

กิจกรรมที่ 24

## 360 องศา

### สาระสำคัญ

ความสุขความทุกข์ล้วนเกี่ยวข้องกับทัศนะมุมมองของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์ของตน ไม่ว่าจะอยู่กับข้อจำกัดทางร่างกาย เช่น ความพิการป่วยเรื้อรัง ของตนเอง คนในครอบครัว หรือมีข้อจำกัดทางการเงิน เช่น หนี้สิน ขาดที่ทำกิน หรือจากข้อขัดแย้งสาเหตุต่าง ๆ แต่มนุษย์มีศักยภาพที่จะเลือกการตอบสนองผ่านการกำกับความคิด เลือกมุมมองและการกระทำ โดยที่ไม่ได้ละทิ้งความเป็นจริงของข้อจำกัดเหล่านั้น แต่สามารถมองหาแง่มุมเชิงบวกด้านอื่นที่บ่ารุงใจ ไม่เห็นแต่เรื่องเครียด ทุกข์ ด้านลบ สร้างสติและความหวังให้กำลังใจตนเองที่จะหาทางออกให้กับปัญหา หรือยอมรับการอยู่กับปัญหาที่ยังแก้ไขไม่ได้ด้วยการหาวิธีการสงบจิตใจที่เหมาะสม โดยอาศัยการมองโลกแง่บวก อยู่กับปัจจุบัน และล้มแล้วลุกขึ้นได้เสมอ

### วัตถุประสงค์

1. ฝึกการปรับเปลี่ยนมุมมอง เรียนรู้การอยู่กับปัจจุบัน
2. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ช่วยให้ไม่จมอยู่กับปัญหา ล้มแล้วลุกขึ้นได้



## อุปกรณ์

ป้าย/รูปหรือสไลด์เขียนว่า 360 องศา

เวลา 30-45 นาที

## ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแสดงป้าย/รูปหรือสไลด์เขียนว่า 360 องศา ตามผู้เข้าร่วมว่า (ถามสั้น ๆ ทำให้บรรยากาศสนุกสนาน)
  - เห็นเลขนี้แล้วคิดถึงอะไร ทำให้รู้สึกอย่างไร
  - มีความหมายอะไรที่เกี่ยวกับเรื่องความสุข
  - เมื่อมีเรื่องผิดหวังหรือความทุกข์ สุข ในชีวิต คิดถึง 360 แล้วจะช่วยให้ได้หรือไม่ อย่างไร
  - คิดว่าตนเองชินกับการมองแบบกี่องศา (ถ้า 360 หมายถึงการมองให้รอบด้าน ไม่สะดุดหยุดอยู่กับความคิดเดิมความคิดแบบเดียว)
2. ชวนให้ฝึกอยู่กับปัจจุบัน (ให้เวลา ทำซ้ำ ๆ) มองไปรอบ ๆ ตัว หรือให้เดินรอบ ๆ แบบเดินช้าลงกว่าปกติ จากนั้นให้บอกกับตัวเอง 5 อย่างที่เห็นแล้วรู้สึกชอบ ผู้ดำเนินกิจกรรมขอฟังจากผู้เข้าร่วม (ไม่ต้องทุกคน)
  - ชวนคุยว่าเมื่อกำลังว่าวุ่น โกรธ เสียใจ การฝึกมองแบบนี้ช่วยอะไรบ้าง จะนำไปใช้ได้ไหม ให้ลองคิดถึงเหตุการณ์ประจำที่มักทำให้โกรธและคิดภาพการนำไปใช้ว่าตนเองจะทำแบบไหน

3. เชื่อมโยงกับ 360 องศา ว่าถ้าเราขยับออกจากมุมเดิม ไม่ว่าจะเป็นการเดินออกมา หรือมองหามุมใหม่ ๆ จะช่วยให้เรามองเห็นสิ่งอื่น ๆ ที่ช่วยให้ใจผ่อนคลาย มีกำลังใจที่จะเดินหน้าต่อไป
  - เล่าเรื่องตุ๊กตาล้มลุกที่ไม่ว่าจะถูกผลักทางใดก็จะลุกขึ้นมาตั้งได้อีกชวนให้ผู้เข้าร่วมแบ่งปันประสบการณ์ว่าที่ผ่านมาเมื่อเจอปัญหา มีความทุกข์ เขาสามารถลุกขึ้นมาใช้ชีวิตต่อไปได้ด้วยวิธีใดบ้าง อะไรที่ช่วยได้มากที่สุด
4. เพิ่มเติมจากเรื่องเล่าของผู้เข้าร่วมเกี่ยวกับการดูแลตัวเองด้วยข้อคิดเรื่องการล้มแล้วลุกได้ นำ 12 Tips มาเป็นตัวอย่างในการดูแลตนเอง
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปว่าได้พูดคุยประเด็นสำคัญใดบ้าง ให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง ตั้งใจจะนำเรื่องใดไปปฏิบัติ



ภาพที่ 24 360 องศา

หมายเหตุ. จาก รูปภาพ 360 องศา. โดย Pixabay. (n.d.).

<https://pixabay.com/th/illustrations/%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B8%99-%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A1%E0%B8%95-360-%E0%B8%9E%E0%B8%B2%E0%B9%82%E0%B8%99%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%B2-%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B8%AD%E0%B8%87-1020042/>

