

กิจกรรมที่ 1

ต้นทุนความสุข

สาระสำคัญ

ความหมายของการมีสุขภาพจิตที่ดี ไม่ได้หมายความว่าเราต้องปราศจากความทุกข์ หรือคนควรจะมีมีความสุขตลอดเวลา สุขภาพจิตเป็นผลจากการฝึกความแข็งแรงของใจในการอยู่กับเหตุการณ์บวกและลบโดยที่ยังคงมีพลังใจ เช่นเดียวกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในร่างกายให้อยู่กับความยากลำบากทางกายภาพและสามารถฟื้นฟ้ູขึ้นมาได้เสมอ การส่งเสริมสุขภาพจิตมีความสำคัญเท่าเทียมกับการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โมเดลสุขภาพจิตเชิงบวก (PERMA) ได้อธิบายองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการที่ส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะและความสำเร็จ และได้จำแนกชีวิตที่มีความสุข 3 แบบที่ชี้ให้เห็นว่าความสุขไม่ได้มีเพียงความรู้สึกที่นรมย์สบายใจ แต่ยังมีความสุขที่ลึกซึ้งและยาวนานกว่านั้นที่เกิดจากการได้ใช้ชีวิตที่มีความหมาย การได้ค้นพบและใช้ศักยภาพของตัวเองอย่างเชี่ยวชาญซึ่งอาจจะต้องผ่านความยากหรือความเสี่ยงทั้งกายและใจ การเข้าใจองค์ประกอบดังกล่าวนำทางให้เราหันกลับมาสนใจ “ต้นทุน” ทั้งในระดับบุคคล กลุ่มและชุมชนเพื่อหาทางขยายให้ต้นทุนดังกล่าวได้ถูกนำออกมาใช้ให้เกิดดอกออกผลที่ยั่งยืน



วัตถุประสงค์

1. ทบทวนประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาทั้งความทุกข์และความสุข
2. ตระหนักถึงต้นทุนความสุขที่ตนเองมี ทั้งร่างกาย ความคิด และความรู้สึก
3. เข้าใจแนวคิดและองค์ประกอบการสร้างสุข (PERMA) ด้วยตนเอง

อุปกรณ์

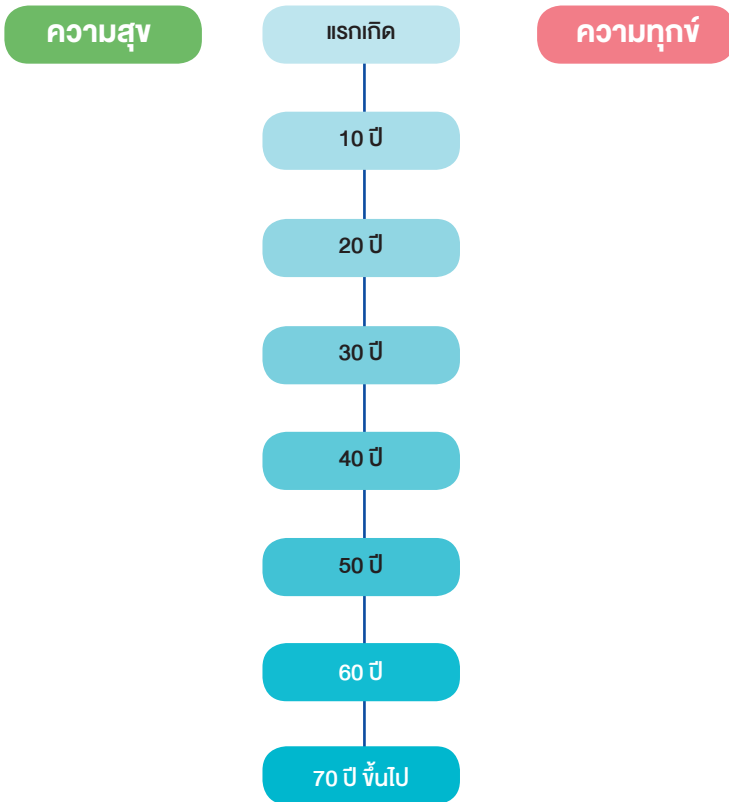
1. กระดาษสีตัดครึ่งเอสี่ (แนวนอน) 2 สี ต่างกัน เช่น สีเขียว และ สีชมพู
2. ป้ายข้อความระบุอายุขนาด A4: แรกเกิด 10 ปี 20 ปี 30 ปี 40 ปี 50 ปี 60 ปี และ 70 ปีขึ้นไป
3. ปากกาเคมี จำนวนเท่ากับผู้เข้าร่วม

เวลา 50 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำว่า เวลาที่เรามีความสุข เราแสดงออกทางใบหน้าอย่างไร (ให้ทุกคนทำให้อูพร้อม ๆ กัน) ร่างกายของเราจะเป็นอย่างไร ทำท่าทางประกอบ และเวลาที่เราไม่มีความสุข เราจะแสดงออกทางใบหน้า และทางร่างกายอย่างไร เราทุกคนเคยผ่านประสบการณ์การมีความสุข และมีความสุขตามช่วงอายุของเรา
2. วันนี้จะให้ทุกคนได้ย้อนเวลากลับไปนึกถึงความสุข ความทุกข์ของเราที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัย โดยจะมีช่วงอายุดังนี้ แรกเกิด 10 ปี 20 ปี 30 ปี 40 ปี 50 ปี 60 ปี และ 70 ปีขึ้นไป

- 2.1 ให้นักถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เรามีความสุขที่สุด ในช่วงวัยไหนก็ได้
ตามจริง คนละ 1-2 เหตุการณ์ เขียนลงในกระดาษสี่เหลี่ยม (1 ใบ 1 เรื่อง)
- 2.2 ให้นักถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เรามีความทุกข์ที่สุด ในช่วงวัยไหนก็ได้ตาม
จริง คนละ 1-2 เหตุการณ์ เขียนลงในกระดาษสี่เหลี่ยม (1 ใบ 1 เรื่อง)



3. เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้นำไปวางที่กลางห้องตามช่วงอายุ และแยกฝั่งความสุข (สีเขียว) กับ ความทุกข์ (สีชมพู) จากนั้นให้ทุกคนได้เดินอ่าน และตั้งข้อสังเกต ชักถามเพิ่มเติมในบัตรคำที่ต้องการคำอธิบายเพิ่ม หากเป็นเรื่องความทุกข์ ให้ขออนุญาตเจ้าของเรื่องราวพร้อมกับเช็คความพร้อมในการแชร์ประสบการณ์ก่อน หรือ ขอฟังวิธีการก้าวข้ามความทุกข์มาได้

***** ข้อควรระวัง** คือ การย้อนคิดเรื่องทุกข์ จะทำให้อารมณ์ทุกข์พุ่งขึ้นมาและวนเวียนอยู่ในใจ ระหว่างอบรม ต้องสังเกตและหาคำพูดที่ช่วยให้แยกแยะได้ เช่น สื่อนៃของชีวิตภายนอก เช่น หนี้สิน พลัดพราก ได้รับความไม่เป็นธรรม เป็นสื่อนៃที่สร้างความรู้สึกทุกข์ แต่เรามีสื่อนៃอื่น ๆ อื่นๆ อีกที่เอื้อให้เรายังมีความสุขได้ ไม่ใช่ทุกข์อยู่ตลอดเวลา การสร้างความสุขให้ตัวเองคือ การมองให้เห็นทั้งหมด เพื่อนำต้นทุนความสุขออกมาใช้แทนที่จะละเลย และจมอยู่กับความทุกข์ ทุกข์และสุข เป็นเรื่องความทรงจำ ความทรงจำเป็นอดีตไม่ใช่ปัจจุบัน นั่งตรงนั้นในตอนนี้รู้สึกอย่างไร (ทุกข์ไหมถ้าไม่กลับไปอยู่ในเรื่องเหล่านั้น)***

4. ชวนคุย

- เราารู้สึกอย่างไรที่ได้นึกถึงเรื่องราวที่ทำให้เรามีความสุข และความทุกข์
- มีข้อสังเกตอย่างไรกับความทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัย (ไม่มีใครสุขตลอด หรือทุกข์ตลอด)
- เรามีวิธีรับมือกับความทุกข์ หรือ ก้าวข้ามความทุกข์นั้นๆ อย่างไร
- ความสุขที่เกิดขึ้นกับเรา เรื่องไหนที่เราทำด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งคนอื่น หรือพึ่งสิ่งอื่นน้อยที่สุด

5. ความสุขและความทุกข์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิตของคนเรามากน้อยแตกต่างกันไปตามวัย ประสบการณ์ชีวิต และวิธีการรับมือกับปัญหาต่างๆ ของแต่ละคน ความสุขและความทุกข์ จึงเป็นธรรมชาติ ไม่มีใครสุขตลอดหรือทุกข์ตลอด แต่หากเราจมอยู่กับความทุกข์นานเกินไปจนไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ ไม่สามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตัวเอง ก็อาจมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยทางใจ หรือป่วยด้วยโรคทางจิตเวชได้ ดังนั้น เราจึงควรฝึกทักษะสร้างสุขให้กับตนเอง
6. แนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นสาขาหนึ่งของศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาตะวันตก เกิดขึ้นในปี 1998 โดย มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลให้เป็นผู้ที่มีความสุข ทั้งนี้โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีมุมมองชีวิตและวิธีคิดต่อโลกในเชิงบวก มาร์ติน เซลิเกแมน ได้ศึกษาเรื่อง well-being หรือภาวะสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ ซึ่งทำให้คนเราพึงพอใจในทุกด้านของชีวิตและมีความสุขกับตัวเอง ได้แบ่งความสุขออกเป็น 3 แบบ ได้แก่

1. การมีชีวิตที่รื่นรมย์ (The Pleasant Life) คือ ชีวิตที่มีความสุขแบบรื่นรมย์ มีความสนุกสนานเท่าที่เราจะหาได้ เป็นชีวิตที่มีสิ่งตอบสนองทำให้เพลิดเพลิน ไม่ว่าจะเป็นการซื้อของ การได้กินของที่ชอบ การทำในสิ่งที่โปรดปราน และมีอารมณ์เชิงบวกมากขึ้น แต่ความสุขแบบนี้จะไม่ยั่งยืน จะมีความสุขแค่ช่วงแรกๆ และระดับของความสุขจะลดลงเรื่อยๆ เช่น เรายาจจะมีความสุขมากที่ได้ซื้อของที่ชอบ แต่หลังจากนั้นก็รู้สึกเบื่อ เพราะชั่วขณะที่ได้ไปเลือกซื้อของ



นั้นจะจางหายไปอย่างรวดเร็ว หรือเราอาจจะมีความสุขที่ได้กินอาหารอร่อยในครั้งแรก แต่ในครั้งถัดไปก็ไม่สุขเท่าเดิมอีกแล้ว

2. **การมีชีวิตที่ดี (The Good Life)** การที่ได้ทำอะไรที่ชอบแบบจดจ่อ ทำให้รู้สึกสนุกสนานและอยากทำอย่างเต็มที่โดยไม่เบื่อหน่าย ทำให้เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วโดยที่ไม่รู้ตัว เรียกว่า “สภาวะลื่นไหล” (Flow) การที่จะเข้าสู่สภาวะลื่นไหล (Flow) ได้เราจะต้องรู้ว่าจุดแข็งของตนเองคืออะไร แล้วเราจะต้องออกแบบชีวิตเพื่อให้ได้ใช้จุดแข็งเหล่านั้นให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ไม่ว่าจะเป็นงาน การเล่น มิตรภาพ ครอบครัว

3. **การมีชีวิตที่มีความหมาย (The Meaningful Life)** คือ การที่ได้ทำสิ่งที่รักสิ่งที่ชอบ แล้วสิ่งนั้นส่งผลให้เกิดความสุขกับคนรอบข้าง เป็นความรู้สึกอิมเม็บหรือองกามทางจิตใจ เราได้ใช้จุดแข็งเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของบางสิ่งบางอย่างที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเรา อาจจะเป็นคนในครอบครัว ผู้คนในสังคม หรือจุดมุ่งหมายในชีวิต เช่น ความถูกต้อง ความยุติธรรม โดยคาดหวังว่าชีวิตความเป็นอยู่ของคนอื่น ๆ จะดีขึ้น ถือว่าเป็นความสุขที่มีคุณค่าที่สุด

ในชีวิตของแต่ละคนจะมีความสุขแต่ละแง่มุมแตกต่างกันไป แต่ชีวิตที่ดี และชีวิตที่มีความหมายจะสร้างความสุขใจในระดับลึกซึ้งมากกว่าชีวิตที่รันทรมย์เพียงอย่างเดียว ดังนั้น ชีวิตจะมีความสุขยืนยาวหากมีความสุขทั้ง 3 ด้าน ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่มีเลยสักด้าน จะรู้สึกว่างเปล่า เจ็บเหงา และอ้างว้าง กลายเป็นคนไม่มีความสุข

7. ทุกคนล้วนมีต้นทุนในการสร้างความสุขให้กับตนเอง คือ ร่างกาย ความคิด และความรู้สึก ทั้งสามส่วนนี้ส่งผลซึ่งกันและกัน จึงต้องทำงานกับทั้งสามส่วนไปพร้อมๆ กัน ความสุขเป็นสิ่งที่แต่ละคนต้องสร้างขึ้นเอง ไม่สามารถทำแทนกันได้ และต้องทำอย่างสม่ำเสมอ หยุดทำไม่ได้ เพราะความสุขจะลดลงหรือหมดไปได้
8. วิธีปรองดูขให้ชีวิตตามแนวคิด PERMA หรือปัจจัยสร้างสุขตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ
 1. การมี**ความรู้สึกเชิงบวก (Positive Emotions)** เป็นความรู้สึกและอารมณ์ที่มีผลดีต่อบุคคล ได้แก่ รู้สึกเพลิดเพลิน รู้สึกสนุกสนาน รู้สึกภูมิใจ รู้สึกสงบ รู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ มีแรงบันดาลใจ มีความหวัง รู้สึกรัก รู้สึกเคารพ รู้สึกตื่นเต้นสนใจ
 2. **ความรู้สึกมีส่วนร่วมในสิ่งที่ทำ (Engagement)** การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การเรียนรู้ การทำงาน มีส่วนในการรับผิดชอบ มีส่วนในการเป็นเจ้าของอย่างเต็มความสามารถ มีการจดจ่อและรู้สึกเพลิดเพลินจนกระทั่งลืมเวลาที่กำลังผ่านไป (Flow)
 3. **ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships)** การมีปฏิสัมพันธ์ มีความร่วมมือร่วมใจ (Collaboration) มีการสื่อสาร (Communication) มีการแบ่งปัน ทุกข์สุข (Sharing) เป็นความรู้สึกได้รับการยอมรับจากสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเกี่ยวกับอาชีพการงาน ครอบครัว คู่ชีวิต และความสัมพันธ์แบบอื่น ๆ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ โดยเฉพาะคนรอบข้างหรือคนใกล้ชิด จะทำให้เรามีความสุข



4. การรับรู้ว่าคุณชีวิตมีคุณค่าและมีความหมาย (Meaning) สิ่งที่ทำให้มีคุณค่าและมีความหมายต่อเป้าหมายของชีวิต ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือเป็นแรงจูงใจให้ทำต่อไป
 5. การบรรลุถึงเป้าหมายหรือมีความสำเร็จ (Accomplishment) รับรู้ว่าคุณทำอะไรบางอย่างได้สำเร็จ โดยความสำเร็จนั้นอาจจะไม่ต้องยิ่งใหญ่ แต่เป็นความสำเร็จตามเป้าหมายที่เราตั้งไว้ หรือเป็นความสำเร็จเล็กๆ เช่น ได้เกิดการเรียนรู้ ได้ทักษะ ได้ทัศนคติ รวมถึงเรื่องสำคัญอย่างการสำเร็จกิจเป้าหมายของชีวิต
9. ทักษะสร้างสุขที่สำคัญ อาทิ
1. การมองโลกแง่ดี (Optimism)
 2. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)
 3. วิธีคิดเรื่องการเติบโต (Growth mindset)
 4. การอยู่กับปัจจุบัน (Mindfulness)
 5. ล้มแล้วลุกได้ (Resilience)
 6. รู้จักและพัฒนาคุณลักษณะเด่น/จุดแข็ง (Character Strengths)
 7. มีความรับผิดชอบตนเองในความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งทักษะเหล่านี้เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ด้วยตนเอง