



หลักสูตรวิทยากร

การพัฒนาความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้ต้องขัง



กลุ่มงานจิตวิทยา

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

2554

คำนำ

หลักสูตรพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ สำหรับผู้ต้องขังฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับวิทยากรในการจัดอบรมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้ต้องขัง ประกอบด้วยกิจกรรมที่ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านของความเข้มแข็งทางใจ คือ ความรู้สึกลึกซึ้งต่อตนเอง ชีวิตจัดการได้ สายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน และการตั้งเป้าหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังได้รวบรวมการประยุกต์ใช้กิจกรรมแบบจิตฐานการเรียนรู้และการเล่นบทบาทสมมติเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง

ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ที่สนับสนุนงบประมาณในการพัฒนาหลักสูตร ตลอดจนสนับสนุนให้บุคลากรได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกับเรือนจำตลอดมาในรูปแบบของการสนับสนุนวิทยากร ทำให้เกิดแนวคิดที่ว่าประชาชนที่ด้อยโอกาสอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งละเลยไม่ได้คือผู้ต้องขัง เพราะเขายังมีศักยภาพ ยังมีโอกาสที่จะได้พัฒนาตนเองสู่การเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี และเป็นคนดีของสังคมต่อไป ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ฝ่ายจำแนก โดยเฉพาะ คุณกิตติยา กุดกง นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการที่สนับสนุนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาหลักสูตร ตลอดจนเป็นผู้เชี่ยวชาญในการปรับปรุงคู่มือ ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรพัฒนาความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้ต้องขัง ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้นำไปใช้ต่อไป

กานดา ผาวงค์

กันยายน 2554

ห้องสมุดโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์	
เลขทะเบียน	002177
วันที่	23 ก.ย. 2554
เลขเรียกหนังสือ	พท 105 จข 5554
	23/9/54 ก. 2

สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ	1
หมวดที่ 1 การเสริมสร้างความรู้สึที่ดี	17
หมวดที่ 2 กิจกรรมชีวิตจัดการได้	27
หมวดที่ 3 สายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน	37
หมวดที่ 4 กิจกรรมสร้างเป้าหมายและสร้างสุขในชีวิต	41
ประยุกต์กิจกรรมภาคสนาม/จัดประสบการณ์เรียนรู้	48
บรรณานุกรม	56
ภาคผนวก	57
ตัวอย่างหลักสูตร 3 วัน	
ภาพประกอบการทดลองใช้หลักสูตร	

โครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
สำหรับผู้ต้องขัง

ประกอบด้วย

1. แนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ
2. กิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
หมวดที่ 1 การสร้างความรู้สึที่ดี
หมวดที่ 2 ชีวิตจัดการได้
หมวดที่ 3 สายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน
หมวดที่ 4 การสร้างเป้าหมายในชีวิต
3. การประยุกต์เข้ากับกิจกรรมอื่น ๆ
 - การเรียนรู้ตามฐาน/กลุ่มกิจกรรม
 - การเรียนรู้จาก Reality Show

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ในสภาวะเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ดันรนต่อสู้กับภาวะขาดแคลนต่าง ๆ เพื่อให้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการไม่ว่าจะเป็นหน้าที่การงาน สิ่งอำนวยความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิต ซึ่งคนส่วนใหญ่มองว่ามันจะนำมาซึ่งความสุขกายสบายใจ แต่บางครั้งการได้มาซึ่งปัจจัยดังกล่าวกลับต้องฝ่าฟันกับอุปสรรคมากมายที่เข้ามาในเส้นทางของการต่อสู้ ทำให้บุคคลเกิดความเหนื่อยล้า หมดพลังงาน ไม่เหลือกำลังใจที่จะต่อสู้ ไม่สามารถนำพาตัวเองให้ผ่านพ้นปัญหาชีวิตที่ผ่านเข้ามาได้ บางครั้งล้มไปด้วยเข้าใจถึงความหมายที่แฝงอยู่ในการเกิดมามีชีวิตบนโลกใบนี้ นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล ได้ศึกษาเรื่องการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งท่านเชื่อว่าจะเป็นเกราะป้องกันบุคคลให้สามารถฝ่าฟันกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ สามารถฟื้นตัวเองได้อีกครั้งถึงแม้จะเจอกับวิกฤตในชีวิต เป็นคุณสมบัติที่มีอยู่ในตัวบุคคลและยังสามารถที่จะพัฒนาขึ้นได้ด้วย ดังนั้นผู้เรียบเรียงจึงได้นำแนวคิดดังกล่าวมานำเสนอเพื่อให้ผู้ให้การศึกษาได้ทำความเข้าใจแนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับผู้รับการปรึกษาที่ประสบกับภาวะวิกฤตในชีวิต เช่น ผู้ติดเชื้อเอชไอวี หรือผู้ป่วยเอดส์ เพื่อให้สามารถฟื้นตัว กลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีความหวัง นำพาตนเองสู่การมีความหมายในชีวิตได้มากขึ้น ซึ่งนายแพทย์ประเวชได้นำเสนอไว้ดังนี้

อะไรทำให้คนเราสู้หรือยอมแพ้

นายแพทย์ประเวชได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญที่ค้นพบในตัวคนเรา ที่มีผลต่อการลุกขึ้นเผชิญกับปัญหาและไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตาว่าอยู่ที่ความเชื่อมั่นและกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาชีวิตของคนเรา ขึ้นกับว่าเขามองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร ถ้าเขาเชื่อว่าเขามีโอกาสประสบความสำเร็จ สามารถจัดการปัญหาได้ เขาจะมีกำลังใจในการต่อสู้ต่อไป แต่หากเขามองว่า ไม่ว่าเขาจะพยายามมากเพียงใดก็ตาม เขาจะไม่มีทางประสบความสำเร็จ เขาไม่มีทางจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เขาก็มีแนวโน้มที่จะยอมแพ้ตั้งแต่ยังไม่เริ่มต้น มุมมองของคนเราจึงกำหนดว่าเราจะสู้หรือยอมแพ้ แต่ละคนมีวิธีการอธิบายและจัดการปัญหาต่างกัน จึงได้รับผลจากการกระทำของตนเองแตกต่างกัน ผู้ที่มีประสบการณ์ความสำเร็จจะค่อย ๆ พัฒนาความเชื่อมั่นให้เพิ่มมากขึ้น เกิดเป็นความมั่นใจภายในและมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาในอนาคต ขณะที่ผู้ขาดประสบการณ์ความสำเร็จในชีวิต ทำอะไรก็ไปไม่ถึงเป้าหมายที่ต้องการ จะมองตัวเองเป็นคนล้มเหลว ไม่มีกำลังใจในการต่อสู้ เมื่อพบกับปัญหาและอุปสรรคก็มักมีแนวโน้มยอมแพ้ ซึ่งก็ทำให้ตนเองไม่ประสบความสำเร็จจริง ๆ สะสมเป็นความเชื่อเกี่ยวกับตัวเองและชีวิต

การศึกษาเรื่องกำลังใจในการต่อสู้ปัญหา พบว่าผู้ที่ต่อสู้ชีวิต มีกำลังใจ ไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ จะมีวิธีมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่างจากผู้ที่ยอมแพ้ได้ง่าย ดังแสดงในตาราง

คนที่ยอมแพ้	ปัญหาที่เกิดขึ้นจะอยู่ คงทนถาวรตลอดไป ไม่มีทางดีขึ้น	ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ส่งผลกระทบ ครอบคลุมไปทุกด้าน ของชีวิต	ปัญหาที่เกิดขึ้น มี สาเหตุมาจากความผิด ความบกพร่องของตัว เขา
คนสู้ชีวิต	ปัญหาที่เกิดขึ้น จะ ดำรงอยู่เพียงชั่วคราว และจะต้อง เปลี่ยนแปลงไป ไม่อยู่ คงทนถาวร	ปัญหาที่เกิดขึ้น อาจมี ผลกระทบกับชีวิต แต่ จำกัดวงของปัญหา เฉพาะในเรื่องนั้น ไม่ได้ขยายไปสู่ด้าน อื่น ๆ ของชีวิต	ปัญหาที่เกิดขึ้นมี สาเหตุมาจากปัจจัย ต่าง ๆ ภายนอกตัวร่วม ด้วย ซึ่งหลายปัจจัย เขาควบคุมไม่ได้ โดยคร่ง

คนสู้ชีวิตจะมองเห็นโอกาสในปัญหาที่เขาเผชิญ มองเห็นจุดมุ่งหมายที่เขาต้องการ และรู้สึกว่าเขาทำได้ ควบคุมชีวิตตัวเองได้

คนที่ยอมแพ้ ไม่สู้ จะมองว่าตนเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ ตกเป็นฝ่ายถูกกระทำ เขารู้สึกช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ไม่มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน มีแต่ความรู้สึกแย่กับเรื่องที่เกิดขึ้น ขาดพลังในการต่อสู้ปัญหา สิ่งที่ทำให้คนเราสู้ คือความเชื่อว่าเขาทำได้ เขารู้ว่าเขาอาจทำผิดพลาดบ้าง แต่ก็สามารถเรียนรู้จากความผิดพลาดนั้นได้ และถ้าเขาพยายามมากพอ เขาก็จะประสบผลสำเร็จเข้าสักวันหนึ่ง ขณะที่สิ่งที่ทำให้คนเรายอมแพ้ คือความเชื่อที่ว่า ไม่ว่าเขาจะพยายามมากเพียงใดก็ตาม จะไม่มีทางประสบความสำเร็จ ความพยายามของเขาจะไม่เกิดประโยชน์อะไร ชีวิตของเขา ดำเนินไปโดยเขาเลือกการตัดสินใจอะไรไม่ได้

สรุป จากที่กล่าวมาเบื้องต้นจะพบว่าการรับรู้และประเมินค่าของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีผลต่อการตัดสินใจของบุคคลที่จะสู้หรือยอมแพ้ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น ถ้าคนมองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว กระทบเพียงบางด้านของชีวิต และถึงแม้จะเกิดปัญหาแต่เขาไม่ได้โทษตนเองทั้งหมดว่าเป็นผู้ที่ก่อปัญหา ปัญหาเกิดจากหลายปัจจัยที่บางยิ่งใหญ่เกินที่การเป็นบุคคลธรรมดาจะควบคุมได้ มองว่าทุกปัญหามีโอกาสพบกับทางออกเสมอ เขาก็จะยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาด้วยหัวใจที่ไม่ท้อถอย มีกำลังใจและสามารถชื่นชมตนเองได้ในทุกย่างก้าวของความสำเร็จ แต่ในขณะเดียวกันถ้าบุคคลมองทุกอย่างเป็นปัญหา ทุกปัญหามาทางออกไม่ได้ มีผลกระทบต่อเขาไม่สิ้นสุด ทำให้ทุก ๆ ด้านของชีวิตถูกกระทบกระเทือนบุคคลนั้นก็将会เกิดความท้อแท้ได้ง่ายหรือที่เรียกกันว่า “บั้นปลายยังไม่ได้เริ่มต้น”

เส้นทางสู่ความเข้มแข็งทางใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการปัญหา วิกฤตในชีวิต และสามารถฟื้นตัวขึ้นได้ในเวลาอันรวดเร็ว โดยพบว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นมักจะเป็นบุคคล

ที่มีความเชื่อเกี่ยวกับตนเองในการที่จะต่อสู้กับปัญหาได้ มีความรู้สึกดีกับตนเอง สามารถจัดการกับชีวิตตนเอง รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ตลอดจนมีเป้าหมายและดำเนินชีวิตอย่างมีความหวัง ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้เป็นสิ่งที่พัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากประสบการณ์ชีวิตตั้งแต่วัยเด็ก เด็กบางคนเกิดมาโชคดี มีพ่อแม่ที่ใส่ใจ เข้าใจ และให้โอกาสช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นขึ้นภายในตัวเขา เมื่อเติบโตขึ้นก็มีความพร้อมในการต่อสู้กับปัญหาของชีวิต แต่เด็กบางรายเกิดมาในครอบครัวที่ด้อยโอกาส พ่อแม่ขาดความเข้าใจในตัวเด็กบางครั้งทำลายความเป็นตัวตนของเด็กไปโดยไม่ตั้งใจ เด็ก ไม่ได้รับประสบการณ์การสร้างเชื่อมั่นเมื่อเติบโตขึ้นพบกับอุปสรรค ก็จะท้อแท้และยอมแพ้ได้ง่าย แต่อย่างไรก็ตาม เรามักพบเสมอว่ามีเด็กอยู่จำนวนมากเช่นกันที่เติบโตมาในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการเพาะบ่มคุณลักษณะดังกล่าว แต่เขากลับมีความเข้มแข็งทางใจ มีพลังใจในการต่อสู้อุปสรรคในชีวิต ไม่ท้อถอยต่อโชคชะตา ความยากลำบากที่เขาพบกลับทำให้เขากลายเป็นคนสู้ชีวิต แข็งแกร่งอยู่ในสังคมได้ จากการศึกษาชีวิตบุคคลเหล่านี้จะพบว่าเขาจะมีผู้ใหญ่ในชีวิตอยู่คนหนึ่งซึ่งอาจเป็นคนในครอบครัวหรือไม่ก็ได้ เป็นเสมือนสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจหรือที่พึ่งทางใจให้กับเขาเสมอ

ถึงแม้การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจะต้องถูกบ่มเพาะมาตั้งแต่วัยเด็กจากพ่อแม่หรือบุคคลที่แวดล้อมเด็ก จากการศึกษายังพบว่าการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจยังสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ ด้วยการพัฒนาวิธีคิดและทักษะในการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้านใหญ่ ๆ คือ

1. รู้สึกดีกับตัวเอง
2. จัดการชีวิตได้
3. ความสัมพันธ์เกื้อหนุน
4. มีจุดมุ่งหมาย

ซึ่งการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 4 ด้านนี้ นายแพทย์ประเวช ได้นำเสนอไว้อย่างน่าสนใจและสามารถทำความเข้าใจได้ง่าย ดังมีแนวทางต่อไปนี้

1. **ความรู้สึกดีกับตัวเอง** เราารู้สึกภูมิใจ รู้สึกดีกับตัวเอง เมื่อเราทำอะไรสำเร็จ และรู้สึกดีกับความสำเร็จนั้นเราได้รับความรัก ความชื่นชมและการยอมรับเรามีความสุขได้อย่างง่าย ๆ ด้วยตัวเองเราได้ทำสิ่งดี ๆ และภูมิใจในการกระทำของตัวเองเราได้เรียนรู้และเข้าใจชีวิตมากขึ้น รู้สึกดีกับตัวเอง รู้สึกดีที่เรามีกับตัวเอง มีรากฐานมาจากความสัมพันธ์ที่เรามีกับแม่และพ่อ ตั้งแต่เมื่อครั้งเรายังเป็นเด็กทารก ถ้าในวัยเด็กเรารู้สึกอบอุ่น รู้สึกเป็นที่รัก เราจะเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความมั่นคงทางใจ รู้สึกดีกับตัวเอง ประสบการณ์ที่แม่และพ่อมอบให้ในวัยนี้จะเป็นรากฐานของการมองตัวเอง (ว่าดีหรือไม่ดี) และมองโลก (ว่าไว้วางใจได้หรือไม่) ในเวลาต่อมา

แม้ว่าเราจะไม่สามารถเลือกประสบการณ์ในวัยเด็กของเราได้เอง แต่เมื่อเราเติบโตขึ้น เราสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเราที่มีกับตัวเองได้เสมอ การสร้างความรู้สึกดีกับตัวเองเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ว่าเราจะอยู่ในวัยใดก็ตาม

ความรู้สึกที่เรามีกับตัวเอง อาจดีขึ้นหรือแย่ลงได้ตามเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา เช่น เวลาที่เครียด เจ็บป่วย มีปัญหาสุขภาพ พบกับความสูญเสีย มีปัญหายากในชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ ต้องออกจากงาน เกษียณอายุ เหตุการณ์เหล่านี้อาจกระทบต่อความรู้สึกที่เรามีกับตัวเองได้

คนที่รู้สึกดีกับตัวเองมักจะมองอะไรในด้านดี ขณะที่คนที่รู้สึกไม่ดีกับตัวเองมักมองโลกในแง่ร้าย มองเห็นแต่ด้านลบ

บางคนอาจทำตัวเหมือนมีความมั่นใจ แต่มักทับถมคนอื่น ชอบวางตัวเหนือกว่า โดยมากแล้ว คนเช่นนี้มักขาดความมั่นใจ ขาดความรู้สึกดีกับตัวเอง แต่ชดเชยความรู้สึกภายในด้วยการแสดงออกแบบกดขี่คนอื่น เพื่อให้ตนรู้สึกดีขึ้น

สิ่งต่อไปนี้ อาจทำให้เราขาดความมั่นใจและสูญเสียความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง

- ถูกล้อเลียน กลั่นแกล้ง ที่โรงเรียนบ่อย ๆ
- ไม่มั่นใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง
- ไม่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน หรือการทำงาน
- มีเหตุการณ์รุนแรงเข้ามากระทบชีวิต

ความรู้สึกดีต่อตนเองยังขึ้นกับสภาพร่างกาย ถ้าเจ็บป่วยบ่อย หรือมีความพิการ เราอาจรู้สึกไม่ดี แต่ถ้าร่างกายแข็งแรง สดชื่นแจ่มใส เราก็รู้สึกดี

เมื่อเราเติบโตขึ้น ความรู้สึกที่ดีกับตัวเองพัฒนาขึ้นจากประสบการณ์ความสำเร็จ ซึ่งจะมีผลต่อแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้ดี และทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น และเมื่อประสบความสำเร็จก็ยิ่งช่วยให้เกิดความรู้สึกดีกับตัวเอง อยากทำอะไรให้ดียิ่งขึ้น กลายเป็นวงจรระหว่างความรู้สึกที่เรามีกับตนเอง แรงจูงใจในการลงมือทำ และผลสำเร็จที่เกิดขึ้นในชีวิต

- เมื่อสำเร็จ ก็รู้สึกดี ทำให้เชื่อมั่น ช่วยให้มีโอกาสประสบความสำเร็จเพิ่มขึ้นในโอกาสต่อไป
- เมื่อล้มเหลว ก็รู้สึกไม่ดี สูญเสียความเชื่อมั่น ขาดพลังในการลงมือทำ ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จลดลงในครั้งต่อไป

ลักษณะของคนที่มีรู้สึกดีกับตัวเอง	ลักษณะของคนที่มีรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง
1. คาดหวังตนเองในทางบวกและเป็นจริง 2. ไม่กังวลกับเรื่องต่าง ๆ มากเกินไป กล้าเสี่ยงในระดับเหมาะสม 3. รู้จักชื่นชมตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จ 4. รับผิดชอบต่อความผิดพลาดล้มเหลวของตน สรุปบทเรียนและเรียนรู้จากความผิดพลาดนั้น 5. รู้สึกเท่าเทียมกับคนอื่น 6. สนใจและหมั่นเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง 7. รู้สึกเป็นสุข พอใจในชีวิต และปรับตัวได้ดี 8. มีความรู้สึกดีกับสิ่งต่าง ๆ	1. มักมองการกระทำของตัวเองในด้านลบ มองไม่เห็นด้านดี 2. วิตกกังวล จนไม่กล้าเสี่ยงทำอะไร 3. เมื่อประสบความสำเร็จ จะไม่มองว่าเป็นเพราะความสามารถของตนเอง 4. เมื่อประสบความล้มเหลว ก็มองว่าเป็นเพราะตนเองไม่มีความสามารถ มองเห็นแต่ความผิดพลาดของตัวเอง 5. รู้สึกด้อยกว่าคนอื่น 6. ไม่สนใจการพัฒนาตนเอง 7. ไม่มีความสุข ไม่มีความพอใจในชีวิต ปรับตัวยาก 8. มีแนวโน้มจะซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือคิดฆ่าตัวตาย

ความรู้สึกดียังขึ้นกับวิธีที่เราพูดกับตัวเอง เวลาที่เราประสบความสำเร็จ และเวลาที่เราประสบความล้มเหลว เพราะแต่ละคนมีวิธีอธิบายความสำเร็จหรือล้มเหลวของตัวเองแตกต่างกัน คำอธิบายที่คนเราบอกกับตัวเองจะมีผลต่อความภาคภูมิใจและความรู้สึกดีกับตัวเอง คนที่มีรู้สึกดีกับตัวเอง มีความภูมิใจในตนเอง จะมองความสำเร็จที่เกิดขึ้น ว่าเป็นผลของความพยายามและความสามารถของเขา ขณะที่คนที่มีรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง มีความภูมิใจในตนเองต่ำ จะมองความสำเร็จว่าเป็นเพราะโชคช่วย ฟ้าลิขิต หรือเป็นผลของสิ่งที่เขาไม่สามารถควบคุมอะไรได้ ไม่ใช่เป็นจากความสามารถของเขาแต่อย่างใด

คนที่มีรู้สึกดีกับตัวเอง มีความภูมิใจในตนเอง จะอธิบายความล้มเหลวของคนว่าเกิดจากปัจจัยบางอย่างที่เขาสามารถจะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ในครั้งต่อไป เช่น มองว่าเขายังพยายามไม่มากพอ หรือใช้เทคนิควิธีการที่ไม่เหมาะสม ซึ่งตัวเขาสามารถเปลี่ยนใหม่ให้ดีขึ้นได้ และมีโอกาสประสบความสำเร็จในโอกาสต่อไป นอกจากนี้ เขายังมองว่าความผิดพลาดล้มเหลวเป็นประสบการณ์และบทเรียน ซึ่งช่วยให้เขาเข้าใจและทำได้ดีขึ้น

ในทางตรงกันข้าม คนที่มีรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง ขาดความภูมิใจในตนเอง จะอธิบายความล้มเหลวผิดพลาดว่าเป็นเพราะตัวเขา เขาไม่มีความสามารถเพียงพอ ความล้มเหลวเกิดจากสิ่งที่เขาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ ซึ่งจะเป็นการตอกย้ำให้เขารู้สึกแย่ ล้มเหลวและสิ้นหวัง มากยิ่งขึ้น

การรู้จักวิพากษ์กับตัวเองให้ดี มีวิธีมองสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ในทางที่ช่วยสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง จะเป็นการเพาะบ่มความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเอง

วิธีการสร้างความรู้สึกดีกับตัวเอง เริ่มต้นจาก

1. การสร้างความตระหนักในตนเอง รู้ทันความคิดที่เราพูดกับตัวเองว่าช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้นหรือทำให้เรารู้สึกแย่ลง เลือกความคิดที่ช่วยสร้างพลังใจ
2. ยอมรับทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเอง ไม่พยายามเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วทำให้รู้สึกด้อย
3. รู้จักหาแบบอย่างที่ดีที่ชื่นชม และเรียนรู้จากเขา ฝึกหัดที่จะเรียนรู้และรับฟังผู้อื่น โดยเฉพาะจากแบบอย่างที่ดี
4. รู้จักตั้งเป้าหมายและลงมือทำ และ
5. อาศัยความสำเร็จจากการกระทำเป็นสิ่งที่เพิ่มพูนความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเอง

เราสร้างความรู้สึกดีให้กับตัวเองได้โดย

1. หาความถนัดของตนเอง ทำในสิ่งที่ถนัดจนประสบผลสำเร็จ
2. ดูแลจิตใจคนใกล้ชิด ให้มีความรักความผูกพันต่อกัน
3. เลือกคบคนที่ช่วยให้เรารู้สึกดี มีความภาคภูมิใจ
4. ฝึกหาความสุขอย่างง่าย ๆ ด้วยตัวเอง
5. หมั่นทำความดี ทุกครั้งที่มีโอกาส
6. ไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่น จนทำให้รู้สึกด้อย
7. หมั่นศึกษาหาความรู้ ทำความเข้าใจในชีวิต

จากแนวทางพัฒนาความรู้สึกดีต่อตนเองเบื้องต้นสรุปได้ว่า ความรู้สึกดีเกิดขึ้นได้จากการที่บุคคลได้มีประสบการณ์ของความสำเร็จ ได้ชื่นชมยินดีกับความสามารถของตนเอง ประกอบกับการมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับพ่อแม่ ได้รับรู้ถึงการเป็นที่รักของบุคคลอื่น ทำให้บุคคลสามารถที่จะรักตนเอง รู้สึกดีต่อตนเองได้

2. จัดการชีวิตได้ ความต้องการควบคุมสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต

คำกล่าวที่ว่าคนใดเกิดมาแล้วไม่มีปัญหาไม่มี เป็นความจริงของชีวิตที่ไม่สามารถปฏิเสธได้ ที่ทุกคนต้องเผชิญกับปัญหาไม่ว่าปัญหาเล็กหรือปัญหาใหญ่ล้วนแต่มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจของบุคคลทั้งสิ้น เมื่อเกิดปัญหานั้นบุคคลมักจะมองหาวิธีแก้ปัญหาซึ่งบางวิธีมีประโยชน์ บางวิธีไม่มีประโยชน์ และอาจจะส่งผลเสียในระยะยาวต่อตนเอง แต่ก็มีบางวิธีที่ไม่มีผลดีผลเสียแต่ปัญหาก็ไม่ได้รับการแก้ไข ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหานั้นสิ่งแรกที่ต้องทำคือการคิดพิจารณาดูซ้ำว่า ปัญหา หรือ สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขได้หรือไม่ ถ้าสามารถเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขได้ หาวิธีที่จะแก้ไขแล้วลงมือทำการแก้ปัญหาและเปลี่ยนแปลง แต่ถ้าปัญหานั้นแก้ไขไม่ได้ให้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น หรือ ปลดวาง หรือ ปรับความคาดหวังให้เหมาะสม

เมื่อปัญหาเกิดขึ้นในการจัดการกับชีวิตนั้นมียุ่ 3 ส่วนคือ การแก้ปัญหา และการปรับที่จิตใจ หรือการจัดการกับความเครียด และการจัดการกับความขัดแย้งสรุปได้ดังนี้

1. การแก้ไขปัญหา ให้ถามตัวเองว่า “เราทำอะไรได้บ้าง”

เมื่อเราพบกับปัญหาที่ทำให้ไม่สบายใจ คำถามหนึ่งที่เราควรถามตัวเองคือ เราทำอะไรได้บ้าง หากพบว่ามีบางอย่างที่เราทำได้ เราควรเลือกที่จะลงมือทำในสิ่งนั้นให้ดีที่สุด ทำจนประสบผลที่ต้องการ และในความจริงของชีวิต มักจะมีอีกส่วนของปัญหา ที่เราอาจทำอะไรไม่ได้ แม้ว่าเราจะไม่ชอบ แต่เราก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งนั้นได้โดยตรง กรณีเช่นนี้ เราควรเรียนรู้ที่จะ “ทำใจ” ยอมรับและปล่อยวาง ให้เป็น ซึ่งมีหลักในการทำใจ ดังนี้

1. ปรับความคาดหวังที่มีอยู่ภายในใจ โดยเริ่มต้นจากการหันมาทบทวนดูว่าตัวเรามีความคาดหวังในเรื่องนั้นอย่างไร ดูว่าความคาดหวังของเรานั้น สอดคล้องกับความเป็นจริงเพียงใด พิจารณาดูว่าเราจะปรับความคาดหวังให้เหมาะสมยิ่งขึ้นได้อย่างไร

2. หาสิ่งทดแทน เพื่อชดเชยความต้องการหรือความคาดหวังของเรา ความคาดหวังของเรามักเป็นความพยายามตอบสนองความต้องการอะไรบางอย่างของตัวเอง หากเราไม่สามารถได้สิ่งที่ต้องการ เราอาจพิจารณาหาสิ่งทดแทนที่อาจช่วยตอบสนองความต้องการนั้นของเราได้เช่นกัน

3. ปล่อยวาง ให้สิ่งที่เกิดขึ้นผ่านไป และเมื่อเวลาผ่านไป เราก็จะเรียนรู้ว่าเราอยู่ได้ ปรับตัวได้เสมอ ถ้าให้เวลากับตัวเอง

เรื่องในชีวิตที่เราทำอะไรไม่ได้ เปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้ เราต้องเรียนรู้ที่จะทำใจยอมรับ ซึ่งเป็นทักษะที่ต้องการการฝึกฝน สำหรับเรื่องที่เราลงมือทำได้ เปลี่ยนแปลงได้ เราควรจะต้องลงมือทำอย่างอดทน จนเกิดผลสำเร็จตามต้องการ

คำถามว่า “เราทำอะไรได้บ้าง” จึงเป็นคำถามช่วยเราในการเลือกใช้เวลาพลังงานที่มีอยู่ภายในตัวเราว่าจะลงมือทำอะไรบ้าง และจะทำใจยอมรับสิ่งที่ไม่ชอบอย่างไร

2. การจัดการกับความเครียด

เวลาที่คนเราบอกว่า “เครียด” ส่วนใหญ่จะหมายถึง อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเขา เมื่อเขากำลังมีปัญหานักใจหรือไม่พอใจอะไรบางอย่าง เช่น มีอาการปวดหัว ปวดท้อง คิดวนเวียนกับเรื่องที่เป็นปัญหา หุุดคิดไม่ได้ รู้สึกกดดัน

บางคนบอกว่า “เครียด” หมายถึง เรื่องที่ทำให้หนักใจ ที่ยังหาทางออกที่พอใจไม่ได้ เช่น เครียดจากเรื่องการเรียน เรื่องพ่อแม่ เรื่องเพื่อน เราจะเครียดหรือไม่เครียด จึงขึ้นกับการมองเรื่องที่เกิดขึ้น ว่ามีทางออกที่พอใจหรือไม่ ทำใจยอมรับได้หรือไม่ มีใครจะช่วยเราได้หรือไม่ เหตุการณ์หนึ่งอาจทำให้คน ๆ หนึ่งเครียดมาก แต่อาจมีผลกับอีกคนหนึ่งเพียงเล็กน้อยหรือไม่ทำให้เครียดเลย เพราะแต่ละคนมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่างกัน มีความเชื่อในความสามารถของตัวเองในการแก้ปัญหานั้นต่างกัน และมีแหล่งช่วยเหลือเพื่อแก้ไขปัญหานั้นแตกต่างกัน

เรื่องอะไรก็ตามจะทำให้คนเราเครียด ก็ต่อเมื่อเรื่องนั้นมีความสำคัญสำหรับเรา และเรายังมองไม่เห็นทางออกที่พอใจ มองไม่เห็นคนที่จะช่วยเหลือ

อาการต่าง ๆ ของความเครียด ได้แก่

ร่างกาย	แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ใจเต้นแรง กล้ามเนื้อเกร็งหรือตึงตัว ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องเสีย หรือท้องบวม ปวดเมื่อย มึนงง มือสั่น กัดฟัน เหงื่อแตก หน้ามืด เป็นลม หมดความสนใจในเรื่องเพศ น้อยลง กระสับกระส่าย
อารมณ์	หงุดหงิด โกรธง่าย วิตกกังวล เหนื่อย เสรี ติงเครียด ผ่อนคลายไม่ได้
พฤติกรรม	รับประทานอาหารมาก หรือไม่ยอมรับประทานอาหาร นอนไม่หลับหรือนอนหลับมาก เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สูบบุหรี่หรือดื่มสุรามากขึ้น เลี้ยงงาน ไม่สามารถทำงานให้เสร็จได้ ร้องไห้ง่าย
ความคิด	ความคิดวุ่นวาย กังวล สมาธิเสียไป หรือคิดช้าลง มองอะไรในแง่ร้าย คาดการณ์แต่สิ่งร้าย ๆ ความจำไม่ดี หลงลืมง่าย
สังคม	หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม แยกตัว หงุดหงิดง่ายกับคนรอบข้าง หรือออกเที่ยวเตร่ เพื่อหนีจากปัญหา

เมื่อเราเครียด เราจัดการกับความเครียดนั้นด้วยวิธีต่าง ๆ กัน บางวิธีก็เป็นการจัดการภายในใจของเราเอง เช่น ปรับความคิด ทำใจยอมรับ คิดหาทางออก หยุดคิดเรื่องนั้นสักพัก บางวิธีก็เป็นการแสดงออกภายนอก เช่น พูดคุยกับเพื่อน ฟังเพลง ออกกำลังกาย ดื่มสุรา เที่ยวเตร่

เรายังอาจแบ่งวิธีจัดการความเครียดของคนทั่วไป เป็นการจัดการที่ตัวปัญหา ซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียด เช่น การพูดเจรจากับคู่กรณี การลงมือแก้ปัญหาก็ทำให้เครียด และการจัดการที่อารมณ์เครียด เช่น ออกกำลังกาย ฟังเพลง พูดคุยกับเพื่อน แต่ละคนมีวิธีจัดการความเครียดแตกต่างกัน ขึ้นกับนิสัยความเคยชิน ลักษณะของปัญหาที่เกิดขึ้น แหล่งช่วยเหลือที่มี และทางออกที่เป็นไปได้จากมุมมองของคน ๆ นั้น

ความเครียดเป็นสิ่งคู่กันมากับชีวิต เพราะคนเราจะต้องพบกับเรื่องที่ยังหาทางออกไม่ได้เป็นครั้งคราว ถ้าเรื่องเหล่านี้สะสมมากขึ้นในชีวิต คน ๆ นั้นก็จะเครียดต่อเนื่อง รู้สึกกดดัน ไม่มีความสุข และอาจใช้วิธีการแก้ปัญหาก็ส่งผลเสียต่อตัวเขาหรือครอบครัว เช่น การดื่มสุรา การใช้ความรุนแรง ในทางตรงข้าม ปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสิ่งที่ทำให้คนเราต้องเรียนรู้และหาวิธีการใหม่ ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาคิดค้นหาทางออกที่ยังไม่เคยคิด ไม่เคยลอง ความเครียดจึงกลายเป็นโอกาสที่ช่วยให้คนเราได้พัฒนาตัวเอง ให้มีความสามารถในการดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น

การจัดการกับความเครียด

การจัดการกับปัญหาและความเครียดในชีวิตมีได้หลากหลายวิธี ขึ้นกับลักษณะของปัญหาที่เกิดขึ้น นิสัยความเคยชิน ประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ทางออกที่เป็นไปได้ในขณะนั้น แหล่งช่วยเหลือที่มี และความสามารถในการเรียนรู้และทดลองใช้วิธีการใหม่ ๆ

แต่ละวิธีต่างมีข้อดีและข้อจำกัดในตัวเอง ไม่มีวิธีใดที่ดีที่สุด ที่จะใช้ได้กับทุกปัญหา ใช้ได้กับทุกคน การเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดที่ดีจึงเป็นการฝึกฝนตนเองให้มีความสามารถในการใช้

วิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้เกิดความยืดหยุ่น สามารถนำวิธีการที่เหมาะสมมาใช้ให้ถูกต้องกับสถานการณ์เปรียบได้กับการที่เราฝึกฝนการใช้อาวุธหลากหลายชนิด สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการรบในสมรภูมิที่แตกต่างกัน

การจัดการความเครียด มีวิธีการหลัก ๆ ดังต่อไปนี้

1. การลงมือแก้ไขปัญหา ที่เป็นสาเหตุของความเครียด ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความขัดแย้ง การเงิน การเรียน สุขภาพ ความรัก เราอาจต้องกันคว้าหาความรู้ใหม่ ๆ ต้องรู้จักฝึกความอดทนและฝึกรู้กับความยากลำบากขณะคิดหาทางและลงมือแก้ปัญหา ปรึกษาผู้รู้และผู้ที่สามารถให้ความช่วยเหลือ ฝึกทักษะบางอย่างที่จะช่วยให้ตนแก้ไขปัญหานั้นได้สำเร็จลุล่วง

2. การเบี่ยงเบนความสนใจ ด้วยการพักความคิดในเรื่องนั้นไว้ชั่วคราว หาดะไรอย่างอื่นทำที่เป็นการดูแลตัวเอง พักจิตใจ พักร่างกาย ก่อนจะกลับมาคิดหาทางแก้ไขต่อไป ตัวอย่างของวิธีเบี่ยงเบนความสนใจที่ดี ได้แก่

- ออกกำลังกาย ซึ่งนอกจากจะช่วยให้เราได้พักใจแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง คลายจากอาการของความตึงเครียดได้อีกด้วย

- หาดะไรที่ทำแล้วรู้สึกดี หรือเพลิดเพลิน เช่น อ่านหนังสือ เดินเล่น พุดคุย มองไปรอบ ๆ ปลุกต้นไม้ หรือหาอะไรใหม่ ๆ ที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียตามมา

- หยุดความคิด เวลาที่เรามีความคิดบางอย่างที่ทำให้รู้สึกไม่ดี เช่น หยุดการคิดตำหนิตนเอง ด้วยการเตือนตัวเอง เมื่อรู้ว่ากำลังตำหนิตัวเอง อาจบอกกับตัวเองว่า “หยุด” แล้วเปลี่ยนไปใส่ใจเรื่องอื่น

- เลือกสถานที่และบรรยากาศ หรือกิจกรรมที่จะทำ เพื่อเลี่ยงจากการคิดวนกับเรื่องที่เป็นปัญหา เช่น ไม่ไปในที่ที่ทำให้วนนึกถึงเรื่องทุกข์ใจชั่วคราว ไม่อยู่คนเดียว หรือฟังเพลงเศร้า ๆ ที่ยิ่งทำให้เศร้า ไม่ทำในสิ่งที่ทำให้ยังคิดถึงปัญหาทุกข์ใจ

ตัวอย่างของวิธีเบี่ยงเบนความสนใจที่อาจส่งผลเสียตามมา ได้แก่ การดื่มสุรา การใช้ความรุนแรง การหนีปัญหา การใช้สารเสพติด

3. การจัดการอารมณ์และการทำใจ ด้วยการทำความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจตัวเอง ทำใจให้สงบ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น มีวิธีการต่าง ๆ ได้แก่

ฝึกรู้กับอารมณ์นั้นสักพัก ทำความเข้าใจและยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ใช้เวลาทำความเข้าใจตัวเอง เข้าใจปัญหาและอารมณ์ที่เกิดขึ้น

หามุมมองและวิธีคิดใหม่ ที่จะช่วยให้อารมณ์ของเราดีขึ้น

ทบทวนว่าหาอะไรได้บ้าง แล้วเลือกลงมือทำ อย่างมีวาทะคิด

ใช้อารมณ์ขัน คูณหรือทำกิจกรรมที่สนุก มองหาด้านที่น่าขันของเหตุการณ์

4. เปลี่ยนมุมมองใหม่ โดยการทบทวนวิธีคิดและมุมมองของตัวเอง ฝึกรู้มุมมองใหม่ ๆ ที่จะช่วยให้เราเข้าใจปัญหาดีขึ้น มองเห็นทางออกได้ยืดหยุ่นขึ้น ฝึกคิดทางบวก มองให้เห็นด้านดีของสิ่งที่เราไม่ชอบ ช่วยให้เรา มีความคิดยืดหยุ่นและเห็นทางออกที่ดีขึ้น หรือทำใจยอมรับทางเลือกที่มีอยู่

ได้ดีขึ้น

5. ฝึกเทคนิคผ่อนคลายต่าง ๆ เช่น สมาธิ โยคะ ให้แก่ก ฟังเสียงธรรมชาติ เทคนิคผ่อนคลายช่วยให้เราได้สัมผัสกับความสุขสงบทางใจ ผ่อนคลาย ช่วยให้เรามองอะไรได้รอบด้านมากขึ้น พร้อมในการจัดการปัญหาดีขึ้น และยังเป็นวิธีการสัมผัสกับความสุขอย่างง่าย ๆ ที่ทำให้เราไม่รู้สึกว่าชีวิตมีแต่ปัญหา

6. การขอความช่วยเหลือ อาจเป็นการช่วยเหลือทางความรู้สึก เช่น ช่วยรับฟังปัญหา ช่วยเป็นกำลังใจ หรือเป็นการช่วยเหลือที่เป็นรูปธรรม เช่น ช่วยทำอะไรบางอย่างให้ ช่วยเหลือด้านการเงิน อาจขอความช่วยเหลือจากเพื่อนฝูงญาติพี่น้อง คนรู้จัก ผู้เชี่ยวชาญ หรือหน่วยงานให้ความช่วยเหลือ

7. ใช้เวลาไปช่วยเหลือผู้อื่น การไปช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยให้เราเห็นว่ายังมีคนอื่นที่มีปัญหาและต้องการความช่วยเหลืออีกมาก เราจะรู้สึกดีที่ได้ทำตัวให้เกิดประโยชน์ มีความภาคภูมิใจ และเกิดการเรียนรู้จากปัญหาของผู้อื่น แต่ต้องระวังอย่าใช้พลังงานไปกับการช่วยเหลือผู้อื่นจนไม่ได้หันมามองดูและแก้ไขปัญหของตัวเอง หรือ หากการช่วยเหลือนั้นทำให้เรารู้สึกแย่ลง เพราะยังทำให้คิดถึงปัญหาดตนเองมากขึ้น ก็ควรเลี่ยงจากกิจกรรมนี้ไว้ก่อน จนกว่าจะมีความพร้อม

3. การจัดการความขัดแย้ง

ความขัดแย้งเกิดขึ้นเมื่อสองฝ่ายมีความต้องการแตกต่างกัน หรือมีความต้องการที่เหมือนกัน แต่มีวิธีการตอบสนองความต้องการนั้นแตกต่างกัน เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้น ไม่จำเป็นที่จะต้องมีความโกรธเกิดขึ้นด้วยเสมอไป เพราะความขัดแย้งเป็นเพียงความแตกต่างในความคิดเห็นหรือความต้องการ เช่น เพื่อนอยากดูภาพยนตร์ เราอยากอ่านหนังสือ แต่ทั้งสองอยากทำกิจกรรมร่วมกัน หรือ แม้ต้องการให้เรากลับบ้านก่อนมืด แต่เราอยากคุยและทำกิจกรรมกับเพื่อนต่อให้ได้มากที่สุด

ในบางครั้งเราก็ตัดแย้งกับตัวเอง เพราะมีความต้องการมากกว่าหนึ่งอย่าง เช่น เราอยากกินขนมที่ชอบ แต่ก็ต้องการรักษาน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป เราอยากเรียนหนังสือให้ได้ดีแต่ก็อยากเที่ยวสนุกเพื่อคลายเครียดในช่วงใกล้สอบ คนที่มีความขัดแย้งอยู่ภายในตัวเองมาก มักจะเครียดง่าย รู้สึกกดดัน อารมณ์เสียง่ายและเปลี่ยนแปลงเร็ว ขึ้น มีข้ออ้างที่จะไม่ทำสิ่งที่รู้ว่าดี และไม่ปรับตัว

การจัดการความขัดแย้งกับคนอื่นให้ดีดี ต้องรู้จักจัดการความขัดแย้งภายในใจของตนเองให้ดีเสียก่อน มิฉะนั้น ความขัดแย้งภายในใจเราเองจะผสมปนเปกับความขัดแย้งกับผู้อื่น ทำให้หาทางออกที่ลงตัวได้ยาก

การจัดการความขัดแย้งจะได้ผลดีเมื่อความขัดแย้งนั้นยังมีขนาดเล็ก ยังไม่เกิดอารมณ์ที่เข้มข้น และมีคนที่เกี่ยวข้องไม่มาก เพราะคนส่วนใหญ่ไม่ได้ต้องการสร้างปัญหาให้คนอื่น ไม่ได้ต้องการความขัดแย้ง เขาเพียงแต่ต้องการตอบสนองความต้องการของตัวเอง โดยไม่ทันคิดว่าการกระทำของเขาอาจจะไปกระทบคนอื่น แต่หากความขัดแย้งพัฒนาไปมาก จนมีความโกรธและความไม่เป็นมิตรต่อกัน บางคนที่อาจคิดตั้งใจจะทำร้ายอีกฝ่ายหนึ่งได้ และทำให้การแก้ไขความขัดแย้งทำได้ยากขึ้น

วิธีการจัดการความขัดแย้งที่ดีคือการหาจุดลงตัว ที่จะตอบสนองความต้องการของทั้งสองฝ่าย โดยไม่ก่อให้เกิดโทษอะไรกับใคร และควรจัดการเสียแต่เนิ่น ๆ ไม่ปล่อยให้ลุกลาม เช่น เมื่อเราไปทำ

การบ้านกับเพื่อน แม่ต้องการให้กลับก่อนมืด ความต้องการของแม่คือต้องการให้ลูกปลอดภัยและสนใจการเรียน ไม่เที่ยวเล่นมากเกินไป หากเราสามารถทำให้แม่มั่นใจได้ในสิ่งนี้ ความขัดแย้งกับแม่เวลาไปทำการบ้านที่บ้านเพื่อนก็จะไม่เกิดขึ้น แต่หากเราปล่อยเวลาให้ผ่านไปจนมืดค่ำ ค่อยกลับบ้าน ความขัดแย้งย่อมรุนแรงขึ้น จนอาจถึงขั้นทะเลาะกันหรือถูกทำโทษ

อารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นท่ามกลางความขัดแย้ง เป็นผลของความรู้สึกว่าความต้องการของเราไม่ได้รับการตอบสนอง ถูกขัดขวาง เราถูกบังคับ ถูกเอาเปรียบ หรือถูกกระทำให้เสียศักดิ์ศรี เสียความภูมิใจในตนเอง เช่น เราโกรธที่ถูกแม่บังคับไม่ให้ไปพบเพื่อน เราโกรธเพื่อนที่ปล่อยให้เรารออยู่คนเดียวเขาไปเที่ยวกับคนอื่น หากเรามีวิธีตอบสนองความต้องการของตนที่ดี โดยไม่รู้สึกว่าถูกคนอื่นมากระทำกับเรา มาควบคุมบังคับ เราจะจัดการอารมณ์โกรธของเราได้ง่ายขึ้นมาก

สรุป การพัฒนาความสามารถในการจัดการกับชีวิตได้นั้นบุคคลจำเป็นต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของปัญหาและธรรมชาติของจิตใจเมื่อเกิดปัญหาขึ้น จากนั้นจำเป็นต้องฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหาลดจนทักษะในการจัดการกับอารมณ์และการแก้ไขความขัดแย้ง เมื่อบุคคลเกิดทักษะในการจัดการกับชีวิตทั้งในส่วนของการจัดการกับปัญหา อารมณ์และความขัดแย้งเขาจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองว่าเขาจัดการกับชีวิตได้

3. ความสัมพันธ์เกื้อหนุน

คนเรามักมีวิธีติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ให้น้ำหนักด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป ทำให้เสียความสมดุล บางคนให้ความสำคัญกับความต้องการของคนอื่น เกรงใจคน จนขาดความเป็นตัวของตัวเอง บางคนเน้นแต่ความต้องการและความคาดหวังของตนเอง ทำให้คอยแต่จะตำหนิตติเตียนคนอื่น บางคนใช้แต่เหตุผล ละเลยการเข้าใจเรื่องความรู้สึก และบางคนก็หลีกเลี่ยงปัญหา ใช้การเฉยเพื่อเลี่ยงจากการเผชิญหน้าความจริง การติดต่อสัมพันธ์ที่ดีคือการมีความสมดุลในทั้งความต้องการของตัวเอง ผู้อื่น และความจำเป็นของสถานการณ์ เข้าใจทั้งเหตุผลและความรู้สึก

ทุกคนสามารถพัฒนาตนเองให้มีความลงตัวในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นให้ดีขึ้นได้ โดยการใส่ใจในด้านต่าง ๆ ให้อบด้านและลงตัว

รูปแบบการติดต่อสัมพันธ์

เราทุกคนมีรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ สิ่งนี้พัฒนาขึ้นจากการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็ก และยังสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้อยู่เสมอ รูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นเริ่มต้นตั้งแต่ตอนที่เรายังเป็นเด็ก ขณะที่เรายังต้องพึ่งพาแม่และพ่อ ต้องเกี่ยวข้องกับผู้ใหญ่รอบตัว เมื่อเราเติบโตขึ้น เป็นการปรับตัวเพื่อความอยู่รอด เมื่อใคร่ตามที่บุคคลรู้สึกถูกคุกคาม ไม่นานคงจะมีการปรับตัวตามรูปแบบที่ตนเองเคยเรียนรู้มาโดยอัตโนมัติ ซึ่งแต่ละคน

จะค่อย ๆ พัฒนาความรู้สึกในตัวตนและวิธีการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น อาจแบ่งรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นที่พบบ่อยได้ 4 แบบ

1. แบบสมยอม สุภาพ เกรงใจ

คนที่ใช้วิธีการนี้ในการติดต่อกับผู้อื่น จะให้ความสำคัญกับความต้องการของผู้อื่น สุภาพ เกรงใจ ยอมตามคนอื่น จนอาจละเลยความต้องการของตนเอง บางครั้งก็อาจทำให้ตนเองเดือดร้อนหรือยอมทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ เวลาที่เกิดปัญหาอะไรขึ้น ก็มักจะพูดขอโทษขอโพย ยอมรับผิด ทั้งที่อาจไม่ใช่ความผิดของคน จึงเป็นคนที่ไม่ค่อยเป็นตัวของตัวเอง ยอมรับอิทธิพลของคนอื่นได้ง่าย หากมีเรื่องไม่พอใจ มักจะไม่รับรู้ถึงความโกรธของตนเอง มีแนวโน้มจะเก็บกดความโกรธ เพราะเกรงว่าจะทำให้คนอื่นไม่พอใจ ความรู้สึกที่พบได้บ่อยคือความน้อยใจ เศร้า เสียใจ

2. แบบกล่าวโทษ

คนที่ใช้วิธีการนี้ในการติดต่อกับผู้อื่น จะให้ความสำคัญกับความต้องการและความคาดหวังของตนเอง คาดหวังสูงต่อคนรอบข้าง มองข้ามและละเลยความต้องการของคนอื่น จึงมักรู้สึกหงุดหงิด และโกรธที่คนอื่นไม่ทำตามที่ตนคิดไว้ ใช้คำพูดคำหยาบ ดิเสียน ต่อว่า ซึ่งทำให้คนอื่นต้องถอยห่าง ภายนอกเขาอาจดูแข็งแกร่ง แต่ภายในใจมักพบกับความรู้สึกโดดเดี่ยว ต้องการความใกล้ชิด เขาไม่รู้ตัวว่าความคาดหวังและอารมณ์โกรธของเขาเป็นสิ่งที่ผลักดันให้คนอื่นถอยห่างออกไป

คนที่ใช้วิธีการที่หนึ่งและสองมักจะจับคู่กันลงตัว คือ ฝ่ายหนึ่งยอม อีกฝ่ายเรียกร้อง ให้เป็นไปตามความคาดหวัง เป็นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนฝ่ายที่ยอมรับรู้สึกทนไม่ได้ ก็จะ"ลุกขึ้น"แสดงความต้องการของตนเองบ้าง ฝ่ายหลังก็จะกลับมายอมบ้าง สักพักก็เข้าสู่รูปแบบที่คุ้นเคยเดิม

3. แบบยึดติดกับเหตุผล

คนที่ใช้วิธีการนี้ในการติดต่อกับผู้อื่น จะให้ความสำคัญกับหลักการและเหตุผล เน้นการทำตามความจำเป็นของสถานการณ์อย่างมีเหตุผล ละเลยและมองข้ามเรื่องอารมณ์ความรู้สึกของคนที่เกี่ยวข้อง ทั้งความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น จึงเป็นคนมีเหตุผล สนใจข้อมูลข้อเท็จจริง อาจมีลักษณะของการยึดติดยึดทำไม่ได้ การละเลยความรู้สึกทำให้เขามักมีชีวิตที่ขาดสีสัน ขาดความจำเริญ บางรายอาจชอบเก็บตัว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่น เมื่ออยู่ใกล้จะรู้สึกว่าเป็นคนไม่โรแมนติค เวลาที่เขาเครียด อาจไม่รู้ว่าตัวตนเองกำลังเครียด

4. แบบเฉไล

คนที่ใช้วิธีการนี้ในการติดต่อกับผู้อื่น มักจะทำตัวเฉไล ไหลเรื่อย สนุกสนาน ดลกไปกษา ไม่เอาเรื่องเอาราว มองอะไรก็ไม่เห็นเป็นปัญหา เบี่ยงเบนและเปลี่ยนความสนใจบ่อย เพื่อเลี่ยงจากเรื่องที่ทำให้เครียด ปิดบังความรู้สึกภายใน โดยทำตัวสนุกสนาน ไม่มีสาระ สนใจเรื่องอะไรเพียงระยะสั้น แต่

ภายในใจของเขาอาจเต็มไปด้วยความทุกข์ที่เจ้าตัวก็ไม่รู้ หรืออาจรู้แต่ปฏิเสธที่จะเผชิญกับความทุกข์ใจ คนชอบอยู่ใกล้เพราะอยู่ด้วยแล้วสนุกสนาน หากหนีปัญหามาก ๆ อาจไปใช้สุรา ยาเสพติด หรือการหนีจากปัญหาที่ตนรับผิดชอบ

แนวทางการพัฒนาตนเอง -----

เป้าหมายการพัฒนาตนเองในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น คือการมีความยืดหยุ่น กลมกลืน เหมาะสมกับสถานการณ์ ใส่ใจทั้งความรู้สึกและมีความเป็นเหตุเป็นผล ให้ความสนใจทั้งความต้องการของตนเองและผู้อื่น สามารถสื่อสารกับคนอื่นได้อย่างตรงประเด็น มีความสมดุลภายในใจ และมีความลงตัวในการวางตัวระหว่างเขากับคนรอบข้าง และมีความเหมาะสมกับสถานการณ์

ผู้ที่ใช้รูปแบบใดรูปแบบหนึ่งในการติดต่อกับคนอื่นเป็นประจำ มักมีจุดอ่อนประจำตัวที่ควรได้รับการพัฒนา มีหลักโดยย่อสำหรับแต่ละรูปแบบ ดังต่อไปนี้

แบบสมยอม สุภาพ เกรงใจ

ควรเน้นการตอบสนองความต้องการของตนเองให้มากขึ้น รู้จักดูแลและใส่ใจในความต้องการของตนเอง รู้ความต้องการและสามารถแสดงความต้องการและจุดยืนของตนเองให้ได้ดีขึ้น

แบบกล่าวโทษ

ควรเน้นการมองจากมุมมองของคนอื่น ฝึกยอมรับคนอื่น ยอมรับความแตกต่าง ขณะเดียวกันก็ควรหมั่นสำรวจความคาดหวังที่ตนมีต่อสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะกับคนที่เกี่ยวข้อง ใส่ใจอารมณ์ความรู้สึกของคนรอบข้างให้มากขึ้น

แบบยึดติดกับเหตุผล

เนื่องจากไม่ค่อยจะรับรู้ด้านความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น จึงควรฝึกสำรวจความรู้สึกของตัวเองเป็นประจำ ถามตัวเองบ่อย ๆ ว่าขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร เพื่อให้สามารถสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้ดีขึ้น ขณะเดียวกันก็ฝึกใส่ใจความต้องการของคนอื่นควบคู่กันไป

แบบเฉไล

เนื่องจากมักจะหลีกเลี่ยงปัญหา ใช้การเฉไลหลบความไม่สบายใจ จึงควรหัดหันหน้ามาเผชิญปัญหาให้ดีขึ้น โดยเริ่มต้นจากเรื่องง่าย ๆ ก่อน เพื่อให้เกิดความมั่นใจ ควรระวังความคิดที่วิ่งเร็วเปลี่ยนเรื่องบ่อย ให้ทำอะไรซ้ำ ๆ ที่ละเรื่อง มีคนที่ไว้วางใจคอยช่วยเหลือและให้กำลังใจ

รูปแบบการติดต่อสัมพันธ์แบบที่ห้ากลมกลืน ตรงประเด็น

เป็นรูปแบบที่มีความสมดุลลงตัว ระหว่างเหตุผลและความรู้สึก สมดุลระหว่างความต้องการของตนเองและความต้องการของผู้อื่นและความจำเป็นของสถานการณ์ สมดุลระหว่างการเก็บไว้ในใจและการแสดงออก มีความเข้าใจในตนเอง สามารถอ่านสถานการณ์ได้ แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้อย่างลงตัว เป็นตัวของตัวเอง ขณะเดียวกันก็รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น จึงรู้จัก

การถนอมน้ำใจ ยึดหยุ่น แต่ไม่กลัวที่จะแสดงความคิดไม่เห็นด้วย คนที่ใช้วิธีการนี้ได้อย่างสม่ำเสมอมีจำนวนไม่มาก

รูปแบบการติดต่อสัมพันธ์ในแบบที่ห้า ที่มีความกลมกลืน และตรงประเด็นนี้ ควรถือเป็นเป้าหมายของการพัฒนาการติดต่อสัมพันธ์

อย่างไรก็ตาม ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน เราอาจเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสม เช่น เมื่อเราถูกตำราวิจารณ์เรียกเพราะทำผิดกฎจราจรเล็กน้อย เราอาจเลือกแบบสมยอม ไม่พุดเถียง ขอมรับผิด เพื่อขอความเห็นใจและให้ปัญหาที่เกิดขึ้นผ่านไปโดยง่าย หัวใจสำคัญคือ ความยืดหยุ่นและความเหมาะสมกับคนและสถานการณ์รอบตัว

สรุป การมีสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุนนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาที่จะนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาต้องทำความเข้าใจและวิเคราะห์ให้ได้ถึงรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ของผู้รับคำปรึกษาและของผู้ให้คำปรึกษาเองเพราะนั่นการใช้รูปแบบใด ๆ มักแสดงถึงความห่วงใยถูกคุกคาม ไม่เชื่อมั่น การช่วยให้เขากลับสู่ภาวะสอดคล้องกลมกลืนลดการกล่าวโทษตนเอง คำหั้นผู้อื่น สนใจอารมณ์ความรู้สึก กลับมารับผิดชอบจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกตนเอง หุุดพฤติกรรมกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ จะทำให้เข้าอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น พบความสุขในใจมากขึ้น สามารถรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ในขณะเดียวกันก็เกิดความสุขขึ้นภายในจิตใจ

4. มีจุดหมายในชีวิต

สิ่งใดก็ตามที่ไม่ได้ทำให้เราตาย

จะทำให้เราเข้มแข็งขึ้น

Wilhelm Nietzsche

การที่คนเราคำนึงชีวิตอย่างมีจุดหมายหมาย จะทำให้มีพลังในการที่จะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น โดยเฉพาะถ้าเรารู้สึกว่าเรากำลังก้าวไปสู่เป้าหมายที่มีคุณค่า มีความสำคัญ จะทำให้มองปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเล็กเมื่อเทียบกับปัญหาอื่น ๆ และมันก็จะมีทางออกและผ่านพ้นไปได้ในขณะที่เราก้าวไปสู่จุดหมายที่ต้องการ ในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการมีจุดหมายในชีวิตอยู่เสมอนั้น จะทำให้เราเรียนรู้ที่จะตั้งจุดหมายที่เหมาะสมได้ในทุกสถานการณ์ แม้อยู่ในสถานการณ์ที่ติดลบก็ยังจะสามารถที่จะมีเป้าหมายในทางบวกได้ด้วยการมองโลกในแง่ดี

คนแต่ละคนมีจุดหมายในชีวิตที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นให้ความสำคัญกับเรื่องใด และในแต่ละช่วงวัยของชีวิตในคนคนหนึ่งจุดหมายก็จะไม่เหมือนกัน แต่สุดท้ายแล้วถ้าพวกเขาทบทวนให้ดีแล้วจุดหมายในชีวิตคือการได้พบความความรัก การยอมรับ การมีอิสระ มีความสงบสุขในใจ มีสายสัมพันธ์ที่อบอุ่น มีมิตรภาพและเกื้อกูลต่อกัน

ชีวิตคือความไม่แน่นอน ในการดำเนินชีวิตทุกวันนี้เราจะพบว่าหลายคนใช้ชีวิตเหมือนกับขำนี้เป็นอมตะ ไม่มีวันตาย ลืมไปว่าเราอาจเปลี่ยนชีวิตลงเมื่อไหร่ก็ได้ มีคำสุภาษิตของคนอิสานกล่าวว่า “ความตายนี้ แขนงคอทุกบาศ่าง” หมายถึง ความตายอยู่กับเราในทุก ๆ ก้าวที่เราเดิน ไม่ควรประมาทในการใช้ชีวิต หลายต่อหลายคนมักคร่ำครวญว่า “ถ้าฉันรู้ว่าเขาจะตายฉันจะ.....” เป็นคำพูดที่บ่งบอกถึงความเสียดายเวลาที่ผ่านมามีไม่ได้ทำในสิ่งที่ต้องการจะทำให้กับคนที่รักที่จากไป

เรากลั้มาทบทวนจุดหมายในชีวิตเราดีไหมว่า ในชีวิตนี้เราเกิดมาทำไม ความต้องการความหมายในชีวิตเราคืออะไร ทุกวันนี้เราได้ใช้ชีวิตที่มีอยู่ของเราไปเพื่อจุดหมายนั้นหรือไม่ ถ้าไม่แล้วเราจะดำเนินชีวิตอย่างไรในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ แม้วันนี้อีก 5 นาทีเราจะตายไปเราจะมีเพื่อนที่จะไปอย่างสงบได้โดยไม่มีคำว่าเสียดายที่ไม่ได้ลงมือทำ

บทสรุป

ความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นเป็นคุณสมบัติที่มีอยู่ในตัวบุคคลทุก ๆ คน เป็นคุณสมบัติที่มีความพิเศษที่ช่วยเป็นเกราะปกป้องคุ้มครองหรือแม้แต่เยียวยาให้บุคคลสามารถที่จะปรับตัวปรับใจ นำพาชีวิตตนเองให้ฟื้นตัวกลับขึ้นมาต่อสู้กับปัญหา ฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างรวดเร็ว ทุกครั้งที่มีการปรับตัวต่อวิกฤตในชีวิตจิตใจจะมีการเติบโต

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถพัฒนาขึ้นมาได้ตั้งแต่ในวัยทารก การที่เด็กได้รับความรักความอบอุ่น เอาใจใส่ดูแลจากพ่อแม่ เปิดโอกาสให้เขาได้มีประสบการณ์ของความสำเร็จจากการได้ลงมือทำ จะช่วยให้เด็กก่อเกิดความรู้สึกดีต่อตนเองพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นับถือตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็สามารถที่จะแผ่แผ่ความรัก ความเอื้ออาทรต่อคนรอบข้าง มีทักษะในการสร้างและรักษาไว้ซึ่งสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น มีมุมมองที่ดีในการใช้ชีวิต นำพาชีวิตตนเองสู่จุดมุ่งหมายได้

อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าเด็กบางคนอาจจะขาดโอกาสที่ดีในด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว แต่การที่เด็กได้รับความรัก การยอมรับ ความเมตตาจากผู้ใหญ่คนหนึ่ง ที่ผ่านเข้ามาในวงจรชีวิตเขา อาจไม่ใช่คนในครอบครัว จะเป็นใครก็ได้ที่เด็กประทับใจ รับรู้ถึงการมีคุณค่าของเขาผ่านทางผู้ใหญ่คนนั้น เขาก็จะมีพลังที่เข้มแข็งในการฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิตได้ เป็นคนที่แข็งแกร่งสู้ชีวิต

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถพัฒนาขึ้นได้เสมอ ด้วยการฝึกมีมุมมองในด้านบวก ชื่นชมตนเองได้ พุดกับตนเองเป็นถึงความดีงามที่ตนมี ฝึกทักษะในการจัดการกับชีวิต หมั่นสร้างมิตรใหม่และคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบ ๆ ตัว ใช้ชีวิตอย่างมีสตินำตนเองสู่จุดหมายในการมีชีวิตที่สวยงาม

หมวดที่ 1

การเสริมสร้างความรู้สึที่ดีประกอบด้วยกิจกรรม

1. ใบหน้าปริศนา
2. นี้อะไรตัวฉัน
3. คนต้นแบบ
4. มุมมองในด้านบวก
5. Sense of self

กิจกรรม
ใบหน้าปริศนา
(เวลา 30 นาที)

- วัตถุประสงค์ :
1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย
 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จัก เข้าใจ และยอมรับตนเอง
 3. เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง

สาระสำคัญ :

การรู้จักและเข้าใจตนเอง คือการรู้ว่าตนเป็นอย่างไร มีจุดเด่นจุดด้อยอะไร ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการกำหนดเป้าหมายชีวิต นอกจากนั้นเมื่อเรารู้จักและเข้าใจตนเองแล้วย่อมทำให้เราพร้อมที่จะเรียนรู้ที่จะรู้จัก เข้าใจและยอมรับผู้อื่นได้ อันจะนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและร่วมมือกันทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษเปล่า 1 แผ่น
- ดินสอ 1 แท่ง

ขั้นตอนกิจกรรม

1. วิทยากรแจกกระดาษดินสอให้คนละ 1 ชุด
2. ให้สมาชิกวาดใบหน้าของตนเองพร้อมเอกลักษณ์ที่เป็นจุดเด่นบนใบหน้าที่จะทำให้เพื่อนจำได้ ลงในกระดาษที่กำหนดให้ ใช้เวลา 5 นาที
3. วิทยากรรวบรวมกระดาษที่วาดเรียบร้อยแล้ว แจกสลับคน โดยไม่ให้ตรงกับเจ้าของภาพ
4. ให้สมาชิกที่รับภาพหาเจ้าของ โดยที่เจ้าของไม่ต้องแสดงตัวให้รู้ว่าเป็นรูปของตนเอง เพื่อให้สมาชิกพิจารณาเองจนครบ แล้วให้ซักถามรายละเอียด
5. สุ่มถามสมาชิก 2-3 คน เกี่ยวกับวิธีการค้นหาเจ้าของภาพ
6. วิทยากรสรุป
7. วิทยากรใช้เวลา 5 นาที ให้เขียนข้อดี และข้อที่ตนเองต้องการปรับปรุง อย่างละ 3 ข้อ
8. สรุปตามใบความรู้

แนวทางสรุป :

ลักษณะของคนเรา จะประกอบด้วย 2 ส่วน คือส่วนที่เป็นรูปร่างหน้าตาที่มองเห็นได้ และส่วนที่เป็นนิสัยใจคอของเรา การที่เรารู้จักผู้อื่นได้ค่านั้น ต้องเริ่มต้นจากการที่เรารู้จักตัวเราก่อน และพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ และผู้อื่นก็จะแสดงความจริงใจต่อเรา

กิจกรรม
“นี่แหละตัวฉัน”
เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้สำรวจตนเองทั้งในส่วนที่ดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกทำใบงานที่แจกให้ และเติมข้อความเกี่ยวกับลักษณะของตนเอง 4 ข้อ
 ดังนี้
 - 1.1 ความสามารถ
 - 1.2 อุปนิสัย
 - 1.3 สิ่งที่ควรแก้ไขหรือปรับปรุง
 - 1.4 สิ่งที่ได้รับชื่นชม
2. วิทยากรสรุปความสำคัญของการบอกสิ่งที่ควรแก้ไขหรือปรับปรุง
3. ให้เลือกเพื่อนจำนวน 3 คน ช่วยเติมลักษณะทั้ง 4 ข้อในมุมมองของเพื่อนลงในใบงาน
4. ให้เจ้าของใบงานอ่านข้อความที่เพื่อนเขียนให้ และสรุปลักษณะของตนเองลงในหัวข้อ “นี่แหละตัวฉัน”
5. สุ่มโดยถามว่า “สิ่งที่สมาชิก ค้นพบใหม่คืออะไร” และ “รู้สึกอย่างไร”
6. อภิปรายสรุปในกลุ่มย่อย

แนวทางสรุป

การทบทวนชีวิตทั้งในส่วนที่ดีและส่วนที่ควรปรับปรุง จะช่วยให้เรารู้จักตัวเองได้ดีขึ้น รวมทั้ง
 รู้วิธีตอบสนองความต้องการและสร้างความพึงพอใจให้ตนเองและช่วยให้รู้สึกมีคุณค่า

สิ่งที่เราเห็นเกี่ยวกับตัวเองอาจแตกต่างจากสิ่งที่เพื่อนมองเห็น การมีเพื่อนช่วยมองและให้
 มุมมองที่แตกต่างจะช่วยให้เราเข้าใจความเป็นจริงได้รอบด้านมากยิ่งขึ้น

การทบทวนตัวเองช่วยให้เรารู้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต ช่วยให้เราจัดลำดับความสำคัญใน
 เรื่องต่าง ๆ ตลอดจนบริหารเวลาและชีวิตได้ดี

การประเมินผล

1. พิจารณาจากการตอบในใบงาน
2. สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม

ใบงาน
นี้แหละตัวฉัน

ชื่อ-สกุล.....

ลักษณะของฉัน	ฉันมองตัวเอง	เพื่อนช่วยฉันมอง		
		เพื่อนคนที่ 1	เพื่อนคนที่ 2	เพื่อนคนที่ 3
1. ความสามารถ				
2. อุปนิสัย				
3. สิ่งที่ควรแก้ไข หรือปรับปรุง				
4. สิ่งที่ได้รับ ความชื่นชม				
นี้แหละตัวฉัน (สรุปจากมุมมอง ของฉันและเพื่อน)				

ใบงาน
นี้แหละตัวฉัน

ชื่อ-สกุล.....

ลักษณะของฉัน	ฉันมองตัวเอง	เพื่อนช่วยฉันมอง		
		เพื่อนคนที่ 1	เพื่อนคนที่ 2	เพื่อนคนที่ 3
1. ความสามารถ				
2. อุปนิสัย				
3. สิ่งที่ควรแก้ไข หรือปรับปรุง				
4. สิ่งที่ได้รับ ความชื่นชม				
นี้แหละตัวฉัน (สรุปจากมุมมอง ของฉันและเพื่อน)				



วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเลือกคนต้นแบบที่ประทับใจ และคิดว่าจะเป็นแบบอย่างที่ดีได้ในการปฏิบัติตน
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมวิเคราะห์จุดเด่น ข้อดีของคนต้นแบบ และเข้าใจปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จ
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเลือกวิธีปฏิบัติตน จากต้นแบบต่าง ๆ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้เวลาผู้เข้าอบรมนึกถึงบุคคลที่สนใจเป็นพิเศษ มีความประทับใจในตัวคนนั้น แล้วทบทวนว่าเพราะอะไรจึงประทับใจเขา เขาเป็นคนต้นแบบทางด้านใด เขียนลงในใบงาน
2. แบ่งผู้เข้าอบรมกลุ่มละ 5-6 คน ให้ทุกคนเล่าถึงเหตุผลที่เลือกบุคคลนั้นเป็นคนต้นแบบแลกเปลี่ยนกันโดยไม่ต้องมีข้อสรุป แต่ซักถามเพื่อเรียนรู้จากกัน
3. ให้ผู้เข้าอบรมจัดทำข้อมูลบุคคลต้นแบบของแต่ละคน รวมทั้งวิธีการที่ทำให้บุคคลเหล่านั้นประสบความสำเร็จ
4. คิดประกาศให้ทุกคนมีโอกาสดูรอบ ๆ
5. ให้ผู้เข้าอบรมสรุปข้อคิดที่ได้จากการดูป้ายประกาศ ว่าอะไรทำให้คนเรา ประสบความสำเร็จที่น่าชื่นชม
6. อภิปราย

สรุปแนวคิดที่ควรได้

ผู้ที่ประสบความสำเร็จ มักมีวิธีการและกระบวนการในการดำเนินชีวิตและจัดการปัญหาที่น่าสนใจ ซึ่งสามารถนำมาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนได้

ต้นแบบที่ดีมีอยู่มากมาย แต่ละคนต่างก็มีจุดเด่นที่แตกต่าง และเราสามารถเรียนรู้จากบุคคลต่าง ๆ ได้เสมอ

การประเมินผล

สังเกตวิธีเลือกคนต้นแบบของผู้เข้าอบรม และตรวจสอบวิเคราะห์และการให้เหตุผลของผู้เข้าอบรม

บุคคลต้นแบบ

1. ข้อมูลส่วนตัว ชื่อ ที่อยู่ อาชีพ อายุ

.....

.....

2. ความสามารถพิเศษที่ผู้เข้าอบรมประทับใจ

.....

.....

3. สิ่งที่ผู้เข้าอบรมจะนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิต

.....

.....

4. ความสำเร็จในชีวิตของคนต้นแบบ เกิดขึ้นจากอะไร ด้วยวิธีการอย่างไร

.....

.....

บุคคลต้นแบบ

1. ข้อมูลส่วนตัว ชื่อ ที่อยู่ อาชีพ อายุ

.....

.....

2. ความสามารถพิเศษที่ผู้เข้าอบรมประทับใจ

.....

.....

3. สิ่งที่ผู้เข้าอบรมจะนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิต

.....

.....

4. ความสำเร็จในชีวิตของคนต้นแบบ เกิดขึ้นจากอะไร ด้วยวิธีการอย่างไร

.....

.....

กิจกรรม มุมมองในด้านบวก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจความแตกต่างของความคิดในการมองโลกแง่ดีและมองโลกแง่ร้าย และเข้าใจข้อดีของการมองโลกแง่ดี
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการมองโลกในแง่ดีและร้าย ของตนเอง และปรับปรุงวิธีคิดของตนเองให้มีการมองโลกในแง่ดีมากขึ้น

เวลา 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรเปิดประเด็นโดยถามว่ารู้จักใครที่เป็นคนมองโลกในแง่ดีบ้าง อะไรทำให้คิดว่าเขา เป็นคนมองโลกในแง่ดี แล้วถามต่อว่าใครที่อยากเป็นคนมองโลกแง่ดี เพราะเหตุใด
2. วิทยากรบรรยายเรื่องการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย
3. เลือกตัวอย่างปัญหา 1 เรื่อง แล้วให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันมองในแง่ดีและมองในแง่ร้ายเพื่อให้ เห็นความแตกต่างของ 2 วิธีคิด
4. ให้สมาชิกและกลุ่มตอบคำถามตามใบงาน ดี หรือ ร้าย อยู่ที่มุมมอง
5. วิทยากรสุ่มตัวอย่างและเลือกตัวอย่างของการมองโลกในแง่ดี และการมองโลกแง่ร้าย จาก เหตุการณ์เดียวกัน
6. ให้อภิปรายว่าทำอะไรให้เรามองโลกแง่ดีได้มากขึ้น
7. สรุปการอภิปราย

แนวคิดที่ควรได้

คนเราจะมองโลกแง่ดีหรือร้ายขึ้นอยู่กับกรอบการอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต แต่วิธีอธิบายสิ่ง ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ เราสามารถเปลี่ยนใหม่ให้เกิดขึ้นได้ เพื่อให้เรามองโลกในแง่ดี มีความสุขและประสบ ความสำเร็จมากขึ้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องเป็นการมองโลกในแง่ดีที่สอดคล้องกับความเป็นจริง และที่ สำคัญต้องไม่หลอกตัวเอง

การประเมินผล

พิจารณาคำตอบในใบงาน ความสนใจ และการอภิปรายสรุป

ใบงาน
ดีหรือร้าย อยู่ที่มุมมอง

ตอบคำถามข้อ 1 และข้อ 2 ด้วยตนเอง เมื่อเสร็จแล้วให้แลกเปลี่ยนคำตอบที่ได้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
ช่วยกันขยายมุมมองทั้งในแง่ดีและแง่ร้ายให้หลากหลายยิ่งขึ้น

1. ให้คิดทบทวนถึงเหตุการณ์ดี ๆ ในชีวิตที่เกิดขึ้นมา 1 เรื่อง จากนั้นให้มองเหตุการณ์นั้น
ในแง่ร้าย

เหตุการณ์ คือ.....

เหตุการณ์นี้ไม่ดีอย่างไร (มองในแง่ร้าย)

2. ให้คิดทบทวนถึงเหตุการณ์ร้ายในชีวิตที่ผ่านมา หนึ่งเรื่อง จากนั้นให้มองเหตุการณ์นี้ในแง่ดี
เหตุการณ์คือ

เหตุการณ์นี้ดีอย่างไร (มองในแง่ดี)

กิจกรรม Sense of Self

วัตถุประสงค์

เพื่อเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และแสวงหาความสุขสงบแก่ตนได้อย่างไม่มีเงื่อนไข

สาระสำคัญ

คนเราไม่สามารถเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตในวัยเด็กของตนเองได้ ไม่สามารถเลือกได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นบ้างในชีวิต แต่เราสามารถฝึกมองโลกแง่ดีและค้นหาความถนัดของตนเอง เพื่อมุ่งเป็นความสำเร็จให้ภาคภูมิใจ และเราเลือกได้ที่จะทำความดี เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี และความภาคภูมิใจให้กับตนเอง

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้วยการสร้างความรู้สึที่ดีกับตัวเอง จึงเป็นการฝึกฝนตนเองให้รู้จักมองโลกแง่ดี ค้นหาทำความรู้จักตัวเอง และพัฒนาความถนัดที่มีอยู่ จนกลายเป็นความสำเร็จที่ตนภาคภูมิใจ

อุปกรณ์ ตัวตน และลมหายใจ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรชวนให้ผู้เข้ารับการอบรม “นึกถึงความทรงจำที่ดี อาจเป็นประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ประทับใจ เป็นเรื่องที่น่าภูมิใจแล้วมียิ้มกับตัวเองเสมอ”
2. ให้จับคู่และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความทรงจำที่ดี
3. รวมกลุ่มใหญ่ สุ่มให้ 2-3 คู่ได้เล่าเรื่องราวให้กลุ่มใหญ่ฟัง
4. วิทยากรชวนคิดโดยตั้งคำถามว่า “รู้สึกอย่างไรเมื่อได้เล่าถึงความทรงจำที่ดี” และ “มองตนเองอย่างไรในตอนนี้” “ใจตนเองเป็นยังไง”
5. วิทยากรโยงว่า เมื่อคนเราต้องเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งที่ไม่ชอบในชีวิต “เพราะอะไรเราถึงรู้สึกดีไม่ได้ในทันที” จะทำอย่างไรที่จะให้ “รู้สึกดีอย่างไม่มีเงื่อนไข” และ “รู้สึกดีกับตนเองเลยได้ใหม่กับสิ่งที่เคยเป็นตอนนี้”
6. วิทยากรชวนให้กลับ “บ้าน” บ้านคือใจที่อยู่ในตัวคนของเรา เมื่อใดที่เราต้องการความสุข และรู้สึกดีกับตนเอง ต้องกลับมาบ้าน (ใจ) เพื่อดูแลบ้าน (ใจ) โดยการหายใจ
7. ฝึกการหายใจ (Breathing exercise)

แนวคิดที่ควรได้

ชีวิตนี้เป็นของเรามีใช้หรือ เพราะชีวิตนี้เป็นสมบัติที่เราได้มา เป็นของตัวเองมากกว่าครึ่ง เราจึงสามารถแรมติหรือปิ่นแต่งให้เป็นอย่างที่เราปรารถนาได้ สามารถกำหนดได้ว่าเราจะให้ชีวิตก้าวไปสู่วิถีที่คู่ควรสำหรับตัวเองอย่างไร เมื่อชีวิตมีอุปสรรค อย่าลืมพาใจกลับบ้าน หากเรายอมรับที่จะกลับไปดูแลบ้านที่เป็นชีวิตจิตใจอยู่ทุกขณะ แม้ว่าวันนี้จะมีปัญหาบ้าง แต่ทุกอย่างย่อมมีทางเยียวยาได้ เพราะ

หากเปิดใจที่จะให้อภัยเรื่องราวๆ ที่ผ่านมา แล้วตั้งหลักให้ชีวิตได้ลงมือแก้ไขอย่างมีสติ ทุกอย่างที่เป็น
ความผิดพลาด ย่อมกลับเป็นความสมคูลได้เสมอ

“วันนี้เราพาใจอันเป็นต้นเกล้าของชีวิตกลับบ้านหรือยัง?” “วันนี้เราดูแลบ้านคือชีวิตจิตใจของ
ตัวเองหรือยัง?” “วันนี้เรามีความสุขและยินดีกับบ้านคือชีวิตจิตใจของตัวเองหรือยัง?”

หมวดที่ 2

กิจกรรม “ชีวิตจัดการได้” ประกอบด้วย

1. กิจกรรม “การรู้จักอารมณ์และการควบคุมอารมณ์”
2. กิจกรรม วิธีจัดการกับอารมณ์ “ถูกโป้งคลายเครียด”
3. Sense of control

กิจกรรม “การรู้จักอารมณ์และการควบคุมอารมณ์”

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถสังเกตและประเมินอารมณ์ของตนเองได้
มีความรู้ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

เวลา 45 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 การรู้จักอารมณ์ตนเอง เวลา 25 นาที

1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นวงกลม “เล่นกิจกรรมลมพัด”

ตัวอย่างคำสั่ง

- ลมพัด คนที่ใส่เสื้อสีแดง
- ลมพัด คนน่ารัก
- ลมพัด คนอารมณ์ดีอยู่เสมอ
- ลมพัด คนอารมณ์ไม่ค่อยดีในวันนี้

2. ชวนผู้เข้าอบรมคุยเรื่องอารมณ์ แล้วให้ผู้เข้าอบรมนึกว่าส่วนใหญ่ตนเองจะมีอารมณ์แบบไหนและจะแสดงออกอย่างไรเมื่อเกิดอารมณ์นั้น ๆ สุ่มถามผู้เข้าอบรม พร้อมกับให้แสดงการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับอารมณ์ของตนเอง

3. วิทยากรสรุปผลของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรม และสรุปด้วย “ตะปูของพ่อ”

กิจกรรม วิธีจัดการกับอารมณ์ “ลูกโป่งคลายเครียด” เวลา 20 นาที

- วัตถุประสงค์ : 1. เพื่อให้ ผู้เข้าอบรม เข้าใจสภาวะจิตใจเมื่ออยู่ในความเครียด
2. เพื่อให้ ผู้เข้าอบรม มีวิธีการจัดการกับความเครียด

สาระสำคัญ

ความเครียด เป็นสภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลมาจากการต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้นหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ ซึ่งสภาวะดังกล่าวสามารถเปลี่ยนแปลงและคลี่คลายลงได้ถ้ามีแนวทางการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม

อุปกรณ์ - เทปเพลง (ถ้ามี)

- ลูกโป่ง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าอบรมจับคู่กัน แต่ละคู่จะได้ลูกโป่ง 1 ลูกแจกลูกโป่งและหนังยางให้คู่ละ 1 ชุด
2. ให้เป่าลูกโป่งจนโต และรัดให้แน่น
3. ให้ช่วยกันทำอย่างไรก็ได้ให้ลูกโป่งแตก โดยไม่ให้ใช้ของมีคม เล็บ ฟัน หรืออื่น ๆ
คู่ไหนแตกแล้วให้นั่งลง
1. ให้เวลา 5-10 นาทีในการทำกิจกรรม
2. วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ 1

กิจกรรมที่ 3 สัมผัสแห่งอารมณ์ 10 นาที

1. ให้ผู้เข้าอบรมจับคู่กัน หันหน้าเข้าหากัน หายใจเข้าออกอย่างมีสมาธิ แล้วยื่นมือทั้งสองออกมาสัมผัสกันไว้
2. ให้ผู้เข้าอบรมทั้งสอง ลองส่งความรู้สึกที่ดีให้กับเพื่อน ผ่านการสัมผัสมือ แล้วถามว่าผู้เข้าอบรมรู้สึกอย่างไร
3. ลองให้ผู้เข้าอบรมทดสอบส่งอารมณ์ที่หลากหลายผ่านการสัมผัสมือ เช่น อารมณ์เศร้า อารมณ์ดีใจ อารมณ์หงุดหงิด เป็นต้น
4. พูดคุยกับผู้เข้าอบรมว่า อารมณ์ของเราสามารถผ่านการสัมผัสทางร่างกายได้ นอกจากนั้นเรายังสามารถถ่ายทอดอารมณ์ผ่านทางสีหน้า แววตา และท่าทางได้อีกด้วย เราควรหัดรับรู้และสังเกตการแสดงออกทางอารมณ์ของคนอื่น ๆ ด้วย

5. ให้ผู้เข้าอบรม ๖ เขียนเล่าความรู้สึกของตนเองลงในกระดาษ เพื่อเป็นการสื่อสารเรื่องราว
ความรู้สึกผ่านการเขียน

ใบความรู้ที่ 1

ความเครียดและการจัดการกับความเครียด

ความเครียด : เป็นสภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลมาจากการต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้นหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ ซึ่งสภาวะดังกล่าวสามารถเปลี่ยนแปลงและคลี่คลายลงได้ถ้ามีแนวทางการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม

สาเหตุ เกิดจากหลายปัจจัย

1. สาเหตุทางกาย เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง ความเหนื่อยล้า ความพิการ เป็นต้น
2. สาเหตุทางจิตใจ เช่น ความขัดแย้งในใจ ความคับข้องใจ ความกังวล ความเสียใจ
3. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม เช่น ดินฟ้าอากาศ เปลี่ยนที่ทำงานใหม่ เป็นต้น

อาการที่แสดงออกของความเครียด

1. ทางกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ เป็นผื่นคันที่ผิวหนัง ความดันโลหิตสูง ใจสั่น หัวใจเต้นแรง และเร็ว การย่อยอาหารไม่ปกติ ปากแห้ง
2. ทางอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ หงุดหงิดง่าย ผื่นร้าย วิตกกังวล เศร้า เบื่อหน่าย ห้วนใจง่าย ตัดสินใจลำบาก ลืมง่าย มองโลกในแง่ร้าย
3. ทางพฤติกรรม คิ่้มจัด สุบบุหรือจัด นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ กัดเล็บ

ผลกระทบของความเครียด

1. ต่อตนเอง
 - ด้านร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ อาจก่อให้เกิดโรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง
 - ด้านจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ หงุดหงิดง่าย วิตกกังวลสูง
2. ต่อเพื่อนร่วมงาน ทำให้เสียสมาธิ ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เบื่องาน เปลี่ยนงานบ่อย
3. ต่อครอบครัว ทำให้เกิดความเหินห่างในครอบครัว เกิดการทะเลาะกันโดยไม่สมควร ขาดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อาจเกิดปัญหาในครอบครัวถึงขั้นหย่าร้าง

การจัดการกับความเครียด

1. ระดับ 1 จัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวัน

จากการที่ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เมื่อเรารู้ตัวว่าเครียด และความเครียดนั้นไม่รุนแรง การรู้จักผ่อนคลายในขณะประกอบกิจกรรมประจำวันต่าง จะช่วยให้ความเครียดที่มีอยู่ได้รับการบรรเทาลง เช่น การสูดลมหายใจลึก ๆ ซ้ำ ๆ 3-5 ครั้ง

การทำกิจกรรมสันทนาการและนันทนาการต่าง เช่น ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ การเล่นเกม เป็นต้น.....

2. ระดับที่ 2 การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ได้แก่ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ เป็นต้น

.....

กิจกรรม
ฉันจัดการได้ “Sense of Control”
เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกทักษะการจัดการกับปัญหาและอารมณ์

สาระสำคัญ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาจากหลายสาเหตุที่เราไม่สามารถควบคุมได้โดยตรง คนเราจึงต้องพบกับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบอยู่เสมอ ความรู้สึกว่าตนเอง ‘จัดการชีวิตได้’ เกิดขึ้นเมื่อเรามีความเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการอารมณ์ของตัวเอง มีความสุขความพอใจในชีวิต

ตลอดจนเชื่อมั่นว่าแม้จะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ ก็จะสามารถเลือกทางเดินที่คิดว่าดีที่สุด สถานการณ์ขณะนั้นได้ เรียนรู้ที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่างที่เปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้ และมีความอดทนมุ่งมั่นในการลงมือทำในสิ่งที่ทำได้ จนบรรลุผลที่ต้องการ

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้วยการสร้างความเชื่อมั่นในทักษะการจัดการชีวิต เป็นการฝึกฝนตัวเองให้รู้จักยอมรับความเป็นจริงของชีวิต หรือทำใจในสิ่งที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ขณะเดียวกันก็มีความมุ่งมั่นอดทนที่จะลงมือทำในสิ่งที่ทำได้จนประสบผลสำเร็จ เรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างถูกต้อง และมีทักษะในการจัดการปัญหาที่สร้างสรรค์

อุปกรณ์ กิจกรรมที่ 3 และ 4 ของคู่มือการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากร เกริ่นว่า ชีวิตคนเราถ้าเลือกได้ ทุกคนอยากมีความสุข แต่บ่อยครั้งที่เราก็คิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ อยากหลีกเลี่ยง แต่หนีไม่ได้
2. วิทยากรชวนให้ทุกคนนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด/ไม่สบายใจ 1 เรื่อง พร้อมกับเล่าถึงความคิดที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นั้น และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความคิดนั้น รวมไปถึงวิธีการจัดการกับความเครียด ให้จับคู่แบ่งปันเล่าสู่กันฟัง ใช้เวลา 5 นาที
3. วิทยากรสุ่มมา 1 คู่ และสรุปสิ่งที่ทำไปเมื่อรู้สึกเครียด อาจแบ่งเป็น 1) แก้ปัญหา 2) แก้
อารมณ์
4. วิทยากรเปิดประเด็นต่อเรื่องการแก้อารมณ์ มีทั้งวิธีการที่ให้ผลดี บางวิธีการให้ผลเสีย และบางวิธีไม่ดีและไม่เสีย และชวนให้ผู้เข้ารับการอบรมประเมินว่าวิธีการแก้อารมณ์ที่ผ่านมา ได้ผลในแง่ใด และวิธีการใดที่มีผลดีและเหมาะสมที่สุด
5. วิทยากรให้บททวนดูว่าในขณะที่เครียด มีความรู้สึกอะไรบ้าง และแต่ละความรู้สึกมีความคิดอะไรที่ควบคู่กัน
6. วิทยากรใช้ตัวอย่างจากคำตอบที่ได้ สรุปประเด็นดังต่อไปนี้
 - 6.1 เวลาที่คนเราบอกว่าเครียด มักหมายถึงว่ากำลังมีอารมณ์ในแง่ลบหลายอารมณ์

เกิดขึ้นพร้อมกันภายในใจ ดังนั้น คำว่าเครียดของแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน บางคนหมายถึงความรู้สึกเสียใจ น้อยใจ หรือขุ่นเคืองใจ

6.2 แต่ละอารมณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าสังเกตดีๆ จะมีความคิดเกิดควบคู่มาด้วยเสมอ ขึ้นอยู่กับว่าเราสามารถรู้เท่าทันได้หรือไม่

6.3 คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือสาเหตุของความเครียด แต่ในความเป็นจริง ความคิดในใจของเราต่างหากที่เป็นตัวกำหนดความรู้สึก

6.4 วิธีจัดการกับความเครียดที่ได้ผลวิธีหนึ่ง คือการหันกลับมาดูความคิดของตัวเองว่า ความคิดในใจของเราเป็นเหตุให้เราเครียดอย่างไร อย่างน้อยแต่คิดโทษเหตุการณ์จากภายนอกว่าเป็นสาเหตุทำให้เราเครียด แต่ควรหาวิธีปรับความคิดภายในใจเสียใหม่ เพื่อช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น หรือมองเห็นทางออกได้ชัดเจนขึ้น

7. วิทยาการบรรยายสั้น คืออย่างไร ไม่เครียด โดยสรุปประเด็นสำคัญคือ คิดแล้วเครียด

- ก. คิดเข้าข้างตัวเอง มองจากมุมของตัวเอง เน้นแต่ความต้องการของตน
- ข. คิดแบบเหมาโหล มองอะไรสุดขั้ว
- ค. คิดแบบมองโลกในแง่ร้าย มองเห็นแต่ด้านลบ มองข้ามด้านบวก
- ง. คิดตำหนิตนเองหรือต่อว่าผู้อื่น มองหาคนผิดแทนที่จะมองหาทางออก
- จ. คิดเปรียบเทียบ ทำให้รู้สึกด้อย
- คิดไม่เครียด
- ก. คิดรอบด้าน
- ข. คิดยืดหยุ่น
- ค. คิดมองโลกในแง่ดี
- ง. คิดโดยใช้เหตุผล
- จ. คิดตามความเป็นจริง

8. วิทยาการยกตัวอย่างจากผู้เรียน พร้อมสาธิตการตั้งคำถามให้ช่วยให้จัดการความเครียดได้ดีขึ้น มีความคิดที่ช่วยป้องกัน และช่วยให้หายเครียด

9. สรุปประเด็นการเรียนรู้

10. ฝึกการหายใจคลายเครียด

แนวคิดที่ควรได้ การไม่กล้าสู้กับปัญหา แท้จริงคือการไม่กล้าสู้กับตัวเอง วิลเลียม เพ็นน์ กล่าวว่า “อย่าเพิ่งยอมแพ้ คราบเก่าที่ยังมีความหวัง แต่อย่าหวังจนเกินเหตุ เพราะนั่นสะท้อนให้เห็นถึงความปรารถนามากกว่าการพิจารณา” เป็นการเตือนสติให้รู้จักมองสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตว่า สิ่งที่เราเป็นอยู่นั้นเพราะมันเป็นปัญหาริริงๆ หรือเป็นเพราะว่ายอมแพ้ใจของตัวเอง และในขณะที่กำลังเรียนรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น

ภายในตนเองอยู่นั้น ก็ต้องรู้จักใช้ปัญญาในการได้ส่วนด้วยความเข้าใจ อันเป็นกรอบกำหนดทิศทางของปัญหานั้นด้วย

สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้อยู่กับปัญหาได้ก็คือ ทำให้ได้เรียนรู้ความรู้สึกและอารมณ์ของตัวเองอย่างแท้จริง และเรียนรู้ที่จะอยู่กับความวุ่นวายนั่นอย่างแจ่มชัด จนกระทั่งสามารถที่จะหลุดออกจากปัญหานั้นได้ เพราะแท้จริงแล้วโดยความเป็นชีวิต ไม่มีสิ่งใดที่จะมาครอบงำชีวิตจิตใจเราได้เท่ากับความรู้สึกที่เราสร้างขึ้นเอง เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นภายนอกตัวเรา เป็นเพียงองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความวุ่นวายเพียงเล็กน้อย แต่คราวใดที่ใจอ่อนล้าและอ่อนไหวต่อสิ่งที่รับรู้ เมื่อนั้นแหละจึงได้ชื่อว่าเรามีปัญหาอย่างแท้จริง ถ้าเราปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าอย่างทะนง เราคงต้องกลับมาทบทวนชีวิตให้ชัดเจน ต้องรู้จักเรียนรู้ที่จะเฝ้าตนเองด้วยสติ และทบทวนปัญหาที่ผ่านมาว่านั่นเป็นปัญหาที่ทำให้เราอ่อนแอ หรือว่าเป็นเพราะอ่อนแอจึงแพ้ยต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในใจเราเอง

หายใจคลายเครียด
(Breathing Exercise)

.....

การฝึกหายใจโดยใช้กระบังลมบริเวณหน้าท้อง แทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก
เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะได้โดยเอา
มือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกต เวลาหายใจเข้าและหายใจออก
หายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ กลับไว้ชั่วคราวแล้วจึงหายใจออก
ลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ
การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกาย
กระปรี้กระเปร่า ไม่่วงเหงาหาวนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่าง ๆ ในแต่ละวัน

หมวดที่ 3

สายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน
ประกอบด้วยกิจกรรม

1. Wheel of Influence
2. Sense of Connection

กิจกรรม
Wheel of Influence
เวลา 1.30 ชั่วโมง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. นำเข้าสู่ตัวเองด้วยการนั่งสมาธิ ฟังเพลงบรรเลง จดเขียน นึกถึงตนเอง อยู่กับลมหายใจ
2. จินตนาการว่าเราอยู่ในบ้านหลังหนึ่ง บ้านที่เราอยากอยู่ สวยงาม มีความสุข
3. ให้เราเชิญแขก นึกว่าเราอยากเชิญใครเป็นคนที่เราอยากอยู่ด้วย รัก
4. ลืมตา แจกกระดาษแทนบ้านหลังนั้น
5. เขียนวงกลมแทนตัวเรา
6. วงกลมแทนคนอื่น อยู่มุมไหนก็ได้ เขียนทั้งข้อดีข้อเสีย ตอนหลับตาใครเข้ามาเป็นคนแรกให้เขียนวงกลม เขียนชื่อเขาลงข้อดีข้อเสียของเขา อาจเป็นความห่วงใย ความกังวลที่มีต่อตัวเขา รอบแรกเชิญมา 3 คนก่อน
7. เพิ่มวงอื่น ๆ อาจเป็นอย่างอื่น เช่นหนังสือ เสียงเพลง ธรรมชาติ หรืออะไรก็ได้ที่สำคัญ
8. ให้เวลาทำ
9. เมื่อพอใจใครอยากจะขยับขยายวงไหนให้ทำได้ เช่นขยายให้ใหญ่ขึ้น หรือเล็กลง ให้แลกเปลี่ยน ใครจะเปิดบ้านให้คนอื่นชม ฟัง
10. ระวังบวกกับลบอะไรเขียนง่ายกว่า ขณะที่เขียนอารมณ์ความรู้สึก ความยากง่ายเป็นอย่างไร ถ้าให้ปรับอีกจะปรับใหม่สำหรับวงกลมวงนี้ ตามแต่ละวง ๆ ไป
11. ในบ้านของเราวงกลมวงไหนใหญ่ที่สุด เล็กที่สุด วงที่ใหญ่แสดงว่าสำคัญ เราให้ความสำคัญมากที่สุด ส่วนวงที่เล็กที่สุดคือวงไหน ถ้าให้แก้อีกจะแก้ไหม หรือให้เท่าเดิม ส่วนระยะทางระหว่างวงแสดงถึงความเอาใจใส่ ความใส่ใจของแต่ละวง ถ้าใกล้ ใส่ใจ ถ้าไกลอาจห่างบ้าง ถ้ารู้ถึงสายสัมพันธ์คุณอยากดึงมาหรือไม่ หรือพอแล้ว
12. เมื่อเห็นภาพแล้วถ้าอยากปรับ แก้แล้วคุณอยากจะแก้ไหม คุณเห็นอะไร วงล้อของเราอยู่ที่ไหน

กิจกรรม สายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน

(Sense of Connection)

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อระลึกถึงความสำคัญของสัมพันธภาพที่ดีต่อครอบครัว และเพื่อน

สาระสำคัญ กำลังใจในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคของชีวิตคือ การที่คนใกล้ชิดมอบความรักความเข้าใจ คอยเป็นกำลังใจให้ ความรักความเข้าใจจึงเป็นแหล่งพลังงานในการดำเนินชีวิต สายสัมพันธ์เกื้อหนุนจึงเป็น หัวใจสำคัญประการหนึ่งของความเข้มแข็งทางใจ

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้วยสายสัมพันธ์เกื้อหนุน เป็นการเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ให้มีทักษะการสื่อสารที่ดี มีความเข้าใจที่ดี สามารถมอบความรักความเมตตา ความไว้วางใจแก่กันและกัน สายสัมพันธ์เกื้อหนุน จึงเป็นประหนึ่งแหล่งกำลังใจทรงพลังในการต่อสู้ชีวิต แม้ในยามที่ต้องพบกับสถานการณ์วิกฤติอันยากจะฝ่าฟัน

อุปกรณ์ เทป และ CD เพลง “ขอบคุณ” หรือเนื้อเพลง (กรณีไม่มีเทป)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกทุกคนหลับตา นั่งในท่าที่สบายให้นึกถึงตอนที่สมาชิกยังเป็นเด็กช่วงอายุ 2-12 ปี เท่าที่จำความได้ แล้วจินตนาการตามสิ่งที่ผู้นำกลุ่มพูด
 - ใครนะที่คอยให้ความรู้สึกมั่นคง ความอุ่นใจ ทำให้ ฉันรู้ว่ารอบ ๆ ตัวฉัน มีคนที่สามารถเชื่อใจได้ และพร้อมที่จะรักฉันไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม.....ใครนะให้ภาพนั้นเด่นชัดขึ้นเด่นชัดขึ้น..... (ทอดเสียง)
 - ใครนะ ที่สอนให้ฉันได้เรียนรู้เรื่องกฎระเบียบจากบ้าน บอกถึงขอบเขตและข้อจำกัดต่างๆ ที่ชัดเจนในการทำอะไร เพื่อที่ฉันจะได้ไม่ทำในสิ่งทีอาจนำปัญหาและความยุ่งยากมาสู่ตนเอง. ใครนะ..ให้ภาพนั้นเด่นชัดขึ้นเด่นชัดขึ้น
 - ใครนะ..... ที่เป็นตัวอย่างที่ดีในการทำสิ่งต่าง ๆ โดยทำให้ฉันเห็นว่าสิ่งที่ถูกต้องที่ควรนั้นเป็นอย่างไร..... ใครนะให้ภาพนั้นเด่นชัดขึ้น เด่นชัดขึ้น.....
 - ใครนะ... เป็นคนที่พร้อมให้กำลังใจและสนับสนุนให้ฉันเป็นตัวของตัวเอง..... ใครนะให้ภาพนั้นเด่นชัดขึ้น เด่นชัดขึ้น.....
 - ใครนะ... คนที่พร้อมจะดูแลฉันในเรื่องของสุขภาพ การศึกษา การได้รับบริการและสวัสดิการทางสังคมและความปลอดภัย..... ใครนะให้ภาพนั้นเด่นชัดขึ้น เด่นชัดขึ้น.....
2. ให้สมาชิกทุกคนลืมตาและเขียนลงกระดาษในประเด็นที่ถาม

3. ผู้นำกลุ่มสู่ถามและสรุปสิ่งที่ตนมี

4. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ทุกคนหลับตาอีกครั้ง..... (เว้นจังหวะให้มั่นใจว่าทุกคนหลับตา)
ให้ระลึกถึงใบหน้าที่ยิ้มด้วยความรักและเมตตาของคนพิเศษคนนั้น.....ด้วยความ
“ขอบคุณ”

..... (เสียงดนตรีคลอเบา ๆ 5 วินาที).....

เวลาที่ใจห่อ เวลาไม่เห็นใคร มองไปบนฟ้าก็สุขใจ

เวลาที่เห็นบนดาว ยังคงจะมีแสงส่องลงมาห่มใจ กอดฉันไว้ให้ใจอุ่น

คือลมและคือฝน โปรยมาเมื่อร้อนใจ และเป็นร่มไม้ให้หยุดพัก

ในวันที่เงียบเหงา ยังคงจะมีเสียงหนึ่งบอกฉันว่ารัก ให้รู้ว่าไม่เคยขาด

จะมองไปทางไหน ฉันเห็นเธอในทุก ๆ อย่าง ก็เธอ นั่นคือโลกของฉันทั้งใบ

อยากบอกให้เธอรู้ ว่าเธอรักแท้ของหัวใจ..ขอบคุณที่มาให้ฉันได้รัก

เธอเป็นกว่าชีวิต เธอเป็นกว่าหัวใจ ไม่มีสิ่งใดเทียบกับเธอ

คือใจที่เธอรัก ที่เธอได้ทำทุกอย่างเพื่อฉันเสมอ....ขอบคุณที่เธอรักกัน

.....ขอบคุณที่ทำให้ฉันได้รัก.....

แนวความคิดที่ควรได้

ความรักได้สอนให้เราเรียนรู้ว่า ความชื่นชมสูงสุดของเราอยู่ในการสละความรู้สึกส่วนตัว เข้า
รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับผู้อื่น ความรักที่เปรียบเสมือนอ้อมแขนที่โอบโอบใครคนกำลังมีความทุกข์ แล้ว
ทำให้เราสามารถลุกขึ้นมาต่อสู้ และก้าวไปสู่วิถีชีวิตที่ต้องการได้ด้วยใจที่กล้าแกร่ง โดยคนๆ นั้นไม่
คาดหวังว่าเมื่อเรามีแรงกำลัง แล้วจะให้ช่วยพยุงเขาในวันข้างหน้าแต่อย่างใด แต่กลับจะช่วยเป็นแรง
ผลักดันให้เราก้าวไปข้างหน้า และพร้อมที่จะเป็นกำลังใจให้เสมอ แม้วันหนึ่งเราจะเจ็บบ้างล้มบ้างตามราย
ทางแห่งชีวิตที่กำลังเดิน อ้อมกอดที่บริสุทธิ์นั้นเป็นความเมตตาความปรารถนาดีที่จะเห็นผู้อื่นมี
ความสุข

หมวดที่ 4

กิจกรรมสร้างเป้าหมายและสร้างสุขในชีวิต

1. กิจกรรมบริหารเวลาให้คุ้มค่าแก่ชีวิต
2. กิจกรรม Sense of Purpose
3. กิจกรรมส่งใจถึงกัน
4. กิจกรรม Positive Feedback

กิจกรรม

การบริหารเวลาให้คุ้มค่าแก่ชีวิต

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้ถึงการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถวางแผนการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองได้

สาระสำคัญ

เวลาเป็นสิ่งที่ธรรมชาติให้มาเท่าเทียมกัน ทุกคนมีเวลาวันละ 24 ชั่วโมงเท่ากัน อย่างไรก็ตาม แต่ละคนใช้เวลาในการทำกิจกรรมแต่ละวันได้แตกต่างกัน บางคนปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยไม่เกิดประโยชน์ แต่บางคนสามารถจัดสรรเวลาเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างคุ้มค่ายิ่ง ซึ่งทำให้เขาเหล่านั้นสามารถบรรลุตามเป้าหมายของชีวิตที่มุ่งหวัง

การที่บุคคลรู้จักวางแผนชีวิตและแบ่งสรรเวลาได้เหมาะสม คุ้มค่า อย่างสมดุลแก่ชีวิต จะทำให้นุคคลนั้นสามารถทำสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ ไม่ไร้ค่า และไม่ล้มเป้าหมายของชีวิตที่วางไว้

วัสดุอุปกรณ์

ใบงาน สํารวจชีวิต

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมสำรวจและบันทึกกิจกรรมที่ตนเองทำในแต่ละวัน และเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมนั้น ๆ ตามใบงาน เรื่อง สํารวจชีวิต
2. วิทยากรสรุปถึงการใช้เวลาของผู้เข้าอบรมในแต่ละวัน และให้ความรู้เรื่อง “การแบ่งส่วนกิจกรรมของชีวิต”
3. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจัดกลุ่มกิจกรรมในชีวิตประจำวันของตนเองลงในใบงาน “คิดถึงสมดุล” โดยให้รวมเวลาที่ใช้ในแต่ละส่วนไว้ด้วย
4. วิทยากรพูดคุยถึงเวลาของผู้เข้าอบรมที่ใช้ไปในการทำกิจกรรมแต่ละส่วน และให้ความรู้เรื่องการ “จัดสรรเวลาในชีวิตให้สมดุล และความยืดหยุ่น”
5. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมวิเคราะห์กิจกรรมและเวลาที่ใช้ไปว่าสมดุลหรือเหมาะสมเพียงใด และปรับปรุงหรือวางแผนกิจกรรมที่จะทำในชีวิตให้สมดุล
6. วิทยากรสรุปตามสาระสำคัญ

กิจกรรม

Sense of Purpose

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ตระหนักถึงความต้องการที่แท้จริงของจิตใจ
2. เพื่อให้จัดลำดับความสำคัญในสิ่งที่ต้องลงมือทำให้ชีวิตมีความสุข

สาระสำคัญ คนเราจะมีพลังในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคได้ดียิ่งขึ้น เมื่อมีจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยเฉพาะหากจุดหมายนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อตัวเองแต่เพียงอย่างเดียว ความรู้สึกที่เรากำลังก้าวไปสู่เป้าหมายที่มีคุณค่า จะช่วยให้เรามองเห็นว่า ปัญหาของเราเป็นเพียงส่วนเล็กๆ เมื่อเทียบกับปัญหาอื่น ๆ และมันจะผ่านไป ในขณะที่เรากำลังสู่จุดหมายที่ต้องการ

การสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยการมีจุดหมายในชีวิต เป็นวิธีฝึกฝนตนเองให้มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอยู่เสมอ ตลอดจนเป็นการเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมในทุกสถานการณ์ แม้ในสถานการณ์ที่เป็นลบ ก็ยังสามารถตั้งเป้าหมายเชิงบวกที่ต้องการไปให้ถึงได้

อุปกรณ์ กระดาษ ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมคิดถึงสิ่งที่ตนอยากจะทำ แต่ไม่ได้ทำในอดีต และยังคงรู้สึกคิดค้างในใจ
2. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนรายการสิ่งต้องการจะทำในชีวิตต่อไป ให้มากที่สุด โดยใช้เวลา 1 นาที ให้คนที่เขียนรายการมากที่สุด และน้อยที่สุด เล่าถึงสิ่งที่ตนต้องการทำ
3. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแบ่งรายการต่างๆ โดยเริ่มจากการตัดข้อที่เป็นไปไม่ได้ออกก่อน จากนั้นแบ่งรายการทั้งหมดเป็น 1) เรื่องสำคัญและเร่งด่วน 2) เรื่องสำคัญแต่ไม่เร่งด่วน 3) เรื่องไม่สำคัญที่เร่งด่วน 4) เรื่องไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน
4. วิทยากรสรุปตามแนวคิดที่ควรได้

แนวคิดที่ควรได้ ถ้าเรารู้จริงๆ ว่าควรดำรงชีวิตอย่างไร จะไม่มีอะไรดีไปกว่าการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และรู้ว่าตนทำไปเพื่ออะไร จากนั้นเราจึงสามารถอย่างก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง

กิจกรรม
“ส่งใจถึงใจ”
เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้วิธีการสื่อสารที่บอกถึงความคิดความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ตระหนักถึง Social support ที่จะช่วยให้ผู้ป่วยผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากหรือเครียดไปได้

สาระสำคัญ

ความสุขของบุคคลนั้นมีหลายระดับ ตั้งแต่ความสุขที่ได้จากวัตถุ สิ่งของ จนถึงความสุขที่ได้จากภายใน ที่สงบ ซึ่งถือว่าเป็นความสุขที่แท้จริง ตลอดจนความสุขที่ได้จากการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีนั้นเกิดจากการที่เราอยู่ร่วมกันอย่างมีน้ำใจต่อกัน รู้จักการให้และการรับซึ่งกันและกัน มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในครอบครัว ในสถานที่ทำงาน และในสังคมรอบตัวเรา การให้และการรับในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าความแก่การให้ชื่อเสียงเงินทอง แต่มีความหมายที่กว้างขวางรวมถึงการให้อภัย ให้ความช่วยเหลือในกิจของผู้อื่น การให้ด้านจิตใจด้วยการมีความจริงใจ ความปรารถนาดี การรับฟัง เป็นต้น

การให้และการรับที่เป็นสุชนั้น คือ การให้เมื่อผู้ให้มีความพร้อมที่จะให้ และให้โดยไม่หวังผลตอบแทน มีความสุขจากการเห็นผู้อื่นเป็นสุข ผู้ที่พร้อมจะให้ต้องเริ่มจากการให้ตนเองได้ก่อน เมื่อตัวเองสามารถเติมเต็มให้ตนเองได้นั้นก็สามารถให้คนอื่นอย่างเต็มใจ ขณะเดียวกันก็สามารถเป็นผู้รับได้เมื่อตัวเองเป็นทุกข์เดือดร้อน การให้ ในสิ่งที่ผู้รับต้องการก็สร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน เกิดการเกื้อกูลกันในสังคม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กล่าวทักทายผู้เข้าอบรมพร้อมกับร้อยเรื่องราวการเรียนรู้ตั้งแต่วันแรกจนถึงชั่วโมงสุดท้ายของวันนี้ว่าการเรียนรู้ที่ได้รับจะนำไปสู่ชีวิตที่สดใสพลั่งใจเข้มแข็งได้อย่างไรเชื่อมสู่เรื่องของการให้ด้วยน้ำใจด้วยการ

2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมได้ระลึกถึงประสบการณ์ของการได้รับความช่วยเหลือ ด้วยบทจินตนาการ“ต่อไปนี่ “ให้ผู้เข้าอบรมหลับตา อยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย สบายร่างกายทุกส่วนว่ามีส่วนใดเกร็งบ้าง ให้ผ่อนคลาย เริ่มจากกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า คอ หัวไหล่ ต้นแขน แขนทั้งสองข้าง มือ แขน หลัง เอว ต้นขา น่อง ข้อเท้า เท้าทั้งสองข้าง ผ่อนคลายทุกส่วนให้สบาย

ขอให้มุ่งความสนใจมาที่ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้า หายใจออก รับรู้ได้ถึงความรู้สึก

สบาย ผ่อนคลาย หายใจเข้าลึก ๆ เก็บลมหายใจไว้ซักครู ปล่อยลมหายใจออกช้า ๆ หายใจเข้า หายใจออก (ให้อยู่กับลมหายใจประมาณ 1 นาที)

ขอให้คุณระลึกถึงเหตุการณ์ที่คุณไม่สบายที่คุณประทับใจ อาจจะเป็นการไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เหตุการณ์อาจเกิดขึ้นเมื่อเร็ว ๆ นี้ หรือเป็นสิ่งที่เกิดมานานแล้ว ตั้งแต่คุณยังเด็ก ยังเป็นวัยรุ่น...เป็นช่วงเวลาใดก็ได้ ขณะนั้นคุณอยู่ที่ไหนคุณไม่สบายอย่างไร ความรู้สึกขณะที่คุณไม่สบายนั้นเป็นอย่างไร ในเวลานั้น มีคนที่อยู่ข้าง ๆ คุณ คอยดูแลคุณอยู่ คุณคิดอย่างไรต่อคนที่ดูแลคุณอยู่ ขอให้คุณอยู่กับความรู้สึกขณะนั้นซักครูหนึ่ง เมื่อคุณเห็นภาพในอดีตนั้นชัดเจนเพียงพอแล้ว ขอให้คุณค่อย ๆ กลับมาสู่ปัจจุบันในห้องอบรมนี้ แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ

3. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม 2-3 คนว่าเหตุการณ์ที่ระลึกถึงคือเหตุการณ์อะไร ตอนนั้นคุณรู้สึกอย่างไร ใครเป็นคนที่คอยช่วยเหลือคุณ แล้วผลจากการช่วยเหลือครั้งนั้นทำให้คุณเป็นอย่างไร

4. วิทยากรสรุปประเด็นของการรับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่ทำให้เกิดความรู้สึกประทับใจ ชาบซึ่งใจถึงน้ำใจของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

5. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับคู่เล่า" ประสบการณ์ของการเป็นผู้ให้ เหตุการณ์ครั้งนั้นเป็นอย่างไร ให้แล้วรู้สึกอย่างไร แล้วผลของการให้ในครั้งนั้นเป็นเช่นไร

6. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าอบรม 2-3 คน แล้วสรุปถึงความสุขที่ได้จากการให้ที่นอกเหนือจากการได้เงินทองสิ่งของ เป็นการให้ด้วยน้ำใจ ให้เมื่อผู้ให้มีความพร้อมที่จะให้ และเปิดโอกาสให้คนอื่นได้ให้กับเราบ้างไม่ใช่ให้ผู้อื่นฝ่ายเดียว เมื่อไหร่ที่เราเดือดร้อน ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เราต้องรู้จักร้องขอรับความช่วยเหลือจากคนอื่นด้วย เปิดโอกาสให้คนอื่นได้ช่วยเรา แล้วเขาก็จะได้รับความสุขจากการได้ให้เช่นกัน

7. วิทยากรแจกกระดาษสีชมพูรูปหัวใจ และไปรษณียบัตร ให้กับผู้เข้าอบรม โดยให้ผู้เข้าอบรมได้สื่อสารถึงความในใจที่อยากให้กับเพื่อน เป็นการให้ความรู้สึกดี ๆ ให้คำขอบคุณ กับเพื่อนที่อยู่ในห้อง ด้วยกระดาษรูปหัวใจ ส่วนไปรษณียบัตรนั้นให้ส่งถึงคนที่ไม่ได้อยู่ในห้องนี้แล้วเรามีที่อยู่เขาให้เขียนสิ่งที่อยากบอกถึงเขาคนนั้น แล้วส่งไปรษณียบัตรใส่กล่องที่วิทยากรเตรียมไว้ ส่วนบัตรรูปหัวใจให้มอบให้เพื่อนที่เราต้องการบอกความในใจ (เปิดเพลงคลอเบา ๆ)

8. วิทยากรชื่นชมกับความสวยงามของภาพที่ได้เห็นผู้เข้าอบรมได้ให้น้ำใจแก่กัน

กิจกรรม
Positive feedback (คนดีของฉัน)
เวลา 1 ชั่วโมง

.....

วัตถุประสงค์ :

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงการชื่นชมคนอื่น ซึ่งเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

วัสดุอุปกรณ์ :

1. กระดาษ A 4
2. เทปขาว
3. เพลงบรรเลง คลอเบา ๆ
4. ปากกา

ขั้นตอนกิจกรรม

1. วิทยากรแจกกระดาษเปล่าพร้อมเทปขาวให้ติดที่หลังของตนเอง คนละ 1 แผ่นและให้ปากกาคนละ 1 ด้าม
2. ให้เวลา 20 นาทีให้เขียนคำชื่นชมบนหลังเพื่อนให้ครบทุกคน หรือมากที่สุดเท่าที่จะมากได้
3. วิทยากรให้เวลานักเรียนอ่านข้อความที่เพื่อนเขียนให้กับตนเอง และถามความรู้สึกเมื่อได้รับคำชมจากเพื่อน
4. วิทยากรสรุปว่า “ให้นักเรียนจดจำความรู้สึกที่ดี ๆ เมื่อได้รับคำชมจากผู้อื่นเอาไว้ และลองใช้คำชื่นชมกับผู้อื่นตามความเหมาะสมจะช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน และเปิดโอกาสให้ทุกคนได้เปิดเผยตนเองตามความต้องการ
5. เข้าสู่กิจกรรมอำลา

สรุปแนวคิดที่ควรได้

การชื่นชมผู้อื่นเป็นทักษะสำคัญที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน ในการที่คนเราจะชื่นชมผู้อื่นได้นั้น ผู้ชมต้องเป็นคนช่างสังเกต คนมองโลกในแง่ดี มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีทักษะทางสังคม ดังนั้น การชื่นชมผู้อื่นนอกจากจะเป็นผลดีทำให้ผู้อื่นมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และรู้สึกเป็นมิตรกับคนชมแล้ว ตัวคนชมเองก็จะได้พัฒนาทักษะทางสังคมของตนเองด้วย ทำให้อยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

ประยุกต์กิจกรรมภาคสนาม/จัดประสบการณ์เรียนรู้
(จัดฐานการเรียนรู้/ ละครชีวิต)

จัดฐานการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมภาคสนามด้วยการจัดฐานการเรียนรู้ เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เข้าอบรม เข้าใจเรื่องความเข้มแข็งทางจิตใจ เกิดทักษะในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจากประสบการณ์ตรง ที่ได้จากฐานเรียนรู้ อีกทั้งยังรู้สึกสนุกสนาน เกิดการแก้ปัญหาร่วมกันในทีม ทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยมีรูปแบบของการจัดฐานเรียนรู้ดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินการ

วิทยากรแบ่งผู้เข้าอบรม 3-4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่ม พร้อมคิดชื่อเพลงและท่าทางประจำกลุ่ม ใช้เวลา 15 นาที

1. ชี้แจงว่า “จะมีทั้งหมด 3-4 ฐาน จะมีเวลาในแต่ละฐานประมาณ 30 นาที ให้เปลี่ยนเมื่อได้ยินเสียงนกหวีด”
2. ในแต่ละฐานให้ทุกคนแสดงตัวตนของกลุ่มโดยการบอกชื่อกลุ่มประกอบท่า และเข้าร่วมกิจกรรมของแต่ละฐาน
3. เมื่อผู้เข้ารับการอบรมเข้าทั้งฐานครบถ้วนแล้ว ให้แต่ละกลุ่มสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้ในภาพรวม และการนำไปใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้แก่ตนเอง ใช้เวลา 30 นาที และให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มมานำเสนอ
4. วิทยากรสรุปแนวคิดสำคัญที่ได้จากแต่ละฐานปฏิบัติ

แนวคิดที่ควรได้

ความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นเป็นคุณสมบัติที่มีในตัวของคน นอกจากนั้นยังสามารถเสริมสร้างให้แข็งแกร่งขึ้นได้ ถึงแม้ร่างกายถูกจำกัดอิสรภาพ แต่จิตใจยังมีอิสระ มีสิทธิ์ที่จะมีความสุข ดังนั้น ทุกคนสามารถดูแลและเยียวยาใจของตนเองได้ และ “รู้สึกดีกับตนเอง” (Sense of self) ได้โดยไม่มีเงื่อนไข ประเด็นที่ 2 การให้ผู้ต้องขังได้ตระหนักว่าตนเป็นผู้ที่เลือกที่จะมีความสุขหรือทุกข์ของตนเอง โดยสามารถเชื่อมั่นว่า “จัดการชีวิตได้” (Sense of control) โดยสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เข้ามา และสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ ประเด็นที่ 3 ในเส้นทางชีวิตของเขามีคนที่ร่วมก้าวเดินไปพร้อมกับเขา คอยเป็นกำลังใจเขา แม้ว่าใครคนนั้นจะไม่อยู่ ณ ที่ตรงนั้น แต่เขาสามารถรับรู้ได้ว่า เขามีชีวิตจนถึงวันนี้ได้เพราะใคร ให้ระลึกว่าเขา “มีสายสัมพันธ์ที่คอยเกื้อหนุน” (Sense of connection) อยู่เสมอ เขาไม่ได้โดดเดี่ยว ประเด็นสุดท้าย แม้ทางเลือกขณะอยู่ที่เรือนจำจะมีจำกัด แต่เราสามารถกำหนดได้ว่าต่อไปเราจะตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตต่อไปอย่างไร เมื่อเรา “มีจุดหมายในชีวิต” (Sense of purpose) มันจะเป็นแรงผลักดันให้เราฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ให้เราได้ทำตามสิ่งที่เราตั้งเป้าหมายเอาไว้”

กิจกรรม กู้ระเบิด

เวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจสภาพจิตใจในสภาวะวิกฤต และการจัดการกับภาวะวิกฤต
2. เรียนรู้การวางแผนงานร่วมกันการทำงานเป็นทีม
3. มีความยืดหยุ่นในการทำงานร่วมกัน
4. ใจเขาใจเรา

สาระสำคัญ

การทำงานร่วมกับผู้อื่น ต้องอาศัยการยอมรับฟังความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถ ความถนัด เพราะโคตรธรรมชาติคนเรามีความแตกต่างกันในหลายๆด้าน เช่น บุคลิกภาพ อุปนิสัยใจคอ ฯลฯ ทุกคนเลือกที่จะทำงานกับคนที่มึลักษณะที่ดีทุกอย่างไม่ได้ เพราะทุกคน มีข้อดีและข้อเสียของแต่ละคนด้วยกันทั้งนั้น บางคนถนัดบางอย่างแต่บางคนไม่ถนัดบางอย่าง สิ่งที่สำคัญของการทำงานร่วมกัน คือ ทุกคนต้องช่วยเหลือกันคอยรับฟังความคิดเห็น สนับสนุน และให้กำลังใจกัน ให้โอกาสเพื่อนร่วมทีมได้แสดงความสามารถและศักยภาพของเขา และเมื่องานสำเร็จทุกคนก็มีความสุข

อุปกรณ์

1. เชือกฟาง เท่าจำนวนสมาชิก มีดรวมยางรัดจำนวน 10 เส้น
2. ขวดโค้กขนาด 1 ลิตร/1.5 ลิตร จำนวน 10 ขวด
 - กลุ่มละ 5 ขวด (2 ขวดเติมน้ำ 0.5 ลิตร)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแนะนำตัวพร้อมเพลงประจำกลุ่ม
2. วิทยากรบอกข้อฐานพร้อมกฎกติกาประจำฐาน
3. ให้สมาชิกร่วมมือกัน กู้ระเบิด ไปยังจุดพักระเบิด ให้ได้มากที่สุด ในเวลา 15 นาที
4. หากสมาชิกกลุ่มใด กู้ระเบิดไม่สำเร็จ ก่อนถึงจุดพักระเบิด ให้ทิ้งระเบิดลูกเดิม แล้วไปกู้ระเบิดลูกใหม่แทน
5. สรุปกิจกรรมดาววัตถุประสงค์กิจกรรม

กิจกรรมแต่งตัวตุ๊กตา

เวลา 30 นาที

- วัตถุประสงค์ :
1. เพื่อให้ สมาชิกเรียนรู้เรื่องความเสียสละ
 2. มีทักษะการสื่อสารในสถานการณ์จำกัด
 3. เพื่อให้ สมาชิกเรียนรู้การจัดการกับปัญหาด้วยความคิดที่สร้างสรรค์
 4. เกิดความสามัคคีในกลุ่มสมาชิก

สาระสำคัญ

เมื่อสมาชิกต้องเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดที่ไม่พึงประสงค์ แต่ต้องจัดการกับปัญหานั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สมาชิกต้องหาวิธีการจัดการอย่างปวกดีสุข และยุติธรรมสำหรับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เรียนรู้การเสียสละ การพัฒนาความคิดเชิงสร้างสรรค์ รวมถึงให้เกิดความสามัคคีและมีทักษะการสื่อสารในสถานการณ์ที่จำกัดด้วยบุคคล สถานที่

อุปกรณ์

1. แป้งเด็ก 2 กระป๋อง
2. ยางรัดผม และริบบิ้นผูกผม สี ขนาดใดก็ได้ ไม่จำกัดจำนวน
3. เสื้อผ้าสำหรับแต่งตัว ประกอบด้วยกระโปรง เสื้อ กางเกง ถุงเท้า

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแนะนำตัวพร้อมเพลงประจำกลุ่ม
2. วิทยากรบอกชื่อฐานพร้อมแจกใบชี้แจงกิจกรรม (ภารกิจประจำฐาน)
3. ให้เวลา 15 นาทีในการทำกิจกรรม
4. วิทยากรสรุปกิจกรรม

ใบชี้แจงกิจกรรม

1. ให้สมาชิกคัดเลือกตัวแทน 1 คนเพื่อทำหน้าที่เป็นตุ๊กตา
มีหน้าที่ อยู่เฉยๆ เคี้ยวพื้ทำเอง
2. สมาชิกที่เหลือในแต่ละกลุ่ม ทำหน้าที่แต่งตัว
มีหน้าที่ ค้นหาเครื่องแต่งกาย และแต่งตัวให้ตุ๊กตาให้เป็นไปตามที่กลุ่ม
ต้องการ
3. ขณะปฏิบัติภารกิจในฐานนี้ไม่มีการสื่อสารทางวจนภาษา
(การสื่อสารด้วยการพูด)

กิจกรรม ต่อความยาว

เวลา 30 นาที

- วัตถุประสงค์ :
1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมฝึกคิดแก้ไขปัญหาด้วยกัน โดยเฉพาะปัญหาเฉพาะหน้า
 2. เพื่อฝึกให้เสียสละเพื่อส่วนรวม

สาระสำคัญ

เมื่อสมาชิกต้องเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดที่ไม่พึงประสงค์ แต่ต้องจัดการกับปัญหานั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความไว้วางใจเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่จะช่วยคลี่คลายความยุ่งยากใจ และผ่านพ้นอุปสรรคไปได้อย่างรวดเร็ว แม้ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอาจไม่เป็นที่พึงพอใจนัก แต่อย่างน้อยเราได้ผ่านประสบการณ์ที่หลายคนไม่อาจทำได้ คือ การเอาชนะใจตนเอง ในการยินดีให้ผู้อื่นเข้ามามีส่วนรับผิดชอบในส่วนได้ส่วนเสียของตน และเรียนรู้กลวิธีในการจัดการ และควบคุมอารมณ์เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ดังเครียดได้อย่างเหมาะสม

การแก้ไขปัญหาเป็นอีกทักษะหนึ่งที่มีความจำเป็น หัวใจสำคัญของการแก้ไขปัญหา คือการคิดอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นเป็นตอน การแก้ไขปัญหาต้องอาศัยจิตใจที่มั่นคง ไม่สับสน จิตใจที่วิตกกังวลเต็มไปด้วยความเครียด หรือหวาดกลัวมักทำให้เราคิดอะไรไม่ออก การมีเพื่อนช่วยคิด จะทำให้เรามองอะไรได้รอบด้านมากขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น แต่ทั้งนี้ควรเลือกเพื่อนที่เรามั่นใจว่าสามารถจะให้มุมมองที่แตกต่างที่เป็นประโยชน์ได้ ไม่ควรเลือกเพื่อนเพราะอยากได้คำนำที่ถูกต้องเพียงอย่างเดียว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแนะนำตัว
2. ชี้แจงกติกาการเล่น คือ ให้ความยาวโดยใช้วัสดุอุปกรณ์ที่มีอยู่ในตัว ต่อให้ยาวมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ในเวลา 5 นาที
3. วิทยากรกำหนดจุดเริ่มต้นและให้เริ่มต่อจากคนแรกจนถึงคนสุดท้ายเวียนไปได้หลายรอบจนกว่าจะหมดเวลา
4. เมื่อหมดเวลาวิทยากรวัดความยาวไว้
5. วิทยากรสรุปการเรียนรู้ประจำวัน

แนวคิดที่ควรได้

การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่กดดัน สามารถทำได้ดีมากขึ้นถ้าทุกคนร่วมมือร่วมใจกันแก้ไขปัญหา ทุกคนต่างเสียสละและกระตือรือร้น เพื่อทำงานให้สำเร็จ ทำให้เกิดความรัก เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในกลุ่ม

The reality show

(แพ้ได้ แต่ไม่ถอย)

เวลา 1.30 น.

กิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ นอกจากจะนำเสนอด้วยกิจกรรมฐานหรือกิจกรรมกลุ่มแล้ว ยังสามารถจัดเวทีแสดงละครชีวิตให้ผู้ต้องขังได้เกิดความเข้าใจ สัมผัสกับประสบการณ์ในบทบาทสมมติที่ให้ และหาแนวทางปรับปรุงเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้

ขั้นตอนการจัดการแสดง

การให้ข้อละครสามารถให้ได้ตั้งแต่ช่วงบ่ายของการอบรมวันที่ 2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้

เตรียมตัวในการแสดง

ข้อละครที่ใช้ในการอบรม

- วันที่ฝนสลาย
- ครอบครัวตัวยุ่ง
- เช้าวันใหม่ของสายรุ้ง
- สมชาย

1. วิทยากร ชี้แจงละครชีวิต (Reality Show) และเตรียมข้อละคร 4 เรื่อง ให้ผู้เข้าอบรมจับฉลากข้อเรื่องและคิดเรื่องราวนำเสนอละครอย่างอิสระในเวลาที่กำหนด

2. ให้แต่ละกลุ่มปรึกษาทบทวนการแสดง เน้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมการแสดง โดยมีข้อตกลงคือแสดงละครเรื่องละ 10 นาที Comment 5 นาที

3. ในวันแสดงมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมดังนี้

3.1 พิธีกรเกริ่นนำ เปิดเวทีละคร พร้อม แนะนำ Commentator

3.2 แสดงละครเรื่องละ 10 นาที Comment 5 นาที

3.3 ตัวแทนฝากข้อคิดจากละคร

4. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มอภิปรายดูละคร แล้วขออนุญาต

5. สรุปตามแนวคิดที่ควรได้

แนวคิดที่ควรได้ :

คนที่ไม่เคยประสบความล้มเหลวมาก่อนย่อมไม่สามารถที่จะเรียนรู้ถึงการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญหน้ากับความล้มเหลว การเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึกและทักษะการปรับตัว ทั้งด้านร่างกายและจิตใจเมื่อต้องเผชิญหน้ากับความล้มเหลวนั้น จะช่วยลดผลกระทบทั้งด้านร่างกายจิตใจ ได้ดีขึ้น

ข้อแนะนำเมื่อเผชิญหน้ากับความล้มเหลวเป็นครั้งแรก

- สำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น
- ทำความเข้าใจกับปัญหาและยอมรับความจริงเมื่อล้มเหลว
- หาวิธีการในการแก้ปัญหา
- ต้องมีความอดทนและยืดหยุ่นกับสถานการณ์
- จัดการกับความผิดหวัง “สู้ สู้”
- หัดที่จะชื่นชมตนเองในแง่บวกอื่น
- หาที่พึ่งทางใจ
- เรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น พัฒนาตนเอง

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการอบรมหลักสูตรการฝึกทักษะด้านสุขภาพจิตเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับนักเรียนทุน ODOS. กรุงเทพฯ : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, 2549.

ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2550.

ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล. คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2550.

ภาคผนวก

ตัวอย่าง หลักสูตร 3 วัน
โปรแกรมการอบรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต
ทดลองใช้ ณ เรือนจำกลาง จังหวัดขอนแก่น

วันที่ 4, 9 สิงหาคม 2553

- | | |
|------------------|---|
| 9.00 - 10.00 น. | กิจกรรมสัมพันธ์ |
| 10.00 - 12.00 น. | การรู้จักตนเอง
กิจกรรม ใบหน้าปริศนา
กิจกรรม นี่แหละตัวฉัน |
| 12.00 - 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 - 14.00 น. | ใจเขาใจเรา |
| 14.00 - 15.30 น. | การปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น |

วันที่ 5, 10 สิงหาคม 2553

- | | |
|------------------|---|
| 9.00 - 9.30 น. | ภาพรวมของความเข้มแข็งทางจิตใจ (Introduction to Resilience) |
| 9.30 - 10.00 น. | เตรียมความพร้อมก่อนเข้าฐานเรียนรู้
แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมเป็น 4 กลุ่ม
ตั้งชื่อกลุ่มและเพลงประจำกลุ่มพร้อมท่าทางประกอบ
ชี้แจงเวลา กฎกติกาในการเข้าฐาน ใบให้คะแนน ใบเซ็นชื่อวิทยากร |
| 10.00-12.00 น. | เข้าฐานเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ 4 ฐาน กรณีมีข้อจำกัดด้านสถานที่วิทยากรสามารถปรับกิจกรรมได้ ในการอบรมครั้งนี้ในบางฐานได้ให้ทำทีละกลุ่ม เช่น กู๊ระเบิด แต่บางฐานสามารถแข่งขันทำพร้อมกันได้ในห้องประชุม เช่น ต่อความยาว
ฐานที่ 1 กู๊ระเบิด (ให้เรียนรู้ความกดดันจากสถานการณ์วิกฤต)
ฐานที่ 2 ต่อความยาว (การจัดการกับชีวิต ด้วยการพิชิตปัญหา) หรืออาจใช้กิจกรรม หนัวยามมหัศจรรย์ แทนกันได้
ฐานที่ 3 แ่งตัวตุ๊กตา (ความคาดหวังและการสื่อสาร) |
| 12.00 - 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 - 14.00 น. | อภิปรายประสบการณ์เรียนรู้ สู่ความเข้มแข็งทางจิตใจ (ปรับกิจกรรมโดยใช้ศิลปะเป็นสื่อ โดยใช้อุปกรณ์คือ กระดาษชาร์จ และสีเทียน) วิทยากร ให้โจทย์แต่ละกลุ่มว่า จากประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าฐาน จะนำมาใช้เพื่อดูแลจิตใจตนเองให้เข้มแข็งได้อย่างไร โดยสื่อออกมาเป็นรูปภาพและอธิบาย วิทยากรสรุปการเรียนรู้ |

- 14.00 - 15.30 น. กิจกรรมผ่อนคลาย สบายจิต พิชิตความเครียด ใช้การจินตนาการ และฝึกหายใจ
คลายเครียด
- 15.30 - 16.00 น. วิทยากร ชี้แจงละครชีวิต (reality show) และเตรียมบทละคร 4 เรื่อง พร้อมปรึกษา
บทบาทการแสดง เน้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมการแสดง
- วันที่ฝันสลาย
 - ครอบครัวตัวยุ่ง
 - เช้าวันใหม่ของสายรุ้ง
 - สมชาย

วันที่ 6, 11 สิงหาคม 2553

- 9.00 - 9.30 น. เปิดเวทีละคร พร้อม แนะนำ Commentator
- 9.30 - 11.30 น. แสดงละครเรื่องละ 10 นาที Comment 5 นาที
- 11.30-12.00 น. อภิปรายคู่ละคร แล้วขออนุญาตตัว
- 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.00 น. ส่งใจถึงใจ
- 14.00 - 15.30 น. Positive feedback
-

ภาพประกอบการจัดอบรมโครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

สำหรับผู้ต้องขัง 2 รุ่น

รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 4-6 สิงหาคม 2553

รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 9-11 สิงหาคม 2553



