

HAPPINESS UNLOCK

An illustration on a blue background with white clouds and starbursts. A large grey heart with a black outline and a keyhole in the center is the focal point. The word 'HAPPINESS' is written in large, stylized letters across the heart, with 'UNLOCK' in a smaller, handwritten font below it. A beam of light from the bottom illuminates the scene. At the base of the beam, a child sits cross-legged, holding a book that shows a smiling sun. The entire scene is framed by a white triangular shape pointing upwards.

คู่มือการเล่น



ความสุขที่เราตามหา แท้จริงแล้วอยู่ไหน ?

เพราะชีวิตของเราล้นเต็มไปด้วยบทสนทนาเกี่ยวกับคนอื่นและโลกภายนอก แต่คงจะดีไม่น้อยหากมีช่วงเวลาที่เราได้พูดคุยกับตัวเองอย่างมีคุณภาพ มีความใส่ใจ และได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนอย่างเปิดใจ กับคนใกล้ตัว

ชุดไฟคำถามเหล่านี้ ...

- นำไปประยุกต์ใช้เพื่อสำรวจตัวเองก็ได้
- ใช้เพื่อถามความรู้สึกที่มีต่อที่ทำงานก็ได้
- ใช้สื่อสารกับคนรอบตัวก็ได้
- เล่นกับตัวเอง ผลัดกันเล่นเป็นคู่ หรือเป็นกลุ่มก็ได้

เกมการ์ด Happiness Unlock

จึงรวบรวมคำถามที่จะทำให้เราได้สำรวจสมดุลในตัวเอง
ผ่านคำถาม 8 หมวด หมวดละ 8 ใบ ประกอบด้วย



จิตวิญญาณ



การเงิน



จิตใจ



ความสัมพันธ์



ร่างกาย



บรรยากาศ



การทำงาน



ความคิด

เราอาจพบว่า

คนที่เรารักและตัวเราได้นอนหลับสนิททุกคืนหรือไม่ ?

สามารถเลิกคิดเรื่องงานในเวลาพักผ่อนได้ไหม ?

รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโลกใบนี้มากขึ้นหรือเปล่า ?

รวมไปถึง เราอาจรู้จักตัวเรามากขึ้น ฯลฯ

... ทุกคำถาม มีเพียงเราเท่านั้นที่รู้คำตอบ
ถ้าพร้อมแล้ว มาเผยความสุขที่ซุกซ่อนด้วยกัน



วิธีเล่น A : ส้ารวจตัวเองรายวัน (Unlock Myself)

5-10 นาที
1 คน

เพียงส้าบไฟ้ทุ่กใบรวมกัน สุ่มหยิบมา 5 ใบ
และตอบค้้าถ้ามตามไฟ้ที่หยิบได้

วิธีเล่น B : มินิเกม เล่นเป็นกลุ่ม (Mini Unlock)

15-20 นาที
2-8 คน

เหมาะส้าหรับใช้ถ้ามสารทุ่กซ้สุดิ่บของค่นไ่ล้ซิด เพื่อน
ครอบคร้ว ค่นรัก หรือเพื่อนร่วมงาน ใช้การส้าบไฟ้รวมกัน

1. ทุ่กค่นสุ่มหยิบค่นละ 5 ใบมาไว้ในมือ
2. ค่นแรก เลือ่กค่นตอบ
3. ค่นที่ถูกเลือกสุ่มหยิบไฟ้ในมือผู้ถ้าม 1 ใบ
4. ค่นที่ถูกเลือกตอบค้้าถ้าม ไฟ้ที่ตอบแล้วให้ทิ้งไว้ตรงกลาง
5. ผู้ตอบ เลือ่กค่นอื่นต่อ วนไปเรื่อย ๆ จนกว่าไฟ้จะหมด

วิธีเล่น C : ใครครองรอบด้าน (Full Unlock)

30-40 นาที
1 คน

เหมาะสำหรับการเล่นนาน ๆ ครั้งเพื่อทบทวนตัวเอง

1. แบ่งไฟออกเป็นกองตามสีหลังไฟ จะได้ 8 กอง กองละ 8 ใบ
2. เลือกกองไหนก่อนก็ได้ หยิบใบบนสุดมาตอบคำถาม
ตอบไปเรื่อย ๆ จนหมดกอง แล้วเลือกกองอื่นต่อไป
3. ควรจดบันทึกความรู้สึกระหว่างเล่น เมื่อมีคำถามที่
ชวนให้ฉุฉิดคิด หรือเกิดความรู้สึก หรือมีคำตอบที่น่าสนใจ
4. เมื่อเล่นเสร็จแล้ว อาจลองแบ่งปันความรู้สึกกับคนอื่น ๆ ดู

วิธีเล่น D : ฟรีสไตล์ (Free Unlock)



เมื่อรู้จักคำถามระดับหนึ่งแล้ว เราสามารถ

ออกแบบการเล่นให้เหมาะสมกับสถานการณ์และกลุ่มผู้เล่นได้
เช่น ใช้สำรวจความรู้สึกของคนในครอบครัว ความพึงพอใจ
และความกังวลใจของนักเรียน/บุคลากรในที่ทำงาน เป็นต้น





สามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติม
พร้อมคลิปวิดีโอสอนการเล่น ได้ในเว็บไซต์

happinessisthailand.com



ความสุขประเทศไทย
Happiness Explorer

