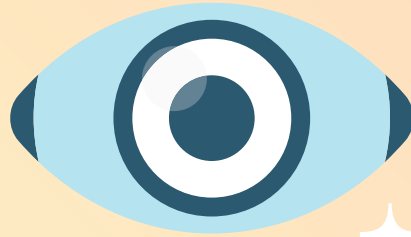




เมนูกุ่มใจ



14 วัน ฉันททำได้



สร้างโอกาสใหม่ ให้เวลาของการห่างกันหรือการอยู่บ้าน
ได้เพิ่มคุณค่าและความหมายต่อชีวิตและจิตใจ



คำนำ

ช่วงเวลาการระบาดของโควิด-19 นับเป็นสถานการณ์ที่ยากลำบากสำหรับคนทั่วโลก ทว่าในอีกด้านหนึ่ง กลับทำให้เราได้มองเห็นถึงความร่วมมือร่วมใจของคนไทย ในการพยายามหยุดยั้งโรคระบาดครั้งนี้ด้วยการ ‘หยุดบ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ’ เปลี่ยนวิถีชีวิตจากความคุ้นเคยเดิมๆ มาสู่ ‘วิถีวิถีใหม่’ ไม่ว่าจะเป็นการใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือ รักษาระยะห่างทางสังคม ลดกิจกรรมการออกนอกบ้าน และหันมาใช้เวลาในการอยู่บ้านให้มากที่สุด

หนังสือ ‘ภูมิคุ้มใจ 14 วัน ฉันทำได้’ เล่มนี้ เป็นหนึ่งในผลผลิตจากแนวคิดที่เกิดขึ้นมา เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยสนับสนุนให้คนไทยสามารถปรับตัวอยู่กับวิถีวิถีใหม่ได้อย่างมีความสุข เป็นการเชื้อเชิญให้คนไทยได้ใช้วิกฤตนี้เป็นโอกาสครั้งใหม่ ใช้เวลาของการอยู่บ้านหรือการอยู่ห่างกัน สร้างคุณค่าความหมายใหม่ต่อชีวิตและจิตใจทั้งของตัวเองและคนรอบข้าง ผ่านการทำกิจกรรม ช่วยเพิ่มความสุขในทุกมิติ ที่รวบรวมไว้อย่างครบครันภายในหนังสือเล่มนี้

อย่างไรก็ตาม ตัวเลข 14 วันในหนังสือเล่มนี้ เป็นเพียงการอ้างอิงระยะเวลาการันตีความปลอดภัยจากเชื้อโควิด-19 เท่านั้น ผู้ที่สนใจสามารถปฏิบัติกิจกรรมนี้ได้มากกว่า 14 วัน โดยจะเริ่มปฏิบัติจากวันใดก่อนก็ได้ และสามารถปฏิบัติซ้ำในทุกกิจกรรมได้ตามอัธยาศัย ยิ่งปฏิบัติมากเท่าไร ก็เปรียบเหมือนได้หยอดกระปุกเติมความสุขและสติให้กับใจของเรามากขึ้นเท่านั้น

สุดท้ายนี้ ต้องขอขอบคุณภาคีเครือข่ายสุขภาวะทางปัญญาทุกองค์กรที่มีส่วนในการสร้างสรรค์เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ให้เกิดขึ้นมาร่วมกัน ขอให้ความร่วมมือร่วมใจครั้งนี้ ได้เป็นจุดเริ่มต้นในการส่งต่อ ‘ความสุข’ ให้เบ่งบานและงอกงามในสังคมของเราต่อไปอย่างไม่รู้จบ

ธนาคารจิตอาสา / ความสุขประเทศไทย



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลา แ่้ความสุ่



ความสุขประเทศไทย
Happiness Thailand



คำนิยาม

การแพร่ระบาดของโรคโควิดย้ำเตือนให้เราตระหนักว่าเชื้อโรคเป็นภัยอย่างหนึ่งของมนุษย์ ที่ยากจะหนีพ้น ดังนั้นการป้องกันโรคจึงเป็นสิ่งสำคัญ อย่างหนึ่งที่ขาดไม่ได้คือการสร้างภูมิคุ้มกัน ให้กับร่างกาย ภูมิคุ้มกันที่ดีย่อมช่วยให้เราไม่เจ็บป่วยแม้เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายของเราก็ตาม

แต่นอกจากภูมิคุ้มกันในร่างกายแล้ว เราควรมีภูมิคุ้มกันให้แก่จิตใจด้วย เพราะแม้จะห่างไกลจากโรค อีกทั้งร่างกายก็ปลอดภัย แต่จิตใจเราอาจเป็นทุกข์ ถูกรบกวน โกรธ เกลียด เครียด วิดก เศร้า เล่นงานจิตใจจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือถึงกับล้มป่วย

ในยามที่โควิดกำลังแพร่ระบาด นอกจากการระมัดระวังไม่ให้เชื้อโคโรนาไวรัสเข้าสู่ร่างกายแล้ว เราควรดูแลสุขภาพใจไม่ให้ความทุกข์เข้ามาบีบคั้นจิตใจ โดยเฉพาะเมื่อวิถีชีวิตที่คุ้นเคย แปรเปลี่ยนไป เช่น ต้องเก็บตัวอยู่ในบ้าน ห่างไกลจากญาติมิตรและคนรัก บางคนถึงกับตกงาน

การรู้จักวางใจ ควบคู่ไปกับการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ ทำกิจกรรมที่มีคุณค่า จะช่วยให้เรามีภูมิคุ้มใจที่เข้มแข็ง นอกจากนี้ไม่ทำให้เราทุกข์แล้ว ยังสามารถนำพาความสุขมาหล่อเลี้ยงจิตใจของเรา ทำให้มีกำลังใจและกำลังกายในการฟันฝ่าความยากลำบาก ผ่านพ้นวิกฤตโควิดไปได้ด้วยดีในที่สุด

หนังสือเล่มนี้ให้แนวทางในการสร้างภูมิคุ้มใจที่น่าจะเป็นประโยชน์แก่หลายท่าน หากชักชวนญาติมิตรไม่ว่าใกล้หรือไกลมาร่วมทำด้วย เชื่อแน่ว่าภูมิคุ้มใจของทุกคนจะเข้มแข็ง ไม่เพียงช่วยให้ผ่านพ้นวิกฤตโควิดไปได้ด้วยดี หากยังเป็นต้นทุนในการก้าวข้ามความทุกข์นานาชนิด ที่จะต้องประสบในวันหน้าด้วยใจที่ไม่ทุกข์

ทำความรู้จัก 4 หมวดกิจกรรมใน 'ภูมิคุ้มใจ'

คู่มือ 'ภูมิคุ้มใจ 14 วัน ฉันททำได้' นำเสนอกิจกรรมเพื่อสร้างภูมิคุ้มใจ จำนวน 14 วัน โดยในแต่ละวัน แบ่งกิจกรรมเป็น 4 หมวด หมวดละ 1 กิจกรรม ทั้งนี้ในแต่ละหมวดกิจกรรมเมื่อได้ลองทำแล้ว จะให้ประโยชน์ครอบคลุมใน 4 มิติของการสร้างภูมิคุ้มใจ ดังนี้



Readjust :
ปรับชีวิตเปลี่ยนโฉมใจ

นำกิจวัตรประจำวันในชีวิตของเรา มาสร้างคุณค่าในมิติใหม่ ทั้งการช่วยสร้างสติ ความรู้เนื้อรู้ตัวให้กับเราในการดำเนินชีวิต



Reflect :
ใคร่ครวญโลกภายใน

ชวนเราหันกลับมาสะท้อนความรู้สึกนึกคิด ที่เกิดขึ้นภายในใจ รวมถึงการได้ย้อนมอง และใคร่ครวญถึงชีวิตที่ผ่านมาของตัวเราเอง



Relate :
สานใจในความสัมพันธ์

เปิดใจยอมรับทั้งความเหมือนและความแตกต่าง ระหว่างตัวเรากับคนรอบข้าง ดูแลความสัมพันธ์ ระหว่างกันในชีวิตวิถีใหม่ ที่เราอาจจะไม่ได้ใกล้ชิด กันดังเดิม



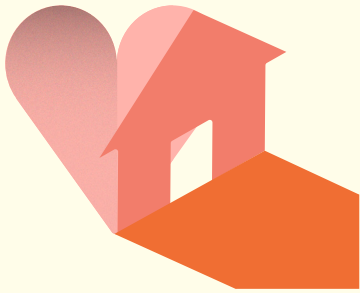
Retreat :
สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ

พัฒนาตนเองด้วยกิจกรรมที่ช่วยเยียวยา สร้างคุณภาพใจให้เกิดสติ ความหวัง พลังใจ เข้าถึงความสุข และความสงบท่ามกลาง ความตึงเครียดของสถานการณ์รอบตัว

สารบัญ

วันที่ 1 ใจคือบ้านของเรา

1



Readjust : ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์



Reflect : ชัดใจใช้ใจชัด



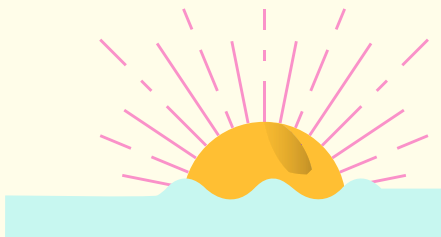
Relate : สนทนาประสาครอบครัว



Retreat : สิ้นน้ำระบายใจ

วันที่ 2 สิ่งใหม่ๆ เริ่มได้ทุกวัน

6



Readjust : ทำท่ายวันใหม่



Reflect : เขียนบันทึกแบบน้ำไหล



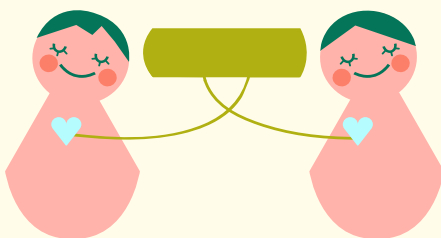
Relate : ช้อนอยู่ระหว่างบรรทัด



Retreat : เริ่มจากหนึ่ง เข้าถึงความเบิกบาน

วันที่ 3 สัมผัสที่ใจ ปลอดภัย 100%

11



Readjust : ล้างมือ-ล้างใจ



Reflect : วิธีเอาตัวเองออกจากความรู้สึกห่อเหี่ยว



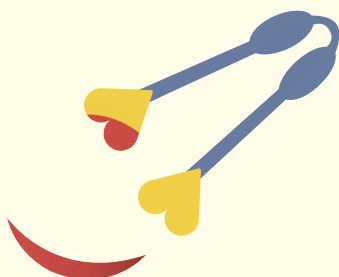
Relate : โอบกอดด้วยภาษารัก



Retreat : ฟังด้วยรัก ทักด้วยใจ

วันที่ 4 อิ่มท้อง อิ่มใจ

16



Readjust : อาหารมื้อนี้ใช้ใจปรุง



Reflect : รู้ที่มา เห็นคุณค่า อาหารทุกมื้อ



Relate : Reconnect กับเพื่อนเก่า



Retreat : ใส่ปุ๋ยความรักในผักสวนครัว

วันที่ 5 พบไอเอซิสที่ซ่อนอยู่

21



Readjust : ดัดสติให้ครบ 8 แก้ว



Reflect : Little Good Things



Relate : ทำ Group Line ให้ใจเชื่อมกัน



Retreat : พบความลับ 5 ข้อของความสุข

วันที่ 6 คุยกับความเงิบ

26



Readjust : ขอเวลานอก(หน้าจอ)



Reflect : ฟังข้างนอก เห็นข้างใน



Relate : เอาใจเราไปทนายใจเขา



Retreat : 6 Sensing รับรู้โลกที่ไร้ขีดจำกัด

วันที่ 7 งานเสร็จ ใจสุข

31



Readjust : Work at Home, Work at Heart



Refelct : พลิกความคิดด้วยหลัก ABC



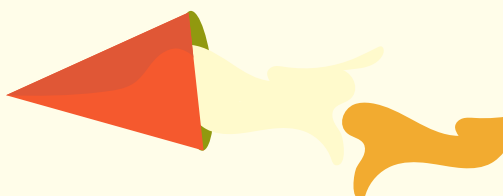
Relate : Video Call แบบที่เราคู่ควร



Retreat : อ่านบทกวีที่กลางใจ

วันที่ 8 ส่งต่อความรัก

36



Readjust : ล้างจาน-ล้างใจ



Reflect : ลากเส้นทำนายใจ



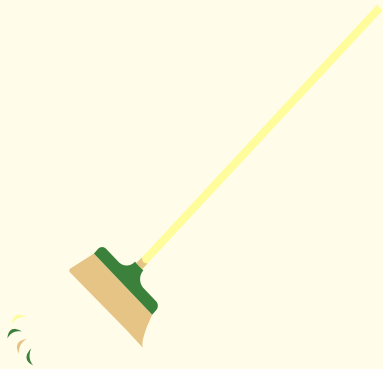
Relate : ใจดี สังคมดีด้วย gratitude



Retreat : ให้ชีวิตกล่าวคำขอบคุณ

วันที่ 9 คลื่นใจ

41



Readjust : อานน้ำคลื่นใจ



Reflect : ชี้เบื้อ ชี้กังวล ทำยังไงดีนะ?



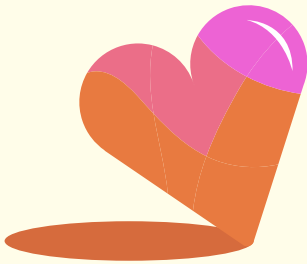
Relate : ดูแลใจผู้สูงวัยในบ้าน



Retreat : Light of life

วันที่ 10 สุขด้วยกันฉันและเธอ

46



Readjust : เพื่อฉัน เพื่อเธอ



Reflect : โกรธก็ได้...ไม่เป็นไร



Relate : ติดแอนตี้ไวรัสอคติ



Retreat : จัดดอกไม้-จัดใจ

วันที่ 11 พบเด็กน้อยในใจ

51



Readjust : ไม่ได้เจอกันนานเลยนะ



Reflect : เห็นตัวเอง 1 ครั้ง หยิบข้ามฝั่ง 1 เมล็ด



Relate : ดูแลหัวใจเจ้าตัวน้อยภายในบ้าน



Retreat : แมนดาลา แผนที่สำรวจใจ

วันที่ 12 ขยับกาย สบายใจ

56



Readjust : สนุกกับการเดิน



Reflect : สนทนาภาษากาย



Relate : พลังของรอยยิ้ม



Retreat : โยคะปลุกสมดุลงายใจ

สารบัญ

วันที่ 13 งานบ้าน งานสร้างใจ

61



Readjust : จัดบ้าน-จัดใจ



Reflect : รู้จักเพื่อนตัวป่วน



Relate : ทำอย่างไรเมื่อฉันไม่โอเค



Retreat : เขียนสำรวจใจ

วันที่ 14 สร้างภูมิคุ้มใจระยะยาว

66



Readjust : ย้อนมอง 16 กิจวัตรสร้างสติ



Reflect : เก็บของดีจากความผิดพลาด



Relate : ปลุกดอกไม้ที่ชายขอบ



Retreat : ดูหนัง ฟังหัวใจ

ภาคผนวก

• บทกวี 'หนึ่งเดียว'

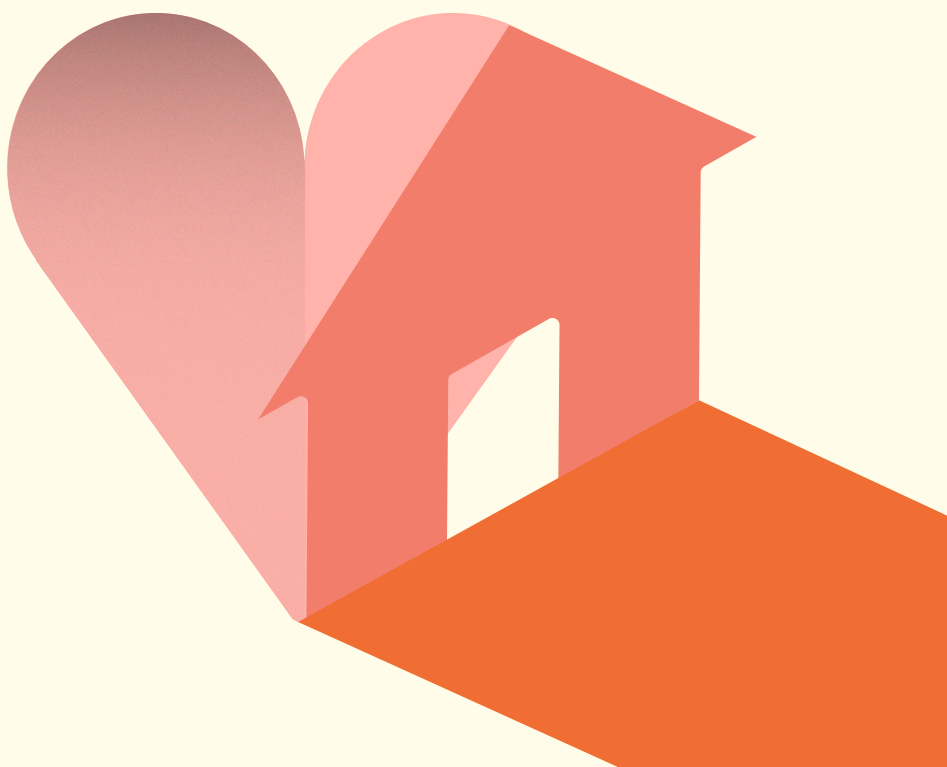
74

• คำกล่าวนำแสงสว่าง

75

วันที่
1

ใจคือบ้านของเรา



ในวันที่โควิด-19 ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเราให้จำเป็นจะต้องอยู่ห่างจากผู้อื่น
ขอให้เราได้ใช้โอกาสนี้เป็นเวลาแห่งการหวนคืนกลับมาถึง 'บ้าน' ในใจของเรา
ให้เราได้เริ่มต้นทำสิ่งดีๆ เพื่อพัฒนาใจของเรา
ให้สุข สงบ มีความหมายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น



Readjust : ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์



Reflect : ชัดใจใช้ใจชัด



Relate : สนทนาประสาครอบครัว



Retreat : สิ้นน้ำระบายใจ



กิจกรรมที่ 1

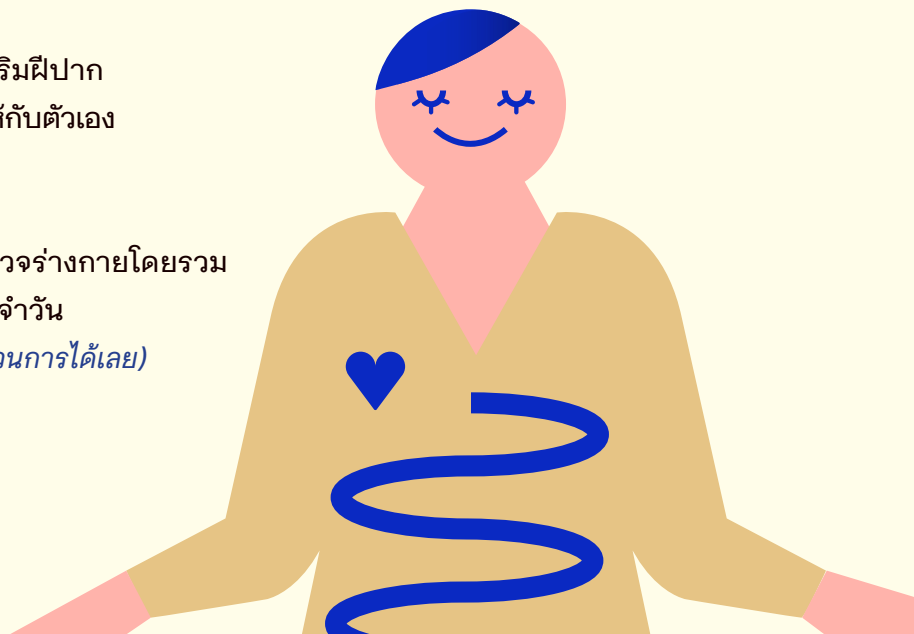
Readjust : ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์

🕒 10 นาที ระหว่างวัน 1 ครั้ง / ก่อนนอน 1 ครั้ง

เริ่มต้นการพาใจกลับบ้านด้วยเทคนิคการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์
สามารถทำได้ทั้งในระหว่างวันหรือก่อนนอน
จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อนอย่างเต็มที่
ฟื้นฟูพลังให้พร้อมกับการทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป

วิธีการ

1. นิ่งหรือนอนในอิริยาบถสบายๆ ปิดเครื่องมือสื่อสาร สำนวจ
ตลอดทั้งตัวว่าสบายดีหรือไม่ ปรับเบาๆ หมอน ผ้าห่ม
ให้รู้สึกสบาย
2. เมื่อพร้อมแล้วเริ่มตามลมหายใจเข้าออกสัก 3 ลมหายใจ รับรู้
ความรู้สึกไปที่ปลายเท้า ขอบคุดเท้าของเราที่รับน้ำหนัก
เรามาตลอด ส่งความรู้สึกขอบคุณหรือขอโทษที่ไม่เคยได้ใส่ใจ
เท้าของเรามาก่อนเลย
3. เคลื่อนการรับรู้มาที่ ข้อเท้า น่อง หัวเข่า ต้นขา สะโพก ทีละส่วนๆ
ปฏิบัติเหมือนกับที่ทำกับปลายเท้า ค่อยๆ ทำอย่างช้าๆ
เคลื่อนมาที่ลำตัว กระดูกสันหลัง อวัยวะในช่องท้องทุกส่วน
ค่อยๆ รับรู้มาถึงมือ นิ้วมือ แขน บ่า ไหล่
4. รับรู้ ทำขทอย ศีรษะ ใบหน้า ดวงตา แก้ม ริมฝีปาก
ค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบนใบหน้า ยิ้มให้กับตัวเอง
ผ่อนคลายสบายๆ พักตามสบาย
5. สัมผัสขึ้น ยิ้ม ค่อยๆ นวดหน้า นวดมือ สำนวจร่างกายโดยรวม
ก่อนเริ่มทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อไปในชีวิตประจำวัน
(หากทำก่อนนอนอาจจะหลับไประหว่างกระบวนการได้เลย)





กิจกรรมที่ 2

Reflect : ชัดใจใช้ใจชัด

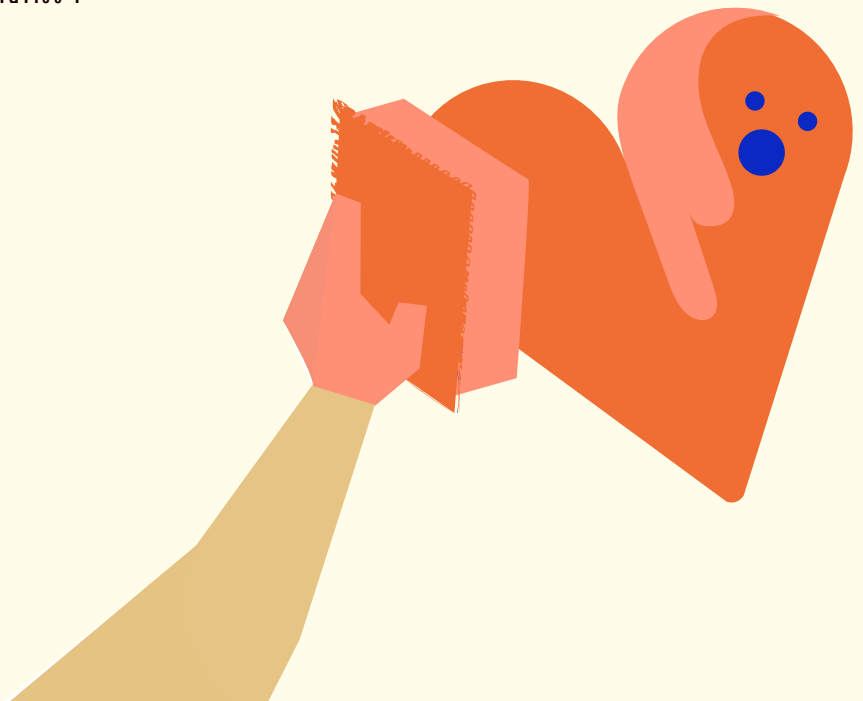
🕒 ทำได้ทุกครั้งเมื่อเจอสิ่งที่ชัดเจน

🗉 กระดาษเอสี่ / ปากกา (หรือดินสอ)

จัดระเบียบความคิดและความรู้สึกของตัวเองในยามที่รู้สึกสับสน
พบเจอกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปดั่งใจคิด ได้ค้นหา สะท้อน
และสำรวจความในใจของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ อย่างลึกซึ้งและมีสติ

วิธีการ

1. นึกถึงเหตุการณ์ที่เราอยากทำความเข้าใจกับมัน
เช่น สถานการณ์ที่กำลังเป็นปัญหาหรือบีบคั้นเราอยู่
2. เขียนตารางแบ่งเป็น 4 ช่อง ได้แก่ เหตุการณ์ / ความคิดต่อคนอื่น /
ความคิดที่มีต่อตนเอง / ความรู้สึกของตัวเองในเหตุการณ์
3. เขียนเหตุการณ์ลงไปในช่วงแรกแล้วค่อยๆ เติมข้อความลงใน
ช่องถัดๆ ไปโดยไล่จากความคิดต่อคนอื่น, ความคิดต่อตนเอง
และความรู้สึกของตัวเองในเหตุการณ์
4. เมื่อเติมครบแล้ว ลองอ่านทบทวนสิ่งที่ตนเองเขียน แล้วลอง
สำรวจความรู้สึกว่าเราได้ค้นพบอะไรบ้างจากสิ่งที่เรา
ได้เขียนลงไป





กิจกรรมที่ 3

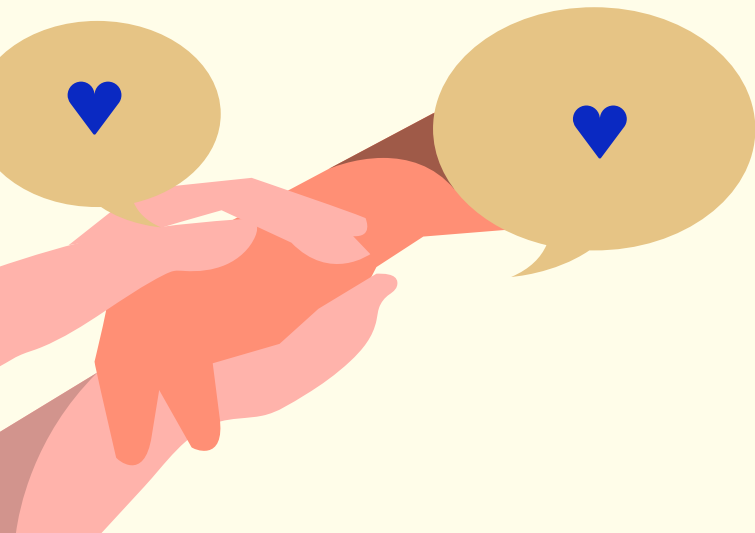
Relate : สนทนาประสาครอบครัว

● เลือกช่วงเวลาที่สมาชิกในครอบครัวพร้อมที่จะอยู่ด้วยกัน

**กิจกรรมช่วยดูแลความสัมพันธ์ในครอบครัว
โดยเฉพาะในช่วงที่ต้องพบเจอกับสถานการณ์ไม่ปกติ
เป็นการสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่สมาชิกครอบครัวจะได้พูดคุย
บอกเล่าความรู้สึกทุกอย่างออกมาได้อย่างแท้จริง**

วิธีการ

1. หามุมสบายๆ เตรียมขนม เครื่องดื่มที่สมาชิกในครอบครัวพึงพอใจ ปิดเครื่องมือถือสื่อสารทุกอย่าง ขอให้มั่นใจว่าช่วงเวลานี้ เราทุกคนในครอบครัว จะได้ใช้เวลาอยู่ด้วยกันจริงๆ
2. เริ่มการสนทนาโดยใช้การบอกถามหรือชวนคุยว่าสถานการณ์ตอนนี้สมาชิกในครอบครัวรู้สึกอย่างไร โดยขอให้พูดทีละคน คนที่เหลือฟัง โดยไม่ต้องซักถาม อาจจะสบตา พยักหน้า แต่ไม่ต้องรีบหาทางออกให้ ขอให้ใช้เวลานี้ในการรับฟัง และเปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัว ได้พูดความรู้สึกทุกอย่างออกมาอย่างแท้จริง
3. ชวนคุยต่อไปว่าในความรู้สึกที่ได้เล่าออกมานั้น เจ้าของความรู้สึกอยากให้สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติต่อเขาอย่างไร เพื่อให้ความรู้สึกนั้นได้ผ่อนคลายหรือเบาบางลง
4. ชวนสมาชิกในครอบครัวคุยกันต่อว่า ถ้าเราติดเชื้อไวรัสโควิด-19 เราอยากให้คนในครอบครัวดูแลเราอย่างไร อยากให้ทำอะไร พูดอย่างไร สิ่งไหนที่ไม่อยากให้ทำ หรือคำพูดไหนที่ไม่อยากได้ยิน ฯลฯ
5. ปิดวงสนทนาด้วยความยินดีที่ ณ วันนี้พวกเราทุกคนในครอบครัวยังคงแข็งแรง ยังทำกิจกรรมทุกอย่างร่วมกันได้เป็นอย่างดี





กิจกรรมที่ 4

Retreart : สีน้ำระบายใจ

🕒 ช่วงเวลาสบายๆ ไม่เร่งรีบระหว่างวัน

📄 กระดาษสำหรับระบายสีน้ำ / สีน้ำ / พู่กันขนาดที่ขอบ 1 อันเท่านั้น / น้ำสะอาดสำหรับผสมสีและล้างพู่กัน

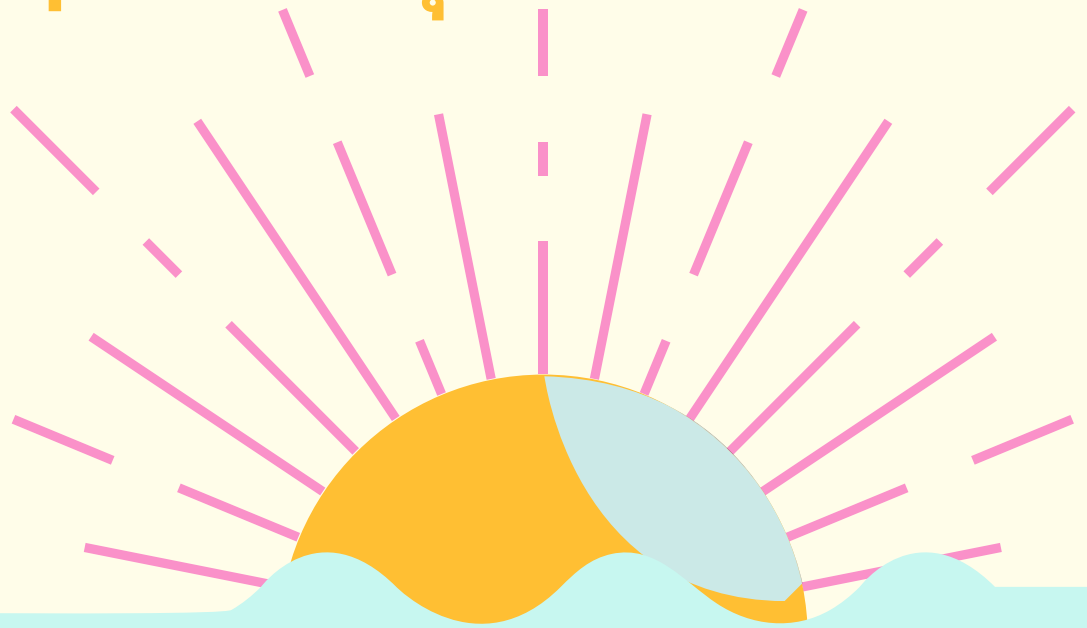
ระบายความรู้สึกที่เก็บซ่อนไว้ออกไปผ่านการระบายสีน้ำ
ขอเพียงเราเปิดใจ มีสติและสมาธิ จะช่วยให้เราผ่อนคลายความเครียด
ปล่อยถ่ายความวิตกกังวลที่ซ่อนอยู่ลึกๆ ออกไปจากใจได้

วิธีการ

1. ทำสมาธิหยุดนิ่งอยู่กับตัวเองสักประมาณ 30 วินาที
2. ลงมือระบายสีน้ำลงบนกระดาษตามที่ใจตัวเองต้องการ ปล่อยใจและข้อมือให้เป็นอิสระวาดไปด้วยความรู้สึก โดยไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงความสวยงามหรือพยายามวาดเป็นรูปร่างต่างๆ
3. หยุดเมื่อรู้สึกพอใจกับภาพที่ระบายตรงหน้าแล้ว จากนั้นสังเกตอารมณ์ของเรากับภาพที่เพิ่งระบายออกไป ขอให้ปล่อยอารมณ์ที่เหนียวรั้งเราไว้ไปกับภาพที่เราระบายแทนการเก็บไว้ในใจ ด้วยคุณลักษณะของน้ำที่เป็นอิสระ น้ำและสีจะช่วยปลดปล่อยใจของเราที่ตึงเครียด กังวล ให้เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ ยอมรับตัวตนตามความเป็นจริง มีสติ และตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน



สิ่งใหม่ๆ เริ่มได้ทุกวัน



เราสามารถทำให้วันใหม่ของเราเป็นการเริ่มต้นสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นได้ทุกวัน
ขอแค่เราได้ลองท้าทายตัวเอง เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนแนวคิด
ด้วยกิจกรรมที่จะช่วยเปิดโอกาสให้เรา 'มองเห็น'
สิ่งดีๆ ในตัวเราและคนรอบข้างได้มากขึ้น ชัดขึ้น



Readjust : ทำทนายวันใหม่



Reflect : เขียนบันทึกแบบน้ำไหล



Relate : ซ่อนอยู่ระหว่างบรรทัด



Retreat : เริ่มจากหนึ่ง เข้าถึงความเบิกบาน



กิจกรรมที่ 1

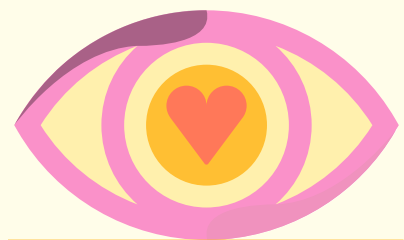
Readjust : ทำท่ายวันใหม่

🕒 ตื่นนอนตอนเช้าของทุกวัน

ฝึกการอยู่กับปัจจุบันผ่านกิจกรรมที่มักมองข้าม รวมถึงการฝึกให้เห็นคุณค่าของการทำที่ละอย่างเป็นการเสริมสร้างพลังในการออกแบบชีวิตให้กับตัวเอง

วิธีการ

1. ตื่นนอนตอนเช้าบอกตั้งใจกับตัวเองว่าวันนี้เราจะทำภารกิจหรือกิจกรรมประจำวันด้วย 'คุณภาพใจแบบใหม่'
2. เลือกภารกิจหรือกิจกรรมประจำวัน 1 อย่าง ซึ่งปกติแล้วไม่เคยใส่ใจหรือมักจะทำไปผ่านๆ เร็วๆ เช่น การอาบน้ำ
3. ทำท่ายตัวเองว่า ตลอดวันนี้จะทำกิจกรรมนั้นด้วยการใส่ใจทุกๆ ขั้นตอน ทำอะไรก็ให้รู้ว่ากำลังทำอะไร ด้วยความรู้สึกสบายๆ ไม่รีบร้อน เช่น แปรงฟันซี่ด้านหน้าก็รู้ว่า แปรงฟันซี่ด้านหน้า
4. สังเกตความรู้สึกของตัวเองขณะทำกิจกรรมนั้น แล้วจดบันทึกความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้





กิจกรรมที่ 2

Reflect : เขียนบันทึกแบบน้ำไหล

🕒 เลือกช่วงเวลาที่สะดวกไม่มีคนรบกวน

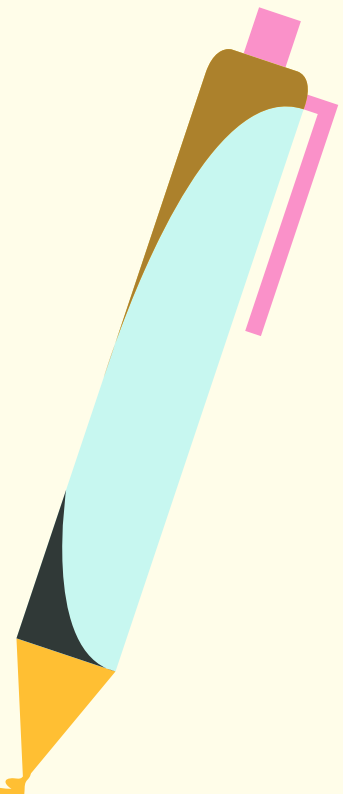
📖 กระดาษเอสี่ 2-3 แผ่น / ปากกา (หรือดินสอ) 1 ด้าม

ปล่อยให้ดินสอและกระดาษ

ได้พาให้เราย้อนทบทวนตัวเองผ่านการระบายความรู้สึก
และปลดปล่อยเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ผ่านมา

วิธีการ

1. นั่งนิ่งๆอยู่กับตัวเองจะหลับตาหรือไม่หลับตาก็ได้
2. ใช้ปากกาหรือดินสอเขียนระบายความรู้สึกหรือเรื่องราวที่อยู่ในใจลงในกระดาษ เขียนอย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องหยุดคิด ให้สิ่งที่เขียนนั้นไหลพร่าออกมาเหมือนกับสายน้ำ โดยไม่ต้องย้อนกลับไปอ่านทบทวนหรือลำดับเหตุการณ์ใดๆ เขียนภาษาที่สื่อความเป็นตัวเรา โดยไม่ต้องหวังว่าต้องแก้ไขตัวสะกดคำที่เขียนผิด
3. เมื่อรู้สึกว่าหมดเรื่องที่จะเขียน หรือรู้สึกอารมณ์ผ่อนคลายลงแล้ว จึงหยุดเขียน
4. ทบทวนสิ่งที่เขียนว่า มีเรื่องอะไรบ้างที่เกิดขึ้นกับชีวิตที่ผ่านมา เราอาจจะพบเรื่องที่เราคิดอยู่บ่อยๆ หรือได้เข้าใจบางเรื่องในชีวิตของเรามากขึ้น





กิจกรรมที่ 3

Relate : ซ่อนอยู่ระหว่างบรรทัด

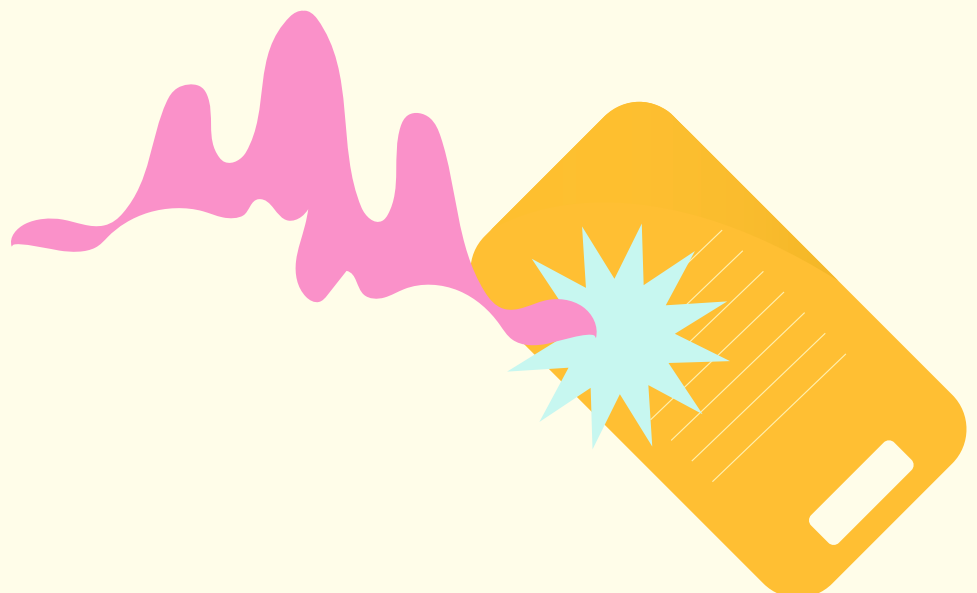
🕒 ทุกครั้งเมื่อเราเห็นโพสต์ ข้อความ คำพูดต่างๆ บนโลกออนไลน์และออฟไลน์

📖 กระดาษเอสี่ 2-3 แผ่น / ปากกา (หรือดินสอ) 1 ด้าม

ฝึกฝนตัวเองให้รู้จักการรับฟังผู้อื่น
ไม่ด่วนตัดสินในสิ่งที่ได้อ่านได้ฟัง
โดยที่ยังไม่ได้พิจารณาไตร่ตรองให้ดีเสียก่อน

วิธีการ

1. เมื่อเราเห็นหรือได้ยินข้อความ ทั้งในโลกออนไลน์และออฟไลน์ แล้วรู้สึกไม่พอใจ ให้ยังการตอบโต้ไว้ก่อน แล้วหายใจเข้าออกลึกๆ หรือกลับมาทบทวนว่า ตอนนี้มีมือของเราวางอยู่ที่ไหน
2. จากนั้นลองสำรวจหรือคาดเดาในใจว่า ผู้ที่พูดหรือโพสต์สิ่งนั้น น่าจะคิดอย่างไร หรือเพราะสาเหตุอะไรจึงทำให้เขาโพสต์ หรือพูดอย่างนั้น โดยอาจจะนึกถึงปัจจัยอื่นๆ ประกอบ เช่น อาชีพ อายุ ความชอบส่วนตัว หรือเหตุการณ์ที่เขาเพิ่งเจอมา ฯลฯ
3. ทบทวนจากสิ่งที่เราได้สำรวจว่า เราเกิดความเข้าใจอะไรกับผู้พูด หรือผู้ที่โพสต์นั้น และเกิดความเข้าใจอะไรในตัวเราเพิ่มเติมขึ้นบ้าง





กิจกรรมที่ 4

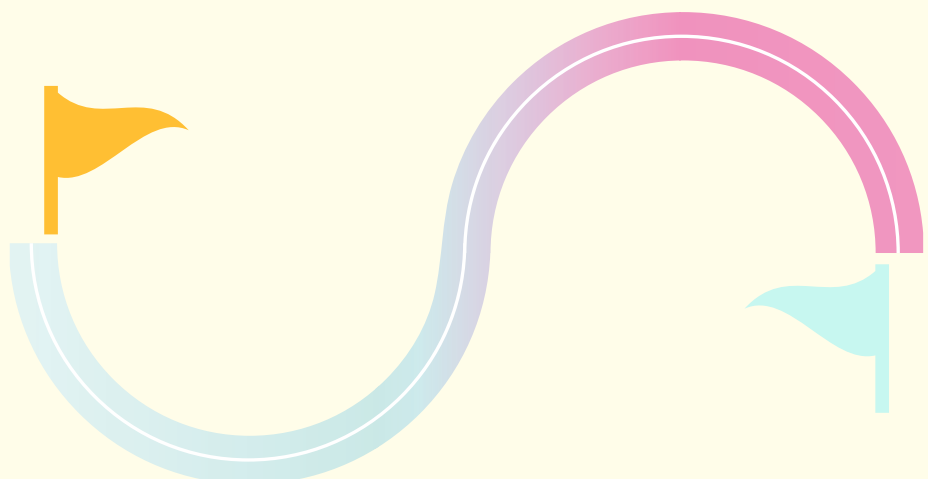
Retreat : เริ่มจากหนึ่ง เข้าถึงความเบิกบาน

🕒 ทำได้ตลอดทั้งวัน

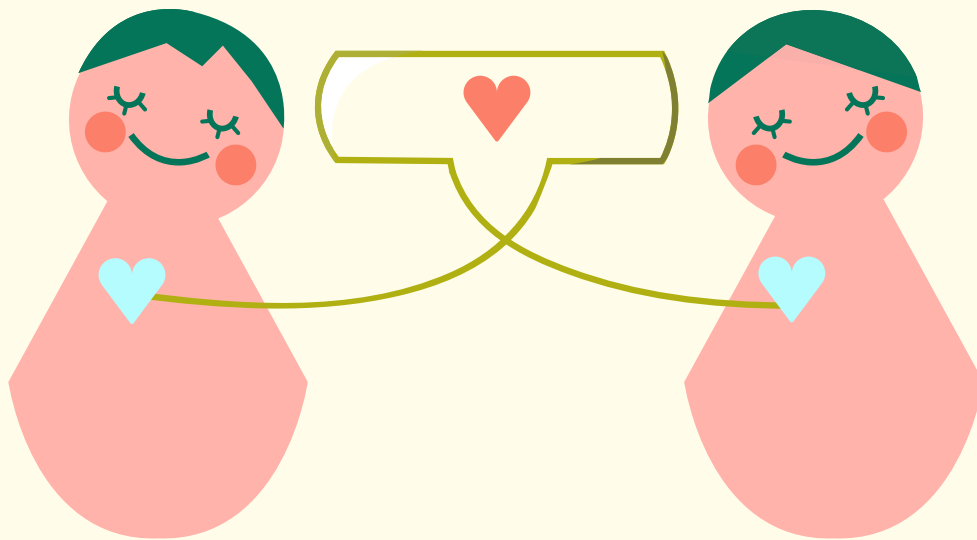
เรียนรู้และฝึกฝนการเป็นผู้ให้
ด้วยการมองหาโอกาสระหว่างวันที่เราจะสามารถมอบสิ่งดีๆ
หรือความช่วยเหลือให้กับใครบางคน
อาจจะเป็นคนใกล้ตัว คนรอบข้าง
หรือผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือในสังคม

วิธีการ

1. ในระหว่างวันลองมองหาโอกาสที่เราสามารถให้ความช่วยเหลือคนอื่นได้ อาจจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อย่างน้อย 1 คน
2. หยิบยื่นความความช่วยเหลือให้กับคนนั้นตามกำลังเท่าที่เราทำได้ ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถช่วยได้ทั้งหมด หรือให้จบภายในวันเดียวก็ตาม ขอให้เป็นการกระทำที่อยากจะหยิบยื่น ช่วยเหลือ หรือพูดด้วยใจที่รักและเมตตา
3. เปิดใจรับความรู้สึก ความเบิกบานอัมเมใจ ที่เกิดขึ้นทั้งกับผู้รับและตัวเราเอง



สัมผัสที่ใจ ปลอดภัย100%



การเว้นระยะห่างทางร่างกาย คือกฎเหล็กของการป้องกันโรคระบาดโควิด-19
ซึ่งอาจทำให้หลายคน รู้สึกไม่ชิน อึดอัด เหงา หรือเศร้าซึม
กิจกรรมในวันนี้จะพาเราออกจากอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้
ทำทายตัวเราให้เปลี่ยนมุมมองใหม่ของการแสดงความรัก ในวันที่เราสัมผัสกันไม่ได้
เพียงเราเปิดใจถึงกันด้วยวิธีใหม่ๆ จะช่วยเชื่อมโยงใจของเราเข้าหากันได้ไม่ยากเลย



Readjust : ส้างมือ-ส้างใจ



Reflect : วิธีเอาตัวเองออกจากความรู้สึกห่อเหี่ยว



Relate : โอบกอดด้วยภาษารัก



Retreat : ฟังด้วยรัก ทักด้วยใจ



กิจกรรมที่ 1

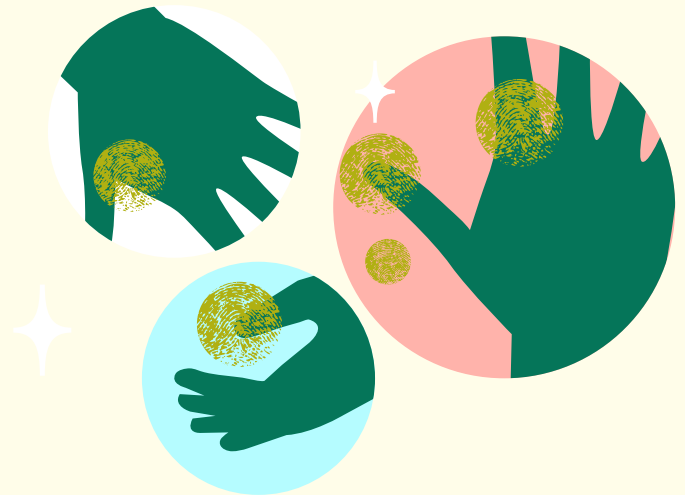
Readjust : ล้างมือ-ล้างใจ

- 🕒 ให้อยู่ระหว่างวัน โดยเฉพาะเมื่อกลับบ้าน และก่อนรับประทานอาหาร
- 🚿 สบู่และน้ำสะอาด

แบบฝึกหัดเพื่อฝึกฝนการเท่าทันความคิด และความรู้สึกตัวจากการเคลื่อนไหว ฝึกได้ทุกวันโดยเฉพาะในช่วงเวลาการระบาดของโควิด-19 ที่การล้างมือเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญในชีวิต

วิธีการ

1. เริ่มล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ใช้ฝ่ามือถูกัน รับรู้สัมผัสของสายน้ำที่กระทบฝ่ามือ
2. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูชอกนิ้ว สัมผัสให้รู้สึกถึงความสงบขอบคุณนิ้วมือที่ยังมีสุขภาพที่ดีช่วยให้เราหยิบจับสิ่งต่างๆ ได้อย่างสะดวกสบาย
3. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูชอกนิ้ว รับรู้ความรู้สึก ความคิดสัมผัส และการเคลื่อนไหวของนิ้วและมืออย่างต่อเนื่อง หากใจหนีไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็เท่าทันความคิดและวางมันลง
4. ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ หากจิตคิดฟุ้งซ่าน ให้ระลึกรู้ความคิดฟุ้งซ่านนั้นและปล่อยวาง
5. ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ ระลึกรู้ตอนถูอย่างผ่อนคลาย ไม่พยายามจนเคร่งเครียด
6. ใช้ปลายนิ้วมือถูขางฝ่ามือ ระลึกรู้ถึงการเชื่อมโยง การพึ่งพาอาศัยโดยไม่อาจแยกจากกันของนิ้วมือกับเซลล์อื่นๆ ในร่างกายของเรา
7. ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ รับรู้ว่าการที่ร่างกายเราเจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีสาเหตุมาจากภายนอกเมื่อเราเห็นนิ้วมือ ขอให้เราได้ระลึกรู้ว่าชีวิตเราและสิ่งอื่นๆ ล้วนเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว ความเป็นและความตายล้วนเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่กำลังเป็นไปในจักรวาลอันแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา
8. เมื่อล้างมือจนสะอาดแล้ว ให้สำรวจและผ่อนคลายจิตใจของเราให้สบาย





กิจกรรมที่ 2

Reflect : วิธีเอาตัวเองออกจากความรู้สึกห่อเหี่ยว

🕒 เมื่อเกิดความกลัดกลุ้ม เศร้าซึม ห่อเหี่ยว เกิดขึ้นในใจ

เคล็ดลับที่จะช่วยเยียวยาความรู้สึกห่อเหี่ยว
กลัดกลุ้ม เศร้าซึม ทำให้เรารู้จักมองสิ่งรอบตัวในแง่บวก

วิธีการ

1. สำหรับผู้ที่มีอาการห่อเหี่ยวมากให้เริ่มจากเปลี่ยนอิริยาบถ
ของตัวเอง ยังไม่ต้องพยายามมองสิ่งต่างๆ ในแง่บวก
หรือมองหาสิ่งดีๆ รอบตัว เพราะในขณะนั้นจิตใจยังรู้สึก
เป็นลบ เป็นธรรมชาติที่เราจะมองอะไรทุกอย่างในแง่ลบไปหมด
2. พากิจใจออกจากความห่อเหี่ยวด้วยการออกไปทำกิจกรรมต่างๆ
โดยเฉพาะกิจกรรมที่ได้ใช้ร่างกาย ได้ลงไม้ลงมือ เช่น ขุดดิน
ปลูกต้นไม้ วาดรูป ทำงานฝีมือ หรือออกกำลังกาย เป็นต้น
3. หลังทำกิจกรรม ใจจะเริ่มคลี่คลาย ให้เราเริ่มลองมองหา
สิ่งที่เป็นบวกหรือสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบตัว เราจะเริ่มมองเห็นหลายสิ่ง
ในแง่มุมมองใหม่ ซึ่งที่จริงแล้วอาจปรากฏอยู่ตรงหน้า แต่เราไม่เคย
สังเกตเห็น





กิจกรรมที่ 3

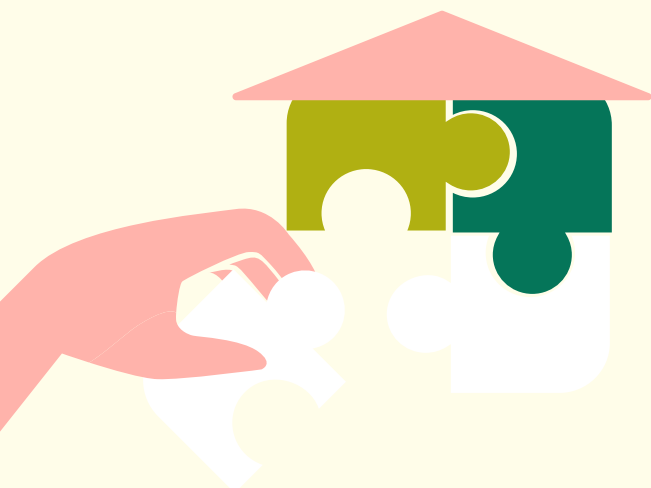
Relate : โอบกอดด้วยภาษารัก

🕒 ทำได้ทุกช่วงเวลาระหว่างวัน

แนะนำการดูแลและการบอกรักกันในวันที่เราสัมผัสโอบกอดกันไม่ได้
กิจกรรมนี้จะช่วยเติมเต็มความห่างทางร่างกายด้วยวิธีใหม่ๆ
ให้เรายิ่งแนบชิดทางจิตใจระหว่างกันได้

วิธีการ

1. ลองสำรวจตัวเองว่า เมื่อจะแสดงความรักความห่วงใย ความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อเพื่อนหรือคนที่เรารัก เราใช้วิธีการแสดงออกอย่างไร เช่น ซื่อของไปฝาก ทำขนมให้ มอบของขวัญ กอด บอกรัก ฯลฯ
2. สำรวจตัวเองต่อไปว่า เรามักจะเกิดความรู้สึกดีเป็นพิเศษ ในสถานการณ์ใดบ้าง เช่น เวลาได้ของขวัญ เวลาป่วย แล้วมีคนมาดูแล การได้ใช้เวลากับครอบครัว ฯลฯ
3. สังเกตพฤติกรรมคำพูด การแสดงออกของคนใกล้ชิด หรือคนรอบข้างเรา แล้วลองทำความเข้าใจว่า สิ่งที่เขาทำนั้น อาจเป็นวิธีการแสดงความรัก แม้ว่าจะดูเหมือนไม่ตรงไปตรงมา เช่น พูดบอกรักๆ ให้เราล้างมือ หรือสวมหน้ากากอนามัย เพราะกลัวเราติดเชื้อไวรัส ฯลฯ
4. ในกรณีที่เราเคยใช้การกอดสัมผัสใกล้ชิดกัน เช่น สามีภรรยา พ่อแม่ลูก อาจลองเปิดใจคุยกันว่า ช่วงเวลานี้เราควรจะแสดงความรักต่อกันอย่างไร เช่น คุณพ่ออาจทำความเข้าใจตกลงกับลูกว่า คุณพ่ออาจจะหอมแก้มลูกไม่ได้เหมือนเดิม แต่ไม่ได้แปลว่าไม่รัก เราจะใช้วิธีอื่นในการแสดงความรักต่อกันแทน
5. ถามคนใกล้ชิดเราว่า ในช่วงเวลานี้อยากให้เราปฏิบัติตัวกับเขาอย่างไร อยากให้อยู่ห่างๆ กัน หรืออยากทำกิจกรรมร่วมกันบ้าง ฯลฯ





กิจกรรมที่ 4

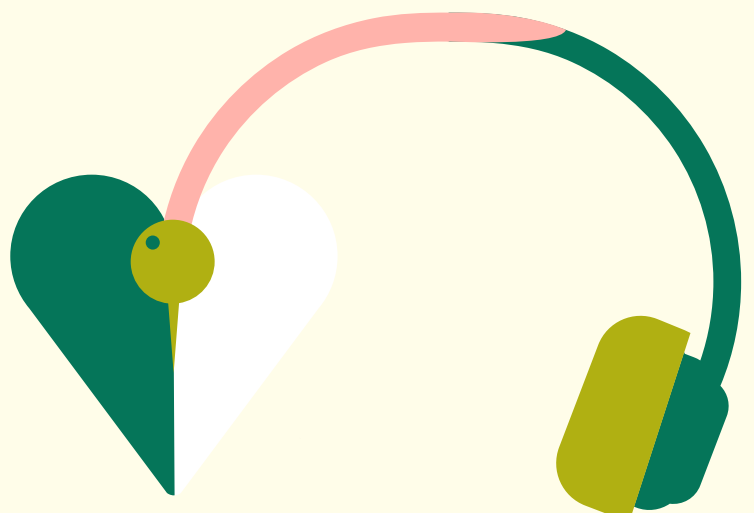
Retreat : ฟังด้วยรัก ทักด้วยใจ

🕒 ทำได้ทุกช่วงเวลาระหว่างวัน

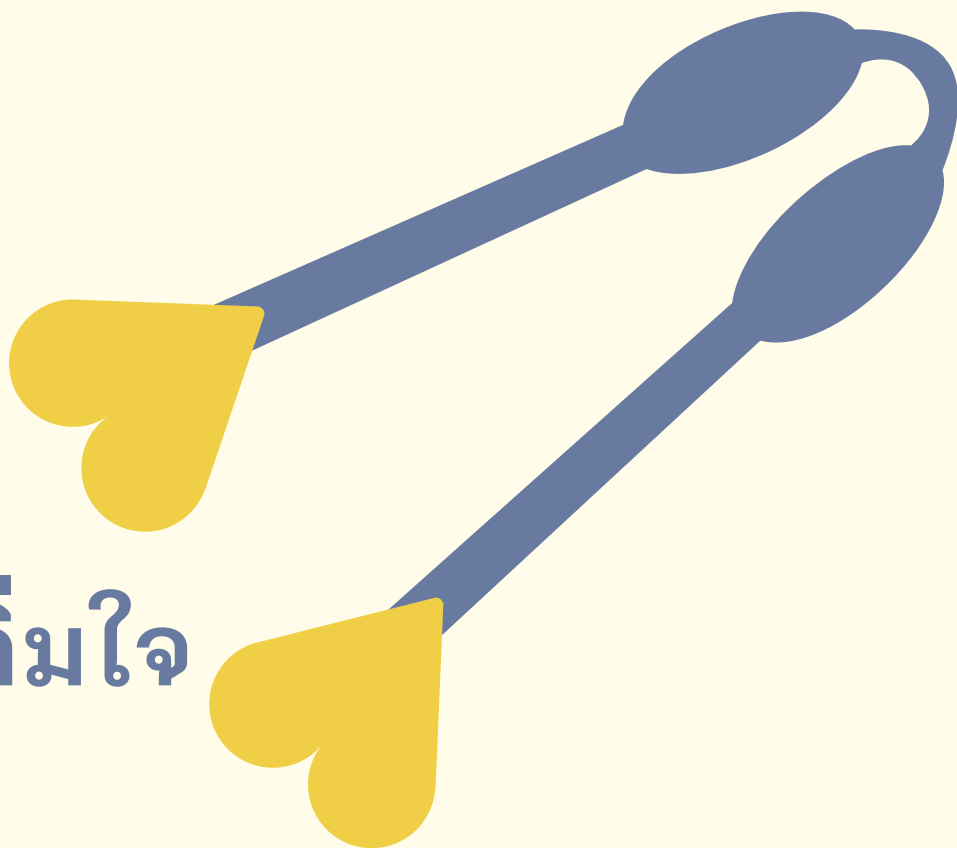
ฝึกการใช้ชีวิตแบบมีสุนทรียสนทนา
ให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
กับใจของตนเองและคนรอบข้าง

วิธีการ

1. มอบภารกิจให้ตัวเองได้ลองรับฟังเพื่อนหรือคนในครอบครัว 1 คน หัวข้อการพูดคุย อาจเริ่มบทสนทนาด้วยคำถามง่ายๆ เช่น "วันนี้เป็นไงบ้าง" โดยจะเป็นเรื่องงาน เรื่องส่วนตัวก็ได้ (ในช่วง เวลาการระบาดของโควิด-19 ใช้วิธีพูดคุยทางโทรศัพท์ หรือ Video Call)
2. ฝึกตนเองให้ฟังคนตรงหน้าด้วยหัวใจ ระหว่างฟังไม่พูดแทรก ไม่พูดขัดถาม ไม่ด่วนสรุป ไม่ตัดสิน รอให้คนตรงหน้าพูดให้จบก่อน แล้วจึงให้คำแนะนำตามความเหมาะสม ไม่ทำตามความเคยชินเดิมๆ
3. เมื่อจบการสนทนา เขียนบันทึกว่าคุณภาพการฟังของเราเป็นอย่างไร ช่วงไหนเราฟังได้ดี ช่วงไหนที่เราคุยแทรกบ่อยๆ ถ้ารู้สึกแย่ว่าตัวเองฟังไม่ดี บอกตัวเองว่าไม่เป็นไร พรุ่งนี้เอาใหม่



วันที่
4



อิมท้อง อิมใจ

วันนี้อยากชวนให้ลองทำสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อดูแลสุขภาพของเรา
เติมเต็มพลังใจให้ได้ 'อิมท้อง อิมใจ'
เปิดโอกาสให้เราค้นพบตัวตนใหม่ จากอาหารมือธรรมดา
แต่ดีต่อใจเราและครอบครัวในทุกมื้อ ทุกวัน



Readjust : อาหารมือนี้ใช้ใจปรุง



Reflect : รู้ที่มา เห็นคุณค่า อาหารทุกมื้อ



Relate : Reconnect กับเพื่อนเก่า



Retreat : ใส่ปุ๋ยความรักในผักสวนครัว



กิจกรรมที่ 1

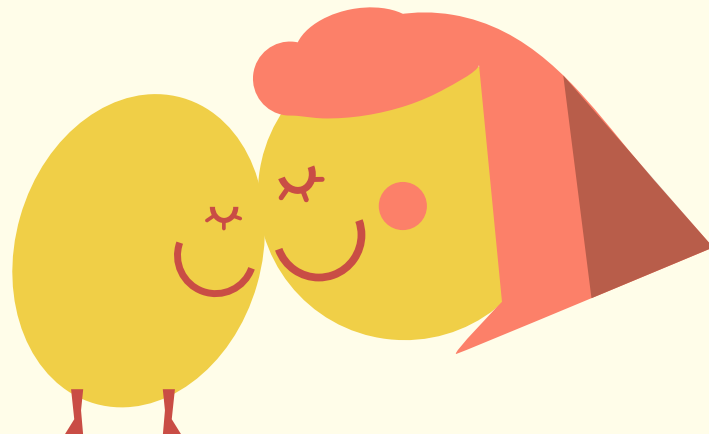
Readjust : อาหารมือนี้ใส่ใจปรุง

- 🕒 ทำกินได้ทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์หนึ่งทำให้ได้ 3 มื้อ
- ✂️ วัตถุดิบและอุปกรณ์ในการประกอบอาหารตามปกติ

ให้เราได้อยู่กับตัวเองและฝึกสติผ่านการทำอาหาร
สามารถฝึกได้กับทุกเมนูอาหาร
ไม่จำเป็นต้องเป็นเมนูที่ยากหรือซับซ้อน
เช่น อาจเป็นเมนูไข่เจียว ไข่ดาว

วิธีการ

1. เริ่มจากการคิดเมนูอาหารแบบง่ายๆ ที่เราพอทำเองได้ จากนั้นจัดเตรียมวัตถุดิบ ข้าว เนื้อ ผัก และเครื่องปรุงต่างๆ ให้พร้อม
2. พิจารณาคุณค่าของวัตถุดิบแต่ละอย่างด้วยใจ บอกตัวเองว่าเราโชคดีแค่ไหนที่ยังมีวันนี้ มีเวลา มีวัตถุดิบ มีแรง และอุปกรณ์ ที่พร้อมทำอาหารด้วยตนเอง เพราะยังมีอีกหลายคนที่ไม่มีโอกาสเช่นนี้
3. ข้อนี้สำคัญมาก! คือล้างมือให้สะอาด จากนั้นบรรจุหีบห่อวัตถุดิบที่จะปรุง ตัวอย่างเช่น ไข่ไก่ แล้วกล่าวทักทาย 'เธอมาจากไหน' ไข่อาจจะบอกว่า 'ฉันมาจากแม่ไก่ ออกมาจากฟาร์มได้ 7 วันแล้ว' 'ขอบคุณที่มาเป็นอาหารให้ฉัน' หรือ 'ฉันพาเธอมาปรุงอาหารด้วยความตั้งใจ' เพื่อให้เราคิดถึงคุณค่าของวัตถุดิบที่อีกไม่นานจะรวมเป็นหนึ่งเดียวกับเราในอาหารมื้อพิเศษนี้
4. เริ่มปรุงอาหารเบื้องหน้าอย่างตั้งใจ ค่อยๆ ตามความรู้สึกใดๆ ของเราที่เกิดขึ้นระหว่างทำ เช่น รู้สึกแสบๆ กังๆ รู้สึกสบายใจ หรือกังวลเรื่องรสชาติ ฯลฯ
5. มองอาหารที่เราปรุงจนสำเร็จ แล้วค่อยตักใส่จาน ผ่อนลมหายใจเบาๆ 1 - 2 ครั้ง แล้วพูดคุยกับตัวเอง อย่างภูมิใจว่า 'นี่คือฝีมือของฉัน' ส่งยิ้มให้กับอาหาร ก่อนที่จะนำไปเสิร์ฟและรับประทานอย่างเอร็ดอร่อย





กิจกรรมที่ 2

Reflect : รู้ที่มา เห็นคุณค่า อาหารทุกมื้อ

- 🕒 ก่อนเริ่มรับประทานอาหารทุกมื้อแต่ละวัน
- ✂️ อาหารที่อยู่ตรงหน้า

การพิจารณาอาหารในกิจกรรมนี้
จะช่วยให้เราได้รับความรู้สึกที่ทั้งอึดกาย (อึดท้อง)
และอึดใจ (ตระหนักถึงที่มา คุณค่าของอาหาร)

วิธีการ

1. เปิดใจต้อนรับอาหารที่อยู่ตรงหน้า เสมือนมีแขกคนพิเศษ มาร่วมรับประทานอาหารกับเรา นานแค่ไหนแล้วที่เราไม่เคยได้หยุดพิจารณาอาหารที่เรากิน
2. ตั้งใจบอกกับตัวเองว่า มีสติในทุกคำของอาหารที่รับประทาน การตัดอาหารเข้าปาก การเคี้ยว สัมผัสรสชาติอาหาร ได้รับความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ รวมถึงความคิดของตนเองทุกขณะที่รับประทาน
3. คิดใคร่ครวญหาที่มาของอาหารจานตรงหน้า รวมถึงวัตถุดิบ เช่น ข้าวผัดหมู ก็ได้ใคร่ครวญว่า ข้าวนี้เป็นข้าวพันธุ์อะไร ปลูกที่ไหน ผ่านเกษตรกรและโรงสี กว่าจะมาเป็นข้าวสวยร้อนๆ ในจานเรา หมูมาจากไหน หมูออร์แกนิก หรือหมูเลี้ยงในฟาร์มปิด
4. เมื่อเริ่มรับประทานให้เคี้ยวช้าๆ อย่างมีสติ อาหารจะย่อยง่าย ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้เร็ว และยังเต็มอึดจากการตระหนักรู้ในคุณค่าของอาหารที่รับประทาน ว่า ทุกสิ่งล้วนมีที่มาอีกด้วย





กิจกรรมที่ 3

Relate : Reconnect กับเพื่อนเก่า

- 🕒 ทำได้ทุกครั้งที่เรารู้สึกเหงา ว่าเหว่ นึกถึงช่วงเวลาที่อยู่กับเพื่อนอยู่บ่อยๆ
- 📱 โทรศัพท์มือถือ

การทบทวนถึงความทรงจำดีๆ ที่มีกับเพื่อนเก่า

จะช่วยลดอาการวิตกกังวล

เพิ่มโอกาสในการรับฟังความรู้สึกของกันและกัน ทำให้เราได้ผ่อนคลาย
มีความสุขจากการได้พูดคุยกับเพื่อนในยามที่ต้องอยู่คนเดียว

วิธีการ

1. ห้ามมส่วนตัว นั่งลงและนึกถึงความสุขในช่วงเวลาที่อยู่กับเพื่อนเก่า
อาจจะเพื่อนช่วงที่เรียนประถม หรือมหาวิทยาลัย
2. เขียนลักษณะนิสัย บุคลิกประจำตัวของเพื่อนเก่าที่เราจำได้แม่นยำ
เช่น เป็นคนตลก มีน้ำใจ ฯลฯ
3. เลือกเพื่อนเก่าที่เราคิดถึงมาสัก 3 คน แล้วลองโทรศัพท์หรือไลน์
ติดต่อไปยังเพื่อนเก่าคนนั้นที่เราคิดถึง
4. ชวนคุยทบทวนความทรงจำระหว่างกัน บอกเขาว่าคิดถึง
เปิดบทสนทนาที่แสดงความห่วงใย ถ้าไม่ได้คุยกันมานาน
อาจถามว่าชีวิตที่ผ่านมาเป็นยังไงบ้าง ?
5. ระหว่างการพูดคุย ขอให้เราเป็นตัวของตัวเองตามธรรมชาติ
ปล่อยให้ความทรงจำได้ทำงาน และพูดคุยกับเพื่อนตามปกติ





กิจกรรมที่ 4

Retreat : ใส่ปุ๋ยความรักในผักสวนครัว

🕒 ช่วงเช้าของวัน (อากาศดี แดดไม่ร้อน)

📍 กระถาง / ดิน / เมล็ดพันธุ์ / หน่อ / กล้าพืชสวนครัว / อุปกรณ์ทำสวนครัว

ฝึกให้เราได้ใช้ประสาทสัมผัสในการรับรู้และเชื่อมโยงกับธรรมชาติ
ผ่านการปลูกพืชผักสวนครัวภายในบ้านของเรา
ผลผลิตที่ได้ทำให้เราได้รับประทานอาหารที่ปลอดภัย
สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายอีกด้วย

วิธีการ

1. สำรวจพื้นที่รอบบ้าน มองหามุมที่สามารถปลูกพืชผักสวนครัว หรือพืชสมุนไพรได้ อากาศถ่ายเท แสงแดดส่องถึง
2. เตรียมดินที่จะปลูก เลือกพืชผักที่จะนำมาปลูก เช่น พริก ขิง ข่า ตะไคร้ กะเพรา ฯลฯ ตามความเหมาะสมของพื้นที่
3. ลงมือปลูก โดยระหว่างที่ปลูก ใช้ 'ประสาทสัมผัสทั้ง 5' รับรู้ธรรมชาติรอบตัว สัมผัสดินที่อบอุ่น ฟังเสียงน้ำไหลเย็น และใช้ 'ใจ' รับรู้จิตวิญญาณของธรรมชาติ สื่อสารกับสิ่งที่เราปลูก
4. ดูแล เฝ้ามองการเจริญเติบโตของงอกงามของพืชผักด้วยความรัก ความใส่ใจ อีกไม่นานจะให้ผลผลิตที่เราจะนำไปปรุงอาหารต่อไป



วันที่
5

พบโอเอซิส ที่ซ่อนอยู่



วันนี้อยากจะชวนทุกคนมาเติมความชุ่มฉ่ำให้หัวใจด้วยกิจกรรมดีๆ
ที่เริ่มต้นจากการดื่มน้ำสะอาดสักแก้วอย่างมีสติ
และใช้การสื่อสารออนไลน์มาแบ่งปันความรัก ความหวังใยให้กันและกัน



Readjust : ดื่มสติให้ครบ 8 แก้ว



Reflect : Little Good Things



Relate : ทำ Group Line ให้ใจเชื่อมกัน



Retreat : พบความลับ 5 ข้อของความสุข



กิจกรรมที่ 1

Readjust : ดื่มน้ำให้ครบ 8 แก้ว

🕒 เมื่อไหร่ก็ตามที่ดื่มน้ำ ดื่มครบ 8 แก้ว ได้ฝึก 8 ครั้ง

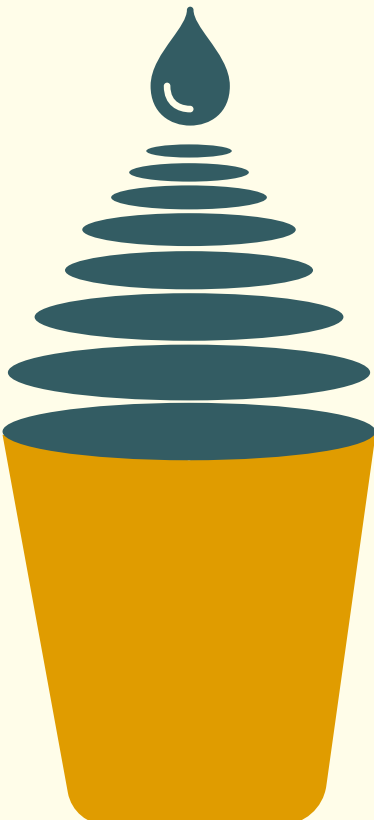
💧 แก้วน้ำ (ส่วนตัว) / น้ำดื่มสะอาด

ฝึกการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพ

โดยใช้ประสาทสัมผัสในกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ เช่น การดื่มน้ำในชีวิตประจำวัน
เป็นการฝึกการอยู่กับปัจจุบันผ่านกิจกรรมที่เรามักมองข้าม

วิธีการ

1. หยิบแก้วน้ำและขวดน้ำมาตั้งข้างหน้า สังเกตท่าทางของการหยิบของตัวเอง
2. ค่อยๆ รินน้ำจากขวดใส่แก้วช้าๆ มองสายน้ำที่ออกจากขวด ลงมายังแก้ว รู้สึกถึงอุณหภูมิและน้ำหนักแก้วที่เปลี่ยนไป ระหว่างเทน้ำ สังเกตคิดว่าตอนนี้ใจเรารู้สึกอย่างไร
3. ค่อยๆ ยกแก้วน้ำขึ้นมาดื่ม โดยอมน้ำไว้ในปากเล็กน้อยสัก 2 นาที สังเกตปฏิกิริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองก่อนที่จะกลืน
4. ดื่มน้ำที่เหลือตามจังหวะปกติ แต่ให้รับรู้ความรู้สึกทางกายและใจ จนหมดแก้ว





กิจกรรมที่ 2

Reflect : Little Good Things

🕒 ก่อนนอนของทุกวัน

📖 สมุดบันทึก / ปากกา (หรือดินสอ) 1 ด้าม

ฝึกการมองเห็นสิ่งที่เป็นด้านบวกที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน
ไม่หมกมุ่นกับความคิดติดลบ

วิธีการ

1. หลังอาบน้ำเตรียมจะเข้านอน หาที่นั่งสบายๆ เตรียมสมุดและปากกา
2. ให้ออกเวลากับตัวเอง คิดใคร่ครวญ ทบทวน ย้อนคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันนี้ มีอะไรบ้างที่เราทำแล้วดีต่อใจของตัวเอง หรือดีต่อใจผู้อื่น เช่น ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน ซาบซึ้ง เป็นต้น
3. บันทึกสิ่งที่ทำแล้วเรารู้สึกดีนั้น ลงในสมุดบันทึกอย่างน้อย 3 อย่างต่อวัน ลองเขียนเพิ่มเติมด้วยว่า ทำไมเราหรือเขาถึงรู้สึกดีจากการทำสิ่งเหล่านั้น



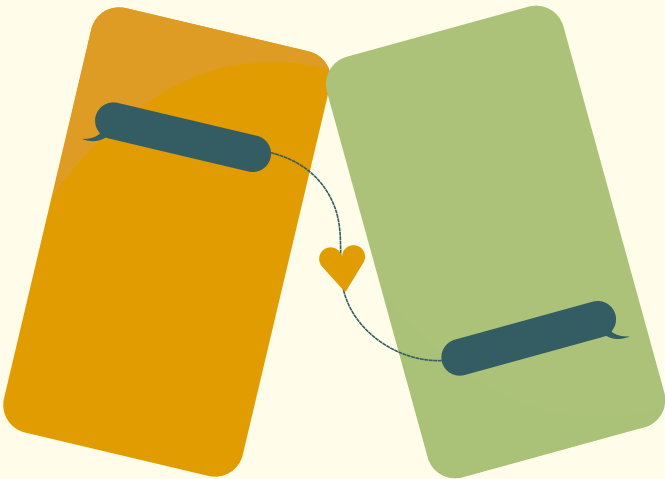


กิจกรรมที่ 3

Relate : ทำ Group Line ให้ใจเชื่อมกัน

- 🕒 กำหนดช่วงเวลาที่จะสะดวกเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
- 📱 โทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ต

สร้างพื้นที่ออนไลน์คุณภาพให้เราได้เชื่อมโยงถึงกัน
บอกความรู้สึก ความเห็นอกเห็นใจระหว่างกัน



วิธีการ

1. ชวนเพื่อนหรือครอบครัวใน Group Line ทำกิจกรรม 'เช็คอิน' ให้แต่ละคนบอกความรู้สึกและความเป็นไปในชีวิต เช่น วันนี้เป็นยังไงบ้าง? โดยเราเป็นคนเริ่มก่อน
2. ควรจัดเวลาที่จะ 'เช็คอิน' กันทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง เช่น อาจเป็นทุกเช้าหรือทุกเย็น
3. ใส่ใจถามไถ่กันภายในกลุ่มเสมอ หากมีใครสักคนหายไป ให้ถามถึงในกลุ่ม หรือทักไปส่วนตัว เราจะไม่ทิ้งใครไว้อยู่ลำพัง เพราะเขาคอนนั้นอาจต้องการความช่วยเหลืออยู่ก็เป็นได้
4. ใช้เครื่องมือ Note แปะลิงก์ข่าวสารหรือ How to ในการดูแลตนเองให้กับสมาชิกกลับมาดูได้
5. ดูแลสมาชิกใน Group Line ที่แชร์ข่าวปลอมข่าวลือ ด้วยการขอขอบคุณในความตั้งใจดี และนำเสนอข้อเท็จจริงเพื่อคลายกังวล เลี่ยงการตำหนิเพ่งโทษกัน



กิจกรรมที่ 4

Retreat : พบความลับ 5 ข้อของความสุข

🕒 เลือกเวลาสบายๆ ที่มีสมาธิพร้อมในการอ่าน

📖 หนังสือ 'ความลับห้าข้อที่คุณต้องค้นให้พบก่อนตาย' โดย ดร.จอห์น ไโอโซ

หนังสือ 'ความลับห้าข้อ ที่คุณต้องค้นให้พบก่อนตาย'
เป็นหนังสือที่จะช่วยตอบคำถามบางอย่างในใจว่า
อะไรคือความลับของการหาความสุขและดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญา
ใช้ชีวิตให้คุ้มค่าอย่างแท้จริง

วิธีการ

1. ห้ามมุงสบนั่งในท่าสบายๆ ผ่อนคลายใจ และนั่งลงอ่านหนังสืออย่างช้าๆ อย่างใคร่ครวญและตั้งใจ ไม่อ่านข้าม หรือรีบร้อนอ่านให้จบ
2. เมื่ออ่านจบ ลองนำเนื้อหาจากภายในหนังสือมาตั้งคำถามกับตัวเอง 5 ข้อ ฉันต้องการอะไรและรู้สึกอย่างไร, ฉันกล้าทำสิ่งใหม่ๆ แล้วไม่ต้องมาเสียดายภายหลังบ้างไหม, ฉันรักตัวเองและครอบครัวดีพอหรือยัง, ฉันรู้สึกอย่างไร ณ ขณะนี้, ฉันมอบความรักและเมตตาให้กับใครได้อีกบ้าง
3. เขียนคำตอบทั้ง 5 ข้อ ลงบนกระดาษ แล้วอ่านทบทวนอีกครั้งด้วยการออกเสียง เราจะพบกับความลับ 5 ข้อ ที่ซ่อนอยู่
 - 1) จงซื่อสัตย์กับตัวเอง : ความเป็นตัวเราไม่ต้องเหมือนใคร
เรามีความพิเศษของตนอยู่แล้ว
 - 2) จงอย่าปล่อยใจให้เสียดาย : เราต้องใช้ชีวิตอย่างกล้าหาญ
หมั่นพัฒนาตนเองอยู่เสมอ
 - 3) จงใช้ชีวิตด้วยความรัก : มอบความรักและเมตตา
ให้ตนเองและผู้อื่น
 - 4) จงอยู่กับปัจจุบัน : ขอขอบคุณที่เราได้ใช้ชีวิตในแต่ละวัน
อย่างมีความสุข ดีจังที่เราสุขภาพดี นั่นคือของขวัญที่ดีที่สุด
 - 5) จงให้มากกว่ารับ : การให้คือการได้รับคืน ในยามนี้กำลังใจ
ที่เราส่งถึงกันจะทำให้ทุกคนก้าวผ่านวิกฤติโควิด 19
ได้อย่างเข้มแข็ง
4. นำความลับ 5 ข้อของความสุข มาลงมือสร้างความสุขและความหมายให้ชีวิตและอย่าลืมหมั่นทบทวนตนเองอยู่เสมอ

วันที่
6

คุยกับ

ความเงิบ

บางครั้งการที่เราได้กลับมาอยู่กับตัวเอง
เปิดใจรับฟัง 'เสียงแห่งความเงิบ' บ้าง
ก็จะเป็นตัวช่วยให้เราได้กลับมาค้นพบอะไรบางอย่างที่ซ่อนอยู่ลึกๆ ภายในใจ
ซึ่งอาจเป็นความสุขที่ซุกซ่อนจนเราอาจเคยมองข้ามไปก็เป็นได้



Readjust : ขอเวลานอก(หน้าจ่อ)



Reflect : ฟังข้างนอก เห็นข้างใน



Relate : เอาใจเราไปทายใจเขา



Retreat : 6 Sensing รับรู้โลกที่ไร้ขีดจำกัด



กิจกรรมที่ 1

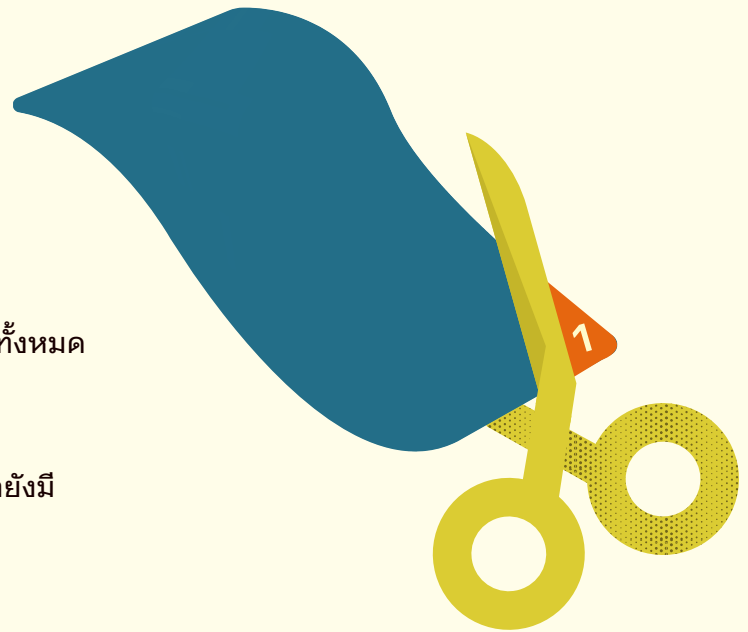
Readjust : ขอเวลานอก(หน้าจอ)

🕒 ช่วงไหนก็ได้ระหว่างวัน / เริ่มต้นจากวันละ 1 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย

การพักจากโลกออนไลน์และการติดต่อทางโทรศัพท์มือถือ
จะช่วยให้ใจได้พักจากสิ่งเร้าต่างๆ
เป็นการเปิดโอกาสให้เราได้ฝึกฟังเสียงความคิดความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น
นอกจากนี้ยังทำให้เราได้ใช้เวลาในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์
ต่อตัวเองและคนอื่นมากขึ้นอีกด้วย

วิธีการ

1. กำหนดเวลาในแต่ละวันให้เราได้งดใช้อุปกรณ์สื่อสารทั้งหมด
อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง *(ไม่นับรวมเวลานอน)*
2. ปิดอุปกรณ์การสื่อสารทั้งหมดในกรณีที่ทำได้ หรือถ้ายังมี
เหตุจำเป็นให้ไม่สามารถทำได้ ให้ปิดการแจ้งเตือนใน
แอปพลิเคชันต่างๆ ทั้งหมด
3. สังเกตความคิดความรู้สึกของตัวเอง โดยเฉพาะความรู้สึกต่างๆ
ที่เกิดจากการงดใช้อุปกรณ์การสื่อสาร เช่น ความวิตกกังวล
ความหงุดหงิด ความเบื่อหน่าย ฯลฯ
4. ถ้ารู้สึกระวนระวายมาก ให้พาตัวเองไปทำกิจกรรมอื่นๆ
ในบ้านที่จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและคนอื่นๆ
5. บันทึกความคิดความรู้สึก ที่เกิดจากการงดใช้อุปกรณ์การสื่อสาร
โดยเฉพาะการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง
6. พยายามปฏิบัติให้ได้ทุกวันอย่างสม่ำเสมอและพยายามขยายเวลา
การปิดอุปกรณ์สื่อสารให้มากขึ้นเท่าที่สามารถจะทำได้





กิจกรรมที่ 2

Reflect : ฟังข้างนอก เห็นข้างใน

🕒 ประมาณ 10 นาที / ช่วงเวลาที่สะดวกและผ่อนคลายตามลำพังระหว่างวัน

📖 สมุดบันทึก / ปากกา (ดินสอ) 1 ด้าม

ฝึกประสาทสัมผัสการฟังให้ละเอียดอ่อนกับสิ่งรอบตัว
สังเกตและเรียนรู้กับสิ่งที่อยู่กับเราในปัจจุบัน
อย่างใคร่ครวญ ไม่ด่วนตัดสิน

วิธีการ

1. นั่งสบายๆ ในบ้าน ปล่อยให้ผ่อนคลาย ไม่รีบไม่ร้อน
2. หลับตาลง ฟังเสียงที่อยู่ใกล้ตัวเราที่สุดว่ามีเสียงอะไรบ้าง สัก 2 นาที หลังจากนั้นให้จดบันทึกลักษณะเสียงที่เราได้ยิน โดยไม่ต้องไปคิดว่าเสียงนั้นเป็นเสียงของอะไร
3. ลองหลับตาฟังเสียงที่อยู่ไกลตัวเรามากที่สุด ให้สังเกตข้อจำกัดของการฟังเสียงที่ไกลที่สุดที่เราฟังได้ไกลแค่ไหน สัก 2 นาที จากนั้นจดบันทึกลักษณะเสียงที่เราได้ยิน
4. สุดท้ายให้เราฟังเสียงทั้งหมดทั้งใกล้และไกล โดยขอให้ฟังด้วยใจสบายๆ ประมาณ 3 นาที แล้วจดบันทึกความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้ค้นพบจากกิจกรรมนี้ลงในสมุด





กิจกรรมที่ 3

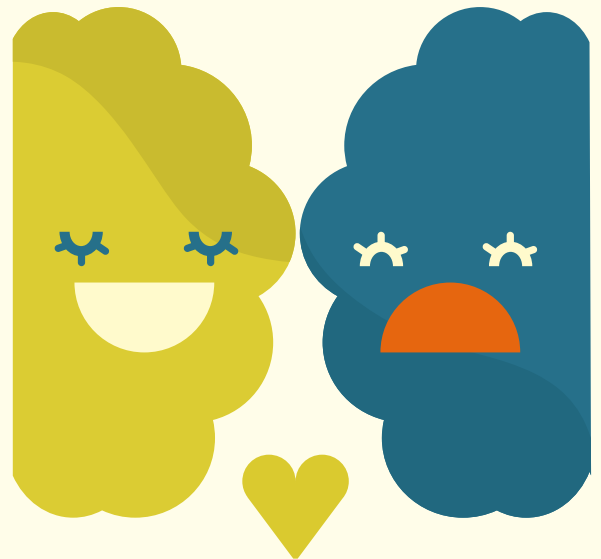
Relate : เอาใจเราไปทายใจเขา

🕒 ทุกครั้งที่ใช้ Social media รู้ตัวเมื่อไรทำได้ทันที

ฝึกเรื่องการฟังอย่างลึกซึ้งและเท่าทันความรู้สึกของตนเอง
เมื่อได้เห็นโพสต์หรือข้อความต่างๆ บนสื่อสังคมออนไลน์
ทำให้เรา能有สติ รู้เท่าทันสื่อ
ไม่กลายเป็นคนที่สื่อสารด้วยอารมณ์และความรู้สึกด้านลบ

วิธีการ

1. เมื่อเราเห็นโพสต์หรือข้อความต่างๆ บนสื่อสังคมออนไลน์
ทั้งที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ ให้เราให้ยั้งใจ ไม่ตอบโต้ หรือแชร์ต่อ
ในทันที แต่ให้ถามตัวเองว่าเห็นแล้วรู้สึกอย่างไร
2. จากนั้นลองสวมบทบาทเป็นเจ้าของโพสต์ แล้วคาดเดา
ดูว่าเขาโพสต์แบบนั้น เขาน่าจะทำไมไปเพราะความรู้สึกอะไร?
โกรธ เศร้า เบื่อหน่าย หรือเสียใจ ฯลฯ
3. คิดและถามตัวเองว่า ทั้งเราและเขาสึกๆ แล้วมีความต้องการ
อะไรที่เหมือนกันบ้างในเรื่องที่เขาโพสต์ เช่น ความปลอดภัย
ความมั่นคง ความหวัง ฯลฯ
4. จากนั้นบอกตัวเองว่า 'เราทุกคนคือมนุษย์ธรรมดา'
ต่างคนก็แสดงออกต่างกัน ทุกคนมีความรู้สึกหลากหลาย
แต่มีความต้องการในสิ่งเดียวกัน
5. ถึงจุดนี้ค่อยตัดสินใจว่าจะทำอะไรกับโพสต์นี้ต่อ
(เราจะทำแบบเดิมหรือไม่สำคัญเท่าที่เราได้เห็น
ความเป็นมนุษย์ระหว่างกันแล้ว)





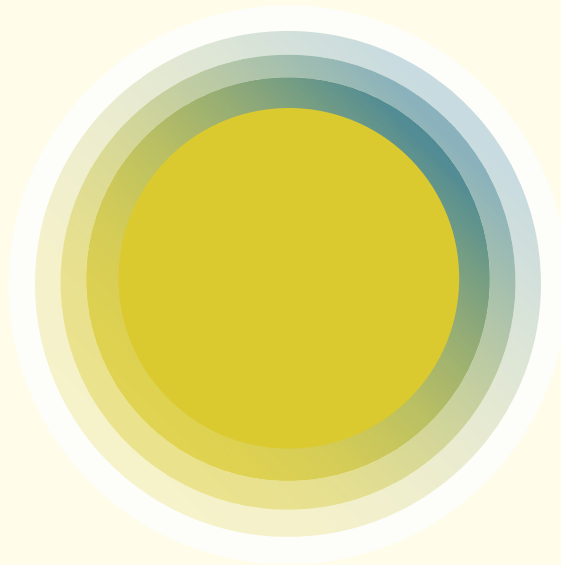
กิจกรรมที่ 4

Retreat : 6 Sensing รับรู้โลกที่ไร้ขีดจำกัด

🕒 30 นาที เลือกช่วงเวลาที่รู้สึกสงบ เงียบ และผ่อนคลายที่สุด

📍 กระดาน / ปากกา (ดินสอ) / ผลไม้หรือขนมชิ้นเล็กๆ

เรียนรู้ความมหัศจรรย์ที่ซ่อนอยู่ภายใน จากการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 ที่มีศักยภาพอันไร้ขีดจำกัด



วิธีการ

1. เลือกมุมสงบภายในบ้าน แล้วนั่งสบายๆ เพื่อผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย กลับมาอยู่ที่ลมหายใจของเรา หายใจเข้า หายใจออก ลึกๆ ยาวๆ
2. จากนั้นรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เริ่มต้นจาก **การมองเห็น** โดยให้มองไปในระยะที่ไกลที่สุด แล้วค่อยๆ โฟกัส ใกล้เข้ามาที่ตัวเรา มองสิ่งรอบตัว สังเกตการรับรู้ผ่านการเห็น ทั้งแสง รูปทรง ใช้เวลา 5 นาที แล้วเขียน ถึงการรับรู้จากการมองเห็นของเรา
3. ให้ทำเช่นเดียวกันนี้กับสัมผัสอื่นๆ โดยหลับตาเพื่อตั้งสมาธิ เปิด **'ใจ'** ซึ่งเป็นสัมผัสที่ 6 นำทางตัวเรา ให้มาอยู่ที่สัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ **การได้ยิน** คือ ฟังเสียงที่ไกลที่สุดและเบาที่สุด จนมาสังเกตเสียงที่อยู่รอบข้างเรา, **การได้กลิ่น** คือ หายใจลึกๆ รับรู้กลิ่นรอบตัวเรา, **การลิ้มรส** คือ นำผลไม้หรือขนมชิ้นเล็กๆ ใส่ในปาก แล้วรับรู้ผิวสัมผัส รสชาติ และ **การสัมผัสทางกาย** คือรับรู้ว่าตอนนี้เราปวดเมื่อย ตึง หัวใจเต้นอย่างไร แสงแดดสายลมที่ปะทะมาที่ผิวกายทำให้เรารู้สึกอย่างไร ฯลฯ ใช้เวลากับการสังเกตสัมผัสทั้งหมด อย่างละ 5 นาที แล้วบันทึกการรับรู้
4. เมื่อเราจับสติดกับการรับรู้สัมผัสทั้งหมดแล้ว ให้ลองทบทวน สะท้อน ใคร่ครวญถึงศักยภาพของช่องทางการรับรู้โลกของเราที่ได้สัมผัสในช่วงเวลา 30 นาทีที่ผ่านมา เขียนบันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

วันที่
7



กิจกรรมวันนี้ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้การทำงานจากที่บ้าน (Work from Home)
เป็นการทำงานที่ได้ผลสำเร็จตามเป้าหมาย
ขณะเดียวกันก็ช่วยดูแลร่างกายและจิตใจของเราให้ผ่อนคลาย
และมีความสุขจากการทำงานไปด้วยพร้อมกัน



Readjust : Work at Home, Work at Heart



Reflect : พลิทความคิดด้วยหลัก ABC



Relate : Video Call แบบที่เราคู่ควร



Retreat : อ่านบทกวีที่กลางใจ



กิจกรรมที่ 1

Readjust : Work at Home, Work at Heart

🕒 เวลาทำงาน (จันทร์-ศุกร์)

🏠 โต๊ะทำงาน / สิ่งของเล็กๆ น้อยๆ ที่ดีต่อใจเรา (สำหรับวางบนโต๊ะทำงาน)



เรียนรู้การจัดการตารางชีวิตให้เหมาะสม
ฝึกวินัยและสร้างการตระหนักรู้เท่าทันตัวเอง
จะช่วยให้การทำงานที่บ้านของเราได้ผลลัพธ์ยอดเยี่ยม
ทั้งคุณภาพงานและคุณภาพใจ

วิธีการ

1. จัดมุมหนึ่งของบ้านให้เป็นมุมสำหรับทำงาน จัดโต๊ะทำงานให้เป็นระเบียบ ลองหาสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ ที่ดีต่อใจ หรือทำให้เรารู้สึกมีความสุขมาวางไว้บนโต๊ะ เช่น ต้นไม้ต้นเล็กๆ รูปภาพประทับใจ ฯลฯ
2. กำหนดตารางเวลาการทำงานในแต่ละวัน (จันทร์-ศุกร์) เริ่มตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหารเช้า เริ่มทำงาน อย่าลืมกำหนดเวลาสำหรับพักระหว่างวันทั้งช่วงเช้าและช่วงบ่าย รวมถึงเวลาในการรับประทาน อาหารกลางวัน และพยายามเลิกทำงานตามกำหนดเวลา (ไม่ควรเกิน 18.00 – 19.00 น.) ถ้าวันแรกยังทำไม่ได้ ขอให้พยายามค่อยๆ ปรับให้เป็นไปตามกำหนดเวลา ไม่บีบบังคับ หรือเคร่งครัดมาก จนรู้สึกขาดความสุข
3. ในช่วงพักของวัน ให้เราใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมงในการผ่อนคลาย เลือกกิจกรรมเบาๆ เช่น จิบน้ำชา รับประทานของว่างเล็กๆ น้อยๆ เล่นกับสัตว์เลี้ยง หรือพูดคุยกับคนในครอบครัว ฯลฯ
4. ระหว่างการทำงานให้เราสังเกตร่างกายว่า มีความตึงหรือไม่ สังเกตใจว่ากำลังตึงเครียดมากเกินไปหรือเปล่า? หากรู้สึกตึงเครียดจนเกินไป ขอให้เราวางมือจากงาน หายใจเข้าออกลึกๆ ยาวๆ สัก 3-4 รอบ ผ่อนคลาย ด้วยการยืดเหยียดร่างกาย เปลี่ยนอิริยาบถเป็นลุกเดินเข้าห้องน้ำ ดื่มน้ำ แล้วจึงค่อยกลับมาทำงานต่อ
5. หากไม่สามารถกำหนดตารางเวลาในการทำงานได้ (ตามข้อ2) ลองเปลี่ยนเป็นการกำหนดเนื้องาน ที่เราอยากจะทำให้เสร็จในวันนั้นๆ แทนก็ได้ เช่น กำหนดใจไว้ว่าวันนี้เราจะทำงานชิ้นนี้ให้เสร็จ แล้วใช้เวลา อยู่กับการทำงานตรงหน้า หากอะไรดึงดูดใจเราให้หันเหไป ขอให้เราได้สังเกต รับรู้ความรู้สึกภายในใจ ผ่อนคลายร่างกาย หายใจเข้าออกลึกๆ ยาวๆ ลุกขึ้นยืดเหยียดร่างกายเล็กน้อย แล้วกลับมาเริ่มสมาธิกับงาน ตรงหน้าอีกครั้ง
6. หากเนื้องานที่กำหนดไว้ต้องใช้เวลามาก อาจพักออกไปทำกิจกรรมเบาๆ ประมาณครึ่งชั่วโมง และเมื่องานเสร็จ ควรให้รางวัลกับตัวเอง เช่น ไปเดินเล่นดูต้นไม้ดอกไม้รอบๆ บ้าน หรือทำกิจกรรมผ่อนคลายอื่นๆ ที่อยากจะทำ เพื่อเป็นการชื่นชม และมอบความสุขให้กับร่างกายและหัวใจของเรา



กิจกรรมที่ 2

Reflect : พลิกความคิดด้วยหลัก ABC

🕒 เมื่อเจอสถานการณ์แย่ๆ ในชีวิต

เมื่อเจอกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต
ลองใช้กิจกรรมนี้เพื่อสะท้อนความคิดที่เรามีต่อเหตุการณ์นั้นในมุมมองใหม่
ความเชื่อใหม่ จะนำเราสู่การแก้ไขปัญหาด้วยความสงบและมีสติ

วิธีการ

1. เมื่อเราตกอยู่ในสถานการณ์ที่แย่ๆ ไม่น่าพอใจหรือขัดใจ
ขอให้เราหายใจลึกๆ ยาวๆ เรียกสติ อย่าเพิ่งโต้ตอบไปตาม
ความเคยชินเดิมๆ เช่น บ่น คำ โกรธ ฯลฯ
2. ให้มองสถานการณ์นี้ด้วยหลักแนวคิด ABC ตามลำดับได้แก่

A-Activating event = ตระหนักถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และพูดคุยกับตัวเองว่าในใจเราคิดอะไรอยู่
B-Belief = รับรู้ว่าตัวเราเองมีความเชื่ออะไร และมีความคิดอะไรต่อเหตุการณ์นี้
C-Consequences = ให้นึกภาพถึงผลของเหตุการณ์ ถ้าเรามีความเชื่อ ความคิดและการกระทำ
 ที่ตอบที่ต่างไปจากเดิม ผลตามมาจะต่างไปอย่างไร?

3. หากทำครบ ABC เราจะมองเหตุการณ์ในมุมมอง
 มีสติในการแก้ไขปัญหาด้วยความสงบ ไม่ใช่อารมณ์
 ตัวอย่างเช่น เมื่อเราต้องอยู่ติดบ้านในช่วงโควิด-19 ระบาด
 หากเป็นความเคยชินเดิมๆ เราคงเบื่อ บ่น ท้อแท้ แต่ถ้าเรา
 ได้คิดตามกระบวนการ ABC เราจะเริ่มผ่อนคลาย ตระหนักว่า
 สถานการณ์โรคระบาดเป็นสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่เรา
 เปลี่ยนความเชื่อ ความคิด และการกระทำได้ ด้วยการใช้เวลาอยู่บ้าน
 เป็นโอกาสพักผ่อน ดูแลร่างกายจิตใจ หรือทำกิจกรรมเพื่อ
 พัฒนาตัวเอง รอวันที่สถานการณ์กลับเป็นปกติ นอกจากนี้
 เราจะไม่เครียดแล้ว เราอาจเป็นคนใหม่ที่มีสุขภาพดีขึ้น
 มีทักษะการทำงานและคุณภาพใจที่ดีกว่าเดิม





กิจกรรมที่ 3

Relate : Video call แบบที่เราคุ้นเคย

🕒 การประชุมงานออนไลน์ / การพูดคุยในกลุ่มเพื่อน / ห้องเรียนออนไลน์

**ใครๆ ก็ใช้ Video Call กันได้
แต่ใช้อย่างไรให้เป็นสื่อกลางดูแลคนที่เรารักและห่วงใย
พร้อมกับทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและดีต่อใจของเรา**

วิธีการ

1. เมื่อต้องประชุมหรือคุยกันหลายคนให้เราเลือกใช้ VideoCall แทนการโทรแบบกลุ่ม เพราะการเห็นหน้าทำให้เรารู้สึกเชื่อมโยงจิตใจกันได้มากกว่า
2. ก่อนเริ่มเข้าสู่เนื้องาน ให้สร้างพื้นที่แบ่งปันความรู้สึกผ่าน Video Call ด้วยการ 'เช็คอิน' ความรู้สึกของแต่ละคนในกลุ่ม เช่น ตอนนี้มีความรู้สึกอย่างไร กังวล สบายๆ หรืออาจจะเล่าเรื่องที่แบ่งปันความสุขเล็กๆ น้อยๆ แก่กันและกัน เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด
3. สังเกตท่าทาง น้ำเสียงของแต่ละคน บางครั้งเขามีความกังวล แม้ไม่ได้พูด แต่จะอยู่ในน้ำเสียงสีหน้า ท่าทาง หากเราสังเกตเห็น เราจะช่วยเหลือดูแลเขาได้ดีขึ้น
4. ถ้าเรารู้สึกอยากแสดงความห่วงใย บอกรัก หรือให้กำลังใจใครเป็นพิเศษ อย่าลังเลให้บอกเขาตรงๆ เพราะเขาอาจจะกำลังต้องการสิ่งนี้มากที่สุด
5. นอกจากใช้พูดคุยกัน ให้เราใช้ Video Call ในการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น เล่นโยคะ รับประทานอาหาร ฯลฯ จะช่วยสร้างสีสัน และเติมความสุขเล็กๆ น้อยๆ ยามที่เราต้องห่างไกลกัน





กิจกรรมที่ 4

Retreat : อ่านบทกวีที่กลางใจ

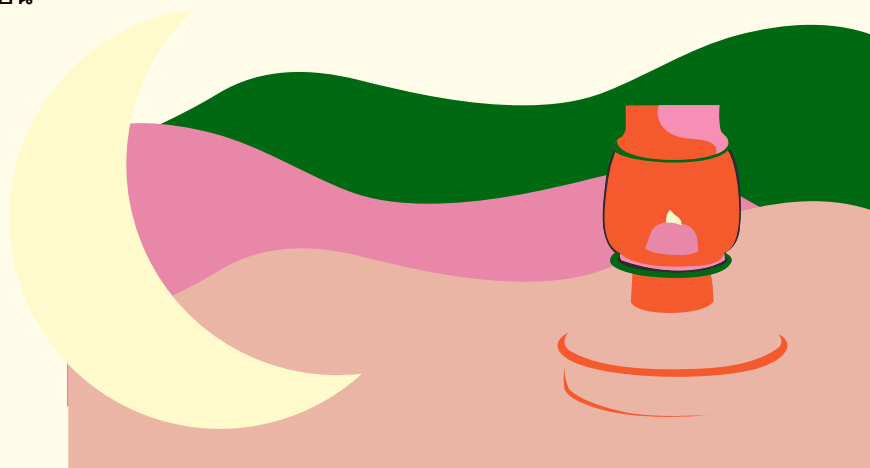
- 🕒 เลือกเวลาที่เราผ่อนคลาย (อาจเป็นตอนตื่นนอนหรือก่อนเข้านอน)
- 📖 บทกวี 'หนึ่งเดียว' โดย ญะลาสุติน รุมี (ดูภาคผนวกหน้า 74) / กระดาษ / ปากกา (หรือดินสอ)

**การอ่านบทกวีที่ผู้เขียนบรรจง
เลือกใช้ถ้อยคำถ่ายทอดออกมาอย่างประณีตและเปี่ยมด้วยพลัง
จะช่วยพาเรากลับมามีสติอยู่กับปัจจุบัน
เติมเต็มกำลังใจผ่านถ้อยคำแห่งตัวอักษรที่เราได้อ่าน**

วิธีการ

1. เตรียมบทกวี 'หนึ่งเดียว' (ดูภาคผนวกหน้า 74) อาจจะปรินท์ลงในกระดาษหรืออ่านผ่านอุปกรณ์อื่นๆ เช่น แท็บเล็ต ก็ได้ แต่ขอให้อ่านได้สะดวก สบายสายตา ไม่ต้องมัวพะวงกับการต้องเลื่อนตัวอักษร
2. อ่านออกเสียงบทกวี 'หนึ่งเดียว' อย่างช้าๆ ขณะอ่านให้ฟังเสียงตนเองไปเรื่อยๆ จนจบ
3. เมื่ออ่านจบแล้ว นั่งหลับตาสงบนิ่งอยู่กับตัวเองสัก 2-3 นาที ปล่อยให้ถ้อยคำ ความหมายของบทกวีที่เพิ่งอ่านจบไปค่อยๆ ซึมซาบเข้าไปสู่หัวใจของเรา
4. ค่อยๆ สังเกต รับรู้ความคิด หรือความรู้สึกของเราที่ผุดขึ้นมาในใจว่าเป็นอย่างไร? เราเกิดความเข้าใจต่อตัวเรา ชีวิต หรือสิ่งอื่นๆ มากขึ้นหรือไม่? อย่างไร?
5. เขียนถ้อยคำบรรยายความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นลงในกระดาษประมาณ 5 นาที โดยเป็นการเขียนแบบต่อเนื่อง ไม่หยุด

หมายเหตุ : อาจปรับจากบทกวี 'หนึ่งเดียว' เป็นบทกวีอื่นๆ ที่ให้กำลังใจและมีความหมายที่ดีสำหรับเราก็ได้





เหตุการณ์ร้ายๆ ที่มนุษย์ทำร้ายกันเอง ไม่ว่าจะเป็นการแสดงท่าที่รังเกียจต่อกัน การเผยแพร่ข่าวลวง การฉวยโอกาสขึ้นราคาสินค้าจำเป็นในการดำรงชีวิต ฯลฯ แม้เราคนตัวเล็กๆ จะไม่อาจจัดสิ่งเหล่านี้ให้หายไปจากสังคมได้หมด แต่ยังมีสิ่งที่เราทำได้ คือการฝึกฝนตนเอง ให้มีหัวใจที่รักเป็น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และทำให้ผู้รอบตัวเรารู้จักส่งต่อความรัก ด้วยการลงมือทำกิจกรรมเหล่านี้เพื่อเติมเต็มบรรยากาศดีๆ ให้เกิดขึ้นในสังคมของเรา



Readjust : ล้างจาน-ล้างใจ



Reflect : ลากเส้นทำนายใจ



Relate : ใจดี สังคมดีด้วย gratitude



Retreat : ให้ชีวิตกล่าวคำขอบคุณ



กิจกรรมที่ 1

Retreat : ล้างจาน-ล้างใจ

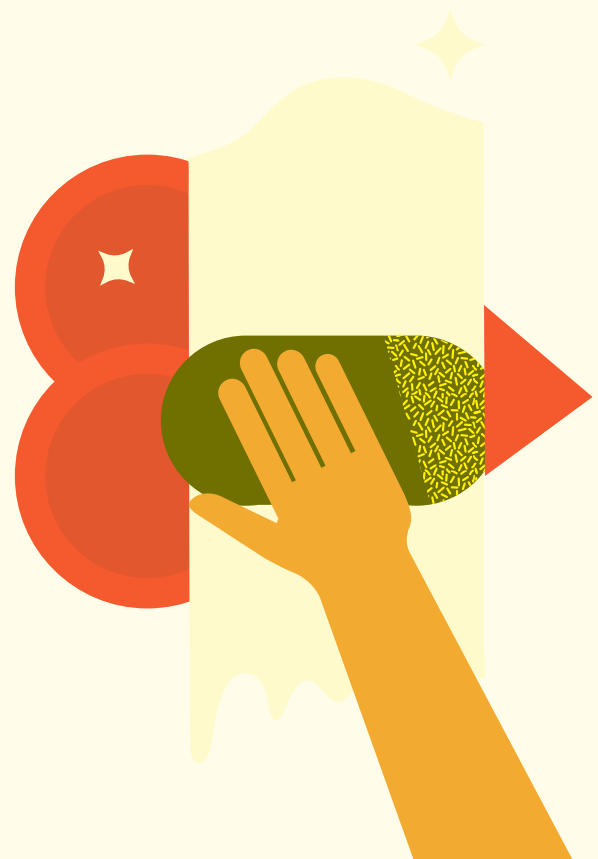
🕒 หลังอาหารทุกมื้อ

📌 ภาชนะที่เราใช้ในมื้ออาหารตามปกติ / น้ำยาล้างจาน / น้ำสะอาด

เปลี่ยนกิจกรรมล้างจานที่อาจจะน่าเบื่อสำหรับใครหลายคน ให้กลายเป็นช่วงเวลาของการหยุดเพื่อล้างใจให้ปลอดโปร่ง สร้างพลังใจด้วยการชื่นชมและขอบคุณสิ่งดีๆ ที่เรามีในชีวิต

วิธีการ

1. นำภาชนะ จาน ชาม แก้วน้ำ ที่เราจะล้างไปไว้ที่อ่างล้างจาน เมื่อเดินไปถึงอ่างล้างจาน ก่อนเริ่มล้าง ขอให้เราได้มองมือของเราทั้งสองข้าง ขอให้รับรู้ที่เราโชคดีจริงๆ ที่มีมือของเรายังใช้การได้ดี
2. มองไปยังก๊อกน้ำ รับรู้ว่าเมื่อเราเปิดก๊อกน้ำนี้ น้ำสะอาดก็จะไหลออกมา ขอให้เราระลึกถึง และขอบคุณน้ำที่เดินทางมาแสนไกล เพื่อให้เราได้ชำระล้างสิ่งสกปรกในภาชนะของเรา ต่อจากนี้เราจะใช้น้ำนี้ ชำระคราบสกปรกทั้งภายนอกและภายในใจด้วยการล้างจานอย่างแท้จริง ไม่รีบร้อน
3. เริ่มลงมือล้างจาน รับรู้ถึงสัมผัสของมือที่จับจาน รู้ถึงมือที่กำลังเคลื่อนไหว ขอให้เราค่อยๆ ทำไปอย่างไม่มีรีบร้อน รับรู้คุณสมบัติความอุ่นหรือความเย็นของน้ำที่เราได้สัมผัส
4. เมื่อล้างจานเสร็จแล้ว ขอให้เรามองภาชนะจานชามที่ตอนนี้สะอาดหมดจด จากนั้นสำรวจใจของเรา ให้รู้สึกถึงจิตใจที่สะอาด ปลอดโปร่ง และผ่อนคลาย





กิจกรรมที่ 2

Reflect : ลากเส้นทำนายใจ

🕒 เลือกช่วงเวลาที่จะวาดระหว่างวัน

🖌 กระดาษเอสี่ (หรือใหญ่กว่า-ถ้ามี) / ปากกา / สีเมจิก (หรือสีเทียน, สีชอล์ก)

งานศิลปะอันเรียบง่ายนี้

จะช่วยให้เราสะท้อนความรู้สึกนึกคิดในใจ

เส้นสายและสีสันทจะทำให้เราเข้าใจตัวเองยิ่งขึ้น

วิธีการ

1. มองหามุมสบาย มีแสงสว่างกำลังดีภายในบ้าน
นั่งลงสบายๆ ไม่รีบร้อน ค่อยๆ วางอุปกรณ์ลงตรงหน้า
2. เริ่มจากลากปากกาลงบนกระดาษที่เตรียมไว้ ขอให้ลากเส้น
ไปแบบไม่กำหนดทิศทาง ไม่มีแบบแผน ลากไปให้ทั่ว
แผ่นกระดาษโดยไม่ยกปากกาขึ้นเลย ลากเส้นจนกระทั่ง
เต็มหน้ากระดาษ
3. จากนั้นหยิบกระดาษขึ้นมา มองกระดาษที่มีลายเส้นขยุกไขว้
จากมุมต่างๆ ทั้งใกล้และไกล ทั้งด้านตรงและด้านข้าง
แล้วลองสังเกตว่า เรามองเห็นรูปภาพอะไรที่ซุกซ่อนอยู่
ในลายเส้นนั้นบ้าง
4. เริ่มระบายสีลงในช่องว่างระหว่างเส้น ไล่สีตามเส้นให้รูป
ที่เราจินตนาการมองเห็นปรากฏชัดออกมา
5. เมื่อเสร็จแล้ว ขอให้เราได้ชื่นชมผลงานภาพที่ปรากฏขึ้น
ลองถามตัวเองว่า เห็นภาพนี้แล้วทำให้นึกถึงอะไร เราเกิด
ความรู้สึกอะไรต่อภาพนั้น และคิดว่าภาพนี้ได้สะท้อนสภาวะ
จิตใจของเราขณะนี้หรือไม่ อย่างไร





กิจกรรมที่ 3

Relate : ใจดี สังคมดีด้วย gratitude

🕒 ทำได้ทุกวัน

การบ่มเพาะความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นให้เกิดขึ้นในใจของเรา
นอกจากจะลดความเครียด มีสุขภาพใจ และภูมิคุ้มกันดีขึ้นแล้ว
ยังเป็นการช่วยสร้างบรรยากาศดี ในสังคม
เราต่างได้ดูแลกันและกันเพื่อจะผ่านวิกฤติไปด้วยกัน

วิธีการ

1. ขอให้ลองสังเกตผู้คนรอบตัวเรา เราเห็นใครที่คอยช่วยเหลือดูแลเราอยู่บ้าง ทั้งในระยะใกล้ระยะไกล อาจจะเป็นคุณแม่บ้านในคอนโดที่ทำความสะอาดบ้านได้และลิฟต์ต่ออย่างสม่ำเสมอ ทำให้เราปลอดภัย พี่แมสเซ็นเจอร์ที่ส่งของและอาหารให้เรา เพื่อให้เราไม่ต้องออกจากบ้าน หรือคุณหมอคณพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยที่โรงพยาบาลอย่างเข้มแข็ง เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพดี ฯลฯ
2. เถียงปากขอบคุณเขา และขอให้ทำด้วยความรู้สึกขอบคุณที่ออกมาจากใจ ยิ้มทั้งดวงตา พุดซัดๆ สบตาไปกับเขา อย่าบอกรับขอบคุณแบบผ่านๆ รีบร้อน หรือไม่ใส่ใจ หรือช่วงนี้เราบางคนอาจไม่พบหน้ากัน เราอาจจะขอบคุณโดยส่งข้อความหรือโพสต์ในสื่อสังคมออนไลน์
3. ฝึกสังเกต นึกถึง และบอกขอบคุณผู้คนที่อยู่รอบข้างเราอย่างน้อยวันละ 3 คน
4. ลองคิดว่านอกจากการขอบคุณแล้ว เรายังสามารถทำอะไรมากกว่านั้นได้ไหม เช่น อาจให้ทิปคนส่งอาหาร แบ่งขนมให้พี่ รปภ. หน้าคอนโดฯ หรือถามไถ่สารทุกข์สุกดิบเพื่อนข้างบ้าน ฯลฯ





กิจกรรมที่ 4

Retreat : ให้ชีวิตกล่าวคำขอบคุณ

🕒 ก่อนนอนของทุกวัน

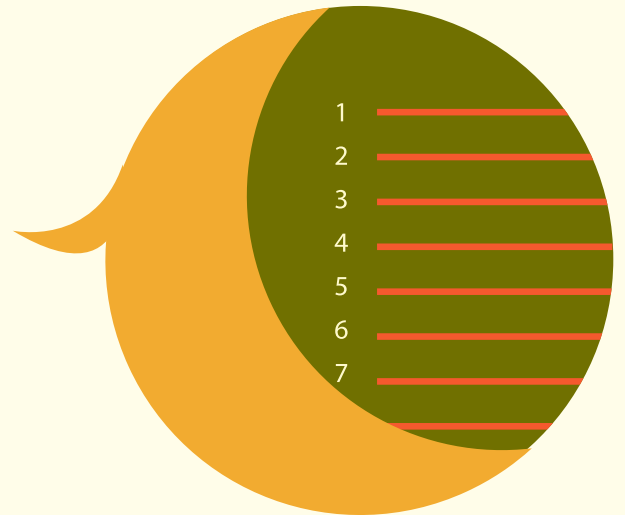
📖 สมุดบันทึกหรือกระดาษ / ปากกา (หรือดินสอ) 1 ด้าม

ก่อนเข้านอนของทุกคืน

ลองใช้เวลาเล็กน้อย ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เราได้รับมาระหว่างวัน การขอบคุณสิ่งดีๆ ที่เราได้รับมา จะส่งเราเข้านอนด้วยความสุข และพร้อมจะตื่นขึ้นมาด้วยพลังใจที่ดีในเช้าวันต่อไป

วิธีการ

1. ก่อนเข้านอนขอให้เราได้ใช้เวลาเงียบๆ อยู่กับตัวเอง หายใจลึกๆ ยาวๆ สัก 5 ครั้ง ใจของเราอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
2. ลองนึกบททวนถึงสิ่งดีๆ ที่เราได้พบและได้รับในช่วงเวลาที่ผ่านมาตลอดวันนี้
3. เขียนขอบคุณสิ่งดีๆ 20 สิ่งที่เราได้รับมาในวันนี้ ออกมาเป็นรายชื่อ อาจจะเป็นแค่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ได้ เช่น มีใครบางคนขอบคุณเรา หรือการได้ทำอะไรดีๆ ที่เรารู้สึกดีต่อใจ ไม่ว่าจะเป็นดอกไม้บานหน้าบ้านเรา การทำงานศิลปะ การได้ทำอาหารอร่อยๆ และดีต่อสุขภาพ ฯลฯ
4. ค่อยๆ อ่านบททวนทั้ง 20 ข้อ จากนั้นให้เรายิ้มน้อยๆ และเอามือมาสัมผัสที่อก พร้อมกับส่งความรู้สึกขอบคุณจากใจไปยังผู้คนหรือสิ่งดีๆ นั้น
5. ปิดท้ายด้วยการสังเกตใจและความรู้สึกของเราที่เกิดขึ้น แล้วเขียนบันทึกความรู้สึกต่อท้าย 20 ข้อที่เขียนไว้ จากนั้นเข้านอนด้วยหัวใจที่เป็นสุข



วันที่
9



การต้องมีชีวิตวิถีใหม่จากผลกระทบของโควิด-19
บางคนอาจรู้สึกอึดอัดกับข้อใจ เบื่อหน่าย
วันนี้ลองมาตั้งสติปรับโหมดหัวใจกันใหม่ ให้ใจได้ผ่อนคลายลงบ้าง
ด้วยกิจกรรมดีๆ ที่จะช่วยคลื่นหัวใจให้เบาสบายพร้อมรับทุกสถานการณ์



Readjust : อานน้ำคลื่นใจ



Reflect : ชี้เป้า ชี้กังวล ทำยังไงดีนะ?



Relate : ดูแลใจผู้สูงวัยในบ้าน



Retreat : Light of life



กิจกรรมที่ 1

Readjust : อาบน้ำคลีนใจ

🕒 ทุกครั้งที่อาบน้ำ

🧼 สบู่ / ผ้าเช็ดตัว / น้ำสะอาด

ใช้ช่วงเวลาของการอาบน้ำ เป็นเวลาของการคลีนใจให้สะอาด
ด้วยการฝึกสติ รู้ตัวทุกการเคลื่อนไหว
ให้สบู่และน้ำสะอาดช่วยให้เราสะอาดกายและสบายใจ

วิธีการ

1. กำหนดเวลาอาบน้ำให้อยู่ในช่วงที่เรามีเวลาสบายๆ ไม่เร่งรีบ
2. ก่อนเริ่มต้นอาบน้ำ ให้เราตั้งใจว่าเราจะมอบของขวัญให้ตัวเอง ด้วยการเอาใจใส่ รับรู้ความรู้สึกจากทุกอย่างที่เราทำ โดยไม่เร่งรีบ
3. ระหว่างอาบน้ำ ให้ใส่ใจกับการอาบน้ำอย่างเต็มที่ รับรู้อุณหภูมิของน้ำ สัมผัสของน้ำที่กระทบตัวเรา การเคลื่อนไหวของมือ การหยิบสบู่ การถูสบู่ ขัดคราบโคลนตลอดไปจนถึงการเช็ดตัว สัมผัสของผ้าที่กระทบกับผิวของเรา
4. หากใจไปจมอยู่กับความทุกข์ในอดีต หรือความกังวลกับอนาคต หรือนึกถึงงานที่เคร่งเครียด แต่รับรู้ที่เราคิดแล้วกลับมาสนใจการอาบน้ำของเราต่อ
5. เมื่ออาบน้ำเสร็จ ลองสังเกตความรู้สึกของตัวเอง รับรู้ความสะอาดปลอดโปร่งและความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ทั้งกับร่างกายและจิตใจ



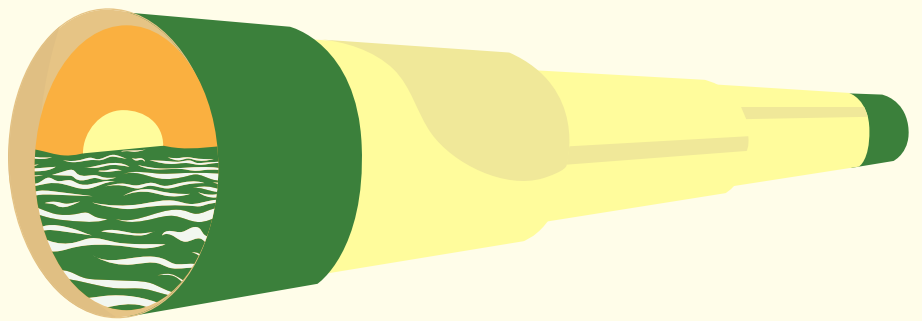


กิจกรรมที่ 2

Reflect : ขี้เบื่อ ขี้กังวล ทำยังไงดีนะ?

🕒 เมื่อไหร่ก็ตามที่รู้สึกเบื่อ กังวล

รับมือกับความรู้สึกเบื่อ กังวล ที่เกิดขึ้นในใจ
ช่วยให้เราไม่จมจ่อมอยู่ในความรู้สึกลบๆ



วิธีการ

1. ทำความเข้าใจใหม่กับความรู้สึกเบื่อและกังวลว่าปกติเรามากจะไม่รู้ตัวว่า เราเบื่อหรือกังวล แต่เรามักจะกลายเป็นผู้ที่เบื่อและกังวลนั้นเสียเอง
2. เมื่อเบื่อหรือกังวล ให้เราตั้งสติแล้วถามตัวเองว่า ทำไมเราถึงรู้สึกอย่างนั้น มีสาเหตุหรือไม่ เพราะส่วนใหญ่แล้วเรามักจะกังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เมื่อเห็นถึงจุดนี้แล้ว ให้เราพยายามพาใจกลับมาอยู่กับปัจจุบัน
3. พร้อมกันนี้ ให้เราสังเกตอาการทางร่างกาย ขณะที่เบื่อหรือกังวลไปด้วย เช่น หายใจตื้นเกร็งที่กราม ขมวดคิ้ว เป็นต้น
4. เปลี่ยนอิริยาบถ อย่าปล่อยให้ตัวเองอยู่นิ่งๆ ลุกไปทำกิจกรรมที่ได้ใช้ร่างกาย ได้เคลื่อนไหว จะช่วยให้เราวางเรื่องที่กังวลหรือเบื่อลง แล้วมาจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่แทน
5. หลังทำกิจกรรม ลองสังเกตใจตัวเองอีกครั้งว่าเราผ่อนคลายมากขึ้น เบื่อและวิตกกังวลน้อยลงหรือไม่? อย่างไร?



กิจกรรมที่ 3

Relate : ดูแลใจผู้สูงวัยในบ้าน

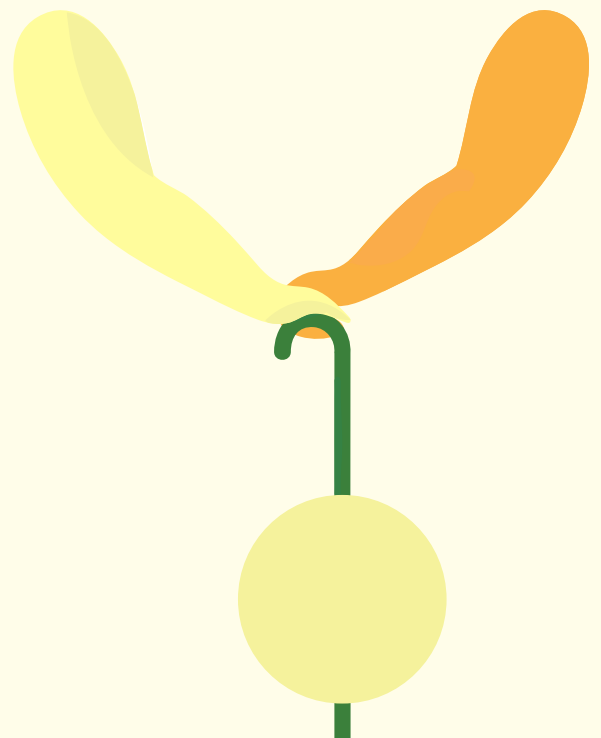
ทำได้ทุกวัน

ความรัก ความอดทนของเรา

นอกจากสุขภาพกายที่อ่อนไหวต่อเชื้อโควิด-19 มากกว่าคนวัยอื่นแล้ว ผู้สูงวัยยังอาจจะตื่นตระหนก วิตกกังวล หรือเครียดไปกับเหตุการณ์รอบตัวมากกว่าปกติอีกด้วย ลูกหลานในบ้านจึงต้องคอยดูแลใจท่านให้ผ่านวิกฤตนี้ไปได้ด้วยดี

วิธีการ

1. บอกข้อเท็จจริงของสถานการณ์ เน้นให้ข้อมูลวิธีลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโดยใช้คำที่ท่านเข้าใจได้ง่ายๆ
2. ระหว่างการพูดคุยกับผู้สูงวัย ขอให้เราอดทน วางใจให้สงบ ผ่อนคลาย ขอให้พูดคุยด้วยความเข้าใจ ไม่หงุดหงิด หรือแสดงความฉุนเฉียวรำคาญ หากท่านหลงลืม ถามซ้ำ ให้เราต้องบอกหลายครั้งหลายหน
3. ให้ความสำคัญกับการรับฟังความรู้สึกของท่าน ไม่ว่าจะเป็นความกังวล กังวล ตื่นตระหนก โดยไม่ขัดหรือแสดงท่าทีรำคาญ หรือหากท่านไม่พูดแสดงความรู้สึก อาจลองถามว่าท่านรู้สึกกังวลหรือกลัวหรือไม่ก็ได้เช่นกัน
4. ให้ความมั่นใจกับผู้สูงวัยในบ้านของเรา ว่าลูกหลานจะอยู่เคียงข้างท่านเสมอ บางครอบครัวแม้จะไม่ได้อยู่บ้านเดียวกัน เราก็ให้ความมั่นใจท่านได้ ด้วยการแบ่งเวลามาพูดคุยกับท่านบ่อยๆ ไม่ปล่อยให้เหงาหงอย หรือเศร้าซึม
5. ชวนผู้สูงวัยในบ้านฝึกทำกิจกรรมลดความเสี่ยง เช่น ฝึกล้างมือ เป็นการดูแลสุขภาพกายและสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อสุขภาพใจไปในตัว





กิจกรรมที่ 4

Retreat : Light of Life (ทำสมาธิตามแสงสว่าง)

- 🕒 เลือกช่วงเวลาที่เหมาะสมระหว่างวันหรือก่อนเข้านอน
- 📖 คำกล่าวนำแสงสว่าง (ภาคผนวก หน้า 75) / เทียนไขหรือตะเกียง (กรณีไม่สามารถนี้ภาพแสงสว่างในใจได้)

กิจกรรมนี้จะช่วยให้เกิดสมาธิ
ความรู้สึกบริสุทธิ์ สะอาด สบายใจ
เหมือนการเปิดไฟขั้วปลั๊กไล่ความมืดมน
ในหัวใจของเราให้สว่างสดใส

วิธีการ

1. กิจกรรมนี้สามารถทำคนเดียวหรือล้อมวงทำร่วมกันเป็นกลุ่มก็ได้
2. นั่งในท่าที่สบาย พร้อมสำหรับการทำสมาธิ จากนั้นจินตนาการถึงแสงสว่างให้ปรากฏขึ้นในใจของเรา หากไม่สามารถนี้ภาพแสงสว่างในใจได้ ขอให้จุดเทียนไขหรือตะเกียงวางไว้ข้างหน้า มองไปที่ความสว่างของเปลวไฟสักครู่ แล้วค่อยๆ หลับตาลง
3. กล่าวคำกล่าวนำแสงสว่างให้เคลื่อนไปทั่วร่างกายของเรา (ดูภาคผนวกหน้า 75) โดยหากทำเป็นกลุ่ม ผู้ปกครองหรือครูผู้นำกิจกรรม สามารถกล่าวคำนี้ช่วยนำทุกคนได้
4. หลังจากกล่าวเสร็จ ให้เราเก็บความรู้สึกสว่างที่อยู่ในใจไว้กับตัวเรา ให้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอยู่กับเราตลอดทั้งวันหรือเข้านอนด้วยหัวใจที่อัมเมและมีมีความสุข



วันที่
10



การรอคอยสถานการณ์โควิด-19 คลี่คลายนั้น เต็มไปด้วยความเครียด
การรับชมข่าวแต่ละวันอาจเติมความรู้สึทเหนื่อยล้าสับสน
วันนี้ลองมาเติมเต็มความสุขด้วยกันระหว่างฉันและเธอ ส่งกำลังใจให้กันและกัน
เราจะก้าวข้ามผ่านไปด้วยกัน...อีกนิดนะ



Readjust : เพื่อฉัน เพื่อเธอ



Reflect : โกรธก็ได้...ไม่เป็นไร



Relate : ติดแอนตี้ไวรัสอคติ



Retreat : จัดดอกไม้-จัดใจ



กิจกรรมที่ 1

Readjust : เพื่อฉัน เพื่อเธอ

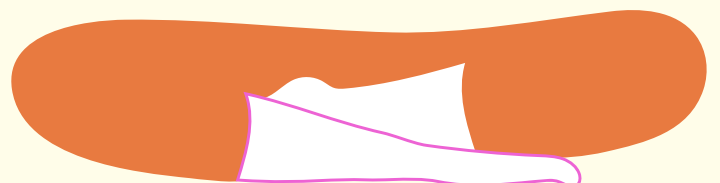
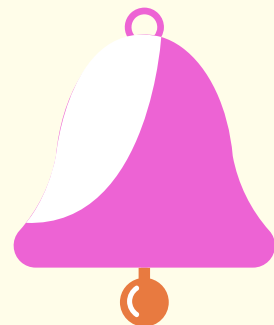
🕒 10-20 นาทีตอนเช้า หรือเมื่อไหร่ที่เหงาหรือโดดเดี่ยว

📌 แก้วน้ำหรือเบาะรองนั่งสบายๆ / ระวังใบเล็กๆ (ถ้ามี)

ผ่อนคลายความเหงาและความรู้สึกโดดเดี่ยว
ด้วยการรับรู้ถึงสายใยอันแนบแน่นระหว่างเราและผู้อื่น
ส่งต่อความรักทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้แม้ห่างไกลกัน

วิธีการ

1. หาแก้วน้ำหรือพื้นที่สบายๆ ที่นั่งผ่อนคลายได้นาน
สัก 10 - 20 นาที
2. ถ้ามีระฆังให้ตีเบาๆ 3 ครั้ง เรียกสติมาอยู่กับตัวเอง
แล้วเริ่มตามลมหายใจตัวเราแบบสบายๆ จะนั่งหลับตา
หรือลืมตาแล้วมองลงต่ำก็ได้ ให้เรารับรู้ถึงเสียงที่เราได้ยิน
รอบข้าง เสียงลม เสียงนก เสียงคนคุยกัน รับรู้แล้วปล่อยให้
ไม่คิด ไม่กังวล
3. กลับมาอยู่กับร่างกายของเรา รับรู้ความรู้สึกทางกาย
เย็น ร้อน เมื่อย เจ็บ แล้วให้เรา 'ยิ้ม' กับความรู้สึกนั้น
4. สำรวจร่างกายอีกครั้ง ถ้ายังไม่สบาย ให้เราเปลี่ยนอิริยาบถ
ให้สบาย พร้อมเปิดรับความรู้สึกทั้งกายและใจ แล้ว 'ยิ้ม'
รับความรักที่มีอยู่รอบๆ ตัวเรา คิดถึงความสดชื่นจากต้นไม้
สีส้มสวยงามจากดอกไม้ ท้องฟ้าสดใส คนในครอบครัว
เพื่อน สัตว์เลี้ยงที่เรารัก เมื่อใจสบายแล้ว ให้บอกกับตัวเองว่า
"ขอให้ฉันมีความสุขและเป็นอิสระจากความทุกข์นี้" 3 ครั้ง
5. จากนั้นให้นึกถึงคนที่เรารักและอยากส่งความสุขนี้ไปให้
นึกในใจว่า "ขอให้เธอมีความสุข และเป็นอิสระจากความทุกข์นี้"
3 ครั้ง
6. ค่อยๆ หายใจอย่างผ่อนคลาย หายใจเข้า-เพื่อฉัน
หายใจออก-เพื่อเธอ ทำ 3 ครั้ง ค่อยๆ ลืมตาขึ้น
สบายๆ ช้าๆ แล้วสำรวจว่าเรารู้สึกอย่างไร





กิจกรรมที่ 2

Reflect : โกรธก็ได้...ไม่เป็นไร

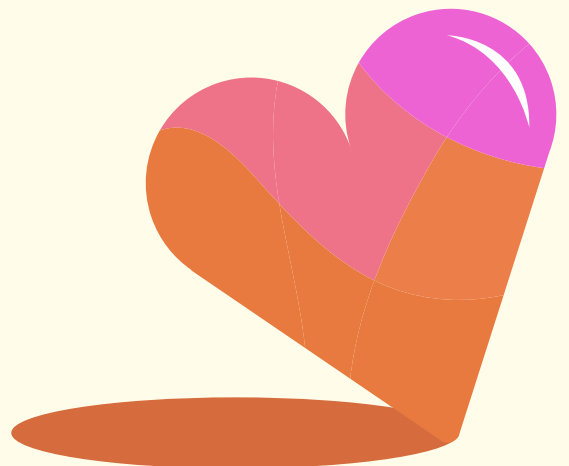
🕒 เมื่อใดก็ตามที่โกรธ

👁️ อุปกรณ์ตามกิจกรรมคลายความโกรธที่เราเลือก

ความโกรธเป็นอารมณ์ที่มีอายุสั้น แต่ทิ้งร่องรอยไว้กับเรานาน
กิจกรรมนี้ชวนมาปลดปล่อยความรู้สึกโกรธ ด้วยการรับรู้ที่เราโกรธได้
เรากำลังรู้สึกโกรธ และเราปล่อยอารมณ์โกรธนั้นไปได้ด้วย

วิธีการ

1. เมื่อไหร่ที่เราโกรธ ให้สังเกตร่างกายว่าเราหายใจอย่างไร หัวใจเต้นอย่างไร กล้ามเนื้อส่วนไหนเกร็ง สีหน้าเราเป็นอย่างไร วิธีนี้จะทำให้เราวางเรื่องที่โกรธลงได้บ้าง เพราะเราดึงความสนใจออกมาจากความโกรธก่อน
2. กลับมารับรู้ลมหายใจของเรา หายใจเข้าออกลึกๆ ยาวๆ สัก 4-5 ครั้ง เพื่อให้เรารู้ตัวและหลุดจากความโกรธนั้นได้เร็วขึ้น
3. ถ้ายังโกรธอยู่ให้บอกตัวเองว่า ไม่เป็นไร ไม่ต้องไปต่อต้าน ยอมให้ตัวเองรู้สึกโกรธได้ แต่ให้ลุกไปทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น รดน้ำต้นไม้ กวาดบ้าน ฯลฯ เมื่อใจเราได้จดจ่อกับสิ่งใหม่ ความโกรธจะค่อยๆ เบาบางและจางหายไปนั่นเอง
4. เคล็ดลับสำคัญคือ เวลาโกรธอย่าไปบังคับตัวเองไม่ให้โกรธ เพราะยิ่งบังคับเราจะยิ่งโกรธมากขึ้น แทนที่จะบังคับให้เราพาใจไปจดจ่อสิ่งใหม่ ความโกรธจะค่อยๆ หายไปเอง





กิจกรรมที่ 3

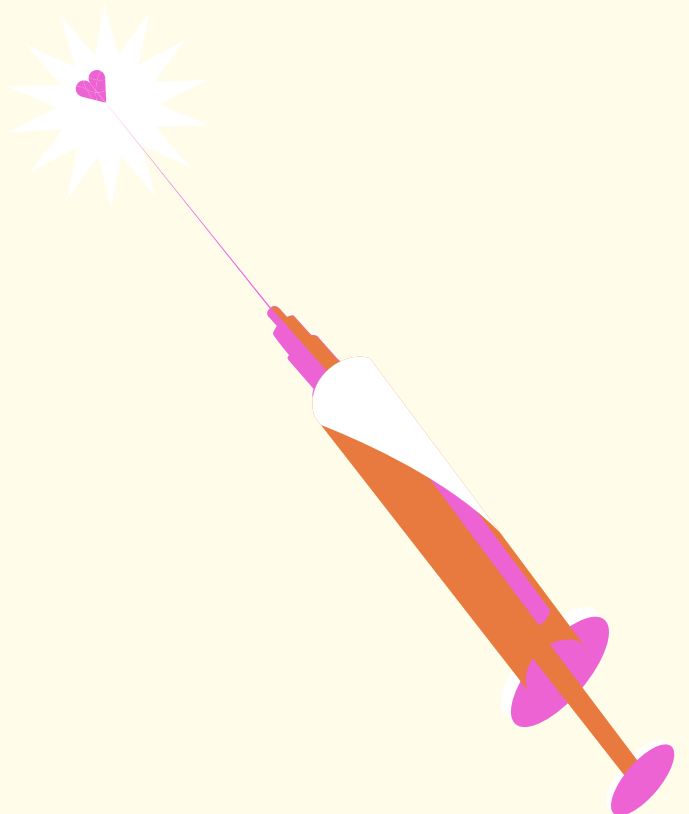
Relate : ติดแอนตี้ไวรัสอคติ

- 🕒 ทุกครั้งที่เสพสื่อออนไลน์
- 👁️ สติและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ข่าวสารช่วงโควิด-19 เราคงเห็นการใช้คำพูดที่เหมือนตีตราคนที่เกี่ยวข้อง
ถ้าเราทุกคนเผลอตามน้ำ สังคมจะหมดความเห็นอกเห็นใจต่อกัน
ดังนั้นเรามาดูการติดแอนตี้ไวรัสอคติ ด้วยการสื่อสารอย่างระมัดระวังกันเถอะ

วิธีการ

1. เมื่อเราต้องสื่อสารเรื่องเกี่ยวกับโควิด-19 ไม่ว่าจะในฐานะผู้ส่งสารหรือผู้รับสื่อ ขอให้คิดว่าเราจะสื่อสารด้วยภาษาที่คำนึงถึงความเป็นมนุษย์ เพื่อสร้างบรรยากาศทางสังคมที่ดี
2. เมื่อกล่าวถึงไวรัส ขอให้ใช้คำว่า 'โควิด-19' เลี่ยงการใช้คำที่สื่อถึงความเหยียดหยามผู้อื่น เช่น ไวรัสจากจีน ไวรัสอุ้ยอ้าน ฯลฯ
3. การเรียกผู้ที่เราจะติดเชื้อ ให้ใช้คำว่า 'คนที่อาจติดเชื้อ' หลีกเลี่ยงการใช้คำตีตราคนอื่นเป็นอาชญากร เช่น ผู้ต้องสงสัยติดเชื้อ ผู้ป่วยต้องสงสัย ฯลฯ
4. การเรียกผู้ได้รับผลกระทบจากการติดเชื้อไวรัส ขอให้ใช้คำว่าผู้ติดเชื้อ คนที่กำลังรักษา คนที่กำลังฟื้น หรือใช้คำว่า ผู้เสียชีวิตจาก.... โดยหลีกเลี่ยงคำว่า 'เหยื่อ' เพราะคนเหล่านี้ต้องดำเนินชีวิตต่อในวันหน้า เราไม่ควรตีตราเขาเพียงเพราะเขาเป็นผู้ป่วย
5. สำหรับผู้ติดเชื้อ ให้ใช้คำว่าคนที่ได้รับเชื้อหรือผู้ติดเชื้อ หลีกเลี่ยงการใช้คำที่แสดงถึงความไม่เห็นอกเห็นใจหรือลดทอนความเป็นมนุษย์ เช่น ตัวแพร่เชื้อ ทำให้คนอื่นติดเชื้อ ฯลฯ
6. ทุกครั้งก่อนที่จะพิมพ์ข้อความแชท หรือโพสต์ เพื่อสื่อสารเรื่องราวใดๆ ออกไป ขอให้เราได้หยุดคิด อ่านทบทวนอีกครั้งให้มั่นใจว่า สิ่งที่เราเขียนไม่ได้เป็นการตีตราหรือทำร้ายใคร ขอให้เราทุกคนได้เป็นผู้สื่อสารที่รู้เท่าทัน และช่วยกันสร้างสรรค การสื่อสารที่มีคุณภาพ





กิจกรรมที่ 4

Retreat : จัดดอกไม้-จัดใจ

🕒 ช่วงระหว่างวันที่ว่างจากภารกิจ

🛒 ดอกไม้ / ใบไม้ / ถังใส่น้ำ / กรรไกร / แจกัน / น้ำ / ผ้า

นำความงามและพลังธรรมชาติของดอกไม้ใบไม้ที่อยู่รอบตัว
มาขัดเกลาดูแลหัวใจให้อ่อนโยนและเบิกบานอีกครั้ง

วิธีการ

1. เตรียมอุปกรณ์ ได้แก่ กรรไกร ถังใส่น้ำ ผ้าสำหรับเช็ด และเลือกเก็บดอกไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ ที่มีภายในบ้าน หรืออาจจะซื้อหาตามสะดวก
2. นำแจกันที่มีขนาดและความสูงพอเหมาะกับดอกไม้ เติมน้ำ ใส่ในแจกันให้ได้ปริมาณพอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป
3. หยิบดอกไม้ (หรือใบไม้) ขึ้นมาทีละหนึ่งดอก (ใบ) พิจารณาความงาม และรูปทรงตามธรรมชาติของดอกไม้ ใช้กรรไกร ตัดกิ่งของดอกไม้ให้ได้ความยาวตามที่ต้องการ
4. ปักดอกไม้ในแจกัน โดยหันด้านที่แสดงความงามของดอกไม้ ออกมาชัดเจนที่สุดตามความรู้สึกของเรา ปลดปล่อยให้ดอกไม้ ทั้งน้ำหนักตัวตามธรรมชาติ ไม่ต้องพยายามฝืนคักรูปทรงดอกไม้ให้เป็นไปตามความต้องการของเรา
5. ทำตามขั้นตอนในข้อ 3 และ 4 กับดอกไม้และใบไม้ที่เหลือ (ทำทีละก้าน ทีละดอก ทีละใบ) ให้ใจเราอยู่กับความงามของดอกไม้แต่ละดอก ด้วยใจที่เบิกบาน ผ่อนคลาย
6. ทำความสะอาดบริเวณรอบๆ ให้สะอาด เช็ด และเก็บอุปกรณ์
7. ชื่นชมความงามของดอกไม้และแจกัน จากนั้นให้เวลาตัวเอง ได้ใคร่ครวญ ทบทวนความรู้สึกของเรา ตอนที่ได้จัดดอกไม้ เราได้เรียนรู้อะไรมากขึ้นหรือไม่ เรารู้สึกเชื่อมโยงกับชีวิต และความงามในธรรมชาติรอบตัวเรามากขึ้นหรือไม่? อย่างไร?





พบเด็กน้อยในใจ

วันนี้ชวนผู้ใหญ่กลับมาดูแลเด็กน้อยในบ้าน ด้วยเมนูการเรียนรู้ที่สนุกและไม่ยากจนเกินไป ส่วนบ้านที่ไม่มีเด็ก กิจกรรมวันนี้จะช่วยให้เราได้กลับมาค้นพบเด็กน้อยที่ซ่อนอยู่ในใจ ช่วยชาร์จหัวใจของเราให้กลับมาเต็นรัวด้วยความสุขได้อีกครั้ง



Readjust : ไม่ได้เจอกันนานเลยนะ



Reflect : เห็นตัวเอง 1 ครั้ง หยิบข้ามฝั่ง 1 เมล็ด



Relate : ดูแลหัวใจเจ้าตัวน้อยภายในบ้าน



Retreat : แมนดาลา แผนที่สำรวจใจ



กิจกรรมที่ 1

Readjust : ไม่ได้เจอกันนานเลยนะ

🕒 20 นาที เวลาเหงาหรือคิดถึงเพื่อน

👤 เก้าอี้ (เบาะ) สำหรับนั่งสบายๆ

ในวันเหงาๆ ลองใช้กิจกรรมนี้เพื่อย้อนกลับไปคิดถึงเพื่อนในวันวาน
ฟังเสียงแห่งมิตรภาพที่ส่งต่อถึงกันได้
โดยไม่มีอุปสรรคของเวลาและความห่างไกล

วิธีการ

1. หามุมสบายๆ อากาศปลอดโปร่งสามารถนั่งได้นาน 20 นาที
2. เตรียมเบาะนั่งหรือเก้าอี้จัดวางข้างๆ กัน หรือหันหน้าเข้าหากัน ให้น่านึกถึงเพื่อนเก่า เพื่อนรักสมัยเรียน เพื่อนที่เราสามารถพูดคุยกับเขาได้ทุกเรื่องอย่างสบายใจ
3. ผ่อนลมหายใจสบายๆ 3 ครั้ง แล้วหลับตาลงเบาๆ ขอให้คิดว่าตอนนี้เพื่อนเก่าที่เราคิดถึงมานั่งอยู่กับเราแล้ว ในสถานที่ที่เราและเพื่อนเคยไปด้วยกัน เป็นสถานที่ที่อยู่ในความทรงจำ เขาพร้อมจะรับฟังเราเสมอ ให้เราบอกความรู้สึกกับเพื่อนคนนี้ เราโกรธ สิ้นหวัง กลัว หรือกังวล ขอให้เชื่อมั่นเสมอว่า เพื่อนกำลังรับฟังเราในทุกๆ เรื่องอย่างเข้าใจ
4. ตามลมหายใจและกลับมาเป็นฝ่ายรับฟัง จินตนาการว่าเพื่อนคนนี้อาจบอกอะไรกับเรา อยากให้กำลังใจ หรืออยากชื่นชม ฯลฯ ขอให้เราใส่ใจของเรารับสัมผัสความรักและปรารถนาดีจากเพื่อนคนนี้
5. ให้เรายกมือมากอดตัวเรา เสมือนเป็นการโอบกอดกันและกัน และเพื่อเป็นการกล่าวลาเพื่อน 'ขอบคุณนะที่เธออยู่เคียงข้างเราเสมอ' แม้กายห่างไกลแต่ใจใกล้กันเสมอ





กิจกรรมที่ 2

Reflect : เห็นตัวเอง 1 ครั้ง หยิบข้มฝั่ง 1 เมล็ด

🕒 10-20 นาที / เลือกช่วงเวลาที่เหมาะสม

📏 เมล็ดถั่ว (หรือหินก้อนเล็กๆ) 1 จาน / จาน (หรือถ้วย) 2 ใบ

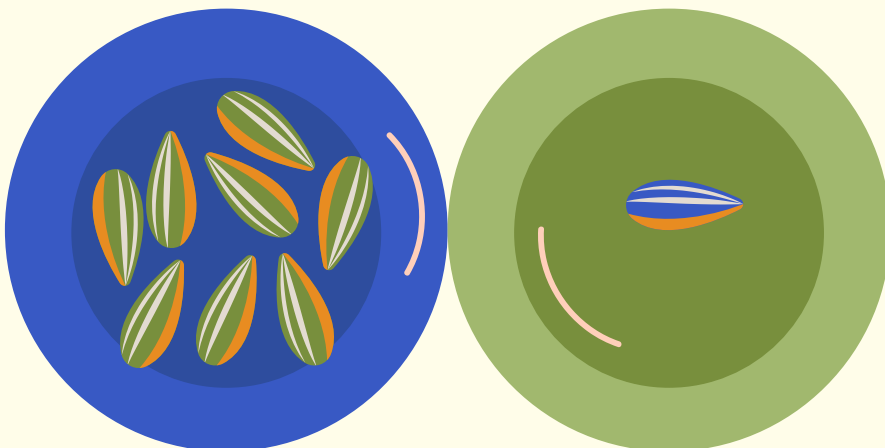
สนุกกับการนับเมล็ดถั่ว

ช่วยทำให้เรามีสมาธิ ผักสติให้อยู่กับปัจจุบัน

ผู้ปกครองสามารถใช้เป็นกิจกรรมฝึกสมาธิเด็กๆ ในบ้านได้เป็นอย่างดี

วิธีการ

1. นำเมล็ดถั่ว (หรือหินก้อนเล็กๆ) ที่เตรียมไว้ใส่ในจาน (หรือถ้วย) ตั้งไว้ด้านซ้ายมือของเรา ด้านขวาวางจานเปล่า (หรือถ้วยเปล่า) อีก 1 ใบ สามารถเลือกตำแหน่งใกล้ไกล หรือระยะห่างในการวางจานตามที่เรถนัด
2. นั่งนิ่งๆ หายใจเข้าออกช้าๆ 3-5 ครั้ง
3. ขอให้สังเกตตัวเองว่ากำลังคิด หรือใจนึกไปถึงเรื่องต่างๆ ไหม ถ้าเมื่อไรที่รู้ตัวว่ากำลังคิด ให้หยิบเมล็ดถั่ว 1 เมล็ด จากจานด้านซ้ายมาใส่ในจานด้านขวา และสังเกตตัวเองไปเรื่อยๆ สบายๆ ไม่ต้องไปจดจ้องจับผิด เมื่อไรที่รู้ตัวว่ากำลังคิด หรือนึกถึงอะไร ก็ให้กลับมาหยิบเมล็ดถั่วอีก 1 เมล็ด ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ ประมาณ 10 – 20 นาที เพื่อฝึกให้ใจของเราเรียนรู้การอยู่กับปัจจุบัน





กิจกรรมที่ 3

Relate : คุณแลหัวใจเจ้าตัวน้อยภายในบ้าน

🕒 ตลอดทั้งวัน โดยเฉพาะเวลาอยู่กับเด็กในบ้าน

👉 ความรัก ความเข้าใจของเรา

ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ

เด็กๆ เองก็ตกอยู่ในอารมณ์ที่ไม่สดใสเช่นเดียวกัน

กิจกรรมนี้นำเสนอหลักปฏิบัติที่นอกจากจะช่วยให้เด็กๆ มีสุขภาพกายใจที่ดี ผู้ใหญ่เองก็ได้ดูแลใจและความสุขของตัวเองไปด้วยพร้อมกัน

วิธีการ

1. หาเวลาคุณภาพให้เด็กๆ อย่างเพียงพอ อาจเป็นช่วงที่เราพักหรือหยุดจากการทำงาน ชวนเขาคุย อธิบายสถานการณ์ปัจจุบันในภาษาที่เด็กๆ เข้าใจ กระจกหรือรับตอบคำถามถ้าเขาสงสัย
2. สร้างความมั่นคงภายในให้กับเด็ก สิ่งที่เราทำให้เด็กๆ เห็น จะช่วยสร้างความมั่นใจให้กับเด็กมากกว่าการใช้แค่คำพูด บอกเด็กๆ ด้วยว่า ถ้าเขาจะหงุดหงิดอารมณ์เสียบ้างก็เป็นเรื่องธรรมดา อาจจะเล่าว่าเราดูแลอารมณ์ตัวเองอย่างไร เด็กๆ จะได้เรียนรู้วิธีเหล่านั้นจากเรา
3. หลีกเลี่ยงการใช้ภาษาหรือคำกล่าวโทษผู้อื่นให้เด็กๆ เห็นหรือได้ยิน
4. จำกัดเวลาการเสพข่าวการระบาดของโรค รวมถึงการเสพข่าวสารสื่อสังคมออนไลน์เพราะเด็กๆ อาจจะตีความสิ่งที่ได้เห็นได้ยินผิดๆ ทำให้เขารู้สึกตกใจต่อสิ่งที่ไม่เข้าใจ
5. จัดตารางกิจกรรมในแต่ละวันให้มีแบบแผนและเป็นปกติ ถ้าโรงเรียนปิด ลองจัดเวลาแต่ละวันให้เด็กๆ อย่างเหมาะสม ทั้งช่วงเวลาของการเรียนรู้และความสนุกสนานผ่อนคลาย
6. เป็นตัวอย่างที่ดี ให้เด็กเห็นความสำคัญของการรู้จักหยุดพัก การนอนพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย ทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในปริมาณที่เหมาะสม การติดต่อทักทายพูดคุยกับเพื่อนๆ ครอบครั้ว ไม่ว่าจะอยู่บ้านเดียวกันหรือใช้การติดต่อผ่านช่องทางออนไลน์





กิจกรรมที่ 4

Retreat : แมนดาลา แผนที่สำรวจใจ

🕒 ทุกช่วงเวลาระหว่างวัน

📏 ถ้วยปากกกลมขนาดย่อมๆ / กระดาษวาดภาพ / สีไม้ (หรือสีชอล์ก สีเทียน ตามชอบ) / ปากกา (หรือดินสอ)

การวาดภาพ คือช่องทางหนึ่งของการแสดงความรู้สึก
สีสัน องค์ประกอบ เส้น น้ำหนัก ล้วนบ่งบอกถึงสถานะภายในจิตใจของเรา
การสังเกตตัวเองผ่านภาพที่วาด จะช่วยให้เรามองเห็นตัวเองได้ชัดเจนขึ้น
และยังช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

วิธีการ

1. เอาถ้วยคว่ำลงกลางกระดาษ วาดวงกลมรอบปากถ้วย
2. ปล่อยใจให้เป็นอิสระ วาดภาพอะไรก็ได้ที่รู้สึกอยากวาด หรือเกิดขึ้นในจินตนาการขณะนั้นลงไปในช่วงกลม หรือลองใช้วิธีกำหนดโจทย์ให้ตัวเองก็ได้ เช่น วาดภาพที่เกี่ยวกับความรัก ครอบครัว ภาพสมมติแทนตัวฉัน ฯลฯ
3. จากนั้นค่อยๆ ระบายสีทีละส่วนช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป ระบายสีตามความชอบของเรา สามารถเลือกได้ทั้ง สีไม้ สีชอล์ก สีเทียน สีน้ำ สีเมจิก ฯลฯ
4. ตั้งชื่อภาพวาดของเรา เขียนชื่อภาพ วันที่ และเวลาที่วาดลงไป
5. ชื่นชมภาพที่เราวาด ถามตัวเองในใจว่ารู้สึกอย่างไร ระหว่างระบายสี และตอนนี้รู้สึกอะไร หรือคิดอย่างไรกับภาพนี้บ้าง จากนั้นเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก หรือเรื่องราวความคิดลงไปในกระดาษ



วันที่
12

ขยับกาย สบายใจ

ร่างกายและจิตใจเป็นกลไกที่มเวีรคของชีวิตที่มหัศจรรย์
การปรับสมดุลชีวิตให้มีจิตใจสงบสุข
และมีกำลังกายแข็งแรงเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องการ
ชวนกันมาขยับกายให้ใจสบาย ร่างกายที่แข็งแรงจะช่วยป้องกันเราจากโรคระบาด
หัวใจที่เข้มแข็งจะช่วยให้เรามีสติรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี



Readjust : สนุกกับการเดิน



Reflect : สนทนาภาษากาย



Relate : พลังของรอยยิ้ม



Retreat : โยคะปลุกสมดุลกายใจ



กิจกรรมที่ 1

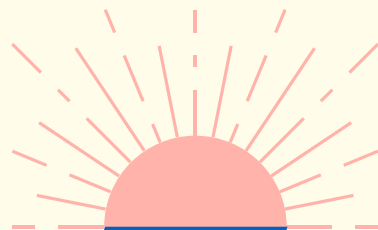
Readjust : สนุกกับการเดิน

🕒 ยามเช้า อากาศสดใส

ที่ผ่านมาเราอาจจะเคยเดินอย่างเร่งรีบ มารู้ตัวอีกทีก็หมดวันไปแล้ว
วันนี้เราจะมาปรับใจให้การเดิน มีใช้เดินเพื่อไปถึง
แต่เป็นการเดินเพื่อเดิน สนุกกับการเดิน
สลัดทิ้งซึ่งความทุกข์และความกังวล

วิธีการ

1. หามุมที่เราชื่นชอบภายในบ้านหรือสวนในบริเวณบ้าน
2. กำหนดความตั้งใจ บอกกับตัวเองว่า 'ฉันจะเดินให้ช้าลง' หรือ 'เท้าฉันจะสัมผัสกับพื้นดินด้วยความรักและเมตตา' หรือ 'ก้าวแต่ละก้าวของฉัน จะสร้างความสุขให้ฉัน'
3. จากนั้นให้ผสมการก้าวเดินกับจังหวะการหายใจเข้าและออก ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน เช่น เดิน 3 ก้าวต่อการหายใจเข้า 1 ครั้ง และเดิน 3 ก้าวต่อการหายใจออก 1 ครั้ง โดยเราอาจพูดในใจว่า 'เข้า...เข้า...เข้า' และ 'ออก...ออก...ออก' เป็นการให้จังหวะการเดิน
4. เมื่อใจและกายเราผสมผสานเป็นหนึ่งเดียวในการก้าวเดิน เราจะพบว่าภาระใจของเราทำให้ปวดเราทำงานได้ดีขึ้น เรานิ่งและสงบมากขึ้น อารมณ์ด้านลบเราหายไป
5. จากนั้นค่อยๆ หยุดเดิน มองสิ่งรอบตัว ฟังเสียงรอบข้าง แสงแดดอ่อนๆ ลมเย็นๆ ขอให้เราได้ผ่อนคลาย เบิกบาน และมีความสุขกับความรู้สึก ณ ปัจจุบัน





กิจกรรมที่ 2

Reflect : สนทนาภาษากาย

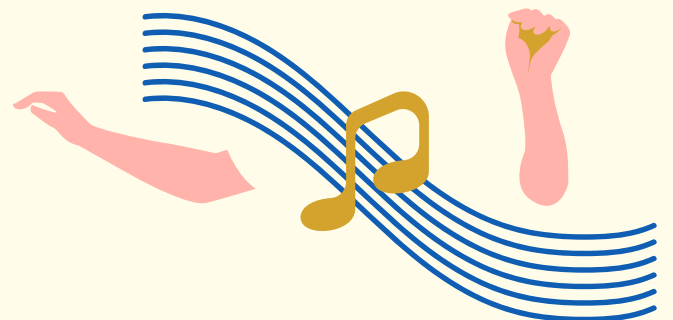
🕒 ช่วงเวลาที่สะดวกระหว่างวัน

📺 เพลงบรรเลง / ห้องว่าง (เงียบและกว้างพอที่จะเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระ)

**กลับมาฟังเสียงของร่างกาย ปลดปล่อยร่างกายได้แสดงออก
ปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกตามเสียงดนตรีอย่างเป็นอิสระ**

วิธีการ

1. มองหาพื้นที่ว่างๆ หรือห้องในบ้าน ที่เราสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระอยู่ในห้องคนเดียว ทำให้สงบ ผ่อนคลาย
2. เปิดเพลงบรรเลง (มีแต่ดนตรีไม่มีเนื้อร้อง) ขยับตัวแขนขา ปลดปล่อยร่างกายได้เคลื่อนไหวตามใจอย่างเป็นอิสระ ไม่ต้องสนใจท่าทางว่าเป็นอย่างไร
3. ระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกาย ขอให้เราได้รับรู้ท่าทาง และการเคลื่อนไหวของร่างกาย เชื่อมโยงเข้ากับความรู้สึกภายในใจของเรา ทุกการเคลื่อนไหวนั้น มีความหมาย ในแบบของเราเอง ไม่มีผิดไม่มีถูก
4. ระหว่างการเคลื่อนไหว อาจจะหลับตาเพื่อความสบายใจ สามารถใช้เวลาได้เท่าที่เราต้องการ





กิจกรรมที่ 3

Relate : พลังของรอยยิ้ม

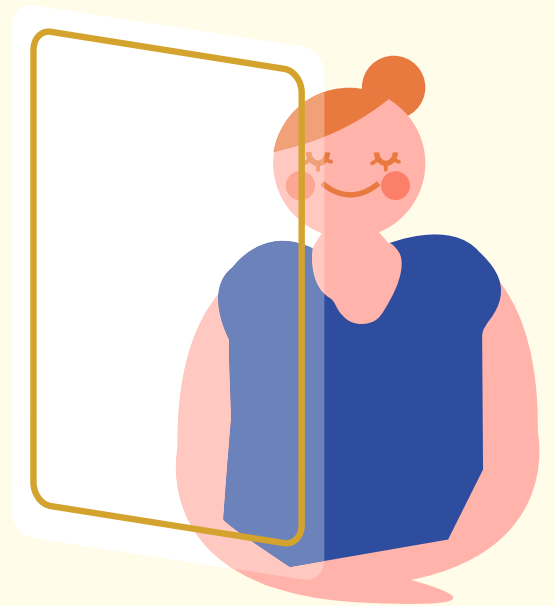
🕒 ตอนเช้า (หลังล้างหน้าแปรงฟัน)

📺 กระจกเงา

พลังของรอยยิ้มจะช่วยเปลี่ยนวันแย่ๆ ให้เป็นวันดีๆ
เวลาที่เรายิ้ม จะช่วยกระตุ้นความสุขภายในใจเรา
แล้วยังส่งต่อความสุขนั้นให้กับผู้อื่นได้ด้วย
การยิ้มยังทำให้เราดูอ่อนเยาว์และสุขภาพดี

วิธีการ

1. ตื่นเช้าหลังล้างหน้าแปรงฟันแล้ว ให้เรายิ้มกับตัวเองหน้ากระจก สังเกตดูท่าทางการยิ้มของเรา ที่ทำแล้วมีความสุขสบายใจมากที่สุด เป็นรอยยิ้มที่คุณเป็นมิตร ไม่เกร็ง ไม่ฝืน
2. ลองทำซ้ำหน้ากระจกสัก 3-4 ครั้ง แล้วขอให้จดจำรอยยิ้มและความรู้สึกขณะยิ้มนั้นเอาไว้
3. จากนั้นบอกกับตัวเองว่า วันนี้ทั้งวันเมื่อเราเจอใคร ขอให้ส่งยิ้มแบบนี้ให้กับทุกคนและทุกครั้ง เพื่อเป็นการส่งความสุขนั้นให้ผู้อื่น แล้วเราเองก็จะได้ยิ้มที่เปี่ยมสุขนั้นกลับมาเช่นกัน
4. เมื่อจบวัน ลองทบทวนว่าเราพบอะไรจากการยิ้มให้กับผู้อื่นบ้าง





กิจกรรมที่ 4

Retreat : โยคะปลุกสมดุลง่ายใจ

🕒 ยามเช้า

🧘‍♀️ เสื้อผ้าที่พอดีตัวมีความยืดหยุ่น / เสื้อโยคะ (ถ้ามี)

โยคะเป็นศาสตร์ที่สร้างสมดุลทั้งกายและใจ
การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยโยคะ
เชื่อมโยงกลไกการทำงานของร่างกายกับการหายใจของเรา
ทำให้เกิดสมาธิ ระลึกด้วยปัญญาในทุกท่วงท่าของโยคะ

วิธีการ

1. ก่อนที่เราจะฝึกโยคะ ควรงดอาหารมื้อหนัก เพราะขณะที่เราเคลื่อนไหวร่างกาย จะรู้สึกพะอืดพะอม ไม่สบายตัวได้
2. หาพื้นที่สบายๆ อากาศถ่ายเทดีตลอดการฝึก ขอให้เราได้เคลื่อนไหวแบบสบายๆ ใช้แรงแต่น้อย จิตต้องนิ่ง มีสติรับรู้ทุกการเคลื่อนไหวในร่างกาย
3. ตัวอย่างท่าโยคะที่ช่วยรักษาสมดุล พัฒนาระบบประสาทกล้ามเนื้อ และจิตใจให้ทำงานประสานกันได้ดี คือ ท่าต้นไม้ ฝึกด้วยการท่าลมหายใจให้สงบ ยืนตรง ยกขาขวาให้ฝ่าเท้าขวาประกบต้นขาซ้ายด้านใน พนมมือ จากนั้นยืดแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือยังคงประสานกันอยู่ ค้างไว้ 10-30 วินาทีด้วยลมหายใจที่สงบ ลดแขนและขาขวาลง ผ่อนคลาย แล้วสลับมายกขาข้างซ้าย
4. แนะนำแหล่งเรียนรู้การฝึกโยคะเพื่อสร้างสมดุลกายและใจที่เว็บไซต์ของสถาบันโยคะวิชาการ thaiyogainstitute.com



วันที่
13

งานบ้าน งานสร้าง



วันนี้ชวนเราจัดการอารมณ์ขุ่นมัวด้วยเทคนิคที่หลากหลาย
เริ่มจากการจัดบ้านที่เคยเป็นไม้เบื่อไม้เมามากจะผลัดไปไว้วันหลังค่อยทำเสียทุกที
แต่เชื่อไหมว่า งานจัดบ้านกับงานจัดใจนี่คือเรื่องเดียวกัน
เรียกได้ว่า จัดบ้านเมื่อไร ใจสบายเมื่อนั้น



Readjust : จัดบ้าน-จัดใจ



Reflect : รู้จักเพื่อนตัวป่วน



Relate : ทำอย่างไรเมื่อฉันไม่โอเค



Retreat : เขียนสำรวจใจ



กิจกรรมที่ 1

Readjust : จัดบ้าน-จัดใจ

- 🕒 จัดวันพิเศษที่พร้อมทั้งกายและใจ ไม่มีงานรบกวน
- 📌 สิ่งของหมวดที่เราต้องการจัด / ถูงด่า (หรือกล่่งใส่ของที่ทิ้ง) / อุปกรณ์ทำความสะอาดบ้านอื่นๆ เช่น ไม้กวาด / ผ้าขี้ริ้ว ฯลฯ

**วิธีการจัดบ้านที่นอกจากจะได้พื้นที่บ้านที่สะอาด
เป็นระเบียบเรียบร้อยมากยิ่งขึ้น
ยังได้พื้นที่จิตใจคืนจากความขุ่นมัวและยุ่งเหยิงไปด้วยพร้อมๆ กัน**

วิธีการ

1. เริ่มเลือกจัดในหมวดสิ่งของที่ง่ายสำหรับเราก่อน เช่น หมวดเสื้อผ้า หมวดหนังสือ ฯลฯ การเริ่มจากหมวดที่ง่าย จะทำให้เราทำสำเร็จได้ไม่ยากและมีกำลังใจที่จะจัดของหมวดอื่นๆ ในบ้านต่อไปได้
2. หยิบสิ่งของในหมวดที่ต้องการจะจัดออกมาวางรวมกันทีเดียว วิธีนี้จะทำให้เราได้เห็นปริมาณของที่มีอยู่ทั้งหมดจริงๆ ว่ามากขนาดไหน
3. มองไปที่ข้าวของที่กองไว้ แล้วตั้งคำถามกับตัวเองว่า 'ฉันคิดหรือรู้สึกอย่างไรกับปริมาณของที่มีอยู่' หรือ 'ฉันอยากมีของในหมวดนี้มากน้อยแค่ไหน'
4. คัดเลือกของโดยหยิบของขึ้นมาทีละชิ้น แล้วถามตัวเองว่า 'ฉันคิดอย่างไรกับของชิ้นนี้', 'ฉันรู้สึกอย่างไรกับของชิ้นนี้', 'ฉันอยากเก็บของชิ้นนี้ไว้หรือไม่' ช่วงแรกๆ อาจรู้สึกตอบยาก ลังเล คิดไม่ค่อยออก แต่ขอให้ทำต่อไป สักพักจะรู้สึกว่าง่ายขึ้น
5. เมื่อเลือกของที่จะเก็บและของที่จะทิ้ง หรือนำไปส่งต่อบริจาคให้คนอื่นได้แล้ว ขอให้เราขอบคุณของทุกชิ้นที่เราตัดสินใจที่จะทิ้ง โดยถือของที่ชิ้นนั้นไว้ในมือ แล้วสื่อสารด้วยการกล่าวสั้นๆ ว่า 'ขอบคุณนะ' หรือใช้เวลาสั้นๆ ถึงประโยชน์หรือความรู้สึกดีๆ ที่เคยได้รับจากของชิ้นนี้ กรณีส่งต่อของให้คนอื่น เราอาจอวยพรให้ของได้ไปเจอเจ้าของที่เหมาะสม ขั้นตอนนี้จะช่วยให้ใจของเราพร้อมที่จะสละสิ่งของนั้นมากขึ้น
6. จัดของที่เรานำมาเลือกเก็บให้เข้าที่ โดยให้ของแบบเดียวกันอยู่ด้วยกัน เพราะจะทำให้หาง่าย หยิบใช้สะดวก พยายามจัดของให้ได้บรรยากาศที่ทำให้มีความสุข รู้สึกอยากหยิบออกมาใช้งาน เช่น จัดเรียงตามสี เรียงตามขนาด
7. เมื่อจัดเสร็จแล้ว เราจะค้นพบว่าแม้การจัดบ้านจะเป็นการจัดของภายนอก แต่ความจริงแล้ว ช่วงเวลาที่เรามือจัดบ้านนั้น เป็นโอกาสและเวลาของการสำรวจและจัดใจของเราเองที่ดีเยี่ยม





กิจกรรมที่ 2

Reflect : รู้จักเพื่อนตัวป่วน

🕒 ทุกครั้งที่เกิดความ 'อยาก-โกรธ-เหงา-ฟุ้งซ่าน-ลังเลสงสัย'

วันที่
13

ชวนมาทำความรู้จักเพื่อนสนิททางอารมณ์ที่เราพบเจอแทบทุกวัน
นั่นคือความ 'อยาก-โกรธ-เหงา- ฟุ้งซ่าน-ลังเลสงสัย'
มารู้เท่าทันและหัดอยู่กับเพื่อนสนิททั้ง 5 อย่างมีสมดุลกันเถอะ

วิธีการ

1. เริ่มจากเพื่อนคนแรก '**ความอยาก**' เขาจะออกมาป่วนเมื่อเราไม่มีหรือไม่ได้สิ่งที่เราพอใจ วิธีจัดการความอยาก ได้แก่ ความยับยั้งชั่งใจ ไม่ทำตามอยากทันที จำกัดวงเงินในการซื้อของ พยายามใจในสิ่งที่มียู่ และตระหนักถึงความไม่ยั่งยืนในทุกสิ่ง
2. เพื่อนสนิทคนที่ 2 '**ความโกรธ**' ซึ่งมาหาเราบ่อยๆ ช่วงที่เราดำดิ่งในเรื่องไม่ดีหรือสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจ วิธีจัดการความโกรธคือ พาตัวเองออกจากแหล่งกระตุ้นความโกรธนั้น ร้องเพลงหรือปล่อยอารมณ์ไปกับเสียงเพลง ต้มน้ำเย็นหรืออาบน้ำลดความร้อนในใจ และหาเพื่อนรับฟังเพื่อระบายความ โกรธของเรา
3. เพื่อนสนิทคนที่ 3 '**ความเหงา**' หรือ '**ความง่วงเหงาหาวนอน**' ซึ่งมีฝาแฝดเป็น '**ความหุดหู่ ท้อถอย**' แต่มีที่มาต่างกันคือ ความง่วงเหงาหาวนอน เกิดจากความอ่อนล้าของร่างกายหรือจิตใจจริงๆ ส่วนความหุดหู่ ท้อถอย เกิดจากการให้ความหมายของเราเอง ทำให้ย่อท้อ เบื่อหน่าย เราดูแลเพื่อนสนิทคนนี้ โดยให้กลับมายุ่งกับความเป็นจริง ไม่สร้างบรรยากาศให้ยิ่งเหงา สร้างแรงบันดาลใจหรือพอใจกับสิ่งที่ทำ และจากนั้นออกไปทำกิจกรรมดีๆ หรือกิจกรรมเพื่อสังคม เชื่อมโยงกับผู้อื่น เป็นการคลายเหงาได้ดี
4. เพื่อนสนิทคนที่ 4 '**ฟุ้งซ่าน**' มักจะมาตอนที่เราเครียด กังวล หมกมุ่นกับปัญหาที่ยังมาไม่ถึง หรือไม่ก็ในเวลาที่เราอยู่เฉยๆ ไม่มีสิ่งเร้าใจ หรือตอนคิดแต่ไม่ลงมือทำ เราจัดการเพื่อนสนิทคนนี้โดยการเริ่มลงมือทำสิ่งที่คิด ถ้าจะคิดขอให้คิดทีละเรื่อง เลิกตั้งคำถามมากมาย จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ถ้าทั้งหมดนี้ยังไม่พอ ให้ตะโกนว่า 'หยุด' ดังๆ ในหัวของเรา
5. และเพื่อนคนสุดท้ายนั่นคือ '**ความลังเลสงสัย**' หรือการไม่ปักใจเชื่อว่าอะไรถูก อะไรผิด หรือควรทำแบบไหนดี ใจจะไม่ไปในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างเต็มที่ ทำให้เสียสมาธิ วิธีการจัดการก็คือ ปลูกความมั่นใจให้ตัวเอง ให้กล้าลอง กล้ายอมรับผลของการตัดสินใจ ใช้สมองของเราหาข้อมูลให้เพียงพอและชัดเจน แล้วอย่าคิดนาน ให้ลงมือทำเลย





กิจกรรมที่ 3

Relate : ทำอย่างไรเมื่อฉันไม่โอเค

🕒 เมื่อไหร่ก็ตามที่พบเรื่องที่เราไม่โอเค

**วิธีดูแลความรู้สึกของตัวเองและเพื่อนในกลุ่ม
เวลาที่เรากับเพื่อนเห็นต่างกันหรือเมื่อรู้สึกไม่โอเค
เวลาที่เรอ่านโพสต์ของใครบางคน**

วิธีการ

1. เมื่อเรารู้สึกไม่โอเคหรือเกิดความเห็นต่างจากคำพูดหรือโพสต์ต่างๆ ในสื่อสังคมออนไลน์ ให้เราหายใจเข้าออกลึกๆ 5 วินาที และนำมาทาบทาหน้าอกสัมผัสที่หัวใจของตนเองว่ามีอาการอย่างไร
2. จากนั้นสำรวจความตั้งใจของตนเองว่า การที่เรามาอ่านโพสต์นี้ หรือฟังคนพูดสิ่งเหล่านี้ เราตั้งใจหรือมีความต้องการอะไร ขั้นตอนนี้จะช่วยให้เราเข้าใจตัวเองว่า ความรู้สึกไม่โอเคที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพราะอะไร?
3. สูดหายใจขวนตัวเอง ให้ลองคิดด้วยความสนใจใคร่รู้ถึงที่มาที่ไปของโพสต์ หรือสิ่งที่เราได้ยิน สาเหตุที่ทำให้เขาแสดงออกในแบบที่เราไม่พอใจนั้น เป็นเพราะอะไร?
4. เรียนรู้ ยอมรับความเห็นต่าง และทำให้ความรู้สึกไม่โอเคนั้น พลิกเปลี่ยนเป็นคุณค่า เติมเต็มประโยชน์ทางความคิดและจิตใจให้กับเรา





กิจกรรมที่ 4

Retreat : เขียนสำรวจใจ

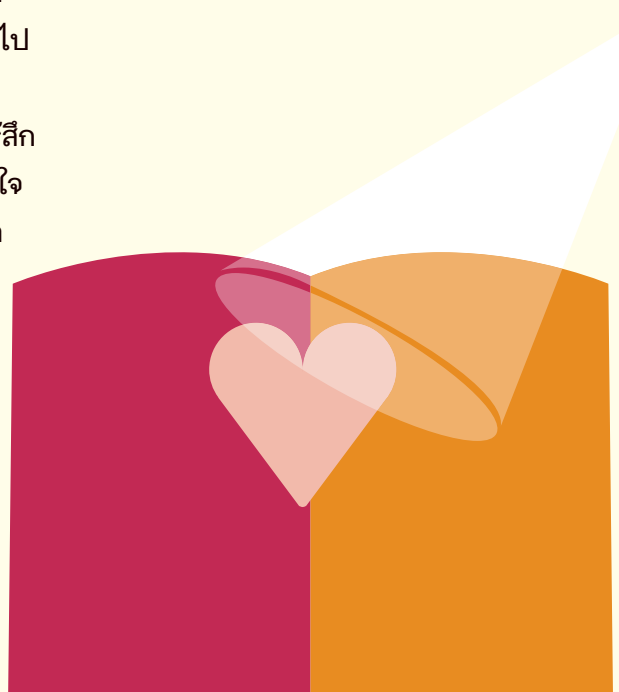
🕒 10 - 20 นาทีในระหว่างวัน

📄 สมุด / ปากกา (หรือดินสอ)

ใช้การเขียนพาใจเราไปเผชิญหน้ากับความรูสึกอย่างตรงไปตรงมา
ช่วยในการระบายความเครียด เคลียร์จิตใจที่ขุ่นมัว
และปล่อยวางความกดดันที่มีในใจของเราได้

วิธีการ

1. เตรียมสมุดจดและปากกา(หรือดินสอ)
2. นั่งสบายๆ หายใจเข้าออกลึกๆ หลับตา ใช้เวลาเงียบๆ อยู่กับตัวเอง สัก 10 วินาทีก่อนลืมตาขึ้น
3. ให้เราใช้เวลา 10-20 นาที เขียนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เรา ไม่สบายใจในช่วงนี้ หรือเหตุการณ์ดีๆ ที่เรารู้สึกภูมิใจหรือขอบคุณ ไม่ว่าจะกับตัวเองหรือคนอื่นๆ รอบตัว
4. เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้สังเกตอารมณ์ของตัวเราที่ถูกระบายออกไป เป็นตัวหนังสือ
5. ขอให้เรายอมรับทุกอารมณ์ที่เราพบเจอ ว่านั่นคือ 'สิ่งที่อยู่ในใจเรา' จากนั้นขอบคุณตัวเองและปล่อยอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นให้ผ่านพ้นไป
6. สังเกตความคิดและความรู้สึกของเราอีกครั้ง ถ้าความคิดและความรู้สึกครั้งนี้เกี่ยวข้องกับปัญหาภายนอกที่ต้องแก้ไข เมื่อเราตัดอารมณ์ในใจที่มักมาลดทอนความสามารถในการคิดวิเคราะห์และการใช้เหตุผลออกไปได้แล้ว เราจะพบว่าเราสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างประสิทธิภาพมากขึ้น



วันที่
14

สร้างภูมิคุ้มใจ

ระยะยาว

เราเดินทางมาครบ 14 วันแล้ว ตัวเลข 14 วันในการระบาดของโรคโควิด-19 อาจเป็นการกระตุ้นดีว่า ร่างกายเราปลอดภัยไม่ติดเชื้อไวรัส แต่ 14 วันของการเรียนรู้เมนูภูมิคุ้มใจ คือการกระตุ้นดีใจว่า ตอนนี้เรามีคุณภาพใจที่แข็งแกร่งมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น มาปิดโปรแกรมวันสุดท้ายกันด้วยกิจกรรมที่สร้างความเบิกบาน มีสติ และสร้างความสุขไปตลอดทั้งวัน และทุกๆ วันจากนี้เป็นต้นไป



Readjust : ย้อนมอง 16 กิจกรรมสร้างสติ



Reflect : เก็บของดีจากความผิดพลาด



Relate : ปลุกดอกไม้ที่ชายขอบ



Retreat : คุณนั่ง ฟังหัวใจ



กิจกรรมที่ 1

Readjust : ย้อนมอง 16 กิจกรรมสร้างสติ

🕒 ตลอดวัน

📖 สิ่งของเครื่องใช้ประจำวัน

ให้ทุกวันเป็นวันสร้างภูมิคุ้มใจ
ด้วยการเรียนรู้และทบทวนการฝึกสติผ่าน 16 กิจกรรม
ในกิจวัตรประจำวันของเรา

วิธีการ

1. บอกความตั้งใจกับตัวเองว่า วันนี้ทั้งวัน เราจะมีสติในกิจวัตรประจำวันทุกกิจกรรม
2. ฝึก 16 กิจกรรมสร้างสติตั้งแต่ตื่นเข้าจนเข้านอนดังนี้



- **ตื่นนอน** : เลือกเสียงนาฬิกาปลุกที่นุ่มนวล เมื่อเสียงนาฬิกาปลุกดังขึ้น ฟังเสียงนั้นประมาณ 2 นาที หายใจเข้าออกช้าๆ ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าสัมผัสสิ่งรอบตัว แล้วค่อยๆ ลุกขึ้นช้าๆ
- **แปรงฟัน** : ฝึกให้รู้สึกถึงจังหวะของมือที่กำลังเคลื่อนไหว รู้รสสัมผัสของยาสีฟัน สัมผัสในขณะที่เรากำลังบ้วนน้ำทุกครั้ง
- **อาบน้ำ** : สัมผัสถึงอุณหภูมิของน้ำที่สัมผัสร่างกายของเรา สัมผัสและกลิ่นของสบู่ ยาสระผม เสียงของน้ำ ช่วยให้เกิดสมาธิและผ่อนคลาย
- **แต่งตัว** : ขณะกำลังแต่งตัว การใส่หรือถอดเสื้อผ้า ขอให้รู้ตัวทุกการเคลื่อนไหว กลิ่นของเสื้อผ้าใหม่ สัมผัสของเนื้อผ้ากับผิวหนัง ฯลฯ
- **แต่งหน้า** : รับรู้สัมผัสต่างๆ ของเครื่องสำอาง ไม่ว่าจะเป็น แปรงแต่งหน้า ฟองน้ำ หรือลิปสติก

- **ดื่มน้ำ** : รับรู้ถึงสัมผัสของแก้วที่อยู่ในมือของเรา หายใจเข้าออกช้าๆ รู้สึกถึงน้ำที่ค่อยๆ ไหลผ่านลำคอไปถึงท้องของคุณ
(ใช้กับการดื่มน้ำจากขวดก็ได้)
- **ทำอาหาร** : ทำอาหารด้วยความมีสติในทุกขั้นตอน ใช้จมูกและลิ้นสัมผัสถึงกลิ่นและรสชาติของอาหารอย่างเต็มที่
- **รับประทานอาหาร** : สัมผัสรสชาติของอาหารในปาก รู้ตัวขณะเคี้ยวอาหารทุกคำ เคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน วิธีนี้ทำให้มีสติว่ารับประทานอาหารอิ่มแล้ว ไม่รับประทานมากเกินไป
- **ล้างจาน** : ล้างจานทีละใบ ไม่เร่งรีบ ไม่ร้อนรน เห็นน้ำที่ไหลรินสัมผัสถึงอุณหภูมิของน้ำ น้ำหนักของจาน การเคลื่อนไหวของมือสังเกตความรู้สึกและจิตใจในขณะที่ล้าง

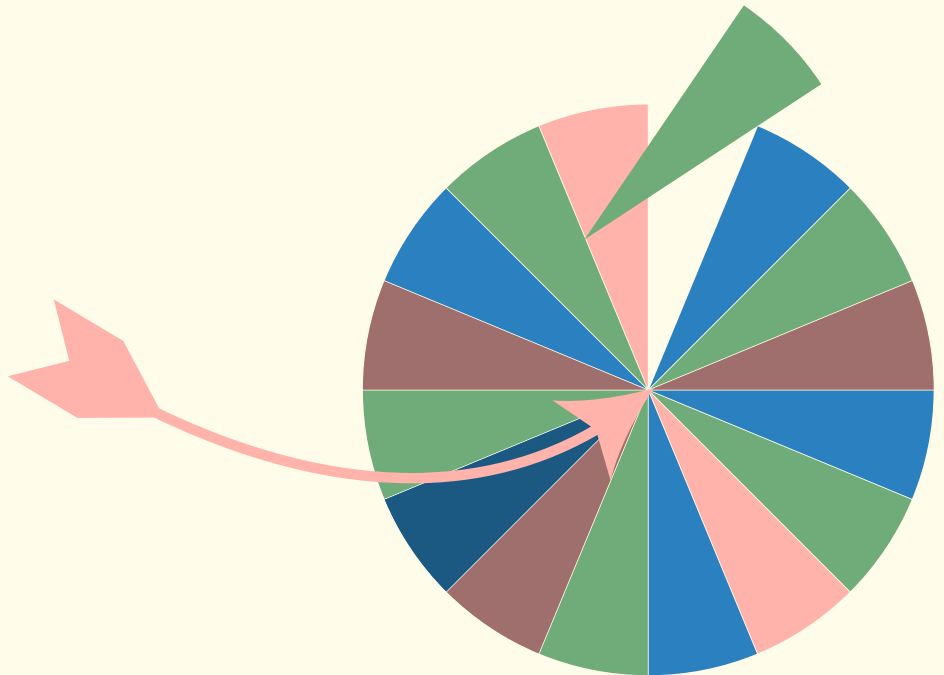


- **เดิน** : ฝึกสมาธิ มีสติรับรู้ในทุกย่างก้าวที่ออกเดิน สัมผัสของเท้ากับพื้นช่วยให้เราไม่เดินหกล้มหรือสะดุดสิ่งต่างๆ ได้ดี
- **เดินขึ้นบันได** : ฝึกสติด้วยการนับจังหวะในการก้าวขึ้นบันได สังเกตการทำงานของกล้ามเนื้อร่างกายส่วนต่างๆ ขณะที่กำลังก้าวเท้าขึ้นบันได จะช่วยให้รู้สึกเหนื่อยน้อยลง
- **วิ่ง** : ฝึกสติในทุกฝีเท้าที่สัมผัสแต่ละพื้น แม้กายเคลื่อนไหวแต่ขอให้ใจนิ่ง ฝึกลมหายใจให้ผสมผสานเป็นหนึ่งเดียวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย



- **กวาดบ้าน** : รับรู้และรู้ทันการเคลื่อนไหวในการกวาดบ้านทุกอย่างก้าว ก้าวและกวาดอย่างซ้ำๆ ให้การกวาดบ้านเป็นทั้งการทำความสะอาดบ้านและทำความสะอาดใจ
- **ซักผ้า** : ขณะที่ซักผ้า ขอให้เราได้รับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของมือ อุณหภูมิของน้ำ สัมผัสและกลิ่นของฟองสบู่ ผงซักฟอก คราบสกปรกที่ถูกชำระล้างด้วยสายน้ำที่ไหลรินและสองมือของเราที่เคลื่อนไหว
- **รีดผ้า** : รับรู้สัมผัสของผ้าที่เรากำลังรีด น้ำหนักของเตารีด จังหวะของเตารีดที่ค่อยๆ นาลงบนผืนผ้า การเคลื่อนไหวของมือที่ไถไปมา บางครั้งอาจเปิดเพลงเพื่อสร้างจังหวะที่เพลิดเพลินได้
- **เข้านอน** : ลองทำสมาธิก่อนนอน หลับตาสัมผัสถึงส่วนต่างๆ ของร่างกาย หายใจเข้าออกซ้ำๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ วิธีนี้จะทำให้เราหลับสนิท และตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น

3. เมื่อจบกิจวัตรในแต่ละวันลองทบทวนความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้





กิจกรรมที่ 2

Reflect : เก็บของดีจากความผิดพลาด

🕒 ทุกครั้งที่เราทำพลาดหรือรู้สึกผิด

ไม่ว่าใครต่างก็เคยทำผิดพลาด
เราก็อาจรู้สึกไม่ดีที่ดูแลตัวเองไม่เพียงพอใน 14 วันที่ผ่านมา
วันนี้มาเปลี่ยนความผิดพลาดเป็นแบบฝึกหัดให้เราได้เรียนรู้ใจกันดีกว่า

วิธีการ

1. เมื่อเราทำผิดพลาด ขอให้กลับมาตั้งสติอยู่กับตัวเอง หายใจเข้าออก ลึกๆ ยาวๆ ซ้ำๆ สัก 2-3 ครั้ง
2. สิ่งแรกที่เราควรทำ คือการยอมรับความผิดพลาด ไม่ปฏิเสธ หรือต่อต้าน
3. เมื่อยอมรับได้แล้ว ขอให้เปลี่ยนมุมมอง มองความผิดพลาด ว่าเป็นบทเรียน ลองคิดทบทวนใคร่ครวญดูว่า ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นนี้ทำให้เราได้เรียนรู้อะไรเพิ่มขึ้นมาบ้าง
4. การเรียนรู้จากความผิดพลาด จะทำให้ใจเราไม่ขุ่นมัว ไม่สร้างบาดแผลในใจ เวลาที่ใครมาพูดถึงความผิดพลาดนั้นๆ เราจะไม่รู้สึกเจ็บปวดว่าเขามาย้ำแผลในใจ
5. หากมีใครมาย้ำความผิดพลาดของเรา ขอให้ตั้งสติมองในแง่บวกว่า เขามาย้ำเตือนไม่ให้เราเผลอทำความผิดพลาดนั้นซ้ำอีก ไม่ทุกข์ ไม่โกรธ ไม่เกลียดเขา
6. เก็บบทเรียนความผิดพลาดไว้ในใจ เดินหน้าใช้ชีวิตด้วยสติและความไม่ประมาทต่อไป





กิจกรรมที่ 3

Relate : ปลุกดอกไม้ที่ชายขอบ

🕒 ทำได้ตลอดเวลา

ลองหยิบยื่นความช่วยเหลือของเราให้กับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ
เราจะได้เห็นว่ แม้ความช่วยเหลือแค่เพียงเล็กน้อย
อาจสร้างความแตกต่างในความรู้สึกของหลายๆ คนได้มากมายนัก

วิธีการ

1. เริ่มจากการฝึกลมองความเชื่อมโยงของตัวเรากับผู้คนรอบตัว
ที่อยู่ในสถานะแตกต่างจากเราออกไป ลองใคร่ครวญดูว่า
วันนี้คุณภาพชีวิตที่เราเป็นอยู่ เชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิต
ของคนอื่นอย่างไร
2. จากนั้นลองมองไปรอบๆ ตัวของเรา ว่ามีใครที่ต้องการความช่วยเหลือ
เป็นพิเศษหรือไม่? อาจจะเป็นคนที่เรารู้จักที่ได้รับผลกระทบ
จากการระบาดของโรคไม่ว่าทั้งทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ ฯลฯ
3. ลองติดต่อผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน อาจจะเป็นการพูดคุย รับฟัง
หรือมองหาวิธีการช่วยเหลือในลักษณะต่างๆ ทั้งเรื่องทักษะ
ความรู้ (ไม่จำเป็นต้องเป็นแค่การช่วยเหลือเรื่องเงินทองเท่านั้น)
4. ติดต่อองค์กรต่างๆ ที่มีภารกิจให้ความช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อน
จากโรคระบาด ลองดูว่าเราสามารถช่วยเหลือและมีส่วนร่วม
อย่างไรได้บ้าง
5. อาจลองชักชวนเพื่อนฝูง ครอบครัว คนรู้จัก รวมตัวกัน
เป็นกลุ่มก้อน หาวิธีให้ความช่วยเหลือคนที่เดือดร้อนร่วมกัน





กิจกรรมที่ 4

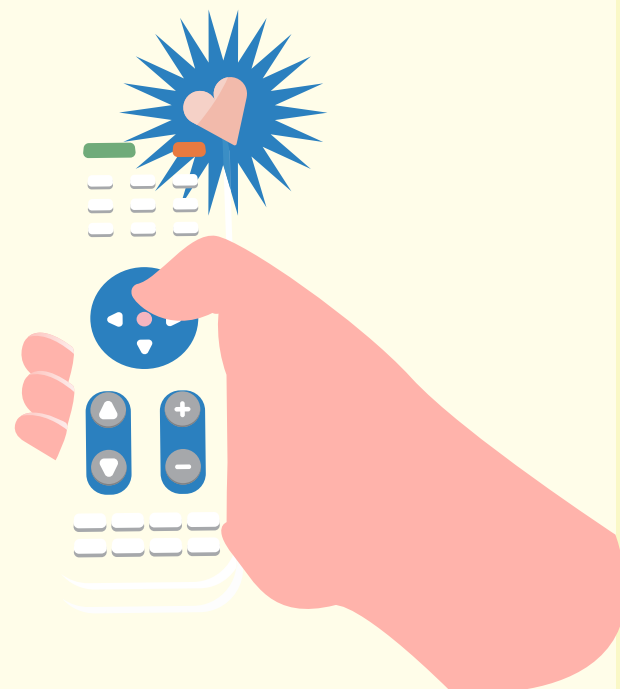
Retreat : ดูหนัง ฟังหัวใจ

- 🕒 เลือกเวลาสบายๆ อาจเป็นหลังเสร็จสิ้นภาระงานในแต่ละวัน
- 📺 ภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาสร้างแรงบันดาลใจ

การดูหนังที่มีเนื้อหาดี ๆ สร้างแรงบันดาลใจ
สามารถช่วยพัฒนามุมมองความเข้าใจที่เรามีต่อชีวิต สังคม และโลกใบนี้
การดูหนังยังช่วยผ่อนคลายความเครียด
เติมเต็มความหวัง กำลังใจ ฝึกสติให้แหลมคม และอยู่กับปัจจุบันขณะ

วิธีการ

1. เลือกภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาสร้างแรงบันดาลใจ
หรือสร้างมุมมองเชิงบวก
2. หาหมุ่สบายๆ นั่งดู จะดูคนเดียวหรือดูร่วมกับครอบครัวก็ได้
3. ระหว่างดูหนัง ขอให้ยอมรับความรู้สึกแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นในใจ
ไม่ผลัดไต่ ไม่ว่าจะเป็นความรัก ความหวัง ความสงสัย ความเศร้า
หดหู่ ฯลฯ
4. หากระหว่างดู รู้สึกว่าจิตใจหรือความคิดเผลอส่องลอยไปกับหนังที่ดู
หรือเรื่องอื่นๆ ในสมอง ขอให้กลับมาอยู่ที่ลมหายใจ หายใจลึกๆ ช้าๆ
5. เมื่อดูหนังจบ สำนวญความรู้สึกของตัวเองว่า เกิดความรู้สึกอย่างไร
สำนวนความคิดว่าเราได้แรงบันดาลใจ แง่มุมความคิด หรือมุมมอง
อะไรในชีวิตบ้างจากหนังที่ได้ดู



ภาคผนวก



บทกวี 'หนึ่งเดียว'

หากว่าตะเกียงสิบใบถูกจุดขึ้นในห้องเดียวกัน
 แม้ตะเกียงแต่ละใบจะแตกต่างกันที่รูปร่าง
 แต่กระนั้น เราก็ไม่สามารถจำแนกแสงสว่าง
 ว่าแสงไหนไหนฉายมาจากตะเกียงดวงไหน

ในดินแดนแห่งจิตวิญญาณนั้น
 ไม่มีทั้งการแบ่งแยก อีกทั้งก็ไม่มีการดำรงอยู่ของปัจเจกด้วย
 ความมดงามของมิตรหนึ่ง ย่อมคือความมดงามของมิตรทั้งหมด

การประคับประคองจิตวิญญาณช่วยสลายตัวตนอันดี้อัน
 เราสามารถค้นหาความเป็นหนึ่งเดียวที่ซ่อนอยู่ภายใน
 เหมือนเช่นกำลังขุดหาสมบัติล้ำค่าที่ถูกฝังอยู่ข้างในตัวเราทุกคน

ญะลาตุดีน รุมี : ผู้ประพันธ์

คำกล่าวนำแสงสว่าง

“ขอให้นึกถึงแสงสว่างที่อยู่ข้างหน้าของเรา นำแสงสว่างเข้ามาที่หน้าผากของเรา และเข้ามาในศีรษะของเรา ให้ศีรษะของเราเต็มไปด้วยแสงสว่าง แสงสว่างอยู่ที่ไหน ความมืดย่อมอยู่ไม่ได้ ศีรษะของเราเต็มไปด้วยความคิดที่ดี คิดในสิ่งที่มีประโยชน์ เราคิดอย่างไรเราก็เป็นอย่างนั้น ในความคิดของเราจะเต็มไปด้วยความรักความเมตตา”

“นำแสงสว่างมาที่หัวใจของเรา คิดว่าบริเวณหัวใจของเรามีดอกบัว เมื่อแสงสว่างสัมผัสกับดอกบัว ดอกบัวก็ค่อยๆ ผลิบานเป็นดอกไม้ที่สวยงาม หัวใจของเราเต็มไปด้วยความรักความเมตตา”

“นำแสงสว่างลงมาที่แขนและมือของเรา มือของเราทั้งสองข้างเต็มไปด้วยแสงสว่าง เราจะปฏิบัติหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด เราจะรับใช้ช่วยเหลือทุกคนด้วยความรักและความเมตตา”

“นำแสงสว่างมาที่เท้าของเรา เท้าทั้งสองข้างเต็มไปด้วยแสงสว่าง เราจะก้าวไปข้างหน้า เดินไปในหนทางที่ดี ทุกย่างก้าวของเราจะเต็มไปด้วยความมั่นใจ”

“นำแสงสว่างกลับขึ้นมาที่ปากของเรา ให้ปากและลิ้นของเราเต็มไปด้วยแสงสว่าง เราจะพูดแต่สิ่งที่ดีและมีประโยชน์ คำพูดของเราเต็มไปด้วยความรักและความเมตตา”

“นำแสงสว่างมาที่หูของเรา หูของเราเต็มไปด้วยแสงสว่าง เราจะฟังแต่สิ่งที่ดี ได้ยินแต่สิ่งที่ดี เราจะรับฟังผู้อื่นด้วยความรักและความเมตตา”

“นำแสงสว่างมาที่ตาของเรา ให้ตาทั้งสองข้างเต็มไปด้วยแสงสว่าง เราจะมองทุกคนด้วยความรักและความเมตตา เราจะมองเห็นแต่ความดีในทุกคนและทุกสิ่งทุกอย่าง”

“ตอนนี้นำแสงสว่างกลับไปที่ศีรษะของเรา ให้ศีรษะของเราเต็มไปด้วยแสงสว่าง และปัญญา ขอให้เราแผ่ขยายแสงสว่างจากตัวเราออกไปมอบให้กับคุณพ่อคุณแม่ของเรา ขอให้ท่านเต็มไปด้วยความสงบสุข กระจายแสงสว่างออกไปให้ญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงของเรา กระจายแสงสว่างออกไปให้กับทุกคนรวมทั้งสิ่งมีชีวิตทุกๆ ชีวิต ให้โลกของเราเต็มไปด้วยความรักและความสงบสุข กระจายแสงสว่างออกไปให้ทั่วทั้งจักรวาล ให้ทุกหนทุกแห่งเต็มไปด้วยแสงสว่าง เรามองเห็นแสงสว่างในทุกๆ ชีวิตและแสงสว่างในทุกๆ ชีวิตนั้น ก็เหมือนกันกับแสงสว่างที่อยู่ในตัวของเรา”

“เราอยู่ในแสงสว่าง”

“แสงสว่างอยู่ในตัวเรา”



**“หนังสือเล่มนี้ให้แนวทางในการสร้างภูมิคุ้มใจ
ที่น่าจะเป็นประโยชน์แก่หลายท่าน
หากชักชวนญาติมิตรไม่ว่าใกล้หรือไกลมาร่วมทำด้วย
เชื่อแน่ว่าภูมิคุ้มใจของทุกคนจะเข้มแข็ง
ไม่เพียงช่วยให้ผ่านพ้นวิกฤตโควิดไปได้ด้วยดี
หากยังเป็นต้นทุนในการก้าวข้ามความทุกข์นานาชนิด
ที่จะต้องประสบในวันหน้าด้วยใจที่ไม่ทุกข์”**

- พระไพศาล วิสาโล -