**ชื่อ นามสกุลและรหัสนักศึกษา....................................................................................................................**

**กิจกรรมการเรียนรู้แบบออนไลน์ วิชาจิตตปัญญาศึกษา โดยอ.อริสา สุมามาลย์**

**(ส่งทาง trello แนบเป็นไฟล์มา ภายในวันอังคารที่ 18 กุมภาพันธ์ 2562)**

**จินตนาการถึงความสำเร็จ**

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักศึกษาวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อเริ่มต้นทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

**ขั้นตอน**

1. ให้นักศึกษาชมคลิป “ความจริง ความจำ จินตนาการ”ในช่อง Chain Saharath เพื่อทำความเข้าใจว่าจินตนาการสำคัญอย่างไร <https://www.youtube.com/watch?v=5joXHYi-Co0> (ไม่ต้องเขียนสรุป)
2. ให้นักศึกษาเขียนบรรยาย ในหัวข้อ “วันที่ฉันประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ”
   1. ขอให้นักศึกษาจัดสรรเวลาและสถานที่ที่ตนเองจะมีสมาธิกับการทำงานนี้อย่างเต็มที่ประมาณ 30 นาที- 1 ชั่วโมง เพื่อให้มั่นใจได้ว่าจะไม่มีอะไรมาดึงความสนใจของนักศึกษาระหว่างการเขียน
   2. ก่อนเริ่มเขียน ขอให้นักศึกษาได้ทำสมาธิสักครู่ โดยหลับตาลง จดจ่อกับลมหายใจเข้าออก วางเรื่องราวอื่นๆ ไว้ก่อน และค่อยๆ นึกภาพถึงวันที่ตนเองประสบความสำเร็จ ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา เรารู้สึกอย่างไร กำลังจะต้องไปทำอะไร จะแต่งตัวและมองตัวเองในกระจกด้วยความรู้สึกแบบไหน เราจะได้พบเจอใคร และพูดคุยกับแต่ละคนว่าอย่างไร ในวันนั้น 1 วันเต็ม เราต้องทำภารกิจอะไรบ้าง ไล่ไปจนถึงตอนนอน ศีรษะหัวถึงหมอน เราจะหลับไปด้วยความรู้สึกอย่างไร

จินตนาการให้เห็นรายละเอียดให้มากที่สุด ถึงรูป รส กลิ่น เสียง และบรรยากาศค่ะ

1. เขียนบรรยายถึงวันที่ประสบความสำเร็จตามที่จินตนาการไว้ ความยาวประมาณครึ่งถึงหนึ่งหน้า A4

(จะเขียนด้วยลายมือ หรือพิมพ์ก็ได้ คนที่ชอบวาดรูปอาจจะวาดประกอบมาได้ค่ะ เขียนให้เป็นเรื่องของตัวเอง อาจารย์ยกตัวอย่างให้พอเห็นภาพนะคะ)

ยกตัวอย่างการเขียน

“วันที่ประสบความสำเร็จ คือวันที่ฉันจะสอบการนำเสนอผลงานวิจัยเพื่อจบปริญญาเอก ฉันตื่นมาด้วยความตื่นเต้นตั้งแต่ตี 5 แต่ก็วางใจว่าได้เตรียมการทุกอย่างไว้พร้อมแล้ว ทั้งการนำเสนอเอกสาร ที่จอดรถอาจารย์ อาหารว่างฯลฯ ฉันได้ซ้อมการนำเสนอกับเพื่อนมาแล้วด้วย ฉันมั่นใจว่าเรื่องราวที่ฉันเขียนในรายงานวิจัยมีความชัดเจนสมบูรณ์แล้ว สิ่งที่คณะกรรมการสอบจะถามจะเป็นสิ่งที่ฉันเข้าใจและรู้ดีที่สุด ฉันอาบน้ำแต่งตัวออกจากบ้าน 6 โมงเช้าเพื่อเลี่ยงรถติด และการจราจรก็โล่งดี ฉันเดินทางมาถึงมหาวิทยาลัยแต่เช้า มีเวลาได้กินข้าวด้วย จากนั้นไม่นาน เพื่อนๆ ฉันก็มาถึง พวกเขาให้กำลังใจฉัน บอกว่าฉันทำได้ และช่วยกันจัดเตรียมการประชุม เมื่อถึงเวลาคณะกรรมการก็มาถึงด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม ไม่มีความตึงเครียด เมื่อฉันเริ่มนำเสนอ พวกเขารับฟังฉันอย่างตั้งใจ ทุกคนให้เกียรติฉัน และเมื่อถึงเวลาซักถาม มีบางข้อที่ฉันตอบได้ พวกเขาพยักหน้าตาม และบางข้อที่ฉันตอบไม่ได้ แต่ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันได้ ฉันไม่โวยวายหรือหัวเสียเมื่อพวกเขาบอกให้ฉันแก้ไขงาน และจบการนำเสนอด้วยความรู้สึกโล่งใจ อาจารย์ที่ปรึกษาเข้ามาจับมือฉันด้วยความยินดี หลังจากนั้น ฉันและเพื่อนๆ ไปทานข้าวกันด้วยความสบายใจ จากนั้น ฉันรีบกลับบ้านมาบอกข่าวดีกับครอบครัว แม่กอดฉันและโล่งใจไปด้วย ก่อนนอน ฉันบอกกับตัวเองว่า “ทำดีมากเลย” แล้วหลับไปพร้อมรอยยิ้ม”

1. เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้อ่านภาพรวมทั้งหมดอีกครั้ง จากนั้น ประเมินภาพฝันของตนเองในแต่ละข้อโดยให้ 0-100 คะแนน และเขียนเหตุผล ดังนี้
   1. ทรัพยากร (คุณมีทรัพยากร เช่น เวลา เงิน ทักษะ ความรู้ หรือคนรู้จักที่จะช่วยให้แผนนี้สำเร็จหรือไม่) เพราะอะไร
   2. ความชอบ (คุณชอบทางเลือกนี้แค่ไหน ชอบมาก ไม่ชอบ หรือกลาง ๆ) เพราะอะไร
   3. ความมั่นใจ (คุณมั่นใจแค่ไหนว่าจะทำได้สำเร็จ) เพราะอะไร
   4. ความสอดคล้องกับตัวตนของคุณ (ทางเลือกนี้สอดคล้องกับจุดแข็ง พรสวรรค์และทักษะ สิ่งที่คุณเชื่อและให้คุณค่าความสำคัญหรือไม่) เพราะอะไร

* เขียนคำถามที่นักศึกษาอยากจะค้นคว้า ศึกษา หาคำตอบ หรือทดลองปฏิบัติ เพื่อให้ทำตามเป้าหมายที่จินตนาการไว้ได้สำเร็จอย่างน้อย 3 คำถาม โดยอาจจะเกี่ยวกับแนวคิดและประสบการณ์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จ ความรู้ความเข้าใจที่ต้องมี ทักษะที่นักศึกษาต้องฝึกฝนเพิ่มเติม เช่น หากนักศึกษาต้องการเปิดธุรกิจร้านกาแฟ อาจมีคำถามว่า ร้านกาแฟที่ดีต้องคำนึงถึงอะไรบ้าง ร้านกาแฟที่มีอยู่แล้วในสกลนครมีกี่ร้าน ฉันจะสร้างความแตกต่างอย่างไร ฉันควรจะเริ่มต้นจากอะไร ฉันจะฝึกประสบการณ์การชงกาแฟได้ที่ไหน ฯลฯ

(ขอยกตัวอย่างเท่านี้ ขอให้นักศึกษาคิดเอง ตามประสบการณ์ชีวิต อาชีพ ช่วงวัยและภาพฝันของตนเองนะคะ)

**หมายเหตุ**

* ดูใบงานในหน้าถัดไป (มี 2 หน้า)
* กรุณาอย่าลอกกันเอง หรือลอก internet และใส่ใจเรื่องการสะกดคำให้ถูกต้องนะคะ

**ใบงาน “จินตนาการถึงความสำเร็จ”**

**ตอนที่ 1 เขียนบรรยายถึงวันที่ฉันประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ**

**ตอนที่ 2 ประเมินภาพฝันของตนเอง**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **หัวข้อ** | **คะแนน (0-100)** | **เหตุผลในการให้คะแนน** |
| ทรัพยากร  (คุณมีเวลา เงิน ทักษะ ความรู้ หรือคนรู้จักที่จะช่วยให้แผนนี้สำเร็จหรือไม่) |  |  |
| ความชอบ  (คุณชอบทางเลือกนี้แค่ไหน ชอบมาก ไม่ชอบ หรือกลาง ๆ) |  |  |
| ความมั่นใจ  (คุณมั่นใจแค่ไหนว่าจะทำได้สำเร็จ) |  |  |
| ความสอดคล้องกับตัวตนของคุณ  (ทางเลือกนี้สอดคล้องกับจุดแข็ง พรสวรรค์และทักษะ สิ่งที่คุณเชื่อและให้คุณค่าความสำคัญหรือไม่) |  |  |

คำถาม 3 ข้อ ที่นักศึกษาอยากจะค้นคว้า ศึกษา หาคำตอบ หรือทดลองปฏิบัติ เพื่อให้ทำตามเป้าหมายที่จินตนาการไว้ได้สำเร็จอย่างน้อย

1. ………………………………………………………………………………………………
2. ……………………………………………………………………………………………..
3. ……………………………………………………………………………………………..