



E-book : ใช้ชีวิตคุณ อย่างไรให้เวิร์ค ในยุค WORK from HOME

จัดทำโดย สถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Academy)

อ.ปิยฉัตร เรืองวิเศษ ฟินนี่
นักจิตวิทยา นักครอบครัวบำบัด



รวบรวม เคล็ดลับ และวิธีการต่างๆ
เพื่อ “กระชับความสัมพันธ์ของคุณรัก”
ในยุค Work From Home

E-book : ใช้ชีวิตคู่
อย่างไรให้เวิร์ค ในยุค



ชื่อหนังสือ	e-book ใช้ชีวิตคู่อ่างไรให้เวิร์ค ในยุค Work From Home
พิมพ์ครั้งที่	1, พ.ศ.2564
จำนวน	-
สงวนลิขสิทธิ์	ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
จัดทำโดย	สถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Academy) หน่วยงาน ลักษณะพิเศษภายใต้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

*ห้ามมิให้ผู้ใดใช้ประโยชน์ ทำซ้ำ ดัดแปลง นำออกแสดง ทำให้ปรากฏหรือเผยแพร่
ต่อสาธารณชน ไม่ว่าด้วยประการใด ๆ ซึ่งข้อมูลในเอกสารนี้ไม่ว่าทั้งหมดหรือบางส่วน
เว้นแต่ได้รับอนุญาตเป็นหนังสือจากเจ้าของลิขสิทธิ์เท่านั้น*

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ISBN 978-616-393-285-3

คำนิยม

สถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Academy) เป็นหน่วยงานลักษณะพิเศษภายในสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในปี พ.ศ.2563 โดยมีพันธกิจ คือ การพัฒนาขีดความสามารถและยกระดับคนทำงานสร้างสุขและนักสร้างเสริมสุขภาพะ โดยไม่มุ่งเน้นกำไร งานบริการของสถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Academy) ได้แก่ งานพัฒนาหลักสูตรและจัดฝึกอบรม (Training course) งานจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้/เวทีวิชาการ (Learning forum) งานให้บริการทางวิชาการและสร้างภาคีเครือข่ายเพื่องานพัฒนาศักยภาพแก่องค์กรต่างๆ ทั้งองค์กรภาครัฐ องค์กรภาคเอกชน องค์กรภาคประชาสังคม ประชาชนทั่วไปและภาคีเครือข่ายของ สสส. งานบริการการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong learning) ไม่ว่าจะในรูปแบบ on-line หรือ off-line learning มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้าง ความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่จำเป็นเพื่อใช้ในการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพะและสามารถนำไปขยายผลในระดับพื้นที่ หน่วยงาน องค์กร และประชาชนทั่วไป ทั้งในระดับชาติและนานาชาติในที่สุด

การสัมมนา on-line ในหัวข้อ “ใช้ชีวิตอย่างไรให้เวิร์คในยุค work from home” เป็นการ จัดสัมมนา on-line ครั้งที่ 4 ของสถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Academy) โดยมีวิทยากร คือ อาจารย์ปิยฉัตร เรืองวิเศษ พันธุ์ ผู้อำนวยการศูนย์โทรศัลปีและ ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาปัญหาครอบครัว ในวันที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2564 ในช่วงที่มีการล็อกดาวน์เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทางสถาบันการเรียนรู้ การสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Academy) คาดหวังว่าเนื้อหาไม่ว่าจะเป็นส่วนความรู้ ทักษะการ สื่อสารการใช้ชีวิต มุมมองทัศนคติจากการสัมมนาในหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์และช่วยเสริมสร้าง สุขภาวะที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 หรือ หลังการแพร่ระบาดได้ผ่านพ้นไปแล้ว

รศ.ดร.นพ.นันทวิช สิกธีร์รักษ์
ผู้อำนวยการสถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ
(ThaiHealth Academy)

สิงหาคม 2564

คำนำ

“ยุควิถีชีวิตใหม่” หรือ New Normal เป็นยุคที่หลายสิ่งหลายอย่างเปลี่ยนไปจากเดิมโดยสิ้นเชิง และ “การปรับตัว” ให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เราทุกคนล้วนต้องรับมือ

“ความสัมพันธ์” ซึ่งเป็นเรื่องเปราะบางของหลายๆ คู่อยู่แล้ว เมื่อเจอวิถีชีวิตใหม่ที่ต้องทำงานที่บ้าน (Work From Home) ลูกเรียนออนไลน์ เห็นหน้ากันเกือบ 24 ชั่วโมง หรือบางคู่ก็อยู่ใกล้กัน ทำให้เจอกันน้อยลงกว่าเดิม ล้วนก่อให้เกิดการสะสมของปัญหาเล็กๆ ที่กำลังเกาะกุมหัวใจของคุณรักเอาไว้

บางคู่ทะเลาะกันมากกว่าเดิม บางคู่มีความอึดอัดใจ มีนติ่งใส่กันเกือบตลอดเวลา ปัญหาเรื่องการพัวพันที่ส่วนตัวของกันและกันลดลง หรือปัญหาของครอบครัวใหญ่ที่อยู่ร่วมกันในบ้านมากกว่า 5 คนขึ้นไป ทำให้การแบ่งเวลาของตัวเอง คู่ชีวิต และครอบครัวไม่ลงตัว ส่งผลให้เกิดความเครียด และภาวะซึมเศร้า มากไปกว่านั้นคือการตัดสินใจจบความสัมพันธ์ลง และเหลือไว้เพียงร่องรอยของบาดแผลในหัวใจของคนรัก

สถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Academy) เห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้น จึงรวบรวมเทคนิคและวิธีการต่างๆ ของ อ.ปิยฉัตร เรืองวิเศษ ฟินนี่ นักครอบครัวบำบัด ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาปัญหาครอบครัว ผู้อำนวยการศูนย์ไทรศาสตร์ เพื่อ “กระชับความสัมพันธ์ของคุณรัก” ในยุค Work From Home ให้นึกถึงใจของกันและกันให้มากขึ้น คอยปลัดกันเป็นพลังบวกให้แก่กันในสถานการณ์ที่ตึงเครียดเช่นนี้

ขอให้ทุกความสัมพันธ์ดำเนินไปด้วยความรัก ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันตลอดไป

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทนำ	01
บทที่ 1 เปลี่ยนการตั้งคำถามว่าทำไม ให้เป็นคำถามปลายเปิดที่ชวนฟัง	04
บทที่ 2 ปรับกระบวนการความคิดให้ตรงกัน เพื่อเข้าใจกันมากขึ้น	06
บทที่ 3 ฉันหรือเธอที่ไม่เหมือนเดิม และเราเคยรักกันเพราะอะไร	08
บทที่ 4 เติมช่องว่างให้เต็มด้วยดาว 2 ดวง กับ 1 ความปรารถนา	10
บทที่ 5 เทคนิคถอดปลั๊ก เพื่อคุณดาวน์โหลดความรู้สึก	14
บทสรุป	19
ประวัติวิทยากร	21

บทนำ



บทนำ

“ใช้ชีวิตคู่อย่างไรให้เวิร์ค ในยุค Work From Home”

ในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา ขณะที่เราทุกคนกำลังต่อสู้กับสถานการณ์โควิด-19 ปฏิเสธไม่ได้ว่านอกจากปัญหาเรื่องสุขภาพ เรื่องการก่อกองหากิน เรื่องวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปสิ้นเชิงแล้วนั้น เรื่อง “ความสัมพันธ์” ในสถานะไม่ว่าจะเป็นแบบคู่รัก สามภรรยา หรือครอบครัว ก็อาจเปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน

อาจเป็นเพราะความใกล้กันเกินไป จนอีกฝ่ายรู้สึกไม่มีพื้นที่ส่วนตัว อาจเป็นเพราะความไกล ที่ทำให้คิดว่าอีกฝ่ายแอบมีใครคนอื่นในใจ อาจเป็นเพราะห้องพักแคบเกินไป จนเห็นพฤติกรรมของกันและกันชัดเจนเกินไป อาจเป็นเพราะความเครียดที่กำลังเผชิญ ทำให้คำพูดที่ออกมาบั่นทอนใจอีกฝ่าย

“ Tip Box

อาจเป็นเพราะความใกล้กันเกินไป จนอีกฝ่ายรู้สึกไม่มีพื้นที่ส่วนตัว
อาจเป็นเพราะความไกล ที่ทำให้คิดว่าอีกฝ่ายแอบมีใครคนอื่นในใจ
อาจเป็นเพราะห้องพักแคบเกินไป จนเห็นพฤติกรรมของกันและกันชัดเจนเกินไป
อาจเป็นเพราะความเครียดที่กำลังเผชิญ ทำให้คำพูดที่ออกมาบั่นทอนใจอีกฝ่าย

นี่คือช่วงเวลาของ “บททดสอบความไว้วางใจกันในสัมพันธภาพ” หรือ อาจเรียกว่าสถานการณ์โควิด-19 เป็น “ตัวช่วยหรือเร่งพิสูจน์ความสัมพันธ์” ทั้งความอดทน การสื่อสารระหว่างคู่ ความประนีประนอมเข้าอกเข้าใจ สำหรับคู่ที่อยู่กันคนละบ้าน และออกมาพบกันไม่ได้ในสถานการณ์โควิด-19 โดยเฉพาะจังหวัดพื้นที่สีแดงเข้ม อาจทำให้ “คู่รัก” เกิดความรู้สึกน้อยถอย ระวัง ไปต่างๆ นานา หรือมีความคิดลบ กลัวว่าแฟนจะไปแอบคุยกับคนอื่น แต่ก็ยังมีข้อดีของการมีเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้วิดีโอคอลเห็นหน้ากันได้ง่าย

ขณะที่ คู่ที่อยู่ด้วยกันตลอดเวลา แทบจะ 24 ชั่วโมงนั้น ในงานวิจัยทางฟากฝั่งยุโรปชี้ว่า ในสถานการณ์ล็อกดาวน์ ทำให้เกิดการตำราญร่างกายกับคู่ของตนเองค่อนข้างมาก และมีเปอร์เซ็นต์ที่เพิ่มสูงมากขึ้น เนื่องจากพื้นที่ส่วนตัวหายไปและมีพื้นที่บ้านค่อนข้างจำกัด จึงเกิดความกระทบกระทั่งได้ง่าย ด้านผลกระทบความสัมพันธ์ของพ่อ แม่ ลูก ก็ทวีความเครียดเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากเด็กๆ ต้องเรียนออนไลน์ ซึ่งกระทบด้านความเครียดในหลายๆ แง่

บทนำ

ฝั่งครอบครัวใหญ่ที่ประกอบไปด้วย ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก หลาน ป้า น้า อา เป็นต้น อาจทำให้พื้นที่ส่วนตัวของแต่ละคนลดลง ต้องแบ่งปันเวลาส่วนตัวให้ครอบครัวใหญ่มากขึ้น บริหารเวลาทำงานส่วนตัวของตัวเองและมีเวลาส่วนตัวน้อยลง อาจส่งผลให้เกิดความเครียด และอาการซึมเศร้าที่ตามมา

จริงอยู่ที่แทบทุกคู่รักมีความเปราะบางในความสัมพันธ์ แต่สิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างในผลลัพธ์นั้นขึ้นอยู่กับศักยภาพพื้นฐานของครอบครัวเดิม มุมมองการสร้างชีวิตคู่ของแต่ละคู่ และการใช้กลยุทธ์ในการสื่อสารเพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งรุนแรงหรือการปะทะขึ้น

อ.ปิยฉัตร เรืองวิเศษ พิณนี้ นักครอบครัวบำบัด ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาปัญหาครอบครัว ผู้อำนวยการศูนย์ไทรศิลป์ ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อคู่รัก ทั้งคู่ที่เป็นแฟน สามีภรรยา และเทคนิคการสื่อสารดีๆ เพื่อรักษาความสัมพันธ์ในช่วงที่ต้องเผชิญกับความเครียดในยุค Work From Home ให้ผ่านไปได้ด้วยดี



บทที่ 1

“เปลี่ยนการตั้งคำถาม
ว่าทำไม?
ให้เป็นคำถามปลายเปิด
ที่ชวนฟัง”



บทที่ 1

“เปลี่ยนการตั้งคำถามว่าทำไม ให้เป็นคำถามปลายเปิดที่ชวนฟัง”

การตั้งคำถามยิ่งใส่กันว่า “ทำไม.....” ฟังแล้วเหมือนเป็น “คำสั่งแบบชี้ตัว” ที่ไม่รื่นหูอีกฝ่ายสักเท่าไร แถมยังชวนให้เกิดอารมณ์พุ่งขึ้นไปอีก แน่ใจว่านำไปสู่การทะเลาะอย่างแน่นอน

ลอง “เปลี่ยนการตั้งคำถามด้วยปลายปิด ด้วยน้ำเสียงไม่ชวนฟัง” เป็นประโยคที่ว่า

“อันนี้เกิดอะไรขึ้นเหรอ? เธอเห็นไหม? เธอพอรู้ไหม?”

ด้วยน้ำเสียงนุ่มๆ ที่ชวนฟัง ความรู้สึกของผู้ฟังก็จะเปลี่ยนไปทันที และยังสามารถช่วยเลี่ยงการปะทะ ไม่กล่าวโทษกันได้ด้วย



บทที่ 2

ปรับกระบวนการความคิด
“ให้ตรงกัน”
เพื่อเข้าใจกันมากขึ้น



บทที่ 2

“ปรับกระบวนการความคิดให้ตรงกัน เพื่อเข้าใจกันมากขึ้น”

โดยแนวคิดของคนแถบเอเชียจะให้น้ำหนักความสำคัญของการดูแลตัวเองเป็นเรื่องรอง และหน้าที่การดูแลผู้อื่นเป็นเรื่องหลัก ลองเปลี่ยนเป็น “ดูแลตัวเองเป็นเรื่องหลัก เพื่อที่จะดูแลคนอื่นได้ดีขึ้น” เพราะกลไกของการใช้ชีวิตเป็นเอกเช่นนี้

“

การดูแลตัวเอง ไม่ใช่การเห็นแก่ตัว
แต่คือ “การสร้างพลัง”
เพื่อเราจะไปได้ต่อยอดดูแลคนอื่นได้ดีขึ้น

”

ดังนั้น คู่รักที่ใช้เวลาอยู่ด้วยกัน หรือคู่รักที่อยู่กับครอบครัวใหญ่ ต้อง “หมั่นเติมพลังบวกให้ตัวเอง” เช่น พักผ่อนโดยไม่มีใครรบกวน นอนแช่น้ำสักร 45 นาที หรือปลูกต้นไม้ ดูแลต้นไม้ในช่วงเช้า ใส่ใจกับธรรมชาติ ฟากสามีดูแลลูกไปก่อน สิ่งนี้ไม่ได้หมายความว่าภรรยาจะเลยลูกกับสามี แต่คือเวลาที่เขาเลือกให้กับตัวเอง เพื่อเติมพลังชีวิต

ถ้าอยู่ในครอบครัวใหญ่ อาจจะต้องนั่งคุยกัน ตกลงกัน ทั้งเรื่องเวลาส่วนตัว เวลาชีวิตคู่ เวลาส่วนรวม และกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัว เพื่อให้ทุกคนเคารพเวลาส่วนตัวกันและกันได้ เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย ดูแลตัวเองของแต่ละคน กิจกรรมทำอาหารกับลูก กิจกรรมของปู่ย่ากับหลาน ซึ่งไม่ได้ให้เด็กๆ จับจ้องแค่เรื่องเรียนเพียงอย่างเดียว และให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในเชิงสร้างสรรค์ หรือตั้งหัวข้อกิจกรรมที่สนุกไปด้วยกัน และร่วมรับผิดชอบไปด้วยกัน



บทที่ 3

**“ฉัน” หรือ “เธอ”
ที่ไม่เหมือนเดิม
และเราเคยรักกัน
เพราะอะไร**



“ฉันหรือเธอที่ไม่เหมือนเดิม และเราเคยรักกันเพราะอะไร”

คู่รักมักจะมีผู้นำและผู้ตาม รักกันแรกๆ ก็ดูແລเอาใจใส่กันดี ฝ่ายหนึ่งก็เป็นผู้นำกิจกรรมต่างๆ ให้ตลอด พอผ่านไป 5-7 ปี ก็อาจมีความคิดว่า ทำไมถึงต้องเป็นเราที่ต้องคอยคิดกิจกรรมต่างๆ ทำไมอีกฝ่ายไม่คิดเองบ้าง ทำไมกลับกลายเป็นว่าเป็นภาระให้เราคิดอีก

คู่รักหลายๆ คู่ เมื่อเวลาผ่านไป ความประทับใจที่เราเคยชื่นชอบในคนรัก การกระทำที่เคยทำให้เราหลงรัก กลายเป็นความรำคาญใจ ชวนทะเลาะ ทั้งๆ ที่เป็นการกระทำเดียวกัน แต่กลายเป็นก่อให้เกิดความรู้สึกต่างกันคนละขั้ว

อยากให้มองกลับไปวันแรกที่เรารักกัน “ฉันรักเธอเพราะอะไร” “ฉันรักเธอแบบไหนกันนะ” เมื่อเราย้อนมองกลับไปถึงวันแรกๆ ก็จะเข้าใจความรู้สึกนั้น และจะสามารถปลดล็อกความรู้สึกรำคาญใจลงได้



บทที่ 4

**“เติมช่องว่างให้เต็ม”
ด้วยดาว 2 ดวง
กับ 1 ความปรารถนา**



บทที่ 4

“เติมช่องว่างให้เต็มด้วยดาว 2 ดวง กับ 1 ความปรารถนา”

“ดาว 2 ดวง กับ 1 ความปรารถนา” (2 stars and a wish) เป็นกิจกรรมที่ชวนคู่รักและครอบครัว เติมเต็มช่องว่างให้กันและกัน และสร้างความสัมพันธ์ให้มั่นคงขึ้นไปอีก

อาจใช้กิจกรรมนี้เสริมเข้าไปใน Family Meeting ของครอบครัวในทุกสัปดาห์ เป็นการ “รีวิว” คู่รัก หรือคุณพ่อ คุณแม่ และลูก โดยเปิดโอกาสให้พูดชื่นชมพฤติกรรมและความรู้สึกดีๆ ที่เกิดขึ้นใน 2 เรื่อง

สูตรการชมง่ายๆ คือ

1. ฟิลลิ่งของคนชม
2. พฤติกรรมอะไรของคนที่ถูกชมที่เราชื่นชอบ (ให้เฉพาะเจาะจง)
เป็นการที่ทำให้เขาอยากทำพฤติกรรมนั้นอีก เช่น

“วันนี้แม่รู้สึกดีใจมากเลยที่เห็นลูกรับผิดชอบ
ดูทีวีแค่ครึ่งชั่วโมงแล้วปิดเอง”

ฟิลลิ่ง => แม่รู้สึกดีใจ
พฤติกรรม => ลูกรับผิดชอบดูทีวีแค่ครึ่งชั่วโมงแล้วปิดเอง

“ฉันขอบคุณมากนะคะ
ที่จำได้ว่าฉันชอบเค้กแบบนี้แล้วเธอก็อุตส่าห์แวะซื้อมาให้”

ฟิลลิ่ง => รู้สึกขอบคุณ
พฤติกรรม => อุตส่าห์ซื้อเค้กที่ชอบมาให้ แสดงถึงความใส่ใจ และคิดถึงกันเสมอ

บทที่ 4

“เมื่อวันก่อน ตอนที่ไปตลาดแล้วฉันลืมซื้อของมาให้คุณ คุณก็เสียงดังนะ แต่ขอบคุณที่ไม่ได้โมโหนาน”

ฟิลลิ่ง => รู้สึกขอบคุณ
พฤติกรรม => คุณเสียงดัง แต่ไม่ได้โมโหนาน
เป็นความรู้สึกปรารถนาที่อีกฝ่ายอยากให้เกิดซ้ำอีก

“ขอบคุณนะคะที่วันก่อนเปลี่ยนหลอดไฟให้ แต่จะดีมากเลย ถ้าเปลี่ยนหลอดไฟเสร็จแล้วคุณเอาไปทิ้งถังขยะด้วย”

ฟิลลิ่ง => รู้สึกขอบคุณ
พฤติกรรม => เปลี่ยนหลอดไฟที่เสียให้ และคาดหวังในคราวหน้า
ว่าจะนำของที่กองทิ้งไว้ ไปทิ้งถังขยะด้วย

“ขอบคุณที่อาทิตย์นี้พ่อกับแม่ทะเลาะกันน้อยลง แล้วก็เห็นความพยายามของพ่อว่าพ่อไม่ต่อปากต่อคำ”

ฟิลลิ่ง => รู้สึกขอบคุณ
พฤติกรรม => พ่อกับแม่ทะเลาะกันน้อยลง โดยที่พ่อมีความพยายาม
ไม่ต่อปากต่อคำกับแม่ และลูกปรารถนาจะเห็นภาพแบบนี้อีก

บทที่ 4

โดยทฤษฎีพัฒนาการ การที่เราชมอย่างเฉพาะเจาะจงโดยระบุพฤติกรรมที่ชัดเจน จะเป็นการ “เสริมแรงให้อีกฝ่ายอยากทำพฤติกรรมนั้นๆ อีก” (positive reinforcement) เพราะได้รับการชื่นชมในพฤติกรรม

แต่หากเราชมแบบกว้างๆ เช่น ขอบคุณค่ะ/ครับ รู้สึกดีใจมากค่ะ/ครับ ซึ่งไม่ได้ระบุว่า ดีเมื่อไหร่ ยังไง ตอนไหน มันไม่ได้เป็นการเสริมแรงโดยระบุพฤติกรรมที่ดี หากเราฝึกบ่อยๆ และเป็นไปได้ก็ควรระบุคำชมและพฤติกรรมที่ชัดเจน

Family Meeting ของครอบครัวอาจจะจัดเวลาสัก 30 นาที โดยเป็นการรีวิว 2 stars and a wish 15 นาที และต่อด้วยกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์อีก 15 นาที ซึ่งคู่รักแต่ละคู่อาจไม่ได้ชอบทุกอย่างเหมือนกัน บางครั้งก็คนละขั้ว แต่ก็สามารถประสานกันได้ โดยผลัดกันนำกิจกรรม

หรือถ้าครอบครัวไหนมีลูกที่เรียนอยู่ ป.2 - ป.3 ก็สามารถเริ่มฝึกกิจกรรมนี้ได้ เนื่องจากเด็กๆ วัยนี้เริ่มเข้าใจถึงเหตุผลและพฤติกรรมที่มีผลกับคนรอบข้าง รวมถึงการที่เด็กมีความพยายามและได้รับคำชม จะทำให้เขาเห็นคุณค่าในตัวเองอีกด้วย

“ Tip Box

ถ้าครอบครัวไหนมีลูกที่เรียนอยู่ ป.2 - ป.3 ก็สามารถเริ่มฝึกกิจกรรมนี้ได้ เนื่องจากเด็กๆ วัยนี้เริ่มเข้าใจถึงเหตุผลและพฤติกรรมที่มีผลกับคนรอบข้าง รวมถึงการที่เด็กมีความพยายามและได้รับคำชม จะทำให้เขาเห็นคุณค่าในตัวเองอีกด้วย



บทที่ 5

“เทคนิคถอดปลั๊ก”
เพื่อคุณดาวนั้ความรู้สึก



บทที่ 5

“เทคนิคถอดปลั๊ก เพื่อคุณดาวน้ความรู้สึก”

แน่นอนว่าเมื่ออีกฝ่ายอารมณ์พุ่งปรี๊ด อาจทำร้ายอีกคนด้วยคำพูดเพียงไม่กี่คำ และทำให้ความสัมพันธ์ขุ่นมัวลงไปอีก คู่รักบางคู่แค่เพียงบางคำก็อาจเป็นฟางเส้นสุดท้าย ที่พร้อมจะขาดสะบั้น

เทคนิคที่ 1 การสะท้อนอารมณ์

เทคนิคแรก คือ การสะท้อนอารมณ์ เพื่อบ่งชี้ความรู้สึกของอีกฝั่งที่กำลังพุ่งขึ้น (reflexive) ยกตัวอย่างเช่น คู่รักกำลังทะเลาะกันเรื่องล้างจาน

“

A : “ทำไมฉันต้องเก็บจาน ล้างจานอยู่คนเดียว ทำไมเธอไม่ทำอะไร”

B : “คุณดูหงุดหงิด เพราะรู้สึกว่าการะตกอยู่ที่คุณใช้ไหม (การรีเฟลกซ์ทีฟ) คุณเหนื่อย คุณล้า ใช้ไหม”

”

สถานการณ์นี้ นอกจากความโกรธที่อีกฝ่ายแสดงออกมาแล้ว ต้องมองว่าภายใต้ความโกรธนั้นมีความรู้สึกละเอียดอ่อนอื่นๆ อะไรอีก เช่น น้อยใจ เสียใจ ไม่ได้รับการชื่นชม ฯลฯ และเมื่อความรู้สึกนั้นถูกกล่าวขึ้นมาดังๆ อาจจะทำให้ความรู้สึกอีกฝ่ายเย็นลง

ถัดมา คู่รักกำลังทะเลาะกันเรื่องพฤติกรรมที่น่าขัดใจ

“

A : “ทำไมคุณถึงทำอะไรที่ง่าขนาดนี้เนี่ย”

B : “ฉันรู้ว่าเธอโกรธฉัน แต่เธอไม่จำเป็นต้องใช้คำพูดแบบนี้ไหม แล้วจริงๆ นอกจากความโกรธ หงุดหงิด เธอรู้สึกยังงัยอีกบ้าง”

”

สถานการณ์นี้เป็นการให้ A แสดงความรู้สึกอื่นๆ เพิ่มเติม เนื่องจาก B ได้บ่งชี้ลงไปทีความรู้สึก และเข้าใจความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ใต้ความโกรธของ A

บทที่ 5

“ Tip Box

สถานการณ์นี้เป็นการให้ A แสดงความรู้สึกอื่นๆ เพิ่มเติม
เนื่องจาก B ได้บ่งชี้ลงไปทีความรู้สึกและเข้าใจความรู้สึก
ที่ซ่อนอยู่ใต้ความโกรธของ A

”

คนโกรธบางครั้งก็ขาดสติ หรือไม่สามารถควบคุมคำพูดตัวเองได้ มีความหุนหันพลันแล่น ดังนั้นอีกฝ่ายต้องช่วย “สะท้อนอารมณ์ออกมา” เพื่อให้คนที่ตัวเองรักเกิดการตั้งสติ และสื่อสารความรู้สึกอื่นๆ ที่ซ่อนเอาไว้ออกมาให้ได้

ถ้าเรามองเป็นชั้นของความรู้สึก ความโกรธนอกจากเป็นตัวป้องกันไม่ให้คนอื่นมาเข้าใกล้เราแล้ว ในเวลาเดียวกันก็เป็น “ตัวปิดกั้น” ทำให้เราไม่สามารถสื่อสารความรู้สึกบางอย่างให้คนอื่นได้ยินจริงๆ ว่าเราต้องการอะไร

“ Tip Box

ถ้าเรามองเป็นชั้นของความรู้สึก ความโกรธนอกจากเป็นตัวป้องกัน
ไม่ให้คนอื่นมาเข้าใกล้เราแล้ว ในเวลาเดียวกันก็เป็น “ตัวปิดกั้น” ทำให้เราไม่สามารถ
สื่อสารความรู้สึกบางอย่างให้คนอื่นได้ยินจริงๆ ว่าเราต้องการอะไร

”

เมื่อคู่ของเราเป็นฝ่ายสะท้อนอารมณ์ ผู้ที่เป็นเจ้าของอารมณ์จะรู้สึกว่า เขาเข้าใจเรา ไม่ได้มองข้ามความรู้สึกเรา และช่วยสะกิดให้เราเข้าใจตัวเอง ทำให้เราใกล้ชิดสนิทกันมากขึ้น และทำให้บรรยากาศอ่อนลงมา

เทคนิคที่ 2 อย่าเลือกเดินหนีไปเฉยๆ แต่ให้ทักไว้ด้วยคำพูดที่ปลอบประโลม

เทคนิคถัดมา คือ อย่าเลือกเดินหนีไปเฉยๆ แต่ให้ทักไว้ด้วยคำพูดที่ปลอบประโลม หลายๆ คู่เมื่อเวลาทะเลาะกัน อีกฝ่ายจะเลือกเดินหนีไปเฉยๆ โดยมีเจตนาให้คนที่กำลังโกรธ โมโห เย็นลงแล้วค่อยคุยกัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว การเดินออกไปเฉยๆ สามารถตีความได้ว่า อีกฝ่ายเพิกเฉยใส่ ไม่สนใจ เป็นความเข้าใจไม่ตรงกัน

คำพูดที่ควรใช้ก่อนที่จะเดินออกไป เพื่อให้อีกฝ่ายใจเย็นลง คือ

“

A : (พูดด้วยน้ำเสียงปกติ) “เรารู้ไหม..ฉันรักเธอมาก ฉันจะไม่ทะเลาะกับเธอตอนนี้ แต่ฉันจะไปนั่งรอนกว่าที่เราจะกลับมาคุยกัน ฉันรักเธอเกินกว่าที่เราจะทะเลาะกันตอนนี้ ฉันจะรอ เมื่อเธอพร้อมที่จะคุยแล้วเรามาปรับความเข้าใจกันนะ”

”

การพูดแบบนี้ทำให้คนฟังเข้าใจว่า การเดินออกไปไม่ใช่การเพิกเฉย แต่เพราะเขารักเรา เขาเลยไม่อยากทะเลาะกับเรา และยังรอให้เราไปปรับความเข้าใจกัน และไม่ได้ทอดทิ้งความรู้สึกเรา



บทที่ 5

เทคนิคที่ 3 หา คีย์เวิร์ด (keyword) เพื่อหยุดชะงักอารมณ์โกรธ

เทคนิคที่สาม คือ หา คีย์เวิร์ด (keyword) เพื่อหยุดชะงักอารมณ์โกรธ เมื่อคู่รักทะเลาะกันอย่างหนัก และดูที่ท่าว่าจะไม่สามารถตกลงกันได้ ควรมี “คีย์เวิร์ด” 1 คำ ที่ทั้งคู่ได้สร้างขึ้นมาร่วมกันและเข้าใจตรงกัน เพื่อให้อารมณ์โกรธที่กำลังถาโถมขึ้นระหว่างทะเลาะกันหยุดชะงัก ให้ต่างฝ่ายต่างไปทำให้อารมณ์เย็นลง และพร้อมที่จะหันหน้ามาคุยกันใหม่ โดยกำหนดเวลาการเคลียร์กันให้ชัดเจน เช่น ภายใน 5 ชั่วโมง เป็นต้น เพื่อไม่ปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยไม่ได้รับการเคลียร์ใจกันและกัน เช่น

คู่รักคู่หนึ่งเลือกใช้คีย์เวิร์ดเป็นสถานที่ที่มีความทรงจำดีๆ ร่วมกัน เช่น “บางรัก” เป็นสถานที่ซึ่งคู่รักเจอกันแล้วรักกัน

เมื่อกำลังทะเลาะกันในช่วงกลางๆ อารมณ์ที่พุ่งขึ้น ฝ่ายที่จำได้ก็พูดคำว่า “บางรัก” ขึ้นมา เป็นข้อตกลงกันว่าหลังจากนี้จะหยุดการทะเลาะ และแยกย้ายกันไปเพื่อสงบอารมณ์ แล้วค่อยกลับมาคุยกันใหม่ด้วยใจที่เย็นกว่านี้



บทสนทนา



บทสรุป

จริงอยู่ที่ “ความรักและความสัมพันธ์” เป็นเรื่องละเอียดอ่อน แต่การเรียนรู้ที่จะรักษาความรู้สึกหรือถนอมหัวใจของกันและกันก็เป็นเรื่องที่คุณคู่สามารถเรียนรู้ และปรับตัวได้ตลอดเวลา

เปลี่ยนคำพูดที่เคยทิ่มแทงใจใครอีกคน ให้กลายเป็น “คำพูดเชิงบวก” ที่ฟังแล้วอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้น หรือ “พูดชมเชย” เมื่อใครอีกคนทำสิ่งดีๆ ให้แก่กัน

เปลี่ยนจากการขัดด้วยคำพูดและการกระทำที่ถาโถมดั่งลมพายุโหมกระหน่ำ เป็น “การโอบอุ้มซึ่งกันและกันด้วยความรัก และทะนุถนอมหัวใจใครอีกคนด้วยหัวใจ”

เมื่อคุณรักเปลี่ยนมุมมอง หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนำอึดอัดใจบางอย่างแล้ว เชื่อว่า “ทุกความสัมพันธ์” จะดำเนินต่อไปด้วยความงดงาม เจกเช่นดอกไม้หลากสีสนที่แข่งกันแบ่งบานในฤดูร้อน

อาจารย์ปิยฉัตร เรืองวิเศษ ฟินนี่

ประวัติวิทยากร

อาจารย์ปิยฉัตร เรื่องวิเศษ ฟินนี่



ประวัติวิทยากร



ประวัติวิทยากร อาจารย์ปิยฉัตร เรืองวิเศษ พันธุ์

นักครอบครัวบำบัด ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาปัญหาครอบครัว
และผู้อำนวยความสะดวกศูนย์ไทรศิลป์

อาจารย์ปิยฉัตร จบปริญญาตรีด้านการศึกษาระดับปริญญาโทและการศึกษาเพื่อเด็กพิเศษ จากมหาวิทยาลัย Lesley University จบปริญญาโทด้าน Expressive Therapies จาก Lesley College Graduate School หลังสำเร็จการศึกษาได้ทำงานด้านให้คำปรึกษากับองค์กรที่เป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัย Harvard University, Department of Psychiatry เป็นเวลา 7 ปี ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ได้รับการอบรมพิเศษจากทีม Victims of Violence ของโรงพยาบาลเคมบริดจ์ เพื่อทำงานกับผู้ที่ประสบความรุนแรงในด้านต่างๆ ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ นอกจากนั้นได้สอนนักศึกษาระดับปริญญาโท ที่ มหาวิทยาลัย Lesley University เป็นเวลา 6 ปี

เมื่อกลับมาประเทศไทยในปี พ.ศ. 2538 ได้ทำงานกับองค์กรเอกชนและเป็นวิทยากรพิเศษ ให้แก่ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามารินทร์, กรมพินิจและกรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม

นอกจากนี้ยังเป็นวิทยากรร่วมอบรมผู้พิพากษาทั่วประเทศ เกี่ยวกับสืบพยานเด็กและเยาวชนตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญาเด็กและเยาวชน (ฉบับที่ 20) พ.ศ.2542

วิทยากรรับเชิญอบรมหลักสูตรผู้ทำหน้าที่นักสังคมสงเคราะห์ของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ เพื่อเตรียมความพร้อมด้านความรู้ ทักษะและทัศนคติต่อการปฏิบัติงานในกระบวนการสืบพยานเด็กตามพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา (ฉบับที่ 20) พ.ศ. 2542

ปัจจุบันอาจารย์ปิยฉัตรเป็นผู้อำนวยความสะดวกศูนย์ไทรศิลป์ ให้คำปรึกษาปัญหาครอบครัวและปัญหาทั่วไป มีประสบการณ์กว่า 24 ปี ในการทำงานด้านครอบครัวบำบัดและให้คำปรึกษาแนะนำ และเป็น Clinical Supervisor แก่องค์กรต่างๆ เพื่อเสริมสร้างทักษะทางด้านจิตวิทยาให้คำปรึกษาอีกด้วย

ประวัติวิทยากร

ใบประกอบวิชาชีพ



Massachusetts Licensed Marriage and Family Therapist (LMFT), USA (ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2536) ใบประกอบวิชาชีพ ผู้เชี่ยวชาญการให้คำปรึกษาปัญหาครอบครัว จากมลรัฐแมซซาชูเซตส์, ประเทศสหรัฐอเมริกา



Massachusetts Licensed Mental Health Counselor (LMHC) (ตั้งแต่วันที่ 18 พฤศจิกายน 2535) ใบประกอบวิชาชีพ ผู้เชี่ยวชาญการให้คำปรึกษาปัญหาทั่วไป จากมลรัฐแมซซาชูเซตส์, ประเทศสหรัฐอเมริกา

ประกาศนียบัตร



Art Therapist Registered (ATR) นักศิลปะบำบัด รับรองโดย American Art Therapy Association (AATA)



Certified Practitioner of Psychodrama (CP) นักการละครบำบัด รับรองโดย บอร์ดของ American Society for Group Psychotherapy and Psychodrama

ISBN 9 786163 932853