



# ชมทรัพย์ความรู้ Knowledge Management

## เรื่อง: ปลอบใจอย่างไร...ให้คลายทุกข์

### การปลอบใจ

เป็นวิธีการช่วยเหลือผู้ที่กำลังมีความทุกข์

เราพบว่า ขณะเผชิญปัญหา/ความทุกข์  
หลายคนต้องการคนเข้ามาช่วยบรรเทา

เพื่อให้สามารถตั้งตัวได้ในเวลาสั้นๆ  
แล้วค่อยกลับไปต่อสู้กับปัญหาด้วยตัวเอง

### การปลอบใจที่ดีควรมาจาก

ใจที่เอื้อเพื่อเกื้อกูล

ใจที่ยอมรับ เข้าใจและเห็นใจ

ใจที่สงบเข้มแข็ง

และเบิกบาน

พยายามจึงควรหมั่น  
ฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้ :

คิดบวก

ตระหนักรู้ในตน

มองโลกและชีวิตตามจริง

### การปลอบใจทำได้หลายวิธี

บางคนต้องการคนรับฟัง  
อยากระบาย ไม่สามารถเก็บความทุกข์นั้น  
ไว้คนเดียวแล้ว

บางคนต้องการคนอยู่เป็นเพื่อน  
แต่อยู่ใกล้ๆ ก็รู้สึกดีขึ้น ไม่กลัว ไม่โดดเดี่ยว

บางคนต้องการ คำพูด อยากได้กำลังใจ  
อยากได้ข้อคิดในการแก้ปัญหา

### เคล็ด(ไม่)ลับ

- การพูด ปลอบใจ **ไม่ใช่** คำแนะนำ คำสั่งสอน หรือตำหนิ  
เพราะยังไม่ใช่เวลาที่คนใช้ต้องการ
- พูดบอกให้คนใช้ทราบว่า "พยายามอยู่เป็นเพื่อนนะคะ"  
ช่วยให้เกิดความรู้สึกว่า ไม่โดดเดี่ยว ไม่ถูกทอดทิ้งลำพัง
- เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยพูดโดยไม่ขัดจังหวะ เป็นการแสดงออกว่า  
พยายามรับฟัง
- "ทำใจเถอะมันก็เป็นแบบนี้แหละ" มักจะให้ความรู้สึก หมดยุค  
มากกว่าให้กำลังใจ
- ระมัดระวังการถามว่าทำไม เพราะจะทำให้คนใช้รู้สึก  
ถูกคาดหวัง/ ถูกกดดัน และอาจกลับมาเสียใจกลัวว่าโทษตัวเอง
- คำปลอบโยนว่า "อดทนเข้าไว้แล้วทุกอย่างจะดีขึ้น"  
ไม่สามารถใช้ได้กับทุกเรื่อง (บางเรื่องไม่มีโอกาสกลับมาดีขึ้น)
- "ฉันเข้าใจความรู้สึกของคุณ "ก่อนพูดออกไปต้องสำรวจ  
ตัวเอง ว่าเข้าใจความรู้สึกผู้พูดจริงหรือ

ปัญหาที่ว่าใหญ่ ลองเดินออกมา  
ไกลๆ จะพบว่าจริงๆแล้ว

มัน เล็กนิดเดียว

เรื่องราวจะเป็นอย่างไรไม่สำคัญ  
เท่าเราคิดอย่างไรกับมัน

จัดทำโดย

น.ส. สรีภรณ์ จันทร์ทอง

น.ส. พัชรินทร์ ศิริบุญยงพิกุล

นายธวัชชัย โสไกร

ที่ปรึกษา: อ.สร้อยสุดา อิ่มอรุณรักษ์

นักจิตวิทยาคลินิก