

การฝึกอบรมโดยเน้นการเรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกัน หัวข้อ

MIND REBOOT

(สูตรดูแลใจให้รอบด้าน)

2 กันยายน 2569 เวลา 09.00-16.00 น.



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณฐวัฒน์ ล่องทอง

Assistant Professor Nathawat Longthong, Ph.D.

Lecturer/Trainer/Counseling Psychologist



การศึกษา



2565 หลักสูตรปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต
แขนงวิชาจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรม
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย



2559 ปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยา
การให้คำปรึกษา (ปร.ด.) บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต



2550 ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา (ว.ทม.) ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



2541 ปริญญาตรี วิชาเอกจิตวิทยาอุตสาหกรรม (ว.ทบ.)
ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่

ปัจจุบัน



2559-ปัจจุบัน อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



2567-ปัจจุบัน ประธานบริหารหลักสูตรปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



2557-ปัจจุบัน อาจารย์ผู้สอนหลักสูตรปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา/สาขาจิตวิทยาคลินิก
และสาขาวิชาจิตวิทยาองค์การ ทรัพยากรมนุษย์และการทำงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



2561-ปัจจุบัน กรรมการกลาง สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย



2561-Certified Coach THE SATIR COACHING AND MENTORING SPECIALIST
PROGRAM จาก The Virginia Satir Global Network USA



2566-Certified Trainer THE SATIR COACHING AND MENTORING SPECIALIST
PROGRAM จาก The Virginia Satir Global Network USA



ความคาดหวังสำหรับการเรียนรู้วันนี้

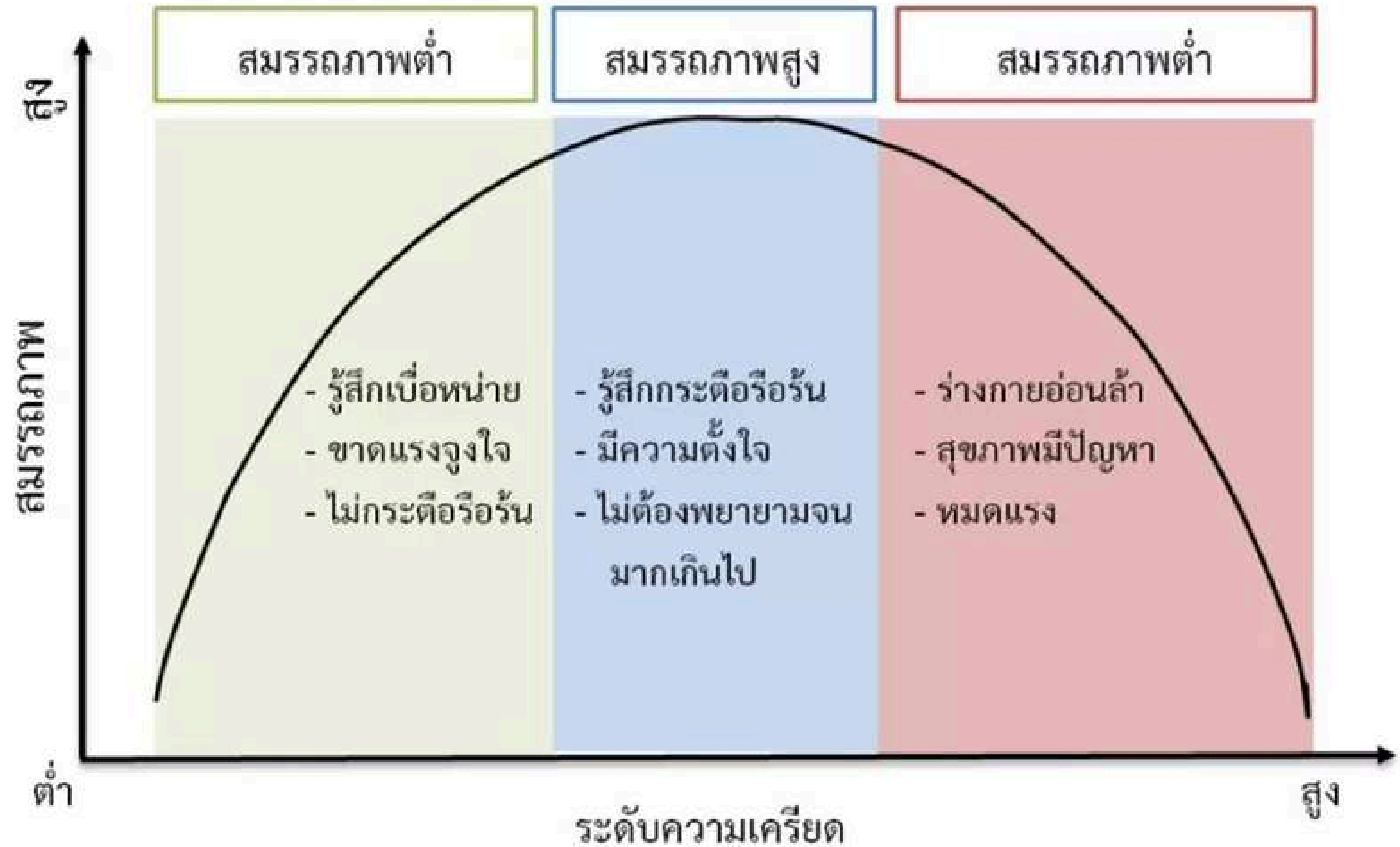
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่าง ความคิด อารมณ์ ร่างกาย และ พฤติกรรม ของตนเองเมื่อเผชิญกับความกดดันจากการทำงาน
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถระบุและรู้ทัน ลัทธิประหลาดทางความคิด ที่ส่งผลต่อ ความเครียดและการทำงานร่วมกับผู้อื่น
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ประเมินและวางแผนการดูแลตนเองอย่างรอบด้าน ผ่านกรอบ แนวคิด Self-Mandala
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีแนวทางและทักษะการจัดการอารมณ์/ความคิดที่นำไปปรับใช้ได้ จริงในชีวิตประจำวันและการทำงาน

จริงหรือไม่

เราไม่ควรมีความเครียด เพราะความเครียดส่งผลเสียต่อสุขภาพ





จริงหรือไม่

**เราควรหลีกเลี่ยงความเครียด เพราะความเครียดจัดการ
ได้โดยการเลี่ยง/หนีเท่านั้น**



จริงหรือไม่

คนที่สุขภาพจิตดีคือคนที่ไม่มีความเครียดเลย

FALSE

จริงหรือไม่

คนที่สุขภาพจิตดีคือคนที่ไม่มีความเครียดเลย



ระดับของความเครียด

ความเครียดระดับปานกลาง
(Moderate Stress)

ความเครียดระดับสูง
(High Stress)

ความเครียดระดับต่ำ
(Mild Stress)

ความเครียดระดับรุนแรง
(Severe Stress)



สังเกตได้อย่างไรว่ากำลังเครียดมากเกินไป

ความคิด

อารมณ์

ร่างกาย

พฤติกรรม



สังคม

เลือกทีละ 1 คำถาม ให้ทุกคนตอบ

1. คนแรกตอบ (เพื่อนในกลุ่มอย่างน้อย 2 คนตั้งคำถาม)
2. ทำจนครบทุกคน
3. เปลี่ยนคำถามต่อไปและทำตามขั้นตอนเดิม

ความหมายในการทำสิ่งที่รัก

สิ่งที่รัก ชอบ หลงใหล มีความสุขที่ได้ทำ



ความหมายในการทำสิ่งที่ทำได้ดี

สิ่งที่ถนัด ทักษะ จุดแข็ง (Strengths) ความเชี่ยวชาญ



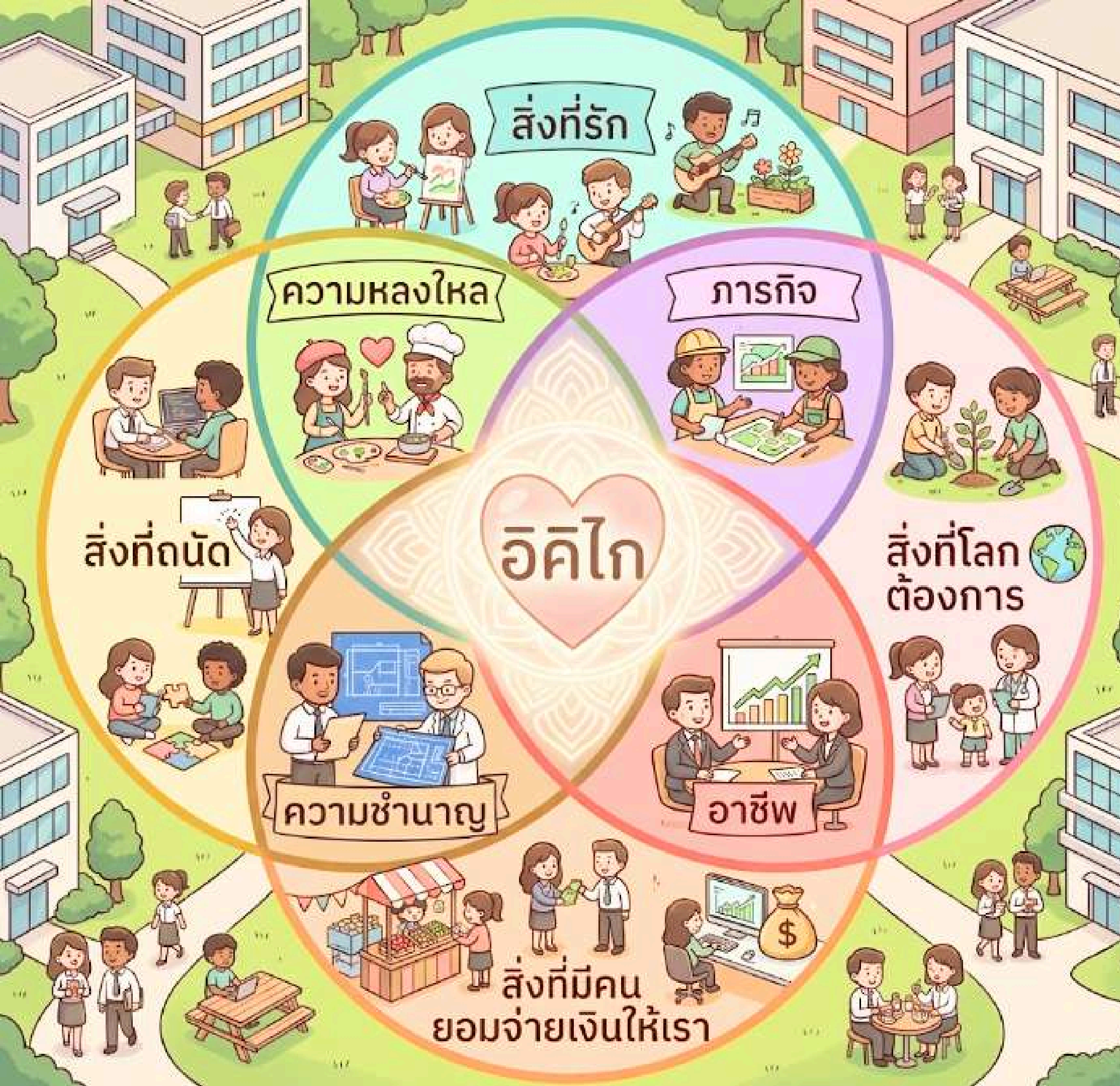
ความหมายในการทำสิ่งที่**โลกต้องการ**

สิ่งที่สังคมหรือโลกต้องการ เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ช่วยเหลือ



ความหมายในการทำสิ่งที่**คนยอมจ่าย** สิ่งที่สร้างรายได้ อาชีพ การเลี้ยงชีพ ความมั่นคงทางการเงิน





**สิ่งที่ทำให้ชีวิต
มีคุณค่า
มีความหมาย**

ขั้นตอนในการพัฒนาตนเอง/จัดการตนเอง

มีความรู้/ความเข้าใจที่ถูกต้อง

มีสติ/รู้ตัว

ยอมรับ

เปลี่ยนแปลง



การฝึกอบรมโดยเน้นการเรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกัน หัวข้อ

MIND REBOOT

(สูตรดูแลใจให้รอบด้าน)

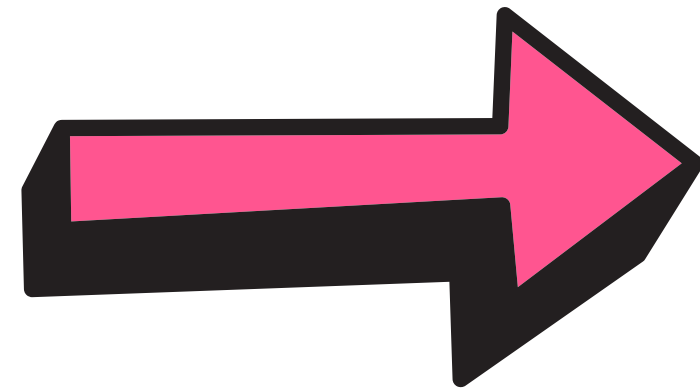
2 กันยายน 2569 เวลา 09.00-16.00 น.



1

เหตุการณ์
ที่ทำให้เครียด

(ใครทำอะไร
ที่ไหน
อย่างไร)



2

อารมณ์

4

3

ความคิด

พฤติกรรม

ปฏิกิริยาทางร่างกาย

5

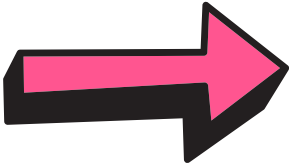
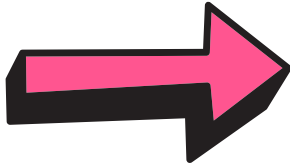
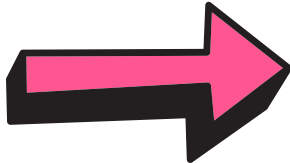
ได้ยื่นเสียงที่ระตุดอนต์ 3

เหตุการณ์ → ความคิด → อารมณ์ → พฤติกรรม

ไปทานข้าวร้านอาหาร
มีคนที่ไม่รู้จักมองมา
แบบไม่ละสายตา

เหตุการณ์ → ความคิด → อารมณ์ → พฤติกรรม

ขับ/ซื้อรถมีรถคันอื่น บีบแตรยาวๆ

เหตุการณ์  ความคิด  อารมณ์  พฤติกรรม

หัวหน้าถามว่างานไปถึงไหนละ

เหตุการณ์ → ความคิด → อารมณ์ → พฤติกรรม

ความคิด

ฉัน

เขา

ตัวอย่าง

เธอ



โลกนี้

คนส่วนใหญ่

ที่นี่มีแต่ ...

อับอาย

กังวล ขยะแขยง

เบื่อหน่าย

มีความสุข เศร้า

โกรธ

กลัว อิจฉา



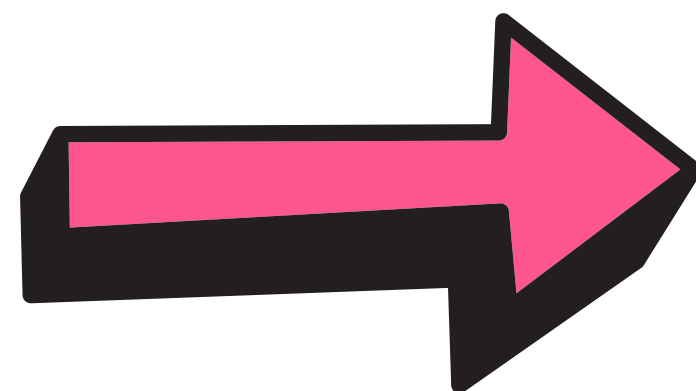
พฤติการณ์



1

เหตุการณ์
ที่ทำให้เครียด

(ใคร ทำอะไร
ที่ไหน อย่างไร)



2

อารมณ์

3

ความคิด

4

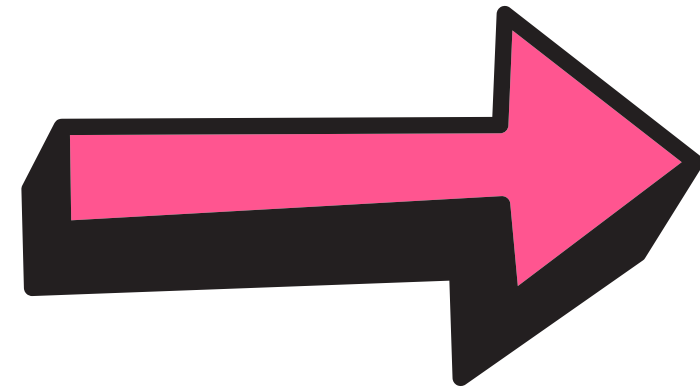
พฤติกรรม

ปฏิกิริยาทางร่างกาย

5

1

เหตุการณ์
ที่ทำให้เครียด
ถามเพื่อนว่า
ไปกินข้าวมั้ย
เพื่อนไม่ตอบ
(ใคร ทำอะไร
ที่ไหน อย่างไร)



2^{อารมณ์}

โกรธ

3^{ความคิด}

เธอไม่ให้ความ
สำคัญกับฉัน

4

^{พฤติกรรม}

เพื่อนถาม
ไม่ตอบบ้าง

^{ปฏิกิริยาทางร่างกาย}

ใจเต้นเร็ว

5

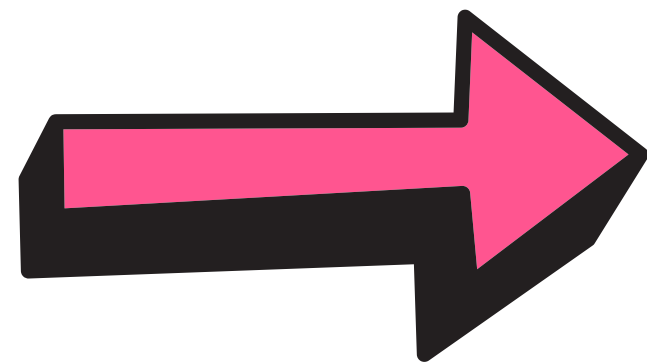
เปลี่ยนอะไรได้ เปลี่ยนอะไรไม่ได้

1

เหตุการณ์
ที่ทำให้เครียด

ถามเพื่อนว่า
ไปกินข้าวมั้ย
เพื่อนไม่ตอบ

(ใคร ทำอะไร
ที่ไหน อย่างไร)



2 ^{อารมณ์}

โกรธ

3 ^{ความคิด}

เธอไม่ให้ความ
สำคัญกับฉัน

4

^{พฤติกรรม}

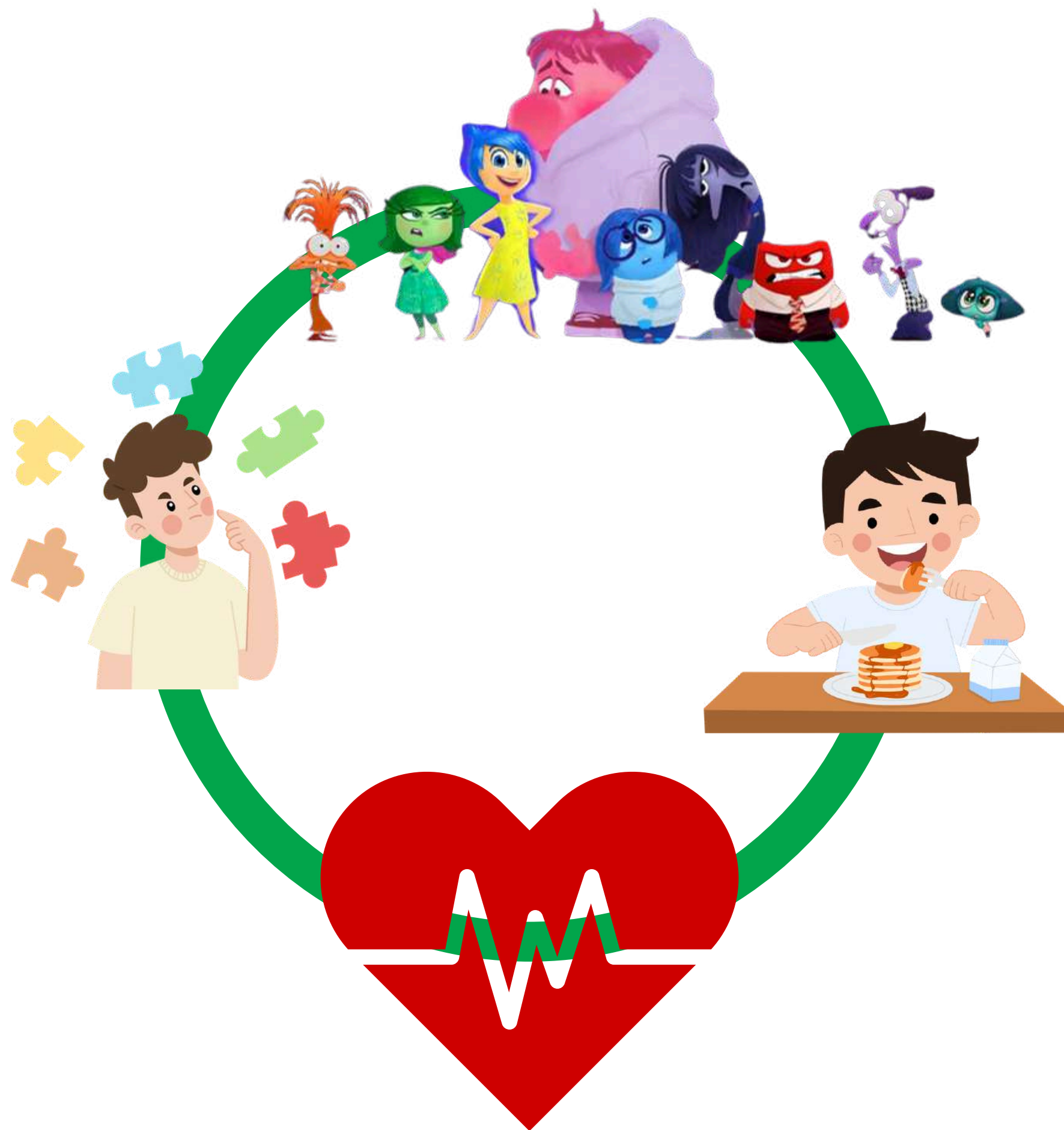
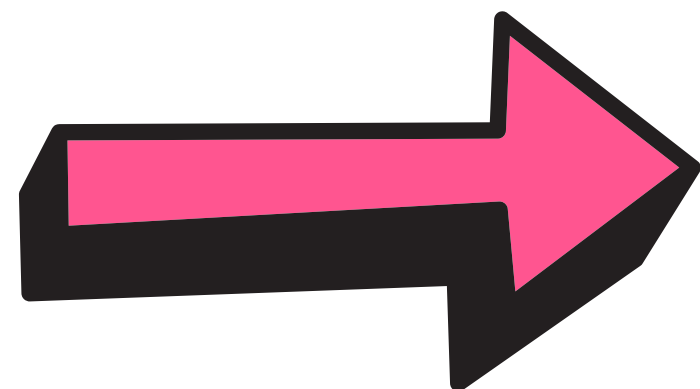
เพื่อนถาม
ไม่ตอบบ้าง

^{ปฏิกิริยาทางร่างกาย}

ใจเต้นเร็ว

5

เหตุการณ์



รู้ได้อย่างไรว่า **ความคิด** เริ่มมีปัญหา

- เกิด**อารมณ์ทางลบ**อย่างกระชั้นหัน
- ไม่สามารถสลัด**อารมณ์ทางลบ**ได้
- มีปัญหาในการ**ทำ**ตามเป้าหมาย (ความตั้งใจ)
- ความสามารถในการ**ทำ**สิ่งต่างๆ ลดลง



คำถาม

เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น กระทบอะไรก่อน

1. ความคิด
2. อารมณ์
3. พฤติกรรม
4. ร่างกาย



คำถาม

เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น กระทบอะไรก่อน

1. ความคิด
2. อารมณ์
3. พฤติกรรม
4. ร่างกาย



คำถาม

เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น แสดงผลที่ใด

1. ความคิด
2. อารมณ์
3. พฤติกรรม
4. ร่างกาย



คำถาม

เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น แสดงผลที่ใด

1. ความคิด
2. อารมณ์
3. พฤติกรรม
4. ร่างกาย



คำถาม

สังเกตส่วนใดดีเมื่อไม่มีความสุข

1. ความคิด
2. อารมณ์
3. พฤติกรรม
4. ร่างกาย



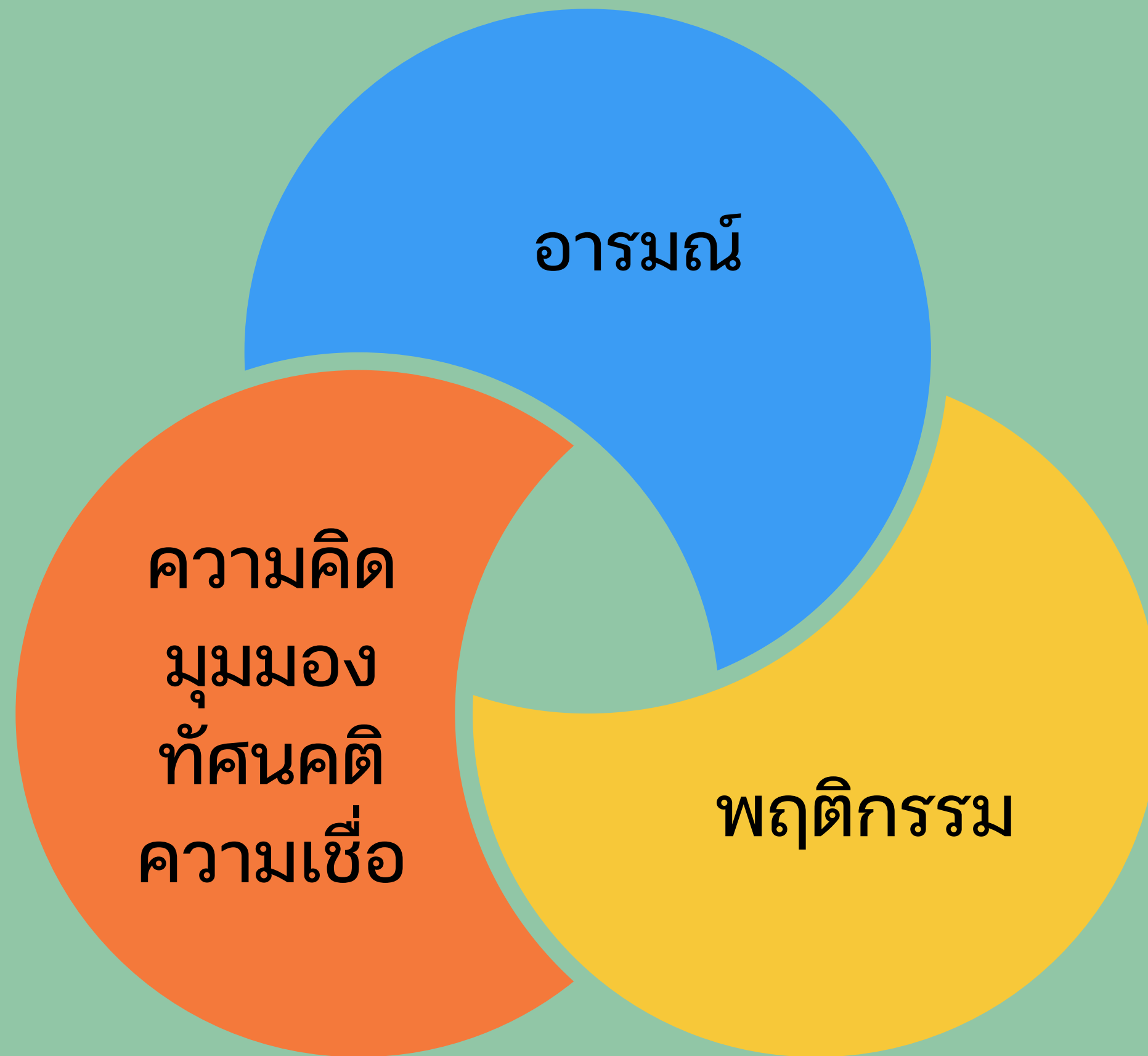
คำถาม

สังเกตส่วนใดดีเมื่อไม่มีความสุข

1. ความคิด
2. อารมณ์
3. พฤติกรรม
4. ร่างกาย



เหตุการณ์
ที่เกิดขึ้น



การพัฒนาความสุขของตนเอง

เหตุการณ์
ที่เกิดขึ้น



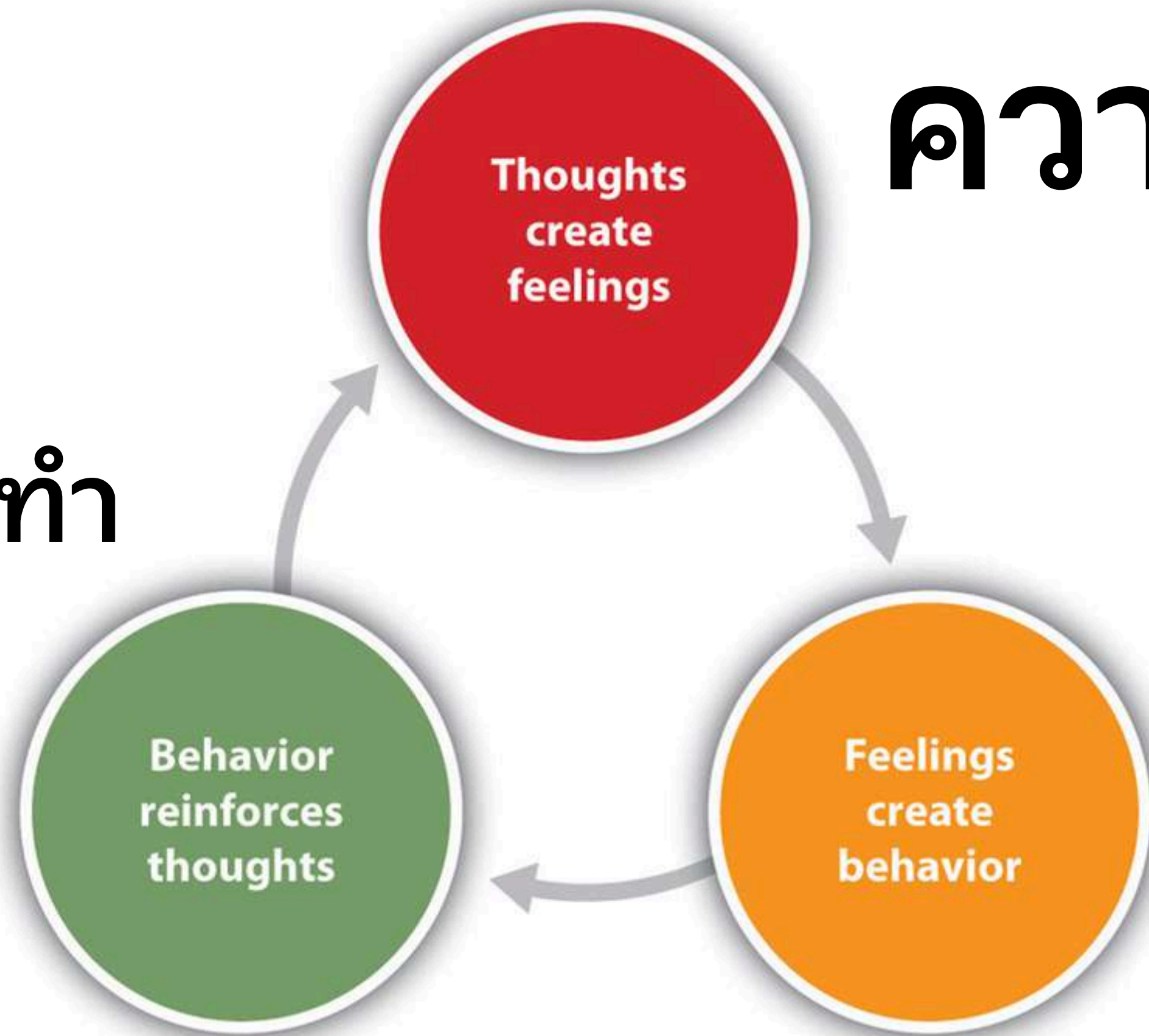
ตนเอง

1. มีความรู้/ความเข้าใจที่ถูกต้อง
2. รู้ตัว/ตระหนักรู้
3. ยอมรับตนเอง
4. เปลี่ยนแปลง
5. ทำให้การเปลี่ยนแปลงยาวนานขึ้น

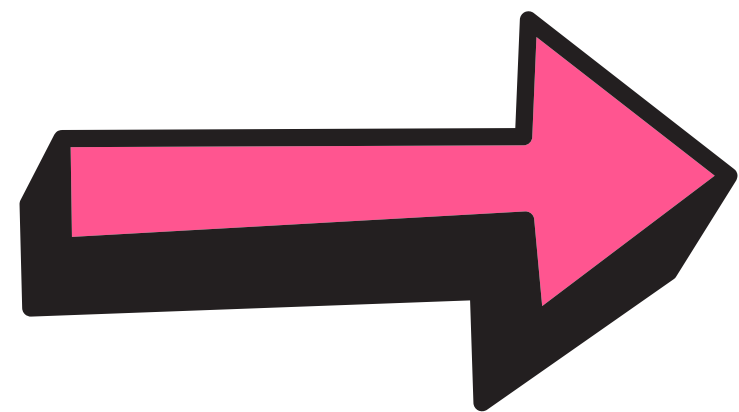
ความคิด

การกระทำ

อารมณ์



เหตุการณ์



ความคิด

อารมณ์

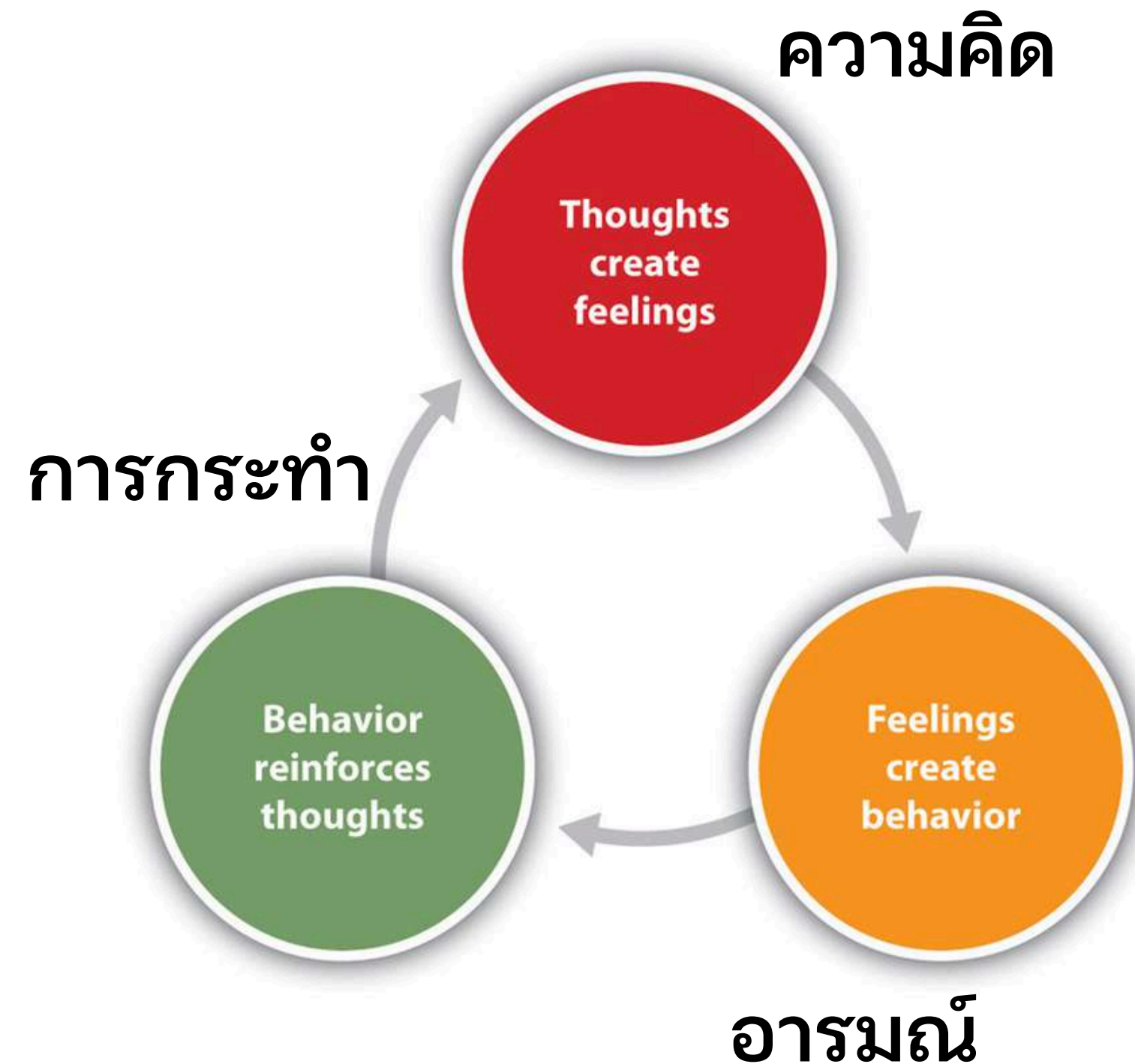
พฤติกรรม

เหตุการณ์ →  → อารมณ์ → พฤติกรรม

เหตุการณ์ → ความคิด → อารมณ์ → พฤติกรรม

ความคิดอัตโนมัติ

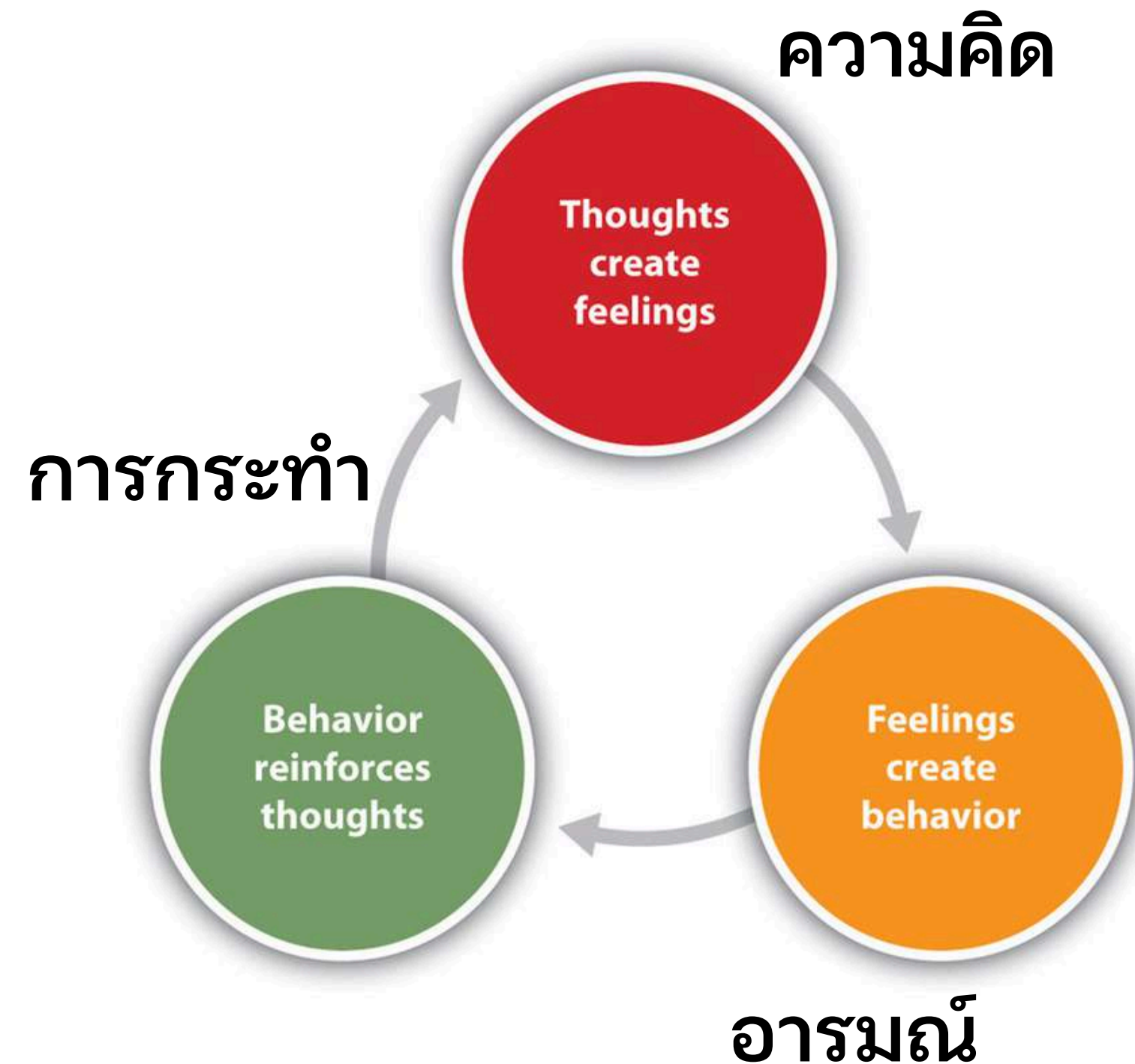
Automatic thought



- กระแสของความคิด ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วต่อสถานการณ์ และส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และร่างกายของบุคคล
- **ความคิดอัตโนมัติทางลบ** เป็นความคิดปกติที่เกิดขึ้นในทุกคน ทั้งในคนที่ปกติและผู้ที่มมีปัญหาสุขภาพจิต
- มักเป็นความคิดที่บุคคลมักจะไม่รู้ตัว ไม่ได้ตระหนักในการคิดอัตโนมัติของตนเอง

ความคิดอัตโนมัติ

Automatic thought



- ความคิดเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ เป็นผลจากความเชื่อ ความคิด มุมมอง
- มักจะ**บิดเบือน**จากความเป็นจริง ทำให้อารมณ์ซึมเศร้า กดดัน วิตกกังวล ฯลฯ และ**รบกวน**ความสามารถของแต่ละ**บุคคล**ที่จะไปสู่เป้าหมายของตนเอง
- แต่ละคน**มักจะ**เห็น**อารมณ์**ที่เป็นผลจากความ**คิดอัตโนมัติ**ทางลบ มากกว่าจะเห็นที่**ความคิดอัตโนมัติ**ทางลบของตนเองโดยตรง

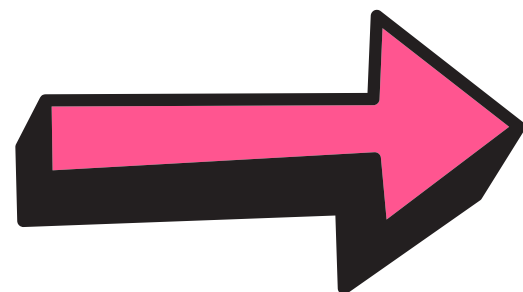
ความคิดที่บิดเบือนไป (Cognitive distortion)

ลัทธิประหลาดทางความคิด

ความคิดที่มักทำให้ทุกข์และทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบที่มากเกินไป



เหตุการณ์



ความคิดอัตโนมัติ

ทางลบ

สัตว์ประหลาดทางความคิด

อารมณ์ลบ

พฤติกรรม
ไม่เหมาะสม

ปฏิกิริยาทางกาย
มากขึ้น

- จับคู่
- ทำความเข้าใจลัทธิประหลาดที่ได้รับ
- เล่าให้เพื่อนฟัง
- แลกเปลี่ยนตัวอย่าง

ลัทธิประหลาดทางความคิด

ความคิดที่มักทำให้ทุกข์และทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบที่มากเกินไป

เหตุการณ์
ที่เกิดขึ้น



ตนเอง

1. มีความรู้/ความเข้าใจที่ถูกต้อง
2. รู้ตัว/ตระหนักรู้ตนเอง
3. ยอมรับตนเอง
4. เปลี่ยนแปลง
5. ทำให้การเปลี่ยนแปลงยาวนานขึ้น

จัดการ

ลัทธิประหลาด
ทางความคิด

สิ่งที่คิดอยู่

จริงหรือไม่

จริง ระบุ หลักฐานสนับสนุน

ไม่จริง หลักฐานที่คัดค้าน



จัดการ

ลัทธิประหลาด

ทางความคิด

คิดแบบอื่นได้หรือไม่

คิดแบบเดิม ผลลัพธ์คืออะไร

คิดแบบใหม่ ผลลัพธ์ใหม่คืออะไร



จัดการ

ลัทธิประหลาด
ทางความคิด

มีประโยชน์อะไร

เมื่อพบว่าไม่มีประโยชน์
ให้เปลี่ยนพฤติกรรม
เพื่อไม่ต้องอยู่กับความคิด



จัดการ

ลัทธิประหลาด

ทางความคิด

- มีประโยชน์อะไร
- **จริง**หรือไม่
- คิดแบบอื่นได้หรือไม่



จะนำอะไรไปใช้สำหรับตนเองและทีม เกี่ยวกับการจัดการความคิด



1

คิดแบบสุดโต่ง/ขาวดำ

All-or-Nothing Thinking (Polarized Thinking)

มองเรื่องต่างๆ เป็นสองขั้วสุดโต่ง ไม่ดีก็แย่ ไม่สำเร็จก็ล้มเหลว
ไม่มีจุดตรงกลาง



ตัวอย่าง 1

ทำอาหารเผลอสั้เกลือเยอะไปหนึ่งจาน แล้วคิดว่า
"ฉันทำอาหารไม่เก่งเลย"

ตัวอย่าง 2

นำเสนองานพลาดจุดเล็กน้อยจุดเดียว แล้วสรุปว่า
"งานนี้ล้มเหลวทั้งหมด"

2

คิดเหมารวมเกินจริง

Overgeneralization

นำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวมาสรุปเป็น
แบบแผนที่จะเกิดขึ้นตลอดไป

ตัวอย่าง 1

ถูกเพื่อนปฏิเสธนัดครั้งหนึ่ง แล้วคิดว่า "ไม่มีใครอยาก
อยู่กับฉันเลย"

ตัวอย่าง 2

ถูกหัวหน้าปฏิเสธข้อเสนอหนึ่งราย แล้วคิดว่า
"ฉันไม่เก่ง ทำอะไรไม่ดีเลยสักครั้ง"



3

กรองแต่ด้านลบ

Mental Filter (Filtering)

จดจ่อกับรายละเอียดด้านลบเพียงจุดเดียว จนมองข้ามภาพรวม
หรือด้านบวกที่เกิดขึ้น

ตัวอย่าง 1

ได้รับคำชมจากครอบครัวสิบคำและคำติหนึ่งคำ แล้ว
จำได้แต่คำติ

ตัวอย่าง 2

ได้รับผลประเมินงานที่ดีเกือบทุกหัวข้อ แต่จมอยู่กับ
ข้อเดียวที่ถูกติ จนรู้สึกแย่



4

มองข้ามด้านบวก

Disqualifying the Positive

ปฏิเสธหรือลดคุณค่าประสบการณ์ดีๆ โดยบอกตัวเอง
ว่ามันไม่นับหรือไม่สำคัญ

ตัวอย่าง 1

ได้รับคำชมเรื่องรูปลักษณ์ แล้วคิดว่า "เขาก็พูดกัน
ไปนั่นแหละ ไม่ได้คิดจริง"



ตัวอย่าง 2

โปรเจกต์สำเร็จลุล่วงด้วยดี แต่คิดว่า "แค่โชคช่วย
ไม่ใช่เพราะฝีมือฉัน"

5

อ่านใจคนอื่น

Mind Reading

ด่วนสรุปว่ารู้ว่าคุณอื่นคิดหรือรู้สึกอย่างไรกับตนโดยไม่มีหลักฐานยืนยัน

ตัวอย่าง 1

เพื่อนไม่ทักทายตอนเดินผ่าน แล้วคิดว่า "เขาต้องโกรธเราแน่ๆ"



ตัวอย่าง 2

หัวหน้าหน้าเครียดในที่ประชุม แล้วคิดว่า "หัวหน้าต้องไม่พอใจงานที่เราส่งไปแน่"

6

ทายอนาคตด้านลบ

Fortune Telling

คาดการณ์ว่าสิ่งเลวร้ายจะเกิดขึ้นในอนาคตราวกับเป็นข้อเท็จจริง
ที่แน่นอนแล้ว

ตัวอย่าง 1

ก่อนไปงานสังสรรค์ คิดล่วงหน้าว่า "ไปแล้วต้อง
เคอะเขินและไม่มีใครคุยด้วยแน่ๆ"

ตัวอย่าง 2

ก่อนสัมภาษณ์งาน คิดว่า "ยังไงก็ต้องพลาดและ
ไม่ได้งานอยู่ดี"



7

คิดเกินจริง

Magnification (Catastrophizing)

ขยายความสำคัญของปัญหาหรือความผิดพลาดให้ใหญ่โตเกินความเป็นจริง

ตัวอย่าง 1

ลืมกุญแจบ้านไว้ในรถ แล้วคิดว่า "วันนี้พังหมดทุกอย่างแล้ว"

ตัวอย่าง 2

พิมพ์รายงานผิด แล้วคิดว่า "เรื่องนี้จะทำให้งานเสียแน่นอน โดนไล่ออกแน่นอน"



8

ย่อถูกย่อดี

Minimization

ลดความสำคัญของจุดแข็งหรือความสำเร็จของตนเอง
ให้เล็กลงกว่าความเป็นจริง

ตัวอย่าง 1

สอบผ่านด้วยคะแนนดี แต่คิดว่า "ข้อสอบมันง่าย"

ตัวอย่าง 2

ได้รับมอบหมายให้เป็นหัวหน้าโครงการ แต่คิดว่า
"ใครก็ทำได้ ไม่ใช่เรื่องพิเศษอะไร"



9

ใช้อารมณ์เป็นเหตุผล

Emotional Reasoning

เชื่อว่าสิ่งที่ตนรู้สึกต้องเป็นความจริง เพราะรู้สึกแบบนี้จึง
สรุปว่าเป็นเช่นนั้นจริงๆ

ตัวอย่าง 1

รู้สึกกังวลใจมากเรื่องสุขภาพ
จึงเชื่อว่า "ฉันต้องป่วยเป็นโรคร้ายแรงซักโรคแน่ๆ"

ตัวอย่าง 2

รู้สึกไม่มั่นใจก่อนพรีเซนตงาน จึงเชื่อว่า
"งานของฉันต้องไม่ดีแน่นอน"



10

ตั้งกฎ "ควร/ต้อง"

Should Statements

ตั้งกฎเกณฑ์ตายตัวว่าตนเองหรือผู้อื่น "ควรจะ" หรือ "ต้อง" เป็นอย่างไร แล้วรู้สึกผิดหรือโกรธเมื่อไม่เป็นไปตามนั้น

ตัวอย่าง 1

คิดว่า "ฉันควรจะออกกำลังกายทุกวันโดยไม่ขาด"
แล้วรู้สึกผิดเมื่อพลาดไปหนึ่งวัน

ตัวอย่าง 2

คิดว่า "เพื่อนร่วมงานควรจะตอบอีเมลภายในหนึ่ง
ชั่วโมง" แล้วโกรธเมื่อเขาตอบช้า



การติตราตนเองหรือผู้อื่น

Labeling and Mislabeled

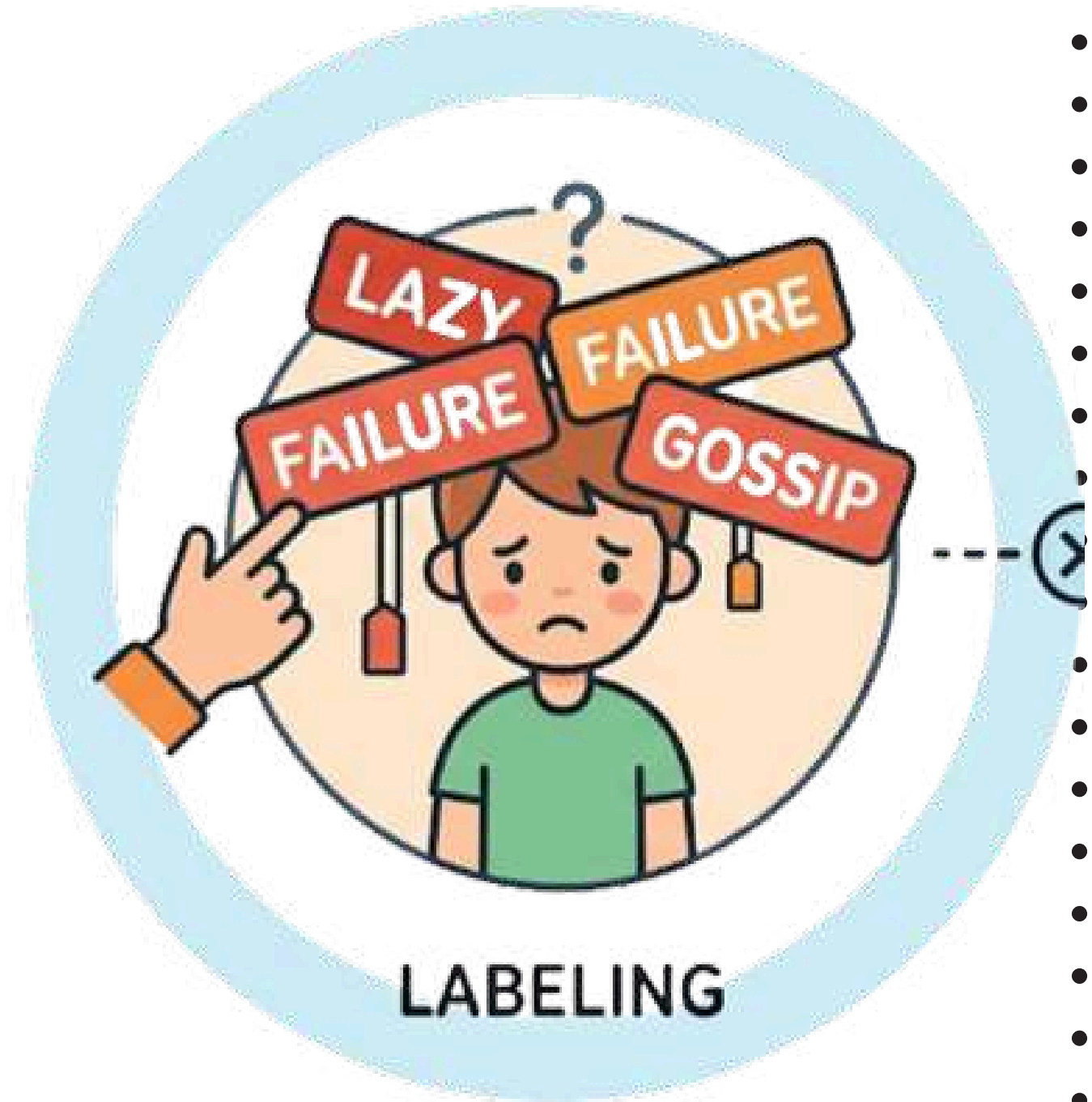
ใช้คำเรียกเหมารวมและตายตัวแทนการอธิบายพฤติกรรมเฉพาะเจาะจง เช่น ตราหน้าตนเองหรือผู้อื่นว่าเป็นคนแบบใดแบบหนึ่ง

ตัวอย่าง 1

ทำอาหารไหม้ครั้งหนึ่ง แล้วตราหน้าตัวเองว่า "ฉันเป็นคนไม่เอาไหน"

ตัวอย่าง 2

ลืมนัดงานหนึ่งครั้ง แล้วตราหน้าตัวเองว่า "ฉันเป็นคนไม่มีความรับผิดชอบ"



โทษตัวเอง/ผู้อื่นเกินจริง

Personalization and Blame

รับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่ไม่ได้เกิดจากตนทั้งหมด หรือในทางกลับกันโยนความผิดทั้งหมดให้ผู้อื่นโดยไม่พิจารณาปัจจัยอื่น



ตัวอย่าง 1

ลูกสอบตก แล้วคิดว่า "เป็นเพราะฉันเลี้ยงลูกไม่ดีเอง" ทั้งที่มีหลายปัจจัยเกี่ยวข้อง

ตัวอย่าง 2

โครงการล่าช้าเพราะหลายฝ่าย แต่คิดว่า "เป็นความผิดของฉันคนเดียวทั้งหมด"

13

ฉันถูกควบคุมจากภายนอก

Control Fallacy – Externally Controlled

รู้สึกว่าคุณชีวิตตนเองถูกกำหนดโดยปัจจัยหรือคนอื่นทั้งหมด
ตนเองไม่มีอำนาจเลือกหรือเปลี่ยนแปลงอะไรได้

ตัวอย่าง 1

รู้สึกว่าคุณ "ชีวิตแต่งงานทุกข์เพราะแฟนเป็นแบบนี้
ฉันทำอะไรไม่ได้เลย"

ตัวอย่าง 2

คิดว่า "งานของฉันเครียดเพราะหัวหน้าเป็นแบบนี้
ฉันไม่มีทางเปลี่ยนอะไรได้"



14

ฉันต้องรับผิดชอบทุกคน

Control Fallacy – Internally Controlled

รู้สึกว่าคุณต้องรับผิดชอบต่อความสุขหรือความทุกข์ของคนรอบข้าง
ทุกคนราวกับเป็นต้นเหตุของทุกอย่าง



ตัวอย่าง 1

เพื่อนดูไม่มีความสุข แล้วคิดว่า "ต้องเป็นเพราะฉันคนเดียวทำให้เพื่อนไม่มีความสุข"

ตัวอย่าง 2

ทีมงานทำงานไม่มีความสุข แล้วคิดว่า "เป็นเพราะฉันบริหารจัดการไม่ดีคนเดียว"

15

มีความยุติธรรมของตนเอง

Fallacy of Fairness

เชื่อมั่นว่าตนรู้ดีที่สุดว่าอะไรคือความยุติธรรม และรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ
เมื่อผู้อื่นไม่เห็นตรงกับมาตรฐานของตน



ตัวอย่าง 1

รู้สึกโกรธที่ได้รับงานไม่เท่ากัน ทั้งที่มีเหตุผลว่า เพราะ
อะไร แต่คิดเพียงว่า "มันไม่ยุติธรรม"

ตัวอย่าง 2

รู้สึกไม่พอใจที่เพื่อนร่วมงานได้โบนัสมากกว่า ทั้งที่
ผลงานต่างกัน เพราะคิดว่า "มันไม่ยุติธรรมกับฉัน"

16

คาดหวังให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลง

Fallacy of Change

คาดหวังว่าผู้อื่นจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อตน หากตนกดดัน
โน้มน้าว หรือรอคอยนานพอ



ตัวอย่าง 1

คาดหวังว่าแฟนจะเปลี่ยนนิสัยขี้บ่นได้ ถ้าตนเอง
อดทนต่อการบ่นซ้ำๆ ต่อไปเรื่อยๆ

ตัวอย่าง 2

คาดหวังว่าลูกทีมจะขยันขึ้นเอง ถ้าตนตักเตือนซ้ำๆ
โดยไม่ปรับวิธีสื่อสารหรือระบบงาน

17

เชื่อว่าตนต้องถูกเสมอ

Always Being Right

รู้สึกที่ต้องพิสูจน์ให้ได้ว่าความคิดเห็นและการกระทำของตนถูกต้อง
อยู่เสมอ ไม่ยอมรับว่าตนอาจผิด

ตัวอย่าง 1

เถียงกับครอบครัวจนตึกดินเพียงเพื่อพิสูจน์ว่าตนพูด
ถูก ทั้งที่เรื่องไม่ได้ใหญ่โตอะไร เช่น เรื่องร้านอาหารที่
เพิ่งไปทานตอนเย็น

ตัวอย่าง 2

โต้แย้งความเห็นในที่ประชุมอย่างยัดเยียด เพียงเพื่อ
ไม่ยอมให้ใครเห็นว่าตนเข้าใจผิด



18

เชื่อว่าเสียสละแล้ว ต้องได้รับการตอบแทน

Heaven's Reward Fallacy

เชื่อว่าการเสียสละ อดทน หรือทำความดีของตนจะได้รับผลตอบแทนเสมอ
แล้วรู้สึกผิดหวังรุนแรงเมื่อไม่เป็นเช่นนั้น

ตัวอย่าง 1

เสียสละเวลาดูแลพ่อแม่มาตลอด แล้วรู้สึกขมขื่นเมื่อ
พี่น้องไม่ได้ขอบคุณหรือตอบแทน

ตัวอย่าง 2

ทำงานหนักเกินหน้าที่มาตลอดโดยไม่บ่น แล้วรู้สึก
ทุกข์มากเมื่อไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งตามที่คาดหวัง



19

เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น

Comparing (Unfair Comparisons)

เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นที่ดีกว่าในบางด้านอยู่เสมอ
จนรู้สึกด้อยค่าหรือไม่พอใจในตนเอง



ตัวอย่าง 1

เห็นเพื่อนในโซเชียลมีเดียมีชีวิตดี ไปเที่ยว กินอาหาร
แล้วรู้สึกว่าชีวิตตนเองล้มเหลว

ตัวอย่าง 2

เห็นเพื่อนร่วมรุ่นก้าวหน้าในสายงานเร็วกว่า แล้วรู้สึกว่า
ตนเองไร้ความสามารถ ทั้งที่เส้นทางแต่ละคนต่าง
กัน

คนที่มีความยืดหยุ่นทางความคิด

**คิดได้หลากหลาย เปลี่ยนความคิดได้
เมื่อมีความคิดที่ทำให้เครียด**

คนที่มีความยืดหยุ่นทางความคิด

ตัดความคิดที่ไม่มีประโยชน์ได้

คนที่มีความยืดหยุ่นทางความคิด

เปลี่ยนพฤติกรรม

เมื่อเปลี่ยนแปลงความคิดได้ยาก

คนที่มีความยืดหยุ่นทางความคิด

รับรู้อารมณ์ สัมผัสร่างกาย
เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนพฤติกรรม
เมื่อเครียดมากเกินไป

หาความสุข
หลายๆ ทาง

สำเร็จ

สนุก

ความสุข

คุณค่า

สงบ

การฝึกอบรมโดยเน้นการเรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกัน หัวข้อ

MIND REBOOT

(สูตรดูแลใจให้รอบด้าน)

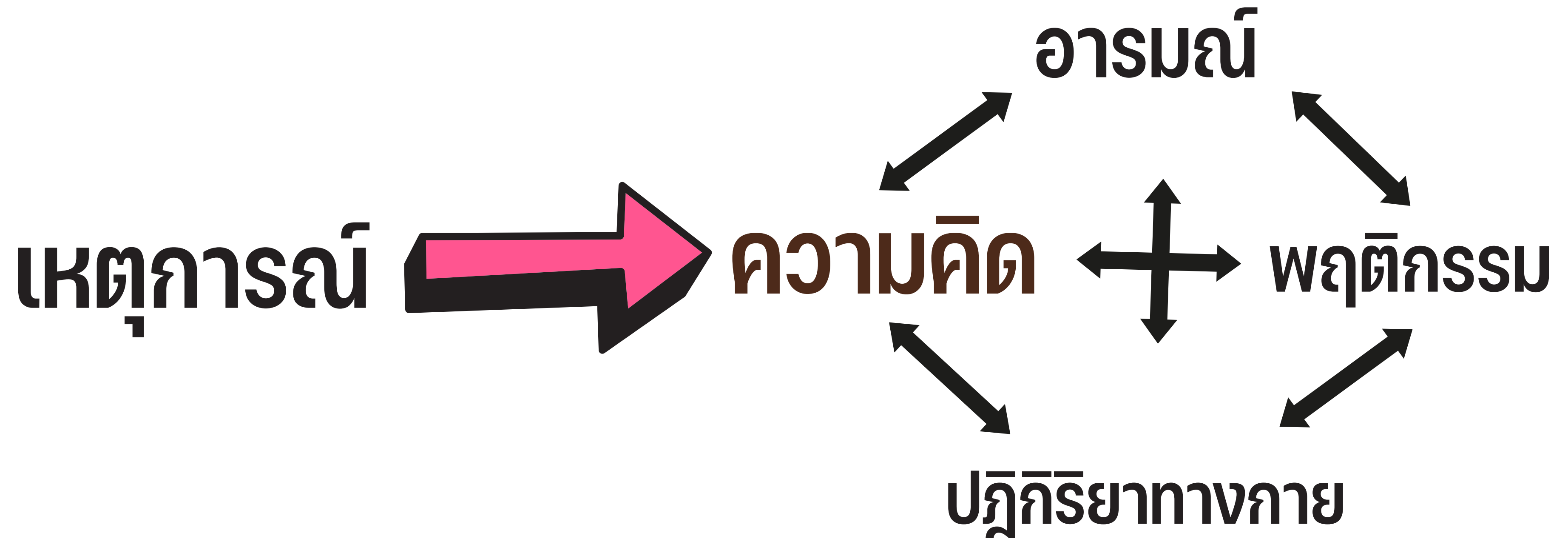
2 กันยายน 2569 เวลา 09.00-16.00 น.



การจะทำให้ตนเองมีความสุขและอยู่กับความเป็นจริง

- 1.มีความรู้/ความเข้าใจที่ถูกต้อง
- 2.รู้ตัว (พฤติกรรม อารมณ์ ความคิด ความคาดหวัง)
- 3.ยอมรับ (ความคิด อารมณ์)
- 4.เปลี่ยนแปลง (พฤติกรรม ความคิด)





คำถามเพื่อสำรวจความเข้าใจเกี่ยวกับ ความเครียด



FALSE

FALSE

FALSE

จริงหรือไม่

1. เราไม่ควรมีความเครียด เพราะความเครียดส่งผลเสียต่อสุขภาพ
2. เราควรหลีกเลี่ยงความเครียด เพราะความเครียดจัดการได้โดยการเลี่ยง/หนีเท่านั้น
3. คนที่สุขภาพจิตดีคือคนที่ไม่มี
ความเครียดเลย

สังเกตตนเองอย่างไรบ้างว่า

กำลังเครียดมากเกินไป

ยกตัวอย่าง 2-3 เรื่อง

ระดับของความเครียด

ความเครียดระดับปานกลาง
(Moderate Stress)

ความเครียดระดับสูง
(High Stress)

ความเครียดระดับต่ำ
(Mild Stress)

ความเครียดระดับรุนแรง
(Severe Stress)



สังเกตได้อย่างไรว่ากำลังเครียดมากเกินไป

ความคิด

อารมณ์

ร่างกาย

พฤติกรรม



สังคม

**เลือกคำถาม 1 คำถาม และตอบ
ให้เพื่อนๆ ถามเพิ่มอย่างน้อย 3 คำถาม**

การตั้งคำถามสำรวจตนเอง
ช่วยให้รู้ทันอารมณ์ ความคิด หรือ
ความเครียดของตนเอง

คุณดูแลตนเองแต่ละด้านมากน้อยแค่ไหน

ด้านไหนน้อยที่สุด อย่างไร

ด้านไหนมากที่สุด อย่างไร

จากการเรียนรู้วันนี้
ได้วิธีอะไรในการดูแลตนเอง

**ได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับความคิด
และเราจะดูแลความคิดของเราอย่างไรบ้าง**

The Self Mandala

- ช่วยให้เข้าใจความซับซ้อนและความสมบูรณ์ของตัวตน
- เน้นย้ำว่าทุกมิติมีความสำคัญและเชื่อมโยงกัน
- ส่งเสริมการพิจารณาตนเองอย่างรอบด้าน





The Self Mandala

ระดับการดูแลตนเอง

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- | | |
|---|---|
| 1. กายภาพ (Physical) การพักผ่อน ออกกำลังกาย | 5. ปฏิสัมพันธ์ (Interactional) สนใจคนอื่น |
| 2. สติปัญญา (Intellectual) การพัฒนาความรู้ การทำงาน | 6. โภชนาการ (Nutritional) ใส่ใจการกิน |
| 3. อารมณ์ (Emotional) ใส่ใจอารมณ์ ตอบสนองอารมณ์ | 7. บริบท (Contextual) สิ่งแวดล้อมรอบตัว |
| 4. ประสาทสัมผัส (Sensual) ความสนใจประสาทสัมผัสของตนเอง | 8. จิตวิญญาณ (Spiritual) ศาสนา ความเชื่อ ความสงบ |

The Self Mandala

ระดับการดูแลตนเอง



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. **กายภาพ (Physical)** การพักผ่อน ออกกำลังกาย
2. **สติปัญญา (Intellectual)** การพัฒนาความรู้ การทำงาน
3. **อารมณ์ (Emotional)** ใส่ใจอารมณ์ ตอบสนองอารมณ์
4. **ประสาทสัมผัส (Sensual)** ความสนใจประสาทสัมผัสของตนเอง
5. **ปฏิสัมพันธ์ (Interactional)** สนใจคนอื่น
6. **โภชนาการ (Nutritional)** ใส่ใจการกิน
7. **บริบท (Contextual)** สิ่งแวดล้อมรอบตัว
8. **จิตวิญญาณ (Spiritual)** ศาสนา ความเชื่อ ความสงบ

Instructions

Go to

www.menti.com

Enter the code

8397 7423



Or use QR code

Self Mandala

พลังแห่งความสมบูรณ์ทางกาย (Physical)

พลังแห่งปัญญา (Intellectual)

พลังแห่งอารมณ์ (Emotional)

พลังแห่งประสาทสัมผัส (Sensory)

ปฏิสัมพันธ์ (Interactional) สนใจคนอื่น

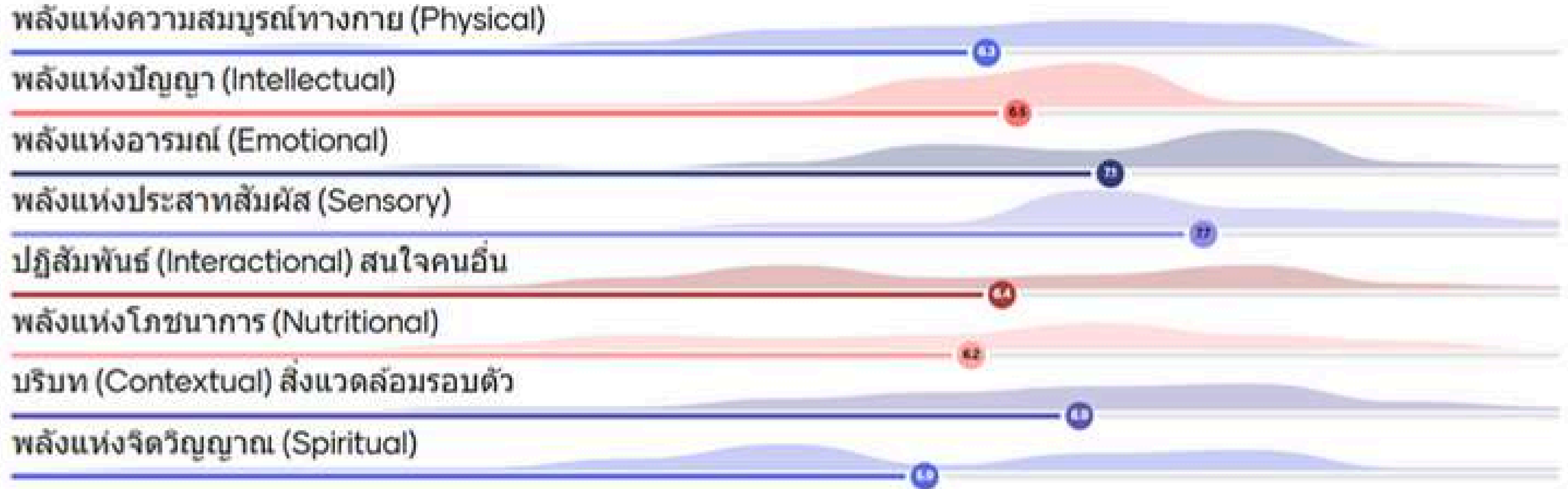
พลังแห่งโภชนาการ (Nutritional)

บริบท (Contextual) สิ่งแวดล้อมรอบตัว

พลังแห่งจิตวิญญาณ (Spiritual)

Strongly disagree

Strongly agree



กายภาพ (Physical)

- มากเกินไป หมกมุ่นกับการออกกำลังกาย, ยึดติดกับอาหารเพื่อสุขภาพจนเครียด
- น้อยเกินไป ละเลยสุขภาพ, ไม่ออกกำลังกาย, รับประทานอาหารไม่ดี

สติปัญญา (Intellectual)

- มากเกินไป ทำงานหนักจนละเลยด้านอื่นๆ, วิเคราะห์มากเกินไปจนไม่ลงมือทำ
- น้อยเกินไป ไม่สนใจเรียนรู้สิ่งใหม่, ไม่ท้าทายตัวเองทางปัญญา



อารมณ์ (Emotional)

- มากเกินไป ปลดปล่อยให้อารมณ์ควบคุม, แสดงออกทางอารมณ์มากเกินไป
- น้อยเกินไป กดอารมณ์, ไม่ยอมรับหรือแสดงออกทางอารมณ์

ประสาทสัมผัส (Sensual)

- มากเกินไป หมกมุ่นกับความสุขทางประสาทสัมผัส จนละเลยด้านอื่น
- น้อยเกินไป ไม่ให้ความสำคัญกับความสุขทางประสาทสัมผัส, ไม่เปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ



ปฏิสัมพันธ์ (Interactional)

- มากเกินไป พึ่งพาผู้อื่นมากเกินไป, ไม่มีเวลาส่วนตัว
- น้อยเกินไป แยกตัว, หลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

โภชนาการ (Nutritional)

- มากเกินไป หมกมุ่นกับอาหารเพื่อสุขภาพจนเครียด, มีปัญหาการกินผิดปกติ
- น้อยเกินไป ไม่ใส่ใจเรื่องอาหารการกิน, รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์

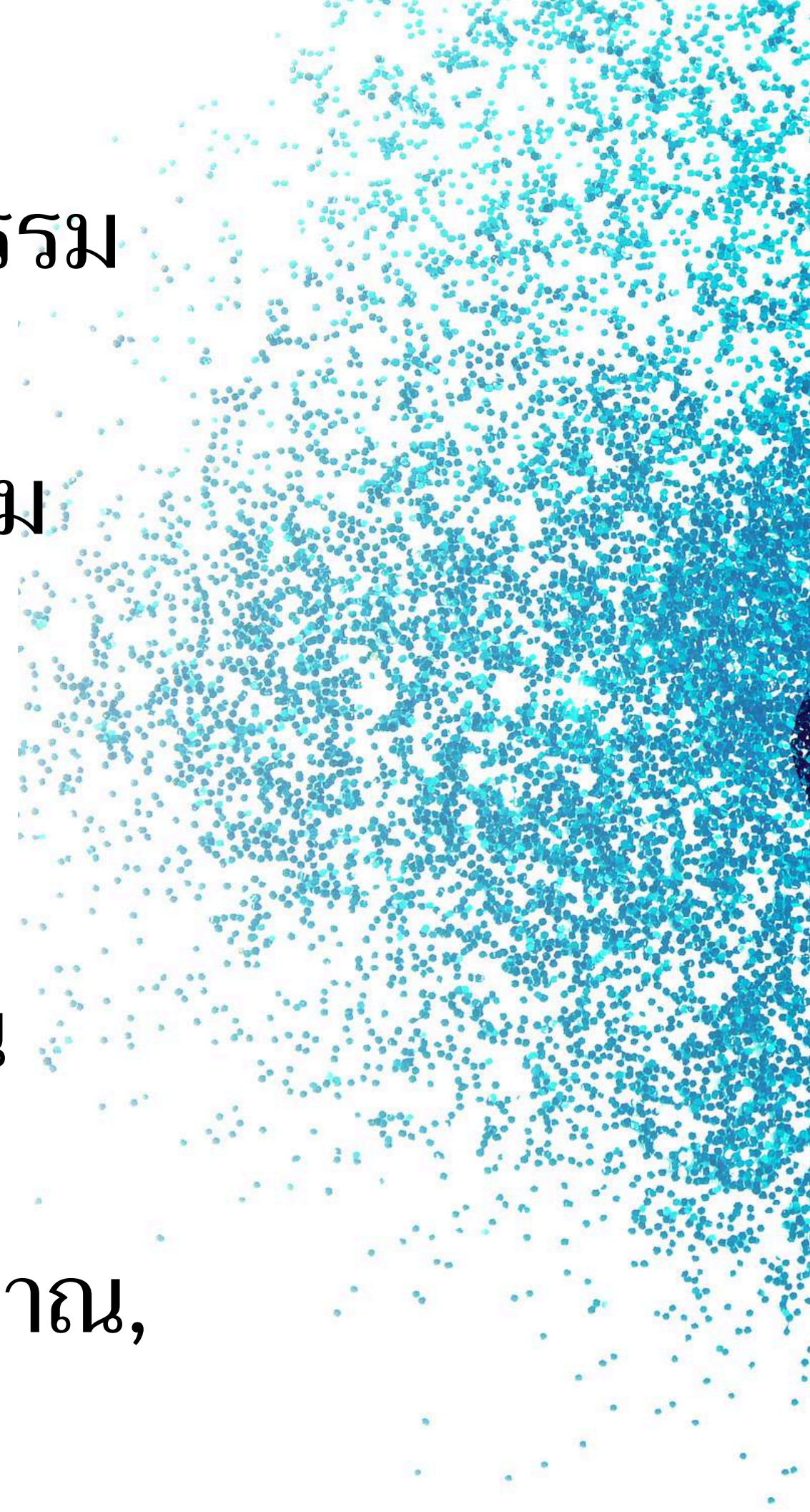


บริบท (Contextual)

- มากเกินไป ยึดติดกับสภาพแวดล้อมหรือวัฒนธรรมมากเกินไป, ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง
- น้อยเกินไป ไม่ใส่ใจสภาพแวดล้อมหรือวัฒนธรรมรอบตัว, ไม่ปรับตัวกับบริบทที่เปลี่ยนไป

จิตวิญญาณ (Spiritual)

- มากเกินไป หมกมุ่นกับความเชื่อทางจิตวิญญาณจนละเลยความเป็นจริง
- น้อยเกินไป ไม่ให้ความสำคัญกับมิติทางจิตวิญญาณ, ขาดความหมายในชีวิต



กายภาพ (Physical)

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่ไม่หักโหม
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ แต่ไม่เคร่งครัดจนเกินไป
- พักผ่อนเพียงพอ และรักษาสมดุลระหว่างการทำงาน และการพักผ่อน

สติปัญญา (Intellectual)

- เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ เช่น อ่านหนังสือ เข้าร่วมสัมมนา
- ทำทลายความคิดของตนเองด้วยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น
- ฝึกทักษะการแก้ปัญหาและการคิดวิเคราะห์

อารมณ์ (Emotional)

- รับรู้และยอมรับอารมณ์ของตนเอง
- แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
- ฝึกการจัดการอารมณ์ เช่น การทำสมาธิ หรือการเขียนบันทึก

ประสาทสัมผัส (Sensual)

- เปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า
- ให้ความสำคัญกับการชื่นชมธรรมชาติ ศิลปะ หรือดนตรี
- ใส่ใจกับความรู้สึกทางกายและการสัมผัส

ปฏิสัมพันธ์ (Interactional)

- รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อน
- มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอย่างสม่ำเสมอ
- สร้างสมดุลระหว่างเวลาส่วนตัวและเวลาที่อยู่กับผู้อื่น

โภชนาการ (Nutritional)

- รับประทานอาหารที่หลากหลายและมีประโยชน์
- ใส่ใจกับคุณภาพและปริมาณอาหารที่รับประทาน
- ดื่มน้ำเพียงพอและหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

บริบท (Contextual)

- เข้าใจและปรับตัวกับสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมรอบตัว
- มีส่วนร่วมในชุมชนหรือสังคมของตน
- ตระหนักถึงผลกระทบของการกระทำของตนต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณ (Spiritual)

- ค้นหาความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต
- ปฏิบัติกิจกรรมที่เสริมสร้างความสงบทางจิตใจ เช่น การทำสมาธิหรือการสวดมนต์
- เชื่อมโยงตนเองกับสิ่งที่ใหญ่กว่าตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติ หรือความเชื่อทางจิตวิญญาณ



1. สิ่งที่ฉันตั้งใจจะนำไปใช้เพื่อการดูแลตนเอง
(ความเครียด/อารมณ์ด้านลบ)
2. สิ่งที่ฉันตั้งใจจะนำไปใช้เพื่อทีมของฉัน
(นำอะไรไปใช้ ใช้อย่างไร)



วิธีออกจากสภาวะภาวะอารมณ์

- **ฟังน้ำเสียงตัวเอง** หากเริ่มแหลมหรือดังเกินไป ให้หยุดพูดทันที
- **สังเกตภาษากายของคุณ** คลายหมัดที่กำแน่น หรือบ่าที่เกร็ง เพื่อลดบรรยากาศคุกคาม
- **ทำในสิ่งที่ไม่ได้คาดหวัง** เช่น แทนที่จะตะคอกกลับ ให้ลองนั่งสงบ ชื่นชมแทน
- **หันเหความสนใจ** ชวนคุยหรือทำกิจกรรมอื่นเพื่อให้สมองส่วนอารมณ์สงบลง
- **ใช้อารมณ์ขัน** เพื่อละลายความตึงเครียด (แต่อย่าใช้การประชดประชัน)
- **อย่ารู้สึกผิด (นาน)** หากทำพลาดไป ให้ถือเป็นบทเรียน และเริ่มใหม่ด้วยความเข้าใจ



สิ่งที่ทำให้ชีวิต
มีคุณค่า
มีความหมาย



จัดการสัตว์ประหลาดทางความคิด

เพื่อลดความคิดที่มักทำให้ทุกข์และทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบที่มากเกินไป

สิ่งที่คิดอยู่



จริงหรือไม่ จริง ระบุ หลักฐานสนับสนุน
ไม่จริง หลักฐานที่คัดค้าน

คิดเป็นอย่างอื่นได้หรือไม่ คิดแบบเดิม ผลลัพธ์คืออะไร
คิดแบบใหม่ ผลลัพธ์ใหม่คืออะไร

มีประโยชน์อะไร เมื่อพบว่าไม่มีประโยชน์
ให้เปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อไม่ต้องอยู่กับความคิด





Virginia Satir

วิธีล้างจานมีอยู่ 250 วิธี

THERE ARE

250 WAYS

TO DO THE DISHES.





ดูแลจิตใจอย่างไรได้บ้าง

- รู้/เข้าใจ มากขึ้น
- รู้ตัวมากขึ้น (มีสติ/สังเกตตนเอง)
- ยอมรับมากขึ้น
- เปลี่ยนแปลง (มีทางเลือกนอกจากวิธีเดิม)
- แก้ปัญหาได้
- มีความทุกข์น้อยลง/สุขใจมากขึ้น/เชื่อว่าเพิ่มขึ้น