

# เซียมซีมีสุข

## สาระสำคัญ

การที่เราได้รู้จักและเข้าใจตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเองและมองเห็นว่าการสร้างความสุขทำได้ด้วยตนเอง กระบวนการที่จะสะท้อนให้เราได้รู้จักตัวเองมาจากความสัมพันธ์ มาจากการหมั่นสังเกตและทบทวนตัวเอง เครื่องมือที่ช่วยให้ทบทวนตัวเองได้ดีอย่างหนึ่งคือ คำถามที่ช่วยนำทางให้สำรวจตัวเองในหลากหลายแง่มุม ทั้งร่างกาย จิตใจ และความคิดของเรา และการได้ลองฝึกทักษะต่างๆ ที่อาจไม่คุ้นเคย จะช่วยกระตุ้นให้กลับไปทำอย่างต่อเนื่องด้วยตัวเอง เมื่อได้ทำพร้อมกับเพื่อนๆ ก็จะช่วยให้ได้ฟังเสียงสะท้อนจากเพื่อนเป็นข้อมูลเพิ่มเติม และเป็นวิธีการที่ทำให้ได้รู้จักกันและกันมากขึ้นด้วย

## วัตถุประสงค์

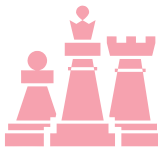
1. ทบทวนตัวเองผ่านคำถามที่หลากหลายที่เกี่ยวข้องร่างกาย จิตใจ และความคิด ซึ่งเป็นต้นทุนความสุขที่ทุกคนมี
2. ฝึกทักษะบางอย่างที่ช่วยให้ตนเองมีความสุข เช่น ทักษะการขอบคุณตัวเอง ทักษะการชม ทักษะการคิดบวก ทักษะการอยู่กับปัจจุบัน ทักษะการหาแหล่งช่วยเหลือ
3. รู้จักและเข้าใจตนเองและคนอื่นๆ มากขึ้น

## อุปกรณ์

1. ไม้ตัว หรือ ไม้ไอศกรีมแทนได้ เขียนเลขตามจำนวนไบเซียมซี จำนวน 1 ชุด
2. ไบเซียมซีมีสุข ขนาดครึ่ง A4 หรือ A4

## ขั้นตอน

1. ชี้แจงวิธีการเล่นเซียมซีมีสุขว่า จะเป็นการเขย่าเซียมซีเพื่อตอบคำถาม หรือ ทำตามคำทำนายที่ได้ เช่น ชมตัวเอง ขอบคุณตัวเอง บอกสิ่งที่ทำให้มีความสุข เป็นต้น สามารถเล่นทีละคน หรือเล่นพร้อม ๆ กันได้ (หากจัดเป็นกิจกรรมบูรณา ไม่จำเป็นต้องเล่นพร้อมกัน)
2. ให้แต่ละคน หรือตัวแทนกลุ่ม เขย่าเซียมซี จากนั้นให้อ่านทำนาย (ถ้าย रूपได้) และให้ทำตามทำนายที่ได้ หากไม่เข้าใจความหมายของคำทำนาย ให้ซักถามเพิ่มเติม
3. ชวนคุย
  - รู้สึกอย่างไรบ้างกับคำทำนายที่ได้
  - ที่ผ่านมามีโอกาสได้ทำตามคำทำนายที่ได้ มากน้อยแค่ไหน เพราะอะไร
  - ถ้าได้ทำตามคำทำนาย คิดว่าจะเป็นอย่างไรบ้าง
  - มีใบคำทำนายไหนบ้างที่เราอยากจะทำเพิ่มเติมด้วยตนเอง



## สรุป

- ความสุขเป็นสิ่งที่เราสร้างได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องรอจากใคร และไม่มีใครสามารถทำแทนเราได้ การได้เริ่มลงมือทำ แม้เพียงเล็กน้อย หรือ ได้มีเวลาทบทวนตัวเอง ถือเป็นก้าวแรกที่จะนำไปสู่การมีความสุขได้อย่างง่าย ๆ

เชิ่ยมชี่ มี่ลู่ชี่  
ใบที่ ๑



ใบทำนายนที่ ๑

เป็นหนึ่งในดวงใจไม่มีสอง  
นั่งหนึ่งลองคิดถึง **“เรื่องสุขขี”**  
ที่ผ่านผันวันวานถึงวันนี้  
เล่าอีกทีทิวความสุขเอย

เชิ่ยมชี่ มี่ลู่ชี่  
ใบที่ ๒



ใบทำนายนที่ ๒

ใบที่สองให้จ้องตากันกับคู่  
โปรดมองดูด้วยใจไม่ขบขัน  
มองหน้าแล้วบอก **“รัก”** กันและกัน  
เธอกับฉันชื่นจิตมิตรมั่นคง

## เช็ยมชี่ มีสุจ ใบที่ ๓



### ใบทำนายที่ ๓

ใบที่สามวันนี้จิตผ่องใส  
อยาก**“ขอบคุณ”**สิ่งใดในโลกหล้า  
จงเปล่งเสียงกังวานดังออกมา  
ให้รู้ว่าขอบคุณจากหัวใจ

## เช็ยมชี่ มีสุจ ใบที่ ๔



### ใบทำนายที่ ๔

ดกเลขสี่ตำราว่าเอาไว้  
รักคนไหนให้**“กอด”**มอบไออุ่น  
กอดบ๊อบบ๊อบได้เลยนะคุณคุณ  
สัมผัสรักอบอุ่นทั้งกายใจ

## เช็ยมชี่ มีสุจ ใบที่ ๕



### ใบทำนายที่ ๕

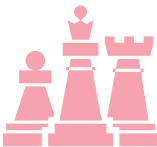
ใบที่ห้า**“หัวเราะ”**วันละนิด  
ห้า ห้า ห้า ไม่ต้องคิด ทุกข์หม่นหมอง  
หัวเราะให้เสียงดังตั้งใจปอง  
คือครรลองของชีวิตทุกซุสขุมี

## เช็ยมชี่ มีสุจ ใบที่ ๖



### ใบทำนายที่ ๖

ดกเลขหกให้**“ชม”**คนข้างข้าง  
อะไรบ้างที่เห็นเป็นจุดแข็ง  
บอกชัดเจนจริงใจไม่กลางแคลง  
ใจแข็งแรงก้าวมันทุกวันเอย



เชี่ยมซี่ มีสุข  
ใบที่ ๗



ใบทำนายนที่ ๗

ใบที่เจ็ดเจ็ดวันไม่เว้นว่าง  
สารพันทำทุกอย่างไม่เว้น  
หา “วิธีผ่อนคลาย” ให้เข้าเย็น  
เชิญทุกเจน (Gen)  
ทำทุกวันสร้างสรรค์เออย

เชี่ยมซี่ มีสุข  
ใบที่ ๘



ใบทำนายนที่ ๘

เลขแปดเป็นมงคลต่อชีวิต  
ขอชวนคิด “ข้อดีของตัวเอง”  
เรื่องที่แจ้งบอกเพื่อนไปโดยพลัน  
ฉันก็เก่งแบบฉันไม่เหมือนใคร

เชี่ยมซี่ มีสุข  
ใบที่ ๙



ใบทำนายนที่ ๙

ใบที่เก้าเล่า “เรื่องภูมิใจ” เกิด  
แล้วจะเกิดพลังอย่างสร้างสรรค์  
รู้สึกดีมีคุณค่าในตัวพลัน  
เล่าแบ่งปันใจฟูทั้งคู่เออย

เชี่ยมซี่ มีสุข  
ใบที่ ๑๐



ใบทำนายนที่ ๑๐

ลิป ลิบ ลิบ ไม่หักถ้า “ยิ้ม” หวาน  
กับลูกหลานคู่ครองมิตรสหาย  
ส่งยิ้มประเดี๋ยวเดียวใจละลาย  
เกี่ยวทั้งใจทั้งกายให้ใกล้ชิดกัน

เช็ยมชี มีสุข  
ใบที่ ๑๑



ใบทำนายที่ ๑๑

ใบลิปเฮ็ดเฮ็ดตะโรมโหบัง  
คนข้างข้างอยากช่วยให้เย็นได้  
ขยายความบอกที่จะได้ใหม่  
มอบมงบให้**“หายโกรธด้วยตัวเอง”**

เช็ยมชี มีสุข  
ใบที่ ๑๒



ใบทำนายที่ ๑๒

ใบลิปสองมอหงา **“กำลังใจ”**  
คำปลอบให้หายท้อยามหมดหวัง  
ล้มแล้วลุกก้าวต่อไปสุดพลัง  
อึด ฮึด ลู้ คำขลัง ช่วยฮึดใจ

เช็ยมชี มีสุข  
ใบที่ ๑๓



ใบทำนายที่ ๑๓

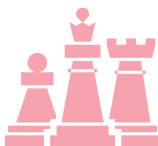
ลิปสามนี้ล็กก็เลขนำโชค  
ไม่ต้องโคกมีที่พึ่งพึ่งปัญหา  
ไว้ใจได้ ไม่เสียตั้งค์ แคน้แซมมา  
บอกหน้อยหนา ที่ว่า คือที่ใด

เช็ยมชี มีสุข  
ใบที่ ๑๔



ใบทำนายที่ ๑๔

ใบที่ลิปสี่มีสติทุกขณะ  
ล้มบชัยญะปัจจุบันหมั้นฝึกฝน  
**“สิ่งที่เห็น” “ได้ยิน”** ณ บัดคล  
**“สัมผัส” “กลิ่น” และ “รส”** จดจำทำ  
(ฝึกสติผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5)



เชี่ยมซี่ มีสุ่ย  
ใบที่ ๑๕



ใบทำนายที่ ๑๕

ใบสืบทอดความคิด “มองด้านบวก”  
ขอพรรดพวกฝักย้าสม่ำเสมอ  
แล้วจะรู้ในวิกฤตมีโอกาสนำให้ได้เจอ  
ใช้สิ่งเพื่อมองรอบด้านตามความจริง

เชี่ยมซี่ มีสุ่ย  
ใบที่ ๑๖



ใบทำนายที่ ๑๖

ใบสืบทอดกายแข็งแรงไม่มีโรค  
ไม่พึ่งโชค ทำ ๓ อ. ให้เหมาะสม  
สม “ออกกำลัง” “อาหาร”  
และ “อารมณ์”  
รอชื่นชมคนที่ทำทั้ง ๓ อ.

เชี่ยมซี่ มีสุ่ย  
ใบที่ ๑๗



ใบทำนายที่ ๑๗

ใบสืบทอดชีวิตอาจเจ็บบ้าง  
หากปล่อยวาง “ให้อภัย” ไม่หนักหนา  
ใครมีประสบการณ์ผ่านฝันมา  
เล่าแบ่งปันสักคราจักขอบคุณ

เชี่ยมซี่ มีสุ่ย  
ใบที่ ๑๘



ใบทำนายที่ ๑๘

สืบทอดไม่งมงลงแน่  
ขอเพียงแค “ซม” ตัวใจใครอื่น  
ไม่ต้องรอทำได้ทุกวันคืน  
ใจชื่นมื่นเห็นค่าในตัวเอง

เช็ยมชั้ มีสุจ  
ใบที่ ๑๙



ใบทำนายนที่ ๑๙

ใบสลิปแก้ตีแ่นจะบอกให้  
โปรดใส่ใจ **“ขอบคุณตัวเอง”**เถอะ  
วันละนิดก่อนนอนไม่ต้องเยอะ  
ลองทำเนอะดีจริงแบบตะโกน

เช็ยมชั้ มีสุจ  
ใบที่ ๒๐



ใบทำนายนที่ ๒๐

ใบยี่สลิปหยิบได้**ความลื่นไหล** (Flow)  
ให้ใช้ใจนำกายนำวิถี  
ลิ่งที่ขอบบววกทักกะที่ตนมี  
ทำก็ทีก็ลื่นไหลลิมเวลา

เช็ยมชั้ มีสุจ  
ใบที่ ๒๑



ใบทำนายนที่ ๒๑

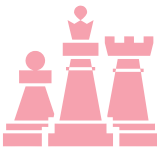
ใบที่ยี่สลิปเอ็ดดวงตราคีจับ  
เพราะเคล็ดลับ**“การอม”**พาผ่องศรี  
มีเงินใช้สุขสบายไม่เป็นหนี  
บอกต่อที่อ่อมอย่างไรให้สุขเอย

เช็ยมชั้ มีสุจ  
ใบที่ ๒๒



ใบทำนายนที่ ๒๒

ใบที่ยี่สลิปสองไม่หมองเศร้า  
ธรรมชาติช่วยเราให้ผ่องใส  
มีต้นไม้ สายธาร อาหารใจ  
**“อยู่กับธรรมชาติ”** ได้ใจสุขเป็น



เยี่ยมชัช มีสุข  
ใบที่ ๒๓



ใบทำนายที่ ๒๓

ใบที่ยีล็บสามตั้งตามวิธี  
ด้วยทำดี **“จิตอาสา”** พาสุขสม  
ช่วยด้วยความเต็มใจใครชื่นชม  
ทุกสิ่งคมน่าอยู่เพราะช่วยกัน

เยี่ยมชัช มีสุข  
ใบที่ ๒๔



ใบทำนายที่ ๒๔

ใบที่ยีล็บสี่ **“สี่ สี่ แปด”** ให้ลองนับ  
หายใจเข้าให้ปรับนับถึงสี่  
กลั่นหายใจถึงสี่ลองอีกที่  
หายใจออกนี่นับถึงแปดเลย

เยี่ยมชัช มีสุข  
ใบที่ ๒๕



ใบทำนายที่ ๒๕

ยีล็บห้าอยากทราบสภาพแวดล้อม  
ที่ช่วยหลอมชีวาพาสุขสันต์  
แบบใดช่วยชีวิที่มีสุขพลัน  
ขอแบ่งปันบอกกล่าวเล่าสู่เลย

เยี่ยมชัช มีสุข  
ใบที่ ๒๖



ใบทำนายที่ ๒๖

ใบที่ยีล็บหกไม่ดกร้ายทำนายไว้  
หากหัวใจมี **“ความหวัง”** นำเสมอ  
ความทุกขัยากลำบากที่พบเจอ  
ขอเพียงเธอมีหวังพลังมา

เชี่ยมชี่ มีสุ่ย  
ใบที่ ๒๗



ใบทำนายที่ ๒๗

ยี่สิบเจ็ดเจ็ดวันหมั่นทำไว้  
ฝึก**“วินัยตัวเอง”** ให้คร่ำเคร่ง  
ประโยชน์ได้แก่ตัวของเราเอง  
แม้ความเก่งยังพ่ายวินัยคน

เชี่ยมชี่ มีสุ่ย  
ใบที่ ๒๘



ใบทำนายที่ ๒๘

ยี่สิบแปดใบนี้ขอเคล็ดลับ  
จะขยับ**“ความเป็นทีม”** ให้เข้มแข็ง  
ต้องทำสิ่งใดบ้างจงชี้แจง  
ต้องลงแรง ลงทุน หนุ่นอะไร