

#### **Board 01**Enjoy the Journey

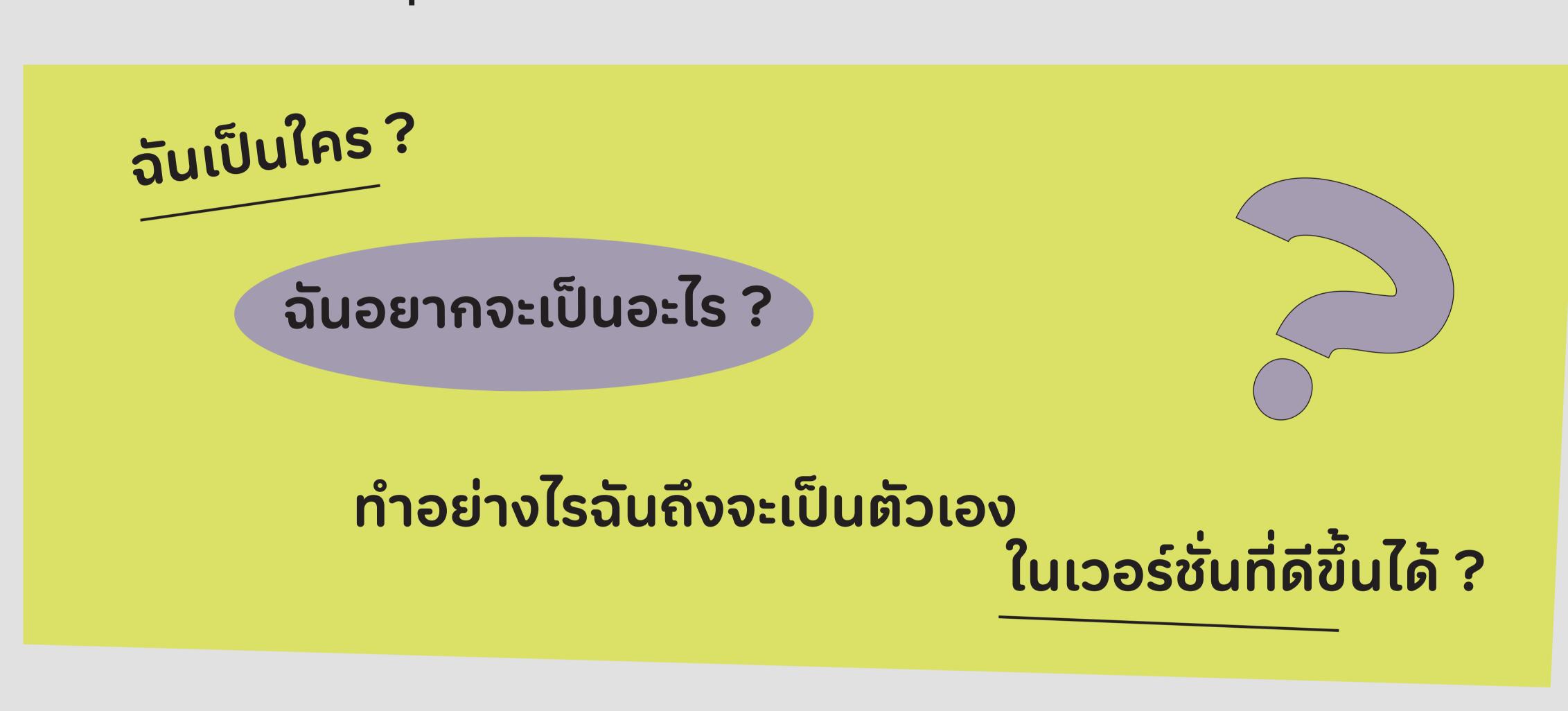
Vinyl x 1



## ENJOY THE \*\* JOURNEY

ในปัจจุบัน สังคมไทยมีการแข่งขันกันสูงขึ้น ตั้งแต่หน่วยสังคมขนาดใหญ่ อย่างที่ทำงาน โรงเรียน ไปจนถึงในวิถีชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล เมื่อผนวกกับการเติบโตอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีและโซเชียลมีเดียที่ กระตุ้นให้เราเสพข้อมูลและรับรู้ความเป็นไปของผู้อื่นตลอดเวลา สภาพดังกล่าวจึงย้อนกลับมาก่อให้เกิดความเครียดและความกดดัน ต่อตัวเราที่ต้องไล่ตามกระแสหรือค่านิยมที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงแทบทุกวัน ให้ทันให้ได้ หลายครั้งยังสร้างความกังวลและทำให้เกิดคำถามต่อศักยภาพ ของตัวเองในการที่จะเป็นคนที่มีคุณสมบัติสอดคล้องกับภาพความสำเร็จ ที่สังคมตั้งขึ้นมา จนในที่สุด เราอาจหลงลืมและละเลยสิ่งที่เราอยากเป็น หรืออยากทำจริง ๆ ไปได้...

LET THE
JOURNEY
BEGINS



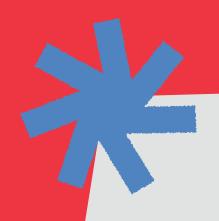
การเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด TK Park เชื่อว่า เราทุกคนมีคุณค่าในตัวเอง และทุกคนต่างมีความสามารถที่จะเรียนรู้เติบโต และเป็นตัวเองใน แบบที่ดีขึ้นได้ เริ่มต้นจากการทำความรู้จักตนเอง รู้จักความต้องการต่อ ตนเองและมองเห็นตัวตนในแบบที่ตัวเราอยากเป็น

> ด้วยสภาพสังคมในปัจจุบันที่อาจทำให้เราเกิดความสงสัยและไม่มั่นใจ ในศักยภาพของตนเองรวมไปถึงรู้สึกหลงทางและไร้เป้าหมาย TK Park จึงได้จัดนิทรรศการ Journey to the Next Chapter ขึ้น เพื่อชวนทุกคนออกเดินทางไปรู้จักตัวตนและค้นหาเป้าหมายของชีวิตผ่านแนวคิด และทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการที่จะช่วยให้เราได้เรียนรู้ตัวเองอย่าง Self-Concept หรือความเข้าใจในตนเองผสานเข้ากับอีกหนึ่งวิธีการพัฒนาตัวเอง ที่ TK Park เชื่อมั่น นั่นก็คือ การอ่าน เพราะ TK Park เชื่อว่า การอ่านคือการเรียนรู้ ที่ไม่มีที่สิ้นสุด เช่นเดียวกับการทำความรู้จักและค้นหาตัวตนของเราที่เป็นกระบวนการ เรียนรู้ตลอดชีวิต... และเมื่อการอ่านกับการทำความรู้จักตนเองดำเนินไปพร้อมกัน TK Park ก็เชื่อว่า เราจะสามารถพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่บทต่อไปของชีวิต ... หรือการเป็นตัวเองในรูปแบบที่ดีขึ้นได้อย่างมีความสุข







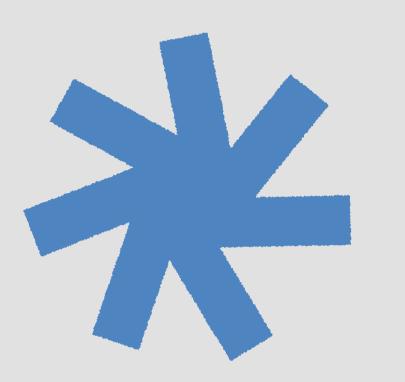


#### **Board 02**Self Concept

Vinyl x 1



### SELF CONCEPT



มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับธรรมชาติที่ดี มีคุณค่าในตัวเอง ————

และความสามารถที่จะเรียนรู้ เติบโต โดยมีเป้าหมายเพื่อเป็นตัวเองในแบบที่ดีขึ้น

Carl Rogers, นักจิตวิทยา

เราเชื่อว่าคำถามเหล่านี้คือคำถามที่หลายคนต้องเคยถามตัวเองกันมาบ้าง ซึ่งพอเกิดคำถามเหล่านี้ขึ้นมา เรากลับพบว่ามันยากเหลือเกินที่จะตอบ และในหลาย ๆ ครั้ง เราก็ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าคำตอบของคำถามเหล่านี้คืออะไร...

ถึงจะยังไม่รู้คำตอบ แต่ก็อย่าเพิ่งสับสนหรือร้อนใจไป เพราะไม่ได้มีเพียงเรา แค่คนเดียวหรอกที่ยังไม่สามารถตอบคำถามของตัวเองได้ ลองมองไปรอบ ๆ ตัว ก็จะพบว่า มีคนอีกมากมายที่ยังคงกำลังค้นหาคำตอบให้กับคำถามนี้ของตัวเอง นั่นก็เพราะก่อนที่เราจะตอบคำถามเหล่านี้ได้ เราต้องรู้จักตัวเองเป็นอย่างดีก่อน ซึ่งการทำความรู้จักตัวเองนั้นก็มีหลายวิธี และวิธีที่ TK Park อยากจะมาแนะนำในวันนี้ ก็คือการเรียนรู้ตัวตนของเราผ่านทฤษฎี Self-Concept ของ Carl Rogers นั่นเอง





Carl Rogers นำเสนอแนวคิดว่า การรับรู้ตัวตน หรือ Self-Concept ของบุคคล ใด ๆ มีปัจจัยมาจากทั้งตัวเราเองและผู้อื่น เช่น การมองเห็นรูปร่างและลักษณะ ภายนอกของตัวเรา การรับรู้ความสามารถของตัวเอง การรับรู้เกี่ยวกับ คุณค่าของตัวเอง รวมไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และ สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา

Carl Rogers บอกว่า ตัวตนของเราประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่
1) Real Self หรือ Self-Image คือตัวตนตามความเป็นจริง รับรู้ได้ผ่านการ
มองเห็นว่าตัวเองเป็นใคร มีนิสัยอย่างไร อาจรับรู้ได้ด้วยตนเอง หรือเกิดจากการบอกเล่าของผู้อื่นก็ได้

2) Ideal Self หรือตัวตนตามอุดมคติ คือตัวตนที่เราอยากจะเป็น ความใฝ่ฝัน ในอนาคตเป็นสิ่งที่เรายังไม่ได้เป็นในสภาวะปัจจุบัน

3) Self-Esteem คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งคนที่มองเห็นคุณค่าในตัวเอง จะเป็นคนที่ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความมั่นใจ และมองเห็นแง่มุมดี ๆ ในชีวิต โดย Self-Esteem จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ Real Self และ Ideal Self ดำเนินไป อย่างสอดคล้องกัน

ทีนี้เรามารู้จักทั้ง 3 องค์ประกอบนี้ ผ่านการเดินทางในนิทรรศการนี้ไปพร้อม ๆ กัน







#### **Board 03**Real Self

Vinyl x 1 QR Circle x 3



# REAL SELF " ฉันเป็นใคร คนอื่นมองตัวเราเป็นยังใง "

"ฉันเป็นใคร แล้วนิสัยจริง ๆ ของฉันเป็นอย่างไรกันนะ"

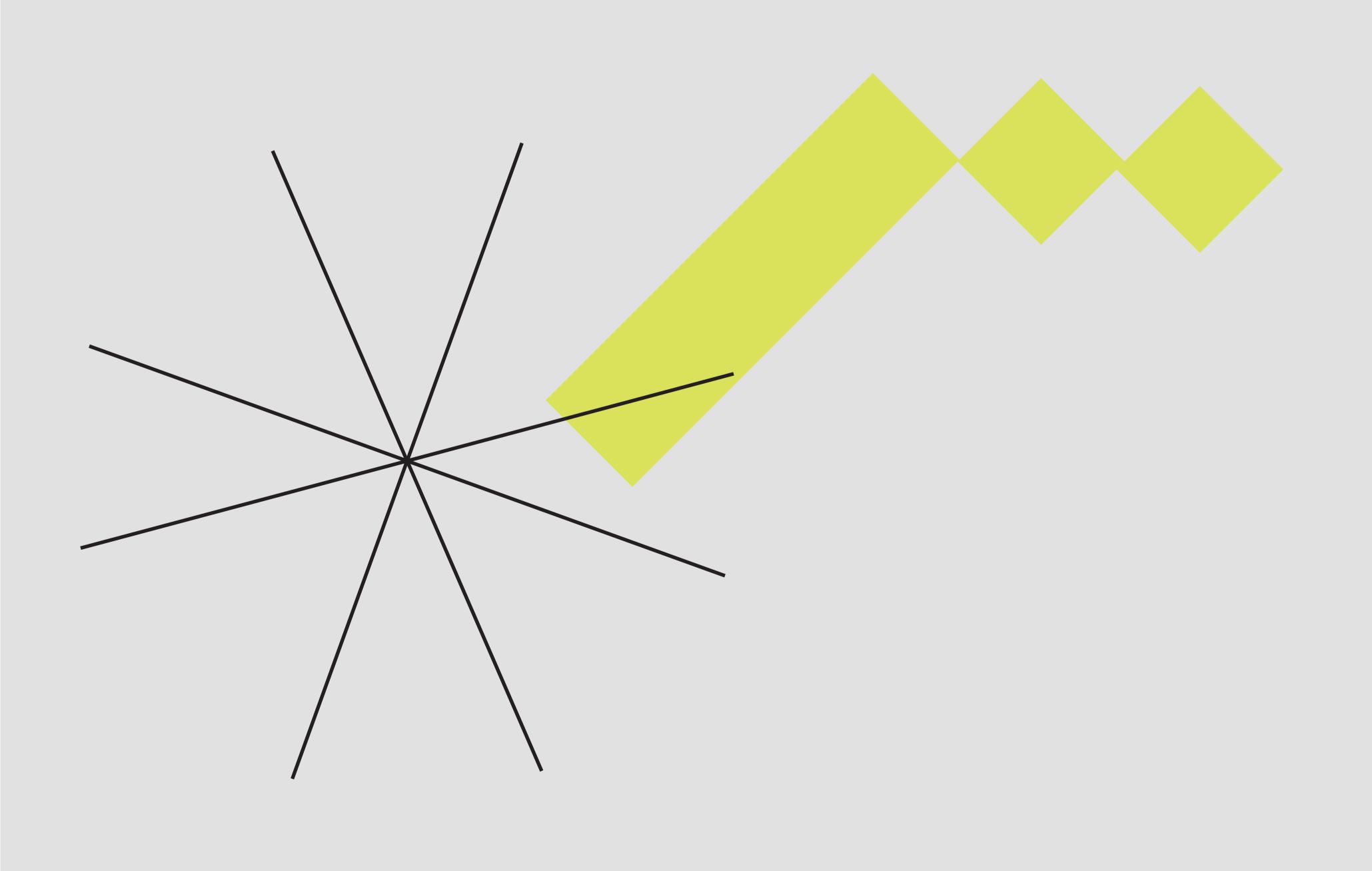
ถ้ารู้สึกว่ายังหาคำตอบให้คำถามข้างบนไม่ได้ ก็ไม่ต้องกังวลไป เพราะมีคนอีกมากเลย ที่ยังคงสับสนและสงสัยในตัวตนของตนเอง ก็เพราะว่าเวลาที่เรามองตัวเอง ภาพตัวตนของเรานั้นสามารถเป็นไปได้หลากหลายรูปแบบ ภาพบางภาพก็ตรงกับที่ คนอื่นมองเรา ในขณะเดียวกันก็มีอีกหลายภาพเลยที่เราคิดว่า นี่ล่ะ ตัวเรา แต่คนรอบข้างกลับบอกว่า เขาไม่เห็นเราเป็นอย่างนั้น ซึ่งก็ไม่แปลก ถ้าเราจะมองตัวเองต่างไปจากที่คนอื่นมองเรา เพราะทั้งภาพที่เรามองตัวเองและ ภาพที่คนอื่นมองเห็นเราล้วนเป็นสิ่งที่เรียกว่า 'Real Self' ของเราทั้งสิ้น

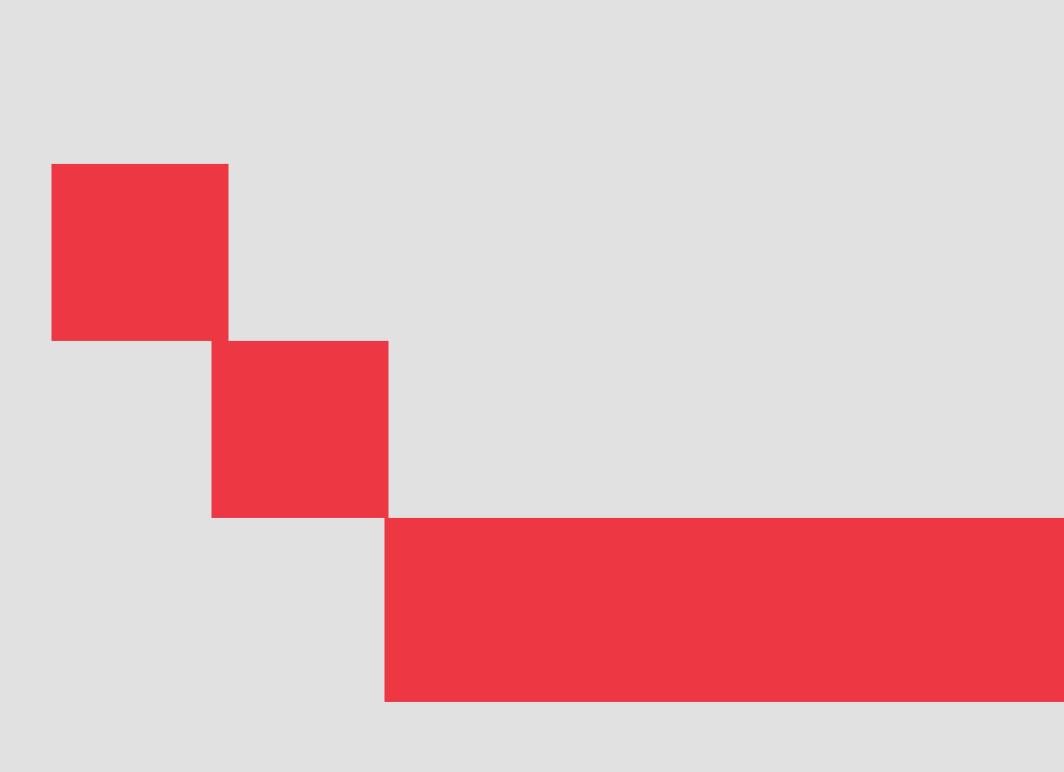
ล้าอยากรู้ว่าเราเป็นยังโง สองสแกน QR CODE ถ้านข้าง สองสแกน QR Cope ถ้านข้าง แพื่อทำแบบกดสอบทั้ง 3 แบบได้เลย

Real Self คือภาพความเป็นจริงที่ปรากฏออกมาให้เราและคนรอบข้างเห็น ไม่ว่าจะเป็นบุคลิก อุปนิสัย หรือบทบาททางสังคม ซึ่งบ่อยครั้ง ตัวเราอาจ ไม่เห็นข้อเท็จจริงทั้งหมดเกี่ยวกับตนเองอย่างที่คนอื่นมองเห็น การทำความเข้าใจตนเอง รวมไปถึงการค้นหา Real Self สามารถทำได้ใน หลากหลายวิธีการ หนึ่งในนั้นคือการทำแบบทดสอบต่าง ๆ เช่น MBTI, Enneagram, Cognitive Function

แบบทดสอบเหล่านี้เป็นการประยุกต์ใช้ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ เพื่อค้นหาคุณลักษณะของตัวเราและช่วยสะท้อนภาพตัวตน รวมทั้งยังสามารถดึงบุคลิกภาพบางอย่างที่ช่อนอยู่ในตัวเราที่เราไม่เคย สังเกตเห็นมาก่อนให้เราเห็นได้ แต่ต้องไม่ลืมว่า แบบทดสอบเป็นเพียงหนึ่ง ในวิธีการค้นหาคุณลักษณะของตัวเราเท่านั้น ไม่ใช่ทั้งหมดของการวิเคราะห์ ตัวตนเพราะตัวตนของเราก็เหมือนอาหารจานหนึ่งที่มีส่วนประกอบที่ หลากหลาย มีทั้งเครื่องปรุงและวัตถุดิบที่แตกต่างกันมากมาย เพราะฉะนั้นเราต้องค่อย ๆ เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นมาเป็นตัวตน ของเราแบบค่อยเป็นค่อยไป

ในโลกยุคปัจจุบัน ไม่ยากเลยถ้าเราจะอยากรู้ถึงส่วนหนึ่งของ Real Self ของตัวเอง หรือภาพตัวตนของเราที่คนอื่นมองเห็น เพราะเรามีสิ่งที่เรียกว่า 'Social Media' ซึ่งเป็นช่องทางที่เปิดโอกาส ให้เราสามารถเชื่อมต่อกับคนอื่นได้ ถ้าอยากรู้ว่าคนรอบข้างเห็นเรา เป็นอย่างไร ลองตั้งสเตตัสถามใน Facebook ว่า "รีวิวฉันในสายตาของเธอหน่อย" หรือสร้างคำถามใน Instagram ว่า "เธอเห็นฉันเป็นสีอะไร" นี่ก็เป็นหนึ่งในวิธีง่าย ๆ ที่จะทำให้เราได้เรียนรู้ ภาพตัวตนของเราที่ปรากฏต่อมุมมองของคนรอบตัวได้เช่นกัน













แบบทดสอบบุคลิกภาพผ่านการ เรียงตัวอักษรภาษาอังกฤษ 4 ตัว ซึ่งแทนรูปแบบนิสัยต่างๆ ของคนเรา ที่สามารถจัดเรียงออกมาได้ 16 แบบ โดยแต่ละแบบนั้นบ่งบอกถึงบุคลิกภาพ ของคนที่แตกต่างกันออกไป

(แบบทดสอบภาษาไทย)

## COGNITIVE FUNCTION



ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ คาร์ล จุง (Carl Jung) นักจิตวิทยาชื่อดังชาวสวิส ซึ่งเป็นต้นแบบของ MBTI

(แบบทดสอบภาษาอังกฤษ)



#### ENNEAGRAM

คนไทยเรียกกันว่า 'นพลักษณ์' ศาสตร์ที่ แบ่งลักษณะนิสัยของคนออกเป็น 9 แบบ โดยที่แต่ละแบบนั้นมีข้อเด่น-ข้อด้อย และสิ่งที่ควรพัฒนาต่างกันไป



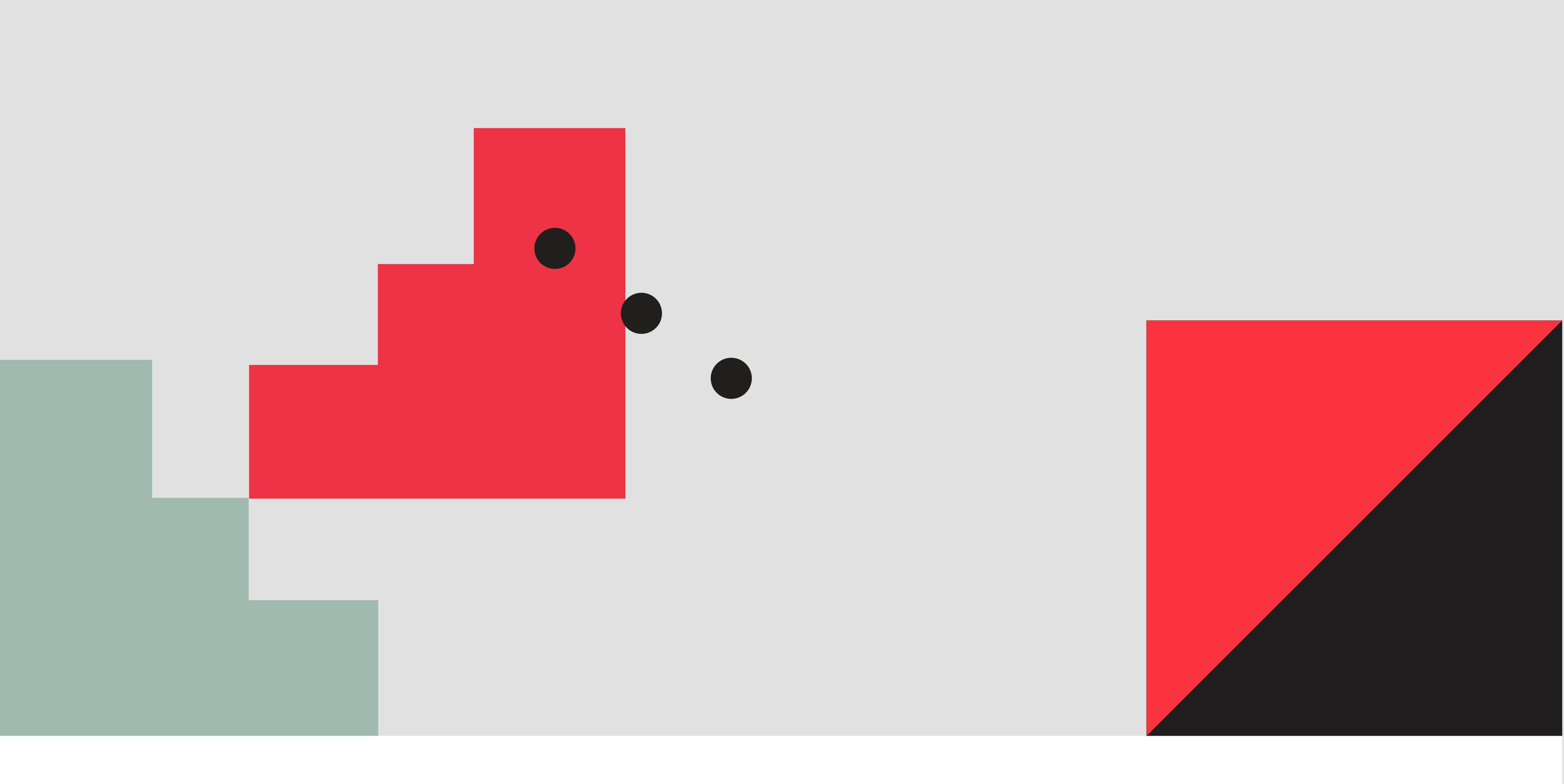
#### **Board 04**<br/>Ideal Self

Vinyl x 1
Wordsearch x 1
Content Oval x 2



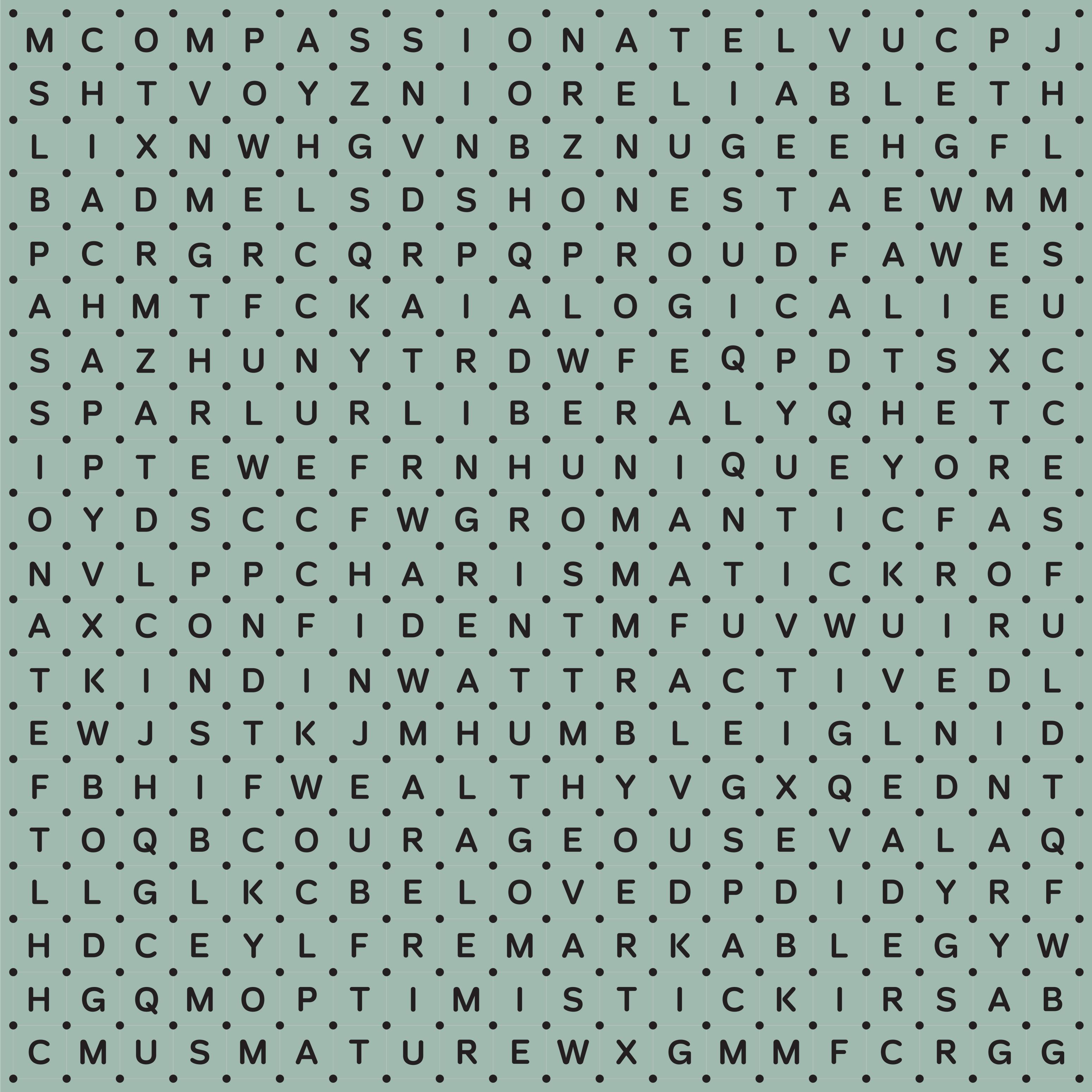


FIND 3 WORDS THAT DESCRIBE YOUR IDEAL SELF.









#### ตัวตนตามอุดมคติ

" ฉันอยากเป็นอะไร "

ตอนเด็กเราทุกคนคงเคยฝันถึงอาชีพ ที่อยากจะเป็นเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ แต่พอโต ขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ เรากลับพบว่าบางครั้ง สิ่งที่เราใฝ่ฝันนั้นก็ยากเกินกว่าจะเป็น จริง แล้วเราก็เริ่มทำความฝันหล่นหาย หรือหลงลืมความฝันในวัยเด็กไป

แต่รู้ไหมว่า ลึก ๆ แล้วในตัวเรายังคงมี 'ภาพของสิ่งที่เราอยากจะเป็น' อยู่เสมอ ซึ่งอาจเป็นภาพเดิมกับที่เราฝันไว้เมื่อ ตอนเด็ก หรือเป็นสิ่งใหม่ที่เพิ่งมารู้เอา เมื่อตอนโต โดยภาพของสิ่งที่เราอยาก จะเป็นนี้ อาจจะเป็นได้ตั้งแต่สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างการอยากเป็นคนที่มีวินัย มากขึ้น ไปจนถึงสิ่งใหญ่ๆ อย่างการ อยากเป็นเจ้าของร้านคาเฟ่เก๋ ๆ ก็ได้ เช่นกัน

ที่จริงแล้ว ภาพความฝันที่เราอยาก จะเป็น ในทางทฤษฎีจิตวิทยานั้น เรียกว่า Ideal Self หมายถึง ตัวตน ที่เราอยากจะเป็นและเป็นความใฝ่ฝัน ถึงตัวตนของเราในอนาคตที่ยังไม่ สามารถเป็นได้ในสภาวะปัจจุบัน แต่อย่าเพิ่งตกใจไป หากว่าเรายังไม่มี
เป้าหมายจริงจังว่าในอนาคตเราอยาก
เป็นอะไร ก็ไม่ได้หมายความว่าเราไม่มี
Ideal Self เพราะแท้จริงแล้ว Ideal Self
หรือภาพตัวตนที่เราอยากจะเป็นนั้น
สามารถเป็นอะไรง่าย ๆ หรือเรื่องเล็ก ๆ
ในชีวิตประจำวันที่เราอยากปรับปรุง
ให้ดีขึ้นก็ได้

ตัวอย่างเช่น เราอยากเป็นคนที่ตื่นเช้า มากขึ้นเพื่อจะได้ไปเข้าเรียนทัน หรือ อยากเป็นคนที่ออกกำลังกายเป็น กิจวัตรประจำวัน เหล่านี้ก็ถือว่าเรามี ภาพตัวตนที่เราอยากจะเป็น หรือ Ideal Self

เราทุกคนล้วนมี Ideal Self อยู่ในใจอยู่แล้วเพียงแต่ความชัดเจน ของภาพตัวตนในอุดมคตินั้นอาจจะ แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

ถ้าภาพตัวตนที่เราอยากเป็นยังไม่ ชัดเจนหรือยังไม่มีเลย ก็ไม่เป็นไร เพราะ มีวิธีการมากมายที่จะช่วยทำให้เรา ค้นหาตัวตนที่เราอยากเป็นได้ หรือ ทำให้ภาพของตัวตนที่เราอยากเป็นมี ความชัดเจนมากขึ้น หนึ่งในวิธีนั้นก็คือ การพูดคุยกับคนรอบข้าง ทั้งครอบครัว เพื่อน หรือการพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ อย่างนักจิตวิทยาก็จะทำให้ภาพของ ตัวตนที่เราอยากจะเป็นมีความชัดเจน มากยิ่งขึ้น ทั้งยังสามารถปรับและ พัฒนาให้เหมาะสมกับตัวเราได้อีกด้วย



#### **Board 05**

Empower your Potential

#### Vinyl x 1 Content Oval x 2 Sticker Dicut x 9



# EMPOWER YOUR POTENTIAL

ด้วยเหตุนี้ การหาหนทางเพื่อให้ Real Self และ Ideal Self สอดคล้องกันหรืออยู่ใกล้กันมากขึ้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้เราเกิดการ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) และศักยภาพที่จะไปสู่ตัวตนที่เราอยากจะเป็นได้ ซึ่งพื้นที่ช่องว่างที่อยู่ระหว่าง Real Self กับ Ideal Self นี่ล่ะที่เราเรียกว่า พื้นที่แห่งการพัฒนา ตนเอง หรือ Room of Improvement พื้นที่ที่เรา สามารถพัฒนาตัวเองเพื่อขยับเข้าใกล้ภาพตัวตน ที่เราอยากเป็น โดยการพัฒนาตัวเองนั้นก็มีหลาย วิธีการ ทั้งการฝึกฝน การเพิ่มความรู้การเพิ่ม ทักษะ ซึ่งยิ่งเราพัฒนาในส่วนนี้มากขึ้นเท่าไหร่

" aดช่องว่าง
Real Self

เราก็เข้าใกล้ภาพของตัวตนที่เราอยากจะเป็น

มากขึ้นเท่านั้น

ตัวอย่างเช่น หากเราใฝ่ฝันอยากจะเป็นเชฟทำขนมอบชื่อดังสิ่งที่เราต้องทำเพื่อพาตัวเองไปสู่ ภาพตัวตนที่เราอยากจะเป็นนั้น ก็คือการลงมือ ฝึกฝนทักษะในการทำขนมอบต่าง ๆ จะเป็นการ ไปลงคอร์สเรียนทำขนมหรือเรียนรู้ด้วยตนเอง ทางอินเทอร์เน็ต การเพิ่มความรู้ด้านการทำขนมให้กับตนเอง ทั้งประเภทของขนมไปจนถึงสูตร การทำขนมต่าง ๆ รวมไปถึงการซึมซับ ประสบการณ์และเส้นทางชีวิตของเหล่าเชฟทำขนมชื่อดัง เพื่อที่จะใช้เป็นบทเรียนและแนวทางสำหรับตัวเราเองจนสุดท้ายเมื่อเรามั่นใจว่าเรา มีฝีมือพร้อมความรู้พื้นฐานแล้วจึงไปสมัครเป็น เชฟทำขนมหรือจะเปิดกิจการของตนเองก็ได้

ตามแนวคิด Self-Concept ของ Carl Rogers ยิ่ง Real Self กับ Self-Concept ของเรา สอดคล้องกันหรือมีระยะห่างต่อกันน้อยลง เท่าไหร่ก็จะยิ่งส่งผลดีต่อตัวตนของเรามาก ขึ้น เพราะจะก่อให้เกิด Self-Esteem หรือการ เห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งเป็นอีกหนึ่ง องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เรามีความมั่นใจ ในศักยภาพของตนเอง เชื่อว่าตนเองสามารถ เผชิญหน้ากับอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา ในชีวิตเพื่อที่จะไปถึงภาพตัวตนที่เราอยาก เป็น หรือ Ideal Self ได้

DELLE YOU CAL





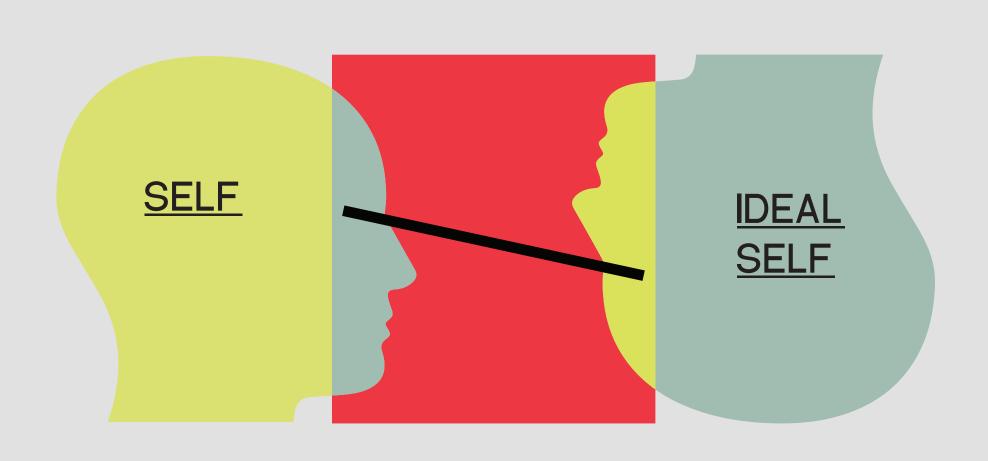


#### ROOM OF IMPROVEMENT

หนทางพัฒนาตัวเอง

เราควรทำอย่างไรบ้างเพื่อที่จะไปสู่ Ideal Self ที่เราอยากจะเป็น ?

เมื่อเห็นแล้วว่าตัวเรามีทั้ง Real Self หรือ ภาพตัวตนที่เราเป็นในความเป็นจริง และ Ideal Self ภาพตัวตนในอุดมคติที่ เราอยากจะเป็น หากเราลองจับภาพ ของตัวตนทั้งสองมาเปรียบเทียบกัน เราก็จะได้เป้าหมายของสิ่งที่เราอยากเป็น และมองเห็นว่า เรายังขาดอะไรไปบ้างใน การที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น แล้วเราจะไปสู่ เป้าหมายหรือ Ideal Self ที่เราปรารถนา ได้อย่างไร?

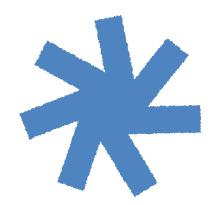


#### เลือกคำที่ใช่สำหรับคุณ

- ติดบนกระจก
- ถ่ายรูปเก็บไว้เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ของการเห็นคุณค่าในตัวเองกันเถอะ

#### ชีวิตคุณ คุณกำหนดเอง

ฉันเป็นฉันเอง แต่ละคนมีบุคลิกอันเป็น เอกลักษณ์ของตัวเอง



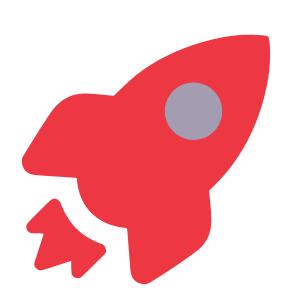




วิธีการเดียวสู่ความสำเร็จ จงมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ท้าทายตัวเอง และผลักดัน ตัวเองให้ถึงที่สุด!

ว่ากันว่า "เวลา" เปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ แต่ คุณ ต่างหากที่เป็นคน สร้างการเปลี่ยนแปลง

ความท้าทาย จะพาคุณไปค้นพบมุมใหม่ ของตัวเองที่คุณไม่เคยรู้





#### Board Iasu

Vinyl x 1



# JOURNEY YOURSELF