

สร้างแรงบันดาลใจ

สาระสำคัญ

งานวิจัยจิตวิทยาเชิงบวกชี้ให้เห็นถึงหลักการใช้ชีวิตที่ส่งผลต่อระดับความสุข ได้แก่ การทำให้มีความรู้สึกที่รื่นรมย์สบายใจ การได้ใช้เวลาทำในสิ่งที่ชอบ การได้ทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกถึงความหมายของชีวิต ในสามรูปแบบนี้ยังพบอีกว่าการได้ทำสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความหมายนั้นจะเพิ่มระดับความสุขขึ้นอย่างมากถึงแม้ว่าการกระทำนั้น ๆ อาจจะทำให้ตนเองยากลำบาก ส่วนความสุขที่ได้รับจากวัตถุสิ่งของพบว่าระดับความสุขลดลงได้เร็วและไม่รู้สึกเข้มข้นเท่าเดิม ดังนั้นการชวนให้รู้จักชีวิตที่มีความหมายในแบบฉบับของตนเองจึงเป็นการสนับสนุนให้บุคคลรู้จักวิธีการสุขเป็นได้หลากหลายขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เห็นตัวอย่างการเลือกใช้ชีวิตที่สร้างคุณค่าและมีความหมาย
2. ได้สำรวจที่มาของความสุขของตัวเอง
3. เข้าใจถึงธรรมชาติของความสุข

อุปกรณ์

คลิปวิดีโอ Unsung Hero (ความยาว 3 นาที) จาก <https://www.youtube.com/watch?v=uaWA2GbcnJU>



เวลา 30 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำ ความสุขของเรามีได้จากหลายอย่าง การทำกิจกรรมให้มีอารมณ์ดีก็เป็นสุข มีเวลาได้ทำสิ่งที่ชอบที่ถนัดก็เป็นสุข ได้ทำสิ่งที่สร้างประโยชน์ให้ผู้อื่นสังคมส่วนรวมก็เป็นสุข เคยสังเกตตัวเองไหมว่าอะไรเป็นที่มาของความสุขที่คงอยู่กับเราได้ยาวนานกว่าเรื่องอื่น ๆ
2. ชวนดูคลิป ผู้ชายคนนี้มีความสุขจากอะไร
3. ชวนคุย
 - ผู้ชายคนนี้ทำอะไรบ้าง สังเกตว่าเขารู้สึกอย่างไร
 - ความหมายของชีวิตผู้ชายคนนี้ คืออะไร
 - มีอะไรบ้างที่เมื่อเราได้ทำแล้ว ทำให้เรารู้สึกชื่นชมนับถือตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าและชีวิตดูมีความหมาย การกระทำดังกล่าวนั้นยากง่ายสำหรับเราอย่างไร (ข้อนี้ถ้ามีผู้เข้าร่วมมาก อาจแบ่งเป็นคู่คุยกันในกลุ่มย่อย ให้เวลา 7 นาที)
 - การได้คุยกันเรื่องการทำให้ชีวิตมีคุณค่ามีความหมายในแบบฉบับของเรา ทำให้อยากทำอะไรต่อไป เห็นคุณค่าในเรื่องที่เราทำอยู่ทุกวันบ้างไหม มีอะไรบ้าง

สรุป

สุขทุกข์เป็นเรื่องในชีวิตที่ทุกคนต้องเจอ การศึกษาเรื่องความสุขพบว่าการได้ทำในสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่ามีความหมายจะเพิ่มระดับความสุขให้เราได้มากกว่าและนานกว่าความสุขจากสิ่งอื่น ความรู้สึกที่มีความหมายมีคุณค่านี้มักเกี่ยวข้องกับการได้ทำเพื่อผู้อื่น ครอบครัว ชุมชน สังคมแม้ว่าจะไม่มีคนอื่นรู้เห็น รวมทั้งการได้ใช้เวลาทำกับเรื่องของตัวเองถนัด ซึ่งเป็นเรื่องที่เราอยากทำ เมื่อได้ทำแล้วก็เพลิดเพลินจนทำได้อีกเรื่อยๆ และอยากทำให้ได้ดียิ่งขึ้น นี่ก็เป็นการใช้ชีวิตที่ทำให้มีความสุขเช่นกัน การทำตามหน้าที่และบทบาทประจำวันที่ได้ไม่ได้เป็นสิ่งพิเศษ ถ้าหากเรามองเห็นคุณค่าของตัวเองและความหมายของชีวิตจากบทบาทหน้าที่นั้นก็จะช่วยให้เราเกิดความสุขได้อย่างมาก

