

คู่มือ
สร้าง

ภูมิคุ้มใจ

Vol.03

ฉบับคู่มือที่ต้องอยู่ด้วยกัน
ในสถานการณ์โควิด-19



ภูมิคุ้มใจ



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลา แสวงความสุข



ความสุขประเทศไทย
Happiness Explorer

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ตอนแรกนึกว่าโควิด-19 จะทำร้ายแค่สุขภาพกาย ไปๆ มาๆ เข้า! มันทำร้ายสุขภาพใจด้วยนี่นา โดยเฉพาะคนมีคู่ที่ต้องอยู่ด้วยกันมากกว่าปกติ แทนที่เวลาจะทำให้รักกันมากขึ้น กลับกลายเป็นทะเลาะกันยิ่งกว่าเดิม

อย่างในประเทศจีน เว็บไซต์ Daily Mail เผยผลสำรวจที่เมืองต้าโจว มณฑลเสฉวน หลังจากที่มีการล็อกดาวน์เพียง 1 เดือน พบว่าอัตราการหย่าร้างพุ่งสูงขึ้นเป็นประวัติการณ์มากกว่า 300 คู่ อีกหลายเมืองในประเทศจีนรวมถึงอิตาลีก็เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

เนื่องด้วยสถานการณ์ที่บังคับให้คู่รักต้องอยู่ด้วยกันมากกว่าปกติ และสาเหตุในการหย่าร้างของพวกเขาส่วนใหญ่คือการทะเลาะกันในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในบ้าน และขาดทักษะในการอยู่ร่วมกันกับคนรัก

คู่มือสร้างภูมิคุ้มใจฉบับคู่รัก จึงเป็นสาวทูแนะนำแนวทางในการดูแลใจ ช่วยลดความขัดแย้ง เพิ่มความเข้าใจ เชื่อมความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้น สร้างภูมิคุ้มใจให้กันและกัน



เมื่อสงคราม เริ่มปะทุ

เมื่อต้องอยู่ด้วยกันในพื้นที่เล็กๆ ตลอด 24 ชั่วโมง หนีหน้ากันไม่ได้ สิ่งที่ทำให้ทะเลาะกันมักเริ่มจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในบ้านที่ซัดหุซัดตา เช่น ไม่ยกฝา ชักโครกลงเมื่อใช้งานเสร็จ ถอดรองเท้าไม่เป็นที่ ไม่เก็บของ ฯลฯ ก่อนจะลุกลามบานปลายพาลไปสู่เรื่องอื่นๆ ที่ต่างฝ่ายต่างสะสมเชื้อไฟไว้ในใจ ขุดอดีตที่เคยหมางใจกันขึ้นมาตอบโต้จนอารมณ์ขึ้น

...และเมื่อความโกรธเริ่มขึ้นแล้ว
คุณควรทำอย่างไร?





เป็นเรื่องปกติมากที่คนเราจะโกรธเมื่อถูกขัดใจเพราะมันคือความรู้สึกที่เป็นธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์ แต่เมื่อเกิดความโกรธเราก็ควรมีทักษะในการจัดการอารมณ์ ความคิดที่กำลังไหลไปพร้อมกับอารมณ์ของเรา

โกรธแล้วทำไงต่อ

มีทักษะในการเคลียร์ปัญหาให้เข้าใจ และมีความสามารถที่จะมองเห็นความรักความห่วงใยจากคนรักของเรา คู่มือนี้มี 3 กิจกรรมที่จะช่วยในการรับรู้และระงับอารมณ์ รวมทั้งแนวทางในการเคลียร์ใจ ให้เข้าใจและมีเมตตาต่อกันมาแนะนำ



1.

โกรธได้ หายเป็น เมื่อคุณโกรธ สิ่งที่คุณควรทำคือ

รู้ตัว รู้ใจ

'รู้ตัว' ฟังเหมือนง่ายแต่คนส่วนใหญ่
ขณะที่โกรธมักไม่รู้ตัวว่าตัวเองโกรธ เพราะ
ถ้าคุณรู้ตัวตอนที่คุณโกรธ คุณจะกลายเป็น
คนควบคุมอารมณ์ได้ดีทันที ฟังดูอาจจะงง
แต่นี่คือความประหลาดของอารมณ์มนุษย์
ที่**เมื่อคุณรู้ตัวอารมณ์โกรธจะหยุด
ขยายตัว และยิ่งรู้ตัวขณะที่โกรธ
ถึงขั้นเท่าไรระแวกโกรธก็จะเบาบาง
ลงมากเท่านั้น** ของแบบนี้ฟังอย่างเดียว
อาจยังไม่เข้าใจร้อยเปอร์เซ็นต์ต้องลองทำ
ดูเลย!



ฟังเสียงร่างกาย

ถ้าการ 'รู้ตัว' มันยากไป ลองแล้วก็ยัง
ไหลตามอารมณ์ทุกที ลองใช้วิธี**สังเกต
ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย**ก่อน
ก็ได้ ถ้ากำลังพูดคุยกับคนรักแล้วหงุดหงิด
รู้สึกวุ่นวายขึ้นหน้า ใจเต้นแรง กล้ามเนื้อ
เกร็งตัว หายใจถี่ นั่นคือร่างกายกำลังบอก
ให้เรา**รู้ตัวว่ากำลังโกรธแล้ว** ลองใช้สติตาม
ติดอาการของร่างกายไปเรื่อยๆ อารมณ์
จะเบาลงไปเอง

หายใจเข้า-ออกลึกๆ

(อาจฟุ้งด้วยการนับ 1-10 ซ้ำๆ) สิ่ง
ที่ทำให้อารมณ์คุณเปลี่ยนจากโกรธเป็นโกรธ
มาก คือการที่คุณ**ไหลตามความคิด**
ความคิดจะป้อนเรื่องต่างๆ ที่จะให้คุณ
โกรธมากขึ้นอีก การเบรกความคิดไม่ให้
เลยเถิดไปไกล วิธีง่ายๆ คือ**เปลี่ยนมา
โฟกัสที่ลมหายใจ** ทำให้คุณมีสติ รู้ตัว
ไม่ไหลตามความคิด

ถ้ายังไม่หายโกรธและ กำลังจะระเบิดใส่คนอื่น

ให้รีบเก็บพลังนั้นไว้และไปทำสิ่งที่ต้อง
ออกแรง เช่น ทำงานบ้าน ล้างจาน เพราะ
ความโกรธนั้นมีอายุสั้น ถ้าความคิด
ของคุณไม่ไปต่ออายุให้มันด้วยการนึกถึง
เหตุการณ์เดิมซ้ำๆ ความโกรธก็จะคลาย
และหายไป แถมได้งานด้วย



ถ้าได้ลองทำจะรู้เลยว่าความโกรธที่พองใหญ่
เหมือนลูกโป่งใกล้แตกจะค่อยๆ ฝิบลงและหายไป
เราจะได้เห็นตัวเองในมุมใหม่ว่า เราเองไม่ใช่คน
เจ้าอารมณ์ แถมบางเรื่องไม่จำเป็นต้องโกรธก็ได้
นี่นา พอรับมือกับอารมณ์ได้แบบนี้ ใจก็จะสบาย
เบาขึ้น และไม่เพลอทำตัวแยๆ ให้เราและคนรัก
เสียความรู้สึกอีก



2.

สื่อสารอย่างเข้าใจ

เมื่อเราจัดการอารมณ์ได้แล้ว เราลองมาปรับความเข้าใจกับคนรักผ่านฮาวทูสื่อสารด้วยการฟังที่เรียกว่า deep listening หรือ ‘การฟังอย่างลึกซึ้ง’ ที่จะฟังมากกว่าการใช้หูฟัง แต่ยังใช้ตาและใจ เพื่อจะฟังลึกซึ้งถึงความรู้สึกเขา

● ใช้หู ●

เวลาฟังลองเก็บประเด็นให้ได้ว่า เจตนาและสิ่งที่เขาต้องการสื่อคืออะไร อย่าเพิ่งรีบพูดแทรก ตัดสิน หรือตีความ

● ใช้ตา ●

สำรวจสีหน้า ท่าทาง สายตา ภาษากาย เช่น การกัดเล็บ การเขย่าขา มองให้ลึกว่าเขากำลังสื่อสารอะไร บ้างผ่านสิ่งที่ไม่ได้พูดออกมา

● ใช้ใจ ●

เวลาฟังต้องไม่มีอคติในใจเป็นเสียงดังรบกวน ถ้าใจเราเดือดพล่าน ห่อเหี่ยว ยังไม่พร้อมรับฟัง ก็ควรหาพื้นที่ผ่อนคลายใจซะก่อน

เมื่อเรารับฟังกันผ่านมุมมองของอีกฝ่ายโดยไม่เอาความคิดตัวเองไปตัดสิน ไม่ด่วนสรุป ความขัดแย้งในชีวิตคู่ก็จะลดลงและอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขลึกซึ้งกว่าเดิม เมื่อคนรักพูดว่า ‘ไม่เป็นไร’ ถ้าเราฟังผ่านๆ แบบเข้าหูซ้ายทะลุหูขวาเราก็จะคิดว่าเขาไม่เป็นไรจริงๆ แต่ถ้าลองสังเกตสีหน้า ท่าทางเขาดู เราอาจเห็นอาการที่ไม่ควรปล่อยผ่าน ซึ่งเขาอาจจะอยากได้รับความใส่ใจหรือกำลังใจมากกว่าแค่การพยักหน้ารับรู้ของเรา

แค่ฟังอย่างเดียวคงไม่พอ เราต้องพูดให้เข้าหูด้วย โดยเทคนิคสำคัญคือ 'I message' ซึ่งเป็นการใช้ประโยคบอกเล่า เกมร้องขอที่เริ่มต้นด้วย 'ฉัน...' บอกเน้นๆ ชัดๆ ว่าเรารู้สึกยังไงกับพฤติกรรมของอีกฝ่ายที่กำลังเกิดขึ้นตอนนี้เดี๋ยวนี้ และเราอยากให้เขาทำอะไรเพื่อแก้ปัญหานั้น โดยมีหลักการง่ายๆ ตามนี้



รูปแบบการใช้ I-message

ฉัน ... +ความรู้สึกของเรา+สิ่งที่ยากให้เขาทำ

ฉัน	รู้สึกกังวลใจ ที่คุณสั่งของ ออนไลน์เยอะมาก	ถ้าเป็นไปได้คุณช่วย ทบทวนก่อนซื้อได้ไหม
ฉัน	กลัวว่าจะมีใคร เดินสะดุดของชิ้นนั้น	คุณช่วยเก็บมัน ไปวางบนชั้นได้ไหม
ฉัน	กลัวว่าถ้ารถขยะมาแล้ว เราจะวิ่งเอาขยะ ไปทิ้งไม่ทัน	คุณลุกขึ้นเอาขยะ ไปทิ้งหน้าบ้านให้หน่อย ได้ไหม

ไม่ประชด

ไม่ใช่ถ้อยคำและท่าทางประชดหรือแซะให้อีกฝ่ายรู้สึกแค้น
ควรพูดให้คนฟังรู้สึกว่าถูกตำหนิหรือตัดสินน้อยที่สุด



“ถ้าลูกขึ้นเอาขยะไปทิ้งหน้า
บ้านตั้งแต่ครั้งแรกที่บอกก็ไม่ต้อง
วิ่งตามรถขยะแบบนี้หรอก”



“ฉันอยากให้คุณลูกขึ้นเอาขยะ
ไปทิ้งหน้าบ้านให้หน่อย กลัวว่าตอน
รถขยะมาเราจะวิ่งออกไปทิ้งไม่ทัน”

ไม่ตำหนิ

ไม่ใช่ประโยคที่พุ่งเป้าตำหนิ เช่น ประโยคที่ขึ้นต้นด้วย
‘ทำไมคุณ...’ ซึ่งจะทำให้คนฟังรู้สึกไม่ดี แล้วพยายามหาเหตุผล
มาปกป้องตัวเองหรือโต้ตอบด้วยความไม่พอใจ

บอกความรู้สึกและขอเรื่อง

เริ่มประโยคด้วยการบอกความรู้สึกตัวเอง
แล้วตามด้วยสิ่งที่ยากให้เขาทำเพื่อแก้ปัญหา
โดยสิ่งที่ร้องขอนั้นต้องไม่ทำร้ายอีกฝ่าย
หรือทำให้อีกฝ่ายเดือดร้อนจนเกินไป



“ทำไมคุณใช้เงินฟุ่มเฟือยจัง
จะสั่งอะไรมานักหนา”



“ฉันรู้สึกกังวลใจที่คุณสั่งของ
ออนไลน์เยอะมาก ถ้าเป็นไปได้
คุณช่วยทบทวนก่อนซื้อได้ไหมว่า
ของชิ้นนั้นจำเป็นไหม”

อธิบายให้เข้าใจ

หลีกเลี่ยงการบอกแค่ **ช่วยเข้าใจหน่อย ช่วยตามใจหน่อย** เพราะมันยากมากที่อีกฝ่ายจะเข้าใจว่าจริงๆ แล้วคุณต้องการอะไรกันแน่ ทางแก้คือพยายามอธิบายให้ชัดเจนจนกว่าจะเข้าใจ



“ทำตามที่คุณบอกหน่อยไม่ได้
หรือไง มันยากตรงไหน”



“ฉันกลัวว่าจะมีใครเดินไป
สะดุดของชิ้นนั้นเข้า คุณช่วยเก็บ
มันขึ้นไปวางบนชั้นได้ไหม”

การเปิดใจคุยกันถึงปัญหาไม่ใช่การหาเรื่องชวนทะเลาะ
แต่เป็นเรื่องที่จำเป็นต้องสื่อสาร เพื่อเปิดโอกาสให้อีกฝ่าย
ได้ปรับเปลี่ยนด้วยตัวเองโดยไม่รู้สึกรังเกียจ
และทำให้ใจของคนพูดเบาสบายขึ้น เมื่อได้ระบายออกไปบ้าง

หมั่นเติมใจให้เต็ม

เมื่อเราารู้วิธีการจัดการอารมณ์ของเรา รู้วิธีการฟังและสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจที่ดีขึ้น ที่นี้เรามาทำให้ความรักที่มีอยู่ดีซึ่กกว่านี้กันใหม่ เพราะแน่นอนการที่เราได้อยู่กับคนรักของเรา 24 ชั่วโมงแบบนี้ ก็ต้องมีบ้างที่เขาจะทำอะไรดีๆ ให้เรา หรือต้องมีบ้างที่เราทำอะไรผิดพลาดไป

คงจะดีถ้าเราไดลองย่นเวลาดูว่าใน 1 วันมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง เพื่อความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นของคุณกับคนรัก



3.

ย้อนเวลา หาความรัก

ถ้าวันนี้คุณลืมไปแล้วว่า
ก่อนหน้านี้เหตุผลอะไรที่
ทำให้เราเลือกที่จะรักและ
เปิดรับคนคนนี้เข้ามาเป็น
ส่วนหนึ่งของชีวิต เราขอ
นำเสนอสาวทูที่ว่าด้วย
การมองหาความน่ารัก
ของอีกฝ่ายจากที่ไม่
ได้สังเกตเห็นนาน
หาความผิดพลาด
ของตัวเองที่ทำลงไป
และกล้ากล่าวขอโทษ
คนรักออกไปแบบที่ไม่เคย
ทำมาก่อน รับรองว่าความ
สัมพันธ์ของคุณกับคนรัก
จะต้องหวานขึ้นเหมือนวันแรก
ที่รักกัน และเผอิญ อาจจะหวานกว่า
เสียอีก



ฮาเวทู่.. ยื้อเวลาหาความรัก กับ 3 ขั้นตอน

ทบทวนและบันทึก สิ่งที่เกิดขึ้นในวันนี้

ก่อนเข้านอนทุกคืนให้ลองนึกย้อนไปว่าวันนี้เราได้รับสิ่งดีๆ อะไรจากคนรักบ้าง เขาทำอะไรให้เรา โดยอาจเป็นเรื่องเล็กน้อย เช่น ทำอาหาร หรือเตรียมกาแฟให้ และมีอะไรที่เราอาจทำให้เขาเสียความรู้สึก เสียใจ ทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ ลองทบทวนและจดบันทึกสิ่งดีๆ เหล่านี้ลงบนกระดาษไว้เตือนใจถึงความใส่ใจของคนรัก

เติมความหวาน ด้วยการกล่าวขอบคุณ

การดูแลหรือทำอะไรให้เรา ก็เป็นหนึ่งในการแสดงความรักที่เขามีต่อเรา ถ้าเรารับรู้และกล่าวคำขอบคุณเขา ก็เหมือนกับว่าเราใส่ใจการแสดงออกทางความรักที่เขามีให้ เป็นการแสดงความรักที่ง่ายและโรแมนติก

เติมความรักด้วยการกล่าวคำขอโทษ

คนเราอยู่ด้วยกันทั้งวันย่อมมีคำพูดหรือการกระทำที่ขัดใจกันเป็นธรรมดา และหลายครั้งเราก็เผลอมองข้ามไปคิดว่า สิ่งที่เราไปกระทบจิตใจคนอื่นนั้นไม่สำคัญ การได้ย้อนกลับมาแล้วพูดถึงพร้อมขอโทษก็เหมือนเป็นการแสดงออกว่าเราแคร์ความรู้สึกและสนใจเขามากแค่ไหน



แน่นอนว่าการรักษาความสัมพันธ์ให้หวานชื่นนั้นอาศัยปัจจัยหลายอย่าง แต่เชื่อแน่ว่าถ้าคุณจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น คุณจะสื่อสารกับคนรักได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น ขณะเดียวกันก็จะมองเห็นความรักความเมตตาของอีกฝ่ายได้มากขึ้น ไม่จำเป็นต้องทำทั้งสามข้อได้อย่างสมบูรณ์แบบ แต่เราเริ่มที่จะทำมันมากขึ้น เชื่อแน่ว่าความรักของคุณจะต้องดีขึ้นแน่นอน



ภูมิคุ้มใจ

“ภูมิคุ้มใจ” คือชุดคู่มือเสริมความเข้มแข็งและมั่นคงให้กับใจในช่วงโรคระบาดโควิด-19 ที่ออกแบบมาให้สำหรับคนทุกเพศ ทุกวัยให้ทำตามได้ง่ายๆ เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มใจให้ตนเอง ได้ง่ายๆ ที่บ้านในระยะเวลา 14 วัน ซึ่งแบ่งไว้ตามหมวดหมู่ทั้ง 4 หมวด

Readjust ปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ

Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน

Relate สานใจในความสัมพันธ์

Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ

ซึ่งนำเสนออยู่ในเว็บไซต์ "ความสุขประเทศไทย" HappinessThailand.com ร่วมกับบทความเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพะทางปัญญา แบ่งออกเป็น 8 เส้นทางการค้นพบความสุขด้วยตัวเอง ทั้งงานจิตอาสา การสัมผัสวัฒนธรรมชาติ ความสัมพันธ์ การเคลื่อนไหวร่างกาย การศึกษาเรียนรู้ การทำงาน ศิลปะ และการภาวนา

ทีมงานที่สร้างคู่มือภูมิคุ้มใจคือเครือข่ายสุขภาพะทางปัญญาอันได้แก่ ธนาคารจิตอาสา JitArsaBank.com, ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา, โครงการผู้นำแห่งอนาคต, We Oneness โดยมูลนิธิสหธรรมิกชน, โครงการ Creative Citizen และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ทีมสร้างสรรค์แคมเปญภูมิคุ้มใจ : ชูใจ กะ กัลยาณมิตร, ผู้สร้างสรรค์ภาพประกอบ : Chubby-nida, อาสาสื่อสารออนไลน์ : พินปังค์ (Pinpung) และ Tellscore

รู้จักภูมิคุ้มใจให้มากขึ้นและดาวน์โหลดคู่มือสร้างภูมิคุ้มใจฉบับอื่นๆ ได้ที่

www.HappinessThailand.com



www.facebook.com/happinessisthailand



ภูมิคุ้มใจ



คู่มือสร้างภูมิคุ้มใจ ฉบับคู่รักที่ต้องอยู่ด้วยกัน ในสถานการณ์โควิด-19



เนคคพร
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพจิต



ความสุขประเทศไทย
Happiness Explorer



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



เครือข่ายพุทธิกา

