

กิจกรรมที่ 15

อักษรสุข

สาระสำคัญ

เมื่อเราได้ประสบกับสิ่งที่รักที่พอใจก็เป็นที่มาของความสุข ในทางตรงข้ามเมื่อผิดหวัง พลาดพวัก ไม่ได้ตามความคาดหวังก็ทำให้เกิดความทุกข์ ถ้าหากความสุขความทุกข์นั้นขึ้นกับเหตุภายนอกมากเท่าใด โอกาสที่จะทำให้จิตใจเป็นสุขได้ด้วยตนเองก็จะลดน้อยลง ถ้าหากได้ทบทวนความคาดหวังของตนเองเห็นการเอาความสุขไปผูกกับปัจจัยภายนอก จะช่วยชี้ช่องทางให้เริ่มหันกลับมาดูแลจิตใจตนเอง ทำใจยอมรับกับสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้ และหาวิธีเติมความสุขให้กับตัวเองในสิ่งที่เราสามารถพึ่งพาตัวเองได้

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนที่มา เงื่อนไขของความสุขความทุกข์ที่ยึดไว้
2. ตระหนักถึงการดูแลตนเองเพื่อสร้างความสุข-สุขเป็น

อุปกรณ์

ตัวอักษรขนาดใหญ่ ก-ฮ เลือกใช้เฉพาะตัวที่ใช้บ่อยๆ

เวลา 30 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมวางตัวอักษรกระจายห่าง ๆ กันบนพื้น
2. ชวนให้คิดถึงที่มาของความสุขของตัวเองว่ามาจากอะไรบ้าง ยกตัวอย่าง เช่น ลูกกลับมาเยี่ยมบ้าน คำชมของเพื่อนบ้าน
3. ให้คิดว่าความสุขที่คิดได้นั้นตรงกับตัวหนังสือตัวใดบนพื้น เช่น ลูกตรงกับ “ล” คำชมตรงกับ “ค” เป็นต้น
4. เมื่อคิดออกแล้วว่าความสุขของเราตรงกับตัวอักษรใด ต่อไปจะให้ออกมาหยิบตัวอักษรตัวนั้นที่วางบนพื้น คนอื่นอาจจะได้คำเดียวกับเรา ขอให้ใช้ความเร็วโดยจะนับถอยหลัง 5-1
5. เมื่อผู้เข้าร่วมพร้อม เริ่มนับถอยหลัง
6. เมื่อทุกคนได้ตัวอักษรและกลับไปนั่งแล้ว ให้แต่ละคนบอกว่าความสุขของตัวเองมาจากอะไรตามตัวอักษรที่หยิบ เขียนในฟลิปชาร์ทหรือพิมพ์ขึ้นจอ เพื่อให้ทุกคนเห็นด้วยกัน
7. ชวนคิด
 - ที่มาของความสุขของที่จดไว้ อะไรบ้างที่ต้องได้รับจากผู้อื่น อะไรบ้างที่ได้จากตัวเอง อะไรให้ความสุขที่ยั่งยืน อะไรให้ความสุขที่มีความหมายมากสำหรับเรา
8. เอาตัวหนังสือกลับไปวางที่พื้น ถามต่อว่าเรามีทั้งสุขและทุกข์ ความทุกข์ของเราเกิดมาจากอะไรบ้าง ให้ทุกคนเตรียมหยิบตัวอักษรอีกรอบหนึ่ง
9. ทำแบบเดียวกับข้อ 6 ให้แต่ละคนบอกว่าความทุกข์ของตัวเองมาจากอะไร
10. ชวนคิด



- ที่มาของความทุกข์ที่จับใจได้ อะไรบ้างที่เกิดจากปัจจัยที่เรากำหนด/ควบคุมไม่ได้ อะไรที่เกิดจากใจคิด แล้วเราเคยรับมือกับความทุกข์แต่ละแบบนี้อย่างไร ทำให้คลายทุกข์ชั่วคราวหรือทำให้ทุกข์หายไป หรือเกิดทุกข์เรื่องใหม่ตามมา
- เราได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้ จะทำอะไรต่อไปเพื่อขยายความสุขลดความทุกข์ให้น้อยลง

สรุป

สุขเป็น คือ

- การรู้ใจตัวเองว่าจะเติมความสุขสงบให้กับใจตัวเองได้อย่างไรโดยไม่รบกวนหรือพึ่งพาให้คนอื่นเป็นแหล่งความสุข
- ร่างกาย ความคิด ความรู้สึกล้วนส่งผลต่อความสุขความทุกข์ การสร้างสุขแบบที่พึ่งพาตนเองโดยการกลับมาดูแลเรื่องพื้นฐานคือ ใจ ความคิด เป็นสิ่งที่เราทำให้ตัวเองได้ทุกวัน และยังเป็นสิ่งที่คนอื่นทำแทนไม่ได้