ครูบ้านนอก.คอม
www.kroobannok.com

สร้างความสุขความสำเร็จในชีวิตด้วย ?ทักษะการรู้จักตนเอง?..สู่ลูก

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.พ. 2552

สร้างความสุขความสำเร็จในชีวิตด้วย "ทักษะการรู้จักตนเอง"

นักปราชญ์ชาวจีนผู้หนึ่งเดินทางโดยรถม้าไปตามถนน เมื่อถึงทางเข้าหมู่บ้านหนึ่ง รถม้าได้หยุดลงเนื่องจากมีเด็กคนหนึ่งนั่งเล่นกลางถนนขวางทางเดินรถ นักปราชญ์ชะโงกหน้าไปเพื่อขอให้เด็กน้อยหลีกทางให้ เด็กน้อยจึงถามว่าท่านเป็นใคร นักปราชญ์ตอบกลับอย่างภาคภูมิใจว่าคุณคือมหาปราชญ์ผู้ล่วงรู้ทุกสิ่งในโลกและได้เขียนตำราต่าง ๆ มากมายกว่าร้อยเล่ม เมื่อได้ฟังเช่นนั้นเด็กน้อยจึงถามกลับว่า "ถ้าเช่นนั้นลุงรู้หรือไม่ว่าบนท้องฟ้านั้นมีดาวกี่ดวง" นักปราชญ์ตอบกลับว่าช่วยถามอะไรที่มันใกล้ตัวกว่านี้ได้หรือไม่ เด็กน้อยตอบว่าก็ได้ผมจะขอถามเรื่องที่ใกล้ตัวลุงก็แล้วกัน "ขนคิ้วและผมบนหัวของลุงมีกี่เส้นครับ" ฝ่ายนักปราชญ์เมื่อได้ฟังคำถามแล้วจึงรีบให้สารถีถอยรถกลับทันที พร้อมจากหนูน้อยไปโดยไม่พูดอะไรอีกเลย .

นิทานปรัชญาจีนเรื่องนี้ให้ข้อคิดที่ซ่อนอยู่ว่า แม้เราจะคิดว่ามีความรู้มากมาย เก่งสารพัดอย่าง แต่สิ่งหนึ่งที่เราพลาดและหลงลืมไป ทั้ง ๆ ที่เป็นเรื่องสำคัญในชีวิตนั้นคือการไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริงของเรานั่นเอง

การที่พ่อแม่จำนวนมากต่างพยายามส่งเสริมลูกของตนอย่างสุดกำลังในการพัฒนาศักยภาพความสามารถด้านต่าง ๆ สนับสนุนในเรื่องการศึกษาหาความรู้ในสาขาต่าง ๆ ทั้งในและนอกระบบ เพื่อปูพื้นฐานในวัยเยาว์ให้ลูกเติมโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในอนาคตนั้นนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับโลกยุคใหม่ที่มีการแข่งขันกันอย่างรุนแรง และในโลกยุคความรู้คืออำนาจในปัจจุบัน อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ส่วนใหญ่กลับหลงลืมและละเลยในการสอนลูกไปอย่างน่าเสียดายนั้นคือการสอนให้ลูก "รู้จักตนเอง"

การรู้จักตนเอง เป็นเรื่องใกล้ตัวที่ดูเหมือนไม่น่าจะสลักสำคัญอะไรที่เราจะต้องมานั่งเรียนรู้ทำความเข้าใจ แต่ทว่ากลับมีความสำคัญอย่างยิ่งยวด เปรียบได้กับเส้นผมบังภูเขา ที่ทำให้คนจำนวนมากที่แม้มีความรู้มากมายท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอด เนื่องจากสิ่งหนึ่งที่เขาไม่รู้เลยนั้นคือการรู้จักตัวของเขาอย่างถ่องแท้นั่นเอง

ทั้งๆที่ในความเป็นจริงแล้วการรู้จักตนเองนับเป็นพื้นฐานสำคัญที่เราควรเรียนรู้เป็นอันดับแรกสุดในชีวิต เนื่องจากการรู้จักตนเองจะนำไปสู่

...การมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต เนื่องจากรู้ว่าตนมีความถนัดความชอบและความสามารถในด้านใด ดังนั้นจึงรู้ว่าตนควรจะเรียนอะไร ประกอบอาชีพอะไร ควรแสวงหาความรู้อะไรเพิ่มเติม

...การรู้จักวิธีเฉพาะตัวที่ตนถนัดในพัฒนาทักษะการเรียนรู้ในด้านต่างๆ ของตนเองให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ อาทิ รู้เทคนิคการเรียนหนังสือของตนว่าควรใช้วิธีใด จึงประสบผลสำเร็จ เช่น รู้ตัวว่าความจำไม่ดี จึงต้องใช้วิธีจดอย่างละเอียดและทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ

...จุดอ่อนในชีวิตได้รับการแก้ไขอย่างทันท่วงที อาทิ เมื่อเรารู้ตัวว่าเป็นคนใจร้อน เมื่อมีเหตุการณ์ที่เรารู้ว่าหากอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้อาจนำไปสู่การใช้ความรุนแรงได้ ดังนั้นเราจึงเลือกที่จะแยกตัวออกมามานั่งสงบสติอารมณ์เพื่อคิดหาวิธีการแก้ไขที่ดีที่สุด

...การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากรู้ว่าปัญหานั้นมีสาเหตุมาจากตนหรือไม่ และรู้ว่าตนเองควรปรับอารมณ์เช่นใดเมื่อยามเผชิญปัญหาและควรหาวิธีการใดที่เหมาะสำหรับตนเองมากที่สุดในการแก้ปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

...การค้นพบความสุขที่แท้จริงในสิ่งที่ตนเลือกทำ เนื่องจากรู้ว่าอะไรที่ทำแล้วจะทำให้คนเองมีความสุขได้

...นำไปสู่การเรียนรู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น อันเป็นการลดปัญหาความขัดแย้งและนำไปสู่มิตรภาพที่ดีตามมา

ตรงกันข้ามกับผู้ที่ไม่รู้จักตนเอง ซึ่งมักใช้ชีวิตโดยปล่อยไปตามกระแสสังคม เลียนแบบทำตามคนรอบข้างโดยขาดจุดยืนที่ชัดเจน เช่น *แสวงหาความสุขในชีวิตด้วยการไปเที่ยวเตร่กับเพื่อน เสพยา เข้าแก๊งซิ่งมอเตอไซค์ (เด็กแว้นท์) เลือกคณะที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยตามค่านิยมขณะนั้นหรือเลือกตามเพื่อน* สุดท้ายเขาจึงไม่สามารถพบกับความสุขที่แท้จริงในชีวิตใดและนำไปสู่ปัญหามากมายตามมา นอกจากนี้คนที่ไม่รู้จักตนเองยามเมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหา โดยมากแล้วมักจะไม่ดูว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นมาจากตนเองหรือไม่ แต่มักโทษเหตุการณ์หรือโทษผู้อื่นเอาไว้ก่อน จึงเป็นการยากที่จะแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

ทักษะการรู้จักตนเองจึงเป็นทักษะสำคัญที่เราทุกคนต้องเรียนรู้และฝึกฝน เนื่องจากการรู้จักตนเองนั้นไม่ได้เป็นเรื่องที่นั่งอยู่เฉยๆแล้วจะสามารถรู้ขึ้นมาได้เองแต่ต้องผ่านกระบวนการบ่มเพาะผ่านประสบการณ์ต่างๆ การลองผิดลองถูก ความผิดหวัง เจ็บปวด ความผิดพลาดล้มเหลวต่างๆ เพื่อที่จะตกเป็นผลึกทางปัญญาในการรู้จักตนเอง รวมทั้งผ่านการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างซึ่งถือเป็นกระจกสะท้อนชั้นดีให้เราได้เรียนรู้จักตนเอง โดยยิ่งรู้จักตนเองเร็วเท่าไรยิ่งเป็นการได้เปรียบในการออกสตาร์ทไปสู่เป้าหมายชีวิตได้เร็วเท่านั้น รวมทั้งยังเป็นรากฐานสำคัญในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จท่ามกลางปัญหาและแรงกดดันต่างๆ

การฝึกฝนทักษะการรู้จักตนเองจึงควรเริ่มตั้งแต่วัยเยาว์โดยพ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญแรกสุดในการช่วยลูกค้นหาตนเอง โดยเริ่มจาก

เปิดโอกาสที่หลากหลาย พ่อแม่ควรสร้างโอกาสที่หลากหลายในการให้ลูกได้เรียนรู้ทดลองทำในสิ่งต่าง ๆ ให้มากที่สุด อาทิ การทำงานบ้าน กิจกรรมต่าง ๆ ที่ลูกสนใจ โดยพ่อแม่ทำหน้าที่เป็นผู้เป็นผู้สนับสนุน อำนวยความสะดวกในการให้ลูกได้เรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างไรก็ตามกิจกรรมดังกล่าวพ่อแม่ควรคัดกรองว่าเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์และปลอดภัยสำหรับลูก อาทิ การทำงานอาสาสมัครต่าง ๆ การเข้าค่ายพักอาสาพัฒนา การเข้าค่ายกีฬา ไม่ใช่ตามใจลูกทุกเรื่อง เช่น ลูกขอไปเก็บเกี่ยวประสบการณ์จากแก๊งซิ่งมอเตอร์ไซค์ หรือขอไปเที่ยวกลางคืนหาประสบการณ์ทางเพศ (ขึ้นครู) เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่สร้างสรรค์และอาจเกิดอันตรายกับลูกได้

ให้อิสระในความคิดและการตัดสินใจ พ่อแม่ไม่ควรเป็นนักเผด็จการที่คอยบงการชีวิตลูกไปทุกเรื่อง อาทิ พ่อแม่อยากเรียนแพทย์ แต่สอบไม่ติด จึงฝากความหวังไว้กับลูก พยายามสร้างแรงกดดันและปลูกฝังความคิดให้ลูกต้องสอบเข้าคณะแพทย์ให้ เพื่อทำความฝันของพ่อแม่ให้เป็นจริง โดยไม่คำนึงว่าลูกจะชอบหรือมีความถนัดในด้านนี้หรือไม่ พ่อแม่ที่ปรารถนาให้ลูกรู้จักตนเองจึงควรเปิดโอกาสให้ลูกได้สามารถตัดสินใจในการเลือกสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง โดยพ่อแม่มีหน้าที่คอยชี้แนะอยู่ห่าง ๆ ถึงข้อดี ข้อเสีย ประโยชน์ หรือโทษ ที่ลูกจะได้รับผ่านการตัดสินใจนั้น ๆ ซึ่งหากพ่อแม่เห็นว่าการตัดสินใจของลูกเป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้องและอาจนำไปสู่อันตรายได้ พ่อแม่สามารถใช้อำนาจในการยับยั้งการกระทำดังกล่าวได้ โดยชี้แจงถึงเหตุผลให้ลูกได้เข้าใจ

เป็นกระจกสะท้อนให้ลูกเห็นตนเอง พ่อแม่ต้องทำหน้าที่เป็นกระจกเงาสะท้อนให้ลูกได้เห็นตนเองในมุมต่าง ๆ ทั้งจุดอ่อน จุดแข็ง จุดดี จุดด้อย โดยหลักการสำคัญ คือ

...การสะท้อนภาพที่ถูกต้อง เนื่องจากความจำกัดของอายุและประสบการณ์จึงทำให้ลูกของเราอาจไม่สามารถเห็นตนเองได้ชัดเจนมากนัก ดังนั้นจึงอาจมองภาพตนเองไปอย่างบิดเบี้ยวผิดจากความเป็นจริง หรืออาจรู้จักตัวเองอย่างผิด ๆ ผ่านคำพูดของคนรอบข้าง เพื่อนฝูง ครู อาจารย์ ซึ่งอาจทำให้ลูกมองตนเองตอยค่า เกิดเป็นปมด้อยในจิตใจ โดยมีงานวิจัยยืนยันว่าหากพ่อแม่ปล่อยให้ลูกมีความเข้าใจที่ผิด ๆ เกี่ยวกับตัวเองในเรื่องต่าง ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เป็นความจริง และหากไม่มีการรีบปรับความเข้าใจที่ผิด ๆ นั้นโดยเร็วสิ่งที่ลูกเข้าใจเกี่ยวกับตนเองผิด ๆ นั้นจะกลับกลายเป็นความจริงในที่สุด

ตัวอย่างเช่น ลูกอาจโดนครูที่โรงเรียนต่อว่าเรื่องผลการสอบวิชาคณิตศาสตร์ ที่ลูกสอบตก ว่าเป็นเด็กหัวทึบ ทั้ง ๆ ที่พ่อแม่เห็นลูกพยายามอย่างเต็มที่แล้วในวิชานี้ ในกรณีดังกล่าวพ่อแม่ควรทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนให้ลูกเห็นในมุมที่ถูกต้องและให้กำลังใจว่าลูกมีจุดแข็งที่พ่อแม่ภาคภูมิใจในเรื่องของความตั้งใจจริง ความขยันหมั่นเพียร แต่อย่างไรก็ตามที่ผลการเรียนออกมาเช่นนี้อาจเพราะลูกไม่ถนัดในวิชาดังกล่าว และให้ลูกพยายามต่อไปอย่าท้อถอย อย่างไรก็ตามหากพ่อแม่ไม่มีการปรับความเข้าใจในการมองตนเองของลูกในเรื่องนี้ ลูกจะตอกย้ำตัวเองเสมอว่าเป็นคนหัวทึบ และเขาจะไม่มีวันประสบความสำเร็จในชีวิตการเรียนได้เลย

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

ตัวอย่างเช่น เมื่อลูกทำข้อสอบได้คะแนนไม่ดี แล้วโทษว่าเพราะครูสอนไม่รู้เรื่อง หรืออ้างว่ายังมีเพื่อนที่เรียนแย่กว่าเขาอีก พ่อแม่ควรกระตุกให้ลูกได้คิดว่าเราไม่ควรไปเปรียบเทียบกับคนที่เรียนแย่กว่าหรือโทษว่าครูสอนไม่รู้เรื่องพร้อมกับให้ลูกวิเคราะห์ตัวเองถึงจุดอ่อนจุดแข็งเช่นลูกมีจุดอ่อนเรื่องระเบียบวินัย การบริหารเวลาในการอ่านหนังสือหรือไม่ เพราะที่ผ่านมาพ่อแม่ไม่เห็นว่าลูกจะตั้งใจอ่านหนังสือหรือทบทวนบทเรียนเลยแต่มาเร่งอ่านตอนใกล้สอบ ดังนั้นในการสอบครั้งต่อไปลูกต้องวางแผนการเรียนให้ดีและขยันให้มากกว่านี้ เป็นต้น

....การสอนและเตือนสติ พ่อแม่เป็นผู้ที่เห็นชีวิตของลูกใกล้ชิดที่สุด และมีความสามารถในการเข้าใจความเป็นตัวตนของเขามากที่สุดซึ่งในความเป็นเด็กลูกเองยังไม่สามารถที่จะแยกแยะทำความรู้จักกับพฤติกรรมหรืออารมณ์ต่าง ๆ ที่ตนแสดงออกมาได้ โดยพฤติกรรมบางอย่างของลูกหากพ่อแม่ปล่อยปละละเลยไม่สั่งสอนเตือนสติแต่เนิ่น ๆ พฤติกรรมนั้น ๆ อาจบ่มเพาะเป็นนิสัยแย่ ๆ ที่ติดตัวลูกไปจนโต และยิ่งโตยิ่งแก้ยากเข้าทำนองไม่อ่อนตัดง่าย ไม่แก้ตัดยาก ดังนั้นพ่อแม่จึงต้องสั่งสอนและเตือนสติลูกทันทีในพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ พร้อมชี้ให้ลูกเห็นถึงความร้ายแรงและหาแนวทางแก้ไขร่วมกัน

ตัวอย่างเช่น พ่อแม่เห็นว่าลูกมีอุปนิสัยเป็นคนเจ้าอารมณ์ โกรธง่าย พ่อแม่ควรพูดคุยกับลูกถึงจุดอ่อนข้อนี้ว่าจะส่งผลเสียอย่างไรกับชีวิตของเขาในระยะยาว พร้อมทั้งหาวิธีการร่วมกันในการฝึกฝนให้ลูกรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ไม่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างผิด ๆ โดยใช้อารมณ์ความรู้สึกนำหน้า อาทิ สอนให้ลูกหลีกเลี่ยงต่อสถานการณ์ที่มากระตุนอารมณ์โกรธ สอนลูกให้ตอบสนองอย่างถูกต้องเมื่อโกรธ โดยการเดินไปหาที่เงียบ ๆ สงบสติอารมณ์ ก่อนแล้วค่อยมาพูดคุยกัน ท่าทายลูกให้ทำลายสถิติตนเองให้โกรธช้าลง เช่น แต่เดิมเมื่อพบเหตุการณ์ที่ไม่สบอารมณ์จะโกรธขึ้นมาทันที ครั้งต่อไปควรฝึกให้โกรธช้าลง เป็นต้น

การเรียนรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้นับเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญมากยิ่งกว่าการเรียนรู้ใดๆ การเรียนรู้จักตนเองเป็นกระบวนการเรียนรู้ระยะยาวตลอดทั้งชีวิต อันนำมาซึ่งความสุขและเป็นรากฐานของความสำเร็จในชีวิต โดยพ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญผู้เปิดโอกาสให้ลูกได้เรียนรู้จักตนเองและเป็นกระจกบานแรกที่สะท้อนให้ลูกได้เห็นอย่างถูกต้องว่าว่าตัวตนที่แท้จริงของเขานั้นเป็นเช่นไร

ขอบคุณที่มาข้อมูล วันที่ : 14 พฤษภาคม 2551 นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ : แม่และเด็ก