

การพัฒนาตนเอง

รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล

รองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ฉบับวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2557

.....

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ไม่ว่าจะเชื่อชาติ ศาสนา อะไรก็ตาม มีความปรารถนาที่เหมือนกันประการหนึ่ง คือ ความต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตในทุกด้าน เช่น การศึกษา การประกอบอาชีพ ความรัก ครอบครัว เป็นต้น แต่การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จหรือไม่นั้น ไม่มีใครรู้ล่วงหน้า เพราะมีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จมากมาย จึงไม่อาจทำนายได้ว่าใครบ้างที่จะประสบความสำเร็จ

โดยทั่วไปอาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จนั้น มี 2 ปัจจัย ได้แก่

ปัจจัยที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคล (Personal Characteristic)

ปัจจัยที่ 2 สิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุน (Supporting Environment)

สำหรับปัจจัยที่ 1 หมายถึง สิ่งที่บุคคลแต่ละคนมีติดตัวมาแต่กำเนิด ซึ่งแต่ละคนมีแตกต่างกันไป ไม่เหมือนกันเลยแม้แต่คนเดียว เช่น ระดับสติปัญญา รูปร่างหน้าตา ความสามารถพิเศษ อุปนิสัยใจคอ และความสนใจต่างๆ เป็นต้น

บุคคลที่มีคุณสมบัติที่ดีในปัจจัยที่ 1 ย่อมได้เปรียบบุคคลอื่น เพราะมีจุดเริ่มต้นที่เหนือบุคคลทั่วไป เช่น สติปัญญาดีก็ย่อมชนะคนที่สติปัญญาด้อยกว่า หรือรูปร่างหน้าตาดีก็ย่อมเป็นที่สนใจของบุคคลทั่วไปมากกว่าคนที่มีรูปร่างหน้าตาที่ด้อยกว่า ดังนั้นปัจจัยที่ 1 จึงมีความสำคัญ

สำหรับปัจจัยที่ 2 นั้น เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมต่างๆที่จะมีส่วนในการส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาตนเองในด้านต่างๆให้ดีขึ้น เช่น การอบรมเลี้ยงดู การศึกษา สิ่งแวดล้อมทางสังคม ตลอดจนการมีประสบการณ์ต่างๆในชีวิต ซึ่งนับว่าเป็นปัจจัยร่วมที่มีความสำคัญเช่นเดียวกับปัจจัยที่ 1

ถ้าจะถามว่า มีความจำเป็นเพียงใดที่บุคคลทั้งหลายจะต้องพัฒนาตนเอง และถ้าไม่พัฒนาตนเองจะเกิดอะไรขึ้น ในความเป็นจริง บุคคลทุกคนก็มีการพัฒนาตนเองอยู่แล้วตามธรรมชาติ เพราะแต่ละคนก็สามารถที่จะเรียนรู้ได้ว่า อะไรดี อะไรไม่ดี แล้วตัดสินใจเลือกทำในสิ่งที่คิดว่าดีที่สุดสำหรับตนเอง

3. Fundamental Personal Development Step

(Myrko Thum, 2012.)

Acceptance of What is

การยอมรับความจำเป็นที่จะพัฒนา ถ้าไม่ยอมรับความจริงในชีวิตก็จะโชคร้ายและมีชีวิตอยู่โดยการปฏิเสธความจริง

2. Your Willingness to Change

เพื่อให้ชีวิตเจริญงอกงามและดีขึ้น บุคคลจะต้องเต็มใจในการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ทุกสิ่งทุกอย่างดีกว่าเดิม บุคคลจะมีความสุขกับผลในตอนที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

3. You Are Responsible

ชีวิตของแต่ละบุคคลก็เป็นความรับผิดชอบของตนเอง บุคคลต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ชีวิตปัจจุบันของบุคคลเป็นผลสืบเนื่องมาจากการตัดสินใจในอดีต ดังนั้นทุกคนจึงต้องมีความรับผิดชอบต่ออย่างเต็มที่ต่อตนเอง

Six-step

in Personal Development Process

(Watterson & Associates ,Inc อ้างอิง 2013)

Step 1 : Determine Direction

การกำหนดทิศทางของการพัฒนามีความสำคัญอย่างยิ่ง เช่นเดียวกับการวางแผนการเดินทางท่องเที่ยวที่ต้องไปจุดหมายปลายทาง

Step 2 : Assess Strength

ในขั้นตอนนี้ บุคคลมีความจำเป็นที่จะต้องประเมินจุดแข็งของตนเอง เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับการดำเนินชีวิตในอนาคตอย่างประสบความสำเร็จ

Step 3 : Identify Learning Pathways

ในขั้นนี้ บุคคลจะต้องรู้ว่าพฤติกรรมอะไรบ้างที่ต้องการการพัฒนาหรือส่งเสริม เพื่อนำไปเป็นแนวทางที่จะเรียนรู้ในการพัฒนาที่ถูกต้องกับสิ่งที่ควรจะได้รับการพัฒนาของบุคคลแต่ละคน

Step 4 : Take Action

ในขั้นตอนนี้บุคคลจะต้องสามารถกำหนดได้ว่า ตนเองจะสามารถปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลง จะต้องทำไบบ้างเพื่อให้ประสบความสำเร็จในด้านการพัฒนาตนเอง

Step 5 : Evaluate Results

ในขั้นตอนนี้มีความจำเป็นที่จะต้องประเมินจุดแข็ง หรือ พฤติกรรมที่ระบุไว้ว่า จะต้องดำเนินการปรับ หรือพัฒนาเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการพัฒนาตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่นำไปสู่ความสำเร็จ

Step 6 : Re-Set Direction

หลังจากที่ได้ดำเนินการพัฒนาตนเองมาแล้ว บุคคลจะต้องพิจารณาว่าจากนี้ จะต้องดำเนินการอะไรอีกบ้าง เพื่อรักษาไว้ซึ่งจุดแข็งของตนเอง อย่าลืมว่าการพัฒนาเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันไป

แต่อย่างไรก็ตาม เราไม่สามารถคาดหวังได้ว่าบุคคลแต่ละคนจะสามารถปรับปรุงตนเองได้ดีถ้าหากไม่มีใครช่วยเหลือ เพราะในบางครั้งพบว่า บุคคลบางคนรู้ว่าตนเองมีข้อดีข้อเสียอะไร และบางคนยังไม่มี ความสนใจในเรื่องนี้เสียด้วยซ้ำไป ทำให้โอกาสที่จะพัฒนาตนเองนั้นมีข้อจำกัด

ด้วยเหตุผลดังกล่าวแล้วอาจกล่าวได้ว่า ศาสตร์ที่ศึกษาเรื่องมนุษย์จึงมีโอกาสเข้ามามีส่วนในการส่งเสริมเรื่องการพัฒนาตนของบุคคลแต่ละคน ดังนั้นการพัฒนาตนจึงไม่ควรอาศัยการเกิดขึ้นตามธรรมชาติเท่านั้น แต่จะต้องเกิดจากการเรียนรู้ที่ถูกออกแบบมาอย่างเหมาะสมจึงจะมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ถ้าจะยึดหลักจิตวิทยาในการตอบคำถามว่าทำไมจึงต้องพัฒนาตน ก็อาจจะกล่าวได้ว่า นักจิตวิทยามีความเชื่อว่าบุคคลแต่ละคนมีทั้งจุดแข็ง (Strength) และจุดอ่อน (Weakness) ทำให้มีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาตนให้มีจุดแข็งเพิ่มขึ้น และมีจุดอ่อนลดน้อยลง

คำว่าจุดแข็ง หมายถึง ส่วนที่เป็นองค์ประกอบของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึง การมีข้อดีของบุคคล ซึ่งสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ที่จะส่งผลทำให้บุคคลได้ดำเนินชีวิตสอดคล้องกับศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง และจะก่อให้เกิดความสำเร็จในระดับสูง

สำหรับคำว่า จุดอ่อน หมายถึง ส่วนประกอบต่างๆของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงข้อไม่ดีในด้านต่างๆของแต่ละบุคคล ถ้าไม่มีการขจัดจุดอ่อนออกไปให้หมดสิ้น หรือให้เหลือน้อยที่สุด ก็น่าจะทำให้เกิดปัญหาของการดำเนินชีวิตของบุคคลอย่างแน่นอน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องขจัดออกไป

ตัวอย่างของจุดแข็ง ได้แก่ สติปัญญาดี มนุษย์สัมพันธ์ดี มีความพากเพียร ซื่อสัตย์สุจริต มีคุณธรรมจริยธรรม และบุคลิกภาพดี

ตัวอย่างจุดอ่อน ได้แก่ ขาดความทะเยอทะยาน ไม่รู้กาลเทศะ ไม่มีความรับผิดชอบ มองโลกในแง่ร้าย พฤติกรรมก้าวร้าว และอารมณ์อ่อนไหวง่าย

สำหรับบทความฉบับนี้ นักขายทุกท่านคงจะรู้สึกว่หนักๆ เป็นวิชาการ และดูจริงจัง ต้องขออภัยเพราะเป็นเรื่องของความรู้ด้วย จึงอยากให้คุณทุกท่านได้ทั้งความรู้และแนวปฏิบัติ เพื่อนำไปใช้ใน ชีวิตของตนเอง ผู้เขียนอยากให้บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเริ่มต้นในการพัฒนาและปรับปรุงตนเองอยากจริงจังเสียที เพราะหลายท่านคงเคยคิดที่จัดการกับตนเองอยู่บ้างแล้ว แต่ไม่ได้เวลาที่ เหมาะเจาะจึงทำให้ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการ

แม้ว่าฝรั่งจะพูดว่าอะไร ก็อย่าได้ต่อต้าน เลือกเอาสิ่งที่คุณคิดว่ามีประโยชน์กับชีวิตของเรา เท่านั้น เพราะการมีอคติคงไม่ช่วยทำให้เรามีความสุข หรือทำอะไรได้อย่างประสบความสำเร็จ ขอให้ นักขายทุกท่านเปิดใจรับความรู้และแนวคิดไปบ้าง ผู้เขียนคงจะมีความสุขเมื่อทุกท่านประสบความสำเร็จในการพัฒนาตนเองทั้งด้านชีวิตส่วนตัว และการประกอบอาชีพได้เป็นอย่างดี

.....