

คู่มือการจัดกิจกรรม

สุขเป็น



คู่มือการจัดกิจกรรม

สุขเป็น

พัฒนาต้นฉบับกิจกรรมโดย

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health foundation)

ร่วมกับภาคีเครือข่ายการขับเคลื่อนงานสุขเป็น ระยะที่ 1

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คู่มือการจัดกิจกรรม

สุขเป็น

พัฒนาต้นฉบับกิจกรรมโดย

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health foundation)

ร่วมกับภาคีเครือข่ายการขับเคลื่อนงานสุขเป็น ระยะที่ 1

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หากท่านสนใจคู่มือนี้ สามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://teenpath.net>

สารบัญ

บทนำ	6
แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก	9
แนวทางการใช้คู่มือ	17
หมวดที่ 1 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)	24
กิจกรรม 1.1: ตื่นทุนความสุข	26
กิจกรรม 1.2: อักษรสุข	30
กิจกรรม 1.3: พลังแห่งการมองบวก	33
กิจกรรม 1.4: เปลี่ยนแว่น เปลี่ยนโลก	37
กิจกรรม 1.5: “โชคดียังที่....”	44
กิจกรรม 1.6: ไม่ปรุง ไม่ขยาย	47
หมวดที่ 2 คิดแบบเติบโต (Growth Mindset)	52
กิจกรรม 2.1: สมอองฝึกได้	54
กิจกรรม 2.2: ไปต่อหรือติดกับ	58
กิจกรรม 2.3: พลังของคำว่า “ยัง”	63
กิจกรรม 2.4: ชุมทรัพย์ความผิดพลาด	67
กิจกรรม 2.5: Live and Learn	70
หมวดที่ 3 ล้มแล้วลุกไว (Resilience)	74
กิจกรรม 3.1: พาวเวอร์เบงค์ ชุมพลังเต็มสุข	76
กิจกรรม 3.2: Mind Monster สู้รบจิตใจผ่านมอนสเตอร์	80
กิจกรรม 3.3: บิงโก ดูแลตัวเอง	85
กิจกรรม 3.4: ล้มแล้วลุกไว	89
กิจกรรม 3.5: ล่วมยาใจ	94

หมวดที่ 4 การอยู่กับปัจจุบันขณะ (Mindfulness)	98
กิจกรรม 4.1 อุดหนุนภูมิใจ	100
กิจกรรม 4.2 ห้าสัมผัสตั้งสติ	103
กิจกรรม 4.3 ฟังเสียงลมหายใจ	107
กิจกรรม 4.4 ลืมรสชาติเมียด	110
กิจกรรม 4.5 ระบายสีสร้างสุข	113
 หมวดที่ 5 ซาบซึ้ง-ขอบคุณ (Gratitude)	 116
กิจกรรม 5.1: บันทึกความสุขเล็กๆ	118
กิจกรรม 5.2: จดหมายจากหัวใจ	121
กิจกรรม 5.3: ขอบขอบคุณตัวเอง	124
กิจกรรม 5.4: สำรวจไออุ่น ชุมพลังในบ้าน	127
กิจกรรม 5.5: ส่งความสุขชุมชน	130
 หมวดที่ 6 ยอดดีในตัวเรา (Character Strengths)	 132
กิจกรรม 6.1 คุณลักษณะเด่น	135
กิจกรรม 6.2 ชุมทรัพย์ในตัวเรา	140
กิจกรรม 6.3 กระเจกสงใจ	143
กิจกรรม 6.4 รวมพลังของดี	146
กิจกรรม 6.5 จุดแข็งที่ “พอดี”	149
 หมวดที่ 7 ความเห็นอกเห็นใจ/เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy)	 152
กิจกรรม 7.1 ฟังอย่างตั้งใจ	154
กิจกรรม 7.2 ใจเขา ใจเรา	160
กิจกรรม 7.3 ฉัน เขา เธอ	164
กิจกรรม 7.4 แผนที่ดี	168
กิจกรรม 7.5 ใจเราก็สำคัญ	174

หมวดที่ 8 ความสัมพันธ์ที่เป็นสุขและรับผิดชอบ (Relationships)	176
กิจกรรม 8.1 ภาษารัก	178
กิจกรรม 8.2 รู้จักอารมณ์	182
กิจกรรม 8.3 ประโยคสุโขใจ	186
กิจกรรม 8.4 สูตรรสบไฟ	190
กิจกรรม 8.5 ศิลปะการขอโทษ	194
กิจกรรม 8.6 รับผิดชอบ	197
บรรณานุกรม	201
ภาคผนวก - รายชื่อคณะผู้ปรับปรุงคู่มือ	205

โครงการสร้างเสริมสุขภาพะ ทางจิต เด็ก เยาวชนและครอบครัว

โดยการพัฒนาศักยภาพกลไกท้องถิ่นและชุมชน
(สุขเป็น) โดยสัวเขป

พลังของ "คนตัวเล็ก" กับภารกิจเปลี่ยนนิเวศชุมชนด้วยหัวใจ

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและซับซ้อนของสังคมไทยในปัจจุบัน ทั้งปัญหาเศรษฐกิจ ช่องว่างระหว่างวัย และความเปราะบางทางสังคม คนทำงานชุมชนไม่ว่าจะเป็น อสม., เจ้าหน้าที่สาธารณสุข, พมจ., นักพัฒนาสังคม หรือ NGOs คือกลุ่มคนที่อยู่ด้านหน้าของการเผชิญความคาดหวังและความทุกข์ร้อนของผู้คน ภาระหน้าที่เหล่านี้ไม่เพียงแต่ต้องการทักษะการจัดการงาน แต่ยังต้องการ “พลังใจ” ที่เข้มแข็งเป็นต้นทุนสำคัญ

งานสร้างเสริมสุขภาพจิตในชุมชนไม่ใช่แค่การ “แก้ปัญหา” เมื่อคนเริ่มเจ็บป่วยเท่านั้น แต่คือ การช่วยให้แต่ละคนและชุมชนมี “ต้นทุนทางใจ” มากพอที่จะอยู่กับความเปลี่ยนแปลง ฟันตัวจากวิกฤต และ ก้าวต่อไปได้อย่างยั่งยืน ผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่จำนวนมาก (อสม., จนท.สาธารณสุข, พม., ครู ผู้นำชุมชน เยาวชน และภาคประชาสังคม) มักอยู่แนวหน้าในการรับฟังความทุกข์ รับมือสถานการณ์กดดัน และประสานทรัพยากร หลากหลายด้าน

คู่มือเล่มนี้จึงออกแบบมาเพื่อเป็น “ชุดกิจกรรมพร้อมใช้” ที่ช่วยดูแลหัวใจของทั้งผู้ปฏิบัติงาน และคนใน ชุมชนไปพร้อมกัน

กรอบคิดหลักของคู่มืออิงแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่มองว่าการสร้างสุขภาวะ ทางใจทำได้ด้วยการเพิ่มสิ่งที่จะช่วยให้มนุษย์ใช้ชีวิตได้ดี ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์บวก ชีวิตที่มีความหมาย ความสัมพันธ์ที่เป็นสุข จุดแข็ง และความสามารถในการฟื้นตัว ไม่ปฏิเสธความทุกข์ แต่เพิ่ม “พลัง” และ “ทักษะ” เพื่อรับมือความทุกข์อย่างมีสติและมีความหวัง

กิจกรรมทั้งหมดถูกออกแบบมาให้ใช้กับกลุ่มประชาชนทั่วไปและกลุ่มผู้ปฏิบัติงานงานในชุมชน (Change Agents) โดยสามารถเลือกใช้เป็นกิจกรรมเดี่ยว ๆ เพื่อเปิดวงสนทนา หรือจัดเป็นชุดกิจกรรมต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาแต่ละทักษะตามบริบทพื้นที่

คู่มือเล่มนี้ออกแบบมาสำหรับการเป็น “ผู้นำการเปลี่ยนแปลง” (Change Agents) ที่เริ่มต้นจากการฝึกฝนทักษะจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อดูแลหัวใจของตนเองก่อนเป็นอันดับแรก เพราะเราเชื่อว่า การที่ Change Agents มีสุขภาพจิตที่ดี มีความหวัง และมีพลังใจเข้มแข็งจะกลายเป็นแรงบันดาลใจที่ส่งต่อไปยังคนรอบข้างและชุมชน **เรียนรู้ไปพร้อมกัน ไม่จำเป็นต้อง “สมบูรณ์แบบ” ก่อนเริ่มต้น**

คู่มือเล่มนี้ **ไม่ได้คาดหวังให้ Change Agents ต้องเก่งหรือทำทักษะทั้ง 8 ด้านได้ดีเยี่ยมก่อนถึงจะไปทำงานกับชุมชนได้** ในทางกลับกัน การทำงานในฐานะผู้นำการเปลี่ยนแปลงคือกระบวนการ “เรียนรู้ไปพร้อมกับชุมชน” การยอมรับว่าเราเองก็ยังต้องเรียนรู้ ยังต้องฝึกฝน มีวันที่ล้มวันที่ท้อ หรือวันที่ทำพลาด คือบทเรียนที่มีชีวิตและทรงพลังที่สุดในการสร้างความไว้วางใจและการเชื่อมโยงกับผู้คน

การเผชิญหน้ากับความจริงที่มีทั้งสุขและทุกข์

คู่มือเล่มนี้ ชวนให้เราไปไกลกว่าแค่ “การคิดบวก” ชวนให้ระมัดระวัง “การมองโลกในแง่ดีจนเกินจริง” และชวนให้เรา**ไม่เพิกเฉย**ต่อความทุกข์ ความโกรธ หรือความไม่เป็นธรรมที่เกิดขึ้น ชวนให้เรา มองเห็นความจริงที่เจ็บปวด แล้วหาทางลุกขึ้นใหม่ด้วยทักษะล้มแล้วลุกไว และการมองโลกในแง่ดี ที่มีฐานอยู่บนความเป็นจริง การมีสุขภาพจิตที่ดีไม่ได้แปลว่าต้องยิ้มได้ตลอดเวลา แต่คือการมีเครื่องมือที่ช่วยให้เราจัดการอารมณ์ลบและกลับมามีพลังสู้ต่อได้โดยไม่แตกสลายไปเสียก่อน

จากใจป๊อเจก สู่วิธีสร้างที่เป็นธรรม

สุขภาพจิตไม่ได้เป็นเรื่องของ “ความคิด” ภายในหัว “ความรู้สึก” ภายในใจเพียงอย่างเดียว แต่ยังขึ้นอยู่กับ “**นิเวศชุมชน**” ที่เื้ออ้านวยด้วย คู่มือเล่มนี้ต้องการชวนให้ Change Agents มองไกลกว่าแค่การปรับมุมมอง วิธีคิดรายบุคคล แต่ต้องคำนึงถึงเรื่อง “**ความเป็นธรรม**” (Equity) และโครงสร้างที่กระทำกับผู้คน การสร้างความเข้มแข็งทางใจในที่นี้ จึงรวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อมที่ผู้คนเคารพกัน เห็นอกเห็นใจกัน (Empathy) รับผิดชอบต่อความสัมพันธ์ (Responsible Relationships) และมองเห็นจุดแข็งของกันและกัน เพื่อลดความเหลื่อมล้ำและสร้างชุมชนที่โอบรับทุกคน

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

(Positive Psychology)

ความสุขและความทุกข์เป็นประสบการณ์ของมนุษย์ทุกคน “การวางใจให้ถูกที่” เมื่อต้องประสบกับความทุกข์ทั้งกายและใจเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างผู้ทุกข์เป็นสุขเป็นจึงเป็นทักษะ ที่ช่วยดูแลชีวิตให้มีคุณภาพเท่าที่จะสามารถเป็นไปได้

กิจกรรมในคู่มือเล่มนี้ได้รับออกแบบตามกรอบของงานจิตวิทยาเชิงบวกโดยมุ่งเป้าที่การทำงาน ส่งเสริมสุขภาวะทางใจ เพื่อให้บุคคลทั่วไปในสังคมที่ดำเนินชีวิตเป็นปกติสามารถมีชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น มีจิตใจที่มีความเข้มแข็ง แจ่มใส เบิกบาน ได้ใช้ชีวิตอย่างมีพลังและมีความหมาย ดังนั้นเนื้อหาในส่วนนี้จึงเป็นการปูพื้นให้เข้าใจงานจิตวิทยาเชิงบวกมากเพียงพอที่จะเข้าใจจุดประสงค์และ เนื้อหาของกิจกรรม เพื่อให้สามารถนำกิจกรรมไปใช้อย่างกระฉับกระเฉงเกิดผลดีต่อกลุ่มเป้าหมาย

มีคำถามสำคัญที่จุดประกายการพัฒนางานจิตวิทยาเชิงบวก อะไรคือสิ่งที่ทำให้ชีวิตนั้นมีคุณค่า สมควรแก่การดำรงอยู่คำถามนี้ได้้นำทางให้งานจิตวิทยาขยายวงออกจากการมุ่งเน้นรักษาผู้ป่วยทางจิตไปสู่กลุ่มประชากรที่ดำรงชีพอยู่อย่างเป็นปกติ มีความเจริญก้าวหน้าอยู่ในสังคมที่ไม่เคยหยุดนิ่ง ทำให้รากฐานความคิดของงานจิตวิทยาที่ผูกติดอยู่กับ “โรค” (Disease model) ที่ต้องวินิจฉัยความผิดปกติและหาวิธีการรักษาเพื่อให้ “โรค” นั้นบรรเทาหรือหายจากโรคได้ขยายขอบเขตไปสู่การหาแนวทางส่งเสริมคุณภาพด้านบวกให้กับชีวิต ถึงแม้โมเดลของการวินิจฉัยโรคและรักษาได้สร้าง

ความก้าวหน้าให้กับการวินิจฉัยและรักษา อีกทั้งพัฒนาการด้านเภสัชวิทยา ช่วยให้มียารักษาความเจ็บป่วยทางจิต แต่เพราะมุ่งเน้นที่การรักษาจึงไม่ได้ให้แนวทางและเครื่องมือที่จะช่วยป้องกันปัญหาซึมเศร้า พฤติกรรมเสพติด การใช้ความรุนแรง ฯลฯ ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังขยายตัวในยุคปัจจุบัน

จิตวิทยาเชิงบวก คือ

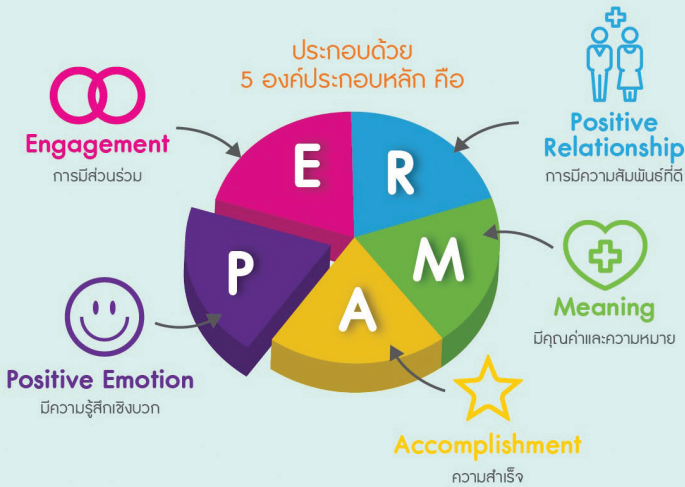
โดยสรุปจิตวิทยาเชิงบวกคือแขนงหนึ่งของงานจิตวิทยาที่ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการศึกษาปัจจัยที่ทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและแสดงศักยภาพได้อย่างเต็มขีดความสามารถเป็นศาสตร์ที่มุ่งยกระดับคุณภาพชีวิตส่งเสริมความรู้สึกและความสัมพันธ์เชิงบวก การเติมเต็มชีวิตและการเติบโตรอบด้านทั้งทางจิตใจ จิตวิญญาณและทางสังคมของมนุษย์

แนวคิดสำคัญ

PERMA Model

มาร์ติน เซลิเกแมนได้เสนอโมเดลที่อธิบายองค์ประกอบสำคัญต่อการมีสุขภาวะที่ยั่งยืน เรียกว่า PERMA Model ซึ่งมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

ภาพที่ 1 จิตวิทยาเชิงบวก



หมายเหตุ: จาก ใช้ชีวิตให้มีความสุข จิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology)
เป็นจิตวิทยาแนวทางใหม่ โดยก่อกำเนิด (2562, 16 กันยายน)
<https://www.facebook.com/share/p/18FAmaxxfU/>

ความรู้สึกเชิงบวก (P - Positive Emotion) เช่น สนุก ตื่นเต้น รัก ภาคภูมิใจ มีความหวัง มีแรงบันดาลใจ ทำลาย ขึ้นชมตนเอง และชื่นชมผู้อื่น เป็นต้น ในแง่ที่มนุษย์มีความรู้สึกตอบสนองกับเหตุการณ์ภายนอกและภายในตนทั้งทางบวกและทางลบ ทั้งจากเรื่องในอดีต ปัจจุบันและอนาคต ดังนั้นการหล่อเลี้ยงใจให้สามารถอยู่กับความรู้สึกเชิงบวก เรียนรู้จากอดีตอย่างผู้รู้จักให้อภัยทั้งตัวเองและผู้อื่นและรับรู้คุณค่าของประสบการณ์ที่ผ่านมา การคิดถึงอนาคตด้วยความหวังและมองโลกในแง่ดีและการอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ ชีบซับประสบการณ์ที่สร้างความรู้สึกทางบวกรอบตัว ทั้งหมดที่กล่าวมานี้คือการจัดการตนเองเพื่อขยับออกจากการตอบสนองในทางลบไปสู่การขยายความรู้สึกเชิงบวกและเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต

ความรู้สึกมีส่วนร่วม-เป็นเจ้าของในสิ่งที่ทำ (E – Engagement)

ได้ใช้ทักษะตามความถนัดและความสนใจอย่างเต็มความสามารถด้วยความรู้สึกมีส่วนร่วม มีส่วนในการรับผิดชอบ มีส่วนในการเป็นเจ้าของงาน และได้พัฒนาความสามารถสร้างความเชี่ยวชาญ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าถึงการทำงานอาชีพเท่านั้น ยังหมายถึงกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การสนทนาที่มีความหมาย การซ่อมแซมของใช้ การทำงานอดิเรกที่ชอบแข่งกีฬา สิ่งเหล่านี้นำไปสู่การเกิดสภาวะลื่นไหล จดจ่อเพลิดเพลินและสร้างสรรค์ (Flow state) ที่จะสร้างความรู้สึกปิติสุขอย่างเหลือล้น รู้สึกเติมเต็ม และรู้สึกถึงการบรรลุความตั้งใจของตนเอง

ความสัมพันธ์เชิงบวก (R – Positive Relationship) เป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาวะ ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในครอบครัวและสังคมที่สร้างความรู้สึกทางบวกมากกว่าทางลบ มีความร่วมมือร่วมใจ (Collaboration) มีการสื่อสาร การแบ่งปันทุกซทุกซ รู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดถึงจุดมุ่งหมายและคุณค่าของชีวิต ความรัก ช่วยสร้างความยืดหยุ่นที่จะลุกขึ้นมาสู้ต่อเมื่อประสบปัญหา ความสัมพันธ์เชิงบวกเป็นที่มาและเป็นตัวขยายผลของความพึงพอใจในชีวิต

การรับรู้ถึงความหมายและคุณค่า (M – Meaning) บุคคลจะรับรู้ความหมายและคุณค่าของตนเองและชีวิตผ่านความสัมพันธ์กับคนรอบข้างจากการได้ทำเพื่อผู้อื่น การได้ทำตามอุดมการณ์ การได้เป็นส่วนหนึ่งของสถาบันกลุ่มองค์กรที่มีภารกิจสอดคล้องกับคุณค่าส่วนบุคคลก็เป็นแหล่งที่มาที่สำคัญ เมื่อบุคคลได้ตระหนักถึงจุดมุ่งหมายในชีวิตและรับรู้ว่าคุณค่าที่ตนยึดถือ ชีวิตอย่างสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและคุณค่าที่ตนยึดถือ จะช่วยให้เกิดความอึดอึ้งใจ ความซาบซึ้งปิติที่เกิดจากการเข้าถึงคุณค่าของความหมาย

ของการกระทำนั้นๆ สร้างความนับถือตนเอง สร้างแรงจูงใจและความอดทน พยายามแม้ว่าการดำเนินชีวิตหรือการกระทำดังกล่าวนั้นจะต้องประสบกับความยากลำบาก

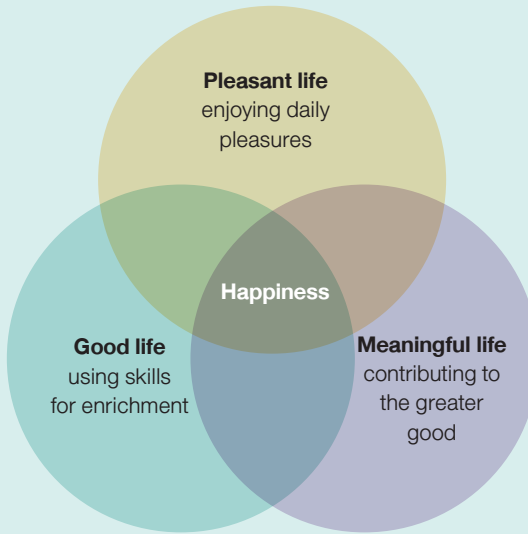
การบรรลุเป้าหมาย (A – Accomplishment) คือ การที่บุคคลรับรู้ความสำเร็จหรือได้ทำจนเสร็จสิ้นตามที่ตนตั้งใจ เป็นความสำเร็จเสร็จสิ้นที่ไม่ได้วัดจากกฎเกณฑ์จากสังคม เช่น ได้ประสบการณ์ตรง ได้เรียนรู้ ได้พัฒนาฝีมือ รวมถึงเรื่องสำคัญอย่างเช่น ได้บรรลุเป้าหมายของชีวิต การบรรลุเป้าหมายต้องอาศัยการรู้จักตนเอง ความสนใจ คุณค่าที่ยึดถือ ซึ่งเป็นจุดตั้งต้นของการมีเป้าหมาย รวมถึงการให้โอกาสแก่ตนเองในพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดทักษะความสามารถไม่ว่าจะเป็นงานอาชีพ งานอดิเรก กีฬา กิจกรรมประจำวันต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสมความตั้งใจ

กรอบแนวคิดของ PERMA Model เป็นแกนสำหรับการศึกษาวิจัยเพื่อขยายงานจิตวิทยาเชิงบวก และยังใช้เป็นแนวทางในการประเมินสุขภาวะของนักเรียนในโรงเรียน คนในชุมชน และในสถานที่ทำงาน เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับกำหนดนโยบาย ออกแบบระบบงาน โครงการ รวมทั้งวิธีการต่าง ๆ ที่จะส่งเสริมความแข็งแรงของทุกองค์ประกอบ ซึ่งรวมถึงการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลที่จำเป็นต้องมีเพื่อให้สามารถดูแลรับผิดชอบสุขภาวะของตนเองและบุคคลคนที่เกี่ยวข้องได้อย่างสมดุล

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>

1. ชีวิตที่รู้สึกรื่นรมย์

เป็นชีวิตที่มุ่งการเพิ่มพูนความพึงพอใจและความรู้สึกทางบวก เป็นการใช้ชีวิตที่มุ่งสัมผัสประสบการณ์ที่ดี บ่มเพาะความรู้สึกซาบซึ้งชอบคุณ ทำกิจกรรมที่สร้างความสบายใจ เป็นชีวิตที่ตามหาประสบการณ์ที่สร้างความสุขเพลิดเพลิน

2. ชีวิตที่ดี

เป็นชีวิตที่ได้ใช้จุดแข็งและความสามารถพิเศษเฉพาะตัวอย่างเต็มที่ เป็นการใช้ชีวิตที่มุ่งหากิจกรรมทางบวกที่ทำหายฝีมือได้พัฒนาตนเองและได้

บรรลุเป้าหมายของตน เป็นชีวิตที่มีส่วนร่วมและมีความพึงพอใจกับความก้าวหน้าและการบรรลุเป้าหมายด้วยการใช้จุดแข็งของตนเอง

3. ชีวิตที่มีความหมาย

เป็นชีวิตที่ขับเคลื่อนด้วยจุดมุ่งหมายเพื่อทำในสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าการตอบสนองตนเอง เป็นชีวิตที่มุ่งแสวงหาความหมายของการมีชีวิตอยู่จากการได้ทำสิ่งที่มีบุคคลเห็นคุณค่าและความหมาย ความสุขในชีวิตเกิดจากการได้ใช้จุดแข็ง มีคุณธรรมเพื่อดำรงชีวิตตามแนวทางที่เชื่อมั่นว่าดีงาม

ความสุขที่ยั่งยืนในชีวิตเกิดจากความสมดุลของชีวิตทั้งสามด้าน และแต่ละส่วนเกื้อหนุนกันและกัน มีการศึกษาถึงความสุขที่เพิ่มขึ้น พบว่าการได้ทำในสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีส่วนร่วมส่งผลต่อการเพิ่มระดับความสุขมากกว่า และการได้ทำในสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายแม้ว่า จะต้องแลกมากับความยากลำบากส่งผลต่อความสุขที่เพิ่มขึ้นมากที่สุด โดยเปรียบเทียบ

Flow state

มิฮาลี ชิกเซนทมิฮาลี ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาวะลื่นไหลจดจ่อที่สร้าง ความเพลิดเพลิน ปิติและความพึงพอใจ (Flow state) จากที่ได้ทำการศึกษาวิจัยมิฮาลีอธิบายสภาวะนั้นว่า เมื่อบุคคลมีความจดจ่อ มีสมาธิกับสิ่งที่กำลังทำจนสภาวะรอบตัวไม่มีความหมาย ไม่รับรู้เวลาที่ผ่านไป ไม่คิดถึงอดีตและอนาคต ความรู้สึกว่ามีตัวตนหายไป มีแต่ความสุข เพลิดเพลิน ปิติจากภายในที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอกเป็นสภาวะที่ให้ความสุขแก่บุคคลและเป็นช่วงที่สามารถทำ ผลงานได้อย่างดีเลิศ มิฮาลีอธิบายว่าผู้ที่อยู่ในสภาวะเช่นนี้จะมีประสบการณ์ดังต่อไปนี้

1. มีความเข้าใจอย่างชัดเจนว่าต้องการบรรลุสิ่งใด
2. จดจ่ออยู่กับเรื่องนั้นๆ ได้เป็นเวลานาน
3. ไม่รู้สึกว่ามีตัวตนในขณะนั้น
4. ไม่รู้สึกว่าเวลาผ่านไป
5. รู้ขีดแบคในทันทีเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังทำ
6. มีความพอดีระหว่างทักษะฝีมือกับความยากของเรื่องนั้น ไม่ง่ายเกินไปและไม่ยากเกินไป

7. รู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์นั้นๆ ได้
8. รู้สึกได้รับรางวัลทางใจจากการทำเรื่องนั้น
9. ไม่รับรู้ร่างกาย เช่น ความหิว ความเหนื่อย
10. จดจ่อต่อเนื่องอยู่กับกิจกรรมนั้นอย่างสมบูรณ์เต็มที่

ปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนการเข้าถึงสภาวะลื่นไหลจดจ่อนี้ประกอบด้วย

- การมีเป้าหมายที่ทำให้เกิดแรงจูงใจว่ากำลังจะทำอะไร เพื่ออะไร
- ระดับของความพอดีระหว่างการรับรู้ความท้าทายและการรู้จักฝีมือทักษะของตนเองตามความเป็นจริง ไม่ประเมินตนเองต่ำหรือสูงเกินไป
- การได้รับฟีดแบคในทันทีไม่ว่าจากการรับรู้ได้ด้วยตนเองหรือจากบุคคลอื่นเพื่อให้ลงมือปรับปรุงได้ทันที

งานของมิฮาสึให้แนวทางสำหรับการออกแบบการพัฒนากิจกรรมและทักษะที่ส่งเสริมให้เยาวชนหรือบุคคลใด ๆ ได้ค้นพบความสนใจและความสามารถของตน ได้มีโอกาสทดลองทำเพื่อให้เกิดประสบการณ์ของการเข้าถึงสภาวะนี้ ซึ่งจะช่วยสร้างความรู้สึกเชิงบวก ความนับถือตนเอง ได้ใช้เวลาสร้างสรรค์ มีทางเลือกที่ดีสำหรับการใช้ชีวิต

แนวทางการใช้คู่มือ "สุขเป็น"

ฉบับปรับปรุง

เป้าหมาย

เพิ่มทักษะดูแลใจตนเองของผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ เพื่อลดการหมดไฟ และทำงานได้ต่อเนื่อง สร้างพื้นที่ปลอดภัยในการพูดคุย แลกเปลี่ยน และเรียนรู้ร่วมกันในชุมชน เสริม ‘ทุนทางใจ’ ของคนในชุมชน ผ่านการฝึกทักษะเชิงบวกที่ทำได้จริงในชีวิตประจำวัน ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถเลือกกิจกรรมให้เหมาะกับเวลา วัตถุประสงค์ และกลุ่มเป้าหมาย

โครงสร้างเนื้อหา

ส่วนที่ 1 : ดูแลและสร้างความแข็งแกร่งทางใจให้ตัวเอง

หมวด 1: ต้นทุนความสุข (Optimism) - มองบวกให้เป็น เห็นต้นทุนในตัวเอง

หมวด 2: คิดแบบเติบโต (Growth Mindset) - เชื่อว่าทุกอย่างฝึกได้ แยกแยะสิ่งที่คุมได้/ไม่ได้

หมวด 3: ล้มแล้วลุกไว (Resilience) - รู้สัญญาณเตือนเมื่อล้า และรู้วิธีชาร์จแบตเตอรี่ให้ตัวเอง

หมวด 4: อยู่กับปัจจุบัน (Mindfulness) - ใช้ลมหายใจและสติเป็นยาแก้เครียด

ส่วนที่ 2: เติมพลังภายในและดึงศักยภาพ

หมวด 5: ซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) - เห็นคุณค่าในความพยายาม
เล็ก ๆ ของเราในทุกวัน

หมวด 6: ของดีในตัวเรา (Character Strengths) - มั่นใจในจุดแข็งที่
แต่ละคนมีไม่เหมือนกัน

ส่วนที่ 3: ถักทอสายใยสัมพันธ์กับคนรอบตัว

หมวด 7: ใจเขา ใจเรา (Empathy) - ก่อนจะช่วยใคร ต้องเข้าใจเขาก่อน

หมวด 8: ความสัมพันธ์ที่เป็นสุขและรับผิดชอบ
(Positive and Responsible Relationships)

แนวคิดหลักของ 8 ทักษะ

และความเชื่อมโยงกับแนวคิด PERMA

การเชื่อมโยง 8 ทักษะกับ PERMA

ข้อเสนอแนะในการใช้คู่มือ

ทักษะ	P	E	R	M	A
การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ฝึกสมองให้เห็นโอกาสและความเป็นไปได้ ช่วยยับยั้งในสถานการณ์ยาก และชวนคนมองทางออก	✓		✓	✓	✓
P- มองโลกอย่างมีหวัง และประคับประคองใจไม่ให้งม อยู่กับความทุกข์ R- จัดการอารมณ์ตัวเองได้ ไม่ให้บั่นทอนความสัมพันธ์ M- หาความหมายให้กับ การดำรงอยู่ A- มองหาโอกาสในปัญหา และก้าวต่อไป					

ทักษะ	P	E	R	M	A
คิดแบบเติบโต (Growth Mindset) มองความผิดพลาดเป็นบทเรียน ช่วยกล้าลอง ปรับตัว และไม่ติดกับความล้มเหลว	✓	✓			✓
	P- เปลี่ยนมุมมองต่อความผิดพลาดจากความล้มเหลวให้เป็นบทกริยาในการเรียนรู้ E- ยกระดับความสามารถไปพร้อมกับการหาความท้าทายของกิจกรรมที่สนใจ A- เชื่อว่าศักยภาพพัฒนาได้ผ่านความพยายาม และความสำเร็จเล็ก ๆ ที่สะสมช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง				

ทักษะ	P	E	R	M	A
ล้มแล้วลุกไว (Resilience) เสริมการฟื้นตัวเมื่อเจอความเครียด/วิกฤตด้วยการดูแลกาย-ใจ-คิด และขอความช่วยเหลือได้	✓			✓	✓
	P- รักษาใจและมีวิธีชาร์จแบตเตอรี่ให้ตัวเอง M- เข้าใจจุดแข็งและจุดประาบางของตนเอง ยอมรับความจริง และเห็นคุณค่าในประสบการณ์ที่หล่อหลอมให้เราก้าวผ่านเรื่องยาก ๆ A- ไม่จมกับปัญหาและความผิดพลาด รับมือกับวิกฤต เรียนรู้และไปต่อ				

ทักษะ	P	E	R	M	A
การอยู่กับปัจจุบันขณะ (Mindfulness) ฝึกสติ รู้เท่าทันอารมณ์และความคิด ลดการฟุ้งซ่าน/ กังวล และช่วยตัดสินใจ อย่างสงบ	✓	✓			
	P- การฝึกสติช่วยลดความ กังวลและสร้างความสงบ ผ่อนคลาย E- ฝึกการจดจ่อกับสิ่งที่ทำ และอยู่กับปัจจุบัน				

ทักษะ	P	E	R	M	A
ซาบซึ้ง-ขอบคุณ (Gratitude) หยิบจุดโฟกัสจากสิ่งที่ขาดไปสู่สิ่งที่มี เพิ่มความอบอุ่นใจและความสัมพันธ์ที่ดี	✓		✓	✓	
	P- เห็นคุณค่ากับสิ่งที่มีรอบตัว เป็นต้นทุนความสุข และทำให้ ใจมั่นคง R- ขอบคุณผู้อื่นช่วยถักทอ ความสัมพันธ์ และสร้างความไว้วางใจ M- ช่วยให้เห็นคุณค่า ความงาม ของชีวิตและสิ่งรอบตัว				

ทักษะ	P	E	R	M	A
องคิในตัวเรา (Character Strengths) ค้นหาและใช้จุดแข็งของตนเอง เพิ่มความภูมิใจ ความหมาย และแรงจูงใจในการทำสิ่งดี		✓		✓	✓
	E- การได้ใช้จุดแข็งทำให้เกิด ความเพลิดเพลินและจดจ่อ M- การใช้จุดแข็งทำสิ่งที่ทำให้ ชีวิตมีความหมาย A- เมื่อใช้จุดแข็งในงานหรือชีวิต มีโอกาสสร้างความสำเร็จที่ ภาคภูมิใจ				

ทักษะ	P	E	R	M	A
ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่ตัดสิน เข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ช่วยลดความ ตึงเครียดและเพิ่มความไว้วางใจ	✓		✓		
P- เมื่อรู้สึกมีคนอื่นเข้าใจ ความ ตึงเครียดในใจจะลดลง R- เป็นฐานในการสร้างพื้นที่ ปลอดภัย ลดอคติที่ปิดกั้น ความสัมพันธ์					

ทักษะ	P	E	R	M	A
ความสัมพันธ์ที่เป็นสุขและรับผิดชอบ (Positive and Responsible Relationships) สื่อสารอย่างเคารพ ตั้งขอบเขตและสร้าง เครื่อง่ายเกื้อกูล	✓		✓		
P- ความสัมพันธ์ที่ดีส่งเสริม ความมั่นคงทางใจ R- กำหนดอารมณ์ตนเอง เข้าใจ ความต้องการที่แตกต่างกัน สื่อสารเชิงบวก A- รักษาและซ่อมแซม ความสัมพันธ์ให้ไปต่อได้					

เริ่มจากการสร้างบรรยากาศปลอดภัย ตกลงกติกา เช่น การรับฟังโดยไม่ตัดสิน การขอผ่านหากไม่พร้อม

เลือกกิจกรรมให้เหมาะกับวัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย และเวลาในการจัดครั้งนั้นๆ เช่น

• **เลือกตามวัตถุประสงค์** เช่น

- เปิดวง/สร้างความไว้วางใจ เลือกกิจกรรมเช็ควินาทีใจ, เล่าเรื่องเล็กๆ ดีๆ ที่เกิดขึ้นในสัปดาห์นี้
- ลดความเครียด/จัดการอารมณ์ เลือกกิจกรรมในหมวดการอยู่กับปัจจุบันขณะ ล้มแล้วลุกไว

- สร้างความหวังและแรงใจ เลือกกิจกรรมในหมวด มองโลกในแง่ดี คิดแบบเติบโต
- เสริมทีมและการทำงานร่วมกัน เลือกกิจกรรมหมวดของดีในตัวเรา เห็นอกเห็นใจ ซาบซึ้ง-ขอบคุณ ความสัมพันธ์ที่เป็นสุข และรับผิดชอบ

• เลือกกิจกรรมตามเวลาที่มี เช่น

- เวลา 10-15 นาที เลือกกิจกรรมเบื่อดวง/เช้คอิน/ขอบคุณสั้น ๆ เน้นพูดคุยไม่ซับซ้อน
- เวลา 30-45 นาที เลือกกิจกรรมสำรวจตนเอง + แลกเปลี่ยน
- เวลา 60 นาทีขึ้นไป เหมาะกับกิจกรรมลงลึก (สำรวจ-แลกเปลี่ยน-สรุปแผนใช้จริง) จัดกิจกรรมต่อเนื่อง โดยอาจเริ่ม จากกิจกรรมเบา ๆ แล้วค่อย ๆ ลงลึก

ทั้งนี้ กิจกรรมส่วนใหญ่สามารถปรับลด/เพิ่มเวลาได้ เช่น การลด/เพิ่มช่วง แลกเปลี่ยน และช่วงสะท้อน

• เลือกตามกลุ่มเป้าหมาย

- เยาวชน: ใช้กิจกรรมสั้น ได้ลงมือทำ ชัดเจน และสนุก (การ์ด/ภาพ/เกมคำถาม)
- ผู้สูงอายุ: ใช้การเล่าเรื่อง ประสบการณ์จริง จังหวะช้า และเน้นความอบอุ่น
- อสม./ทีมงาน: เน้นดูแลใจตนเอง จุดแข็ง ความสัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม

- กลุ่มหลากหลาย: เลือกกิจกรรมจากคียง่าย ๆ ไปจนถึงคยล็ก ๆ ได้ โดยประเมินบรรยากาศของกลุ่ม

จบกิจกรรมด้วยการชวนให้น่าไปใช้เสมอ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติจริง โดยให้ผู้เข้าร่วมเลือก 1 อย่างที่จะลองทำจริงหลังจบกิจกรรมทันที หรือภายในวันนั้น/สัปดาห์นั้น