

ชื่อเรื่อง ความสุขกับการตัดสินใจของคุณ (Your Happiness – Your Decision)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อค้นพบสิ่งที่ทำให้บุคคลมีความสุข
2. เพื่อค้นหาเงื่อนไขแห่งความสุขของคุณและบุคคลอื่น
3. เพื่อหาคุณค่าในความสุข

เวลาที่ใช้ ประมาณ 1 ชั่วโมง

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง ความสุขกับการตัดสินใจของคุณ สำหรับผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน ๆ ละ 1 ชุด
2. ปากกาหรือดินสอ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. กิจกรรมขั้นนำเข้าสู่เรื่อง

ผู้สอนเริ่มกิจกรรมด้วยการอภิปรายเกี่ยวกับความสุขในลักษณะทั่วไป โดยใช้คำถามต่าง ๆ เช่น อะไรคือความหมายของความสุขสำหรับคุณ ทำไมบางคนจึงมีความสุขและบางคนไม่มีความสุข อะไรคือเงื่อนไขจำเป็นสำหรับความสุขของมนุษย์

จากนั้นให้แบ่งปันความคิดเกี่ยวกับความสุขหรือเรื่องที่สัมพันธ์กัน เช่น เราทุกคนต้องการมีความสุขด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าเราจะเป็นคนหนุ่มสาว คนสูงวัย หรือคนจน และโดยเหตุที่ความสุขเสมือนกับจะเป็นเป้าหมายสูงสุดของความพยายามทั้งหมดของมนุษย์ ดังนั้น การแสดงให้เห็นว่าบุคคลหนึ่งมีความสุขจริง ๆ ได้อย่างไร จึงเป็นสิ่งที่คุ้มค่า และหากจะถามว่า “ มีความลับใดเกี่ยวกับความสุขหรือ หรือมีสูตรลับเฉพาะที่ทำให้มีความสุขได้อย่างแน่นอนหรือไม่ ” คำตอบก็คือ “ ไม่มีความลับของความสุขคือไม่มีความลับใดเกี่ยวกับความสุข ” ถ้าเช่นนั้นแล้วบุคคลหนึ่งจะมีความสุขได้อย่างไร ฉันจะเลือกความสุขได้อย่างไร ฉันสามารถบรรลุถึงความสุขได้อย่างไร และฉันสามารถมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขได้อย่างไร บางทีกิจกรรมนี้จะทำให้คุณเข้าใจสิ่งเหล่านี้

2. งานสำหรับบุคคล

2.1 แจกใบงานเรื่อง ความสุขกับการตัดสินใจของคุณ ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน

2.2 แนะนำให้แต่ละคนตอบคำถามต่าง ๆ ในใบงาน ด้วยการไตร่ตรองที่ดี โดยให้แนวทางดังนี้

ส่วนที่ 1 “ บุคคลที่มีความสุข ”

ให้เขียนชื่อบุคคลที่คุณรู้จักซึ่งคุณรู้สึกว่าเขาคือคนที่มีความสุขและมีชีวิตที่สมบูรณ์ เขาอาจเป็นคนที่ยิ่งใหญ่หรือคนธรรมดาสามัญ มีชีวิตอยู่หรือถึงแก่กรรมแล้วก็ได้ เพียงแต่ว่าเขาต้องเป็นบุคคลที่มีตัวตนจริง พร้อมทั้งบอกคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ช่วยทำให้เขามีความสุข

5 ประการ

ส่วนที่ 2 “ โอกาสแห่งความสุข ”

ให้คุณพูดถึงโอกาสที่คุณรู้สึกว่าคุณมีความสุขมากจริง ๆ มันอาจจะเป็นโอกาสให้คุณได้อยู่เงียบ ๆ ความรู้สึกเป็นสุขในจิตใจเมื่อคุณได้อยู่ตามลำพังหรือกับเพื่อนสนิท หรือความสุขสนุกสนานแบบอีกทีที่ครึกโครมเต็มไปด้วยคนที่หัวเราะสนุกสนานและสนุกกับกลุ่มคน โดยให้คุณพูดถึงโอกาสนั้นและบรรยายอย่างสั้น ๆ

ส่วนที่ 3 “ สิ่งของหรือสถานการณ์ที่ทำให้มีความสุข ”

ให้คุณบันทึกสิ่งของหรือสถานการณ์ที่ทำให้มีความสุข 7 ประการ ด้วยกัน โดยสิ่งนั้นอาจเป็นเงินหรือการกระทำหรือโอกาสต่าง ๆ เช่น การจัดงานเลี้ยงกับเพื่อนที่สนิทกัน หรือการได้กระทำบางสิ่งบางอย่าง

ส่วนที่ 4 “ สิ่งของหรือสถานการณ์ที่ทำให้ไม่มีความสุข ”

ให้คุณบันทึกสิ่งของหรือสถานการณ์ที่ทำให้คุณไม่มีความสุข 7 ประการ ด้วยกัน โดยสิ่งนั้นอาจเป็นการขาดเงินหรืออิสรภาพ การเผชิญกับความล้มเหลวหรือความสับสน หรือความตายของเพื่อน

ส่วนที่ 5 “ สิ่งที่ทำให้คุณไม่มีความสุขขึ้นชมยินดี ”

ให้คุณพิจารณาสิ่งที่กำหนดให้มานี้ และทำเครื่องหมายที่คำความซึ่งทำให้คุณสูญเสียความชื่นชมยินดีในชีวิต

3. กิจกรรมกลุ่มย่อย

ให้แบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มเล็ก ๆ กลุ่มละ 4 – 6 คน ให้แต่ละคนแบ่งปันความรู้สึกและการเลือกในแต่ละส่วนของพวกเขากับสมาชิกในกลุ่ม

4. การสนทนาซักถามเป็นกลุ่มใหญ่

ผู้สอนจัดให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมดมารวมกัน เพื่อการซักถาม ความชัดเจนและ การพิจารณาทบทวนอีกครั้ง โดยอาศัยคำถามที่อาจจะใช้เป็นจุดเริ่มการสนทนาซักถามและพิจารณา ทบทวนดังนี้

1. คุณได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับความสุขของมนุษย์จากแบบฝึกหัดนี้
2. ตามความรู้สึกและประสบการณ์ของคุณ คุณคิดว่าคนส่วนมากมีความสุขหรือไม่มีความสุข
3. ทำไมในทุกวันนี้คนมากมายจึงไม่มีความสุข
4. ผู้คนมากมายทำให้ตัวเขาไม่มีความสุขได้อย่างไร
5. คุณเป็นคนที่มีความสุขหรือไม่
6. คุณทำให้ตัวคุณไม่มีความสุขได้อย่างไร
7. คนอื่นสามารถทำให้คุณมีความสุขหรือไม่มีความสุขได้หรือไม่ อย่างไร

8. คุณจะเป็นคนที่มีความสุขยิ่งขึ้นได้อย่างไร

5. กิจกรรมขั้นสรุป

5.1 ให้ผู้สอนแบ่งปันความคิดด้วยข้อมูลต่อไปนี้

ก. ความสุขเป็นการเลือกอย่างหนึ่ง ซึ่งบุคคลอื่นไม่สามารถทำให้คุณมีความสุขหรือไม่มีความสุขได้ เขาเป็นเพียงผู้มีส่วนร่วมในความสุขเท่านั้น คุณเท่านั้นที่ต้องรับผิดชอบความสุขของคุณเอง

ข. ความสุขเป็นเพียงผลสืบเนื่องอย่างหนึ่ง ซึ่งคุณไม่สามารถตามจับได้โดยตรง นักจิตวิทยาบอกเราว่า บุคคลหนึ่งจะมีความสุขได้เขาจำเป็นต้องมี 3 สิ่ง คือต้องมีความเชื่อในบางสิ่ง ต้องมีความรักใคร่บางคน และต้องอยู่เพื่ออะไรสักอย่างคือสรุปได้ว่า ความเชื่อ ความรัก และการอุทิศตัวเพื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นสำหรับความสุขของมนุษย์

ค. ของขวัญที่ดีที่สุดที่คุณจะมอบให้คนรอบข้างคุณ คือ “ คุณผู้มีความสุขยิ่งขึ้น ” เพราะว่าความปิติยินดีมีผลต่อผู้อื่น คือ เมื่อคุณยิ้มและส่งผ่านความปิติยินดีนั้น คุณได้นำแสงสว่างไปยังชีวิตของคนอื่น

จากนั้นขอให้ผู้ร่วมกิจกรรมเดิมข้อความว่าสิ่งใดเป็นความสุขสำหรับเขาในใบงาน

5.2 สรุปกิจกรรมกลุ่มโดยการขอให้ผู้ร่วมกิจกรรมเดิมสิ่งต่อไปนี้ในใบงาน หลังการ-พิจารณา ทบทวนเงียบๆ สักครู่

1. ฉันได้เรียนรู้อะไรจากแบบฝึกหัดนี้
2. ฉันได้ตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลง และดำเนินชีวิตต่อไปดังนี้

ใบงานเรื่อง ความสุขกับการตัดสินใจของคุณ

คำชี้แจงการประกอบกิจกรรม

1. งานสำหรับบุคคล

1.1 บุคคลที่มีความสุข

ขอให้คุณนึกถึงใครบางคนที่คุณรู้จัก และคุณก็คิดว่าเขาคอนั้นมีความสุข และอะไรที่ทำให้เขาคอนั้นมีความสุข ให้คุณเขียนคุณลักษณะของเขาที่ช่วยทำให้เขามีความสุขมา 5 ประการ

1.
2.
3.
4.
5.

1.2 โอกาสแห่งความสุข

ขอให้คุณระลึกถึงเหตุการณ์ที่มีความสุขที่เกิดขึ้นกับคุณเมื่อไม่นานมานี้ เหตุการณ์นั้นเป็นช่วงเวลาที่คุณรู้สึกเหมือนกับว่าเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขที่แท้จริง และให้คุณอธิบายสั้น ๆ ว่าอะไรที่ทำให้คุณมีความสุขเช่นนั้น

-
-
-
-
-

1.3 อะไรทำให้ฉันมีความสุข

ให้บันทึกสิ่งของหรือสถานการณ์ที่ทำให้คุณมีความสุขมา 7 ประการ

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

1.4 อะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข

ให้บันทึกสิ่งของหรือสถานการณ์ที่ทำให้คุณไม่มีความสุขมา 7 ประการ

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

1.5 อะไรทำให้ฉันไม่มีความสุขขึ้นชมยินดี

จากรายการต่อไปนี้ สิ่งใดที่ทำให้ความสุขขึ้นชมยินดีหมดไปจากชีวิตของคุณ ให้คุณทำเครื่องหมายด้านหน้าคำที่คุณเลือก

ความโลภ	ความทุกข์ทรมาน	ความโกรธ
ศาสนา	การละทิ้งนิสัยที่ไม่ดี	ความซื่อสัตย์
การเสียดสี	ความนบนอบ	โรงเรียน/ วิทยาลัย / ที่ทำงาน
ความกลัว	ความพึงพอใจ	การงาน
ความยากจน	ความสำเร็จ	พระเป็นเจ้า
นิสัยที่ไม่ดี	ความล้มเหลว	การบริจาค
สุขภาพที่อ่อนแอ	การแบ่งปัน	ความเจ็บปวด
ความเห็นแก่ตัว	การภวานา	ผู้ปกครอง
ความหยิ่งทะนง	วินัย	ความอ้างว้าง

2. กิจกรรมกลุ่มย่อย

ให้คุณแบ่งปันการเลือก การพิจารณาและความคิดที่ถูกบันทึกไว้ในหัวข้อต่าง ๆ กับเพื่อน พร้อมทั้งให้เหตุผลและอธิบายด้วย

3. กิจกรรมขั้นสรุป

3.1 ให้คุณเขียนข้อความส่วนตัวสั้น ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่เป็นความสุขสำหรับคุณ ด้วยความเข้าใจจากการพิจารณา การซักถามในกลุ่มและการแบ่งปัน

สำหรับฉันความสุขหมายถึง

.....
.....

3.2 ในขั้นสุดท้ายของกิจกรรมกลุ่ม ให้แต่ละคนพิจารณาเงียบๆสักครู เพื่อเติมข้อความต่อไปนี้

ฉันได้เรียนรู้อะไรจากแบบฝึกหัดนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ฉันได้ตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงและดำเนินชีวิตต่อไปดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....