

การเสริมสร้างพลังใจให้คนในชุมชน

เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในชุมชน คนแต่ละคนอาจมีความรู้สึกต่อปัญหานั้นไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยดังนี้

1. คนที่มีพลังใจเข้มแข็งอยู่ในตัว จะสามารถผ่านพ้นปัญหานั้นมาได้ด้วยดี มีคุณลักษณะ ได้แก่
 - คนที่มีความอดทน ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีอารมณ์ขัน มองว่าปัญหาไม่คงอยู่ตลอดไป ไม่ตำหนิผู้อื่นหรือตนเอง แต่มองว่าเป็นสถานการณ์ที่นอกเหนือการควบคุม
 - คนที่มีความหวัง มีเป้าหมายในชีวิต มีแรงจูงใจที่จะสร้างกำลังใจไปสู่เป้าหมาย
 - คนที่ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหา มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่หลากหลายอย่างสร้างสรรค์
2. คนที่ไม่มีพลังใจอยู่ในตัว แต่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้โดย
 - เรียนรู้จากตัวแบบของคนที่มีพลังใจสูง เช่น เรียนรู้ด้วยการอ่าน ฟัง ได้เห็นวิธีการแสดงออกของเขา หรือการสอนจากคนที่มีประสบการณ์
 - เรียนรู้จากปัญหาที่เข้ามาในชีวิต และได้รับการประคับประคองให้กำลังใจจากคนรอบข้าง ทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์น้อยลง และมีความอดทนต่อปัญหามากขึ้น

การเสริมสร้างพลังใจมีหลักการดังนี้

1. ฝึกให้คนมีความอดทนต่อความทุกข์ เช่น
 - จัดกิจกรรมที่ทำให้คนสามารถผ่อนคลายความทุกข์ได้ โดยเบี่ยงเบนไปสู่จุดสนใจอื่นๆ
 - พูดคุยกับคนที่เราไว้วางใจ หรือเขียนบันทึก การได้ระบายออกทำให้ความทุกข์คลายลง
 - หาวิธีคิดทางบวก หันไปมองความทุกข์ของคนอื่นแทน หรือทำกิจกรรมจิตอาสาเพื่อจะได้ไม่นึกถึงความทุกข์ของตนเอง หรือจัดกิจกรรมที่สอนใจให้คนคิดบวกมากขึ้น เช่น กิจกรรมค้นหาสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นจากความทุกข์
2. ฝึกสร้างกำลังใจให้ตนเอง เช่น
 - ให้กำลังใจตนเอง “ฉันทำได้” “มันจะต้องผ่านพ้นไปได้”
 - รวบรวมเพลง บทความ หรือคำที่ให้กำลังใจ ซึ่งสามารถหยิบมาอ่านในยามที่มีความทุกข์
 - หากกำลังใจจากคนอื่น ดูแบบอย่างจากคนอื่น
 - เข้าร่วมประเพณีวัฒนธรรมในท้องถิ่นที่ช่วยเสริมสร้างกำลังใจ เช่น การทำบายศรีสู่ขวัญ การรดน้ำดำหัว การทำบุญในประเพณีต่างๆ

3. ฝึกการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น

- คิดหาทางแก้ปัญหาหลายๆ ทาง จัดกลุ่มให้มีการพูดคุยและระดมสมองเพื่อหาวิธีแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย รับฟังข้อคิดเห็นจากผู้อื่นและเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหจากผู้อื่น
- จัดกิจกรรมการแก้ปัญหาที่ให้ข้อคิดว่า คนจะแก้ปัญหาก็ต้องมีสติ