

## กิจกรรมที่ 8

# ขอบคุณตัวเอง

### สาระสำคัญ

วิธีที่ช่วยสร้างความสุขที่ง่ายที่ได้ผลดีวิธีหนึ่ง คือ การเปิดใจให้รับรู้ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งเล็กๆ น้อยๆ รอบตัว เป็นการฝึกให้ประสาทสัมผัสทั้งห้าเปิดรับรู้อย่างละเอียดอ่อน ใช้การหยุดนิ่งชั่วขณะ และใช้การเฝ้าดูโดยไม่มุ่งอยู่แต่กับการใช้ความคิด การมองเห็นสิ่งรอบตัว เช่น รอยยิ้มของคนเก็บขยะที่อยู่เบื้องหลังความสะอาดของชุมชน ต้นไม้ใหญ่ข้างทางที่ให้ร่มเงา แม่น้ำที่แบ่งข้าวให้คนจร เป็นต้น มักสร้างแรงบันดาลใจให้อยากส่งต่อความรู้สึกดีเช่นนี้ให้กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการตั้งใจทำเรื่องเล็กน้อยให้กับผู้อื่นแม้ว่าไม่รู้จักกัน หรือให้คำชื่นชม ขอบคุณ ซึ่งนำความอึดอัดใจมาให้ทั้งสองฝ่าย เมื่อใดที่เราได้แสดงออกถึงการระลึกรู้และขอบคุณต่อผู้อื่นหรือแม้แต่สรรพสัตว์ ต้นไม้ ธรรมชาติหรือจักรวาล จะเพิ่มความรู้สึกปีติอึดใจให้ทวีขึ้น สิ่งสำคัญที่เรามักจะมองข้ามไปคือการมองเห็น “ตัวเอง” ในแบบเดียวกันนี้ เห็นถึงความตั้งใจ เจตนา ความพยายาม ความอดทนของตัวเอง เราอาจจะเห็นและชื่นชมเรื่องรอบตัวได้ง่ายแต่กลับมองไม่เห็นสิ่งเล็กน้อยของตนเอง หรือมักเห็นแบบตำหนิตีตนเองว่ายังทำไม่ได้ไม่มากพอยังไม่ได้พอ ดังนั้นการฝึกในเรื่องนี้จึงผนวกเอาการฝึกรับรู้การกระทำของตัวเอง - ฝึกขอบคุณตัวเองผนวกเข้ามาด้วยเพื่อเป็นสะพานความยอมรับนับถือตัวเอง เพิ่มกำลังใจและความรู้สึกเชิงบวก



## วัตถุประสงค์

1. ทบทวนประสบการณ์และความรู้สึกที่เคยได้รับการขอบคุณจากคนอื่น
2. ฝึกเขียนขอบคุณตัวเองเพื่อสร้างความรู้สึกบวก การยอมรับและมองเห็นคุณค่าในตัวเอง

## อุปกรณ์

1. ใบงานขอบคุณตัวเอง
2. ใบงานฝึกขอบคุณทุกวัน (การบ้าน)
3. ปากกา

เวลา 30 นาที

## ขั้นตอน

1. จากประสบการณ์ชีวิตของเราที่ผ่านมา
  - เราเคยขอบคุณคนอื่น ในเรื่องอะไรบ้าง ด้วยวิธีอะไร และตอนนั้นรู้สึกอย่างไร
  - เราเคยได้รับคำขอบคุณจากคนอื่น ที่ทำให้เรารู้สึกซาบซึ้งและรับรู้ว่าเป็นการขอบคุณที่จริงใจหรือไม่ อย่างไร (ขอฟังประสบการณ์ 2-3 คน และเรารู้สึกอย่างไร)
2. ที่ผ่านมา เราอาจจะเคยชินกับการขอบคุณคนอื่น กิจกรรมนี้จะชวนให้ทุกคนลองกลับมาขอบคุณตัวเอง ลองสอบถามว่ามีใครเคยขอบคุณตัวเองบ้าง ขอฟังเหตุผลของคนทำ หรือ ไม่ทำ ว่าเป็นเพราะอะไร

3. วันนี้เราจะมาฝึกทักษะการขอบคุณตัวเองด้วยกัน (แจกใบงานขอบคุณตัวเอง) จากนั้นให้แต่ละคนอยู่กับตัวเอง ไม่พูดคุยกับใคร แต่ให้พูดกับตัวเอง ไม่ฟังเสียงใครแต่ให้ฟังเสียงใจตัวเอง จากนั้นให้นำประสบการณ์ทั้งที่เคยได้รับคำขอบคุณและอยากขอบคุณจากใจ มาเขียนในใบงานนี้ให้เวลา 10 นาที
  - 3.1. ขอบคุณร่างกายของเรา ในส่วนไหน เรื่องอะไร
  - 3.2. ขอบคุณความพยายามของเราในเรื่องอะไร อย่างไร
  - 3.3. ขอบคุณตัวเองที่... (เลือกอิสระ)



4. หมดเวลา ขอฟังความรู้สึกที่ได้เขียนขอบคุณตัวเอง ว่าเป็นอย่างไร



5. ชวนแลกเปลี่ยน

5.1. ถ้าเราได้ขอบคุณตัวเองทุกวัน หรือ บ่อย ๆ จะเป็นอย่างไร

5.2. นอกจากวิธีการเขียนขอบคุณตัวเองแล้ว เราสามารถทำรูปแบบไหนได้อีกบ้าง

6. แจกใบงานฝึกขอบคุณตัวเองรายวัน ให้กลับไปลองทำดู

# “ขอบคุณ”



เดือน	
สิ่งที่เราอยากขอบคุณคือ...	
1.	17.
2.	18.
3.	19.
4.	20.
5.	21.
6.	22.
7.	23.
8.	24.
9.	25.
10.	26.
11.	27.
12.	28.
13.	29.
14.	30.
15.	31.
16.	



## สรุป

- สิ่งที่เราได้ทำผ่านมานั้นในแต่ละช่วงชีวิตอาจไม่เคยถูกมองเห็นโดยตัวเราเอง เราได้พยายามมากแค่ไหน เราได้ถึงขนาดนั้นด้วยทรัพยากรเท่าที่มี ทั้งภายใน (ประสบการณ์ ความรู้ ทักษะ ทัศนคติต่อโลก) และทรัพยากรภายนอก (ครอบครัว ฐานะ เพื่อน สิ่งแวดล้อม) บ่อยครั้งที่เราพูดขอบคุณคนอื่น ไม่ว่าจะขอบคุณคนที่คอยช่วยเหลือเรา ขอบคุณสิ่งต่าง ๆ ที่พบเจอ หรือแม้กระทั่งขอบคุณใครสักคนที่เราไม่รู้จักรัก จนบางครั้งทำให้ลืมไปว่าตัวเราเองก็ควรจะได้รับพูดคำเช่นนี้ด้วย
- การขอบคุณตัวเอง คือ การมองเห็นคุณค่าของความพยายาม ความอดทน เจตนา ความกล้า ที่ทำให้เราลงมือทำเรื่องนั้น เมื่อสะสมการมองเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น เราก็จะชื่นชมตัวเอง รู้สึกเคารพตัวเองขึ้นมาในใจ การตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองก็จะเกิดตามมา สิ่งเหล่านี้เป็นกระบวนการที่ทำให้เรา “รัก” ตัวเองในแบบที่ไม่เหมือนกับการ “หลงตัวเอง” การเห็นคุณค่าในตัวเอง รักและเคารพตัวเองช่วยให้เราสามารถยอมรับและให้อภัยกับความผิดพลาดของตัวเองได้ง่ายขึ้น สามารถให้กำลังใจตัวเองได้แทนที่จะคิดซ้ำเติมตัวเอง และหนุนกำลังใจตัวเองได้แม้ว่าจะไม่มีใครมาโอบอุ้มเรา
- การเริ่มพูดขอบคุณตัวเองหรือเริ่มรู้สึกรักตัวเองมากขึ้นช่วยให้เราสามารถส่งต่อประสบการณ์นี้ให้คนอื่นหรือคนรอบข้าง เป็นการส่งต่อพลังงานด้านบวกซึ่งกันและกัน

