

Relate สานใจในความสัมพันธ์



Relate, เมนูภูมิใจใจ 14 วันฉันทำได้

โอบกอดด้วยภาษารัก

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

30 Mar 2020

กิจกรรมโอบกอดด้วยภาษารัก

แนะนำการดูแลและการบอกรักกันในวันที่เราสัมผัสโอบกอดกันไม่ได้ กิจกรรมนี้จะช่วยเติมเต็มความห่างทางร่างกาย ด้วยวิธีใหม่ๆ ให้เรายังแนบชิดทางจิตใจระหว่างกันได้

ช่วงเวลา : ทำได้ทุกช่วงเวลาระหว่างวัน

วิธีการ

1. ลองสำรวจตัวเองว่า เมื่อจะแสดงความรัก ความห่วงใย ความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อเพื่อนหรือคนที่เรารัก เราใช้วิธีการแสดงออกอย่างไร เช่น ซื่อของไปฝาก ทำขนมให้ มอบของขวัญ กอด บอกรัก ฯลฯ
2. สำรวจตัวเองต่อไปว่า เรามักจะเกิดความรู้สึกดีเป็นพิเศษในสถานการณ์ใดบ้าง เช่น เวลาได้ของขวัญ เวลาป่วยแล้วมีคนมาดูแล การได้ใช้เวลากับครอบครัว ฯลฯ

3. สังเกตพฤติกรรม คำพูด การแสดงออกของคนใกล้ชิดหรือคนรอบข้างเรา แล้วลองทำความเข้าใจว่าสิ่งที่เขาทำนั้น อาจเป็นวิธีการแสดงความรัก แม้ว่าจะดูเหมือนไม่ตรงไปตรงมา เช่น พุดบอกซ้ำๆ ให้เราล้างมือหรือสวมหน้ากากอนามัยเพราะกลัวเราติดเชื้อไวรัส ฯลฯ

4. ในกรณีที่เราเคยใช้การกอดสัมผัสใกล้ชิดกัน เช่น สามีภรรยา พ่อแม่ลูก อาจลองเปิดใจคุยกันว่าช่วงเวลานี้เราควรจะแสดงความรักต่อกันอย่างไร เช่น คุณพ่ออาจทำความเข้าใจตกลงกับลูกว่า คุณพ่ออาจจะหอมแก้มลูกไม่ได้เหมือนเดิม แต่ไม่ได้แปลว่าไม่รัก เราจะใช้วิธีอื่นในการแสดงความรักต่อกันแทน

5. ถามคนใกล้ชิดเราว่า ในช่วงเวลานี้อยากให้เราปฏิบัติตัวกับเขาอย่างไร อยากให้อยู่ห่างๆ กัน หรืออยากทำกิจกรรมร่วมกันบ้าง ฯลฯ

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Relate สานใจในความสัมพันธ์ : การดูแลความสัมพันธ์ของเรากับครอบครัวและคนรอบข้างอย่างมีคุณภาพ

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