

## Relate สานใจในความสัมพันธ์



Relate, เมฆภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ทำอย่างไรเมื่อฉันไม่โอเค

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

09 Apr 2020

วิธีดูแลความรู้สึกของตัวเองและเพื่อนในกลุ่ม เวลาที่เราหรือเพื่อนมีความเห็นที่แตกต่าง หรือเมื่อเกิดความรู้สึกไม่โอเคเวลาที่เรารอ่านหรือเห็นโพสต์ที่เราารู้สึกไม่ถูกใจ

**ช่วงเวลา : เมื่อเราพบเจอเหตุการณ์ที่รู้สึกไม่โอเค**

### วิธีการ

1. เมื่อเรารู้สึกไม่โอเค หรือเกิดความเห็นต่างจากคำพูดหรือโพสต์ต่างๆ ในสื่อ Social Media ให้เราหายใจเข้าออกลึกๆ 5 วินาที และนำมือมาทาบหน้าอกสัมผัสที่หัวใจของตนเองว่ามีอาการอย่างไร
2. จากนั้นสำรวจความตั้งใจของตนเองว่า การที่เรามาอ่านโพสต์นี้หรือฟังคนพูดสิ่งเหล่านี้ เราตั้งใจหรือมีความต้องการอะไร ขั้นตอนนี้จะช่วยให้เราเข้าใจตัวเองว่า ความรู้สึกไม่โอเคที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพราะอะไร?
3. สุดท้าย ชวนตัวเองให้ลองคิดด้วยความสนใจใคร่รู้ถึงที่มาที่ไปของโพสต์หรือสิ่งที่เราได้ยิน สาเหตุที่ทำให้เขาแสดงออกในแบบที่เราไม่พอใจนั้นเป็นเพราะอะไร?

4. เรียนรู้ ยอมรับความเห็นต่าง และทำให้ความรู้สึกไม่โอเคนั้นพลิกเปลี่ยนเป็นคุณค่าเติมเต็มประโยชน์ทางความคิดและจิตใจให้กับเรา

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Relate* สานใจในความสัมพันธ์ : การดูแลความสัมพันธ์ของเรากับครอบครัวและคนรอบข้างอย่างมีคุณภาพ

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