หมวด 5
ซาบซึ้ง-ขอบคุณ (Gratitude)

คืออะไร ?

คือการเปิดกว้างต่อการรับรู้ผ่านหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่มองเห็นคุณค่า รู้สึกซาบซึ้งกับความเกื้อกูลที่มีอยู่ในชีวิต ทั้งจากคนรอบข้าง สิ่งรอบตัว และตัวเอง รวมทั้งการได้บอกความรู้สึกซาบซึ่งและขอบคุณอย่างจริงใจ

ช่วยอะไร ?

ช่วยเพิ่มความสุขและพลังใจ สัมผัสได้ถึงการมีอยู่ การได้รับ
ช่วยให้ใจมั่นคงขึ้น โดยเฉพาะเวลาเจอเรื่องยาก
และช่วยถักทอความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น

ฝึกอย่างไร ?

- ฝึกสังเกตสิ่งดี ๆ และความเกื้อกูลที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ทั้งเรื่องเล็กเรื่องใหญ่
- ฝึกรับรู้และขอบคุณเรื่องเล็ก ๆ ดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต
- ฝึกบอกขอบคุณอย่างจริงใจและมีพลัง ที่ระบุชัดเจนว่าเขาทำอะไรและส่งผลกับเราอย่างไร
- ฝึกขอบคุณตัวเอง เพราะการขอบคุณตัวเองเป็นรากฐานของการยอมรับ การเคารพ และเห็นคุณค่าในตัวเอง
- ฝึกมองหาต้นทุนความสุขใกล้ตัวในบ้าน ในชุมชน และสรรพสิ่งรอบตัว

ประกอบด้วย 5 กิจกรรมตัวอย่าง

กิจกรรม 5.1: บันทึกความสุขเล็ก ๆ

กิจกรรม 5.2: จดหมายจากหัวใจ

กิจกรรม 5.3: ขอบคุณตัวเอง

กิจกรรม 5.4: สำรวจไออุ่น ขุมพลังในบ้าน

กิจกรรม 5.5: ส่องความสุขชุมชน

กิจกรรม 5.1

บันทึกความสุขเล็ก ๆ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. ตระหนักและมองเห็นสิ่งดี/ความเกื้อกูลเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2. รู้สึกซาบซึ้ง ขอบคุณ พึงพอใจและมีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่ ยอมรับสิ่งที่ขาด

3. ฝึกกล่าวคำขอบคุณตัวเอง และสิ่งธรรมดารอบตัว

แนวคิดหลัก (Key Concept)

ความซาบซึ้ง ขอบคุณ (Gratitude) เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ ที่คอยเกื้อกูลชีวิตเราอยู่เสมอ การมองเห็นและดื่มด่ำกับสิ่งเล็ก ๆ รอบตัว ช่วยให้ใจรับรู้ความสุขได้มากขึ้น

เวลา: 30 นาที

อุปกรณ์: สมุดโน้ตหรือการ์ดสำหรับบันทึก I ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. เชื่อมโยงประสบการณ์ (5 นาที):

   - ชวนทบทวนว่า วันนี้ตั้งแต่ตื่นนอนมาจนถึงตอนนี้ มีใครหรืออะไรที่ “ช่วย” เรา หรือทำให้เรา “ยิ้มได้” บ้าง แม้จะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ และขอฟัง 3-4 คน

     (อาจยกตัวอย่าง ถ้าผู้เข้าร่วมยังคิดไม่ออก เช่น ขอบคุณที่ยังมีลมหายใจ ขอบคุณที่ยังมีน้ำให้อาบ ขอบคุณที่มีพระอาทิตย์ขึ้นเหมือนเดิม เป็นต้น)

2. ลงมือทำ: เขียนบันทึกความสุขเล็กๆ (10 นาที):

   - ให้ผู้เข้าร่วมเขียนบันทึกในหัวข้อต่อไปนี้

     ก. เขียนขอบคุณ 3 สิ่งดีๆ ที่พบเจอในวันนี้ (เน้นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยได้ เช่น ต้นไม้ที่ให้ร่มเงา, ดอกหญ้าริมทาง)

     ข. เขียน 1 เรื่องที่อยากขอบคุณตัวเอง

     ค. เขียนถึงใคร 1 คนที่อยากขอบคุณเป็นพิเศษ และเรื่องที่อยากขอบคุณ

3. สะท้อน (10 นาที)

   - ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่ และแลกเปลี่ยน
     - ความรู้สึกที่ได้เขียนบันทึกขอบคุณ 3 ข้อ
     - การได้ขอบคุณตัวเอง ทำให้เราเห็นตัวเอง หรือรู้สึกต่อตัวเอง เปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง
     - การได้ขอบคุณคนอื่น หรือสรรพสิ่งรอบตัว ส่งผลต่อเราอย่างไร
     - รู้สึกถึงมุมมองใหม่ต่อชีวิตของตัวเอง อย่างไรบ้าง
   - ขอฟังในกลุ่มใหญ่ สำหรับคนที่พร้อมแชร์

4. เติมข้อมูลสั้นๆ (3 นาที)

- การมองเห็นและขอบคุณเรื่องเล็ก ๆ รอบตัวที่คอยเกื้อกูลชีวิตเรา ช่วยให้ใจรับรู้ความสุขได้มากขึ้น
- การขอบคุณคือการสะสม “ ความรักตัวเอง” ทำให้เรามีพลังเพียงพอที่จะเชื่อมโยงไปดูแลคนอื่นได้โดยไม่เหนื่อยล้า

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที):

- ให้บอก หรือส่งข้อความถึงตัวเองและคนที่เราอยากขอบคุณตามที่เราเขียนไว้ในบันทึก

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเริ่มต้นยกตัวอย่างการขอบคุณตนเอง 1 ข้อ เพื่อช่วยลดความเขินอาย
- ย้ำว่าการแบ่งปันเนื้อหาในกลุ่มเป็นไปตามความสมัครใจ ไม่มีการบังคับให้แชร์สิ่งที่เขียน

กิจกรรม 5.2

จดหมายจากหัวใจ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. มองเห็นคนที่เคยช่วยเหลือเกื้อกูล และเรายังไม่เคยขอบคุณเขาอย่างชัดเจน

2. เขียนคำขอบคุณแบบมีหลักฐาน (เขาทำอะไร และส่งผลกับเราอย่างไร)

3. ส่งต่อคำขอบคุณให้ถึงผู้รับ

แนวคิดหลัก (Key Concept)

คำขอบคุณที่ชัดเจน โดยการระบุ “การกระทำ” และ “ผลที่เกิดกับเรา” ทำให้เป็นคำขอบคุณที่จริงใจและมีพลัง เมื่อสื่อสารออกไป จะช่วยถักทอความสัมพันธ์ต่อกัน

เวลา: 40 นาที

อุปกรณ์: กระดาษจดหมาย/การ์ด I ซอง I ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินการ:

1) เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนย้อนกลับสำรวจถึงผู้คนที่เคยช่วยเหลือเราที่ผ่านมา ว่า มีใครบ้างที่เรายังไม่เคยบอกขอบคุณอย่างเป็นทางการ เป็นเพราะเหตุใด และหากเราบอกขอบคุณเขา เขาจะรู้สึกอย่างไร

2) ลงมือทำ: เขียนจดหมาย (15 นาที)

- ให้แต่ละคนเลือก 1 คนที่เคยช่วยเหลือเราอย่างชัดเจน หรือเป็นเรื่องเล็กน้อยแต่ส่งผลต่อความรู้สึกของเรา และเรายังไม่เคยบอกขอบคุณ
- ให้เขียนจดหมาย โดยมีองค์ประกอบ 3 ส่วน
  ก. สิ่งที่คน ๆ นั้นทำให้เรา
  ข. เรารู้สึกอย่างไร และสิ่งนั้นช่วยเราอย่างไร
  ค. วันนี้อยากบอกขอบคุณว่าอะไร
- หากมีคนพร้อมแบ่งปัน ให้อ่านจดหมายที่เขียน เมื่ออ่านจบให้แสดงความชื่นชม

3) สะท้อน (10 นาที)

- ใจเรารู้สึกอย่างไร เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรภายใน ขณะที่เขียนจดหมายขอบคุณ
- สิ่งที่เราเขียนในจดหมายส่วนไหน ที่เรารู้สึกแสดงถึง ความรู้สึกขอบคุณจริง ๆ ของเรา

4) เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- คำขอบคุณที่ชัดเจน โดยการระบุ “การกระทำ” และ “ผลที่เกิดกับเรา” ทำให้เป็นคำขอบคุณที่จริงใจและมีพลัง เมื่อสื่อสารออกไป จะช่วยถักทอความสัมพันธ์ต่อกัน

5) ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ชวนให้กลับไปส่งจดหมายขอบคุณที่เขียน
- หาเวลาเขียนจดหมายขอบคุณ หรือส่งข้อความขอบคุณ คนที่เรารู้สึกอยากขอบคุณสิ่งที่เขาทำอีก ในอาทิตย์นี้

กิจกรรม 5.3

ขอบคุณตัวเอง

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. เห็นคุณค่าและความพยายามของตนเอง
2. เห็นคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่ท่ามกลางความกดดันรอบตัว
3. สื่อสารกับตัวเองอย่างอ่อนโยนผ่านจดหมาย

แนวคิดหลัก (Key Concept)

การขอบคุณตัวเอง คือ การมองเห็นคุณค่าของความพยายาม ความอดทน เจตนา ความกล้าหาญ ของตัวเองในการทำเรื่องต่าง ๆ เป็นรากฐานของความเคารพตัวเอง การรักและเคารพตัวเองช่วยให้เรายอมรับและให้อภัยกับความผิดพลาดของตัวเองได้ง่ายขึ้น ไม่ตำหนิ ซ้ำเติมตนเอง และยังสามารถให้กำลังใจตัวเองได้แม้ในยามที่ไม่มีใคร

เวลา: 40 นาที

อุปกรณ์: โทรศัพท์ (กล้องหน้า) I กระจก I กระดาษการ์ด I ปากกา I เพลงบรรเลงเบา ๆ

ขั้นตอนการดำเนินการ:

1) เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนผ่อนคลาย ลดไหล่ หายใจเข้า-ออกลึก ๆ 2-3 ครั้ง
- ถามให้ทุกคนตอบในใจ ว่า ช่วงนี้เราเหนื่อยกับเรื่องอะไรที่สุด เรารู้สึกอะไร มองเห็นตัวเองอย่างไร อยากบอกตัวเองว่าอะไร หรือเราอยากจะทำอะไรให้กับตัวเอง

2) ลงมือทำ: สบตาตัวเอง+เขียนจดหมาย (15 นาที)

- ให้แต่ละคนเลือกวิธี ก) ใช้โทรศัพท์มือถือ เปิดกล้องหน้า ข) ใช้กระจก ค) หลับตาและวางมือบนหน้าอก
- สังเกตใบหน้า สายตา สบตาคนในกล้อง/กระจก หรือหลับตานึกถึงหน้าตัวเอง แล้วพูดในใจช้า ๆ ว่า

  “เหนื่อยไหม ขอบคุณนะที่ยังสู้มาด้วยกันจนถึงวันนี้”

- แจกการ์ดให้ทุกคนเพื่อเขียนจดหมายถึงตัวเอง โดยมีโจทย์ 3 ข้อ ดังนี้

  ก. ขอบคุณร่างกายและจิตใจที่พาเรามาถึงวันนี้ (อาจอธิบายหรือยกตัวอย่าง เช่น ขอบคุณขาที่ยังแข็งแรงพาเราเดินไปไหนมาไหนได้)

  ข. ชื่นชมความพยายามของตัวเอง 1 เรื่อง

  ค. บอกตัวเองว่า “เธอมีความหมายต่อโลกใบนี้อย่างไร”
- สำหรับกลุ่มที่ไม่ถนัดเขียน ให้ใช้การวาดรูป/สัญลักษณ์ หรือให้พูดกับตัวเองเบา ๆ แทนการเขียน

- สร้างความผ่อนคลายด้วยการเปิดเพลงบรรเลงนุ่มนวล
- เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้กอดตัวเองเบา ๆ หรือ ทำอ้อมกอดผีเสื้อ (buttery hug) หรือวางมือบนหน้าอก 1 นาที
- ให้แชร์แบบสมัครใจ: แชร์เพียง “คำหนึ่งคำ/ประโยคสั้นๆ” ที่อยากเก็บไว้เป็นพลังใจ

3) สะท้อน (10 นาที)

- ถามความรู้สึกว่า (โดยขอฟังจากคนที่พร้อมแชร์ 3-4 คน)
  - ตอนที่สบตาตัวเองในกล้องหน้าและขอบคุณตัวเอง รู้สึกอย่างไร
  - ชอบคำพูดหรือข้อความใดที่ได้บอกตัวเองและอยากจำไว้ใช้ในวันที่เหนื่อย
  - ในชีวิตประจำวัน เราจะขอบคุณตัวเองแบบง่าย ๆ ได้อย่างไร

4) เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- การขอบคุณและเห็นคุณค่าตนเอง คือทักษะสำคัญในการดูแลสุขภาพจิต และเป็นพลังสำรองในวันที่เหนื่อยล้า
- การรักและเคารพตัวเองช่วยให้เรายอมรับและให้อภัยกับความผิดพลาดของตัวเองได้ง่ายขึ้น ไม่ตำหนิ ซ้ำเติมตนเอง และยังสามารถให้กำลังใจตัวเองได้แม้ในยามที่ไม่มีใคร
- เมื่อเราดูแลใจตัวเองได้ เราจะมีแรงในการดูแลคนอื่นได้ดีขึ้น

5) ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ชวนทำก่อนนอน 7 วัน: พูด/เขียนขอบคุณตัวเอง 1 เรื่อง

กิจกรรม 5.4

สำรวจไออุ่น ขุมพลังในบ้าน

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. สังเกตเห็นสิ่งเกื้อกูลความสุขและความสัมพันธ์ที่ดีในบ้าน
2. เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงและปลอดภัยในพื้นที่ส่วนตัว
3. ฝึกการแสดงความขอบคุณต่อคนในครอบครัวหรือสิ่งของที่ดูแลเรา

แนวคิดหลัก (Key Concept)

- ความซาบซึ้งใจไม่จำกัดแค่บุคคล แต่รวมถึงสถานที่และสิ่งของที่ช่วยให้ชีวิตสะดวกสบาย
- บ้านคือพื้นที่ “ชาร์จพลัง” ที่สำคัญที่สุด การมองเห็นความสุขในบ้านช่วยให้เรามีต้นทุนที่พร้อมรับมือกับเรื่องยาก ๆ ในชีวิต

เวลา: 40 นาที

อุปกรณ์: กระดาษ I ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที):
   - ชวนนึกภาพตอนเราเดินกลับเข้าบ้านหลังเสร็จงานหนัก ๆ “พื้นที่ไหนอะไร หรือใครในบ้านที่ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายได้มากที่สุด?”

2. ลงมือทำ: สำรวจขุมพลังในบ้าน (15 นาที):
   - ให้นึกทบทวนสิ่งต่าง ๆ ในบ้านทั้งคน สิ่งของ มุมต่าง ๆ ที่ช่วยชาร์จพลังให้เรา (เช่น หมอนใบโปรด ต้นไม้ที่ปลูก กาแฟอุ่น ๆ หนังสือเล่มโปรด เก้าอี้โยก หน้าต่างที่รับลมยามค่ำ)
   - ให้เขียนหรือวาดของ 3 อย่าง และ 1 ความสัมพันธ์ในบ้าน (อาจเป็นความสัมพันธ์กับคนในบ้าน หรือ สัตว์เลี้ยง) ที่เรารู้สึกขอบคุณ โดยระบุสิ่งที่เราอยากขอบคุณต่อสิ่งเหล่านั้น และบอกว่ามีความหมายต่อเราอย่างไร

3. สะท้อน (10 นาที):
   - สิ่งที่เราเลือกขอบคุณ ส่งผลต่อความสุขของเราอย่างไรบ้าง
   - ชวนแลกเปลี่ยนว่า เมื่อได้สังเกตเห็นสิ่งของ หรือความสัมพันธ์ที่อยู่ในบ้านที่มีความหมายกับเราและบอกขอบคุณ ทำให้ความรู้สึกเมื่อคิดถึงบ้านเปลี่ยนไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที):
   - การเห็นคุณค่าของสิ่งที่ “มีอยู่แล้ว” ในบ้าน ช่วยทำให้เห็นต้นทุนความสุขโดยไม่ต้องแสวงหาจากที่ไกลตัว

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที):

- เลือก 1 การกระทำเล็กๆ เพื่อแสดงความขอบคุณต่อสิ่งของในบ้านหรือคนในบ้าน (เช่น เช็ดโต๊ะที่ใช้งานบ่อย ๆ หรือพูดขอบคุณคนในบ้านที่เตรียมข้าวไว้ให้)

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินการ

- หากมีข้อมูลว่าผู้เข้าร่วมบางคนไม่ได้อยู่บ้าน (เช่น อยู่หอพัก อยู่ห้องเช่า ฯลฯ) อาจปรับการใช้คำให้เหมาะสม
- ในกรณีที่ทราบว่า ผู้เข้าร่วมบางคนอาจมีปัญหารุนแรงที่บ้าน อาจชวนให้นึกถึงพื้นที่ปลอดภัยของตัวเองแทน

กิจกรรม 5.5

ส่องความสุขในชุมชน

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. สังเกตเห็นต้นทุนและความเกื้อกูลในชุมชน (คน สถานที่ สิ่งแวดล้อม)
2. รู้สึกเชื่อมโยงกับชุมชนและสิ่งรอบตัวมากขึ้น
3. เลือก 1 วิธีในการแสดงความขอบคุณชุมชน

แนวคิดหลัก (Key Concept)

- การขอบคุณไม่จำกัดแค่บุคคล แต่รวมถึงสถานที่ สิ่งแวดล้อม และระบบเกื้อกูลในชุมชน
- “เปลี่ยนวิธีมอง = เปลี่ยนโลกที่เห็น” การตั้งใจมองหาเรื่องดีๆ ในพื้นที่เดิม จะช่วยสร้างความรู้สึกเชื่อมโยงและปลอดภัย

เวลา: 55 นาที

อุปกรณ์: สมุดจดขนาดเล็ก หรือโทรศัพท์มือถือสำหรับถ่ายภาพ, ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที):
   - ถามว่าในชุมชนเรา มีใครชอบอะไรบ้าง
   - อธิบายว่า วันนี้เราจะลองเป็นนักสืบหาความสุข โดยไปลองเดินสำรวจว่าในชุมชนเรามีอะไรบ้างที่ช่วยเติมเต็มชีวิตเราหรือคนอื่นให้ง่ายขึ้น/ดีขึ้น/สุขขึ้น

2. ลงมือทำ: ส่องความสุขในชุมชน (30 นาที):
   - ให้เวลา 30 นาที เดินช้าๆ ในพื้นที่รอบๆ แล้วบันทึกอย่างน้อย 5 อย่างที่อยากขอบคุณ เพราะช่วยให้เราและคนในชุมชน มีชีวิตที่ดี และมีความสุข (เช่น ศาลาพักใจที่ให้ร่มเงา, ร้านค้าน้ำใจ, ทางเดินที่สะอาด, เสาไฟฟ้าให้แสงสว่าง, หรือรอยยิ้มของคนในพื้นที่)

3. สะท้อน (10 นาที):
   - ชวนให้แต่ละคนแชร์ว่าเห็นอะไรบ้าง และถามว่า พอเดินด้วยใจขอบคุณพื้นที่เดิมที่เราเห็นทุกวันเปลี่ยนไปอย่างไร และเราเห็นอะไรที่เคยมองข้ามบ้าง

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที):
   - การมองเห็นเรื่องดีๆ ในชุมชนเรา ทำให้เห็น ต้นทุนความสุขในชุมชนที่ช่วยเกื้อกูลการมีชีวิตของทุกคน และช่วยสร้างความรู้สึกเชื่อมโยงและปลอดภัยในความสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกันในชุมชน

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที):
   - เลือก 1 เรื่องในชุมชนที่วันนี้เราอยากจะดูแลหรือขอบคุณเป็นพิเศษ (เช่น เก็บขยะหน้าบ้านนั้น หรือขอบคุณป้าที่ตั้งน้ำดื่มไว้ให้) และชวนไปแสดงความขอบคุณ