

รายวิชา การงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๒๑๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง แนวทางความสุขจากการทำงาน
จากแนวคิดของอิคิไก (๑)

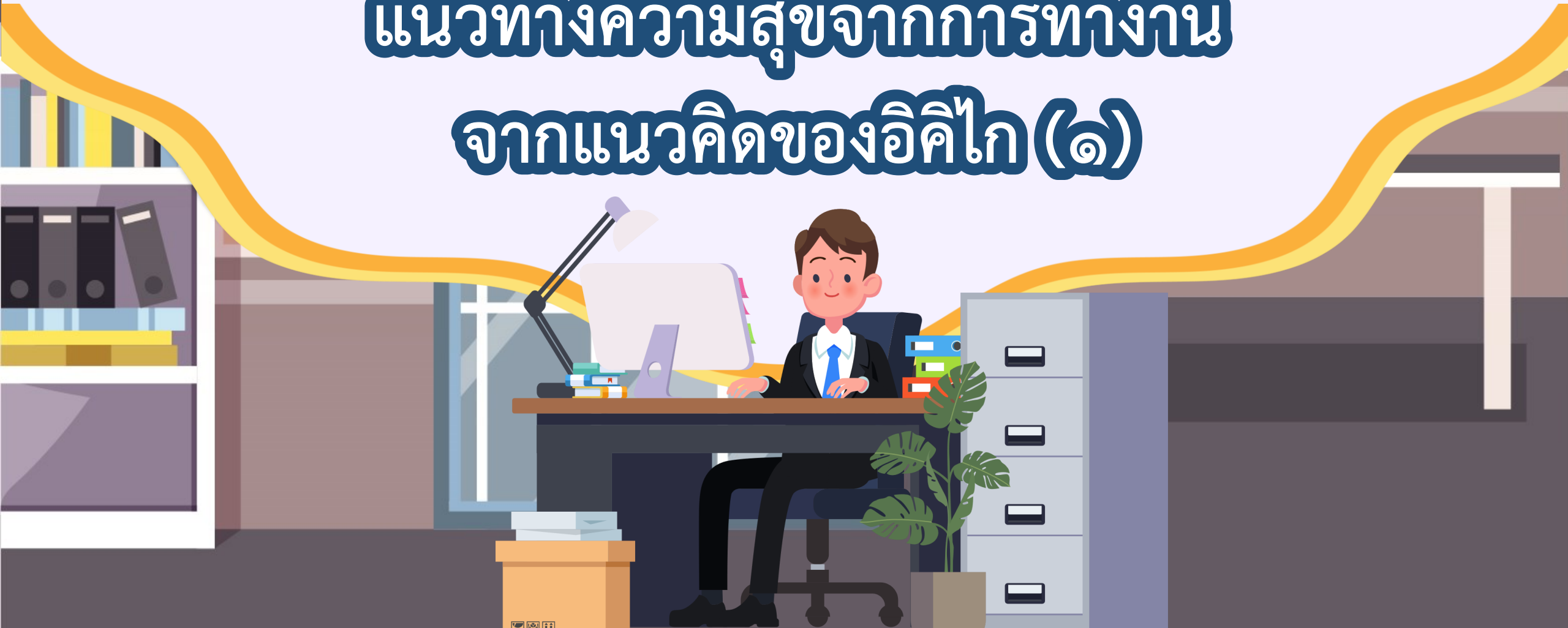
ครูผู้สอน ครูรุ่งทิพย์
ครูนิพนธ์

แสงรุ่ง
เชิญทอง



เรื่อง

แนวทางความสุขจากการทำงาน จากแนวคิดของอิคิไก (๑)





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายแนวทางความสุขในการทำงาน
จากแนวคิดของอิคิไกได้





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์จากแนวทางความสุขในการทำงานจากแนวคิดของอิคิไกได้
๒. นักเรียนสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น สื่อสารกับเพื่อน
ในชั้นเรียนได้



คำถามชวนคิด

นักเรียนมีวิธีสร้างความสุข
ให้ตัวเองด้วยวิธีใด



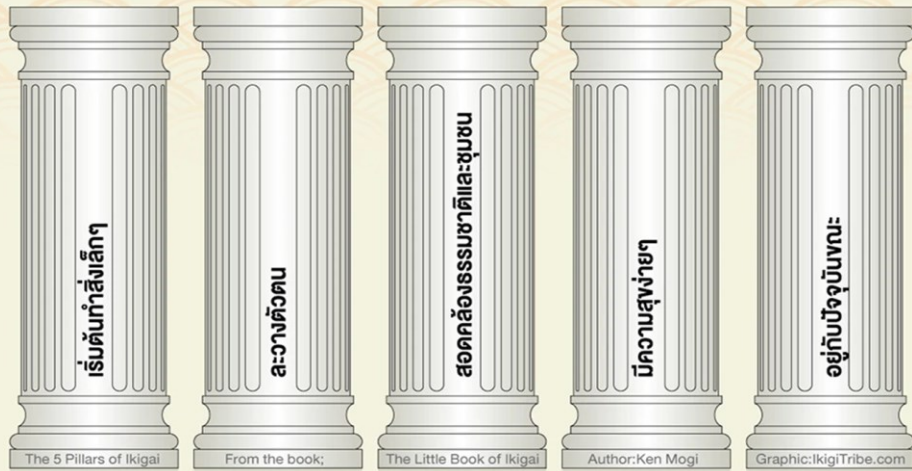
อิคิไก เป็นปรัชญาเซนที่ต้องการให้มนุษย์ชื่นชมความงามของสิ่งรอบตัว ด้วยการสร้างความสุขทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ ผ่านการรู้สึกรักตัวเองและค้นพบตัวตน



คำว่า อิกิ (iki) ที่แปลว่า การมีชีวิต และ ไก (gai) ที่แปลว่า คุณค่า

Ikigai อิคิไก คำคำนี้ เป็นอีกคำที่เป็นที่รู้จักและกว้างขวางในวงการของ คนญี่ปุ่น และคนที่มีการสนทนากับคนญี่ปุ่น คำนี้หมายถึง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ที่แท้จริง

IKIGAI



คุณ Ken Mogi ชาวญี่ปุ่นผู้เขียนหนังสือ The Little Book of Ikigai ซึ่งทำให้คำ ๆ นี้ถูกเผยแพร่ไปทั่วโลกในวงกว้าง บอกว่า อิคิไกมักประกอบด้วย **“๕ เสาหลัก”** ด้วยกันเพื่อความสมดุล



เสาหลักที่ ๑ : เริ่มต้นจากสิ่งเล็ก ๆ

ใครเคยไปญี่ปุ่น จะเห็นร้านราเมงเล็ก ๆ เต็มไปหมด ทั่วประเทศเจ้าของลงมาทำเองกับมือ ร้านเหล่านี้ คือตัวอย่างของการเริ่มต้น “เริ่มต้นจากสิ่งเล็ก ๆ” พวกเขาไม่ได้หวังรวยเร็ว แต่ตั้งใจสร้างอาหารคุณภาพดี เจ้าของหลายคนตื่นแต่เช้ามีดใช้เวลาคว้าน้ำซุปนานนับ ๑๐ ชม. เพื่อเสิร์ฟรสชาติที่ดีที่สุดแก่ลูกค้า





เสาหลักที่ ๒ : ปลดปล่อยตัวเอง

ไม่ผูกติดตัวเองกับอาชีพ การศึกษา ผลงาน รายได้ เพราะมันเหมือนเป็นการตีกรอบให้ตัวเองโดยไม่รู้ตัว ให้ละทิ้งความเป็นตัวตน ไม่โทษตัวเอง จากความผิดพลาดในอดีต ปลดปล่อยตัวเองจากอนาคตเพราะคาดเดาไม่ได้ ปลดพันธนาการที่ตีตราว่าคุณต้องเป็นคนแบบนั้น แบบนี้





เสาหลักที่ ๓ : สอดคล้องธรรมชาติและชุมชนและยั่งยืน

มนุษย์เปรียบเสมือนต้นไม้ที่อยู่ในป่าใหญ่
ต้นไม้ทุกต้นล้วนมีผลกระทบต่อระบบนิเวศน์ของมัน
ไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง การกระทำของเราจึงต้อง
“สอดคล้องธรรมชาติและชุมชนและยั่งยืน”
ต่อสังคมรอบตัวด้วย





เสาหลักที่ ๔ : ความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ

เป็นอีกเสาหลักที่เรียบง่ายมากในการออกเดินทางหาความหมายของการมีชีวิตอยู่ เช่น ตื่นมาเดินออกกำลังกายเช้าตรู่ ดอกไม้ริมทางที่ออกใบสวยงาม การได้นั่งทานข้าวร้านอร่อย ๆ ชื่นชมธรรมชาติข้างทางขณะขับรถไปทำงาน





เสาหลักที่ ๕ : อยู่กับปัจจุบัน

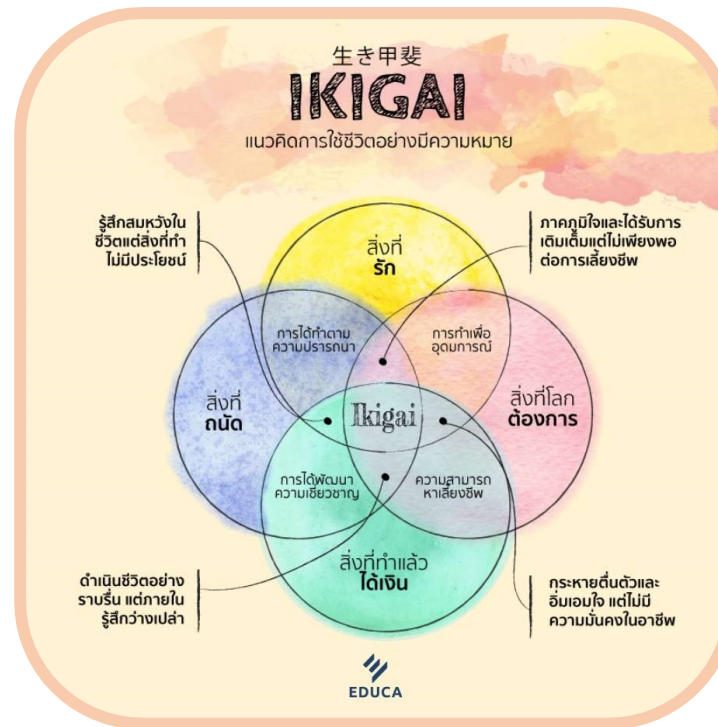
ปัจจุบันคือสิ่งเดียวที่เรามี (ไม่ใช่อดีต ไม่ใช่อนาคต) นี่คือการเคล็ดลับที่นำไปสู่ Flow State ภาวะที่จิตใจเราจดจ่ออยู่กับ การกระทำตรงหน้า มีสมาธิเต็มเปี่ยม อยู่กับ โลกทำงานตรงหน้าจนลืมเวลารอบตัว





หลักการของอิคิไก (IKIGAI)

๑. อะไรคือสิ่งที่เรารัก
๒. อะไรคือสิ่งที่เราทำได้ดี
๓. สิ่งที่ทำให้เกิดรายได้
๔. สิ่งที่สังคมต้องการ



<https://www.educathai.com/knowledge/articles/49>





๑. อะไรคือสิ่งที่เรารัก

คือ สิ่งใดที่ทำแล้วทำให้เกิดความสุข อยากทำสิ่งนั้น เพื่อจะได้พัฒนาศักยภาพในตัวเราให้ดียิ่งขึ้น และยังทำให้เกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ก่อนสมัครงานเราสามารถพิจารณาถึง สิ่งที่เรารัก และอยากจะทำก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อนำไปสู่การเลือกงานที่เหมาะสมกับตัวเราจริง ๆ



๒. อะไรคือสิ่งที่เราทำได้ดี

คือ สิ่งใดที่เรามีความสามารถทำได้ดีกว่าสิ่งอื่น ทักษะความรู้ความสามารถที่ใช้ในการทำงาน เกิดจากการฝึกฝนจนชำนาญ จนกลายเป็นความเชี่ยวชาญ เช่น ความสามารถที่เป็นทักษะเฉพาะตัวต่าง ๆ ที่เราสามารถนำเสนอต่อผู้สัมภาษณ์งานเพื่อให้ได้งานนั้น โดยบางครั้งทักษะที่เรามีความสามารถไม่จำเป็นต้องตรงกับสาขาวิชาที่เรียนมาโดยตรง อาจเกิดจากการฝึกฝนของตนเองจนเกิดความชำนาญ



๓. สิ่งที่ทำให้เกิดรายได้

คือ สิ่งที่สามารถสร้างรายได้ให้เรา สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ เช่น การหางานที่เราชอบและถนัดจะนำไปสู่รายได้ทั้งงานประจำ และงานนอกเวลาอื่น ๆ จากวิชาหรือสาขาที่เรียนจบมา ทำให้เรารู้ถึงความชอบ ความถนัดของตนเอง



๔. สิ่งที่สังคมต้องการ

คือ สิ่งที่โลกหรือสังคมต้องการและเป็นประโยชน์ต่อโลก ต่อสังคม ตลอดจนบริษัทที่ทำงานอยู่ เช่น ทักษะของการทำงาน ที่เรามีอยู่ สามารถช่วยเหลือสังคมในอนาคตได้หรือไม่ เมื่อมองเห็นงานหรือทักษะที่เป็นที่ต้องการขององค์กรแล้ว แสดงว่าเราค้นพบ อิกิไก(IKIGAI) ของเราแล้วข้อหนึ่ง



กิจกรรม

แบ่งปันพื้นที่ความสุขเล็กๆ กันและกัน

- เขียนบรรยายเหตุการณ์พอสังเขป พร้อมวาดภาพระบายสี เหตุการณ์ที่นึกถึงแล้วเกิดความสุขหรือรอยยิ้ม เพียง ๑ ตัวอย่าง
- นักเรียนร่วมพูดแลกเปลี่ยนกับเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ





ใบงาน

เรื่อง แนวทางความสุขจากการทำงานจาก ความคิดของอิคิไก (๑)

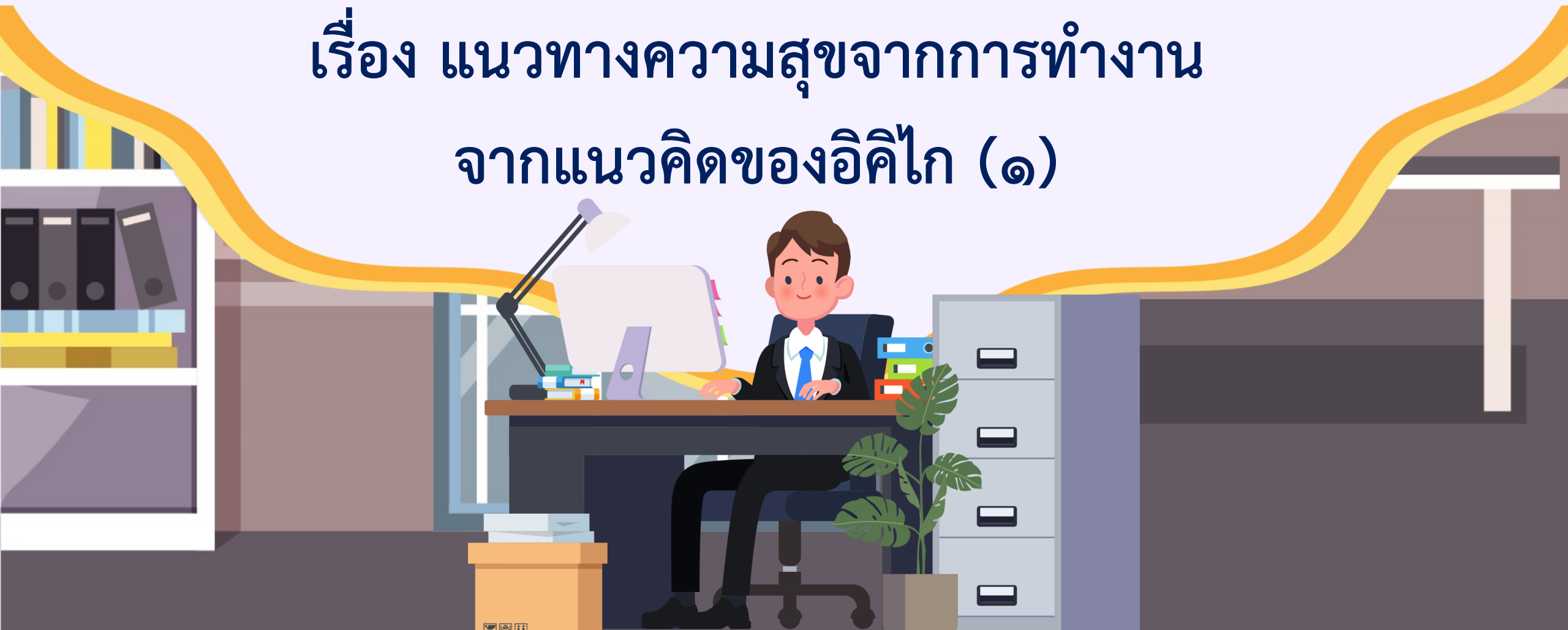
คำชี้แจง ให้นักเรียนหลับตาลงประมาณ ๑ - ๒ นาที เพื่อนึกถึงสิ่งที่ทำให้นักเรียน
เกิดความสุขหรือรอยยิ้ม แล้วยกตัวอย่างมาเพียง ๑ ตัวอย่างในการเขียนอธิบายให้เข้าใจ
พอสังเขป พร้อมทั้งวาดภาพและระบายสีได้ตามความคิดสร้างสรรค์ สวยงาม จากการ
ถอดคำอธิบายมาสู่ภาพวาด





สรุปบทเรียน

เรื่อง แนวทางความสุขจากการทำงาน
จากแนวคิดของอิตีโก (๑)



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง แนวทางความสุขจากการทำงาน
จากแนวคิดของอิคิไก (๒)



สิ่งที่ต้องจัดเตรียม



- ใบความรู้ เรื่องแนวทางความสุขจากการทำงานจากแนวคิดของอิคิไก



- ใบงาน เรื่องแนวทางความสุขจากการทำงานจากแนวคิดของอิคิไก (๒)