

## กิจกรรมที่ 7

# กาย ใจ คิด

### สาระสำคัญ

ต้นทุนความสุขของมนุษย์เกิดได้จากฐาน 3 ฐาน กาย ใจ ความคิด การใส่ใจดูแลต้นทุนทั้งสามด้านให้เป็นปกติจะช่วยเพิ่มระดับความสุข ซึ่งต้องอาศัยความสามารถในการเลือกมุมมองเชิงบวกและลงมือทำเพื่อให้เกิดผลในทางบวก เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติจากการรอคอยไปสู่การลงมือทำให้ตัวเองเป็นสุข เมื่อเราเป็นสุขได้ด้วยตัวเองมากขึ้นเรื่อยๆ ความคาดหวังและการรอคอยที่จะให้ผู้อื่นหรือเหตุบังเอิญมา สร้างความสุขให้ก็จะเปลี่ยนโฟกัสไปที่การสุขเป็นได้ด้วยตนเอง

### วัตถุประสงค์

1. ฝึกคิดและใช้ข้อความเชิงบวก
2. สร้างแรงจูงใจด้วยจินตนาการและคำพูดทางบวก
3. ได้ข้อคิดสำหรับการดูแลร่างกายจิตใจตนเองเพื่อเพิ่มความสุข

### อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี

เวลา 30 นาที

## ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนคำสามคำ “กาย” “ใจ” “คิด” บอกโจทย์ให้เติมคำด้านหน้าหรือด้านหลัง ให้เป็นคำเดียวกันและมีความหมายเชิงบวก เช่น กายดี ใจดี คิดดี หรือ กายแข็งแรง ใจแข็งแรง คิดแข็งแรง (ตารางตัวอย่างคำตอบ)

คำบวก (ด้านหน้า)	ต้นกุนความสุข	คำบวก (ด้านหลัง)
รัก/สุข/สบาย/ฝึก/พร้อม/ กำลัง/รู้/พลัง/เพื่อน/เสริม/ใช้	กาย	ดี/แข็งแรง/สุข/สู้/พร้อม/อ้อม/ รัก/สบาย/
รัก/สุข/สบาย/ฝึก/พร้อม/ กำลัง/รู้/พลัง/เพื่อน/เสริม/ใช้	ใจ	ดี/แข็งแรง/สุข/สู้/พร้อม/อ้อม/ รัก/สบาย/
รัก/สุข/สบาย/ฝึก/พร้อม/ กำลัง/รู้/พลัง/เพื่อน/เสริม/ใช้	คิด	ดี/แข็งแรง/สุข/สู้/พร้อม/อ้อม/ รัก/สบาย/

2. วิธีการอาจจะช่วยกันคิดด้วยกันทั้งห้อง หรือแบ่งกลุ่มย่อยคิดแข่งกันตามจำนวนผู้เข้าร่วม เขียนคำที่ได้ไว้ที่กระดานฟลิปชาร์ต และถ้ามีคำที่อาจมีความหมายไม่ชัดเจน ให้หยุดทำความเข้าใจเช่น ร่วมกาย ร่วมใจ ร่วมคิด ถามว่า “ร่วมกาย-คืออะไร” เป็นต้น (โดยเน้นว่าให้มีความหมายเชิงบวก)



### 3. ชวนคุย

- มีข้อสงสัยอะไรบ้าง ข้อความต่างๆ นี่เป็นเรื่องที่ส่งผลดีผลเสียอะไรใหม่ ข้อใดทำง่าย ข้อใดทำยาก
- เลือกคำทั้งสามกลุ่มมาตั้งคำถามว่า ถ้าหากเราสามารถเป็นแบบคำนั้นๆ ได้บ่อยขึ้น เราจะเป็นอย่างไร ในบางเวลาที่เราไม่ได้เป็น เช่นนั้นเราเป็นแบบไหน ทำให้เกิดความทุกข์หรือสุขอย่างไร
- ชวนให้คิดภาพตัวเองในอีกยี่สิบปีข้างหน้า ผ่านร้อนหนาวทุกข์สุขไปอีกยี่สิบปี ถ้าให้ “เราที่อายุเพิ่มขึ้นกว่าปัจจุบัน” มาเข้าฝันเพื่อให้คำแนะนำให้เราสามารถที่จะมีความสุขได้มากกว่านี้ คำแนะนำนั้นจะมีอะไรบ้าง ขอคนละหนึ่งข้อ

## สรุป

เราทุกคนมีความสามารถที่จะสร้างความสุขให้เพิ่มขึ้นได้ โดยอาศัยความตั้งใจที่จะดูแล “กาย” “ใจ” และ “ความคิด” ให้เป็นต้นทุนเพิ่มความสุข ถ้าได้ลงมือทำทุกวัน วันละนิด ไม่ฝัดวันประกันพรุง ก็จะช่วยให้เรามีความสุขได้ในทุก ๆ วัน