

Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ



Retreat, เมนูภูมิใจหัวใจ 14 วันฉันทำได้

ฟังด้วยรัก ทักด้วยใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

30 Mar 2020

กิจกรรม ฟังด้วยรัก ทักด้วยใจ

ฝึกการใช้ชีวิตแบบมีสุนทรียสนทนาให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับใจของตนเองและคนรอบข้าง

ช่วงเวลา : ทำได้ทุกช่วงเวลาระหว่างวัน

วิธีการ

1. มอบภารกิจให้ตัวเองได้ลองรับฟังเพื่อนหรือคนในครอบครัว 1 คน หัวข้อการพูดคุยอาจเริ่มบทสนทนาด้วยคำถามง่ายๆ เช่น “วันนี้เป็นไงบ้าง” โดยจะเป็นเรื่องงาน เรื่องส่วนตัวก็ได้ (ในช่วงเวลาการระบาดของโควิด-19 ใช้วิธีพูดคุยทางโทรศัพท์หรือ VDO Call)
2. ฝึกตนเองให้ฟังคนตรงหน้าด้วยหัวใจ ระหว่างฟังไม่พูดแทรก ไม่พูดขัด ถาม ไม่ด่วนสรุป ไม่ตัดสิน รอให้คนตรงหน้าพูดให้จบก่อน แล้วจึงให้คำแนะนำตามความเหมาะสม ไม่ทำตามความเคยชินเดิมๆ

3. เมื่อจบการสนทนา เขียนบันทึกว่าคุณภาพการฟังของเราเป็นอย่างไร ช่วงไหนเราฟังได้ดี ช่วงไหนที่เราคุยแทรกบ่อยๆ ถ้ารู้สึกแย่ที่ตัวเองฟังไม่ดี บอกตัวเองว่าไม่เป็นไร ฟรุ้งนี้เอาใหม่

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Retreat* สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ : การทำกิจกรรมที่ได้เรียนรู้และพัฒนา (ใจ) ตัวเอง เช่น งานศิลปะ จัดดอกไม้ โยคะ หรือทำสมาธิภาวนา เป็นต้น

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