



ธนาคารจิตอาสา
เป็นเวลา แอร์ความสุ

อาสา
SU ฟัง

ฟังยังใจ
ให้เข้าไปถึงหัวใจ





ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลา แช่วามสุข

01

สังเกตความรู้สึกตัวเอง

ในใจคุณมีปฏิกิริยายังไงบ้าง
ทันทีที่เริ่มรับรู้ความรู้สึกของคุณ
ได้ชัดเจนขึ้น คุณจะเริ่มรับมือ
กับสภาวะภายในใจได้มากขึ้นเช่นกัน



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลา แשרความสุข

02

สังเกตเสียงความคิด ในหัวของคุณ

ได้ยินเสียงออคติที่เกิดขึ้นในหัวคุณรึเปล่า
ถ้าได้ยิน ขอแค่เพียง... คุณรับรู้มัน เท่าทันมัน
หลังจากนั้น อยากรให้คุณค่อยๆ หนีเสียงนี้ลง...



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลา แשרความสุข

03

ฟังความรู้สึกรคนพูด

ลองฟังให้มากกว่าที่เขาพูดอยู่
ลองฟังความรู้สึกของเขา
และอยากให้ฟังไปจนถึงน้ำเสียง
ที่เขา กำลังพูดอยู่



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลา แשרความสุข

04

ไม่พูดแทรก ไม่พูดขัด

แล้วก็อย่าเพิ่งไปพูดขัดเขา

ขอแค่คุณเป็นพื้นที่ให้เขาได้ถ่ายทอดความในใจของเขา

ออกมาให้ได้มากที่สุด

เพียงเท่านี้คุณก็ได้ช่วยเขาแล้ว



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลา แשרความสุข

06

ฟังด้วยความเห็นใจ และไม่ตัดสิน

รับฟังด้วยความเห็นใจ

และไม่ตัดสินให้เขารู้สึกแย่มากไปกว่าเดิม

ทำแค่นี้ แล้วเขาจะตระหนักได้เองว่า เขายังมีค่า มีตัวตน

และยังมีคนพร้อมจะอยู่เคียงข้างเขา



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลา แพร่ความสุข

07

ฟังแล้วต้องปล่อยวางให้เป็น

วันไหนที่ร่างกายและจิตใจของคุณ

ไม่พร้อมที่จะรับฟังเขาจริงๆ

คุณสามารถปฏิเสธได้ วางเสียงในหัวของคุณลง

หันกลับมาดูแลความรู้สึกตัวเองก่อน

แล้วคุณจะช่วยคนได้อีกเยอะเลย



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลา แשרความสุข

“ฟังด้วยหัวใจ”

จะช่วยเหลือคุณ
และคนที่คุณต้องดูแล