**ชื่อ นามสกุลและรหัสนักศึกษา น.ส. ศศิธร พรหมคนซื่อ 61102514111 บริหารธุรกิจการเกษตร**

**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**

**“ในวันที่ฉันประสบความสำเร็จคือการได้ท่องเที่ยวและการกินของอร่อยๆวันนั้นฉันตื่นขึ้นแต่ยังไม่ลุกบิดขี้เกียจนิดหน่อยก่อนสองเท้าจะหย่อนลงจากเตียงนอนเดินตรงมายังห้องน้ำบีบยาสีฟันลงแปรง แปรงเสร็จแล้วล้างหน้าต่อด้วยอาบน้ำตามกิจวัตประจำวันที่เคยทำแต่วันนี้เป็นวันที่พิเศษสุดคือการที่ฉันจะได้ไปเที่ยวญี่ปุ่นกับพ่อแม่ ฉันฝันว่าถ้าได้ไปเที่ยวต่างประเทศครั้งแรกประเทศไหนเป็นประเทศแรกที่จะไปก็น่าจะตอบว่าประเทศญี่ปุ่น สะบัดหัวแล้วกลับไปเก็บของเตรียมตัวขึ้นเครื่องเก็บเสร็จแล้วเดินออกมาหน้าห้องรอพ่อกับแม่ การขึ้นเครื่องครั้งแรกก็เป็นห่วงพ่อกับแม่ว่าจะเป็นยังไงบ้าง พอถึงก็พักก่อนเพราะอ่อนเพลียจากการขึ้นเครื่องฉันเลือกมาฤดูใบไม้พลิอากาศกำลังพอดี ตอนนี้ฉันอยู่ที่ใจกลางกรุงโตเกียวคนมากมายเดินออกมาท่องราตรีหาของกิน ช็อปปิ้งไม่ต่างอะไรจากฉันสิ่งแรกที่นึกถึงคือขนมไดฟุกุฉันซื้อมาสองชิ้นชิ้นหนึ่งให้ฉันอีกชิ้นหนึ่งให้พ่อกับแม่ ฉันไม่ได้ตะกละนะเพราะพ่อกับแม่ไม่ค่อยชอบของหวานเลยให้กินด้วยกัน กัดเข้าไปครั้งแรกก็จะเจอกับแป้งโมจิยืดๆด่านต่อไปก็ถั่วแดงที่บดละเอียดละมุนลิ้นต่อด้วยสตอเบอร์รี่ที่หวานอมเปรี้ยวพอกินรวมกันแล้วโคตรอร่อยอยากต่ออีกสักชิ้นนะแต่ราเม็งร้านข้างหน้ามันล้อตาล้อใจมากจนเดินไปก่อนพ่อแม่แล้วต้องหันหลังกลับมาเรียกพ่อแม่ที่อยู่ข้างหลังให้รีบๆตามเข้ามาวันนั้นสั่งราเม็งมาสามถ้วย ถ้วยแรกเป็น’ราเม็งซุปกระดูกหมู,,ถ้วยนี้เป็นของฉันเอง ถ้วยที่สองเป็น”ราเม็งซุปโชยุ,,ถ้วยนี้ของพ่อและถ้วยสุดท้าย”ราเม็งซุปมิโซะ,,ของแม่วินาทีที่เห็นพ่อกับแม่กินแล้วอร่อยก็มีความสุขแล้วได้พักผ่อนได้เห็นในสิ่งที่ไม่มีในประเทศและเดินเที่ยวดูนู่นดูนี่ และแวะซื้อของฝากกลับไปให้พี่ชายที่บ้านด้วย ระหว่างที่เดินกลับก็มีเวลามองสิ่งรอบตัวมากขึ้นเพราะตอนเดินมาตื่นเต้นโฟกัสแค่จะกินไดฟุกุแต่ตอนเดินกลับได้มองความเป็นอยู่ ความคิด ทัศนคติ การพูด การดำเนินชีวิตของคนที่นี่ การเที่ยวคือการฮีลความรู้สึกร่างกายให้มีกำลังในการทำงานต่อ การกินคือการให้รางวัลตัวเองมีแรงสู้ต่อ เราอาจจะมีโอกาศได้เที่ยวตอนไหนก็ได้แต่พ่อกับแม่ ถ้าเราไม่พามาท่านมาก็จะไม่เห็นสิ่งสวยงามและอร่อยๆแบบนี้,,**

**ตอนที่ 2 ประเมินภาพฝันของตนเอง**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **หัวข้อ** | **คะแนน (0-100)** | **เหตุผลในการให้คะแนน** |
| ทรัพยากร  (คุณมีเวลา เงิน ทักษะ ความรู้ หรือคนรู้จักที่จะช่วยให้แผนนี้สำเร็จหรือไม่) | **80** | **ในเรื่องการเงินแน่นอนว่าต้องมีการเก็บไว้ล่วงหน้า** |
| ความชอบ  (คุณชอบทางเลือกนี้แค่ไหน ชอบมาก ไม่ชอบ หรือกลาง ๆ) | **100** | **เพราะจะได้เห็นในสิ่งที่เราไม่เคยเห็น ได้สัมผัส ได้กิน ในสิ่งที่เราไม่เคยกิน ได้แลกเปลี่ยนความคิด ได้เห็นวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของคนอื่น ได้มองเห็นตัวเองมากขึ้น** |
| ความมั่นใจ  (คุณมั่นใจแค่ไหนว่าจะทำได้สำเร็จ) | **90** | **คิดว่าตัวเองทำได้แน่และอีกไม่นานจะทำให้มันสำเร็จตามที่คิด** |
| ความสอดคล้องกับตัวตนของคุณ  (ทางเลือกนี้สอดคล้องกับจุดแข็ง พรสวรรค์และทักษะ สิ่งที่คุณเชื่อและให้คุณค่าความสำคัญหรือไม่) | **70** | **การจิตรนการน่าจะเป็นจุดแข็งของฉันว่าวันนั้นต้องเป็นจริง ต้องทำได้ ไม่มีอะไรยากถ้าเราอยากจะทำ** |

คำถาม 3 ข้อ ที่นักศึกษาอยากจะค้นคว้า ศึกษา หาคำตอบ หรือทดลองปฏิบัติ เพื่อให้ทำตามเป้าหมายที่จินตนาการไว้ได้สำเร็จอย่างน้อย

1. อยากลองเป็นไกด์นำเที่ยวเพื่อจะได้ฝึกภาษา
2. อยากรู้วิธีการทำให้เงินต่อเงินจะได้มีเงินไว้เที่ยว
3. ความอดทนไม่ยอมแพ้แม้จะล้มสักกี่ครั้งก็ให้รีบลุกขึ้นมายืนต่อให้ไวที่สุด