

Relate สามใจในความสัมพันธ์



Relate, เมธีกุ่มคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ช้อนอยู่ระหว่างบรรทัด

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

29 Mar 2020

กิจกรรมช้อนอยู่ระหว่างบรรทัด

ฝึกฝนตัวเองให้รู้จักการรับฟังผู้อื่น ไม่ด่วนตัดสิน ในสิ่งที่ได้อ่านได้ฟังโดยที่ยังไม่ได้พิจารณาไตร่ตรองให้ถี่เสียก่อน

ช่วงเวลา : ทุกครั้งเมื่อเราเห็นโพสต์ ข้อความ คำพูดต่างๆ บนโลกออนไลน์และออฟไลน์

วิธีการ

1. เมื่อเราเห็นหรือได้ยินข้อความทั้งในโลกออนไลน์และออฟไลน์แล้วรู้สึกไม่พอใจ ให้ยั้งการตอบโต้ไว้ก่อน แล้วหายใจเข้าออกลึกๆ หรือกลับมารับรู้ว่า ตอนนี้มีมือของเราวางอยู่ที่ไหน
2. จากนั้นลองสำรวจหรือคาดเดาในใจว่า ผู้ที่พูดหรือโพสต์สิ่งนั้นน่าจะคิดอย่างไรหรือเพราะสาเหตุอะไรจึงทำให้เขาโพสต์หรือพูดอย่างนั้น โดยอาจจะนึกถึงปัจจัยอื่นๆ ประกอบ เช่น อาชีพ อายุ ความชอบส่วนตัว หรือเหตุการณ์ที่เขาเพิ่งเจอมา ฯลฯ

3. ทบทวนจากสิ่งที่เราได้สำรวจว่าเราเกิดความความเข้าใจอะไรกับผู้พูดหรือผู้ที่โพสต์นั้น และเกิดความเข้าใจอะไรในตัวเราเพิ่มเติมขึ้นบ้าง

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Relate* สานใจในความสัมพันธ์ : การดูแลความสัมพันธ์ของเรากับครอบครัวและคนรอบข้างอย่างมีคุณภาพ

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