

## Relate สานใจในความสัมพันธ์



Relate, เมฆกุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ใจดี สังคมดีด้วย gratitude

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

04 Apr 2020

การบ่มเพาะความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นให้เกิดขึ้นในใจของเรา นอกจากจะลดความเครียด มีสุขภาพใจและกุ้มใจกันดี ขึ้นแล้ว ยังเป็นการช่วยสร้างบรรยากาศดีๆ ในสังคม เราต่างได้ดูแลกันและกันเพื่อจะผ่านวิกฤตินี้ไปด้วยกัน

**ช่วงเวลา :** ทำได้ทุกวัน

### วิธีการ

1. ขอให้ลองสังเกตผู้คนรอบตัวเรา เราเห็นใครที่คอยช่วยเหลือดูแลเราอยู่บ้าง ทั้งในระยะใกล้ ระยะไกล อาจจะเป็นคุณแม่บ้านในคอนโดที่ทำความสะอาดบ้านได้และลิฟต์อย่างสม่ำเสมอ ทำให้เราปลอดภัย, พี่แมสเซ็นเจอร์ที่ส่งของและอาหารให้เรา เพื่อให้เราไม่ต้องออกจากบ้าน, หรือคุณหมอคุณพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยที่โรงพยาบาลอย่างเข้มแข็ง เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพดี ฯลฯ
2. แอ่ปากขอบคุณเขา และขอให้ทำด้วยความรู้สึกขอบคุณที่ออกมาจากใจ ยิ้มทั้งดวงตา พุดซัดๆ สบตากับเขา อย่าบอกขอบคุณแบบผ่านๆ รีบร้อน หรือไม่ใส่ใจ หรือช่วงนี้ เราบางคนอาจไม่พบหน้ากัน เราอาจจะขอบคุณโดยส่งข้อความ หรือโพสต์ในสื่อสังคมออนไลน์

3. ฝึกสังเกต นึกถึง และบอกขอบคุณผู้คนที่อยู่รอบข้างเรา อย่างน้อยวันละ 3 คน
4. ลองคิดว่า นอกจากการขอบคุณแล้ว เรายังสามารถทำอะไรมากกว่านั้นได้ไหม เช่น อาจให้ทิปคนส่งอาหาร แบ่งขนมให้พี่ รปภ. หน้าคอนโดฯ หรือถามไถ่สารทุกข์สุกดิบเพื่อนข้างบ้าน ฯลฯ

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Relate* สานใจในความสัมพันธ์ : การดูแลความสัมพันธ์ของเรากับครอบครัวและคนรอบข้างอย่างมีคุณภาพ

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