

ส:ท่อนภาพวังใส
ส:ท่อนใจวังถิ่น

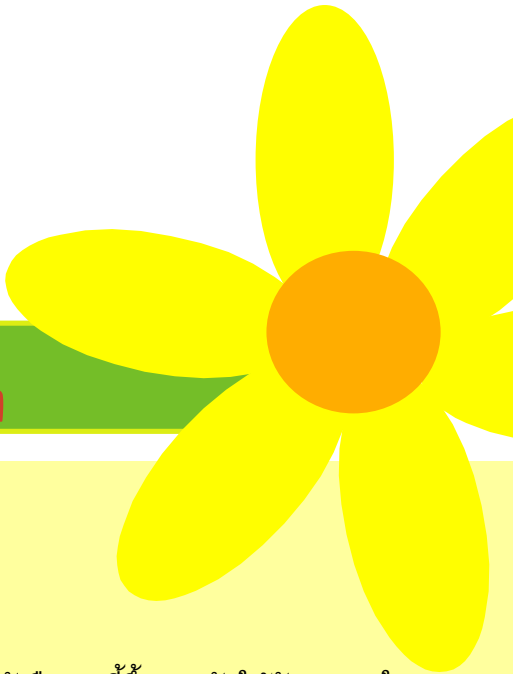


กรมสุภาพพิธ กร-ทรงบสารณสุฯ

- ชื่อหนังสือ : สะท้อนภาพวัยใส สะท้อนใจวัยทีน
- เนื้อหา : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
- จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
ถนนติวานนท์ นนทบุรี 11000
โทร. 0-2951-1387-88 โทรสาร 0-2951-1384, 0-2951-1386
- ภาพประกอบ : จักรพันธ์ หงษ์สวัสดิ์
- ISBN : 974-415-155-157-9
- พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2547
- จำนวนพิมพ์ : 1,000 เล่ม
- พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

ลิขสิทธิ์ของกรมสุขภาพจิต

คำนำ

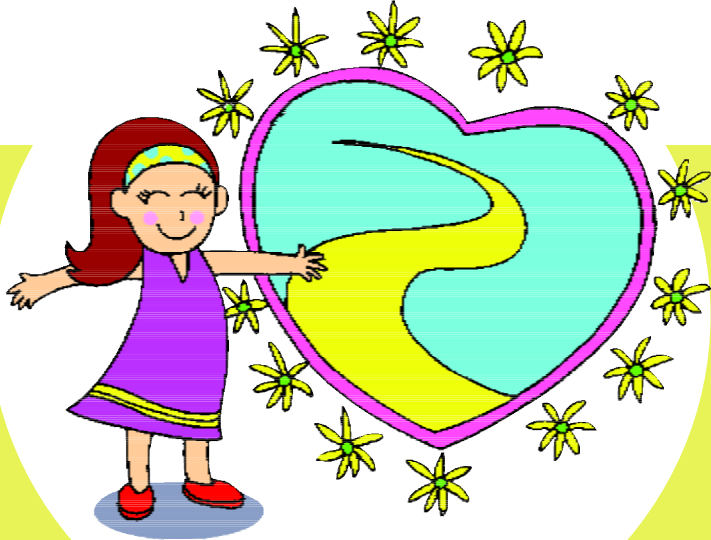


กรมสุขภาพจิต ได้จัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นสำหรับให้วัยรุ่นอ่านในยามว่าง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการค้นหาและรู้จักตนเอง ขอเพียงให้ได้หยิบอ่านและแสวงหาสาระที่ซ่อนเร้นอยู่ในเนื้อหา

กรมสุขภาพจิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สาระดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านบ้าง ไม่มากก็น้อย

ด้วยความปรารถนาดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



สารบัญ

	หน้า
◦ ค้นหาและเข้าใจตนเอง	5
◦ มารู้อัจฉิตัวเองกันเถอะ	6
◦ ศักยภาพของบุคคล	7
◦ เรารู้จักตนเองได้อย่างไร	7
◦ อยากรู้บ้างไหมว่าคุณเป็นคนแบบไหน	7
◦ นิสัยของฉันเป็นอย่างไร	8
◦ เลือกงานตามบุคลิกภาพ	11
◦ ฉันอยากทำอะไรในอนาคต	13
◦ เปิดช่องทาง สูโลกกว้าง	20
◦ หนทางสู่ลัคนาทั้ง 6	21
◦ วิธีการไปสู่เป้าหมายตามลัคนาทั้ง 6	23
◦ เมื่อชีวิตสะดุด เกิดปัญหาในลัคนาทั้ง 6	24
◦ เอาชนะปัญหา เสริมลัคนาชีวิต	26
◦ เคล็ดลับในการเสริมดวง	29





ค้นหาและเข้าใจตนเอง

เมื่อวันเวลาผ่านไป จากเด็ก ๆ เริ่มเปลี่ยนกลายเป็นผู้ใหญ่ แต่ ว่าเด็ก ๆ จะโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีลักษณะแบบใดนั้นคงจะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ประการ และช่วงเวลาที่สำคัญยิ่งช่วงหนึ่งที่จะมีผลกระทบต่อการก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ด้วย คือ ช่วงเวลาแห่งการเป็นวัยรุ่น ซึ่งก็คือช่วงที่เราทุกคนกำลัง ประสบอยู่ในขณะนี้

ทุก ๆ คนต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้ง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมรอบตัว หรือ อาจจะพูดได้ว่า เมื่อใดที่เด็ก ๆ อย่างก้าวเข้าสู่การเป็นวัยรุ่นแล้ว สิ่งที่ต้อง ระวังไม่ได้คือ การเผชิญกับสถานการณ์ที่สำคัญต่าง ๆ ซึ่งอาจจะ เป็นสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดปัญหาสำหรับวัยรุ่นทุกคนก็ได้ แล้วเราจะทำอย่างไรดีจึง จะจัดการกับสถานการณ์ปัญหานั้น ๆ ให้ถูกทาง

นอกจากนี้แล้วบรรดาวัยรุ่นทั้งหลายไม่ว่าจะเพิ่งรุ่น หรือเป็นวัยรุ่น มานานแล้ว คงจะต้องเตรียมความพร้อมต่อการกระทำภารกิจหน้าที่ที่สำคัญ ในช่วงวัยนี้ด้วย

ภารกิจที่สำคัญยิ่งประการหนึ่ง ที่วัยรุ่นทุกคนไม่ควรละเลยหรือ มองข้ามความสำคัญไปคือ **การค้นหาความเป็นตัวเอง** หรือที่ เรียกกันว่า **การค้นหาเอกลักษณ์ประจำตัว** นั่นเอง ว่าแต่เรามีวิธีการ ใดๆที่จะทำให้พวกเรารู้จักค้นหาความเป็นตัวของตัวเองได้แท้จริง

มารู้จักตัวเองกันเถอะ

เชื่อได้เลยว่าบางขณะ ความรู้สึกสับสน ความขงใจต่าง ๆ ก็แวบเข้ามาในจิตใจของเราบ้าง เราอาจสงสัยว่าตัวเราเป็นใครกัน

.....ยังเป็นเด็กเล็ก ๆ

.....ยังเป็นลูกแห่งของพ่อแม่

.....หรือ.....เป็นผู้ใหญ่.....แล้ว

ความสงสัย ความสับสนที่เกิดขึ้น คงไม่สำคัญไปกว่าการหาคำตอบหรือข้อสรุปที่ชัดเจนเกี่ยวกับตัวเอง วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราหาคำตอบต่าง ๆ ได้คือ **การตั้งคำถามกับตัวเอง**

เราเคยถามตัวเองกันบ้างหรือไม่...

.....ฉันเป็นใคร.....

.....ฉันชอบอะไร.....

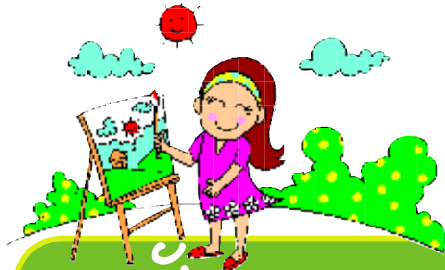
.....ฉันต้องการอะไรในชีวิต.....

.....ฉันมีความสามารถในด้านใด.....

.....วันนี้ฉันได้ทำอะไรมีค่าและมีความหมายให้กับตัวเองบ้าง.....

การตั้งใจคิดทบทวนเพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบนั้นจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรารู้ตัวตนที่แท้จริงของเราได้มากยิ่งขึ้น และยังช่วยให้เรารู้จักความสามารถของตนเอง





ตั้งภาพของบุคคล

จากนั้นจึงค่อย ๆ เริ่มต้นหาความสามารถที่แท้จริงของตนเองด้วยการสังเกตว่าสิ่งที่เราทำลงไปนั้นเรานัดจริงหรือไม่
.....มีความสุขขณะที่ได้ทำสิ่งนั้น หรือไม่
.....ยังทำสิ่งนั้นมากขึ้น ฝีมือก็พัฒนามากขึ้นด้วยหรือไม่

เรารู้จักตัวเองได้อย่างไร

- ๐ คิดวิเคราะห์เจาะใจตัวเอง
- ๐ ใช้แบบทดสอบ ตอบให้ตรงใจ
- ๐ เปิดประตูใจ รับฟังผู้อื่น

อยากรู้บ้างไหมว่าคุณเป็นคนแบบไหน

ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้ เพื่อค้นหาว่า

- ๐ ลักษณะนิสัยของคุณเป็นอย่างไร
- ๐ ค่านิยมเกี่ยวกับงานในอนาคตของคุณเป็นอย่างไร
- ๐ งานที่คุณสนใจ





นิสัยของฉันเป็นอย่างไร*

คุณเป็นคน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
คล่องแคล่ว ว่องไว					
กล้าแสดงออก					
ชอบให้ผู้อื่นทำตามตน					
เซื่องช้า เฉื่อยชา					
มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์					
ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง					
คิดมาก					
อารมณ์อ่อนไหว					
มีลักษณะเป็นผู้นำ					
เชื่อถือได้ เป็นที่ไว้วางใจคนรอบข้าง					
มีมนุษยสัมพันธ์					
ก้าวร้าว โกรธง่าย					
ขี้อาย					
ควบคุมตนเองได้ดี					

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

คุณเป็นคน

	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ยอมรับผู้อื่น ใจกว้าง					
ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง					
ขยัน					
ขี้เกรงใจ					
คิดถึงจิตใจผู้อื่น					
ชอบแข่งขัน					
มองโลกตามความเป็นจริง					
มีความเชื่อมั่นในตนเอง					
ช่วยเหลือผู้อื่น					
เคร่งขรึม ค่อนข้างเงียบ					
วิตกกังวลง่าย					
พูดเก่ง ช่างเจรจา					
ฉลาด มีไหวพริบ					
มีความยืดหยุ่น					
ปรับตัวง่าย					
ละเอียด รอบคอบ					
ไม่มีความกล้า					

คุณเป็นคน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
มีความรับผิดชอบ หุนหันพลันแล่น ชอบความตื่นเต้น หรือผจญภัย สนใจใฝ่หาความรู้ เข้ากับผู้อื่นได้ยาก					

ให้พิจารณาลักษณะนิสัยที่ขีดเครื่องหมายในช่อง**มากที่สุด** และพิจารณาเรียงลำดับลักษณะนิสัยที่คิดว่าเป็นลักษณะที่เด่นชัดของคุณ โดยอันดับที่ 1 เป็นลักษณะนิสัยที่เด่นชัดมากที่สุด รองลงมาเป็นอันดับที่ 2, 3, 4 และ 5

ลักษณะนิสัยที่เด่นชัดของฉันคือ

1

2

3

4



เลือกงานตามบุคลิกภาพ*

ลักษณะบุคลิกภาพ	ลักษณะงาน
<p>🌸 ชอบงานฝีมือ มีความละเอียด ละเอียด ไม่ชอบเข้าสังคม เป็นคนขี้อาย สมยอม</p>	<p>🌸 งานวิชาชีพที่ต้องใช้ฝีมือ เช่น ช่างเขียนแบบ ช่างเทคนิคต่าง ๆ ช่างด้านเครื่องยนต์กลไก ไฟฟ้า เจียรระไนพลอย ช่างแกะสลัก ช่างฝีมือ วิชาชีพเกษตรกรรม ช่างก่อสร้าง ช่างไม้ ฯลฯ</p>
<p>🌸 ชอบค้นคว้าทดลอง ช่างสังเกต ค้นหาเหตุผล ชอบอ่านหนังสือ ใฝ่รู้ ช่างวิพากษ์วิจารณ์ เป็นตัวของตัวเอง อยู่ในกรอบระเบียบ อนุรักษ์นิยม</p>	<p>🌸 งานประเภทศึกษา วิจัย สืบรวจทดลองเช่น นักสถิติ นักเคมี นักวิทยาศาสตร์ที่ทำงานในห้องปฏิบัติการ นักมานุษยวิทยา นักเศรษฐศาสตร์ นักวิจัย นักธรณีวิทยา นักพฤกษศาสตร์ นักภูมิศาสตร์ วิศวกร เกษตรกร ฯลฯ</p>
<p>🌸 ชอบอิสระไม่ชอบความซ้ำซาก จำเจ มีความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการสูง มีอารมณ์อ่อนไหว</p>	<p>🌸 งานศิลปะ เช่น นักประพันธ์ นักปรัชญา นักแสดง นักดนตรี บรรณาธิการหนังสือ นักวิจารณ์ นักออกแบบแฟชั่น มัณฑนากร สถาปนิก ฯลฯ</p>

ลักษณะบุคลิกภาพ	ลักษณะงาน
<p>🌸 ชอบช่วยเหลือสังคม ชอบงานสอน ให้ข้อมูล มีทักษะในการสื่อสารที่ดี สังคมดี ชอบให้ความร่วมมือ และ มีความเป็นตัวของตัวเอง</p>	<p>🌸 งานบริการ เช่น นักสังคมสงเคราะห์ พนักงานต้อนรับ นักจิตวิทยา ครู อาจารย์ พยาบาล นักวิทยาศาสตร์ พนักงานต้อนรับ พนักงานบริการต่างๆ ผู้จัดการ ด้านต่างๆ ช่างเสริมสวย นักกีฬา ฯลฯ</p>
<p>🌸 มีความมั่นใจในตนเองสูง ชอบเสี่ยง กล้าได้กล้าเสีย ชอบสังคม มีลักษณะเป็นผู้นำ มีทักษะในการ พุดจูงใจ โน้มน้าวผู้อื่น ชอบความสะดวกสบาย</p>	<p>🌸 งานที่ต้องทันเหตุการณ์ งานท้าทายเช่น พนักงานขาย นักวิเคราะห์สินเชื่อ นายธนาคาร ทนายความ พนักงานการเงิน มักคูเทศก์ นักการเมือง อัยการ ผู้พิพากษา วิศวกรฝ่ายขาย ผู้จัดการรายการเพลง ผู้ประกาศวิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ</p>
<p>🌸 ชอบความเป็นระเบียบ มีความรับผิดชอบสูง ชอบเป็นผู้ตาม ชอบอยู่ในกรอบในกฎเกณฑ์ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง มีความละเอียดถี่ถ้วน อดทน และอนุรักษ์นิยม</p>	<p>🌸 งานที่มีกฎเกณฑ์ มีกรอบชัดเจน เช่น พนักงานเก็บเงิน เลขานุการ เสมียน สมุหบัญชี พนักงานคุมเครื่องจักร พนักงานบัญชี คนจัดเก็บเอกสารต่าง ๆ ฯลฯ</p>

ลองวิเคราะห์ตนเองและประเมินว่าคุณมีบุคลิกภาพแบบไหน และงานในลักษณะใดที่เหมาะสมกับคุณ



นี่เนื่องจากทำอะไรในขนาด๓*

สิ่งต่อไปนี่ สำคัญสำหรับคุณแค่ไหน

ข้อ ที่	รายการค่านิยม	สำคัญ มาก ที่สุด	สำคัญ มาก	สำคัญ บ้าง	ไม่ สำคัญ	ไม่ สำคัญ เลย
1.	ความมีเกียรติ : ชอบทำงาน ที่ได้รับการยกย่องจากเพื่อนฝูง ครอบครัว สังคม อาจจะด้วย ธรรมชาติของงานและระดับ ความรับผิดชอบของงาน					
2.	ความมั่นคง : งานที่ต้อง มั่นคง มีรายได้ประจำ ไม่ใคร่ มีการเปลี่ยนแปลง.....					
3.	ความชำนาญการ : ทำงาน ที่จะถูกยกย่องว่าเป็นผู้ชำนาญ หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะเรื่อง					
4.	ความตื่นเต้น : ชอบความ ตื่นเต้นเร้าใจแปลกและใหม่ใน งานที่ทำอยู่เสมอ.....					

* คัดลอกจากแผนที่ชีวิต ของนวลศิริ เปาโรหิตย์, อรุณี ชาญด้วยกิจ,
เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์, วราภรณ์ หงษ์ดิลกกุล

ข้อ ที่	รายการค่านิยม	สำคัญ มาก ที่สุด	สำคัญ มาก	สำคัญ บ้าง	ไม่ สำคัญ	ไม่ สำคัญ เลย
5.	ความเปลี่ยนแปลง : รับผิดชอบในงานที่มีธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงเนื้อหา หรือสถานที่.....
6.	ความก้าวหน้า : มีโอกาสก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วทำงานลุล่วงไปตามขั้นตอนอย่างดี มีโอกาสพัฒนาในระดับสูงขึ้นไป ไม่หยุดยั้ง
7.	ใช้ความสามารถตนในทาง คิดค้น : มักชอบงานประเภทวิจัย ค้นคว้าที่ทำให้ได้รับความรู้ใหม่ ๆ ทางวิทยาศาสตร์ ธุรกิจ เศรษฐศาสตร์ และชุมชน.....
8.	ความแม่นยำสูง : งานที่ต้องการความแม่นยำ ความละเอียดถี่ถ้วน และ ความถูกต้องในระดับสูง เช่น การคิดคำนวณ.....

ข้อ ที่	รายการค่านิยม	สำคัญ มาก ที่สุด	สำคัญ มาก	สำคัญ บ้าง	ไม่ สำคัญ	ไม่ สำคัญ เลย
9.	ความรู้ : ชอบที่จะใฝ่หาความรู้ความเข้าใจ เป็นคนไม่อยู่หนึ่งที่เพิ่มพูนความรู้ให้ตัวเอง.....
10.	สุนทรีย์ : ชอบงานที่ทำเกี่ยวกับความสุนทรีย์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางศิลปะหรือทางความคิด.....
11.	ทำงานลำพัง : ชอบทำงานลำพัง โดยไม่จำเป็นต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น.....
12.	ชอบสังสรรค์ : ชอบอยู่ในสังคมโดยเฉพาะที่ไปเกี่ยวข้องกับชุมชนหรือมีบทบาทในชุมชนที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจหรือการเมือง.....
13.	เป็นตัวของตัวเอง : อยากรับผิดชอบอิสระในการจัดเวลาทำงานของตัวเองแทนที่จะต้องทำงานตามตารางที่ถูกกำหนด.....

ข้อ ที่	รายการค่านิยม	สำคัญ มาก ที่สุด	สำคัญ มาก	สำคัญ บ้าง	ไม่ สำคัญ	ไม่ สำคัญ เลย
14.	ได้รับการยกย่อง : ได้รับความยกย่องชมเชยจากบริษัทในผลงานที่ดีที่สุด.....
15.	สร้างสรรค์ทางศิลปะ : ชอบทำงานที่เกี่ยวข้องกับศิลปะสร้างสรรค์ทุกประเภท.....
16.	ทำงานกับผู้อื่น : ชอบทำงานเป็นกลุ่มร่วมกับผู้อื่นโดยมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน.....
17.	รายได้ดี : มั่งคั่ง สามารถนำเงินรายได้ไปจับจ่ายซื้อสิ่งมีชีวิตปรารถนาอย่างดี.....
18.	ความเสี่ยง : อยากทำงานที่เกี่ยวข้องกับการลงทุน งานที่มีอัตราการเสี่ยงสูง.....
19.	ควบคุมดูแล : ชอบทำงานที่จะต้องไปรับผิดชอบควบคุมผู้อื่น.....
20.	ความสบาย : ไม่ชอบการแข่งขัน กดดัน ชอบทำงานไปเรื่อย ๆ.....

ข้อ ที่	รายการค่านิยม	สำคัญ มาก ที่สุด	สำคัญ มาก	สำคัญ บ้าง	ไม่ สำคัญ	ไม่ สำคัญ เลย
21.	ท้าทายความสามารถทางร่างกาย : ทำงานที่ร่างกายต้องแข็งแรง ความรวดเร็ว เคลื่อนไหวว่องไว.....
22.	ตัดสินใจ: ชอบอยู่ในตำแหน่งหน้าที่ที่ให้โอกาสในการตัดสินใจ ตกลงใจหรืออยู่ฝ่ายนโยบาย.....
23.	มีอำนาจและสิทธิ : มีอำนาจควบคุมการทำงานหรือทิศทางการปฏิบัติหน้าที่ของผู้อื่น.....
24.	ช่วยเหลือสังคม : งานที่ช่วยให้สังคมดีขึ้นไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง อุทิศตัวช่วยเหลือผู้อื่น.....
25.	ประชาสัมพันธ์ : ชอบทำงานที่ต้องมีการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลฝ่ายต่าง ๆ

ข้อ ที่	รายการค่านิยม	สำคัญ มาก ที่สุด	สำคัญ มาก	สำคัญ บ้าง	ไม่ สำคัญ	ไม่ สำคัญ เลย
26.	การแข่งขัน : ชอบกิจกรรม ที่ต้องการเปรียบเทียบความ สามารถกับบุคคลอื่น.....
27.	ความริเริ่ม : สร้างประดิษฐ์ หรือเสนอความคิดใหม่ ๆ สร้างโครงการใหม่ ๆ ที่ไม่ เหมือนของเดิม.....
28.	มีอิทธิพลเหนือผู้อื่น : ชอบ อยู่ในตำแหน่งหรือหน้าที่ที่ ต้องเปลี่ยนทัศนคติและความ คิดของผู้อื่น.....
29.	ความถาวร : ชอบงานประจำ หน้าที่ที่รู้เด่นชัด ไม่ชอบการ เปลี่ยนแปลง เคยทำอะไร ก็ทำต่อไปเช่นนั้น.....
30.	ครอบครัว : ชอบงานที่ทำให้ มีเวลาอยู่กับครอบครัว.....

ให้เลือกค่านิยมที่ทำเครื่องหมายในช่องสำคัญมากที่สุด ลงใน
ช่องว่างข้างล่างนี้ (เขียนเฉพาะหัวข้อ)

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

ในช่องว่างข้างล่างนี้ให้เขียนชื่องานที่สนใจจะทำในอนาคต (เขียนได้หลายงาน) และขอให้ย้อนกลับไปดูค่านิยมที่สำคัญที่สุดข้างบน และพิจารณาว่าค่านิยมเหล่านั้นมีในงานอาชีพที่คุณสนใจจะทำหรือไม่

งานที่สนใจจะทำ	มีค่านิยมด้าน
งานที่ 1 คือ.....	1.....2.....3.....4.....
งานที่ 2 คือ.....	1.....2.....3.....4.....
งานที่ 3 คือ.....	1.....2.....3.....4.....

สรุป ค่านิยมที่คุณยึดถือ คือ

.....

.....

.....

ฝากย้ำเตือนใจ

คนทุกคนมีสิ่งที่ดี และน่าภูมิใจในตัวเองทั้งสิ้น และสามารถประสบความสำเร็จได้หากรู้จักศักยภาพของตนเองดีพอ



เปิดช่องทางสู่โลกกว้าง

การรู้จักตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นของการวางแผนชีวิต





หนทางสู่ลัคนาทั้ง 6

- ๒ กำหนดเป้าหมายในลัคนาทั้ง 6
คุณมีเป้าหมายในเรื่องต่อไปนี้อย่างไร คิดและเขียนลงใน
กรอบข้างล่างนี้

ลัคนาที่ 1



การเรียน

เป้าหมาย

1.....

2.....

3.....

ลัคนาที่ 2



การงาน

เป้าหมาย

1.....

2.....

3.....

ลัคนาที่ 3



ครอบครัว

เป้าหมาย

1.....

2.....

3.....

ลัคนาที่ 4



ความรัก
เป้าหมาย
1.....
2.....
3.....

ลัคนาที่ 5



เพื่อน & มิตรภาพ
เป้าหมาย
1.....
2.....
3.....

ลัคนาที่ 6



ความใฝ่ฝันที่เร้นลับ
เป้าหมาย
1.....
2.....
3.....

๖ วิธีการไปสู่เป้าหมายตามลัคนาทั้ง 6

คิดวิเคราะห์ว่าคุณมีแนวทางไปสู่เป้าหมายแต่ละเรื่องอย่างไร

ลัคนาที่ 1



การเรียน

วิธีการ

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

ลัคนาที่ 2



การทำงาน

วิธีการ

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

ลัคนาที่ 3



ครอบครัว

วิธีการ

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

ลัคนาที่ 4



ความรัก

วิธีการ

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

ลัคนาที่ 5



เพื่อน & มิตรภาพ
วิธีการ
1.....
2.....
3.....

ลัคนาที่ 6



ความใฝ่ฝันที่เร้าลับ
วิธีการ
1.....
2.....
3.....

z เมื่อชีวิตสะดุด เกิดปัญหาในลัคนาทั้ง 6
คุณมีปัญหาในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้อย่างไร

ลัคนาที่ 1



การเรียน
ปัญหา
1.....
2.....
3.....

ลัคนาที่ 2



การทำงาน
ปัญหา
1.....
2.....
3.....

ลัคนาที่ 3



ครอบครัว
ปัญหา
1.....
2.....
3.....

ลัคนาที่ 4



ความรัก
ปัญหา
1.....
2.....
3.....

ลัคนาที่ 5



เพื่อน & มิตรภาพ
ปัญหา
1.....
2.....
3.....

ลัคนาที่ 6



ความไม่ฝันที่เร้นลับ
ปัญหา
1.....
2.....
3.....

Z เอาชนะปัญหา เสริมลัคนาชีวิต

ลองคิดว่าคุณจะมีวิธีแก้ไขอย่างไร เมื่อเกิดปัญหาอุปสรรค
ในด้านต่าง ๆ

ลัคนาที่ 1



การเรียน

วิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

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

ลัคนาที่ 2



การงาน

วิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

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

ลัคนาที่ 3



ครอบครัว

วิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

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

ลัคนาที่ 4



ความรัก

วิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

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

ลัคนาที่ 5



เพื่อน & มิตรภาพ

วิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

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

ลัคนาที่ 6



ความใฝ่ฝันที่เร้นลับ

วิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

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

z เขียนเป้าหมายลงในดวงชีวิต



ดวงชีวิตจะสุกใส หากลงมือแก้ไขปัญหา
และหมั่นทบทวนเป้าหมายชีวิต

เคล็ดลับในการเสริมดวง

1. ฝึกเทคนิคจับและผ่อนอารมณ์ จับอารมณ์คือรู้ว่าตอนนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไร ผ่อนอารมณ์คือรู้วิธีสงบอารมณ์ที่ไม่ดีทั้งหลาย

วิธีจับอารมณ์	วิธีผ่อนอารมณ์
<ul style="list-style-type: none">• หมั่นตรวจปฏิกริยาของตนเองว่าแสดงออกอย่างไร เมื่อเกิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น โกรธ จะกำหมัด หน้าแดง หัวใจเต้นแรง เครียด กังวล จะกระสับกระส่าย ใจลอย กินไม่หยุดปาก ฯลฯ	<ul style="list-style-type: none">• ระบายอารมณ์ด้วยการ<ul style="list-style-type: none">- ออกกำลังกาย เช่น วิ่ง ทำงานที่ต้องใช้แรง- ร้องตะโกนในที่ที่เหมาะสม (ได้ยินคนเดี๋ยวนพอ)- ระบายด้วยการพูดหรือเขียน
<ul style="list-style-type: none">• ฝึกบ่อย ๆ จะจับอารมณ์ได้เก่ง	<ul style="list-style-type: none">• คลายอารมณ์ด้วยการ<ul style="list-style-type: none">- ดูหนัง ฟังเพลง ร้องเพลง- สัมผัสกับธรรมชาติ เล่นกับสัตว์เลี้ยง ฯลฯ

2. ฝึกชะลอการตัดสินใจ เพื่อชั่งน้ำหนักและคิดคาดการณ์ ควรฝึกคิดอย่างนักธุรกิจรุ่นใหม่ คือ พิจารณาว่าถ้าทำอะไรลงไปจะคุ้มทุนชีวิตหรือไม่ มีผลดี ผลเสียอย่างไร ทางเลือกไหนที่จะให้กำไรชีวิต โดยปราศจากความเดือดร้อนของตนเอง และผู้อื่น

3. ฝึกเทคนิคปลุกปลอบใจ และเสริมสร้างกำลังใจให้ตนเอง
เมื่อรู้สึกว่าคุณดวงตกหรือตันหนทาง ให้บอกกับตัวเองว่า “ใจเย็น ๆ ประเด็น
ปัญหาก็ผ่านไปเอง เราสามารถข้ามผ่านปัญหานี้ไปได้” หรือ “แม้วันนี้
จะมีลมมรสุม ถ้าอดทนอีกนิดวันหน้าก็จะพบหนทางสว่าง” ดวงอาทิตย์มี
ทั้งขึ้นและตก ก็เปรียบได้เสมือนกับชีวิตของเรามีทั้งขึ้นและลงนั่นเอง

การสร้างกำลังใจ อาจได้จากตัวเองและจากการแสวงหากำลังใจ
จากคนอื่น

4. ฝึกเทคนิคป็นข้ามด้านผ่านอุปสรรค

✿ ยั้งอารมณ์เพื่อตั้งสติ เมื่อพบปัญหาและอุปสรรคให้ถอย
ออกมาหนึ่งก้าว เพื่อเป็นการตั้งหลัก และป้องกันการตัดสินใจอย่างวู่วาม

✿ ถามตัวเองว่า

- ปัญหาที่แท้จริงอยู่ตรงไหน
- เราสามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตัวเองได้หรือไม่
- มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ปัญหานี้
- มีวิธีการใดบ้างที่จะแก้ไขปัญหานี้

✿ เลือกตัดสินใจแก้ปัญหานี้ ด้วยการพิจารณาผลดีผลเสียที่
เกิดขึ้น ถ้าทำจะคุ้มหรือไม่ และมีโอกาสสำเร็จมากน้อยแค่ไหน



ฝากเจ้าเตือนใจ

มนุษย์ทุกคน เป็นผู้กำหนดชะตาชีวิต
ของตนเอง อย่าปล่อยให้ชีวิตขึ้นอยู่กับโชคชะตา
อย่าคอยโอกาสให้เกิดกับชีวิต แต่จงออกไป
สร้างเป้าหมาย สร้างโอกาส สานความฝัน
จากเป้าหมายเหล่านั้น ให้เป็นจริงขึ้นมาด้วย
ตัวของเราเอง และเพื่อความสำเร็จของชีวิต
อนาคตอย่างแท้จริง

(คัดลอกจาก "แผนที่ชีวิต" ของนวลศิริ เปาโรหิตย์ และคณะ)



รายงานคณะกรรมการ

ที่ปรึกษา

- | | | |
|---------------------|-----------------|--------------------------------|
| 1. นายแพทย์ปราชญ์ | บุญยวงศ์วิโรจน์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2. นายแพทย์พรเทพ | ศิริวนารังสรรค์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3. แพทย์หญิงศรีวรรณ | พูลสรรพสิทธิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4. นายแพทย์อภิชัย | มงคล | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5. นายแพทย์ประเวช | ตันติพิวัฒนสกุล | ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต |

คณะกรรมการ

- | | | |
|------------------|----------------|---------------------|
| 1. นางสาวอมรากล | อินโอชานนท์ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 2. นางสาวอุษา | ลิ้มชิว | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 3. นางสาวธนเนตร | ฉันทลักษณ์วงศ์ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 4. นางสาวรวิวรรณ | ศรีสุชาติ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |



