

## หมวด 8

# ความสัมพันธ์ที่เป็นสุขและรับผิดชอบ (Relationships)

### คืออะไร ?

คือกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ผ่านการทำความเข้าใจ ความต้องการที่แตกต่างกัน การเท่าทันอารมณ์ ความคิด ความคาดหวังของตนเอง และการใช้ทักษะสื่อสารเชิงบวก เพื่อส่งต่อความปรารถนาดี รวมทั้งการรักษาขอบเขตเพื่อสร้างสมดุลต่อสุขภาพกายใจที่ดีของตนเอง

### ช่วยอะไร ?

- ช่วยสร้างความเข้าใจ สื่อสารความปรารถนาดีได้ตรงกับสิ่งที่ผู้รับต้องการ โดยไม่ทำให้เราบาดเจ็บ
- ช่วยลดความขัดแย้งและการปะทะ ด้วยการบอกความรู้สึกที่แท้จริงและความต้องการ
- ช่วยรักษาสมดุลทางอารมณ์ ไม่แสดงพฤติกรรมรุนแรงตามอารมณ์ชั่ววูบ และหยุดอารมณ์ร้อนก่อนทำร้ายความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
- ซ่อมแซมความสัมพันธ์ด้วยการขอโทษที่จริงใจและแสดงความรับผิดชอบ
- ช่วยให้เลือกจัดการความสัมพันธ์ในแบบที่ไม่เกิดโทษต่อจิตใจร่างกายของตนเอง หาความช่วยเหลือที่จำเป็นถ้าหากตกอยู่ในความสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย



## ฝึกอย่างไร ?

- สังเกตและระบุ “ภาษารัก” ของตนเองและคนใกล้ชิด รวมถึงฝึกเรียกชื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน
- ฝึกใช้โครงสร้างประโยค I-Message (บอกความรู้สึก + เหตุการณ์ + ความต้องการ) เพื่อสื่อสารเชิงบวก
- ฝึกใช้สูตร “ส-ย-บ ไฟ” (สังเกต-หยุด-เบาสบาย) เพื่อจัดการความโกรธ และฝึกทักษะ “การขอโทษ 4 ส่วน” เพื่อแสดงความรับผิดชอบ
- สังเกตทบทวนว่าความสัมพันธ์นั้นๆ ส่งผลต่อสุขภาพกายใจของเราและผู้อื่นในทางใด ฝึกสร้างขอบเขตที่เปิดโอกาสให้แต่ละฝ่ายได้ดูแลสุขภาพกายใจในแบบที่สอดคล้องกับตัวเอง

## ประกอบด้วย 6 กิจกรรมตัวอย่าง

- กิจกรรม 8.1 ภาษารัก
- กิจกรรม 8.2 รู้จักอารมณ์
- กิจกรรม 8.3 ประโยคสุขใจ
- กิจกรรม 8.4 สูตรสยบไฟ
- กิจกรรม 8.5 ศิลปะการขอโทษ
- กิจกรรม 8.6 รับผิดชอบ

## กิจกรรม 8.1

# ภาษารัก

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. เข้าใจความหลากหลายของวิธีการแสดงออกและรับรู้ความรัก
- 5 รูปแบบ
2. ตระหนักถึงความต้องการที่แตกต่างกันในความสัมพันธ์โดยไม่ตัดสิน
3. สำรวจภาษารักของตนเองและฝึกการสื่อสารให้ตรงกับใจของผู้รับ

### แนวคิดหลัก (Key Concept):

แต่ละคนมี “ภาษารัก” ซึ่งหมายถึงวิธีการแสดงความรักความปรารถนาดีต่อกันในรูปแบบต่างๆ ผ่านภาษา ท่าที และการกระทำ รวมทั้งมีวิธีเติมเต็มใจแตกต่างกัน ดังนั้นหากเราบอกรักเป็นภาษาที่อีกฝ่ายไม่คุ้นเคย (เช่น เราถนัดให้ของ แต่เขาต้องการคำชม) ความรักนั้นอาจส่งไปไม่ถึง การเรียนรู้ “ภาษารัก” จึงเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความเข้าใจ ลดความขัดแย้ง และทำให้คนรอบข้างสัมผัสได้ถึงความปรารถนาดีของเราอย่างแท้จริง การเรียนรู้ภาษารักของตนเองและคนที่เรารักหรือคนรอบข้างจะช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้



**เวลา:** 30 นาที

**อุปกรณ์:** บัตรภาษารัก 5 แบบ | แบบสำรวจภาษารัก หรือทำออนไลน์

<https://love-language.co/th>



## ขั้นตอนการดำเนินการ:

### 1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุย:
  - เคยไหมที่เราารู้สึกว่าเราทำดีกับเขามากแล้ว แต่เขากลับบอกว่าเราไม่ใช่ใจเลย
  - เวลาที่เรารักใคร เรามักจะแสดงออกด้วยวิธีไหน หรือ ทำอะไร
  - เราชอบให้คนรักทำอะไรให้มากที่สุดเพื่อให้เรารู้สึกว่าเขารักเราจริง ๆ
- สรุปว่า แต่ละคนมีวิธีแสดงออกถึงความรัก ความรู้สึกดีๆ แตกต่างกัน จึงเป็นไปได้ว่า เราอาจจะพูด “ภาษารัก” คนละภาษา ทำให้ความรู้สึกที่เราต้องการสื่อจึงไปไม่ถึงผู้รับ หากเราไม่ได้เรียนรู้ “ภาษารัก” ของอีกฝ่าย

## 2. ลงมือทำ: สำรวจและกายใจ (15 นาที)

- อธิบายภาษารัก 5 แบบสั้นๆ (การให้ของขวัญ, การบอกรัก ชื่นชม ให้กำลังใจ, การมีเวลาที่มีคุณภาพร่วมกัน, การสัมผัส, การช่วยเหลือบริการ)

1) การให้ของขวัญ (Receiving Gifts) หรือสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ ในโอกาสพิเศษ โอกาสสำคัญ หรือรางวัลในความพยายาม แบบไม่มีเงื่อนไข เป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่าทางจิตใจ เป็นสิ่งที่ตรงกับความสุขหรือความสนใจของคนที่เรารัก

2) การบอกรัก ชื่นชม ให้กำลังใจ (Words of Affirmation) คำพูดเชิงบวก เช่น ภูมิใจ ปลื้ม เก่งมาก ยอดเยี่ยม ฯลฯ ผ่านการพูด เขียน หรือพิมพ์

3) การมีเวลาที่มีคุณภาพร่วมกัน (Quality Time) กับคนที่เรารัก ให้ความสนใจ รับฟัง ถามความเห็น และมีความรู้สึกร่วมในกิจกรรมที่ทำด้วยกัน เช่น พูดคุยกัน ซอปปิง ดูกีฬา ดูซีรี่ย์ ออกกำลังกาย ไปกินข้าวนอกบ้าน ไปต่างจังหวัด เล่นเกม เดินเล่น ปลูกต้นไม้ ฯลฯ

4) การสัมผัส (Physical Touch) เช่น โอบ กอด หอมแก้ม จูบ จับมือ ตะแอดว ตะโหล นวดไหล่/หลัง แปะมือ ลูบหัวเบาๆ ในเวลาสถานที่ และจังหวะที่เหมาะสม

5) การช่วยเหลือ บริการ การทำอะไรบางอย่างให้ (Acts of Service) ด้วยความเต็มใจ เช่น ทำอาหารให้กิน ช่วยสอนการบ้าน ไปรับไปส่ง ช่วยซ่อมกีฬา ช่วยทำในสิ่งที่จำเป็น สอนในสิ่งที่สนใจ

- ให้แต่ละคนทำแบบสำรวจภาษารักของตนเองเงียบๆ (ไม่ให้เพื่อนเห็น)
- จับคู่ และให้ลองทายว่า “ภาษารักอันดับ 1 ของเพื่อนคืออะไร” โดยสังเกตจากนิสัยหรือท่าทางที่ผ่านมา แล้วเฉลยพร้อมกัน

### 3. สะท้อน (5 นาที)

- ถ้าเราแสดงความรักในรูปแบบที่เราชอบ (แต่เขาไม่ชอบ) จะเกิดอะไรขึ้นกับความสัมพันธ์
- การรู้ภาษารักของคนรอบข้าง (คนในครอบครัว / เพื่อนร่วมงาน) จะช่วยอะไรเราได้บ้าง

### 4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (3 นาที)

- เราเรียนรู้ “ภาษารัก” ของคนรอบข้างได้จากการสังเกต พูดคุย ซักถาม หรือลองแสดงความรักหลากหลายรูปแบบ
- การเข้าใจ “วิธีการสื่อสารความรู้สึกดี” จะช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น เพราะเป็นการใส่ใจต่อ “สิ่งที่ผู้รับต้องการ” ไม่ใช่ “สิ่งที่เราอยากให้”

### 5. ชวนนำไปใช้ (2 นาที)

- ชวนให้แต่ละคนเลือกคนใกล้ตัว 1 คน สังเกตว่าเขามีภาษารักแบบไหน และลองแสดงความรักด้วยภาษานั้น (แม้จะไม่ใช่วิธีแบบที่เราถนัดก็ตาม)

## กิจกรรม 8.2

# รู้จักอารมณ์

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. รู้จักคำศัพท์ที่ใช้บอกอารมณ์ความรู้สึกที่หลากหลายและแม่นยำขึ้น
2. สังเกตและยอมรับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติทั้งด้านบวก ลบ และเฉย
3. ฝึกระบุชื่ออารมณ์ เพื่อลดความเข้มข้นของอารมณ์ลบ และเพิ่มความเชื่อมโยงกับอารมณ์บวก

### แนวคิดหลัก (Key Concept):

อารมณ์คือสัญญาณเตือนที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ การที่เรา “เรียกชื่ออารมณ์” ได้ จะช่วยให้สมองส่วนคิดทำงานได้ดีขึ้นจากการรู้จัก มองเห็น และเท่าทัน ช่วยลดความตึงเครียดของสมองส่วนอารมณ์ ทำให้เราไม่แสดงพฤติกรรมไปตามอารมณ์โดยไม่รู้ตัว แต่สามารถหาวิธีจัดการที่เหมาะสมได้

**เวลา:** 40 นาที

**อุปกรณ์:** วงล้ออารมณ์ | บัตรคำอารมณ์ (เตรียมทำบัตรคำโดยใช้คำบอกความรู้สึกตาม “วงล้ออารมณ์”)

# WHEEL OF EMOTIONS



ความสามารถในการรับรู้และแยกแยะความรู้สึก  
เป็นก้าวแรกสู่การเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง



UNITED NATIONS  
THAILAND



love  
frankie

Supported by  
FACEBOOK



กรุงเทพมหานครจอนไลน์.(2565,4 สิงหาคม).ล้านคำในใจแต่บอกใครไม่ได้  
หาไอเดียสื่อสารจากภาพ “วงล้อแห่งอารมณ์”

<https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/1018959>

## ขั้นตอนการดำเนินการ:

### 1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุยวงใหญ่: “เวลาที่มีคนถามว่า ‘วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง’ นอกจากคำว่า ‘สบายดี’ หรือ ‘ก็ดี’ เรามักจะมีคำอื่นบอกความรู้สึกเราไหม?” ตอนที่ถูกถามเรารู้สึกจริงๆ ที่มีอยู่ในตอนนั้นไหม?
- ถามต่อ: “เคยไหมที่รู้สึกปั่นป่วนข้างในแต่บอกไม่ถูกว่ามันคืออะไร? ความรู้สึกตอนนั้นเป็นอย่างไร หรือความรู้สึกปั่นป่วนนั้นอยู่ที่ตรงไหนของร่างกาย เช่น ท้อง หน้าอก ใบหน้า?”

### 2. ลงมือทำ: สำรวจโลกของอารมณ์ (20 นาที)

- ชวนให้ดู “วงล้ออารมณ์” และให้ดูว่าอารมณ์หนึ่งอย่าง (เช่น โกรธ) มีระดับความลึกต่างกัน (เช่น รำคาญ, ขุ่นเคือง, เดือดดาล)
- แจกบัตรคำอารมณ์ให้ผู้เข้าร่วม (หรืออาสาสมัคร) แสดงท่าทาง/ภาษา กาย/ภาษาพูด ให้เพื่อนในกลุ่มทายว่าเป็นอารมณ์อะไร
- ให้แต่ละคนลองนึกถึงเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นในสัปดาห์นี้ แล้วลองหาคำศัพท์จากวงล้ออารมณ์ที่ “ตรงใจ” ที่สุดมา 1-2 คำ

### 3. สะท้อน: ชวนแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ (10 นาที)

- มีคำบอกความรู้สึกคำไหนที่เราไม่ค่อยรู้จัก หรือไม่เคยใช้มาก่อนหรือไม่
- เวลาที่เราบอกชื่ออารมณ์ได้ชัดๆ (เช่น ฉันกำลังรู้สึก ‘น้อยใจ’ ไม่ใช่แค่ ‘โกรธ’) เราารู้สึกว่าความรู้สึกข้างในเปลี่ยนไปหรือไม่ อย่างไร
- สังเกตได้ไหมว่าความรู้สึกนั้นปรากฏอยู่ตามร่างกายด้วย มักอยู่ที่ตำแหน่งใดที่รับรู้ได้เสมอ ลองเอามือไปสัมผัสกับบริเวณนั้น และอยู่กับตรงนั้นสักครู่
- การรู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง มีประโยชน์อย่างไร

#### 4. เต็มข้อมูลสั้น ๆ (3 นาที)

- การรู้ว่าเรากำลังรู้สึกอย่างไร เรียกชื่ออารมณ์ได้ จะช่วยลดการสะสมของอารมณ์ลบไม่ให้พุ่งสูงขึ้นจนควบคุมไม่ได้ ช่วยให้เรารู้วิธีจัดการกับอารมณ์นั้น และช่วยให้เราสื่อสารความต้องการที่แท้จริงออกไปได้
- การเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ช่วยให้เราเข้าใจตัวเอง เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น และช่วยให้เข้าใจอารมณ์ของคนรอบตัวได้ดีขึ้นด้วย
- แม้เราจะสังเกตอารมณ์ไม่ได้ทันที แต่ร่างกายจะตอบสนองกับอารมณ์ให้เราสังเกตได้ เช่น ท้องปั่นป่วน แขนเกร็ง ร้อนที่ใบหน้า หายใจสั้น เราขยายการรับรู้อารมณ์โดยสังเกตดูอาการทางร่างกายได้เช่นกัน

#### 5. ชวนนำไปใช้ (2 นาที)

- ภายในสัปดาห์นี้ ก่อนจะพูดหรือทำอะไรเวลาที่มีอารมณ์ ให้หยุดหายใจ แล้วถามตัวเองว่า “ตอนนี้ฉันกำลังรู้สึก... (ชื่ออารมณ์) ...ใช่ไหม” แล้วค่อยตัดสินใจว่าจะทำอะไร

#### ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินการ:

- ย้ำว่าไม่มีอารมณ์ไหนที่ผิด ทุกอารมณ์ทำหน้าที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบ เป็นข้อมูลให้เราเลือกจัดการสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อให้อยู่ได้ปลอดภัยและดูแลความต้องการของตัวเอง การเปิดรับรู้อารมณ์อย่างไม่ตัดสินตัวเองต่อการเกิดอารมณ์นั้น ๆ เป็นบันไดไปสู่การเข้าใจและไวต่อการสังเกตเข้าใจผู้อื่น

## กิจกรรม 8.3

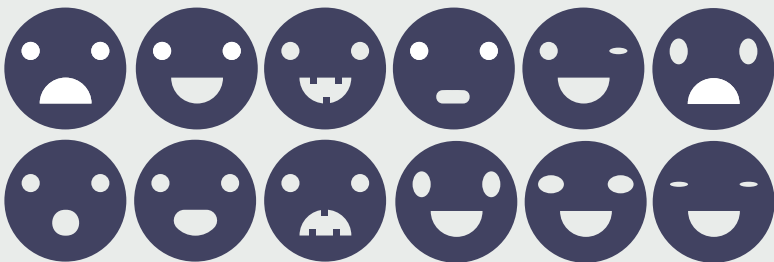
# ประโยคสุขใจ (I-Message)

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. ตระหนักถึงผลกระทบของคำพูดที่เน้นการตำหนิผู้อื่น (You-Message) และรับรู้ความคาดหวังที่แฝงอยู่ในคำพูดนั้น
2. สัมผัสถึงความแตกต่างของความรู้สึกเมื่อได้รับสารที่บอกความต้องการอย่างจริงใจ
3. ฝึกทักษะการสื่อสารด้วยโครงสร้าง I-Message เพื่อรักษาความสัมพันธ์

### แนวคิดหลัก (Key Concept):

การสื่อสารบ่อยครั้งมักกลายเป็นการตำหนิ (You-Message) แม้ว่าไม่ได้ตั้งใจหรือไม่ทันตัว เช่น “ทำไมคุณทำแบบนี้” ซึ่งทำให้อีกฝ่ายอยากปกป้องตัวเองหรือโต้กลับ การเปลี่ยนมาใช้ I-Message คือการพูดที่เริ่มจาก “ความรู้สึก” และ “ผลกระทบ” ที่เกิดขึ้นกับเรา พร้อมบอก “ความต้องการ” อย่างชัดเจน วิธีนี้ช่วยลดการเผชิญหน้าและเพิ่มโอกาสที่อีกฝ่ายจะรับฟังและร่วมมือแก้ไขปัญหา



**เวลา:** 45 นาที

**อุปกรณ์:** กระดาษสี 2 สี | ปากกาเคมี | ตัวอย่างประโยคสถานการณ์สมมติ

**I - Message ภาษาจีน**

เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก ที่พูดถึงความรู้สึก บอกความต้องการของคนพูด  
ใช้สรรพนามแทนตัวเองในการขึ้นต้นประโยค

“บอกความรู้สึก” + “พฤติกรรมขณะนั้น” + “ความต้องการ”

**ตัวอย่าง**

“แม่/พ่อเป็นห่วงที่ลูกกลับบ้านดึก ทางเข้าบ้านค่อนข้างเปลี่ยว  
แม่/พ่อยากให้กลับก่อน 2 ทุ่มได้ไหม”

\*หลักเลี้ยง บ่ม ตำนัน เปรียบเทียบ และการถามว่า ทำไม



## ขั้นตอนการดำเนินการ:

### 1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุย: “เคยไหมที่เราหงุดหงิด อยากให้เขาปรับปรุงตัว แต่พอพูดออกไปกลับกลายเป็นการทะเลาะกัน?” หรือ “คำพูดแบบไหนที่ได้ยินแล้วรู้สึกอยากเดินหนีหรืออยากเถียงทันที?”
- สรุปเบื้องต้น: ส่วนใหญ่เป็นเพราะเราเผลอใช้ “You-Message” หรือการเอาปลายนิ้วชี้ไปที่ความผิดของคนอื่น

## 2. ลงมือทำ: ฝึกเปลี่ยนประโยค (20 นาที)

- ให้แต่ละคนเขียนประโยคที่ “เคยได้ยินแล้วไม่ชอบ” หรือประโยคที่ “ชอบแต่ขอใช้คำคนอื่น” ลงในกระดาษสีที่ 1 (เช่น “ทำไมกลับบ้านดึก” “ทำไมไม่ล้างจาน”)
- แนะนำโครงสร้าง 3 ส่วนของ I-Message:  
“บอกความรู้สึก + บอกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ความเห็น + เหตุผลหรือความต้องการ”  
เช่น “แม่รู้สึกเป็นห่วง เวลาลูกกลับบ้านดึก เพราะทางเข้าบ้านเราค่อนข้างเปลี่ยว แม่อยากให้ลูกกลับบ้านก่อน 2 ทุ่มได้ไหม”
- ให้แต่ละคู่ลองเปลี่ยนประโยคในกระดาษสีที่ 1 ให้เป็น “ประโยคสุใจ” (I-Message) ลงในกระดาษสีที่ 2

## 3. สะท้อน (10 นาที)

- ระหว่างประโยค “ทำไมกลับบ้านดึก” กับประโยค I-Message เมื่อความรู้สึกในฐานะคนฟังต่างกันอย่างไร
- เพราะเหตุใดการพูดถึงความรู้สึกและความต้องการของเรา ถึงลดการปะทะได้ดีกว่าการตำหนิ
- เราจะได้อะไรถ้าความต้องการที่เราบอกไปได้รับความร่วมมือทำตาม
- ถ้าเราเป็นฝ่ายถูกบอกด้วยประโยค I-message เราอยากทำตามนั้นหรือไม่อย่างไร
- การบอกความต้องการตรงๆ โดยไม่ตำหนิ ยากหรือง่ายอย่างไร
- สิ่งที่จะช่วยให้เราใช้ I-Message ได้มากขึ้น คืออะไร

#### 4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- I-Message เป็นการสื่อสารเชิงบวก ที่เน้นการแสดงความรู้สึก ความคิด ความต้องการของคนพูดอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่โจมตีหรือวิจารณ์ ช่วยให้คนฟังเข้าใจเรามากขึ้น และเมื่อไม่รู้สึกถูกวิจารณ์หรือต่อว่า โอกาสการรับฟังจะมากขึ้น
- หลีกเลี่ยงการตำหนิ บ่น เปรียบเทียบ หรือประชดประชัน นอกจากนั้น สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงออกควรสอดคล้องกับคำพูดเชิงบวกเพื่อแสดงความจริงใจ
- การใช้ I-message ไม่ได้หมายความว่าผู้อื่นต้องทำตามนั้น แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการบอกความคาดหวังที่ให้โอกาสหาข้อตกลงที่พอดี หรืออย่างน้อยที่สุดได้เข้าใจความรู้สึกและผลกระทบจากการกระทำของกันและกัน

#### 5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ใน 2-3 วันนี้ หากมีเรื่องที่ทำให้หงุดหงิด โกรธ ให้หยุดหายใจลึกๆ แล้วลองใช้ประโยค “ฉันรู้สึก..... ที่.....เพราะ.....” แทนการต่อว่า แล้วสังเกตปฏิกิริยาของอีกฝ่าย
- บางโอกาสเราไม่ได้แค่หงุดหงิดคนอื่น แต่เราไม่พอใจตัวเองด้วย ให้ฝึกใช้ I-Message กับตัวเองกับเรื่องนั้น “ฉันรู้สึก....ที่ฉัน....ฉันอยากให้ตัวเอง.....”

## กิจกรรม 8.4

# สูตรสยบไฟ

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. รู้เท่าทันสัญญาณเตือนของอารมณ์ร้อนที่ส่งผลต่อคำพูดและความสัมพันธ์
2. สร้างและฝึกใช้ “สูตรสยบไฟ” ส่วนตัวเพื่อรักษาความสัมพันธ์ในภาวะตึงเครียด

### แนวคิดหลัก (Key Concept):

เมื่อเราโกรธหรือหงุดหงิด สมองส่วนอารมณ์ (Amygdala) จะทำงานอย่างรุนแรงจนบดบังการทำงานของสมองส่วนคิด เปรียบเสมือน “ไฟ” ที่กำลังลุกไหม้ หากเราพูดหรือตัดสินใจในช่วงนี้ มักจะนำไปสู่ความเสียหายภายหลัง การหยุดชั่วคราวเพื่อ “ดับไฟ” ไม่ใช่การยอมแพ้ แต่คือการรักษาพื้นที่ปลอดภัยให้ความสัมพันธ์คงอยู่ได้

**เวลา:** 30 นาที

**อุปกรณ์:** กระดาษ A4 | ปากกาเมจิก | โฟสตัดอิท



## ขั้นตอนการดำเนินการ:

### 1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุยและขอฟังประสบการณ์:
  - เคยไหมที่เผลอพูดแรง ๆ หรือทำประชดประชันไปเพราะความโกรธ แล้วมานั่งเสียใจทีหลัง
- สรุปให้เห็นว่า หลายครั้งที่เราพูดแรงไป หรือทำประชด แล้วรู้สึกผิด เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ และอธิบายได้ด้วยกลไกทางสมองที่ทำให้เราอยู่ในภาวะไฟอารมณืพลุ่งพล่าน วันนี้เราจะมาหาวิธีหยุดไฟนั้นด้วยกัน

### 2. ลงมือทำ: สร้างสูตร “สยบไฟ” (15 นาที)

- ให้แต่ละคนเขียน
  - “สัญญาณไฟไหม้” ของตัวเองลงในกระดาษ (เช่น ใจสั้น หน้าชา เสียงดังขึ้น อยากเดินหนี)
  - “วิธี” ที่ทำแล้วตัวเอง “เย็นลง” ได้จริง 3 วิธี (เช่น ล้างหน้า หายใจลึก ๆ เดินออกจากที่นั้น)
- ขอฟัง “สัญญาณ” และ “น้ำ” ของแต่ละคน
- ชี้ให้เห็นว่า แต่ละคนมีสัญญาณและวิธีทำให้ตัวเองเย็นลง ทั้งคล้ายกัน และแตกต่างกัน
- นำเสนอสูตร “ส-ย-บ ไฟ” ตามนี้
  - **ส > สังเกต:** มีสติสำรวจสัญญาณเตือนในร่างกายและอารมณ์ก่อนที่จะลุกโชน เปลี่ยนบทบาทจาก “ผู้เล่น” (คนที่กำลังโกรธ) มาเป็น “ผู้ดู” (คนที่เห็นความโกรธ)
  - สังเกตอาการทางกาย (ใจสั้น หน้าชา มือสั่น) และระบุชื่ออารมณ์ในใจว่า “ตอนนี้เราโกรธแล้วนะ” หรือ “ตอนนี้หงุดหงิดแล้วนะ”

- ย > หยุด: หยุดการโต้ตอบทันทีเพื่อไม่ให้สถานการณ์บานปลาย และพาตัวเองออกจากสถานการณ์นั้น หรือนิ่งเพื่อรอให้สารเคมีแห่งความโกรธในสมองส่วนอารมณ์ (Amygdala) หายไป
- บ > เบาสบาย: ใช้เทคนิคผ่อนคลายที่ตนเองถนัด เพื่อให้หัวใจและกาย สงบ สบาย เพื่อให้สมองส่วนเหตุผลกลับมาทำงาน

### 3. สะท้อน (5 นาที)

- ถ้าเราใช้สูตร “สยบไฟ” ได้ทันก่อนระเบิดอารมณ์ ความสัมพันธ์ของเรากับคนรอบข้างจะเปลี่ยนไปอย่างไร?”
- วิธีคลายใจอันไหนที่เราใช้ประจำ หรือคิดว่า จะนำไปใช้ได้จริงและง่ายที่สุดในชีวิต
- คิดว่าเวลาที่เรารู้สึกเย็นลงแล้ว สิ่งที่เราอยากสื่อสารต่างจากตอนอารมณ์ขึ้นอย่างไร

### 4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (3 นาที)

- การ “สยบ” ไม่ใช่ทำให้อารมณ์หายทันที แต่เป้าหมายคือหยุดเพื่อบริหารจัดการอย่างรู้เท่าทัน เมื่อเราสยบไฟในใจเราได้ เราจะไม่ไปเผาใจคนอื่น และช่วยรักษาความไว้วางใจในความสัมพันธ์
- งานวิจัยพบว่าสารเคมีที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธจะสลายไปจากร่างกายภายใน 90 วินาที หากเราไม่ “เติมเชื้อไฟ” ด้วยการคิดวนเวียน ดังนั้นการหยุดเพียงนาทีครึ่งช่วยให้เรากลับมาใช้เหตุผล ได้ (อ้างอิง: 90-Second Rule, Dr. Jill Bolte Taylor)
- การหายใจลึก ๆ เป็นการช่วยส่งสัญญาณให้สมองเกิดการรับรู้ใหม่ว่าอารมณ์โกรธได้รับการคลี่คลายแล้ว

- เมื่อใจเย็นลงแล้ว ให้ใช้ I-Message (บอกความรู้สึกและความต้องการ) ในการคุยกันเพื่อปรับความสัมพันธ์
- ระวังการเจียบใส่กัน เพราะเป็นการขยายรอยร้าว

## 5. ชวนนำไปใช้ (2 นาที)

- ชวนให้แต่ละคนตั้งสัญญาณเตือนส่วนตัว เพื่อสามารถใช้ สูตร “สยบไฟ” ได้ทัน เมื่อเห็นสัญญาณไฟลุก เพื่อไม่ทำร้ายความสัมพันธ์กับคนรอบตัว

## กิจกรรม 8.5

# ศิลปะการขอโทษ

### วัตถุประสงค์: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. เข้าใจว่าการขอโทษไม่ใช่การพ่ายแพ้ แต่เป็นทักษะสำคัญในการรักษาความสัมพันธ์
2. ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของผู้อื่นและการยอมรับความผิดของตนเอง
3. ฝึกสื่อสารคำขอโทษที่มีประสิทธิภาพครบ 4 ส่วน เพื่อสร้างความไว้วางใจกลับคืนมา

### แนวคิดหลัก

เป้าหมายการขอโทษคือการซ่อมแซมความสัมพันธ์ ไม่ใช่การเอาชนะด้วยเหตุผล ดังนั้น การขอโทษที่ขาด “การรับผิดชอบ” มักจะกลายเป็น “ข้ออ้าง” (เช่น “ขอโทษนะที่เธอรู้สึกแบบนั้น”) ซึ่งไม่ช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น การขอโทษที่มีประสิทธิภาพต้องประกอบด้วย การยอมรับความผิดโดยไม่หาข้ออ้าง และเสนอแนวทางแก้ไขที่ชัดเจน เพื่อแสดงให้เห็นว่าเรารักและให้คุณค่ากับความสัมพันธ์มากกว่าการรักษา “ทิวทัศน์” ของตนเอง



**เวลา:** 40 นาที

**อุปกรณ์:** สถานการณ์สมมติ (เช่น ลืมนัด, พุดจาแรงใส่เพื่อน, ทำของรักคนอื่นพัง) กระดาษ ปากกา

## ขั้นตอนการดำเนินการ:

### 1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุย:
  - เคยไหมที่มีคนมาขอโทษเรา แต่ฟังแล้วเรากลับรู้สึกโกรธกว่าเดิม ให้ยกตัวอย่าง  
(เช่น ขอโทษแต่มีคำว่า ‘แต่...’ หรือ ‘ก็เธอทำแบบนั้นก่อน...’)
  - ถ้าเราเป็นคนฟัง เราอยากได้ยินอะไรจากคนที่ทำพลาด
- สรุปว่า คำขอโทษที่มี “แต่” ตามหลัง มักถูกตีความว่าเป็นข้อแก้ตัว ไม่ใช่การขอโทษจริงๆ

### 2. ลงมือทำ: ฝึกขอโทษ 4 ส่วน (15 นาที)

- แนะนำหัวใจสำคัญของการขอโทษ 4 ส่วน (อ้างอิง: Gary Chapman and Jennifer Thomas, “The 5 Apology Languages”)
  - 1) กล่าวคำขอโทษ: “ฉันขอโทษ...” (สบตา นิ่ง สงบ)
  - 2) รับผิด (ไม่มี แต่..): ระบุสิ่งที่ทำผิดชัดเจน “ฉันลืมนัดและปล่อยให้เธอรอ” (ไม่ควรพูดว่า ‘ถ้าเธอโกรธฉันขอโทษ’)
  - 3) แสดงความเสียใจ: บอกว่าเรารู้สึกอย่างไรที่ทำพลาด “ฉันเสียใจที่ทำให้เธอต้องเสียเวลาและรู้สึกไม่สำคัญ”
  - 4) เสนอการแก้ไข/ป้องกัน: “ครั้งหน้าฉันจะจดลงปฏิทินทันที และวันนี้ฉันขอเลี้ยงข้าวเป็นการไถ่โทษนะ”

- ให้จับคู่ เลือก 1 สถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริงหรือจากใจพหุสมมติ แล้ว  
ฝึกเขียนคำขอโทษให้ครบ 4 ส่วน จากนั้นผลัดกันพูดและรับฟัง

### 3. สะท้อน (10 นาที)

- ในฐานะคนฟัง ส่วนไหนของคำขอโทษที่ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น
- อะไรทำให้คำขอโทษฟังแล้วจริงใจ และอะไรทำให้เหมือนแก้ตัว
- ส่วนไหนที่พูดออกไปได้ยากที่สุดสำหรับเรา เพราะอะไร
- การขอโทษส่งผลต่อบรรยากาศในครอบครัวหรือการทำงานอย่างไร

### 4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- การยอมรับผิดกับผลการกระทำของเราโดยไม่หาข้ออ้าง เป็นการแสดงความรับผิดชอบ (Accountability)
- การขอโทษที่มีความหมายต้องรับรู้ถึงความรู้สึกเสียใจของอีกฝ่ายด้วย (Empathy)
- การขอโทษช่วยซ่อมแซมความสัมพันธ์ที่ร้าวให้ดีขึ้น การแก้ไขคือการระวังไม่ให้เกิดขึ้นซ้ำอีก

### 5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ให้นักถึงคนที่เรายังไม่ได้ขอโทษ แล้วลองส่งข้อความหรือไปพูดขอโทษตามโครงสร้าง 4 ส่วนนี้ แล้วสังเกตว่าผลเป็นอย่างไรทั้งเราและเขา

### ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินการ:

- ในการฝึกใช้สถานการณ์กลางๆ และระวังเรื่องความขัดแย้งจริงในกลุ่ม
- เน้นย้ำเรื่อง “ภาษากาย” น้ำเสียงต้องนุ่มนวลและสบตา หากผู้เข้าร่วมยังเขินอาย ให้เริ่มจากการฝึกเขียนก่อนแล้วค่อยพูด

## กิจกรรม 8.6

### รับผิชอบ

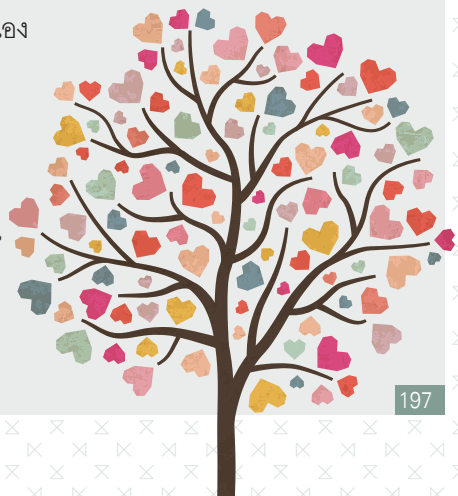
#### วัตถุประสงค์: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. ตระหนักถึงการรับผิดชอบตัวเองที่จะปกป้องสุขภาพทางกายใจในความสัมพันธ์
2. มองหาขอบเขตที่จะส่งเสริมการยอมรับความต้องการของกันและกัน
3. หาความช่วยเหลือเมื่อความสัมพันธ์มีแนวโน้มที่จะไม่ปลอดภัย

#### แนวคิดหลัก

ในความสัมพันธ์แต่ละคนย่อมคาดหวังให้ผู้อื่นดูแลความต้องการของตนไม่มากนักน้อย เช่น คอยช่วยเหลือ เชื่อฟัง ให้อิสระ เป็นต้น สาเหตุที่ทำให้ความสัมพันธ์กลายเป็นสาเหตุของความทุกข์ส่วนหนึ่งเกิดจากการพยายามทำตามความคาดหวังของผู้อื่นจนเกินไป ไม่ได้ดูแลความต้องการในชีวิตของตัวเอง หรือถูกบังคับให้ยอมทำตามจนเสียสุขภาพทั้งกายใจ โดยไม่รู้ว่าจะหาทางออกอย่างไร

การตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง  
ที่จะดูแลกายใจให้เป็นสุข  
จึงเป็นจุดตั้งต้นสำคัญที่จะนำไป  
สู่การหาทางสร้างความพอดี  
และแสวงหาความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น



**เวลา:** 40 นาที

**อุปกรณ์:** สถานการณ์สมมติ

### ขั้นตอนการดำเนินการ:

#### 1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุย:
  - o เคยเห็นคนที่ช่วยคนอื่นจนยอมอดหลับอดนอน ยอมกลั้นฉี่ ช่วยทำงานจนทำงานตัวเองไม่ทันบ้างไหม..ถ้าเราเองก็เคยทำแบบนั้นมาก่อน ตอนที่ทำอย่างนั้นบอกตัวเองว่าจะไร เป็นอย่างนี้บ่อยไหม คิดว่าคนที่เราทุ่มเททำให้ เข้าใจการกระทำของเราว่าอะไร
  - o เคยไหมที่ต้องยอมทำให้แต่รู้สึกฝืนใจ จำใจ เหน็ดเหนื่อยกายใจ แต่ไม่รู้จะปฏิเสธอย่างไร ตอนนั้น...อะไรทำให้ไม่อาจจะปฏิเสธ
  - o สรุปว่าวิธีที่เราเป็นแบบไหนในความสัมพันธ์ ทั้งเต็มใจหรือไม่เต็มใจ เราเป็นคนได้รับผลที่ตามมา ชวนมาดูว่าจะสร้างความพอดีได้อย่างไร

#### 2. ลงมือทำ: ฝึกเช็กใจตัวเองหาจุดพอดี (15 นาที)

- แจกคำถามให้ตอบ เพื่อแบ่งกลุ่ม
  - 1. ถ้าเห็นเพื่อนสนิททำงานเยอะและยุ่งมาก
    - ก. คอยดูต่อไป พยายามไม่รบกวน ถ้าเพื่อนเอ่ยปากขอความช่วยเหลือก็จะเข้าไปช่วย
    - ข. เข้าไปถามไถ่และเสนอตัวช่วยทำ
  - 2. มีคนบ้านใกล้กันมาขอติดรถกลับด้วยเพราะเขารีบ เรามีแผนว่าระหว่างทางจะแวะต้นแอโรบิกก่อนเข้าบ้านเป็นวันแรก

ก. รับพาเขากลับไปส่งบ้าน แอโรบิคไว้เริ่มวันหลัง

ข. ขอส่งเขาตรงที่เดินแอโรบิค ให้เขาไปต่อเอง หรือก็ให้เขากลับไปเอง

3. พ่อชอบชวนเพื่อนมากินเหล้าเมามายกันที่บ้านจนดึกและทำเสียงดังจนเรานอนไม่หลับ แต่เราต้องตื่นแต่เช้ามีดไปทำงานทุกวัน

ก. เป็นความสุขของพ่อ เราต้องยอมอดทน

ข. บอกพ่อว่าให้ชวนเพื่อนมาเฉพาะวันหยุด เราทำงานไม่ได้ถ้านอนไม่พอ

4. คนที่ทำงานด้วยกันมักพูดว่าเราเก็บของเรียบร้อยให้ทำไปคนเดียวเถอะแล้วออกไปก่อนไม่ช่วยทำ

ก. พูดไปก็จะผิดใจกัน เรื่องแค่นี้เล็กน้อยทำไปเถอะ

ข. บอกให้มาช่วยเก็บ ไม่อยากเก็บคนเดียว

- แบ่งกลุ่มเล็กตามคำตอบที่เลือก ข้อก. หรือ ข้อข. ให้คุยกันในกลุ่ม แบ่งหัวข้อให้ตามกลุ่ม

- o ทำแบบนั้น(ก.หรือข.) ความรู้สึกเล็กๆ ของเราเป็นอย่างไร

- o ถ้าจะรักษาความสัมพันธ์โดยไม่ต้องทิ้งความต้องการของเรา จุดพอดีของเราในกรณีนี้คืออะไร

- ขอฟังตามหัวข้อ สลับให้กลุ่มที่ตอบข้อก.พูด และตามด้วยข้อข.

### 3. สะท้อน (10 นาที)

- เห็นอะไรบ้างที่ทำให้เรามักจะเป็นที่แบบข้อก.หรือข้อข.

- ถ้าเราทำแบบนั้น นานวันไปจะส่งผลกับสุขภาพกายใจของเราอย่างไร

- การหาจุดพอดีใครจะเป็นคนหา ใครจะเป็นคนหาทางทำให้เกิดขึ้น และหากทำได้จะเกิดอะไรกับตัวเรา

### 4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- การต้องการความรัก การยอมรับ ความสงบไม่ขัดแย้ง มักเป็นสิ่งที่ทำให้เราเลือกทำอย่างนั้น โดยเชื่อว่าไม่มีทางอื่นแม้จะต้องแลกมาด้วยความอึดอัดใจหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ
- เป็นความรับผิดชอบของเราที่จะสร้างจุดพอดี หรือมีขอบเขตว่าแค่ไหนที่รับได้ ให้เราสามารถรักษาความสัมพันธ์และยังดูแลสุขภาพกายใจของตนเองได้ดี
- วิธีที่จะได้รับความรัก การยอมรับ และความต้องการอื่น ๆ มีหลายวิธีการพูดคุยด้วย I-Message เป็นการเปิดทางให้เกิดทางเลือกใหม่
- ในกรณีที่ลักษณะความสัมพันธ์เป็นแบบใช้อำนาจข่มขู่ ทำร้ายเพื่อให้เรายอมทำตาม ควรต้องปรึกษาหาความช่วยเหลือจากครอบครัว หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สายด่วนที่ให้คำปรึกษาปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น

## 5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ให้นึกถึงคนใกล้ชิดที่เราอยากสื่อสารเพื่อหาจุดพอดี และเขียนข้อความที่อยากพูดกับคนนั้น เช่น  
“แม่เหนื่อยกับการเก็บล้างจานซามที่ถูกทิ้งไว้ ถ้าหนูไม่ล้างแม่อยากให้เอามาแช่น้ำในกาละมังให้ด้วย”
- ให้จับคู่สลับกันพูดออกเสียงเหมือนกับกำลังพูดกับคนนั้น