

สร้างภูมิคุ้มใจวิธีสร้างภูมิคุ้มใจให้ตนเองและคนรอบข้าง



ภูมิคุ้มใจ, สร้างภูมิคุ้มใจ

รับสมัครจิตอาสา อยู่บ้าน หยุดเชื้อ ช่วยแม่ #1

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

20 Apr 2020

ในช่วงที่หลายคนต้องกักตัวอยู่บ้านก็เป็นช่วงเวลาเดียวกับที่แม่ๆ หรือภรรยา ทำให้หลายๆ คนต้องทำหน้าที่เป็นนักรบแนวหน้าของบ้าน ไม่ว่าจะ ซักผ้า ล้างจาน ถูบ้าน ทิ้งขยะ ปิดน้ำปิดไฟ เก็บกับข้าวเข้าตู้เย็น และอีกมากมาย คงจะดีถ้าเรามองเห็นว่า นี่คือนโอกาสที่คนในบ้านจะได้กลับมาช่วยเหลือกัน แบ่งปันกัน หยิบยื่นน้ำใจให้กัน

หรือ อย่างน้อยแค่ลองเดินไปขอบคุณเขาที่ช่วยดูแลบ้าน ทำกับข้าวให้เรากิน ก็จะทำให้การอยู่บ้านครั้งนี้ ไม่ใช่แค่ตัวใกล้ชิดกัน แต่เป็นช่วงเวลาที่เราได้มาใกล้ชิดกันด้วย และเราก็จะได้เห็นอก เห็นใจกันมากขึ้น รวมถึงมองเห็นคุณค่าภายในของเราได้มากขึ้น จนเกิดเป็นความรักในครอบครัว ช่วยสร้าง “ภูมิคุ้มใจ” ที่ดีที่สุดในชีวิตของเรา



### จิตอาสาขอบคุณแม่ที่ดูแลเรา

บางที่เราคิดว่าสิ่งต่างๆ ที่แม่ทำให้เรามันเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่ถ้าแม่ไม่อยู่ทำสิ่งเหล่านี้ให้ เราจะรู้สึกเลยว่า มีบางอย่างในชีวิตหายไป และนั่นทำให้เราต้องมองให้เห็นคุณค่า ความหมาย ในสิ่งที่แม่ทำเพื่อทุกคนในบ้านอยู่ทุกวัน ลองเอ่ยปาก ขอบคุณแม่ ที่ทำเพื่อเราในทุกเรื่องและสิ่งนี้นั้นจะสร้างพลังบวกให้กับครอบครัว

ทุกครั้งที่เราขอบคุณ หมายถึง ช่วงหนึ่งที่ชีวิตเรา “ดีขึ้น” ซึ่งมันสำคัญในช่วงเวลาที่ชีวิตของเราพร้อมลง ลำบาก หรือเป็นทุกข์ ทุกครั้งที่เราขอบคุณ หมายถึง ช่วงหนึ่งของชีวิตเราที่ถูก “ดูแล” การดูแลเป็นของขวัญอันประเสริฐต่อชีวิต เป็นยาขนานเอกในการรักษาความเหงา ความเปล่าเปลี่ยว โดดเดี่ยวเดียวดาย

เมื่อเราอยู่กับการขอบคุณ เราจะอดไม่ได้ที่จะ “รัก” ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราขอบคุณ และความรักนี้แหละคือ วัคซีน ที่ดีที่สุดเลย



## จิตอาสาหาเรื่องคุยกัน

ปกติแล้วเวลาใช้ชีวิตในครอบครัวมักจะไม่ค่อยตรงกันเท่าไร บางคนกลับบ้าน ตอนที่อีกคนเข้านอนแล้ว บางคน ตื่นออกไปทำงาน ขณะที่อีกคนยังไม่ตื่น แต่นี่คือช่วงเวลาที่เราจะได้อยู่ร่วมกัน พูดคุยกัน อาจจะแบ่งปันความรู้สึก ที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ หรือพูดคุยเรื่องเก่าๆ ในบ้านที่เราไม่เคยได้ยินได้ฟัง มันเราอาจจะได้รู้จักตัวเอง รู้จักคนในบ้าน สะท้อนมุมมองใหม่ๆ ที่เรามีต่อคนในบ้าน ให้เราได้เข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น

และเพื่อให้การพูดคุยเป็นไปด้วยดี สิ่งสำคัญ ก็คือ การรับฟังด้วยใจ ไม่ตัดสินอีกฝ่าย ถ้ามีอะไรที่ไม่เห็นด้วย ไม่ถูกใจ ก็ให้รับรู้และค่อยๆ วางความคิดนั้นลง ลองใส่ใจที่จะฟังมากกว่าแค่ความหมายของคำพูด แต่รับรู้ไปถึงความรู้สึกของคนตรงหน้า รับรู้น้ำเสียงที่แตกต่างไปในแต่ละช่วง ฟังเพื่อจะเข้าใจว่าเขาคิดอย่างไรถึงรู้สึกแบบนั้น ฟังเพื่อจะรู้จักความเป็นเขามากขึ้น เราอาจพบว่าเขายังมีบางมุมที่เราไม่เคยรู้มาก่อน ยิ่งเราเปิดใจรับฟัง ก็ยิ่งช่วยให้คนพูดพร้อมที่จะถ่ายทอดเรื่องราวในใจออกมาได้อย่างสบายอกสบายใจมากขึ้น

เมื่อเรามองเห็นเขา เราจะมองเห็นตัวเองด้วย และเมื่อเราเข้าใจเขา ก็เหมือนเราจะเข้าใจตัวเองด้วยเช่นกัน

เรียนรู้เทคนิคการฟังด้วยใจ คลิก <https://bit.ly/34M9JRu>



### จิตอาสาสงบศึกในบ้าน

นี่น่าจะเป็นช่วงเวลาที่คุณในครอบครัวอยู่พร้อมหน้าพร้อมตามากที่สุด มันเลยเป็นสถานการณ์ที่ไม่คุ้นชินของหลายครอบครัวพอใกล้กันมากก็เลยอาจจะเกิดการทะเลาะกันได้ ลองคิดว่า นี่คือโอกาสที่เราจะได้ลองปรับตัว เรียนรู้ และเข้าใจ ธรรมชาติของคนอื่นๆ ในขณะเดียวกันตัวเราเองก็อาจจะมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกใจคนอื่นเหมือนกัน ถ้าเราฝึกยอมรับ และเข้าใจตัวเอง เราก็จะเข้าใจคนอื่นมากขึ้น

ซึ่งสุดท้ายแล้ววิกฤตการณ์นี้อาจจะกำลังบอกเราว่า ครอบครัวนี้แหละ คือฐานที่มั่นสุดท้ายในชีวิตเราแล้วและเป็นที่พักของเราได้มากที่สุด family means nobody gets left behind. Or forgotten – Lilo, Lilo and stitch ความหมายของ “ครอบครัว” คือการไม่มีใครถูกทิ้งไว้ข้างหลัง



## จิตอาสาเลี้ยงน้อง

คนที่ต้องทำงานอยู่บ้านจะเป็นพ่อแม่หรือพี่ทำงาน แต่ยังมีเด็กๆ มากวนใจ ถ้าช่วงไหนที่ใครไม่ได้ติดทำอะไร ก็ลองหาเวลาพาเขาออกไปเล่นด้วยนะ การได้อยู่กับเด็ก เล่นกับเด็ก มันอาจจะดูเป็นเรื่องไร้สาระ

แต่ถ้ามองให้ดีบางครั้งก็ช่วยสะท้อนความเป็นเด็กในตัวเราออกมา หรือทำให้เราได้มองเห็นความเป็นอิสระแบบเด็กๆ อยากทำตามสิ่งที่ใจอยากทำ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่หลายคนโหยหาอยู่ เราอาจจะพบว่าตัวเราก็มีเด็กอีกคนหนึ่งที่เรตามหาซ่อนอยู่ใน ตัวเราเหมือนกัน และการนำความเป็นเด็กน้อยคนนี้กลับขึ้นมา อาจจะทำให้เราได้เติมเต็มพลังใหม่ๆ และเรียนรู้ที่จะปลดปล่อยตัวเอง ออกจากข้อจำกัดในชีวิตที่ความเป็นผู้ใหญ่ประกอบมันขึ้นมา ลองดูวิธีดูแลหัวใจเจ้าตัวน้อยภายในบ้านที่นี้กัน <https://bit.ly/3ew5deA>