

กิจกรรมที่ 12

สร้างแรงบันดาลใจ

สาระสำคัญ

การมีโอกาสทบทวนบอกเล่าความก้าวหน้าและความสำเร็จของตนเองเกี่ยวกับเรื่องที่ได้ลงมือทำด้วยความตั้งใจ นอกจากจะทำให้ผู้เล่ารู้สึกชื่นชมภูมิใจในความพยายามของตนเอง ยังเป็นตัวอย่างที่ช่วยการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมอื่น ๆ จากการได้เห็นตัวอย่างเรื่องจริงที่ใกล้ตัว ซึ่งเป็นวิธีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่ต้องการรู้เรื่องที่มีประโยชน์กับตัวเองเพื่อจะนำไปใช้ได้ทันที การเรียนรู้ผ่านเรื่องเล่าของคนที่ยุ่จักกัน ช่วยสร้างความเชื่อมั่นว่าแนวทางหรือวิธีการเช่นนั้นน่าจะได้ผลกับตนเองด้วย การเล่าสู่กันฟังจึงเป็นกระบวนการที่มีประโยชน์ต่อทุก ๆ คนที่เข้าร่วม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ในการฝึกใช้เครื่องมือสุขเป็น
2. เสริมทักษะการมองโลกแง่บวกและมีความซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งที่มีอยู่

อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกา

เวลา 30 นาที

ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้าร่วมเล่าแบ่งปันประสบการณ์เรื่องที่ได้เรียนรู้จากการพบกันครั้งก่อนๆ ได้มีการนำความรู้หรือเครื่องมือไปใช้กับตัวเองหรือคนรอบข้างอย่างไร ให้เล่าอย่างสบายๆ เหมือนเพื่อนคุยกัน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยให้เห็นความพยายาม การประยุกต์ การจัดการ อุปสรรคและผลที่ได้ของแต่ละบุคคลในเรื่องที่เล่า เมื่อได้ทบทวนตัวเองแล้วมีความรู้สึกอย่างไร
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนให้เห็นความก้าวหน้าที่จะถูกมองข้ามเพื่อเสริมกำลังใจสำหรับคนที่มองไม่เห็นผลที่ตัวเองตั้งเป้าไว้
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำประเด็นที่ผู้เข้าร่วมเล่ามาเป็นช่องทางในการชวนให้ลงมือทำและเพิ่มความเข้าใจ ทักษะการมองโลกแง่บวกและการชื่นชมสิ่งที่มืออยู่ ผู้เข้าร่วมอาจเล่าว่า “ฉันคงทำไม่ได้แบบที่เขาทำ” “ทำไปก็เท่านั้น อะไรก็เหมือนเดิม” “ยากเกินไป” “อ้อๆ ไม่มีเวลา” “เขาไม่ได้มีภาระลูกหลานจะทำอะไรก็ได้”
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสะท้อนความเข้าใจ และชวนคุยด้วยท่าที่รับฟัง มากกว่าพยายามแนะนำ เช่น “ฟังเหมือนกับว่ายังไม่เจอวิธีที่ลงตัวกับเวลา และภาระที่มีอยู่แต่เห็นความตั้งใจยังมีความสนใจอยู่นะ”
“ฟังแล้วก็มีเรื่องต้องรับผิดชอบเยอะจริงๆ ก็ยังต้องมาดูแลตัวเองให้กายใจแข็งแรง แต่เราจะทิ้งตัวเองจนไม่ดูแลคงไม่ได้หรอก จริงไหม”



6. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยเพื่อหาโอกาสเติมเรื่องการเมืองโลกแง่บวก และการชื่นชมซาบซึ้งกับสิ่งที่มีอยู่เพื่อเสริมกำลังใจให้ลงมือทำ เช่น
 - ฟังที่เล่ามาก็พอเข้าใจว่าสำหรับพี่มันดูไม่ง่ายเท่าไร แต่ถ้าหากจะมีเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่คิดว่าพอจะชมตัวเองได้ ขอฟังสักหนึ่งอย่าง
 - ฟังแล้วเหมือนกับว่าเรื่องที่คนอื่นพอทำได้ มันยังไม่พอเหมาะพอดีกับเรา ถ้ามีโอกาสทำสิ่งเล็ก ๆ เพื่อสร้างความสุขให้ตัวเองบ้าง อันที่พอจะทำได้เลยคือเรื่องอะไร
 - ขอฟังเพื่อนที่เจอความยากคล้าย ๆ กันนี้ เราจะทำอะไรได้บ้างเพื่อให้แต่ละวันเราสามารถลดทุกข์ สร้างสุขให้ตัวเอง
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้ประเด็นที่ได้จากการแลกเปลี่ยนมาชวนคิดชวนคุยแนวทางขยายผล ขยายวงต่อ ด้วยวิธีการชมเป็น เชียร์เป็น โดยใช้รูปธรรมที่ทำแล้วเป็นประโยชน์ เชื่อมโยงและชี้แนะหาโอกาสให้เครื่องมือโดยไม่มีบริ้อน ไม่กดดัน

หมายเหตุ

ในกรณีที่มีผู้เข้าร่วม ใช้วิธีคลายทุกข์ที่ไม่ได้ส่งผลดีต่อสุขภาพกายใจ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชวนคุยต่อว่า วิธีดังกล่าวนั้นช่วยคลายทุกข์ได้จริงเพียงใด มีผลข้างเคียงหรือผลกระทบใดตามมา พร้อมกับสร้างการมีส่วนร่วมในการพูดคุยในกลุ่มเพราะอาจมีอีกหลายคนที่มีประสบการณ์ร่วมกัน