

กิจกรรมที่ 2

มองโลกในแง่ดี

สาระสำคัญ

มนุษย์ต้องพบเจอเรื่องราวที่พอใจและไม่พอใจเสมอ การให้ความหมายต่อเรื่องราวเหล่านั้นมีส่วนมาจากการตอบสนองโดยอัตโนมัติของการปกป้องเอาชีวิตรอด และยังมีส่วนมาจากการรู้เท่าทันและจัดการวิธีคิด การปกป้องชีวิตทำให้เกิดแนวโน้มของการมองเหตุการณ์เป็นลบ ระบบอัตโนมัตินี้ต้องทำงานเร็ว เพื่อให้หนีหรือสู้ได้ทัน ส่วนการมองโลกแง่บวกเป็นวิธีคิดที่ฝึกฝนได้ การรู้จักเท่าทันตนเองว่ากำลังใช้มุมมองแบบใด จะช่วยให้เกิดสภาวะที่ทำให้สามารถรับรู้ความเป็นจริงอย่างรอบด้าน ช่วยให้แยกแยะสิ่งคุกคามที่แท้จริง ขณะเดียวกันก็สามารถมองหาแง่บวกที่ช่วยสร้างความหวังและกำลังใจที่จะหาทางออกกับเหตุการณ์คุกคามหรือกดดันนั้น ๆ สามารถยืนหยัดและก้าวผ่านไม่จมอยู่กับเรื่องนั้น คนที่ประสบความสำเร็จคือคนที่มองโลกในแง่ดีและไม่จมอยู่กับความผิดพลาด มองเห็นปัญหาเป็นเพียงเรื่องที่ต้องแก้ไข ขณะเดียวกันยังเป็นโอกาสที่จะทำให้ตนเองได้มีฝีมือกล้าแข่งขัน

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนมุมมองของตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ
2. เข้าใจแนวคิดการมองโลกในแง่ดี
3. ฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี






อุปกรณ์

1. ภาพถ่ายจำนวน 3 ภาพ ขนาด A 3 หรือ เปิดจากคอมพิวเตอร์ 2 ตัวพร้อมกัน (ภาพสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น น้ำท่วม รถติด การทิ้งขยะไม่เป็นที่ คนข้ามถนน (ไม่ใช่ทางม้าลาย) เป็นต้น
2. กระดาษฟลิปชาร์ต
3. บอร์ดติดกระดาษฟลิปชาร์ต (ถ้ามี)
4. ปากกาเคมี และเทปกาว

เวลา 40 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามว่า เราคิดว่าตัวเราเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือแง่ลบ? เพราะอะไร
2. วันนี้เราจะมาทดสอบกันว่า เรามองโลกแบบไหน? โดยเราจะแบ่งออกเป็น 2 ทีม ทีม A และ ทีม B สมาชิกเท่าๆ กัน ให้ยื่นแถวตอนเรียงหนึ่ง (กรณีผู้เข้าร่วมจำนวนมาก อาจให้จับคู่ช่วยกัน) เราจะวิ่งผลัดกันตอบ โดยการดูภาพที่วางไว้หน้ากระดาน/บอร์ดฟลิปชาร์ต จากนั้นเขียนคำตอบว่าเราคิดอย่างไร (ตามโจทย์ในแต่ละรอบ) เมื่อเขียนคำตอบเสร็จแล้ว ให้ส่งปากกาให้เพื่อนคนถัดไป โดยคำตอบห้ามซ้ำ (ผู้เล่นจะไม่เห็นภาพก่อน) ให้เวลาภาพละ 5 นาที ยกตัวอย่าง 1 ภาพก่อนเริ่มเล่น

<p>ภาพตัวอย่าง</p> 	<p>ทีม A - คิดบวก</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p>	<p>ทีม B - คิดลบ</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p>
<p>ภาพที่ 1</p> 	<p>ทีม A - คิดบวก</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p>	<p>ทีม B - คิดลบ</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p>
<p>ภาพที่</p> 	<p>ทีม A - คิดบวก</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p>	<p>ทีม B - คิดลบ</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p>

3. หมดยเวลา ชวนดูคำตอบจากทั้ง 2 ภาพว่าเป็นอย่างไร

4. ชวนคุย

- รู้สึกอย่างไรกับการคิดบวกและคิดลบของตัวเองบ้าง
- คิดบวก กับ คิดลบ แบบไหนง่ายกว่ากัน เพราะอะไร
- ประโยชน์ของการคิดบวก และคิดลบ มีอะไรบ้าง
- เวลาที่เราคิดบวก ส่งผลต่อความรู้สึก การกระทำ และร่างกายของเราอย่างไร และเวลาคิดลบ ส่งผลต่อความรู้สึก การกระทำ และร่างกายของเราอย่างไร



5. อธิบายเพิ่มเติมว่า การคิดลบ เป็นสัญชาตญาณ (อัตโนมัติ) ของมนุษย์ ในการมีชีวิตรอด ทำให้มนุษย์คิดหาทางแก้ไขป้องกัน ปกป้องตัวเอง ให้ปลอดภัย เราจึงมักเลือกมองเหตุการณ์ต่างๆ ด้านลบไว้ก่อน ส่วน การคิดบวก คือ ความเชื่อและทัศนคติที่ส่งผลต่อการมองโลกด้านบวก เห็นความเป็นไปได้ และมีความหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้น (แม้จะอยู่ใน สถานการณ์ที่ยากที่สุด) การมองโลกในแง่ดี/คิดบวก จึงเป็นทักษะและ กระบวนการคิดที่ส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกลงทางบวก และเป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้
6. การปรับเปลี่ยนความคิด

คนคิดลบ มักจะคิดแบบนี้	คนคิดบวก มักจะคิดแบบนี้
1. เรื่องนี้จะไม่มีวันแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ เช่น ฉันไม่มีวันทำได้ดีกว่านี้หรอก	1. เรื่องนี้เกิดแค่ชั่วคราว เช่น คนเราเริ่มต้นใหม่ได้ทุกวัน
2. ขยายความเอาเรื่องอื่นมารวม ตอกย้ำทุกเรื่องเป็นแบบเดียวกัน เช่น คนเราพลาดทีหนึ่งมันก็พลาดไปซะทุกเรื่อง	2. ดูทีละเรื่อง ไม่ขยายรวมเอาเรื่องที่ผ่านไป แล้วมาปนไม่มันถึงขนาดที่ยังไม่เกิด เช่น เรื่องนั้นมันผ่านไปแล้วย่อย่าเอามาปนกัน
3. โทษตัวเอง เช่น ฉันมันไม่ดี ฉันมันเลว เธอมันดวงดีมีแต่โชคเข้าข้าง	3. ดูองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง ว่าอะไรบ้างที่ทำให้เป็นแบบนี้เช่น ดูเงื่อนไขแล้วกว่าได้เท่านี้ถือว่าดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้แล้ว

7. การมองโลกในแง่ดีเป็นการมุ่งความสนใจไปที่การให้ความหมายและเลือกตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ยกตัวอย่างภาพน้ำครึ่งแก้ว



ภาพที่ 2 น้ำครึ่งแก้ว

หมายเหตุ. จาก ฟลิกโฮกาสธุรกิจ ด้วย “ทฤษฎีน้ำครึ่งแก้ว” ยุค COVID-19. โดย ทันข้าว channel. (2563, 13 พฤษภาคม). [รูปภาพ]. LINE TODAY. <https://thai.ac/news/show/437867>

- ถ้าเราต้องการดื่มน้ำสักแก้ว คิดอย่างไรกับภาพน้ำครึ่งแก้วภาพนี้บ้าง
- ถ้าน้ำครึ่งแก้วนี้ เป็นยารักษาโรคที่เราต้องกิน คิดอย่างไรกับภาพน้ำครึ่งแก้วนี้บ้าง

การมองโลกในแง่ดี เป็นการมองโลกตามความเป็นจริงที่เราเห็น มองอย่างที่เป็นอยู่ ไม่เติมความคิด ความรู้สึกส่วนตัวเข้าไป เปรียบเสมือน กล้องถ่ายรูป ที่เราจะเห็นเพียงรูปร่าง สี ตำแหน่ง ขนาด เป็นต้น

“ชีวิตมีเพียง 10% ที่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา และอีก 90% เป็นการตอบสนองของเราต่อเหตุการณ์นั้น ๆ”

Life is 10% what happens to you and 90% how you react to it.

(Charles Swindoll)

สรุป

คนที่มองโลกทางบวก จะมีความหวังว่าเรื่องดี ๆ ที่เคยเกิดขึ้นแล้วก็จะเกิดได้อีก ถึงแม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากก็ยังคงมีความหวังว่ามันจะผ่านพ้นไปในที่สุด และเชื่อว่าตัวเองสามารถทำอะไรบางอย่าง เพื่อให้คลี่คลายสถานการณ์ได้

คนที่มองโลกทางลบ ไม่เชื่อว่าเรื่องดี ๆ ที่เคยเกิดขึ้นแล้วจะกลับมาได้อีก เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากก็เชื่อว่ามันจะต้องแย่อย่างนี้ตลอดไป และไม่ใช่ว่าเรื่องนี้แต่ยังเชื่อว่าเรื่องอื่น ๆ ก็จะไม่ต่างกันอีกทั้งไม่เชื่อว่าตัวเองจะทำได้เพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น มักโทษตัวเองและโทษคนอื่น



สรุปได้ตามตารางด้านล่างนี้

เหตุการณ์	มองโลกแง่ดี (บวก)	มองโลกแง่ร้าย (ลบ)
เมื่อประสบเหตุการณ์เชิงลบ	<ul style="list-style-type: none"> - เรื่องจะไม่เป็นเช่นนั้นตลอดไป จะมีวันสิ้นสุดลง มีโอกาสเปลี่ยนแปลงได้ (unstable) - เป็นเฉพาะเหตุการณ์นี้ ไม่ใช่เป็นแบบนี้ไปทุกเรื่อง (specific) - มองปัจจัยรอบด้าน ไม่ใช่ฟ้าโทษตัวเอง หรือโทษแต่คนอื่น (external causes) 	<ul style="list-style-type: none"> - เรื่องจะแย่เช่นนั้นตลอดไป ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง (stable) - ขยายความ เหมารวมไปถึงเรื่องอื่นๆ (global) - โทษตัวเองหรือโทษแต่คนอื่น (internal causes)
เมื่อประสบเหตุการณ์เชิงบวก	<ul style="list-style-type: none"> - จะเป็นเช่นนี้ได้อีกในอนาคต (stable) - มองเห็นเรื่องอื่นๆ ที่ส่วนแต่เป็นเรื่องทางบวก (global) - เห็นการที่ฉันมีส่วนในการทำให้เป็นเรื่องที่ดี (internal causes) 	<ul style="list-style-type: none"> - ชั่วครั้งชั่วคราว เดี่ยวก็หมดไป (unstable) - มีแค่เรื่องนี้ นอกนั้นก็แย่ (specific) - ฉันไม่ได้มีส่วน เป็นเรื่องฟลุค บังเอิญ โชค (external causes)

- การมองโลกในแง่ดีแง่หนึ่งอย่างสุดขีดไม่ใช่วิธีที่จะช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดี ดังนั้นการฝึกให้รู้จักเท่าทันตนเองที่กำลังใช้มุมมองแบบใด และสามารถมองให้รอบด้านจึงนับว่าเป็นทักษะที่จำเป็นที่สำคัญต้องเชื่อมั่นว่าเรามีอิสรภาพในการเลือกที่จะมอง จดจ้อ หรือ โฟกัส และตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ

- การมองโลกในแง่ดีเป็นแนวคิดหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก เป็นทักษะความคิดและทัศนคติต่อการตีความเหตุการณ์ที่สามารถเรียนรู้ได้ ช่วยให้ชีวิตเรามีความสุขมากยิ่งขึ้น บนพื้นฐานของความเป็นจริง ไม่ใช่โลกสวย เพราะความคิดของเราส่งผลต่อความรู้สึก พฤติกรรม และสุขภาพของเรา การมองบวกจะช่วยลดความเครียด ความกังวล ความกดดัน ส่งผลต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานดีขึ้น ทั้งการไหลเวียนของเลือด ความดันเลือดต่ำลง หัวใจเต้นช้าลง ไม่หงุดหงิดหรือเครียดง่าย ทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น รวมถึงส่งผลต่อการมีสัมพันธภาพกับคนรอบข้างที่ดีด้วย และมีความสามารถในการจัดการปัญหาดีขึ้น เพราะมองเห็นโอกาสและมุมมองใหม่ๆ ที่ดีจะช่วยให้เราก้าวผ่านปัญหาไปได้



ภาพกิจกรรมมองโลกในแง่ดี

ภาพตัวอย่าง



ภาพที่ 4 คนกดสัญญาณไฟข้ามถนน

หมายเหตุ.จาก กทม. เตรียมติดตั้งสัญญาณไฟจราจรข้ามถนนเพิ่ม 14 แห่งปีหน้า
รับสังคม สูงวัย โดย THE STANDARD TEAM. (2562,7 พฤศจิกายน). <https://thestandard.co/trafc-lights-crossing-the-road/>

ภาพน้ำท่วมรถติด



ภาพที่ 5 น้ำท่วมรถติด

หมายเหตุ.จาก น้ำท่วมไม่ใช่แค่รถติด แต่เป็นค่าเสียโอกาสที่ทุกคนร่วมกันจ่าย
โดย TODAY Bizview. (2565, 18 พฤษภาคม). [รูปภาพ]. PUBLIC POLICY.
<https://workpointtoday.com/ood-bkk-3/>

ภาพกิจกรรมมองโลกในแง่ดี

ภาพตัวอย่าง



ภาพที่ 5 กังพะสัน

หมายเหตุ.จาก ลูกบ้านเอื้ออาทรร้องเหม็นขยะล้นถัง จ.สมุทรปราการ [บทความ].
โดย Thai PBS.(2563, 15 กรกฎาคม). <https://www.thaipbs.or.th/news/content/294572>

