



TEL. 0-2732-2345 กด1
0-2374-8638

กระบวนการ เปลี่ยนแปลงตัวเอง... ด้วยตัวเอง

โดย
อาจารย์ปรกรณ์ วงศ์รัตน์พิบูลย์

การพัฒนาตัวเอง เป็นเรื่องที่ต้องทำอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถหยุดนิ่งได้ เพราะโลกยังหมุนอยู่ตลอดเวลา หากเราหยุดการพัฒนาตัวเอง ก็เท่ากับเรากำลังเดินถอยหลังแล้วครับ หลายคนรู้ว่าตัวเองต้องพัฒนาเรื่องอะไรบ้าง และพยายาม ทำอยู่หลายครั้ง สุดท้ายก็ทำไม่ได้ซักที (คุณเป็นแบบนี้ไหมครับ?) จากประสบการณ์ที่ทำเรื่อง การพัฒนาภาวะความเป็นผู้นำในตัวเอง ผมจะได้ยินอยู่เสมอว่า การเปลี่ยนแปลงตัวเอง เป็นเรื่องยากมากเลย ทำไม่ค่อยได้ ต้องคอยให้คนอื่นมาบังคับ จึงจะทำได้ แต่ก็ไม่ชอบ อยากเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเองมากกว่า

วันนี้จึงนำ กระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเอง ด้วยตัวเองมา แลกเปลี่ยนกับทุกๆ คนครับ เพราะผมก็เชื่อเช่นเดียวกันว่า ถ้าเราต้องการพัฒนาตัวเองในเรื่องใดๆ ก็แล้วแต่ ต้องเริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น แล้วจะทำให้เราเริ่มพัฒนาตัวเองได้ เพราะการพัฒนาก็คือการเปลี่ยนแปลงนี่เอง การเข้าใจแนวทางการพัฒนาตัวเองแบบง่ายๆ ก็ทำให้เราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ดีขึ้น และทำให้อยากฝึกฝนมากขึ้น สุดท้ายก็จะทำให้บรรลุเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลง จนกลายเป็นธรรมชาติอันใหม่ของเราไปเอง

การมองตัวเองในกระจก/การสำรวจตัวเอง

ทุกคนจะเห็นใครในกระจกครับ ก็คงเป็นตัวเรานั่นเอง ที่อยู่ในกระจก (อย่าบอกนะครับว่าที่บ้านไม่มีกระจก) เราเคยมองตัวเราเองในกระจกอย่างพิถีพิถันจริงๆ จังๆ หรือไม่ครับ ลองสำรวจดูตัวเองหน่อยครับ ว่าเราภูมิใจในตัวเราแค่ไหน อยากเปลี่ยนแปลงเรื่องอะไรของเรบ้าง คุยกับคนในกระจกหน่อยครับ ว่าเราอยากเปลี่ยนแปลง เรื่องอะไรของเขบ้าง เพื่อให้เขาดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น เพราะถ้าเขาดีขึ้น, เก่งขึ้น, มีความสุขมากขึ้น เราก็จะเป็นไปด้วย ดังนั้นควรสนใจเขาให้มากๆ หน่อย ทุกวันนี้หลายๆคนมักสนใจผู้อื่น อยากแต่พัฒนาผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นเปลี่ยนเรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง จนบางครั้งลืมดูตัวเองว่า แล้วเราควรพัฒนาเรื่องอะไรบ้าง และควรเปลี่ยนแปลงเรื่องอะไรบ้าง อยากรอให้คนอื่นมาบอกเราเลยครับว่า เราควรเปลี่ยนแปลงเรื่องใด เพราะเราน่าจะรู้จักตัวเองดีที่สุด มองตัวเองแล้วลองเลือกมาสักอย่างสิครับว่า อยากเปลี่ยนแปลง เรื่องใดในตัวเรา

เรื่องที่ยากเปลี่ยนแปลง/เหตุผลที่เลือก

ทุกคนมีเรื่องที่ยากเปลี่ยนแปลงแน่นอน บางคนมีเยอะด้วย แต่ก็เปลี่ยนไม่ได้ซักที ลองกำหนดมาสัก 1 เรื่อง ดูก่อน เพื่อให้เข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง เพราะถ้าเลือกหลายข้อแล้วเดี๋ยวจะงงครับ หากนึกไม่ออกผมลองให้หัวข้อเหล่านี้ดูนะครับ ว่าชอบเรื่องใดที่เกี่ยวข้องกับเรา ผลเลือกมาจากประสบการณ์ที่ Coachee ของผมส่วนใหญ่จะเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงกันครับ

หัวข้อที่ยากเปลี่ยนแปลง

- การเป็นคนขี้โมโห
- การชอบแสดงอาการหงุดหงิด
- การเป็นคนไม่กล้าพูดในที่ประชุม

เมื่อเลือกได้แล้ว ลองให้เหตุผลดูหน่อยครับว่า ทำไมเราจึงเลือกอาการเหล่านี้ หรือเหตุการณ์เหล่านี้ ทำให้เราเสียหาย หรือเกิดอะไรขึ้นกับเราบ้างและถ้าเราแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้แล้ว เราจะมีความสุขแค่ไหน เพราะถ้าเรื่องที่เราเปลี่ยนแปลง หากไม่ได้ประโยชน์อะไร หรือเราไม่รู้สึกรว่า จะทำให้เราลำบากมากนัก เชื่อแน่เลยว่าเราก็คงไม่เปลี่ยนแปลง ดังนั้นอยากให้เลือกเรื่องที่เราอยากเปลี่ยนแปลงจริงๆนะครับ

ผมจะให้เทคนิคการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ง่ายขึ้น ลองถามตัวเองดูนะครับว่า การเปลี่ยนแปลงตัวเองนั้นยากไหมครับ? หลายคนคงบอกว่า ยาก ที่นี้ลองเติม อ. ลงไปหน้าคำว่ายาก ดูสิครับ เราจะได้คำว่าอะไร ก็คำว่าอยาก ใจ เห็นไหมครับ ถ้าหากเรา อยาก ก็จะไม่ยากเอง เชื่อผมเถอะครับ ทุกวันนี้ที่เรายังบ่นว่า เรื่องนี้ยากจัง ก็เพราะเรายังไม่อยากเท่าไรนะ หากเราอยากมากเท่าไร (อ.ใหญ่ขึ้น) งานนั้นก็เลยไม่ยากไปเอง คิดดูให้ดีนะครับ มีเรื่องไหนบ้างที่เรารู้สึกอยากทำด้วยตัวเอง (ไม่มีใครสั่ง) แล้วมันยากบ้างไม่มีเลยใช่ไหมครับ

เราคิดว่ามันยาก มันก็ยากขึ้นมาทันทีเลย

ดังนั้นคิดว่าเราอยากทำสิครับ มันจะได้ง่ายขึ้น (ทัศนคติเชิงบวกนั่นเอง)

เราไม่กล้าเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพราะ 3 เรื่องสำคัญ

1. ความกลัว

คนเรากลัวเรื่องต่างๆ มากมาย เช่น กลัวล้มเหลว , กลัวทำไม่ได้ , กลัวการถูกปฏิเสธ , กลัวดูไม่ดี , กลัวคนอื่นไม่เห็นด้วย เป็นต้น กลัวสารพัดเรื่อง ซึ่งเป็นสิ่งที่เราพูดกับตัวเองทั้งนั้น ความหมายคือ เราจินตนาการความกลัวขึ้นมาด้วยตัวเราเอง ทำให้เราล้มเลิก เรื่องที่เราจะทำในทันที เพราะเราคิดว่าเรารู้ผลลัพธ์แล้วว่าจะเกิดอะไรขึ้น ซึ่งไม่ใช่ผลลัพธ์ที่เราต้องการเลย จึงทำให้เราไม่อยากทำ เพราะเราไม่อยากเจอผลลัพธ์นั้น การเปลี่ยนแปลงตัวเอง จึงไม่สำเร็จนั่นเอง แต่ถ้าเราคิดใหม่ โดยจินตนาการว่า เราจะสำเร็จ, เราทำได้, เราได้รับการยอมรับ เป็นต้น ก็จะทำให้เรารีบลงมือทำมากขึ้น เพราะอยากเห็นผลลัพธ์เร็วๆ ดังนั้น ผมจึงอยากให้พวกเรา พูดคุยกับตัวเองใหม่ โดยคิดในด้านดีๆ เพื่อให้เราเกิดความอยากทำมากขึ้น หลายคนทักว่า แต่บางเรื่องก็ทำไม่สำเร็จจริงๆ ถ้าคิดว่าสำเร็จก็เท่ากับว่าหลอกตัวเองซิ ผมก็อยากให้แนวความคิดไว้ว่า แล้วถ้าเหตุการณ์ยังไม่เกิดขึ้น แต่เราไม่คิดว่าจะล้มเหลวแล้ว ก็ไม่ยุติธรรมกับตัวเองเช่นกันนะ ครับ เอาอย่างนี้ดีกว่า ถ้าในเมื่ออนาคต ไม่มีใครรู้อยู่แล้วว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับการเปลี่ยนแปลงตัวเองของเราในครั้งนี้ว่าจะสำเร็จหรือล้มเหลวกันแน่ เพื่อให้เราลงมือทำทันทีเลย ผมอยากให้คุณคิดแบบนี้ครับ “การทำอะไรสักอย่างหนึ่งจะเกิดผล 2 อย่าง คือ ความสำเร็จ กับ ประสบการณ์” ผมตัดคำว่า “ล้มเหลว” ออกจากพจนานุกรม ของผมทำให้ ผมลงมือทำได้เร็วขึ้นครับ เพราะอยากเจอทั้ง 2 อย่าง เร็วๆ คือ สำเร็จกับประสบการณ์ ลองเอาไปใช้ดูซิครับ ได้ผลแน่นอนเลย ผมยืนยัน

2. พื้นที่แห่งความคุ้นเคย (Comfort Zone)

ความสำเร็จของเรานั้น จะอยู่นอกพื้นที่แห่งความคุ้นเคยของเรา ทั้งนั้นครับ ดังนั้น หากเราต้องการประสบความสำเร็จ เราก็ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยการออกจากพื้นที่ที่เราเคยทำให้อึดอัด (Comfort Zone) เพราะถ้าเรายังทำเหมือนๆ เดิม , ยังทำในสิ่งที่เรารู้สึกสบายๆ ง่ายๆ เลือกลงมือเฉพาะสิ่งที่เราเคยทำจนเป็นนิสัย การเปลี่ยนแปลงของเราก็จะล้มเหลวแน่นอน เพราะคำว่า การเปลี่ยนแปลง คือ การทำให้สิ่งที่เราไม่ได้ทำเป็นปกติ แล้วอยากเลิกนิสัยแบบเดิมๆ โดยการทำอะไรใหม่ๆ แต่หลายคนทำไม่ได้ตลอดรอดฝั่ง เพราะจะย้อนกลับไปทำแบบเดิมอีก เมื่อเจออุปสรรค หรือจินตนาการความกลัวขึ้นมาอีกก็มีแนวโน้มที่จะกลับเข้าไปสู่พื้นที่แห่งความคุ้นเคยอีกครั้งหนึ่ง ดังนั้นเราต้องหนักแน่นว่า เมื่อเราออกมาแล้ว เราจะไม่กลับไปทำอีกแน่ เพราะ

อุตสาหกรรม เปลี่ยนแปลงมาได้บ้างแล้ว ไม่ว่าจะเกิดอุปสรรคอะไร ก็อย่าเพิ่งท้อถอยนะครับ สุดท้ายเราก็จะเปลี่ยนแปลงได้แน่นอน ดังนั้นการฝึกฝนที่จะออกจาก Comfort Zone ได้ดีขึ้นอยากแนะนำให้เราพยายามเปลี่ยนการกระทำของเราไปเรื่อยๆ ในเรื่องต่างๆไป เรื่องง่ายๆ เพื่อให้รู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติ และก็ไม่ยากนัก เปลี่ยนแปลงแล้วก็ได้ประสบการณ์ใหม่ๆขึ้นมา

- เปลี่ยนเส้นทางขับรถจากบ้านไปทำงานงานบาง
- เปลี่ยนรายการอาหารมื้อกลางวัน หรือร้านที่กินบ้าง
- เปลี่ยนการแปรงฟันด้วยมือซ้ายบ้าง (สำหรับผู้ถนัดมือขวา)
- เปลี่ยนเรื่องที่สนใจบ้าง (เช่น ดารา เป็นกีฬา)
- เปลี่ยนหนังสือที่อ่านบ้างในบางครั้ง
- เปลี่ยนบรรยากาศรอบตัวบ้าง (ถ้าพอทำได้)

ทางด้านจิตวิทยาบอกว่า เมื่อเราฝึกฝนการเปลี่ยนแปลงตัวเอง ในเรื่องต่างๆ มากขึ้น ก็เปรียบเสมือนเราออกจาก Comfort Zone แล้ว ดังนั้น การที่เรามุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงเรื่องสำคัญๆ แล้วจะทำให้เรารู้สึกง่ายขึ้น เพราะเราก็เปลี่ยนมาหลายอย่างแล้ว ซึ่งในช่วงแรกของการเปลี่ยนแปลง เราย่อมรู้สึกอึดอัด, รำคาญ, ไม่แน่ใจในผลลัพธ์ ซึ่งก็จะเป็นเรื่องปกติ ถ้าเราทำมันบ่อยๆ ทำให้เรารู้ตัวเองว่า เมื่อเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตัวเอง เปรียบเสมือน กับการออกจาก Comfort Zone ซึ่งย่อมเกิดอาการต่างๆ มากมาย เราจึงต้องอดทน และผ่านไปให้ได้ เพื่อให้เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ประสบความสำเร็จ

3. การไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน

เป้าหมาย หรือ ผมขอเรียกว่า ความฝัน มีความสำคัญอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของเรา เพราะถ้าเป้าหมายที่เราตั้งใจไว้ไม่ชัดเจน ก็จะทำให้การเปลี่ยนแปลงครั้งนั้น ไม่มีทิศทาง ที่แน่นอน และไม่รู้ว่าคุณผลเป็นอย่างไร ก็เลยไม่จูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครับ เหมือนกับการยิงธนู ไปในที่ที่ไม่มีเป้าหมายก็รู้อย่างไรที่จะได้อะไร ได้เพียงแคบอกได้ว่า ได้ยิงแล้ว แต่ดีหรือไม่ดีก็ไม่รู้ จึงทำให้ไม่อยากยิง ผมอยากให้เราตั้งเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงของเราให้ชัดเจนครับ ว่าเราจะเปลี่ยนไปอย่างไร เช่นเราจะเลิกหุนหด อาจเริ่มต้นที่ว่า เฉพาะในที่ทำงานก่อน โดยใช้เวลา พิสูจน์ 3 เดือน ว่าเราจะไม่หุนหดกับลูกน้อง หรือจะค่อยๆ น้อยลง จนครบ 3 เดือนแล้วจะมาวัดผลอีกที จะเห็นนะครับว่า ถ้าเป้าหมายชัดเจนครับว่า เราเปลี่ยนไปอย่างไร เช่น

เราจะเลิกหงุดหงิด อาจเริ่มต้นที่ว่า เฉพาะในที่ทำงานก่อน โดยจะใช้เวลาพิสูจน์ 3 เดือน ว่าเราจะไม่หงุดหงิดกับลูกน้อง หรือจะค่อยๆ นอยลง จนครบ 3 เดือน แล้ว จะมาวัดผลอีกที จะเห็นนะครับว่าถ้าเป้าหมายชัดเจน เราก็จะปฏิบัติง่าย แต่ถ้าพูดขึ้นมาลอยๆ ว่า “เราจะเลิกหงุดหงิด” คงทำได้ยากแน่นอน เพราะอยู่ๆ จะให้เราเลิกหงุดหงิดทันทีคงไม่ได้ แต่ถ้าวัดคุม สภาพแวดล้อมหรือมีเป้าหมายที่ชัดเจน ก็จะทำให้การฝึกฝนของเราเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้นครับ

เมื่อมีเป้าหมายเรียบร้อยแล้ว อยากให้ลองวางแผนการเปลี่ยนแปลงดู เช่น ถ้าจะรู้สึกหงุดหงิดอีก เราจะรีบรับฟังผู้อื่นให้มากขึ้น หรือเราจะรีบถามตัวเองว่า เราหงุดหงิดแล้วได้อะไร (เพราะหงุดหงิด มีข้อเสียมากกว่าข้อดี) เมื่อเราคิดได้ทันที เราก็จะหงุดหงิดน้อยลงไปเองครับ ถ้าทำสำเร็จ หรือดีขึ้น ก็อย่าลืมชมตัวเอง หรือให้กำลังใจตัวเองด้วยนะครับ เพราะการชมตัวเอง หรือให้กำลังใจตัวเอง ก็จะทำให้เราอยากทำสิ่งนั้น (สิ่งดีๆ) เพิ่มขึ้นไปอีก ทำให้การฝึกฝนการเปลี่ยนแปลงของเราดียิ่งๆ ขึ้นไปด้วย จนกลายเป็นคนใจเย็น หรือเป็นคนมีเหตุผลมากขึ้นในที่สุด สุดท้ายใครอยากให้รางวัลตัวเองในเรื่องที่เราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ ผมก็เห็นว่าดีนะครับ จะทำให้เราอยากเปลี่ยนแปลงเรื่องอื่นๆ ต่อไปอีกในอนาคต

ผมมีแนวความคิดที่อยากให้ไว้ว่าในระหว่างทางที่เราฝึกฝน หรือพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเองอยู่เนี่ย เราจะเจออุปสรรคมากมาย เราอยากเลิกเพราะคิดว่าเราคงทำไม่ได้ ซึ่งก็คงต้องต่อสู้กับตัวเองมากมายเลยว่าจะเลิกหรือทำต่อไปดี หากกำลังใจดี ก็คงทำต่อ แต่หากขาดกำลังใจ หรือลืมเรื่องที่เป็นสิ่งจูงใจไป ก็อาจจะเลิกไปได้ ผมอยากให้ทุกคน คิดถึงเรื่องที่น่าภูมิใจ ของเราในอดีตครับ ผมเชื่อว่าทุกคนมีเรื่องน่าภูมิใจหรือเรื่องที่เราเคยทำสำเร็จในอดีตมากมาย ลองเลือกเรื่องที่ประทับใจขึ้นมาคิดดูนะครับว่า

- เรื่องอะไรที่ทำสำเร็จในอดีต?
- เราทำสำเร็จได้เพราะอะไร?
- กว่าจะสำเร็จได้เราต้องผ่านอุปสรรคมากมายแค่ไหน?
- เราก้าวข้ามอุปสรรคต่างๆ นั้นมาได้อย่างไร?
- ความรู้สึกในวันที่เริ่มทำกับวันที่ทำสำเร็จ ต่างกันหรือไม่?

นำเรื่องที่เราภาคภูมิใจมาเป็นสิ่งเตือนใจ ในการเปลี่ยนแปลงของเราในครั้งนี้แล้วบอกกับตัวเองว่า เราเคยทำเรื่องที่ยากมาแล้ว แล้วเราก็ทำได้สำเร็จ ครั่งนี้เราก็ต้องทำได้แน่นอน! จะได้สะสมเรื่องทีสำเร็จ (Success Story) เพิ่มขึ้นอีกนะครับ

คนส่วนใหญ่ชอบคิดเรื่องทีเคยล้มเหลว ระหว่างการเปลี่ยนแปลง ทำให้หมดกำลังใจและท้อถอยได้ง่ายๆ หากเราคิดเรื่องน่าภูมิใจก็จะทำให้เกิดกำลังใจ และอยากลงมือทำต่อไป เพราะอยากมีความสุข เมื่อทำสำเร็จ และสุดท้ายการเปลี่ยนแปลงของเรา ก็จะสำเร็จแน่นอนครับ

การเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อพัฒนาตัวเองในด้านต่างๆ ไม่ว่าเรื่องใด ก็ตามหากยึดแนวความคิดที่เป็นกระบวนการดังนี้ได้แล้ว ก็จะทำให้การเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นเรื่องทีง่ายขึ้นมาทันที และแต่ละคนก็จะสามารถสร้างกระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเอง ด้วยตัวคุณเองได้ ทำให้สามารถพัฒนากระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเอง ให้ดียิ่งๆขึ้นไปได้ต่อไปในอนาคต เพราะเป็นสิ่งที่ทุกคนคิดขึ้นมา และพูดกับตัวเองในเรื่องต่าง ๆ คอยให้กำลังใจตัวเอง เพื่อให้ก้าวพ้นอุปสรรคของเรา ด้วยวิธีการของเราเอง โดยไม่มีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง หรือสภาพแวดล้อมต่างๆ มามีอิทธิพลต่อเราเลย เห็นไหมครับ การเปลี่ยนแปลงตัวเอง ด้วยตัวคุณเองน่าสนใจแค่ไหน ลองฝึกดูนะครับ เมื่อทำได้สำเร็จแล้ว จะได้นำไปเล่าให้ผู้อื่นฟังต่อไปได้ เพื่อให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงตัวเองต่อไปครับ