

## Part 1

### เปิดตัวตน

รู้จัก เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

#### คุณ...รู้จักตัวเองดีพอแล้วหรือยัง?

เคยรู้สึก “เคว้ง” ตอนที่ต้องเลือกเส้นทางการเรียนเพื่อศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นหรือไม่ หากตอบว่า “เคย” ก็อย่าแปลกใจไป...เพราะที่ผ่านมา เราล้วนถูกฝึกให้อยู่ในกรอบ ให้เรียนรู้จากในตำรา เลือกอาชีพในฝันเหมือนคนรุ่นก่อน ๆ จะทำกิจกรรมนอกห้องเรียนก็อาจถูกมองเป็นเรื่องไร้สาระ...หากเป็นอย่างที่กล่าวมา คุณคิดว่า อนาคตของคุณจะเป็นอย่างไร...

ในการทำควมรู้จักหรือค้นหาตัวตนของตัวเองให้เจอก็ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก ซึ่งเมื่อถึงเวลาที่ต้องเลือกเส้นทางการเรียน หลายคนงลังเลไม่รู้จะเลือกทางไหน บางคนอ้างอิงจากวิชาที่ตัวเองถนัดและทำเกรดได้ดี ซึ่งไม่รู้ว่าจริง ๆ แล้วตนเองชอบจริง ๆ หรือไม่ จึงเกิดปัญหาหลังจากที่ได้เข้าไปเรียนแล้วรับรู้ความจริงได้ว่า...นั่นไม่ใช่สิ่งที่ถนัด ไม่ใช่ Passion และตัวเองไม่ได้เหมาะกับการเรียนเช่นนั้นเลย หลายคนท้อ หลายคนเบื่อหน่าย หลายคนจำใจต้องทนทำให้เสียเวลาและเสียโอกาสในการพัฒนาตนเองตามที่มีศักยภาพที่ดีที่มีอยู่ในตัวตน

ฉะนั้น...การเรียนรู้ที่จะรู้จัก เข้าใจ ตนเอง มองเห็นศักยภาพและคุณค่าตนเอง จะเป็นก้าวแรกที่จะช่วยให้การตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ มีความสมเหตุผลมากขึ้น และสิ่งสำคัญของการค้นหาเพื่อรู้จักตัวเองได้อย่างถ่องแท้ นั่นคือการสื่อสารกับตนเอง ต้องเข้าใจตนเอง..เราเป็นเช่นนั้น มิใช่อยากเป็นเช่นนั้น เพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้อง ชัดเจน นั่นเอง

การรู้จักตนเอง จะช่วยให้เราสามารถใช้ชีวิตตามศักยภาพอย่างมีประสิทธิภาพและมีสุข หากมีอุปสรรคเกิดขึ้นก็สามารถเข้าใจและบริหารชีวิตให้อยู่ได้ โดยการปรับตัวเพื่อลดความขัดแย้งจากภายในและภายนอกตนเองเพื่ออยู่ร่วมกับปัญหาได้อย่างปกติสุขให้มากที่สุด

ระหว่างเส้นทางของชีวิต ยังจะต้องเลือกสิ่ง “ใช่” อีกกี่ครั้ง

แล้วคุณพร้อมไหม?

หากไม่...ก็ลองเริ่มมาค้นหา มาทำความรู้จักและเข้าใจตนกันเถอะ!!!

□ รู้จักและเข้าใจตนเองและคนอื่น

การรู้จักและเข้าใจตนเอง คือ การรู้ว่าตนเป็นอย่างไร มีจุดเด่นจุดด้อยอะไร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดเป้าหมายชีวิต นอกจากนี้...เมื่อเรารู้จักและ เข้าใจตนเองแล้วยอมทำให้เราพร้อมที่จะเรียนรู้และเข้าใจยอมรับผู้อื่นได้ อันนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและร่วมมือกันทำงานให้มีประสิทธิภาพ



