

หมวด 7

ความเห็นอกเห็นใจ/

เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy)

คืออะไร ?

คือความสามารถในการรับรู้และทำความเข้าใจ “ความรู้สึก” และ “มุมมอง” ของผู้อื่น โดยการชะลอการตัดสินใจ และพยายามทำความเข้าใจเงื่อนไขชีวิตที่เขากำลังเผชิญ Empathy ไม่ได้แปลว่าเราต้อง “เห็นด้วย” แต่แปลว่าเรา “รับรู้” ว่าเขากำลังรู้สึกอะไร และ “ยอมรับ” ว่าความรู้สึกนั้นมีอยู่จริงสำหรับเขา และเราอาจจะไม่ได้รู้สึกต่อเรื่องนั้น ๆ ในแบบเดียวกับที่เขารู้สึก

ช่วยอะไร ?

- สร้างพื้นที่ปลอดภัย เมื่อคนเรารู้สึกว่า “มีคนเข้าใจ” หรือ “ถูกมองเห็น” ความโดดเดี่ยวและความตึงเครียดในใจจะลดลง และพร้อมจะเปิดใจคุยกันมากขึ้น
- ลดอคติและการด่วนตัดสิน ช่วยให้เราไม่เผลอเอาไม่บรรทัดของตัวเองไปวัดคนอื่น ลดความขัดแย้งที่เกิดจากการสื่อสารผิดพลาด
- เพิ่มความไว้วางใจ ทำให้ความสัมพันธ์แน่นแฟ้นขึ้น
- แก้ปัญหาได้ตรงจุด เมื่อเข้าใจ “ความต้องการที่แท้จริง” สามารถให้ความช่วยเหลือหรือสนับสนุนได้ตรงจุด



ฝึกอะไร ?

- ฝึกฟังด้วยหัวใจ ฟังมากกว่าเนื้อหา ฟังให้ได้ยิน “ความรู้สึก” ที่ซ่อนอยู่หลังคำพูด
- ฝึกสะท้อนความเข้าใจโดยไม่รีบสอนหรือรีบแก้ปัญหา
- ฝึกสลับมุมมอง เพื่อเข้าใจเงื่อนไขชีวิต ข้อจำกัด หรือประสบการณ์ที่แตกต่าง
- ฝึกเท่าทันอคติ และแยกแยะ “ความจริงที่เห็น” กับ “การตีความของเราเอง”
- ฝึกใจดีกับตัวเอง

ประกอบด้วย 5 กิจกรรมตัวอย่าง

- กิจกรรม 7.1 ฟังอย่างตั้งใจ
- กิจกรรม 7.2 ใจเขา ใจเรา
- กิจกรรม 7.3 ฉัน เขา เรา เธอ
- กิจกรรม 7.4 แผนที่ใจ
- กิจกรรม 7.5 ใจเราก็สำคัญ

กิจกรรม 7.1

ฟังอย่างตั้งใจ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมจะสามารถ

1. เห็นความสำคัญของการฟังอย่างตั้งใจต่อความสัมพันธ์และสุขภาพจิตใจ
2. รับรู้ความรู้สึกตนเองและผู้อื่นขณะฟัง และลดการตัดสินผู้อื่น
3. ฟังอย่างตั้งใจ ทั้ง “ฟังเนื้อหา” และ “ฟังความรู้สึก” พร้อมฝึกสะท้อนกลับ

แนวคิดหลัก (Key Concept)

การฟังอย่างตั้งใจเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญของสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ การฟังอย่างตั้งใจทำให้ผู้พูดรู้สึก “ถูกมองเห็นและได้รับความเข้าใจ” ลดความตึงเครียด และช่วยให้ความสัมพันธ์ปลอดภัยขึ้น ทักษะนี้ฝึกได้ด้วยประสบการณ์ตรงและการสะท้อนร่วมกัน ขณะเดียวกันในส่วนของผู้ฟังเมื่อได้ฝึกฟังอย่างตั้งใจจะช่วยขยายมุมมองต่อเรื่องต่าง ๆ ส่งผลต่อวิธีมองปัญหาและได้รู้จักกอดติของตัวเองเพิ่มขึ้น การฟังจึงเป็นทั้งการให้และการได้รับในเวลาเดียวกัน

เวลา: 60 นาที

อุปกรณ์: กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาน
หรือสไลด์ เพื่ออธิบายโจทย์ |
โทรศัพท์มือถือ (ใช้เลือกภาพ)



ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุยวงใหญ่ด้วยคำถาม
 - โดยทั่วไป เราเป็นคน “พูดมากกว่าฟัง” หรือ “ฟังมากกว่าพูด”
 - เราารู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังฟัง
- อธิบายสั้นๆ ว่าวันนี้จะฝึกการฟังอย่างตั้งใจผ่านการทำงานเป็นคู่

2. ลงมือทำ: ฝึกการฟัง

รอบที่ 1 : ฟังโดยไม่แทรก (10 นาที)

- ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กัน ตกลงบทบาท คนเล่า / คนฟัง
 - คนเล่า :** เลือกภาพจากโทรศัพท์ที่ประทับใจหรือที่ตรงกับความรู้สึกในขณะนี้ และเล่าเรื่องราวที่เกี่ยวข้อง
 - คนฟัง :** ฟังอย่างตั้งใจ ไม่ถาม ไม่พูดแทรก ไม่ตัดสิน
- ให้เวลา 3 นาที จากนั้นสลับบทบาท และให้เวลาอีก 3 นาที
- ชวนคุยสั้นๆ ว่า รู้สึกอย่างไรในบทบาทคนเล่า และคนฟัง

รอบที่ 2 : ฟังและสะท้อน (20 นาที)

- อยู่ในกลุ่มเดิม แต่เปลี่ยนโจทย์ดังนี้
 - คนเล่า : เล่าอุปสรรคที่เคยผ่านมา เกิดอะไรขึ้น มีใครช่วย และได้เรียนรู้อะไร
 - คนฟัง :
 - ฟังอย่างตั้งใจ
 - สะท้อนทั้งเนื้อหาและความรู้สึกของคนเล่า (เช่น คุณกำลังรู้สึกเหนื่อย กังวล สับสน เครียด โล่งใจ หรือมีพลัง)
 - ตั้งคำถามเพื่อช่วยให้เพื่อนได้ทบทวน
- ให้เวลา 5 นาที จากนั้นสลับบทบาท และให้เวลาอีก 5 นาที

3. สะท้อน (10 นาที)

- ในคู่เดิม ให้สะท้อนกันว่า ในฐานะ “คนฟัง” สิ่งที่เราทำได้ดี 1 อย่าง + สิ่งที่ยากให้ลองปรับ 1 อย่าง (ระบุพฤติกรรมให้ชัด) (5 นาที)
- ในวงใหญ่ ชวนสะท้อนการเรียนรู้ด้วยคำถามต่อไปนี้
 - รู้สึกอย่างไรในฐานะคนเล่า และคนฟัง
 - การฟังรอบที่ 2 เหมือนหรือต่างจากรอบแรกอย่างไร
 - มีคำพูด หรือท่าทีไหนของคนฟังหรือไม่ ที่ทำให้รู้สึกว่าเขาฟังเราและเข้าใจเราจริงๆ
 - ตอนที่รู้สึกว่าเราได้รับการ “รับฟัง” จริงๆ โดยไม่รีบสอน รู้สึกอย่างไร
 - รู้สึกอย่างไรที่ต้องฟัง โดยห้ามถามแทรก ห้ามแนะนำ
 - อะไรทำให้เราหลุดไปตัดสินใจรับแนะนำ และเราจะกลับมาฟังได้อย่างไร
 - ในฐานะผู้ฟัง การฟังอย่างตั้งใจสะท้อนให้เห็นอะไรเกี่ยวกับตัวเอง บ้างหรือไม่
 - การฟังอย่างตั้งใจมีประโยชน์อย่างไรต่อเราและความสัมพันธ์ในครอบครัว/ชุมชนอย่างไร

4. เติมข้อมูลสั้นๆ (10 นาที)

- การฟังเป็นการเยียวยาอย่างหนึ่ง บางครั้งคนต้องการ “คนฟัง” มากกว่า “คำตอบ” การมีผู้ฟัง ที่ดีช่วยให้คนเล่าได้ทบทวนและคลี่คลายความรู้สึก และเป็นรากฐานของความสัมพันธ์ที่ ปลอดภัยและเป็นสุข
- เราอาจคิดว่าเราไม่ได้พร้อมอยู่ตลอดเวลาที่จะให้การรับฟังอย่างตั้งใจ ทั้งในแง่สถานะความคิดจิตใจ ร่างกาย หรือภาระที่ต้องจัดการ การจัดการตัวเองเพื่อให้พร้อมฟังเป็นตัวช่วยที่จำเป็น (เช่น ขอเวลาไป

จัดการสิ่งที่จะเข้ามาแทรกตอนคุย ใช้วิธีหายใจช่วยให้ตัวเองปลอดโปร่ง)

- เพิ่มเติม (ถ้ามีเวลา): ระดับการฟัง 4 ระดับ : (1) ฟังเสียงในหัวตนเอง (I-in-me) (2) ฟังเฉพาะ ข้อมูล (I-in-it) (3) ฟังเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่าย (I-in-you) (4) ฟังพร้อมรู้เท่าทันตัวเอง ขณะฟัง (I-in-now) (ดูเอกสารแนบ)

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ถามผู้เข้าร่วมว่า มีใครไหมที่เรารู้สึกว่าน่าจะฟังเขามากกว่านี้
- ชวนให้แต่ละคนลองกลับไป ฝึกการฟังอย่างตั้งใจกับคนที่เราฟังน้อย/รู้สึกอยากลองฟังเขามากกว่านี้อย่างน้อย 1 คน โดยให้ฟังเขาพูดให้จบก่อนโดยไม่ขัดจังหวะ แล้วเราค่อยพูดโดยเริ่มจากสะท้อนความรู้สึก 1 ประโยค

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ย้ำว่าเป้าหมายของกิจกรรมนี้คือ “ฝึกทักษะ” ไม่ใช่การตัดสินว่าใครฟังเก่ง/ไม่เก่ง
- ย้ำ “ไม่ให้คำแนะนำทันที” โดยเฉพาะรอบที่ 2 — หน้าที่หลักคือฟังและสะท้อน
- ทำให้เห็นว่าการฟังไม่ใช่ภาระ ไม่ใช่การช่วยเหลือทางเดียว การได้ฟังผู้อื่นช่วยเยียวยา ช่วยปรับมุมมองและช่วยให้รู้สึกกว่าตัวเองมีคุณค่า

การฟัง 4 ระดับ แบ่งตามจุดสนใจในการฟังของเรา

ฟังระดับที่ 1 : I – in – me

การฟังในระดับนี้ เราฟังเป็นกันทุกคน นั่นคือเราฟังความคิดหรือเสียงที่อยู่ในหัวของเราเอง แม้เรานั่งฟังคนตรงหน้า แต่จุดสนใจของเรากลับอยู่ที่ความคิดในหัวของเรา ซึ่งอาจทำให้เราพลาดสิ่งสำคัญไป เช่น แม่บอกเราด้วยความห่วงใยว่า “อย่าลืมหักผักกะหล่ำ” แล้วก็มีเสียงในหัวของเราดังแทรกขึ้นมาทันทีว่า “โธป่านี่แล้ว บอกอย่างกะฉันเป็นเด็กอยู่ได้” ทำให้เราไม่ได้รับรู้ความรู้สึกของแม่ แม่พูดอะไรต่อก็ไม่ได้ยินแล้ว

การฟังแบบนี้ ทำให้เราไม่สามารถเชื่อมโยงกับผู้พูดตรงหน้าได้ เพราะเราไม่ได้ฟังเพื่อเขา แต่เราฟังเพื่อตัวเรา

ฟังระดับที่ 2 : I – in – it

เป็นการฟังที่เราเรียนมาในโรงเรียนมากที่สุด ความสนใจของเราอยู่ที่ข้อมูล ไม่ได้สนใจเท่าที่หรือความรู้สึกของผู้พูด การฟังในระดับนี้จึงเรียกว่าฉันสนใจในตัวเนื้อหา

การฟังในระดับนี้ช่วยให้เราทำงานได้ คือรู้เนื้อหาใจความ วิธีการ หรือสิ่งที่ต้องทำ แต่ไม่ได้ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างกัน เพราะคุยกันเฉพาะเนื้อหาของงานเท่านั้น เช่น สนใจเฉพาะเป้าหมายที่ทำ วาระที่ต้องการประชุม แต่ไม่ได้สนใจหรือรับรู้ว่าคุณฟังหรือผู้พูดมีความรู้สึกอย่างไร

ฟังระดับที่ 3 : I – in – you

เป็นการฟังที่ช่วยดูแลความสัมพันธ์ได้ดี เพราะเราจะฟังมากกว่าพูด และเนื้อหา ฟังมากกว่าเสียงในหัวเรา แต่ฟังโดยรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกระหว่างกัน รวากับไปนั่งอยู่ในใจผู้พูด เป็นการฟังอย่างลึกซึ้ง

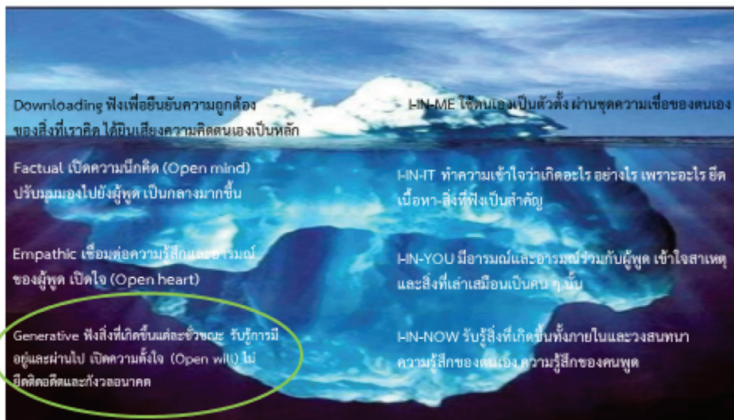
การฟังในระดับนี้ ต้องอาศัยการฝึกฝน เพราะถ้าเราไม่เปิดใจหรือไม่พร้อมที่จะฟัง ก็อาจจะฟังในระดับนี้ไม่ได้

ฟังระดับที่ 4 : I – in – now

การฟังในระดับนี้ คือการรวมการฟังทุกระดับ แล้วเพิ่มคุณภาพใหม่เข้าไป นั่นคือการรับรู้ตัวเราขณะฟัง ซึ่งไม่เหมือนกับระดับ 1 ที่เป็นการฟังเสียงในหัวตัวเอง แต่การฟังในระดับ 4 นี้เป็นการรับรู้ท่าทางและความรู้สึกของเราขณะฟัง เช่น ฟังแล้วรู้สึกโมโหจนตัวสั่น ฟังแล้วตีใจจนโน้มตัวไปข้างหน้า หรือฟังแล้วรู้สึกเบื่อและก้มดูนาฬิกาบ่อยๆ

การฟังในระดับ I-in-now นี้จะทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น เท่าทันความคิด และไม่ด่วนตัดสิน เป็นการฟังที่จะก่อให้เกิดแรงบันดาลใจ และรู้สึกได้ถึงเปลี่ยนแปลงภายในหลังจากการสนทนาในระดับนี้

ระดับของการฟัง : Theory U ... Otto Scharmer



กิจกรรม 7.2

ใจเขา ใจเรา

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. แยกแยะระหว่าง “พฤติกรรมที่เห็น” กับ “ความรู้สึก/ความต้องการ” ที่ซ่อนอยู่เบื้องหลัง
2. ตระหนักถึงอคติหรือการด่วนตัดสินของตนเองที่มีต่อผู้อื่น
3. ฝึกทักษะการตั้งคำถามและรับฟังเพื่อทำความเข้าใจเงื่อนไขชีวิตที่แตกต่างกัน

แนวคิดหลัก (Key Concept):

มนุษย์เปรียบเสมือน “ภูเขาน้ำแข็ง” พฤติกรรมที่แสดงออก (เหนือน้ำ) เป็นเพียงส่วนเสี้ยวเดียว แต่แรงขับเคลื่อนที่แท้จริงคือความรู้สึก ความเชื่อ ความคาดหวัง ความปรารถนาที่จมอยู่ใต้น้ำ

การมี Empathy จึงหมายถึงการให้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงที่มา เบื้องหลังพฤติกรรมที่เรามองเห็น คนที่มีความปรารถนาในเรื่องเดียวกัน เช่น การอยู่รอด การได้รับความรัก จะแสดงพฤติกรรมต่างกันไปตามเงื่อนไขชีวิต เมื่อเข้าใจถึงที่มาจะช่วยให้เราเห็นความเป็นมนุษย์ที่ขับเคลื่อนด้วยองค์ประกอบภายในใจเช่นเดียวกับเรา ช่วยให้เราเข้าใจได้ว่าทำไมเขาจึงเลือกทำแบบนั้นถึงแม้ว่าเราอาจไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมนั้นๆ การให้ความเข้าใจเช่นนี้สามารถช่วยลดการตัดสินพฤติกรรมผู้อื่น และช่วยให้มองเห็นวิธีดูแลความปรารถนานั้นๆ ในแบบที่แตกต่างไปจากเดิม

เวลา: 45 นาที

อุปกรณ: ภาพภูเขาน้ำแข็งบนฟลิปชาร์ต | กรณีศึกษา
 (เช่น ลูกพี่เมมาเสียงดัง, แม่วัยไล่ไม่มาฝากครรภ์, ผู้ป่วยเบาหวาน
 ไม่คุมอาหาร, วัยรุ่นไม่ไปโรงเรียน, หรือกรณีใกล้ตัวในชุมชน)



ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุย
 - เคยไหม ที่เคยถูกคนอื่นตัดสินโดยที่เราไม่รู้ตัวจริงๆ
 - เคยมองคนอื่นในทางลบ และพบว่าจริงๆ แล้วเราคิดผิดไหม
- การคาดเดาและตัดสินคนอื่นเกิดขึ้นตลอดเวลาหากเราไม่เท่าทัน การด่วนตัดสินเป็นกำแพงที่กั้นไม่ให้เราเห็นความจริงเบื้องหลัง และอาจส่งผลกระทบในทางลบ

2. ลงมือทำ: สำรวจใต้น้ำ (20 นาที)

- นำเสนอภูเขาใต้น้ำแข็ง: อธิบายว่าพฤติกรรมที่คนแสดงออก (เช่น โวยวาย, เจ็บ, ดื้อ) คือส่วนที่เหนือน้ำที่เรามองเห็น แต่ใต้น้ำที่เรามองไม่เห็น อาจแบ่งเป็น 2 ชั้นใหญ่ๆ คือ ชั้นอารมณ์ (เช่น กลัว, เงา, ไร้ค่า) และ ชั้นความต้องการ (เช่น ความสัมพันธ์ในบ้าน ความอยู่รอดทางการเงิน)
- แบ่งกลุ่มย่อย แจกกรณีศึกษาให้กลุ่มละ 1 เรื่อง ให้ช่วยกันระดมสมอง “เดา” สิ่งที่อยู่ใต้น้ำของคนในเคสนั้นให้ได้มากที่สุด ให้เวลา 10 นาที และให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ
- ชวนแลกเปลี่ยนว่า ถ้าเราอยากรู้สิ่งที่เราเดานั้นถูกไหม เราจะถามเขาด้วยประโยคแบบไหน
- ให้กลุ่มช่วยกันตั้งคำถาม (ฝึกการตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อทำความเข้าใจ) และขอฟัง

3. สะท้อน (10 นาที)

- เมื่อเราเห็น ‘ส่วนที่อยู่ใต้น้ำ’ ของเขาแล้ว เรามองเขาหรือมีความรู้สึกต่อเขาต่างไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร
- การเข้าใจสิ่งที่อยู่ใต้น้ำช่วยให้เราหาวิธีช่วยเหลือเขาที่ ‘ตรงจุด’ มากขึ้นได้อย่างไร

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) คือการเข้าใจความรู้สึกนึกคิดผ่านมุมมองของเจ้าของเรื่อง เหมือนกับสมมติว่าถ้าเราเป็นเขาเราจะรู้สึกอย่างไร ต่างจากความสงสาร (Sympathy) ที่เป็นความรู้สึกผ่านมุมมองของเราต่อสิ่งที่เขาเจอและปฏิกิริยาของเขา
- การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) หลายครั้งอาจทำโดยไม่ต้องพูดอะไรเลย เพียงอยู่ตรงนั้นและรับฟังด้วยท่าทีที่เปิดรับ
- สิ่งที่เราฝึกได้ คือ
 1. การฝึกสลับมุมมองว่าหากเราเป็นเขา มีข้อจำกัดแบบเขา เราจะทำแบบเดียวกับเขาหรือไม่
 2. ฝึกชะลอการตัดสินใจด้วยการ “เอะใจ” เมื่อมีความคิดเชิงตำหนิขึ้น และลองสำรวจว่ามีอะไรเบื้องหลังอีกหรือไม่
 3. ฝึกตรวจสอบความเข้าใจตัวเองด้วยการทวนสิ่งที่เข้าใจ เช่น “ฟังดูเหมือนว่าพี่กำลังกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายอยู่ใช่ไหม” ซึ่งยังทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่า “มีคนเห็น/ฟังเขาจริงๆ”

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- เมื่อเจอคนใกล้ตัวทำสิ่งที่ ‘ไม่ได้ตั้งใจ’ ให้หยุดถามตัวเองในใจสั้นๆ ว่า ‘ได้น้ำของเขาตอนนี้คืออะไรนะ’ ก่อนจะพูดหรือตัดสินเขา

กิจกรรม 7.3

ฉัน เขา เธอ

(ปรับจากกิจกรรมทักษะวัฒนธรรม, ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. ตระหนักว่าตนเองมีอคติหรือการด่วนตัดสินผู้อื่นผ่านรูปลักษณ์ภายนอก
2. ยอมรับความเป็นมนุษย์ที่หลากหลายและความผิดพลาดของการด่วนตัดสิน
3. ฝึกทักษะการ “เอะใจ” และชะลอการตัดสินเพื่อเปิดรับข้อมูลที่แท้จริง

แนวคิดหลัก (Key Concept):

อคติเป็นความคิดในการจัดกลุ่มและด่วนสรุป ซึ่งเป็นวิธีพื้นฐานที่สมองมนุษย์เชื่อมต่อกับสิ่งต่าง ๆ และการจัดกลุ่มมาพร้อมกับความเชื่อและความรู้สึก และส่งผลต่อการรับรู้ การตัดสิน การกระทำ

อคติคือ “แว่น” ที่ทำให้เรามองเห็นคนอื่นบิดเบือนไปจากความเป็นจริง หากเราไม่เท่าทันอคติของตนเอง เราจะเผลอเอาความเชื่อเดิมไปตัดสินคนอื่นตลอดเวลา และกลายเป็น “กำแพง” ที่ทำให้ไม่สามารถเข้าใจความรู้สึกและเงื่อนไขชีวิตของคนอื่นได้

เวลา: 45 นาที

อุปกรณ์: ภาพ 6 ภาพ | กระดาษและปากกา



ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนดูภาพทีละภาพ และถามว่า เราเคยเจอคนกลุ่มเหล่านี้ไหม เราจะเจอเขาได้ที่ไหน

2. ลงมือทำ (20 นาที)

- แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 3-5 คน แต่ละกลุ่มจะได้ 1 ภาพ (จำนวนกลุ่มขึ้นอยู่กับการจำนวนผู้เข้าร่วม)

- ในกลุ่มย่อยให้แลกเปลี่ยนเรื่องคนในภาพ 3 ข้อ ดังนี้ (10 นาที)
 1. คนในภาพคือใคร มีวิถีชีวิต ความคิด ความเชื่อแบบใด
 2. เพราะเหตุใด เขาจึงเป็นแบบนั้น
 3. เรารู้สึกอย่างไรกับคนกลุ่มนี้
- แต่ละกลุ่มนำเสนอกลุ่มละ 3 นาที

3. สะท้อน (10 นาที)

- ชวนกลุ่มแลกเปลี่ยน ดังนี้
 - มีข้อสังเกต ต่อคำอธิบายของแต่ละกลุ่มอย่างไร (ส่วนใหญ่เป็นเชิงบวกหรือเชิงลบ)
 - เป็นไปได้ไหมว่า เขา/เธอ ไม่ได้เป็นที่เราอธิบาย
 - ทั้งๆ ที่เราไม่รู้จักคนเหล่านี้ คำอธิบายคนเหล่านี้ของเรามาจากไหน
 - มุมมองที่เรามี สิ่งที่เรารู้สึก มีผลต่อการปฏิสัมพันธ์กับคนเหล่านี้ อย่างไร
 - หากเรามีข้อมูลมากขึ้น รู้จักเขามากขึ้น ความรู้สึกที่มีจะเปลี่ยนไปหรือไม่ อย่างไร

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- กิจกรรมนี้ทำให้เราทุกคนตระหนักว่าเราล้วนมีอคติ เพื่อจะได้ระวังไม่ให้อคตินั้นมาบดบังเวลาที่เรากำลังสัมผัสกับคนอื่น ๆ จนปิดกั้นความเห็นอกเห็นใจต่อกัน
- อคติเป็นความคิดในการจัดกลุ่มและด่วนสรุป ซึ่งเป็นวิธีพื้นฐานที่สมองมนุษย์เชื่อมต่อสิ่งต่าง ๆ การจัดกลุ่ม มาพร้อมกับความเชื่อและความรู้สึก และส่งผลต่อการรับรู้ การตัดสินใจ การกระทำ อคติบางอย่างเราไม่ได้ตั้งใจมี แต่มันถูกฝังซ้ำๆ ผ่านสังคมและสื่อ

- การฝึก “หยุด” เมื่อรู้ตัวว่าเริ่มตัดสิน และ “เปลี่ยน” เป็นความสงสัย แทน เช่น เปลี่ยนจาก “ทำไมถึงทำแบบนี้” เป็น “เขามีเหตุผลอะไรนะที่ต้องทำแบบนี้” จะช่วยให้เราเข้าใจคนอื่นมากขึ้น

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- เมื่อรู้ตัวว่าเรากำลังเผลอตัดสินคนอื่น (เช่น คนที่ขับรถปาดหน้า หรือ เพื่อนบ้านที่พูดจาไม่ดี) ให้ลองคิดต่อว่า ‘เขาอาจจะมีเหตุผลบางอย่างที่ฉันยังไม่รู้’ แล้วสังเกตว่าความรู้สึกในใจเราเปลี่ยนไปอย่างไร

กิจกรรม 7.4

แผนที่ใจ (Empathy Map)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. สำรวจและสะท้อนความเข้าใจที่มีต่อผู้อื่นผ่านเครื่องมือแผนที่ใจ
2. สัมผัสถึงความต้องการและความกังวลที่ซ่อนอยู่ภายใต้คำพูดหรือท่าทาง
3. ค้นหาแนวทางการสื่อสารหรือการช่วยเหลือที่ตอบโต้ภัยความต้องการที่แท้จริง

แนวคิดหลัก (Key Concept):

การเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เป็นทักษะที่ฝึกฝนได้ผ่านการสังเกตและไม่ใช่ตัวเองเป็นมาตรฐาน การเท่าทันอคติที่ไปด่วนตัดสินหรือติดยึดคนอื่น (เช่น เด็กใจแตก หรือ คนแกล้งน้อยใจ) จะช่วยนำเราไปสู่ความเข้าใจความเป็นมนุษย์โดยมองให้เห็นความคิด ความรู้สึก ความกังวล และความต้องการที่แท้จริงของเขา เข้าใจโลกในแบบที่เขาเห็น จะช่วยให้เราสร้างความสัมพันธ์และช่วยเหลือได้มากขึ้น

เวลา: 60 นาที

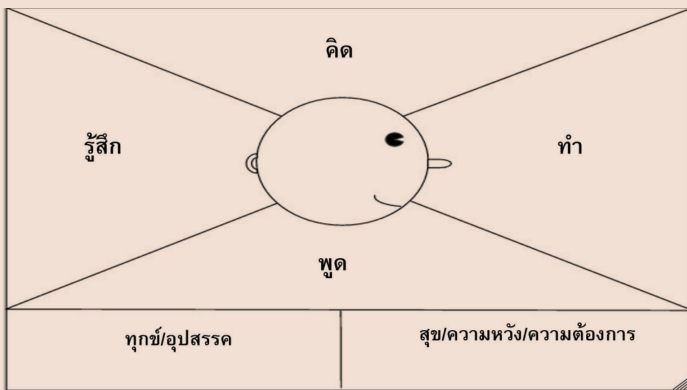
อุปกรณ์: กระดาษฟลิปชาร์ต “แผนที่ใจ” | โพสต์อิทหลากหลายสี |

ปากกาเคมี |

กรณีศึกษา 2 เรื่อง (หรือสามารถใช้กรณีศึกษาจริงใกล้ตัวในชุมชนจะดีมาก)

- 1) ตาเอกวัย 75 ปี อยู่คนเดียว ลูกหลานไปทำงานต่างจังหวัดนาน ๆ โทรมาหาครั้ง มักปฏิเสธความช่วยเหลือจากคนในชุมชน
- 2) ตาล นักเรียนม. 3 รู้ว่าตัวเองท้องได้ 3 เดือน ไม่กล้าบอกที่บ้านและพยายามใส่เสื้อตัวใหญ่เพื่อปกปิด และเก็บตัว

แผนที่ใจ



ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (10 นาที)

- เล่ากรณีศึกษา ตาเอกวัย 75 และ น้องตาล นร.ม.3 ทีละเรื่อง
- ติดกระดาศ 2 แผ่น ที่มีประโยค “ตาเอกควรจะ....” และ “น้องตาลควรจะ....”
- ให้ผู้เข้าร่วมตอบ แล้วผู้ดำเนินการจดไว้บนกระดาน หรือหากถนัดเขียนให้ทุกคนออกมาเขียนคำตอบ

2. ลงมือทำ: วาดแผนที่ใจ (25 นาที)

- แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 3-5 คน มอบหมายกรณีศึกษา กลุ่มละ 1 เรื่อง

- แจกกระดาษฟลิปชาร์ต “แผนที่ใจ” (Empathy Map) ให้กลุ่มช่วยกันระดมสมองในแต่ละข้อดังนี้ (เขียนคำตอบบนฟลิปชาร์ตหรือในกระดาษโพสต์อิท):
 - พูด: ประโยคที่เขาชอบพูดออกมาบ่อยๆ
 - ทำ: พฤติกรรมที่เขามักจะแสดงออกให้เราเห็น
 - คิด: สิ่งที่เขาอาจจะแอบคิดอยู่ในใจแต่ไม่ได้พูดออกมา
 - รู้สึก: อารมณ์ที่เขาซ่อนอยู่ (เช่น เหงา กลัว กลัวเป็นภาระ)
 - อุปสรรค: ความทุกข์หรือสิ่งที่ทำให้เขาไม่สบายใจ
 - ความหวัง: สิ่งที่เขาต้องการจริงๆ เพื่อให้มีความสุขขึ้น
- หลังจากทำแผนที่ใจแล้ว ให้กลุ่มช่วยกันเติมประโยคว่า
 - “ตาเอกคงกำลังรู้สึก.....”
 - “น้องตาล คงกำลังรู้สึก.....”

3. สะท้อน (15 นาที)

- เปรียบเทียบประโยคที่เขียนครั้งแรก กับประโยคหลังว่าเป็นอย่างไร

ตาเอกควรจะ.....>>> ตาเอกคงกำลังรู้สึก.....

น้องตาลควรจะ.....>>> น้องตาล คงกำลังรู้สึก
- ตอนที่เติมข้อมูลในช่อง ความรู้สึก หรือ ความทุกข์ เรารู้สึกอย่างไรกับตาเอก/น้องตาล บ้าง
- เมื่อลองทำ “แผนที่ใจ” มีข้อมูลส่วนไหนบ้างที่เราเพิ่งค้นพบเกี่ยวกับคนๆ นั้น
- มีหรือไม่มี ที่ เรารู้สึกไม่ดีกับพฤติกรรมบางอย่าง (ของตาล/ตาเอก) แต่เมื่อทำแผนที่ใจและเห็นภาพรวมทำให้เราเข้าใจมากขึ้น ยกตัวอย่าง
- ถ้าเราอยู่ในสถานการณ์เดียวกับตาเอกหรือน้องตาล อะไรคือสิ่งที่ยากที่สุด
- คำพูดแบบไหนที่เราควรเลิกพูด และคำพูดแบบไหนที่ตาเอกและน้องตาลอยากได้ยินที่สุด

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที) - แนวคิดเพื่อพัฒนา Empathy

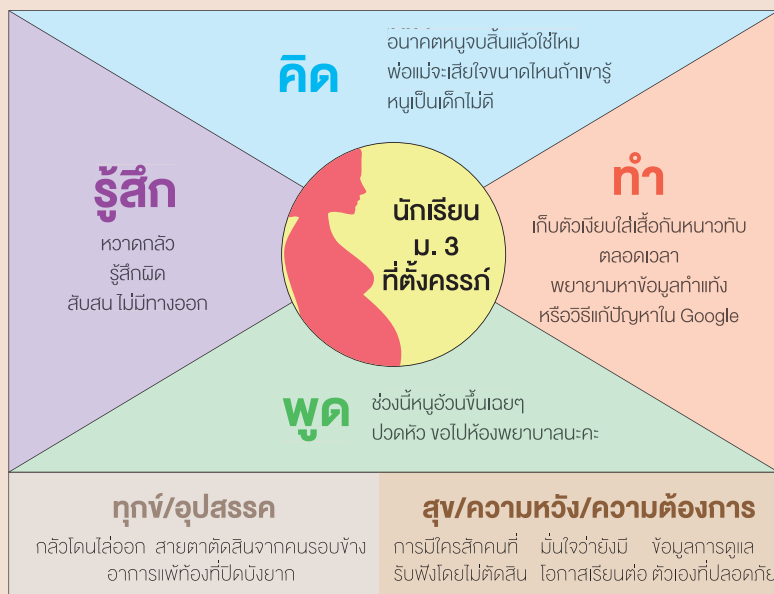
- บ่อยครั้งที่เรามองคนอื่นเพียงภาพลักษณ์ภายนอกหรือผ่านแว่นอคติของเราเอง หากเราเท่าทันและมองให้เห็นถึงความคิด ความรู้สึก และความกังวลของเขา เห็นโลกในแบบที่เขาเห็น จะช่วยให้เราเข้าใจมากขึ้น และไม่ด่วนตัดสินคนอื่น เพราะเงื่อนไขชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน
- สิ่งที่คุณต้องการ ไม่ใช่แค่ “ของ” หรือ “เงิน” เสมอไป บางครั้งสิ่งที่คนต้องการที่สุดคือ “การถูกรับฟัง” “การถูกมองเห็น” หรือ “ความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า”

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- เขียน 1 ประโยคที่ “อยากบอก” หรือ “อยากทำให้” ตาเอก และ/หรือน้องตาล
- เลือก 1 คนที่เรามักจะขัดแย้งด้วย หรือคนที่เราไม่เข้าใจเขาเลย ลองกลับไปทำ Empathy Map ในใจสั้น ๆ แล้วลองเปลี่ยนคำพูดที่เคย ‘ตำหนิ’ เป็นคำถามที่ ‘แสดงความห่วงใย’

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินการ

- ย้ำให้เห็นว่าสิ่งที่กลุ่มช่วยกันระดมคือ “สมมติฐาน” ไม่ใช่ “ข้อเท็จจริง” ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เรา “เอะใจ” และอยากไป “ถาม/ฟัง” คนๆ นั้นจริงๆ
- ระวังอย่าทำแผนที่ใจให้กลายเป็นการ “เดา” อย่างสนุกสนาน และเน้นว่า เราไม่อาจรู้จักคนได้จากการทำแผนที่เพียงแผ่นเดียว
- หากกลุ่มไหนทำ Empathy Map ออกมาแล้วดูเป็นข้อมูลด้านเดียว หรือดูน่าสงสัยเกินไปจริงๆ ให้ชวนคิดถึง มุมที่คนๆ นั้นมีความสุขหรือเขามีศักยภาพอะไรอยู่บ้าง เพื่อช่วยให้เห็นความเป็นมนุษย์ที่มีทุกด้าน



กิจกรรม 7.5

ใจเราก็กสำคัญ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. ตระหนักถึงเสียงวิจารณ์ตัวเอง และผลกระทบต่อใจตนเอง
2. สัมผัสถึงความเมตตาและความอ่อนโยนต่อความรู้สึกของตนเอง
3. ฝึกการรับฟังและตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

แนวคิดหลัก (Key Concept):

เรามักจะเป็นคนที่ใจดีกับคนอื่นที่สุด แต่ใจร้ายกับตัวเองที่สุด การมี Empathy ที่สมบูรณ์ต้องเริ่มจาก “ใจเรา” หากเราไม่สามารถรับฟังความทุกข์ของตัวเองได้ เราจะหมดพลัง (Burnout) ในการรับฟังผู้อื่น การเห็นใจตนเองไม่ใช่การเห็นแก่ตัว แต่คือการ “เติมน้ำใส่แก้วตัวเองให้เต็ม” เพื่อที่จะมีน้ำเหลือพอไปแบ่งปันให้คนรอบข้าง

เวลา: 40 นาที

อุปกรณ์: กระดาษแผ่นเล็ก | ปากกา | เพลงบรรเลงเบาๆ



ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุย:
 - เวลาเพื่อนทำพลาด เรามักพูดกับเพื่อนว่าอะไร (มักจะเป็นคำปลอบใจ)
 - เวลาที่เราทำพลาด เรามักพูดกับตัวเองว่าอะไร (มักจะเป็นการตำหนิ เช่น ทำไม่โง่แบบนี้, แย่จัง)
- ขมวดว่า เรามักใจร้ายกับตัวเอง วันนี้เราจะลองเป็น ‘เพื่อนที่ดีที่สุด’ ของตัวเรากัน

2. ลงมือทำ: จดหมายถึงตัวเอง (20 นาที)

- ให้แต่ละคนนึกถึงเรื่องที่ทำให้รู้สึก “เหนื่อย” หรือ “รู้สึกผิด” ในช่วงที่ผ่านมา (เช่น งานยุ่งเกินไป, ดูแลคนไข้แล้วเขาไม่ดีขึ้น, เผลอดูลูก)
- เขียนความรู้สึกนั้นออกมาสั้นๆ เช่น “ฉันรู้สึกเหนื่อยและท้อที่พยายามทำดีที่สุดแล้วแต่ไม่มีใครเห็นค่า”
- ให้จินตนาการว่าถ้า “เพื่อนที่รักเราที่สุด” เห็นเราในสภาพนี้เขาจะบอกอะไรเรา ให้เขียนประโยคนั้นลงไป (เช่น “ไม่เป็นไรนะ เธอทำเต็มที่แล้วเหนื่อยก็พักก่อนได้นะ”)
- ให้ลองอ่านประโยคนั้นในใจซ้ำ ๆ พร้อมกับวางมือหรือตบไหล่ตัวเองเบาๆ หรือใช้ buttery hug

3. สะท้อน (5 นาที)

- รู้สึกอย่างไร ตอนที่ ‘อนุญาต’ ให้ตัวเองเหนื่อยได้ หรือทำพลาดได้
- การใจดีกับตัวเอง ส่งผลต่อพลังในตัวเองอย่างไร
- พลังที่เกิดขึ้นจากตัวเองส่งผลต่อการไปดูแลคนอื่นอย่างไร

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- “ความผิดพลาด” และ “ความเหนื่อยล้า” เป็นเรื่องปกติที่เราทุกคนเจอ การใจดีกับตนเองเมื่อทำพลาด แทนการดุด่าซ้ำเติม จะช่วยเสริมแรงใจให้ตัวเอง เพื่อมีพลังไปส่งต่อและเข้าใจคนอื่น ๆ

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ทุกเย็นก่อนนอน ให้ลองถามตัวเองสั้น ๆ ว่า ‘วันนี้ใจเราเป็นอย่างไรบ้าง?’ และขอบคุณตัวเอง 1 เรื่องที่ตั้งใจทำมาตลอดทั้งวัน

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินการ:

- สร้างบรรยากาศผ่อนคลายและปลอดภัย
- ผู้ดำเนินการอาจเริ่มด้วยการแชร์ “เรื่องที่ตัวเองเคยตัดสินใจ” เพื่อเป็นตัวอย่างและสร้างความไว้วางใจให้กับผู้เข้าร่วม