สร้างความสุขความสำเร็จในชีวิตด้วย ?ทักษะการรู้จักตนเอง?..สู่ลูก

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.พ. 2552

สร้างความสุขความสำเร็จในชีวิตด้วย "ทักษะการรู้จักตนเอง"

นักปราชญ์ชาวจีนผู้หนึ่งเดินทางโดยรถม้าไปตามถนน เมื่อถึงทางเข้าหมู่บ้านหนึ่ง รถม้าได้หยุดลงเนื่องจากมีเด็กคนหนึ่งนั่งเล่นกลางถนนขวางทางเดินรถ นักปราชญ์จะไง่กหนาไปเพื่อขอให้เด็กนอยหลีกทางให้ เด็กนอยซึ่งตามวาทานเป็นใคร นักปราชญ์ตอบกลับอยางาทคภูมิใจวาคุณคือมหาปราชญผูลวงจุทุกสิ่งในโลกและได้เรียนตำราต่าง ๆ มากมายกว่าข้อยเล่ม เมื่อได้ฟังเช่นนั้นเด็กน้อยซึ่งถามกลับว่า "ถ้าเช่นนั้นลุงจุหรือไม่วขุนทองพ่านนี้มีตาวกี่ตวง" นักปราชญ์ตอบกลับวาขวยถามอะไรที่มันใกล้ตัวกวานี้ได้หรือไม่ เด็กนอยตอบวาที่ได้ผมจะขอถามเรื่องที่ใกล้ตัวลุงก็แล้วกัน "ขนคิ้วและผมบนหัวของลุงมีกี่เส้นครับ" ฝ่ายนักปราชญ์เมื่อได้ฟังคำถามแล้วจึงรีบให้สารถีถอยรถกลับทันที พร้อมจากหนูนอยไปโดยไม่พูดอะไรอีกเลย .

นิทานปรัชญาจีนเรื่องนี้ให้ข้อคิดที่ซ่อนอยู่ว่า แม้เราจะคิดว่ามีความรู้มากมาย เก่งสารพัดอย่าง แต่สิ่งหนึ่งที่เราพลาดและหลงลืมไป ทั้ง ๆ ที่เป็นเรื่องสำคัญในชีวิตนั่นคือการไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริงของเรานั่นเอง

การที่พ่อแม่จำนวนมากต่างพยายามสงเสริมลูกของตนอย่างสุดกำลังในการพัฒนาศักยภาพความสามารถด้านต่าง ๆ สนับสนุนในเรื่องการศึกษาหาความรู้ในสาขาต่าง ๆ ทั้งในและนอกระบบ
เพื่อปูพื้นฐานในวัยเยาว์ให้ลูกเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในอนาคตนั้นนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับโลกยุคใหม่ที่มีการแข่งขันกันอย่างรุนแรง และในโลกยุคความรู้คืออำนาจในปัจจุบัน
อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญที่พ่อแม่สวนใหญกลับหลงลืมและละเลยในการสอนลูกไปอยางนาเสียดายนั่นคือการสอนให้ลูก "รู้จักตนเอง"

การรู้จักตนเอง เป็นเรื่องใกล้ตัวที่ดูเหมือนไม่น่าจะสลักสำคัญอะไรที่เราจะต้องมานั่งเรียนรู้ทำความเข้าใจ แต่ทว่ากลับมีความสำคัญอย่างยิ่งยวด เปรียบได้กับเส้นผมบังภูเขา ที่ทำให้คนจำนวนมากที่แม้มีความรู้มากมายท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอด
เนื่องจากสิ่งหนึ่งที่เขาไม่รู้เลยนั่นคือการรู้จักตัวของเขาอยางถองแทนั่นเอง

ทั้งๆที่ในความเป็นจริงแล้วการรู้จักตนเองนับเป็นพื้นฐานสำคัญที่เราควรเรียนรู้เป็นอันดับแรกสุดในชีวิต เนื่องจากการรู้จักตนเองจะนำไปสู่

...การมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต เนื่องจากรู้ว่าตนมีความถนัดความชอบและความสามารถในด้านใด ดังนั้นจึงรู้ว่าตนควรจะเรียนอะไร ประกอบอาชีพอะไร ควรแสวงหาความรู้อะไรเพิ่มเติม

...การรู้จักวิธีเฉพาะตัวที่ตนถนัดในพัฒนาทักษะการเรียนรู้ในด้านต่างๆ ของตนเองให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ อาทิ รู้เทคนิคการเรียนหนังสือของตนว่าควรใช้วิธีใด จึงประสบผลสำเร็จ เช่น รู้ตัวว่าความจำไม่ดี จึงต้องใช้วิธีจดอย่างละเอียดและทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ

...จุดอ่อนในชีวิตได้รับการแก้ไขอย่างทันท่วงที อาทิ เมื่อเรารู้ตัวว่าเป็นคนใจร้อน เมื่อมีเหตุการณ์ที่เรารู้ว่าหากอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้อาจนำไปสู่การใช้ความรุนแรงได้ ดังนั้นเราจึงเลือกที่จะแยกตัวออกมามานั่งสงบสติอารมณ์เพื่อคิดหาวิธีการแก้ไขที่ดีที่สุด

...การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากรู้ว่าปัญหานั้นมีสาเหตุมาจากตนหรือไม่ และรู้ว่าตนเองควรปรับอารมณ์เช่นใดเมื่อยามเผชิญปัญหาและควรหาวิธีการใดที่เหมาะสำหรับตนเองมากที่สุดในการแก้ปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

...การค้นพบความสุขที่แท้จริงในสิ่งที่ตนเลือกทำ เนื่องจากรู้ว่าอะไรที่ทำแล้วจะทำให้ตนเองมีความสุขได้

...นำไปสู่การเรียนรู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น อันเป็นการลดปัญหาความขัดแย้งและนำไปสู่มิตรภาพที่ดีตามมา

...ตรงกันข้ามกับผู้ที่ไม่รู้จักตนเอง ซึ่งมักใช้ชีวิตโดยปล่อยไปตามกระแสสังคม เอียงนุแบบทำตามคนรอบข้างโดยขาดจุดยืนที่ชัดเจน เช่น *แสวงหาความสุขในชีวิตด้วยการไปเที่ยวเตรกับเพื่อน เสพยา เข้าแก๊งซิ่งมอเตอไซค์ (เด็กแว๊นซ์) เลือกคณะที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยตามค่านิยมขณะนั้นหรือเลือกตามเพื่อน* สุดท้ายเขาจึงไม่สามารถพบกับความสุขที่แท้จริงในชีวิตได้และนำไปสู่ปัญหามากมายตามมา นอกจากนี้คนที่ไม่รู้จักตนเองยามเมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหา
โดยมากแล้วมักจะโมจาปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นมาจากตนเองหรือไม่ แต่มักโทษเหตุการณ์หรือโทษผู้อื่นเอาไว้ก่อน จึงเป็นการยากที่จะแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

ทักษะการรู้จักตนเองจึงเป็นทักษะสำคัญที่เราทุกคนต้องเรียนรู้และฝึกฝน เนื่องจากการรู้จักตนเองนั้นไม่ได้เป็นเรื่องที่นั่งอยู่เฉยๆแล้วจะสามารถรู้ขึ้นมาได้เองแต่ต้องผ่านกระบวนการบ่มเพาะผ่านประสบการณ์ต่างๆ การลองผิดลองถูก ความผิดหวัง เจ็บปวด ความผิดพลาดล้มเหลวต่างๆ
เพื่อที่จะตกเป็นผลึกทางปัญญาในการรู้จักตนเอง รวมทั้งผ่านการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างซึ่งถือเป็นกระจกสะท้อนชั้นดีให้เราได้เรียนรู้จักตนเอง โดยยิ่งรู้จักตนเองเร็วเท่าไรยิ่งเป็นการได้เปรียบในการออกสตาร์ทไปสู่เป้าหมายชีวิตได้เร็วเท่านั้น
รวมทั้งยังเป็นรากฐานสำคัญในการใช้ชีวิตอยางมีความสุขและประสบความสำเร็จทามกลางปัญหาและแรงกดดันต่างๆ

การฝึกฝนทักษะการรู้จักตนเองจึงควรเริ่มตั้งแต่วัยเยาว์โดยพ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญแรกสุดในการช่วยลูกค้นหาตนเอง โดยเริ่มจาก

เปิดโอกาสที่หลากหลาย พ่อแม่ควรสร้างโอกาสที่หลากหลายในการให้ลูกได้เรียนรู้ทดลองทำในสิ่งต่าง ๆ ให้มากที่สุด อาทิ การทำงานบ้าน กิจกรรมต่าง ๆ ที่ลูกสนใจ โดยพ่อแม่ทำหน้าที่เป็นผู้เป็นผู้สนับสนุน อำนวยความสะดวกในการให้ลูกได้เรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ
อย่างไรก็ตามกิจกรรมดังกลาวพอแมควรคัดกรองวาเป็นกิจกรรมที่สรางสรรคและปลอดภัยสำหรับลูก อาทิ การทำงานอาสาสมัครตาง ๆ การเขาคายพักอาสาพัฒนา การเขาคายกีฬา ไม่ใช่ตามใจลูกทุกเรื่อง เช่น ลูกขอไปเก็บเกี่ยวประสบการณ์จากแก๊งซิ่งมอเตอรไซค
หรือขอไปเที่ยวกลางคืนหาประสบการณ์ทางเพศ (ขึ้นคู่) เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่สรางสรรคและอาจเกิดอันตรายกับลูกได้

ให้อิสระในความคิดและการตัดสินใจ พ่อแม่ไม่ควรเป็นนักเผด็จการที่คอยบงการชีวิตลูกไปทุกเรื่อง อาทิ พ่อแม่อยากเรียนแพทย์ แต่สอบไม่ติด จึงฝากความหวังไว้กับลูก พยายามสร้างแรงกดดันและปลูกฝังความคิดให้ลูกต้องสอบเข้าคณะแพทย์ให้ เพื่อทำความฝันของพ่อแม่ให้เป็นจริง
โดยไม่คำนึงว่าลูกจะชอบหรือมีความถนัดในด้านนี้หรือไม่ พอแม่ที่ปรารถนาให้ลูกรู้จักตนเองจึงควรเปิดโอกาสให้ลูกได้สามารถตัดสินใจในการเลือกสิ่งต่าง ๆ ได้ตวยตัวเอง โดยพ่อแม่มีหน้าที่คอยชี้แนะอยูหาง ๆ ถึงข้อดี ข้อเสีย ประโยชน หรือโทษ ที่ลูกจะได้รับผานการตัดสินใจนั้น ๆ
ซึ่งหากพอแมเห็นว่าการตัดสินใจของลูกเป็นไปในทางที่ไมถูกต้องและอาจนำไปสู่อันตรายได้ พอแมสามารถใช้อำนาจในการยับยั้งการกระทำดังกลาวได้ โดยชี้แจงถึงเหตุผลให้ลูกได้เขาใจ

เป็นกระจกสะท้อนให้ลูกเห็นตนเอง พ่อแม่ต้องทำหน้าที่เป็นกระจกเงาสะท้อนให้ลูกได้เห็นตนเองในมุมต่าง ๆ ทั้งจุดอ่อน จุดแข็ง จุดดี จุดด้อย โดยหลักการสำคัญ คือ

...การสะท้อนภาพที่ถูกต้อง เนื่องจากความจำกัดของอายุและประสบการณ์จึงทำให้ลูกของเราอาจไม่สามารถเห็นตนเองได้ชัดเจนมากนัก ดังนั้นจึงควรมองภาพตนเองไปอย่างบิดเบี้ยวผิดจากความเป็นจริง หรืออาจรู้จักตัวเองอย่างผิด ๆ ผ่านคำพูดของคนรอบข้าง เพื่อนฝูง ครู อาจารย์
ซึ่งอาจทำให้ลูกมองตนเองตอยตา เกิดเป็นปมดอยในจิตใจ โดยมีงานวิจัยยืนยันวาหากพอแมปลอยให้ลูกมีความเขาใจที่ผิด ๆ เกี่ยวกับตัวเองในเรื่องตาง ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เป็นความจริง และหากไม่มีการรีบปรับความเขาใจที่ผิด ๆ นี้ในโดยเร็วสิ่งที่ลูกเขาใจเกี่ยวกับตนเองผิด ๆ
นั้นจะกลับกลายเป็นความจริงในที่สุด

ตัวอย่างเช่น ลูกอาจโตนครูที่โรงเรียนต่อว่าเรื่องผลการสอบวิชาคณิตศาสตร์ ที่ลูกสอบตก ว่าเป็นเด็กหัวทึบ ทั้ง ๆ
ที่พอแม่เห็นลูกพยายามอยางเต็มที่แล้วในวิชานี้ ในกรณีดังกลาวพอแมควรทำหนาที่เป็นกระจกสะทอนให้ลูกเห็นในมุมที่ถูกต้องและให้กำลังใจว่าลูกมีจุดแข็งที่พอแม่ภาคภูมิใจในเรื่องของความตั้งใจจริง ความขยันหมั่นเพียร แต่อย่างไรก็ตามที่ผลการเรียนออกมาเช่นนี้อาจเพราะลูกไม่ถนัดในวิชาดังกลาว
และให้กพยายามตอไปอยากอดอย อยางไรก็ตามหากพอแมไม่มีการปรับความเขาใจในการมองตนเองของลูกในเรื่องนี้ ลูกจะตอกย้ำตัวเองเสมอวาเป็นคนหัวทึบ และเขาจะไม่มีวันประสบความสำเร็จในชีวิตการเรียนได้เลย

...กระตุกให้ลูกได้คิดวิเคราะห์ตนเอง โดยการหมั่นสังเกตพฤติกรรม อารมณ์ของลูก ในสภาวะต่าง ๆ หรือจากเหตุการณ์ต่าง ๆ และเริ่มตั้งคำถามออกไปให้ลูกได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองแทนการโทษผู้อื่น หรือโทษสถานการณ์

ตัวอย่างเช่น เมื่อลูกทำข้อสอบได้คะแนนไม่ดี แล้วโทษว่าเพราะครูสอนไม่รู้เรื่อง หรืออ้างว่ายังมีเพื่อนที่เรียนแย่กว่าเขาอีก
พอแมควรกระตุกให้ลูกได้คิดวาเราไมควรไปเปรียบเทียบกับคนที่เรียนแยกวาหรือโทษวาครูสอนไมรู้เรื่องพรอมกับให้ลูกวิเควาะหตัวเองถึงจุดอ่อนจุดแข็งเช่นลูกมีจุดอ่อนเรื่องจะเปียบวินัย การบริหารเวลาในการอ่านหนังสือหรือไม่
เพราะที่ผานมาพอแมไมเห็นวาลูกจะตั้งใจอานหนังสือหรือทบทวนบทเรียนเลยแตมาเรงอานตอนใกลสอบ ดังนั้นในการสอบครั้งตอไปลูกตองวางแผนการเรียนให้ดีและขยันให้มากกวานี้ เป็นตน

....การสอนและเตือนสติ พ่อแม่เป็นผู้ที่เห็นชีวิตของลูกใกล้ชิดที่สุด และมีความสามารถในการเข้าใจความเป็นตัวตนของเขามากที่สุดซึ่งในความเป็นเด็กลูกเองยังไม่สามารถที่จะแยกแยะทำความรู้จักกับพฤติกรรมหรืออารมณ์ต่าง ๆ
ที่ตนแสดงออกมาได้ โดยพฤติกรรมบางอยางของลูกหากพอแมปลอยปละละเลยไม่สั่งสอนเตือนสติแตเนิ่น ๆ พฤติกรรมนั้น ๆ อาจมเพาะเป็นนิสัยแย่ ๆ ที่ติดตัวลูกไปจนได้ และยิ่งโดยิ่งแกยากเขาทำนองไม่ออนดัดงาย
ไมแกดัดยาก ดังนั้นพอแมจึงตองสั่งสอนและเตือนสติลูกทันทีในพฤติกรรมที่ไมพึงประสงคตาง ๆ พรอมชี้ให้ลูกเห็นถึงความรายแรงและหาแนวทางแกไขรวมกัน

ตัวอย่างเช่น พ่อแม่เห็นว่าลูกมีอุปนิสัยเป็นคนเจ้าอารมณ์ โกรธง่าย พ่อแม่ควรหยุดยกับลูกถึงจุดอ่อนข้อนี้ว่าจะส่งผลเสียอย่างไรกับชีวิตของเขาในระยะยาว พร้อมทั้งหาวิธีการร่วมกันในการฝึกฝนให้ลูกเจ้าเท่าทันอารมณ์ของตนเอง ไม่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างผิด ๆ
โดยใช้อารมณความรู้สึกเข้าหา อาทิ สอนให้ลูกหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มากระตุนอารมณ์โกรธ สอนลูกให้ตอบสนองอยางถูกตองเมื่อโกรธ โดยการเดินไปหาที่เงียบ ๆ สงบสติอารมณ กอนแลวคอยมาพูดคุยกัน หากขาดลูกไหท้าลายสถิติตนเองให้โกรธขาลง เชน
แตเดิมเมื่อพบเหตุการณ์ที่ไมสบอารมณจะโกรธขึ้นมาทันที ครั้งตอไปควรฝึกให้โกรธขาลง เป็นตน

การเรียนรู้จักตนเองอย่างถองแท้นับเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญมากยิ่งกว่าการเรียนรู้ใดๆ การเรียนรู้จักตนเองเป็นกระบวนการเรียนรู้ระยะยาวตลอดทั้งชีวิต อันนำมาซึ่งความสุขและเป็นรากฐานของความสำเร็จในชีวิต
โดยพอแมเป็นบุคคลสำคัญผู้เปิดโอกาสให้ลูกได้เรียนรู้จักตนเองและเป็นกระจกบานแรกที่สะทอนให้ลูกได้เห็นอยางถูกตองวาวาตัวตนที่แทจริงของเขานั้นเป็นเชนไร

.....

ขอบคุณที่มาข้อมูล วันที่ : 14 พฤษภาคม 2551 นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ : แม่และเด็ก