

เส้นทาง สู่ฝัน ฉบับตัวเอง


ปทุมธานี



คู่มือเส้นทางสู่ฝัน ฉบับฉันเอง

จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อใช้ในพันธกิจพัฒนาเด็กและเยาวชนแบบองค์รวมที่มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทยทำร่วมกับคริสตจักรคู่อัญญา โดยตระหนักถึงความสำคัญในการช่วยให้เด็กและเยาวชน เข้าใจถึงคุณค่าในตนเอง ความชอบ ความถนัด คุณลักษณะและสิ่งที่ตนเองสนใจ เพื่อช่วยเยาวชนในการตัดสินใจเลือกเส้นทางที่สำคัญในชีวิต เช่น การตัดสินใจเรียนต่อ ทำงาน และการรับใช้ เยาวชนจะตัดสินใจอยู่บนพื้นฐานการทรงนำของพระเจ้าและความเข้าใจตนเองได้ทั้งนี้ไม่ได้ทำขึ้นเพื่อจัดจำหน่ายหรือแสวงหาผลกำไร

สร้างสรรค์โดย

ผู้เขียน: ปวีณา วุฒิธา, กนกวรรณ ศรีพงศ์วรกุล, สิริวรรณ ภูษิตประภา

เรียบเรียง: สิริวรรณ ภูษิตประภา

ออกแบบและจัดทำเนื้อหา: ปวีณา วุฒิธา, กนกวรรณ ศรีพงศ์วรกุล, สิริวรรณ ภูษิตประภา

ภาพประกอบ ออกแบบปก และจัดรูปเล่ม: พรณนิตา วุฒิอิน

ผลิตโดย: มูลนิธิศุภนิมิต (คอมแพสชั่น ประเทศไทย) 57/7 ถนนทุ่งโฮเต็ล ซอย 3 ตำบล วัดเกต อำเภอเมือง

จังหวัดเชียงใหม่ 50000 โทร 0 5326 6426-9 แฟกซ์ 0 5324 0442

www.compassionth.com

ขอบคุณ

การทรงสร้างของพระเจ้านั้นอัศจรรย์ในทุกรายละเอียด
ความพิเศษของเราแต่ละคนที่พระเจ้าสร้างมาไม่เหมือนกันเลย
ขอบคุณสำหรับการใช้ของประทานที่แตกต่างของเราแต่ละคน
ในการทำคู่มือเล่มนี้เพื่อจะช่วยน้องๆ เข้าใจตนเอง รู้ว่าเขาแต่ละคน
มีความพิเศษอย่างไรและเขาจะใช้สิ่งที่พระเจ้าให้มาอย่างไร
ขอบคุณคุณแบรด จอห์นสัน และน้องหญิงที่ให้แนวคิดในการเริ่มต้น
ขอบคุณจิกที่มาช่วยรวบรวมให้เป็นระเบียบ ขอบคุณพระเจ้าที่ได้ร่วมงานกัน

- พี่เกด -

เจ้าหน้าที่งานเยาวชน มูลนิธิดรุณาทร

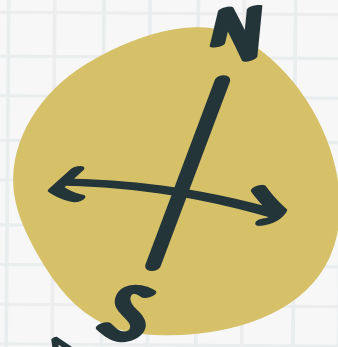
ขอบคุณพระเจ้าที่พระองค์ทรงใส่ใจเรื่องราวละเอียดในการสร้างเรา
และแผนการที่พระองค์มีไว้ให้เราแต่ละคน พระองค์ยังได้สัญญาว่าจะอยู่
เคียงข้างเราเสมอตลอดเส้นทางชีวิตของเราขอบคุณพระเจ้าเป็นพิเศษสำหรับ
คุณแบรด จอห์นสัน ผู้ที่ได้ริเริ่มวางโครงร่างของเนื้อหาของคู่มือนี้ในตอนแรกและ
หนุนน้ำใจให้เราทำคู่มือนี้ต่อจนเสร็จ ขอบคุณมูลนิธิดรุณาทรที่รักเด็กๆ และ
ส่งเสริมให้เด็กได้เติบโตขึ้นแบบเป็นองค์รวมในทางของพระเจ้า ขอบคุณพี่เกด
และจิกที่พระเจ้าให้ฝันของเรามาเชื่อมกันและได้ทำโปรเจกต์นี้ร่วมกันจนเสร็จ

ขอบคุณจากใจค่ะ

- พี่หญิง -

ผู้ให้คำปรึกษา มูลนิธิจิตรักษ์

สารบัญ



หน้า
5

บทนำ



หน้า
7



บทที่ 2 หน้า
15
ฉันสนใจอะไร
ฉันชอบอะไร

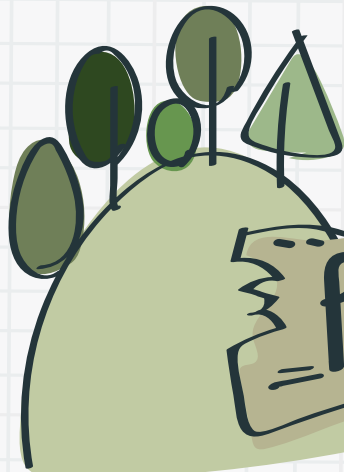


บทที่ 1 หน้า
8
ฉันเป็นคนแบบไหน

บทที่ 3 หน้า
24
ฉันฉลาดแค่ไหน?
ฉันมีทักษะอะไร?



หน้า
20



หน้า
37

บทที่ 4 หน้า
38
ฉันภูมิใจอะไร
ใครพูดว่าฉันเก่ง



หน้า
54

บทที่ 5 หน้า
49
ฉันมีทักษะอะไร



บทที่ 6 หน้า
58
ฉันได้ดูแลตัวฉันอย่างไร



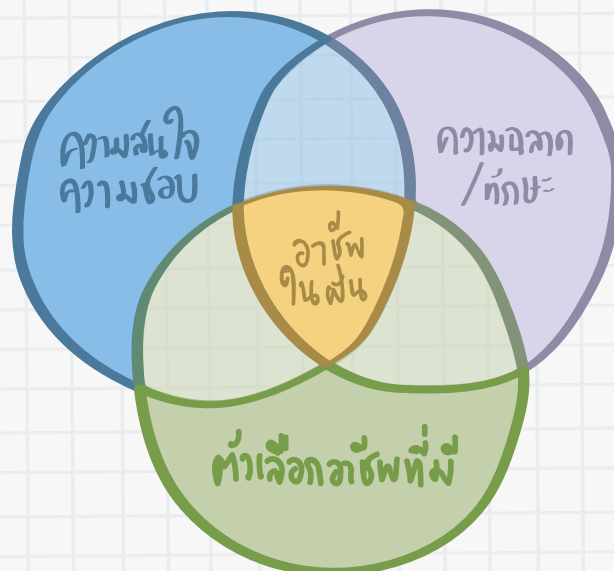
หน้า
64

หน้า
65
ภาคผนวก

บทนำ

เคยมีคนถามน้องๆ บ้างไหมว่า "โตขึ้นอยากจะเป็นอะไร" หรือน้องอาจจะเคยถามคำถามนี้กับตัวเองก็ได้ สำหรับบางคน ไม่ใช่เรื่องยากที่จะตอบคำถามนี้ แต่สำหรับบางคนก็เป็นเรื่องยาก เพราะเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นบุคลิก นิสัย สถานะ พื้นฐานครอบครัว และต้นทุนของแต่ละคน ดังนั้น คู่มือนี้จะนำน้องๆ ไปที่ละขั้นตอนในการค้นพบและรู้จักตัวเองให้มากขึ้น เพื่อนำไปสู่การตามหาเส้นทางอาชีพที่ใช่ และสิ่งที่สำคัญกว่านั้นคือเพื่อช่วยให้เรารู้ว่าเส้นทางในอนาคตของเราจะไปทางไหนดี

มาถึงตรงนี้น้องๆ คงจะกำลังสงสัยว่าแล้วอาชีพที่ไชนั้นมันน่าจะมีลักษณะอย่างไร อาชีพที่เราเลือกควรจะมี 3 สิ่งนี้ด้วยกัน คือ เป็นสิ่งที่เราชอบหรือสนใจ เป็นสิ่งที่เราได้ใช้ทักษะความสามารถที่เรามี และเป็นอาชีพที่สามารถเลี้ยงดูตัวเองหรือครอบครัวของเราได้



การที่เราได้ทำสิ่งที่เราชอบจะทำให้เรามีกำลังหรือแรงใจในการทำงานนั้นๆ ในระยะยาวได้ ส่วนการทำงานตามความฉลาดหรือทักษะที่เราถนัดนั้นคือการใช้ต้นทุนที่เรามีและได้เปรียบกว่าคนอื่น ส่วนสุดท้ายคืองานนั้นเป็นที่ต้องการของคนอื่นจึงมีคนจ้างเราเพื่อทำสิ่งนั้น ทำให้เราสามารถหาเลี้ยงตัวเองและครอบครัวได้ ถ้าเราสามารถหลอมรวม 3 ปัจจัยนี้ ได้ก็จะถือว่าเป็น "งานในฝัน" (วงกลมส่วนสีส้ม) เราจึงต้องค้นหาว่า ตัวเองมีความสนใจด้านใด มีความสามารถและทักษะอะไรบ้าง ถ้าไม่มีเราจะสามารถเพิ่มเติมได้ที่ไหน เพื่อให้สามารถรองรับกับโอกาสงานที่มีในปัจจุบัน

คู่มือเล่มนี้จะช่วยให้น้องๆ เริ่มต้นในการค้นพบตัวเอง และค้นหาอาชีพที่เหมาะสมกับตัวเอง แต่นี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น เพราะเส้นทางอาชีพของแต่ละคนนั้นยังจะปรับเปลี่ยนไปได้อีกตามกาลเวลา เช่น ความชอบของเราเปลี่ยนแปลง ความถนัดของเรามีหลากหลายขึ้นกว่าเดิม หรือสถานการณ์ในชีวิตเปลี่ยนแปลง แต่อย่างไรก็ตาม หวังว่าคู่มือนี้จะช่วยให้เราสามารถเข้าใจตัวเองมากขึ้น และช่วยเราในการสร้างแผนที่ในการค้นหาเส้นทางของเราในอนาคตได้ชัดเจนมากขึ้น และ ไม่ว่าน้องจะวางแผนเส้นทางอนาคตไว้อย่างไร จะเป็นประโยชน์มากถ้ามีคนที่มีประสบการณ์ช่วยแนะนำและให้คำปรึกษา

ดังนั้นคู่มือนี้ถูกออกแบบเพื่อที่น้องจะใช้ร่วมกันกับพี่เลี้ยงหรือผู้ให้คำปรึกษาที่จะช่วยให้น้องค้นหาตัวเอง
ตอบคำถามต่างๆ และหาแนวทางร่วมไปกับน้องๆ ด้วย ดังนั้น เพื่อที่น้องจะได้ประโยชน์สูงสุดจากคู่มือนี้ พี่อยากให้
น้องทำแบบฝึกหัดและกิจกรรมในแต่ละบท และค่อยๆ คิดใคร่ครวญตัวเองไปด้วย ถ้ามีส่วนไหนที่น้องไม่เข้าใจ ให้กล้า
ที่จะถามพี่เลี้ยงหรือผู้ให้คำปรึกษาที่รู้จักน้องดี

ในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตเราให้รู้ว่าพระเจ้าทรงอยู่กับเราเสมอ พระองค์ทรงร่วมเดินทางไปกับเราและให้เรา
วางใจว่าพระองค์จะทรงดูแลเราตลอดการเดินทางในเส้นทางชีวิตของเรา เหมือนกับข้อพระคัมภีร์ใน สุกาษิต 3:5 - 6

"จงวางใจในพระเจ้าด้วยสุดใจของเจ้า
และอย่าพึ่งพาความรอบรู้ของตนเอง
จงยอมรับรู้พระองค์ในทุกทางของเจ้า
และพระองค์จะทรงกระทำให้อำนาจของเจ้าราบรื่น"

ถ้าพร้อมแล้ว เรามาเริ่มกันเลยละกัน!



Part I

จุดเริ่มต้น...รู้จักตัวเอง



บทที่ 1 - 3 จะพาน้องๆ ไปค้นหาสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ "ตัวน้องเอง" เพื่อสำรวจดูว่าเราเป็นคนแบบไหน เราชอบหรือสนใจอะไร และเราถนัดอะไร

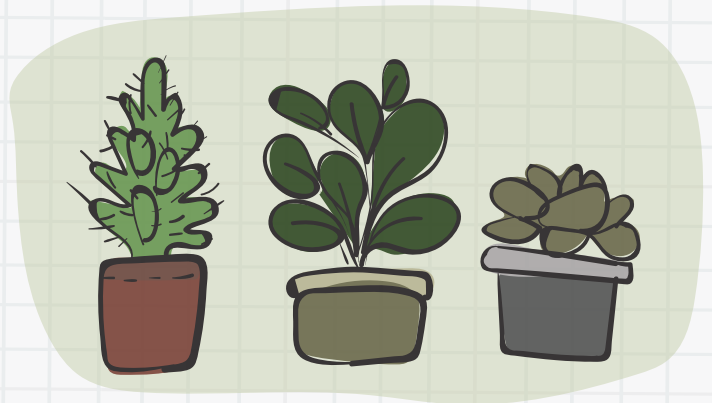
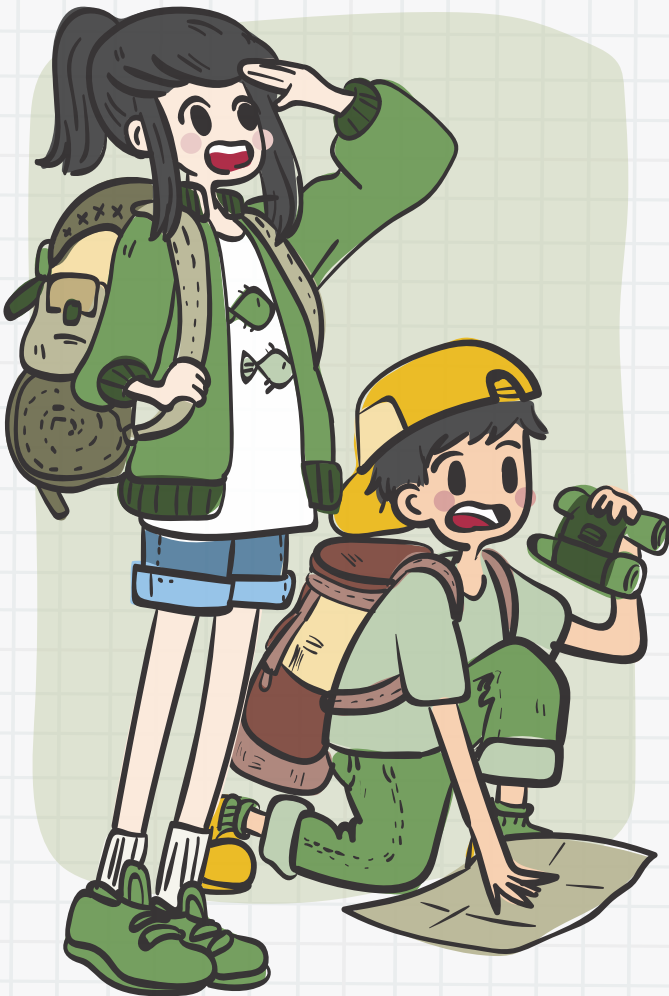
บทที่ 1

ฉันเป็นคนแบบไหน?

"เราทั้งหลายเป็นผลงานของพระเจ้า ซึ่งทรงสร้างในพระเยซูคริสต์
เพื่อให้ทำการดีที่พระเจ้าทรงจัดเตรียมไว้ล่วงหน้าให้เราทำ"

เอเฟซัส 2:10

พระเจ้ามีจุดประสงค์ในชีวิตให้กับเราทุกคน ในเอเฟซัส 2:10 พระองค์สร้างเราตามพระฉายาของพระองค์ด้วยความรักของพระองค์ อย่างไรก็ตามพระองค์ทรงสร้างเราแต่ละคนให้มีลักษณะพิเศษที่แตกต่างกันด้วย จะเห็นได้ว่าไม่มีคนไหนเลยที่มีรอยนิ้วมือที่เหมือนกัน เราแต่ละคนมีบุคลิกภาพที่มีความเหมือนและแตกต่างกันโดยธรรมชาติ รวมถึงสิ่งแวดล้อม และการเลี้ยงดู การที่เข้าใจว่าเรามีบุคลิกภาพที่แท้จริงอย่างไร จะทำให้เราตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ หรือตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับเราได้ดีขึ้น



ถ้าเปรียบกับต้นไม้จะพบว่า ไม่ใช่ต้นไม้ทุกพันธุ์ที่ต้องการแสงแดด บางพันธุ์ถ้าได้แสงแดดที่มากเกินไปก็อาจเหี่ยวเฉาและตายเร็ว ในทางกลับกันเมื่อเรารู้ลักษณะของพันธุ์ต้นไม้ดี เราก็จะรู้ว่าเราควรเลือกองค์ประกอบใดบ้างที่จะช่วยต่อการเจริญเติบโตของต้นไม้และจะจัดวางหรือจัดแต่งอย่างไรให้สวยงาม ดังนั้นในบทนี้ ผมมีเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้เราทำความเข้าใจตัวเองมากขึ้นในระดับหนึ่ง เครื่องมือนี้เรียกว่า แบบทดสอบบุคลิกภาพ MBTI

รู้จักตัวเองผ่าน MBTI

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) คือแบบทดสอบบุคลิกภาพที่ถูกสร้างขึ้นในปี ค.ศ.1943 โดย แคทลีน บริกส์ และลูกสาว อีสเบล ไมเยอร์ ใช้เพื่ออธิบายความแตกต่างของบุคลิกภาพ โดยแบ่งคนออกเป็น 4 ด้านคือ เราได้รับพลังงานทางไหน เราได้รับข้อมูลอย่างไร เราตัดสินใจบนพื้นฐานของอะไร และเรามีวิธีการทำสิ่งๆ หนึ่งอย่างไร

ด้านที่ 1

การรับพลังงาน

คนเรามีวิธีการรับพลังงานไม่เหมือนกัน บางคนชอบอยู่กับผู้คน ทำกิจกรรมนอกบ้านถึงจะรู้สึกได้รับพลัง แต่บางคนก็ชอบอยู่คนเดียวหรือกับกลุ่มเพื่อนเล็กๆ ทำกิจกรรมในบ้านเงียบๆ เราจึงแยกคนออกเป็น 2 กลุ่มที่มีวิธีการรับพลังงานไม่เหมือนกันว่าเป็น Extrovert คือ พวกชอบสังคม กับ Introvert พวกชอบสันโดษ

ด้านที่ 2

การรับข้อมูล

คนเรามีวิธีเรียนรู้ข้อมูลไม่เหมือนกัน โดยใน MBTI จะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มคนที่รับข้อมูลโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 หรือสิ่งที่จับต้องมองเห็นสัมผัสได้ มักอยู่กับความเป็นจริง เรียกว่า Sensing ส่วนอีกกลุ่มเรียกว่า Intuition คือรับรู้ข้อมูลโดยการคาดการณ์ มองถึงความน่าจะเป็นแสวงหาวิธีใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา ใช้จินตนาการ

ด้านที่ 3

การตัดสินใจ

แบ่งคนที่มีพื้นฐานการตัดสินใจจาก 2 กลุ่มคือกลุ่มที่ใช้ความคิด เหตุผล ตรรกะ ความถูกต้องยุติธรรมเป็นหลัก เรียกว่า Thinking อีกกลุ่มใช้ความรู้สึกค่านิยมความสัมพันธ์ ให้ความสำคัญความรู้สึกตนเองและคนอื่น เรียกกลุ่มนี้ว่า Feeling

ด้านที่ 4

เรามีวิธีการใช้ชีวิตอย่างไร

แบ่งคนที่มีวิธีการทำงานและจัดการชีวิตใน 2 รูปแบบคือ Judging เป็นกลุ่มคนที่มีการวางแผนล่วงหน้า เป็นระบบระเบียบ ขั้นตอน ชัดเจน ควบคุม อีกรูปแบบหนึ่งคือ Perceiving เป็นกลุ่มคนที่มีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้เสมอ ไม่ชอบกฎระเบียบที่เคร่งครัดและไม่ค่อยวางแผน ล่วงหน้ามากนัก และไม่ค่อยควบคุม

หน้าต่อไปเป็นแบบทดสอบ โดยแบ่งเป็น 4 หมวดหมู่ แต่ละหมวดหมู่จะแบ่งคำถามออกเป็น 2 ด้าน ให้น้องอ่านทีละด้าน และเลือกข้อที่คิดว่าตรงที่สุด แบบทดสอบทั้งหมดใช้เวลาไม่เกิน 12 นาที ให้น้องตอบอย่าง ตรงไปตรงมา ถึงแม้จะรู้สึกไม่เห็นด้วยทั้งหมด ไม่ต้องใช้เวลาคิดเยอะ หลังจากนั้นให้รวมคะแนนไว้ตอนท้ายของแต่ละหมวดหมู่

Extrovert vs Introvert

เรามุ่งความสนใจไปด้านใดเรารับพลังงานอย่างไร?

Extrovert คือคนที่ชอบเข้าสังคม จะรู้สึกมีพลังขึ้นมาเมื่อได้อยู่กับคนและโลกภายนอกตัวเอง เช่น ผู้คน การทำกิจกรรมภายนอก Introvert คือคนที่ชอบความเป็นส่วนตัว จะรู้สึกมีพลังเมื่ออยู่กับโลกภายในของตัวเอง เช่น ใจเดียว ความคิด ความรู้สึก

- สนใจโลกภายนอกอย่างตื่นเต้น สนใจสิ่งต่างๆ ในแนวกว้าง
- มักตอบสนองอย่างทันทีทันใด
- ชอบทำกิจกรรมและทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน
- เรียนรู้ได้ดีจากการทำและการอภิปราย
- ชอบริเริ่มงาน และความสัมพันธ์
- ชอบเข้าสังคมและแสดงออก
- สนุกกับการทำงานเป็นกลุ่ม
- ถนัดพูด ยิ่งพูดยิ่งทำให้เข้าใจ
- ชอบสื่อสารด้วยการพูด - ฟัง
- มักพูดก่อนคิด

- ดึงดูดสู่โลกภายใน สนใจสิ่งต่างๆ ในแนวลึก
- ชอบคิดหรือสะท้อนคิดถึงสิ่งที่มีอยู่ภายในใจ
- ชอบคิดมากกว่าทำกิจกรรม และจะทำทีละอย่าง
- เรียนรู้ได้ดีจากการคิด และฝึกปฎิบัติในสมอง
- มุ่งหาความพร้อมก่อนจะลงมือทำ
- ชอบความเป็นส่วนตัวและเงียบ
- ชอบอยู่คนเดียว สนุกกับการทำงานคนเดียว หรือ 1 - 3 คน
- ถนัดเขียน ยิ่งคิดยิ่งเข้าใจ
- ชอบการสื่อสารด้านการอ่าน - เขียน
- มักคิดก่อนพูด

Extrovert
ได้ก็ข้อ

Introvert
ได้ก็ข้อ

มีต่อจ้า >>>

Sensing vs iNtuition

เราชอบรับข้อมูลแบบไหน?

Sensing คือคนที่ใช้ประสาทสัมผัส จะสนใจข้อมูลจากสัมผัสทั้งห้า และให้ความสำคัญกับสิ่งที่เห็นและเป็นอยู่
Intuition คือคนที่ใช้สัญชาตญาณ จะสนใจข้อมูลจากสัมผัสที่ 6 หรือสิ่งที่ผุดขึ้นในใจ และให้ความสำคัญกับสิ่งที่เป็นไปได้

- มองหาสิ่งที่เป็นจริง เชื่อถือสิ่งที่สัมผัสได้
- ให้น้ำหนักกับสิ่งที่มีอยู่หรือทำได้จริง
- ให้คุณค่ากับโลกในปัจจุบัน
- ต้องการหาคำตอบของคำถาม "นี่คืออะไร"
- ให้คุณค่ากับรูปธรรมและความแม่นยำ ชัดเจน
- ให้คุณค่ากับการนำไปใช้หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้เท่านั้น
- หาและไว้วางใจข้อมูลที่ได้มาอย่างเป็นขั้นตอน
- ชอบตัวอย่างสนับสนุนที่ชัดเจน เจาะจง
- จดจ่อกับสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่เห็นได้
- ไว้วางใจและใช้ประสบการณ์ในอดีตเพื่องานของปัจจุบัน
- ให้ผลที่สำเร็จแล้วเป็นแรงจูงใจ
- เห็นความยากเป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข
- พอใจกับสิ่งที่คาดหมายได้
- ชอบคิดและทำตามลำดับหรือแนวทางที่กำหนดไว้แล้ว

Sensing
ได้ก็ข้อ

- มองหาภาพใหญ่ มองสิ่งที่อยู่ไกล-กว้าง
- ให้น้ำหนักกับทฤษฎี
- ให้คุณค่ากับโลกในอนาคต
- ต้องการหาคำตอบของคำถาม "นี่จะเป็นอะไรได้"
- ให้คุณค่ากับนามธรรม และการเปลี่ยนแปลง
- ให้คุณค่ากับความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ
- พร้อมออกจากแนวทางที่กำหนดไว้
- ชอบแนวคิดกว้างๆ ที่ช่วยให้เห็นภาพรวม
- จดจ่อกับสิ่งที่เป็นไปได้ในอนาคต
- ไว้วางใจและใช้แรงบันดาลใจเพื่องานของปัจจุบัน
- ใช้ความฝันเป็นแรงจูงใจ
- เห็นความยากเป็นโอกาสที่น่าสู่หนทางเลือกอื่น
- พอใจกับการเปลี่ยนแปลง
- คิดแบบกระโดดไปมาเพื่อหาสิ่งที่ยังไม่เคยเห็นมาก่อน

iNtuition
ได้ก็ข้อ

มีต่อจ้า >>>

Thinking vs Feeling

เราตัดสินใจอย่างไร?

Thinking คือคนที่ตัดสินใจโดยใช้ความคิด ตรรกะ เหตุผล หลักการ ตัดสินใจด้วยสมอง
Feeling คือคนที่ตัดสินใจโดยใช้อารมณ์ ความรู้สึก และความสัมพันธ์ ตัดสินใจด้วยหัวใจ

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ ใช้ความคิด วิเคราะห์ ตั้งคำถาม ■ เก็บและควบคุมอารมณ์ใจแข็ง ■ สนุกกับการคิด ■ แก้ปัญหาโดยใช้เหตุและผล ต้องการเห็นสิ่งต่างๆ เป็นไปอย่างมีเหตุผล ■ สีหน้าเยือกเย็นไม่ค่อยเป็นกันเอง ■ ตัดสินใจโดยไม่เอาเรื่องส่วนตัวไปเกี่ยวข้อง งานเป็นงาน ■ ทำทุกสิ่งเพื่อความจริงและหลักการ ■ งานมาก่อนความสัมพันธ์ ■ พิจารณาบนความถูกต้อง ■ ไม่โอนเอียง ยึดหลักการยุติธรรม | <ul style="list-style-type: none"> ■ ใช้ความรู้สึก คิดถึงการยอมรับและความสัมพันธ์ก่อน แสดงอารมณ์อย่างเปิดเผย ใจอ่อน ■ ชอบคิดถึงประโยชน์ของคน ■ ประเมินสิ่งต่างๆ จากค่านิยมส่วนตัวและผลกระทบที่จะมีต่อคนอื่น ■ ต้องการเห็นสิ่งต่างๆ เป็นไปอย่างสงบราบรื่น ■ สีหน้าอบอุ่นเป็นกันเอง ■ ตัดสินใจโดยเอาความรู้สึกส่วนตัวไปเกี่ยวข้อง ■ ทำทุกสิ่งเพื่อความสัมพันธ์ที่ปรองดอง ■ ความสัมพันธ์มาก่อนงาน ■ ยินยอม (แม้ไม่เห็นด้วยก็ตามแต่เห็นแก่ความสัมพันธ์) ■ เข้าใจและเห็นใจความรู้สึกคนอื่น |
|--|---|

Thinking
ได้ก็ข้อ

Feeling
ได้ก็ข้อ

Perceiving vs Judging

เรามีวิธีการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร?

Perceiving คือคนที่ยืดหยุ่นปรับ ตามสถานการณ์ ไม่วางแผนล่วงหน้ามากนัก

Judging คือคนที่มีระเบียบแบบแผนในการใช้ชีวิต ชัดเจน แน่นนอน

■ ชอบความยืดหยุ่น หวังเห็นโอกาสอื่นหรือ
ทางเลือกใหม่

■ ปรับตัวตามสถานการณ์

■ ให้ความสำคัญกับกระบวนการและทางเลือก

■ รับความคลุมเครือได้

■ พร้อมที่จะปรับแผนงานหรือเปลี่ยนสิ่งที่ตัดสินใจ
ไปแล้ว

■ สบายๆ สนุกกับการเริ่มต้น

■ ไม่ชอบถูกผูกมัด มีแผนงานเพื่อชี้นำ ไม่อยู่ในกรอบ

■ ชอบสิ่งที่ไม่คาดฝัน

■ ลดความเครียดโดยวางทางออกไว้หลายทาง

■ มักพูดว่า "รอดได้"

■ ชอบผลัด มักทำงานเสร็จวันส่งงานพอดี

■ ถูกกระตุ้นด้วยความกดดันของเวลาส่งงาน

■ ชอบความเป็นระเบียบ ชัดเจน

■ ชอบวางแผนและทำตามตารางเวลา

■ ให้ความสำคัญกับเป้าหมายและผลสำเร็จ

■ ชอบให้มีการสรุปหรือมีความชัดเจน

■ ชอบทำตามแผนหรือทำตามสิ่งที่ตัดสินใจไปแล้ว

■ ทำตามระบบ สนุกกับการทำเสร็จ

■ ชอบความแน่นอน มีแผนงานเพื่อทำตามอยู่ในกรอบ

■ ไม่ชอบสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน

■ ลดความเครียดโดยการวางแผนล่วงหน้า

■ มักพูดว่า "ต้องให้เสร็จ"

■ ชอบทำงานเสร็จก่อนวันส่งงาน

■ เครียดกับนาฬิกาลูกตุ้มจึงเลือกทำงานให้เสร็จก่อน

Perceiving
ได้ก็ข้อ

Judging
ได้ก็ข้อ

สรุปผลที่ได้โดยเลือกตัวอักษรด้านที่ได้คะแนนเยอะที่สุด ใส่ลงในช่องด้านล่าง



E หรือ I



S หรือ N



T หรือ F



P หรือ J



ให้น้องใส่ตัวอักษร 4 ตัวที่ได้และคำอธิบายสั้นๆ ลงในช่อง
บที่ 1 "ฉันเป็นคนแบบไหน" ในหน้ากิจกรรม This is me

- แบบทดสอบ MBTI จะแบ่งคนออกเป็น 16 กลุ่ม ซึ่งเมื่อน้องๆ ทำแบบทดสอบแล้วน้องสามารถหาคำอธิบายได้ในภาคผนวก หรือให้พี่เลี้ยงช่วยอธิบายผลจากแบบทดสอบกับน้องๆ ได้ค่ะ
- ในกรณีที่ได้คะแนนเท่าๆ กันของหมวดนั้นๆ เช่น ได้คะแนน E และ I พอๆ กันให้เขียนทั้งสองตัวอักษรลงไป หรือลองถามเพื่อนหรือคนรู้จักที่สนิทสนมดูว่า เราเป็นแบบไหนมากกว่ากัน
- แบบทดสอบทางจิตวิทยาเป็นเพียงแค่เครื่องมือหนึ่งที่ช่วยสะท้อนบุคลิกภาพของเราผ่านทางแบบทดสอบนั้นๆ แต่ตัวเราเองเป็นคนที่รู้จักตัวเองดีที่สุด อย่างไรก็ตามคนรอบข้าง เพื่อนๆ พี่เลี้ยง หรือครอบครัวเราก็สามารถเป็นกระจกสะท้อนตัวเราให้เด่นชัดยิ่งขึ้นได้ด้วย ดังนั้นการถามและพูดคุยกับผู้อื่นก็จะช่วยให้เราเห็นตัวเองในมุมที่เราอาจจะยังเห็นตัวเองอย่างไม่ชัดเจนได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

คำถามชวนคิด

- เมื่อน้องได้อ่านผลแบบทดสอบ MBTI แล้วคิด / รู้สึกอย่างไร?
 - มีส่วนไหนที่ทำให้เรารู้สึกดี มีแรงบันดาลใจและอะไรที่คิดว่าพึงค้นพบเกี่ยวกับตัวเองบ้าง?
 - มีส่วนไหนที่ทำให้เรารู้สึกอึดอัด หรือข้อไหนที่คิดว่าไม่ตรงกับตัวเราจริงๆ บ้าง?
- ให้แบ่งปันกับพี่เลี้ยงและเพื่อนในกลุ่ม

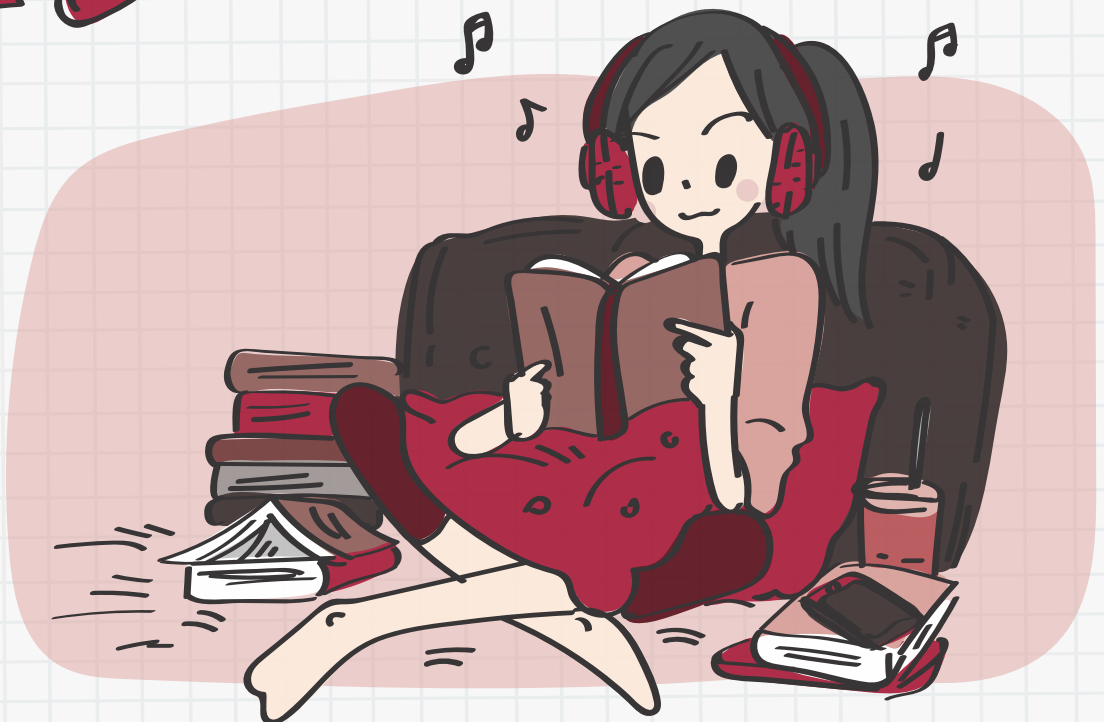
บทที่ 2

ฉันสนใจอะไร? ฉันชอบอะไร?



เมื่อน้องๆ ได้รู้จักบุคลิกภาพและนิสัยของตัวเองแล้ว
บทนี้พี่อยากชวนให้น้องลองคิดว่าน้องมีความสนใจในอะไร
ชอบ - ไม่ชอบอะไร ซึ่งนี่ก็เป็นอีก 'เครื่องมือ' หนึ่ง ที่ทำให้เรา
รู้จักตัวเองได้มากขึ้น

การค้นหาลสิ่งที่ชอบจะทำให้เรามีใจที่จะอยากเรียนรู้อยู่
เสมอ ไม่เบื่อ อดทนได้ในระยะยาวไม่ว่าสิ่งนั้นจะอยู่ใน รูปแบบ
งานอดิเรก งานอาสา การเรียน หรือการทำงาน เช่น คนที่ชอบ
วาดรูปก็จะมีคามอดทนในการเรียนวิชาวาดรูป หรือทำงานที่
ต้องเกี่ยวกับการวาดรูปได้ดีกว่าคนที่ไม่ชอบหรือไม่สนใจ





ความสนใจทางอาชีพ²

นี่เป็นอีกเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้นักๆ รู้ว่าเราอาจจะสนใจอะไรหรือเหมาะกับอาชีพอะไร ก่อนที่จะทำแบบสำรวจนี้ให้ผ่อนคลายตัวเอง ค่อยๆ อ่านแต่ละบรรทัดและให้คะแนนที่เป็นจริงและเป็นตัวเราที่สุด

ให้นักๆ ใส่คะแนนตามความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองลงไปแบบสอบถามทั้ง 60 ข้อ ที่ให้มา โดยให้คะแนนตั้งแต่ 0 – 3 โดยที่ 0 = ไม่สนใจเลย และ 3 = สนใจมากที่สุด หลังจากตอบแบบสอบถามในแต่ละข้อแล้ว ให้รวมคะแนนที่ได้ในแต่ละหมวด นำคะแนนที่รวมได้ในแต่ละหมวดไปใส่ที่ช่องรวมคะแนนด้านท้าย

1. ____ ชอบกิจกรรมที่ใช้กำลังกาย
2. ____ ชอบทำงานด้วยมือ ที่สัมผัสจับต้องได้
3. ____ ผู้อื่นเห็นว่าฉันเป็นคนคล่องแคล่วว่องไว
4. ____ ชอบเครื่องยนต์กลไก
5. ____ ชอบสัตว์
6. ____ ชอบกิจกรรมกลางแจ้ง
7. ____ ชอบนั่งต่อสู้อะไรและสืบสวนสอบสวน
8. ____ มีเหตุผล
9. ____ ชอบเห็นโครงการต่างๆ สำเร็จลุล่วง
10. ____ ชอบดูการทำงานของเครื่องยนต์กลไกต่างๆ

หมวดช่าง-งานทำมือ
(จากข้อ1-10)

รวมคะแนน

11. ____ ชอบทำงานกับผู้อื่น
12. ____ ให้ความร่วมมือกับผู้อื่นเป็นอย่างดี
13. ____ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
14. ____ ชอบสอน / ให้ความรู้กับผู้อื่น
15. ____ ชอบพบปะผู้คนและชอบศึกษานิสัยใจคอผู้อื่น
16. ____ ชอบทำงานเป็นกลุ่ม
17. ____ ผู้อื่นเห็นว่าฉันเป็นคนมีอัธยาศัยดี
18. ____ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
19. ____ ชอบกิจกรรมที่แสดงถึงความเป็นผู้นำ
20. ____ รู้สึกสนใจห่วงใยผู้อื่น

หมวดสังคม
(จากข้อ11-20)

รวมคะแนน

² วชิรวิทย์ แซ่เตีย, สมรรถนะกับการพัฒนาอาชีพของกลุ่มพิเศษในสังคมไทย: กรณีศึกษานักทรัพยากรมนุษย์ที่ดี เป็นนิสิตผู้นำสันตนาการในมหาวิทยาลัยนครสวรรค์, (วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ 2558), 214

- 21._____ ชอบกิจกรรมที่มีกฎเกณฑ์น้อย
- 22._____ ชอบทำอะไรตามอารมณ์ ความรู้สึก
- 23._____ ชอบสีสันสดใส
- 24._____ ชอบจัดการกับสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง
ใช้ความคิดของตัวเอง
- 25._____ ชอบคบคนจำนวนน้อย คบเฉพาะเพื่อนสนิท
- 26._____ ชอบให้มีการเปลี่ยนแปลงหรือยืดหยุ่น
ในการจัดเวลาเรียน
- 27._____ ชอบศิลปะและบทกลอน
- 28._____ รักดนตรีและเสียงเพลง
- 29._____ มักใช้สัญชาตญาณหรือความรู้สึกส่วนตัว
ในการตัดสินใจ
- 30._____ ผู้อื่นเห็นว่าฉันเป็นคนมีความคิดริเริ่ม
สร้างสรรค์

หมวดศิลปะ
(จากข้อ21-30)

รวมคะแนน

- 31._____ ชอบแก้ปัญหาดifferent
- 32._____ ชอบวิทยาศาสตร์
- 33._____ ชอบคณิตศาสตร์
- 34._____ ชอบทำงานตามลำพัง
- 35._____ ผู้อื่นเห็นว่าฉันเป็นคนระมัดระวัง
- 36._____ ชอบประดิษฐ์ของต่างๆ
- 37._____ ผู้อื่นเห็นว่าฉันเป็นคนสงวนท่าที
- 38._____ ชอบการแก้ปัญหาในเรื่องต่างๆ
- 39._____ สนใจในการวิจัย
- 40._____ สนใจการค้นคว้าและวิทยาการทาง
ด้านวิทยาศาสตร์

หมวดวิทยาศาสตร์
(จากข้อ31-40)

รวมคะแนน

- 41._____ ชอบทำสิ่งต่างๆ หลากหลาย
- 42._____ ชอบความท้าทายในการแสวงหาเงินทอง
- 43._____ มีเพื่อนฝูงมากมาย
- 44._____ ชอบซื้อสินค้าที่มีคุณภาพ
- 45._____ รักอิสระ
- 46._____ ชอบโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น
- 47._____ ชอบการแข่งขัน
- 48._____ มีแนวโน้มที่จะฉกฉวยโอกาสอันดีและ
กล้าเสี่ยง
- 49._____ ชอบริเริ่มสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง
- 50._____ ชอบเป็นผู้นำและเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์

หมวดธุรกิจ
(จากข้อ41-50)

รวมคะแนน

- 51._____ ชอบความปรานีและความมีระเบียบ
- 52._____ ให้ความสนใจในรายละเอียดมาก
- 53._____ มักเห็นว่าสิ่งผิดหรือถูกแยกจากกันอย่าง
เห็นได้ชัด
- 54._____ ชอบงานออฟฟิศ
- 55._____ ชอบเป็นผู้ตามมากกว่าเป็นผู้นำ
- 56._____ ผู้อื่นเห็นว่าฉันเป็นคนมีบุคลิกภาพมั่นคง
- 57._____ ต้องการให้สิ่งต่างๆรอบตัวสมบูรณ์แบบ
- 58._____ ชอบงานมีระบบระเบียบตายตัว
- 59._____ เชื่อว่ามีทุกสิ่งทุกอย่างสามารถจัดสรร
ให้อย่างลงตัวได้
- 60._____ คิดว่าทุกอย่างจะต้องทำตามกฎเกณฑ์ที่
กำหนดไว้แล้ว

หมวดงานสำนักงาน
(จากข้อ51-60)

รวมคะแนน

หมวดที่ได้คะแนนสูงสุดอาจจะเป็นกลุ่มอาชีพที่น้องๆ สนใจ
และน่าจะลองพิจารณาในการเลือกอาชีพในอนาคต



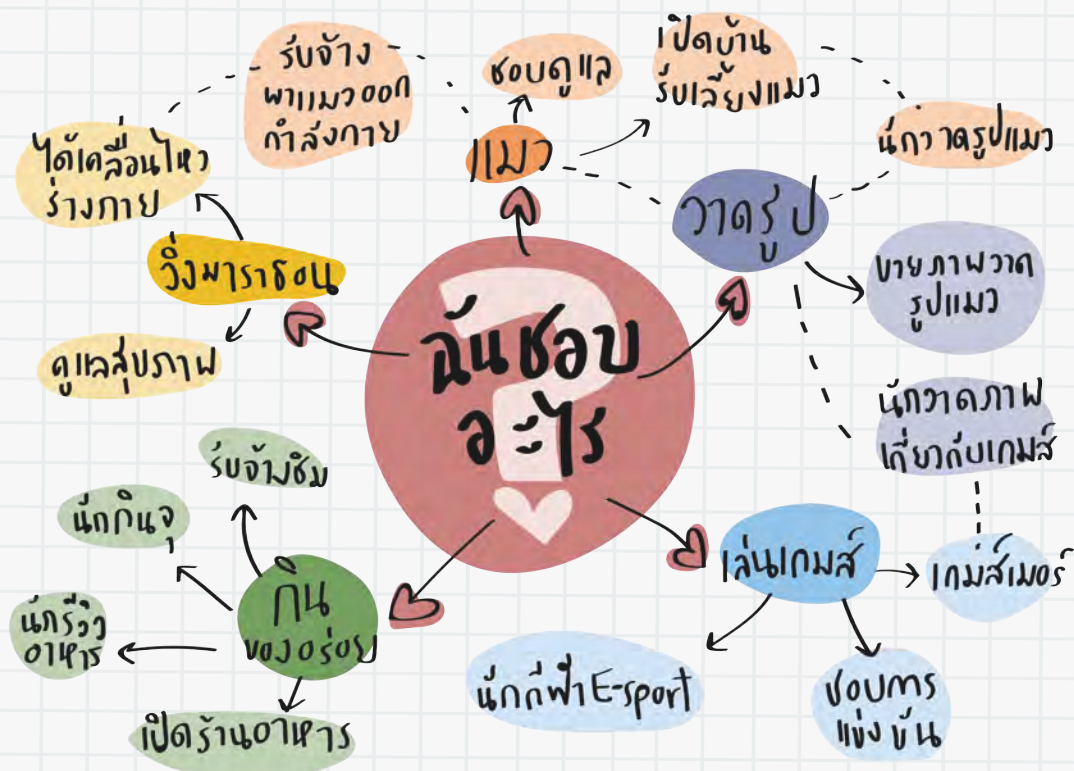
ในหน้ากิจกรรม This is me
ให้ใส่คะแนนของแต่ละหมวดไว้
ในบทที่ 2 ฉันสนใจอะไร

กิจกรรมค้นหาสิ่งที่ชอบ

- เอากระดาษมาแผ่นหนึ่ง เขียนแผนผัง Mind map กิจกรรม / สิ่งของ ที่เราชอบและสนใจ
ลงไป และเขียนเหตุผลข้างๆ ว่าเพราะอะไรเราถึงชอบสิ่งนั้น หรือสนใจทำสิ่งนั้น
- เมื่อเขียนเสร็จ ให้ใช้ปากกาอีกสีหนึ่ง วงกลมกิจกรรมที่เราชอบมากที่สุด 3 - 5 อย่าง



ในแผ่นกิจกรรม วงกลม 3 วง
ให้เขียนกิจกรรมที่เราชอบมากที่สุด
ลงไปในวง "สิ่งที่ชอบ / สนใจ"



ข้อแนะนำในการทำกิจกรรมนี้

- ไม่ต้องกังวลว่าความสนใจที่มีเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่น่าสนใจ หรือกลัวคนอื่นมองเป็นเรื่องไร้สาระ ให้เขียนลงไปให้เยอะที่สุด
- อย่าเปรียบเทียบกับของคนอื่น ให้คิดแค่ว่าตัวเองสนใจอะไรก็พอ
- ถ้าคิดไม่ออกว่าตัวเองชอบอะไร ลองคิดว่าอะไรที่เราเล่น ทำ หรือใช้เวลากับมันได้ทั้งวันโดยไม่เบื่อ หรือทำให้เราอยากค้นคว้า อ่าน ศึกษาได้ด้วยตัวเอง อะไรเป็นสิ่งที่เราทำได้โดยไม่ต้องรอให้ใครมาบอกให้ทำสิ่งไหนที่เมื่อเราทำแล้วทำให้เราลืมเวลาไปเลย?
- มีกิจกรรมไหนที่เราให้ความสำคัญเป็นพิเศษ? เป็นกิจกรรมที่ให้พลังกับฉันได้เสมอ เช่น ถ้ารู้สึกเหนื่อย แต่เมื่อได้ทำกิจกรรมนั้นแล้วรู้สึกได้พักผ่อน รู้สึกภูมิใจในตัวเอง
- มีกิจกรรมไหนที่ฉันทำได้ดี เมื่อทำแล้วมีคนชื่นชม หรือมีคนขอให้ช่วยทำบ่อยๆ

คำถามชวนคิด

- กิจกรรมที่ฉันชอบตรงกับผลของแบบทดสอบความสนใจไหม? มีอะไรที่ไม่ตรงบ้างไหม?
- ฉันคิดว่าสิ่งที่ฉันชอบสามารถทำเป็นอาชีพอะไรได้บ้าง?
- แต่ละความชอบสามารถเชื่อมโยงกันเป็นอาชีพใหม่ๆ ได้ไหม? (ลองทำตามตัวอย่างในรูปดู)

ทำยังไงถ้ายังไม่รู้ว่าชอบอะไร?

ไม่ต้องเครียดและกังวลว่าเราจะไม่เจอ เพราะการค้นพบสิ่งที่ชอบเป็นกระบวนการรู้จักตัวเอง ไม่ใช่สิ่งที่บังคับให้เจอได้ และเมื่อเจอแล้วก็ยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้อีก ดังนั้นไม่ต้องกังวลว่ายังไม่พบ การค้นพบจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราได้เอาตัวเองออกไปลองเยอะๆ และสังเกตตัวเอง ดังนั้นถ้ายังไม่พบ ต้องลองกล้าลอง กล้าลงมือทำ และใช้เวลากับสิ่งนั้นระยะเวลาหนึ่งจนรู้ว่าตัวเองชอบหรือไม่ชอบอะไร อย่ามัวแต่นั่งคิดเฉยๆ หรืออย่ามัวแต่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ

ลองอ่านเรื่องของพี่เบย์ในหน้าถัดไปดูว่า
พี่เบย์ค้นหาตัวเองเจอได้อย่างไร

Story of Bay

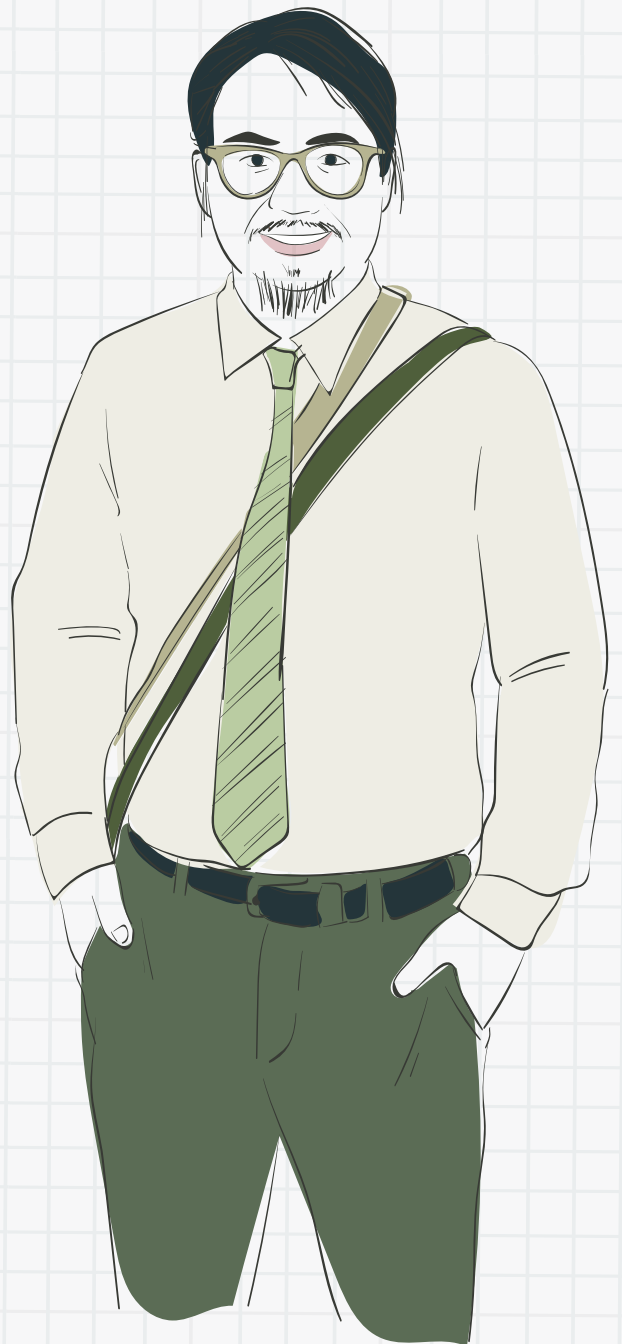
เบย์เป็นลูกคนสุดท้องในครอบครัวฐานะปานกลางอยู่ใน อ.ฝาง หลังจากเบย์เรียนจบ ม.3 ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องเลือกว่าจะเรียนอะไรต่อ ตอนแรกเขาคิดว่าจะเลือกเรียนวิศวะฯ เครื่องกลตามอย่างพี่ชายเพราะก็ชอบรถและเครื่องยนต์เหมือนกัน แต่พ่อแม่กลับไม่สนับสนุนเพราะต้องการให้เลือกเรียนในสายที่ต่างกัน คนหนึ่งจะได้ถ่ายทอดวิชาให้อีกคนหนึ่ง หลังจากทดสอบม.ปลายสายวิทย์-คณิตไม่ติด เบย์เลยเลือกเรียนสายอาชีพที่พาณิชยการลานนา ด้วยเหตุผลว่า เขายังเด็ก ยังไม่พร้อมจะออกมาทำงาน เมื่อคนจ่ายค่าเทอมคือพ่อกับแม่ก็ต้องยอมเรียนไป



หลังจากจบปวช. เบย์ก็พยายามสอบเข้ามหาวิทยาลัยหลายแห่งแต่สอบไม่ติด จนในที่สุดก็สอบเข้าเทคโนโลยีราชมงคลลานนา สาขาภาษาอังกฤษธุรกิจ จากนั้นช่วงปี 4 เขาก็ได้ทำงานเป็นครูสอนภาษาอังกฤษที่สถาบันสอนภาษาเพื่อการประกาศ จนใกล้ครบสัญญาจ้างกับที่ทำงาน เบย์ผู้ยังค้นหาตัวตนอยู่จึงอธิษฐานกับพระเจ้าถึงหนทางในอนาคตที่ต้องตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อ

เริ่มจากการหาแนวทางชีวิต

เบย์เขียนทางเลือกในอนาคตที่เขาคิดไว้ลงบนกระดาษเป็นข้อๆ มีทั้งทางที่คิดว่าอยากจะลองไป และทางที่เป็นไปได้สำหรับเขา แน่นอนว่ารายการนั้นมีหลายข้อและหลายรูปแบบต่างกันไป ทั้งงานสอนภาษาที่ใจหนึ่งก็อยากต่อสัญญากับงานเดิม ใจหนึ่งก็อยากรับใช้ในองค์กรคริสเตียนอื่นๆ จนไปถึงการไปเรียนต่อ เขาเขียนทุกทางเลือกไว้แล้วอธิษฐานขอให้อนาคตของเขาเป็นไปตามน้ำพระทัยพระเจ้า



พระเจ้าตอบด้วยทางเลือก สุดท้าย

การไปเรียนพระคัมภีร์ที่สถาบัน South Pacific Bible College (SPBC) ในนิวซีแลนด์เป็นทางเลือกสุดท้ายสำหรับเบย์เพราะหากเทียบกันแล้ว เขาชอบเรียนภาคปฏิบัติมากกว่าการนั่งเรียนอยู่ในห้อง แต่หลังจากอธิษฐาน ประคองทุกบานก็ปิดลงหมด จนมาเปิดเอาที่ทางเลือกสุดท้าย ซึ่งก็คือการไปเรียนต่อนิวซีแลนด์

พระเจ้าส่งสัญญาณทางเลือกนี้ให้กับเบย์หลายอย่าง ตั้งแต่การที่ภรรยาครูใหญ่ของมหาวิทยาลัยเดินทางมาประเทศไทยแล้วเอาใบสมัครของสถาบันติดมือมาเพียงชุดเดียวยื่นให้กับเบย์ เบย์เลยตัดสินใจส่งใบสมัครไปลองดู หรือการสอบวัดความรู้ภาษาอังกฤษ (ซึ่งคล้ายกับสอบ TOEFL) ที่ปรากฏว่าเขาสอบผ่านแบบคาบเส้นพอดี หรือแม้กระทั่งเรื่องการจองตั๋วเครื่องบินเพราะวิชาเสร็จไม่ทัน ทำให้ต้องจองตั๋วใหม่ ซึ่งเหลือแต่ชั้น Business class (เป็นตั๋วที่นั่งราคาแพงมาก) แต่กลายเป็นว่าเพื่อนชาวต่างชาติของเบย์ก็เสนอความช่วยเหลือค่าตั๋วเครื่องบินให้เพราะเบย์เองก็ไม่มีเงินซื้อตั๋วแน่นอน สิ่งเหล่านี้ทำให้เบย์รู้ว่านี่คือ การจัดเตรียมของพระเจ้าแน่ๆ

การค้นหาตัวตน (อีกครั้ง) หลังเรียนจบ

เมื่อเรียนจบกลับมาประเทศไทยก็ต้องคิดว่าจะเอาอย่างไรต่อ พี่น้องทั่วไปมักคิดว่าคนที่เรียนจบพระคัมภีร์จากเมืองนอกมาก็คิดว่าเก่งแน่ๆ คาดหวังให้เป็นนักเทศน์ เป็นครูสอนพระคัมภีร์ หรือเป็นศิษยาภิบาล แต่เมื่อได้ลองเทศนาและสอนพระคัมภีร์ เบย์กลับยิ่งรู้สึกว้าว สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่พระพรของเขา ย้อนกลับไปที่เขาหมายในการไปเรียน เบย์ตัดสินใจเรียนพระคัมภีร์เพราะเขาอยากรู้จักพระเจ้าให้มากขึ้น ซึ่งไม่ได้หมายความว่าอยากจะกลับมาทำงานด้านนี้อย่างที่คนอื่น ๆ คาดหวัง แต่การไปเรียนครั้งนี้ก็ทำให้เขาได้พัฒนาและใช้พระพรด้านภาษามากขึ้น ระหว่างนี้เขาก็รับงานแปล งานอาสาสมัคร งานล่าม ฯลฯ ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยงานที่โบสถ์บ้างเป็นครั้ง

คราว เขายังคงค้นหาตัวเองต่อไปท่ามกลางความกดดันจากคนรอบข้าง

ค้นพบงานที่ชอบโดยไม่ตั้งใจ

ระหว่างรับงานฟรีแลนซ์หลายอย่างก็มีร้านอาหารฝรั่งแนวสุขภาพมาเปิดแถวโบสถ์ เบย์เป็นลูกค้าประจำจนรู้จักกับเจ้าของร้าน จนวันหนึ่งเจ้าของร้านก็ชวนมาทำ Part-time ซึ่งเบย์ก็ตอบตกลง นับว่าเป็นความแปลกใหม่ของเขา ในตอนนั้นถึงเบย์จะไม่คุ้นเคยกับการทำอาหารฝรั่งเท่าไรนัก แต่ก็ได้โอกาสเรียนรู้การทำอาหารเพื่อสุขภาพและการทำกาแฟที่ร้านนี้ กระทั่งทำงานได้ปีกว่าร้านก็ต้องปิดตัวลง

ในขณะเดียวกันกับที่เบย์เพิ่งค้นพบว่าเขาสนุกกับงานที่ทำ เขาชอบการทำกาแฟ ชอบพูดคุยกับลูกค้า ชอบงานบริการ ชอบอาหารที่ใส่ใจสุขภาพ เมื่อร้านปิดกิจการเบย์ต้องหางานใหม่เพื่อเลี้ยงตัวเอง เรียกได้ว่าเขาค้นหาตัวตนอีกครั้งในเส้นทางอาชีพต่อไป

ระหว่างกำลังหางานใหม่ เบย์ก็ศึกษาเรื่องกาแฟดริปไปด้วย พอถึงที่ช่วงนั้นเขาไปดูแลร้านให้เพื่อนชาวอเมริกันที่เปิดร้านกาแฟ จึงได้มีโอกาสรู้จักกับฝรั่งคนหนึ่งผ่านการแนะนำของเพื่อนอีกคน ความฝันของเบย์กับฝรั่งคนนี้เหมือนกันก็คืออยากเปิดร้านเล็กๆ ที่ขายอาหารเพื่อสุขภาพและชวนเบย์มาเป็นหุ้นส่วน โดยให้เบย์รับผิดชอบในส่วนของการเครื่องดื่ม

แม้ว่าในตอนนั้นจะยังไม่มีร้านที่เน้นทำกาแฟดริปอย่างจริงจังแต่เบย์ก็อยากลองเสี่ยงดู ร้าน Food-4Thought จึงเริ่มขึ้นจากร้านเล็กๆ ในซอยลึกที่มีเพียง 4 - 5 โต๊ะเท่านั้น



ความฝันเป็นรูปเป็นร่าง

ผ่านมา 5 ปี เบย์และหุ้นส่วนของเขาค่อยๆ ขยับขยายกิจการด้วยการต่อเติมร้านไปเรื่อยๆ พวกเขาต้องใช้เวลาให้คนได้ทำความคุ้นเคยพอสมควร จากวงเพื่อนฝูงแล้วค่อยพูดถึงกันปากต่อปากจนเป็นที่รู้จักในวงกว้าง ด้วยความที่มีแนวคิดและสไตล์ชัดเจน ในคอนเซปต์ไม่ตามเทรนด์ แต่แสดงความเป็นตัวเองออกมาผ่านอาหาร บริการ และการตกแต่งแบบเรียบง่ายในบรรยากาศเป็นกันเอง เบย์ตั้งใจให้ร้านนี้เป็นสถานที่ที่คนจะมานั่งเจอ พูดคุย ประชุม หรือกระทั่งสอนพระคัมภีร์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้ทำให้ร้าน Food4Thought ประสบความสำเร็จและดำเนินกิจการมาได้อย่างต่อเนื่องจนถึงทุกวันนี้ สิ่งที่เบย์เห็นเด่นชัดจากทุกช่วงเวลาของการค้นหาตัวเองที่ผ่านมาคือ "การจัดเตรียมของพระเจ้า" ในแต่ละจุดที่เขาเคยอยู่ล้วนเป็นการจัดวางที่อยู่ในแผนงานของพระองค์ทั้งสิ้น พระองค์รู้ว่าเบย์ชอบอะไรก่อนที่ตัวเขาเองจะรู้เสียอีก จนถึงตอนนี้ที่ร้านโดซี้น มีคนรู้จักมากขึ้น เบย์มีประสบการณ์กับการทำงานมากขึ้น โดยที่ตัวเขาเองก็ไม่ได้มองว่างานที่ทำอยู่คือธุรกิจ แต่มองว่ามันคือ 'ภารกิจที่ได้ทำเพื่อสังคม' ทั้งในส่วนของการนำรายได้ส่วนหนึ่งไปบริจาค การสอนในด้านวิชาชีพ และให้คำแนะนำสำหรับคนที่สนใจจะเริ่มต้นทำธุรกิจ

เคล็ดลับสู่การค้นพบตัวเองของเบย์

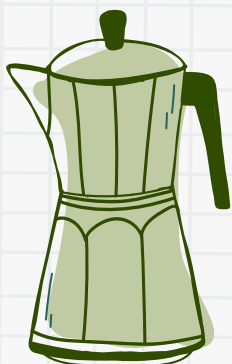


หาจุดประสงค์ให้เจอ

อาจเริ่มจากการถามตัวเองก่อนว่า ฉันเป็นใคร? ฉันอยู่ที่นี้ทำไม? ที่สำคัญคือ การหาจุดประสงค์ต้องเริ่มจากการแสวงหาพระเจ้าก่อนเสมอ เพื่อเราจะคอยสังเกตว่าพระเจ้ามีแผนงานอะไรให้เรา พระองค์เตรียมอะไรไว้ให้ในวันข้างหน้า และเตรียมเราในทางนั้นเพื่ออะไร เมื่อเราติดสนิทกับพระเจ้าเราก็จะรู้ว่าพระองค์จะให้ไปทางไหน

อย่าอยู่ในกรอบ

คนไทยส่วนมากพยายามให้ลูกเป็นหมอ วิศวกร หรือสถาปนิก เพราะมันคือค่านิยมที่สังคมบอก แต่ถ้าเรามองอย่างเปิดใจให้กว้างแล้วจะเห็นว่ายังมีงานอีกมากที่สำคัญ แม้แต่งานแม่บ้านหรือคนกวาดถนน มนุษย์เราต่างเป็นอวัยวะที่รวมขึ้นเป็นร่างกายเดียว และพระเจ้าสร้างเราขึ้นมาให้แตกต่างกัน คริสเตียนจึงควรกล้าคิดต่าง และหลุดจากกรอบที่สังคมบอกว่าดี แล้วไปหาอะไรที่ตัวเองถนัดจริงๆ พระเจ้าอาจจัดเตรียมเราไว้ในทางที่ดูแหวกแนวหรือเป็นไปได้ ดังนั้นอย่าสร้างขอบเขตให้ตัวเอง

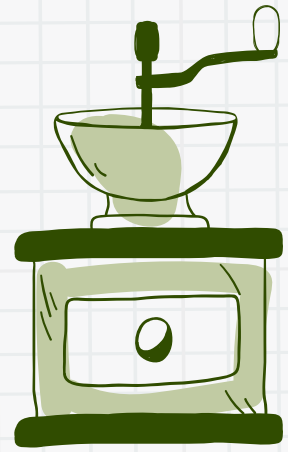


ค้นหาตัวตน (ความสามารถ) ของตัวเอง

มองหาอย่างเปิดกว้างว่าเรามีพระพรด้านไหน เราชอบอะไร แล้วเราจะใช้สิ่งนี้บอกเล่าเรื่องราวของพระเจ้าได้อย่างไร อย่างเบย์เองที่ไม่เคยคิดมาก่อนว่ากาแฟ ธุรกิจ กับภาษาจะกลายมาเป็นการประกาศได้อย่างทุกวันนี้ และไม่ว่าพระพรของเราคืออะไร เบย์ก็เชื่อว่าการใช้ชีวิตเป็นการแสดงให้เห็นถึงพระคริสต์ได้แน่นอน

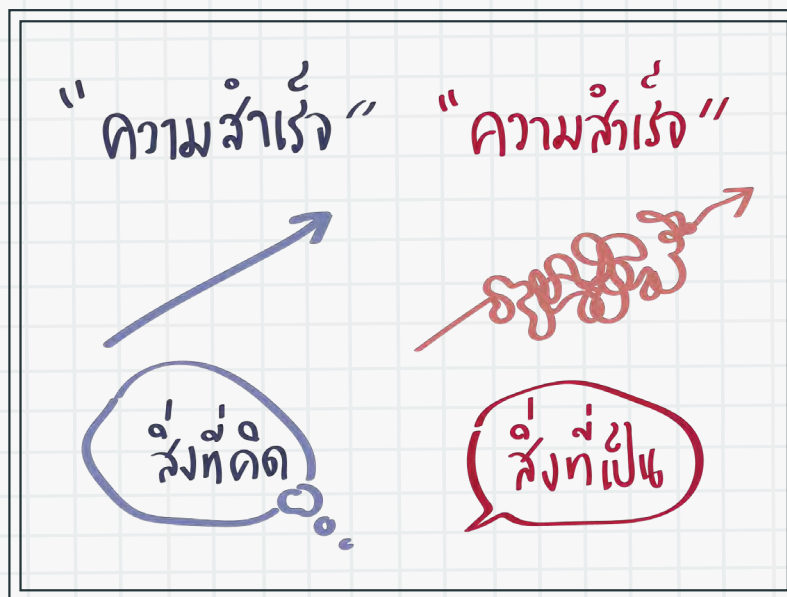
อธิษฐาน เชื่อ และวางใจ

ทางข้างหน้าเป็นสิ่งที่เราไม่อาจรู้ได้ว่าพระเจ้าจะทำอะไรกับมัน เหมือนอย่างโมเสสที่พาชาวอิสราเอลไปถึงดินแดนคานาอัน พระเจ้ามีเส้นทางให้แต่ละคนแน่นอน เพียงแต่เรายังมองไม่เห็น และมักจะไม่เข้าใจว่าทำไมเราถึงต้องผ่านอะไรมากมาย จนกว่าจะถึงที่หมาย เบย์จึงอยากหนุนใจพี่น้องทุกคนระหว่างที่ยังอยู่ระหว่างทางของการค้นหาตัวเองว่าให้ "อธิษฐาน เชื่อ และวางใจพระเจ้า"



.....

น้องๆ ที่อ่านเรื่องของพีเบย์แล้ว คิดยังไงกันบ้างคะ? หลายคนคิดว่าเส้นทางของการประสบความสำเร็จในชีวิตอาจจะเป็นกราฟเส้นตรงพุ่งขึ้นไปเรื่อยๆ แต่ที่จริงแล้วก็ไม่ต่างกับพีเบย์ ที่กว่าจะค้นหาเส้นทางของตัวเองเจอ ก็ต้องวกไปวนมาเหมือนภาพนี้



ดังนั้นที่จริงแล้ว ความสำเร็จกว่าจะได้มานั้นต้องอาศัยความพยายาม ความกล้าลองผิดลองถูกอยู่หลายครั้ง กว่าที่จะไปตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้ ดังนั้นในเส้นทางของการค้นหาตัวเองของน้องๆ ก็เช่นกัน น้องๆ อาจจะต้องอดทนกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปอย่างที่ตั้งใจ ความลำบาก ความกลัว หรือความสับสน แต่ไม่ว่าน้องๆ จะอยู่ในจุดไหนในตอนนี้อย่าเพิ่งท้อถอยกันนะคะ และอย่าลืมว่าพระเจ้าทรงเข้าใจและร่วมเดินทางไปกับน้องๆ ด้วย



บทที่ 3

ฉลาดด้านไหน?

ฉันมีทักษะอะไร?

"ทุกคนเป็นอัจฉริยะ
แต่ถ้าคุณตัดสินปลาโดยความสามารถในการปีนต้นไม้
ทั้งชีวิตมันจะคิดว่ามันโง่"

Aesop Jr.

เมื่อประมาณ 100 กว่าปีที่ผ่านมา คนเรานิยมใช้แบบทดสอบไอคิว (Intelligent Quotient) เพื่อทดสอบความฉลาดหรืออัจฉริยภาพของคน แบบทดสอบไอคิวจะทดสอบเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาทางคณิตศาสตร์ การจดจำ คำศัพท์ การออกแบบ ทำให้น้องๆ อาจเคยคิดว่า คนฉลาดคือคนที่มีไอคิวสูง สอบได้คะแนนสูงๆ โดยเฉพาะวิชาอย่าง คณิต วิทยาศาสตร์ ซึ่งนั้นก็ถูกส่วนหนึ่ง แต่ไม่ทั้งหมด

ในปีพ.ศ.2526 ดร. โยเวิร์ด การ์ดเนอร์³ นักจิตวิทยาชื่อดังที่เป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นอีกคนหนึ่งซึ่งมีความสงสัยว่าการใช้ไอคิวเป็นตัวประเมินความสามารถหรือความฉลาดของคนได้ทั้งหมดจริงไหม ท่านก็เลยทำการค้นคว้าวิจัยจนทำให้ได้ 'ทฤษฎีพหุปัญญา' โดยทฤษฎีนี้อธิบายว่า มนุษย์เรามีอัจฉริยภาพหรือความฉลาดถึง 8 ด้าน ซึ่งแต่ละคนจะมีความฉลาดบางด้านที่โดดเด่นกว่าด้านอื่น หรือมีความฉลาดหลายด้านที่ผสมผสานกันขึ้นมาเป็นลักษณะเฉพาะตัวของตัวเองก็ได้ ความฉลาดของแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับลักษณะทางกายภาพสิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดู⁴ ของคนๆ นั้น โดย ดร.โยเวิร์ด ได้แบ่งลักษณะของอัจฉริยภาพออกเป็น 8 ด้านดังนี้คือ

3 จากหนังสือ You're Smarter Than You Think ของ Thomas Armstrong และหนังสือ อัจฉริยะสร้างได้ ของ วณิชา เรช

4 วณิชา เรช, 2550



ความฉลาดด้านภาษาและการสื่อสาร

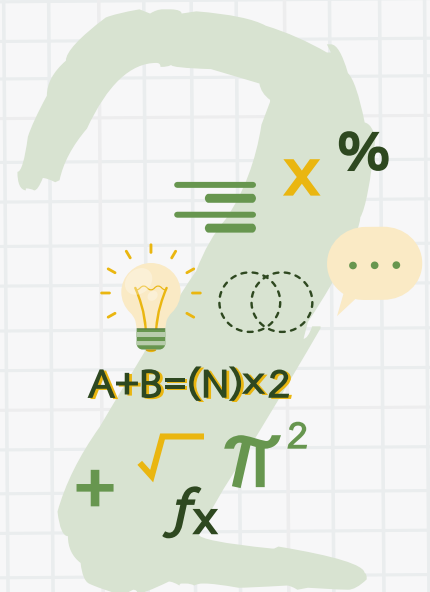
คนที่มีความฉลาดด้านนี้มักจะชอบอ่านหนังสือ ชอบเขียน ชอบพูดคุย ชอบสื่อสาร ทั้งยังจดจำและถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆ ได้ดี มีความถนัดในการใช้คำ ชอบพูดเล่นคำ สำนวน คำผวน คำพ้อง ชอบเล่นปริศนาคำทาย มักจะสนใจหรือเก่งวิชาที่เกี่ยวข้องกับ ภาษาและการสื่อสาร เช่น ชอบเรียนภาษา ประวัติศาสตร์ สังคม

กิจกรรมของคนกลุ่มนี้ก็เช่น การอ่านหนังสือ สิ่งพิมพ์ นิตยสาร อ่านแม้กระทั่ง ป้ายโฆษณา ฉลาดสินค้า ชอบเขียนบันทึก ตอบอีเมล เขียนกลอน เล่าเรื่องตลก แต่งเพลงแร็ป ฟังวิทยุ ดูหนัง ฟังหนังสือเสียง ดังนั้นอาชีพที่เหมาะสมกับคนกลุ่มนี้คือ งานโฆษณา การตลาด งานเขียน งานประชาสัมพันธ์ พนักงานเก็บหนังสือ บรรณาธิการ ครูสอนภาษาต่างๆ

ความฉลาดด้านเหตุผลและคณิตศาสตร์

เป็นกลุ่มที่สนุกกับการแก้ปัญหา ได้ทำงานกับตัวเลข ชอบการทดลอง มีทักษะ ในการคิดเชิงเหตุผล ทำอะไรเป็นระบบ มีลำดับขั้นตอนชัดเจน สนใจเรื่องวิทยาศาสตร์ และวิทยาการต่างๆ ชอบค้นหาเหตุผลมาหักล้างหรือวิพากษ์วิจารณ์การกระทำของ คนอื่น เชื่อถือเฉพาะแต่สิ่งที่อธิบายได้ มีเหตุผล มักจะสนใจหรือชอบวิชาเกี่ยวกับ คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์

กิจกรรมที่คนกลุ่มนี้ชื่นชอบก็เช่น การเล่นหมากรุก อ่านหนังสือสืบสวน สอบสวน ทำบัญชีรายรับรายจ่าย จัดห้องหรือเรียงของตามลักษณะของทรวดทรงต่างๆ ใช้เครื่องคิดเลข การทำอาหาร การดวงเครื่องปรุงของสูตรอาหารต่างๆ คิดเกี่ยวกับการ ประดิษฐ์สิ่งของง่ายๆที่สามารถใช้ได้ เรียนรู้เกี่ยวกับโลก แผนที่ หรือ ดวงดาว เป็นต้น ผู้ที่มีความสามารถทางด้านนี้มีเหมาะจะทำอาชีพเกี่ยวกับบัญชี คณิตศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ หรือเป็นโปรแกรมเมอร์ นักวิทยาศาสตร์ ครู อาจารย์ เป็นต้น

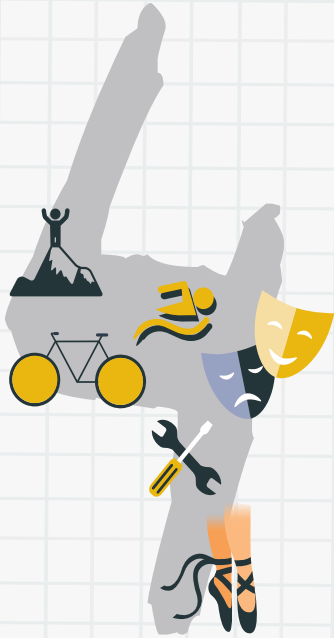


ความฉลาดด้านมิติสัมพันธ์

เป็นกลุ่มคนที่มีความฉลาดด้านศิลปะ ชอบวาดเขียน ใช้จินตนาการ คิดภาพใน หัว ชอบอ่านแผนที่หรือแผนภูมิ ชอบบันทึกเรื่องราวผ่านการถ่ายภาพ วาดภาพ ชอบ หนังสือที่มีภาพประกอบมากกว่าที่มีแต่ข้อความ ชอบงานออกแบบ มักจะสนใจหรือเก่ง วิชาศิลปะ การออกแบบ วิชาเลขาคณิต พีชคณิต

กิจกรรมที่ผู้มีความฉลาดด้านนี้ชอบ เช่น วาดรูป ทำงานศิลปะ ปั้นดินน้ำมัน สร้างงานสามมิติ ต่อโมเดล ดูสถาปัตยกรรม ไปพิพิธภัณฑ์ ดูหนัง วิดีโอ ต่อจิ๊กซอว์ แต่ง ห้อง จัดบ้าน ถ่ายรูป เป็นต้น ผู้ที่มีความสามารถทางด้านนี้เหมาะจะทำอาชีพเป็น ศิลปิน สถาปนิก มัณฑนากร นักประดิษฐ์





ความฉลาดด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว

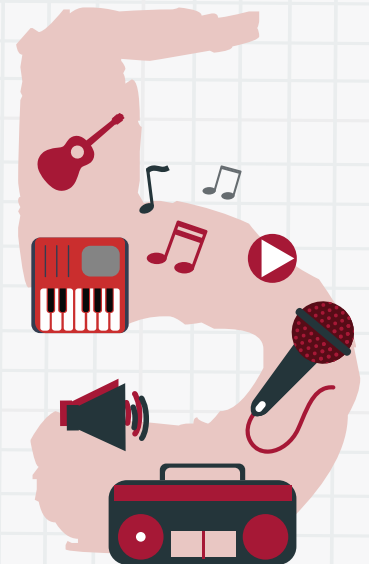
ผู้ที่มีความฉลาดด้านนี้จะชอบการเคลื่อนไหวร่างกาย ชอบลงมือทำมากกว่าอ่าน คู่มือแนะนำหรือนั่งเรียนเฉยๆ ชอบคิดหรือใช้ความคิดขณะออกกำลังกาย เดิน วิ่ง ชอบเครื่องเล่นโยนหินหวาดเสียว เรียนรู้ด้วยการสัมผัสจับต้อง และการลงมือปฏิบัติ ชอบเต้นรำ เล่นละคร และออกกำลังกายขณะพูดคุย มักจะสนใจหรือเก่งวิชาเกี่ยวกับการใช้ร่างกายเช่น พลศึกษา งานประดิษฐ์ การทำกิจกรรมกลางแจ้ง วิชาที่ต้องแสดงออกทางร่างกายเช่น การเต้น ฟ้อน รำ เล่นละคร

กิจกรรมที่คนกลุ่มนี้ชื่นชอบ เช่น การเต้น ซ้อมหรือประดิษฐ์สิ่งของ ปีนต้นไม้ เล่นบทบาทสมมติ เล่นละครเวที เล่นมายากล เดินเล่น เดินป่า รวมถึงการแสดงออกทางด้านศิลปะโดยใช้ร่างกาย ผู้ที่มีความสามารถทางด้านนี้เหมาะจะทำอาชีพเป็น นักแสดง นักกีฬา นาวาگر นักฟ้อนรำ นักประดิษฐ์ ช่างซ่อมรถยนต์ ศัลยแพทย์ เป็นต้น

ความฉลาดด้านดนตรี

ผู้ที่มีความฉลาดด้านดนตรีก็จะมี ความเชี่ยวชาญในการเล่นดนตรี ชอบและสามารถแยกแยะเสียงต่างๆ รู้จักจังหวะทำนองได้ไว ชอบผิวปาก ฮัมเพลง เคาะโต๊ะหรือขยับตามจังหวะเพลงเมื่อทำงานหรือใช้ความคิด สามารถจดจำเสียงได้อย่างแม่นยำ เล่นเครื่องดนตรีได้อย่างน้อย 1 ชิ้น หรือชอบร้องเพลง

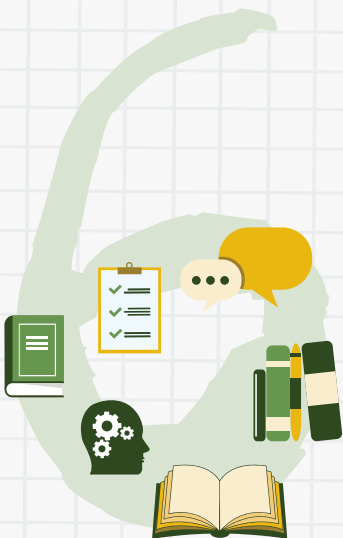
กิจกรรมที่คนกลุ่มนี้ชอบ เช่น ฟังเพลง เล่นดนตรี ร้องเพลง หรือร้องประสานเสียง ไปดูการแสดงดนตรี นั่งร้องเพลงกับกลุ่มเพื่อนๆ ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้เหมาะจะทำอาชีพเป็น นักดนตรี นักแต่งเพลง นักวิจารณ์ดนตรี ครูสอนดนตรี เป็นต้น



ความฉลาดด้านการเข้าใจตนเอง

ผู้ที่มีความฉลาดด้านนี้มีความสามารถในการทำความเข้าใจตัวเอง เข้าใจว่า ตัวเองมีจุดอ่อน-จุดแข็งอะไร ให้ความสำคัญกับการหาความหมายของชีวิต จะชอบใช้เวลาคิดใคร่ครวญตามลำพังเงียบๆ ติดตามในสิ่งที่ตัวเองสนใจเป็นพิเศษหมกมุ่นกับความรู้สึกรู้สึก ความคิด และการแสดงออกของตัวเอง ชอบทำอะไรด้วยตัวเองมากกว่าขอความช่วยเหลือ ไม่ชอบอยู่ในที่ๆมีคนเยอะ ไม่ชอบทำงานกลุ่ม เรียนรู้ได้ดีเมื่ออยู่คนเดียว มักจะสนใจหรือเก่งวิชาปรัชญา จิตวิทยา ศาสนา

กิจกรรมที่เหมาะสมกับคนกลุ่มนี้ เช่น เขียนบันทึกประจำวัน วางแผนเป้าหมายสำหรับตัวเอง การจินตนาการว่าจะทำอาชีพอะไรในอนาคต คิดว่าจะพัฒนานตนเองอย่างไร อ่านหนังสือเพื่อพัฒนานตนเอง ทำแบบทดสอบทางจิตวิทยา ทำงานคนเดียว ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้เหมาะจะทำอาชีพอิสระ เช่น เป็นเจ้าของกิจการ เป็นนายจ้างของตัวเอง นักคิด นักเขียน นักบวช นักปรัชญา นักจิตวิทยา ครู หรือ อาจารย์ เป็นต้น



ความฉลาดด้านการเข้าใจผู้อื่น และมนุษย์สัมพันธ์

ผู้ที่มีความฉลาดด้านนี้มีความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เข้าใจคนได้ดี อ่านกิริยาท่าทางหรือสีหน้าของคนออก ชอบเป็นผู้นำ ชอบมีส่วนร่วมในกลุ่ม ชอบมีเพื่อนและเข้าสังคม ชอบช่วยเหลือหรือทำงานที่ต้องประสานงานกับคน ชอบพูดชักจูงให้ผู้อื่นทำตามมากกว่าลงมือทำเอง เจรจาต่อรองเก่ง ช่วยแก้ปัญหาและช่วยให้คนอื่นเข้ากันได้ง่าย รวมถึงการบริหารและนำคนอื่นด้วย มักจะสนใจหรือเก่งเกี่ยวกับงานที่ต้องทำเป็นกลุ่ม วิชาการสื่อสารหรือการใช้จิตวิทยา โน้มน้าวคน

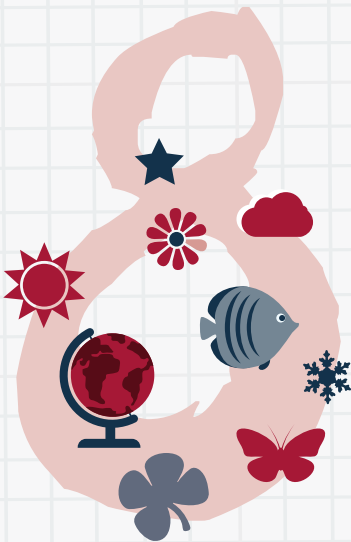
กิจกรรมที่เหมาะสมกับคนกลุ่มนี้ เช่น ใช้เวลากับเพื่อน อาสาช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยแก้ปัญหาเมื่อคนอื่นทะเลาะกัน ทำงานกลุ่ม จัดงานเลี้ยง เล่นกีฬาเป็นทีม เล่นเกมกับเพื่อน เป็นต้น รวมถึง เพื่อน พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนร่วมห้อง และเพื่อนร่วมทีม อาชีพที่เหมาะสมกับผู้ที่มีความฉลาดด้านนี้คือ นักการทูต นักบริหาร ผู้จัดการ นักธุรกิจ นักการตลาด นักโฆษณา ครู อาจารย์ เป็นต้น



ความฉลาดด้านธรรมชาติ

เป็นผู้ที่มีความสนใจในเรื่องสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติรอบตัวเป็นพิเศษ สนใจความเป็นไปของสังคม การดำรงชีวิต การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและ การพัฒนาอย่างยั่งยืน มักจะช่างสังเกตธรรมชาติของพืชและสัตว์ มีความรู้เรื่องชื่อพันธุ์ไม้ ชนิดของสัตว์ หรือดวงดาว จักรวาล ทั้งไวต่อความเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มักจะสนใจหรือเก่งวิชาเกษตร วิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับชีววิทยา ดาราศาสตร์

กิจกรรมที่เหมาะสมกับคนกลุ่มนี้ เช่น การเดินป่า เรียนรู้เกี่ยวกับไดโนเสาร์ ไปสวนสัตว์ เดินเล่นในสวน ดูแลสัตว์เลี้ยงสะสมใบไม้ หิน แมลง หรือสิ่งธรรมชาติต่างๆ ในป่า สังเกตเกี่ยวกับอากาศ ปลูกต้นไม้ ทำสวน ดูดาว เป็นต้น ผู้ที่มีความสามารถทางด้านนี้เหมาะกับอาชีพ นักวิทยาศาสตร์ นักสำรวจ นักอนุรักษ์ธรรมชาติ นักสิ่งแวดล้อม ทำฟาร์มเลี้ยงสัตว์ เกษตรกร เป็นต้น



มาถึงตรงนี้น้องๆ คิดว่าตัวเองมีความฉลาดที่เด่นชัดในด้านใดบ้าง?

เราสามารถมีความฉลาดได้มากกว่าหนึ่งด้านด้วย

แต่ถ้าน้องๆ ยังไม่แน่ใจ ลองทำแบบทดสอบในหน้าถัดไปดู



แบบทดสอบพหุปัญญา

ไม่เลย 0 น้อย 1 ใช 2 ใช้มาก 3

1. ฉันชอบอ่านหนังสือ				
2. ฉันสามารถคำนวณตัวเลขในใจได้อย่างง่ายดาย				
3. เวลาหลับตาฉันสามารถมองเห็นภาพได้อย่างชัดเจน				
4. ฉันชอบเข้าร่วมในกีฬาหรือกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ				
5. ฉันร้องเพลงเพราะ คนอื่นมักชมว่าฉันเสียงดี				
6. เพื่อนๆ มักจะมาขอคำแนะนำหรือคำปรึกษาจากฉันเสมอ				
7. ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำสมาธิ หรือครุ่นคิดกับคำถามที่เกี่ยวกับชีวิต				
8. ฉันมีสัตว์เลี้ยงอย่างน้อย 1 ชนิด				
9. ฉันอ่านหนังสือได้ดี และเข้าใจเรื่องราวจากสิ่งที่อ่านได้				
10. วิชาคณิตและวิทยาศาสตร์ เป็นวิชาที่ฉันชอบเรียน				
11. ฉันมีความรู้สึกไวต่อสี				
12. ฉันรู้สีว่าการนั่งเฉย ๆ เป็นเวลานาน ๆ เป็นเรื่องยาก				
13. ฉันสามารถบอกได้ถ้าเสียงดนตรีหรือเสียงร้องเพี้ยนหรือผิดคีย์				
14. ฉันชอบกีฬาประเภทกลุ่ม เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล หรือ บาสเก็ตบอล มากกว่ากีฬาประเภทเดี่ยว เช่น วัยน้ำ หรือ วิ่ง				
15. ฉันสนใจเข้าร่วมการสัมมนาเพื่อพัฒนาตนเอง หรือกิจกรรมที่เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง				
16. ฉันชอบการไปเที่ยวตามสวนสาธารณะ / ชอบทำกิจกรรมสันทนาการหรือกิจกรรมกลางแจ้ง				
17. ฉันสามารถเข้าใจการฟังวิทยุ หรือซีดี มากกว่าการเห็นภาพจากโทรทัศน์หรือภาพยนตร์				
18. ฉันสนุกกับการแก้เกมหรือปัญหาที่ต้องใช้การคิดที่เป็นเหตุเป็นผล				
19. บ่อยครั้งที่ฉันใช้กล้องบันทึกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว				
20. ฉันชอบการทำงานที่ต้องใช้มือ เช่น การเย็บผ้า, การทอ, แกะสลัก, งานไม้ หรือการสร้างโมเดล				

แบบทดสอบปัญหา





 ไม่เลย 0 น้อย 1 ใช้ 2 ใช้มาก 3

21. ฉันชอบเล่นดนตรี / ฉันชอบร้องเพลง				
22. เมื่อฉันมีปัญหา ฉันมักจะหาคนช่วยมากกว่าที่จะพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง				
23. ฉันตอบสนองต่อความขัดแย้งด้วยการใช้ความอดทน อดกลั้น				
24. ฉันชอบดกปลา ส่องสัตว์ หรือไปออกค่าย				
25. ฉันชอบเล่นเกมที่เกี่ยวข้องกับคำ เช่น เกมผสมคำ เกมต่อคำ ไปคำ หรือเกมอักษรไขว้				
26. ฉันชอบการทดลองที่ตั้งคำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า "จะเป็นอย่างไรถ้า..." ตัวอย่างเช่น จะเป็นอย่างไรถ้าฉันเพิ่มปริมาณน้ำที่ใส่รดน้ำต้นไม้ในแต่ละสัปดาห์				
27. ฉันสนุกกับการเล่นเกมปริศนา เกมวงกตพิศวง และปริศนาเกี่ยวกับภาพ				
28. ฉันมักมีความคิดดีๆ เวลาที่ฉันเดินเล่น หรือวิ่งเล่น หรือออกกำลังกาย				
29. ชีวิตของฉันจะแย่กว่านี้หากขาดเสียงดนตรี				
30. ฉันมีเพื่อนสนิทอย่างน้อย 3 คน				
31. ฉันมักคิดถึงเป้าหมายที่สำคัญในชีวิตอยู่เสมอ				
32. ฉันสนุกสานกับการให้อาหารสัตว์และการดูแลสัตว์				
33. ฉันสนุกกับการท่องเที่ยว การแต่งโคลงกลอน หรือการเขียนเรียงความ				
34. ฉันคิดถึงสิ่งต่างๆ อย่างมีแบบแผนตามกฎเกณฑ์ที่วางไว้				
35. ฉันเห็นภาพชัดเจนในความฝัน				
36. ฉันชอบใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง				
37. บางครั้งฉันพบว่า ตัวเองมักจะฮัมทำนองเพลงที่คุ้นเคย				
38. ฉันใช้เวลาว่างเล่นเกมประเภทที่ต้องใช้สมองคิด หรือเล่นได้ตามลำพัง เช่น เกมต่อภาพ เกมต่อแบบจำลอง				
39. ฉันชอบที่จะประเมินตัวเองว่าประสบความสำเร็จตามจุดหมายที่กำหนด				
40. ฉันชอบเที่ยวอุทยานแห่งชาติ ชอบสถานที่ที่เป็นธรรมชาติมากกว่าสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์				

แบบทดสอบพหุปัญญา





 ไม่เลย 0 น้อย 1 ใช 2 ใช่มาก 3

41. คนอื่นๆ มักจะขอให้ฉันช่วยอธิบายความหมายของคำที่ฉันใช้ในการเขียนหรือพูด				
42. ฉันสนใจวิทยาการใหม่ๆ ทางด้านวิทยาศาสตร์				
43. ฉันสามารถอยู่ในที่ที่ไม่คุ้นเคยได้				
44. ฉันสามารถจดจำวิธีการทำได้ดีขึ้นเวลาที่ฉันลงมือทำด้วยตนเอง				
45. ฉันสามารถบอกได้ทันทีถ้าเสียงเพลงหรือดนตรีเล่นผิดโน้ต				
46. ฉันชอบและรู้สึกท้าทายกับการสอนคนเป็นกลุ่ม				
47. ฉันมีมุมมองที่ชัดเจนเกี่ยวกับจุดดีและจุดด้อยของตนเอง				
48. ฉันชอบอ่านเรื่องเกี่ยวกับสัตว์ หรือปรากฏการณ์ธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงทางภูมิอากาศ เช่น สึนามิ แผ่นดินไหว น้ำท่วม และดินถล่ม				
49. สำหรับฉัน ภาษาอังกฤษ สังคม ประวัติศาสตร์ง่ายกว่าคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์				
50. ฉันเชื่อว่าแทบทุกสิ่งมีเหตุผลที่อธิบายได้				
51. ฉันชอบวาดภาพ หรือขีดเขียน				
52. ฉันใช้มือแสดงท่าทางประกอบ หรือใช้ภาษากายอื่นๆ เวลาพูดกับคนอื่น				
53. ฉันสามารถใช้เวลาอยู่กับดนตรี หรือ เครื่องดนตรีได้นานๆ				
54. ฉันมองว่าตัวเองเป็นผู้นำ / เพื่อนๆ ชอบตั้งให้ฉันเป็นหัวหน้ากลุ่ม				
55. ฉันชอบที่จะอยู่ตามลำพังในห้องเล็กๆ มากกว่าที่จะอยู่ร่วมกับคนหมู่มาก				
56. ฉันสนุกกับการทำสวน การตกแต่งสวน การปลูกต้นไม้				
57. เวลาที่ฉันขับรถบนทางหลวง ฉันสนใจคำที่เขียนบนป้ายข้างทางมากกว่าวิวทิวทัศน์				
58. ฉันสามารถวิเคราะห์คำพูดของคนอื่นอย่างเป็นเหตุเป็นผล				
59. ฉันสามารถจินตนาการหรือคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดในอนาคตได้				
60. ฉันชอบความสนุกสนาน ชอบเล่นเกมโยน ชอบทำกิจกรรมที่ท้าทาย ตื่นเต้น ผจญภัย				

แบบทดสอบพหุปัญญา






ไม่เลย 0 น้อย 1 ใช้ 2 ใช้มาก 3

61. ป่อยครั้งที่ฉันเคาะตามจังหวะเพลงหรือร้องเพลงเบาๆ ขณะทำงาน
62. ฉันไม่รู้สึกรู้สิดัดเวลาอยู่ท่ามกลางคนหมู่มาก
63. ฉันมักจดบันทึกเหตุการณ์ส่วนตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
64. ฉันมักสะสมก้อนหิน ดินไม้ ฝึเสื้อ ใโป้ไม้หรือวัสดุอื่นๆ จากธรรมชาติ

เสร็จแล้วให้น้องรวมคะแนน (ตามเลขข้อ) ในตาราง

ภาษาและการสื่อสาร	เหตุผลและคณิตศาสตร์	มิติสัมพันธ์	ร่างกายและการเคลื่อนไหว	ดนตรี	การเข้าใจผู้อื่นและมนุษย์สัมพันธ์	การเข้าใจตนเอง	ธรรมชาติ
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64
คะแนนรวม	คะแนนรวม	คะแนนรวม	คะแนนรวม	คะแนนรวม	คะแนนรวม	คะแนนรวม	คะแนนรวม



1. ในหน้ากิจกรรม This is me ให้น้องเอาคะแนนรวมในแต่ละด้านลงไปบรรยายในช่องบทที่ 3 "ฉันฉลาดด้านไหน" ให้น้องระบายสีตามระดับคะแนนที่ได้
2. ในหน้ากิจกรรมวงกลม 3 วงให้เขียนชื่อความฉลาด 3 อันดับแรกลงไปในช่วงกลมที่ชื่อ ความฉลาด / ทักษะ

ความถนัด VS ทักษะ

น้องๆ อาจจะสงสัยว่าแล้ว 'ความถนัด' กับ 'ทักษะ' นั้นต่างกันยังไง

'ทักษะ'

สามารถเรียนรู้ได้ และเกิดขึ้นจาก
การใช้เวลาฝึกฝนจนเชี่ยวชาญ จนกลายเป็น
สิ่งที่เรามีและนำไปใช้ในงานได้ เช่น
ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ ทักษะด้านการเล่นดนตรี
ทักษะด้านการขับรถ ในทางกลับกัน ถ้าน้องๆ ไม่
ได้นำทักษะที่มีมาใช้ในระยะเวลาหนึ่งก็อาจจะทำให้
ทักษะนั้นติดขัดอยู่บ้างเมื่อต้องนำมาใช้ใหม่อีกครั้ง
เช่น พี่เคยเรียนภาษาญี่ปุ่นเป็นวิชาโทในมหาวิทยาลัย
รองจากภาษาอังกฤษ เรียนตั้ง 7 คอร์สเลยทีเดียวแต่
ไม่ได้มีโอกาสนำมาฝึกใช้เลยทำให้ไม่สามารถใช้
ทักษะภาษาญี่ปุ่นได้จนเกือบจะลืมไปแล้ว แต่
เนื่องจากพี่มีเพื่อนฝรั่งเยอะ ก็เลยต้องใช้ทักษะ
ภาษาอังกฤษบ่อยๆ จนเป็นทักษะที่
เชี่ยวชาญกว่าทักษะภาษาญี่ปุ่น จึง
สามารถต่อยอดเป็นอาชีพในการ
ทำงานได้จนถึงทุกวันนี้ สรุปก็คือ
ทักษะคือสิ่งที่เรียนรู้และฝึกฝน
ได้ จนเกิดความชำนาญ
และถ้าไม่ฝึก ทักษะที่
เคยมีก็ไม่ชำนาญได้
เหมือนกัน

แต่

'ความถนัด'

เป็นคุณสมบัติที่อยู่ภายในเราซึ่งจะ
เป็น 'ต้นทุน' ให้เราสามารถเรียนรู้หรือ
ฝึกทักษะได้เร็ว-ช้าไม่เท่ากัน เช่น ผู้ที่
มีความถนัด หรือ ความฉลาดด้าน
ร่างกายก็จะสามารถต่อยอดและฝึกกีฬา
ชนิดต่างๆ ได้ ง่ายกว่าคนอื่น หรือ
คนที่มีความถนัดด้านการสื่อสารกับ
ผู้อื่นอยู่แล้ว ก็อาจจะสนุกและ
เรียนรู้ทักษะด้านภาษาต่าง
ประเทศเร็วและดีกว่า
คนอื่นนั่นเองค่ะ



ดังนั้นในการค้นหาอาชีพหรือการเตรียมตัวเองเพื่องานที่น้องสนใจในอนาคตนั้นจึงจำเป็นมากที่จะ
สำรวจตัวน้องเองว่าเรามีทักษะอะไรบ้างแล้ว หรือ อาชีพที่เราสนใจนั้นต้องใช้ทักษะอะไรบ้าง เราจะ
ได้รู้ว่าเราต้องเตรียมตัวได้ถูกว่าจะไปหา ที่เรียนรู้และ ฝึกฝนทักษะนั้นได้ที่ไหนบ้าง

กิจกรรมค้นหาอาชีพ

ให้น้องๆ ขีดเส้นใต้อาชีพที่น้องๆ สนใจ รวมทั้งใส่เครื่องหมายคำถามอาชีพที่น้องๆ อาจจะยังไม่แน่ใจว่าเป็นอาชีพชอบจริงๆ ไหม

ความฉลาดด้านภาษาและการสื่อสาร

งานโฆษณา การตลาด งานเขียน
งานประชาสัมพันธ์ พนักงานเก็บหนังสือ
บรรณาธิการ ครูสอนภาษาต่างๆ
หรือ ครูสอนวิชาต่างๆ คนเก็บข้อมูล
นักเขียนคอลัมน์ ทนาย บรรณารักษ์
พนักงานต้อนรับ ทำงานในโรงงานสิ่งพิมพ์
งานวิทยุ โทรทัศน์ ผู้ประกาศข่าว ล่าม
บรรณาธิการเว็บไซต์ นักบำบัดการพูด ฯลฯ

ความฉลาดด้านเหตุผล และคณิตศาสตร์

นักบัญชี นักอวกาศ นักควบคุมการจราจร
ทางอากาศ นักประเมินราคา นักธนาคาร
นักโปรแกรมเมอร์ นักวิเคราะห์ข้อมูล
นักเศรษฐศาสตร์ วิศวกร นักการเงิน
พนักงานแลกเปลี่ยนเงินตรา
นักวิทยาศาสตร์ นักวิเคราะห์การลงทุน
พนักงานจัดซื้อ ตัวแทนหุ้น ครูวิทยาศาสตร์
หมอ นักชีววิทยา นักเขียนเฉพาะทาง
เหรียญกษาปณ์ นักออกแบบเกม หรือโปรแกรม
ผู้สร้างเว็บไซต์ ตัวแทนขายประกัน
ผู้เชี่ยวชาญระบาดวิทยา ฯลฯ

ความฉลาดด้านมิติสัมพันธ์

นักโฆษณา นักเขียนการ์ตูนเคลื่อนไหว
สถาปนิก นักศิลปะ ครูสอนศิลปะ
นักเขียนแผนที่ นักวาดรูป
ประกอบหนังสือ ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับ
ก่อสร้าง นักออกแบบสิ่งแวดล้อม
นักออกแบบเฟอร์นิเจอร์ มัณฑนากร
กราฟิกดีไซน์เนอร์ ผู้กำกับ นักสำรวจ
ช่างกลึง ออกแบบสิ่งบรรจภัณฑ์
นักออกแบบเสื้อผ้า นักออกแบบ
เครื่องประดับ นักถ่ายทำภาพยนตร์ ฯลฯ

ความฉลาดด้านร่างกายและ การเคลื่อนไหว

นักกายกรรม นักแสดง นักทำตู้ ช่างไม้
นักละครสัตว์ นักประดิษฐ์สิ่งของที่
ทำด้วยมือ คนงานก่อสร้าง
นักเต้น หมอพื้น คนทำงานในโรงงาน
ช่างเครื่องหนัง เครื่องประดับ หมอนวด
ครูสอนพลศึกษา นักมายากล
หมอผ่าตัด นักกีฬาอาชีพ ผู้ดูแล
ความปลอดภัย ฯลฯ

ความฉลาดด้านการเข้าใจตนเอง

นักแสดง นักศิลปะ เสมียน นักประดิษฐ์
ด้วยมือ นักสืบ นักสืบสอบสวน
ผู้สร้างหนังสือ ผู้กำกับหนัง เจ้าของธุรกิจ
ผู้ให้คำปรึกษาแนะแนว นักดูแลหรือ
ผู้เชี่ยวชาญเรื่องการดูแลสุขภาพแบบ
องค์รวม ผู้นำในองค์กร นักแสดง ครูฝึก
นักจิตวิทยา จิตแพทย์ นักปรัชญา
นักสังคมสงเคราะห์ นักศาสนศาสตร์
นักบำบัด นักเขียน ฯลฯ

ความฉลาดด้านธรรมชาติ

ผู้ฝึกสอนสัตว์ นักโบราณคดี นักชีววิทยา
พ่อครัวแม่ครัว นักนิเวศวิทยา
นักสิ่งแวดล้อม นักอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
ทนายด้านสิ่งแวดล้อม ผู้เขียนแบบ
ช่างถ่ายรูปธรรมชาติ คนที่ทำงานใน
สวนสัตว์ คนที่ทำงานในไร่สวน นักจัดสวน
คนขายต้นไม้เพาะชำ ผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับ
สัตว์ชนิดต่างๆ ฯลฯ

ความฉลาดด้านการเข้าใจผู้อื่น และมนุษย์สัมพันธ์

ผู้บริหาร นักมนุษยวิทยา ผู้บริหารธุรกิจ
เจ้าของธุรกิจ โค้ช ผู้ให้คำปรึกษา
นักบริหารทรัพยากรมนุษย์ ทนาย ผู้จัดการ
นักเจรจาต่อรอง ตำรวจ พยาบาล
ผู้จัดการ พนักงานฝ่ายบุคคล นักการเมือง
จิตแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้าน การ
ประชาสัมพันธ์ นักพูด พนักงานต้อนรับ
พนักงานขาย นักสังคมสงเคราะห์
ผู้ดำเนินรายการ นักบำบัด ครู
ตัวแทนท่องเที่ยว บริการ ฯลฯ

ความฉลาดด้านดนตรี

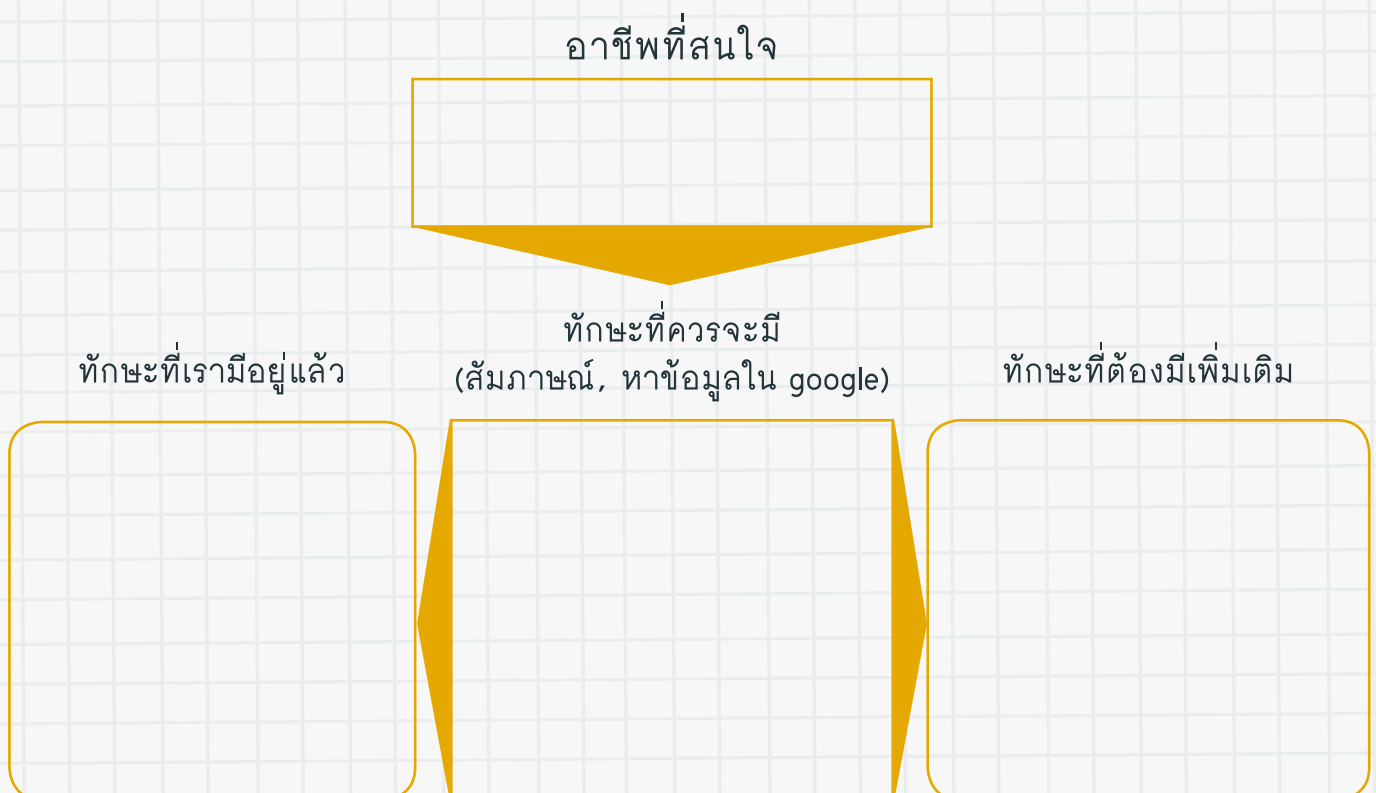
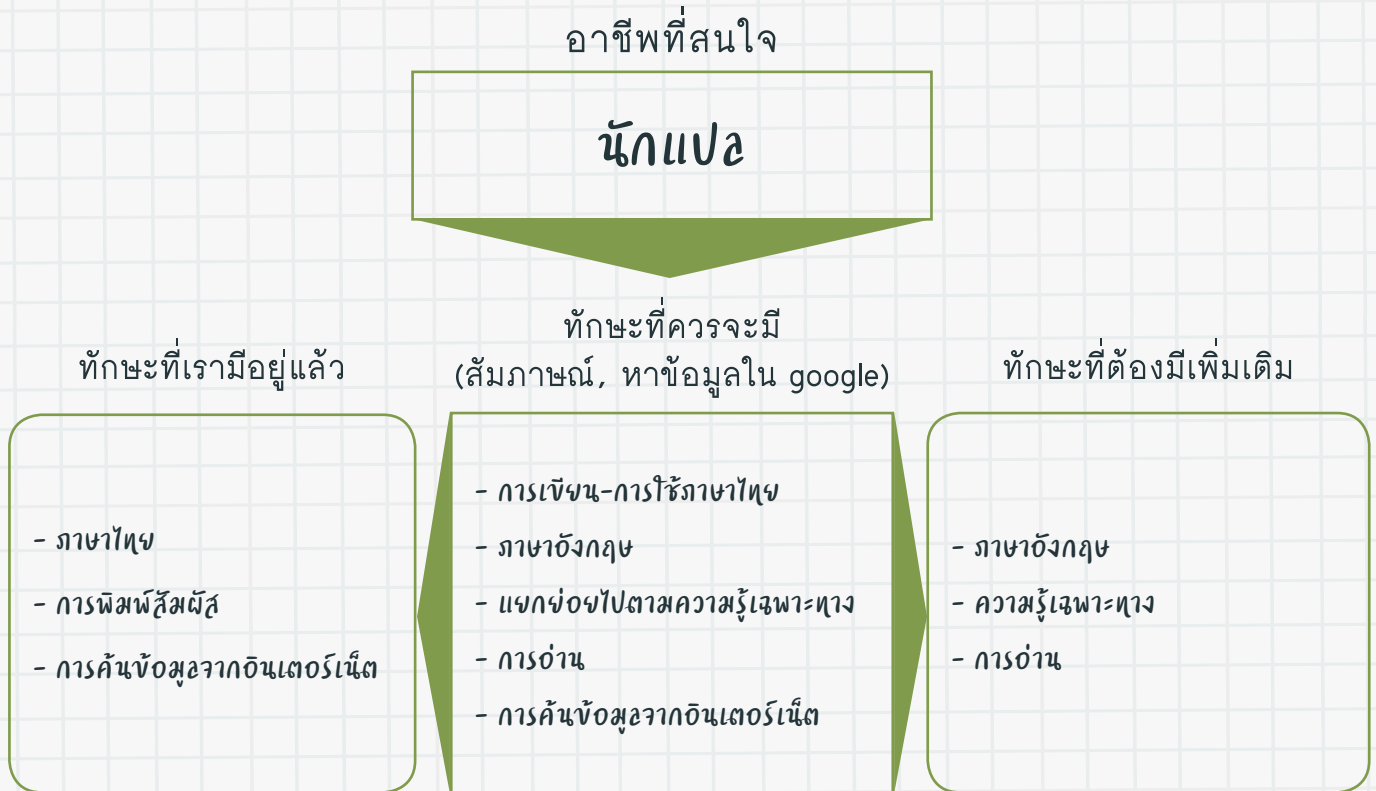
นักแต่งเนื้อเพลง นักแต่งทำนองเพลง
นักดนตรี ผู้กำกับด้านดนตรีหรือด้านเสียง
ผู้ดูแลด้านเครื่องเสียง นักวิจัยด้านดนตรี
นักร้อง วิศวกรด้านเครื่องเสียงหรือการ
บันทึกการแสดงต่างๆ นักปรับเสียงเปียโน
ช่างเทคนิคด้านเสียง ผู้จัดการสตูดิโอ
นักออกแบบเสียงหนัง หรือวิดีโอ
ครูสอนดนตรี นักดนตรีบำบัด ฯลฯ



ในหน้ากิจกรรม วงกลม 3 วง
ให้น้องใส่ชื่อ "อาชีพ" ที่น้องขีดเส้นใต้
ในวงกลมชื่อ 'อาชีพ' หรือเขียนอาชีพ
ที่น้องอยากเป็นแต่ไม่มีในตารางก็ได้

กิจกรรมค้นหาทักษะ

จากตารางอาชีพด้านบนให้น้องลองเลือกมา 2 - 3 อาชีพที่น้องสนใจที่สุด (ไม่จำเป็นต้องอยู่ในตารางด้านบนก็ได้) และลองตอบคำถามตามตารางภาพด้านล่าง ตัวอย่างเช่น



อาชีพที่สนใจ



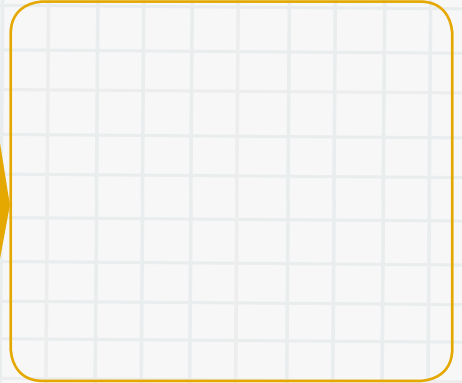
ทักษะที่เรามีอยู่แล้ว



ทักษะที่ควรจะมี
(สัมภาษณ์, หาข้อมูลใน google)



ทักษะที่ต้องมีเพิ่มเติม



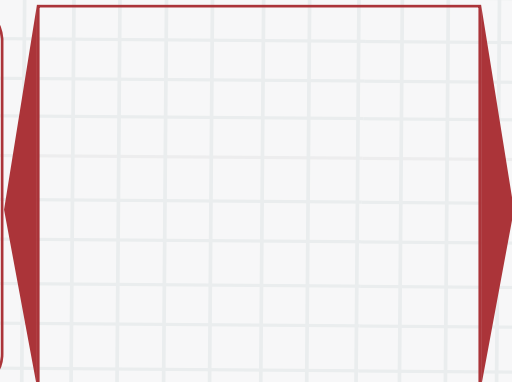
อาชีพที่สนใจ



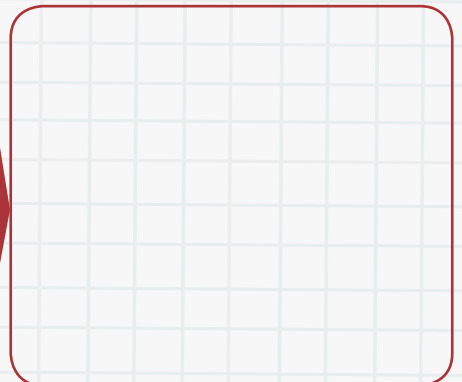
ทักษะที่เรามีอยู่แล้ว



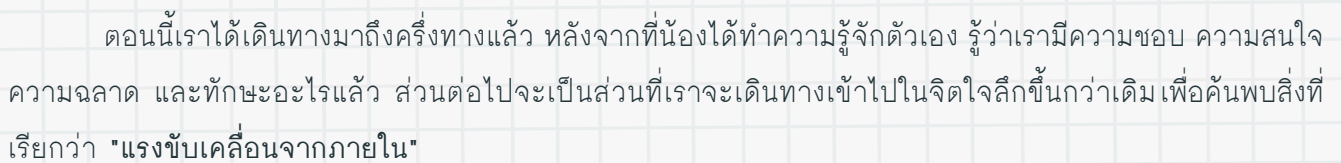
ทักษะที่ควรจะมี
(สัมภาษณ์, หาข้อมูลใน google)



ทักษะที่ต้องมีเพิ่มเติม



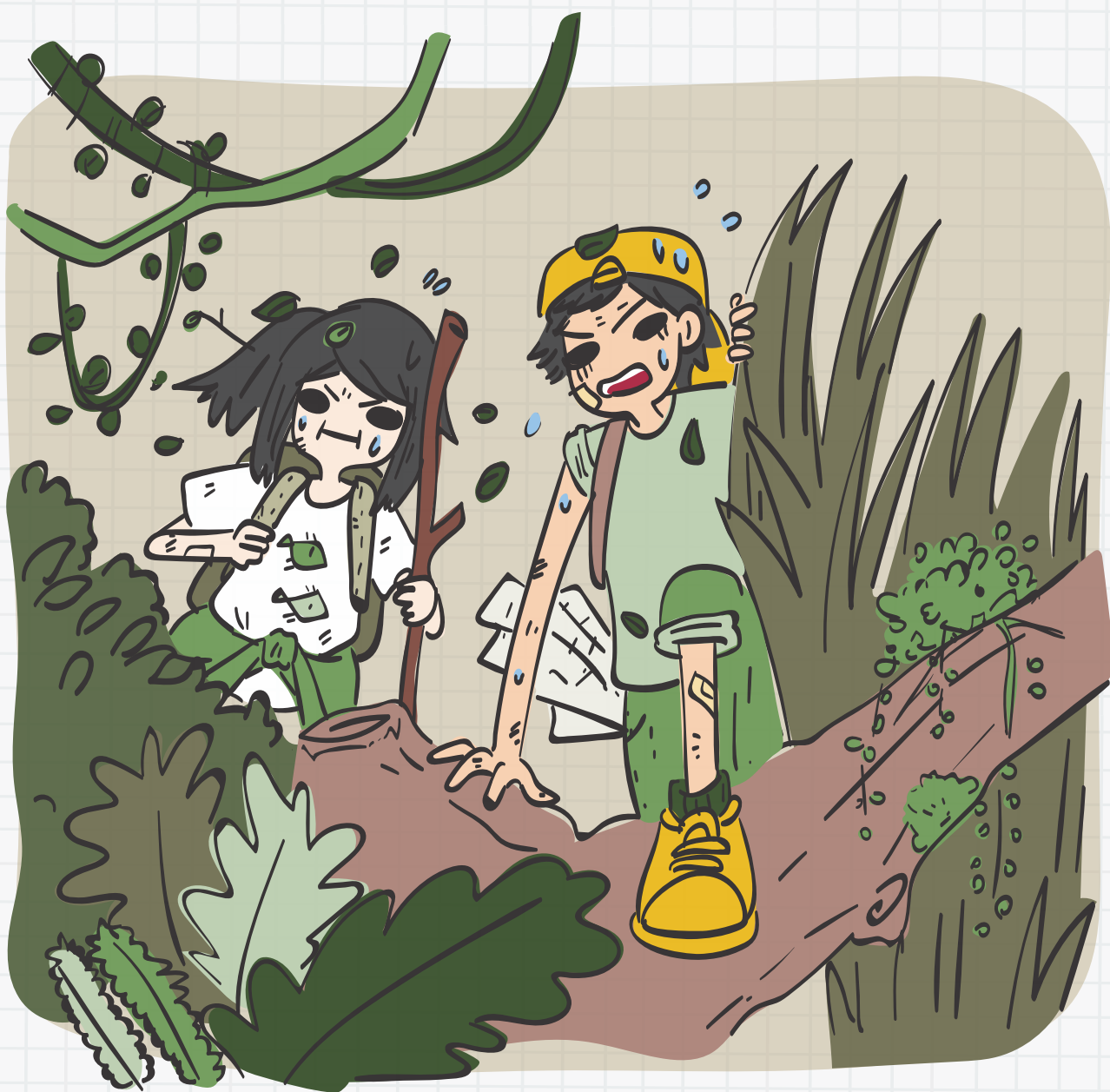
เดินทางต่อ...ค้นพบจากภายใน



36

บทที่ 4

ฉันนับถือตนเองไหม?



ในความคิดเห็นของน้องๆ อะไรคือความนับถือตนเอง? และ
เวลาน้องๆ คิดถึงคนที่มีความนับถือในตนเอง เขามีลักษณะ
อย่างไร ลองใช้เวลาสักครู่ ลองเขียน 2 - 3 ประโยค และ
ยกตัวอย่างคุณลักษณะของบุคคลที่บ่งบอกถึงความหมายของ
คำว่า "นับถือตนเอง"

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ จิตแพทย์และผู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษา ได้ให้ความหมายของคำว่า **"ความนับถือตนเอง"** ว่าเป็นคำที่รวบรวมความหมายหลายอย่างเข้าไว้ด้วยกัน...



โดยสรุปก็คือ การนับถือตนเอง คือ ความเคารพและนับถือตนเองตามความเป็นจริง เมื่อเราเข้าใจความหมายของ **"ความนับถือตนเอง"** แล้วอาจจะช่วยให้เข้าใจมากขึ้นด้วยว่าอะไรที่ใช่หรือไม่ใช่ลักษณะของ **"ความนับถือตนเอง"** ที่แท้จริง ให้น้องๆ ดูรูปข้างล่างนี้



ความอับอาย
ในตนเอง



ความนับถือตนเอง



ความรักรู้ใจตนเอง

"ความนับถือตนเอง" ไม่ใช่สิ่งที่ประเมินได้จากการกระทำแค่ภายนอกเท่านั้น แต่เป็นความรู้สึกที่มั่นคงภายในต่อตัวตนที่แท้จริงของตนเองและสะท้อนออกมาให้เห็นสู่ภายนอกได้อย่างสอดคล้องและเป็นธรรมชาติ

เมื่อเรามี **"ความนับถือตนเอง"** เราจะไม่อับอายในความเป็นตัวเอง ไม่ว่าเราจะมีฐานะทางการเงินหรือฐานะทางสังคมใดๆ ก็ตาม เราจะยอมรับและเห็นคุณค่าของตัวเองได้ รวมถึงยอมรับและให้เกียรติผู้อื่นอย่างเท่าเทียม คนที่เห็นคุณค่าและเคารพตนเองจะมองเห็นคุณค่าของคนอื่นและเคารพคนอื่นได้โดยอัตโนมัติ

"ความนับถือตนเองที่ไม่แท้จริง" อาจทำให้เราเสพติดกับคำเยินยอหรือคำชมจากผู้อื่น และอาจจะผูกติดคุณค่าของตนเองกับคำชมเหล่านั้น จนลืมคุณค่าที่แท้จริงของตนเองไป คนที่ไม่ได้มี "ความนับถือตนเอง" ที่แท้จริงจะรู้สึกประหลาดใจมากเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ หรือยากที่จะยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองได้

"ความนับถือตนเอง" ไม่ใช่ความรู้สึกที่ว่าตัวเองดีกว่าผู้อื่น ตรงกันข้าม คนที่นับถือตนเองจะมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่มีน้อยกว่าไม่ว่าจะเป็นด้านฐานะทางการเงิน ความรู้ หรือ ความสามารถ และจะพยายามช่วยเหลือคนเหล่านั้นเมื่อมีโอกาส คนที่นับถือตนเองอย่างแท้จริง จะมีความความถ่อมใจและความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นโดยที่ไม่ได้แสวงหา

ทำไมเราต้องมี "ความนับถือตนเอง"

ความนับถือตนเอง
เป็นส่วนที่สำคัญมาก
ต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย
ถ้าความนับถือตนเองต่ำอาจ
ทำให้ส่งผลเหล่านี้ขึ้นได้



เราจะสร้าง "ความนับถือตนเอง" ได้อย่างไร?

ถ้าเปรียบกับการสร้างบ้าน ก็จะต้องสร้างจากรากฐานที่มั่นคง เพราะปราศจากรากฐานที่มั่นคงแล้วแม้บ้านจะดูสวยงามแต่ก็อาจพังทลายหรือ สึกกร่อนได้ง่าย เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนมากขึ้น รูปด้านขวานี้ เป็นโครงสร้างของ "ความนับถือตนเอง" ซึ่งเราจะเห็นได้ว่ารากฐานที่มั่นคงของ "ความนับถือตนเอง" นั้นมาจากส่วนที่สำคัญมากสามส่วน คือ (1) คุณค่าที่ไม่มีเงื่อนไข (2) ความรัก และ (3) การเติบโต⁶

ความนับถือ
ตัวเอง

3. การเติบโต

1. คุณค่าที่
ไม่มีเงื่อนไข

2. ความรัก

1. คุณค่าที่ไม่มีเงื่อนไข (Unconditional worth)

ของสักชิ้นหนึ่งจะมีคุณค่าต่อคนที่เป็นเจ้าของหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับเจ้าของของสิ่งนั้นเอง ถ้าเราจะเปรียบเทียบคุณค่าของเรากับคุณค่าของเพชร 'เพชรยังงี้ก็เป็นเพชรแม้จะยังไม่ได้ถูกเจียรนัย' คุณค่าของเราก็อยู่ใน ตัวเรา ทุกคนก็เช่นเดียวกัน ถึงแม้ว่าแต่ละคนจะถูกเกลาและเจียรนัยด้วยวิธีที่แตกต่างกันตามสิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดู หรือบางคนอาจจะอยู่ในที่ๆ ถูกบดบังอยู่ทำให้แสดงออกถึงความสวยงามไม่ได้ แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าคุณค่าของ เขาจะด้อยค่าไป คุณค่าของเราอยู่ในเราและไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสำเร็จหรือสิ่งที่อยู่ภายนอกเหมือนกับรูปนี้⁷



⁶ Schiraldi Glenn R. Ph.D., The Self-Esteem Workbook, (ReadHowYouWant, 2001), 25

⁷ Ibid, 30

สิ่งที่คุณเหมือนง่ายแต่ยากมากสำหรับ
 บางคนคือ การยอมรับว่าตนเองมี
 คุณค่า คนที่ยอมรับตนเองว่ามีคุณค่า
 ก็จะรู้สึกเคารพและนับถือในตนเอง
 และเลือกทำสิ่งที่ดีต่อตนเอง
 ให้น้องลองใช้เวลาสักครู่ไตร่ตรอง
 ว่ามีใครที่ทำให้น้องๆ รู้สึกว่า
 ตัวเองมีคุณค่าบ้าง?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

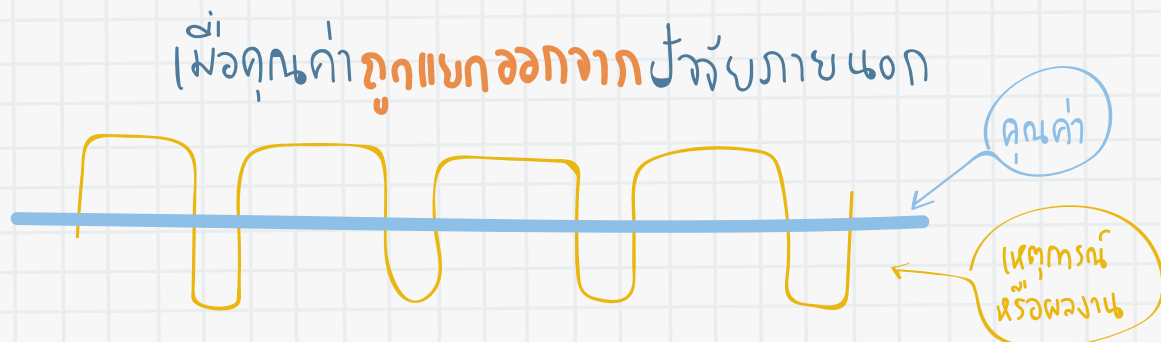
.....

.....

อย่าลืมว่ามีคนหนึ่ง ที่เห็นถึงคุณค่าของน้องๆ แม้กระทั่งเสียสละชีวิตตัวเองเพื่อน้องๆ คือพระเยซูคริสต์
 พระองค์คงไม่สละพระชนม์ของพระองค์เองให้กับสิ่งที่ไม่มีความหมายแน่นอน แต่ถ้าเราไม่เข้าใจว่าเรามีคุณค่าที่
 อยู่ภายในเรา เราก็อาจจะเอาคุณค่าของเราไปผูกติดกับสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเรา ไม่ว่าจะเป็น รูปร่างหน้าตา ทักษะ
 หรือ ความสามารถต่างๆ ซึ่งไม่มีความแน่นอน และมีผลกระทบต่อเราอย่างมากเมื่อเราไม่มีสิ่งนั้นแล้วหรือทำได้ไม่
 ดีเหมือนที่เคย



ในทางกลับกันถ้าเรายอมรับและเข้าใจในคุณค่าของเราโดยที่ไม่มีเงื่อนไข เราก็จะมีความมั่นคงภายในจิตใจ
 และไม่เปราะบางต่อการเปลี่ยนแปลงต่อสิ่งที่อยู่ภายนอกเรา เหมือนดังรูปนี้



2. ความรัก

ความรักเป็นประสบการณ์ เป็นสิ่งที่
เรารับรู้ได้ สัมผัสได้และตอบสนองได้ด้วย

น้องๆ จะเติบโตและพุ่มพัก

"ความนับถือตนเอง"

ได้จากคนรอบข้างที่เห็นคุณค่าและ
ให้ความรักกับน้องๆ แล้วเมื่อเราได้รับ
ความรัก เราก็จะรู้สึกว่าเราเป็นคนสำคัญ
และเราก็จะตอบสนองต่อความรักกับคนอื่น
ด้วยความรักเช่นกัน

แกรี่ แชนแมน นักจิตวิทยา
คริสเตียนได้แบ่งการแสดงออก
ทางความรักของมนุษย์ได้เป็น
5 ประเภท หรือเรียกว่า
ห้าภาษารัก ดังนี้

รักด้วย
คำพูด

รักด้วย
สัมผัส
ที่อบอุ่น

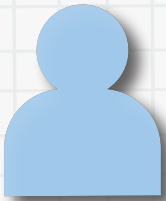
รักด้วย
การใช้
เวลาด้วย

รักด้วย
การให้
ของขวัญ

รักด้วย
การ
ช่วยเหลือ

เมื่อเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แสดงออกถึงความรักต่อกันเราก็จะรู้สึกว่าตัวเองมี
"คุณค่า" และมี "ความสำคัญ" รักเป็นคำกริยาซึ่งจะจับต้องได้มากขึ้นจากการกระทำ
คือว่าความรักจะตอบสนองด้วยการกระทำที่แสดงออกถึงความรัก ซึ่งเป็นธรรมชาติ
ของความรัก แหล่งความรักที่เราหาได้ใกล้ตัวเราคือ พ่อแม่ คุณครู ญาติพี่น้อง เพื่อน
ตัวเอง และที่สำคัญที่สุด คือ **พระเจ้า** เพราะข้อจำกัดความรักของมนุษย์มีขีดจำกัด
ดังนั้นไม่ใช่ไม่ใช่ทุกคนที่อยู่รอบตัวเราจะสามารถให้ความรักกับเราหรือ
ทำให้เรารู้สึกสำคัญและปลอดภัยได้

นักจิตวิทยาคริสเตียนที่มีชื่อเสียง 2 คน ชื่อว่า ดร.จอห์น ทาวซัน (Dr. John Townsend) และ ดร.เฮนรี คลาวด์ (Dr. Henry Cloud) ได้เขียนลักษณะของคนที่มี **"ปลอดภัย"** (Safe People) ที่จะช่วยให้เราเติบโตได้ดีมีลักษณะดังนี้⁹



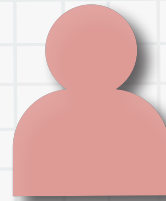
คนที่ยอมรับเราใน
แบบที่เราเป็น



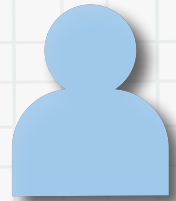
คนที่รักเราไม่ว่าเรา
จะเป็นอย่างไรหรือ
ทำอะไรก็ตาม



คนที่มีอิทธิพลที่จะ
ช่วยให้เราพัฒนา
ทักษะในด้าน
ความรักและ
ความรับผิดชอบ



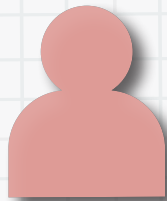
คนที่สร้างสรรค์
ความรักและสิ่งที่ดี
ในตัวเรา



คนที่ให้โอกาสเราที่
จะเติบโต



คนที่เพิ่มพูนความรัก
ในตัวเรา



คนที่เราสามารถเป็น
ตัวของเราเองได้
เวลาที่อยู่กับเขา



คนที่อนุญาตให้เรา
แสดงออกความเป็น
จริงจากภายในของ
เราสู่ภายนอก



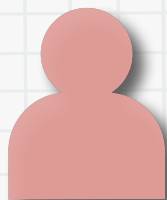
คนที่ช่วยให้เรา
จดจ่อกับพระเจ้า
และเห็นแก่ผู้อื่น



คนที่อนุญาตให้เรา
เติบโตในแบบที่
พระเจ้าอยากให้
เราเป็น



คนที่ช่วยให้เราเป็น
คนที่พระเจ้ามอง
เห็นในตัวเรา



คนที่ชีวิตของเขา
หนุนใจเราและทำให้
เราเป็นคนที่ดีขึ้น



คนที่เป็นแรงบันดาลใจให้เราและช่วยให้
เรากลายเป็นคนที่
พระเจ้าตั้งใจให้เรา
เป็นมากขึ้น



คนที่ช่วยให้เรามี
ลักษณะแบบ
พระคริสต์



คนที่ช่วยให้เรา
รักคนอื่นมากขึ้น

⁹ Cloud and Townsend, 1995, 144

เมื่ออ่านลักษณะของคน "ปลอดภัย" (Safe People) แล้วน้องๆ
นึกถึงใครที่มีลักษณะแบบนี้รอบตัวไหม ไม่จำเป็นที่ใครๆ นั้นจะต้องมีครบ
ทุกลักษณะ แต่ก็ควรมีอย่างน้อยสัก 3 - 4 ลักษณะ หรือถ้ามีมากกว่านั้น
ในคนเดียวก็ยิ่งดี คนเหล่านี้จะช่วยให้น้องรู้สึกนับถือตัวเองและภูมิใจใน
ตัวเองมากขึ้น ตอนนี้อยากให้น้องๆ เขียนชื่อของคนเหล่านั้นลงไป และ
เขียนสั้นๆ ว่าคนเหล่านั้นมีลักษณะอย่างไรที่ช่วยให้เรารู้สึกนับถือตัวเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. การเติบโต

หลายครั้งเราอาจจะมองหรือให้ความสำคัญกับการเติบโตหรือทักษะต่างๆ มาก แต่อยากจะย้ำว่า การเพิ่มพูนทักษะและการพัฒนาด้านต่างๆ ในการสร้าง "ความนับถือตนเอง" นั้นควรจะต้องอดมาจากพื้นฐานการเข้าใจคุณค่าของตัวเองและ ความรักที่มีต่อตัวเองและจากผู้อื่น จากหนังสือ "The Self-Esteem Workbook" โดย ดร.เกล็น อาร์ สก็ร์อลดี (Glenn R. Schiraldi) กล่าวว่าการกระบวนการของการเติบโตที่ดีอยู่บนหลักการ 10 ข้อดังนี้

เราถูกสร้างและถูกออกแบบมาเพื่อเติบโต ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ โดยใช้ความรักเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยง

การเพิ่มความรู้ความสามารถของเราเป็นวิธีที่เรารักตนเอง และการที่เราแบ่งปันความรู้ความสามารถกับคนอื่นเป็นการแสดงออกว่าเรารักคนอื่น

การเติบโตของเรามาจากการเห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตัวเราและจากความรักที่ไม่มีเงื่อนไข ไม่ใช่ความรักที่มีเงื่อนไข ความรักเปรียบเสมือนดินดีที่ช่วยให้เราเติบโต ถ้าปราศจากการเห็นคุณค่าในตัวเองและการรู้จักความรักที่ไม่มีเงื่อนไขแล้ว ถึงแม้เราอาจจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้ แต่ก็ยังไม่ได้มาจากความนับถือตนเองที่แท้จริง

การเติบโตจึงไม่ได้หมายถึงการมองเห็นแค่ผลของงานหรือประสิทธิภาพของงานเท่านั้น แต่หมายถึงความคิดหรือมุมมองที่ว่า "ฉันทำสิ่งนั้นได้" "ฉันมีความสามารถในการทำงานนั้น"

การพัฒนาศักยภาพของเราไม่ได้เปลี่ยนคุณค่าของเราหรือเป็นสิ่งพิสูจน์คุณค่าของเรา แต่เป็นเพราะเรามีคุณค่า เราจึงแสดงศักยภาพของเราออกมา

เวลาและประสบการณ์ที่ดีกับเพื่อนจะช่วยให้เราสร้างความไว้วางใจกับเพื่อนของเราฉันใด เมื่อเรามีประสบการณ์ที่ดีกับตัวของเราเอง เราก็จะรู้สึกนับถือตัวเองและภูมิใจในตัวเองเพิ่มมากขึ้นฉันนั้น

การเติบโตเป็นกระบวนการ
ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดอกไม้เมื่อ
บานแล้วก็เหี่ยวแห้งตายไป
แต่ตัวตนของเราภายในนั้นมี
การเติบโตอย่างต่อเนื่องถึงแม้ว่า
ภายนอกจะหายไปก็ตาม

การเติบโตไม่สามารถเกิดขึ้นได้
เมื่ออยู่เพียงลำพัง การเติบโต
เกิดจากการที่เราเชื่อมต่อกับ
บางสิ่ง เช่น การช่วยเหลือจาก
คนอื่น ธรรมชาติ หรือ
ความซาบซึ้งในพระคุณพระเจ้า

การเติบโตนั้น ประกอบด้วย
การปลูกฝังสิ่งที่ถูกต้อง
(คุณธรรม) ไปพร้อมกับ
การหาความสุข สนุกสนาน
ในชีวิตเช่น งานศิลปะ งาน
อดิเรก การช่วยเหลือคนอื่น
การเล่น

คนที่เลือกจะพัฒนาตนเอง
เพราะว่าต้องการที่จะมีความสุขขึ้น
จะทำให้เรามีความสุขกับชีวิตและ
ตัวเองมากขึ้น

ท้ายนี้อยากให้น้องๆ ระลึกไว้เสมอว่า **"เราเป็นที่รักของพระเจ้า"** และ **"เรามีคุณค่าสำหรับพระเจ้าอย่างไม่มีเงื่อนไข"** พระเจ้าปรารถนาที่จะให้น้องเติบโตขึ้นโดยมีลักษณะเหมือนพระคริสต์ และเติบโตตามพระประสงค์ของพระองค์ที่มีต่อน้องๆ แต่ละคนพระองค์จะทรงเดินเคียงข้างไปกับน้องเสมอ และพระองค์เป็นผู้ให้คำปรึกษาที่เป็นเลิศ ขอให้น้องๆ ติดสนิทกับพระเจ้าผู้ที่ให้ชีวิต ความรัก คุณค่า และการอวยพร เหมือนกับในยอห์น 15:5 ที่พระเจ้าบอกเราทุกคนว่า

"เราเป็นเถาองุ่น ท่านทั้งหลายเป็นแขนง
ผู้ที่เข้าสนิทอยู่ในเราและเราเข้าสนิทอยู่ในเขา
ผู้นั้นก็จะเกิดผลมาก เพราะถ้าแยกจากเราแล้ว
ท่านจะทำได้ไม่ได้เลย"

บทที่ 5

ฉันมีต้นทุนอะไร?

คำว่า "ต้นทุน" คือสิ่งที่มี ซึ่งบทก่อนหน้านี้ที่พูดถึงทักษะ ความฉลาด บุคลิกภาพ นิสัย นั่นก็คือต้นทุนอย่างหนึ่งที่ช่วยให้เราไปถึงเป้าหมายได้และเป็นข้อได้เปรียบมากกว่าคนอื่นด้วย แต่ที่จริงแล้วเราแต่ละคนมีต้นทุนมากกว่านั้น

เมื่อพูดแบบนี้บ่อยๆ บางคนอาจสงสัยว่าฉันมีอะไรที่เป็นต้นทุนที่ได้เปรียบกว่าคนอื่นด้วยเหรอ? เราทุกคนมีสิ่งที่คุณค่าของสิ่งที่มีหรือเติบโตมา หรือเป็นไปได้ว่าเรายังไม่มีประสบการณ์มากพอที่จะเห็นว่าอะไรเป็นข้อได้เปรียบของเราบ้าง ต้นทุนแบ่งได้เป็น 2 แบบ คือต้นทุนภายนอก กับ ต้นทุนภายใน



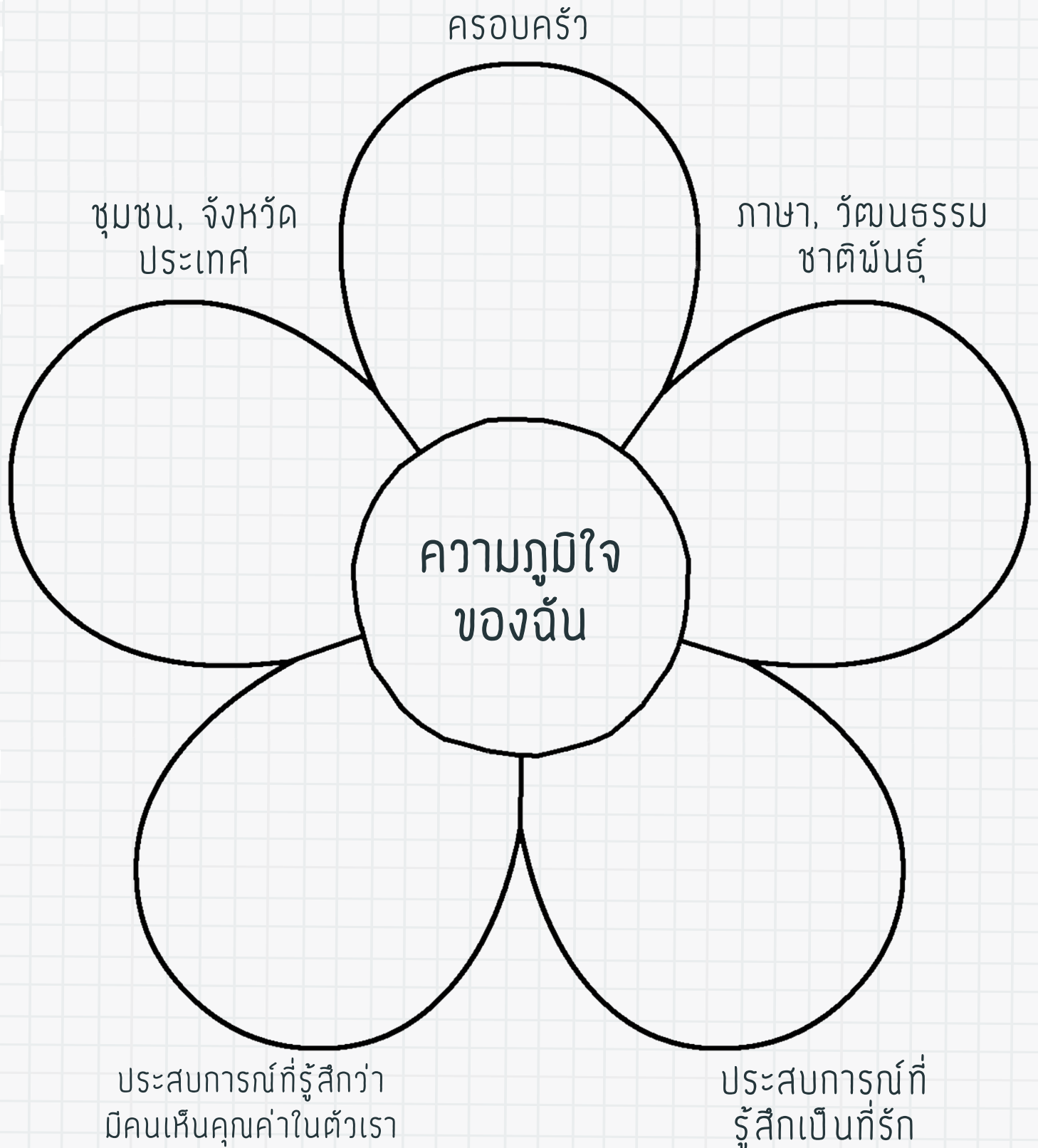
ต้นทุนภายใน

ฟิลี เป็นคนกะเหรี่ยง เมื่อก่อนอาศัยอยู่ในค่ายอพยพซึ่งมีความยากลำบาก วิธีที่ฟิลีเริ่มหารายได้พิเศษคือการรับจ้างแบกของตั้งแต่ตอนอายุ 7 ขวบ มีครั้งหนึ่งที่เริ่มรับจ้างแบกของ เขาต้องแบกของที่มีน้ำหนักถึง 10 กิโลกรัม นี่เป็นความทรงจำที่จะไม่มีวันลืมเป็นเด็ดขาดเพราะเขาจำความรู้สึกได้ว่าของที่เขแบกนั้นหนักขนาดไหน เขาจำได้ว่ามันหนักมาก ทำให้เขาเดินได้แป๊บหนึ่งก็ต้องหยุดวางของลง แล้วก็แบกขึ้นใหม่ หยุดแล้วก็เดินแบกอยู่หลายครั้งจนไปถึงที่หมายที่ต้องส่งของได้ ตอนนีฟิลีอายุ 22 แล้วและกำลังเรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัยพายัพ ภาควิชาภาษาอังกฤษ แต่สิ่งที่ยากสำหรับฟิลีไม่ใช่ภาษาอังกฤษแต่เป็นการเรียนวิชาที่ต้องใช้ภาษาไทยซึ่งมันยากสำหรับฟิลีมากและบ่อยครั้งทำให้เขาท้อใจ แต่ความทรงจำตอนที่ต้องแบกของหนักในวัย 7 ขวบได้สำเร็จนั้นทำให้ฟิลีมีกำลังใจ มีแรงใจที่ฝ่าฟันและนึกถึงอนาคตที่เขาอยากทำให้สำเร็จเช่นเดียวกับฟิลีที่อายุ 7 ขวบคนนั้น

ประสบการณ์ในวัยเด็กของฟิลีเป็น "ต้นทุน" ที่อยู่ภายในตัวของเขาเอง และหล่อหลอมให้เขาเป็นคนที่ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาหรือความยากลำบากในปัจจุบัน หวังว่าตัวอย่างของฟิลีจะช่วยให้น้องๆ ได้สำรวจถึงชีวิตของตัวเองเช่นเดียวกันว่ามีประสบการณ์ใดหรือใครที่ช่วยให้เรามาอยู่ในจุดที่เราอยู่นี้บ้าง

Healthy Roots รากจิตใจที่แข็งแรง

ให้น้องลองเขียนความภูมิใจตามแต่ละหัวข้อต่อไปนี้ (กิจกรรมนี้ต้องใช้เวลาในการไตร่ตรองและใคร่ครวญ ซึ่งอาจจะไม่ต้องทำกิจกรรมให้เสร็จในครั้งเดียว และน้องๆ คนใดอยากจะวาดรูปเป็นตัวแทนของความทรงจำ และประสบการณ์นั้นแทนการเขียนก็ได้ค่ะ)



ประสบการณ์ที่รู้สึกว่าเราได้พยายามและสามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้สำเร็จ

ประสบการณ์ส่วนตัวที่มีกับพระเจ้าหรือช่วงเวลาที่รู้สึกติดสนิทกับพระเจ้าเป็นพิเศษ

ประสบการณ์การรับใช้ที่โบสถ์ หรือสิ่งที่ทำในการรับใช้พี่น้องและผู้อื่น
บทบาทในการทำงานในพันธกิจต่างๆ

ประสบการณ์ในการศึกษาที่เราเคยได้รับที่โรงเรียน การเข้าอบรมพิเศษ
เช่น การเข้าฝึกงาน หรืออบรมวิชาชีพด้านต่างๆ

ประสบการณ์ในด้านอาชีพต่างๆ เช่น ประสบการณ์ที่เราเคยได้รับการจ้างงาน และหารายได้

ประสบการณ์ในยามยากลำบากที่น้องๆ ผ่านมา และได้บทเรียนจากความยากลำบากนั้น

ต้นทุนภายในเป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็น จับต้องไม่ได้ แต่ถูกสร้างขึ้นมาจากประสบการณ์ต่างๆ และความภาคภูมิใจในสิ่งต่างๆ จากบทก่อนหน้านี้ที่พูดถึงเรื่องการนับถือตนเอง หากเรานับถือตัวเองก็จะช่วยให้เราเห็น "ต้นทุน" ที่เรามีได้ด้วยหวังว่าเมื่อน้องได้ลองคิดและทำกิจกรรมต่างๆ จะทำให้น้องเริ่มสังเกตเห็นต้นทุนของตัวเองกันบ้างแล้ว หรือถ้ายังคิดไม่ออก ลองอ่านเรื่องราวของพีชันดู แล้วลองคิดตามว่าพีชันมีต้นทุนอะไรบ้าง?



Story of Sun

ซันเกิดในครอบครัวชาวเขาเผ่าม้งในจ.ตาก เป็นลูกสาวคนโตมีพี่น้อง 5 คน ซันได้รับการอุปการะจาก อ.ศิริพร ชื่นสุขศิริสกุล ซึ่งมาตั้งโบสถ์และทำโครงการคอมพิวเตอร์ ซันจึงได้ทุนจากที่นี่จนเรียนถึง ม.3 แต่แล้วแม่ให้ ซันออกจากโรงเรียนตอนแรกซันนึกว่ามีงานที่ต้องช่วยแต่ตลอด 2 ปีกลับไม่ค่อยได้ทำอะไรมากนักนอกจากนั่งปักผ้า และรับจ้างนิดหน่อย จนซันได้ไปค้าขายบนถนนแห่งหนึ่งและได้พบกับเพื่อนเก่า ขณะที่เพื่อนคนนั้นซันไปร้องเพลงอย่าง ไพเราะบนเวที แต่ซันเองกลับรู้สึกตัวตัวเองหดเล็กลงๆ ซันบอกกับพระเจ้าว่า "โห..พระเจ้า เพื่อนซันมีเสียงที่เพราะ มากถวายเกียรติให้พระเจ้า แต่ตัวหนูไม่มีอะไรเลย" ณ วินาทีนั้นซันก็คิดขึ้นมาว่ามีอะไรบ้างที่ซันเคยทำได้ดี จึงจำได้ว่าสมัยเรียน ซันชอบวิชาภาษาอังกฤษมาก เป็นวิชาที่ไม่ต้องพยายามมากแต่ทำคะแนนได้ดี จึงอธิษฐานกับพระเจ้า ทันทีที่ตอนนั้นเลยว่า "พระเจ้าคะ ถ้าพระองค์อนุญาตให้หนูกลับไปเรียนต่อ หนูอยากเป็นคนเก่งภาษาอังกฤษและ รับใช้พระเจ้าในอนาคต"



ซันอธิษฐานแบบนี้ทุกวันจน 1 เดือน

ก่อนโรงเรียนเปิดเทอม มีญาติคนหนึ่งมาเยี่ยมที่บ้านและ ให้เงินก้อนหนึ่งไว้ ซันดีใจมากและรีบใช้เงินนั้นไปสมัคร เรียนที่โรงเรียนมัธยมปลายแถวบ้าน แต่แม่กับพี่ชายกลับ คิดว่าซันบ้าและฝันสูงเกินตัวแถมพอเข้าไปเรียนยังต้องทน อายุที่อายุน้อยกว่าเพื่อนในห้องถึง 2 ปี แต่ซันก็ได้แต่บอก ตัวเองให้อดทนและใช้วิธีหลบหลีกหลบตาเรียนไป

พอเข้ามาหา'ลัยได้ไม่นานซันก็อยากจะยอมแพ้เพราะไม่มีเงินเรียนต่อ แม้แต่ญาติที่ซันไปทำงานด้วยก็บอกให้ลา ออกแล้วไปทำงานทำเลยได้เงินเร็วกว่า ซันรู้สึกกดดันมากจนร้องไห้ออกมาท่ามกลางสายตาคนอื่นที่นั่งรถโดยสารกลับมา หา'ลัย ไม่กี่วันต่อมาพี่ที่โบสถ์คนหนึ่งหนุนใจซันว่าพี่น้องที่โบสถ์ก็พร้อมจะช่วยเหลือกัน ถ้าไม่มีเงินก็ขอยืมกันไปก่อน แล้วค่อยใช้คืน และนักศึกษาคนอื่นก็มีปัญหาที่ไม่ต่างกัน ครั้งนั้น เป็นครั้งที่ทำให้ซันได้ลืมหืมตามองความทุกข์ของคนอื่นๆ ได้เห็นว่าเรื่องของเราก็คือเป็นเรื่องปกติ ทำให้มีกำลังใจลุกขึ้นมาสู้อีกครั้ง

ขณะที่เรียนภาษาอังกฤษอยู่ แต่ซันก็ยังพูดภาษาอังกฤษไม่ค่อยจนเรียนถึงปี 3 แล้ว ด้วยเงื่อนไขที่ซันไม่ได้มี เงินมากและไม่มีเพื่อนหรือแฟนฝรั่ง ซันจึงค้นหาวิธีของตัวเองในการฝึกให้ตัวเองกล้าพูดภาษาอังกฤษด้วยการพูดภาษาอังกฤษกับตัวเองบ่อยๆ หรือฝึกพูดกับเพื่อนที่เรียนด้วยกันเพื่อให้ชินปาก และพยายามอาสาตัวเองออกไปทำงานที่ต้อง ใช้ภาษาอังกฤษ ไม่ว่าจะเป็นออกทริปไปกับชาวต่างชาติ หรืองานมูลนิธิ **พอเริ่มทำบ่อยๆ ก็เริ่มพูดคล่องขึ้นและไม่เขินอายอีกต่อไป**

หลังจากเรียนจบ ชั้นได้งานธุรการในออฟฟิศคริสเตียนเล็กๆ เงินเดือนไม่มาก ในขณะที่เพื่อนคนอื่นได้งานเงินเดือนสูงๆ เป็นแอร์โฮสเตส ทำงานบริษัททัวร์ บริษัทต่างชาติ ทำให้ชั้นรู้สึกยังไม่พอใจและอยากมีประสบการณ์มากกว่านี้ อยากเก่งกว่านี้ ปีต่อมาชั้นได้งานที่กรุงเทพฯ ซึ่งชั้นขอบคุณพระเจ้ามากที่ได้เจ้านายที่ดีที่คอยสอนงาน ดักเตือน และเอ็นดู แม้ว่าชั้นจะเป็นเด็กบ้านนอก ปีต่อมาชั้นย้ายไปทำงานในโรงงานผลิตเครื่องมือแพทย์แห่งหนึ่ง แต่เหตุการณ์กลับไม่เป็นอย่างที่ตั้งใจเพราะทำอะไรก็ผิดพลาด ไม่มีเพื่อนที่ทำงาน และได้มีเจ้านายที่ดีอย่างแรก จึงลาออกกลับมาอยู่เชียงใหม่ทำงานเป็นครูสอนหนังสือแต่ก็รู้สึกไม่มีความสุข จึงลาออกมาเป็นดีวีเตอร์ไปเรื่อยๆ ถึงแม้รายได้จะดีแต่ชั้นก็คิดว่าขอบงานที่ได้เงินเดือนเป็นประจำมากกว่า จึงอธิษฐานกับพระเจ้าว่า "ภายใน 1 ปีถ้าไม่ได้งานในเชียงใหม่ หนูจะขอกลับไปทำงานที่กรุงเทพฯ" ชั้นรอดจนเกือบจะถอดใจคิดว่าต้องเข้ากรุงเทพฯ อีกครั้ง ถึงได้ข่าวว่าที่โรงเรียนนานาชาติเกรซรับสมัครงาน ในที่สุดชั้นก็ได้ทำงานที่นี่ซึ่งชั้นขอบคุณพระเจ้ามากที่มีเจ้านายและเพื่อนร่วมงานที่เยือกเย็นมาก และเมื่อมองย้อนกลับไป **ชั้นขอบคุณพระเจ้าสำหรับการได้ทำงานหลายอย่างทั้งที่ชอบและไม่ชอบ** เพื่อช่วยพัฒนาตัวเอง ฝึกความอดทน และทำให้ตัวเองเรียนรู้จากข้อผิดพลาด สำหรับชั้นแล้ว การเดินทางจากกระทู้บกลางไร่นาบนภูเขามาถึงตรงนี้ได้ ถือว่าเรามาได้ไกลมากด้วยพระคุณของพระเจ้าจริงๆ

สิ่งที่ชั้นอยากบอกน้อง

- อยากให้กำลังใจน้องๆ ว่า ถ้าน้องกำลังเรียนอะไรอยู่ให้เอาตัวเองเข้าไปอยู่ในวงการนั้นให้มากที่สุด เหมือนกระโดดลงไปในสระแห่งวิชาชีพที่น้องชอบ เช่น ขอบงานช่างก็ไปอยู่กับร้านช่างบ่อยๆ มีคนขอให้ซ่อมอะไรให้ก็ไปซ่อมให้เขาเลย ขอบงานพยาบาลก็ไปช่วยงานอนามัย อบต. แล้วย่านก็ได้ ความรู้และมือที่เชี่ยวชาญมันมาจากสิ่งเหล่านั้นค่ะ
- มีคนเคยสอนชั้นว่าให้พูดคำนี้บ่อยๆ เจ้านายทุกคนชอบ คือ **"ให้หนูช่วยอะไรบ้างไหมคะ"** ไม่ต้องรอให้เขามาเรียกให้ไปช่วยก่อน
- อะไรที่เราทำไม่เป็น ให้บอกว่า **"ผมยังไม่เคยทำอันนี้เลยครับ แต่สอนหน่อยได้ไหมครับ"** อย่าเพิ่งบอกว่า **"ทำไม่เป็นครับ"** คำตอบอันแรกดูเป็นคนอยากพัฒนามากกว่า
- อยากให้น้องๆ อดทนเรียนหนังสือให้จบ และมีชีวิตที่ดีสนิทกับพระเจ้า แล้วสิ่งที่น้องๆ ฝันไว้ก็จะเป็นจริงได้สักวันค่ะ

คำถามชวนคิด

- เมื่อน้องได้อ่านเรื่องราวชีวิตของพี่ชั้น น้องคิดว่าอะไรคือต้นทุนภายในของพี่ชั้นบ้าง?
- ลองเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่า อะไรคือสิ่งที่เราคิดว่าเป็นต้นทุนภายในของเรา

ต้นทุนภายนอก

ต้นทุนภายนอกก็คือ สิ่งที่เราได้อยู่รอบๆ ตัว ไม่ว่าจะเป็นบุคคล (ครอบครัว เพื่อน ครู พี่เลี้ยง) สถาบัน (เช่น คริสตจักรองค์กร มูลนิธิ โรงเรียน) หรือทรัพยากรต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เงิน ชุมชนที่อยู่สิ่งแวดล้อม สิ่งที่เราสามารถใช้ หรือได้รับมาเป็นโอกาสให้กับเราได้ เช่น

เราได้รับทุนการศึกษาไปเรียนต่อ

เรามีพี่เลี้ยงที่ดีมากที่
ให้คำปรึกษาได้ทุกเรื่อง
และไว้วางใจได้

เรามีครูที่ช่วยให้
เราได้เรียนพิเศษฟรี

เรามีโบสถ์ที่อบอุ่น
และมีพื้นที่ให้เราได้
ทดลองทักษะหลายๆ
อย่าง

เราได้รับทุนจาก
ผู้อุปการะ

ชุมชนของเรามีพื้นที่ให้เราได้
แสดงความสามารถ หรือหา
รายได้ในชุมชน

เรามีพ่อแม่ที่สามารถ
ส่งเสียเราเรียนจนจบได้

เรามีญาติที่ช่วยสอนงาน
ให้เราฟรีและได้ค่าจ้าง
ด้วย

กิจกรรมค้นหาต้นทุนภายนอก

ใครบ้างที่เราคิดว่าสามารถให้
คำปรึกษาหรือให้คำแนะนำเราได้?
หรือใครที่อยู่ในสายอาชีพที่น้องสนใจ
ที่สามารถเล่าประสบการณ์ใน
สายอาชีพนั้นรวมถึงแนะนำ
เส้นทางอาชีพได้ เช่นแนวทาง
การศึกษาและการเรียนต่อ หรือ
การทำงานและการสมัครงาน เป็นต้น

มีสถาบัน โรงเรียน องค์กร
หรือที่ทำงานอะไรที่สามารถ
ช่วยสนับสนุนเราในด้าน
ต่างๆ ได้บ้างเช่น
ให้ทุนการศึกษา
ให้ประสบการณ์ที่เรายัง
ขาดอยู่ หรือให้เราได้ฝึก
อบรมทักษะที่เรายังขาดอยู่



ในหน้ากิจกรรม This is me ให้น้องเขียนสรุปสั้นๆ
ว่าอะไรคือต้นทุนภายใน - ภายนอกของเรา
ในช่องบทที่ 5 ฉันมีต้นทุนอะไร

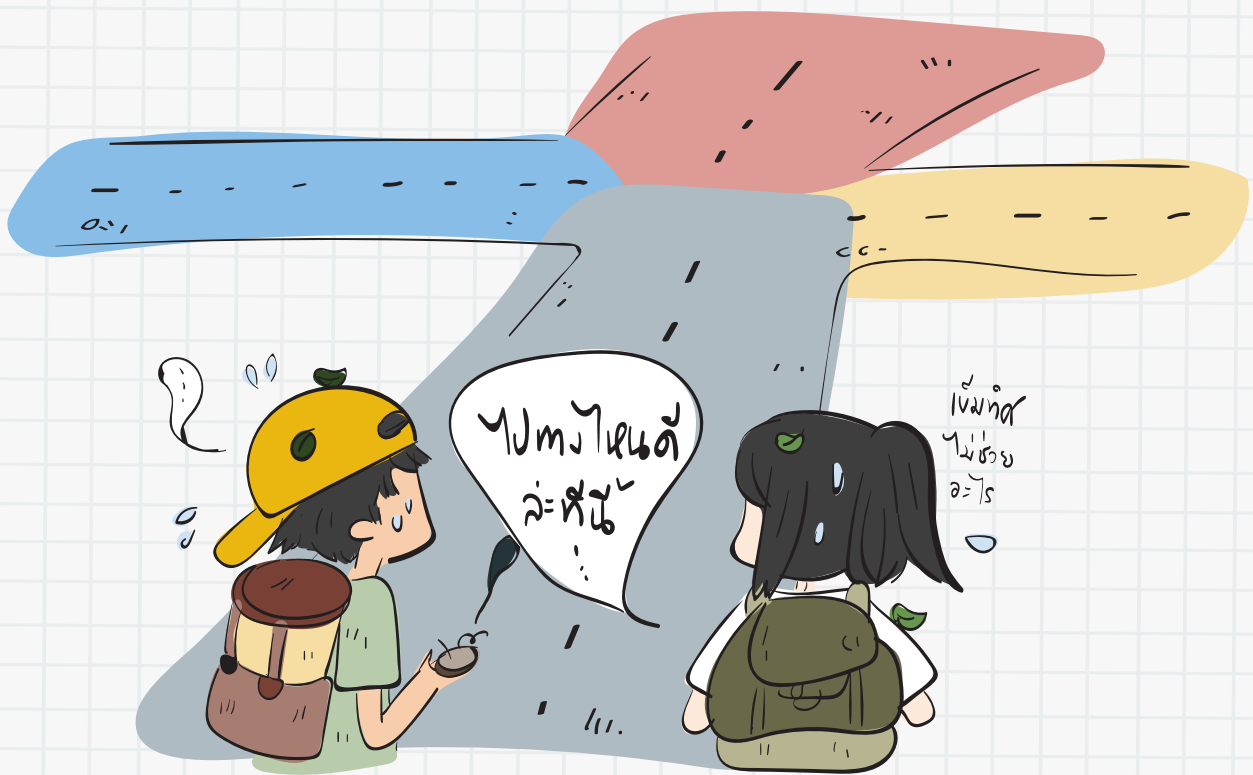
บทที่ 6

ฉันให้คุณค่ากับอะไร?

หลังจากเราเดินทางเก็บเครื่องมือของการรู้จักตัวเองมาระยะหนึ่งแล้ว ในบทสุดท้ายนี้ก็เป็นอีกเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้เราเห็นภาพ "ภายใน" ของตัวเราชัดเจนมากขึ้นก็คือ การรู้ว่าเราให้คุณค่ากับอะไร หรือ อะไรเป็นสิ่งที่ให้ความหมายกับเราในการมีชีวิตอยู่ หรืออะไรเป็นเหตุผลให้เราตื่นขึ้นมาใช้ชีวิตในทุกๆ วัน?

คุณค่าคือสิ่งที่ขับเคลื่อนเรา

"คุณค่า" ก็คือ สิ่งที่เราให้ความสำคัญในชีวิต เป็นสิ่งที่ให้ความหมายกับการมีชีวิตอยู่ของเรา เป็นสิ่งที่ขับเคลื่อนเรา และเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจครั้งสำคัญในชีวิตของเราโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นการที่เรารู้ว่าเราให้คุณค่ากับอะไร ก็จะช่วยในการตัดสินใจในเรื่องใหญ่ๆ ในชีวิตด้วย

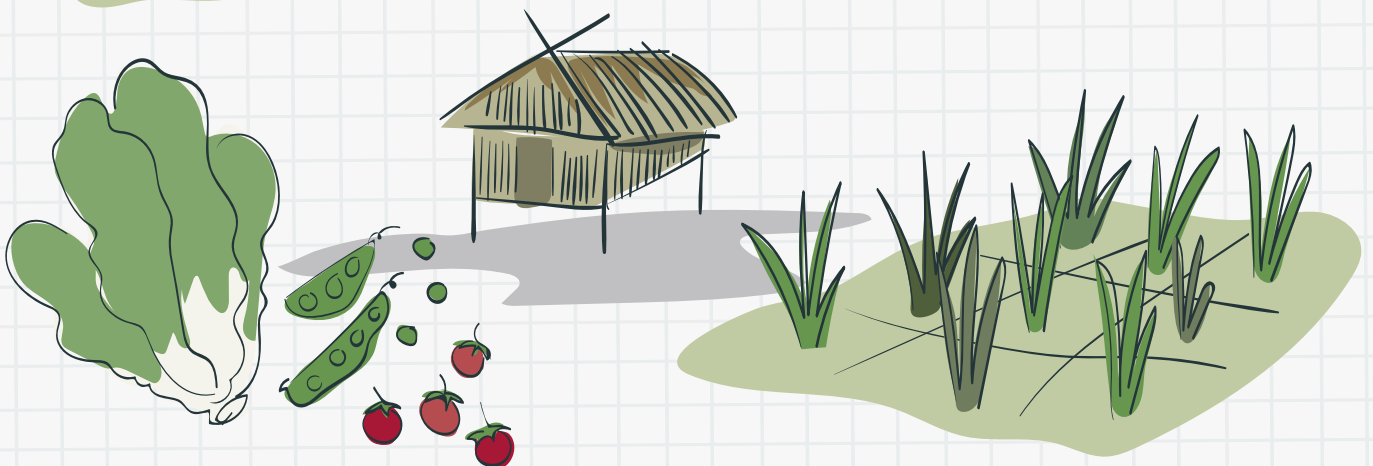


น้องอาจจะยังไม่รู้ว่าคุณค่าของเราคืออะไรจนกระทั่งมีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้นในชีวิต เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้น้องต้องตัดสินใจอะไรบางอย่าง ลองดูจากตัวอย่างเรื่องนี้¹⁰

"ถึงจะเกิดและเติบโตในกรุงเทพ แต่เปิ้ลเป็นคนที่ชอบอยู่กับธรรมชาติและชอบสังคมนานมากกว่า เปิ้ลชอบออกค่ายและไปงานอาสาพัฒนาชุมชนต่างๆ หลังจากเปิ้ลเรียนจบนิเทศศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลียและกลับมาอยู่ประเทศไทย เปิ้ลได้ไปช่วยเป็นล่ามให้กับชาวสิงคโปร์ที่เป็นเพื่อนของพ่อในโครงการ "หนึ่งไร่หนึ่งแสน" และในครั้งนั้นเปิ้ลถูกท้าทายว่าเด็กผู้หญิงจบนอกอย่างเธอ จะทำเกษตรซึ่งเป็นงานหนักได้หรือไม่ เธอจึงรับคำท้า ในโครงการเปิ้ลได้เรียนรู้เกษตรทฤษฎีใหม่และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงร.9 ได้เรียนรู้วิธีทำเกษตรอินทรีย์และทดลองใช้ชีวิตแบบเกษตรกรในโครงการเป็นเวลา 1 ปี เปิ้ลตัดสินใจว่าเธออยากทำงานพัฒนาชุมชนด้วยเกษตรอินทรีย์ เพราะเธอเชื่อว่า สิ่งนี้จะสร้างความสุขที่ยั่งยืนให้กับชุมชนได้จริงๆ เปิ้ลอยากเปลี่ยนความคิดเกษตรกร จากที่เคยทำเกษตรแบบดั้งเดิม ฟุ้งฟิงแต่เคมี ได้ผลผลิตต่ำ ทำเท่าไรก็ขาดทุนมาเป็น "เกษตรอินทรีย์ วิถีพอเพียง"

เธอจึงขอที่ดินของพ่อในจ.เชียงรายเพื่อทดลองทำเกษตรด้วยตัวเองในชื่อว่า "ไร่ร่มร่ม" เปิ้ลใช้วิธีคลุกคลีกับชาวบ้าน ค่อยๆ ให้ความรู้เขา เมื่อยังไม่เชื่อ ก็ลองทำให้ดู ลงแปลงปลูกข้าว ปลูกผักอินทรีย์และเลี้ยงสัตว์ คัดเลือกเมล็ดพันธุ์ที่ดี กำจัดศัตรูข้าวด้วยวิธีธรรมชาติ บำรุงพืชผลเกษตรด้วยสมุนไพรและปุ๋ยหมักที่ทำเอง ไม่ฟุ้งเคมี ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ เพื่อให้ได้ผลผลิตที่เป็นเกษตรอินทรีย์อย่างแท้จริง นอกจากนี้เปิ้ลยังทำการตลาดขายผลิตภัณฑ์ในไร่ผ่านช่องทางออนไลน์ และทำที่พักในฟาร์มเพื่อเผยแพร่แนวความคิดนี้ไปยังคนในเมืองด้วย แน่นนอนไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เธอก็พิสูจน์ความมุ่งมั่นของเธอด้วยระยะเวลาถึง 3 ปี เมื่อทัศนคติของเกษตรกรเริ่มเปลี่ยนจากการทำให้ดูพิสูจน์ให้เห็น 'ไร่ร่มร่ม' ที่เคยอยู่ในความฝันก็ค่อยๆ เป็นรูปเป็นร่างขึ้น และเริ่มมี "ผลผลิต" ออกมาให้คนทำได้ชื่นใจ แม้จะผ่านความทุกข์ยากมาหลายครั้ง อย่างน้ำท่วมที่เล่นงานผลผลิตเสียหายหมด แต่สุดท้าย ความไม่ย่อท้อก็เริ่มออกดอกออกผลให้เห็น

เปิ้ลบอกว่า เธอไม่สามารถบอกให้ใครๆ ทำแบบเธอ เพราะทุกคนมีบริบทของชีวิตและเงื่อนไขที่ไม่เหมือนกัน "ในวันที่เราพบจุดที่พอกับตัวเองเมื่อไร เราก็พร้อมที่จะช่วยเหลือคนอื่น แล้วเมื่อเราพร้อมที่จะช่วยเหลือคนอื่นเราก็จะเข้าใจจุดมุ่งหมายของเราชัดเจนขึ้น แล้วเราก็จะเข้าใจความพอดีในชีวิตของเรา ซึ่งแท้จริงคำตอบไม่ได้อยู่ที่ไหนไกลเลย แค่เราเข้าใจตัวเองแค่นั้น เราหาตัวเองเจอหรือเปล่า เปิ้ลมองว่าตอนนี้เปิ้ลก็ยังไม่ได้เจอตัวเองร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่มันเป็นกระบวนการค้นหาไปเรื่อยๆ แล้วทำให้เราชัดเจนขึ้นไม่มีวันสิ้นสุด"



จากตัวอย่างเรื่องนี้ น้องๆ จะเห็นว่าการค้นพบ 'คุณค่า' หรือสิ่งที่เราให้ความหมายในการใช้ชีวิตนั้นมีพลังขับเคลื่อนมากแค่ไหน ถึงแม้เปิดจะไม่ได้มีพ่อแม่ที่มีอาชีพเกษตรกร หรือเรียนมาโดยตรง และเมื่อลงมือทำจริงก็เจออุปสรรคและสายตาคบรอบข้างที่ไม่มั่นใจว่าเธอจะทำได้ แต่เมื่อเธอค้นพบสิ่งที่ตรงกับคุณค่าในการใช้ชีวิตของเธอ คุณค่าเหล่านั้นก็ขับเคลื่อนให้เธอสามารถทำในสิ่งที่เธอไม่เคยทำมาก่อนได้เหมือนกัน และเมื่อเธอได้ค้นพบสิ่งนั้นก็ทำให้เธอใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขจากภายในที่แท้จริง



ดังนั้น การไล่ตามความฝันโดยไม่ทำความเข้าใจตัวเองให้ดีก่อนนั้นก็ไม่ต่างกับการเอาน้ำไปพาดไว้ผิวกำแพง เมื่อปีนขึ้นบันไดไปจนสุดแล้วค่อยพบว่า "นี่ไม่ใช่สิ่งที่ตัวเราต้องการจะเป็นสักหน่อย" แต่กว่าจะรู้เราก็ตีเสียเวลาและพลังงานไปเยอะแล้ว

กิจกรรมค้นหาคุณค่า

ลองคิดถึงนิยามคำว่า "สิ่งที่เราให้คุณค่าในชีวิต" โดยให้เลือกวงกลมค่าที่อยู่ด้านล่างนี้เพียง 5 อย่าง (ถ้าไม่มีค่าที่น้องอยากเลือกให้น้องเขียนลงไปได้เองในช่องว่าง)

มีเพื่อนและความสัมพันธ์ที่ดี

ครอบครัว

เรียนรู้และพัฒนาตัวเอง

เป็นอิสระ ผนวญภัย

ชัยชนะ

สวยงาม รูปลักษณ์ดี

พอเพียง

จิตใจดี ช่วยเหลือผู้อื่น

ความก้าวหน้า

ความรับผิดชอบ

สัตย์ซื่อ จริงใจ จงรักภักดี

มีอิทธิพลต่อผู้อื่น

รวย

เป็นผู้นำ มีอำนาจ

เชี่ยวชาญในงาน

มีความมั่นคง ปลอดภัย

เติบโตภายใน

เป็นตัวของตัวเอง

มีสุขภาพดี

เห็นแก่ส่วนรวม

ยุติธรรม

อดทน เข้มแข็ง

มีชื่อเสียง

รักสงบ



ในหน้ากิจกรรม This is me ให้น้องเขียนคุณค่าของตัวเอง 5 อย่างลงไป
ในช่องบทที่ 6 ฉันให้คุณค่ากับอะไร

กิจกรรม อาชีพที่ฉันชอบตรงกับคุณค่าของฉันไหม?

- เมื่อเราพอจะรู้บ้างแล้วว่าสิ่งที่เราให้คุณค่าคืออะไร อยากชวนน้องมาคิดเล่นๆ คุณค่าหรือความหมายในชีวิตของน้องจะเหมาะกับอาชีพหรือคณะที่น้องสนใจอยากเรียนไหม?
- ให้น้องเขียนคุณค่า 5 อย่างลงไป และลองให้คะแนนคุณค่าแต่ละอย่างตามลำดับความสำคัญในแถวถัดมา คะแนนที่น้องให้เป็นคะแนนที่น้องสามารถคิดขึ้นได้เองโดยไม่จำเป็นต้องเหมือนใครและไม่มีผิดถูก
- จากนั้นให้น้องลองใส่ชื่ออาชีพ หรือชื่อคณะที่น้องสนใจลงในแถวแรก ลองดูได้ในตัวอย่างหน้าถัดไป

ตัวอย่าง

สิ่งที่เราให้คุณค่า	มีเวลาให้ ครอบครัว	เลี้ยงดู ครอบครัวได้	ได้เรียนรู้พัฒนา ตัวเองเสมอ	ชื่อเสียง	มีโอกาส ก้าวหน้า	คะแนน รวม
คะแนนเต็มตาม คุณค่าที่ให้	10	8	8	8	6	40
อาชีพ/คณะที่สนใจ						
เชฟ (สายอาชีพ-เรียนทำอาหาร, คณะกรรมการโรงแรมสาขาการครัว)	5	8	8	8	5	34
เกษตรกร (คณะเกษตร)	9	6	7	8	3	33
นักวาดการ์ตูน (คณะออกแบบ วิชาศิลปะ)	9	7	8	8	6	38
ครูสอนศิลปะ (คณะศึกษาศาสตร์ สาขาศิลปะ)	9	6	6	8	4	33

ลองทำดูเลย!

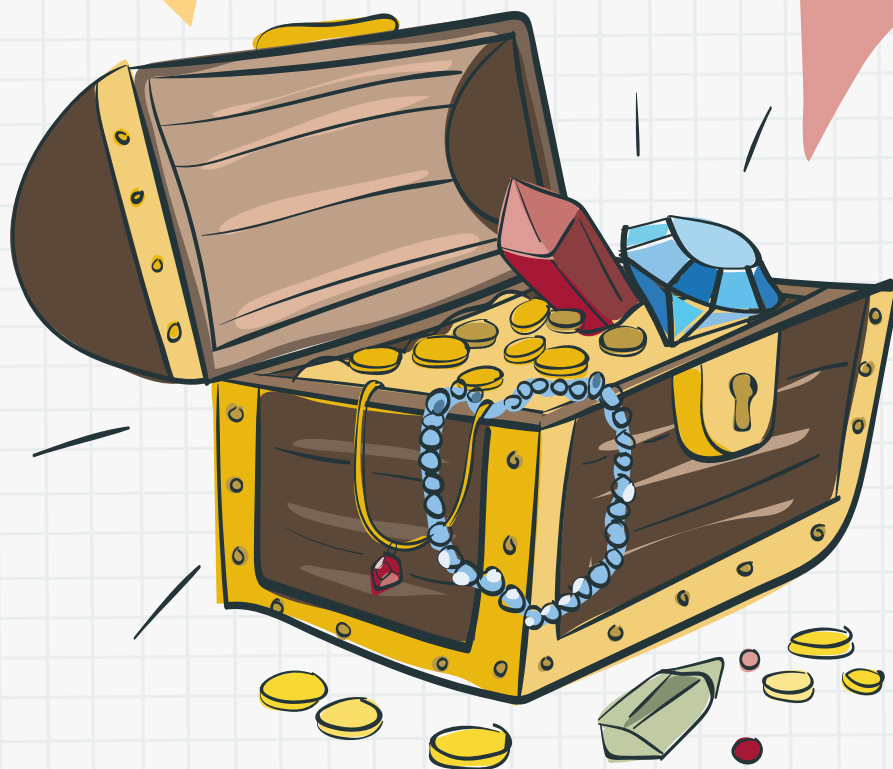
สิ่งที่เราให้คุณค่า						คะแนน รวม
คะแนนเต็มตาม คุณค่าที่ให้						
อาชีพ/คณะที่สนใจ						

ตารางนี้เพียงแสดงให้เห็นภาพของคุณค่าที่เราให้ความสำคัญว่าตรงกับอาชีพหรือสิ่งที่เราสนใจอยาก
จะเรียนหรือไม่ เป็นเพียงแนวทางในการช่วยตัดสินใจ เพื่อให้มองเห็นภาพมากขึ้นเท่านั้น ข้อมูลบางอย่างที่
น้องยังไม่ทราบในตอนนี้อย่างไร เช่นว่า รายได้ของอาชีพที่จะทำให้เราเลี้ยงดูครอบครัวได้ เป็นสิ่งที่น้องจะต้องหา
ข้อมูลเพิ่มเติมด้วยตัวเอง ซึ่งทำได้ด้วยการสอบถามคนที่อยู่ในสายอาชีพนั้นที่รู้จัก หรือหาข้อมูลจากทาง
อินเทอร์เน็ต เป็นต้น

การรู้ว่าเราให้
คุณค่ากับอะไร นั้นก็เพื่อให้
เราเลือกตัดสินใจได้สอดคล้องกับ
คุณค่าที่เรามี เพราะถ้าเราไม่รู้เรา
จะไหลไปตามคุณค่าหรือกระแส
ของโลกนี้ และเสียเวลาไป
กับสิ่งอื่นที่ไม่ใช่
คุณค่าของเรา

คุณค่า
คือสิ่งที่เราให้ความสำคัญใน
ชีวิต เป็นหลักยึดความเป็น
ตัวตนของเรา เป็นสิ่งที่
นิยามการมีอยู่ของเรา
เป็นสิ่งที่ทำให้เรา
มีเหตุผลใน
การดำรง
ชีวิต

การหาสิ่งที่ขัดต่อ
คุณค่าของตัวเอง จะทำให้เรา
ใช้ชีวิตอย่างไม่มีความสุข เพราะมัน
ขัดกับตัวตนของเรา ในขณะที่
เดียวกัน การหาสิ่งที่สอดคล้องกับ
คุณค่าของตัวเอง ก็จะทำให้
เกิดความภาคภูมิใจใน
ตัวเอง และมีความสุข
ในการ
ใช้ชีวิต



บทสรุป

มาถึงบทสรุปของการเดินทางค้นหาตัวเองแล้ว อยากให้น้องลองทบทวนเส้นทางการเดินทางเรียนรู้จักตัวเองตลอด 6 บทที่ผ่านมา ว่าสิ่งนี้ช่วยเราตัดสินใจในการเรียนต่อและการเลือกอาชีพในอนาคตของเราอย่างไรบ้าง?

สุดท้ายนี้ ไม่ว่าเราจะตัดสินใจเลือกไปทางไหน อาจไม่มีการตัดสินใจที่ถูกต้องที่สุด แต่เราสามารถตัดสินใจดีที่สุดจากข้อมูลที่เรามีและสถานการณ์ของเราในตอนนั้น สิ่งหนึ่งที่สำคัญมากจากข้อพระคัมภีร์ โรม 8:28

"เรารู้ว่า พระเจ้าทรงช่วยคนที่รักพระองค์ให้เกิดผลอันดีในทุกสิ่ง คือคนทั้งปวงที่พระองค์ได้ทรงเรียกตามพระประสงค์ของพระองค์"

มีเรื่องเล่าเรื่องหนึ่งว่า ชายหนุ่มคนหนึ่งอธิษฐานขอให้พระเจ้าทรงมาช่วยเขาในยามที่ยากลำบาก วันหนึ่งเกิดเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ที่หมู่บ้านของเขา เพื่อนบ้านบอกกับชายคนนั้นว่าเราต้องอพยพไปที่ๆ ปลอดภัย เพราะน้ำกำลังขึ้น ชายคนนั้นตอบเพื่อนบ้านไปว่า "ไม่เป็นไร ฉันจะรอพระเจ้ามาช่วย!" หลังจากนั้น น้ำสูงขึ้นถึงชั้น 2 ของบ้าน หน่วยกู้ภัยพายเรือมาเพื่อจะรับเขาไปยังที่ๆ ปลอดภัย แต่เขายังยืนยันคำตอบเดิมว่า "ไม่เป็นไร ฉันจะรอพระเจ้ามาช่วย!" ไม่นานระดับน้ำก็สูงขึ้นจนชายคนนั้นต้องไปอยู่บนหลังคาบ้าน หน่วยกู้ภัยใช้เฮลิคอปเตอร์บินมารับผู้ประสบภัยและเจอเขา ชายคนนี้ก็ยืนยันที่จะรอพระเจ้ามาช่วย ในที่สุดชายผู้นี้จมน้ำเสียชีวิต เมื่อเขาขึ้นไปพบพระเจ้าบนสวรรค์ เขาต่อว่าพระเจ้าด้วยความโกรธ "ทำไมพระองค์ไม่ยอมมาช่วยข้าพระองค์?" แล้วพระเจาก็ทรงตอบเขาว่า "เราส่งเพื่อนบ้าน ส่งเรือ และส่งเฮลิคอปเตอร์ไปช่วยเจ้าตั้ง 3 ครั้งแล้ว แต่เจ้าก็ไม่ยอมรับมัน แล้วจะให้เราช่วยเจ้าอย่างไรอีก?"

บางครั้งเส้นทางที่เราตัดสินใจเลือก พระเจ้าอาจจะไม่ได้ตอบตามแบบของเรา แต่ขอให้มั่นใจว่ายังไงเราก็ก้อยู่ในแผนการใหญ่ที่พระองค์ทรงมีให้กับเรา เหมือนในอิสยาห์ 55:9

"เพราะฟ้าสวรรค์สูงกว่าแผ่นดินโลกอย่างไรทางของเราก็กสูงกว่าทางของพวกเจ้า และความคิดของเราก็กสูงกว่าความคิดของเจ้าอย่างนั้น"

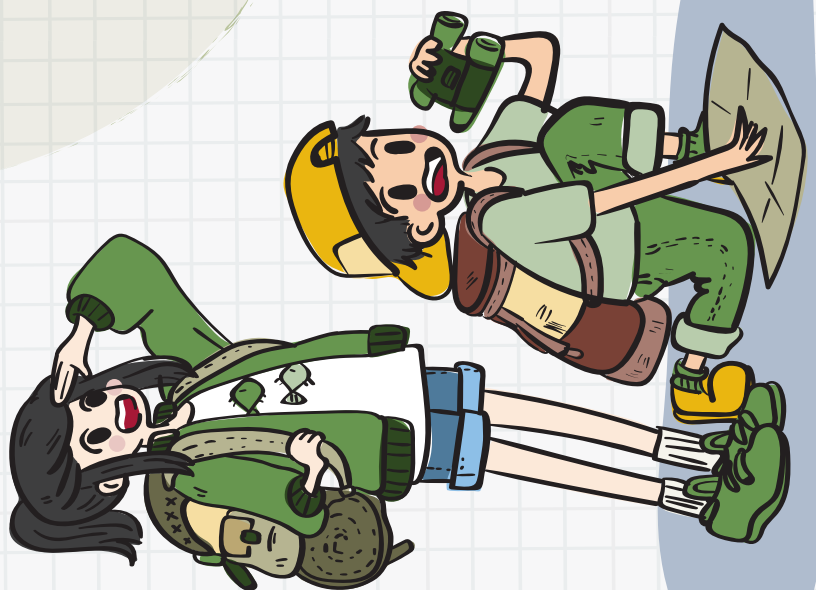
ขอพระเจ้านำพาน้องๆ ทุกคนให้ได้ค้นพบพระพรที่อยู่ในตัวน้องๆ ระหว่างการเดินทางใช้ชีวิตในโลกอย่างมีความสุข และแบ่งปันคุณค่าของตัวเราให้ผู้อื่นต่อไป

โดยคณะ
/สถาบัน

male
p

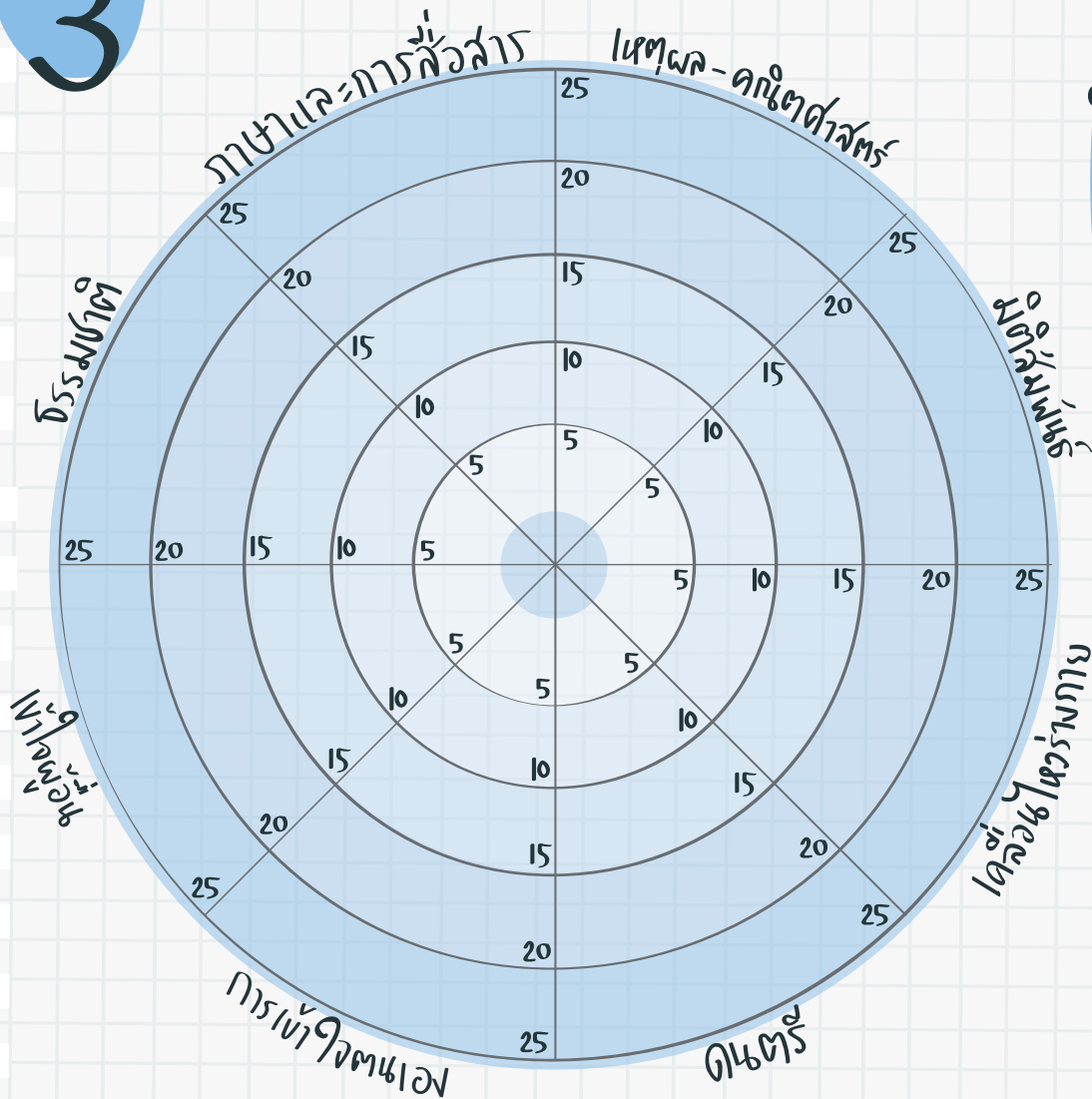
PC E RELLEC
การอนุรักษ์
/สิ่งแวดล้อม

สิ่งที่ย่อย/
สลาย



บทที่
3

ฉันฉลาดแค่ไหน? ฉันมีทักษะอะไร?
จากหน้า 31



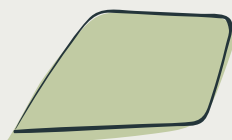
THIS

IS

ME

บทที่
1

ฉันเป็นคนแบบไหน
จากหน้า 14



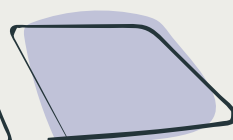
E หรือ I



S หรือ N



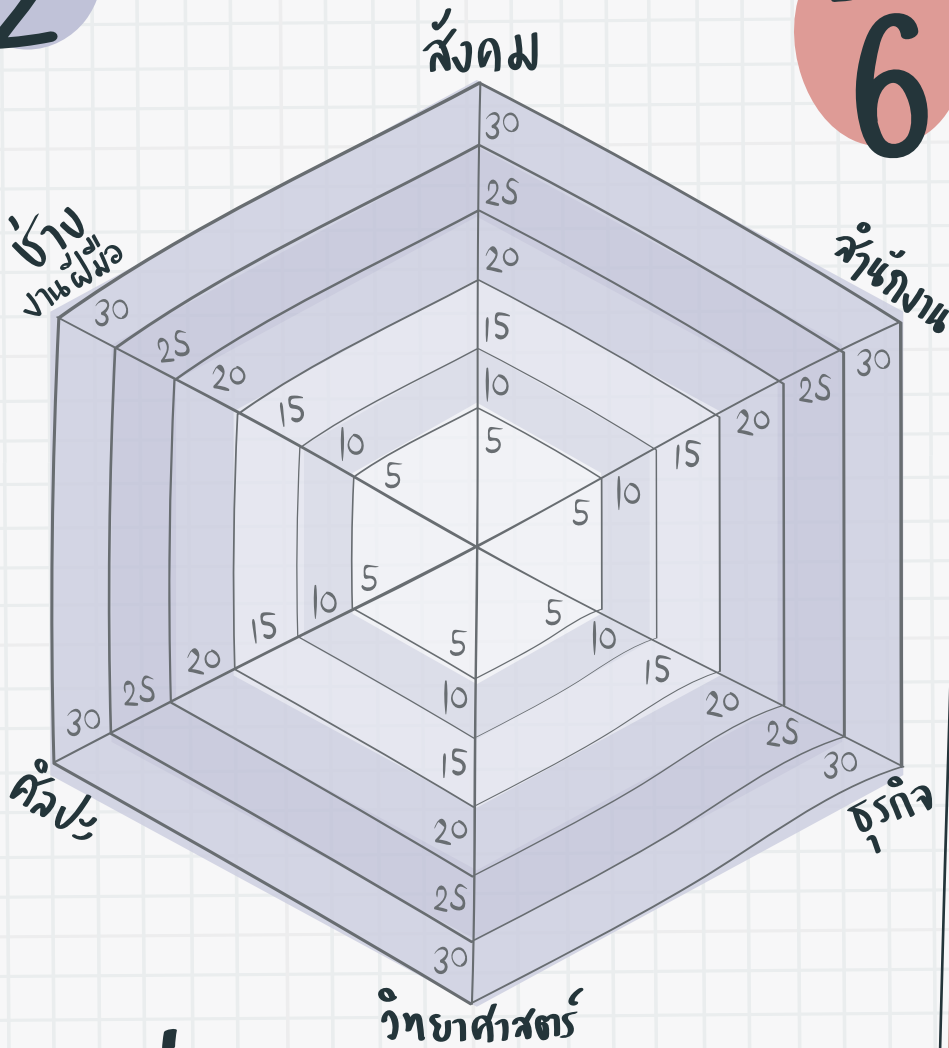
T หรือ F



P หรือ J

Handwriting practice lines consisting of four horizontal dashed lines on a light gray background.

บทที่ 2 **ฉันสนใจอะไร ฉันชอบอะไร**
จากหน้า 19



บทที่ 6 **ฉันใช้คุณค่ากับอะไร**
จากหน้า 61

A large rectangular area with a red border, containing ten horizontal dashed lines for writing.

บทที่ 5 **ฉันมีทักษะอะไรบ้าง**
จากหน้า 57

ทักษะภายใน

ทักษะภายนอก

A large area with a black border, containing ten horizontal dashed lines for writing, divided into two sections by a vertical line.

คำอธิบายภาพรวมบุคลิกทั้ง 16 แบบตาม MBTI

ISTJ	นักจัดการที่มีความรับผิดชอบสูงและไว้วางใจได้ มุ่งมั่นที่จะสร้างความเป็นระบบระเบียบให้กับงานและเดินตามกฎ มีขั้นตอนในทุกสิ่งที่ทำ ยึดถือธรรมเนียมและเดิณตามกฎเกณฑ์ เป็นคนเจ้าระเบียบ เน้นปฏิบัติ มีเหตุผล ยึดมั่นทำงานหนักและทำงานเสร็จ ลงรายละเอียดในงาน เน้นลงมือทำ มักพูดจาตรงไปตรงมา ให้น้ำหนักกับข้อเท็จจริงมากกว่าความรู้สึก อาชีพที่เหมาะสมสำหรับ ISTJ คือ ทหาร ตำรวจ นาย ผู้พิพากษา นักบัญชี ผู้ตรวจสอบบัญชี นักวิเคราะห์ข้อมูล ผู้จัดการด้านการเงิน ผู้จัดการสำนักงาน ผู้จัดการต่างๆ หมอ
ISFJ	เป็นคนที่คิดถึงคนอื่นและแน่วแน่ในการปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบ ข้างหลังคนอื่นและเก็บรายละเอียด ให้ความสำคัญกับความมั่นคง ส่งเสริมการทำความแบบแผนหรือธรรมเนียม ชอบทำงานที่ต้องลงรายละเอียดและเป็นขั้นตอน งานที่มีโครงสร้างผู้บังคับบัญชาชัดเจน ชอบทำงานเบื้องหลัง งานที่ว่าจะต้องระบุและวัดผลได้ชัดเจน สามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี และขอให้คนอื่นเห็นพ้องใจ อาชีพที่เหมาะสมสำหรับ ISFJ คือ งานเลขานุการ นักบัญชี บรรณารักษ์ ครูประถม นักสังคมสงเคราะห์
ISFP	ผู้ดูแลที่อ่อนโยน อบอุ่น เป็นมิตรแต่เก็บตัว ชอบงานเบื้องหลัง และไม่ชอบงานที่ต้องจัดการหรือวางแผนไว้อย่างรวดเร็ว และชอบช่วยเหลือคนอื่นหากช่วยได้ ชอบมีความรู้สึกและชอบช่วยเหลือคนอื่น มีความเป็นศิลปินและมีอิสระในการทำงานแบบเรียบง่าย ไม่ชอบงานที่ต้องใช้ทักษะการสร้างสรรค์สิ่งรอบตัวให้สวยงาม ฝึกอยู่กับปัจจุบัน และไม่ค่อยทะเยอทะยาน พึ่งพอใจกับความเรียบง่ายในชีวิตและเพลิดเพลินใจกับอาหาร ดนตรี และศิลปะ ไม่ชอบงานจำใจในสภาพแวดล้อมเดิมๆ อาชีพที่เหมาะสมสำหรับ ISFP คือ นักออกแบบเสื้อผ้า นักตกแต่งภายใน ศิลปิน นักออกแบบเครื่องประดับ เชฟ ช่างไม้ นักจัดดอกไม้ กราฟิกดีไซน์ ช่างภาพ นักจัดสวน นักดนตรี พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน นักกายภาพบำบัด งานเพื่อ
INTJ	นักวิเคราะห์ปัญหา ชอบวางแผนและคิดค้น ชอบใช้ตรรกะเหตุผล มีความคิดเป็นของตัวเอง วางมาตรฐานความสามารถและศักยภาพทั้งของตัวเองและคนอื่นไว้ในระดับสูง เหมะกับงานที่มีโครงสร้างการทำงานชัดเจนและมีประสิทธิภาพ สามารถจัดระเบียบงานและทำงานสำเร็จลุล่วง ช่างสงสัย ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ มีอิสระทางความคิด ชอบแสวงหาความรู้และพัฒนาตัวเองเสมอ ชอบทำงานคนเดียวหรือกับคนกลุ่มเล็ก ๆ อาชีพที่เหมาะสมสำหรับ INTJ คือ โปรแกรมเมอร์ นาย ที่ปรึกษาอิสระ ผู้จัดการโครงการ นักวางแผนการเงิน นักวิเคราะห์ระบบ เสนาธิการทหาร ครู อาจารย์
INTP	พยายามหาข้ออธิบายอย่างเป็นเหตุเป็นผลให้กับทุกอย่างที่พวกเขาสนใจ ชอบทฤษฎีและสิ่งนามธรรม สนใจความคิดต่างๆ มากกว่าเข้าสังคม ชอบขมขื่นเก็บตัว ยึดมั่นและปรับตัวได้ สามารถใช้สมาธิอย่างแน่วแน่ในการแก้ปัญหาที่สนใจ ช่างสงสัย ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ บางครั้งชอบวิพากษ์วิจารณ์วิเคราะห์เรื่องราวต่างๆ อยู่ตลอดเวลา มีมาตรฐานสูงทั้งเรื่องงานและส่วนตัว อาชีพที่เหมาะสมสำหรับ INTP คือ นักคณิตศาสตร์ นักวิเคราะห์ระบบ โปรแกรมเมอร์ นักวิทยาศาสตร์ นักวิเคราะห์ นักวิเคราะห์ข้อมูล นักวิทยาศาสตร์ด้านการเงิน นักวิเคราะห์ นักวิทยาศาสตร์ด้านคอมพิวเตอร์ ที่ปรึกษาอิสระ นักแต่งเพลง คาสตราจารย์ นักเขียนเฉพาะด้าน และนักสื่อสารมวลชน

ESTP

ตัดสินใจรวดเร็ว ทำสิ่งที่คิดในทันที กล้าและปรับตัวได้เร็ว เน้นการปฏิบัติที่มุ่งให้เกิดผลในทันที เบื้อง่ายกับคำอธิบายเชิงทฤษฎีและความคิดรวบยอด มีความกระตือรือร้นที่จะแก้ปัญหา แม้ปัญหาเฉพาะหน้าได้สติให้ความสำคัญกับปัจจุบัน มีความสุขที่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีชีวิตชีวา ขอบบ่งชี้ว่า กล้าเสี่ยง ขอบบ่งชี้ว่าสนุก น่าตื่นเต้น ไม่ซ้ำเดิม ไม่ชอบกฎระเบียบที่เคร่งครัดอาชีพสำหรับ ESTP คือ นักขาย นักการตลาด เจ้าของธุรกิจ ฟรีแลนซ์ เจ้าหน้าที่กู้ภัย ตำรวจ นักดับเพลิง นักกีฬา โค้ช เทรนเนอร์

ESTJ

เน้นปฏิบัติ ชยัน ไว้ใจได้ มีแรงผลักดันในตัวเอง อยู่ในโลกของความจริง ยึดข้อเท็จจริง เด็ดขาด นำการตัดสินใจไปปฏิบัติอย่างรวดเร็ว จัดระบบการทำงานและทรัพยากรต่าง ๆ เพื่อให้งานสำเร็จ ให้ความสำคัญกับการได้มาซึ่งผลลัพธ์ด้วยวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงสุดเท่าที่จะทำได้ บริหารจัดการรายละเอียดต่าง ๆ ของงานที่ทำเป็นประจำ วางมาตรฐานตามหลักเหตุผลไว้อย่างชัดเจนและปฏิบัติตามอย่างเป็นระบบ รวมถึงต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติตามด้วยเช่นกัน ผลักดันให้มีการทำตามแผนที่วางไว้ อาชีพสำหรับ ESTJ คือ งานด้านการออกกฎหมาย ทหาร งานในโรงพยาบาล ผู้จัดการโครงการ ผู้จัดการต่าง ๆ นักตรวจสอบบัญชี เจ้าหน้าที่ด้านการเงิน และบริหาร นักขาย

ESFP

ชอบเข้าสังคม เป็นมิตร พร้อมยอมรับเรื่องต่าง ๆ สนุกกับการใช้ชีวิตกับผู้คน ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ มักทำงานให้สนุก ยืดหยุ่นและหาสิ่งที่คิดในทันที พร้อมปรับตัวให้เข้ากับผู้คนและสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ชอบงานที่ต้องสร้างความบันเทิงให้กับคนหรือลูกค้า ชอบทำความรู้จักผู้คนและทำให้คนที่อยู่ด้วยมีความสุขเร็วที่จะช่วยเหลือคนที่เดือดร้อน อาชีพสำหรับ ESFP คือ นักแสดง นักเอนเตอร์เทน คนจัดงานอีเว้นท์ นักขาย โค้ชท่องเที่ยว นักให้คำปรึกษา นักสังคมสงเคราะห์ ครูประถม พยาบาล เจ้าหน้าที่กู้ภัย หรืองานที่สร้างสีสันในชีวิตให้ผู้อื่นเช่น นักดนตรี แพทย์ทันต ไช้เนอร์ช่างภาพ นักออกแบบภายในคือ งานเลขานุการสำนักงาน นักบัญชี บรรณารักษ์ ครูประถม นักสังคมสงเคราะห์

ESFJ

มีทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับคน จัดการทั้งคนและงานได้ดี ชอบงานที่เป็นระบบระเบียบและมีการจัดการที่ดี ทำงานได้ดีเมื่อได้รับหน้าที่ที่ชัดเจน สามารถทำงานที่ดู น่าเบื่อหรือจำเจได้ แคต้องเป็นงานที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนโดยตรง ช่างสังเกตความต้องการของผู้อื่นและพยายามตอบสนองให้ได้ ชอบทำงานกับผู้อื่นเพื่อทำหน้าที่ให้ลุล่วงอย่างถูกต้อง ทำงานโดยเก็บทรัพยากรละเอียดแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม ต้องการให้ผู้อื่นชื่นชมและเห็นคุณค่าในสิ่งที่พวกเขาได้มีส่วนทำให้เกิดขึ้น อาชีพที่เหมาะสมสำหรับ ESFJ คือ เจ้าหน้าที่ธุรการ ครู งานเกี่ยวกับศาสนา หรืองานให้คำปรึกษา งานเพื่อสังคม

ENFP

เต็มไปด้วยจินตนาการและไอเดีย ชอบทดสอบความคิดและความเป็นไปได้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ ชอบเสวิสัยทัศน์และแรงบันดาลใจ สามารถเชื่อมโยงข้อเท็จจริงมาประยุกต์ใช้กับผู้คน เข้าใจผู้คนได้ดี ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับและพร้อมให้ความชื่นชมสนับสนุนผู้อื่น ทำสิ่งที่คิดในทันที ยืดหยุ่น มีความสามารถในการเจรจาและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ไม่เหมาะกับการทำงานที่มีกฎเกณฑ์เคร่งครัด เพราะมักจะตั้งคำถามกับกฎเกณฑ์และข้อปฏิบัติเดิม ๆ อาชีพที่เหมาะสมสำหรับ ENFP คือ งานที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์และสังคมในทุกแขนง งานด้านจิตวิทยา การให้คำปรึกษา การสอน การเป็นนักสื่อสาร เช่น งานเขียนการรายงานข่าว การแสดง เจ้าของกิจการ

ENFJ

อบอุ่น เห็นอกเห็นใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับอารมณ์ความต้องการและแรงจูงใจของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มองหาศักยภาพของแต่ละคนและต้องการช่วยเหลือผู้อื่นให้เห็นศักยภาพของตนเอง เป็นแรงผลักดันด้านการพัฒนาคนให้กับองค์กร ตอบสนองต่อคำชมและคำวิจารณ์ ชอบเข้าสังคม ช่วยเหลือผู้อื่น สร้างแรงบันดาลใจ อาชีพที่เหมาะสมสำหรับ ENFJ คือ งานพัฒนาบุคลากร นักจัดอีเว้นท์ นักการเมือง ฝ่ายงานเกี่ยวกับศาสนา หรืองานให้คำปรึกษา งานเพื่อสังคม นักขาย นักโฆษณา นักพูด งานสื่อสารมวลชน นักการตลาด ครู อาจารย์

ENTP

คล่องแคล่ว เจลเยวฉลาด กล้าพูดกล้าแสดงออก มีความสามารถในการแก้ปัญหาใหม่ ๆ ขอบความท้าทายซ้ำซ้อนในการคิดหาความเป็นไปได้และวิเคราะห์สิ่งเหล่านั้นในเชิงกลยุทธ์ อ่านคนเก่ง มักไม่ทำงานเดิมด้วยวิธีเดิม คอยมองหาความรู้ใหม่ ๆ ที่น่าสนใจไปเรื่อย ๆ มีความเป็นผู้นำโดยธรรมชาติโดยจูงใจคนด้วยวิสัยทัศน์ อย่างมีเหตุผลและชาญฉลาด ต้องการอิสระในการทำงานมาก อาชีพที่เหมาะสมสำหรับ ENTP คือ เจ้าของกิจการ ผู้บริหาร นักลงทุน วิศวกร ช่างภาพ โปรแกรมเมอร์ หมายเหตุผู้กำกับภาพยนตร์ นักวิทยาศาสตร์ นักจิตวิทยา นักวิเคราะห์ระบบ ที่ปรึกษาอาชีพ

ENTJ

ตรงไปตรงมา เด็ดเดี่ยว พร้อมเป็นผู้นำ มองเห็นกระบวนการและนโยบายที่ไม่มีประสิทธิภาพและไม่สามารถบรรลุผลได้อย่างรวดเร็ว พัฒนาและนำเอาระบบมาปรับปรุงการใช้การแก้ปัญหาองค์กร ขอบการวางแผนและตั้งเป้าหมายระยะยาว ทันต่อเหตุการณ์ มีความสุขในการได้รับความรู้ใหม่ ๆ และถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้อื่น ผลักดันการนำเสนอความคิดของตนและสื่อสารออกมาได้อย่างชัดเจน อาชีพที่เหมาะสมสำหรับ ENTJ คือ เจ้าของกิจการ ผู้บริหาร นักวางแผนกลยุทธ์ให้กับองค์กรขนาดใหญ่ ทนายความ ผู้พิพากษา ศาสตราจารย์



บรรณานุกรม

บทที่ 1

ดร.ชัยยัณ อุโฆษกุล. (2000). โสฬสลักษณะ อุปนิสัย 16 อย่าง.

บทที่ 2

วชิรวิทย์ แซ่เจี๊ยม. สมรรถนะกับการพัฒนาอาชีพของกลุ่มพิเศษในสังคมไทย: กรณีศึกษานักทรัพยากรมนุษย์ที่อดีตเป็นนิสิตผู้นำสหนาการในมหาวิทยาลัยนเรศวร. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยนเรศวร 2558).

Namo ToTae. (2561). ออกแบบอาชีพตัวเอง, จากเว็บไซต์ https://insku.com/idea/-LH7vr09-RUjXdb_hfY2 (สืบค้นเมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2561).

บทที่ 3

วนิษา เรช. (2007). อัจฉริยะสร้างได้. บริษัท อัจฉริยะสร้างได้ จำกัด.

Armstrong Thomas. Ph.D. (2002). You're Smarter Than You Think: A Kid's Guide to Multiple Intelligences. Free Spirit Publishing; 1 edition.

บทที่ 4

Schiraldi Glenn R. Ph.D., (2001)The Self-Esteem Workbook, ReadHowYouWant. Cloud and Townsend,1995,

บทที่ 6

เว็บไซต์ read the cloud.co (2561) รื่นรมย์เพราะยั่งยืน, <https://readthecloud.co/porlaewdeeraireumrom/>(สืบค้นเมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2562)

เว็บไซต์ bangkokbiznews.com (2561) 'ไร้รื่นรมย์'ธุรกิจสีเขียวของทายาท 'SAT', <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/658635> (สืบค้นเมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2562)

Kise Jane A.G., EdD, et al, (2005), LifeKeys Discovery Workbook: Discover Who You Are. Bethany House Publishers; Revised ed. edition

ภาคผนวก

เว็บไซต์ www.truity.com, The 16 Personality Type Profiles, <https://www.truity.com/view/types> (สืบค้นเมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2562).

เว็บไซต์ www.16personalities.com, PERSONALITY TYPES, <https://www.16personalities.com/personality-types> ((สืบค้นเมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2562).




Releasing children from poverty
Compassion[®]
in Jesus' name