



คู่มือการจัดกิจกรรม

สุขใจเป็น





โครงการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต
เด็ก เยาวชนและครอบครัว
โดยการพัฒนาศักยภาพกลไกท้องถิ่น
และชุมชน (สุขเป็น)

คู่มือการจัดกิจกรรม

สุขเป็น



คู่มือการจัดกิจกรรม

สุข | เป็น

พัฒนาต้นฉบับกิจกรรมโดย

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health foundation)

ร่วมกับภาคีเครือข่ายการขับเคลื่อนงานสุขเป็น ระยะที่ 1

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หากท่านสนใจคู่มือนี้ สามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://teenpath.net>

คำนำ

ในยุคปัจจุบันที่ความเครียดและความกดดันในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีและการมองโลกในแง่บวกจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง คู่มือกิจกรรม“สุขเป็น” เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิตที่ดี โดยใช้แนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) มาออกแบบกิจกรรมในโครงการ

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health foundation-P2H) เป็นองค์กรพัฒนาเอกชนสาธารณประโยชน์ที่ทำงานด้านการพัฒนาสุขภาพระยะยาวยาวนานในโครงการนี้ที่ได้รับการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีจุดมุ่งหมายที่จะสร้างความเข้าใจต่อแกนนำหรือผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงในงานพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ให้เข้าใจแนวคิดในเรื่องการสร้างความเข้มแข็งทางใจในการดำเนินชีวิต โดยมีวิธีคิด มุมมองและทักษะในการรับมือกับสุขทุกข์ที่เข้ามาในชีวิตอย่างแข็งแรง หรือหากมีช่วงที่หมดแรง ล้มลุกคลุกคลาน ก็สามารถมีแรงฮึดลุกขึ้นมาเผชิญชีวิตอย่างมีความหวัง และพร้อมเรียนรู้เติบโตตลอดช่วงชีวิต คู่มือกิจกรรมที่ผลิตขึ้นนี้ เป็นความพยายามแรก ๆ ในการถ่ายทอดแนวคิดผ่านการสร้างประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้ที่ทำงานด้านการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิต โดยเริ่มจากตัวเองก่อน จนเข้าใจแนวคิดผ่านประสบการณ์ลองทำด้วยตนเอง จึงจะนำไปลงเป็นผู้จัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก หรือ “สุขเป็น” ซึ่งนำไปใช้หากจะได้ผล

ควรได้รับการเตรียมเรื่องทัศนคติเชิงบวก การสร้างการมีส่วนร่วม การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของตนเอง

กิจกรรมที่ถูกรื้อแบบและคัดเลือกมาเบื้องต้นในคู่มือเล่มนี้ มูลนิธิฯ ได้ทดลองใช้ในการสร้างความเข้าใจกับผู้ปฏิบัติงานในด้านสุขภาพ การศึกษา พัฒนาสังคมและคุณภาพชีวิต และ กลไกท้องถิ่น ผู้นำชุมชน โดยเลือกทักษะหลักที่คาดว่าจะจำเป็นในการบูรณาการงานส่งเสริมความแข็งแรงทางใจสู่ งานพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเลือกออกแบบให้ครอบคลุม 7 ทักษะ ได้แก่

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
2. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)
3. วิธีคิดเรื่องการเติบโต (Growth mindset)
4. การอยู่กับปัจจุบัน (Mindfulness)
5. ล้มแล้วลุกได้ (Resilience)
6. รู้จักและพัฒนาคุณลักษณะเด่น/จุดแข็ง (Character Strengths)
7. การมีความสัมพันธ์อย่างรับผิดชอบ (Relationship and Accountability)

คู่มือเล่มนี้ ถือเป็นความพยายามแรก ๆ ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องศาสตร์แห่งการสร้างสุขซึ่งเป็นประสบการณ์ใหม่ของมูลนิธิฯ โดยหวังว่าจะเป็นประโยชน์ และกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหมู่ผู้ปฏิบัติงาน ให้หันมาให้ความสนใจกับการดูแล “ใจ” ของตนเองและผู้คนที่ตนไปสัมพันธ์ นำไปสู่การยกระดับความแข็งแรงทางใจ และสุขภาพจิตในภาพรวมของประเทศในที่สุด ผู้จัดทำขอขอบคุณคำแนะนำจากการนำไปลองใช้ และข้อเสนอในการปรับปรุงเพื่อให้เกิดการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องนี้ที่มีประสิทธิภาพกว่าเดิม

มูลนิธิแพथูเฮลท์ (P2H)

มิถุนายน 2567

สารบัญ

โครงการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต เด็ก เยาวชนและครอบครัว	8
โดยการพัฒนาศักยภาพพลไกท้องถิ่นและชุมชน (สุขเป็น)	
แนวทางการใช้คู่มือ	10
แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก	11
ทักษะการมองโลกในแง่ดี (Optimism)	35
กิจกรรมที่ 1 ดันทุนความสุข	36
กิจกรรมที่ 2 มองโลกในแง่ดี	44
กิจกรรมที่ 3 พลังยิ้ม	53
กิจกรรมที่ 4 คุณทุกข์ ทุกข์คล้าย คุณสุข สุขกว่าเดิม	60
กิจกรรมที่ 5 สุขเล็กๆ	64
กิจกรรมที่ 6 โชคดีจังเลยนะที่เรา...	70
กิจกรรมที่ 7 ภายใจคิด	73
ทักษะขอบคุณ (Gratitude)	77
กิจกรรมที่ 8 ขอบคุณตัวเอง	78
กิจกรรมที่ 9 พลังขอบคุณ	83
กิจกรรมที่ 10 คนสนิทของฉัน	86
ทักษะการคิดแบบเติบโต (Growth mindset)	91
กิจกรรมที่ 11 สถานีทุกข์เป็นสุขเป็น	92
กิจกรรมที่ 12 สร้างแรงบันดาลใจ	97
กิจกรรมที่ 13 ผู้ชายคนนั้น	100

กิจกรรมที่ 14	สมอง 3 ส่วน	103
กิจกรรมที่ 15	อักษรสุข	111
กิจกรรมที่ 16	ไปต่อหรือติดกับ	114

ทักษะการอยู่กับปัจจุบันขณะ (Mindfulness) 119

กิจกรรมที่ 17	การอยู่กับปัจจุบัน	120
กิจกรรมที่ 18	อุณหภูมิตุข	129
กิจกรรมที่ 19	เช็คอินความรู้สึก	133
กิจกรรมที่ 20	นาฬิกาชีวิต	136
กิจกรรมที่ 21	ออกกำลังใจ	144
กิจกรรมที่ 22	ระบายใจ	147

ทักษะล้มแล้วลุกไว (Resilience) 153

กิจกรรมที่ 23	ล้มแล้วลุกไว	154
กิจกรรมที่ 24	360 องศา	162
กิจกรรมที่ 25	ก้าวต่างสร้างชีวิต	165
กิจกรรมที่ 26	แบตหมด	169
กิจกรรมที่ 27	การดูแลตัวเอง	172
กิจกรรมที่ 28	12Tips สุขเป็น	177

ทักษะคุณลักษณะเด่น (Character Strengths) 181

กิจกรรมที่ 29	คุณลักษณะเด่น	182
---------------	---------------	-----

**ทักษะความรับผิดชอบในความสัมพันธ์
(Relationship and Accountability) 189**

กิจกรรมที่ 30 รู้จักอารมณ์	190
กิจกรรมที่ 31 ภาษารัก	195
กิจกรรมที่ 32 ประโยคสุภาพ	199

กิจกรรมเสริมการเรียนรู้ (เกม) 205

1. เกมเศรษฐีสุภาพ	206
2. บันไดสูงสุภาพ	209
3. เชื่อมที่มีสุข	212

ภาคผนวก 233

บรรณานุกรม	234
ภาคผนวก	238

โครงการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต เด็ก เยาวชนและครอบครัว

โดยการพัฒนาศักยภาพกลไกท้องถิ่นและชุมชน
(สุขเป็น) โดยสังเขป

“โครงการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต เด็ก เยาวชนและครอบครัว โดยพัฒนาศักยภาพกลไกท้องถิ่นและชุมชน” หรือ “สุขเป็น” โดยมูลนิธิแพथทูเฮลท์ (P2H) ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในชุมชน โดยออกแบบให้มีการพัฒนาสมรรถนะกลไก และผู้ปฏิบัติงานในระดับท้องถิ่น ให้เป็น Change Agents (CAs) ที่สามารถส่งเสริมพฤติกรรมและสร้างสภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต เด็ก เยาวชนและครอบครัว โดยใช้เนื้อหาจิตวิทยาเชิงบวก(Positive Psychology) ที่เข้าใจง่าย กระบวนการทำงานของโครงการฯ เริ่มจากค้นหา พัฒนา ทักษะมนุษย์ ขยายภาคีและเครือข่ายในการทำงาน มุ่งเน้นส่งเสริมการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ซึ่งสอดคล้องกับทิศทาง การพัฒนาศักยภาพพลเมืองของประเทศตามแผนยุทธศาสตร์สุขภาพจิตชาติ และแผนยุทธศาสตร์ของ สสส.

วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพ และสมรรถนะผู้ปฏิบัติงาน และกลไกท้องถิ่นที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเผยแพร่แนวทาง เครื่องมือและบทเรียน การขับเคลื่อนงานส่งเสริมและป้องกันสุขภาพจิตเด็ก เยาวชนและครอบครัวด้วยกลไกท้องถิ่น ทั้งบริบทชนบทและเมือง

2. เพื่อพัฒนาเครือข่าย ขยายจำนวนและคุณภาพของ อปท. และบุคคลที่ทำงานด้านส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่ใช้ชุมชนเป็นฐานให้สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เชื่อมโยงศักยภาพ ทรัพยากร และบริการ ในการดูแลสุขภาพจิตของเด็กเยาวชนและปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว

คู่มือกิจกรรมเล่มนี้ เกิดจากการนำกิจกรรมต่างๆ ไปทดลองใช้ พัฒนา สกัดประสบการณ์การจัดการเรียนรู้เรื่องจิตวิทยาเชิงบวก หรือ สุขเป็น ในพื้นที่นำร่อง 12 ตำบล 6 จังหวัด มุลินธิแพทธุเฮลท์หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้ที่สนใจนำไปปรับใช้เพื่อการเรียนรู้ จะได้ประโยชน์จากคู่มือเล่มนี้ เพื่อช่วยกันขยายผล พัฒนา เสริมสร้างสุขภาวะที่ดี ให้เกิดแก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมต่อไป

แนวทาง การใช้คู่มือกิจกรรมสุขเป็น

กิจกรรมสุขเป็นที่ออกแบบไว้ในเล่มนี้ มีจำนวน 35 กิจกรรม เป็นกิจกรรมสำหรับผู้ที่จะเป็นแกนนำสุขเป็น จำนวน 32 กิจกรรม แบ่งออกเป็น 7 หมวดตามทักษะสร้างสุข แต่ละกิจกรรมจะใช้เวลาแตกต่างกันตามวัตถุประสงค์ โดยเป็นกิจกรรมที่ออกแบบเพื่อสร้างการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้ดำเนินกิจกรรมมีบทบาทในการจัดกระบวนการ บรรยากาศ และกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นด้วยการเคารพและให้เกียรติทุกความคิดเห็น ไม่ตัดสิน หรือชี้แนะให้คล้อยตาม แต่เป็นการตั้งคำถามที่ให้ผู้เข้าร่วมได้คิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ด้วยตนเอง และกิจกรรมเสริมการเรียนรู้ หรือ เกม จำนวน 3 กิจกรรม สำหรับการจัดกิจกรรมในลักษณะรูปแบบบูรณาการ หรือ งาน Event ต่างๆ ที่มีผู้เข้าร่วมแบบหมุนเวียน มาเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้เข้าใจตัวเองเข้าใจผู้อื่น ในระยะเวลาอันสั้น ภายใต้บรรยากาศการเรียนรู้ที่รู้สึกสนุกสนานด้วย

ทั้งนี้ เนื้อหาและกระบวนการที่ทางโครงการสุขเป็นได้ออกแบบไว้นั้น เป็นเพียงแนวทางหรือตัวอย่างการสร้างการเรียนรู้เรื่องจิตวิทยาเชิงบวกในชุมชน ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการได้ตามความเหมาะสมของบริบทในพื้นที่ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)

ความสุขและความทุกข์เป็นประสบการณ์ของมนุษย์ทุกคน “การวางใจให้ถูกที่” เมื่อต้องประสบกับความทุกข์ทั้งกายและใจเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างผู้ทุกข์เป็นสุขเป็นจึงเป็นทักษะที่ช่วยดูแลชีวิตให้มีคุณภาพเท่าที่จะสามารถเป็นไปได้ กิจกรรมในคู่มือเล่มนี้ได้รับออกแบบตามกรอบของงานจิตวิทยาเชิงบวกโดยมุ่งเป้าที่การทำงานส่งเสริมสุขภาวะทางใจ เพื่อให้บุคคลทั่วไปในสังคมที่ดำเนินชีวิตเป็นปกติสามารถมีชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น มีจิตใจที่มีความเข้มแข็ง แจ่มใส เบิกบาน ได้ใช้ชีวิตอย่างมีพลังและมีความหมาย ดังนั้นเนื้อหาในส่วนนี้จึงเป็นการปูพื้นให้เข้าใจงานจิตวิทยาเชิงบวกมากเพียงพอที่จะเข้าใจจุดประสงค์และเนื้อหาของกิจกรรม เพื่อให้สามารถนำกิจกรรมไปใช้อย่างกระจ่างแจ้งเกิดผลดีต่อกลุ่มเป้าหมาย

มีคำถามสำคัญที่จุดประกายการพัฒนางานจิตวิทยาเชิงบวก อะไรคือสิ่งที่ทำให้ชีวิตนั้นมีคุณค่าสมควรแก่การดำรงอยู่ คำถามนี้ได้นำทางให้นักจิตวิทยาขยายวงออกจากการมุ่งเน้นรักษาผู้ป่วยทางจิตไปสู่กลุ่มประชากรที่ดำรงชีพอยู่อย่างเป็นปกติ มีความเจริญก้าวหน้าอยู่ในสังคมที่ไม่เคยหยุดนิ่ง ทำให้รากฐานความคิดของงานจิตวิทยาที่ผูกติดอยู่กับ “โรค” (Disease model) ที่ต้องวินิจฉัยความผิดปกติและหาวิธีการรักษาเพื่อให้ “โรค” นั้นบรรเทาหรือหายจากโรคได้ขยายขอบเขตไปสู่การหาแนวทางส่งเสริมคุณภาพด้านบวกให้กับชีวิต ถึงแม้โมเดลของการวินิจฉัยโรคและรักษาได้สร้างความก้าวหน้าให้กับการวินิจฉัยและรักษา อีกทั้งพัฒนาการด้านเภสัชวิทยาช่วยให้

มีयरักษาความเจ็บป่วยทางจิต แต่เพราะมุ่งเน้นที่การรักษาจึงไม่ได้ให้แนวทางและเครื่องมือที่จะช่วยป้องกันปัญหาซ้ำแล้วซ้ำอีก พฤติกรรมเสพติด การใช้ความรุนแรง ฯลฯ ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังขยายตัวในยุคปัจจุบัน

จิตวิทยาเชิงบวก

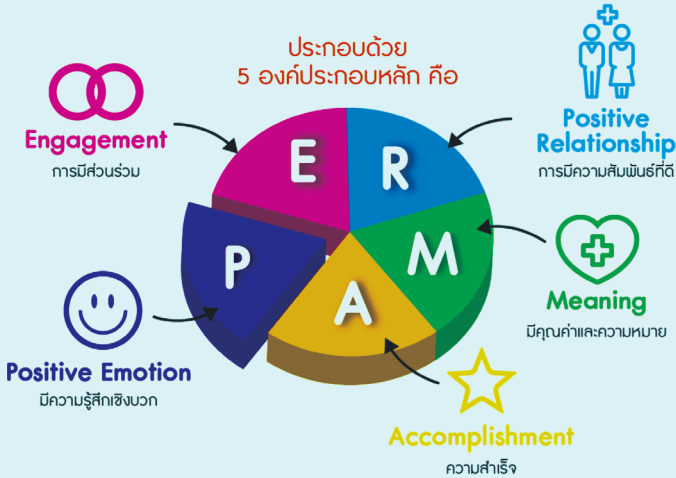
โดยสรุป จิตวิทยาเชิงบวก คือ แขนงหนึ่งของงานจิตวิทยาที่ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการศึกษาปัจจัยที่ทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและแสดงศักยภาพได้อย่างเต็มขีดความสามารถ เป็นศาสตร์ที่มุ่งยกระดับคุณภาพชีวิต ส่งเสริมความรู้สึกและความสัมพันธ์เชิงบวก การเติมเต็มชีวิตและการเติบโตรอบด้านทั้งทางจิตใจ จิตวิญญาณและทางสังคมของมนุษย์

แนวคิดสำคัญ

PERMA Model

มาร์ติน เซลิเกแมนได้เสนอโมเดลที่อธิบายองค์ประกอบสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ยั่งยืน เรียกว่า PERMA model ซึ่งมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)



จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) หลักการของ Martin Seligman
เรียบเรียงเนื้อหาจากเวที "จิตวิทยาเชิงบวกและกระบวนการเรียนรู้ (Positive Psychology and Learning)" โดยโครงการถ้ำกระดู

ภาพที่ 1 จิตวิทยาเชิงบวก

หมายเหตุ. จาก ใช้ชีวิตให้มีความสุข จิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) เป็นจิตวิทยาแขนงใหม่ โดยก่อการครู (2562, 16 กันยายน)

<https://www.facebook.com/korkankru/posts/%E0%B9%83%E0%B8%8A%E0%B9%89%E0%B8%A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%8A%E0%B8%B4%E0%B8%87%E0%B8%9A%E0%B8%A7%E0%B8%81-positive-psychology-%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%8A%E0%B8%B4%E0%B8%87%E0%B8%9A%E0%B8%81-postive-440459316564115/>

ความรู้สึกเชิงบวก (P - Positive Emotion) เช่น สนุก ตื่นเต้น รัก ภาคภูมิใจ มีความหวัง มีแรงบันดาลใจ ทำท่ายิ่งขึ้นชมตนเอง และชื่นชมผู้อื่น เป็นต้น ในแง่ที่มนุษย์มีความรู้สึกตอบสนองกับเหตุการณ์ภายนอกและภายในตนทั้งทางบวกและทางลบ ทั้งจากเรื่องในอดีต ปัจจุบันและอนาคต ดังนั้นการหล่อเลี้ยงใจให้สามารถอยู่กับความรู้สึกเชิงบวก เรียนรู้จากอดีตอย่างผู้ที่รู้จักให้อภัยทั้งตัวเองและผู้อื่นและรับรู้คุณค่าของประสบการณ์ที่ผ่านมา การคิดถึงอนาคตด้วยความหวังและมองโลกในแง่ดีและการอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ ชิมซับประสบการณ์ที่สร้างความรู้สึกลงบรอบตัวทั้งหมดที่กล่าวมานี้คือการจัดการตนเองเพื่อขยับออกจากการตอบสนองในทางลบไปสู่การขยายความรู้สึกเชิงบวกและเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต

ความรู้สึกมีส่วนร่วม-เป็นเจ้าของในสิ่งที่ทำ (E - Engagement) ได้ใช้ทักษะตามความถนัดและความสนใจอย่างเต็มความสามารถด้วยความรู้สึกร่วมมีส่วนร่วม มีส่วนในการรับผิดชอบ มีส่วนในการเป็นเจ้าของงานและได้พัฒนาความสามารถสร้างความเชี่ยวชาญ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าการทำงานอาชีพเท่านั้น ยังหมายถึงกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การสนทนาที่มีความหมาย การหอมแซมของใช้ การทำงานอดิเรกที่ชอบ แข่งกีฬา สิ่งเหล่านี้นำไปสู่การเกิดสภาวะคลื่นไหล จดจ่อเพิลิดเพิลินและสร้างสรรค (Flow state) ที่จะสร้างความรู้สึกร่วมอย่างเหลือล้น รู้สึกเติมเต็ม และรู้สึกถึงการบรรลุความตั้งใจของตนเอง

ความสัมพันธ์เชิงบวก (R - Positive Relationship) เป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพ ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในครอบครัวและสังคมที่สร้างความรู้สึกทางบวกมากกว่าทางลบ มีความร่วมมือร่วมใจ (Collaboration) มีการสื่อสาร การแบ่งปันทุกซทุกข รู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดถึงจุดมุ่งหมายและคุณค่าของชีวิต ความรัก ช่วยสร้าง

ความยืดหยุ่นที่จะลุกขึ้นมาสู้ต่อเมื่อประสบปัญหา ความสัมพันธ์เชิงบวก เป็นที่มาและเป็นตัวขยายผลของความพึงพอใจในชีวิต

การรับรู้ถึงความหมายและคุณค่า (M – Meaning) บุคคลจะรับรู้ความหมายและคุณค่าของตนเองและชีวิตผ่านความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง จากการได้ทำเพื่อผู้อื่น การได้ทำตามอุดมการณ์ การได้เป็นส่วนหนึ่งของสถาบันกลุ่มองค์กรที่มีภารกิจสอดคล้องกับคุณค่าส่วนบุคคลก็เป็นแหล่งที่มาที่สำคัญ เมื่อบุคคลได้ตระหนักถึงจุดมุ่งหมายในชีวิตและรับรู้ว่าได้ดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและคุณค่าที่ตนยึดถือ จะช่วยให้เกิดความอึดอุมใจ ความซาบซึ้งปิติที่เกิดจากการเข้าถึงคุณค่าของความหมายของการกระทำนั้นๆ สร้างความนับถือตนเอง สร้างแรงจูงใจและความอดทนพยายามแม้ว่าการดำเนินชีวิตหรือการกระทำดังกล่าวนั้นจะต้องประสบกับความยากลำบาก

การบรรลุเป้าหมาย (A – Accomplishment) คือ การที่บุคคลรับรู้ความสำเร็จหรือได้ทำจนเสร็จสิ้นตามที่ตนตั้งใจ เป็นความสำเร็จเสร็จสิ้นที่ไม่ได้วัดจากกฎเกณฑ์จากสังคม เช่น ได้ประสบการณ์ตรง ได้เรียนรู้ ได้พัฒนาฝีมือ รวมถึงเรื่องสำคัญอย่างเช่น ได้บรรลุเป้าหมายของชีวิต การบรรลุเป้าหมายต้องอาศัยการรู้จักตนเอง ความสนใจ คุณค่าที่ยึดถือ ซึ่งเป็นจุดตั้งต้นของการมีเป้าหมาย รวมถึงการให้โอกาสแก่ตนเองในพัฒนาตนเอง เพื่อให้เกิดทักษะความสามารถไม่ว่าจะเป็นงานอาชีพ งานอดิเรก กีฬา กิจกรรมประจำวันต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสมความตั้งใจ

กรอบแนวคิดของ PERMA Model เป็นแกนสำหรับการศึกษาวิจัย เพื่อขยายงานจิตวิทยาเชิงบวก และยังใช้เป็นแนวทางในการการประเมิน สุขภาวะของนักเรียนในโรงเรียน คนในชุมชน และในสถานที่ทำงาน เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับกำหนดนโยบาย ออกแบบระบบงาน โครงการ รวมทั้ง วิธีการต่าง ๆ ที่จะส่งเสริมความแข็งแรงของทุกองค์ประกอบ ซึ่งรวมถึง การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลที่จำเป็นต้องมีเพื่อให้สามารถดูแลรับผิดชอบ สุขภาวะของตนเองและบุคคลคนที่เกี่ยวข้องได้อย่างสมดุล

Flow state

มิฮาลี ชิกเซนทมีฮาลี ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาวะลื่นไหลจดจ่อที่สร้าง ความเพลิดเพลิน ปิติและความพึงพอใจ (Flow state) จากที่ได้ทำการศึกษา วิจัยมิฮาลีอธิบายสภาวะนั้นว่า เมื่อบุคคลมีความจดจ่อ มีสมาธิกับสิ่งที่กำลัง ทำจนสภาวะรอบตัวไม่มีความหมาย ไม่รับรู้เวลาที่ผ่านไป ไม่คิดถึงอดีตและ อนาคต ความรู้สึกว่ามีตัวตนหายไป มีแต่ความสุข เพลิดเพลิน ปิติจาก ภายในที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอก เป็นสภาวะที่ให้ความสุขแก่บุคคล และเป็นช่วงที่สามารถทำผลงานได้อย่างดีเลิศ มิฮาลีอธิบายว่าผู้ที่อยู่ใน สภาวะเช่นนี้จะมีประสบการณ์ดังต่อไปนี้

1. มีความเข้าใจอย่างชัดเจนว่าต้องการบรรลุสิ่งใด
2. จดจ่ออยู่กับเรื่องนั้น ๆ ได้เป็นเวลานาน
3. ไม่รู้สึกว่ามีตัวตนในขณะนั้น
4. ไม่รู้สึกเวลาที่ผ่านไป
5. รู้ขีดแบคในทันทีเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังทำ
6. มีความพอดีระหว่างทักษะฝีมือกับความยากของเรื่องนั้น ไม่ง่ายเกินไปและไม่ยากเกิน
7. รู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ ได้

8. รู้สึกได้รับรางวัลทางใจจากการทำเรื่องนั้น

9. ไม่รับรู้ร่างกาย เช่น ความหิว ความเหนื่อย

10. จดจ่อต่อเนืองอยู่กับกิจกรรมนั้นอย่างสมบูรณ์เต็มที่

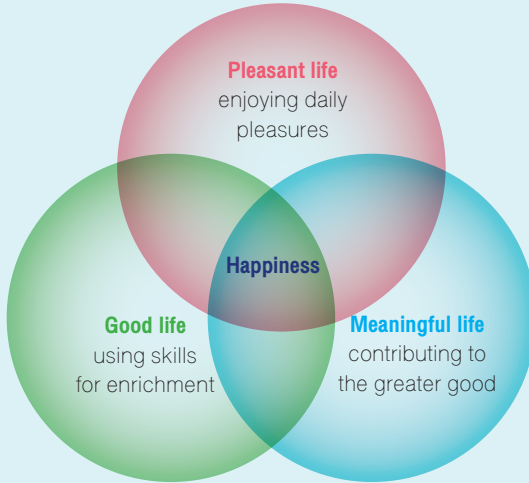
ปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนการเข้าถึงสภาวะคลื่นไหลจดจ่อนี้ประกอบด้วย

- การมีเป้าหมายที่ทำให้เกิดแรงจูงใจว่ากำลังจะทำอะไร เพื่ออะไร
- ระดับของความพอดีระหว่างการเรียนรู้ความท้าทายและการรู้จักฝีมือทักษะของตนเองตามความเป็นจริง ไม่ประเมินตนเองต่ำหรือสูงเกินไป
- การได้รับฟีดแบคในทันทีไม่ว่าจากการรับรู้ได้ด้วยตนเองหรือจากบุคคลอื่นเพื่อให้ลงมือปรับปรุงได้ทันที

งานของมิฮาสึให้แนวทางสำหรับการออกแบบการพัฒนากิจกรรม และทักษะที่ส่งเสริมให้เยาวชนหรือบุคคลใด ๆ ได้ค้นพบความสนใจและความสามารถของตน ได้มีโอกาสทดลองทำเพื่อให้เกิดประสบการณ์ของการเข้าถึงสภาวะนี้ ซึ่งจะช่วยสร้างความรู้สึกเชิงบวก ความนับถือตนเอง ได้ใช้เวลาสร้างสรรค์ มีทางเลือกที่ดีสำหรับการใช้ชีวิต

ชีวิตกับความสุขสามแบบ

มาร์ติน เซลิกแมนได้กล่าวถึงความสุขผ่านชีวิตสามแบบ คือ ชีวิตที่รู้สึกรื่นรมย์ (Pleasant life) ชีวิตที่ดี (Good life) และชีวิตที่มีความหมาย (Meaningful life)



ภาพที่ 2 ความสุข 3 แบบ

หมายเหตุ. Three types of happiness. จาก "Wheel of well-being: Three types of happiness". โดย Denise Svane (2020). Implemental. <https://implemental.org/wp-content/uploads/2022/03/S1.8-Three-Types-of-Happiness.pdf>

ชีวิตที่รู้สึกรื่นรมย์

เป็นชีวิตที่มุ่งการเพิ่มพูนความพึงพอใจและความรู้สึกทางบวก เป็นการใช้ชีวิตที่มุ่งสัมผัสประสบการณ์ที่ดี บ่มเพาะความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งขอบคุณ ทำกิจกรรมที่สร้างความสบายใจ เป็นชีวิตที่ตามหาประสบการณ์ที่สร้างความสุขเพลินใจ

ชีวิตที่ดี

เป็นชีวิตที่ได้ใช้จุดแข็งและความสามารถพิเศษเฉพาะตัวอย่างเต็มที่เป็นการใช้ชีวิตที่มุ่งหากิจกรรมทางบวกที่ทำทนายฝีมือ ได้พัฒนาตนเองและได้บรรลุเป้าหมายของตน เป็นชีวิตที่มีส่วนร่วมและมีความพึงพอใจกับความก้าวหน้าและการบรรลุเป้าหมายด้วยการใช้จุดแข็งของตนเอง

ชีวิตที่มีความหมาย

เป็นชีวิตที่ขับเคลื่อนด้วยจุดมุ่งหมายเพื่อทำในสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าการตอบสนองตนเอง เป็นชีวิตที่มุ่งแสวงหาความหมายของการมีชีวิตอยู่จากการได้ทำสิ่งที่มีบุคคลเห็นคุณค่าและความหมาย ความสุขในชีวิตเกิดจากการได้ใช้จุดแข็ง มีคุณธรรมเพื่อดำรงชีวิตตามแนวทางที่เชื่อมั่นว่าดีงาม

ความสุขที่ยั่งยืนในชีวิตเกิดจากความสมดุลของชีวิตทั้งสามด้านและแต่ละส่วนเกื้อหนุนกันและกัน มีการศึกษาถึงความสุขที่เพิ่มขึ้น พบว่าการได้ทำในสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีส่วนร่วมส่งผลต่อการเพิ่มระดับความสุขมากกว่า และการได้ทำในสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายแม้ว่าจะต้องแลกมากับความยากลำบากส่งผลต่อความสุขที่เพิ่มขึ้นมากที่สุดโดยเปรียบเทียบ

คุณลักษณะเด่น (Character Strengths)

จากคำถามเริ่มต้นว่า “สิ่งที่ดีที่สุดของมนุษย์มีอะไรบ้าง” (what is best in people?) มาร์ติน เซลิกแมน คริสโตเฟอร์ ปีเตอร์สัน และนีล เมเยอร์สัน พร้อมกับนักวิชาการชั้นนำอีก 55 คนภายใต้องค์กรไม่แสวงหากำไร VIA Institute on Characters ได้ใช้เวลาสามปีในการศึกษารวบรวมคุณลักษณะส่งเสริมให้บุคคลมีความสุขและรุ่งเรืองในชีวิต ด้วยความเชื่อว่าจุดแข็งและคุณธรรม (Character strengths and Virtues) เป็นลักษณะร่วมของมนุษย์ทุกคนในทุกแห่งในโลกไม่ขึ้นกับวัฒนธรรม เชื้อชาติและเผ่าพันธุ์ เพื่อสร้างคู่มือในการทำงานเดียวกันกับคู่มือวินิจฉัยโรคทางจิตที่เป็นมาตรฐานทางการแพทย์ (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM) คุณลักษณะดังกล่าวได้ถูกจัดหมวดหมู่เป็น 6 กลุ่ม รวม 24 คุณลักษณะ พร้อมทั้งได้สร้างเครื่องมือออนไลน์สำหรับการหาคุณลักษณะดังกล่าวนี้ขึ้นมา 2 ชุด คือ ชุดที่ใช้สำหรับผู้ใหญ่ และชุดที่ใช้สำหรับเด็ก สถาบัน VIA ได้มีการพัฒนา

อย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างเครื่องมือพัฒนาบุคลากรและเครื่องมือที่จะนำไปใช้กับนักเรียนและบุคคลทั่วไป

งานวิจัยสายจิตวิทยาเชิงบวกพบว่า บุคคลที่รู้จักจุดแข็งและได้ใช้จุดแข็งของตนอยู่บ่อยๆ จะรู้สึกเป็นสุขมากกว่า มีความนับถือตนเองมากกว่า และบรรลุเป้าหมายมากกว่าคนที่ไม่รู้จักเข้าใจตนเองตรงตามความเป็นจริง นอกจากนี้การได้ใช้จุดแข็งที่สอดคล้องกับระดับความท้าทายของงานนับเป็นองค์ประกอบสำคัญของสภาวะลื่นไหล (Flow state) ซึ่งนอกจากจะช่วยให้เข้าถึงศักยภาพสูงสุดหรือเกินกว่าที่เคยรู้ตัวมาก่อน ยังช่วยให้ได้รับความอิมเมจ การรู้จักจุดแข็งหรือคุณลักษณะเด่นจึงถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของงานจิตวิทยาเชิงบวก

กลุ่ม / Core strengths	คุณลักษณะ:
ปัญญาและความรู้ (Cognitive Strengths)	ความคิดสร้างสรรค์ -Creativity การตัดสินใจ -Judgment ความอยากรู้อยากเห็น -Curiosity ความใฝ่รู้ -Love of Learning การมีมุมมองที่หลากหลาย - Perspective
ความกล้าหาญ (Emotional strengths)	ความซื่อสัตย์ -Honesty ความกล้าหาญ -Bravery ความมุ่งมั่น -Perseverance ความกระตือรือร้น -Zest
มนุษยสัมพันธ์ (Interpersonal strengths)	ความใจดี -Kindness ความรัก -Love ความตระหนักรู้ทางสังคม -Social Intelligence
ความยุติธรรม (Civic strengths)	ความยุติธรรม เท่าเทียม-Fairness การทำงานเป็นทีม -Teamwork ความเป็นผู้นำ -Leadership

กลุ่ม / Core strengths	คุณลักษณะ:
ความยับยั้งชั่งใจ (Strengths that protect against excess)	ความอ่อนน้อมถ่อมตน -Humility การมีวินัยในตัวเอง -Self regulation การให้อภัย -Forgiveness ความรอบคอบ -Prudence
ความเชื่อมโยงกับจักรวาล (Strengths that forge connections to the larger universe & produce meaning)	ความชื่นชมในความงามและความเป็นเลิศ -Appreciation of beauty and excellence ความซาบซึ้งและขอบคุณ -Gratitude ความหวัง - Hope การมีอารมณ์ขัน -Humor, ความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณ -Spirituality

คุณลักษณะเด่นที่ถูกจัดจำแนกเป็น 24 คุณลักษณะได้อธิบายถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลว่าแต่ละคนมีชุดคุณลักษณะจำนวนหนึ่งซึ่งแสดงออกเป็นประจำจนกลายเป็นบุคลิกลักษณะเฉพาะตัว และถึงแม้จะมีคุณลักษณะอย่างเดียวกันแต่การแสดงออกของแต่ละบุคคลยังมีความหลากหลายไปตามบริบทของชีวิต แนวคิดในการนำเรื่องคุณลักษณะเด่นไปใช้ในการพัฒนาเยาวชนและบุคคลทั่วไป คือ การทำให้รู้จักตัวเองว่ามีคุณลักษณะใด การแสดงออกถึงคุณลักษณะนั้นอย่างพอดีเป็นอย่างไร จะพัฒนาคุณลักษณะข้ออื่นๆ อย่างไม่บังเพื่อให้สอดคล้องกับจิตชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์

ทักษะสำคัญในการสร้างสุข

กรอบและแนวคิดของงานจิตวิทยาเชิงบวกเปรียบได้คล้ายกับแผนที่สำหรับผู้ที่ใช้แผนที่นี้ไปสู่เป้าหมายซึ่งหมายถึงการหล่อเลี้ยงกาย ใจ สติ และให้เป็นชีวิตที่มีสุขภาวะย่อมต้องมีทักษะความสามารถที่จะเดินไปตามแผนที่นั้นได้ เพียงแค่การรู้ว่าชีวิตที่ดีเป็นอย่างไรนั้นเหมือนกับได้เห็นภาพและเห็นหนทางแต่ทำไม่เพียงพอที่จะทำให้บรรลุสุขภาวะ อีกทั้งการมีทักษะที่จะช่วย

ให้บุคคลใช้ชีวิตไปตามแผนที่นั้นต้องอาศัยก้าวแรกที่จำเป็นที่สุด คือ “การลงมือทำ” ทักษะไม่อาจจะเกิดขึ้นได้จากความรู้ความเข้าใจหรือการมองเห็น นั่นเป็นเพียงข้อมูลที่จำเป็นสำหรับการเริ่มต้นเท่านั้น

สำหรับผู้ใหญ่ที่มีประสบการณ์ชีวิตย่อมนับได้ว่ามีต้นทุนของตัวเองอยู่แล้วในแง่วิธีการและแบบแผนการรับมือกับโลกที่ทำให้รอดพ้นจากปัญหาสามารถดำเนินชีวิตมาได้เป็นอย่างดีเป็นปกติธรรมดา การเติมทักษะภายในกรอบแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจะช่วยเพิ่มทุนที่ทำให้ชีวิตเบิกบานขึ้นจากการมีทางเลือกในชีวิตมากขึ้น สำหรับเยาวชนก็ได้มีโอกาสพัฒนาทักษะอย่างตั้งใจและเป็นระบบจะเพิ่มโอกาสให้ได้นำศักยภาพของตนออกมาสร้างความสุขสำเร็จประโยชน์ในชีวิตได้เต็มที่ ได้เติบโตเป็นพลังของสังคมที่จะสร้างพลวัตในทางบวกต่ออนาคตของโลก

ทักษะสำคัญที่สนับสนุนสอดคล้องกับกรอบแนวคิดของงานจิตวิทยาเชิงบวกในระดับปัจเจกบุคคลและการอยู่รวมเป็นสังคม เป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการตนเองในแง่อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และทักษะที่ทำให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุขและสมดุล ไม่กดทับศักยภาพและความเป็นปัจเจกระหว่างกัน ทักษะสำคัญที่เลือกนำมาเป็นโครงสร้างในการออกแบบกิจกรรมในคู่มือนี้เป็นทักษะที่ถูกกล่าวถึงเสมอในงานจิตวิทยาเชิงบวก การฝึกฝนแต่ละทักษะส่วนบุคคลนั้นมีได้หลากหลายวิธีการที่แต่ละคนจะเลือกแบบที่เหมาะสมกับตนเอง แต่การจะทำให้ได้ต่อเนื่องจนกลายเป็นวิถีชีวิตใช้ชีวิต จนบังเกิดที่มองเห็นได้ชัดต่อตนเองครอบครัวและชุมชนนั้น ยังต้องอาศัยการสนับสนุนเชิงโครงสร้างและสิ่งแวดล้อมทางสังคมอย่างจริงจัง กล่าวได้ว่า การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลเพื่อส่งเสริมสุขภาพผ่านงานจิตวิทยาเชิงบวก ยังจำเป็นต้องทำควบคู่ไปกับงานนโยบายและการออกแบบเชิงระบบนิเวศ เพื่อสร้างพื้นที่และสิ่งแวดล้อมทั้งกายภาพและชีวภาพที่ส่งเสริม

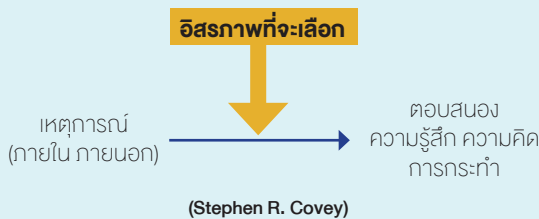
แรงจูงใจและความต่อเนื่องของการปฏิบัติเพื่อให้การเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลปรากฏผลให้เห็นได้ในวงกว้าง

ทักษะในคู่มือเล่มนี้ ประกอบด้วย

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
2. ความรู้สึกรู้ซาบซึ่งขอบคุณ (Gratitude)
3. ความคิดเพื่อเติบโต (Growth Mindset)
4. ล้มแล้วลุกได้ (Resilience)
5. คุณลักษณะเด่น (Character Strengths)
6. การอยู่กับปัจจุบัน (Mindfulness)
7. การมีความสัมพันธ์อย่างรับผิดชอบ (Relationship and Accountability)

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

“ชีวิตมีเพียง 10% ที่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา และอีก 90% เป็นการตอบสนองของเราต่อเหตุการณ์นั้นๆ” (Charles R. Swindoll)



ทักษะการมองโลกในแง่ดีเป็นการฝึกให้มองเห็นกระบวนการความคิดที่บุคคลจะเลือกตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบ ไม่ว่าจะสิ่งกระทบนั้นจะมาจากบุคคลอื่น สถานการณ์ หรือแม้แต่ความคิดของตนเองที่ผุดขึ้นมา

สามารถรู้ตัวได้ทันว่าปฏิกริยาทางกาย อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมที่ตอบสนองสิ่งมากระทบนั้นเป็นการไหลไปโดยอัตโนมัติตามประสบการณ์เดิมในอดีต หรือมาจากความตั้งใจเลือกทัศนคติมุมมองที่ตนเองต้องการ

เพื่อการอยู่รอดจากอันตรายและสิ่งคุกคาม สมรรถนะของมนุษย์สามารถที่จะตีความสิ่งคุกคามและจัดการให้เกิดการตอบสนองที่ฉับพลันโดยส่งสัญญาณไปยังระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้สู้หรือหนีเพื่อการอยู่รอด แม้ว่าสัญชาตญาณนี้และความคิดเชิงลบที่ปลูกฝังมาตามประสบการณ์ชีวิตจะช่วยให้มนุษย์รอดปลอดภัย แต่ขณะเดียวกันก็มีข้อจำกัดต่อการทำให้ชีวิตเบิกบานมีความสุข การตอบสนองต่ออันตรายและการมองโลกในแง่ลบจึงให้ทั้งประโยชน์และข้อจำกัด ทักษะการมองโลกในแง่ดีจึงเป็นการฝึกที่จะเลือกใช้ความเชื่อและทัศนคติที่ส่งผลต่อการมองโลกด้านบวก มองเห็นความเป็นไปได้และมีความหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นแม้จะกำลังอยู่ในสถานการณ์เชิงลบ หมายความว่าบุคคลสามารถมองเห็นข้อเท็จจริง โดยไม่บิดเบือนผลทางลบที่กระทบตนเองทั้งทางกาย ใจ สังคม ไม่ผูกโยง ขยายความเรื่องลบนั้นไปกับเรื่องราวในอดีตและอนาคต ไม่คิดโทษตนเอง และผู้อื่นเกินจริง และสามารถที่จะมีความหวังและเชื่อว่าสถานการณ์ลบนั้นจะผ่านพ้นไป

การฝึกทักษะให้มองโลกในแง่ดี จึงมีหลักการว่า

1. ความจริงด้านลบกับความคิดลบไม่เหมือนกัน สร้างความเข้าใจว่าความคิดลบเป็นอัตโนมัติ แค้ให้รับรู้เพื่อใช้ประโยชน์ แต่ไม่ปักใจเชื่อว่าเป็นความคิดลบนั้นเป็นความจริงทุกประการ
2. ชะลอการปักใจเชื่อความคิดการตีความของตนเองด้วยการนำความคิดอัตโนมัติมาทบทวน มีข้อใดที่จริงหรือเท็จ จุดใดเป็นเรื่องคาดเดาใจคนอื่น ทำนายอนาคต เหมารวม ตัดสิน ตัดป้าย ซึ่งจริงๆ แล้วอาจจะเป็นเรื่อง

ที่เราไม่รู้แน่ชัด (แต่มักจะปักใจเชื่อว่าตนรู้ดีและเชื่อตามที่คิดเอาเองว่านั่นเป็นความจริง)

3. สร้างพื้นฐานให้รู้จักแยกแยะความรู้สึกกับความคิด เพื่อให้สามารถจับประเด็นความคิดลบบอกมาคลี่คลาย

4. ฝึกวิธีการรับรู้และช่องทางกรรับรู้ บางคนไวต่อการรับรู้ผ่านความรู้สึกทางกาย บางคนไวกับการรับรู้อารมณ์ เมื่อรู้ได้เร็วก็จะช่วยให้ตั้งหลักได้เร็ว

5. การทำงานกับความคิดไม่อาจทิ้งการทำงานกับร่างกาย เช่น ใช้ร่างกายเป็นที่รับรู้อาการของความคิดลบบ ใช้การฝึกร่างกาย เช่น ฝึกหายใจ ฝึกคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดอิทธิพลของความรู้สึกด้านลบที่ไปลดประสิทธิภาพของสมองส่วนคิดที่ทำหน้าที่กำกับ เลือกทัศนคติมุมมองต่อเหตุการณ์ที่มากระทบ

5. ฝึกการคิดทบทวนโดยระมัดระวังความคิดตัดสิน กล่าวโทษ เพราะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วเราย้อนกลับไปทำแบบใหม่ไม่ได้ การคิดทบทวนที่เกิดขึ้นด้วยทัศนะที่มีความเมตตาให้อภัยตนเองและผู้เกี่ยวข้องจะช่วยให้ตั้งหลักเรียนรู้และก้าวต่อไปอย่างหนักแน่นมั่นคง

6. การคิดลบบเป็นเพียงแนวโน้ม มนุษย์ไม่ได้คิดลบบกับทุกเรื่องและมักไม่ค่อยยอมรับว่าตนเองคิดลบบ ฝึกให้วิเคราะห์ “สิ่งที่พูดกับตัวเองบ่อย ๆ” เพื่อช่วยให้เห็นความคิดลบบอัตโนมัติที่สะสมมา ฝึกให้สังแสงความจริงความเท็จของความคิด ฝึกให้พูดกับตัวเองทางบวกให้เห็นว่าเรื่องราวต่าง ๆ นั้นล้วนแต่เป็นเรื่องชั่วคราว วันหนึ่งก็ต้องเปลี่ยนไป ให้คิดแยกทีละเรื่องโดยไม่เหมาหรือขยายความเอาเรื่องอดีตหรือเรื่องอื่นมาปน และดูปัจจุบันรอบด้านไม่เอาแต่โทษตัวเองว่าเป็นสาเหตุ

2. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

Gratitude เป็นความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งยินดีที่เกี่ยวข้องกับการกระทำของผู้อื่น หรือจากสิ่งที่ได้พบเห็นในธรรมชาติที่ไม่มีผู้ทำชัดเจน ความรู้สึกนี้รวมไปถึงการแสดงความขอบคุณหรือตอบแทนต่อคนผู้นั้นหรือส่งต่อไปยังผู้อื่นในโลกในธรรมชาติ ขณะที่คำแปลในภาษาไทยว่า ความกตัญญูมีนัยยะทางวัฒนธรรมที่คาดหวังการตอบแทนบุญคุณและมีบทลงโทษทางสังคมว่าเป็นคน ออกตัญญู ไม่รู้จักบุญคุณ ดังนั้นการใช้คำว่ารู้สึกซาบซึ้งขอบคุณจึงให้ความหมายที่ตรงไปตรงมาและให้อิสระในการแสดงการตอบแทนมากกว่าคำว่าความกตัญญูที่ผนวกทัศนคติ “ต้อง-ตอบแทน” ซึ่งหากยังไม่ได้ตอบแทนบุญคุณก็อาจนำมาซึ่งความรู้สึกผิดหรือคำตำหนิจากคนรอบข้าง

การฝึกให้รับรู้ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ต้องอาศัย

1. สร้างประสบการณ์ตรงให้สัมผัสความรู้สึก สร้างการเรียนรู้ผ่านความรู้สึก ไม่ใช่เข้าใจผ่านความคิด
2. ขยายสเกลการเรียนรู้ เน้นความเนิบช้า และการได้อยู่กับตัวเอง (ความเร่งรีบ หมกมุ่นอยู่กับความคิดเป็นอุปสรรคของการรับรู้ความรู้สึก) เปิดประสาทสัมผัสทั้งหมดให้รับรู้สิ่งรอบตัวโดยไม่เครียดเกร็ง เปิดพื้นที่ภายในใจให้รับรู้ประสบการณ์ที่ก่อตัวขึ้นเมื่อสัมผัสเชื่อมต่อกับโลกภายนอก รับรู้สรรพสิ่งรอบตัวด้วยความสงบนิ่ง รับรู้เหตุการณ์ในชีวิต ระลึกถึงสิ่งดีงามที่ได้รับผ่านมา ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม

สังเกต + รู้สึก
โดยไม่เคร่งเครียด โดยไม่ได้บังคับ

3. การมีโอกาสแสดงความขอบคุณจะเป็นแรงเสริมให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพิ่มขึ้น การสร้างทักษะให้รู้สึกซาบซึ้งขอบคุณกับสิ่งเล็กน้อยประจำวันได้ง่ายจะช่วยสร้างความรู้สึกเป็นสุข และเป็นชีวิตที่มีความสุข (Pleasant life) ตามที่มีการศึกษาพบว่า

“ การมีประสบการณ์ทางบวกที่สร้างความรู้สึกดีที่ละน้อยและบ่อยครั้ง มีผลต่อการสร้างความสุขได้มากกว่าการมีความสุขอย่างเหลือล้นที่ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อย”

(Ed Diener, Ed Sandvik and William Pavot)

3. ความคิดเพื่อการเติบโต (Growth Mindset)

ความคิดเพื่อการเติบโตเป็นมุมมองความเชื่อว่าคุณสามารถเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ด้วยการเรียนรู้ ปรับตัว ลงมือทำ คนไม่ได้มีความฉลาดความเก่งมาตั้งแต่เกิด ให้ความสำคัญกับความพยายามและความคืบหน้า เห็นความผิดพลาดล้มเหลวเป็นแบบฝึกหัดเพื่อที่จะพัฒนาต่อไป และต้องการได้รับฟีดแบคเพื่อให้สามารถนำไปปรับปรุงแก้ไขในครั้งต่อไป

มีคนจำนวนไม่น้อยที่สะสมมุมมองความเชื่อแบบตายตัวหยุดนิ่ง (Fixed Mindset) ที่ทำให้ไม่กล้าลงมือทำสิ่งใหม่ ยอมอยู่กับสภาพเดิม เพราะมีมุมมองความเชื่อว่าคุณเองทำไม่ได้ สะท้อนว่าความเก่ง ความสามารถ การทำสิ่งนั้น ๆ ได้เป็นของที่แต่ละคนมีติดตัวมา ความสามารถเป็นเรื่องเฉพาะตัวหรือกลุ่ม เช่น ผู้ชายเก่งเลขและวิทยาศาสตร์มากกว่าผู้หญิง ให้ค่ากับความสำเร็จมากกว่าความพยายาม ถ้าทำไม่สำเร็จก็เท่ากับล้มเหลว ไม่เห็นคุณค่าของความคืบหน้าและการเรียนรู้จากข้อผิดพลาด ทำให้ไม่กล้าที่จะลองทำและไม่ชอบฟีดแบค

ความคิดเรื่องการเติบโตนี้ส่งผลต่อการตั้งเป้าหมายและการบรรลุเป้าหมาย การยอมรับนับถือตัวเอง การสร้างความหมายในชีวิต และความสามารถ

ในการรับมือกับอุปสรรคที่จะล้มแล้วลุกขึ้นใหม่(Resilience) การฝึกเปลี่ยนมุมมองจากแบบหยุดนิ่งให้เป็นผู้ที่เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถฝึกฝนได้ ต้องอาศัยคนรอบตัวให้การสนับสนุนเป็นอย่างมาก ดังนี้

1. แสดงให้เห็นว่าเรื่อง growth mindset เป็นเรื่องที่จะให้โอกาสใหม่ๆ ในชีวิตให้กับเรา และเขาจะได้อะไรบ้าง

2. เริ่มต้นที่เรื่องง่าย ใกล้เคียง เรื่องเล็กๆ และหาวิธีชื่นชม ให้รางวัลตัวเองที่ชัดเจนและทำได้จริง

3. ฝึกฝึกแบคเพื่อให้สามารถพูดกับตัวเองได้อย่างมีคุณภาพ ทั้งฝึกแบคเชิงบวกและเชิงปรับปรุง

4. ให้การยอมรับ ช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่ทำให้รู้สึกปลอดภัยจากการถูกมองว่าล้มเหลว ช่วยให้รับมือกับความกลัวที่มองไม่เห็น (เสียหน้า เสียความสัมพันธ์ เสียเวลา กลัวไม่สมบูรณ์แบบ) ที่ทำให้ไม่กล้าทำ เรื่องที่กลัวนี้อาจจะไม่เคยเกิดขึ้นจริงๆ หรือเคยเกิดขึ้นในอดีตแต่ยังมีผลให้กลัวมาจนปัจจุบัน ถึงแม้ว่าปัจจุบันเรามีความสามารถและประสบการณ์ที่จะทำเรื่องนั้นได้ดีขึ้น แต่ความกลัวหรือความจำเดิมทำให้เรามองไม่เห็นความสามารถในปัจจุบันของตนเอง

4. ล้มแล้วลุกได้ (Resilience)

เป็นทักษะทำให้บุคคลสามารถรักษากำลังใจกำลังใจในการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพทั้งในยามปกติและยามที่ต้องประสบกับความบีบคั้นหนักหน่วงทั้งใจและกาย แม้ในยามที่ล้มลุกคลุกคลานก็ยังสามารถลุกขึ้นมาได้อีกเสมอ ทำให้เป็นผู้ที่สามารถยืนหยัดไม่ท้อแท้ง่าย สามารถฟื้นฟูจิตใจให้กลับมาสู่โหมดปกติได้เร็ว

ทักษะล้มแล้วลุกได้นี้ไม่ใช่เรื่องของจิตใจเท่านั้น แต่เป็นผลรวมของร่างกายและจิตใจ เป็นเรื่องของการรักษาระดับพลังงานที่พอเพียงสม่ำเสมอ

เพื่อให้รู้สึกแจ่มใส มีเรี่ยวแรง และมีกำลังใจเข้มแข็ง ตามที่กรมสุขภาพจิตได้แปลคำ Resilience เป็นพลังยืด พลังยืด พลังสู้ สิ่งที่คุณทั่วไปมักทำตรงข้ามกับการรักษาระดับพลังงานและเข้าใจผิดว่าเป็นความยืดหยุ่นนั้นคือ การใช้ความอดทนในแบบกดทับ เช่น อดข้าวทนหิว อดนอนฝันความง่วง ฝืนทนทำงานได้ยาวนานโดยไม่ยอมรับรู้ความอ่อนเพลีย เก็บกดปฏิเสธความรู้สึกจนสะสมเป็นพลังลบภายในตัวที่ส่งผลต่อกายและสุขภาพใจ เป็นต้น การกระทำเหล่านี้ล้วนแต่ส่งผลในการลดพลังงานและไม่ได้ทำให้เกิดประสิทธิภาพอย่างแท้จริง

หลักของการฝึกทักษะที่จะช่วยให้ล้มแล้วลุกได้เสมอนั้นต้องอาศัย

1. ทำให้การกินอิ่ม นอนหลับเพียงพอ และได้ออกกำลังกาย เป็นวิถีชีวิตประจำวัน เหมือนรถยนต์ต้องเติมน้ำมัน

2. ฝึกรับรู้สัมผัสร่างกาย เพื่อให้รู้ได้ทันยามพลังลดน้อยลง และมีวิธีการหลายๆ แบบของตัวเองที่จะช่วยให้สามารถหยุดเพื่อเติมพลัง และไม่ยี่นตี ไม่เห็นด้วยที่จะอดทนไปเรื่อยๆ จนแรงหมด

3. ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์และความคิดที่รบกวนหรือทำให้หมดแรงใจ และมีวิธีที่จะผ่อนคลายอารมณ์ในแบบต่างๆ

4. ทำความรู้จักตัวเอง คุณค่า ความหมายของชีวิต ศรัทธา ที่จะเป็นหลักยึดให้เกิดความมั่นคงภายใน

5. ทบทวนตนเอง รู้ทันความคิดลบที่แฝงอยู่ รวมถึงความคิดซ้ำเติมตัวเอง ให้ฝึกทำงานกับความคิดให้อยู่กับความเป็นจริง

6. ความสัมพันธ์ที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ ให้จัดการคลี่คลายความสัมพันธ์ที่ส่งผลกระทบต่อกำลังใจ ให้มีวิธีรับมือกับเรื่องลบที่หลีกเลี่ยงได้ยากในความสัมพันธ์นั้น และสร้างเรื่องบวกให้มากขึ้นได้

7. ฝึกความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ การมองโลกในแง่ดี มุมมองเพื่อการเติบโตล้วนส่งผลต่อทักษะล้มแล้วลุกได้

8. พัฒนาทักษะที่จะช่วยแก้ปัญหา ไม่ว่าจะเป็นทักษะทางเทคนิคที่
ต้องใช้ในการทำงานอาชีพ ทักษะการสื่อสาร รวมถึงทักษะการขอความ
ช่วยเหลือ

5. คุณลักษณะเด่น (Character Strengths)

เป็นทักษะที่มุ่งให้รู้จักตัวเองเพื่อให้สามารถพัฒนาจากจุดแข็ง และ
ขณะเดียวกันยังสร้างความสมดุลที่จะป้องกันไม่ให้จุดแข็งถูกนำมาใช้
มากเกินไปหรืออย่างไม่สอดคล้องกับสถานการณ์จนกลายเป็นจุดอ่อน หลัก
ในการพัฒนาทักษะนี้ประกอบด้วย

1. ทำให้เข้าใจความหมาย มองเห็นประโยชน์และคุณค่าของการที่
บุคคลได้ใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับคุณลักษณะเด่นของตนเอง สามารถแสดง
(กลุ่มของ) คุณลักษณะได้สอดคล้องกับบริบทชีวิต ณ ขณะนั้นๆ

2. รู้จักคุณลักษณะเด่นของตนเอง สามารถระลึกถึงเหตุการณ์
พฤติกรรมของคุณลักษณะเหล่านั้น

3. สำรองความพอดีของการใช้คุณลักษณะแต่ละข้อ

4. ทำให้เกิดการลงมือทำเพื่อใช้คุณลักษณะเด่นประจำตัวในบริบท
ใหม่ๆ ผนวกกับการทบทวนประสบการณ์ประจำวัน เพื่อให้รับรู้ซึมซับผลจาก
การลงมือทำ

5. สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา ควรสังเกตเข้าใจความโน้มเอียง
ของตนเองที่ให้น้ำหนักกับบางคุณลักษณะซึ่งอาจจะไปลดทอนความมั่นใจ
ของผู้อื่นโดยไม่ทันรู้ตัว สามารถสังเกตคุณลักษณะนี้ในผู้อื่นได้เพื่อส่งเสริม
สนับสนุนผ่านการสนทนา การแสดงความชื่นชม การส่งเสริมให้ฝึกฝน

6. การจัดสภาพแวดล้อมที่จะสนับสนุนให้เกิดความตั้งใจ ให้วางแผน
นำคุณลักษณะเด่นไปฝึกทำในสถานการณ์ใหม่ๆ

6. การอยู่กับปัจจุบัน (Mindfulness)

ทักษะนี้หมายถึงการที่บุคคลสามารถตระหนักรู้ตัวในทุกขณะถึงการปรากฏขึ้นของความคิด ความรู้สึก รับรู้สัมผัสทางร่างกาย รวมถึงรับรู้สิ่งแวดล้อมภายนอกด้วยความสงบนิ่งภายในใจ เป็นการรู้เห็นที่ว่างและเห็นอย่างนั้นไม่ได้ตามคิดตัดสินดีชั่วหรือต่อเสริมเติมแต่งไปตามความคิดและรู้สึก และเมื่อเกิดความรู้สึกสืบเนื่องไป มีการคิดต่อเติมไม่ว่าจะเป็นการคิดตัดสิน คิดอยากได้ไม่อยากได้ ก็สามารถรับรู้การกระเพื่อมของคลื่นความคิดจิตใจตนเองได้เสมือนอยู่ในสภาวะผู้เฝ้าสังเกต การอยู่กับปัจจุบันหรือการฝึกสติเป็นข้อฝึกปฏิบัติตามแนวปฏิบัติของศาสนาและปรัชญาในฝั่งทางตะวันออกของโลก และเป็นที่ยุ่จักสนใจอย่างแพร่หลายไปทั่วโลก จึงมีวิธีการฝึกฝนอยู่มากมาย เช่น การฝึกทำสมาธิด้วยลมหายใจ การเดินจงกรม การสวดภาวนา การทำโยคะ ฝึกชี่กง การเดินรำยรำ การทำงานศิลปะ การเขียนเพื่อภาวนา เป็นต้น การฝึกอยู่กับปัจจุบันในแบบผู้เฝ้าสังเกตจึงเหมือนการฝึกจิตให้หนึ่งเพื่อให้เห็นชัดไม่บิดเบือนไปตามความคิดและประสบการณ์ จึงเป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลผ่อนคลายลง ช่วยให้งัดหลักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ตามจริง และชัดเจนมากขึ้น เป็นพื้นฐานที่สนับสนุนทุก ๆ ทักษะที่กล่าวมาในข้างต้น

หลักการฝึกทักษะการอยู่กับปัจจุบันมีข้อสำคัญที่การทำอย่างสม่ำเสมอ เหมือนการออกกำลังกายจนกล้ามเนื้อและระบบต่าง ๆ ของร่างกายคุ้นชินกับการออกแรงจนสามารถออกแรงได้มากขึ้น ทนทานได้นานขึ้นในยามที่ต้องการ ควรฝึกให้เกิดวิธีที่ถนัดสำหรับตนเองที่ทำให้ได้ง่ายและทำได้บ่อย ๆ และทำได้ทันทีเมื่อเจอเหตุการณ์ที่ต้องตั้งรับ เมื่อฝึกฝนได้ดีจนเป็นคุณสมบัติประจำตัวก็จะสนับสนุนให้เกิดความสงบและความมั่นคงทางใจ เป็นพื้นฐานให้กับทักษะล้มแล้วลุกได้ รู้สึกซาบซึ้งขอบคุณได้ง่ายมองโลกในแง่ดี กล้าเรียนรู้เพื่อการเติบโต และการเฝ้ามองอย่างผู้สังเกตจะช่วยลดอคติการตัดสินลงโทษตำหนิผู้อื่นหรือตนเองที่ลดทอนความสุขของตนเองและผู้อื่น

7. การมีความรับผิดชอบตนเองในความสัมพันธ์ (Relationship and Accountability)

โดยทั่วไปมักกล่าวกันว่าทักษะการสร้างสัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญในการอยู่ร่วมกันเพราะสัมพันธภาพที่ดีรวมถึงการมีความสัมพันธ์อย่างรับผิดชอบมีผลอย่างมากต่อความสุข ประเด็นที่เน้นในคู่มือเล่มนี้ คือ นอกจากจะรับผิดชอบต่อผลของการกระทำที่กระทบต่อผู้อื่นแล้ว เรายังต้องรับผิดชอบต่อตัวเองซึ่งหมายถึงความถึงการที่แต่ละบุคคลในความสัมพันธ์มีทัศนคติและความเข้าใจพลวัตทางความคิดความรู้สึกว่า “ความคิดความรู้สึก ความปลอดภัยของเราเป็นความรับผิดชอบของเรา” ทัศนคติที่เห็นว่าบุคคลอื่นในความสัมพันธ์ต้องรับผิดชอบต่อความปลอดภัยและดูแลความรู้สึกของเรานำไปสู่ความคาดหวัง ผิดหวัง กล่าวโทษ ตำหนิ และพยายามควบคุมคนอื่นให้ตอบสนองต่อความต้องการของเรา เรากลายเป็นผู้ถูกกระทำให้ไม่มีความสุข การเน้นประเด็นการรับผิดชอบต่อตัวเองในความสัมพันธ์ไม่ได้หมายถึงการเพิกเฉยต่อการกระทำ ความรุนแรงที่ผู้อื่นกระทำต่อเรา แต่เป็นการปลดล๊อคให้บุคคลใช้ “อิสรภาพที่จะเลือก” ซึ่งเป็นอำนาจในตนของมนุษย์ ที่จะคลี่คลายออกจากรูปแบบความสัมพันธ์เชิงลบ ไม่ว่าจะเป็นการยุติความสัมพันธ์ การสื่อสารรวมถึงการแปรเปลี่ยนจากความขุ่นเคืองเป็นความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในตัวเองและผู้อื่น เห็นใจและให้อภัยได้ และยังสร้างทางเลือกให้กับผู้ที่พยายามรักษาความสัมพันธ์ให้ดีแต่ไม่สมดูล เพราะต้องเสียสละทอดทิ้งการดูแลตัวเองจนเกิดผลทางลบต่อตัวเองทางใดทางหนึ่ง ไม่ว่าจะ เป็นสุขภาพกาย โอกาสเติบโตในฐานะปัจเจกบุคคล และสุขภาพทางใจ ทำให้เห็นว่าการรับผิดชอบต่อสุขภาพของตัวเองควบคู่ไปกับการสร้างสมดุลในความสัมพันธ์เป็นเรื่องที่ควรทำและสามารถทำได้

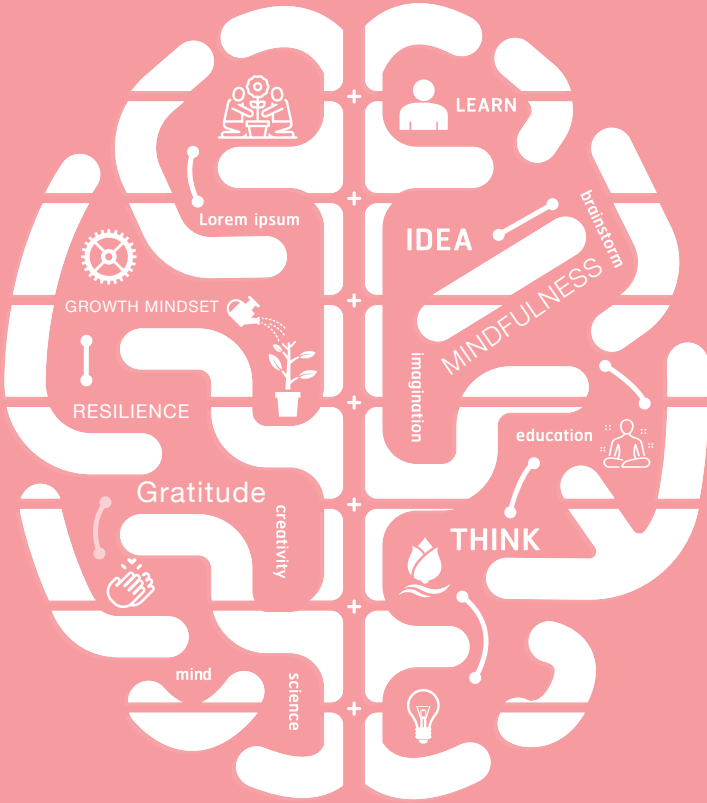
ทักษะ 7 ด้านของคู่มือเล่มนี้เป็นการสร้างต้นทุนภายในให้พร้อมที่จะอยู่ในโลกอย่างผู้ที่ทุกข์เป็นสุขเป็น ยังมีทักษะอีกมากมายที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับกรอบของ PERMA รวมไปถึงทักษะทางเทคนิคที่สนับสนุนให้การทำงานได้ประสบผลสำเร็จตามหน้าที่และภาระงานอาชีพ ซึ่งเมื่อทำได้ดีแล้วก็จะส่งผลต่อความภาคภูมิใจ ทำให้มีปัจจัยที่จำเป็นต่อการยังชีพเพียงพอ กล่าวในแง่การดูแลจิตใจให้เป็นสุขจึงไม่ใช่การฝึกทำใจโดยไม่พยายามมองเห็นและแก้ไขปัญหา แต่เป็นการช่วยให้บุคคลมีต้นทุนทางใจที่จะไม่หนีปัญหาและมีแรงแก้ไขคลี่คลายตามเหตุที่ทำได้ การดูแลใจจึงเป็นส่วนสำคัญในการลดปัญหาที่ยังไม่เกิดและเป็นต้นทุนที่มีคุณค่าในการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นแล้ว แต่เมื่อทุกปัญหาอาจจะไม่ได้คลี่คลายได้เร็วหรืออยู่นอกเหนืออำนาจที่จะเข้าไปจัดการ การดูแลใจก็จะเป็นหนทางที่บุคคลนั้นสามารถ “เลือกทัศนคติ” ที่จะอยู่กับปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้นอย่างผู้ที่เข้าใจโลกและเข้าใจการเลือกของตนเองและยังคงมีความนับถือเห็นคุณค่าของตนเองได้

หมายเหตุ

มาร์ติน เซลิเกแมนและมิฮาลี ซิกเซนทิมิฮาลี (Martin Seligman and Mihaly Csikszentmihalyi) ได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาของงานจิตวิทยาเชิงบวก มาร์ตินเริ่มต้นที่คำถามถึงที่มาของความสุขและความสำเร็จของมนุษย์ ขณะที่มิฮาลีสนใจสภาวะลื่นไหล จดจ่อของมนุษย์ที่ทำให้เพลิดเพลิน ปิติและสร้างสรรค์ นอกจากนี้มาร์ตินและมิฮาลียังมีนักจิตวิทยาคนสำคัญอีกหลายคนที่มีผลงานสนับสนุนแนวทางและขยายงานจิตวิทยาเชิงบวก เช่น คริสโตเฟอร์ ปีเตอร์สัน (Christopher Peterson : Strengths of Characters) อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura : Self Efficacy Theory) โดแนลด์ คลิฟตัน (Donal Clifton : Strength-Based Psychology) เอ็ดเวิร์ด เดซีและริชาร์ด ไรอัน (Edward Deci and Richard Ryan : Self Determination Theory) เอ็ด ไดเนอร์ (Ed Diener : Subjective Well-being) แครอล ดูเอค (Carol Dweck : Growth Mindset) บาบารา เฟรดริกสัน (Barbara Fredrickson : Broaden and Build Theory)

อ้างอิง

- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (2009). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being* (pp. 213-231). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_10
- Perel, E., & Miller, M. A. (n.d.). *Owning your part: Self-accountability in relationships*. Esther Perel. <https://www.estherperel.com/blog/owning-your-part-self-accountability-in-relationships>



ทักษะ
มองโลกในแง่ดี
(Optimism)

กิจกรรมที่ 1

ต้นทุนความสุข

สาระสำคัญ

ความหมายของการมีสุขภาพจิตที่ดี ไม่ได้หมายความว่าเราต้องปราศจากความทุกข์ หรือคนควรจะมีสุขตลอดเวลา สุขภาพจิตเป็นผลจากการฝึกความแข็งแรงของใจในการอยู่กับเหตุการณ์บวกและลบโดยที่ยังคงมีพลังใจ เช่นเดียวกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในร่างกายให้อยู่กับความยากลำบากทางกายภาพและสามารถฟื้นฟ้ູขึ้นมาได้เสมอ การส่งเสริมสุขภาพจิตมีความสำคัญเท่าเทียมกับการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โมเดลสุขภาพจิตเชิงบวก (PERMA) ได้อธิบายองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการที่ส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะและความสำเร็จ และได้จำแนกชีวิตที่มีความสุข 3 แบบที่ชี้ให้เห็นว่าความสุขไม่ได้มีเพียงความรู้สึกที่นรมย์สบายใจ แต่ยังมีความสุขที่ลึกซึ้งและยาวนานกว่านั้นที่เกิดจากการได้ใช้ชีวิตที่มีความหมาย การได้ค้นพบและใช้ศักยภาพของตัวเองอย่างเชี่ยวชาญซึ่งอาจจะต้องผ่านความยากหรือความเสี่ยงทั้งกายและใจ การเข้าใจองค์ประกอบดังกล่าวนำทางให้เราหันกลับมาสนใจ “ต้นทุน” ทั้งในระดับบุคคล กลุ่มและชุมชนเพื่อหาทางขยายให้ต้นทุนดังกล่าวได้ถูกนำออกมาใช้ให้เกิดดอกออกผลที่ยั่งยืน



วัตถุประสงค์

1. ทบทวนประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาทั้งความทุกข์และความสุข
2. ตระหนักถึงต้นทุนความสุขที่ตนเองมี ทั้งร่างกาย ความคิด และความรู้สึก
3. เข้าใจแนวคิดและองค์ประกอบการสร้างสุข (PERMA) ด้วยตนเอง

อุปกรณ์

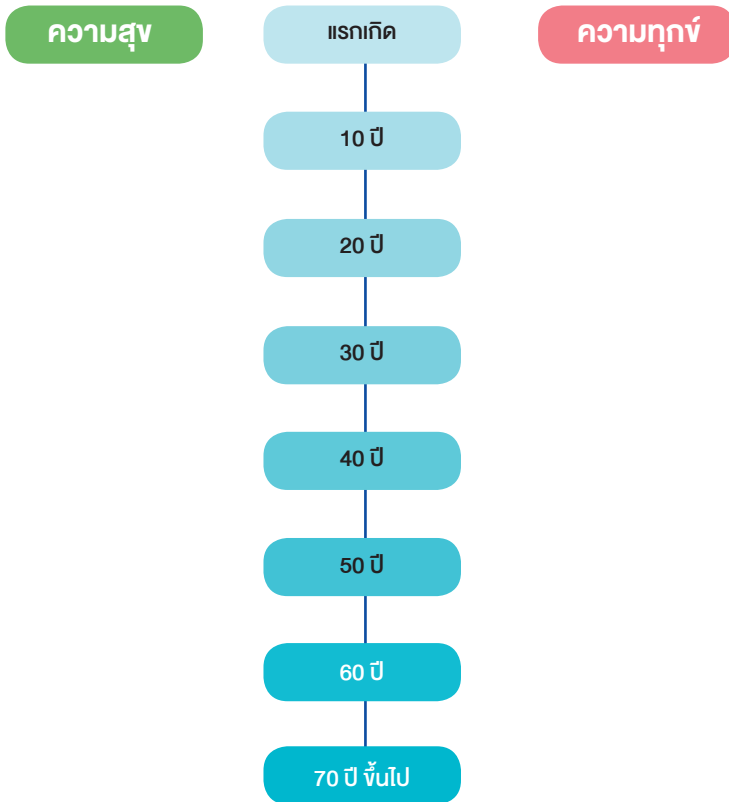
1. กระดาษสีตัดครึ่งเอสี่ (แนวนอน) 2 สี ต่างกัน เช่น สีเขียว และ สีชมพู
2. ป้ายข้อความระบุอายุขนาด A4: แรกเกิด 10 ปี 20 ปี 30 ปี 40 ปี 50 ปี 60 ปี และ 70 ปีขึ้นไป
3. ปากกาเคมี จำนวนเท่ากับผู้เข้าร่วม

เวลา 50 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำว่า เวลาที่เรามีความสุข เราแสดงออกทางใบหน้าอย่างไร (ให้ทุกคนทำให้อูพร้อม ๆ กัน) ร่างกายของเราจะเป็นอย่างไร ทำท่าทางประกอบ และเวลาที่เราไม่มีความสุข เราจะแสดงออกทางใบหน้า และทางร่างกายอย่างไร เราทุกคนเคยผ่านประสบการณ์การมีความสุข และมีความสุขตามช่วงอายุของเรา
2. วันนี้จะให้ทุกคนได้ย้อนเวลากลับไปนึกถึงความสุข ความทุกข์ของเราที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัย โดยจะมีช่วงอายุดังนี้ แรกเกิด 10 ปี 20 ปี 30 ปี 40 ปี 50 ปี 60 ปี และ 70 ปีขึ้นไป

- 2.1 ให้นักถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เรามีความสุขที่สุด ในช่วงวัยไหนก็ได้
ตามจริง คนละ 1-2 เหตุการณ์ เขียนลงในกระดาษสี่เหลี่ยม (1 ใบ 1 เรื่อง)
- 2.2 ให้นักถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เรามีความทุกข์ที่สุด ในช่วงวัยไหนก็ได้ตาม
จริง คนละ 1-2 เหตุการณ์ เขียนลงในกระดาษสี่เหลี่ยม (1 ใบ 1 เรื่อง)



3. เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้นำไปวางที่กลางห้องตามช่วงอายุ และแยกฝั่งความสุข (สีเขียว) กับ ความทุกข์ (สีชมพู) จากนั้นให้ทุกคนได้เดินอ่าน และตั้งข้อสังเกต ชักถามเพิ่มเติมในบัตรคำที่ต้องการคำอธิบายเพิ่ม หากเป็นเรื่องความทุกข์ ให้ขออนุญาตเจ้าของเรื่องราวพร้อมกับเช็คความพร้อมในการแชร์ประสบการณ์ก่อน หรือ ขอฟังวิธีการก้าวข้ามความทุกข์มาได้

***** ข้อควรระวัง** คือ การย้อนคิดเรื่องทุกข์ จะทำให้อารมณ์ทุกข์พุ่งขึ้นมาและวนเวียนอยู่ในใจ ระหว่างอบรม ต้องสังเกตและหาคำพูดที่ช่วยให้แยกแยะได้ เช่น สื่อนៃของชีวิตภายนอก เช่น หนี้สิน พลัดพราก ได้รับความไม่เป็นธรรม เป็นสื่อนៃที่สร้างความรู้สึกทุกข์ แต่เรามีสื่อนៃอื่น ๆ อื่นๆ อีกที่เอื้อให้เรายังมีความสุขได้ ไม่ใช่ทุกข์อยู่ตลอดเวลา การสร้างความสุขให้ตัวเองคือ การมองให้เห็นทั้งหมด เพื่อนำต้นกุนความสุขออกมาใช้แทนที่จะละเลย และจมอยู่แต่กับความทุกข์ ทุกข์และสุข เป็นเรื่องความทรงจำ ความทรงจำเป็นอดีตไม่ใช่ปัจจุบัน นั่งตรงนั้นในตอนนี้รู้สึกอย่างไร (ทุกข์ไหมถ้าไม่กลับไปอยู่ในเรื่องเหล่านั้น)***

4. ชวนคุย

- เราารู้สึกอย่างไรที่ได้นึกถึงเรื่องราวที่ทำให้เรามีความสุข และความทุกข์
- มีข้อสังเกตอย่างไรกับความทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัย (ไม่มีใครสุขตลอด หรือทุกข์ตลอด)
- เรามีวิธีรับมือกับความทุกข์ หรือ ก้าวข้ามความทุกข์นั้นๆ อย่างไร
- ความสุขที่เกิดขึ้นกับเรา เรื่องไหนที่เราทำด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งคนอื่น หรือพึ่งสิ่งอื่นน้อยที่สุด

5. ความสุขและความทุกข์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิตของคนเรามากน้อยแตกต่างกันไปตามวัย ประสบการณ์ชีวิต และวิธีการรับมือกับปัญหาต่างๆ ของแต่ละคน ความสุขและความทุกข์ จึงเป็นธรรมชาติ ไม่มีใครสุขตลอดหรือทุกข์ตลอด แต่หากเราจมอยู่กับความทุกข์นานเกินไปจนไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ ไม่สามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตัวเอง ก็อาจมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยทางใจ หรือป่วยด้วยโรคทางจิตเวชได้ ดังนั้น เราจึงควรฝึกทักษะสร้างสุขให้กับตนเอง
6. แนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นสาขาหนึ่งของศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาตะวันตก เกิดขึ้นในปี 1998 โดย มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลให้เป็นผู้ที่มีความสุข ทั้งนี้โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีมุมมองชีวิตและวิธีคิดต่อโลกในเชิงบวก มาร์ติน เซลิเกแมน ได้ศึกษาเรื่อง well-being หรือภาวะสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ ซึ่งทำให้คนเราพึงพอใจในทุกด้านของชีวิตและมีความสุขกับตัวเอง ได้แบ่งความสุขออกเป็น 3 แบบ ได้แก่

1. การมีชีวิตที่รื่นรมย์ (The Pleasant Life) คือ ชีวิตที่มีความสุขแบบรื่นรมย์ มีความสนุกสนานเท่าที่เราจะหาได้ เป็นชีวิตที่มีสิ่งตอบสนองทำให้เพลิดเพลิน ไม่ว่าจะเป็นการซื้อของ การได้กินของที่ชอบ การทำในสิ่งที่โปรดปราน และมีอารมณ์เชิงบวกมากขึ้น แต่ความสุขแบบนี้จะไม่ยั่งยืน จะมีความสุขแค่ช่วงแรกๆ และระดับของความสุขจะลดลงเรื่อยๆ เช่น เราอาจจะมีความสุขมากที่ได้ซื้อของที่ชอบ แต่หลังจากนั้นก็รู้สึกเบื่อ เพราะชั่วขณะที่ได้ไปเลือกซื้อของ



นั้นจะจางหายไปอย่างรวดเร็ว หรือเราอาจจะมีความสุขที่ได้กินอาหารอร่อยในครั้งแรก แต่ในครั้งถัดไปก็ไม่สุขเท่าเดิมอีกแล้ว

2. **การมีชีวิตที่ดี (The Good Life)** การที่ได้ทำอะไรที่ชอบแบบจดจ่อทำให้รู้สึกสนุกสนานและอยากทำอย่างเต็มที่โดยไม่เบื่อหน่าย ทำให้เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วโดยที่ไม่รู้ตัว เรียกว่า “สภาวะลื่นไหล” (Flow) การที่จะเข้าสู่สภาวะลื่นไหล (Flow) ได้เราจะต้องรู้ว่าจุดแข็งของตนเองคืออะไร แล้วเราจะต้องออกแบบชีวิตเพื่อให้ได้ใช้จุดแข็งเหล่านั้นให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ไม่ว่าจะเป็นงาน การเล่น มิตรภาพ ครอบครัว

3. **การมีชีวิตที่มีความหมาย (The Meaningful Life)** คือ การที่ได้ทำสิ่งที่รักสิ่งที่ชอบ แล้วสิ่งนั้นส่งผลให้เกิดความสุขกับคนรอบข้าง เป็นความรู้สึกอิ่มเอิบหรือองงามทางจิตใจ เราได้ใช้จุดแข็งเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของบางสิ่งบางอย่างที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเรา อาจจะเป็นคนในครอบครัว ผู้คนในสังคม หรือจุดมุ่งหมายในชีวิต เช่น ความถูกต้อง ความยุติธรรม โดยคาดหวังว่าชีวิตความเป็นอยู่ของคนอื่น ๆ จะดีขึ้น ถือว่าเป็นความสุขที่มีคุณค่าที่สุด

ในชีวิตของแต่ละคนจะมีความสุขแต่ละแง่มุมแตกต่างกันไป แต่ชีวิตที่ดีและชีวิตที่มีความหมายจะสร้างความสุขใจในระดับลึกซึ้งมากกว่าชีวิตที่รันทรมยเพียงอย่างเดียว ดังนั้น ชีวิตจะมีความสุขยืนยาวหากมีความสุขทั้ง 3 ด้าน ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่มีเลยสักด้าน จะรู้สึกว่างเปล่า เจ็บเหงา และอ้างว้าง กลายเป็นคนไม่มีความสุข

7. ทุกคนล้วนมีต้นทุนในการสร้างความสุขให้กับตนเอง คือ ร่างกาย ความคิด และความรู้สึก ทั้งสามส่วนนี้ส่งผลซึ่งกันและกัน จึงต้องทำงานกับทั้งสามส่วนไปพร้อมๆ กัน ความสุขเป็นสิ่งที่แต่ละคนต้องสร้างขึ้นเอง ไม่สามารถทำแทนกันได้ และต้องทำอย่างสม่ำเสมอ หยุดทำไม่ได้ เพราะความสุขจะลดลงหรือหมดไปได้
8. วิธีปรองดูสุขให้ชีวิตตามแนวคิด PERMA หรือปัจจัยสร้างสุขตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ
 1. การ**มี**ความรู้สึกเชิงบวก (Positive Emotions) เป็นความรู้สึกและอารมณ์ที่มีผลดีต่อบุคคล ได้แก่ รู้สึกเพลิดเพลิน รู้สึกสนุกสนาน รู้สึกภูมิใจ รู้สึกสงบ รู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ มีแรงบันดาลใจ มีความหวัง รู้สึกรัก รู้สึกเคารพ รู้สึกตื่นเต้นสนใจ
 2. ความ**รู้**สึกมีส่วนร่วมในสิ่งที่ทำ (Engagement) การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การเรียนรู้ การทำงาน มีส่วนในการรับผิดชอบ มีส่วนในการเป็นเจ้าของอย่างเต็มความสามารถ มีการจดจ่อและรู้สึกเพลิดเพลินจนกระทั่งลืมเวลาที่กำลังผ่านไป (Flow)
 3. ความ**สัมพันธ์**ที่ดี (Relationships) การมีปฏิสัมพันธ์ มีความร่วมมือร่วมใจ (Collaboration) มีการสื่อสาร (Communication) มีการแบ่งปัน ทุกข์สุข (Sharing) เป็นความรู้สึกได้รับการยอมรับจากสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเกี่ยวกับอาชีพการงาน ครอบครัว คู่ชีวิต และความสัมพันธ์แบบอื่น ๆ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ โดยเฉพาะคนรอบข้างหรือคนใกล้ชิด จะทำให้เรามีความสุข



4. การรับรู้ว่าคุณค่าชีวิตมีความหมาย (Meaning) สิ่งที่ทำให้คุณค่าและมีความหมายต่อเป้าหมายของชีวิต ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือเป็นแรงจูงใจให้ทำต่อไป
 5. การบรรลุถึงเป้าหมายหรือความสำเร็จ (Accomplishment) รับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองทำบางอย่างได้สำเร็จ โดยความสำเร็จนั้นอาจจะไม่ต้องยิ่งใหญ่ แต่เป็นความสำเร็จตามเป้าหมายที่เราตั้งไว้ หรือเป็นความสำเร็จเล็กๆ เช่น ได้เกิดการเรียนรู้ ได้ทักษะ ได้ทัศนคติ รวมถึงเรื่องสำคัญอย่างการสำเร็จกิจเป้าหมายของชีวิต
9. ทักษะสร้างสุขที่สำคัญ อาทิ
1. การมองโลกแง่ดี (Optimism)
 2. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)
 3. วิธีคิดเรื่องการเติบโต (Growth mindset)
 4. การอยู่กับปัจจุบัน (Mindfulness)
 5. ล้มแล้วลุกได้ (Resilience)
 6. รู้จักและพัฒนาคุณลักษณะเด่น/จุดแข็ง (Character Strengths)
 7. มีความรับผิดชอบตนเองในความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งทักษะเหล่านี้เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ด้วยตนเอง

กิจกรรมที่ 2

มองโลกในแง่ดี

สาระสำคัญ

มนุษย์ต้องพบเจอเรื่องราวที่พอใจและไม่พอใจเสมอ การให้ความหมายต่อเรื่องราวเหล่านั้นมีส่วนมาจากการตอบสนองโดยอัตโนมัติของการปกป้องเอาชีวิตรอด และยังมีส่วนมาจากการรู้เท่าทันและจัดการวิธีคิด การปกป้องชีวิตทำให้เกิดแนวโน้มของการมองเหตุการณ์เป็นลบ ระบบอัตโนมัตินี้ต้องทำงานเร็ว เพื่อให้หนีหรือสู้ได้ทัน ส่วนการมองโลกแง่บวกเป็นวิธีคิดที่ฝึกฝนได้ การรู้จักเท่าทันตนเองว่ากำลังใช้มุมมองแบบใด จะช่วยให้เกิดสภาวะที่ทำให้สามารถรับรู้ความเป็นจริงอย่างรอบด้าน ช่วยให้แยกแยะสิ่งคุกคามที่แท้จริง ขณะเดียวกันก็สามารถมองหาแง่บวกที่ช่วยสร้างความหวังและกำลังใจที่จะหาทางออกกับเหตุการณ์คุกคามหรือกดดันนั้น ๆ สามารถยืนหยัดและก้าวผ่านไม่จมอยู่กับเรื่องนั้น คนที่ประสบความสำเร็จคือคนที่มองโลกในแง่ดีและไม่จมอยู่กับความผิดพลาด มองเห็นปัญหาเป็นเพียงเรื่องที่ต้องแก้ไข ขณะเดียวกันยังเป็นโอกาสที่จะทำให้ตนเองได้มีฝีมือกล้าแข็งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนมุมมองของตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ
2. เข้าใจแนวคิดการมองโลกในแง่ดี
3. ฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี






อุปกรณ์

1. ภาพถ่ายจำนวน 3 ภาพ ขนาด A 3 หรือ เปิดจากคอมพิวเตอร์ 2 ตัวพร้อมกัน (ภาพสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น น้ำท่วม รถติด การทิ้งขยะไม่เป็นที่ คนข้ามถนน (ไม่ใช่ทางม้าลาย) เป็นต้น
2. กระดาษฟลิปชาร์ต
3. บอร์ดติดกระดาษฟลิปชาร์ต (ถ้ามี)
4. ปากกาเคมี และเทปกาว

เวลา 40 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามว่า เราคิดว่าตัวเราเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือแง่ลบ? เพราะอะไร
2. วันนี้เราจะมาทดสอบกันว่า เรามองโลกแบบไหน? โดยเราจะแบ่งออกเป็น 2 ทีม ทีม A และ ทีม B สมาชิกเท่าๆ กัน ให้ยื่นแถวตอนเรียงหนึ่ง (กรณีผู้เข้าร่วมจำนวนมาก อาจให้จับคู่ช่วยกัน) เราจะวิ่งผลัดกันตอบ โดยการดูภาพที่วางไว้หน้ากระดาน/บอร์ดฟลิปชาร์ต จากนั้นเขียนคำตอบว่าเราคิดอย่างไร (ตามโจทย์ในแต่ละรอบ) เมื่อเขียนคำตอบเสร็จแล้ว ให้ส่งปากกาให้เพื่อนคนถัดไป โดยคำตอบห้ามซ้ำ (ผู้เล่นจะไม่เห็นภาพก่อนให้เวลาภาพละ 5 นาที ยกตัวอย่าง 1 ภาพก่อนเริ่มเล่น

<p>ภาพตัวอย่าง</p> 	<p>ทีม A - คิดบวก</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p>	<p>ทีม B - คิดลบ</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p>
<p>ภาพที่ 1</p> 	<p>ทีม A - คิดบวก</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p>	<p>ทีม B - คิดลบ</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p>
<p>ภาพที่</p> 	<p>ทีม A - คิดบวก</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p>	<p>ทีม B - คิดลบ</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p>

3. หมดเวลา ชวนดูคำตอบจากทั้ง 2 ภาพว่าเป็นอย่างไร

4. ชวนคุย

- รู้สึกอย่างไรกับการคิดบวกและคิดลบของตัวเองบ้าง
- คิดบวก กับ คิดลบ แบบไหนง่ายกว่ากัน เพราะอะไร
- ประโยชน์ของการคิดบวก และคิดลบ มีอะไรบ้าง
- เวลาที่เราคิดบวก ส่งผลต่อความรู้สึก การกระทำ และร่างกายของเราอย่างไร และเวลาคิดลบ ส่งผลต่อความรู้สึก การกระทำ และร่างกายของเราอย่างไร



5. อธิบายเพิ่มเติมว่า การคิดลบ เป็นสัญชาตญาณ (อัตโนมัติ) ของมนุษย์ ในการมีชีวิตรอด ทำให้มนุษย์คิดหาทางแก้ไขป้องกัน ปกป้องตัวเอง ให้ปลอดภัย เราจึงมักเลือกมองเหตุการณ์ต่างๆ ด้านลบไว้ก่อน ส่วน การคิดบวก คือ ความเชื่อและทัศนคติที่ส่งผลต่อการมองโลกด้านบวก เห็นความเป็นไปได้ และมีความหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้น (แม้จะอยู่ใน สถานการณ์ที่ยากที่สุด) การมองโลกในแง่ดี/คิดบวก จึงเป็นทักษะและ กระบวนการคิดที่ส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกลงทางบวก และเป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้
6. การปรับเปลี่ยนความคิด

คนคิดลบ มักจะคิดแบบนี้	คนคิดบวก มักจะคิดแบบนี้
1. เรื่องนี้จะไม่มีวันแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ เช่น ฉันไม่มีวันทำได้ดีกว่านี้หรอก	1. เรื่องนี้เกิดแค่ชั่วคราว เช่น คนเราเริ่มต้นใหม่ได้ทุกวัน
2. ขยายความเอาเรื่องอื่นมารวม ตอกย้ำทุกเรื่องเป็นแบบเดียวกัน เช่น คนเราพลาดทีนึ่งมันก็พลาดไปซะทุกเรื่อง	2. ดูทีละเรื่อง ไม่ขยายรวมเอาเรื่องที่ผ่านไป แล้วมาปนไม่บ่นถึงอนาคตที่ยังไม่เกิด เช่น เรื่องนั้นมันผ่านไปแล้วย่อย่าเอามาปนกัน
3. โทษตัวเอง เช่น ฉันมันไม่ดี ฉันมันเลว เธอมันดวงดีมีแต่โชคเข้าข้าง	3. ดูองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง ว่าอะไรบ้างที่ทำให้เป็นแบบนี้เช่น ดูเงื่อนไขแล้วกว่าได้เท่านี้ถือว่าดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้แล้ว

7. การมองโลกในแง่ดีเป็นการมุ่งความสนใจไปที่การให้ความหมายและเลือกตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ยกตัวอย่างภาพน้ำครึ่งแก้ว



ภาพที่ 2 น้ำครึ่งแก้ว

หมายเหตุ. จาก ฟลิกโฮกาธุรกิจ ด้วย “ทฤษฎีน้ำครึ่งแก้ว” ยุค COVID-19.
โดย ทันข้าว channel. (2563, 13 พฤษภาคม). [รูปภาพ]. LINE TODAY.
<https://thai.ac/news/show/437867>

- ถ้าเราต้องการดื่มน้ำสักแก้ว คิดอย่างไรกับภาพน้ำครึ่งแก้วภาพนี้บ้าง
- ถ้าน้ำครึ่งแก้วนี้ เป็นยารักษาโรคที่เราต้องกิน คิดอย่างไรกับภาพน้ำครึ่งแก้วนี้บ้าง

การมองโลกในแง่ดี เป็นการมองโลกตามความเป็นจริงที่เราเห็น มองอยู่ที่เป็นอยู่ ไม่เติมความคิด ความรู้สึกส่วนตัวเข้าไป เปรียบเสมือน กล้องถ่ายรูป ที่เราจะเห็นเพียงรูปร่าง สี ตำแหน่ง ขนาด เป็นต้น

“ชีวิตมีเพียง 10% ที่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา และอีก 90% เป็นการตอบสนอง
ของเราต่อเหตุการณ์นั้น ๆ”

Life is 10% what happens to you and 90% how you react to it.

(Charles Swindoll)

สรุป

คนที่มองโลกทางบวก จะมีความหวังว่าเรื่องดี ๆ ที่เคยเกิดขึ้นแล้วก็จะเกิดได้อีก ถึงแม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากก็ยังคงมีความหวังว่ามันจะผ่านพ้นไปในที่สุด และเชื่อว่าตัวเองสามารถทำอะไรบางอย่าง เพื่อให้คลี่คลายสถานการณ์ได้

คนที่มองโลกทางลบ ไม่เชื่อว่าเรื่องดี ๆ ที่เคยเกิดขึ้นแล้วจะกลับมาได้อีก เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากก็เชื่อว่ามันจะต้องแย่อย่างนี้ตลอดไป และไม่ใช่ว่าเรื่องนี้แต่ยังเชื่อว่าเรื่องอื่น ๆ ก็แย่อีกกันอีกทั้งไม่เชื่อว่าตัวเองจะทำได้เพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น มักโทษตัวเองและโทษคนอื่น



สรุปได้ตามตารางด้านล่างนี้

เหตุการณ์	มองโลกแง่ดี (บวก)	มองโลกแง่ร้าย (ลบ)
เมื่อประสบเหตุการณ์เชิงลบ	<ul style="list-style-type: none"> - เรื่องจะไม่เป็นเช่นนั้นตลอดไป จะมีวันสิ้นสุดลง มีโอกาสเปลี่ยนแปลงได้ (unstable) - เป็นเฉพาะเหตุการณ์นี้ ไม่ใช่เป็นแบบนี้ไปทุกเรื่อง (specific) - มองปัจจัยรอบด้าน ไม่ใช่ฟ้าโทษตัวเอง หรือโทษแต่คนอื่น (external causes) 	<ul style="list-style-type: none"> - เรื่องจะแย่เช่นนั้นตลอดไป ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง (stable) - ขยายความ เหมารวมไปถึงเรื่องอื่นๆ (global) - โทษตัวเองหรือโทษแต่คนอื่น (internal causes)
เมื่อประสบเหตุการณ์เชิงบวก	<ul style="list-style-type: none"> - จะเป็นเช่นนี้ได้อีกในอนาคต (stable) - มองเห็นเรื่องอื่นๆ ที่ส่วนแต่เป็นเรื่องทางบวก (global) - เห็นการที่ฉันมีส่วนในการทำให้เป็นเรื่องที่ดี (internal causes) 	<ul style="list-style-type: none"> - ชั่วครั้งชั่วคราว เดี่ยวก็หมดไป (unstable) - มีแค่เรื่องนี้ นอกนั้นก็แย่ (specific) - ฉันไม่ได้มีส่วน เป็นเรื่องฟลุค บังเอิญ โชค (external causes)

- การมองโลกในแง่ดีแง่หนึ่งอย่างสุดขีดไม่ใช่วิธีที่จะช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดี ดังนั้นการฝึกให้รู้จักเท่าทันตนเองที่กำลังใช้มุมมองแบบใด และสามารถมองให้รอบด้านจึงนับว่าเป็นทักษะที่จำเป็นที่สำคัญต้องเชื่อมั่นว่าเรามีอิสรภาพในการเลือกที่จะมอง จดจ้อ หรือ โฟกัส และตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ

- การมองโลกในแง่ดีเป็นแนวคิดหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก เป็นทักษะความคิดและทัศนคติต่อการตีความเหตุการณ์ที่สามารถเรียนรู้ได้ ช่วยให้ชีวิตเรามีความสุขมากยิ่งขึ้น บนพื้นฐานของความเป็นจริง ไม่ใช่โลกสวย เพราะความคิดของเราส่งผลต่อความรู้สึก พฤติกรรม และสุขภาพของเรา การมองบวกจะช่วยลดความเครียด ความกังวล ความกดดัน ส่งผลต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานดีขึ้น ทั้งการไหลเวียนของเลือด ความดันเลือดต่ำลง หัวใจเต้นช้าลง ไม่หงุดหงิดหรือเครียดง่าย ทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น รวมถึงส่งผลต่อการมีสัมพันธภาพกับคนรอบข้างที่ดีด้วย และมีความสามารถในการจัดการปัญหาดีขึ้น เพราะมองเห็นโอกาสและมุมมองใหม่ๆ ที่จะช่วยให้เราก้าวผ่านปัญหาไปได้



ภาพกิจกรรมมองโลกในแง่ดี

ภาพถ่ายอย่าง



ภาพที่ 4 คนกดสัญญาณไฟข้ามถนน

หมายเหตุ. จาก กทม. เตรียมติดตั้งสัญญาณไฟจราจรข้ามถนนเพิ่ม 14 แห่งปีหน้า
รับสังคม สูงวัย โดย THE STANDARD TEAM. (2562,7 พฤศจิกายน). <https://thestandard.co/trafc-lights-crossing-the-road/>

ภาพน้ำท่วมรถติด



ภาพที่ 5 น้ำท่วมรถติด

หมายเหตุ. จาก น้ำท่วมไม่ใช่แค่รถติด แต่เป็นค่าเสียโอกาสที่ทุกคนร่วมกันจ่าย
โดย TODAY Bizview. (2565, 18 พฤษภาคม). [รูปภาพ]. PUBLIC POLICY.
<https://workpointtoday.com/ood-bkk-3/>

ภาพกิจกรรมมองโลกในแง่ดี

ภาพตัวอย่าง



ภาพที่ 5 กังพะสัน

หมายเหตุ.จาก ลูกบ้านเอื้ออาทรร้องเหม็นขยะล้นถัง จ.สมุทรปราการ [บทความ].
โดย Thai PBS.(2563, 15 กรกฎาคม). <https://www.thaipbs.or.th/news/content/294572>



กิจกรรมที่ 3

พลังยิ้ม

สาระสำคัญ

ยิ้ม เป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อบนใบหน้าที่แสดงอารมณ์ทางบวก นักวิทยาศาสตร์สาขาต่าง ๆ พยายามศึกษาถึงสารเคมีภายในสมองที่เป็นผลมาจากการแสดงออกทางสีหน้า ขณะที่การยิ้มตามธรรมชาติเป็นปฏิกิริยาของอารมณ์ ในการทดลองเรื่องตั้งใจยิ้มพบว่า มีผลย้อนกลับต่อตัวบุคคล กระตุ้นการหลั่งสารเคมีที่ช่วยลดความเครียด(เซโรโทนิน) และสารที่สร้างสุข(โดพามีน) กลุ่มตัวอย่างวิจัยรายงานว่ามีความสุขมากขึ้น การยิ้มยังส่งผลต่อคนรอบข้างที่จะให้ผลย้อนกลับทางบวกมายังปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ช่วยส่งเสริมบรรยากาศเชิงบวกได้ด้วย

วัตถุประสงค์

1. เห็นความสำคัญของการยิ้มที่ช่วยสร้างความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
2. ได้วิธีจัดการความเครียดของตนเองอย่างง่าย

อุปกรณ์

- 1) ภาพหน้ายิ้ม
- 2) บทความเรื่อง “พลังแห่งการยิ้ม”

เวลา 20 นาที

ขั้นตอน

1. แสดงภาพหน้ายิ้มแล้วชวนคุย แลกเปลี่ยน



ภาพที่ 7 ยิ้ม

หมายเหตุ. จาก Smiley face โดย Pinterest. (ม.ป.ป.)

[รูปภาพ]. <https://www.pinterest.com/davidtzur/smiley-face/>

- เห็นภาพแล้วรู้สึกอย่างไร
 - ในสถานที่ต่างๆ เช่น ไปติดต่องาน ที่ประชุม พบแพทย์ การมองเห็นใบหน้าคนอื่นที่ยิ้มมีผลต่อเราอย่างไร
 - อะไรเป็นอุปสรรคที่ทำให้คนไม่ยิ้ม
2. เติมข้อมูลเรื่องผลของการยิ้มทำให้สมองหลังสารที่ช่วยให้ผ่อนคลายและเป็นสุข จากบทความเรื่อง “พลังแห่งการยิ้ม”
 3. ชวนให้ลองใช้โทรศัพท์ถ่ายภาพตัวเองในหน้ายิ้ม (ช่วยกันในห้อง) ถ้ามารู้สึกหลังจากได้เห็นรูปถ่ายของตัวเอง
 4. ระดมวิธีการ เราจะยิ้มให้มากขึ้นกว่าเดิมได้อย่างไร เช่น นำรูปที่ทำให้เรายิ้ม (รูปตัวเองหรือรูปอื่นๆ) ไปติดไว้ในที่มองเห็น เตือนตัวเองได้เสมอ
 5. ให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนว่าได้ขอเรียนรู้อะไรบ้างและจะนำไปใช้อย่างไร



6. สรุปเรื่องการสร้างความสุขด้วยรอยยิ้ม

- การยิ้มเป็นการแสดงออกทางอารมณ์ด้านบวกโดยธรรมชาติของทุกคน เราเกิดมาพร้อม “รอยยิ้ม” เวลาที่เรายิ้ม เราจะรู้สึกดี และถ้าคนรอบข้างได้เห็นรอยยิ้มของเรา ก็มักจะยิ้มตาม ซึ่งเป็นการแสดงว่าพวกเขาก็กำลังรับความรู้สึกดี ๆ เช่นกัน การยิ้มจึงเสมือนโรคติดต่อหรือโรคระบาด ทำให้บรรยากาศรอบ ๆ ตัวเราเต็มไปด้วยพลังบวก
- เวลาที่รู้สึกเครียด เหนื่อย ท้อ การยิ้มเป็นวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยเพิ่มพลังให้กับตัวเอง ซึ่งสามารถทำได้หลากหลายวิธี เช่น การพูดคุยกับเพื่อนๆ อ่านดูเรื่องตลก ใช้เวลากับคนในครอบครัว การทำสิ่งที่รัก/ชอบ เป็นต้น

บทความเรื่อง

“พลังแห่งการยิ้ม”

uw.ชวโรจน์ เกียรติคำพา อายุสิพลพย์
โดย HealthToday (15 สิงหาคม 2561)

มีผู้อ่านหลายท่านส่งข้อความมาถามปัญหาเรื่องสุขภาพกับหมอครับ หมอเองสังเกตพบว่าคุณถามส่วนใหญ่ในระยะหลังๆ นั้นมักเป็นไปในเชิงการป้องกันไม่ให้เกิดโรคขึ้นมากกว่าการรักษาเยียวยา ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องดี เพราะแสดงว่าคนไทยเราเริ่มตื่นตัวเรื่องการดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ไม่รอให้ป่วยก่อนแล้วค่อยรักษาเหมือนก่อน อย่างไรก็ตาม การป้องกันโรคที่ดีนั้นมียุทธวิธีมากมาย และบางครั้งก็ไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายราคาแพงอีกด้วยครับ

ที่ผ่านมาหมอเคยเล่าเรื่องการป้องกันโรคด้วยตัวเองมาหลายวิธี เช่น การออกกำลังกายและวิธีเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่างๆ ฉบับนี้หมอจะขอแนะนำอีกหนึ่งวิธีที่ทำได้ง่ายมากครับ ท่านผู้อ่านสามารถทำได้กันเดี๋ยวนี้เลยก็แล้วกัน นั่นก็คือการ “ยิ้ม” นั่นเอง

การยิ้มนับเป็นการบำบัดเยียวยาที่มีพลังมหาศาล ทำได้ง่าย ไม่จำกัดเวลา บุคคล ชนชาติ หรือสถานที่ใดๆ มีนักวิทยาศาสตร์รวมถึงนักจิตวิทยาหลายท่านเห็นตรงกันว่ารอยยิ้มอย่างจริงใจนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเราและการมองโลกรอบๆ ตัวเราได้แทบจะในทันทีครับ



ผลของการยับยั้งการทำงานของร่างกาย

ในแต่ละครั้งที่เรายิ้มเปรียบเสมือนเราได้มอบอาหารดีๆ ให้กับสมองของเรา การยิ้มสามารถกระตุ้นให้สมองหลั่งสารสื่อประสาท นิวโรเพปไทด์ ทำให้รับมือกับความเครียดได้มากขึ้น สารสื่อประสาท ยกตัวอย่างเช่น สารโดปามีน (dopamine), เอนดอร์ฟิน (endorphins) และเซโรโทนิน (serotonin) ทำให้เซลล์สมองสื่อสารถึงกันได้ดีขึ้น ส่งผลให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดอัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิตได้ครับ¹ นอกจากนี้สารเอนดอร์ฟินยังสามารถออกฤทธิ์ในการบรรเทาอาการปวดได้ตามธรรมชาติอีกด้วย รับรองว่าปราศจากผลข้างเคียง ไม่ต้องคอยกังวลเหมือนยาแก้ปวดที่เราเคยรับประทานแน่นอนครับ¹

นอกจากนี้สารเซโรโทนินที่หลั่งออกมาเวลาเรายิ้มนั้นยังสามารถลดภาวะซึมเศร้าและทำให้อารมณ์ของเราคงที่ได้² ในปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามารพบแพทย์มากขึ้นเรื่อย ๆ ยาที่ใช้ในการช่วยรักษาภาวะนี้มักจะมีเซโรโทนินเป็นส่วนประกอบ แต่หากเรายิ้มง่าย ยิ้มบ่อยๆ เราก็แทบไม่ต้องมาพบแพทย์ และไม่ต้องกังวลกับผลข้างเคียงของยาเลยด้วยซ้ำ

¹ R.D. (2000). Neural correlates of conscious emotional experience. In R.D. Lane & L. Nadel (Eds.), *Cognitive neuroscience of emotion* (pp. 345–370). New York: Oxford University Press.

² Karren KJ, et al. *Mind/Body Health: The Effect of Attitudes, Emotions and Relationships*. New York, N.Y.: Benjamin Cummings, 2010:461.

ผลของการยิ้มต่อตัวเรา

เมื่อเรายิ้ม เราจะมีบุคลิกภาพที่ดีขึ้นในสายของผู้คนรอบตัวครับ หลายคนจะปฏิบัติต่อเราในแบบที่แตกต่างจากเดิม มีงานวิจัยพบว่าเราจะดูมีเสน่ห์มากขึ้น น่าเชื่อถือ ผ่อนคลาย และดูจริงจังต่อผู้อื่นมากขึ้น งานวิจัยด้านจิตวิทยาบางเรื่องพบว่ารอยยิ้มบนใบหน้าของเราจะสามารถกระตุ้นสมองส่วนหน้าที่มีหน้าที่ควบคุมด้านพฤติกรรมหรืออารมณ์ (orbitofrontal cortex) ให้ทำงานเหมือนรู้สึกได้รับรางวัล จึงเป็นเหตุผลที่แสดงให้เราเห็นว่าทำไมเมื่อเรามองเห็นคนที่ยิ้มให้เรา เราจึงรู้สึกดีครับ

ผลของการยิ้มต่อผู้คนรอบตัว

ผู้อ่านทราบหรือไม่ครับว่าการยิ้มนั้นจัดเป็นโรคระบาด ส่วนหนึ่งของสมองคนเราแสดงออกด้วยการยิ้มเมื่อเรามีความสุข แต่อีกส่วนหนึ่งก็ตอบสนองด้วยการยิ้มโดยอัตโนมัติเมื่อได้เห็นรอยยิ้มด้วยเช่นกันครับ³ มีงานวิจัยหนึ่งที่น่าสนใจมากครับ เป็นการศึกษาในประเทศสวีเดน ผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะต้องมองดูรูปภาพใบหน้าที่แสดงอารมณ์ต่าง ๆ กัน มีทั้งตอนมีความสุข หวาดกลัว ตื่นตกใจ แต่เมื่อมีภาพของคนที่กำลังยิ้มขึ้นมา ผู้ทำการวิจัยจะขอให้ผู้ร่วม

³ O'Doherty, J., Winston, J., Critchley, H., Perrett, D., Burt, D.M., and Dolan R.J., (2003) Beauty in a smile: the role of medial orbitofrontal cortex in facial attractiveness. *Neuropsychologia*, 41, 147-155.



ทดลองทำหน้าที่หรือขมวดคิ้วแทน ซึ่งผลพบว่าผู้ร่วมทดลองต่าง
ต้องใช้เวลาที่จะหยุดและพยายามควบคุมการรับรู้ให้แสดงออกใน
ทางตรงกันข้าม เพราะฉะนั้นเมื่อเรายิ้มให้ใครแล้วผู้ที่ไม่ยิ้มตอบ
ขอให้รับรู้จะคิดว่าเขาผู้นั้นกำลังทำในเรื่องที่พื้นธรรมชาติเป็นอย่าง
มาก⁴

หมอชื่นชอบประโยคที่ท่านติช นัท ฮันท์เคยกล่าวไว้มากเลย
ครับว่า “บางครั้งความสุขของเธอก็นำมาซึ่งรอยยิ้ม แต่หลายๆ ครั้ง
นี้รอยยิ้มของเธอเองนั้นแหละที่นำความสุขมาให้เธอ”

สุดท้ายนี้ผู้อ่านทุกท่านคงเห็นประโยชน์มากมายของการยิ้ม
แล้วนะครับ ทั้งในการทำให้สมองทำงานดีขึ้น สุขภาพร่างกายและ
จิตใจดีขึ้น ส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดี และเป็นการสร้างความสัมพันธ์
ที่ดีกับทุกคนรอบตัว เพราะฉะนั้นเรายิ้มกันตอนนี้เลยดีกว่าครับ

ที่มาบทความ :

ชาวโรจน์ เกียรติกำพล, นพ. (2561, 15 สิงหาคม). พลังแห่งการยิ้ม. HealthToday.
<https://www.healthtodaythailand.in.th/%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B9%81%E0%B8%AB%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A2%E0%B8%B4%E0%B9%89%E0%B8%A1/>

⁴ Sonnby-Borgstrm, M. (2002), Automatic mimicry reactions as related to differences in emotional empathy. Scandinavian Journal of Psychology, 43: 433-443.

กิจกรรมที่ 4

คุยทุกขี ทุกขีคลาย คุยสุข สุขกว่าเดิม

สาระสำคัญ

การได้พูดคุยระบายความรู้สึกทุกขี สุข อย่างมีผู้รับฟังด้วยความเข้าใจ เป็นวิธีช่วยเสริมสร้างกำลังใจและมิตรภาพได้เป็นอย่างดี เมื่อบุคคลมีความรู้สึกท้อแท้จากปัญหา ยามที่มีผู้รับฟังอย่างตั้งใจถึงแม้จะไม่มีทางแก้ปัญหาก็ดี แต่ผู้ระบายมักจะรู้สึกผ่อนคลายขึ้น หรืออาจจะตกผลึกสามารถหาทางออกได้ด้วยตนเองเมื่อได้ระบายจนรู้สึกปลอดโปร่ง สามารถคิดวิเคราะห์ได้รอบด้านมากกว่าตอนที่กำลังตกอยู่ในโหมดอารมณ์ท้อแท้ เรามักจะพบว่าเมื่อผู้ฟังพยายามจะเสนอทางออกในขณะที่ผู้เล่าอารมณ์ยังไม่คลี่คลาย ทุกข้อเสนอมักจะไม่ได้รับการยอมรับแม้ว่าจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด การฝึกเป็นผู้รับฟังที่ดีจึงช่วยให้เราสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในแบบที่เขาได้ตั้งหลักเพื่อจัดการความทุกข์ของตัวเองได้ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. สร้างประสบการณ์ตรงในการฝึกการฟังอย่างตั้งใจ
2. เห็นความสำคัญของการได้พูดคุย ระบายความรู้สึกทุกขี สุข
3. ฝึกทักษะการฟังเพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการพูดคุยระบายความรู้สึกทุกขี สุข



อุปกรณ์

กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดานหรือสไลด์ ในการขึ้นใจทย์

เวลา 30 นาที

ขั้นตอน

1. เตรียมผู้เข้าร่วมก่อนจับคู่คุย ถามว่าชอบคุยกับใครบ้าง คุยเรื่องอะไร ชอบฟังเพื่อนเล่าไหม เวลาที่อยากฟังใจเราเป็นอย่างไร ชวนให้มาลองฝึกเป็นคนฟังที่คนเล่าอยากเล่า
2. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่ ผลัดกันเป็นคนพูดและคนฟัง ให้เวลาผู้พูดรอบละ 3 นาทีแล้วสลับกัน โดยให้ผู้รับบทเป็นผู้ฟัง ตั้งใจฟังโดยไม่พูดแทรกหรือถาม
 - รอบที่ 1 ใจทย์คือ “เรื่องที่ทำให้เรามีความสุข” เมื่อหมดเวลา สลับบทบาทกัน
 - รอบที่ 2 ใจทย์คือ “เรื่องที่ทำให้เราทุกข์/เครียด/กังวลไม่สบายใจ” เมื่อหมดเวลา สลับบทบาทกัน
3. ชวนแลกเปลี่ยน
 - คนที่เล่ารู้สึกอย่างไร คนที่ฝึกรับฟังรู้สึกอย่างไร
 - ในแง่ที่ได้ฝึกฟัง ทำอะไรที่ต่างไปจากการพูดคุยปกติบ้างหรือไม่ อย่างไร
 - รู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นคำนี้ “คุยสุข สุขทวิ คุยทุกข์ ทุกข์คลาย”
 - ในชีวิตจริงเราจะหาคนที่คุยสุข สุขทวิ คุยทุกข์ ทุกข์คลายได้หรือไม่

- ความคิดความเชื่อใดทำให้เราไม่อยากเล่าบ้าง
 - เคยทราบถึงและเคยติดต่อแหล่งสนับสนุนออนไลน์ที่สามารถเขียนหรือโทรไประบายได้หรือไม่ (ให้ข้อมูลแหล่งสนับสนุนที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว)
4. ได้ข้อคิดอะไรที่จะนำไปฝึกใช้กับตัวเองบ้าง

สรุป

เมื่อได้แบ่งปันเรื่องที่เรามีความสุข สุขนั้นจะทวี คุยเรื่องทุกข์ ทุกข์นั้นคลี่คลาย ชีวิตเรามีทั้งเรื่องทุกข์และสุข การได้แบ่งปันเรื่องสุข เป็นการส่งต่อสร้างความสุขแก่ผู้ฟัง การแบ่งปันเรื่องทุกข์ ผู้พูดได้ระบาย ในขณะที่เดียวกัน ได้ทบทวนและมีทางออกของปัญหาจากการได้แลกเปลี่ยนความเห็นหรือคำแนะนำที่เป็นมิตร คนฟังก็รู้สึกได้รับความไว้วางใจ ผู้ฟังควรรักษาเรื่องราวเหล่านั้นให้เป็นความลับไม่นำไปบอกเล่าต่อให้ผู้อื่นทราบ

ข้อมูลแหล่งให้บริการปรึกษาเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ เครียด หรือมีปัญหาสุขภาพใจ

- สายด่วนสุขภาพจิต 1323 (24 ชั่วโมง) หรือ Facebook 1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต
- สมาคมสมาธิตันส์ 02-113-6789 สายปรึกษาป้องกันการฆ่าตัวตาย เวลา 12.00-20.00 น.



- Depress We Care ซึมเศร้าเราใส่ใจ โทร. 081-932-0000 (24 ชั่วโมง)
- www.Lovecarestation.com ห้องแชท 16.00-24.00 น. หรือ Facebook และ Line@Lovecarestation เวลา 12.00-20.00 น.
- แอปพลิเคชัน Line หมอพร้อม (เลือกหัวข้อ : ตรวจสุขภาพใจ)
- แอปพลิเคชัน Sati
- แอปพลิเคชัน Alljit (สุขภาพจิตใจ)
- LINE OFFICIAL@Khuikun

กิจกรรมที่ 5

สุขเล็กๆ

สาระสำคัญ

ผลการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกระบุว่า ความสุขที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ แม้จะเป็นความสุขเล็กๆ น้อย ๆ มีผลดีว่าการมีความสุขในระดับมากมายแต่ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อย ความถี่ของการมีความสุขมีความสำคัญกับใจมากกว่าความเข้มข้นของอารมณ์ ดังนั้นการเปิดโอกาสให้ตัวเองมีจังหวะเวลาหาความสุขเล็กๆ น้อย ๆ จึงเป็นวิธีการสร้างสุขด้วยตนเองโดยไม่ต้องเป็นฝ่ายรอรับจากผู้อื่น การมองเห็นและชื่นชม ดีมด่ำกับสิ่งรอบตัวด้วยการเปิดรับผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าเป็นความสุขที่หาได้ง่าย เทียบกับการที่ใจอยู่กับความนึกคิดเรื่องตลอดเวลาจนไม่ทันสังเกตเห็นแสงแดดส่องประกายอยู่ตามใบไม้ข้างทาง ลมที่พัดมาสัมผัสผิว กลิ่นแดดหอมจากเสื้อผ้าที่ซักตาก รถคันอื่นที่ขับอย่างระมัดระวังและให้ทางเราไปก่อน รอยยิ้มจากคนที่เดินผ่าน เป็นต้น การสัมผัสรับรู้ความดีงามรอบตัวเหล่านี้สร้างความรู้สึกเป็นสุขให้กับเราได้เสมอ จึงควรฝึกรับรู้ความสุขแบบเล็กๆ สุขได้ง่าย ๆ เช่นนี้ให้เป็นกิจวัตร

วัตถุประสงค์

1. ฝึกสัมผัสความรู้สึกชื่นชมจากการมองเห็นความงามของสิ่งเล็กๆ น้อย ๆ รอบตัว
2. บอกข้อดีที่น่าชื่นชมของคนอื่น มองเห็นสิ่งดีในชีวิต เป็นการเติมความสุขให้กับตนเอง



อุปกรณ์

รูปภาพที่สื่อถึงความสุข จำนวน 4-5 ภาพ

เวลา 15 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำว่า วันนี้เราจะมาพูดคุยเรื่องความสุขที่อยู่รอบตัวเรา แสดงรูปภาพที่สื่อถึงความสุขใกล้ตัว ให้ความมองนาน ๆ ทำให้บรรยากาศสบาย ช้า ไม่รีบเปลี่ยนรูป
2. ตั้งคำถามชวนคิด ชวนคุย แลกเปลี่ยน
 - ขอบภาพไหนเป็นพิเศษ เพราะอะไร
 - มีภาพคล้ายกันที่พบเห็นได้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ เรา “มอง” สิ่งธรรมดาเหล่านั้นด้วยอาการอย่างไร
 - เคยลองหยุดดู อยู่เฉย ๆ ใหม่เพื่อให้ใจได้สัมผัสสัมผัสความงาม ความหมายจากสิ่งเหล่านั้น
 - ในชีวิตประจำวัน มีสิ่งเล็ก ๆ อะไรที่ทำให้เรารู้สึกชื่นชม ชวนยกตัวอย่าง (ทั้งคน สัตว์ สิ่งของ และธรรมชาติ)
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนให้เห็นวิธีเพิ่มความสุเล็กน้อย ๆ ให้ตัวเองในแต่ละวัน ด้วยการมองหาสิ่งที่เราชื่นชมได้ เป็นการ “พักใจ” เป็นระยะ เหมือนร่างกายต้องการน้ำและอาหาร เราสามารถเติมความสุขเล็กน้อย ๆ ในใจได้ด้วยตัวเอง เมื่อฝึกจนคุ้นชินเราจะสามารถผ่อนคลายตัวเองได้เสมอ
4. ชวนให้แลกเปลี่ยนถึงการนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน

ตัวอย่างภาพความสูงใกล้ตัว

ภาพตัวอย่าง



ภาพที่ 8 ดอกโมยราบ

หมายเหตุ. จาก ดอกหญ้าริมทาง โดย Baibuaza. (ม.ป.ป.).
[รูปภาพ]. <https://ecency.com/hive-105967/@baibuaza/46df1eec4749f>



ตัวอย่างภาพความสูงใกล้ตัว

ภาพตัวอย่าง



ภาพที่ 9 เด็กเล่นว่าว

หมายเหตุ. จาก โรงเรียนให้เด็ก “เล่นว่าว” รับผิดชอบต่อ
กิจกรรมนอกชั้นเรียนช่วยพัฒนา 4 ด้าน.
โดย ช่าวสตอออนไลน์ (2560, 29 พฤศจิกายน).

[รูปภาพ]. https://www.khaosod.co.th/newspaper-column/sci-tech/news_651810#google_vignette

ตัวอย่างภาพความสูงใกล้ตัว

ภาพตัวอย่าง



ภาพที่ 10 กุ้งข้าว

หมายเหตุ. จาก ชมความสวยงามทุ่งข้าวเขียวขจีในพื้นที่ปลายสุดของ จ.ฉะเชิงเทรา:
อาหารตาผู้ขับรถสัญจรผ่านไปมา โดยผู้จัดการออนไลน์. (2565, 22 สิงหาคม).
[รูปภาพ]. <https://www.example.com/article1234567890>



ตัวอย่างภาพความสูงใกล้ตัว

ภาพตัวอย่าง



ภาพที่ 11 อาหารไทย

หมายเหตุ. จาก อาหารไทยอร่อยๆ อำนวยทำอุเทน. โดย Feelthai. (24 พฤศจิกายน 2560).
[รูปภาพ]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=mKBbFC-k5c>

กิจกรรมที่ 6

โชคดียังเลยนะที่เรา...

สาระสำคัญ

ในชีวิตเราต้องประสบทั้งเหตุการณ์ที่นำความพอใจและความไม่พอใจมาให้เสมอ หรืออาจจะเรียกว่ามีทุกข์มากกว่าหรือสุขมากกว่าสลับไปมาคนที่เจอเรื่องเหมือนกันแต่อาจจะไม่เห็นเป็นเรื่องทุกข์ ขณะที่อีกคนเฝ้าแต่ขุนเคืองทุกข์ใจ การที่บุคคลสามารถมองเห็นสิ่งบวกที่ตนยังมีอยู่ในขณะที่เจอเหตุทุกข์ใจ จะช่วยประคับประคองใจไม่ให้จมอยู่แต่กับความทุกข์ เช่น แม้ป่วยเรื้อรังแต่ก็ยังพอช่วยเหลือตัวเองในการทำกิจวัตรพื้นฐานได้ เราไม่อาจปฏิเสธความหนักหนาของปัญหาที่อยู่ตรงหน้าแต่เกิดความชุกคิดให้ใจระลึกได้ว่าเรายังมีสิ่งอื่นๆ ที่ชื่นชูใจได้ด้วย การฝึกให้มีมุมมองเช่นนี้จึงเป็นทักษะที่ช่วยประคับประคองใจให้แข็งแรง ให้อยู่ได้ด้วยดีแม้ว่าปัญหายังคงไม่จบสิ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการมองแง่บวกด้วยการเห็นคุณค่าและความสำคัญของสิ่งรอบตัวแทนการมองเห็นแต่เพียงด้านลบ
2. แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้ข้อคิดข้อปฏิบัติที่นำไปปฏิบัติได้



อุปกรณ์

1. กระดาษเอสี่ ตัดครึ่ง
2. ปากกา (หรืออาจใช้การพูดคุย โดยไม่ต้องมีอุปกรณ์)

เวลา 30 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเล่าเรื่องเป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าในเหตุการณ์ทางลบ มีเรื่องโชคดีเล็กๆ ที่เราอาจจะมองไม่เห็นเกิดคู่กันเสมอ (หาตัวอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเอง) ชวนให้ผู้เข้าร่วมที่มีเรื่องทำนองเดียวกันเล่าด้วย
2. ถามผู้เข้าร่วมว่า ที่เห็นแล้วยังมีด้านดี ๆ นั้นคิดออกตอนไหน คำพูดเหล่านี้เรามักจะได้ยินจากใครก่อน และเมื่อเรามองเห็นด้วยใจตัวเองจะเกิดอาการอย่างไร ถ้าเรามองเห็นได้เร็วขึ้นจะช่วยอะไรบ้าง
3. ชวนทำกิจกรรมเรื่องโชคดีจริง แจกกระดาษ และ ปากกา (ถ้าเขียนไม่ได้ก็ให้นักเรื่องเอาไว้จับคู่คุย)
4. ให้แบ่งกระดาษเป็นสองฝั่ง ฝั่งซ้ายเขียนเรื่องที่เครียด ทุกข์ กังวล เรื่องที่แย่มาก ๆ ฝั่งขวาเขียนถึงผลของเรื่องนั้นมีต่อเราอย่างไร 1-2 เรื่อง

5.

เรื่องที่เครียด ทุกข์ กังวล	เรื่องนั้นส่งผลต่อเราอย่างไร

ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้เขียนคำว่า “เราช่างโชคดีที่ ...” ในกระดาษของตัวเอง จากนั้นให้จับคู่ เล่าเรื่องที่เขียน และให้ช่วยกันหาข้อคิดที่ทำให้เจ้าของหาเจอว่า “แม้เราจะเจอเรื่องนี้ แต่เราโชคดีจังเลยนะที่...” แล้วจดลงไป (ผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยดู ให้คำแนะนำคู่ที่คิดไม่ออก อาจจะใช้เทคนิคจับคู่เพิ่มเป็น 4 คนเพื่อให้ช่วยกันคิด)

6. เมื่อแต่ละคนได้เขียนข้อโชคดีของตัวเอง ชวนให้สะท้อนประสบการณ์และใช้คำถามชวนคุยจากเรื่องทุกขที่เขียนไว้ เลือกรื่องที่สะตวจใจจะนำมาแลกเปลี่ยน
 - เรื่องทุกขนั้นส่งผลอย่างไร สะท้อนแบบแผนพฤติกรรมของเราเวลาเจอเรื่องทุกขใจอย่างไร
 - ณ จุดนั้นถ้าบอกตัวเองได้ว่าในสถานการณ์นั้นเราโชคดีจังเลยนะที่... คิดว่าจะทำอะไรแตกต่างไปจากเดิมบ้าง
 - กิจกรรมนี้เราได้ข้อคิดอะไรบ้าง
 - จากการเรียนรู้ร่วมกัน อะไรที่เราอยากจะนำไปฝึกใช้บ้าง

สรุป

ผู้ดำเนินกิจกรรมย้ำว่า การฝึกตัวเองให้มองข้ามหรือมองผ่านเรื่องที่หนักใจไปเห็นความเป็นจริงที่ยังมีสิ่งดี ๆ อีกรหลายด้านแทนการจมดิ่งอยู่กับเรื่องนั้น เป็นการฝึกใจและฝึกการมีมุมมองที่ช่วยให้เราผ่อนคลายจากปัญหา ไม่หมดหวัง และมีสติที่จะอยู่กับความเป็นจริงว่า ความทุกขและความสุขเวียนเข้าออกเป็นธรรมดา หน้าที่ของเราคือ การประคองใจให้มีกำลังพอที่จะหาวิธีคลี่คลายเรื่องร้ายเท่าที่จะทำได้ หรือยอมรับเมื่อเราทำจนสุดความสามารถแล้ว



กิจกรรมที่ 7

กาย ใจ คิด

สาระสำคัญ

ต้นทุนความสุขของมนุษย์เกิดได้จากฐาน 3 ฐาน กาย ใจ ความคิด การใส่ใจดูแลต้นทุนทั้งสามด้านให้เป็นปกติจะช่วยเพิ่มระดับความสุข ซึ่งต้องอาศัยความสามารถในการเลือกมุมมองเชิงบวกและลงมือทำเพื่อให้เกิดผลในทางบวก เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติจากการรอคอยไปสู่การลงมือทำให้ตัวเองเป็นสุข เมื่อเราเป็นสุขได้ด้วยตัวเองมากขึ้นเรื่อยๆ ความคาดหวังและการรอคอยที่จะให้ผู้อื่นหรือเหตุบังเอิญมา สร้างความสุขให้ก็จะเปลี่ยนโฟกัสไปที่การสุขเป็นได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. ฝึกคิดและใช้ข้อความเชิงบวก
2. สร้างแรงจูงใจด้วยจินตนาการและคำพูดทางบวก
3. ได้ข้อคิดสำหรับการดูแลร่างกายจิตใจตนเองเพื่อเพิ่มความสุข

อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี

เวลา 30 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนคำสามคำ “กาย” “ใจ” “คิด” บอกรายละเอียดเพิ่มเติม คำด้านหน้าหรือด้านหลัง ให้เป็นคำเดียวกันและมีความหมายเชิงบวก เช่น กายดี ใจดี คิดดี หรือ กายแข็งแรง ใจแข็งแรง คิดแข็งแรง (ตารางตัวอย่างคำตอบ)

คำบวก (ด้านหน้า)	ต้นกุ่มความสุข	คำบวก (ด้านหลัง)
รัก/สุข/สบาย/ฝึก/พร้อม/ กำลัง/รู้/พลัง/เพื่อน/เสริม/ใช้	กาย	ดี/แข็งแรง/สุข/สู้/พร้อม/อ้อม/ รัก/สบาย/
รัก/สุข/สบาย/ฝึก/พร้อม/ กำลัง/รู้/พลัง/เพื่อน/เสริม/ใช้	ใจ	ดี/แข็งแรง/สุข/สู้/พร้อม/อ้อม/ รัก/สบาย/
รัก/สุข/สบาย/ฝึก/พร้อม/ กำลัง/รู้/พลัง/เพื่อน/เสริม/ใช้	คิด	ดี/แข็งแรง/สุข/สู้/พร้อม/อ้อม/ รัก/สบาย/

2. วิธีการอาจจะช่วยกันคิดด้วยกันทั้งห้อง หรือแบ่งกลุ่มย่อยคิดแข่งกันตามจำนวนผู้เข้าร่วม เขียนคำที่ได้ไว้ที่กระดานฟลิปชาร์ต และถ้ามีคำที่อาจมีความหมายไม่ชัดเจน ให้หยุดทำความเข้าใจเช่น ร่วมกาย ร่วมใจ ร่วมคิด ถามว่า “ร่วมกาย-คืออะไร” เป็นต้น (โดยเน้นว่าให้มีความหมายเชิงบวก)

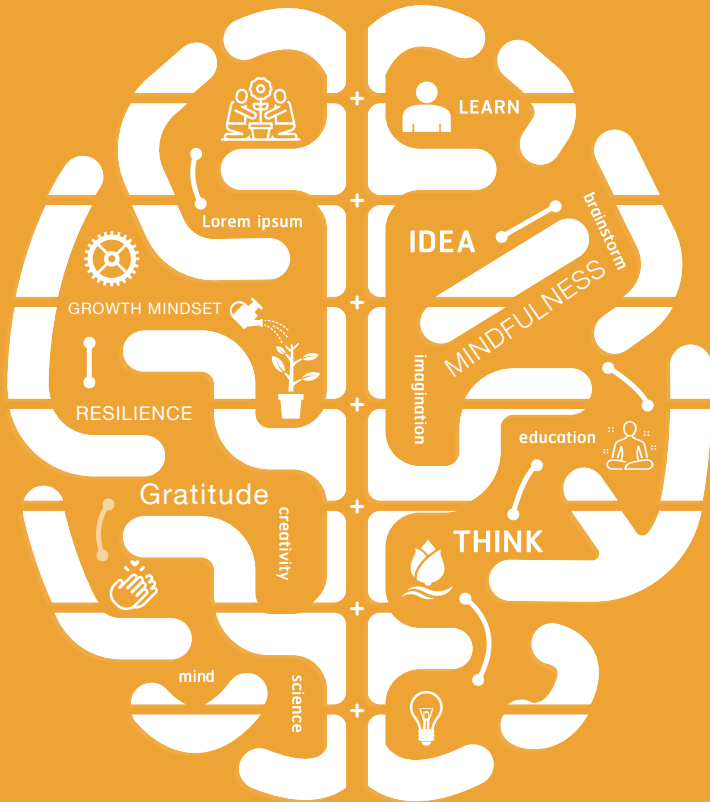


3. ชวนคุย

- มีข้อสงสัยอะไรบ้าง ข้อความต่างๆ นี่เป็นเรื่องที่ส่งผลดีผลเสียอะไรใหม่ ข้อใดทำง่าย ข้อใดทำยาก
- เลือกคำทั้งสามกลุ่มมาตั้งคำถามว่า ถ้าหากเราสามารถเป็นแบบคำนั้นๆ ได้บ่อยขึ้น เราจะเป็นอย่างไร ในบางเวลาที่เราไม่ได้เป็น เช่นนั้นเราเป็นแบบไหน ทำให้เกิดความทุกข์หรือสุขอย่างไร
- ชวนให้คิดภาพตัวเองในอีกยี่สิบปีข้างหน้า ผ่านร้อนหนาวทุกข์สุขไปอีกยี่สิบปี ถ้าให้ “เราที่อายุเพิ่มขึ้นกว่าปัจจุบัน” มาเข้าฝันเพื่อให้คำแนะนำให้เราสามารถที่จะมีความสุขได้มากกว่านี้ คำแนะนำนั้นจะมีอะไรบ้าง ขอคนละหนึ่งข้อ

สรุป

เราทุกคนมีความสามารถที่จะสร้างความสุขให้เพิ่มขึ้นได้ โดยอาศัยความตั้งใจที่จะดูแล “กาย” “ใจ” และ “ความคิด” ให้เป็นต้นทุนเพิ่มความสุข ถ้าได้ลงมือทำทุกวัน วันละนิด ไม่ฝัดวันประกันพรุ่ง ก็จะช่วยให้เรามีความสุขได้ในทุก ๆ วัน



ทักษะ

ขอบคุณ

กิจกรรมที่ 8

ขอบคุณตัวเอง

สาระสำคัญ

วิธีที่ช่วยสร้างความสุขที่ง่ายที่ได้ผลดีวิธีหนึ่ง คือ การเปิดใจให้รับรู้ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งเล็กๆ น้อยๆ รอบตัว เป็นการฝึกให้ประสาทสัมผัสทั้งห้าเปิดรับรู้อย่างละเอียดอ่อน ใช้การหยุดนิ่งชั่วขณะ และใช้การเฝ้าดูโดยไม่มุ่งอยู่แต่กับการใช้ความคิด การมองเห็นสิ่งรอบตัว เช่น รอยยิ้มของคนเก็บขยะที่อยู่เบื้องหลังความสะอาดของชุมชน ต้นไม้ใหญ่ข้างทางที่ให้ร่มเงา แม่น้ำที่แบ่งข้าวให้คนจร เป็นต้น มักสร้างแรงบันดาลใจให้อยากส่งต่อความรู้สึกดีเช่นนี้ให้กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการตั้งใจทำเรื่องเล็กน้อยให้กับผู้อื่นแม้ว่าไม่รู้จักกัน หรือให้คำชื่นชม ขอบคุณ ซึ่งนำความอึดอัดใจมาให้ทั้งสองฝ่าย เมื่อใดที่เราได้แสดงออกถึงการระลึกรู้และขอบคุณต่อผู้อื่นหรือแม้แต่สรรพสัตว์ ต้นไม้ ธรรมชาติหรือจักรวาล จะเพิ่มความรู้สึกปีติอึดใจให้ทวีขึ้น สิ่งสำคัญที่เรามักจะมองข้ามไปคือการมองเห็น “ตัวเอง” ในแบบเดียวกันนี้ เห็นถึงความตั้งใจ เจตนา ความพยายาม ความอดทนของตัวเอง เราอาจจะเห็นและชื่นชมเรื่องรอบตัวได้ง่ายแต่กลับมองไม่เห็นสิ่งเล็กน้อยของตนเอง หรือมักเห็นแบบตำหนิตีตนเองว่ายังทำไม่ได้ไม่มากพอยังไม่ได้พอ ดังนั้นการฝึกในเรื่องนี้จึงผนวกเอาการฝึกรับรู้การกระทำของตัวเอง - ฝึกขอบคุณตัวเองผนวกเข้ามาด้วยเพื่อเป็นสะพานความยอมรับนับถือตัวเอง เพิ่มกำลังใจและความรู้สึกเชิงบวก



วัตถุประสงค์

1. ทบทวนประสบการณ์และความรู้สึกที่เคยได้รับการขอบคุณจากคนอื่น
2. ฝึกเขียนขอบคุณตัวเองเพื่อสร้างความรู้สึกบวก การยอมรับและมองเห็นคุณค่าในตัวเอง

อุปกรณ์

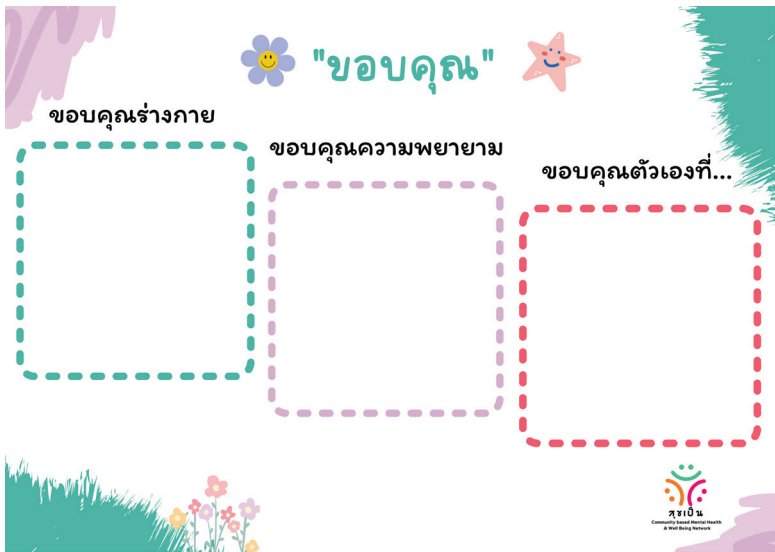
1. ใบงานขอบคุณตัวเอง
2. ใบงานฝึกขอบคุณทุกวัน (การบ้าน)
3. ปากกา

เวลา 30 นาที

ขั้นตอน

1. จากประสบการณ์ชีวิตของเราที่ผ่านมา
 - เราเคยขอบคุณคนอื่น ในเรื่องอะไรบ้าง ด้วยวิธีอะไร และตอนนั้นรู้สึกอย่างไร
 - เราเคยได้รับคำขอบคุณจากคนอื่น ที่ทำให้เรารู้สึกซาบซึ้งและรับรู้ว่าเป็นการขอบคุณที่จริงใจหรือไม่ อย่างไร (ขอฟังประสบการณ์ 2-3 คน และเรารู้สึกอย่างไร)
2. ที่ผ่านมา เราอาจจะเคยชินกับการขอบคุณคนอื่น กิจกรรมนี้จะชวนให้ทุกคนลองกลับมาขอบคุณตัวเอง ลองสอบถามว่ามีใครเคยขอบคุณตัวเองบ้าง ขอฟังเหตุผลของคนทำ หรือ ไม่ทำ ว่าเป็นเพราะอะไร

3. วันนี้เราจะมาฝึกทักษะการขอบคุณตัวเองด้วยกัน (แจกใบงานขอบคุณตัวเอง) จากนั้นให้แต่ละคนอยู่กับตัวเอง ไม่พูดคุยกับใคร แต่ให้พูดกับตัวเอง ไม่ฟังเสียงใครแต่ให้ฟังเสียงใจตัวเอง จากนั้นให้นำประสบการณ์ทั้งที่เคยได้รับคำขอบคุณและอยากขอบคุณจากใจ มาเขียนในใบงานนี้ให้เวลา 10 นาที
 - 3.1. ขอบคุณร่างกายของเรา ในส่วนไหน เรื่องอะไร
 - 3.2. ขอบคุณความพยายามของเราในเรื่องอะไร อย่างไร
 - 3.3. ขอบคุณตัวเองที่... (เลือกอิสระ)



4. หมดเวลา ขอฟังความรู้สึกที่ได้เขียนขอบคุณตัวเอง ว่าเป็นอย่างไร



5. ชวนแลกเปลี่ยน

5.1. ถ้าเราได้ขอบคุณตัวเองทุกวัน หรือ บ่อย ๆ จะเป็นอย่างไร

5.2. นอกจากวิธีการเขียนขอบคุณตัวเองแล้ว เราสามารถทำรูปแบบไหนได้อีกบ้าง

6. แจกใบงานฝึกขอบคุณตัวเองรายวัน ให้กลับไปลองทำดู

“ขอบคุณ”



เดือน	
สิ่งที่เราอยากจะขอบคุณคือ...	
1.	17.
2.	18.
3.	19.
4.	20.
5.	21.
6.	22.
7.	23.
8.	24.
9.	25.
10.	26.
11.	27.
12.	28.
13.	29.
14.	30.
15.	31.
16.	



สรุป

- สิ่งที่เราได้ทำผ่านมานั้นในแต่ละช่วงชีวิตอาจไม่เคยถูกมองเห็นโดยตัวเราเอง เราได้พยายามมากแค่ไหน เราได้ถึงขนาดนั้นด้วยทรัพยากรเท่าที่มี ทั้งภายใน (ประสบการณ์ ความรู้ ทักษะ ทัศนคติต่อโลก) และทรัพยากรภายนอก (ครอบครัว ฐานะ เพื่อน สิ่งแวดล้อม) บ่อยครั้งที่เราพูดขอบคุณคนอื่น ไม่ว่าจะขอบคุณคนที่คอยช่วยเหลือเรา ขอบคุณสิ่งต่าง ๆ ที่พบเจอ หรือแม้กระทั่งขอบคุณใครสักคนที่เราไม่รู้จักรัก จนบางครั้งทำให้ลืมไปว่าตัวเราเองก็ควรจะได้รับพูดคำเช่นนี้ด้วย
- การขอบคุณตัวเอง คือ การมองเห็นคุณค่าของความพยายาม ความอดทน เจตนา ความกล้า ที่ทำให้เราลงมือทำเรื่องนั้น เมื่อสะสมการมองเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น เราก็จะชื่นชมตัวเอง รู้สึกเคารพตัวเองขึ้นมาในใจ การตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองก็จะเกิดตามมา สิ่งเหล่านี้เป็นกระบวนการที่ทำให้เรา “รัก” ตัวเองในแบบที่ไม่เหมือนกับการ “หลงตัวเอง” การเห็นคุณค่าในตัวเอง รักและเคารพตัวเองช่วยให้เราสามารถยอมรับและให้อภัยกับความผิดพลาดของตัวเองได้ง่ายขึ้น สามารถให้กำลังใจตัวเองได้แทนที่จะคิดซ้ำเติมตัวเอง และหนุนกำลังใจตัวเองได้แม้ว่าจะไม่มีใครมาโอบอุ้มเรา
- การเริ่มพูดขอบคุณตัวเองหรือเริ่มรู้สึกรักตัวเองมากขึ้นช่วยให้เราสามารถส่งต่อประสบการณ์นี้ให้คนอื่นหรือคนรอบข้าง เป็นการส่งต่อพลังงานด้านบวกซึ่งกันและกัน



กิจกรรมที่ 9

พลังขอบคุณ

สาระสำคัญ

ชีวิตของเรามีความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและธรรมชาตินับไม่ถ้วน ต้นไม้ผลิติดอกซิเจนที่เพียงพอกับสิ่งมีชีวิตบนโลก มีคนเพาะปลูกอาหารและทำการผลิตของใช้ให้เราบริโภค มีคนเก็บขยะ มีคำสอนจากครูให้เราได้มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความงามในธรรมชาติที่นำความสุขร่มเย็นกายใจ เรามีผู้อุปการะสนับสนุนในทางใดทางหนึ่งอยู่มากมายแม้ว่าเราไม่รู้จักหรือไม่รู้จัก เราไม่ได้อยู่ได้ด้วยตัวคนเดียว เมื่อได้ประจักษ์ความจริงเช่นนี้ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกความซาบซึ้งขอบคุณต่อสรรพสิ่งทั้งหลาย เกิดความปรารถนาดีต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม และเมื่อได้แสดงความขอบคุณจากใจให้กับผู้อื่นหรือผ่านการกระทำต่อสังคม/สิ่งแวดล้อม ก็ยังเกิดผลย้อนกลับให้ตนเองอิมใจมีความสุขลึกซึ้งยิ่งขึ้นอีก การจัดวาระให้เราได้สัมผัสรับรู้ถึงความซาบซึ้งขอบคุณจึงเป็นวิธีที่เรียบง่ายในการสร้างความสุข

วัตถุประสงค์

1. เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณจากการได้เห็นความเชื่อมโยงเกี่ยวข้อระหว่างตนเองกับผู้คนและสิ่งแวดล้อม
2. ได้รับความประทับใจตรงจากการแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

อุปกรณ์

1. โทรศัพท์มือถือ
2. กระดาษ
3. ปากกา

เวลา 30 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำด้วยคำถามว่าเคยขอบคุณไหม ขอคุณเรื่องอะไรบ้าง ขอคุณใครบ้าง
2. เราคงเคยได้รับคำขอบคุณจากคนอื่น มีคำขอบคุณที่เราชอบ หรือจำได้จนทุกวันนี้ไหม เมื่อได้รับคำขอบคุณแล้วรู้สึกอย่างไร
3. ถามว่าในชีวิตเรามีใครบ้างที่ทำให้เราเป็นเราคนนี้ แบบนี้ ถ้าหากไม่มีคนนั้นๆ เหตุการณ์นั้นๆ เราคงจะเป็นแบบนี้ไม่ได้ ขอให้บางคนเล่าเรื่อง
4. เมื่อฟังเรื่องจบ ชวนว่าอยากบอกขอบคุณคนๆ นั้นอีกครึ่งหนึ่งไหม สมมติว่าเราไม่ทำวันนี้เราอาจจะไม่มีโอกาสที่จะบอกให้เขารู้ ถ้าเป็นอย่างนั้นเราจะรู้สึกอย่างไร
5. ให้แต่ละคนคิดถึง คนที่เราอยากขอบคุณ แล้วให้เขียนถ้อยคำที่จะพูดลงกระดาษ เมื่อเสร็จแล้วให้เวลา 5 นาที โทรไปบอกหรือส่งข้อความทันที ส่วนผู้ที่ไม่สามารถทำได้เลยให้คิดว่าจะทำเมื่อไหร่ ด้วยวิธีใด
6. ชวนผู้ที่ยังมือทำเลยสะท้อนว่า



- การขอบคุณครั้งนี้ทำให้รู้สึกอะไรบ้าง ยากหรือง่าย ได้ข้อคิดอะไร
 - ชวนให้ทุกคนสะท้อนว่าทำกิจกรรมนี้แล้วเกิดความรู้สึกอะไรบ้าง
7. ชวนให้ดูต้นไม้ ต้นไม้ให้อะไรที่สำคัญสำหรับเรา ถ้าหากไม่มีต้นไม้จะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง ให้หาความเชื่อมโยง เช่น “ต้นไม้ให้ออกซิเจน มีคนทำให้ต้นไม้มาอยู่ที่นี่ มีฤดูกาลที่ทำให้ต้นไม้โต ต้นไม้ทำให้เกิดฝน น้ำทำให้เราเพาะปลูกได้ มีอาหาร มีกำลังหารายได้ ฯลฯ”

สรุป

เราได้รับการเกื้อกูลทั้งจากคนใกล้ชิดและคนที่เราไม่รู้จักอีกมากมายทั้งที่อยู่มานานก่อนที่เราเกิดมา มีชีวิตและอยู่ในปัจจุบันร่วมเวลากับเรา รวมทั้งได้รับจากธรรมชาติรอบตัว พลังของการขอบคุณสร้างความสุขให้กับผู้ที่ได้รับรวมทั้งตัวเราเองด้วย ก่อนนอนทุกวันให้ลองฝึกขอบคุณสามเรื่อง ให้มองหาเรื่องเล็ก ๆ ทั้งจากผู้คนที่เราได้พบรู้จักหรือไม่รู้จัก หรือจากธรรมชาติก็นำมาขอบคุณได้ ฝึกให้การขอบคุณทุกวันเป็นพลังบวกที่ช่วยเติมความสุขให้เราทุกวัน

กิจกรรมที่ 10

คนสนิทของฉัน

สาระสำคัญ

การอยู่ในความสัมพันธ์ที่ให้ความรู้สึกลึกซึ้งทางบวก เช่น รู้สึกมั่นคงปลอดภัย ได้รับความรัก ได้การยอมรับช่วยตอบสนองความต้องการทางจิตใจของมนุษย์ แต่ทว่าโอกาสในชีวิตที่บุคคลจะได้รับการตอบสนองทางจิตใจในทางบวกจากคนรอบข้างได้มาน้อยเพียงใดนั้นมีปัจจัยที่กำหนดควบคุมไม่ได้อยู่มากมาย ดังนั้นการรู้จักรักตัวเอง พุดกับตัวเองในทางบวก จึงเป็นหนทางเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าทำให้สามารถเป็นที่พึ่งทางใจของตนเองได้และช่วยให้มีวุฒิภาวะไม่ต้องพึ่งพาลังใจจากบุคคลอื่นจนไม่สามารถอยู่ได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจสภาพแวดล้อม คำพูด การกระทำที่ช่วยให้รู้สึกปลอดภัย สบายใจ กล้าเป็นตัวของตัวเอง
2. ได้ข้อคิด ประสบการณ์ในการเสริมสร้างพลังใจ เติมความสุขให้ตัวเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษA4
2. ปากกา (เท่าจำนวนผู้เข้าร่วม)



เวลา 30-40 นาที

ขั้นตอน

1. แจกอุปกรณ์ และวาดภาพต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง

ใครบ้างที่เรายู่ด้วยแล้ว
ทำให้รู้สึกมีความสุข สบายใจ อย่างแท้จริง



2. ชวนให้ผู้เข้าร่วมอยู่กับตัวเอง ไม่พูดคุยกันในการเขียนคำตอบ
3. ให้โจทย์ “ในชีวิตเรามีใครที่เมื่ออยู่ด้วยแล้วทำให้รู้สึกมีความสุข สบายใจ เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง” ให้เขียนชื่อคน ๆ นั้นลงในวงกลมแต่ละอัน
4. จากนั้นให้เขียนสั้นๆ บนเส้นโยงว่าคนๆ นั้น ทำอะไร/แสดงออกอย่างไร ที่ทำให้เรารู้สึกสุข สบายใจ เป็นตัวของตัวเอง
5. ถ้าสามารถจัดกลุ่มย่อย ให้จัดกลุ่ม 5 คนแลกเปลี่ยนกันและสรุปประเด็นนำเสนอในกลุ่มใหญ่

6. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำประเด็นที่ได้จากกลุ่มใหญ่ชวนคุย
 - มีความรู้สึกอะไรบ้างเมื่อได้ฟังเรื่องของคนและกัน
 - นอกเหนือจากการมีใครบางคนที่ทำให้เราได้รับความรู้สึกที่ดีเช่นนั้น เรายังมีสิ่งอื่น ๆ ในชีวิตอีกหรือไม่ที่ทำให้เรารู้สึกทำนองเดียวกัน เช่น บางคนมีสัตว์เลี้ยง มีสถานที่เฉพาะ การกระทำบางอย่าง ฯลฯ
 - สมมติว่าในวันข้างหน้าคนนั้นไม่ได้อยู่ใกล้ชิดหรือเปลี่ยนไปหรือจากไป เราจะเป็นอย่างไ
 - เราจะเป็นผู้ให้สิ่งนั้นกับตัวเองหรือปฏิบัติเช่นเดียวกับที่คนนั้นปฏิบัติต่อเราได้หรือไม่ (ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมยกคำพูดการกระทำที่ถูกพูดถึงมาตั้งคำถามว่า เราได้รับจากคนอื่นแบบนี้แล้วสบายใจ เราจะทำแบบนี้ ๆ กับตัวเองได้ไหม) ชวนให้ผู้เข้าร่วมได้สะท้อนความคิด ความรู้สึก ไม่รีบเร่ง ผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยสนับสนุนให้เริ่มลงมือทำเลย
7. ในกรณีนี้ผู้เข้าร่วมเล่าความคิดคำพูดเชิงลบ/ตำหนิตัวเอง ชวนให้บทวนว่าความคิด/คำพูดที่บอก กับตัวเองส่งผลอย่างไร ชวนให้กลุ่มค้นหา “เจตนาดี” ที่ซ่อนอยู่ในคำพูดทางลบเหล่านั้น
 - เมื่อผู้เข้าร่วมเข้าใจว่าคำพูดกับตัวเองในทางลบ มักจะสะท้อนความหวังดีที่ต้องการเห็นเราดีกว่าเดิมแต่สื่อสารออกมาในทางลบ (เหมือนผู้ใหญ่หรือพุดู จริง ๆ แล้วมาจากความหวังดี) ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนให้หาความจริงว่าคน ๆ นั้น สามารถทำได้แค่ไหน หรือได้ใช้ความพยายามมามากเพียงใด (เพราะความหวังดีมักจะตั้งความหวังไว้สูงมากและขยับสูงขึ้นเสมอ) เหมาะสมกับความเป็นจริงขณะนั้นแล้วใช่หรือไม่

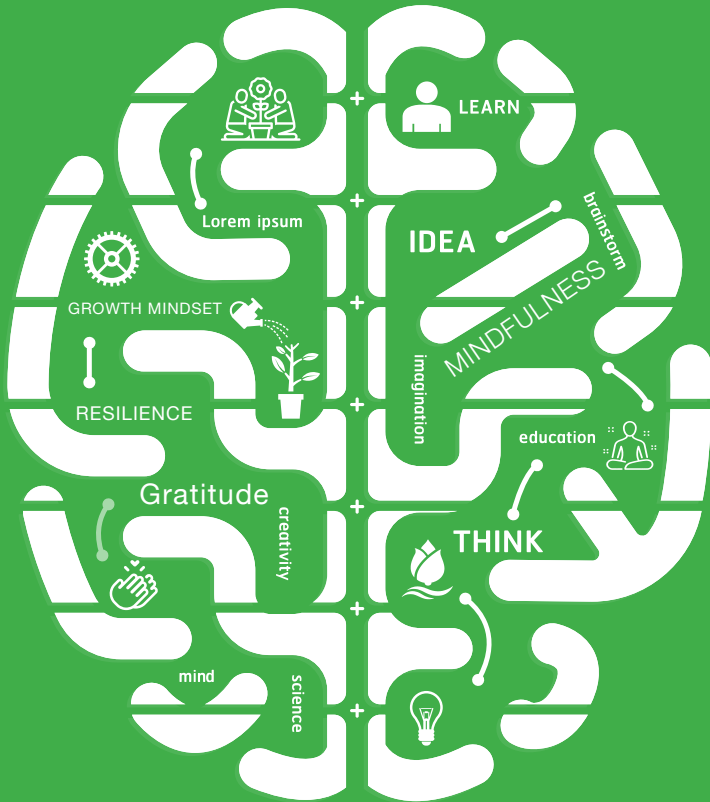


- ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนให้เขียน “ขอบคุณตัวเอง” โดยเขียนประโยคขึ้นต้นบนกระดาน และให้ผู้เข้าร่วมเขียนคำตอบในกระดาษที่ได้แจกให้ตอนต้น

“ฉันอยากให้ตัวเอง (พูดตามเจตนา ที่ไม่ใช่การตำหนิ)

และฉันขอขอบคุณตัวเองที่ได้พยายามทำ

8. ให้จับคู่ผลัดกันอ่านให้ฟัง ผู้ดำเนินกิจกรรมสังเกตความรู้สึกของคนในห้อง
9. ขอให้แต่ละคนสรุปข้อเรียนรู้หนึ่งอย่างที่รับจากกิจกรรมนี้



ทักษะ
คิดแบบเติบโต

กิจกรรมที่ 11

สถานีทุกขเป็น สุขเป็น

สาระสำคัญ

การจัดการในระดับชุมชนเป็นงานสำคัญอีกด้านหนึ่งในการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ เพราะสุขทุกข์ในใจของแต่ละบุคคลนั้นมีความเกี่ยวข้องกับคนอื่น ครอบครัว สิ่งแวดล้อมและชุมชน การสร้างชุมชนที่เกื้อหนุนให้สมาชิกได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมที่ทำให้เกิดความสุขสงบต้องอาศัยการมีส่วนร่วมคิดร่วมทำจากหลายฝ่ายที่เกี่ยวข้องแต่เริ่มต้นเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเป็นเจ้าของสร้างความต่อเนื่องและยั่งยืนของงาน การสร้างความเข้าใจเรื่องชุมชนที่มีความสุขจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญสำหรับผู้นำและสมาชิกในชุมชน

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจสาเหตุ ที่มาของความสุข ทุกข์ของตนเอง
2. เห็นความเชื่อมโยงของชุมชนที่มีความสุขกับความเป็นอยู่ดีของสมาชิกในชุมชน

อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี (เท่าจำนวนคน)



เวลา 45 นาที

ขั้นตอน

- เขียนโจทย์บนกระดาษฟลิปชาร์ต โจทย์ละ 1 แผ่น เตรียมไว้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็น
 - 1.1. ตัวฉัน หรือคนในชุมชนแถวนี้ มีปัญหาอะไรบ้างที่ทำให้ไม่มีความสุข?
 - 1.2. ถ้าฉันมีความเครียด วิธีจัดการหรือทางออกของฉันคือ...
 - 1.3. คนที่มีสุขภาพทางใจแข็งแรง (กาย ใจ ทักษะ) ต้องเป็นแบบไหน...
 - 1.4. ลักษณะครอบครัว ที่ส่งเสริมให้คนมีสุขภาพทางใจแข็งแรง...
 - 1.5. ชุมชน สิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้คนมีความสุขต้องเป็นแบบไหน...
 - 1.6. หน่วยงานในชุมชน ต้องมีบทบาทอะไร (ศพด., อบต., รพ.สต., โรงเรียน, วัด, ป้อมสายตรวจ) ที่ทำให้คนในชุมชนมีความสุขขึ้น
- เกริ่นนำ สุขทุกข์เป็นเรื่องของวิถีชีวิต อยากรวบรวมให้มาวิเคราะห์ดูว่ามีวิธีไหนบ้างที่จะทำให้ลดทุกข์เพิ่มสุขให้มากกว่าเดิม
- อธิบายโจทย์ 6 สถานี บอกขั้นตอน แล้วแจกปากกาเคมีคนละ 1 ด้าม ใช้เวลารวม 7 นาที
 - ให้แต่ละคนเริ่มต้นที่สถานีใดก่อนก็ได้เพื่อเขียนความคิดเห็นตามโจทย์ แล้วเวียนไปตอบจนครบทุกสถานี
 - วิธีตอบ ถ้าหากมีความเห็นของเพื่อนที่เขียนไว้ก่อนแล้วและเราเห็นด้วย ให้ขีดคะแนนเพิ่มด้านหลังความเห็นนั้น และให้เขียนความคิดเห็นของตนเองที่ยังไม่ซ้ำกับใคร

- เน้นว่าทุกความคิดเห็นสะท้อนความต้องการของแต่ละคน จึงไม่มีเรื่องถูกหรือผิด
 - ผู้ดำเนินกิจกรรมทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดการเขียนอย่างเป็นอิสระ
4. แบ่งผู้เข้าร่วมเป็น 6 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มประจำแต่ละสถานีเพื่อร่วมกันพิจารณา เพิ่มเติมและสรุปความเห็นที่เขียนไว้ เพื่อนำเสนอในวงใหญ่ ใช้เวลาสรุป 5 นาที
 5. นำเสนอตามลำดับสถานี 1-6 ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจซักถามเพิ่มเติมอย่างสั้นๆ เพื่อให้เข้าใจตรงกัน
 6. ชวนพูดคุยด้วยคำถามชวนคิด
 - เมื่อได้อ่านหรือฟังความเห็นของแต่ละสถานีแล้ว มีความคิดเห็นอย่างไร
 - เมื่อเห็นประเด็นร่วมกันของในชุมชนในฐานะที่เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ส่งผลให้คนในชุมชนเป็นทุกข์ ถ้าเรื่องนี้มีอยู่ต่อเนื่องจะส่งผลในระยะยาวอย่างไร
 - วิถีทางนอกจากความทุกข์ของเราเป็นอย่างไร /ทางออกที่แก้ความเครียดได้จริง/มีอะไรบ้างที่ทำแล้วแยกว่าเดิม
 - มีข้อสังเกตอะไรบ้างกับคนที่มีความสุขภาพใจแข็งแรง
 - ลักษณะครอบครัวที่ช่วยให้คนมีความสุขภาพใจแข็งแรงเป็นแบบใด
 - ในชุมชนของเรา มีอะไรบ้างที่เอื้อให้คนมีความสุขภาพใจที่ดี
 - คิดว่าหน่วยงานในชุมชนควรมีบทบาทอะไรบ้างในเรื่องความสุข
 - ข้อคิดที่ได้เรียนรู้ ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม
 - หนึ่งในอย่างที่ได้จากวันนี้ ที่จะนำไปฝึกใช้กับตัวเอง



สรุป

- ปัจจัยที่ทำให้คนทุกข์เป็น สุขเป็นประกอบด้วยกาย ใจ ทักษะที่ดี และมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ซึ่งต้องถื่น อบรม. ผู้นำชุมชนต้องเข้ามามีบทบาท
- ใครต้องทำอะไรเพื่อให้เกิดสิ่งเหล่านี้ในชุมชน
- อะไรที่เราทำได้เอง หรือต้องทำร่วมกับคนอื่น ใครต้องทำอะไร และนอกจากคาดหวังให้คนอื่นทำเราต้องทำอะไรบ้าง และจะทำอย่างไรให้เกิดความต่อเนื่องยั่งยืน

ทางเลือกของกิจกรรม

ถ้าหากกลุ่มผู้เข้าร่วมไม่คุ้นกับการพูดคุยและการเขียน บรรยายภาคไม่สิ้นไหล อาจจะใช้ขั้นตอนต่อไปนี้แทนการทำเป็นสถานีในขั้นตอนที่ 3-5

1. เตรียมแผ่นตัวอักษร ก-ฮ (เลือกเฉพาะตัวอักษรที่ใช้กันบ่อยๆ) วางกระจายไว้บนพื้น
2. เขียนคำถามขึ้นบอร์ด
 - 2.1. ตัวฉัน หรือคนในชุมชนแถวนี้ มีปัญหาอะไรบางอย่างที่ทำให้ไม่มีความสุข?
 - 2.2. ถ้าฉันมีความเครียด วิธีจัดการหรือทางออกของฉันคือ...
 - 2.3. คนที่มีสุขภาพทางใจแข็งแรง (กาย ใจ ทักษะ) ต้องเป็นแบบไหน...
 - 2.4. ลักษณะครอบครัว ที่ส่งเสริมให้คนมีสุขภาพทางใจแข็งแรง...

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามที่ละข้อ ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนหยิบตัวอักษรที่ตรงกับคำตอบในใจ แล้วบอกคำตอบนั้นออกมา เช่น ป = ป่วย (ใช้ความเร็วในหยิบ เพื่อให้บรรยากาศสนุกสนาน)
4. จุดคำตอบและช่วยถามให้ผู้เข้าร่วมได้บอกคำตอบให้กลุ่มเข้าใจตรงกัน
5. ชวนคุยต่อด้วยคำถามชวนคิด และสรุป



กิจกรรมที่ 12

สร้างแรงบันดาลใจ

สาระสำคัญ

การมีโอกาสทบทวนบอกเล่าความก้าวหน้าและความสำเร็จของตนเองเกี่ยวกับเรื่องที่ได้ลงมือทำด้วยความตั้งใจ นอกจากจะทำให้ผู้เล่ารู้สึกชื่นชมภูมิใจในความพยายามของตนเอง ยังเป็นตัวอย่างที่ช่วยการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมอื่น ๆ จากการได้เห็นตัวอย่างเรื่องจริงที่ใกล้ตัว ซึ่งเป็นวิธีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่ต้องการรู้เรื่องที่มีประโยชน์กับตัวเองเพื่อจะนำไปใช้ได้ทันที การเรียนรู้ผ่านเรื่องเล่าของคนที่ยุ่จักกัน ช่วยสร้างความเชื่อมั่นว่าแนวทางหรือวิธีการเช่นนั้นน่าจะได้ผลกับตนเองด้วย การเล่าสู่กันฟังจึงเป็นกระบวนการที่มีประโยชน์ต่อทุก ๆ คนที่เข้าร่วม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ในการฝึกใช้เครื่องมือสุขเป็น
2. เสริมทักษะการมองโลกแง่บวกและมีความซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งที่มีอยู่

อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกา

เวลา 30 นาที

ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้าร่วมเล่าแบ่งปันประสบการณ์เรื่องที่ได้เรียนรู้จากการพบกันครั้งก่อนๆ ได้มีการนำความรู้หรือเครื่องมือไปใช้กับตัวเองหรือคนรอบข้างอย่างไร ให้เล่าอย่างสบายๆ เหมือนเพื่อนคุยกัน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยให้เห็นความพยายาม การประยุกต์ การจัดการ อุปสรรคและผลที่ได้ของแต่ละบุคคลในเรื่องที่เล่า เมื่อได้ทบทวนตัวเองแล้วมีความรู้สึกอย่างไร
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนให้เห็นความก้าวหน้าที่จะถูกมองข้ามเพื่อเสริมกำลังใจสำหรับคนที่มองไม่เห็นผลที่ตัวเองตั้งเป้าไว้
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำประเด็นที่ผู้เข้าร่วมเล่ามาเป็นช่องทางในการชวนให้ลงมือทำและเพิ่มความเข้าใจ ทักษะการมองโลกแง่บวกและการชื่นชมสิ่งที่มืออยู่ ผู้เข้าร่วมอาจเล่าว่า “ฉันคงทำไม่ได้แบบที่เขาทำ” “ทำไปก็เท่านั้น อะไรก็เหมือนเดิม” “ยากเกินไป” “อ้อย ไม่มีเวลา” “เขาไม่ได้มีภาระลูกหลานจะทำอะไรก็ได้”
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสะท้อนความเข้าใจ และชวนคุยด้วยท่าที่รับฟัง มากกว่าพยายามแนะนำ เช่น “ฟังเหมือนกับว่ายังไม่เจอวิธีที่ลงตัวกับเวลา และภาระที่มีอยู่แต่เห็นความตั้งใจยังมีความสนใจอยู่นะ”
“ฟังแล้วก็มีเรื่องต้องรับผิดชอบเยอะจริงๆ ก็ยังต้องมาดูแลตัวเองให้กายใจแข็งแรง แต่เราจะทิ้งตัวเองจนไม่ดูแลคงไม่ได้หรอก จริงไหม”



6. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยเพื่อหาโอกาสเติมเรื่องการเมืองโลกแง่บวก และการชื่นชมซาบซึ้งกับสิ่งที่มีอยู่เพื่อเสริมกำลังใจให้ลงมือทำ เช่น
 - ฟังที่เล่ามาก็พอเข้าใจว่าสำหรับพี่มันดูไม่ง่ายเท่าไร แต่ถ้าหากจะมีเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่คิดว่าพอจะชมตัวเองได้ ขอฟังสักหนึ่งอย่าง
 - ฟังแล้วเหมือนกับว่าเรื่องที่คนอื่นพอทำได้ มันยังไม่พอเหมาะพอดีกับเรา ถ้ามีโอกาสทำสิ่งเล็ก ๆ เพื่อสร้างความสุขให้ตัวเองบ้าง อันที่พอจะทำได้เลยคือเรื่องอะไร
 - ขอฟังเพื่อนที่เจอความยากคล้าย ๆ กันนี้ เราจะทำอะไรได้บ้างเพื่อให้แต่ละวันเราสามารถลดทุกข์ สร้างสุขให้ตัวเอง
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้ประเด็นที่ได้จากการแลกเปลี่ยนมาชวนคิดชวนคุยแนวทางขยายผล ขยายวงต่อ ด้วยวิธีการชมเป็น เชียร์เป็น โดยใช้รูปธรรมที่ทำแล้วเป็นประโยชน์ เชื่อมโยงและชี้แนะหาโอกาสให้เครื่องมือโดยไม่มีบริ้อน ไม่กดดัน

หมายเหตุ

ในกรณีที่มีผู้เข้าร่วม ใช้วิธีคลายทุกข์ที่ไม่ได้ส่งผลดีต่อสุขภาพกายใจ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชวนคุยต่อว่า วิธีดังกล่าวนั้นช่วยคลายทุกข์ได้จริงเพียงใด มีผลข้างเคียงหรือผลกระทบใดตามมา พร้อมกับสร้างการมีส่วนร่วมในการพูดคุยในกลุ่มเพราะอาจมีอีกหลายคนที่มีประสบการณ์ร่วมกัน

สร้างแรงบันดาลใจ

สาระสำคัญ

งานวิจัยจิตวิทยาเชิงบวกชี้ให้เห็นถึงหลักการใช้ชีวิตที่ส่งผลต่อระดับความสุข ได้แก่ การทำให้มีความรู้สึกที่รื่นรมย์สบายใจ การได้ใช้เวลาทำในสิ่งที่ชอบ การได้ทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกถึงความหมายของชีวิต ในสามรูปแบบนี้ยังพบอีกว่าการได้ทำสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความหมายนั้นจะเพิ่มระดับความสุขขึ้นอย่างมากถึงแม้ว่าการกระทำนั้น ๆ อาจจะทำให้ตนเองยากลำบาก ส่วนความสุขที่ได้รับจากวัตถุสิ่งของพบว่าระดับความสุขลดลงได้เร็วและไม่รู้สึกเข้มข้นเท่าเดิม ดังนั้นการชวนให้รู้จักชีวิตที่มีความหมายในแบบฉบับของตนเองจึงเป็นการสนับสนุนให้บุคคลรู้จักวิธีการสุขเป็นได้หลากหลายขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เห็นตัวอย่างการเลือกใช้ชีวิตที่สร้างคุณค่าและมีความหมาย
2. ได้สำรวจที่มาของความสุขของตัวเอง
3. เข้าใจถึงธรรมชาติของความสุข

อุปกรณ์

คลิปวิดีโอ Unsung Hero (ความยาว 3 นาที) จาก <https://www.youtube.com/watch?v=uaWA2GbcnJU>



เวลา 30 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำ ความสุขของเรามีได้จากหลายอย่าง การทำกิจกรรมให้มีอารมณ์ดีก็เป็นสุข มีเวลาได้ทำสิ่งที่ชอบที่ถนัดก็เป็นสุข ได้ทำสิ่งที่สร้างประโยชน์ให้ผู้อื่นสังคมส่วนรวมก็เป็นสุข เคยสังเกตตัวเองไหมว่าอะไรเป็นที่มาของความสุขที่คงอยู่กับเราได้ยาวนานกว่าเรื่องอื่น ๆ
2. ชวนดูคลิป ผู้ชายคนนี้มีความสุขจากอะไร
3. ชวนคุย
 - ผู้ชายคนนี้ทำอะไรบ้าง สังเกตว่าเขารู้สึกอย่างไร
 - ความหมายของชีวิตผู้ชายคนนี้ คืออะไร
 - มีอะไรบ้างที่เมื่อเราได้ทำแล้ว ทำให้เรารู้สึกชื่นชมนับถือตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าและชีวิตดูมีความหมาย การกระทำดังกล่าวนั้นยากง่ายสำหรับเราอย่างไร (ข้อนี้ถ้ามีผู้เข้าร่วมมาก อาจแบ่งเป็นคู่คุยกันในกลุ่มย่อย ให้เวลา 7 นาที)
 - การได้คุยกันเรื่องการทำให้ชีวิตมีคุณค่ามีความหมายในแบบฉบับของเรา ทำให้อยากทำอะไรต่อไป เห็นคุณค่าในเรื่องที่เราทำอยู่ทุกวันบ้างไหม มีอะไรบ้าง

สรุป

สุขทุกข์เป็นเรื่องในชีวิตที่ทุกคนต้องเจอ การศึกษาเรื่องความสุขพบว่าการได้ทำในสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าในชีวิตของเรามีคุณค่ามีความหมายจะเพิ่มระดับความสุขให้เราได้มากกว่าและนานกว่าความสุขจากสิ่งอื่น ความรู้สึกที่มีความหมายมีคุณค่านี้มักเกี่ยวข้องกับการได้ทำเพื่อผู้อื่น ครอบครัว ชุมชน สังคมแม้ว่าจะไม่มีคนอื่นรู้เห็น รวมทั้งการได้ใช้เวลาทำกับเรื่องของตัวเองถนัด ซึ่งเป็นเรื่องที่เราอยากทำ เมื่อได้ทำแล้วก็เพลิดเพลินจนทำได้ต่อเนื่องและอยากทำให้ได้ดียิ่งขึ้น นี่ก็เป็นการใช้ชีวิตที่ทำให้มีความสุขเช่นกัน การทำตามหน้าที่และบทบาทประจำวันที่ได้จะเป็นสิ่งพิเศษ ถ้าหากเรามองเห็นคุณค่าของตัวเองและความหมายของชีวิตจากบทบาทหน้าที่นั้นก็จะช่วยให้เราเกิดความสุขได้อย่างมาก



สมอง 3 ส่วน

สาระสำคัญ

ความรู้เกี่ยวกับการทำงานของสมองมนุษย์ช่วยให้เราเข้าใจพฤติกรรมตนเองและเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้นสมองจัดแบ่งตามพัฒนาการและหน้าที่ออกเป็นสามส่วน ส่วนที่ทำงานรวดเร็วเป็นอัตโนมัติตามสัญชาตญาณเพื่อให้รอดปลอดภัย ส่วนที่ทำงานด้านอารมณ์ และส่วนที่ทำงานด้านเหตุผล คิดวิเคราะห์ ยับยั้งชั่งใจ สมองทั้งสามส่วนนี้ควบคุมกำหนดความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของมนุษย์ตลอดเวลา มีความสำคัญและประโยชน์ต่อชีวิตตามหน้าที่จำเพาะตามธรรมชาติ การฝึกใช้ศักยภาพของสมองให้ทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ย่อมเกิดประโยชน์ต่อการจัดการชีวิตและความสัมพันธ์ให้ราบรื่นและได้ผล

วัตถุประสงค์

เข้าใจการทำงานของระบบสมองและเห็นความสำคัญของการใช้ความคิด ความรู้สึก ความเข้าใจ ในการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น

อุปกรณ์

ลูกเทนนิส หรือ กระดาษเอสี่ (ขยำเป็นก้อน)

เวลา 40 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำ เราจะทำความรู้จักกับสมองของเราเพื่อให้เราเข้าใจตัวเองและคนอื่น เพื่อความสุขและความสัมพันธ์ที่ดี และบอกว่า จะทำการทดลองเล็กๆ
2. หยิบลูกเทนนิส (หรือกระดาษที่ขยำเป็นก้อนใหญ่พอที่จะใช้ปาได้) และ ทำท่าปาใส่ผู้เข้าร่วม ถามว่าสังเกตเห็นปฏิกิริยาใด จากนั้นทำท่าปาอีกครั้ง (แต่ไม่ได้ปาจริง) ถามว่าครั้งนี้เกิดอะไรขึ้น ต่างจากครั้งแรกอย่างไร
3. อธิบายการทำงานของสมองส่วนล่างที่ทำงานตามสัญชาตญาณที่ รับผิดชอบทุกอย่างที่เด็กแรกเกิดสามารถทำได้ ในแง่ระบบภายใน คือ การทำงานของหัวใจและปอด ภูมิคุ้มกันและฮอร์โมน ช่วยให้มนุษย์ สิ่งจำเป็นสำหรับการอยู่รอด เช่น อากาศ อาหาร ไม่ร้อนเกินไม่หนาวเกิน ทำให้ปลอดภัยจากอันตรายโดยทำให้เราตอบสนองอย่างอัตโนมัติต่อ สิ่งที่สมองรับรู้ว่าเป็นการคุกคามและทำงานได้อย่างรวดเร็วมาก เช่น หนี ลู่วิ่ง หลบซ่อน หนีเงียบ เป็นต้น สัตว์เลื้อยคลาน เช่น ตะกวด งู มีสมอง ที่ทำงานแบบนี้เช่นเดียวกัน จึงเรียกสมองส่วนนี้แบบเปรียบเทียบว่าสมอง เด็กแรกเกิดหรือสมองตะกวด และสมองส่วนนี้ทำงานเร็วและส่งผลต่อ ปฏิกิริยากับร่างกายได้ไวมาก
4. ให้ช่วยกันยกตัวอย่างพฤติกรรมตอบสนองอย่างอัตโนมัติที่เคยเห็นหรือ เคยทำเมื่อเห็นสิ่งที่เป็นอันตราย (เช่น วิ่งหนีเมื่อเห็นเชือกเพราะคิดว่า เป็นงู ชกก่อนเพราะคิดว่าอีกคนจะทำร้าย)



5. ถามว่ามีใครจำเรื่องตอนเป็นเด็กได้บ้าง ขอให้เล่า 1-2 คน ชวนให้ผู้เล่าบอกความรู้สึกในเรื่องที่เล่า และตอนนี้รู้สึกอย่างไรที่ได้หวนระลึก ถามผู้ฟังว่าได้ฟังแล้วรู้สึกอย่างไร ผู้ดำเนินการสะท้อนความรู้สึกที่อาจจะไม่ได้พูดออกมา และเติมว่าเรื่องในชีวิตของเรามีความรู้สึกอยู่ในนั้นด้วยเสมอ ความรู้สึกเป็นสิ่งที่เราได้รับจากสมองส่วนกลาง
6. อธิบายสมองส่วนกลางที่ทำงานเรื่องอารมณ์ การที่เรารู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ กลัว ตกใจ รัก เกลียด อบอุน อิจฉา เป็นการทำงานของสมองส่วนนี้ สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมมีสมองแบบนี้เหมือนกัน จึงถูกเรียกว่าเป็นสมองสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม หรือสมองสุนัข
 - ถาม เคยได้พูดหรือได้ยินคำพูด “เป็นผู้ชายต้องไม่กลัว” “เป็นที่ต้องไม่อิจฉาน้อง” หรือไม่ ถามต่อว่าเราเคยอิจฉาไหม ผู้ชายเคยกลัวไหม ความคาดหวังที่สังคมกำหนดขึ้นเหล่านี้ทำให้เราต้องทำตัวอย่างไร ถามต่อว่าแล้วยังรู้สึกและจดจำเรื่องนั้นๆ ที่เราต้องเก็บความกลัว เก็บกตความรู้สึกอิจฉาได้ไหม
7. อธิบายประโยชน์ของการรับรู้ความรู้สึก ความรู้สึกเป็นอาการตอบสนองต่อเหตุภายนอกที่เราได้ยิน ได้เห็น ได้สัมผัส และตอบสนองต่อความคิดของเรา สมองส่วนที่สองนี้ทำงานร่วมกันส่วนที่หนึ่งเพื่อเป็นตัวบ่อนข้อมูลให้ระบบชีวิตมีความสมดุล เช่น ความหิว/เหนื่อย/หนาว ทำให้เรากิน พักผ่อน หาเครื่องนุ่มห่ม ความรู้สึกกลัวอันตรายทำให้เราสู้/หนี ความรู้สึกทางใจ เช่น รัก เกลียด ภูมิใจ ทำให้เรามีความสัมพันธ์ เข้าใกล้คนที่เรารัก ออกห่างคนที่เราไม่ชอบ พากเพียรเพื่อให้เกิดสิ่งที่ทำให้เราภูมิใจ

เป็นต้น ความรู้สึกมีทั้งทางบวกและทางลบ มีทั้งความรู้สึกที่รับรู้ทางกาย และความรู้สึกที่รับรู้ทางใจ สมองส่วนนี้ทำงานเร็ว เข้าไปในความรู้สึกนึกคิดทันทีทันใดที่มีสิ่งเร้า แต่อาจถูกควบคุมการแสดงออกไว้ตามลักษณะของบุคคล

- การเปิดใจรับรู้ความรู้สึกไม่ได้หมายความว่าให้ใช้อารมณ์ไม่ใช้เหตุผล แต่เป็นการเปิดรับสัญญาณจากสมองเพื่อเป็นข้อมูลไปใช้ร่วมกับสมองส่วนคิด เป็นการใช้สมองทุกส่วน ความเครียดที่ไม่รู้ตัวเป็นต้นเหตุของโรค เช่น ความดันสูง ถ้าหากการปิดรับ พยายามเก็บกดความรู้สึก เมื่อนานเข้าก็จะมีผลเสีย เช่น ความโกรธเมื่อระเบิดออกมาก็สร้างความเสียหายที่คาดไม่ถึง

8. อธิบายสมองส่วนหน้า คือ สมองส่วนคิดเหตุผล เป็นสมองที่ช่วยให้เราสามารถวางแผน คิดไตร่ตรองก่อนทำ ควบคุมกำกับตนเอง ทำงานกับข้อมูลข้อเท็จจริงจำนวนมากได้ เรียนรู้เรื่องซับซ้อนหาทางแก้ปัญหา ป้องกันปัญหา ฯลฯ เป็นสมองส่วนที่ทำให้มนุษย์มีศักยภาพสูงกว่าสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ จึงเรียกส่วนนี้ว่า “สมองมนุษย์” ขณะที่สังคมให้ความสำคัญกับการใช้เหตุผลมากกว่าความรู้สึก เหตุผลทำให้เรารู้ว่าควรจะต้องทำอะไร แต่ความรู้สึก เช่น แรงบันดาลใจเป็นตัวผลักดันที่สำคัญให้เราลงมือทำ การใช้เหตุผลกดข่มความรู้สึกเป็นที่มาของความเครียด ทุกข์ และปัญหาสุขภาพจิต แต่การเปิดรับรู้ความรู้สึก สังเกตเฝ้าดู จะทำให้เราเข้าใจตัวเองเข้าใจผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การใช้ทั้งเหตุผลและความรู้สึกในการเลือกการกระทำต่างๆ



9. ถามผู้เข้าอบรมว่าเคยตอบโต้ตอนกำลังรู้สึกโกรธหรือไม่ หลังจากที่หายโกรธแล้วมองย้อนไปคิดว่าจะเลือกทำแบบไหน เพราะอะไร เรื่องนี้ถ้าคนอื่นแสดงอารมณ์หรือตอบโต้ด้วยอารมณ์กับเรา เราจะทำความเข้าใจจากเรื่องสมองนี้ว่าอย่างไร ควรจะรับมืออย่างไร

สรุป

สมองทั้งสามส่วนทำหน้าที่เฉพาะ คือ ทำหน้าที่เพื่อให้อยู่รอด อยู่ร่วม และอยู่อย่างมีความหมาย (สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, 2560, 5 มีนาคม. Facebook) ถ้ามีภัยคุกคามเรารอดได้เพราะสมองส่วนล่าง เราอยู่ร่วมกันด้วยความรู้สึกเห็นอกเห็นใจก็ต้องอาศัยสมองส่วนกลาง เราควบคุมกำกับตนเองให้อยู่ในกรอบศีลธรรม กฎหมาย วัฒนธรรมก็ต้องอาศัยสมองส่วนหน้า กลไกการทำงานของสมองทั้งสามส่วนกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์

กลไก สมอง 3 ส่วน

3. สมองส่วนหน้า (จิตช้า)	= สมองมนุษย์ (100 ล้านปี)	= สมองสติปัญญา (อยู่อย่างมีความหมาย)	= สมองคิด (เหตุผล)
2. สมองส่วนกลาง (จิตไว)	สมองสุขivity (300 ล้านปี)	= สมองอารมณ์ (อยู่ร่วม)	= สมองใจ (อารมณ์)
1. สมองส่วนหลัง (จิตไว)	สมองตะกวด (500 ล้านปี)	= สมองสัญชาตญาณ (อยู่ร่วม)	= สมองกาย (การกระทำ)

ภาพที่ 12 กลไกสมอง 3 ส่วน

หมายเหตุ. ดัดแปลงจาก เข้าใจเรื่องกลไกสมอง 3 ส่วน เข้าใจตนเองรู้จักตนเอง รู้จักตน เข้าใจคนอื่นรู้จักคนอื่น. โดย สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ (2563, 12 ธันวาคม). [รูปภาพ]. Facebook. <https://www.facebook.com/surakiat.arc/posts/1326618354345372>

- ถ้าเรามองย้อนกลับไป เราใช้สมองส่วนไหนมากกว่ากัน ถ้าจะปรับสมดุล เพื่อให้ใช้สมองทุกส่วนได้เต็มที่ เราจะลงมือทำอะไรบ้าง ลองใช้ข้อสังเกตดังต่อไปนี้ในการชวนให้เห็นว่าจะนำความเข้าใจสมองไปใช้อย่างไร
- เมื่อคนพูดเอาตัวรอด แทนที่เราจะรับมือด้วยเหตุผล เราอาจจะตั้งคำถามว่าเพราะอะไรเขาจึงทำเช่นนั้น (สมองเขาอาจกำลังรับรู้ว่าจะอยู่ในอันตราย สิ่งที่เราทำได้คือ ควรช่วยทำให้เขารู้สึกปลอดภัย)
- คนที่เห็นว่าเหตุผลสำคัญกว่าและพยายามใช้เหตุผลกดทับความรู้สึก และอธิบายเหตุผลเพื่อเอาชนะความรู้สึก วิธีนี้เท่ากับปฏิเสธข้อมูลจากสมองส่วนกลางส่งผลทำให้เราไม่เข้าใจความรู้สึกตัวเอง ไม่เข้าใจความรู้สึกคนอื่นซึ่งเป็นเรื่องสำคัญในการอยู่ร่วมกัน
- ตอนที่เราอารมณ์ท่วมท้น สมองส่วนเหตุผลทำงานน้อยลง ตามหลักวิทยาศาสตร์ที่ค้นพบว่ากลไกบางส่วนจะปิดกั้นการทำงานของสมองส่วนคิดเมื่อเรามีอารมณ์ท่วมท้น เราจะใช้อารมณ์ความรู้สึกตัดสินใจ ต้องการเอาชนะ ดังนั้นควรหาทางทำให้เรา/เขาอารมณ์ผ่อนคลายลงก่อน
- คนที่ละเลยความรู้สึกทางกาย ไม่รู้จักการหยุดพัก แต่ความจริงแล้วความอึดอึดสู้ต้องอาศัยการรับรู้ตนเองเพื่อเติมพลังให้ทันก่อนที่จะพิวส์ขาด เป็นการใช้สัญญาณจากสมองเพื่อสร้างสมดุลให้เกิดความอึดได้อย่างแท้จริง ซึ่งไม่ใช่การอดทน ที่รอวันระเบิด
- หิวไม่ยอมกิน นอนดึก ดื่มสุรา การกิน ใช้สารเสพติดล้วนมีผลกับสมอง ขณะที่การพักผ่อนหย่อนใจ ผีอกสมาธิ สร้างความสัมพันธ์ที่ดี เหล่านี้ทำให้สมองทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น



ข้อมูลเพิ่มเติม

เมื่อเราเข้าใจการทำงานของสมองช่วยให้เราสามารถเลือกจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้นทั้งกับตัวเองและความสัมพันธ์ เราอาจจะต้องถามตัวเองว่ากำลังรู้สึกอะไร ไม่รีบตัดสินใจ หยุดพักเพื่อคิดก่อน มองให้รอบด้าน ทั้งความคิดและความรู้สึกของเราและของคนอื่น เมื่อเราฝึกเช่นนี้ ต่อไปก็จะเกิดความเอะใจที่ช่วยให้เราเห็นทางเลือกที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ทางเลือกที่ใช้ข้อมูลจากสมองทุกส่วนร่วมกัน



ภาพที่ 13 สมอง 3 ส่วน

หมายเหตุ: จาก เข้าใจเรื่องกลไกสมอง 3 ส่วน เข้าใจตนเองรู้จักตนเอง รู้จักตน เข้าใจคนอื่น รู้จักคนอื่น. โดย สุรเกียรติ อาชานานุภาพ (2563, 12 ธันวาคม).

[รูปภาพ]. Facebook. <https://www.facebook.com/surakiat.arc/posts/1326618354345372>

อ้างอิง

สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ (2560,5 มีนาคม). คนเป็น “สัตว์” สายพันธุ์เดียวกัน มีกลไกสมองแบบเดียวกัน ประกอบด้วยสมองสามส่วน... [โพสต์บน Facebook]. Facebook.<https://www.facebook.com/surakiat.arc/posts/pfbid02S45RjfSwLwG5VBRaPiK3BWT6XmMCLLo7Z8voC25DtDPLowYnfUM-ALQ6SdomXsTpyl>



กิจกรรมที่ 15

อักษรสุข

สาระสำคัญ

เมื่อเราได้ประสบกับสิ่งที่รักที่พอใจก็เป็นที่มาของความสุข ในทางตรงข้ามเมื่อผิดหวัง พลาดพราก 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



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

สรุป

สุขเป็น คือ

- การรู้ใจตัวเองว่าจะเติมความสุขสงบให้กับใจตัวเองได้อย่างไรโดยไม่รบกวนหรือพึ่งพาให้คนอื่นเป็นแหล่งความสุข
- ร่างกาย ความคิด ความรู้สึกล้วนส่งผลต่อความสุขความทุกข์ การสร้างสุขแบบที่พึ่งพาตนเองโดยการกลับมาดูแลเรื่องพื้นฐานคือ ใจ ความคิด เป็นสิ่งที่เราทำให้ตัวเองได้ทุกวัน และยังเป็นสิ่งที่คนอื่นทำแทนไม่ได้

ไปต่อหรือติดกับ

สาระสำคัญ

ทุกคนล้วนต้องเคยรู้สึกผิดหวัง บางคนพร้อมเริ่มต้นใหม่โดยเรียนจากความผิดพลาด บางคนสะดุดและล้มเลิกพยายามเพราะคิดว่าตัวเองไม่เก่งหรือไม่ดีพอ ผู้ที่ถอดบทเรียนจากข้อผิดพลาดแล้วทำใหม่ก็จะมีโอกาสที่ก้าวต่อไปจากจุดตั้งต้นซึ่งสะท้อนให้เห็นวิธีคิดแบบเติบโต (Growth mindset) ที่เชื่อในความพยายามไม่ว่าจะตั้งต้นจากจุดใดก็สามารถนำสิ่งผิดพลาดล้มเหลวมาเป็นข้อมูลที่จะก้าวต่อไป ส่วนวิธีคิดที่ตรงกันข้าม คือ เห็นความเก่งสำคัญกว่าความพยายาม (xed mindset) ความเก่งเป็นเรื่องเฉพาะตัวเมื่อพบกับความล้มเหลวซึ่งหมายความว่าตนเองยังไม่เก่งพอก็จะหลีกเลี่ยงที่จะลงมือทำสิ่งนั้นหรือล้มเลิกได้ง่าย ผู้ที่มีวิธีคิดแบบเติบโตจะมองหาและลงมือกับปัจจัยที่เขาจัดการได้ด้วยตัวเอง ยอมรับเงื่อนไขตามความเป็นจริงว่ามีหลายอย่างที่เขายังไม่สามารถควบคุมได้ ลักษณะความคิดเรื่องเติบโตหรือหยุดนิ่งนั้นเป็นเรื่องที่คนโดยทั่วไปมักไม่ค่อยรู้จักตัวเอง ดังนั้นการชวนสำรวจว่าใส่ใจหุ่มเทกับปัจจัยที่ควบคุมได้ หรือเรามักถอดใจยอมจำนนกับปัจจัยที่นอกเหนือการควบคุมของเราจึงเป็นการสะท้อนให้รู้จักตนเองได้ชัดเจนขึ้น



วัตถุประสงค์

1. ได้ทบทวนวิธีมองปัญหาของตนและความโน้มเอียงที่ส่งผลต่อวิธีคิดแบบเติบโตหรือแบบตีบตัน
2. และการจำแนกปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

อุปกรณ์

1. กระดาษทำสลากเหตุการณ์
2. กระดาษโพสต์อิท 2 สี
3. ปากกา

เวลา 40 นาที

ขั้นตอน

1. เริ่มกิจกรรมโดยให้ใช้สองมือทำงาน เริ่มทำแบบช้ามากก่อนแล้วค่อยบอกให้ทำเร็วขึ้น
 - 1.1. มือขวาให้ลูบขาขวาจากต้นขาไปหัวเข่ากลับไปกลับมา พร้อมกับนั้นให้ใช้มือซ้ายกำกำปั้นหุบขาซ้าย ทำ 1-2 นาที
 - 1.2. ถามผู้เข้าร่วมว่าทำแล้วสังเกตเห็นอะไร ช่างไหนที่ยังทำถูกต้องเหมือนตอนเริ่มต้น
2. เปรียบเทียบให้เห็นว่าร่างกายมีแนวโน้มที่จะทำอะไรแบบที่คุ้นชินแม้ว่าตอนเริ่มต้นมือทั้งสองทำตามที่ได้รับคำสั่งได้ถูกต้อง แต่เมื่อเวลาผ่านไปและต้องทำเร็ว มือข้างที่ถนัดก็จะมีอิทธิพลเหนือกว่าทำให้อีกข้างหนึ่ง

ทำงานคล้ายตาม ถามว่าถ้าให้ฝึกทำทำนี้ไปหลายเดือนจะสามารถทำได้
ถูกต้องกว่าทำตอนนี้หรือไม่

3. อธิบายถึงความคุ้นชินของสมองที่จะทำงานตามแบบแผนเดิมไม่ต่างจาก
กล้ามเนื้อแขนขาที่เราใช้จนมีข้างที่ถนัด หรือท่าที่ถนัด เมื่อเราทำจนเป็น
ท่าถนัด วิธีคิดที่ถนัดก็จะทำให้ตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ไปโดย
อัตโนมัติ เช่น คนที่เจ้าระเบียบจะมองเห็นสิ่งที่ไม่เป็นระเบียบได้ง่าย
เห็นก่อนคนอื่น คนที่ตรงต่อเวลาจะเห็นว่าเวลาเหลือได้เร็วก่อนคนอื่น
4. การตอบสนองเป็นอัตโนมัติของความคิดแบบที่เรียกกันว่า “ตร่วงเดิม”
อาจจะทำให้เราคิดแก้ปัญหาแบบเดิมๆ ซึ่งอาจจะทำให้ปัญหาไม่ถูกแก้ไข
จนหมดไป หรือกลายเป็นสร้างปัญหาใหม่ หรือจมดิ่งอยู่กับเรื่องเดิม
จนไม่ไปไหน ชวนให้สำรวจตนเองจากหัวข้อที่จะให้จับสลาก
5. ให้จับสลาก เพื่อเลือกหัวข้อเหตุการณ์ แจกกระดาษโพสต์อิท 2 สี
6. ให้พิจารณาหัวข้อที่จับสลากได้ ถ้าหากเราอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้นจริง
เราจะรู้สึกอย่างไร มีปัจจัยใดบ้างในเรื่องนั้นที่เราควบคุมได้และอะไร
ที่ควบคุมไม่ได้ ให้เขียนปัจจัยเหล่านั้นลงในโพสท์อิทสีชมพู (ควบคุมได้)
สีเหลือง (ควบคุมไม่ได้)

10 สถานการณ์ที่ใช้จับสลาก

1. ไปสมัครงาน แล้วไม่ได้ สัมภาษณ์งานไม่ผ่าน
2. ลูกสอบไม่ผ่าน
3. ออกหักยับเยิน
4. ผลตรวจสุขภาพอาจเป็นมะเร็ง หมอให้ตรวจเพิ่มเพื่อยืนยัน



5. รถถูกชน คนขับชนแล้วหนี รถเราไม่มีประกันต้องซ่อมเอง
6. ถูกหัวหน้าเรียกตักเตือน เพราะส่งงานไม่ทันแต่งานเราก็อะเอียดเกิน
7. โทรหาคนในบ้าน ที่ไม่ช่วยงานบ้าน บ้านรกสกปรกมาก ปล่อยให้รับภาระคนเดียว
8. พ่อแม่เสีย โดยเราไม่มีโอกาสรำลา ดูใจ ดูแล
9. แฟนบอกเลิก บอกว่าเราไปกันไม่ได้หลังจากคบกันมา 5 ปี
10. อยู่ๆ ก็มีหนี้เป็นแสน เพราะไปค้าประกันแล้วเขาหนีประกัน
7. เมื่อผู้เข้าร่วมเขียนเรียบบร้อย ผู้ดำเนินกิจกรรมขอฟัง ที่ละเหตุการณ์ ให้เล่าจากความรู้สึกถ้าอยู่ในเหตุการณ์นั้น อะไรที่คิดว่าควบคุมได้ ควบคุมไม่ได้ และนำโพสต์อิทไปติด โดยแบ่งเป็น 2 ฝั่ง ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้
8. ชวนตั้งข้อสังเกต มีข้อสังเกตจากคำตอบอย่างไรบ้าง ส่วนที่ควบคุมได้คืออะไรและอย่างไร ส่วนที่ควบคุมไม่ได้คืออะไรและอย่างไร เมื่อได้แยกแยะออกมาแล้วเช็คความรู้สึกตอนแรกกับตอนที่เขียนเสร็จเป็นอย่างไร

สรุป

- เหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์มีทั้งปัจจัยที่เราควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ ปัจจัยที่เราควบคุมได้ส่วนใหญ่ คือเรื่องที่เราจัดการเองได้ เช่น ความคิดของเรา การกระทำ คำพูดของเรา เราโชคร้าย

- เพื่อให้สิ่งที่เราควบคุมได้ส่งผลดีต่อตัวเองหรือต่อปัญหา แทนการจมอยู่กับสิ่งที่เราไม่พอใจแต่เราทำอะไรไม่ได้ เราจึงต้องฝึกตัวเองให้มองหว่าอะไรที่เราทำเองได้แล้วให้ความสนใจ ลงมือกับเรื่องนั้น ๆ
- การฝึกฝนความคุ้นชินของความคิดที่สะสมมาเป็นเรื่องที่ไม่สามารถทำได้ง่าย “คนอื่นทำได้ แต่ฉันไม่เก่งนี่” เป็นคำพูดที่สะท้อนวิธีคิดแบบหยุดนิ่ง ไม่มีใครทำสิ่งนั้นได้มาตั้งแต่เกิด ทุกอย่างล้วนเกิดจากการเคยทำ และทำจนเกิดเป็นความคุ้นชิน เราจึงต้องฝึกฝนตัวเองให้จดจ่อกับสิ่งที่เราทำได้แล้วลงมือทำ แม้ว่าจะมีปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อปัญหา แต่ถ้าเราขยายสิ่งที่เราจัดการได้โดยไม่ย่อท้ออย่างน้อยที่สุด เราอาจจะอยู่กับปัญหาเดิมด้วยจิตใจที่มีเวลาผ่อนคลาย เบาสบายได้มากขึ้น

ชุดความคิด หรือ MINDSET

FIXED MINDSET

🔒

เชื่อว่าบุรุษเกิดมาพร้อมสติปัญญา และความสามารถที่จำกัด

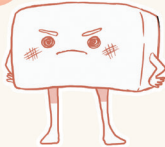
หลีกเลี่ยงความท้าทาย

มักจะยอมแพ้เมื่อพบอุปสรรคหรือความล้มเหลว

มองความพยายามในแง่ลบ

ไม่ใส่ใจคำวิจารณ์

มองความสำเร็จของผู้อื่นว่าเป็นภัยคุกคาม



GROWTH MINDSET

🔓

เชื่อว่าบุรุษสามารถพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้และเติบโตได้อย่างไม่สิ้นสุด


ยินดีรับความท้าทาย

ไม่ย่อท้อเมื่อพบอุปสรรคหรือความล้มเหลว

มองความพยายามว่าจะช่วยพาไปสู่ความสำเร็จและเป้าหมายได้

มองว่าคำวิจารณ์คือคำแนะนำที่มีประโยชน์

มองความสำเร็จของผู้อื่นว่าเป็นแรงบันดาลใจและเป็นตัวอย่างให้เรียนรู้



All right reserved
Life Education (Thailand) co., Ltd. 2023

ภาพที่ 14 ชุดความคิดหรือ Mindset

หมายเหตุ. จาก life Education (Thailand) co.,Ltd.2023.





ทักษะ
การอยู่กับปัจจุบันขณะ
(Mindfulness)

การอยู่กับปัจจุบัน

สาระสำคัญ

ความคิดของมนุษย์เกี่ยวข้องกับทั้งเรื่องในอดีตและเรื่องที่ยังมาไม่ถึง ไม่ว่าจะอยู่ในรูปความทรงจำหรือการวางแผนอนาคตล้วนแต่มีความรู้สึกเข้าไปผสมปนอยู่ด้วยเสมอ การรู้สึกตัวว่ากำลังคิด กำลังรู้สึก และสิ่งที่คิด และรู้สึกนั้นเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้วหรือยังมาไม่ถึง เป็นความสามารถที่ช่วยชะลอไม่ให้เราหลุดออกไปจากปัจจุบันขณะ ช่วยให้เกิดการพักหรือวางจากความทุกข์ของอดีตและความกลัววิตกกังวลต่ออนาคต การฝึกอยู่กับปัจจุบันเป็นการฝึกจิตในทางศาสนา และเป็นทักษะเพื่อความสุขในทางจิตวิทยาที่จะส่งเสริมความผ่อนคลายให้รู้สึกเบาสบายจิตใจ มีกำลังใจพอที่จะดำเนินชีวิตต่อไป ทักษะเกิดได้จากการฝึกฝน ดังนั้นการอยู่กับปัจจุบันจึงต้องการการฝึกฝนให้แข็งแรงและกลายเป็นความคุ้นเคย หรือเกิดสติที่มั่นคง

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจความหมายของการอยู่กับปัจจุบัน (การมีสติ)
2. ฝึกสติผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบัน
3. บอกประโยชน์ของการอยู่กับปัจจุบัน (มีสติ)



อุปกรณ์

1. การ์ดฝึกหายใจ
2. เทคนิคการตั้งสติผ่านประสาทสัมผัส

ขั้นตอน

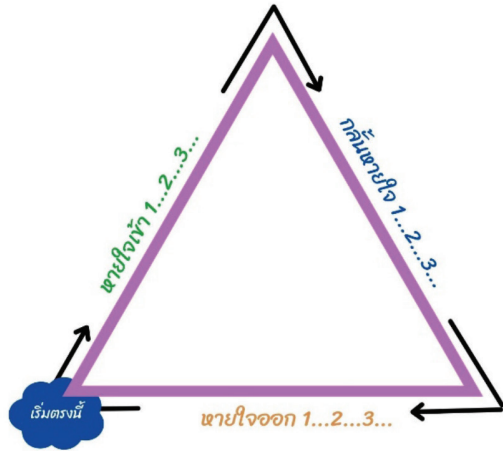
1. การมีสติ หรือ การอยู่กับปัจจุบัน (Mindfulness) หมายถึง การมีสติรู้ตัว อยู่เสมอว่าเรากำลังทำอะไร มีความคิด หรืออารมณ์/ความรู้สึกอย่างไร หรือเรียกง่าย ๆ ว่า คนที่กายกับใจอยู่ด้วยกัน แต่ถ้าทำอะไรอยู่แล้วใจ ไปอยู่ที่อื่น นั่นคือ เผลอ ซึ่งปกติเราเป็นแบบนี้
2. ถามผู้เข้าร่วมว่า จากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาเคยทำอะไรแบบไม่มีสติ บ้างไหม เป็นอย่างไร ขอฟังตัวอย่าง ชวนถามเพิ่มเติมว่า อะไรทำให้เรา ไม่มีสติได้บ้าง
3. วันนี้จะชวนทุกคนลองฝึกการอยู่กับปัจจุบัน ด้วยการฝึกหายใจ จาก Deep Breathing Exercises for kids. โดย www.copingskillsforkid.com. (n.d.) และการรับรู้ประสาทสัมผัส
4. แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม ฝึกหายใจแต่ละแบบ รอบละ 3 นาที จากนั้น สลับการ์ด ให้ครบ 4 รอบ สิ่งที่ช่วยในการฝึก คือ ใช้การลากนิ้วไปตาม เส้นของภาพในการ์ด หรืออาจจะใช้ดินสอปากกาลากเส้นในกระดาษไปตามภาพของการ์ด

กลุ่มที่ 1 ฝึกหายใจแบบสามเหลี่ยม

หายใจแบบ สามเหลี่ยม



เริ่มต้นที่ด้านซ้ายล่าง
ของช่องสามเหลี่ยม
หายใจเข้าลึกๆ หนึ่งครั้ง
นับ 1 ถึง 3 แล้วกลั้นหายใจ
ทำตามลูกศรประกอบรูป



ภาพที่ 15 หายใจแบบสามเหลี่ยม

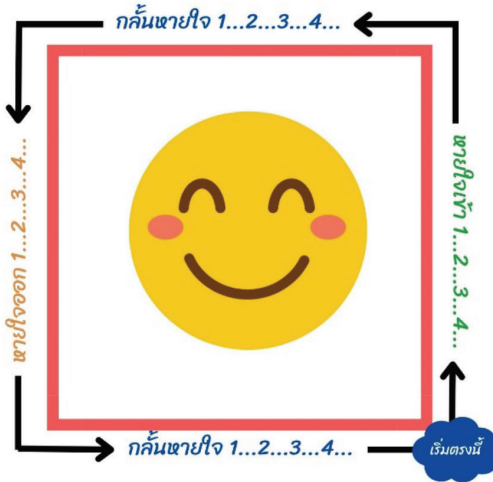
หมายเหตุ. ดัดแปลงจาก Deep breathing exercises for kids.

โดย Coping Skills for Kids. (n.d.).

[รูปภาพ]. https://copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAAR0etcZibSwjr_L0z-Ky3oL2Ya4lk7Mpzj6VFmGgRd-1_yVm-CRsl-yBxfOk_aem_AWp2ZEyQYYICi32uRB8O-56Ffr3PPu3bcNpD3bodfFVD9tosFpeFr4SuF-melpCtBhoYzdBA7yDJs3DmYqvjdPLRE



กลุ่มที่ 2 หายใจแบบสี่เหลี่ยม



หายใจแบบสี่เหลี่ยม

เริ่มต้นจากด้านขวาล่าง แล้วตามลูกศรไปรอบ ๆ ของสี่เหลี่ยม หายใจเข้า นับ 1 ถึง 4 กั้นหายใจ เก็บลมไว้ นับ 1 ถึง 4 แล้ว หายใจออก นับ 1 ถึง 4 ถือว่าเป็นหนึ่งรอบของการหายใจแบบสี่เหลี่ยม

ภาพที่ 16 หายใจแบบสี่เหลี่ยม

หมายเหตุ. ดัดแปลงจาก Deep breathing exercises for kids.

โดย Coping Skills for Kids. (n.d.).

[รูปภาพ]. https://copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids?fbclid=IwZXh0b-gNhZW0CMTAAAR0etcZibSwjr_L0z-Ky3oL2Ya4Ik7Mpzj6VFmGgRd-1_yVmCRsl-yBxfOk_aem_AWvp2ZEyQYYICi32uRB8O-56Ffr3PPu3bcNpD3bodfFVD9tosFpeFr4SuF-melpCtBhoYzdBA7yDJs3DmYqvjdPLRE

กลุ่ม 3 หายใจแบบดาว



หายใจแบบรูปดาว



เริ่มต้นการ หายใจเข้า ที่ด้านใดก็ได้ กลั้นลมหายใจ จากจุดปลายแขน จากนั้น หายใจออก ทำต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดรูปดาวเท่ากับว่าครบหนึ่งรอบ

ภาพที่ 17 หายใจแบบรูปดาว

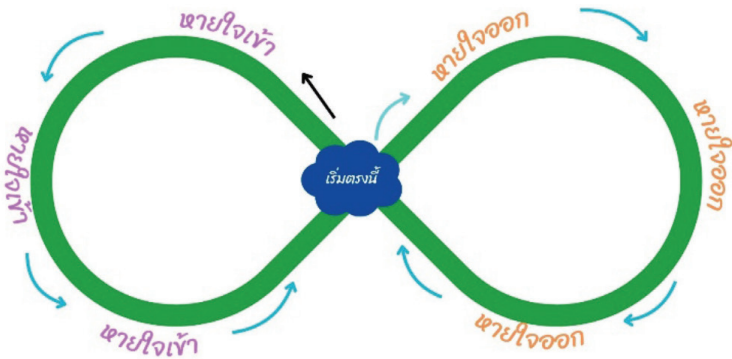
หมายเหตุ. ดัดแปลงจาก Deep breathing exercises for kids.

โดย Coping Skills for Kids. (n.d.).

[รูปภาพ]. https://copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids?fbclid=IwZXh0b-gNhZW0CMTAAAR0etcZibSwjr_L0z-Ky3oL2Ya4k7Mpzj6VFmGgRd-1_yVmCRst-yBxfOk_aem_AWp2ZEyQYYiCi32uRB8O-56FfR3PPu3bcNpD3bodfFVD9tosFpeFr4SuF-melpCtBhoYzdBA7yDJs3DmYqvjdPLRE



กลุ่ม 4 หายใจแบบเลข 8



หายใจแบบ เลข 8 ∞

เริ่มต้นจากตรงกลาง หายใจเข้า ลากนิ้วขึ้นไป
ทางซ้ายของเลข 8 เมื่อถึงตรงกลางอีกครั้ง
ให้ หายใจออก แล้วลากนิ้ว ไปทางขวาของเลข 8

ภาพที่ 18 หายใจแบบเลขแปด

หมายเหตุ. ดัดแปลงจาก Deep breathing exercises for kids.

โดย Coping Skills for Kids. (n.d.).

[รูปภาพ]. https://copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids?fbclid=IwZXh0b-gNhZW0CMTAAAR0etcZibSwjr_L0z-Ky3oL2Ya4Ik7Mpzj6VFmGgRd-1_yVmCRst-yBxfOk_aem_AWp2ZEyQYYiCi32uRB8O-56FfR3PPu3bcNpD3bodfFVD9tosFpeFr4SuF-melpCtBhoYzdBA7yDJs3DmYqvjdPLRE

5. รวมกลุ่มใหญ่ ฝึกตั้งสติผ่านการรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 (Grounding Technique) ทำไปพร้อมกัน

The infographic is on a yellow background. At the top left, it says '#UNKNOWN TOGETHER' with a small Thai text below it. At the top right is a logo for 'UNKNOWNTOGETHER'. The main title is '5-4-3-2-1 GROUNDING TECHNIQUE' in large, bold letters. Below the title is the Thai text 'เทคนิคการตั้งสติด้วยการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส'. The five steps are listed vertically, each with a number, a Thai description, and an illustration: 5. 'สิ่งที่คุณเห็น' (What you see) with an eye illustration; 4. 'สิ่งที่คุณสัมผัสได้' (What you can touch) with a hand holding a heart; 3. 'สิ่งที่คุณได้ยิน' (What you hear) with an ear and sound waves; 2. 'สิ่งที่คุณได้กลิ่น' (What you smell) with a nose and a person smelling; 1. 'สิ่งที่คุณได้รสชาติ' (What you taste) with a person eating. At the bottom, there are logos for 'UNITED NATIONS THAILAND', 'GROUNDING TECHNIQUE', 'love frankie', 'Supported by FACEBOOK', and 'สสส THAILAND'.

ภาพที่ 19 การฝึกสติผ่านประสาทสัมผัส

หมายเหตุ. จาก The NOOK by Love Frankie -

A space for when you are no-ok.(2564, 16 กันยายน).

<https://www.facebook.com/nookfriends/photos/>

pb.100063563739509.-2207520000/40052699484100/?type=3



วิธีการ

1. กวาดสายตาไปรอบๆ มองหาสิ่งของ 5 อย่างที่มองเห็นขณะนี้ เช่น หลอดไฟ ทีวี แอร์ แก้วน้ำ ฯลฯ
2. นึกถึงสิ่งของ 4 อย่างที่เรากำลังสัมผัสหรือรู้สึกถึงได้ เช่น แก้วที่หนึ่ง แก้วกาแฟที่ถืออยู่ในมือ เท้าที่สัมผัสพื้น มือที่จับปากกา ฯลฯ
3. ฟังเสียง 3 สิ่งที่ได้ยินขณะนี้ เช่น เสียงเครื่องปรับอากาศที่กำลังทำงาน เสียงเคาะแป้นพิมพ์คีย์บอร์ด เสียงนกร้อง ฯลฯ
4. ดมกลิ่น 2 สิ่งรอบตัว เช่น กลิ่นกาแฟหรือชาในมือ กลิ่นเสื้อผ้าสะอาดที่กำลังสวมใส่ กลิ่นสบู่หรือแชมพูที่โชยมาจางๆ
5. รับรส 1 สิ่งที่มีรสชาติ เช่น รสมินต์ของยาสีฟัน รสกาแฟที่เพิ่งดื่ม หรือรสหวานจากขนมที่กินเข้าไป หากยังไม่ได้รสใด ๆ ให้ลองนึกถึงรสชาติอาหารที่ชอบ

ชวนคุย

- สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้ฝึกหายใจ และประสาทสัมผัสทั้ง 5 มีอะไรบ้าง
- การที่เราอยู่กับปัจจุบัน ไม่จมอยู่กับความทุกข์ หรือกังวลอนาคตจนเกินไป มีประโยชน์อย่างไร และช่วยทำให้เรามีความสุขได้อย่างไร

สรุป

- การอยู่กับปัจจุบันนั้นอาจไม่ใช่สิ่งที่ง่าย เพราะความคิดของเรามักไปติดอยู่กับอดีต หากจมอยู่กับความทุกข์ในอดีต ก็จะมีปัญหาติดค้างบางคนก็กังวลในเรื่องที่ยังมาไม่ถึง (อนาคต) มีความกังวลเต็มไปหมด ทำให้เราใช้ชีวิตปัจจุบันแบบไม่ค่อยมีความสุข

- การอยู่กับปัจจุบัน สามารถฝึกได้หลาย ๆ วิธี เช่น การกำหนดลมหายใจ การหายใจลึกและช้า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้สามารถกลับมาจดจ่อกับตัวเอง อยู่กับปัจจุบันขณะ ช่วยลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อผ่อนคลาย จะมีผลให้จิตใจและอารมณ์ของเราผ่อนคลายไปด้วย
- กิจกรรมฝึกหายใจเป็นหนึ่งในวิธีฝึกสมาธิและฝึกความรู้ตัว เมื่อได้ฝึกจนชินจะช่วยให้นำไปใช้ผ่อนคลายได้ทันทีเมื่อเกิดความเครียด หลักในการฝึกมักใช้การหายใจยาวเพื่อกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติด้านที่ควบคุมความผ่อนคลาย การฝึกหายใจไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวร่างกายช่วยให้เปล็ดเพลินและจดจ่อได้ดี มีผลการศึกษาที่ระบุว่าวิธีการฝึกหายใจเข้ายาว กลั้นหายใจเล็กน้อยก่อนหายใจออกยาวทำให้ปอดแข็งแรง กระตุ้นระบบประสาทผ่อนคลาย ส่งผลให้หัวใจเต้นช้าลง และการรับรู้ความรู้สึกเจ็บลดลง
- การรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 (Grounding Technique) หรือ เทคนิค 5-4-3-2-1 เป็นเทคนิคที่ช่วยจัดการอารมณ์ เวลาเราเจอสถานการณ์ที่ทำให้ตื่นตระหนก ไม่สบายใจ ไม่ว่าจะจากความกังวลในอดีตหรือความเครียดในอนาคต ทั้งหมดล้วนส่งผลให้เราคิดมากและไม่อยู่กับปัจจุบัน การใช้เทคนิคนี้จะช่วยดึงเราให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน และช่วยผ่อนคลายอารมณ์ ทำให้เรากลับมาโฟกัสกับปัจจุบันได้ดีอีกครั้ง
- การที่เรามีสติ (รู้กายรู้ใจ) จะช่วยให้เราพร้อมรับมือกับปัญหา และโฟกัสกับสิ่งสำคัญในชีวิต



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 เป็นเรื่องของการยอมรับความจริงและหาทางอยู่กับข้อจำกัดนั้น ๆ เพื่อให้เรายังมีชีวิตอยู่ได้อย่างคนสุขเป็นคนที่ไม่มีปัญหาคล้ายกันแต่ละคนมีความทุกข์ไม่เท่ากัน คำถามชวนสำรวจตัวเอง คือ เราได้หาทางอยู่อย่างมีความสุขกับสภาพปัจจุบันหรือไม่ อย่างไร
6. ที่คุยกันมาถึงตอนนี้ ได้ข้คิดอะไรที่จะนำไปใช้
7. สรุปปิดท้าย เรื่องสุขทุกข์เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ที่ทุกคนต้องเจอ เราไม่ได้ชวนปฏิเสธความทุกข์ แต่ชวนให้มาใส่ใจในการจัดการตัวเองให้มีความสุขเป็น

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



เช็คอิน-ความรู้สึก

สาระสำคัญ

ความรู้สึกและความคิดเป็นผลของการทำงานของสมองที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาที่เราสามารถรับรู้ตัวเองได้ในยามตื่น บางคนคุ้นเคยและไวที่จะรับรู้ความรู้สึกของตนเอง บางคนคุ้นเคยกับความคิดมากกว่าและไม่ค่อยรู้ตัวว่ากำลังรู้สึกอะไรอยู่ ในการทำงานเรื่องสุขภาพจิตจุดเริ่มต้นสำคัญคือการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง หรือพูดได้ว่าการรู้เนื้อรู้ตัวนั้นเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับทุกคน การรู้เนื้อรู้ตัวหมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงความรู้สึก ความคิดและสัมผัสทางกายในแต่ละขณะ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างสมดุล ไม่กดทับหรือละเลยด้านใดด้านหนึ่ง การฝึกรู้เนื้อรู้ตัวเมื่อเริ่มต้นกิจกรรมกลุ่มจะช่วยฝึกให้คุ้นเคยและเป็นช่องทางสำหรับการสร้างพลวัตในกิจกรรมกลุ่มให้เชื่อมโยงกันทางความรู้สึก นอกเหนือจากการใช้ความคิดที่คุ้นเคยกันทั่วไป

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการพูดคุยของคณะทำงาน/กลุ่มที่เคยเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสานต่องาน/เพิ่มเติมการเรียนรู้

อุปกรณ์ -

เวลา 5 - 10 นาที

ขั้นตอน

1. ขอให้ทุกคนเงียบ อยู่กับตัวเอง 1-2 นาที อาจจะหลับตาหรือมองไปนอกห้อง
2. ขอให้แต่ละคนบอกความรู้สึกตั้งแต่เจอกันครั้งล่าสุดถึงวันนี้ ผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยดำเนินการให้การสะท้อนความรู้สึกที่เห็นลำดับของความรูสึกที่ผ่านมามาจนถึงการจดจ่อรับรู้ความรู้สึกในขณะนี้ (ความรู้สึกที่ผ่านมาเป็นการเล่นความจำ ส่วนความรู้สึก ณ เวลานั้น เป็นการอยู่รับรู้ปัจจุบัน)
3. ถ้าหากมีผู้เข้าร่วมที่ใช้เวลาเล่ารายละเอียดเหตุการณ์ที่ผ่านมามา ชวนให้หยุด ย้ำว่าให้บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นตอนนั้น (เรื่องในอดีต) แล้ว ณ ขณะนี้รู้สึกอะไร
4. สรุป เมื่อทุกคนได้พูด ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้เห็นว่า
 - เป็นปกติที่เราแต่ละคนมีความรู้สึกต่อเรื่องราวที่ผ่านมามา เมื่อใดก็ได้คิดย้อนถึงเรื่องนั้นๆ ความรู้สึกคล้ายเดิมตอนนั้นก็จะกลับมาอีก จะเห็นว่าทุกความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นแล้วก็จางหายไป ตัวความคิดความจำในเรื่องต่างๆ เป็นส่วนหนึ่งที่กระตุ้นให้ความรู้สึกเดิมนั้นฟุ้งขึ้นมา
 - ส่วนความรู้สึกตอนนี้เป็นความรู้สึก ณ ปัจจุบัน การที่เราสามารถหลอเลี้ยวสติให้รู้ตัวอยู่กับขณะนี้ จะช่วยให้เราสามารถมองย้อนเรื่องเก่า รับรู้ความรู้สึกของตอนนั้นและปล่อยให้ความรู้สึกจางคลายออกไปได้ง่ายขึ้น



5. ในกรณีที่ทำงานด้วยกันมานานคุ้นเคย อาจจะใช้เทคนิคเช็คคินก่อน เริ่มต้นประชุมด้วยการบอกความรู้สึกและความคิดที่กำลังคิดและรู้สึก อยู่ในตอนนั้นอย่างละหนึ่งข้อ โดยไม่ต้องงเล่าเหตุการณ์ประกอบ
6. เมื่อจบการเช็คคินแล้ว สามารถนำเรื่องและผู้เข้าอบรมเล่าว่าเป็นสาเหตุทุกข์ สุขหลังจากที่ได้พบกันครั้งก่อนมาพูดคุยต่อ เพื่อเพิ่มเติมการเรียนรู้ให้เป็นกิจกรรมต่อไป สำหรับการเช็คคินความรู้สึกนี้ให้ใช้สำหรับการฝึก อยู่กับการรับรู้ปัจจุบัน จำแนกได้ทันทีว่าเรื่องเก่าเป็นความรู้สึกเดิมที่เคยมี แต่อาจจะไม่ได้อยู่กับความรู้สึกนั้นตลอดเวลา ต่อเมื่อเรากลับไปนำเรื่อง เก่ามาคิดใหม่ก็จะรู้สึกได้อีกเรื่อย ๆ

นาฬิกาชีวิต

สาระสำคัญ

ฐานกาย ฐานใจ และฐานความคิด เป็นต้นทุนความสุขของมนุษย์ และทั้งสามส่วนมีผลต่อกันและกัน เนื่องจากการกินอยู่หลับนอนเป็นกิจกรรมในชีวิตประจำวันของทุกคน ถ้าหากจัดการให้เกิดผลดีต่อสุขภาพกายย่อมจะส่งผลต่ออารมณ์และความคิด แต่การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัวที่สุดมักถูกมองข้ามและร่างกายยังได้รับผลกระทบจากนิสัยรวมทั้งวิธีการใช้ชีวิตที่บั่นทอน เช่น นอนดึกเกินไป นอนไม่พอ ทานอาหารผิดเวลา เป็นต้น การสำรวจนาฬิกาชีวภาพ (Biological clock) ที่เหมาะสมของตนเองจะช่วยให้มีข้อมูลในการปรับตัวเพื่อให้ระบบฮอร์โมนหลายชนิดในร่างกายทำงานได้อย่างปกติ และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. ได้รู้จักเวลาของแบบนาฬิกาชีวิตที่เหมาะสมกับตัวเอง
2. เห็นประโยชน์ในการปรับเวลากิจกรรมชีวิตให้สอดคล้องกับนาฬิกาชีวิต
3. บอกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อการมีสุขภาพที่ดี



อุปกรณ์

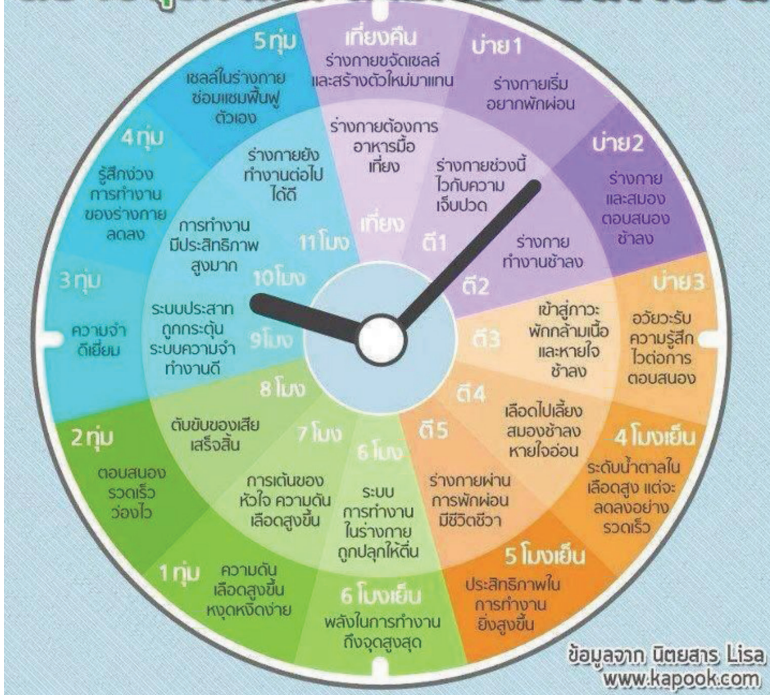
1. สไลด์รูปนาฬิกา
2. รูปภาพเวลาแสดงประเภทนาฬิกาชีวิต
3. กระดาษฟลิปชาร์ต
4. ปากกาเคมี อย่างน้อย 4 สี

เวลา 30 นาที

ขั้นตอน

1. เกริ่นนำว่า เราเคยได้ยินคำว่า นาฬิกาชีวิตหรือไม่ ความหมายของนาฬิกาชีวิต คือ วงจรของระบบการทำงานในร่างกาย ที่ควบคุมการตื่น การนอนหลับ การหลั่งฮอร์โมน การเผาผลาญ พฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันทานโรค ถ้าหากใช้ชีวิตสวนทางกับนาฬิกากระบบต่าง ๆ ในร่างกายก็จะแปรปรวน จนนำมาซึ่งอาการผิดปกติและโรคภัยโดยเฉพาะโรคอ้วน และโรคเบาหวาน

สร้างสุขภาพดี ตามเข็มนาฬิกาชีวิต



ภาพที่ 20 นาฬิกาชีวิต

หมายเหตุ. จาก สร้างสุขภาพดีตามเข็มนาฬิกาชีวิต. โดย kapook.com (ม.ป.ป.).

[รูปภาพ]. <https://health.kapook.com/view11205.html>



2. ชวนสำรวจเวลาที่ผู้เข้าร่วมเข้านอน ตื่นนอน ทานอาหารแต่ละมื้อ จดจำนวนลงในฟลิปชาร์ทที่เขียนเส้นตรงบอกเวลา 24 ชม. โดยใช้ปากกาสีต่างกัน
 - เริ่มต้นจากคำถาม “โดยทั่วไปตื่นนอนกี่โมง” ให้ยกมือนับจำนวนถามไปจนเห็นภาพว่าน่าจะจัดได้กี่กลุ่ม แล้วนับจำนวนของแต่ละกลุ่ม จดจำนวนคนลงในช่วงเวลานั้น ให้ใช้ปากกาแยกสีตามเวลาที่ตื่นนอน
 - สำรวจเวลาที่ทานอาหารมื้อเช้า เที่ยง เย็น โดยถามไปที่ละกลุ่มสี ใช้ปากกาสีเดิมของกลุ่มจดจำนวนลงบนเส้นเวลาที่ทานอาหาร
 - สำรวจเวลาเข้านอน ถามไปที่ละกลุ่ม ใช้ปากกาสีเดิมเช่นเดียวกัน
 - คำถามเพิ่มเติม คนใดหลับหรือที่เคยเห็นในชุมชน มีคนอื่นที่มีเวลาตื่น เวลากิน เวลานอน แตกต่างไปจากที่เห็นบนฟลิปชาร์ทอย่างไร
3. สรุปผลการสำรวจที่จัดบนกระดาษฟลิปชาร์ท
 - แม้จะมีเวลาที่ตื่น เวลาเข้านอน กินข้าวแตกต่างกันไปบ้าง แต่มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ธรรมชาติออกแบบให้นอนกลางวัน ทำงานกลางวัน
 - ถ้าแบ่งตามเวลาที่ตื่นจะแบ่งได้เป็นกี่แบบ (หมายเหตุ *ไม่จำเป็นว่าจะต้องเจอทุกแบบ ขึ้นกับความหลากหลายของผู้เข้าร่วม)
4. ชวนสำรวจต่อ การตื่นนอนและทำงานต่าง ๆ ในระหว่างที่ตื่นจะมีช่วงเวลาที่ดีที่สุดของวัน คือ ช่วงเวลาที่เราพบว่ามีความพร้อมทั้งกายใจที่จะทำงานทำกิจกรรม คิดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าช่วงเวลาอื่นของวัน

ถามที่ละกลุ่มว่าเวลาที่ที่สุดของวันคือช่วงใด เขียนรูปดาวไว้ที่ช่วงเวลานั้นด้วยปากกาสีประจำกลุ่ม
5. ให้ข้อมูลเพิ่มเติม

- ร่างกายเรามีจังหวะเวลาที่ต้องใช้พลังงาน เพิ่มพลังงาน คือ ตอนตื่นนอน ต้องขอมแซมส่วนที่สึกหรอด้วยตัวเองในยามนอน ถ้าเรากินสิ่งที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับไม่พอ นอนไม่พอ เรามีพลังชีวิตลดลง แก่เร็ว ป่วยง่าย ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เป็นไปตามกลไกธรรมชาติที่นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าการทำงานของยีนในร่างกายนั้นเกือบ 80% ทำงานตามระบบนาฬิกาชีวภาพในแต่ละวัน (หมายเหตุ**)
- เวลานอน ร่างกายทำอะไรบ้าง



ภาพที่ 21 ปรับสมดุลร่างกายตามเข็มนาฬิกา

หมายเหตุ. จาก ปรับสมดุลร่างกาย ตามเข็มนาฬิกาชีวิต.

โดย Baepaeliang. (2563, 4 ธันวาคม).

[รูปภาพ]. <https://www.baepaeliang.com/blog/balance-the-body/>



6. ชวนคุย

- การกินอยู่หลับนอนของเราสอดคล้องกับแบบของนาฬิกาชีวิตของเราหรือไม่ เกิดอะไรขึ้นที่ทำให้เราพักผ่อนไม่เพียงพอ กินอยู่ไม่เหมาะสม
- สภาพร่างกายจิตใจของเราเป็นอย่างไรเมื่อเราไม่ได้จัดเวลาในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับแบบแผนเวลาชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมา
- เมื่อได้รู้ว่านาฬิกาชีวิตของแต่ละคนมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง มีผลต่อการเข้าใจคนอื่นอย่างไร
- จะนำความเข้าใจเรื่องนี้ไปทำอะไรบ้าง ให้คิดสำหรับตัวเองหนึ่งอย่าง และสำหรับผู้อื่นที่เราใกล้ชิดอีกหนึ่งอย่าง

หมายเหตุ

* เราอาจสังเกตได้จากคนรอบตัวว่าแต่ละคนมีรายละเอียดของการนอนและช่วงเวลาที่ทำงานได้ดีที่สุดแตกต่างกัน รูปแบบนาฬิกาชีวิตที่สะท้อนภาพของการนอนและพลังงานในการทำงานที่ดีของมนุษย์แบ่งออกเป็น 4 รูปแบบ ได้แก่ สิงโต โลมา หม่าป่า และหมี ถ้าหากเราสามารถปรับชีวิตประจำวันให้สัมพันธ์กับนาฬิกาชีวิตแบบของเราก็จะส่งผลต่อสุขภาพกายและใจ รวมทั้งทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



สิงโต : 15% ของประชากร

เวลาเข้านอน 22:00 น.
เวลาตื่นนอน 6:00 น.

ประสิทธิภาพการทำงาน
สูงสุด 8:00 - 12:00 น.

ลักษณะนิสัย
มีความเป็นผู้นำ
มีเสน่ห์
ชอบดื่มชา

ข้อแนะนำในการทำงาน
รู้ตัวว่าควรจะหยุดพักจากการ
ทำงานในเวลาพัก และใช้
เวลาพักผ่อนในช่วงท้ายของวัน



โลมา : 10% ของประชากร

เวลาเข้านอน 23:30 น.
เวลาตื่นนอน 6:30 น.

ประสิทธิภาพการทำงาน
สูงสุด 15:00 - 21:00 น.

ลักษณะนิสัย
ฉลาดและมีไหวพริบสูง
ไม่ค่อยมีสมาธิจดจ่อ
มีความคิดสร้างสรรค์สูง
แบบเป็นระยะ ๆ

ข้อแนะนำในการทำงาน
หากจำเป็น ควรจะหาเวลา
หยุดพักเป็นช่วง ๆ
ตลอดวันเพื่อที่จะพัก
สมองและเติมพลัง



หมาป่า : 15% ของประชากร

เวลาเข้านอน 24:00 น.
เวลาตื่นนอน 7:30 น.

ประสิทธิภาพการทำงาน
สูงสุด 17:00 - 24:00 น.

ลักษณะนิสัย
ชอบครุ่นคิดแบบลึกซึ้ง
มีความคิดสร้างสรรค์สูง
ไม่ชอบเข้าสังคม

ข้อแนะนำในการทำงาน
เตรียมทำงานที่บ้านช่วง
ค่ำ ซึ่งเป็นช่วงที่คุณ
กระตือรือร้นที่สุด



หมี : 55% ของประชากร

เวลาเข้านอน 23:00 น.
เวลาตื่นนอน 7:00 น.

ประสิทธิภาพการทำงาน
สูงสุด 10:00 - 14:00 น.

ลักษณะนิสัย
สนุกและมีความสุขกับชีวิต
ใช้ชีวิตเรื่อย ๆ สมัย ๆ
ชอบเข้าสังคม

ข้อแนะนำในการทำงาน
ยืดเวลาการประชุมงานใน
ช่วงเช้า และให้งานเสร็จ
ก่อนช่วงบ่ายแก่ ๆ

ภาพที่ 22 รูปแบบนาฬิกาชีวภาพแบ่งคนออกเป็น 4 แบบ (สิงโต, โลมา, หมาป่า และหมี)

จาก คุณควรนอนและตื่นเวลาไหนดีที่สุด.

โดย Chowa. (ม.ป.ป.).

[รูปภาพ]. <https://www.chowa.in.th/blogs/chowa/chronotype>



** เมื่อปี 2017 นักวิทยาศาสตร์ทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ Jeffery Hall, Michael Rosbash และ Michael Young ได้รับรางวัลโนเบลด้าน Physiology or Medicine เนื่องจากมีการค้นพบ กลไกระดับโมเลกุลในสิ่งมีชีวิตที่ควบคุมและขับเคลื่อนระบบนาฬิกาชีวภาพ (Circadian Rhythm หรือ internal biological clock) โดยการวิจัย พบว่าการทำงานของยีนในร่างกายนั้น เกือบ 80% ทำงานตามระบบนาฬิกาชีวภาพในแต่ละวัน ดังนั้น หากมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่กระทบกระเทือนต่อระบบนาฬิกาชีวภาพดังกล่าว จะมีผลให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ได้

อ้างอิง

- Chowa. (ม.ป.ป.).คุณควรตื่นหรือนอนเวลาไหนดีที่สุด. <https://www.chowa.in.th/blogs/chowa/chronotype>
- Baepaeliang. (2563, 4 ธันวาคม). ปรับสมดุลร่างกาย ตามเข็มนาฬิกาชีวิต.<https://www.baepaeliang.com/blog/balance-the-body/>
- ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง. (2563, 16 มิถุนายน).เขรหัส นาฬิกาชีวิต NEW NOR-MAL.<https://www.siamca.com/article/detail/690>

กิจกรรมที่ 21

ออกกำลังใจ

สาระสำคัญ

การมีสติรู้เนื้อรู้ตัวในแต่ละขณะต้องอาศัยการฝึกฝน เรามักจะหลงไปอยู่กับความคิดโดยไม่ได้รับรู้สิ่งรอบตัวในขณะนั้น หรือจมอยู่กับอารมณ์หนึ่ง ๆ โดยที่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้นจบไปแล้ว หรือผ่านไปนานแล้ว การฝึกรับรู้ปัจจุบันเทียบได้กับการฝึกกำลังจิตใจให้มีแรงดึงตัวเองออกจากความคิดและอารมณ์ที่สร้างความทุกข์อยู่ในขณะนั้น เหมือนกับการฝึกกล้ามเนื้อให้มีกำลังที่จะออกแรงได้ดี ถ้าหากทำจนคุ้นชินก็จะช่วยให้เกิดความแข็งแรงทางใจ สามารถถอยมาตั้งหลักพิจารณาปัญหาด้วยใจที่สงบ ช่วยให้เห็นทางออกใหม่ๆ ได้ดีกว่า

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ได้ประสบการณ์ตรงของวิธีที่ช่วยให้จดจ่ออยู่กับการรับรู้ปัจจุบัน

อุปกรณ์

1. กระดาษเอสี่
2. ปากกา
3. คำถาม

เวลา 20 นาที



ขั้นตอน

1. นำเข้าสู่กิจกรรม ถ้าพูดถึงคำว่า “ปัจจุบันขณะ” แล้วนึกถึงอะไร แล้วปกติเราอยู่ที่ไหน
2. ชวนให้ฝึก แจกกระดาษมาให้เขียน และระหว่างเขียนคำตอบให้อยู่กับตัวเอง สังเกตรับรู้ลมหายใจที่เข้าออก และไม่คุยกัน ไม่สนใจคำตอบของผู้อื่น
3. แสดงคำถาม 7 ข้อ ให้แต่ละคนเขียนตอบ
 1. มีอะไรรอบตัวในตอนนี้ที่มองแล้วรู้สึก สบายใจ
 2. ที่นี้มีอะไรที่มีประโยชน์สำหรับคุณ
 3. กระจกที่อยู่ที่นี้ มีกลิ่นอะไรที่ทำให้คุณรู้สึกดี
 4. มองไปรอบตัว เห็นสีอะไรที่เป็นสีที่คุณชอบ
 5. เสียงอะไรที่คุณได้ยินที่นี่ที่เพราะสำหรับคุณ
 6. คุณได้เจอสิ่งใหม่อะไรบ้างที่นี่
 7. คุณเห็นอะไรที่คุณรู้สึกว่า เป็นสิ่งพิเศษสำหรับคุณที่นี่
4. ชวนคุย
 - หลังจากลองฝึกอยู่กับปัจจุบันแล้วตอนนี้รู้สึกอย่างไร
 - ตอนที่ตอบคำถาม อยู่กับตัวเอง ฝึกลมหายใจ ตอนนั้นเรื่องที่เคยกั้มใจยังมีอยู่หรือไม่ ปฏิกริยาของเราตอนฝึกแตกต่างกันไปอย่างไรเรื่องที่กั้มใจ
 - ถ้าเราเป็นได้แบบนี้บ่อย ๆ หรือสามารถที่จะดึงตัวเองให้ทำแบบนี้ได้บ่อย ๆ ในชีวิต จะส่งผลอะไรกับเรา
 - อยากจะเอาประสบการณ์นี้ไปทำต่ออย่างไร

สรุป

การออกกำลังใจสำคัญมากเท่ากับการออกกำลังกาย จิตใจที่สงบหนักแน่นจะช่วยให้เราสามารถมองปัญหาได้ชัดเจน คิดหาทางออกได้หลายทาง รอบคอบขึ้น การฝึกอยู่กับปัจจุบันไม่ได้เป็นการหนีปัญหา หรือกดข่มความคิดความรู้สึก แต่ช่วยให้เรารับมือกับเหตุการณ์ที่มากระทบได้อย่างมีสติ นิ่งขึ้น ไม่ว่าจะุ่นกับอดีต ไม่กังวลกับอนาคต อีกทั้งยังสามารถรับรู้สิ่งรอบตัวได้อย่างกว้างขวาง ไม่ถูกรื่องราวหนักใจครอบงำการรับรู้จนบดบังปัจจุบัน ขณะที่แสดงให้เห็นข้อเท็จจริงด้านบวกหรือความดีอื่นๆ



กิจกรรมที่ 22

ระบายใจ

สาระสำคัญ

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่าการทำงานศิลปะเพื่อฝึกสติโดยอาศัยการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสร้างความจดจ่อและผ่อนคลายในขณะเดียวกัน พร้อมกับการได้ใช้พลังสร้างสรรค์ที่พ้นไปจากกรอบความถูกผิดเป็นวิธีที่นำมาใช้สร้างเสริมสุขภาพจิตที่ได้ผล ศิลปะบำบัดมีหลายแขนงและการวาดระบายเป็นวิธีที่หนึ่งได้รับความนิยม สามารถทำได้ด้วยตนเอง สำหรับรูปแบบแมนดาลานั้นมีมายาวนานในประวัติศาสตร์ตะวันออก สะท้อนแนวคิดของความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่ง การวาดระบายด้วยแมนดาลาเป็นวิธีการที่ช่วยให้ได้อยู่กับตนเอง เกิดสมาธิและผ่อนคลาย และแก้ปัญหาบางอย่างที่ค้างใจอาจจะคลี่คลายลงได้เมื่อจิตใจว่างจนเกิดการตกผลึกทางความคิดขึ้นมาได้เอง

วัตถุประสงค์

1. รู้จักวิธีการฝึกสติ หรือ การอยู่กับปัจจุบันผ่านกิจกรรมระบายสีภาพแมนดาลา (Mandala)
2. ฝึกการอยู่กับตัวเอง รับรู้ความรู้สึก ความคิด และร่างกายของตัวเอง

อุปกรณ์

1. สีไม้ อย่างน้อย 12 สี เท่าจำนวนผู้เข้าร่วม (ถ้าเป็นไปได้) หรือจำนวน ครั้งหนึ่งของผู้เข้าร่วม (ใช้ร่วมกัน) หรือ ใช้สีประเภทอื่นๆ ตามที่สะดวก
2. ภาพแมนดาลาที่หลากหลาย จำนวนมากกว่าผู้เข้าร่วม เพื่อให้เลือกแบบที่ชอบ (สามารถดาวน์โหลดได้จากอินเทอร์เน็ต)
3. เพลงแนว Binaural Beats หรือเพลงแนวผ่อนคลาย (Relaxing Music) ระหว่างทำกิจกรรม (ตัวช่วยเสริม ใช้หรือไม่ใช้ก็ได้ สามารถค้นหาทาง อินเทอร์เน็ต) พร้อมลำโพง

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำว่า วันนี้เราจะมาชวนทุกคนฝึกสติ กลับมาอยู่กับปัจจุบันผ่านงานศิลปะแบบง่ายๆ แต่ก่อนจะเริ่มอยากให้ทุกคนกลับมาอยู่ที่นี้ กับตัวเอง และผ่อนคลายร่างกายไปพร้อมกัน โดยการหายใจเข้าลึกๆ พร้อมนับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ จนรู้สึกว่ท้องพองออก แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออก นับ 1 ถึง 8 ไหลลมหายใจออกมาให้หมด ทำ 5 ครั้ง จากนั้น สัมผัสร่างกายของเราตั้งแต่หัวจรดเท้า มีส่วนไหนที่รู้สึกตึง ให้ขยับ และคลายส่วนนั้น ประมาณ 10 นาที
2. รู้จักแมนดาลา (Mandala) เป็นภาษาสันสกฤตแปลว่า “วงกลม” หรือ “ศูนย์กลาง” เป็นศิลปะภาวนา ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในพิธีกรรมของพระภิกษุที่ นั่งล้อมวงโรยทรายสีต่างๆ ให้เป็นรูปวงกลมที่มีลวดลายสวยงาม เมื่อวาดเสร็จแล้วก็จะลบออกไป เป็นการสอนทางปรัชญาว่า “การมีอยู่และ



- ดับไป” “การเกิด แก่ เจ็บ ตาย วนเวียนอยู่แบบนี้” “ไม่ยึดติด” นอกจากนี้ วงกลม ยังเป็นสัญลักษณ์ของทุกสิ่งในชีวิตที่เชื่อมโยงถึงกัน และไม่สิ้นสุด เป็นการฝึกสมาธิและความอดทนรูปแบบหนึ่ง ปัจจุบันมีการนำมาปรับรูปแบบให้สามารถใช้ในการบำบัดอารมณ์ จิตใจ สร้างสมาธิ ซึ่งเป็นวิธีที่สามารถใช้ได้กับคนทุกเพศทุกวัย และยังช่วยให้เราได้สำรวจตนเอง รู้จักตนเอง อยู่กับปัจจุบันขณะ และมีสมาธิจดจ่อมากขึ้น
3. ให้แต่ละคนเลือกภาพแมนดาลาที่ชอบคนละ 1 ภาพ ก่อนเริ่มให้อธิบายหลักการดังนี้
 - ไม่มีกฎตายตัว ระบายอย่างไรก็ได้ ใช้สีอะไรก็ได้ (ที่ชอบ) สามารถจินตนาการได้อย่างอิสระ จะระบายจากนอกเข้าไป หรือจากในออกข้างนอกก็ได้
 - ระบายด้วยความผ่อนคลาย ไม่เร่งรีบ ไม่บังคับตัวเอง
 - ไม่จำเป็นต้องระบายให้เสร็จในครั้งเดียว แต่ระบายให้เสร็จทีละภาพ แล้วค่อยเริ่มภาพใหม่
 - รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำ
 4. ให้แต่ละคนอยู่หนึ่ง ๆ กับภาพของตัวเอง พิจารณาภาพว่าเส้นแต่ละเส้นที่ลากต่อ ๆ กัน จุดแต่ละจุดได้สร้างแมนดาลาที่เราเลือกมาอย่างไร จุดศูนย์กลางของภาพอยู่ตรงไหน จากนั้นให้เริ่มระบายสีภาพแมนดาลาใช้เวลา 10 นาที

5. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมลองสำรวจผู้เข้าร่วมว่า “ตอนนี้ใจเป็นอย่างไร?”, “ใจเราอยู่ที่ไหน?” หากใครที่ยังไม่อาจจดจ่อกับการระบายสีได้ ให้ผ่อนคลายตัวเอง รับรู้ความรู้สึกของตัวเอง และเมื่อนิ่งพอแล้วให้กลับมาระบายสีต่อ

ชวนคุย

- การได้ระบายสีแมนดาลา รู้สึกอย่างไร
- ประโยชน์ที่ได้จากการระบายสีภาพแมนดาลามีอะไรบ้าง
- ในชีวิตประจำวัน เราสามารถจัดสรรช่วงเวลาที่ได้อยู่นิ่ง ๆ กับตัวเองได้อย่างไรบ้าง

สรุป

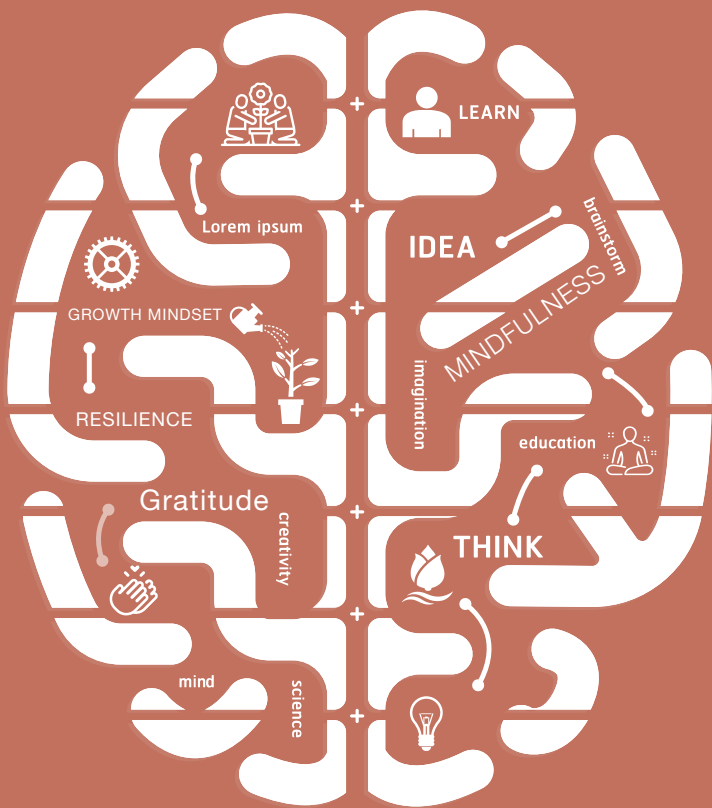
- การระบายสีภาพแมนดาลา เป็นการระบายเพื่อความผ่อนคลาย มีสมาธิ มีความจดจ่อ อยู่กับตัวเอง (ฟังความคิด รับรู้ความรู้สึกของตัวเอง) อยู่กับปัจจุบัน และเป็นการฝึกความอดทน ซึ่งสามารถใช้กับทุกเพศทุกวัย นอกจากนี้ยังทำให้เราได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย สามารถทำได้บ่อยๆ และสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง
- เราสามารถสร้างสรรค์ภาพแมนดาลาด้วยตนเอง และทำได้หลายวิธี เช่น การทำดอกไม้ ใบไม้ หินที่อยู่รอบตัว มาสร้างสรรค์เป็นภาพแมนดาลา หรือจะวาดเอง ออกแบบเองโดยใช้โปรแกรมกราฟฟิคก็ได้ตามสะดวก แต่สำคัญคือ ต้องมีความสมาตรกันในทุกๆ ด้าน ทุกๆ สัดส่วน สมมาตรกันในทุก ๆ กิ่งก้านสาขาที่แตกแขนงออกไปจากจุดศูนย์กลางของวงกลม



- การใช้คลื่นเสียง Binaural Beats คือ รูปแบบเสียงที่มีเทคนิคนำคลื่นเสียงความถี่ที่แตกต่างกัน 2 คลื่น มาผสมเป็นเสียงเดียวกัน ซึ่งเมื่อสมองได้รับเสียงความถี่ที่แตกต่างกัน 2 ความถี่ในเวลาเดียวกัน ในหูแต่ละข้างจะรับรู้เสียงต่างกัน ซึ่งเป็นความแตกต่างระหว่างความถี่ 2 ความถี่ที่แยกจากกัน แต่สมองของเราจะปรับความถี่ทั้งสองนี้ให้เป็นโทนเสียงใหม่ สร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับความตื่นตัวของสมอง ช่วยให้ผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล และสามารถนอนหลับได้ง่ายมากยิ่งขึ้น ค้นพบอย่างเป็นทางการเมื่อปี 1839 โดยนักทดลองชาวเยอรมันชื่อ Heinrich Wilhelm Dove (H.W. Dove) ตันกำเนิดมาจากจังหวัดกลองที่ใช้ตีในการทำพิธีกรรมในวัฒนธรรมต่างๆ ด้วยเสียงที่มีคลื่นความถี่ต่ำมาก ๆ จนทำให้คนในพิธีเหมือนอยู่ในภวังค์ หรือ ทำให้มีสมาธิจดจ่อกับบางสิ่งได้นานกว่าปกติ

ข้อมูลอ้างอิง

- Makamstories.(ม.ป.ป.).ทำความเข้าใจกับ Mandala (แมนดาลา) ศิลปะแห่งความสมดุลของจักรวาล. <https://makamstories.com/%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A-mandala-%E0%B9%81%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B8%94%E0%B8%B2%E0%B8%A5/>
- PPTVHD36. (2564, 7 ตุลาคม).ทำความเข้าใจ Mandala ศิลปะสร้างสมาธิ.<https://www.pptvhd36.com/news/%E0%B9%84%E0%B8%A5%E0%B8%9F%E0%B9%8C%E0%B8%AA%E0%B9%84%E0%B8%95%E0%B8%A5%E0%B9%8C/158023>
- The Momentum. (2565,7 เมษายน).รู้จัก Binaural Beats คลื่นเสียงบำบัดที่ช่วยผ่อนคลายสมองให้นอนหลับง่าย.<https://themomentum.co/psychology-binaural-beats/>
- ProPlugin. (n.d.). Binaural Beats คืออะไร. <https://proplugin.com/th/explainer/proplugin-article-2021-01-binaural-beats/>



ทักษะ
ล้มแล้วลุกไว

กิจกรรมที่ 23

ล้มแล้วลุกไว

สาระสำคัญ

การมีวิกฤติหรือประสบกับความยากลำบากทางกายและทางใจเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตมนุษย์ ความสามารถที่จะนำตัวเองให้ลุกขึ้นมาได้อีกเสมอเป็นความหมายของคำว่า Resilience และกรมสุขภาพจิตได้นิยามว่า ประกอบด้วย พลังยึด พลังยืด และพลังสู้ ถ้าหากล้มเป็นและลุกได้เร็วจะช่วยให้ไม่จมกับปัญหา แต่ไม่ใช่ทุกปัญหาที่จะแก้ได้ในเวลาอันสั้นหรือแก้ไขให้จบลงได้ ดังนั้นการดูแลทางกายใจและความคิดให้เอื้ออำนวยต่อการรักษาพลัง รู้ตัวทันเมื่อพลังเริ่มตก รู้วิธีและมีวินัยที่จะต้องหาทางเติมพลังให้ตนเองแทนที่จะปล่อยไปจนกระทั่งจิตตกท้อแท้ นับว่าเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญต่อการรักษากายใจและสังคมให้เป็นปกติสุข

วัตถุประสงค์

1. รู้จักสังเกตสัญญาณเตือนของร่างกาย ความคิด และความรู้สึกของตนเอง ที่แสดงว่ากำลังเข้าสู่ภาวะหมดพลังใจ
2. สืบรวจพลังใจและหาแนวทางทางการดูแลพลังใจของตนเอง
3. ตระหนักถึงการรู้เท่าทันตนเอง เพื่อเตรียมความพร้อมในการรับมือกับปัญหาโดยไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ



อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. แบบประเมินพลังใจของตนเอง

เวลา 60 นาที

ขั้นตอน

1. กิจกรรมนี้จะชวนให้เรา รู้จักสังเกตตัวเองทั้งกายและใจ ก่อนที่จะเข้าสู่สถานะ “ไม่ไหว” หรือ “ไปต่อไม่ได้” หรือ “หมดพลังใจ” เพื่อหยุดหรือปรับเปลี่ยนตนเอง ให้กลับมาดูแลตัวเอง หรือเตรียมความพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นต่อไปได้
2. ถามว่า ใครขับรถอยู่บ้าง (ไม่ว่าจะเป็นมอเตอร์ไซค์หรือรถยนต์) พอจำภาพเกจ์น้ำมันรถได้หรือไม่ จากนั้นแสดงภาพเกจ์วัดน้ำมันรถ ให้ทุกคนเห็น สำหรับคนที่ไม่ได้ขับรถ ถามเพิ่มเติมว่า เคยสังเกตเห็นหรือไม่ เวลานั่งในรถ ให้คนที่ขับรถช่วยอธิบายว่าดูอย่างไร



ภาพที่ 23 เกจน้ำมัน

หมายเหตุ: จาก canva.com

3. จากนั้นจะให้ทุกคนได้ลองขับรถ ให้เลือกได้ว่าจะจะเป็นรถอะไรก็ได้ แล้วทำท่าทางประกอบการขับรถ ก่อนเริ่มให้เช็คว่า เกรจน้ำมันรถของตัวเอง อยู่ตรงไหน (ขอฟัง) เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้แต่ละคนขับรถไปเรื่อย ๆ ตามความเร็วของตัวเอง ให้อยู่ภายในบริเวณห้อง เมื่อได้ยินสัญญาณอีกครั้งให้หยุดรถทันที (ระหว่างการเล่นเกม ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมเรื่องอุปสรรคระหว่างการขับรถ เช่น เจอลูกกระนาด เจอคนข้ามถนน เจอหมาวิ่งตัดหน้ารถ ฝนตก เจออุบัติเหตุข้างหน้า เจอเจ็ย เป็นต้น) อย่าน้อย 2-3 รอบ ทุกรอบที่หยุด ให้ถามว่าแต่ละคนเกรจน้ำมันอยู่ตรงไหนแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงไหม? ใครอยู่ไหนแดงแล้วบ้าง ใครน้ำมันหมดถึงแล้วบ้าง ใครอยากเติมน้ำมันแล้วให้ยกมือ
4. หมดเวลา ชวนแลกเปลี่ยน
- ใครอยู่ไหนแดงแล้วบ้าง ถ้ายังต้องไปต่อ รู้สึกอย่างไร
 - ใครที่น้ำมันหมดถึงแล้ว แต่ยังไม่ยอมหยุด เพราะอะไร ใครหยุดบ้าง เพราะอะไร
 - ปกติ เราจะเติมน้ำมันเมื่อเติมขึ้นน้ำมันอยู่ในตำแหน่งไหน เพราะอะไร
 - รู้สึกอย่างไร ตอนที่เจออุปสรรคต่าง ๆ แทรกเข้ามา ระหว่างการเดินทางของเรา ถ้าหากเป็นช่วงน้ำมันจะหมด จะเป็นอย่างไร
 - ถ้าหากเติมขึ้นนี้ บอกระดับพลังงานของเรา (ความรู้สึกกระฉับกระเฉง มีพลัง รู้สึกพร้อม ตื่นตัว) โดยทั่วไปแล้วเติมจะซื้ออยู่ที่ตำแหน่งใด



5. รถมอเตอร์น้ำมันคอบบอกระดับพลังงาน เต็มถัง ครึ่งถัง หมดถัง ให้รู้ว่าเราต้องทำอะไรต่อไป ถ้าเทียบรถยนต์กับตัวเรา มีอะไรที่บ่งบอกได้ว่าร่างกาย ความคิด และความรู้สึก ยังไหว หรือ หมดพลังแล้ว
6. แบ่งกลุ่มย่อย ทบทวนประสบการณ์ ตามหัวข้อ พร้อมยกตัวอย่างประกอบ
 - ร่างกาย จะรับรู้จากอาการใดเมื่อร่างกายเริ่มหมดพลัง จุดใดเป็นตัวบอกว่าหมดแล้วไปต่อไม่ได้ ตัวอย่างเช่น ลมหายใจไม่ปกติ เดินไม่ปกติ รู้สึกร่างกายอ่อนเพลีย ปวดหัว ปวดท้อง ไมเกรน มวนท้อง น้ำลายเหนียว เสียงเปลี่ยน ตาพร่า นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร
 - ความคิด จะรับรู้จากอาการใดบ้าง ที่บอกว่าความคิดมีประสิทธิภาพลดลง และจุดที่บอกว่าใช้ความคิดไม่ได้แล้ว ตัวอย่างเช่น ลืมบ่อยคิดคำพูดที่จะสื่อสารไม่ออก ใช้ความคิดได้ช้าลง สับสนเกี่ยวกับเวลาสถานที่และคน ไม่เข้าใจความหมายเนื้อหาหรือข้อมูลที่ซับซ้อน คิดวกวนไปมา
 - อารมณ์ จะรับรู้จากอาการใดบ้าง ที่บอกว่าเริ่มเสียสมดุลจนรบกวนประสิทธิภาพ และจุดที่บอกว่าไปต่อไม่ได้แล้ว ตัวอย่างเช่น เริ่มมีอาการเปลี่ยนแปลงบ่อย รู้สึกหมดหวัง รู้สึกเบื่อ รู้สึกหงุดหงิดง่าย รู้สึกท้อ อ่อนไหวง่ายกว่าเดิม รู้สึกเศร้า อยากร้องไห้ รู้สึกวิตกกังวล
7. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ พร้อมกับแชร์ประสบการณ์ และสะท้อนความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร

8. การที่เราารู้เท่าทันตัวเอง หมั่นคอยสังเกตระดับพลังงานของตัวเอง และดูแลรักษา จะช่วยทำให้เราล้มแล้วลุกได้เร็ว ไม่ปล่อยให้ตัวเองถลาลหรือจมไปถึงก้นเหว หรือจมอยู่กับความทุกข์/ปัญหา จนไม่สามารถไปต่อได้ (น้ำมันหมดถัง) ซึ่งจะส่งผลต่อความสุข ดังนั้น การที่เราล้มแล้วลุกได้เร็ว หรือการมี พลังใจ หรือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) หมายถึง ความสามารถของอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวหลังเจอกับวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายในชีวิตได้ หากขาดพลังใจแล้วเราก็จะเสี่ยงต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้า หมดหวังในชีวิต และอาจเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

องค์ประกอบของพลังใจ ได้แก่ พลังฮึด พลังฮึด และพลังสู้ เป็นสิ่งที่มีในทุกคน กระบวนการเสริมสร้างพลังใจนี้จะทำให้ทุกคนสามารถดึงพลังความสามารถ เรียนรู้ที่จะเสริมสร้างพลังใจ ใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ที่ตนมีจนเกิดทางเลือกในการเอาชนะอุปสรรคได้ในที่สุด

1. พลังฮึด I am Strong คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้
2. พลังฮึด I have Support คือ การมีกำลังใจ หรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญ คือการสนับสนุนจากคนรอบข้าง



3. พลังสี่ I can do better คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไขปัญหาและมีทักษะในการจัดการอารมณ์กับความเครียด
9. ให้แต่ละคนลองหาวิธีเติมพลังทั้ง 3 แบบนี้ในแบบของตัวเองว่าจะทำอะไรได้บ้าง โดยเขียนใส่ Post it แยก 3 สี จากนั้นให้เวลาเดินดูวิธีของเพื่อนๆ หรือ ตัวแทนอ่านให้ฟัง หลังจากฟังตัวอย่างแล้ว เราอยากเอาวิธีไหนกลับไปลองทำบ้าง
10. มีความเข้าใจผิดว่า ความอึดอึดสู้ คือ ความสามารถที่จะลากยาวไปจนน้ำมึนหมด และเป็นลักษณะที่สังคมบ้างงานให้ความชื่นชม แต่ที่ถูกต้องคือ ในภาวะวิกฤติเรามีความพร้อมที่จะรับมือและสามารถลุกได้เร็ว เพราะมีพลังที่จะนำออกมาใช้ ซึ่งนั่นหมายถึงการดูแลรักษาระดับพลังงานกาย พลังใจ ความคิดให้พร้อม รู้จักหยุดเติมในจังหวะที่ยังไม่สายเกินไป การจับสัญญาณตัวเองและหยุดเป็น จึงมีความสำคัญ
11. ชวนทุกคนทำแบบประเมินพลังใจของตนเอง 3 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต

สรุป

- ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หรือ พลังใจ เป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ เพื่อช่วยให้เรารับมือกับความเครียด ความล้มเหลว และภาวะวิกฤตในชีวิต แล้วกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติได้ อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตด้วย

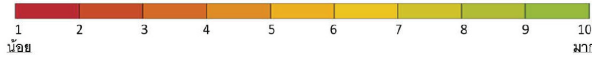
- การรู้จักสังเกตสัญญาณของร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นต้นทุนของความ สุข เป็นจุดเริ่มต้นของการรักษาระดับความเป็นปกติของพลังใจ
- วิธีเพิ่มพลังใจให้กับตัวเอง
 - การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และรู้จักจัดการ ความเครียด
 - การปรับความคิดให้เป็นเชิงบวก ด้วยการมองปัญหาตามความ เป็นจริง ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้คงอยู่ ตลอดไป
 - การฝึกให้อยู่กับปัจจุบัน (mindfulness) อย่างสม่ำเสมอนี้ ช่วยให้ การควบคุมอารมณ์และเหตุการณ์ได้ดีขึ้น
 - สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน และสังคม ช่วยให้มีเรามาที่พึ่ง หรือขอความช่วยเหลือ เมื่อต้องการ ทำให้รู้สึกว่าได้มีคนเดียวท่ามกลางความยากลำบาก จึงควรรหากิจกรรมทำร่วมกันบ้าง เช่น กินข้าวด้วยกัน ไปเที่ยวในวันหยุด อี
 - เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผิดพลาดของเราและของคนอื่น จะช่วยให้เราสามารถปรับตัวได้ดีและเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลง และความท้าทายในอนาคต
 - มีความเมตตาต่อตัวเอง (Self-Compassion) ไม่โทษตัวเองเมื่อเจอ ปัญหา และรู้ว่าเมื่อไรที่ควรขอความช่วยเหลือจากคนรอบตัว



แบบประเมินพลังใจตนเอง

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้เพียงใด
ถ้า 1 หมายถึง น้อย และ 10 หมายถึง มาก

1.ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิต ได้



2.ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว



3.ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้



ขอให้ท่านให้คะแนนพลังใจแต่ละข้อ แล้วรวมคะแนนทั้ง 3 ข้อ หลังจากนั้นอ่านข้อแนะนำท้ายแบบสอบถาม จะทราบว่าท่านมีพลังใจระดับใด และควรทำอย่างไรเพื่อเสริมสร้างพลังใจท่าน

ข้อแนะนำสำหรับการเสริมสร้างพลังใจ

ท่านที่มีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 24 ถึง 30 ถือว่า มีพลังใจในระดับมาก และมีความเข้มแข็งทางใจมากพอในการเผชิญปัญหา อุปสรรค ท่านควรรักษาระดับพลังใจเหล่านั้นและอาจถ่ายทอดไปยังคนรอบข้างด้วย เช่น การรับฟัง และให้การให้กำลังใจ

ท่านที่มีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 15 ถึง 23 ถือว่า มีพลังใจในระดับปานกลาง ซึ่งควรรักษาไว้ และอาจเสริมสร้างพลังใจให้มากขึ้นด้วยการเรียนรู้จากผู้มีพลังใจในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาต่างๆ รวมทั้งสามารถศึกษาจากหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อีดี ซีดี สื่อ

ท่านที่มีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 3 ถึง 14 ถือว่า มีพลังใจในระดับน้อย ทำให้ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเต็มที่ ท่านควรศึกษาเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างพลังใจด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ศึกษาจากสื่อต่างๆ ศึกษาเรียนรู้จากหลักสูตรพลังใจ อีดี ซีดี สื่อ เป็นต้น

หลักสำคัญในการเสริมสร้างพลังใจ เช่น

1. ท่านสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในการเอาชนะอุปสรรค (พลังใจดี) ด้วยการมองคุณค่าและสิ่งที่ท่านมี รวมทั้งประสบการณ์ที่ท่านเคยผ่านอุปสรรคมาได้
2. ท่านสามารถเพิ่มพลังจากคนรอบข้าง (พลังใจดี) ด้วยการขอคำแนะนำ การช่วยเหลือและกำลังใจ
3. ท่านสามารถเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา (พลังใจดี) รวมทั้งการลดรายจ่าย การเพิ่มรายได้ด้วยปรึกษาผู้มีความรู้ การศึกษาหาความรู้จากแหล่งต่างๆ แล้วนำไปปฏิบัติ และอาจต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและการทำงานด้วย

***รายละเอียดของแต่ละข้อสามารถศึกษาเพิ่มเติมจากหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อีดี ซีดี สื่อ

https://www.youtube.com/watch?v=xCKuVfjKAg&list=PLLvwkZrSz7QyW439mUj3m7_PxE6fQ_u

ข้อมูลอ้างอิง

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต.(2563). แนวทางการดูแลสุขภาพะทางด้านจิตใจ:บริษัท บียอนด์พับลิสซิ่ง จำกัด

กิจกรรมที่ 24

360 องศา

สาระสำคัญ

ความสุขความทุกข์ล้วนเกี่ยวข้องกับทัศนะมุมมองของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์ของตน ไม่ว่าจะอยู่กับข้อจำกัดทางร่างกาย เช่น ความพิการป่วยเรื้อรัง ของตนเอง คนในครอบครัว หรือมีข้อจำกัดทางการเงิน เช่น หนี้สิน ขาดที่ทำกิน หรือจากข้อขัดแย้งสาเหตุต่าง ๆ แต่มนุษย์มีศักยภาพที่จะเลือกการตอบสนองผ่านการกำกับความคิด เลือกมุมมองและการกระทำ โดยที่ไม่ได้ละทิ้งความเป็นจริงของข้อจำกัดเหล่านั้น แต่สามารถมองหาแง่มุมเชิงบวกด้านอื่นที่บ่งชี้ให้เห็นแต่เรื่องเครียด ทุกข์ ด้านลบ สว่างสติ และความหวังให้กำลังใจตนเองที่จะหาทางออกให้กับปัญหา 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/>



ก้าวต่างสร้างชีวิต

สาระสำคัญ

ความเข้าใจเห็นอกเห็นใจที่มีต่อกันเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้การอยู่ร่วมกันในครอบครัวและสังคมเป็นไปได้ด้วยดี อย่างไรก็ตามเรามักมีความคาดหวังตามประสบการณ์ของเราเองที่อยากให้ผู้อื่นทำตามวิธีของเรา อย่างไรก็ตามแต่คนย่อมมีต้นทุนชีวิตแตกต่างกันไปประสบการณ์ชีวิต ความคาดหวังที่เรามีต่อผู้อื่นจึงอาจจะไม่ใช่วิธีการที่เหมาะสมสำหรับคนผู้นั้น ความปรารถนาดีของเราโดยเฉพาะกับคนใกล้ชิดตัวจึงอาจจะกลายเป็นเหตุสร้างความขุ่นเคืองใจต่อกัน ดังนั้นการตระหนักถึงต้นทุนชีวิตที่ต่างกัน และเข้าใจว่าแต่ละคนต่างก็มีวิธีรับมือกับชีวิตที่สะท้อนความเป็นมาที่ต่างกันจะช่วยให้เราสามารถได้ยินและมองเห็นมุมมองของชีวิตที่แตกต่างจากเราได้เป็นอย่างดี เปิดใจกว้างขึ้น สามารถเข้าใจยอมรับและเกิดเป็นความเห็นอกเห็นใจได้มากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. ตระหนักว่าบุคคลมีประสบการณ์เฉพาะตัวที่ส่งผลต่อวิธีรับมือกับเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตแตกต่างกัน
2. เห็นความสำคัญของการให้การยอมรับและการรับฟังในแง่ที่เป็นวิธีช่วยเหลือที่จำเป็นก่อนรับให้คำแนะนำ

อุปกรณ์ คำถาม

เวลา 45 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรมโดยถามว่า จำเหตุการณ์อะไรได้บ้าง ตอนที่เราเป็นเด็ก
2. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมยืนเป็น 2 แถว ฝั่งตรงกันข้ามมีระยะห่างกันอย่างน้อย 6-10 ก้าว ให้มีพื้นที่ตรงกลางกว้างพอที่จะแต่ละคนจะเดินไปข้างหน้าได้หลายก้าว
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกว่าจะอ่านข้อความให้ฟัง ถ้าหากข้อใดตรงกับประสบการณ์ตอนเด็กของตัวเอง ให้คนนั้นก้าวไปข้างหน้าหนึ่งก้าว ถ้าไม่ตรงให้ยืนที่ตำแหน่งเดิม
4. ลองให้ทำหนึ่งข้อ
“ตอนเด็กเคยได้ยืนพ่อแม่ถกเถียง หรือทะเลาะกัน”
5. เมื่อทุกคนได้ลองทำและเข้าใจแล้ว ให้อธิบายเพิ่มว่ายังมีอีกหลายข้อความ ทุกครั้งที่ได้ยินข้อความใหม่ตรงกับประสบการณ์วัยเด็กของตนให้ก้าวไปข้างหน้าก้าวหนึ่งทุกครั้ง และให้เป็นไปตามเรื่องจริงของตัวเอง
6. อ่านข้อความที่เหลือไปตามลำดับ



1. เคยถูกขู่ หลอกให้กลัว เพื่อให้เชื่อฟัง
2. เคยถูกพ่อ / แม่ / ผู้ปกครองเฆี่ยนตี ทำโทษรุนแรง หลายครั้งเหมือนกัน
3. เคยถูกเพื่อนแกล้ง ล้อเลียน ให้ฉายาที่ไม่ค่อยชอบ
4. เคยถูกเปรียบเทียบกับพี่ หรือน้อง หรือเพื่อน หรือเด็กคนอื่น
5. เคยถูกครูลงโทษ (อาจดูดำ, คาดโทษ, เชิญผู้ปกครอง, ตี, ประจาน, ยกเป็นแบบที่ไม่ดี)
6. เคยรู้สึกไม่พอใจกับสิ่งที่มีในชีวิต อยากมีเหมือนเพื่อน หรือคนอื่น ๆ
7. เคยผิดหวังรุนแรง เช่น ออกหัก สอบไม่ผ่าน/ไม่ติด ตกลงงาน
8. ดู Social Media แล้วอยากได้ อยากซื้อ อยากมี
9. เคยมีปัญหาเศรษฐกิจ หรือ เป็นหนี้สิน หรือรายได้ไม่พอรายจ่าย
7. ชวนให้ทุกคนหันไปดูรอบตัว ให้สังเกตว่าเรายืนอยู่ที่ใด และผู้เข้าร่วมอื่น ๆ ยืนอยู่ตรงที่ใด ให้กลับไปนั่ง แล้วชวนคุยต่อ
 - ทำกิจกรรมนี้ได้ข้อสังเกตอะไร
 - ประสบการณ์ในชีวิตของเรา มีผลต่อความรู้สึกนึกคิด หรือการใช้ชีวิตของเราอย่างไร
 - ใครพอจะยกตัวอย่างประสบการณ์ตัวเอง หรือคนใกล้ชิดในแต่ละข้อ แล้วส่งผลต่อการดำเนินชีวิต อย่างไร และรับมือหรือก้าวข้ามได้จากอะไร
 - คิดว่าเรื่องต่าง ๆ ที่เราเผชิญมา ทำให้เราเข้มแข็ง หรือความอดทน ความดี ความสู้ หรือไม่อย่างไร

- คิดว่าคนอื่น ๆ ในชุมชน มีประสบการณ์ทำนองเดียวกันนี้หรือไม่ อย่างไร
 - ถ้าเราเจอคนที่อึด อึด ผู้ น้อยกว่าเรา เราอยากนำข้อคิดที่ได้ในวันนี้ไปช่วยเหลือ แนะนำ แบ่งปัน อย่างไรบ้าง
8. สรุปประเด็นที่ได้ฟังจากผู้เข้าร่วม และเพิ่มเติมให้เกี่ยวกับ
- แม้ว่ารายละเอียดของประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน ทุกคนต้องการความเข้าใจก่อนที่จะสามารถเปิดใจคำชี้แนะสั่งสอนได้เต็มที่
 - บางเรื่องบางคำพูดอาจจะเป็นเรื่องแค่เล็กรรรมตา แต่สำหรับบางคนกลายเป็นเรื่องที่สะเทือนใจเพราะประสบการณ์ที่สะสมมาต่างกัน คำว่า “เรื่องแค่นี้” ของเรานั้นอาจจะไม่ใช่เรื่องเพียงแค่นี้ของคนฟัง
 - ความอึด อึด ผู้ของแต่ละคนเป็นทางเลือกที่ต้องเหมาะกับตัว การมีผู้รับฟังอย่างจริงใจเป็นจุดเริ่มต้นที่ช่วยสร้างกำลังใจที่ดี และยังต้องการบริหารจัดการตัวเองอีกหลายอย่างที่จะสามารถลงมือทำได้ เมื่อเริ่มรู้สึกได้รับความเข้าใจและใส่ใจ



แบตหมด

สาระสำคัญ

ภาวะหมดแรงกายแรงใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน “พลัง” เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตที่ต้องอาศัยการบำรุงหล่อเลี้ยง การรักษาพลังร่างกายในขณะที่ยังไม่มีโรคภัยเบียดเบียนดูเป็นเรื่องง่าย แต่การรักษาพลังทั้งกายใจเมื่อต้องประสบกับปัญหาอาจไม่ใช่เรื่องที่จะจัดการได้ง่าย และระดับพลังของทั้งกายและใจล้วนมีผลกระทบต่อกัน การได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ถึงวิธีดูแลตัวเองในยามอ่อนล้าจึงเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตของกันและกันซึ่งช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ และได้มุมมองใหม่ที่จะนำไปใช้ปลูกปลอบใจตนเอง

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนพฤติกรรมของตนเองที่มีส่วนในการทำให้หมดพลังกายใจ
2. เห็นอคติ ความเชื่อของตนเองที่ส่งผลต่อการให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาร่างกายจิตใจ
3. ได้วิธีเพิ่มพลังและรักษาพลังกายใจของตนเอง

อุปกรณ์

1. รูปภาพแบตเตอรี่หมด
2. กระดาษฟลิปชาร์ต

เวลา 45 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแสดงภาพที่เตรียมไว้ ถามผู้เข้าร่วมว่าเคยอยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายกันนี้หรือไม่ ในตอนนั้นคิดอะไร และความรู้สึกทางใจและทางกายเป็นอย่างไร จดคำตอบไว้ที่กระดาษฟลิปชาร์ต

“แบตเตอรี่จะหมด”



ภาพที่ 25 แบตหมด

หมายเหตุ. จาก KeptMoney. (2560, 19 กรกฎาคม).

[รูปภาพ]. Facebook. <https://www.facebook.com/KeptMoney/>

photos/a.1352448981503182/1413573108724102/?type=3&paipv=0&eav=AfYQ1V8JO7cd1

8oxr7TIKXi9ogX7yzR-yXlor6ZUs4kdwi_O0_Ttt_HBKo5FL1Epb60&_rdr



2. ให้มุมมองว่า ชีวิตจิตใจล้วนต้องการพลังงานเหมือนมอเตอร์ไซค์ไฟฟ้าหรือโทรศัพท์ที่ต้องมีแบตเตอรี่ เมื่อถูกใช้งานหนักมากแบตเตอรี่ก็จะหมดเร็ว เหมือนเราหมดสภาพ ไปต่อไม่ไหว เหมือนต้องชาร์ตแบตแล้ว
3. ขวนคุย ได้ยินคำว่าชาร์ตแบตแล้วเป็นอย่างไร เรามักรู้ตัวตอนไหนว่าแบตฯ ใกล้จะหมด สัญญาณบอกให้รู้ มีอะไรบ้าง
4. ให้จับคู่แล้วว่าแต่ละคนมีวิธีชาร์ตแบตอย่างไร แล้วส่งผลอย่างบ้าง ให้คุณแลกกันคนละ 1 นาที
5. ขอฟังวงใหญ่ และจดวิธีบนกระดานฯ ให้บอกวิธีที่แตกต่างกันจนครบ
6. ขวนสังเกตว่าวิธีแบบไหนที่น่าจะส่งผลได้ดี และไม่มีผลกระทบเชิงลบทั้งกาย ใจ ตามมา
7. ให้มุมมองว่าการรักษาระดับพลังงานใจของเราไม่ลากยาวไปจนแบตหมดนั้นเป็นหัวใจสำคัญ แต่คนมักมีอคติหรือความเชื่อที่ทำให้ไม่ยอมหยุดพักก่อนแบตหมดเกลี้ยง ถามว่าช่วงที่แบตเริ่มอ่อนแต่ยังทำต่อไปได้นั้นอาจจะทำให้เกิดผลกระทบอะไรได้บ้าง (สติหลุดง่าย ยิ่งทำยิ่งซ้ำ ทำผิดซ้ำ อุบัติเหตุ อารมณ์เหวี่ยงง่าย)
8. เคยได้ยินความคิด อคติ ความเชื่ออะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตัวเอง การชาร์ตแบตฯ หรือการเติมพลัง (เช่น ทำได้แป๊บหนึ่งก็ต้องหยุดพักข้างไม่รู้จักอดทน รักสบายจนไม่มีประสิทธิภาพ คนที่อดแปลว่าทำงานได้ทน ทำได้นาน ๆ ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ฯลฯ) เรามีความเชื่อแบบนั้นบ้างไหม
9. เมื่อคุยกันเรื่องนี้แล้ว เราจะให้คำแนะนำตัวเองอย่างไร (อย่า ไม่ใช่ให้คนอื่น) เพื่อให้เราไม่จำเป็นต้องมีอาการเช่นนี้ (ใช้ความคิด ความรู้สึก อาการร่างกายที่จิตที่ฟิลิปชาร์ตมาประกอบ)

กิจกรรมที่ 27

การดูแลตัวเอง (self care)

สาระสำคัญ

การดูแลตัวเองอาจเป็นเรื่องธรรมดาที่บางคนทำเป็นประจำทุกวัน แต่หลายคนกลับละเลยหรือไม่ค่อยให้ความสำคัญ เพราะคิดว่าต้องทำเมื่อพบกับความเจ็บป่วยแล้วเท่านั้น หรือเป็นเรื่องของคนสูงวัยเท่านั้น ความจริงแล้วการดูแลตัวเอง คือ การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องทุกวัน ทำได้ทุกวัน เพื่อให้เรามีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีทั้งในปัจจุบันและในระยะยาว

วัตถุประสงค์

1. ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลตัวเอง
2. สำนวนวิธีกรดูแลตัวเองทั้ง 4 ด้าน : กาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ

อุปกรณ์

1. ใบงาน self care
2. ปากกา
3. ฉลาก self care สำหรับเล่น bingo
4. ของรางวัลเล็กๆ น้อยๆ (ถ้ามี)



ขั้นตอน

1. เมื่อพูดถึงการดูแลตัวเอง เรานึกถึงเรื่องอะไรบ้าง
2. คิดว่าเราลืมนดูแลตัวเองในเรื่องอะไรไปบ้าง เพราะอะไร
3. แจกใบ Bingo “Self care” ให้กับผู้เข้าร่วม ได้สำรวจตัวเองว่า เราจะเลือกวิธีดูแลตัวเองอะไรบ้าง เขียนลงในช่อง 16 ช่อง เลือกกิจกรรมที่ชอบหรืออยากทำ 1 ช่อง 1 กิจกรรม ไม่ซ้ำ ให้เวลา 7 นาที
4. ชวนแลกเปลี่ยน
 - ถามถึงความรู้สึกว่าเป็นอย่างไรบ้าง
 - มีกิจกรรมไหนที่เราไม่เคยทำมาก่อน และอยากทำบ้าง
5. ความหมาย การดูแลตัวเอง (Self-Care) จากคำนิยามขององค์การอนามัยโลก (WHO) คือ ความสามารถของบุคคล คนในครอบครัว และชุมชน ในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ รักษาสุขภาพ และรับมือกับความเจ็บป่วยและความพิการ ทั้งในกรณีที่มีและไม่มีผู้ให้บริการด้านสุขภาพให้การดูแล การดูแลตัวเองนั้นแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้
 1. การดูแลสุขภาพกาย (Physical Self-Care) คือ การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนตัว เช่น ความสะอาดของร่างกาย อาบน้ำ แปรงฟันให้สะอาดทุกวัน สระผมเป็นประจำ ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้น สวมเสื้อผ้าที่สะอาด รวมถึงดูแลเรื่องอาหารการกินให้ดีมีประโยชน์ ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อวัน ออกกำลังกายเป็นประจำ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจสุขภาพ ชีตวัคซันที่แนะนำตามช่วงอายุ รวมไปถึงการทำประกันสุขภาพเอาไว้ก่อนเจ็บป่วย หลีกเลี่ยงสารเสพติดและ

แอลกอฮอล์ จัดโต๊ะเก้าอี้ให้เหมาะสม เพื่อลดอาการปวดไหล่ คอ และหลัง

2. การดูแลสุขภาพจิตและอารมณ์ (Mental And Emotional Self-Care) โดยเราควรฝึกมองเชิงบวก รู้จักรักตัวเอง กอดตัวเอง ให้อภัยตัวเอง ฝึกปฏิเสธสิ่งที่ไม่รู้สึกไม่สบาย ฝึกการรับรู้อารมณ์ของตัวเอง หากิจกรรมคลายเครียด กิจกรรมเพิ่มทักษะตามที่ตัวเองสนใจ ฝึกขอบคุณตัวเองและคนอื่น ไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการ
3. การดูแลสุขภาพทางสังคม (Social Self-Care) นอกจากดูแลตัวเองแล้ว เรายังต้องดูแลความสัมพันธ์กับคนรอบตัวด้วย เพราะการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบตัวจะช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขในจิตใจได้ ลองหาเวลาว่างไปทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ เข้ากลุ่มหรือชมรมเพื่อทำกิจกรรมที่ชอบ ให้ความช่วยเหลือคนใกล้ตัวหรือคนในชุมชน ในสังคมเท่าที่ทำได้
4. การดูแลจิตวิญญาณ (Spiritual Self-Care) เป็นการดูแลตัวเองจากภายในให้สงบ เช่น ฝึกสมาธิ สวดมนต์ ทำบุญ เล่นโยคะ การจดบันทึกความรู้สึกในแต่ละวัน อ่านหนังสือหรือบทกวีเพื่อเปิดมุมมองใหม่ๆ ออกไปเที่ยวเพื่อดื่มด่ำกับธรรมชาติ ศึกษาคำสอนทางศาสนาหรือปรัชญา การทำงานจิตอาสา



6. จากข้อมูลเรื่องการดูแลตัวเอง ให้แต่ละคนได้ทบทวนว่า
 - เราดูแลตัวเองทั้ง 4 ด้านอย่างไรบ้าง และกิจกรรมที่เราเลือกมาครอบคลุมการดูแลตัวเองทั้ง 4 ด้าน มากน้อยแค่ไหน (จาก 16 ช่องที่ให้เลือก) สํารวจด้านที่ทำน้อยเป็นเพราะอะไร
 - ทำสมาธิเป็นเรื่องสําคัญ ขอพียงผู้ที่สามารถทำได้สมาธิว่าจัดการได้อย่างไร
 - หากเราดูแลตัวเองทั้ง 4 ด้านได้อย่างสม่ำเสมอ จะเป็นอย่างไร
7. จับฉลากกิจกรรม เพื่อเล่น Bingo หาคคนที่ได้บิงโกสัก 4-5 คน ตามความเหมาะสม

สรุป

- การดูแลตัวเองเป็นสิ่งสําคัญที่ควรให้ความใส่ใจ จัดสรรเวลา และลงมือทำอย่างต่อเนื่อง เพราะสุขภาพที่ดี เริ่มต้นได้จากตัวเราเอง

ข้อมูลอ้างอิง

เมืองไทยประกันชีวิต.(2565,21 เมษายน).4 วิธีดูแลตัวเอง.

<https://www.muangthai.co.th/th/article/health/4-self-care-tips>

มาดูแลตัวเองทีละที

🎤 ร้องเพลงในห้องน้ำ/ห้องครัว 🌐 ซอปปิ้ง ✨ แชนท/โทรหาเพื่อน 🧠 เสริมความงาม
 🍳 ทำอาหาร 🏃 ออกกำลังกาย 🎧 ดูหนัง/ซีรีส์ 🎮 เล่นฟิตเนส 🌍 วาดรูป
 📺 เล่นกับสัตว์เลี้ยง 🌐 ให้โอกาสตัวเองร้องไห้ 🌐 ออบน้ำมันขึ้น
 🍷 กินอาหารกับครอบครัว 🚰 วิ่งในสวนสาธารณะ 🏠 กินข้าวนอกบ้าน
 🚀 ใช้เวลากับคนใกล้ชิดมากขึ้น 🌐 คิดถึงความทรงจำที่มีความสุข
 🌟 กอดคนที่เรารัก 🌐 คุยกับคนในครอบครัว 🧘 บ้านทักความรู้สึกตัวเอง
 🎧 หายใจเข้า-ออกลึกๆ 🌐 นวด/สปา 🚀 เล่นโยคะ 🚀 ลองทำอะไรใหม่ๆ
 📖 อ่านหนังสือเล่มโปรด 🎵 ฟังเพลงโปรดตอนขับรถ 🌈 นอนตื่นสาย
 🎮 เรียนเพิ่มเติมสิ่งที่ตัวเองสนใจ 🎮 พุดกับตัวเองด้านบวก 🌞 เดินเล่น
 🌧️ ต่อยมวย 🌂 แคมป์ปิ้ง ✨ เขียนแผนท่องเที่ยว 🌀 อ่านหนังสือนวนิยาย
 🌙 จุดเทียนหอมในห้อง 🌟 นอนหลับครบ 8 ชม. 🌞 กินอาหารที่มีประโยชน์
 🌊 ไปทะเล/ภูเขา 🌪️ หัวเราะดังๆ 🌑 นั่งรถเมล์/รถไฟฟ้าเล่น 🎮 นั่งเฉยๆ ชิวๆ
 🌐 ตัมน้ำให้เพียงพอ 🧑🏻 เข้าวัดทำบุญ 🌐 รดน้ำต้นไม้ 🌐 ตรวจสอบเช็คสุขภาพ
 🌐 เต็ม/รำ 🧘 สวดมนต์/ 🌐 ปลุกต้นไม้ 🧑🏻 ศิลปะและงานฝีมือ 🌟 ฝึกสมาธิ

เลือกรีวิวดูแลตัวเองที่เราอยากทำ 1 ช่อง 1 กิจกรรมไม่ซ้ำ



12 Tips สุขเป็น

สาระสำคัญ

แม้ว่าชีวิตจะหลีกเลี่ยงเรื่องที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจไม่ได้ แต่มนุษย์มีความสามารถที่จะสร้างเหตุที่ทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้นได้ด้วยตนเอง ด้วยการปรับเปลี่ยนกิจวัตรพื้นฐานซึ่งมีงานวิจัยจำนวนมากที่ระบุวิธีการจัดการชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างความสุข หลายวิธีเป็นกิจวัตรที่คนจำนวนไม่น้อยละเลยหรือผัดผ่อนด้วยเห็นว่าสิ่งอื่นสำคัญยิ่งกว่า ดังนั้นการได้นำเรื่องพื้นฐานมาชวนคิดให้เห็นถึงความสำคัญจะช่วยให้มีการปรับสมดุลของการใช้เวลาและการดูแลกำกับความคิดจิตใจเพื่อเพิ่มพูนความสุขประจำวันให้กับตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้รู้จักวิธีการสร้างสุขด้วยตนเอง เพิ่มเติมขยายวิธีที่ยังไม่ได้ลองนำไปใช้

อุปกรณ์

1. สลื่อ 12 Tips Roll up หรือ ใบงาน 12 Tips
2. ปากกา

เวลา 45 นาที

ขั้นตอน

1. ชวนผู้เข้าร่วมให้รู้จักวิธีการสร้างสุข 12 อย่าง
 - 1) ใช้เวลาในที่ธรรมชาติ
 - 2) นอนให้พอ 7-9 ชม./วัน
 - 3) เคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกาย
 - 4) รับประทานอาหารที่ดี ต่อสุขภาพ
 - 5) ทำเรื่องที่ชอบ.. จัดเวลาให้ได้
 - 6) เรียนรู้อารมณ์ ความรู้สึกตัวเอง และวิธีจัดการอารมณ์
 - 7) ฝึกพูดกับตัวเองเหมือนคนที่เรารัก
 - 8) ให้ระวังการใช้ยา แอลกอฮอล์ ในการจัดการปัญหา และอารมณ์ของเรา
 - 9) ฝึกบริหารการเงินและจัดการหนี้สิน
 - 10) เรียนรู้และเปิดรับสิ่งใหม่อยู่เสมอ
 - 11) พูดคุยกับคนที่เราไว้วางใจ
 - 12) เมตตาช่วยเหลือคนรอบตัว ช่วยเหลือชุมชนในละแวกที่เราอยู่
2. แจกใบงาน 12 Tips ให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนตัวเองในแต่ละข้อว่าทำได้ในระดับไหน (1 หมายถึงน้อย 10 หมายถึง มาก)



12 Tips สุขเป็น
สุขกาย สุขใจ สุข(ความ)คิด

กาย

1. รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ดื่มน้ำให้เพียงพอ
2. เคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกาย
3. นอนให้พอ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน (ไม่พลาช่วง 22.00 - 04.00)
4. ใช้เวลาในที่ธรรมชาติ... สัมผัสให้เข้าถึง (สวนสาธารณะ, ริมทะเล, ฟาร์มสัตว์แบบผจญภัย)
5. เมตตาช่วยเหลือคนรอบตัว ช่วยเหลือชุมชนในบริเวณที่เราอยู่
6. หุดคุยกับคนที่เราไว้ใจ หรือมีกลุ่มคนที่ออกเดียวกัน
7. ฝึกคุยกับตัวเองเหมือนคนที่เรารัก ขอบคุนตัวเอง
8. เรียนรู้อารมณ์ ความรู้สึกตัวเอง และฝึกวิธีการจัดการ/ควบคุม/ผ่าน/ขบเคี้ยว
9. ฝึกบริหาร/การจัดการการเงิน และระบบหนี้สิน
10. เรียนรู้ และเปิดรับสิ่งใหม่อยู่เสมอ
11. ฝึกระวังเรื่องการใช้จ่าย แลลดข้อขัด ในการจัดการปัญหาและอารมณ์ของเรา
12. ทำเรื่องที่ชอบ/สนใจ

ใจ

คิด

By Phosai Health Foundation UK. On 10 Oct., 2022

3. ชวนคุย

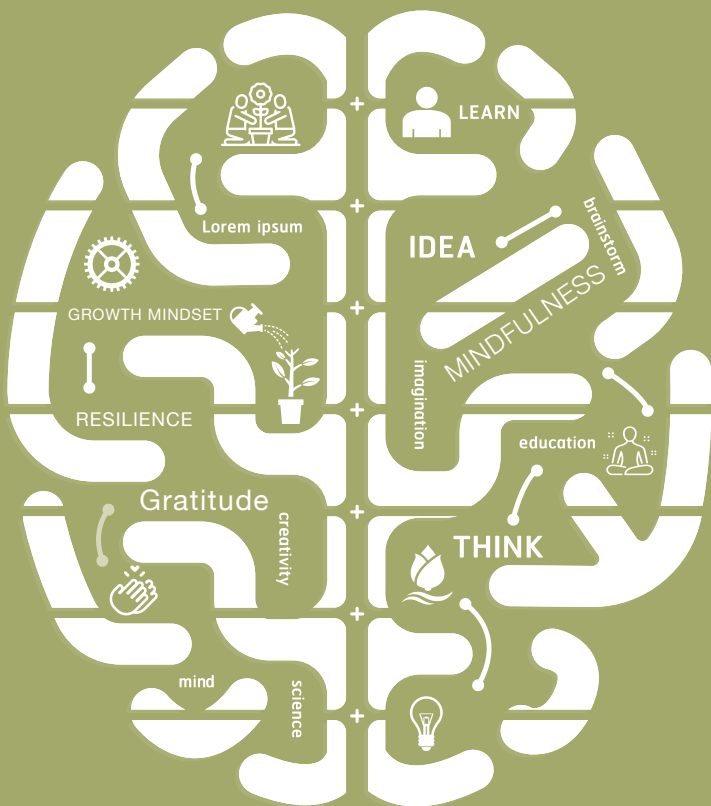
- โดยทั่วไปเรารู้เรื่องนี้อยู่แล้วหรือไม่ บางอย่างเราก็ทำไม่ได้เพราะอะไร
- ข้อไหนง่าย ข้อไหนยาก สาเหตุที่ละเลยไม่ค่อยได้ทำ
- ข้อไหนที่คิดว่าจะลองทำก่อนถ้าจะทำให้ได้ควรจะต้องทำอย่างไร (ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อช่วยเสริมแรงให้เกิดความอยากลงมือทำ)

- ตั้งข้อสังเกต ทบทวนต้นทุนความสุขของมนุษย์ กาย ใจ คิด (ดี สุข) เรา
เพิ่มทุนในชีวิตได้อย่างไร จะปรับลดสิ่งใดเพื่อไม่เป็นการลดทุนที่มีอยู่ ได้
เรียนรู้ ได้ข้อคิดอะไรที่จะนำไปฝึกใช้

หมายเหตุ

12 tips ที่ทำให้ กาย ใจ คิด(ดี สุข) มาจากงานวิจัยที่ใช้เวลายาวนานของ Mental Health Foundation ประเทศอังกฤษ ออกประกาศเมื่อวันที่ 10 ต.ค. 2022 วันสุขภาพจิตโลก ดูรายละเอียดได้จาก <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/our-best-mental-health-tips>





ทักษะ
คุณลักษณะเด่น

คุณลักษณะเด่น

สาระสำคัญ

การใช้เวลาในชีวิตประจำวันมีส่วนสำคัญในการสร้างความสุข การใช้เวลาส่วนใหญ่ของวันมักอยู่ภายใต้บทบาทหน้าที่และช่วงวัย ซึ่งกิจวัตรหรืองานอาชีพนั้นอาจจะไม่สอดคล้องกับความสนใจและคุณลักษณะเด่นของบุคคลนั้น งานวิจัยของสุขภาพจิตเชิงบวกที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต พบว่าการได้ทำงานที่สอดคล้องกับคุณลักษณะเด่นจะสร้างจุดจ่อผลิตเฟลิดินและมีความสุขในการทำกิจวัตรนั้น พร้อมทั้งจะหาความรู้และพัฒนาความชำนาญอย่างไม่ลดละ เป็นการทำงานอย่างเต็มใจและทำเต็มที่เหมือนหลอมรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับงานที่ทำและได้ผลงานที่เกินความคาดหมาย คุณลักษณะเด่นดังกล่าวเป็นต้นทุนที่มีอยู่ในแต่ละบุคคล การค้นหาตัวเองให้พบและจัดสรรชีวิตให้มีโอกาสใช้คุณลักษณะเด่นประจำตัวเป็นหนทางหนึ่งในการสร้างความสุขที่บุคคลสามารถทำได้

วัตถุประสงค์

1. สืบค้นคุณลักษณะเด่นหรือจุดแข็งเชิงบวก (Character Strengths) ของตนเองและคนอื่น
2. ทบทวนพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงคุณลักษณะเด่นของตนเองและการใช้อย่างสมดุล



3. ตระหนักถึงคุณค่าของคุณลักษณะเด่นที่มีและเห็นโอกาสในการเพิ่มเติมคุณลักษณะเด่นอื่น ๆ

อุปกรณ์

1. ใบงาน Bingo คุณลักษณะเด่นของฉัน
2. คุณลักษณะ 24 ข้อ
3. ปากกา

ขั้นตอน

1. ถามผู้เข้าร่วมว่า ถ้าให้นึกถึงคุณลักษณะเด่นของตัวเอง (ทั้งภายในและภายนอก) มีอะไรบ้าง
2. วันนี้เราจะมารู้จักตัวเองมากขึ้น จากการสำรวจคุณลักษณะเด่นภายในหรือจุดแข็งเชิงบวก (Character Strengths) ของเราว่ามีอะไรบ้าง ซึ่งคุณลักษณะเด่นนี้เป็นการศึกษาของนักจิตวิทยา (คริสโตเฟอร์ ปีเตอร์สัน และมาร์ติน เซลิกแมน) ร่วมกับนักวิชาการชั้นนำอีก 55 คน ใช้เวลา 3 ปีรวบรวมคุณลักษณะเด่นได้ 24 ข้อ ที่จะช่วยทำให้คนมีความสุขและความรุ่งเรืองในชีวิต โดยจัดหมวดหมู่เป็น 6 กลุ่ม ทุกคนมีคุณลักษณะเด่นทั้ง 24 ข้อ เพียงแต่จะมีบางส่วนที่แสดงออกให้เห็นเด่นชัดกว่าข้ออื่น ๆ เป็นลักษณะประจำตัว แตกต่างกันไปในแต่ละคน เป็นธรรมชาติ ทำให้เกิดความจดจ่อ ความสุข ความเพลิดเพลินที่ได้ทำ และคนอื่น ๆ ก็รับรู้ได้ว่าเรามีคุณลักษณะเด่นนี้

3. แจกใบงาน “คุณลักษณะเด่นของฉัน” ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านทั้ง 24 ข้อว่ามีอะไรบ้าง จากนั้นให้ทุกคนเดินอ่านความหมายของคุณลักษณะเด่นทั้ง 24 ข้อ และให้ทำเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ใดก็ได้ ในข้อที่ตรงกับตัวเอง ให้เวลา 10 นาที
4. ให้เลือก 1 ข้อ ที่คิดว่าเป็นคุณลักษณะเด่นที่สุดของเรา เขียนชื่อของตนเองในช่องนั้น จากนั้นให้ไปหาเพื่อนที่มีคุณลักษณะเด่นที่เหลืออีก 23 ข้อ โดยไม่ซ้ำคน (1 ช่อง 1 ชื่อ) ในเวลา 7 นาที
5. ผู้ดำเนินกิจกรรม สอบถามว่าในห้องเรา มีคุณลักษณะเด่นในแต่ละข้อ (ทั้ง 24 ข้อ) กี่คน เพื่อคุณภาพรวมของกลุ่ม
6. ให้รวมกลุ่มคนที่มีความลักษณะเด่นที่สุดเหมือนกัน ให้สมาชิกในกลุ่ม แชร่ประสบการณ์ / พฤติกรรม/เหตุการณ์ที่แสดงถึงคุณลักษณะเด่นของเรา คนละ 1 ตัวอย่าง หมดเวลา ขอฟังแต่ละกลุ่มว่าเป็นอย่างไร
7. ชวนคุย
 - รู้สึกอย่างไร ที่ได้สำรวจคุณลักษณะเด่นของตนเองและคนอื่น
 - เราารู้ได้อย่างไรว่าเรามีคุณลักษณะเด่นนั้นๆ
 - จากเด็กเป็นผู้ใหญ่เราเห็นที่มาของคุณลักษณะเด่นของตัวเองอย่างไร (การเลี้ยงดู / การศึกษา / สังคมวัฒนธรรม/สภาพแวดล้อมมีส่วนต่อการแสดงออกกับเรา)
 - ถ้าเราใช้คุณลักษณะเด่นในแต่ละข้อน้อยเกินไป หรือ มากเกินไป จะเป็นอย่างไร (ยกตัวอย่าง)
 - เราจะมีส่วนช่วยให้เพื่อนๆ มองเห็นคุณลักษณะเด่นของตัวเองได้อย่างไร



- ถ้าให้เลือกรับบางข้อที่ไม่ค่อยใช้ หรือไม่เคยใช้ เพื่อตอบโจทย์ชีวิตตอนนี้ให้ดีขึ้นกว่าเดิม จะเลือกอะไร ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วคิดว่าชีวิตจะมีอะไรเปลี่ยนไปบ้าง

สรุป

- เราทุกคนมีคุณลักษณะเด่นทั้ง 24 ข้อ แต่จะมีบางส่วนที่เด่นชัดกว่าข้ออื่นๆ แตกต่างกันไปในแต่ละคน ซึ่งคุณลักษณะเด่นทั้ง 24 ข้อนี้จะถูกใช้อย่างธรรมชาติ ไม่ต้องฝืน ถ้าเราใช้คุณลักษณะเด่นใดบ่อยๆ คุณลักษณะนั้นก็จะเห็นได้ชัดเจนจนกลายเป็นลักษณะประจำตัวเรา เป็นต้นทุนสำคัญในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทำให้เรารู้สึกเพลิดเพลินจนลืมเวลา (Flow)
- คุณลักษณะเด่น 24 ข้อ เป็นต้นทุนสำคัญในการทำให้เรามีความสุข รู้สึกมีคุณค่า และเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง รวมถึงช่วยให้เราสามารถที่จะพัฒนาตัวเองในด้านอาชีพและการใช้ชีวิต เนื่องจากเรามีโอกาสในการทำผลงานที่ดีที่สุดได้
- การแสดงออกของคุณลักษณะเด่น 24 ข้อ ควรเป็นไปอย่างพอดี สมดุล และเหมาะสมกับสถานการณ์ ไม่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป จะทำให้เราได้ใช้คุณลักษณะเด่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะส่งผลดีมากกว่าผลเสียทั้งกับตัวเองและคนอื่น
- ควรเปิดโอกาสหรือสนับสนุนให้ตัวเองหรือคนรอบข้างได้แสดงออกถึงคุณลักษณะเด่นที่มีอยู่ อาจจะเป็นประสบการณ์ตรงหรือเรียนรู้จากคนอื่น (เห็นตัวอย่าง) เพื่อขยายโอกาสที่จะได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขเพิ่มขึ้น

คุณลักษณะเด่นของฉัน

1) ความคิดสร้างสรรค์	2) การตัดสินใจ	3) ความอยากรู้อยากเห็น	4) ความใฝ่รู้
5) การมีมุมมองที่หลากหลาย	6) ความซื่อสัตย์	7) ความกล้าหาญ	8) ความมุ่งมั่น
9) ความกระตือรือร้น	10) ความฉลาดทางสังคม	11) ความใจดี	12) ความรัก
13) ความยุติธรรม	14) การทำงานเป็นทีม	15) ความเป็นผู้นำ	16) ความอ่อนน้อมถ่อมตน
17) การมีวินัยในตัวเอง	18) การให้อภัย	19) ความรอบคอบ	20) การมีความหวัง
21) ความซื่อสัตย์	22) การมีอารมณ์ขัน	23) การชื่นชมความงามและความเป็นเลิศ	24) การมีศรัทธาและความเชื่อ



ครูเป็น

คุณลักษณะ (Character strengths)

ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

คิดถึงสิ่งใหม่ ๆ ที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการคิด หรือทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจรวมไปถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศิลปะ เป็นต้น

การตัดสินใจ (JUDGEMENT)

คิดทบทวนสิ่งต่างๆ อย่างถี่ถ้วน และตรวจสอบจากทุกแง่มุม ไม่ด่วนสรุป เชื่อเมื่อเห็นหลักฐาน รวมถึงพิจารณาข้อมูลต่างๆ อย่างเท่าเทียม

ความอยากรู้อยากเห็น (CURIOSITY)

ให้ความสนใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น มองหาเรื่องที่น่าสนใจ เพื่อทำการสำรวจและค้นพบ

ความไม่รู้จัก (LOVE OF LEARNING)

เรียนรู้และฝึกฝนเพื่อให้ได้ทักษะและความรู้ใหม่ๆ ไม่ว่าจะจากห้องเรียนหรือการเรียนรู้ด้วยตนเอง และไม่ใช่เพียงแค่สงสัยใคร่รู้ แต่มีแนวโน้มที่จะเพิ่มเติมกับสิ่งที่รู้แต่เดิม อย่างเป็นระบบ

การมีมุมมองที่หลากหลาย (PERSPECTIVE)

สามารถให้คำปรึกษาที่ดี มีมุมมองที่ทำให้ตนเอง และผู้อื่นเข้าใจสิ่งต่างๆ ในโลก

ความซื่อสัตย์ (HONESTY)

พูดความจริงและเปิดเผยตัวตนอย่างไม่เสแสร้ง แสดงออกด้วยความจริงใจ รับผิดชอบต่อความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

ความกล้าหาญ (BRAVERY)

ไม่ถอยเมื่อพบกับสิ่งคุกคาม ความท้าทาย ความยากลำบาก หรือความเจ็บปวด กล้าคิด และทำอย่างเชื่อมั่น แม้คนอื่นไม่เห็นด้วย

ความมุมานะ (PERSEVERANCE)

ทำสิ่งที่เริ่มไว้ให้สำเร็จ ยุ่งมุมานะ แม้จะพบกับอุปสรรค ทำให้จบลงและมีความพอใจกับงานที่เสร็จ

ความกระตือรือร้น (ZEST)

ใช้ชีวิตด้วยพลังและความตื่นตัว ไม่ทำสิ่งใดแบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ หรือทำแบบไม่เต็มที่ ชีวิตเต็มไปด้วยการผจญภัยและมีชีวิตชีวา

ความฉลาดทางสังคม (SOCIAL INTELLIGENCE)

ตระหนักถึงแรงจูงใจและความรู้สึกของผู้อื่น รู้ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้เหมาะสม กับสถานการณ์ต่างๆ และรู้ว่าจะกระตุ้นผู้อื่นได้อย่างไร

ความใจดี (KINDNESS)

ทำสิ่งดี ๆ ให้คนอื่น ให้ความช่วยเหลือ และดูแลผู้คน

ความรัก (LOVE)

ให้คุณค่ากับการมีความสัมพันธ์ อย่างไม่ใกล้ชิดกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนที่ใกล้ชิด ที่แคร์และแบ่งปันเรื่องต่างๆ กับคุณ



คุณลักษณะ (Character strengths)

ความยุติธรรม (FAIRNESS)

ปฏิบัติต่อทุกคนอย่างเท่าเทียม และยุติธรรม โดยไม่ปล่อยให้ความรู้สึกส่วนตัวมีผลต่อการตัดสินผู้อื่นอย่างลำเอียง ให้โอกาสทุกคนอย่างเท่าเทียม

การทำงานเป็นทีม (TEAMWORK)

เป็นสมาชิกที่ดีเยี่ยมในทีมหรือกลุ่ม ของตน ภัคดีต่อกลุ่ม และรับผิดชอบที่จะทำใน ส่วนงานของตน

ความเป็นผู้นำ (LEADERSHIP)

สนับสนุนให้ทีมทำงานสำเร็จ และยังรักษาความสัมพันธ์ในทีมไว้ได้ เป็นอย่างดี จัดให้เกิดกิจกรรมต่างๆ ในกลุ่ม และเฝ้าดูจนสำเร็จ

ความอ่อนน้อมถ่อมตน (HUMILITY)

ปล่อยให้ความสำเร็จของคุณ พุดแทนตัวคุณ ไม่แสดงตนว่าพิเศษ เกินไปกว่าความจริงที่เป็นอยู่

การมีวินัยในตัวเอง (SELF-REGULATION)

กำกับความรู้สึก และการกระทำมีวินัย และสามารถควบคุมอารมณ์ และความอยากของตนเองได้

การให้อภัย (FORGIVENESS)

ให้อภัยผู้อื่นที่ปฏิบัติต่อคุณไม่ดี ยอมรับในข้อเสียของผู้อื่น ให้โอกาสคนอื่น ไม่เคียดแค้น

ความรอบคอบ (PRUDENCE)

ระมัดระวังในการเลือก ไม่เสี่ยง ไม่พูดหรือทำสิ่งที่จะทำให้ตนเอง ต้องเสียใจภายหลัง

การมีความหวัง (HOPE)

คาดหวังสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับอนาคต และพยายามทำให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นจริง เชื่อว่าอนาคตเป็นสิ่งที่คุณสามารถ ทำให้เกิดขึ้นได้

ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (GRATITUDE)

ตระหนักและรู้สึกขอบคุณ สำหรับสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น และใช้เวลาในการ แสดงออกถึงความรู้สึกขอบคุณนั้น

การมีอารมณ์ขัน (HUMOR)

ชอบที่จะหัวเราะและหยอกล้อผู้อื่น ทำให้คนอื่น ๆ ยิ้มได้ มองโลกในแง่บวกและ ชอบเล่าเรื่องตลก

การชื่นชมความงามและความเป็นเลิศ (APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE)

สังเกตเห็นและชื่นชมความงาม ความเป็นเลิศและผลงานที่อาศัยทักษะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องธรรมชาติ ศิลปะ ดนตรี ศาสตร์ และ วิทยาศาสตร์ ตลอดจนประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้พบเจอในชีวิตประจำวัน

การมีศรัทธาและความเชื่อ (SPIRITUALITY)

มีความเชื่ออย่างมั่นคงและแน่วแน่ว่าจักรวาล มีจุดประสงค์และความหมายที่ยิ่งใหญ่ รู้ว่าคุณเป็นส่วนใดในสิ่งที่ยิ่งใหญ่นี้ ความเชื่อของคุณจะตีกรอบการกระทำ และจะเป็นสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกสบายใจ



กิจกรรมที่ 30

รู้จักอารมณ์

สาระสำคัญ

อารมณ์เป็นสภาวะของความรู้สึกทั้งด้านบวกและลบที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่แต่ละคนพบเจอ ซึ่งเหตุการณ์นั้นอาจเกิดจากสภาพแวดล้อมหรือเกิดจากภายในจิตใจของเราเองก็ได้ อารมณ์เกิดขึ้นจากความคิด เวลาที่มีความคิดบวก จะทำให้เกิดอารมณ์บวก และเวลาที่มีความคิดลบก็จะทำให้เรามีอารมณ์ด้านลบได้ และอารมณ์ส่งผลต่อพฤติกรรมหรือการกระทำของแต่ละคนแตกต่างกัน ซึ่งปัญหาที่พบบ่อยคือ เรามักไม่รู้ทันอารมณ์ของตัวเอง และแสดงพฤติกรรมไปตามอารมณ์โดยไม่รู้ตัว รวมถึงไม่สามารถอธิบายหรือบอกได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่เกิดขึ้น การสร้างความคุ้นเคยกับคำศัพท์อารมณ์ที่หลากหลาย ในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและคนอื่น และยอมรับว่าอารมณ์ทั้งบวกและลบเป็นการแสดงออกตามธรรมชาติ การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เพื่อเข้าใจที่มา และหาวิธีจัดการที่เหมาะสมเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพใจที่ดี

วัตถุประสงค์

1. รู้จักคำบอกความรู้สึก
2. สังเกตและสะท้อนความรู้สึกจากภาษากาย ภาษาพูด และสถานการณ์
3. บอกวิธีการจัดการอารมณ์ด้านลบที่ไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองและคนอื่น



อุปกรณ์

1. บัตรคำความรู้สึกขนาดครึ่งเอสี่แนวนอน (สามารถเคลือบพลาสติกได้)
2. กรณีสี่ที่จำนวนผู้เข้าร่วมมากกว่า 40 คนขึ้นไป อาจใช้เป็นใบงานปริศนา
อารมณ์แทนได้

ขั้นตอน

1. เกริ่นนำว่ากิจกรรมนี้จะมาชวนทุกคนให้เรียนรู้เรื่องอารมณ์กัน
 - ตอนนี้ แต่ละคนรู้สึกอย่างไรบ้าง ขอฟังแบบสั้น ๆ (สังเกตคำตอบว่าเป็นอารมณ์ หรือ ความคิด) ชวนให้เห็นว่า อาจมีบางคำตอบที่เป็นความคิด เช่น อยากนอน อยากทำงานให้เสร็จ
2. แบ่งผู้เข้าร่วมเป็น 2 กลุ่ม นับเลข 1 และ 2 จากนั้นให้คนนับเลข 1 ยืนเป็นวงกลมวงแรก คนนับเลข 2 ยืนเป็นวงกลมล้อมวงแรก (กลายเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง) หันหน้าเข้าหากัน
3. อธิบายว่าจะเล่นเกมใบ้คำ โดยจะมีบัตรคำความรู้สึกจำนวน 50 คำวางคว่ำอยู่ในวงกลม (กระจาย) กติกาดังนี้

ให้ใบ้คำบอกความรู้สึกโดยห้ามพูดคำนั้นออกมา แต่ให้ใบ้เป็นสถานการณ์/เหตุการณ์ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกตามบัตรคำนั้น เช่น เพื่อนไม่คุยด้วย , ถูกเลขท้าย 2 ตัว , แข่งกีฬาชนะ , จีบสาวติด เป็นต้น หรือแสดงออกด้วยท่าทาง/สีหน้า ประกอบด้วยได้

ต้องเปลี่ยนบัตรคำพร้อมกับเปลี่ยนคนทายไปเรื่อย ๆ ไม่ซ้ำคนเดิมจนกว่าจะหมดเวลา (3-5 นาที) ย้ำให้คว่ำบัตรคำทุกครั้งหลังจากใบ้เสร็จแล้ว

ถ้าเพื่อนทนายไม่ถูก สามารถเปลี่ยนบัตรคำ หรือเปลี่ยนคนทนายได้
ถ้าใบไม้ให้เพื่อนทนายถูกได้ 1 คะแนน และคนทนายสามารถทนายถูกได้
1 คะแนนเช่นกัน

4. โดยรอบแรกจะให้คนหมายเลข 1 (วงใน) เล่นก่อน เป็นคนใบไม้ ให้คนหมายเลข 2 เป็นคนทนาย เมื่อหมดเวลา ให้สลับตำแหน่งกัน คนหมายเลข 2 ไปยืนแทนตำแหน่งคนหมายเลข 1
5. หมดเวลา ให้กลับมารวมกลุ่มกัน ถามความรู้สึกหลังจากเล่นเกมนี้ว่า เป็นอย่างไร ให้ช่วยกันทวนว่าได้คำว่าอะไรกันบ้าง ทำให้เห็นว่ามีอารมณ์ด้านบวก อารมณ์ด้านลบ และอารมณ์กลาง ๆ ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ชวนดูวงล้ออารมณ์ เพื่อให้เห็นความหลากหลายของอารมณ์
6. ชวนคุย
 - มีคำบอกความรู้สึกคำไหนที่เราไม่ค่อยรู้จักไหม ขอฟัง
 - เราจะรับรู้ความรู้สึกของตัวเองและคนอื่นได้อย่างไร
 - การแสดงความรู้สึกของแต่ละคนเหมือนหรือต่างกัน เพราะอะไร
 - เวลาที่เรามีอาการด้านลบ เช่น อารมณ์โกรธ เราจะแสดงออกอย่างไร และจัดการอย่างไร
 - การได้รู้จักอารมณ์ตัวเอง มีประโยชน์อย่างไร
7. สรุป
 - การเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ ช่วยทำให้เราเข้าใจตนเอง เท่าทันกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้รู้จักตัวเองได้ดีมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น และหาวิธีจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม นอกจากเข้าใจตัวเองแล้วยังช่วยให้เราเข้าใจอารมณ์ของคนอื่นได้ดีขึ้นด้วย



- เครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้เรารู้จักอารมณ์ของตัวเองได้ดีมากขึ้น คือ วงล้ออารมณ์ โดยเริ่มจากมองที่ขอบด้านนอก เพื่อหาค่าที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกของเรา และขยับเข้าไปหาค่าที่บอกระดับความเข้มข้นของความความรู้สึก เช่น แคร์ราคาญใจ หรือจริง ๆ แล้วเรากำลังรู้สึกโกรธ ความรู้สึกที่ไม่ได้ถูกรับรู้และจัดการจะสะสมจนเพิ่มระดับ เช่น เมื่อโกรธไปเรื่อย ๆ ก็อาจจะเป็นเดือดดาล ดังนั้น การรู้สึกตัวว่ากำลังรู้สึกอย่างไร บอกชื่ออารมณ์ได้ก็จะเป็นวิธีที่ช่วยให้เราหาทางจัดการกับอารมณ์นั้นได้

อ้างอิง

กรุงเทพธุรกิจออนไลน์.(2565,4 สิงหาคม). ล้านคำในใจแต่บอกใครไม่ได้ หาไอเดียสื่อสารจากภาพ “วงล้อแห่งอารมณ์” <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/1018959>

#UNKNOWN TOGETHER
#เดือนแห่งจิตใจ



WHEEL OF EMOTIONS



วันนี้คุณรู้สึกอย่างไร?

ความสามารถในการรับรู้และแยกแยะความรู้สึก เป็นก้าวแรกสู่การเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง



UNITED NATIONS THAILAND



love frankie

Supported by FACEBOOK



ภาพที่ 26 วงล้ออารมณ์

หมายเหตุ. จาก วันนี้คุณได้ลองถามตัวเองบ้างหรือยังว่าคุณรู้สึกยังไง?
 โดย United Nation Thailand.(2564,31 สิงหาคม).
 Facebook. <https://www.facebook.com/uninthailand/photos/a.429374283808316/4452307454848292/?type=3>



ภาษารัก

สาระสำคัญ

การสื่อสารเป็นสิ่งที่มีมนุษย์ใช้ในการดำรงชีวิตเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึก ความต้องการ และความคาดหวัง รวมถึงเป็นการแสดงความรักความปรารถนาดี “ต่อกันในรูปแบบต่างๆ ผ่านภาษา ท่าที และการกระทำ ซึ่งเรียกว่า “ภาษารัก” อย่างไรก็ตามวิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกรักจากผู้ให้อาจจะไม่สอดคล้องกับความคาดหวังของผู้ที่ได้รับตามที่แต่ละคนมีการเรียนรู้ และมีความชอบแตกต่างกันรวมถึงมีความถนัดในการใช้ภาษารักแตกต่างกันด้วย เปรียบเสมือนการพูดคุยกันคนละภาษาก็ทำให้ไม่เข้าใจกัน ดังนั้น การเรียนรู้ภาษารักของตนเองและคนที่เรารักหรือคนรอบข้าง จะช่วยทำให้การรับรู้ถึงความรู้สึกรักได้อย่างชัดเจน และช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจภาษารักทั้ง 5 แบบ
2. สำรวจภาษารักของตนเองและคนอื่น (หรือคนที่เรารัก)
3. ค้นหาวิธีการแสดงภาษารักในรูปแบบที่อีกฝ่ายชอบและนำไปทดลองใช้เพื่อสื่อสารให้ตรงกัน

อุปกรณ์

1. แบบสำรวจภาษารัก หรือ แบบสำรวจภาษารักออนไลน์
<https://app.lovecaresation.com/love-language/questionSA.html>
2. ป้ายภาษารัก ชุดละ 5 ใบ จำนวน 20 ชุด (ปรับตามความเหมาะสม)

เวลา 30 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกกับผู้เข้าร่วมว่า วันนี้เราจะมาเรียนรู้ภาษารักกัน
 - เราชอบให้คนที่เรารัก แสดงความรักกับเราด้วยวิธีไหน หรือ ทำอะไร
 - เวลาที่เรารักใคร เรามักจะแสดงออกด้วยวิธีไหน หรือ ทำอะไร
 - เคยมีประสบการณ์ที่แสดงความรักออกไปแล้ว อีกฝ่ายไม่รับรู้หรือไม่
2. การแสดงออกถึงความรู้สึกรัก หรือ ภาษารัก สามารถทำได้ 5 แบบ ดังนี้
 - 1) คำพูดสื่อรัก (Words of Affirmation) เช่น บอกว่ารัก การชม พูดขอบคุณ พูดให้กำลังใจ หรือคำพูดเชิงบวก เช่น ภูมิใจ ปลื้ม เก่งมาก ยอดเยี่ยม ฯลฯ ผ่านการพูด เขียน หรือพิมพ์
 - 2) การสัมผัส (Physical Touch) เช่น โอบ กอด หอมแก้ม จูบ จับมือแตะตัว แตะไหล่ นวดไหล่/หลัง แปะมือ ลูบหัวเบาๆ ในเวลา สถานที่ และจังหวะที่เหมาะสม
 - 3) การทำอะไรบางอย่างให้ (Acts of Service) ด้วยความเต็มใจ เช่น ทำอาหารให้กิน ช่วยสอนการบ้าน ไปรับไปส่ง ช่วยซ่อมกีฬา ช่วยทำในสิ่งที่จำเป็น สอนในสิ่งที่สนใจ



- 4) การให้ของขวัญ (Receiving Gifts) หรือสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ ในโอกาสพิเศษ โอกาสสำคัญ หรือรางวัลในความพยายาม แบบไม่มีเงื่อนไข เป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่าทางจิตใจ เป็นสิ่งที่ตรงกับความสุขหรือความสนใจของคนที่เรารัก
 - 5) การใช้เวลาอยู่ร่วมกัน (Quality Time) คือ การมีเวลาที่มีคุณภาพร่วมกัน อยู่กับคนที่เรารักทั้งตัวและหัวใจให้ความสนใจ รับฟัง ถามความเห็น และมีความรู้สึกร่วมในกิจกรรมที่ทำด้วยกัน เช่น พุดคุยกัน ซอปปิง ดูกีฬา ดูซีรีส์ ออกกำลังกาย ไปกินข้าวนอกบ้าน ไปต่างจังหวัด เล่นเกม เดินเล่น ปลูกต้นไม้ ฯลฯ
3. จากนั้นให้แต่ละคนได้ทำแบบสำรวจภาษารักของตนเอง (ใบงาน หรือทำออนไลน์) ก็ได้ เพื่อให้รู้จักภาษารักของตัวเอง หลังจากทำเสร็จแล้ว (อย่าเพิ่งให้เพื่อนในห้องเห็น)
- รู้สึกอย่างไรบ้าง
 - เรารู้มาก่อนหรือไม่ว่า เรามีภาษารักแบบไหน และคิดว่าคนที่เรารักมีภาษารักที่ตรงกับเราหรือไม่
4. ให้จับคู่ นับ 1 และ 2 เพื่อเล่นเกมทายใจ ให้ 1 เลือกป้ายภาษารักที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด โดยไม่ให้ 2 เห็น จากนั้น 2 จะต้องเดาว่า 1 มีภาษารักแบบไหน จากนั้น หันหลังชนกัน นับถอยหลัง 3-2-1 ให้ทั้งคู่หันเข้าหากันพร้อมชูป้ายภาษารัก หากตรงกันได้ 1 คะแนน จากนั้นเล่นสลับกัน
- เราเดาภาษารักของอีกฝ่ายจากอะไร

- หากเราแสดงความรักในรูปแบบที่ไม่ตรงกับสิ่งที่อีกฝ่ายต้องการจะเป็นอย่างไร และจะมีวิธีการเรียนรู้หรือปรับอย่างไรบ้าง
- การรู้และเข้าใจภาษารักของคนที่เรารักหรือคนรอบข้าง จะส่งผลต่อความสัมพันธ์อย่างไรบ้าง

5. สรุป

- การเรียนรู้ภาษารักของคนที่เรารักสามารถทำได้หลายแบบ อาจเริ่มจากการสังเกต การพูดคุย การถามไถ่ หรือการลองแสดงความรักหลากหลายรูปแบบ หรือแม้กระทั่งการทำแบบสำรวจภาษารัก สิ่งสำคัญคือความเอาใจใส่ในการแสดงความรักต่อกัน ความสม่ำเสมอ เพื่อเติมเต็มความรู้สึกต่อกัน
- หากเราเข้าใจภาษารัก ที่แต่ละคนส่งมาให้กับเรา จะช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นด้วย

อ้างอิง

แบบสำรวจภาษารัก

<https://app.lovecarestation.com/love-language/questionSA.html>



ประโยคสุขใจ

สาระสำคัญ

การติดต่อสัมพันธ์กันของมนุษย์มีภาษาเป็นเครื่องมือหลัก คำพูดที่ใช้สื่อสารกับผู้อื่นอาจจะไม่ได้ถูกแปลความในแบบเดียวกันกับผู้พูดและถ้าหากสำรวจความคิดและความในใจของผู้พูดก็เป็นไปได้อย่างมากที่คำพูดนั้นไม่ได้สื่อความหมายทั้งหมด ดังนั้นนอกจากเราจะสามารถพูดเป็นภาษาได้แล้วยังต้องเรียนรู้ที่จะใช้ภาษาพูดให้สื่อความหมายและสานสัมพันธ์ได้ตามความตั้งใจ โดยทั่วไปเราอาจจะไม่รู้ตัวว่าวิธีการพูดตามแบบฉบับของเรามีผลกระทบต่อผู้ฟังอย่างไรโดยเฉพาะผลในทางลบ คำพูดที่หวังว่าจะทำให้ผู้อื่นเข้าใจเรากลายเป็นคำกล่าวโทษในความเข้าใจของผู้ฟัง การฝึกสื่อสารให้ตรงกับความรู้สึกความต้องการของตนเอง และเป็นที่เข้าใจเช่นเดียวกันในฝั่งผู้รับจึงเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนการสื่อสารหรือวิธีการพูดของตนเองกับคนรอบข้างที่อาจส่งผลกระทบต่อทางใจ
2. ตระหนักถึงผลกระทบของการสื่อสารในเชิงลบหรือการตำหนิ
3. ฝึกทักษะการสื่อสารเชิงบวกที่ตรงกับความรู้สึก ความต้องการของตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษสี 2 สี ขนาดครึ่งเอสี่ (แนวนอน)
2. ปากกาเคมี
3. กระดาษฟลิปชาร์ต
4. กระดาษขาว

ขั้นตอน

1. ให้แต่ละคนนึกถึงประสบการณ์ตัวเอง เคยได้ยินคำพูด / ประโยคแบบไหนที่เราไม่ชอบบ้าง ขอฟัง 4-5 คน จากนั้นถามว่า แล้วเราเคยพูดอะไรที่ทำให้คนฟังรู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจ หรือเจ็บจิตบ้างไหม (อาจจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ) ให้แต่ละคนนึกคนละ 1 ประโยค แล้วเขียนลงกระดาษสีขาว จากนั้นจับคู่เล่าให้เพื่อนฟังว่า เหตุการณ์ที่ทำให้เราพูดประโยคนั้นคืออะไร เรารู้สึกอย่างไร เราต้องการอะไร (เจตนาของเรา) และคนฟังเป็นอย่างไร โดยคู่ให้รับฟังอย่างเดียว ไม่ถาม ไม่แสดงความคิดเห็นส่วนตัว
2. ขอฟังประโยคที่ทำให้คนฟังรู้สึกไม่ชอบ/เจ็บใจ/เจ็บจิต ที่เคยพูดออกไปว่ามีอะไรบ้าง จดคำตอบในกระดาษฟลิปชาร์ต และผลเป็นอย่างไร
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้เห็นว่า ประโยคที่ทำให้เจ็บใจ จะมีลักษณะการใช้ภาษาเธอ หรือ เรียกว่า U-Message คือ มุ่งเพ่งโทษ ตำหนิ ต่อว่าผู้อื่น ซึ่งทำให้ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ได้
4. เราจะมาฝึกเปลี่ยนคำพูด/เปลี่ยนประโยคที่เจ็บใจ เป็น ประโยคที่สุখেใจ ด้วยการให้ I-Message เป็นวิธีการสื่อสารเชิงบวก ที่ผู้พูดขึ้นต้นประโยค



โดยการใช้สรรพนามแทนตนเอง (ฉัน , พ่อ, แม่ , พี่ , ผม ฯลฯ) สื่อความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา โดยไม่ตำหนิหรือต่อว่าคนอื่น ผู้ฟังเกิดความเข้าใจในอารมณ์ และความต้องการของผู้พูด โดยมีหลักดังนี้

1. บอกความรู้สึกของเราต่อเหตุการณ์ / พฤติกรรมที่เกิดขึ้น เช่น โกรธ เสียใจ ดีใจ ภูมิใจ เป็นห่วง กังวล
2. บอกเหตุการณ์หรือพฤติกรรมที่เห็นขณะนั้น เช่น ไม่ทำการบ้าน ล้อเลียน ไม่ยอมฟัง
3. บอกความต้องการของเรา ว่าต้องการอะไร อยากให้อีกฝ่ายทำอย่างไร

I - Message ภาษาจัน

เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก ที่พูดถึงความรู้สึก บอกความต้องการของคนพูด
ใช้สรรพนามแทนตัวเองในการขึ้นต้นประโยค

“บอกความรู้สึก” + “พฤติกรรมขณะนั้น” + “ความต้องการ”

ตัวอย่าง

"แม่/พ่อเป็นห่วงที่ลูกกลับบ้านดึก ทางเข้าบ้านค่อนข้างเปลี่ยว
แม่/พ่อยากให้กลับบ้านก่อน 2 ทุ่มได้ไหม"

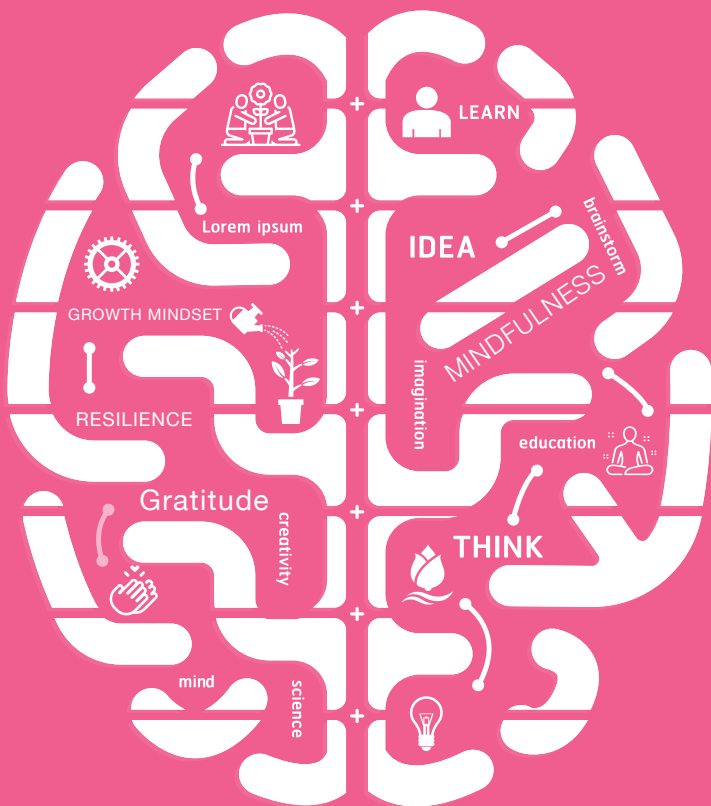
*หลีกเลี่ยง บ่น ตำหนิ เปรียบเทียบ และการถามว่า ทำไม

ตัวอย่าง ฉันไม่พอใจที่ถูกล้อว่าอ้วน ฉันอยากให้เธอเลิกพูดคำนี้
และเรียกชื่อเล่นของฉัน

5. ให้ลองฝึกเปลี่ยนประโยคโดยใช้ I-Message และยังคงเจตนาเดิม ในแต่ละคู่ เขียนใส่กระดาษสี (ต่างกับสีแรก) จากนั้นขอฟังในแต่ละคู่ว่า ประโยคเดิมคืออะไร และประโยคที่เปลี่ยนแล้วเป็นอย่างไร โดยให้แสดงบทบาทสมมติก่อนและหลัง คู่ละ 2 นาที และให้ถามคนฟังว่ารู้สึกอย่างไรระหว่างประโยคเดิมกับประโยคที่เปลี่ยนแล้ว
6. ชวนคุย
 - รู้สึกอย่างไร หลังจากลองฝึกเปลี่ยนประโยคด้วย I-Message
 - ความแตกต่างของการสื่อสารด้วยประโยคสุจริต กับประโยคเดิมของเรา เป็นอย่างไร
 - ถ้าจะต้องเอากลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน คิดว่าเป็นเรื่องง่ายหรือยาก เพราะอะไร
 - อะไรจะช่วยให้เราสามารถสื่อสารด้วยประโยคสุจริตกับคนรอบข้างได้
7. สรุป
 - “I-Message” เป็นวิธีการสื่อสารเชิงบวกรูปแบบหนึ่งที่เน้นการแสดงความรู้สึก ความคิด หรือความต้องการของคนพูดอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่โจมตีหรือวิจารณ์คนอื่น ๆ ซึ่งมักถูกใช้เพื่อแก้ไขข้อขัดแย้ง สร้างความเข้าใจ สร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สร้างบรรยากาศการสนทนาไปในทางบวก และช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นด้วย



- การสื่อสารด้วย “I-Message” จะช่วยให้ผู้พูดสามารถแยกแยะความรู้สึก และความต้องการของตนเองได้อย่างชัดเจน และหลีกเลี่ยงผลกระทบทางลบได้
- นอกจากการคำพูดเชิงบวกแล้ว สิ่งที่สำคัญไม่น้อยเลยคือ ท่าที สีหน้า น้ำเสียง และการแสดงออกที่สอดคล้องกับคำพูดเชิงบวกด้วย หลีกเลี่ยงคำที่ตำหนิ บ่น เปรียบเทียบ หรือประชดประชัน ผู้ฟังก็จะรับรู้ได้ว่าผู้พูดมีความจริงใจ และเป็นมิตร เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้พูดมากขึ้น เกิดความ “สุขใจ” ทั้งสองฝ่าย



ทักษะ
การเรียนรู้ (ทบท)

เกมเศรษฐี "สุขเป็น"

สาระสำคัญ

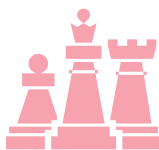
การรู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นของการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง กระจกที่จะสะท้อนให้เราได้รู้จักตัวเองมาจากความสัมพันธ์และมาจากการหมั่นสังเกตตัวเอง เครื่องมือที่ช่วยให้ทบทวนตัวเองได้คืออย่างหนึ่ง ได้แก่ คำถามที่ช่วยนำทางให้สำรวจตัวเองในหลายแง่มุม โดยเฉพาะประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับจิตใจของเรา เมื่อได้ทำพร้อมกับเพื่อนๆ ก็จะช่วยให้ได้ฟังเสียงสะท้อนจากเพื่อนเป็นข้อมูลเพิ่มเติม และเป็นกระบวนการที่ทำให้ได้รู้จักกันและกันได้ลึกซึ้งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนตัวเองผ่านคำถามที่หลากหลายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพใจ
2. รู้จักตัวเองและรู้จักคนอื่น (เพื่อน)
3. รับฟัง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นวัยเดียวกัน หรือต่างวัย

อุปกรณ์

1. ไว้นิลเกมเศรษฐีขนาด 2x2 เมตร
2. ลูกเต๋าขนาดใหญ่



3. การ์ดเพิ่มจำนวนเงิน
4. การ์ดเสียงดวง
5. ของรางวัลเล็กน้อย (ตามเห็นสมควร)

(หมายเหตุ : อาจปรับขนาดให้เล็กลง เพื่อสะดวกในการทำกิจกรรมกลุ่มย่อยพร้อมๆ กัน และทำเบี้ยสำหรับผู้เล่นเพิ่มเติม)

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นสามารถเล่นได้ตั้งแต่ 1 - 4 คน หรือมากกว่า กรณีจับเป็นคู่ได้ 4 คู่ หรือ 4 กลุ่ม (ยืนตามจุดเริ่มต้น 4 มุม) หรือหากทำเป็นขนาดเล็กลง ก็จะช่วยให้สามารถเล่นเป็นกลุ่มย่อยๆ พร้อมกันได้
2. ให้ผู้เล่นโอน้อยออก หรือ เป่ายิงลูกเลือกมุมเพื่อเริ่มเล่นก่อน เนื่องจากจุดเริ่มต้นมี 4 จุด ให้ยืนตามลำดับไป
3. แจกเงินให้กับผู้เล่น เพื่อเป็นต้นทุน คนละ 100-200 บาท (ธนบัตรปลอม)
4. ผู้เล่นคนแรก ทอยลูกเต๋า และเดินตามช่องเท่ากับจำนวนที่ทอยได้ (ไม่ต้องสนใจตัวเลขข้อคำถาม) จากนั้นให้อ่านคำถามให้เพื่อน ๆ ได้ยิน และตอบคำถามหรือทำภารกิจในข้อนั้นๆ ถ้าทำสำเร็จ จะได้เลือกการ์ดเพิ่มจำนวนเงิน แต่ถ้าเดินไปถึงจุดเริ่มต้นไม่ว่าจะเป็นมุมใด จะไม่ได้อะไรเลย (ยกเว้นจุดเริ่มต้นของตัวเองคือจบเกม)
5. ถ้าได้ช่อง “เสียงดวง” ให้ผู้เล่นหยิบการ์ดเสียงดวง
6. ถ้าได้ช่อง “รับของรางวัล” ให้จับรางวัลที่เตรียมไว้ ไม่ต้องจับการ์ดเพิ่มเงินแล้ว

7. จบเกมเมื่อมีคนที่กลับมาจุดเริ่มต้นของตัวเองได้ก่อน และผู้ชนะคือ คนที่ได้เงินจำนวนมากที่สุด

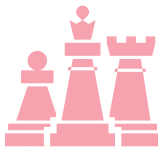
(หมายเหตุ กรณีทำเป็นกิจกรรมออกนอกห้อง หากมีผู้เล่นรอลเล่นจำนวนมาก สามารถเล่นเพียง 1-2 รอบ ก็ได้)

8. ชวนคุย

- รู้สึกอย่างไรกับคำถามต่าง ๆ ในเกมเศรษฐี
- ชอบคำถามไหนเป็นพิเศษ เพราะอะไร
- ได้เรียนรู้อะไรบ้าง

9. สรุป

- เราไม่ค่อยได้มีโอกาสหยุดคิดตั้งคำถาม หรือทบทวนตัวเองว่าเราชอบทำอะไร ชอบให้คนที่เรารักแสดงความรักกับเราแบบไหน เรามีอะไรดี เรื่องอะไรบ้างที่น่าภูมิใจสำหรับตัวเอง อะไรที่ทำให้เรามีความสุขบ้าง รวมถึงคำถามที่ช่วยให้เราได้วางแผนล่วงหน้า เช่น เวลาที่ไม่สบายใจ หรือเครียด เรามีใครสักคนที่คุยได้หรือไม่ หรือจะหาความช่วยเหลือได้จากใครบ้าง อีกทั้งยังได้ฝึกทักษะบางอย่างในเวลาสั้น ๆ เช่น การฝึกสติผ่านการรับรู้ประสาทสัมผัสของเรา ฝึกชมตัวเอง ฝึกพูดขอบคุณตัวเอง ดังนั้น การมีคำถามที่ทำให้ได้สำรวจตัวเอง จะช่วยให้เราได้รู้จักตัวเองมากขึ้น
- คำถามต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถนำกลับไปใช้กับตัวเองได้บ่อย ๆ หรือนำกลับไปใช้กับคนใกล้ตัวด้วยก็ได้



คำถาม 20 ข้อ

1. เวลาว่าง เราชอบทำอะไรบ้าง
2. สิ่งที่ทำให้เรามีความสุข 3 อย่าง
3. ชมตัวเอง 2 เรื่อง
4. เรื่องที่เรารู้สึกภูมิใจมากที่สุด
5. คำพูดที่เพิ่มพลังใจให้ตัวเอง
6. เวลาที่เราไม่สบายใจ/เครียด ทำอะไร
7. สายด่วนปรึกษาสุขภาพจิตคือเบอร์อะไร และให้บริการเวลาไหน

ตอบ 1323 โทรได้ 24 ชั่วโมง

8. คนที่เราจะคุยด้วยเวลาไม่สบายใจคือใคร
9. วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 18 ปี ไปพบจิตแพทย์เองได้ไหม?

ตอบ เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี สามารถเข้าพบจิตแพทย์โดยไม่มีผู้ปกครองได้ โดยจะได้รับบริการให้คำปรึกษา การดูแลเบื้องต้น และสามารถตรวจสุขภาพจิตได้

10. ถ้าเพื่อนอยากไปหาจิตแพทย์ เราจะบอกเพื่อนว่า...
11. เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเพื่อนกำลังรู้สึกอะไรอยู่

ข้อมูลเพิ่มเติม สังเกตจากสีหน้า ท่าทาง สายตา คำพูด น้ำเสียง การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และการแสดงออก

12. บอกวิธีจัดการอารมณ์โกรธ

ตัวอย่างการจัดการอารมณ์โกรธ เช่น 1. รับรู้อารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น
2. นับ 1 - 10 วนไปเรื่อย ๆ 3. หายใจเข้าออกลึก ๆ 4. ใช้ I message
บอกกับคู่สนทนาว่า เราคิดอย่างไร 5. คิด คิด คิด อย่าเพิ่งโต้ตอบ
คิดก่อนว่าเกิดอะไรขึ้น ใครทำอะไร เพราะอะไร 6. หาวิธีทำให้ตัวเอง
สงบ ผ่อนคลาย 7. หาที่เหมาะสม ๆ ตะโกน 8. ใช้การออกกำลังกาย เช่น ชก
กระสอบทราย พูหมอน วิ่ง ว่ายน้ำ 9. พูดคุยกับใครสักคน ระบายความ
อัดอั้นใจ 10. ปรับเปลี่ยนความคิด

13. เรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้นในวันนี้

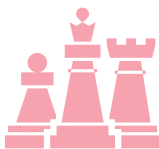
14. บอกวิธีการดูแลตัวเอง (self care) 3 อย่าง

ตัวอย่างคำตอบ ออกกำลังกาย เดินเล่น นอนหลับให้ครบ 8 ชั่วโมง
กินอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำให้เพียงพอ ปลูกต้นไม้ นอนตื่นสาย
เข้าสปา กอดคนที่เรารัก พูดกับตัวเองด้านบวก ฝึกสมาธิ เขียนไดอารี่
ฟังเพลง ดูหนัง ใช้เวลากับคนใกล้ชิด งานศิลปะ เป็นต้น

15. ให้พูดขอบคุณตัวเอง 1 เรื่อง

16. เราชอบให้คนที่เรารักแสดงความรักกับเราด้วย...

ข้อมูลเพิ่มเติม ตัวอย่าง 5 ภาษารัก การแสดงออกผ่าน 1. คำพูดสื่อรัก
2. การสัมผัส 3. การทำอะไรบางอย่างให้ 4. การให้ของขวัญ 5. การใช้
เวลาอยู่ร่วมกัน



17. ฝึกสติจากประสาทสัมผัส (ตา-สัมผัส-หู-จมูก-ลิ้น) : 5-4-3-2-1
วิธีการให้ผู้เล่นได้ลองฝึกการรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ตามใจพยานี้
(ถ้ามีเวลาพอ ถ้าเวลาไม่พอให้ทำอย่างละ 1 สิ่ง)
- 5 สิ่ง que เห็นอยู่ในตอนนี้มีอะไรบ้าง
 - 4 สิ่ง que สัมผัสได้ในตอนนี้มีอะไรบ้าง
 - 3 สิ่ง que ได้ยิน ในตอนนี้มีอะไรบ้าง
 - 2 สิ่ง que ได้กลิ่นในตอนนี้มีอะไรบ้าง
 - 1 สิ่ง que ได้รสชาติ ในตอนนี่คืออะไร (อาจให้เลือกรสชาติหรือให้นึกถึงรสชาติอาหารที่เรากินล่าสุดว่าเป็นรสอะไร)
18. การดูแลสุขภาพกายที่เราทำอยู่ตอนนี้คือ
19. หากมีเวลา 1 วันกับคนในครอบครัว คุณจะ...
20. ความสุขของฉันทอนนีอยู่ในระดับไหน (1-10 คะแนน โดย 1 น้อยสุด และ 10 มากที่สุด) พร้อมบอกเหตุผลหรือสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขในระดับนั้น

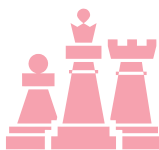
บันได...สุขเป็น

สาระสำคัญ

การได้อยู่ในบรรยากาศที่เชื่อเชิญให้ทำความรู้จักตัวเอง ได้ทบทวนวิธีการรับมือกับเหตุการณ์ในชีวิตแบบที่สนุกสนาน และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่นเป็นโอกาสที่หาไม่ได้ง่ายนัก การนำเกมส์มาช่วยจุดประเด็นเพื่อทบทวนและสนทนาจึงเป็นวิธีการที่ช่วยให้บรรยากาศดำเนินไปอย่างผ่อนคลาย นำไปสู่การเปิดพื้นที่ในใจให้กล้ามองเห็นตัวเองอีกทั้งได้เรียนรู้จากเรื่องเล่าของคนอื่น ได้เข้าใจและมองเห็นคุณค่าตนเองในฐานะบุคคลที่ล้วนแต่มีจุดเด่นเฉพาะตัว ได้ชื่นชมตัวเองและระลึกขอบคุณผู้ที่ให้ความช่วยเหลือสนับสนุน มีวิธีการดูแลอารมณ์และกายใจให้สมดุล เหล่านี้เป็นการช่วยเติมพลังและให้ข้อคิดที่จะเสริมสร้างการสุขเป็น

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนตนเองเกี่ยวกับลักษณะเด่น ประสบการณ์รับมือกับความทุกข์/สร้างสุข
2. ฝึกทักษะที่ส่งเสริมให้เข้าถึงความสุขอย่างง่าย



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

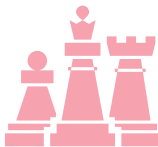
ขั้นตอน

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 ได้ฉุกคิดเรื่องการมองมุมบวก

- **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 จะมีใครที่คุณคุยแล้วสบายใจบ้าง คนๆ นั้นเป็นแบบไหน หากผู้เล่นนี้ไม่ออกอาจจะถามต่อว่าแล้วหากไม่สบายใจหาทางออกได้อย่างไรบ้าง

- **ช่อง 15 ชอบคุณตัวเอง 1 อย่าง**

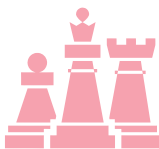
ชวนให้ผู้เล่นได้ลองฝึกชอบคุณตัวเอง อาจจะเป็นเรื่องเล็กๆ ๆ เพื่อจะช่วยให้เห็นคุณค่าในตัวเอง และชวนให้ฝึกชอบคุณตัวเองก่อนนอนวันละ 1 เรื่อง หากทำต่อเนื่องก็จะสามารถทำให้เป็นนิสัยใหม่ในการใช้ชีวิต มีการศึกษาที่ระบุว่าการทำงานพฤติกรรมใหม่ต่อเนื่องอย่างน้อย 66 วัน (จากเดิม 21 วัน) ก็อาจเกิดเป็นนิสัยหรือพฤติกรรมได้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

- **ช่อง 19 ตีมน้ำ 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 เป็นการแบ่งปันเรื่องราวดีกับคนอื่นและได้สัมผัสความรู้สึกที่ได้ทำ ได้รับรู้คุณค่าในตัวเอง
- **ช่อง 31 โมโหสติหลุด ให้ผู้เล่น แשרประสบการณ์ที่เคยโมโห หรือ โกรธจนสติหลุดว่าเป็นอย่างไร**
- **เส้นชัย เมื่อเข้าเส้นชัยทุกคนจะต้องบอกเล่าว่าผ่านเรื่องที่สุด/ทุกข์ ที่สุดในชีวิตมาได้อย่างไร 1 เรื่อง**
 ข้อนี้ ทำตามความสมัครใจของผู้เล่น จะเล่าเรื่องทุกข์หรือเรื่องสุขก็ได้ หรือจะใช้วิธีเขียนโพสต์อิทก็ได้

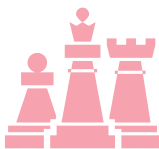
คุณลักษณะดังกล่าวได้ถูกจัดหมวดหมู่เป็น 6 กลุ่ม รวม 24 คุณลักษณะ คุณลักษณะทั้ง 24 แบบนี้มีอยู่พร้อมในแต่ละบุคคล แต่จะมีบางลักษณะที่ปรากฏเด่นชัด (Signature strengths) กว่าข้ออื่น ๆ ที่ทำผู้อื่นสามารถรับรู้ได้ ทำให้แต่ละคนมีลักษณะเด่นเฉพาะตัว เป็นไปโดยธรรมชาติ ไม่ต้องฝืน การรับรู้ตัวเองถึงคุณลักษณะเด่นและสามารถนำข้ออื่น ๆ มาปฏิบัติให้ สอดคล้องกับสถานการณ์อย่างไม่น้อยไปไม่มากเกินไป จะเอื้อต่อความสุขและ ความสำเร็จให้กับบุคคลนั้น 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 การแผ่ขยายการรับรู้ตัวแบบเชื่อมโยงกับโลกภายนอก หลุดไปจากการจมอยู่กับความนึกคิดและปัญหา การสร้าง “ตัวตน” เช่นนี้ทำให้จิตใจผ่อนคลายและเติมพลังงานบวกให้กับตัวเอง

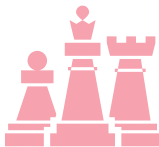
มีความแตกต่างของคำในคำไทยและวิถีชีวิตสังคมไทยที่มีค่านิยมเกี่ยวกับคำว่ารู้จักบุญคุณ มีความกตัญญู รู้จักตอบแทนบุญคุณ ค่านิยมนี้สร้างความคาดหวังต่อพฤติกรรม ผู้ใดทำเช่นนี้จะได้รับการยอมรับว่าเป็นคนดี แต่อีกแง่หนึ่งค่านิยมดังกล่าวเป็นที่มาของคำตัดสินวิพากษ์วิจารณ์ ถ้าหากบุคคลไม่ทำตัวเช่นนั้น ทำให้การแปลความของ Gratitude ดูคล้ายกัน

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



เซียมซีมีสุข

สาระสำคัญ

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

วัตถุประสงค์

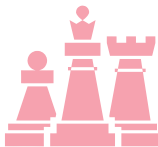
1. ทบทวนตัวเองผ่านคำถามที่หลากหลายที่เกี่ยวข้องร่างกาย จิตใจ และความคิด ซึ่งเป็นต้นทุนความสุขที่ทุกคนมี
2. ฝึกทักษะบางอย่างที่ช่วยให้ตนเองมีความสุข เช่น ทักษะการขอบคุณตัวเอง ทักษะการชม ทักษะการคิดบวก ทักษะการอยู่กับปัจจุบัน ทักษะการหาแหล่งช่วยเหลือ
3. รู้จักและเข้าใจตนเองและคนอื่นๆ มากขึ้น

อุปกรณ์

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

ขั้นตอน

1. ชี้แจงวิธีการเล่นเซียมซีมีสุชว่า จะเป็นการเขย่าเซียมซีเพื่อตอบคำถาม หรือ ทำตามคำทำนายที่ได้ เช่น ชมตัวเอง ชอบคุณตัวเอง บอกสิ่งที่ทำให้มีความสุข เป็นต้น สามารถเล่นทีละคน หรือเล่นพร้อม ๆ กันได้ (หากจัดเป็นกิจกรรมบุญ 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

เยี่ยมชมนิทรรศการ
ใบที่ ๑



ใบทำนายนที่ ๑

เป็นหนึ่งในดวงใจไม่มีสอง
นั่งหนึ่งลองคิดถึง **“เรื่องสุขขี”**
ที่ผ่านผันวันวานถึงวันนี้
เล่าอีกทีที่วีความสุขเฮย

เยี่ยมชมนิทรรศการ
ใบที่ ๒



ใบทำนายนที่ ๒

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

เช็ยมชั้ มีสุจ
ใบที่ ๓



ใบทำนายที่ ๓

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

เช็ยมชั้ มีสุจ
ใบที่ ๔



ใบทำนายที่ ๔

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

เช็ยมชั้ มีสุจ
ใบที่ ๕



ใบทำนายที่ ๕

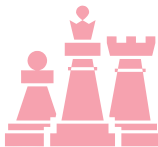
ใบที่ห้า**“หัวเราะ”**วันละนิด
ห้า ห้า ห้า ไม่ต้องคิด ทุกข์หม่นหมอง
หัวเราะให้เสียงดังตั้งใจปอง
คือครรลองของชีวิตทุกซุสขุมี

เช็ยมชั้ 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
เกี่ยวทั้งใจทั้งกายให้ใกล้กัน

เช็ยมชี มีสุข
ใบที่ ๑๑



ใบทำนายที่ ๑๑

ใบสิบเอ็ดเอ็ดตะโรมโหบ้าง
คนข้างข้างอยากช่วยให้เย็นได้
ขยายความบอกที่จะได้ไหม
มอบมงบให้**“หายโกรธด้วยตัวเอง”**

เช็ยมชี มีสุข
ใบที่ ๑๒



ใบทำนายที่ ๑๒

ใบสิบสองมองหา **“กำลังใจ”**
คำปลอบให้หายท้อยามหมดหวัง
ล้มแล้วลุกก้าวต่อไปสุดพลัง
อึด ฮึด สู้ คำขลัง ช่วยฮึดใจ

เช็ยมชี มีสุข
ใบที่ ๑๓



ใบทำนายที่ ๑๓

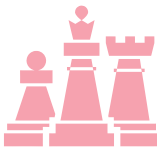
สิบสามนี้สักก็เลขนำโชค
ไม่ต้องโศกมีที่พึ่งพึ่งปัญหา
ไว้ใจได้ ไม่เสียตั้งค์ แต่แหทมา
บอกหน้อยหนา ที่ว่า คือที่ใด

เช็ยมชี มีสุข
ใบที่ ๑๔



ใบทำนายที่ ๑๔

ใบที่สิบสี่มีสติทุกขณะ
ล้มบชัญญะปัจจุบันหมั่นฝึกฝน
“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 **“ชอบคุณตัวเอง”**เถอะ
วันละนิดก่อนนอนไม่ต้องเยอะ
ลองทำเนอะดีจริงแบบตะโกน

เช็ยมชั้ มีสุจ
ใบที่ ๒๐



ใบทำนายนที่ ๒๐

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

เช็ยมชั้ มีสุจ
ใบที่ ๒๑



ใบทำนายนที่ ๒๑

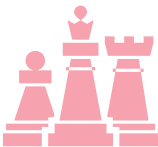
ใบที่ยี่สลิปเอ็ดดวงตราคีจับ
เพราะเคล็ดลับ**“การอม”**พาผ่องศรี
มีเงินใช้สุขสบายไม่เป็นหนี
บอกต่อที่อ่อมอย่างไรให้สุขเอย

เช็ยมชั้ มีสุจ
ใบที่ ๒๒



ใบทำนายนที่ ๒๒

ใบที่ยี่สลิปสองไม่หมองเศร้า
ธรรมชาติช่วยเราให้ผ่องใส
มีต้นไม้ สายธาร อาหารใจ
“อยู่กับธรรมชาติ” ได้ใจสุขเป็น



เยี่ยมชัช มีสุข
ใบที่ ๒๓



ใบทำนายที่ ๒๓

ใบที่ยีล็บสามตั้งตามวิถี
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

यीล็บห้าอยากทราบสภาพแวดล้อม
ที่ช่วยหลอมชีวาพาสุขสันต์
แบบใดช่วยชีวิที่มีสุขพลัน
ขอแบ่งปันบอกกล่าวเล่าสู่เลย

เยี่ยมชัช มีสุข
ใบที่ ๒๖



ใบทำนายที่ ๒๖

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

ชัยมชีพี มิวส์
ใบที่ ๒๗



ใบทำนายที่ ๒๗

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

ชัยมชีพี มิวส์
ใบที่ ๒๘



ใบทำนายที่ ๒๘

ยี่สิบแปดใบนี้ขอเคล็ดลับ
จะยับ**“ความเป็นทีม”** ให้เข้มแข็ง
ต้องทำสิ่งใดบ้างจงชี้แจง
ต้องลงแรง ลงทุน หนุ่่นอะไร



חכמה

บรรณานุกรม

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต. (2563). *แนวทางการดูแลสุขภาพะทางด้านจิตใจ*. บริษัท ปิยอน พับลิชชิง จำกัด.

กรุงเทพธุรกิจออนไลน์. (2565,4 สิงหาคม). *ล้านคำในใจแต่บอกใครไม่ได้ หายใจเดียวสื่อสารจากภาพ “วงล้อแห่งอารมณ์”*. <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/1018959>

ข่าวสดออนไลน์. (2560, 29 พฤศจิกายน). *โรงเรียนให้เด็ก “เล่นว่าว” รับลมหนาว กิจกรรมนอกชั้นเรียนช่วยพัฒนา 4 ด้าน* [รูปภาพ] https://www.kaosod.co.th/newspaper-column/sci-tech/news_651810#google_vignette

ชาวโรจน์ เกียรติกำพล, นพ. (2561, 15 สิงหาคม). *พลังแห่งการยิ้ม*. *HealthToday*. <https://www.healthtodaythailand.in.th/%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B9%81%E0%B8%AB%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A2%E0%B8%B4%E0%B9%89%E0%B8%A1/>

ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง. (2563,16 มิถุนายน). *ประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับสุขภาพจิต*. <https://www.siamca.com/article/detail/690>

ทันข่าว channel. (2563, 13 พฤษภาคม). *พลิกโอกาสธุรกิจ ด้วย “ทฤษฎีน้ำครึ่งแก้ว” ยุค COVID-19* [รูปภาพ]. LINE TODAY. <https://thai.ac/news/show/437867>

ผู้จัดการออนไลน์. (2565, 22 สิงหาคม). *ชมความสวยงามทุ่งข้าวเขียวขจีในพื้นที่ปลายสุดของ จ.ฉะเชิงเทรา: อาหารตาผู้ขับรถสัญจรผ่านไปมา* [รูปภาพ]. <https://www.example.com/article1234567890>

- เมืองไทยประกันชีวิต. (2565, 21 เมษายน). 4 วิธีดูแลตัวเอง. <https://www.muangthai.co.th/th/article/health/4-self-care-tips>
- สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (2560, 5 มีนาคม). คนเป็น “สัตว์” สายพันธุ์เดียวกัน มีกลไกสมองแบบเดียวกัน ประกอบด้วสมองสามส่วน... [โพสต์บน Facebook] Facebook. <https://www.facebook.com/surakiat.arc/posts/pfbid02S45RjfSwLwG5VBRaPiK3BWT6XmMCLLo7Z8voC25DtDPLowYn-fUMALQ6SdomXsTpyl>
- สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (2563, 12 ธันวาคม). เข้าใจเรื่องกลไกสมอง 3 ส่วน เข้าใจตนเองรู้จักตนเอง รู้จักตน เข้าใจคน อื่นรู้จักคนอื่น [รูปภาพ] Facebook. <https://www.facebook.com/surakiat.arc/posts/1326618354345372>
- Baepaeliang. (2563, 4 ธันวาคม). ปรับสมดุลร่างกาย ตามเข็มนาฬิกาชีวิต. <https://www.baepaeliang.com/blog/balance-the-body/>
- Chowa. (n.d.). คุณควรนอนและตื่นเวลาไหนดีที่สุด. <https://www.chowa.in.th/blogs/chowa/chronotype>
- Coping Skills for Kids. (n.d.). *Deep breathing exercises for kids*. https://copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids?fbclid=IwZXh0b-gNhZW0CMTAAAR0etcZibSwjr_L0z-Ky3oL2Ya4lk7Mpzj6VFmGgRd-1_yVm-CRsl-yBxfOk_aem_AWp2ZEyQYyICi32uRB8O-56FfR3PPu3bcNpD3bodff-VD9tosFpeFr4SuFmelpCtBhoYzdBA7yDJs3DmYqvjdPLRE
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (2009). *Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect*. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being* (pp. 213-231). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_10

- Feelthai. (2560, 24 พฤศจิกายน). *อาหารไทยอร่อยแท้ๆ อ้าปากทำอุเทน*. Feelthai. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=mKBBbFC-k5c>
- KeptMoney. (n.d.). [รูปภาพ]. Facebook. https://www.facebook.com/KeptMoney/photos/a.1352448981503182/1413573108724102/?type=3&paipv=0&ev=AfYQ1V8JO7cd18oxr7TIKXi9ogX7yzR-yXlor6ZUs4kdwi_O0_Ttt_HBKo5F-L1Epb60&_rdr
- Makamstories. (ม.ป.ป.). *ทำความเข้าใจกับ Mandala (แมนดาลา) ศิลปะแห่งความสมดุลของจักรวาล*. <https://makamstories.com/%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A-mandala-%E0%B9%81%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B8%94%E0%B8%B2%E0%B8%A5/>
- Pinterest. (n.d.). Smiley face [รูปภาพ]. <https://www.pinterest.com/davidtzur/smiley-face/>
- ProPlugin. (ม.ป.ป.). *Binaural Beats คืออะไร*. <https://proplugin.com/th/explainer/proplugin-article-2021-01-binaural-beats/>
- Svane, D. (2020). *Wheel of well-being: Three types of happiness*. Queensland: *WoW Practitioner*. Implemental. <https://implemental.org/wp-content/uploads/2022/03/S1.8-Three-Types-of-Happiness.pdf>
- Thai Life Insurance. (2014, April 3). *Unsung hero* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uaWA2GbcnJU>
- The Momentum. (2565, 7 เมษายน). *รู้จัก Binaural Beats คลื่นเสียงบำบัดที่ช่วยผ่อนคลายสมองให้นอนหลับง่ายขึ้น*. <https://themomentum.co/psychology-binaural-beats/>

The NOOK by Love Frankie - A space for when you are no-ok. (2564, 16 กันยายน). ต่อเนื่องจากโพสต์ก่อนหน้านี้ในการเริ่มต้นกลัปล้างร่างกายตัวเอง หรือ Grounding...[รูปภาพ]. Facebook. <https://www.facebook.com/nook-friends/photos/pb.100063563739509.-2207520000/400526994848100/?type=3>

THE STANDARD TEAM. (2562, 7 พฤศจิกายน). กทม. เตรียมติดสัญญาณไฟจราจรข้ามถนนเพิ่ม 14 แห่งปีหน้า รับสังคมสูงวัย [รูปภาพ]. The Standard. <https://thestandard.co/trafc-lights-crossing-the-road/>

TODAY Bizview. (2565, 18 พฤษภาคม). น้ำท่วมไม่ใช่แค่อดีต แต่เป็นค่าเสียโอกาสที่ทุกคนร่วมกันจ่าย [รูปภาพ]. PUBLIC POLICY. <https://workpoint-today.com/ood-bkk-3/>

United Nation Thailand. (2564, 31 สิงหาคม). [รูปภาพ]. Facebook. <https://www.facebook.com/uninthailand/photos/a.429374283808316/4452307454848292/?type=3>

ภาคผนวก

คณะทำงานโครงการสุขเป็น และผู้ร่วมพัฒนากิจกรรมสุขเป็น

ที่ปรึกษา

- นางสุจิตตา ชนกประสิทธิ์
ที่ปรึกษาด้านพัฒนาทรัพยากรบุคคล และ Voice Dialogue Facilitators (Voice Dialogue)

มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (path2health foundation-P2H)

- นางสาวภาวณา เหยียนระวี
ผู้อำนวยการมูลนิธิแพธทูเฮลท์
- นายชูไชย นิจไตรรัตน์
ผู้จัดการโครงการ
- นางสาวพรนุช สถาผลสวัสดิ์
ผู้ประสานงานภาคกลาง
- นางสาวพรพรรณ ทองทองศักดิ์
เจ้าหน้าที่โครงการ
- นางสาวปนัดดา ขวัญทอง
เจ้าหน้าที่โครงการ
- นายดิเรก ตาเตียว
เจ้าหน้าที่โครงการ
- นายชยุต พ่วงมหา
เจ้าหน้าที่โครงการ
- นางสาวกนิษฐา สีตุ่น
เจ้าหน้าที่โครงการ
- นางสาวนัฐกานต์ แสงจักษ์
เจ้าหน้าที่โครงการ
- นางสาวนิประกา ครุฑอุดทา
เจ้าหน้าที่โครงการ

6. เขตหนองแขม จังหวัดกรุงเทพมหานคร

โดย นางสาวภาวนา แซ่จิว

ศูนย์บริการสาธารณสุข 48
นาควัชรอุทิศ และแกนนำ
หนองแขมสุขเป็น

7. เขตประเวศ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

โดย นางสาวกนกวรรณ ฮมแสน

ศูนย์บริการสาธารณสุข 22
วัดปากบ่อ และแกนนำ
ประเวศสุขเป็น

8. ตำบลท่าทราย อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

โดย นายวุฒิชัย มะลี

ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน
ตำบลท่าทราย (ศพค.)
และแกนนำท่าทรายสุขเป็น

9. ตำบลชะหาร อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี

โดย นายกาด่าพี หะยีเด

อบต.ชะหาร และแกนนำ
ชะหารสุขเป็น

10. ตำบลยกกระบัตร อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร

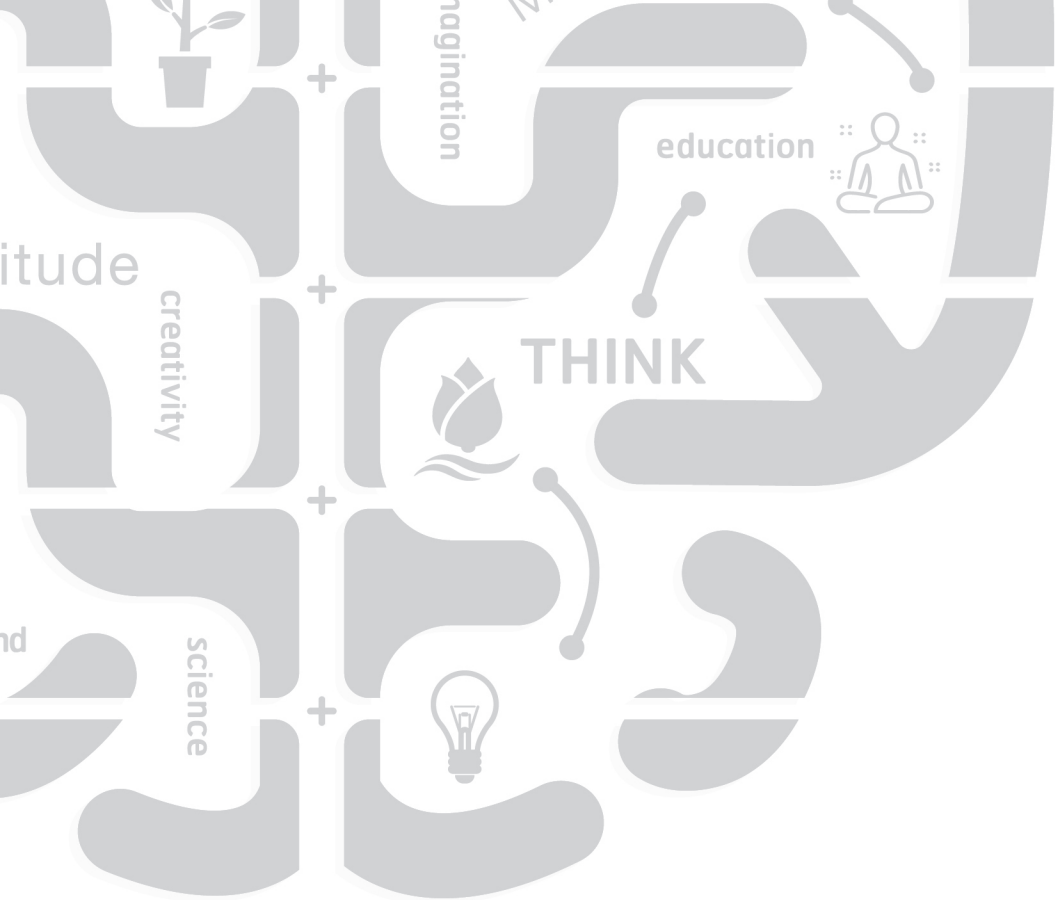
โดย นายบุญชอบ ทับไกร

เทศบาลตำบลหลักห้า และแกนนำ
ยกกระบัตรสุขเป็น

11. ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร

โดย นางศิริพร บุญญะอดิชาติ และ
นางสาวกัญรินทร์ อติชาติวาณิช

เทศบาลนครอ้อมน้อย และ
แกนนำอ้อมน้อยสุขเป็น



มูลนิธิโพสทูเฮลท์ (path2health)
222/1 ถ.พุทรมณฑลสาย 2 แขวงศาลาธรรมสพน์
เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170
www.path2health.or.th