



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

หลักสูตร เสริมสร้างพลังใจ

อึด อึด สู้





“ความเข้มแข็งในจิตใจนี้
เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็ก
เพราะว่าต่อไป ถ้ามีชีวิตที่ลำบาก ไปประสบอุปสรรคใดๆ
ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคนั้นได้
เพราะว่าถ้าไปเจออุปสรรคอะไร ก็ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเราได้ แต่ถ้ามีความรู้
มีอัธยาศัยที่ดี และมีความเข้มแข็ง ในกาย ในใจ ก็สามารถที่จะผ่านพ้น
อุปสรรคต่างๆ นั้นได้”

พระบรมราชา
สมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร



ชื่อหนังสือ : หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อีดี ฮีดี ลู
บรรณาธิการ : นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง
พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2563
จำนวนพิมพ์ : 1,000 เล่ม
จัดพิมพ์โดย : สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0 2590 8567
พิมพ์ที่ : บริษัท บียอนด์ พับลิชซิ่ง จำกัด





คำนำ

การดำเนินชีวิตที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โควิด-19 (โควิด-19) ซึ่งยังไม่มีจุดสิ้นสุดของสถานการณ์ที่ชัดเจน การตระเตรียมตนเองให้พร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตภายใต้วิถีชีวิตใหม่ที่เปลี่ยนไป เป็นความท้าทายอย่างยิ่งสำหรับคนทุกคนในสังคมไทย ซึ่งนอกจากจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในสถานการณ์แล้ว การมี “พลังใจที่เข้มแข็ง” นับเป็นสิ่งสำคัญในลำดับแรกๆ ก็เพราะด้วยพลังใจนี้ได้ช่วยให้เรามีความอดทน สามารถยืนหยัด ปรับตัวและรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากวิกฤตชีวิตครั้งนี้ได้ รวมทั้งนำพาให้เจริญเติบโตไปสู่วิถีชีวิตที่ดีกว่าเดิม

กรมสุขภาพจิตเล็งเห็นความสำคัญดังกล่าว จึงได้พัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ เรื่อง เสริมสร้างพลังใจ อัด ฮิด ลู๊ ซึ้น เพื่อให้ผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคดังกล่าว ได้เข้าถึงและเรียนรู้ถึงแนวคิด วิธีการและทักษะในการเสริมสร้าง “พลังใจ” ซึ่งได้บูรณาการไปกับการดำเนินงานเยียวยาช่วยเหลือจากทางภาครัฐ จากองค์กรต่างๆ รวมทั้งผู้สนใจและประชาชนทั่วไปยังสามารถเรียนรู้ได้ตามอัธยาศัยผ่านช่องทางการเรียนรู้ที่หลากหลาย

กรมสุขภาพจิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้ผ่านการเรียนหลักสูตรนี้ จะมีพลังใจที่เข้มแข็ง มั่นคง มีชีวิตที่มีความสุข สามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางสถานการณ์วิกฤตจนผ่านพ้นอุปสรรคและก้าวสู่ความเจริญก้าวหน้าต่อไป อีกทั้งหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ครั้งนี้ ในการนำหลักสูตรนี้ ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในวงกว้างแก่กลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในความดูแล และแก่ประชาชน ในพื้นที่ต่อไป

(นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต)

อธิบดีกรมสุขภาพจิต



บทนำ

ท่ามกลางปัญหา อุปสรรคและวิกฤตในชีวิตที่รุมเร้าอยู่ในตอนนี้ หลายคน คงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะมีความเครียด ท้อแท้ วิตกกังวลกับชีวิต อาจมองเห็นอนาคตที่มีดมัว ไม่สดใส แต่ที่จริงแล้วปัญหาอุปสรรคครั้งนี้ก็มีใช้ครั้งแรก ถ้าเรานึกย้อนหลังก็จะพบว่า ในชีวิตเราพบกับวิกฤตมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน ทั้งเรื่องการเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์ และเราจะพบว่าตัวเราและผู้อื่นมักสามารถรับมือกับอุปสรรคดังกล่าวได้ และบ่อยครั้งที่ หลังการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวกลับทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น มีโอกาสมากขึ้น แน่แน่นอนว่า ในช่วงแรกเราต้องทนทุกข์ ทนความเครียดจนกว่าเราจะเริ่มฮึดสู้ บางคนมีตัวช่วย เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท บางคนก็เรียนรู้วิชาชีพและใช้ชีวิตที่ปรับเปลี่ยนให้ดีกว่าเดิม

กระบวนการที่คนเราเรียนรู้ที่จะปรับตัว และปรับเปลี่ยนตนเองจนสามารถ พลิกฟื้นชีวิตให้กลับคืนมาสดใสได้นั้นอาจใช้เวลา แต่ด้วยการที่เรามีผู้ที่ผ่านร้อนหนาว เอาชนะปัญหาอุปสรรคมาได้อยู่มากมาย พวกเขาเหล่านั้นมีมุมมอง มีแนวคิดทางจิตวิทยา ที่น่าสนใจ และเราสามารถเรียนรู้เพื่อให้สามารถสนับสนุนการผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ และ แม้กระทั่งอาจมีชีวิตที่สดใสกว่าเดิม

เราพบว่า “พลังใจ” นั้นเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกๆ เพราะด้วยพลังใจนี้เองที่ทำให้ เรายืนหยัดอดทนต่อปัญหา สามารถใช้ทรัพยากรและตัวช่วยในชีวิตไม่ว่าจะเป็นครอบครัว คนที่เรารักมาสนับสนุน จนเกิดการปรับเปลี่ยนตนเองทั้งความรู้ การประกอบอาชีพหรือ แม้กระทั่งการบริหารชีวิต

พลังใจนั้นประกอบด้วย พลังฮึด พลังฮืด และพลังสู้ ซึ่งประสานกันนำพาคนเรา ให้ผ่านพ้นช่วงเวลาอันเลวร้าย



การเรียนรู้ในหลักสูตรพลังใจอึด ฮึด สู้ นี้ใช้เวลาเพียงประมาณ 3 ชั่วโมง โดยประกอบไปด้วยบทเรียนต่างๆ 6 บทเรียน เริ่มจากการที่ผู้เรียนค่อยๆ เรียนรู้ประสบการณ์ดีๆ ของผู้อื่นผ่านสื่อต่างๆ ไปสู่การดึงความสามารถและศักยภาพตนเองออกมา บทเรียนเหล่านี้ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสงบในจิตใจ อดทนต่อความยากลำบาก สามารถสร้างกำลังใจจากสัมพันธ์ภาพกับคนสำคัญในชีวิต มีทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง

เมื่อผู้เรียนมีความตั้งใจ เป้าใจที่จะเรียนรู้ก็จะพบว่าชีวิตยังมีทางเลือกและทางออกอีกมากมาย

คู่มือเล่มนี้ประกอบด้วยแนวความคิด กิจกรรม สื่อการเรียนรู้และเอกสารความรู้ สามารถใช้เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ด้วยตนเอง และขณะเดียวกันผู้ปฏิบัติงานในการฟื้นฟูพลังใจก็สามารถใช้เป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมทั้งแบบรายบุคคล และแบบกลุ่ม โดยสามารถปรับปรุงให้เหมาะสมกับแต่ละบริบท





แนวทางการใช้คู่มือหลักสูตร เสริมสร้างพลังใจ อีดี ฮีดี ลู

1. คู่มือหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อีดี ฮีดี ลู เป็นคู่มือสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม การเสริมสร้างพลังใจซึ่งอาจดำเนินกิจกรรมโดยเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข กรมการปกครอง องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ประกันสังคม ฯลฯ
2. การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้สามารถทำในรูปแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม โดยกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรมีทั้งสิ้น 6 เรื่อง แต่ละเรื่องจะมีรายละเอียด ขั้นตอนของกิจกรรม ใบกิจกรรม สื่อการเรียนรู้และใบความรู้
3. ผู้เรียนแต่ละคนควรมีบันทึกการเรียนรู้ เพื่อให้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างเป็น ขั้นตอนทั้งการตอบคำถาม การออกความคิดเห็นและการสรุปแนวคิดที่เป็น ประโยชน์กับตนเอง
4. สำหรับการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเพิ่มเติมการมีส่วนร่วม ในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้เข้าเรียนรู้ ด้วยการใช้คำถาม ในช่วงท้ายของแต่ละกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและ ประสบการณ์ก่อนที่ผู้ดำเนินกิจกรรมจะนำเสนอข้อมูลความรู้ที่เพิ่มเติมให้กับผู้เรียน





สารบัญ



	หน้า
คำนำ	ก
บทนำ	ข
แนวทางการใช้คู่มือหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อัด ฮีต ลู สารบัญ	ง จ
MODULE 1 พลังใจ บนพื้นฐานพลังฮึด	1
เรื่องที่ 1 ทำความรู้จักพลังใจ	2
เรื่องที่ 2 พลังฮึด : ฉันลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง	11
	
MODULE 2 พลังฮึด : กำลังใจ	21
เรื่องที่ 3 พลังฮึด : ฉันมีสิ่งล้ำค่าที่เป็นกำลังใจ	22
	
MODULE 3 พลังสู้ : ฉันทำได้	29
เรื่องที่ 4 การจัดการความเครียด	30
เรื่องที่ 5 ชีวิตคือการปรับตัว	39
เรื่องที่ 6 ค้นหาหนทางใหม่ ในการแก้ปัญหา	46
	



MODULE



พลังใจ บนพื้นฐานพลังอัด

เรื่องที่ 1 ทำความรู้จักพลังใจ

เรื่องที่ 2 พลังอัด : ฉันทลูกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง





เรื่องที่ 1

ทำความรู้จักพลังใจ

เวลา 30 นาที



วัตถุประสงค์

1. อธิบายความสำคัญของการเตรียมตนเอง เมื่อเผชิญวิกฤตที่ยืดเยื้อ
2. ตระหนักว่าการมีสายตาที่มองเห็นพลังในตนเอง การสนับสนุนต่างๆ ในชีวิต และการลงมือกระทำอย่างเหมาะสมจะเป็นกุญแจไขปัญหาไปสู่ชีวิตที่ดีกว่าเดิม คือ พลังฮึด ฮึด ลู้



สาระสำคัญ

1. สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ทุกคนได้ประสบอย่างไม่คาดคิด แม้เพียงในช่วงเวลา 2-3 เดือนที่ผ่านมา ส่งผลกระทบต่อผู้คนในหลายด้านและหลายแง่มุม แม้ว่าเราจะสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยความยากลำบากและความตึงเครียดนั้นมาได้ในระดับหนึ่ง แต่เนื่องด้วยสถานการณ์นี้ยังไม่มีจุดสิ้นสุดที่ชัดเจน การใช้ชีวิตบนเส้นทางที่เป็นผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรค และการเตรียมตนเองให้พร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตภายใต้วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปได้ เราทุกคนต้องใช้พลังใจ หรือที่เรียกว่า “พลังฮึด ฮึด ลู้”
2. เราใช้ “พลังฮึด” เพื่อแปรเปลี่ยนความคิด ความเชื่อโดยไม้อยอมจำนน และปล่อยตัวเองให้จมปลักกับการใช้ชีวิต ความรู้สึกหรือความคิดที่เป็นทุกข์นานเกินไป “พลังฮึด” ที่มีกำลังใจที่ได้จากการสนับสนุนของคนรอบข้าง และ “พลังลู้” นำพาชีวิตให้ดีขึ้นและเติบโตสามารถก้าวข้ามวิกฤตชีวิตครั้งนี้ได้



อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ เรื่อง พลังใจ
2. ใบกิจกรรมที่ 1.1 1.2 และ 1.3
3. ใบความรู้ที่ 1.1 และ 1.2





กิจกรรม

- (7 นาที) 1. วิทยากรเกริ่นนำและเชิญชวนให้ผู้วิตทัศน์เรื่อง “พลังใจ” ซึ่งแสดงถึงบุคคลที่ประสบปัญหาหรือวิกฤตในชีวิต และได้ใช้ความพยายามในการปรับตัวจนสามารถประคับประคองตนเองและครอบครัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (ตามใบความรู้ที่ 1.1)
- (3 นาที) 2. ภายหลังจากการดูวิดีโอทัศน์ ให้ผู้เรียนสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่ได้ตามข้อคำถาม (ตามใบกิจกรรมที่ 1.1)
- (5 นาที) 3. วิทยากรสรุปคุณลักษณะสำคัญของบุคคลที่สามารถปรับตัวใช้ชีวิตภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้ (ตามใบความรู้ที่ 1.2)
- (10 นาที) 4. ให้ผู้เรียนนึกถึงสถานการณ์ยากลำบากที่สุดที่ตนเคยผ่านมาได้ และสรุปว่าเกิดจากปัจจัยอะไรบ้าง (ตามใบกิจกรรมที่ 1.2)
- (5 นาที) 5. วิทยากรสรุปพลังฮึดฮึดสู้ และชักชวนให้ผู้เรียนติดตามและเรียนรู้ในหัวข้อต่างๆ จนครบถ้วน (ตามใบความรู้ที่ 1.3)



ใบความรู้ที่ 1.1 บทเกริ่นนำ

วิทยากรเกริ่นนำและเชิญชวนให้ดูวิดีโอทัศน์บุคคลที่เดิมประสบปัญหา หรือวิกฤตในชีวิต และได้ใช้ความพยายามในการปรับตัวจนสามารถควบคุมตนเองและครอบครัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19



วิทยากรเปิดวิดีโอทัศน์ เรื่อง “พลังใจ”

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ทุกคนได้ประสบอย่างไม่คาดคิด แม้เพียงในช่วงเวลา 2-3 เดือนที่ผ่านมา ส่งผลกระทบต่อผู้คนในหลายด้านและหลายแง่มุม แม้ว่าเราจะสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยความยากลำบากและความตึงเครียดนั้นมาได้ในระดับหนึ่ง แต่เนื่องด้วยสถานการณ์นี้ยังไม่มีจุดสิ้นสุดที่ชัดเจน การใช้ชีวิตบนเส้นทางที่เป็นผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคและการเตรียมตนเองให้พร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตภายใต้วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปได้ เราทุกคนต้องใช้พลังใจหรือที่เรียกว่า “พลังฮึด ฮึด ลู้”



ท่ามกลางปัญหา อุปสรรคและวิกฤตในชีวิต ถ้าเรานึกย้อนหลังก็จะพบว่าในชีวิตเราพบกับวิกฤตมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน ทั้งเรื่องการเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์ และเราจะพบว่าตัวเราและผู้อื่นมักสามารถรับมือกับอุปสรรคดังกล่าวได้ และบ่อยครั้งที่หลังการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวกลับทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น มีโอกาสมากขึ้น แน่ใจว่าในช่วงแรกเราต้องทนทุกข์ ทนความเครียดจนกว่าเราจะเริ่มฮึดสู้ บางคนมีตัวช่วย เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท บางคนก็เรียนรู้วิชาชีพและใช้ชีวิตที่ปรับเปลี่ยนให้ดีกว่าเดิม

มุมมองที่สำคัญก็คือ อุปสรรคและปัญหาสามารถเกิดได้กับคนทุกคน เราต่างก็มีเพื่อนร่วมทุกข์ทั้งสิ้น

มุมมองที่สองคือ ถ้าเราปรับเปลี่ยนมุมมอง เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์และเอาไปประยุกต์ใช้ก็อาจกลายเป็นโอกาสสำคัญในชีวิตได้

มุมมองสุดท้าย เราต้องมองด้านบวกที่สร้างสรรค์ มองเห็นทรัพยากรและสัมพันธ์สภาพดีงามรอบๆ ตัวและเลือกที่จะลงมือกระทำบางอย่างที่ทำให้โอกาสในชีวิตปรากฏขึ้น

ตัวอย่างของผู้คนที่ต้องใช้ความอดทนต่อความทุกข์ยากนั้นมีอยู่มากมาย และเราจะพบว่าบางรายท้อถอย บางรายอดทนจนผ่านพ้นช่วงเวลาทุกข์ยาก และมีหลายรายที่เรียนรู้ปรับตัวจนมีชีวิตที่ดีกว่าเดิม



ใบกิจกรรมที่ 1.1

บทเกริ่นนำ

การที่คนคนหนึ่งจะสามารถเปลี่ยนแปลงโชคชะตา แก้ไขปัญหา เอาชนะอุปสรรค
จนมีชีวิตที่กลับมาปกติหรือแม้กระทั่งกลับมาใช้ชีวิตที่ดีกว่าเดิมได้นั้น เนื่องด้วยเหตุใด

ภายในตัวเอง	ภายนอก
(คุณสมบัติส่วนตัว เช่น นิสัย วิธีคิด รูปแบบการใช้ชีวิต)	(ปัจจัยต่างๆ ภายนอกตัวเรา เช่น ครอบครัว ชุมชน)





ใบความรู้ที่ 1.2

พลังใจ เพิ่มพลังชีวิต

พลังที่จะฟันฝ่าอุปสรรค มีทั้งที่มาจากปัจจัยภายในเป็นความมั่นคงในจิตใจ มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่มาจากภายนอกเป็นการได้รับและสนับสนุนให้มีความกล้าใจ อาจเรียกง่ายๆ ว่า พลังใจ

มีคนกล่าวว่า ตราบใดที่เรายังมีชีวิต การเสียทรัพย์สินเงินทองเท่ากับเราไม่ได้เสียอะไรเลย ถ้าเสียสุขภาพร่างกายหรืออวัยวะ เท่ากับเราสูญเสียไปบางส่วน แต่ถ้าเราเสียสุขภาพจิต แม้ว่าจะยังมีชีวิตแต่ก็เหมือนไม่เหลืออะไรเลย

พลังใจ คือ ตัวช่วยหนึ่งที่จะช่วยป้องกันเราไม่ให้สูญเสียสุขภาพจิตเมื่อถึงวันที่ชีวิตเหวี่ยงเราเข้าไปในเหตุการณ์วิกฤตซึ่งเราควบคุมไม่ได้

นี่คือคุณประโยชน์ประการแรกของพลังใจ

ลักษณะของอารมณ์และจิตใจที่มีพลังสุขภาพจิตสูง เปรียบได้กับสิ่งของที่มีความยืดหยุ่นสูง แม้ว่าจะมีแรงกดลงไปแต่ก็สามารถที่จะ ‘คืนตัว’ และ ‘กลับมาเหมือนเดิม’ ได้อย่างรวดเร็ว หรืออาจจะเปรียบเปรยได้ว่าเป็นความเข้มแข็งของจิตใจที่แม้มีปัจจัยภายนอกเข้ามากระทบ แต่ก็ไม่ทำให้เกิดการกระเทือนจนถึงขั้นแตกร้าง

พลังใจ จึงช่วยปกป้องตัวเราและครอบครัวของเราจากปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น เครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือการเจ็บป่วยทางจิต หรือสูญเสียภาวะสุขภาพจิตที่ดีไปหลังเผชิญเหตุการณ์ที่มากกระทบ รวมทั้งยังช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพทางกายที่เป็นต่อเนื่องจากความเครียด เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

อึด ฮึด สู้ คือ สามคำง่าย ๆ ที่ใช้อธิบายลักษณะทางอารมณ์และจิตใจสามด้านที่หลอมรวมกันเข้าแล้ว เป็นพลังสุขภาพจิตที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้คนเราต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่างๆ ไปได้

1. **อึด** คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้ และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

2. **ฮึด** คือ การมีกำลังใจหรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญ คือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง

3. **สู้** คือ ต่อบริหารจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไขปัญหา และมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ในแง่ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในภาพรวม พลังใจยังเป็นพลังแห่งชีวิตที่ช่วยให้คนเราเอาชนะอุปสรรคและชะตากรรมชีวิตได้ จนอาจนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตด้วยว่าเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นหลังจากที่ความทุกข์ในใจบีบคั้น จนในที่สุดได้ค้นพบศักยภาพที่แท้จริงภายในของตนเอง



ใบกิจกรรมที่ 1.2

รำลึกเหตุการณ์

การตระหนักถึงประโยชน์ของพลังสุขภาพจิต จะเปิดทางให้เราสนใจศึกษาความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการพัฒนาตนเองในเรื่องการปรับตัวในสถานการณ์ยากลำบาก ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในสังคมปัจจุบันที่มักเกิดสถานการณ์ที่คุกคามจิตใจที่เราไม่เคยคาดคิดมาก่อน

ขอให้ลองหลับตาเบาๆ หายใจเข้าออกยาวสัก 3-4 รอบ แล้วลองรำลึกเหตุการณ์ยากลำบากที่สุดที่ท่านเคยผ่านมาให้เป็นภาพที่ชัดเจนว่าเกิดอะไรขึ้น เราผ่านมันมาได้อย่างไร แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น ตอบคำถาม 3 ข้อต่อไปนี้

1. คุณสมบัติสำคัญที่ท่านมี แล้วทำให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปได้ คือ.....

.....

.....

.....

2. คนที่มีส่วนสำคัญที่ทำให้ท่านต่อสู้อุปสรรค คือ.....

.....

.....

.....

3. ความสามารถที่ท่านใช้ในการฝ่าฟันอุปสรรค คือ

.....

.....

.....



ใบความรู้ที่ 1.3

อึด ฮึด ลู้ : สามพลังก้าวข้ามวิกฤต

อึด ฮึด ลู้ คือ สามคำง่าย ๆ ที่ใช้อธิบายลักษณะทางอารมณ์และจิตใจ สามด้านที่หลอมรวมกันเข้าแล้ว เป็นพลังสุขภาพจิตที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้คนเราต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่างๆ ไปได้

1. **อึด** คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้ และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้
2. **ฮึด** คือ การมีกำลังใจ หรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญ คือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง
3. **ลู้** คือ ต่อบู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไขปัญหา และมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด





เรื่องที่ 2 พลังอึด : ฉันลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง



วัตถุประสงค์

1. อธิบายคุณลักษณะภายในตัวบุคคลที่สามารถปรับตัวใช้ชีวิตภายใต้วิกฤตได้
2. ตระหนักว่าความแข็งแกร่งในจิตใจที่ทุกคนมีอยู่ในตัวจะช่วยให้เรายืนหยัดลุกขึ้นสู้และดำเนินชีวิตต่อไปได้



สาระสำคัญ

1. เมื่อต้องเผชิญวิกฤตในชีวิต คนส่วนหนึ่งยอมจำนนและปล่อยตัวเองให้จมปลักกับการใช้ชีวิต ความรู้สึกหรือความคิดที่เป็นทุกข์นานเกินไป จนก่อเกิดเป็นความเครียดที่เรื้อรัง มีภาวะซึมเศร้าหรือมากจนกระทั่งมองชีวิตว่ามีแต่ความมืดมน ไม่มีทางออก ไม่มีทางไป แต่ในทางตรงกันข้าม กลับมีคนอีกส่วนหนึ่งที่ไม่ยอมจำนน สามารถก้าวข้ามวิกฤตชีวิตนั้นและดำเนินชีวิตภายใต้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ต่อไป โดยใช้พลังความแข็งแกร่งที่มีอยู่ในจิตใจ หรือที่เรียกว่า “พลังอึด”
2. “พลังอึด” ในบทเรียนนี้หมายถึง สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรค และผ่านพ้นวิกฤตได้ และพร้อมที่จะมีชีวิตภายใต้วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปได้ ซึ่งเป็นต้นตุนที่มีอยู่ในตัวคนทุกคน เกิดจากการปลูกฝัง หล่อหลอม ซึมซับ เรียนรู้จากประสบการณ์การใช้ชีวิตที่ผ่านมา สิ่งสำคัญคือ “พลังอึด” สามารถสร้างให้เกิดขึ้นในคนทุกคนหรือทำให้มีมากกว่าเดิมได้ เพียงแต่ต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเอง



อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ เรื่อง พลังอึด
2. ใบกิจกรรมที่ 2.1 2.2 และ 2.3
3. ใบความรู้ที่ 2.1 2.2 และ 2.3



กิจกรรม

- (5 นาที) 1. วิทยากรเกริ่นนำ (ตามใบความรู้ที่ 2.1) และเชิญชวนให้ดูสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง “พลังฮึด” ที่แสดงถึงบุคคลที่สามารถปรับตัวใช้ชีวิตภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ด้วยพลังฮึด
- (5 นาที) 2. ภายหลังจากการดูสื่อวีดิทัศน์ให้ผู้เรียนสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่ได้ ตามข้อคำถาม (ตามใบกิจกรรมที่ 2.1)
- (5 นาที) 3. วิทยากรสรุปคุณลักษณะสำคัญของบุคคลที่สามารถปรับตัวใช้ชีวิตภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้ (ตามใบความรู้ที่ 2.2)
- (10 นาที) 4. ให้ผู้เรียนประเมินพลังฮึดที่มีอยู่ในตัวเอง (ตามใบกิจกรรมที่ 2.2) หลังจากนั้นวิทยากรอธิบายความหมายของคำคะแนนที่ได้ พร้อมให้แนวทางการสร้างเสริมพลังใจให้เข้มแข็ง หรือให้มี “พลังฮึด” มากขึ้น และคงอยู่ได้นาน (ตามใบความรู้ที่ 2.3)
- (5 นาที) 5. ให้ผู้เรียนฟังเพลง “ฮึด ฮึด ฮู้” แล้วนึกถึงคำคม คำขวัญ คำสอน เพื่อสร้างพลังใจให้กับตนเอง (ตามใบกิจกรรมที่ 2.3) และวิทยากรสรุปว่า การที่จะปลุกเร้าพลังฮึดให้ตัวเราได้นั้น อาจจำเป็นต้องมีคำพูดดีๆ มีสโลแกน มีคำขวัญ หรือมีบทเพลงที่ช่วยปลุกเร้าความรู้สึกดีๆ และอาจจำเป็นต้องมีบุคคลต้นแบบ ที่เมื่อไหร่ก็ตามที่พวกเรานึกถึง ก็จะช่วยปลุกเร้าพลังฮึดให้กับตัวเราและช่วยให้เราสามารถยืนหยัดต่อสู้ปัญหา ต่อไปได้

ใบความรู้ที่ 2.1 บทเกริ่นนำ

วิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนทุกคน หลายเหตุการณ์เป็นสิ่งที่เราไม่คาดคิด ควบคุมไม่ให้เกิดไม่ได้ ตัวอย่างเช่น สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันคือ การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งเป็นวิกฤตอย่างหนึ่งในชีวิต ที่เราทุกคนต้องเผชิญโดยไม่คาดคิดมาก่อน ไม่ว่าจะใครก็ตามที่ต้องเผชิญกับวิกฤตชีวิตครั้งนี้ แน่แน่นอนว่าในเบื้องต้นย่อมทำให้คนๆ นั้น มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ยากลำบาก ต้องใช้ชีวิตในรูปแบบที่ไม่คุ้นชิน เกิดความสับสน ว้าวุ่นใจ ถดถอย ท้อแท้ หหมดเรี่ยวแรง ปวดร้าวใจ หหมดกำลังใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้กับคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชนชั้น

ถ้าเราปล่อยให้ความรู้สึกหรือความคิดเหล่านี้อยู่กับเรานานจนเกินไปหรือจนความทุกข์เกาะกินใจจนกลายเป็น “ความท้อที่แท้” จะนำไปสู่ความเครียดที่เรื้อรัง ภาวะซึมเศร้า หหมดอาลัยตายอยากในชีวิต ยอมจำนนและปล่อยให้ชีวิตพังพาบ หรือมากจนกระทั่งมองชีวิตว่ามีแต่ความมืดมน ไม่มีทางออก ไม่มีทางไป นั่นเป็นเพราะเรามองข้ามบางสิ่งบางอย่างที่มีอยู่ในตัวเราไปหรือไม่

จึงขอเชิญชวนให้ผู้เรียนดูสื่อวีดิทัศน์บุคคลที่ปรับตัวใช้ชีวิตภายใต้ผลกระทบจากวิกฤตการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้



ใบกิจกรรมที่ 2.1

ดูสื่อวิดีโอทัศน์ แล้วย้อนดูตัวเอง



วิทยากรเปิดวิดีโอทัศน์ เรื่อง
“พลังฮึด”

จากสื่อวิดีโอทัศน์ที่ดูผ่านไป ให้ผู้เรียนตอบคำถาม 3 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. บุคคลในวิดีโอทัศน์มีจุดแข็งภายในตนเองในเรื่องใดบ้าง ที่ทำให้เขาลุกขึ้นสู้ภายใต้วิกฤตโควิด-19 นี้ได้
2. นึกถึงคนใกล้ตัว ที่มีลักษณะดังกล่าวและเรื่องราวที่เขาฟันฝ่าวิกฤตไปได้
3. ตัวคุณเองล่ะ ได้ข้อคิดอะไรบ้าง สำหรับนำมาใช้เป็นแนวทางการใช้ชีวิตที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

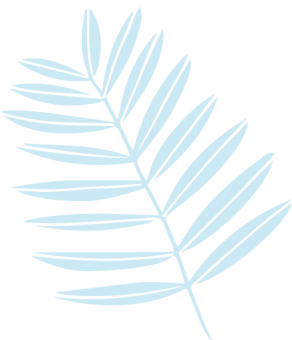
ใบความรู้ที่ 2.2

ลักษณะของผู้มี “พลังอัด”

จากวิดิทัศน์ที่ผู้เรียนได้ดู จะเห็นว่าการยืนหยัดและลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้งเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ โดยใช้ความแข็งแกร่งที่มีอยู่ในจิตใจหรือที่เรียกว่า “พลังอัด” ซึ่งในบทเรียนนี้ หมายถึง สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้ และมีใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้ ซึ่งเป็นต้นทุนที่มีอยู่แล้วในตัวคนทุกคน เกิดจากการปลุกฝัง หล่อหลอม ซึมซับ เรียนรู้จากประสบการณ์การใช้ชีวิตที่ผ่านมาของตัวเราเองหรือจากของผู้อื่น สิ่งสำคัญคือ “พลังอัด” สามารถสร้างให้เกิดขึ้นในคนทุกคนหรือทำให้มีมากกว่าเดิมได้ เพียงแต่ต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเอง

ลักษณะของผู้ที่มี “พลังอัด”

1. เข้าใจดีว่าสถานการณ์ที่ยากลำบากต่างๆ เหล่านี้ สักวันหนึ่งจะผ่านไป เฉากเช่นเดียวกับหลายๆ สถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตเรา
2. เชื่อมั่นว่าตนแข็งแกร่งพอ พร้อมที่จะลุกและดำเนินชีวิตต่อได้
3. เห็นมุมมองอีกด้านหนึ่งของชีวิตที่เปลี่ยนไปว่าจะมีสิ่งดีใหม่ๆ เกิดขึ้นเสมอ
4. ยังคงยินดีทำสิ่งดีๆ ให้แก่คนอื่นๆ และอ้อมเอมใจที่ได้เอื้ออาหารต่อเพื่อนมนุษย์
5. ไม่ทำตามใจ รักษาความปลอดภัยและสวัสดิภาพทั้งของตนเองและผู้อื่น

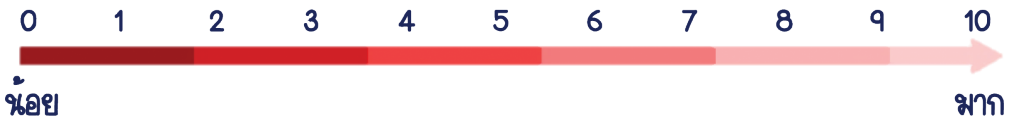


ใบกิจกรรมที่ 2.2

ประเมินพลังฮึด

“พลังฮึด” คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้ และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

ขณะนี้ท่านคิดว่า ท่านมีพลังฮึดอยู่ในระดับใด โดยมีช่วงคะแนนน้อยที่สุด คือ 0 คะแนน ถึงคะแนนมากที่สุดคือ 10 คะแนน ขอให้ท่านตอบตรงกับความเป็นจริง ให้มากที่สุดเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวเอง



ทำไมท่านจึงคิดว่าท่านอยู่ในระดับนี้

.....

.....

.....

ทำอย่างไรที่จะทำให้พลังฮึดเพิ่มขึ้น

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 2.3

แนวทางการสร้างเสริม “พลังชีวิต”

วิทยากรอธิบายความหมายของค่าคะแนนที่ได้ว่า เป็นเพียงมุมมองที่มีต่อตัวเราเองในช่วงเวลาขณะนั้นว่ามีความเข้มแข็งทางใจในระดับใด หากให้คะแนนตัวเองต่ำ หมายถึง รู้สึกว่าความเข้มแข็งทางใจยังไม่มาก ไม่ได้หมายความว่าตนเองเป็นคนอ่อนแอ ยอมแพ้ ชีวิตจะไปต่อไม่ได้ มุมมองแบบนี้ไม่ได้คงที่และไม่ได้คงอยู่กับตัวเราตลอดไป นั่นหมายถึงคะแนนที่ผู้เรียนประเมินตนเองในแต่ละช่วงเวลาอาจได้คะแนนสูงขึ้นหรือคะแนนลดลงได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และปัญหาต่างๆ ที่เราได้เผชิญและความสามารถในการจัดการของเรา

ที่สำคัญคือ เมื่อใดก็ตามที่ประเมินตัวเองแล้วได้คะแนนค่อนข้างต่ำ ต้องรีบกลับมาดูแลใจตนเองให้มากขึ้น โดยใช้เวลากับตัวเองในการค้นหาวิธีต่างๆ มาเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจหรือเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น แล้วเลือกนำมาใช้ให้เหมาะสมกับตัวเองเพื่อทำให้ “พลังชีวิต” สปริงตัวกลับคืนมาสู่ตัวเราอย่างรวดเร็วและมากที่สุด รวมทั้งคงอยู่ในตัวเราได้นานที่สุด



ตัวอย่าง วิธีสร้างเสริม “พลังฮึด” ให้ตัวเองแบบง่ายๆ

- **สังเกตสัญญาณความเครียด** เช่น การชอบกัดหรือขบฟัน น้ำหนักขึ้น ปวดหัว อารมณ์แปรปรวน ปวดหลัง ปวดคอ นอนไม่หลับ ล้วนเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่า คุณกำลังเครียด ดังนั้นต้องหาสาเหตุและหาวิธีลดความเครียดทันที โดยอาจเริ่มตั้งแต่ลองทบทวนและใช้วิธีการที่ตนเองเคยใช้และได้ผลดีมาก่อน รวมทั้งเรียนรู้วิธีการอื่นๆ เพิ่มเติม เช่น การออกกำลังกายออนไลน์
- **สร้างความสงบในใจ** โดยลองเดินเล่นในบ้าน ฟังเพลงที่ชื่นชอบ หามุมสงบๆ เพื่อผ่อนคลาย ผึกสมาธิด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออกและรู้ถึงลมหายใจอย่างต่อเนื่อง ผึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผึกหายใจคลายเครียด การฝึกสติ ซึ่งศึกษาได้จากโปรแกรมออนไลน์ต่างๆ ของกรมสุขภาพจิต หรือเรียนรู้จาก Module 3 เรื่องที่ 4 คือ เรื่องการจัดการความเครียด ของหนังสือเล่มนี้
- **หมั่นให้กำลังใจตนเอง** มองว่าสักวันหนึ่งเรื่องเลวร้ายเหล่านี้จะผ่านไป เฉกเช่นเดียวกับหลายๆ สถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตเราและเราเองก็สามารถผ่านมาได้
- **มองหาแง่มุมหรือสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นท่ามกลางการใช้ชีวิตจากการได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19**
- **ศึกษาการใช้ชีวิตจากบุคคลที่สามารถปรับตัวใช้ชีวิตภายใต้ผลกระทบจากวิกฤตการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้** เช่น จากสื่อวิดีโอทัศน์ จากเรื่องเล่าของบุคคลต่างๆ ในสังคม หรือ จากคนที่เรารู้จัก
- **หมั่นเติมเต็มคุณค่าหรือความดีงามให้ตนเองอยู่เสมอ** เช่น ยินดี แบ่งปัน ช่วยเหลือ ทำสิ่งดีๆ แก่คนอื่น (มีใจเอื้ออาทร พร้อมช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังของตน)
- **ยับยั้งใจ** ไม่ไปในที่ชุมชนหรือแหล่งท่องเที่ยว แต่หากมีความจำเป็นต้องออกไปนอกบ้าน ก็ยังคงทำตามมาตรการของรัฐอย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่กระจายของ เชื้อโรครอบใหม่



ใบกิจกรรมที่ 2.3

ปลูกเร้าพลังฮึดในตัว

เมื่อต้องประสบปัญหาอุปสรรค เรารู้สึกท้อหรือหมดแรง แต่เมื่อได้ฟังเพลง บางเพลงก็จะทำให้มีแรงใจเกิดขึ้น ดังเพลง “ฮึด ฮึด ลู”

เมื่อท้องฟ้าที่เคยสดใส มาเปลี่ยนสีไปในพริบตา
ต้องทำเช่นไร ถึงจะฟันฝ่า ช่วงเวลาที่เลวร้ายได้
ให้เธอค้นหัวใจดูสักนิด หนึ่งชีวิตมีค่ามากมาย
น้ำตาที่หลังไหลมาเป็นสาย
ให้มันล้างตาจนมองได้อย่างชัดเจน

ตรองให้ดี สิ่งใดที่มี
ที่เธอสามารถเอามาใช้เพื่อนำมาสู้ปัญหา
เธอมีพลัง และคุณค่า
ขอเพียงแต่เธออย่าเพิ่งเลิกรา
อย่าเพิ่งถอดใจหรือท้อ

(*) วันที่ฟ้าเปลี่ยนสี เธอยังมีความหวัง
มีพลังจะก้าวเดินต่อ
ถ้าอ่อนล้าให้นึกถึงคนที่รอ นอกกำลังใจที่มี
(พลังที่ตัวของเธอนั้นมี)

วันที่โลกเปลี่ยนผัน เธอยังมีความฝัน
หากตะวันสิ้นแสงริบหรี่

เมื่อความมืดผ่านพ้น เบื้องบนยอมมี
แสงทองที่ส่องจากฟ้ามาที่เรา

เมื่อท้องฟ้าที่เคยสดใส มาเปลี่ยนสีไปในพริบตา
ขอจงมั่นใจ ว่าจะฟันฝ่า ช่วงเวลาที่เลวร้ายได้
ให้เธอใช้หัวใจและสมอง
จะมองเห็นหนทางมากมาย

ก้าวไปข้างหน้า มุ่งสู่จุดหมาย
ที่เธอวาดหวังวางไว้ได้อย่างชัดเจน

ตรองให้ดี สิ่งใดที่มี
ที่เธอสามารถเอามาใช้เพื่อนำมาสู้ปัญหา
เอาพลังและคุณค่าของเธอออกมา
เพื่อช่วยปลอบโยนหัวใจใครๆ ที่ท้อ

(*) ฮึดฮึดสู้ต่อไปหัวใจไม่หวั่น
เพราะสักวันเราจะผ่านพ้นไปด้วยกัน

1. ท่านชอบข้อความใดในเพลงนี้
2. คำคม คำขวัญ คำสอนที่ใช้สร้างพลังใจหรือปลุกเร้า “พลังฮึด” ให้ยังคงอยู่กับตัวเองตลอดไป และสามารถดึงออกมาใช้ได้ง่ายเมื่อมีวิกฤติในชีวิต คือ



MODULE



2



พลังฮึด : กำลังใจ

เรื่องที่ 3 พลังฮึด : ฉันมีสิ่งล้ำค่าที่เป็นกำลังใจ





เรื่องที่ 3 พลังฮึด : ฉันมีสิ่งล้ำค่าที่เป็นกำลังใจ

เวลา 30 นาที



วัตถุประสงค์

1. สร้างกำลังใจหรือแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน
2. ประยุกต์ใช้พลังฮึดจากตนเองและความช่วยเหลือจากคนรอบข้างในการฟันฝ่าและเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ



สาระสำคัญ

1. การมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตทำให้มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้สามารถหาได้จากครอบครัวและสังคม
2. **พลังฮึด** คือ พลังที่เมื่อเจอแรงกดดันหรือเจอสถานการณ์ลำบากแล้วสามารถมีกำลังใจ แรงใจที่จะลุกขึ้นมาใหม่โดยมองว่าชีวิตยังมีความหวัง ถ้าเราสู้ไม่ไหวให้หาคนที่เราไว้ใจช่วยและขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง



อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ เรื่อง พลังฮึด
2. ใบกิจกรรมที่ 3.1 และ 3.2
3. ใบความรู้ที่ 3.1 3.2 และ 3.3





กิจกรรม

- (5 นาที) 1. วิทยากรเกริ่นนำ (ตามใบความรู้ที่ 3.1) และเชิญชวนให้ดูสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง “พลังฮึด” ที่แสดงถึงผู้ประสบภาวะวิกฤตที่สามารถมีกำลังใจและ แรงใจได้แม้ต้องเผชิญความยากลำบากจากผลกระทบของการระบาด โควิด-19
- (7 นาที) 2. จากสื่อวีดิทัศน์ ให้ผู้เรียนสะท้อนสิ่งรอบตัวที่บุคคลในวีดิทัศน์ได้รับ จากคนรอบข้างแล้วทำให้เขาเปลี่ยนความคิด มีแรงลุกขึ้นมาสู้ต่อ (ตามใบกิจกรรมที่ 3.1)
- (5 นาที) 3. วิทยากรสรุปคุณลักษณะสำคัญของพลังฮึดที่ช่วยให้สามารถปรับตัว ใช้ชีวิตภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 (ตามใบกิจกรรม ที่ 3.2)
- (3 นาที) 4. วิทยากรเชิญชวนให้ดูสื่อวีดิทัศน์และให้ผู้เรียนวิเคราะห์เรื่องราว ที่แสดงถึงการมองเห็นแหล่งสนับสนุนจากคนรอบข้างที่ทำให้เปลี่ยน ความคิด มีแรงลุกขึ้นมาสู้ต่อและวิธีการขอการสนับสนุนที่จะช่วยให้ มีพลังฮึดต่อไปได้ (ตามใบความรู้ที่ 3.2) โดยวิทยากรแนะนำหลัก ของการขอความช่วยเหลือ พร้อมยกตัวอย่าง
- (10 นาที) 5. วิทยากรสรุป (ตามใบความรู้ที่ 3.3)



ใบความรู้ที่ 3.1 บทเกริ่นนำ

วิกฤตโควิด-19 มีผลกระทบต่อเนื่องระยะยาว แม้จะเข้าสู่ระยะผ่อนปรน แต่เราจะต้องระวังไม่ให้เกิดการระบาดใหม่ที่รุนแรงและมีผลกระทบทางเศรษฐกิจสังคม ทำให้เราอยู่ในภาวะยากลำบากนานขึ้น เราจึงจำเป็นต้องอาศัยกำลังใจ ซึ่งมีที่มาสำคัญคือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง

วิทยากรเชิญชวนให้ผู้เรียนดูสื่อวีดิทัศน์เรื่อง “พลังฮึด” ซึ่งเป็นประสบการณ์ของผู้ประสบภาวะวิกฤต และมีคนรอบข้างยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือ



วิทยากรเปิดวีดิทัศน์ เรื่อง
“พลังฮึด”





ใบกิจกรรมที่ 3.1 บันทึกจากการเรียนรู้

วิทยากรให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับสิ่งดีๆ ที่ได้รับจากคนใกล้ตัว/คนรอบข้าง ในการฟันฝ่าเพื่อเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

จากวิดิทัศน์ ท่านเห็นบุคคลในวิดิทัศน์ได้รับการสนับสนุนอะไร จากใครบ้างที่ทำให้เขาเปลี่ยนความคิด มีแรงลุกขึ้นมาสู้ต่อ จากนั้นให้ผู้เรียนเขียนคำตอบท้ายประโยคต่อไปนี้

บุคคลในคลิปได้รับการสนับสนุนอะไร.....

จากใครบ้าง.....

หากเราตั้งใจ แล้วทบทวนดูจะพบว่า ตัวเรายังมีคนรอบข้างที่พร้อมเป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือ ให้มีความกล้า มีความหวัง มีความเข้มแข็ง ลุกขึ้นมาสู้เพื่อเอาชนะหรือไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

ลองบันทึกสิ่งที่ได้รับจากคนรอบข้างและผลต่อตนเอง ในตารางต่อไปนี้

สิ่งที่ได้รับจากคนรอบข้าง	มีผลต่อตนเองอย่างไร

วิทยากรสรุปและให้คำแนะนำแนวทางเติมพลังฮึด (ตามใบความรู้ที่ 3.2)

ใบความรู้ที่ 3.2

แนวทางเติมพลังชีวิต

พลังชีวิต คือการมีกำลังใจหรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญคือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง

กำลังใจ หมายถึงจิตใจที่มีความมุ่งมั่น ไม่ทำถอย มีพลังที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคทำให้คนเปลี่ยนแปลงจากท้อแท้ สิ้นหวังเป็นความฮึด ลุกขึ้นสู้ได้ ทำให้คนที่มีความทุกข์ กลับกลายเป็นคนที่หมดปัญหา มีความสุขได้ กำลังใจที่มีพลังและยั่งยืนจะต้องเป็นกำลังใจที่สร้างขึ้นมาจากตัวเราเอง ส่วนกำลังใจที่ได้มาจากบุคคลอื่น จะช่วยให้เราตั้งหลักได้และเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างกำลังใจให้ตัวเองได้ต่อไป คนเราทุกคนไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน มีฐานะ ตำแหน่ง บทบาทหน้าที่การทำงานใดๆ ย่อมหนีไม่พ้นที่จะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจได้ เมื่อใดที่เราต้องเผชิญกับเรื่องเหล่านี้มักจะตกใจ ตั้งสติไม่อยู่ ไม่รู้จะแก้ไขปัญหอย่างไร ไม่รู้จะไปขอความช่วยเหลือจากใครหรือทำตัวอย่างไร แต่หากเราตั้งสติแล้วทบทวนดู จะพบว่าตัวเรายังมีสิ่งดีๆ มีความสามารถ มีคนใกล้ชิด มีคนรอบข้างที่พร้อมจะเป็นกำลังใจ ให้ความช่วยเหลือเราให้มีความกล้าที่จะทำตัวให้มีความหวัง มีความเข้มแข็ง ฝึนใจลุกขึ้นมาสู้เพื่อเอาชนะหรือไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ได้

คนใกล้ชิด คนรอบข้าง จะเป็นบุคคลที่เราสามารถหาความช่วยเหลือหรือกำลังใจได้ เพราะเมื่อชีวิตต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค บุคคลเหล่านี้จะเป็นที่ปรึกษาพูดคุยเพื่อคลายทุกข์และขอคำแนะนำได้



ใบกิจกรรมที่ 3.2

พลังฮึด กำลังใจจากคนรอบข้าง

วิทยากรช่วยให้เกิดความตระหนักรู้และเข้าใจว่าสามารถหาความช่วยเหลือได้หลายรูปแบบหลายวิธีการด้วยการชมวิดีโอที่แสดงให้เห็นตัวอย่างของการขอความช่วยเหลือ



วิทยากรเปิดวิดีโอเรื่อง “พลังฮึด”

จากการชมวิดีโอข้างต้น ท่านพบสิ่งดีๆ ที่เห็น และสิ่งที่จะนำไปใช้อะไรบ้าง

สิ่งดีๆ ที่เห็น	สิ่งที่จะนำไปใช้

หากท่านรู้สึกท้อใจ ให้ลองนึกถึงคนรอบข้าง ทั้งในครอบครัว ชุมชนหรือที่ทำงานว่ามีใครบ้างที่ท่านสามารถขอความช่วยเหลือได้ และท่านจะพูดอย่างไรเพื่อให้คนคนนั้นยินดีให้การสนับสนุนท่าน

- ใคร
- พูดอย่างไร

ใบความรู้ที่ 3.3

พลังฮึด กับสิ่งที่ควรทำ

พลังฮึด ที่จะมีกำลังใจต่อสู้อุปสรรค มีปัจจัยสำคัญคือ การขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยามที่เราท้อถอยหรือหมดหวัง คนเหล่านี้จะสามารถสนับสนุนให้เราพลังใจที่จะสู้ต่อไป รวมทั้งอาจให้ความช่วยเหลือที่จำเป็นที่เรามี

สิ่งที่เราต้องทำอันดับแรกคือ การนึกถึงคนเหล่านี้และที่สำคัญก็คือ การกล้าเอ่ยขอคำปรึกษาและการสนับสนุน โดยไม่ต้องรู้สึกว่าเป็นการรบกวนคนเหล่านั้น เพราะที่จริง คนเหล่านั้นก็มีความเต็มใจและมีความสุขหากได้ให้กำลังใจให้การสนับสนุน หรือแม้กระทั่งให้ความช่วยเหลือในสิ่งที่เราสามารถช่วยได้

คำพูดที่แสดงความรู้สึกของเรา เช่น “ฉันรู้สึกท้อแท้ หมดกำลังใจ” หรือสิ่งที่เราเป็นห่วง เช่น “ฉันเป็นห่วงลูกว่าเขาจะกินอยู่อย่างไรในภาวะแบบนี้” จะเป็นการทำให้คนรอบข้างเข้าใจภาวะที่เราเป็นอยู่ที่เขาจะให้การสนับสนุนได้ อย่าลืมว่าเราไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก

“หากท้อแท้ อย่าลืมนึกถึงคนรอบข้าง”



MODULE

3

พลังสู้ : ฉันทำได้

เรื่องที่ 4 การจัดการความเครียด

เรื่องที่ 5 ชีวิตคือการปรับตัว

เรื่องที่ 6 ค้นหาหนทางใหม่ ในการแก้ปัญหา





เรื่องที่ 4

การจัดการความเครียด

เวลา 30 นาที



วัตถุประสงค์

1. ตระหนักถึงความเครียดและการจัดการกับความเครียด
2. ฝึกทักษะลดความเครียดได้
3. ฝึกทักษะป้องกันความเครียดได้



สาระสำคัญ

1. สถานการณ์ COVID-19 เมื่อรวมกับความกดดันอื่นๆ อาจทำให้เกิดความเครียดที่แสดงออกทั้งทางกายใจและพฤติกรรม เราจึงควรเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดที่ได้ผลทั้งการลดและการป้องกันความเครียด
2. การฝึกสมาธิจะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายจากอารมณ์และความเครียด ด้วยการหยุดคิดและปลดปล่อยความคิดและความวุ่นวายที่สะสมไว้ในจิตใจสำนึก ซึ่งนอกจากจะลดความเครียด ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพแล้วยังทำให้เราสามารถรับความเครียดใหม่ๆ ได้ดีขึ้น
3. สติที่ได้รับการฝึกจะทำให้สามารถทำกิจต่างๆ ด้วยใจจดจ่อและไม่ถูกอารมณ์และความเครียดครอบงำ ซึ่งจะเป็นการป้องกันไม่ให้ความเครียดต่างๆ สะสมเข้ามาในจิตใจของเรา



อุปกรณ์

1. โปรแกรมการดูแลจิตใจ Online course
2. ใบกิจกรรมที่ 4.1
3. ใบความรู้ที่ 4.1 4.2 4.3 4.4



กิจกรรม

- (3 นาที) 1. วิทยากรเกริ่นนำเรื่องความเครียด และถามผู้เรียนว่า เวลาที่มีความเครียด มีอาการอย่างไรบ้าง หากทางออกอย่างไร (ตามใบกิจกรรมที่ 4.1)
- (4 นาที) 2. วิทยากรอธิบายความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียด (ตามใบความรู้ 4.1)
- (10 นาที) 3. ฝึกทักษะคลายเครียดด้วยการทำสมาธิ โดยใช้สื่อ Online course บทที่ 1 ตามลิงค์ <https://bit.ly/30q9yJW> หรือตามใบความรู้ 4.2
- (10 นาที) 4. ฝึกทักษะการป้องกันความเครียดด้วยการฝึกสติ โดยใช้สื่อ Online course บทที่ 2 ตามลิงค์ <https://bit.ly/3fNTbOi> หรือตามใบความรู้ 4.3 จากนั้นวิทยากรสรุปความแตกต่างระหว่างสมาธิและสติ (ตามใบความรู้ 4.4)
- (3 นาที) 5. วิทยากรแนะนำการติดตั้งระฆังสติ ตามลิงค์ <https://bit.ly/32CvfsR> และการใช้ประโยชน์จากสื่อ Online course ในบทอื่นๆ ตามลิงค์ <https://bit.ly/2OVlyOR>

ใบความรู้ที่ 4.1

ความเครียดและการจัดการความเครียด

ความเครียดเป็นความกดดันรอบตัวทั้งจากปัญหาทางเศรษฐกิจ ครอบครัว การเดินทาง สภาพแวดล้อมที่มีผลให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบโต้ออกมาเป็นอาการ ดังนี้

- ร่างกาย : เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ใจเต้นเร็ว
- จิตใจ : เช่น มึนงง คิดอะไรไม่ออก เสียการจดจำ
- พฤติกรรม : เช่น ทำให้กระทบกระทั่งกันง่ายกลายเป็นความรุนแรง ทั้งในบ้านและนอกบ้าน

และเมื่อสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง จะมีผลต่อ

- ร่างกาย : เป็นโรคเรื้อรัง เช่น ความดัน เบาหวาน เป็นต้น
- จิตใจ : เช่น โรคซึมเศร้า เป็นต้น
- พฤติกรรม : เช่น พฤติกรรมติดสุรา ยาเสพติด การพนัน เป็นต้น

ที่ผ่านมาคนเรามักจะจัดการความเครียดโดยการเบี่ยงเบนไปทำกิจกรรมอื่น เช่น กิน ชอปปิง ดูหนัง ฟังเพลง แต่ความเครียดก็ยังคงกลับมาเหมือนเดิม

การจัดการความเครียดที่ถูกต้อง ประกอบด้วย

- 1) ตระหนักในตนเอง โดยสังเกตและยอมรับความเครียดที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะเกิดขึ้นและคนส่วนใหญ่จะปรับตัวได้ รวมทั้งมีแบบประเมิน (ST5 และ 2Q สำหรับประเมินความเครียดและภาวะซึมเศร้า)
- 2) มีวิธีการลดความเครียดตามที่เหมาะสมกับตนเอง โดยโปรแกรมนี้จะเน้นการฝึกสมาธิในแนวจิตวิทยา ซึ่งจะฝึกได้ง่ายและทุกคนสามารถฝึกได้
- 3) การป้องกันความเครียด ถ้าไม่ให้เกิดความเครียดใหม่ๆ เพิ่มขึ้น นอกจากความสามารถในการแก้ไขปัญหา โปรแกรมนี้จะใช้การฝึกสติให้เป็นสภาวะจิตที่ทำกิจต่างๆ อยู่กับปัจจุบัน ช่วยให้มีสะสมอารมณ์และความเครียด

“ เราลองมาฝึกกันดู ”

ใบความรู้ที่ 4.2

ฝึกทักษะคลายเครียดด้วยการทำสมาธิ

สามารถฝึกสมาธิได้ตามลิงค์ <https://bit.ly/30q9yJW> หรือตามบทนำสมาธิ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหยุดความคิด (ฝึก 2 นาที)

- ลองหลับตา หายใจเข้าออกยาวๆ สัก 5 - 6 ลมหายใจ มุ่งความสนใจไปรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก หากเจอแล้วให้สังเกตว่าความรู้สึกที่ปลายจมูกข้างไหนชัดกว่า แล้วลองสังเกตลมหายใจข้างที่ชัดกว่านั้นเพียงข้างเดียว ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ
- (เมื่อ 1 นาทีผ่านไป) ถ้ายังไม่มั่นใจให้เริ่มต้นใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 5 - 6 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่ชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ลองทำอีกสัก 1 นาที ก็จะรู้สึกสัมผัสเบาๆ ของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณปลายจมูกได้โดยไม่ยาก (เมื่อครบ 2 นาที ค่อยๆ ลืมตาขึ้น)

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิด (ฝึก 4 นาที)

- นั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลับตาเบาๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 5 - 6 ครั้ง สังเกตลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่ชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด อีกครั้ง
- หากมีความคิดใดๆ เกิดขึ้น ก็ขอให้เพียงแต่รู้ตัวไม่คิดตาม เตือนตนเองให้กลับไปรับรู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวๆ สัก 1 - 2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ระวังอย่าไปสั่งให้ตัวเองหยุดคิดหรือว่ามุ่งเน้นกับความคิดเพราะการทำ ทั้ง 2 แบบนี้จะยิ่งทำให้จิตไม่สงบ

ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความว่าง (ฝึก 8 นาที)

- นั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลังตาเบา ๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออกยาว สัก 5 - 6 ครั้ง สังเกตลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่ชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ทุกครั้งที่มีความคิดก็ให้รู้ตัวไม่คิดตาม เตือนตนเองให้กลับมา รู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวๆ สัก 1 - 2 ครั้ง แล้วกลับมา รับรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่อง ใช้เวลาต่อไปนี้ฝึกจิตให้สงบ วางจากความคิด ทั้งปวงด้วยการรู้ลมหายใจ จัดการกับความคิด จัดการกับความว่าง
- ในระหว่างฝึกอาจรู้สึกว่างหรือเพลอวูบไปบ้าง เมื่อรู้สึกตัวก็ให้พยายามยึด ตัวให้ตรง เพื่อให้ร่างกายตื่นตัวหรือหายใจเข้าออกยาวๆ สัก 5 - 6 ครั้ง ลมหายใจจะนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นขึ้น หรือจินตนาการเป็นแสงไฟที่สว่างจ้ามากๆ เมื่อหายใจว่างแล้วก็กลับมา รับรู้ลมหายใจใหม่ ดูไปให้ต่อเนื่อง
- (เมื่อครบ 8 นาที) สิมตาขึ้น แต่ยังมีสมาธิจดจ่ออยู่กับลมหายใจต่อไปอีก สัก 1 นาที โดยไม่ต้องหลับตา มองผ่านปลายจมูกไปที่พื้น ไม่ต้องสนใจ สิ่งที่เห็น เรียกว่าสมาธิแบบสิมตา เพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้สัมผัสของลมหายใจ ในขณะที่สิมตา ถ้าลมหายใจไม่ชัดก็หายใจเข้าออกให้ยาวขึ้นเล็กน้อย ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติโดยไม่ต้องหลับตา



ใบความรู้ที่ 4.3

ฝึกทักษะการป้องกันความเครียดด้วยการฝึกสติ

สามารถฝึกสติได้ตามลิงค์ <https://bit.ly/3fNTbOi> หรือสามารถฝึกสติโดยการฟัง วิทยุจับ/ชมผลไม้แห้ง ยืน เดิน อย่างมีสติ ได้ตาม บทฝึก ดังนี้

- นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง หายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติ เริ่มจากการทำสมาธิแบบหลับตาสัก 1 นาที และสมาธิลืมตาอีก 1 นาที
- ลองเปลี่ยนจากสมาธิลืมตาเป็นการมีสติด้วยการรู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้ในกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ไปด้วย เริ่มต้นจากสติในการฟัง ลองรู้ลมหายใจเล็กน้อยและฟังไปด้วย ‘การฟัง’ จิตหรือสมองนั้นจะทำงานด้วยการถอดรหัสเสียงที่ได้ยินเป็นความเข้าใจว่าเสียงนั้นพูดว่าอย่างไร การฟังด้วยจิตพื้นฐานจะวอกแวกได้ง่ายและถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ เช่น เบื่อ (ถ้าฟังนาน) โกรธ (ถ้าฟังสิ่งที่ไม่ชอบ) แต่การฟังด้วยสติ โดยรู้ลมหายใจไปด้วยจะทำให้การฟังเปลี่ยนเป็นวอกแวกน้อยลงและลดอารมณ์ที่เข้ามาสอดแทรก ...ลองทำดูแม้ช่วงแรกจะรู้บ้างไม่รู้บ้างก็ไม่เป็นไร ลองเตือนตนเองให้กลับมารู้ใหม่ ทำบ่อยๆ ก็จะชำนาญขึ้นเอง
- ลองจับปากกา/ดินสอ โดยตอนแรกให้สัมผัสแบบธรรมดาเหมือนที่เราเคยจับในเวลาปกติ จากนั้นให้จับปากกาอีกครั้ง โดยการจับครั้งที่ 2 ให้เริ่มโดย การรู้ลมหายใจไว้เล็กน้อย จากนั้นให้ฝึกการหยิบจับปากกาด้วยการรู้ลมหายใจ รู้สัมผัสของปากกา/ดินสอ
- ต่อไปงอให้ลุกขึ้นยืน โดยยืนอย่างมีสติด้วยการรู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้สัมผัสของเท้าที่พื้น สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กับรับรู้ลมหายใจที่บริเวณปลายจมูกไปด้วย จะพบว่าเราสามารถยืนได้นิ่งมากกว่าที่เคยและยืนได้นาน โดยไม่รู้สีกเบื่อ

- จากนั้นให้ลองเดินไปรอบๆ ห้อง สัก 2 - 3 รอบ โดยให้เดินด้วยความเร็วตามปกติ อย่าเดินช้า ขณะเดินให้รู้ลมหายใจเล็กน้อยพร้อมกับการรับรู้สัมผัสของเท้าข้างที่สัมผัสกับพื้นไปด้วย แล้วจะพบว่าเราเดินได้อย่างมีสติ ไม่วอกแวกและไม่สอດแทรกด้วยอารมณ์ต่างๆ เหมือนอย่างที่เคย

เมื่อได้ฝึกสมาธิ ฝึกสติแล้ว วิทยากรสอน การติดตั้งระฆังสติ ตามลิงค์ <https://bit.ly/32CvfsR> เพื่อนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเตือนสติในการใช้ชีวิตประจำวัน และแนะนำการใช้ประโยชน์จากสื่อ Online course ในบทอื่นๆ ตามลิงค์ <https://bit.ly/2OVIyOR> หรือ QR Code ด้านล่างนี้

การติดตั้งระฆังสติ



สื่อ Online course



ใบความรู้ที่ 4.4 ความแตกต่างระหว่างสมาธิกับสติ



เมื่อฝึกมาถึงจุดนี้จะเริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างสมาธิกับสติ สรุปว่าสมาธิใช้ในการพัก แต่สติใช้ในการทำงาน เมื่อฝึกสติจะสามารถทำให้ทำงานได้ โดยไม่วอกแวก และไม่รำวุ่นหรือถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ การฝึกทั้ง 2 ชนิด สามารถทำได้โดยใช้คุณสมบัติของลมหายใจที่ต่างกัน 2 ลักษณะโดยที่เราสามารถฝึกสมาธิได้ด้วยการรู้ลมหายใจทั้งหมด ที่เข้าออกอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ความคิดหยุดเนื่องจากลมหายใจสังเกตได้ยาก การรู้ลมหายใจจึงทำให้ความคิดหยุดและทำให้หยุดอย่างต่อเนื่องจนเกิดความสงบและผ่อนคลายโดยจัดการกับความคิดและความง่วง เราสามารถฝึกสติได้ด้วยการฝึกรู้ลมหายใจเป็นฐานสติในการทำกิจกรรมต่างๆ จะเห็นได้ว่าแม้เราจะใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือในการฝึกสมาธิและสติ แต่ก็ใช้คนละคุณสมบัติของลมหายใจและใช้ด้วยวิธีการที่ต่างกัน ในการฝึกสมาธิ เรานำคุณสมบัติของลมหายใจที่สังเกตได้ยากมาใช้เพื่อหยุดความคิด โดยการมุ่งความสนใจทั้งหมดไปที่ลมหายใจ ขณะที่ในการฝึกสติเราใช้คุณสมบัติของลมหายใจที่เป็นปัจจุบัน ในการทำให้จิตอยู่กับปัจจุบันในกิจต่างๆ โดยรู้ลมหายใจบางส่วนไปพร้อมๆ กับรู้ในกิจต่างๆ

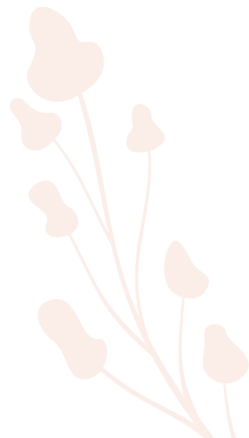
ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติ รวมทั้งความเข้าใจที่ไม่ชัดเจนที่จะแยกความแตกต่างระหว่างสภาวะจิต 2 แบบนี้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะสภาวะจิตขั้นสูงกว่าที่จะต้องมีการสภาวะที่ตรงที่เกิดจากการฝึกฝนจึงจะเข้าใจและอธิบายได้ อีกส่วนหนึ่งเป็นเพราะในภาษาไทยนำคำทั้งสองมาจากภาษาบาลี/สันสกฤต ที่มีความหมายต่างกัน แล้วนำมาใช้ในความหมายที่แทนกันได้ (Synonym) เช่น จักรถ อ่านหนังสืออย่างมีสมาธิ (ที่จริงคือมีสติ) หรือ โครสมานิสัน (ที่จริงคือสติสัน ไม่สามารถจดจ่อทำงานให้สำเร็จได้)

จะเห็นว่าผู้ที่ฝึกสมาธิมาแล้ว จะฝึกสติได้โดยไม่ต้องยาก เพราะมีทักษะในการรู้ลมหายใจมาแล้ว เพียงแต่เปลี่ยนจากรู้ทั้งหมดมาเป็นรู้บางส่วน เพราะสติใช้ในการทำงานเราจึงต้องมีส่วนสำคัญไปรู้จักต่างๆ นอกจากนั้นการทำสมาธิยังทำให้จิตสงบซึ่งช่วยให้มีพลังที่จะฝึกสติหลังออกมาจากสมาธิและเมื่อเรามีสติ จิตไม่วอกแวกระหว่างวันก็จะเข้าสู่สมาธิได้ง่าย เพราะไม่มีเรื่องว้าวุ่น สมาธิและสติ จึงมีความสัมพันธ์และเกี่ยวพันกันและกัน ทั้ง 2 ประการนี้เป็นความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติ

สรุป

การฝึกสติ จะช่วยให้เราดำรงชีวิตได้อย่างมีสติ ทำงานด้วยจิตที่ไม่วอกแวก ไม่ถูกสอแตรกด้วยอารมณ์ ไม่ว่าจะอยู่ในภาระงานแบบใดก็ปรับสติให้เหมาะสมได้ และเมื่อมีอารมณ์ว้าวุ่นก็สามารถตั้งสติได้ด้วยการรู้ลมหายใจให้มากขึ้น

การจะฝึกสติให้ได้ผลจำเป็นต้องคอยเตือนตนเองให้รู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ ดังนั้นทุกคนจึงควรใช้ระฆังสติเพื่อคอยเตือนให้กลับมารู้ลมหายใจได้บ่อยๆ เมื่อใช้เป็นประจำ จิตก็จะโปรแกรมตนเองให้กลับมารู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำได้ดีขึ้น





เรื่องที่ 5 ชีวิตคือการปรับตัว

เวลา 30 นาที



วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนยอมรับและเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบัน
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์แนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบและประยุกต์ใช้กับตนเองในภาวะวิกฤติในชีวิตที่มีผลต่อรายได้ด้วยการลดรายจ่ายอย่างเหมาะสม



สาระสำคัญ

1. คนส่วนใหญ่มักมีรูปแบบในการแก้ไขปัญหาที่มักใช้ความเคยชินเดิมๆ แก้ปัญหา ซึ่งบางวิธีไม่สามารถแก้ปัญหาให้ลุล่วงได้ และอาจทำให้การดำเนินชีวิตติดทาง เหมือนคำกล่าวที่ว่า ติดกระดุมเม็ดแรกก็จะติดไปทุกเม็ด การทำความเข้าใจกับปัญหาจึงเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะทำให้เราสามารถเรียนรู้หาแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสม
2. พลังสี่ เป็นความสามารถในการต่อสู้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการจัดการแก้ไขปัญหาและจัดการกับอารมณ์และความเครียด การแก้ไขปัญหา นอกจากเชื่อว่าปัญหามีหนทางแก้ไข มีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถผ่านพ้นอุปสรรค ยังต้องมีวิธีคิดในเชิงบวกและยืดหยุ่น วิเคราะห์พิจารณาปัญหาอย่างรอบด้านก่อนตัดสินใจเลือกทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมซึ่งมีอยู่มากมาย ข้อเสนอเบื้องต้นในการพิจารณาลำดับแรกในการแก้ปัญหารายได้คือ การลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นด้วยการทำบัญชีรายรับรายจ่าย หรือที่เรียกกันว่าบัญชีครัวเรือน



อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ เรื่อง “ชีวิตคือการปรับตัว”
2. ใบกิจกรรมที่ 5.1 5.2 และ 5.3
3. ใบความรู้ที่ 5.1 และ 5.2



กิจกรรม

- (5 นาที) 1. วิทยากรให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองที่เกี่ยวกับภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้เกิดความเข้าใจและยอมรับสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการให้บทสนทนาตามใบกิจกรรมที่ 5.1
- (5 นาที) 2. วิทยากรสรุปและเชื่อมโยงเข้าสู่การปรับตัวในวิกฤตโควิด-19 อันดับแรกคือ การลดรายจ่าย จากนั้นให้ผู้เรียนศึกษากรณีตัวอย่างจากสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง “ชีวิตคือการปรับตัว” (ตามใบความรู้ที่ 5.1)
- (5 นาที) 3. วิทยากรให้ผู้เรียนใช้เทคนิคการวิเคราะห์ปัญหาของตนเองและเชื่อมโยงปัญหาต่างๆ ด้วย Mind map โดยใช้กรณีตัวอย่างจากกิจกรรมที่แล้ว เพื่อการจัดการปัญหา “ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น” (ตามใบกิจกรรมที่ 5.2)
- (5 นาที) 4. วิทยากรสรุปการลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น จากนั้นให้ผู้เรียนแต่ละคนเรียนรู้การทำบัญชีครัวเรือนของตนเอง (ตามใบกิจกรรมที่ 5.3)
- (5 นาที) 5. วิทยากรสรุปและให้กำลังใจ (ตามใบความรู้ที่ 5.2)



ใบกิจกรรมที่ 5.1

ทบทวนประสบการณ์

ลองอ่านบทสนทนาต่อไปนี้และลองเติมส่วนที่เป็นประสบการณ์ของท่าน
ลงในส่วนของผู้เรียนที่ 4

วิทยากร : ตั้งแต่เกิดช่วงวิกฤตโควิด-19 มีหลายคนประสบปัญหาความยุ่งยาก
ในการดำเนินชีวิตมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่อง รายได้ที่เคยมี
ไม่ได้รับเหมือนอย่างที่เคย สำหรับคุณประสบปัญหาใดบ้าง

ผู้เรียน 1 : เคยขายของได้วันละหลายพันบาท แต่ตอนนี้ขายของไม่ได้ทำให้ขาดรายได้

ผู้เรียน 2 : ถูกลดเงินเดือน เงินไม่พอใช้

ผู้เรียน 3 : บริษัทเลิกจ้าง ขาดรายได้ประจำ มีภาระผ่อนชำระงวดบ้าน

ผู้เรียน 4 :

วิทยากร : ที่ผ่านมาก่อนเคยประสบวิกฤตอะไรบ้าง

ผู้เรียน 1 : เคย ตอนน้ำท่วม รายได้ลดลง

ผู้เรียน 2 : ยังไม่เคยเลย ครั้งนี้เป็นครั้งแรก

ผู้เรียน 3 : คนในครอบครัวเคย แต่ไม่รุนแรงเหมือนครั้งนี้

ผู้เรียน 4 :

วิทยากร : แล้วยี่ผ่านมา คุณแก้ปัญหาอย่างไร

ผู้เรียน 1 : ใช้จ่ายประหยัด ประคองชีวิตให้ผ่านวิกฤต

ผู้เรียน 2 : เคยเห็นคนอื่น เขาใช้วิธีขอความช่วยเหลือจากเพื่อน

ผู้เรียน 3 : ที่บ้านเราช่วยกันแบ่งปันค่าใช้จ่ายในครอบครัว และลดรายจ่ายภายในบ้าน

ผู้เรียน 4 :

ใบความรู้ที่ 5.1 คิดใหม่ ทำใหม่

คนส่วนใหญ่มักมีรูปแบบในการแก้ไขปัญหาที่มักใช้ความเคยชินเดิมๆ แก้ปัญหาซึ่งบางวิธีไม่สามารถแก้ปัญหาให้ลุกล่วงได้ และอาจทำให้การดำเนินชีวิตติดขัดตามดั่งคำกล่าวที่ว่า ติดกระดุมเม็ดแรกก็จะติดไปทุกเม็ด การทำความเข้าใจกับปัญหาจึงเป็นขั้นตอนสำคัญ ที่จะทำให้เราสามารถเรียนรู้หาแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสม

วิทยาการสรุปเชื่อมโยงเข้าสู่การปรับตัวในวิกฤตโควิด-19 อันดับแรกคือการลดรายจ่าย ในภาวะที่มีวิกฤตรายได้ลดลงหรือขาดรายได้ทำให้เกิดความยุ่งยากในการดำเนินชีวิต เกิดภาวะของการขาดเงินใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะตึงเครียด กอดตันและมีปัญหาสุขภาพจิตตามมา หากไม่ค้นหาทางออก แก้ไขปัญหาภาวะการขาดรายได้ ย่อมทำให้เกิดความทุกข์เรื้อรังทับถมและเกิดความรุนแรงของปัญหามากขึ้น

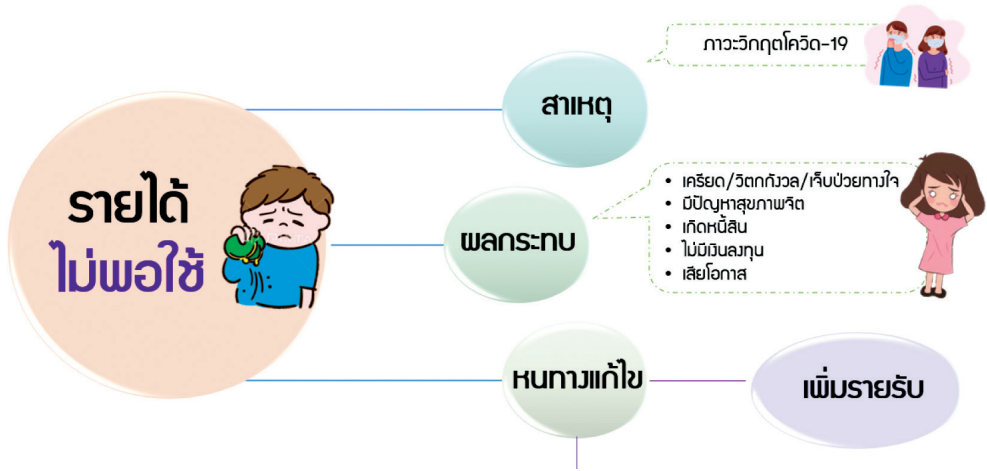
หนทางหนึ่งที่คนทั่วไปมักใช้แก้ไขปัญหาดังกล่าวก็คือ การลดรายจ่าย ซึ่งจะทำให้ชะลอความรุนแรงของปัญหา แต่ในการลดรายจ่ายนั้นย่อมต้องวิเคราะห์ การใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ว่ามีช่องทางไหนที่จะสามารถลดรายจ่ายได้ วิธีหนึ่งที่นิยมใช้เป็นประโยชน์ และได้ผลดีคือ ‘การทำบัญชีครัวเรือนในแต่ละวัน’ การบันทึกรายจ่ายและรายรับที่ปรากฏในแต่ละวัน จะทำให้เกิดการมองหาทางออกในการใช้จ่ายบางรายการที่สามารถลดลงได้ หรือทอนให้ใช้จ่ายน้อยลง



วิทยาการเปิดมิติทัศน์ เรื่อง
“ชีวิต คือการปรับตัว”

ใบกิจกรรมที่ 5.2 วิธีลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น

วิทยากรให้ผู้เรียนใช้เทคนิคการวิเคราะห์ปัญหาของตนเองด้วยการทำกิจกรรมเชื่อมโยงปัญหาต่างๆ ด้วย Mind map เริ่มจากสาเหตุ ผลกระทบและแนวทางการแก้ไข โดยลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ให้ผู้เรียนช่วยกันวิเคราะห์การจัดการปัญหา “ขาดรายได้” ด้วยการลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น



การลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น

1.
2.
3.
4.
5.

*** เสนอแนะให้ผู้เรียนแต่ละคนเริ่มต้นทำบัญชีครัวเรือนของตนเอง ****

(ตามใบกิจกรรมที่ 5.3)

ใบกิจกรรมที่ 5.3

การทำบัญชีครัวเรือน

ลำดับ	รายรับต่อเดือน	รายจ่ายต่อเดือน	รายการที่น่าจะลดได้ และวิธีการ
	<ul style="list-style-type: none"> - รายรับประจำ - รายรับเสริม 	<ul style="list-style-type: none"> - อาหาร (รายวัน × 30) - เครื่องใช้ไม้สอย เช่น โทรทัศน์ เครื่องใช้ไฟฟ้า - ค่าน้ำ/ค่าไฟ - อื่นๆ (ระบุ เช่น ค่าเดินทาง ค่าบุหรี่ย สุราโดยคิดแบบ รายเดือนหรือ รายวัน × 30) 	
รวม			

รายจ่ายมากกว่ารายได้ อยู่ บาท

รายการที่น่าจะลดได้ บาท

** หาก 2 ตัวเลขนี้ใกล้เคียงกัน เราก็สามารถอยู่ได้อย่างพอเพียง **

ใบความรู้ที่ 5.2

ทบทวนรายรับรายจ่าย

หากเราคิดพิจารณาปัญหาการรายจ่ายตามหลักของเหตุและผลแล้ว จะทำให้เราตระหนักได้ว่าสาเหตุของปัญหาต่างๆ นั้นคืออะไรและหนทางในการแก้ปัญหาที่มีสิ่งใดบ้าง ทั้งนี้ ในบางกรณี เราสามารถวิเคราะห์ด้วยตนเองตามลำพังและในบางกรณีอาจต้องมีที่ปรึกษาในการวิเคราะห์ปัญหานั้นๆ การใช้เวลาในการตรึกตรองเช่นนี้ จะทำให้เราไม่ดำเนินชีวิตอยู่บนความประมาท

หัวใจสำคัญก็คือ การนำข้อมูลรายรับรายจ่ายมาทบทวน เราก็จะพบว่ารายจ่ายสูงกว่ารายได้เท่าไร แล้วไตร่ตรองดูว่ารายจ่ายอะไรที่เราสามารถลดได้ หากตัวเลขที่เราสามารถลดได้ ใกล้เคียงกับรายจ่ายที่มากกว่ารายรับ เราก็จะสามารถอยู่ได้อย่างพอเพียง

ผลดีของการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบจะช่วยให้เรารู้เท่าทันปัญหา และสามารถแก้ปัญหาได้ทันเหตุการณ์ โดยใช้พลังความสามารถที่มีอยู่ในตัวเรา ควบคู่กับกำลังใจที่ได้จากคนรอบข้าง





เรื่องที่ 6

ค้นหาหนทางใหม่ ในการแก้ปัญหา

เวลา 30 นาที



วัตถุประสงค์

1. ตระหนักถึงทางเลือกในการประกอบอาชีพเพื่อเพิ่มรายรับ
2. วางแผนการแก้ปัญหาการขาดรายได้ให้เหมาะสมกับตนเอง



สาระสำคัญ

1. คนที่มีพลังจะค้นหาแนวทางใหม่ๆ ในการประกอบอาชีพหรือเพิ่มรายรับ โดยไม่ต้องยึดติดกับสิ่งเดิมๆ ที่เคยทำ ซึ่งทำได้ทั้งอาศัยความสามารถในอาชีพเดิมและความสามารถอื่นๆ ที่มีหรือที่เรียนรู้เพิ่มเติม
2. ทางเลือกที่อาศัยข้อมูลและการใช้ความสามารถหรือศักยภาพที่ตนมีอยู่ จะสามารถหาทางออกที่หลากหลายในการประกอบอาชีพหรือมีรายได้เพิ่ม ตามบริบทของแต่ละคน รวมทั้งการหาข้อมูลและใช้การช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนต่างๆ การแก้ไขปัญหาได้อย่างมุ่งมั่นจะต้องเสริมด้วยการมีเป้าหมายที่จะบรรลุตามความตั้งใจ



อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ เรื่อง การเพิ่มรายได้ 2 วิดีทัศน์
2. ใบกิจกรรมที่ 6.1 และ 6.2
3. ใบความรู้ที่ 6.1 6.2 และ 6.3





กิจกรรม

- (5 นาที) 1. วิทยากรเกริ่นนำเชื่อมโยงการเรียนรู้จากเรื่องที่แล้ว และอธิบายปัญหาที่คนส่วนใหญ่ไม่สามารถประกอบอาชีพใหม่หรือหารายได้เพิ่ม เพราะติดกับการทำแบบเดิม และศึกษาสถานการณ์ตัวอย่างจากสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง “การเพิ่มรายได้” ทั้ง 2 กรณี (ตามใบความรู้ที่ 6.1)
- (10 นาที) 2. วิทยากรให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักและความเข้าใจการเพิ่มรายได้อีกหลายรูปแบบ และจัดทำแนวทางการเพิ่มรายรับ (ตามใบกิจกรรมที่ 6.1)
- (5 นาที) 3. วิทยากรให้ผู้เรียนใช้เทคนิคการวิเคราะห์ปัญหาของตนเอง ด้วยการทำกิจกรรม เชื่อมโยงปัญหาต่างๆ ด้วย Mind map โดยใช้กรณีตัวอย่างการจัดการปัญหา “เพิ่มรายรับ” และสรุป (ตามใบความรู้ที่ 6.2)
- (5 นาที) 4. ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ เชื่อมโยงความสามารถของตนเองที่มี และแนวทางการเพิ่มรายได้ด้วยรูปแบบและวิธีการใหม่ๆ พร้อมทั้งตัดสินใจเลือกวางแผนการเพิ่มรายได้ให้กับตนเอง (ตามใบกิจกรรมที่ 6.2)
- (5 นาที) 5. วิทยากรสรุปและให้ข้อคิดปิดท้ายถึงการตั้งเป้าหมายในการบริหารจัดการรายได้ให้เพียงพอ รวมถึงวิธีการเพิ่มรายรับ (ตามใบความรู้ที่ 6.3)



ใบความรู้ที่ 6.1 บทเกริ่นนำ

จากการที่เราตระหนักถึงพลังใจที่มีอยู่กับตัวเราเอง ทั้งในส่วนของพลังฮึด พลังฮืด และพลังสู้ ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ในบทที่แล้ว เราได้เรียนรู้เรื่องพลังสู้ที่จะเพิ่มความสามารถของเราในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะกรณีปัญหาการมีรายได้ลดลง หากเราใช้แนวทางการดำเนินชีวิตแบบเดิมๆ อาจทำให้เรา ค้นไม่พบหนทางใหม่ๆ ที่จะเป็นทางออกที่ดีในการจัดการรายได้ให้กับครอบครัว อันดับแรก ที่เราทำได้ คือ การลดรายจ่าย สำหรับบทนี้เราจะมาเรียนรู้เรื่อง “การเพิ่มรายรับ” เพื่อให้เราเกิดประสบการณ์เรียนรู้ใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา บางครั้งเราสามารถดูตัวอย่าง การริเริ่มอาชีพใหม่ๆ หรือวิธีใหม่ๆ ในการเพิ่มรายได้ แล้วหันกลับมาวิเคราะห์ที่ ตัวเราเองว่าเราสามารถที่จะใช้วิธีการที่คนอื่นทำแล้วประสบความสำเร็จได้หรือไม่ หรืออาจปรึกษากับผู้ที่สามารถเสนอแนะได้มากกว่า เพื่อค้นหาหนทางที่เป็นไปได้สำหรับ ตัวเราเอง

จากนั้นให้ผู้เรียนดูกรณีศึกษา 2 เรื่อง ดังนี้

กรณีศึกษาที่ 1 เป็นวิดีโอที่แสดงให้เห็นถึงการใช้ความสามารถที่มีอยู่เดิม แต่เปลี่ยนรูปแบบ วิธีการ เพื่อการเพิ่มรายได้



วิทยากรเปิดวิดีโอเรื่อง
เพิ่มรายได้ : ใช้ความสามารถที่มีเดิม
แต่เปลี่ยนรูปแบบ/วิธีการใหม่

กรณีศึกษาที่ 2

วิทยาการเปิดวิดิทัศน์ กรณีศึกษาที่ 2 เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อีกหนึ่งกรณีหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงการแสวงหาช่องทางอาชีพใหม่ๆ หรือการศึกษาและเรียนรู้วิธีการทำงานในรูปแบบอื่นๆ ซึ่งเป็นการปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้น



วิทยาการเปิดวิดิทัศน์ เรื่อง
เพิ่มรายได้ : แสวงหาอาชีพใหม่
เรียนรู้วิธีการ/งานในรูปแบบอื่นๆ



ใบกิจกรรมที่ 6.1

ทางออกที่เหมาะสม

หลังจากที่ท่านได้ดูสถานการณ์ตัวอย่างการเพิ่มรายได้ 2 แบบในสถานการณ์
วิกฤตโควิด -19 แล้ว (แบบที่ 1 เพิ่มรายได้โดยใช้ความสามารถเดิม แต่ทำด้วยวิธีใหม่
แบบที่ 2 เพิ่มรายได้โดยค้นหา เรียนรู้ หรือใช้ความสามารถใหม่) ขอให้ท่านตอบคำถาม
ต่อไปนี้คือ

1. ทั้ง 2 แบบมีทางออกต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ทางออกแบบใดเหมาะกับท่าน เพราะอะไร (คิดได้มากกว่า 1 ทาง)

.....

.....

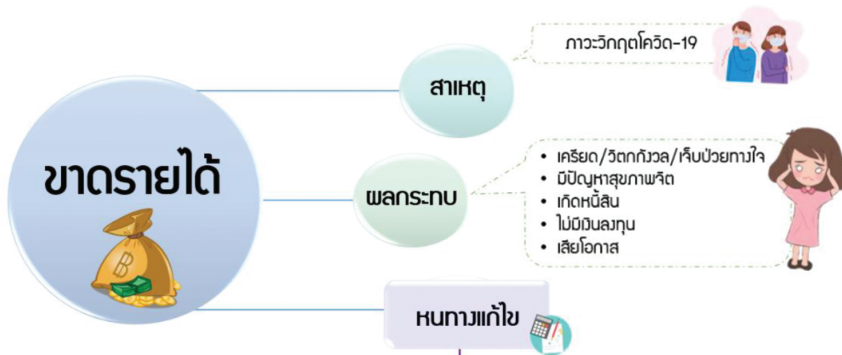
.....

.....



ใบความรู้ที่ 6.2 การเพิ่มรายรับ

วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมตามแผนภาพ โดยเริ่มบทสนทนาและผลกระทบจากการขาดรายได้และทบทวนการแก้ไขปัญหาด้วยการลดรายจ่าย จากนั้นจึงมาเน้นเรื่องการเพิ่มรายรับ



เพิ่มรายรับ		ลดรายจ่าย	
ตนเอง	แหล่งสนับสนุน	ใช้ชีวิตอย่างประหยัด	ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น
<ul style="list-style-type: none"> - ให้ความสามารถเดิมด้วยวิธีใหม่ - ค้นหา เรียนรู้ และใช้ความสามารถใหม่ 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้อมูลมาตรการกระทรวง - ข้อมูลกระทรวงพม. - ข้อมูลจากสื่อต่างๆ - ข้อมูลจากองค์กรเอกชน 	<ul style="list-style-type: none"> - ตกลงทำแนวทางร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว/ผู้มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบค่าใช้จ่าย - ลดกิจกรรมที่ไม่จำเป็น และส่งผลให้เพิ่มค่าใช้จ่าย - ควบคุมการใช้น้ำใช้ไฟ/ปิดน้ำ ปิดไฟที่ไม่ได้ใช้ - วิเคราะห์ความจำเป็นของการใช้จ่าย โดยตัดกิจกรรมที่มีค่าใช้จ่ายแต่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ 	<ul style="list-style-type: none"> - จัดทำบัญชีครัวเรือน โดยการบันทึกรายรับและรายจ่ายต่อวันหรือต่อเดือน เพื่อรู้รายจ่ายที่ไม่จำเป็น และตัดรายจ่ายนั้นออก ซึ่งเป็นการควบคุมค่าใช้จ่ายให้เพียงพอ



ใบกิจกรรมที่ 6.2

หนทาง การเพิ่มรายได้



1. ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ เชื่อมโยงความสามารถของตนเองที่มีและแนวทางการเพิ่มรายได้ด้วยรูปแบบและวิธีการใหม่ๆ พร้อมทั้งตัดสินใจเลือกวางแผนการเพิ่มรายได้ให้กับตนเอง (คิดได้มากกว่า 1 แนวทาง)

ความสามารถ	แนวทางการเพิ่มรายได้ (อาชีพ)
ความสามารถจากอาชีพเดิม :
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
ความสามารถอื่นๆ ที่นำมาใช้ได้
.....
.....
.....
.....

2. ให้ผู้เรียนเลือกทางที่เหมาะสมและวางแผนแก้ไขอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นรวมทั้ง การขอความช่วยเหลือจากบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ทางเลือกของการเพิ่มรายได้คือ

อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นคือ.....

วิธีการแก้ไข.....

3. ขอให้ระบุความตั้งใจว่าต้องการมีรายได้เพิ่มขึ้น ให้เหลือพอที่จะทำสิ่งที่ตั้งใจในชีวิตคือ

ใบความรู้ที่ 6.3 จากปัญหา...สู่การแก้ไข

จะเห็นได้ว่าการเพิ่มรายรับ เพื่อให้รายได้พอเพียงสามารถทำได้ทั้งจากความสามารถในอาชีพเดิม แต่หาวิธีการใหม่ๆ และความสามารถอื่นๆ ที่มีอยู่ในตัวเรา หรือเรียนรู้วิธีการทำงานในรูปแบบอื่นๆ หรืออาชีพใหม่ๆ

อย่างไรก็ตาม การจะทำให้ได้ตามทางเลือกอาจมีอุปสรรคบางประการ แต่ท่านก็สามารถหาวิธีแก้ไขได้ทั้งจากตนเองและแหล่งสนับสนุนต่างๆ สิ่งที่จะช่วยให้ท่านมีความมุ่งมั่นในการดำเนินการก็คือ การมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าจะมีเงินเก็บสักก้อนหนึ่งไว้เพื่อทำสิ่งที่ตั้งใจในชีวิต เช่น เพื่อตนเอง ครอบครัว หรือผู้ที่เรารักและห่วงใย

หากเรารู้สึกเครียดวิตกกังวลมาก อาจจะใช้วิธีการจัดการอารมณ์และความคิด (ตามลิงค์ <https://www.thaidmh-elibrary.org/videocovid19>) แต่ถ้ายังคิดไม่ออก และต้องการหาแหล่งปรึกษา สามารถขอคำแนะนำ/ปรึกษาได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือ Chatbot 1323 “น้องสายด่วนสุขภาพจิต” หรือช่องทางอื่นๆ ดังนี้

กระทรวงการพัฒนาศักยภาพและความมั่นคงของมนุษย์
โทร. 1300 , 0 2659 6483

กรมพัฒนาศักยภาพและสวัสดิการ
โทร. 0 2659 6399 (อัตโนมัติ)

กรมส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพชีวิตคนพิการ
โทร. 0 2354 3388

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
โทร. 1546 หรือ call center 1506



ในคนทุกคนจะมีพลังบวกที่อยู่ในตัวและเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เราสามารถ ยืนหยัด ต่อสู้และดำเนินชีวิตภายใต้ความยากลำบากได้ ถึงแม้จะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ ที่ไม่ทันตั้งตัว เช่น โรคระบาด การเจ็บป่วยด้วยโรคที่ไม่คาดคิดมาก่อน เศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้ต้องขาดรายได้โดยไม่ทันตั้งตัว โดยพลังดังกล่าวคือ “อึด ฮึด ลู้”

อึด สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้ และ มั่นใจว่าต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

ฮึด มีกำลังใจ หรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญ คือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง

ลู้ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะ ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

พลังบวกเหล่านี้ คือ ตัวช่วยหนึ่งที่จะช่วยป้องกันเราไม่ให้สูญเสียสุขภาพจิต เมื่อถึงวันที่ชีวิตเหวี่ยงเราเข้าไปในเหตุการณ์วิกฤตซึ่งเราควบคุมไม่ได้ โดยเราต้องมี การทบทวนพลังอึด พลังฮึด และพลังลู้ในตัวเรา ไม่จมอยู่กับความทุกข์ใจ ลุกขึ้นมาสู้กับ ปัญหาได้และปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตได้โดยไม่มีปัญหาสุขภาพจิต มีทัศนคติที่คอย ป้องกันไม่ให้ทุกข์ใจมากเกินไป ไม่ย่อท้อต่อปัญหา ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตและ ช่วยให้เราสามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการ เพื่อหาหนทาง ในการดำเนินชีวิตและผ่านพ้นวิกฤตไปได้เหมาะสม

***** ปัญหาмиไว้แก้ ถ้าคุณได้แชร่ คุณจะค้นพบทางออก *****





รายนามคณะที่ปรึกษาและคณะผู้จัดทำ “หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด สู้”

คณะที่ปรึกษา

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์จุมภฏ พรมสีดา	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
แพทย์หญิงพันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต

คณะผู้จัดทำ

นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง	ผู้อำนวยการสำนักงานวิเทศสัมพันธ์
แพทย์หญิงกฤษมาวดี คำเกลี้ยง	รองผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสาวสมพร อินทร์แก้ว	รองผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางธิดา จุลินทร	รองผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางวรรณวิไล ภูตระกุล	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางอรวรรณ สุวรรณะบุญย์	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสาวสิริกุล จุลศิริ	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
ดร.โสฬัวรรณ อินทสิทธิ์	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นายวรุณี เลิศเชาวนะ	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสุภาวดี นวลมณี	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสาวนันท์นภัส ประสานทอง	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
ดร.สรรภมล กรนุ่ม	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
นางสาวพัชรินทร์ ศิริวิสุทธิรัตน์	กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต
นางสาวทิพย์ภากร พงศ์สุภา	กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต
นางสาวจารุวรรณ บัณฑิตศักดิ์	สำนักงานวิเทศสัมพันธ์
นางสาวกัญชนพิณ กิตติรักษนนท์	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสาวพาสนา คุณาธิวัฒน์	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสาวศรัณยพิชญ์ อักษร	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสาวธิดารัตน์ ทิพย์โชติ	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นายจัญพันธ์ พรมสีดา	สำนักวิชาการสุขภาพจิต

บันทึก



หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ ฮึด ฮึด สู้
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

 <https://www.dmh.go.th>

 <https://www.facebook.com/THAIDMH>

 0 2590 8567, 0 2590 8177 # สำนักวิชาการสุขภาพจิต

