

คู่มือรายวิชาการจัดการชีวิตอย่างชาญฉลาด

(Smart Life Management)

GE59- 151 และ GEN60-123

มนุษยภาพ ชีวิต และการพัฒนาตนเอง

(Humanity, Life and Self Development)

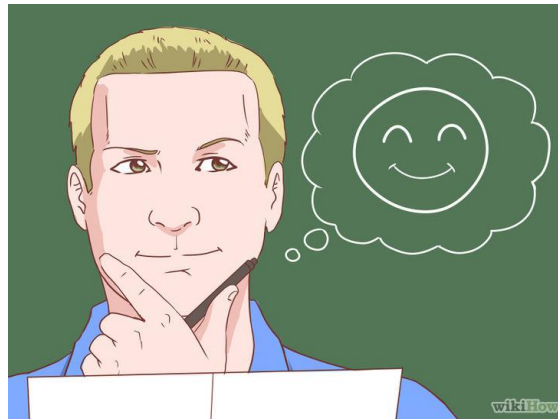
HUM-105



หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

2560

- หน่วยที่ ๑ การจัดการตนเอง
 - หน่วยที่ ๒ การรู้จักและรักตัวเอง
 - หน่วยที่ ๓ การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ
 - หน่วยที่ ๔ การวางแผนการเรียน
 - หน่วยที่ ๕ การจัดการเงิน
 - หน่วยที่ ๖ การจัดการสุขภาพ
 - หน่วยที่ ๗ การสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง
 - หน่วยที่ ๘ การจัดการความขัดแย้งและอารมณ์
 - หน่วยที่ ๙ การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
- ทรัพยากรประกอบการอ่าน



คณาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

อาจารย์ ดร.สิริพร สมบูรณ์บุรณะ

อาจารย์ผู้สอนและกระบวนกร

ผศ.ดร.อัปสร บุญยัง

อาจารย์ ดร.ปิ่นนธ์ แสนสุข

อาจารย์ ดร.นพพร ธรรมรงค์รัตน์

อาจารย์ ดร. จิตประพัฒน์ สายโสภา

อาจารย์จงสุข คงเสน

อาจารย์กาญจนา หฤธรรมพงศ์

อาจารย์สุพัต รุ่งเรืองศิลป์

นางอัมพร รัตน์วิจิตร

นางสาวชวนพิศ เกื้อมา

นางพุทธิมา ผลวงษ์

นายชัชพล ยิ่งตำนาน

นายสาธิต ขวัญชุม



หน่วยที่ 1

การจัดการตนเอง (Self Mangement)

การจัดการตนเอง (Self Mangement)

การจัดการตนเอง เป็นรูปแบบหนึ่งของการควบคุมตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยใช้การเปลี่ยนแปลงทางปัญญา กระบวนการจัดการตนเอง

กระบวนการจัดการตนเอง ได้นำเทคนิค 4 เทคนิคมาใช้ร่วมกัน และมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเฝ้าติดตามตนเอง (Self – Monitoring)

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ตนเอง (Self – Analysis)

ขั้นที่ 3 การประเมินตนเอง (Self – Evaluation)

ขั้นที่ 4 การเสริมแรงตนเอง (Self – Reinforcement)

ขั้นที่ 1 การเฝ้าติดตามตนเอง (Self – Monitoring) การเฝ้าติดตามตนเอง หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลง เพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์ทำความเข้าใจปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น และเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนการจัดการตนเอง และเป็นข้อมูลสำหรับการประเมิน ความสำเร็จในการจัดการตนเองด้วย การเฝ้าติดตามตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรม 2 อย่าง คือ 1) การสังเกตพฤติกรรมของตนเอง และ 2) บันทึกพฤติกรรมตนเองอย่างเป็นระบบ

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ตนเอง (Self – Analysis) การวิเคราะห์ตนเอง เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกไว้แล้วในขั้นที่ 1 มาพิจารณาสรุปหาปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งพิจารณาเลือกสิ่งที่จะทำให้สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้ตามเป้าหมายที่ดีที่สุด แล้ววางแผนการดำเนินการจัดการตนเอง

ขั้นที่ 3 การประเมินตนเอง เป็นขั้นตอนที่บุคคลตัดสินความสำเร็จในการจัดการตนเอง หลังจากได้ดำเนินการจัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายตามที่วางแผนไว้ โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมของตนเองที่แท้จริงกับพฤติกรรมที่วางไว้ในแผน ซึ่งถ้าพบว่าพฤติกรรมที่ทำได้จริงต่ำกว่าที่แผนวางไว้ พิจารณาหาสาเหตุที่ทำให้ไม่เป็นไปตามแผนแล้ว ปรับปรุงแผนเพื่อดำเนินการต่อไปให้ไปถึงเป้าหมายสุดท้ายของโครงการ

การประเมินตนเอง ควรทำเป็นระยะสั้น ๆ ต่อเนื่องกันไป เช่นประเมินเป็นรายสัปดาห์ หรือรายวัน ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมตามประเภทของพฤติกรรมที่สามารถประเมินความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมได้เร็วหรือช้า

ขั้นที่ 4 การเสริมแรงตนเอง หรือให้รางวัลแก่ตนเอง เป็นขั้นตอนที่บุคคลจัดหาสิ่งที่ตนเองชอบหรือพอใจเป็นรางวัลให้กับตนเองหลังจากที่ การประเมินตนเองพบว่าสามารถทำพฤติกรรมที่ต้องการได้ตามแผนที่กำหนดไว้ได้ ซึ่งการเสริมแรงตนเองก็ควรให้เป็นระยะ ๆ ตามความเหมาะสม เพื่อเป็นกำลังใจให้ตนเองทำพฤติกรรมเป้าหมายต่อไปและเพิ่มขึ้นจนบรรลุเป้าหมายสุดท้าย เพราะการรอเพื่อให้รางวัลเมื่อบรรลุเป้าหมายสุดท้ายเพียงครั้งเดียว อาจไม่มีประสิทธิภาพพอที่จะจูงใจให้บุคคลทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในระยะยาว เช่นนั้นได้

แนวการเขียนแบบเส้นทางเดินเรื่อง

การเขียนแบบเส้นทางเดินเรื่อง เป็นการเขียนของเส้นทางเรื่องราว เป็นการดำเนินเรื่องราวที่เรียงติดต่อกันเป็นลำดับ โดยการนำประสบการณ์ การตัดสินใจ การแก้ปัญหาหาแนวรวมกันเพื่อวิเคราะห์เชื่อมโยงให้

เกิดแนวคิดใหม่ ๆ ที่สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ โดยผู้เขียนต้องวางโครงเรื่องให้น่าติดตาม และน่าสนใจ ซึ่งการดำเนินเรื่องหรือผูกเรื่องให้มีความต่อเนื่องประดุจดัง “เส้นเชือก” โดยมีการตั้งคำถามหลักเป็นตัวเชื่อมการดำเนินเรื่อง

การเล่าเรื่องแบบเส้นทางเดินเรื่องนี้มี 4 องค์ประกอบสำคัญ ดังนี้

- (1) การจัดฉาก เป็นการระบุเวลา สถานที่ สิ่งแวดล้อม
- (2) การมีตัวละคร ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวในข้อ (1)
- (3) การดำเนินชีวิต (way of life) เป็นการดำเนินชีวิตหรือเรื่องราวของตัวละครในข้อ (2)
- (4) มีเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้นหรือมีปัญหาที่ต้องแก้ไข
- (5) การดำเนินเรื่องต้องเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกัน ซึ่งนำไปสู่ประสบการณ์เดิมที่มีอยู่แล้ว และบวกเพิ่มประสบการณ์ใหม่ที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

ประเด็นสำคัญของการเขียนเส้นทางเดินเรื่อง จะต้องมีการตั้งคำถามว่า มีอะไรสำคัญที่เกิดขึ้นกับตัวละครบ้าง และแก้ปัญหายังไง ในการดำเนินเรื่องต่างๆ จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับ “การตั้งคำถาม” ซึ่งจะทำให้เกิดการทบทวนความคิด วิเคราะห์และลงมือทำเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้

เขียนเปลี่ยนชีวิต: “เขียนค้นตน”

เขียน = ค้นพบตัวเอง

เขียนตั้งเป็นกระจก เพื่อเข้าใจและรู้จักตนเอง ในมิติอันหลากหลาย

มีจุดประสงค์ เพื่อเป็นการสร้างความรู้เท่าทันในตนเอง ผ่านการเขียนเชิงกระบวนการ ให้สามารถใช้ในการเขียนบันทึกเป็นดังเครื่องมือสะท้อนคุณตนเองและน้อมนำศักยภาพภายในออกมาใช้

การเขียนเพื่อรู้จักตนเอง

- การเขียนด้วยเทคนิคพิเศษอย่างหนึ่งทางจิตวิทยาและการเรียนรู้แนวจิตปัญญา
- เพื่อสะท้อนทบทวนตนเองและพบเจอตัวเราในด้านที่หลากหลาย
- การรู้จักตนเองนั้นเป็นรากฐานที่สำคัญของความสุขและความสำเร็จทุกด้านของชีวิต
- หากไม่รู้จักตนเองแล้ว ย่อมยากที่จะมีความพอใจและรักตัวเองได้อย่างแท้จริง
- และยากที่จะเลือกเส้นทางชีวิตหรือปรับปรุงตนเองอย่างเหมาะสมได้

การเขียนทำให้เรากลับมาหาตนเองเพื่อรู้ ๔ รู้ ดังนี้

๑ รู้จักตน คือ รู้ว่าตัวเราเป็นอย่างไร ในด้านต่างๆ ทั้งที่เราชอบและไม่ชอบ สังเกตและยังไม่เคยสังเกต มีสิ่งใดอยู่ในตัวเราและเราทำอะไรได้

๒ รู้ทันตน คือรู้เท่าทันตนเองว่าเราเป็นแบบนี้ส่งผลเสียอย่างไรและจะแก้ไขได้อย่างไร หรือชีวิตที่ผ่านมาเราทำแบบนี้เพราะเราเป็นคนอย่างไร

๓ รู้ใช้ตน คือรู้นำศักยภาพที่ซ่อนอยู่ทั้งในตัวตนที่ดีและตัวตนที่ไม่ดีในตัวเรานำออกมาใช้อย่างเหมาะสม

๔ รู้วางตน คือรู้จักที่จะลดละวางความเป็นตัวเราเพื่อเปิดโอกาสให้ตัวเอง เป็นมากกว่าที่เคยเชื่อ เป็นมากกว่าที่เคยคิด และใช้ชีวิตอย่างดีที่สุดโดยไม่ยึดตัวตนใดมากเกินไป

หน่วยที่ 2

การรู้จักและวิเคราะห์ตนเอง

การรู้จักตนเอง

การที่เราเปิดเผยตัวเองมากเท่าไร ก็จะทำให้เราเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น การรู้จักตนเอง (Self awareness) รวมไปถึงการรับรู้และรู้จักความสามารถของตัวเอง จะต้องรู้ว่าเราเป็นคนอย่างไร ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เก่งอะไร ไม่เก่งอะไร และที่สำคัญเราต้องรู้อารมณ์ของตนเองด้วย ว่าขณะนี้เรามีอารมณ์เป็นอย่างไร การรู้จักอารมณ์ตนเองจะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ซึ่งการที่จะรู้จักตนเอง รู้อารมณ์ของตนเองได้ ต้องเริ่มจากการรู้ตัว หรือการมีสติ การรู้จักตนเองเป็นรากฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะการรู้จักตนเองหมายถึงรวมถึง ชีตความสามารถของตัวเอง รู้ข้อจำกัดของตัวเองเรา อะไรที่ทำได้ อะไรที่เกินฝัน การรู้จักตนเองทำให้เราเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น เราจะพบว่าบางเรื่องที่เราคล้ายคนอื่น และมีอีกหลายเรื่องที่แตกต่างกัน เช่น เจตคติ ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองที่ผลักดันให้เรามีพฤติกรรมหรือการแสดงออกต่างกัน เมื่อเราได้เข้าใจปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ก็จะทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความสำคัญของการรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเองมีความสำคัญต่อการกระทำ การประพฤติ และการแสดงออก ผู้ที่รู้จักตนเองที่พอจะดำรงตนอย่างพอเหมาะพอควร ก่อนที่จะทำอะไรอื่นบุคคลควรจะรู้จักตนเองก่อนและคนที่รู้จักตนเองได้ดีก็คือ บุคคลนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า ไม่มีใครรู้จักตัวเราเองได้ดีเท่ากับตัวเราเอง มีนักปราชญ์หลายคนที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งจะกล่าวดังนี้

โสกราตีส (469-399 B.C.) เป็นบุคคลแรกที่มองเห็นคุณค่าและความสำคัญของการรู้จักตนเอง โดยได้กล่าวว่า จงรู้จักตนเอง (Know yourself) และว่าชีวิตที่ไม่รู้จักตนเองเป็นชีวิตที่ไม่มีค่า (An unexamined life is not worth living) ชีวิตของบุคคลนั้นจะเป็นชีวิตที่มีคุณค่าหรือไม่ขึ้นอยู่กับที่การที่บุคคลนั้นรู้จักหรือสำรวจตนเอง หรือตระหนักรู้ว่า ชีวิตคืออะไร กำลังทำอะไรอยู่และมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร

มอญเตมู (1533-1592) ชาวฝรั่งเศสได้เขียนหนังสือเล่มหนึ่งชื่อ The Essays ได้เน้นตัวตนในรูปแบบการดำเนินชีวิตว่า จะต้องมีความ 4 ชั้นตอนคือ

1. ศึกษาและทำความเข้าใจตนเองทุก ๆ ด้าน
2. ยอมรับตนเอง หลังจากที่ได้รู้จักตนเองในทุกส่วน ควรที่จะยอมรับตนเองทั้งในส่วนดีและส่วนไม่ดี เพื่อที่จะได้ปรับปรุงตนเองต่อไป
3. จงยอมรับและเข้าใจผู้อื่นที่เกิดจากการศึกษาตนเอง เพราะผลที่ได้จากการที่เราเข้าใจตนเองจะช่วยให้เรายอมรับและเข้าใจผู้อื่นได้ดี
4. จงใช้ชีวิตให้มีความสุข โดยให้สอดคล้องกับธรรมชาติของตนเอง

มาร์กัส (Markus, 1977) ได้แยกแยะการมองเห็นตนเองเป็น 2 ลักษณะคือ

1. การมีจินตนาการเดียวกับตนเอง (Self - Image) บุคคลจะมีความคิดเกี่ยวกับตนได้ทั้งด้านดี มองตนเองมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี หรือด้านเลว มองตัวเองต่ำต้อย ไร้ศักดิ์ศรี โดยอาศัยประสบการณ์ที่ตนได้พบเห็นก่อน จินตนาการที่บุคคลสร้างขึ้นมานั้นจะสร้างจากร่างกายก่อนแล้วมาเป็นทางด้านสติปัญญา จิตใจ และสังคมเป็นลำดับมา (เรียม ศรีทอง, 2542)

2. การมองเห็นคุณค่าของตนเอง (Self - Esteem) การมองเห็นคุณค่าในตัวเองว่ามนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ มีสติปัญญาดีกว่าสัตว์อื่น ๆ ตนเองก็เป็นมนุษย์เช่นเดียวกันก็จะสามารถเรียนรู้ได้ สามารถคิด สามารถทำ สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ สามารถติดต่อกับบุคคลอื่นได้ ทำอะไรได้เหมือนกับบุคคลอื่น ๆ ผู้ที่คิดได้ดังกล่าวจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งในการดำรงชีวิตอยู่ และในการทำงาน

ลักษณะของคนที่มองเห็นคุณค่าของตนเอง

- พุด ทำ คิด เชิงบวก
- รู้จักตนเองและผู้อื่นเชิงบวก
- มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
- มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น
- มีความสัมพันธ์สูง

ควรรู้จักตนเองในด้านใดบ้าง

- ฐานะทางเศรษฐกิจ รู้จักการใช้จ่ายเหมาะสมกับฐานะเศรษฐกิจของตน
- ความสามารถแห่งสมองและบุคลิกภาพ การเลือกทำอะไรที่เหมาะสมกับความสามารถทางสมองและบุคลิกภาพของตนเอง
- ความรู้ ต้องแสวงหาความรู้อยู่เสมอ โดยเฉพาะสาขาหรืองานที่ตนเองทำอยู่
- ความสามารถทั่ว ๆ ไป และความสามารถพิเศษ ต้องรู้ว่าตนเองขาดความสามารถอะไร จะต้องเป็นคนรู้กว้าง รู้ไกล ทันทต่อเหตุการณ์
- ความสนใจและนิสัย สนใจในงานที่ทำอย่างสม่ำเสมอ และฝึกจนเป็นนิสัย
- สุขภาพกายและศักยภาพทางกาย

รูปแบบการรู้จักตนเอง

1. การรู้จักตนเองตามแนวคิดของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ (Carl R. Roger 1970)

คาร์ล อาร์ โรเจอร์ ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับตนเองไว้ ดังนี้

ก) ตนเองตามอุดมคติ (Ideal Self) หมายถึง ตนตามจินตนาการที่ตนคิดอยากจะเป็นและอยากจะมี เช่น อยากจะเป็นคนดี คนเด่น คนดัง อยากร่ำรวย เป็นต้น

ข) ตนตามที่รับรู้ (Perceived Self) หมายถึง ตนตามที่ตนได้รับรู้ ทั้งที่ตนเองปกปิดและเปิดเผย รวมทั้งตนตามที่ผู้อื่นคาดหวัง (Other Expectation) เช่น เพื่อน ๆ คาดหวังว่าเราควรเป็นคนดี ไม่ประพฤติผิดกฎหมายและศีลธรรมจรรยา พฤติกรรมดังกล่าวทำให้ตนเองมีความคิดเกี่ยวกับตนเองขึ้นมา เรียกว่า "อัตมโนทัศน์ (Self Concept)" ในส่วนของอัตมโนทัศน์นั้น ประกอบด้วยพฤติกรรมส่วนจริง พฤติกรรมส่วนเกิน และพฤติกรรมส่วนขาด คือ

พฤติกรรมส่วนจริง เป็นพฤติกรรมจริง ๆ ของตนเอง ทั้งที่มีอยู่และเป็นอยู่ เช่น ตนเองมีร่างกายจริง ๆ ที่เคลื่อนไหวได้ เป็นต้น

พฤติกรรมส่วนเกิน เป็นพฤติกรรมที่ไม่มี / ไม่เป็นอยู่จริง เช่น การคุยโม้ โอ้อวด โกหก หลอกลวง การสร้างภาพลวงตาให้ผู้อื่นหลงเชื่อ และคล้อยตาม เป็นต้น

พฤติกรรมส่วนขาด เป็นพฤติกรรมที่มีจริง และเป็นจริงแต่เป็นการเสแสร้ง หรือบังคับให้เป็นเช่นนั้น เช่น การอ่อนน้อม ถ่อมตน และการปฏิเสธความจริง เป็นต้น

ค) ตนตามความเป็นจริง (Real Self) หมายถึง ตนที่เป็นจริง ซึ่งมีทั้งจุดเด่นและจุดด้อย ทั้งที่ทราบและไม่ทราบ ซึ่งเป็นธรรมชาติของบุคคล ว่าไม่มีบุคคลใดที่สมบูรณ์แบบ ดังคำกล่าวที่ว่า "Nobody Perfect" ใน

ความสัมพันธ์ทั้งสามลักษณะดังกล่าว ถ้าบุคคลใดมีทั้งสามข้อพอดีเท่าๆกัน จะเป็นคนดีไม่มีปัญหาไม่มีความยุ่งยากและวุ่นวาย

ถ้าตนตามอุดมคติและตนตามที่รับรู้สอดคล้องกันดี จะส่งผลต่อความสำเร็จในการทำงาน ถ้าตนตามที่รับรู้และตนตามความเป็นจริงสอดคล้องกันดี บุคคลจะได้รับการยกย่องนับถือว่า "เป็นคนดี"

2 การรู้จักตนเองตามแนวคิดของโบลส์ และดาเวน พอร์ท (Boles and Davenport อ้างถึงในเสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์, 2522) ได้แบ่งการรู้จักตนเอง 5 แบบคือ

- ความคาดหวังตนเอง (Self - Expectation) เป็นรูปแบบที่ตนเองคาดหวังตนเองในลักษณะต่าง ๆ ที่ยังไม่ถึง

- ตัวเองตามที่มองเห็นตนเอง (Self - Perception) เรามองเห็นรับรู้ตนเองอย่างไร

- ตัวตนตามเป็นจริง (Real - Self) ซึ่งดูได้จากการประพฤติปฏิบัติของตนเอง

- ตัวตนที่คนอื่นคาดหวังต่อเรา (Other's Expectation) เป็นความคาดหวังที่คนอื่นคาดหวังเราว่าเราจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

- ตัวตนตามที่คนอื่นรู้ (Other's perception) เป็นความรู้ตามอาชีพของแต่ละอาชีพ เช่น อาชีพเป็นครู ทหาร ตำรวจ หมอ เป็นอาชีพที่คนอื่นยอมว่า จะต้องประพฤติปฏิบัติตนอย่างนั้นอย่างนี้

ความสอดคล้องตามรูปแบบ 1 , 2 และ 3 จะเป็นคนทำงานที่มีประสิทธิภาพ ความสอดคล้องตามรูปแบบที่ 3 , 4 และ 5 คนอื่นจะมองเราว่าเป็นคนดี ความสอดคล้องตามรูปแบบที่ 4 และ 5 คนอื่นจะยอมรับ

การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง

การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เป็นสิ่งที่คุณจะต้องทำ การรู้จักตนเองก่อน วิธีที่บุคคล จะรู้จักตนเอง ได้ชัดเจนคือ การสำรวจตนเอง ทำให้บุคคลสามารถมองตนเอง อย่างชัดเจน ทั้งในแง่บวกแง่ลบ ทั้งในส่วนที่ดีและส่วนที่ต้องปรับปรุง รวมไปถึง ความสามารถในการสำรวจตนเอง ว่าตนเองมีบุคลิกภาพ ส่วนใดจะต้องพัฒนา ให้ดียิ่งๆ ขึ้นและ การที่บุคคลจะรู้จักตัวเองได้นั้น

กันยา สุวรรณแสง (2533:322-326) อธิบายโดยสรุปว่า บุคคลจะต้องรู้จักตนเอง อย่างน้อยใน 3 ลักษณะคือ

อันดับแรกได้แก่ อุปนิสัยของตนเอง เราต้องวิเคราะห์อย่างถี่ถ้วนว่า ตนเองมีอุปนิสัยอย่างไร อุปนิสัยใดดี ก็ควรส่งเสริมไว้ อุปนิสัยอะไรไม่ดี ก็ควรแก้ไขอาจจะใช้เวลาานาน แต่ถ้าเรามีความตั้งใจจริง ก็สามารถทำได้

ประการที่สองคือ ลักษณะส่วนรวมของตน ลักษณะนี้คงต้องอาศัยจากผู้อื่นช่วยบอก บางครั้งเราไม่ต้องการ ฟังคำวิจารณ์ เพราะอาจจะทำให้เรารู้สึกเจ็บปวด แต่เราจงอดทนฟัง คำวิจารณ์ เพราะคำทวงติง จากมิตรดีและ คนที่มีความจริงใจแล้ว เรานำมาไตร่ตรอง บางครั้งคำวิจารณ์ คำทวงติงเหล่านั้น อาจมีข้อคิดที่ดีมากมาย

และประการสุดท้ายคือ บทบาทของตน เราแต่ละคนมี สถานภาพ (Status) จึงต้องแสดง บทบาท (Role) เราจึงต้องแสดงตน ตามบทบาท ที่เราได้รับให้สมบูรณ์

นอกจากนี้ในเรื่อง การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เราทุกคนก็สามารถกระทำได้โดย การที่เราสามารถทำความเข้าใจในตนเองได้ทุกแง่ทุกมุม ทั้งมุมกว้างและมุมลึก ทั้งส่วนที่ดี และส่วนที่ยังต้องพัฒนา โดยเราต้องพยายามทำให้เป็นกลาง อย่าเข้าข้างตนเองมากเกินไป จมมองตนเองไม่ออก นั่นก็เท่ากับว่า ท่านไม่สามารถวิเคราะห์ตนเองได้ และสุดท้ายของการรับรู้ตนเอง คือ ความสามารถเปิดใจกว้าง ในการยอมรับฟัง ความ

คิดเห็นของผู้อื่น เพื่อนำมาพัฒนาตน สำหรับ การรับรู้ตนเอง ตามแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม เขามีความสนใจเรื่อง มนุษย์ เขามองมนุษย์ในแง่ดีและเชื่อว่ามนุษย์มีธรรมชาติที่ดีงาม และมนุษย์ยังเป็นผู้ที่ได้รับการขัดเกลามาแล้ว รักความก้าวหน้า พุดจริง ทำจริง รวมทั้งมีความสามารถหลาย ๆ อย่าง แนวคิดที่สำคัญคือ เขาเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนนั้น มีความรู้สึกนึกคิด เป็นของตนเอง หรือ มีแนวความคิดของตนเอง (Self-Concept) อาจกล่าวสรุปว่า มนุษย์มีภาพของตนจากตาที่มองเห็นสิ่งต่างๆ และภาพของตนจากใจ ในการนึกคิดภาพต่างๆ ที่เกิดเป็น มโนภาพทางจิตของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง คุณสมบัติ รูปสมบัติ และทรัพย์สินสมบัติ ตัวตนตามแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ จึงประกอบไปด้วยตัวตน 3 ประเภทคือ

1. ตัวตนที่เป็นจริง (Real self)
2. ตัวตนที่คิดว่าเราเป็น (Perceived self)
3. ตัวตนที่เราต้องการจะเป็น (Ideal self)

ซึ่งในสภาพความเป็นจริงขณะนี้เรากำลังเป็นนักศึกษา เรากำลังนั่งเรียนอยู่ในห้อง การที่เรารับรู้ว่าเป็นนักศึกษา และกำลังนั่งเรียนอยู่ในห้อง ขณะนี้นั้นคือ ตัวตนที่เป็นจริง พอวันหนึ่งมีคนทักว่า เราอ้วนไป ซึ่งเราก็พยายามที่จะลดน้ำหนัก แต่ยิ่งลดน้ำหนักเท่าไรตัวเราก็ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงใดๆ เมื่อมีเพื่อนๆ เห็นเราก็บอกเราว่า เธอยังคงมีรูปร่างเหมือนเดิม แต่ในใจเราบอกว่าเป็นจริงแล้ว เราลดน้ำหนักลงแล้ว ความคิดตรงนั้นคือตัวตนที่คิดว่าเราเป็น แต่ก็มีบางช่วงที่เราฝันอยากจะเป็นเศรษฐี เป็นคนรวย อยากมีทรัพย์สินเงินทองมากมาย นั่นเป็นตัวตนที่เราต้องการจะเป็น ดังนั้นตัวตนที่อยู่กับตัวเรา จะประกอบด้วย ภาพภายในใจของเราตามที่เราคิด และจะต้องอยู่กับเราอย่างสมดุล และสอดคล้องกัน ส่วนภาพภายในใจของเรากับตัวตนจริงๆ ของเรา จะไม่ทำให้เราเกิดความคับข้องใจ เมื่อภาพทั้ง ภายในและภาพทั้งภายนอก สมดุลกัน บุคคลก็จะเกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างถูกต้อง การรับรู้เกี่ยวกับตัวเอง

ตามแนวคิดนี้จึงเน้นที่ รับรู้ตัวตน ทั้งภายในและภายนอก อย่างสอดคล้องกัน สำหรับเรื่อง การรับรู้เกี่ยวกับตัวเอง นั้นสิ่งที่คุณควรพิจารณาเป็นเรื่องต้นๆ 3 เรื่องคือ เรื่องตนเองซึ่งประกอบไปด้วย ลักษณะทางกาย และลักษณะทางจิต และเรื่องสิ่งแวดล้อมที่ตนอยู่ตั้งแต่สังคม วัฒนธรรมรวมไปจนถึงอิทธิพลของสื่อต่างๆ ที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้อง ดังจะอธิบายแยกเป็นข้อๆ คือ

1. การรับรู้เกี่ยวกับตนเองทางด้านลักษณะทางกาย ได้แก่การที่บุคคลต้องรู้จักตนเองใน ส่วนของ สรีระทางกายว่า ตนเองมีรูปร่างหน้าตา หน้าตาเป็นอย่างไร ขนาดของร่างกาย ทรวดทรงและสัดส่วนของร่างกาย การทรงตัวกิริยาท่าทาง อิริยาบถต่างๆ ผิวพรรณ และรวมไปถึง สุขภาพของร่างกาย และมีสติปัญญา รู้คิดรู้พิจารณาในเรื่องต่างๆ ได้ มีความรู้ความสามารถ ที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ลักษณะทางกาย เป็นเรื่องของ พันธุกรรม เราคงกำหนดมากไม่ได้แน่ แต่เราอาจดูแลรักษาให้ร่างกายสะอาด เป็นอย่างธรรมชาติ ที่กำหนด และงดตามตามธรรมชาติ หรือปรุงแต่งให้ดูดี ตั้งแต่เส้นผมจรดปลายเท้า ลักษณะทางกายของเราอาจบอก บุคลิกภาพของบุคคลได้

2. การรับรู้เกี่ยวกับตนเองทางด้านลักษณะทางจิต เป็นการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอารมณ์ ความสนใจ ความถนัด แต่ถ้าจะกล่าว ให้ชัดลงไปคือ การรับรู้ในเรื่อง ลักษณะนิสัยของตนเอง ในความเป็นบุคคล นิสัยของบุคคล จะเริ่มจาก การที่บุคคล มีปฏิกริยา ต่อสิ่งเร้าซึ่งเป็นการกระทำที่เกิดขึ้น โดยการผ่าน กระบวนการเรียนรู้ พอบุคคลโตขึ้นมาหน่อย เด็กที่เริ่มเรียนรู้ มีปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า หลายๆอย่าง เด็กเกิดการ

โต้ตอบต่อสิ่งเร้าต่างๆ และเกิด การผสมผสานอย่างเป็นระบบขึ้น ในส่วนนี้ เราเรียกว่า เกิดลักษณะนิสัย ดังนั้น นิสัยจึงเป็น ระบบที่ถูกผสมผสานให้เกิด การโต้ตอบต่อสิ่งต่างๆที่เข้ามาเร้า สิ่งเร้า อาจเป็นคน สัตว์ สิ่งของ หรือเป็นสถานการณ์ก็ได้ พอเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน จากเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันเริ่มเรียนรู้ เริ่มสะสมสิ่งต่างๆ เข้ามาในชีวิต เด็กเริ่มมี ระบบผสมผสานนิสัยต่างๆ มากขึ้นมี การรวมเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งที่ โรงเรียน วัด สื่อรูปแบบต่างๆเช่นวิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต กลุ่มสังคมใกล้เคียงที่อาศัย ทำให้เด็กพัฒนา เจตคติ คุณธรรมและความสนใจเข้าไว้ด้วยกัน จากนิสัยก็กลายเป็น ลักษณะนิสัย และลักษณะนิสัยต่างๆ ถูกจัดระบบให้อยู่ในระบบใหญ่ที่เรียกว่า "ตัวของตัวเอง"หรือ "Self" แต่สามารถมีตัวของตัวเอง ได้มากกว่าหนึ่ง เช่น เป็นลูกที่น่ารักของแม่ เป็นเด็กดีของคุณครู เป็นนักว่ายน้ำ เป็นคนสนุกในหมู่เพื่อนๆ ตัวของตัวเองจึงมี ลักษณะ ต่างกันไป ซึ่งการผสมผสานระบบต่างๆในขั้นสุดท้ายจึงเกิดเป็นบุคลิกภาพ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า ไม่มีอะไรที่จะสะท้อนให้เห็น บุคลิกภาพได้ดีเท่า "ลักษณะนิสัย" หรือ"อุปนิสัย"

อุปนิสัยมีความหมายกว้างกว่านิสัย เพราะอุปนิสัยเชื่อมโยงและรวมเอานิสัยต่างๆ ตั้งแต่สองอย่างเข้าไว้ด้วยกัน อุปนิสัยจะเป็นการตอบสนองใน สภาพการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น คนที่มีอุปนิสัยเอื้อเฟื้อ ก็จะมีนิสัยหลายๆ อย่างรวมกันเช่น เป็นคนใจดี เสียสละ เป็นคนมีเมตตากรุณา เป็นคนโอบอ้อมอารี ชอบสังคม มีความเป็นมิตรกับทุกคน เป็นต้น

นอกจากนี้แล้ว อุปนิสัย หรือลักษณะนิสัย ยังทำหน้าที่ประเมินค่า เมื่อมันทำงานร่วมกับ เจตคติ โดยเจตคติ จะใช้ประเมินความรู้สึก โดยจะแสดงออก ในเรื่องจะยอมรับได้ หรือไม่สามารถยอมรับ ในสิ่งต่างๆ หรือเรื่องต่างๆ เจตคติเป็น ความรู้สึกนึกคิด ที่บุคคลมีอย่างเฉพาะเจาะจงต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นับเป็นการเชื่อมโยงความรู้สึกกับบางสิ่งบางอย่างโดยเฉพาะ แต่อุปนิสัยครอบคลุมไปยัง ลักษณะทั่วไป ส่วนเจตคติมีระดับความ มากน้อยแตกต่างกันอาจอยู่ในระดับต่ำสุด ปานกลาง สูงสุด แต่อุปนิสัยมีเพียงระดับปกติ โดยอุปนิสัย ทำหน้าที่ชี้แนะ หรือกำหนดพฤติกรรมต่างๆของบุคคลและทำหน้าที่ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรม อุปนิสัยบางอย่าง ทำหน้าที่เป็นสิ่งเร้า หรือแรงจูงใจ ให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ โดยสิ่งเร้าต่างๆ จะกระตุ้นให้อุปนิสัย ทำหน้าที่ตามบทบาท ต่างๆของตนเอง อย่างเหมาะสม

3. การรับรู้เกี่ยวกับตนเองทางด้านสิ่งแวดล้อมนั้น เมื่อบุคคลเกิดมาทุกชีวิต ต้องสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่ระบบครอบครัว ไปจนถึงระบบสังคมใหญ่ สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อบุคคลมาก เป็น ตัวกำหนดบุคลิกภาพ บุคคลต้องเรียนรู้ว่า ตนเองอยู่ใน สภาพสิ่งแวดล้อมอย่างไร และประเมินบรรทัดฐานทางสังคม ได้ว่าตัวเราพึงปฏิบัติตนอย่างไร

อย่างไรก็ดี เพื่อให้การศึกษาในเรื่องนี้เข้าใจยิ่งขึ้นเราต้องมีความรู้พื้นฐาน เรื่องธรรมชาติของมนุษย์ และความต้องการของมนุษย์ เพื่อเป็นแนวทาง ให้เราเข้าใจเรื่อง การรับรู้เกี่ยวกับตนเองมากยิ่งขึ้น



หน่วยที่ 3

การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

การจัดการเวลา (Time Management)

การจัดการเวลา หมายถึง การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่สำคัญ (Ferner, 1995) การจัดการเวลาเป็นพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมเดิม ๆ ดังนั้นการจัดการเวลาจึงเป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงตนเอง ที่ต้องอาศัยเทคนิค วิธีการ และทักษะย่อย ๆ หลาย ๆ อย่างมาใช้ร่วมกัน

ขั้นตอนของกระบวนการจัดการเวลา

ขั้นที่ 1 สำรวจการใช้เวลาของตนเองในปัจจุบัน โดยการใช้การบันทึกประจำวันเกี่ยวกับการใช้เวลาของตนเองตามที่เป็นจริงเป็นเวลา 1 สัปดาห์

ขั้นที่ 2 ทบทวนสิ่งที่บันทึกไว้เมื่อครบสัปดาห์ เพื่อพิจารณากิจกรรมที่ได้ทำไป จากนั้นจัดหมวดของกิจกรรม เช่น หมวดกิจกรรมการรับประทานอาหาร หมวดกิจกรรมเข้าชั้นเรียน กิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนนอกชั้นเรียน การนอน และกิจกรรมทางสังคม เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ระบุเป้าหมายระยะยาวที่มีค่าต่อตนเอง โดยคิดและระบุให้ได้ว่า สิ่งที่มี ความสำคัญและมีค่า มีความหมายต่อเรา คือ อะไร เช่น เราอยากจะเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านคอมพิวเตอร์ที่กำลังเรียน และ เป้าหมายระยะยาวที่มีความเกี่ยวข้องกับการเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านคอมพิวเตอร์ที่เรียนอยู่ คือ การได้ทำงานเป็นโปรแกรมเมอร์หลังสำเร็จการศึกษา หรือ ได้เกรดเฉลี่ยสะสมอย่างน้อย 3.50 จากนั้นระบุเป้าหมายระยะสั้นที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายระยะยาว เช่น ได้เกรดเทอมนี้ไม่ต่ำกว่า 3.00

ขั้นที่ 4 ระบุกิจกรรมแต่ละอย่างที่ต้องทำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายระยะสั้นแต่ละอย่าง เช่น การได้เกรดภาคเรียนที่ 1 ไม่ต่ำกว่า 3.00 ต้องทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนที่สำคัญ ๆ เช่น อ่านหนังสือ เข้าห้องสมุด ทำงานที่ได้รับมอบหมาย ทำรายการเพื่อตรวจสอบการทำงานของตนเองทุกวัน

ขั้นที่ 5 เปรียบเทียบกิจกรรม ที่ระบุในขั้นที่ 4 กับกิจกรรมที่ทำอยู่ในปัจจุบันซึ่งบันทึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 จากนั้นปรับกิจกรรมที่จะต้องทำให้มีลักษณะที่เป็นจริงมากขึ้น หรือรู้สึกยินดีที่จะทำ ซึ่งก็เป็นการบ่งบอกถึงการให้คุณค่ากับกิจกรรมที่จะทำใหม่

ขั้นที่ 6 ระบุแผนการใช้เวลา โดยเขียนเป็นตารางเวลาการทำกิจกรรม โดย

- (1) ระบุจำนวนชั่วโมงที่ต้องใช้สำหรับกิจกรรมแต่ละอย่างในแต่ละวันให้ชัดเจน ซึ่งเวลาทั้งสิ้นที่ทำกิจกรรมทุกอย่างรวมแล้ว เท่ากับ 24 ชั่วโมงต่อวัน หรือเท่ากับ 168 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
- (2) เปรียบเทียบความแตกต่างของการใช้เวลาที่ทำอยู่ในปัจจุบันกับเวลาที่จัดทำในตาราง
- (3) ปรับตารางเวลา ถ้าพบว่าตารางเวลาที่วางแผนไว้ไม่น่าเป็นจริงได้

ขั้นที่ 7 บริหารตารางการใช้เวลา เป็นการทำตามตารางที่กำหนดไว้ ซึ่งต้องใช้ทักษะ การตัดสินใจ การจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง เพื่อให้การจําแนกเวลาในแต่ละกิจกรรมเป็นไปตามตารางที่กำหนดนั้นให้ได้

ขั้นที่ 8 การประเมินผลการบริหารตารางการใช้เวลา เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของแผน และปัญหาที่ทำให้ไม่เป็นไปตามแผนที่อาจเกิดขึ้นได้ เพื่อปรับแผนใหม่ให้เหมาะสม โดย การประเมินผลช่วงแรก ควรทำเมื่อได้ลงมือปฏิบัติตามตารางแล้ว 1 สัปดาห์ ซึ่งถ้าพบว่าตารางมีความไม่เหมาะสมให้ปรับตารางการใช้

เวลาให้เหมาะสมกับความเป็นจริง และประเมินผลต่อไปเป็นระยะเพื่อแก้ไขอุปสรรคและควบคุมการใช้เวลาของตนเองให้เพื่อบรรลุเป้าหมายสุดท้ายได้ตามที่ตั้งไว้

อุปสรรคและตัวช่วยในการจัดการเวลา

ดังที่ได้กล่าวข้างต้นแล้วว่า การจัดการเวลาสิ่งซึ่งซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายด้าน ทั้งปัจจัยภายนอกตัวบุคคลและปัจจัยภายในตัวบุคคล การประสบความสำเร็จในการจัดการเวลานอกจากขั้นตอนและวิธีการในการทำโครงการจัดการเวลาที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ความรู้ความเข้าใจในปัจจัยที่เป็นอุปสรรคและตัวช่วยในการจัดการเวลาต่อไปนี้จะช่วยให้การจัดการเวลาประสบ ความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

1. การรู้เท่าทันและแก้ไขอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นอุปสรรค การเดินตามตารางที่กำหนด ต้องใช้ความพยายาม อดทนอย่างมาก โดยเฉพาะการอดทน และต่อสู้กับสิ่งที่ทำให้เราไม่ได้ทำในสิ่งที่ตั้งใจจะทำ ซึ่งได้แก่

- 1.1 การบอกตัวเองว่า "ตอนนี้ฉันยังไม่มีอารมณ์ทำงาน"
- 1.2 ใ้ใจ / ห่วงใยต่อตารางกำหนดการทำงานของตนเองน้อย
- 1.3 ความกังวล ว่าวุ่น เมื่อเวลาจวนเจียน
- 1.4 เป็นทุกข์เมื่อคิดว่างานที่ทำจะได้เกรดหรือคะแนนต่ำ
- 1.5 ความรู้สึก โกรธ กังวล ซึมเศร้า จะเพิ่มมากขึ้นตามจำนวนเวลาที่สูญเสียไป
- 1.6 ความรู้สึกอ่อนล้า และตึงเครียด

2. จำกัดพฤติกรรมที่เป็นตัวทำลายเวลา เป็นพฤติกรรมที่ทำให้เราหันเหไปจากเป้าหมายที่เราวางไว้ เช่น การดูทีวี การงีบนอน การมองเหม่อ และการคุยโทรศัพท์ ดังนั้นเราจึงควรจำกัดเวลาในการทำพฤติกรรมเหล่านี้ให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

3. ใช้ตัวช่วยที่เรียกว่าตัวกอบกู้เวลา ซึ่งหมายถึง สิ่งซึ่งช่วยให้การใช้เวลาในการทำกิจกรรมมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ได้แก่

- 3.1 การใช้รายการตรวจสอบงานที่จะต้องทำและได้ทำเสร็จไปแล้ว
- 3.2 การทำงาน 2 อย่างในเวลาเดียวกัน เช่น ฟังเทปการบรรยายของอาจารย์ / อ่านหนังสือระหว่างนั่งรถเมล์ / เดินทางไป-กลับ หรืออ่านหนังสือกับเพื่อนก็ได้ทั้งการมีเวลาอยู่กับเพื่อน และได้การเรียนรู้ไปด้วย

4. ปฏิเสธกิจกรรมบางอย่างที่ผู้อื่นให้ทำในเวลาที่เป็น การช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นเป็นสิ่งที่ดี แต่ในเวลาที่เป็นถ้าการใช้เวลาในการช่วยเหลือผู้อื่น จะทำให้เราทำงานสำคัญไม่ทัน การปฏิเสธการขอความช่วยเหลือก็เป็นสิ่งจำเป็นต้องทำ โดยสื่อสารให้ผู้ร้องขอความช่วยเหลือได้ทราบความจำเป็นของเรา

5. การจัดการกับการผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination Management)

การผัดวันประกันพรุ่ง หมายถึง การผัดผ่อนหรือเลื่อนเวลาของการกระทำบางอย่างที่ตนเองเชื่อว่ามีประโยชน์ออกไปโดยไม่มีเจตจำนง ซึ่งถ้าการผัดผ่อนหรือเลื่อนนั้นสร้างความยุ่งยากให้เกิดขึ้นกับตนแล้ว เรียกว่า เป็นปัญหาที่ควรได้รับการเปลี่ยนแปลง

ขั้นตอนของการจัดการกับการผัดวันประกันพรุ่ง

ขั้นที่ 1 แยกวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง สาเหตุที่ทำให้บุคคลผัดผ่อนหรือเลื่อนการกระทำในสิ่งที่ตนเองบอกว่าต้องการจะทำ มีทั้งที่เกิดจากความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งแยกวิเคราะห์สาเหตุที่เกิดจากแต่ละปัจจัย (O'Keefe & Berger, 1997) ดังนี้

1.1 สาเหตุจากอารมณ์ความรู้สึก

อารมณ์ความรู้สึกที่ทำให้มีการผัดผ่อนหรือเลื่อนการกระทำที่ตั้งใจไว้แล้ว เป็น ความรู้สึกทางลบที่มีต่องานหรือ ภาวะที่กำลังจะทำงานนั้น ซึ่งตัวอย่างของความรู้สึกทางลบที่เป็นสาเหตุของการผัดผ่อน/เลื่อนงานออกไป ได้แก่

(1) ความรู้สึกความกังวล ความตึงเครียด ความกระวนกระวายที่เกิดขึ้น เมื่อพยายามเริ่มลงมือทำ หรือเมื่อ เพียงแต่คิดจะทำก็เกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้นแล้ว เราจึงเกิดแรงจูงใจที่จะไปทำอย่างอื่นแทน เพื่อหลีกเลี่ยง ความรู้สึกดังกล่าว

(2) ความรู้สึกโกรธ ที่จะต้องทำงานนั้น บุคคลจึงเลื่อนการทำงานนั้นออกไป เพื่อลดความรู้สึกโกรธที่เกิดขึ้น

(3) ความรู้สึกเฉื่อย ซึมเศร้า หรือเหนื่อยมากเกินไปกว่าที่จะทำงานในขณะนั้นได้ จึงต้องการผ่อนคลายชั่วคราว กล่าวได้ว่า ความรู้สึกทางลบที่สนับสนุนให้เราผัดผ่อน / เลื่อนการทำงาน ที่ตั้งใจไว้มีมากมาย เราจะต้องหา วิธีการที่ดีกว่าจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้หรือจัดการกับการผัดวันประกันพรุ่งของตนเอง

1.2 สาเหตุจากความคิด

ความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรมผัดผ่อน / เลื่อนการทำงาน ได้แก่

(1) ความเชื่อ บุคคลไม่เชื่อเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นทั้งผลที่จะเกิดขึ้นทันที และผลระยะยาวทั้ง ๆ ที่อาจจะ มี อาจารย์ พ่อ แม่บอกเกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้น หรือคิดว่าผลที่จะได้ไม่มีค่ามากพอ จึงไม่ลงมือทำ

(2) ความเชื่อว่า จะทำงานได้ดีเมื่อมีความเครียด จึงเก็บไว้ค่อยทำตอนใกล้กำหนดส่ง

(3) ความเชื่อว่า ตนเองไม่มีความสามารถที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จได้

ขั้นที่ 2 ระบุตัวก่อเหตุของพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งของตนเอง การค้นหาตัวก่อเหตุของพฤติกรรม การ ผัดวันประกันพรุ่งของตนเอง ทำได้โดยสังเกตและทำความเข้าใจถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึก ความคิด และ การกระทำ ที่มีต่อของพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งของตนเอง เพื่อพิจารณาว่า อะไรเป็น “ก่อเหตุ” (trigger) ของพฤติกรรมผัดผ่อน/เลื่อนการทำงาน ตัวอย่างเช่น “ พอคิดจะทำงาน เกิดความรู้สึกกังวล เครียด ไม่อยากลงมือทำ” แสดงว่า ความรู้สึกเป็นตัวก่อเหตุพฤติกรรมผัดผ่อน / เลื่อนการทำงาน

“เมื่อจะลงมือทำงาน เกิดความสงสัย ไม่แน่ใจว่าจะทำอย่างไร หรือเกิดคำถามว่าเป็นชิ้นงานที่มีค่า หรือไม่” แสดงว่า ความคิดเป็นตัวก่อเหตุของพฤติกรรมผัดผ่อน/เลื่อนการทำงาน

“เมื่อจะลงมือทำงาน กลับไปทำงานอื่นที่ชอบก่อน” แสดงว่า พฤติกรรมอื่นที่เป็นคู่แข่งของพฤติกรรม การทำงานที่กำหนดเป็นตัวก่อเหตุของพฤติกรรมผัดผ่อน / เลื่อนการทำงาน

ขั้นที่ 3 การจัดการเปลี่ยนแปลงตัวก่อเหตุของพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง หลังจากที่ เราสามารถ วิเคราะห์และระบุตัวก่อเหตุของพฤติกรรมผัดผ่อนการทำงานได้แล้ว ก็มาสู่ขั้นตอนการหาวิธีการและ เทคนิคมาเปลี่ยนแปลงตัวก่อเหตุ ตัวอย่างเช่น

3.1 ถ้าพบว่า ความรู้สึกเป็นตัวก่อเหตุของพฤติกรรมผัดผ่อนการทำงาน เช่น

3.2.1 ความกังวล เปลี่ยนแปลงโดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด เพื่อลดความกังวล

3.2.2 ความโกรธ เปลี่ยนแปลงโดยการผ่อนคลายความเครียด และ การแสดงออกอย่างเหมาะสม

(Assertiveness)

3.2.3 ความเหนื่อยล้า เปลี่ยนแปลงโดยการออกกำลังกายเบา ๆ และพักผ่อน

3.2 ถ้าพบว่า ความคิดเป็นตัวกระตุ้นพฤติกรรมผัดผ่อนการทำงาน เราสามารถเปลี่ยนความคิดของเรา โดย

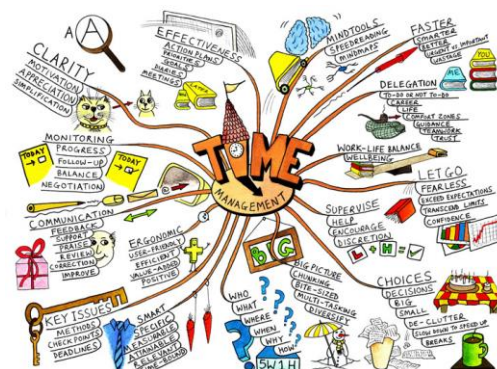
เลือกใช้เทคนิคสำหรับเปลี่ยนแปลงความคิดตามความเหมาะสม ได้แก่ การโต้แย้งกับตนเอง (Disputation) การมองมุมใหม่ (Reframing) การหยุดความคิด (Thought stopping)

3.3 ถ้าพบว่า พฤติกรรมอื่นที่เป็นคู่แข่งของพฤติกรรมการทำงานที่กำหนดเป็นตัว

กระตุ้นของพฤติกรรมการพักผ่อน / เลื่อนการทำงาน ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมการทำงานไม่ได้รับการเสริมแรงทันทีที่ทำงาน เปลี่ยนแปลงโดยให้รางวัลกับตนเองหลังการทำงานที่กำหนด เพื่อเพิ่มความเข้มให้กับพฤติกรรมการทำงานของตน

วิธีการจัดการเวลาให้กับตัวเอง ประกอบด้วย

- ทำงานหนึ่ง ๆ ให้เสร็จเรียบร้อยก่อนที่จะทำงานอื่น ๆ ต่อไป เพราะถ้ามีการวางแผนทำงานไว้อย่างชัดเจนแล้ว จะทำให้เรารู้ว่างานใดสำคัญต้องทำให้เสร็จอันดับแรก แต่หากไม่มีการวางแผนการทำงานที่ดี ก็จะไม่สามารถเรียงลำดับความสำคัญว่า ควรทำงานใดก่อนหลัง
- จัดตารางงานทั้งหมดให้เป็นระบบ บันทึกทุกอย่างที่ต้องการจะรู้ จะจำ คิดวางแผนรวมถึงการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ สำหรับงานนั้น ๆ
- การกำหนดระยะเวลาเสร็จสิ้นของแต่ละงาน โดยอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ และทำให้เสร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
- ทำทันที ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง จัดลำดับความสำคัญในเรื่องเวลาของคุณ ให้รู้ว่าสิ่งใดสำคัญหรือเร่งด่วนที่จำเป็นต้องทำก่อนอันดับแรก
- ไม่ต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตัวคุณเอง แบ่งเวลาให้กับครอบครัว รวมถึงงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ในบ้านที่เราต้องรับผิดชอบเป็นประจำ
- รู้ว่าช่วงเวลาใด คุณทำงานได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นเวลาใดก็ตาม ทำงานที่สำคัญหรืองานที่ยากในเวลานั้น ๆ
- วางตารางเวลาเมื่อไว้ในแต่ละงาน สำหรับงานที่อาจผิดพลาด ล้มเหลวหรืองานที่ต้องเลื่อนเวลาออกไป
- แบ่งเวลาเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กับชีวิตส่วนตัวของคุณบ้าง แต่ไม่ใช่ความขี้เกียจหรืออู้งาน
- รู้จักปฏิเสธ ทำงานที่กำลังทำอยู่ให้เสร็จเสียก่อนแล้วค่อยหันไปสนใจสิ่งอื่น ๆ
- จัดตารางเวลาปิดสวิตซ์การทำงานเข้าไปไว้ในแผนงานด้วย เพื่อให้เครื่องจักรร่างกายได้พักผ่อน
- เครื่องคิดกับวันหยุดสุดสัปดาห์ ต้องสะสางงานให้เสร็จตามกำหนดเวลา
- เครื่องคิดกับเวลาที่เสร็จของงาน และต้องเสร็จเมื่อต้องการจะไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป
- มีภาพชัดเจนในเรื่องเวลาของตัวเอง พร้อมจัดสรรเวลาในเรื่องงาน การพักผ่อน การพบปะเพื่อนฝูง กิจกรรมในสังคม ฯลฯ ให้เหมาะสม
- หาวีธีที่จะทำงานให้เร็วขึ้น โดยเฉพาะ การเรียนที่ต้องใช้ระยะเวลา



หน่วยที่ 4

การวางแผนในการเรียน

การทำสัญญากับตน (Self-contract)

การทำสัญญากับตน (Self-contract) เป็นเครื่องมือที่มีพลังต่อการก้าวไปสู่ความสำเร็จ การทำสัญญากับตนเป็นข้อตกลง ที่เขียนเป็น ลายลักษณ์ที่ทำกับตนเอง ระบุขั้นตอนที่ดำเนินการและเมื่อบรรลุเป้าหมายจะให้อะไรกับตนเอง การทำสัญญากับตน ก็เหมือนกับการทำ สัญญาอื่นๆ คือ จะต้องมีข้อความที่ระบุในสัญญาว่าจะให้เวลาเท่าไร ซึ่งอาจให้เวลา 2-3 นาที เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี การเขียนสัญญาควรเขียนเฉพาะสิ่ง ที่รู้ว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อบรรลุตามสัญญา ก็เปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย ขึ้นต่อไป ซึ่งในสัญญา ควรประกอบด้วย

1. มีเป้าหมายของพฤติกรรมที่ต้องการบรรลุ โดยมีกำหนดเวลาที่แน่นอน
 2. สิ่งเสริมแรงที่จะใช้ รวมทั้งกำหนดเวลาที่จะใช้ในการเสริมแรงนั้น
 3. รางวัลเพิ่มเติมเมื่อทำงานขั้นต่ำได้สำเร็จ
 4. บทลงโทษถ้าทำตามสัญญาไม่ได้ภายในเวลาที่กำหนด
 5. วิธีการเก็บบันทึกพฤติกรรมของตน
 6. พยานซึ่งเป็นคนอื่นที่ช่วยเหลือตนอย่างน้อย 2 คน
- สำหรับหัวข้อในสัญญาควรประกอบด้วย หัวข้อต่อไปนี้

- เป้าหมาย (Goal)
- ข้อตกลงกับตน(Self-agreement)
- สิ่งเสริมแรง (Reinforcers)
- การให้รางวัล(Bonus clause)
- บทลงโทษ (Panalty clause)
- การบันทึก(Records)

การทำสัญญากับตน หากนำไปใช้ควบคู่กับวิธีการหรือเทคนิคการพัฒนาตนเองอื่นๆ จะช่วยให้วิธีการหรือเทคนิคนั้น เพิ่มประสิทธิภาพมากขึ้น

การกำกับตนเอง (Self-Regulatory)

การกำกับตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้ไปสู่พฤติกรรม เป้าหมาย ตามที่ตนต้องการปรับปรุง / แก้ไข โดยบุคคลนั้นทำการวางแผน ควบคุม และกำกับ พฤติกรรมของตนด้วยตัวเองอย่างมีระบบ ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation) 2) กระบวนการตัดสินใจ (Judgement Process) และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction)

กระบวนการของการกำกับตนเอง

การกำกับตนเองเป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนที่ชัดเจน ประกอบด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการ และมีลำดับของขั้นตอนดังนี้ คือ

1. กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation)

2. กระบวนการตัดสินใจ (Judgement Process)

3. กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction)

กระบวนการสังเกตตนเอง (Self Observation) การสังเกตตนเอง เป็นกระบวนการแรกที่สำคัญ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประการ (Bandura, 1986) คือ

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) เป็นการกำหนดพฤติกรรมที่ตนเองต้องการจะเป็น หรือต้องการให้เปลี่ยนไปจากเดิมอย่างไร ซึ่งต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายนี้ออกมาเป็นการกระทำที่ชัดเจน เพื่อจะตัวเองจะได้ตัดสินใจหรือประเมินความสำเร็จ / ความล้มเหลวของการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยมีหลักการตั้งเป้าหมาย ดังนี้

1.1 ระบุเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง สามารถเห็นได้ วัดได้ หรือเป็นปริมาณที่นับได้ เช่น ระบุว่า “ฉันจะลดน้ำหนักให้ได้ 1 กิโลกรัม ภายในเวลา 2 สัปดาห์”

1.2 ระบุพฤติกรรมเป้าหมายที่แน่นอนอย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่ตั้งไว้เพื่อเลือกอีก หมายถึง เป็นการระบุที่ตัดสินใจแน่นอนแล้วว่าจะทำอะไร เช่น “วันนี้ฉันจะต้องทำโครงการพัฒนาตนเองเสร็จ” แต่จะไม่ระบุว่า “วันนี้ฉันอาจจะทำโครงการพัฒนาตนเองหรือไม่ก็รายงานวิถีโลก”

1.3 เป็นพฤติกรรมเป้าหมายระยะสั้น การตั้งเป้าหมายระยะสั้นจะทำให้สามารถเห็นผลได้ง่ายและรวดเร็วกว่าการตั้งเป้าหมายระยะยาว และเมื่อสามารถทำเป้าหมายระยะสั้นให้สำเร็จได้ บุคคลก็จะมีแรงจูงใจหรือที่เรียกว่ากำลังใจเพิ่มขึ้นในการที่จะพยายามทำให้เป้าหมายระยะถัดไปสำเร็จได้อีก

1.4 เป็นเป้าหมายที่สามารถปฏิบัติได้จริง ไม่สูงหรือต่ำกว่าความสามารถและความจำกัดที่จะทำได้

2 การเฝ้าติดตามดูตนเอง (Self – Monitoring) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองทำได้ด้วยตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับบอกความสำเร็จ แต่ละระยะให้ตนเองทราบ หรือบอกให้ทราบว่าไม่เป็นไปตามเป้าหมายเพื่อจะได้แก้ไขให้ไปถึง เป้าหมายที่วางไว้

กระบวนการตัดสินใจ (Judgement Process) กระบวนการตัดสินใจ เป็นกระบวนการที่บุคคลตัดสินใจหรือประเมินว่าตนเอง สามารถ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงตรงตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่วางไว้

กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง หมายถึง การให้ผลตอบแทนต่อตนเอง หลังจากที่ได้ตัดสินใจผลการเปลี่ยนแปลงของตนเองว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งผลตอบแทนที่บุคคลจะให้กับตนเองแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1 การให้รางวัลกับตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงตนเอง อาจจะอยู่ในรูปของสิ่งจูงใจภายนอก ได้แก่ วัตถุ สิ่งของที่ตนชอบ เช่น อาหารมีชื่อเสียง เกมสัปดาห์ ของใช้ หรือ เป็นการทำกิจกรรมที่ชอบ หรือ การให้เวลาอิสระกับตนเอง หรืออาจอยู่ในรูปสิ่งจูงใจภายใน เช่น การชื่นชมตนเอง หรือความภูมิใจในตนเอง

2 การลงโทษตนเอง เมื่อเปลี่ยนแปลงตนเองไม่สำเร็จหรือทำได้ต่ำกว่าเป้าหมาย ที่ตั้งไว้ การลงโทษนี้บุคคลอาจจะทำ หรือไม่ทำก็ได้ ส่วนใหญ่แล้วเมื่อบุคคลไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ก็มักจะตำหนิตนเอง หรือรู้สึกละอายใจ

การฟื้นฟูความจำ

ความจำของมนุษย์เรามี 3 แบบ คือ

(1) ความจำสำหรับเรื่องราว (Episodic Memory) เป็นความจำประเภทที่เราใช้จำเรื่องราวต่าง ๆ ตั้งแต่เด็ก เรื่องไปเที่ยว เรื่องงานวันเกิด เรื่องเคทครั้งแรก เป็นความจำที่ทำงานได้ดี แต่คนส่วนใหญ่จะถูกลืมความจำประเภทนี้หลอก และเรามักลืมรายละเอียดสำคัญ ๆ ระหว่างทาง

เครื่องมือความจำนี้ ควรใช้การทำปฏิทินช่วยจำ เพราะเรื่องราวที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เดือน ปี จะหายระหว่างทางเร็วมากหาที่เราไม่มีการบันทึก สิ่งที่จะช่วยได้คือ การเขียนบันทึกไดอารี่ การวาดภาพทวนความจำ เป็นต้น

(2) ความจำเกี่ยวกับรายละเอียดข้อมูลต่าง ๆ ในโลก (Semantic Memory) เป็นความจำที่ช่วยให้เราจำสิ่งของ สสาร องค์กรประกอบต่าง ๆ ในโลกนี้ได้โดยในชั้นรายละเอียด และชื่อเรียก เช่น จำแมวของเราได้ จำชื่อร้านอาหารโปรด จำได้ว่าโลกหมุนรอบดวงอาทิตย์ เป็นต้น

เครื่องมือความจำนี้ ควรใช้ภาพและสีมาช่วยจำ เช่นวาด mindmap วาดตารางเวลา ใช้กราฟฟิกและภาพประกอบที่เราวาดเอง การฝึกทำข้อสอบ และให้เพื่อช่วยสอน ซึ่งความจำนี้จะทำได้ดีหากมีการฝึกฝนและทำซ้ำ ๆ

(3) ความจำผ่านการทำตามขั้นตอน (Procedural Memory) เป็นความจำที่เรารู้ครั้งเดียว แต่จำได้จนวันตาย เพราะเราใช้ ร่างกายในการช่วยจำด้วย เช่น การปั่นจักรยาน การขับรถ การว่ายน้ำ เป็นต้น

เครื่องมือความจำนี้ควรใช้การฝึกฝนบ่อย ฝึกจนร่างกายทำได้เองอัตโนมัติ โดยผ่านเพลง ผ่านการเต้นรำ การฝึกกับอุปกรณ์ที่ต้องใช้งานจริง เช่น คอมพิวเตอร์ จักรยาน เป็นต้น ความจำนี้หากเราหยุดทำไปหลายปี ร่างกายก็ไม่มีวันลืม

ปัจจัยที่มีผลต่อความจำ

1) อารมณ์ ถ้าเรื่องราวใดเกี่ยวข้องกับอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์รุนแรง จำทำให้เราจำได้ดีแน่นอน เพราะสมองจัดเตรียมที่เฉพาะสำหรับอารมณ์ หากต้องการจำดีก็ต้องมีความสุขและอารมณ์ดีในขณะที่เรียน

2) สมาธิ การใช้สมาธิจดจ่ออย่างมีประสิทธิภาพ ก็ช่วยให้เราเพิ่มปริมาณความจำได้

3) แรงบันดาลใจ/เป้าหมาย ซึ่งเป็นสิ่งที่คนมักมองข้าม ดังนั้นคนที่จำได้แม่นมักเป็นคนที่เป้าหมายในการจำที่ชัดเจนและมีการสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเองสูงมาก

4) สภาพร่างกาย คนที่นอนหลับ รับประทานอาหารดีกับสมองย่อมส่งผลต่อร่างกาย

หน่วยที่ 5 การจัดการการเงิน

การวางแผนการเงินสำหรับนักศึกษา

ข่าวความกังวลของภาครัฐและนักวิชาการต่างๆ เกี่ยวกับผลกระทบของปัญหาการเมืองต่อเศรษฐกิจไทยว่าจะทำให้เศรษฐกิจไทยปีนี้เติบโตในอัตราที่ต่ำมากถึงติดลบได้ถ้าสถานการณ์การเมืองยังยืดเยื้อต่อไป ผลกระทบทางเศรษฐกิจนี้ย่อมกระทบทุกคน โดยเฉพาะนักศึกษาที่กำลังจบ อาจมีปัญหาในการหางานทำ

ถ้ากล่าวถึงนักศึกษาหลายคนอาจคิดว่า ทำไมต้องวางแผนการเงินด้วย ในเมื่อในวัยนี้ ส่วนใหญ่ยังไม่มีรายได้เลย แล้วจะวางแผนอะไร แต่จริงๆ แล้วพวกนักศึกษาเป็นอีกกลุ่มที่ต้องศึกษาเรื่องการวางแผนการเงินไม่ว่าคนที่ส่งเสียตนเองเรียนหนังสือ หรือแม้แต่คนที่พ่อแม่สนับสนุนเรื่องการเรียน เพราะปัจจุบันพ่อแม่โดยส่วนใหญ่จะพยายามสอนลูกให้รู้จักการบริหารเงิน โดยให้เป็นเงินลูกเป็นเงินเดือน เมื่อลูกต้องบริหารการใช้จ่ายเองดังนั้น การวางแผนการเงินจึงถือเป็นเรื่องที่สำคัญ

กลุ่มนักศึกษาจัดเป็นคนในกลุ่ม Gen Y (อายุ 16-30 ปี) เป็นกลุ่มที่มีพลังในตัวเองมาก สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็วและพร้อมพัฒนาตนเองอยู่เสมอ กล้าแสดงออก สามารถทำงานหลายๆ อย่างได้ในเวลาเดียวกัน มีความคิดสร้างสรรค์ เชื่อมั่นในตนเองสูง รับมือกับความเปลี่ยนแปลงได้ดี

กลุ่ม Gen Y มีรสนิยมชอบดูแลตนเองสูง ชอบแต่งตัว เหตุผลในการซื้อสินค้าของคน Gen Y ส่วนใหญ่ใช้เหตุผลลุ่มลึก คือ ใช้เหตุผลผสมกับอารมณ์ที่ตั้งอยู่บนฐานข้อมูล พวกเขาจะหาข้อมูลอย่างถี่ถ้วนก่อนจะตัดสินใจซื้อสินค้าหรือบริการแต่ละชิ้น จากพฤติกรรมของกลุ่ม Gen Y สะท้อนมาสู่พฤติกรรมทางการเงิน ผลสำรวจพฤติกรรมทางการเงินของกลุ่ม Gen Y จากรายงานวิจัยของมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ โดยการสนับสนุนของธนาคารกรุงศรีฯ เรื่อง “คน เจน เอ็กซ์ (Gen X) และ เจน วาย (Gen Y) กับการเก็บออมเงินและการลงทุน” เมื่อปี 2554 ที่ผ่านมามีดังนี้ครับ

- กลุ่ม Gen Y ส่วนใหญ่นิยมออมเงินในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงต่ำ โดยที่นิยมมากที่สุด คือ ฝากเงินกับธนาคาร รองลงมา คือ ประกันชีวิต และสลากออมสิน ตามลำดับ

- กลุ่ม Gen Y ในสัดส่วนปานกลางออมในสังหาริมทรัพย์ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ (เพชร ทองคำ ฯลฯ) คือ ประมาณ 10% - 13%

- กลุ่ม Gen Y มีเพียงส่วนน้อยที่ลงทุนในสินทรัพย์เพื่อการลงทุน (ลงทุนในกองทุนประมาณ 6% และลงทุนในหุ้นประมาณ 0.3%)

ด้านการบริหารรายรับรายจ่าย

- ควรระมัดระวังในการใช้จ่าย โดยเฉพาะในทรัพย์สินที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ เช่น สังหาริมทรัพย์ ต่างๆ วิธีการบริหารรายจ่ายที่เหมาะสม คือ เริ่มด้วยการทำบัญชีรายรับรายจ่าย เพื่อจะเป็นสัญญาณในการเตือนตนเองว่าใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายเกินไปหรือไม่

- ควรหลีกเลี่ยงจากการก่อหนี้ที่ไม่จำเป็น เนื่องจากรายได้ที่จำกัด ทำให้รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย ดังนั้นหากไม่มีการควบคุมรายจ่ายที่ดี จะทำให้เป็นปัญหาหนี้ได้ง่าย และปัญหาหนี้ที่พบส่วนใหญ่ในกลุ่มนักศึกษา คือ ปัญหาหนี้บัตรเครดิตจากผลสำรวจของคุณวิจัยเอแบค มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญเมื่อปี 2556 เรื่อง "พฤติกรรมการใช้บัตรเครดิตของคนเมือง" ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่ากลุ่ม Gen Y เป็นกลุ่มที่ใช้บัตรเครดิตสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ โดยคิดเป็นร้อยละ 46.7 ซึ่งหนี้บัตรเครดิตเป็นหนี้ที่คิดดอกเบี้ยสูงมากถึง 20%/ปี

- ควรหลีกเลี่ยงจากอบายมุข โดยเฉพาะการพนัน เช่น พนันบอล ฯลฯ ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ปัญหาหนึ่งของนักศึกษาในปัจจุบัน

ด้านการบริหารทรัพย์สิน

- เนื่องจากยังเป็นผู้ที่ไม่มีการ และระยะเวลาการลงทุนนาน ความสามารถในการรับความเสี่ยง จึงควร

ลงทุนส่วนใหญ่ในหลักทรัพย์ที่ให้โอกาสของผลตอบแทนสูง และป้องกันผลกระทบของเงินเฟ้อได้ดี เช่น หุ้น ฯลฯ (ปัจจุบันลงทุนเพียง 6% - 8%ของเงินออมทั้งหมด)

- ควรลดการลงทุนสินทรัพย์สภาพคล่อง เช่น เงินฝากและพันธบัตร เหลือให้เพียงพอสำหรับค่าใช้จ่าย 3 - 6 เดือน (ปัจจุบันมีสินทรัพย์สภาพคล่องสูงถึง 75% - 80% ของเงินออมทั้งหมด) เงินออมส่วนที่เหลือนำมาลงทุนเพื่อให้เงินออมมีโอกาสเติบโตมากขึ้นต่อไป

- เนื่องจากเป็นผู้ที่เรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ ได้เร็ว จึงควรศึกษาหาความรู้ด้านการลงทุน เพื่อเป็นการสร้างรากฐานการลงทุนที่ถูกต้อง

- โดยตัวของตัวเองก็เป็นทรัพย์สินที่สำคัญ จึงควรพัฒนาความรู้ และค้นหาศักยภาพที่แท้จริงของเรา เพื่อการทำอาชีพที่เหมาะสมต่อไปในอนาคต และควรหมั่นดูแลสุขภาพเพื่อรักษาทรัพย์สินที่มีค่านี้ให้คงอยู่นานๆ

ด้านการบริหารความเสี่ยง

- เนื่องจากพฤติกรรมของคนวัยนี้มักจะคะนอง กล้าได้กล้าเสีย การทำประกันอุบัติเหตุ หรือ ประกันชีวิตแบบคุ้มครองตลอดชีพ น่าจะเป็นทางเลือกที่เหมาะสมกว่าการทำประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์ เพราะให้ความคุ้มครองมากกว่า และเบี้ยประกันต่ำกว่า ทำให้มีเงินเหลือสำหรับการลงทุนเพื่ออนาคตได้มากขึ้น

สาธิต บวรสันติสุทธิ (<http://www.kiatnakin.co.th/knowledge-detail.php?id=56>)

ประโยชน์ของการ วางแผนทางการเงินส่วนบุคคล

ไม่ว่าจะอยู่ในยุคที่เศรษฐกิจกำลังรุ่งเรืองหรือถดถอยการ วางแผนทางการเงิน ส่วนบุคคลก็เป็นเรื่องที่สำคัญเท่ากัน ไม่ว่าจะมั่งคั่งหรือร่อยหรอเงินระดับไหนก็ต้องอาศัยการวางแผนการจัดการที่ดีเท่านั้นจึงจะทำให้บุคคลมีความมั่งคั่งและยังรับประกันความเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับเงินออม น้อยคนนักที่จะได้รับการเรียนการสอนเกี่ยวกับการวางแผนทางการเงินส่วนบุคคล เมื่อเรียนจบมาทำงานมีรายได้แล้ว กลับไม่สามารถจัดการด้านการเงินของตนเองได้ดั่งนี้ จึงเป็นเรื่องที่คนเราควรแสวงหาความรู้ด้านนี้ให้มากขึ้นและมองเห็นความสำคัญของการวางแผนการเงิน เพราะบุคคลคือหน่วยย่อยที่สุดในระบบการหมุนเวียนของกระแสเงินสดทั้งระบบ

ประโยชน์สำคัญของการวางแผนทางการเงิน ดังนี้

- การวางแผนทางการเงิน ทำให้รู้ถึงสถานะทางการเงินที่แท้จริง คนเราไม่มีทางรู้ได้เลยว่าตนเองมีสถานะการเงินอย่างไร หากไม่แจกแจงออกมา

- การวางแผนทางการเงิน ช่วยลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น การทำตารางเพื่อบันทึกรายการค่าใช้จ่ายด้านต่าง ๆ ถ้าคุณบันทึกได้ดีและลงรายละเอียดว่ามีค่าใช้จ่ายด้านต่าง ๆ ไปอย่างไรบ้างในแต่ละวัน เช่น ค่าอาหาร ค่าเดินทาง ค่าดูหนัง ฟังเพลง อาหารนอกบ้าน มื้อพิเศษ ขนม ซ้อปิ้งเสื้อผ้าสินค้าอื่น ๆ อย่งไร

- การวางแผนทางการเงิน ส่วนบุคคล ทำให้มีรายได้เพิ่มจากการออมและวางแผนภาษี การทราบที่มาที่ไปว่ามีรายได้และค่าใช้จ่ายอย่างไร ทำให้บุคคลสามารถจัดการเรื่องการออมได้อย่างถูกต้อง

- การวางแผนทางการเงินทำให้สามารถวางแผนการใช้ชีวิตในอนาคต เพราะคนเราไม่ได้มีสถานะอยู่เหมือนเดิมตลอดไป ตามอายุที่เพิ่มขึ้น คุณก็ต้องเกษียณในอนาคต และหลังจากเกษียณแล้วคุณจะทำรายได้อย่างไรต่อไป

หน่วยที่ 6

การจัดการสุขภาพ

สุขภาพ

สุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ หรือสุขภาพที่สมบูรณ์ทุกๆ ทาง เชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ ทั้งนี้ ต้องเชื่อมโยงกับการพัฒนาบุคลิกภาพ เพื่อช่วยให้การวิเคราะห์ตนสมบูรณ์ ซึ่งมีองค์ประกอบที่ทำให้ทำให้เกิด การพัฒนาตนที่สมบูรณ์

ศ.นพ.ประเวศ วะสี ได้เคยกล่าวไว้ว่า ส่วนประกอบที่จะทำให้มนุษย์สักคนมีความสุขที่สมบูรณ์ได้นั้น จะต้องประกอบด้วย 4 ส่วนหลักนั่นคือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา ทั้งสี่ส่วนนี้จะมุ่งไปสู่สิ่งที่เรียก สุขภาพที่สมบูรณ์ (Well-being) อย่างไรก็ตามทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา ไม่อาจแยกจากกันได้อย่าง เต็มขาด ทั้ง 4 ส่วนล้วนมีบางอย่างเชื่อมโยงถึงกันและกัน ส่วนที่สำคัญที่สุดก็คือ ‘ปัญญา’ เพราะถือว่าเป็น ศูนย์กลางที่จะควบคุมดูแลทั้งหมด ถ้าปราศจากปัญญาแล้ว สุขภาพทางกาย ทางจิต หรือทางสังคมจะเกิดขึ้น ไม่ได้เลย

ปัจจุบันแนวคิดเรื่องของ สุขภาพทางปัญญา หรือ Spiritual Healthได้รับการยอมรับโดยทั่วกันแล้ว ว่าเป็นสิ่งสากล ไม่ขึ้นหรือยึดโยงกับศาสนาใดศาสนาหนึ่ง สอดคล้องกับมติขององค์การอนามัยโลก (WHO : World Health Organization) ที่ให้เพิ่มแนวคิดเรื่องของสุขภาพทางปัญญา เข้าไปในคำจำกัดความของคำว่า ‘สุขภาพ’ นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2541ทำให้โลกทั้งตะวันออกและตะวันตกต่างหันมาศึกษาเรื่องนี้อย่างเป็นระบบ มี งานวิจัยและผลการค้นคว้าเชิงวิทยาศาสตร์มากมายที่มารองรับเรื่องของสุขภาพทางปัญญา สิ่งสำคัญที่ได้ ค้นพบและน่าจะส่งผลเปลี่ยนแปลงต่อหลายชีวิต ที่กำลังเผชิญทุกข์สุขบนโลกใบนี้ได้เป็นอย่างดีก็คือ เรื่อง ของสุขภาพทางปัญญาไม่ได้เกิดขึ้นจากพรสวรรค์ ความบังเอิญหรือโชคกลาหลยใด ๆ แต่หากเกิดขึ้นได้ จาก ‘การลงมือทำ’ ฝึกฝนผ่านประสบการณ์ตรงของเราเอง ซึ่งวิธีที่จะทำให้เราเข้าใจและไปถึงสุขภาพทาง ปัญญานั้นมีมากมายหลากหลายวิธีเสียด้วย เรียกว่าใครชอบแบบไหนก็เลือกได้ตามจริตและความถนัดของ ตัวเอง

ศ.นพ.ประเวศ วะสี ได้ให้คำแนะนำถึงเส้นทางที่จะนำสู่วิถีสุขภาพทางปัญญาไว้ทั้งหมด 8 เส้นทาง หรืออาจเรียกได้ว่าเป็น ‘8 เส้นทางแห่งความสุข’ ก็ย่อมได้ เพราะในแต่ละเส้นทางคือวิธีที่จะช่วยให้เราได้ฝึกฝน ตนเอง เพื่อนำสู่การเกิดสุขภาพทางปัญญา ทั้ง 8 เส้นทางนี้ประกอบด้วย การทำงานศิลปะ การสัมผัส ธรรมชาติ การเคลื่อนไหวทางกาย การร่วมแรงเป็นชุมชน การทำงาน การทำงานจิตอาสา การภาวนา และ การศึกษาเรียนรู้

องค์ประกอบที่ทำให้บุคลิกภาพ ทางกายสมบูรณ์ ได้แก่เรื่อง สุขภาพกาย และสุขภาพจิต โดยสรุปคือ สติต วงศ์สวรรค์. (2540 : 185-187)

1. สุขภาพกาย เป็นองค์ประกอบพื้นฐาน จะว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด สำหรับ บุคลิกภาพทางกายที่ สมบูรณ์ ก็คงไม่ผิดนัก เพื่อให้มองเห็นความสำคัญ ของบุคลิกภาพว่า ทำให้บุคลิกภาพทางกายดีขึ้นอย่างไร จะ แยกกล่าวไว้สามประการดังนี้

1.1 คนมีสุขภาพดีย่อมมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ สามารถทำงานได้คล่องแคล่วว่องไว สามารถเข้าร่วม กิจกรรมต่างๆ ทางสังคมได้อย่างสะดวก เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ โดยทั่วไปเข้ากับคนได้ง่าย มีมนุษย สัมพันธ์ดี พุดเก่งคุยสนุก เพราะมีสุขภาพดีนั่นเอง

1.2 สุขภาพที่ดีย่อมทำให้ดูมีน้ำมีนวล หน้าตาแจ่มใส มีกิริยาท่าทางรื่นเริงและเป็นสุขมี ผลทำให้จิตใจดีด้วย จึง เป็นคนน่าคบหาสมาคมด้วย นับว่าเป็นบุคลิกภาพที่ดึงดูดความสนใจคนอื่น ๆ ได้มาก

1.3 คนที่มีสุขภาพดีย่อมปราศจากโรคภัยไข้เจ็บซึ่งเป็นที่น่ารังเกียจ สุขภาพที่ดียังทำให้ ส่วนอื่นของร่างกาย

ส่งงามไปด้วยเช่น ผิวพรรณ ผม เล็บย่อมมีลักษณะงาม สัดส่วนของร่างกายสมบูรณ์เป็นที่ชื่นชมแก่ผู้พบเห็น บุคคลที่ปราศจากโรคเป็นคนที่มีความอันประเสริฐ (อโรคยา ปรามา ลากา) สุขภาพของบุคคลขึ้นอยู่กับ องค์ประกอบที่สำคัญคือ

1.3.1 การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย จะช่วยส่งเสริมความเจริญเติบโตของคนต้องรับประทานให้ได้สัดส่วนและครบ 5 หมู่ อาหารดีมีประโยชน์ไม่จำเป็นต้องรสชาติ ราคาแพงแต่เน้นที่ธาตุอาหาร ให้ผลดีแก่สุขภาพต้องสร้างนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร รับประทานเป็นเวลา ไม่รับประทานจุบจิบไม่เลือกเวลา รับประทานไม่มากหรือน้อยเกินไปไม่ตามใจปากตามใจท้อง ไม่ใช่ว่าชอบอะไรก็รับประทานแต่อย่างนั้น คนที่ชอบรับประทานขนมหวานมากๆจะทำให้อ้วน บางคนไม่ชอบผักก็ไม่แตะต้องเลย ทำให้ขาดธาตุอาหารเป็นผลร้ายต่อสุขภาพ

1.3.2 การออกกำลังกาย จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตด้วยดี มีสุขภาพสมบูรณ์ อวัยวะส่วนใดไม่ได้ใช้งาน เป็นเวลานานๆ จะไม่เจริญเติบโต และแข็งแรงเท่าที่ควร แขนขา ถ้าไม่ได้ใช้นานๆ จะไม่เจริญเติบโตและแข็งแรงเท่าที่ควร แขนขาถ้าไม่ใช้งานนานๆก็จะลีบเล็กลง เดินไม่ได้ จึงควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ ด้วยการเล่น กีฬา หรือการทำงาน กายบริหาร วิ่ง เป็นต้น แต่ต้องไม่มากเกินไปและไม่หยุดไปนานๆ

1.3.3 การพักผ่อน ที่ดีที่สุดคือการนอนหลับ วัยรุ่นควรนอนวันละ 8 ชั่วโมง บางคนอาจมาน้อยกว่านี้ นอนเท่าไรจึงเพียงพอก็สังเกตได้ง่ายๆ ถ้าไม่่วงในเวลากลางวันเป็นใช้ได้ ถ้าง่วงอ่อนเพลียแสดงว่านอนพักผ่อนไม่พอ การพักผ่อนที่ดียังมีวิธีต่างๆอีกหลายวิธี เช่น ดูมหรสพ หรือ ดูการแสดงต่างๆ ฟังหรือแสดงดนตรี ร้องเพลง ทำให้เกิดอารมณ์ชื่นบาน การอ่านหนังสือ ทำงานอดิเรกทำให้เกิดความสุข ความสบายใจได้มาก แต่คนที่ใช้เวลาพักผ่อนมากเกินไปจัดว่าเป็นคนไม่เสียดายเวลาสำหรับทำประโยชน์

1.3.4 ขนาดของร่างกาย คนที่อ้วนหรือผอมเกินไปควรปรึกษาแพทย์ ส่วนเตี้ยหรือสูงนั้น การบริหารร่างกายช่วยได้บ้างแต่น้อยเต็มที

1.3.5 ทรวดทรงและสัดส่วนของร่างกาย ผู้ชายชอบสูงใหญ่ ไหล่กว้าง ลำสัน มีกล้ามเนื้องาม การเพาะกายช่วยได้ง่าย ผู้หญิงนิยมคนรูปร่างสมส่วนเพรียว ไม่อ้วน การบริหารร่างกาย การรักษาอนามัยจะช่วยให้มีเอกลักษณ์ของเอกบุรุษและสตรีได้

1.3.6 การทรงตัวและอิริยาบถ มีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพทางกายอยู่มาก ลักษณะการนั่ง นอน เดิน การเคลื่อนไหวของร่างกายในตัวคน บางคนก็น่าดู บางคนก็เก้งก้างน่ารำคาญบางคนนั่งงอตัว เดินก้มหน้า ต้องรีบแก้ไขฝึกหัดใหม่ในลักษณะที่ส่งเสริมให้บุคลิกภาพดี

1.3.7 คุณภาพของผิวและส่วนอื่นๆของร่างกาย คนไทยนิยมผิวขาว ละเอียดอ่อนปราศจากผดผื่น ตำหนิ ผม เล็บ ฟัน ควรรักษาให้ดี

1.3.8 ความสะอาด เป็นสิ่งที่ส่งเสริมบุคลิกภาพและสุขภาพอย่างมาก ควรรักษาและทำความสะอาดร่างกายอยู่เสมอ เพื่อป้องกันการติดโรคและทำให้ตนมีคุณค่าสูงขึ้น จะต้องรักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องแต่งตัว อาหาร เคหสถาน

2. สุขภาพจิต สำหรับเรื่องสุขภาพจิตที่สมบูรณ์นั้น ย่อมจะส่งเสริมสุขภาพของร่างกายให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นและทำนองเดียวกัน สุขภาพของร่างกาย ก็ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นตามลำดับ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต จะเป็นตัวส่งเสริมซึ่งกันและกัน ที่ทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ บุคคลจึงควรแสวงหาวิธีการที่จะทำให้จิตที่ดีเกิดขึ้นได้จาก ความพึงพอใจในตนเอง การมีอารมณ์สดชื่นหรือชื่นบาน ความสดชื่นแจ่มใส ความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ความบริสุทธิ์ยุติธรรม ไม่ประพฤติผิดทั้งต่อกฎของสังคมและหลักศาสนา มีความเมตตา กรุณา สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และไม่เป็นคนที่มองโลกในแง่ร้าย จนเกินไปไม่เห็นคนอื่นเป็นศัตรูกับตน บุคคลในลักษณะดังกล่าว ย่อมจะไม่เสีย สุขภาพจิต หรือมีบุคลิกภาพสมบูรณ์ทั้งกายและใจนั่นเอง

ศิลปะการดำเนินชีวิตที่มีความสุข

คนที่มีความสุข คือคนที่มีความสมหวัง เป็นคนที่สามารถทำกิจกรรมการงานประสบความสำเร็จตามความปรารถนา มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวหรือวิตกกังวล มีอารมณ์มั่นคง มีความอดทนและมีความสามารถต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ได้ เป็นคนที่ยอมรับความจริงในชีวิต ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

กล่าวโดยสรุป คนที่มีความสุขก็คือ คนที่มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นคนที่สามารถปรับตัวได้อย่างดีในการดำรงชีวิตประจำวัน

ความสุขเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นการมองชีวิต มองตัวเองและมองผู้อื่นดังนั้นความสุขจึงเกิดขึ้นได้กับคนทุกชั้นไม่ว่า ผู้ดี มั่งมี หรือยากจน แนวความคิดทางด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข อาจกล่าวสรุปได้เป็นข้อ ๆ ดังนี้ คือ

1. พยายามรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด คนที่มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ย่อมมีจิตใจร่าเริงสนุกสนาน ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่แข็งแรง ย่อมเจ็บป่วยเสมอ ทำให้มีอารมณ์หงุดหงิดรำคาญใจ ดังนั้นเราจึงควรรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอโดยการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ มีการพักผ่อนเพียงพอ รักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องใช้ ตลอดจนหมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ

2. รู้จักตนเองอย่างแท้จริง ควรสำรวจตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร มีความสามารถทางใด แต่ไหนมีความสนใจและต้องการสิ่งใด มีอะไรเป็นข้อดีและข้อเสีย พยายามทางแก้ไขข้อบกพร่องและส่งเสริมส่วนที่ดี จะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้เหมาะสมกับความเป็นจริง ตลอดจนมีโอกาสพบกับความสำเร็จและความสมหวังได้มาก

3. จงเป็นผู้มีความหวัง เราควรตั้งความหวังไว้เสมอ แม้เวลาที่ตกต่ำก็อย่าท้อถอย จงคิดหวังเสมอว่าเราจะไม่อยู่ในสภาพเช่นนี้ตลอดไป สักวันหนึ่งเราอาจจะดีขึ้นได้

4. ต้องกล้าเผชิญกับความกลัวและความกังวลใจต่างๆ ในชีวิตของเรานี้มีสิ่งต่าง ๆ มากมาย ที่ทำให้กลัวเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก ดังนั้นเมื่อรู้สึกกลัวอะไรต้องพยายามค้นหาความจริงว่าสิ่งนั้นคืออะไร อย่าปล่อยจิตใจให้หวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล

5. ไม่ควรเก็บกดอารมณ์ที่ตั้งเครียด ควรหาทางระบายอารมณ์ที่ขุ่นมัวหรือไม่สบายใจ โดยหาทางออกในสิ่งที่สังคมยอมรับและเป็นไปในทางที่พึงปรารถนา

6. จงเป็นผู้มีอารมณ์ขัน การมีอารมณ์ขันช่วยให้มีอารมณ์ผ่อนคลาย ไม่ควรมองการไกลในแง่เอาเป็นเอาตายมากเกินไป

7. การยอมรับข้อบกพร่องและข้อผิดพลาดของตนเอง การรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริงจะช่วยให้เรายอมรับข้อบกพร่อง หรือความผิดพลาดของตนเอง และให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่นได้

8. ต้องรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนทำอยู่การรู้จักพอใจในงานหรือสิ่งที่ตนทำอยู่ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดอารมณ์สนุก ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ทำให้ชีวิตน่าสนใจ มีความกระตือรือร้นในการทำงาน มีกำลังใจเข้มแข็งในการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส ทำให้ชีวิตมีความสุขและสดชื่นอยู่เสมอ

9. มีความต้องการพอเหมาะพอควรและมีความยืดหยุ่นได้ ต้องมีเหตุผล รู้จักความพอดีเกี่ยวกับความต้องการ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ควรมีความคิดใฝ่ฝันที่ใกล้เคียงกับความสามารถและความเป็นจริง จะช่วยให้เราวางแผนต่าง ๆ ไว้เป็นระยะ ๆ เพื่อประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้

10. อย่าพะวงเกี่ยวกับตนเองมากเกินไปหรืออย่าคิดถึงแต่ตัวเองตลอดเวลา เช่น คิดว่าตัวเองจะต้องเด่น ต้องดี ต้องสำคัญกว่าผู้อื่น การคิดแต่เรื่องของตัวเองจะทำให้เราไม่มีความสุขเลย เพราะไม่ว่าเราจะคิดอะไร ทำอะไรหรือไปที่ไหน จะต้องตกอยู่ในภาวะของการแข่งขันตลอดเวลา

11. การยอมรับสภาพของตัวเองโดยไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะการเปรียบเทียบจะทำให้เราเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจว่า ทำไมเราจึงไม่ใช่คนอื่น แต่เราอาจไม่ทราบว่า คนอื่นเขาก็มีความสุขเหมือนกัน

12. การยึดคิดว่าจะเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ การทำอะไรให้ใครโดยหวังผลตอบแทนย่อมจะทำให้ผิดหวังได้มากเพราะแม้แต่กังวลอยู่ว่าเราจะได้รับอะไรเป็นการตอบแทนหรือไม่ มากน้อยเพียงใดเมื่อไม่ได้รับตามที่ตนคาดหวังก็จะผิดหวังทำให้ไม่มีความสุข คิดว่าตนได้รับความยุติธรรมอยู่เสมอ

13. การหาเพื่อนสนิทสักคนหนึ่งหรือใครก็ได้ที่สามารถระบายความทุกข์และปรึกษาหารือได้ เพราะการมีเพื่อนจะทำให้เรารู้สึกว่าไม่ได้ถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียวในโลก

14. จงปล่อยให้เหตุการณ์บางอย่างผ่านไปตามแนวทางของมัน อย่าไปฝืนหรือเอาจริงเอาจังเกินไป เมื่อทำอะไรไม่สำเร็จก็เกิดอารมณ์ตึงเครียด จงหยุดพักเสียระยะหนึ่ง แล้วค่อยหันกลับมาทำใหม่ หรือเปลี่ยนแนวทางการกระทำเสียใหม่

15. จงตระหนักว่าเวลาเป็นยารักษาความเจ็บปวด เมื่อพลาดหวังหรือผิดหวัง จงอดทนและมีความหวังต่อไป ไม่ควรใช้วิธียอหนึหรือหลีกเลี่ยงปัญหาโดยการทำลายตัวเองต้องนึกไว้เสมอว่าถ้าเราปล่อยให้เวลาผ่านไปนานเท่าไรก็ตาม ความเจ็บปวดต่าง ๆ จะค่อย ๆ ลดน้อยลงและหายไปในที่สุด

16. อย่าปล่อยให้เวลาว่างไปวันหนึ่ง ๆ โดยไม่ทำอะไร การปล่อยให้เวลาว่างจะทำให้คิดฟุ้งซ่าน ต้องพยายามหางานอดิเรกที่ตนสนใจทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ฯลฯ โดยเฉพาะงานอดิเรกที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ จะช่วยบำรุงจิตใจให้ชีวิตมีความสุขสดชื่นและมีความสุขสงบ

การสร้างความสุขของชีวิต

1. รู้จักการมองคนอื่นในแง่ดี มองโลกในแง่ที่สวยงาม เป็นการฝึกตนแบบง่ายๆ อย่างหนึ่ง หลักๆ ก็คือการที่เรามองคนอื่นด้วยสายตาแห่งความสุข ปราศจากการโกรธ เกลียด หรืออวดระแวง แค่นี้ก็จะทำให้ชีวิตของเรานั้นมีความสุขขึ้นมาได้ รวมถึงการฝึกให้ตนเองนั้นมองโลกอย่างง่ายๆ ไม่มองโลกในแง่ที่ร้ายเกินไป

2. ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด หมายถึง การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข อย่าไปกังวลถึงอดีตหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง เพราะเราไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ ดังนั้นจึงควรที่จะมีชีวิตในวันนี้อย่างมีความสุข และทำทุกอย่างให้ดีที่สุด แล้วอนาคตที่ดีก็จะมาหาเราเองครับ

3. มีความหวัง แน่ใจว่าความหวังนั้นเป็นสิ่งที่ล่อลึงจิตใจของมนุษย์ ทำให้เกิดความมูมามะ ความเพียรพยายาม ดังนั้นคนเราจึงจำเป็นต้องมีความหวังอยู่เสมอ แม้ว่าจะมีชีวิตอยู่กับความยากลำบากเพียงใด จงคิดและทำทุกอย่างในวันนี้อย่างเต็มที่ และมีความหวังอยู่เสมอ อนึ่งการมีความหวังอยู่เสมอทำให้ชีวิตนั้นมีความสุขได้เช่นเดียวกัน

4. มองตนเองว่ามีค่า ห้ามคิดว่าชีวิตของเรานั้นไม่มีค่าสำหรับใคร เพราะความจริงแล้วเรานั้นมีค่ากับคนที่รักเราเสมอ ไม่ว่าจะ เป็น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนสนิท ดังนั้นเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ดี เสียใจ ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม อย่าไปยึดติดกับมัน ปล่อยให้ผ่านไป และคิดอยู่เสมอว่าชีวิตเรามีค่ามากกว่าที่จะต้องไปจมปลักอยู่กับมัน

5. รู้จักการให้ การให้ในที่นี้ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งของ หรือของมีค่า แต่หมายถึงของที่มีประมาณค่าไม่ได้ เช่นน้ำใจด้วยเช่นกัน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นวิธีการเสริมสร้างความสุขทางใจอย่างหนึ่ง และให้เราคิดเสมอว่าการให้นั้นมักจะนำสิ่งดีๆ มาสู่ทั้งผู้ให้และผู้รับ

15 วิธี คิดบวกให้ชีวิตมีความสุข

ปัจจุบันการมีความคิดเชิงบวก (positive thinking) หรือชีวิตคิดบวกเป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่คนเราในสมัยนี้ใช้ชีวิตกันอย่างค่อนข้างเคร่งเครียดก็เป็นไปได้ ดังนั้นการที่เราจะมองปัญหาในอีกด้านเพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นก็นับเป็นเรื่องที่ดี และถือว่าเป็นการเข้าใจโลกในอีกแง่มุมหนึ่งที่สามารถทำให้สบายใจ คลายเครียดไปได้ช่วงหนึ่งเรามี 15 วิธี ที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันกันได้ง่าย ๆ

1. ถ้าโกรธกับเพื่อน...มองคนไม่มีใครรัก ไม่ว่าจะเป็ความไม่เข้าใจกันในด้านไหนก็ตาม แต่ขอให้คุณรู้ไว้เสมอว่าคุณยังมีเพื่อน (ให้โกรธ) อยู่ถ้าอยากรู้สึกดีขึ้นคุณลองมองคนที่ไม่ไม่มีใครรักดูสิ แล้วคุณจะได้รู้ว่าการที่คุณยังได้มีเพื่อนดีที่สุดแล้ว

2. ถ้าเรียนหนัก...มองคนที่เขาอดเรียนหนังสือ คุณโชคดีแค่ไหนที่ยังมีโอกาสในการได้รับการศึกษา เมื่อคุณเรียนจบออกมาจะมีหน้าที่การงานความสำเร็จรอคุณอยู่อีกมากแค่ไหน แล้วกับคนที่ไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือล่ะ เมื่อได้มองกลับไปถึงคนที่ไม่มีโอกาสได้เรียนแล้ว คุณพร้อมที่จะเรียนหรือยัง

3. ถ้างานลำบาก...มองคนอดแสดงฝีมือ วิธีชีวิตของมนุษย์เราย่อมต้องมีการทำงานเข้ามาอยู่ในวงจรชีวิตแทบทุกคน หลายคนได้ทำงานสบายและอีกหลายคนได้ทำงานที่คิดว่าตนเองลำบาก แต่โดยรวมแล้วก็คือยังมีงานทำ ที่นี้ลองนึกในทางกลับกันของคนที่ไม่ม้งานทำดูละ ไม่มีโอกาสได้แสดงฝีมือ แล้วคุณยังอยากทำงานกันอยู่หรือเปล่า

4. ถ้าเหนื่อยงั้นหรือ...มองคนตายที่หมดลม พลังงานในการทำงานของคุณย่อมมีการอ่อนล้า ซึ่งเป็นเรื่องปกติถ้าคุณยังเป็นมนุษย์ เมื่อเหนื่อยล้าควรต้องพักผ่อนเพื่อกลับมาทำงานใหม่ในวันพรุ่งนี้ ให้ดีต่อไป แสดงผลงานของคุณให้มีคุณค่าเป็นที่น่าจดจำ ถึงจะเหนื่อยแค่ไหนก็ตามให้คิดเสียว่ายังดีกว่าการที่คุณต้องหมดลมหายใจโดยที่ยังไม่ได้ทำอะไรให้ตนเองและคนรอบข้างเลย

5. ถ้าขี้เกียจนัก...มองคนที่ไม่มีโอกาส ยังมีอีกหลายคนที่ยอยากได้โอกาสอย่างที่คุณมีแล้วทำไมคุณถึงไม่ยอมทำมันละ ในเมื่อคุณสามารถทำได้แล้วขอให้ทำให้ดีที่สุด เพราะการที่คุณขี้เกียจก็เท่ากับคุณกำลังทำลายเวลาที่สามารถทำสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นได้อีกเยอะเลย

6. ถ้างานผิดพลาด...มองคนที่ไม่เคยฝึกฝน คนทำงานย่อมเกิดความผิดพลาดได้ทุกคน ซึ่งแตกต่างจากคนที่ไม่เคยผิดพลาด เพราะนั่นคือคนที่ไม่เคยทำงานเลย นี่เป็นสัจธรรมที่หลาย ๆ คนคงเคยได้ยินมาบ้าง เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นการแก้ไขให้กลับมาดีเหมือนเดิมย่อมเป็นทางออกที่ดีที่สุดแล้ว อย่างน้อยคุณก็คิดเสียว่าคุณได้ลงมือทำแล้วและยังได้เรียนรู้ในความผิดพลาดครั้งนี้ด้วย

7. ถ้ากายพิการ...มองคนไม่เคยอดทน ความไม่สมประกอบของมนุษย์เราไม่ใช่อุปสรรคในการทำให้ชีวิตมีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่า แต่ความอดทนตั้งใจในการที่จะดำเนินชีวิตต่างหาก เพราะฉะนั้นไม่ว่าคุณจะเป็นใคร ทำอะไร ขอให้คิดเสียว่าร่างกายไม่ใช่สิ่งที่สำคัญที่สุด ความอดทนต่างหากที่จะเป็นรากฐานสู่ความสำเร็จ

8. ถ้างานรีบร้อน...มองคนไม่มีเวลา การที่งานการของคุณมีมาให้สะสางอย่างต่อเนื่องเรื่อย ๆ ขอให้คุณจงรีบทำให้เสร็จโดยที่อย่ามลัดวันประกันพรุ่ง เพราะการกระทำเช่นนี้จะมีผลต่องานของคุณอย่างแน่นอน รีบจัดการทำให้เสร็จซะเพื่อที่จะไม่ได้มีดินพอกหางหมูในวันต่อ ๆ ไป

9. ถ้าไม่มีเงิน...มองขอทานข้างถนน รู้แบบนี้แล้วคุณยังจะทอดอาลัยอยู่อีกหรือไม่ ถ้าคุณยังมีงานทำอยู่ละก็ขอให้คุณสบายใจเถอะว่าคุณยังมีรายได้อยู่ จะมีมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับความคิดของคุณแล้วละ การมีน้อยของคุณก็อาจจะมากพอในชีวิตของผู้อื่นก็เป็นได้

10. ถ้าหนี้สินล้น...มองคนแย่งกินกับหมา คนเราทุกคนเกิดมามีหนี้สินอยู่แล้ว จะเป็นมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับตัวคุณเองว่าคุณสร้างขึ้นมากเท่าไร มีหนี้แล้วใช้หนี้ วันหนึ่งย่อมหมดหนี้แน่นอน ลองคิดและทำเช่นนี้ วันที่หมดหนี้ของคุณจะมาถึงแน่นอน

11. ถ้าข้าวไม่มีกิน...มองคนไม่มีที่นา การที่คุณยังพอมีกำลังกาย กำลังใจ หรือกำลังทรัพย์ แม้จะเล็กน้อยแต่อย่าคิดว่าด้อยค่าโดยเด็ดขาด ให้นึกไว้เสมอว่าคุณยังมีอยู่ไม่ได้สูญเปล่าเสียทีเดียว

12. ถ้าใจอ่อนล้า...มองคนที่ไม่รู้จักรักความรัก อยากให้คุณลองกลับไปที่บ้านหรือที่ ๆ คุณมีใครสักคนรอคุณอยู่ แล้วคุณคงจะรู้สึกดีขึ้นถ้ามีใครรอคุณอยู่ อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยที่คุณยังไม่ยอมให้ใครมาร่วมใช้ชีวิตกับคุณเลย การรู้จักให้ความรักกับผู้อื่นอาจทำให้ใจคุณสดใสขึ้นมาบ้างก็ได้

13. ถ้าชีวิตแย่...มองคนที่แย่กว่า ชีวิตคนเราไม่ได้เกิดมาพร้อมสรรพเหมือนกันทุกคน อาจมีบ้างบางคนที่มีครบทุกอย่างที่ต้องการและอาจมีบ้างที่ไม่เคยได้ในสิ่งที่ต้องการ แต่ถ้ามีคนที่ไม่เคยได้และไม่เคยมีเลยละ คุณคงไม่อยากเป็นคนประเภทหลังใช่ไหม เพราะฉะนั้นขอให้จงภูมิใจและพอใจในชีวิตของคุณเถอะ

14. อย่ามองแต่ฟ้า...ที่สูงเกินตาประจักษ์ บางขณะการใช้ชีวิตที่พอดีและพอเพียงอาจเป็นความสุขที่สุดแล้วก็ได้ ลองหันกลับมาสักหน่อย ถอยมาสักก้าว ความสุขของคุณอาจอยู่ตรงนั้นก็ได้อีก

15. ความสุขข้างล่าง...มีได้ไม่ยากเย็น เพราะบางขณะชีวิต ความคิด และความสุขมักเริ่มจากตัวคุณก่อนทั้งนั้น คิดดี ทำดี พูดดี แค่นี้ก็สามารถทำความคิดให้เป็นบวกได้

เพียงแค่นี้จิตใจคุณจะเป็นสุขขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด ขอเพียงคุณไม่หยุดที่จะพัฒนาความคิดให้เป็นบวก คุณก็จะได้พบมุมมองใหม่ที่ไม่สามารถหาจากที่ไหนได้ นอกจากมุมมองที่คุณคิด และสร้างขึ้นมาจากตัวของคุณเอง

หน่วยที่ 7

การสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง

ภาพลักษณ์ของตนเอง (Self Image)

ภาพลักษณ์ของตนเอง (Self Image) หมายถึง บุคลิกลักษณะ ความสามารถหรือสิ่งที่คุณเป็นและแสดงออกมา ซึ่งจะส่งผลต่อ การรับรู้ของ ผู้พบเห็นเกี่ยวกับลักษณะ บุคลิกภาพ และศักยภาพของคุณ ภาพลักษณ์ของตนเองสำคัญไฉน...หลายคนอาจคิดไม่ถึงว่า ภาพลักษณ์ของตนเองเป็นสิ่งสำคัญมาก จนทำให้ไม่ใส่ใจ และไม่ดูแล ตนเอง โดยไม่สนใจว่าคนอื่นจะมองหรือคิดอย่างไร ภาพลักษณ์ที่คุณไม่ดีจะส่งผลต่อการติดต่อประสานงาน การขอความร่วมมือ และความช่วยเหลือต่าง ๆ จากบุคคลอื่น การที่คุณมีภาพลักษณ์และการแสดงออกที่ดี จะเป็นเสน่ห์ที่ดึงดูดใจ ให้ผู้ที่พบเห็น หรือคนที่ติดต่อด้วยอยากเข้าใกล้ อยากให้ความร่วมมือ และความช่วยเหลือกับ คุณเอง ในที่สุดจะนำคุณไปสู่ความสำเร็จ ในหน้าที่การงานที่คุณได้รับการยอมรับ การสนับสนุน ความร่วมมือช่วยเหลือจากคนรอบข้างของคุณเอง

ดังนั้นการสร้างภาพลักษณ์ของคุณจึงเป็นที่สิ่งสำคัญ การทำให้ภาพลักษณ์ของตนเองดูดี และเป็นที่น่าสนใจแก่ผู้พบเห็นนั้นไม่ยาก หากคุณคิดจะปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้คุณมีบุคลิกภาพและภาพลักษณ์ที่ดีดังต่อไปนี้

(1) การจัดแต่งทรงผม เสื้อผ้า และใบหน้า คนทำงานหลายคนอ้างว่า ไม่มีเวลาที่จะใส่ใจต่อการจัดแต่งทรงผม เสื้อผ้า และใบหน้า คุณเชื่อไหมว่าบางคนเดินเข้ามาทำงาน ผมเผ้ายุ่งเหยิง เสื้อผ้าดูเหมือนไม่ได้รีด ใบหน้าดูมอมแมมหรือไม่ชวนมอง ภาพที่พบเห็นเหล่านี้เป็นภาพ ที่ไม่น่าดูและ ไม่มีเสน่ห์ชวน ให้ออกมาพูดคุยหรือช่วยเหลือเอาซะเลย ดังนั้นขอให้คุณเริ่มเอาใจใส่กับเรื่องเหล่านี้ โดยการจัดแต่งทรงผมให้ดูเหมาะสม การสวมเสื้อผ้าที่สะอาดและถูกกาลเทศะ รวมทั้งการดูแลใบหน้าให้สดใส ถ้าเป็นผู้หญิงอาจแต่งหน้าให้ดูสวยงาม แต่ถ้าเป็นผู้ชายควร โกนหนวดเคราให้เรียบร้อยแลดูสะอาดอยู่เสมอ เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นภาพลักษณ์ภายนอกของคุณ ที่จะทำให้ผู้ที่พบเห็น เกิดความ ประทับใจ และอยากเข้ามาพูดคุย หรือติดต่อสมาคมด้วย

(2) การเดิน การนั่ง และการยืน ท่วงท่าในการแสดงออกไม่ว่าจะเป็นการเดิน การนั่ง และการยืน เป็นสิ่งที่สำคัญมากต่อบุคลิกภาพที่คนอื่นมองคุณเอง ขอให้คุณสำรวจว่าคุณมีท่าเดิน ท่านั่ง และทำยืนอย่างไร คุณไม่ควรเร่งรีบเดิน หรือเดินแบบปลงชีวิต หรือเดินแบบห่อตัว รวมทั้งยืนและนั่งหลังค่อมหรือเซิดหน้าจนเกินไป ดิฉันขอเสนอแนะว่าคุณควรมีท่าเดิน นั่งและยืนให้สง่า หลังตรง เวลาเดินให้แขนแกว่งไปมาอย่างพอเหมาะ คุณเชื่อไหมว่าท่วงท่าที่แสดงออกมาไม่ว่าจะเป็นการเดิน การนั่ง และการยืนสามารถบ่งบอกถึงบารมีหรือตำแหน่งหน้าที่การงานของคุณได้

(3) การใช้น้ำเสียง และคำพูด เสน่ห์ที่ดึงดูดใจให้คุณเป็นคนน่าคบหา ก็คือ การพูด พบว่าคำพูดสามารถทำให้เปลี่ยนจากมิตรเป็นศัตรู และเปลี่ยนจาก ศัตรูไปเป็น มิตรได้ ดังนั้นคุณควรจะใช้คำพูดที่ไพเราะสุภาพ ถูกกาลเทศะ คุณไม่ควรใช้คำพูดที่ก้าวร้าวหรือดูถูกผู้อื่น รวมทั้งการใช้น้ำเสียง และจังหวะในการพูด สื่อสารกับคนอื่น ควรมีจังหวะจะโคนเพื่อจูงใจและเชิญชวนให้ผู้ฟังสนใจและมีความคิด ความรู้สึกคล้อย ตามในสิ่งที่พูด ขอให้คุณตระหนักไว้เสมอว่า คำพูดที่คุณพูดอย่างสุภาพ ไพเราะ และถูกต้องตามกาลเทศะนั้น จะทำให้คุณเอง มีเสน่ห์ชวน พูดคุยด้วย ทำให้ผู้ฟังมีความรู้สึกเป็นกันเองและเป็นมิตรด้วย นอกจากนี้คำพูดและ

น้ำเสียงยังสามารถทำนายถึงนิสัยคุณได้อีกด้วย เช่น คนที่พูดเร็ว จะมีนิสัยใจร้อน รีบเร่งทำงานให้เสร็จ ส่วนคนที่พูดช้า แบบค่อย ๆ เรียบเรียงคำพูดนั้น จะเป็นคนที่คิด และทำอะไรช้าตามไปด้วย

คุณลักษณะส่วนบุคคล

คุณลักษณะส่วนบุคคล (Personal Attribute) เป็นทัศนคติ ความคิด ความเชื่อ หรือแรงจูงใจที่มีอยู่ภายในตัวคุณเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณมีและ ถูกปลูกฝังจนติดเป็นนิสัย คุณลักษณะส่วนบุคคลจึงจัดได้ว่าเป็นภาพลักษณ์ที่คนอื่นมองตัวคุณอย่างหนึ่ง ผู้ที่มีคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ดี จะทำให้คนอื่นอยากเข้าใกล้ อยากรับฟังและพูดคุยด้วย คุณลักษณะส่วนบุคคลที่สำคัญและขอแนะนำ ไดแก่

(1) การควบคุมอารมณ์และความเครียด การแสดงกิริยา คำพูด แลพฤติกรรมอย่างเหมาะสมเมื่อคุณเผชิญกับสภาวะความเครียดและปัญหาที่รุมเร้าคุณอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะทำให้คุณมีจิตใจที่สงบ มีสติรู้ว่าควรจะทำอะไรแก้ปัญหาด้วยวิธีการใด

(2) การมองโลกในแง่ดี เป็นการคิด ทำ และพูดแต่สิ่งดี ๆ และสร้างสรรค์กับตนเอง และผู้อื่น ไม่มองตนเองและคนอื่นในแง่ไม่ดี มีความมั่นใจและศรัทธาในตนเอง และผู้อื่นอย่างจริงจัง คนที่มองโลกในแง่ดีจะทำให้มีเสน่ห์ชวนอยู่ใกล้ด้วย เนื่องจากเวลาที่พูดคุยด้วยแล้วจะรู้สึกสบายใจ รู้สึกว่าชีวิตนี้ยังมีหวัง

ภาพแห่งตน (self-image) ของคุณคือ ลักษณะที่คุณมองเห็นและคิดเกี่ยวกับตัวเอง หรือเรียกว่า "กระจกใน" คุณมองกระจกในทุกสถานการณ์ และเห็นว่า คุณควรจะทำอย่างไรกับเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านั้น ลักษณะที่คุณประพุดออกมาหรือพฤติกรรมของคุณจะสอดคล้องกับ ภาพและความรู้สึก ที่คุณบันทึกหรือสร้างขึ้นอยู่ภายในความคิดจิตใจ

คุณมองเห็นตัวเองอย่างไร?: ตัวอย่างเช่น หากคุณมองเห็นตัวเองเป็นคนสุขุมเยือกเย็น มั่นใจ และมีความสามารถในการขายไม่ว่าจะเป็นด้านใดๆแล้วละก็ เมื่อคุณลงมือทำจริงๆคุณจะรู้สึก สุขุมเยือกเย็น มั่นใจ และมีความสามารถ คุณจะรู้สึกเป็นบวกและมีความสุข คุณจะทำอะไรก็ได้ดีและได้รับผลลัพธ์ที่ดีกลับมา แต่จะเป็นด้วยเหตุใดก็ตามมันก็ไม่ได้หมายความว่าจะเป็นเช่นนั้นทุกครั้งไป บางครั้งมันก็จะมีลักษณะที่ขึ้นๆ ลงๆได้ เมื่อคุณเห็นภาพแห่งตนของคุณชัดเจน นั่นคือในจิตใจของคุณนั้นคุณมองเห็นตัวเองเป็นคนดีและมีมีความสามารถในด้านนั้นๆ ก็จะไม่มียอะไรสามารถที่จะมารบกวนภาพในใจของคุณนั้นได้

เปลี่ยนภาพแห่งตนของคุณเสีย: การพัฒนาในทางที่ดีขึ้นที่ทำได้รวดเร็วที่สุดเพื่อที่จะได้ผลดีต่อการขายของคุณได้จากการเปลี่ยนภาพแห่งตนของคุณเสีย นาที่ที่คุณ มองเห็น ตัวเอง แตกต่างออกไป คุณก็จะปฏิบัติออกมาแตกต่างออกไปด้วย และด้วยการที่คุณแสดง พฤติกรรมแตกต่าง ออกไป จากเดิมคุณก็จะได้ผลลัพธ์ที่แตกต่างออกไปจากเดิม

เริ่มแรก มองตัวเองให้เห็นว่าคุณเป็นคนอย่างที่คุณต้องการจะเป็น เช่น เป็นคนมั่นใจ เข้มแข็ง เป็นคนเก่งในสาขาอาชีพของคุณ ทุกแง่ทุกมุม คนที่คุณ มองเห็น หรือรู้สึกนั้นแหละคือตัวคุณในไม่ช้า ต่อไป ค้นหาและระบุให้ได้ว่า มุมไหนสถานการณ์ไหน ในการขายเป็นจุดอ่อนของคุณ ปรับตรงนั้นเสียข้างใน จิตใจแล้วฝึกฝนฝึกปรือ ถามผู้รู้ ทำ ทำ ทำ ทำทุกวันจนกว่าจะได้ผล ถ้าไม่ฝึกแล้วจะได้อะไรล่ะ? ให้เริ่มต้นปีด้วยความสุขความสำเร็จ มันจะเป็นของคุณตลอดไป

ความนับถือตนเอง (Self esteem)

การนับถือตนเอง (Self-esteem) หมายถึง ความรู้สึก ความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองว่ามีความสามารถ มีคุณค่า ซึ่งจะมีระดับตั้งแต่ การนับถือตนเอง ต่ำไปจนถึง การนับถือตนเองสูง การที่บุคคลยอมรับตนเอง นับเป็นทักษะสำคัญในการที่จะเรียนรู้พัฒนาตนเอง และการดำเนินชีวิต เพราะความสามารถในการรักษา

สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ได้ดี มีผลมาจาก การที่บุคคลยอมรับ หรือปฏิเสธตนเอง และจะเป็นสิ่งที่ใช้ทำนายสัมพันธภาพ ที่บุคคลอื่นมีต่อเราได้เช่นกัน ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้ จะเป็นผลมาจาก การพัฒนาการนับถือตนเองของบุคคลนั่นเอง จากงานวิจัย (Harris : 1990) พบว่าคนที่มึระดับการนับถือตนเองต่ำ (Low self-esteem) จะมีปัญหาด้านอารมณ์มากกว่า คนที่มีการนับถือตนเองสูง (High self-esteem) และการนับถือตนเอง จะเกิดขึ้นได้ง่าย เมื่อบุคคลเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น และบางครั้งบุคคลที่นับถือตนเองต่ำ จะแสดงจุดเด่นเฉพาะบางอย่าง เช่น (การแต่งกาย, การแสดงความคิดเห็น, การเล่นเกมกีฬา) เพื่อเป็นการชดเชย แต่บุคคลเหล่านี้ก็ไม่สามารถลดความรู้สึกพร่องใน การนับถือตนเอง หรือความภาคภูมิใจในตนเอง แม้จะพยายามสร้างจุดเด่นให้ตนเองแล้วก็ตาม แต่ในทางกลับกัน บุคคลที่มีการนับถือตนเองสูง (High self-esteem) จะสามารถมีความสุขและพึงพอใจในชีวิต เพราะเขาจะมีแรงจูงใจใน การดำเนินชีวิต ให้ประสบความสำเร็จ ที่มีผลมาจากความปรารถนาที่จะทำให้เป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานบรรลุผล ไม่ใช่จากแรงจูงใจที่จะชดเชยความรู้สึกที่ตนเอง ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง

1 การนับถือตนเองเกิดขึ้นได้อย่างไร (Origin of Self-esteem) ปัจจัยที่มีผลในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลที่สำคัญ ๆ ส่วนใหญ่จะเริ่มหรือตั้งต้นจากวัยเด็กตอนต้น Carl Roger (1902-1987) นักจิตวิทยา มนุษยนิยมได้อธิบายว่า การนับถือตนเองพัฒนามาจากวัยเด็ก และเกิดจากปฏิสัมพันธ์ของพ่อแม่ บุคคลรอบข้างที่เด็กได้มี ปฏิสัมพันธ์ ด้วยให้การยอมรับและมีปฏิสัมพันธ์ หรือ ปฏิภิริยาตอบสนองต่อเด็กอย่างไร เด็กก็จะพัฒนาปฏิสัมพันธ์ในทิศทางที่ผู้ใหญ่มีต่อเขา พ่อแม่เป็นบุคคล ที่มีความสำคัญที่สุดในการพัฒนาการนับถือตนเองในวัยเด็กตอนต้น ครั้นเมื่อพัฒนามาถึง วัยเด็กตอนปลายและวัยรุ่น ก็จะได้รับอิทธิพลจากครู, เพื่อนและบุคคลอื่น ๆ ที่เขามีปฏิสัมพันธ์ด้วยว่าจะมีทิศทางในการตอบสนองใน ลักษณะสร้างสรรค์หรือทำลายความรู้สึกที่เขามีต่อตัวเอง (Denis Waitley : 1993)

เมื่อพ่อแม่หรือบุคคล ที่มีความสำคัญในชีวิต แสดงให้บุคคลรู้ว่าเขาได้รับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขคือยอมรับได้ในทุกกรณีไม่ว่าจะเป็นอย่างไร บุคคลก็จะพัฒนา การนับถือตนเอง มากขึ้น ยกตัวอย่างคำพูดที่ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขได้แก่ " เออ แม่อยากให้คุณรู้ว่าแม่รักและภูมิใจในตัวลูกมาก แต่การที่ลูกไปแกล้งเด็กผู้หญิงที่โรงเรียนนั้นมันเป็นเรื่องแม่ไม่นิยม"

ภาพการเกิด Self-esteem

Carl Roger เชื่อว่า Self-esteem จะพัฒนาในเด็กขึ้นอยู่กับ การยอมรับของพ่อแม่ผู้ปกครอง พ่อแม่ ให้การยอมรับเด็ก โดยปราศจากเงื่อนไข ==>>> การนับถือตนเองสูง
พ่อแม่ ให้การยอมรับเด็ก แบบมีเงื่อนไข ==>>> การนับถือตนเองต่ำ

2. ประเภทการนับถือตนเอง (Self-esteem)แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 ความรู้สึกดี-ไม่ดี, บวกหรือลบเกี่ยวกับคุณค่าในตนเองนับเป็นความรู้สึกต่อตนเองเมื่ออยู่คนเดียว

ประเภทที่ 2 ความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะจัดการปัญหาได้ ซึ่งอาจเรียกอีกอย่างว่า Self-efficacy จะเกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาที่ต้องแก้ไขและต้องใช้ความสามารถในการทำงานเฉพาะอย่างให้สำเร็จ ซึ่งแต่ละประเภทอาจจะสูงหรือต่ำกว่าอีกประเภทหนึ่งในบุคคลคนเดียวกันได้

3. การนับถือตนเองกับการทำงาน ปัจจัยที่สำคัญที่บ่งบอกถึงความสำเร็จและความล้มเหลวของบุคคลคือการนับถือตนเอง (Karen : 1993) ศึกษาพบว่าคนที่มีการนับถือตนเองต่ำจะวิตกกังวลซึมเศร้า, ไม่มีเหตุผล, ก้าวร้าว และรู้สึกแปลกแยก ซึ่งจะทำให้มีปัญหาในการปฏิบัติงาน ไม่มีความสุขในการทำงาน การนับถือตนเองต่ำ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในงานต่ำ และสัมพันธ์กับการว่างงานด้วย คนที่มีระดับการนับถือตนเองสูง (High self-esteem) จะเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ มีการปรับตัวได้ดีเมื่อต้องประสบปัญหา เพราะไม่กลัวว่าความคิดหรือความสามารถของตน จะไม่ได้รับการยอมรับ และพร้อมที่จะรับฟังข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากผู้อื่นและมีความพึงพอใจในงานสูงและได้งานทำมากกว่าคนที่นับถือตนเองต่ำ

ความนับถือตนเอง (Self-esteem) คือความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะเผชิญโลกได้ในทุกสถานการณ์ และรู้ซึ่งดีว่าตนเองนั้น มีคุณค่าและเป็นคนดี มีความมั่นคงภายในจิตใจ โดยชาวตะวันตกมีสมมติฐานที่ว่า หากคนเราขาดความนับถือตนเอง หรือ Self esteem แล้วนั้น จะทำให้

- ยากที่จะมีความสุขเพราะจะเป็นคนจับจดทำอะไรก็ไม่สำเร็จ
- ยากที่จะเป็นคนดีเพราะเมื่อไม่สามารถเคารพตนเองได้ก็ยากที่จะเคารพผู้อื่นเช่นกัน
- ยากที่จะประสบความสำเร็จเพราะเมื่อไม่มีจุดยืนในตนเอง จึงไม่สามารถแสดงความคิดเห็นริเริ่ม

สร้างสรรค์ใด ๆ ออกมาได้โดยไม่หวั่นไหวต่อเสียงวิพากษ์วิจารณ์จากคนรอบข้าง

คนที่ขาด Self esteem จะมีบุคลิกลักษณะ ดังต่อไปนี้

- 1) เป็นคนจับจด ทำสิ่งใดก็ไม่สำเร็จ มักล้มเลิกกลางคัน เพราะคิดอยู่เสมอว่าตนเองคงจะทำได้ไม่ได้ หรือทำได้ไม่ดีเพราะไม่มีความสามารถเพียงพอ
- 2) แคร่คนอื่นอยู่ตลอดเวลา เช่นกลัวว่าเพื่อนจะไม่ชอบเรา กลัวว่าแฟนจะทิ้ง กลัวครูจะว่า กลัวเพื่อนร่วมงานจะเกลียด เป็นต้น เพราะเนื่องจากไม่เคยคิดว่าตนเองนั้นมีความสำคัญ จึงหวาดกลัวว่าจะถูกทิ้งอยู่ร่ำไป

- 3) ชอบปรุงแต่งคิดว่าคนรอบข้างมองตนเองในแง่ลบตลอดเวลา เช่นเมื่อได้ยินผู้อื่นกล่าวพาดพิงถึงตนเองก็คิดว่าต้องเป็นเรื่องตำหนิตีเดียอย่างแน่นอน เป็นต้น

สาเหตุของการขาดความนับถือในตนเองหรือ Self esteem

1. การได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่และครูบาอาจารย์ที่คอยดูตำหนิว่ากล่าวอยู่ตลอดเวลา และไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของลูก หรือลูกศิษย์เลย ไม่เคยให้อิสระ ทางความคิดใด ๆ เพราะคิดว่าการชื่นชมจนเกินไปจะทำให้หลง แต่ในความเป็นจริง การชื่นชมอย่างมีเหตุผล จะเป็นการเสริมสร้างความมั่นใจ และสร้างความนับถือในตนเองให้แก่เด็กได้อย่างดีเยี่ยม แต่ในกรณีที่ลูกหลานเกกมะเหรกเกเร การไม่ดูตำหนิว่ากล่าวยอมเป็นการให้ท้ายเด็ก ยิ่งทำให้เสียคน เข้าใจใหญ่ ทั้งนี้ทั้งนั้นการว่า กล่าวตักเตือน ควรทำอย่างมีเหตุผลมาอ้างอิง ตำหนิเพราะอะไร และต้องชี้ให้เห็นว่า หากทำเช่นนี้แล้ว จะส่งผลอย่างไร ในอนาคต เด็กจะรู้จักคิดเองและเป็นคนมีเหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์เข้าตัดสินปัญหา

2. วัฒนธรรมการใช้ชีวิตเป็นส่วนหนึ่งที่กำหนด Self-esteem เช่นวัฒนธรรมตะวันออกจะสอนให้มีความสำรวมทั้งกิริยา และการแสดงออก ทางอารมณ์ ทำให้มี Self-esteem ต่ำไปโดยปริยาย ยกตัวอย่างเช่น คนญี่ปุ่นมีความเชื่อที่ว่า คนที่มีวุฒิภาวะ ทางอารมณ์เพียงพอ ต้องสามารถเก็บงำความรู้สึก ไว้ภายใต้สีหน้าอันเรียบเฉยได้ เป็นต้น ซึ่งทำให้เป็นคนเก็บกด และเคร่งเครียดอยู่ตลอดเวลา

คนที่มี Self-esteem จะมีบุคลิกลักษณะ ดังต่อไปนี้

- 1) มีดวงตาเป็นประกาย หน้าตาเบิกบาน แจ่มใส สีหน้าไม่ตึงเครียด สงบ มีชีวิตชีวา เปล่งปลั่ง
- 2) เวลาพูดและเดิน คางจะไม่ตก
- 3) เวลาพูดสามารถสบตาด้วยฝ่ายตรงข้ามได้ ไม่หลบสายตา
- 4) เดินอย่างมีจุดมุ่งหมาย รู้ว่าตนเองกำลังจะเดินไปไหน
- 5) มีสติในการพูด รู้ว่าตนเองกำลังจะพูดอะไร เพื่ออะไร โดยไม่ต้องมีการพูดออกตัวหรือกล่าวคำขอโทษก่อนที่จะพูดอยู่ตลอดเวลา

Self-esteem จะเป็นเสมือน Software ที่ติดตั้งอยู่แล้วในแต่ละบุคคล ซึ่งจะเป็นตัวบอกว่าคุณ ๆ นั้น จะสามารถ ประสบความสำเร็จ ได้หรือไม่ เพราะคนที่มี Self-esteem ต่ำคือคนที่คิดอยู่เสมอว่าตนเองไม่ดีพอ ไม่เก่งพอ ทำอย่างไรก็ไม่ประสบความสำเร็จได้ เพราะคิดอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา จึงทำให้ล้มเหลวสมความปรารถนา แต่ในขณะเดียวกันคนที่มี Self-esteem สูงจะเป็นคนรู้ว่า ตนเองนั้นเป็นคนดี มีคุณค่า เป็นที่รักของคนอื่น เป็นคนมีความสามารถ พร้อมทั้งจะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองอยู่ตลอดเวลา และสามารถฝ่าฟันปัญหาชีวิตได้ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม เหล่านี้เป็นเสมือนตัวที่คอยเตือนสติและให้กำลังใจตนเองอยู่

ตลอดเวลา จึงทำให้ประสบความสำเร็จ และมีความสุขได้อย่างไม่ยากเย็นนัก Self esteem เป็นสิ่งที่สามารถสร้างเองได้ โดยผู้แต่งได้เสนอ

วิธีการสร้าง Self-esteem ไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. การใช้ชีวิตอย่างมีสติ (Living Consciousness) ในที่นี้คือการค่อย ๆ พุด ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ทำ และค่อย ๆ แก้ปัญหา เมื่อเจอปัญหาทุกครั้งให้ใช้สติและปัญญาแก้ไขปัญหานั้น อย่างใจเย็น เพราะคนเราจะรู้สึกนับถือตนเองได้นั้น ต้องเกิดจากการสามารถเอาชนะอุปสรรคในชีวิตได้ เมื่อทำได้จะเกิดกำลังใจ เกิดพลัง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น ก่อนลงมือทำสิ่งใดต้องมีสติ ต้องพยายามทำอย่างสุดความสามารถ และทำให้ถึงที่สุดอย่า ล้มเลิก กลางคัน คนที่ประสบความสำเร็จหลาย ๆ ครั้ง แม้ว่าจะเจออุปสรรคหรือล้มเหลวบ้าง ก็จะไม่คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา เพราะส่วนใหญ่ก็มัก จะสำเร็จทั้งนั้น ผิดกับคนที่ล้มเหลวมาตลอดซึ่งเดิมก็ขาดกำลังใจ ในเผชิญอุปสรรคอยู่แล้ว กอปรกับการล้มเหลว ครั้งแล้วครั้งเล่า จิตใจก็ยิ่งท้อเหี่ยวเพิ่มเป็นทวีคูณ นอกจากนี้ การจะมีสติได้นั้น ต้องสังเกตความคิด และความรู้สึกของตนเองอยู่ตลอดเวลาว่า เราเป็นคนที่มีความคิดมีทัศนคติอย่างไรบ้างในทุก ๆ สถานการณ์ เมื่อรู้จักตนเองดีพอ จึงจะสามารถแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้ เพราะปัจจัยอีกประการหนึ่งที่สามารถสร้างความนับถือในตนเองได้ก็คือ เมื่อทำผิดแล้ว สามารถแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้ด้วย

2. การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) ในที่นี้คือ การยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อบกพร่องของตนเอง สิ่งไหนที่แก้ได้ก็แก้ไขเสีย สิ่งใดแก้ไขไม่ได้ให้รู้จักยอมรับ ความเป็นจริง เพราะหากมัวแต่วางใจคิดเป็นกังวลอยู่ตลอดเวลาจะทำให้จิตใจไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน การทำงานก็เป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ เมื่อถูกตำหนิก็เป็นกังวล เกิดเป็นปมด้อยความนับถือในตัวเองไม่มีที่สิ้นสุดเป็นวงจรอุบาทว์ และหากตนเองยังยอมรับจุดอ่อนของตัวเองไม่ได้ เมื่อมีคนอื่นมาแตะจุดอ่อน ก็จะรู้สึกไม่พอใจ อึดอัด พาลใส่อารมณ์กับคนรอบข้าง หากความสุขไม่ได้ สิ่งเหล่านี้แก้ไขได้โดยการยอมรับว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไร สมบูรณ์แบบ เหนือผู้อื่นอย่างมีสองด้านมีดีก็ย่อมมีเสีย หากยอมรับได้จิตใจจะนิ่ง จึงจะมีความสุขและทำสิ่งใดล้วนประสบความสำเร็จ

3. การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-Responsibility) คือการยอมรับได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นนี้เป็นสิ่งที่เราเลือกเอง รับผิดชอบเอง และเมื่อเกิดอุปสรรคและความล้มเหลว ก็ไม่ใช่คนอื่น ไม่ใช่โชคชะตา สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้จากการมีสติรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร และสิ่งที่จะตามมาคืออะไร คนที่โทษคนอื่นอยู่ตลอดเวลาว่า เป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์หรือความล้มเหลวของตนเอง จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ตนเองได้เพราะคิดอยู่เสมอ ว่าเป็นความผิดของผู้อื่นจึงไม่สามารถแก้ไขได้ ซึ่งเท่ากับว่าเป็นการฝากชีวิตไว้ในกำมือของผู้อื่น

4. การมีความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต (Self-Assertiveness) คือการสามารถเปลี่ยนความคิดให้เป็นการกระทำได้ (Take Action) ซึ่งต้องใช้ความพยายามอย่างมาก เพราะเป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม กับแนวโน้มพื้นฐานของมนุษย์คือมนุษย์รักความสบาย ไม่ชอบความยากลำบาก และชอบอยู่เฉย ๆ ซึ่งก็คือการผัดวันประกันพรุ่งนั่นเอง สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงความสุขชั่วคราวเพราะสิ่งที่ตามมาคือความเป็นจริง ซึ่งจะนำมาซึ่งความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ เพราะยังมีงานอีกมากมายที่ยังไม่ได้ทำ วิธีการป้องกันการผัดวันประกันพรุ่งคือลองคิดถึงผลที่ตามมาเมื่อนั้นแล้วจิตจะกลับไปสู่ความเป็นจริงและลงมือกระทำเอง และต้องมีการปลูกฝังทัศนคติการสร้างภาพว่าหากเราประสบความสำเร็จ จะมีสิ่งดี ๆ งาม ๆ อะไรบ้างรอเราอยู่ เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้เรามีกำลังใจในการทำงานต่อไป

5. การใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย (Living Purposefully) ในที่นี้คือการวางเป้าหมายให้ตัดเทียมกับศักยภาพที่มีอยู่ การจะมองเห็นซึ่งศักยภาพได้ต้องมองเห็นจุดแข็ง และจุดอ่อนของตนเอง อย่างครบถ้วนเสียก่อน เมื่อพิจารณาอย่างถ่วงถ่วงแล้วบวกกับพรสวรรค์ ความเชี่ยวชาญและความชอบของตนเอง จึงจะเรียกว่า ศักยภาพที่แท้จริง ต่อมาคือขั้นตอนในการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายคือวิธีการที่จะทำให้ถึงซึ่ง

จุดมุ่งหมายที่หวังไว้ และที่สำคัญ เมื่อลงมือกระทำไปแล้วจะต้องมีการประเมินอยู่ตลอดเวลาว่าสิ่งที่กระทำอยู่นั้นสอดคล้องกับเป้าหมายหรือไม่ เพื่อปรับวิธีการให้สอดคล้อง กับสถานการณ์ในปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

6. การมีศักดิ์ศรีในตนเอง (Personal Integrity) ในที่นี้คือการสามารถปฏิบัติตามความเชื่อ คุณธรรม หรือหลักการที่ตนเองเชื่อมั่นได้ ซึ่งก็คือการมีปากกับใจตรงกันนั่นเอง การทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับ สิ่งที่ตัวเองเชื่อมั่นนั้น จะเป็นตัวบ่อนทำลายความนับถือในตนเอง เช่น เราเป็นคนที่ไม่ชอบการโกหก แต่เมื่อเป็นผลประโยชน์ของตนเอง กลับยอมโกหกได้นั้น เป็นต้น เหล่านี้เป็นการทำลายความนับถือตนเองโดยไม่รู้ตัว และในทางกลับกันถ้าสามารถทำตามคุณธรรมดังกล่าวได้ จะทำให้เรามีความเชื่อมั่นในการที่จะทำความดีต่อไป และจะรู้สึกภูมิใจในตนเอง รู้จักรักตนเอง เมื่อนั้นแล้วจึงจะรักผู้อื่นเป็น ความสุขจึงบังเกิดขึ้น การเป็นคนมีคุณธรรมนั้นสามารถอยู่ได้ทุกสถานการณ์ ถึงแม้เหตุการณ์ภายนอกจะเลวร้ายเพียงใด จะโดนว่ากล่าว เสียดสีอย่างไรก็ไม่เป็นผล จะไม่มีสิ่งใดมากระทบกระเทือนได้เพราะรู้จักตนเองดีพอ รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ และทำไปเพื่ออะไร และที่สำคัญคือรู้ว่าตนเองเป็นคนดี ก่อให้เกิดความมั่นใจจากภายในอยู่ตลอดเวลา

การควบคุมตนเอง(Self-Control)

การควบคุมตนเอง (Self-Control) หมายถึงกระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใด หรือหลายวิธี เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และควบคุมตัวแปรทั้งภายในภายนอกของบุคคล อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง การมีวินัยในตนเอง สามารถบังคับตนเองให้ปรับปรุงหรือจัดระเบียบพฤติกรรมบางชนิดของตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อการจัดสร้างพฤติกรรมใหม่ที่นำปรารถนาหรือเพิ่มปริมาณพฤติกรรมนั้นหรืออนุรักษ์พฤติกรรมที่ดีมีประโยชน์ และความสามารถในการควบคุมความคิด จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ด้วยการใช้เหตุผล สติปัญญา ด้วยจิตใจที่มั่นคง วินิจฉัยประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ผลดีผลเสียทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และเลือกสิ่งที่ดีที่สุด เกิดผลเสียน้อยที่สุด โดยเอาชนะความต้องการของตนเอง ก้าวข้ามความเขี้ยววนในขณะนั้นได้

ปัจจัยที่มีผลต่อการควบคุมตนเอง

1. ปัจจัยด้านชีวภาพ ประกอบด้วยพันธุกรรม และระบบการทำงานของร่างกายพันธุกรรม สิ่งที่ย่ำทอดทางพันธุกรรมอันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ ประกอบด้วยลักษณะทางกายภาพ เซาวน์ปัญญา ความผิดปกติทางจิตบางชนิด โดยเฉพาะจิตเภท บุคลิกภาพบางประเภท
2. ปัจจัยด้านจิตวิทยา เป็นสื่อกลางในการรับรู้และตีความสิ่งเร้าก่อนที่ร่างกายจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ปัจจัยทางจิตวิทยาที่สำคัญ ประกอบด้วย แรงจูงใจและการเรียนรู้ แรงจูงใจ ปัจจัยที่ทำให้เกิดแรงจูงใจ ประกอบด้วย ปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยทางอารมณ์ ปัจจัยทางความคิด ปัจจัยทางสังคม
3. ปัจจัยด้านสังคมวิทยา ซึ่งเป็นผลจากอิทธิพลของสภาพแวดล้อม

พฤติกรรมที่มีผลต่อการควบคุมตนเอง

1. พฤติกรรมการอยู่ไม่นิ่ง (ซน) จะพบว่าส่วนใหญ่เด็กวัยนี้มีความอยากรู้อยากเห็น ภาวะอยู่ไม่นิ่ง ซน เคลื่อนไหวตัวเองอย่างไร้จุดหมาย

วิธีแก้ไข

1. จัดสภาพแวดล้อมให้เป็นระเบียบ โดยลดสิ่งเร้ารอบตัวเด็ก เช่น เก็บของเล่นของเด็กเข้าตู้ เพื่อจะไม่กระตุ้นความสนใจของเด็ก
2. จัดตารางเวลาการทำกิจกรรมหรือกิจวัตรประจำวันของเด็กอย่างเป็นระบบ
3. ควรจัดกิจกรรมให้เด็กกระทำกิจกรรมอย่างมีความหลากหลาย เพื่อกระตุ้นให้เกิดสมาธิในการเรียนรู้

2. พฤติกรรมก้าวร้าว ลักษณะของพฤติกรรมทำร้ายตัวเอง และผู้อื่น หรือทำลายสิ่งของ เพราะมีภาวะอารมณ์เรื้อรัง ไม่เข้าใจ มีความบกพร่องทางการสื่อสาร

วิธีแก้ไข

1. วิธี time out โดยจัดมุมห้อง มุมใดมุมหนึ่งของบ้านหรือห้องฝึก

2. วิธีลงโทษ พฤติกรรมนั้นค่อนข้างรุนแรงและเป็นอันตรายต่อตัวเด็ก ถึงแม้จะได้ผลทันทีก็จริง แต่ควรใช้เป็นวิธีสุดท้ายกับเด็ก

3. พฤติกรรมไม่ยอมแบ่งปันและไม่รู้จักการรอคอย

วิธีแก้ไข

การจัดกลุ่มกิจกรรมย่อย มีเด็กประมาณ 2-3 คนต่อครู 1 คน โดยครูจัดของเล่นให้มีความหลากหลาย และเป็นที่น่าสนใจของเด็ก ครูจะเป็นผู้นำกลุ่มโดยให้เด็กผลัดกันเล่นของเล่น โดยใช้เวลาในการเล่นแต่ละชิ้นไม่นานมาก จากนั้นครูให้สัญญาณเตือนให้เด็กพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนของเล่นกัน จะทำให้เด็กทุกคนในกลุ่มได้เรียนรู้การเล่นการแบ่งปันและรอคอย

4. พฤติกรรมดื้อรั้น เป็นพฤติกรรมที่เด็กต้องการความเป็นอิสระหรือความเป็นเจ้าของในส่วนที่เป็นของตัวเอง วิธีแก้ไข ไม่ควรตามใจมากเกินไป ถ้าทำตามไม่ได้หรือให้ไม่ได้ก็ควรบอกว่าทำไม่ได้ ต้องยืนยันตามเหตุผลนั้นอย่างจริงจัง การกระทำอย่างอ่อนโยนแต่เด็ดขาดชัดเจน

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองมี 2 ประการ คือ สิ่งเร้า/สภาพแวดล้อมของบุคคลที่มีมาก่อนที่การลงมือทำพฤติกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้อง หรือสร้างความพร้อมให้บุคคลลงมือกระทำ ผลกรรมที่บุคคลได้รับหลังจากทำพฤติกรรมนั้นแล้วมีอิทธิพลในการควบคุมให้บุคคลทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก ถ้าผลกรรมที่ได้รับเป็นที่พอใจ แต่ถ้าผลกรรมที่ได้รับไม่เป็นที่พอใจบุคคลก็จะไม่ทำพฤติกรรมนั้นอีก

เทคนิคที่ใช้ในการควบคุมตนเอง

กระบวนการที่ใช้ในการควบคุมตนเอง จึงประกอบด้วยกระบวนการที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) หมายถึง การที่บุคคลจัดการหรือเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่ให้กับตนเอง เพื่อไม่ให้พฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้น

2. การควบคุมการให้ผลกรรมแก่ตนเอง (Consequence Control) การควบคุมตนเองโดยใช้กระบวนการให้ผลตอบแทนต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการทำพฤติกรรมเป้าหมายของตนเอง เพื่อให้กำลังใจตนเองในการทำพฤติกรรมเป้าหมายซ้ำอีก มีหลักในการดำเนินการ 2 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 วางแผนการให้ผลกรรมต่อตนเอง โดยกำหนดอย่างชัดเจนถึงตัวเสริมแรงและตัวลงโทษ ระบุว่า เมื่อตนเองทำพฤติกรรมเป้าหมายสำเร็จแล้วจะให้รางวัลตนเอง

ขั้นที่ 2 ปฏิบัติการให้ผลกรรมต่อตนเองตามที่กำหนดไว้ การให้ผลกรรมหรือผลตอบแทนต่อความสำเร็จในการทำพฤติกรรม เป้าหมายนั้น ไม่ว่าจะเป็ผลในระยะใดก็ตาม จะต้องให้ผลกรรมจริงตามที่กำหนดไว้ในขั้นตอนที่ 1

3. การเตือนตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วน คือ การสังเกตตนเองและการบันทึกพฤติกรรมตนเอง ใช้ได้กับทั้งพฤติกรรมภายนอกและภายใน การเตือนตนเองจะได้ผลเป็นเพราะบุคคลได้บันทึกพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเห็นข้อมูลที่ตนเองบันทึกไว้ ก็อาจพูดกับตนเองภายในใจว่า ทำได้ตามเป้าหมายแล้วนะ ซึ่งการพูดเช่นนี้ ทำหน้าที่เป็นการเสริมแรงพฤติกรรมได้ แต่ถ้าหากพบว่าพฤติกรรมที่ตนสังเกตและบันทึก

ไว้นั้นต่ำกว่าเป้าหมายที่ควรเป็น อาจเกิดความรู้สึกผิด จึงมีการพูดเตือนตนเองและกระทำพฤติกรรมให้ดีขึ้น เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิดนั้นการเตือนตนเอง มีขั้นตอนดังนี้

ก. เลือกและกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน

ข. สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ให้ชัดเจนว่าพฤติกรรมเป้าหมาย

เกิดขึ้นหรือไม่

ค. ประเมินผลและวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตและบันทึก

4. การทำสัญญากับตนเอง การทำสัญญากับตนเองเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยในการควบคุมตนเอง คือ ข้อตกลงกับตนเองที่เขียนเป็นลายลักษณ์ ระบุขั้นตอนที่ดำเนินการและเมื่อบรรลุเป้าหมายจะให้อะไรกับตนเอง ซึ่งในสัญญาควรประกอบด้วย กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน การบอกถึงสิ่งที่คุณจะต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น การบอกถึงการเสริมแรงตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมาย และการลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถทำได้ตามสัญญา กรณีที่มีผู้อื่นมาเกี่ยวข้องด้วย บุคคลนั้นควรทำหน้าที่ให้ผลกรรมบางอย่างต่อการกระทำของตน กำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญา เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายและผลรวม

5. การเปลี่ยนการสนองตอบ เป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่ง บุคคลจะแสดงการสนองตอบอย่างอื่นหรือการกระทำพฤติกรรมอื่นที่สามารถระงับหรือ แทนที่การสนองตอบที่ไม่เหมาะสม เช่น การคิดถึงเรื่องที่สนุกสนานเพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล การทำร่างกายให้ผ่อนคลายเพื่อควบคุมความเครียด เป็นต้น การทำสมาธิอาจจัดอยู่ในวิธีการนี้ได้ เป็นการทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลายสามารถระงับพฤติกรรมบางอย่างได้ การพัฒนาการควบคุมตนเองนั้น เด็กจะต้องผ่านการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง โดยผ่านกระบวนการต่างๆ หลายอย่าง ได้แก่ การเรียนรู้ โดยผ่านการเสริมแรงโดยตรง การเรียนรู้การควบคุมตนเอง จากเทคนิควิธีวางระเบียบวินัย การใช้แรงจูงใจ

ดังนั้นการพัฒนาเด็กเยาวชนให้รู้จักการควบคุมตนเองได้นั้น ต้องให้ความสนใจทั้งในเรื่องที่เป็นรายบุคคลเฉพาะกรณี เรื่องของครอบครัว สถาบันการศึกษา และบริบททางสังคมอื่นๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ทั้งในลักษณะที่จะช่วยกล่อมเกลา และฝึกฝนให้เด็กเยาวชนได้พัฒนาจิตลักษณะภายในไปได้ทุกช่วงอายุ จนเกิดเป็นอุปนิสัยที่จะสามารถควบคุมตนเองได้ในทุกสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างสง่างามแม้จะเป็นผู้แพ้หรือผู้ชนะในสังคมไหนก็ตาม



หน่วยที่ 8

การจัดการความขัดแย้งและความฉลาดทางอารมณ์

ความขัดแย้ง (conflict)

ความขัดแย้ง (conflict) หมายถึง เหตุการณ์ที่ปรากฏขึ้นเมื่อบุคคลหรือทีมมีความเห็นไม่สอดคล้องกัน ความขัดแย้งถือเป็นเหตุการณ์ธรรมดาที่เกิดขึ้น ในการอยู่ร่วมกันหรือทำงานร่วมกัน คนโดยทั่วไปมักนึกถึงความขัดแย้งในเชิงทำลาย แต่เป็นที่ยอมรับกันว่า หากความขัดแย้งเกิดขึ้นในปริมาณที่พอเหมาะ ความขัดแย้งนั้น จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์

ความขัดแย้งแบ่งออกได้เป็นหลายประเภทแล้วแต่จะใช้สิ่งใดเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง ดังเช่น แรบพาพอร์ต (Rappaport, cited by Caplow, 1975: 276) ได้แบ่งความขัดแย้งเป็นการต่อสู้ เกม และการโต้เถียง หรืออาจแบ่งความขัดแย้ง เป็นเชิงลบและเชิงบวกก็ได้ แต่ในที่นี้จะแบ่งประเภทความขัดแย้ง โดยนำเอาบุคคลที่เกี่ยวข้องเข้ามาเป็นเกณฑ์ ซึ่งแบ่งได้เป็น 5 ประเภทด้วยกัน

1. ความขัดแย้งภายในตัวบุคคลซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อพบทางเลือก หลากหลายทางและต้องเลือกเอาทางใดทางหนึ่ง
2. ความขัดแย้งระหว่างบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเห็นไม่สอดคล้องกัน
3. ความขัดแย้งระหว่างปัจเจกบุคคลกับกลุ่ม เกิดขึ้นเมื่อสมาชิกกลุ่มไม่ทำตามข้อตกลงของกลุ่ม
4. ความขัดแย้งระหว่างกลุ่มหรือทีม เกิดเมื่อแต่ละทีมมีจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน และต้องขึ้นอยู่กับกันและกันในการทำงานให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้น
5. ความขัดแย้งระหว่างองค์การ เกิดขึ้นจากระบบการแข่งขันเสรีและจากการแข่งขันก็นำไปสู่ความขัดแย้ง

สาเหตุของการเกิดความขัดแย้ง

ความขัดแย้งเป็นปรากฏการณ์ธรรมดาที่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยเฉพาะเมื่อต้องทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในการทำงานเป็นทีมอาจเห็นว่า สมาชิกของทีมขัดแย้งกันด้วยการใช้วาจาหรือท่าทางจนคนอื่น ๆ สังเกตเห็นได้ สมาชิกของทีมจะขัดแย้งกันได้ง่ายเมื่อได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กัน เพราะในระหว่างนั้นความคิด ความสนใจ ความรู้สึกและผลประโยชน์ของฝ่ายหนึ่งอาจไม่สอดคล้องกับอีกฝ่ายหนึ่ง ทำให้ต่างฝ่ายต่างต่อต้านกัน และเกิดสภาพการณ์ซึ่งทำให้ไม่สามารถหาข้อยุติได้ สาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง

- (1) การตกอยู่ในสภาพแวดล้อมต่างกัน สิ่งแวดล้อมที่ล้อมรอบตัวสมาชิกแต่ละคนเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งขึ้นมาได้ เนื่องจากสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนที่ทำให้สมาชิก มีลักษณะต่างกันไป
- (2) ความไม่สอดคล้องกันระหว่างความต้องการของสมาชิกในทีม และแสดงออกเป็นพฤติกรรมให้เห็นอย่างเปิดเผย ความขัดแย้งชนิดนี้อาจเกิดขึ้นได้เนื่องจากสมาชิกมีความต้องการสิ่งเดียวกันในการทำงาน แต่อาจแบ่งปันกันไม่ได้ต่างฝ่ายต่างจึงพยายามกัดกัน มิให้อีกฝ่ายหนึ่งบรรลุถึงความต้องการ หรือให้ได้น้อยกว่าฝ่ายตน หรืออาจเกิดขึ้นจากการที่สมาชิกมีความต้องการคนละอย่างในการทำงานร่วมกันก็ได้
- (3) การมีความคาดหวังในบทบาทต่างกัน เมื่อคนมาอยู่รวมกันเป็นกลุ่มนั้นตามธรรมชาติแล้วต่างคนต่างจะคาดหวังในพฤติกรรมซึ่งเป็นบทบาทของอีกฝ่ายหนึ่ง ความขัดแย้งของความคาดหวังในบทบาทนี้อาจเกิดขึ้นได้ใน 3 ลักษณะ

- * อาจเกิดจากการรับรู้บทบาทผิดทำให้มีพฤติกรรมต่างจากที่ควรจะเป็นจริง
- * เกิดจากการที่ต้องสวมบทบาทในขณะเดียวกันทำให้เกิดความสับสนในบทบาท
- * เกิดจากการที่มีบทบาทแย้งกันจนเป็นเหตุให้มีพฤติกรรมขัดแย้งกัน

โดยสรุปแล้วความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังในบทบาท คือ การที่ต่างฝ่ายต่างทำนายพฤติกรรมของอีกฝ่ายหนึ่งไว้ แต่กลับประหม่นได้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งมีพฤติกรรมไม่สอดคล้องกับที่ตนทำนายความขัดแย้งจึงเกิดขึ้น

- (4) การมีอคติ พฤติกรรมต่างๆที่คนๆหนึ่งแสดงออกมาต่อคนอื่นๆย่อมสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกส่วนตัวของคนผู้นั้น ความขัดแย้งอันเกิดจากอคตินี้เป็นไปได้ที่ทั้งสองฝ่ายมีความรู้สึกส่วนตัวที่ไม่ดีต่อกัน และแสดงออกมาให้เห็นในขณะที่มีการติดต่อสื่อสารกันจนเป็นเหตุให้ก้าวร้าวกัน สำหรับลักษณะที่จะลดอคติลงได้นั้นสรุปได้ว่า ขึ้นอยู่กับการมองโลกในแง่ดีเพราะการมองโลกในแง่ดีเป็นเหตุให้แต่ละคนเต็มใจที่จะค้นหาวิธีแก้ไขความขัดแย้ง และการไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางจะช่วยอำนวยความสะดวกต่อการยอมรับผู้อื่นได้ง่ายเข้า
- (5) การมีปทัสถาน ค่านิยมและการรับรู้ที่ต่างกัน ความขัดแย้งที่เกิดจากสาเหตุนี้เป็นความขัดแย้งที่หาข้อยุติได้ยาก หากทั้งสองฝ่ายยังคงยึดวิธีการเดิมในการมองสิ่งแวดล้อมและตัดสินใจตามเกณฑ์ที่ตนมีอยู่ ทั้งๆที่ตกอยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างเดียวกัน คนแต่ละคนอาจมองสิ่งที่ปรากฏอยู่ไปคนละอย่างและต่างก็ยืนยันในความเห็นของตน โดยหาข้อตกลงร่วมกันไม่ได้ ความขัดแย้งย่อมเกิดขึ้นได้

ดังนั้นความขัดแย้งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เมื่อบุคคลมีเป้าหมาย หรือจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน และความแตกต่างเหล่านี้ จะก่อให้เกิดเป็นความขัดแย้งต่อมาภายหลัง ความขัดแย้งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่สามารถจัดการได้ โดยผู้นำที่รู้จักและเข้าใจธรรมชาติของความขัดแย้ง สามารถเปลี่ยนความขัดแย้งให้เป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ต่อองค์กรได้ เนื่องจากความขัดแย้งในปริมาณที่เหมาะสมสามารถก่อให้เกิดการจูงใจให้คนริเริ่มแก้ไขปัญหาได้

กระบวนการความขัดแย้ง

กระบวนการของความขัดแย้งจะเริ่มต้นจากสถานการณ์ของความขัดแย้ง ซึ่งประกอบไปด้วยบุคคล พฤติกรรม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสภาพแวดล้อม กระบวนการของความขัดแย้งตามแนวคิดของฟิลเลย์ (Alan Filley, 1975) ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน คือสภาพการณ์ก่อนการเกิดความขัดแย้ง เป็นสภาพที่จะนำไปสู่ความขัดแย้งซึ่งเป็นผลมาจาก ความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น ความคลุมเครือของอำนาจ อุปสรรคในการสื่อความหมาย เป็นต้น ความขัดแย้งที่รับรู้ได้ เป็นการรับรู้ของฝ่ายต่างๆว่ามีความขัดแย้งเกิดขึ้น ความขัดแย้งที่รู้สึกได้ เป็นความรู้สึกของฝ่ายต่างๆว่ามีความขัดแย้งเกิดขึ้น พฤติกรรมที่ปรากฏชัด เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาให้เห็นเมื่อรับรู้หรือรู้สึกว่ามี ความขัดแย้งเกิดขึ้น การแก้ปัญหาหรือการระงับปัญหา เป็นการทำให้ความขัดแย้งสิ้นสุดลงหรือลดลง ผลจากการแก้ปัญหา เป็นผลที่เกิดขึ้นตามมาภายหลังจากการแก้ปัญหาความขัดแย้งแล้ว

เทคนิคการจัดการกับความขัดแย้ง (Kenneth Thomas อ้างถึงใน ทองหล่อ เดชไชย ,2540 :264-265) ที่สะท้อนถึงความกังวลเป็นห่วงเป็นใยในผลประโยชน์ทั้งฝ่ายตนเองและคู่กรณีซึ่งมีกลยุทธ์ที่จะเป็นไปได้ ดังนี้ คือ

- (1) ถ้าความกังวลหรือความสนใจในผลลัพธ์ของทั้งตนเองและคู่กรณีต่ำ กลยุทธ์ที่มีความเป็นไปได้สูงคือการหลีกเลี่ยง (Avoidance Strategy)
- (2) ถ้ามีความกังวลหรือสนใจต่อผลลัพธ์ต่อตนเองสูง แต่ไม่สนใจในผลลัพธ์ของคู่กรณีกลยุทธ์ที่ใช้ คือการบังคับหรือกดดัน
- (3) ถ้าความกังวล หรือความสนใจในผลลัพธ์ต่อตนเองต่ำ แต่กังวลและสนใจผลลัพธ์ต่อคนอื่นสูง กลยุทธ์ที่นำมาใช้คือ ความปรองดอง (Accommodation) หรือการยินยอม
- (4) ถ้าความกังวลหรือความสนใจสูงทั้งต่อผู้ผลลัพธ์ของตนเองและคู่กรณี กลยุทธ์ที่เหมาะสมก็คือความร่วมมือ(Collaborative)
- (5) ถ้าความกังวลหรือความสนใจต่อผลลัพธ์ทั้งต่อตนเองและในคู่กรณีอยู่ในระดับปานกลางคือ ไม่สูงไม่ต่ำ กลยุทธ์ที่เหมาะสม คือ การประนีประนอม (Compromise)

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient EQ)

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) คือการตระหนักรู้จักตนเองว่าตนเองเป็นใครมาจากไหน ต้องการอะไรในชีวิตมีความสามารถในการจัดการควบคุมอารมณ์ตนเอง มีวินัยบังคับใจตนเองได้ มีความรับผิดชอบต่องานและผู้อื่น รู้จักผิดชอบชั่วดี และมีความสามารถในการจัดการอารมณ์ของคนอื่น มีอารมณ์ร่วมกับคนอื่น คนที่มี EQ สูงแสดงออกโดยเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ดี เข้ากับคนอื่นได้ รู้จักการทำงานเป็นทีม สามารถสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นและรักษาให้ยืนยาวได้ เมื่อเกิดปัญหาในชีวิตก็ยังสามารถที่จะจัดการกับปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์

EQ มีความสำคัญต่อบุคคล และสังคม และมีประโยชน์ทั้งในแง่ชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน และองค์กรต่าง ๆ การศึกษาวิจัยในต่างประเทศยืนยันว่า EQ เป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จราบรื่นทั้งในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน โดยที่ EQ นั้นเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ ฝึกฝนให้มีขึ้นได้

อย่างไรก็ตาม IQ และ EQ ยังไม่เพียงพอต่อการเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ เพราะหากบุคคลนั้นมีสติปัญญาดี มีความฉลาดทางอารมณ์ แต่ไร้คุณธรรม ไร้ศีลธรรมก็จะทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมไม่มีความสุข ดังนั้นองค์ประกอบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ ความฉลาดทางจริยธรรม และศีลธรรม MQ (Moral Quotient)

ความฉลาดทางจริยธรรม และศีลธรรม MQ (Moral Quotient)

MQ (Moral Quotient) คือระดับจริยธรรมศีลธรรมบุคคล ซึ่งสามารถการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ มีความกตัญญู เป็นคนดี มีระเบียบวินัย มีสำนึกผิดชอบชั่วดี และเคารพนับถือผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อสังคมและมนุษยชาติ บางคนเข้าใจว่า EQ กับ MQ นั้นคือ สิ่งเดียวกันแต่จิตแพทย์จาก ม.ฮาร์วาร์ด ดร.โรเบิร์ต โคลส์ (Cole ; 1997) ได้แยกเอาระดับความคิดด้านจริยธรรมและศีลธรรมนี้ออกมาจากความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเน้นให้เห็นความสำคัญเฉพาะขึ้นอีก ดร.โรเบิร์ต โคลส์ กล่าวว่า MQ นั้นไม่สามารถฝึกฝนหรือขัดเกลาได้ในเวลาสั้นๆ ขณะที่บุคคลเจริญเติบโตขึ้นมาแล้ว เหมือนดังคำโบราณของไทยที่ว่า “สันตอนนั้นซุดได้ แต่สันดานนั้นซุดยาก”

การที่บุคคลคนหนึ่งจะมี MQ ระดับดี ต้องเริ่มปลูกฝังในวัยเด็กจึงจะได้ผล อาศัยปัจจัย 3 อย่าง คือ การสอนศีลธรรมโดยตรงให้กับเด็ก การถ่ายทอดทางศีลธรรมจากผู้ใหญ่ให้กับเด็ก ความรักและวินัย MQ เป็นเรื่องที่ต้องฝึกมาตั้งแต่วัยเด็ก ถ้าบุคคลได้รับการปลูกฝังเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมมาแต่ยังเป็นเด็ก บุคคลก็สามารถ พัฒนาพื้นฐาน MQ ของตนขึ้นมาในระดับหนึ่ง (มากน้อยแล้วแต่การปลูกฝัง) และ MQ นี้ก็จะฝังลึก

ลงไปในชีวิตได้สำนึก ของบุคคลผู้นั้น และจะรอเวลาที่ได้รับการกระตุ้นอีกครั้ง โดยการอบรมสั่งสอน การฟังธรรม และวิธีอื่น ๆ แต่ถ้าบุคคลไม่มี MQ อยู่ในจิตสำนึกดั้งเดิมแล้ว ไม่ว่าโตขึ้นจะได้รับการกระตุ้น อย่างไม่สามารถ ทำให้บุคคลผู้นั้น กลายเป็นคนดีขึ้นมาได้มากนัก

Lawrance Kolhberg 1927-1987 ซึ่งนับว่าเป็นทฤษฎี ที่อาจนำไปทำความเข้าใจบุคลิกภาพของบุคคลได้อีกแนวคิดหนึ่ง ซึ่งเขาได้แบ่งระดับพัฒนาการทางจริยธรรมดังนี้

- ระดับก่อนเกณฑ์สังคม “ ดี ” คือ ได้รางวัล “ ไม่ดี ” คือการได้รับโทษ
 1. บุคคลใช้เกณฑ์จริยธรรม โดยยึดการลงโทษ การเชื่อฟัง เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ
 2. บุคคลใช้กฎเกณฑ์เป็นเครื่องมือเพื่อประโยชน์ของตน ไม่คิดถึงความยุติธรรม ไม่เห็นใจผู้อื่น ทำเพื่อสนองความต้องการของตนเอง ทำโดยมีเงื่อนไข
- ระดับจริยธรรมตามกฎหมายเกณฑ์สังคม
 3. บุคคลทำตามความคาดหวังและการยอมรับในสังคม สำหรับเด็กดี Good boy, Nice girl จะทำตามผู้ใหญ่ ผู้บังคับบัญชา และยอมรับโดยไม่คำนึงความถูกต้อง
 4. บุคคลยึดกฎและระเบียบ การทำตามหน้าที่ ประพฤติตนไม่ผิดกฎหมาย รักษาระเบียบแบบแผนของสังคม
- ระดับจริยธรรมตามหลักการด้วยวิจาร์ณญาณหรือระดับเหนือกฎหมายเกณฑ์ของสังคม
 5. บุคคลยึดหลักสัญญาประชาคม หรือหลักการทำตามคำมั่นสัญญา
 6. บุคคลยึดหลักคุณธรรมสากล

การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของโลกในปัจจุบัน ส่งผลให้บุคคลไม่สามารถจัดการกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม ต้องเผชิญกับความยุ่งยาก อาชีพบางอาชีพหากบุคลากรที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงก็ต้องออกจากอาชีพไป

โลกของงานอาชีพหลายอาชีพในปัจจุบันได้รับผลกระทบอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และเทคโนโลยีการสื่อสาร ดังนั้นบุคคลที่พึงประสงค์ในศตวรรษนี้ นอกจากเป็นผู้มีบุคลิกภาพด้านองค์ประกอบ IQ, EQ, และ MQ ในระดับสูงแล้ว ยังมีองค์ประกอบที่ปัจจุบันในวงการธุรกิจให้ความสำคัญมาก คือ องค์ประกอบด้าน AQ

ความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาอุปสรรค AQ (Adversity Quotient)

ความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาอุปสรรค AQ (Adversity Quotient) คือความสามารถในการ ท้อทนทั้งด้านความยาก ลำบากทางกาย ความอดกลั้นทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณ ที่สามารถเผชิญ และเอาชนะเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ที่รวดเร็วและไม่มีความแน่นอน ซึ่งจะเป็นรูปแบบพฤติกรรมตอบสนองต่อปัญหา อุปสรรคในชีวิตอันเป็นกลไกของสมอง ซึ่งเกิดจากใยประสาทต่างๆ ที่ถูกสร้างขึ้น ผักผ่นขึ้น ปัญหาที่กล่าวถึงนี้จะปัญหาเล็กน้อย เป็นปัญหปานกลาง หรืออาจจะเป็นปัญหาใหญ่โต ซ้ำซ้อนก็ได้

อาจสรุป ว่า AQ คือ “ความสามารถในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้” ประกอบด้วย 4 ลักษณะ ดังนี้

1. ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ได้ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น
2. ความพยายามที่จะควบคุมสถานการณ์และนำตัวเองเข้าไปแก้สถานการณ์

3. วิธีคิดหรือวิธีมองปัญหาที่จะเข้าไปแก้ไขสถานการณ์นั้นว่า มีจุดจบของปัญหา และปัญหา ทุก ๆ ปัญหา ต้องมีทางออกไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

4. ความสามารถที่จะอดทนและทนทานต่อปัญหาต่าง ๆ ได้

องค์ประกอบของบุคลิกภาพของบุคคลที่พึงประสงค์ ด้านความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความฉลาดทางจริยธรรม และศีลธรรม และด้านความสามารถในการฟันฝ่าปัญหา และอุปสรรคสามารถสรุปเป็นบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาเป็นสูตรดังนี้ 7C2D

Intelligence Quotient

C1 Competency ความสามารถด้านสติปัญญาในสาขาที่ศึกษาอย่างรู้จริงปฏิบัติได้ และสติปัญญาด้านภาษาไทย ภาษาต่างประเทศ ความสามารถด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ อย่างรู้จริงปฏิบัติได้

C2 Critical Mind ความสามารถในการคิดวิเคราะห์วิจารณ์ สงสัย ตั้งคำถาม

C3 Creativity ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการคิดนอกกรอบ

Emotional Quotient

C4 Commonsense ความสามารถในการใช้สามัญสำนึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

C5 Communication skills ความสามารถในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

C6 Change Agent ความเป็นผู้นำ กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ความร่วมมือร่วมใจ สร้างสมรรถนะของกลุ่มและทีมงานได้

Moral Quotient

C7 Moral Courage ความกล้าหาญทางจริยธรรม

Adversity Quotient

P1 Positive Attitude การคิดบวก มองวิกฤตเป็นโอกาส

P2 Possibility วิธีคิดแบบเป็นไปได้ มองปัญหาแบบทุกปัญหาว่าสามารถแก้ไขได้

การพัฒนาบุคลิกภาพทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ ด้านคุณธรรมจริยธรรม และการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคนั้นสามารถพัฒนาได้โดยใช้หลัก SMART

S – Self Observation ฝึกสังเกตตัวเองค้นหาจุดเด่น จุดด้อยของอารมณ์ตนเองอย่างสม่ำเสมอ รับผิดชอบ รู้จักพัฒนาตนเองอยู่เสมอ และรู้จักการแสดงออกอย่างเหมาะสม

M – Moral Development การพัฒนาด้านคุณธรรมจริยธรรม ความละเอียดใจต่อความผิด

A – Attunement (To Others) ฝึกตนเองให้เป็นคนที่มีทักษะในความเห็นอกเห็นใจ เอื้ออาทร และช่วยเหลือผู้อื่น

R – Relationship การอยู่ร่วมกันโดยการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี รักษาสัมพันธ์ภาพให้ยืนยาว อยู่ร่วมกันอย่างสันติ สงบสุข

T – Teamwork การทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกการทำงานกับบุคคลที่มีความสามารถหลากหลาย

เมื่อเราพิจารณาบุคลิกภาพของบุคคลในภาพรวม เราอาจจะมองเห็นคนที่มีลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น เอาจริงเอาจัง ยึดหยุ่น พึ่งตนเอง ชอบเข้าสังคม ชอบเก็บตัว เป็นต้น ในบรรดาคนเหล่านี้ไม่มีบุคลิกภาพในที่ดีที่สุด เพราะว่าบุคลิกภาพชนิดต่าง ๆ มีความเหมาะสมในสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นหนทางที่ดี

ที่สุดคือ เราควรจะต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวเองให้สามารถมีบุคลิกภาพลักษณะตามสถานการณ์ และสามารถอยู่
รวมกันกับบุคคลที่มีบุคลิกภาพต่างๆ กันด้วย

หน่วยที่ 9

การปรับตัวและการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การปรับตัว

การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพ ปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น สามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวแล้ว และสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี มีแบบแผนของการปรับตัวที่ดี เนื่องด้วยชีวิตทุกชีวิตต้องมีการปรับตัว เพื่อจุดมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เพื่อการมีชีวิตอยู่รอด เพื่อความสำเร็จในการทำงาน เพื่อเอาชนะตนเอง หรืออุปสรรคต่าง ๆ ตลอดทั้งเพื่อการอยู่รอดอย่างมีความสุขในสังคม เป็นต้น ดังนั้น แต่ละบุคคลต่างก็มีแบบแผนของการปรับตัวเป็นของตนเอง แบบแผนของการปรับตัวนี้แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. การปรับตัวที่ปราศจากศิลปะ เป็นการปรับตัวแบบโบราณ (Primitive Adjustment) สำหรับการปรับตัวแบบนี้ จะเป็นแบบสู้ หรือถอยก็ได้ คือ เมื่อบุคคลใดเกิดความคับข้องใจแล้วเขาจะสู้ แต่หากสู้ไม่ได้ เขาจะเลือก การถอยหนีน่าจะปลอดภัยกว่า

2. การปรับตัวที่มีการปรับอย่างเหมาะสม หรือสอดคล้องกับปัญหา หรือสถานการณ์ (Modified Adjustment) สำหรับการปรับตัวแบบนี้ บุคคลที่เผชิญปัญหา หรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา บุคคลจะปรับตัว หรือแก้ไขปัญหาลดลงทั้งพฤติกรรมของเขาให้เหมาะสมกับตนเอง และพยายามให้สอดคล้องกับสถานการณ์

ปัญหาของการปรับตัว

ปัญหาต่าง ๆ ของการปรับตัวอาจมีสาเหตุมาจากการที่บุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์ หรือสถานการณ์ที่มีความกดดัน มีความขัดแย้ง เมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหาไม่ว่าทั้งปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั่นเอง หรือปัญหาที่เป็นผลมาจากสภาพแวดล้อม โดยทั่วไป บุคคลนั้นก็จะพยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่เขา กำลังเผชิญนั้น เพื่อให้สภาวะความกดดัน หรือ ความเครียด ความวุ่นวายใจ และความกังวลใจค่อย ๆ คลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไปในที่สุด แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าปรากฏว่าบุคคลบางคนนั้นไม่สามารถจะขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้สภาวะของความวุ่นวายใจ อึดอัดใจ หรือไม่เป็นสุขใจจะยังคงมีอยู่ต่อไป ด้วยเหตุนี้ จึงสามารถกล่าวได้ว่า สภาวะที่ทำให้บุคคลเกิดความวุ่นวายทางจิตใจนั้น อาจจะมีสาเหตุมาจากสภาพทางร่างกาย สภาพทางจิตใจ หรือสภาพทางสังคมของบุคคลนั้น และเมื่อสภาวะดังกล่าว เกิดขึ้น ก็อาจจะส่งผลกระทบต่อบุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางพฤติกรรม ตลอดทั้งความรู้สึกนึกคิด แต่ในบางโอกาส นอกเหนือจากที่ปรากฏว่า สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจอาจจะเป็นต้นกำเนิดของความล้มเหลว หรือความทุกข์ กลับพบว่าสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจบางประการได้ช่วยให้บุคคลตระหนัก และพยายามทำความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ หรือเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ดีขึ้น และเป็นแรงผลักดันให้บุคคลได้พยายามปรับปรุงตนเอง ตลอดทั้งพยายามสร้างเสริมในสิ่งที่มีคุณค่าทั้งแก่ตนเอง และสังคมมากยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตามปัญหาความเครียด ความวุ่นวายทางจิตใจ ความกดดัน หรือสิ่งที่คุกคามจิตใจบางประการอาจจะไม่มีความร้ายแรงมากนัก แต่ในบางสภาวะการณ์ หากมีเหตุการณ์บางประการที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการ ความปรารถนา หรือความมุ่งหวังของบุคคลนั้น ๆ เกิดขึ้น บุคคลอาจจะเกิดความรู้สึกวุ่นวายใจ โมโห โกรธ หรือไม่พอใจ แต่ภายหลังที่ทุกสิ่งทุกอย่างคลี่คลายลงแล้ว หากเขาสัมเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และไม่ติดใจ หรือฝังใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ต่อไป สภาวะการณ์ดังกล่าวนี้เรียกว่า สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจที่ไม่รุนแรงนัก เช่น การนอนตื่นสายแล้วไปสอบไม่ทันจึงทำให้ถูกเรียกไปว่ากล่าวตักเตือน เป็นต้น สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจในสภาพดังกล่าวนี้ อาจจะก่อให้เกิดความผิดปกติทางบุคลิกภาพได้ หาก

พฤติกรรมที่ผิดปกตินั้น คงอยู่เป็นเวลานานจนกระทั่งบุคคลนั้นต้องล้มเจ็บทางจิตใจ ตัวอย่างเช่น ความผิดหวังในชีวิตสมรส ความไม่สมหวังต่างๆ อาจคุกคามบุคคลบางคนจนไม่สามารถจะกระทำสิ่งใดๆ ได้ เป็นต้น สภาวะ หรือสถานการณ์ที่บีบคั้น หรือคุกคามบุคคลบางคน บุคคลบางคนอาจสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ที่คุกคามได้แม้ว่าจะมีความรุนแรงแต่ก็ผ่านไปโดยไม่ยากนัก ในขณะที่บุคคลบางคนต้องล้มเจ็บทางจิตใจ ทั้งนี้เพราะว่าสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจ หรือความเครียดของบุคคล แต่ตราบดีก็ตามที่จำนวนของสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจ หรือความเครียดอย่างรุนแรงเพิ่มมากขึ้นจนบุคคลนั้นไม่สามารถจะอดทนได้อีกต่อไปบุคคลนั้นอาจจะเกิดความผิดปกติทางจิตใจ หรือผิดปกติทางบุคลิกภาพได้

สำหรับสภาวะการณ์ หรือภัยอันตรายที่มีความรุนแรงมาก และเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน และทำให้บุคคลต้องประสบความวิบัติ ตลอดทั้งมีผลกระทบต่อสภาวะอารมณ์ สภาวะทางจิตใจ ก่อให้เกิดความผิดปกติทางบุคลิกภาพ และความแปรปรวนของพฤติกรรมสภาพการณ์ หรือภัยอันตราย ดังกล่าวนี้เรียกว่า สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจที่มีความรุนแรง (Gross Stress Situation) สภาวะการณ์ หรือภัยอันตรายใหญ่หลวงยิ่งที่มักจะก่อให้เกิดสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจอย่างรุนแรงได้แก่ การเกิดวาระภัย อุทกภัย อัคคีภัย หรืออุบัติเหตุต่างๆ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอย่างไม่คาดคิด เป็นต้น

สำหรับปัญหาต่าง ๆ ของการปรับตัวนั้น สามารถแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 3 ประเภทคือ ประเภทที่ 1 ความคับข้องใจ (Frustration) ประเภทที่ 2 ความขัดแย้ง (Conflicts) และประเภทที่ 3 ความกดดัน (Pressure)

ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตเป็นปัญหาเฉพาะบุคคล เนื่องจากว่าบุคคลนั้นมีปัญหา และจะต้องแก้ปัญหาเอง เรื่องการแก้ปัญหานี้เป็นเทคนิคเฉพาะตัว คุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมาแล้ว ข้อเสนอแนะถึงวิธีการปรับตัวที่ถูกต้องเพื่อที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีได้ วิธีการโดยทั่ว ๆ ไปที่นิยมปฏิบัติกัน

1. พยายามเข้าใจตนเอง คุณลักษณะโดยทั่วไปของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี และมีการปรับตัวที่ถูกต้องคือผู้ที่กล้าเผชิญความจริงเกี่ยวกับตนเอง ไม่หลอกตัวเอง เขาเป็นผู้ที่ยอมรับ และมีความอดทนต่อความวิตกกังวล ความว้าวุ่นใจ โดยเขายอมรับว่าความวิตกกังวล ความกลัว เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หากเรากล้าเผชิญความจริงข้อนี้ได้ เราก็จะมีความมั่นคงในจิตใจ และสามารถแก้ปัญหา และตัดสินใจด้วยตนเองได้ ซึ่งต้องพยายามเลี่ยงการใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง และพยายามเข้าใจ ความต้องการของตน ดังจะอธิบายเป็นข้อๆ ดังนี้คือ พยายามเลี่ยงการใช้กลวิธานในการป้องกันตนเองอย่าใช้มากจนเกินไป คนที่มีความอดทนต่อความวิตกกังวลมักไม่มีความจำเป็นต้องใช้ บุคคลที่มีการปรับตัวดีมักจะรู้สึกตัวก่อนใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง และมักจะรู้อยู่แก่ใจแล้วว่าตัวเองพยายามจะใช้ ตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่เริ่มต้นบ่นอาจารย์ผู้สอนในการที่ตนได้คะแนนไม่ดีนัก ในที่สุดมักจะรู้สึก ว่าตนก็กำลังใช้ เหตุผลซึ่งก็เป็นกลวิธานในการป้องกันตนอีกชนิดหนึ่ง แต่โดยสภาพความจริงถ้านักศึกษาผู้นั้นเข้าเรียนสม่ำเสมอ พยายามทำความเข้าใจในเนื้อหา ส่งรายงานอยู่เสมอก็คงไม่ถึงกับได้คะแนนไม่ดี ดังนี้ เป็นต้น

เข้าใจความต้องการของตนเอง จุดมุ่งหมายของเรา เราต้องรู้ว่าตัวเราเป็นอย่างไรเช่น นักศึกษาที่บ่นอาจารย์ผู้สอนในการที่ตนได้คะแนนไม่ดี หากนักศึกษานั้นหันมาถามตนเองว่า “เราต้องการอะไรแน่” เขาก็จะต้องยอมรับกับตนเองว่าคำตอบก็คือ ต้องการได้คะแนนดีโดยไม่ต้องเข้าชั้นเรียนหนังสือ ซึ่งเป็นไปไม่ได้ ดังนั้นเขาก็ต้องตัดสินใจว่าเขาต้องการอะไรแน่ระหว่างคะแนนดีกับการเข้าชั้นเรียนด้วยความสม่ำเสมอ และทำงานมอบหมายส่งทัน ตามกำหนด

2. เข้าใจจุดมุ่งหมาย และเข้าใจความต้องการของตนเอง การเข้าใจจุดมุ่งหมาย และเข้าใจความต้องการของตนเองเป็นของดีที่คนเราจะมีจุดมุ่งหมายในชีวิต เช่น ต้องการเป็นแพทย์ วิศวกร เกษักกร นักส่งเสริมการเกษตร มีอาชีพอิสระ ทำธุรกิจ ฟาร์มโคนม เหล่านี้ล้วนเป็นจุดมุ่งหมายทั้งนั้น แต่จุดมุ่งหมายไม่ใช่ของตายตัวที่อะลุ่มอล่วยยึดหยุ่นกัน ไม่ได้เลยการตั้งจุดมุ่งหมายที่สูงเกินระดับความสามารถของเรามากนัก

มักก่อให้เกิดความคับข้องใจ ความวิตกกังวลอยู่เสมอ การปรับจุดมุ่งหมายให้พอดี กับระดับที่เราสามารถทำได้ สำเร็จจะขจัดความคับข้องใจโดยไม่จำเป็นต้องให้หมดไปได้ ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวดี

ลักษณะของคนที่มีความสุขจิตใจดี และสามารถปรับตนเองได้ ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. ต้องมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน และประกอบกับมีจิตใจที่เป็นสาธารณะ เป็นผู้ไม่เอาเปรียบสังคม เป็นผู้รู้จักประมาณตน มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ พร้อมทั้งจะช่วยคนอื่นแบบไร้เงื่อนไข ร่างกายที่สวยงามอยู่ในจิตใจที่งดงามเช่นกัน
2. ต้องสามารถควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกได้ มนุษย์ทุกคนมีความรู้สึก มีเลือดเนื้อ มีชีวิต มีสิ่งเร้า ใด ๆ มากกระทบไม่ต้องตาต้องใจ ไม่ถูกหูกใจ หรือต้องตาต้องใจ เหล่านี้บุคคลต้องพิจารณา ต้องฟัง ต้องไม่เอาอารมณ์ และความรู้สึกรัก ชอบเกลียด เข้าตัดสินสิ่งเร้าเหล่านั้น หรือสถานการณ์นั้นๆ โดยใช้เกณฑ์จากตนเอง ประเมินการกระทำเช่นนี้เรียกว่า ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้เพราะ อารมณ์เป็น ความตึงเครียด ซึ่งทำให้อินทรีย์ พร้อมทั้งจะ แสดงออก เพื่อตอบสนองความต้องการที่ตนรู้สึก การเป็นคนเจ้าอารมณ์ไม่เกิดผลดีต่อบุคคลเลย บุคคลที่ต้องการมีความสุขจิตใจที่ดีต้อง พยายามควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกให้ได้
3. ต้องเป็นผู้มีความสามารถยอมรับความจริง มองโลกตามที่เป็น มองในแง่ดี มองอะไรดี ๆ ดังนั้นเราทุกคนจึงควรอยู่อย่างรู้ตัว อยู่อย่างมีสติ และรู้ว่าที่ขณะนี้ ฉันทคือใคร และฉันจะทำอะไร เท่านั้นชีวิตก็สุขพอแล้ว แต่ในความเป็นจริงเราคงปฏิเสธ ไม่ได้ว่าเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวในโลก เรายังมีเพื่อน มีใครต่อใครที่เรา รู้จัก ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน สมาชิกในครอบครัวญาติพี่น้อง และคนอื่นๆ รอบๆ ตัวเราล้วนแต่มีคนอยู่ใกล้ตัวเรา ทั้งนั้นแล้วจะทำอย่างไรให้ตัวเรา สามารถ เข้ากับคนอื่นๆ ได้ และจะอย่างไรเมื่อต้องอยู่ใกล้ผู้คนหลายคนที่มีความแตกต่างกันแล้วมีความสุข สามารถยอมรับความจริงได้

แนวปฏิบัติในการมีเพื่อนดีๆ อยู่ข้างๆ อาจใช้ แนวทาง และวิธีการยอมรับความจริง หรือการมองมุมดีๆ เพื่อประโยชน์ในการคบเพื่อน โดยผู้เขียนได้สรุปแนวปฏิบัติไว้ดังนี้คือ

1. จงรักเพื่อนเสมือนหนึ่งรักตัวเราเอง ความรู้สึกเช่นนี้เป็นความรู้สึกธรรมดาที่ตัวเรายังรักตัวเราเองเลยไม่ต้องการให้ใครว่ากล่าว หรือตำหนิอย่างนั้น อย่างนี้ คนอื่นเขาก็เช่นเดียวกับเรา เขาก็ไม่ต้องการให้ใครมาว่ากล่าวทั้งต่อหน้า และรับหลังเช่นกัน ในข้อนี้คือการปฏิบัติกับคนอื่นเช่นเดียวกับปฏิบัติกับตัวเรา ทางพระบอกว่าปฏิบัติเสมอตน อายกตนข่มท่าน คนมีต่ำกว่าคนนั้น ฉันทมีค่ามากกว่าคนโน้น ปฏิบัติตนเหมือนมนุษย์ปกติ ความสุขจะเกิดแก่ใจได้อย่างไร ดวงดาวบนท้องฟ้าแม้ดวงจะเล็กมองแทบจะไม่เห็น แต่ในคืนเดือนมืดดาวดวงเล็กๆ ที่มองดูไร้ค่า อาจส่องสว่างจนแสงเจิดจ้าให้เราท่านได้ประจักษ์สายตา เป็นแสงนำพาให้เราในยามค่ำคืน ดาวดวงเล็กก็มีค่าของเขา มีค่าโดยตัวเขาเอง แล้วท่านเคยคิดบ้างมั๊ย....ว่าเพื่อน ท่านก็อาจมีค่าไม่แพ้ ดาวเช่นกัน

2. จงเป็นคนมองโลกในแง่ดี หรือการมองหลายสิ่งหลายอย่างในทางบวก ไม่มองแบบเจ้าคิดเจ้าแค้น จิตใจผูกพยาบาทตลอดเวลา มุ่งเอาชนะ มุ่งให้คนอื่นคอยพะเน้าพะนอ คอยเอาใจ หรือมองคนอื่นไม่ดีแต่มองตนเองไม่เห็น หรือบางครั้งทำเป็นว่าเห็นแต่แสร้งทำว่าปรับปรุงตนแล้ว นิสัยเดิมๆ ก็ปรากฏ นักจิตวิทยาเคยอธิบายว่าบุคลิกภาพของบุคคลที่พัฒนาจนเข้าวัยผู้ใหญ่แล้วโอกาสเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำได้ค่อนข้างยาก แต่ถ้าบุคคลมีหัวใจที่ดี มีพื้นฐานจิตใจที่ดีงามมาก่อน น่าจะไม่ยากที่จะหัด หรือ ฝึกเป็นคนมองในแง่ดี คิดดีๆ เพราะกว่าเราจะผ่านช่วงวัยผู้ใหญ่มาได้ ชีวิตเราแต่ละคนคงพบ และเจอกับปัญหามากมายหลายอย่าง ประสบการณ์เหล่านั้นน่าจะมาเป็นบทเรียนชีวิตให้แก่ตัวเราได้ ผ่านทุกข์ ผ่านสุข มาหลายครั้งหลายหน คนเราน่าจะมีการเปลี่ยนแปลงบ้าง ฉะนั้นการหัดมองอะไรง่ายๆ มองในเชิงสร้างสรรค์ มองอะไรทางบวก การ ฝึกมองเช่นนี้บ่อยๆ เราก็จะเป็นผู้หนึ่ง ที่มองโลก ในแง่ดีได้ มองอะไรสวยงามๆ มองตามธรรมชาติที่มันเป็น อย่าหัดเป็นคนมองอะไรโดยผ่านวัตถุ เอาวัตถุมาเป็นเครื่องบดบัง ความดีความงาม และ เนื้อแท้ของตน ในที่สุดค่าของตนก็จะหมดไปอย่างไม่รู้ตัว ใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสต้องมาจากหัวใจที่ดีงาม รอยยิ้มจึงจะมีเสน่ห์ เป็นรอยยิ้มที่ใครปรารถนาจะเห็น จะคบค้าสมาคม ฉะนั้นดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ ความคิดข้างในดี

พฤติกรรมที่แสดงภายนอกดีด้วย ไม่ต้องใช้แก้วแหวนเงินทองหอรกล่อ เราก็หารมิตรภาพจากคนอื่นได้ไม่ยากนักเพียงของให้มองอะไรดี ๆ คิดอะไรดี ๆ แล้วเราก็จะมองโลกในแง่ดีเอง

3. จงคิดเสมอว่าตนเองเป็นคนที่มีความค่า และคนอื่นก็มีความค่าเช่นกัน หลายคนมองตนเองต่ำต้อย มองตัวเองด้อยกว่าคนอื่น มักนึกน้อยใจในโชคชะตา วาสนา กลายเป็นคนไม่ชอบสังคม เก็บตัว แยกตนเองจากสังคมมีโลกส่วนตัว ท่านที่มีพฤติกรรมเช่นนี้ ท่านโปรดทราบด้วยว่าท่านกำลังทำร้ายตนเอง และทำร้ายคนใกล้ตัวท่านเองแบบไม่ตั้งใจ ในความเป็นมนุษย์ทุกคนมีความค่าในตัวเองหมด ไม่ว่าจะเกิดมายากจน หรือเป็นคนผิวขาว ดำ สวย หรือ ขี้เหร่ หรือแม้กระทั่งทำงานที่ต่างกัน เจ้านาย ลูกน้อง ทุกคนทุกชีวิตมีความค่ามีค่าของความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน มีศักดิ์ศรีของความเป็นคนเท่ากัน เพียงแต่ทำงานต่างหน้าที่กัน สวยของคนหนึ่งอาจจะไม่สวยของอีกคนหนึ่ง ดีที่สุดสำหรับคนนี้อาจไม่ดีที่สุดสำหรับอีกคนก็ได้ แต่ทุกคนมีความค่าเท่ากัน เราจะต้องรู้จักรักตนเอง เคารพตนเอง และยอมรับตัวเราเองได้ รวมไปถึงการมองเห็นคุณค่าของตนเอง ไม่ใช่มีแต่นั่งคิดน้อยใจ ในโชคชะตาวาสนา ใครที่คิดเช่นนี้เป็นคนทำร้ายตนเอง ทำร้ายจิตสำนึกที่ติงามของตนเองด้วย จงลุกขึ้นมาให้คุณค่าแก่ตัวเราเองให้สมกับคำกล่าวที่ว่า “เพชรเม็ดงามมีแสงใสด้วยตัวมันเอง”

4. การรู้จักก้าวไปเผชิญโลกด้วยความมั่นใจ ปัจจุบันเทคโนโลยีล้ำหน้าไปมาก เราควรจะเป็นเปิดประตูใจออกไปสู่โลกภายนอกบ้าง เพื่อให้วิสัยทัศน์กว้าง ความรู้ต่างๆผ่านข้อมูลใยแก้วเป็นจำนวนมากเรา ควรทำความเข้าใจแบบค่อยเป็นค่อยไป ค่อยศึกษา ความคับข้องใจก็จะไม่เกิด ข่าวสารต่างๆที่ได้มาต้อง นำมาพินิจพิเคราะห์แล้วเลือกใช้ ให้เหมาะสมกับตัวเรามุมมอง ต่างๆในบางเรื่องอาจชัดเจนขึ้น แ่งคิดต่างๆ ความคิดใหม่อาจเกิดขึ้นโดยที่ตัวคุณเองอาจไม่รู้ตัว เป็นการฝึกรับข้อมูล ส่งผ่านข้อมูล รู้จักการเลือกสรร วิเคราะห์เรื่องต่างๆได้แม่นยำขึ้น

5. จงเป็นผู้ที่มีหน้าตาใจเต็มกรอบ หมายถึง การมีจิตใจที่ติงาม ใจมีคุณภาพ ใจนิ่ง เรียบ เกิดสมาธิไม่รุ่มร้อน อย่างที่โบราณว่า ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ฝึกให้ใจทำงานด้วยสติ ฝึกคิด ไตร่ตรองก่อนลงมือทำงาน ฝึกใจให้รับเรื่องราวต่างๆแล้ว ส่งผ่านข้อมูลออกไปโดยไม่กลับมาทำร้ายตัวเราเอง ใจที่มีคุณภาพต้องไม่จับไม่ยึดไม่ติด ถ้าทำได้ ไม่ว่าจะเผชิญกับสถานการณ์ใดๆ คับขันขนาดไหน เราก็ยังทนในสภาพนั้นได้ บางครั้งหลักธรรมทางพระศาสนาที่สามารถนำมาเป็นแนวปฏิบัติสำหรับดำเนินชีวิต ในการฝึกจิตฝึกใจให้เกิดพลังได้ดีทีเดียว เมื่อท่านเป็นผู้ที่มีหน้าตาใจเต็มกรอบมุมมองในการคิดเรื่องใดๆก็จะมีศักยภาพมากขึ้น ชีวิตก็ดำเนินไปแม้ว่าจะพบปัญหาใดๆ อุปสรรคใดๆ เราก็สามารถช่วง ตอน นั้นๆได้ไม่ยากนัก แต่บุคคลที่ใจไม่เต็มกรอบ ใจไม่สมบูรณ์ ใจไม่เป็นสุขกลุ่มคนเหล่านี้ มักแก้ปัญหาโดยการเว้นวรรคชีวิต ถ้าพลาดชีวิตก็สลาย ถ้ายับยั้งทันแผลในใจก็เกิดขึ้นกว่าจะรักษาแผลใจ คงต้องมาเริ่มเปิดหน้าตาใจกันใหม่เสียเวลาเสียความรู้สึกทั้งต่อตนเอง และคนใกล้ชิด ถ้าไม่ยอมให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้เราควรมาฝึกจิตฝึกใจให้มีพลัง มีคุณภาพโดยสมบูรณ์

6. รู้จักควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกที่เศร้าหมอง มนุษย์เรามักจะคาดหวังว่าเรื่องนั้นต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ คนนั้นต้องทำกับฉันอย่างนั้น แต่พอเขาไม่ทำตามที่เราคิดความคาดหวังที่เราจะมีกลับมาทำให้ตัวเราคับข้องใจเอง ทำให้เกิดอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าหมอง ในเรื่องนี้ถ้าจะให้ดีคือฝึกคิดฝึกมองอะไรโดยปราศจากอารมณ์ ฝึกการใช้เหตุผลมากๆ ทำสิ่งใดซ้ำๆแต่ให้สำเร็จทันการ แลเมื่อมีสิ่งใดมากระทบ ก็ไม่ผันแปรไปตามเรื่องนั้นๆจนขาดการยับยั้งชั่งใจ เท่านั้นอารมณ์ก็สามารถถูกควบคุมได้ มีนักจิตวิทยาบางท่านแนะนำว่า ถ้าปัญหาที่เกิดขึ้น มันไม่สามารถแก้ได้แต่ตัวเราต้องเผชิญจะทำอย่างไรดี วิธีการหนึ่งที่เราจะใช้ได้ผลคือ การมองแบบผ่านไปเหมือนมองผ่าอากาศธาตุ ฝรั่งเศสเรียกว่ามองแบบ Transparency คือมองแบบทะลุไปเลยไม่มีอะไรกันเหมือนมองกระจกใส หรือพลาสติกใสนั่นเอง

7. จงฝึกเป็นคนมองย้อนกลับ เราท่านหลายคนมักทำอะไร คิดอะไร มักคิดไปตรงๆ คิดไปข้างหน้า คิดเข้าข้างตนเอง คิดในแง่มุมมองของเรา แต่ไม่เคยจะคิดในแง่มุมมองผู้อื่นบ้าง ตัวอย่างเช่น เรามักคิดว่าเราเป็นเจ้าของสุนัข เราจะปฏิบัติต่อสุนัขด้วยความรัก ความเคยชิน ต้องการให้อาหารก็ให้วันนี้รีบ ไม่มีเวลาให้ฉันก็ไปทำงานสุนัขรอกินข้าวก็แล้วกัน เราท่านแต่ละคนเคยคิดบ้าง หรือไม่ว่า สุนัขอาจคิดว่า ตัวมันเองเป็นเจ้าของคนนะ คนเป็นข้ารับใช้สุนัข ดังนั้นคนต้องหาอาหาร ต้องอาบน้ำ คนไหนที่ชอบตีสุนัข รังแกสุนัข สุนัขอาจคิดว่าคนๆนี้

การฝึกจิตในระดับต่ำก็ได้จึงแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมที่มนุษย์แต่ละคนแสดงสุนัขจะจำ และแสดงพฤติกรรมของ สุนัขออกมาให้คนเข้าใจ จากตัวอย่างนี้คือการคิดในมุมกลับ อยู่กับคน อยู่กันหลายคนก็คิดหลายแบบ แบบของเราว่าดี แบบของเขาก็ว่าดีเหมือนกัน คิดคนละอย่างก็อาจอยู่ด้วยกันได้ถ้าเราจะเป็นผู้คิดแบบย้อนกลับบ้างอย่าคิดเข้าข้างตนเองจนเกินความพอดี แค่นี้เราก็สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้แล้ว การยอมรับกันเพื่อให้เกิดการมุมมองดี ๆ ให้กัน เริ่มวันนี้เห็นวันนี้ ใครที่เริ่มมานานแล้วผลที่เกิดขึ้นหลายท่านคงประจักษ์แล้วว่าดีอย่างไร ถ้าบุคคลช่วยกันสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ให้ต่อกัน เมื่อนั้นสิ่งดี ๆ ก็จะเกิดกับตัวเรา สุขภาพจิตของเรา การเป็นผู้มีความสามารถยอมรับความจริง มองโลกตามที่เป็น มองในแง่ดี มองอะไรดี ๆ ก็จะทำให้สุขภาพจิตดี

8. ต้องรู้จักใช้หลักธรรมทางศาสนาช่วยพัฒนาระดับจิต บางครั้งหลายอย่างที่เรายพยายามปรับ และแก้ไขที่ตัวเรา แต่สถานการณ์บางสถานการณ์อาจ ทำให้เราหมดกำลังใจ และตัวเราก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยง สถานการณ์นั้น ๆ ได้ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ปวดร้าวนั้น แนวทางที่สามารถเลือกได้ แนวทางหนึ่งคือ การใช้หลักธรรมศาสนามายึดในการประกอบชีวิตในช่วงวิกฤต หรือนำหลักธรรมมาเป็นกรอบในการดำเนินความคิดเราอาจจะดีขึ้น ดีกว่าปล่อยให้ปัญหาต่างๆรุมเร้าจนทำให้สุขภาพจิตเราเสื่อมนั้นเท่ากันท่านกำลังทำร้ายตัวเอง และสะกิดกั้นการพัฒนาบุคลิกภาพที่จะดำเนินไปอย่างไรไม่รู้ตัว

9. ต้องยอมรับเรื่องมนุษย์มีความแตกต่างกัน สุขภาพจิตจะดีได้ต้องยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วยมนุษย์แม้แต่แฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกัน พอโตขึ้นมาแม้ว่าจะเลี้ยงดูเหมือนกัน แต่ก็มีหลายอย่างที่แตกต่างกัน คนที่เขาแสดงพฤติกรรมใดๆที่ต่างจากเราต่างจากกลุ่มก็ไม่ใช่ว่าเขาแย่กว่าเรา เขาอาจมองอีกมุมหนึ่ง เราก็อาจจะมองอีกมุมหนึ่ง ความแตกต่างของมนุษย์ในส่วนนี้ถ้าเราเข้าใจยอมรับธรรมชาติของแต่ละคน สุขภาพจิตท่านก็ดีขึ้น อย่ายึดไปแก้ไขคนอื่นแต่ต้องแก้ไขที่ตัวเราเอง สุขภาพจิตเราก็ดี รับผิดชอบตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำ และความคิด เข้าใจเรื่องความแตกต่างกันของบุคคล ท่านก็มีสุขภาพจิตดีสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

สรุปเรื่องสุขภาพจิตกับการปรับตัวการปรับตัว สิ่งที่สำคัญที่ต้องคำนึง คือเรื่องต้องมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ต้องสามารถควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกได้ ต้องเป็นผู้มีความสามารถยอมรับความจริง มองโลกตามความเป็นจริง ต้องยอมรับเรื่องมนุษย์มีความแตกต่างกัน ทั้งหมดจะช่วยให้บุคคลสามารถรักษา สุขภาพจิตที่ดี และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์หมายถึง กระบวนการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน มีการประยุกต์ใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ สัญชาตญาณ แนวคิดใหม่ๆ ร่วมกับข้อเท็จจริงที่มีอยู่มาใช้ในการแก้ปัญหา เพื่อค้นหาทางเลือกที่มีคุณค่าในการแก้ปัญหานั้นๆ ในการแก้ปัญหาใดๆ ก็ตามจะให้ประสบผลสำเร็จได้นั้น ผู้ที่แก้ปัญหาคงต้องทราบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา และจะต้องตั้งจุดประสงค์ในการแก้ปัญหาไว้อย่างชัดเจนในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ก็เช่นเดียวกันคือมีการตั้งจุดมุ่งหมายของการแก้ปัญหาอย่าง สร้างสรรค์เอาไว้ทุกครั้งที่เราทราบสาเหตุของปัญหา

จุดมุ่งหมายของการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สรุปได้ ดังนี้

1. เพื่อให้บุคคลผู้แก้ปัญหาตั้งต้นด้วย ความยุ่งเหยิง สับสน ไปสู่การแก้ไขที่สร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ

2. เพื่อส่งเสริมบุคคลให้มีพฤติกรรมที่สร้างสรรค์

3. เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหาในทางสร้างสรรค์

กระบวนการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนสรุปได้ ดังนี้

ขั้นที่ 1 การค้นพบความจริง (Fact - Finding) ในขั้นนี้เริ่มตั้งแต่เกิดความรู้สึกกังวลใจ มีความสับสนวุ่นวาย (Mess) เกิดขึ้นในจิตใจแต่ไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นอะไร จากจุดนี้ก็พยายามตั้งสติ และพิจารณาดูว่าความยุ่งยาก วุ่นวายสับสน หรือสิ่งๆที่ทำให้เกิดความกังวลใจคืออะไร

ขั้นที่ 2 การค้นพบปัญหา (Problem - Finding) ขั้นนี้เกิดต่อจากขั้นที่ 1 เป็นการระบุปัญหาที่เกิดขึ้นจากความยุ่งยาก วุ่นวาย สับสนหรือสิ่งๆที่ทำให้เกิดความกังวลใจ

ขั้นที่ 3 การตั้งสมมติฐาน (Idea - Finding) ขั้นนี้เกิดต่อจากขั้นที่ 2 เมื่อรู้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้นก็จะพยายามคิดและตั้งสมมติฐานขึ้น และรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อนำไปใช้ทดสอบสมมติฐาน ในขั้นต่อไป

ขั้นที่ 4 การค้นพบคำตอบ (Solution - Finding) ในขั้นนี้จะพบคำตอบจากการทดสอบสมมติฐานในขั้นที่ 3

ขั้นที่ 5 ยอมรับการค้นพบ (Acceptance - Finding) ขั้นนี้จะเป็นการยอมรับคำตอบที่ได้จากการพิสูจน์เรียบร้อยแล้วว่าจะแก้ปัญหาให้สำเร็จได้อย่างไร และต่อจากจุดนี้การแก้ปัญหา หรือการค้นพบยังไม่จบตรงนี้ แต่ผลที่ได้จากการค้นพบจะไปสู่หนทางที่จะทำให้เกิดแนวคิด หรือสิ่งใหม่ที่เรียกว่า New Challenges

ทรัพยากรประกอบการอ่าน

1.เอกสารและตำราหลัก :

- เฉอมานมย์ รัตน์พงศ์ตระกูล. (2557). เวลาไม่ใช่ของคุณแต่เป็นของชีวิตคุณ. กรุงเทพฯ: ทัช.
- ป. แผนสำเร็จ. (2550). จิตวิทยาปรับตัวทุกสถานการณ์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- มาติเยอ ริการ์ (2552) ความสุข คู่มือพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญที่สุด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล (2554). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ : (รู้เรา รู้เขา). พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สุริยาเดว ทรีปาตรี (2554). ต้นทุนชีวิต...จุดเปลี่ยนสังคมไทย. นครปฐม: แผนงานสุขภาวะเด็กและเยาวชน สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เอลเดอร์, ลินดา. (2557). ปรับความคิดเพื่อชีวิตที่ดีขึ้นใน 25 วัน. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- Lynn, S.J., O'Donohue, W.T. and Lilienfeld, S.O. (eds.) (2015). **Health, Happiness, and Well-Being: Better Living Through Psychological Science**. California: SAGE.
- Smith, E.R., Mackie, D.M. and Claypool, H.M. (2015). **Social Psychology**. (4th edition). New York: Psychology Press.
- Self Awareness LLP. (2013). **Understanding the Johari Window model**.
<http://www.selfawareness.org.uk/news/understanding-the-johari-window-model>

2.เอกสารและข้อมูลสำคัญ :

- กอร์ดอน จอน. (2557). เปลี่ยนชะตาชีวิตด้วยวิธีคิดแบบช่างไม้ (The carpenter). กรุงเทพฯ : ทัชพับลิเคชั่นส์.
- เซกัล, จูเลียส. (2544). ฝ่าวิกฤติชีวิตด้วยจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : สร้างสรรค์บุ๊คส์,
- ทาล เบนชชาฮาร์. (2007). เปิดห้องเรียนวิชาความสุข. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วีเลิร์น.
- นาตียา ทิพย์ไสยาสน์ (2554). อย่างลัวที่จะเปลี่ยน จงกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองใน 10 นาทีเป็นคนใหม่. กรุงเทพฯ : ไทยควอลิตี้ บุ๊คส์.
- โนงจิ โยชิโนริ (2557). กฎแห่งกระจก : กฎมหัศจรรย์ที่ช่วยแก้ไขทุกปัญหาในชีวิตของคุณ (A rule of a mirror). พิมพ์ครั้งที่ 22. กรุงเทพฯ : อมรินทร์.
- ปาร์ก มินกิน (2559). ไม่มีความเจ็บปวดใดที่คุณเอาชนะไม่ได้. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
- ลี, มินคยู (2551). พลิกความคิด ชีวิตดีสุดๆ! พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อินสปายร์.
- วนิษา เรช (2553). คู่มือสมองดี =Brain Power Organizer. ปทุมธานี: สมองดีกับหนูดี.
- วนิษา เรช (2554). ถึงเวลาทำทายสมอง. กรุงเทพฯ: สมองดีกับหนูดี.
- วนิษา เรช (2556). Brain Power คู่มือสมองดี 365 วันสู่ชีวิตเกรด A+A+A+. กรุงเทพฯ: สมองดีกับหนูดี.
- วิชาน ฐานะวุฑฒ์ (2547). หัวใจใหม่-ชีวิตใหม่ : สู่อิสรภาพและความสุขฉบับพลัน (Instant happiness) เชียงราย: ปิติศึกษา
- อัลเลน เอลคิน.(2552). 52 กิจกรรมสบายใจ ไกลความเครียด. กรุงเทพฯ: ดีไลท์พับลิชชิ่ง
- Building Resiliency. (2016). **Management Skills: Coping with health problems or stress**.
<http://www.managestressnow.com/coping.html>
- Jones, Katie. (1999). **Time management : the essential guide to thinking and working smarter**. New York : AMACOM
- Macmillan Education. (2016). **Macmillan Life Skill Thinkers**.

<http://www.macmillanenglish.com/life-skills/thinkers/>

Maxey, Cyndi. (2010). 10 steps to successful time management .Alexandria, Va. : ASTD.

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

กองบรรณาธิการหนังสือสุขภาพ. (2554) อาหารบำรุงสมอง. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.

กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต. (2540) คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

ประมวล เพ็งจันทร์. (2555) เรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลง. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัทสถาตา พับลิเคชั่นจำกัด.

ประมวล เพ็งจันทร์. (2555) เดินสู่อิสราภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัทสถาตา พับลิเคชั่นจำกัด.

ประมวล เพ็งจันทร์. (2555) ก้าวผ่านความรุนแรง. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัทสถาตา พับลิเคชั่นจำกัด.

วิวรรณ ธาราหิรัญโต. (2005) ฉลาดเลือก ฉลาดออม ฉลาดลงทุน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์.

วิวรรณ ธาราหิรัญโต. (2009) Money Pro แผนการเงิน แผนชีวิต. กรุงเทพฯ: กรุงเทพธุรกิจ.

วิวรรณ ธาราหิรัญโต. (2013) เงินไม่ใช่ทุกอย่าง แต่ทุกอย่างเริ่มต้นที่เงิน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อัมรินทร์.

สุธีรัตน์ อินจิโร. (2553) ใช้เงินเป็น ออมเก่ง รวยก่อน. กรุงเทพฯ: ริช.

หลี่, เจีย (2554). จงเป็นนายแห่งตน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เต่าประยุกต์.



www.shutterstock.com · 110237423

