Relate สานใจในความสัมพันธ์

Relate, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ปลูกดอกไม้ที่ชายขอบ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

10 Apr 2020

ลองหยิบยื่นความช่วยเหลือของเราให้กับคนที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษ เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มคนที่ตกงาน กลุ่มคนที่ขาดรายได้ รวมถึงสัตว์น้อยใหญ่ที่เป็นเหมือนเพื่อนต่างสายพันธุ์ที่ต้องเจอความลำบาก เราจะได้เห็นว่าความช่วยเหลือแค่เพียงเล็กน้อย แต่อาจสร้างความแตกต่างในความรู้สึกได้มากมายนัก

**ช่วงเวลา** : ทำได้ตลอดเวลา

**วิธีการ**

1. เริ่มจากการฝึกมองความเชื่อมโยงของตัวเรากับผู้คนรอบตัวที่อยู่ในสถานะแตกต่างจากเราออกไป ลองใคร่ครวญดูว่า วันนี้คุณภาพชีวิตที่เราเป็นอยู่เชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตของคนอื่นอย่างไร
2. จากนั้นลองมองไปรอบๆ ตัวของเรา ว่ามีคนกลุ่มไหนที่เขาต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษหรือไม่? อาจจะเป็นคนที่เรารู้จักที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดของโรคไม่ว่าทั้งทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ ฯลฯ

3. ลองติดต่อคนที่ได้รับความเดือดร้อน อาจจะเป็นการพูดคุย รับฟัง หรือมองหาวิธีในการช่วยเหลือในลักษณะต่างๆ ทั้งเรื่องทักษะ ความรู้ (ไม่จำเป็นต้องเป็นแค่การช่วยเหลือเรื่องเงินทองเท่านั้น)
4. ติดต่อองค์กรต่างๆ ที่มีภารกิจให้ความช่วยเหลือผู้คนที่เดือดร้อนจากโรคระบาด ลองดูว่าเราสามารถช่วยเหลือและมีส่วนร่วมอย่างไรได้บ้าง
5. อาจลองชักชวนเพื่อนฝูง ครอบครัว คนรู้จัก รวมตัวกันเป็นกลุ่มก้อน หาวิธีให้ความช่วยเหลือคนที่เดือดร้อนร่วมกัน

*กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Relate สานใจในความสัมพันธ์ : การดูแลความสัมพันธ์ของเรากับครอบครัวและคนรอบข้างอย่างมีคุณภาพ*

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