

กิจกรรมที่ 4

คุยทุกขี ทุกขีคลาย คุยสุข สุขกว่าเดิม

สาระสำคัญ

การได้พูดคุยระบายความรู้สึกทุกขี สุข อย่างมีผู้รับฟังด้วยความเข้าใจ เป็นวิธีช่วยเสริมสร้างกำลังใจและมิตรภาพได้เป็นอย่างดี เมื่อบุคคลมีความรู้สึกทรมานจากปัญหา ยามที่มีผู้รับฟังอย่างตั้งใจถึงแม้จะไม่มีทางแก้ปัญหาก็ดี แต่ผู้ระบายมักจะรู้สึกผ่อนคลายขึ้น หรืออาจจะตกผลึกสามารถหาทางออกได้ด้วยตนเองเมื่อได้ระบายจนรู้สึกปลอดโปร่ง สามารถคิดวิเคราะห์ได้รอบด้านมากกว่าตอนที่กำลังตกอยู่ในโหมดอารมณ์ทรมาน เรายังมักจะพบว่าเมื่อผู้ฟังพยายามจะเสนอทางออกในขณะที่ผู้เล่าอารมณ์ยังไม่คลี่คลาย ทุกข้อเสนอมักจะไม่ได้รับการยอมรับแม้ว่าจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด การฝึกเป็นผู้รับฟังที่ดีจึงช่วยให้เราสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในแบบที่เขาได้ตั้งหลักเพื่อจัดการความทุกข์ของตัวเองได้ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. สร้างประสบการณ์ตรงในการฝึกการฟังอย่างตั้งใจ
2. เห็นความสำคัญของการได้พูดคุย ระบายความรู้สึกทุกขี สุข
3. ฝึกทักษะการฟังเพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการพูดคุยระบายความรู้สึกทุกขี สุข



อุปกรณ์

กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดานหรือสไลด์ ในการขึ้นใจทย์

เวลา 30 นาที

ขั้นตอน

1. เตรียมผู้เข้าร่วมก่อนจับคู่คุย ถามว่าชอบคุยกับใครบ้าง คุยเรื่องอะไร ชอบฟังเพื่อนเล่าไหม เวลาที่อยากฟังใจเราเป็นอย่างไร ชวนให้มาลองฝึกเป็นคนฟังที่คนเล่าอยากเล่า
2. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่ ผลัดกันเป็นคนพูดและคนฟัง ให้เวลาผู้พูดรอบละ 3 นาทีแล้วสลับกัน โดยให้ผู้รับบทเป็นผู้ฟัง ตั้งใจฟังโดยไม่พูดแทรกหรือถาม
 - รอบที่ 1 ใจทย์คือ “เรื่องที่ทำให้เรามีความสุข” เมื่อหมดเวลา สลับบทบาทกัน
 - รอบที่ 2 ใจทย์คือ “เรื่องที่ทำให้เราทุกข์/เครียด/กังวลไม่สบายใจ” เมื่อหมดเวลา สลับบทบาทกัน
3. ชวนแลกเปลี่ยน
 - คนที่เล่ารู้สึกอย่างไร คนที่ฝึกรับฟังรู้สึกอย่างไร
 - ในแง่ที่ได้ฝึกฟัง ทำอะไรที่ต่างไปจากการพูดคุยปกติบ้างหรือไม่ อย่างไร
 - รู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นคำนี้ “คุยสุข สุขทวิ คุยทุกข์ ทุกข์คลาย”
 - ในชีวิตจริงเราจะหาคนที่คุยสุข สุขทวิ คุยทุกข์ ทุกข์คลายได้หรือไม่

- ความคิดความเชื่อใดทำให้เราไม่ยอมเล่าบ้าง
 - เคยทราบถึงและเคยติดต่อแหล่งสนับสนุนออนไลน์ที่สามารถเขียนหรือโทรไปบรรยายได้หรือไม่ (ให้ข้อมูลแหล่งสนับสนุนที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว)
4. ได้ข้อคิดอะไรที่จะนำไปฝึกใช้กับตัวเองบ้าง

สรุป

เมื่อได้แบ่งปันเรื่องที่เรามีความสุข สุขนั้นจะทวี คุยเรื่องทุกข์ ทุกข์นั้นคลี่คลาย ชีวิตเรามีทั้งเรื่องทุกข์และสุข การได้แบ่งปันเรื่องสุข เป็นการส่งต่อสร้างความสุขแก่ผู้ฟัง การแบ่งปันเรื่องทุกข์ ผู้พูดได้ระบาย ในขณะที่เดียวกัน ได้ทบทวนและมีทางออกของปัญหาจากการได้แลกเปลี่ยนความเห็นหรือคำแนะนำที่เป็นมิตร คนฟังก็รู้สึกได้รับความไว้วางใจ ผู้ฟังควรรักษาเรื่องราวเหล่านั้นให้เป็นความลับไม่นำไปบอกเล่าต่อให้ผู้อื่นทราบ

ข้อมูลแหล่งให้บริการปรึกษาเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ เครียด หรือมีปัญหาสุขภาพใจ

- สายด่วนสุขภาพจิต 1323 (24 ชั่วโมง) หรือ Facebook 1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต
- สมาคมสมาธิตันส์ 02-113-6789 สายปรึกษาป้องกันการฆ่าตัวตาย เวลา 12.00-20.00 น.



- Depress We Care ซึมเศร้าเราใส่ใจ โทร. 081-932-0000 (24 ชั่วโมง)
- www.Lovecarestation.com ห้องแชท 16.00-24.00 น. หรือ Facebook และ Line@Lovecarestation เวลา 12.00-20.00 น.
- แอปพลิเคชัน Line หมอพร้อม (เลือกหัวข้อ : ตรวจสุขภาพใจ)
- แอปพลิเคชัน Sati
- แอปพลิเคชัน Alljit (สุขภาพจิตใจ)
- LINE OFFICIAL@Khuikun