

ค้นหา เข้าใจ ตัวเอง

ฉบับปรับปรุงปี 2564



โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

“

ค้นหา

และเข้าใจ

ตนเอง”

ฉบับปรับปรุงปี 2564



ชื่อหนังสือ : “ค้นหาและเข้าใจตนเอง” ฉบับปรับปรุงปี 2564
ISBN : 978-974-296-934-9
จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมมหัศจรรย์อุบลรัตนราชกัญญา
สิริวัฒนาพรรณวดี
พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2564
จำนวน : 8,333 เล่ม
พิมพ์ที่ : ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

คำนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ชีวิตเริ่มแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง แสวงหาความเป็นตัวของตัวเอง ความเป็นอิสระและความเป็นส่วนตัว บางครั้งการแสวงหาทำให้เขาเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น หรือแม้กระทั่งกับตัวตนของเขาเอง

หนังสือ “ค้นหาและเข้าใจตนเอง” จึงเป็นหนังสือที่จะบอกกับวัยรุ่นว่าเขาคือใคร เขาต้องการอะไรในชีวิต เขามีศักยภาพหรือความสามารถอะไร เขาควรมีบทบาทเช่นไรและ พัฒนาการของชีวิตเป็นอย่างไร เพื่อขจัดความขัดแย้งนั้นให้หมดไปหรือน้อยที่สุด

โครงการ TO BE NUMBER ONE หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ “ค้นหาและเข้าใจตนเอง” ฉบับปรับปรุงที่แก้ไขและเพิ่มเติมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบันจากเล่มเดิมของกรมสุขภาพจิตเล่มนี้ จะเป็นแนวทางและข้อคิดสำหรับสมาชิก TO BE NUMBER ONE ผู้สนใจ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิบุลากร

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

เลขาธิการคณะกรรมการอำนวยการ

โครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

สารบัญ

★ ค้นหาและเข้าใจตนเอง	5
ศักยภาพของบุคคล	8
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อศักยภาพของบุคคล	10
ความต้องการของมนุษย์	15
สร้างความสำเร็จในชีวิต	19
บทบาทของวัยรุ่น	21
พัฒนาการด้านต่าง ๆ	23
วงจรชีวิตมนุษย์	35
วัยทารก	37
วัยเด็ก	38
วัยเด็กตอนต้น	39
วัยเด็กตอนกลาง	40
วัยรุ่น	41
วัยผู้ใหญ่ตอนต้น	42
วัยกลางคน	43
วัยชรา	44
สรุป	45
กิจกรรม	46

“ค้นหาและ เข้าใจตนเอง”



ค้นหาและ เข้าใจตนเอง

เมื่อวันเวลาผ่านไปจากเด็ก ๆ เริ่มเปลี่ยนกลายเป็นผู้ใหญ่แต่ว่าเด็ก ๆ จะโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีลักษณะแบบใดนั้น คงจะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ และช่วงเวลาที่สำคัญยิ่งช่วงหนึ่งที่มีผลกระทบต่อการก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ด้วยคือช่วงเวลาแห่งการเป็นวัยรุ่น ซึ่งก็คือช่วงที่เราทุกคนกำลังประสบอยู่ในขณะนี้

ทุก ๆ คนต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมรอบตัวหรืออาจจะพูดได้ว่า เมื่อใดที่เด็ก ๆ ย่างก้าวเข้าสู่การเป็นวัยรุ่นแล้ว สิ่งที่เกี่ยวข้องไม่ได้คือการเผชิญกับสถานการณ์ที่สำคัญต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาสำหรับวัยรุ่นทุกคนก็ได้ แล้วเราจะทำอย่างไรดีจึงจะจัดการกับสถานการณ์ปัญหานั้น ๆ ให้ถูกทาง

นอกจากนี้แล้วบรรดาวัยรุ่นทั้งหลายไม่ว่าจะเข้าสู่วัยแรกรุ่นหรือเป็นวัยรุ่นมาไ้ระยะหนึ่งแล้วคงจะต้องเตรียมความพร้อมต่อการกระทำการกิจหน้าที่ที่สำคัญในช่วงวัยนี้ด้วย

ภารกิจที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งที่วัยรุ่นทุกคนไม่ควรละเลยหรือมองข้ามความสำคัญไปคือ**การค้นหาความเป็นตัวของตัวเอง** หรือที่เรียกกันว่า**การค้นหาเอกลักษณ์ประจำตัวนั่นเอง** ว่าแต่เรามีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้พวกเรารู้จักค้นหาความเป็นตัวของตัวเองได้แท้จริง

มารู้จักตัวเองกันเถอะ

เชื่อได้เลยว่าบางขณะคำพูดและการกระทำของคนรอบข้างทำให้เกิดความรู้สึกสับสน ข้องใจแวบเข้ามาในจิตใจ จนเราอาจสงสัยว่าตัวเราเป็นใครกัน

..... ถูกมองเป็นเด็กเล็กๆ

..... เป็นลูกแห่งของพ่อแม่

..... หรือถูกคาดหวังว่าโตเป็นผู้ใหญ่.....แล้ว

ความสงสัยความสับสนที่เกิดขึ้นคงไม่สำคัญไปกว่าการหาคำตอบหรือข้อสรุปที่ชัดเจนเกี่ยวกับตัวเองวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราหาคำตอบต่าง ๆ ได้คือ **การตั้งคำถามกับตัวเอง**

เราเคยถามตัวเองกันบ้างหรือไม่ว่า

..... ฉันเป็นใคร

..... ฉันชอบอะไร

..... ฉันต้องการอะไรในชีวิต

..... ฉันมีความสามารถในด้านใด

..... วันนี้ฉันได้ทำอะไรที่มีค่าและมีความหมายให้กับตัวเองบ้าง

..... ฉันมีเป้าหมายอะไรในชีวิต

การตั้งใจคิดทบทวนเพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบนั้นจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรารู้จักตัวตนที่แท้จริงของเราได้มากยิ่งขึ้น
และยังช่วยให้เรารู้จักความสามารถของตนเอง

ศักยภาพของบุคคล

จากนั้นจึงค่อย ๆ เริ่มค้นหาความสามารถที่แท้จริงของตนเอง
ด้วยการสังเกตว่า

..... สิ่งที่เราทำลงไปนั้นเรานัดจริงหรือไม่

..... มีความสุขขณะที่ได้ทำสิ่งนั้น หรือไม่

..... ยิ่งทำสิ่งนั้นมากขึ้น ฝีมือก็พัฒนามากขึ้นด้วยหรือไม่





เคล็ดลับการมองตนเองในด้านบวก

- จงภูมิใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
 - รู้จักแบ่งแยกได้ว่า เวลาใดที่เราจะต้องคิดตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง และเวลาใดที่จะต้องรับฟังความคิดเห็นจากคนอื่น ๆ บ้าง
 - รู้จักตั้งเป้าหมายของชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม และตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริงที่**เราสามารถทำได้**
 - การกระทำใด ๆ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นจากตนเองหรือผู้อื่น หากเป็นสิ่งที่ดีถูกต้องและก่อให้เกิดประโยชน์แล้วเราควรจดจำเอาไว้หรือนำมาประยุกต์ ปรับเปลี่ยนเป็นความคิดใหม่ ๆ ที่นำมาใช้กับชีวิตของเรา
 - พึงระลึกถึงความสำเร็จเอาไว้ หมั่นบอกกับตนเองว่า **“ฉันรู้ว่าฉันต้องทำได้”**
 - อย่าลังเลหากเราจะต้องร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นบ้างในบางครั้ง
- อย่างไรก็ตามแต่ละคนย่อมมีความสามารถหรือศักยภาพแตกต่างกันไปและอะไรเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อศักยภาพของแต่ละคนกันบ้าง

ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อศักยภาพของบุคคล

1. พันธุกรรม หมายถึง ลักษณะต่าง ๆ ที่ผู้เป็นลูกได้รับการถ่ายทอดจากพ่อแม่โดยโครโมโซม ปกติคนเราจะมีโครโมโซม 46 โครโมโซม หรือ 23 คู่ ภายในโครโมโซมมียีนลักษณะต่าง ๆ ของพ่อแม่ไว้ เช่น สีส้ม โครงสร้างกระดูก สีนัยน์ตา เป็นต้น ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจเลยว่าทำไมลูกจึงมีลักษณะคล้ายพ่อแม่



2. วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

- **ครอบครัว** การเลี้ยงดูด้วยความรักความอบอุ่น ความเอาใจใส่ตลอดจนการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่จะมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของลูก โดยเฉพาะพัฒนาการด้าน บุคลิกภาพ จิตใจ อารมณ์ สังคม ร่างกายและสติปัญญา หากเด็กคนใดไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่เหมาะสมแล้ว อาจทำให้เขาก่อปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นกับตนเอง ครอบครัว และสังคมได้

- **เพื่อน** เป็นบุคคลที่สำคัญยิ่งต่อวัยรุ่น เพราะวัยที่ใกล้เคียงกัน ทำให้เขามีความคิดความอ่าน ความสนใจสิ่งต่าง ๆ คล้าย ๆ กัน ทำให้มีความเข้าใจกันมากกว่าบุคคลที่ต่างวัย และที่สำคัญเพื่อนยังทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำแนะนำ ผู้ให้กำลังใจ ผู้เสริมสร้างความมั่นใจให้แก่กันและกันด้วย



- **การศึกษา** จะเป็นแนวทางนำไปสู่การประกอบอาชีพ
ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่เราจะต้องคิดไตร่ตรองให้รอบคอบว่าตัวเองมี
ความสามารถหรือความถนัดด้านใดเพื่อนำมาเป็นเรื่องช่วยตัดสินใจต่อ
การเลือกศึกษาในสาขาวิชาต่าง ๆ



- **กิจกรรมงานอดิเรก** เป็นอีกส่วนหนึ่งของชีวิตวัยรุ่นที่จะ
ก่อให้เกิดประโยชน์กับตัวเองใครที่สามารถใช้เวลาว่างในแต่ละวันทำกิจกรรม
ตามที่ตนเองชอบอย่างจริงจัง แล้วอาจทำให้ผู้นั้นค้นพบความถนัดและ
ความสามารถของตนเองได้ กิจกรรมงานอดิเรกที่สามารถทำในยามว่าง
ได้แก่ เล่นกีฬา เล่นดนตรี วาดภาพ ประดิษฐ์สิ่งของ เป็นต้น



- **ความแตกต่างระหว่างเพศ** ส่วนใหญ่เรามักมองกันว่าชายและหญิงมีอะไรที่แตกต่างกันมากมาย ตั้งแต่สรีระร่างกายความสามารถในด้านต่าง ๆ นิสัยใจคอในขณะที่บางคนมองว่าผู้ชายและผู้หญิงล้วนแต่ไม่ได้มีความแตกต่างกันเลย ในด้านทักษะทางสังคมความนับถือตนเองแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความสามารถในการจำ หรือความสามารถในการวิเคราะห์ อย่างไรก็ตาม การที่ชายหญิงจะมีความแตกต่างกันหรือไม่นั้นคงขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ด้วย อาทิเช่น อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม การได้รับการเลี้ยงดูที่ต่างกัน แบบอย่างของพ่อแม่ที่มีเพศเดียวกันนั่นเอง

- **การเรียนรู้จากประสบการณ์** สถานการณ์ที่ทำให้ต้องตัดสินใจ ต้องแก้ปัญหาหรือจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความผิดหวัง ความวิตกกังวลก็เป็นสิ่งที่ช่วยสั่งสมและเพิ่มพูนศักยภาพให้แข็งแกร่งขึ้นได้

การค้นหาตัวตนที่แท้จริงของเรา จะสำเร็จได้หรือไม่นั้น
คงไม่ได้ขึ้นอยู่กับการรู้จักศักยภาพของตนเองเพียงอย่างเดียว
แต่เราต้องมีความรู้หรือเรียนรู้ในสิ่งอื่น ๆ อีกด้วย
เช่น ความต้องการของมนุษย์บทบาทในด้านต่าง ๆ
พัฒนาการและวงจรชีวิตมนุษย์ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้
เราเข้าใจชีวิตได้ดียิ่งขึ้น



“ความต้องการ ของมนุษย์”



ความต้องการ ของมนุษย์



Maslow's Hierarchy of Needs

ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์

อับบราฮัม มาสโลว์ นักจิตวิทยา จัดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ไว้
5 ขั้นดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs)

ปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้มีชีวิตอยู่รอด ได้แก่ อากาศ อาหาร น้ำ เป็นต้น

2. ความต้องการความมั่นคงและความปลอดภัย (Safety and Security)

ได้แก่ ความต้องการความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ความรู้สึกมั่นคงในชีวิตรวมทั้งการปราศจากความกดดันให้วิตกกังวลต่ออันตรายต่าง ๆ ด้วยความต้องการทั้ง 2 ขั้ดังกล่าว จัดเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ หากผู้ใดได้รับการตอบสนองความต้องการทั้ง 2 อย่างเพียงพอแล้ว ผู้นั้นก็จะมีความต้องการในลำดับขั้นที่สูงขึ้นไปอีก

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging)

เป็นความต้องการที่จะผูกสัมพันธ์กับบุคคลอื่นรอบข้าง ต้องการมอบความรักให้กับผู้อื่น ซึ่งจะทำให้ได้รับความรักจากผู้อื่น กลับคืนมาด้วยเช่นกัน



4. ความต้องการการยอมรับนับถือตัวเองหรือเห็นคุณค่าในตัวเอง

(Self-Esteem) การยอมรับนับถือตนเองเป็นความรู้สึกภาคภูมิใจที่เกิดขึ้นจากผลงานที่เรากระทำจนบรรลุความสำเร็จและได้รับการยอมรับจากผู้อื่น หากผู้ใดได้รับการตอบสนองความต้องการในขั้นนี้แล้ว จะทำให้ก้าวเข้าสู่ความต้องการในขั้นสุดท้ายต่อไป



5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

(Self-Actualization) หมายถึง ความตระหนักในศักยภาพที่ตนมีอยู่อย่างแท้จริง บุคคลที่จะก้าวเข้ามาถึงขั้นนี้ได้นั้น จะต้องรู้จักตนเองเป็นอย่างดี และดำเนินชีวิตไปในทิศทางตามที่ตั้งใจไว้ จนกระทั่งบรรลุถึงเป้าหมาย อีกทั้งยังต้องมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเองอยู่ตลอดเวลา เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วย

“สร้างความ สำเร็จในชีวิต”



สร้าง ความสำเร็จ ในชีวิต

เมื่อรู้ถึงความต้องการต่าง ๆ แล้วลองพิจารณากันดูสิว่าตัวของเราเอง มีความต้องการเป็นไปตามลำดับขั้นนี้ด้วยหรือไม่ และถ้าหากว่าเราต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตเราจะเริ่มต้นทำอะไรดี และใครเป็นผู้ผลักดันเราให้พบกับความสำเร็จนั้น

1. การตั้งเป้าหมาย เราควรตั้งเป้าหมายเสียก่อนว่าจะทำสิ่งนั้นเพื่ออะไร และอย่างไร โดยการตั้งเป้าหมายมี 2 ระยะ

1.1 เป้าหมายระยะใกล้

1.2 เป้าหมายระยะไกล

2. การลงมือปฏิบัติด้วยความพยายามและตั้งใจ

3. รู้จักสร้างแรงจูงใจ

และกำลังใจ เพื่อมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ



“ บทบาท ของวัยรุ่น ”



บทบาท ของวัยรุ่น

บางครั้งเรารู้สึกสับสนว่าควรจะทำตัวอย่างไรดีใน

..... ขณะอยู่กับพ่อแม่

..... ขณะอยู่กับเพื่อน

..... ขณะอยู่กับพี่น้อง

หรือ

..... เมื่อออกไปนอกบ้านเจอผู้คนมากมายควรวางตัวอย่างไรดี

การที่เราทำตัวหรือวางตัวอย่างไรนั้นก็คือบทบาทที่เราต้องแสดง
นั่นเอง และไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ควรทำบทบาทนั้นให้ดีที่สุด

หากเราอยู่ในครอบครัว เราต้องทำบทบาทเป็นสมาชิกที่ดีของ
ครอบครัว เป็นลูกที่ดีของ พ่อ-แม่ รู้จักช่วยเหลือแบ่งเบาภาระหน้าที่ต่าง ๆ
ภายในบ้าน

หากอยู่ที่โรงเรียน เราต้องสวมบทบาทการเป็นนักเรียนที่ดีรู้จัก
รับผิดชอบต่อการเรียน ตั้งใจเรียนหนังสือ และไม่ทำผิดระเบียบต่าง ๆ
ของโรงเรียน

บทบาทความเป็นเพื่อนที่ดี เพื่อชักชวนดูแลซึ่งกันและกัน
ไปในทางที่ดีจึงจะนับเป็นผู้รับบทบาทและหน้าที่ของตนเอง

“ พัฒนาการ ด้านต่าง ๆ ”

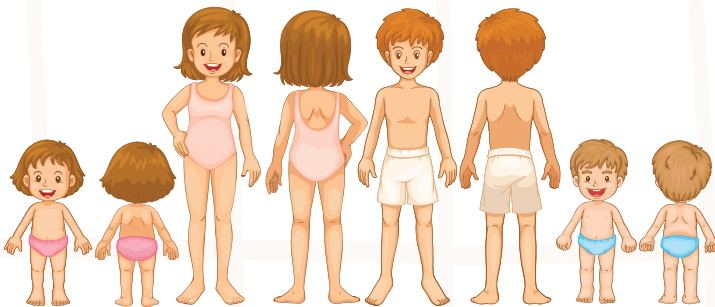


พัฒนาการ ด้านต่าง ๆ

พัฒนาการด้านร่างกายและสติปัญญา

การเข้าสู่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและสติปัญญา

รูปร่าง จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตัวสูงขึ้น แขนขา
แก่งอ มีสิ่ว มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ ทำให้เด็กหญิงเริ่มมี
ประจำเดือน เด็กผู้ชายมีผื่นเปื่อยเกลี้ยงแตก เด็กผู้หญิงจะเป็นสาวเร็วกว่า
เด็กผู้ชาย



สมอง ได้เริ่มพัฒนาขึ้นตั้งแต่เป็นทารกอยู่ภายในครรภ์ของมารดา และจะพัฒนาไปอย่างต่อเนื่องจากวัยทารกจนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่นนั้นหากใครมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีสุขภาพจิตดี ได้รับการสนับสนุนในด้านต่างๆ จากคนรอบข้างเป็นอย่างดีและมีแรงจูงใจที่ดีก็ย่อมสามารถพัฒนาสติปัญญาให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปได้

ความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถทางสติปัญญาอีกประการหนึ่ง ใครที่คิดว่าตนเองขาดพรสวรรค์ในด้านความคิดสร้างสรรค์ก็เท่ากับเป็นการปิดกั้นศักยภาพในเชิงสร้างสรรค์ของตนเอง ในความเป็นจริงแล้ว ทุกคนล้วนมีความคิดสร้างสรรค์อยู่ในตัวกันทุกคนเพียงแต่ว่าไม่รู้จักนำออกมาใช้โดยขั้นตอนง่าย ๆ ที่จะนำความคิดสร้างสรรค์ออกมาใช้ คือ ฝึกคิดนอกกรอบ ฝึกคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยวิธีการที่แตกต่างไปจากเดิม ฝึกคิดวิธีใช้ประโยชน์จากสิ่งรอบตัวให้หลากหลาย คิดพัฒนาสิ่งที่มีอยู่ให้ดียิ่งขึ้น ข้อสำคัญพึงระลึกไว้ว่าการคิดพลิกแพลง คิดนอกกรอบ พึงคิดแก้ปัญหาที่แปลกใหม่ด้วยตนเองนั้น จะเป็นกุญแจดอกหนึ่งที่น่าไปสู่การมีความคิดสร้างสรรค์นั่นเอง



ความคิดเชิงบวก นอกจากความคิดสร้างสรรค์แล้ว
การสร้างความคิดเชิงบวกก็เป็นสิ่งจำเป็นในการที่จะช่วยให้
เราสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

ความคิดเชิงบวก (positive thinking)

หมายถึง ความคิดที่เกิดจากการมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจ
ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราในทุกเรื่อง และหากเป็นเรื่องไม่ดีก็รู้จักคิด
และพยายามหามุมมองที่เป็นประโยชน์ ทางด้านบวกจากสิ่งนั้น ๆ ให้เกิด
ประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น การคิดเชิงบวกเป็นการหามุมมองที่เป็นบวก
บนพื้นฐานของความเป็นจริงไม่ใช่มองแบบโลกสวย เป็นมุมมองที่ทำให้เรา
มีแง่คิดที่ดี มีกำลังใจ รู้สึกมีความสุขทุกซ່อยลงและมีความสุขมากขึ้น
มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้ กับชีวิต กล้าที่จะเผชิญชีวิต หรืออยู่ในสังคมได้อย่าง
มีความสุข เพราะฉะนั้นถ้าสามารถคิดในเชิงบวกได้ตลอดเวลา แปลว่า
เราสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

“การคิดในเชิงบวก สิ่งที่สำคัญไม่ได้อยู่ที่โลกมีแง่มุมมากมาย
ให้มอง...แต่อยู่ที่เราจะเลือกมองมุมไหน...
โลกใบนี้มีมุมดี ๆ ให้เรามอง ...เราแค่มอง ให้เห็น...”



ประโยชน์ของการคิดเชิงบวก

1. ทำให้เรามีกำลังใจมากขึ้น
2. ทำให้เรารู้สึกมีความสุขมากขึ้น
3. ทำให้เรามีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดียิ่งขึ้น
4. ทำให้เรามีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิต หรือพร้อมที่จะเผชิญชีวิต
5. ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและพร้อมที่จะเสียสละเพื่อสังคมมากขึ้น

หลักคิดแบบเชิงบวก

- » ความทุกข์ความโศกเศร้าไม่ได้คงอยู่ตลอดไปเกิดขึ้นแล้วก็คลี่คลายไป (เวลาคือยารักษาใจ)
- » ไม่ใช่เราคนเดียวที่เผชิญกับความทุกข์ คนอื่นๆ ก็มีปัญหามีความทุกข์เช่นเดียวกัน
- » แม้จะเผชิญกับเรื่องเลวร้าย แต่ก็ยังมีสิ่งดี ๆ เหลืออยู่ (มองน้ำที่ยังเหลืออีก ตั้งครึ่งแก้ว แทนที่จะมองว่าน้ำหมดไปครึ่งแก้ว)

หลักการคิดบวกออกแบบชีวิตให้มีความสุข

1. เลือกมองอะไรในมุมกว้าง มองเรื่องต่าง ๆ แบบภาพรวม อย่าเลือกใส่ใจแค่จุดด่างเล็กน้อย จนสร้างปัญหา เพราะบางทีจุดด่างมันเล็กน้อยแต่เรากลับไปเลือกให้ค่าให้ความสนใจและหงุดหงิดกับตำหนิเล็กน้อย จนทำให้รอยดำที่แทบมองไม่เห็นขยายใหญ่ขึ้นจนมีขนาดเกินจริง ซึ่งเจ้ารอยดำนี้ก็เปรียบเหมือนเรื่องไม่ดีที่เราต้องหัดปล่อยผ่านหยุดให้ความสนใจกับสิ่งเล็กน้อยที่สร้างความหงุดหงิด เลือกมองไปที่ภาพรวมให้เห็นในสิ่งที่จำเป็นกว่าหรือโอกาส ที่จะจัดปัญหาเรื่องแย ๆ ให้มันหมดไป



2. ปล่อยวางได้ก่อนแล้วใจจะเป็นสุข แค่ปล่อยก็เบา เรื่องจริงที่เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ เพราะถือไว้มากก็ต้องหนักกว่าปล่อยวาง ฉะนั้นเมื่อล้มเหลวหรือผิดพลาดต้องรีบลุกยืนใหม่ให้เร็วเริ่มใหม่ให้ไว โอกาสมีอยู่เสมออย่ามัวเสียเวลานานไปกับการนั่งเสียดาบ่นถึงเรื่องเก่าที่ผ่านไปแล้ว เพราะไม่สร้างประโยชน์หรือคุณค่าอะไรให้กับชีวิต อยู่กับปัจจุบันปล่อยวางแล้วเริ่มต้นใหม่ให้เร็ว เราก็จะหลุดพ้นและมีความสุขได้ไวขึ้นเท่านั้น

3. ชีวิตมันสั้นอย่าทำอะไรต้องรีบทำ อย่าียักหาข้ออ้างไม่ลงมือทำในสิ่งที่เรารักและมีความสุข รีบลงมือทำเพื่อให้ชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลง อย่างถ้าเบื้องานที่ทำงานอยากมีอิสระในการทำงาน ก็ต้องรู้จักวางแผนออมเงินเตรียมพร้อมไว้สำหรับการลงทุน มองหาช่องทางในการฝึกฝนเรียนรู้เพื่อเพิ่มหรือพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ให้ตัวเองอยู่เสมอ เมื่อคิดเปลี่ยนเริ่มต้นลงมือทำแล้ว เราก็จะมองเห็นว่ามีโอกาสอยู่มากมายหนทางใหม่ ๆ จะเปิดออกให้คุณพบเจอ และเมื่อถึงจังหวะที่ใช่ เราก็จะได้เลือกทำตามแบบที่อยากทำ หลุดพ้นจากสิ่งจำเจที่ยิ่งทำ ก็ยิ่งลดความสุขของตัวเองลง



4. กล้าปฏิเสธหัดเกรงใจคนให้น้อยลง โดยเฉพาะเรื่องที่ไม่ควรเกรงใจ อย่าไปตกปากรับคำ “ได้รับ/ได้ค่ะ” ช่วยเหลือทุกคนที่ร้องขอ เพราะถ้ารับปากแล้วทำไม่ได้จะยิ่งแย่นัก เพิ่มความเครียดสะสมให้ตัวเองโดยใช่เหตุ ต้องประเมินความสามารถของตนเอง พึงระลึกว่าเราไม่ใช่ยอดมนุษย์ ที่ทำได้ทุกอย่าง ถ้าประเมินแล้วเกินความสามารถก็อาจช่วยเหลือเขาในด้านอื่นที่พอทำได้ ควรเลือกเป็นคนซื่อสัตย์ที่ปากตรงกับใจ รู้จัก รู้ใจ และเข้าใจในตัวเอง



5. มองโลกในมุมบวกงดคิดแบบติดลบ ไม่ว่าจะพบเจอกับสถานการณ์รูปแบบไหน ถ้าเรามีความตั้งใจที่จะฝึกฝนตัวเองให้เลือกคิดเลือกแสดงความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยมุมมองเชิงบวก ปฏิเสธการคิดลบ จะส่งผลดีทำให้ความคิดความรู้สึกของเราเปิดกว้าง มองเห็นทางออกเพื่อแก้ปัญหา รับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีลดความตึงเครียดในการใช้ชีวิตได้มากกว่าคนที่เลือกคิดแบบติดลบที่มักปล่อยให้อคติมาปิดกั้นจนมองไม่เห็นทางเลือกทางออกและโอกาสในชีวิต สิ่งสำคัญเมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรค วิกฤติในชีวิตหรือสิ่งดี ๆ ในชีวิตก็ตาม จงอย่าประมาทอย่าตื่นตระหนกในสิ่งเลวร้าย หรือลึงโลดในสิ่งดี ๆ จนเกินไป ให้คิดเสียว่า **“ในดีมีร้ายในร้ายมีดี”** จะทำให้เรามีสติไตร่ตรองแล้วค่อยมองหาทางออกต่อไป เราจะไม่ติดหล่มอยู่กับความรู้สึกทุกข์สุขนั้น เราลองมาดูตัวอย่างการมองมุมบวกจากนิทานสุภาษิตเรื่องนี้

นิทานเรื่อง **“ไซเวิงเสียม้า”** (ในร้ายมีดี ในดีมีร้าย) ดีหรือร้ายใครจะรู้

มีชายผู้เฒ่าคนหนึ่ง อาศัยอยู่แถบบริเวณชายแดนมีชื่อว่า “ไซเวิง” มีอยู่วันหนึ่งม้าที่เขาเลี้ยงไว้หายไปเพราะหลงทาง เพื่อนบ้านของเขารู้สึกเสียตายแทนเขาอย่างมาก แต่ว่าท่าทีของไซเวิงไม่ได้เสียใจแม้แต่น้อย เขาบอกกับเพื่อนบ้านว่า “ม้าหายเป็นเรื่องไม่ดีก็จริงแต่ใครจะไปรู้ว่าไม่แน่มันอาจกลับกลายเป็นเรื่องดีก็ได้” เวลาผ่านไปไม่นาน ม้าที่หายไปได้กลับมาแถมยังมาพร้อมกับม้าพันธุ์ดีฝูงหนึ่งอีกด้วย เพื่อนบ้านทราบเรื่องต่างก็พากันมาแสดงความยินดีกับเขาด้วย แต่ไซเวิงกลับบอกเพื่อนบ้านไปว่า “ใครจะไปรู้ไม่แน่มันอาจจะนำเรื่องไม่ดีมาให้ก็ได้”

ต่อมาลูกชายของไซเวิงก็ขาหัก เพราะชอบขี่ม้าพันธุ์ดีนั้นโดยไม่ระมัดระวังจนเกิดอุบัติเหตุเพื่อนบ้านต่างพากันเสียใจแทนเขา แต่ไซเวิงกลับตอบไปอีกว่า “ใครจะไปรู้ไม่แน่ว่าลูกชายข้าขาหัก มันอาจจะนำเรื่องดีมาให้ก็ได้” หลังจากนั้นไม่นานชาวต่างแดนรุกรานชาวเหอเป่ย์เกิดสงคราม พวกเหล่าชายหนุ่มทั้งหลายถูกเกณฑ์ไปเป็นทหารมีผู้คนจำนวนมากเสียชีวิตในสงคราม ลูกชายของไซเวิงไม่ได้ออกรบเนื่องจากพิการขาหักทำให้เขารอดชีวิตได้



สรุป

เรื่องนี้อุปมาถึง

บางครั้งเรื่องไม่ดีก็สามารถกลับกลายเป็นเรื่องดี
เรื่องดีก็สามารถกลับกลายเป็นเรื่องไม่ดีได้เช่นกัน

ที่มา : <http://cnt4605.blogspot.com>

คำคมข้อคิดเชิงบวก

- » คนทุกคนมีเหตุผลในการทำสิ่งต่าง ๆ เสมอ
ความผิดพลาด เกิดขึ้นได้...แต่ทุก ปัญหาแก้ไขได้
- » สิ่งร้าย ๆ จะมาพร้อมกับสิ่งดี ๆ เสมอ
- » ความมืดในเวลากลางคืนมีแค่ 12 ชั่วโมง และความสว่าง
ในเวลากลางวันก็มี 12 ชั่วโมงเช่นกัน
- » หลังฝนตกหนักแล้วฟ้าจะปลอดโปร่ง
- » ของบางอย่างไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นของเรา แต่ชีวิตเป็น
ของเรา
- » ถนนบางสายไกลหน่อย แต่ก็ยังมีวันถึง
- » ผันร้ายเป็นแค่ความผัน ความจริงก็คือความจริง
- » อุปสรรคทำให้ชีวิตมีสีสันและความอดทน
- » ความเจ็บปวดทำให้หัวใจแข็งแกร่ง
- » ทุก ๆ อย่างมีระยะเวลาของมัน
- » การร้องไห้ทำให้ดวงตาใสขึ้น
- » ตัวเรายังไม่ได้เข้าใจเรา.....แล้วคนอื่นจะเป็นได้อย่างไร
- » เมื่อมาถึงจุดที่หนักที่สุดแล้ว..... หลังจากนั้นทุกอย่างจะ
ผ่อนคลาย ลงเรื่อย ๆ
- » มีไม่มาก...แต่ก็มีพอ
- » ไม่มีเงิน...แต่ยังมีแรง
- » ความอ้วนทำให้ใบหน้าอัมเอิบ ความผอมทำให้เสื้อผ้าดูดี
- » ถ้าวิ่งก็ถึงที่เร็วขึ้น ถ้าม่อ ๆ เดิน จะไม่เห็น้อย



สรุป

การคิดเชิงบวก เป็นเรื่องของการมองมุมที่เราไม่เคยมอง
โดยปกติประจำวัน... โดยมุมที่เรามองนั้นจะเป็นมุม
ที่จะช่วยให้เราสบายขึ้น โดยเริ่มจากตัวเราเองก่อน
แล้วค่อย ๆ ขยายผลไปยังคนรอบข้าง เช่น ครอบครัว
เพื่อนร่วมงาน แล้วขยายไปยังสังคมและประเทศชาติ...
ถ้าทุกคนคิดในเชิงบวกได้ก็จะทำให้สังคมดีขึ้นด้วย...

ที่มา : บุญมาศ ใน เครื่องแบบพิธีการของพนักงานราชการ พ.ศ.2552 การคิดบวก
<https://www.gotoknow.org/posts/401783> วันที่สืบค้น 2/06/2564

พัฒนาการด้านจิตใจและสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่นนั้นก็ไม่น้อยกว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนักหรอก วัยรุ่นจะมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหว หงุดหงิดง่าย และบางครั้งก็แสดงออกอย่างรุนแรง จำเป็นต้องฝึกการควบคุมอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์ทางลบ โดยขั้นแรกเราต้องฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นเสียก่อน ฝึกให้มีสติ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อรู้สึกโกรธ ให้สูดหายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ ทำอย่างนี้สักครู่หนึ่ง ความรู้สึกพลุ่งพล่านจะค่อย ๆ ลดลง จากนั้นให้คิดถึงเรื่องที่ทำให้โกรธ ในแง่มุมที่เป็นกลาง หรือในแง่มุมที่ขบขันแทน หรือเดินออกไปจากสถานการณ์ตรงนั้นก่อน เมื่อเศร้าไม่ควรอยู่คนเดียว ไม่ควรฟังเพลงเศร้า ๆ ไม่ทำในสิ่งที่ก่อให้เกิดโทษกับตัวเอง เช่น เสพยาเสพติด ขับรถเร็ว ๆ ควรอยู่หรือพูดกับเพื่อนที่ไว้ใจได้ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยระบายความเศร้าออกไปจากจิตใจ เช่น เดินเร็ว ๆ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ไปเที่ยวชมธรรมชาติ เป็นต้น



“

วงศ์ ชีวิตมนุษย์

”



วงจร ชีวิตมนุษย์

วงจรชีวิตมนุษย์นั้นจะมีลำดับขั้นการกำเนิดเป็นทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย จนกระทั่งเข้าสู่วัยชรา และถึงแก่ความตาย ซึ่งแต่ละช่วงชีวิตจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องลักษณะประจำตัว ปัญหาต่าง ๆ และพลังความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในของบุคคลในแต่ละวัย

นักจิตวิทยา ที่ชื่อ อิริค อิริคสัน (Erik Erikson) ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านจิตสังคมในแต่ละช่วงของชีวิต โดยมีทั้งหมด 8 ช่วงชีวิต และการที่จะผ่านพ้นวิกฤติในช่วงหนึ่ง ๆ นั้นจะมีความเกี่ยวข้องกับช่วงต่อมาด้วย วงจรชีวิตทั้ง 8 ช่วงมีดังนี้



วัยทารก

วัยเด็ก

วัยเด็กตอนต้น

วัยเด็กตอนกลาง

วัยรุ่น

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

วัยกลางคน

วัยชรา



วัยทารก

ช่วงที่ 1 ความรู้สึกไว้วางใจและรู้สึกไม่ไว้วางใจ

(Trust vs. Mistrust)

ตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งอายุ 1 ปี ความต้องการช่วยวัยนี้ คือ ความต้องการทางกายและจิตใจ เห็นได้จากเมื่อทารกหิวเขาจะร้องทันที เพื่อให้แม่รู้ถึงสิ่งที่เขาต้องการคืออาหาร ส่วนความต้องการด้านจิตใจ ที่ทารกต้องการคือความรัก ความอบอุ่นจากการกอดรัด สัมผัสที่ได้จาก แม่หรือบุคคลอื่น ๆ หากได้รับการตอบสนองต่าง ๆ ตามที่เขาต้องการได้อย่างเพียงพอแล้ว จะทำให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจในบุคคลรอบข้าง อันเป็นรากฐานของการเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นและมีความหวัง ในทางกลับกัน หากทารกไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการดังกล่าวอย่างเพียงพอจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจบุคคลรอบข้าง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของการเกิดความรู้สึกสงสัยและหวาดกลัว ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ



วัยเด็ก

ช่วงที่ 2 ความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง หรือความไม่แน่ใจสงสัยในความสามารถ (Autonomy vs. Shamedoubt)

ตั้งแต่ 2-3 ปี เป็นช่วงแห่งการเรียนรู้และพัฒนาความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง เราจะเริ่มพัฒนาความรู้สึกจากการไขว่คว้าใจ ไปสู่การมีความเชื่อมั่นในตัวเองด้วยการเริ่มต้นทำอะไรด้วยตัวเอง รู้จักดูแลและรับผิดชอบตัวเอง จะเห็นได้เมื่อเวลาที่พ่อแม่ใส่เสื้อผ้าหรือป้อนข้าวให้เด็กจะพูดคำว่า “หนูทำเอง” เด็กพยายามหัดทำสิ่งต่าง ๆ เช่น ตัดกระดาษ เลื้อยเอง อาบน้ำเอง เป็นต้น หากทำสิ่งเหล่านี้ได้สำเร็จก็ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกเป็นอิสระ ในทางกลับกันถ้าไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวได้สำเร็จหรือพ่อแม่ไม่ยอมให้ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองบ้าง ปกป้องมากเกินไป จะทำให้เกิดความรู้สึกอาย หรือสงสัยในความสามารถของตนเอง จนทำให้กลายเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตัวเอง



วัยเด็กตอนต้น

ช่วงที่ 3 ความคิดริเริ่ม หรือความรู้สึกผิด

(Purpose vs. Fear of failure)

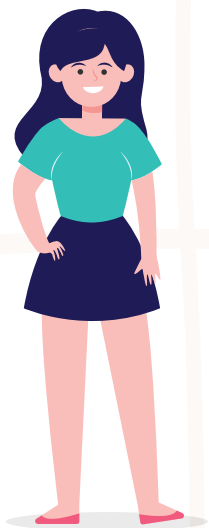
อายุ 3-5 ปี จะเริ่มรู้เป้าหมายของสิ่งที่ตนเองจะกระทำ โดยจะเรียนรู้จากกิจกรรมที่พวกเขากระทำและจะกระทำต่อไป จนกระทั่งสำเร็จหรือพุดง่าย ๆ ก็คือ จะทำอะไรมีแบบแผนหรือเป้าหมายยิ่งขึ้น อันเป็นจุดเริ่มต้นของความคิดสร้างสรรค์ เช่น เด็ก 3 ขวบ เล่นขายของกับตุ๊กตา โดยใช้อุปกรณ์เครื่องครัวมาประกอบในการเล่นให้เหมือนจริงแสดงว่าได้เริ่มทำสิ่งที่แปลกใหม่ไปจากเดิมแล้ว แต่ถ้าผู้ใหญ่ไม่ยอมรับวิธีการเล่น มีหน้าซำยังดูว่าหรือทำโทษอีกจะทำให้เกิดความรู้สึกกลัวความล้มเหลว ความรู้สึกผิดหรือละอาย ซึ่งจะเป็นเหตุทำให้ความคิดสร้างสรรค์หยุดชะงักลง และขาดความมั่นใจในตนเอง



วัยเด็กตอนกลาง

ช่วงที่ 4 ความรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จหรือความรู้สึกด้อยคุณค่า (Accomplishment vs. Inferiority)

อายุ 6-12 ปี หรือวัยเด็กตอนกลาง จะมีความอดทน หะ ความเพียรพยายามที่จะเรียนรู้ สิ่งต่าง ๆ รอบตัว รวมทั้งวิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทั้งด้านการเรียน การเล่น การทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน และเมื่อสามารถทำได้สำเร็จจะทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่ประสบความสำเร็จหรือไม่ได้รับการยอมรับก็จะเกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าหรือต่ำต้อยแทน

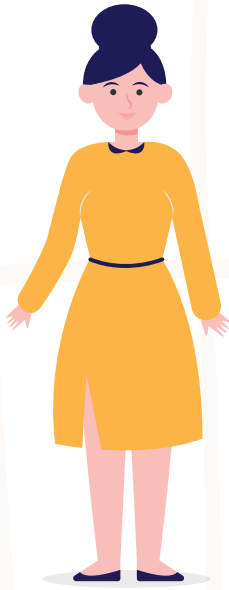


วัยรุ่น

ช่วงที่ 5 การรู้จักตนเองหรือการสับสนในตัวเอง

(Identity vs. Role confusion)

เป็นช่วงเวลาแห่งความเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ทั้งในด้านร่างกาย ความสามารถ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก ดังนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นคือความรู้สึกสับสนความยุ่งยากในการค้นหาตัวเองว่ากำลังทำอะไร เป็นใคร ต้องการอะไร มีความสามารถอะไร ถ้าวัยรุ่นค้นหาคำตอบเหล่านี้ให้กับตัวเองได้ ก็เท่ากับว่าค้นพบตัวเองเจอ ทำให้กำหนดแนวทางของชีวิตได้ ความสับสนเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของตนก็จะลดลงด้วย อีกทั้งจะทำให้ความมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวจะปรากฏออกมาให้เห็นเด่นชัดขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากหาคำตอบให้กับตัวเองไม่ได้ จะทำให้ความสับสนในตัวเองและความสับสนในบทบาทหน้าที่คงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะส่งผลต่อเนื่องไปถึงวัยผู้ใหญ่ด้วย



วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ช่วงที่ 6 ความรักหรือการหลีกเลี่ยง (Love vs. Avoidance)

เมื่อเข้าสู่วัย 20 ปี จะเป็นช่วงก้าวเข้าสู่การทำงาน การมีคู่ครอง การเป็นพ่อแม่ ดังนั้นผู้ที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่เหมาะสมนั้น ต้องมีการพัฒนาความผูกพันฉันท์มิตรและความรักกับผู้อื่น โดยเฉพาะกับเพศตรงข้ามที่สนิทชิดเชื้อที่จะกลายมาเป็นคู่ครอง ในเวลาต่อมาใครจะผ่านพ้นวิกฤติการณ์ช่วงนี้ไปได้หรือไม่ั้น จะต้องเนื่องมาจากช่วงวัยรุ่นด้วย ถ้าในวัยรุ่นสามารถค้นหาเอกลักษณ์ความเป็นตัวของตัวเองได้ก็จะสามารถพัฒนาความรู้สึกผูกพันกับผู้อื่นได้ง่ายขึ้น แต่หากใครไม่สามารถค้นหาเอกลักษณ์ของตัวเองได้ จะทำให้เกิดความรู้สึกกลัวการมีส่วนร่วมกับผู้อื่น จะทำให้เกิดการหลีกเลี่ยงจากผู้อื่นและเกิดความรู้สึกอ้างว้างตามมาในที่สุด



วัยกลางคน

ช่วงที่ 7 ความรู้สึกรับผิดชอบ หรือความเบื่อหน่าย

(Involvement vs. boredom)

ถ้าบุคคลใดผ่านขั้นวิกฤติการณ์ในแต่ละขั้นที่ผ่านมาได้เป็นที่น่าภูมิใจ เมื่อมาถึงขั้นนี้ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกต้องการอยากดูแลผู้อื่นในสังคมบ้าง โดยเฉพาะความต้องการอยากมีบุตรไว้สืบสกุล ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงความต้องการรับผิดชอบในการเป็นพ่อแม่ต้องการอบรมสั่งสอนให้ลูกหลานเป็นคนดีของสังคมต่อไป หากผู้ใดไม่สามารถพัฒนาผ่านจนถึงขั้นนี้ได้ จะทำให้เกิดความรู้สึกท้อถอยและเหนื่อยหน่ายในชีวิต ซึ่งจะทำให้คิดหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเอง ไม่คิดถึงเรื่องของสังคมหรือส่วนรวมเลย



วัยชรา

ช่วงที่ 8 ความรู้สึกมั่นคงหรือความรู้สึกหมดอาลัย

(Integrity vs. despair)

บุคคลที่ก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างราบรื่นจะยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การสูญเสียเพื่อนสนิท หรือบุคคลอันเป็นที่รัก ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา หากผู้ใดสามารถผ่านขั้นต่างๆ มาได้ด้วยดีพอมาถึงช่วงวัยนี้ จะทำให้ผู้นั้นยอมรับสภาพของตนเองได้อย่างดี หรือเรียกว่ามีความรู้สึกมั่นคงและสมหวังในชีวิต ซึ่งจะทำให้ผู้นั้นสามารถเตรียมตัวที่จะเผชิญกับความตายได้อย่างปราศจากความรู้สึกห่อเหี่ยวและเศร้าหมอง ในทางกลับกันหากผู้ใดผ่านขั้นต่างๆ มาอย่างไม่เหมาะสมแล้ว จะมีผลทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่สมหวัง และหมดอาลัยในชีวิต



สรุป

เราวัยรุ่นยุคใหม่ต้องรู้จักตัวเอง เตรียมความพร้อมที่จะ
ก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่อย่างราบรื่นและมีคุณภาพ
อย่าลืม ! ดึงความสามารถ ศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในออกมา
ใช้ให้เป็นທີ່ประจักษ์

อย่าลืม ! รับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ที่วัยรุ่นพึงกระทำ
อย่าลืม ! ฝึกคิด ฝึกอ่าน ฝึกสังเกต ฝึกเรียนรู้เพื่อพัฒนา
สติปัญญาและอารมณ์ให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น



กิจกรรม

หมั่นถามตัวเองหรือช่วยกันหาคำตอบในหมู่เพื่อนว่า

..... ฉันเป็นใคร?

..... ฉันชอบอะไร?

..... ฉันต้องการอะไรในชีวิต?

..... ฮีโร่ของฉันคือใคร?

และ

..... เพราะอะไรถึงเลือกให้เขาเป็นฮีโร่

เมื่อได้คำตอบแล้ว ลองคิดหาวิธีที่จะพัฒนาตัวเรา หรือ พัฒนา
สิ่งที่ดี ๆ ที่มีอยู่ในตัวได้ดียิ่งขึ้นต่อไปอีก อาจใช้วิธีเขียนเป็น
อัตชีวประวัติหรือผลัดกันเล่าในกลุ่มเพื่อนก็ได้

คณะกรรมการ ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1

1. นายแพทย์ยงยุทธ	วงศ์ภิรมย์ศานดี	ผู้อำนวยการสำนักพัฒนา สุขภาพจิต
2. นางสาวอมรากล	อินโอชานนท์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
3. นางสาวนันทิมา	ประสานทอง	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
4. นางสาวโสฬรรณ	อินทสิทธิ์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
5. นางสาวอุษา	ลิ้มชีว	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
6. นางสาวธนเนตร	ฉันทลักษณ์วงศ์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

คณะที่ปรึกษา ฉบับปรับปรุง ปี 2564

1. แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
2. นายแพทย์วัชรพงษ์จันทร์	รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE ที่ปรึกษาโครงการ TO BE NUMBER ONE
3. หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
4. นายแพทย์ชินโรส ลีสวัสดิ์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
5. นายแพทย์สมัย ศิริทองถาวร	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
6. นายแพทย์จุมภฏ พรหมลีดา	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
7. นางสาวอมรากลุค อินโชนนท์	นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต
8. นางอรรณพ ดวงจันทร์	นักสังคมสงเคราะห์เชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต
9. นางสุจิรา เนาวรัตน์	นักสังคมสงเคราะห์เชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต



ค้นหา เข้าใจ ตัวเอง

ฉบับปรับปรุงปี 2564



โครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2590 8188
โทรสาร 0 2590 8157