



# สะท้อนภาพวัยใส

ฉบับปรับปรุงปี 2564



โครงการ TO BE NUMBER ONE  
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

# สะท้อนภาพวัยใส สะท้อนใจ วัยทึน

ฉบับปรับปรุงปี 2564



ชื่อหนังสือ : สะท้อนภาพวัยใส สะท้อนใจวัยทีน ฉบับปรับปรุง ปี 2564  
ISBN : 978-974-296-932-5  
จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE  
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2564  
จำนวนเล่ม : 8,333 เล่ม  
พิมพ์ที่ : ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

# คำนำ

โครงการ TO BE NUMBER ONE จัดทำหนังสือ สะท้อนภาพวัยใส สะท้อนใจ วัยทีน ฉบับปรับปรุงปี 2564 ขึ้นสำหรับสมาชิก TO BE NUMBER ONE ใช้เป็นแนวทางในการค้นหาและรู้จักตนเอง เพื่อใช้วางแผนกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และนำไปเรียนรู้เพื่อให้รู้จัก เข้าใจและยอมรับผู้อื่นได้

สะท้อนภาพวัยใส สะท้อนใจวัยทีน ฉบับปรับปรุงนี้ โครงการ TO BE NUMBER ONE ปรับปรุงและเพิ่มเติมข้อมูลและจัดทำรูปเล่มใหม่จากฉบับเดิมของกรมสุขภาพจิต ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน และตรงใจสำหรับวัยรุ่นอ่าน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาสาระใน สะท้อนภาพวัยใส สะท้อนใจวัยทีน จะเป็นประโยชน์ต่อวัยรุ่น เยาวชน สมาชิก TO BE NUMBER ONE นำไปเรียนรู้ และประยุกต์ใช้ต่อไป

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

เลขาธิการคณะกรรมการอำนวยการ

โครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

# สารบัญ

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| ค้นหาและเข้าใจตนเอง                    | 5  |
| มารู้จักตัวเองกันเถอะ                  | 9  |
| ศักยภาพของบุคคล                        | 11 |
| เรารู้จักตัวเองได้อย่างไร              | 13 |
| อยากรู้บ้างไหมว่าเราเป็นคนแบบไหน       | 15 |
| นิสัยของฉันเป็นอย่างไร                 | 17 |
| ฉันคือคนทิศใด                          | 20 |
| เลือกงานตามบุคลิกภาพ                   | 32 |
| ฉันอยากทำอะไรในอนาคต                   | 34 |
| เปิดช่องทาง สู่โลกกว้าง                | 43 |
| หนทางสู่ลัคนาทั้ง 6                    | 45 |
| วิธีการไปสู่เป้าหมายตามลัคนาทั้ง 6     | 48 |
| เมื่อชีวิตสะดุด เกิดปัญหาในลัคนาทั้ง 6 | 51 |
| เอาชนะปัญหา เสริมลัคนาชีวิต            | 54 |
| เคล็ดลับในการเสริมดวง                  | 58 |



# ค้นหาและ เข้าใจตนเอง





## ค้นหาและ เข้าใจตนเอง

เมื่อวันเวลาผ่านไปจากเด็ก ๆ เริ่มเปลี่ยนกลายเป็นผู้ใหญ่ แต่ว่าเด็ก ๆ จะโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีลักษณะแบบใดนั้น คงจะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ และช่วงเวลาที่สำคัญยิ่งช่วงหนึ่งที่มีผลกระทบต่อการก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ด้วย คือ ช่วงเวลาแห่งการเป็นวัยรุ่นซึ่งก็คือช่วงที่เราทุกคนกำลังประสบอยู่ในขณะนี้

ทุก ๆ คนต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัวหรืออาจจะพูดได้ว่า เมื่อใดที่เด็ก ๆ ย่างก้าวเข้าสู่การเป็นวัยรุ่นแล้ว สิ่งที่ต้องเผชิญไม่ได้ คือ การเผชิญกับสถานการณ์ที่สำคัญต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาสำหรับวัยรุ่นทุกคนก็ได้ แล้วเราจะทำอย่างไรดีจึงจะจัดการกับสถานการณ์ปัญหานั้น ๆ ให้ถูกทาง

นอกจากนี้แล้ว บรรดาวัยรุ่นทั้งหลายไม่ว่าจะเข้าสู่วัยแรกเริ่มหรือเป็นวัยรุ่นมาได้ระยะหนึ่งแล้ว คงจะต้องเตรียมความพร้อมต่อการกระทำภารกิจหน้าที่ที่สำคัญในช่วงวัยนี้ด้วย

ภารกิจที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งที่วัยรุ่นทุกคนไม่ควรละเลยหรือมองข้ามความสำคัญไป คือ **การค้นหาคำเป็นตัวของตัวเอง** หรือที่เรียกกันว่า **การค้นหาเอกลักษณ์ประจำตัวนั่นเอง** ว่าแต่ว่ามีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้พวกเรารู้จักค้นหาคำเป็นตัวของตัวเองได้แท้จริง





# มารู้จัก ตัวเองกันเถอะ



## มารู้จัก ตัวเองกันเถอะ

เชื่อได้เลยว่าบางขณะคำพูดและการกระทำของคนรอบข้าง ทำให้เกิดความรู้สึกสับสน ข้องใจ แวบเข้ามาในจิตใจ จนเราอาจสงสัยว่าตัวเราเป็นใครกัน

..... ถูกมองเป็นเด็กเล็ก ๆ

..... เป็นลูกแห่งของพ่อแม่

..... หรือ .....ถูกคาดหวังว่าโตเป็นผู้ใหญ่.....แล้ว

ความสงสัยความสับสนที่เกิดขึ้นคงไม่สำคัญไปกว่าการหาคำตอบ หรือข้อสรุปที่ชัดเจนเกี่ยวกับตัวเอง วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราหาคำตอบต่าง ๆ ได้คือ **การตั้งคำถามกับตัวเอง**



เราเคยถามตัวเองกันบ้างหรือไม่ว่า .....

.....ฉันเป็นใคร.....

.....ฉันชอบอะไร.....

.....ฉันต้องการอะไรในชีวิต.....

.....ฉันมีความสามารถในด้านใด.....

.....วันนี้ฉันได้ทำอะไรที่มีค่าและมีความหมายให้กับตัวเองบ้าง

.....ฉันมีเป้าหมายอะไรในชีวิต

การตั้งใจคิดทบทวนเพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบนั้น จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรารู้จักตัวตนที่แท้จริงของเราได้มากยิ่งขึ้นและยังช่วยให้เรารู้จักความสามารถของตนเอง

# ศักยภาพ ของบุคคล



## ศักยภาพ ของบุคคล

จากนั้นจึงค่อย ๆ เริ่มต้นหาความสามารถที่แท้จริงของตนเองด้วย  
การสังเกตว่า

..... สิ่งที่เราทำลงไปนั้นเรานัดจริงหรือไม่

..... มีความสุขขณะที่ได้ทำสิ่งนั้น หรือไม่

..... ยิ่งทำสิ่งนั้นมากขึ้น ฝีมือก็พัฒนามากขึ้นด้วยหรือไม่



# เรารู้จัก ตัวเองได้อย่างไร



## เรารู้จัก ตัวเองได้อย่างไร

คิดวิเคราะห์ที่เจาะใจตัวเองด้วยการถามตัวเอง (ตามหัวข้อเราเคย  
ถามตัวเองกันบ้างหรือไม่)

ใช้แบบทดสอบ ตอบให้ตรงใจ ด้วยแบบนิสัยของฉันเป็นอย่างไร  
เปิดประตูใจ รับฟังผู้อื่น



# อยากรู้บ้างไหมว่า เราเป็นคนแบบไหน





## อยากรู้บ้างไหมว่า เราเป็นคนแบบไหน

ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้ เพื่อค้นหาว่า  
ลักษณะนิสัยของเราเป็นอย่างไร หรือบุคลิกภาพและนิสัย  
ใจคอเป็นอย่างไร  
ค่านิยมเกี่ยวกับงานในอนาคตของเราเป็นอย่างไร  
งานที่เราสนใจ  
เราอาจเลือกทำแบบทดสอบ “**นิสัยของฉันเป็นอย่างไร**” หรือ  
“**บุคลิกภาพและนิสัยใจคอเป็นอย่างไร**” อย่างใดอย่างหนึ่งได้



## นิสัยของฉันเป็นอย่างไร

คุณเป็นคน

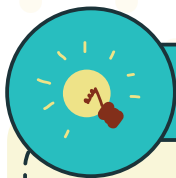
|                             | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|-----------------------------|-----------|-----|---------|------|------------|
| คล่องแคล่ว ว่องไว           |           |     |         |      |            |
| กล้าแสดงออก                 |           |     |         |      |            |
| ชอบให้ผู้อื่นทำตามตน        |           |     |         |      |            |
| เชื่องช้า เฉื่อยชา          |           |     |         |      |            |
| มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ |           |     |         |      |            |
| ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง     |           |     |         |      |            |
| คิดมาก                      |           |     |         |      |            |
| อารมณ์อ่อนไหว               |           |     |         |      |            |
| มีลักษณะเป็นผู้นำ           |           |     |         |      |            |
| เชื่อถือได้ เป็นที่ไว้วางใจ |           |     |         |      |            |
| คนรอบข้าง                   |           |     |         |      |            |
| มีมนุษยสัมพันธ์             |           |     |         |      |            |
| ก้าวร้าว โกรธง่าย           |           |     |         |      |            |
| ขี้อาย                      |           |     |         |      |            |
| ควบคุมตนเองได้ดี            |           |     |         |      |            |
| ยอมรับผู้อื่น ใจกว้าง       |           |     |         |      |            |
| ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง     |           |     |         |      |            |
| ขยัน                        |           |     |         |      |            |
| ขี้เกรงใจ                   |           |     |         |      |            |
| คิดถึงจิตใจผู้อื่น          |           |     |         |      |            |
| ชอบแข่งขัน                  |           |     |         |      |            |

คุณเป็นคน

| .....                     | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|---------------------------|-----------|-----|---------|------|------------|
| มองโลกตามความเป็นจริง     |           |     |         |      |            |
| มีความเชื่อมั่นในตนเอง    |           |     |         |      |            |
| ช่วยเหลือผู้อื่น          |           |     |         |      |            |
| เคร่งขรึม ค่อนข้างเงียบ   |           |     |         |      |            |
| วิตกกังวลง่าย             |           |     |         |      |            |
| พูดเก่ง ช่างเจรจา         |           |     |         |      |            |
| ฉลาด มีไหวพริบ            |           |     |         |      |            |
| มีความยืดหยุ่น            |           |     |         |      |            |
| ปรับตัวง่าย               |           |     |         |      |            |
| ละเอียด รอบคอบ            |           |     |         |      |            |
| ไม่มีความกล้า             |           |     |         |      |            |
| มีความรับผิดชอบ           |           |     |         |      |            |
| สนุกสนานเล่น              |           |     |         |      |            |
| ชอบความตื่นเต้นหรือผจญภัย |           |     |         |      |            |
| สนใจใฝ่หาความรู้          |           |     |         |      |            |
| เข้ากับผู้อื่นได้ยาก      |           |     |         |      |            |

\* คัดลอกจากแผนที่ชีวิต ของนวลศิริ เปาโรหิตย์, อรุณี ชาญด้วยกิจ,  
เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์, วราภรณ์ หงษ์ดีลกุล

ให้พิจารณาลักษณะนิสัยที่ขีดเครื่องหมายในช่องมากที่สุด และ  
พิจารณาเรียงลำดับลักษณะนิสัยที่คิดว่าเป็นลักษณะที่เด่นชัดของคุณ  
โดยอันดับที่ 1 เป็นลักษณะนิสัยที่เด่นชัดมากที่สุด รองลงมาเป็นอันดับที่ 2,  
3, 4 และ 5



### ลักษณะนิสัยเด่นชัดของฉันคือ

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

บุคลิกภาพและนิสัยใจคอของฉันเป็นอย่างไร



## ฉันคือคนทิศใด

สัตว์สี่ทิศเป็นการบอกเล่าอุปนิสัยใจคอ คุณลักษณะต่าง ๆ ของคนเรา ให้สามารถจดจำง่าย ๆ ตามทฤษฎีของนักจิตวิทยา William Moulton Marston ซึ่งจัดกลุ่มบุคลิกลักษณะทางอารมณ์ และพฤติกรรมของคน จากการเทียบกับลักษณะของสัตว์ 4 ชนิด คือ

- 1) กระตึง (Dominance)
- 2) อินทรี (Influence)
- 3) หู (Steadiness)
- 4) หมี (Conscientiousness)

เพื่อที่จะช่วยให้เข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น และสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ง่ายขึ้น พร้อมพัฒนาตัวเองในแบบที่เราต้องการ ดังนี้



ลองอ่านข้อคำถามต่อไปนี้แล้วกาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด (ตอบได้หลายข้อ)

- ..... 1. ยึดมั่นในกฎ กติกา ระเบียบแบบแผน
- ..... 2. ไม่ชอบให้สิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงบ่อย
- ..... 3. เป็นคนที่ “ถ้าชอบก็จะทำ ไม่ชอบก็จะไม่ทำ”
- ..... 4. ละเอียดยรอบคอบ มีความระมัดระวัง
- ..... 5. มีโลกส่วนตัวสูง
- ..... 6. มุ่งมั่นในเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่สนใจวิธีการ
- ..... 7. ใจร้อน ไม่ชอบการรอคอย ชอบความรวดเร็วทันใจ
- ..... 8. ตรงไป ตรงมา ไม่อ้อมค้อม
- ..... 9. โกรธง่าย หายเร็ว
- ..... 10. ชอบลงมือทำ ทำไปเรียนรู้ไป ไม่คิดซับซ้อน
- ..... 11. ชอบการเปลี่ยนแปลง เบื่อความซ้ำซากจำเจ
- ..... 12. ไม่ชอบคิด พูด ทำเหมือนคนอื่น ๆ ไม่ชอบเหมือนใคร
- ..... 13. ชอบอ่าน ชอบฟัง มากกว่าลงมือทำ
- ..... 14. ชอบการวิพากษ์วิจารณ์ พูดคุยด้านวิชาการ ความรู้
- ..... 15. เป็นนักจินตนาการ คิดนอกกรอบ
- ..... 16. ขี้เกรงใจ ไม่ค่อยกล้าปฏิเสธ หรือทำให้คนอื่นเสียใจ เสียหน้าหรือผิดหวัง
- ..... 17. ให้ความสำคัญกับมนุษยสัมพันธ์ อารมณ์และความรู้สึก
- ..... 18. ไม่ชอบเปิดเผยความรู้สึก ปากกับใจไม่ตรงกัน
- ..... 19. ชอบการพูดคุยในเรื่องสัพเพเหระ เช่น ครอบครัว ความรัก ความลับในสังคม
- ..... 20. มักเปลี่ยนแปลงไปตามคนรอบข้าง

## ใบรวมคะแนน

ข้อใดที่กาเครื่องหมาย ✓ นับเป็น 1 คะแนน โดยรวมคะแนนตามข้อต่อไปนี้

| ข้อ               | คะแนน | ทิศ / ลักษณะตัวตนแบบ |
|-------------------|-------|----------------------|
| รวมคะแนนข้อ 1-5   |       | ทิศตะวันตก / หมี่    |
| รวมคะแนนข้อ 6-10  |       | ทิศเหนือ / กระทั่ง   |
| รวมคะแนนข้อ 11-15 |       | ทิศตะวันออก / อินทรี |
| รวมคะแนนข้อ 16-20 |       | ทิศใต้ / หนู         |

ถ้าได้คะแนนรวมช่วงใดมากที่สุด นั่นคือ ลักษณะตัวตนที่เด่นชัดของเรา แต่ถ้าได้คะแนนเท่ากันใน 2 ลักษณะ ให้พิจารณาว่าเรามีลักษณะแบบใดที่เด่นกว่า



**บุคลิกลักษณะแบบกระตึง (Dominance) :** ตรงไปตรงมา, มีเป้าหมายชัดเจน, แข็งขันเด็ดเดี่ยว

**บุคลิกลักษณะ:** มีนิสัยรวดเร็ว ทันใจ หวังผลเลิศ ชอบลงมือทำงานด้วยตนเองมากกว่าฟังคนอื่นว่าตามกันมา ดังนั้น ความรู้ที่ได้สั่งสมมาจึงมาจากประสบการณ์ตรงของตัวเองจึงไม่เชื่อทฤษฎี โดยบุคลิกแล้วจะมีลักษณะดุดัน กล้าชน กล้าเผชิญหน้า มีความมุ่งมั่น จริงใจ เคลื่อนไหวรวดเร็วอย่างมีเป้าหมาย ชอบเห็นผลเร็ว ชอบอยู่บนเวที กล้าแสดงออก ชอบใช้พลัง มีปฏิกริยาตอบสนองต่อปัญหาต่างๆ อย่างรวดเร็ว เหมือนวัวกระทิงที่เจอสีแดงแล้วจะวิ่งชนทันที ถือว่าเป็นทิศของนักรบ เพราะมีความกล้าเสี่ยง กล้าท้าทาย ชอบวิ่งชนกับปัญหา ผู้นำลักษณะนี้เหมือนนักการเมือง สื่อสารมวลชน ทนายความ มักจะมีบุคลิกของความเป็นกระตึงอยู่สูง



**ข้อดี :** พร้อมปกป้องดูแลคนอื่นแบบเป็นแม่ไก่กางปีกปกป้องลูกไก่ เป็นคนเอาพรรคเอาพวก ชอบอยู่เป็นกลุ่มก้อน ถือว่าเป็นทิศแห่งการยืนหยัด พร้อมเผชิญหน้ากับความขัดแย้งทุกรูปแบบ ท้าทายอำนาจอย่างเปิดเผย

**ข้อเสียควรแก้ไข :** ควรที่จะยอมผิดพลาดบ้าง รู้จักที่จะช้า ๆ กับบางเรื่อง รู้จักอดทนรอคอยอย่าคิดเร็วทำเร็ว หัดทบทวนการตัดสินใจของตัวเองดูอีกครั้งว่าถูกต้องแม่นยำจริง ๆ แล้วหรือไม่ เพราะอาจแฝงไว้ด้วยความเป็นตัวตนสูง หรืออาจจะทำให้ดูเป็นคนชอบใช้อำนาจมากเกินไป

**ข้อแนะนำ :** เนื่องจากลักษณะของกระติ่ง เป็นพวกปากร้ายใจร้อน แต่ไม่ได้คิดไตร่ตรองให้ดีและมักทำให้ตัวเองเสียใจอยู่เสมอ ดังนั้นควรจะต้องหัดเรียนรู้จากคนลักษณะแบบหมี เพราะการสุดโต่งไปทางใดทางหนึ่งแบบร้อยเปอร์เซ็นต์ จะมีปัญหาการทำงาน หรืออยู่ร่วมกับคนอื่นได้ในระยะยาวได้ และต้องฝึกให้สามารถเข้าใจและยอมรับคนที่มีลักษณะแบบหนู อย่างน้อยจะได้มีความอ่อนโยน เข้าอกเข้าใจ ให้ความสำคัญเรื่องของตัวเองมากกว่าที่จะใช้กำลังเพียงอย่างเดียว



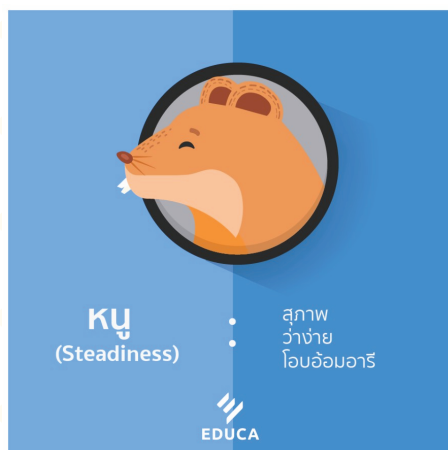
**บุคลิกลักษณะแบบอิณทรีย์ (Influence) :** เข้าสังคม , ช่างพูดช่างคุย, ร่าเริงมีชีวิตชีวา

**บุคลิกลักษณะ :** เป็นคนชอบมองภาพรวมใหญ่ ๆ เชื่อมโยงเครือข่ายแบบสร้างสรรค์ ไม่ค่อยสนใจรายละเอียด มีจินตนาการสูง เป็นนักคิดนักฝันสูง ชอบเรียนรู้เรื่องราวใหม่ๆ ชอบคิดนอกกรอบ แสวงหาความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ มักจะไปทีที่ไม่เคยไป เป็นจอมโครงการเจ้าแผนการ บางครั้งเหมือนพวกฝันกลางวัน สนใจทุกเรื่องราว อยากทำทุกเรื่อง จนบางครั้งทำให้ไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน เพราะสนใจไปหมดทุกเรื่อง แต่มักจะไม่อยู่กับอะไรรานาน ๆ เป็นคนชอบอิสระสูง ชอบสร้างเรื่องประหลาดใจเสมอ อะไรที่เหนือความคาดหมายนั้นจะชอบเป็นพิเศษ ดังนั้นจะไม่ชอบทำอะไรแบบซ้ำซากจำเจ แบบพวกนักสร้างสรรค้งงานโฆษณา ผู้กำกับภาพยนตร์ มักจะมีบุคลิกแบบอิณทรีย์สูง

**ข้อดี :** จะมีชีวิตการทำงานที่มีสีสัน สนุกสนาน รักอิสระ มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จึงมีความรู้ที่หลากหลายและกว้างขวาง

**ข้อเสียที่ควรแก้ไข :** ไม่ค่อยจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง จับจด เบื่อง่าย

**ข้อแนะนำ :** เนื่องจากอินทรีย์มักมีความสนใจหลากหลายแต่ไม่สามารถคงความสนใจได้นาน ดังนั้น ควรยึดอะไรให้มัน ทำงานหลักให้เสร็จก่อน ฝึกพิจารณาว่าควรทำก่อน-หลัง โดยฝึกให้เรียนรู้ระบบตามลักษณะหมีหรือกระทิงดูบ้าง โดยเฉพาะให้เรียนรู้จากลักษณะแบบหมีเพื่อให้เกิดความหนักแน่นมั่นคง มีการวางแผนที่ดี คิดใหม่ทำใหม่ กลายเป็นคนที่มีจินตนาการที่จับต้องเป็นหลักการได้มากกว่าลักษณะนักฝันแต่เพียงอย่างเดียว



**บุคลิกลักษณะแบบหนู (Steadiness) :** สุขภาพ, ว่าง่าย, จิตใจ โอบอ้อมอารี

**บุคลิกลักษณะ :** ให้ความสำคัญกับความรู้สึกและอารมณ์สูง ชอบใช้ใจมากกว่าการใช้กำลัง มีบุคลิกรวดเร็ว ว่องไว ปรารถนาดี ชี้แจง ชัดเจน พร้อมด้วยความรู้สึกที่ใส่ใจ ชอบช่วยเหลือดูแลคนรอบข้างแบบอบอุ่น ใส่ใจในรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ หล่อเลี้ยงและดูแล ดึงคนมารวมกัน อยู่ด้วยหัวใจได้อย่างมากมาย จะทำทุกวิถีทางที่ทำให้คนรอบข้างตัวรู้สึกดี อยู่เสมอ ถือว่ามีความเป็นผู้ให้สูง โดยลักษณะของหนูนี้นั้นจะไม่เรียกร้อง เป็นคนไม่เปิดเผย มีแบบแผน และชอบสนองความต้องการของผู้อื่นมากกว่า ความต้องการของตนเองเป็นคนที่มีความประนีประนอมสูง ไม่ชอบเผชิญหน้ากับความขัดแย้ง จะหลีกเลี่ยงการปะทะรุนแรง ลักษณะแบบหนู มักจะมีบทบาทหน้าที่เป็นผู้ประสานงานแบบเป็นกาวใจ มีความอ่อนโยนสุขภาพ เป็นผู้ที่มีบุคลิกในแบบผู้เยียวยา กล่าวคือ เป็นฝ่ายตั้งรับ เป็นผู้ที่มีความอดทน

และผู้ที่เป็นจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยามักจะเป็นผู้ประสานงานให้เกิดความราบรื่นในหมู่คณะแบบก้าวใจนั่นเอง คนในอาชีพ ศิลปิน นักร้อง นักแสดง นักดนตรี จิตรกร มักจะมีบุคลิกแบบหนูสูงส่ง

**ข้อดี :** จะเป็นผู้ที่หลีกเลี่ยงความขัดแย้งรุนแรงไม่ชอบปะทะหรือใช้กำลังทำลายล้างจะได้กลิ่นของความขัดแย้งหรือความไม่ลงรอยกันได้อย่างรวดเร็ว หน่วยงานใดที่ได้คนบุคลิกลักษณะแบบนี้จะโชคดีเพราะจะแก้ไขปัญหาความขัดแย้งได้รวดเร็วและราบรื่น

**ข้อเสียที่ควรแก้ไข :** หนูมักไม่ชอบเป็นผู้นำ โดยหากเป็นผู้นำ ลักษณะแบบหนูก็มักจะลาออกไปเสียก่อน เนื่องจากไม่สามารถจะอยู่ในท่ามกลางความขัดแย้งรุนแรงได้ และอาจจะถูกข่ม เนื่องจากมีความอ่อนโยน และประนีประนอมมากเกินไป เพราะจะเป็นคนขี้สงสารชอบความสงบ และรักสันติ

**ข้อแนะนำ :** ควรต้องฝึกตนเองให้มีความมั่นใจในตนเอง กล้าตัดสินใจเด็ดเดี่ยว กล้าเผชิญกับปัญหาโดย ต้องเรียนรู้จากกระทิงบ้าง รวมทั้งต้องฝึกคิดทบทวนและตัดสินใจลงมือทำและวางเฉยกับสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อปรับนิสัยขี้สงสัย ใจใ้ใจใช้อารมณ์มากเกินไป จนดูอ่อนแอ ไม่น่าเกรงขาม



**บุคลิกลักษณะแบบกบิ (Conscientiousness) :** สันโดษ, ช่างวิเคราะห์, เจ้าหลักการ

**บุคลิกลักษณะ :** เป็นแบบเสถียร คือต้องการความมั่นคงสูง เป็นคนหนักแน่นแบบช้าแต่มั่นใจ มีนิสัยชอบวิเคราะห์หิววิจัย มีแบบแผนวิธีการทำงานที่ลงตัว หรือจะเรียกว่ามีระเบียบวินัยสูง มีความเชื่อว่าความเป็นระบบจะทำให้เกิดความสำเร็จ ไม่ชอบความวุ่นวาย มีความรอบคอบจะมองทุกอย่างไปข้างหน้าเสมอ คิดล่วงหน้า ชอบวางแผนเป็นขั้นตอนอย่างมีตรรกะ เป็นพวกอนุรักษนิยม คือมีขั้นมีตอนมีระบบระเบียบทำงานแบบใจเย็น มีหลักการสูง มีกรอบมกิดกาในการดำเนินชีวิต ใช้เหตุผลเยอะ บางครั้งอาจจะดูเหมือนเป็นคนที่สื่อสารยาก เพราะชอบทำงานแบบอนุรักษนิยม คือ เป็นระบบเป๊ะๆ ไม่ค่อยชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่ต้องการแบกรับความเสี่ยง จึงไม่ชอบทำอะไรแบบฉับพลันทันด่วน ชอบสังเกตการณ์ทุกสิ่งรอบตัว ไม่ชอบเกาะติดข่าวเนี่ย รักษาระยะและพื้นที่ตัวเองสูงไม่ให้ใคร

เข้ามาในชีวิตส่วนตัวมากนัก รักความสันโดษ เป็นลักษณะเหมาะกับการทำงานในอาชีพนักบัญชี นักการเงิน สรรพากร ดูแลเรื่องภาษี เนื่องจากมีความระมัดระวังและรอบคอบสูง

**ข้อดี :** จะเป็นผู้นำที่หาความผิดพลาดได้ยาก เพราะมีหลักการทำงานแบบมีระบบระเบียบเคร่งครัดต่อกฎเกณฑ์ที่มีปรัชญาในการทำงานในลักษณะที่เรียกว่าป้องกันดีกว่าแก้ไข

**ข้อเสียที่ควรแก้ไข :** มีลักษณะการทำงานที่เคร่งเครียด ไม่ค่อยยืดหยุ่น ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง

**ข้อแนะนำ :** ควรปรับเรื่องการตัดสินใจให้รวดเร็วขึ้น รวมทั้งอาจต้องฝึกการเรียนรู้จากอินทรีหรือกระต่ายเพื่อจะปล่อยวางจากความไม่สมบูรณ์แบบได้ จะทำให้มีชีวิตอย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น และควรกล้าลุยแบบกระต่ายมากขึ้น เพื่อเป็นนักคิดนักวางแผนที่กล้าเผชิญหน้า ต่อสู้กับความท้าทายปัญหาต่างๆ อย่างเป็นระบบระเบียบ เป็นนักบริหารที่แม่นยำ กล้าได้กล้าเสีย มั่นคงแบบกล้าฟันธงในทุกเรื่องราว

โดยสิ่งสำคัญในการนำสัตว์สี่ทิศ มาพัฒนาตัวเอง คือ

- หมั่นสังเกตพฤติกรรมที่เราแสดงออกบ่อยๆหรือร้องพฤติกรรมของเราคืออะไร

- ค้นหาแรงขับหรือแรงจูงใจในการกระทำ

- ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับการกระทำของตัวเองและเมื่อเราสังเกตตนเองได้มากขึ้นแล้ว ก็อย่าเพิ่งปักใจเอาไว้ว่าเราเป็นคนทิศนั้น เพราะเราอาจถูกพฤติกรรมของเราหลอกอยู่ก็เป็นได้ และที่สำคัญ เราไม่ควรนำกรอบลักษณะของคนทิศต่าง ๆ ไปตีกรอบคนใกล้ตัวของเรา ไม่ตัดสินว่าเขาเป็นแบบนั้นแบบตายตัว แต่ควรเปิดกว้างและเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจเขามากกว่า

ที่มา : [genedu.kku.ac.th](http://genedu.kku.ac.th)





## เลือกงานตามบุคลิกภาพ

| ลักษณะบุคลิกภาพ                                                                                                                | ลักษณะงาน                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชอบงานฝีมือมีความละเอียดลออ ไม่ชอบเข้าสังคม เป็นคนขี้อาย สมยอม                                                                 | <b>งานวิชาชีพที่ต้องใช้ฝีมือ</b> เช่น ช่างเขียนแบบ ช่างเทคนิคต่าง ๆ ช่างด้านเครื่องยนตกลไก ไฟฟ้า เจียรระไนพลอย ช่างแกะสลัก ช่างฝีมือ วิชาชีพเกษตรกรรม ช่างก่อสร้าง ช่างไม้ ฯลฯ                          |
| ชอบค้นคว้าทดลอง ช่างสังเกต ค้นหาเหตุผล ชอบอ่านหนังสือ ใฝ่รู้ ช่างวิพากษ์ วิจารณ์ เป็นตัวของตัวเอง อยู่ในกรอบระเบียบอนุรักษนิยม | <b>งานประเภทศึกษา วิจัย สํารวจ ทดลอง</b> เช่น นักสถิติ นักเคมี นักวิทยาศาสตร์ที่ทำงานในห้องปฏิบัติการ นักมนุษยวิทยา นักเศรษฐศาสตร์ นักวิจัย นักธรณีวิทยา นักพฤกษศาสตร์ นักภูมิศาสตร์ วิศวกร เกษตรกร ฯลฯ |
| ชอบอิสระ ไม่ชอบความซ้ำซาก จำเจ มีความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการสูง มีอารมณ์อ่อนไหว                                              | <b>งานศิลปะ</b> เช่น นักประพันธ์ นักปรัชญา นักแสดง นักดนตรี บรรณาธิการหนังสือนักวิจารณ์ นักออกแบบแฟชั่น มัณฑนากร สถาปนิก ฯลฯ                                                                            |

| ลักษณะบุคลิกภาพ                                                                                                                                                          | ลักษณะงาน                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>มีความมั่นใจในตัวเองสูง ชอบเสี่ยง<br/>กล้าได้กล้าเสีย ชอบสังคม<br/>มีลักษณะเป็นผู้นำ มีทักษะในการพูด<br/>ใจเ็นมน้ำผู้อื่น<br/>ชอบความสะดวกสบาย</p>                    | <p><b>งานที่ต้องทันเหตุการณ์</b><br/><b>งานท้าทาย</b> เช่น พนักงานขาย<br/>นักวิเคราะห์ สินเชื่อ นายธนาคาร<br/>ทนายความ พนักงานการเงิน<br/>มักคุเทศก์ นักการเมือง อัยการ<br/>ผู้พิพากษา วิศวกรฝ่ายขาย<br/>ผู้จัดรายการเพลง ผู้ประกาศวิทยุ<br/>โทรทัศน์ ฯลฯ</p> |
| <p>ชอบความเป็นระเบียบ มีความ<br/>รับผิดชอบสูง ชอบเป็นผู้ตาม<br/>ชอบอยู่ในกรอบในกฎเกณฑ์<br/>ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง มีความ<br/>ละเอียดถี่ถ้วน อึดทน และอนุรักษ์<br/>นิยม</p> | <p><b>งานที่มีกฎเกณฑ์</b> มีกรอบชัดเจน<br/>เช่น พนักงานเก็บเงิน เลขานุการ<br/>เสมียน สมุห์บัญชี พนักงานคุม<br/>เครื่องจักร พนักงานบัญชี<br/>คนจัดเก็บเอกสารต่างๆ ฯลฯ</p>                                                                                      |

ลองวิเคราะห์ตนเองและประเมินดูว่า คุณมีบุคลิกภาพแบบไหน และ  
งานในลักษณะใดที่เหมาะสมกับคุณ

## ฉันอยากทำอะไรในอนาคต

สิ่งต่อไปนี้ สำคัญสำหรับคุณแค่ไหน

| ข้อที่ | รายการคำนิยม                                                                                                                                  | สำคัญ<br>มากที่สุด | สำคัญ<br>มาก | สำคัญ<br>บ้าง | ไม่<br>สำคัญ | ไม่สำคัญ<br>เลย |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|
| 1      | <b>ความมีเกียรติ</b> :ชอบทำงานที่<br>ได้รับการยกย่องจากเพื่อนฝูง<br>ครอบครัวสังคม อาจจะด้วย<br>ธรรมชาติของงาน และระดับ<br>ความรับผิดชอบของงาน |                    |              |               |              |                 |
| 2      | <b>ความมั่นคง</b> : งานที่ต้อง<br>มั่นคง มีรายได้ประจำ<br>ไม่มีใครมีการเปลี่ยนแปลง                                                            |                    |              |               |              |                 |
| 3      | <b>ความชำนาญการ</b> : ทำงาน<br>ที่จะถูกยกย่องว่าเป็นผู้ชำนาญ<br>หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะเรื่อง                                                   |                    |              |               |              |                 |
| 4      | <b>ความตื่นเต้น</b> : ชอบความ<br>ตื่นเต้นเร้าใจ แปลกและใหม่<br>ในงานที่ทำอยู่เสมอ                                                             |                    |              |               |              |                 |

| ข้อที่ | รายการค่านิยม                                                                                                                             | สำคัญ<br>มากที่สุด | สำคัญ<br>มาก | สำคัญ<br>บ้าง | ไม่<br>สำคัญ | ไม่สำคัญ<br>เลย |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|
| 5      | <b>ความเปลี่ยนแปลง</b> : รับผิดชอบ ในงานที่มีธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงเนื้อหา หรือสถานที่                  |                    |              |               |              |                 |
| 6      | <b>ความก้าวหน้า</b> : มีโอกาสนำหน้าไปอย่างรวดเร็ว ทำงานลุล่วงไปตามขั้นตอนอย่างดี มีโอกาสพัฒนาในระดับสูงขึ้นไป ไม่หยุดยั้ง                 |                    |              |               |              |                 |
| 7      | <b>ใช้ความสามารถตนเองในทางคิดค้น</b> : มักชอบงานประเภทวิจัย ค้นคว้าที่ทำให้ได้รับความรู้ใหม่ ๆ ทางวิทยาศาสตร์ ธุรกิจ เศรษฐศาสตร์ และชุมชน |                    |              |               |              |                 |
| 8      | <b>ความแม่นยำสูง</b> : งานที่ต้องการความแม่นยำ ความละเอียดถี่ถ้วน และ ความถูกต้องในระดับสูง เช่น การคิด คำนวณ                             |                    |              |               |              |                 |

| ข้อที่ | รายการค่านิยม                                                                                                                          | สำคัญ<br>มากที่สุด | สำคัญ<br>มาก | สำคัญ<br>บ้าง | ไม่<br>สำคัญ | ไม่สำคัญ<br>เลย |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|
| 9      | <b>ความรู้</b> : ชอบที่จะใฝ่หา<br>ความรู้ ความเข้าใจ เป็นคน<br>ไม่อยู่นิ่งที่จะเพิ่มพูนความรู้<br>ให้ตัวเอง                            |                    |              |               |              |                 |
| 10     | <b>สุนทรีย์</b> : ชอบงานที่ทำ<br>เกี่ยวกับความสุนทรีย์ต่างๆ<br>ไม่ว่าจะเป็นทางศิลปะ หรือ<br>ทางความคิด                                 |                    |              |               |              |                 |
| 11     | <b>ทำงานลำพัง</b> : ชอบทำงาน<br>ลำพัง โดยไม่จำเป็นต้อง<br>ทำงานร่วมกับผู้อื่น                                                          |                    |              |               |              |                 |
| 12     | <b>ชอบสังคม</b> : ชอบอยู่ใน<br>สังคม โดยเฉพาะที่ไป<br>เกี่ยวข้องกับชุมชนหรือมีบทบาท<br>ในชุมชนที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ<br>หรือการเมือง |                    |              |               |              |                 |
| 13     | <b>เป็นตัวของตัวเอง</b> : อยาก<br>เป็นผู้มีอิสระในการจัดเวลา<br>ทำงานของตัวเองแทนที่จะ<br>ต้องทำงานตามตารางที่ถูก<br>กำหนด             |                    |              |               |              |                 |

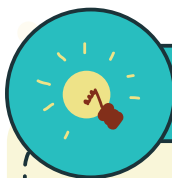
| ข้อที่ | รายการค่านิยม                                                                                | สำคัญ<br>มากที่สุด | สำคัญ<br>มาก | สำคัญ<br>บ้าง | ไม่<br>สำคัญ | ไม่สำคัญ<br>เลย |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|
| 14     | <b>ได้รับการยกย่อง</b> : ได้รับ<br>คำยกย่องชมเชยจากบริษัท<br>ในผลงานที่ดีเด่น                |                    |              |               |              |                 |
| 15     | <b>สร้างสรรค์ทางศิลปะ</b> : ชอบ<br>ทำงานที่เกี่ยวข้องกับศิลปะ<br>สร้างสรรค์ทุกประเภท         |                    |              |               |              |                 |
| 16     | <b>ทำงานกับผู้อื่น</b> :ชอบทำงาน<br>เป็นกลุ่มร่วมกับผู้อื่นโดยมี<br>จุดหมายร่วมกัน           |                    |              |               |              |                 |
| 17     | <b>รายได้ดี</b> : มั่งคั่ง สามารถ<br>นำเงินรายได้ไปจับจ่ายซื้อ<br>สิ่งที่ชีวิตปรารถนาอย่างดี |                    |              |               |              |                 |
| 18     | <b>ความเสี่ยง</b> : อยากทำงาน<br>ที่เกี่ยวข้องกับการลงทุน งานที่<br>อัตราการเสี่ยงสูง        |                    |              |               |              |                 |
| 19     | <b>ควบคุมดูแล</b> : ชอบทำงาน<br>ที่จะต้องไปรับผิดชอบควบคุม<br>ผู้อื่น                        |                    |              |               |              |                 |
| 20     | <b>ความสบาย</b> : ไม่ชอบการ<br>แข่งขัน กดดัน ชอบทำงาน<br>ไปเรื่อย ๆ                          |                    |              |               |              |                 |

| ข้อที่ | รายการค่านิยม                                                                                | สำคัญ<br>มากที่สุด | สำคัญ<br>มาก | สำคัญ<br>บ้าง | ไม่<br>สำคัญ | ไม่สำคัญ<br>เลย |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|
| 21     | <b>ท้าทายความสามารถทางร่างกาย</b> : ทำงานที่ร่างกายต้องแข็งแรง ความรวดเร็ว เคลื่อนไหวว่องไว  |                    |              |               |              |                 |
| 22     | <b>ตัดสินใจ</b> :ชอบอยู่ในตำแหน่งหน้าที่ที่ให้โอกาสในการตัดสินใจ ตกลงใจหรืออยู่ฝ่ายนโยบาย    |                    |              |               |              |                 |
| 23     | <b>มีอำนาจและสิทธิ</b> :มีอำนาจควบคุมการทำงานหรือทิศทางการปฏิบัติหน้าที่ของผู้อื่น           |                    |              |               |              |                 |
| 24     | <b>ช่วยเหลือสังคม</b> : งานที่ช่วยให้สังคมดีขึ้น ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง อุทิศตัวช่วยเหลือผู้อื่น |                    |              |               |              |                 |
| 25     | <b>ประชาสัมพันธ์</b> :ชอบทำงานที่ต้องมีการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลฝ่ายต่าง ๆ                 |                    |              |               |              |                 |
| 26     | <b>การแข่งขัน</b> : ชอบกิจกรรมที่ต้องการเปรียบเทียบความสามารถกับบุคคลอื่น                    |                    |              |               |              |                 |

| ข้อที่ | รายการค่านิยม                                                                                                   | สำคัญ<br>มากที่สุด | สำคัญ<br>มาก | สำคัญ<br>บ้าง | ไม่<br>สำคัญ | ไม่สำคัญ<br>เลย |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|
| 27     | <b>ความริเริ่ม</b> : สร้างประดิษฐ์<br>หรือเสนอความคิดใหม่ ๆ<br>ที่ไม่เหมือนของเดิม                              |                    |              |               |              |                 |
| 28     | <b>มีอิทธิพลเหนือผู้อื่น</b> : ชอบ<br>อยู่ในตำแหน่งหรือหน้าที่<br>ที่ต้องเปลี่ยนทัศนคติและ<br>ความคิดของผู้อื่น |                    |              |               |              |                 |
| 29     | <b>ความถาวร</b> :ชอบงานประจำ<br>หน้าที่ที่รู้เด่นชัด ไม่ชอบการ<br>เปลี่ยนแปลง เคยทำอะไร<br>ก็ทำต่อไปเช่นนั้น    |                    |              |               |              |                 |
| 30     | <b>ครอบครั้ว</b> : ชอบงานที่ทำให้<br>มีเวลาอยู่กับครอบครัว                                                      |                    |              |               |              |                 |

\*คัดลอกจากแผนที่ชีวิต ของนวลศิริ เปาโรหิตย์, อรุณี สาญด้วยกิจ,  
เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์, วราภรณ์ หงษ์ดีलगูล





ให้เลือกคำนิยามที่ทำเครื่องหมายในช่อง สำคัญมาก  
ที่สุด ลงในช่องว่างข้างล่างนี้ (เขียนเฉพาะหัวข้อ)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



ในช่องว่างข้างล่างนี้ ให้เขียนชื่องานที่สนใจจะทำในอนาคต (เขียนได้หลายงาน) และขอให้ย้อนกลับดูค่านิยมที่สำคัญที่สุดข้างบน และพิจารณาว่าค่านิยมเหล่านั้นมีงานในอาชีพที่คุณสนใจจะทำหรือไม่

| งานที่สนใจจะทำ        | มีค่านิยมด้าน                            |
|-----------------------|------------------------------------------|
| งานที่ 1 คือ<br>..... | 1. ....<br>2. ....<br>3. ....<br>4. .... |
| งานที่ 2 คือ<br>..... | 1. ....<br>2. ....<br>3. ....<br>4. .... |
| งานที่ 3 คือ<br>..... | 1. ....<br>2. ....<br>3. ....<br>4. .... |

สรุป ค่านิยมที่คุณยึดถือ คือ .....

.....

.....

.....



## ฝากย้ำเตือนใจ

คนทุกคนมีสิ่งที่ดี และน่าภูมิใจในตัวเอง  
ทั้งสิ้น และสามารถ  
ประสบความสำเร็จได้ หากรู้จักศักยภาพ  
ของตนเองดีพอ

# เปิดช่องทาง สู่โลกกว้าง





การรู้จักตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นของการวางแผนชีวิต



## หนทางสู่ลัคนาทั้ง 6

### กำหนดเป้าหมายในลัคนาทั้ง 6

คุณมีเป้าหมายในเรื่องต่อไปนี้ได้อย่างไร คิดและเขียนลงในกรอบข้างล่างนี้

#### ลัคนาที่ 1

##### การเรียนรู้

เป้าหมาย

1. ....
2. ....
3. ....

#### ลัคนาที่ 2

##### การทำงาน

เป้าหมาย

1. ....
2. ....
3. ....

### ลัคนาที่ 3

#### ครอบครัว

เป้าหมาย

1. ....
2. ....
3. ....

### ลัคนาที่ 4

#### ความรัก

เป้าหมาย

1. ....
2. ....
3. ....

## ลัคนาที่ 5

### เพื่อน & มิตรภาพ

เป้าหมาย

1. ....
2. ....
3. ....

## ลัคนาที่ 6

### ความใฝ่ฝันที่เร้นลับ

เป้าหมาย

1. ....
2. ....
3. ....



# วิธีการไปสู่เป้าหมายตามลัคนาทั้ง 6

คิดวิเคราะห์ว่าคุณมีแนวทางไปสู่เป้าหมายแต่ละเรื่องอย่างไร

## ลัคนาที่ 1

### การเรียนรู้

วิธีการ

1. ....
2. ....
3. ....

## ลัคนาที่ 2

### การทำงาน

วิธีการ

1. ....
2. ....
3. ....

### สัปดาห์ที่ 3

#### ครอบครัว

วิธีการ

1. ....
2. ....
3. ....

### สัปดาห์ที่ 4

#### ความรัก

วิธีการ

1. ....
2. ....
3. ....

## สัปดาห์ที่ 5

### เพื่อน & มิตรภาพ

วิธีการ

1. ....
2. ....
3. ....

## สัปดาห์ที่ 6

### ความใฝ่ฝันที่เร้นลับ

วิธีการ

1. ....
2. ....
3. ....

## เมื่อชีวิตสะดุด เปิดปัญหาในลัคนาทั้ง 6

คุณมีปัญหาในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้อย่างไร

### ลัคนาที่ 1

#### การเรียนรู้

ปัญหา

1. ....
2. ....
3. ....

### ลัคนาที่ 2

#### การทำงาน

ปัญหา

1. ....
2. ....
3. ....

### สัปดาห์ที่ 3

#### ครอบครัว

ปัญหา

1. ....
2. ....
3. ....

### สัปดาห์ที่ 4

#### ความรัก

ปัญหา

1. ....
2. ....
3. ....

## สัปดาห์ที่ 5

### เพื่อน & มิตรภาพ

ปัญหา

1. ....
2. ....
3. ....

## สัปดาห์ที่ 6

### ความใฝ่ฝันที่เร้นลับ

ปัญหา

1. ....
2. ....
3. ....

## เอาชนะปัญหา เสริมลัคนาชีวิต

ลองคิดว่าคุณจะมีวิธีแก้ไขอย่างไร เมื่อเกิดปัญหาอุปสรรคในด้านต่างๆ

### ลัคนาที่ 1

#### การเรียนรู้

วิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

1. ....
2. ....
3. ....

### ลัคนาที่ 2

#### การทำงาน

วิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

1. ....
2. ....
3. ....

### สัปดาห์ที่ 3

#### ครอบครัว

วิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

1. ....
2. ....
3. ....

### สัปดาห์ที่ 4

#### ความรัก

วิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

1. ....
2. ....
3. ....



## สัปดาห์ที่ 5

### เพื่อน & มิตรภาพ

วิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

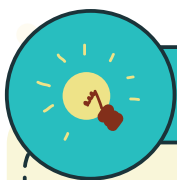
1. ....
2. ....
3. ....

## สัปดาห์ที่ 6

### ความใฝ่ฝันที่เร้นลับ

วิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

1. ....
2. ....
3. ....



## เขียนเป้าหมายลงในดวงชีวิต

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ดวงชีวิตจะสดใส หากลงมือแก้ไขปัญหา  
และหมั่นทบทวนเป้าหมายชีวิต



# เคล็ดลับในการ เสริมดวง



## เคล็ดลับในการ เสริมดวง

1. **ฝึกเทคนิคจับและปล่อยอารมณ์** จับอารมณ์ คือ รู้ว่าตอนนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไร ปล่อยอารมณ์คือรู้วิธีลบอารมณ์ที่ไม่ดีทั้งหลาย

| วิธีจับอารมณ์                                                                                                                                                                                             | วิธีปล่อยอารมณ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>หมั่นตรวจปฏิบัติการของตนเอง ว่าแสดงออกอย่างไร เมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆ เช่น โกรธจะกำหมัด หน้าแดง หัวใจเต้นแรง เครียด กังวล จะกระสับกระส่าย ใจลอย กินไม่หยุดปาก ฯลฯ</p> <p>ฝึกบ่อย ๆ จะจับอารมณ์ได้เก่ง</p> | <p><b>ระบายอารมณ์ด้วยการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ออกกำลังกาย เช่น วิ่ง ทำงานที่ต้องใช้แรง</li> <li>- ร้องตะโกนในที่ที่เหมาะสม (ได้ยินคนเดียวพอ)</li> <li>- ระบายด้วยการพูดหรือเขียน</li> </ul> <p><b>คลายอารมณ์ด้วยการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ดูหนัง ฟังเพลง ร้องเพลง</li> <li>- สัมผัสกับธรรมชาติ เล่นกับสัตว์เลี้ยง ฯลฯ</li> </ul> |

2. **ฝึกชะลอการตัดสินใจ** เพื่อชั่งน้ำหนักและคิดคาดการณ์  
ควรฝึกคิดอย่างนักธุรกิจรุ่นใหม่ คือ พิจารณาว่าถ้าทำอะไรลงไปจะคุ้มทุน  
ชีวิตหรือไม่ มีผลดี ผลเสียอย่างไร ทางเลือกไหนที่จะทำได้กำไรชีวิต  
โดยปราศจากความเดือดร้อนของตนเอง และผู้อื่น

3. **ฝึกเทคนิคปลูกปลูกใจ** และเสริมสร้างกำลังใจให้ตนเอง เมื่อ  
รู้สึกท้อถอยหรือตันหนทาง ให้บอกกับตัวเองว่า “ใจเย็น ๆ ประเดี๋ยว  
ปัญหาก็ผ่านไปเองเราสามารถข้ามผ่านปัญหานี้ไปได้” หรือ “แม้วันนี้  
จะมีดมน ถ้าอดทนอีกนิดวันหน้าก็จะพบหนทางสว่าง” ดวงอาทิตย์มีทั้ง  
ขึ้นและตก ก็เปรียบได้เสมือนกับชีวิตของเราที่มีทั้งขึ้นและลงนั่นเอง  
การสร้างกำลังใจ อาจได้จากตัวเองและจากการแสวงหากำลังใจจากคนอื่น





#### 4. ฝึกเทคนิคป็นข้ามผ่านอุปสรรค

ยังอารมณ์เพื่อตั้งสติ เมื่อพบปัญหาและอุปสรรคให้ถอยออกมา  
หนึ่งก้าว เพื่อเป็นการตั้งหลัก และป้องกันการตัดสินใจอย่างวู่วาม  
ถามตัวเองว่า

- ปัญหาที่แท้จริงอยู่ตรงไหน
- เราสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตัวเองได้หรือไม่
- มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ปัญหาได้
- มีวิธีการใดบ้างที่จะแก้ปัญหานี้

เลือกตัดสินใจแก้ปัญหา ด้วยการพิจารณาผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้น  
ถ้าทำจะคุ้มหรือไม่ และมีโอกาสสำเร็จมากน้อยแค่ไหน

## ฝากย้ำเตือนใจ

มนุษย์ทุกคน เป็นผู้กำหนดชะตาชีวิต  
ของตนเอง อย่าปล่อยให้ชีวิตขึ้นอยู่กับ  
โชคชะตา อย่าคอยโอกาสให้เกิดกับชีวิต  
แต่จงออกไปสร้างเป้าหมาย สร้างโอกาส  
สานความฝันจากเป้าหมายเหล่านั้น  
ให้เป็นจริงขึ้นมาด้วยตัวของเราเอง และ  
เพื่อความสำเร็จของชีวิตอนาคตอย่างแท้จริง

(คัดลอกจาก “แผนที่ชีวิต” ของนวลศรี เปาโรหิตย์ และคณะ)

## คณะกรรมการ ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1

### ที่ปรึกษา

- |                     |                 |                                    |
|---------------------|-----------------|------------------------------------|
| 1. นายแพทย์ปราชญ์   | บุญยวงศ์วิโรจน์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต                 |
| 2. นายแพทย์พรเทพ    | ศิริวนารังสรรค์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต              |
| 3. แพทย์หญิงศรีวรรณ | พูลสรรพสิทธิ์   | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต              |
| 4. นายแพทย์อภิชัย   | มงคล            | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต              |
| 5. นายแพทย์ประเวช   | ตันติพิวัฒนสกุล | ผู้อำนวยการสำนักพัฒนา<br>สุขภาพจิต |

### คณะจัดทำเนื้อหา

- |                  |                |                     |
|------------------|----------------|---------------------|
| 1. นางสาวอมรกุล  | อินโอชานนท์    | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 2. นางสาวอุษา    | ลิ้มข้าว       | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 3. นางสาวธนเนตร  | ฉันทลักษณ์วงศ์ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 4. นางสาวรวีวรรณ | ศรีสุชาติ      | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |



## ที่ปรึกษา ฉบับปรับปรุง ปี 2564

1. แพทย์หญิงพรณพิมล วิปุลากร

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

### ที่ปรึกษา

2. นายแพทย์วัชรระ

เพ็งจันทร์

รองประธานกรรมการมูลนิธิ

TO BE NUMBER ONE

3. หม่อมหลวงยุพดี

ศิริวรรณ

ที่ปรึกษาโครงการ

TO BE NUMBER ONE

4. นายแพทย์ชินรอส

ลีสวัสดิ์

รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

5. นายแพทย์สมัย

ศิริทองถาวร

รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

6. นายแพทย์จุมภฏ

พรมสีดา

รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

7. นางสาวอมรากล

อินโชนนท์

นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ

กรมสุขภาพจิต

8. นางอรวรรณ

ดวงจันทร์

นักสังคมสงเคราะห์เชี่ยวชาญ

กรมสุขภาพจิต

9. นางสุจิรา

เนาวรัตน์

นักสังคมสงเคราะห์เชี่ยวชาญ

กรมสุขภาพจิต



# สะท้อนภาพวัยใส สะท้อนใจวัยทีน

ฉบับปรับปรุงปี 2564

โครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 8188

โทรสาร 0 2590 8157