

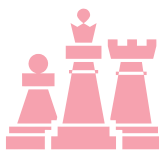
บันได...สุขเป็น

สาระสำคัญ

การได้อยู่ในบรรยากาศที่เชื่อเชิญให้ทำความรู้จักตัวเอง ได้ทบทวนวิธีการรับมือกับเหตุการณ์ในชีวิตแบบที่สนุกสนาน และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่นเป็นโอกาสที่หาไม่ได้ง่ายนัก การนำเกมส์มาช่วยจุดประเด็นเพื่อทบทวนและสนทนาจึงเป็นวิธีการที่ช่วยให้บรรยากาศดำเนินไปอย่างผ่อนคลาย นำไปสู่การเปิดพื้นที่ในใจให้กล้ามองเห็นตัวเองอีกทั้งได้เรียนรู้จากเรื่องเล่าของคนอื่น ได้เข้าใจและมองเห็นคุณค่าตนเองในฐานะบุคคลที่ล้วนแต่มีจุดเด่นเฉพาะตัว ได้ชื่นชมตัวเองและระลึกขอบคุณผู้ที่ให้ความช่วยเหลือสนับสนุน มีวิธีการดูแลอารมณ์และกายใจให้สมดุล เหล่านี้เป็นการช่วยเติมพลังและให้ข้อคิดที่จะเสริมสร้างการสุขเป็น

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนตนเองเกี่ยวกับลักษณะเด่น ประสบการณ์รับมือกับความทุกข์/สร้างสุข
2. ผีตกตะกั่วที่ส่งเสริมให้เข้าถึงความสุขอย่างง่าย



อุปกรณ์

1. แผ่นเกมบันไดงู
2. ลูกเต๋า 1 ลูก
3. หมากแทนตัวผู้เล่น 5 ตัว
4. ของรางวัล(ถ้ามี)
5. กระดาษ หรือ โฟสตัดอิท
6. ปากกา

เวลา 40 นาทีสำหรับการพูดคุยลงลึก หรือ 15-20 นาที
สำหรับการทำอย่างง่าย ๆ

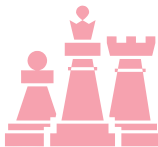
ขั้นตอน

1. กิจกรรมนี้เหมาะสำหรับกลุ่มละ 2-5 คน จัดกลุ่มแล้วอธิบายวิธีเล่น
 - ผู้เล่นแต่ละคนมีหมากประจำตัวคนละ 1 อัน
 - เริ่มต้นด้วยการทอยลูกเต๋าสำหรับจัดลำดับผู้เล่น 1 - 5 ผู้เล่นคนไหนทอยเต๋าได้แต้มมากที่สุดจะได้เป็นผู้เล่นลำดับที่ 1
 - ผู้เล่นคนแรกเริ่มก่อน ทอยลูกเต๋า แล้วเดินหมากตามจำนวนแต้มที่ทอยลูกเต๋าได้
 - ผู้เล่นลำดับต่อไปทอยเต๋าและเดินหมากตามลำดับ
 - ถ้าหากเดินหมากไปตกช่องที่มีข้อความกำกับไว้ ให้อ่านออกเสียงดังให้ผู้เล่นคนอื่นได้ยิน และดำเนินการตามข้อความนั้น

- ผู้เล่นที่เดินหมากไปถึงเส้นชัยก่อน จะเป็นผู้ชนะ (หรือกำหนดเวลาเล่นภายใน 15 นาที ใครเดินได้ไกลสุดชนะ) ผู้ชนะจะได้รับของรางวัลที่เตรียมไว้หรือจบเกมเมื่อมีผู้เข้าเส้นชัย
2. เมื่อทุกคนเข้าใจวิธีเล่น ให้กลุ่มทำตามนั้นจนจบเกมหรือหมดเวลา
 3. ให้กลุ่มอ่านข้อความสุดท้ายในแผ่นบันไดงู ซึ่งเป็นคำถามสำหรับทุกคน “บอกเล่าเรื่องความทุกข์ความสุขที่ผ่านมาในชีวิต ถ้าเป็นเรื่องทุกข์ขอให้บอกว่าผ่านมันมาได้อย่างไร” จากนั้นแจกโพสต์อิท หรือกระดาษให้แต่ละคนเขียนคำตอบ ถ้าทำกิจกรรมนี้ในกลุ่มเล็กที่ไม่ต้องแบ่งกลุ่มอาจใช้วิธีเล่าให้กลุ่มฟัง แทนการเขียน
 4. ผู้ชนะรับของที่ระลึก
 5. ให้สะท้อนแบบสั้น ๆ ว่าได้ข้อคิดหรือหรืออะไรจากกิจกรรมนี้

หมายเหตุ

หากต้องการจัดกิจกรรมนี้แบบลงลึก ควรให้มีผู้นำเล่นในกลุ่มย่อยเพื่อชวนพูดคุย โดยใช้ข้อความในบันไดงูเป็นหัวข้อแลกเปลี่ยน การชวนพูดคุยไม่จำเป็นต้องให้เฉพาะผู้ที่ทอยลูกเต๋าตอบและไม่จำเป็นที่ทุกคนต้องตอบ ขึ้นอยู่กับความพร้อมและความสนใจ เพื่อให้ได้ข้อเรียนรู้ร่วมกันแทนการมุ่งเล่นเพื่อได้รับจบเกม



คำอธิบายเพิ่มเติม เพื่อเป็นแนวทางในการชวนคิดชวนคุย ในแต่ละช่องของบันไดงู

- **ช่อง 2 บอกลักษณะเด่นตัวเอง 3 ข้อ**

ชวนให้ผู้เล่นได้รู้ถึงคุณค่าในตัวเองด้วยการสำรวจและทบทวนลักษณะเด่นของตนเองตามงานวิจัยเกี่ยวกับ Character Strengths โดยคริสโตเฟอร์ ปีเตอร์สันและมาร์ติน เซลิกแมน ลักษณะเด่น คือ คุณลักษณะที่ส่งเสริมให้คุณมีความสุขและรุ่งเรืองในชีวิต คุณลักษณะดังกล่าวได้ถูกจัดหมวดหมู่เป็น 6 กลุ่ม รวม 24 คุณลักษณะ ดูต่อ *

- **ช่อง 5 อันมักหงุดหงิดไม่พอใจเวลาที่...?**

ชวนให้ผู้เล่นรู้เท่าทันอารมณ์หงุดหงิดและวิธีการจัดการอารมณ์

- **ช่อง 7 เวลาเจอปัญหาอันจะมองบวกหรือพร้อมบวก?**

ชวนให้ผู้เล่นได้ทำความเข้าใจปฏิกิริยาตนเองเมื่อเจอสถานการณ์ที่ไม่พึงใจ ได้ขูคิดเรื่องการมองมุมบวก

- **ช่อง 10 บอก 3 สิ่งที่ ร่างกายสัมผัส สายตามองเห็น และเสียงที่ได้ยิน ณขณะนี้**

ชวนให้ผู้เล่นฝึกอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยปกติจะมี ดังนี้ 5 สิ่งที่คุณเห็น 4 สิ่งที่คุณสัมผัส 3 สิ่งที่คุณได้ยิน 2 สิ่งที่คุณได้กลิ่น 1 สิ่งที่คุณได้รสชาติ

- **ช่อง 14 คนที่ให้คุณคุยแล้วสบายใจ คนๆ นั้นคือใคร**

ชวนให้สำรวจว่า ในชีวิตปกติผู้เล่น จะมีใครที่คุยแล้วสบายใจบ้าง คนๆ นั้นเป็นแบบไหน หากผู้เล่นนี้ไม่ออกอาจจะถามต่อว่าแล้วหากไม่สบายใจหาทางออกได้อย่างไรบ้าง

- **ช่อง 15 ชอบคุณตัวเอง 1 อย่าง**

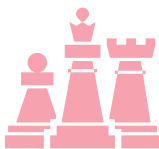
ชวนให้ผู้เล่นได้ลองฝึกชอบคุณตัวเอง อาจจะเป็นเรื่องเล็กๆ ๆ เพื่อจะช่วยให้เห็นคุณค่าในตัวเอง และชวนให้ฝึกชอบคุณตัวเองก่อนนอนวันละ 1 เรื่อง หากทำต่อเนื่องก็จะสามารถทำให้เป็นนิสัยใหม่ในการใช้ชีวิต มีการศึกษาที่ระบุว่าการทำงานพฤติกรรมใหม่ต่อเนื่องอย่างน้อย 66 วัน (จากเดิม 21 วัน) ก็อาจเกิดเป็นนิสัยหรือพฤติกรรมได้ ดูต่อ **

- **ช่อง 19 ดื่มน้ำ พักผ่อนไม่เพียงพอ**

ตามหลัก 12 ข้อของสุขเป็นจะชวนให้ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี ข้อนี้เพื่อช่วยให้ผู้เล่นได้ตระหนักถึงประโยชน์หรือความจำเป็นของการดื่มน้ำให้พอเพียงในแต่ละวัน

- **ช่อง 20 ไตรไปชอบคุณคนที่เรารู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ**

ชวนให้ผู้เล่นได้มีโอกาสที่จะได้แสดงความรู้สึกกับคนใกล้ตัว ให้ทำตามความพร้อมและตามความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่เกิดขึ้นจริง ไม่ควรให้ได้ทำแบบซ้ำๆ ดูต่อ ***



- **ช่อง 22 บอกวิธีการจัดการความรู้สึกเชิงลบ ที่ผู้เล่นได้แลกเปลี่ยนวิธีการที่เคยใช้แล้วได้ผล**
- **ช่อง 25 ฝึกหายใจ 4 4 8**
 ชวนผู้เข้าร่วมรู้จักการฝึกหายใจที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน สำหรับฝึกสติ อยู่กับตัวเอง ผ่อนคลายโดยหลักการหายใจแบบ 4-4-8 เริ่มต้นให้หายใจออกก่อน จากนั้นหายใจเข้าลึก นับ 1-4 กลั้นลมหายใจนับ 1-4 จากนั้นค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออกทางจมูกทางปาก (ค่อย ๆ ปล่อยเบา ๆ) นับ 1-8
- **ช่อง 27 แשרเรื่องที่จะช่วยเหลือผู้อื่นแล้วใจฟู**
 ชวนให้เล่าถึงผลทางใจจากการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นการแบ่งปันเรื่องราวดีกับคนอื่นและได้สัมผัสความรู้สึกที่ดีทำ ได้รับรู้คุณค่าในตัวเอง
- **ช่อง 31 โมโหสติหลุด ให้ผู้เล่น แשרประสบการณ์ที่เคยโมโห หรือ โกรธจนสติหลุดว่าเป็นอย่างไร**
- **เส้นชัย เมื่อเข้าเส้นชัยทุกคนจะต้องบอกเล่าว่าผ่านเรื่องที่สุด/ทุกข์ ที่สุดในชีวิตมาได้อย่างไร 1 เรื่อง**
 ข้อนี้ ทำตามความสมัครใจของผู้เล่น จะเล่าเรื่องทุกข์หรือเรื่องสุขก็ได้ หรือจะใช้วิธีเขียนโพสต์อิทก็ได้

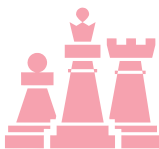
คุณลักษณะดังกล่าวได้ถูกจัดหมวดหมู่เป็น 6 กลุ่ม รวม 24 คุณลักษณะ คุณลักษณะทั้ง 24 แบบนี้มีอยู่พร้อมในแต่ละบุคคล แต่จะมีบางลักษณะที่ปรากฏเด่นชัด (Signature strengths) กว่าข้ออื่น ๆ ที่ทำผู้อื่นสามารถรับรู้ได้ ทำให้แต่ละคนมีลักษณะเด่นเฉพาะตัว เป็นไปโดยธรรมชาติ ไม่ต้องฝึน การรับรู้ตัวเองถึงคุณลักษณะเด่นและสามารถนำข้ออื่น ๆ มาปฏิบัติให้สอดคล้องกับสถานการณ์อย่างไม่น้อยไปไม่มากเกินไป จะเอื้อต่อความสุขและความสำเร็จให้กับบุคคลนั้น ๆ

กลุ่ม / Core strengths	คุณลักษณะ:
ปัญญาและความรู้ Wisdom & Knowledge:	Cognitive strengths ความคิดสร้างสรรค์ - Creativity การตัดสินใจ - Judgment ความอยากรู้อยากเห็น - Curiosity ความใฝ่รู้ - Love of Learning การมีมุมมองที่หลากหลาย - Perspective
ความกล้าหาญ Courage:	Emotional strengths ความซื่อสัตย์ - Honesty ความกล้าหาญ - Bravery ความมุมานะ - Perseverance ความกระตือรือร้น - Zest
ความเมตตากรุณา Humanity: Interpersonal strengths	ความใจดี - Kindness ความรัก - Love ความตระหนักรู้ทางสังคม - Social Intelligence
ความเป็นธรรม Justice: Civic Strengths	ความยุติธรรม เท่าเทียม - Fairness การทำงานเป็นทีม - Teamwork ความเป็นผู้นำ - Leadership
ความยับยั้งชั่งใจ Temperance: Strengths that protect against excess	ความอ่อนน้อมถ่อมตน - Humility การมีวินัยในตัวเอง - Self regulation การให้อภัย - Forgiveness ความรอบคอบ - Prudence

กลุ่ม / Core strengths	คุณลักษณะ:
จิตวิญญาณ Transcendence: Strengths that forge connections to the larger universe & produce meaning	ความชื่นชมในความงามและความเป็นเลิศ - Appreciation of beauty and excellence ความซาบซึ้งและขอบคุณ - Gratitude ความหวัง - Hope การมีอารมณ์ขัน - Humor ความมีศรัทธาและความเชื่อ - Spirituality

** การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต้องใช้เวลาเท่าใด

มีแนวคิดจากการสังเกตของนพ.แมกซ์เวล มอลซ์เกี่ยวกับจำนวนวันที่คนไข้ของเขาจะเริ่มคุ้นเคยกับสภาพใหม่ของร่างกาย เช่น ใบหน้าใหม่ การสูญเสียอวัยวะ และได้ลองนำมาใช้กับตนเอง ใน พ.ศ. 2503 เขาเขียนหนังสือชื่อ Psycho-Cybernetics ที่นำเสนอว่าต้องใช้เวลาอย่างน้อยที่สุด 21 วันบุคคลจึงจะเกิดพฤติกรรมใหม่ ต่อมาใน พ.ศ. 2552 ฟิลลิปา แลลลี่ นักวิจัยด้านจิตวิทยาสุขภาพจากมหาวิทยาลัยยูนิเวอร์ซิตีคอลลิจ ลอนดอน ได้ทำการศึกษาและตีพิมพ์ใน European Journal of Social Psychology ระบุผลการศึกษาว่าต้องใช้เวลาอย่างน้อย 66 วันจึงจะทำให้พฤติกรรมที่ฝึกใหม่นั้นเกิดเป็นอัตโนมัติ โดยเน้นการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวันที่ไม่ซับซ้อน เช่น กินข้าว ตื่นน้ำ โดยให้ตั้งใจทำตามเวลาที่กำหนดของวัน



ดังนั้นการทำพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาที่นานพอ จึงจะมีผลให้เกิดเป็นพฤติกรรมประจำตัว การตั้งเป้าหมายฝึกเป็นจำนวนวันอาจใช้เป็นแนวทางให้รู้ว่าต้องใช้เวลาและความต่อเนื่อง ในความเป็นจริงของแต่ละคนแต่ละเรื่องจะต้องใช้เวลาเท่าใดก็ย่อมมีรายละเอียดของเรื่องและพื้นฐานของแต่ละคนเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

*** ความรู้สึกซาบซึ้งและขอบคุณ - Gratitude

ในแง่จิตวิทยา Gratitude เป็นความรู้สึกในทางบวกของมนุษย์ที่เกิดจากการระลึกถึงสิ่งดีๆ ในชีวิต “ความรู้สึกซาบซึ้งและขอบคุณ” ที่เกิดจากการมองเห็นและรู้สึกถึงคุณค่าของสิ่งรอบตัวที่ได้รับทั้งโดยตรงและโดยอ้อม สิ่งเล็กน้อยที่มักจะถูกมองข้าม เช่น รถที่จอดให้เราข้ามถนน คนเก็บขยะที่เก็บถังให้อย่างเรียบร้อย การมีน้ำดื่มน้ำใช้ที่สะอาด มีที่อยู่อาศัย มีร่างกายครบถ้วนที่สามารถ做事情ต่างๆ ได้เอง มีเพื่อนที่คอยรับฟัง มีดอกไม้บานข้างทาง มีเพื่อนร่วมงานให้ความช่วยเหลือ ฯลฯ การสังเกตและรับรู้ดังกล่าว คือ การแผ่ขยายการรับรู้ตัวเองเชื่อมโยงกับโลกภายนอก หลุดไปจากการจมอยู่กับความนึกคิดและปัญหา การสร้าง “ตัวตน” เช่นนี้ทำให้จิตใจผ่อนคลายและเติมพลังงานบวกให้กับตัวเอง

มีความแตกต่างของคำในคำไทยและวิถีชีวิตสังคมไทยที่มีค่านิยมเกี่ยวกับคำว่ารู้จักบุญคุณ มีความกตัญญู รู้จักตอบแทนบุญคุณ ค่านิยมนี้สร้างความคาดหวังต่อพฤติกรรม ผู้ใดทำเช่นนี้จะได้รับการยอมรับว่าเป็นคนดี แต่อีกแง่หนึ่งค่านิยมดังกล่าวเป็นที่มาของคำตัดสินวิพากษ์วิจารณ์ ถ้าหากบุคคลไม่ทำตัวเช่นนั้น ทำให้การแปลความของ Gratitude ผิดคล้ายกัน

แต่ไม่ตรงกันทั้งหมด เพราะ gratitude เน้นที่การรับรู้ แต่ไม่ผูกมัดว่าจะต้องกระทำเพื่อตอบแทน หากจะมีการกระทำอันใดที่สืบเนื่องกันก็ถือเป็นอิสระของบุคคลนั้น ๆ ที่จะส่งต่อความรู้สึกทางบวกนี้ออกไปอย่างไรกับใคร โดยไม่เจาะจงว่าจะต้องส่งกลับคืนไปยังแหล่งที่มาในแบบตอบแทนบุญคุณในที่นี้จึงใช้เป็นคำไทยว่า “ความรู้สึกซาบซึ้งและขอบคุณ”

การกล่าวคำว่าขอบคุณ หรือการกระทำที่แสดงออกให้ผู้อื่นได้รับรู้ถึงความรู้สึกว่าเรา “ได้รับของขวัญ” จากการกระทำของผู้อื่นแม้ว่าคนผู้นั้นทำตามหน้าที่ หรือมีพฤติกรรมตามปกติธรรมดาของเขา นอกจากจะช่วยสร้างความรู้สึกทางบวกให้กับคนผู้นั้นแล้ว เราก็ได้รับความรู้สึกในทางบวกด้วยเช่นกัน

นอกจากการแสดงออกถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณแล้ว การที่เราได้ตั้งใจทำสิ่งเล็กน้อยเพื่อผู้อื่น เพื่อสังคมโลก แม้จะไม่ได้มีผู้ใดมองเห็นก็ตาม ก็สร้างความรู้สึกในทางบวกให้กับเราด้วยเช่นกัน Gratitude จึงมีทั้งการเป็นผู้รับและผู้ให้

การฝึกรับรู้สิ่งดี ๆ ให้เห็นได้ง่ายขึ้นและเห็นบ่อยขึ้น นอกจากจะช่วยเพิ่มความรู้สึกทางบวก นำทางไปสู่ความคิดและการกระทำในทางบวกรวมทั้งส่งผลดีต่อร่างกาย ยังช่วยให้เปิดรับรู้ความเป็นจริงรอบตัวที่จะพาให้หลุดออกจากการหมกมุ่นอยู่กับความคิดความเชื่อที่จำกัด เรื่องในอดีต และเรื่องราวทางลบ การรับรู้สิ่งที่ดีไม่ได้ลดทอนความจริงที่เป็นด้านลบ แต่ช่วยให้กรอบการรับรู้เปิดกว้างขึ้น และยังช่วยให้จิตสังเกตุอยู่กับปัจจุบันได้ด้วย

