

พลังขอบคุณ

สาระสำคัญ

ชีวิตของเรามีความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและธรรมชาตินับไม่ถ้วน ต้นไม้ผลิติดอกสีเเจนที่เพียงพอกับสิ่งมีชีวิตบนโลก มีคนเพาะปลูกอาหารและทำการผลิตของใช้ให้เราบริโภค มีคนเก็บขยะ มีคำสอนจากครูให้เราได้มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความงามในธรรมชาติที่นำความสุขร่มเย็นกายใจ เรามีผู้อุปการะสนับสนุนในทางใดทางหนึ่งอยู่มากมายแม้ว่าเราไม่รู้จักหรือไม่รู้จัก เราไม่ได้อยู่ได้ด้วยตัวคนเดียว เมื่อได้ประจักษ์ความจริงเช่นนี้ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกความซาบซึ้งขอบคุณต่อสรรพสิ่งทั้งหลาย เกิดความปรารถนาดีต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม และเมื่อได้แสดงความขอบคุณจากใจให้กับผู้อื่นหรือผ่านการกระทำต่อสังคม/สิ่งแวดล้อม ก็ยังเกิดผลย้อนกลับให้ตนเองอิมใจมีความสุขลึกซึ้งยิ่งขึ้นอีก การจัดวาระให้เราได้สัมผัสรับรู้ถึงความซาบซึ้งขอบคุณจึงเป็นวิถีที่เรียบง่ายในการสร้างความสุข

วัตถุประสงค์

1. เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณจากการได้เห็นความเชื่อมโยงเกี่ยวข้อระหว่างตนเองกับผู้คนและสิ่งแวดล้อม
2. ได้รับประสบการณ์ตรงจากการแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

อุปกรณ์

1. โทรศัพท์มือถือ
2. กระดาษ
3. ปากกา

เวลา 30 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำด้วยคำถามว่าเคยขอบคุณไหม ขอขอบคุณเรื่องอะไรบ้าง ขอขอบคุณใครบ้าง
2. เราคงเคยได้รับคำขอบคุณจากคนอื่น มีคำขอบคุณที่เราชอบ หรือจำได้จนทุกวันนี้ไหม เมื่อได้รับคำขอบคุณแล้วรู้สึกอย่างไร
3. ถามว่าในชีวิตเรามีใครบ้างที่ทำให้เราเป็นเราคนนี้ แบบนี้ ถ้าหากไม่มีคนนั้นๆ เหตุการณ์นั้นๆ เราคงจะเป็นแบบนี้ไม่ได้ ขอให้บางคนเล่าเรื่อง
4. เมื่อฟังเรื่องจบ ชวนว่าอยากบอกขอบคุณคนๆ นั้นอีกครึ่งหนึ่งไหม สมมติว่าเราไม่ทำวันนี้เราอาจจะไม่มีโอกาสที่จะบอกให้เขารู้ ถ้าเป็นอย่างนั้นเราจะรู้สึกอย่างไร
5. ให้แต่ละคนคิดถึง คนที่เราอยากขอบคุณ แล้วให้เขียนถ้อยคำที่จะพูดลงกระดาษ เมื่อเสร็จแล้วให้เวลา 5 นาที โทรไปบอกหรือส่งข้อความทันที ส่วนผู้ที่ไม่สามารถทำได้เลยให้คิดว่าจะทำเมื่อไหร่ ด้วยวิธีใด
6. ชวนผู้ที่ยังมือทำเลยสะท้อนว่า



- การขอบคุณครั้งนี้ทำให้รู้สึกอะไรบ้าง ยากหรือง่าย ได้ข้อคิดอะไร
 - ชวนให้ทุกคนสะท้อนว่าทำกิจกรรมนี้แล้วเกิดความรู้สึกอะไรบ้าง
7. ชวนให้ดูต้นไม้ ต้นไม้ให้อะไรที่สำคัญสำหรับเรา ถ้าหากไม่มีต้นไม้จะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง ให้หาความเชื่อมโยง เช่น “ต้นไม้ให้ออกซิเจน มีคนทำให้ต้นไม้มาอยู่ที่นี่ มีฤดูกาลที่ทำให้ต้นไม้โต ต้นไม้ทำให้เกิดฝน น้ำทำให้เราเพาะปลูกได้ มีอาหาร มีกำลังหารายได้ ฯลฯ”

สรุป

เราได้รับการเกื้อกูลทั้งจากคนใกล้ชิดและคนที่เราไม่รู้จักรักอีกมากมายทั้งที่อยู่มานานก่อนที่เราเกิดมา มีชีวิตและอยู่ในปัจจุบันร่วมเวลากับเรา รวมทั้งได้รับจากธรรมชาติรอบตัว พลังของการขอบคุณสร้างความสุขให้กับผู้ที่ได้รับรวมทั้งตัวเราเองด้วย ก่อนนอนทุกวันให้ลองฝึกขอบคุณสามเรื่อง ให้มองหาเรื่องเล็ก ๆ ทั้งจากผู้คนที่เราได้พบรู้จักหรือไม่รู้จัก หรือจากธรรมชาติก็นำมาขอบคุณได้ ฝึกให้การขอบคุณทุกวันเป็นพลังบวกที่ช่วยเติมความสุขให้เราทุกวัน