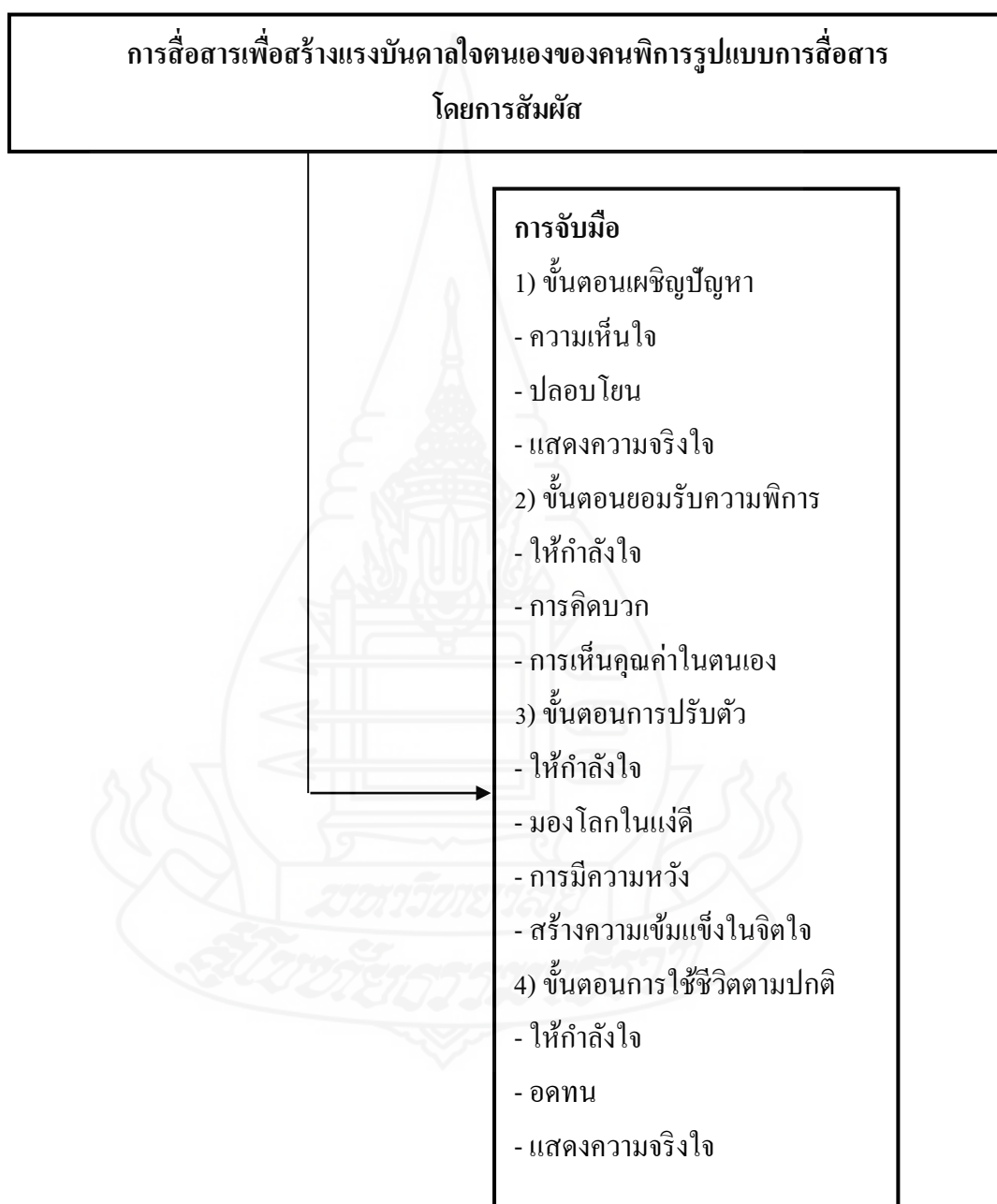
(สมศักดิ์ เหมรัฐ สัมภาษณ์ 8 สิงหาคม พ.ศ.2561)

“.....ช่วงที่อยู่บ้านคนเดียวเพราะแม่ต้องไปทำงาน กว่าจะกลับถึงบ้านก็มีค่าสองทุ่ม ก็มีพวกเพื่อนๆที่อยู่ใกล้บ้าน มานั่งกอดคอยคุยกัน ทำให้ไม่ต้องเหงามาก เขาไม่ได้มาทุกวัน แต่เราก็รู้สึกถึงความจริงใจที่เขาทำให้ เดียวนี้ต่างคนต่างมีครอบครัวก็ไม่ได้เจอกันนานแล้ว นับเป็นความทรงจำที่ดีในเวลานั้น.....”

(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

### 1.6.2 การจับมือ

จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการรูปแบบการสื่อสารโดยการสัมผัส การจับมือ สรุปลเป็นภาพที่ 4.20 ดังนี้



ภาพที่ 4.20 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการรูปแบบการสื่อสารโดยการสัมผัส จับมือ

### 1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา

การจับมือแสดงความเห็นใจ โดยใช้หลักการ ปลอดภัย เพื่อความอยู่รอดได้แก่

- **ความเห็นใจ** การจับมือเป็นแสดงความเห็นใจและแสดงความรู้สึกถึงความ เป็นกันเองระหว่างคนพิการและคู่สื่อสาร เป็นวิธีการสัมผัสที่ง่ายและแสดงถึงความห่วงใย ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“..เพื่อนๆจะคอยให้กำลังใจด้วยการพุดลอบใจและจับมือ แค่นี้ก็รู้สึก ว่าเพื่อนเราเป็นอีกหนึ่งกำลังใจที่ทำให้เรายิ้มได้...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ครอบครัวมักทำกันแบบนี้เสมอ ก็มีทั้งจับมือทั้งกอด เราจะบอกรัก และไปไหนด้วยกันเสมอ มันเป็นเรื่องง่ายใจและแสดงความจริงใจต่อกัน...”

(ดอรรหะ สะดู่แว สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“.....พี่ชาย จะคอยช่วยจับมือและบีบมือผมเบาๆ ตอนที่ผมหัดเดิน และ พุดลอบใจว่า มันต้องใช้เวลานะ อย่าท้อสิ.....”

(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **ปลอดภัย** การจับมือแสดงการปลอดภัยปลอดภัยสามารถทำให้คน พิการเกิดความรู้สึกอุ่นใจและไม่ทอดทิ้งกันแม้ว่าจะอยู่ในฐานะใด ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอ ต่อไปนี้

“..ก็จะมีเพื่อนๆ มาจับมือให้กำลังใจ คนมุสลิมการจับมือ กอดกันเป็น เรื่องปกติ วัฒนธรรมของเราเป็นแบบนี้ การให้กำลังใจมันเริ่มต้นจากการสัมผัสเลย ก็รู้สึกอบอุ่นที่ เพื่อนไม่เคยทิ้งเราไปไหน....”

(สมศักดิ์ เหมรัญ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)



“..ที่บ้านแสดงออกทุกแบบ ทั้งจับมือ ทั้งกอด และพูดให้กำลังใจ ตอนที่แม่มยังมีชีวิตอยู่ แม่จะมากอด จับมือและจูบหน้าผากเกือบทุกวัน เราารู้สึกได้เลยว่านี่ความรักที่แม่มีให้ลูกอย่างแท้จริงมันทำให้เราอยากจะมีชีวิตอยู่ พอแม่จากไปตอนนี้เราก็มียุเพื่อน ๆ มาจับมือและแสดงความห่วงใยแทน เรื่องเล็กๆแต่มันทำให้เรารู้สึกว่า เราจะไม่ได้คนเดียวเดียวดายเพราะเรายังมีเพื่อน....”

(เพ็ญพร สีนพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **แสดงความจริงใจ** การแสดงออกเพื่อแสดงความจริงใจด้วยการสัมผัสมือ บีบมือเบา ตบหลังมือเบาๆ แสดงให้เห็นถึงความอ่อนโยน หากบีบมือแน่นๆแสดงถึงการจะต่อสู้ไปด้วยกัน สามารถทำให้คนพิการมีกำลังใจพร้อมที่จะสู้ชีวิตต่อไปได้ ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....แฟนผมถ้าเขาเห็นเราเหนื่อยจากการบำบัด เขาจะมาจับมือและบีบมือผมแน่นๆแล้วบอกว่า เราจะผ่านมันไปได้นะ อย่าเพิ่มหมัดหวังก่อน.....”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“.....วันนั้น ไม่มีใครมาเยี่ยม เพราะทุกคนใช้วันหยุดกันหมดแล้ว ก็มีแต่นางพยาบาลที่อยู่เวรมาวัดไข้ วันนั้นหิวน้ำแต่เอื้อมไม่ถึง ก็บอกพยาบาลว่าขอน้ำหน่อยหิวน้ำตั้งแต่เที่ยงแล้ว พยาบาลทำหน้าตกใจรีบเอาน้ำมาให้ก่อนที่จะจับมือผมและแขนเบาๆบอกว่า อย่าเกรงใจจะเอาอะไรต้องบอก เพราะเราต้องสู้เพื่อมีชีวิตรอดให้ได้ ก็รู้สึกว่ามันตื้นตันใจ มีแรงบันดาลใจอยากจะหายเร็วๆ.....”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

## 2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ

การจับมือให้กำลังใจ โดยใช้หลักคิดบวกและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อข้ามผ่านอุปสรรคที่เผชิญอยู่ ได้แก่

- **ให้กำลังใจ** การให้กำลังใจด้วยการจับมือ หอมแก้มกันเป็นการแสดงการให้กำลังใจของคนพิการและคนใกล้ชิดเพื่อบอกถึงความห่วงใย หากคนที่มาสัมผัสมือไม่ใช่คนที่คุ้นเคยแต่ถ้ารู้สึกดีจะมีความรู้สึกที่หัวใจเต้นแรง ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..ลูกๆก็จะเข้ามาจับมือ ถามไถสารทุกข์สุขดิบกัน เราห่างกันเราก็อโหหนาทัน พอเจอกันก็มีจับมือ หอมแก้มกัน มันรู้สึกอบอุ่นและมีกำลังใจอยากที่จะมีชีวิตอยู่ไปนานๆเลย....”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“..แค่มีคนมาจับมือแต่ละครั้งก็รู้สึกมีกำลังใจขึ้น บางคนไม่รู้จัก เขาเห็นเราก็อเข้ามาจับมือแล้วบอกว่า ต้องสู้ละ อย่าท้อถอย เรารู้สึกว่าหัวใจมันเต้นแรงและคั่งขึ้น มันรู้สึกได้ว่า เราต้องสู้และต้องพยายามอยู่ต่อไปได้ ....”

(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **คิดบวก** การสัมผัสมือและพูดให้รู้สึกมีกำลังใจการแสดงออกถึงความห่วงใยและจะเป็นกำลังใจให้กันนอกจากนี้ทำให้คนพิการรู้สึกถึงความสบายใจว่าทุกอย่างจะดีขึ้น ดังข้อมูลที่หีบขมมานำเสนอต่อไปนี้

“.....ด้วยความที่เราผ่าตัดมาหลายครั้งแล้ว เพื่อนก็เยอะ แต่ละคนจะมีเวลาเยี่ยมได้ไม่นาน ก็จะมีการให้กำลังใจง่ายๆด้วยสัมผัสมือเบาๆและบอกผมให้ทำใจให้สบาย ผ่าตัดเหมือนทำศัลยกรรมเลย ต่อไปก็จะหล่อหน้าตาดีเหมือนดาราเกาหลี.....”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“.....ก็บอกแฟนนะว่า เราเป็นแบบนี้ก็ดี จะได้เลิกเที่ยว เลิกดื่ม เลิกเมา อุบัติเหตุมันทำให้เราเป็นคนดีขึ้น แฟนก็จับมือบีบแล้วบอกว่า ดีแล้ว คิดได้.....”

(ชนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

- **การเห็นคุณค่าในตนเอง** การจับมือนอกจากจะแสดงออกถึงความรักความเป็นห่วงแล้วยังแสดงให้เห็นว่า ชีวิตยังต้องสู้ และชีวิตยังมีเป้าหมายคือความสำเร็จรออยู่ ดังข้อมูลที่หีบขมมานำเสนอต่อไปนี้

“.....น้องชายมาเห็นสภาพเราที่ถูกตัดแขนหนึ่งข้างและเหลืออีกหนึ่งข้างที่ใช้ได้เพียงแค่นี้หัวแม่มือ เขาจับมือเราอย่างทะนุถนอม แล้วบอกว่ารักตัวเองให้มากนะ ทำอะไรให้คิดถึงลูกและเมียนะเฮีย .....”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“.....ขามันลืบลงเรื่อยๆจนในที่สุดก็ไม่สามารถใช้การได้หนึ่งข้าง ก็ทำ  
ใจว่ามันเป็นอนิจจัง หลวงตาก็เข้ามาจับมือเบาๆแล้วบอกว่า เรามีชีวิตรอดก็วิเศษที่สุดแล้ว  
เพราะฉะนั้นใช้ชีวิตและรักชีวิตให้มาก.....”

(พระครูวิจารณ์กิจจานุกูล สัมภาษณ์ 12 กรกฎาคม พ.ศ.2561)

“..ต้องดูแลตัวเองให้เข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะเราเป็นผู้ชาย  
คนโตต้องดูแลน้องอีกสี่คน ไหนจะพ่อแม่อีก เราทำอะไรไม่ได้เลย ท้อก็คือเราต้องอด ที่บ้านก็จะพูดว่า  
ให้ทนอีกนิด ถ้าน้องๆเรียนจบเราก็จะเหนื่อยน้อยลง พ่อก็มาจับมือและบอกว่า เราจะสู้ไปด้วยกัน  
แค่นี้ก็รู้สึกดีแล้ว ตอนนั้นก็รู้ว่าเป้าหมายเรามันมีสองอย่าง คือส่งน้องเรียนให้จบ และสร้างบ้านเป็น  
ของตัวเอง....”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

3) **ขั้นตอนการปรับตัว** การจับมือให้กำลังใจ โดยใช้หลัก มองโลกในแง่ดี  
เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่

- **ให้กำลังใจ** การจับมือแสดงให้เห็นว่าจะไม่ทอดทิ้งกันจะอยู่เคียงข้างกัน  
คนพิการจะรู้สึกที่เกิดกำลังใจที่มีความมั่นใจเพิ่มขึ้น ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“..เวลาที่คนที่เรารักไม่ว่าจะเป็นแม่หรือพี่ เขาแค่มองและจับมือ เราก็  
รู้สึกว่าเขารักและเป็นห่วงเรา บางครั้งไม่ต้องพูดอะไรเราก็เข้าใจได้เลยว่าเขาจะไม่ทิ้งเราแน่  
ความรู้สึกมันเหมือนเราจะอยู่ด้วยกันตลอดไป เราจะไม่ทอดทิ้งกัน ตอนลงตรวจพื้นที่ก็จะมีจับมือ  
นะ เราก็พูดและจับมือให้กำลังใจคนพิการคนอื่นๆเช่นกัน....”

(รศสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“....ทวดเข้านั่งใกล้ๆ ตอนที่เราพยายามจะเดินแต่แล้วก็ล้มลง ทวดจับ  
มือและลูบหัว บอกว่า พยายามนะ อดทนไว้ อยู่เป็นเพื่อนทวดนะต้น ทวดเป็นกำลังใจที่สำคัญ  
เพราะทวดเป็นคนที่ไม่ค่อยพูดมาก แต่ทวดก็มาคุยกับผมให้กำลังใจผม.....”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

- **การมองโลกในแง่ดี** การจับมือนอกจากจะแสดงให้เห็นถึง การให้กำลังใจ การให้ความหวัง คนพิการยังจับมือเพื่อบอกให้คนพิการอื่นเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....ตอนนั้นแม่มาเยี่ยมที่บ้าน แม่จับมือและบอกว่า เป็นอย่างนี้ก็ดี เหมือนกันนะลูก ไม่ต้องไปต่างจังหวัดนานๆ กลับมาอยู่บ้านจะได้มีเวลาอยู่กับลูกและเมียนานๆ แล้วก็มีหลานให้แม่อีกสักคนนะ เราก็ได้แต่อมยิ้มที่แม่ปลอบใจแบบนี้.....”

(กอบเดช ธนอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“.....ตอนเข้าไปทำงานที่สมาคมคนพิการนนทบุรี พี่พดต์จับมือและบอกว่า ความพิการมันไม่ได้เลวร้าย มันทำให้เราได้มีเวลาอยู่กับตัวเรามากขึ้น และสอนให้เรารักและช่วยตัวเองมากขึ้น และต่อไปจะมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือคนพิการด้วยกัน และสิ่งที่พี่พดต์พูดมันก็เป็นความจริงทั้งหมด.....”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **การมีความหวัง** คนพิการต้องต่อสู้กับสภาวะกดดันจากการเคลื่อนไหวที่ไม่สะดวก แต่เมื่อคนที่ใกล้ชิดหรือคนที่คนพิการให้การยอมรับให้คำพูดชื่นชมและจับมือ สามารถทำให้คนพิการเกิดความเข้มแข็งและมีความหวังว่าจะมีสภาพร่างกายได้ดีขึ้น ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....ผ่าตัดตั้งแต่หัวจรดเท้า หมอคอยๆทำไปที่ละอย่างเพราะต้องดูสภาพร่างกายว่าไหวขนาดไหน แต่หมอเกือบจะทุกคนเลยชมว่า เก่งมากที่ทนเจ็บมาได้ขนาดนี้ หมอก็จะจับมือเราให้กำลังใจ เราก็มีความหวังว่าจะหายเป็นปกติ เพราะอยากจะแต่งงาน....”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“.....ตอนที่พี่ชายมานั่งคุย จับมือและบีบมือแน่นมาก บอกว่า รีบๆหายนะ กลับบ้านเราจะได้ไปเรียนหนังสือต่อ หมออยากเห็นซีเรียนจบปริญญา เราก็พยักหน้ารับรู้ เพราะรู้มาตลอดว่า หมออยากให้เรียนจบปริญญา แต่ตอนนั้นยังไม่รู้ว่าแม่เสียชีวิตไปแล้ว เราก็คิดแล้วว่าหายแล้วจะได้กลับบ้านไปหาแม่.....”

(สมศักดิ์ เหมรัฐ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

- **สร้างคามเข้มแข็งทางจิตใจ** การได้รับการจับมือจากคนที่สนิทกัน แต่ไม่เคยแสดงออกแบบสัมผัสสกายกัน เมื่อได้มาสัมผัสต้องเนื้อและตัวกัน คนพิการจะรู้สึก มีความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น และสามารถทำให้การสื่อสารด้วยการพูดให้กำลังใจมีมากขึ้น ดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....พี่สาวเข้ามานั่งใกล้ๆ จับมือและกอด ร้อยวันพันปีไม่เคยทำเลยเรารู้แล้วว่าเขากำลังให้กำลังใจเราอยู่ ก็รู้สึกดีนะ ครอบครัวเราได้มีเวลามายู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน.....”

(วิดิธัญญ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“.....น้องชายอยากจะให้หายเร็วๆ กลับมาเดินได้เหมือนเมื่อก่อน ก็จะชวนไปหัดเดิน จับมือประคองไม่ให้ล้มล้ม เราไม่ค่อยได้คุยกัน ก็กลับกลายเป็นคุยกันมากขึ้น น้องทำให้ฟื้นตัวเร็วและทำให้เราสนิทกันมากขึ้น.....”

(การัญญภาศย์ อินทุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

#### 4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ

การจับมือให้กำลังใจเป็นการแสดงความห่วงใย ปรารถนาและให้กำลังใจ โดยใช้หลัก อดทน และเพื่อแสดงความจริงใจต่อกัน ได้แก่

- **ให้กำลังใจ** การจับมือในขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ เป็นวิธีการจับมือเพื่อให้กำลังใจว่าคนพิการสามารถเอาตัวรอดจากความพิการได้และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างอิสระเพราะสามารถเลือกทางเดินชีวิตของตนเองตามความตั้งใจแล้ว ดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....ลูกค้าเก่าๆที่เคยเป็นลูกค้าประจำ เห็นเรามาขายของก็มาจับมือให้กำลังใจกัน ช่วยซื้อข้าว บางคนก็มาช่วยขายด้วย.....”

(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“.....น้องชายจากมาเลเซีย มาดูแลในช่วงวันหยุดปีใหม่ เขาจับมือให้กำลังใจ บอกให้ทำงานที่เป็นเจ้าของเอง ก็คิดว่ามันเป็นทางออกที่ดี เราได้มีอิสระด้วย..”

(กอดเดช ธนอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **อดทน** การจับมือแสดงถึงความอดทนต่อการต่อสู้กับความไม่แน่นอนของอนาคต แต่หากใช้การสื่อสารด้วยการคิดบวก มองโลกในแง่ดี ก็จะสามารถข้ามผ่านอุปสรรคนั้นไปได้ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“.....แฟนจับมือและกอดแน่นมาก เพราะเราได้พูดไปว่า ต้องทำให้น้องมาลำบากแท้ เขาก็ร้องไห้และบอกว่าเราจะไม่ทิ้งกัน ช่วงนี้เราต้องอดทนเพราะเราเพิ่งเริ่มต้นกันอย่าคิดมาก การมีคู่ครองที่ดีมันทำให้เรามีแรงบันดาลใจจริงๆ.....”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **แสดงความจริงใจ** การมองความพิการในลักษณะบกพร่อง ไม่สร้างความคิดร้ายแก่ใครๆ เป็นความรู้สึกที่คนพิการต้องการอยากให้สังคมรับรู้มาก และยังต้องการมิตรภาพดีๆ จากการอยู่ร่วมกันในสังคม ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“.....ช่วงแรกที่เราออกไปทำงาน คนข้างบ้านเห็นเราใช้วีลแชร์เขาก็จะมาช่วยเงิน เขาจับมือแล้วพูดว่า พี่ดีใจที่เห็นน้องยิ้มได้อย่างมีความสุข ถ้ามีอะไรให้ช่วยก็บอกนะ ดีใจเช่นกันที่เรามีเพื่อนที่ดีเพิ่มขึ้น..”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

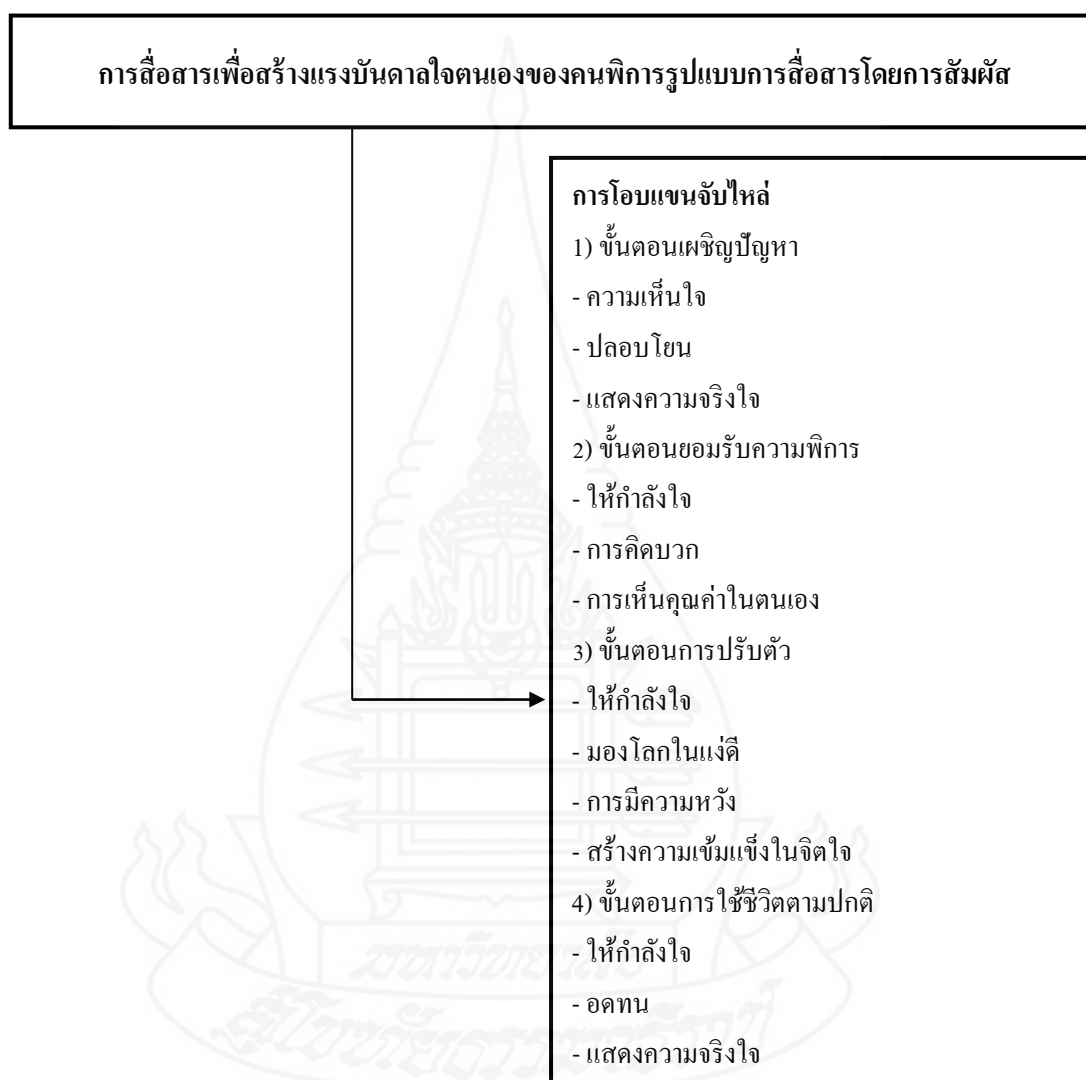
“...พี่ๆที่ทำงานมักจะช่วยเหลือ ด้วยการเลื่องงานที่ง่ายให้ก่อน เราโชคดีที่มีเพื่อนร่วมงานที่ดี ตอนป่วยก็นั่งข้างเตียงจับมือให้กำลังใจ โชคดีที่มีเพื่อนร่วมงานที่ดี.....”

(การัญญา อินชัม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)



### 1.6.3 การโอบแขนจับไหล่

จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของ  
 คนพิการรูปแบบการสื่อสารโดยการสัมผัส การโอบแขนจับไหล่ สรุปรูปเป็นภาพที่ 4.21 ดังนี้



ภาพที่ 4.21 การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ  
 รูปแบบการสื่อสารโดยการสัมผัส การโอบแขนจับไหล่

คนพิการ คนในครอบครัว คนใกล้ชิด กลุ่มเครือข่ายคนพิการจะแสดงออกทางความรักความเห็นอกเห็นใจ ความห่วงใย ให้ความอบอุ่นใจด้วยการโอบไหล่จับแขน พร้อมกับปลอบใจและให้กำลังใจไปพร้อมๆกัน โดยการโอบแขนจับไหล่ทำให้คนพิการรู้สึกผ่อนคลาย ความกังวล ข้อสรุปเกี่ยวกับการสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการการโอบแขนจับไหล่ ดังนี้

### 1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา

การโอบแขนจับไหล่ให้กำลังใจ โดยใช้หลัก เพิ่มความเชื่อมั่น เพื่อปลอบโยน ได้แก่

- ให้กำลังใจ การโอบแขนจับไหล่เป็นการแสดงออกทางด้านการสัมผัสทางกาย คนพิการจะรู้สึกถึงความอบอุ่น เป็นกันเอง มีกำลังใจ และรู้สึกว่าจะไม่ถูกทอดทิ้ง ดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....ตอนที่เรามีปัญหา เพื่อนๆก็จะคอยมาให้กำลังใจและพูดปลอบใจว่าอย่าท้อแท้ พวกผู้ชายก็จะโอบไหล่ แล้วบอกให้เราสู้ต่อไป จะอยู่เคียงข้างเสมอ.....”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..อย่างตอนที่ไปประกวดไทยแลนด์ก็อตทาเลนต์ ก็มีพี่ชายให้กำลังใจและปลอบใจด้วยการโอบไหล่จับแขนและกอด รู้สึกได้เลยว่าพี่รักเรามากและจะไม่ทอดทิ้งเราไป มันไม่ต้องมีคำพูดมากมาย แต่ผมรู้ว่าพี่ชายรักและจะไม่ทิ้งกัน....”

(สมศักดิ์ เหมรัฐ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

- เพิ่มความเชื่อมั่น การโอบแขนจับไหล่สามารถแสดงออกว่าคนพิการสามารถทำได้ เป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับคนพิการและมีผลทำให้คนพิการมีแรงบันดาลใจต่อไปในอนาคต ดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“..พ่อเข้ามาหาตอนที่จะไปแข่งวอลเลย์บอล มาโอบไหล่และบอกว่า โอ้ดี ทำได้อยู่แล้ว รู้สึกดีในใจมีความสุข พ่อบอกว่า ต้องสู้ให้ถึงที่สุด มันทำให้รู้สึกว่าเราต้องทำได้ และอีกอย่างก็มีเป้าหมายขอเป็นนักกีฬาแห่งชาติในอนาคตด้วย....”

(การัญญา อื่นชุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ตอนแข่งเปตองแล้วแพ้ เพื่อนก็เข้ามาโอบแขนและตบหลังเบาๆ บอกว่า นี่เป็นการแข่งครั้งแรกเอง ต่อไปถ้าเราฝึกมากกว่านี้เราก็คงชนะแน่เลย เราก็เริ่มมีความมั่นใจมากขึ้น และพยายามฝึกซ้อมให้เต็มที่ เพื่อที่จะสร้างความภูมิใจให้กับทีมสงขลา...”

(วิศัญญ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **ปλοบโยน** การโอบแขนจับไหล่พร้อมทั้งแตะเบาที่หัวไหล่ ส่งผลให้คนพิการรู้สึกว่ามีกำลังใจและอุ่นใจว่าครอบครัวจะไม่มีวันทอดทิ้งกันดังข้อมูลที่หิบบกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ภรรยาเห็นตอนที่ไม่มีแขนทั้งสองข้าง เขาร้องไห้ เราก็เสียบแต่เรารู้ว่าเขาห่วงและสงสารเรา มันคงสุดๆแล้ว เขาโอบกอดและตบไหล่เราแล้วบอก “ไม่เป็นไรนะ เราจะช่วยเหลือกันและกันไปตลอด ตอนนั้นรู้สึกอบอุ่นใจและมีกำลังใจอย่างที่สุด ....”

(กมลกริ์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

## 2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ

การโอบแขนจับไหล่ปโลบขวัญให้กำลังใจ โดยใช้หลักความ ความเพียรพยายาม การประมาณตน เพื่อข้ามผ่านอุปสรรคที่เผชิญอยู่ ได้แก่

- **ปโลบขวัญให้กำลังใจ** การโอบแขนจับไหล่ปโลบขวัญการให้กำลังใจสามารถทำได้ทุกช่วงเวลาและสามารถทำให้คนพิการมีความหวังว่าตนเองจะประสบความสำเร็จจากการกระทำ ดังข้อมูลที่หิบบกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....น้องชายเข้ามาให้กำลังใจตอนที่กำลังสร้างบ้าน เขาเข้ามาช่วยยกไม้และช่วยเทพูน ก่อนจับไหล่บอกว่าบ้านพี่สวย ทั้งที่ความจริงมันมีเพียงแค่โครงบ้านเท่านั้น แต่ก็ดีใจที่จะมีบ้านเป็นของตัวเอง.....”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“.....ได้รับคำเยยวาก็จริง แต่ก็ไม่สามารถทำงานต่อได้ เงินก้อนนั้นมันแค่หนึ่งแสนบาท ได้บอกแฟนว่าเราจะต้องใช้อย่างประหยัดมาก แฟนก็ปโลบใจและเริ่มทำงานด้วยการทำอาหารกล่องขาย เขามองตาและจับไหล่เราทั้งสองข้าง พูดว่าไม่เป็นไรน้องจะช่วยทำงานเองมันทำให้เรารู้สึกมีกำลังใจ.....”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การประมาณตน การจับใจใหญ่เป็นการแสดงออกต่อคนพิการว่าสามารถทำได้ และสำเร็จดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....อยากมีที่นาก็พยายามทำงานทุกอย่างที่ได้เงินเพิ่ม รับจ้างเก็บใบยาสูบ ปลุกแดงโมมันก็มีรายได้เพิ่มขึ้นนะ ลุงเห็นก็มาจับใจใหญ่บอกทำเท่าที่ไหวเถอะ ค่อยๆทำอย่าหักโหม แต่อีกไม่นานก็ใกล้จะมีที่นาเป็นของตัวเองซักที .....”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

- ข้ามผ่านอุปสรรคที่เผชิญอยู่ การโอบแขนจับใจใหญ่เป็นสร้างความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจให้กับคนพิการให้สามารถผ่านปัญหาไปได้ เพราะคนพิการต้องต่อสู้สภาพร่างกายที่ไม่ปกติ ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....มันเหนื่อยในช่วงแรกเท่านั้น แต่ก็ไม่ได้ท้อแท้อะไร เพราะคิดว่ายังไงเราต้องเอาตัวรอดให้ได้ ลูกสาวเข้ามาถอดแขนขาใหญ่แล้วก็พาไปนั่งที่แคร่ บอกว่าถ้าแต่งงานจะไม่ย้ายไปไหนจะอยู่ดูแลพ่อ เราก็สบายใจว่าลูกจะไม่ทอดทิ้งเราแน่.....”

(ศอรอหะ สะคูแหว สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

### 3) ขั้นตอนการปรับตัว

การโอบแขนจับใจใหญ่ให้กำลังใจ โดยใช้หลัก ความอดทน สร้างความเชื่อมั่นได้แก่

- ให้กำลังใจ คนพิการที่ปรับตัวได้เร็วจะมีกำลังใจและมองโลกในแง่ดี ไม่มองความพิการเป็นเรื่องเลวร้าย และหากครอบครัวให้ความรักและเอาใจใส่กันอย่างสม่ำเสมอ ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..ป้านี้กำลังใจสำคัญของลุงเลย ตอนเกิดเหตุนี้ป้ายังไม่ถึงยี่สิบเลย เขาไม่ทิ้งเรา ป้าทำทุกอย่างที่เป็นการบอกรัก เอาใจใส่ดูแลลุงเป็นอย่างดี จริงๆก็ทำทุกอย่างนะทั้งจับใจใหญ่ทั้งทอด ทั้งพูด ป้าเป็นทั้งเพื่อนและเมียที่ดีจริงๆ ....”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

“.....พี่ชายเข้ามาโอบไหล่และกอดแน่นมาก พูดให้กำลังใจว่าเราจะไม่ทอดทิ้งกัน คนในครอบครัวเราจะเป็นอย่างนี้เสมอ จะไม่มีใครพูดให้ใครรู้สึกไม่ดี ถ้ามีปัญหาใครเกิดขึ้น ส่วนใหญ่เราจะคุยปรึกษากันทุกครั้ง.....”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

- **ความอดทน** ความพิการไม่สามารถทำให้คนที่มีความอดทนเกิดความท้อแท้ได้ คนพิการที่มีความอดทนจะมีความเพียรพยายามในการทำงานให้บรรลุเป้าหมายสร้างความสำเร็จในอนาคต ที่จะดึงข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....ผ่านความพิการมาได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะใช้ความอดทน และการมีกำลังใจที่ดีจากคนในครอบครัว โดยเฉพาะพ่อที่คอยมองดูและโอบไหล่เป็นประจำ พูดเข้าไปซ้ำมาว่า ต้องทำสำเร็จได้.....”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..พยายามทำทุกอย่างด้วยตัวเอง อดทนเพื่อให้ครอบครัวได้อยู่สบาย แม้เป็นกำลังใจสำคัญที่ทำให้เราอยู่มาได้ถึงวันนี้ ต้องขอกราบจิตใจของแม่เลยที่คอยโอบแขนจับไหล่คอยกอดในยามที่เราท้อแท้..”

(ทวิ อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- **สร้างความเชื่อมั่น** การพูดให้ความรู้สึกดีมีกำลังใจจะสร้างความเชื่อมั่นให้กับคนพิการ และสามารถทำให้คนพิการมีความหวังว่าจะผ่านปัญหาต่างๆ ไปได้ ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“.....ก็ใช้เวลาในการทำกายภาพบำบัดอยู่หลายเดือน กว่าที่เราจะเดินพร้อมไม้เท้าได้ คุณหมอก็ดูแลคอยเป็นกำลังใจด้วยการพูดปลอบใจและเอามือมาจับไหล่จับแขนทั้งสองข้าง มันให้ความรู้สึกที่เรายังมีความหวัง และเราก็เชื่อมั่นว่าเราจะผ่านมันไปได้.....”

(กอดเดช ธนอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

#### 4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ

การโอบแขนจับไหล่ให้กำลังใจโดยใช้หลัก ความพยายาม ความภูมิใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อต่อสู้กับความยากลำบากของชีวิต ได้แก่

- **ให้กำลังใจ** การโอบแขนจับไหล่ให้กำลังใจที่เพื่อนมีต่อคนพิการ สามารถทำให้คนพิการรู้สึกว่ามีเพื่อนที่ยังเป็นห่วง มีความเห็นและจะอยู่เคียงข้างกัน ดังข้อมูลที่ยกมามาเสนอต่อไปนี้

“..ถ้าเป็นเพื่อนกันก็ปลอบใจกันแบบนี้อยู่แล้ว แต่ต้องสนิทกันจริงๆ นะจริงๆ ก็มีเงินมีอายุ แต่การโอบกอดมันทำให้เรารู้สึกว่า เขาเอาใจช่วยอยู่ เขาเป็นห่วงและก็แคร์ด้วย ส่วนใหญ่เพื่อนจะมาโอบกอด ตบหลังเบาๆ แล้วพูดว่า สู้นะ ไว้ย....”

(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“.....เพื่อนสนิทอยู่ที่สุราษฎร์ธานี พอรู้ว่าเราถูกไฟช็อก ก็รีบมาเยี่ยม มาจับไหล่ผม ให้กำลังใจผมด้วยคำพูดว่า ไม่มีอะไรยากสำหรับผม และเชื่อว่าเวลาจะทำให้เราข้ามผ่านความพิการนั้นได้.....”

(กมลกร นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

- **การพยายามทำให้สำเร็จ** คนพิการเมื่อต้องเข้าร่วมการแข่งขันหรือการทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะได้ชัยชนะหรือความพ่ายแพ้ คนพิการก็จะได้รับกำลังใจจากคนใกล้ชิด และมีแรงผลักดันที่จะต้องการความสำเร็จต่อไป ดังข้อมูลที่ยกมามาเสนอต่อไปนี้

“..เวลาที่เรารชนะหรือว่าแพ้จากการแข่งขันกีฬา พี่ชาย เพื่อนๆ รวมถึงโค้ชยังหนู ก็จะมากอดคอ โอบไหล่ ความรู้สึกคือเราจะอยู่เคียงข้างกัน เราคิดว่า คราวหน้าเราต้องทำให้ดีกว่าคราวนี้ และต้องพยายามให้มากกว่านี้ เพราะทุกคนอยากเห็นความสำเร็จของเรา....”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

- **ความภูมิใจ** คนพิการมักจะประสบความสำเร็จจากการเพียรพยายาม หลายๆ ครั้ง มักมีการลองถูกลองผิดที่จะทำงาน และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไม่ย่อท้อ ดังข้อมูลที่ยกมามาเสนอต่อไปนี้



“...ใช้เวลาว่างจากการทำสวนยางด้วยปลูกผักสวนครัวข้างๆ บ้านด้วยการปลูกผักบุ้งและผักคะน้า ลองปลูกครั้งแรกไม่ประสบผลสำเร็จและต้นเดียว ก็เริ่มจะปลูกใหม่ลองผิดลองถูกอยู่หลายครั้งกว่าจะออกขายได้ พ่อเห็นเราปลูกผักก็เข้ามาช่วยรดน้ำให้ พ่อได้เงินมาก็เอาไปให้พ่อใช้จ่าย แต่พ่อไม่รับและจับไหล่ผมบอกว่า พ่อภูมิใจในตัวเรามาก...”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

- การเห็นคุณค่าในตนเอง คนพิการต้องการความรัก ความเห็นใจ รวมถึงการเอาใจใส่จากคนรอบข้าง หากได้รับความสนใจจากคนรอบข้างก็จะเกิดกำลังใจและรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง พร้อมทั้งจะทำงานให้เกิดความสำเร็จ ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“.....วันแรกที่ได้ทำงาน ก็ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด พยายามพิมพ์งานเอกสารให้เสร็จ แต่ผมก็ทำงานได้ช้ามาก จนเลยเวลาทานข้าวเที่ยง บ่ายสามก็เริ่มหิว แต่ผมไม่กล้าบอกใครเพราะงานไม่เสร็จ พี่ในที่ทำงานเห็นก็ซื้อข้าวมาให้กิน ก่อนจับไหล่แล้วบอกว่า ต้องรักษาสุขภาพทานอาหารก่อน ดูแลตัวเองให้ดี รักตัวเองก่อน แล้วค่อยทำงานต่อ พี่เป็นกำลังใจให้และเป็นพี่เลี้ยงที่ดีที่สุดในช่วงเวลานั้น .....”

(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“.....พยายามหัดเดินด้วยขาเทียม เพราะไม่อยากนั่งวีลแชร์ และมันก็เจ็บมาก แต่ก็ฝืนเดินทุกวันจนเป็นแผลที่ถลอกที่หัวเข่า นานวันก็เริ่มแสบเพราะแผลอักเสบและบวมมาก แม่เห็นแบบนี้ก็เก็บขาเทียมไม่ให้ใช้อีกเป็นสัปดาห์ แม่มองหน้าแล้วใช้มือทั้งสองข้างจับไหล่เบาๆ พูดว่า ถ้ารักตัวเองก็ต้องดูแลตัวเองให้ดี แผลแห้งเมื่อไหร่ค่อยหัดเดินใหม่ หนูก็ร้องให้ตั้งแต่นั้นมาหนูก็รักตัวเองมากขึ้น และใจเย็น ไม่ทำอะไรรีบร้อนอีก....”

(โสม คุณาสา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

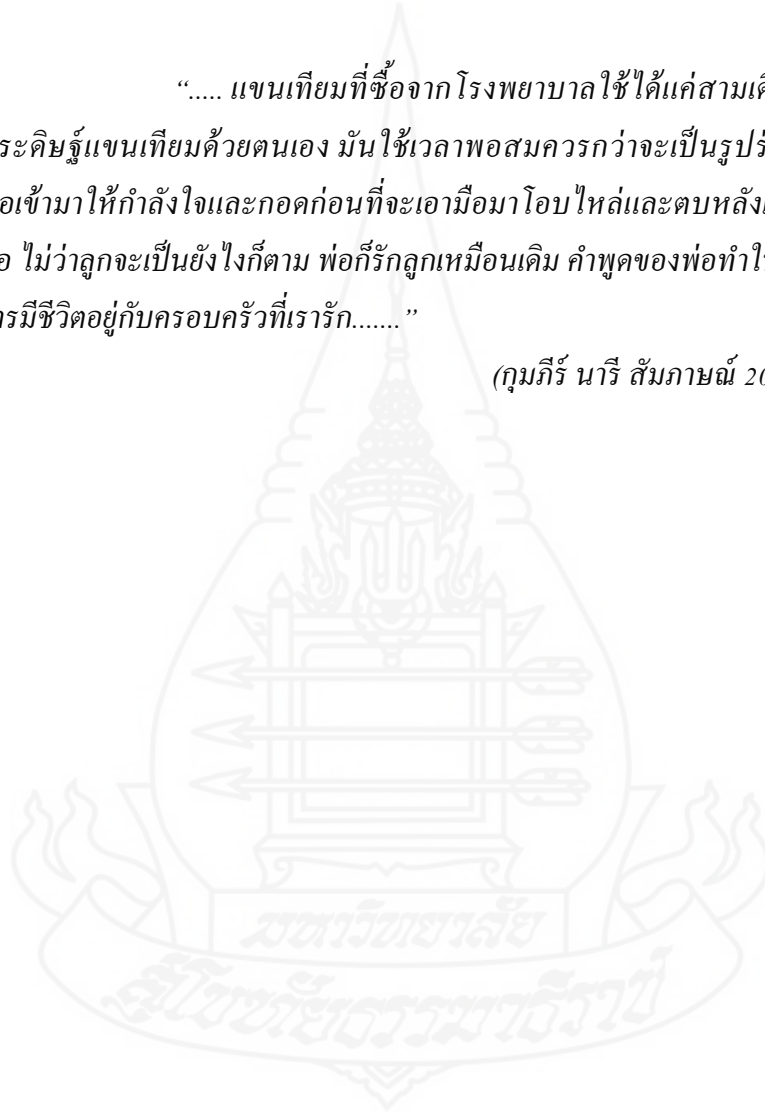
- ต่อสู้กับความยากลำบากของชีวิต การโอบไหล่จับแขน เป็นการให้การสัมผัสที่แสดงถึงความเห็นใจ คนพิการจะรู้สึกมีกำลังใจกล้าฝ่าฟันอุปสรรคแม้จะต้องลำบากก็ยอม ข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“.....ไปสมัครงานหลายที่ ที่เขาประกาศรับคนพิการเข้าทำงาน แต่ไม่ว่าจะไปที่ไหนก็จะถูกปฏิเสธ จนเริ่มท้อ กลับบ้านไปบอกแฟนว่าสงสัยเราต้องขายอาหารกล่องเพิ่มขึ้นอีก จะได้มีรายได้เพิ่ม แฟนผมโอบไหล่แล้วบอกว่า ไม่เป็นไรเราไปซื้อเสื้อกระสอบมาขายตามตลาดนัดก็ได้ กว่าจะได้งานทำ มันไม่ง่ายเลยสำหรับคนที่พิการแขนอย่าง.....”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..... แขนเทียมที่ซื้อจากโรงพยาบาลใช้ได้แค่สามเดือนมันก็พัง จึงยอมทนเจ็บ ประคองแขนเทียมด้วยตนเอง มันใช้เวลาพอสมควรกว่าจะเป็นรูปร่างอย่างที่เรำใช้งาน สะดวก พ่อเข้ามาให้กำลังใจและกอดก่อนที่จะเอามือมาโอบไหล่และตบหลังเบาๆ ว่าพ่อภูมิใจในตัวลูกเสมอ ไม่ว่าลูกจะเป็นยังงี้ก็ตาม พ่อก็รักลูกเหมือนเดิม คำพูดของพ่อทำให้เรายอมที่จะเหนื่อย เพื่อต้องการมีชีวิตอยู่กับครอบครัวที่เรารัก.....”

(กมลธิ์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)



ตารางที่ 4.1 สรุปประเด็นรูปแบบการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ความถี่
1. เพื่อ ศึกษา รูปแบบการ สื่อสารเพื่อ สร้างแรง บันดาลใจ ตนเองของ คนพิการ	1. การ สื่อสาร โดยการใช้ สื่อ	คิดอย่าง มีเหตุผล	1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา	
			-เอาตัวรอด	4
			-มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง	2
			-หลักคำสอนทางศาสนา	3
			-วางแผนดำรงชีวิต	2
			2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ	
			-เข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ	3
			-ความอดทน	2
			-ยอมรับในการเปลี่ยนแปลง	2
			-การข้ามผ่านอุปสรรคที่เผชิญอยู่	1
			3) ขั้นตอนการปรับตัว	
			-เอาชนะความพิการ	3
			-ความเพียรพยายาม	2
			-ความมุ่งมั่น	3
			-การเปลี่ยนความคิด	1
			-การมีชีวิตร่วมกันในสังคม	1
			4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ	
			-พึ่งพาตนเอง	3
			-การรับรู้ในความสามารถและ ความถนัด	2
			-การอยู่อย่างไม่เป็นภาระของสังคม	2
		คิดอย่าง สร้างสรรค์	1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา	
			-เปลี่ยนแปลงตนเอง	2
			-การเห็นคุณค่าในตนเอง	1
			-ใช้ชีวิตอยู่กับความพิการ	2

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ความถี่
			2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ	
			- ทำทายความสามารถตนเอง	1
			- เรียนรู้วิธีการปรับตัว	1
			- คิดบวก	1
			- อยู่กับความพิการได้	3
			3) ขั้นตอนการปรับตัว	
			- แก้ไขข้อบกพร่อง	1
			- การลองผิดลองถูก	1
			- การเริ่มต้นชีวิตใหม่	3
			4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ	
			- ความอยู่รอด	3
			- สร้างแรงจูงใจ	3
			- การค้นหาการสนับสนุนทางสังคม	3
	คิดตาม	1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา		
	สัญชาตญาณ	- เปรียบเทียบกับผู้ที่มีปัญหามากกว่า		3
		- การอยู่โลกแห่งความเป็นจริง		3
		- การยอมรับในโชคชะตา		2
		2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ		
		- ปล่อยใจตนเอง		3
		- การสร้างแรงบันดาลใจ		2
		- การข้ามผ่านความพิการ		3
		3) ขั้นตอนการปรับตัว		
		- เอาชีวิตรอด		3
		- มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ		2
		- สร้างเป้าหมายของชีวิตใหม่		2

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ความถี่
2. การ สื่อสาร โดยการฟัง	ฟังรับรู้	4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ	-หารายได้	1
			-พึ่งพาตนเอง	1
			-ความเพียรพยายาม	1
			-การสร้างความสำเร็จของชีวิตใหม่	1
		1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา	-การใช้ชีวิตในภาวะวิกฤติ	2
			-สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ	2
			-ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน	2
			-การข้ามผ่านอุปสรรคที่เผชิญอยู่	1
		2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ	-การปฏิบัติตนในฐานะคนพิการ	2
			-การสร้างความหวัง	2
			-การสร้างขวัญกำลังใจ	1
		3) ขั้นตอนการปรับตัว	-การผ่อนคลายความกังวล	3
			-การสร้างความสุข	3
			-อดทน	3
			-ความอยู่รอด	2
		4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ	-การตัดสินใจ	1
			-สร้างความสำเร็จ	1
			-การแสดงศักยภาพ	1

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ความถี่
	พิจารณา	พิจารณา	1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา	
			-การเอาตัวรอด	2
			-การข้ามผ่านความพิการ	2
			-ความอดทน	2
			2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ	
			-เข้าใจธรรมชาติของชีวิต	1
			-ความเข้มแข็งทางจิตใจ	1
			-ทางเดินชีวิต	1
			3) ขั้นตอนการปรับตัว	
			-การมีคตินิยต์	4
			-การมีต้นแบบแห่งความสำเร็จ	3
			-ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม	1
			-การเห็นคุณค่าในตนเอง	2
			-สร้างความเข้มแข็งของจิตใจ	2
			4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ	
			-เกิดแง่คิดชีวิต	3
			-มีความเชื่อมั่นในตัวเอง	2
			-ทำงานประกอบอาชีพ	2
3.การสื่อสารโดยการพูด	พูดชักชวน	1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา	-การสร้างกำลังใจให้ตนเอง	2
			-เอาตัวรอด	1
			-ระบายความทุกข์คลายความเศร้า	1
			-การข้ามผ่านความพิการ	1



ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ความถี่
			2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ	
			-เรียนรู้บทบาทใหม่ของชีวิต	1
			-การเห็นคุณค่าในตนเอง	1
			-สร้างความเข้มแข็งของร่างกาย	1
			และจิตใจ	
			3) ขั้นตอนการปรับตัว	
			-เข้าร่วมกิจกรรมของชมรม	1
			และเครือข่าย	
			-การมีต้นแบบคนพิการ	1
			-ค้นหาศักยภาพตนเอง	1
			4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ	
			-เปิดตัวกับสังคม	2
			-การมีความเชื่อมั่นในตนเอง	1
			-การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่าง	1
			เท่าเทียม	
พุดแสดง			1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา	
ความรู้สึก			-ข้ามผ่านความพิการ	4
			-ระบายความทุกข์ใจ	2
			-การสร้างความหวัง	1
			-การพึ่งพาตนเอง	1
			2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ	
			-การมีสติ	2
			-การสร้างความมั่นใจในตนเอง	2
			-สร้างความเข้มแข็งทางร่างกาย	1
			และจิตใจ	

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ความถี่
4. การสื่อสารโดยอ่าน	อ่านเพื่อแก้ไขสถานการณ์	3) ขั้นตอนการปรับตัว	-กำลังใจตนเอง	3
			-การสร้างแรงจูงใจ	1
			-กำหนดเป้าหมายชีวิต	1
		4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ	-พึ่งพาตนเอง	2
			-สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง	1
			-ทำงานประกอบอาชีพ	1
		1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา	-การเอาชนะความพิการ	2
			-การให้กำลังใจตนเอง	2
			-การเริ่มต้นชีวิตใหม่	1
		2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ	-การยอมรับความเป็นจริง	4
			-คลายความทุกข์ใจ	2
			-การสร้างกำลังใจ	1
			-ข้ามผ่านความพิการ	1
		3) ขั้นตอนการปรับตัว	-การเอาชนะอุปสรรค	2
			-หลักคำสอนทางศาสนา	2
			-การเห็นคุณค่าในตนเอง	1
			-การดูแลสุขภาพ	1
		4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ	-หาเลี้ยงชีพ	3
			-ความเพียรพยายาม	1
			-เลี้ยงดูครอบครัว	1

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ความถี่
	อ่านเพื่อหา ต้นแบบ		1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา	
			-ใช้คติสอนใจ	3
			-การเลียนแบบ	2
			-การเริ่มต้นชีวิตใหม่	2
			-เอาชนะความพิการ	1
			2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ	
			-เปลี่ยนวิธีการคิด	1
			-การยอมรับความเป็นจริง	1
			-การสร้างกำลังใจ	1
			-การพึ่งพาตนเอง	1
			-ข้ามผ่านความพิการ	1
			3) ขั้นตอนการปรับตัว	
			-เอาชนะความพิการ	1
			-หลักคำสอนทางศาสนา	1
			-การเห็นคุณค่าในตนเอง	1
			-การตั้งต้นชีวิตใหม่	1
			-การดูแลสุขภาพ	1
			4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ	
			-การพึ่งพาตนเอง	1
			-เห็นคุณค่าในตนเอง	1
			-อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเท่าเทียม	1
5.การ สื่อสาร โดยการ เขียน	เขียนเก็บ เป็นความ ทรงจำ		1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา	
			-เตือนตัวเอง	2
			-แบ่งปันประสบการณ์	2
			-ความผิดพลาดในอดีต	1
			-ระบายความผิดหวัง	1

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ความถี่
			2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ	
			-ยอมรับในความเปลี่ยนแปลง	2
			-การเข้าสังคม	1
			-ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม	1
			3) ขั้นตอนการปรับตัว	
			-การควบคุมอารมณ์	1
			-มีสติ	1
			-สร้างกำลังใจ	1
			4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ	
			-สังคมคนพิการ	2
			-การพึ่งพาตนเอง	1
			-เอาตัวรอด	1
เขียน		1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา		
แบ่งปัน		-สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ		1
ประสบการณ์		-เอาตัวรอด		1
ความรู้		-กำหนดเป้าหมายชีวิตใหม่		1
		2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ		
		-การอยู่กับความพิการ		1
		-พอใจสิ่งที่ตนมีอยู่		1
		-ความเพียรพยายาม		1
		-ข้ามผ่านอุปสรรคที่เผชิญอยู่		1
		3) ขั้นตอนการปรับตัว		
		-การเข้าร่วมกิจกรรมชมรมคนพิการ		2
		-กล้าแสดงออก		1
		-อยู่ร่วมกับสังคม		1

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ความถี่
			4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ	
			-การดูแลสุขภาพ	3
			-ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน	2
			-มีรายได้เลี้ยงชีพ	1
	6. การสื่อสารโดย	การถอด	1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา	
	การสัมผัส		-ความรัก	5
			-ความเห็นใจ	2
			-ปลอบใจให้กำลังใจ	2
			-หาทางออกของปัญหา	2
			2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ	
			-ปลอบใจให้กำลังใจ	2
			-การคิดบวก	2
			-การเห็นคุณค่าในตนเอง	2
			-การแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่	2
			-ผ่อนคลายความกังวล	1
			3) ขั้นตอนการปรับตัว	
			-ให้กำลังใจ	3
			-การมีความหวัง	2
			-สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ	2
			-มองโลกในแง่ดี	1
			4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ	
			-ให้กำลังใจ	2
			-อดทน	2
			-แสดงความจริงใจ	2

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ความถี่
		การจับมือ	1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา	
			-เห็นใจ	3
			-แสดงความจริงใจ	3
			-ปลอบโยน	2
			2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ	
			-ให้กำลังใจ	2
			-คิดบวก	2
			-เห็นคุณค่าในตนเอง	2
			3) ขั้นตอนการปรับตัว	
			-มองโลกในแง่ดี	2
			-ให้กำลังใจ	2
			-มีความหวัง	2
			-มีความเข้มแข็งทางจิตใจ	2
			4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ	
			-ให้กำลังใจ	2
			-ความจริงใจ	2
			-อดทน	1
		การโอบ แขนจับไหล่	1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา	
			-ให้กำลังใจ	2
			-เพิ่มความเชื่อมั่น	2
			-ปลอบโยน	1
			2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ	
			-ปลอบขวัญให้กำลังใจ	2
			-ความเพียรพยายาม	1
			-ข้ามผ่านอุปสรรคที่เผชิญอยู่	1

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

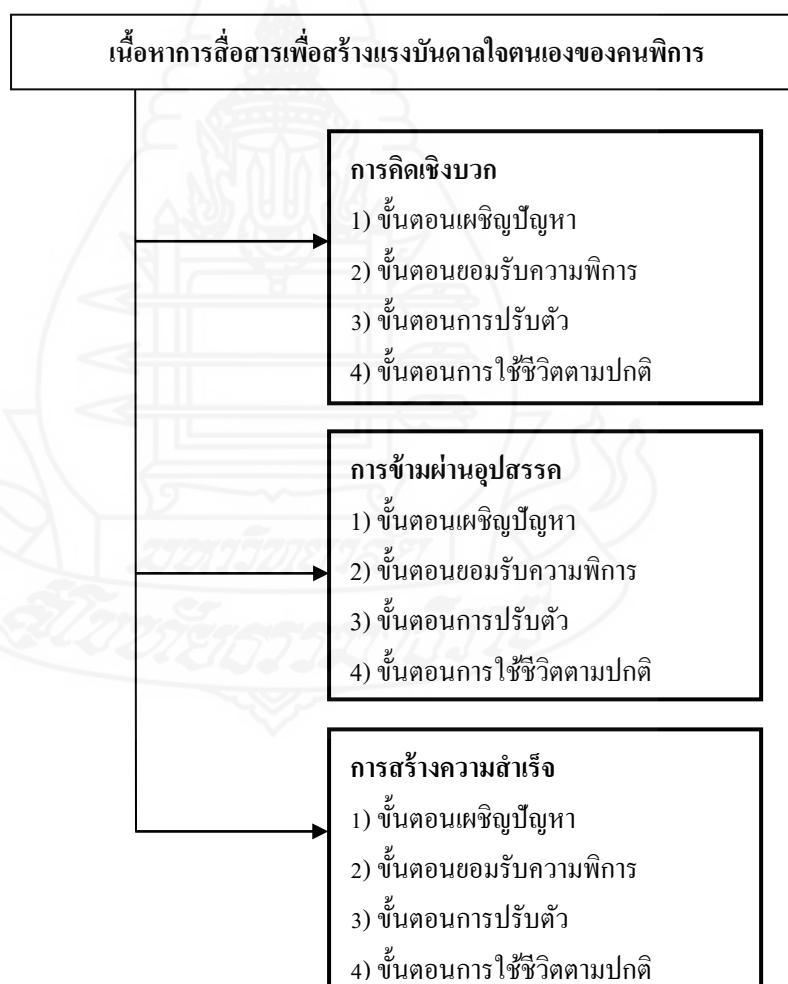
วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ความถี่
			3) ขั้นตอนการปรับตัว	
			-ให้กำลังใจ	2
			-ความอดทน	1
			-สร้างความเชื่อมั่น	1
			4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ	
			-การเห็นคุณค่าในตนเอง	2
			-ต่อสู้กับความยากลำบากของชีวิต	2
			-ให้กำลังใจ	1
			-ความพยายาม	1
			-การลองผิดลองถูก	1





## ส่วนที่ 2 ผลการวิจัยข้อมูลเกี่ยวกับประเด็นเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ ตนเองของคนพิการ

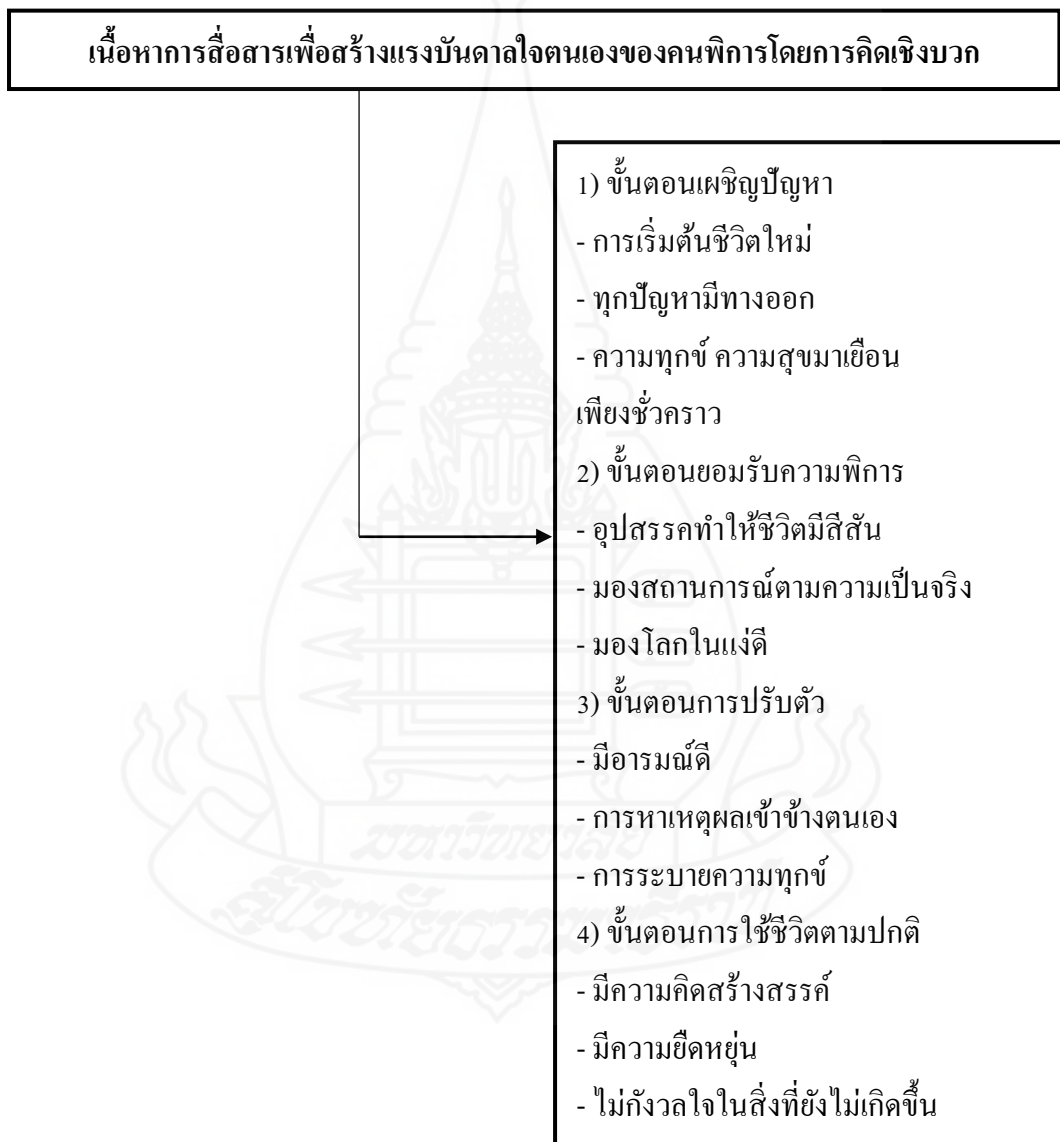
ในการศึกษาเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ ผู้ศึกษาได้มี  
จากการศึกษาคนพิการต้นแบบที่ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตจำนวน 25 คน โดยการ  
สัมภาษณ์เจาะลึก ด้วยการซักถามประวัติชีวิต จากการสังเกตและการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า คนพิการ  
ต้นแบบ จะมีขั้นตอนการข้ามผ่านอุปสรรคแบ่งเป็น 4 ขั้นตอนคือ 1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา  
2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ 3) ขั้นตอนการปรับตัว และ 4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ โดยศึกษา  
ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นเนื้อหาเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการที่สำคัญ 3 ประเด็น  
คือ 1) การคิดเชิงบวก 2) การข้ามผ่านอุปสรรค และ 3) การสร้างความสำเร็จ สรุปเป็นแผนภาพก่อนที่จะ  
เข้าสู่เนื้อหาในแต่ละส่วน ดังนี้



ภาพที่ 4.22 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อการสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

## 2.1 การคิดเชิงบวก

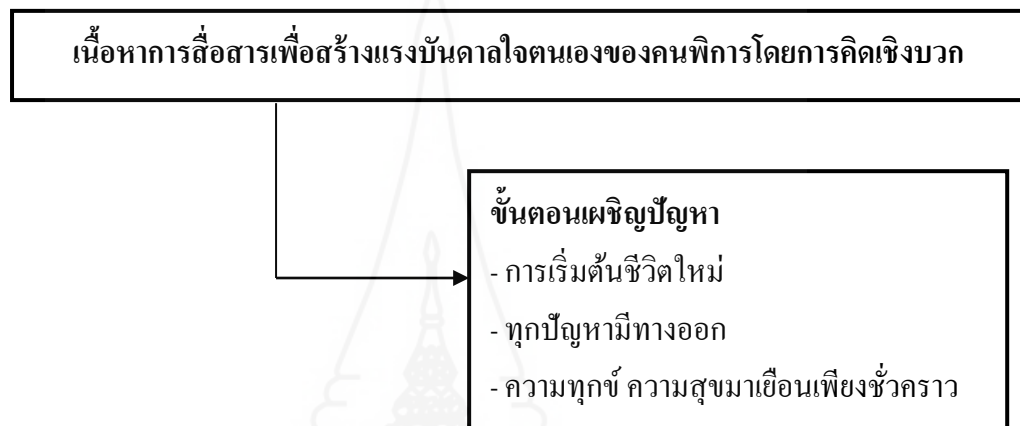
จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ โดยมีเนื้อหาการคิดเชิงบวก เป็นการนึกหรือคิดในทางสร้างสรรค์ โดยมีหลักการและเหตุผลอยู่บนพื้นฐานของความจริง และเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ทั้งนี้การคิดเชิงบวกจะทำให้คนพิการเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มีเนื้อหา สรุปเป็นภาพที่ 4.22 ดังนี้



ภาพที่ 4.23 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการโดยการคิดเชิงบวก

### 2.1.1 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการคิดเชิงบวกในขั้นตอนเผชิญปัญหา

จากการศึกษาพบว่า เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการคิดเชิงบวกในขั้นตอนเผชิญปัญหา สรุปเป็นภาพที่ 4.24 ดังนี้



ภาพที่ 4.24 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ  
โดยการคิดเชิงบวก ขั้นตอนเผชิญปัญหา

เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการคิดเชิงบวกในขั้นตอนเผชิญปัญหา ทำให้ผู้วิจัยสามารถอธิบายเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการประกอบด้วยประเด็นการคิดเชิงบวก ดังนี้

1) **การเริ่มต้นชีวิตใหม่** คนพิการที่มีความคิดเชิงบวกจะมองความพิการที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยมีหลักคิดว่าชีวิตเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ อดีตที่ผ่านมาแล้วเป็นบทเรียนปัจจุบันเมื่อมีความพิการเกิดขึ้นกับตนเองก็ควรยืนหยัดด้วยการฝึกฝนตนเอง ทุกสิ่งที่ได้มาเกิดจากการทดลองและพยายามหลายๆ ครั้งดึงข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...เมื่อความพิการเกิดขึ้น การใช้ชีวิตจะเปลี่ยนและต่างไปจากเดิม ทำใจและยอมรับความพิการได้ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะสุขทุกข์ดีหรือร้าย ก็ล้วนเป็นเหตุให้เราได้ศึกษา ความพิการนั้นสอนให้รู้จักรักตัวเองและใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า การเริ่มต้นชีวิตใหม่มันไม่ใช่เรื่องยากและไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย ถ้าใจสู้มันก็จะผ่านไปได้....”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“..พิการแขน จากการถูกไฟฟ้าช็อต ต้องตัดแขนทิ้ง 1 ข้าง อีกหนึ่งข้างก็ใช้ได้เพียงนิ้วหัวแม่โป้ง ตอนแรกสภาพจิตใจยอมรับความพิการในตัวเองไม่ได้เลย มีเว็บหนึ่งที่คิดจะฆ่าตัวตาย เพราะเรามองว่าเราทำงานต่อไปไม่ได้ต้องไปเป็นขอทาน แต่เมื่อได้พบกับภรรยาและลูก ก็คิดว่าเราต้องมีชีวิตรอดและต้องอยู่ดูความสำเร็จของลูกๆ โชคดีที่มีครอบครัวที่คอยให้กำลังใจให้ความรักไม่ทอดทิ้งกัน และคอยช่วยเหลือ ทำให้สามารถเริ่มทำงานใหม่ได้อย่างไม่ท้อถอย...”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..เริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยการสัญญากับตัวเองว่าจะเลิกเหล้าอย่างเด็ดขาด ตั้งแต่ประสบอุบัติเหตุ จนเป็นอัมพาตท่อนล่าง ต้องใช้สายสวนปัสสาวะและอุจจาระ ชีวิตต้องเปลี่ยนไปจากเดิมมาก มันเป็นบทเรียนครั้งใหญ่ ทำให้รักตัวเองมากขึ้น ตั้งใจทำงาน เก็บเงินเพื่อซื้อบ้านหลังเล็กๆและมีเงินเหลือเก็บในอนาคต ตอนนี้ไม่ได้อยากกลับไปมีขาแล้ว ถ้ามีขาชีวิตอาจจะแย่กว่านี้.....”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

“...พิการขาเสียหนึ่งข้างตั้งแต่เด็ก แม่เลี้ยงดูส่งเสียเงินและให้เรียนหนังสือ จนจบชั้นมัธยมปลาย แต่ยังไม่ทำอะไรเป็นเรื่องเป็นราว จนวันหนึ่งคิดว่าหากยังเก็บตัวอยู่กับบ้าน ให้แม่เลี้ยง ถ้าไม่มีแม่แล้วจะเป็นอย่างไร ก็ตัดสินใจออกมาหางานทำ เริ่มต้นทำงานครั้งแรกด้วยการเป็นพนักงานจัดเรียงเอกสาร ปัจจุบันทำบัญชี เงินที่ได้แบ่งเก็บเป็นสามส่วน เก็บไว้ใช้เองส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งก็ให้แม่เก็บไว้ใช้จ่าย ที่เหลือเก็บไว้เป็นเงินฝาก ดีใจที่สามารถช่วยแบ่งเบาภาระให้แม่ได้ แม้ร่างกายจะพิการ อยากจะบอกว่าถ้าเรากล้าเผชิญหน้ากับคนอื่นได้ มันก็เป็นก้าวแรกของการเริ่มต้นชีวิตใหม่แล้ว หลายคนยังยึดติดกลัวคนอื่นมองเชิงลบ เขาก็จะไม่สามารถผ่านอุปสรรคนั้น....”

(ทวิ อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..พอถูกตัดขา แก่แก่ก็เลิกจ้าง ให้เงินมาก่อนหนึ่ง ลองหาอาชีพที่เหมาะสม เริ่มทำงานหาเงิน ทำของชำร่วย ทำพวงกุญแจ ทำไม้กวาด แต่ก็ไม่ถนัดเลยทุกอย่าง วันหนึ่งเห็นคนรับซื้อน้ำมันใช้แล้ว เราก็เลยลองไปรับซื้อแล้วเอามาส่งต่อร้านใหญ่ ชีวิตดีขึ้นได้ทำงานที่เราพอใจ ค้นหาสิ่งที่ตนเองต้องการให้เจอ คนพิการต้องมีจุดยืนของตนเองด้วย จงเลือกทำในสิ่งที่ตนเองถนัด เพราะจะทำให้เราได้รับความสุขที่ได้ทำงานที่เราถนัด....”

(กอดเดช ธนอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

2) **ทุกปัญหามีทางออก** คนพิการที่มีความคิดเชิงบวกจะมองความพิการที่เกิดขึ้นกับตนเองว่า ความพิการเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ไม่สามารถที่จะกลับไปมีชีวิตที่มีอวัยวะที่สมบูรณ์ได้อีก เมื่อพบกับปัญหาให้มีสติและรู้จักการควบคุมอารมณ์ ทุกปัญหามีทางออกจะคลี่คลายได้ซึ่งต้องอาศัยเวลาในการแก้ไขปัญหาดังข้อมูลที่ยกขมามาแนะนำเสนอต่อไป

“..พิการจากการแพ้ยา เดินไม่คล่องและเก็บตัวอยู่ในบ้านเป็นปีเพราะคิดว่าป่วยต้องใช้เวลาพักฟื้น จนวันหนึ่งได้มีโอกาสเข้าไปในสมาคมคนพิการแล้ว เห็นคนที่เป็นอย่างๆกัน และเมื่อได้คุยกับคนเหล่านั้น ก็คิดว่า เราคือคนพิการไม่ใช่คนป่วย รักษาไปมันก็ไม่หาย จึงยอมรับในความพิการตั้งแต่วันนั้น สิ่งที่ได้เรียนรู้จากความพิการคือ เรายึดติดอยู่กับความคิดว่าเราป่วย ไม่ยอมรับตัวเอง พอข้ามผ่านมันไปได้ เราก็สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติแต่ที่ผ่านไม่ได้เพราะคิดและกลัวปัญหาล่วงหน้า.....”

(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..พิการก็จริง แต่ไม่ได้เอามาเป็นอุปสรรค ใช้มือแทนเท้าได้ เดินทางด้วยมือ ทำงานด้วยมือ มันก็ไม่ต่างจากเท้ามาก และมันก็สะดวกด้วย อย่าไปหนีปัญหาค่อยๆแก้ทีละอย่าง อย่ายึดติด อย่าเอาความพิการมาเป็นข้ออ้าง ชีวิตมันต้องฝ่าฟัน ยิ่งพิการก็ยิ่งต้องสู้ให้มากกว่าคนปกติปัญหาสามารถแก้ไขได้ ต้องมีความอดทนและความพยายาม และมีความมุ่งมั่นตั้งใจ ต้องทองไว้ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น.....”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

“..แม้ร่างกายเราจะไม่สมบูรณ์ แต่ก็ดีกว่าจิตใจที่ไม่สมบูรณ์ แม่จะบอกและสอนเสมอว่า ไม่ต้องไปเกรงกลัวสายตาใคร พิจารณาแค่เพียงร่างกาย คนที่รังเกียจเราต่างหากที่พิการใจ เชื่อว่า ถ้ายอมรับความพิการได้ ไม่ปิดกั้นตัวเอง เราก็จะพบความสุขได้ อย่าหนีปัญหาปัญหามีให้แก้ไม่ได้มีให้เราหนีมันไป ผ่านจุดนั้นมาแล้วพอปรับตัวได้ ก็กล้าออกสู่สังคม .....”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

3) **ความทุกข์ ความสุขมาเยือนเพียงชั่วคราว** คนเราทุกคนจะมีสภาพทางร่างกายเป็นคนพิการหรือไม่นั้นก็จะต้องเผชิญกับความสุขและความทุกข์เหมือนกันซึ่งถือว่าเป็นธรรมดาของมนุษย์ อยู่ที่ใครทำความเข้าใจหลักการนี้ได้ดีเพียงใด ทั้งนี้จะมองความพิการที่เกิดขึ้นกับตนเองว่า ความทุกข์และความสุข ไม่ใช่สิ่งถาวร มาแล้วก็จากไป ดังข้อมูลที่ยกขมามาแนะนำเสนอต่อไป

“..คนเราเลือกที่จะมีความสุขได้ มันเป็นแค่ความคิดจริงๆ ก่อนที่จะผ่าตัดรับอะไรไม่ได้สักอย่าง โทษคนที่เมาแล้วขับรถมาชน ร้องไห้จนหลับ แม่ก็บ่นว่า ร้องไห้ทำไมก็ไม่กลับมา คนชนก็ตายไปแล้ว ให้อยู่กับความจริง เดี่ยวทุกอย่างก็จะผ่านไป ฟังแม่พูดซ้ำๆ จนวันหนึ่งก็ทำได้ ทุกอย่างมันผ่านไปได้จริงๆ เพียงแค่เรายอมรับความพินาศ .....”

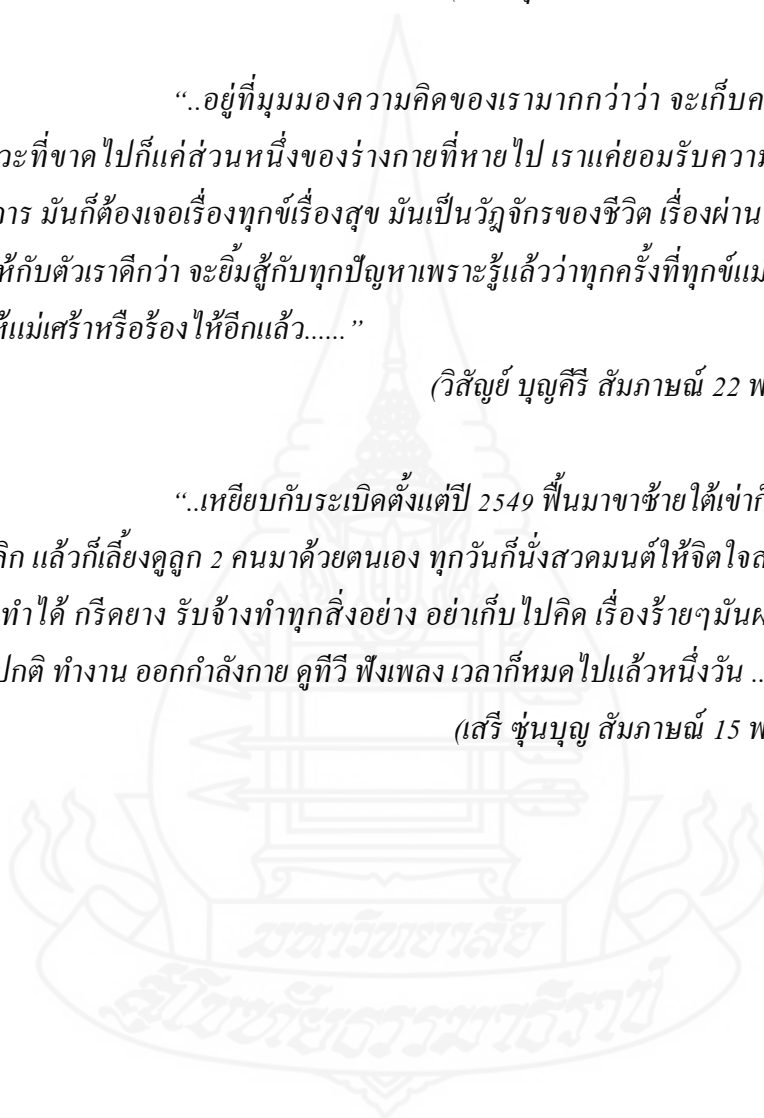
(โสม คุณาสา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..อยู่ที่มุมมองความคิดของเรามากกว่าว่า จะเก็บความทุกข์ไว้นานแค่ไหน อวัยวะที่ขาดไปก็แค่ส่วนหนึ่งของร่างกายที่หายไป เราแค่ยอมรับความจริง ไม่ว่าจะพินาศหรือไม่พินาศ มันก็ต้องเจอเรื่องทุกข์เรื่องสุข มันเป็นวัฏจักรของชีวิต เรื่องผ่านไปแล้ว เริ่มต้นสร้างความสุขให้กับตัวเรามากกว่า จะย่ำอยู่กับทุกปัญหาเพราะรู้แล้วว่าทุกครั้งที่ทุกข์แม้จะทุกข์ใจมากกว่า ไม่อยากให้แม่เศร้าหรือร้องไห้อีกแล้ว.....”

(วิศิษฐ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..เหยียบกับระเบิดตั้งแต่ปี 2549 พี่นมาซาซายได้เข้าก็หายไปแล้ว จากนั้นสามีก๊อเล็ก แล้วก็เลี้ยงดูลูก 2 คนมาด้วยตนเอง ทุกวันก็นั่งสวนมนต์ให้จิตใจสงบและมีสติ ทำงานที่สามารถทำได้ กรีดยาง รับจ้างทำทุกอย่าง อย่างเก็บไปคิด เรื่องร้ายๆมันผ่านไปแล้ว ทุกวันนี้ทำงานได้ปกติ ทำงาน ออกกำลังกาย ดูทีวี ฟังเพลง เวลาที่หมดไปแล้วหนึ่งวัน .....”

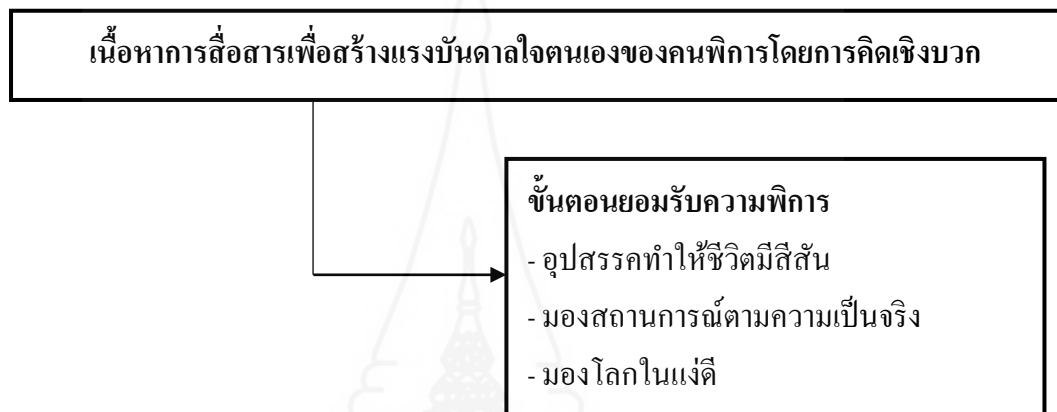
(เสรี ชุ่นบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)





## 2.1.2 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการโดยการคิดเชิงบวก ขั้นตอนยอมรับความพิการ

จากการศึกษาพบว่า เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการคิดเชิงบวกขั้นตอนเผชิญปัญหา สรุปเป็นภาพที่ 4.25 ดังนี้



ภาพที่ 4.25 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ  
ด้วยการคิดเชิงบวกขั้นตอนยอมรับความพิการ

เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการคิดเชิงบวก ขั้นตอนยอมรับความพิการ ทำให้ผู้วิจัยสามารถอธิบายเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการว่าประกอบด้วยประเด็นโดยการคิดเชิงบวก ดังนี้

1) **อุปสรรคทำให้ชีวิตมีสีสัน** คนเราทุกคนเมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ย่อมต้องพบกับอุปสรรค ซึ่งหากเรามองว่าอุปสรรคเป็นเพียงปัญหาล็กน้อยเราสามารถค่อยๆ แก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการมีอุปสรรคทำให้เกิดกระบวนการคิดที่ลึกซึ้งกว่าเดิม เมื่อข้ามผ่านอุปสรรคนั้นได้ก็จะเกิดความภาคภูมิใจทำให้ชีวิตมีสีสัน ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“..เมื่อก่อนครอบครัวคุยกันน้อยมาก ตั้งแต่พิการ ทุกคนก็คุยกันมากขึ้น วันหยุดเราก็มารวมกัน มีเวลาให้กันมากขึ้น คิดว่า การพูดคุยให้กำลังใจกันในครอบครัวรวมไปถึงการแสดงออกด้วยกระทำ เปลี่ยนความคิดหดหู่ ด้วยการสร้างขวัญ กำลังใจ สร้างเป้าหมายชีวิตใหม่ๆ ก็จะสามารถข้ามผ่านความรู้สึกห่อเหี่ยว ท้อแท้ใจนั้นได้ได้....”

(กมลกริ์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)



“...ความพิการต้องใช้เวลาปรับตัว ใช้อัดทน ที่ทำงานก็มีการแสดงออกถึง การให้กำลังใจจากการกระทำที่ชัดเจน ได้รับกำลังใจที่ดีจากเพื่อนร่วมงาน พักเที่ยงจากเดิมจะ ออกไปหาอาหารอร่อยทานกัน เพื่อนๆ ก็จะเปลี่ยนมาทานอาหารมื้อเที่ยงที่ทำงานกับผมสลับกันไป ทำให้ผมมีแรงบันดาลใจ อยากทำงานที่เดิมต่อไป แม้ว่าจะไม่ได้อยู่ในตำแหน่งหัวหน้าช่างซ่อม เหมือนเมื่อก่อน งานในตำแหน่งนักออกแบบโปรแกรมและเว็บไซต์ เป็นงานค่อนข้างยากเพราะไม่ ถนัดภาษาอังกฤษ ทำให้ต้องพัฒนาทักษะด้านฟังพูดอ่านเขียนให้มากขึ้น มันยากแต่ก็ท้าทายชีวิต การได้เรียนรู้งานใหม่ รู้สึกสนุกดี...”

(การัญญาภย์ อินชุม สัมภาษณ์ 5 สิงหาคม พ.ศ.2561)

“...มีความสุขที่ได้เห็นคนอื่นมีความสุข ช่วงเวลาที่ทำงานในโรงพยาบาล เมดิคอล ได้คุยกับผู้ป่วยทั้งคนไทยและคนต่างชาติ เราได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เรื่องความ เจ็บป่วย ความพิการ การปรับตัว รู้สึกสนุกกับการทำงาน ผู้ป่วยได้ยิ้มได้หัวเราะ เป็นภาพ ที่ประทับใจมาก อยากเห็นทุกคนมีความสุขและมีสุขภาพที่ดี.....”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...พ่อแม่แยกกันอยู่ตั้งแต่ยังเด็ก ชีวิตต้องดิ้นรนตั้งแต่นั้นมา อาศัยอยู่กับยาย พอเข้าเรียนมหาวิทยาลัย ก็ต้องหารายได้พิเศษทำงานระหว่างที่เรียนปริญญาตรี เหนื่อยก็ต้องทน เพราะอยากได้ความรู้ อยากมีงานทำ อยากมีชีวิตที่ดี อยากมีครอบครัวที่อบอุ่น พอป่วยหนักจนทำให้ ขาดเงินไม่ได้ ต้องใช้ไม้ค้ำยันอยู่นาน แต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน งานออกแทนในซ์ต้องใช้ความ คล่องแคล่วแต่จะช้ากว่าคนอื่น โชคดีที่ผู้ใหญ่ให้โอกาส คอยป้อนงานให้เสมอ และเขาไม่ได้มองเรา เป็นคนพิการ เมื่อเราได้โอกาสแล้ว เราต้องใช้โอกาสให้เป็น และตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายนั้น ให้ ดีที่สุด.....”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เป็นคนมองโลกในแง่ดี คิดเสมอว่า ความบกพร่องพิการหาไม่ได้เป็น อุปสรรคในการใช้ชีวิต ได้รับกำลังใจที่ดีจากจากแม่และทวด ที่คอยกระตุ้นให้คิดดี ทำดีและมีความ เข้มแข็ง ยึดถือคติตนเป็นที่พึ่งแห่งตน มองปัญหาและอุปสรรคเป็นธรรมดาของมนุษย์ที่ต้องพบ อุปสรรคมิให้ฝ่ฝืน แต่ถ้ามีจุดมุ่งหมายและความตั้งใจจริง ก็จะประสบความสำเร็จในชีวิตได้...”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 5 สิงหาคม 2561)

2) **มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง** คนพิการเมื่อพิการแล้วก็ต้องรับความเป็นจริงให้ได้ การยอมรับความพิการเร็ว การมองสถานการณ์ตามความเป็นจริงทำให้คนพิการสามารถปรับตัวในสภาพร่างกายใหม่ได้เร็วขึ้น ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“..ทำงานใช้แขนและมือข้างเดียวมาตลอด 20 ปี ใส่แขนเทียมก็ไม่ใช่ว่าจะทำงานดีเหมือนแต่ก่อน แต่ก็พยายามปรับตัวเองและต้องเตือนสติตัวเองตลอดเวลาว่าเราไม่สมบูรณ์เหมือนแต่ก่อนแล้ว ต้องค่อยๆ ทำไป....”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ต้องทำใจอย่างมากเลย ที่รู้ว่าตัวเองพิการ วิตกกังวลและกลัวกับวันข้างหน้า ไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้างกับตัวเองและครอบครัว เวลาผ่านไป คิดได้ว่า พิกาก็คือพิการ เมื่อเรายอมรับความพิการได้ เราก็ใช้ชีวิตเหมือนปกติ...”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..อาจจะเป็นเพราะพิการมาตั้งแต่เด็กและปรับตัวมาเรื่อยๆ พอโตขึ้นก็ปรับตัวได้ง่าย มองว่าสิ่งที่สำคัญสำหรับคนพิการที่ทำให้เขาผ่านความเศร้าไปได้มันมีทางเดียวคือต้องยอมรับความพิการได้ แล้วพยายามใช้ชีวิตตามปกติ อย่าไปหลบๆ ซ่อนๆ เพราะเมื่อกักขังตัวเองเราก็จะทุกข์ใจ คนในครอบครัวเราก็จะทุกข์ใจไปด้วย...”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“..ชีวิตมันเปลี่ยนทุกอย่าง เราก็ใช้ชีวิตของเราปกติ แรกๆ ก็มีอาย ไม่อยากจะสู้หน้าใคร ไม่ได้อายที่พิการ แต่อายคนที่สามีไปมีเมียเพิ่ม พอเวลาผ่านไป ก็ทำได้แค่ยอมรับความเป็นจริง เราก็จะสามารถใช้ชีวิตตามปกติได้...”

(เสรี ชุ่นบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..การยอมรับความเป็นจริงและปรับตัวกับความพิการให้ได้เร็ว มันจะทำให้ใช้ชีวิตง่ายขึ้น อย่าให้ความบกพร่องมาฉุดชีวิตให้แย่ ถ้ามีจุดหมายในอนาคตเราจะมีความตั้งใจทำมันให้ได้.....”

(กมลกริ์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

3) **มองโลกในแง่ดี** ผู้ที่มีความพิการมาตั้งแต่เด็กนั้นความพิการไม่ได้ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไป ซึ่งแตกต่างกับคนพิการภายหลังการยอมรับความพิการได้เร็วก็จะช่วยให้สามารถปรับตัวได้เร็วและมองข้ามผ่านความพิการได้เร็ว ส่งผลให้คนพิการภายหลังสามารถปรับทัศนคติต่อความพิการได้ดีขึ้น ดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“..ชอบเดินทางท่องเที่ยว ผืนของคือไปเที่ยวในที่ต่างๆ ที่อยากไป แม้ว่าเราพิการ ทำให้เดินทางไปในที่อื่นลำบาก มันเหนื่อยแต่ก็ไม่ทิ้งฝัน ยึดให้กับตัวเองเมื่อไปถึงเป้าหมายทุกครั้งและทำให้มีแรงบันดาลใจที่จะไปที่อื่นๆด้วย...”

(ทวี อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 5 สิงหาคม พ.ศ.2561)

“..พิการมาตั้งแต่เด็ก เหมือนกับว่าเป็นอย่างนี้แล้ว พิการแล้ว เราก็ต้องช่วยเหลือตัวเอง ก็ไม่ได้มองว่าตัวเองพิการ มองว่าขาไม่ปกติ เราก็ยังอยากเล่นอยากเที่ยวเหมือนคนทั่วไป ความพิการไม่ใช่สิ่งที่มาทำลายความฝัน สิ่งที่จะมาทำลายความฝันของเรานั้นคือใจของเราเองต่างหาก...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..อย่าไปคิดเศร้าเลย คนที่ไม่มีแขนไม่มีขาเขาก็มีความสุขอยู่ได้อย่างคนปกติ เดียวนี้คนที่เห็นคนพิการเขาก็อาสาที่จะช่วยเหลือเยอะขึ้น เวลาไปไหนก็มีคนคอยช่วยเหลือ แม้ว่าเราไม่รู้จักกันก็ตาม มันมีมิตรภาพที่ดีซ่อนอยู่ อะไรที่ตัวเองได้ก็ทำเอง แม้ว่าจะมีคนมาช่วย อย่างเช่น การขึ้นอาคารสำนักงาน ก็ไม่ได้ให้ใครมาช่วย พยายามให้เห็นว่า คนพิการก็ช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่เป็นภาระกับคนอื่น...”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ถึงเสียขาไป แต่เรายังมองเห็น ยังได้กลิ่น ยังชิมรสชาติอาหารที่อร่อยได้ อย่าไปอายใคร เราสามารถเลี้ยงชีพเลี้ยงครอบครัวได้ ชีวิตมันก็มีดีมีร้าย อยู่ที่เราจะเก็บส่วนไหนไว้...”

(สุรเชษฐ รัตนถาวร สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..เสียอวัยวะไป ดีกว่าเสียชีวิต พยายามปรับสภาพจิตใจให้รับกับสภาพที่เป็นอยู่นะครับ มันยากมากก็จริง แต่ถ้าปรับตัวได้เร็ว ยอมรับได้เร็วขึ้น ทุกอย่างก็จะดีขึ้นตามเข้มแข็งและมองโลกในแง่ดี เราไม่ได้เป็นโรคภัยที่สังคมรังเกียจ ...”

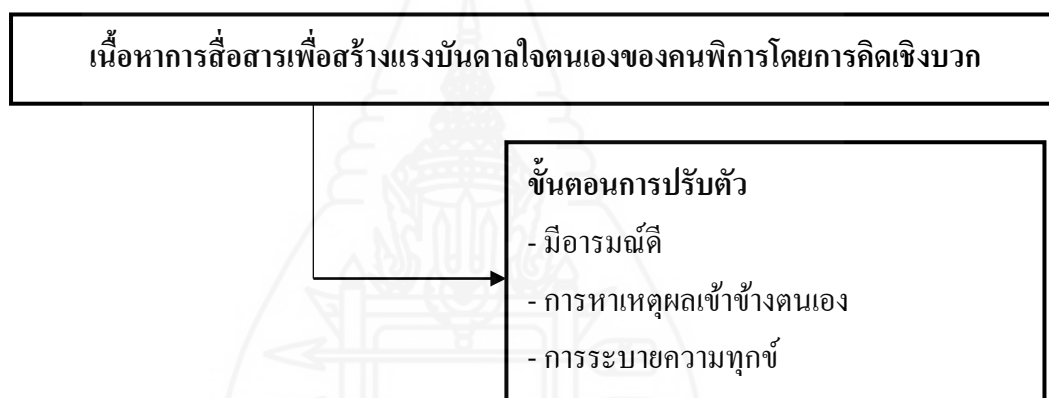
(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..สิ่งใดไม่เที่ยง อย่ายึดติดในสิ่งนั้น ไม่มีอะไรที่จริงยั่งยืนตลอดไป  
เราทุกคนก็รู้ดี ขอให้ทำความเข้าใจกับมันให้ได้ ใช้ชีวิตที่เหลืออย่างมีสติ เท่านั้นที่สุขใจแล้ว.....”

(วิสิญ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

### 2.1.3 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการโดยการคิดเชิงบวก ขั้นตอนการปรับตัว

จากการศึกษาพบว่า เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคน  
พิการโดยการคิดเชิงบวกขั้นตอนการปรับตัวสรุปเป็นภาพที่ 4.26 ดังนี้



ภาพที่ 4.26 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ  
โดยการคิดเชิงบวก ขั้นตอนปรับตัวความพิการ

เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการคิดเชิงบวก  
ขั้นตอนยอมรับความพิการ ทำให้ผู้วิจัยสามารถอธิบายเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ  
ตนเองของคนพิการว่าประกอบด้วยประเด็นด้วยการคิดเชิงบวก ดังนี้

1) **มีอารมณ์ดี** เมื่อคนพิการภายหลังเมื่อต้องพบกับสภาพความพิการ  
การปรับตัวเองให้สามารถยอมรับความพิการด้วยการไม่คิดมาก ใจเย็น หากิจกรรมมาทำโดยใช้เวลา  
ว่างให้เป็นประโยชน์ ยิ้มแย้ม มีอารมณ์ดีอยู่เสมอก็จะช่วยให้สถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองผ่อน  
คลายลงไปได้ดังข้อมูลที่หิวยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..พยายามใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อ่านหนังสือ ออกกำลังกายเบาๆ ไม่ค่อยนึกถึงอดีต พยายามไม่คิดมาก ดูรายการทางโทรทัศน์บ้าง แต่ก็เลือกดูบางรายการเช่น รายการตลกสามช่า ฟังวิทยุ ส่วนโซเชียลเล่นบ้างตอนนี้น้อยลง พอเราได้หัวเราะ ก็ลืมเรื่องความทุกข์ได้มาก.....”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“..ยอมรับว่าเราเป็นคนพิการ แต่ก็ไม่เคยย่อท้อ ไม่คิดเล็กคิดน้อย พยายามทำอะไรเองทุกอย่าง ชีวิตไม่ค่อยเครียด เปิดเพลงฟัง ได้ผ่อนคลาย ฟังธรรมะเพื่อให้เราคิดได้ ไม่ค่อยโกรธใคร ใจเย็นมีหลายคนที่ชอบมาคุย ส่วนหนึ่งน่าจะเป็นเพราะว่าเป็นคนอารมณ์ดีและชอบช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน.....”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..เป็นคนอารมณ์ดีตั้งแต่เด็ก ชอบพูด ชอบคุย ชอบซักถาม ไม่ค่อยมีเรื่องเศร้าให้คิดมาก แทบจะไม่นึกย้อนถึงอดีตเลย ....”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

2) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง เป็นการหาเหตุผลอื่น ๆ ที่ดีและเป็นที่ยอมรับ โดยทั่วไปมาอธิบายแทนเหตุผลที่แท้จริงที่ก่อให้เกิดทุกข์จากความพิการ ทำให้ทำใจยอมรับความพิการที่เกิดขึ้นกับตนได้ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...ในส่วนตัวเมื่อมีความพิการเกิดขึ้นการยอมรับความพิการจะทำได้โดยการหาเหตุผลที่เข้าข้างตัวเอง ได้แก่ การคิดว่าความเจ็บปวดเพียงเท่านี้ไม่ใช่เรื่องใหญ่ เรายังมีกำลังที่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ และสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดจากการกระทำของเราแต่เกิดจากฟ้าลิขิต.”

(รุจิเรจ รัตนหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ความพิการที่เกิดขึ้นกับตัวเราไม่ได้เกิดจากความบกพร่องของเรา แต่อาจเกิดจากบุญกรรมในชาติก่อน ฉะนั้นการที่เราเจ็บปวดเพียงเท่านี้ก็ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไร เรายังมีชีวิตอยู่ก็ถือว่าดีที่สุด ....”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

3) **การระบายความทุกข์** เป็นการชดเชยปมด้อยจากความพิการของตน ด้วยการสร้างปมเด่นบนฐานของความพิการนั้น ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ความพิการที่เกิดขึ้นกับตนเองบางครั้งอาจเป็น โอกาสที่ดีที่จะช่วยให้ เราได้สร้างสิ่งที่ดีให้เกิดขึ้นกับตนเองและสังคมได้ เช่น เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้ที่เจอกับปัญหาที่ คล้ายคลึงกัน อาจจะมีคามพิการเหมือนกันหรือประสบกับความผิดหวังในเรื่องอื่นๆ ก็ได้”

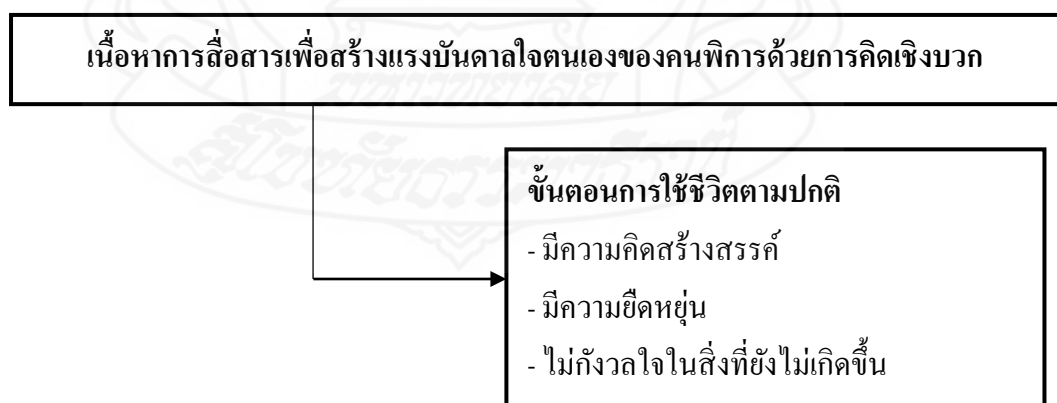
(ชนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 4 สิงหาคม พ.ศ.2561)

“...งานบางอย่างที่เราได้ทำในปัจจุบันเกิดจากสภาพที่ผิดปกติของตนเอง เช่น การไปให้ความรู้ ข้อเสนอแนะกับคนอื่นๆ ที่มีปัญหาเป็นความภาคภูมิใจอย่างหนึ่งของตนเอง ฉะนั้นถ้าเรายอมรับความพิการได้และสร้างเป้าหมายให้ชีวิต เราก็มีความสุขได้เช่นกัน ....”

(เพ็ญพร สีนพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 6 สิงหาคม พ.ศ.2561)

#### 2.1.4 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการคิดเชิงบวกขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ

จากการศึกษาพบว่า เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคน พิการด้วยการคิดเชิงบวกขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ สรุปเป็นภาพที่ 4.27 ดังนี้



ภาพที่ 4.27 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ ด้วยการคิดเชิงบวก ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ



เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการคิดเชิงบวก ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ ทำให้ผู้วิจัยสามารถอธิบายเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการว่าประกอบด้วยประเด็นการคิดเชิงบวก ดังนี้

1) **มีความคิดสร้างสรรค์** การมีความคิดสร้างสรรค์เกิดจากการที่คนพิการได้สังเกตสิ่งรอบตัวเมื่อเห็นตัวอย่างนั้น ๆ แล้วจึงนำสิ่งที่ได้รู้มาประยุกต์ใช้ ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..การใช้แขนเทียมที่ทางโรงพยาบาลให้มา มันไม่สามารถทำให้คล่องตัวได้ การใช้ก็ไม่ถนัดมือ จึงสร้างแขนเทียม พยายามประยุกต์ให้สามารถหยิบจับของได้ แล้วก็ได้ผลดี...”

(กุมภีร์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

“..ไม่ชอบทำอะไรแบบเดิมๆ มีโอกาสได้ทำกิจกรรมอะไร เราก็ไปทำ แต่เราจะประเมินก่อนว่าเราจะได้ มาเรื่องค่าน้ำนี้แหละที่ชอบสุด ได้ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ ตอนลงไปค่าน้ำเวลาสี่สิบห้าที่มันแป๊บเดียวจริงๆ มันเหมือนเราอยู่อีกโลกหนึ่ง โลกใต้ท้องทะเล มีความสุขมากเมื่อไปค่าน้ำ...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..พยายามใช้ปีกเล่นกีตาร์ พยายามเยอะมาก พยายามจนรู้ว่าต้องใช้นิ้วจึงจะง่ายที่สุด ลองใช้นิ้วเล่นกีตาร์ มันไม่ยากแต่มันก็ไม่ง่าย มีผลที่นิ้วเยอะเล่นจนเจ็บจนด้าน ในที่สุดก็สามารถใช้นิ้วมือเล่นกีตาร์ได้ มันภูมิใจมากกว่า เราสามารถกลับมาทำในสิ่งที่ตัวเองรักได้ เหมือนเดิม...”

(สมศักดิ์ เหมรัญ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

“..พื้นที่บ้านนอก เราไม่สามารถใช้ขาเทียมและรถวิลแชร์ได้ ก็คิดว่า จะทำยังไงดี คิดจะประดิษฐ์อะไรหลายอย่างที่ทำให้เราไปไหนมาไหนในสวนได้สะดวก ในที่สุดแล้วก็ใช้มือแทนเท้า ใช้ง่าย สะดวก และไม่ต้องลงทุนอะไรมาเลย เราพิการเราก็ต้องคิดค้นหาวิธีที่ทำให้เราไปไหนมาไหนได้สะดวก หวังจะให้คนอื่นมาช่วยเหลือเราตลอดเวลาไม่ได้...”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)



2) **มีความยืดหยุ่น** การมีความยืดหยุ่นจะช่วยให้ลดอคติที่มีลงไปได้ โดยการสังเกตและรับฟังความคิดเห็นทั้งที่เหมือนและแตกต่าง เปิดตาให้กว้างมองดูสิ่งที่อยู่รอบตัว คนที่ยืดหยุ่นมากจะปรับตัวได้เร็วกับทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะมียะไรเกิดขึ้นก็ตาม และจะมีการเตรียมพร้อมสำหรับการวางแผนในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“...เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรค ก็จะพยายามทำใจเย็น ค่อยๆ มองหาทางออกในสถานการณ์นั้นๆ คิดทบทวนรวบรวมข้อมูลรับฟังความคิดเห็นที่มีทั้งหมด และเลือกทางออกที่ดีที่สุด เพื่อตัวเองสามารถมีชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเองไม่ต้องเป็นภาระของใคร....”

(สุรเชษฐ รัตนถาวร สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ความเชื่อมั่นในตัวเองเป็นสิ่งที่ จะช่วยให้เรารู้สึกว่าตัวเองแข็งแกร่ง และไว้วางใจในตัวเองได้ โดยที่ไม่ทำอะไรก็จะทำตามเสียงจากใจของตัวเองเสมอ นั่นทำให้พวกเขาได้ทำในสิ่งที่อยากทำจริงๆ ทั้งยังสามารถปรับตัวได้เร็วกับทุกสถานการณ์ ....”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 5 สิงหาคม พ.ศ.2561)

3) **ไม่กังวลใจในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น** การกังวลใจจากเหตุการณ์ที่ยังไม่ได้เกิดขึ้นจะเป็นการบั่นทอนความสามารถในการลุกขึ้นมาสู้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“...ในช่วงนั้นที่เกิดเหตุการณ์ทำให้พิการ ตัวเองก็สร้างกำลังใจไม่กังวลในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ก้าวต่อไปอยู่กับปัจจุบันก็มีส่วนให้ยืนหยัดได้ถึงตอนนี้....”

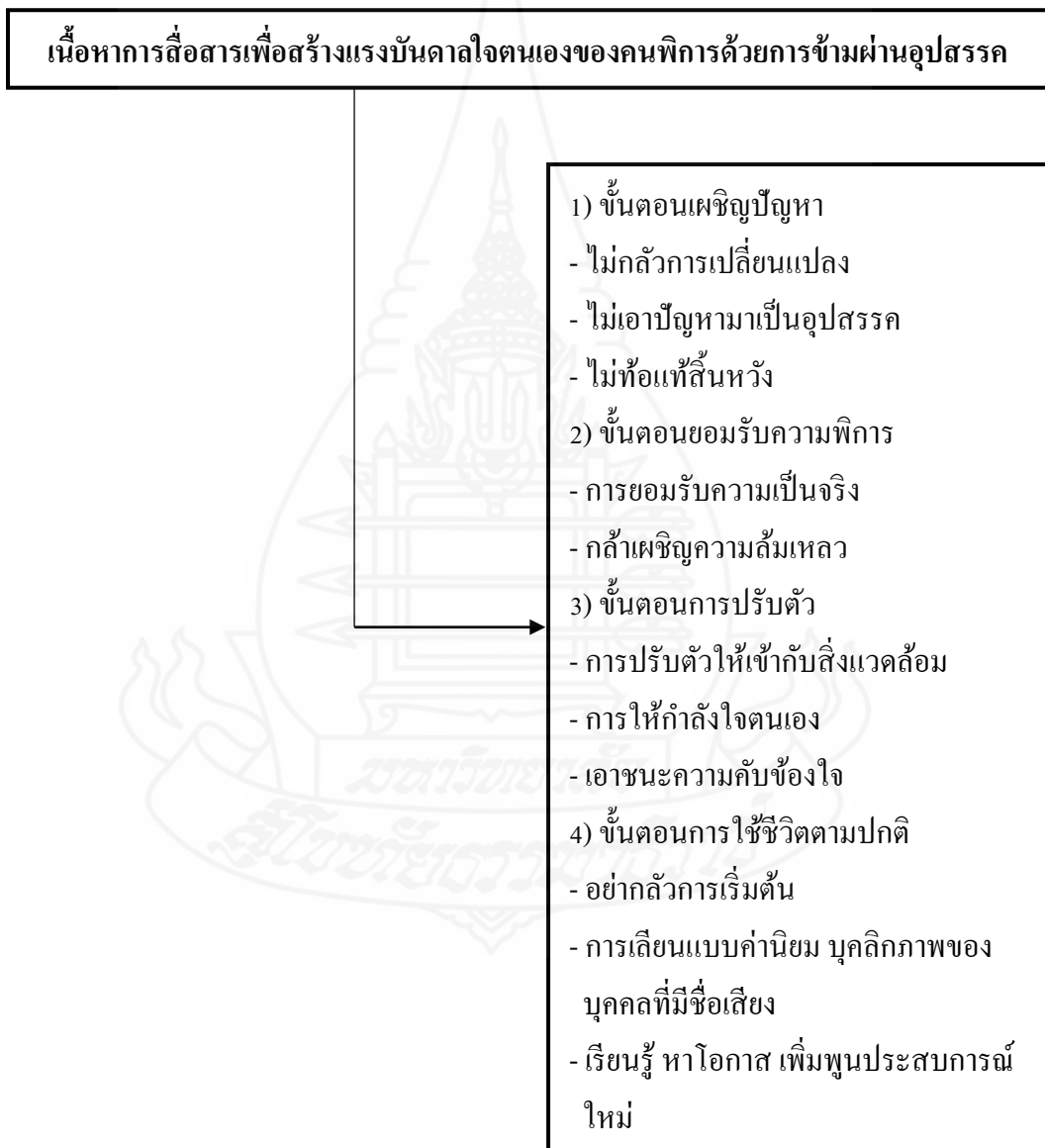
(เพ็ญพร สีนพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 6 สิงหาคม พ.ศ.2561)

“...การกังวลใจจากเหตุการณ์ที่ยังไม่ได้เกิดขึ้นจะเป็นการบั่นทอนความกำลังใจ ตัวเองจะพยายามรักษาสภาพจิตใจให้ยืนหยัดต่อไป แล้วหางานหรือกิจกรรมที่สนใจมาทำเพื่อให้รู้สึกว่าตนมีคุณค่า....”

(ดอระหะ สะดู่แว สัมภาษณ์ 5 สิงหาคม พ.ศ.2561)

## 2.2 การข้ามผ่านอุปสรรค

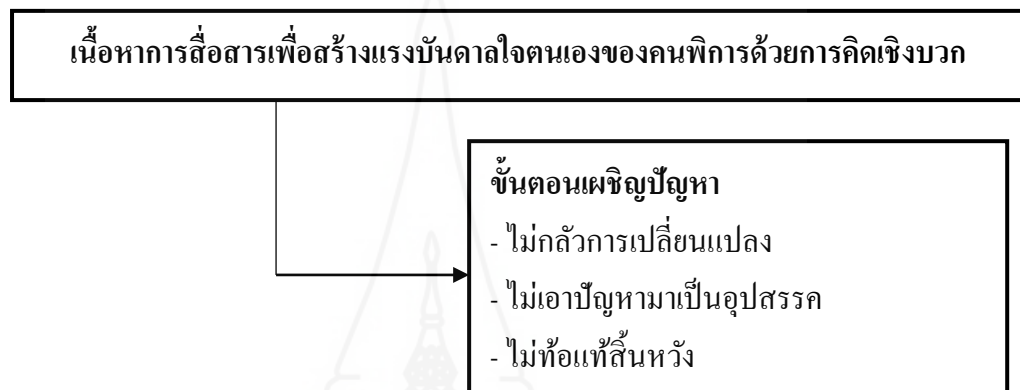
จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ โดยมีเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการข้ามผ่านอุปสรรค เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสามารถของคนพิการที่จะเผชิญหน้า ข้ามผ่าน และเอาชนะความเหน็ดเหนื่อย ความท้อแท้ ความยากลำบาก ที่เกิดขึ้นกับชีวิตมีสภาพความพิการ ทั้งนี้คนพิการส่วนใหญ่ที่ผ่านอุปสรรคไปได้จะต้องมีความอดทน มีความเพียรพยายาม มีจุดมุ่งหมายหรือมีเป้าหมายในอนาคต รวมถึงการมีกำลังใจที่ดีจากตนเองและคนรอบข้าง สรุปเป็นภาพที่ 4.28 ดังนี้



ภาพที่ 4.28 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ  
ด้วยการข้ามผ่านอุปสรรค

## 2.2.1 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการข้ามผ่านอุปสรรคขั้นตอนเผชิญปัญหา

จากการศึกษาพบว่า เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการข้ามผ่านอุปสรรคขั้นตอนเผชิญปัญหา สรุปเป็นภาพที่ 4.29 ดังนี้



ภาพที่ 4.29 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการข้ามผ่านอุปสรรคขั้นตอนเผชิญปัญหา

เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการข้ามผ่านอุปสรรคขั้นตอนเผชิญปัญหา ทำให้ผู้วิจัยสามารถอธิบายเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการว่าประกอบด้วยประเด็นโดยการข้ามผ่านอุปสรรคดังนี้

1) **ไม่กลัวการเปลี่ยนแปลง** ความพิการเป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ หากคนพิการที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง อดทนต่อความท้อแท้ในระยะแรก คนพิการก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างอิสระ และไม่กลัวสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นใหม่ในภายหน้าดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..รถล้มเพราะเมามาก หลังจากนั้นราวๆ 3 วัน หมอบอกว่าต้องตัดขาทั้งสองข้าง เครียดมากครับ ทำงานปั่นน้ำมัน แต่ใช้ขาไม่ได้แล้วจะอยู่ยังไง เคร้าเพราะเรามัวแต่กลัวใจ และเครียด มีหมอมานพุดให้หยุดคิดมาก และคิดว่าเอาเวลาไปทำให้ตัวเองมีความสุขดีกว่า อะอะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด ตั้งแต่วันนั้นถึงวันนี้ ผ่านมันมาได้จริงๆ เลิกกลัวล่วงหน้า อย่างกลัวที่จะเปลี่ยนแปลง...”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

“..การที่จะผ่านความทุกข์ได้ มันสำคัญที่เราต้องยอมรับความพิการได้และ  
อย่ากลัวการเปลี่ยนแปลงให้สู้หน้ากับความจริง สิ่งสำคัญที่สุดคือเราต้องเข้มแข็งด้วย ให้กำลังใจ  
ตัวเองทุกๆวัน ....”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“ในเมื่อขากายไป 1 ข้าง ก็ยังมีขาเทียม ต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงให้ได้  
ปัญหาและอุปสรรคมีให้เราแก้ไข ไม่ได้มีให้เราท้อถอย....”

(กอบเชย อนุอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ถ้ากลัวการเปลี่ยนแปลง ชีวิตเราก็เดินต่อไปไม่ได้ ทุกอย่างมันต้องใช้เวลาทำ  
ใจ พอทำใจได้มันก็ทำงานต่อไปได้ พยายามจะไม่นึกถึงอดีตและอนาคต แต่จะทำวันนี้ให้ดีที่สุด...”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 5 สิงหาคม พ.ศ.2561)

“..วันที่หมอบอกว่า รักษาได้แค่นี้ ต้องนั่งวีลแชร์ รู้สึกเสียใจ ร้องไห้หนัก  
มาก หลังจากนั้น เราก็ตัดสินใจว่าจะต้องตัดใจลืมอดีต อยู่กับปัจจุบัน แล้วเริ่มวางแผนอนาคตใหม่  
มองว่าเรากลัวอะไรล่วงหน้าไปก่อนทุกอย่างที่มันยังมาไม่ถึง สิ่งนี้มันทำให้กลับมาใช้ชีวิตอีกครั้ง...”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

“..อย่ามัวแต่มองหาสิ่งที่ขาดจนพลาดสิ่งที่มี คือความคิดที่บอกตัวเองมา  
ตลอด เป็นโรคกลัวล้มเนื้ออ่อนแรง ในเมื่อป่วยแล้ว ทำไมยังต้องเป็นภาระคนอื่นอีก ทำไมต้อง  
ให้พ่อแม่มาทุกข์เพราะเรา เราก็เริ่มช่วยเหลือตัวเอง เลิกกลัวการเปลี่ยนแปลง กล้าที่จะออกสู่โลก  
ภายนอก และเข้าสังคม ....”

(เพ็ญพร สีนพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..พิการขา กลัวคนอื่นมองว่าเราเป็นคนพิการ มันเป็นความคิดที่ผิดมาก  
กลัวไปล่วงหน้า กลัวการเปลี่ยนแปลง ทั้งที่ความจริงแล้ว ทุกคนพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเรา  
ทั้งนั้น....”

(โสม คุลาญา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

2) **ไม่เอาปัญหามาเป็นอุปสรรค** ความฟิการนั้นก่อให้เกิดปัญหาและอุปสรรค แต่ถ้ามีสติไม่กลัวล่วงหน้า กล้ายอมรับความจริงพร้อมทั้งปรับตัวและใจก็จะสามารถผ่านปัญหาต่างๆไปได้ ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“..ภรรยาที่ฟิการเหมือนกัน ทำเครื่องตัดหญ้าไปล้มใส่ขาข้างซ้ายเขา ขาเขามีแต่เหล็กอยู่ข้างใน ไม่คิดว่าเรามีปัญหาเพิ่มขึ้น และเราก็พยายามช่วยเหลือกันมากขึ้น ...”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ไม่คิดมากเลย หมอบอกว่าต้องตัดขา เอาละ ตัดก็ตัด เดินด้วยขาเทียม ข้างหนึ่งคงไม่ได้ทำให้ชีวิตเลวร้ายลง .....”

(กอดเดช ธนอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...อันดับแรกที่เราตัวเองว่าฟิการ คือต้องยอมรับก่อนว่า ศักยภาพของเราไม่เหมือนและไม่เท่ากับคนปกติ จะให้เหมือนคนปกติเลยก็คงไม่ใช่ ช่วงนั้น ขอปรับตัว ปรับใจ กับเพื่อนร่วมงาน แต่ทุกอย่างก็ผ่านไปได้ด้วยดี เราสามารถทำงานร่วมกับทุกคนได้ .....”

(ทวี อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ในส่วนของการงาน ถ้าเป็นงานของเรา ทำได้เลย อาจจะช้า แต่เต็มที่ ความฟิการไม่ได้ทำให้ท้อหรือเป็นอุปสรรคเลย .....”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ไม่เคยเอาความฟิการมาเป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงานหรือมาทำลายความตั้งใจของตัวเองเลย ตอนนี้อยากคนให้เราทำงานได้เต็มที่ มองเห็นความตั้งใจในการทำงานของเราเรามองผ่านความฟิการเราไปเลย.....”

(โสม คุณาญา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

3) **ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง** การฝึกฝนตนเองให้สามารถยอมรับความพิการ มีสติ และมีกำลังใจที่ดี ทำให้คนพิการไม่เกิดความท้อแท้และสิ้นหวัง ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...เราต้องยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น ในเมื่อเราพิการแบบนี้ ชีวิตถูกขีดเส้นทางมาแบบนี้ อย่าไปเปรียบเทียบเรากับคนที่เพียบพร้อม อย่างน้อยใจในชะตาชีวิต เพราะมันอาจจะทำให้เราถอดใจได้ง่าย...”

(รศสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เข้าเรียนอาชีพจากสารพัดช่าง ทางโรงเรียนฝึกฝนด้านการเรียนและการใช้ชีวิตของคนพิการให้มีฝีมือ ไม่ท้อแท้ เพราะอยากหารายได้มาช่วยเหลือครอบครัว...”

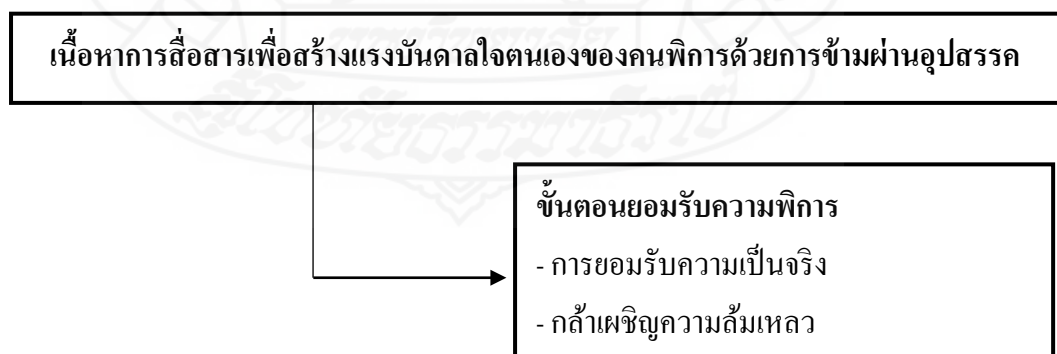
(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

“...คนปกติเมื่อต้องกลายเป็นคนพิการ มันก็ต้องมีเสียใจเศร้าใจหนักเป็นเรื่องราวธรรมดาอยู่แล้ว แต่มันต้องมีวิธีที่ทำให้มีชีวิตอยู่ต่อไปได้ก็คือกำลังใจ ทุกอย่างมันผ่านไปได้ ต้องอาศัยเวลา อย่าเพิ่งสิ้นหวัง เรายังมีคนที่เรารักและรักเราคอยให้กำลังใจอยู่...”

(สมศักดิ์ เหมรัฐ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

## 2.2.2 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการข้ามผ่านอุปสรรคขั้นตอนยอมรับความพิการ

จากการศึกษาพบว่า เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการข้ามผ่านอุปสรรคขั้นตอนเผชิญปัญหา สรุปเป็นภาพที่ 4.30 ดังนี้



ภาพที่ 4.30 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ  
ด้วยการข้ามผ่านอุปสรรคขั้นตอนยอมรับความพิการ



เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการข้ามผ่านอุปสรรคขั้นตอนยอมรับความพิการ ทำให้ผู้วิจัยสามารถอธิบายเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการว่าประกอบด้วยประเด็นด้วยการข้ามผ่านอุปสรรค ดังนี้

1) **การยอมรับความเป็นจริง** ความพิการเมื่อเกิดขึ้นกับใครก็ตาม ย่อมเกิดผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ หากไม่สามารถยอมรับความพิการและยอมรับความเป็นจริงได้ คนพิการก็จะเกิดความสับสน กังวลและความเครียด หากสามารถยอมรับและปรับตัวได้คนพิการนั้นก็จะมีความสุข มีความมั่นใจในตนเอง และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างคนปกติดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..พอเราทำใจได้แล้ว ทุกอย่างมันก็ดีขึ้น เรากล้าที่จะไปไหนมาไหนคนเดียว และไม่กลัวว่ามีอะไรที่เราจะทำได้...”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 4 สิงหาคม 2561)

“...พอพิการรู้สึกเลยว่า ต้องเข้มแข็ง อดทน พยายาม ใช้ชีวิตอย่างมีสติ ระวังตัวมากขึ้น เรื่องในอดีตที่ดีเราก็ก็นึกไว้เป็นความทรงจำ เรื่องไหนไม่ดีก็เก็บไว้เป็นบทเรียน ความพิการน่ากลัวตรงที่เรายอมรับมันไม่ได้ แต่ถ้าเราผ่านมันไปได้เราจะไม่รู้สึกรำคาญการเลย สลึมไปแล้วว่าพิการ เพราะมีครอบครัวที่ให้การสนับสนุนให้เราทำกิจกรรมที่เราชอบ มีเพื่อนๆ ที่ทำงานคอยให้กำลังใจและสอนให้เราเรียนรู้งานใหม่ๆ ....”

(การัญญาภย์ อินชุม สัมภาษณ์ 5 สิงหาคม พ.ศ.2561)

“...ยิ้มให้กับตัวเองทุกวัน ยอมรับสิ่งที่เป็นเท่านั้นก็สบายใจแล้ว คิดมากก็ทุกข์มาก...”

(ดอรรหะ สะดู่แว สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เราต้องยอมรับความจริง พระท่านว่า เราเองต่างหากที่ทำให้ใจเราทุกข์ ถ้าไม่คิดมาก ยอมรับความเป็นจริง เราก็จะผ่านความทุกข์นั้นไปได้...”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“..ยอมรับว่าตัวเองพิการได้เร็วตั้งแต่ตอนที่อยู่โรงพยาบาลแล้ว และก็เริ่มวางแผนว่าเราจะทำยังไงกับชีวิตต่อไปดี...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 7 สิงหาคม พ.ศ.2561)



2) **กล้าเผชิญความล้มเหลว** คนปกติหรือคนพิการย่อมที่จะมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวได้ แต่เมื่อต้องกลายเป็นคนพิการ ต้องมีสติและต้องกล้ายอมรับความพิการ และกล้าที่จะยืดหยัดต่อสู้อุปสรรคต่างๆ ต้องกล้าที่จะเผชิญความล้มเหลว ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“..พิการเดินกะเผลกตลอด และยังต้องดูแลแม่สามีที่พิการเช่นกัน ลำบากและเหนื่อยมากเพราะแม่อายุแปดสิบกว่าแล้วหกล้มจนเป็นอัมพาตและไม่สามารถพูดได้อีกเลย มีปัญหาเรื่องการสื่อสาร ปัญหาหนักมากแต่ก็กล้าที่จะสอนให้แม่สามียอมรับความพิการเราล้มเหลว เพราะไม่ยอมกินข้าว แม่คงเสียใจมาก ใช้เวลาอยู่พอสมควร กว่าแม่จะยอมรับความพิการของเธอได้.....”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“..ความล้มเหลวสำหรับคนพิการภายหลังมันเป็นเรื่องปกติอยู่แล้วจริงๆ มันน่าจะใช้เวลาความผิดพลาดน่าจะดีกว่า เราต้องเผชิญความกลัว ต้องลองนั่ง ลองยืน ทุกอย่างต้องอาศัยเวลาในการเยียวยา กล้าที่จะเดินต่อเพราะรู้ว่า การอยู่ติดบ้านติดเตียงมันให้ผลแยกว่า.....”

(วิสัณย์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ความพิการ ความสูญเสียทางการเงิน และความรัก เจอมาหมดแล้ว แต่ก็ยอมรับมันได้และผ่านมาได้ เรื่องเก่าเก็บไว้เป็นบทเรียน แล้วเริ่มต้นทำใหม่ แค่นั้น.....”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ร้องไห้จนพอ ตั้สติ แล้วพูดกับตัวเอง ไม่เป็นไร พลาดแล้วย้อนกลับไปก็ไม่ได้ด้วย เอาใหม่ อย่างกลัวที่จะล้ม เพราะมันล้มแน่ๆ มันทั้งเจ็บทั้งปวด แต่ก็ผ่านมันได้.....”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..คนเรา ไม่มีใครทำอะไรเป็นตั้งแต่เกิด และเก่งไปหมดทุกเรื่อง เราต้องพยายามทำ ผลจะออกมาแบบไหน ก็ยอมรับความจริง เพราะเราได้ทำดีที่สุดแล้ว.....”

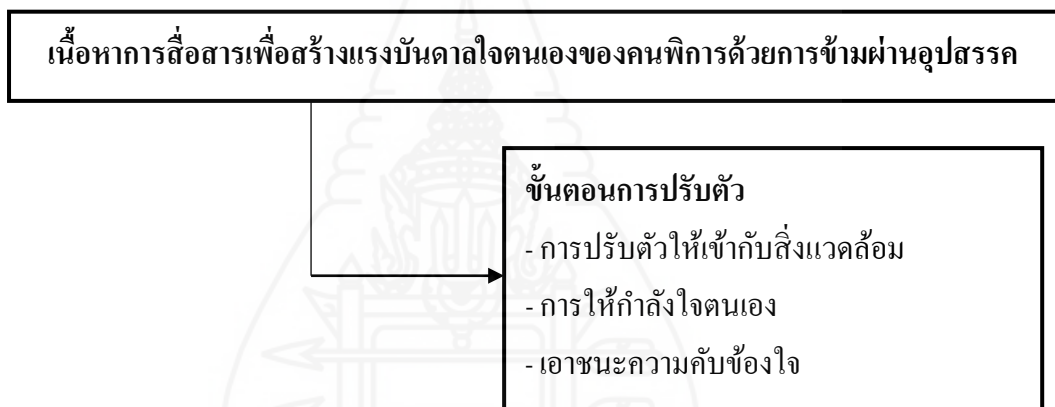
(กอบเดช ธนอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..จริงๆต้องต้องขอบคุณความล้มเหลว ความผิดหวัง ที่ทำให้รู้จัก  
มิตรภาพที่แท้จริงว่าเป็นอย่างไร กล้าที่จะเผชิญหน้าต่อสู้แม้ว่าบางอย่างมันได้ประ โยชน์ไม่คุ้ม  
เหนื่อยไม่คุ้มกับเวลาที่เสียไป แต่ก็ทำได้...”

(กมลกร์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

### 2.2.3 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการ ข้ามผ่านอุปสรรคขั้นตอนการปรับตัว

จากการศึกษาพบว่า เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคน  
พิการโดยการข้ามผ่านอุปสรรคขั้นตอนการปรับตัวสรุปเป็นภาพที่ 4.31 ดังนี้



ภาพที่ 4.31 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ  
ด้วยการข้ามผ่านอุปสรรคขั้นตอนการปรับตัว

เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการข้าม  
ผ่านอุปสรรคขั้นตอนยอมรับความพิการ ทำให้ผู้วิจัยสามารถอธิบายเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรง  
บันดาลใจตนเองของคนพิการว่าประกอบด้วยประเด็นการข้ามผ่านอุปสรรคดังนี้

1) การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม คนพิการจะต้องมีการปรับตัวในด้าน  
ร่างกายและจิตใจ และต้องพยายามช่วยเหลือตนเอง สิ่งสำคัญคือการปรับตัวให้เข้ากับสถานที่และ  
สิ่งแวดล้อม ดังข้อมูลที่ยกขานมาเสนอต่อไปนี้

“..เราอยากมีเพื่อน เราอยากออกสู่สังคม แต่เราเป็นคนพูดไม่เก่ง เราก็พยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน เข้ากับสถานที่ มันต้องกล้าด้วย ไม่งั้นเราก็จะไม่มีสังคมเลย...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..เคยถูกมองว่าเราพิการ เราจึงค้อยกว่าคนอื่น ไม่ได้ทำให้เราดีขึ้นเลย การปรับตัว และพัฒนาตัวเองอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้ดีและทำให้เราเข้มแข็ง...”

(การัญญา อินชุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

2) การให้กำลังใจตนเอง คนพิการนอกจะต้องมีการปรับตัวในด้านร่างกาย และจิตใจ การให้กำลังใจตนเองเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“..มีความมุ่งมั่นและมีกำลังใจให้กับตนเองทุกวัน จำได้เลยว่าเราได้พยายามทำดีคิดดี แล้ววันหนึ่งเราก็ได้พบกับคนที่ดี วันนี้มีลูกชายที่น่ารักและเป็นเด็กดีทั้งคู่ .....”

(ทวิ อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..การให้กำลังใจตัวเอง เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เราต้องรักตัวเองให้มากและช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด.....”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ใจเราต้องสู้มาก่อน ถ้าเราเชื่อมั่นและเชื่อว่าเราทำได้ เราก็มีกำลังใจที่จะเดินต่อไปข้างหน้าได้....”

(สุรเชษฐ รัตนถาวร สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..กว่าจะผ่านมันมาได้ไม่ใช่ง่าย คนเคยมีขาแล้วมันหายไป มันไม่สะดวก อะไรก็ขัดใจไม่หมด จำได้ว่ามันปวดใจมาก แต่พอเวลาผ่านไป คนโน้นคนนี้มาพูดปลอบใจ จนวันหนึ่งเรารู้ว่า เอาละ ถึงเวลาที่เรต้องสู้แล้ว ไม่ได้เล่นตัวอะไร แต่บางอย่างต้องมีคนมาพูดมาเชียร์มันถึงจะมีแรงสู้ ไม่รู้จะแต่ผมเป็นแบบนี้ หลังจากนั้นผมก็ให้กำลังใจตัวเองด้วยการบอกกับตัวเองว่า เราแน่จริงๆ.....”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

3) **เอาชนะความคับข้องใจ** ความคับข้องใจเกิดจากรู้สึกที่เกิดจากคนพิการไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ความอดทนอดกลั้น มีเหตุผลเข้าใจถึงสภาพของตนเองทำให้สามารถข้ามผ่านอุปสรรคได้ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..เมื่อต้องมีสภาพความพิการทำให้ขาดความสามารถในการทำงานหลายอย่าง สิ่งที่เราวางแผนเอาไว้ว่าจะลงมือทำก็ต้องชะลอไปก่อน ซึ่งในตอนแรกก็ทำใจลำบากแต่เมื่อมาคิดพิจารณาด้วยการหาเหตุผลจึงเข้าใจได้ .....”

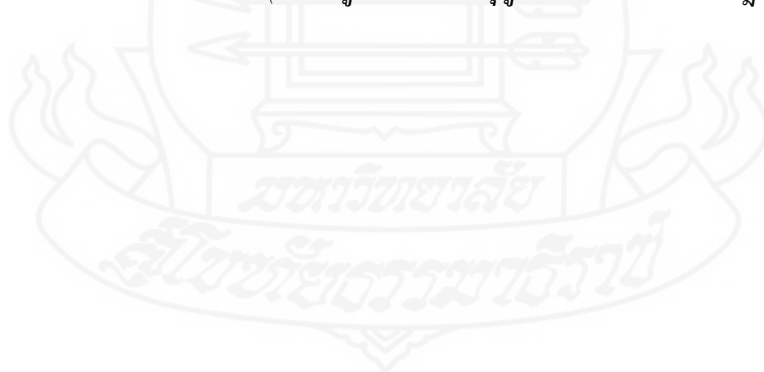
(สุรียัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..การอยู่กับตนเอง อดทนอดกลั้น ทำให้เข้าใจถึงสภาพที่เป็นอยู่ของตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเราวางแผนทำอะไรเอาไว้แต่ไม่สามารถทำได้ เราก็ต้องรู้จักประมาณตนให้ได้จึงจะก้าวผ่านอุปสรรคไปได้.....”

(เสรี ชุ่นบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

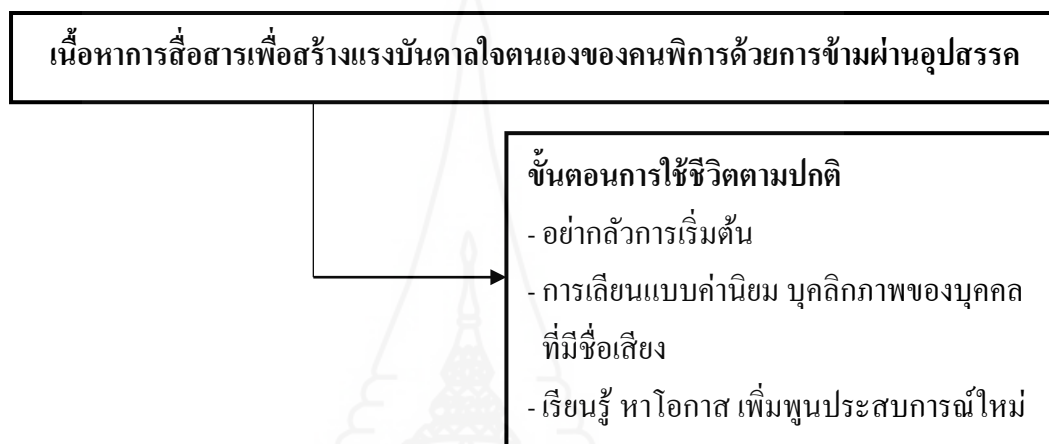
“...ใจของเราสำคัญที่สุด การวางใจให้นิ่ง เข้าใจในสิ่งที่เราเป็นอยู่ คิดพิจารณาให้ดี บางสิ่งที่เรามุ่งหมายอาจทำไม่ได้ตอนนี้แต่สักวันถ้าเรามีความมุ่งมั่นก็จะก้าวถึงความต้องการของเราได้ในสักวัน....”

(พระครูวิจารณ์กิจานุกูล สัมภาษณ์ 12 กรกฎาคม พ.ศ.2561)



## 2.2.4 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการข้ามผ่านอุปสรรคขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ

จากการศึกษาพบว่า เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการข้ามผ่านอุปสรรคขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ สรุปรูปเป็นภาพที่ 4.32 ดังนี้



ภาพที่ 4.32 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการข้ามผ่านอุปสรรคขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ

เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการข้ามผ่านอุปสรรคขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ ทำให้ผู้วิจัยสามารถอธิบายเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการว่าประกอบด้วยประเด็นการข้ามผ่านอุปสรรคดังนี้

1) **อย่ากลัวการเริ่มต้น** ทุกคนต่างมีความปรารถนาที่จะพบเจอแต่สิ่งที่ดีๆ ต้องการให้ชีวิตประสบความสำเร็จ แต่ในบางครั้งกลับเป็นไปไม่ได้ดังที่ใจเราหวัง หรือคิดเอาไว้ การลองมองหาวิธีใหม่ หรืออาจต้องหันกลับไปเริ่มต้นใหม่ อาจจะทำให้เราเข้าใจสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นจนอาจทำให้ไปถึงจุดหมายได้ง่ายหรือเร็วขึ้น ขอเพียงอย่ากลัวที่จะเริ่มต้นใหม่ ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...เพราะเส้นทางชีวิตของเราไม่จำเป็นต้องเดินตรงไปอย่างเดียว อาจมีเลี้ยวซ้ายบ้าง ขวาบ้าง เจอกับปัญหาบ้าง บางครั้งเราอาจต้องหยุดแล้วค่อยก้าวเดินต่อไป ....”

(กุมภีร์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ชีวิตของคนเรานั้นอาจต้องเจอกับขวากหนามหรือตกหลุมบ่วง  
ทำอย่างไรเราจึงจะก้าวผ่านไปได้ให้ได้ออกสู่กับปัญหาที่เราเจอ แล้วทุกอย่างก็จะค่อยๆ ดีขึ้น  
การเผชิญหน้ากับปัญหาแบบมีปัญญา พร้อมทั้งจะเริ่มต้นใหม่ ....”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

2) **การเลียนแบบค่านิยม บุคลิกภาพของบุคคลที่มีชื่อเสียง** การเป็นที่ยอมรับ  
ของสังคมและผู้อื่น โดยใช้การเลียนแบบพฤติกรรม ค่านิยมที่คนส่วนใหญ่มองว่าดี ถูกต้อง  
เหมาะสมหรือแม้กระทั่งการเลียนแบบบุคลิกภาพของบุคคลที่มีชื่อเสียง โดยการบริโภคข้อมูลใดๆ  
บ่อยๆ ซ้ำๆ บางครั้งทำได้ง่ายกว่าการคิดใคร่ครวญด้วยตนเองเพียงอย่างเดียวดังข้อมูลที่หยิบยกมา  
นำเสนอต่อไปนี้

“...ในส่วนตัวมีความชื่นชอบนักการเมืองบางคนที่มีพฤติกรรมและ  
บุคลิกภาพที่ดี ซึ่งตนเองก็ศึกษาประวัติของบุคคลนั้นแล้วนำมาปรับเปลี่ยนความคิด บุคลิกภาพของ  
ตนเอง .”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“...การเลียนแบบคนที่มีชื่อเสียง หรือคนสำคัญที่เป็นที่ยอมรับของคนใน  
สังคมเป็นสิ่งที่ตนเองนำมาปรับใช้กับการวางตัวในปัจจุบัน ....”

(สุรเชษฐ รัตนถาวร สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

3) **เรียนรู้ หาโอกาส เพิ่มพูนประสบการณ์ใหม่** คนพิการมีแนวคิดว่าการ  
เรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว การค้นหาโอกาส และเพิ่มพูนประสบการณ์ใหม่ ทำให้คนพิการมีความรู้  
มากขึ้น เก่งขึ้นและเป็นเครื่องช่วยให้ข้ามผ่านอุปสรรคจนกระทั่งสามารถก้าวมายืนหยัดในสังคมได้  
ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ตนเองเป็นคนรักการทำงาน ชอบค้นหาสิ่งใหม่ๆ เพิ่มพูนประสบการณ์  
ในด้านต่าง ๆ ซึ่งสิ่งนี้ทำให้ตนเองเป็นคนมีความรู้รอบตัว สามารถนำความรู้ที่มีมาทำงานเลี้ยง  
ตนเองได้....”

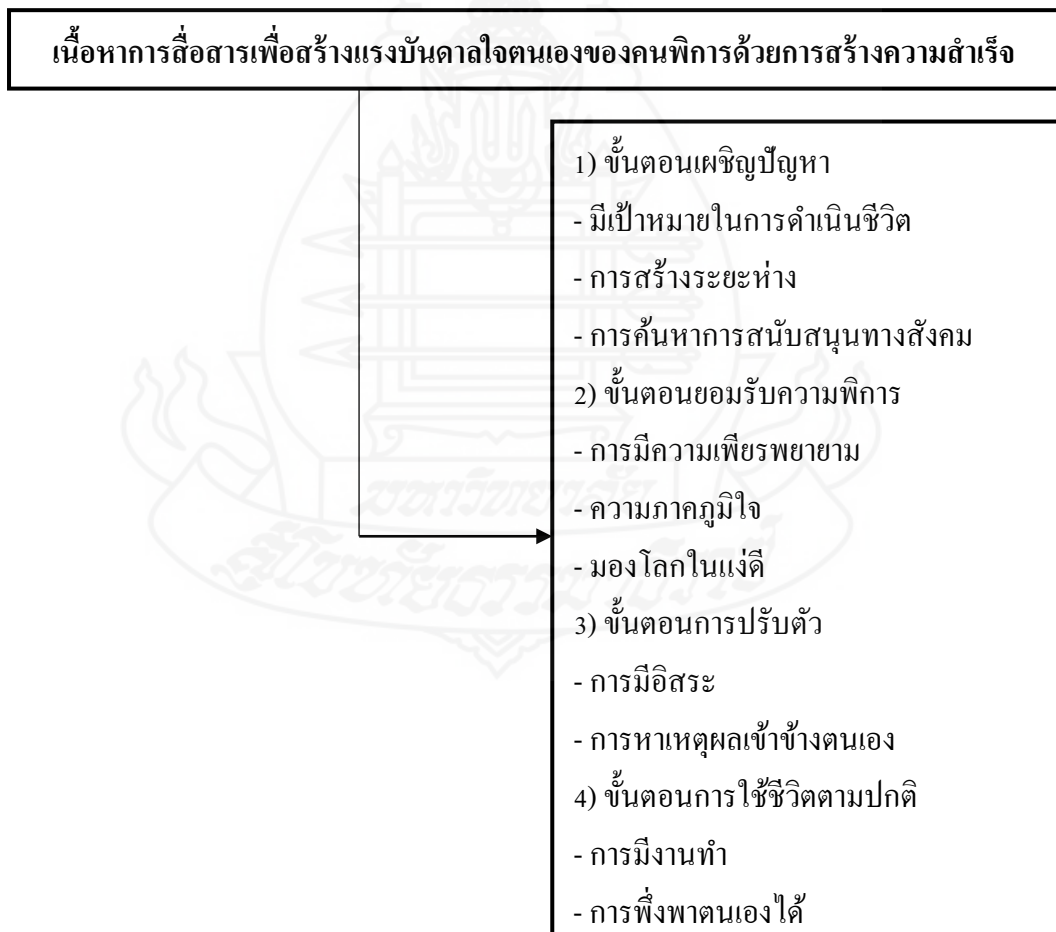
(กอดเดช อนุอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ในช่วงที่เรามีปัญหาเกี่ยวกับการหางานที่เหมาะสมกับตัวเอง เราก็เริ่มต้นด้วยการหาข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ทำให้เรามีความรู้จนสามารถสร้างอาชีพของตนเองได้และยังสามารถแนะนำคนอื่นได้ด้วย...”

(การัญญาภย์ อินทุม สัมภาษณ์ 6 สิงหาคม พ.ศ.2561)

### 2.3 การสร้างความสำเร็จ

จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารการเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ โดยมีเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการสร้างความสำเร็จ เป็นความสามารถของคนพิการที่จะเผชิญหน้า ข้ามผ่าน และเอาชนะความเหน็ดเหนื่อย ความท้อแท้ ความยากลำบาก ที่เกิดขึ้นกับชีวิตเมื่อกลายเป็นคนพิการ คนพิการส่วนใหญ่ที่ผ่านอุปสรรคไปได้ จะต้องมีความอดทน มีความเพียรพยายาม มีจุดมุ่งหมายหรือมีเป้าหมายในอนาคต รวมถึงการมีกำลังใจที่ดีจากตนเองและคนรอบข้าง สรุปเป็นภาพที่ 4.33 ดังนี้

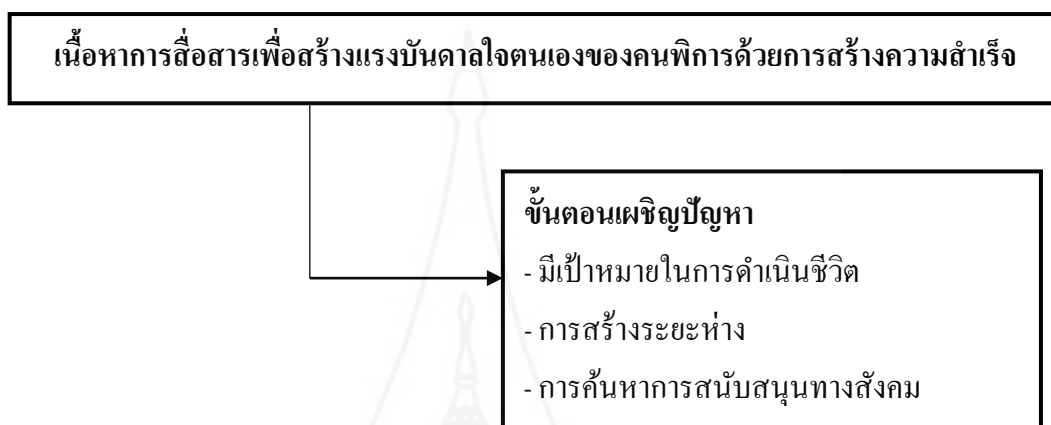


ภาพที่ 4.33 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการสร้างความสำเร็จ



### 2.3.1 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการ สร้างความสำเร็จ ขั้นตอนเผชิญปัญหา

จากการศึกษาพบว่า เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการสร้างความสำเร็จขั้นตอนเผชิญปัญหา สรุปเป็นภาพที่ 4.34 ดังนี้



ภาพที่ 4.34 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ  
ด้วยการสร้างความสำเร็จขั้นตอนเผชิญปัญหา

เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการสร้างความสำเร็จขั้นตอนเผชิญปัญหา ทำให้ผู้วิจัยสามารถอธิบายเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการว่าประกอบด้วยประเด็นโดยการสร้างความสำเร็จ ดังนี้

1) **มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต** คนพิการยอมรับความพิการได้แล้ว สิ่งที่จะทำต่อไปคือการมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ด้วยการมองว่าจะต้องปฏิบัติตนอย่างไรในฐานะคนพิการ จะศึกษาหรือจะประกอบอาชีพใดที่คนพิการถนัด และเมื่อได้พบเป้าหมายแล้วคนพิการก็จะพยายามทำสิ่งนั้นให้เกิดเป็นความสำเร็จดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...เพราะกำลังใจจากคนในครอบครัวและคนรอบข้าง จนได้เข้าเรียน  
ทุกคนต่างมีความฝันเหมือนกัน ใช้เวลาที่เรียนด้วยความตั้งใจ จนเรียนจบ มีงานทำ....”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ในชีวิตของ มีครอบครัวที่ต้องดูแลและต้องทำให้ชีวิตของพวกเขาให้ดีที่สุด  
ถึงจะพิการก็จะพยายาม.....”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

“...เสาหลักของครอบครัวทั้งในอดีตและปัจจุบัน อยากให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ดีขึ้น ไม่ให้ลำบาก ทำเพื่อครอบครัวได้.....”

(กุมภีร์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

“...เป้าหมายคือทำวันนี้ให้ดีที่สุด คิดเท่านี้เพราะเป้าหมายคือวันนี้และวันนี้ เราไม่รู้หรอกว่าพรุ่งนี้จะเป็นยังไง เหมือนกับอุบัติเหตุ มันเกิดขึ้นได้แม้ว่าเราระวังอย่างดีแล้วก็ตาม .....”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“..อยากให้ครอบครัวสบาย มีกินมีใช้ ก็ทำงานเท่าที่ทำได้ ไม่คิดที่จะนั่งเฉยๆอยู่แต่ในบ้าน แค่เห็นคนในครอบครัวมีความสุขก็ชื่นใจแล้ว....”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

“...เป้าหมายคือทำงานให้สำเร็จในแต่ละวันเพราะมันคือค่าแรงและค่าใช้จ่าย มันไม่มีอะไรต้องคิดมาก อยากใช้ชีวิตที่เหลือให้มีคุณค่า ให้สมกับที่เราสามารถรอดชีวิตมาได้...”

(เสรี ชุ่มบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ทุกวันนี้ยังทำงานเพราะ เรายังต้องส่งลูกเรียน อยากให้เขาสบาย ถ้าลูกๆเรียนจบและมีงานทำก็มีความสุขแล้ว....”

(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ที่บ้านนอกจากจะเปิดร้านขายของชำแล้ว ยังทำงานหารายได้พิเศษ ช่วยแม่ส่งของ เพราะแม่ก็ต้องมีค่าใช้จ่ายหลายอย่าง การช่วยแบ่งเบาภาระให้แม่เป็นสิ่งที่ต้องการจะทำในทุกๆวัน แค่มแม่เหนื่อยน้อยลง แม่ยิ้ม ก็พอใจแล้ว....”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

“..มีช่วงหนึ่งที่เราโหยหาอดีตแล้วมันมีทุกข์ ทุกข์ใจอย่างบอกไม่ถูก พอเราเลิกคิดและเรามีเป้าหมายว่า เราจะตั้งใจทำงานหาเงินให้แม่ เราจะไม่ย้อนอดีตอีกแล้ว ชีวิตเราดีขึ้นทันที....”

(โสม คุณาญา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

2) การสร้างระยะห่าง ระยะระหว่างบุคคลนี้ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึก และสามารถสร้างการตอบสนองทางอารมณ์ให้กับบุคคลได้ทั้งในด้านบวกและด้านลบกล่าวคือ บุคคลอาจมีความที่รู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ก็ด้วยระยะห่างที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมระหว่างบุคคลได้ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...เมื่อชีวิตมีปัญหาเกิดขึ้น เราก็ไม่ต้องการจะบอกเรื่องราวส่วนตัวกับทุกคน เราเลือกที่จะบอกกับคนที่เราสนิทคุ้นเคยกันจริง ๆ แม้ว่าจะมีคนเข้ามาพูดคุยให้กำลังใจอยู่ มากพอสมควรแต่ถึงอย่างไรเราก็ต้องสร้างระยะห่างเอาไว้เพื่อความเป็นส่วนตัว..”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ความใกล้ชิดกับคนในครอบครัว และเพื่อนสร้างกำลังใจให้ได้มาก เราสามารถเผชิญปัญหาได้ด้วยน้ำใจจากคนรอบข้างแต่ในขณะเดียวกันเราก็สร้างระยะห่างเพื่อจะไม่ให้คนอื่น ๆ เข้าถึงตัวเราได้ง่าย ๆ ....”

(เพ็ญพร สีนพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 6 สิงหาคม พ.ศ.2561)

3) การค้นหาการสนับสนุนทางสังคม การได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐหรือเอกชนที่ยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือให้คนพิการมีที่ยืนในสังคมไม่ว่าจะเป็นการให้คำแนะนำ เพื่อสร้างกำลังใจหรือการสร้างอาชีพทำให้คนพิการรอบอุ้มใจสามารถสร้างความสำเร็จได้ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“...ตนเองโชคดีที่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐด้วยการส่งคนเข้ามาพูดคุยให้ความเข้าใจ แนะนำการใช้ชีวิตจนกระทั่งตอนนี้ตัวเองสามารถทำน้ำที่นี้ได้..”

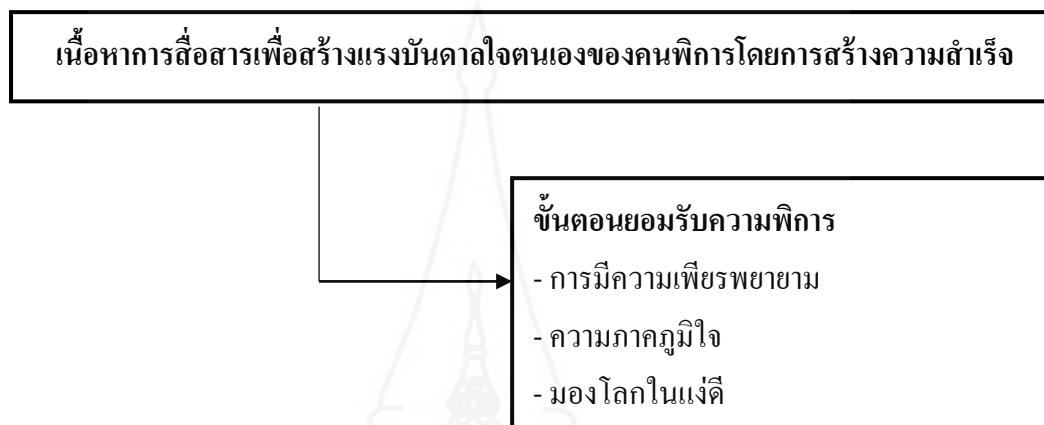
(สมศักดิ์ เหมบุญ สัมภาษณ์ 7 สิงหาคม พ.ศ.2561)

“...เมื่อเรามีสภาพความพิการเกิดขึ้นสิ่งหนึ่งที่เรากำลังหาข้อมูล คือ เราต้องรู้ว่าหน่วยงานใดบ้างที่จะให้ข้อมูล ช่วยเหลือคนพิการได้บ้างเพื่อให้เรามีชีวิตที่ง่ายขึ้น ตอนนี้ก็มีเครือข่ายเพื่อน ๆ คนพิการเพื่อช่วยเหลือให้กำลังใจกัน จนสามารถสร้างงานกันในกลุ่มได้....”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 5 สิงหาคม พ.ศ.2561)

### 2.3.2 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการ สร้างความสำเร็จขั้นตอนยอมรับความพิการ

จากการศึกษาพบว่า เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคน  
พิการด้วยการสร้างความสำเร็จขั้นตอนเผชิญปัญหา สรุปเป็นภาพที่ 4.35 ดังนี้



ภาพที่ 4.35 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ  
ด้วยการสร้างความสำเร็จขั้นตอนยอมรับความพิการ

เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการสร้าง  
ความสำเร็จขั้นตอนยอมรับความพิการ ทำให้ผู้วิจัยสามารถอธิบายเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรง  
บันดาลใจตนเองของคนพิการว่าประกอบด้วยประเด็นการสร้างความสำเร็จดังนี้

1) **การมีความเพียรพยายาม** คนพิการว่าจะข้ามผ่านอุปสรรคจนประสบ  
ความสำเร็จนั้น จะต้องผ่านปัญหาและอุปสรรค ความยากลำบาก ความเหน็ดเหนื่อย ทำซ้ำแล้วซ้ำอีก  
ผ่านความเจ็บปวดพยายามทำให้สำเร็จหลายครั้ง ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“....ความเพียรพยายามทำให้ สามารถเดิน ได้จนถึงปัจจุบัน ถ้าตั้งใจทำ  
อะไรแล้ว จะทำให้สำเร็จแม้ว่ามันจะต้องพลาดต้องเจ็บหลายครั้งก็ตาม...”

(นพรัตน์ มิตินทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...พยายามหยิบกีตาร์มาเล่นเป็นเรื่อยๆครั้ง กว่าที่จะเล่นได้ ตอนนี้มัน  
กลายเป็นเครื่องมือหากินไปแล้ว...”

(สมศักดิ์ เหมรัญ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ที่มีวันนี้ได้เพราะมีความขยันและใจสู้ พยายามหาอาชีพที่ไม่ค่อยมีใครทำ การปลูกผักก้านจองมันให้ผลดีมาก เราต้องหาวิธีทำให้น้ำอยู่ในนามากที่สุด มีคนคัดค้านแต่เราก็อ้างทำ เหนื่อยแต่มีความสุข...”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

“..พยายามหลายครั้งมากกับการนั่งรถวิลแชร์ เมื่อก่อนเราไปไหนมาไหนด้วยการคลาน คือทุกอย่างมันต้องพยายามหมด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำกิจวัตรประจำวัน การออกไปสู่สังคม การทำงาน มันต้องใช้ความพยายามมากจริงๆ จนในที่สุดมันจะเคยชินและมันจะอยู่ตัว...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..คนที่พิการภายหลังมันต้องปรับตัวมาก คือต้องปรับทั้งเรื่องร่างกายและจิตใจ มันที่สุดแล้ว แต่ก็พยายามที่จะทำทุกอย่างด้วยตนเอง ไม่อยากให้ใครเดือดร้อน เป็นภาระคนอื่น ครั้งแรกที่พยายามทำความสะอาดร่างกายตัวเองมันยาก พลาดแล้วพลาดอีก พลาดบ่อยพอพลาดคือติดเชื้อมาและจะต้องนอนรักษาในโรงพยาบาล หลังจากนั้นเลยต้องใจเย็นๆทำความสะอาดทำตามขั้นตอน มันก็ผ่านมาได้...”

(ชนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

“..การเดินทางเดียวสำหรับเด็กๆมันคือความสนุก แต่สำหรับคนพิการมันไม่สนุกเลย เราต้องทำทุกอย่างด้วยขาเพียงข้างเดียว มันทำให้เราเดินช้ากว่าคนอื่น การทำงานอย่างอื่นก็ไม่สะดวก เราพยายามใช้ไม้ค้ำยันให้คล่องตัวที่สุด พยายามลงน้ำหนักให้มันสมดุล ดูเหมือนง่ายนะ แต่ใช้เวลาฝึกฝนเกือบครึ่งปี กว่าจะคล่องได้ขนาดนี้...”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..มันใช้ความพยายามอย่างที่สุดแล้ว กินข้าวทั้งน้ำตา ร้องไห้จนไม่มีน้ำตาจะไหล พยายามทั้งตัวทั้งใจ ถูกตัดแขนหนึ่งข้าง อีกข้างไม่ถูกตัดแต่ก็ติดเชื้อมาและกระดูกนิ้วหัวแม่มือได้เพียงนิ้วเดียวที่เหลือคือนิ้วโป้งขยับไม่ได้เลย แ่พยายามใช้ซันดัดข้าวมันยังยากเลย ทำซันหล่นไม่รู้กี่ร้อยครั้ง กว่าจะกินข้าวเองได้ พยายามทุกเรื่อง แต่ผ่านมาได้ยี่สิบปีแล้วนะ...”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

2) **ความภาคภูมิใจ** คนพิการเมื่อมีงานทำ มีรายได้เป็นของตนเอง สามารถไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเองจะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและมีความสุข ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“...ทุกวันนี้ แม้จะพิการขา แต่สามารถนั่งวีลแชร์ไปทำงานได้ รู้สึกดีที่เราไม่ได้สร้างภาระให้กับคนในครอบครัวและคนรอบข้าง.....”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ภูมิใจที่ทำงานหาเลี้ยงตัวเอง ไม่ขอเงินใครเราไม่ต้องทำให้คนอื่นลำบาก...”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ตอนนี้ทำงานด้านบัญชี มีเพื่อนร่วมงานดี ดีใจและภูมิใจที่หัวหน้างานให้ความไว้วางใจในการทำงาน.....”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ชีวิตหลังจากอุบัติเหตุ ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนไปในพริบตา ถ้าหากเลิกจากงานเราก็เริ่มต้นรับซ่อมมอเตอร์ไซค์ เริ่มต้นจากเงินห้าร้อยบาท ตอนนี้มาทำสวนมีรายได้ขั้นต่ำวันละหนึ่งพันบาทเป็นอย่างต่ำ ภูมิใจที่เราไม่ต้องเป็นภาระของลูกหลาน...”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

3) **มองโลกในแง่ดี** การที่คนพิการมองสิ่งต่าง ๆ หรือมองปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในทางที่ดี ในทางบวกไม่ใช่ในทางลบ ส่งผลต่อสุขภาพจิตของเราด้วย การมองสิ่งรอบข้างรอบตัวเรา และมองดูคนรอบข้างในแง่ดีส่งผลต่อจิตใจตัวเราเองในแง่ของความสุขใจ และยังส่งผลให้มีมุมมองต่อสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบข้างในแง่ดีด้วย ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“...ถ้าเราฝึกมองแบบใหม่เราจะสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ ความจริงธรรมชาติในตัวเรามี 2 ด้านเสมอ เหมือนกับเหรียญที่มี 2 ด้าน คือด้านหัว กับด้านก้อย ในอดีตที่ผ่านมาถูกฝังให้มองแต่ด้านหัว ก็จะมองอะไรด้านหัวหมด ไม่มองอีกมุมของด้านก้อย ทำให้เรามองในด้านเดียว ดูถูกตนเองไม่สบายใจกับตนเอง.....”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

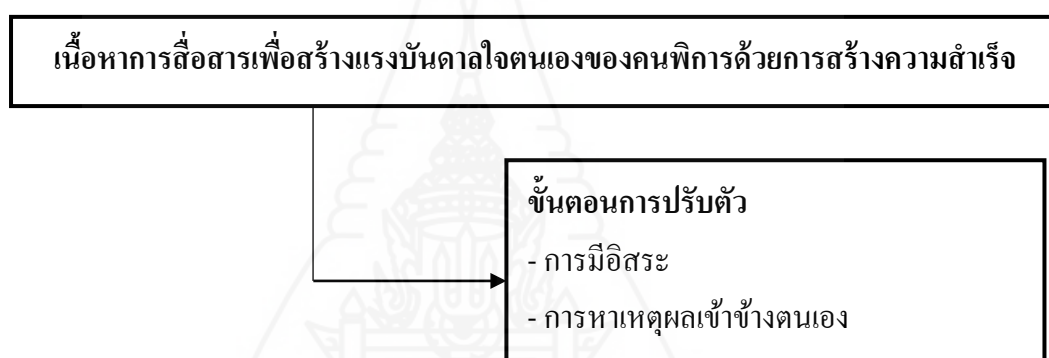


“...ชีวิตหลังจากอุบัติเหตุ ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนไปในพริบตา โชคดีที่มองโลกในแง่ดี จะคิดเสมอว่า ชีวิตเราขึ้นอยู่กับตัวเราเอง เขาจะคิดเสมอว่า ความสำเร็จที่อยากได้ทุกอย่างล้วนมาจากตัวเราเองสร้างขึ้นทั้งสิ้น...”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

### 2.3.3 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการโดยการสร้างความสำเร็จขั้นตอนการปรับตัว

จากการศึกษาพบว่า เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการสร้างความสำเร็จขั้นตอนการปรับตัวสรุปเป็นภาพที่ 4.36 ดังนี้



ภาพที่ 4.36 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการสร้างความสำเร็จขั้นตอนยอมรับความพิการ

เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการสร้างความสำเร็จขั้นตอนยอมรับความพิการ ทำให้ผู้วิจัยสามารถอธิบายเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการว่าประกอบด้วยประเด็นด้วยการสร้างความสำเร็จ ดังนี้

1) **การมีอิสระ** การได้ทำในสิ่งที่ตนเองรักและถนัด คนพิการจะรู้สึกถึงความ เป็นอิสระ การได้เป็นตัวของตัวเองดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“ได้รับอุบัติเหตุตั้งแต่มัธยมต้น หลังจากนั้นก็ได้เรียนหนังสืออยู่นาน ใช้เวลากับการรักษาตัวและทำใจนานพอสมควร แม่ดูแลดีมาก ให้คิดและตัดสินใจเรียนและทำในสิ่งที่ชอบ ไม่กดดัน รู้สึกว่าตัวเองได้รับอิสระในด้านความคิดดี สามารถทำอะไรแล้วผู้ใหญ่ก็จะเห็นด้วย.....”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)



“..วันนี้ดีใจที่เราสามารถเลือกทำในสิ่งที่ตัวเองรักและสนใจ ชอบเลี้ยงนก ชอบดูแลและคุยกับมัน มีโอกาสดูหนังไปแ่งกับนกดของเพื่อนๆ มันทำให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายใจมากๆ ...”

(คอรอหะ สะดู่แหว สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...อีกอย่างตอนนี้ขับรถเองได้แล้ว ชีวิตมันง่ายขึ้น ไม่ต้องให้คุณพ่อมาคอยรับส่งอยู่ตลอดทุกวัน สามารถทำงานไปด้วย เรียนไปด้วย เราสามารถตัดสินใจรับงานและทำกิจกรรมบางอย่างได้ด้วยตนเอง...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

2) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง เป็นกลไกที่คนพิจารณาใช้เพื่อป้องกันตนเอง โดยอธิบายถึงพฤติกรรมที่ไม่ชัดเจนหรือไม่สามารถเข้าใจได้หรือเพื่อให้เหตุผลที่ผิดพลาด พยายามที่จะรักษา สร้างการนับถือตนเอง และการรับรู้ความรู้สึกในทางบวก การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง เป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์และความรู้สึกที่มีประสิทธิภาพเพื่อความมั่นคงของระบบ โดยรอบและความสำคัญของความพึงปรารถนาทางสังคมคือการเกิดขึ้นของการหาเหตุผลเข้าข้างตนเองเป็นวิธีการที่เป็นที่ยอมรับมากที่สุดในสังคมและมีวิวัฒนาการในการปกป้องจิตใจ ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...บางครั้งก็พยายามหาเหตุผล หาคำอธิบาย มาอ้างอิง มาประกอบการกระทำของตนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของคนอื่น...”

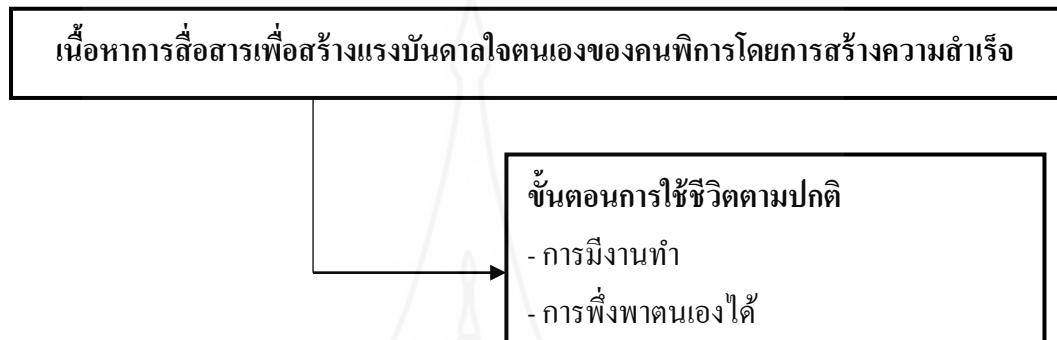
(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...มีบ้างที่ปรับตัวโดยการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง โดยให้คำอธิบายที่เป็นที่ยอมรับสำหรับคนอื่น การใช้วิธีการป้องกันตนเองแบบนี้คล้ายๆ กับการแก้ตัวนั่นคือบุคคลจะพยายามหาเหตุผล อ้างข้อมูลต่างๆ เพื่อสนับสนุน ....”

(สุรเชษฐ รัตนถาวร สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

### 2.3.4 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการ สร้างความสำเร็จขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ

จากการศึกษาพบว่า เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้วยการสร้างความสำเร็จขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ สรุปรูปเป็นภาพที่ 4.37 ดังนี้



ภาพที่ 4.37 เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ  
โดยการสร้างความสำเร็จขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ

เนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการโดยการสร้างความสำเร็จขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ ทำให้ผู้วิจัยสามารถอธิบายเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการว่าประกอบด้วยประเด็นโดยการสร้างความสำเร็จ ดังนี้

1) **การมีงานทำ** คนพิการอยากมีงานทำ อยากมีรายได้เป็นของตนเอง ไม่อยากเป็นภาระของครอบครัว และรู้สึกความสุขที่สามารถหารายได้ให้กับครอบครัวดังข้อมูลที่ยกขกมานำเสนอต่อไปนี้

“...แม้พิการ แต่ก็สามารถทำงานหาเงิน มีรายได้ของตัวเอง มีความสุขกับชีวิตที่เหลืออยู่มาก.....”

(สมศักดิ์ เหมรัฐ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

“...พอเรามีงานทำ มีเงินใช้โดยไม่ต้องไปขอพ่อแม่ เป็นส่วนหนึ่งให้เราลบปมด้อยตัวเองได้มากทีเดียว อยากให้ทุกคนเห็นคุณค่าในตนเอง.....”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

2) การพึ่งพาตนเองได้ ความพิการไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการทำงานหาเลี้ยงชีพ และการมีรายได้เป็นของตนเอง คนพิการจะรู้สึกพอใจและมีความสุขเมื่อสามารถพึ่งพาตนเองได้ และไม่ต้องเป็นภาระของครอบครัวและสังคม ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“....พยายามช่วยเหลือตัวเองให้ได้มากที่สุด เท่าที่ยังไหว ไม่อยากให้เป็นภาระใครจริง ๆ....”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ทุกวันนี้ทำงานเลี้ยงตัวเองและงานบ้านทุกอย่าง เราไม่ได้มองว่าลำบาก เพียงแต่ไม่สะดวกและง่ายเหมือนเดิม ....”

(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..พึ่งพาตัวเองได้ ไม่เป็นภาระใคร ไม่เป็นหนี้ใคร เท่านั้นที่รู้สึกพอใจกับชีวิตแล้ว....”

(เพ็ญพร สีนพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

ตารางที่ 4.2 แสดงตารางความถี่ข้อมูลเกี่ยวกับเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ความถี่
2. เพื่อศึกษาเนื้อหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ	1. การคิดเชิงบวก	1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา	
		- ทุกปัญหามีทางออก	5
		- การเริ่มต้นชีวิตใหม่	3
		- ความทุกข์ ความสุขมาเยือนเพียงชั่วคราว	3
		2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ	
		- มองโลกในแง่ดี	6
		- อุปสรรคทำให้ชีวิตมีสีสัน	5
		- มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง	5

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

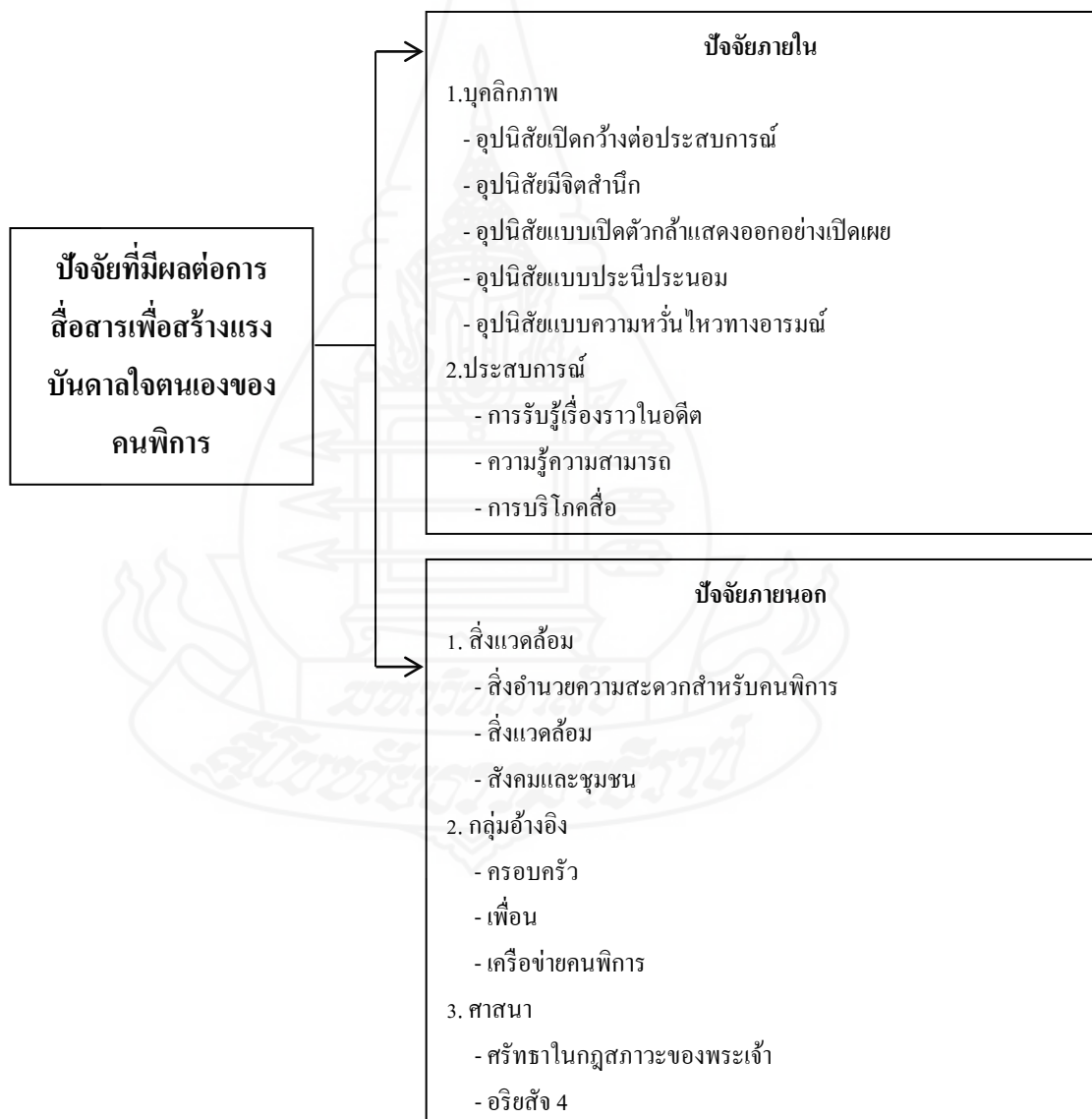
วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ความถี่
		3) ขั้นตอนการปรับตัว	3
		- มีอารมณ์ดี	2
		- การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง	2
		- การระบายความทุกข์	
		4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ	4
		- มีความคิดสร้างสรรค์	2
		- มีความยืดหยุ่น	2
		- ไม่กังวลใจในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น	
	2. การข้ามผ่านอุปสรรค	1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา	
		- ไม่กลัวการเปลี่ยนแปลง	7
		- ไม่เอาปัญหามาเป็นอุปสรรค	5
		- ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง	3
		2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ	
		- กล้าเผชิญความล้มเหลว	6
		- การยอมรับความเป็นจริง	5
		3) ขั้นตอนการปรับตัว	
		- การให้กำลังใจตนเอง	4
		- เอาชนะความคับข้องใจ	3
		- การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม	2
		4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ	
		- อย่างกลัวการเริ่มต้น	2
		- การเลียนแบบค่านิยม คุณลักษณะของบุคคลที่มีชื่อเสียง	2
		- เรียนรู้หาโอกาสเพิ่มพูนประสบการณ์ใหม่	2

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ความถี่
	3. การสร้างความ สำเร็จ	1) ขั้นตอนเผชิญปัญหา - มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต - การสร้างระยะห่าง - การค้นหาการสนับสนุนทางสังคม 2) ขั้นตอนยอมรับความพิการ - การมีความเพียรพยายาม - ความภาคภูมิใจ - มองโลกในแง่ดี 3) ขั้นตอนการปรับตัว - การมีอิสระ - การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง 4) ขั้นตอนการใช้ชีวิตตามปกติ - การพึ่งพาตนเองได้ - การมีงานทำ	9 2 2 7 4 2 3 2 3 2

### ส่วนที่ 3 ผลการวิจัยข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ ตนเองของคนพิการ

ในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกลุ่มตัวอย่างโดยศึกษาข้อมูล ได้แก่ 1) ปัจจัยภายใน ที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ และ 2) ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ สรุปเป็นแผนภาพก่อนที่จะเข้าสู่เนื้อหา ในแต่ละส่วน ดังนี้

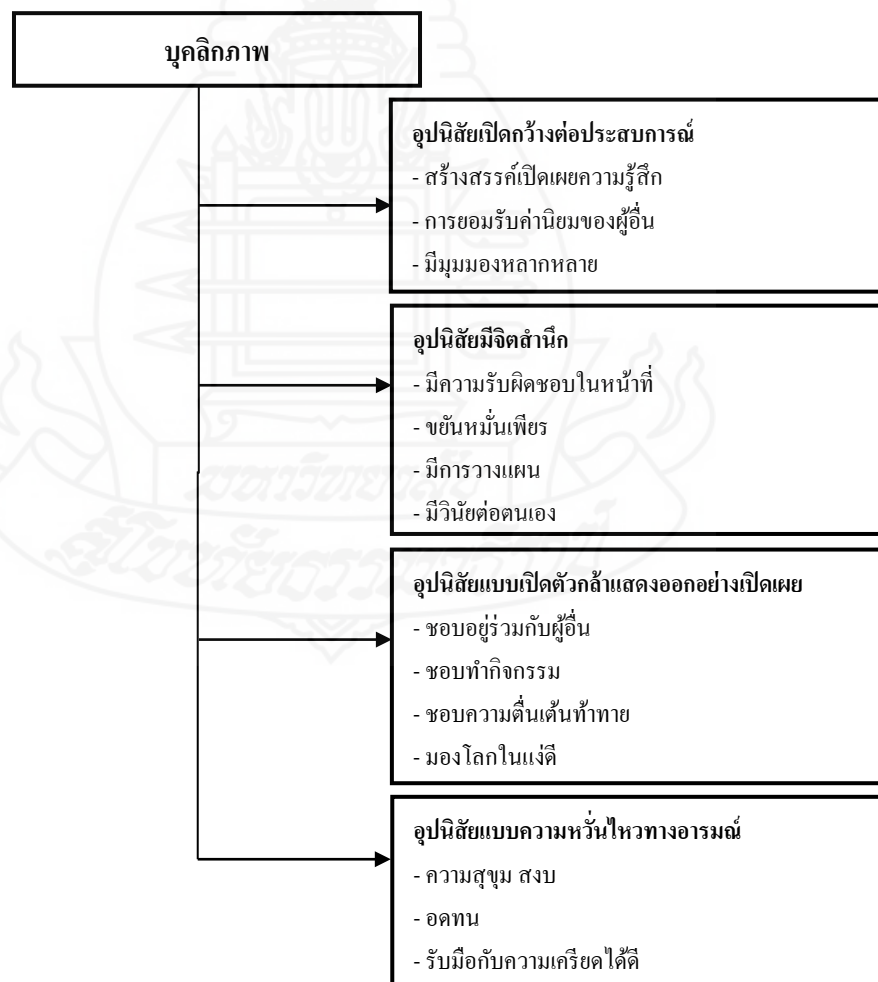


ภาพที่ 4.38 ปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

### 3.1 ปัจจัยภายใน

จากการศึกษาปัจจัยภายในที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ เป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้คนพิการเกิดการรับรู้และเข้าใจตนเองจากการบุคลิกภาพ การรับรู้เรื่องราวในอดีต ความรู้ความสามารถ และการบริโภคสื่อ ทำให้เกิดการสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ ดังนี้

**3.1.1 บุคลิกภาพ** บุคลิกภาพหรือลักษณะอุปนิสัยมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคม เนื่องจากก่อให้เกิดการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ช่วยให้สามารถจดจำและเข้าใจบุคคลแต่ละคนได้ ลักษณะนิสัยที่ประกอบขึ้นเป็นตัวบุคคลสามารถมองเห็นได้จากลักษณะภายนอก ได้แก่ ใบหน้ารูปร่างหน้าตา กิริยามารยาท การแต่งกาย วิธีการพูด และลักษณะภายใน ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด สติปัญญา ความถนัด อารมณ์ ที่รวมกันเป็นแบบอย่างเฉพาะบุคคล โดยจะแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมที่สังเกตได้ ทำให้แต่ละบุคคลมีอุปนิสัยที่ต่างกันออกไป บุคลิกภาพของการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจของคนพิการสามารถแบ่งได้เป็น 5 รูปแบบ สรุปเป็นภาพที่ 4.39 ดังนี้



ภาพที่ 4.39 ปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ  
ด้านปัจจัยภายใน



1) **อุปนิสัยเปิดกว้างต่อประสบการณ์** คนพิการที่มีอุปนิสัยเปิดกว้างต่อประสบการณ์ จะเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์เปิดเผยความรู้สึก การยอมรับค่านิยมของผู้อื่น มีมุมมองหลากหลาย ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..ชอบงานด้านกราฟิก คือกมอว่ามันเป็นอาชีพที่เราสามารถทำอยู่ในบ้านได้ เราเป็นคนชอบออกแบบและจินตนาการ อยากมีอิสระทางความคิด ตอนนี้นำกำลังศึกษาด้วยตนเองอยู่ ยังไปไหนไม่ได้เพราะทวดอายุมากแล้ว เรายังต้องดูแลท่าน ถ้ามีเวลามากอีกนิตคงออกไปเรียนให้เจอะลึกมากกว่านี้ ....”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

“..ทำกระเป๋ายีนขาย พยายามคิดที่จะทำกระเป๋ายีนให้มันเกิดมูลค่าด้วยการ ตกแต่งด้วยลูกบิดบ้าง ผ้าลูกไม้บ้าง คอยสังเกตว่าคนเขากำลังนิยมอะไร เราก็ัดแปลงให้มันมีหลายรูปแบบ จนเดี๋ยวนี้ทำเป็นรายได้หลักสามารถเลี้ยงตัวเองได้....”

(รศสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ตอนทำงานเราก็พยายามสร้างความแตกต่างไม่ให้เหมือนร้านอื่น ตอนนี้องคนที่กินหวานน้อยลง เราก็ทำให้หวานน้อยลง ก็หาข้อมูลจากในอินเทอร์เน็ตว่าอะไรมันใหม่มันน่าสนใจ....”

(เพ็ญพร สนิทพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..เล่นกีตาร์และร้องเพลงไปด้วย งานไม่ได้มีทุกวัน ส่วนใหญ่จะเป็นสุกัร เสาร์อาทิตย์โรงแรมเขาก็ไม่ได้ให้เงินเดือน ได้จากแขกให้ทิปมา พอได้กินได้ใช้ แต่ได้ขึ้นเวทีแค่สองสามเพลง เพราะ เขาก็มีหลากหลายกลุ่ม เขาก็ต้องฟังเพลงหลายแนว แนวเพลงที่ร้องเป็นเพลงลูกทุ่ง คนฟังแค่ผ่านหูไป ต้องทำใจกับเพลงที่มาใหม่แต่เราต้องใช้เวลาหัด นานอยู่เหมือนกัน ก็ไม่ไหว ยอมร้องเพลงเก่าที่เราร้องได้ไปก่อน ....”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ตั้งแต่เหยียบกระบิ และรักษาตัวเกือบหกเดือน ก็ลองหาอาชีพใหม่ๆ ทำ ทำดอกไม้จากใบยางพารา ทำสบู่ ทำยาหม่อง แต่ลองแล้วไม่ถนัด ก็กลับมากรีดยางเหมือนเดิม เสียแต่ก็ทำเพราะเรายังมีค่าใช้จ่ายอีกหลายอย่าง....”

(เสรี ชุ่นบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

2) **อุปนิสัยมีจิตสำนึก** คนพิการที่มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ขยันหมั่นเพียร มีการวางแผน และมีวินัยต่อตนเอง ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“...การเลี้ยงดูพ่อแม่มันเป็นหน้าที่ของลูกที่ต้องทำอยู่แล้ว รับผิดชอบครอบครัวมาตลอด ไม่หวังพึ่งพาคนอื่นอยู่แล้ว เวลาได้งานนอกสถานที่ก็ทำงานเสร็จ ลูกค้าก็จะไม่ว่าเราตามหลัง...”

(กมลกริ์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ตั้งใจทำอะไรแล้วจะไม่ละความพยายาม จะพยายามทำมันให้สำเร็จ อย่างขับรถคู่ไปสมุยก็ขับมาแล้ว ลูกค้ามั่นใจในความสามารถของเรา เราก็ต้องทำให้ดี ไม่ทำให้เขาผิดหวัง...”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

“..รู้ว่าทำงานได้แค่ไหน ไหวแค่ไหน ก่อนหน้านี้ทำงานโรงแรม เก้าโมงเช้าถึงเที่ยงคืนทุกวัน ก็ทำได้ อีกอย่างเราก็อยากให้งานมันเสร็จเรียบร้อย....”

(วรรณรัฐ กอวิวัฒนาการ สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ทุกวันนี้จะดูแลอาหารการกินทำกิจวัตรให้พ่อเสร็จ ถึงจะเข้าไปสวนไปเลี้ยงสัตว์ จะคิดล่วงหน้าเลยว่าวันนี้เราจะต้องทำอะไรให้สำเร็จบ้าง...”

(ศุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ถ่ายทอดงานช่างให้ลูกชาย สอนเทคนิคการทำงาน สอนไม่ให้เอาเปรียบ ลูกค้า สอนแม้กระทั่งความเป็นระเบียบของอุปกรณ์ช่าง เราต้องเก็บไว้ในที่เดิม เวลาใช้มันจะสะดวกกับเรา....”

(สุรเชษฐ รัตนถาวร สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

3) **อุปนิสัยแบบเปิดตัวกล้าแสดงออกอย่างเปิดเผย** คนพิการเป็นบุคคลที่ชอบอยู่ร่วมกับผู้อื่น ชอบทำกิจกรรม ชอบความตื่นเต้นท้าทาย มองโลกในแง่ดี ดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“ชอบทำกิจกรรมมาตั้งแต่เด็กแล้ว มันสนุกได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ บางครั้งเราเป็นหัวโจกด้วย เวลาเครียดไม่ค่อยมี เพราะคุยเก่งเพื่อนเยอะ ไม่เก็บอะไรมาคิดให้รกสมอง ....”

(การัญญา อิ่มชุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..เป็นคนช่างพูด นิสัยเราชอบคุย ชอบเฮฮา จะเครียดเวลาที่ไปหาหมอ เพื่อเปลี่ยนถ่ายอุปกรณ์ขั้วถ่ายเท่านั้น กลัวติดเชื้อแล้วจะต้องพักฟื้นในโรงพยาบาลนาน....”

(ชนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ชอบ ไปกินน้ำชาตอนเช้าๆกับเพื่อนฝูง ก็อย่างที่เขาริยกันนั้นละว่า สมาคมกาแฟ เราแลกเปลี่ยนความรู้ บอกเล่าเรื่อง นกเขา นกกรงหัวจุก อายุเริ่มมากขึ้นก็ไม่ได้ทำอะไรที่ไม่โลดโผนแล้ว...”

(คอรหะ สะคูแว สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..เป็นงานที่ต้องควบคุมคน เราพบกับคนหลายรูปแบบ คนต่างสถานะ ก็เข้าใจกับทุกคนนะ งานออแกไนซ์เป็นงานที่ชอบและถนัดสุดแล้ว ความสุขคือการทำให้คนอื่นพอใจและมีความสุขเช่นกัน...”

(นพรัตน์ มลิทันนุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...ชอบงานด้านการพูด ก่อนหน้านี้มีพื้นฐานด้านการขายตรงมาก่อน ดังนั้นเรื่องพูดถนัดมาก พอประสบอุบัติเหตุ ก็ยังพูดเหมือนเดิม แต่เป็นการพูดให้กำลังใจคนอื่นแทน ที่คุยเก่งนี้มันมาจากการที่ชอบอ่านหนังสือ รู้อะไรก็อยากจะถ่ายทอดประสบการณ์ให้คนอื่นรู้เหมือนกันด้วย ...”

(วิศัญญ์ บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...จะให้กำลังใจและพยายามบอกกับคนอื่นเสมอว่า การสื่อสารนอกจากจะทำให้คนอื่นรู้จักตัวเรา และเรารู้จักคนอื่น ต่างคนต่างเป็นกระจกเงาต่อกัน รู้สึกอย่างไรก็บอกเขาไป ง่ายๆๆ แต่คนก็ไม่ค่อยทำกัน....”

(พระครูวิจารณ์กิจานุกุล สัมภาษณ์ 12 กรกฎาคม พ.ศ.2561)

“..ขอบคุณ ชอบแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับทุกคนที่มาคุยกัน เพิ่งรู้ว่าตัวเองเป็นคนคิดบวก มีคนบอกทั้งนั้น เราว่านิสัยเรา อะไรก็ได้ง่ายๆ ไม่เก็บไปคิดเล็กคิดน้อย กิจกรรมที่ทำแล้วสนุกก็คือการดำน้ำ ล่าสุดก็ได้มีโอกาสไปดูงานด้านอารยสถาปัตย์คนพิการและผู้สูงอายุที่ต่างประเทศ โชคดีที่ผู้ใหญ่ให้โอกาสเราได้ทำกิจกรรมและร่วมกิจกรรมดีๆ...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

4) อุปนิสัยแบบประนีประนอม จะเป็นผู้ที่ม่เอื้อเฟื้อ มีความสุภาพ เป็นมิตร มีความอ่อนโยนดังข้อมูลที่ยกขมมานำเสนอต่อไปนี้

“..หากมีงานในจังหวัด งานของหมู่บ้าน หรือใครมาขอความช่วยเหลือ จะเข้าไปช่วยเหลือทุกครั้ง ไม่ได้คิดค่าใช้จ่ายค่าตัวอะไร เราทำด้วยใจ หอมสัญญากับบริษัทด้วย พอใครมาขอให้ความร่วมมือ ก็ไม่ปฏิเสธ...”

(สมศักดิ์ เหมรัญ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

“...เวลามีคนถามอะไร ก็จะช่วยตอบ ตอบในฐานะคนพิการด้วยกัน อย่างน้อยก็ทำให้เขาสบายใจ ไม่ถูกทิ้ง เราเห็นใจเขา คนถามก็ต้องการคำตอบ...”

(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เป็นคนขี้สงสาร ลูกติดสามีคนเก่าติดยาเราพยายามที่จะให้โอกาสเขา แก่ตัวหลายครั้ง ช่วยเหลือทั้งด้านการเงิน ที่อยู่อาศัย เป็นครั้งที่รื้อแล้วที่เราช่วย จนตอนนี้เขาไปอยู่ในคุกแล้ว อีกปีกว่าก็จะออกมาแล้ว จะให้อยู่ต่อไปหรือยัง ใจดีก็ยังไม่รู้เลย...”

(ทวี อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...พิการก็จริง แต่ก็ทำงานด้านจิตอาสาของหมู่บ้านช่วยเหลือคนยากจน เมื่อวานก็ลงพื้นที่ไปกับพรรคพวก เอาข้าวสารน้ำตาลไปให้ชาวบ้านยากจน...”

(กอดเดช ถนอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

5) อุปนิสัยแบบความหวั่นไหวทางอารมณ์ จะมีความสุข สงบ อดทนและรับมือกับความเครียดได้ดี ดังข้อมูลที่หีบขมขนำเสนอต่อไปนี้

“..ไม่ค่อยเครียด เราผ่านอะไรมาเยอะแล้ว จริงๆอายุก็มาก เรานิ่งเราสงบ เราปลง พอปัญหาเราก็ค่อยๆ แก้ไข สังขารมันไม่เที่ยงอย่าไปยึดติดอะไรมา....”

(ประไพ นุสาศนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“..คิดว่า ใจเย็นและนิ่งที่สุดในกลุ่มเพื่อนแล้ว เวลาเราลงพื้นที่ที่ตรวจเยี่ยมคนพิการ เราจะสามารถรับความเครียดของคนพิการได้ดี บางคนแค่น้ำบ้านเขา เขาก็ไม่ต้อนรับแล้ว ไหนจะคำคำ คำถากถาง ของครอบครัวเขาก็คง เราต้องนิ่งและใช้สติมากพอควร เราก็เคยผ่านเหตุการณ์นั้นมาก่อนจึงสามารถควบคุมเหตุการณ์ได้เกือบทั้งหมด....”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

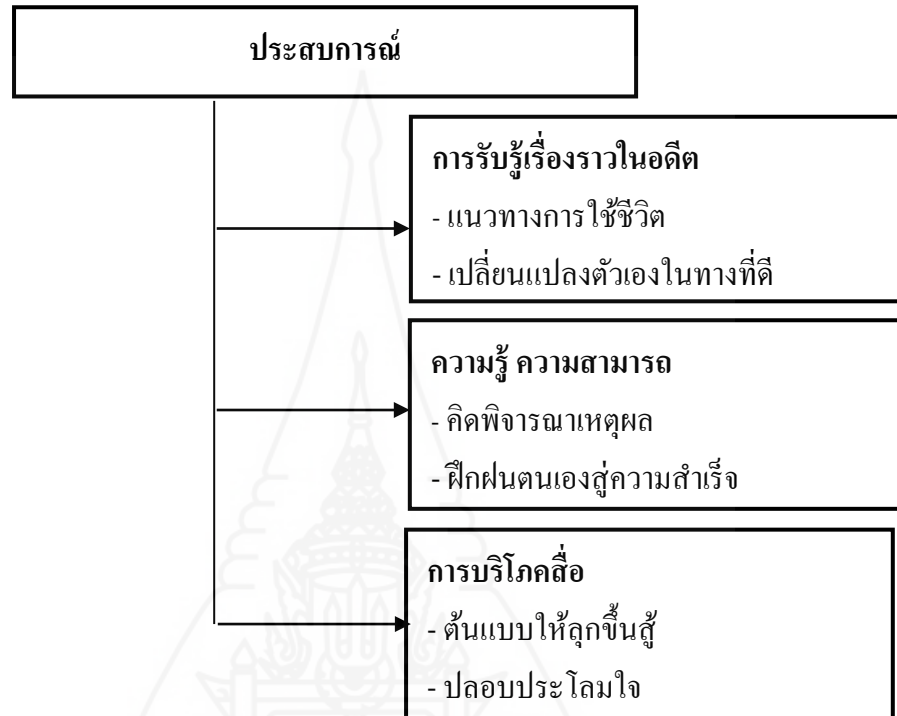
“..ช่วงแรกอาจจะมีท้อแท้บ้าง แต่พอนึกถึงลูกความท้อแท้มันหายไปเลย เห็นหน้าลูกๆลอยมาเลยใจเย็น อาชีพเราก็รับจ้างดูแลคนแก่ เราต้องใจเย็นอยู่แล้ว คนแก่อารมณ์แปรปรวนมาก เดี่ยวก็ดีใจหาย พอวันนี้แก่วางขามนี้ลอยมาเลย แต่ก็อดทนได้ งานของเรา รายได้ของเราและเพื่อลูกของเรา ....”

(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ช่วงแรกที่พิการอึดอัด ท้อแท้ หมดหวัง เครียดมาก แต่พอวันหนึ่งเข้าใจตัวเอง เข้าใจความพิการ เราก็หลุดออกจากโลกนั้น ทุกวันนี้เราใจเย็น ไม่โกรธง่ายและเลิกเครียดแล้ว อาจจะเป็นเพราะเราได้ทำงานที่เราชอบ และคนในครอบครัวดูแลซึ่งกันและกันดี ทำให้รู้สึกว่ามีชีวิตไม่ขาดอะไร....”

(โสม ดุลาษา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

3.1.2 **ประสบการณ์** จากการศึกษาปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ พบว่า ประสบการณ์ที่ส่งผลต่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ สรุปเป็นภาพที่ 4.40 ดังนี้



ภาพที่ 4.40 ปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ  
ด้านปัจจัยภายใน ประเด็นประสบการณ์

1) **การรับรู้เรื่องราวในอดีต** คนพิการสามารถรับรู้เรื่องราวที่ในอดีต มาเป็นแนวทางการใช้ชีวิตในปัจจุบันและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ดังข้อมูลที่ยกขมานำเสนอต่อไปนี้

“..ชีวิตในวัยเด็กผมผ่านอะไรมาเยอะเราเป็นเด็กเกเรกินเหล้าเมายาชีวิตไม่มีสาระ แต่พอมาวันหนึ่งได้รับอุบัติเหตุ ชีวิตเราเปลี่ยนไป เราเลิกเหล้าและตั้งใจทำมาหากิน ทุกวันนี้ต้องขอบคุณอดีตที่ทำให้เราเป็นคนใหม่ในปัจจุบัน ....”

(ธนัท บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)



“..ส่งตัวเองเรียนมาตั้งแต่เรียนมหาวิทยาลัย ชีวิตสู้มาตั้งแต่เด็กอยู่แล้ว มันก็ไม่มีอะไรเลวร้ายเมื่อเราต้องมากลายเป็นคนพิการ อาจมีช่วงแรกที่เราสับสน แต่วันหนึ่งก็บอกหมอให้ตัดขาทั้งสองข้างได้เลย รู้ว่าต้องมีชีวิตอยู่พร้อมกับคำว่าพิการ พอผ่าเสร็จก็ฟื้นตัวเร็ว ช่วยเหลือตัวเองเร็ว และผู้ใหญ่ก็ให้โอกาสทำงานเหมือนเดิม งานที่ทำในวันนี้มันมากกว่าอดีตเยอะ เหนื่อยแต่สนุกกับการทำงาน....”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เคยมองหมาแมวจรจัดตามถนน มันสู้ชีวิต บางตัวพิการก็เห็นมันยังเลี้ยงลูกมันได้ มันรักชีวิตและรักลูกมัน เรามีความรู้ มีความคิด ทำไมเราจะเลี้ยงตัวเองอยู่ด้วยตัวเองไม่ได้เลยรี...”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..เมื่อก่อนเคยดูแลคนป่วยคนชรา พอตัวเองมาพิการก็เข้าใจว่ามันเป็นวัฏจักรของชีวิต คนเราก็ต้องมีการสูญเสียความสามารถ ร่างกายเสื่อมไปตามวัยไม่วันใดก็วันหนึ่ง แต่เราอาจจะเร็วกว่าคนอื่น ก็ทำได้ ใช้ชีวิตไปตามปกติ มีข้าข้างเดียว แม้ข้างเดียวไปไหนได้...”

(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

**2) ความรู้ ความสามารถ** คนพิการที่สามารถสร้างการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในตัวเองได้นั้น ส่วนหนึ่งมาจากความรู้ ความสามารถที่อยู่ในตัว ทำให้คนพิการสามารถคิดหาเหตุผลพิจารณา และฝึกฝนตนเองให้สามารถเป็นคนพิการต้นแบบที่มีความสามารถได้ ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..เมื่อก่อนเป็นลูกจ้างเขา ขั้บรถสิบล้อ ชีวิตลำบากกว่านี้ แต่พอได้รับอุบัติเหตุ ก็ได้เป็นนายของตัวเอง ได้ทำในสิ่งที่เราชอบ เราถนัด งานช่างเป็นงานที่ชอบ งานทำนาทำสวนก็เป็นงานที่รัก มันดีเสียอีกดีกว่าเมื่อก่อน ทุกวันนี้มีรายได้จากการทำงานไม่ต่ำกว่าหนึ่งพันบาท บางวันก็ได้สามพันกว่า งานก็ดีเงินก็ดี....”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)



“...การที่ได้เรียนหนังสือน่าจะเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เรามีวิธีการคิดที่ดี เข้าใจธรรมชาติของการมีชีวิตอยู่มากขึ้น ตอนเด็ก ๆ คุณครูสอนให้เราจดทบทวน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคก็นำคำสอนของครูมาปฏิบัติเรื่อยมา...”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...สิ่งสำคัญ คือ เราต้องมีสติ คิดพิจารณาว่าเราทำอะไร ได้หรือไม่ ได้อย่างไร เมื่อเรามีสติเราก็จะเข้าใจมากขึ้น ตัวเองมีโอกาสดูเรียนหนังสือ ฝึกวิชาชีพต่าง ๆ จึงรู้เท่าทันความไม่แน่นอน และยังสามารถเอาสิ่งที่เรียนมาทำประโยชน์เป็นอาชีพต่อไปได้...”

(เพ็ญพร สิ้นพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ในอดีตคนพิการมักจะอยู่แต่ภายในบ้านไม่ค่อยออกไปไหน เพราะไม่อยากให้ใครรู้ว่าตัวเองพิการ เป็นแบบนี้เหมือนกัน จนวันหนึ่งได้ค้นพบว่ามีความสามารถในการพูดและทำกิจกรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่ปฏิบัติมาตั้งแต่สมัยเรียนหนังสือ ตอนนี้อัศวินคนในสมาคมออกมาทำกิจกรรมนอกบ้าน รู้เลยว่า นี่คือนิสัยที่อยากทำมานานแต่ไม่กล้าเอง....”

(บัณฑิต ราวิน สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

3) **การบริโภคสื่อ** คนพิการสามารถสร้างแรงบันดาลใจด้วยการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากการนำเสนอของสื่อ โดยส่วนใหญ่จะเป็นสื่อมวลชน ได้แก่ วิทยุโทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง และสื่อสิ่งพิมพ์ โดยที่คนพิการจะเลือกสื่อที่มีความใกล้ชิดกับตนเองหรือบริโภคสื่ออื่น ๆ เป็นประจำเป็นต้นแบบให้ลูกขึ้นสู้ และช่วยปลอบประโลมใจได้ดี ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ตอนพิการใหม่ๆ เอาแต่ร้องไห้ทุกวัน จนมาวันหนึ่งดูรายการจากทีวีมันเปลี่ยนชีวิตเราไปเลย เขาบอกว่าถ้าจมอยู่กับอดีตเราก็อยู่กับที่ คนนั้นเขาไม่มีทั้งแขนและขา แต่เราไม่มีขาข้างเดียว ตั้งแต่วันนั้นเราก็คิดดูและตัวเองและอยากทำงาน....”

(โสม ดุลาชา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..คิดว่าส่วนหนึ่งที่ทำให้มีกำลังใจและสามารถมองความเป็นจริงได้มากขึ้นก็คือ การที่ได้ทราบข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นตามรายการโทรทัศน์หรือในสื่ออินเทอร์เน็ต ซึ่งพบว่าบางคนท้อแท้ต่อชีวิต บางคนมีสภาพที่แย่กว่าเรา แต่ยังสามารถให้ลูกขึ้นมาทำงานหรือทำสิ่งที่เขารักได้ ซึ่งนั่นก็เป็นพลังอย่างหนึ่งที่ผลักดันเราให้สู้ต่อไป....”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

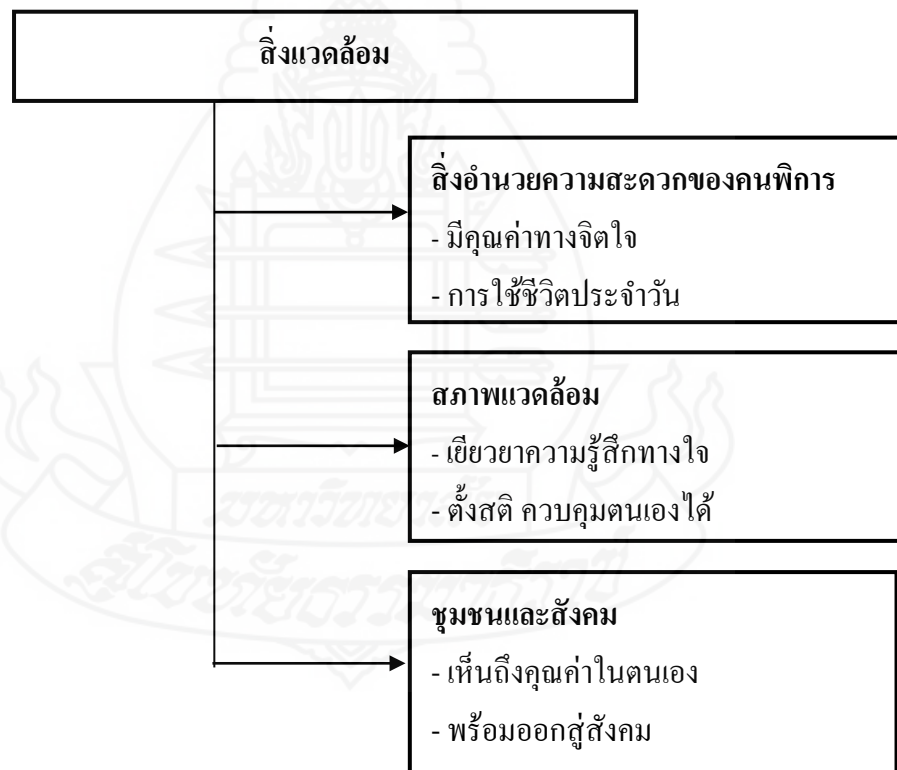
“...เป็นคนที่ชอบอ่านหนังสือ ฟังเพลงอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นเมื่อตัวเองต้องมาอยู่ในสภาพนี้ ทั้งหนังสือและเสียงเพลงจึงเป็นเหมือนสิ่งปลอบประโลมใจที่ดี หรือแม้กระทั่งละครหรือภาพยนตร์ก็มีส่วนที่ทำให้เกิดกำลังใจที่ดีได้เหมือนกัน...”

(ณัชชาธิ์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 6 สิงหาคม พ.ศ.2561)

### 3.2 ปัจจัยภายนอก

จากการศึกษาปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการเป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นจากภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อม กลุ่มอ้างอิง ดังนี้

2.2.1 สิ่งแวดล้อม จากการศึกษปัจจัยภายนอกส่งผลต่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ พบว่า สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ สรุปเป็นภาพที่ 4.41 ดังนี้



ภาพที่ 4.41 ปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ  
ด้านปัจจัยภายนอกประเด็นสิ่งแวดล้อม

จากการศึกษาพบว่า การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี ส่งผลต่อการมีกำลังใจ เพราะเป็นสิ่งที่กำหนดรูปแบบการใช้ชีวิต และยังมีอิทธิพลต่อการมีสุขภาพที่ดีหรือไม่ดีของบุคคล จากการศึกษาพบว่า สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

1) **สิ่งแวดล้อมความสะดวกของคนพิการ** การที่คนในสังคม หน่วยงานต่าง ๆ หันมาให้ความสำคัญกับการดำรงชีวิตของคนพิการก็ส่งผลกับสภาพจิตใจและการใช้ชีวิตของคนพิการ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“..สิ่งแวดล้อมทำให้เกิดแรงบันดาลใจ ก็คือ ถ้ามีสถานที่ทั้งที่บ้านและนอกบ้านที่เราสามารถไปไหนมาไหนด้วยตัวเองง่ายๆ สะดวก มันก็ได้เนาะ ถ้าเราไม่รู้สึกลำบาก ทุกวันนี้มันยังมีน้อยอยู่ เห็นแต่ในปั๊มน้ำมันและโลตัสที่ไปไหนมาไหนเองได้ ส่วนที่อื่นไปแล้วยังไม่สะดวก สภาพแวดล้อมถ้าเอื้ออำนวยกับเราบ้างเราก็มีกำลังใจที่จะก้าวเดินแล้ว...”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“..แค่มีสวนสาธารณะ มีลานให้เราได้เดินออกกำลังกาย เดินเล่น เดินเที่ยว มีที่ให้เรานั่งพักผ่อน มีที่ให้เราได้ไปซื้อของเองบ้าง เท่านั้นแค่นี้ก็พอใจแล้ว มันไม่ต้องมากหรอกนะ แค่มีพื้นที่ให้เราบ้าง คนพิการก็อยากออกไปเปิดหูเปิดตา อยากไปเที่ยวเหมือนคนปกตินั่นล่ะ....”

(เสรี ชุ่นบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

2) **สภาพแวดล้อม** สภาพแวดล้อมที่ดีและเหมาะสมช่วยเยียวยาความรู้สึกทางใจ ทำให้คนพิการรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น จิตใจสบาย จนทำให้เกิดสมาธิ ตั้งสติ ควบคุมตนเองได้ ดังข้อมูลที่ยกขมามาเสนอต่อไปนี้

“..ตั้งแต่ประสบอุบัติเหตุ แม่ก็ย้ายจากการทำงานในตัวจังหวัดมาอยู่ชานเมือง แม่มองว่าอยากให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี บรรยากาศดี จะได้ไม่คิดมาก ทำให้รู้สึกดี ใช้ชีวิตที่เรียบง่ายขึ้น ....”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

“..คิดว่าการได้เปลี่ยนสถานที่ไปอยู่ในที่ที่สงบ อากาศดี มีบรรยากาศที่ดี ก็ช่วยให้ความรู้สึกดีขึ้น ความเจ็บปวดทางจิตใจก็ลดลง....”

(กอบเดช ถนอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

3) **ชุมชนและสังคม** การที่คนพิการได้รับการยอมรับจากชุมชนท้องถิ่นและจากสังคม ที่ตนอาศัยอยู่ทำให้คนพิการเห็นถึงคุณค่าในตัวเองมากขึ้นและพร้อมที่จะออกสู่สังคม ด้วยข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“..ทำงานที่สมาคมคนพิการกับคนที่พิการเหมือนกัน ชอบทุกคนที่นี่ พิกการแทบทั้งหมด แต่ใจสู้ ทุกคนก็ตั้งใจทำงาน แล้วก็มีความสุขมีอะไรเราก็ปรึกษากัน มีปัญหาเราก็ช่วยกันแก้ไข ....”

(อภิบุรณ์ บุญศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ถ้าหมายถึงที่เป็นธรรมชาติไม่มีนะ แต่ถ้าหมายถึงคนรอบข้างเรา บ้านใกล้เรือนเคียง พี่ว่าแค่เขาไม่เห็นเราเป็นตัวตก น่าสงสารก็พอแล้ว ชีวิตเราจะดีมาก ถ้าเรามองบวกแต่คนรอบข้างเรามองลบ มันแย่แน่ แต่โชคที่เจอสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี....”

(ทวี อัมพรวัฒนพงศ์ สัมภาษณ์ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

2.2.2 **กลุ่มอ้างอิง** จากการศึกษาปัจจัยภายนอกส่งผลกระทบต่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ พบว่า กลุ่มอ้างอิงที่ส่งผลกระทบต่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ สรุปเป็นภาพที่ 4.42 ดังนี้



ภาพที่ 4.42 ปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ  
ด้านปัจจัยภายนอกประเด็นกลุ่มอ้างอิง

กลุ่มอ้างอิงที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และเครือข่ายคนพิการ ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการกระตุ้นให้คนพิการ เกิดแรงผลักดัน มีกำลังใจในการทำงานและการดำเนินชีวิต จากการศึกษาพบว่ากลุ่มอ้างอิง เป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

1) **ครอบครัว** ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่มีความใกล้ชิดกับคนพิการ มากที่สุด โดยหล่อหลอมพื้นฐานบุคลิกภาพและคุณลักษณะทางอารมณ์ และจิตใจของคนพิการ ขณะเดียวกันยังเป็นที่ที่ให้ความช่วยเหลือ ดูแล และฟื้นฟูในยามที่คนพิการต้องเผชิญกับปัญหา วิกฤตที่กระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตอีกด้วย ดังข้อมูลที่ยกขานมานำเสนอต่อไปนี้

“...ดีเหมือนกันที่เป็นแบบนี้ จะได้อยู่บ้านมากขึ้น ไม่ต้องคอยเป็นห่วง เวลาไปไหนมาไหน รู้ว่าเขาให้กำลังใจ ถึงอยู่มาได้นานขนาดนี้ นี่แหละคู่แท้...”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ภรรยาช่วยตลอดสามเดือนที่ไม่มีแขนขาที่เราลำบากและไม่ลำบากเราก็มีกำลังใจจากคนใกล้ตัว แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว...”

(กมลกริ์ นารี สัมภาษณ์ 20 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ภรรยาและลูกๆคอยห่วงใยและเอาใจใส่ เรามีครอบครัวที่รักเราก็ออแล้ว ...”

(ศอรอหะ สะคูแหว สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..พ่อแม่คอยให้กำลังใจ เลี้ยงดูเราแบบคนปกติ สอนให้เราช่วยเหลือตนเอง การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว ความรักจากครอบครัวเป็นแรงบันดาลใจให้เราต่อสู้ชีวิตต่อไป ใจสู้ก็เพราะครอบครัว...”

(เพ็ญพร สิ้นพิทักษ์กุล สัมภาษณ์ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..เป็นกำลังใจที่ดี ไม่เคยที่จะทอดทิ้ง เป็นคนจิตใจดีและทำให้อารมณ์ดี มีกำลังใจดี มีชีวิตที่ดีเพราะอยู่เคียงข้างเสมอ...”

(วิพล เสาร์ดี สัมภาษณ์ 25 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ตั้งแต่เลิกงาน โตะ ครอบครัวเปิดโอกาสให้ได้กล้าคิด กล้าพูด กล้าคุย กล้าแสดงออก ครอบครัวจึงเป็นแรงบันดาลใจที่สำคัญ...”

(ณิชากรีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...แม่จะบอกเสมอว่า ชีวิตไม่ได้มีแต่ความทุกข์หรือความสุขตลอดเวลา มันจะสลับกันไป แต่เราเลือกที่จะสุขหรือทุกข์ได้ แม่พูดซ้ำๆจนเราสามารถออกมาจากห้องนอนที่เราเก็บตัวเกือบสองปี...”

(โสม ดุลาชา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...เมียทำให้มีชีวิตต่อไปได้ ตอนที่หมอบอกว่าแขนต้องถูกตัดหนึ่งข้าง ส่วนอีกข้างจะขยับได้เพียงนิ้วชี้ นิ้วเดียว คิดว่าขอตายดีกว่า แต่เขาบอกว่าเราทำงานไม่ได้แต่เขาทำได้เรามาสู้ด้วยกันนะ ต้องอยู่เพื่อเราด้วยกันนะ ...”

(ประเสริฐ คำหอมกุล สัมภาษณ์ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“...แม่บอกว่าลูกคือชีวิตของแม่ เราต้องอยู่ด้วยกัน ก็คิดแบบนี้เหมือนกัน ...”

(รสสุคนธ์ ทาจำปา สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

2) **เพื่อน** เพื่อนเป็นคนที่มีความใกล้ชิดกับคนพิการช่วยเปิดมุมมองใหม่ ให้แง่คิดที่ดีและแตกต่าง โดยให้คำแนะนำทั้งในเรื่องงาน ครอบครัว รวมถึงเป็นตัวเชื่อมไปถึงโอกาสในการหางานที่เหมาะสมแก่คนพิการด้วย ดังข้อมูลที่หยิบยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ชีวิตนี้มีเพื่อนที่ดีที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ตอนที่เรายู่ในสภาพที่พิการก็มีเพื่อนหลายคนเข้ามาพูดคุย ให้คำแนะนำในเรื่องต่าง ๆ ทั้งในเรื่องงานจนถึงเรื่องในครอบครัว...”

(ประไพ นุสาสนี สัมภาษณ์ 21 เมษายน พ.ศ.2561)

“...ได้รับกำลังใจที่ดีจากเพื่อนๆ ทุกคนคอยห่วงใยและปรารถนาดี  
อยากให้เรากลับมาเป็นเหมือนเดิม โชคดีที่มีเพื่อนดี มีผู้ใหญ่ที่คอยให้ป้อนงานให้แม้ว่าเราจะ  
ไม่คล่องตัวเหมือนเดิม...”

(นพรัตน์ มลิณทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

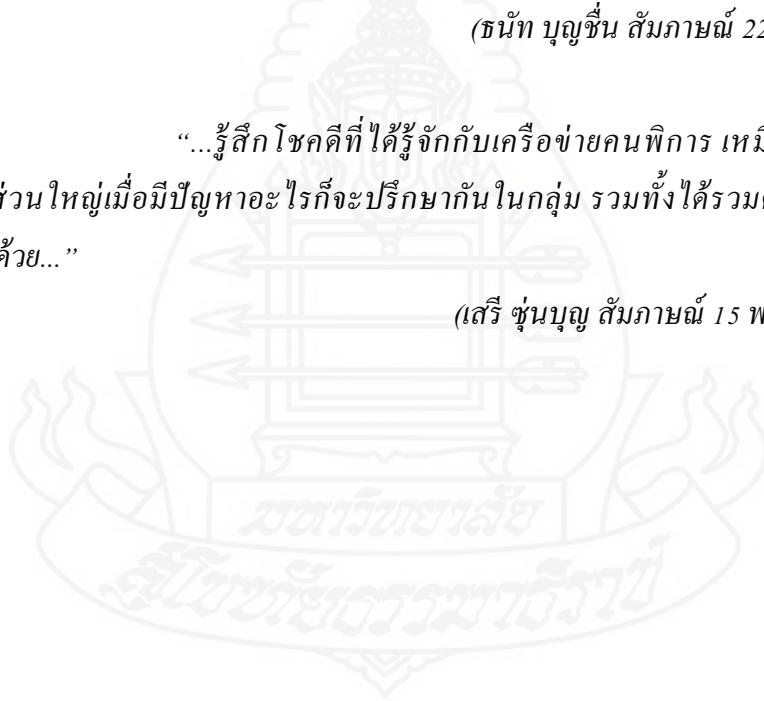
3) **เครือข่ายคนพิการ** องค์การของคนพิการ ประกอบด้วยสมาชิก ซึ่งสนับสนุน  
ให้มีการสร้างเครือข่ายคนพิการ สร้างความเข้มแข็งของคนพิการและเครือข่ายในการพัฒนาคุณภาพชีวิต  
คนพิการ อีกทั้งยังช่วยสนับสนุนให้เกิดการสร้างงานให้กับคนพิการอีกด้วย ดังข้อมูลที่หยิบยกมา  
นำเสนอต่อไปนี้

“...ชีวิตดีขึ้นเมื่อไปฝึกอาชีพ ได้เพื่อนและครูที่คอยแนะนำให้ทำงานที่เรา  
ชอบและงานที่เราถนัด มันทำให้ได้มองเห็นอนาคตและรู้ว่าเราจะเดินต่อไปยังไง...”

(ชนันท์ บุญชื่น สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

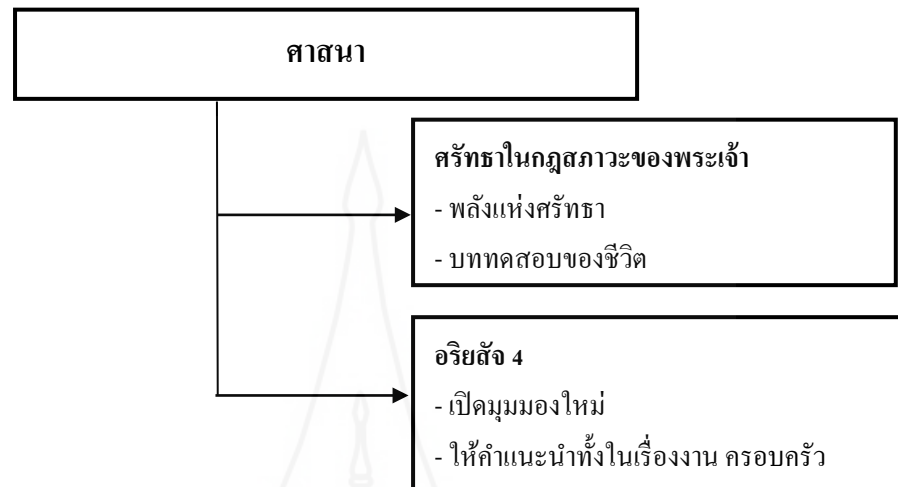
“...รู้สึก โชคดีที่ได้รู้จักกับเครือข่ายคนพิการ เหมือนเราไม่ได้อยู่ตัว  
คนเดียว ส่วนใหญ่เมื่อมีปัญหาอะไรก็จะปรึกษากันในกลุ่ม รวมทั้งได้รวมตัวกันทำประโยชน์  
เพื่อสังคมด้วย...”

(เสรี ชุ่นบุญ สัมภาษณ์ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2561)





**2.2.3 ศาสนา** จากการศึกษาปัจจัยภายนอกส่งผลต่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ พบว่า ศาสนาที่ส่งผลต่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ สรุปเป็นภาพที่ 4.43 ดังนี้



ภาพที่ 4.43 ปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ  
ด้านปัจจัยภายนอกประเด็นศาสนา

ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจที่ทำให้คนพิการมีที่พึ่งพา เป็นคนดี มีศีลธรรม มีหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและปลอดภัย จากการศึกษาพบว่า ศาสนาเป็นปัจจัยภายในที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

**1) ศรัทธาในกฏสภาวะของพระเจ้า** คนพิการชาวมุสลิมเชื่อว่าพระเจ้ายิ่งใหญ่ ผู้ลิขิตชีวิตมนุษย์ ให้บททดสอบกับชีวิต เราก็จะผ่านเรื่องราวเลวร้ายไปได้ด้วยพลังแห่งศรัทธา ดังข้อมูลที่ยกมาเสนอต่อไปนี้

“..พระเจ้าได้ขีดเส้นใต้มาให้ เป็นแบบนี้ ท่านกำลังทดสอบชีวิตอยู่ และก็คิดว่าจะผ่านไปด้วยดี...”

(สมศักดิ์ เหมรัญ สัมภาษณ์ 19 เมษายน พ.ศ.2561)

“..ศาสนาทำให้คิดได้ ทำให้มีสติ พระเจ้าเป็นสิ่งประเสริฐที่มอบโอกาสที่ดีให้...”

(ดอรรหะ สะดูแวน สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“พยายามบอกกับพระเจ้าทุกวัน ว่าทำดีแล้วทำไมถึงเป็นคนพิการ วันหนึ่ง ก็ได้รับคำตอบว่า พระเจ้ากำหนดชีวิต ต้องทำด้วยใจ ไม่ใช่ทำเพราะอยากได้อะไร ในที่สุด ก็สามารถมีบ้านเป็นของตัวเอง ขอขอบคุณศรัทธาที่ทำให้คิดได้...”

(สุริยัน เจ๊ะลา สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

2) **อริยสัจ 4** การนำหลักคำสอนของศาสนาพุทธที่คนพิการนำมาปรับใช้ ในเรื่อง อริยสัจ 4 ได้แก่ (1) ทุกข์ เป็นขั้นที่คนพิการได้ศึกษาปัญหา กำหนดขอบเขตของปัญหาที่จะแก้ (2) สมุทัย เป็นขั้นพิจารณาสาเหตุของปัญหา ปัญหานั้นๆ จะต้องแก้ปัญหามาจากสาเหตุ พยายามทำอะไร หลาย ๆ อย่างเพื่อแก้ปัญหามาให้ตรงสาเหตุ (3) นิโรธ เป็นขั้นการทดลองและเก็บข้อมูลทดลองใช้ วิธีการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหามาที่เกิดขึ้น และ (4) มรรค ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล วิเคราะห์ เปรียบเทียบสรุปผลและแนวทางเพื่อปฏิบัติ ในการดำเนินกิจกรรมมีวัตถุประสงค์ เพื่อฝึกทักษะการแก้ปัญหามาในชีวิตประจำวันโดยใช้ ดังข้อมูลที่ยกมานำเสนอต่อไปนี้

“...ช่วงที่เราร่าง สับสน ก็หยิบหนังสือธรรมะมาอ่าน ได้แง่คิดที่ดี สาเหตุที่เราทุกข์ เราก็ดับทุกข์ ด้วยการเดินทางสายกลาง แต่ก่อนไม่ได้รู้ซึ่งในคำสอนเท่าไร แต่พอตัดขามมีเวลาร่างมากขึ้น อ่านมากขึ้น เราก็มีสติและคิดได้ในที่สุดบางอย่าง การใช้เวลามันจะได้คำตอบเอง...”

(รุจิเรจ รัตนเหม สัมภาษณ์ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“เข้าใจหลักของอริยสัจ 4 ตั้งแต่ก่อนพิการ พอมาพิการก็พร้อมที่จะนำหลักนั้นมาใช้กับชีวิต มันต้องอาศัยความเข้าใจจริง ๆ ถึงจะแก้ปัญหามาได้ และต้องแก้ที่ตัวเราก่อนด้วย....”

(วิไลชัย บุญศิริ สัมภาษณ์ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..ศาสนาทำให้เราดับทุกข์ ทำให้เรามีสติ มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ....”

(กอดเดช อนุอมพันธ์ สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..เปิดฟังธรรมะจากยูทูบ ฟังแง่คิด ฟังหลักคำสอนของศาสนา เชื่อในวัฏจักรชีวิตมีสติ มีสมาธิ ก็จะมีความสุข...”

(อิทธิกร จันทอง สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2561)

“...ศาสนาเป็นเรื่องใกล้ตัว แต่เรากลับมองไม่เห็น มาเห็นก็ตอนมีปัญหาในชีวิต อย่างที่บอกธรรมะคือธรรมชาติ อย่าหลงในคัมภีร์ เราต้องปรับตัวให้เข้ากับมันให้ได้ แล้วเราจะมีความสุขกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่...”

(นพรัตน์ มิตินทานุช สัมภาษณ์ 3 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

“..หลังจากที่พิการและได้มีโอกาสศึกษาพระธรรมและได้พบทศแทน บุญคุณพ่อแม่ มีสติจากการเดินจงกรม และได้ออกกำลังกายจากการเดินจงกรม มันปลงและเข้าใจชีวิตจริงๆ...”

(การัญญาภรณ์ อินทุม สัมภาษณ์ 25 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

ตารางที่ 4. 3 แสดงตารางความถี่ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ  
ตนเองของคนพิการ

วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ความถี่
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ	1.ปัจจัยภายใน	1.1 บุคลิกภาพ	
		- อุปนิสัยแบบเปิดตัวกล้าแสดงออกเปิดเผย	7
		- อุปนิสัยเปิดกว้างต่อประสบการณ์	5
		- อุปนิสัยมีจิตสำนึก	5
		- อุปนิสัยแบบประนีประนอม	4
		- อุปนิสัยแบบความห่วงใยทางอารมณ์	4
		1.2 ประสบการณ์	
		- การรับรู้เรื่องราวในอดีต	4
		- ความรู้ความสามารถ	4
		- การบริโภคสื่อ	3

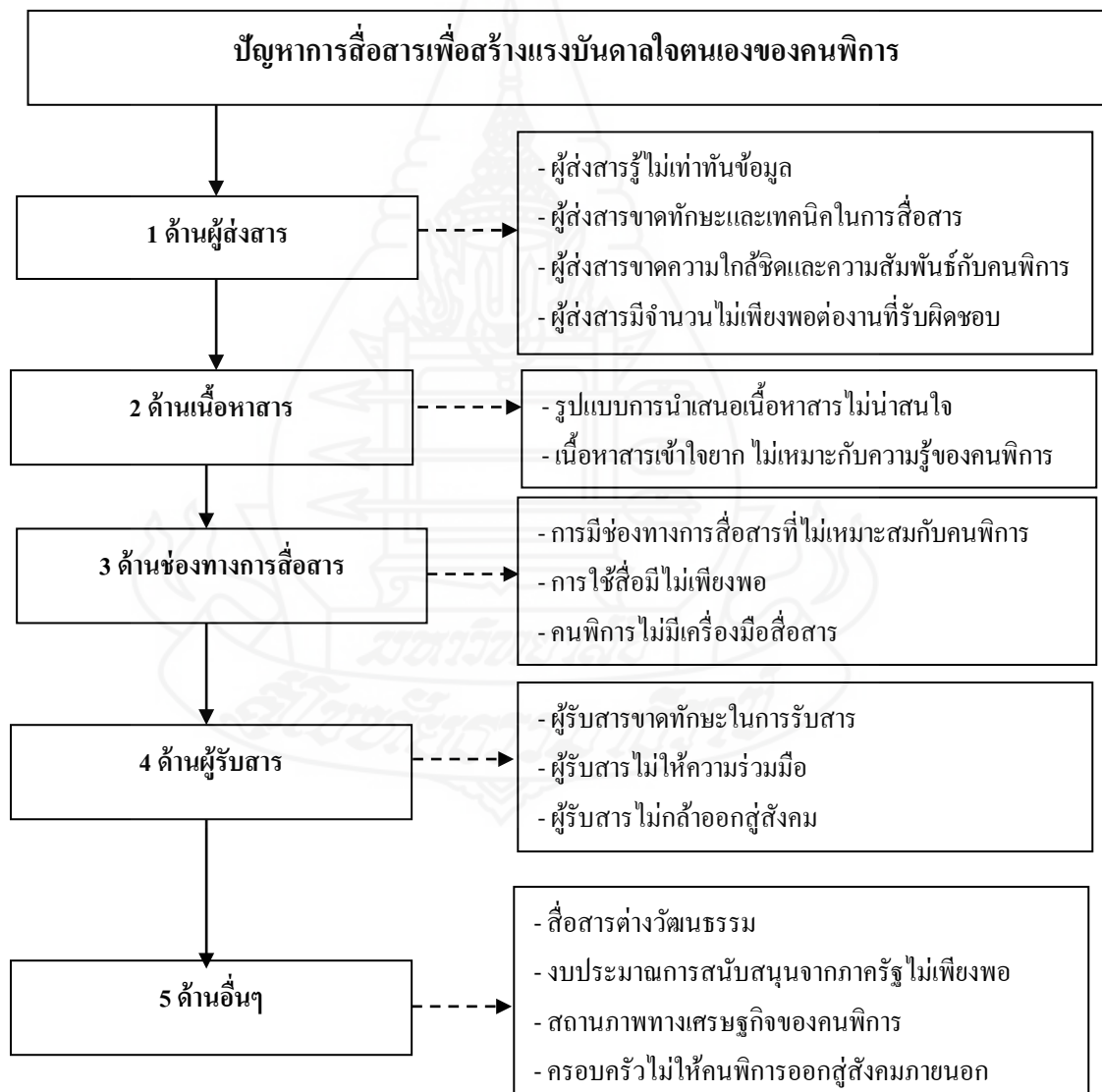
ตารางที่ 4. 3 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ความถี่
	2.ปัจจัยภายนอก		
		2.1 สิ่งแวดล้อม	
		- สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการ	2
		- สิ่งแวดล้อม	2
		- สังคมและชุมชน	2
		2.2 กลุ่มอ้างอิง	
		- ครอบครัว	9
		- เพื่อน	2
		- เครือข่ายคนพิการ	2
		2.3 ศาสนา	
		- อริยสัจ 4	6
		- ศรัทธาในกฎสภาวะของพระเจ้า	3



#### ส่วนที่ 4 ผลการวิจัยข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางการแก้ไขการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

ในการศึกษาปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ ผู้ศึกษาได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการฟื้นฟูคนพิการ จำนวน 6 คน เกี่ยวกับปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ โดยแบ่งปัญหาของการสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ เป็น 5 ประเด็น ได้แก่ 1) ด้านผู้ส่งสาร 2) ด้านเนื้อหาสาร 3) ด้านช่องทางการสื่อสาร 4) ด้านผู้รับสาร และ 5) ด้านอื่นๆ สรุปเป็นแผนภาพก่อนที่จะเข้าสู่เนื้อหาในแต่ละส่วนดังนี้



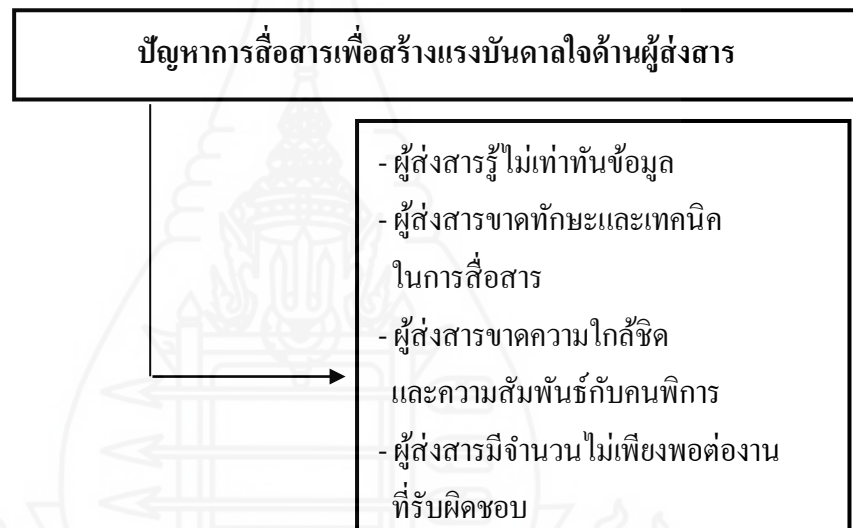
ภาพที่ 4.44 ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

#### 4.1 ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการฟื้นฟูคนพิการ จำนวน 6 คน เกี่ยวกับปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านผู้ส่งสาร ผลการสรุปภาพรวมของปัญหา ได้แก่ ผู้ส่งสารรู้ไม่เท่าทันข้อมูลไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่จะสื่อสาร ผู้ส่งสารขาดทักษะและเทคนิคในการสื่อสาร ผู้ส่งสารขาดความใกล้ชิดและความสัมพันธ์กับคนพิการและผู้ส่งสารมีจำนวนไม่เพียงพอต่องานที่ต้องรับผิดชอบ

##### 4.1.1 ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านผู้ส่งสาร

จากการศึกษาพบว่า ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านผู้ส่งสารสรุปเป็นภาพที่ 4.45 ดังนี้



ภาพที่ 4.45 ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านผู้ส่งสาร

##### 1) ผู้ส่งสารรู้ไม่เท่าทันข้อมูล

จากการศึกษาพบว่า ผู้ส่งสารรู้ไม่เท่าทันข้อมูลเป็นปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“การทำงานคนพิการเราต้องรู้รอบด้านเกี่ยวกับคนพิการ เคยเหมือนกันที่ถามเรื่องสิทธิและโอกาสของคนพิการ เขาสามารถตอบเราโดยอ้างถึงกฎหมายมาตรา.... ที่อ้างถึงกฎหมายความเท่าเทียม เราก็อมยิ้มพยักหน้า ความจริงคือไม่รู้ แต่ก็ทำเหมือนว่า มันใช่ มันถูกต้อง”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

“..ทำงานด้านคนพิการมานานมาก ทำด้วยใจมาตลอด เราเข้าใจความต้องการของคนพิการดี แต่เวลาเราเสนอผู้ใหญ่ บอกผู้ใหญ่ว่า หลักการเป็นแบบนี้ ต้องทำแบบนี้ถึงจะสำเร็จ ผู้ใหญ่ไม่เห็นด้วยกับเราเลยเขา ไม่มีความรู้เรื่องใดๆของคนพิการเลย เขาจะเอาความคิดเขาเป็นหลัก ไม่สนใจสิ่งที่เรابอก”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“คนพิการมีหลายประเภท เราก็ไม่ได้มีความรู้ในเรื่องคนพิการทั้งหมด การเข้าพบและเยี่ยมคนพิการบางครั้งก็ไม่ต่อเนื่อง เพราะเจ้าหน้าที่ผลัดเปลี่ยนการทำหน้าที่ คนมันไม่พอ”

(อมร มีไทย สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

(เจ้าหน้าที่ประสานงานศูนย์บริการคนพิการ จังหวัดเพชรบูรณ์)

## 2) ผู้ส่งสารขาดทักษะและเทคนิคในการสื่อสาร

จากการศึกษาพบว่า ผู้ส่งสารขาดทักษะและเทคนิคในการสื่อสาร เป็นปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“การเยี่ยมคนพิการมันต้องใช้เทคนิคการคุยนะ อยากรู้อะไร ถ้าเขาไม่ไว้ใจหรือเชื่อใจเรา เขาไม่บอกข้อมูลเราแน่ มันต้องทำความรู้จักมาในระดับหนึ่งก่อนแล้ว”

(คุณอมร มีไทย วันที่ 22 เมษายน 2561)

(เจ้าหน้าที่ประสานงานศูนย์บริการคนพิการ จังหวัดเพชรบูรณ์)

“ความเป็นกันเอง การใช้ภาษาเดียวกัน ทำให้การสื่อสารง่ายขึ้นมาก”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“การลงพื้นที่ เราไม่ประสบความสำเร็จในครั้งแรกเสมอไป คนพิการบางที่ใช้เวลาเป็นปีกว่าเขาจะเปิดตัวกับเรา ที่ใช้วิธีการไปเยี่ยมบ้าน การโทรหา การคุยผ่านไลน์ การคุยผ่านคนกลางที่ครอบครัวเขาสนิท ยิ่งคนที่มีความรู้ มีหลายคนจะไม่เปิดประตูต้อนรับเราเลย เขาถือว่าเขาสามารถดูแลตัวเองได้”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)



“จากที่พบมาปัญหามันอยู่ที่เจ้าหน้าที่ด้วย ยอมรับว่าแต่ละคนงานเยอะ เจ้าหน้าที่บางคนก็นุ้ยธรรมดาคคนหนึ่งเจอคนไข้วันละไม่ต่ำกว่าห้าสิบกรณี มีบ้างที่เขาคุมอารมณ์ไม่ได้ เพราะคนไข้ก็ไม่ยอมรับรู้อะไรเหมือนกัน มันมีเทคนิคการคุยและเทคนิคการนั่ง”

(อภิญา ปัญญาพร สัมภาษณ์ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จังหวัดชัยนาท)

“...ทำงานด้านนี้เกือบยี่สิบปี ปัญหาที่พบบ่อยสุดก็คือเจ้าหน้าที่ของเรายังเจอกรณีน้อย พอเจอกรณีหินเขาจะไปต่อไม่ได้ เจ้าหน้าที่ลงพื้นที่ต้องมีเทคนิคการคุยการสื่อสารที่ต้องอาศัยความใจเย็น และต้องสามารถอธิบายให้เขาเข้าใจได้ว่าเรามาเยี่ยมเขาด้วยวัตถุประสงค์อะไร”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

### 3) ผู้ส่งสารขาดความใกล้ชิดและความสัมพันธ์กับคนพิการ

จากการศึกษาพบว่าผู้ส่งสารขาดความใกล้ชิดและความสัมพันธ์กับคนพิการเป็นปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“การเข้าถึงคนพิการมันไม่ง่ายนะ ต้องใช้เวลา เราต้องคุ้งหัวด้วย บางกรณีเราเจอหนักมาก รอยนต์เหยียบขาขาดพอคนไข้พื้นที่เราต้องบอกเขา เราไม่ใช่ญาติเขา เขาก็โวยวายเรื่องการตัดขา ไครอนุญาต เป็นปัญหาโลกแตกมาก ”

(คุณอภิญา ปัญญาพร วันที่ 23 พฤษภาคม 2561)

(ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จังหวัดชัยนาท)

“เวลาที่เราจะคุยกับคนพิการรายใหม่นี้ ถ้าเราไม่ใช่คนพิการด้วยกัน เขาจะพูดย้อนกลับมาเลยว่า พี่ไม่ใช่ผมพี่จะรู้อะไร บางรายนี้ไม่คุยกับคนนอกเลย เราก็อยากให้เราได้มีโอกาสพูด เราจะได้รู้ว่าตอนนี้เขาคิดอะไรอยู่ เรื่องบางเรื่องเราไม่รู้หรือว่าเขาคิดอะไรบางคนเห็นนั่งเฉยๆก็คิดว่า ความสูญเสีย ความพิการมันทำให้เขาอยากตายจากโลกนี้ไป”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

#### 4) ผู้ส่งสารมีจำนวนไม่เพียงพอต่องานที่รับผิดชอบ

จากการศึกษาพบว่าผู้ส่งสารมีจำนวนไม่เพียงพอต่องานที่รับผิดชอบ เป็นปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“เรายังขาดบุคลากรที่จะมาช่วยเหลืองานด้านคนพิการ ทุกวันนี้นักงานหลักที่ทำคือการจัดรายการวิทยุ งานเสริมคือการเป็นจิตอาสาช่วยเหลือคนพิการทุกประเภท มันไม่มีเงินเดือน ใครเขาจะมาช่วยเหลือ เราก็ต้องขอบริจาคจากคนทั่วไป”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

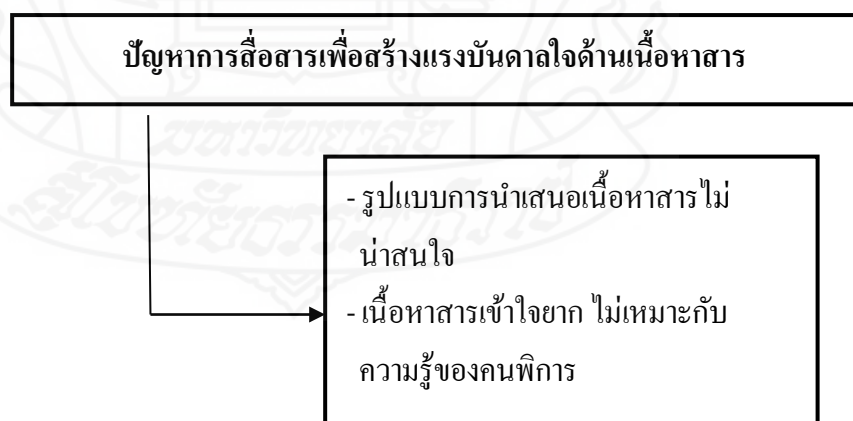
“เจ้าหน้าที่ที่ดูแลสิทธิ์คนพิการและฟื้นฟูคนพิการจะมีหลายคน แต่ยังไม่พอ เราก็อาศัยเครือข่ายและอาสาสมัครมาช่วยเหลือกัน”

(อมร มีไทย สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

(เจ้าหน้าที่ประสานงานศูนย์บริการคนพิการ จังหวัดเพชรบูรณ์)

##### 4.1.2 ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านเนื้อหาสาร

จากการศึกษาพบว่า ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านเนื้อหาสาร สรุปเป็นภาพที่ 4.46 ดังนี้



ภาพที่ 4.46 ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านเนื้อหาสาร

### 1) รูปแบบการนำเสนอเนื้อหาสาระไม่น่าสนใจ

จากการศึกษาพบว่า รูปแบบการนำเสนอเนื้อหาสาระไม่น่าสนใจเป็นปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“หน่วยงานเวลาจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับคนพิการเขาต้องการจำนวนคนเยอะให้ดูดี เขาไม่ได้แยกกลุ่มคนพิการแต่ละประเภท ดังนั้นมันจะมีเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับคนพิการที่เกี่ยวกับตนเอง เขาก็จะไม่สนใจฟัง เพราะไม่ใช่เรื่องของตนเอง”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“ก็มีความเป็นไปได้นะ ที่การนำเสนอเนื้อหาของเราไม่น่าสนใจ บางเรื่องเป็นเรื่องที่เขารู้มาก่อนล่วงหน้าแล้วด้วย ก็เป็นธรรมดามันก็ต้องการให้ความรู้ในเรื่องใหม่ๆ ใหม่ๆ ก่อน”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

“การให้ความรู้เกี่ยวกับคนพิการที่ยังไม่ประสบความสำเร็จ เกิดจากข้อมูลมีความล้าสมัยเป็นข้อมูลเดิมๆ จึงทำให้การเผยแพร่ข้อมูลไม่น่าสนใจ ไม่มีดึงดูดใจ คนพิการก็มองผ่านข้อมูลนั้น”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

### 2) เนื้อหาสาระเข้าใจยาก ไม่เหมาะสมกับความรู้ของคนพิการ

จากการศึกษาพบว่า เนื้อหาสาระเข้าใจยาก ไม่เหมาะสมกับความรู้ของคนพิการ เป็นปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“พวกเจ้าหน้าที่ที่เข้ามาอบรมให้ความรู้ เขาให้ความรู้ดีแต่คนพิการไม่ได้เข้าใจไปทุกเรื่อง บางคนก็พูดไทยคำอังกฤษคำ มันต้องระดับความรู้ของคนพิการด้วย เชื่อไหมว่าคนพิการส่วนใหญ่ระดับความรู้ค่อนข้างต่ำ และใช้ชีวิตอยู่เพียงภายในบ้าน”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“คงต้องยอมรับก่อนว่าคนพิการส่วนใหญ่เขาไม่ค่อยได้รับการศึกษาหรือมีความรู้่น้อยมาก การให้คำแนะนำ การให้ความรู้ด้านสิทธิประโยชน์ บัตรคนพิการก็ต้องใช้ภาษาที่ไม่เป็นทางการจนเกินไป”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

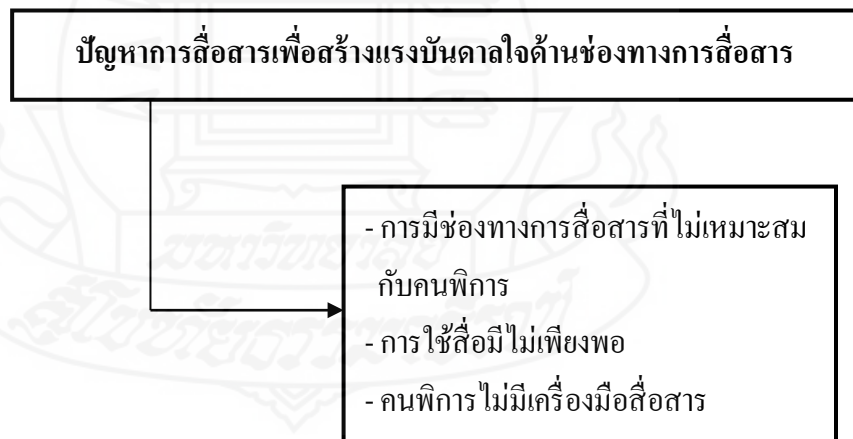
“การให้คำแนะนำเบื้องต้น โดยเฉพาะการช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันเช่นการทำธุระในห้องน้ำ เราก็แนะนำว่า เวลาเข้าส้วมถ่ายหนัก ถ่ายเบา อย่าล็อกประตู เราคิดว่ามันเข้าใจง่ายนะ แต่คนบางกลุ่มไม่เข้าใจ ต้องพูดเลยว่า เวลาจะเข้าจะเยี่ยวอย่าล็อกประตูนะ”

(อภิญา ปัญญาพร สัมภาษณ์ 23 พฤษภาคม 2561)

(ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จังหวัดชัยนาท)

#### 4.1.3 ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านช่องทางการสื่อสาร

จากการศึกษาพบว่า ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านช่องทางการสื่อสาร สรุปเป็นภาพที่ 4.47 ดังนี้



ภาพที่ 4.47 ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านช่องทางการสื่อสาร

### 1) การมีช่องทางการสื่อสารที่ไม่เหมาะสมกับคนพิการ

จากการศึกษาพบว่า การมีช่องทางการสื่อสารที่ไม่เหมาะสมกับคนพิการ เป็นปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“..ส่งข้อมูลข่าวสารทางไลน์ ทางเฟซ มันก็เร็วดีประหยัดค่าใช้จ่ายไปได้เยอะ แต่ไม่สามารถใช้ได้กับคนพิการทุกคน บางคนไม่เล่นไลน์เล่นเฟสนะ เขาอ่านหนังสือไม่ได้ บางคนอ่านได้แต่เขาไม่มีมือถือใช้ ฐานะทางเศรษฐกิจของแต่ละคนไม่เหมือนกัน..”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

“..ช่องทางการสื่อสารที่ใช้อยู่คือ วิทยุชุมชน แต่มันก็ไม่ครอบคลุมกลุ่มบุคคล และเขาก็ไม่ได้ฟังกันตลอดเวลา...”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“..ช่องทางการส่งข่าวสารและการคุยกับคนพิการ พี่จะแจ้งข่าวด้วยการส่งเอกสารแจ้งตามบ้าน และการส่งข้อมูลทางไลน์ แต่ปัญหาก็คือเขาได้รับเอกสารแต่ไม่ได้อ่าน บางคนก็ไม่ได้รับ ก็มีเพิ่มช่องทางผ่านเฟซบุ๊กแล้ว ...”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

“..การแจ้งข่าวสารและกิจกรรมทางสมาคมจะแจ้งเป็นจดหมาย แล้วรอการตอบรับ หากเงียบไปเราอาจจะใช้ช่องทางอื่นเช่นเฟซบุ๊ก หรือการติดต่อตรงผ่านทางโทรศัพท์ ปัญหาที่พบบ่อยคือ การได้รับจดหมายแล้วไม่เปิดอ่าน หรือการตั้งจดหมายไว้กว่าจะอ่านกิจกรรมก็ผ่านไปแล้ว...”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

“..ถ้ามีกิจกรรมทางศูนย์จะแจ้งทางจดหมาย เราก็จะมีการติดตามทางโทรศัพท์อีกช่องทางหนึ่ง ปัญหาที่เจอก็คือเขาไม่อ่านและไม่ได้ให้ความสนใจ ...”

(อมร มีไทย สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

(เจ้าหน้าที่ประสานงานศูนย์บริการคนพิการ จังหวัดเพชรบูรณ์)

## 2) การใช้สื่อมีไม่เพียงพอ

จากการศึกษาพบว่าการใช้สื่อมีไม่เพียงพอเป็นปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“มีอยู่หลายคนเลยที่ไม่ใช้ไลน์และเฟซบุ๊กเขาอ่านและเขียนไม่ได้ ดังนั้นเขาจึงไม่ใช่เครื่องมือสื่อสารอื่นนอกจากใช้โทรศัพท์เพื่อโทรและรับสาย”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“การจัดกิจกรรมแจ้งเป็นเอกสารส่งถึงบ้าน แต่ที่ไม่เพียงพอคือเวลาที่เราใช้ในการทำกิจกรรม เวลาที่จัดกิจกรรมบางทีมันได้โครงการแบบรีบด่วน เราใช้ช่องทางเอกสารให้ตอบรับไม่ทันบ้าง ก็แจ้งทางโทรศัพท์บ้าง เวลาเรากับเขาไม่ว่างไม่ตรงกัน บางคนเขาไปเที่ยวต่างจังหวัดวันหยุด ส่วนวันปกติจะเดินทางมาเองก็ไม่สะดวกเพราะกลัวมาแล้วจะลำบาก”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

“..ทางโรงพยาบาลจะตั้งเอกสารไว้ที่จุดประชาสัมพันธ์ ทั้งแผ่นพับทั้งใบปลิว แต่เขาก็ไม่ได้หยิบอ่านหรือนำกลับบ้าน อ่านพลิกไปพลิกมาแล้วก็วาง..”

(อภิญา ปัญญาพร สัมภาษณ์ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จังหวัดชัยนาท)

## 3) คนพิการไม่มีเครื่องมือสื่อสาร

จากการศึกษาพบว่าคนพิการไม่มีเครื่องมือสื่อสารเป็นปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“....บางคนพอพิการเขาจะเลิกใช้โทรศัพท์เลยนะ เขาจะไม่อยากคุยกับใคร ต้องใช้เวลาทำใจสักพัก....”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)



“....คนพิการหลายคน โดยเฉพาะคนสูงอายุเขาจะไม่ใช้โทรศัพท์ ไม่เล่นไลน์ ไม่เล่นเฟส เราก็อยากให้เขาใช้เป็นนะ เพราะเขาจะได้รู้ ได้เห็นว่าเราทำอะไรบ้าง มันอาจจะเป็นแรงบันดาลใจให้เขาทำอะไรที่ดีก็ได้....”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

“...ที่พบบ้างก็คือเขาปิดตัวเองทุกอย่างจากสื่อ ไม่ดูหนังฟังเพลง ไม่ดูข่าว ไม่ใช้โทรศัพท์ ก็ยากนะที่จะเข้าถึงคนกลุ่มนี้....”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

“...คนพิการที่เขาพิการตั้งแต่เด็กๆบางคนเขาไม่ได้เข้าเรียนหนังสือ บางคนเรียนแค่ ป.6 เขาจะใช้โทรศัพท์รุ่นใหม่ๆ ไม่เป็นและไม่ใช้เลย ยังอยู่ตามบ้านนอกนี้ เราสื่อสารไม่ได้เลย ก็ต้องผ่านทางผู้ใหญ่บ้านต่ออีกที....”

(อมร มีไทย สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

(เจ้าหน้าที่ประสานงานศูนย์บริการคนพิการ จังหวัดเพชรบูรณ์)

“...ก็ไม่ได้สนับสนุนว่าควรมี แต่ถ้ามีมันก็ดี เขาจะได้เห็นเวลาคนอื่นเขาทำกิจกรรม เห็นว่าความสุขระหว่างคนพิการด้วยกันมันเป็นยังไง ทุกอย่างมันก็มีทั้งข้อดีข้อเสีย....”

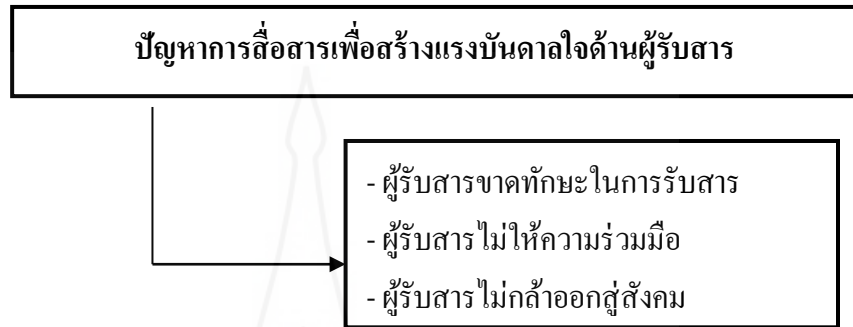
(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)



#### 4.1.4 ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านผู้รับสาร

จากการศึกษาพบว่า ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านผู้รับสารสรุปเป็นภาพที่ 4.48 ดังนี้



ภาพที่ 4.48 ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านผู้รับสาร

##### 1) ผู้รับสารขาดทักษะในการรับสาร

จากการศึกษาพบว่า ผู้รับสารขาดทักษะในการรับสารเป็นปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“...บางคนมีโทรศัพท์แต่ใช้เพียงโทรออกและรับสาย ดูข่าวดูหนัง แต่เขาพิมพ์ไม่เป็นนะ แต่อย่างน้อยเขาก็ได้รู้ว่ามียะไรเกิดขึ้นในสังคม....”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“...คนพิการที่ไม่รู้หนังสือมีเยอะมาก ผู้ดูแลเขาก็ไม่ได้ไม่รู้ด้วยเหมือนกัน การบอกกล่าวกิจกรรมหรือสิทธิให้กู้ยืมเงิน เขาก็จะสูญเสียไป....”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

## 2) ผู้รับสารไม่ให้ความร่วมมือ

จากการศึกษาพบว่าผู้รับสารไม่ให้ความร่วมมือเป็นปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“มีหลายรายนะที่คุย ไม่ยอมรับความพิการของตัวเอง ไม่ไปหาหมอ ไม่ยอมไปรักษา คิดว่าทำยังไงก็ไม่หายพิการ ทำให้ตัวเองซึมเศร้าและกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียง กลุ่มนี้สื่อสารยากมากเพราะมองความพิการในเชิงลบ”

(อมร มีไทย สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

(เจ้าหน้าที่ประสานงานศูนย์บริการคนพิการ จังหวัดเพชรบูรณ์)

“บางคนก็โทษโชคชะตา ย่อท้อ ท้อแท้ ผิดหวัง เสียใจ ไม่ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่เลย”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

“เราพยายามที่จะสื่อสารให้ครบทุกคนเท่าที่จะสามารถทำได้ คนพิการรายใหม่นี้เป็นกลุ่มที่อยากจะช่วยเหลือมากที่สุด เพราะที่เข้าใจความรู้สึกเขาดี ทั้งโทร ทั้งไลน์ และที่จะไปหาเขาส่วนตัวเลยนะ ให้เขาเห็นว่าเราเป็นเหมือนกันมีอะไรจะช่วยเหลือกัน แต่ผลคือเขาเอาน้ำมาสาครเราเปียกเลยพูดจาหยาบคายไล่เราเหมือนหมูเหมือนหมากว่าจะเข้าถึงใช้เวลาเป็นปีเลย ”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

“...คนพิการที่มีฐานะดีหน่อย เขาจะไม่ยุ่งไม่เกี่ยวข้องกับเราเลย ไม่สนใจกิจกรรมข่าวสารใดๆทั้งสิ้น เราติดต่อไปเขาก็บอกไม่เป็นไรขอบคุณค่ะ...”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“...คนพิการที่ไม่เปิดรับเลยก็คือคนพิการที่ฐานะดี มีคนดูแล เขาไม่รับรู้อะไรทั้งนั้น ผมบอกเลยว่ารัฐมนตรีบางท่านยังไม่กล้าบอกเลยว่าเขามีลูกพิการอยู่ในบ้าน และลูกเขาก็ไม่อยากจะออกมาสู่สังคมด้วย กลุ่มนี้เราก็คาดหวังว่า อยากให้เขาอยู่ในความเป็นจริง มีความสุข...”

(ภพดี เทภาลิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

“..มีเยอะเลยที่ไม่เปิดตัว ส่วนใหญ่จะเป็นพวกคนรวย....”

(อภิญา ปัญญาพร สัมภาษณ์ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จังหวัดชัยนาท)

### 3) ผู้ส่งสารไม่กล้าออกสู่สังคม

จากการศึกษาพบว่า คนพิการจำนวนมากไม่กล้าออกสู่สังคม ขอมเก็บตัว อยู่ภายในบ้าน โยกลัวว่าตนเองจะถูกคนในสังคม มองคนพิการเป็นคนน่าสงสาร มองเป็นภาระ และ รู้สึกอายที่ตนเองได้กลายเป็นคนพิการ ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคน พิการ มีดังนี้

“..เราพยายามที่จะให้เขามาใช้ชีวิตในสังคมปกติ แต่เขาบอกว่าเขาเลือกที่จะอยู่บ้าน แม้ว่าเราจะบอกว่า การอยู่บ้านจะเบื่อและอาจมีปัญหาอื่นตามมา เขาก็ไม่ยอม....”

(อมร มีไทย สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

(เจ้าหน้าที่ประสานงานศูนย์บริการคนพิการ จังหวัดเพชรบูรณ์)

“...ทางเจ้าหน้าที่ประสานงานให้กับนักบำบัดต่อ แต่ผู้ป่วยจะไม่ยอมมา ทำกายภาพ บำบัด เขามองว่าทำเองที่บ้านได้ เพราะเขาอายคน...”

(อภิญา ปัญญาพร สัมภาษณ์ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จังหวัดชัยนาท)

“...คนพิการจะไม่ออกไปไหน เขามีเจตคติทางลบ มองความพิการเป็นเรื่องน่าอาย ไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลง คนประเภทนี้น่าเห็นใจ...”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

“....คนพิการมองตัวเองเป็นภาระของสังคม กลัวคนอื่นรังเกียจ เขาไม่ออกจากบ้านมาเลยนะ...”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

“บางคนคิดว่าความพิการเป็นปมด้อย มองความพิการตนเองเป็นเวรเป็นกรรม ไม่สนใจโลกภายนอก วิทยุโทรทัศน์นี้ไม่เปิดดูเลย ซึ่งต้องใช้เวลาในการปรับตัวนานมากๆ”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

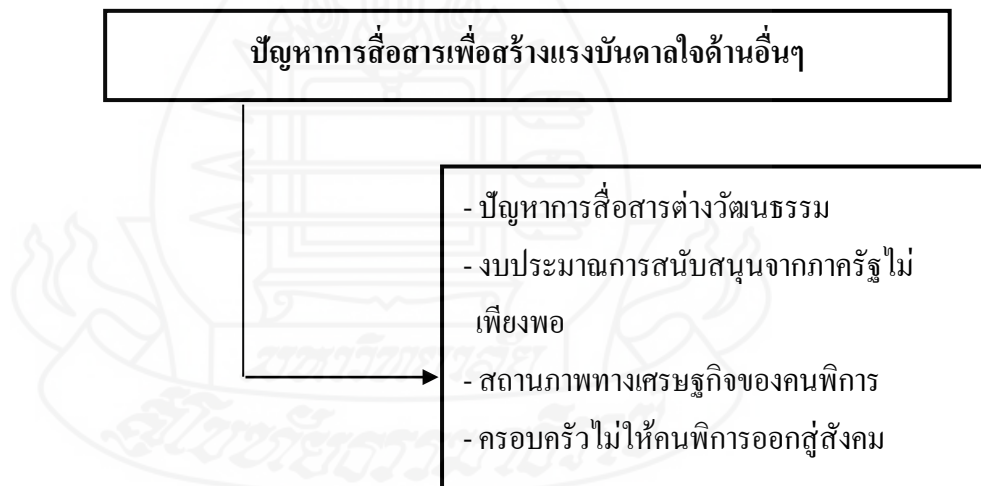
“...มันก็ถูกนะ ไม่มีใครอยากเป็นคนพิการ แต่เมื่อเป็นแล้วก็ต้องยอมรับ เพราะเราต้องใช้ชีวิตต่อไป ที่เจอก็มีหลายกรณีที่ไมยอมออกมานอกบ้านเพราะอายคน...”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

#### 4.1.5 ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านอื่นๆ

จากการศึกษาพบว่า ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านอื่นๆ มีปัญหาในด้านความแตกต่างทางวัฒนธรรม การส่งเสริมและสนับสนุนจากรัฐ ปัญหาทางเศรษฐกิจของคนพิการ และปัญหาที่เกิดจากครอบครัวคนพิการ สรุปเป็นภาพที่ 4.49 ดังนี้



ภาพที่ 4.49 ปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านบริบททางสังคม

### 1) ปัญหาการสื่อสารต่างวัฒนธรรม

จากการศึกษาพบว่า ปัญหาการสื่อสารต่างวัฒนธรรมเป็นปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“ก็ต้องมีการปรับตัวในเรื่องของศาสนาและวัฒนธรรมที่ต่างกัน คนมุสลิม จะเข้าถึงง่าย โดยเฉพาะหากได้พูดจากภาษาเดียวกัน”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

### 2) งบประมาณการสนับสนุนจากภาครัฐไม่เพียงพอ

จากการศึกษางบประมาณการสนับสนุนจากภาครัฐไม่เพียงพอเป็นปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“...ปัญหาเรื่องงบประมาณเป็นเรื่องใหญ่ กว่าโครงการจะถึงศูนย์ ก็ผ่านหลายขั้นตอน ก็อย่างที่รู้ๆกัน....”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

“...เงินสนับสนุนจากภาครัฐก็มี แต่เราได้ไม่พอกับหลายๆ โครงการที่เราตั้งใจจะทำ ผมพยายามช่วยเหลือมีการประชุมผมก็จะคุยถึงเรื่องงบ เรื่องการจัดการ ได้ผลบ้างไม่ได้บ้าง เป็นเพราะเขาก็เปลี่ยนหัวหน้างานแล้ว ไม่สานต่อโครงการหรือนโยบายเดิม...”

(ภพดี เททาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

### 3) สถานภาพทางเศรษฐกิจของคนพิการ

จากการศึกษาพบว่าสถานภาพทางเศรษฐกิจของคนพิการเป็นปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“การใช้เงินรักษาพยาบาล บางคนแทบจะหมดเนื้อหมดตัว บริษัทประกันก็ไม่ได้คุ้มครองทั้งหมด”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“ปัญหาที่เห็นบ่อยและชัดเจนที่สุดของคนพิการคือ การสูญเสียรายได้  
หลักหลังความพิการ และค่าครองชีพในปัจจุบันสูงขึ้น”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

“..คนที่พิการที่เป็นกลุ่มใหญ่ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มคนหาเช้ากินค่ำ ขับรถ  
มอเตอร์ไซด์ไปทำงานแล้วถูกพวกรถเก๋งชน ลำบากอยู่แล้วก็ลำบากเข้าไปอีก...”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

“..จากที่ผ่านมามีคนพิการที่เข้ามา จะมีฐานะค่อนข้างลำบาก มาขอความ  
ช่วยเหลือ มาขอใช้สิทธิจากบัตรคนพิการ ....”

(อมร มีไทย สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

(เจ้าหน้าที่ประสานงานศูนย์บริการคนพิการ จังหวัดเพชรบูรณ์)

#### 4) ครอบครัวไม่ให้คนพิการออกสู่สังคมภายนอก

จากการศึกษาพบว่าครอบครัวไม่ให้คนพิการออกสู่สังคมภายนอก  
เป็นปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“เจ้าหน้าที่เวลาไปเยี่ยมคนพิการ ส่วนหนึ่งจะพบปัญหาทางครอบครัว  
ไม่ให้ความร่วมมือ และคอยตัดสินใจแทนคนพิการ ซึ่งเราแทบจะไม่รู้ข้อมูลจากตัวคนพิการเลย”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

“ครอบครัวคนพิการก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้คนพิการ ไม่สามารถออกไปสู่  
สังคมภายนอกได้ปัญหาคือ เรื่องอายุจากความพิการ”

(อภิญา ปัญญาพร สัมภาษณ์ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จังหวัดชัยนาท)

“มีครั้งหนึ่งไปเยี่ยมบ้านคนพิการ เขาบอกเลยว่าบ้านนี้ไม่มีคนพิการ”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

#### 4.2 แนวทางการแก้ไขการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

ในการศึกษาแนวทางการแก้ไขการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ ผู้ศึกษาได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการฟื้นฟูคนพิการ จำนวน 6 คน เกี่ยวกับปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการโดยแบ่งปัญหาของการสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ เป็น 6 ประเด็น ได้แก่ 1) ด้านผู้ส่งสาร 2) ด้านเนื้อหาสาร 3) ด้านช่องทางการสื่อสาร 4) ด้านผู้รับสาร และ 5) ด้านอื่นๆ สรุปเป็นแผนภาพก่อนที่จะเข้าสู่เนื้อหาในแต่ละส่วน ดังนี้

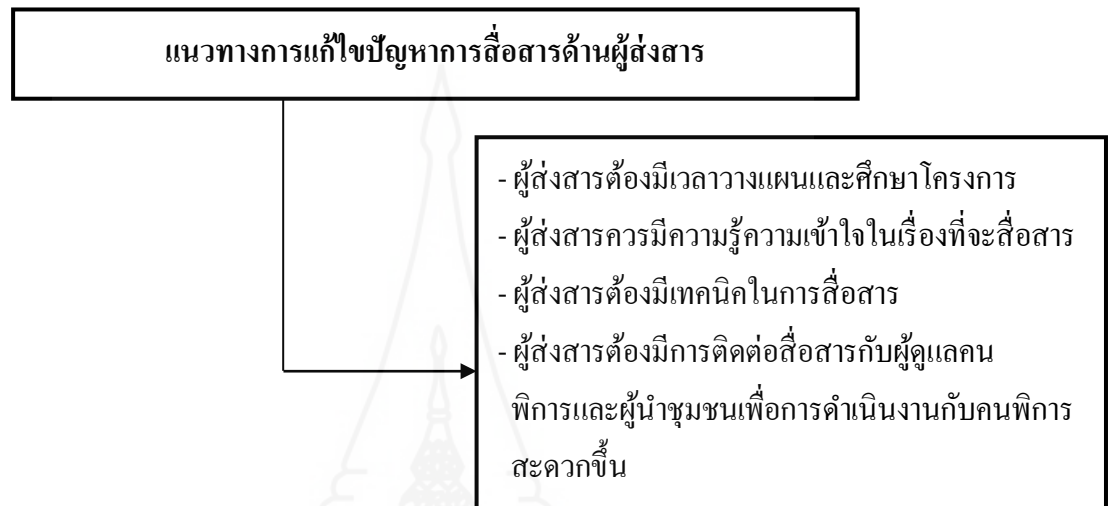


ภาพที่ 4.50 แนวทางการแก้ไขปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ



#### 4.2.1 แนวทางการแก้ไขปัญหาลือสารด้านผู้ส่งสาร

จากการศึกษาพบว่า แนวทางการแก้ไขปัญหาลือสารด้านผู้ส่งสารสรุปเป็นภาพที่ 4.51 ดังนี้



ภาพที่ 4.51 แนวทางการแก้ไขปัญหาลือสารด้านผู้ส่งสาร

##### 1) ผู้ส่งสารต้องมีเวลาวางแผนและศึกษาโครงการ

จากการศึกษาพบว่า ผู้ส่งสารต้องมีเวลาวางแผนและศึกษาโครงการเป็นแนวทางการไขปัญหาลือสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“..เรื่องความพิการเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนนะ โดยเฉพาะคนพิการภายหลังคนที่ลือสารให้เขาข้ามอุปสรรคความพิการไปได้จะต้องเป็นผู้ที่เป็นคนพิการให้ความเข้าใจเข้าใจถึงบาดแผลลึกในใจคนพิการ คนพิการลือสารชอบที่จะลือสารกับหมอกับคนพิการด้วยกันจะได้คำตอบที่ชัดเจนแทบจะทุกเรื่อง..”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“...โดยมากเราจะศึกษาแผนงานหรือโครงการงานคนพิการล่วงหน้าอยู่แล้ว รูปแบบงานหรือการจัดกิจกรรมไม่ได้แตกต่างจากเดิมมาก เพียงแต่เปลี่ยนสถานที่ให้เหมาะกับคนพิการมากกว่า...”

(อมร มีไทย สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

(เจ้าหน้าที่ประสานงานศูนย์บริการคนพิการ จังหวัดเพชรบูรณ์)

“..จะมีการวางแผนก่อนล่วงหน้าเสมอในแต่ละกรณี ว่าจะเราเข้าถึงวิธีไหน อย่างแรกเราจะโทรคุยกับคนในครอบครัวให้เป็นสื่อ ถ้าผ่านตรงนั้นมาได้ แต่คุยทางโทรศัพท์เมื่อเราเห็นว่าพอจะเข้าไปเก็บข้อมูลคนพิการและให้ความช่วยเหลือ หรือการแจ้งสิทธิประโยชน์ของคนพิการได้ เราก็จะนัดวันลงพื้นที่กับทีมงาน บางกรณีเข้าถึงได้ทันที แต่บางกรณีสองสามปีก็มี แต่เราก็พยายามช่วยเหลือเขา...”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

“..พี่จะดูงานทุกโครงการว่าควรจะเป็นแนวทางไหน และพี่จะลงพื้นที่เองทั้งหมด ทีมงานก็จะช่วยกันเต็มที่ กิจกรรมเครือข่ายที่ต้องทำร่วมกับจังหวัด เราก็ตามไปประชุมและให้ความคิดเห็นทุกครั้ง....”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

“..การวางแผนทำงานหรือการจัดการงานคนพิการ พอเรื่องโยนถึงเรา เราก็จะพิจารณาว่า ต้องทำอะไรบ้าง ใครรับผิดชอบได้ จะถามส่วนตัวก่อนว่าใครทำได้บ้าง ถ้างานใหญ่ก็จะประชุมวางแผน ก็เตรียมความพร้อมให้เหมาะกับระยะเวลา....”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

## 2) ผู้ส่งสารควรมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่จะสื่อสาร

จากการศึกษาพบว่า ผู้ส่งสารควรมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่จะสื่อสารเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“..เราจะหาคนที่เหมาะสมในการทำงาน อย่างการหาวิทยากรที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นๆเป็นอย่างดี เท่าที่สังเกตมา คนพิการจะมองแพทย์ที่ทำการรักษาว่าเป็นผู้รู้และชอบสอบถามมากกว่าวิทยากรด้านฟื้นฟูหรือนักบำบัด....”

(อภิญา ปัญญาพร สัมภาษณ์ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จังหวัดชัยนาท)

“..การเป็นคนพิการ ความรู้เกี่ยวกับสิทธิและประโยชน์ของคนพิการนั้น เป็นความรู้พื้นฐานที่ทุกคนควรจะรู้อยู่ แต่คนที่ให้ความรู้และคำแนะนำที่ดีก็ควรต้องเป็นกลุ่มนัก ฟันฟุจิตแพทย์ แต่ละคนจะมีความสามารถแตกต่างกันไป ถ้าออกไปแนะนำให้ความรู้ ก็จะเอาตัวเรา เป็นหลักในการให้ข้อมูลนั้น เพราะเราก็ผ่านการอบรมมาเยอะ พิกการมาก็ยี่สิบกว่าปีแล้ว...”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

“..เลือกคนให้เหมาะสมกับงาน ส่วนใหญ่ก็จะเป็นทีมเดิมที่เคยทำงาน คล้ายๆกันมาแล้ว จริงๆกิจกรรมสำหรับคนพิการ มันก็มีไม่กี่อย่าง แจ้งสิทธิประโยชน์บัตรคนพิการ การขอความช่วยเหลือ การกู้ยืมเงิน การร่วมกิจกรรมกับเครือข่าย เป็นกิจกรรมที่เน้นให้คนพิการได้ ออกมาพบกับเจ้าหน้าที่และเป็นการประเมินผลการทำงานหน่วยงานด้วย...”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

### 3) ผู้ส่งสารต้องมีเทคนิคในการสื่อสาร

จากการศึกษาพบว่าผู้ส่งสารต้องมีเทคนิคในการสื่อสารเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“คนพิการรายใหม่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยยอมรับความพิการ แต่ต้องการใช้สิทธิ จึงเข้ามาติดต่อกับทางสำนักงาน เราต้องอาศัยเทคนิคการคุยบ่อยๆ เมื่อมีโอกาสก็เข้าไปเยี่ยมบ้าน เราจะได้รู้ข้อมูลว่า เวลาที่เขาอยู่บ้านทำอะไร และเราสามารถดึงเขาให้ออกนอกบ้านได้”

(อมร มีไทย สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

(เจ้าหน้าที่ประสานงานศูนย์บริการคนพิการ จังหวัดเพชรบูรณ์)

“..ใช้ความเป็นกันเองกับผู้ป่วย เราสื่อสารกันด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย...”

(อภิญา ปัญญาพร สัมภาษณ์ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จังหวัดชัยนาท)

“..คนพิการหากเขาไว้ใจเรา เขาก็จะคุยและให้ข้อมูลเรา ดังนั้นถ้ามีโอกาสได้คุย ได้ถามสิ่งที่เขาสนใจ พยายามติดต่อเรื่อยๆ แจ้งข่าวสารที่จำเป็น เท่านั้นเขาก็ไว้ใจเราแล้ว....”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

#### 4) ผู้ส่งสารต้องมีการติดต่อสื่อสารกับผู้ดูแลคนพิการและผู้นำชุมชน เพื่อดำเนินงานกับคนพิการสะดวกขึ้น

จากการศึกษาพบว่าผู้ส่งสารต้องมีการติดต่อสื่อสารกับผู้ดูแลคนพิการและผู้นำชุมชนเพื่อดำเนินงานกับคนพิการสะดวกขึ้นเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“การเข้าเยี่ยมคนพิการ แทบจะทุกครั้งจะมีการติดต่อสื่อสารกับผู้ดูแลคนพิการหรือผู้นำชุมชนล่วงหน้าจะทำให้เราเข้าถึงคนพิการได้เร็วและสะดวกขึ้น”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

“..การเยี่ยมคนพิการที่จะลงพื้นที่ด้วยตัวเอง ถ้าเป็นรายใหม่เราจะติดต่อผ่านผู้ปกครองเขาก่อน ถ้าเขายอม เราก็เข้าไปคุยขอข้อมูล จัดเป็นกรณีศึกษาไป ....”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

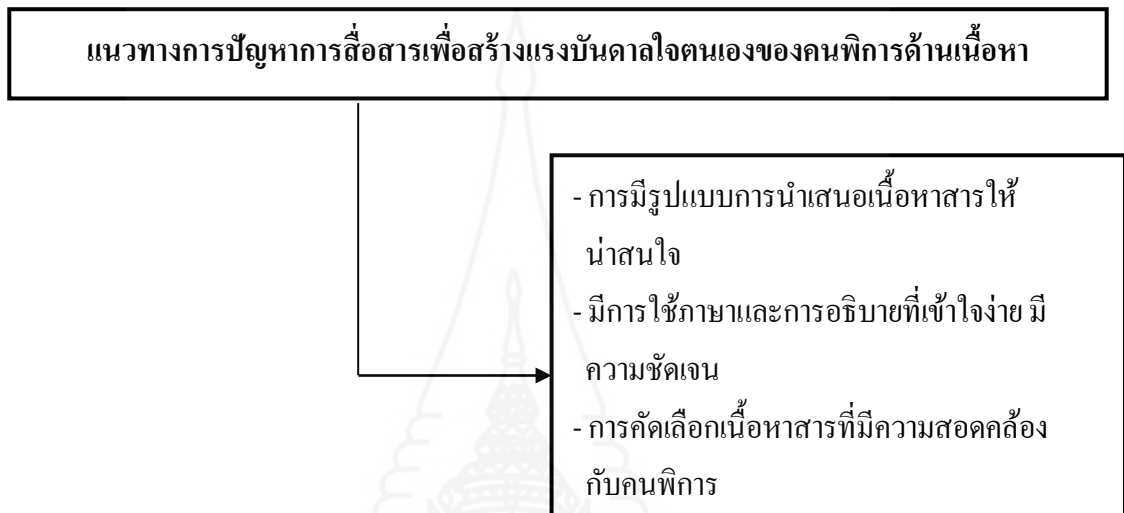
“...ถ้าเราไม่สามารถคุยกับคนพิการได้ เราจะคุยผ่านคนใกล้ชิดเขาก่อน การใช้สื่อกลางจะทำให้เราสามารถคุยกับคนพิการได้ง่ายกว่า แต่อาจจะต้องใช้เวลาพอควร...”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

#### 4.2.2 แนวทางการปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ ด้านเนื้อหา

จากการศึกษาพบว่า แนวทางการปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านเนื้อหา สรุปเป็นภาพที่ 4.52 ดังนี้



ภาพที่ 4.52 แนวทางการปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านเนื้อหา

##### 1) การมีรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาสาระให้น่าสนใจ

จากการศึกษาพบว่า การมีรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาสาระให้น่าสนใจ เป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“..เนื้อหาสาระ จะต้องมีความทันสมัย น่าสนใจ ไม่น่าเบื่อ...”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“..หลักการสร้างแรงบันดาลใจ จะใช้ตัวเองเป็นกรณีตัวอย่างทุกครั้ง เราจะทำให้คนพิการรู้สึกเลยว่าที่เขาเป็นมันไม่ได้แย่หรือเลวร้ายไปซะทุกอย่าง ในความลำบากก็ทำให้เราพบเจอกับคนที่ดีด้วย...”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

“..ความน่าสนใจของเรื่องราวสร้างแรงบันดาลใจ มันก็แล้วแต่บางคนนะ บางคนแค่ฟังเพลงที่โดนใจแค่ประโยคเดียว เขาก็มีแรงบันดาลใจดีดีเกิดขึ้นแล้ว สำหรับตัวเอง มันเกิดขึ้นเมื่อได้เห็นคนพิการคนอื่นเขาเสียใจ แล้วเราก็พูดปลอบใจให้กำลังใจเขา จนเขาดีขึ้น ตั้งแต่นั้นมารู้ว่าเราชอบที่จะเป็นผู้ให้กับผู้อื่น ให้ความรู้ ให้กำลังใจ วิธีการบอกไม่ได้ว่าควรจะเริ่มจากตรงไหนต้องแล้วแต่สถานการณ์ การนำเสนออาจจะนำด้วยประสบการณ์ตรงของเรา นำทางก่อน...”

(ภพดี เททาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

## 2) มีการใช้ภาษาและการอธิบายที่เข้าใจง่าย มีความชัดเจน

จากการศึกษาพบว่า มีการใช้ภาษาและการอธิบายที่เข้าใจง่าย มีความชัดเจนเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาคือการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“..เนื่องจากการคนพิการส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาค่อนข้างต่ำ ดังนั้น การคัดเลือกข้อมูลข่าวสาร ต้องประเมินความรู้ของคนพิการเพื่อให้คนพิการเข้าใจข้อมูลที่ต้องการสื่อสารมากขึ้น..”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

“..ก็ต้องมีบ้างที่ให้ข้อมูลคนพิการที่เป็นสาระ เป็นทางการ รูปแบบอาจจะน่าเบื่อ แต่ก็มีสลับกับการสอดแทรกเรื่องโจ๊กเรื่องตลกใช้ภาษาที่ไม่เป็นทางการเกินไปในการสื่อสาร..”

(อภิญา ปัญญาพร สัมภาษณ์ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จังหวัดชัยนาท)

“..จากประสบการณ์พบว่า ความเป็นกันเองในการสื่อสาร ไม่ใช่ภาษาที่เป็นทางการมากเกินไป หมายถึงภาษาอังกฤษนะ เราไม่ได้เข้าใจภาษาอังกฤษในการอธิบาย บอกให้เข้าว่าเป็นอะไร จะต้องทำตัวแบบไหนก็พอแล้ว....”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อแม่แล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)



### 3) การคัดเลือกเนื้อหาสารที่มีความสอดคล้องกับคนพิการ

จากการศึกษาพบว่า การคัดเลือกเนื้อหาสารที่มีความสอดคล้องกับคนพิการเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาลือสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“การให้ความรู้หรือคำแนะนำต่อคนพิการ ต้องใช้เนื้อหาที่ตรงกับกลุ่มพิการและมีการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย เน้นการปฏิบัติเป็นหลัก”

(อมร มีไทย สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

(เจ้าหน้าที่ประสานงานศูนย์บริการคนพิการ จังหวัดเพชรบูรณ์)

“...คนพิการเขาก็ต้องการใครที่สามารถพูดคุยกับเขา ให้แนวคิดดีดี เป็นกำลังใจให้กัน ก็ดูว่าเขาชอบอะไร ชอบดูหนังฟังเพลง ชอบคุย ชอบอ่านหนังสือ ชอบเที่ยว สารคดีก็ดูแทรกได้ทุกขั้นตอนของการคุย...”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

“..ส่วนใหญ่ที่จะให้คำแนะนำหรือคำปรึกษา จะเป็นเรื่องการปฏิบัติตัว ในสภาพแวดล้อม สังคม โดยจะเน้นการให้คนพิการได้ออกมาเปิดตัวสู่สังคม การที่เขาได้ออกมาเปิดตัวจะช่วยลดปัญหา การตีเคียด ความซึมเศร้าได้ดี....”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

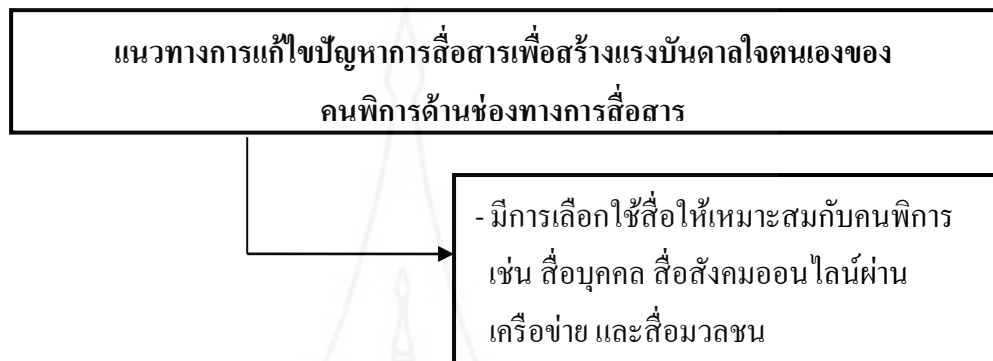
(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)





#### 4.2.3 แนวทางการแก้ไขปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคน พิการด้านช่องทางการสื่อสาร

จากการศึกษาพบว่า แนวทางการปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านช่องทางการสื่อสาร สรุปลักษณะภาพที่ 4.53 ดังนี้



ภาพที่ 4.53 แนวทางการแก้ไขปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเอง  
ของคนพิการด้านช่องทางการสื่อสาร

##### 1) มีการเลือกใช้สื่อให้เหมาะสมกับคนพิการ

จากการศึกษาพบว่า ระยะเวลาในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเป็นช่วงสั้นๆ เป็นปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“ระยะสิบปีที่ผ่านมา การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทต่อการเข้าถึงคนพิการง่ายขึ้น มีความเป็นส่วนตัวได้ตอบกันได้ตลอดเวลา การสื่อสารจึงง่ายและรวดเร็ว และเหมาะต่อการจัดกลุ่มหรืออยู่ในกลุ่มเครือข่ายเดียวกัน”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)  
เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

“เดี๋ยวนี้การใช้โซเชียลมีเดียมันเร็วมาก รวมถึงสะดวกและประหยัดเวลา เป็นทางเลือกใหม่ที่เราใช้สื่อสารและติดตามคนไข้”

(อภิญา ปัญญาพร สัมภาษณ์ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2561)  
(พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จังหวัดชัยนาท)

“คงต้องดูว่ากลุ่มเป้าหมายเป็นใคร ถ้าเป็นผู้ใหญ่ผู้สูงอายุก็จะใช้การสื่อสารแบบตัวต่อตัว ถ้าเป็นกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่วัยกลางคนก็จะใช้การสื่อสารผ่านไลน์ ผ่านเฟซ”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“แผ่นพับ ใบปลิว ไม่ค่อยได้ใช้แล้ว เดี่ยวนี้จะส่งข้อมูลผ่านทางเครือข่ายให้เครือข่ายกระจายข้อมูลต่อ”

(อมร มีไทย สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

(เจ้าหน้าที่ประสานงานศูนย์บริการคนพิการ จังหวัดเพชรบูรณ์)

“ก็ยังมีการใช้การสื่อสารผ่านเจ้าหน้าที่และผ่านสื่อชุมชน มันเป็นช่องทางที่เข้าถึงง่ายสำหรับคนในท้องถิ่น”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

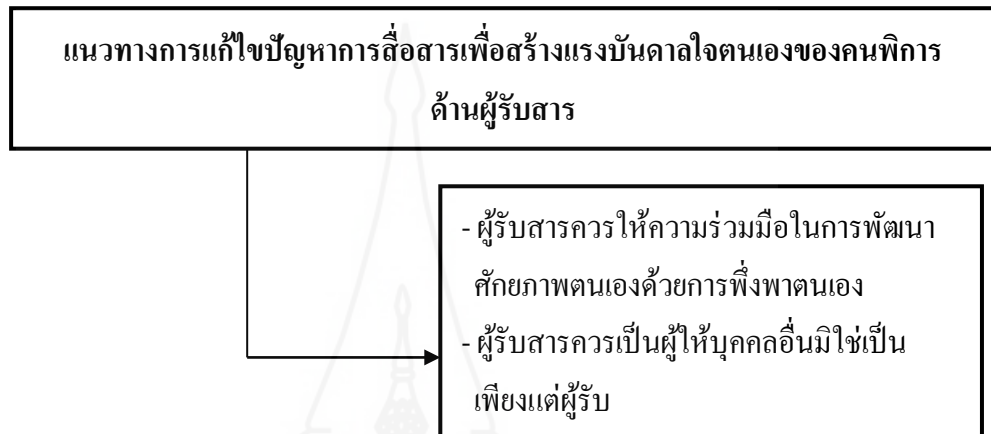
“..ช่องทางการสื่อสารที่ผมใช้คือ สื่อบุคคล เฟซบุ๊ก ไลน์ โทรศัพท์ และที่สมาคมเอง เดี่ยวนี้จะใช้ไลน์และเฟซบุ๊กมากโดยเฉพาะวัยรุ่นและกลุ่มวัยกลางคน แต่ถ้าสูงอายุก็จะแจ้งข่าวสารข้อมูลผ่านลูกหลานเขาจะง่ายกว่า...”

(ภพดี เทภาลิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

#### 4.2.4 แนวทางการแก้ไขปัญหาลือสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของ คนพิการด้านผู้รับสาร

จากการศึกษาพบว่า แนวทางการปัญหาลือสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านผู้รับสาร สรุปเป็นภาพที่ 4.54 ดังนี้



ภาพที่ 4.54 แนวทางการแก้ไขปัญหาลือสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเอง  
ของคนพิการด้านผู้รับสาร

##### 1) ผู้รับสารควรให้ความร่วมมือในการพัฒนาศักยภาพตนเองด้วยการพึ่งพา

ตนเอง

จากการศึกษาพบว่า ผู้รับสารควรให้ความร่วมมือในการพัฒนาศักยภาพตนเองด้วยการพึ่งพาตนเองเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาลือสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“คนพิการต้องช่วยเหลือตนเองบ้าง บางอย่างต้องลองถูกลองผิด ต้องใช้ความพยายามหลายๆ ครั้ง มันถึงจะข้ามผ่านอุปสรรคไปได้”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“การให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ เปิดใจรับรู้และการพยายามช่วยเหลือตนเองเท่าที่สามารถจะทำได้ เขาก็จะสามารถก้าวผ่านความพิการนั้นไปได้”

(อมร มีไทย สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

(เจ้าหน้าที่ประสานงานศูนย์บริการคนพิการ จังหวัดเพชรบูรณ์)

“..การจะพึ่งพาตนเองได้นั้นจะต้องเกิดจากความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะอุปสรรค ยอมรับปรับตัว แล้วเขาจะพึ่งพาตนเองได้....”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

“..ถ้าคนพิการใจสู้ ยอมรับในความพิการ เขาจะมีความเป้าหมายชีวิตและพยายามช่วยเหลือตนเองจนผ่านความกลัวไปได้....”

(อภิญา ปัญญาพร สัมภาษณ์ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จังหวัดชัยนาท)

“...พี่เห็นว่าต้องเริ่มต้นจากการรู้จักช่วยเหลือตนเองให้ได้ก่อน หากคนพิการยังหวังพึ่งพาคนอื่น ไม่ยอมทำอะไรเองบ้าง เขาก็จะไม่กล้าออกไปเผชิญโลกภายนอก และไม่สามารถใช้ชีวิตอิสระได้...”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

## 2) ผู้รับสารควรเป็นผู้ให้บุคคลอื่นมิใช่เป็นเพียงแต่ผู้รับ

จากการศึกษาพบว่า ผู้รับสารควรเป็นผู้ให้บุคคลอื่นมิใช่เป็นเพียงแต่ผู้รับ เป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาคือการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“..การช่วยเหลือแบบเพื่อนช่วยเพื่อนจะทำให้เขารู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และอย่างจะใช้ชีวิตที่เหลือเพื่อตนเองและคนรอบข้าง..”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

“..คนพิการส่วนใหญ่จะเป็นผู้รับ ไม่ได้เป็นผู้ให้ ดังนั้นการปรับตัวหรือช่วยเหลือตนเองเป็นไปได้อย่างยาก หากรู้จักช่วยเหลือเพื่อน พยายามพึ่งพาคนอื่นให้น้อยที่สุดเขาก็จะสามารถยืนอยู่ในสังคมได้อย่างสง่างาม...”

(อภิญา ปัญญาพร สัมภาษณ์ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จังหวัดชัยนาท)

“..คนพิการต้องฝึกเป็นผู้ให้คนอื่นด้วย เช่น ให้คำปรึกษากับเพื่อนใหม่ มันทำให้เขาได้รู้สึกว่าคุณค่าในตนเอง..”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

“..คนพิการอย่าคิดแต่จะเป็นผู้รับ เพราะเขาจะไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ การรอความหวังจากคนอื่น จะทำให้เขาไม่คิดจะทำอะไร ....”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

#### 4.2.5 แนวทางการแก้ไขปัญหากลไกการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านปัจจัยภายใน

จากการศึกษาพบว่า แนวทางการปัญหากลไกการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านปัจจัยภายใน สรุปเป็นภาพที่ 4.55 ดังนี้



ภาพที่ 4.55 แนวทางการแก้ไขปัญหากลไกการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านอื่นๆ

### 1) รู้จักจุดเด่นของตนเอง

จากการศึกษาพบว่า การรู้จักจุดเด่นของตนเองเป็นแนวทางการแก้ปัญหา การสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“..น้องธันนี่เป็นต้นแบบของการคิดบวกเลย คอยเก่งเดี๋ยวนี้เป็นนักพูด สร้างแรงบันดาลใจไปแล้ว..”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)  
(ประธานสมาคมเหยื่อมาแล้วจับจังหวัดเพชรบูรณ์)

“..คนพิการมีเยื่อใยที่ค้นหาตัวตนใหม่ของตนเอง แล้วประสบความสำเร็จ ในด้านอาชีพ บางคนทำงานประดิษฐ์ ได้เยี่ยม เล่นดนตรีก็ดี ร้องเพลงก็เพราะ วาดรูปก็เก่ง..”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)  
(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“..การค้นพบหรือการหาความสามารถหรือความถนัดของตนเองเจอ เขา จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ง่าย เพราะเขาเลือกทำในสิ่งที่เขาถนัดและสามารถทำได้ เขาก็จะมีความสุขใน สิ่งที่เขาทำ....”

(ภพดี เทภาลิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)  
(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

### 2) เชื่อมั่นในตนเอง

จากการศึกษาพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นแนวทางการแก้ปัญหา การสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“...เขาก็ต้องกล้าที่จะยอมรับความจริง กล้าที่จะออกไปสู่สังคม กล้าคิด กล้าแสดงออก มันอาจต้องใช้เวลา แต่ถ้ากล้าครั้งหนึ่ง ก็มีครั้งสอง ครั้งที่สาม เหมือนคนไม่กล้า ร้องคาราโอเกะ พอได้ร้องสักครั้งสองครั้ง เห็นมาหลายคนแล้ว ไม่ยอมปล่อยไมค์ให้เพื่อนเลย...”

(อมร มีไทย สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)  
(เจ้าหน้าที่ประสานงานศูนย์บริการคนพิการ จังหวัดเพชรบูรณ์)

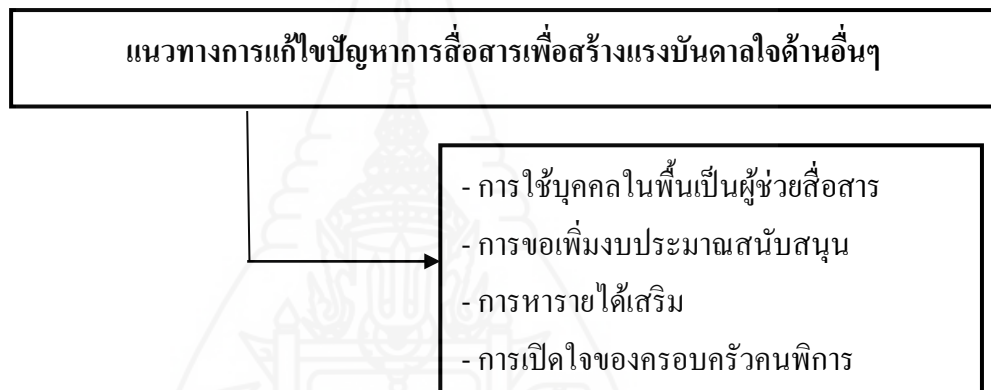
“...ถ้าเขามีความเชื่อมั่น มั่นใจว่าตัวเองทำได้ เขาก็อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ...”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

#### 4.2.6 แนวทางการแก้ไขปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านอื่นๆ

จากการศึกษาพบว่า แนวทางการปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านอื่นๆ สรุปเป็นภาพที่ 4.56 ดังนี้



ภาพที่ 4.56 แนวทางการแก้ไขปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านอื่นๆ

##### 1) การใช้บุคคลในพื้นที่เป็นผู้ช่วยสื่อสาร

จากการศึกษาพบว่า การใช้บุคคลในพื้นที่เป็นผู้ช่วยสื่อสารเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“..ความแตกต่างทางวัฒนธรรมเช่นภาษาพูด ความสามารถในการเข้าถึงคนพิการจะไม่ใช่ปัญหา หากใช้การสื่อสารที่ง่ายและชัดเจน การมีสื่อกลางเช่นล่าม จะลดปัญหาความไม่เข้าใจกันได้ดี..”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)



## 2) การขอเพิ่มงบประมาณสนับสนุน

จากการศึกษาพบว่า การขอเพิ่มงบประมาณสนับสนุนเป็นแนวทางการแก้ปัญหาปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“..โครงการช่วยเหลือคนพิการให้มีรายได้ ไม่ได้มีบ่อยๆ งบประมาณช่วยเหลือคนพิการมีในลักษณะให้กู้ยืมแบบไม่มีดอกเบี้ย แต่ก็ยังไม่เพียงพอกับความต้องการของคนพิการส่วนใหญ่จะขอร่วมทำงานใหญ่ๆของตำบลหรือของจังหวัด และขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานอื่นเสริมส่วนใหญ่จะเป็นพวกจิตอาสามาช่วยเหลือเรียกรายเงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับคนพิการ..”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

“ การใช้บสนับสนุน การปรับสถานที่สาธารณะให้คนพิการเช่น สถานที่พักผ่อน สถานที่ออกกำลังกายและห้องน้ำสำหรับคนพิการ จุดเริ่มเล็กๆน้อยๆ คนพิการก็รู้สึกเท่าเทียมเช่นคนปกติแล้ว ”

(อมร มีไทย สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

(เจ้าหน้าที่ประสานงานศูนย์บริการคนพิการ จังหวัดเพชรบูรณ์)

“..หน่วยงานภาครัฐและเอกชนควรให้การสนับสนุนคนพิการทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกและการประกอบอาชีพ คนพิการจะเกิดความภูมิใจและรู้สึกว่าตนไม่เป็นคนแปลกแยกหรือเป็นคนชายขอบของสังคม..”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

“..การเพิ่มงบสนับสนุนให้คนพิการได้กู้ยืมเงินเพื่อซื้ออุปกรณ์เป็นแนวทาง แก้ไขปัญหาการขาดอาชีพและเพิ่มรายได้ หากคนพิการใช้เงินถูกทาง คนพิการก็จะมีอาชีพเป็นของตนเองและไม่ว่างงาน..”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

### 3) การหารายได้เสริม

จากการศึกษาพบว่า การหารายได้เสริมเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“..คนพิการควรหาเวลาในการทำงานเล็กน้อยๆ สร้างรายได้ให้กับตนเอง และให้โอกาสดังตัวเองในการเริ่มต้นชีวิตใหม่ จะทำให้ชีวิตมีคุณค่ามากขึ้นและไม่จมอยู่กับอดีต..”

(อภิญา ปัญญาพร สัมภาษณ์ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จังหวัดชัยนาท)

“..การช่วยส่งเสริมให้คนพิการมีรายได้ จะทำให้เขาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่คิดถึงอดีตและได้เพื่อนเพิ่มขึ้น เราจะมีการจัดกลุ่มวิชาชีพย่อยๆ เพื่อให้คนพิการได้ทำงานที่ตนเองถนัดซึ่งเป็นโครงการที่มีต่อเนื่องมานานแล้ว....”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา)

“...คนพิการหลายคนเขาก็อยากมีรายได้ ไม่อยากเป็นภาระลูกหลาน แต่เขาขาดช่องทางการตลาด เราได้ช่วยในเรื่องการจัดเป็นร้านค้าในชุมชนเพื่อให้คนพิการสามารถทำของมาขาย มีรายได้ขึ้นมา...”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเอดส์จังหวัดเพชรบูรณ์)

“..เราคาดหวังเสมอว่า คนพิการทุกคนจะมีความสุขจากการใช้ชีวิตอิสระ สามารถทำงานเลี้ยงชีพตนเอง ไม่เป็นภาระให้กับคนในครอบครัว ดังนั้นหากเราสามารถป้อนอาชีพที่เขาถนัดหรือจัดเป็นกลุ่มอาชีพเพื่อคนพิการให้มีรายได้เป็นของตนเอง คนพิการเหล่านั้นเขาก็จะพึ่งพาตนเองได้....”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“..ทางสมาคมเรานั้นการส่งเสริมให้คนพิการสามารถพึ่งพาตนเองได้ เป็นเรื่องลำดับต้นๆ อยู่แล้ว ผมว่าถ้าเขาพึ่งพาตนเองได้มีอาชีพ มีรายได้ เขาจะรู้ถึงคุณค่าในตนเอง และอยากจะใช้ชีวิตกับครอบครัวให้มีความสุข...”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

#### 4) การเปิดใจของครอบครัวคนพิการ

จากการศึกษาพบว่า การเปิดใจของครอบครัวคนพิการเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“..ครอบครัวเป็นคนที่ใกล้ชิดกับคนพิการมากที่สุด หากครอบครัวเป็นกำลังใจและผลักดันให้คนพิการใช้ชีวิต คนพิการก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติ ไม่คิดเชิงลบในความพิการของเขา..”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

“...ครอบครัวต้องช่วยกันส่งเสริมและสนับสนุนให้คนพิการกล้าใช้ชีวิตในสังคม กล้าเผชิญกับความจริง คนพิการก็จะไม่เป็นผู้ป่วยติดเตียง..”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“..ครอบครัวเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับคนพิการมากที่สุด การที่ครอบครัวส่งเสริมและให้กำลังใจคนพิการให้ออกไปใช้ชีวิตในสังคมได้เป็นเรื่องที่ดีมาก เพราะคนพิการจะรู้สึกว่าเขาเป็นคนที่น่าสงสารต้องอยู่แต่ที่บ้าน....”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

ตารางที่ 4.4 แสดงตารางความถี่ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขการสื่อสารเพื่อสร้าง  
แรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

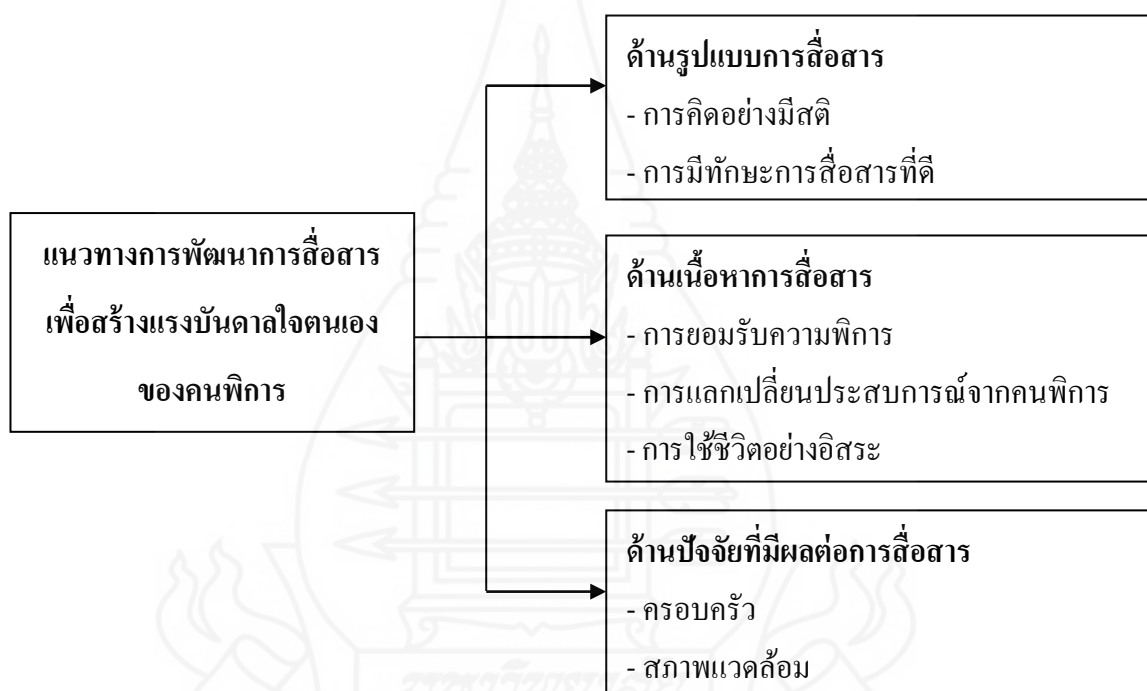
วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ความถี่
4. เพื่อศึกษา ปัญหาและ แนวทางแก้ไข การสื่อสาร เพื่อสร้างแรง บันดาลใจ ตนเองของคน พิการ	ปัญหาการ สื่อสารเพื่อสร้าง แรงบันดาลใจ ตนเองของคน พิการ	1. ปัญหาด้านผู้ส่งสาร - ผู้ส่งสารรู้ไม่เท่าทันข้อมูล - ผู้ส่งสารขาดทักษะและเทคนิคในการสื่อสาร - ผู้ส่งสารขาดความใกล้ชิดและความสัมพันธ์ กับคนพิการ - ผู้ส่งสารมีจำนวนไม่เพียงพอต่องานที่รับผิดชอบ 2. ปัญหาด้านเนื้อหาสาร - รูปแบบการนำเสนอเนื้อหาสารไม่น่าสนใจ - เนื้อหาสารเข้าใจยากไม่เหมาะสมกับความรู้ของ คนพิการ 3. ปัญหาด้านช่องทางการสื่อสาร - ช่องทางการสื่อสารที่ไม่เหมาะสมกับคนพิการ - การใช้สื่อมีไม่เพียงพอ - คนพิการไม่มีเครื่องมือสื่อสาร 4. ปัญหาด้านผู้รับสาร - ผู้รับสารขาดทักษะในการรับสาร - ผู้รับสารไม่ให้ความร่วมมือ - ผู้รับสารไม่กล้าออกสู่สังคม 5. ปัญหาด้านอื่นๆ - ปัญหาการสื่อสารต่างวัฒนธรรม - งบประมาณการสนับสนุนจากภาครัฐไม่เพียงพอ - สถานภาพทางเศรษฐกิจของคนพิการ - ครอบครัวไม่เป็นคนพิการออกสู่สังคมภายนอก	3 5 2 2 3 3 5 3 5 2 5 6 1 2 4 3

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ความถี่
4. เพื่อศึกษา ปัญหาและ แนวทางแก้ไข การสื่อสาร เพื่อสร้างแรง บันดาลใจ ตนเองของคน พิการ	แนวทางแก้ไข การสื่อสาร เพื่อสร้างแรง บันดาลใจ ตนเองของคน พิการ	1. การแก้ไขปัญหาการสื่อสารด้านผู้ส่งสาร	
		- ผู้ส่งสารต้องมีเวลาวางแผนและศึกษาโครงการ	5
		- ผู้ส่งสารควรมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่จะสื่อสาร	3
		- ผู้ส่งสารต้องมีเทคนิคในการสื่อสาร	3
		- ผู้ส่งสารต้องมีการติดต่อสื่อสารกับผู้ดูแลคนพิการ และผู้นำชุมชนเพื่อการดำเนินงานกับคนพิการ สะดวกขึ้น	3
		2. การแก้ไขปัญหาการสื่อสารด้านเนื้อหาสาร	
		- การมีรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาสารที่น่าสนใจ	3
		- มีการใช้ภาษาและการอธิบายที่เข้าใจง่าย มีความ ชัดเจน	3
		- การคัดเลือกเนื้อหาสารที่มีความสอดคล้องกับคน พิการ	3
		3. การแก้ไขปัญหาการสื่อสารด้านช่องทางการสื่อสาร	
		- มีการเลือกใช้สื่อให้เหมาะสมกับคนพิการเช่น สื่อ บุคคล สื่อสังคมออนไลน์ผ่านเครือข่าย สื่อมวลชน	6
		4. การแก้ไขปัญหาการสื่อสารด้านผู้รับสาร	
		- ผู้รับสารควรให้ความร่วมมือในการพัฒนาศักยภาพ ตนเองด้วยการพึ่งพาตนเอง	5
		- ผู้รับสารควรเป็นผู้ให้บุคคลอื่นมิใช่เป็นเพียงแต่ผู้รับ	4
		5. การแก้ไขปัญหาการสื่อสารด้านอื่นๆ	
		- การใช้บุคคลในพื้นที่เป็นผู้ช่วยสื่อสาร	1
		- การขอเพิ่มงบประมาณสนับสนุน	4
		- การหารายได้เสริม	5
		- การเปิดใจของครอบครัวคนพิการ	3

## ส่วนที่ 5 ผลการวิจัยข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ ตนเองของคนพิการ

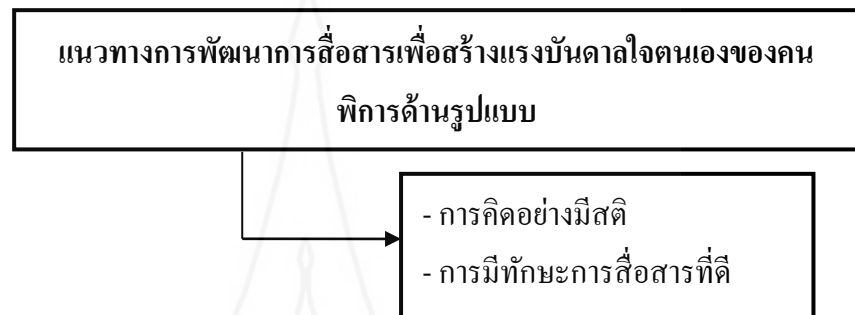
ในการศึกษาแนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ ทำให้เราทราบรากฐานความคิด มุมมอง การแสดงออก และการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ ซึ่งผู้ศึกษาได้จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกลุ่มตัวอย่างโดยศึกษาข้อมูล ได้แก่ 1) รูปแบบการสื่อสาร 2) เนื้อหาการสื่อสาร 3) ปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสาร สรุปเป็นแผนภาพในแต่ละส่วน ดังนี้



ภาพที่ 4.57 แนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

## 5.1 แนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านรูปแบบ

จากการศึกษาพบว่า แนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านรูปแบบสรุปเป็นภาพที่ 4.58 ดังนี้



ภาพที่ 4.58 แนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านรูปแบบ

### 5.1.1 การคิดอย่างมีสติ

การคิดอย่างมีสติเป็นการคิดอย่างมีกระบวนการสำคัญคือ การเกิดปัญหา การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การหาแนวทางแก้ไขที่เป็นไปได้ คนพิการที่ใช้การคิดอย่างมีสติจะเป็นผู้ที่สามารถยอมรับข้อมูลใหม่ สามารถมองปัญหาในหลายมิติ กล้ายอมรับกล้าเปลี่ยนแปลง จากการวิเคราะห์ข้อมูลไปสู่การหาข้อสรุป และการสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ จากการศึกษาพบว่า การคิดอย่างมีสติเป็นรูปแบบแนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“..เมื่อเรารู้แล้วว่าเราเป็นคนพิการ สิ่งสำคัญอย่างแรกคือการมีสติ และต้องพยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้ บางคนอาจใช้เวลาไม่นาน แต่บางคนอาจต้องใช้เวลาสักหน่อย แต่เมื่อมีสติคิดว่าควรจะทำอย่างไร เริ่มวางแผนชีวิต เขาก็จะสามารถข้ามผ่านมันไปได้...”

(ภพดี เทภาลิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)



“..มันต้องคิดให้ได้ก่อน เสียใจมันเป็นกันทุกคนอยู่แล้ว แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่มีสติ และสามารถที่จะรับสภาพกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้ เมื่อนั้นมันจะมีแรงฮึดสู้และสามารถที่จะดำเนินชีวิตต่อไปได้....”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

“..ต้องคิดได้ คิดเป็น ใช้สติ ถ้ารู้ว่าการแล้วจะทำยังไงต่อ การควบคุมอารมณ์ก็เป็นสิ่งสำคัญ....”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

### 5.1.2 การมีทักษะการสื่อสารที่ดี

ทักษะการสื่อสารที่ดีด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน เป็นการแสดงถึงกลไกที่คนพิการใช้ในการสร้างและปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ คนพิการสามารถเล่าพูดในสิ่งที่ตนเองคิด โดยการแสดงทัศนคติ ประสบการณ์ ความเชื่อการควบคุมอารมณ์ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจากการศึกษาพบว่า การมีทักษะการสื่อสารที่ดีเป็นรูปแบบแนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ มีดังนี้

“..ต้องเป็นผู้ฟังที่ดี รู้จักนำความรู้ที่ได้จากการฟังมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันแต่ก็ไม่ใช่ว่า เขาว่าอะไร เขาบอกอะไร เอามาทำหมด ต้องคิดดูก่อนนะว่า ทำสิ่งไหนได้ไม่ได้ เขาบอกแนวทางมาให้ไม่ใช่ว่าจะต้องทำไปซะหมด คิดให้เป็นด้วย....”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

“..ถ้ารู้จักคิด รู้จักฟัง รู้จักพูด ก็จะเป็นประโยชน์กับตนเอง พูดเพื่อหาความรู้ ฟังเพื่อเพิ่มความรู้ อ่านเพื่อเติมความรู้ สะสมความรู้ต่อไปมันจะกลายเป็นทักษะที่ดีต่อการดำเนินชีวิต....”

(ภพดี เทภาลิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

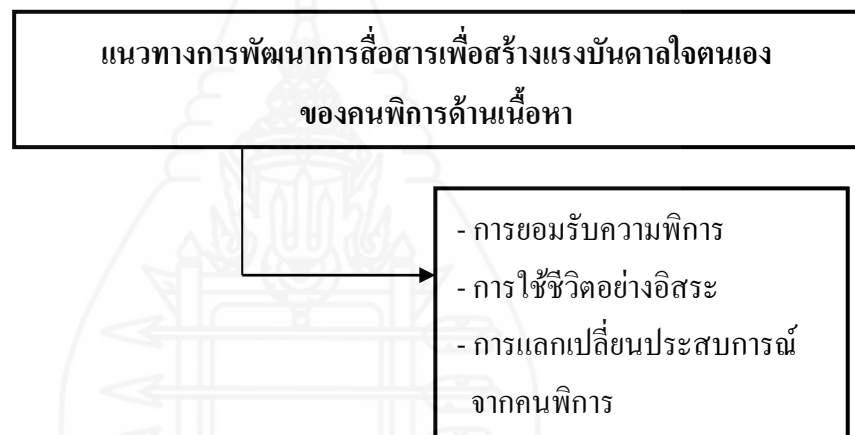
“...ทุกปีเราก็จะมีการจัดอบรมให้ความรู้เจ้าหน้าที่และคนพิการ การอบรมเป็นการเพิ่มทักษะการสื่อสารของบุคลากรทั้งนั้นแหละ เพราะมันเป็นการสอนให้คนกล้าแสดงออก และได้เปิดมุมมองกว้างจากการเรียนรู้นอกสถานที่...”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี)

## 5.2 แนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านเนื้อหา

จากการศึกษาพบว่า แนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านเนื้อหาสรุปเป็นภาพที่ 4.59 ดังนี้



ภาพที่ 4.59 แนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านเนื้อหา

### 5.2.1 การยอมรับความพิการ

บุคคลปกติเมื่อต้องกลายมาเป็นคนพิการ จะต้องพบกับความผิดหวังและความเสียใจเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย รวมถึงความไม่คล่องตัวของการเคลื่อนไหวที่เป็นปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิต หากคนพิการยอมรับและกล้าเผชิญหน้ากับความพิการด้วยการยอมรับความเป็นจริงของตนเองว่าเป็นคนพิการ พร้อมกับปรับตัวด้านร่างกายและจิตใจตามสภาพและตามความเหมาะสม ก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างคนปกติ จากการศึกษพบว่า เนื้อหาแนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

“...เรื่องการยอมรับความพิการเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ถ้าเริ่มต้นจากการยอมรับได้ เขาจะพยายามมีชีวิตอยู่และพร้อมที่จะเดินต่อ ...”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“..ยอมรับความจริงให้ได้ ยอมรับว่าเราพิการ แล้วคิดต่อไปว่าเมื่อพิการแล้วฉันจะทำยังไงต่อ จะอยู่ยังไง ก็ต้องวางแผนชีวิตไปด้วย...”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

“..การยอมรับตัวตนเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ถ้าเราเห็นความสำคัญของตัวเรา มองว่าเรายังมีคุณค่า ยังทำงานได้ มันก็จะข้ามผ่านอุปสรรคนั้นไปได้...”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

### 5.2.2 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากคนพิการ

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ เป็นการต่อยอดแนวคิด เดิม ส่งผลให้เกิดความเข้าใจ สร้างแรงจูงใจ และแบ่งปันประสบการณ์ที่ดี คนพิการจะมีประเด็นที่สนใจที่ใกล้เคียงกัน โดยการความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้ ประสบการณ์ แนวคิดที่หลากหลายจากกลุ่มบุคคล สามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลเพิ่มขึ้นเพื่อการตัดสินใจ หาทางแก้ไขปัญหาได้ทันที การได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์จะทำให้ค้นพบวิธีแก้ปัญหา การวิเคราะห์ ความแตกต่าง การตั้งเป้าหมายการปรับปรุง รวบรวมและเผยแพร่วิธีปฏิบัติที่ดีเกิดโอกาสพัฒนาตนเองอย่างแท้จริงจากการศึกษาพบว่าการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากคนพิการเนื้อหา แนวทางการพัฒนา การสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

“..ทางโรงพยาบาลห้องกายภาพนี่จะแบ่งเป็น โซนระดับผู้ป่วย แต่ก็จะมีที่พัก ที่คนจะทำกายภาพต่อไป...”

(อภิญญา ปัญญาพร สัมภาษณ์ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จังหวัดชัยนาท)

“..ตอนที่ทำกายภาพ ได้เห็นคนพิการหลายคน ที่รู้สึกเจ็บปวดทรมานจนไม่ยอมทำต่อ ก็ได้มีโอกาสเข้าไปคุย และทำให้คนเหล่านั้นสามารถที่จะทำกายภาพต่อไปได้ การที่เราได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันและกัน มันเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้คนพิการมีกำลังใจที่จะทำกายภาพต่อไปได้...”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

“..การแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันระหว่างคนพิการ มันทำให้เขามีกำลังใจขึ้นมาได้มาก อย่างประสบการณ์ของเราไม่ได้ลำบากแค่กาย ยังลำบากใจ ลำบากในด้านฐานะ แม้ที่เป็นอัมพฤต คือเราลำบากทุกอย่าง แต่คนพิการบางคนลำบากเพียงร่างกายอย่างเดียว พอเขารู้เรื่องของเรา เขาก็มีกำลังใจขึ้น....”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

### 5.2.3 การใช้ชีวิตอย่างอิสระ

การคิด การทำอะไรต่างๆ ด้วยการตัดสินใจของตนเอง การที่อิสรภาพทางความคิด คือ สามารถทำในสิ่งที่ตัวเองคิด ตัวเองฝัน ได้อย่างอิสระ การได้ใช้ชีวิตอย่างมีอิสระสามารถทำอะไรก็ได้ที่อยากทำ ไม่ต้องอยู่ภายใต้คำสั่งของใครและมีความเชื่อมั่นว่าจะสามารถดำเนินชีวิตโดยการตัดสินใจของตัวเองคนพิการเอง

จากการศึกษาพบว่า การใช้ชีวิตอย่างอิสระเป็นเนื้อหาแนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

“...คนพิการไม่ได้ต้องการให้คนอื่นช่วยเหลือตลอดเวลา การให้เขาสามารถทำอะไรได้ด้วยตนเองหรือสามารถตัดสินใจอะไรเองได้ จะทำให้เขาสามารถกล้าที่จะเผชิญโลกแห่งความเป็นจริง...”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

“...อิสระทางความคิดและการตัดสินใจเป็นสิ่งที่คนพิการแทบทุกคนพึงอยากจะมี อยากได้ อยากแสดงออก อยากตัดสินใจ สิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อความเชื่อมั่นและความมั่นใจในตัวเองของคนพิการ...”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

“..หากเขาสามารถทำให้คนอื่นเชื่อมั่นว่าเขามีอิสระทางความคิด ตัดสินใจเองได้ เขาจะสามารถพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพที่เขามี....”

(อรอนงค์ ยอดทอง สัมภาษณ์ 5 มิถุนายน พ.ศ.2561)

(ประธานสมาคมเหยื่อเมาแล้วขับจังหวัดเพชรบูรณ์)

“..คนพิการอยากออกไปใช้ชีวิตอิสระ แต่ที่มีปัญหาคือคนรอบตัว ไม่ยอมให้เขา คิดและตัดสินใจเองได้ ส่งผลต่อความเชื่อมั่นเขา ทำให้เขาขาดความมั่นใจ การให้เขาได้คิดและตัดสินใจเองจึงเป็นแนวทางที่ดีต่อการพัฒนาตนเอง....”

(อมร มีไทย สัมภาษณ์ 22 เมษายน พ.ศ.2561)

(เจ้าหน้าที่ประสานงานศูนย์บริการคนพิการ จังหวัดเพชรบูรณ์)

“..คนพิการเขาก็อยากที่จะกำหนดชีวิตตัวเอง อยากจะใช้ชีวิตอย่างอิสระ แต่บางที่ผู้ปกครองและผู้ดูแลก็จะทำให้ทุกอย่าง จนเขาไม่คิดอยากจะทำอะไรอีกต่อไปเพราะรู้สึกว่าจะไม่ได้รับความไว้วางใจและไม่มั่นใจที่จะทำต่อไป....”

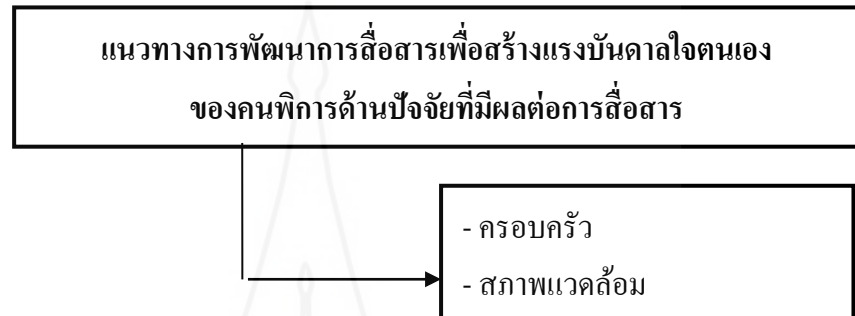
(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

### 5.3 แนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

#### ด้านปัจจัย

จากการศึกษาพบว่า แนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านเนื้อหาสรุปเป็นภาพที่ 4.60 ดังนี้



ภาพที่ 4.60 แนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการด้านปัจจัยปัจจัยที่มีผลกับการสื่อสาร

#### 5.3.1 ครอบครัว

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่อยู่ใกล้ชิดกับคนพิการอย่างใกล้ชิดและมากที่สุด ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวในทางบวกจะทำให้คนพิการรู้สึกมั่นคง อบอุ่นและปลอดภัย เนื่องจากครอบครัวจะคอยให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาและคำแนะนำ ส่งเสริม สนับสนุนให้คนพิการมีกำลังใจ สามารถปรับตัวส่งผลให้สภาพร่างกายและจิตใจของคนพิการดีขึ้น การช่วยกันฟื้นฟูบำบัดคนพิการ จะเป็นการช่วยส่งเสริมให้คนพิการยอมรับและปรับตัวพร้อมทั้งสามารถดำเนินชีวิตได้เหมือนคนปกติ จากการศึกษพบว่าครอบครัวเป็นปัจจัยแนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

“...คนในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดของคนพิการ เพราะกว่าจะยอมรับความพิการได้ กว่าจะช่วยเหลือตนเองได้ เขาจะต้องใช้เวลานานให้กันนาน อย่างพ่อแม่บางคนถ้าลูกพิการเขายอมเสียสละ ยอมลาออกจากงาน ออกมาดูแลลูก...”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)



“..คนพิการหลายคน มีชีวิตอยู่ต่อไปได้ นอกจากคนพิการต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง ยอมรับความพิการแล้ว ครอบครัวมีส่วนสำคัญมาๆที่จะประคับประคองจิตใจคนพิการ ถ้าครอบครัว ไม่ให้ความช่วยเหลือและดูแลคนพิการก็จะท้อแท้และถอยใจ ไม่ยอมสู้กับความพิการ....”

(อภิญา ปัญญาพร สัมภาษณ์ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จังหวัดชัยนาท)

“..ครอบครัวคอยเป็นกำลังใจ และให้ความช่วยเหลือเท่าที่จำเป็นฝึกฝนให้ เขากล้าคิดและตัดสินใจเองได้ คนพิการก็จะสามารถช่วยเหลือตนเองและพึ่งพาตนเองได้ ...”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)

### 5.3.2 สภาพแวดล้อม

การปรับสภาพแวดล้อมให้มีพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับคนพิการ เพื่อความสะดวกในการช่วยเหลือตนเองของคนพิการรวมถึงการลดอันตรายและป้องกันการเกิดอุบัติเหตุที่มี ต่อคนพิการ จะสามารถทำให้คนพิการไม่รู้สึกรู้สแตกต่างจากคนปกติ จากการศึกษาพบว่า การใช้ชีวิต อย่างอิสระเป็นเนื้อหาแนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

“..ทุกวันนี้เราพยายามที่จะกระตุ้นหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ให้ใส่ใจ และนึกถึงคนพิการเวลาที่จะสร้างอาคารสาธารณะ มันไม่ใช่เพียงเพื่อคนพิการเท่านั้น แต่มันจะ หมายถึงคนสูงอายุในอนาคตที่จะได้ใช้ด้วย....”

(ภพดี เทภาสิต สัมภาษณ์ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี)

“..สถานที่ราชการ โรงพยาบาล บันไดขึ้นบันได ต่างก็เพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่ว่าจะเป็นที่จอดรถ ทางเดิน ห้องน้ำ เพื่ออำนวยความสะดวก ให้กับคนพิการแต่เราก็ไม่สามารถ ควบคุมคนปกติที่เข้าไปยึดพื้นที่ตรงนั้นได้ การมีสิ่งอำนวยความสะดวกต้องอยู่ที่ความร่วมมือของ มนุษย์ทุกคนด้วยเช่นกัน....”

(ประเสริฐ ทองศิริ สัมภาษณ์ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

(ประธานชมรมคนพิการ อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา)



“เป็นเรื่องโชคดีที่มีกลุ่มคนพิการ เป็นอีกแรงที่ช่วยผลักดันให้เกิดการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับอารยสถาปัตย์เพื่อคนพิการ การออกมาเคลื่อนไหวจะเป็นการกระตุ้นทุกภาคส่วนให้เห็นความสำคัญและเร่งดำเนินการให้เร็วยิ่งขึ้น .....”

(ยุพาพร บุญเชิญ สัมภาษณ์ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญการ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา)

ตารางที่ 4.5 แสดงตารางความถี่ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ

วัตถุประสงค์	ประเด็น	ประเด็นหลัก	ความถี่
5. เพื่อศึกษา	แนวทางการ	1. ด้านรูปแบบการสื่อสาร	
แนวทางการ	พัฒนาการ	- การคิดอย่างมีสติ	3
พัฒนาการ	สื่อสารเพื่อสร้าง	- การมีทักษะการสื่อสารที่ดี	3
สื่อสารเพื่อ	แรงบันดาลใจ	2. ด้านเนื้อหาการสื่อสาร	
สร้างแรง	ตนเองของคน	- การยอมรับความพิการ	3
บันดาลใจ	พิการ	- การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากคนพิการ	5
ตนเองของคน		- การใช้ชีวิตอย่างอิสระ	3
พิการ		3. ด้านปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสาร	
		- ครอบครัว	3
		- สภาพแวดล้อม	3