

แบตหมด

สาระสำคัญ

ภาวะหมดแรงกายแรงใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน “พลัง” เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตที่ต้องอาศัยการบำรุงหล่อเลี้ยง การรักษาพลังร่างกายในขณะที่ยังไม่มีโรคภัยเบียดเบียนดูเป็นเรื่องง่าย แต่การรักษาพลังทั้งกายใจเมื่อต้องประสบกับปัญหาอาจไม่ใช่เรื่องที่จะจัดการได้ง่าย และระดับพลังของทั้งกายและใจล้วนมีผลกระทบต่อกัน การได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ถึงวิธีดูแลตัวเองในยามอ่อนล้าจึงเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตของกันและกันซึ่งช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ และได้มุมมองใหม่ที่จะนำไปใช้ปลูกปลอบใจตนเอง

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนพฤติกรรมของตนเองที่มีส่วนในการทำให้หมดพลังกายใจ
2. เห็นอคติ ความเชื่อของตนเองที่ส่งผลต่อการให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาร่างกายจิตใจ
3. ได้วิธีเพิ่มพลังและรักษาพลังกายใจของตนเอง

อุปกรณ์

1. รูปภาพแบตเตอรี่หมด
2. กระดาษฟลิปชาร์ต

เวลา 45 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแสดงภาพที่เตรียมไว้ ถามผู้เข้าร่วมว่าเคยอยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายกันนี้หรือไม่ ในตอนนั้นคิดอะไร และความรู้สึกทางใจและทางกายเป็นอย่างไร จดคำตอบไว้ที่กระดาษฟลิปชาร์ต

“แบตเตอรี่จะหมด”



ภาพที่ 25 แบตหมด

หมายเหตุ. จาก KeptMoney. (2560, 19 กรกฎาคม).

[รูปภาพ]. Facebook. <https://www.facebook.com/KeptMoney/>

photos/a.1352448981503182/1413573108724102/?type=3&paipv=0&eav=AfYQ1V8JO7cd1

8oxr7TIKXi9ogX7yzR-yXlor6ZUs4kdwi_O0_Ttt_HBKo5FL1Epb60&_rdr



2. ให้มุมมองว่า ชีวิตจิตใจล้วนต้องการพลังงานเหมือนมอเตอร์ไซค์ไฟฟ้าหรือโทรศัพท์ที่ต้องมีแบตเตอรี่ เมื่อถูกใช้งานหนักมากแบตเตอรี่ก็จะหมดเร็ว เหมือนเราหมดสภาพ ไปต่อไม่ไหว เหมือนต้องชาร์ตแบตแล้ว
3. ขวนคุย ได้ยินคำว่าชาร์ตแบตแล้วเป็นอย่างไร เรามักรู้ตัวตอนไหนว่าแบตฯ ใกล้จะหมด สัญญาณบอกให้รู้ มีอะไรบ้าง
4. ให้จับคู่แล้วว่าแต่ละคนมีวิธีชาร์ตแบตอย่างไร แล้วส่งผลอย่างบ้าง ให้คุณแลกกันคนละ 1 นาที
5. ขอฟังวงใหญ่ และจดวิธีบนกระดานฯ ให้บอกวิธีที่แตกต่างกันจนครบ
6. ขวนสังเกตว่าวิธีแบบไหนที่น่าจะส่งผลได้ดี และไม่มีผลกระทบเชิงลบทั้งกาย ใจ ตามมา
7. ให้มุมมองว่าการรักษาระดับพลังงานใจของเราไม่ลากยาวไปจนแบตหมดนั้นเป็นหัวใจสำคัญ แต่คนมักมีอคติหรือความเชื่อที่ทำให้ไม่ยอมหยุดพักก่อนแบตหมดเกลี้ยง ถามว่าช่วงที่แบตเริ่มอ่อนแต่ยังทำต่อไปได้นั้นอาจจะทำให้เกิดผลกระทบอะไรได้บ้าง (สติหลุดง่าย ยิ่งทำยิ่งซ้ำ ทำผิดซ้ำ อุบัติเหตุ อารมณ์เหวี่ยงง่าย)
8. เคยได้ยินความคิด อคติ ความเชื่ออะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตัวเอง การชาร์ตแบตฯ หรือการเติมพลัง (เช่น ทำได้แป๊บหนึ่งก็ต้องหยุดพักข้างไม่รู้จักอดทน รักสบายจนไม่มีประสิทธิภาพ คนที่อดแปลว่าทำงานได้ทน ทำได้นาน ๆ ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ฯลฯ) เรามีความเชื่อแบบนั้นบ้างไหม
9. เมื่อคุยกันเรื่องนี้แล้ว เราจะให้คำแนะนำตัวเองอย่างไร (อย่า ไม่ใช่ให้คนอื่น) เพื่อให้เราไม่จำเป็นต้องมีอาการเช่นนี้ (ใช้ความคิด ความรู้สึก อาการร่างกายที่จิตที่ฟิลิปชาร์ตมาประกอบ)