ภาคผนวก ง

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส

- แบบบางเทคนิค

- แบบครบเทคนิค

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบบางเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
1-2	<u>การสร้างสัมพันธภาพทำความเข้าใจในข้อตกลงเบื้องต้น</u> 1.ผู้นำกลุ่มและสมาชิกได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน 2.สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง มีความไว้วางใจรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม 3.ช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิกต่อการเข้ากลุ่มในครั้งแรก 4.ทราบบทบาทและหน้าที่ของตนที่มีภายในกลุ่ม 5.ทราบประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย/แนะนำตัว 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแนะนำตัวเองและทำความรู้จักซึ่งกันและกัน 3. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงข้อตกลง ระยะเวลาของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม 4. ผู้นำกลุ่มพูดถึงประโยชน์ของการฝึกความสอดคล้องในการมองโลกด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส 5.ให้สมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ควรได้รับในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ 6. มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบบางเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
3	<u>การตระหนักรู้</u> 1.สมาชิกตระหนักและรับรู้อย่างแท้จริงถึงความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย 2.สมาชิกได้พิจารณาถึงความรู้สึกไร้ความหมายของตนเองว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนปรากฏอาการเบื่อหน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง 3.สมาชิกได้ค้นพบตนเอง ยอมรับตนเองมองตนตามความเป็นจริง และลดความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายลง และแสวงหาความหมายในชีวิต	1.ผู้นำกลุ่มทักทายและนำเข้าสู่โปรแกรมฯด้วยการให้สมาชิกทบทวนประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ 2.ผู้นำกลุ่มพูดถึงรูปแบบ/แนวทางการฝึกความสอดคล้องในการมองโลกด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส 3.ใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติสเพื่อให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์วิกฤตชีวิตตนเองเพื่อนำไปสู่การค้นพบตนเอง/ตระหนักรู้ถึงปัญหา 4.ใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหาด้วยการให้สมาชิกเผชิญกับภาวะไร้ความหมาย ยอมรับและคิดจะอยู่กับมันอย่างไรให้มีความสุข

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบบางเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
4	<u>การตระหนักรู้</u> (ต่อ) 1. สมาชิกตระหนักและรับรู้อย่างแท้จริงถึงความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย 2. สมาชิกได้พิจารณาถึงความรู้สึกไร้ความหมายของตนเองว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนปรากฏอาการเบื่อหน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง 3. สมาชิกได้ค้นพบตนเอง ยอมรับตนเองมองตนตามความเป็นจริง และลดความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายลง และแสวงหาความหมายในชีวิต	1. ผู้นำกลุ่มทักทายและนำเข้าสู่โปรแกรมฯด้วยการให้สมาชิกทบทวนประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมฯครั้งที่ 3 2.ใช้เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น โดยให้สมาชิกวิจารณ์ กรณีศึกษาเรื่อง หมอผาสุก ตามงานที่มอบหมายให้กลับไปทำ 3.ใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา เพื่อให้สมาชิกย้อนกลับมามองสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบัน 4. สมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ควรได้รับในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ 5. มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบบางเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
5	<u>การสำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย</u> 1. สมาชิกตระหนักในคุณค่าของชีวิตปัจจุบัน 2. สำรวจความรู้สึกไร้ความหมายของตน 3. มีกำลังใจรับผิดชอบชีวิตปัจจุบันของตนเอง	1.นำเข้าสู่โปแกรมด้วยการพูดคุยย้ำถึงหลักการฝึกความสอดคล้องในการมองโลกด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส ด้วยเรื่องของ “ชีวิต” และ “พลังชีวิต” เพื่อเชื่อมโยงการสำรวจความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต 2.ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติสให้สมาชิกตอบตนเองว่าชีวิตในความหมายของแต่ละคนคืออะไร 3.ใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติสให้สมาชิกย้อนคิดถึงเรื่องภายในชีวิตที่ผ่านมาเพื่อสำรวจหาความหมายของชีวิตด้วยการค้นหาจากคุณค่าจากประสบการณ์ 3 ด้าน คือ - คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ - คุณค่าเชิงประสบการณ์ - คุณค่าเชิงทัศนคติ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบบางเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
6	<u>การสำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย</u> (ต่อ) 1. สมาชิกตระหนักในคุณค่าของชีวิตปัจจุบัน 2. สำรวจความรู้สึกไร้ความหมายของตน 3. มีกำลังใจรับผิดชอบชีวิตปัจจุบันของตนเอง	1.ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และทบทวนถึงประโยชน์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 2.ใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา โดยให้สมาชิกอ่านกรณีศึกษา เรื่องของนายสมศักดิ์ และวิจารณ์ชีวิตที่ไร้ความหมาย และการพบคุณค่าในชีวิตของนายสมศักดิ์ 3.ใช้เทคนิคลดความคิดหมกมุ่นโดยให้สมาชิกบอกวิธีการ/ช่องทางค้นหาความหมายของนายสมศักดิ์ และช่องทางความเป็นไปได้ของสมาชิก 4.ใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส โดยให้สมาชิกสำรวจตนเอง ถึงภาวะไร้ความหมาย และเขียนแผนที่ชีวิตของแต่ละคนว่า แต่ละช่วงเขาอยู่ตรงไหน ทำอะไร และวางแผนอนาคตว่าจะทำอะไรที่ไหนอย่างไร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบบางเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
7	<u>การสำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย</u> (ต่อ) 1. สมาชิกตระหนักในคุณค่าของชีวิตปัจจุบัน 2. สำรวจความรู้สึกไร้ความหมายของตน 3. มีกำลังใจรับผิดชอบชีวิตปัจจุบันของตนเอง	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และทบทวนถึงประโยชน์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา สมาชิกเปิดเผยตนเองด้วยการนำเสนอแผนที่ชีวิตของตนเองต่อกลุ่ม 3.ใช้เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น ให้สมาชิกชมวีดีทัศน์เรื่อง พู่กันกับปลายเท้า และหัวใจไม่เคยยอมแพ้ และวิจารณ์ว่า ชีวิตที่ไร้ความหมายคืออะไร และค้นพบความหมายในชีวิตได้เพราะอะไร 4.ใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหาโดยตอบคำถามเพื่อจะได้มองถึงความต้องการปรับปรุงตนเอง/และพบทางออกในการขจัดความรู้สึกไร้ความหมาย 5.ให้สมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ควรได้รับในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ 6. มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบบางเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
8	<u>ขั้นสร้างพันธะสัญญา</u> 1.เพื่อให้สมาชิกได้ตัดสินใจที่จะฝึกความสอดคล้องในการมองโลกด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอสต่อไป จนพบความหมายอันแท้จริงและยั่งยืน โดยการสร้างพันธะสัญญา พร้อมที่จะเผชิญกับภาวะวิกฤติของชีวิต ซึ่งอาจจะเป็นความทุกข์ยาก ความเจ็บปวดทรมาน หรือการถูกรังเกียจด้วยสายตา และคำพูด และช่วยให้สมาชิกได้ขจัดภาวะวิกฤติเหล่านี้ให้หมดไป เพราะสิ่งเหล่านี้มันส่งผลให้เรารู้สึกไร้ค่า	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และให้สมาชิกเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังถึงการค้นพบภาวะไร้ความหมายและการค้นพบความหมายในชีวิตของตนตามงานที่ได้รับมอบหมายให้ทำ 2. ผู้นำกลุ่มสนทนาให้สมาชิกตัดสินใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมฯต่อไป 3.ใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหาเพื่อสร้างความรู้สึก ท้อแท้สิ้นหวังแปลกแยก และภาวะไร้ซึ่งคุณค่าและความหมายในชีวิต/บรรยายเทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา 4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น เพื่อให้สมาชิกหยุดความวิตกกังวล และหันความสนใจไปสู่การสังเกตความเป็นไปได้หรือทางเลือกในชีวิตแทนที่จะหมกมุ่นกับความวิตกกังวลใจของตนเองและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนการสำรวจความเป็นไปได้ซึ่งกันและกัน 5.ให้สมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ควรได้รับในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ 6. มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบบางเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
9	<u>ขั้นพัฒนาความหมาย</u> 1.เพื่อให้สมาชิกร่วมกันค้นหาวิธีการที่เหมาะสมและทดลอง ลงมือปฏิบัติเพื่อที่จะค้นพบกับความหมายที่แท้จริง 2.เพื่อให้สมาชิกชัดเจนกับทางเลือกที่จะนำพาชีวิตเขาไปสู่ความหมายที่แท้จริงต่อไป	1.ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและให้สมาชิกเล่าประสบการณ์การทดลองปฏิบัติใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา และเทคนิคลดความคิดหมกมุ่นและเทคนิคการสนทนาแบบโสเครติสให้เพื่อนสมาชิกฟัง 2.ใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส เพื่อให้สมาชิก ตอบตัวเองว่าขณะนี้ ชีวิตเขาคืออะไร / อะไรคือสิ่งที่มีความหมายในชีวิตของเขาและความคิดเปลี่ยนไปอย่างไรหลังจากค้นพบความหมายในชีวิต 3.ใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา เพื่อให้สมาชิกได้จินตนาการถึงคนงานก่ออิฐว่าคนไหนน่าจะทำผลงานได้ดีกว่ากัน/เพราะอะไร 4. ลดความคิดหมกมุ่น โดยใช้เทคนิคลดความคิดหมกมุ่นเพื่อแก้ปัญหาสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกไร้ความหมาย 5.ให้สมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ควรได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ 6. มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบบางเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
10	<u>ขั้นสร้างความชัดเจนให้กับความหมาย</u> เพื่อให้สมาชิกได้ทดลองปฏิบัติจนเกิดความชัดเจนในการสร้างทักษะของตนเองอันจะนำไปสู่ความหมายที่แท้จริงของชีวิต	1.ให้สมาชิกทดลองปฏิบัติค้นหาวิธีใหม่ๆเพื่อเพิ่มความชัดเจนในความหมายของชีวิต 2. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่สมาชิกควรได้รับจากการฝึกความสอดคล้องในขั้นสร้างความชัดเจนให้กับความหมาย 3.ให้สมาชิกสรุปแนวคิดที่ควรได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ 4. สร้างกำลังใจโดยให้สมาชิกเขียนความหมายของชีวิตไว้ในแผนที่ชีวิตของตนเอง 5. มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบบางเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
11	<u>ขั้นจัดทิศทางใหม่</u> 1.เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบความหมายในชีวิตตนเอง 2.เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับตลอดระยะเวลาของการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมฯ	1. สมาชิกกล่าวทักทาย 2.ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบบางเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
12	<u>ขั้นจัดทิศทางใหม่</u> (ต่อ) 1.เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบความหมายในชีวิตตนเอง 2.เพื่อให้สมาชิกสนับสนุนความคิดความสามารถของกันและกันก่อนนำประสบการณ์เหล่านี้ไปปฏิบัติจริง	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย 2.ให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟังถึงพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนที่เปลี่ยนไปในทางบวก หลังจากการเข้ากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรก จนถึงปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบบางเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
13	<u>ขั้นยุติการให้คำปรึกษา</u> 1. เพื่อวัดผลการทดลองระยะหลังการทดลอง 2. เพื่อให้สมาชิกให้กำลังใจ เป็นพลังและเป็นความหมายให้แก่กันและกัน 3. เพื่อเป็นการยุติกลุ่มฯ	1.ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย 2. ให้สมาชิกทำแบบวัดความสอดคล้องในการมองโลกหลังการทดลอง 3. ให้สมาชิกได้กล่าวลาซึ่งกันและกัน/ให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และตระหนักถึงการสิ้นสุดโปรแกรมฯ 4. นัดหมายครั้งต่อไป อีก 3 สัปดาห์ เพื่อทำการวัดผลการทดลองในระยะติดตามผล

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 1 - 2

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ ทำความเข้าใจในข้อตกลงเบื้องต้น

เวลา 1 ชั่วโมง 35 นาที

จุดประสงค์ 1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน

2. สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง มีความไว้วางใจ รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

3. ช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิกต่อการเข้ากลุ่มในครั้งแรก

4. ทราบบทบาทและหน้าที่ของตนที่มีภายในกลุ่ม

5. ทราบประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (10 นาที) ลักษณะการนั่งของกลุ่ม ให้นั่งเป็นรูปตัวยู โดยมีผู้นำกลุ่ม นั่งอยู่ตรงก้นตัวยู	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายแนะนำตัว	❖ ดิฉันชื่อ สิริพร อินทรโชติ เป็นพยาบาล จากกรมสุขภาพจิต จะมาพบกับพวกเราทุกคนที่นี่ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง รวม 3 สัปดาห์ ในวันอังคาร พฤหัสบดี ศุกร์ และอาทิตย์เวลา 09.00 -12.00 น.
❖ จับคู่ 2 คน (10 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแนะนำตัวโดยให้สมาชิกจับคู่และสนทนาทำความรู้จักกันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามใบงาน1	❖ ใบงาน1

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 1 - 2 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (25 นาที)	❖ สมาชิกผลัดกันแนะนำคู่ของตนให้เพื่อนสมาชิกฟัง ตามใบงาน 2 ❖ เพื่อนสมาชิกซักถามในประเด็นที่สงสัย	❖ ใบงาน2
❖ (15 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม ขณะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส	❖ ใบความรู้เรื่อง “บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ”

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 1-2 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (15 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวกับสมาชิกถึงรูปแบบของกลุ่มและประโยชน์ที่ได้รับ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ และให้ความร่วมมือในการทำกลุ่ม	❖ “ กลุ่มของเราจะเป็นกลุ่มที่มาคุย แลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิด ทัศนคติ ประสบการณ์ชีวิต ของพวกเรากับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม เพื่อต้องการให้พวกเราเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถอธิบายได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้พวกเราเป็นแบบนี้ และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น อดทนต่อความยากลำบากที่ร่างกายไม่สามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วเหมือนก่อน อดทนต่อภาวะกดดันด้านจิตใจจากคำพูดหรือสายตา รวมทั้งการกระทำของคนรอบข้าง ที่ทำให้เรารู้สึกเศร้าหมอง หดหู่ ท้อแท้เสียใจ แต่เราสามารถปรับความคิดใหม่ได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ดูว่ามันยาก มันลำบากนั้นมันเป็นเรื่องที่ท้าทาย ฉันต้องทำได้ เราต้องหันมาสู้กับสถานการณ์กดดันต่างๆ เหล่านั้น กล้าที่จะเผชิญกับมันโดยคิดว่า เราต้องทำได้ แม้อุปสรรคนั้นจะลำบาก

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 1 - 2 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
		แค่ไหน เราต้องฝ่าฟันไปให้ได้ เพราะชีวิตนี้ยังมีหวัง มีคุณค่า"
❖ ความคิดรวบยอด (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนตอบและช่วยกันสรุปว่าสมาชิกได้รับอะไรบ้างจากการเข้ากลุ่มในวันนี้	
❖ มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้าน(10 นาที)	❖ ให้สมาชิกนำบทความของการต่อสู้ชีวิตของผู้หญิงที่ชื่อผาสุก ไปอ่าน แล้วนำมาวิจารณ์กันในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	บทอ่าน " หมอผาสุก "

สื่อ 1. ใบงาน 1

2. ใบงาน 2

3. ใบความรู้เรื่อง " บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม "

4. บทอ่าน " หมอผาสุก "

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

3. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบงาน1

(โปรแกรมฯ ครั้งที่ 1-2; เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ ทำความเข้าใจในข้อตกลงเบื้องต้น)

<u>คำแนะนำ</u> ให้สมาชิกที่นั่งติดกัน หันหน้าจับคู่ และทำความรู้จักกันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เพราะต้องนำเรื่องของคู่ตนเอง ไปแนะนำให้เพื่อนสมาชิกทั้งกลุ่มได้ทราบ) โดยใช้คำถามในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ ข้อมูลส่วนตัว ครอบครัว การศึกษา ประวัติการทำงาน หรือเรื่องที่อยากเล่าให้เพื่อนฟัง เป็นต้น (ใช้เวลาคู่ละ 5 นาที)

ใบงาน 2

(โปรแกรมฯ ครั้งที่ 1-2; เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ ทำความเข้าใจในข้อตกลงเบื้องต้น)

<u>คำแนะนำ</u> ให้สมาชิกคู่ที่พร้อม ผลัดกันแนะนำคู่ของตน ให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง โดยใช้เวลาคนละไม่เกิน 2 นาที และผู้นำกลุ่มจะบอกเมื่อเวลาผ่านไปแล้ว 1 นาที เพื่อจะเตือนให้อีกฝ่ายได้เปลี่ยนกันแนะนำคู่ของตน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบความรู้ เรื่อง " บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม "

(โปรแกรมฯ ครั้งที่ 1-2; เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ ทำความเข้าใจในข้อตกลงเบื้องต้น)

บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม มีดังนี้

1. ปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่มตามที่ได้ตกลงกันไว้
2. สมาชิกแต่ละคนมีหน้าที่ ลงมือกระทำด้วยตนเอง ต้องคิด ลงมือปฏิบัติ และหมั่นฝึกฝนให้มาก ๆ และ เมื่อสมาชิกท่านอื่นพูดให้ฟัง ต้องตั้งใจฟัง ถามในประเด็นที่สงสัย หรือเพิ่มเติมความคิดเห็น และช่วยกันสรุปเนื้อหาความคิดเห็นที่คิดว่าเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม
3. สมาชิกทุกคนต้องรับผิดชอบทำงานที่ได้รับมอบหมายให้กลับไปทำเป็นการบ้านทุกครั้ง

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม มีดังนี้

1. คอยสนับสนุนช่วยเหลือให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นอย่างเป็นอิสระ
2. เป็นผู้กระตุ้นให้สมาชิกกระทำกิจกรรมต่างๆตามกระบวนการฝึกความสอดคล้องในการมองโลก
3. ให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กรณีศึกษาเรื่อง “หมอผาสุก”

“ ตราบใดที่มีลมหายใจ ชีวิตต้องมีหวัง ” หลายๆคนฟังดูแล้วก็คงมีความรู้สึกว่าเป็นเพียงประโยคธรรมดา ๆ เท่านั้นเอง แต่สำหรับดิฉันแล้วเป็นประโยคที่มากด้วยคุณค่าและเป็นตัวกระตุ้นเตือนให้รู้สึกเสมอมา

ทุกชีวิตที่เกิดขึ้นมาบนโลกมนุษย์ ไม่ว่าชีวิตเหล่านั้นจะอยู่บนสภาพใดก็ตาม ปัญหา อุปสรรค ความขมขื่น ความทรมาน เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ยิ่งสภาพชีวิตของคนที่ถูกสังคมตราหน้าว่าเป็นคนพิการด้วยแล้ว รสชาติของชีวิตจะพบขวากหนามมากมาย ทั้งสภาพร่างกายที่ไม่อำนวยและสุขภาพจิตที่เกิดจากความกดดันต่างๆ ขึ้นอยู่กับว่าใครจะมีวิธีการต่อสู้กับมันอย่างไร และจะสู้อย่างไรจึงจะมีคุณค่า เราไม่อาจเปลี่ยนแปลงความจริงที่เกิดขึ้นกับเราได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงความจริงเหล่านั้นให้กลายเป็นสิ่งที่มีค่า เพียงแต่เราสู้และไม่หมดกำลังใจไปเสียก่อน

สำหรับตัวดิฉันถือว่า คุณค่าของคนไม่ได้อยู่ที่รูปร่างหน้าตาภายนอก แต่อยู่ที่การมีความสามารถและมีคุณธรรมซึ่งความสามารถดังกล่าวนั้นมีได้จาก 2 ทางคือ พรสวรรค์และพรแสวง หากว่าเรามีพรแสวงอยู่ในตัว โอกาสก้าวหน้าไม่ว่าด้านใดย่อมมีมากกว่าผู้มีพรสวรรค์เพียงอย่างเดียว ซึ่งพรแสวงเกิดขึ้นได้ต้องมีความพยายาม อดทน และอุตสาหะเป็นอย่างมาก สำหรับตัวดิฉันแล้ว “ พรแสวง” ก็คือการศึกษาอย่างแน่นอน การที่ดิฉันตัดสินใจเขียนบทความนี้ มิใช่เพื่อหวังรางวัลอะไรทั้งนั้น แต่เพราะคิดว่าประวัติการต่อสู้ในการศึกษาของตนคงจะมีประโยชน์ต่อทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในสภาพใดได้บ้าง

ดิฉันชื่อ น.ส. ผาสุก บุญซื่อ เกิดวันที่ 30 เมษายน 2508 เป็นบุตรคนที่ 6 ในจำนวนพี่น้องทั้งหมด 8 คน เป็นเพราะโชคชะตาหรือกรรมเก่าสุดจะเดาได้เมื่อดิฉันอายุได้ 3 เดือน คุณพ่อได้พาดิฉันไปรักษาด้วยเรื่องไข้สูง ดิฉันถูกฉีดยาบริเวณสะโพกข้างขวา ต่อจากนั้นขาขวาและแขนซ้ายเริ่มมีอาการอ่อนแรง ทำให้ดิฉันมีพัฒนาการในเรื่องการเดินช้ากว่าเด็กอื่น ๆ ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อเดินได้แล้วก็ผิดปรกติจากคนอื่น แต่ยังโชคดีที่พัฒนาการทางด้านสติปัญญายังปรกติอยู่ ดิฉันเป็นคนรักเรียนตั้งแต่เด็ก ๆ แม้จะทรมานในการเดินทางไปเรียนสักปานใด ดิฉันไม่เคยหวั่น หวังสิ่งเดียวคือขอให้ได้เรียนหนังสือ โลกนี้ยังมีความยุติธรรมอยู่บ้าง ผลการเรียนตั้งแต่เด็กๆมา ดิฉันได้ลำดับที่ 1 มาตลอดไม่ว่าจะอยู่โรงเรียนใด (ชีวิตดิฉันเปลี่ยน ร.ร.บ่อย ๆ) สำหรับเรื่องการเรียนของดิฉันมันไม่ยากนัก

ไม่ว่าจะอยู่โรงเรียนใด (ชีวิตดิฉันเปลี่ยน ร.ร.บ่อย ๆ) สำหรับเรื่องการเรียนของดิฉันมันไม่ยากนัก แต่ในเรื่องการดำเนินชีวิตขณะอยู่ในโรงเรียนท่ามกลางเพื่อนฝูงมันทรมานและลำบากมาก จากคำพูดเสียดแทงใจดำ ดูถูกเหยียดหยามและที่หนักมากก็คือการถูกกลั่นแกล้งจากเพื่อนฝูง แต่สิ่งเหล่านี้ดิฉันค้นพบว่ามันค่อยๆมลายหายไปทีละน้อย ๆ เมื่อดิฉันเป็นหนึ่งในเรื่องการเรียน เพราะอย่างน้อยพวกเขาเหล่านั้นยังต้องพึ่งพามันสมองของดิฉันอยู่ บ้าง ในบางครั้งทำให้ดิฉันมั่นใจขึ้นไปอีกว่า “ ปมด้อย” จะถูกลบเลือนไปได้เพราะการเรียนอย่างแน่นอน ดิฉันจึงมุ่งมั่นเรียนหนังสือด้วยความเพียรพยายามและความอดทนมากมายมหาศาลเพราะชีวิตของดิฉันไม่ได้เรียนเพียงอย่างเดียว ยังต้องทำงานบ้านและหาลำไพ่พิเศษโดยการสอนหนังสือ เนื่องจากปัญหาเศรษฐกิจทางบ้าน แต่กระนั้นดิฉันก็ยังภูมิใจที่คุณพ่อคุณแม่ทิ้งมรดกชิ้นสำคัญไว้ให้คือ “ มันสมอง” และแล้วปีที่ดิฉันต้องพยายามสุดชีวิตก็มาถึงการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เนื่องจากดิฉันสอบได้อันดับ 1 ของโรงเรียน เป็นธรรมดาอยู่เองที่ทุกคนตั้งเป้าหมายให้เข้าเรียนวิชาแพทย์ ซึ่งเป็นที่ใฝ่ฝันของนักเรียนที่เรียนดีทุกคนและแล้วสิ่งที่ไม่คาดหวังก็เกิดขึ้น เมื่อมีการประกาศจากทางจังหวัดที่ดิฉันอาศัยอยู่ว่า “ ดิฉันไม่มีสิทธิ์สอบเรียนแพทย์เนื่องจากพิการ” ดิฉันเสียใจเป็นที่สุด คิดอยู่อย่างเดียวว่า ทำไม คนพิการจึงไม่มีสิทธิ์แม้กระทั่งการสอบเชียวหรือ หากว่าดิฉันสอบแล้วตกสัมภาษณ์ ดิฉันก็จะยอมรับความจริงในเรื่องสภาพร่างกายของตนเองโดยไม่โทษใครทั้งนั้น ขณะนั้นคิดอยู่อย่างเดียวว่า ทางจังหวัดไร้ความมีมนุษยธรรมมาก ดิฉันจึงปฏิญาณว่า “ จะต่อสู้ให้ถึงที่สุดเพื่อประกาศให้ชาวโลกรู้ว่าคนพิการก็มีคุณค่า” ดิฉันจึงตัดสินใจมายังคณะแพทย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ซึ่งเป็นแหล่งผลิตแพทย์โดยตรง ได้เล่าเหตุการณ์ดังกล่าวให้อาจารย์ฝ่ายวิชาการฟัง โลกยังยุติธรรมกับดิฉันอยู่อาจารย์ผู้เปี่ยมด้วยเมตตาธรรมได้ออกหนังสือรับรองว่า “ ในกรณีนี้น่าจะให้ น.ส.ผาสุก บุญซื่อ มีสิทธิ์สอบแพทย์ ” แต่ทางจังหวัดยังค้านว่า คำว่า “ น่าจะ” ไม่ได้หมายถึงการให้สอบ แต่ยังมีอาจารย์ที่เห็นถึงความอยุติธรรม จึงเสนอว่าไม่มีพจนานุกรมเล่มใด บอกคำว่า “ น่าจะ ” แปลว่า “ไม่ให้” ดิฉันจึงได้สอบ แต่ยังไม่วายถูกตัดคะแนนสัมภาษณ์อย่างยับเยิน เนื่องจากความพิการ และแล้ววันประกาศผลการสอบก็มาถึง ขอบคุณสวรรค์ ดิฉันติดแพทยศาสตร์อันดับ 4 ของปีนั้น อุปสรรคยังเกิดขึ้นอีก ดิฉันต้องสอบสัมภาษณ์มากกว่าคนอื่น ๆ อีก 1 วัน ด้วยความมีมนุษยธรรมเปี่ยมด้วยคุณธรรมของอาจารย์แพทย์ดิฉันจึงเข้าเรียนแพทย์ตามที่ตั้งใจไว้ จากนั้นก็ได้รับความกรุณาจากอาจารย์แพทย์ท่านหนึ่งผ่าตัดแก้ไขความพิการที่สามารถแก้ไขได้จนอยู่ในสภาพใกล้เคียงกับคนปรกติได้ในทุกวันนี้

ชีวิตของการเรียนแพทย์ โดยคนปรกติถือว่าหนักมากที่สุดแล้ว ท่านผู้อ่านลองคิดดูเถิดว่าดิฉันผู้ซึ่งพิการจะหนักเป็นกี่เท่า ความเครียด ความกดดันที่เกิดขึ้น นอกจากการเรียนที่หนักอึ้งและบุคคลรอบข้าง ในบางครั้งแล้ว ยังมีสิ่งที่เพิ่มความเครียดให้ดิฉันมากที่สุดก็คือ สายตาหลายสิบคู่ของคนไข้เฝ้ามองดิฉันว่าจะมีความสามารถรักษาพวกเค้าให้หายได้หรือไม่ ช่วงนั้น ดิฉันให้กำลังใจตัวเองตลอดเวลาว่า " การเป็นแพทย์ที่ดีไม่ได้อยู่ที่รูปลักษณะภายนอก แต่อยู่ที่จิตใจ ที่เปี่ยมด้วยคุณธรรมและเมตตาปราณีต่อคนไข้ " และแล้วในที่สุด ดิฉันก็เป็นที่รักของคนไข้ พร้อมกันนั้นดิฉันก็ได้สำเร็จการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิตในปี 2531 จากนั้นได้ศึกษาต่อเป็นแพทย์เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟูฯ ดิฉันได้รับความกรุณาจากอาจารย์แพทย์หญิงจำนง สีตะพันธ์ ที่ได้ให้การสนับสนุนจนได้มาเรียนแพทย์เฉพาะทางด้านนี้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับคนไข้พิการเกือบทั้งหมด ทำให้ดิฉันดีใจและภูมิใจมากที่ตัวเองมีคุณค่าในการช่วยเหลือคนประเภทเดียวกันได้ในที่สุด

ปัจจุบันดิฉันเป็นแพทย์ประจำบ้านปีที่ 2 แผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟูฯ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป้าหมายของดิฉันคือ จะขอทำงานในการช่วยเหลือคนพิการให้ดีที่สุด ขณะเดียวกันจะทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมมากที่สุดเท่าที่ความสามารถของตนเองมีอยู่ อย่างน้อยดิฉันเชื่อว่าตัวเองมีแนวคิดและทัศนคติเกี่ยวกับคนพิการได้ดีพอสมควรเพียงเพื่อเปลี่ยนทัศนคติของคนบางคนที่มักจะเปรียบเปรยว่า " คนพิการเป็นขยะของสังคมให้คนพิการกลับเป็นอัญมณีอันมีค่าได้ "

ไม่ใช่เพราะการศึกษาที่ดีหรอกหรือ จึงทำให้ดิฉันมายืนอยู่ในอาชีพ ซึ่งมีคุณค่าต่อชีวิตของคนทั้งโลก

แพทย์หญิงผาสุก บุญซื่อ
แพทย์ประจำบ้านปีที่ 2
แผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟู ฯ
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ที่มา: กรมสุขภาพจิต. (2543). คู่มือกลุ่มบำบัดเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนที่มีพฤติกรรมใช้สารเสพติด (หน้า 37 - 39). กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 3

เรื่อง ตระหนักรู้

เวลา 1 ชั่วโมง 40นาที

จุดประสงค์ 1.สมาชิกตระหนักและรับรู้อย่างแท้จริงถึงความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย

2.สมาชิกได้พิจารณาถึงความรู้สึกไร้ความหมายของตนเองว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนปรากฏอาการเบื่อหน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่เห็นคุณค่าในตนเองฯลฯ

3.สมาชิกได้ค้นพบตนเอง ยอมรับตนเองมองตนตามความเป็นจริง และลดความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายลงและแสวงหาความหมายในชีวิต

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (15 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายให้สมาชิกทุกคนทบทวนประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส โดยให้สมาชิกทุกคนได้พูด และช่วยกันสรุป	❖ ประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อ 1. เข้าใจ อธิบายถึงสาเหตุได้และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น 2. อดทน ต่อความยากลำบากและอุปสรรคที่เกิดขึ้น 3. สามารถปรับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมให้เข้ากับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกกดดันได้ 4. กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาที่จะเกิด 5. คิดว่าตนเองสามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคที่ต้องเผชิญได้ 6. เห็นคุณค่าในตนเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 3 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (15 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่ม พูดคุยกับสมาชิกถึง รูปแบบแนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส	
❖ (40 นาที) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส	❖ ให้สมาชิกทุกคนทบทวนวิกฤตชีวิตตนเองที่ผ่านมา ❖ ให้สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่ทำให้เขาค้นพบตนเองและตระหนักถึงสภาพที่แท้จริงที่ตนประสบอยู่ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกไร้ความหมาย	คำถามที่นำไปสู่การค้นพบตนเอง / ตระหนักรู้ถึงปัญหา ❖ ชีวิตที่ผ่านมาของเราแต่ละคนเป็นอย่างไรบ้าง ❖ ประเมินได้ไหมว่าชีวิตเป็นอย่างไร ❖ รู้สึกอย่างไรกับชีวิตขณะนั้น ❖ หาวิธีทางออกให้กับชีวิตอย่างไร ❖ รู้สึกอย่างไรหลังจากคลายความทุกข์ใจด้วยวิธีดังกล่าวแล้ว ❖ เมื่อมองย้อนกลับไปรู้สึกอย่างไรกับชีวิตที่ผ่านมา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 3 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (30 นาที) เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้คิดและตอบคำถามที่ผู้นำกลุ่มถาม เพื่อต้องการให้สมาชิกเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต สำนึกถึงความรู้สึกไร้ความหมาย และยอมรับความรู้สึกไร้ความหมายที่คอยรบกวนจิตใจอยู่เสมอว่าจะใช้ชีวิตอยู่กับมันอย่างมีความสุขได้อย่างไร	❖ คำถามเทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา 1.แต่ละครั้งที่มีความทุกข์และหาทางดับทุกข์ด้วยวิธีต่าง ๆ แล้ว ความทุกข์ใจเหล่านั้นหายไปโดยสิ้นเชิงหรือหวลกลับมาอย่างไร 2.จะใช้วิธีคลายทุกข์เหล่านั้นไปได้นานแค่ไหน

สื่อ -

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 4

เรื่อง ตระหนักรู้ (ต่อ)

เวลา 1 ชั่วโมง 45นาที

จุดประสงค์ 1. สมาชิกตระหนักและรับรู้อย่างแท้จริงถึงความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย

2. สมาชิกได้พิจารณาถึงความรู้สึกไร้ความหมายของตนเองว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนปรากฏอาการเบื่อหน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่เห็นคุณค่าในตนเองฯลฯ

3. สมาชิกได้ค้นพบตนเอง ยอมรับตนเองมองตนตามความเป็นจริง และลดความรู้สึกว่า ตนไร้ความหมายลงและแสวงหาความหมายในชีวิต

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (10 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มทักทายและนำเข้าสู่โปรแกรมฯด้วยการให้สมาชิกทบทวนประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมฯครั้งที่ 3	
❖ (40 นาที) เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น	❖ ผู้นำกลุ่ม ถามสมาชิกถึงงานที่มอบหมายให้ไปอ่าน เรื่องของ “ หมอผาสุก ” และให้สมาชิกทุกคนวิจารณ์เรื่องที่ได้อ่าน ตามใบงาน 1	❖ บทสำหรับอ่าน “ หมอผาสุก ” ❖ ใบงาน 1
❖ กลุ่มใหญ่ (30 นาที) เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา	❖ ให้สมาชิกทุกคนย้อนกลับมามองสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองในสภาพปัจจุบัน และตอบคำถามที่ผู้นำกลุ่มถาม	❖ คำถามเทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส 1. จะมีวิธีการใดบ้าง แทนที่จะวิ่งหนีความทุกข์ แต่หันมามองและยอมให้ความทุกข์ใจมันอยู่กับเราและเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต 2.จะดีกว่าไหม ถ้าเราจะอยู่กับมันอย่างมีความสุขได้ตลอดเวลาที่เรามีชีวิตอยู่

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 4 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ ความคิดรวบยอด (15 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้พูดถึงสิ่งที่สมาชิกได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และกลุ่มช่วยกันสรุปเป็นความคิดรวบยอดแนวคิดที่กลุ่มควรได้รับ	❖ ความคิดรวบยอด “ แนวคิดที่ควรได้รับ ”
❖ มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้าน (10 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวกับสมาชิกว่า “ ครั้งต่อไป จะเป็นเรื่องของการสำรวจความรู้สึกไร้ความหมายของแต่ละคน ดังนั้น จะมอบหมายให้สมาชิกทุกคนนำบทความของสมศักดิ์ ไปอ่าน และสรุปว่าความรู้สึกไร้ความหมายของสมศักดิ์ คืออะไร และสิ่งใดที่ทำให้สมศักดิ์ค้นพบว่าชีวิตของเขายังมีความหมาย ”	❖ บทอ่าน “ ทุกข์แต่ไม่ท้อ ผู้ชายไร้มือคว้ารางวัลเขียนสวย ”

สื่อ 1. ใบงาน 1

2. ความคิดรวบยอด “ แนวคิดที่ควรได้ ”

3. บทอ่าน “ ทุกข์แต่ไม่ท้อ ผู้ชายไร้มือ คว้ารางวัลเขียนสวย ”

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบงาน1

(โปรแกรมฯ ครั้งที่ 4; เรื่องการตระหนักรู้)

1. รู้สึกอย่างไรกับเรื่องราวชีวิตของแพทย์หญิงผาสุก บุญซื่อ และได้ข้อคิดอะไรจากบทความนี้

2. ค่อยๆคิดและพิจารณาคำถามต่อไปนี้

2.1 อะไรคือสิ่งที่ทำให้หมอผาสุกรู้สึกมีคุณค่า

2.2 ความหมายในชีวิตของแพทย์หญิงผาสุกคืออะไร

2.3 หมอผาสุกดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจน ตัวเราเองมีเป้าหมายชีวิตของตนอย่างไร

ความคิดรวบยอด
(แนวคิดที่ควรได้รับ)

(โปรแกรมฯ ครั้งที่ 4; เรื่องการตระหนักรู้)

สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ว่าจะต้องแสวงหาความหมายของชีวิตให้พบ เพราะการแสวงหาความหมายของชีวิตเป็นเพียงสิ่งเดียวที่จะเติมเต็มภาวะไร้ความหมายได้ และเมื่อค้นพบความหมายในชีวิตแล้ว ความรู้สึกไร้ความหมายก็จะลดลงหรือหมดไป

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ทุกข์แต่ไม่ท้อ

ผู้ชายไร้มือ คว้ารางวัล “ เขียนสวย”

ท่ามกลางคนจำนวนมากที่กำลังเรียนหนังสือในโครงการอาสาสมัครผู้พิการช่วยสอนผู้ไม่รู้หนังสือ ซึ่งเป็นโครงการที่ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จ.สระบุรี เป็นผู้จัดทำเพื่อต้องการให้ผู้พิการที่มีความรู้ได้ทำประโยชน์ให้กับสังคมด้วยการสอนหนังสือให้คนในชุมชนวัดคลองพุ่ม

ผู้คนมากหน้าหลายตา ทั้งร่างกายดี ร่างกายพิการ เด็กเล็กไปจนถึงวัยชรากำลังตั้งใจฟังครูอาสาสอนหนังสืออย่างตั้งอกตั้งใจ หนึ่งในนั้นคือ “สมศักดิ์” ที่ดูจะตั้งใจเป็นพิเศษ ไม่ว่าครูจะสอนเรื่องอะไรเขาจะจดลงสมุดแทบทุกคำพูด เมื่อไม่เข้าใจจะยกมือถามเป็นระยะๆหลังจากเลิกเรียนขณะที่คนอื่นทยอยเดินทางกลับบ้าน “สมศักดิ์” ไม่ได้ลุกเดินตามคนอื่นไป เขายังคงนั่งอยู่ที่เก้าอี้ตัวเดิม หยิบสมุดคู่ใจมานั่งคัดลายมืออยู่เป็นนานสองนาน แม้จะไม่มีมือทั้งสองข้าง แต่ยังพยายามใช้แขนซ้ายที่เหลืออยู่เอื้อมมาประกบกับหัวไหล่ขวาแล้วจับดินสอเขียนหนังสืออย่างบรรจง

ทำไมยังไม่กลับบ้านคะ เป็นคำถามแรกของการสนทนา

“ อยากนั่งคัดลายมือก่อนครับ การคัดลายมือคือความสุข ผมมีความสุขที่ได้เขียนอักษรไทยที่สวยงาม ” เขาพูดพร้อมยิ้ม

หลังจากพูดคุยจนคุ้นเคย นายสมศักดิ์ย้อนเล่าชีวิตของตัวเองให้ฟังว่าสมัยเมื่อยังเด็กไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือเพราะที่บ้านมีฐานะยากจน มีแม่เพียงคนเดียวที่ต้องเลี้ยงลูกถึง 4 คน

“ สมัยยังเด็ก ไม่รู้ว่าบ้านที่อบอุ่นเป็นอย่างไร ไม่อยากอยู่บ้าน เลยหนีออกจากบ้าน เป็นเด็กเร่ร่อน ค่ำไหนนอนนั่น ตอนเช้าเวลาที่เพื่อนวัยเดียวกันเขาไปโรงเรียน ผมไม่ได้เรียน แต่จะไปยืนอยู่หน้าโรงเรียนไปดูเพื่อนเรียนหนังสือ บางครั้งครูเห็นก็ไล่ออกไปนอกโรงเรียน เพราะผมสกปรก ”

สมศักดิ์เล่าต่อด้วยน้ำเสียงที่ไม่ร่าเริงเหมือนตอนแรก จากรอยยิ้มที่เปื้อนใบหน้ากลายเป็นน้ำตาแทน “ ชีวิตเด็กเร่ร่อนเป็นชีวิตที่ลำบาก ไม่รู้ว่าข้าวอร่อยมีรสชาติยังไง แค่กินแล้วท้องไม่ร้องก็ดีถมแล้ว พอตกเย็นผมจะไปนอนที่สถานีรถไฟ จะไปนอนในตู้รถไฟเพราะมันทำให้หายหนาว และเวลาฝนตกก็ไม่เปียกด้วย ” “ แต่โชคร้ายถูกรถไฟทับแขนขาดพิการตอนอายุ 11 ปี วันเกิดเหตุไปนอนที่ตู้รถไฟที่เคยนอนเป็นประจำแต่ตู้มันปิด ง่วงมากเลยนอนใต้ตู้รถไฟ หลับสนิทเลย ยังไม่ทันเช้า หัวรถจักรก็มาลากตู้ที่ผมนอนอยู่ข้างใต้ไป แล้วตู้รถไฟมันเลื่อนมาทับแขนทั้งสองข้างจนขาด.....ผมกลายเป็นคนพิการที่มีแต่คนรังเกียจ ”

สมศักดิ์เล่าว่า ชีวิตเด็กเร่ร่อนก็แย่อยู่แล้ว ยิ่งเขากลายมาเป็นคนพิการชีวิตยิ่งแย่ไปใหญ่

" ความหวังที่จะได้เรียนหนังสือมันหมดไป ผมไม่มีมือ อย่าว่าแต่มือเลยแขนก็ไม่มีที่จะจับดินสอ จับสมุด แค่จะกินข้าวบางทียังต้องใช้เท้าหยิบอาหารก็มี ตั้งแต่พิการ รออย่างเดียว รอว่าเมื่อไรจะมืด อยากให้มันหมดไปวัน ๆ เพราะไม่สามารถทำอะไรได้เหมือนเมื่อก่อน "

แม้ความพิการจะทำให้เขาท้อแท้หมดหวัง แต่ในใจส่วนลึก ๆ ของผู้ชายคนนี้กำลังต่อสู้กับความท้อแท้และหมดหวังเหล่านั้น ในใจลึกๆเขาอยากลุกขึ้นสู้ อยากทำชีวิตให้มีค่า เพียงแต่รอว่าเมื่อไรเขาจะมีกำลังในการลุกขึ้นสู้อีกครั้ง

" พยายามลุกขึ้นหลายครั้งแต่มันก็ล้ม พอเริ่มมีกำลังใจจึงเริ่มทำในสิ่งที่เคยทำตอนเด็กคือการไปโรงเรียนเพื่อดูคนอื่นเรียนหนังสือ จนมีโอกาสได้เรียนหนังสืออย่างที่ฝันไว้ เพราะปลายปี 2544 ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จ.สระบุรี พาครูพิการเข้ามาสอนคนในชุมชน ผมดีใจมากไปสมัครเรียนทันที "

สิ่งแรกที่ครูสอนคือ สอนให้รู้จักพยัญชนะไทยทั้ง 44 ตัว ความรู้สึกแรกที่ได้เห็นตัวอักษรไทย หนุ่มพิการคนนี้รู้สึกภูมิใจและอยากเขียนให้ได้

" ตอนแรกเขียนไม่ได้เลย ไม่รู้ว่าจะเริ่มเขียนยังไง ไม่รู้จะใช้อะไรเขียน หัดมาเรื่อยๆ ก่อนนอนต้องคัดลายมือก่อน ไม่อย่างนั้นนอนไม่หลับ "

หน้ากระดาษในสมุดหลายเล่มเต็มไปด้วยลายมือของสมศักดิ์ เขาเขียนทุกวัน เขียนทุกวัน และเขียนทุกวัน

จนกระทั่งเมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2545 ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จ.สระบุรี จัดงาน " มหกรรมส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต " และจัดการประกวดคัดลายมือ สมศักดิ์เป็นหนึ่งในผู้ที่ต้องการเข้าแข่งขัน ทางศูนย์ฯ จึงได้จัดประกวดคัดลายมือสำหรับคนพิการ แต่คนพิการที่เข้าแข่งขันส่วนใหญ่จะพิการไม่มีขามากกว่า มีเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่พิการไม่มีแขน

" มีคนเข้าแข่งขันเยอะมาก เพราะเปิดโอกาสให้ทุกอำเภอในสระบุรีส่งคนเข้ามาประกวด ไม่ได้หวังรางวัล เพียงแต่อยากทำในสิ่งที่เรารัก คนอื่นเขามีแขน แต่ผมไม่มีอะไรเลยทั้งแขนและมือ แต่มีความตั้งใจครับ "

การประกวดคัดลายมือครั้งนี้ ผู้จัดให้ผู้เข้าประกวดคัดลายมือจากข้อความที่กำหนดให้ซึ่งมีประมาณครึ่งหน้ากระดาษ สมศักดิ์ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

" ไม่คิดว่าตัวเองจะได้รางวัล พอรู้ดีใจมาก เขาให้ประกาศนียบัตรมา ผมเริ่มรู้สึกว่าชีวิตมีค่า ตอนนี้อยากทำงาน อยากรับเขียนป้าย เขียนหนังสือที่เขามีตัวอย่างมาให้ ถ้าได้ทำจะตั้งใจทำให้ดีที่สุด " สมศักดิ์ยิ้มอีกครั้ง

หลังจากพูดคุยกันเสร็จ เขาก็ก้มหน้าก้มตาคัดลายมืออย่างตั้งอกตั้งใจ แม้คนภายนอกอาจดูค่อนข้างลำบาก แต่สำหรับผู้ชายคนนี้แล้วสิ่งที่ได้ทำมันคือ " ความสุข "

ที่มา; หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน ฉบับวันอังคารที่ 17 กันยายน พ.ศ.2545 ขึ้น 11 ค่ำ เดือน 11 ปีมะเมีย หน้า 17

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 5

เรื่อง การสำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย

เวลา 1 ชั่วโมง 10 นาที

จุดประสงค์ 1. ตระหนักในคุณค่าของชีวิตปัจจุบัน

2. สำรวจความรู้สึกไร้ความหมายของตน

3. มีกำลังใจรับผิดชอบชีวิตปัจจุบันของตนเอง

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (15 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอสด้วยการพูดคุยย้ำในหลักการของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส ด้วยเรื่องของ “ ชีวิต ” “ พลังชีวิต ” เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่การสำรวจความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต	❖ เราทุกคนได้เข้ากลุ่มมา 4 ครั้งแล้วได้แลกเปลี่ยนพูดคุยเรื่องทั่ว ๆไปกับเพื่อนสมาชิกพอสมควร ครั้งนี้เป็นการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 ซึ่งดิฉันตั้งใจจะให้การเข้ากลุ่มแต่ละครั้งเป็นโอกาสทองสำหรับการเรียนรู้ถึงชีวิตของพวกเราทุกคน รวมทั้งตัวดิฉันด้วย พูดถึงชีวิต อาจจะดูกว้างขวาง ไกลตัว แต่ถ้าหมายถึงชีวิตของ เราแต่ละคนที่หมายถึงการรับรู้ ความหิว อิ่ม ร้อนหนาว ทุกข์ สุข หรือลมหายใจเข้า – ออกของเราขณะนี้ เราจะพบว่าชีวิตอยู่ใกล้ ๆเรานี่เอง ชีวิตมีส่วนที่เราจะต้องรู้จัก และทำความเข้าใจ เพื่อที่เราจะได้มีชีวิตอยู่อย่างดีที่สุด ลองคิดๆดูนะคะส่วนของชีวิตที่เรามองเห็น ไม่ว่า

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 5 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
		จะเป็นลมหายใจ แขน ขา เนื้อตัว หรือสภาพที่เรา สบายดีหรือป่วย ไข้ เป็นชีวิตนะคะ ส่วนที่รับรู้ว่า หิว อิ่ม โกรธ น้อยใจ ถูกขัดใจ ก็ชีวิตอีก แล้วอีกส่วนของชีวิต สังเกตไหมคะที่อยู่ๆบางครั้ง เรา จะหดหู่ เศร้า สลดใจ เบื่อ ท้อแท้ หมดกำลัง ทั้ง ๆ ที่ร่างกายไม่ได้ หิว ไม่ได้เจ็บป่วยทั้งนี้ เพราะ ส่วนของชีวิตอีกส่วนของเราได้ ขาดหายไป ส่วนนี้ก็คือส่วนของ **<u>พลังชีวิต</u>นั่นเองค่ะ**
❖ (15 นาที) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส	❖ ถามและให้สมาชิกทุกคนตอบว่า “ เมื่อพูดถึงชีวิต แต่ละคนนึกถึงอะไรบ้าง ”	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 5 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (40 นาที) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส	❖ ให้สมาชิกย้อนคิดถึงเรื่องราวชีวิตที่ผ่านมาเพื่อสำรวจความหมายของชีวิต ด้วยการค้นหาว่าเคยทำอะไรบางอย่างในชีวิต หรือเคยมีประสบการณ์ที่ดีกับอะไรหรือใครบ้าง โดยตอบคำถามตามที่ผู้นำกลุ่มใช้ถามนำทางให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง	คำถามที่นำไปสู่การสำรวจหาความหมายในชีวิต ❖ เรารู้สึกภูมิใจอะไรกับชีวิตที่ผ่านมาบ้าง ❖ ที่ผ่านมามีอะไรที่เรารู้สึกภาคภูมิใจมาก ❖ เวลาไปเที่ยวที่ไหนแล้วคิดว่าเป็นกำลังใจให้เราต่อสู้ชีวิตต่อไป ❖ ประสบการณ์ที่ผ่านมาคิดว่าอะไรที่ทำแล้วสบายใจ มีความสุข ❖ ใครจะเป็นกำลังใจให้แก่เราได้ ❖ ตรงจุดนี้ คุณคิดว่า เราอยู่ได้เพราะใคร ❖ ใครที่ทำให้เราเข้มแข็ง ❖ ทุกวันนี้ทำเพื่อใคร ❖ เวลาเราลำบาก เขา/เหตุการณ์ นั้นๆ มีความหมายกับคุณขนาดไหน ❖ ประสบการณ์ที่ผ่านมาคิดว่าใครจะเป็นกำลังใจให้แก่เราได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 5 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
		❖ ตรงจุดนี้ คุณคิดว่า เราอยู่ได้เพราะใคร ❖ ใครที่ทำให้เราเข้มแข็ง ❖ ทุกวันนี้ทำเพื่อใคร ❖ เวลาเราลำบาก เขา/เหตุการณ์ นั้นๆ มีความหมายกับคุณขนาดไหน ❖ ประสบการณ์ที่ผ่านมาคิดว่าอะไรที่ทำแล้วสบายใจ มีความสุข ❖ อยู่ที่บ้านการุณยเวศน์เวลาลำบาก อะไรที่ช่วยเราให้ผ่านพ้นมาได้ ❖ อะไรที่คิดว่าเป็นความสำเร็จสูงสุดในชีวิตของเรา

สื่อ -

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 6

เรื่อง การสำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย (ต่อ)

เวลา 60 นาที

จุดประสงค์ 1. ตระหนักในคุณค่าของชีวิตปัจจุบัน

2. สำรวจความรู้สึกไร้ความหมายของตน

3. มีกำลังใจรับผิดชอบชีวิตปัจจุบันของตนเอง

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	**กิจกรรม**	**เนื้อหา/สื่อ**
❖ (10 นาที)	❖ ผู้นำผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และทบทวนถึงประโยชน์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5	
❖ (20 นาที) เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา	❖ ผู้นำกลุ่มถาม และให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นต่อเรื่องของนายสมศักดิ์	❖ บทอ่าน "ทุกข์แต่ไม่ท้อ ผู้ชายไร้มือ คว้ารางวัลเขียนสวย" หลังจากที่ผู้นำกลุ่มได้มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปอ่านเรื่องของนายสมศักดิ์แล้วผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า 1.ชีวิตที่ไร้ค่าของนายสมศักดิ์คืออะไร 2. ถ้าสมาชิกเป็นนายสมศักดิ์ที่มีชีวิตไร้ค่าแบบนั้น สมาชิกจะใช้ชีวิตเหมือนหรือแตกต่างจากนายสมศักดิ์อย่างไร
❖ (20 นาที) เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น	❖ ผู้นำกลุ่มถามและให้สมาชิกทุกคนตอบ เพื่อต้องการให้สมาชิกทุกคนได้เห็นถึงวิธีการ/ช่องทางค้นหาความหมายที่เขาอาจลืมคิด หรือมองข้ามไป โดยศึกษาช่องทางของนายสมศักดิ์เป็นตัวอย่าง	❖ คำถาม 1.อะไรที่ทำให้ชีวิตของสมศักดิ์มีความหมายขึ้นมาอีกครั้งและ เพราะอะไร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่6 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ ความคิดรวบยอด (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้พูดถึงสิ่งที่สมาชิกได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และกลุ่มช่วยกันสรุปเป็นแนวคิดที่กลุ่มควรได้รับ	
❖ มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้าน (10 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวกับสมาชิกว่า “วันนี้ทุกคนได้รู้วิธีการสำรวจความหมายในชีวิตตนเองแล้ว และได้เห็นช่องทางการสำรวจจากตัวอย่างของนายสมศักดิ์ วันนี้จะให้สมาชิกทุกคนกลับไปสำรวจตนเอง เพื่อจะสำรวจว่าที่ผ่านมาแต่ละคนมีความประทับใจกับเหตุการณ์ บุคคล หรือสิ่งต่าง ๆ อะไรบ้าง ที่รู้สึกว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นความหมายในชีวิตต่อไปนี้จะเป็นการสำรวจที่จะทำให้มองภาพชัดเจนยิ่งขึ้น และให้สมาชิกทุกคนเขียนแผนที่ชีวิตของตน ว่าชีวิตแต่ละช่วงอยู่ตรงไหน ขณะนั้นทำอะไรอยู่ และวางแผนอนาคตว่าจะทำอะไร ที่ไหน อย่างไรบ้าง ”	❖ -ใบงาน 1 “ เขียนแผนที่ชีวิต”โดยสรุปจากคำถาม เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส -เรื่องราวในชีวิตของตนเองที่เป็นช่วงที่ชอบ ไม่ชอบ -ช่วงเวลาใดที่สะดุดไม่ก้าวไปข้างหน้า -อยากจะทำอะไรเพื่อชีวิตข้างหน้าบ้าง และกำหนดว่าจะทำช่วงอายุเท่าใด - วางแผนอนาคตว่าจะทำอะไรที่ไหน อย่างไร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สื่อ -

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 7

เรื่อง การสำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย (ต่อ)

เวลา 1 ชั่วโมง 25 นาที

จุดประสงค์ 1. ตระหนักในคุณค่าของชีวิตปัจจุบัน

2. สำรวจความรู้สึกไร้ความหมายของตน

3. มีกำลังใจรับผิดชอบชีวิตปัจจุบันของตนเอง

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (40 นาที) เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้เปิดเผยตนเองด้วยการนำเสนอแผนที่ชีวิตของตนต่อกลุ่ม และเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง ❖ เพื่อนสมาชิกมีส่วนร่วมโดยการซักถามประเด็นที่จะทำให้ผู้เล่าได้เผชิญกับปัญหาและตระหนักรู้ถึงชีวิตปัจจุบันและยอมรับความเป็นจริง	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 7 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (15 นาที) เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น	❖ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกชมวีดีทัศน์ เรื่อง “ พู่กันกับปลายเท้าและหัวใจไม่เคยยอมแพ้ ” ❖ ให้สมาชิกทุกคนวิเคราะห์และตอบว่าชีวิตไร้ความหมายของลอนสันคืออะไร และสิ่งใดคือความหมายในชีวิตของลอนสัน	❖ วีดีทัศน์ เรื่อง “ พู่กันกับปลายเท้าและหัวใจไม่เคยยอมแพ้ ” -เป็นเรื่องเกี่ยวกับการแสวงหาความหมายในชีวิต/ประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณที่มีคุณค่าต่อการดำรงอยู่ เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นช่องทางการค้นหาความหมายของลอนสัน ซึ่งจะเป็นตัวอย่างให้สมาชิกลดความคิดหมกมุ่นอยู่แต่เรื่องตัวเอง หันไปมองผู้อื่น และย้อนกลับมามองดูตนเองถึงช่องทางค้นหาความหมายที่ตนไม่ได้สนใจหรือมองข้ามเพราะได้แต่คิดว่าไม่มีช่องทางใดเลย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 7 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (10 นาที) เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา	❖ ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามให้สมาชิกทุกคนได้คิดและตอบ เพื่อให้สมาชิกมองถึงความต้องการปรับปรุงตนเอง/ได้พบทางออกในการขจัดความรู้สึกไร้ความหมายด้วยการจัดการกับความคิดของตนอง	❖ คำถาม เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา “ รู้สึกอย่างไรกับคำที่ลอนสันกล่าวว่า “ อยากให้ทุกคนยอมรับตนเอง ไม่ว่าคนพิการหรือคนปกติ ว่าเราอยู่ในสภาพอย่างนี้ พอใจอย่างนี้ แล้วมันจะไม่มีปัญหาอะไรภายหลัง ถ้าคนอื่นหัวเราะเราก็ยิ้มให้ไม่ต้องไปโกรธ ไปแค้น สำหรับคนพิการอยากให้ทุกคนสู้กับชีวิต ทุกคนต้องมีโอกาส สู้ไปเรื่อย ๆ เหมือนกับผม ไม่ต้องย่อท้อว่าเกิดมาเป็นแบบนี้ ไม่มีใครสนใจ มันต้องมีครับ สังคมไทยต้องมีคนช่วยเหลือ คนสนใจ เหมือนกับพระคุณเจ้า เราก็ต้องทำดี ทำไปเรื่อยๆ สักวันก็มีคนมาเห็น ”
❖ ความคิดรวบยอด (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่สมาชิกได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 7 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้าน (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนกลับไปทบทวนภาวะไร้ความหมายของตนเอง และสำรวจความหมายในชีวิตของตนเองในด้านการให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆเพิ่มเติม แล้วนำมาเล่าสู่กันฟังในครั้งต่อไป	

สื่อ

1.วีดีทัศน์เรื่อง “ พู่กันกับปลายเท้าและหัวใจไม่เคยยอมแพ้ ”

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สรุปวีดีทัศน์เรื่อง “ พู่กันกับปลายเท้าและหัวใจไม่เคยยอมแพ้ ”

หากชีวิตคืออุปสรรค จงเตรียมพร้อมเผชิญหน้า
หากชีวิตคือความชื่นชมยินดี จงดื่มด่ำกับความสุขนั้น
หากชีวิตคือความโศกเศร้า จงน้อมรับความทุกข์ด้วยสติ
หากชีวิตคือความสงสัย จงแสวงหาซึ่งคำตอบ
หากชีวิตคือความทรมาน จงเยียวยาชีวิตด้วยความเข้มแข็ง
หากชีวิตคือน้ำตา จงใช้น้ำตาชะล้างความเจ็บปวด
หากชีวิตคือความท้อแท้สิ้นหวัง จงสร้างพลังเพื่อเอาชนะใจตน
หากชีวิตคือความมหัศจรรย์ จงรำลึกและขอบคุณ ใครหนอ ผู้สร้างสรรค์
หากชีวิตคือคุณค่า จงเก็บรักษาเอาไว้
ไม่ว่าชีวิตคืออะไร จงมั่นใจเถิดว่า ชีวิตคือความงดงาม

บรรยาย

ตราบใดชีวิตยังมีลมหายใจ ตราบใดชีวิตยังคงต้องก้าวเดินต่อไป ตราบใดหัวใจยังไม่หยุดเต้น ชีวิตก็ยังคงต้องสู้ต่อไป ตราบใดจิตวิญญาณยังอยู่ ตราบนั้นความฝันจะยังคงอยู่ตลอดกาล นี่คือชีวิต ชีวิตที่ไม่เคยยอมแพ้ ชีวิตที่ไม่เคยสิ้นหวัง ชีวิตของผู้ชายคนหนึ่งที่วาดภาพชีวิตของเขาผ่านพู่กันกับปลายเท้าและหัวใจที่ไม่เคยยอมแพ้

ถอนสัน โหล่คำ

อยากให้ทุกคนยอมรับตนเอง ไม่ว่าคนพิการหรือคนปกติ ว่าเราอยู่ในสภาพอย่างนี้ พอใจอย่างนี้ แล้วมันจะไม่มีปัญหาอะไรภายหลัง ถ้าคนอื่นหัวเราะ เราก็ยิ้มให้ ไม่ต้องไปโกรธไปแค้น สำหรับคนพิการ อยากให้ทุกคนสู้กับชีวิต ทุกคนต้องมีโอกาส สู้ไปเรื่อยๆ เหมือนกับผม ไม่ต้องย่อท้อว่าเกิดมาเป็นแบบนี้ ไม่มีใครสนใจ มันต้องมีครับ สังคมไทยต้องมีคนช่วยเหลือคนสนใจ เหมือนกับพระคุณเจ้า เราก็ต้องทำดี ทำไปเรื่อย ๆ ทุกวัน สักวันก็มีคนมาเห็น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

บรรยาย

แสงแห่งอรุณรุ่งของวันใหม่ เบิกฟ้าขึ้นอีกครั้ง คงเป็นเหมือนกับทุกๆวัน แต่สำหรับลอนสัน โหล่คำ ในทุกๆเช้าของวันใหม่ คือวันที่ต้องเริ่มชีวิตใหม่ของเขา สิ่งที่เหมือนกับทุกๆคนในทุก ๆ เช้า คือ ลอนสันต้องจัดการภารกิจส่วนตัวเพื่อไปทำงาน สิ่งที่ขาดหายไปของเขาในวันนี้แทบจะไม่ทำให้เขารู้สึกว่ามันเป็นอุปสรรคอะไรเลย (เขาสามารถทำทุกอย่างได้ด้วยเท้า 2 ข้างของเขา)

ภายในห้องส่วนตัวเล็กๆคือที่ที่ลอนสันสบายที่สุด เป็นที่ที่ลอนสันพักผ่อน ฟังเพลง ที่ชื่นชอบ อ่านหนังสือ และเตรียมพร้อมรับกับทุกวันใหม่ และเมื่อทุกคนพร้อม ลอนสันและเพื่อน ๆ ในศูนย์เยาวชน ก็พร้อมออกเดินทางไปเรียนหรือทำงานด้วยรถสองแถว พาหนะคู่ใจเด็กหนุ่ม ณ ศูนย์แห่งนี้ ปีนี้ลอนสันอายุ 25 ปี 25ปีที่ได้เรียนรู้มากยิ่งขึ้น เรียนรู้ที่จะยอมรับความเป็นจริงของชีวิต เรียนรู้ที่จะยอมรับคุณค่าของตนเอง ซึ่งแม้จะมีบางสิ่งขาดหายไปบ้าง

ลอนสัน

ลอนสันย้อนอดีตว่า ตอนเด็ก ๆ อยู่บ้านส่วนใหญ่อยู่คนเดียว เพราะพ่อแม่ไปทำไร่ทำนา ไม่กล้าออกจากบ้าน คือพอเห็นคนเดินมา ก็มีแต่คนเดินหลีกเลี่ยง ก็อายเขา เพราะเราไม่เหมือนคนปกติ มองไปทางไหนก็เห็นแต่คนปกติ ตอนเด็กไปเรียนหนังสือไม่ได้ เพราะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ พ่อแม่พี่น้องต้องคอยช่วย พออายุ 18 ปี บังเอิญไปเดินดูโทรทัศน์ช่องหนึ่ง พี่ชายเปิด ก็เห็นคนพิการเดินมา ไม่ได้มีแต่เรา เราก็เลยมีกำลังใจ ก็เลยอยากจะหาอุปกรณ์ช่วยเหลือตนเอง ทำยังไงจึงจะช่วยเหลือตัวเองได้ เห็นแม่ช่วยเวลาใส่เสื้อ ใส่กางเกง ผมก็เลยผลิตอุปกรณ์มาช่วย เพราะว่าเราจะให้แม่ช่วยบ่อยๆ ก็ไม่ได้ เพราะท่านก็แก่ลงเรื่อยๆ ก็เลยอยากให้ตัวเองมีคุณค่าขึ้นมา

บรรยาย

อาจเป็นเพราะสายตาแห่งความเชื่อผิด ๆ และค่านิยมที่ไม่ถูกต้องของคนรอบข้าง มันกัดกร่อนหัวอกของผู้เป็นแม่อย่างเจ็บปวด แต่ความรักที่มีต่อลูกยิ่งใหญ่เหนือสิ่งใด

แม่

ตั้งแต่ทีแรก ไม่เห็นว่าเป็นคนพิการ คนมาดูก็บอกว่าแขนเสีย ตอนเด็กๆไม่ค่อยกินนม กินแต่น้ำ พอโตมาก็ค่อยกินนม ใครมาถามว่าเป็นอะไร แม่ก็บอกไม่ถูก คิดสงสาร ไม่เคยเห็นคนพิการ แม่ไม่อาย แต่ลูกสิอาย ไปไหนมาไหนเราก็อุ้มไปด้วย เขาเอาก้อนหินมาขว้าง เขาบอกว่าอย่าไปเลี้ยงมัน มันไม่มีแขน แต่แม่สงสาร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

บรรยาย

ความรักและความเข้าใจคือกำลังใจชีวิตซึ่งกันและกัน และไม่เชื่อว่าชีวิตจะมีแต่ความมืดมนความพยายามที่จะยืนหยัดด้วยสองเท้า จึงนำแสงสว่างสาดแสงสู่ชีวิตของเขา

ด้วยความเมตตาของพระคุณเจ้ายอด พิมพิสาร พระคุณเจ้าได้อุปการะ ลอนสันให้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ ซึ่งอยู่ในจังหวัดบ้านเกิดของเขาเอง ภายใต้การดำเนินงานของศูนย์ที่มุ่งเสริมศักยภาพของผู้พิการ โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้พิการได้สำนึกในศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ของตนเอง และให้เห็นว่า ผู้พิการไม่ได้เป็นภาระของสังคมแต่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม จากวันนั้นคือจุดพลิกผันของชีวิต ทำให้ลอนสันได้พบตัวเอง ความสามารถของตัวเอง การ์ดอวยพรฉบับแรกบรรจงทำด้วยเท้าของเขาผ่านปลายพู่กัน นั่นคือจุดเริ่มของผลงานชิ้นเยี่ยมในเวลาต่อมา

ถึงแม้ร่างกายบางส่วนอาจขาดหายไปบ้าง แต่นั่นก็ไม่ใช่อุปสรรค ความมุมานะเพียรพยายาม และความตั้งใจของเขาต่างหาก ที่เนรมิตผลงานศิลปะ ลอนสันจึงยอมรับว่า เขาไม่ได้เรียนรู้จากอาจารย์ท่านไหน แต่เรียนรู้ด้วยความรักความมุ่งมั่นในศิลปะจริง ๆ เส้นทุกเส้น สีทุกสี ที่ลอนสันใช้เท้าจรดผ่านปลายพู่กัน เป็นภาพสะท้อนของชีวิต ชีวิตที่นับแต่นี้มีแต่ความงดงาม เปี่ยมล้นด้วยคุณค่า และชีวิตที่พร้อมจะก้าวต่อไปสู่ความฝัน

ลอนสัน

ความฝันอยากเป็นครูสอนศิลปะให้แก่คนที่ไม่มีโอกาสจะเรียน อาจารย์หายากซึ่งอาจารย์เขาไม่เข้าใจเราว่าเราต้องการอย่างไหน คนพิการด้วยกันจะรู้ว่าชอบแบบไหน เวลาไหน สอนพวกที่ไม่มีโอกาสจะเรียนแต่อยากเรียน

บรรยาย

ในทุกวัน ลอนสันได้พบความสุข ความสุขจากการยอมรับตัวเอง ความสุขตามอัตภาพ เบื้องหลังความสุข คือผู้ประคับประคองเขาอยู่ตลอดเวลา พระคุณเจ้ายอด พิมพิสาร ผู้เปรียบเสมือนพ่อ พ่อที่คอยค้ำจุนให้ลอนสันได้มีเพียงมุ่งหวังให้ลอนสันได้รู้ศักดิ์ศรีและคุณค่าของตัวเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พระคุณเจ้ายอด

เราช่วยเขา โดยหวังว่าในอนาคตเขาจะช่วยคนอื่น และรู้สึกว่าเขาได้นำมาใช้ เขาพร้อมที่จะให้คำปรึกษาแก่คนอื่น อย่างเช่นอยู่ที่บ้านฉางและบ้านฝึกอาชีพ เขาเป็นครูสอนนักเรียนที่มาฝึกอาชีพ โดยที่ใช้เท้าสอนวิชาวาดเขียน ที่อยากให้คนมาเยี่ยม มาเห็นกิจการของเขาก็คือว่า อยากให้คนมีกำลังใจ เขาเป็นคนร่าเริง ใครมาก็ยิ้มแย้มแจ่มใส ซึ่งเป็นบทสอนไม่ใช่สำหรับคนพิการ แต่เป็นบทสอนสำหรับเรา โดยเฉพาะขณะที่เราเศรษฐกิจย่ำแย่ เราก็โอ้ยไม่ไหวแล้ว แต่เขาตั้งแต่เกิดมาเป็นคนพิการ สามารถฟันฝ่าอุปสรรคเป็นกำลังใจให้คนอื่น จุดสำคัญคือให้กำลังใจกับคนอื่น

บรรยาย

แม่คือทุกสิ่ง แม่เป็นทุกอย่าง แม่อยู่ข้างลอนสันเสมอ เมื่อยามเปล่าเปลี่ยวสิ้นหวัง ไม่มีสิ่งใดที่จะตอบแทนพระคุณแม่ได้เท่าสิ่งที่ลอนสันเป็น

ลอนสัน

เมื่อก่อนท่านดูแลผม ไม่ว่าทานข้าวหรืออาบน้ำ ท่านดูแล ท่านก็เป็นห่วง แต่ตอนนี้ ทำได้ท่านก็ไม่เป็นห่วง ผมรักแม่ ถือท่านเป็นศูนย์รวม เวลาก่อนนอนก็สวดให้ท่าน สวดให้พ่อแม่ สวดให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง จะได้อยู่กับเรานาน ๆ

แม่

แบบว่าเราได้ทำงาน เราก็ดีใจ เราอยู่ศูนย์ คุณพ่อก็ใจดีอยู่

บรรยาย

แสงตะวันเป็นแสงสิ้นสุด เย็นวันนี้ก็เป็นอย่างที่เป็นทุกวัน หลังจากเสร็จสิ้นภารกิจอันเป็นที่รัก ก็เดินทางกลับบ้าน บ้านซึ่งเพื่อน ๆ กำลังรอคอยลอนสันอยู่ กำลังรอคอยที่ลอนสันสอนวาดภาพ

หากตั้งคำถามและถามว่า ชีวิตคืออะไร ลอนสันคงตอบว่า

จากพู่กันสู่ปลายเท้าและหัวใจที่ไม่เคยยอมแพ้

ถ้าถามว่าอุปสรรคคืออะไร ลอนสันคงตอบด้วยชีวิตของเขาในปัจจุบันนี้

วันนี้ลอนสัน ผู้เปี่ยมด้วยความหวัง ลอนสันเป็นกำลังใจให้ทุกคนที่กำลังต่อสู้กับชีวิต

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พระคุณเจ้ายอด

อย่าไปสงสารเขาเลย ให้ความเคารพ ให้ความเมตตาในฐานะที่เป็นเพื่อนมนุษย์เหมือนกับมีเมตตาจิตต่อเพื่อนสนิทมิตรสหายของเรา ให้เป็นแบบนั้น ให้สังวรด้วยว่า เราควรที่จะขอบคุณที่พระให้เราปกติ มีเพื่อนมนุษย์หลายคนที่ไม่ปกติเหมือนเรา แต่น้ำใจของคนไม่ได้วัดอยู่ที่ร่างกาย เราจะเห็นน้ำใจดีของคนพิการ ซึ่งเป็นบทเรียนสอนเราที่มีอวัยวะครบ ถ้าเรามีความถ่อมตัวพอที่จะรับบทเรียนเหล่านี้

ที่มา; สื่อการเรียนรู้จากสังฆมณฑล จ.อุดรธานี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 8

เรื่อง ขั้นสร้างพันธะสัญญา

เวลา 2ชั่วโมง 25 นาที

จุดประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกได้ตัดสินใจที่จะรับคำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอสต่อไป จนพบความหมายอันแท้จริงและยั่งยืน โดยการสร้างพันธะสัญญา พร้อมที่จะเผชิญกับภาวะวิกฤตของชีวิต ซึ่งอาจจะเป็นความทุกข์ยาก ความเจ็บปวดทรมาน หรือการถูกรังเกียจด้วยสายตา และคำพูด และช่วยให้สมาชิกได้ขจัดภาวะวิกฤตเหล่านี้ให้หมดไป เพราะสิ่งเหล่านั้นมันส่งผลให้เรารู้สึกไร้ค่า

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (30 นาที) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและให้สมาชิกเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังถึงการได้ค้นพบภาวะไร้ความหมายและค้นหาความหมายในชีวิตจากอะไร ❖ ให้เพื่อนสมาชิกซักถามเพื่อให้ผู้เล่าได้ค้นพบภาวะไร้ความหมายและชัดเจนกับความหมายในชีวิตมากขึ้น	❖ ให้สมาชิกเล่างานที่มอบหมายให้ไปทำว่าแต่ละคนค้นพบภาวะไร้ความหมายและค้นหาความหมายในชีวิตจากอะไร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 8 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (20 นาที) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส	❖ ผู้นำกลุ่มถามและให้สมาชิกได้คิดและตอบเพื่อตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อไปหรือจะยุติ	❖ คำถาม เมื่อสมาชิกได้ค้นพบชีวิตที่ไร้ความหมายที่ผ่านมา และค้นพบว่าความหมายในชีวิตของแต่ละคนคืออะไรแล้ว สมาชิกพร้อมหรือยังคะ ที่จะจัดการกับความรู้สึกภาวะไร้ความหมายที่คอยรบกวนจิตใจนั้นให้หมดไป ❖ การที่เราจะพบความหมายในชีวิตอย่างแท้จริง สมาชิกต้องได้รับการฝึกความสอดคล้องในการมองโลกอย่างหนัก ต่อไปอีก ซึ่งจะต้องฝึกกันในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไปจนครบโปรแกรม สมาชิกมีความคิดอย่างไรบ้าง เกี่ยวกับการตัดสินใจว่าจะยุติหรือก้าวต่อไปเพื่อค้นหาความหมายชีวิตอย่างแท้จริง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (20 นาที) เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา	❖ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา เพื่อสร้างความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง แปลกแยก และภาวะไร้ซึ่งคุณค่าและความหมายในชีวิต -โดยถามและให้สมาชิกทุกคนได้คิดและเล่าให้เพื่อนๆสมาชิกฟัง -ให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นและช่วยกันสรุป	<u>**คำถาม เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา**</u> ❖ เราจะรู้สึกอย่างไร หากกลับไปอยู่บ้านแล้วสมาชิกในบ้านบอกกับคุณว่า “ อยู่เฉยๆเถอะทำอะไรไม่ได้แล้วยังจะเรียกร้องเอานั่นเอานี่ แค่นี้ก็เป็นภาระพออยู่แล้ว ” *<u>(กลัวที่จะเป็นภาระต้องพึ่งพิงผู้อื่น)</u>* ❖ เราจะรู้สึกอย่างไร ถ้าหลังจากไปทำงานแล้วต้องเจอนายจ้างหรือเพื่อนร่วมงานมองว่าเราแย่คุณค่าลดลง “ ไม่ต้องทำอะไรมากหรอก ร่างกายเป็นแบบนี้ ทำง่าย ๆ ก็พอแล้วคุณน่ะ” *<u>(กลัวถูกมองว่าคุณค่าลดลง)</u>* ❖ เราจะรู้สึกอย่างไร ถ้าไปไหนมาไหนแล้วมีคนเดินออกห่าง แล้วซุบซิบกันว่าสมเพชในความพิการในร่างกายเรา *<u>(ไม่มั่นใจภาพลักษณ์ของตนที่แย่ลง)</u>*

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 8 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (10 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มพูดถึงเทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา ตามใบความรู้ 1	❖ ใบความรู้ 1
❖ (30 นาที) เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น	❖ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น เพื่อให้สมาชิกหยุดความวิตกกังวลและหันความสนใจไปสู่การสังเกตความเป็นไปได้ หรือทางเลือกในชีวิต แทนที่จะหมกมุ่นอยู่กับความกังวลใจของตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนการสำรวจความเป็นไปได้ซึ่งกันและกัน ❖ ให้สมาชิกคิดและเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง	❖ “ให้พวกเราสังเกตตนเอง โดยให้ชีวิตเป็นประตูที่เปิดออกสู่ทางหลาย ๆ ทาง เช่นพ่อ แม่ สู่ คนที่เรารัก เพื่อนการงาน สังเกตนะคะว่าในชีวิตเราจะมีประตูกี่บาน เมื่อเราพิการ มีประตูบานไหนบ้างที่แง้มไว้ และประตูใดบ้างที่เปิดกว้างสำหรับตัวเรา และประตูไหนบ้างที่ปิด วาดรูปประตูเหล่านั้น แล้วเล่าสู่กันฟังนะคะ ”
❖ (10 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มพูดถึงเทคนิคการลดความคิดหมกมุ่น ตามใบความรู้ 2	❖ ใบความรู้ 2

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 8 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ ความคิดรวบยอด (15 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้พูดถึงสิ่งที่สมาชิกได้รับจากการเข้ากลุ่มในวันนี้ และช่วยกันสรุป	
❖ มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้าน (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนไปฝึกใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา และเทคนิคลดความคิดหมกมุ่น แล้วนำประสบการณ์ในการฝึกแต่ละเทคนิคมาเล่าสู่กันฟังในครั้งต่อไป	

สื่อ 1.ใบความรู้ที่ 1 “เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา”
2.ใบความรู้ที่ 2 “เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น”

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบความรู้ที่ 1

(โปรแกรม ฯ ครั้งที่ 8; เรื่องการสร้างพันธะสัญญา)

เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา

เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลยอมรับความกลัว ความวิตกกังวล ด้วยการสนับสนุนให้บุคคลพยายามสร้างความกลัว หรือความวิตกกังวลให้มากขึ้นและเมื่อบุคคลตั้งใจทำให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลมากเท่าใด เขาจะพบว่ามีความกลัวหรือความวิตกกังวลน้อยลง เนื่องจากอาการกลัวหรือวิตกกังวลดังกล่าวไม่ได้เพิ่มตามสัดส่วนของความพยายามกลัวที่เขาคาดการณ์ไว้

สิ่งที่สำคัญของเทคนิคนี้ คือ จะต้องทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับความรู้สึกของตนเอง เช่นกลัวและไม่กล้าอยู่ในลิฟท์ ก็ต้องเข้าไปอยู่ในลิฟท์ เข้าไปเผชิญกับความกลัวนั้น ทั้งที่ตนเองกลัวมาก ๆ ไม่อยากเข้าไป เพื่อผลลัพท์สุดท้ายแล้วทุกอย่างจะดีขึ้น และดีขึ้นเรื่อย ๆ แต่ก่อนจะเกิดผลดังกล่าว ผู้รับคำปรึกษาต้องตั้งใจอย่างหนักแน่น ที่จะทำให้ความรู้สึกแย่ลงมาก ๆ เสียก่อน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบความรู้ที่ 2

(โปรแกรม ฯ ครั้งที่ 8; เรื่องการสร้างพันธะสัญญา)

เทคนิคการลดความคิดหมกมุ่น

เป็นเทคนิคที่ช่วยบุคคลพบความหมายของชีวิตในสถานการณ์ที่เขามีความวิตกกังวลจนหมกมุ่นอยู่กับปัญหามากเกินไป ในสถานการณ์ที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองเป็นเหยื่อของปัญหาที่ไม่มีทางแก้ไข เมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลมากเกินไป จะเกิดปฏิกิริยาด้านร่างกายที่เรียกว่า " ปฏิกิริยาตอบสนองมากเกินไป " และปฏิกิริยานี้จะทำให้เขาให้ความสนใจกับปัญหานั้นมากเกินไป และพบว่ายิ่งหมกมุ่นอยู่กับปัญหามากเท่าใด ยิ่งไม่สามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ กลับจะทำให้วิตกกังวลมากขึ้นและเป็นวงจรที่ต่อเนื่องไม่จบสิ้น

เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น จะช่วยให้บุคคลหันเหความสนใจจากการหมกมุ่นเรื่องของตนเอง ไปสู่การกระทำเพื่อเป้าหมายอื่น หรือมีปฏิสัมพันธ์กับโลกรอบตัวเขาแทน วิธีที่ใช้มี 2 ขั้นตอนคือ

1. การหยุดให้ความสนใจ เป็นการตัดวงจรความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ด้วยการเลิกสนใจปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นชั่วคราว

2. การย้ายความสนใจ เป็นการหันเหความสนใจไปยังทิศทางของทัศนะการมองโลกในด้านบวก เพื่อสนใจสิ่งอื่นมากกว่าตนเอง ซึ่งทิศทางใหม่นี้จะให้ความหมายแก่ชีวิตของเขาได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 9

เรื่อง ขั้นพัฒนาความหมาย

เวลา 1ชั่วโมง 50 นาที

จุดประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกร่วมกันค้นหาวิธีการที่เหมาะสมและทดลอง ลงมือปฏิบัติเพื่อที่จะค้นพบกับความหมายที่แท้จริง

2. เพื่อให้สมาชิกชัดเจนกับทางเลือกที่จะนำพาชีวิตเขาไปสู่ความหมายที่แท้จริงต่อไป

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (20 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและถามสมาชิก ว่า “หลังจากได้ทดลองใช้ เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา/การลดความคิดหมกมุ่น แล้วเป็นอย่างไรบ้าง ” ❖ ให้สมาชิกทุกคนได้เล่าประสบการณ์การทดลองใช้เทคนิคต่างๆให้เพื่อนสมาชิกฟัง	
❖ (20 นาที) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส	❖ ผู้นำกลุ่มถาม ให้สมาชิกตอบและให้สมาชิกได้ซักถามและช่วยกันสรุปสิ่งที่ผู้เล่าได้เล่าให้ฟัง	❖ “ ถึงตรงนี้แล้ว เราคิดว่าชีวิตคืออะไร ” ❖ ทุกวันนี้เราอยู่ได้เพราะอะไร/ เราอยากมีชีวิตอยู่เพื่อใคร ❖ หลังจากสมาชิกค้นพบความหมายในชีวิตของตนเองแล้วรู้สึกได้ไหมว่าตนเองมีความคิดเกี่ยวกับการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 9 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (20 นาที) เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา	❖ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจินตนาการถึงคนงานก่ออิฐ ตามใบงาน 1 และตอบคำถามว่า “คนไหนน่าจะทำผลงานได้ดีกว่ากัน” “เพราะอะไร” ❖ ให้สมาชิกทุกคนตอบและร่วมกันสรุปเป็นความคิดที่ควรได้รับ	❖ ใบงาน 1 ❖ แนวคิดที่ควรได้รับ
❖ (30 นาที) เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น	❖ ให้สมาชิกจินตนาการตามสถานการณ์สมมุติ เพื่อจะได้ทดลองหาประสบการณ์ใหม่ ๆ ในการแสวงหาความหมายของชีวิตตามสถานการณ์สมมุติ และบอกเล่าวิธีแก้สถานการณ์นั้น ๆ ให้เพื่อนสมาชิกฟัง	คิดว่าจะพบกับอะไรบ้าง และจะทำอะไร/อย่างไร เมื่อพบกับสถานการณ์ดังนี้ ❖ ถ้ากลับไปบ้านแล้วถูกคนที่คุณคิดว่าเขาเข้าใจคุณมากที่สุด (พ่อ แม่ หรือคนในบ้าน) ดูถูก/สมเพช แสดงท่าทางรำคาญคุณ ทำให้คุณรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ คุณจะบอกหรือแสดงโต้ตอบกลับพวกเขาอย่างไร
❖ ความคิดรวบยอด (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้ตอบและช่วยกันสรุปว่าสมาชิกได้อะไรจากการเข้ากลุ่มวันนี้	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 9 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้าน (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกแต่ละคนกลับไปคิดนะคะว่า “ต่อไปนี้คุณจะเข้มแข็ง ยอมรับความเป็นจริงและอยู่กับสังคม ครอบครัว ได้อย่างมีความสุขหรือไม่อย่างไร” ❖ และขณะนี้สมาชิกได้พบความหมายในชีวิตที่พอเห็นเป็นรูปธรรมบ้างแล้ว จะให้ทุกคนวางแผนการดำเนินชีวิตด้านสังคม การงาน อาชีพ ฯลฯว่าใครวางแผนเอาไว้อย่างไรบ้าง และกำหนดเวลาเริ่มต้นเมื่อใด แล้วนำมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	

สื่อ 1.ใบงาน 1

2. แนวคิดที่ควรได้รับ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบงาน 1

(โปรแกรมฯ ครั้งที่ 9; เรื่องการพัฒนาความหมาย)

<u>คำแนะนำ</u> ผู้นำกลุ่มได้เล่าเรื่องและให้สมาชิกจินตนาการและคิดตาม มีชายคนหนึ่งกำลังก่ออิฐอยู่ มีคนถามว่าทำอะไรอยู่ เขาก็บอกว่ากำลังก่ออิฐ จึงถามต่อไปว่า ทำไปทำไม เขาก็บอกว่า ไม่รู้ว่าทำไปทำไมเหมือนกัน เพราะเขาสั่งมาก็ทำไปอย่างนั้นแหล่ะ ส่วนชายอีกคนหนึ่งก็ทำเช่นเดียวกัน และมีคนถามว่า กำลังทำอะไร เขาก็ตอบว่ากำลังก่ออิฐทำกำแพงวัด ปีหน้าคุณมาดูสิ แล้วคุณจะได้เห็นว่ากำแพงนั้นมันสูงและสวยงามมาก

อยากจะถามพวกเราว่าคนไหนน่าจะทำผลงานได้ดีกว่ากัน ?

แนวคิดที่ควรได้รับ

(โปรแกรมฯครั้งที่ 9;เรื่องการพัฒนาความหมาย

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้รับ
1) คนไหนน่าจะทำผลงานได้ดีกว่ากัน?	คนที่สอง
2) เพราะอะไร?	เพราะเขาทำอย่างมีความหมาย ที่ก่ออิฐอย่างมีจุดมุ่งหมายและเขาก็ทำงานด้วยความกระตือรือร้น ผลงานที่ได้จะเป็นผลงานที่ดีมีคุณค่า มีความหมายมากกว่าคนแรก ที่เห็นว่าชีวิตไม่มีความหมายจะเดินไปโดยไม่มีแรง ก่ออิฐที่ไม่รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 10

เรื่อง ขั้นสร้างความชัดเจนให้กับความหมาย

เวลา 1ชั่วโมง 40 นาที

จุดประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกได้ทดลองปฏิบัติจนเกิดความชัดเจนในการสร้างทักษะของตนเอง อันจะนำไปสู่ความหมายที่แท้จริงของชีวิต

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (30 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายให้สมาชิกเล่าถึงการฝึกปฏิบัติตนให้มีความหมายในชีวิตและแลกเปลี่ยนประสบการณ์นั้น ๆให้สมาชิกกลุ่มฟัง	
❖ (40 นาที) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส	❖ ให้สมาชิกค้นหาวิธีใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มความชัดเจนในความหมายของชีวิตด้วยการตอบคำถาม	คำถามที่ใช้เพื่อเพิ่มความชัดเจนในความหมายของชีวิตมาถึงจุดนี้แล้วบอกได้หรือไม่ว่าที่ผ่านมา ❖ อะไรที่เราคิดว่าทำแล้ว ทำให้ชีวิตของเราไม่มีความหมาย ❖ มีอะไรที่ผ่านมาที่ทำไปแล้วรู้สึกว่าไม่มีความหมายบ้าง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 10 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
		❖ แล้วอะไร ที่มีความหมาย แล้วมีอะไรบ้าง ที่คิดว่าที่ผ่านมาไม่ควรทำเลย ❖ สิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความหมายสำหรับเราหลังจากนี้คืออะไรบ้าง
❖ ความคิดรวบยอด (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนตอบและช่วยกันสรุป สิ่งที่สมาชิกควรได้รับจากการฝึกความสอดคล้องในขั้นสร้างความชัดเจนให้กับความหมาย	❖ เราจะเห็นว่า คนที่เห็นชีวิต ไม่มีความหมายจะเดินไปโดยไม่มีแรงเหมือนคนก่ออิฐที่ไม่รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร ต่างจากอีกคนหนึ่งที่ก่ออิฐอย่างมีจุดมุ่งหมายและเขาก็ทำงานด้วยความกระตือรือร้น ผลงานที่ได้จะเป็นผลงานที่ดี มีคุณค่า และมีความหมายมากกว่า ความดี ความมีคุณค่า ละความหมายนี้แหล่ะเป็นความปรารถนาของวิญญาณในตัวเรา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 10 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนนำความหมายของชีวิตของตนเขียนลงในแผนที่ชีวิตและนำกลับไปปิดไว้ในที่ที่ตนจะสามารถมองเห็นหรือหยิบขึ้นมาดูเมื่อต้องการกำลังใจ	❖ ใช้แผนที่ชีวิตแผ่นเดิมที่สมาชิกได้เขียนขึ้นในโปรแกรมครั้งที่ 6
❖ มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้าน (10 นาที)	❖ ครั้งต่อไปอยากให้สมาชิกทุกคนทบทวนถึงขบวนการที่ได้ทำตั้งแต่เข้ากลุ่มครั้งแรกจนถึงครั้งนี้ว่าทำอะไรไปบ้าง แล้วนำกลับมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังในครั้งต่อไป	

สื่อ 1. แผนที่ชีวิต

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 11

เรื่อง ขั้นจัดทิศทางใหม่

เวลา 1ชั่วโมง 20 นาที

จุดประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบความหมายในชีวิตของตน

2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับตลอดการดำเนินโปรแกรมกลุ่มโลกอส

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	❖ นำเข้าสู่โปรแกรม ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก หลังจากนั้น ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนสิ่งที่ได้ทำตั้งแต่เริ่มเข้าโปรแกรมฯลฯ ตามใบงาน 1	❖ ใบงาน1
❖ กลุ่มใหญ่ (40 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มสรุปจากที่สมาชิกได้ช่วยกันทบทวนและรวบรวมสรุปเป็นแนวคิดที่ควรได้รับ	❖ แนวคิดที่ควรได้รับ
❖ มอบหมายให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้าน (10 นาที)	❖ อยากให้สมาชิกทุกคนได้เล่าสิ่งที่เป็นผลสำเร็จจากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบโลกอสที่ทำให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น หลังจากหยุดวิตกกังวลเรื่องตนเอง และหันมองทางออกใหม่ๆที่เป็นไปได้ที่ทำให้ใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข แล้วนำมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังในครั้งต่อไป	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สื่อ 1. ใบงาน 1

2. แนวคิดที่ควรได้รับ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

ใบงาน1

(โปรแกรมฯ ครั้งที่ 11; เรื่องการจัดทิศทางใหม่)

<u>คำแนะนำ</u> ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนสิ่งที่ได้ทำตลอดเวลา 3 สัปดาห์ตั้งแต่เริ่มเข้าสู่โปรแกรมครั้งแรกเรื่อยมาจนถึงก่อนครั้งนี้ ว่าแต่ละครั้งกลุ่มของเราได้ทำอะไรกันบ้าง โดยช่วยกันทบทวนตามลำดับ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แนวคิดที่ควรได้รับ

สิ่งที่ได้ทำร่วมกันตลอดระยะเวลาการเข้าโปรแกรม เริ่มจาก

ครั้งหนึ่ง - สอง เล่าประวัติ/ทำความรู้จัก/อธิบายชีวิต/ทฤษฎีของแฟรงเกิลที่เขามีชีวิตอยู่อย่างมีความหวัง

ครั้งที่สาม-สี่ เราพูดถึงเรื่องการรักษาความลับ/ระยะเวลาว่าเราจะคุยกันนานแค่ไหน/การมีส่วนร่วมของสมาชิก/และเราเข้าสู่การให้คำปรึกษาขั้นแรกคือการตระหนักรู้ว่ามีเรื่องคุณค่าของชีวิต/ปัญหาของแต่ละคน/และเรื่องของหมอผาสุก)

ครั้งที่ห้า-เจ็ด ขั้นสำรวจพูดถึงความหมายของชีวิต ให้ดูว่าแต่ละคนมีความบกพร่องอย่างไร /ดู VDO ของลอนสัน /ได้เขียนแผนที่ชีวิต อดีต ปัจจุบันและอนาคตของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร/ ฟังเรื่องเล่าของสมศักดิ์ ที่ไม่มีมือและแขน ก็คัดลายมือได้สวย/เรื่องคนก่ออิฐ ซึ่งสอนให้เรารู้ว่าถ้าไม่มีจุดหมายในชีวิตก็เหมือนไร้ค่าไม่รู้จะอยู่หรือจะทำอะไรไปทำไม

ครั้งที่แปด ขั้นสร้างพันธะสัญญา โดยพวกเรายืนยันว่าจะเข้าร่วมโปรแกรมโลกอสต่อไปเพื่อต้องการค้นหาความหมายที่แท้จริงและยั่งยืน และฝึกทักษะที่ใช้ ได้แก่ เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา และเทคนิคการปรับทัศนคติ

ครั้งที่เก้า เป็นขั้นพัฒนาสู่ความหมายของชีวิต ได้ให้เราจินตนาการว่าถ้าเราเอาแต่นั่งๆนอนๆ ซึมเศร้า หมดอาลัยตายอยากไม่ลุกขึ้นมาสู้ทำตัวให้กระฉับกระเฉงและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและตั้งต้นใหม่เราจะเป็นอย่างไร ถ้าสมมติเราเป็นคนในครอบครัวเช่นพ่อ-แม่ หรือญาติที่ห่วงใยเราเขาเหล่านั้นจะรู้สึกโศกเศร้า เสียใจกับเราเพียงใด และย้อนกลับไปเราจะรู้สึกสงสารเห็นใจ ต่อพวกเขาอย่างไร

ครั้งที่ สิบ ขั้นสร้างความชัดเจนให้กับความหมาย ได้ฝึกการค้นหาวิธีใหม่ๆเพื่อพัฒนาความชัดเจนในความหมายของชีวิต และเขียนแผนที่ชีวิตครั้งที่ 2 และได้เปรียบเทียบกับครั้งแรกที่ยังไม่พบความหมายชีวิต

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 12

เรื่อง ขั้นจัดทิศทางใหม่ (ต่อ)

เวลา 1ชั่วโมง

จุดประสงค์ 1.เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบความหมายในชีวิตของตนเอง

2.เพื่อให้สมาชิกสนับสนุนความคิดความสามารถซึ่งกันและกัน ก่อนนำประสบการณ์เหล่านี้ไปปฏิบัติจริง

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ กลุ่มใหญ่ (60 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้เล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังถึงสิ่งที่เป็นผลสำเร็จจากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบโลกอส ที่ทำให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงไปในทางดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม	

สื่อ -

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 13

เรื่อง ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

เวลา 1ชั่วโมง 40 นาที

จุดประสงค์ 1. เพื่อวัดผลการทดสอบระยะหลังการทดลอง

2. เพื่อให้สมาชิกให้กำลังใจ เป็นพลังและเป็นความหมายให้แก่กันและกัน

3. เพื่อเป็นการยุติกลุ่ม

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (60 นาที)	❖ - ให้สมาชิกทำแบบวัดความสอดคล้องในการมองโลก	❖ แบบวัดความสอดคล้องในการมองโลก
❖ (30 นาที)	❖ -ให้สมาชิกได้มีโอกาสกล่าวลาซึ่งกันและกัน เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และตระหนักถึงการสิ้นสุดประสบการณ์ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอสตามใบงาน 1	❖ ใบงาน 1

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 13 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (10 นาที)	❖ - นัดหมายครั้งต่อไป	❖ ครั้งนี้เป็นการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้าย หลังจากนี้ไปทุกคนต้องเผชิญกับโลกที่เป็นจริง โดยใช้ความรู้ที่เราฝึกกันมาทั้ง 13 ครั้งอย่างมั่นใจ เพื่อสามารถอยู่ได้อย่างมีคุณค่ามีความหมาย และในวันอาทิตย์อีก 3 สัปดาห์ เราจะมาพบกันอีกครั้งที่นี่ เวลาเดิม

สื่อ 1. ใบงาน 1

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบงาน 1

(โปรแกรมฯ ครั้งที่13; เรื่องการยุติให้คำปรึกษา)

<u>คำแนะนำ</u> ให้สมาชิกที่นั่งอยู่ในกลุ่มก้าวออกจากกลุ่ม มาอยู่ต่อหน้าเพื่อนทีละคน และกล่าวลาหรือบอกสิ่งที่เป็นความรู้สึกของตนเองต่อเพื่อน (โดยมีเนื้อหา เช่น " ขอให้โชคดี " " รักษาสุขภาพนะ" " ขอบคุณนะที่รับฟังเรื่องราวของดิฉันมาตลอด " ฯลฯ ที่เป็นเชิงให้กำลังใจกันและกัน)ไปจนครบทุกคน แล้วกลับมานั่งที่เดิมในกลุ่ม จากนั้นสมาชิกคนที่สองก้าวออกมาจากกลุ่มและทำเหมือนคนที่หนึ่ง ทำแบบนี้จนครบทุกคน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบครบเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
1-2	<u>**การสร้างสัมพันธภาพทำความเข้าใจในข้อตกลงเบื้องต้น**</u> 1.ผู้นำกลุ่มและสมาชิกได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน 2.สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง มีความไว้วางใจรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม 3.ช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิกต่อการเข้ากลุ่มในครั้งแรก 4.ทราบบทบาทและหน้าที่ของตนที่มีภายในกลุ่ม 5.ทราบประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย/แนะนำตัว 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแนะนำตัวเองและทำความรู้จักซึ่งกันและกัน 3. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงข้อตกลง ระยะเวลาของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม 4. ผู้นำกลุ่มพูดถึงประโยชน์ของการฝึกความสอดคล้องในการมองโลกด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส 5.ให้สมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ควรได้รับในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ 6. มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบครบเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
3	<u>การตระหนักรู้</u> 1.สมาชิกตระหนักและรับรู้อย่างแท้จริงถึงความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย 2.สมาชิกได้พิจารณาถึงความรู้สึกไร้ความหมายของตนเองว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนปรากฏอาการเบื่อหน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง 3.สมาชิกได้ค้นพบตนเอง ยอมรับตนเองมองตนตามความเป็นจริง และลดความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายลง และแสวงหาความหมายในชีวิต	1.ผู้นำกลุ่มทักทายและนำเข้าสู่โปรแกรมฯด้วยการให้สมาชิกทบทวนประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ 2.ผู้นำกลุ่มพูดถึงรูปแบบ/แนวทางการฝึกความสอดคล้องในการมองโลกด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส 3.ใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส เพื่อให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์วิกฤตชีวิตตนเอง เพื่อนำไปสู่การค้นพบตนเอง/ตระหนักรู้ถึงปัญหา 4. ใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหาเพื่อให้สมาชิกเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต สำนึกถึงความรู้สึกไร้ความหมาย และยอมรับความรู้สึกไร้ความหมายที่คอยรบกวนจิตใจอยู่เสมอว่าจะใช้ชีวิตอยู่กับมันอย่างมีความสุขได้อย่างไร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบครบเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
4	<u>การตระหนักรู้</u> (ต่อ) 1. สมาชิกตระหนักและรับรู้อย่างแท้จริงถึงความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย 2. สมาชิกได้พิจารณาถึงความรู้สึกไร้ความหมายของตนเองว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนปรากฏอาการเบื่อหน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง 3. สมาชิกได้ค้นพบตนเอง ยอมรับตนเองมองตนตามความเป็นจริง และลดความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายลง และแสวงหาความหมายในชีวิต	1. ผู้นำกลุ่มทักทายและนำเข้าสู่ โปรแกรมฯด้วยการให้สมาชิกทบทวนประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ครั้งที่ 3 2.ใช้เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น โดยให้สมาชิกวิจารณ์ กรณีศึกษาเรื่อง หมอผาสุก ตามงานที่มอบหมายให้กลับไปทำ 3.ใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา เพื่อให้สมาชิกย้อนกลับมามองสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบัน 4. ใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ โดยสมาชิกวิจารณ์วิธีการปรับทัศคติ ที่หมอผาสุกใช้แล้วประสบความสำเร็จในชีวิต 5. สมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ควรได้รับในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ 6. มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบครบเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
5	<u>การสำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย</u> 1.สมาชิกตระหนักในคุณค่าของชีวิตปัจจุบัน 2.สำรวจความรู้สึกไร้ความหมายของตน 3.มีกำลังใจรับผิดชอบชีวิตปัจจุบันของตนเอง	1. นำเข้าสู่โปแกรมด้วยการพูดคุยย้ำถึงหลักการฝึกความสอดคล้องในการมองโลกด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส ด้วยเรื่องของ “ชีวิต” และ “พลังชีวิต” เพื่อเชื่อมโยงการสำรวจความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต 2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติสให้สมาชิกตอบตนเองว่าชีวิตในความหมายของแต่ละคนคืออะไร 3.ใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติสให้สมาชิกย้อนคิดถึงเรื่องภายในชีวิตที่ผ่านมาเพื่อสำรวจหาความหมายของชีวิตด้วยการค้นหาจากคุณค่าจากประสบการณ์ 3 ด้าน คือ - คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ - คุณค่าเชิงประสบการณ์ - คุณค่าเชิงทัศนคติ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบครบเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
6	<u>การสำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย</u> (ต่อ) 1. สมาชิกตระหนักในคุณค่าของชีวิตปัจจุบัน 2. สำรวจความรู้สึกไร้ความหมายของตน 3. มีกำลังใจรับผิดชอบชีวิตปัจจุบันของตนเอง	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และทบทวนถึงประโยชน์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 2. ใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา โดยให้สมาชิกอ่านกรณีศึกษา เรื่องของนายสมศักดิ์ และวิจารณ์ชีวิตที่ไร้ความหมาย และการพบคุณค่าของในชีวิต ของนายสมศักดิ์ 3. ใช้เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น โดยให้สมาชิกบอกวิธีการ/ช่องทางค้นหาความหมายของนายสมศักดิ์ และช่องทางความเป็นไปได้ของสมาชิก 4. ใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส โดยให้สมาชิกสำรวจตนเอง ถึงภาวะไร้ความหมาย และเขียนแผนที่ชีวิตของแต่ละคนว่า แต่ละช่วงเขาอยู่ตรงไหน ทำอะไร และวางแผนอนาคตว่าจะทำอะไรที่ไหนอย่างไร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบครบเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
7	<u>การสำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย</u> (ต่อ) 1. สมาชิกตระหนักในคุณค่าของชีวิตปัจจุบัน 2. สำรวจความรู้สึกไร้ความหมายของตน 3. มีกำลังใจรับผิดชอบชีวิตปัจจุบันของตนเอง	1.ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา สมาชิกเปิดเผยตนเองด้วยการนำเสนอแผนที่ชีวิตของตนเองต่อกลุ่ม 2.ใช้เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น ให้สมาชิกชมวีดีทัศน์เรื่อง ฟู่กันกับปลายเท้า และหัวใจไม่เคยยอมแพ้ และวิจารณ์ว่า ชีวิตที่ไร้ความหมายคืออะไร และค้นพบความหมายในชีวิตได้เพราะอะไร 3. ใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ โดยให้สมาชิกวิจารณ์เรื่องของ ลอนสัน ในด้านการปรับเปลี่ยนทัศนคติในด้านบวก ที่ทำให้ชีวิตของลอนสันมีคุณค่า 4.ใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา โดยให้สมาชิกแสดงความคิดเกี่ยวกับประโยคที่ลอนสันกล่าวถึงคนพิการว่า “ อย่าสิ้นหวังขอให้สู้และทำความดีต่อไป ” เพื่อสมาชิกจะได้มองถึงการปรับปรุงตนเอง/และพบทางออกในการขจัดความรู้สึกไร้ความหมาย 5.ให้สมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ควรได้รับในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ 6. มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบครบเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
8	**<u>ขั้นสร้างพันธะสัญญา</u>** 1.เพื่อให้สมาชิกได้ตัดสินใจที่จะฝึกความสอดคล้องในการมองโลกด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอสต่อไป จนพบความหมายอันแท้จริงและยั่งยืน โดยการสร้างพันธะสัญญา พร้อมที่จะเผชิญกับภาวะวิกฤติของชีวิต ซึ่งอาจจะเป็นความทุกข์ยาก ความเจ็บปวดทรมาน หรือการถูกรังเกียจด้วยสายตา และคำพูด และช่วยให้สมาชิกได้ขจัดภาวะวิกฤติเหล่านี้ให้หมดไป เพราะสิ่งเหล่านี้มันส่งผลให้เรารู้สึกไร้ค่า	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และให้สมาชิกเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังถึงการค้นพบภาวะไร้ความหมายและการค้นพบความหมายในชีวิตของตนตามงานที่ได้รับมอบหมายให้ทำ 2. ผู้นำกลุ่มสนทนาให้สมาชิกตัดสินใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมฯต่อไป 3.ใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหาเพื่อสร้างความรู้สึก ท้อแท้สิ้นหวังแปลกแยก และภาวะไร้ซึ่งคุณค่าและความหมายในชีวิต/บรรยายเทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา 4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น เพื่อให้สมาชิกหยุดความวิตกกังวล และหันความสนใจไปสู่การสังเกตความเป็นไปได้หรือทางเลือกในชีวิตแทนที่จะหมกมุ่นกับความวิตกกังวลใจของตนเองและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนการสำรวจความเป็นไปได้ซึ่งกันและกัน 5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติโดยใช้คำถามและให้สมาชิกกลุ่มได้คิดตามเพื่อฝึกการใช้เทคนิคการปรับทัศนคติในการแก้ไขปัญญาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต 6.ให้สมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ควรได้รับในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ 7. มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบครบเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
9	<u>ขั้นพัฒนาความหมาย</u> 1. เพื่อให้สมาชิกร่วมกันค้นหาวิธีการที่เหมาะสมและทดลอง ลงมือปฏิบัติเพื่อที่จะค้นพบกับความหมายที่แท้จริง 2. เพื่อให้สมาชิกชัดเจนกับทางเลือกที่จะนำพาชีวิตเขาไปสู่ความหมายที่แท้จริงต่อไป	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และให้สมาชิกเล่าประสบการณ์การทดลองปฏิบัติใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา และเทคนิคลดความคิดหมกมุ่น เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส และเทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ให้เพื่อนสมาชิกฟัง 2.ใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติสเพื่อให้สมาชิก ตอบตัวเองว่าขณะนี้ ชีวิตเขาคืออะไร/อะไรคือสิ่งที่มีความหมายในชีวิตของเขาและความคิดเปลี่ยนไปอย่างไรหลังจากค้นพบความหมายในชีวิต 3.ใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา เพื่อให้สมาชิก ได้จินตนาการถึงคนงานก่ออิฐว่าคนไหนน่าจะทำผลงานได้ดีกว่ากัน/เพราะอะไร 4. ลดความคิดหมกมุ่น โดยใช้เทคนิคลดความคิดหมกมุ่นเพื่อแก้ปัญหาสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกไร้ความหมาย 5. ใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ โดยให้สมาชิกได้เล่าให้เพื่อนฟังถึงเหตุการณ์ซึ่งแต่ก่อนตนคิดว่าไม่มีหนทางเป็นไปได้ที่จะแก้ไข แต่หลังจากได้ฝึกใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติไประยะหนึ่งแล้ว เหตุการณ์ดังกล่าว เริ่มเห็นหนทางความเป็นไปได้ในการแก้ไขบ้างแล้วและฝึกการใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อไปจนกระทั่งมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเพิ่มขึ้น 6.ให้สมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ควรได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ 7. มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบครบเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
10	<u>ขั้นสร้างความชัดเจนให้กับความหมาย</u> เพื่อให้สมาชิกได้ทดลองปฏิบัติจนเกิดความชัดเจนในการสร้างทักษะของตนเองอันจะนำไปสู่ความหมายที่แท้จริงของชีวิต	1.ให้สมาชิกทดลองปฏิบัติค้นหาวิธีใหม่ๆเพื่อเพิ่มความชัดเจนในความหมายของชีวิต 2. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่สมาชิกควรได้รับจากการฝึกความสอดคล้องในขั้นสร้างความชัดเจนให้กับความหมาย 3.ให้สมาชิกสรุปแนวคิดที่ควรได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ 4. สร้างกำลังใจโดยให้สมาชิกเขียนความหมายของชีวิตไว้ในแผนที่ชีวิตของตนเอง 5. มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบครบเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
11	<u>ขั้นจัดทิศทางใหม่</u> 1.เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบความหมายในชีวิตตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับตลอดระยะเวลาของการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมฯ	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักสมาชิก 2. ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงปัจจุบันและสรุปแนวคิดที่ควรได้รับ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบครบเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
12	**<u>ขั้นจัดทิศทางใหม่</u> (ต่อ)** 1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบความหมายในชีวิตตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกสนับสนุนความคิดความสามารถของกันและกันก่อนนำประสบการณ์เหล่านี้ไปปฏิบัติจริง	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย 2. ให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟังถึงพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนที่เปลี่ยนไปในทางบวก หลังจากการเข้ากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรก จนถึงปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส แบบครบเทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดประสงค์	กิจกรรม
13	<u>ขั้นยุติการให้คำปรึกษา</u> 1. เพื่อวัดผลการทดลองระยะหลังการทดลอง 2. เพื่อให้สมาชิกให้กำลังใจเป็นพลังและเป็นความหมายให้แก่กันและกัน 3. เพื่อเป็นการยุติกลุ่มฯ	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย 2. ให้สมาชิกทำแบบวัดความสอดคล้องในการมองโลกหลังการทดลอง 3.ให้สมาชิกได้กล่าวลาซึ่งกันและกัน /ให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกันและตระหนักถึงการสิ้นสุดโปรแกรมฯ 4. นัดหมายครั้งต่อไป อีก 3 สัปดาห์ เพื่อทำการวัดผลการทดลองในระยะติดตามผล

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 1 - 2

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ ทำความเข้าใจในข้อตกลงเบื้องต้น

เวลา 1 ชั่วโมง 35 นาที

จุดประสงค์ 1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน

2. สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง มีความไว้วางใจ รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
3. ช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิกต่อการเข้ากลุ่มในครั้งแรก
4. ทราบบทบาทและหน้าที่ของตนที่มีภายในกลุ่ม
5. ทราบประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (10นาที) ลักษณะการนั่งของกลุ่ม ให้นั่งเป็นรูปตัวยู โดยมีผู้นำกลุ่ม นั่งอยู่ตรงก้นตัวยู	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย แนะนำตัว	❖ ดิฉันชื่อ สิริพร พุทธิพรโอภาส เป็นพยาบาลจากกรมสุขภาพจิต จะมาพบกับพวกเราทุกคนที่นี่ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง รวม 3 สัปดาห์ ในวันอังคาร พฤหัสบดี เสาร์ และอาทิตย์ เวลา 13.00-15.00 น.
❖ จับคู่ 2 คน (10นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแนะนำตัวโดยให้สมาชิกจับคู่และสนทนาทำความรู้จักกันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามใบงาน1	❖ ใบงาน1
❖ (25 นาที)	❖ สมาชิกผลัดกันแนะนำคู่ของตนให้เพื่อนสมาชิกฟัง ตามใบงาน 2 ❖ เพื่อนสมาชิก ซักถามในประเด็นที่สงสัย	❖ ใบงาน2

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 1 - 2 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (15 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม ขณะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส	❖ ใบความรู้เรื่อง “ บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ”
❖ (15นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวกับสมาชิกถึงรูปแบบของกลุ่มและประโยชน์ที่ได้รับ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ และให้ความร่วมมือในการทำกลุ่ม	❖ “ กลุ่มของเราจะเป็นกลุ่มที่มาคุย แลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิด ทัศนคติ ประสบการณ์ชีวิต ของพวกเรากับเพื่อนๆในกลุ่ม เพื่อต้องการให้พวกเราเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถอธิบายได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้พวกเราเป็นแบบนี้ และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น อดทนต่อความยากลำบากที่ร่างกายไม่สามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วเหมือนก่อน อดทนต่อภาวะกดดันด้านจิตใจจากคำพูดหรือสายตา รวมทั้งการกระทำของคนรอบข้าง ที่ทำให้เรารู้สึกเศร้าหมอง หดหู่ ท้อแท้ เสียใจ แต่เราสามารถปรับความคิดใหม่ได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ดูว่ามันยาก มันลำบาก นั้นมันเป็นเรื่อง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 1 - 2 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
		ที่ท้าทาย ฉันต้องทำได้ เราต้องหันมาสู้กับสถานการณ์กดดันต่าง ๆ เหล่านั้น กล้าที่จะเผชิญกับมัน โดยคิดว่า เราต้องทำได้ แม้อุปสรรคนั้นจะลำบากแค่ไหน เราต้องฝ่าฟันไปให้ได้ เพราะชีวิตนี้ยังมีหวัง มีคุณค่า ”
❖ ความคิดรวบยอด (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนตอบและช่วยกันสรุปว่าสมาชิกได้รับอะไรบ้างจากการเข้ากลุ่มในวันนี้	
❖ มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้าน (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกนำบทความของการต่อสู้ชีวิตของผู้หญิงที่ชื่อผาสุก ไปอ่าน แล้วนำมาวิจารณ์กันในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	❖ บทอ่าน “ หมอผาสุก ”

สื่อ 1.ใบงาน 1

2.ใบงาน 2

3.ใบความรู้เรื่อง “ บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ”

4. บทอ่าน “ หมอผาสุก ”

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบงาน1

(โปรแกรมฯ ครั้งที่ 1 -2; เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ ทำความเข้าใจในข้อตกลงเบื้องต้น)

<u>คำแนะนำ</u> ให้สมาชิกที่นั่งติดกัน หันหน้าจับคู่ และทำความรู้จักกันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เพราะต้องนำเรื่องของคู่ตนเอง ไปแนะนำให้เพื่อนสมาชิกทั้งกลุ่มได้รู้จัก) โดยใช้คำถามในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ ข้อมูลส่วนตัว ครอบครัว ประวัติการทำงาน หรือเรื่องที่อยากเล่าให้เพื่อนฟังเป็นต้น (ใช้เวลาคู่ละ 5 นาที)

ใบงาน 2

(โปรแกรมฯ ครั้งที่ 1 - 2; เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ ทำความเข้าใจในข้อตกลงเบื้องต้น)

<u>คำแนะนำ</u> ให้สมาชิกคู่ที่พร้อม ผลัดกันแนะนำคู่ของตน ให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง โดยใช้เวลาคนละไม่เกิน 2 นาที และผู้นำกลุ่มจะบอกเมื่อเวลาผ่านไปแล้ว 1 นาที เพื่อจะเตือนให้อีกฝ่ายได้เปลี่ยนกันแนะนำคู่ของตน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบความรู้ เรื่อง " บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม "

(โปรแกรมฯ ครั้งที่ 1 - 2; เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ ทำความเข้าใจในข้อตกลงเบื้องต้น)

บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม มีดังนี้

1. ปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่มตามที่ได้ตกลงกันไว้
2. สมาชิกแต่ละคนมีหน้าที่ ลงมือกระทำด้วยตนเอง ต้องคิด ลงมือปฏิบัติ และหมั่นฝึกฝนให้มาก ๆ และ เมื่อสมาชิกท่านอื่นพูดให้ฟัง ต้องตั้งใจฟัง ถามในประเด็นที่สงสัย หรือเพิ่มเติมความคิดเห็น และช่วยกันสรุปเนื้อหาความคิดเห็นที่คิดว่าเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม
3. สมาชิกทุกคนต้องรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายให้กลับไปทำเป็นการบ้านทุกครั้ง

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม มีดังนี้

1. คอยสนับสนุนช่วยเหลือให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นอย่างเป็นอิสระ
2. เป็นผู้กระตุ้นให้สมาชิกกระทำกิจกรรมต่างๆตามกระบวนการฝึกความสอดคล้องในการมองโลก
3. ให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กรณีศึกษาเรื่อง “ หมอผาสุก ”

“ ตราบใดที่มีลมหายใจ ชีวิตต้องมีหวัง ” หลาย ๆ คนฟังดูแล้วก็คงมีความรู้สึกว่าเป็นเพียงประโยคธรรมดา ๆ เท่านั้นเอง แต่สำหรับดิฉันแล้วเป็นประโยคที่มากด้วยคุณค่าและเป็นตัวกระตุ้นเตือนให้รู้สึกเสมอมา

ทุกชีวิตที่เกิดขึ้นมาบนโลกมนุษย์ ไม่ว่าชีวิตเหล่านั้นจะอยู่บนสภาพใดก็ตาม ปัญหา อุปสรรค ความขมขื่น ความทรมาน เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ยิ่งสภาพชีวิตของคนที่ถูกสังคมตราหน้าว่าเป็นคนพิการด้วยแล้ว รสชาติของชีวิตจะพบขวากหนามมากมาย ทั้งสภาพร่างกายที่ไม่อำนวยและสุขภาพจิตที่เกิดจากความกดดันต่างๆ ขึ้นอยู่กับว่าใครจะมีวิธีการต่อสู้กับมันอย่างไร และจะสู้อย่างไรจึงจะมีคุณค่า เราไม่อาจเปลี่ยนแปลงความจริงที่เกิดขึ้นกับเราได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงความจริงเหล่านั้นให้กลายเป็นสิ่งที่มีค่า เพียงแต่เราสู้และไม่หมดกำลังใจไปเสียก่อน

สำหรับตัวดิฉันถือว่า คุณค่าของคนไม่ได้อยู่ที่รูปร่างหน้าตาภายนอก แต่อยู่ที่การมีความสามารถและมีคุณธรรมซึ่งความสามารถดังกล่าวนั้นมีได้จาก 2 ทางคือ พรสวรรค์และพรแสวง หากว่าเรามีพรแสวงอยู่ในตัว โอกาสก้าวหน้าไม่ว่าด้านใดย่อมมีมากกว่าผู้มีพรสวรรค์เพียงอย่างเดียว ซึ่งพรแสวงเกิดขึ้นได้ต้องมีความพยายาม อดทน และอุตสาหะเป็นอย่างมาก สำหรับตัวดิฉันแล้ว “ พรแสวง” ก็คือการศึกษาอย่างแน่นอน การที่ดิฉันตัดสินใจเขียนบทความนี้ มิใช่เพื่อหวังรางวัลอะไรทั้งนั้น แต่เพราะคิดว่าประวัติการต่อสู้ในการศึกษาของตนคงจะมีประโยชน์ต่อทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในสภาพใดก็ได้บ้าง

ดิฉันชื่อ น.ส. ผาสุก บุญซื่อ เกิดวันที่ 30 เมษายน 2508 เป็นบุตรคนที่ 6 ในจำนวนพี่น้องทั้งหมด 8 คน เป็นเพราะโชคชะตาหรือกรรมเก่าสุดจะเดาได้เมื่อดิฉันอายุได้ 3 เดือน คุณพ่อได้พาดิฉันไปรักษาด้วยเรื่องไข้สูง ดิฉันถูกฉีดยาบริเวณสะโพกข้างขวา ต่อจากนั้นขาขวาและแขนซ้ายเริ่มมีอาการอ่อนแรง ทำให้ดิฉันมีพัฒนาการในเรื่องการเดินช้ากว่าเด็กอื่น ๆ ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อเดินได้แล้วก็ผิดปรกติจากคนอื่น แต่ยังโชคดีที่พัฒนาการทางด้านสติปัญญายังปรกติอยู่ ดิฉันเป็นคนรักเรียนตั้งแต่เด็ก ๆ แม้จะทรมานในการเดินทางไปเรียนสักปานใด ดิฉันไม่เคยหวั่น หวังสิ่งเดียวคือขอให้ได้เรียนหนังสือ โลกนี้ยังมีความยุติธรรมอยู่บ้าง ผลการเรียนตั้งแต่เด็ก ๆ มา ดิฉันได้ลำดับที่ 1 มาตลอดไม่ว่าจะอยู่โรงเรียนใด (ชีวิตดิฉันเปลี่ยน ร.ร.บ่อย ๆ) สำหรับเรื่องการเรียนของดิฉันมันไม่ยากนัก แต่ในเรื่องการดำเนินชีวิตขณะอยู่ในโรงเรียนท่ามกลางเพื่อนฝูงมันทรมานและลำบากมาก จากคำพูดเสียดแทงใจดำ ดูถูกเหยียดหยามและที่หนักมากก็คือการถูกกลั่นแกล้งจากเพื่อนฝูง แต่สิ่งเหล่านี้ดิฉันค้นพบว่ามันค่อยๆมลายหายไปทีละน้อย ๆ เมื่อดิฉันเป็นหนึ่งในเรื่องการเรียน เพราะอย่างน้อยพวกเขาเหล่านั้นยังต้องพึ่งพามันสมองของดิฉันอยู่

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

บ้าง ในบางครั้งทำให้ดิฉันมั่นใจขึ้นไปอีกว่า “ ปมด้อย” จะถูกลบเลือนไปได้เพราะการเรียนอย่างแน่นอน ดิฉันจึงมุ่งมั่นเรียนหนังสือด้วยความเพียรพยายามและความอดทนมากมายมหาศาลเพราะชีวิตของดิฉันไม่ได้เรียนเพียงอย่างเดียว ยังต้องทำงานบ้านและหาลำไพ่พิเศษโดยการสอนหนังสือเนื่องจากปัญหาเศรษฐกิจทางบ้าน แต่กระนั้นดิฉันก็ยังภูมิใจที่คุณพ่อคุณแม่ทิ้งมรดกชิ้นสำคัญไว้ให้คือ “ มันสมอง ” และแล้วปีที่ดิฉันต้องพยายามสุดชีวิตก็มาถึงการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เนื่องจากดิฉันสอบได้อันดับ 1 ของโรงเรียนเป็นธรรมดาอยู่เองที่ทุกคนตั้งเป้าหมายให้เข้าเรียนวิชาแพทย์ ซึ่งเป็นที่ใฝ่ฝันของนักเรียนที่เรียนดีทุกคนและแล้วสิ่งที่ไม่คาดหวังก็เกิดขึ้น เมื่อมีการประกาศจากทางจังหวัดที่ดิฉันอาศัยอยู่ว่า “ ดิฉันไม่มีสิทธิ์สอบเรียนแพทย์เนื่องจากพิการ ” ดิฉันเสียใจเป็นที่สุด คิดอยู่อย่างเดียวว่า ทำไม คนพิการจึงไม่มีสิทธิ์แม้กระทั่งการสอบเชียวหรือ หากว่าดิฉันสอบแล้วตกสัมภาษณ์ ดิฉันก็จะยอมรับความจริงในเรื่องสภาพร่างกายของตนเองโดยไม่โทษใครทั้งนั้น ขณะนั้นคิดอยู่อย่างเดียวว่า ทางจังหวัดไร้ความมีมนุษยธรรมมาก ดิฉันจึงปฏิญาณว่า “ จะต่อสู้ให้ถึงที่สุดเพื่อประกาศให้ชาวโลกรู้ว่าคนพิการก็มีคุณค่า ” ดิฉันจึงตัดสินใจมายังคณะแพทย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ซึ่งเป็นแหล่งผลิตแพทย์โดยตรง ได้เล่าเหตุการณ์ดังกล่าวให้อาจารย์ฝ่ายวิชาการฟัง โลกยังยุติธรรมกับดิฉันอยู่อาจารย์ผู้เปี่ยมด้วยเมตตาธรรมได้ออกหนังสือรับรองว่า “ ในกรณีนี้น่าจะให้ น.ส.ผาสุก บุญซื่อ มีสิทธิ์สอบแพทย์ ” แต่ทางจังหวัดยังค้านว่า คำว่า “ น่าจะ ” ไม่ได้หมายถึงการให้สอบ แต่ยังมีอาจารย์ที่เห็นถึงความอยุติธรรม จึงเสนอว่าไม่มีพจนานุกรมเล่มใด บอกคำว่า “ น่าจะ ” แปลว่า “ ไม่ให้ ” ดิฉันจึงได้สอบ แต่ยังไม่วายถูกตัดคะแนนสัมภาษณ์อย่างยับเยิน เนื่องจากความพิการ และแล้ววันประกาศผลการสอบก็มาถึง ขอบคุณสวรรค์ดิฉันติดแพทยศาสตร์อันดับ 4 ของปีนั้น อุปสรรคยังเกิดขึ้นอีก ดิฉันต้องสอบสัมภาษณ์มากกว่าคนอื่น ๆ อีก 1 วัน ด้วยความมีมนุษยธรรมเปี่ยมด้วยคุณธรรมของอาจารย์แพทย์ดิฉันจึงเข้าเรียนแพทย์ตามที่ตั้งใจไว้ จากนั้นก็ได้รับความกรุณาจากอาจารย์แพทย์ท่านหนึ่งผ่าตัดแก้ไขความพิการที่สามารถแก้ไขได้จนอยู่ในสภาพใกล้เคียงกับคนปรกติได้ในทุกวันนี้

ชีวิตของการเรียนแพทย์ โดยคนปรกติถือว่าหนักมากที่สุดแล้ว ท่านผู้อ่านลองคิดดูเถิดว่าดิฉันผู้ซึ่งพิการจะหนักเป็นกี่เท่า ความเครียด ความกดดันที่เกิดขึ้น นอกจากการเรียนที่หนักอึ้งและบุคคลรอบข้าง ในบางครั้งแล้ว ยังมีสิ่งที่เพิ่มความเครียดให้ดิฉันมากที่สุดก็คือ สายตาหลายสิบคู่ของคนไข้เฝ้ามองดิฉันว่าจะมีความสามารถรักษาพวกเค้าให้หายได้หรือไม่ ช่วงนั้น ดิฉันให้กำลังใจตัวเองตลอดเวลาว่า “ การเป็นแพทย์ที่ดีไม่ได้อยู่ที่รูปลักษณะภายนอก แต่อยู่ที่จิตใจ ที่เปี่ยมด้วยคุณธรรมและเมตตาปราณีต่อคนไข้ ” และแล้วในที่สุด ดิฉันก็เป็นที่รักของคนไข้ พร้อมกัน

นั้นดิฉันก็ได้สำเร็จการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิตในปี 2531 จากนั้นได้ศึกษาต่อเป็นแพทย์เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู ฯ ดิฉันได้รับความกรุณาจากอาจารย์แพทย์หญิงจำนง สีตะพันธ์ ที่ได้ให้การสนับสนุนจนได้มาเรียนแพทย์เฉพาะทางด้านนี้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับคนไข้พิการเกือบทั้งหมด ทำให้ดิฉันดีใจและภูมิใจมากที่ตัวเองมีคุณค่าในการช่วยเหลือคนประเภทเดียวกันได้ในที่สุด

ปัจจุบันดิฉันเป็นแพทย์ประจำบ้านปีที่ 2 แผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟู ฯ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป้าหมายของดิฉันคือ จะขอทำงานในการช่วยเหลือคนพิการให้ดีที่สุด ขณะเดียวกันจะทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมมากที่สุดเท่าที่ความสามารถของตนเองมีอยู่ อย่างน้อยดิฉันเชื่อว่าตัวเองมีแนวคิดและทัศนคติเกี่ยวกับคนพิการได้ดีพอสมควรเพียงเพื่อเปลี่ยนทัศนคติของคนบางคนที่มักจะเปรียบเปรยว่า “ คนพิการเป็นขยะของสังคมให้คนพิการกลับเป็นอัญมณีอันมีค่าได้ ”

ไม่ใช่เพราะการศึกษาที่ดีหรอกหรือ จึงทำให้ดิฉันมายืนอยู่ในอาชีพ ซึ่งมีคุณค่าต่อชีวิตของคนทั้งโลก

แพทย์หญิงผาสุก บุญซื่อ
แพทย์ประจำบ้านปีที่ 2
แผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟู ฯ
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ที่มา; กรมสุขภาพจิต. (2543). คู่มือกลุ่มบำบัดเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนที่มีพฤติกรรมใช้สารเสพติด (หน้า 37-39). กรุงเทพฯ : ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 3

เรื่อง ตระหนักรู้

เวลา 1 ชั่วโมง 40นาที

จุดประสงค์ 1. สมาชิกตระหนักและรับรู้อย่างแท้จริงถึงความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย

2. สมาชิกได้พิจารณาถึงความรู้สึกไร้ความหมายของตนเองว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนปรากฏอาการเบื่อหน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่เห็นคุณค่าในตนเองฯลฯ

3. สมาชิกได้ค้นพบตนเอง ยอมรับตนเองมองตนตามความเป็นจริง และลดความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายลงและแสวงหาความหมายในชีวิต

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (15 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย ให้สมาชิกทุกคนทบทวนประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส โดยให้สมาชิกทุกคนได้พูด และช่วยกันสรุป	❖ ประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อ 1. เข้าใจ อธิบายถึงสาเหตุได้ และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น 2. อดทน ต่อความยากลำบากและอุปสรรคที่เกิดขึ้น 3. สามารถปรับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมให้เข้ากับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกกดดันได้ 4. กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาที่จะเกิด 5. คิดว่าตนเองสามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคที่ต้องเผชิญได้ 6. เห็นคุณค่าในตนเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 3 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (15 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่ม พูดคุยกับสมาชิกถึง รูปแบบแนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส	
❖ (40 นาที) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครดิส	❖ ให้สมาชิกทุกคนทบทวนวิกฤตชีวิตตนเองที่ผ่านมา ❖ ให้สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่ทำให้เขาค้นพบตนเองและตระหนักถึงสภาพที่แท้จริงที่ตนประสบอยู่ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกไร้ความหมาย	คำถามที่นำไปสู่การค้นพบตนเอง / ตระหนักรู้ถึงปัญหา ❖ ชีวิตที่ผ่านมาของเราแต่ละคนเป็นอย่างไรบ้าง ❖ ประเมินได้ไหมว่าชีวิตเป็นอย่างไร ❖ รู้สึกอย่างไรกับชีวิตขณะนั้น ❖ หาวิธีทางออกให้กับชีวิตอย่างไร ❖ รู้สึกอย่างไรหลังจากคลายความทุกข์ใจด้วยวิธีดังกล่าวแล้ว ❖ เมื่อมองย้อนกลับไปรู้สึกอย่างไรกับชีวิตที่ผ่านมา
❖ (30นาที) เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้คิดและตอบคำถามที่ผู้นำกลุ่มถาม เพื่อต้องการให้สมาชิกเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต สำนึกถึงความรู้สึกไร้ความหมาย และยอมรับความรู้สึกไร้ความหมายที่คอยรบกวนจิตใจอยู่เสมอว่าจะใช้ชีวิตอยู่กับมันอย่างมีความสุขได้อย่างไร	❖ คำถามเทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา 1.แต่ละครั้งที่มีความทุกข์และหาทางดับทุกข์ด้วยวิธีต่าง ๆ แล้ว ความทุกข์ใจเหล่านั้นหายไปโดยสิ้นเชิงหรือหวลกลับมาอย่างไร 2.จะใช้วิธีคลายทุกข์เหล่านั้นไปได้นานแค่ไหน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สื่อ -

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 4

เรื่อง ตระหนักรู้ (ต่อ)

เวลา 2 ชั่วโมง 45นาที

จุดประสงค์ 1.สมาชิกตระหนักและรับรู้อย่างแท้จริงถึงความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย

2. สมาชิกได้พิจารณาถึงความรู้สึกไร้ความหมายของตนเองว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนปรากฏอาการเบื่อหน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่เห็นคุณค่าในตนเองฯลฯ

3. สมาชิกได้ค้นพบตนเอง ยอมรับตนเองมองตนตามความเป็นจริง และลดความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายลงและแสวงหาความหมายในชีวิต

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (10 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่ม กล่าวทักทายและนำเข้าสู่โปรแกรมฯด้วยการให้สมาชิกทบทวนประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมฯครั้งที่ 3	
❖ (40 นาที) เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น	❖ ผู้นำกลุ่ม ถามสมาชิกถึงงานที่มอบหมายให้ไปอ่าน เรื่องของ “หมอผาสุก” และให้สมาชิกทุกคนวิจารณ์เรื่องที่ได้อ่านตามใบงาน 1	❖ บทสำหรับอ่าน “หมอผาสุก” ❖ ใบงาน 1
❖ กลุ่มใหญ่ (30 นาที) เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา	❖ ให้สมาชิกทุกคนย้อนกลับมามองสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองในสภาพปัจจุบัน และตอบคำถามที่ผู้นำกลุ่มถาม	❖ คำถามเทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส 1. จะมีวิธีการใดบ้าง แทนที่จะวิ่งหนีความทุกข์ แต่หันมามองและยอมให้ความทุกข์ใจมันอยู่กับเราและเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต 2.จะดีกว่าไหม ถ้าเราจะอยู่กับมันอย่างมีความสุขได้ตลอดเวลาที่เรามีชีวิตอยู่

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 4 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (40 นาที) เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ	❖ ผู้นำกลุ่มถามและให้สมาชิกทุกคนวิจารณ์ว่าหมอผาสุกมีวิธีปรับเปลี่ยนทัศนคติอย่างไร ในการต่อสู้ชีวิต จนประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงาน	❖ หมอผาสุก ต้องเผชิญกับความพิการทางร่างกายที่เป็นปัญหาในชีวิตประจำวัน แต่ก็สามารถดึงด้านดีของตนเอง คือ ความตั้งใจเรียน จนเรียนได้อันดับดี ทำให้เพื่อนๆยอมรับ เมื่อเข้าสู่วัยสาว ภาพลักษณ์ด้านร่างกายยิ่งเป็นสิ่งที่สร้างความกดดันให้กับเธอยิ่งขึ้นไปอีก กอปรกับสายตาผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยที่จ้องมองเธอด้วยความดูถูกว่าเธอจะรักษาเขาให้หายได้หรือไม่แต่แล้วด้วยความพยายามคิดด้านที่ดี ว่าสักวันทุกคนต้องเข้าใจ และยอมรับว่าร่างกายมิได้เป็นอุปสรรคในด้านการประกอบอาชีพแพทย์ของเธอเลย จนในที่สุดเธอก็เป็นที่รักของคนไข้และสำเร็จการศึกษาทำงานได้อย่างมีความสุข
❖ (20 นาที) เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น	ผู้นำกลุ่มถามและให้สมาชิกตอบว่าถ้าสมาชิกเป็นหมอผาสุกจะใช้วิธีการต่อสู้ชีวิตเหมือนหรือต่างจากหมอผาสุกอย่างไร	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 4 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ ความคิดรวบยอด (15นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้พูดถึงสิ่งที่สมาชิกได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และกลุ่มช่วยกันสรุปเป็นความคิดรวบยอดแนวคิดที่กลุ่มควรได้รับ	❖ ความคิดรวบยอด “ แนวคิดที่ควรได้รับ”
❖ มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้าน (10นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวกับสมาชิกว่า “ ครั้งต่อไป จะเป็นเรื่องของการสำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย ของแต่ละคน ดังนั้น จะมอบหมายให้สมาชิกทุกคนนำบทความของสมศักดิ์ ไปอ่าน และสรุปว่าความรู้สึกไร้ความหมายของสมศักดิ์ คืออะไร และสิ่งใดที่ทำให้สมศักดิ์ค้นพบว่าชีวิตของเขายังมีความหมาย ”	❖ - บทอ่าน “ ทุกข์แต่ไม่ท้อ ผู้ชายไร้มือ คว้ารางวัลเขียนสวย ”

สื่อ 1. ใบงาน 1

2. ความคิดรวบยอด “ แนวคิดที่ควรได้ ”

3. บทอ่าน “ ทุกข์แต่ไม่ท้อ ผู้ชายไร้มือ คว้ารางวัลเขียนสวย ”

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบงาน1

(โปรแกรมฯ ครั้งที่ 4; เรื่องการตระหนักรู้)

1. รู้สึกอย่างไรกับเรื่องราวชีวิตของแพทย์หญิงผาสุก บุญซื่อ และได้ข้อคิดอะไรจากบทความนี้

2. ค่อยๆคิดและพิจารณาคำถามต่อไปนี้

   2.1 อะไรคือสิ่งที่ทำให้หมอผาสุกรู้สึกมีคุณค่า

   2.2 ความหมายในชีวิตของแพทย์หญิงผาสุกคืออะไร

   2.3 หมอผาสุกดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจน ตัวเราเองมีเป้าหมายชีวิตของตนอย่างไร

ความคิดรวบยอด

(แนวคิดที่ควรได้รับ)

(โปรแกรมฯ ครั้งที่ 4: เรื่องการตระหนักรู้)

สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ว่าจะต้องแสวงหาความหมายของชีวิตให้พบ เพราะการแสวงหาความหมายของชีวิตเป็นเพียงสิ่งเดียวที่จะเติมเต็มภาวะไร้ความหมายได้ และเมื่อค้นพบความหมายในชีวิตแล้ว ความรู้สึกไร้ความหมายก็จะลดลงหรือหมดไป

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ทุกข์แต่ไม่ท้อ
ผู้ชายไร้มือ คว้ารางวัล " เขียนสวย "

ท่ามกลางคนจำนวนมากที่กำลังเรียนหนังสือในโครงการอาสาสมัครผู้พิการช่วยสอนผู้ไม่รู้หนังสือ ซึ่งเป็นโครงการที่ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จ.สระบุรี เป็นผู้จัดทำเพื่อต้องการให้ผู้พิการที่มีความรู้ได้ทำประโยชน์ให้กับสังคมด้วยการสอนหนังสือให้คนในชุมชนวัดคลองพุ่ม

ผู้คนมากหน้าหลายตา ทั้งร่างกายดี ร่างกายพิการ เด็กเล็กไปจนถึงวัยชรากำลังตั้งใจฟังครูอาสาสอนหนังสืออย่างตั้งอกตั้งใจ หนึ่งในนั้นคือ " สมศักดิ์ " ที่ดูจะตั้งใจเป็นพิเศษ ไม่ว่าครูจะสอนเรื่องอะไรเขาจะจดลงสมุดแทบทุกคำพูด เมื่อไม่เข้าใจจะยกมือถามเป็นระยะๆ หลังจากเลิกเรียน ขณะที่คนอื่นทยอยเดินทางกลับบ้าน " สมศักดิ์ " ไม่ได้ลุกเดินตามคนอื่นไป เขายังคงนั่งอยู่ที่เก้าอี้ตัวเดิม หยิบสมุดคู่ใจมานั่งคัดลายมืออยู่เป็นนานสองนาน แม้จะไม่มีมือทั้งสองข้าง แต่ยังพยายามใช้แขนซ้ายที่เหลืออยู่เอื้อมมาประกบกับหัวไหล่ขวาแล้วจับดินสอเขียนหนังสืออย่างบรรจง

ทำไมยังไม่กลับบ้านคะ เป็นคำถามแรกของการสนทนา

" อยากนั่งคัดลายมือก่อนครับ การคัดลายมือคือความสุข ผมมีความสุขที่ได้เขียนอักษรไทยที่สวยงาม " เขาพูดพร้อมยิ้ม

หลังจากพูดคุยจนคุ้นเคย นายสมศักดิ์ย้อนเล่าชีวิตของตัวเองให้ฟังว่าสมัยเมื่อยังเด็กไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือเพราะที่บ้านมีฐานะยากจน มีแม่เพียงคนเดียวที่ต้องเลี้ยงลูกถึง 4 คน

" สมัยยังเด็ก ไม่รู้ว่าบ้านที่อบอุ่นเป็นอย่างไร ไม่อยากอยู่บ้าน เลยหนีออกจากบ้าน เป็นเด็กเร่ร่อน ค่ำไหนนอนนั่น ตอนเช้าเวลาที่เพื่อนวัยเดียวกันเขาไปโรงเรียน ผมไม่ได้เรียน แต่จะไปยืนอยู่หน้าโรงเรียนไปดูเพื่อนเรียนหนังสือ บางครั้งครูเห็นก็ไล่ออกไปนอกโรงเรียน เพราะผมสกปรก"

สมศักดิ์เล่าต่อด้วยน้ำเสียงที่ไม่ร่าเริงเหมือนตอนแรก จากรอยยิ้มที่เปื้อนใบหน้ากลายเป็นน้ำตาแทน " ชีวิตเด็กเร่ร่อนเป็นชีวิตที่ลำบาก ไม่รู้ว่าข้าวอร่อยมีรสชาติยังไง แค่กินแล้วท้องไม่ร้องก็ดีถมแล้ว พอตกเย็นผมจะไปนอนที่สถานีรถไฟ จะไปนอนในตู้รถไฟเพราะมันทำให้หายหนาว และเวลาฝนตกก็ไม่เปียกด้วย " " แต่โชคร้ายถูกรถไฟทับจนแขนขาดพิการตอนอายุ 11 ปี วันเกิดเหตุไปนอนที่ตู้รถไฟที่เคยนอนเป็นประจำแต่ตู้มันปิด ง่วงมากเลยนอนใต้ตู้รถไฟ หลับสนิทเลย ยังไม่ทันเช้า หัวรถจักรก็มาลากตู้ที่ผมนอนอยู่ข้างใต้ไป แล้วตู้รถไฟมันเลื่อนมาทับแขนทั้งสองข้างจนขาด.....ผมกลายเป็นคนพิการที่มีแต่คนรังเกียจ "

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สมศักดิ์เล่าว่า ชีวิตเด็กเร่ร่อนก็แย่อยู่แล้ว ยิ่งเขากลายมาเป็นคนพิการชีวิตยิ่งแย่ไปใหญ่ "ความหวังที่จะได้เรียนหนังสือมันหมดไป ผมไม่มีมือ อย่าว่าแต่มือเลยแขนก็ไม่มีที่จะจับดินสอ จับสมุด แค่จะกินข้าวบางทียังต้องใช้เท้าหยิบอาหารก็มี ตั้งแต่พิการ รออย่างเดียว รอว่าเมื่อไรจะมืดอยากให้มันหมดไปวัน ๆ เพราะไม่สามารถทำอะไรได้เหมือนเมื่อก่อน"

แม้ความพิการจะทำให้เขาท้อแท้หมดหวัง แต่ในใจส่วนลึกๆของผู้ชายคนนี้กำลังต่อสู้กับความท้อแท้และหมดหวังเหล่านั้น ในใจลึก ๆ เขาอยากลุกขึ้นสู้ อยากทำชีวิตให้มีค่า เพียงแต่รอว่าเมื่อไรเขาจะมีกำลังในการลุกขึ้นสู้อีกครั้ง

" พยายามลุกขึ้นหลายครั้งแต่มันก็ล้ม พอเริ่มมีกำลังใจจึงเริ่มทำในสิ่งที่เคยทำตอนเด็กคือการไปโรงเรียนเพื่อดูคนอื่นเรียนหนังสือ จนมีโอกาสได้เรียนหนังสืออย่างที่ฝันไว้ เพราะปลายปี 2544 ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จ.สระบุรี พาครูพิการเข้ามาสอนคนในชุมชน ผมดีใจมากไปสมัครเรียนทันที "

สิ่งแรกที่ครูสอนคือ สอนให้รู้จักพยัญชนะไทยทั้ง 44 ตัว ความรู้สึกแรกที่ได้เห็นตัวอักษรไทย หนุ่มพิการคนนี้รู้สึกภูมิใจและอยากเขียนให้ได้

" ตอนแรกเขียนไม่ได้เลย ไม่รู้ว่าจะเริ่มเขียนยังไง ไม่รู้จะใช้อะไรเขียน หัดมาเรื่อยๆ ก่อนนอนต้องคัดลายมือก่อน ไม่อย่างนั้นนอนไม่หลับ "

หน้ากระดาษในสมุดหลายเล่มเต็มไปด้วยลายมือของสมศักดิ์ เขาเขียนทุกวัน เขียนทุกวัน และเขียนทุกวัน

จนกระทั่งเมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2545 ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จ.สระบุรี จัดงาน " มหกรรมส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต " และจัดการประกวดคัดลายมือ สมศักดิ์เป็นหนึ่งในผู้ที่ต้องการเข้าแข่งขัน ทางศูนย์ฯ จึงได้จัดประกวดคัดลายมือสำหรับคนพิการ แต่คนพิการที่เข้าแข่งขันส่วนใหญ่จะพิการไม่มีขามากกว่า มีเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่พิการไม่มีแขน

" มีคนเข้าแข่งขันเยอะมาก เพราะเปิดโอกาสให้ทุกอำเภอในสระบุรีส่งคนเข้ามาประกวด ไม่ได้หวังรางวัล เพียงแต่อยากทำในสิ่งที่เรารัก คนอื่นเขามีแขน แต่ผมไม่มีอะไรเลยทั้งแขนและมือ แต่มีความตั้งใจครับ "

การประกวดคัดลายมือครั้งนี้ ผู้จัดให้ผู้เข้าประกวดคัดลายมือจากข้อความที่กำหนดให้ซึ่งมีประมาณครึ่งหน้ากระดาษ สมศักดิ์ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

"ไม่คิดว่าตัวเองจะได้รางวัล พอรู้ดีใจมาก เขาให้ประกาศนียบัตรมา ผมเริ่มรู้สึกว่าชีวิตมีค่าตอนนี้อยากทำงาน อยากรับเขียนป้าย เขียนหนังสือที่เขามีตัวอย่างมาให้ ถ้าได้ทำจะตั้งใจทำให้ดีที่สุด " สมศักดิ์ยิ้มอีกครั้ง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

หลังจากพูดคุยกันเสร็จ เขาก็ก้มหน้าก้มตาตัดลายมืออย่างตั้งอกตั้งใจ แม้คนภายนอกอาจดูค่อนข้างลำบาก แต่สำหรับผู้ชายคนนี้แล้วสิ่งที่ได้ทำมันคือ “ ความสุข ”

ที่มา; หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน ฉบับวันอังคารที่ 17 กันยายน พ.ศ.2545 ขึ้น 11 ค่ำ เดือน 11 ปีมะเมีย หน้า 17

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 5

เรื่อง การสำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย

เวลา 1ชั่วโมง 50 นาที

จุดประสงค์ 1. ตระหนักในคุณค่าของชีวิตปัจจุบัน

2. สำรวจความรู้สึกไร้ความหมายของตน

3. มีกำลังใจรับผิดชอบชีวิตปัจจุบันของตนเอง

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (15นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอสด้วยการพูดคุยย้ำในหลักการของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส ด้วยเรื่องของ “ชีวิต” “พลังชีวิต” เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่การสำรวจความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต	❖ เราทุกคนได้เข้ากลุ่มมา4ครั้งแล้วได้แลกเปลี่ยนพูดคุยเรื่องทั่วๆไปกับเพื่อนสมาชิกพอสมควร ครั้งนี้เป็นการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 ซึ่งดิฉันตั้งใจจะให้การเข้ากลุ่มแต่ละครั้งเป็นโอกาสทองสำหรับการเรียนรู้ถึงชีวิตของพวกเราทุกคน รวมทั้งตัวดิฉันด้วย พูดถึงชีวิต อาจจะดูกว้างขวาง ไกลตัว แต่ถ้าหมายถึงชีวิตของ เราแต่ละคนที่หมายถึงการรับรู้ ความหิว อิ่ม ร้อนหนาว ทุกข์ สุข หรือลมหายใจเข้า – ออกของเราขณะนี้ เราจะพบว่า ชีวิตอยู่ใกล้ ๆ เรานี่เอง ชีวิตมีส่วนที่เราจะต้องรู้จักและทำความเข้าใจ เพื่อที่เราจะได้มีชีวิตอยู่อย่างดีที่สุด ลองคิด ๆ ดูนะคะ ส่วนของชีวิตที่เรามองเห็นไม่ว่าจะเป็นลมหายใจ แขน ขา เนื้อตัว หรือสภาพที่เรา สบายดี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 5 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
		หรือป่วยไข้ เป็นชีวิตนะคะ ส่วนที่รับรู้ว่าหิว อิ่ม โกรธ น้อยใจ ถูกขัดใจ ก็ชีวิตอีก แล้วอีกส่วนของชีวิต สังเกตไหมคะที่อยู่ ๆ บางครั้ง เราจะหดหู่ เศร้า สลดใจ เบื่อ ท้อแท้ หมดกำลัง ทั้งๆที่ร่างกายไม่ได้หิว ไม่ได้เจ็บป่วย ทั้งนี้ เพราะส่วนของชีวิตอีกส่วนของเราได้ขาดหายไป ส่วนนี้ก็คือส่วนของ<u>พลังชีวิต</u>นั่นเองค่ะ
❖ (15นาที) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส	❖ ผู้นำกลุ่มถามและให้สมาชิกทุกคนตอบว่า “ เมื่อพูดถึงชีวิต แต่ละคนนึกถึงอะไรบ้าง ”	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 5 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (40 นาที) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส	❖ ให้สมาชิกย้อนคิดถึงเรื่องราวชีวิตที่ผ่านมาเพื่อสำรวจความหมายของชีวิต ด้วยการค้นหาว่าเคยทำอะไรบางอย่างในชีวิต หรือเคยมีประสบการณ์ที่ดีกับอะไรหรือใครบ้าง โดยตอบคำถามตามที่ผู้นำกลุ่มใช้ถามนำทางให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง	คำถามที่นำไปสู่การสำรวจหาความหมายในชีวิต ❖ เรารู้สึกภูมิใจอะไรกับชีวิตที่ผ่านมาบ้าง ❖ ที่ผ่านมามีอะไรที่เรารู้สึกภาคภูมิใจมาก ❖ เวลาไปเที่ยวที่ไหนแล้วคิดว่าเป็นกำลังใจให้เราต่อสู้ชีวิตต่อไป ❖ ประสบการณ์ที่ผ่านมาคิดว่าอะไรที่ทำแล้วสบายใจ มีความสุข ❖ ใครจะเป็นกำลังใจให้แก่เราได้ ❖ ตรงจุดนี้ คุณคิดว่า เราอยู่ได้เพราะใคร ❖ ใครที่ทำให้เราเข้มแข็ง ❖ ทุกวันนี้ทำเพื่อใคร ❖ เวลาเราลำบาก เขา/เหตุการณ์ นั้น ๆ มีความหมายกับคุณขนาดไหน ❖ ประสบการณ์ที่ผ่านมาคิดว่าใครจะเป็นกำลังใจให้แก่เราได้ ❖ ตรงจุดนี้ คุณคิดว่า เราอยู่ได้เพราะใคร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 5 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
		❖ ใครที่ทำให้เราเข้มแข็ง ❖ ทุกวันนี้ทำเพื่อใคร ❖ เวลาเราลำบาก เขา/เหตุการณ์ นั้นๆ มีความหมายกับคุณขนาดไหน ❖ ประสบการณ์ที่ผ่านมาคิดว่าอะไรที่ทำแล้วสบายใจ มีความสุข ❖ อะไรที่คิดว่าเป็นความสำเร็จสูงสุดในชีวิตของเรา
❖ (40นาที) เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ	❖ ผู้นำกลุ่มถามและให้สมาชิกได้ฝึกการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อเนื่องจากการสนทนาแบบโสเครติสว่า เมื่อหวลคิดเหตุการณ์ในอดีตแล้วเรามีความสุข แต่ปัจจุบัน เราก็ยังพบกับสภาพความเป็นจริงที่พิการต้องพึ่งพาผู้อื่น แต่ละคน แต่ละคนมีความคิดด้านบวกอย่างไรให้ปัจจุบัน และอนาคตมีความสุขเหมือนเหตุการณ์เมื่อครั้งในอดีต	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สื่อ -

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 6

เรื่อง การสำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย (ต่อ)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์ 1. ตระหนักในคุณค่าของชีวิตปัจจุบัน

2. สำรวจความรู้สึกไร้ความหมายของตน

3. มีกำลังใจรับผิดชอบชีวิตปัจจุบันของตนเอง

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (10 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและทบทวนถึงประโยชน์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5	
❖ (20 นาที) เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา	❖ ผู้นำกลุ่มถาม และให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นต่อเรื่องของนายสมศักดิ์	❖ บทอ่าน “ ทุกข์แต่ไม่ท้อ ผู้ชายไร้มือ คว้ารางวัลเขียนสวย” หลังจากที่ผู้นำกลุ่มได้มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปอ่านเรื่องของนายสมศักดิ์แล้ว ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า 1.ชีวิตที่ไร้ค่าของนายสมศักดิ์คืออะไร 2.ถ้าสมาชิกเป็นนายสมศักดิ์ที่มีชีวิตไร้ค่าแบบนั้น สมาชิกจะใช้ชีวิตเหมือนหรือแตกต่างจากนายสมศักดิ์อย่างไร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 6 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (20 นาที) เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น	❖ ผู้นำกลุ่มถามและให้สมาชิกทุกคนตอบ เพื่อต้องการให้สมาชิกทุกคนได้เห็นถึงวิธีการ/ช่องทางค้นหาความหมายที่เขาอาจลืมคิด หรือมองข้ามไป โดยศึกษาช่องทางของนายสมศักดิ์เป็นตัวอย่าง	❖ คำถาม อะไรที่ทำให้ชีวิตของสมศักดิ์มีความหมายขึ้นมาอีกครั้งและเพราะอะไร
❖ (30 นาที) เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ	❖ ผู้นำกลุ่มถามและให้สมาชิกตอบเพื่อต้องการให้สมาชิกทุกคนได้ฝึกการใช้เทคนิคปรับเปลี่ยนทัศนคติ	❖ คำถาม สมศักดิ์มีความคิดเปลี่ยนไปจากเดิมอย่างไรเมื่อเขาพบว่าชีวิตเขามีความหมายมากขึ้น หลังจากค้นพบว่าตนเองคัดลายมือได้สวยงาม
❖ ความคิดรวบยอด (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้พูดถึงสิ่งที่สมาชิกได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และกลุ่มช่วยกันสรุปเป็นแนวคิดที่กลุ่มควรได้รับ	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 6 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้าน (10 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวกับสมาชิกว่า "วันนี้ทุกคนได้รู้วิธีการสำรวจความหมายในชีวิตตนเองแล้ว และได้เห็นช่องทางการสำรวจจากตัวอย่างของนายสมศักดิ์ วันนี้จะให้สมาชิกทุกคนกลับไปสำรวจตนเอง เพื่อจะสำรวจว่าที่ผ่านมาแต่ละคนมีความประทับใจกับเหตุการณ์ บุคคล หรือสิ่งต่าง ๆ อะไรบ้าง ที่รู้สึกว่าสิ่งเหลานั้นเป็นความหมายในชีวิต ต่อไปนี้จะเป็นการสำรวจที่จะทำให้มองภาพชัดเจนยิ่งขึ้น และให้สมาชิกทุกคนเขียนแผนที่ชีวิตของตน ว่าชีวิตแต่ละช่วงอยู่ตรงไหน ขณะนั้นทำอะไรอยู่ และวางแผนอนาคตว่าจะทำอะไร ที่ไหน อย่างไรบ้าง "	❖ -ใบงาน1 " เขียนแผนที่ชีวิต" โดยสรุปจากคำถามเทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส -เรื่องราวในชีวิตของตนเองที่เป็นช่วงที่ชอบ ไม่ชอบ -ช่วงเวลาใดที่สะดุดไม่ก้าวไปข้างหน้า -อยากจะทำอะไรเพื่อชีวิตข้างหน้าบ้าง และกำหนดว่าจะทำช่วงอายุเท่าใด - วางแผนอนาคตว่าจะทำอะไรที่ไหน อย่างไร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สื่อ -

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 7

เรื่อง การสำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย (ต่อ)

เวลา 1 ชั่วโมง 55 นาที

จุดประสงค์ 1. ตระหนักในคุณค่าของชีวิตปัจจุบัน

2. สำรวจความรู้สึกไร้ความหมายของตน

3. มีกำลังใจรับผิดชอบชีวิตปัจจุบันของตนเอง

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (40 นาที) เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้เปิดเผยตนเองด้วยการนำเสนอแผนที่ชีวิตของตนต่อกลุ่ม และเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง ❖ เพื่อนสมาชิกมีส่วนร่วมโดยการซักถามประเด็นที่จะทำให้ผู้เล่าได้เผชิญกับปัญหาและตระหนักรู้ถึงชีวิตปัจจุบันและยอมรับความเป็นจริง	
❖ (15 นาที) เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น	❖ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกชมวีดีทัศน์ เรื่อง “ พู่กันกับปลายเท้าและหัวใจไม่เคยยอมแพ้ ” ❖ ให้สมาชิกทุกคนวิเคราะห์และตอบว่าชีวิตไร้ความหมายของลอนสันคืออะไร และสิ่งใดคือความหมายในชีวิตของลอนสัน	❖ วีดีทัศน์ เรื่อง “ พู่กันกับปลายเท้าและหัวใจไม่เคยยอมแพ้ ” -เป็นเรื่องเกี่ยวกับการแสวงหาความหมายในชีวิต/ประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณที่มีคุณค่าต่อการดำรงอยู่ เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นช่องทางการค้นหาความหมายของลอนสัน ซึ่งจะเป็นตัวอย่างให้สมาชิกลดความคิดหมกมุ่นอยู่แต่เรื่องตัวเอง หันไปมองผู้อื่น และย้อนกลับมามองดูตนเองถึงช่องทางค้นหา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 7 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
		ความหมายที่ตนไม่ได้สนใจหรือมองข้ามเพราะได้แต่คิดว่าไม่มีช่องทางใดเลย
❖ (30 นาที) เทคนิคปรับเปลี่ยนทัศนคติ	❖ ผู้นำกลุ่มถาม และให้สมาชิกทุกคนวิจารณ์ว่า ลอนสันคิดอย่างไรที่ทำให้ชีวิตของเขามีคุณค่า ❖ ให้กำลังใจสมาชิกทุกคน โดยกล่าวกับสมาชิกว่า “ในเมื่อลอนสันยังทำให้ชีวิตของเขามีค่า มีประโยชน์ได้เลย เราก็ต้องทำอย่างเขาได้เหมือนกัน”	❖ แนวคิดเชิงบวกของลอนสัน ที่ทำให้ลอนสันมองว่าชีวิตนี้ยังมีค่า 1.ยังมีคนที่ยังลำบากเหมือนเรา และบางคนก็ลำบากกว่าเรา 2.ชีวิตเรามีค่ามากกว่านี้ ถ้าเราทำตัวให้มีคุณค่า 3.ชีวิตเป็นสิ่งที่สวยงามเป็นสิ่งที่มีคุณค่า 4. ครั้งแรก ลอนสันคิดว่าตนไม่มีโอกาส แต่เขาให้กำลังใจตัวเอง ไม่ย่อท้อสิ้นหวัง แม้เขาจะพิการไม่มีแขน เรื่องนี้เป็นเรื่องที่มีคุณค่าทางจิตใจ เพราะทุกคนยังมีคุณค่ากันทั้งนั้น เขานำพรแสวงมาใช้ ถึงแม้เขาจะพิการ แต่จิตใจของเขายังเข้มแข็ง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 7 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (10 นาที) เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา	❖ ผู้นำกลุ่มตั้งคำถาม ให้สมาชิกทุกคนได้คิดและตอบ เพื่อให้สมาชิกมองถึงความต้องการปรับปรุงตนเอง/ได้พบทางออกในการขจัดความรู้สึกไร้ความหมายด้วยการจัดการกับความคิดของตนเอง	❖ คำถาม เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา รู้สึกอย่างไรกับคำที่ลอนสันกล่าวว่า “ อยากให้ทุกคนยอมรับตนเอง ไม่ว่าคนพิการหรือคนปกติ ว่าเราอยู่ในสภาพอย่างนี้ พอใจอย่างนี้แล้วมันจะไม่มีปัญหาอะไรภายหลัง ถ้าคนอื่นหัวเราะเราก็ยิ้มให้ไม่ต้องไปโกรธ ไปแค้น สำหรับคนพิการ อยากให้ทุกคนสู้กับชีวิต ทุกคนต้องมีโอกาส สู้ไปเรื่อยๆเหมือนกับผม ไม่ต้องย่อท้อว่าเกิดมาเป็นแบบนี้ ไม่มีใครสนใจ มันต้องมีครับ สังคมไทยต้องมีคนช่วยเหลือ คนสนใจเหมือนกับพระคุณเจ้า เราก็ต้องทำดี ทำไปเรื่อยๆ สักวันก็มีคนมาเห็น ”
❖ ความคิดรวบยอด (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่สมาชิกได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 7 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้าน (10นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนกลับไปทบทวนภาวะไร้ความหมายของตนเอง และสำรวจความหมายในชีวิตของตนเองในด้านการให้คุณค่ากับสิ่งต่าง ๆ เพิ่มเติม แล้วนำมาเล่าสู่กันฟังในครั้งต่อไป	

สื่อ

1.วีดีทัศน์เรื่อง “พู่กันกับปลายเท้าและหัวใจไม่เคยยอมแพ้”

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สรุปวีดีทัศน์เรื่อง " พู่กันกับปลายเท้าและหัวใจไม่เคยยอมแพ้"

หากชีวิตคืออุปสรรค	จงเตรียมพร้อมเผชิญหน้า
หากชีวิตคือความชื่นชมยินดี	จงดื่มด่ำกับความสุขนั้น
หากชีวิตคือความโศกเศร้า	จงน้อมรับความทุกข์ด้วยสติ
หากชีวิตคือความสงสัย	จงแสวงหาซึ่งคำตอบ
หากชีวิตคือความทรมาน	จงเยียวยาชีวิตด้วยความเข้มแข็ง
หากชีวิตคือน้ำตา	จงใช้น้ำตาชะล้างความเจ็บปวด
หากชีวิตคือความท้อแท้สิ้นหวัง	จงสร้างพลังเพื่อเอาชนะใจตน
หากชีวิตคือความมหัศจรรย์	จงรำลึกและขอบคุณ ใครหนอ ผู้สร้างสรรค์
หากชีวิตคือคุณค่า	จงเก็บรักษาเอาไว้
ไม่ว่าชีวิตคืออะไร	จงมั่นใจเถิดว่า ชีวิตคือความงดงาม

บรรยาย

ตราบใดชีวิตยังมีลมหายใจ ตราบใดชีวิตยังคงต้องก้าวเดินต่อไป ตราบใดหัวใจยังไม่หยุดเต้น ชีวิตก็ยังคงต้องสู้ต่อไป ตราบใดจิตวิญญาณยังอยู่ ตราบนั้นความฝันจะยังคงอยู่ตลอดกาล นี่คือชีวิต ชีวิตที่ไม่เคยยอมแพ้ ชีวิตที่ไม่เคยสิ้นหวัง ชีวิตของผู้ชายคนหนึ่งที่วาดภาพชีวิตของเขาผ่านพู่กันกับปลายเท้าและหัวใจที่ไม่เคยยอมแพ้

ถอนสัน โหล่คำ

อยากให้ทุกคนยอมรับตนเอง ไม่ว่าคนพิการหรือคนปกติ ว่าเราอยู่ในสภาพอย่างนี้ พอใจอย่างนี้ แล้วมันจะไม่มีปัญหาอะไรภายหลัง ถ้าคนอื่นหัวเราะ เราก็ยิ้มให้ ไม่ต้องไปโกรธไปแค้น สำหรับคนพิการ อยากให้ทุกคนสู้กับชีวิต ทุกคนต้องมีโอกาส สู้ไปเรื่อย ๆ เหมือนกับผม ไม่ต้องย่อท้อว่าเกิดมาเป็นแบบนี้ ไม่มีใครสนใจ มันต้องมีครับ สังคมไทยต้องมีคนช่วยเหลือคนสนใจ เหมือนกับพระคุณเจ้า เราก็ต้องทำดี ทำไปเรื่อย ๆ ทุกวัน สักวันก็มีคนมาเห็น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

บรรยาย

แสงแห่งอรุณรุ่งของวันใหม่ เบิกฟ้าขึ้นอีกครั้ง คงเป็นเหมือนกับทุก ๆวัน แต่สำหรับ ลอนสัน โหล่คำ ในทุกๆเช้าของวันใหม่ คือวันที่ต้องเริ่มชีวิตใหม่ของเขา สิ่งที่เหมือนกับทุก ๆ คนในทุก ๆ เช้า คือ ลอนสันต้องจัดการภารกิจส่วนตัวเพื่อไปทำงาน สิ่งที่ขาดหายไปของเขาในวันนี้ แทบจะไม่ทำให้เขารู้สึกว่ามันเป็นอุปสรรคอะไรเลย (เขาสามารถทำทุกอย่างได้ด้วยเท้า 2 ข้างของเขา)

ภายในห้องส่วนตัวเล็ก ๆ คือที่ที่ลอนสันสบายที่สุด เป็นที่ที่ลอนสันพักผ่อน ฟังเพลง ที่ชื่นชอบ อ่านหนังสือ และเตรียมพร้อมรับกับทุกวันใหม่ และเมื่อทุกคนพร้อม ลอนสันและเพื่อน ๆในศูนย์เยาวชน ก็พร้อมออกเดินทางไปเรียนหรือทำงานด้วยรถสองแถว พาหนะคู่ใจเด็กหนุ่ม ณ ศูนย์แห่งนี้ ปีนี้ลอนสันอายุ 25 ปี; 25ปีที่ได้เรียนรู้มากยิ่งขึ้น เรียนรู้ที่จะยอมรับความเป็นจริงของชีวิต เรียนรู้ที่จะยอมรับคุณค่าของตนเอง ซึ่งแม้จะมีบางสิ่งขาดหายไปบ้าง

ลอนสัน

ลอนสันย้อนอดีตว่า ตอนเด็กๆอยู่บ้านส่วนใหญ่อยู่คนเดียว เพราะพ่อแม่ไปทำไร่ทำนา ไม่กล้าออกจากบ้าน คือพอเห็นคนเดินมา ก็มีแต่คนเดินหลีกเลี่ยง ก็อายเขา เพราะเราไม่เหมือนคนปกติ มองไปทางไหนก็เห็นแต่คนปกติ ตอนเด็กไปเรียนหนังสือไม่ได้ เพราะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ พ่อแม่พี่น้องต้องคอยช่วย พออายุ 18 ปี บังเอิญไปเดินดูโทรทัศน์ช่องหนึ่ง พี่ชายเปิดก็เห็นคนพิการเดินมา ไม่ได้มีแต่เรา เราก็เลยมีกำลังใจ ก็เลยอยากจะหาอุปกรณ์ช่วยเหลือตนเอง ทำยังไงจึงจะช่วยเหลือตัวเองได้ เห็นแม่ช่วยเวลาใส่เสื้อ ใส่กางเกง ผมก็เลยผลิตอุปกรณ์มาช่วย เพราะว่าเราจะให้แม่ช่วยบ่อย ๆ ก็ไม่ได้ เพราะท่านก็แก่ลงเรื่อย ๆ ก็เลยอยากให้ตัวเองมีคุณค่าขึ้นมา

บรรยาย

อาจเป็นเพราะสายตาแห่งความเชื่อผิด ๆ และค่านิยมที่ไม่ถูกต้องของคนรอบข้าง มันกัดกร่อนหัวอกของผู้เป็นแม่อย่างเจ็บปวด แต่ความรักที่มีต่อลูกยิ่งใหญ่เหนือสิ่งใด

แม่

ตั้งแต่ทีแรก ไม่เห็นว่าเป็นคนพิการ คนมาดูก็บอกว่าแขนเสีย ตอนเด็ก ๆ ไม่ค่อยกินนม กินแต่น้ำ พอโตมาก็ค่อยกินนม ใครมาถามว่าเป็นอะไร แม่ก็บอกไม่ถูก คิดสงสาร ไม่เคยเห็นคนพิการ แม่ไม่อาย แต่ลูกสิอาย ไปไหนมาไหนเราก็อุ้มไปด้วย เขาเอาก้อนหินมาขว้าง เขาบอกว่าอย่าไปเลี้ยงมัน มันไม่มีแขน แต่แม่สงสาร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

บรรยาย

ความรักและความเข้าใจคือกำลังใจชีวิตซึ่งกันและกัน และไม่เชื่อว่าชีวิตจะมีแต่ความมืดมน ความพยายามที่จะยืนหยัดด้วยสองเท้า จึงนำแสงสว่างสาดแสงสู่ชีวิตของเขา

ด้วยความเมตตาของพระคุณเจ้ายอด พิมพิสาร พระคุณเจ้าได้อุปการะ ลอนสันให้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ ซึ่งอยู่ในจังหวัดบ้านเกิดของเขาเอง ภายใต้การดำเนินงานของศูนย์ที่มุ่งเสริมศักยภาพของผู้พิการ โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้พิการได้สำนึกในศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ของตนเอง และให้เห็นว่า ผู้พิการไม่ได้เป็นภาระของสังคมแต่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม จากวันนั้นคือจุดพลิกผันของชีวิต ทำให้ลอนสันได้พบตัวเอง ความสามารถของตัวเอง การ์ดอวยพรฉบับแรกบรรจงทำด้วยเท้าของเขาผ่านปลายพู่กัน นั่นคือจุดเริ่มของผลงานชิ้นเยี่ยมในเวลาต่อมา

ถึงแม้ร่างกายบางส่วนอาจขาดหายไปบ้าง แต่นั่นก็ไม่ใช่อุปสรรค ความมุมานะเพียรพยายาม และความตั้งใจของเขาต่างหาก ที่เนรมิตผลงานศิลปะ ลอนสันจึงยอมรับว่า เขาไม่ได้เรียนรู้จากอาจารย์ท่านไหน แต่เรียนรู้ด้วยความรักความมุ่งมั่นในศิลปะจริง ๆ เส้นทุกเส้น สีทุกสี ที่ลอนสันใช้เท้าจรดผ่านปลายพู่กัน เป็นภาพสะท้อนของชีวิต ชีวิตที่นับแต่นี้มีแต่ความงดงาม เปี่ยมล้นด้วยคุณค่า และชีวิตที่พร้อมจะก้าวต่อไปสู่ความฝัน

ลอนสัน

ความฝันอยากเป็นครูสอนศิลปะให้แก่คนที่ไม่มีโอกาสจะเรียน อาจารย์หายากซึ่งอาจารย์เขาไม่เข้าใจเราว่าเราต้องการอย่างไหน คนพิการด้วยกันจะรู้ว่าชอบแบบไหน เวลาไหน สอนพวกที่ไม่มีโอกาสจะเรียนแต่อยากเรียน

บรรยาย

ในทุกวัน ลอนสันได้พบความสุข ความสุขจากการยอมรับตัวเอง ความสุขตามอัตถภาพ เบื้องหลังความสุข คือผู้ประคับประคองเขาอยู่ตลอดเวลา พระคุณเจ้ายอด พิมพิสาร ผู้เปรียบเสมือนพ่อ พ่อที่คอยค้ำจุนให้ลอนสันได้มีเพียงมุ่งหวังให้ลอนสันได้รู้ศักดิ์ศรีและคุณค่าของตัวเอง

พระคุณเจ้ายอด

เราช่วยเขา โดยหวังว่าในอนาคตเขาจะช่วยคนอื่น และรู้สึกว่าเขาได้นำมาใช้ เขาพร้อมที่จะให้คำปรึกษาแก่คนอื่น อย่างเช่นอยู่ที่บ้านฉางและบ้านฝึกอาชีพ เขาเป็นครูสอนนักเรียนที่มาฝึกอาชีพ โดยที่ใช้เท้าสอนวิชาวาดเขียน ที่อยากให้คนมาเยี่ยม มาเห็นกิจการของเขาก็คือว่าอยากให้คนมีกำลังใจ เขาเป็นคนร่าเริง ใครมาก็ยิ้มแย้มแจ่มใส ซึ่งเป็นบทสอนไม่ใช่สำหรับคนพิการ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แต่เป็นบทสอนสำหรับเรา โดยเฉพาะขณะที่เราเศรษฐกิจย่ำแย่ เราก็โอ้ยไม่ไหวแล้ว แต่เขาตั้งแต่เกิดมาเป็นคนพิการ สามารถฟันฝ่าอุปสรรคเป็นกำลังใจให้คนอื่น จุดสำคัญคือให้กำลังใจกับคนอื่น

บรรยาย

แม่คือทุกสิ่ง แม่เป็นทุกอย่าง แม่อยู่ข้างลอนสันเสมอ เมื่อยามเปล่าเปลี่ยวสิ้นหวัง ไม่มีสิ่งใดที่จะตอบแทนพระคุณแม่ได้เท่าสิ่งที่ลอนสันเป็น

ลอนสัน

เมื่อก่อนท่านดูแลผม ไม่ว่าทานข้าวหรืออาบน้ำ ท่านดูแล ท่านก็เป็นห่วง แต่ตอนนี้ทำได้ท่านก็ไม่เป็นห่วง ผมรักแม่ ถือท่านเป็นศูนย์รวม เวลาก่อนนอนก็สวดให้ท่าน สวดให้พ่อแม่ สวดให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง จะได้อยู่กับเรานาน ๆ

แม่

แบบว่าเราได้ทำงาน เราก็ดีใจ เราอยู่ศูนย์ คุณพ่อก็ใจดีอยู่

บรรยาย

แสงตะวันเป็นแสงสิ้นสุด เย็นวันนี้ก็เป็นอย่างที่เป็นทุกวัน หลังจากเสร็จสิ้นภารกิจอันเป็นที่รัก ก็เดินทางกลับบ้าน บ้านซึ่งเพื่อน ๆ กำลังรอคอยลอนสันอยู่ กำลังรอคอยที่ลอนสันสอนวาดภาพ

หากตั้งคำถามและถามว่า ชีวิตคืออะไร ลอนสันคงตอบว่า

จากพื้นสู่ปลายเท้าและหัวใจที่ไม่เคยยอมแพ้

ถ้าถามว่าอุปสรรคคืออะไร ลอนสันคงตอบด้วยชีวิตของเขาในปัจจุบันนี้

วันนี้ลอนสัน ผู้เปี่ยมด้วยความหวัง ลอนสันเป็นกำลังใจให้ทุกคนที่กำลังต่อสู้กับชีวิต

พระคุณเจ้ายอด

อย่าไปสงสารเขาเลย ให้ความเคารพ ให้ความเมตตาในฐานะที่เป็นเพื่อนมนุษย์เหมือนกับมีเมตตาจิตต่อเพื่อนสนิทมิตรสหายของเรา ให้เป็นแบบนั้น ให้สังวรด้วยว่า เราควรที่จะขอบคุณที่พระให้เราปกติ มีเพื่อนมนุษย์หลายคนที่ไม่ปกติเหมือนเรา แต่น้ำใจของคนไม่ได้วัดอยู่ที่ร่างกาย เราจะเห็นน้ำใจดีของคนพิการ ซึ่งเป็นบทเรียนสอนเราที่มีอวัยวะครบ ถ้าเรามีความถ่อมตัวพอที่จะรับบทเรียนเหล่านี้

ที่มา; สื่อการเรียนรู้จากสังฆมณฑล จ.อุดรธานี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 8

เรื่อง ขั้นสร้างพันธะสัญญา

เวลา 3 ชั่วโมง 10 นาที

จุดประสงค์ 1.เพื่อให้สมาชิกได้ตัดสินใจที่จะรับคำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอสต่อไป จนพบความหมายอันแท้จริงและยั่งยืน โดยการสร้างพันธะสัญญา พร้อมที่จะเผชิญ กับภาวะวิกฤตของชีวิต ซึ่งอาจจะเป็นความทุกข์ยาก ความเจ็บปวดทรมาน หรือการถูกรังเกียจด้วยสายตา และคำพูด และช่วยให้สมาชิกได้ขจัดภาวะวิกฤตเหล่านี้ให้หมดไป เพราะสิ่งเหล่านั้นมันส่งผลให้เรารู้สึกไร้ค่า

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (30 นาที) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและให้สมาชิกเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังถึงการได้ค้นพบภาวะไร้ความหมายและค้นหาความหมายในชีวิตจากอะไร ❖ ให้เพื่อนสมาชิกซักถามเพื่อให้ผู้เล่าได้ค้นพบภาวะไร้ความหมายและชัดเจนกับความหมายในชีวิตมากขึ้น	❖ ให้สมาชิกเล่างานที่มอบหมายให้ไปทำว่าแต่ละคนค้นพบภาวะไร้ความหมายและค้นหาความหมายในชีวิตจากอะไร
❖ (20 นาที) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส	❖ ผู้นำกลุ่มถามและให้สมาชิกได้คิดและตอบเพื่อตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อไปหรือจะยุติ	❖ คำถาม เมื่อสมาชิกได้ค้นพบชีวิตที่ไร้ความหมายที่ผ่านมา และค้นพบว่าความหมายในชีวิตของแต่ละคนคืออะไรแล้ว สมาชิกพร้อมหรือยังคะ ที่จะจัดการกับความรู้สึกภาวะไร้ความหมายที่คอยรบกวนจิตใจนั้นให้หมดไป

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 8 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
		❖ การที่เราจะพบความหมายในชีวิตอย่างแท้จริง สมาชิกต้องได้รับการฝึกความสอดคล้องในการมองโลกอย่างหนัก ต่อไปอีก ซึ่งจะต้องฝึกกันในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไปจนครบโปรแกรม สมาชิกมีความคิดอย่างไรบ้าง เกี่ยวกับการตัดสินใจว่าจะยุติหรือก้าวต่อไปเพื่อค้นหาความหมายชีวิตอย่างแท้จริง
❖ (20 นาที) เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา	❖ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา เพื่อสร้างความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง แปลกแยก และภาวะไร้ซึ่งคุณค่าและความหมายในชีวิต -โดยถามและให้สมาชิกทุกคนได้คิดและเล่าให้เพื่อนๆ สมาชิกฟัง -ให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นและช่วยกันสรุป	<u>คำถาม เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา</u> ❖ เราจะรู้สึกอย่างไร หากกลับไปอยู่บ้านแล้วสมาชิกในบ้านบอกกับคุณว่า “ อยู่เฉยๆเถอะทำอะไรไม่ได้แล้วยังจะเรียกร้องเอานั่นเอานี่ แค่นี้ก็เป็นภาระพออยู่แล้ว ” *<u>(กลัวที่จะเป็นภาระต้องพึ่งพิงผู้อื่น)</u>* ❖ เราจะรู้สึกอย่างไร หากกลับไปทำงานแล้วต้องพบนายจ้างหรือเพื่อนร่วมงานมองว่าเราแย่คุณค่าลดลง “ ไม่ต้องทำอะไรมากหรอก ร่างกายเป็นแบบนี้ ทำง่าย ๆ ก็พอแล้วคุณน่ะ” *<u>(กลัวถูกมองว่าคุณค่าลดลง)</u>*

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรม ครั้งที่ 8 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
		❖ เราจะรู้สึกอย่างไร ถ้าไปไหนมาไหนแล้วมีคนเดินออกห่าง แล้วซุบซิบกันว่าสมเพชในความพิการของร่างกายเรา ❖ *(ไม่มั่นใจภาพลักษณ์ของตนที่แย่ลง)*
❖ (10 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มพูดถึงเทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา ตามใบความรู้ 1	❖ ใบความรู้ 1
❖ (30นาที) เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น	❖ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคลด ความคิดหมกมุ่น เพื่อให้สมาชิกหยุดความวิตกกังวล และหันความสนใจไปสู่การสังเกตความเป็นไปได้ หรือทางเลือกในชีวิตแทนที่จะหมกมุ่นอยู่กับความกังวลใจของตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนการสำรวจความเป็นไปได้ซึ่งกันและกัน ❖ ให้สมาชิกคิดและเล่าให้ เพื่อนสมาชิกฟัง	❖ “ให้พวกเราสังเกตตนเอง โดยให้ชีวิตเป็นประตูที่เปิดออกสู่ทางหลายๆทาง เช่นพ่อแม่ สู่ คนที่เรารัก เพื่อน การงาน สังเกตนะคะว่าในชีวิตเราจะมีประตูกี่บาน เมื่อเราพิการ มีประตูบานไหนบ้างที่แง้มไว้ และประตูใดบ้างที่เปิดกว้างสำหรับตัวเรา และประตูไหนบ้างที่ปิด วาดรูปประตูเหล่านั้น แล้วเล่าสู่กันฟังนะคะ”

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 8 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (10 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มพูดถึงเทคนิคการลดความคิดหมกมุ่นตามใบความรู้ 2	❖ ใบความรู้ 2
❖ (30 นาที) เทคนิคปรับเปลี่ยนทัศนคติ	❖ ผู้นำกลุ่มถามและให้สมาชิกได้คิดและตอบคำถาม	❖ คำถามเทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ -รู้สึกต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เราต้องสูญเสียอวัยวะอย่างไร -โทษตัวเองหรือโทษใครบ้าง -ตั้งแต่พิการ ชีวิตต้องประสบกับอะไรที่แย่ ๆ บ้าง -จะรู้สึกต่อเหตุการณ์แย่ๆแบบนั้นไปอีกนานแค่ไหน เมื่อมันก็ไม่สามารถทำให้เรากลับมาเหมือนเดิมได้อีก -คุณคิดอย่างไรในเมื่อเป็นคนพิการไปแล้ว แต่ชีวิตของคุณยังอยู่ คุณจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่นี้ในทางสร้างสรรค์ได้อย่างไร -เมื่อถึงเวลาที่เรากลับไปอยู่บ้านแล้วมีคนมองว่าเราด้อยค่า พิการไร้ความสามารถ ถึงตรงนั้น เราจะปรับตัวอย่างไร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 8 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
		-หากเรานำเทคนิคการปรับทัศนคติมาใช้ ในเหตุการณ์นั้นเราจะคิด จะรู้สึกอย่างไร หรือยังจะกลัวอะไรอยู่ -เพื่อจะได้มีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป เราจะมองอดีตของชีวิตให้มีคุณค่าได้อย่างไร
❖ (15 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มพูดถึงเทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติตามใบความรู้ 3	❖ ใบความรู้ 3
❖ ความคิดรวบยอด (15 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้พูดถึงสิ่งที่สมาชิกได้รับจากการเข้ากลุ่มในวันนี้ และช่วยกันสรุป	
❖ มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้าน (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนไปฝึกใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น และเทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ แล้วนำประสบการณ์ในการฝึกแต่ละเทคนิคมาเล่าสู่กันฟังในครั้งต่อไป	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สื่อ 1.ใบความรู้ที่ 1 “ เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา ”

2.ใบความรู้ที่ 2 “ เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น ”

3.ใบความรู้ที่ 3 “ เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ”

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบความรู้ที่ 1

(โปรแกรมฯ ครั้งที่ 8; เรื่องการสร้างพันธะสัญญา)

เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา

เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลยอมรับความกลัว ความวิตกกังวล ด้วยการสนับสนุนให้บุคคลพยายามสร้างความกลัว หรือความวิตกกังวลให้มากขึ้นและเมื่อบุคคลตั้งใจทำให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลมากเท่าใด เขาจะพบว่ามีความกลัวหรือความวิตกกังวลน้อยลง เนื่องจากอาการกลัวหรือวิตกกังวลดังกล่าวไม่ได้เพิ่มตามสัดส่วนของความพยายามกลัวที่เขาคาดการณ์ไว้

สิ่งที่สำคัญของเทคนิคนี้ คือ จะต้องทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับความรู้สึกของตนเอง เช่นกลัวและไม่กล้าอยู่ในลิฟท์ ก็ต้องเข้าไปอยู่ในลิฟท์ เข้าไปเผชิญกับความกลัวนั้น ทั้งที่ตนเองกลัวมากๆ ไม่อยากเข้าไป เพื่อผลลัพท์สุดท้ายแล้วทุกอย่างจะดีขึ้น และดีขึ้นเรื่อย ๆ แต่ก่อนจะเกิดผลดังกล่าว ผู้รับคำปรึกษาต้องตั้งใจอย่างหนักแน่น ที่จะทำให้ความรู้สึกแย่ลงมาก ๆ เสียก่อน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบความรู้ที่ 2

(โปรแกรมฯ ครั้งที่ 8; เรื่องการสร้างพันธะสัญญา)

เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น

เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลพบความหมายของชีวิตในสถานการณ์ที่เขามีความวิตกกังวลจนหมกมุ่นอยู่กับปัญหามากเกินไป ในสถานการณ์ที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองเป็นเหยื่อของปัญหาที่ไม่มีทางแก้ไขได้ เมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลมากเกินไป จะเกิดปฏิกิริยาด้านร่างกายที่เรียกว่า " ปฏิกิริยาตอบสนองมากเกินไป " และปฏิกิริยานี้จะทำให้เขาให้ความสนใจกับปัญหานั้นมากเกินไป และยิ่งหมกมุ่นอยู่กับปัญหามากเท่าใด ยิ่งไม่สามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ กลับจะทำให้วิตกกังวลมากขึ้นและเป็นวงจรที่ต่อเนื่องไม่จบสิ้น

เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น จะช่วยให้บุคคลหันเหความสนใจจากการหมกมุ่นเรื่องของตนเอง ไปสู่การกระทำเพื่อเป้าหมายอื่น หรือมีปฏิสัมพันธ์กับโลกรอบตัวของเขาแทน วิธีที่ใช้มี 2 ขั้นตอนคือ

1. การหยุดให้ความสนใจ เป็นการตัดวงจรความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ด้วยการเลิกสนใจปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นชั่วคราว

2. การย้ายความสนใจ เป็นการหันเหความสนใจไปยังทิศทางของทัศนะการมองโลกในด้านบวกเพื่อสนใจสิ่งอื่นมากกว่าตนเอง ซึ่งทิศทางใหม่นี้จะให้ความหมายแก่ชีวิตของเขาได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบความรู้ที่ 3

(โปรแกรมฯ ครั้งที่ 8; เรื่องการสร้างพันธะสัญญา)

เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ

เป็นเทคนิคที่ช่วยบุคคลที่รู้สึกสิ้นหวัง หรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้ มีความคิดว่าชีวิตของตนถูกกำหนดด้วยผู้อื่น ด้วยสิ่งแวดล้อม ด้วยอดีต ซึ่งถือว่าเป็นทัศคติของผู้มีสุขภาพจิตที่บกพร่อง ให้มีทัศนคติของผู้มีสุขภาพจิตดี ด้วยการชี้ให้บุคคลก้าวออกมาจากการมองตนในฐานะเหยื่อที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ แล้วมองว่าตนสามารถจัดการสิ่งใด ๆ ได้

ในการนำไปใช้ การปรับเปลี่ยนทัศนคติมีหลักใหญ่ ๆ 2 ประการคือ

1. ปรับทัศนคติที่เป็นโทษต่อชีวิต

2. ค้นหาทัศนคติด้านบวก ในแง่ความหมายของชีวิต ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้อีก ที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย

เมื่อบุคคลมีปัญหาในการดำรงชีวิต ได้รับความทุกข์ทรมาน ความยุ่งยากใจทำให้เขาไม่สามารถก้าวพ้นปัญหาออกมาได้ เมื่อนั้นบุคคลต้องเผชิญกับสิ่งที่เขาไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เขาจะรู้สึกว่าตนเองตกอยู่ในภาวะไร้ความหมาย การให้คำปรึกษาแบบโลกอสจึงช่วยให้บุคคลมองเห็นคุณค่าของสถานการณ์เหล่านั้น ปรับเปลี่ยนทัศนะของตนต่อสถานการณ์เหล่านั้นในแง่บวก

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 9

เรื่อง ขั้นพัฒนาความหมาย

เวลา 2 ชั่วโมง 20 นาที

จุดประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกร่วมกันค้นหาวิธีการที่เหมาะสมและทดลอง ลงมือปฏิบัติเพื่อที่จะค้นพบกับความหมายที่แท้จริง

2. เพื่อให้สมาชิกชัดเจนกับทางเลือกจะนำพาชีวิตเขาไปสู่ความหมายที่แท้จริงต่อไป

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (20 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และถามสมาชิก ว่า " หลังจากได้ทดลองใช้ เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา/การปรับเปลี่ยนทัศนคติ แล้วเป็นอย่างไรบ้าง " ❖ ให้สมาชิกทุกคนได้เล่าประสบการณ์การทดลองใช้เทคนิคต่าง ๆ ให้เพื่อนสมาชิกฟัง	
❖ (20 นาที) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส	❖ ผู้นำกลุ่มถาม ให้สมาชิกตอบ และให้สมาชิกได้ซักถามและช่วยกันสรุปสิ่งที่ผู้เล่าได้เล่าให้ฟัง	❖ " ถึงตรงนี้แล้ว เราคิดว่าชีวิตคืออะไร " ❖ ทุกวันนี้เราอยู่ได้เพราะอะไร/ เราอยากมีชีวิตอยู่เพื่อใคร ❖ หลังจากสมาชิกค้นพบความหมายในชีวิตของตนเองแล้ว รู้สึกได้ไหมว่าตนเองมีความคิดเกี่ยวกับการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 9 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (20 นาที) เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา	❖ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจินตนาการถึงคนงานก่ออิฐตามใบงาน 1 และตอบคำถามว่า “คนไหนน่าจะทำผลงานได้ดีกว่ากัน” “เพราะอะไร” ❖ ให้สมาชิกทุกคนตอบและร่วมกันสรุปเป็นความคิดที่ควรได้รับ	❖ ใบงาน 1 ❖ แนวคิดที่ควรได้รับ
❖ (30นาที) เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น	❖ ให้สมาชิกจินตนาการตามสถานการณ์สมมุติ เพื่อจะได้ทดลองหาประสบการณ์ใหม่ ๆ ในการแสวงหาความหมายของชีวิตตามสถานการณ์สมมุติ และบอกเล่าวิธีแก้สถานการณ์นั้น ๆ ให้เพื่อนสมาชิกฟัง	คิดว่าจะพบกับอะไรบ้าง และจะทำอะไร/อย่างไร เมื่อพบกับสถานการณ์ดังนี้ ❖ ถ้ากลับไปบ้านแล้วถูกคนที่คุณคิดว่าเขาเข้าใจคุณมากที่สุด (พ่อ แม่ หรือคนในบ้าน) ดูถูก/สมเพช แสดงท่าทางรำคาญคุณ ทำให้คุณรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ คุณจะบอกหรือแสดงโต้ตอบกลับพวกเขาอย่างไร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 9 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (30 นาที) เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้ทดลองใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ จากแนวคิดเดิมที่ว่า " ฉันช่วยตัวเองไม่ได้ ฉันทำไม่ได้ " สู่ความคิดใหม่ ที่ว่า " ฉันต้องช่วยตัวเองได้ ฉันทำได้ และทำได้ดีด้วย" โดยคิด คนละ 1 เรื่อง แล้วเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง	
❖ ความคิดรวบยอด (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้ตอบและช่วยกันสรุปว่าสมาชิกได้อะไรจากการเข้ากลุ่มวันนี้	
❖ มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำงานเป็นการบ้าน(10 นาที)	❖ ให้สมาชิกแต่ละคนกลับไปคิดนะคะว่า " ต่อไปนี้คุณจะเข้มแข็ง ยอมรับความเป็นจริง และอยู่กับสังคม ครอบครัว ได้อย่างมีความสุขหรือไม่อย่างไร " ❖ และขณะนี้สมาชิกได้พบความหมายในชีวิตที่พอเห็นเป็นรูปธรรมบ้างแล้ว จะให้ทุกคนวางแผนการดำเนินชีวิตด้านสังคม การงาน อาชีพ ฯลฯว่าใครวางแผนเอาไว้อย่างไรบ้าง และกำหนดเวลาเริ่มต้นเมื่อใด แล้วนำมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สื่อ 1.ใบงาน 1

2. แนวคิดที่ควรได้รับ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบงาน1

(โปรแกรมฯ ครั้งที่9 ; เรื่องการพัฒนาความหมาย)

<u>คำแนะนำ</u> ผู้นำกลุ่มได้เล่าเรื่องและให้สมาชิกจินตนาการและคิดตาม มีชายคนหนึ่งกำลังก่ออิฐอยู่ มีคนถามว่าทำอะไรอยู่ เขาก็บอกว่ากำลังก่ออิฐ จึงถามต่อไปว่า ทำไปทำไม เขาก็บอกว่า ไม่รู้ว่าทำไปทำไมเหมือนกัน เพราะเขาสั่งมาก็ทำไปอย่างนั้นแหล่ะ ส่วนชายอีกคนหนึ่งก็ทำเช่นเดียวกัน และมีคนถามว่า กำลังทำอะไร เขาก็ตอบว่ากำลังก่ออิฐทำกำแพงวัด ปีหน้าคุณมาดูสิแล้วคุณจะได้เห็นว่ากำแพงนั้นมันสูงและสวยงามมาก

อยากจะถามพวกเราว่าคนไหนน่าจะทำผลงานได้ดีกว่ากัน ?

แนวคิดที่ควรได้รับ

(โปรแกรมฯ ครั้งที่9; เรื่องการพัฒนาความหมาย)

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้รับ
1) คนไหนน่าจะทำผลงานได้ดีกว่ากัน ?	คนที่สอง
2) เพราะอะไร ?	เพราะเขาทำอย่างมีความหมาย ที่ก่ออิฐอย่างมีจุดมุ่งหมายและเขาก็ทำงานด้วยความกระตือรือร้น ผลงานที่ได้จะเป็นผลงานที่ดีมีคุณค่ามีความหมายมากกว่าคนแรก ที่เห็นว่าชีวิตไม่มีความหมายจะเดินไปโดยไม่มีแรง ก่ออิฐที่ไม่รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 10

เรื่อง ขั้นสร้างความชัดเจนให้กับความหมาย

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์ 1.เพื่อให้สมาชิกได้ทดลองปฏิบัติจนเกิดความชัดเจนในการสร้างทักษะของตนเอง อันจะนำไปสู่ความหมายที่แท้จริงของชีวิต

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (30 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และให้สมาชิกเล่าถึงการฝึกปฏิบัติตนให้มีความหมายของชีวิตและแลกเปลี่ยนประสบการณ์นั้นๆให้สมาชิกกลุ่มฟัง	
❖ (40 นาที) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส	❖ ให้สมาชิกค้นหาวิธีใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มความชัดเจนในความหมายของชีวิต ด้วยการตอบคำถาม	คำถามที่ใช้เพื่อเพิ่มความชัดเจนในความหมายของชีวิต มาถึงจุดนี้แล้วบอกได้หรือไม่ว่าที่ผ่านมา ❖ อะไรที่เราคิดว่าทำแล้วทำให้ชีวิตของเราไม่มีความหมาย ❖ มีอะไรที่ผ่านมาที่ทำไปแล้วรู้สึกว่าไม่มีความหมายบ้าง ❖ มีอะไรที่ผ่านมาที่ทำไปแล้วรู้สึกว่าไม่มีความหมายบ้าง ❖ แล้วอะไร ที่มีความหมายแล้วมีอะไรบ้าง ที่คิดว่าที่ผ่านมาไม่ควรทำเลย ❖ สิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความหมายสำหรับเราหลังจากนี้คืออะไรบ้าง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 10 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (30 นาที) เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้คิดเพื่อฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม	❖ คำถาม ให้ทุกคนคิดว่า ขณะนี้ตนเองร่างกายพิการ ไม่เคยช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันได้ ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ ๆ เพราะคิดว่าตนเองทำไม่ได้ แต่ทุกคนได้ฝึกความสอดคล้องในการมองโลกมาถึงวันนี้แล้วทุกคนยอมรับว่าตนเองพิการเพียงร่างกายแต่หัวใจไม่พิการไปด้วย ดังนั้นต่อไปนี้เราจะปรับความคิดและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางบวกอย่างบ้างให้ชีวิตของทุกคนมีคุณค่า
❖ ความคิดรวบยอด (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนตอบและช่วยกันสรุป สิ่งที่สมาชิกควรได้รับจากการฝึกความสอดคล้องในขั้นสร้างความชัดเจนให้กับความหมาย	❖ เราจะเห็นว่า คนที่เห็นชีวิตไม่มีความหมายจะเดินไปโดยไม่มีแรงเหมือนคนก่ออิฐที่ไม่รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร ต่างจากอีกคนหนึ่งที่ก่ออิฐอย่างมีจุดมุ่งหมายและเขาก็ทำงานด้วยความกระตือรือร้น ผลงานที่ได้จะเป็นผลงานที่ดี มีคุณค่า และมีความหมายมากกว่า ความดี ความมีคุณค่า ละความหมายนี่แหล่ะเป็นความปรารถนาของวิญญาณในตัวเรา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 10 (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (10นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนนำความหมายของชีวิตของตน เขียนลงในแผนที่ชีวิตและนำกลับไปปิดไว้ในที่ที่ตนจะสามารถมองเห็นหรือหยิบขึ้นมาดูเมื่อต้องการกำลังใจ	❖ ใช้แผนที่ชีวิตแผ่นเดิมที่สมาชิกได้เขียนขึ้นในโปรแกรมครั้งที่ 6
❖ มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้าน (10 นาที)	❖ ครั้งต่อไปอยากให้สมาชิกทุกคนทบทวนถึงกระบวนที่ได้ทำตั้งแต่เข้ากลุ่มครั้งแรกจนถึงครั้งนี้ว่าทำอะไรไปบ้าง แล้วนำกลับมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังในครั้งต่อไป	

สื่อ 1. แผนที่ชีวิต

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 11

เรื่อง ขั้นจัดทิศทางใหม่

เวลา 1ชั่วโมง 20 นาที

จุดประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบความหมายในชีวิตของตน

2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับตลอดการดำเนินโปรแกรมกลุ่มโลกอส

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ กลุ่มใหญ่(30 นาที)	❖ นำเข้าสู่โปรแกรม ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิก หลังจากนั้นให้สมาชิกช่วยกันทบทวนสิ่งที่ได้ทำตั้งแต่เริ่มเข้าโปรแกรมฯลฯ ตามใบงาน 1	❖ ใบงาน1
❖ กลุ่มใหญ่ (40 นาที)	❖ ผู้นำกลุ่มสรุปจากที่สมาชิกได้ช่วยกันทบทวนและรวบรวมสรุปเป็นแนวคิดที่ควรได้รับ	❖ แนวคิดที่ควรได้รับ
❖ มอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้าน กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้เล่าสิ่งที่เป็นผลสำเร็จจากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบโลกอส ที่ทำให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม แล้วนำมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังในครั้งต่อไป	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สื่อ 1.ใบงาน 1

2. แนวคิดที่ควรได้รับ

การประเมินผล

1.สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม

4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

ใบงาน 1

(โปรแกรมฯ ครั้งที่11; เรื่องการจัดทิศทางใหม่)

<u>คำแนะนำ</u> ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนสิ่งที่ได้ทำตลอดเวลา 3 สัปดาห์ตั้งแต่เริ่มเข้าสู่โปรแกรมครั้งแรกเรื่อยมาจนถึงก่อนครั้งนี้ ว่าแต่ละครั้งกลุ่มของเราได้ทำอะไรกันบ้าง โดยช่วยกันทบทวนตามลำดับ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แนวคิดที่ควรได้รับ

สิ่งที่ได้ทำร่วมกันตลอดระยะเวลาการเข้าโปรแกรม เริ่มจาก

ครั้งหนึ่ง-สอง เล่าประวัติ/ทำความรู้จัก/อธิบายชีวิต/ทฤษฎีของแฟรงเกิลที่เขามีชีวิตอยู่อย่างมีความหวัง

ครั้งที่สาม-สี่ เราพูดถึงเรื่องการรักษาความลับ/ระยะเวลาว่าเราจะคุยกันนานแค่ไหน/การมีส่วนร่วมของสมาชิก/และเราเข้าสู่การให้คำปรึกษาขั้นแรกคือการตระหนักรู้ว่ามีเรื่องคุณค่าของชีวิต/ปัญหาของแต่ละคน/และเรื่องของหมอผาสุก)

ครั้งที่ห้า-เจ็ด ขั้นสำรวจพูดถึงความหมายของชีวิต ให้ดูว่าแต่ละคนมีความบกพร่องอย่างไร /ดู VDO ของลอนสัน /ได้เขียนแผนที่ชีวิต อดีต ปัจจุบันและอนาคตของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร/ ฟังเรื่องเล่าของสมศักดิ์ ที่ไม่มีมือและแขน ก็คัดลายมือได้สวย/เรื่องคนก่ออิฐ ซึ่งสอนให้เรารู้ว่าถ้าไม่มีจุดหมายในชีวิตก็เหมือนไร้ค่าไม่รู้จะอยู่หรือจะทำอะไรไปทำไม

ครั้งที่แปด ขั้นสร้างพันธะสัญญา โดยพวกเรายืนยันว่าจะเข้าร่วมโปรแกรมโลกอสต่อไปเพื่อต้องการค้นหาความหมายที่แท้จริงและยั่งยืน และฝึกทักษะที่ใช้ ได้แก่ เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา และเทคนิคการปรับทัศนคติ

ครั้งที่เก้า ขั้นพัฒนาสู่ความหมายของชีวิต ได้ให้เราจินตนาการว่าถ้าเราเอาแต่นั่งๆ นอนๆ ซึมเศร้า หมดอาลัยตายอยาก ไม่ลุกขึ้นมาสู้ทำตัวให้กระฉับกระเฉงและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและตั้งต้นใหม่เราจะเป็นอย่างไร ถ้าสมมติเราเป็นคนในครอบครัวเช่น พ่อ-แม่ หรือญาติที่ห่วงใยเราเขาเหล่านั้นจะรู้สึกโศกเศร้า เสียใจกับเราเพียงใด และย้อนกลับไปเราจะรู้สึกสงสารเห็นใจ ต่อพวกเขาอย่างไร

ครั้งที่สิบ ขั้นสร้างความชัดเจนให้กับความหมาย ได้ฝึกการค้นหาวิธีใหม่ๆเพื่อพัฒนาความชัดเจนในความหมายของชีวิต และเขียนแผนที่ชีวิตครั้งที่ 2 และได้เปรียบเทียบกับครั้งแรกที่ยังไม่พบความหมายชีวิต

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 12

เรื่อง ขั้นจัดทิศทางใหม่ (ต่อ)

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบความหมายในชีวิตของตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกสนับสนุนความคิดความสามารถซึ่งกันและกัน ก่อนนำประสบการณ์เหล่านี้ไปปฏิบัติจริง

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ กลุ่มใหญ่ (60 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้เล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังถึงสิ่งที่เป็นผลสำเร็จจากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบโลกอส ที่ทำให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงไปในทางดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม	

สื่อ -

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่ 13

เรื่อง ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

เวลา 1ชั่วโมง 40 นาที

จุดประสงค์ 1. เพื่อวัดผลการทดลองระยะหลังการทดลอง

2. เพื่อให้สมาชิกให้กำลังใจ เป็นพลังและเป็นความหมายให้แก่กันและกัน

3. เพื่อเป็นการยุติกลุ่ม

กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
❖ (60 นาที)	❖ ให้สมาชิกตอบแบบวัดความสอดคล้องในการมองโลก	❖ แบบวัดความสอดคล้องในการมองโลก
❖ กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	❖ ให้สมาชิกทุกคนได้เล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังถึงสิ่งที่เป็นผลสำเร็จจากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบโลกอส ที่ทำให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงไปในทางดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม	❖ ใบงาน 1
❖ กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	❖ นัดหมายครั้งต่อไป	❖ ครั้งนี้เป็นการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้าย หลงจากนี้ไปทุกคนต้องเผชิญกับโลกความเป็นจริง โดยใช้ความรู้ที่เราฝึกกันมาทั้ง 13 ครั้ง ด้วยความมั่นใจเพื่ออยู่อย่างมีคุณค่ามีความหมายและวันอาทิตย์อีก 3 สัปดาห์ข้างหน้า เราจะมาพบกันอีกครั้งที่ห้องนี้ เวลาเดิม เพื่อทำแบบทดสอบอีกครั้ง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สื่อ 1. ใบงาน 1

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. การกล้าแสดงออกเปิดเผยเรื่องของตนต่อกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

ใบงาน 1

(โปรแกรมฯ ครั้งที่13; เรื่องการจัดทิศทางใหม่)

<u>คำแนะนำ</u> ให้สมาชิกที่นั่งอยู่ในกลุ่มก้าวออกจากกลุ่ม มาอยู่ต่อหน้าเพื่อนทีละคน และกล่าวลาหรือบอกสิ่งที่เป็นความรู้สึกของตนเองต่อเพื่อน (โดยมีเนื้อหาเช่น " ขอให้โชคดี" " รักษาสุขภาพนะ " " ขอบคุณนะที่รับฟังเรื่องราวของดิฉันมาตลอด" ฯลฯ ที่เป็นเชิงให้กำลังใจกันและกัน)ไปจนครบทุกคน แล้วกลับมานั่งที่เดิมในกลุ่ม จากนั้นสมาชิกคนที่สองก้าวออกมาจากกลุ่มและทำเหมือนคนที่หนึ่ง ทำแบบนี้จนครบทุกคน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University