

มีดีใหม่แห่งการ สร้างแรงบันดาลใจ Level Up Your Life Passion



ปลดล็อกแพชชั่น ก้าวผ่านความท้อแท้
เพื่อชีวิตอาชีพะที่ใช่

รายวิชา ทักษะชีวิต

ผู้สอน: นางสาววินัส วงศ์พัทธ์ย์ (อาจารย์กระปุ๊ก)

Level 1 : The Starting Point

- ล้มบ้าง เหนื่อยบ้าง... เป็นเรื่องธรรมดา

แม้จะหกล้ม 99 ครั้ง แต่ครั้งที่ 100
เราอาจยังลุกขึ้นได้

- Vincent Van Gogh
(ศิลปินระดับโลกที่เผชิญความผิดหวังตลอดชีวิต
แต่ไม่เคยหยุดสร้างงานศิลปะ)

วันนี้อาจไม่ยิ่งใหญ่เท่าเมื่อวาน

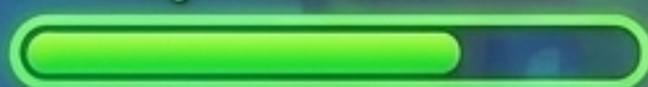
- Samuel Beckett
(นักเขียนรางวัลโนเบล)

การหาทางออกไม่ใช่การนั่งโทษตัวเอง หรือโทษปัญหา
แต่คือการใช้มันเป็น "บทเรียน" เพื่อผลักดันตัวเองให้ไปถึงเป้าหมาย

Level 2 : Check Your Status - คุณแค่เหนื่อย หรือกำลัง ‘หมดไฟ’?



Physical Stamina



Normal Tiredness

อาการ: เหนื่อยล้าทางกายจากการเรียนหรือทำงานหนัก

ทางแก้: พักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับแล้วรู้สึกดีขึ้น



Mental Stamina



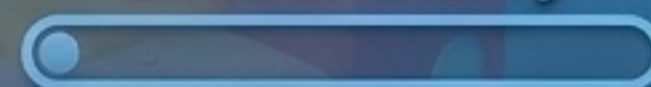
Burnout (ภาวะหมดไฟ)

อาการ: เหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกแปลกแยก สูญเสียพลังใจ และมองความสามารถตัวเองในเชิงลบ

ทางแก้: ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม ลดความกดดัน



Brain-Chemistry



Depression

(ภาวะเหนื่อยจากโรคซึมเศร้า)

อาการ: ซาดแรงจูงใจรุนแรง ไม่สามารถทำเรื่องง่ายๆ ในชีวิตประจำวันได้ แม้พักผ่อนก็ไม่หาย

ทางแก้: ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อปรับสมดุลสารเคมีในสมอง

Level 3: Equipping the Armor - Resilience (ความเข้มแข็งทางใจ)

อึด อึด สู้ - พลังในการดึงกลับจากวิกฤต

Resilience Quotient (RQ)
ไม่ใช่การหลีกเลี่ยงปัญหา
แต่คือความสามารถทางอารมณ์
ในการ "ปรับตัว" ให้กลับสู่ภาวะปกติ
เมื่อพบความยากลำบาก



1. ยอมรับวิกฤต เป็นโอกาส
2. คับหาจุดเด่น ของตนเอง
3. สร้างความเชื่อมั่น "ฉันทำได้"

Level 3.5: The Support Pillars - Self-Compassion (ความเมตตากรุณาต่อตนเอง)

*งานวิจัยชี้ว่าการมีความเมตตาต่อตนเอง
ช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตและสร้างภูมิคุ้มกันทางใจได้อย่างดีเยี่ยม*

Self-Kindness
(ใจดีกับตัวเอง)
ยอมรับตัวเองในแบบที่เป็น
รักและเข้าใจตัวเองแม้ใน
ยามล้มเหลว

Common Humanity
(เข้าใจความเป็นมนุษย์)
มองว่าความผิดพลาดคือเรื่อง
ธรรมดาที่ "ทุกคน" ต้องเจอ
ไม่ได้มีแค่เราที่เจ็บปวด

Mindfulness
(มีสติรู้เท่าทัน)
รับรู้ความรู้สึกเจ็บปวดตาม
ความเป็นจริง ไม่ตัดสิน และ
ไม่ลดทอนคุณค่าของตัวเอง

Level 4: The Main Quest - ค้นหา "Ikigai" (อิคิไก)

ปรัชญาญี่ปุ่นที่ผสมคำว่า "อิคิ" (ชีวิต) และ "ไก" (คุณค่า)
= เหตุผลที่เราตื่นขึ้นมาในแต่ละวัน

1. สิ่งที่เรารัก
(Passion)

2. สิ่งที่เราทำได้ดี
(Profession)

3. สิ่งที่โลกต้องการ
(Mission)

4. สิ่งที่สามารถสร้างรายได้
(Vocation)

อาชีพที่ใช้ของชาวอาชีวะ ไม่ได้แปลว่าต้องรวยที่สุด แต่คือการหา "จุดสมดุล" ของ 4 สิ่งนี้เพื่อชีวิตที่ยั่งยืน

Level 4.1: ปลดล็อกชิ้นส่วนอิทธิไภของคุณ

What do you love?

ถามตัวเอง:
ถ้าไม่ต้องห่วงเรื่องเงิน
ฉันอยากทำอะไร?

*Hint: ใช้เทคนิค PERMA สังเกตอารมณ์
เชิงบวกและกิจกรรมที่ทำได้แล้วใช้เวลา*

What are you good at?

งานไหนที่ฉันทำแล้วคนอื่นไว้วางใจ?
อะไรคือจุดเด่นหรือทักษะ (Skill)
ที่ฉันเชี่ยวชาญ?

What does the world need?

ถามตัวเอง: ทักษะของฉัน
สามารถช่วยเหลือคนอื่น
หรือแก้ปัญหาให้สังคมได้อย่างไร?

What can you be paid for?

ถามตัวเอง: ทักษะเหล่านี้เป็น
ที่ต้องการของตลาดการทำงาน
และสร้างรายได้ที่น่าพอใจหรือไม่?

Level 5: Collect Your Power-Ups - ไอเทมลับเติมพลังชีวิต (Part 1: Internal Buffs)



ดูแลสุขภาพกายและใจ

พื้นฐานสำคัญที่สุด! กินอาหารที่มีประโยชน์
ออกกำลังกาย พักผ่อนให้พอ
เพื่อให้มีพลังงานสร้างสรรค์เรื่องดีๆ

คิดบวก มองโลกในแง่ดี

ไม่ใช่การหลอกตัวเอง (โลกสวย)
แต่คือการ 'ชื่นชมศักยภาพของตัวเอง'
และใช้มันเป็นแรงผลักดัน

ศิลปะแห่งการฝึกสติ (Mindfulness)

ฝึกการระลึกตัวตนอยู่เสมอ
เพื่อหยุดความคิดทางลบและลดความฟุ้งซ่าน
ช่วยพัฒนาสุขภาพจิตให้แข็งแรง

Level 5: Collect Your Power-Ups - ไอเทมลับเติมพลังชีวิต (Part 2: Action Buffs)

1



ท่องคาถา “ฉันททำได้!”

ประโยคปลุกใจง่ายๆ ที่ช่วย
สร้างความอึดเข็มและแรงผลักดัน
ให้ลุกขึ้นมาสู้กับเป้าหมาย

2



หาบุคคลต้นแบบ (Role Models)

รับแนวคิดและข้อคิดดีๆ
จากคนที่ประสบความสำเร็จ
เพื่อนำมาปรับใช้เป็นเข็มทิศชีวิต

3



ทำสิ่งที่รักอย่างมีความสุข

แม้ในเวลาเรียนหรือทำงานจะเหนื่อย
แต่หลังเลิกเรียน ลองหา Passion
นอกเวลา (เช่น เล่นกีฬา, วาดรูป)
เพื่อเพิ่มความสุขให้อีวิต

Victory Screen: The Ultimate Life Toolkit - สูตรลับฉบับอาชีพะ



Synthesis Matrix

If your Status is Low

ใช้ Diagnostic Check

(แยกให้ออกว่าเหนื่อยล้า หมดไฟ หรือซึมเศร้า)

When you Fall

ใช้ Resilience (อึด อึด ฮึด) เพื่อตั้งกลับ
และพยุงใจด้วย Self-Compassion

To Find Your Path

ประกอบ Ikigai 3D Puzzle

(หลอมรวมสิ่งที่รัก ทักษะ และอาชีพเข้าด้วยกัน)

To Keep the
Engine Running

เก็บ 7 Power-Ups

เติมพลังบวกให้ตัวเองทุกวัน!

แพชชั่นไม่ได้หล่นมาจากฟ้า
แต่เกิดจากการลงมือสร้างและประกอบมันขึ้นมาด้วยตัวคุณเอง!