



ຮັບຜິດຂອບຍ່າງໄຮ ໃໝ່ ໄເປັນສຸປ

(ລະບັບປັບປຸງ)



ໂຄງການ TO BE NUMBER ONE
ໃນຖຸລກຮະໜ່ອມໜູນງູນອຸບລັດນາຈັກລົງລູນ ສີວັນນາພຣະແວດີ
ກຣມສຸພາພຈິຕ ກຣະທຽວສາරາຮຣະສຸພ

รับผิดชอบอย่างไร ให้ไว เป็นสุข

(ฉบับปรับปรุง)



ชื่อหนังสือ : รับผิดชอบอย่างไรให้เป็นสุข (ฉบับปรับปรุง)
ISBN : 978-616-8340-16-5
จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา
สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
นิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2567 จำนวน 25,000 เล่ม
นิมพ์ที่ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย



คำนำ

คู่มือความรู้เรื่อง “รับผิดชอบอย่างไรให้ใจเป็นสุข” จัดทำขึ้นสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน ให้เข้าใจความสำคัญของการมีความรับผิดชอบ และเรียนรู้การฝึกน้ำทักษะความรับผิดชอบด้วยตนเอง ตลอดจนยอมรับผลทั้งบุคคลและผลลัพธ์ที่เกิดจากการกระทำการต่าง ๆ ภายใต้หน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง เพื่อนำมาฝึกนำไปปรับปรุงตนเอง ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีความเจริญงอกงามทางจิตใจ สามารถดูแลตนเอง ครอบครัว และใช้ชีวิตในชุมชนสังคมอย่างมีความสุข รวมทั้งร่วมสร้างสังคมที่น่าอยู่ มีน้ำใจเพื่อพากันและกันได้

โครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือ “รับผิดชอบอย่างไรให้ใจเป็นสุข” จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนเยาวชน แก่นนำ และสมาชิก TO BE NUMBER ONE เพื่อให้สามารถรับผิดชอบด้วยความทบทวน หน้าที่ ของตนเองได้อย่างเต็มความสามารถและมีความสุข

โครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต

2567



สารบัญ

หัวข้อ

หน้า

ความรับผิดชอบ.....หมายถึง	1
ทำไม่ต้องรับผิดชอบ	2
วัยรุ่นยุคใหม่กับความรับผิดชอบ	5
- รับผิดชอบต่อตนเอง	7
- รับผิดชอบต่อครอบครัว	10
- รับผิดชอบต่อสังคม	12
ทำอย่างไรให้เป็นคนที่มีความรับผิดชอบที่ดี	14
- ส่วนที่ 1 วิธีการพัฒนาทักษะการรับผิดชอบ	14
- ส่วนที่ 2 พัฒนานิสัยการเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดี	19
สร้างความสมดุลของความรับผิดชอบที่เหมาะสม	25
เคล็ดลับของการมีความรับผิดชอบ	27



ความรับผิดชอบ

..... หมายถึง

ราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ให้คำจำกัดความว่า **รับผิดชอบ** หมายถึง การยอมรับผลทั้งที่ดีและไม่ดีในกิจกรรมที่ตนได้ทำลงไปหรือที่อยู่ในความดูแลของตนหรือในหน้าที่การงานที่ผึงกระทำ

กรมวิชาการ (2554) ได้ให้คำจำกัดความ **ความรับผิดชอบ** หมายถึง ความสนใจตั้งใจ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเนียร พยายาม ละเอียดรอบคอบ เนื่องให้สำเร็จตามเป้าหมาย ยอมรับผลการกระทำการของตน ทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย ทั้งพยายามปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น

สำนักงานเลขานุการศึกษา (2561) ได้นิยาม...ความรับผิดชอบ... ว่าหมายถึง ลักษณะของนักเรียนที่แสดงออกถึงความเอาใจใส่ ใจล่อ ตั้งใจ มุ่งมั่น ต่อการศึกษาเล่าเรียน ต่อการเป็นอยู่ของตนเอง ตลอดจนสังคมอย่างเต็มความสามารถ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสำคัญตามความมุ่งหมายในเวลาที่กำหนด การยอมรับผลของการกระทำการทั้งผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้น รวมทั้งการปรับปรุงการปฏิบัติงานให้ดีขึ้น

กล่าวโดยสรุป ความรับผิดชอบ หมายถึง การทำหน้าที่ที่อยู่ในความดูแล หรือ เป็นหน้าที่การงานที่ผึงกระทำ ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่น เอาใจใส่ ให้สำเร็จตามเวลาและเป้าหมายที่กำหนด รวมถึงการยอมรับผล ที่เกิดขึ้นทั้งผลดีและผลไม่ดีแล้วนำไปปรับปรุงให้ดีขึ้น



ทำไมต้องรับผิดชอบ

เราลองมาดูว่า เหตุการณ์เหล่านี้ ว่าเกิดขึ้นเพราะอะไร

“เล่นเกมไม่กินข้าว ไม่นอน จนปวดท้อง เป็นโรคกระเพาะ”

“ทะเลกับแม่ แม่ป่วยเรื่องของอินซื้อโตรคัพท์เครื่องใหม่เป็นรอบที่ 3 ของปีนี้ คาดว่างทึ้งลีมเก็บใส่กระเป้า”

“ไม่ได้ทุนเรียนและเกรดลดลง ก่อนสอบแพลงเที่ยวหนักไปหน่อย”

“พลาดโอกาสได้គุฒารีียนต่อ เพราะล่งงานไม่ทัน เกรดเลยไม่ถึง”

จากท่าวของ庵碧玉สูญเสียที่ติดเชื้อ Covid-19 แต่ปฏิเสธการตรวจรักษา จนนำมาสู่การระบาดเป็นจำนวนมากในประเทศไทยได้

การปิดชั่วข้อมูลผู้ติดเชื้อ Covid-19 ของผู้ที่เดินทางกลับจากประเทศที่กำลังมีการระบาด ส่งผลให้ผู้ใกล้ชิด ผู้โดยสารในเที่ยวบินเดียวกับผู้ป่วย แพทย์และพยาบาลที่เข้าตรวจอรักษาผู้ป่วย ตลอดจนบุคคลแวดล้อมของผู้ใกล้ชิดผู้ป่วย หรือผู้ที่ต้องพบปะหรือพบเจอกับผู้ป่วยต้องไปรายงานตัวที่โรงพยาบาลเพื่อตรวจน้ำเชื้อและถูกกักตัวเช่นกัน สุดท้ายหลายของผู้ป่วยซึ่งเป็นนักเรียนอายุ 8 ขวบติดเชื้อ Covid-19 ทำให้ต้องปิดโรงเรียนที่陋านเรียนอยู่ถึง 14 วัน

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นได้ว่าทั้งหมดเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการขาดความรับผิดชอบ หรือการทำหน้าที่ของตนเองไม่สมบูรณ์ ซึ่งส่งผลเสียทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมในวงกว้าง



ແຫຼິນກາງກັບກັນດ້າເຮາດມວ່າມີຄວາມຮັບຜິດຂອບ ແລ້ວໄດ້ອະໄວ

ຄວາມຮັບຜິດຂອບ ຈະທຳໃຫ້ເກີດສຶ່ງດີ ๆ ຈຶ່ງທັງຕ່ອງເຮົາເອງ ຄຣອບຄຣວ ແລະຍາຍໄປໃນສັງຄົມໄດ້ ເຊັ່ນ

- ສາມາດຄຸດໄລ້ແລ້ວເອງໃຫ້ມີສຸບພາພາຍໄລ່ຈະເປັນແຮງ ເຕີບໂຕເປັນຜູ້ໃໝ່
ອຢ່າງມື້ຄຸນນາງ
- ຜົກນີ້ສັຍແລະທັນຄົດທຳໃຫ້ເກີດກາປົງປັດຕາມກວະເບີຍບເຊື່ອມົ່ນໃນຕົນເອງ
ມື້ຄຸນຄ່າ ມອງໂລກແໜ່ງດີ ກາຮຍອມຮັບຜົລທີ່ເກີດຈາກກາຮະກະທຳ ມີຄວາມດັ່ງໃຈ ນພາຍາມ
ທີ່ຈະປັບປຸງແລະພັດທະນາໃຫ້ດີເຂັ້ມ
- ທຳໃຫ້ເຮົາໄດ້ພັດທະນາຕົນເອງ ຈາກກາຮ ໄດ້ທຳອະໄໄສທີ່ທ້າທາຍ ມີຄວາມກະຮະຕີອີຣີວັນ
ຕຽງເວລາ ບຍ້ານ ໃສ່ໃຈ ມູນມັ່ນມີເປົ້າໝາຍໃນການກຳທຳການ



- ໄດ້ຮັບຄວາມໄວ້ວ່າງໃຈຈາກເນື່ອນ ຜ່ອແມ່ ດຽວອາຈາරຍ
- ໄດ້ຮັບຄວາມໄວ້ວ່າງໃຈຈາກຜູ້ອື່ນ ກາຮທຳການໃນລ່ວນທີ່ໄດ້ຮັບມອບໝາຍຫຼືອ
ອາສາມາໃຫ້ລໍາເຮົຈ ເປັນກາຮແລດງອອກລົງຄວາມຮັບຜິດຂອບ ທຳໃຫ້ຜູ້ທີ່ມອບໝາຍການ
ຮູ້ສຶກໄວ້ວ່າງໃຈ ອຢາກຈະຮ່ວມກຳທຳການ ອຢາກມອບການທີ່ສຳຄັງຢູ່ຢືນໃນຄຽ້ງຕ່ອໄປ

- ได้รับโอกาสสุดท้าย ในชีวิต มีระเบียบวินัย ความสำเร็จในชีวิต ไม่ทำความเสียหาย และเลื่อมล้ำให้ตัวเอง การได้รับการชื่นชม มีเกียรติ ได้ช่วยเหลือคนอื่น เป็นที่รักใคร่



- สามารถดูแลตนเอง ครอบครัว ใช้ชีวิตในชุมชนและสังคมอย่างมีความสุข ร่วมสร้างสังคมที่น่าอยู่ มีน้ำใจพากันและกันได้
- เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน ผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน ปฏิบัติตามกติกาของ สังคมได้เหมาะสม ทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นลงบสุข



วัยรุ่นยุคใหม่กับความรับผิดชอบ

“วัยรุ่น” เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการพัฒนาจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่สำคัญของชีวิต ซึ่งมักพบกับการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา บางคนจึงเรียกว่านี้ว่า “วัยอ่อนลุน” จึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวในหลาย ๆ ด้าน เพื่อเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่

คุณสมบัติอย่างหนึ่งที่วัยรุ่นทุกคนสามารถเสริมสร้าง และพัฒนาตนเอง เพื่อก้าวไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เป็นที่ยอมรับของคนรอบข้างและคนในสังคม และเป็นเล่นทางที่จะนำพาชีวิตไปสู่การประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ คือ การมีความรับผิดชอบ และความรับผิดชอบยังเป็นทักษะด้านชีวิตและอาชีพ ที่จำเป็นทั้งหมดของเด็กและเยาวชนในศตวรรษที่ 21 นี้ด้วย

ถึงแม้วัยรุ่นอย่างเราอาจจะมีหน้าที่รับผิดชอบสำคัญเชียงอย่างเดียวคือ การเรียน แต่ในความเป็นจริงแล้วทุกคนยังต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ในด้านอื่น ๆ ต่อครอบครัว และต่อสังคมที่อยู่รอบตัวด้วย เพราะเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยทำให้เราประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นที่เชื่อถือและได้รับความไว้วางใจจากคนอื่น อีกทั้งได้รับการยอมรับในการเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จของครอบครัว ชุมชนและสังคม ซึ่งถ้าเราสามารถฝึกฝนตนเองให้มีความรับผิดชอบ ตามหน้าที่ต่าง ๆ ให้ได้ เรายังจะได้เรียนรู้ผ่านหน้าที่เหล่านั้น เป็นการพัฒนาด้านความคิดและลักษณะนิสัยที่ดี เดิบโตไปเป็นผู้ใหญ่ คนรุ่นใหม่ที่มีคุณภาพ



การทำหน้าที่หรือสร้างความรับผิดชอบของเราจะแตกต่างกันตามสถานภาพ
และบทบาทหน้าที่ที่ได้รับในขณะนั้นหรือตามสถานการณ์นั้น ๆ เช่น

บทบาทลูก

เรามีหน้าที่ช่วยเหลือแม่ทำงานบ้านที่ได้รับมอบหมาย เคารพ
เชื่อฟัง ไม่ทำให้ผ่อนแม่เมื่ลสบายนิจ ไม่ทำให้ผ่อนแม่เดือดร้อน



บทบาทพี่/น้อง

เราต้องช่วยดูแลภันและกัน และช่วยกันทำงานบ้าน ๆ ๆ



บทบาทเพื่อน

เรารายต้องเป็นที่ปรึกษาเวลาเพื่อนไม่ลสบายนิจ ช่วยเรื่อง
การเรียน ซักชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมดี ๆ ๆ



บทบาทนักเรียน

มีหน้าที่ตั้งใจ เรียนรู้ สอบ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของ
โรงเรียน เคารพเชื่อฟังครู อาจารย์ ๆ ๆ



บทบาทประธานนักเรียน

เราต้องเป็นผู้นำในการทำกิจกรรม ลอดล่องดูแลช่วยเหลือ
เพื่อน และน้อง ๆ เป็นจุดเชื่อมประสานระหว่างนักเรียน
และอาจารย์ ๆ ๆ



บทบาทประชาชน

ต้องปฏิบัติตามกฎหมายและทำหน้าที่พลเมืองที่ดี ๆ ๆ



ซึ่งจากหน้าที่ตามบทบาทเหล่านี้ ทำให้เราต้องสร้างความรับผิดชอบ
ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และขยายไปถึงสังคมที่เรารอยู่ด้วย

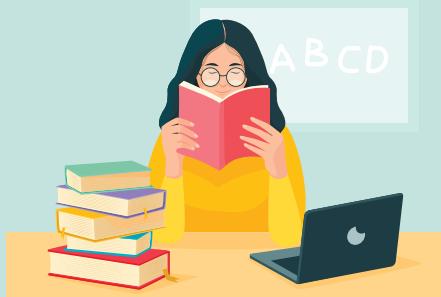
ความรับผิดชอบต่อตนเอง

หมายถึง การรู้จักบทบาทหน้าที่ในการดูแลตนเอง แก้ไขปัญหาของตนเอง รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก ยอมรับผลจากการกระทำการของตนเองทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย พร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข รวมถึงการรับรู้ถึงบทบาทของตนเองที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม เช่น

1. การดูแลและรักษาสุขภาพอนามัยตนเอง โดยการจัดหาเครื่องอุปโภค บริโภคได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม



2. มีระเบียบวินัยในเดนเอง ตั้งใจเรียนหนังสือ หมั่นหาความรู้เพิ่มเติม อยู่เสมอ บียนบันเข็งและอดทนต่ออุปสรรคในการเรียน และปัญหาต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต



3. รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย



4. ประพฤติตนให้เหมาะสมสม ปรับตัวเข้ากับคนอื่นๆ ได้ และมีความสามารถ ควบคุมตนเองได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ



5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง ตรงต่อเวลา สามารถพึงตนเองได้ และมีลักษณะ ความเป็นผู้นำ



6. ยอมรับการกระทำของตนเองและผลที่เกิดขึ้น
รวมทั้งพร้อมที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้น



7. รักษาสิทธิของตนเอง และไม่ละเมิดสิทธิ
ของผู้อื่น



8. มีความประยั้ดดอดออมและรอบคอบ
ในการดำรงชีวิต



9. รู้จักวิธีคุ้มครองป้องกันตนเอง
ให้ปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ

ความรับผิดชอบต่อครอบครัว

ความรับผิดชอบต่อครอบครัว สามารถนำไปใช้ในครอบครัวแต่ละคน มีบทบาทและหน้าที่แตกต่างกันออกไป ครอบครัวจะมีความสุข ถ้าบุคคลในครอบครัวรู้จักบทบาทและปฏิบัติหน้าที่ของตน เช่น

1. เดินทางเชือฟัง บิดามารดา และผู้ปกครอง



2. ช่วยทำงานบ้าน ช่วยงานพ่อแม่/ผู้ปกครอง การอภิร่วมกันในครอบครัว ควรมีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบกันเพื่อช่วยกันทำงานในพื้นที่ส่วนรวม จะได้ไม่เกิดความบัดແย้ง มีความสามัคคีช่วยเหลือกันในการทำงานบ้าน และช่วยเหลือ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ในทุกโอกาสที่ทำได้



3. ใช้จ่ายอย่างประหยัด
ไม่นุ่มเนื้อย ลุรุ่ยสุร่าย



4. มีความรักใคร่ป่องดองในหมู่เพื่อน



5. สร้างความไว้วางใจและความน่าเชื่อถือ^{จะ}
จะมอบให้ทำสิ่งที่สำคัญ เพราะเชื่อว่าจะทำได้สำเร็จ
ตัวอย่าง เช่น การฝึกเก็บของ ฝึกซื้อของ
ฝึกดูแลสัตว์เลี้ยง ฝึกดูแลบ้าน



6. ไม่นำความเดือดร้อนมาสู่ครอบครัว
ประพฤติดนเดี่ยว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด
ไม่เกเร คิดก่อนทำเสมอว่าจะทำให้
ครอบครัวเดือดร้อนหรือไม่

ความรับผิดชอบต่อสังคม

หมายถึง การที่รามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนและสังคม บำเพ็ญประโยชน์ สร้างสรรค์ความเจริญให้ชุมชนและสังคมอย่างเต็มความสามารถ ไม่ทำความรำคาญ เดือดร้อนให้กับคนในชุมชน และช่วยสอดส่องพัฒนาระบบของบุคคลที่จะเป็นภัย ต่อสังคม เช่น

1. ร่วมกิจกรรมของสังคมและงานบุญประจำปีต่างๆ เช่น ทำบุญตามเกตกาล งานบวช งานศพ งานแต่งงาน เป็นต้น



2. เคราะฟลีทิกการอยู่ร่วมกันของคนในชุมชน เช่น ไม่ล่วงเสียงดังรบกวน ทำความรำคาญให้เพื่อนบ้าน ไม่ทิ้งขยะในที่คุณอื่น ไม่จอดรถกีดขวางทาง เป็นต้น





3. มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน มีน้ำใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
4. รักษาสุขลักษณะของชุมชน โดยช่วยกันรักษาความสะอาดของชุมชน เช่น ช่วยกำจัดสิ่งปฏิกูลต่างๆ ทำลายแหล่งเพาะน้ำพืชของยุงลายหรือที่แพร่เชื้อโรค และร่วมมือกับเจ้าหน้าที่กำจัดโรคระบาด
5. อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในชุมชน รักษาสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ช่วยดูแลรักษาสิ่งของที่เป็นสาธารณะบดี ไม่ทำลายโบราณสถาน โบราณวัตถุในชุมชน
6. ป้องกันภัยในชุมชน เช่น ช่วยสอดส่องให้ความร่วมมือและเป็นกำลังสำคัญ กับทางราชการอย่างเต็มที่ เช่น ช่วยเจ้าหน้าที่สำรวจในการปราบปรามโจรผู้ร้าย ตรวจตราป้องกันการบ้มยารั่งเย็บลินของส่วนรวม
7. ร่วมผ่านนาชุมชน เช่น เป็นจิตอาสาในการร่วมสร้างห้องสมุดศalaที่เป็นแหล่งเรียนรู้ของคนในชุมชน



ทำอย่างไร ให้เป็นคนที่มีความรับผิดชอบที่ดี

ส่วนที่ 1 วิธีการพัฒนาทักษะการรับผิดชอบ

ฝึกระเบียบวินัยในตัวเอง จากการวิจัยด้านประสาทวิทยาได้พิสูจน์การทำงานของสมอง พบว่า เมื่อสมองทำงานชำนาญ จะเกิดเป็นทักษะ และลักษณะนิสัย ดังนั้น เราจำเป็นต้องเริ่มจากการฝึกความมีระเบียบวินัยในตนของเรา ก่อน นี่จะเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างความรับผิดชอบ โดย

1. มีกฎเกณฑ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำอะไรเป็นเวลา และลงมือเสมอ ไม่ให้ขาด เป็นต้น
2. หลีกเลี่ยงการคบหาใกล้ชิดกับผู้ที่ขาดระเบียบวินัย เพราะอาจจูงใจให้เกิดการกระทำอะไรนอกกฎหมายที่และระเบียบที่ดีได้
3. การทำงานได้มีว่าเลิกน้อยหรือไข้ๆ ควรฝึกให้เป็นระเบียบ
4. หยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง
5. คิดเสมอว่าการมีระเบียบเป็นเครื่องแสดงถึงความเจริญของจิตใจ



ตั้งเป้าหมายและทำให้สำเร็จ โดยไม่ออกนอกลุ่มของการทางเลี่ยงก่อน ลองเบียนรายการสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันออกมาดู และพยายามทำสิ่งเหล่านั้นให้สำเร็จ ทีละอย่างให้ได้มากที่สุด



ย้ำเตือนตนเองถึงผลลัพธ์ที่คาดหวัง เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ตนเองอยู่เสมอ เช่น ตั้งใจซ้อมกีฬา ไม่โดดซ้อม เพื่อจะได้ชนะเลิศการแข่งขันและมีสิทธิ์ได้ covariance นักกีฬา ไปเรียนต่อคณะที่อุปกรณ์เรียน



เรียนรู้การแก้ปัญหาอย่าง ๆ หรือเรียนรู้วิธีรับมือกับความท้าทายในชีวิต โดยต้องเรียนรู้ที่จะตั้งสติ คิดอย่างมีเหตุผลและรวมกำลังใจเดินต่อไปให้ได้

กำหนดตารางกิจวัตรประจำวัน ที่เหมาะสมกับคนเอง ตีนนอนและเข้านอนให้ตรงเวลาเดิมทุกวัน พยายามกินอาหารแต่ละมื้อให้ตรงเวลาเดิม ออกกำลังกายในช่วงเดียวกันและสม่ำเสมอ แทนที่จะวิ่งอย่างหักโหมสองสามวัน จากนั้นก็นั่งหน้าคอมต่อไปทั้งสัปดาห์ที่เหลือ และพยายามหาช่วงเวลาของแต่ละกิจกรรมที่จะทำ เช่น ตอบอีเมล อ่านหนังสือ หรือทำการบ้าน ฯลฯ หากเราไม่มีการกำหนดเวลาในการทำสิ่งต่าง ๆ อาจทำให้เราใช้เวลา กับสิ่งหนึ่งมากเกินไปจนเลิมทำอย่างอื่น จนทำให้เราดูเหมือนขาดความรับผิดชอบในการทำเรื่องที่เราได้หลงลืมไป



มีความสม่ำเสมอ ความรับผิดชอบจะไม่มีความหมายใด ๆ เลย หากเราทำ ๆ เลิก ๆ ถ้าเราต้องการเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดี ก็จำเป็นต้องจัดตารางกิจวัตรประจำวันที่ติดต่อตันเอง และยึดถือปฏิบัติเอาไว้ เช่น อย่าตั้งใจอ่านหนังสือเรียนเป็นสิบชั่วโมงติด ๆ กัน จากนั้น ก็หยุดอ่านไปอีกสามสัปดาห์ ทั้ง ๆ ที่เราควรแบ่งเป็นอ่านหนังสือสักวันละ 1-2 ชั่วโมงแทน การมีความสม่ำเสมอจะช่วยให้เราออกแบบกิจวัตรประจำวัน และส่งผลให้งานสำเร็จลุล่วงได้ดีขึ้น โดยอาจเริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ ก่อน

รู้จักบริหารเงินของตัวเอง ไม่ใช้จ่ายเกินตัว ถ้ามีไม่พอต้องประหยัด หรือ
หารายได้เพิ่ม และต้องไม่เลิมແປ່ເກັບລວ່ນໜຶ່ງໄວໃຊ້ຮຽນເຫດຈຳເປັນທີ່ອຈຸດເນື່ອ



เป็นคนที่ผึ่งพาได้ การเป็นที่ผึ่งนาของคนอื่นได้นั้น เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดี ทั้งยังเป็นที่นาเชื้อถือและได้รับการไว้วางใจจากผู้อื่น ในการมอบหมายให้รับผิดชอบงานสำคัญ



รับฟังคำติชม ส่วนหนึ่งของการเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดี คือ การเปิดใจรับฟังคำวิจารณ์ และยอมรับเวลาที่มีค่านามากล่าวติชม ญูดง่าย ๆ คือ ยินดีเมื่อมีคนชื่นชม และปรับปรุงเมื่อมีคนให้คำแนะนำ เนื่อที่เราจะได้นั่นนา ตนเองไปเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดีได้ หากเราต้องการเป็นคนมีความรับผิดชอบ ที่ดีในโรงเรียน ก็ฝึกรับฟังคำติชมจากคุณครูว่าจุดไหนที่ต้องปรับปรุง หากต้องการเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดีในบ้าน ก็ฝึกรับฟังเวลาที่ฟ่อเม่ หรือ คนในครอบครัวบอกให้เราปรับปรุงหรือพัฒนาตนเอง และหากเพื่อน ๆ ของเราน ญูดง่าย ๆ เกี่ยวกับจุดบกพร่องของเรา ด้วยความหวังดี จริงใจ เรา ก็ไม่ควรล่ายหัว หรือบอกปฏิเสธเมื่อยัง เพราะเราคิดว่าด้วยเราไม่มีข้อเสียใด ๆ เราควรนำคำติชม มาพิจารณาว่าเราควรจะปรับปรุงตามที่ได้รับคำติมาหรือไม่ อย่างไปกรร คนที่ดีเรา เพราะบางท่อนภาพให้เรานำไปปรับปรุงพัฒนาตนเอง

การเสริมแรงให้ต้นเอง ให้รางวัลตัวเองเมื่อทำงานสำคัญหรืองานยาก สำเร็จ โดยการออกไปเล่นหรือผ่อนคลายข้างนอกบ้าน



ส่วนที่ 2 พัฒนานิสัยการเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดี

สามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้

เริ่มต้นจากการเล็ก ๆ ที่ทำสำเร็จได้ เช่นเดียวกับการทำงานทั่วไป หากเราชี้สิ่งเหล่านี้อยู่หน่ายกับความรับผิดชอบทั้งหมดที่มีอยู่ พยายามเริ่มจากงานเล็ก ๆ หรืองานที่สามารถทำสำเร็จได้เร็ว ๆ ก่อน การได้จัดการบางเรื่องออกไปจากรายชื่อการงานที่ต้องการทำทีละอย่าง จะช่วยให้เราชี้สิ่งโล่งใจขึ้น ทำให้เรา มีกำลังใจและกระตือรือร้นในการทำเรื่องใหม่ ๆ ต่อไป เพราะการเริ่มต้นจากเรื่องที่ทำได้จะช่วยให้รู้สึกดี มีกำลังใจ มั่นใจ และพร้อมที่จะรับผิดชอบเรื่องต่าง ๆ ทั้งเรื่องเล็กและเรื่องใหญ่ในแต่ละวันได้แล้ว

เขียนลิสต์รายการเรื่องต่าง ๆ ที่เรามองว่า เราสามารถทำให้สำเร็จ ก่อนได้ เช่น รดน้ำต้นไม้ทุกวัน ให้อาหารปลาทองทุกวัน ไปโรงเรียนตรงต่อเวลา ส่งการบ้านทุกครั้ง แบ่งปันอุปกรณ์การเรียนให้เพื่อน ลองเริ่มเรื่องที่เราอยากทำที่สุดก่อน และค่อย ๆ ไล่ไปเรื่อย ๆ

อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง เพราะแสดงถึงการขาดความรับผิดชอบ ต้องวางแผนเนื้อบรรลุเป้าหมาย และค่อย ๆ ทำทีละขั้นตอนไปเรื่อย ๆ



มีความคิดริเริ่ม เมื่อเราเห็นว่ามีส่วนไหนที่ต้องทำหรือต้องเปลี่ยนแปลง ก็อย่ารอให้ได้รอดำรงเดิน เมื่อเราทำได้ เราจะรู้สึกถึงผลลัพธ์ในตนของเรา ซึ่งจะส่งผลไปในด้านอื่นๆ ของชีวิตให้เกิดการพัฒนาขึ้น แต่เราไม่ควรไปอุตสาหะ เสนอตัวทำในสิ่งที่เกินกำลัง ให้ทำก็ต่อเมื่อรู้สึกว่าเราสามารถทำได้ ไม่ใช่ทำโดยเนียมและไม่มีใครทำ



จัดทำแผนกิจวัตรประจำวัน คนมีความรับผิดชอบที่ดีมักจะมีตารางกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสมกับตนเอง จัดตารางในแบบที่จะช่วยให้จัดการทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน และเรื่องเล่นได้ลงตัวขึ้น รวมถึงช่วยให้ทำแต่ละอย่างได้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น ตีนนอนและเข้านอนให้ตรงเวลาทุกวัน พยายามทานอาหารแต่ละมื้อให้ตรงเวลาเดิม daviy ออกกำลังกายในช่วงเดียวกันและสม่ำเสมอ แทนที่จะวิ่งอย่างหักโหมสองสามวัน จากนั้นก็นั่งหน้าคอมต่อไปทั้งสับดาษที่เหลือ และพยายามหาช่วงเวลาที่จะทำกิจกรรมที่จำเป็นต้องทำ เช่น อ่านหนังสือ หรือทำการบ้าน ฯลฯ

รับผิดชอบต่อทรัพย์สินของตนเอง นี่คือก้าวต่อไปของการฝึกเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดี เช่น ติดเชื้อไวรัสในเตบุ๊คและเก็บไว้ในล็อคเกอร์ให้ดี หรือเก็บใบในที่ๆ ปลอดภัย หากพบกุญแจมากล้องกับตัวกุญแจเนื่องจากนักเรียน การสูญหาย เก็บรักษาสิ่งของมีค่าให้เรียบร้อย และสัญญากับตนเองไว้ว่า ถ้าทำหาย จะไม่ยอมซื้อใหม่ไปอีกอย่างน้อยหากเดือนถัดไป เพื่อให้บทเรียนแก่ตัวเอง เราไม่สามารถเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดีได้หาก หากต้องซื้อโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือของมีค่าทุกๆ หากเดือน



ยอมรับผลการกระทำทั้งผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้น ยินยอมรับผลจากการกระทำทั้งในสิ่งที่ดีและไม่ดี นำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดผลการกระทำที่ดีกว่าเดิม เช่น เราตั้งใจอ่านหนังสือแล้วผลการสอบจะออกมาอย่างไร เรา ก็ยอมรับในผลที่เกิดขึ้น ถ้าสอบผ่านก็ดีใจ ถ้าสอบไม่ผ่านก็ทำใจยอมรับและ มุ่งมั่นแก้ไขให้ผ่านต่อไป และยอมรับว่า ทำไม เราทำเรื่องดังกล่าวไม่สำเร็จ ไม่ว่าด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม



ที่จริงแล้ว การจะนั่งนานๆ เองต่อไปได้นั้น เราควรที่จะยอมรับผลในการขาด ความรับผิดชอบเลี้ยงก่อน ยอมรับความผิดพลาดของตนเอง การรู้จักเรียนรู้ จากความผิดพลาด นับเป็นการมีความรับผิดชอบสองขั้นอันน่า赞赏 ถือ เพราะไม่เปียงแต่เราจะสามารถลิกนี้ในเวลาที่อาจเสียไปโดยไร้ประโยชน์ให้กับ วิกฤติที่เกิดขึ้น และเปลี่ยนให้มันกลายเป็นประสบการณ์ที่ล้ำค่าหรือโอกาส แต่ยังช่วยให้เราประยัดเวลาในอนาคตได้ จากการหลึกเลี่ยงที่จะทำผิดพลาด ซ้ำสองในเรื่องเดิมอีกด้วย องค์ประกอบฯ หลักอย่างหนึ่งของการแสดงให้เห็นว่า เรายอมรับผิดได้แล้ว คือการนูดว่า “ผมทำมันพลาดเอง แต่จะไม่ทำมันอีก” ครั้งต่อไปที่เรารอญูในสถานการณ์เดิมอีก หมายความเดือนตัวเองถึงความผิดพลาด ในอดีต และอย่างปล่อยให้ตัวเองทำผิดพลาดซ้ำสอง



และที่สำคัญ **เลิกแก้ตัว** ในบางสถานการณ์ย่อ渑ีปัจจัยบางอย่างที่เราไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งคนที่ขาดความรับผิดชอบมักใช้เป็นข้ออ้างให้กับตัวเอง และกล่าวโทษเวลาเกิดปัญหา เมื่อใดก็ตามที่เราแก้ตัว มันก็เหมือนการฟูดว่า “เรื่องนี้ไม่เกี่ยวกับผมนะ เนரะ...” ซึ่งความหมายของมันจริง ๆ ก็คือ “ผมไม่มีส่วนรับผิดชอบ” จงหมั่นลังก์เดลักษณะการคิดและการบุคลิกของตัวเอง เอาไว้ เราเห็นรีบปรับตัวตัวเองกำลังแก้ตัว การแก้ตัวอาจแสดงออกได้หลายรูปแบบ แต่ที่มักได้ยินกันคือ “ผงก็จะจะทำ/ไม่ทำอย่างนั้นเหมือนกัน แต่...” ครั้งต่อไปที่เรารู้ว่าตนเองกำลังแก้ตัว พยายามเปลี่ยนคำนูดเสียใหม่ จงยอมรับว่า เผรະอะไร เราจึงทำเรื่องดังกล่าวไม่สำเร็จ

เลิกบ่น “การบ่น” เป็นอีกนิสัยที่เริ่มประโยชน์อย่างหนึ่ง ของคนที่ขาดความรับผิดชอบ หากเราไม่ทำอะไรเลย นอกจากบ่นต่อว่าหัวหน้าของเรา สภาพเดินน้ำอากาศ หรือบ่นถึงราคาก็ไม่แพงกว่าของลินคำบางยี่ห้อ เรา ก็จะไม่สามารถ ก้าวหน้าในธุรกิจได้เท่าที่ควร การบ่นก็เป็นแค่อีกช่องทางหนึ่งในการกล่าวโทษ โลกใบหนี้ โดยที่ไม่ยอมเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ตนเองจะเปลี่ยนได้ เราอาจจะ ไม่สามารถปรับเปลี่ยนราคากันและกันอีกต่อไป จนเมื่อเวลาผ่านไป ดูเหมือนว่า ตนเองกำลัง จะประปากบ่นอีกแล้ว พยายามหยุดก่อน และเปลี่ยนเป็นคำพูดในเชิงบวกแทน เราจะประหลาดใจว่า เทคนิคนี้สามารถเปลี่ยนมุมมองเราไปได้มากแค่ไหน



เลิกเล่นบทเหยียดผู้เดgradeหัวร้าย โลกใบหนี้ไม่ได้มีเรื่องกับเราเป็นการ ส่วนตัว หากเราต้องการฝึกมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ก็จะเลิกที่จะคิดว่าคนอื่น จ้องทำลายเราให้ดูเหลร้าย หรือประสาดความล้มเหลว อาจารย์ไม่ได้มีอนาคต ให้เราเข้าสอบ เพราะเรามาสอบสาย เพียงเพราะอาจารย์ต้องการลงโทษเรา คนเดียวหรอก อาจารย์ทำไปเพื่อระดับต้องทำตามกฎระเบียบ และหากละเมิดกฎของ ส่วนตัวจะก็ไม่ได้เรียกจับเราที่ขับรถมอเตอร์ไซค์โดยไม่สวมหมวกกันน็อก เพราะอยากรเกลังเรา แต่เพราะเราทำผิดกฎหมาย

สร้างความสมดุลของความรับผิดชอบที่เหมาะสม

แน่นอน การเป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตถือว่า เป็นเรื่องที่ดี เนರะจะน้ำหนักมากถึงว่าคุณมีความน่าเชื่อถือและสามารถรับผิดชอบ ทั้งตัวเองและผู้อื่นได้

แต่ในบางครั้งการรับผิดชอบมากเกินไป อาจจะส่งผลเสียกับตัวเอง เช่น ทำให้เกิดความเครียดได้

ลองมาสำรวจกันว่าเราทำลังมีความรับผิดชอบสูงเกินไปหรือไม่ โดยให้ พิจารณาลิست่อไปนี้

- เรา_magจะให้ความสำคัญกับความต้องการของคนอื่นเจนและเลี่ยคามต้องการ ของตัวเองหรือไม่?
- เรา_magจะเดือนคนอื่นว่าจะต้องทำอะไรและรู้สึกไม่ชอบใจที่คนอื่น ดูรึความรับผิดชอบหรือไม่?
- เรา_magจะตอบ郁กลงเมื่อคนอื่นมาขอให้ช่วยงาน แต่สุดท้ายแล้วเรา ก็รู้สึกหงุดหงิด โกรธ เคืองใจหรือไม่?
- เมื่อมีอะไรผิดพลาดเกิดขึ้น เรา_rู้สึกว่าตัวเองต้องเป็นคนรับผิดชอบ เรื่องนั้นทั้งหมดหรือไม่?

ถ้าคำตอบคือ ‘ใช่’ น้อาจเป็นสัญญาณว่าเราทำลังเป็นคนมีความรับผิดชอบ สูงเกินไป



ความรับผิดชอบสูงเกินไปนี่เป็นนิสัยที่แก่จากเพรากการช่วยเหลือคนอื่น ทำให้รู้สึกดี เช่น รู้สึกว่ามีความสามารถ ลดความเครียด และหลีกเลี่ยงความบัดແยี้ง นิสัยนี้จะทำให้คนรอบข้างจ้องจะปั่นพาเรามากเกินไป ซึ่งอาจทำให้เราเห็นอยู่ล้ำ หยุดหงิด หมดแรง ทำงานผิดพลาด ตั้งนั้น อย่ารอให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้ ควรหา วิธีเพื่อสร้างความสมดุลของความรับผิดชอบที่เหมาะสม เช่น



- คืนความรับผิดชอบให้ผู้อื่น
- กำหนดเวลาสิ่งที่เราควรรับผิดชอบจริง ๆ มีอะไรบ้าง
- ยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น
- ไม่รับความทุกข์ของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง
- หัดใจดีกับตัวเองบ้าง
- และสุดท้ายเราอาจต้องปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่หน้าที่และความรับผิดชอบ ของเราโดยตรงลงบ้าง

เคล็ดลับของการมีความรับผิดชอบ

การตระหนักรู้ต่อความรับผิดชอบก็เป็นสิ่งสำคัญ บางคนจะพูดว่า “ทำไมฉันต้องรับผิดชอบ” “ทำไมต้องเป็นฉัน” เราต้องคิดพิจารณาว่าสิ่งนี้เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของเราโดยตรงหรือไม่ เราอาสาหรือไม่ หรือเราเห็นใจ่อ และเพื่อน อาจารย์ หรืออย่างมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของครอบครัว กิจกรรมการผัดนาโนโรงเรียน ซึ่งภายใต้ความรับผิดชอบที่เราจะรับผิดชอบนั้น เราต้องทำอย่างเต็มความสามารถ ถ้าได้ลงมือทำแล้วผลจะออกมาเป็นอย่างไร ผิดหวังเสียใจ ดีใจ ได้รับคำดี คำชม เราก็ต้องทำใจยอมรับในผลของการกระทำนั้น ถ้ารู้สึกดีที่ได้ทำหน้าที่ตามความรับผิดชอบได้เป็นอย่างดี มีคนชื่นชมก็เป็นความภาคภูมิใจ ถ้ามีคนตำหนิ ติเตียน ในสิ่งที่เราทำ ก็อย่าได้รู้สึกเสียใจให้เกินข้อตัวปรับปรุง เพื่อพัฒนาตัวเราเอง





ความพยายามสำคัญมากที่จะผลักดันให้เกิดความรับผิดชอบสร้างแรงจูงใจในการทำ ระหว่างทางในความรับผิดชอบนั้น อาจมีสิ่งที่ทำให้ไม่อยากไปต่อ คือความขี้เกียจ และการขาดแรงจูงใจ..หลายครั้งที่เรามักจะได้ยินคำว่า สำนักฝึกกันไม่ได้ แต่ที่จริงแล้วฝึกได้ โดยต้องเห็นถึงความสำคัญ และมีความพยายามไม่ย่อท้อต่อการทำความดี



ลิ่งที่รับเป็นธุระ ไม่ได้อยู่ในหน้าที่ แต่อาสาหรือสมัครใจที่จะทำ ถือเป็น
ความรับผิดชอบ เราต้องทำอย่างเต็มที่ เช่น

การทำงานกลุ่มในส่วนที่เรารับผิดชอบเสร็จแล้ว แต่เพื่อนยังทำไม่เสร็จ
เราอาสาหรือสมัครใจช่วยเพื่อน เนื่องให้งานกลุ่มเสร็จทันเวลา

การไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ และมีการแบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบ
ในการเตรียมงานในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเตรียมอาหาร เครื่องดื่ม สถานที่
และกิจกรรมการแสดง



ตั้งใจ มุ่งมั่น เอาใจใส่ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราปฏิบัติตามหน้าที่และบทบาทที่รับผิดชอบให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตั้งไว้

ตั้งใจ สนใจ จริงจัง กระตือรือร้น ตั้งใจที่จะทำ เอาใจดล่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ตั้งใจเรียนหนังสือ จะทำให้สำเร็จถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องน่าเบื่อ ไม่น่าสนใจ แต่ถ้าเราได้รับมอบหมายมาแล้ว เราต้องเอาใจใส่ ตั้งใจ ทำให้สำเร็จ

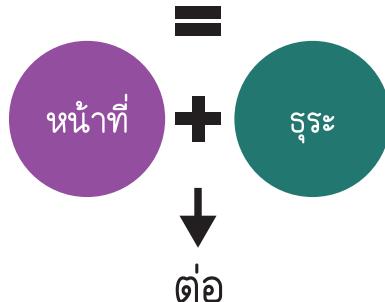
มุ่งมั่น พยายาม ดื่นرن ต่อสู้ ทุ่มเท จดจ่อและทำอย่างไม่ลดละ ไม่ย่อท้อ ต่อปัญหาและอุปสรรค จนกว่าจะสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมาย เช่น มุ่งมั่นในการทำความดี มุ่งมั่นที่จะทำหน้าที่และงานที่ได้รับมอบหมาย ตั้งใจ ไม่ท้อแท้ ไม่ลื้นหวัง

เอาใจใส่ พินิจ นิเคราะห์ ความใส่ใจทำให้เห็นทางออก แม้อุปสรรคจะยากมองให้ลึก คิดถึงข้อเท็จจริง ปรับการทำงานให้เหมาะสม





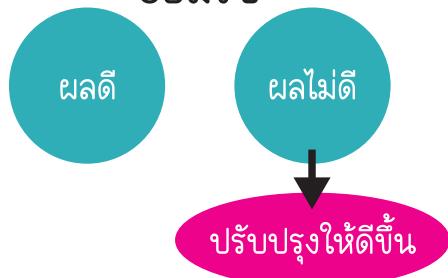
รับผิดชอบ



ด้วยความ



ยอมรับ



ปรับปรุงให้ดีขึ้น

บรรณานุกรม

กุศล ทัดโภคกรวด. (2562). หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง หน้าที่ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และโรงเรียน. สืบค้น 26 เมษายน 2565, จาก <https://sites.google.com/a/knw.ac.th/kar-ngan-xachiph-5/hnathi-khwam-rab-phid-chxb-tx-tnxeng-khrxbkhraw-chumchn-laea-rongreiyn>

ฉันทนา รัตนผลแสน. (2551). ความรับผิดชอบสำคัญอย่างไร. สืบค้น 27 เมษายน 2565, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/286032>

นรรัชต์ ผีแวงษ์. (2563). สอนนักเรียนให้มีสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม. สืบค้น 26 เมษายน 2565, จาก <https://www.trueplookpanya.com/education>

พระมหาจักรนันด์ จกุกวโร (นะวงศ์แก้ว) และพระอธิการเฉลยฉันท์โภ (อัมพา). (2563). การสร้างความรับผิดชอบต่อสังคม, วารสาร มจร ผู้ทรงปัญญาปริทรรศน์ ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (มกราคม – เมษายน 2563). สืบค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2565. จาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jmbr/article/view/240636/165674>

ไนศาล ภูไผบูลย์ อังคณา ตติรัตน์ และปันดา มีสมบัติงาม. (2561).

บทบาทและหน้าที่ของเยาวชนที่มีต่อสังคมและประเทศไทย.

สีบคัน 27 เมษายน 2565. จาก <https://narumonpornprasops.wixsite.com/social/blank-xq9ve>

ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). ผลงานนักกรmorph ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

พ.ศ. 2554, สีบคันเมื่อ 19 มีนาคม 2565. จาก <https://dictionary.orst.go.th/>

สำนักงานเลขานุการสภาการศึกษา. (2561). คู่มือการเสริมสร้างวินัย

นักเรียนในสถานศึกษาระดับการศึกษาทั้งผู้เรียนเด็กนักเรียนและผู้ดูแล

และการตระหนักรู้ต่อเวลา. สีบคันเมื่อ 19 มีนาคม 2565, จาก <http://www.onec.go.th/th.php/book/BookView/163>

ความรับผิดชอบ. (2562). [ออนไลน์]. สีบคันเมื่อ 22 เมษายน 2565

จาก <https://www.krutermsak.in.th/index.php/>

วิธีการรู้จักรับผิดชอบ สีบคัน 26 เมษายน 2565 จาก <https://th.wikihow.com/รู้จักรับผิดชอบการสร้างวินัยในตนเอง>

สีบคัน 26 เมษายน 2565, จาก <https://www.dek-d.com/>

การสร้างวินัยในตนเอง. สีบคัน 26 เมษายน 2565, จาก <http://www.dek.d.com/>

คณะทำงานผู้ฒนาสื่อองค์ความรู้ ในโครงการ TO BE NUMBER ONE

ที่ปรึกษา

- | | | |
|-----------------------|---------------|-----------------------|
| 1) แพทย์หญิงอัมพร | เบญจพลพิทักษ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2) นายแพทย์โนรล | ลี้สวัสดิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3) นายแพทย์จุ่มภูวนิช | พรอมลีดา | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4) นายศิริศักดิ์ | ธิติเดชารัตน์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5) หมื่อมหลวงยุพดี | ศิริวรรณ | |

ที่ปรึกษาโครงการ TO BE NUMBER ONE

คณะทำงาน

- | | | |
|---|-------------|-----------|
| 1) นายแพทย์วชิระ | ເງິນຈັນທີ | ประธาน |
| รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE | | |
| 2) นายแพทย์เทอดศักดิ์ | ເດືອນ | รองประธาน |
| ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต | | |
| 3) นางสาวนันทาวดี | ວຽງສຸວັລ | รองประธาน |
| นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต | | |
| 4) นางสาวอมราภุล | ອິນໂອชา南ນທີ | คณะทำงาน |
| นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต | | |
| 5) นางอรรรรณ | ดวงจันทร | คณะทำงาน |
| นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต | | |
| 6) นางริดา | ຈຸລິນທີ | คณะทำงาน |
| ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต | | |

- 7) นางอรุณรัตน์ สุวรรณะบุญเติร์ คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 8) นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 9) นางณฤติ ฤทธินย์ คณะทำงาน
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 10) นางสาวธิดารัตน์ ทิพโซธิ คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต
- 11) นายภพธร วุฒิหาร คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักวิชาการสุขภาพจิต
- 12) นางสาวสุมาลี หวานสุวรรณ คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 13) นางจนณีย์ ตราพิชัย คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 14) นายมานะ ป่องกัน คณะทำงาน
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 15) นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก คณะทำงานและเลขานุการ
ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 16) นางสาวปั๊กมา พ่วงเจริญ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 17) นางสาวพันธุ์รัลี สิทธิ์มงคล คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 18) นางสาวนิตยา ฉวยกระโทก คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

គណនេះដូច្នោះស្រាយបាន

1. លោកសារនាមរាងកុ អិនុខាងនៅទំនើប
ជាអ្នកគិតវិទ្យាគាលិនិកថែរីយាជាស្តី ក្រមសុប្បាធណភាពជិត
2. លោកសារវគ្គនិង កិតិវិការក្នុងក្រុមសុប្បាធណភាពជិត
ជាអ្នកគិតវិទ្យាការសារនាមរាងកុ អិនុខាងនៅទំនើប
3. លោកសារលោកស្រី ឌីវិរ៉ាទុន ទុកឈារជាតិ
ជាអ្នកគិតវិទ្យាការសារនាមរាងកុ អិនុខាងនៅទំនើប
4. លោកសារវិទ្យារិទ្ធេ វិជ្ជ័ន ផែរ
ជាអ្នកគិតវិទ្យាការសារនាមរាងកុ អិនុខាងនៅទំនើប
5. លោកសារវរិទ្ធេ គិតិវិការក្នុងក្រុមសុប្បាធណភាពជិត
ជាអ្នកគិតវិទ្យាការសារនាមរាងកុ អិនុខាងនៅទំនើប





โครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2590 8188
โทรสาร 0 2590 8157