

## กิจกรรมที่ 5

# สุขเล็กๆ

### สาระสำคัญ

ผลการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกระบุว่า ความสุขที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ แม้จะเป็นความสุขเล็กๆ น้อย ๆ มีผลดีว่าการมีความสุขในระดับมากมายแต่ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อย ความถี่ของการมีความสุขมีความสำคัญกับใจมากกว่าความเข้มข้นของอารมณ์ ดังนั้นการเปิดโอกาสให้ตัวเองมีจังหวะเวลาหาความสุขเล็กๆ น้อย ๆ จึงเป็นวิธีการสร้างสุขด้วยตนเองโดยไม่ต้องเป็นฝ่ายรอรับจากผู้อื่น การมองเห็นและชื่นชม ดีมด่ำกับสิ่งรอบตัวด้วยการเปิดรับผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าเป็นความสุขที่หาได้ง่าย เทียบกับการที่ใจอยู่กับความนึกคิดเรื่องตลอดเวลาจนไม่ทันสังเกตเห็นแสงแดดส่องประกายอยู่ตามใบไม้ข้างทาง ลมที่พัดมาสัมผัสผิว กลิ่นแดดหอมจากเสื้อผ้าที่ซักตาก รถคันอื่นที่ขับอย่างระมัดระวังและให้ทางเราไปก่อน รอยยิ้มจากคนที่เดินผ่าน เป็นต้น การสัมผัสรับรู้ความดีงามรอบตัวเหล่านี้สร้างความรู้สึกเป็นสุขให้กับเราได้เสมอ จึงควรฝึกรับรู้ความสุขแบบเล็กๆ สุขได้ง่าย ๆ เช่นนี้ให้เป็นกิจวัตร

### วัตถุประสงค์

1. ฝึกสัมผัสความรู้สึกชื่นชมจากการมองเห็นความงามของสิ่งเล็กๆ น้อย ๆ รอบตัว
2. บอกข้อดีที่น่าชื่นชมของคนอื่น มองเห็นสิ่งดีในชีวิต เป็นการเติมความสุขให้กับตนเอง



## อุปกรณ์

รูปภาพที่สื่อถึงความสุข จำนวน 4-5 ภาพ

เวลา 15 นาที

## ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำว่า วันนี้เราจะมาพูดคุยเรื่องความสุขที่อยู่รอบตัวเรา แสดงรูปภาพที่สื่อถึงความสุขใกล้ตัว ให้ความมองนาน ๆ ทำให้บรรยากาศสบาย ช้า ไม่รีบเปลี่ยนรูป
2. ตั้งคำถามชวนคิด ชวนคุย แลกเปลี่ยน
  - ขอบภาพไหนเป็นพิเศษ เพราะอะไร
  - มีภาพคล้ายกันนี้ที่พบเห็นได้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ เรา “มอง” สิ่งธรรมดาเหล่านั้นด้วยอาการอย่างไร
  - เคยลองหยุดดู อยู่เฉย ๆ ใหม่เพื่อให้ใจได้สัมผัสสัมผัสความงาม ความหมายจากสิ่งเหล่านั้น
  - ในชีวิตประจำวัน มีสิ่งเล็ก ๆ อะไรที่ทำให้เรารู้สึกชื่นชม ชวนยกตัวอย่าง (ทั้งคน สัตว์ สิ่งของ และธรรมชาติ)
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนให้เห็นวิธีเพิ่มความสุสุขเล็ก ๆ ให้ตัวเองในแต่ละวัน ด้วยการมองหาสิ่งที่เราชื่นชมได้ เป็นการ “พักใจ” เป็นระยะ เหมือนร่างกายต้องการน้ำและอาหาร เราสามารถเติมความสุขเล็ก ๆ ในใจได้ด้วยตัวเอง เมื่อฝึกจนคุ้นชินเราจะสามารถผ่อนคลายตัวเองได้เสมอ
4. ชวนให้แลกเปลี่ยนถึงการนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน

## ตัวอย่างภาพความสูงใกล้ตัว

### ภาพตัวอย่าง



ภาพที่ 8 ดอกโมยราบ

หมายเหตุ. จาก ดอกหญ้าริมทาง โดย Baibuaza. (ม.ป.ป.).  
[รูปภาพ]. <https://ecency.com/hive-105967/@baibuaza/46df1eec4749f>



## ตัวอย่างภาพความสูงใกล้ตัว

### ภาพตัวอย่าง



### ภาพที่ 9 เด็กเล่นว่าว

หมายเหตุ. จาก โรงเรียนให้เด็ก “เล่นว่าว” รับผิดชอบต่อ  
กิจกรรมนอกชั้นเรียนช่วยพัฒนา 4 ด้าน.  
โดย ช่าวสตอออนไลน์ (2560, 29 พฤศจิกายน).

[รูปภาพ]. [https://www.khaosod.co.th/newspaper-column/sci-tech/news\\_651810#google\\_vignette](https://www.khaosod.co.th/newspaper-column/sci-tech/news_651810#google_vignette)

## ตัวอย่างภาพความสูงใกล้ตัว

### ภาพตัวอย่าง



ภาพที่ 10 กุ้งข้าว

หมายเหตุ. จาก ชมความสวยงามทุ่งข้าวเขียวขจีในพื้นที่ปลายสุดของ จ.ฉะเชิงเทรา:  
อาหารตาผู้ขับรถสัญจรผ่านไปมา โดยผู้จัดการออนไลน์. (2565, 22 สิงหาคม).  
[รูปภาพ]. <https://www.example.com/article1234567890>



## ตัวอย่างภาพความสูงใกล้ตัว

### ภาพตัวอย่าง



ภาพที่ 11 อาหารไทย

หมายเหตุ. จาก อาหารไทยอร่อยๆ อำนวยทำอุเทน. โดย Feelthai. (24 พฤศจิกายน 2560).  
[รูปภาพ]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=mKBbFC-k5c>