

## กิจกรรมที่ 11

# สถานีทุกขเป็น สุขเป็น

### สาระสำคัญ

การจัดการในระดับชุมชนเป็นงานสำคัญอีกด้านหนึ่งในการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ เพราะสุขทุกข์ในใจของแต่ละบุคคลนั้นมีความเกี่ยวข้องกับคนอื่น ครอบครัว สิ่งแวดล้อมและชุมชน การสร้างชุมชนที่เกื้อหนุนให้สมาชิกได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมที่ทำให้เกิดความสุขสงบต้องอาศัยการมีส่วนร่วมคิดร่วมทำจากหลายฝ่ายที่เกี่ยวข้องแต่เริ่มต้นเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเป็นเจ้าของสร้างความต่อเนื่องและยั่งยืนของงาน การสร้างความเข้าใจเรื่องชุมชนที่มีความสุขจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญสำหรับผู้นำและสมาชิกในชุมชน

### วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจสาเหตุ ที่มาของความสุข ทุกข์ของตนเอง
2. เห็นความเชื่อมโยงของชุมชนที่มีความสุขกับความเป็นอยู่ดีของสมาชิกในชุมชน

### อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี (เท่าจำนวนคน)



เวลา 45 นาที

## ขั้นตอน

- เขียนโจทย์บนกระดาษฟลิปชาร์ต โจทย์ละ 1 แผ่น เตรียมไว้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็น
  - 1.1. ตัวฉัน หรือคนในชุมชนแถวนี้ มีปัญหาอะไรบ้างที่ทำให้ไม่มีความสุข?
  - 1.2. ถ้าฉันมีความเครียด วิธีจัดการหรือทางออกของฉันคือ...
  - 1.3. คนที่มีสุขภาพทางใจแข็งแรง (กาย ใจ ทักษะ) ต้องเป็นแบบไหน...
  - 1.4. ลักษณะครอบครัว ที่ส่งเสริมให้คนมีสุขภาพทางใจแข็งแรง...
  - 1.5. ชุมชน สิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้คนมีความสุขต้องเป็นแบบไหน...
  - 1.6. หน่วยงานในชุมชน ต้องมีบทบาทอะไร (ศพด., อบต., รพ.สต., โรงเรียน, วัด, ป้อมสายตรวจ) ที่ทำให้คนในชุมชนมีความสุขขึ้น
- เกริ่นนำ สุขทุกข์เป็นเรื่องของวิถีชีวิต อยากรวบรวมมาให้มาวิเคราะห์ดูว่ามีวิธีไหนบ้างที่จะทำให้ลดทุกข์เพิ่มสุขให้มากกว่าเดิม
- อธิบายโจทย์ 6 สถานี บอกขั้นตอน แล้วแจกปากกาเคมีคนละ 1 ด้าม ใช้เวลารวม 7 นาที
  - ให้แต่ละคนเริ่มต้นที่สถานีใดก่อนก็ได้เพื่อเขียนความคิดเห็นตามโจทย์ แล้วเวียนไปตอบจนครบทุกสถานี
  - วิธีตอบ ถ้าหากมีความเห็นของเพื่อนที่เขียนไว้ก่อนแล้วและเราเห็นด้วย ให้ขีดคะแนนเพิ่มด้านหลังความเห็นนั้น และให้เขียนความคิดเห็นของตนเองที่ยังไม่ซ้ำกับใคร

- เน้นว่าทุกความคิดเห็นสะท้อนความต้องการของแต่ละคน จึงไม่มีเรื่องถูกหรือผิด
  - ผู้ดำเนินกิจกรรมทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดการเขียนอย่างเป็นอิสระ
4. แบ่งผู้เข้าร่วมเป็น 6 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มประจำแต่ละสถานีเพื่อร่วมกันพิจารณา เพิ่มเติมและสรุปความเห็นที่เขียนไว้ เพื่อนำเสนอในวงใหญ่ ใช้เวลาสรุป 5 นาที
  5. นำเสนอตามลำดับสถานี 1-6 ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจซักถามเพิ่มเติมอย่างสั้นๆ เพื่อให้เข้าใจตรงกัน
  6. ชวนพูดคุยด้วยคำถามชวนคิด
    - เมื่อได้อ่านหรือฟังความเห็นของแต่ละสถานีแล้ว มีความคิดเห็นอย่างไร
    - เมื่อเห็นประเด็นร่วมกันของในชุมชนในฐานะที่เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ส่งผลให้คนในชุมชนเป็นทุกข์ ถ้าเรื่องนี้มีอยู่ต่อเนื่องจะส่งผลในระยะยาวอย่างไร
    - วิถีทางนอกจากความทุกข์ของเราเป็นอย่างไร /ทางออกที่แก้ความเครียดได้จริง/มีอะไรบ้างที่ทำแล้วแยกว่าเดิม
    - มีข้อสังเกตอะไรบ้างกับคนที่มีความสุขภาพใจแข็งแรง
    - ลักษณะครอบครัวที่ช่วยให้คนมีความสุขภาพใจแข็งแรงเป็นแบบใด
    - ในชุมชนของเรา มีอะไรบ้างที่เอื้อให้คนมีความสุขภาพใจที่ดี
    - คิดว่าหน่วยงานในชุมชนควรมีบทบาทอะไรบ้างในเรื่องความสุข
    - ข้อคิดที่ได้เรียนรู้ ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม
    - หนึ่งในอย่างที่ได้จากวันนี้ ที่จะนำไปฝึกใช้กับตัวเอง



## สรุป

- ปัจจัยที่ทำให้คนทุกข์เป็น สุขเป็นประกอบด้วยกาย ใจ ทักษะที่ดี และมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ซึ่งต้องถื่น อบรม. ผู้นำชุมชนต้องเข้ามามีบทบาท
- ใครต้องทำอะไรเพื่อให้เกิดสิ่งเหล่านี้ในชุมชน
- อะไรที่เราทำได้เอง หรือต้องทำร่วมกับคนอื่น ใครต้องทำอะไร และนอกจากคาดหวังให้คนอื่นทำเราต้องทำอะไรบ้าง และจะทำอย่างไรให้เกิดความต่อเนื่องยั่งยืน

## ทางเลือกของกิจกรรม

ถ้าหากกลุ่มผู้เข้าร่วมไม่คุ้นกับการพูดคุยและการเขียน บรรยายภาคไม่สิ้นไหล อาจจะใช้ขั้นตอนต่อไปนี้แทนการทำเป็นสถานีในขั้นตอนที่ 3-5

1. เตรียมแผ่นตัวอักษร ก-ฮ (เลือกเฉพาะตัวอักษรที่ใช้กันบ่อยๆ) วางกระจายไว้บนพื้น
2. เขียนคำถามขึ้นบอร์ด
  - 2.1. ตัวฉัน หรือคนในชุมชนแถวนี้ มีปัญหาอะไรบางอย่างที่ทำให้ไม่มีความสุข?
  - 2.2. ถ้าฉันมีความเครียด วิธีจัดการหรือทางออกของฉันคือ...
  - 2.3. คนที่มีสุขภาพทางใจแข็งแรง (กาย ใจ ทักษะ) ต้องเป็นแบบไหน...
  - 2.4. ลักษณะครอบครัว ที่ส่งเสริมให้คนมีสุขภาพทางใจแข็งแรง...

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามที่ละข้อ ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนหยิบตัวอักษรที่ตรงกับคำตอบในใจ แล้วบอกคำตอบนั้นออกมา เช่น ป = ป่วย (ใช้ความรวดเร็วในหยิบ เพื่อให้บรรยากาศสนุกสนาน)
4. จุดคำตอบและช่วยถามให้ผู้เข้าร่วมได้บอกคำตอบให้กลุ่มเข้าใจตรงกัน
5. ชวนคุยต่อด้วยคำถามชวนคิด และสรุป

