

## คุณสมบัติของ คนที่ประสบความสำเร็จ (จบ)

นำเสนอเมื่อ : 6 ต.ค. 2557

คอลัมน์ Education Ideas ดร.เนตรปรียา มุสิกไชย ชุมไชโย บริษัท อินสปายริง วิสดอม จำกัด

เด็ก ๆ ที่ถูกผู้ปกครองทุบตีบ่อย ๆ ถูกว่า สบประมาท ตำหนิ ห้าม หรือถูกเปรียบเทียบกับพี่น้องของตน หรือคนอื่นบ่อย ๆ มักจะมีความกลัวในความล้มเหลวมากกว่าคนอื่น ๆ เพราะเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า ล้มเหลวจะถูกล้อ ถูกว่า และโดนดูถูกเหยียดหยาม

ส่วนเด็กที่ไม่ค่อยถูกตี หรือถูกว่า แต่ถูกเลี้ยงด้วยเหตุผล มีโอกาสในการคิดวิเคราะห์ และเรียนรู้อย่างอิสระ ไม่ถูกครอบงำ ก็จะมองความล้มเหลวเป็นเรื่องที่ท้อทาย ทำให้เกิดการเรียนรู้ในระดับที่สูงมากขึ้น มองความล้มเหลวเป็นกระบวนการในการเรียนรู้ เด็กกลุ่มนี้จึงมีสุขภาพจิต และภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดี เด็ดเดี่ยวเป็นคนที่กล้าหาญ ทำในสิ่งที่ถูกต้อง เก่ง ดี มีสุข ประสบความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ ที่ทำ

แล้วจะทำ อย่างไรสำหรับคนไทยจำนวนมาก ที่ได้รับการเลี้ยงดู และมีประสบการณ์ชีวิตที่ชักนำไปสู่ความกลัวการล้มเหลวเสียแล้ว

มีวิธีจัดการความกลัวอยู่ 2 วิธีใหญ่ ๆ วิธีแรกอาจดูโหดไปสักหน่อย ครูเคยเรียกว่า "กลัวซะให้จบ" ซึ่งครูเคยใช้บ่อย เป็นวิธีค่อนข้างจะขาดิสด แต่เวิร์กมาก นั่นคือกลัวอะไรก็พยายามทำสิ่งนั้นบ่อย ๆ เช่น กลัวการพูดต่อหน้าชุมชน ก็พยายามไปในที่ชุมชน หรือหาโอกาสพูดบ่อย ๆ ตอนที่ครูเคยอยู่สหรัฐอเมริกา และกลัวการพูดภาษาอังกฤษ ครูเคยก็สั่งตัวเองให้ออกไปซื้อป๊อปปี้ และพูดภาษาอังกฤษกับฝรั่งให้ได้ทุกวัน เป็นต้น ที่ว่าวิธีนี้เวิร์กมาก เพราะในที่สุดความกลัวจะหายไป และกลายเป็นว่าเราพร้อมที่จะเผชิญกับความกลัวของเราเอง

สำหรับผู้ที่ยังทำใจไม่ได้ ก็ลองใช้วิธีที่สอง คือ "เป็นเพื่อนกับความกลัว" นั่นคือการอยู่กับความกลัว เช่น กลัวพูดภาษาอังกฤษ หรือกลัวถูกนายดา ใหญ่อมรับเสียก่อนว่ากลัว พอจะต้องพูดภาษาอังกฤษกับฝรั่ง หรือกำลังจะถูกเจ้านายซักถามเรื่องงาน ก็ให้รู้ตัวเองว่าเรากลัว ก็จงสัมผัสความกลัวให้ได้ เช่น จับความรู้สึกว่าหัวใจเต้นโครมคราม มือเย็น มือสั่น ปากคอสั่น ฯลฯ แล้วก็พยายามพูดไปเรื่อย ๆ จนเริ่มสังเกตว่า ความกลัวมันจะเป็นอยู่ หาย ๆ ไม่ได้เป็นอยู่ตลอดเวลา และท้ายที่สุดมันจะจบลง ไม่มีใครใจสั้นกันได้ทั้งวันทั้งคืนหรอกคะ

และคุณจะไม่เป็นอะไร อยากสั้น สั้นไป เดียวก็จบ

วิธีนี้ทำให้เราค้นเคยกับความกลัว จนรู้สึกที่เราอยู่กับความกลัวได้  
ไม่ต้องไปกังวลกับการขจัดความกลัวหรอกค่ะ ให้อธิบายคุณเป็นเพื่อนกับความกลัวได้ก็พอ

ลองใช้เทคนิคนี้กับตัวเอง หรือแนะนำลูกหลาน และลูกน้องทั้งหลายให้ค่อย ๆ เรียนรู้  
แล้วความกลัวจะดูแตกต่าง และไม่เลวร้ายอย่างที่คิด  
คอยสนับสนุนต่อไปเรามาติดตามคุณสมบัติเด่นของคนที่เหมาะสมความสำเร็จอื่น ๆ ต่อกันในคราวหน้า

ขอบคุณที่มา [ประชาชาติธุรกิจ](#) 05 ต.ค. 2557

เรื่องที่เกี่ยวข้อง



[คุณสมบัติของคนที่ประสบความสำเร็จ \(1\)](#)