

อุณหภูมิตัว

สาระสำคัญ

กลไกทางจิตใจของบุคคลในการรับมือกับความทุกข์นั้นส่งผลต่อการรับมือกับกับสภาวะทุกข์ ทั้งในแง่ที่ช่วยทำให้ความรู้สึกคลี่คลายหรือกลับทำให้มีความรู้สึกเป็นทุกข์เพิ่มขึ้น เรื่องภายนอกที่ทำให้คนรู้สึกทุกข์ใจ เช่น หนี้สิน ปัญหาครอบครัว เป็นเหตุการณ์ที่สร้างความไม่สบายใจที่พบได้เสมอ ในชุมชนและปัญหาเหล่านี้ส่วนมากไม่สามารถคลี่คลายได้ในเวลาอันสั้น ดังนั้นการจัดการตัวเอง จัดการความคิดความรู้สึกเพื่อรับมือกับความทุกข์ใจ และไม่สร้างปัญหาใหม่ถือเป็นหลักพื้นฐานสำคัญของการสร้างนิสัยให้สุขเป็น นั่นคือ ขณะที่เรายังมีปัญหาทุกข์ใจเราก็อาจจะมีช่วงเวลาที่ทำจิตใจให้ผ่อนคลายเข้าถึงความสุขได้ การได้แลกเปลี่ยนพูดคุยเรื่องความทุกข์ ความสุขกันในชุมชนเป็นวิธีการที่ช่วยให้มีผู้รับฟัง ได้เรียนรู้จากกันและกัน และได้แง่คิดว่าความสุขและความทุกข์ที่หมุนวนเข้ามาหาในแต่ละวันนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตมนุษย์

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนเหตุการณ์สุข-ทุกข์และได้รับฟังกันและกัน
2. ได้เรียนรู้จากการรับฟังถึงวิธีดูแลใจให้มีความสุขและการอยู่กับปัจจุบัน
3. ใช้เป็นจุดเริ่มต้นของกิจกรรมสุขเป็น

อุปกรณ์

1. ตารางอุณหภูมิสุข
2. ปากกา

เวลา 20 นาที

ขั้นตอน

1. ชี้แจงโดยการถามสั้น ๆ ว่าความสุข ทุกข์ เกี่ยวข้องกับเรามั้ย เช่น ใครมีความสุข ไม่มีทุกข์ มีทุกข์ไม่มีสุข
2. ชวนให้มาวัดอุณหภูมิความสุขในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา โดยให้คิดถึงเหตุการณ์ชีวิตในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา มีสุข ทุกข์อย่างไรในเรื่องของตัวเอง เรื่องที่เกี่ยวกับครอบครัว/ญาติพี่น้อง และเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชุมชน
3. แจกปากกา ให้ขีดในช่องคะแนนที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง (10 = สุขมาก 0 = ไม่มีความสุข) ลงในแต่ละช่องตาราง (ตนเอง ครอบครัว ชุมชน)



“อุทกภูมิความสุข”

ตัวฉัน		ฉันกับครอบครัว ญาติ		ฉันกับชุมชน	
ระดับความสุข	คำตอบ	ระดับความสุข	คำตอบ	ระดับความสุข	คำตอบ
0		0		0	
1-2		1-2		1-2	
3-4		3-4		3-4	
5-6		5-6		5-6	
7-8		7-8		7-8	
9-10		9-10		9-10	

4. ผู้ดำเนินกิจกรรมกระตุ้นให้พูดคุย ดูแลบรรยากาศที่ทำให้ทุกคนสบายใจ ไม่ต้องกังวลเรื่องตอบถูกหรือตอบผิด หรือถูกล้อเลียนทำให้ไม่กล้ามีส่วนร่วม (ช่วงคะแนนในตารางปรับได้ตามความเหมาะสม)
5. จากนั้นตั้งคำถามชวนคิดชวนคุยในวงใหญ่
 - สังเกตเห็นอะไรบ้างจากการได้รับฟังกันและกัน
 - เรื่องที่ทำให้มีความสุขเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร เราทำอะไรจึงเกิดแบบนี้ ชวนให้เล่าสู่กันฟังในวง เรื่องที่ทำให้มีความสุขน้อย(หน้าบึ้ง) เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร รับมืออย่างไร
 - ผู้ดำเนินกิจกรรมสังเกตคนในวงเพื่อชวนให้เล่าทั้งเรื่องที่เป็นสุขและเป็นสุขน้อย (ทุกข์) และถามคนที่เล่าให้ขยายเพิ่มเติมว่าได้ทำอย่างไร/รับมืออย่างไร จึงมีความสุขได้แบบนี้
 - การได้ยินได้ฟังเรื่องจากคนอื่น ๆ ทำให้เกิดข้อคิดอะไร
 - ณ ขณะนี้ตอนนี้ รู้สึกอย่างไร (ผู้ดำเนินกิจกรรมเน้น “ตอนนี้ ที่นั่งคุยกันอยู่”))

ข้อคิด

1. เรื่องที่เราเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว ตอนที่เราก็เป็นการเล่าย้อนอดีตเท่าที่เราจำได้ และความจำนั้นทำให้เรารู้สึกเป็นสุขมากหรือสุขน้อย แต่ถ้าหากเราจำไม่ได้ ก็เหมือนกับว่าเหตุการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้น ความสุขทุกข์ของเราก็มักจะเกิดจากการอยู่กับความจำเรื่องที่ผ่านมาแล้ว คำถามชวนสำรวจตัวเอง คือ เรามักคิดย้อนถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้วที่ให้ความสุขหรือมักคิดถึงแต่เรื่องที่ทำให้เราเป็นทุกข์มากกว่า
2. เราย้อนไปแก้ไขอดีตหรือเหตุการณ์นั้น ๆ ไม่ได้แล้ว แต่เรามีขณะนี้เรายังสามารถจัดการได้ รวมถึงการจัดการความคิดตัวเองว่าจะเอาใจไปวางไว้ที่ใด
3. ผลของเหตุการณ์ในอดีตที่ยังคงมีอยู่ เช่น การเจ็บป่วยต่อเนื่อง ความพิการหนี้สิน ความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนไป เป็นเรื่องของกรยอมรับความจริงและหาทางอยู่กับข้อจำกัดนั้น ๆ เพื่อให้เรายังมีชีวิตอยู่ได้อย่างคนสุขเป็นคนที่ไม่มีปัญหาคล้ายกันแต่ละคนมีความทุกข์ไม่เท่ากัน คำถามชวนสำรวจตัวเอง คือ เราได้หาทางอยู่อย่างมีความสุขกับสภาพปัจจุบันหรือไม่ อย่างไร
6. ที่คุยกันมาถึงตอนนี้ ได้ข้คิดอะไรที่จะนำไปใช้
7. สรุปปิดท้าย เรื่องสุขทุกข์เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ที่ทุกคนต้องเจอ เราไม่ได้ชวนปฏิเสธความทุกข์ แต่ชวนให้มาใส่ใจในการจัดการตัวเองให้มีความสุขเป็น

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เหมาะกับพื้นที่ที่ไม่มีอินเทอร์เน็ต หรือมือถือ / หากมีสามารถใช้แบบประเมินความสุข (กรมสุขภาพจิต) ในเว็บไซต์เลิฟแคร์ได้ที่ <https://shorturl.at/wMyPa>

