

## Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน



Reflect, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

พลิกความคิดด้วยหลัก ABC

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

03 Apr 2020

กิจกรรม พลิกความคิดด้วยหลัก ABC

เมื่อเจอกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต ลองใช้กิจกรรมนี้เพื่อสะท้อนความคิดที่เรามีต่อเหตุการณ์นั้นในมุมมองใหม่ ความเชื่อใหม่ จะนำเราสู่การแก้ไขปัญหาด้วยความสงบและมีสติ

**ช่วงเวลา :** เมื่อเจอสถานการณ์แย่ๆ ในชีวิต

### วิธีการ

1. เมื่อเราตกอยู่ในสถานการณ์ที่แย่ๆ นำไม่พอใจหรือขัดใจ ขอให้เราหายใจลึกๆ ยาวๆ เรียกสติ อย่าเพิ่งโต้ตอบไปตามความเคยชินเดิมๆ เช่น บ่น ต่ำ โกรธ ฯลฯ
2. ให้มองสถานการณ์นี้ด้วยหลักแนวคิด ABC ตามลำดับ ได้แก่  
A-Activating event = ตระหนักถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และพุดคุยกับตัวเองว่าในใจเราคิดอะไรอยู่  
B-Belief = รับรู้ว่าตัวเราเองมีความเชื่ออะไร และมีความคิดอะไรต่อเหตุการณ์นี้

C-Consequences = ให้นึกภาพถึงผลของเหตุการณ์ ถ้าเรามีความเชื่อ ความคิดและการกระทำโต้ตอบที่ต่างไปจากเดิม ผลตามมามาจะต่างไปอย่างไร?

3. หากทำครบ ABC เราจะมองเหตุการณ์ในมุมมอง มีสติในการแก้ไขปัญหาด้วยความสงบ ไม่ใช่อารมณ์ ตัวอย่างเช่น เมื่อเราต้องอยู่ติดบ้านในช่วงโควิด-19 ระบาด หากเป็นความเคยชินเดิมๆ เราคงเบื่อ บ่น ท้อแท้ แต่ถ้าเราได้คิดตามกระบวนการ ABC เราจะเริ่มผ่อนคลาย ตระหนักรู้ว่าสถานการณ์โรคระบาด เป็นสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่เราเปลี่ยนความเชื่อความคิดและการกระทำได้ ด้วยการใช้เวลาอยู่บ้าน เป็นโอกาสพักผ่อนดูแลร่างกายจิตใจ หรือทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาตัวเอง รอวันที่สถานการณ์กลับเป็นปกติ นอกจากเราจะไม่เครียดแล้ว เราอาจเป็นคนใหม่ที่มีสุขภาพดีขึ้น มีทักษะการทำงานและคุณภาพใจที่ดีกว่าเดิม

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน : กิจกรรมทบทวน สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาของตัวเอง

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ [happinessthailand.com](http://happinessthailand.com) และ FB ความสุขประเทศไทย [facebook.com/happinessthailand](https://facebook.com/happinessthailand)