

กิจกรรมที่ 6

โชคดียังเลยนะที่เรา...

สาระสำคัญ

ในชีวิตเราต้องประสบทั้งเหตุการณ์ที่นำความพอใจและความไม่พอใจมาให้เสมอ หรืออาจจะเรียกว่ามีทุกข์มากกว่าหรือสุขมากกว่าสลับไปมาคนที่เจอเรื่องเหมือนกันแต่อาจจะไม่เห็นเป็นเรื่องทุกข์ ขณะที่อีกคนเฝ้าแต่ขุนเคืองทุกข์ใจ การที่บุคคลสามารถมองเห็นสิ่งบวกที่ตนยังมีอยู่ในขณะที่เจอเหตุทุกข์ใจ จะช่วยประคับประคองใจไม่ให้จมอยู่แต่กับความทุกข์ เช่น แม้ป่วยเรื้อรังแต่ก็ยังพอช่วยเหลือตัวเองในการทำกิจวัตรพื้นฐานได้ เราไม่อาจปฏิเสธความหนักหนาของปัญหาที่อยู่ตรงหน้าแต่เกิดความชุกคิดให้ใจระลึกได้ว่าเรายังมีสิ่งอื่นๆ ที่ชื่นชูใจได้ด้วย การฝึกให้มีมุมมองเช่นนี้จึงเป็นทักษะที่ช่วยประคับประคองใจให้แข็งแรง ให้อยู่ได้ด้วยดีแม้ว่าปัญหายังคงไม่จบสิ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการมองแง่บวกด้วยการเห็นคุณค่าและความสำคัญของสิ่งรอบตัวแทนการมองเห็นแต่เพียงด้านลบ
2. แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้ข้อคิดข้อปฏิบัติที่นำไปปฏิบัติได้



อุปกรณ์

1. กระดาษเอสี่ ตัดครึ่ง
2. ปากกา (หรืออาจใช้การพูดคุย โดยไม่ต้องมีอุปกรณ์)

เวลา 30 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเล่าเรื่องเป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าในเหตุการณ์ทางลบ มีเรื่องโชคดีเล็กๆ ที่เราอาจจะมองไม่เห็นเกิดคู่กันเสมอ (หาตัวอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเอง) ชวนให้ผู้เข้าร่วมที่มีเรื่องทำนองเดียวกันเล่าด้วย
2. ถามผู้เข้าร่วมว่า ที่เห็นแล้วยังมีด้านดี ๆ นั้นคิดออกตอนไหน คำพูดเหล่านี้เรามักจะได้ยินจากใครก่อน และเมื่อเรามองเห็นด้วยใจตัวเองจะเกิดอาการอย่างไร ถ้าเรามองเห็นได้เร็วขึ้นจะช่วยอะไรบ้าง
3. ชวนทำกิจกรรมเรื่องโชคดีจริง แจกกระดาษ และ ปากกา (ถ้าเขียนไม่ได้ก็ให้นักเรื่องเอาไว้จับคู่คุย)
4. ให้แบ่งกระดาษเป็นสองฝั่ง ฝั่งซ้ายเขียนเรื่องที่เครียด ทุกข์ กังวล เรื่องที่แย่มาก ๆ ฝั่งขวาเขียนถึงผลของเรื่องนั้นมีต่อเราอย่างไร 1-2 เรื่อง

5.

เรื่องที่เครียด ทุกข์ กังวล	เรื่องนั้นส่งผลต่อเราอย่างไร

ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้เขียนคำว่า “เราช่างโชคดีที่ ...” ในกระดาษของตัวเอง จากนั้นให้จับคู่ เล่าเรื่องที่เขียน และให้ช่วยกันหาข้อคิดที่ทำให้เจ้าของหาเจอว่า “แม้เราจะเจอเรื่องนี้ แต่เราโชคดีจังเลยนะที่...” แล้วจดลงไป (ผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยดู ให้คำแนะนำคู่ที่คิดไม่ออก อาจจะใช้เทคนิคจับคู่เพิ่มเป็น 4 คนเพื่อให้ช่วยกันคิด)

6. เมื่อแต่ละคนได้เขียนข้อโชคดีของตัวเอง ชวนให้สะท้อนประสบการณ์และใช้คำถามชวนคุยจากเรื่องทุกขที่เขียนไว้ เลือกรื่องที่สะตวจใจจะนำมาแลกเปลี่ยน
 - เรื่องทุกขนั้นส่งผลอย่างไร สะท้อนแบบแผนพฤติกรรมของเราเวลาเจอเรื่องทุกขใจอย่างไร
 - ณ จุดนั้นถ้าบอกตัวเองได้ว่าในสถานการณ์นั้นเราโชคดีจังเลยนะที่... คิดว่าจะทำอะไรแตกต่างไปจากเดิมบ้าง
 - กิจกรรมนี้เราได้ข้อคิดอะไรบ้าง
 - จากการเรียนรู้ร่วมกัน อะไรที่เราอยากจะนำไปฝึกใช้บ้าง

สรุป

ผู้ดำเนินกิจกรรมย้ำว่า การฝึกตัวเองให้มองข้ามหรือมองผ่านเรื่องที่หนักใจไปเห็นความเป็นจริงที่ยังมีสิ่งดี ๆ อีกรหลายด้านแทนการจมดิ่งอยู่กับเรื่องนั้น เป็นการฝึกใจและฝึกการมีมุมมองที่ช่วยให้เราผ่อนคลายจากปัญหา ไม่หมดหวัง และมีสติที่จะอยู่กับความเป็นจริงว่า ความทุกขและความสุขเวียนเข้าออกเป็นธรรมดา หน้าที่ของเราคือ การประคองใจให้มีกำลังพอที่จะหาวิธีคลี่คลายเรื่องร้ายเท่าที่จะทำได้ หรือยอมรับเมื่อเราทำจนสุดความสามารถแล้ว

