

This is my

LIFE BOOK

หนังสือชีวิตของฉัน

ตัวอย่าง

โดย LOL360

โปรแกรมค้นหาตัวเองรอบด้าน สะท้อน
พรสวรรค์ และแนวทางสู่อาชีพที่ใช้



This book is the journey of



หนังสือการเดินทางของ

นายใจดี ดีมากมาก

1

Finding yourself is a lifelong journey of discovery

“การค้นหาค้นหาตัวเองเป็นการเดินทางของการค้นพบตลอดชีวิต”



กิจกรรมที่คุณสนใจ

1

คุณมีความสนใจ

ด้านการช่วยเหลือ

เพราะฉะนั้น

ลักษณะกิจกรรมแรกที่คุณสนใจ

กิจกรรมที่ได้พูดคุย ทำความเข้าใจ งานอาสาช่วยเหลือ
ผู้อื่น เช่น การรับฟังปัญหาคนรอบข้าง, การสอนให้ความรู้
ในเรื่องต่างๆ ที่ไม่ใช่เพียงวิชาการ

นอกจากนี้ คุณยังสนใจ

2

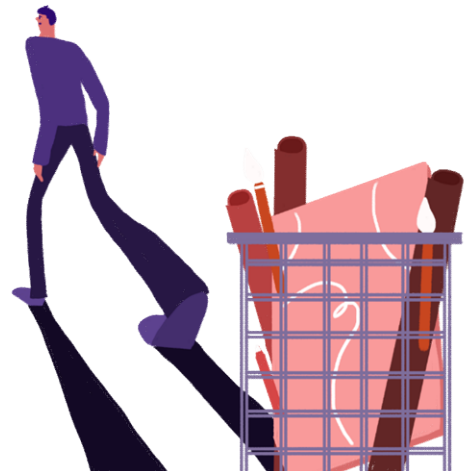
ด้านการลงมือทำ

เพราะฉะนั้น

ลักษณะกิจกรรมแรกที่คุณสนใจ

กิจกรรมที่ได้ลงมือทำ ได้ใช้แรงกาย ออกกำลังกาย
ได้ใช้อุปกรณ์จับต้องได้เห็นภาพเป็นรูปธรรม เช่น การเล่น
กีฬา, การสร้าง หรือซ่อมสิ่งของ, การปลูกต้นไม้ และเลี้ยง
สัตว์ เป็นต้น

ตัวอย่าง



2

The most exciting place to discover talent is in yourself

“สถานที่ที่ตื่นเต้นที่สุดในการค้นพบพรสวรรค์คือภายในตัวเราเอง”

Ashleign Brilliant



การค้นพบเรื่องที่สองของคุณ คือ

พรสวรรค์ของคุณ

พรสวรรค์ที่กำลังจะได้รับรู้ส่วนแรก

เป็นพรสวรรค์ที่คุณเป็น แล้วคุณเองก็รู้ตัวดี แต่คนรอบข้างอาจจะไม่เคยรู้มาก่อนเลย พรสวรรค์นั้นคือ



ผู้มองไปในอนาคต

- ◆ คุณชอบคิดฝันเกี่ยวกับอนาคต คุณชอบคิดถึงความเป็นไปได้มากกว่าความเป็นไปไม่ได้
- ◆ คุณชอบนึกถึงชีวิตที่คุณอยากมีในอนาคต สิ่งประดิษฐ์ต่างๆ สิ่งที่คุณจะทำได้ในอนาคต คุณชอบคิดว่าคุณจะกลายเป็นคนแบบไหน โลกจะเปลี่ยนไปอย่างไรใน 10 หรือ 100 ปี
- ◆ ความคิดเกี่ยวกับอนาคตของคุณยิ่งใหญ่มากกว่าคนอื่น ๆ คุณชอบคิดถึงเรื่องสำคัญๆ ในชีวิต และคิดว่ามันเชื่อมโยงกันอย่างไร
- ◆ คุณตามหาความหมายของชีวิต การคิดว่า "แต่ตั้งใจทำทุกวันให้ดีที่สุด" ไม่เพียงพอสำหรับคุณ คุณต้องการรู้มากกว่านั้น
- ◆ คุณใช้เวลาคิดเกี่ยวกับไอเดีย โดยไม่ได้เห็นเฉพาะความเป็นจริงในปัจจุบัน แต่คุณวาดฝันถึงสิ่งที่จะเป็นไปได้ในอนาคต



ผู้ฝัน

- ◆ คุณเป็นนักคิดและนักเรียนรู้อยู่ คุณตื่นตื่นกับการค้นคว้าไอเดียและผู้คนใหม่ๆ คุณชอบถามคำถามว่า "ทำไม" และ "อย่างไร" คุณมีคำถามมากมายในหัว สิ่งนั้นทำงานอย่างไร เกิดเหตุการณ์นั้นได้อย่างไร
- ◆ คุณมองหาไอเดียใหม่ๆ เพื่อทำความเข้าใจคำว่าสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นได้ "อย่างไร" และ "ทำไม" ต้องเกิด
- ◆ คุณเก็บและเชื่อมโยงข้อมูลได้ดี คุณสนุกกับการเป็นผู้เชี่ยวชาญ หากคุณชอบวิชาใดหรืออะไรสักอย่าง คุณจะใช้เวลาศึกษามันอย่างมาก
- ◆ คุณเป็นวิธีที่ใหม่ๆ ที่คนอื่น ๆ ทำ เพราะคุณชอบเรียนรู้วิธีการใหม่ๆ การได้คุยเกี่ยวกับการออกไอเดีย การแสดงความคิดสร้างสรรค์ช่วยจุดประกายให้คุณ และคนอื่นจะได้ประโยชน์จากสิ่งที่คุณเป็น

ตัวอย่าง



นักจัดการ

- ◆ การจัดการเวลา วางแผน และจัดระเบียบทำให้โลกของคุณดีขึ้น คนอื่นฟังพาคูณในเรื่องรายละเอียดและการวางแผน
- ◆ คุณชอบความเป็นระเบียบ การจัดการเวลาทำให้คุณรู้สึกว่ามีชีวิตควบคุมได้ การวางแผนทำให้คุณสบายใจและสงบในทุกอย่างที่คุณทำ
- ◆ คุณสนุกกับการคิดล่วงหน้า วางแผน เก็บรายละเอียดทุกอย่างเพื่อที่คุณจะได้ไม่พลาดอะไร คุณมองทั้งภาพใหญ่และรายละเอียด
- ◆ คุณรู้สึกว่าการทำทุกอย่างให้ออกมาสมบูรณ์แบบไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อย่างทรงผม หรือเรื่องใหญ่ๆ อย่างงานโรงเรียน
- ◆ คุณเป็นคนตรงเวลา คุณชอบความเป็นระเบียบทั้งกับตัวเองและกับผู้อื่น คุณช่วยเหลือตัวเองและคนอื่นโดยการรวบรวมแผนการต่างๆ เข้าไว้ด้วยกัน

สิ่งที่คุณควรทำเพื่อให้คนรอบข้างเข้าใจในความเป็นคุณมากขึ้น

ตัวอย่าง

หากคุณอยากให้คนรอบข้างเห็นในลักษณะนิสัยส่วนนี้มากขึ้น คุณอาจจะต้องปรับปรุงวิธีการแสดงออกให้ผู้คนรอบข้างเข้าใจในตัวคุณให้ชัดเจนยิ่งขึ้นผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก หรือผ่านการพูดคุยให้มากขึ้น เพราะบางครั้งการแสดงการกระทำต่างๆ ของคุณ ไม่สามารถอธิบายความเป็นตัวคุณให้ผู้อื่นเข้าใจได้ชัดเจนเท่ากับการพูดคุยอย่างตรงไปตรงมา

“หลาย ๆ ครั้ง คุณอาจจะมองไม่เห็น จนไม่รู้เลยว่าตัวเองดีแค่ไหน ถึงเวลาแล้วแหละ ที่คุณจะได้
เข้าใจตัวเองจริง ๆ เสียที”

บางครั้งคุณอาจจะมีพรสวรรค์อะไรบ้างที่คุณเองไม่เคยรู้เลย

แต่คนรอบข้างรับรู้มาตลอดว่าเป็นจุดเด่นของคุณ ถึงเวลาแล้วแหละ ที่คุณจะได้รู้จักตัวเองให้มากขึ้นเสียที พรสวรรค์นั้นก็คือ



นักสร้างความสัมพันธ์

◆ คุณชอบผูกมิตรและรักษามิตรภาพให้ยาวนาน อาจนานชั่วชีวิต

◆ คุณชอบขยายกลุ่มเพื่อนให้ใหญ่ขึ้น มีหลายวิธีที่จะใช้พรสวรรค์นี้ให้ได้ คุณทำความรู้จักคนใหม่ได้ง่ายไม่ว่าคุณจะไปที่ไหน คุณอาจต้องใช้เวลาในการผูกมิตรแต่มิตรภาพของคุณมักยั่งยืน

◆ คนอื่นมองว่าคุณมีเป็นคนมีความสุข น่าอยู่ใกล้และเป็นที่ชื่นชอบ คุณชอบใช้เวลาไปกับเพื่อนกลุ่มเล็กๆ เพื่อพูดคุย เพื่อนจะมองว่าคุณเป็นเพื่อนแท้ที่ไว้ใจได้

◆ คุณเก่งในการเชื่อมสัมพันธ์กันครู พ่อแม่ หรือผู้ใหญ่คนอื่นๆ ความสัมพันธ์เหล่านี้สำคัญสำหรับคุณ

"



นักสร้างแรงบันดาลใจ

◆ คุณเกิดมาเพื่ออยู่แถวหน้า คุณเป็นแรงบันดาลใจและเป็นผู้นำ คนอื่นเฝ้ามองและทำตามคุณ คุณสามารถดึงดูดความสนใจได้อย่างเป็นธรรมชาติ

◆ คุณทำแบบนี้ได้ทั้งกับเรื่องเล็กๆ และเรื่องใหญ่ๆ คุณมีอิทธิพลเหนือกลุ่มที่คุณอยู่ บางครั้งคุณทำให้คนอื่นตื่นเต้นด้วยเสียงอารมณ์ขัน คุณเล่าเรื่องตลกและทำให้คนอื่นรู้สึกสบายใจ

◆ บางครั้งคุณเป็นผู้นำที่จริงจัง คุณเป็นคนที่สามารถบอกคนอื่นว่ามีงานที่ต้องทำให้เสร็จด้วยวิธีพูดของคุณทำให้พวกเขาอยากมีส่วนร่วม

◆ คุณอาจจะเป็นครู นักการเมือง นักพูด ตลกเดี่ยว นักเทศน์ หรือเป็นนักธุรกิจ ไม่ว่าคุณจะเป็นอะไรคุณก็สามารถทำให้คนอื่นฟังคุณได้ คุณเป็นนักพูดโดยธรรมชาติ

ตัวอย่าง



ผู้ที่เป็นที่พึ่งพาของผู้อื่น

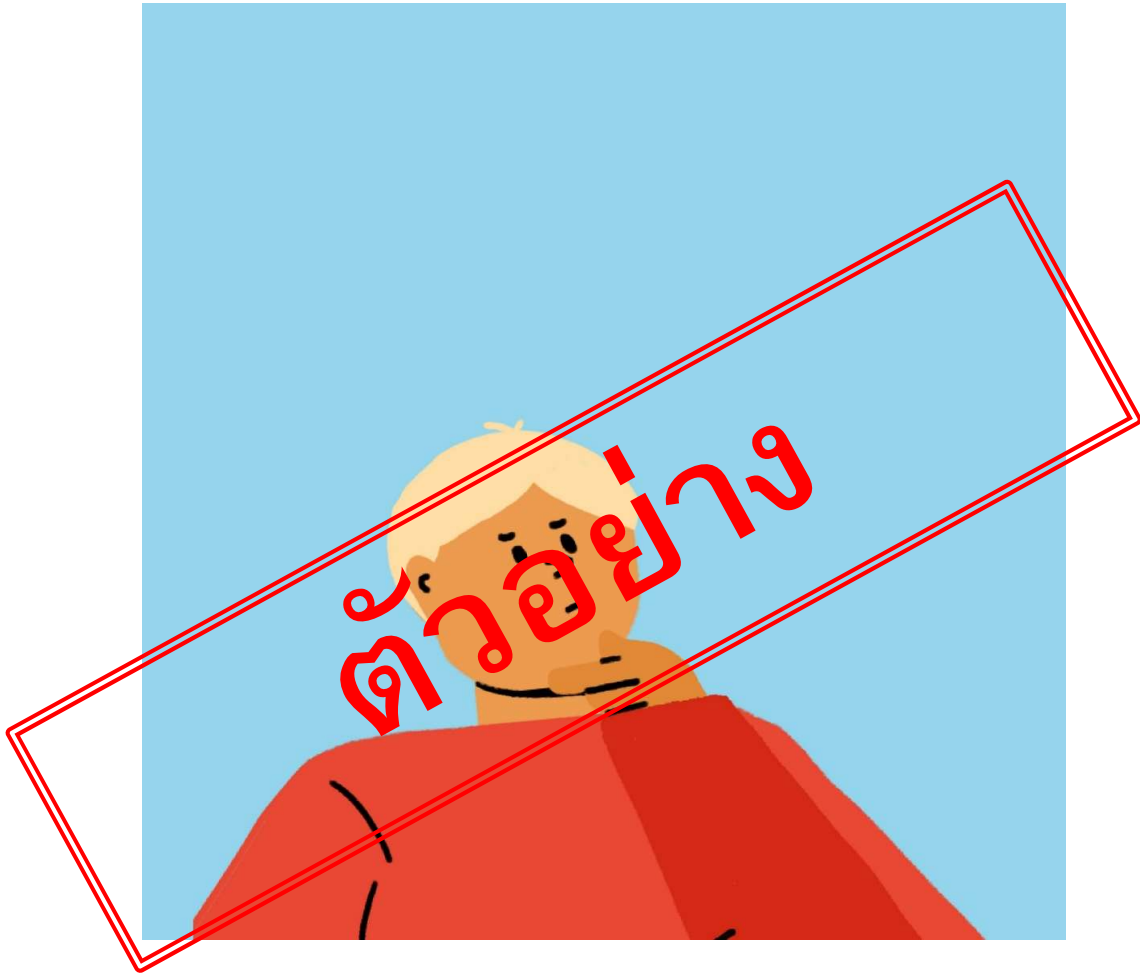
- ◆ ความเชื่อใจสำคัญมากสำหรับคุณ คุณอยากถูกมองว่าเป็นคนมีความรับผิดชอบและไวใจได้ คนอื่นสามารถพึ่งพาคุณได้ คุณเป็นคนรักษาคำพูด
- ◆ คุณชอบถูกเลือกให้เป็นคนรับผิดชอบงานบางอย่าง เพราะคุณรู้ว่าคนอื่นจะมองว่าคุณมีความรับผิดชอบและไวใจได้
- ◆ การที่มีคนมาขอให้คุณช่วยเรื่อยๆ เป็นเหมือนรางวัลสำหรับคุณ เพราะคุณรู้ว่าคนอื่นเชื่อในตัวคุณ คุณอาจจะมีหน้าที่พิเศษหรือความรับผิดชอบพิเศษที่บ้านหรือที่โรงเรียน ไม่ว่าคุณจะได้รับมอบหมายงานอะไรคุณก็อยากจะทำมันให้สำเร็จ
- ◆ คนอาจมองว่าคุณเป็นผู้ใหญ่กว่าอายุเพราะคุณมีความรับผิดชอบมาก
- ◆ การได้รับคำชมจากครูหรือพ่อแม่ทำให้คุณรู้สึกดี คนอื่นมองว่าคุณรักษาคำพูดและพึ่งพาได้

พรสวรรค์ที่คุณได้อ่านส่วนนี้ เป็นคุณลักษณะพิเศษของคุณที่บุคลิกของคุณอาจรับรู้จากการใช้เวลาร่วมกันในการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็เป็นมุมมองหนึ่งที่ช่วยให้คุณเข้าใจตัวเองในมุมมองที่ต่างกันออกไป

สิ่งที่คุณต้องการให้คุณเข้าใจในความเป็นคุณมากขึ้น

คุณอาจจะลองนำพรสวรรค์นี้ ถ้ามกกับบุคคลรอบข้าง ว่าเขาเหล่านั้นเห็นคุณลักษณะนี้ในสถานการณ์ไหนบ้าง ซึ่งสิ่งที่คุณอธิบายก็จะมทั้งตรงและไม่ตรงกับตัวคุณบ้าง ส่วนที่ตรงจะเป็นส่วนที่ช่วยให้คุณเปิดมุมมองความเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น ส่วนที่ไม่ตรงก็จะเป็นจุดที่คุณสามารถแลกเปลี่ยนความคิด อธิบายให้กับบุคคลเหล่านั้นให้เข้าใจตัวคุณมากขึ้น

“ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม มันมักจะมีบางอย่างที่ไม่มีใครรู้เกี่ยวกับตัวคุณ
แม้กระทั่งตัวคุณเอง”



คุณมีพรสวรรค์ที่ทั้งคุณ และคนรอบข้างไม่เคยรู้มาก่อนเลย มันเป็นพรสวรรค์ที่คุณมักแสดงออกมา ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกต่างๆ ซึ่งคุณและบุคคลรอบข้างอาจจะไม่เคยให้คำนิยาม หรือคิดมาก่อนว่าสิ่งเหล่านี้เป็นพรสวรรค์ที่เด่นของคุณ พรสวรรค์นั้นก็คือ



ผู้มุ่งมั่นสู่ชัยชนะ

- ◆ คุณมองหลายอย่างในชีวิตเป็นเกม และคุณรู้สึกดีมากเวลาที่คู่แข่ง คุณไม่ชอบแพ้เลย คุณต้องการเป็นที่หนึ่งเสมอ
- ◆ คุณชอบการแข่งขันในทุกๆ วัน การชนะได้ทีหนึ่งเป็นสิ่งเดียวที่คุณรู้สึกว่าคุ้มค่าที่จะเสียเวลาทำ
- ◆ ถ้าคุณไม่มีใครให้แข่งด้วย คุณจะแข่งกับตัวเองเพื่อให้ได้มากขึ้น ประสบความสำเร็จมากขึ้น
- ◆ คุณชอบแข่งขันแม้บางครั้งคนอื่นจะไม่รู้ตัวก็ตาม
- ◆ คุณเกลียดการแพ้ คุณอาจจะอารมณ์เสีย โกรธ หรือร้องไห้ถ้าแพ้ ถ้าคุณแข่งขันคุณต้องการจะชนะเท่านั้น คนอื่นมองคุณเป็นแรงขับในการเอาชนะ

พรสวรรค์นี้อาจจะเกิดมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมาต่างๆ จนทำให้เกิดออกมาเป็นความคิด ความเชื่อ หรือแม้กระทั่งการกระทำบางอย่างของตัวเอง และลักษณะนิสัยที่เกิดขึ้นเหล่านี้ไม่ได้ถูกนำมาคิดไตร่ตรอง อย่างเป็นระบบระเบียบ ทำให้ไม่ได้สังเกตเห็นลักษณะนิสัยของตัวเองได้อย่างครบถ้วน

สิ่งที่คุณควรทำเพื่อให้ทุก ๆ คน รวมถึงตัวคุณเอง เข้าใจในธรรมเป็นคุณมากขึ้น

ตัวอย่าง

คุณควรหมั่นสำรวจตัวเองเรื่อยๆ ว่าฉันใช้พรสวรรค์นี้อย่างไรบ้างในสถานการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเรื่องการเรียน ความสัมพันธ์ หรือแม้กระทั่งงาน อยากให้คุณลองคิดว่า คุณได้ใช้พรสวรรค์นี้ให้เหมาะสมกับบริบทที่คุณพบเจออย่างไรบ้าง และคุณได้พยายามสร้างความเข้าใจให้บุคคลรอบข้างคุณรับรู้ร่วมกันถึงพรสวรรค์นี้อย่างไร

การเดินทางของคุณยังคงดำเนินต่อไป หลายคนเคยบอกไว้ว่า

“ชีวิตคือการได้เป็นคุณในรูปแบบที่ดีขึ้นในทุก ๆ วัน”



หากคุณเชื่ออย่างนั้นเหมือนกัน ตอนนี้คุณได้รู้พรสวรรค์ของคุณแล้ว อยากจะให้คุณ

“หมั่นใช้เวลาที่จะพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ”

ถ้าพร้อมแล้ว เรามาเริ่มกันเถอะ!

สิ่งที่คุณควรระวัง คือ

✳️ บางคนอาจปฏิเสธวิธีการตั้งคำถามของคุณเพียงเพราะว่าคุณยืนยันกรานว่าไม่เชื่อจนกว่าจะมีหลักฐาน หรือข้อเท็จจริงมาพิสูจน์ก่อน ทำให้บางคนอาจรู้สึกว่าคุณเป็นคนคิดลบ หรือชอบวิจารณ์ ทั้งที่ในมุมมองของคุณ คุณแค่ต้องการทำความเข้าใจอะไรบางอย่าง

วิธีที่คุณจะสามารถพัฒนาพรสวรรค์นี้

▣ บางครั้งคุณพิจารณาไอเดีย ทางเลือกต่างๆ อย่างระมัดระวัง ซึ่งกระบวนการนี้จะมีประโยชน์กับคนอื่นเมื่อคุณอธิบายได้ว่า คุณได้ทำอะไรลงไปบ้าง เช่น การหาข้อมูล ปริญญาครุ เป็นต้น ซึ่งการอธิบายขั้นตอนพวกนี้จะทำให้คนในกลุ่มเห็นด้วยกับไอเดียที่คุณนำเสนอ หรือตัดสินใจ

▣ เวลาจะทำอะไร ให้คุณเลือกหนึ่งหรือสองหัวข้อที่คุณสนใจ แล้วหาข้อมูลให้ได้เยอะที่สุด หากว่าคุณรู้สึกว่าเชี่ยวชาญเกี่ยวกับหัวข้อนั้นๆ จนรู้สึกว่าคุณรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นมากกว่าคนอื่น ๆ ในชั้น นอกจากนี้พยายามหาแหล่งที่มาในสิ่งที่คุณค้นคว้านอกห้องเรียนเพื่อเพิ่มเกรด

ข้อแนะนำสำหรับคนรอบข้าง (ผู้ปกครอง) ในการส่งเสริมพรสวรรค์ด้านนี้ของคุณ

▣ สังเกตและถามลูกว่าชอบวิธีการเรียนแบบไหน พยายามสนับสนุนให้ลูกถามคำถามว่า “อย่างไร” และ “ทำไม” อยู่เสมอ พยายามหาสถานที่ที่ลูกจะได้ค้นพบ หรือเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เขาสนใจ คุณควรแสดงออกว่าคุณสนใจเขา โดนการหมั่นตั้งคำถามกับเขา เผด็จ หรือยื่นมือช่วยเหลือเมื่อลูกต้องการ

▣ บางครั้งความสนใจของลูกก็อยู่แค่ช่วงสั้นๆ ลูกคุณชอบที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มากกว่าที่จะทำสิ่งเดิมให้เสร็จสิ้น เพราะฉะนั้นคุณควรช่วยส่งเสริมให้ลูกมีสมาธิมากขึ้น คุณอาจเริ่มจากให้ลูกเลือกหัวข้อๆ เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน แล้วให้ลูกลองเสนอแนะสิ่งที่เขาคิดว่าดี หรือควรปรับปรุง

ตัวอย่าง

สิ่งที่คุณควรระวัง คือ

✳️ คนอื่นๆ อาจมองว่าคุณเป็นพวกนักฝัน เป็นคนที่ยึดติดในกรอบ ยึดติดกับการลงมือทำ ทำให้คนอื่น ๆ มักหงุดหงิดกับคุณ เพราะพวกเขาไม่สามารถมองเห็นอนาคตในแบบที่คุณเห็นได้

วิธีที่คุณจะสามารถพัฒนาพรสวรรค์นี้

- ▣ บางครั้งคุณก็ฟังความใส่ใจเรื่องของคุณมากเกินไป จนทำให้เพื่อน ๆ ตามความคิดของคุณไม่ทัน คุณอาจจะสามารถหาเพื่อนที่อธิบายเก่ง ๆ ช่วยแปลความหมายของความคิดของคุณให้คนรอบข้างเข้าใจเพิ่มเติมมากขึ้น
- ▣ การถามตัวเองว่าชีวิตจะเปลี่ยนไปอย่างไรถ้าคุณเติบโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้น คุณอยากรู้อะไรเพิ่มขึ้น การถามคำถามเหล่านี้จะเป็นวิธีที่ดีที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับอนาคต คุณควรพยายามถามคำถามเหล่านี้ทุกวันเพื่อเรียนรู้
- ▣ พยายามคิดหาทางวัดผลสิ่งที่คุณทำอยู่ เช่น ถ้าคุณกำลังฝึกเล่นเบสบอล ให้จดบันทึกว่าคุณขว้างได้กี่ลูกในหนึ่งสัปดาห์ หรือถ้าคุณกำลังหัดเล่นดนตรี ให้จดบันทึกว่าคุณเล่นได้กี่รอบโดยที่ไม่คิดเลย คุณจะสามารถวัดผลทำให้คุณพัฒนาได้ดีขึ้น

ตัวอย่าง

ข้อแนะนำสำหรับคนรอบข้าง (ผู้ปกครอง) ในการส่งเสริมพรสวรรค์ด้านนี้ของคุณ

- ▣ ให้โอกาสลูกได้พูดถึงสิ่งที่ลูกคิดเกี่ยวกับอนาคต เช่น ลูกคิดว่าปีหน้าลูกจะทำอะไร สองปีต่อจากนั้นล่ะ และยอมรับสิ่งที่ลูกคิด และวางแผน
- ▣ ขณะที่คุณและลูกกำลังพูดถึงเรื่องอนาคต พยายามช่วยลูกคิดว่ามีอะไรบ้างที่ต้องทำในวันนี้ ลูกต้องเตรียมอะไรบ้าง เพื่อให้อนาคตเป็นไปตามสิ่งที่หวัง สนับสนุนให้ลูกได้เจอคนเยอะ ๆ ได้ทำกิจกรรม และได้มองหาโอกาสที่สอดคล้องกับเป้าหมายในอนาคตของลูก