

หมวด 1

มองโลกในแง่ดี (Optimism)

คืออะไร

คือการเผชิญเหตุการณ์ และตีความอย่างรอบด้าน ยอมรับความจริง ไม่ปฏิเสธความคิดแง่ลบโดยรู้ว่าเป็นกลไกธรรมชาติ และไม่กล่าวโทษ ไม่จมอยู่กับอารมณ์ลบ

เข้าใจว่า สุข/ทุกข์ ดี/ร้าย เป็นเรื่องชั่วคราว ดำรงอยู่เพียงชั่วคราว เกิดขึ้นเฉพาะเหตุการณ์นั้นเท่านั้น ไม่ฝังลึกใส ไม่ปักใจขยายความไปเรื่องอื่น มองโลกอย่างมีความหวัง หาสิ่งที่ยังทำได้ ทางเลือกหรือโอกาสที่มีอยู่

ช่วยอะไร

- ช่วยให้ใจไม่จมกับความยากลำบาก มองสถานการณ์รอบด้านอย่างเข้าใจ
- ลดความคิดวนเวียนกับความคิดด้านลบของตนเอง
- สร้างเสริมความคาดหวังในเชิงบวก เพิ่มความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
- ช่วยเพิ่มพลังใจในการแก้ปัญหา เพราะเมื่อเรามองเห็นทางเลือก ใจจะเริ่มคลาย
- ช่วยให้ยอมรับ ประคับประคองใจให้ไปต่อได้ แม้ปัญหายังไม่ถูกแก้



ฝึกอะไร

- ฝึกมอง “ต้นทุน” ความสุขในชีวิต
- ฝึกการขยับมุมมองด้านบวก ให้เห็นสิ่งที่มีอยู่และสิ่งที่คุณได้
- ฝึก ‘เปลี่ยนแว่น’ มองเหตุการณ์เดียวกันในหลายมุมบนความเป็นจริง
- ฝึกแยก ‘ข้อเท็จจริง’ ออกจาก ‘เรื่องที่เราคิด’
- ฝึกอยู่กับความคิดลบอย่างเข้าใจ ไม่ผลักไส ไม่ตอยอด

ประกอบด้วย 6 กิจกรรมตัวอย่าง

- กิจกรรม 1.1: ต้นทุนความสุข
- กิจกรรม 1.2: อักษรสุข
- กิจกรรม 1.3: พลังแห่งการมองบวก
- กิจกรรม 1.4: เปลี่ยนแว่น เปลี่ยนโลก
- กิจกรรม 1.5: “โชคดีจังที่...”
- กิจกรรม 1.6: ไม่ปรุง ไม่ขยาย

กิจกรรม 1.1

ต้นทุนความสุข

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. มองเห็น “ต้นทุนความสุข” ที่ตนเองมี
2. เกิดความภูมิใจและอยู่กับความหวังแบบเป็นจริงจากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา
3. เลือกก้าวเล็กๆ 1 เรื่องเพื่อเพิ่มต้นทุนความสุขให้ตนเอง

แนวคิดหลัก (Key Concept)

ชีวิตมีทั้งวันที่ดีและวันที่ยาก การทบทวนประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาช่วยให้เห็นว่าเรามีต้นทุนบางอย่างที่ทำให้ผ่านเรื่องยากมาได้ การมองเห็นต้นทุน ทั้งที่เป็นจุดแข็งของตนเอง มีคนรอบตัวที่พร้อมช่วย ทรัพยากรที่เรา มีอยู่ เป็นพื้นฐานของความหวังและการมองโลกในแง่ดีแบบเป็นจริง

เวลา: 45 นาที



อุปกรณ์:

กระดาษ A4 ตัดครึ่งแนวนอน 2 สี (แทน “สุข/พลัง” และ “ยาก/ท้าทาย”) อย่างละ 3-5 ใบ/คน | ปากกา/ดินสอ | เทปขาว/กาวแท่ง | ป้ายช่วงวัย: แรกเกิด | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 ปีขึ้นไป หรือใช้เชือก/เทปทำ “เส้นทางชีวิต” บนผนังหรือพื้น

ขั้นตอนการดำเนินการ:

1) เชื่อมโยงประสบการณ์ (5 นาที)

- ตั้งกติกาพื้นที่ปลอดภัย: แשרเท่าที่พร้อม | ไม่มีถูกหรือผิด | ไม่บังคับ | ไม่ซักถาม | เคารพความลับ
- ชวนคิด 1 นาที: “เรื่องเล็กๆ ที่ทำให้ยิ้มในสัปดาห์นี้คืออะไร” แล้วรับฟัง 2-3 คนที่พร้อมแשר
- เชื่อมโยง: “ชีวิตมีทั้งสุขและทุกข์ วันนี้เราจะมองย้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากเหตุการณ์ในชีวิตเพื่อเห็น ต้นทุนที่พาเรามาถึงวันนี้”

2) ลงมือทำ: เส้นทางชีวิต สุข-ทุกข์ (15 นาที)

- แจกกระดาษ 2 สี ให้ผู้เข้าร่วม “เขียนหรือวาดสั้นๆ” (ไม่ต้องเล่ารายละเอียด)
- สีที่ 1: เขียน 1-3 ช่วงเวลาที่ “มีพลัง/มีความสุข”
- สีที่ 2: เขียน 1-2 ช่วงเวลาที่ “ยาก/ท้าทาย” (เลือกเท่าที่ปลอดภัย) ให้ใส่ “ช่วงวัย” ที่เกิดเหตุการณ์ไว้ที่มุมกระดาษ (เช่น 20 ปี / 30 ปี) ย้ำว่า: ไม่มีถูกหรือผิด และสามารถ “ไม่เขียนเรื่องทุกข์” ได้ถ้าไม่พร้อม
- ให้ผู้เข้าร่วมติดกระดาษลงบนผนัง/เส้นทางชีวิตตามช่วงวัย แยกฝั่ง “สุข-ทุกข์”

- ขวนเดินดู/อ่านเงียบ ๆ ทั้งของตัวเองและของผู้อื่น
- เมื่อสังเกตว่าทุกคนได้เดินอ่านทั่วถึงแล้ว ขวนให้เห็นว่า ประสบการณ์ชีวิตคนเรามีทั้งเรื่องสุขเรื่องทุกข์ และภายใต้เรื่องราวเหล่านั้น มีต้นทุนในชีวิตที่นำมาซึ่งความสุข และช่วยให้เราผ่านทุกข์มาได้
- ให้จับคู่ 2 คน: ให้แต่ละคนเลือก “ต้นทุนความสุข” หรือสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุข 1 เรื่อง เล่าให้กันฟัง

3) สะท้อนในวงใหญ่ (10 นาที)

- เมื่อมองเส้นทางชีวิตของเรา รู้สึกอย่างไรกับตัวเองในวันนี้
- จากช่วงเวลายากลำบากที่ผ่านมา เราเห็นอะไรที่ทำให้เราผ่านมาได้ (เช่น จุดแข็ง ทักษะหรือใครบางคนที่ช่วยเรา)
- ต้นทุนความสุขข้อไหน “ยังอยู่กับเรา” และเราจะใช้มันในชีวิตปัจจุบันอย่างไร

4) เติมข้อมูลสั้น (5 นาที)

- ทุกคนมีทั้งสุขและทุกข์ในเส้นทางชีวิต ไม่มีใครสุขตลอดหรือทุกข์ตลอด แต่ทุกคนก็มี “ต้นทุน” ที่ทำให้ผ่านทุกข์สุขมาได้ถึงวันนี้
- ความสุขของเราแต่ละคน อาจไม่เหมือนกัน แต่ล้วนเป็นต้นทุน แรงส่งให้เรามีพลังในการใช้ชีวิตต่อ
- ความทุกข์ที่เราพบเจอก็แตกต่างกัน แต่สิ่งสำคัญ คือ วิธีที่เราเผชิญและผ่านช่วงเวลาของความทุกข์ทั้งเล็กและใหญ่ในชีวิตมาได้ อาจเป็นทักษะความคิด คนรอบข้าง หรือประสบการณ์ชีวิต ที่ล้วนมีคุณค่าหล่อหลอมให้เราเข้มแข็งและไปต่อได้
- สุขและทุกข์ในเส้นทางชีวิตล้วนเป็นแบบฝึกหัดความแข็งแรงทางใจ ให้เราสามารถเผชิญกับเรื่องราวทั้งบวกและลบอย่างมีพลังใจ

- เราอาจมีข้อสังเกตว่า ความสุขในชีวิตมีทั้งที่มาจากคนอื่นหรือปัจจัยภายนอก ซึ่งเราควบคุมไม่ได้ ในขณะที่เดียวกัน ก็มีความสุขที่มาจากตัวเราเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่เรามีต้นทุนให้ฝึกฝนในการสร้างความสุขให้กับตนเองได้ จาก 3 ขุมพลังสร้างสุข
 - **กาย (Body):** การกิน อิม นอนหลับ และรอยยิ้มที่ส่งผลต่อสารความสุขในสมอง
 - **ใจ (Heart):** การรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อตัวเองและสิ่งรอบตัว
 - **คิด (Mind):** การฝึกมองโลกในมุมใหม่ และการมีเป้าหมายที่อยากไปให้ถึง

5) ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ให้แต่ละคนเลือก “ก้าวเล็กๆ” ที่จะกลับไปทำเพื่อเพิ่มต้นทุนความสุขภายใน 2 วันนี้ เขียนลงกระดาษ “ฉันจะทำ.....ภายใน.....”

กิจกรรม 1.2

อักษรสุข

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมจะสามารถ

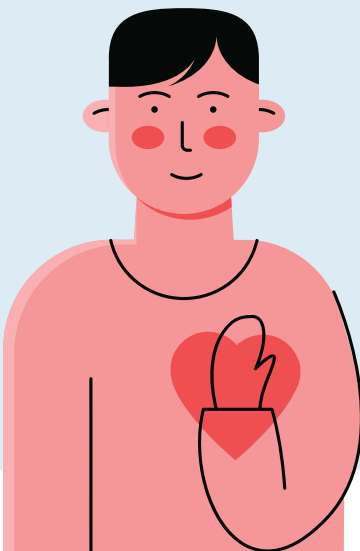
1. แยกแยะแหล่งที่มาของความสุขและความทุกข์ (ภายใน vs ภายนอก)
2. ฝึกการปรับมุมมองต่อสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้

แนวคิดหลัก (Key Concept)

การมองโลกในแง่ดีไม่ใช่การปฏิเสธความทุกข์หรือเปลี่ยนความเป็นจริง แต่คือการแยกแยะสิ่งที่ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ที่ส่งผลต่อความสุขทุกข์ เพื่อให้เราเลือกทุ่มเทความใส่ใจและพลังงานไปลงมือทำในจุดที่เราทำได้ด้วยตัวเอง ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้จริง

เวลา: 40 นาที

อุปกรณ์: ตัวอักษร ก-ฮ



ขั้นตอนการดำเนินการ

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที):

- ชวนคุยว่า ในวันที่ทุกอย่างไม่เป็นใจ มีสิ่งไหนในชีวิต (ทั้งภายใน vs ภายนอก) ที่ยังทำให้เราพอยิ้มได้หรือไปต่อ
- ขอฟังคนที่พร้อมแชร์

2. ลงมือทำ (15 นาที):

- วางตัวอักษร ก-ฮ กระจายบนพื้น
- ให้ผู้เข้าร่วมคิดทบทวนว่า ความสุขในชีวิตของตัวเอง คืออะไร และหยิบตัวอักษรแทน “ความสุข” นั้น (เช่น ลูก - อักษร ล, ดอกไม้ - อักษร ด, นอน - อักษร น)
- ให้แต่ละคนบอกว่า ความสุขของตัวเองคืออะไร
- แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-7 คน ให้แลกเปลี่ยนกันว่า
 - ความสุขของแต่ละคนเป็นความสุขแบบ ที่มาจากตัวเราเอง/เรา กำหนดเอง หรือความสุขที่ขึ้นอยู่กับคนอื่นหรือปัจจัยภายนอก
 - มีข้อสังเกต กับความสุขแต่ละแบบอย่างไร

3. สะท้อน (10 นาที)

- ขอฟังจากกลุ่มใหญ่ ว่า ความสุขส่วนใหญ่ของกลุ่มเป็นความสุขที่มาจากตัวเราเอง หรือความสุขที่ขึ้นอยู่กับคนอื่นหรือปัจจัยภายนอก และข้อสังเกตของกลุ่มคืออะไร
- หากความสุขเราขึ้นอยู่กับคนอื่น หรือปัจจัยภายนอก จะส่งผลกับเราอย่างไร
- สุข ทุกข์ ในชีวิต ใครเป็นคนเลือก
- เราสามารถเพิ่มความสุขที่มาจากตัวเราเอง หรือเป็นคนกำหนดเอง ได้อย่างไรบ้าง (เน้น ขอฟังจากคนที่มีความสุขจากคนอื่น)

4. เต็มข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที):

- การเอาความสุขของตัวเองไปผูกกับปัจจัยภายนอก เป็นเรื่องควบคุมได้ยาก และหากปัจจัยภายนอกเปลี่ยนอาจส่งผลกับทุกข์สุขของเรา ดังนั้น หากพบว่าความสุขส่วนใหญ่ของเราขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก เราอาจต้องหาวิธีดูแลจิตใจตัวเองให้มีความสุขมากขึ้น ด้วยการหาวิธีทำให้ตัวเอง “สุขเป็น” ด้วยตัวเอง

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที):

- ในสัปดาห์นี้ ลองหาความสุขที่เริ่มจากตัวเองวันละหนึ่งเรื่อง และเขียนบันทึก

กิจกรรม 1.3

พลังแห่งการมองบวก

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. ปรับเปลี่ยนการสื่อสารจาก “การปฏิเสธ” เป็น “การขยายโอกาส”
2. ฝึกทักษะการมองหาทางเลือกใหม่ในสถานการณ์ที่จำกัด
3. ขยายพลังงานด้านบวกในตัวเอง

แนวคิดหลัก (Key Concept):

การมองบวกส่งผลต่ออารมณ์ในเชิงบวกซึ่งจะช่วยให้จิตใจของเราเปิดกว้างมากขึ้น สามารถยอมรับและมองเห็นมุมมองความคิดในด้านอื่นๆ มองเห็นความเป็นไปได้ ในขณะที่อารมณ์และความคิดด้านลบมักจะทำให้จดจ่อที่ความยาก/เสี่ยง/อันตราย ทำให้ต้องการหลีกเลี่ยง ไม่อยากรับรู้ ปิดกั้นการยอมรับความคิดเห็นในแง่มุมที่ต่างออกไป ความสามารถในการมองทั้งสองด้านช่วยให้สื่อสารให้เข้าใจกันได้ดีและมีทางเลือกได้มากขึ้น

เวลา: 40 นาที

อุปกรณ์: แผ่นตัวอย่างสถานการณ์ 4 แบบ

ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (10 นาที)

- ชวนคุยถึงสถานการณ์ในบ้านที่เรามักเผลอพูดว่า “ไม่” หรือ “แต่” แทนที่ได้ยินลูกหรือแฟน/คู่ชีวิต
เสนอความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร



- ยกตัวอย่างสถานการณ์:

“ช่วงปิดเทอมที่ลูกสาวอยู่ในช่วงเตรียมสอบเข้า ม.4 ลูกสาวมาบอกว่าช่วงปิดเทอมอยากเริ่มขายของออนไลน์ แทนที่จะตั้งใจอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ”

- ถามว่า ถ้าเราเป็นพ่อแม่ผู้ปกครอง เราารู้สึกอย่างไร และจะบอกลูกว่าอะไร (ขอฟังตัวอย่าง)
- ชวนคุยตัวอย่างปฏิกิริยา 2 แบบ

มุมมองลบ/ปิดกั้น	มุมมองบวก/เปิดรับ
ไม่ได้ เรื่องเรียนเรื่องสอบสำคัญกว่า อีกอย่างจะมายุ่งอะไรให้ขาดทุน ปกติเธอก็ทำอะไรทั้ง ๆ ว้าง ๆ ไม่เคยทำจริงจังสักอย่าง	แม่เห็นว่าหนูตื่นเต้นที่จะลองหาเงิน ด้วยตัวเอง เรามาลองช่วยกันจัดตาราง เวลาดูไหม เช่น หนูจะจัดเวลาวันละ 3 ชั่วโมงมาขายของหลังจากที่อ่าน หนังสือช่วงเช้าเสร็จแล้ว หรือจะจัดยังไงได้บ้าง

- ถามว่าปฏิกิริยาแต่ละแบบอาจส่งผลอย่างไรได้บ้าง
- ฟังคำตอบ ทวนคำตอบสั้น ๆ และเพิ่มเติมว่า การมองมุมบวกและเปิดรับ ส่งผลดีต่อความสัมพันธ์มากกว่า เพราะเป็นการยอมรับความต้องการ และมองว่าความอยากริเริ่มทดลองทำ เป็นความทะเยอทะยานในทางบวกของวัยรุ่น เป็น “จุดแข็ง” ที่ควรส่งเสริมและเสนอการสนับสนุนที่สร้างความเป็นไปได้ หาทางเลือก แทนการมองว่าเป็น “ปัญหา” ที่ต้องขัดขวาง การเปิดรับจะช่วยรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวไปพร้อมกับการหาทางออกร่วมกันเพื่อให้ไปได้
- ถ้ามีผู้พูดถึงเหตุผล/ความคิดที่ทำให้ต้องพูด “ไม่หรือแต่” ให้แน่ใจว่าและนำไปทำตอนสะท้อน
- ชวนทบทวนตัวเองว่า เรามักมีมุมมองแบบใด

2. ลงมือทำ: ฝึกเปลี่ยนมุมมอง (10 นาที)

- ให้จับคู่ แต่ละคู่จะได้สถานการณ์คู่ละ 1 เรื่อง (สามารถปรับได้ หากผู้เข้าร่วมต้องการเสนอสถานการณ์จริงที่ยากลงใช้) ให้คุยกันในคู่ และลองคิดคำตอบ 2 แบบ
 - คำตอบแบบมุมลบ/ปิดกั้น ที่เริ่มจาก “ไม่/ไม่ได้”
 - คำตอบที่ใช้มุมมองบวก/เปิดรับ เพื่อรักษาความสัมพันธ์และหาทางออกร่วมกัน
- ขออาสาสมัคร 1 คู่ของแต่ละสถานการณ์ แสดงบทบาทสมมติที่แสดงคำตอบทั้ง 2 แบบ

ก. สถานการณ์ในที่ทำงาน: อสม. เสนอว่าอยากจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพเชิงรุกในวันหยุดสุดสัปดาห์หน้า ซึ่งเป็นช่วงที่คุณมีแผนจะพาลูกไปเที่ยวพอดี

ข. สถานการณ์กับคนรัก: คู่ชีวิต/แฟนกลับจากงานบ่นว่าเหนื่อยมากและอยากสั่งอาหารมากินที่บ้าน ทั้งที่มีมือนี้ตกลงกันว่าเป็นมือที่ต้องช่วยกันประหยัดค่าใช้จ่ายตามแผนการเงิน

ค. สถานการณ์กับลูก: ลูกวัยรุ่นขออนุญาตไปเที่ยวกับเพื่อนวันเสาร์ ซึ่งครอบครัวนัดกันล่วงหน้าว่าจะไปเยี่ยมคุณตาคุณยาย

ง. สถานการณ์กับผู้นำชุมชน: ผู้นำชุมชนขอให้คุณช่วยจัดอบรมสุขเป็นแบบด่วนเพราะได้งบมาในสัปดาห์หน้า แต่คุณติดภารกิจเขียนรายงานสรุปโครงการประจำปีที่ยังกำหนดส่ง

3. สะท้อน (10 นาที)

- เมื่อได้ยินคำตอบที่เริ่มด้วยคำว่า “ไม่” กับคำตอบที่เปิดรับ เรารู้สึกต่างกันอย่างไร
- คำตอบแต่ละแบบ ส่งผลแตกต่างกันอย่างไร
- การตอบแบบเปิดรับ มองมุมบวก ง่ายหรือยาก แนวโน้มของเราเป็นไปในทิศทางใด
- ในชีวิตจริง อะไรจะช่วยให้เราใช้มุมมองบวกได้มากขึ้น

4. เต็มข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที):

- ความเสี่ยง ความไม่แน่นอนเป็นเรื่องธรรมดาที่เราต้องเจอเช่นเดียวกับโอกาสและความเป็นไปได้ เราแต่ละคนให้น้ำหนักต่อความเสี่ยงและความเป็นไปได้แตกต่างกัน เมื่อสื่อสารกันก็พูดจากคนละมุมมอง การปฏิเสธ “ไม่/ไม่ได้” สะท้อนว่าเราไม่ได้สำรวจไปด้วยกันทั้งสองมุมมอง
- การมองหามุมมองและเปิดรับจะช่วยรักษาความสัมพันธ์ เปิดทางให้ได้สำรวจทางเลือกร่วมกัน ช่วยให้สมองของทั้งสองฝ่ายฝึกมองหาโอกาสความเป็นไปได้อื่น ๆ แทนที่จะจ่อจอยู่กับการเห็นแต่มุมลบหรือปัญหา หรือมองแค่ความเป็นไปได้โดยไม่มองความเสี่ยง

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที):

ให้เลือก 1 เหตุการณ์ที่จะกลับไปใช้ การมองมุมบวก และไม่ด่วนพูดคำว่า “ไม่” กับคนที่บ้านในวันนี้

กิจกรรม 1.4

เปลี่ยนแว่น เปลี่ยนโลก

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. ฝึกเปลี่ยนกรอบการอธิบายเหตุการณ์ โดยไม่เปลี่ยนข้อเท็จจริง
2. ฝึกมองสถานการณ์ด้วยมุมมองที่หลากหลาย
3. ลดการด่วนสรุปในเชิงลบที่ส่งผลต่ออารมณ์และร่างกาย

แนวคิดหลัก (Key Concept):

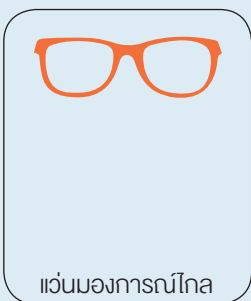
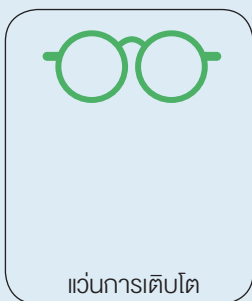
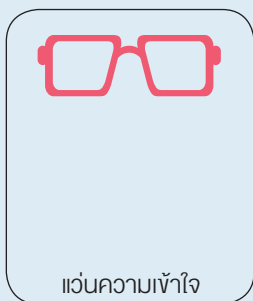
เมื่อเกิดเหตุการณ์ใดๆ เราย่อมมองเห็นแต่มุมลบเพียงมิติเดียว การฝึกมองสถานการณ์ด้วยมุมมองที่หลากหลายจะช่วยให้เราเห็นช่องทาง โอกาส และความเป็นไปได้ที่ซ่อนอยู่ในปัญหา และการมองทุกแง่มุมนี้หมายความว่ารวมไปถึงการกลับเข้าไปสำรวจใจตนเองให้รู้ทันความคิด อารมณ์ ร่างกายของตนเองด้วย

เวลา: 40 นาที



อุปกรณ์:

ใบงานแว่นตา 3 สี 1 การ์ดสถานการณ์ 4 เรื่อง (สามารถปรับใช้สถานการณ์ใกล้ตัวได้)



โจทย์สำหรับกลุ่มย่อย: ให้สมาชิกในกลุ่มนำเสนอสถานการณ์ที่ชวนให้รู้สึก “เบตหมด” หรือ “พลังใจตก” มาฝึกสวมแว่น 3 สี เพื่อเปลี่ยนวิธีคิด

สถานการณ์ที่ 1: ความพยายามที่ถูกละเลย

เราตั้งใจจัดเตรียมสื่อการสอนและกิจกรรมอย่างดีเพื่อลงพื้นที่ชุมชน แต่เมื่อไปถึงกลับมีคนมาเข้าร่วมเพียงไม่กี่คนและไม่สนใจสิ่งที่เรานำเสนอ เรารู้สึกหมดกำลังใจ

- ใช้แว่น 3 สี เพื่อมองความเป็นไปได้ในมุมอื่นๆ

สถานการณ์ที่ 2: ความคาดหวังในครอบครัว

เรากลับบ้านมาช้าเพราะงานยุ่ง และพบว่าบ้านรกมากพร้อมกับงานที่ยุ่งไม่ได้ล้าง ทั้งที่ได้ตกลงกันแล้วว่าทุกคนต้องช่วยกันทำความสะอาด เริ่มรู้สึกที่ตัวเองกำลังโกรธ

- ใช้แว่น 3 สี เพื่อลดอารมณ์ก่อนที่จะพูดกับคนในบ้าน

สถานการณ์ที่ 3: การถูกตำหนิต่อหน้าผู้อื่น

ในการประชุมทีมงาน หัวหน้าดำเนินการทำงานของเราในประเด็นเล็กๆ น้อยๆ ในวงประชุม เรารู้สึกอาย เสียหน้า และท้อแท้ที่หัวหน้าไม่เห็นความตั้งใจของเรา

- ใช้แวน 3 สี เพื่อแยกข้อเท็จจริง/สิ่งที่เป็นประโยชน์ ออกจาก สิ่งที่เราคิด/รู้สึกไม่ชอบ

สถานการณ์ที่ 4: การงานที่กาโอบ

มีโครงการด่วนที่ต้องทำ ในขณะที่เรากำลังวุ่นกับการจัดการปัญหาหลายเรื่องของคนในครอบครัว รู้สึกหมดแรง อยากหนี

- ใช้แวน 3 สี เพื่อมองหาทางเลือกที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและข้อจำกัดของตนเองในขณะนั้น

ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (10 นาที):

- ยกตัวอย่างสถานการณ์ เช่น

หลังจากกลับจากโรงพยาบาล พ่อไม่ยอมกินอาหารแบบควบคุม ไขมันและน้ำตาลที่เราตั้งใจเตรียมทำให้ตามคำแนะนำของหมอ ทำให้ต้องทะเลาะกันเสียงดังบนโต๊ะอาหารของครอบครัว

- ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้ ความคิดแรก คืออะไร
- เป็นไปได้ว่าความคิดแรกจะค่อนข้างลบจากการไม่ได้ตามความคาดหวัง เช่น “ทำไมพ่อคือ ไม่ให้ความร่วมมือ เราก็อุตส่าห์ทำอาหารสุขภาพ ลดคอเรสเตอรอล ลดหวานให้แล้ว”
- วันนี้เราจะลองเปลี่ยนมุมมอง ผ่านแวน 3 สี ที่จะช่วยให้เรามีมุมมองใหม่



1. แว่นความเข้าใจ (แว่นสีชมพู) คือแว่นแห่งความรัก ความเมตตา ที่จะช่วยให้เรา “หยุดคิดลบ แล้วหันมาทำความเข้าใจทั้งใจเขาใจเรา” โดยมองทั้ง 3 ด้าน คือ ก) มองสถานการณ์ตามที่เกิดขึ้นจริงๆ ข) นึกถึงใจของคนอื่น ว่าที่เขาทำแบบนั้นเขารู้สึกอย่างไร และ/หรือมีเหตุผลอะไร และ ค) กลับมามองใจตัวเอง ว่าที่เราารู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด เป็นเพราะเราคาดหวังอะไรเกินไปหรือไม่



2. แว่นการเติบโต (แว่นสีเขียว) คือแว่นที่มองหา “บทเรียนหรือโอกาส ในการแก้ไขหรือพัฒนาให้ดีขึ้น” เหมือนต้นไม้ที่เติบโตแตกกิ่งก้าน มองปัญหาให้เป็นครู จากเรื่องแย่ ๆ หรือความผิดพลาดที่เกิดขึ้น เพื่อให้เราได้เรียนรู้และทำได้ดีขึ้นในครั้งต่อไป ถามตัวเองว่า เรื่องนี้สอนอะไรเราบ้าง และครั้งหน้าเราจะปรับปรุงตรงไหนให้ดีขึ้นได้บ้าง แทนที่จะมานั่งเจ็บใจ บ่น หรือโทษกัน



3. แว่นมองการณ์ไกล (แว่นสีส้ม) คือแว่นที่ช่วยให้เรามองออกไปไกล ๆ มอง “ภาพรวมระยะยาว ยืดหยุ่น และมองหาทางเลือก” เมื่อเกิดเรื่องขัดใจหรือตึงเครียด ให้ถอยออกมาก้าวหนึ่งแล้วลองคิดว่าเรื่องแย่ ๆ นี่เป็นแค่เรื่องชั่วคราว ไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตายขนาดนั้น ลองคิดถึงทางเลือกอื่นๆ เพื่อประคับประคองสถานการณ์ไปก่อน

- ถ้าเรามองสถานการณ์ตัวอย่างพ่อไม่ยอมกินอาหารเพื่อสุขภาพ ผ่านแว่น 3 สี สิ่งที่เราอาจเห็น เช่น

แว่นสีชมพู: แว่นความเข้าใจ: สถานการณ์ คนอื่น ตัวเอง

- **สถานการณ์:** เราตั้งใจเตรียมอาหารควบคุมน้ำตาลและไขมันให้พ่อตามคำแนะนำของหมอ พ่อไม่ยอมกิน
- **มองพ่อ:** พ่ออาจจะรู้สึกอึดอัดที่โดนบังคับหรือถูกควบคุมการกิน การปฏิเสธไม่ยอมกินอาหารอาจเป็นวิธีเดียวที่ทำให้พ่อรู้สึกที่ตัวเองแสดงความต้องการได้ ได้เลือกด้วยตัวเอง
- **มองตัวเอง:** ที่เราโกรธ ผิดหวัง เพราะเราเป็นห่วง ต้องการให้พ่อสุขภาพดีขึ้น คาดหวังให้พ่อต้องทำตามที่เราบอกทันที (ไม่ว่าพ่อจะชอบหรือไม่ก็ตาม)

แว่นสีเขียว: แว่นการเติบโต

- **บทเรียนที่ได้เรียนรู้:** คราวนี้ เราอาจจะพลาดที่ ไปจัดอาหารพิเศษแยกให้พ่อกินเลยโดยไม่ได้ออกหรือปรึกษาพ่อก่อน
- **โอกาสแก้ไขในครั้งต่อไป:** ครั้งต่อไปอาจจะถามพ่อว่าอยากกินอะไร แล้วช่วยกันปรับลดความหวาน ความเค็ม ไขมัน ด้วยกัน หรือ มองว่า เป็นโอกาสที่เราจะได้สนุกกับการหาคลิปทำอาหารและลองทำเมนูสุขภาพใหม่ๆ อร่อยๆ หรือ เราต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมไขมันและน้ำตาลที่จะช่วยพ่อได้จริงๆ

แวนสี่ส้ม: แวนมองการณ์ไกล:

- **การมองระยะยาวและยืดหยุ่น:** มื้อนี้พ่อไม่ยอมกินอาหารที่เตรียมไป ก็ปล่อยให้กินอะไรที่อยากกินไปก่อน มื้อเดี๋ยวนี้อาจไม่มีผลต่อเบาหวานพ่อมากนัก แล้วค่อยๆ ค่อยเรื่องปรับอาหารกันอีกที
- **ทางเลือกสำรอง:** ชวนพ่อไปเดินเล่นออกกำลังกายหลังอาหาร ถ้าวันไหนพ่อกินน้ำตาลเยอะก็เพิ่มรอบเดินให้มากขึ้น หรือชวนพ่อวางแผนการทดแทนเพื่อควบคุมไขมันและน้ำตาล

2. ลงมือทำ: สวมแวน 3 มิติฝึกมองมุมอื่น (10 นาที):

- แบ่งกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม (กลุ่มละ 5 คน)
- แจกสถานการณ์ให้กลุ่มละ 1 เรื่อง และใบงานแวน 3 สี
- ให้แลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม โดยใช้แวน 3 สี ในการมองสถานการณ์ที่ได้รับว่า เราจะเห็นอะไรบ้างผ่านแวนแต่ละสี

แวนสีเขียว: แวนความเข้าใจ

แวนสีน้ำเงิน: แวนการเติบโต

แวนสีส้ม: แวนมองการณ์ไกล

3. สะท้อน (15 นาที): ชวนคุยในวงใหญ่:

- รู้สึกอย่างไรเมื่อใช้แวนแต่ละสีในการมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- แวนสีไหนที่ช่วยปรับความรู้สึกรู้สึกของเราได้มากที่สุด
- การเปลี่ยนมุมมองยากหรือง่ายอย่างไร หากเราทำได้ จะส่งผลอย่างไร
- อะไรจะช่วยให้เราสามารถมองมุมอื่นๆ ได้มากขึ้นในสถานการณ์จริง

4. เต็มข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที):

- การฝึกมองหลายมุม ไม่ได้ทำให้ปัญหาหายไปทันที แต่ช่วยให้เรามองไม่ติดล็อกหรือจมอยู่กับความคิดลบเพียงมุมเดียว และบางเรื่องจริง ๆ แล้วก็ได้ไม่เป็นปัญหาเมื่อมองหลายมุม
- เมื่อเรามองเห็นทางเลือกมากขึ้น ใจของเราจะเริ่มคลายความเครียด รู้สึกสงบ มั่นคงขึ้น และพร้อมที่คิดหาทางออกที่เหมาะสมกว่าเดิม
- เราเปลี่ยนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วไม่ได้ แต่เราเปลี่ยนวิธีคิด คำอธิบาย และวิธีรับมือหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นได้เสมอ และคำอธิบายนั้นจะกำหนดว่าเราจะมีแรงสู้ต่อหรือไม่
- การมองเห็นปัญหาเป็นเรื่องดี เพราะทำให้เราแก้ไขให้เรื่องนั้นเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น แต่การจมอยู่กับปัญหาเป็นสิ่งที่ต้องระวัง

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที):

- เมื่อเจอเรื่องหงุดหงิดใจในบ้านเย็นนี้ ให้หยุดหายใจและลองใช้แว่นสีใดสีหนึ่งมองอีกครั้ง ก่อนจะพูดหรือแสดงปฏิกิริยาออกมา

กิจกรรม 1.5

"โชคคิอังกี้..."

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. ฝึกการตีความเหตุการณ์ยากในมุมมองที่ช่วยประคับประคองใจ ค้นหา
สิ่งบวกในเรื่องลบ
2. ลดการจมอยู่กับความสูญเสียหรือสิ่งที่ควบคุมไม่ได้
3. สร้างประโยคหรือภาพเตือนใจเพื่อใช้ในสถานการณ์จริง

แนวคิดหลัก (Key Concept)

ในทุกปัญหาหรือสถานการณ์ยาก ๆ มีทั้งสิ่งที่เราเสียไปและสิ่งที่ยัง
หลงเหลืออยู่ ใจเรามักจะ จดจ่อกับสิ่งที่หายไปมากกว่าที่จะเห็นสิ่งที่ยังหลง
เหลืออยู่

การฝึกปรับมุมมองจากสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ ไปยังบางสิ่งที่ยังอยู่กับเรา
อาจไม่ช่วยให้ปัญหาหายไป แต่พอช่วยพยุงใจให้ไม่จมกับทุกข์ และทำให้มี
แรงพอที่จะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้



เวลา: 30 นาที

อุปกรณ์: กระดาษ | ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินการ

1) เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุยว่า เวลาเราเจอเรื่องแย่ ๆ ความรู้สึกเรามักโฟกัสไปที่อะไรเป็นอย่างแรก

2) ลงมือทำ (10 นาที)

- ให้ผู้เข้าร่วมเขียนเรื่องที่กำลังหนักใจลงในฝั่งซ้ายของกระดาษที่แจกให้
- จากนั้นให้เขียนต่อในฝั่งขวาด้วยประโยค “แต่โชคดีจังที่.....” ย้ำว่าไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องใหญ่ เป็นสิ่งเล็กๆ ที่ยังช่วยพยุงใจได้
- จับคู่และเล่าให้กันฟัง

3) สะท้อน (5 นาที)

- เมื่อเติมประโยค “โชคดีจัง” ความรู้สึกต่อเรื่องนั้นเปลี่ยนไปหรือไม่ ใจหนักน้อยลง เท่าเดิม หรือยังหนักอยู่

4) เต็มข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- สิ่งที่เราทำคือ การฝึกเปลี่ยนโฟกัส จาก “สิ่งที่เสียไป” สู่ “สิ่งที่ยังมีอยู่” เพื่อไม่ให้ใจดิ่ง
- ลองเปลี่ยนคำถามจาก ทำไมเหตุการณ์นี้ต้องเกิดกับเรา เป็น เราได้เรียนรู้อะไรจากเหตุการณ์นี้ และมองเห็นโอกาสจากเหตุการณ์ที่เข้ามาในชีวิต

- เมื่อเราเห็นสิ่งที่ยังเหลืออยู่ แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย สมองจะลดโหมด ตื่นตระหนกลง และเปิดพื้นที่ให้เราคิดและจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น
- การฝึกแบบนี้เป็นฐานสำคัญของการมองโลกในแง่ดีแบบเป็นจริง เพราะช่วยระดับประคองใจ ให้ไม่ดังจนเรามีพลังพอจะรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นต่อไป

5) ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ลองใช้ประโยค “โชคดีจังที่.....” ให้ได้ภายใน 1 นาที เมื่อเจอเรื่อง ผิดแผนในสัปดาห์นี้

กิจกรรม 1.6

ไม่ปรุง ไม่ขยาย

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. แยกแยะข้อเท็จจริงออกจากการตีความของตนเอง
2. ฝึกรับรู้ปัจจุบันขณะ เห็นความคิดที่ทำให้ใจทุกข์มากขึ้น
3. ฝึกเลือกคำอธิบายเหตุการณ์ที่ช่วยให้ไปต่อได้

แนวคิดหลัก (Key Concept)

- หลายครั้งสิ่งที่ทำให้เราเครียดหรือทุกข์ ไม่ใช่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยตรง แต่คือ “เรื่องราว” ที่ใจ ของเราเล่าเติมเข้าไปจากเหตุการณ์นั้น
- การแยก “ข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น” กับ “ความคิดหรือคำอธิบายที่เราสร้างขึ้นเอง” ช่วยให้ตระหนักว่า ไม่ใช่ทุกความคิดคือความจริง
- การหยุดตัวเองให้ทันว่าเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นนั้น “เรายังไม่รู้” และที่ถลำคิดไปแล้วนั้นเป็นเพียงการคาดเดา ส่วนเหตุการณ์ในอดีตที่เรามักเอามาสนับสนุนการคาดเดาก็เป็นเพียงเรื่องที่เคยเกิดและสิ้นสุดลงแล้ว

เวลา: 30 นาที

อุปกรณ์: ภาพ 4 ภาพ | กระดาษ A4

แบ่ง 2 ซอง | ปากกา





ขั้นตอนการดำเนินการ:

1) เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนดูภาพเหตุการณ์หนึ่งภาพ และถามผู้เข้าร่วมว่า
 - เคยเกิดประสบการณ์ตามภาพนี้หรือไม่ เมื่อเห็นภาพนี้ ความคิดแรกที่เกิดขึ้นมาในหัวคือ อะไร
- ชวนให้เห็นว่าความคิดแรกของเรามักเป็นแง่ลบโดยอัตโนมัติ เพราะสมองถูกออกแบบมาให้มองหาความเสี่ยงก่อน เคยเกิดประสบการณ์ตามภาพนี้หรือไม่

2) ลงมือทำ: มองข้อเท็จจริง ไม่ปรุง ไม่ขยาย (15 นาที)

- แบ่งกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม แจกภาพให้กลุ่มละ 1 ภาพ
- ให้กลุ่มดูภาพและลองแลกเปลี่ยนกันว่า ถ้าเราเจอเหตุการณ์แบบนี้ เราคิดหรือรู้สึกอย่างไรบ้าง ให้ลองจดทุกคำตอบที่แต่ละคนบอก
- ขอฟังจากแต่ละกลุ่ม
- ให้รวมกลุ่มอีกครั้ง และช่วยกันแยกแยะคำตอบ
 - ก) ข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น คืออะไร
 - ข) สิ่งที่เราคิด/รู้สึกไปเอง ปรุงแต่ง ขยายความ คืออะไร

3) สะท้อน (5 นาที) ชวนแลกเปลี่ยนในวงใหญ่

- เวลาที่เจอเหตุการณ์บางอย่าง เรามีแนวโน้มที่จะคิดลบหรือบวกมากกว่ากัน
- ความคิดหรือความรู้สึกที่เราปรุงแต่ง ขยายความไปเอง ส่งผลต่อความรู้สึกอย่างไร
- สังเกตเห็นอะไรกับแนวโน้มการตีความของตัวเอง

4) เต็มข้อมูลสั้น ๆ (3 นาที)

- กิจกรรมนี้ฝึกให้เรารู้ทันกระบวนการคิดของตัวเอง แยกแยะความแตกต่างของข้อเท็จจริง และความคิดที่เราปรุงแต่ง

5) ชวนนำไปใช้ (2 นาที)

- เมื่อใจเริ่มคิดวนกับความรู้สึกลบ ๆ ลองถามตัวเองว่า “อะไรคือข้อเท็จจริง อะไรคือสิ่งที่เราปรุงแต่งเอง และเราเลือกที่จะอยู่กับอะไร”

ตัวอย่างการแยกแยะ ข้อเท็จจริง และความคิดความรู้สึกที่เราปรุงแต่ง



ภาพตัวอย่าง 1:
“เพื่อนร่วมงานไม่ตอบไลน์”

ข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น: เราส่งข้อความไป > อีกฝ่ายอ่านแล้ว > ยังไม่ตอบ

เรื่องที่เราคิด ปรุงแต่งไปเอง

คิดลบ: เขาไม่พอใจฉันแน่เลย | ฉันทำอะไรผิด | ตำนานตัวเองว่าฉันคงพูดไม่ดี | ฉันไม่น่าเสนอไอเดียเลย | ทำไมไม่ตอบ มารยาทแย่มาก | ไม่ให้เกียรติฉันเลย

คิดบวก มองมุมอื่น: เขาอาจยุ่ง/ประชุม | อาจกำลังคิดคำตอบ | อาจยังไม่เห็นจริงๆ | ฉันรอได้



ภาพตัวอย่าง 2:
“หัวหน้าเรียกคุย”

ข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น: หัวหน้าขอคุย

เรื่องที่เราคิด ปรุงแต่งไปเอง

คิดลบ: ฉันทำพลาดแน่ๆ | จะโดนดุแน่เลย | จะโดนไล่ออกไหม | 糟แล้ว | งานเข้าแล้ว

คิดบวก มองมุมอื่น: อาจจะผิดแบบคงงาน | อาจจะให้งานใหม่ | ยังไม่รู้



ภาพตัวอย่าง 3:
“เพื่อนยกเลิกนัด”

ข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น: เพื่อนยกเลิกนัด

เรื่องที่ใจคิด ประมวลแต่งไปเอง

คิดลบ: ฉันมันไม่สำคัญ | เขาคงไม่อยากเจอฉันแล้ว | ทำไมยกเลิกกะทันหัน | เสียเวลาจริงๆ

คิดบวก มองมุมอื่น: เขาอาจจะไม่สบาย | อาจจะมีเหตุฉุกเฉิน | ยังไม่รู้ | ก็ดีจะได้ทำอะไรที่เราอยากทำวันนี้



ภาพตัวอย่างที่ 4 :
“โพสต์แล้วไม่มีคนกดไลก์”

ข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น: โพสต์ → ยังไม่มี like

เรื่องที่ใจคิด ประมวลแต่งไปเอง

คิดลบ: ไม่มีใครสนใจฉัน | โพสต์คล้ายกันทำไมคนอื่นยอดไลก์เยอะ | เรื่องของฉันไม่น่าสนใจ

คิดบวก มองมุมอื่น: เวลาโพสต์คงไม่ดี คนยังไม่เห็น เราโพสต์เพราะอยากแบ่งปัน ไม่เกี่ยวกับยอดไลก์