



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญการตรวจสอบโปรแกรมพัฒนาระบบงานในแง่ดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี

อาจารย์ดร.สมชาย	เดี่ยวกุล	หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์ดร.ณรงค์ศักดิ์	จันทร์นวล	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์พรพิมล	วรวิมลพุทธพงศ์	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์พิมพ์มาศ	ตาปัญญา	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
คุณบังอร	สุปรีดา	พยาบาลวิชาชีพ 6 ศูนย์บำบัดยาเสพติด ภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ข

โปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

แนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับการมองในแง่ดี

โปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีนี้ เป็นการนำเอาหลักการมองในแง่ดีของ Martin Seligman (1990) มาประยุกต์ใช้ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับการพัฒนาความคิดกับผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และมีความซึมเศร้าอยู่ภายในตัวเอง

ตามความเห็นของ Jennifer James (1998, อ้างในสุธรรม รัตนโชติ, 2542) กล่าวว่า คนเราพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจาก 4 แหล่ง คือ

1. โชคชะตา เราไม่มีทางเลือกกว่าจะเกิดจากพ่อแม่คนไหน ชาติภาษาใด แต่ปัจจัยเหล่านี้มีผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเรา

2. ครอบครัว หรือผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับเราตอนเรายังเป็นเด็ก เราได้รับการดูแลจากโรงเรียนอย่างไร จากทั้งพ่อแม่หรือจากคนใดคนหนึ่ง หรือไม่มีทั้งสองคน เราได้รับอิทธิพลจากครูที่สอนใน ขณะที่เราเรียนรู้อยู่ในชั้นประถมมากน้อยแค่ไหน กล่าวโดยสรุปก็คือ คนที่มีความสำคัญต่อชีวิตในวัยเด็กจะเป็นผู้ชักเสลาความคิดเกี่ยวกับตนเองของเราให้เป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน

3. ประสบการณ์ในชีวิตทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว จะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกที่เรามีต่อตนเอง ณ วันนี้

4. การรับรู้ต่อแหล่งทั้งสามที่กล่าวมา มีความสำคัญมาก ทั้งนี้ หากแปลความหมายจากแหล่งทั้งสามในตอนต้นไปในทางบวก บุคคลจะมีจินตนาการต่อตัวเองไปในทางบวก ตัวอย่างเช่น ถ้าเรารู้สึกพอใจที่ได้เกิดมาในครอบครัวของคุณ ถ้าคุณรู้สึกว่าผู้ปกครองรักและให้การสนับสนุน และถ้าคุณตั้งใจที่จะมีประสบการณ์ชีวิตในทางบวก คุณก็จะมีจินตนาการในทางบวกต่อตัวเอง แต่ในทางตรงกันข้าม หาก你不ชอบครอบครัวของคุณเลย หรือมีประสบการณ์ในทางลบตลอดเวลา คุณก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำในชีวิตวันนี้

เมื่อบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ผลที่จะแสดงออกมาเป็นอาการทางกายมีหลายอย่าง เช่น เครียด วิตกกังวล เฉยเมย มีความซึมเศร้า โดยบุคคลจะมีการดิ้นรนตนเอง มีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เฉื่อยชาต่อสิ่งแวดล้อม รู้สึกหมดหวังเมื่อไม่สามารถบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และหากไม่สามารถทำให้ความคิด ความรู้สึกเหล่านี้ลดน้อยลงได้ บุคคลจะเสี่ยงต่อการมีความซึมเศร้าที่รุนแรงมากขึ้นตามลำดับ ซึ่งจะเป็นผลเสียทั้งทางด้านสุขภาพ สังคม การเรียนและการทำงาน

ความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นผลสืบเนื่องมาจากความคิด หรือการแปลความหมายประสบการณ์ โดยเมื่อพิจารณาตามหลักทฤษฎีการใช้ปัญญา (Cognition Theory) สิ่ง

ทำให้คนเราเกิดความรู้สึกซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำคือ รูปแบบการคิดในแง่ร้ายที่มีอยู่ในตัวบุคคล ซึ่งในการที่จะเปลี่ยนแปลงแนวความคิดนี้สามารถพัฒนาได้โดยการให้การเรียนรู้เกี่ยวกับ

การมองโลกในแง่ดีเป็นวิถีคิดที่สามารถเรียนรู้ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง และพัฒนาให้เกิดกับการมองในแง่ดีขึ้น ได้จนกระทั่งบุคคลที่มีแบบวิถีคิดแบบนี้เป็นประจำ กลายเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี (Optimism) ซึ่งเป็นคุณลักษณะประจำตัวของบุคคลเพื่อให้เป็นแบบการคิดอย่างชัดเจน (พรพิมล วรวิฑูรทพงศ์, 2545)

ทั้งนี้ Aron Beck และ Albert Ellis (1970) ให้ความเห็นว่าสิ่งที่เราคิดอย่างมีสติจะเป็นตัวกำหนดว่าเรารู้สึกอย่างไร (Seligman, 1991) จึงได้พัฒนารูปแบบการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดที่ผู้ป่วยด้วยโรคซึมเศร้าคิดเกี่ยวกับความผิดพลาด ความล้มเหลว การสูญเสีย และความไม่มีประโยชน์ของตนเอง โดยใช้วิธี Cognitive Therapy ซึ่งมี 5 ขั้นตอน คือ

1. การเรียนรู้ที่จะรู้จักความคิดที่เกิดขึ้นอัตโนมัติผ่านความคิดอย่างมีสติในขณะที่รู้สึกแ่ความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นมักจะเป็นวลีหรือประโยคที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยมีมิติที่คงทนถาวรแผ่ขยายความรู้สึก หรือการเกี่ยวข้องกับตนเอง

มิติที่ 1 ความคงทนถาวร (Permanence) สำหรับผู้ที่มีการมองในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอ และตลอดไป แต่สำหรับผู้ที่มีมองในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นอย่างถาวรและจะมีผลกระทบต่อชีวิตอยู่เสมอ ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น

มิติที่ 2 การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกันนั่นคือ บุคคลที่มีการมองในแง่ดีจะรู้สึกว่สิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง สำหรับบุคคลที่มีการมองในแง่ร้ายจะรู้สึกว่สิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วย และสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะบางเรื่องเท่านั้น

มิติที่ 3 การเกี่ยวข้องกับตนเอง (Personalization) ในมิตินี้ Seligman ได้กล่าวไว้ว่าเมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น บุคคลจะเลือกตำหนิตนเอง (Internalize) หรือตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ (Externalize) โดยที่บุคคลที่มีการมองในแง่ดีจะมองว่สิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง โดยผู้ที่มีการตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ภายนอกนั้นจะไม่สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) สำหรับผู้ที่มีมองในแง่ร้ายก็จะมองว่สิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง แต่สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่น ซึ่งผู้ที่ตำหนิตนเองเมื่อล้มเหลวจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem) มักจะคิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่ฉลาด ไม่น่ารัก

ยกตัวอย่างเช่น แม่คนหนึ่ง บางครั้งเธอกรีดเสียงใส่ลูกๆ 3 คน เมื่อส่งพวกเขาไปโรงเรียน เธอจะรู้สึกซึมเศร้า ซึ่งในกระบวนการบำบัดทางปัญญา เธอเรียนรู้ที่จะรู้จักว่า หลังเกิดเหตุการณ์ที่เธอกรีดเสียงใส่เด็กๆ เธอมักจะพูดกับตัวเองว่า “ฉันเป็นแม่ที่ร้ายกาจ แย่กว่าแม่ของตนเองซะอีก” เธอเรียนรู้ที่จะตระหนักถึงความคิดอัตโนมัติเหล่านี้

2. การเรียนรู้ที่จะโต้แย้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น โดยการจดลำดับหลักฐานที่ขัดแย้งกัน เช่น แม่ที่กรีดร้องใส่ลูกๆ ได้รับความช่วยเหลือให้จดจำและรับรู้ว่า เมื่อลูกๆ กลับจากโรงเรียน เธอเล่นฟุตบอลกับพวกเขา สอนวิชาเรขาคณิต และพูดกับพวกเขาเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ของพวกเขา อย่างเห็นอกเห็นใจ เธอได้ใส่ใจกับหลักฐานเหล่านี้และพบว่ามันขัดกับความคิดว่าเธอเป็นแม่ที่แย่มาก

3. การอธิบายที่จะมีคำอธิบายที่แตกต่างกัน ซึ่งเรียกว่า “Reattribution” เพื่อโต้แย้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น และใช้การอธิบายนี้ในการโต้แย้งกับความคิดอัตโนมัติ เช่น แม่อาจจะเรียนรู้ที่จะพูดว่า “ฉันทำตัวดีกับเด็กๆ ในช่วงบ่าย และเย็นในช่วงเช้า บางทีฉันอาจจะไม่ใช่คนที่ตื่นเช้าแล้วจะทำอะไรได้ดี” ประโยคที่ยกตัวอย่างมาจากคำอธิบายในทางลบที่มีมาอย่างต่อเนื่อง เช่น “ฉันเป็นแม่ที่แย่มาก ฉันไม่คู่ควรที่จะมีเด็ก ดังนั้นฉันไม่มีค่าที่จะมีชีวิตอยู่” เธอได้เรียนรู้ที่จะตัดทอนความคิดเหล่านี้โดยการสอดแทรกคำอธิบายใหม่ที่ตรงกันข้ามเข้าไป

4. การเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายตัวเองออกจากความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น แม่คนนี้ได้เรียนรู้ว่าการคิดในทางลบเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การคิดใคร่ครวญโดยเฉพาะเมื่อรู้สึกว่ายู่ภายใต้ความกดดันเพื่อจะทำสิ่งที่ดี ทำให้สถานการณ์ยิ่งแย่ลงจริงๆ แล้วการปล่อยวางเป็นสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อจะทำให้ดีที่สุด การเรียนรู้ที่จะควบคุมไม่เพียงแต่สิ่งที่คุณคิด แต่ยังรวมไปถึงเมื่อเวลาคุณคิดขึ้นแล้วด้วย

5. เรียนรู้ที่จะรู้จักและหัดตั้งคำถามความคิดที่ทำให้เกิดความซึมเศร้า ซึ่งเป็นสิ่งที่ควบคุมสิ่งที่คุณทำ เช่น

“ฉันไม่สามารถอยู่ได้โดยปราศจากความรัก”

“ถ้าสิ่งที่ฉันทำไม่สมบูรณ์แบบ ฉันก็เป็นทุกข์”

“ทุกปัญหามีทางออกที่สมบูรณ์แบบอยู่ ฉันจะต้องหามันให้ได้”

จากรูปแบบความคิดเหล่านี้ ทำให้คุณมีความซึมเศร้า ถ้าคุณเลือกที่จะมีชีวิตอยู่กับประโยคเหล่านี้ ซึ่งคนจำนวนมากเป็นอยู่ ชีวิตของคุณก็จะเต็มไปด้วยวันที่มืดมน และสัปดาห์อันน่าเศร้า อย่างไรก็ตาม เมื่อคนคนหนึ่งสามารถเปลี่ยนรูปแบบคำอธิบายของตัวเอง จากแง่ลบมาสู่แง่ดี เขาก็จะสามารถเลือกรูปแบบวิธีคิดชุดใหม่เพื่อที่จะมีชีวิตอยู่ เช่น

“ความรักมีคุณค่า แต่หายาก”

“ความสำเร็จคือการพยายามทำให้ดีที่สุด”

เกสรข้อมมีไว้เพื่อประโยชน์แก่คนป่วย
น้ำ มีเพื่อประโยชน์แก่คนกระหาย
ปัญญาที่ละเอียดอ่อน มีไว้เพื่อคิดสิ่งที่เป็นประโยชน์
(อ้อม ประพนอม, 2537)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี

ครั้งที่/หัวข้อ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา
1. การสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก	- ปฐมนิเทศ- กิจกรรมทำความรู้จักกัน	20 นาที
	2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ในการดำเนินการ	- กิจกรรม 9 ช่อง	20 นาที
	3. เพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อเพื่อนร่วมกลุ่ม	- มหัทศรรย์ - กิจกรรมป้ายชื่อ	50 นาที
2. ลักษณะความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น	1. เพื่อให้ทราบถึงความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายในตนเอง	- กิจกรรมสำรวจความคิด (ใบกิจกรรมที่ 2.1)	30 นาที
	2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกับลักษณะความคิดในแง่ดีและแง่ลบที่มีในตัวของเรา	- กิจกรร ม ต่อ ท้าย ประโยค (ใบกิจกรรมที่ 2.2)	30 นาที
	3. เพื่อให้จำแนกได้ว่าความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นมี 3 มิติ คือ 1. ความคงทนถาวร 2. การแผ่ขยาย ความรู้สึกรู้จัก 3. การเกี่ยวข้องกับตนเอง	- ใบความรู้ที่ 1	30 นาที
3. การเรียนรู้ในการโต้แย้งกับความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นโดยการค้นหาหลักฐานมาโต้แย้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น	- กิจกรรมไม่ใช่ฉันไม่ รับผิดชอบ	90 นาที
4. การให้คำอธิบายความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นโดยการค้นหาคำอธิบายความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นทั้ง 3 มิติ	- ใบความรู้ที่ 2 - กิจกรร ม เปลี่ ย น แปลงความคิด (ใบกิจกรรมที่ 4.1) - กิจกรร ม GIGO&PIPO	

5. การตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ทำทำให้เกิดความคิดอัตโนมัติ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นในตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจเกี่ยวกับลักษณะของความคิดอัตโนมัติว่าเป็นสิ่งที่ครอบงำความคิดตนเองอยู่หรือไม่ 3. การเปลี่ยนแปลงความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมฉันคิดว่า... (ใบกิจกรรมที่ 5.1) - การบ้าน 	90 นาที
6. การเสริมสร้างความคิดอัตโนมัติทางบวกหรือการมองในแง่ดี	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการเสริมสร้างความคิดอัตโนมัติทางบวกหรือการมองในแง่บวกให้กับตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันความคิดอัตโนมัติทางบวกหรือการมองในแง่บวกให้กับเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมโลกนี้ช่างสวยงาม 	90 นาที
7. การผ่อนคลายตนเองจากความคิดอัตโนมัติ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกการผ่อนคลายตนเองจากความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น 2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้ถึงความสำคัญของความพยายามที่จะทำมากกว่ามุ่งไปที่ผลสำเร็จของการกระทำ 	<ul style="list-style-type: none"> การอภิปรายกลุ่ม การผ่อนคลายตัวเอง - กิจกรรมการผ่อนคลายโดยการสัมผัส - กิจกรรมฝึกการหายใจ - กิจกรรมการฝึกสมาธิ 	20 นาที 30 นาที 20 นาที 20 นาที
8. การปิดกิจกรรมกลุ่ม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทบทวนการเรียนรู้เกี่ยวกับการมองในแง่ดีของสมาชิกภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกให้กำลังใจกันและกัน 	<ul style="list-style-type: none"> - อภิปรายกลุ่ม - กิจกรรมข้อดีของฉัน - กิจกรรมข้อดีของเธอ 	20 นาที 20 นาที 50 นาที

โปรแกรมพัฒนามองในแง่ดีครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ-ทำความรู้จักกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคย และเพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นกันเอง

อุปกรณ์

ตารางวันกำหนดวัน เวลา ในการเข้าร่วมกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวแนะนำตนเอง และแนะนำโปรแกรมที่สมาชิกจะได้รับประโยชน์จากการได้กระทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน ทำให้รู้จักเกี่ยวกับความคิดที่มีอยู่ในตัวบุคคล และการพัฒนาศักยภาพทางด้านความคิดที่มีอยู่ภายในตัวของสมาชิกเอง ซึ่งการเข้าร่วมโครงการนี้จะสัมฤทธิ์ผล สมาชิกทุกคนจะต้องให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่ โดยมีกฎระเบียบในการเข้ากลุ่มดังนี้

1. รักษาความลับของเพื่อนในกลุ่ม
2. มาเข้ากลุ่มทุกครั้ง
3. ร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมทุกครั้งอย่างเต็มที่

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมสอบถามสมาชิกว่าในการทำมาความรู้จักกัน สมาชิกแต่ละคนต้องการจะรู้เกี่ยวกับเพื่อนสมาชิกอะไรบ้าง หาตัวอย่างคำถามประมาณ 5-6 ข้อ

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกยื่นล้อมกันเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน และให้สมาชิกวงด้านในเดินวนขวา สมาชิกวงนอกเดินวนขวาตามจังหวะเพลง เมื่อเสียงเพลงหยุดลงให้สมาชิกที่อยู่วงด้านในจับคู่ทำความรู้จักกับสมาชิกที่อยู่วงด้านนอกตามคำถามที่สมาชิกได้ยกตัวอย่างมา โดยในขณะที่สอบถามกันนั้นให้แต่ละคู่แสดงความสนใจ ใส่ใจซึ่งกันและกันด้วย

4. ผู้ดำเนินกิจกรรมสอบถามถึงความรู้จักระหว่างเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม

5. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกได้ทำความคุ้นเคยกันมากขึ้นโดยใช้กิจกรรม 9 ช่องมหัศจรรย์

6. ผู้ดำเนินกิจกรรมเข้าสู่กิจกรรมป้ายชื่อ (ธีรวรรณ ธีรพงษ์, 2545) เพื่อเป็นการสร้างความสนิทสนมคุ้นเคยกัน และการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

กิจกรรม 9 ช่องมหัศจรรย์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้รู้จักและทำความคุ้นเคยกัน

อุปกรณ์

1. กระดาษขนาด A4
2. ดินสอ/ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษและดินสอ/ปากกาให้กับสมาชิก
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้สมาชิกเขียนตาราง 9 ช่อง และให้เขียนหมายเลข 1 ถึง 9 ลงในตาราง
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกเขียนชื่อของเพื่อนลงในตาราง โดยให้เขียนช่องละ 1 ชื่อ
4. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จ ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้สมาชิกรีบไปหาเพื่อนที่เขียนชื่อในตารางแต่ละช่องพร้อมกับถามคำถามที่ผู้นำกิจกรรมจะให้สมาชิกได้ถามเพื่อนสมาชิกดังต่อไปนี้ และเมื่อถามเสร็จให้เพื่อนสมาชิกที่ตอบคำถามเขียนชื่อลงในช่องนั้นด้วย

คำถาม

1. ตัวเลขที่ชอบมากที่สุด
2. อยากมีแฟนสักกี่คน
3. เมื่ออาบน้ำ ชอบทำความสะอาดส่วนไหนของร่างกายก่อนเป็นอันดับแรก
4. นักกีฬาที่ชอบที่สุดในขณะนี้
5. คาราที่ชื่นชอบเป็นพิเศษ
6. ปกติเวลาเดินจะก้าวขาข้างไหนก่อน
7. มีพี่น้องกี่คน
8. สัตว์ที่ชอบ
9. เบอร์โทรศัพท์ที่โทรบ่อยที่สุด เบอร์อะไร

5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มสอบถามสัก 3-4 คน เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักเพื่อนสมาชิกได้มากยิ่งขึ้น

กิจกรรมป้ายชื่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทำความคุ้นเคย ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน และเป็นการสื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนได้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

อุปกรณ์

1. กระดาษเขียนป้ายชื่อ
2. เชือกขาวสำหรับแขวนป้ายชื่อ
3. สีสำหรับเขียนป้ายชื่อ (สีเมจิก สีเทียนหรือสีไม้)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษทำป้ายชื่อให้สมาชิกทุกคน พร้อมทั้งอุปกรณ์ในการทำป้ายชื่อ
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนคิดสัญลักษณ์แทนตัวเอง และวาดรูปสัญลักษณ์นั้นๆ ลงในกระดาษป้ายชื่อ โดยเลือกสีเพียงหนึ่งสีเพื่อการวาดสัญลักษณ์ที่คิดไว้ ซึ่งแต่ละคนจะมีสัญลักษณ์เป็นของตนเอง และไม่บอกให้ผู้อื่นรู้
4. เมื่อสมาชิกทำสัญลักษณ์เสร็จ ให้สมาชิกทุกคนนำมารวมกันในกล่อง จากนั้นให้ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มเลือกมาทีละหนึ่งใบ พร้อมทั้งให้สมาชิกทุกคนทายว่าแผ่นป้ายชื่อนั้นๆ เป็นของใคร และคืนเจ้าของ จากนั้นผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกแต่ละคนว่าเพราะเหตุใดจึงเลือกรูปสัญลักษณ์และสีที่แทนตนเอง
4. เมื่อดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้น ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวสรุปเกี่ยวกับการทำความรู้จักกัน สมาชิกอาจได้รู้จักกันมากขึ้น รวมถึงสมาชิกจะเห็นว่าตัวเองนั้นมีความแตกต่างกับเพื่อนๆ ไม่ว่าจะเริ่มตั้งแต่ชื่อเสียงเรียงนาม การเลือกสัญลักษณ์แทนตัวเอง สีที่เลือก เพื่อนชอบอย่างหนึ่งเราชอบอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเรื่องเหล่านี้ไม่ได้เป็นเรื่องที่จะบอกว่าถูกหรือผิด แล้วแต่ว่าแต่ละบุคคลจะมีการตีค่า ตีความหมาย หรือให้ความสำคัญกับสิ่งใด

การแนะนำตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของการทำความรู้จักกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำงานร่วมกัน
 ความคุ้นเคยช่วยกันสร้างอย่างนึ่งนึ่ง เริ่มพูดคุยด้วยใจจริงยิ่งได้ผล
 บรรยากาศเกิดขึ้นได้เพราะทุกคน เปิดเผยนเข้าหากันมันไม่ตรี

โปรแกรมพัฒนาการมองเห็นแฉะครั้งที่ 2

ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวทักทายสมาชิก และนำสมาชิกเข้าสู่โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 2 โดยให้สมาชิกทำกิจกรรมสำรวจความคิด และกิจกรรมต่อท้ายประโยค เพื่อการเรียนรู้

ช่วงที่ 1

กิจกรรมสำรวจความคิด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความคิดอัตโนมัติที่มีอยู่ในตน
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงความคิดอัตโนมัติทางลบ หรือการมองเห็นแง่ลบที่ตนมี

อุปกรณ์

ใบงานกิจกรรมที่ 2.1

ใบงานกิจกรรมที่ 2.2

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงให้สมาชิกแต่ละคนเขียนถึงความคิดที่เกิดขึ้นในใบงานกิจกรรมที่ 2.1 โดยใช้เวลาที่สั้นที่สุดในการเขียนเติมประโยคแต่ละประโยค
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำใบงานที่ 2.2 ให้กับสมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนเขียนเป็นระยะเวลา 10 นาที

3. ภายหลังเสร็จกิจกรรม ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกลองพูดเกี่ยวกับลักษณะที่ตนเองได้เขียนถึง และสอบถามสมาชิกภายในกลุ่มว่าคิดว่าความคิดที่เกิดขึ้นของตนเองนั้นมีลักษณะอย่างไร (จากที่เขียนมาทั้งหมด)

4. อธิบายถึงลักษณะความคิดอัตโนมัติหรือการมองเห็นแง่บวกหรือลบให้กับสมาชิกภายในกลุ่มได้ทราบถึงโดยใช้ใบความรู้ที่ 1 และให้สมาชิกตรวจสอบว่าการมองเห็นแง่ลบของตนเองที่ได้เขียนมานั้นมีลักษณะตรงกับแบบใดจากใบกิจกรรมที่ 2.1 จากนั้นให้อภิปรายกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ว่า สมาชิกแต่ละคนมีความคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้เป็นอย่างไร

5. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวเน้นย้ำถึงความสำคัญของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลให้คนที่มีความคิดในแง่ลบมีความรู้สึกและพฤติกรรม

ออกไปในทางลบ เป็นผลเสียกับตัวผู้คิดเอง และในการเข้าร่วมโปรแกรมนี้จะเป็นการเพิ่มพูน เก็บเกี่ยววิธีการแก้ไขความคิดในแง่ลบ ให้กลายเป็นความคิดในแง่บวกเพื่อเสริมสร้างพลังงานให้กับแต่ละคนต่อไป

6. ผู้นำเฉลยกิจกรรมที่ 2.2 และกล่าวสรุปตามวิธีการดำเนินการ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบงานกิจกรรมที่ 2.1

สำรวจความคิด

ให้สมาชิกลองสังเกตตัวเองดูว่า ภายใน 1 สัปดาห์นี้ มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นแล้วทำให้สมาชิกรู้สึกไม่พอใจ ไม่พอใจ ซึ่งในเหตุการณ์นั้นๆ สมาชิกเกิดความคิดอะไรขึ้นมาภายในจิตใจของสมาชิก

เหตุการณ์ → ความคิด → ไม่พอใจ ไม่พอใจ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ใบความรู้ที่ 1

สมาชิกทุกคนลองสังเกตถึงความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นภายในชีวิตประจำวันของตัวเองดูสิว่าในแต่ละวันนั้น ตัวเราเองมีลักษณะความคิดที่เกิดขึ้นมากมายหลายอย่าง ซึ่งถ้าเรามองในเรื่องของรูปแบบความคิดของตัวเองนั้น เราจะรู้สึกได้เลยว่าบางครั้งเราคิดอะไรบางอย่างแล้วเรามีความสุข และบางครั้งเราคิดอะไรบางอย่างแล้วปรากฏว่าเรารู้สึกไม่สบายใจ ไม่ชอบใจ ทีนี้เราลองมาดูซิว่ามันเกิดอะไรขึ้นกับความคิด ความรู้สึกของตัวเอง

หนึ่งในหลากหลายทฤษฎีนั้น มีอยู่ทฤษฎีหนึ่งที่น่าสนใจ เขาได้บอกเอาไว้ว่า ความคิดเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ความรู้สึกของคนเรา โดยลองนึกดูว่า ถ้าเรากำลังคิดว่าคนที่เรารักกำลังจะมาหาเราพร้อมด้วยรอยยิ้ม ของขวัญหรือช่อดอกไม้ แล่นี่เราก็มีความสุขยิ้มแก้มปริ แต่ถ้าเราคิดว่าคนที่เรารักเขากำลังจะไม่สนใจเรา เราจะรู้สึกเศร้าหมอง ไม่ชอบใจ แล้วผลต่อๆ อาจจะพาไปหาเรื่องเอาด้วยซ้ำ

ทีนี้เราจะฝึกยังไงให้เราเกิดความคิดที่ดีๆ อยู่เสมอๆ ก่อนอื่นเราจะต้องมาทำความเข้าใจก่อนว่าเวลาที่คนเราเกิดประสบเหตุการณ์ขึ้นสักเหตุการณ์หนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเหตุการณ์นั้นเราไม่ค่อยจะชอบนัก อย่างรอแฟน รอเพื่อนแล้วไม่มาสักที เกิดอะไรขึ้นบ้างกับความคิดเรา หลายคนอาจคิดไปว่า เพื่อนเรา แฟนเราลืม ไม่ให้ความสำคัญ รดคิดทำให้มาช้า เกิดอุบัติเหตุ ฯลฯ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับความคิดของตัวเอง โดยมักจะมองไปในทางที่ไม่ดีหรือทางลบ

แต่ถ้าเรารู้สึกตัวสักหน่อยว่า เอ๊ะ! เรากำลังคิดในทางที่ไม่ดีอยู่ เราก็จะสามารถเปลี่ยนความคิดนั้นให้เป็นทางที่ดีได้ โดยในปกตินั้น ความคิดในทางที่เราคิดว่าไม่ดี หรือในแง่ลบนั้น จะมีอยู่ 3 ลักษณะ หรือ 3 มิติ คือ

1. เรามักจะคิดว่าอะไรที่ไม่ดี หรือเรื่องร้ายๆ ที่จะเกิดขึ้นกับเรานั้นจะเกิดขึ้นตลอดไป เหมือนกับว่ามันเกิดขึ้นทุกวัน ทุกเวลาอย่างไรยังงั้นแหละ
2. ถ้าเกิดว่ามีเรื่องไม่ดี หรือเรื่องร้ายเกิดขึ้นกับตัวเองแล้ว เราจะคิดว่า เฮ้อ! เดี่ยวมันก็จะเกิดขึ้นอีก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องนี้ เรื่องนั้น เรื่องโน้น อะไรๆ ก็ไม่ดีไปเสียหมด เจ้าพวกเรื่องที่ไม่ดี เรื่องที่เราไม่ชอบใจนี้ เดี่ยวมันก็มีอีกละ
3. เวลาเกิดเรื่องที่เราไม่ดีแล้ว ลองคิดๆ ดูมันเป็นเพราะว่าเราผิดเองทั้งหมดเลยนี่ จะไปโทษใครได้ละ ฝีมือเราชัดๆ เป็นเพราะเราเอง

ใบงานกิจกรรมที่ 2.2

กิจกรรมต่อท้ายประโยค

วัตถุประสงค์

1. เพื่อชี้ให้เห็นถึงการมองโลกในด้านดี/ด้านร้ายของคนเรา
2. เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการมองโลกในแง่ดีที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน
3. เพื่อชี้ให้เห็นว่าตัวเรามีแนวโน้มในการมองโลกบวกหรือลบมากน้อยเพียงไร (ความสามารถในการมองโลกในแง่ดีไม่ควรต่ำกว่า 70% ของค่า หรือ 18 ข้อขึ้นไป)

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมต่อท้ายประโยค
2. แผ่นใสคำเฉลยกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบทดสอบหาความรู้สึกในตัวเองให้กับสมาชิกในกลุ่มกรอก โดยให้สมาชิกได้เขียนความคิดที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่ได้อ่านคำในใบกิจกรรมว่าตนเองคิดอย่างไร โดยสมาชิกจะมีเวลาในการเขียนประมาณ 4 นาที
2. สุ่มสมาชิกในกลุ่มให้อ่านรายละเอียดของตนเองที่กรอกไว้
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมเฉลยและสรุปตัวอย่างการมองโลกในแง่ร้ายหรือแง่ดีทั้ง 25 ข้อตามวัตถุประสงค์ โดยกล่าวกับสมาชิกว่าโดยปกติแล้ว คนเรามักจะมีความคิดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ แตกต่างกันไป มีทั้งคิดมันในแง่ลบเหมือนกับกิจกรรมเก่าที่เราได้ทำลงไป และคิดในด้านดีๆ ในแง่บวกเหมือนกับหลายๆ ตัวอย่างหลายๆ คำตอบที่สมาชิกแต่ละคนได้ตอบลงไป ซึ่งหากเราคิดในแง่ดีแล้ว เราก็อยากจะพบ อยากเจอ เช่น ความรัก เงิน รถยนต์ อาหาร แต่หากเรามีความคิดต่อสิ่งนั้นในแง่ลบ เราก็มีแนวโน้มที่จะหลบหนี เช่น หน้าผาชัน หรือ มืด เป็นต้น และกิจกรรมนี้เป็นหนึ่งในแนวทางที่จะลองให้สมาชิกได้สังเกตถึงตัวเองมากขึ้นว่าตัวเองมีความคิดเป็นอย่างไร โดยอาจตรงบ้างไม่ตรงบ้าง แต่ก็จะสามารถสื่อให้เห็นถึงลักษณะความคิดในหลากหลายรูปแบบของสมาชิกเอง และที่สำคัญในชีวิตความเป็นจริงนั้น เราไม่อาจจะเลือกที่จะอยู่กับแต่สิ่งที่เราชื่นชอบได้ทั้งหมด ดังนั้นเราจำเป็นที่จะต้องลองมาเปลี่ยนความคิดของตัวเองดูว่าจะสามารถมองมันในแง่บวกได้อย่างไร โดยให้สมาชิกกลุ่มลองนำกลับไปคิดดูเป็นการบ้านก่อนพบกันครั้งต่อไป

ใบกิจกรรมที่ 2.2
กิจกรรมต่อท้ายประโยค

จงอ่านคำเหล่านี้อย่างช้าๆ และสังเกตดูให้ดีว่า คำแต่ละคำนั้นเชื่อมโยงให้คนนึกถึงอะไร
(อาจจะทั้งด้านดีและไม่ดี)

1. ความรัก _____
2. หน้าผาชัน _____
3. เงิน _____
4. รถยนต์ _____
5. อาหาร _____
6. เชือกส์ _____
7. มืด _____
8. หนังสือ _____
9. พักผ่อน _____
10. กฎหมาย _____
11. น้ำ _____
12. จดหมาย _____
13. สวน _____
14. คนใช้ _____
15. เจ้านาย _____
16. บ้าน _____
17. แยก _____
18. สุขภาพ _____
19. สัตว์ _____
20. พ่อ _____
21. เสื้อผ้า _____
22. คนตรี _____
23. เด็ก _____
24. เขียน _____
25. การทดสอบ _____

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

เฉลยกิจกรรมต่อท้ายประโยค

คำหลายคำในจำนวนเหล่านี้จะออกไปในด้านลบ แต่อีกหลายคำเป็นไปในด้านบวก ทว่า คุณจะพบว่าคำแต่ละคำเหล่านี้สามารถเป็นไปได้ทั้งลบและบวก

ความรัก	ผู้ที่มองโลกในแง่ลบจะเชื่อมโยงสิ่งเหล่านี้เข้ากับความคิดว่าไม่มีใครรักฉันเลย ในทางตรงกันข้ามภาพของบุคคลอื่นเป็นที่รักจะปรากฏในจิตใจของผู้ที่มองโลกในแง่บวก
หน้าผาชัน	ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะวาดผาอันเต็มไปด้วยหินแหลมคนที่จะทำให้เสื้อผ้าของเขาฉีกขาดได้ หรือ ไม่ก็วางภาพตนเองได้รับบาดเจ็บจากการตกลงไปกระทบหน้าผาเหล่านั้น ทว่าในใจของผู้ที่มองโลกในแง่ดี หน้าผาจะช่วยเพิ่มความงดงามให้กับเทือกเขาเหล่านั้น
เงิน	มองในด้านลบจะได้แก่หนี้สิน เงินขาดมือ ฯลฯ มองในด้านบวกจะได้แก่ความสะดวกสบาย ความมั่นคง ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
รถยนต์	มองในด้านลบจะได้แก่การไม่มีรถหรือสภาพของรถยนต์ในปัจจุบัน มองในด้านบวกจะหมายถึงการเดินทางท่องเที่ยวสนุกสนาน ความเบิกบานสำหรับครอบครัว
อาหาร	มองในแง่ลบจะได้แก่อาหารแยๆ แต่ละมื้อ อาหารไม่ย่อย ในด้านบวกก็คือการได้ร่วมรับประทานอาหารอย่างมีความสุขกับญาติสนิทมิตรสหาย
เช็กส์	มองในด้านลบได้แก่ความขุ่นเคือง เพราะหาความสุขไม่ได้กับคู่ของตน หรือ เพราะไม่เป็นที่ดึงดูดต่อเพศตรงข้าม มองในด้านบวกก็คือได้ทุกสิ่งที่ตรงข้ามกับผู้ที่มีมองในด้านลบ
มิด	มองในด้านลบก็คือความเหงา ในด้านบวกจะหมายถึงการพักผ่อน การได้คลายความตึงเครียด
หนังสือ	มองในแง่ลบได้แก่ การท่องตำรา ความน่าเบื่อหน่าย มองในด้านบวกจะได้แก่ความเข้าใจในสิ่งต่างๆ อย่างถ่องแท้ การใช้เวลาว่างอย่างมีความสุข
การพักผ่อน	มองในด้านลบหมายถึง การทำงานหนักมากเกินไปไม่มีเวลาพักผ่อน มองในด้านบวกจะหมายถึงการพักผ่อน การสันทนาการ
กฎหมาย	มองในด้านลบก็คือใบสั่ง มองในด้านบวกจะได้แก่ระเบียบ การปกป้องคุ้มครอง
น้ำ	ด้านลบก็คือจมน้ำตาย ด้านบวกคือ การว่ายน้ำ เล่นเรือ ความสะอาด
จดหมาย	ด้านลบคือข่าวร้าย ด้านบวกคือข่าวดี

สวน	ด้านลบคืองาน ค่าใช้จ่าย ด้านบวกคือความงดงาม
คนใช้	ด้านลบคือไม่มีปัญญาจ้างคนใช้ ได้คนใช้ไม่ดี ไม่มีคุณภาพ ด้านบวกคือช่วยงานของแม่บ้าน นำสนุกสนานมากขึ้น
เจ้านาย	ด้านลบคือควบคุมทาส ด้านบวกคือการเลื่อนตำแหน่ง รายได้
บ้าน	ด้านลบคือการทะเลาะเบาะแว้ง การพุดก่อนและจับผิดกัน ด้านบวกคือความสนิทสนมกลมเกลียวกันในครอบครัว
แขก/ผู้มาเยือน	ด้านลบคืองานและรายจ่ายที่เพิ่มขึ้น ด้านบวกคือความเป็นมิตรที่ดี
สุขภาพ	ด้านลบคือตระหนักรู้ถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย ด้านบวกคือสภาวะอันมีค่าควรสร้างให้เกิดขึ้น
สัตว์	ด้านลบคือเรื่องกวนใจ รายจ่าย ด้านบวกคือความเป็นเพื่อน ความจงรักภักดี การมอบถวายชีวิต
พ่อ	ด้านลบคือความเข้มงวด ไม่ผ่อนปรน ด้านบวกคือการอุทิศตน
เสื้อผ้า	ด้านลบคือมีเสื้อผ้าน้อยชิ้นมากเนื่องจากไม่มีเงินซื้อ เสื้อผ้าราคาแพง ด้านบวกคือตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาทั้งหมด
ดนตรี	ด้านลบคือเสียงหนวกหู นำรำคาญ ด้านบวกคือความสงบสุข
เด็ก	ด้านลบคือตัวก่อกวน รายจ่าย ด้านบวกคือความสมหวังอ้อมเอมใจ
เขียน	ด้านลบคือไร้ความสามารถที่จะเขียนได้อย่างใจนึก ความที่ขยาดเขียน ด้านบวกคือช่วยให้เราพัฒนาความคิด
การทดสอบ	ด้านลบคือการขาดความศรัทธาในความสามารถของคนที่จะผ่านการทดสอบต่างๆ ด้านบวกคือโอกาสที่จะให้เราทดสอบฝึกฝนความรู้ความถนัดของเรา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

โปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีครั้งที่ 3

ผู้ดำเนินกิจกรรมสอบถามสมาชิกกลุ่มว่าจากการดำเนินกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่แล้ว ที่ให้สมาชิกลองคิดดูว่าจะสามารถเปลี่ยนความคิดในแง่ลบให้เป็นความคิดในแง่บวกได้อย่างไรนั้น สมาชิกมีคำตอบเป็นอย่างไร และกล่าวถึงว่าลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของการมีความคิดในทางลบนั้นที่ทำให้ประสิทธิภาพของคนเราลดลงนั้น จะสังเกตได้ว่ามีลักษณะของความคิดในเชิงของตัวเองเป็นผู้ถูกกระทำ ซึ่งความคิดที่ตัวเองเป็นผู้ถูกกระทำนี้สำคัญมากที่จะต้องมาดูโดยละเอียดว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขกันได้อย่างไร

จากนั้นนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมซึ่งเป็นหนึ่งในการเปลี่ยนความคิดในแง่ลบให้เป็นความคิดในแง่บวก โดยดูสาเหตุของเหตุการณ์ที่สมาชิกเกิดความรู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดหรือไม่อย่างไร เพื่อที่สมาชิกจะต้องยอมรับ ณ จุดเริ่มต้นนี้ก่อน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมความรับผิดชอบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ได้ฝึกการปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบ
2. เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของความรับผิดชอบ
3. เพื่อให้ทราบว่าผู้ที่มีมองในแง่ดีต้องให้ความสำคัญของความรับผิดชอบ
4. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะโต้แย้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นจากการหาหลักฐานมาโต้แย้งความคิดเหล่านั้น

อุปกรณ์

เตรียมอุปกรณ์ 2 ชุด สำหรับ 2 กลุ่มดังต่อไปนี้

- กระดาษขนาด A4 ซึ่งวาดสี่เหลี่ยมขนาด 5*6 นิ้ว ไว้กลุ่มละ 1 แผ่น พร้อมคำสั่ง
- ไม้จิ้มฟัน 1 กล่อง (กล่องละ 55 บาท มีจำนวนไม้จิ้มฟัน 400 อัน)
- กาวลาเท็กซ์ขนาดน้ำหนักบรรจุ 4 ออนซ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่มและขอตัวแทนอาสาสมัครกลุ่มละ 1 คน
2. ให้อาสาสมัครออกไปด้านนอก และบอกให้อาสาสมัครจากทั้งสองกลุ่มพยายามขัดขวางมากที่สุด (ทั้งทางด้านพฤติกรรม คำพูด หรือความคิด) และห้ามให้อาสาสมัครบอกเพื่อนสมาชิกอื่นว่าตนได้รับหน้าที่อย่างไร
3. ผู้ดำเนินกิจกรรม ให้สมาชิกร่วมกันทำกิจกรรมตามบัตรคำสั่ง โดยกำหนดให้ทำภายในเวลา 25 นาที
4. เมื่อสิ้นสุดเวลาที่กำหนด ผู้ดำเนินกิจกรรมดูผลงานของแต่ละกลุ่ม จากนั้นสอบถามถึงสมาชิกภายในกลุ่มว่ามีความคิดอย่างไรกับงานที่ทำ และสมาชิกที่ร่วมทำกิจกรรม ซึ่งหากสมาชิกได้มีการกล่าวโทษสมาชิกที่ได้รับคำสั่งให้ขัดขวางเพื่อน ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนคำกล่าวโทษ หรือความคิดในทางลบลงในแผ่นใส เช่น “เพื่อนคนนี้นิสัยไม่ดี ขัดขวางงานของกลุ่ม” “เพื่อนคนนี้แย่มาก ไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน” “งานทำไม่สำเร็จก็เป็นเพราะเพื่อนคนนี้แหละ” หรือ การไม่ประสบความสำเร็จจากตัวผลงานที่ยาก จึงทำให้สมาชิกคิดว่า “งานนี้ยากเกินไป” “งานนี้เป็นไปไม่ได้”

4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกที่ได้รับคำสั่งให้ขัดขวางเพื่อนสมาชิกว่ามีความคิด ความรู้สึกอย่างไร พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกที่รับหน้าที่ขัดขวางงานของกลุ่ม และบอกเพื่อนสมาชิกในกลุ่มคนอื่นให้อภัยพร้อมทั้งขอบคุณที่ยอมทำหน้าที่นี้

5. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ข้อคิดเกี่ยวกับชีวิตจริงที่เมื่อไม่สามารถทำสิ่งที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ หรือไม่เป็นไปตามความต้องการของตัวเอง สิ่งแรกที่ต้องดูที่ตัวเองว่าเป็นความรับผิดชอบของตนหรือไม่อย่างไร หรือตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องกับผลงานชิ้นนั้นอย่างไร และเมื่อล้มเหลวจะต้องรู้ทัน ความคิดความรู้สึกของตนเองและเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นให้เป็นการมองในแง่ดี ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นตนเองมีส่วนที่ทำให้ไม่สำเร็จ และรับผิดชอบ ณ จุดนั้น แต่อย่างไรก็ตาม ในการดำเนินการใดๆ ทุกอย่างจะต้องอาศัยส่วนอื่นประกอบกันด้วย ไม่ว่าจะเป็นคำสั่ง เพื่อนร่วมงาน สภาพแวดล้อม เวลา ที่เป็นส่วนทำให้เกิดผลนั้นๆ เช่น การที่คิดว่า “งานนี้ยากไปหรือเป็นไปได้” สิ่งหนึ่งที่สมาชิกจะต้องทำคือ หยุดที่จะคิดว่าเป็นไปไม่ได้ และลองเปลี่ยนมุมมองมาคิดว่า จะสามารถทำได้อย่างไร เพราะการที่คิดไปในทางลบเป็นการปิดโอกาสตัวเองในการเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ๆ

ตัวอย่างเกี่ยวกับความรับผิดชอบ :

ผู้หญิงคนหนึ่งยืมต่างหูราคาแพงของเพื่อนสนิทไปงานเลี้ยง แล้วทำหาย หากเป็นบุคคลที่มองในแง่ร้ายก็จะพร่ำบอกว่าเป็นความผิดของตนเอง และตัวเองไม่ดี รู้สึกผิดที่ทำต่างหูของเพื่อนหายอยู่ร่ำไป นอกจากนั้นจะรู้สึกทำไมต่างหูถึงหายไป ทำไมต้องเกิดเรื่องร้ายๆ อย่างนี้กับตัวเอง ทำไมตัวเองมักจะเจอแต่เรื่องอย่างนี้ ทำให้นึกไปถึงความรู้สึกไม่ดีที่เกิดขึ้นจากอดีตมาผสมปนเป แล้วมักจะบอกว่า ตัวเองโชคร้าย เจอแต่เรื่องร้ายๆ

แต่หากเป็นบุคคลที่มองในแง่ดีจะสามารถวิเคราะห์ความคิดและยื่นหยัดตัวเองอีกครั้งหนึ่งได้ โดยจะคิดว่าตนมีส่วนผิดที่ยืมต่างหูของเพื่อน ไปแล้วทำหาย แต่ตัวเองก็ทำดีที่สุดแล้วในการเก็บรักษา และใช้อย่างทะนุถนอม แต่การที่ต่างหูหายไปนั้นเป็นเรื่องที่ไม่ใช่การควบคุมของตนเองทั้งหมด แต่รวมไปถึงสถานะที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้นอีกด้วย เช่น กลุ่มผู้ที่ร่วมงานเลี้ยง หากมีการแอ้อด ก็อาจมีการหลุดหาย หรือรวมทั้งความหนาแน่น กงทนของต่างหูนั้นด้วย ซึ่งผู้ที่มีการมองในแง่ดีจะไม่กล่าวโทษตัวเองทั้งหมด จะไม่คิดว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับตัวเองตลอดไปหรือจะเกิดกับทุกๆ เรื่องที่ตัวเองเกี่ยวข้อง และจะสามารถคิดทำการแก้ไขต่อไปได้

6. ให้สมาชิกได้ลองฝึกโต้แย้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมที่ผู้ดำเนินกิจกรรมได้เขียนลงในแผ่นใส ก่อนการปิดกิจกรรมในครั้งนี้

ใบกิจกรรมที่ 3



คำสั่ง

ขอให้สมาชิกช่วยกันสร้างบ้านจากไม้จิ้มฟัน โดยมีขนาดของพื้นที่เท่ากับพื้นที่สี่เหลี่ยม
ด้านบนนี้ และให้บ้านที่สร้างนั้นสมบูรณ์ โดยมีหลังคาด้วย

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีครั้งที่ 4

ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวทักทายสมาชิกภายในกลุ่มที่ได้มาพบกันในการดำเนินการกลุ่มครั้งที่ 4 และสอบถามสมาชิกว่าได้รับความรู้ไปมากน้อยเพียงไร จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มแจกใบความรู้ที่ 2 และอธิบายกับสมาชิกภายในกลุ่มตามใบความรู้ที่ 2 จากนั้นนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมเปลี่ยนแปลงความคิด และกิจกรรม GIGO & PIPO (ณรงค์ศักดิ์ จันทร์นวล, 2545) ต่อไป

กิจกรรมเปลี่ยนแปลงความคิด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงให้เป็นความคิดในแง่ดีตามลักษณะความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นทั้ง 3 มิติ (ความคงทนถาวร, การแผ่ขยายความรู้สึกรู้จัก, การเกี่ยวข้องกับตนเอง)
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกโต้แย้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการให้คำอธิบายความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น

อุปกรณ์

ใบความรู้ที่ 2

ใบกิจกรรมที่ 4.1

กระดาษ A4

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวนำ และทบทวนการเรียนรู้ของสมาชิกที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับลักษณะความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น การโต้แย้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายถึงการให้คำอธิบายความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น ตามใบความรู้ที่ 2
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งสมาชิกที่เข้าร่วมโปรแกรมออกเป็น 4 กลุ่ม
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบกิจกรรมที่ 4.1 และกระดาษ A4 กลุ่มละ 1 ชุด ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มได้ฝึกการจัดการความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นทั้งหมด
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ทำไป
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำใบกิจกรรมที่ 2.1 ให้สมาชิกได้ลองเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบหรือการมองในแง่ลบเป็นการมองในแง่ดี

6. เมื่อเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันดูของเพื่อนคนข้างๆ ว่าถูกต้องหรือไม่ และนำมาอภิปรายกลุ่มว่า จากกิจกรรมที่ผ่านมา สมาชิกสามารถที่จะแยกแยะลักษณะการมองในแง่ดี การมองในแง่ลบ และสามารถเปลี่ยนการมองในแง่ลบให้เป็นการมองในแง่ดีได้อย่างไร พร้อมกล่าวสรุปและชมเชยสมาชิกที่สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดที่เกิดขึ้นได้

7. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม GIGO & PIPO



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบความรู้ที่ 2

จากการเรียนรู้ในการทำกิจกรรมที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่าได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับความคิดที่เป็นสิ่งสำคัญที่ไม่มีใครมาบังคับให้เราคิดได้ แต่หากเราคิดดีเราจะรู้สึกดี และสามารถทำได้ ในขณะที่เราคิดในแง่ร้ายแล้วเราจะไม่สบายใจ และจะส่งผลให้ทำงานได้ไม่ค่อยมีประสิทธิภาพ

เมื่อเราประสบเหตุการณ์หนึ่งๆ แล้วเกิดความคิดที่ไม่ค่อยสบายใจ ไม่ค่อยมีความสุขนั้น อย่างที่ได้กล่าวไปแล้วว่า มีอยู่ 3 มิติ วันนี้เราจะได้มากล่าวถึงกันให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น คือ

1. ส่วนที่บอกกับตัวเองว่าจะเรื่องที่ไม่ดีนั้นเกิดขึ้นตลอดไป เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับเวลา โดยในคำศัพท์ของ Martin Seligman ผู้ที่ได้เขียนหนังสือการมองในแง่ดีนั้นเรียกว่า มิติที่ 1 ซึ่งเป็นมิติของความคงทนถาวร (Permanence)

- สำหรับผู้ที่มีการมองในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอ และตลอดไป
- สำหรับผู้ที่มีมองในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นอย่างถาวรและจะมีผลกระทบต่อชีวิตอยู่เสมอ ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น

2. ส่วนที่บอกว่า เดี๋ยวมันก็เกิดขึ้นอีก เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับการขยายผล เรียกว่า มิติที่ 2 เป็นมิติของการแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกันนั้นคือ

- บุคคลที่มีการมองในแง่ดีจะรู้สึกว่สิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง
- บุคคลที่มีการมองในแง่ร้ายจะรู้สึกว่สิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วย และสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะบางเรื่องเท่านั้น

3. ส่วนที่เรามักจะคิดว่า เป็นเพราะเราเอง เป็นความผิดของเราเอง เป็นมิติที่ 3 คือ การเกี่ยวข้องกับตนเอง (Personalization) ในมิตินี้ Seligman ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น บุคคลจะเลือกตำหนิตนเอง (Internalize) หรือตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ (Externalize)

- บุคคลที่มีการมองในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง
- ผู้ที่มีมองในแง่ร้ายก็จะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง แต่สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่น

* ซึ่งในส่วนนี้เองก็ได้กล่าวไปแล้วว่าหากเป็นบุคคลที่มีการมองในแง่ดี เมื่อมีเรื่องร้ายๆ ไม่สบายใจและได้ทบทวนดูแล้วหากตัวเองเป็นส่วนหนึ่งที่ต้องรับผิดชอบก็ให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบนั้น แต่นั่นไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้เกิดความล้มเหลวทั้งหมด เป็นการผสมผสานกันกับสภาวะที่เกิดขึ้น ณ ตอนนั้นด้วย อย่าได้แต่โทษว่าเป็นเพราะตัวเองทั้งหมด 100% แล้วหดหู่ ซึมเศร้า ไม่กล้าลงมือทำอะไร

ยกตัวอย่างเช่น

คนที่คิดว่าตัวเองเรียนภาษาอังกฤษไม่เก่ง ถ้าหากเป็นคนที่มีมองในทางลบในแง่ที่เกี่ยวข้องกับเวลา ก็จะพาลคิดไปว่า “ไม่ว่าจะเรียนภาษาอังกฤษมานานแค่ไหน ตั้งแต่เด็กแล้วก็ยังไม่เก่ง ยังไงเสียก็คงไม่มีวันเรียนได้เก่งขึ้นหรอก จะเป็นปีนี้ ปีหน้าก็ไม่เอาแล้ว ขอบายดีกว่า ลาคนที่ภาษาอังกฤษ”

และหากเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับการขยายผลแล้ว ก็อาจจะส่งผลให้เราคิดว่า “ขนาดภาษาอังกฤษยังไม่รู้เรื่องซะขนาดนี้ ไม่ต้องมาให้เรียนกันเลยภาษาอื่น ยาก! ขอเป็นภาษาแม่ก็พอแล้วกัน”

และหากเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง จะทำให้เราคิดว่า “นี่เราทำไมโง่อย่างนี้ แย่จังเลย ต่อให้พยายามแค่ไหนเรียนภาษาอังกฤษไม่ได้ดี เรายังไร้ความสามารถจริงๆ เลย”

สิ่งหนึ่งที่เราสามารถทำได้หลังจากเกิดความคิดทางลบคือ การพยายามจับความคิดทางลบนี้ให้ได้มากที่สุด และตระหนักถึงความคิดที่เกิดขึ้นนี้ ซึ่งต้องอาศัยความกล้าที่จะยอมรับว่ามีความคิดในทางลบอย่างนี้เกิดขึ้นในตัวเราจริง และกล้าที่จะเผชิญหน้ากับความคิดทางด้านลบเพื่อหาทางแก้ไข

แนวทางในการแก้ไขหลังจากที่รู้ว่ามีความคิดทางลบเกิดขึ้น คือ การโต้แย้งความคิดอัตโนมัติทางลบที่เกิดขึ้นด้วยการพยายามจำกัดขอบเขตของความคิดทางลบไม่ว่าจะเป็นมิติใดๆ ให้อยู่ในขอบเขตที่แคบที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ จากตัวอย่างของการเรียนภาษาอังกฤษที่กล่าวมานี้

1. หากเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับเวลา ก็ให้จำกัดเพียงแค่ว่า ณ ขณะนี้ ตอนนี้ โดยไม่ขยายเวลาไปให้มากกว่านี้ คิดว่า “ตอนนี้ฉันยังเรียนภาษาอังกฤษไม่เก่ง”

2. การขยายผล ให้จำกัดอยู่เพียงแค่สิ่งๆ เดียวหรือเรื่องเดียวว่า “ฉันเรียนภาษาอังกฤษไม่เก่ง”

3. การเกี่ยวข้องกับตัวเอง ให้ใช้ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาในการตระหนักถึงการรับผิดชอบในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง เช่น “เรายังไม่ได้ใช้เวลาในการศึกษาวิชาภาษาอังกฤษมากพอ”

ซึ่งการที่เราสามารถจำกัดได้ดังนี้แล้ว จะทำให้เราสามารถพัฒนาให้เป็นการมองในแง่ดีได้ง่ายยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็น “อีกหน่อยฉันก็ใช้ภาษาอังกฤษได้คล่อง” “แม้ภาษาอังกฤษเราอาจไม่ได้เก่ง

มากนัก แต่เราสามารถเรียนรู้ภาษาอื่นๆ ไปได้” หรือ “ฉันมีความสามารถมากพอที่จะเก่งภาษาอังกฤษได้”



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบกิจกรรมที่ 4.1

1. ให้สมาชิกภายในกลุ่มอ่านข้อความที่กำหนด และบอกว่าเป็นความคิดที่มีมิติหรือลักษณะที่สอดคล้องกับมิติใด และจะสามารถเปลี่ยนให้เป็นความคิดในแง่ดีได้อย่างไร

2. ให้สมาชิกลองตรวจสอบความคิดทางลบของตนเองที่เกิดขึ้น และช่วยกันเปลี่ยนแปลงความคิดที่เกิดขึ้นให้เป็นความคิดในแง่ดี

ข้อความ	มิติ	สามารถเปลี่ยนได้เป็น
1. เพื่อนเราขี้บ่นเสมอเลย		
2. จีบหญิงมาหลายคนแล้ว ยังไม่ได้เป็นแฟนเลยสักคน สงสัยคงหาแฟนไม่ได้แล้วล่ะ ใครๆ ก็ไม่สนใจอย่างนี้		
3. ทำไมเราไม่ค่อยมีเพื่อนเลย สงสัยเราเป็นคนน่ารังเกียจ รูปร่างหน้าตาที่ไม่ดี ไม่หล่อ ไม่สวยแบบคนอื่นเขา เลยเข้ากับใครๆ ไม่ค่อยได้		

กิจกรรม PIPO&GIGO

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เปลี่ยนความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นในตนเองให้เป็นการมองในแง่ดี

อุปกรณ์

1. กระดาษ post-it
2. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายลักษณะ GIGO&PIPO (ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล, 2541) ว่าเป็นตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงความคิดที่สามารถเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยในชีวิตของคนเรา หากเราคิดอย่างไรเราก็จะเป็นอย่างนั้น (You are what you think)

ซึ่งในสมองของคนเรา หากเราคิดแต่เรื่องร้ายๆ ก็จะทำให้เรามีความคิดความรู้สึกที่ไม่ดี ส่งผลให้การแสดงออกทั้งทางคำพูด และการกระทำของคนเราก็มีแนวโน้มที่จะไม่ดีตามเหมือนมีขยะอยู่ในความคิด สิ่งที่จะออกมาจะเป็นขยะ ภาษาอังกฤษว่า

GIGO = Garbage In Garbage Out

แต่หากเราคิดในแง่ดี จะทำให้คนเราเกิดความคิดความรู้สึกที่ดี ซึ่งทำให้การแสดงออกของเราดีตามไปด้วย หรือ

PIPO = Positive In Positive Out

เช่น

GIGO คือ ฉันคิดว่าหัวหน้างานคนนี้น่าเกลียดให้เราทำงานหนัก สงสัยคงไม่ชอบเราแน่เลย

PIPO เป็น ฉันว่าช่วงนี้หัวหน้างานคนนี้งานเราเยอะมาก เพราะเป็นช่วงที่จะเปลี่ยนระบบการทำงาน เขาคงมองว่าเรามีศักยภาพและความสามารถมากพอที่จะช่วยดูแลเรื่องนี้ได้

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวว่าจะให้สมาชิกได้ฝึกทำการเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติให้เป็นความคิดในแง่ดีที่มีอยู่ภายในความคิดของตนเอง โดยแจกกระดาษให้คนละ 1 แผ่น และดินสอ คนละ 1 แท่ง พร้อมให้เขียนความคิด GIGO ที่มีอยู่ภายในตนเอง และเปลี่ยนเป็น PIPO

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บอุปกรณ์จากสมาชิก และสู่มอ่านข้อความ GIGO&PIPO ที่สมาชิก
เขียน พร้อมกล่าวชมที่สมาชิกสามารถมีมุมมองความคิดอีกแง่ได้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีครั้งที่ 5

กิจกรรมฉันคิดว่า...

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึงความคิดที่มีอยู่ในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจถึงความคิดที่มีอยู่ในตนเอง อันเป็นเหตุให้เกิดความไม่สบายใจ
3. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปราย พุดคุยในประเด็นของความคิดของสมาชิกภายในกลุ่ม

อุปกรณ์

ใบงานกิจกรรมที่ 5.1

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวถึงประเด็นของกิจกรรมของสมาชิกที่ได้เข้าร่วมมาทั้งหมด และกล่าวกับสมาชิกว่าได้ผ่านการพัฒนาการมองในแง่ดีมาระดับหนึ่งแล้ว ซึ่งนอกจากกิจกรรมที่สมาชิกได้เข้าร่วมแล้ว ลักษณะความคิดของสมาชิกเองในวันนี้แต่ละคนจะได้มาสำรวจกันให้มากยิ่งขึ้นว่าเป็นอย่างไรกันบ้าง
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบงานกิจกรรมที่ 2 กิจกรรมฉันคิดว่า (ธีรกร กิตติโสภาคกร, 2543) ให้กับสมาชิก และให้สมาชิกลองสำรวจความคิดของตนเองว่ามีอะไรบ้างที่อยากจะปรับปรุง หรือไม่แน่ใจว่าเป็นสิ่งที่คิดถูกต้องหรือไม่ และลองเขียนลงในใบงาน
3. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จแล้ว ให้สมาชิกกลุ่มมาร่วมเปิดเผยและสมาชิกอื่นร่วมแสดงความคิดเห็น
4. ก่อนเลิกกิจกรรม ผู้ดำเนินกิจกรรมให้การบ้านกับสมาชิกด้วยการหาบทความ เพลง หรืออะไรก็ได้ที่สมาชิกมีความคิดว่าทำให้ตนเองรู้สึกได้ถึงอารมณ์มองในแง่ดี การผ่อนคลาย หรือมีความสุข มาคนละหนึ่งอย่างเพื่อเข้าร่วมในกิจกรรมครั้งต่อไป

ใบกิจกรรมที่ 5.1

ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนความคิดเกี่ยวกับประโยคต่อไปนี้ภายในเวลา 5 นาที

ฉันคิดว่า.....

1.ร่างกายของฉัน

2.ความสัมพันธ์ของฉันกับ

3.ฐานะทางการเงินของฉัน

4.ชีวิตของฉัน

5.อดีตของฉัน

6.ปัจจุบันชีวิตของฉัน

7.อนาคตของฉัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีครั้งที่ 6

ผู้ดำเนินกิจกรรมโดยแจกใบความรู้ที่ 3 และอธิบายสมาชิกว่า จากการดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมา เป็นการเรียนรู้กระบวนการในการเปลี่ยนแปลงความคิดจากกิจกรรม ซึ่งจะสามารถมองภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้นเหมือนในใบความรู้ที่ 3 โดยใช้การจำกัดขอบเขตของการมองในแง่ร้าย การโต้แย้งความคิดที่เกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงให้เป็นการมองในแง่ดีโดยใช้วิธี GIGO&PIPO

จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมสอบถามความเข้าใจของสมาชิกที่เข้าร่วมโปรแกรม และดำเนินกิจกรรมโลกนี้ช่างสวยงามต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบความรู้ที่ 3 เรียนรู้เป็นผู้ที่มองในแง่ดี

โดยปกติเมื่อเราต้องเผชิญหน้ากับภาวะวิกฤติ ความโชคร้าย (adversity) เราจะมี การตอบสนองด้วยความคิดที่เต็มไปด้วยความเชื่อ (beliefs) และความเชื่อนี้อาจส่งผลกระทบต่อลักษณะนิสัย โดยที่เรามักจะไม่ตระหนักถึงว่าเรามีความเชื่อเหล่านั้นอยู่ถ้าเราไม่หยุดความคิดและพิจารณามัน และความคิดความเชื่อเหล่านี้ยังส่งผลที่ตามมาต่อเรา (consequence) อีกด้วย เพราะความเชื่อเป็นสาเหตุที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกและสิ่งที่เราจะทำต่อไป

วิธีการขั้นแรกคือ มองให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความโชคร้าย ความเชื่อ และผลลัพธ์ (adversity, belief, consequence) ขั้นที่สองคือดูว่า ABCs ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

Adversity คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ทำให้เราไม่พอใจ หรือรู้สึกว่าโชคร้าย โชคร้าย โชคร้าย ให้เขียนบรรยายถึงเหตุการณ์เหล่านั้นว่าเกิดอะไรขึ้น

Belief คือ ความเชื่อที่อธิบาย ตีความหมายของ adversity หรือการลองหาว่าจากเหตุการณ์ Adversity ที่เราเขียนนั้น ทำให้เราเกิดความคิดอัตโนมัติในทางลบ หรือการมองในแง่ลบใดเกิดขึ้นบ้าง

Consequence คือ ความรู้สึกและการกระทำที่เกิดขึ้นกับเราจากเหตุการณ์และความคิดความเชื่อของเรานั้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเศร้า วิตกกังวล รำเริงสนุกสนาน รู้สึกผิด หรือความรู้สึกใดๆ โดยอาจเกิดขึ้นมากกว่าหนึ่งอย่าง บันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเหล่านี้และการกระทำของเราว่าเป็นอย่างไร เช่น “ฉันหมดแรง” “ฉันวางแผนการเพื่อให้เธอมาขอโทษฉัน” “ฉันกลับไปนอน”

ยกตัวอย่างเช่น

Adversity : สามีน้องฉันคิดว่าจะพาลูกๆ ไปอาบน้ำและเข้านอน แต่เมื่อฉันกลับมาพบว่าพวกเขาอยู่หน้าทีวี

Belief : ทำไมเขา (สามี) ถึงทำไม่ได้ มันเป็นสิ่งที่ยากลำบากมากนั้กหรือในการพาลูกๆ ไปอาบน้ำและเข้านอน เหมือนกับว่าฉันเป็นผู้ร้ายที่มาทำลายปาร์ตี้เล็กๆ ของพวกเขา

Consequence : ฉันโกรธมากและแผดเสียงใส่ Jack โดยไม่ให้โอกาสเขาอธิบาย ฉันเดินเข้าห้องอย่างรวดเร็วและไม่แม้แต่การกล่าวสวัสดิ์ เหมือนกับว่าฉันเป็นผู้ร้าย

ต่อไปให้เราลองเขียนลำดับ ABC ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราเอง

Adversity :

Belief :

Consequence:

หลังจากที่เขียน ABC แล้ว ควรอ่านอย่างระมัดระวัง คุณความเกี่ยวข้องระหว่างความเชื่อและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

จากนั้นให้ทำขั้นต่อไปทันที หากเราสามารถเปลี่ยนแปลงนิสัย ความเชื่อที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ Adversity แล้ว ปฏิกริยาตอบสนองต่อ adversity ของเราก็จะเปลี่ยนไป

วิธีการจัดการ

มีสองวิธีในการจัดการกับความเครียดทางลบเมื่อเราตระหนักถึง สิ่งแรกคือการผ่อนคลายจิตใจ โดยมากเริ่มจากการหยุดคิด (Stop) และพยายามคิดสิ่งอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง การไปสัมผัสธรรมชาติรอบข้าง และหากมีบางอย่างมารบกวนทำให้ยากที่จะหยุดคิดได้ เราสามารถพูดกับตัวเองว่า “หยุดก่อน เดี่ยวก่อน มันจะกลับมาคิดใหม่อีกครั้งหนึ่ง.....ในเวลาต่อไป”

จากนั้นให้โต้แย้งเกี่ยวกับความเชื่อนั้น โดยอาจใช้ 4 วิธี คือ 1. การหาหลักฐาน (Evidence) หรือข้อมูลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 2. การหาตัวเลือกอื่น (Alternatives) ที่อาจเกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น 3. การหาโทษ (Implications) หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องอื่น 4. ความมีประโยชน์ (Usefulness) จากความคิดความเชื่อในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ว่ามีประโยชน์หรือไม่อย่างไร โดยจะสามารถเขียนออกมาได้ในรูปแบบของ ABCDE Model

A คือ ภาวะวิกฤติ (Adversity)

B คือ ความเชื่อ (Belief)

C คือ ผลลัพธ์ (Consequence)

D คือ การโต้แย้ง (Disputation)

E คือ การดำเนินกิจกรรม (Energization) โดยจะสังเกตได้ว่าจะมี energization เกิดขึ้นเมื่อเรา

ประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเชื่อทางด้านลบ ตัวอย่างเช่น

Adversity : ฉันยืมต่างหูราคาแพงมาจากเพื่อน และทำมันหายไปข้างหนึ่งในขณะที่ฉันกำลังเดินร่าอยู่

Belief : ฉันไร้ความรับผิดชอบ นี่เป็นต่างหูที่ Kay ชอบมากและฉันขี้มึนไปและทำมันหาย เธอจะต้องโกรธฉันจัดและไม่รับฟังเหตุผลใดๆอย่างแน่นอน หากฉันเป็นเธอก็คงจะเกลียดฉันด้วยแน่ๆ ฉันไม่อยากจะเชื่อเลยว่าทำไมฉันถึงเป็นคนขี้มึนอย่างนี้ ฉันจะไม่ประหลาดใจเลยหากเธอจะบอกกับฉันว่าเธอไม่ต้องการทำอะไรร่วมกับฉันอีก

Consequence : ฉันรู้สึกไม่สบายเป็นอย่างมาก ฉันรู้สึกละอาย อับอายและยุ่งยากใจมากมาก และฉันไม่ต้องการที่จะโทรศัพท์ไปบอกเธอว่าเกิดอะไรขึ้น ฉันต้องนั่งจมอยู่กับความรู้สึกที่โง่ๆ และพยายามที่จะรวบรวมความกล้าหาญที่จะโทรไปบอกเธอ

Disputation : นี่เป็นสิ่งที่โชคไม่ดีที่ฉันทำต่างหูหาย นี่เป็นต่างหูที่ Kay ชอบมาก (Evidence) และเธอจะต้องผิดหวังเป็นอย่างมาก (Implication) แต่อย่างไรก็ตาม เธอจะรู้ว่านี่เป็นอุบัติเหตุ (Alternative) และฉันรู้สึกสงสัยมากกว่าเธอจะเกลียดฉันเพราะสาเหตุนี้ (Implication) ฉันไม่คิดว่านี่จะเป็นเรื่องที่จะประทับตราว่าฉันไม่มีความรับผิดชอบเพียงเพราะว่าฉันทำต่างหูหาย (Implication)

Energization : ฉันรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับการที่ต่างหูหาย แต่ฉันไม่รู้สึกละอาย และฉันไม่ได้กังวลว่าเธอจะเลิกเป็นเพื่อนกับฉัน ฉันยังสามารถผ่อนคลายและโทรไปชี้แจงกับเธอ

ลองหันกลับมาสังเกตตัวเองบ้างว่า เมื่อเราเกิดภาวะที่ไม่ชอบแล้ว เราสามารถหยุดจับความคิดในทางลบและโต้แย้งกับตัวเองได้อย่างไร สัก 1 เหตุการณ์

Adversity :

Belief :

Consequence :

Disputation :

Energization :

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมโลกนี้ช่างสวยงาม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เสริมสร้างความภาคภูมิใจในแง่ดีให้กับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันความภาคภูมิใจในแง่ดีทางบวก หรือการมองในแง่ดีให้กับเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวถึงตัวอย่างของการมองในแง่ดีที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นเนื้อหาสั้นๆ ให้กับสมาชิกได้รับฟังกัน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกได้แสดงตัวอย่างการมองในแง่ดีที่ให้ไปหามาเป็นการบ้านกับเพื่อนๆ สมาชิกภายในกลุ่มได้รับทราบ และร่วมกันอภิปราย
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวสรุปเกี่ยวกับการมองในแง่ดีอีกครั้งหนึ่งว่า ขึ้นอยู่กับตัวเองว่าจะแปลความหมายของสิ่งที่มีกระทบว่าเป็นอย่างไร และการมองในแง่ดีมีทั้งการที่เปลี่ยนจากการมองในแง่ลบมาเป็นการมองในแง่ดี หรือการมองในแง่ดีให้เป็นการมองในแง่ดียิ่งขึ้น

ตัวอย่างการมองในแง่ดี 1

เอจิง เป็นนักเรียนแพทย์ที่เรียนแพทย์ร่วมกับเคียว แต่เคียวสังเกตเห็นว่าเอจิงมีความรู้สึกทุกข์ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องเรียนในวิชาที่มีลักษณะเฉพาะทาง เอจิงจะทำได้ไม่ค่อยดี บ่อยครั้งที่สอบไม่ผ่านในวิชาเหล่านี้ หากแต่ในวิชาแพทย์พื้นฐานแล้ว เอจิงก็สามารถทำได้ดีเหมือนคนอื่นทั่วไป

นอกจากนั้นเคียวยังสังเกตเห็นอีกว่า เอจิงจะมีรอยยิ้มเฉพาะช่วงที่เป็นวิชาที่ได้ลงมือทำงาน ดูแลเด็ก วันหนึ่งเคียวจึงบอกให้เอจิงรู้ ซึ่งเอจิงเองก็ยอมรับว่าเธอรู้สึกเช่นนั้นจริงๆ จากนั้นเพื่อนๆ ที่ร่วมเรียนด้วยกันก็ไม่เห็นเอจิงอีกเลย มารู้อีกทีว่า เอจิงลาออกจากการเป็นนักศึกษาแพทย์

วันหนึ่งเคียวได้พบกับเอจิง เอจิงมีรอยยิ้ม และบอกกับเคียวว่า ตอนนั้นตัวเองรู้สึกเป็นทุกข์มาก วันๆ เอาแต่ร้องไห้ แต่เมื่อเคียวบอกเตือนตนเอง ทำให้ตัวเองรู้ว่าจริงๆ แล้วตัวเองชอบทำงานเกี่ยวกับอาสาสมัครมากกว่า ถึงแม้ว่าจะเรียนแพทย์ได้ และหากค้นหุ้เรียนต่อแล้วละก็ ตอนนี้อาจจะยังจมอยู่กับความรู้สึกว่าตัวเองทำอะไรไม่ค่อยได้ ไม่เก่งจริง อาจทำให้คนที่มารักษาเสียชีวิตไปกับมือของตัวเองแล้ว สู้มาทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ ดีกว่า ซึ่งตอนนี้เอจิงมีความสุขมาก ได้แต่งงานกับเพื่อนที่เป็นหมอมือลูกแล้ว และครอบครัวก็มีแต่ความสุข

ตัวอย่างที่ 1

ณ สนามบินแห่งหนึ่ง อาจารย์ท่านหนึ่งกำลังจะเดินทางไปสอนหนังสือในช่วง 10.00 น. และได้มารอขึ้นเครื่องบินตอน 8.00 น. แต่ด้วยเหตุขัดข้องประการใดไม่ทราบ ทำให้ทางศูนย์ท่าอากาศยานแจ้งว่า จะต้องขอเลื่อนเวลาในการเดินทางออกไปก่อน ทำให้อาจารย์ท่านนี้รู้สึกเกรงว่าการเดินทางล่าช้า อาจทำให้ไปสอนไม่ได้ในเวลาที่กำหนด แต่ก็สามารถหยุดคิดได้ว่า ในเมื่อเป็นสิ่งที่นอกเหนือการควบคุมของตนเอง จะไปบังคับให้เขาเอาเครื่องบินออกก็คงทำไม่ได้ จึงคิดหาวิธีว่าจะทำให้เกิดข้อดีได้อย่างไรจากการหยุดชะงักนี้

ดังนั้น อาจารย์ท่านนี้จึง ได้หยิบหนังสือพอกเก็ตบุ๊กที่ตนเองซื้อมาไว้อ่าน แต่ยังไม่มีความอ่านขึ้นมา พร้อมๆ กับบอกตัวเองว่า “ก็ดีเหมือนกัน จะได้มีเวลาอ่านหนังสือที่อยากอ่าน อืม! นอกจากนี้แล้ว ยังจะมานั่งคิดออกข้อสอบเพื่อหา Quiz ย่อยๆ ก่อนที่จะไปสอนก็ได้นี่นา”

ตัวอย่างที่ 2

ในงานรับน้องของมหาวิทยาลัย รุ่นน้องก็มักจะคิดว่าทำไมต้องมาเข้าร่วมงานนี้ให้รุ่นพี่ โขกสับ แต่เมื่อมามองดูในแง่ดีก็รู้ว่า การรับน้องทำให้ตัวเองได้รู้จักกับเพื่อน และสนิทกันได้ไว รู้จักรุ่นพี่ได้ เพื่อใช้เวลาที่จะปรึกษาหรือถามเรื่องเรียน จะได้ปรับตัวได้ง่ายขึ้น

ส่วนรุ่นพี่ส่วนหนึ่งก็จะคิดว่า ทำไมต้องมาจัดงานนี้ มาเข้าร่วมกิจกรรมนี้ด้วย ไม่เห็นอยากทำเลย ซึ่งเมื่อมาคิดดีๆ แล้วก็จะเห็นว่าทำให้ตัวเองรู้จักรุ่นน้องได้ดีขึ้น รวมทั้งยังเป็นการทำงานรวมพลกับเพื่อนๆ ที่หลังจากงานรับน้องที่ผ่านมานั้น ก็มีแต่เรื่องเรียน ไม่ค่อยได้มาทำงานร่วมกัน มาสังสรรค์ชงวางแผนงาน และเป็นการเตรียมตัวเองเพื่อการทำงานกลุ่มใหญ่อื่นๆ อีกด้วย ถือเป็นประสบการณ์ที่ดีต่อไปในอนาคต

โปรแกรมพัฒนาการมองเห็นครั้งที่ 7

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิก
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวถึงการเข้าร่วมโปรแกรมที่ผ่านมาว่า สมาชิกแต่ละคนจะรับรู้ได้ถึงความรู้สึกหลากหลายแตกต่างกันไป หนึ่งในความรู้สึกเหล่านั้นคือรู้สึกตึงเครียด ซึ่งในชีวิตประจำวันของแต่ละคนเอง เมื่อเราต้องเจอเหตุการณ์ที่ไม่ชอบ เราก็มักจะรู้สึกเครียดขึ้นมาเช่นกัน
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกภายในกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับประเด็น การให้ความสำคัญกับความพยายามที่จะทำมากกว่าความสำเร็จของงาน
4. ผู้ดำเนินกิจกรรม กล่าวสรุป โดยกล่าวถึงในการทำงานหรือการกระทำใดๆ คนเรามักจะหวังผล หรือสรุปผลแห่งการกระทำนั้นๆ ออกมาในรูปของความสำเร็จ และให้ความสำคัญ ยึดติดกับภาพแห่งความสำเร็จมากเกินไป และหวาดกลัวความล้มเหลวที่จะเกิดขึ้น กลายเป็นการเพิ่มสิ่งผูกมัด กดดันตัวเองทำให้รู้สึกเครียด ไม่สบายใจ และทำให้ประสิทธิภาพในการคิด การกระทำลดน้อยถอยลงไปตามลำดับ ซึ่งการที่คนเราจะลดความตึงเครียดเหล่านั้นได้ สิ่งหนึ่งคือ การเอาใจใส่อยู่กับงานที่ทำ โดยให้คิดว่า “ทำให้ดีที่สุด” และไม่ปล่อยให้ความคาดหวังอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือไม่ดีมีผลกระทบต่อตัวเอง และยอมรับผลที่จะเกิดขึ้นได้ว่า ตัวเองได้ทำดีที่สุดแล้ว
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำสมาชิกเข้าสู่เรื่องการผ่อนคลายความเครียดว่า แต่ละคนก็จะมีวิธีการที่จะผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันไป บางคนก็จะนึกไปถึงเรื่องอื่นที่ทำให้สบายใจ บางคนก็จะสูดลมหายใจเข้าลึกๆ บางคนเล่นกีฬา หรือพูดตลก ฯลฯ ซึ่งในการพบกันครั้งนี้ ผู้ดำเนินกิจกรรมมีวิธีการผ่อนคลายด้วยการนวดแบบ Shiatsu Self Massage และการฝึกลมหายใจมาให้แก่สมาชิกได้เรียนรู้

การผ่อนคลายตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางฝึกการผ่อนคลายตนเองด้วยวิธีต่างๆ

อุปกรณ์

เอกสารรูปภาพ Shiatsu Self Massage

เพลง “ดั่งดอกไม้บาน”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวถึงความสำคัญของการผ่อนคลายด้วยวิธีการต่างๆ สิ่งหนึ่งที่คนเรามักจะใช้เมื่อรู้สึกเครียด เมื่อยล้า คือการนวด ซึ่งผู้นำกลุ่มมีวิธีการผ่อนคลายร่างกายด้วยการกดนวดตามจุดต่างๆ ของร่างกาย ตามหลัก Shiatsu Self Massage ซึ่งเป็นวิธีการของญี่ปุ่น เพื่อการผ่อนคลาย และอาจเสริมสร้างข้อดีในแง่อื่นๆ ได้บ้าง เช่น ความจำ แต่ก็ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่นๆ นอกเหนือไปจากการนวดด้วย
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมสอนการนวด ด้วยการแสดงภาพและให้สมาชิกได้ลงมือทำไปตามกระบวนการ
3. หลังเสร็จสิ้นการนวด ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่กิจกรรมการหายใจที่ถูกต้องต่อไป

กิจกรรมการผ่อนคลายโดยการนวดแบบ Shiatsu Self Massage

เอกสารรูปภาพ

กิจกรรมฝึกการหายใจให้ถูกวิธี

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวถึงความสำคัญของการหายใจของคนเรา ว่าเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวคนเรามากที่สุดและสำคัญมาก และบ่อยครั้งที่เราอยู่ในภาวะที่ตึงเครียด รู้สึกว่าตัวเองเครียดแล้วเราจะมีอาการหายใจผิดไปจากที่เคย โดยจะมีการหายใจถี่ครั้งสั้น มีการถอนหายใจบ่อยขึ้น ซึ่งนอกจากจะไม่สามารถช่วยลดความตึงเครียดในตัวเราแล้ว ยังทำให้เราได้รับออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายไม่เพียงพอ บ่อยครั้งเข้าก็จะกลายเป็นความเคยชิน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมสอนวิธีการหายใจให้ถูกวิธีว่า จะต้องมีการหายใจที่ลึก ช้าและสม่ำเสมอ โดยในการหายใจเข้าจะทำให้ลมหายใจเข้าไปลึกถึงส่วนล่างสุดของปอด ทำให้กระบังลม

ดันท้องของเราให้พองออกมา และเมื่อหายใจออก ท้องของเราก็จะยุบลงโดยอัตโนมัติ ซึ่งคนที่หายใจได้แบบนี้จะช่วยลดความเครียดลงได้มาก และพบได้ในคนที่ผ่อนคลายมากๆ

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกฝึกหายใจท้องพอง-ท้องยุบ ประมาณ 3 นาที

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถให้สมาชิกได้ตระหนักถึงลมหายใจเข้าออกของตนเองได้จากเพลงและท่าประกอบในเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” ซึ่งผู้นำกิจกรรมนำวิธีการนี้มาจากแม่ชีศันสนีย์ ในการเข้าร่วมเสวนาเรื่อง “ปฏิจสมุปบาท”

เพลง “ดั่งดอกไม้บาน”

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดั่งดอกไม้บาน
 ภูเขาใหญ่กว้าง ดั่งสายน้ำจำเริญ
 ดั่งนภาอากาศ อันบางเบา

4. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวถึงการหายใจว่า หากเราหายใจเข้าออกได้อย่างถูกวิธี มีการคิดที่ดีแล้ว จิตใจของคนเราก็จะมีความสุขขึ้นเหมือนดอกไม้ที่บาน มีความหนักแน่นเหมือนภูเขา มีความเย็นเหมือนสายน้ำและรู้สึกบางเบาเหมือนอากาศบนท้องฟ้า

5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสอนวิธีการฝึกสมาธิต่อไป

กิจกรรมการฝึกสมาธิ

ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวถึงการฝึกสมาธิว่า หลายคนอาจเห็นเรื่องไกลตัว หรือเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับพระ ไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง ซึ่งในปัจจุบันนี้เป็นเรื่องที่มีผู้ที่เห็นความสำคัญมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นประชาชน หรือทางหน่วยงาน ที่ได้มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการฝึกสมาธิ เพราะมีส่วนทำให้ความคิด การทำงาน มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และเป็นการพัฒนาจิตไปสู่ระดับที่สูงมากยิ่งขึ้น

ในขั้นแรกของการฝึกสมาธิอาจทำให้รู้สึกว่ายาก เพราะปกติคนเราจะเคยชินกับการรับรู้เรื่องต่างๆ คิดเรื่องต่างๆ มากมายเป็นประจำ เวลาที่จะต้องเอาจิตของเราหยุดนิ่ง ใส่ใจเฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวก็จะรู้สึกว่าค่อนข้างยาก แต่ถ้าได้ฝึกฝนเป็นประจำแล้วก็จะสามารถทำให้จิตอยู่นิ่งได้ วิธีการฝึกสมาธิอาจทำได้หลายวิธี โดยส่วนใหญ่นิยมที่จะฝึกในสถานที่ที่เงียบ ผู้ฝึกจะนั่งหรือนอนก็ได้ ถ้าฝึกโดยการนั่ง ควรจะนั่งตัวตรง ขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบ หรือนั่งบนเก้าอี้

ปล่อยเท้าห้อยมาแตะพื้นก็ได้ วางมือทั้งสองข้างบนตัก ซ้อนกันตามสบาย จะลืมตาหรือหลับตาก็ได้ และใช้วิธีการฝึกดังนี้

การใส่ใจอยู่ที่สิ่งเดียว หลักการของการฝึกแบบนี้คือ การใส่ใจอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว อาจเป็นวัตถุ ลมหายใจ เสียงที่ท่องในใจ ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยในที่นี้จะกล่าวถึง 2 แบบ และให้สมาธิทำพร้อมกับแบบละ 5 นาที คือ

1. การใส่ใจที่ลมหายใจเข้าออก เป็นวิธีที่ปฏิบัติกันมาก โดยให้ใส่ใจที่ลมหายใจเข้าออก ติดตามไม่ให้ขาดสาย จากนั้นให้ตั้งจิตอยู่ที่ปลายจมูกเหนือริมฝีปากด้านบน เมื่อหายใจเข้าก็กระทบที่นั่น เมื่อหายใจออกก็กระทบที่นั่น เฝ้าคัดลมหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา
2. การใส่ใจกับเสียงที่ท่องอยู่ในใจ วิธีนี้ผู้ฝึกจะท่องคำภาวนา ซึ่งเป็นคำที่มี 1 หรือ 2 พยางค์ซ้ำๆ กันในใจตลอดเวลา ทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีครั้งที่ 8

วิธีดำเนินการ

ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวถึงการดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมาซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความคิดของสมาชิกที่มีต่อเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นการฝึกการเปลี่ยนจากความคิดในแง่ลบมาเป็นความคิดในแง่บวก ส่วนในการดำเนินการตามโปรแกรมในครั้งสุดท้ายนี้ จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการแบ่งปันความคิดในแง่บวกที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณลักษณะของสมาชิกภายในกลุ่มด้วยกันเอง ซึ่งถือเป็นส่วนสำคัญในการเพิ่มขยายขอบเขตข้อมูลการมองในแง่ดีในตัวของคนเรา และจะทำให้ส่งผลต่อการมองในแง่ดีในส่วนอื่นๆ ได้เพิ่มเติม และง่ายมากยิ่งขึ้น

จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมดำเนินการตามกิจกรรมข้อดีของฉัน-เกมชมตนเอง กิจกรรมข้อดีของเธอ จากนั้นผู้นำกลุ่มก็จะให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นและอภิปรายถึงความสำคัญ ทำการประเมินกลุ่ม และปิดกลุ่ม โดยหวังว่าสมาชิกจะสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมข้อดีของฉัน-เกมชมตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมให้สมาชิกได้รับความสนุกสนานก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกมีความกล้าที่จะพูดในแง่ดีกับตนเองให้ผู้อื่นทราบ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกได้พูดเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดที่สมาชิกรู้สึกว่าได้เรียนรู้ และกล่าวถึงการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งสุดท้ายว่าสมาชิกจะได้แบ่งปันความคิด ความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิก
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมจัดให้สมาชิกเข้าแถวเป็นวงกลม เพื่อเล่นเกมชมตนเอง
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่นดังนี้
 - 3.1 ให้สมาชิกเริ่มนับทีละ 1 เมื่อสมาชิกนับ 1,2,3 และเมื่อถึงสมาชิกคนที่ 4 ให้สมาชิกคนที่สี่จะร้อง “ไชโย” แทนการนับเลข 4 และต่อด้วยการพูดชมตนเองอย่างไรก็ได้ เช่น “ฉันเรียนเก่ง ฉันมีน้ำใจ ฉันชอบช่วยเหลือเพื่อน” และเมื่อถึงผู้เล่นคนที่ห้า หก เจ็ด ก็จะนับ 5,6,7 ตามลำดับ ผู้เล่นคนที่แปดก็จะร้อง “ไชโย” และพูดชมตนเองเหมือนผู้เล่นคนที่สี่
 - 3.2 เมื่อนับหมด ก็จะนับเวียนไปเรื่อยๆ ซึ่งผู้นำกลุ่มอาจมีการเปลี่ยนแปลงตัวเลขที่จะร้องไชโยในระหว่างการเล่น เป็น 3,5,7 เพื่อเพิ่มความสนุกสนานของกิจกรรม
4. เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ผู้นำกลุ่มมาซักถามสมาชิกว่ามีความคิดเห็นและความรู้สึกอย่างไร

5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ว่า การคิดและการพูดในแง่ดีกับตนเองเป็นการแสดงออกถึงการรักตนเองซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

กิจกรรมข้อดีของเธอ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการมองผู้อื่นในแง่ดี
2. เพื่อให้สมาชิกร่วมแบ่งปันการมองในแง่ดีให้ผู้อื่นได้รับรู้

อุปกรณ์

1. กระดาษขนาดประมาณ 2.5x3.5 นิ้ว
2. ดินสอ/ปากกา จำนวนเท่าสมาชิกภายในกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมได้กล่าวนำถึงกระบวนการในการดำเนิน โปรแกรมทั้งหมดที่ผ่านมา สอบถามว่าสมาชิกได้รับอะไรจากการเรียนรู้ในครั้งนี้
2. ผู้ดำเนินกิจกรรม กล่าวสรุปถึงการที่เราสามารถมองในแง่ดีได้จะทำให้เรารู้สึกมีความสุข เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง อันจะเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้คนเราลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความเศร้า
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวถึงเรื่องการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่น นอกจากการที่เราสามารถมองผู้อื่นในแง่ดีได้นั้น เราควรจะมีการบอกกล่าวในสิ่งดีๆ นั้นกับผู้คนเหล่านั้นด้วย
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษเท่ากับจำนวนสมาชิกทั้งหมดที่มีอยู่ต่อหนึ่งคน และดินสอคนละ 1 แท่ง เพื่อให้สมาชิกเขียนข้อดีของเพื่อนสมาชิกทุกคนที่ตนเองรับรู้ได้ โดยเขียนชื่อเพื่อนสมาชิกหนึ่งคนต่อกระดาษหนึ่งแผ่น และในนั้นมีข้อดีของเพื่อนอยู่ด้วย
5. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้สมาชิกแต่ละคนนำกระดาษที่เขียนเสร็จไปให้เพื่อนทุกคนตามรายชื่อที่ตนเองถือไว้ในมือ โดยขณะที่ให้นั้นสมาชิกต้องสบตาเพื่อนสมาชิกและกล่าวชื่อ และข้อดีที่สมาชิกได้เขียนถึง เช่น นาย ก เขียนข้อดีของนาย ข ไว้ว่า เป็นคนที่พึ่งพาได้ มีอารมณ์ขัน นาย ก ก็จะเดินไปหานาย ข สบตาและกล่าวว่า ก รับรู้ว่า ข เป็นคนที่พึ่งพาได้ มีอารมณ์ขันนะ ซึ่งหลังจากนั้น นาย ข ก็จะหยิบกระดาษแผ่นที่ตนเองเขียนถึง นาย ก และกล่าวตอบกลับไปเช่นกัน
6. หลังจากที่สมาชิกดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกที่สมาชิกได้รับภายหลังจากที่ตนเองส่งให้เพื่อนสมาชิก และได้รับจากเพื่อนสมาชิก
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวสรุป และกล่าวปิดกลุ่ม

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นางสาวสุมิตรา เดชพิทักษ์
 วัน เดือน ปี เกิด 28 กันยายน 2518
 ประวัติการศึกษา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2540



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved