

Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน



Reflect, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

เก็บของดีจากความผิดพลาด

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

10 Apr 2020

ไม่ว่าใครต่างก็เคยทำผิดพลาด ถ้าอย่างนั้นแล้ว มาทำให้ความผิดพลาดกลายเป็นแบบฝึกหัดให้ได้เรียนรู้และพัฒนาใจของเราให้ดีขึ้นกันดีกว่า

ช่วงเวลา : ทุกครั้งที่เราทำพลาดหรือรู้สึกผิด

วิธีการ

1. เมื่อเราทำผิดพลาด ขอให้กลับมาตั้งสติ อยู่กับตัวเอง หายใจเข้าออกลึกๆ ยาวๆ ช้าๆ สัก 2-3 ครั้ง
2. สิ่งแรกที่เราควรทำคือการยอมรับความผิดพลาด ไม่ปฏิเสธหรือต่อต้าน
3. เมื่อยอมรับได้แล้ว ขอให้เปลี่ยนมุมมอง มองความผิดพลาดว่าเป็นบทเรียน ลองคิดทบทวนใคร่ครวญดูว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นนี้ทำให้เราได้เรียนรู้อะไรเพิ่มขึ้นมาบ้าง
4. การเรียนรู้จากความผิดพลาด จะทำให้ใจเราไม่ขุ่นมัว ไม่สร้างบาดแผลในใจ เวลาที่มีใครมาพูดถึงความผิดพลาดนั้นๆ เราจะรู้สึกเจ็บปวดว่าเขามาย่ำแผลในใจ

5. หากมีใครมาขี้ความผิดพลาดของเรา ขอให้ตั้งสติ มองในแง่บวกกว่า เขามาขี้เตือนไม่ให้เราเผลอทำความผิดพลาดนั้นซ้ำอีก ไม่ทุกข์ ไม่โกรธ ไม่เกลียดเขา
6. เก็บบทเรียนความผิดพลาดไว้ในใจ เดินหน้าใช้ชีวิตด้วยสติและความไม่ประมาทต่อไป

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน : กิจกรรมทบทวน สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาของตัวเราเอง

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