



วัยเด็กส่งผลต่อปัจจุบันของคุณ อย่างไร ทำอะไรได้บ้างเกี่ยวกับ เรื่องนี้

ทุกคนล้วนมีปณิธานที่ยังไม่บรรลุและบาดแผลที่ติดตัวมาตั้งแต่เด็ก สำหรับบางคนบาดแผลเหล่านั้นอาจเกิดจากเหตุการณ์รุนแรง เช่น การถูกกระทำความรุนแรง การถูกทอดทิ้ง หรือประสบการณ์ที่กระทบจิตใจอย่างรุนแรง แต่สำหรับอีกหลายคนบาดแผลเหล่านั้นอาจเกิดจากสาเหตุที่ดูเรียบง่ายกว่า เช่น ความต้องการทางอารมณ์ที่ไม่ได้รับการตอบสนอง การเจ็บป่วยของพ่อแม่หรือพี่น้อง การเติบโตในครอบครัวที่แตกแยก หรือแม้แต่การจากลาของเพื่อนสนิทในวัยเด็ก บาดแผลเหล่านี้สามารถทำร้ายจิตใจของเราในวัยเด็ก สร้างรอยแผลที่อาจปรากฏขึ้นในรูปแบบที่คาดไม่ถึงถึงในภายหลัง และส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในวัยผู้ใหญ่ของเราได้ หากเราไม่ตระหนักถึงผลกระทบเหล่านี้

บาดแผลในจิตใจที่เกิดขึ้นในวัยเด็กอาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความใกล้ชิด หรือสร้างปัญหาอื่นๆ ในชีวิตผู้ใหญ่ การเก็บซ่อนความเจ็บปวดในวัยเด็กไว้จะไม่ทำให้มันหายไป แต่กลับส่งผลกระทบต่อชีวิตในวัยผู้ใหญ่แทน คุณอาจพบว่าตัวเองประสบปัญหาในการสื่อสารกับผู้อื่น หรือไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ปัญหาเหล่านี้บางส่วนสามารถแก้ไขได้ด้วยการเยียวยาบาดแผลในจิตใจ

อาการต่างๆ เช่น ความไม่สมบูรณ์แบบ ความรู้สึกด้อยค่า การขาดขอบเขตส่วนบุคคล และปัญหาอื่นๆ ล้วนเป็นผลสืบเนื่องมาจากบาดแผลในวัยเด็กที่สะสมมาจนถึงวัยผู้ใหญ่ ปัญหาในการควบคุมอารมณ์ โรคจิตเวช พฤติกรรมแปรปรวน และปัญหาในการสื่อสารกับผู้อื่น ก็เป็นผลลัพธ์ที่พบได้บ่อยเช่นกัน

การเยียวยาบาดแผลในจิตใจอาจต้องใช้เวลา แต่ผลลัพธ์ที่ได้รับนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณได้อย่างสิ้นเชิง

เกิดอะไรขึ้นเมื่อเราตัดสินใจที่จะลงมือทำและเยียวยาบาดแผลในจิตใจของเรา? สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราในวัยเด็กยังคงติดตัวเราไปตลอดชีวิต การทำงานกับบาดแผลในจิตใจของตัวเองเปรียบเสมือนการเดินทางย้อนเวลากลับไปเพื่อมองสิ่งที่เราขาดหายไป ในวัยเด็กให้กับตัวเอง มันช่วยให้เราไม่ประสบการณ์ในอดีต

กลับมาสู่ปัจจุบันอย่างปลอดภัย ในการบำบัด เราจะพูดคุยกันถึงขอบเขตและความเปราะบางของตนเอง นอกจากนี้ อาจมีการใช้กิจกรรมต่างๆ เช่น การทำสมาธิ การจินตนาการ การเขียนจดหมาย การวาดภาพ เพื่อเชื่อมต่อกับเด็กภายใน

ด้วยการเชื่อมต่อกับเด็กน้อยภายในใจ เราสามารถใช้การเชื่อมต่อนี้เพื่อทำความเข้าใจว่าอะไรเป็นตัวขับเคลื่อนความรู้สึกกังวลและรูปแบบพฤติกรรมของเราในฐานะผู้ใหญ่ เราอาจเริ่มต้นกระบวนการเยียวยาและการเปลี่ยนแปลงด้วยความเข้าใจ การเดินทางของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน แต่หลายๆ การเดินทางมักจะประกอบด้วยขั้นตอนต่อไปนี้

1. ยอมรับ: ยอมรับและเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่ทำให้คุณเจ็บปวดในวัยเด็ก
2. ฟังเสียงภายใน: เมื่อคุณเปิดใจรับฟังเสียงภายในของตัวเอง ให้ใส่ใจกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น คุณรู้สึกโกรธ เศร้า เสียใจ รู้สึกผิด หรือวิตกกังวลหรือไม่? สถานการณ์ใดในชีวิตผู้ใหญ่หรือความสัมพันธ์ของคุณทำให้คุณรู้สึกแบบเดียวกัน?
3. เริ่มต้นการสนทนา: ลองเขียนจดหมายถึงเด็กน้อยภายในใจของคุณ ถามเขาว่า “คุณรู้สึกอย่างไร?” และ “คุณต้องการให้ฉันช่วยเหลืออย่างไร?” อาจใช้เวลาสักพัก แต่คุณสามารถทำให้เด็กน้อยภายในใจของคุณรู้สึกปลอดภัยและได้รับการปกป้องมากขึ้น
4. ฟังเสียงภายใน: อารมณ์ที่ไม่สบายใจนั้นยากต่อการระบุในเด็ก (และเด็กน้อยภายในใจของคุณก็ยังคงเป็นเด็กอยู่!) เด็กที่กดอารมณ์ของตัวเองมักจะได้รับการชื่นชมจากผู้ใหญ่ แต่ในที่สุดอารมณ์ที่ถูกกดทับก็จะกลับมาปรากฏตัวอีกครั้งในภายหลัง โดยมักจะแสดงออกในรูปแบบที่ไม่ดี การฝึกสมาธิช่วยให้คุณรับรู้และยอมรับอารมณ์ของคุณ ซึ่งสื่อสารกับเด็กน้อยภายในใจว่าการแสดงออกถึงอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับได้
5. บันทึกประจำวัน: ผู้ใหญ่สามารถได้รับประโยชน์จากการเขียนเพื่อรับมือกับความเครียดทางอารมณ์และตระหนักถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ในชีวิต เมื่อคุณเขียนจากมุมมองของเด็กน้อยภายในใจ

ใจ คุณอาจพบรูปแบบพฤติกรรมที่เป็นปัญหาซึ่งเริ่มต้นขึ้นเมื่อคุณยังเป็นเด็ก

6. นำความสุขในวัยเด็กกลับมา: ความสนุกสนานเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพทางอารมณ์ การหาเวลาสำหรับการพักผ่อน หย่อนใจและความบันเทิงในชีวิตผู้ใหญ่ของคุณสามารถช่วยให้คุณสร้างความรู้สึกดี ๆ ที่เด็กน้อยภายในใจของคุณเชื่อว่าตนเองพลาดไปในช่วงวัยเด็ก

การเชื่อมต่อกับเด็กน้อยภายในใจ จะเปิดประตูสู่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและประสบการณ์ชีวิตที่เป็นบวกมากขึ้นในวัยผู้ใหญ่

การขอความช่วยเหลือเพื่อเยียวยาบาดแผลในจิตใจเป็นการแสดงออกถึงความเข้มแข็งภายในใจ

เรามักจะไม่ต้องการแบ่งปันหรือแม้แต่ยอมรับว่าเรากำลังประสบปัญหา การพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานหรือการโพสต์บนโซเชียลมีเดียของเพื่อนๆ มักสร้างภาพลักษณ์ที่ผิดพลาดว่าทุกอย่างเรียบร้อยดีและพวกเขามีทุกอย่างครบถ้วน แม้ว่าพวกเขาเองก็อาจกำลังเผชิญปัญหาอยู่เช่นกัน อย่างไรก็ตาม การสร้างรากฐานทางอารมณ์ที่แข็งแรงสำหรับชีวิตผู้ใหญ่จะนำพาซึ่งประโยชน์มากมาย ทั้งในด้านคุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ และอาชีพการงาน

คุณสามารถรับความช่วยเหลือที่คุณต้องการและสมควรได้รับ หากคุณขอความช่วยเหลือในการจัดการกับผลกระทบระยะยาวจากความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองในวัยเด็ก

ติดต่อเราวันนี้เพื่อนัดหมาย สามารถโทรศัพท์ติดต่อ หรือกรอกแบบฟอร์มติดต่อและคลิกส่ง เมื่อคุณเยียวยาบาดแผลในวัยเด็ก คุณอาจค้นพบว่าคุณมีความสุข มีความสมดุล มีความยืดหยุ่น และมีความเข้มแข็งมากกว่าที่คุณคาดหวังไว้

ใจนะเเป็นพระธรรม
ทำดีก็ใจของเรานี้แหละ
ถ้าทำไม่ดีก็ใจของเรานี้แหละ
ในใจของเรานี้ ณะมันเเป็นบาป
ฆ่าคนก็ไ้ ฆ่าควายก็ไ้
ณะมันเเป็นบุญ
เอาศีลเอาธรรมคำสั่งสอนก็ไ้

คลองปู่เตอ อารณูป



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

