คู่มือสร้างภูมิคุ้มใจ

Vol.02

ฉบับครอบครัวที่ต้องห่างกัน ในสถานการณ์โควิด-19

ภูมิคุ้มใจ

ธนาคารจิตอาสา
บันเวลา แชร์ความสุข

ความสุขประเทศไทย
Happiness Explorer

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

หน้าที่กับความรัก

ในสถานการณ์โควิด-19 มีผู้คนมากมายที่มีหน้าที่ในการต่อสู้กับโรคอุบัติใหม่นี้ ไม่ว่าจะเป็นเหล่าคุณหมอ พยาบาล อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านหรืออสม. รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์ พนักงานทำความสะอาด ตำรวจตรวจคนเข้าเมือง ฯลฯ หรือแม้แต่ผู้ป่วยติดเชื้อ หรือผู้ที่กำลังเฝ้าระวังในการกักกันโรคที่ต้องแยกจากผู้คนเว้นระยะห่างเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ

หากนี่คือสงครามที่กำลังต่อสู้ อย่าปล่อยให้เขาสู้อย่างโดดเดี่ยว เพราะพวกเขาก็ต้องการกำลังเสริมอย่างคนรักและคนในครอบครัวมาช่วยเสริมกำลังใจในเวลาที่อาจจะไม่ได้เจอหน้า ไม่ได้โอบกอด หรือไม่ได้ใช้เวลาร่วมกันเหมือนเคย

หากคุณคือกำลังเสริมของบุคคลเหล่านี้ มาเรียนรู้วิธียกกำลังใจให้พวกเขา และวิธีดูแลความรักให้อยู่ในระดับกำลังดี

เป็นอะไรไป ความรัก...

ในฐานะกำลังเสริมที่ต้องอยู่ห่างๆ อย่างห่วงๆ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวที่ไม่ได้เห็นหน้ากันนานนับเดือน เพราะสมาชิกเป็นบุคลากรทางการแพทย์ ลูกที่ไปเล่นกับพ่อไม่ได้เพราะพ่อเพิ่งเข้าเวรตรวจคนเข้าเมืองมา หลานที่ไปเยี่ยมคุณยายไม่ได้เหมือนเคย เพราะกลัวพาเชื้อไปให้โดยไม่ได้ตั้งใจ คนรักที่ไม่ได้เจอกัน เพราะถูกกักตัว ฯลฯ

วิกฤตโควิด-19 นอกจากจะทำให้คนป่วย ยังทำให้ความรักป่วยไปด้วย

เป็นห่วงจนจะทนไม่ไหวแล้ว!

หน้าที่ของทัพหน้าที่ต้องต่อสู้กับโรคระบาดก็น่าเป็นห่วงมากอยู่แล้ว แต่กองกำลังเสริมอย่างคนในครอบครัวยังมีเรื่องให้ห่วงอีกจิปาถะ ไม่ว่าจะเป็นการกินอยู่หลับนอน รายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่เคยดูแลใส่ใจก็เหมือนจะทำไม่ได้อย่างเคย อาการเป็นห่วงจึงยิ่งมากขึ้น มากขึ้นทุกที

ไม่ว่าความรักจะเกิดอาการแบบไหน

เรามี solutions

มาให้เหล่ากองกำลังเสริมแล้ว!

น้อยใจจนไม่ไหวจะเคลียร์แล้ว!

สมาชิกครอบครัวไม่ค่อยได้เจอกันเหมือนเคย ไม่ได้ใช้เวลาร่วมกันเหมือนเก่า แต่พอมีโอกาสได้คุยกันสั้นๆ หรือถามไถ่บางอย่าง ก็ดูจะไม่ค่อยเข้าหู ทำอะไรก็ชวนให้เข้าใจผิดไปซะหมด อาการน้อยใจที่เมื่อก่อนไม่เคยมีก็เริ่มมาเมื่ออยู่ห่างกัน

เหงาจนจะทนไม่ไหวแล้ว!

วันเกิดลูก วันครบรอบแต่งงาน เทศกาลพิเศษของครอบครัว ที่เคยได้เจอกันพร้อมหน้าพร้อมตา ก็กลายเป็นวันเหงาๆ อยู่หงอยๆ รอคอยให้วิกฤตผ่านไป โดยไม่รู้ว่าเมื่อไหร่

คิดถึงจนจะทนไม่ไหวแล้ว!

เมื่อหน้าที่กลายเป็นปรปักษ์กับความรัก ลูกที่ไม่ได้เจอพ่อ แม่ที่ไม่ได้กอดลูก แฟนที่ไม่ได้จับมือกัน ฯลฯ ระยะทางระหว่างกันก็ยิ่งห่างไกลเข้าไปทุกที

ภาษาชูกำลัง (ใจ) สำหรับกองกำลังเสริม

เพราะความรักและความเข้าใจคือยาชูกำลังชั้นดีให้กับทัพหน้า แต่การแสดงออกหรือสื่อสารให้อีกฝั่งรู้สึกถึงความรักที่เรามี ต่างก็มีภาษาหรือวิธีที่แต่ละคนถนัดไม่เหมือนกัน โอกาสสื่อสารผิดพลาดจากความคาดหวังและความเข้าใจที่ต่างไปย่อมเกิดขึ้นได้ ดังนั้นเรามาเรียนรู้ 5 ภาษารักเพื่อชูกำลังกันในยามนี้

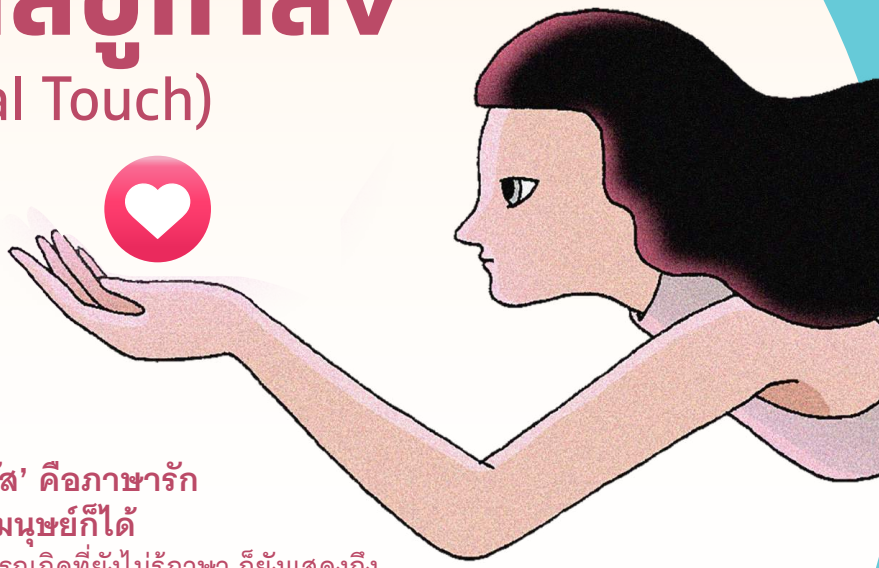
5 ภาษารักของ Dr. Gary Chapman

นักจิตวิทยาที่ให้คำปรึกษาเรื่องความสัมพันธ์มากว่า 30 ปี และผู้เขียนหนังสือ The 5 Love Languages นี้มีอะไรบ้าง มาลองทำความเข้าใจกันก่อน

ภาษาที่ 1

สัมผัสชูกำลัง

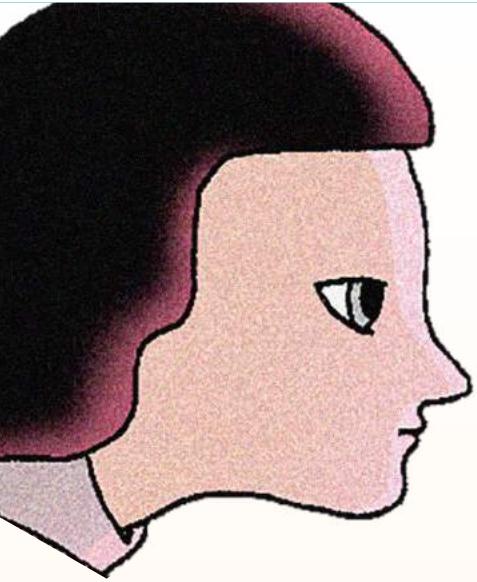
(Physical Touch)



จะพูดว่า ‘สัมผัส’ คือภาษารัก ภาษาแรกของมนุษย์ก็ได้

เพราะแม้แต่เด็กแรกเกิดที่ยังไม่รู้ภาษา ก็ยังแสดงถึงความรักได้ผ่านสัมผัสของเขา ซึ่งนอกจากการกอด หอมแก้ม จับมือ พิงไหล่ ฯลฯ ที่เรารู้ว่าหมายถึงการแสดงความรักอย่างชัดเจนแล้ว สัมผัสง่ายๆ อย่างการตบบ่าให้กำลังใจ แตะแขนเพื่อให้เกียรติ หรือแม้แต่เข้าไปนั่งใกล้ๆ ให้รู้ว่าพร้อมจะอยู่ข้างๆ เสมอ เหล่านี้ก็จัดว่าเป็นภาษาของการแสดงความรัก หากเราอ่านได้ ก็จะรู้สึกถึงพลังความรักจากสัมผัสเหล่านั้น

คำเตือน : หากต้องเว้นระยะห่างทางสังคม ควรหลีกเลี่ยงการใช้ภาษานี้ไปก่อน



ภาษาที่ 2

ถ้อยคำชูกำลัง

(Words of Affirmation)

เราอาจจะคิดว่าภาษานี้คือการบอกรักสม่ำเสมอ แต่ที่จริงแล้ว **ความรักสามารถสื่อสารได้ผ่านถ้อยคำซึ้งใจมากมาย** ไม่ว่าคุณปู่ที่อวยพรหลานว่า **“โชคดีนะลูก”** พี่ชายที่ให้กำลังใจน้องคนเล็กว่า **“เก่งเหมือนกันนะเรา”** หรือบางครอบครัวที่พ่อแม่**ไม่เคยพูดคำว่ารัก แต่ชอบถามเสียงแข็งๆ ว่าเรากินข้าวหรือยัง** ถ้อยคำเหล่านี้บรรจุความรักและกำลังใจชั้นดีลงไปด้วยเสมอ

คำเตือน : หลีกเลี่ยงคำหวานที่ไม่จริงใจ ไม่ใส่ใจ หรือทำๆ ไปเพราะความเคยชิน เพราะนั่นจะให้คนฟังรู้สึกไม่เชื่อในถ้อยคำ และไม่เชื่อในความรักที่เรามีให้

ภาษาที่ 3

การกระทำชูกำลัง

(Acts of Service)

จะดีแค่ไหนถ้าเขาได้รับการดูแลเอาใจใส่ในแบบที่คุ้นเคย

แม้สถานการณ์จะไม่คุ้นชิน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ

อย่างการส่งเมนูโปรด รายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ในการเตรียมของใช้ให้

หรือแม้แต่การกระทำอ้อมๆ อย่างลูกชายวัยประถม

ดูแลตัวเองเรียบร้อย เก็บผ้าใส่ตะกร้า

เพื่อให้คุณแม่ไม่เหนื่อยที่ต้องกลับจากทำงานแล้วต้องมาดูแลลูกอีก ฯลฯ

ก็เป็นการกระทำเล็กๆ ที่ช่วยชูกำลังได้มากโข

คำเตือน : แต่ถ้าอีกฝ่ายไม่ถนัด
รู้สึกอึดอัดถ้าได้รับการดูแลมากเกินไป
ก็ค่อยๆ ปรับหาคลื่นความถี่ที่กำลังดีนะ

ภาษาที่ 4

ของขวัญชูกำลัง

(Giving Gifts)

คำว่าของขวัญอาจทำให้หลายคน
คิดว่าคือข้าวของเป็นชิ้นเป็นอันหรือ
ของมีค่าที่มอบให้ในโอกาสพิเศษ
ภาษารักนี้ไม่ใช่ว่าต้องจ่ายแพงเพื่อ
บอกรัก แต่ยังเป็นการมอบอะไรพิเศษ
เล็กๆ น้อยๆ ให้กันได้

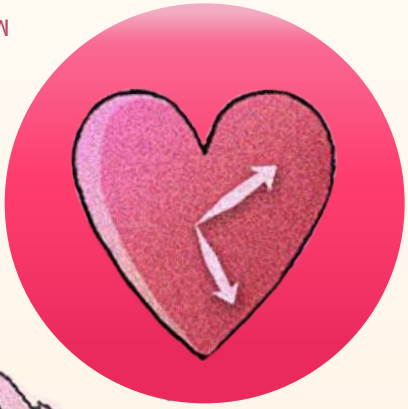
อาจเป็นแค่เห็นขนม
ที่อีกฝ่ายชอบเลยซื้อมาฝาก
ห่วงว่าต้องใส่มาส์กทั้งวันจนเจ็บหู
ก็หาตัวเกี่ยวยางยืดไว้ด้านหลังมาให้
สิ่งละอันพันละน้อยเหล่านี้ **คือการแสดงออก**
ซึ่งความใส่ใจและคิดถึงอยู่เสมอ สื่อสารเมื่อไหร่ก็ชื่นใจเมื่อนั้น

คำเตือน : อย่าซื้อของขวัญเพราะไม่รู้จะแสดงความรักอย่างไร
นอกจากการให้ของแพงๆ และปล่อยให้วัตถุนำหน้าความรัก

ภาษาที่ 5

เวลาชูกำลัง
(Quality Time)

ไม่สำคัญว่าเวลาที่ได้อยู่ด้วยกันจะมากหรือน้อย **สิ่งสำคัญของภาษารักนี้คือการให้เวลา ณ ขณะนั้น ทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์กับคนที่เรารัก** เราอาจทำได้แค่โทรศัพท์คุยกันในวิกฤตโรคระบาด แต่เราจะไม่คุยไปทำงานไป เล่นเกมไปด้วยขณะเดียวกัน เราก็เคารพสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ เช่น วิดีโอคอลมาพูดคุยกันผ่านหน้าจอ **รับฟังอย่างตั้งใจไม่ตัดสิน** ถามไถ่กันบ้างว่าเป็นยังไง เหนื่อยหรือเปล่าไหวไหม เล่าเรื่องความเป็นอยู่ของคนที่ต้องอยู่ไกลบ้าน และฟังเพื่อให้เขาหายคิดถึง



คำเตือน: อย่ามองข้ามช่วงเวลาเล็กน้อยตรงหน้าด้วยการทำอย่างอื่นไปด้วยพร้อมๆ กับใช้เวลากับเขาไปด้วย

ภาษาไหน กำลังดี

จาก 5 love languages

หรือภาษาความรักทั้ง 5 แบบ
ที่เราแต่ละคนใช้ในการแสดงออก
ซึ่งความรักนั้น ถ้าแยกย่อยคร่าวๆ
แต่ละคนมักจะมี 2 ภาษารัก
ที่เราถนัดพูด ถนัดใช้
และถนัดใจที่สุด

และปัญหาที่มักจะตามมาจากภาษาที่เราถนัด

คือเรามักจะคาดหวังว่าจะได้รับ
ภาษาเดียวกันกับที่เราใช้
จากคนที่เรารัก

เช่น ภรรยาชอบบอกรัก
และพูดให้กำลังใจสามี
แต่สามีเป็นคนปากแข็ง
ไม่พูดคำหวาน
ภรรยาจึงคิดว่าสามีไม่รัก
ทั้งที่สามีแสดง
ความรักผ่านการดูแล
ทุกคนในครอบครัว
หากภรรยาอ่านภาษา
การดูแลจากสามีออก
ความผิดพลาดในการสื่อสารกัน
ก็จะไม่เกิดขึ้นนั่นเอง

เพราะฉะนั้น ในยามที่เราควรจะชูกำลัง (ใจ) ให้แก่กัน
สิ่งที่ควรเรียนรู้นอกจากเราถนัดภาษารักแบบไหน
ก็ควรจะรู้ด้วยว่าอีกฝ่ายถนัดภาษาไหนด้วย!

มาสำรวจเบื้องต้นว่า “เรา”และ“เขา” ใช้ภาษาไหนในการสื่อสาร

และส่งความรักให้กัน เพื่อเลือกใช้วิธีที่พอดิบพอดี หรือหาโอกาส ใช้ภาษารักอื่นๆ เพื่อไม่ให้ความรักกลายเป็นภาระในเวลานี้

ภาษาฉัน	ภาษาเธอ
เราสื่อสารว่าเรารักเขาอย่างไร (เลือกได้ 2 ข้อที่ใช่ที่สุด)	**เขาสื่อสารว่าเขารักเราอย่างไร** (เลือกได้ 2 ข้อที่ใช่ที่สุด)
○ สัมผัสชูกำลัง ○ ถ้อยคำชูกำลัง ○ การกระทำชูกำลัง ○ ของขวัญชูกำลัง ○ เวลาชูกำลัง	○ สัมผัสชูกำลัง ○ ถ้อยคำชูกำลัง ○ การกระทำชูกำลัง ○ ของขวัญชูกำลัง ○ เวลาชูกำลัง
เรารู้สึกดีเมื่อเขาทำอะไรให้ (เลือกได้ 2 ข้อที่ใช่ที่สุด)	**เขารู้สึกดีเมื่อเขาทำอะไรให้** (เลือกได้ 2 ข้อที่ใช่ที่สุด)
○ สัมผัสชูกำลัง ○ ถ้อยคำชูกำลัง ○ การกระทำชูกำลัง ○ ของขวัญชูกำลัง ○ เวลาชูกำลัง	○ สัมผัสชูกำลัง ○ ถ้อยคำชูกำลัง ○ การกระทำชูกำลัง ○ ของขวัญชูกำลัง ○ เวลาชูกำลัง

วิธีบอกรัก แบบพอดิบพอดี

ดูแลและสื่อสารกันผ่านภาษาที่ใช้ตรงกันมากขึ้น
หรืออย่างน้อยก็เข้าอกเข้าใจอีกฝ่ายมากขึ้น เพราะเข้าใจภาษาที่เขาสื่อสารมา (แต่เคยมองข้ามไป) มากขึ้น

ถ้าภาษารักที่ใช่ของเราและคนในครอบครัวเป็น ‘สัมผัสชูกำลัง’ ในช่วงนี้ อาจจะต้อง **เปิดใจคุยกันว่าช่วงเวลานี้เราควรจะแสดงความรักต่อกันอย่างไร** เช่น พ่อจะหอมแก้มลูกไม่ได้เหมือนเดิมในตอนนี้ ไม่ได้แปลว่าไม่รักนะ พ่อจะโทรมาหาทุกคืนก่อนนอนแทนนะ ฯลฯ

ถามคนใกล้ชิดเราว่าในช่วงเวลานี้อยากให้เราปฏิบัติตัวต่อกันอย่างไร
สร้างมติร่วมกันเพื่อลดความคิดไปเอง เข้าใจไปเอง และช่วยกันผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยการชูใจกันและกัน

ใช้ภาษาชูกำลัง ความรักแข็งแกร่งแน่นอน

ไม่มีรักจืดจาง เพราะหมั่นเติมให้กัน

ไม่ต้องกังวลว่ารักกันนานๆ
เดี๋ยวก็จางหรือหมดไป
เพราะถ้ารู้จักวิธีเติมรัก
ให้พอดิบพอดีกัน
รักก็ไม่มีวันหมดแน่นอน

เติมกำลังใจ ให้เต็มถัง

ในยามวิกฤตที่มองไปทางไหน
ก็เห็นแต่ความไม่แน่นอน
ความรักและกำลังใจคือพลังชั้นดี
ที่ทำให้เราขับเคลื่อนชีวิต
ไปได้ มีแรง มีพลังต่อสู้
กับปัญหาแน่นอน

รักฟิต สตาร์ทติดง่าย

พูดอะไร ทำอะไรก็เข้าใจกัน
ได้ง่ายขึ้น พูดภาษาเดียวกัน
ก็ไม่ต้องผิดใจกัน น้อยอก
น้อยใจกันในเรื่อง
เล็กๆ น้อยๆ

ให้รักไม่มีเงื่อนไข และข้อจำกัด

เมื่อเข้าใจว่าภาษารักนั้นหลากหลาย
และมีโอกาสมากมายที่เราจะได้แสดง
ความรักให้คนในครอบครัวได้ชื่นใจ
แม้บางภาษาจะไม่สามารถใช้เมื่อต้อง
ห่างกัน แต่เราก็ยังมีภาษาอื่นๆ
มาทดแทนได้

สำหรับครอบครัว
บุคลากรทางการแพทย์
คนไข้หรือผู้ที่ต้องกักตัว
ที่มีลูกเล็ก

เด็กๆ มักถนัดการบอกรักด้วยการสัมผัส
แต่ในขณะที่สถานการณ์โรคระบาดทำให้**บอกรักด้วยการสัมผัสไม่ได้**
ซึ่งเด็กอาจจะไม่เข้าใจหรือรู้สึกสับสน สงสัย
เพราะคุ้นเคยกับการได้รับความรัก และได้บอกรักจากการสัมผัส

มีให้อ่านแล้วนะ

นิทานนี้จะช่วยสร้างความเข้าใจในสถานการณ์
ที่ต้องรักษาระยะห่าง และนำเสนอวิธีการแสดงความรัก
ด้วย 5 ภาษารัก ของครอบครัวบุคลากรทางการแพทย์
คนไข้หรือผู้ที่ต้องกักตัว

ดาวน์โหลดนิทานได้ที่นี่
www.HappinessisThailand.com

ภูมิคุ้มใจ

“ภูมิคุ้มใจ” คือชุดคู่มือเสริมความเข้มแข็งและมั่นคงให้กับใจในช่วงโรคระบาดโควิด-19 ที่ออกแบบมาให้สำหรับคนทุกเพศ ทุกวัยให้ทำตามได้ง่ายๆ เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มใจให้ตนเองได้ง่ายๆ ที่บ้านในระยะเวลา 14 วัน ซึ่งแบ่งไว้ตามหมวดหมู่ทั้ง 4 หมวด

Readjust ปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ
Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน
Relate สานใจในความสัมพันธ์
Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ

ซึ่งนำเสนออยู่ในเว็บไซต์ "ความสุขประเทศไทย" HappinessisThailand.com ร่วมกับบทความเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา แบ่งออกเป็น 8 เส้นทางการค้นพบความสุขด้วยตัวเอง ทั้งงานจิตอาสา การสัมผัสธรรมชาติ ความสัมพันธ์ การเคลื่อนไหวร่างกาย การศึกษาเรียนรู้ การทำงาน ศิลปะ และการภาวนา

ทีมงานที่สร้างคู่มือภูมิคุ้มใจคือเครือข่ายสุขภาวะทางปัญญาอันได้แก่ ธนาคารจิตอาสา JitArsaBank.com, ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา, โครงการผู้นำแห่งอนาคต, We Oneness โดยมูลนิธิสหธรรมิกชน, โครงการ Creative Citizen และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

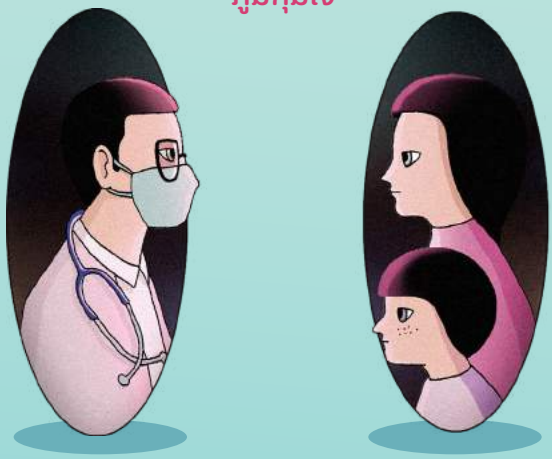
ทีมสร้างสรรค์แคมเปญภูมิคุ้มใจ : ชูใจ กะ กัลยาณมิตร, ผู้สร้างสรรค์เรื่อง : ili content co., ผู้สร้างสรรค์ภาพ : Gongkan, ผู้สร้างสรรค์เรื่องในหนังสือนิทาน : ระพีพรรณ พัฒนาเวช, ผู้สร้างสรรค์ภาพในหนังสือนิทาน : วชิราวรรณ ทับเสือ, กฤษณะ กาญจนาภา, อาสาสื่อสารออนไลน์: พินปังก์ (Pinpung) และ Tellscore

รู้จักภูมิคุ้มใจให้มากขึ้นและดาวน์โหลดคู่มือสร้างภูมิคุ้มใจฉบับอื่นๆ ได้ที่

www.HappinessisThailand.com

www.facebook.com/happinessisthailand

ภูมิคุ้มใจ



คู่มือสร้างภูมิคุ้มใจ

ฉบับครอบครัวที่ต้องห่างกัน ในสถานการณ์โควิด-19

ธนาคารจิตอาสา

ความสุขประเทศไทย Happiness Explorer

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เครือข่ายพุทธิกา

ผู้นำแห่งอนาคต LEADERSHIP FOR THE FUTURE

we oneness

CREATIVE CITIZEN

ชู้ใจ