

# สอนใจ **วัยรุ่น**

หนังสือเสริมประสบการณ์ ระดับมัธยมศึกษา



กระทรวงศึกษาธิการ

# หนังสือ เสริมประสบการณ์

ระดับมัธยมศึกษา



ศูนย์พัฒนาหนังสือ  
กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

**สอนใจ วิทยุวัน** หนังสือเสริมประสบการณ์ ระดับมัธยมศึกษา

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง พ.ศ. 2542

จำนวนพิมพ์ 15,000 เล่ม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 974-268-6963





ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ  
เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

---

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสือเสริมประสบการณ์ เรื่อง  
สอนใจ วิทยุ ชื่น เพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา  
ระดับมัธยมศึกษา และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของนักเรียน  
และครอบครัว กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้  
หนังสือในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๒

(นายบุญลือ ทองอยู่)

รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน  
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

ภาวะสุขภาพ เป็นพื้นฐานสำคัญที่มีผลกระทบต่อการศึกษา การประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตของคนเรา การเรียนรู้วิธีดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน หลักสูตรการศึกษาทุกระดับได้กำหนดให้มีการเรียนการสอน เรื่องสุขภาพในวิชาสุขศึกษาโดยตลอด เนื่องจากสุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และมีผลกระทบซึ่งกันและกัน การเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพจึงครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในเขตเมืองที่มีผู้คนอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก ทำให้ต้องดำเนินชีวิตในลักษณะของการแข่งขันกันเกือบทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการสัญจรไปมา การศึกษาหรือการประกอบอาชีพ ผู้ที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ได้ก็อาจเกิดภาวะเครียด หรืออาจมีปัญหาทางจิตที่รุนแรงได้ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนมีสุขภาพจิตดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข กรมวิชาการจึงได้จัดทำหนังสือเรื่อง สอนใจ วิทยุวัน ขึ้น เพื่อให้ครูและนักเรียนสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ตลอดจนเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของทุกคนรอบตัว

กรมวิชาการหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะอำนวยประโยชน์ต่อครู นักเรียนและบุคคลในทุกครอบครัวได้อย่างดี กรมวิชาการขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือไว้ ณ โอกาสนี้

อรรถ

(นายอำรุง จันทวานิช)

อธิบดีกรมวิชาการ

14 มิถุนายน 2542

# สารบัญ

หน้า

## คุณรู้จักตัวเองแค่ไหน

1

ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป...ตัวเราจะเป็นอย่างไร

2

วัยรุ่นจะเข้าใจตนเองให้มากขึ้นได้อย่างไร

6

## คุณเข้าใจคนอื่นหรือยัง

13

ความเห็นอกเห็นใจ

29

เรียนรู้การพูดจาสื่อสารกับคนอื่น ๆ

30

## วัยรุ่นยุคนี้สนใจเรื่องอะไรกัน

33

บีบีปี่เลิฟ...รักโรแมนติกแต่พลิกผันเร็ว

34

แฟนและเพศ...รักใคร่เล่นโค้งอันตรายถ้ามาบรรจบกัน

35

เมื่อความรักยุติลง

37

อยากหุ่นดี

49

อยากป๊อปปูล่า...ความต้องการที่ต้องปรับให้ลงตัว

62

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| ปัญหาอะไรบ้างที่อาจจะเกิดขึ้นกับวัยรุ่น | 71 |
| สารเสพติด                               | 71 |
| โรคเอดส์                                | 75 |
| ความวิตกกังวล                           | 82 |
| การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย                 | 85 |
| การยกพวกตีกัน                           | 88 |
| เมื่อมีปัญหาจะปรึกษาใครดี               | 93 |







## คุณรู้จักตัวเองแค่ไหน

วัยรุ่นคงสงสัยว่า ทำไมต้องค้นหาตนเอง ทำไมต้องเข้าใจตนเองทุกคนก็น่าจะเข้าใจตนเองได้คืออยู่แล้ว

วัยรุ่นแน่ใจแล้วหรือว่าเข้าใจตนเองเป็นอย่างดี

มีบ้างหรือไม่ที่วัยรุ่นรู้สึกสับสน บางครั้งอยากกลับไปเป็นเด็กเหมือนแต่ก่อน จะได้เล่นสนุก ไม่ต้องคอยระมัดระวัง หรือรับมือตบ แต่บางครั้งกลับเพื่อชีวิตแบบเด็กๆ อยากนั่งคิดฝันอยู่คนเดียว

มีบ้างหรือไม่ที่รู้สึกอัดอัดใจ เคราใจ ไม่ไหวที่ไม่มีใครเข้าใจ

มีบ้างหรือไม่ที่รู้สึกหวาดหวั่นและอ่อนแอเมื่อต้องพึ่งตนเอง หรือตัดสินใจแตกต่างจากเพื่อน เช่น ต้องเรียนแยกจากกลุ่มเพื่อน

ความรู้สึกเหล่านี้เป็นความรู้สึกของวัยรุ่นที่ไม่ค่อยเข้าใจตนเองนัก การได้ค้นหาตนเอง ได้รู้จักตนเองมากขึ้นจะทำให้วัยรุ่นเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจตัวเองมากขึ้น รู้ว่าตนเองควรตัดสินใจอย่างไร ทำตัวอย่างไรจึงจะเหมาะสมและนำไปสู่อนาคตที่สดใส

การได้ลองสำรวจตนเอง รู้จักตนเองให้มากขึ้นจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับวัยรุ่นทุกคน

## ร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไป...ตัวเราจะเป็นอย่างไร

ผู้ชายเริ่มมีหนวดแล้วค่อยๆ ขาวมากขึ้นทุกวัน ในใจก็กังวลว่าจะโกนเมื่อไหร่ดี สัมเสียงก็เปลี่ยน พุดห้าวๆ เหมือนไม่ใช่เสียงของเราเอง

ผู้หญิงเริ่มมีหน้าอก หุ่นใจว่าจะเป็นที่จ้องมองของหนุ่มๆ ต้องคอยทำหลังโกงๆ เอาไว้ เรื่องที่ทำให้ตกใจคือ ประจำเดือนที่มาโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว

เราเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้วหรือนี่

สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องใหม่น่าตื่นเต้นสำหรับวัยรุ่น แต่เป็นเรื่องเก่าสำหรับพ่อแม่ ผู้ใหญ่

ถ้าอึดอัดใจ กังวลใจ สงสัยเกี่ยวกับความเป็นไปของร่างกาย ก็ไม่ควรเก็บเอาไว้ ควรได้ถามพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ หรือพี่น้องที่ใกล้ชิดซึ่งเป็นคนเพศเดียวกันกับวัยรุ่น จะช่วยไขข้อข้องใจให้เบาใจหายกังวลว่า

ช่วงนี้เป็นช่วงที่ร่างกายกำลังเปลี่ยนแปลง ถ้าอยากมีรูปร่างสมส่วนบุคลิกน่าชม หน้าตาแจ่มใส ต้องดูแลร่างกายให้ถูกวิธี ได้แก่ หมั่นทำความสะอาดร่างกายโดยเฉพาะบริเวณที่อับชื้น ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ และทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส



ในเรื่องรูปร่าง วัยรุ่นลองสำรวจตัวเองว่าจุดเด่นหรือจุดที่เราพอใจอยู่ไหน เช่น ผมสวย ผมหยักศก ตาโต จมูกโด่ง ฟันแข็งแรง สูงขาว ทุกคนจะมีจุดเด่นของตนเองที่ไม่เหมือนใครและไม่มีใครเหมือน จุดเด่นไม่จำเป็นต้องงดงามสมบูรณ์ คงมีแต่ประติมากรรมเท่านั้นที่งามพร้อมไปหมด วัยรุ่นที่รู้จักแต่งเติมจุดเด่นของตนเอง จะช่วยเสริมบุคลิกให้ดีขึ้น เช่น คนที่ฟันสวยหมั่นขัดก็จะทำให้ดูสดชื่น เป็นต้น

เมื่อได้สำรวจจุดเด่นแล้วก็ต้องสำรวจจุดด้อย บางอย่างสร้างความไม่พอใจให้กับวัยรุ่น ถ้าปรับปรุงหรือแก้ไขได้ก็ควรทำเช่น เมื่อเป็นสิ่วควรรักษาความสะอาด ถ้าเป็นมากก็ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษา แต่บางเรื่องแก้ไขได้ยาก เช่น ตัวเตี้ย หูกาง หน้าผากกว้าง ก็ไม่ควรไปเฟื่องสนใจแต่เรื่องเหล่านี้ บางคนถูกเพื่อนล้อเลียนทำให้เจ็บใจมากขึ้น หากวัยรุ่นสังเกตให้ดีจะพบว่ารูปร่างของทุกคนล้วนมีข้อบกพร่องด้วยกันทั้งนั้นอาจจะมากน้อยแตกต่างกันออกไป รูปลักษณ์ภายนอกไม่ใช่ส่วนที่สำคัญที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของคน คุณค่าของคนก็แท้จริงอยู่ที่การคิดดีพูดดี และทำดี เท่านั้น

นอกจากเรื่องรูปร่างแล้ว สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งสำหรับวัยรุ่นคือเรื่องของอารมณ์ ถ้าวัยรุ่นสองสังเกตตนเองจะพบว่าอารมณ์



เปลี่ยนแปลงและรุนแรงกว่าเมื่อครั้งที่ยังเป็นเด็ก รักง่าย โกรธง่าย หลงง่าย แสดงอารมณ์อย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา เช่น เมื่อรู้สึกไม่พอใจ ก็แสดงความโกรธ โดยการพูดจาเสียงดัง เออะอะ ปึงปึง วัยรุ่นบางคน เสียใจที่นักร้องคนโปรดตาย ถึงขนาดอยากทำร้ายตัวเองเพื่อระบาย ความเศร้าโศกที่มีต่อนักร้องคนนั้นก็มี วัยรุ่นที่ควบคุมอารมณ์ตนเอง ได้ดี มีสติ ไม่แสดงอารมณ์ต่างๆ มากจนเกินไปจะมีความสุขมากกว่า วัยรุ่นที่มีอารมณ์หรือหิว ขอดควรวางคือวัยรุ่นที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลง ง่ายจะถูกชักจูง บั้วญหรือกระตุ้นได้ง่าย เช่น มีเรื่องทะเลาะวิวาท ชกต่อย ถูกล้อลงเพราะหลงเชื่อ คลั่งไคล้ดารานักแสดงจนขึ้นสมอ เป็นต้น

เรื่องสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่วัยรุ่นควรสังเกตตนเองคือ เรื่อง ความต้องการทางเพศวัยรุ่นจะตื่นเต้นเมื่อพบว่าตนเองมีความต้องการ ทางเพศ แต่ในขณะเดียวกันก็เกรียดยังไม่รู้จะระบายความต้องการทาง เพศนี้อย่างไร ถ้าช่วยตัวเองหรือสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจะผิด หรือไม่

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไม่ใช่เรื่องที่ผิด แต่ไม่ควร หมกมุ่น สิ่งที่วัยรุ่นควรสนใจ คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการทำกิจกรรมที่สนุกสนานเพลิดเพลินหรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงและมีความสุข



## วัยรุ่นจะเข้าใจตนเองให้มากขึ้นได้อย่างไร

วัยรุ่นลองนึกถึงเพื่อนสนิทสักคนหนึ่งที่เราจักกันสัปดาห์ก่อน อย่างดีวัยรุ่นคงบอกได้ว่าเพื่อนคนนี้ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร แต่คงบอกได้ไม่ดีเท่าเจ้าตัว และมีบางอย่างที่เพื่อนไม่รู้ว่าเขาเป็นด้วย เช่น ชอบเกาติ่งระ เวลาสงสัย ชอบพูดซ้ำๆ ช่วงสงสัย เป็นต้น

การทำความเข้าใจก็เช่นเดียวกัน มีบางอย่างที่เรารู้ตัว และมีบางอย่างที่เราไม่รู้ตัวเอง ดังนั้นวัยรุ่นต้องถามไถ่จากผู้อื่นด้วยจึงจะทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น

## วิธีที่จะเข้าใจตนเองทำได้ไม่ยาก คือ

1. ต้องหมั่นสังเกตตัวเอง เรื่องที่วัยรุ่นควรสังเกต ได้แก่

- **นิสัยใจคอ**

เวลาปกติ ชอบสังคมหรืออยู่คนเดียว ชอบเป็นผู้นำหรือผู้ตามทำงานจริงจังหรือชอบสบายๆ ชอบตามกฎหมายระเบียบหรือชอบทำตามใจตนเอง เป็นตัวของตัวเองหรือตามกลุ่มเพื่อน

เวลามีปัญหา เครียด กังวลง่ายหรือไม่ค่อยเครียด แก้ปัญหด้วยตนเองหรือต้องการความช่วยเหลือ

- **ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ด้านอะไรมีมากน้อยแค่ไหน**





ถ้าวัยรุ่นพบส่วนที่ดีของตัวเองก็ควรจะให้คะแนนกับตัวเองบ้างและถ้าพบจุดบกพร่องก็ควรคิดว่าเราจะแก้ไขปรับปรุงได้อย่างไรและวัยรุ่นจะได้พบว่าตัวเองนั้นมีสิ่งที่ดีอีกมาก ถ้าไม่เชื่อก็ดลองสังเกตดูตัวเองได้เดี๋ยวนี้เลย

2. ต้องถามไถ่หรือฟังคำพูดของคนใกล้ชิด คำพูดของคนใกล้ชิด จะช่วยสะท้อนให้วัยรุ่นเห็นนิสัยใจคอของตนเองมากขึ้น แต่ไม่ได้หมายความว่าคำพูดทุกคำเป็นสิ่งที่วัยรุ่นต้องเชื่อ คำพูดที่น่าเชื่อถือควรเป็นสิ่งที่หลายคนได้พูดไว้เหมือนกัน และวัยรุ่นสังเกตเห็นว่าเป็นจริง คำพูดสะท้อนของคนรอบข้างอาจมีทั้งที่ทำให้วัยรุ่นพอใจและไม่พอใจ โดยเฉพาะคำพูดทางลบ เช่น ชอบใช้เงินฟุ่มเฟือย



ไม่รับผิดชอบ วิทยุรุ่นอาจจะต้องลองถามตัวเองว่าคนเหล่านี้รักและ  
ปรารถนาดีต่อวิทยุรุ่นไซหรือไม ถ้าเป็นคำพูดของคนที่มีหวังดีถือได้ว่า  
เป็นคำพูดที่มีคุณค่าเพราะเป็นการเตือนให้วิทยุรุ่นปรับปรุงตัวส่วนที่  
ได้รับคำชมก็ควรรักษาคุณลักษณะเหล่านั้นไว้เป็นความภาคภูมิใจของ  
ตนเอง

3. ต้องพิสูจน์หรือทดลองทำ วิทยุรุ่นอาจจะไม่รู้ว่าตนเองมี  
ความถนัดความสามารถบางอย่างจนกว่าจะได้ทดลองทำ เช่น ดนตรี  
กีฬา งานช่าง วิทยุรุ่นจึงควรเปิดโอกาสให้ตัวเองได้มีประสบการณ์อื่นๆ  
นอกเหนือจาก กิจกรรมตามปกติ การเข้าร่วมชมรมที่วิทยุรุ่นสนใจ  
การช่วยเหลือผู้อื่นทำงาน บางครั้งวิทยุรุ่นจะคิดไม่ถึงว่าตนเองมีความ  
สามารถบางอย่างหรือทำบางอย่างได้ดี



บางคนได้สำรวจตัวเองหรือเข้าใจตนเองมากขึ้นอาจจะรู้สึกพอใจตนเอง แต่บางคนอาจจะรู้สึกว่าคุณเองไม่มีอะไรเป็นจุดเด่นที่ทำให้ครอบครัวเพื่อนฝูงเห็นความสำคัญ หรือบางคนพบว่าตนเองมีข้อบกพร่อง ทำให้รู้สึกเป็นปมด้อย

### เรื่องนี้มีข้อคิดบางอย่างสำหรับวัยรุ่น

- ในโลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ หากวัยรุ่นลองสำรวจตัวเองหรือคนที่ชื่นชอบก็จะพบว่าเขามีทั้งข้อดีและข้อด้อย แต่ที่เราเห็นว่าเขาเป็นคนเก่งคนดีก็เพราะเขารู้จักพัฒนาจุดดีของตนเองและแก้ไขจุดด้อยนักร้องบางคนเสียงอาจจะไม่ดี ต้องเรียนร้องเพลงเพิ่มเติมแต่เด่นเก่ง ก็ทำให้เป็นที่ชื่นชอบของแฟนเพลงได้วัยรุ่นน่าจะลองนำวิธีการนี้มาใช้ปรับปรุงตนเองดูบ้าง อาจจะช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้

- ชีวิตคือความเป็นจริง ไม่ได้อยู่ในความฝัน วัยรุ่นหลายคนมีความหวังความต้องการอย่างหนึ่งแต่พบว่าตัวเองกับเป็นอีกอย่างหนึ่งซึ่งแตกต่างหรือตรงกันกับที่หวังไว้ เช่น อยากเล่นฟุตบอลเก่ง อยากเป็นนักร้อง แต่ปรากฏว่าไม่มีความสามารถในด้านนี้ทำให้รู้สึกผิดหวังในตนเอง ความจริงอาจจะทำวัยรุ่นผิดหวัง แต่ความจริงทำให้วัยรุ่นว่าควรทำตัวให้เหมาะสมอย่างไร เช่น ไม่ถนัดกีฬาหรือดนตรีก็เป็ฝายเชียร์ เป็นต้น



● ต้องเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นบางคนชอบเลียนแบบคนอื่น หรือเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น ถ้าได้เปรียบเทียบกับคนอื่นที่ดี ยกว่าก็รู้สึกว่าเขาดีกว่า สบายใจกว่า แต่ถ้าต้องเปรียบเทียบกับคนที่เด่นกว่าก็จะรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ทำให้ไม่สบายใจ การเป็นตัวของตัวเองทำให้วัยรุ่นรู้สึกมั่นคง คนเราแต่ละคนมีความแตกต่างกัน มีจุดดีจุดด้อยที่แตกต่างกัน ไม่จำเป็นว่าเราจะต้องเหมือนใครหรือดีกว่าใคร





## คุณเข้าใจคนอื่นหรือยัง

คนเราทุกคนต่างต้องการที่จะมีคนเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ ให้การยอมรับและให้ความรัก

เป็นความต้องการทางใจของมนุษย์ปุถุชนทุกรูปทุกนาม

ในเมื่อเรายังต้องการสิ่งเหล่านี้ คนอื่นก็ต้องการด้วยเช่นกัน

การอยู่ร่วมกันกับคนอื่น ๆ จึงอยู่ที่การรู้จักให้อะไรในสิ่งที่เขาปรารถนา ความเข้าใจความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับและการมีน้ำใจต่อกัน จึงจะทำให้สัมพันธภาพยืนยาวและราบรื่น

**ความเข้าใจ** เป็นหลักสำคัญในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ นอกจากเข้าใจตัวเองแล้ว ต้องเข้าใจผู้อื่นด้วย และถ้าจะเข้าใจผู้อื่นได้ดี คุณจำเป็นต้องรู้ถึงธรรมชาติของมนุษย์ และยอมรับในธรรมชาตินี้ให้ได้เสียก่อนว่า คนทุกคนมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับภูมิหลัง ประสบการณ์การเรียนรู้ของแต่ละคนรวมทั้งวัยที่แตกต่างกัน จึงควรเคารพในสิ่งที่เขาเป็นอยู่ คนอื่นไม่จำเป็นต้องเหมือนเรา คิดเหมือนเรา หรือมีความรู้สึกเหมือนเราเสมอไป ที่เห็นได้ง่ายๆ คือ เวลาเราโกรธใครก็อยากให้เพื่อนโกรธคนนั้นเหมือนเรา ถ้าเพื่อนไม่โกรธคนนั้นเหมือนเรา ถ้าเพื่อนไม่โกรธด้วย ก็พาลโกรธไม่พอใจเพื่อน ทั้งๆ ที่เป็นสิทธิของเขาที่เราควรยอมรับและเคารพในจุดนี้



หรือการที่พ่อแม่พรวบ่น ก็เพราะเขาผ่านร้อนผ่านหนาวมา ยาวนานเห็นโลกมามาก สิ่งเหล่านี้หล่อหลอมให้พวกเขามีความ รอบคอบ ระมัดระวัง คิดหน้าคิดหลัง ไม่หุนหันไว้อารมณ์ เลยถูกมองว่าจู้จี้ เรื่องมากล้าหลัง

ความจริงการพรวบ่นก็คือ การดักเตือนเพื่อปกป้องนั่นเอง เป็นการทำเพราะความรักความหวังดีหรือบ่นเพราะเกิดความวิตกกังวล เป็นห่วงเหน็ดเหนื่อย อ่อนล้า ล้วนเป็นสาเหตุของการพรวบ่นได้ทั้งนั้น

ถ้าวัยรุ่นเข้าใจและยอมรับในเหตุผลนี้ ก็จะช่วยให้ความ หงุดหงิดใจลดลง ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวก็จะเกิดขึ้น

ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้ดูว่าคุณสามารถยอมรับ  
ผู้อื่นได้แค่ไหน

คำตอบต่อไปนี้มีคำตอบใดถูกหรือผิด คำตอบที่ดี  
ที่สุดคือคำตอบที่คุณรู้สึกว่าเป็นจริงสำหรับตัวคุณมากที่สุด



| ข้อความ                                                             | ไม่เป็น<br>จริงเลย<br>สำหรับ<br>ตัวฉัน | เป็นจริง<br>บ้าง<br>เล็กน้อย | เป็นจริง<br>ประมาณ<br>ครึ่งหนึ่ง | เป็นจริง<br>โดย<br>ส่วนใหญ่ | เป็นจริง<br>ทุก<br>ประการ |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1. ฉันสามารถคบ<br>กับผู้คนประเภท<br>ต่างๆ ได้อย่าง<br>สบายใจตั้งแต่ |                                        |                              |                                  |                             |                           |

| ข้อความ                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ไม่เป็นจริงเลยสำหรับตัวฉัน | เป็นจริงบ้างเล็กน้อย | เป็นจริงประมาณครึ่งหนึ่ง | เป็นจริงโดยส่วนใหญ่ | เป็นจริงทุกประการ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|
| <p>ผู้ที่มีสถานะสูงที่สุดจนถึงผู้ที่มีสถานะต่ำที่สุด</p> <p>2. ฉันหมกมุ่นอยู่กับงานที่ฉันกำลังทำมากเสียจนฉันไม่รู้สึกกังวลใจเลยที่ไม่มีเพื่อนสนิท</p> <p>3. ฉันไม่เห็นด้วยกับการที่จะใช้เวลาและพลังงานไปในการทำสิ่งต่างๆ ให้แก่ผู้อื่นฉันเน้นการเอาใจใส่ต่อครอบครัวและตัวฉันเองมากกว่า และปล่อย</p> |                            |                      |                          |                     |                   |



| ข้อความ                                                                                                                                                                                                                                                           | ไม่เป็นจริงเลยสำหรับตัวฉัน | เป็นจริงบ้างเล็กน้อย | เป็นจริงประมาณครึ่งหนึ่ง | เป็นจริงโดยส่วนใหญ่ | เป็นจริงทุกประการ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|
| <p>ให้ผู้อื่นจัดการกับเรื่องของเขาเอง</p> <p>4. ฉันไม่เห็นด้วยกับการช่วยเหลือทำสิ่งต่างๆ ให้แก่ผู้อื่นถ้าคุณยอมตามเขาเกินไป พวกเขาจะฉกฉวยประโยชน์จากตัวคุณไป</p> <p>5. ฉันมักจะไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นเมื่อฉันกำลังทำงานเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายบางอย่าง</p> |                            |                      |                          |                     |                   |

| ข้อความ                                                                                                                                                                                                                                                                 | ไม่เป็นจริงเลยสำหรับตัวฉัน | เป็นจริงบ้างเล็กน้อย | เป็นจริงประมาณครึ่งหนึ่ง | เป็นจริงโดยส่วนใหญ่ | เป็นจริงทุกประการ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|
| <p>6. การประนีประนอมเป็นเรื่องไร้สาระ เมื่อผู้อื่นไม่มีคุณค่าพอฉันจะไม่ร่วมเกี่ยวข้อด้วย ฉันจะไม่ต้องการที่จะไปยุ่งเกี่ยวกับพวกเขามากเกินไป</p> <p>7. บุคคลที่คุณจะแต่งงานด้วยอาจจะไม่ได้เป็นคนสมบูรณ์แบบแต่ฉันเชื่อในความพยายามที่จะทำให้เขา (หรือเธอ) เปลี่ยนแปลง</p> |                            |                      |                          |                     |                   |

| ข้อความ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ไม่เป็นจริงเลยสำหรับตัวฉัน | เป็นจริงบ้างเล็กน้อย | เป็นจริงประมาณครึ่งหนึ่ง | เป็นจริงโดยส่วนใหญ่ | เป็นจริงทุกประการ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|
| <p>ไปในทางที่เราปรารถนาได้</p> <p>8. ฉันเห็นว่าการทำให้ผู้อื่นเกิดความขุ่นเคืองใจมิใช่สิ่งที่ผิดแต่อย่างใด ถ้ามันจะช่วยให้ฉันได้วิบสิ่งที่ต้องการ</p> <p>9. ฉันพยายามที่จะให้ผู้อื่นทำในสิ่งที่ฉันต้องการไม่ว่าจะโดยวิธีการใดก็ตาม</p> <p>10. ฉันมักจะบอกผู้อื่นถึงสิ่งที่พวกเขาควรจะทำ เมื่อพวกเขากำลังรู้สึกลำบากในการตัดสินใจ</p> |                            |                      |                          |                     |                   |

| ข้อความ                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ไม่เป็นจริงเลยสำหรับตัวฉัน | เป็นจริงบ้างเล็กน้อย | เป็นจริงประมาณครึ่งหนึ่ง | เป็นจริงโดยส่วนใหญ่ | เป็นจริงทุกประการ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|
| <p>11. ฉันมีความสุขที่สุด เมื่อฉันได้อยู่ตามลำพัง ห่างไกลจากผู้อื่น</p> <p>12. ฉันไม่รู้ลึกว่าตนเองอยู่เหนือกว่าหรือต่ำกว่าผู้อื่นที่ฉันได้พบปะ</p> <p>13. บางครั้งผู้อื่นเข้าใจตัวฉันผิด เมื่อฉันพยายามที่จะมีองกันมิให้พวกเขาทำอะไรผิดพลาด ซึ่งอาจจะมีผลกระทบอย่างมากต่อชีวิตของพวกเขา</p> |                            |                      |                          |                     |                   |

| ข้อความ                                                                               | ไม่เป็นจริงเลยสำหรับตัวฉัน | เป็นจริงบ้างเล็กน้อย | เป็นจริงประมาณครึ่งหนึ่ง | เป็นจริงโดยส่วนใหญ่ | เป็นจริงทุกประการ |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|
| 14. มีน้อยครั้งมากที่ฉันจะสรรเสริญผู้อื่นถึงความสามารถหรืองานที่พวกเขาทำสำเร็จ        |                            |                      |                          |                     |                   |
| 15. ฉันมีความสุขที่ได้ทำอะไรเล็กๆ น้อยให้แกผู้อื่นแม้ว่าฉันจะไม่รู้จักพวกเขาดีก็ตาม   |                            |                      |                          |                     |                   |
| 16. ฉันชอบที่จะอยู่ตามลำพังคนเดียวมากกว่าที่จะมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้คนรอบข้าง |                            |                      |                          |                     |                   |

| ข้อความ                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ไม่เป็นจริงเลยสำหรับตัวฉัน | เป็นจริงบ้างเล็กน้อย | เป็นจริงประมาณครึ่งหนึ่ง | เป็นจริงโดยส่วนใหญ่ | เป็นจริงทุกประการ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|
| <p>17. ฉันไม่ค่อยจะวิตกกังวลห่วงใยในตัวผู้อื่นนัก ฉันเป็นคนที่ค่อนข้างจะยึดถือตนเองเป็นสำคัญ</p> <p>18. ฉันเชื่อว่าคนเราควรจะได้รับการยกย่องนับถือในการทำงานได้สำเร็จ แต่ฉันแทบจะไม่พบงานที่สมควรจะได้รับยกย่องเลย</p> <p>19. เมื่อมีใครบางคนขอคำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัวบางอย่าง</p> |                            |                      |                          |                     |                   |

| ข้อความ                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ไม่เป็นจริงเลยสำหรับตัวฉัน | เป็นจริงบ้างเล็กน้อย | เป็นจริงประมาณครึ่งหนึ่ง | เป็นจริงโดยส่วนใหญ่ | เป็นจริงทุกประการ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|
| <p>จากฉัน ฉันมักจะพูดว่า "คุณจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง"</p> <p>20. ฉันรู้สึกว่าคุณส่วนใหญ่แล้วคนเราจะต้องยึดถือปฏิบัติตามความคิดของตนเองนั้นหมายความว่าคนที่ไขว่คว้าความคิดนั้นจะต้องได้รับความเจ็บปวด</p> <p>21. ฉันไม่อาจจะไม่เกิดความรู้สึกเหนือกว่า (หรือด้อยกว่า) คนส่วนใหญ่ที่ฉันรู้จัก</p> |                            |                      |                          |                     |                   |

| ข้อความ                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ไม่เป็นจริงเลยสำหรับตัวฉัน | เป็นจริงบ้างเล็กน้อย | เป็นจริงประมาณครึ่งหนึ่ง | เป็นจริงโดยส่วนใหญ่ | เป็นจริงทุกประการ |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|
| <p>22. ฉันไม่ลังเลใจเลยที่จะกระตุ้นให้คนอื่นดำเนินชีวิตโดยยึดถือค่านิยมที่สูงส่งเหมือนดังที่ฉันได้กำหนดไว้สำหรับตนเอง</p> <p>23. ฉันสามารถจะเป็นมิตรกับผู้ที่ไม่ฉันคิดว่าเขากระทำผิดได้</p> <p>24. ถ้าคนอื่นมีความอ่อนแอและไร้ความสามารถ ฉันก็มักแสวงหาผลประโยชน์จากพวกเขาฉันเชื่อว่าเราจะต้องมี</p> |                            |                      |                          |                     |                   |



| ข้อความ                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ไม่เป็นจริงเลยสำหรับตัวฉัน | เป็นจริงบ้างเล็กน้อย | เป็นจริงประมาณครึ่งหนึ่ง | เป็นจริงโดยส่วนใหญ่ | เป็นจริงทุกประการ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|
| <p>ความเข้มแข็งในการวางเป้าหมายของเราให้บรรลุผลสำเร็จ</p> <p>25. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่อพบกับคนที่โต้แย้งฉัน</p> <p>26. เมื่อฉันกำลังติดต่อกับบุคคลที่อ่อนวัยกว่าฉันคาดหวังให้พวกเขากระทำตามที่ฉันบอก</p> <p>27. ฉันไม่เห็นประโยชน์อื่นใดในการทำสิ่งต่างๆให้แก่ผู้อื่น ถ้าพวกเขาไม่</p> |                            |                      |                          |                     |                   |

| ข้อความ                                                                                                                                                                                               | ไม่เป็น<br>จริงเลย<br>สำหรับ<br>ตัวฉัน | เป็นจริง<br>บ้าง<br>เล็กน้อย | เป็นจริง<br>ประมาณ<br>ครึ่งหนึ่ง | เป็นจริง<br>โดย<br>ส่วนใหญ่ | เป็นจริง<br>ทุก<br>ประการ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| <p>สามารถทำสิ่งที่<br/>มีประโยชน์ให้<br/>แก่ฉันในภาย<br/>หลัง</p> <p>28. ถ้ามีใครบางคน<br/>ที่ฉันรู้จักกำลัง<br/>มีปัญหาในการ<br/>ทำงานให้สำเร็จ<br/>ฉันชอบที่จะ<br/>บอกเขาว่าควร<br/>จะทำอย่างไร</p> |                                        |                              |                                  |                             |                           |

## การให้คะแนน

ไม่เป็นจริงเลยสำหรับตัวฉัน

คะแนน 1

เป็นจริงบ้างเล็กน้อย

คะแนน 2

เป็นจริงประมาณครึ่งหนึ่ง

คะแนน 3

เป็นจริงโดยส่วนใหญ่

คะแนน 4

เป็นจริงทุกประการ

คะแนน 5

สำหรับข้อ 1 12 15 19 และ 23 ให้คะแนนดังนี้

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| ไม่เป็นจริงเลยสำหรับตัวฉัน | คะแนน 5 |
| เป็นจริงบ้างเล็กน้อย       | คะแนน 4 |
| เป็นจริงประมาณครึ่งหนึ่ง   | คะแนน 3 |
| เป็นจริงโดยส่วนใหญ่        | คะแนน 2 |
| เป็นจริงทุกประการ          | คะแนน 1 |

### คะแนนต่ำกว่า 46

แสดงว่าคุณเป็นคนที่ยอมรับผู้อื่นสูงมาก หากคุณได้คะแนนต่ำกว่ามากเท่าไร นั่นหมายถึงคุณยอมรับในตัวผู้อื่นมากขึ้นเท่านั้น ในทางตรงข้าม ถ้าคุณได้คะแนนสูงมากขึ้นเท่าไร แสดงว่าคุณยอมรับในตัวผู้อื่นน้อยเท่านั้น

### คะแนน 46-70

คุณเป็นคนที่ยอมรับผู้อื่นในระดับปานกลาง

### คะแนน 71-97

คุณยอมรับผู้อื่นในบางสถานการณ์แต่ในบางสถานการณ์ คุณก็ไม่ยอมรับพวกเขา ขอให้คุณย้อนกลับไปดูข้อที่ได้คะแนนต่ำ (1 และ 2) และเปรียบเทียบกับข้อที่ได้คะแนนสูง (4 และ 5) พิจารณาว่าคุณมีแบบแผนของการยอมรับหรือไม่ยอมรับผู้อื่นหรือไม่

### คะแนน 98-121

คุณไม่ยอมรับผู้อื่นมากเท่าที่ควร ย้อนกลับไปดูข้อที่ได้คะแนนต่ำ (1 และ 2) เพื่อค้นหาว่าปัญหาของคุณอยู่ที่ตรงไหน

## คะแนนสูงกว่า 121

คุณไม่ยอมรับผู้อื่นเลยแม้แต่คนเดียว



จากการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ พบว่า ผู้ที่มีคะแนนยอมรับตนเองสูงมักจะยอมรับผู้อื่น และรู้สึกว่าคุณอื่นให้การยอมรับตนเองด้วยเช่นกัน แต่ในความเป็นจริงอาจจะได้รับการยอมรับจากผู้อื่นมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนการยอมรับตนเองต่ำก็ได้

ส่วนบุคคลที่รู้สึกต่อตนเองในแง่ดีมากกว่าที่จะรู้สึกต่อผู้อื่น มักจะรู้สึกว่าคุณอื่นได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ในขณะที่จริงๆ แล้ว พวกเขาอาจได้รับการยอมรับจากผู้อื่นน้อยกว่าที่เขาคิดก็เป็นได้ เรียกว่า เป็นการประเมินตนเองสูงกว่าความเป็นจริง

ที่มา : 1742 วิธีการในการรู้จักตนเองให้ดีขึ้น แปลโดย ชุชัย สมितिไกร

## ความเห็นอกเห็นใจ

คนเรานั้นมักแสดงความเห็นใจคนที่เราชอบได้ง่ายกว่าการ  
แสดงกับคนที่เราไม่ชอบ หรือไม่รู้จัก

แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่า คุณควรแสดงความเห็นอกเห็นใจคนที่มี  
ความแตกต่างจากคุณได้ ตัวอย่าง เช่น ถ้าคุณเป็นคนที่พูดมาก  
พูดเร็ว โผงผาง กระฉับกระเฉง คุณจะรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องเริ่มต้น  
แสดงความเห็นอกเห็นใจกับคนที่พูดน้อยมาก หรือคนที่โกรธฝังใจ

อาจกล่าวได้ว่า คนเราส่วนมากชอบคนที่มีอะไรคล้ายๆ กันกับ  
ตัวเอง และสามารถแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้ง่ายกับคนที่มี  
สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน



อย่างไรก็ตาม ความเห็นอกเห็นใจ จะทำให้เรามีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยสร้างให้เกิดพฤติกรรมเอื้อเฟื้อและการช่วยเหลือ และผลที่ได้รับ คือความรักใคร่กลมเกลียว

## เรียนรู้การพูดจาสื่อสารกับคนอื่น ๆ

วัยรุ่นมักมีภาษาที่ใช้ในกลุ่มของตัวเอง บางคำอาจขัดหูขัดความรู้สึกของผู้ใหญ่ แต่สำหรับวัยรุ่นแล้ว จะมองเป็นเรื่องธรรมดาๆ ไม่เห็นจะน่ากังวลตรงไหน

ถ้าไม่ใช่เรื่องที่ส่งผลกระทบร้ายแรง หรือก่อให้เกิดความเสียหาย ผู้ใหญ่ก็คงต้องมองผ่านๆ ไปบ้าง แต่วัยรุ่นเองควรเรียนรู้ที่จะมี



กาลเทศะด้วย คือ รู้ว่าควรใช้คำแบบไหนกับผู้ใหญ่ ซึ่งแน่นอนย่อมต่างจากคำที่เราใช้พูดกับเพื่อนๆ สิ่งเหล่านี้จำเป็นมาก เพราะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเรามีสัมพันธ์ที่ดีต่อกันหรือสัมพันธ์ที่แตกร้าวกัน

นักจิตวิทยากล่าวไว้ว่า

- การพูดจาที่ดีเริ่มมาจากความรู้สึกที่ไม่ตำหนิตายคนอื่น โดยเริ่มต้นด้วยการบอก “ความรู้สึก” ของเรา เช่น พูดกับเพื่อนว่า “เรารู้สึกไม่สบายใจที่เธอขอยืมเงินแล้วยังค้างอยู่อีก 500 บาท” ซึ่งเป็นคำพูดที่เปิดเผย ตรงไปตรงมาและซื่อสัตย์ แต่ไม่ใช่การตราหน้า หรือต่อว่าเพื่อนว่าเขาไม่รับผิดชอบหรือพูดกับพ่อแม่ว่า “หนูรู้สึกไม่สบายใจเวลาที่แม่หุ่ดหวิดมีอารมณ์”

- การพูดจาโดยไม่ตำหนิตายคนอื่น จะก่อให้เกิดปัญหาการโต้เถียงขัดแย้งน้อยที่สุด เพราะเป็นคำพูดที่ไม่ตัดสินว่าใครเป็นอย่างไรอย่างที่กล่าวมา การที่เราจะเข้าใจคนอื่นได้มากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับ การยอมรับในความแตกต่างของกันและกัน ส่วนการที่อยู่ร่วมกันได้ดีก็ต้องรู้จักเห็นอกเห็นใจกัน รู้เทคนิคในการพูดจาสื่อสารต่อกัน ที่สำคัญต้องมองกันในแง่ดีด้วย

วัยรุ่นหลายคนมองพ่อแม่ว่า ชอบใช้อำนาจ ชอบควบคุม ชอบเข้มงวด เผด็จการ ไม่ไว้วางใจใคร โดยลืมที่จะมองในอีกแง่มุมหนึ่ง

เช่น พ่อแม่เป็นห่วง พ่อแม่หวังดี พ่อแม่มีความกลัวว่าจะเกิดอันตราย  
กับลูก

ลองคิดถึงความรู้สึกต่างๆ ที่พ่อแม่และผู้ใหญ่มีต่อคุณซิคะ แล้ว  
จารึกไว้ในใจให้มัน จะได้เป็นเหตุเป็นผลที่ติดความรู้สึกของคุณอยู่  
ตลอดเวลา





## วัยรุ่นยุคนี้สนใจเรื่องอะไรกัน

ถ้าจะถามว่าวัยรุ่นยุคนี้สนใจอะไรกันบ้าง ตัววัยรุ่นเองคงบอกได้ดีที่สุดแต่คิดว่าคงหนีไม่พ้นเรื่องรักๆ ใคร่ๆ เรื่องเพื่อนต่างเพศ คนตรี กีฬา ภาพยนตร์สิ่งใหม่ๆ ตามสมัยนิยมอย่างแฟชั่นทันสมัย สิ่งที่กำลังนิยมอยู่ในขณะนั้น ไม่ว่าจะเป็นโรลเลอร์สเก็ตบันจี้จัมพ์ คนตรี และท่าเต้นใหม่ๆ สถานเริงรมย์ที่กำลังติดความนิยม ร้านอาหาร ฟาสฟู้ดที่ดูจะทันอกทันใจวัยรุ่น ไปจนถึงอาหารการกินที่มีการโฆษณาว่าเป็นสินค้าตัวใหม่

ดูแล้วก็เหมือนกับว่า สิ่งที่วัยรุ่นสนใจนั้นจะอิงอยู่กับพัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่นเอง เช่น

พัฒนาการทางกาย มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ฮอร์โมนเพศทำงานทำให้วัยรุ่นเริ่มสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น เกิดความรู้สึกถูกอกถูกใจกับหนุ่ม (สาว) ได้ง่าย

พัฒนาการทางจิตใจและสังคม วัยรุ่นจัดเป็นวัยติดเพื่อน ต้องการการยอมรับและเป็นที่สนใจสนใจ ซึ่งมีอิทธิพลผลักดันให้วัยรุ่นสนใจสิ่งที่เพื่อนสนใจ ทำตามในสิ่งที่เพื่อนทำ

นั่นก็คือ การหันไปเกาะติดความทันสมัยและสิ่งที่กำลังเป็นที่นิยมนั่นเอง





### บี้บี้เลิฟ...รักโรแมนติกแต่พลิกผันเร็ว

หัวข้อการสนทนาที่เรียกร้องความสนใจฮือฮา หรือเรียกเสียงหัวเราะคิกคักจากกลุ่มวัยรุ่นได้ ก็คือ เรื่องแฟน

คนที่มิมีแฟนก็อยากเล่าเรื่องแฟนให้เพื่อนฟัง เพราะพูดถึงแล้วมีความสุขแถมยังเป็นการโอ้อวดเล็กๆ ว่า ฉันเป็นที่รักของใครคนหนึ่ง แสดงว่าฉันมีเสน่ห์มีคุณค่า “เมื่อคืนนี้เขาโทรศัพท์มาหาฉัน...” (ขนาดพอแม่ออกปากบ่นว่าโทรศัพท์อะไรกันหนักหนาใช้เวลาเป็นชั่วโมง)

“เมื่อวันอาทิตย์เราไปดูหนังกัน...”

“พาแฟนไปกินข้าวแล้วเดินช้อปปิ้งต่อ...”

“แฟนฉันซื้อให้ สวยไหม”

ในกระเป๋าสตางค์ก็พกรูปแฟนติดตัวไว้ทีเดียว

คนที่ยังไม่มีแฟน ก็เชื่อว่าจะไม่ชอบฟัง อย่างน้อยก็เป็นประสบการณ์ที่จะนำไปผินหวานต่อ ว่าถ้าฉันมีแฟนขึ้นมา จะได้ทำอย่างนั้นบ้าง แถมยังเป็นเรื่องที่ยากหรือยากเห็นด้วย

แต่ความรักของวัยรุ่นจะเป็นรักแบบเด็กๆ ที่เรียกว่า บ๊ีบบี้เลิฟ เกิดง่ายหมดง่าย เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็จะทุ่มเทให้ความสำคัญ ให้ความสนใจแบบหมดจดหมดใจ

เกณฑ์การเลือกแฟนก็ไม่มาก ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับความพอใจที่หน้าตา รูปร่าง ความป๊อปปูล่า เช่น เป็นนักกีฬา เป็นนักดนตรี หรือปลงใจยอมเป็นแฟนเพราะได้รับการเอาอกเอาใจหรือถูกตามตื้อ

การมีแฟนในช่วงวัยรุ่นไม่ใช่เรื่องที่ผิด หรือคอขาดบาดตาย เพียงแต่พยายามรักษาความสัมพันธ์ที่เหมาะสม และรู้จักปรับอกปรับใจได้เมื่อผิดหวังเท่านั้น

## **แฟนและเพศ...รักใคร่ เส้นโค้งอันตราายถ้ามาบรรจบกัน**

จำไว้อย่างหนึ่งว่าในมุมมองเรื่องความรัก ผู้หญิงกับผู้ชายจะมีความแตกต่างกัน

ความรัก ในสายตาของผู้หญิงจะอ่อนหวานโรแมนติก ในขณะที่ผู้ชายจะแฝงด้วยความรู้สึกใคร่

ผู้หญิงพอใจแค่จับมือถือแขน แต่ผู้ชายอาจลุกลามไปไกลกว่านั้น และวัยรุ่นยังเด็กเกินกว่าที่จะรู้จักยับยั้งชั่งใจ ซึ่งอาจจะมีอารมณ์เพริดเทลิตไปได้ง่าย

ดังนั้น ข้อควรระวังสำหรับหนุ่มสาวที่กำลังปลุกต้นรัก เป็นแค่คู่ครองที่ยังไปไม่ถึงคู่ครองคือ

สถานการณ์ที่อันตรายได้แก่ การอยู่ด้วยกันสองต่อสองในสถานที่ที่โหรงรงลับตา การดื่มสุราหรือของมีเมา ดูภาพโป๊ ดูหนังที่มีบทเลิฟซีน ล้วนเป็นสิ่งที่กระตุ้นอารมณ์ให้เพริดเทลิตได้ ควรพยายามหลีกเลี่ยง ถ้า...คุณยังรักในศักดิ์ศรีของตนเอง และยังอยากถนอมความรู้สึกที่ดีต่อตนเองไว้





### เมื่อความรักยุติลง

ในยามรักหรือในตอนที่กำลังตกหลุมรัก วัยรุ่นมักฝันว่าเรานั้น จะไม่มีวันเปลี่ยนแปลงแต่จริงๆ แล้ว ความรักเป็นความรู้สึกที่เปราะบางเปลี่ยนแปลงได้ เพราะเป็นเรื่องของอารมณ์และความรู้สึก ยิ่งเป็น รักแบบปั๊บปั๊เลิฟ (puppy love) ด้วยแล้ว โอกาสที่จะสิ้นสุดเป็นไปได้ ง่ายมาก เป็นเรื่องที่ต้องเผื่อใจเอาไว้ เพราะต่างฝ่ายก็ยังมีโอกาสที่จะได้เจอเจอคนใหม่ต่อไปข้างหน้า มีความรู้สึกนึกคิดเปลี่ยนไป เมื่ออายุมากขึ้น เริ่มมองอะไรลึกซึ้งกว่าการมองกันผิวเผินเพียงรูปร่าง หน้าตาอย่างเมื่อครั้งวัยรุ่น รู้ใจตัวเองมากขึ้น มีจุดยืนมากขึ้น

วัยรุ่นควรพยายามยอมรับในจุดนี้ แม้ว่าในบางครั้งจะเจ็บปวด รวดเร็ว ความมั่นใจของตัวเองลดลง บางคนอาจรู้สึกว้าวุ่น ว้างเปล่า แต่อารมณ์เหล่านี้จะค่อยๆ หดไปเมื่อวันเวลาผ่านไปนาน ขึ้นๆ หรือเมื่อสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนใหม่ได้ ซึ่งเป็นกระบวนการปรับตัวของคนเรา

ข้อสำคัญ อย่าปล่อยความรู้สึกให้จมจมอยู่กับอดีต

ชีวิตของเราต้องก้าวต่อไปข้างหน้า ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม

ความรักในวัยรุ่นอาจจะไม่ลงเอยด้วยการแต่งงานเสมอไป ดังนั้นจึงอย่ามุงกับเรื่องรักจนทำให้บทบาทหน้าที่ของวัยรุ่นคือ การเล่าเรียน แสวงหาความรู้เสียไป หรือทำให้นาครดต้องมิดมนหักเห

คนเราควรคิดที่จะสร้างครอบครัวก็ต่อเมื่อมีความพร้อมเสียก่อน คือ

- พร้อมในด้านการงาน และเศรษฐกิจ คือมีอาชีพสามารถหาเลี้ยงครอบครัวและตัวเองได้

- พร้อมในด้านจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ใจคอมั่นคงและเยือกเย็นพอที่จะรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น

- พร้อมทางด้านร่างกาย มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

- พร้อมทางด้านความคิด มีเหตุผลในการดำเนินชีวิต

ลองทดสอบตัวเองดูว่า คุณมีความคิดเห็นอย่างไรต่อชีวิต การแต่งงานในอนาคต และในความคิดของคุณอะไรคือสิ่งที่จะทำให้การแต่งงานประสบความสำเร็จ

คุณคิดว่าปัจจัยต่อไปนี้มีสำคัญต่อการแต่งงาน  
มากเพียงไร

| ปัจจัยที่มีผลต่อการแต่งงาน                                         | สำคัญ<br>มาก | สำคัญ<br>ปานกลาง | ไม่สำคัญ |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|----------|
| 1. ความสามารถทาง<br>สติปัญญาที่ใกล้เคียงกัน                        |              |                  |          |
| 2. การยอมรับซึ่งกันและกัน<br>ว่าเขา/เธอ เป็นคนอย่างไร              |              |                  |          |
| 3. ความมั่นคงทางการเงิน                                            |              |                  |          |
| 4. ความสามารถในการติดต่อ<br>สื่อสารกับผู้อื่น                      |              |                  |          |
| 5. ความเห็นพ้องต้องกัน<br>เกี่ยวกับสิ่งที่แต่ละฝ่ายจะ<br>ต้องกระทำ |              |                  |          |
| 6. ความสัมพันธ์กับพ่อแม่<br>ของแต่ละฝ่าย                           |              |                  |          |
| 7. ทักษะที่คล้ายคลึงกัน เช่น<br>เกี่ยวกับศาสนาหรือ<br>การเมือง     |              |                  |          |
| 8. การมีบ้านของตนเอง (ไม่<br>จำเป็นจะต้องเป็นเจ้าของ<br>ก็ได้)     |              |                  |          |

| ปัจจัยที่มีผลต่อการแต่งงาน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | สำคัญ<br>มาก | สำคัญ<br>ปานกลาง | ไม่สำคัญ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|----------|
| 9. เต็มใจที่จะสร้างสรรคให้<br>ชีวิตการแต่งงานมีความ<br>สุขราบรื่น<br>10. การมีสถานะทางเศรษฐกิจ<br>สังคม และวัฒนธรรมที่<br>คล้ายคลึงกัน<br>11. ทำอาหารเก่ง<br>12. การมีชีวิตกามารมณ์ที่สม<br>ปรารถนา<br>13. การมีความสนใจที่คล้าย-<br>คลึงกัน<br>14. การมีลูก<br>15. การแบ่งปันอารมณ์ขันซึ่ง<br>กันและกัน<br>16. ทั้งสามีและภรรยาต่างก็ได้<br>รับความสุขสมหวังในการ<br>อยู่ที่บ้านหรือการทำกิจ-<br>กรรมอื่นๆ<br>17. พร้อมที่จะทำงานจุกจิก<br>หรือซ่อมแซมสวนต่างๆ<br>ของบ้าน |              |                  |          |



| ปัจจัยที่มีผลต่อการแต่งงาน                                                                                                                                                                              | สำคัญ<br>มาก | สำคัญ<br>ปานกลาง | ไม่สำคัญ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|----------|
| 18. การสนองตอบต่อความต้องการทางอารมณ์ของแต่ละฝ่าย<br>19. การมีมาตรฐานในการดำรงชีวิตที่คล้ายคลึงกัน (จริยธรรม สังคม และวัตถุ)<br>20. การมีสุขภาพที่ดี<br>21. การมีอุดมคติเกี่ยวกับการแต่งงานที่เหมือนกัน |              |                  |          |



การให้คะแนน

ข้อที่ตอบสำคัญมาก ให้ 2 คะแนน

ข้อที่ตอบสำคัญปานกลาง ให้ 1 คะแนน

ข้อที่ตอบว่าไม่สำคัญ ให้ 0 คะแนน

### ถ้าคะแนนรวมได้มากกว่า 30

แสดงว่าคุณมีมาตรฐานที่สูงมากสำหรับคุณภาพของการแต่งงานของคุณ ในอนาคตเป็นคนที่เลือกเฟ้นหาคู่ชีวิตที่เพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ ซึ่งถ้าคู่รักของคุณมีมาตรฐานไม่ถึงที่คุณตั้งเกณฑ์ไว้ ก็อาจทำให้มีปัญหาในภายหลังได้ เพราะจะทำให้คุณเกิดความรู้สึกผิดหวัง

### คะแนน 15-30

แสดงว่าคุณคิดว่าปัจจัยหลายอย่างตามรายการดังกล่าวมีความสำคัญ แต่คุณก็มีความอดทนต่อความไม่สมบูรณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

### คะแนนต่ำกว่า 15

คุณมีความคิดแตกต่างไปจากคนส่วนใหญ่ แต่ถ้าคู่รักของคุณทำไปแล้วได้คะแนนอยู่ในระดับเดียวกับคุณ นั่นเป็นสิ่งที่ดี และถือว่าเป็นความคิดเห็นที่สอดคล้องต้องกัน

ที่มา : 1724 วิธีการในการรู้จักตนเองให้ดีขึ้น แปลโดย ชูชัย สมทธิโก

อย่างไรก็ตาม การแต่งงานเป็นเรื่องของอนาคต คุณอาจ  
 ผิดหวังว่าความฝันไว้ล่วงหน้าอย่างไรก็ได้ แต่ในขณะนี้คุณควร  
 ทำหน้าที่ในปัจจุบันให้ดีที่สุด

ถ้าคุณอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ก็ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้  
 เพื่อว่าคุณจะมีปรัชญาชีวิตเกี่ยวกับการแต่งงานอย่างไร ผู้ชายผู้หญิงที่  
 แต่งงานกันแล้วควรมีบทบาทในบ้านอย่างไร



| บทบาทของผู้หญิงผู้ชาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สำหรับผู้หญิงแล้ว ความต้องการได้สนับสนุนช่วยเหลือทางการเงินคือเหตุผลสำคัญที่สุดที่ทำให้เธอแต่งงาน</li> <li>2. ผู้หญิงควรออกไปทำงานนอกบ้านและช่วยเหลือจนเจือสถานะทางการเงินของครอบครัว</li> <li>3. ผู้หญิงควรจะให้เวลาอยู่กับลูกๆ มากกว่าพวกผู้ชาย</li> <li>4. การทำงานบ้านมีความสำคัญต่อการแต่งงานเทียบเท่ากับการทำงานนอกบ้านของผู้ชาย</li> <li>5. ฝ่ายชายควรจะเริ่มออกเงินสำหรับใช้จ่ายในบ้านเท่าเทียมกับฝ่ายหญิง</li> <li>6. ฝ่ายหญิงควรแบ่งปันรายได้ทุกอย่างที่เธอหาได้ให้กับฝ่ายชาย</li> <li>7. ฝ่ายชายควรจะช่วยทำงานบ้านและดูแลลูกๆ</li> <li>8. ฝ่ายชายควรมีส่วนช่วยในการทำงานบ้านให้น้อย ถ้าฝ่ายหญิงเป็นแม่บ้านอยู่กับบ้านเฉยๆ</li> </ol> |          |             |

| บทบาทของผู้หญิงผู้ชาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|
| <p>9. ฝ่ายชายควรมีอำนาจตัดสินใจในการตัดสินใจที่สำคัญ</p> <p>10. ถ้าฝ่ายหญิงทำงานนอกบ้านด้วย ทั้งสองฝ่ายควรมีส่วนร่วมในการทำงานเท่าๆ กัน</p> <p>11. ฝ่ายหญิงควรมีส่วนร่วมในการตัดสินใจทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นปัญหาใหญ่หรือเล็กก็ตาม</p> <p>12. ฝ่ายชายมีหน้าที่ในการทำให้ฝ่ายหญิงได้รับความสุขทางเพศ</p> <p>13. ฝ่ายหญิงมีหน้าที่ในการทำให้ฝ่ายชายได้รับความสุขทางเพศ</p> <p>14. ทั้งสองฝ่ายต่างมีความรับผิดชอบเท่าเทียมกันในการทำให้แต่ละฝ่ายได้รับความสุขทางเพศ</p> <p>15. ทั้งสองฝ่ายควรมีส่วนทำในสิ่งที่เป็นความสนใจร่วมกันเป็นส่วนใหญ่</p> <p>16. ฝ่ายหญิงมีสิทธิที่จะมีความสนใจและเลือกคบเพื่อนของเธอ ซึ่งฝ่ายชายควรยอมรับเสรีภาพของเธออย่างมีความสุข</p> |          |             |

| บทบาทของผู้หญิงผู้ชาย                                                                                                         | เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|
| 17. ฝ่ายหญิงควรจะได้รับเสรีภาพและสิทธิต่างๆ ในขอบข่ายที่เกี่ยวข้องกับการแต่งงานเช่นเดียวกับผู้ชายคาดหวังและได้รับสิ่งเหล่านี้ |          |             |
| 18. ผู้หญิงเป็นบุคคลที่มีสิทธิในตนเองด้วยมิได้เป็นแค่เพียงภรรยาและแม่เท่านั้น                                                 |          |             |
| 19. อาชีพของผู้หญิงมีความสำคัญเช่นเดียวกับอาชีพของผู้ชาย                                                                      |          |             |
| 20. ผู้หญิงควรจะให้ความสำคัญแก่อาชีพของตนเป็นอันดับสองรองจากอาชีพของผู้ชาย (สามี)                                             |          |             |

### การให้คะแนน

ถ้าคำตอบตรงกับคำตอบต่อไปนี้ จะได้คะแนนคำตอบละ 1 คะแนน

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. ไม่เห็นด้วย | 2. เห็นด้วย     |
| 3. ไม่เห็นด้วย | 4. เห็นด้วย     |
| 5. เห็นด้วย    | 6. เห็นด้วย     |
| 7. เห็นด้วย    | 8. ไม่เห็นด้วย  |
| 9. ไม่เห็นด้วย | 10. เห็นด้วย    |
| 11. เห็นด้วย   | 12. ไม่เห็นด้วย |

13. ไม่เห็นด้วย

14. เห็นด้วย

15. ไม่เห็นด้วย

16. เห็นด้วย

17. เห็นด้วย

18. เห็นด้วย

19. เห็นด้วย

20. ไม่เห็นด้วย



### คะแนนสูงกว่า 14

ถ้าคะแนนของคุณอยู่ในช่วงนี้ แสดงว่าคุณมีความตระหนัก  
และยอมรับต่อความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตการแต่งงาน

ถ้าเป็นผู้หญิง นั้นหมายถึงคุณต้องการมีส่วนร่วมในการ  
ตัดสินใจทุกอย่างภายในครอบครัว ต้องการความเข้าใจซึ่งกันและกัน

และคาดหวังว่าอีกฝ่ายจะสนใจในความรู้สึกของคุณ คุณคาดหวังที่จะได้รับสิทธิต่าง ๆ เท่าเทียมกันในทุกด้าน และมีความรับผิดชอบร่วมกัน

ถ้าเป็นผู้ชาย นั้นหมายถึงคุณสนับสนุนยอมรับและให้คุณค่าแก่ผู้หญิงที่จะมาเป็นภรรยาในอนาคต มันอาจเป็นภาระหนักสำหรับคุณอยู่บ้างที่ต้องมีส่วนช่วยทำงานบ้าน แต่ผลตอบแทนที่จะได้รับนั้นจะเป็นสิ่งที่คุ้มค่าทีเดียว

#### คะแนน 8-14

ถ้าเป็นผู้หญิง แสดงว่าคุณมีทัศนคติในการแต่งงานแบบเก่าๆ ที่ผู้หญิงควรได้รับการปกป้องคุ้มครองจากสามี และการเป็นแม่บ้านแม่เรือนคือหน้าที่สำคัญของผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว คุณอาจรู้สึกมีความสุขที่แสดงบทบาทเป็นช้างเท้าหลัง หรือถ้าไม่มีความสุขก็อาจเป็นไปได้ว่าคุณยอมรับบทบาทของตนเองว่าจะต้องเป็นเช่นนี้ คุณยอมให้ฝ่ายชายเป็นผู้ตัดสินใจปัญหาสำคัญทุกอย่าง และยอมยกให้เขาเป็นหัวหน้าครอบครัว

ถ้าคุณเป็นผู้ชาย แสดงว่าคุณมีความคิดว่าผู้หญิงควรอยู่แต่ในบ้าน ชีวิตการแต่งงานของคุณประสบความสำเร็จถ้าคุณแต่งงานกับผู้หญิงที่มีแนวคิดแบบเดียวกับคุณ แต่จะเกิดปัญหาถ้าฝ่ายหญิงมีค่านิยมที่แตกต่างไปจากคุณ นอกเสียจากว่าจะมีการปรับตัวเข้าหากันและยอมปรับเปลี่ยนค่านิยมเดิมเสียใหม่

ที่มา : 1724 วิธีการในการรู้จักตัวเองให้ดีขึ้น แปลโดย ชุชัย สมितिไกร



## อยากหุ่นดี

นอกจากจะสนใจความรักและเพศตรงข้ามแล้ว ความสนใจในเรื่องความสวยความงามก็ได้ยิ่งหย่อนไปกว่ากันสักเท่าไร ซึ่งก็เป็นผลต่อเนื่องมาจากความสนใจในเรื่องเพศตรงข้ามนั่นแหละ ทำให้วัยรุ่นอยากดูดีในสายตาของเพื่อนต่างเพศ และค่อนข้างอ่อนไหวต่อคำล้อเลียนของเพื่อนๆ เกี่ยวกับรูปร่างและสรีระ



บางคนถึงกับทรมานตัวเองด้วยการอดอาหาร หรือรับประทาน  
อาหารที่ขาดคุณค่า

บางคนเชื่อคำโฆษณาซื้อขายลดความอ้วนรับประทาน ซึ่งอาจ  
มีผลข้างเคียงเกิดขึ้นได้ เช่น ปวดกระตุก แพ้ยา พอหยุดยาแล้วทำให้  
อ้วนมากขึ้น อ้วนเร็วขึ้น

บางคนก็ใช้วิธีการต่างๆ เช่น ผังเข็ม ใส่วัสดุลดความอ้วน  
ใช้พลาสติกติดผิวหนังเพื่อลดความอ้วน ซึ่งเป็นการเสียเงินเสียทอง  
โดยใช่เหตุ และอาจมีผลข้างเคียงต่อร่างกายต่อไปข้างหน้า

การอดอาหารในช่วงวัยรุ่นจะทำให้ร่างกายแคระแกร็นได้

ถ้าอยากจะมีรูปร่างดีควรใช้วิธีการออกกำลังกาย และ  
รับประทานอาหารจำพวกโปรตีน ผักและผลไม้มากกว่าอาหารจำพวก  
แป้งหรืออาหารที่มีน้ำตาลสูงๆ จะไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ใน  
อนาคตอย่างวิธีการอื่นๆ



ลองมาทดสอบกันว่าคุณมีนิสัยในการรับประทานอาหารอย่างไร



| รูปแบบการรับประทานอาหาร                                                                  | บ่อยครั้ง<br>หรือเป็น<br>ประจำ | บางครั้ง<br>บางครั้ง | นาน ๆ ครั้ง<br>หรือไม่<br>เคยเลย |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| 1. ฉันมีความสุขเพลิดเพลินในช่วงรับประทานอาหาร                                            |                                |                      |                                  |
| 2. ฉันรับประทานอาหารอย่างไม่รีบร้อนและผ่อนคลาย                                           |                                |                      |                                  |
| 3. ฉันรับประทานอาหารมากเกินไปจนความจำเป็นในเวลาที่ยังรู้สึกเบื่อ หดหู่ กังวล หรือหัวเสีย |                                |                      |                                  |

| รูปแบบการรับประทานอาหาร                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | บ่อยครั้ง<br>หรือเป็น<br>ประจำ | บางครั้ง<br>บางครั้ง | นาน ๆ ครั้ง<br>หรือไม่<br>เคยเลย |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| <p>4. ฉันรับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบตามหลักโภชนาการและนั่งรับประทานอาหารเป็นเวลา</p> <p>5. ฉันบริหารจัดการความกังวลใจ ปัญหาและความโกรธต่างๆ ออกไปชั่วคราวระหว่างการรับประทานอาหาร</p> <p>6. ฉันรับประทานอาหารที่ฉันรู้ว่า “มันไม่ดี” สำหรับตัวฉัน</p> <p>7. ฉันมีข้าวของเครื่องครัวเพียบพร้อมและฉันชอบทำอาหาร</p> <p>8. ฉันชอบทดลองทำอาหารชนิดใหม่ๆ และทำเป็นสูตรอาหารของตนเอง</p> <p>9. ฉันออกไปข้างนอกโดยไม่รับประทานอาหารอะไรเลยในเวลาที่ฉันรู้สึกเบื่อห่อเหี่ยวกังวลหรือหัวเสีย</p> |                                |                      |                                  |

| รูปแบบการรับประทานอาหาร                                                                    | บ่อยครั้ง<br>หรือเป็น<br>ประจำ | บางครั้ง<br>บางคราว | นาน ๆ ครั้ง<br>หรือไม่<br>เคยเลย |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------|----------------------------------|
| 10. ฉันชอบรับประทานอาหารเกือบทุกชนิด                                                       |                                |                     |                                  |
| 11. ฉันอ่านและหาความรู้ใส่ตัวเกี่ยวกับโภชนาการ                                             |                                |                     |                                  |
| 12. ฉันรู้สึกว่าจะมีน้ำหนักเพิ่มหรือลดจากปกติ                                              |                                |                     |                                  |
| 13. ฉันรับประทานอาหารโดยพยายามให้มีอาหารหลายๆประเภทเพื่อความสมดุล                          |                                |                     |                                  |
| 14. ฉันรู้จักและรับประทานอาหารเพื่อให้มีโปรตีนครบสูตร                                      |                                |                     |                                  |
| 15. ฉันรู้สึกว่าฉันต้องมืองกันมิให้ตนเองสวาปามหรือกินอะไรจนมากเกินไป                       |                                |                     |                                  |
| 16. ฉันรู้ว่าตนเองต้องการคุณค่าทางอาหารแบบใดและจะได้มันมาอย่างไร                           |                                |                     |                                  |
| 17. ฉันรับประทานอาหารเข้าจนอิ่มเต็มที่ อาหารกลางวันก็เต็มที่ แต่จะรับประทานอาหารค่ำแบบเบาๆ |                                |                     |                                  |

| รูปแบบการรับประทานอาหาร                                                      | บ่อยครั้ง<br>หรือเป็น<br>ประจำ | บางครั้ง<br>บางครั้ง | นาน ๆ ครั้ง<br>หรือไม่<br>เคยเลย |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| 18. ฉันแอมรับประทานอาหาร<br>โดยไม่ให้คนอื่นรู้เห็น                           |                                |                      |                                  |
| 19. ฉันดื่ม น้ำ จำนวน มาก<br>ระหว่างการรับประทานอาหาร                        |                                |                      |                                  |
| 20. ฉันรู้สึกถึงความแตกต่าง<br>ระหว่าง “ท้องหิว” และ<br>“ปากหิว”             |                                |                      |                                  |
| 21. ฉันดื่มเครื่องดื่มที่มีแอล-<br>กอฮอล์หลายแก้วก่อนที่จะ<br>รับประทานอาหาร |                                |                      |                                  |
| 22. ฉันรับประทานอาหารอย่าง<br>เพียงพอต่อความต้องการ<br>ของตนเองเป็นประจำ     |                                |                      |                                  |
| 23. ฉันเคี้ยวอาหารอย่าง<br>ละเอียดและระมัดระวัง<br>(ไม่กลืนลงไปอย่างรวดเร็ว) |                                |                      |                                  |
| 24. ฉันสูบบุหรี่ก่อน ระหว่าง<br>หรือหลังอาหาร                                |                                |                      |                                  |
| 25. ฉันมีความสุขในการชิม<br>เคี้ยว และกลืนอาหาร                              |                                |                      |                                  |

| รูปแบบการรับประทาน                                                                | บ่อยครั้ง<br>หรือเป็น<br>ประจำ | บางครั้ง<br>บางครั้ง | นาน ๆ ครั้ง<br>หรือไม่<br>เคยเลย |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| 26. ฉันรับประทานผลไม้และผักสดทุกวัน                                               |                                |                      |                                  |
| 27. ฉันรู้สึกหิวหรือตกเป็นเป้าสายตาเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น              |                                |                      |                                  |
| 28. ฉันรับประทานอาหารใหม่ๆ สดๆ ทุกวัน (รวมถึงอาหารที่ปรุงสดๆ)                     |                                |                      |                                  |
| 29. ฉันนั่งพักแทนการดื่ม                                                          |                                |                      |                                  |
| 30. ฉันรับประทานอาหารอย่างรีบร้อน                                                 |                                |                      |                                  |
| 31. ฉันอ่านและทำความเข้าใจกับฉลากบนถุงหรือกระป๋องอาหารและเลือกซื้อตามคุณค่าของมัน |                                |                      |                                  |
| 32. ฉันจดจำไว้ในใจเสมอว่าฉลากอาหารไม่ได้แสดงส่วนประกอบของอาหารทุกชนิด             |                                |                      |                                  |

| รูปแบบการรับประทาน                                                                     | บ่อยครั้ง<br>หรือเป็น<br>ประจำ | บางครั้ง<br>บางครั้ง | นาน ๆ ครั้ง<br>หรือไม่<br>เคยเลย |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| 33. ฉันรู้สึกว่าคุณต้องรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์มากๆ                               |                                |                      |                                  |
| 34. ฉันรับประทานวิตามินเสริมและรู้ถึงความจำเป็นที่จะต้องได้รับวิตามินเหล่านั้น         |                                |                      |                                  |
| 35. ฉันหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่บรรจุมาสำเร็จรูป                                  |                                |                      |                                  |
| 36. ฉันรับประทานน้ำตาลมากกว่าหนึ่งช้อนชาทุกวัน (ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาลทรายขาวหรือสีน้ำตาล) |                                |                      |                                  |
| 37. ฉันรับประทานขนมปังที่ทำจากแป้งที่ไม่ได้ขัดสีเอาไว้                                 |                                |                      |                                  |
| 38. ฉันรู้สึกและพยายามหลีกเลี่ยงการรับประทานน้ำตาลที่ “ซ่อน” อยู่ใน “อาหารสำเร็จรูป”   |                                |                      |                                  |
| 39. ฉันชอบรับประทานอาหารหวาน                                                           |                                |                      |                                  |



| รูปแบบการรับประทาน                                                                                  | บ่อยครั้ง<br>หรือเป็น<br>ประจำ | บางครั้ง<br>บางครั้ง | นาน ๆ ครั้ง<br>หรือไม่<br>เคยเลย |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| 40. ฉันรับประทานข้าวที่ไม่ได้<br>ขัดสีเอารำออกทุกวัน                                                |                                |                      |                                  |
| 41. ฉันรับประทานยีสต์หรือ<br>อาหารเสริมชนิดอื่น                                                     |                                |                      |                                  |
| 42. ฉันเข้านอนในยามที่ท้อง<br>อืด                                                                   |                                |                      |                                  |
| 43. ฉันรับประทานอาหาร<br>สำเร็จรูปในกระป๋องเป็น<br>ส่วนใหญ่                                         |                                |                      |                                  |
| 44. ฉันเชื่อมั่นและวางใจว่าฉัน<br>มีความสามารถที่จะรักษา<br>น้ำหนักของตนเองให้มี<br>ความสมดุลไว้ได้ |                                |                      |                                  |
| 45. ฉันใช้ยาระบาย                                                                                   |                                |                      |                                  |
| 46. ฉันใช้อาหารและการกิน<br>เป็นเสมือนยาแก้ปวดประสาท                                                |                                |                      |                                  |
| 47. ฉันยอมรับที่จะเปลี่ยน<br>แปลงนิสัยการกินของตน<br>เองเมื่อฉันได้เรียนรู้ความ<br>คิดและข้อมูลใหม่ |                                |                      |                                  |
| 48. ฉันรู้สึกเหนื่อยล้า หมด<br>เรี่ยวแรงในบางขณะ                                                    |                                |                      |                                  |

| รูปแบบการรับประทานอาหาร                                                                                                                          | บ่อยครั้ง<br>หรือเป็น<br>ประจำ | บางครั้ง<br>บางครั้ง | นาน ๆ ครั้ง<br>หรือไม่<br>เคยเลย |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| <p>49. ฉันถือว่าการกิน การปรุงอาหารและอาหารเป็นเสมือนแหล่งที่ให้ความสุขแก่ฉัน</p> <p>50. ฉันรู้สึกมีความสุขในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น</p> |                                |                      |                                  |



การให้คะแนน

บ่อยครั้งหรือเป็นประจำ 3 คะแนน

บางครั้งบางคราว 2 คะแนน

นาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยเลย 1 คะแนน

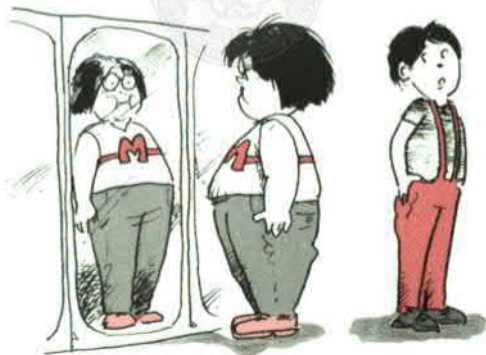
ยกเว้นข้อ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 43, 45, 46 และ 48 ให้คะแนน

บ่อยครั้งหรือเป็นประจำ 1 คะแนน

บางครั้งบางคราว 2 คะแนน

นาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยเลย 3 คะแนน

คะแนนสูงกว่า 120



คุณเอาใจใส่ในเรื่องการบริโภคที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ คุณเป็นนักจ่ายตลาดที่มีวิจาร์ณญาณ ชอบรับประทานอาหารสด มากกว่าอาหารแช่แข็งหรืออาหารกระป๋อง เป็นคนที่รับประทานอาหารอย่างถูกส่วน แสวงหาความรู้ในเรื่องของอาหารเสริมไม่ทำร้ายตนเอง ด้วยการสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้าในช่วงรับประทานอาหาร ดังนั้น คุณน่าจะเป็นคนที่สามารถรักษาน้ำหนักของคุณไว้ได้อย่างเหมาะสม เพราะคุณสามารถอดใจไม่กินขนมหวานได้

### คะแนน 80-120

คุณมีความตระหนักว่านิสัยการกินที่ดีมีส่วนในการรักษาสุขภาพกาย คุณมีความรู้ในเรื่องหลักโภชนาการ แต่คุณยังไม่ได้ปฏิบัติตามความรู้ที่มีอยู่อย่างเคร่งครัด คงจะต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังเสียทีเพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเอง

และถ้าคุณตอบว่าทำเป็นประจำในข้อ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 43, 45, 46 และ 48 คุณควรตรวจสอบปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อนิสัยการกินด้วย เช่น ความกลัวในเรื่องน้ำหนักตัว ความไม่พอใจในรูปร่างของตนเอง



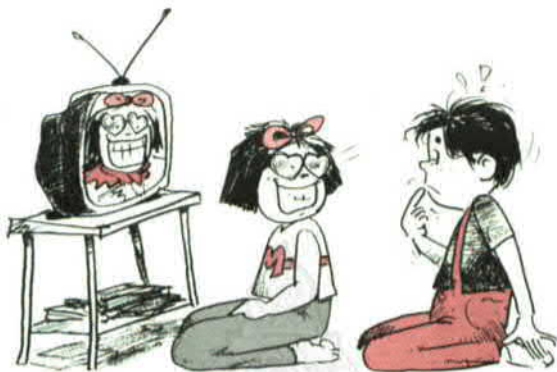
## คะแนนต่ำกว่า 80



คุณควรปรับเปลี่ยนนิสัยการกินของคุณเสียใหม่ ถ้าคุณรู้สึกไม่ปกติ เหนื่อยล้า และจิตใจห่อเหี่ยว ขอให้คุณเผชิญหน้ากับความจริงที่ว่า บางทีคุณอาจจะมិនิสัยการกินที่ผิดหลายๆ อย่างจนคุณไม่อาจจะมีความสุขที่ดีในระยะยาวได้ ขอให้คุณศึกษานิสัยการกินที่ถูกต้องและลงมือปฏิบัติตาม

ที่มา : 1724 วิธีการในการรู้จักตัวเองให้ดีขึ้น แปลโดย ชุชัย สมทธิโกร

## อยากป๊อปปูล่า...ความต้องการที่ต้องปรับให้ลงตัว



สิ่งใหม่ๆ เป็นเรื่องที่อยู่ในความสนใจของวัยรุ่นเสมอ ไม่ว่าจะเป็นแฟชั่น บ้านเท็ง เกม กีฬา อาหาร

เพราะวัยรุ่นหมู่มักจะมีใจกับความทันสมัย และไม่ยากถูกตราหน้าว่า “เซย”

ดังนั้น สิ่งใหม่ๆ ที่เข้ามาสู่สังคมและสายตา ย่อมได้รับความสนใจ

โฆษณาจึงมีอิทธิพลสำคัญต่อวัยรุ่น

วัยรุ่นจะสนใจเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย เครื่องใช้ที่กำลังฮิต

วัยรุ่นจะเลือกทำเดินและเลือกฟังเพลงที่กำลังอยู่ในความนิยม

วัยรุ่นจะเลือกไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ที่ติดปากกับเพื่อน  
วัยรุ่นด้วยกัน หรือเป็นแหล่งที่คนดังวัยรุ่นไปกัน

วัยรุ่นจะไปทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ที่กลุ่มวัยรุ่นส่วนใหญ่ชื่นชอบ

วัยรุ่นจะตามดูหนังใหม่ๆ ที่เป็นคอวิดิโอเกมก็จะตามเกมรุ่น  
ใหม่ๆ อยู่เสมออย่างไม่ยอมให้ตกรุ่น

ทั้งหมดและทั้งหมดก็มาจากการที่วัยรุ่นอยากเป็นคนป๊อปูล่า  
ต้องการเป็นที่สนใจ และยอมรับจากเพื่อนฝูง เป็นช่วงวัยที่กำลัง  
กระตือรือร้น ใฝ่รู้และอยากแสวงหา ซึ่งมีทั้งผลดีและผลเสีย

ถ้าใครเรียนรู้และแสวงหาในสิ่งที่พัฒนาตนเอง เช่น ติดตาม  
ความรู้ใหม่ๆ วิทยาการใหม่ๆ เทคโนโลยีใหม่ๆ หรือกิจกรรมของ  
วัยรุ่นใหม่ที่ช่วยส่งเสริมสังคมก็เป็นสิ่งที่ดี

แต่ถ้าแสวงหาในสิ่งที่เป็นตาบสองคม ก็อาจทำลายตัวเองหรือ  
นำผลเสียมาสู่ตน เช่น ถลาลึกลงไปกับความอยากรู้อยากลองสารเสพติด  
ยาบ้า ยาเค สะสมและคลังโคล่าในความฟุ้งเฟ้อ หรือพลั้งพลาดกับสื่อ  
ที่ซ่อนพิษไว้อย่างภาพยนตร์ หรือหนังการ์ตูนที่เร้าอารมณ์ใคร่  
 ฯลฯ

เรื่องของความฟุ้งเฟ้อเป็นเรื่องของคนที่ขาดความมั่นใจในตัวเอง  
จึงต้องอาศัยวัตถุภายนอกมาเสริมแต่งให้ดูดี

แต่ในคนที่มีความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตัวเองแล้ว ก็ไม่  
จำเป็นต้องอาศัยสิ่งเหล่านั้น

การเป็นคนป้อปูล่า หรือการได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ มาจากอุปนิสัยใจคอเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หรือมีความสามารถพิเศษบางอย่างที่น่าสนใจและดึงดูดใจ เช่น เล่นกีฬาเก่ง เรียนเก่ง เล่นดนตรีเก่ง มีอารมณ์ขัน มากกว่า

ซึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวมาตลอดเวลา ไม่มีใครมาฉกชิงเอาไปได้

ส่วนเรื่องต่างๆ คงต้องเรียนรู้ที่จะแยกแยะ และรู้จักปฏิเสธ สิ่งที่น่าความเสียหายมาสู่ชีวิต

ลองตรวจสอบดูว่าคุณพยายามทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของสังคม เพื่อให้ผู้อื่นยอมรับในตัวคุณหรือเปล่า ด้วยการทำแบบทดสอบข้างล่างต่อไปนี้

**ดูว่าข้อความแต่ละข้อถูกหรือผิดจากลักษณะส่วนตัวของคุณ**

| ข้อความ                                                                                                                                                             | ถูก | ผิด |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 1. ก่อนที่จะลงคะแนนเสียงเลือกตั้งหัวหน้าชั้น (ประธานนักเรียน หัวหน้าโรงเรียน ประธานชมรมต่างๆ ฯลฯ) ฉันจะคำนึงถึงคุณสมบัติของผู้สมควรได้รับเลือกตั้งทุกคนอย่างถี่ถ้วน |     |     |
| 2. ฉันไม่เคยลังเลที่จะออกไปช่วยเหลือผู้ที่กำลังประสบปัญหาความเดือดร้อน                                                                                              |     |     |



| ข้อความ                                                                                                                | ถูก | ผิด |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 3. บางครั้งฉันรู้สึกว้าวกที่จะทำงานของฉันต่อไปได้ ถ้าฉันไม่ได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจจากผู้อื่น                       |     |     |
| 4. ฉันไม่เคยรู้สึกไม่ชอบชี้นิ้วใครอย่างรุนแรงเลย                                                                       |     |     |
| 5. บางครั้งฉันรู้สึกสงสัยไม่แน่ใจในความสามารถที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในชีวิต                                     |     |     |
| 6. บางครั้งฉันรู้สึกขุ่นเคืองใจเมื่อฉันไม่ได้ทำในสิ่งที่ฉันต้องการ                                                     |     |     |
| 7. ฉันมักจะระมัดระวังเกี่ยวกับลักษณะการแต่งกายของตนเองเสมอ                                                             |     |     |
| 8. มารยาทในการรับประทานอาหารของฉันที่บ้านดีเท่ากับเมื่อฉันออกไปรับประทานอาหารในภัตตาคาร                                |     |     |
| 9. ถ้าฉันสามารถเข้าไปชมคอนเสิร์ตได้โดยที่ไม่ต้องซื้อตั๋ว และแน่ใจว่าไม่มีใครรู้เห็นการกระทำของฉัน ฉันก็อาจจะทำเช่นนั้น |     |     |
| 10. บางครั้งฉันเลิกกระทำบางสิ่งบางอย่าง เพราะฉันคิดว่าตนเองมีความสามารถน้อยเกินไป                                      |     |     |
| 11. บางครั้งฉันก็ขบขันหาผู้อื่น                                                                                        |     |     |
| 12. บางครั้งฉันรู้สึกอยากจะขัดขึ้นต่อต้านผู้มีอำนาจเหนือกว่าฉัน                                                        |     |     |
| 13. ไม่ว่าฉันจะพูดกับใคร ฉันจะเป็นผู้ฟังที่ดีเสมอ                                                                      |     |     |

| ข้อความ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ถูก | ผิด |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| <p>14. ฉันจำได้ว่าฉันเคยแกล้งทำเป็นป่วย เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงการทำอะไรบางอย่าง</p> <p>15. บางครั้งฉันก็ฉกฉวยเอาประโยชน์จากผู้อื่น</p> <p>16. ฉันยินดีที่จะยอมรับความผิดของตนเองเสมอ</p> <p>17. ฉันพยายามกระทำตามสิ่งที่สั่งสอนผู้อื่นเสมอ</p> <p>18. ฉันไม่รู้สึกลำบากใจเป็นพิเศษที่จะคบค้ากับคนที่ชอบคุยโว ปากมาก และน่ารังเกียจ</p> <p>19. บางครั้งฉันก็พยายามหาทางแก้แค้น แทนที่จะให้อภัยและลืมมันไปเสีย</p> <p>20. เมื่อฉันไม่มีความรู้ในบางสิ่ง ฉันก็ไม่รังเกียจเลยแม้แต่น้อยๆที่จะยอมรับว่าฉันไม่รู้</p> <p>21. ฉันเป็นผู้ที่มีความสุภาพ อธิษาศัยดีเสมอ แม้กับคนที่ฉันรู้สึกว่าเขาอวด ไม่ชอบใจ</p> <p>22. บางครั้งฉันก็ยินยอมที่จะทำอะไรตามวิถีทางของตนเอง</p> <p>23. บางครั้งฉันรู้สึกเหมือนว่าตนเองเป็นผู้ที่ยอดเยียมที่สุด</p> <p>24. ฉันไม่เคยคิดที่จะให้ใครบางคนตกเป็นแพะรับบาปสำหรับความผิดของฉันเลย</p> <p>25. ฉันไม่เคยรู้สึกขุ่นเคืองใจเลยเมื่อถูกขอให้กระทำการต่างๆ เพื่อตอบแทนผู้อื่น</p> <p>26. ฉันไม่เคยรู้สึกหงุดหงิดใจเลยเมื่อผู้อื่นแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉันอย่างมาก</p> |     |     |

| ข้อความ                                                                                                                    | ถูก | ผิด |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 27. ฉันไม่เคยเดินทางไปที่ไหนไกลๆ โดยไม่ได้ตรวจสอบความปลอดภัยของรถยนต์เสียก่อน                                              |     |     |
| 28. บางครั้งก็รู้สึกอิจฉาในความโชคดีของผู้อื่น                                                                             |     |     |
| 29. ฉันแทบจะไม่เคยรู้สึกอยากจะทำอะไรเลย                                                                                    |     |     |
| 30. บางครั้งฉันรู้สึกท้อใจเมื่อผู้อื่นมาขอรับรองให้ฉันทำอะไรบางอย่างแก่เขา                                                 |     |     |
| 31. ฉันไม่เคยรู้สึกว้า ตนเองถูกลงโทษ โดยปราศจากสาเหตุ                                                                      |     |     |
| 32. บางครั้งฉันก็มีความคิดว่า การที่ฉันเราได้รับความโชคร้ายนั้น เป็นเพียงการที่เขาได้รับผลกระทบจากการกระทำของตนเองเท่านั้น |     |     |
| 33. ฉันไม่เคยพูดอะไรที่เป็นการจงใจทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น                                                               |     |     |

### การให้คะแนน

ให้ข้อละ 1 คะแนนสำหรับคำตอบที่ตรงกับคำตอบ

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 1. ถูก  | 2. ถูก  | 3. ผิด  |
| 4. ถูก  | 5. ผิด  | 6. ผิด  |
| 7. ถูก  | 8. ถูก  | 9. ผิด  |
| 10. ผิด | 11. ผิด | 12. ผิด |
| 13. ถูก | 14. ผิด | 15. ผิด |

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 16. ถูก | 17. ถูก | 18. ถูก |
| 19. ผิด | 20. ถูก | 21. ถูก |
| 22. ผิด | 23. ผิด | 24. ถูก |
| 25. ถูก | 26. ถูก | 27. ถูก |
| 28. ผิด | 29. ถูก | 30. ผิด |
| 31. ถูก | 32. ผิด | 33. ถูก |

### คะแนนตั้งแต่ 20 ขึ้นไป

คุณมักจะทำอะไรให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมมากที่สุด ยิ่งได้คะแนนสูงมากเท่าไร ก็หมายความว่า คุณมีความต้องการที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่นมากขึ้นเท่านั้น

### คะแนน 9-19

คุณจัดอยู่ในประเภท “คนทั่วไป” คือบางสถานการณ์คุณก็กระทำตามอย่างที่สังคมยอมรับ แต่ในบางสถานการณ์ก็ไม่ทำ ขอให้คุณย้อนกลับไปดูว่ามีสถานการณ์ใดบ้างที่คุณกระทำและไม่กระทำตามที่สังคมยอมรับ

### คะแนนตั้งแต่ 8 ลงมา

คุณเป็นคนที่ทำอะไรไม่เป็นไปตามที่สังคมต้องการ ในขณะเดียวกัน คุณก็อาจเป็นคนที่ให้คำตอบที่ซื่อสัตย์มากกว่าคำตอบของคนส่วนใหญ่ หากคุณได้คะแนนต่ำมากเท่าไร คุณก็มีความต้องการที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่นน้อยลงเท่านั้น



วัยรุ่นมักจะให้ความสำคัญไปที่การยอมรับของเพื่อนๆ มากกว่าการยอมรับจากคนทั่วไป หรือสังคมภายนอก

ถ้าเพื่อนติงว่าก็ตาม

วัยรุ่นควรรู้จักอ่อนของตนเองในแง่นี้และพยายามมีวิจารณ์-  
ญาณของตัวเองใช้เหตุผลวิเคราะห์ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรเป็นเรื่องที่  
ถูกทำนองคลองธรรมและสังคมยอมรับ

อย่าหวังแค่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ แล้วยอมเอาศักดิ์ศรี  
ครอบครัวหรืออนาคตของตัวเองเข้าแลก

ที่มา : 1724 วิธีการในการรู้จักตัวเองให้ดีขึ้น แปลโดย ชุชัย สมितिไกร



## ปัญหาอะไรบ้างที่อาจเกิดกับวัยรุ่น

ในช่วงวัยรุ่น อาจมีปัญหาก็ไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้ในช่วงชีวิตวัยรุ่นซึ่งความสามารถในการจัดการกับปัญหาเป็นสิ่งที่วัยรุ่นควรมีสำหรับตัวของวัยรุ่นเอง การได้ทราบถึงสาเหตุของปัญหาและแนวทางการแก้ไข ก็สามารถจัดการกับปัญหานั้นๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและมีสติ ซึ่งบางปัญหาก็ไม่ใช่ปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นโดยตรงแต่เป็นปัญหาที่อาจเกิดกับเพื่อนสนิทหรือเพื่อนในกลุ่มของวัยรุ่น เมื่อนั้นบทบาทที่วัยรุ่นควรแสดง ไม่ว่าจะเป็นที่ปรึกษาที่ดี และสามารถที่โน้มน้าให้เพื่อนสามารถมองปัญหาของตนเองและสามารถจัดการกับปัญหาของเขาด้วยตัวเอง จึงเป็นสิ่งที่วัยรุ่นควรทราบและมีแนวทางที่ถูกต้อง ซึ่งขอยกปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นเสมอๆ ดังนี้

### สารเสพติด

สารเสพติดเป็นปัญหาที่กำลังขยายความรุนแรงออกไปในสังคมของเรา โดยเฉพาะ “เหล้า” หรือเป้าหมายของผู้ผลิตและผู้จำหน่ายสารเสพติด คือ นักเรียน นักศึกษา ที่จะเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไปในภายหน้า เป็นกลุ่มที่ถูกชักจูงได้ง่ายด้วยความที่เป็นวัยแห่งการท้าทายอยากรู้อยากลอง และอ่อนประสบการณ์ จึงไม่ยากที่จะให้มาสู่วังวนของสารเสพติด ด้วยวิธีการที่แบบลของเหล่ามิจฉาชีพ



มีนักเรียน นักศึกษาจำนวนมากมายมหาวิทยาลัยที่เข้าสู่วงจรอุบาทว์นี้ที่โชคดียังสามารถที่จะเลิกจากการเป็นทาสสารเสพติดได้ แต่จะมีสักกี่คนที่สามารถเอาชนะสิ่งชั่วร้ายและชนะจิตใจตนเองได้ เพราะฉะนั้นการมีแนวทางที่จะป้องกันตนเองจากการติดสารเสพติด ควรกระทำ ดังนี้

1. มีจิตใจมั่นคง มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถดูแลตนเองได้และเป็นที่พึ่งพาของผู้อื่นได้ สามารถรับผิดชอบตนเองได้
2. รู้จักที่จะปฏิเสธสถานการณ์ที่จะนำความยุ่งยากและอันตรายมาสู่ชีวิตตน (หลักการปฏิเสธในเรื่องโรคเอดส์กับวัยรุ่น)
3. เมื่อมีปัญหา จะต้องมีความสามารถในการตัดสินใจและแนวทางแก้ไขปัญหานั้นๆ โดย



3.1 ลองแก้ไขปัญหาด้วยตัวเองก่อน ไม่ว่าปัญหาจะเกี่ยวกับเรื่องใด การแก้ไขปัญหาคงเริ่มโดยแยกปัญหานั้นออกเป็นปัญหาที่อยู่ในความสามารถของคนที่แก้ไขได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ก็ให้ตัดปัญหานั้นออกจากความคิดไปเลย ส่วนปัญหาที่อยู่ในขอบเขตความสามารถของคนที่นั้น ควรหาแนวทางในการแก้ปัญหาไว้หลายๆ ทาง และเลือกปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนดไว้

3.2 ถ้าไม่สามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองให้ปรึกษาคนใกล้ชิด เช่น อาจจะปรึกษาเพื่อนในกรณีที่ไม่กล้าพูดกับผู้ใหญ่ ปรึกษาพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในบ้าน ครูบาอาจารย์ หรือจะใช้หน่วยงานที่ให้บริการทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นบริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ รายการทางวิทยุที่รับตอบปัญหา รายการตอบปัญหาทางนิตยสาร หนังสือพิมพ์ต่าง ๆ ก็จะพอเห็นหนทางในการแก้ปัญหานั้นๆ

4. ทำกิจกรรมที่ช่วยระบายความเครียดและความกดดันต่างๆ ในชีวิต โดยเลือกกิจกรรมที่ตนสนใจ เช่น การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย การมีงานอดิเรก ฝึกดนตรีที่ชอบ ทำงานการฝีมือต่างๆ เลี้ยงสัตว์ที่ชอบ ฯลฯ

5. ทำกิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง อาจจะเป็นลักษณะ งานช่วยเหลือสังคม ช่วยเหลือกิจกรรมในสังคม ซึ่งเมื่อทำแล้วก็จะได้รับสิ่งตอบแทนกลับคืนมาคือ ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองรู้สึกว่าคุณค่าและมีความหมาย ตนเองสามารถช่วยเหลือสังคมและผู้อื่นได้

6. เลือกคบเพื่อนที่มีความจริงใจ ที่สามารถช่วยเตือนไม่ให้หลงผิดและตกเป็นทาสสารเสพติด เพื่อนที่ดีนั้นต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

6.1 จริงใจและซื่อสัตย์ รักเพื่อนและเข้าใจเพื่อน รับฟังปัญหาให้คำแนะนำที่ดี และช่วยเก็บความลับของเพื่อนในทุกเรื่อง

6.2 แสดงน้ำใจและแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมื่อมีปัญหา ก็ช่วยปลดปล่อยให้คลายจากความทุกข์ใจ และเมื่อเพื่อนมีความสุข ก็มีความยินดีกับความสุขที่เพื่อนได้รับ

6.3 ความยุติธรรม การเป็นเพื่อนที่จริงใจจะต้องมีความยุติธรรมและสม่ำเสมอให้กับเพื่อน

6.4 กล้าที่จะตักเตือนเมื่อเพื่อนทำผิด หรือเพื่อนกำลังมีอันตราย นี่เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะถ้ารักเพื่อนจริง จะต้องกล้าบอกกล่าวห้ามปรามในสิ่งที่เพื่อนกระทำไม่ถูกต้องนั้น

ถ้ามีแนวทางในการจัดการกับชีวิตดังที่กล่าวมาแล้ว สารเสพติดก็ไม่อาจที่จะเข้ามาทำลายชีวิตของวัยรุ่นได้เลย





## โรคเอดส์

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสนใจสิ่งแปลกใหม่ มีความ  
 ตื่นเต้นที่จะลองสิ่งใหม่ๆ อยากเป็นผู้ใหญ่ ต้องการที่จะมีอิสระ ต้องการ  
 รับผิดชอบตนเอง ไม่ต้องการให้ใครมองว่าตนเองเป็นเด็กๆ ไม่รู้เรื่อง  
 รัวอะไร จึงเป็นสาเหตุที่นำวัยรุ่นไปสู่ชีวิตที่ผิดพลาด เพราะความรู้  
 เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะความคึกคะนอง เช่นเดียวกับกรณีของวัยรุ่น  
 ที่ต้องเผชิญกับโรคภัย เช่น โรคเอดส์ เพราะมั่นใจว่าตนไม่ติดเอดส์  
 แน่نون โรคเอดส์เป็นโรคที่โหดร้าย คนมีความแข็งแรงสุขภาพสมบูรณ์  
 ร้อยเปอร์เซ็นต์จึงทำให้เกิดความประมาท จนนำตนไปสู่หนทางหายนะ

ก่อนอื่นมารู้จักโรคเอดส์ว่าติดต่อได้อย่างไร โรคเอดส์ติดต่อกันได้โดย

- การมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้มีการป้องกันด้วยการสวมถุงยางอนามัย

- การร่วมเลือด การได้รับเลือดหรืออวัยวะ (กรณีการบริจาคอวัยวะ) จากผู้ที่มีเชื้อเอดส์

- การติดเชื้อจากการตั้งครรภ์ กรณีที่มารดามีเชื้อเอดส์ โอกาสที่จะติดต่อไปยังลูกมีถึง 30 เปอร์เซ็นต์

- การใช้สารเสพติด กรณีที่ผู้เสพสารเสพติด มีการใช้เข็มฉีดยาร่วมกันทำให้เชื้อเอดส์ติดต่อไปยังอีกคนได้

อาการที่สงสัยว่าจะติดเชื้อเอดส์ มีดังนี้

1. มีอาการไข้ ลักษณะเป็นๆ หายๆ ติดต่อกันเกิน 10 วัน และมีอาการใช้นานกว่า 1 เดือน

2. มีอาการท้องเสีย ถ่ายเหลว หรือถ่ายเป็นมูก หรือถ่ายมูกปนเลือด มากกว่าวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกันนานเกิน 1 สัปดาห์

3. อาการไอหรือหอบ โดยมีอาการไอเรื้อรังเกิน 3 สัปดาห์

4. มีโรคทางผิวหนังเรื้อรัง เช่น มีผื่นจากการแพ้ ติดเชื้อจากการติดเชื้อไวรัส เช่น คุ่มหูด มีการลุกลามของเชื้อเริม งูสวัด

5. มีอาการเจ็บคอและปาก เกิดแผลในปาก เกิดฝ้าขาวบริเวณลิ้นมีเชื้อราในช่องปาก มีอาการกลืนอาหารลำบาก ปวดแสบปวดร้อนเวลารับประทานอาหาร

6. เมื่ออาหาร ชูบผอม น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว
7. คลื่นไส้อาเจียนบ่อยๆ เกิน 24 ชั่วโมง
8. มีอาการปวดท้อง เช่น ปวดแบบจุกเสียด ปวดแน่นท้อง หรือปวดมวนในท้อง

9. มีอาการอ่อนเพลียมากหรือนานกว่าปกติ

การป้องกันการติดเชื้อเอดส์จะกระทำได้อย่างไร ถ้ามีพฤติกรรมดังต่อไปนี้

- เป็นคนรักเพื่อน ตามใจเพื่อนมากเกินไป โดยไม่เคยโต้แย้งเพื่อนเลย ไม่คัดค้านแม้ในเรื่องที่ไม่ถูกต้อง ไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน แม้ในสิ่งที่รู้ว่ากระทำสิ่งนี้ไปแล้วจะต้องเกิดผลเสียกับตนและกับเพื่อนแน่นอน

- มีความฟุ้งเฟ้อไปกับค่านิยมวัตถุ เห็นคุณค่าของวัตถุมากกว่าจิตใจ ชอบความฟุ้งเฟ้อและต้องการที่จะได้ครอบครองในวัตถุอย่างไม่มีขอบเขต ชอบความลำหั่นำน่ำสมัย จึงต้องแสวงหาความใหม่ในวัตถุอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

- เป็นคนมองโลกในแง่ดีเกินไป ไว้วางใจคนอื่นง่าย ไม่มีความระแวงระวัง ไว้วางใจเพื่อนชายมากเกินไป เพราะเข้าใจว่าเมื่อคนดีต่อเขาเขาต้องดีต่อตน

- มีแนวความคิดเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ที่ไม่ถูกต้อง และเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ เช่น วัยรุ่นชายจะต้องผ่านการขึ้นครุจึงจะ

ถือว่าเป็นชายสมบูรณ์ การผ่านการมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงหลายคน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ หรือความคิดที่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชายที่หน้าตาดีสวยจะไม่ใช่โรเคดส์ ฯลฯ

- ไม่มีความอดทนต่อการสบประมาท บางครั้งการเป็นคนเจ้าอารมณ์ชอบเอาชนะในทุกเรื่องอาจจะเป็นกับดักไว้ล่อตัวเอง ถ้าการเอาชนะนั้นไม่ได้ใคร่ตรงว่า สิ่งนั้นหรือเรื่องนั้นสมควรที่จะเอาชนะหรือไม่ เช่น การถูกเพื่อนว่าเป็นลูกแหงหรือซี้ซลาดไม่กล้าไปขึ้นครู เพราะเขาต้องการจะชักชวนไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ฉะนั้นจึงควรไตร่ตรองและมีสติก่อนที่จะตัดสินใจกระทำสิ่งใด

- เปลี่ยนแบบวัฒนธรรมตะวันตกในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เช่น การมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ เด็กวัยรุ่นบางคนมีแนวความคิดว่า ถ้าตนไม่มีเพื่อนต่างเพศจะถูกเพื่อนในกลุ่มมองว่าตนล้าสมัยเป็นคนเชย คนคร่ำครึ ตนขาดเสน่ห์ทางเพศ ไม่มีเพื่อนต่างเพศมาชอบมาสนใจ จึงเลือกใช้วิธีการมีเพื่อนต่างเพศหลายคนและไม่กลัวที่จะลองในเรื่องเพศสัมพันธ์ นับเป็นสาเหตุที่สำคัญสาเหตุหนึ่งของโรเคดส์



## วิธีการป้องกันตนเองจากโรคเอดส์



1. หมั่นดูแลสุขภาพและเอาใจใส่สุขภาพด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอรับประทานอาหารที่คุณค่าครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ

2. รู้จักปฏิเสธเพื่อน โดยการพิจารณาด้วยความคิดของตนเองว่าสิ่งที่เพื่อนชักชวนนั้นจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ต่อร่างกาย และทรัพย์สินของตนหรือไม่ ถ้าใช่ก็จะต้องมีวิธีการในการปฏิเสธเพื่อนอย่างละมุนละม่อม ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกผิดว่าตนไม่ได้ทำตามที่คุณต้องการ ซึ่งวิธีการปฏิเสธนั้นมี 3 ขั้นตอน โดยขอยกสถานการณ์ที่ก๊อปปี้มาชวนนิคไปดูหนังหลังเลิกเรียน คือ

**ขั้นตอนที่ 1** ปฏิเสธโดยบอกเพื่อนให้รับรู้ความรู้สึกของตนเอง เช่น “ไม่อยากไปดูหนังกับเพื่อนหลังเลิกเรียนเพราะกลัวพ่อแม่เป็นห่วง”

**ขั้นตอนที่ 2** การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธให้ชัดเจนโดยต้องมีความจริงจังทั้งน้ำเสียงและท่าทาง เพื่อแสดงให้เพื่อนเห็นว่ามันเป็นความต้องการที่แท้จริงของตนเองโดยบอกว่า “เราขอไม่ไปนะเพื่อน”

**ขั้นตอนที่ 3** เป็นขั้นตอนขอความเห็นชอบจากเพื่อน และเป็นการให้เพื่อนยอมรับความคิดเห็นของตน ดังนี้ “เรอกงไม่ว่าอะไร ใช่มั้ยขอบคุณเธอมากเลย”

เมื่อรวม 3 ขั้นตอนเข้าด้วยกัน จะได้ดังนี้

ก้อย “หลังเลิกเรียนเราไปดูหนังกันนะ หนังเรื่องนี้สนุกมากอยากไปดูกับเธอ”

นิต “ฉันทัวคุณพ่อ คุณแม่จะเป็นห่วง”

ก้อย “ไม่เป็นไรหรอกนิต ไทไปบอกคุณพ่อคุณแม่ก็ได้”

นิต “นิตขอไม่ไปนะ ก้อยคงไม่ว่าอะไรนิตนะ”

ก้อย “จะงั้นไว้ออกาสหน้าแล้วกัน”

กรณีนี้ถือว่าเป็นการปฏิเสธที่ผู้ชักชวนไม่เข้าชี้เท่าใดนัก แต่คนเรานั้นมักจะรู้สึกเสียหน้าเมื่อถูกปฏิเสธ ทำให้อยากเอาชนะมาก ยิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งถ้าเป็นกรณีของผู้ชักชวนเป็นคนเข้าชี้ และต้องการที่จะเอาชนะและชักชวนให้ได้ เทคนิคที่ผู้ชักชวนจะใช้คือ

1. การเข้าชี้ เช่น “ไปเถื่อนานิดหนังเรื่องนี้ดีมากนะ ไม่ไปดูแล้วจะเสียใจหนังฉายวันนี้นี่วันสุดท้าย”



2. การสบประมาท “นิตทำไมทำตัวเป็นเด็กๆ ไปได้ เธอโตแล้วนะ อย่าทำตัวเป็นคุณหนูไปหน่อยเลยนะ”

สำหรับกรณีที่สองนี้ การหาทางออกให้ตนเองทำได้ 3 ทาง คือ

2.1 การปฏิเสธซ้ำ โดยพูดว่า “ไม่ไปดีกว่าเรา ขอกลับก่อนนะ” (พูดพร้อมเดินออกไปทันที)

2.2 การต่อรอง โดยพูดว่า “ก้อยเธออย่างนี้ดีกว่า ไปดูวิดีโอเรื่อง.....ที่บ้านนิตดีกว่า”

2.3 การผ่อนผัน โดยพูดว่า “นิตต้องไปแล้วนะก้อย เรื่องคูหนึ่งไว้วันหลังแล้วกันนะ” (พร้อมเดินออกจากเหตุการณ์ทันที)

3. รู้จักหาทางออกให้กับตนเอง เมื่อเกิดความต้องการทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การระบายความต้องการทางเพศด้วยการออกกำลังกายมุ่งไปยังเรื่องของการกีฬา กิจกรรมด้านดนตรี การเต้นรำ การเข้าค่ายกิจกรรม ฯลฯ เป็นการทุ่มเทพลังงานไปใช้ในทางที่สร้างสรรค์และเสริมบุคลิกภาพ สร้างกำลังกายและกำลังใจที่เข้มแข็งให้กับตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

4. พิจารณาค่านิยมที่เกิดขึ้นในหมู่วัยรุ่นว่าเป็นค่านิยมที่เสี่ยงต่อการติดเชื่อเอดส์หรือไม่ โดยใช้ความคิดของตนเองไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนตัวอย่างค่านิยมที่เป็นสาเหตุของการติดเอดส์

- ผู้ชายจะต้องขึ้นครู

- ผู้หญิงจะต้องมีเพื่อนชายหลายคน และมีประสบการณ์

ในเรื่องเพศสัมพันธ์จึงถือว่าทันสมัย

5. รู้จักที่จะเตือนเพื่อนเมื่อเห็นเพื่อนมีแนวคิดและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องหรือเสี่ยงต่อเอตส์ ถ้ารักเพื่อนจริงจะต้องเตือนเพื่อนได้ การเป็นเพื่อนที่ดีนั้น ไม่ใช่หมายความว่าทำตามใจเพื่อนอย่างเดียวเท่านั้นเพราะการตามใจแล้วนำภัยหรือความหายนะมาสู่ตนเองและเพื่อน ก็ไม่ควรจะตามใจให้ตนเองและเพื่อนต้องมาเสียใจกับสิ่งที่ตนทำลงไปโดยไม่มีวันที่จะแก้ไขได้

### ความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้เมื่อไหร่ก็ได้ไม่ว่าจะเป็นเพศหญิง เพศชาย ผู้ใหญ่หรือเด็ก ต่างก็ต้องพานพบกับความวิตกกังวลในชีวิตกันทุกคน



ในชีวิตจริงเราคงไม่สามารถป้องกันความวิตกกังวลไม่ให้เกิดกับชีวิตได้ แต่สิ่งที่ทุกคนควรกระทำ คือ เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้นมา เรามีวิธีจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอย่างไร และเราควรจะทำอย่างไรและปฏิบัติอย่างไรไม่ว่าปัญหาที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น จะเป็นอะไรหมายถึงจิตใจของชีวิตที่น้องวัยรุ่นได้รับจะเป็นอย่างไรก็ตามแนวทางที่จะนำมาใช้เพื่อการแก้ปัญหาเหล่านั้นๆ เมื่อเกิดความวิตกกังวลควรมีแนวทางดังนี้

1. ตอบคำถามต่อไปนี้ให้ครบทั้ง 3 ข้อ

- อะไรที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล
- ความวิตกกังวลมันเกิดขึ้นได้อย่างไร
- เจ้าความวิตกกังวลนี้เป็นสิ่งที่น้องต้องการหรือไม่

2. เมื่อทราบคำตอบแล้ว น้องก็จะรู้ว่าปัญหาของน้องมีสาเหตุมาจากอะไรและเพราะอะไร และรู้ว่าสิ่งที่น้องวิตกกังวลอยู่นั้นเป็นสิ่งที่สมควรที่จะเก็บมาวิตกกังวลหรือไม่เพราะมีหลายคนที่หลงวิตกกังวลในเรื่องที่ไม่มีสาระ ไม่มีแก่นสาร ไม่ก่อประโยชน์ใดๆ ในชีวิต และบางครั้งยังเป็นเรื่องของคนอื่นอีกด้วย ซึ่งเราไม่มีอำนาจที่จะเปลี่ยนสิ่งนั้นไม่ให้เกิดขึ้นได้ ในส่วนนี้น้องก็อาจจะตัดความวิตกกังวลบางรายการออกไปจากจิตใจได้แล้ว

3. ขึ้นต่อไปให้จดรายการความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับน้องแล้วให้วางแผนแก้ไขปัญหาที่ทำให้น้องวิตกกังวลเป็นข้อๆ และปฏิบัติตามนั้น เช่น

น้องจะสอบในเดือนหน้า ทำให้น้องเกิดความวิตกกังวลว่าจะสอบไม่ผ่าน น้องจึงได้คิดแนวทางที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ดังนี้

1. จัดทำตารางอ่านหนังสือและทำแบบฝึกหัดในวิชาที่สอบ
2. ปฏิบัติตามตารางที่กำหนดไว้
3. กำหนดเวลาทบทวนก่อนสอบ 1 สัปดาห์
4. สอบถามกับครูอาจารย์ให้อธิบายเพิ่มเติมในวิชาที่ไม่เข้าใจ
5. จับกลุ่มตัวกับเพื่อนทุกวัน

เมื่อน้องกำหนดวิธีการแก้ไข ก็ต้องปฏิบัติตามที่กำหนดไว้จริงๆ แล้ว เพียงน้องเริ่มวางแผนทางในการแก้ปัญหา ความรู้สึกวิตกกังวลของน้องก็ลดลงครึ่งหนึ่งแล้ว เพราะน้องไม่รู้สึกว่าตนถูกคุกคามอยู่ฝ่ายเดียว แต่น้องกำลังเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ตั้งรับและจัดการกับปัญหาที่น้องกำลังวิตกกังวลอยู่ และถ้าน้องปฏิบัติตามที่น้องกำหนดไว้และประสบผลสำเร็จในการแก้ปัญหา น้องจะรู้สึกเกิดความภาคภูมิใจและไม่รู้สึกกลัวปัญหาที่เกิดขึ้นกับน้องในอนาคตอีกเลย



## การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย

การเริ่มสนใจเพศตรงข้ามเป็นธรรมชาติของวัยรุ่นทุกคนทั้งหญิงและชาย ความต้องการที่จะมีเพื่อนต่างเพศไม่ใช่ความผิดปกติ แต่อย่างใดในวัยนี้อาจเริ่มมีพฤติกรรมรักสวยรักงาม พิถีพิถันดูแลเอาใจใส่ตัวเองมากขึ้น บางคนนั่งดูตัวเองในกระจกเป็นเวลานานๆ บ้างก็ทำท่าทางวางมาด บ้างก็ทำท่าอึมสววย เอียงซ้าย เอียงขวา เพื่อจะดูว่าตนจะวางท่า วางทางอย่างไรถึงจะดูดี และดูเทห์ เป็นที่ชื่นชม บางคนก็ให้ความสนใจในเรื่องของแฟชั่น การบำรุงรักษาความงาม การดูแลรักษาดนเองให้มีสุขภาพและบุคลิกที่ดี ต้องการให้ผู้อื่นชื่นชม และประทับใจในตน วัยรุ่นทุกคนอยากให้ตนเป็นคนที่มีภาพลักษณ์ที่ดีในสายตาผู้อื่น ซึ่งก็เป็นสิ่งที่วัยรุ่นทุกคนต้องการ



ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศนั้น สามารถแบ่งขั้นตอนของความสัมพันธ์ได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ

● **ขั้นแรก** เป็นการสร้างความรู้จัก สร้างความสนิทสนม ความสัมพันธ์ในขั้นนี้อาจเกิดเพราะความรู้สึกอยากแข่งขัน ความต้องการที่จะทัดเทียมกับเพื่อนคนอื่น ความสัมพันธ์มักเป็นแบบชั่วคราว ชั่วคราว ไม่จริงจังยั่งยืน คบหาเพื่อโอ้อวดคนอื่น คบพอสุนๆ แล้วก็เลิกคบกันไป ความสัมพันธ์เป็นแบบหรือหว่า โดยไม่ได้มีความเข้าอกเข้าใจอะไรมากนัก

● **ขั้นที่สอง** เป็นขั้นที่เรียกว่า “ขั้นเลือก” ลักษณะการคบหาเป็นแบบการเลือกเฟ้นและมีความจริงจังในการเลือกคบเพื่อนต่างเพศขึ้นมาบ้าง

● **ขั้นที่สาม** เป็นขั้นที่เรียกว่า แน่ใจ การคบกันในขั้นนี้จะมีสัมพันธภาพที่แนบแน่น จริงจัง ซึ่งการให้ความสนิทสนมกับเพื่อนต่างเพศ ในบางรายอาจจะคบหากันยั่งยืนจนถึงขั้นแต่งงานกัน แต่บางรายก็อาจเลิกราไปเมื่อถึงวัยผู้ใหญ่

การคบหากับเพื่อนต่างเพศมีข้อดี คือ ทั้งสองฝ่ายได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทั้งสองฝ่ายมีความเข้าใจเพศตรงข้ามมากยิ่งขึ้นและสามารถปรับตัวให้เข้ากับเพศตรงข้ามได้ดีขึ้น ส่วนปัญหาการชิงสุกก่อนห่ามอาจเกิดขึ้นได้ ถ้าสองฝ่ายใกล้ชิดสนิทสนมกันมากเกินไป มีการจับเนื้อต้องตัวกันบ่อยๆ อาจกระตุ้นให้เกิดความต้องการทางเพศได้เพราะฉะนั้นทั้งสองฝ่ายจะต้องมีความสำนึกและรับผิดชอบต่อตนเองที่จะไม่ล่วงละเมิดขอบเขตแห่งความสัมพันธ์

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย จะนำมาซึ่งปัญหามากมาย เช่น ปัญหาการตั้งครรภ์ของแม่วัยรุ่น ปัญหาโสเภณีเด็ก ปัญหาการติดเชื้อเอชไอวี ปัญหาการทำแท้ง ปัญหาเด็กกำพร้า ปัญหาเด็กถูกทิ้ง ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาอาชญากรรม ฯลฯ ซึ่งแต่ละปัญหาก็กจะมีปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกเป็นลูกโซ่

สังคมเราเป็นสังคมที่เปิดกว้างจึงรับเอาวัฒนธรรม วิถีชีวิต แนวความคิดในการดำเนินชีวิตของชาวตะวันตกมาใช้โดยไม่ได้มีการกลั่นกรอง เช่น เรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ ชาติตะวันตกมองเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ว่าเป็นเรื่องที่ปกติเหมือนกับการที่เรากินข้าว ทิ่วข้าว ก็ต้องกินข้าว แต่วัฒนธรรมทางตะวันตกมองวัฒนธรรมเรื่องเพศเป็นเรื่องปกปิด เป็นเรื่องต้องห้าม เป็นเรื่องไม่เอามาพูดอย่างเปิดเผย ฯลฯ ในสังคมตะวันตก เด็กวัยรุ่นที่ไม่เคยมีนัดกับเพื่อนต่างเพศมักจะถูกมองว่าเชย ลำหลัง ไม่ทันสมัย ถูกเพื่อนเยาะเย้ยวัยรุ่นไทยลอกเลียนแบบแนวคิดจากเขามาหมด และมองว่าเป็นค่านิยมที่ดีและถูกต้อง

ประกอบกับความแพร่หลายของสื่อลามกต่างๆ ที่มีอยู่ดาษดื่น ในท้องตลาดสามารถหยิบซื้อได้ง่ายๆ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งพิมพ์ วีดีโอ ภาพยนตร์ อีกทั้งแหล่งอบายมุขที่มีมากมายที่อยู่ในรูปของผับ คลับ บาร์ คาราโอเกะ คอกเทลเลาน์ ฯลฯ เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งกระตุ้นให้วัยรุ่นอยากรู้ อยากลอง และอยากสัมผัสมากขึ้น

สาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์มีหลายประการ เช่น ตกหลุมรัก อีกฝ่ายจนหมดหัวใจต้องการที่จะให้ฝ่ายชายรักตนคนเดียวจึงยอมเอาตัวเข้าแลก เพื่อพิสูจน์ความรักที่มีต่ออีกฝ่าย อยากรู้ อยากลอง หรือ

การแสดงว่าตนเป็นคนที่มีสมรรถภาพทางเพศ การแสดงว่าตนมีเสน่ห์ มีคู่รักหลายคน ตนเป็นคนสมัยใหม่ เพื่อแสวงหาความอบอุ่นที่ไม่ได้รับจากที่บ้าน

การแก้ไขคงจะต้องอยู่ที่ตัววัยรุ่นที่จะต้องมีความรู้ในเรื่องเพศศึกษาที่ถูกต้อง โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิง ซึ่งจะเป็นฝ่ายที่ต้องรับสถานการณ์ทำร้ายความรู้สึกและสถานการณ์ที่เลวร้ายมากกว่าฝ่ายชาย ในระหว่างที่คบหากันเป็นคู่รัก ควรจะมีวิธีป้องกันตนเอง ไม่อยู่ใกล้ชิดกันมากเกินไปหรือปล่อยให้ฝ่ายจับเนื้อต้องตัวได้ง่ายๆ เพราะความรักในวัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่มีความไม่แน่นอนสูงมาก ควรจะเผื่อใจไว้เพื่อความผิดหวังไว้มากๆ รักษาความสัมพันธ์ให้อยู่เพียงเป็นเพื่อนใจ

ความรักวัยนี้อาจเป็นเพียงความชอบ ถ้าได้พบคนที่ชอบมากกว่าอาจนึกเสียใจเมื่อสาย อย่าปิดโอกาสตนเองด้วยการปักใจทุ่มเทใจให้กับใครคนใดคนหนึ่งโดยไม่เหลียวแลใครอื่น เพราะอาจจะมีคนดีอีกมากมายที่วัยรุ่นยังไม่ได้รู้จัก เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายหรือเลิกร้างกันไปก็จะไต่ไม่ยุ่งยากและมีปัญหาที่อิงใหญ่จนเกินกว่าจะแก้ไขได้ด้วยตนเอง

### การยกพวกตีกัน

ปัจจุบันมีข่าวของวัยรุ่นต่างสถาบันยกพวกตีกัน ทำร้ายร่างกายกันด้วยอาวุธร้ายแรงมีการบาดเจ็บ พิการหรือบางรายถึงแก่ชีวิตเพราะจากการทะเลาะกันดังกล่าว

การยกพวกตีกันมักเกิดขึ้นกับวัยรุ่นชายมากกว่าวัยรุ่นหญิง ด้วยเพราะความหุนหันพลันแล่น ความมุทะลุสุดัน ความใจร้อน ต้องการที่จะแสดงให้เห็นว่าตนมีความสามารถ





สาเหตุของการยกพวกตีกันนั้นมีสาเหตุหลายประการ เช่น

- รักพวกพ้องมาก หรือเพราะการติดเพื่อน เพื่อนชักชวนไปไหนทำอะไรก็ไปด้วย โดยไม่คิดที่จะห้ามปรามหรือดักเตือนเพื่อน กลับส่งเสริมและเห็นชอบที่เพื่อนชักชวนบางครั้งการอยู่ในกลุ่มวัยรุ่นต้องการแสดงว่าตนมีความรักพวกพ้องมาก เมื่อพวกพ้องมีความทุกข์หรือมีความเดือดร้อน ตนต้องเข้าไปช่วยเหลือและมีส่วนร่วมเมื่อเพื่อนชวนไปตีกับสถาบันอื่น ตนก็ต้องไป เพื่อแสดงความรักเพื่อน

- ต้องการความยุติธรรม จากสังคม จากครู จากโรงเรียน จากเพื่อนร่วมวัยในวัยรุ่นบางกลุ่มที่ไม่มีแนวทางในการเรียกร้อง หรือแสดงความต้องการของตนอย่างเหมาะสม และมีความคิดว่าตนเป็นฝ่ายเสียเปรียบ ไม่ได้ได้รับความยุติธรรม จึงเลือกใช้วิธีที่รุนแรง

● วิัยรุ่นมีความกดดันทางจิตใจจากบ้านหรือจากโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาครอบครัว ปัญหาการขาดความรักความอบอุ่น ปัญหาการเรียน ฯลฯ ทำให้มีอารมณ์และพฤติกรรมที่รุนแรง การตัดสินใจและการแสดงออกจึงไม่ถูกต้อง

● ต้องการเป็นคนเด่น เป็นวีรบุรุษ มีวิัยรุ่นมากมายที่เข้าใจผิดๆ ว่าจะได้รับการยกย่องและการยอมรับ ความชื่นชมจากเพื่อนๆ และคนรอบข้าง ถ้าได้ไปตีกันกับกลุ่มอื่น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง

● ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ ตื่นเต้นเร้าใจ ในวิัยรุ่นบางคนที่ยากู้อายากลอง การยกพวกตีกันถูกมองว่าเป็นประสบการณ์ที่ท้าทายโดยไม่ได้คิดถึงผลเสียที่จะตามมาภายหลัง

● ต้องแกล้งกัน บางคนที่เคยถูกทำร้าย มีความแค้นสะสมอยู่ และต้องการที่จะชำระความแค้น การยกพวกตีกันจึงมีขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพราะต่างฝ่ายต่างต้องการแกล้งกันและกัน

● ต้องการรักษาคำศักดิ์ศรีแห่งกลุ่ม วิัยรุ่นมักมีความจงรักภักดีต่อกลุ่ม และต้องการที่จะรักษาคำศักดิ์ศรีของสถาบันและของกลุ่ม เมื่อถูกพูดถึงสถาบันหรือกลุ่มในด้านที่ไม่ถูกต้อง หรือพูดลบหลู่คำศักดิ์ศรี ก็เกิดความไม่พอใจและมีการใช้ความรุนแรง

● การเลียนแบบจากเพื่อนรุ่นพี่หรือเพื่อน หรือเลียนแบบจากสื่อ จากโทรทัศน์ ภาพยนตร์ วิดีโอ และหนังสือ มีภาพยนตร์หลายเรื่องที่เสนอเรื่องของความรุนแรงเรื่องของการแกล้งกันเมื่อถูกดูหมิ่น

ศักดิ์ศรี และเสนอเรื่องราวให้ตัวเองเป็นคนที่ใช้ความรุนแรง เป็นฮีโร่ วัยรุ่นมีความประทับใจในความกล้าหาญของตัวละครนั้นมากจึงจดจำ และเลียนแบบ โดยที่วัยรุ่นไม่ได้ระลึกรู้ว่านั่นเป็นเพียงหนังเป็นละคร ที่ไม่อาจจะนำมาเป็นแบบอย่างในชีวิตได้ ละครจะแต่งเติมให้เป็น อย่างไรก็ได้ แต่ชีวิตคนทำไม่ได้อย่างละคร

● ต้องการพิสูจน์ศักดิ์ศรีความเป็นชาย วัยรุ่นที่เข้ากลุ่ม ยกพวกตีกันบางคนก็อาจจะถูกเพื่อนพูดสบประมาทด้วยคำต่างๆ นานา เช่น ไม่กล้า แหะ ไม่มีศักดิ์ศรี หน้าตัวเมีย ฯลฯ ส่วนมากเมื่อ สบประมาทกันมักจะโกรธและไม่ต้องการให้ใครมาหยามหมิ่น เพราะ ฉะนั้นเพื่อพิสูจน์ศักดิ์ศรีความเป็นชายของตน จึงได้ตกลงไปกับเพื่อน

การแก้ไขต้องเริ่มจากตัววัยรุ่น ที่จะต้องมีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่คล้อยตามผู้อื่นจนเกินไปแม้ว่าจะเป็นเพื่อนรักก็ตาม การพิจารณาถึงความถูกต้องเหมาะสมและพิจารณาถึงผลเสียที่เกิดขึ้นกับตนเอง กับเพื่อน และผู้อื่น จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ รู้จักปฏิเสธเมื่อเพื่อน ชักชวนไปกระทำในสิ่งที่เสียหายและเป็นอันตราย รู้จักที่จะดักเตือน เพื่อนเมื่อเพื่อนหลงผิดโดยไม่กลัวเพื่อนจะโกรธหรือเสียใจ

ส่วนเรื่องศักดิ์ศรีของสถาบันนั้น การช่วยเชิดชูศักดิ์ศรีของ สถาบัน ควรอยู่ที่การทำคุณงามความดีและสร้างชื่อเสียงให้กับสถาบัน ซึ่งทำได้หลายทาง เช่น ในด้านการเรียน การกีฬา ดนตรี การเป็น ผู้อุทิศตนต่อสังคม ฯลฯ สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้ได้รับการยอมรับ และยกย่องเชิดชูจากสังคมมากกว่าการยกพวกตีกัน



## เมื่อมีปัญหาจะปรึกษาใครดี

มนุษย์ทุกคนเมื่อเกิดมามีความต้องการพบกับปัญหามากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันออกไป คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นที่ยอมรับของสังคม มีฐานะมั่นคง ไม่ใช่เป็นคนที่โชคร้าย แต่คนเหล่านั้นเป็นคน ที่รู้จักแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปหรือถ้าแก้ไขเองไม่ได้ก็รู้ว่าควรจะไปปรึกษา หรือขอความช่วยเหลือจากใคร เขาจึงผ่านพ้นปัญหาและดำเนินชีวิต ได้อย่างสงบสุข ดังนั้น หากวัยรุ่นพบกับปัญหาอุปสรรคในชีวิต เช่น ขัดแย้งกับพ่อแม่ เหนงว่าเหว่ ถูกเพื่อนกลั่นแกล้งใช้อิทธิพล ผิดหวัง ในความรัก ก็ไม่ควรย่อท้อ หดท้อกำลังใจ หากแก้ไขปัญหด้วยตนเอง ไม่ได้ ลองหาคนช่วยคิดหาทางออกหรือช่วยเหลือ ในที่สุดปัญหาที่ วัยรุ่นคิดว่าหนักหนา ก็จะผ่อนคลายลงและผ่านพ้นไปได้ในที่สุด

วัยรุ่นในยุคใหม่เป็นคนที่เฉลียวฉลาด รู้จักคิดไตร่ตรอง ส่วนใหญ่จึงพยายามที่จะพึ่งตัวเองหรือแก้ไขปัญหาดังๆ ด้วยตนเอง ก่อนที่จะไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น อย่างไรก็ตามหากวัยรุ่นได้ เข้าใจถึงหลักการของการแก้ไขปัญหบ้าง ก็จะช่วยให้วัยรุ่นหาทาง ออกได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งขั้นตอนต่างๆ ในการแก้ปัญหาที่มีดังนี้

1. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ส่วนใหญ่มักจะรู้สึกมึนงง สับสน ปัญหาบางอย่างทำให้เกิดความรู้สึกอย่างรุนแรง เช่น เศร้าเสียใจ เสียหน้า โกรธเคือง น้อยใจ เป็นต้น ความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องของคน

ปกติโดยทั่วไปที่จะต้องมีหรือต้องเกิดขึ้น แต่ไม่ควรที่ปล่อยตัวเองให้หมกมุ่นกับความรู้สึกเหล่านี้มากเกินไปเพราะจะทำให้ความมีเหตุมีผลน้อยลง คิดอะไรก็ไม่ค่อยออก ดังนั้น เมื่อเวลาผ่านไปสักพักหนึ่งก็ควรพยายามสงบสติอารมณ์ ทำใจให้นิ่ง เป็นการเตรียมใจ สมอง ให้พร้อมที่จะคิดแก้ปัญหา

2. ปัญหาที่เกิดขึ้นอาจจะมีหลายคนเข้ามาเกี่ยวข้อง และมีสาเหตุหลายอย่างด้วยกัน ลองคิดหาทางออกว่ามีกี่ทางและแต่ละทางมีข้อดีและข้อเสียอย่างไรบ้าง เช่น เพื่อนชวนลองสูบบุหรี่จะขัดใจเพื่อนก็กลัวเพื่อนจะโกรธ จะลองสูบบุหรี่ก็กลัวครูรู้และลงโทษ ทางออกมีได้หลายทาง

- ลองทำตามที่เพื่อนชวน ข้อดีก็คือได้ลองรู้ ข้อเสียก็คือ ถ้าครูจับได้ก็จะถูกลงโทษ นอกจากนี้ถ้าติดบุหรี่ก็ต้องสิ้นเปลืองเงินทอง พ่อแม่ก็ต้องเสียใจหรือถูกพ่อแม่ดุตำ

- ขัดใจเพื่อน ข้อดีก็คือไม่ต้องเสี่ยงกับการติดบุหรี่ และถูกลงโทษ ข้อเสียคือ ถูกเพื่อนต่อว่า หรืออาจจะถูกตัดออกจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งที่จริงก็อาจจะลองหาเพื่อนกลุ่มใหม่ที่ไมสูบบุหรี่ จะได้ไม่ต้องลำบากใจและเสี่ยงต่อการติดบุหรี่ด้วย

หากไม่แน่ใจว่าความคิดของตนเองถูกต้อง สามารถแก้ปัญหาได้หรือไม่ก็ควรลองปรึกษานักคณเหล่านี้

● **พ่อแม่** เป็นผู้ที่ใกล้ชิดและจะช่วยเหลือวัยรุ่นได้มาก ทั้งในแง่ของคำปรึกษาและช่วยแก้ปัญหา วัยรุ่นที่สนิทสนมกับพ่อแม่ ก็จะมีพ่อแม่เป็นที่ปรึกษาหาหรือเสมอ

● **เพื่อน** วัยรุ่นมักจะสนิทสนมกับเพื่อนและไว้วางใจเพื่อนมากเพื่อนที่วัยรุ่นควรไปปรึกษาหาหรืออย่างน้อยควรเป็นคนที่มีเหตุผล ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ เป็นคนที่รู้จักคิดหาทางออก และไม่ชักชวนเพื่อนไปในทางที่ผิดๆ

● **ผู้ใหญ่ที่นับถือ** มักจะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในชีวิตผ่านการแก้ปัญหาหลายเรื่องและมีทางออกที่ดี ให้กับวัยรุ่นได้ เช่น ครูที่ปรึกษาครูแนะแนว ญาติผู้ใหญ่ เป็นต้น

3. ปัญหาบางอย่างแก้ไขให้จบสิ้นทันทีไม่ได้ ต้องอาศัยเวลาที่ทำให้ใจให้ยอมรับ เช่น เรื่องความรัก ความผิดหวังเรื่องการเรียน หากวัยรุ่นติดก ขอมรับได้กับเรื่องราวที่เกิดขึ้น แล้วทำใจได้ ความทุกข์ก็จะน้อยลง แต่ถ้าไม่สบายใจเป็นเวลานานหรือปัญหารุนแรงมากจนแก้ไขไม่ได้ทำให้กระทบกระเทือนชีวิตประจำวัน เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับกระสับกระส่ายกระวนกระวาย รู้สึกด้อยค่า ซึมเศร้าอยากตาย ไม่มีสมาธิจิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ถึงเครียดมาก ก็ไม่ควรนั่งนอนใจวัยรุ่นควรขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตใจ เช่น นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ จิตแพทย์ เป็นต้น บุคคลเหล่านี้ได้รับการฝึกฝนอบรมที่จะช่วยเหลือให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัญหาและจะรักษาเรื่องราวของผู้ที่มาขอคำปรึกษาไว้เป็นความลับ ส่วนใหญ่ปฏิบัติงาน

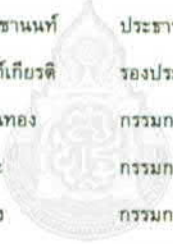
อยู่ที่สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ เช่น คลินิกให้บริการปรึกษาในโรงพยาบาล ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ของมหาวิทยาลัย ศูนย์บริการให้คำปรึกษาขององค์กรมูลนิธิต่างๆ วัยรุ่นที่มีปัญหาไม่สบายใจสามารถเข้าไปขอรับคำปรึกษาได้ การได้พูดคุยกับบุคคลเหล่านี้จะช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกเบาใจ ผ่อนคลายความทุกข์ และเห็นทางออกของปัญหาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

วัยรุ่นไม่ควรคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นเรื่องที่เลวร้าย หากปัญหาหนักหนาเหลือบ่ากว่าแรง ควรหาทางปรึกษาผู้ที่มีความรู้ หรือมีประสบการณ์ช่วยเหลือ ปัญหาน้อยใหญ่จะคลี่คลายแก้ไขได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี





## รายชื่อคณะกรรมการจัดทำหนังสือเสริมประสบการณ์ เรื่อง สอนใจ วิทยุ่่น



|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| นางสาวอมรารกุล อินโชนนท์  | ประธานกรรมการ              |
| นางเยาวนาฏ ผลิตนน์เกียรติ | รองประธานกรรมการ           |
| นางสาวนิ่มนุช ประสานทอง   | กรรมการ                    |
| นางสุกัญญา นิยมตรุชะ      | กรรมการ                    |
| นางสุกัญญา งามบรรจง       | กรรมการ                    |
| นางรัตนวิภา ชรรรมโชติ     | กรรมการและเลขานุการ        |
| นางเจวิญผล ต้านดวงดี      | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

## **บรรณาธิการ**

นางสุกัญญา งามบรรจง

นางรัตนาภา ธรรมโชติ

## **วาดภาพประกอบ**

นายปรีชา พร้อมพองษา

## **ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม**

นายณรงค์ แก้วสว่าง

## **จัดพิมพ์ต้นฉบับ**

นางสาวอุบล แก้วสม





