

Reflection 1

Whats on your mind

ชื่อหัวข้อ : ความรู้สึก มันคือความรู้สึก ที่ฉันยังรู้สึก

Review

ในวันนั้นเราไม่ได้เข้าเรียนในคาบ เนื่องด้วยติดธุระกับทางบ้าน ซึ่งพอเราได้มาย้อนคลิบดู เราโครตเสียดายที่ไม่ได้เรียน เพราะเรารู้สึกชอบคาบนี้ที่สุด เพราะ อ.สอนให้เราเข้าใจความรู้สึกตนเอง เข้าใจความต้องการของตนเองมากขึ้น โดยเริ่มเรียนด้วย อ.มะขวัญเริ่มถามทุกคนในห้องว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไร ตลกที่ถึงแม้เราจะเข้าไปเรียนย้อนหลังแต่เราก็ตอบคำถามอ.ไปในตอนนั้นว่ารู้สึกมีความสุขอยู่แม้จะเหนื่อยมากกับบรรดางานที่กองสุม5555 เพราะว่าเราอยู่ปี 3 แล้วไหนจะการบ้าน ไหนจะมีวิชาทำพรีโปรเจคเหนื่อยจริงๆ5555 และอ.ก็ได้ถามต่อว่า"ความรู้สึก...คืออะไร" ในส่วนตัวเราคิดว่า ความรู้สึก คือ สิ่งที่เราคิดอยู่ในใจซึ่งเราอาจจะแสดงมันออกมาหรือไม่ก็ได้ ซึ่งเมื่อเพื่อนทุกคนพิมพ์คำตอบให้อ.แล้ว อ.ก็ได้บอกว่า ความรู้สึก คือ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทางร่างกายและจิตใจ หรือลักษณะอาการที่รับอารมณ์ต่างๆ ซึ่งเรารู้ว่าก็จริงนะ เพราะ การที่เราจะรู้สึกอะไรขึ้นมาสักอย่างมันก็เกิดจากสภาพแวดล้อม สถานการณ์ ที่เราพบเจอทำให้เรารู้สึกแบบนั้นขึ้นมา แล้วอ.ก็ให้เราลองสังเกตความรู้สึกของเรา ว่ามีความรู้สึกไหนไหมที่เราไม่เคยรู้สึกหรือไม่เข้าใจ พอเราดูใบความรู้สึกที่อ.ได้ส่งมา เราเคยรู้สึกแบบนั้นทั้งหมดเลย5555 มันทำให้เราได้คิดว่าตั้งแต่เราใช้ชีวิตมาทุกๆวัน เรารู้สึกต่างๆมากมายแค่เราอาจไม่เคยสังเกตมัน พอได้เห็นใบความรู้สึกแล้วเรารู้ว่า เออ...เรารู้สึกมาเยอะเหมือนกันเนอะ555 นี่ก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เราชอบคาบนี้มาก เพราะมันทำให้เราเห็นว่าเราเคยรู้สึกอะไรมาบ้าง และอ.ก็ได้ให้เราดูโฆษณาของ Peppermint Field และให้เราบอกว่าผู้หญิงในคลิบรู้สึกอะไรบ้าง ซึ่งโฆษณานี้เราเคยดูมาก่อนแล้ว แต่พอได้ดูครั้งนี้ ความรู้สึกเราเปลี่ยนไปกับแต่ก่อนมาก เพราะเมื่อก่อนที่เราดูเราแค่รู้สึกว่าโฆษณานี้ตลกดีแค่นั้นเอง แต่พอมาสังเกตความรู้สึกของผู้หญิงในโฆษณานี้ ทำให้เราได้เห็นว่าผู้หญิงคนนี้มีความรู้สึกที่หลากหลายมากภายในแค่ไม่กี่นาที ทำให้เรารู้จักสังเกตคนมากขึ้น รวมทั้งรู้จักที่จะสังเกตตัวเราเองมากขึ้นด้วย



และนี่ก็คือความรู้สึกของผู้หญิงในโฆษณาที่เราได้ดูไว้

ความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้น -> ไม่ใช่ ผู้ที่อยู่ในโฆษณา Represent Field ผู้ที่อาจไม่

ความรู้สึก	ความรู้สึก	ความรู้สึก	ความรู้สึก
น้อยใจ HURT	ผิดหวัง DISAPPOINTED	อึดอัด UNEASY	เครียด STRESSED
เหนื่อย TIRED	หมดแรง EXHAUSTED	กังวล ANXIOUS	เบื่อ / เจ็บ BORED
โกรธ ANGRY	เศร้า DEPRESSED	เกลียด HOSTILE	มีความสุข HAPPY

ความรู้สึก	ความรู้สึก	ความรู้สึก	ความรู้สึก
กลัว AFRAID	รัก / ชอบ LOVING	ตกใจ SHOCKED	อบอุ่น WARM
งง CONFUSED	รำคาญ ANNOYED	มั่นใจ CONFIDENT	ดีใจ GLAD
มีกำลังใจ ENCOURAGED	อาย EMBARRASSED	ตลก FUNNY	ตื่นเต้น EXCITED

ความรู้สึก	ความรู้สึก	ความรู้สึก	ความรู้สึก
ปลอดภัย SAFE	เสียใจ SAD	สนใจ INTERESTED	เหงา LONELY
สงบ CALM	สนุกสนาน JOYFUL	เห็นใจ SYMPATHETIC	ภูมิใจ PROUD
คิดถึง WISTFUL	ขอบคุณ THANKFUL	ลังเล HESITANT	หงุดหงิด GRUMPY

ต่อมาอ.ก็ได้พูดถึงความต้องการ อ.ได้บอกว่า ความต้องการ (Need) คือกุญแจสำคัญที่จะไขประตูสู่ความรู้สึก เราก็คงจริงนะ ถ้าเรารู้ความต้องการของตัวเอง ว่าเราต้องการอะไรก็จะทำให้เรารู้สึกแบบนั้นออกมา และอ.ก็ได้บอกว่า ความต้องการ คือสิ่งที่มีชีวิตชีวาที่สุดในตัวเรา เป็นคุณค่าและความปรารถนาลึกซึ้งที่สุดของมนุษย์ทุกคนที่มีร่วมกัน ต่อจากนั้นอ.ให้ดูโฆษณา พัดชาต้องการอะไร อีกอันหนึ่งซึ่งอันนี้เราไม่เคยดูมาก่อน พอเราได้ดูเราก็คิดว่าพัดชายังไม่รู้ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง เลยได้ลองทำวิธีต่างๆว่าน่าจะเวิร์คกับตัวเองไหม ซึ่งเราก็คิดว่าอยากให้พัดชาได้มาเรียนวิชา Happiness skill จังเลย เทอจะได้อ่านใจตนเองมากขึ้นพัดชาา

และนี่ก็คือความต้องการของพัดชาที่เราได้ดูไว้

พัด ชาต้องทำอะไร

ความต้องการ	ความต้องการ	ความต้องการ	ความต้องการ
ความเข้าใจ UNDERSTANDING	ความมั่นใจ CONFIDENCE	การพักผ่อน REST	ความชัดเจน CLARITY
ความสุข HAPPINESS	ความช่วยเหลือ SUPPORT	ความคิดสร้างสรรค์ CREATIVITY	การรับฟัง TO BE HEARD
ความเห็นใจ EMPATHY	การยอมรับ ACCEPTANCE	การชื่นชม APPRECIATION	ความอบอุ่น WARMTH

ความต้องการ	ความต้องการ	ความต้องการ	ความต้องการ
ความปลอดภัย SAFETY	การเรียนรู้ LEARNING	การสื่อสาร COMMUNICATION	ความเคารพ RESPECT
กำลังใจ EMOTIONAL SUPPORT	ที่พึ่งตัวเอง AUTONOMY	ความไว้วางใจ TRUST	เป็นของตัวเอง INTEGRITY
อิสระ FREEDOM	มิตรภาพ FRIENDSHIP	ความจริงใจ HONESTY	ทางเลือก CHOICES

ความต้องการ	ความต้องการ	ความต้องการ	ความต้องการ
ความรัก LOVE	พื้นที่ส่วนตัว PRIVACY	การช่วยเหลือผู้อื่น CONTRIBUTION	อาหาร / น้ำ FOOD / WATER
การมีส่วนร่วม PARTICIPATION	การเล่น PLAY	การปกป้อง PROTECTION	ความสนุกสนาน FUN
การเติบโต GROWTH	ความสงบสุข PEACE	ความสบายใจ RELAXATION	ความใกล้ชิด CLOSENESS

และอ.ก็ได้พูดให้เรา รู้จัก ทฤษฎีภูเขาน้ำแข็ง ของ ดร.มาแชล โรเซนเบิร์ก ว่าเป็นทฤษฎีที่ทำความเข้าใจมนุษย์ได้ดีมาก ซึ่งทฤษฎีภูเขาน้ำแข็งจะมี 4 ระดับด้วยกัน คือ



และอ.ก็ให้จับกลุ่มคุยกัน กลุ่มละ 3 คนโดยที่ทุกคนจะไม่รู้จักกัน และให้เราพูดคุย เรื่องที่ยังไม่ค่อยเข้าใจตนเอง / ค้างคา / เป็นปัญหาของใจ เพื่อที่จะคลี่คลายปมในเรื่อง เหล่านั้นได้บ้าง ซึ่งเราเสียเวลาเยอะเพราะใจอยากทำในคาบ จากคาบก่อนๆที่ได้ทำงานกับ คนที่ไม่รู้จัก ไม่สนิท มันก็มีความลำบากใจนะ แต่ก็ทำไปกันจนได้ เรารู้ว่ามันเป็นการฝึกให้ เรารู้จักสังคมใหม่ๆ คนใหม่ๆมากขึ้น พอเราต้องมาทำงานย้อนหลังและอ.ได้บอกให้จับกับ เพื่อนที่รู้จักทำได้ เราก็คิดว่าถ้าได้มาพูดเรื่องปมในใจกันคงบันเทิงและที่นี้5555 ซึ่งเรา ก็ได้ทำกับเพื่อนสนิทของเราที่เรียนวิชานี้เหมือนกัน แม้จะผิดจุดประสงค์ไปหน่อยที่ให้ เปิดใจคุยกับคนแปลกหน้า แต่เราก็เห็นข้อดีของการคุยกับคนที่เราสนิทนะ เพราะด้วย ความที่สนิทและไวใจกันมากด้วยแะมั้งที่ทำให้เรากล้าคุยเรื่องที่มีปมค่อนข้างหนัก ในใจเราจริงๆ ซึ่งพอใช้ทฤษฎีภูเขาน้ำแข็งในการพูดคุย เราชอบมากๆมันทำให้เราพูดคุย กันอย่างเป็นสเถียรไป เราคิดว่ามันทำให้เราเคลียร์ปมในใจได้มากกว่าการพูดคุยกันเฉยๆ เพราะทฤษฎีนี้ มันทำให้เรามองหาความรู้สึกของตนเองก่อนโดยมีคนอื่นช่วยมอง เพราะ บางครั้งเราอยู่ในสนามเราอาจไม่รู้เท่าคนที่อยู่ข้างสนามก็ได้5555 พอเราได้รู้ว่าตัวเรา รู้สึกอะไร มันก็จะทำให้รู้ความต้องการในใจของเราตามว่าและบางความต้องการเราก็คิด ไม่ถึง พอคนอื่นพูดมาว่าเธออาจต้องการแบบนี้ละ มันก็ทำให้เราเห็นความต้องการอื่นๆ ของเรามากยิ่งขึ้น เราารู้สึกว่าวิธีนี้ดีกว่าการที่เราต้องมาคิดเองคนเดียว เพราะคนอื่นจะ มองเรื่องที่เรารู้ได้เป็นกลางกว่าตัวเราเอง เลยทำให้เรารู้สึกชอบเรียนคาบนี้มากๆและ เสียเวลามากกว่าที่ไม่ได้เรียนในคาบ แงงงTOT

Reflect

จากการได้เรียนรู้ให้เรารู้จักความรู้สึก ความต้องการของตัวเองมากขึ้น และได้ทำการ พูดคุยกับเพื่อนในเรื่องที่ค้างคาใจ ตามหลักทฤษฎีภูเขาน้ำแข็งทำให้เราได้รู้มุมมอง หลายๆด้านจากที่คนอื่นมองมา และแนะนำเราทำให้เราสามารถมีวิธีที่จะคลี่คลายปม ในใจของเรา กล้าที่จะตัดสินใจทำเรื่องต่างๆมากขึ้นตามคำแนะนำของเพื่อน และจากการ ได้เรียนรู้ความรู้สึกและความต้องการของตัวเองในคาบนี้ มันทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น รู้ที่จะจัดการกับความรู้สึกและความต้องการของตัวเองยังไงในอนาคต



Reflexivity

จากการได้เรียน และได้ทำกิจกรรมพูดคุยคลี่คลายปมในใจกับเพื่อน ทำให้เราได้มองย้อนไปถึงเรื่องที่เราเคยทำไว้เมื่อก่อนเรื่องเพื่อนของเราที่เราเคยได้โกหกเพื่อนของเราไว้ เราเข้าใจความรู้สึกของตัวเองในวันนั้นมากขึ้น ว่ากลัวไปต่างๆ นานา กลัวเพื่อนไม่ยอมรับ กลัวจะสนิทกับเพื่อนไม่ได้ เลยไม่เคยคิดถึงผลของมันเลยว่าการที่เราได้โกหกเพื่อนในวันนั้นจะทำให้กลายเป็นปมในใจของเรามาจนถึงตอนนี้ เราารู้ว่าไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขอะไรได้อีก ซึ่งถ้าเราย้อนไปได้เราจะไม่ทำแบบนั้นเลย พอได้พูดคุยกับเพื่อนผ่านทางการทำกิจกรรมมันทำให้เราอยากแก้ไขสิ่งที่เราเคยได้ทำไป การพูดคุยกับเพื่อนครั้งนี้มันทำให้เรามีกำลังใจ มีความกล้ามากขึ้นที่อยากจะแก้ไขสิ่งที่มันเป็นให้ดีขึ้น เราตัดสินใจแล้วว่าเราจะแก้ไขมัน เราจะไปพูดความจริงกลับเพื่อนของเรา นี่เลยเป็นเหตุผลหลักที่ทำให้เราชอบคาบนี้มาก มันทำให้เราเป็นคนที่กล้าขึ้น ชอบคุณนะคะอ.มะขวัญ หนูโชคดีจริงๆ ที่ได้มีโอกาสเรียนกับอ. เพราะถ้าหนูไม่มีโอกาสได้เรียนวิชานี้ปมนี้คงอยู่ในใจหนูตลอดไป เพราะหนูคงไม่มีความกล้ามากพอที่จะแก้ไขมัน เพราะความกลัวของหนู ต่อไปนี้หนูจะเป็นคนที่ซื่อสัตย์กับความรู้สึกตัวเองมากขึ้น จะได้ไม่ตัดสินใจผิดพลาดแบบเมื่อก่อนอีก ชอบคุณนะคะ

