

วัยรุ่น

วัยของการค้นหา และเข้าใจตนเอง



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อหนังสือ : วัยรุ่น...วัยของการค้นหา และเข้าใจตนเอง

ISBN : 978-616-8340-04-2

จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2566 จำนวน 20,800 เล่ม

พิมพ์ที่ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

คำนำ

การค้นหาและเข้าใจตนเองเป็นเรื่องสำคัญสำหรับวัยรุ่น ในการพัฒนาตนเองและสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน เพราะ การรู้จักและเข้าใจตนเองจะทำให้เรามีความมั่นใจในการตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนจะมีเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต

อย่างไรก็ตาม การค้นหาและเข้าใจตนเองไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นในเวลาสั้น แต่เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและความเข้าใจแต่สุดท้ายการค้นหาและเข้าใจตนเองเป็นทางสู่ความมั่นใจที่แท้จริงในชีวิต ไม่ว่าเราจะเจออะไรในอนาคต เราจะมั่นใจได้ว่าเราสามารถเผชิญหน้าและแก้ไขปัญหา และยังเป็นแรงผลักดันให้เราพยายามพัฒนาศักยภาพของตนเอง เพื่อใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

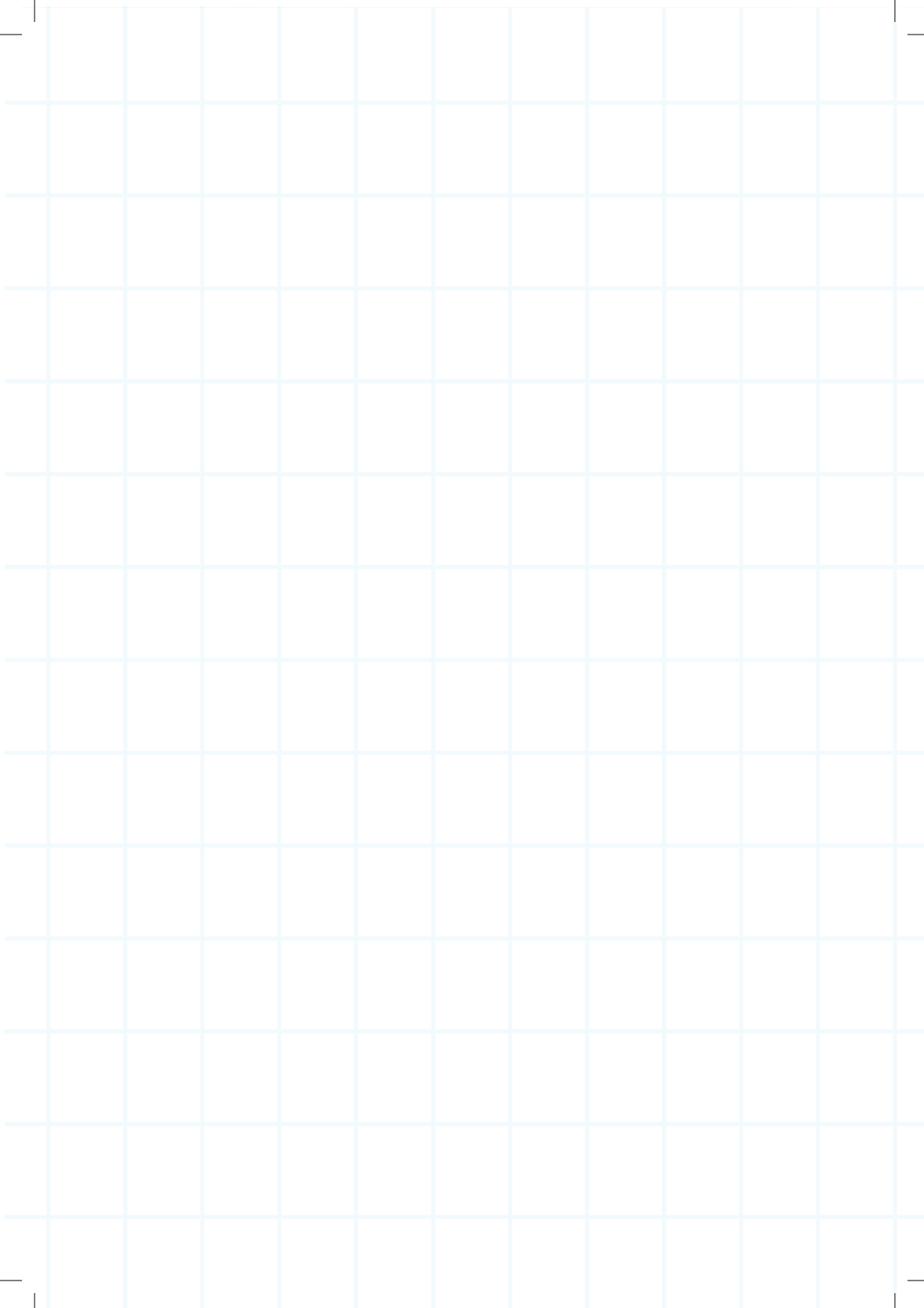
กรมสุขภาพจิต ในฐานะเลขานุการคณะกรรมการอำนวยการโครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด TO BE NUMBER ONE จึงได้จัดทำ “วัยรุ่น...วัยของการค้นหาและเข้าใจตนเอง” เล่มนี้ขึ้น เพื่อเผยแพร่ให้แก่นำและสมาชิก TO BE NUMBER ONE นำไปใช้เป็นแนวทางสำหรับการค้นหาและเข้าใจตนเอง ตลอดจนพัฒนาตนเองสำหรับการเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

กรมสุขภาพจิต
เลขานุการคณะกรรมการอำนวยการ
โครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
TO BE NUMBER ONE



สารบัญ

1.	การรู้จักตนเอง	07
	★ ทำไมเราจึงต้องรู้จักตนเอง?	08
	★ ทำอย่างไรเราจึงจะรู้จักตนเอง?	10
2.	การค้นหาตนเอง	11
	★ ความถนัด 8 ด้าน	14
	★ ตัวอย่างคำถามที่ทำให้เรารู้จักตนเองมากขึ้น	22
3.	ศักยภาพของตนเอง	28
	★ ปัจจัยที่มีผลต่อศักยภาพบุคคล	29
	★ การพัฒนาศักยภาพของตนเอง	33
4.	รู้จักตน-เห็นคุณค่าในตนเอง	40
	★ วิธีเสริมสร้างความรู้สึกรู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง	45
	รายการอ้างอิง	48
	คณะผู้จัดทำ	49



1 รู้จัก ตนเอง



การรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างพื้นฐานชีวิต ตั้งแต่วัยเด็ก นำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย เช่น เมื่อเรารู้ว่าเรามีความชอบ ความถนัด หรือมีความสุขในการทำอะไร เราก็จะดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง เริ่มต้นตั้งเป้าหมายชีวิต และพัฒนาตัวเองไปสู่เป้าหมายนั้นได้อย่างมีความสุข

ทำไมเราจึงต้องรู้จักตนเอง ?

6 เพราะการรู้จักตนเองเป็นรากฐานสำคัญในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และนำไปสู่ความสำเร็จ

★
การรู้จักตนเองจะนำไปสู่ความสุข
และความสำเร็จได้อย่างไร ?

★
ลองนึกภาพว่า ถ้าเรารู้ว่า
เราชอบเล่นกีฬา แน่ใจว่าการ
ที่เราได้เรียนกีฬาหรือซ้อมกีฬา
เราคงมีความสุขมากกว่าการนั่งเรียน
วิชาที่เราไม่ชอบในห้องเรียน



แล้วการได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบ
จะนำไปสู่ความสำเร็จได้อย่างไร ?

08 **วัยรุ่น...วัยของการค้นหาและเข้าใจตนเอง**

ก่อนอื่น เราต้องทราบก่อนว่า
ความสำเร็จเกิดจากการตั้งเป้าหมาย
และฝึกฝนตนเองเพื่อไปสู่การบรรลุ
เป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่นเดียวกัน
ถ้าเป้าหมายของเราเป็นสิ่งที่เราชอบ
เราสนใจ การทำ/ฝึกฝนสิ่งที่ตัวเอง
ชอบซ้ำ ๆ ก็จะเป็นทักษะที่
นำเราไปสู่ความสำเร็จ



มาถึงตรงนี้ คงมีเพื่อน ๆ หลายคนที่สงสัยว่า ในเมื่อการที่
เรารู้จักตนเองสามารถนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จในชีวิตได้

แล้วต้องทำอะไรล่ะ
เราถึงจะรู้จักตนเอง ?



ทำอย่างไรเราจึงจะรู้จักตนเอง ?

มีวิธีการหลากหลายที่จะทำให้เราได้รู้จักตนเอง
เรามาลองเริ่มต้นด้วยการตั้งคำถามกับตัวเอง เราเคยถามตัวเอง
กันบ้างหรือไม่ว่า...

ฉันต้องการอะไรในชีวิต

ฉันเป็นใคร

ฉันชอบอะไร

ฉันมีความสามารถในด้านใด

วันนี้ฉันได้ทำอะไรที่มีค่าและ
มีความหมายให้กับตัวเองบ้าง

ฉันมีเป้าหมายอะไรในชีวิต

การตอบคำถามและการสำรวจ
ข้างต้นจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราได้
ใช้เวลาคิดใคร่ครวญกับตัวเอง
ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้นและ
ยังช่วยให้เรารู้จักความสามารถ
ของตนเองเริ่มมองเห็นและ
ตั้งเป้าหมายในชีวิตได้อย่างชัดเจน
ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่เราจะวางแผน
และดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ
ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างมีความสุข



2 การค้นหา ตนเอง



วัยรุ่น...วัยของการค้นหาและเข้าใจตนเอง 11



การค้นหาค้นเอง

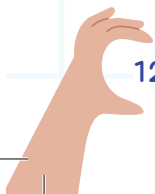
นอกจากเราจะต้องรู้จักตนเองแล้ว การค้นหาค้นเองให้เจอก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่งอีกอย่างหนึ่ง เพราะการค้นหาค้นเองเป็นการค้นหาความชอบ ความถนัด และความสามารถที่แท้จริงของเราเพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสามารถของเราอย่างสูงสุด หรือเต็มศักยภาพที่เราควรมี โดยวิธีการต่อไปนี้จะช่วยให้เราสามารถค้นพบตัวเองได้...



ทำความรู้จักกับตนเอง

ทั้งด้านความชื่นชอบและความถนัด

ในการทำความรู้จักกับตนเอง เราสามารถทำได้ โดยเริ่มจากการสังเกตและถามตนเองเกี่ยวกับความสนใจและความถนัดที่เรามี มีบางคนที่ค้นพบตัวเองอย่างรวดเร็วในช่วงวัยเด็ก เข้าใจถึงความสามารถของตนอย่างชัดเจน แต่ในขณะเดียวกันก็มีคนจำนวนไม่น้อยที่ยังใช้เวลาในการค้นหาค้นเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความชอบ/ไม่ชอบ หรือความสามารถ (ถนัด/ไม่ถนัด) ที่แตกต่างกัน



สิ่งที่เราควรเข้าใจ คือ ทุกคนมีความสามารถเฉพาะตัวที่แตกต่างกันไป และเราสามารถทำความรู้จักกับตัวเอง ทั้งความชอบ/ไม่ชอบ เรื่องถนัด/ไม่ถนัด ด้วยการใช้วิธีดังต่อไปนี้

แบ่งกระดาษเป็น 2 ส่วน ด้านหนึ่งเขียนสิ่งที่เราชอบ อีกด้านเขียนสิ่งที่เราไม่ชอบ และหากกระดาษอีกแผ่นมาแบ่ง 2 ส่วน เช่นกัน ด้านหนึ่งเขียนสิ่งที่ตัวเองทำได้ดี/ถนัด และอีกด้านคือ สิ่งที่ไม่ถนัด ซึ่งเมื่อทำเช่นนี้เราก็จะสามารถรู้ว่าสิ่งที่เราชอบนั้น สอดคล้องกับความสามารถของเราหรือไม่ จะช่วยให้เราเข้าใจ ตนเองมากขึ้นและรู้ทิศทางที่จะพัฒนาตนเองต่อไป



ตัวอย่างความถนัดด้านต่าง ๆ ทั้ง 8 ด้าน

1. ด้านภาษา (Linguistic Intelligence) :

มีความสามารถในการใช้ภาษาได้ดี

ลักษณะ

รักการอ่าน/เขียน, ชอบการเขียน การเล่าเรื่อง, ชอบเล่นปริศนาคำทาย การพูดเล่นคำ สำนวน การใช้คำพวน คำพังเพย มักชอบเรียนภาษา ประวัติศาสตร์ มากกว่าคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์



อาชีพที่เหมาะสมคือ

นักเขียน ทนาย นักปรัชญา นักหนังสือพิมพ์ นักการเมือง กวี และครู

14 วัยรุ่น...วัยของการค้นหาและเข้าใจตนเอง

2. ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ (Logical – Mathematical Intelligence) :

มีความสามารถในการคิดแบบตรรกะ
มีเหตุและผล รวมถึงการคำนวณได้ดี

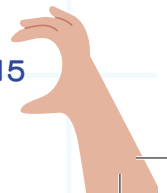
ลักษณะ

ชอบการคิดแก้ปัญหา การทำงานกับตัวเลข การวิเคราะห์
โดยใช้ตรรกะและเหตุผล ลักษณะการทำงานเป็นระเบียบขั้นตอน
ชัดเจน มักชอบเรียนวิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์



อาชีพที่เหมาะสมคือ

นักวิทยาศาสตร์ นักคณิตศาสตร์ วิศวกร หมอ นักเศรษฐศาสตร์



3. ด้านมิติสัมพันธ์ (Visual – Spatial Intelligence) : มีความสามารถในการรับรู้ทางสายตาได้ดี

ลักษณะ

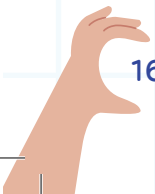
มีทักษะในการจดจำทิศทาง การอ่านแผนที่ แผนภูมิต่าง ๆ วิเคราะห์วัตถุใหม่ในภาพ ชอบการวาดเขียน มีความสามารถทางศิลปะ ชอบบันทึกเรื่องราวในลักษณะภาพถ่ายหรือภาพวาด ชอบหนังสือที่มีภาพประกอบมากกว่ามีแต่ข้อความ มักชอบเรียนวิชาศิลปะ เรขาคณิต



อาชีพที่เหมาะสมคือ

ศิลปิน วิศวกร สถาปนิก นักปั้น นักออกแบบ ช่างภาพ

16 **วัยรุ่น...วัยของการค้นหาและเข้าใจตนเอง**



4. ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว (Bodily – Kinaesthetic Intelligence) : มีความสามารถในการเคลื่อนไหว ควบคุม การใช้ท่าทางการแสดงออก

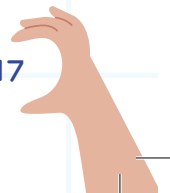
ลักษณะ

มีทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกาย ชอบการออกกำลังกาย มีความสามารถในการเล่นกีฬา เต้นรำ เล่นละคร มักเรียนรู้ด้วยการลงมือกระทำมากกว่าอ่านคู่มือหรือดูคลิปแนะนำ ชอบเรียน พลศึกษา และการทำกิจกรรมกลางแจ้ง



อาชีพที่เหมาะสมคือ

นักกีฬา นักเต้น นักแสดง ทหาร เป็นต้น



5. ด้านดนตรี (Musical Intelligence) :

• มีสุนทรียะทางดนตรี

ลักษณะ

มีทักษะในการเล่นดนตรี/ฟังเพลง/ร้องเพลง มีความสามารถในการจับจังหวะ แยกแยะระดับเสียงต่าง ๆ และท่วงทำนองได้ดี มักเล่นเครื่องดนตรีได้อย่างน้อย 1 ชิ้น การเรียนมักเรียนได้ดีผ่านการฟัง



อาชีพที่เหมาะสมคือ

นักดนตรี นักร้อง วาทยกร ดิเจย์ นักสุนทรพจน์ นักแต่งเพลง

18 วัยรุ่น...วัยของการค้นหาและเข้าใจตนเอง

6. ด้านความสัมพันธ์ (Interpersonal Intelligence) : ● มีความสามารถในการเข้ากับผู้อื่นได้ดี

ลักษณะ

มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง มีความเข้าใจผู้อื่น มีทักษะในการประนีประนอมเมื่อเกิดปัญหาขัดแย้ง ทำงานด้านการประสานงานได้ดี สามารถเป็นผู้นำกลุ่มและทำงานเป็นกลุ่มได้ดี



อาชีพที่เหมาะสมคือ

พนักงานขาย นักการเมือง ผู้จัดการ ครู นักแสดง นักสังคมสงเคราะห์



7 ด้านการเข้าใจตนเอง

● (Intrapersonal Intelligence) :

มีความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองได้ดี

ลักษณะ

ชอบอยู่เงียบ ๆ คนเดียว มักสังเกตตนเอง วิเคราะห์ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเอง มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ชอบทำอะไรด้วยตนเอง/ชอบทำงานเดี่ยวมากกว่างานกลุ่ม



อาชีพที่เหมาะสมคือ

นักปรัชญา นักจิตวิทยา นักศาสนศาสตร์ นักเขียน เจ้าของกิจการ และนักวิทยาศาสตร์

20 วัยรุ่น...วัยของการค้นหาและเข้าใจตนเอง

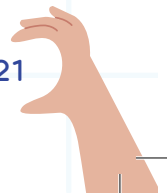
8. ด้านธรรมชาติวิทยา (Naturalist Intelligence) : มีความสนใจในสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติรอบตัว ลักษณะ

รักสิ่งแวดล้อม รักสัตว์ ใส่ใจการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
ทรัพยากรธรรมชาติ รู้จักพืชพรรณหลายชนิด มักใช้เวลาอยู่กับ
ธรรมชาติ ชอบการปลูกต้นไม้ ดอกไม้ เลี้ยงสัตว์ สนใจวิวัฒนาการ
ของสิ่งมีชีวิต



อาชีพที่เหมาะสมคือ

นักวิทยาศาสตร์ นักธรรมชาติวิทยา นักอนุรักษ์ เกษตรกร





ตั้งคำถามและ สังเกตตนเอง



เคยลองถามตัวเองใหม่ที่เราชอบอะไร ?
อยากทำอะไร ? หรือมีอาชีพอะไรที่น่าจะ
เหมาะกับเรา ? แม้ว่าการหาคำตอบให้กับ
คำถามของตัวเองอาจจะใช้เวลาสักหน่อย
แต่ถ้าเราไม่หยุดที่จะตั้งคำถามและหมั่น
สังเกตตัวเองเสมอคำตอบที่เราจะได้รับ
จะคุ้มค่าแน่นอน

ตัวอย่างคำถามที่ทำให้เราได้รู้จักตนเองมากขึ้น

การตั้งคำถามกับตนเอง เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้เรา
รู้จักตนเองมากขึ้น เมื่อเรารู้จักและเข้าใจตัวเองมากขึ้นแล้ว
เราก็จะวางแผนได้ว่าเราควรจะทำอะไรต่อไป ควรเดินไปทิศทางไหน
และควรตั้งเป้าหมายอย่างไร คำถามต่าง ๆ ที่เราใช้ถามตัวเองได้
มีดังนี้

1.

เราทำอะไรแล้วมีความสุข ?

เช่น เราชอบทำอาหาร

2.

มีอะไรบ้างที่เราชอบทำ ถึงแม้ว่าจะ
เหนื่อยมากก็ตาม ? เช่นการทำอาหาร
แม้ว่าเราจะเหนื่อยกับการเตรียมของ
การเก็บล้างอุปกรณ์ แต่เรายังชอบทำ
อยู่ดี



3.

ใครคือคนที่เราชื่นชอบ ? เรียงง่าย ๆ
ว่าเรามีใครเป็น Idol ? แต่ละคน
จะมีคนที่เราชื่นชอบ ยกเป็น Idol
หรือ Hero ที่เราอยากเป็นเหมือนเขา
หรือยิ่งอยากทำได้ดีกว่าเขาซึ่ง Idol
ไม่จำเป็นต้องเป็นศิลปิน
ดารา หรือคนที่มีชื่อเสียง
อาจเป็นพ่อแม่เราหรือ
ผู้ใหญ่ที่เราเคารพก็ได้



4.

คิดว่าอะไรคือความหมายของชีวิตเรา ? คำถามนี้อาจจะ
ยากสักหน่อย บางคนอาจคิดหาคำตอบข้อนี้มานานถึงครึ่งวัน
หรือใช้เวลาหลายวันก็ได้ คำถามนี้จะช่วยเรา
ในการค้นหาความหมายของการมีชีวิตอยู่
ว่าเราอยู่เพื่ออะไร หรือมีความหมาย/
มีประโยชน์ใดกับโลกใบนี้



5. ทำไมเราถึงไม่ชอบเวลาเจออะไรแบบนี้ ?



การหาเหตุผลให้กับความไม่ชอบ/
ไม่ถูกใจของตัวเองจะทำให้เรารู้จัก
ตัวเองได้ดีขึ้นเมื่อเราโกรธและโมโห
ให้ลองถามตัวเองว่าอะไรกันที่
ทำให้เราไม่ชอบเช่นนี้

6. อะไรคือสิ่งที่เราให้คุณค่า/ให้ความสำคัญ ? ถ้าเรารู้ว่า
เราให้คุณค่ากับอะไรแล้วการดำเนินชีวิตก็จะเป็นไป
อย่างมีทิศทางและมีเป้าหมายมากขึ้น





พูดคุยกับผู้ใหญ่ หรือผู้เชี่ยวชาญ

การพูดคุยกับผู้ใหญ่หรือผู้มีประสบการณ์เป็นวิธีหนึ่ง
ที่ช่วยให้เราค้นหาและเข้าใจตนเองได้ เพราะผู้ใหญ่หรือผู้มีประสบการณ์
ผ่านการใช้ชีวิตมาเป็นเวลานานกว่าเรา มักมีความรู้และประสบการณ์
ที่มีค่าในชีวิตมากมาย การเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับเส้นทางชีวิตที่ผ่านมา
การเผชิญกับความท้าทาย การเรียนรู้จากความสำเร็จหรือความล้มเหลว
ของพวกเขา รวมถึงได้รับคำแนะนำที่มีประโยชน์และมุมมองชีวิต
ที่หลากหลาย จะเป็นแรงบันดาลใจที่สามารถช่วยให้เราเห็นภาพ
ตนเองชัดเจนและอาจค้นพบความสามารถที่เราไม่เคยรู้มาก่อนด้วยซ้ำ



นอกจากนี้ยังมีอีกหลายวิธีที่สามารถนำเราไปสู่การค้นหา
ตนเองได้ เช่น การค้นพบตนเองจากการหาประสบการณ์ใหม่ ๆ
โดยการหาประสบการณ์ใหม่ในชีวิตสามารถได้จากทั้งการทำงาน
ในสถานที่ใหม่ ๆ หรือการทดลองสิ่งใหม่ ซึ่งคล้ายการออกผจญภัย
การได้ลองทำในสิ่งที่เราไม่เคยทำสามารถช่วยให้เรารู้จักตนเอง
ได้มองเห็นความสามารถที่เรามี แล้วยังสามารถช่วยเปิดโอกาส
ในการเจริญเติบโตและค้นพบสิ่งใหม่ในชีวิตของเราได้



อย่างไรก็ตาม การค้นหาประสบการณ์ใหม่ นอกจาก การท่องเที่ยว และการทดลองสิ่งใหม่แล้ว ยังสามารถได้จากการอ่านหนังสือ หรือท่องอินเทอร์เน็ตด้วย เราอาจค้นพบว่ามีสิ่งใหม่ ๆ ที่เราสนใจบนโลกอินเทอร์เน็ตก็ได้

โดยสรุปแล้ว การค้นหาตัวเองด้วยวิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็น การทำความรู้จักกับตนเองทั้งด้านความชื่นชอบและความถนัด การตั้งคำถามและสังเกตตนเอง การพูดคุยกับผู้ใหญ่/ผู้เชี่ยวชาญ หรือการออกหาประสบการณ์และทดลองสิ่งใหม่ ล้วนต้องใช้เวลาทั้งนั้น ซึ่งระหว่างทางอาจประสบความล้มเหลวหรือล้มเหลวบ้าง แต่ก็ให้เรียนรู้จากความล้มเหลวและความล้มเหลวนั้นเพราะสิ่งนี้จะช่วยให้เราเติบโตและพัฒนาตนเองไปในทางที่ดียิ่ง ๆ ขึ้น



เมื่อเราได้ค้นหาและสำรวจตนเองแล้วนั้น ตอนนี้เราคงพอทราบแล้วว่าตัวตนของเราเป็นอย่างไร มีนิสัยอย่างไร มีความชอบหรือถนัดในเรื่องใด และมีความสุขจากการได้ทำในสิ่งที่เป็นตัวตนของเรา นอกจากนี้ การค้นหาและเข้าใจตนเองยังสามารถนำไปสู่การประสบความสำเร็จอีกด้วย แต่การจะประสบความสำเร็จได้นั้น เราต้องพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพเพียงพอก่อน



3 ศักยภาพ ของตนเอง



28 **วัยรุ่น...วัยของการค้นหาและเข้าใจตนเอง**



ศักยภาพ คือขีดความสามารถสูงสุดของแต่ละคนที่จะสามารถพัฒนาไปถึงจุดนั้นได้ โดยผ่านการเรียนรู้ ประสบการณ์ และการฝึกฝน ดังนั้นเมื่อเรารู้จักและค้นพบตัวเองแล้ว เรามีความถนัด ความสามารถ และความชอบซึ่งเป็นจุดเด่นแบบไหน และมีจุดด้อยอะไร เราก็ควรเริ่มจากการนำจุดเด่นมาพัฒนาต่อยอด และแก้ไขจุดอ่อน เพื่อให้เราสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพที่เรามีอยู่

‘ปัจจัยที่มีผลต่อศักยภาพบุคคล’

★ พันธุกรรม

พันธุกรรม หมายถึง ลักษณะต่าง ๆ ที่ผู้เป็นลูกได้รับการถ่ายทอดจากพ่อแม่โดยโครโมโซมปกติคนเราจะมีโครโมโซม 46 โครโมโซม หรือโครโมโซม 23 คู่ ภายในโครโมโซมมียีนลักษณะต่าง ๆ ของพ่อแม่ไว้ เช่น สีผม โครงสร้างกระดูก สีนัยน์ตา เป็นต้น

ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจเลยที่ว่าทำไมลูกจึงมีลักษณะคล้ายพ่อแม่



นอกจากนี้ พันธุกรรมยังมีผลต่อศักยภาพทางจิตใจและพฤติกรรมของบุคคลด้วย เช่น ความชอบและความถนัดในด้านต่าง ๆ การตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ และแม้กระทั่งความเสี่ยงต่อบางโรคหรือภาวะทางจิตใจที่มีความเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม



★ วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม

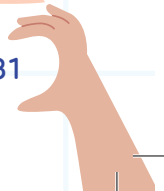
ครอบครัว

การเลี้ยงดูด้วยความรักความอบอุ่น ความเอาใจใส่ การอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ การถ่ายทอดประสบการณ์ การพูดคุยแบ่งปันเรื่องราวต่าง ๆ ภายในครอบครัว รวมถึงรูปแบบ และพฤติกรรมการเรียนรู้ เช่น รูปแบบการคิด วิธีการแก้ไขปัญหา และการจัดการความสัมพันธ์ ก็มีผลต่อศักยภาพของบุคคล และการเรียนรู้ได้



เพื่อน

เป็นกลุ่มบุคคลที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับวัยรุ่น เพราะช่วงวัยที่โลเล่กัน ส่งผลให้เขามีความคิดความอ่าน และความสนใจในเรื่องต่าง ๆ ที่คล้ายคลึงกัน ทำให้พวกเขาให้ความสนใจและเชื่อมโยงใกล้ชิดมากกว่ากับบุคคลที่ต่างวัย อีกทั้ง เพื่อนยังมีบทบาทสำคัญในการให้คำแนะนำ การเป็นกำลังใจสำคัญระหว่างกันและกันอีกด้วย



การพัฒนาศักยภาพของตนเอง

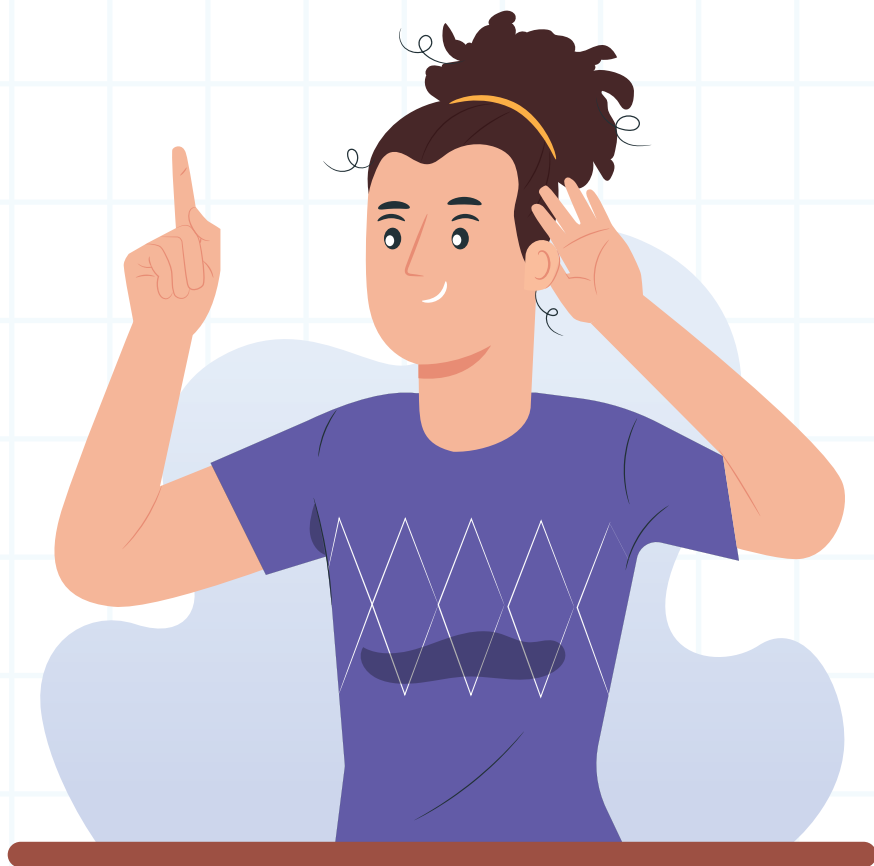
สามารถทำได้ดังนี้

1. เริ่มจากเชื่อว่าคนเราสามารถพัฒนาได้

การจะพัฒนาตนเองนั้น ความเชื่อในตนเองสำคัญอย่างมาก เพราะจะเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างชีวิต เป็นแหล่งกำลังใจสำคัญ ให้เราพยายามฝึกฝนทักษะและความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ให้ดีขึ้น และความเชื่อนี้ ยังเป็นการเปิดโอกาสในการเรียนรู้ให้กับตัวเอง รวมทั้งเสริมสร้างทักษะใหม่ ๆ เปิดโอกาสการคิดต่อยอด การเผชิญหน้ากับอุปสรรคและความล้มเหลว และสร้างจิตใจที่เตรียมพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต



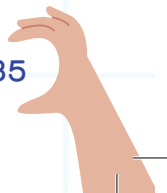
2. พัฒนาทักษะ ‘การฟัง’



การฟัง ถือเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพ และยังเป็นทักษะแรกสุดที่คนเราทำได้ ใน 4 ทักษะสำคัญ ได้แก่ การฟัง การพูด การอ่าน การเขียน ดังนั้น การพัฒนาทักษะการฟังจึงมีความสำคัญเกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพ

3. การมองภาพรวม หรือการมีวิสัยทัศน์

การมองภาพรวม หมายถึง การมองเห็นและเข้าใจเนื้อหาทั้งหมดของสถานการณ์ ปัญหา หรือเรื่องราวในมุมมองที่กว้างขึ้น โดยไม่จำกัดเฉพาะด้านหนึ่ง ๆ การที่เราสามารถมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งต่าง ๆ ช่วยให้เราสามารถวางแผนดำเนินการ และตัดสินใจในการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล และเป็นไปตามเป้าหมายที่สร้างขึ้น การมองภาพรวมเป็นทักษะที่สำคัญในการเรียนรู้ การเข้าใจสถานการณ์ที่ซับซ้อน และการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ



4. ฝึกสมาธิเป็นประจำ



มีงานวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ และด้านจิตวิทยาทั่วโลกมากมายที่สนับสนุนให้เราทราบว่า การฝึกสมาธิเป็นประจำอย่างน้อย 15 นาทีทุกวัน สามารถพัฒนาขีดความสามารถด้านความจำได้เป็นอย่างดี และยังมีผลต่อสมาธิ และความสามารถในการจัดการกับความเครียดและความรู้สึกต่าง ๆ ลดความวุ่นวายในจิตใจ ทำให้มีสมาธิในการคิดไตร่ตรองถี่ถ้วน ส่งผลต่อความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ

5. การบริหารจัดการเวลาได้ดี

การคิดว่าเรามีเวลาไม่พอ เป็นอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพของคนเรา บางครั้งเราอาจคิดว่าเวลาที่เรามีคงไม่พอในการทำอะไรมากมาย แต่ถ้าวัดหากเราจัดสรรเวลา หรือมีการบริหารจัดการเวลาที่ดี จะช่วยให้เราใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยิ่งช่วยลดความเครียด และเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะอีกด้วย



การสร้างระเบียบวินัยในการใช้เวลา
จะช่วยสร้างพื้นฐานที่เหมาะสม
สำหรับการเติบโตและเรียนรู้
อย่างมีประสิทธิภาพ



6. ตั้งเป้าหมาย

ในการพัฒนาตนเองจะขาดการตั้งเป้าหมายไปไม่ได้ เพราะการตั้งเป้าหมายจะช่วยชี้ทางและบ่งบอกทิศทางในการพัฒนา คักยภาพ ช่วยให้เรารเริ่มการพัฒนาตนเองได้อย่างมีทิศทาง ทั้งยังเป็นการสร้างแรงผลักดันในการพยายาม และทำให้เราสามารถวัดความสำเร็จได้อย่างชัดเจน



ที่สำคัญอย่าลืมให้รางวัลกับ
ความพยายามของตัวเอง
ในการบรรลุเป้าหมายย่อย ๆ แต่ละขั้น
เพื่อเป็นกำลังใจให้ตนเองด้วย

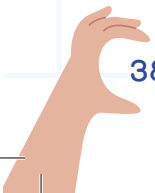


สำหรับการตั้งเป้าหมายนี้เป็น
ขั้นตอนเริ่มต้นของการนำไปสู่ความสำเร็จ
ในชีวิต โดยการตั้งเป้าหมายจะแบ่งเป็น
2 ระยะคือ

1. เป้าหมายระยะสั้น

2. เป้าหมายระยะยาว

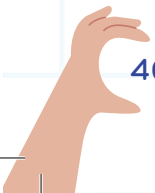
38 วัยรุ่น...วัยของการค้นหาและเข้าใจตนเอง



เมื่อเรามีเป้าหมายแล้ว สิ่งต่อมาก็คือการลงมือปฏิบัติ ด้วยความพยายามและตั้งใจ และรู้จักสร้างแรงจูงใจ เพื่อเป็น กำลังใจมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ และอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญในการมีกำลังใจ ที่จะผลักดันตนเองไปสู่เป้าหมาย ก็คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง คือความเชื่อมั่นว่าตนเองทำได้



รู้จักตน - เห็นคุณค่า ในตนเอง



รู้จักตน-เห็นคุณค่าในตนเอง

ในระหว่างที่เรากำลังพัฒนาศักยภาพตนเองเพื่อนำไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จ มีอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญ คือ การยอมรับนับถือตนเองหรือการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ในขณะที่เรากำลังฝึกฝนพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมาย อาจมีบ้างระหว่างทางที่เราารู้สึกท้อแท้ ผิดหวังในตัวเอง รู้สึกว่าเรายังดีไม่พอ ประเมินตัวเองต่ำกว่าความเป็นจริง ถ้าเกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้นกับเรา เราจะทำอย่างไร และมีวิธีอะไรบ้างที่จะสร้างการเห็นคุณค่าในตัวเรามากขึ้น





กล่าวถึงลักษณะของคนที่เห็นคุณค่าในตนเอง คนเหล่านี้ จะมีการประเมินตนเองในทางบวกตามความเป็นจริง มองว่าตนเอง มีศักยภาพ มีความภาคภูมิใจในตน รักตัวเอง สามารถปรับตัวได้ดี เมื่อเผชิญสถานการณ์ใหม่ ๆ มองโลกในแง่ดีและมีเหตุผล ซึ่งความรู้สึกที่มีต่อตนเองเช่นนี้ จะทำให้เรามีพลังที่จะต่อสู้กับปัญหา กล้าเผชิญหน้ากับความท้าทาย เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่า ตนเองจะทำทุกอย่างได้สำเร็จ ซึ่งจะทำให้มีกำลังใจสำคัญที่จะ พัฒนาตนเองต่อไป

เคล็ดลับการมองตัวเองในด้านบวก

จงภูมิใจในตนเอง

เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

รู้จักแบ่งแยก

ว่าเวลาใดที่เราจะต้องคิดตัดสินใจ
เรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง และ
เวลาใดที่จะต้องรับฟัง
ความคิดเห็นจากคนอื่น ๆ บ้าง

รู้จักตั้งเป้าหมายของชีวิต อย่างเป็นรูปธรรม

โดยเป้าหมายนั้นต้องตั้งอยู่บนพื้นฐาน
แห่งความเป็นจริงที่เราสามารถทำได้





สิ่งดี ๆ ให้เก็บไว้ประยุกต์ใช้

การกระทำใด ๆ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นจากตนเองหรือผู้อื่น หากเป็นสิ่งที่ดี ถูกต้อง และก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว เราควรจดจำเอาไว้หรือนำมาประยุกต์ปรับเปลี่ยนเป็นความคิดใหม่ ๆ ที่นำมาใช้กับชีวิตของเรา

พึงระลึกถึงความสำเร็จเอาไว้

หมั่นบอกกับตนเองว่า
“ฉันรู้ว่าฉันต้องทำได้”

อย่าลังเล

หากเราจะต้องร้องขอความช่วยเหลือ
จากผู้อื่นบ้างในบางครั้ง

วิธีการเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

★ สามารถทำได้ดังนี้ ★

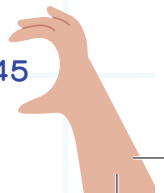


มองเห็นข้อดี
ของตนเองตามที่เป็นจริง

รู้ว่าตนเองมีข้อดีอะไร ยอมรับ
และภาคภูมิใจในข้อดีนั้น ๆ

เห็นคุณค่าในสิ่งที่มี

บางสิ่งที่เราอาจมองข้ามไป เช่น
การมีสุขภาพดี กินได้ นอนหลับ
ก็เป็นสิ่งที่สำคัญแล้ว



ยินดีกับความสำเร็จเล็ก ๆ

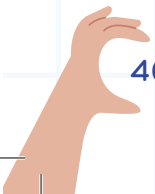


ทุกความสำเร็จมีความสำคัญ
ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่
ให้คุณค่ากับความสำเร็งนั้น

เมตตาตนเอง

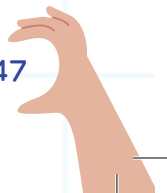
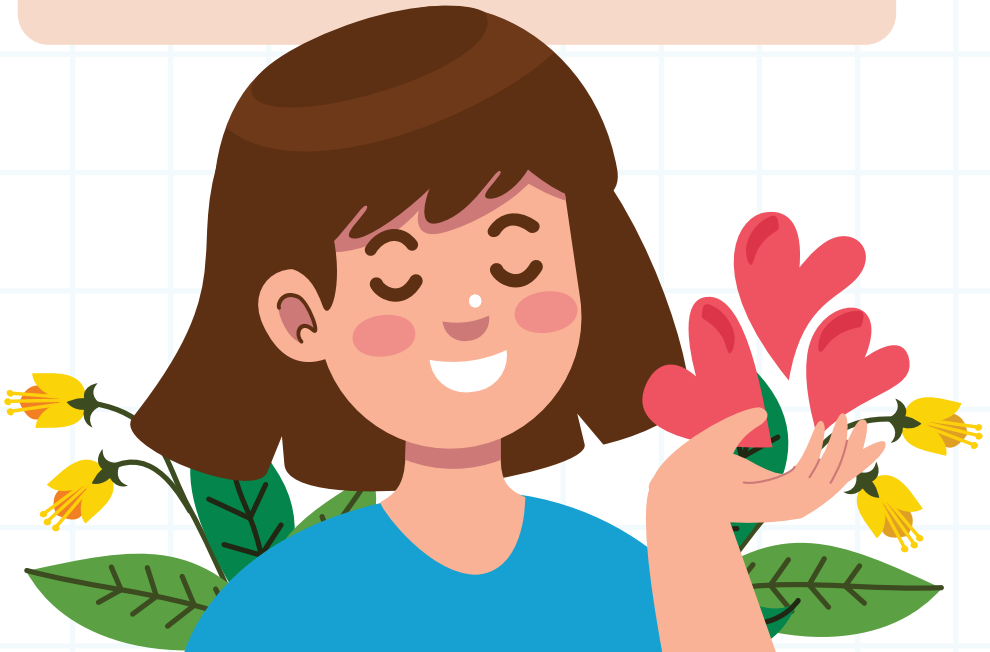


ความสมบูรณ์แบบไม่มีอยู่จริง
ผู้ที่ทำทุกอย่างได้สมบูรณ์แบบนั้นไม่มี
บางคนมองว่าถ้าทุกอย่างที่ทำไม่ Perfect
เท่ากับล้มเหลว แล้วเริ่มตำหนิตนเอง
เลยเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
จะดีกว่าไหมถ้าเราอมรับข้อบกพร่องนั้น
ให้กำลังใจและเมตตาตนเอง
การมองว่าไม่มีใครทำทุกอย่างได้สมบูรณ์แบบ
เราจะเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น



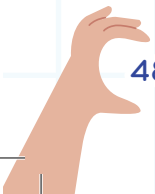
ใช้เวลากับตัวเอง ครอบครัว
คนที่รักและจริงใจกับเราให้มากขึ้น

แทนที่จะทุ่มเทเวลาทั้งหมด
แสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น
เราสามารถรักตัวเอง ให้เวลากับ
คนที่พร้อมจะให้กำลังใจเรา
เห็นคุณค่าของเราดีกว่า



รายการอ้างอิง

- 10 ข้อดีของการรู้จักตัวเอง. (11 พฤศจิกายน 2565). เข้าถึงได้จาก mindspring: <https://www.mindspringconsulting.com/2022/11/11/10-benefits-to-have-selfawareness/>
- โครงการ TO BE NUMBER ONE. (2564). ค้นหาและเข้าใจตนเอง ฉบับปรับปรุง. นนทบุรี.
- โครงการ TO BE NUMBER ONE. (2564). สะท้อนภาพวัยใส สะท้อนใจวัยทีน ฉบับปรับปรุง. นนทบุรี.
- Chaddock, R. (2005). *Discovering Your Divine Assignment: A Step-by-Step Plan for Living Out Your Purpose and Passion*. Harvest House Publishers.
- Cherry, K. (2023, March 11). Gardner's Theory of Multiple Intelligences. Retrieved from VerywellMind: <https://www.verywellmind.com/gardners-theory-of-multiple-intelligences-2795161>
- Labrecque, K. (2021, July 14). Reaching your full potential isn't out of reach: 10 tips to get moving. Retrieved from BetterUp: <https://www.betterup.com/blog/full-potential>
- Taibbi, R. (2021). Who Are You? 6 Questions to Help You Find Out. *Psychology today*.



คณะทำงานพัฒนาสื่อองค์ความรู้ใน โครงการ TO BE NUMBER ONE

ที่ปรึกษา

- 1) แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต
- 2) นายแพทย์จุมภฏ พรหมเสีดา รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
- 3) นายแพทย์ศิริศักดิ์ ธิติติลกรัตน์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
- 4) นายแพทย์ธิตี แสงธรรม รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
- 5) หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ ที่ปรึกษาโครงการ
TO BE NUMBER ONE

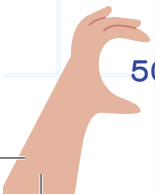
คณะทำงาน

- 1) นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ ประธาน
รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE
- 2) นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง รองประธาน
ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต
- 3) นางสาวนันทาวดี วรวิสุต์ รองประธาน
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 4) นางสาวอมรากล อินโชนนท์ คณะทำงาน
นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต



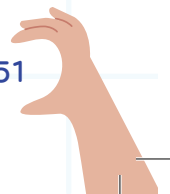
คณะทำงาน

- 6) นางธิดา จุลินทร คณะทำงาน
ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 7) นางอรวรรณ สุวรรณบุญ คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 8) นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 9) นางนฤภัค ฤทธาทิพย์ คณะทำงาน
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 10) นางสาวธิดารัตน์ ทิพโชติ คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต
- 11) นายภพธร วุฒิมหาร คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักวิชาการสุขภาพจิต
- 12) นางสาวสุมาลี หวะสุวรรณ คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 13) นางพจณีย์ ดาราพิชัย คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE



คณะทำงาน

- 14) นายมานะ ป้องกัน คณะทำงาน
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน สำนักงานโครงการ
TO BE NUMBER ONE
- 15) นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก คณะทำงานและเลขานุการ
ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 16) นางสาวปัทมา พ่วงเจริญ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ
TO BE NUMBER ONE
- 17) นางสาวพันธ์วัลลี สิทธิณรงค์ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ
TO BE NUMBER ONE
- 18) นางสาวนิตยา ฉวยกระโทก คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ
TO BE NUMBER ONE



คณะผู้เรียบเรียง

1. นางสาววิศรดา มีจั่นเพชร นักจิตวิทยา สำนักงานโครงการ
TO BE NUMBER ONE
2. นายชัยพร เชื้อเมืองพาน นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักงานโครงการ
TO BE NUMBER ONE
3. นางสาววรรดา ศิริพานิช นักจิตวิทยา สำนักงานโครงการ
TO BE NUMBER ONE
4. นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
สำนักงานโครงการ
TO BE NUMBER ONE

