

“เรา” มันแน่ หรือแค่ยังไม่ค้นพบตัวเอง



วัยรุ่นเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นตอนปลายอย่างเราๆ ซึ่งเป็นช่วงรอยต่อระหว่างวัยรุ่นไปสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาที่ต้องค้นหาตัวตน และตัดสินใจเลือกเส้นทางการดำเนินชีวิต สถิติประชากรในประเทศไทย ปี พ.ศ 2562 พบว่ามีจำนวนประชากรวัยรุ่นกว่า 8,982,619 คน วัยรุ่นบางส่วนสามารถค้นหาตัวตนและความชอบของตนเอง กล้าแสดงออกและมีความโดดเด่น สามารถเลือกเส้นทางการดำเนินชีวิตและมีเป้าหมายที่ชัดเจน ในขณะที่ก็มีวัยรุ่นจำนวนมากไม่น้อยที่ยังไม่สามารถค้นหาตัวเองและไม่สามารถเลือกเส้นทางการดำเนินได้ตรงตามความสามารถหรือเหมาะสมกับตนเองได้

สาเหตุเหล่านี้ส่งผลให้คนที่ยังไม่ค้นพบตัวเองเกิดความรู้สึกท้อแท้ เหนื่อยหน่าย ไม่มีความสุขในการใช้ชีวิตจากการที่เลือกทางเดินที่ผิด บางคนอาจจะเลือกเรียนคณะที่ไม่ตรงกับความชอบหรือความถนัดที่แท้จริง หรือบางคนได้ทำอาชีพที่ตนเองไม่ได้รู้สึกมีความสุขที่จะทำมัน ในขณะที่มองเห็นคนอื่นมีความสุขกับการเดินตามเป้าหมายของเขา จนเกิดความคิดที่ว่าทำไมเราถึงไม่เป็นแบบนี้บ้าง “เรามันแน่จัง” ไม่มีอะไรโดดเด่น ทำนู่นทำนี่ก็ทำออกมาได้ไม่ดี ไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน ความคิดเหล่านี้อาจจะไม่ใช่คำตอบ ที่จริงอาจจะเป็นเพียงเพราะว่าเรายังไม่ค้นพบตัวตนของเราก็ได้

แล้วเราจะค้นหาตัวตนของเราได้อย่างไร?

1. พูดคุยกับตนเอง ไม่มีใครจะรู้จักเราดีไปกว่าตัวเราเอง การพูดคุยกับตนเองบ่อยๆจะทำให้เรารู้และเข้าใจความรู้สึกความคิดรวมไปถึงความชอบหรือความคิดเห็นที่มีต่อสิ่งต่างๆซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรารู้ว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งไหนมีความสุขกับอะไรได้

2. สำรวจความชอบ อะไรคือสิ่งที่เรามักจะแบ่งเวลาชีวิตเราไปทำมันโดยที่สิ่งนั้นไม่ใช่หน้าที่ สิ่งที่เราต้องทำหรือรับผิดชอบ เช่น ร้องเพลง ดูแลต้นไม้ เล่นดนตรี ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ลองสังเกตตัวเองว่าเวลาเราทำกิจกรรมเหล่านี้แล้วเรามีความสุขไปกับมันหรือเปล่า ถ้าใช่ นั่นก็อาจจะเป็นสิ่งที่เราชอบ
3. สังเกตตนเองว่าเราถนัดด้านไหน อะไรคือสิ่งที่เรามักจะทำมันออกมาได้ดีโดยไม่ต้องใช้ความกดดันหรือใช้ความพยายามมากเกินไป เช่น เราสามารถจำตัวหนังสือได้รวดเร็วและแม่นยำมากกว่าการคิดคำนวณตัวเลข หรือเราสามารถเล่นเครื่องดนตรีได้ดีกว่าการเล่นกีฬา
4. ออกไปลองทำสิ่งใหม่ๆ บางคนมักจะทำอะไรเดิมๆ ทำกิจวัตรประจำวันซ้ำๆ การลองออกไปทำสิ่งแตกต่างออกไป เช่น เดินทางไปเที่ยว ทำกิจกรรมที่ไม่เคยทำ ไปพบปะผู้คน ออกไปมองโลกกว้าง สิ่งเหล่านี้จะทำให้ได้ค้นพบมุมมองที่ต่างจากเดิม ได้ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ ได้รู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้ และอาจจะทำให้ค้นพบสิ่งที่ชอบหรือทางเลือกที่อาจจะมีประโยชน์ต่อตัวเรา

การที่เราพูดคุยกับตัวเองทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้นว่าเรามีความคิดเห็นหรือความรู้สึกอย่างไร ประกอบกับการที่เรารู้ว่าตนเองชอบและมีความสุขกับการทำอะไร มีความถนัดในด้านไหนจะเป็นตัวช่วยทำให้เราสามารถค้นพบตัวตนและความโดดเด่นที่ชอบไว้และทำให้เราเลือกเส้นทางที่เหมาะสมกับตัวเราเอง ลบล้างความคิดที่ว่า “เรามันแย่” ไม่ดีเหมือนคนอื่น สามารถยืนหยัดใช้ชีวิตได้อย่างภาคภูมิใจ และมีความสุขกับตัวเอง สุดท้ายนี้ผู้เขียนอยากบอกกับทุกท่านที่เข้ามาอ่านบทความนี้ว่า

“คุณไม่ได้แย่ คุณแค่ยังไม่ค้นพบตัวเอง”

อ้างอิง : ภาพ Thomson, Jonh.(2019). *teen personality*. Retrieved 31 January 2021 from

<https://thriveglobal.com/stories/teenage-years-shape-your-personality-take-them-seriously/>

The Board of Investment of Thailand.(2563). *สถิติประชากรไทย*. สืบค้น 31 มกราคม 2564, จาก

<https://www.boi.go.th/index.php?page=demographic&language=th>

ศรีประภา ชัยสินธพ.(2557). *ตัวตนของวัยรุ่น*. สืบค้น 31 มกราคม 2564, จาก

<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/06062014-0847>