

Relate สานใจในความสัมพันธ์



Relate, เมนูมูลนิธิกุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

เอาใจเราไปทลายใจเขา

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

02 Apr 2020

กิจกรรม เอาใจเราไปทลายใจเขา

ฝึกเรื่องการฟังอย่างลึกซึ้งและเท่าทันความรู้สึกของตนเอง เมื่อได้เห็นโพสต์หรือข้อความต่างๆ บนสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้เราได้มีสติ รู้เท่าทันการสื่อ ไม่กลายเป็นคนที่สื่อสารด้วยอารมณ์และความรู้สึกด้านลบ

ช่วงเวลา : ทุกครั้งที่ใช้ social media รู้ตัวเมื่อไหร่ทำได้ทันที

วิธีการ

1. เมื่อเราเริ่มโพสต์ หรือข้อความต่างๆ บนสื่อสังคมออนไลน์ที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจเรา ให้ยั้งใจ ไม่ตอบโต้ หรือแชร์ต่อในทันที แต่ให้ถามตัวเองว่าเห็นแล้วรู้สึกอย่างไร
2. จากนั้นลองสวมบทบาทเป็นเจ้าของโพสต์ แล้วคาดเดาดูว่าที่เขาโพสต์แบบนั้น เขาน่าจะทำไมไปเพราะความรู้สึกอะไร? โกรธ เครียด เศร้า เบื่อหน่าย หรือเสียใจ ฯลฯ

3. คิดและถามตัวเองว่า ทั้งเราและเขา ลึกลับ แล้วมีความต้องการอะไรที่เหมือนกันบ้างในเรื่องที่เข้าโพสต์ เช่น ความปลอดภัย ความมั่นคง ความหวัง ฯลฯ
4. จากนั้นบอกตัวเองว่า ‘เราทุกคนคือมนุษย์ธรรมดา’ ต่างคนก็แสดงออกต่างกัน ทุกคนมีความรู้สึกหลากหลาย แต่มีความต้องการในสิ่งเดียวกัน
5. ถึงจุดนี้ค่อยตัดสินใจว่าจะทำอะไรกับโพสต์นี้ต่อ (เราจะทำแบบเดิมหรือไม่ ไม่สำคัญเท่าที่เราได้เห็นความเป็นมนุษย์ระหว่างกันแล้ว)

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Relate* สานใจในความสัมพันธ์ : การดูแลความสัมพันธ์ของเรากับครอบครัวและคนรอบข้างอย่างมีคุณภาพ

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinessisthailand.com และ FB ความสุขประเทศไทย facebook.com/happinessisthailand