249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2558 ประจำวันที่ 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318



วัยเด็กส่งผลต่อปัจจุบันของคุณอย่างไร ทำอะไรได้บ้างเกี่ยวกับเรื่องนี้

ทุกคนล้วนมีปณิธานที่ยังไม่บรรลุและบาดแผลที่ติดตัวมาตั้งแต่เด็ก สำหรับบางคน บาดแผลเหล่านั้นอาจเกิดจากเหตุการณ์รุนแรง เช่น การถูกกระทำร้าย การถูกทอดทิ้ง หรือประสบการณ์ที่กระทบจิตใจอย่างรุนแรง แต่สำหรับอีกหลายคน บาดแผลเหล่านั้นอาจเกิดจากสาเหตุที่ดูเรียบง่ายกว่า เช่น ความต้องการทางอารมณ์ที่ไม่ได้รับการตอบสนอง การเจ็บป่วยของพ่อแม่หรือพี่น้อง การเติบโตในครอบครัวที่แตกแยก หรือแม้แต่การจากลาของเพื่อนสนิทในวัยเด็ก บาดแผลเหล่านี้สามารถทำร้ายจิตใจของเราในวัยเด็ก สร้างรอยแผลที่อาจปรากฏขึ้นในรูปแบบที่คาดไม่ถึงในภายหลัง และส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในวัยผู้ใหญ่ของเราได้ หากเราไม่ตระหนักถึงผลกระทบเหล่านี้

บาดแผลในจิตใจที่เกิดขึ้นในวัยเด็กอาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความใกล้ชิด หรือสร้างปัญหาอื่นๆ ในชีวิตผู้ใหญ่ การเก็บซ่อนความเจ็บปวดในวัยเด็กไว้จะไม่ทำให้มันหายไป แต่กลับส่งผลกระทบต่อชีวิตในวัยผู้ใหญ่แทน คุณอาจพบว่าตัวเองประสบปัญหาในการสื่อสารกับผู้อื่น หรือไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ปัญหาเหล่านี้บางส่วนสามารถแก้ไขได้ด้วยการเยียวยาบาดแผลในจิตใจ

อาการต่างๆ เช่น ความไม่สมบูรณ์แบบ ความรู้สึกด้อยค่า การขาดขอบเขตส่วนบุคคล และปัญหาอื่นๆ ล้วนเป็นผลสืบเนื่องมาจากบาดแผลในวัยเด็กที่สะสมมาจนถึงวัยผู้ใหญ่ ปัญหาในการควบคุมอารมณ์ โรคติดยาเสพติด อารมณ์แปรปรวน และปัญหาในการสื่อสารกับผู้อื่น ก็เป็นผลลัพธ์ที่พบได้บ่อยเช่นกัน

การเยียวยาบาดแผลในจิตใจอาจต้องใช้เวลา แต่ผลลัพธ์ที่ได้นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณได้อย่างสิ้นเชิง

เกิดอะไรขึ้นเมื่อเราตัดสินใจที่จะลงมือทำและเยียวยาบาดแผลในจิตใจของเรา? สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราในวัยเด็กยังคงติดตัวเราไปตลอดชีวิต การทำงานกับบาดแผลในจิตใจของตัวเองเปรียบเสมือนการเดินทางย้อนเวลากลับไปเพื่อมอบสิ่งที่เราขาดหายไปในวัยเด็กให้กับตัวเอง มันช่วยให้เรานำประสบการณ์ในอดีตกลับมาสู่ปัจจุบันอย่างปลอดภัย ในการบำบัด เราจะพูดคุยกันถึงขอบเขตและความเปราะบางของตนเอง นอกจากนี้ อาจมีการใช้กิจกรรมต่างๆ เช่น การทำสมาธิ การจินตนาการ การเขียนจดหมาย การวาดภาพ เพื่อเชื่อมต่อกับเด็กภายใน

ด้วยการเชื่อมต่อกับเด็กน้อยภายในใจ เราสามารถใช้การเชื่อมต่อนั้นเพื่อทำความเข้าใจว่าอะไรเป็นตัวขับเคลื่อนความวิตกกังวลและรูปแบบพฤติกรรมของเราในฐานะผู้ใหญ่ 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?” อาจจะใช้เวลาสักพัก แต่คุณสามารถทำให้เด็กน้อยภายในใจของคุณรู้สึกปลอดภัยและได้รับการปกป้องมากขึ้น

4. ฝึกสมาธิ: อารมณ์ที่ไม่สบายใจนั้นยากต่อการระบุชื่อในเด็ก (และเด็กน้อยภายในใจของคุณก็ยังคงเป็นเด็กอยู่!) เด็กที่กดอารมณ์ของตัวเองมักจะได้รับการชื่นชมจากผู้ใหญ่ แต่ในที่สุด อารมณ์ที่ถูกกดทับก็จะกลับมาปรากฏตัวอีกครั้งในภายหลัง โดยมักจะแสดงออกในรูปแบบที่ไม่ดี การฝึกสมาธิช่วยให้คุณรับรู้และยอมรับอารมณ์ของคุณ ซึ่งสื่อสารกับเด็กน้อยภายในใจว่าการแสดงออกถึงอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับได้

5. บันทึกประจำวัน: ผู้ใหญ่สามารถได้รับประโยชน์จากการเขียนเพื่อรับมือกับความเครียดทางอารมณ์และตระหนักถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ในชีวิต เมื่อคุณเขียนจากมุมมองของเด็กน้อยภายในใจ คุณอาจพบรูปแบบพฤติกรรมที่เป็นปัญหาซึ่งเริ่มต้นขึ้นเมื่อคุณยังเป็นเด็ก

6. นำความสุขในวัยเด็กกลับมา: ความสนุกสนานเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพทางอารมณ์ การหาเวลาสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจและความบันเทิงในชีวิตผู้ใหญ่ของคุณสามารถช่วยให้คุณสร้างความรู้สึกดีๆ ที่เด็กน้อยภายในใจของคุณเชื่อว่าตนเองพลาดไปในช่วงวัยเด็ก

การเชื่อมต่อกับเด็กน้อยภายในใจ จะเปิดประตูสู่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและประสบการณ์ชีวิตที่เป็นบวกมากขึ้นในวัยผู้ใหญ่

การขอความช่วยเหลือเพื่อเยียวยาบาดแผลในจิตใจเป็นการแสดงออกถึงความเข้มแข็งภายในใจ

เรามักจะไม่ต้องการแบ่งปันหรือแม้แต่ยอมรับว่าเรากำลังประสบปัญหา การพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานหรือการโพสต์บนโซเชียลมีเดียของเพื่อนๆ มักสร้างภาพลักษณ์ที่ผิดพลาดว่าทุกอย่างเรียบร้อยดีและพวกเขามีทุกอย่างครบถ้วน แม้ว่าพวกเขาเองก็อาจกำลังเผชิญปัญหาอยู่เช่นกัน อย่างไรก็ตาม การสร้างรากฐานทางอารมณ์ที่แข็งแรงสำหรับชีวิตวัยผู้ใหญ่จะนำมาซึ่งประโยชน์มากมาย ทั้งในด้านคุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ และอาชีพการงาน

คุณสามารถรับความช่วยเหลือที่คุณต้องการและสมควรได้รับหากคุณขอความช่วยเหลือในการจัดการกับผลกระทบระยะยาวจากความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองในวัยเด็ก

ติดต่อเราวันนี้เพื่อนัดหมาย สามารถโทรศัพท์ติดต่อ หรือกรอกแบบฟอร์มติดต่อและคลิกส่ง เมื่อคุณเยียวยาบาดแผลในวัยเด็ก คุณอาจค้นพบว่าคุณมีความสุข มีความสมดุล มีความยืดหยุ่น และมีความเข้มแข็งมากกว่าที่คุณคาดหวังไว้

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324



ที่มา:ขอขอบคุณ: https://www.sanook.com/

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สสช ๑๒/๒๕๖๒

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ 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 จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์



ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๒๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324