

7 อุปนิสัยเพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิผลสูง 7 Habits for Effective Human Development

เสฐียร ทังทองมะดัน

Sathien Thangthongmadan

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhonratsima Campus

Email : sathienthong@hotmail.com

Received 29 July 2020; Revised 20 August 2020; Accepted 30 August 2021

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง 7 อุปนิสัยเพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิผลนี้ มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับมนุษย์และการปรับตัว 2) เพื่อศึกษารายละเอียดของ 7 อุปนิสัย และ 3) เพื่อวิเคราะห์ 7 อุปนิสัยเพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิผลที่ดี จากการศึกษาพบว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม เพราะมนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม เป็นหมู่ เป็นสังคม การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคม มนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดในสังคม การปรับตัวจะต้องเริ่มจากปรับตัวของมนุษย์เองก่อน จากนั้นจึงมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ 7 อุปนิสัยเพื่อพัฒนามนุษย์ให้เป็นคนที่มีประสิทธิผลประกอบไปด้วย 1) ต้องเป็นฝ่ายเริ่มทำก่อน 2) เริ่มต้นโดยมีเป้าหมายชัดเจน 3) ทำสิ่งสำคัญก่อน 4) ขอบคิดแบบชนะ-ชนะ 5) การพยายามเข้าใจคนอื่นก่อน 6) ขอบประสานงานเพื่อเพิ่มพลัง และ 7) ฝึกฝนตนเองให้พร้อมเสมอ การนำ 7 อุปนิสัยไปพัฒนามนุษย์เพื่อให้มีประสิทธิผลสามารถทำได้ 3 ระดับคือ 1) ระดับการพัฒนาตนเอง สามารถทำได้โดยการเริ่มต้นทำก่อน มีเป้าหมายที่ชัดเจนและทำสิ่งสำคัญก่อน 2) ระดับการสร้างสรรค์ร่วมกับคนอื่น สามารถทำได้โดย คิดแบบชนะ-ชนะทั้ง 2 ฝ่าย เข้าใจคนอื่นก่อนเสมอ และประสานงานเพื่อเพิ่มพลัง 3) ระดับการทบทวน ปรับปรุงตนเอง สามารถทำได้โดยฝึกตนเองให้พร้อมเสมอ หากทำได้ทั้ง 7 ขั้นตอนนี้ ก็จะเป็นมนุษย์ที่มีประสิทธิผลสูงในสังคม

คำสำคัญ : 7 อุปนิสัย, พัฒนามนุษย์, ประสิทธิภาพ

Abstract

The objectives of the study Article 7 Habits for Effective Human Development are as follows: 1) to study concepts about humans and adaptation, 2) to study the details of 7 habits, and 3) to analyze 7 habits for human development to be effective. The study is found that man is a social animal, because human beings live together as a group, a society, the coexistence of human beings in society. Human beings have to adapt to survive in society. Adjustment must start from the human adaptation first. Then there is interaction with others. The 7 Habits to develop human beings to be productive s follow 1) You have to start first, 2) start with a clear goal, 3) do the main thing first, 4) win-win thinking, 5) trying to understand others first, 6) coordinating power and 7) practice always ready yourself. Using 7 habits to develop human beings to be effective can be done in 3 levels: 1) self-development level. It can be done by starting first have

a clear goal and do the important thing first. 2) The level of creativity with others. It can be done by think win-win, always understand others first. and coordinate to increase power 3) level of review Self improvement It can be done by training yourself to be always ready. If you can do all these 7 steps, it will be a highly productive human being in society.

Keywords : 7 Habits, human Development, Effective

บทนำ

ประสิทธิผลมีความหมายที่เข้าใจง่าย ๆ คือผลที่เป็นความสำเร็จ หรือผลที่เกิดจากความสำเร็จ ผลที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้ใช้เครื่องมือหรือวิธีอย่างใดอย่างหนึ่ง จนบรรลุเป้าหมาย เมื่อมีประสิทธิภาพที่ต้องการแล้ว บุคคลนั้นก็ถือว่าเป็นคนที่มีประสิทธิภาพที่จะอยู่ในสังคม หรือมีประสิทธิภาพที่จะช่วยพัฒนาสังคม บทความที่จะเขียนต่อไปนี้จะเกี่ยวกับเรื่อง 7 อุปนิสัยที่บุคคลควรมี ควรพัฒนาให้เกิดขึ้นในตน เพื่อขยายผลไปสู่การสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น พัฒนาการใช้ชีวิตในสังคม เพราะชีวิตของบุคคลจะต้องอยู่ในสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับคนต่าง ๆ ในสังคม ดังที่อริสโตเติล (Aristotle) นักปราชญ์ชาวกรีก (384-322 ก่อน ค.ศ.) กล่าวว่า “มนุษย์เป็นสัตว์สังคม” (social animal) เขาเชื่อว่า มนุษย์โดยสภาพธรรมชาติ จะต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคล อื่นๆ ติดต่อกันซึ่งกันและกัน ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างอิสระตามลำพังแต่ผู้เดียวได้ สังคมจึงเกิดขึ้น จะไม่มีมนุษย์อยู่โดดเดี่ยวในโลก เพราะคนเดียวไม่อาจสืบเชื้อสายวงศ์ตระกูลได้ ไม่สามารถป้องกันตนเองได้ และไม่สามารถเลี้ยงชีพอยู่ได้นาน ไม่อาจบำรุงสติปัญญา ความคิด และกำลังเพียงพอ การที่มนุษย์ต้องอยู่ในสังคมเกี่ยวข้องกับสังคม สิ่งสำคัญที่มนุษย์ควรจะต้องคิดคือ ทำอย่างไรการอยู่ในสังคมของตน จะเกิดประโยชน์แก่ตัวเองและสังคมส่วนรวมมากที่สุด กล่าวอีกนัยหนึ่ง จะอยู่ในสังคมอย่างไรให้มีคุณค่า บทความนี้จะกล่าวถึง 7 อุปนิสัยที่จะพัฒนาตนเองรวมถึงการสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างมีคุณค่า

แนวคิดเกี่ยวกับมนุษย์และการปรับตัว

มีนักวิชาการ กล่าวแนวคิดเกี่ยวกับมนุษย์ไว้มากมายหลายท่าน แต่จะนำมากล่าวเพียงบางส่วน ดังนี้ จารุณี วงศ์ละคร (2545, 2) ได้กล่าวว่า มนุษย์ เป็นทั้ง “ชีวิต” และ “บุคคล” มนุษย์ จึงเป็นผลผลิตของทั้งธรรมชาติและวัฒนธรรม มนุษย์ทุกรูปทุกนามจึงเป็นผลมาจากการสืบทอด สองทาง คือทางธรรมชาติ ซึ่งเป็นทางในกาย อันหมายถึงการสืบทอดทางชีววิทยาที่อาศัยยีนและ โครโมโซม กับทางวัฒนธรรมซึ่งเป็นทางนอกกาย ที่หมายถึงการสืบทอดทางวิถีชีวิตโดยการ อบรมเลี้ยงดูและ การติดต่อสื่อสาร กล่าวคือมนุษย์มีสองลักษณะ ได้แก่ มนุษย์ในฐานะสัตว์โลก และมนุษย์ในฐานะเป็นผู้มีวัฒนธรรม

จางันต์ อติวัฒนสิทธิ์ (2548, 10) ได้กล่าวว่า มนุษย์เป็นภาวะอย่างหนึ่งที่ประกอบด้วย รูปกับนาม โดยเรียกรวมเป็นภาษาทั่วไปว่า “คน” หรือสัตว์โลกที่มีชีวิตชนิดหนึ่งโดยมีความแตกต่าง จากสัตว์โลกชนิดอื่นในเรื่องความคิด ความมีสติปัญญา รู้จักพิจารณาไตร่ตรอง ด้านหลักแห่งเหตุผล ความมีสติสัมปชัญญะ มีจิตสำนึกรับผิดชอบชีวิต ซึ่งกล่าวโดยส่วนรวมก็คือ มีวัฒนธรรมแตกต่าง จากสัตว์โลกชนิดอื่น ๆ นั้นเอง เพราะฉะนั้นมนุษย์ตามรูปศัพท์ จึงแปลว่า ผู้มีจิตใจสูงมีคุณธรรม

เมื่อนุชย์อยู่รวมกันเป็นสังคมแล้ว ย่อมต้องมีการปรับตัว การปรับตัวของมนุษย์มีเป้าหมายสำคัญคือเพื่อความอยู่รอดปลอดภัย ในบางสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป หากมนุษย์ไม่ปรับตัว มนุษย์ก็ไม่สามารถจะมีชีวิตอยู่ได้ อย่างไรก็ตาม การปรับตัวของมนุษย์อาจไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อความอยู่รอดเพียงอย่างเดียว แต่อาจจะมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นทั้งแก่ตนเองและสังคม ลักษณะการปรับตัวของมนุษย์ที่มีเป้าหมายเช่นนี้ มีความเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาสาขาบุคลิกภาพ ซึ่งจิตวิทยาบุคลิกภาพ (Personality psychology) มุ่งศึกษาและสังเกตพัฒนาการของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายในและภายนอก การให้ความสำคัญต่อการพัฒนาตน พัฒนาจิต เข้าใจปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อ บุคลิกภาพ ทฤษฎีบุคลิกภาพและการพัฒนาตนไปสู่บุคลิกภาพที่ดี

สำหรับการปรับตัวนั้น จัดอยู่ในกลุ่มจิตวิทยาบุคลิกภาพ เป็นศาสตร์ที่เป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต เพราะเป็นทักษะขั้นพื้นฐานในการปรับตัวของมนุษย์ และมุ่งให้ผู้ศึกษา ได้ทำความรู้จักและเข้าใจตนเองให้มากขึ้นในทุก ๆ ด้าน เพื่อหาแนวทางและวิธีการในการพัฒนาตน ให้มีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์และแข็งแรง สามารถคิดแก้ปัญหาและตัดสินใจในเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตทั้งด้านส่วนตัวและการทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ ตลอดจนปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุขและมี คุณภาพ (ชินชฐา วิเศษสาธิต และคณะ. 2552 : 45)

7 อุปนิสัยเพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิผลสูง

แนวคิดและหลักการสำคัญของ 7 อุปนิสัยที่ดีทั้ง 7 ประการ นำมาจากหนังสือ “7 Habits for Highly Effective People” หรือ “7อุปนิสัยพัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิผลสูง” เขียนโดย สตีเฟน อาร์. โควีวีย์ แปลโดย นพดล เวชสวัสดิ์ (นพดล เวชสวัสดิ์, 97-342) การนำเสนอเรื่องราวของ 7 อุปนิสัย ได้มีนักวิชาการทำเป็นแผนภาพให้มองเห็นภาพรวมทั้งหมด ดังนี้



จากรูปภาพนี้ สะท้อนให้เห็นแนวคิดสำคัญของ 7 อุปนิสัยที่สำคัญว่า ก่อนที่จะเข้าสู่อุปนิสัยที่ดี เราต้องเริ่มจากการปรับมุมมอง หรือมีการมีกรอบความคิดต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้องก่อน เพราะคนเราแต่ละคนจะมีกรอบความคิดที่ไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น การเลี้ยงดูที่ผ่านมา ประสบการณ์ ทัศนคติ หรือ สภาพแวดล้อม ซึ่งหากเรามีกรอบความคิดที่ผิดไปแล้ว เราก็จะตีความ หรือ ดำเนินชีวิตไม่ถูกต้องไปทั้งหมด เปรียบเหมือนการมีแผนที่ที่ผิด ก็จะนำทางเราไปสู่ความผิดพลาด ดังนั้น สิ่งแรกเราต้องมั่นใจว่าเรามีกรอบความคิดที่ดี ที่ถูกต้อง ไม่มีอคติต่อสิ่งใด โดยเน้นความคิดที่สอดคล้องกับธรรมชาติ การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ เช่น การมีความยุติธรรม ซื่อสัตย์ จิตใจบริการ ซื่อสัตย์ เป็นต้น รายละเอียดเกี่ยวกับ 7 อุปนิสัย มีดังนี้

1) ต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน (Be Proactive)

คนที่อยู่ในประเภทที่เป็นผู้กระทำ จะเป็นผู้เลือกที่จะทำหรือจะไม่ทำอะไรๆ ด้วยเหตุด้วยผลของเขาเอง คือคิดว่าตัวเองเป็นผู้กำหนดชีวิตของตน ทั้งนี้ด้วยการพิจารณาไว้ก่อน ไม่ใช่รอถึงเวลาแล้วค่อยคิดจะทำ เพราะสุดท้ายแล้วก็จะกลายเป็นผู้ถูกกระทำและตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมเหมือนเดิม เป็นการทำที่เราเองต้องเป็นผู้ริเริ่ม กำหนด หรือ เลือก สิ่งต่าง ๆ ที่เราจะทำเอง เนื่องจากในการดำเนินชีวิตทุกวันของเรา จะมี "สิ่งเร้า" เข้ามากระทบเราอยู่เสมอ คนที่ Proactive จะมีสติในการคิดในการเลือกทางเลือกที่เห็นว่าเหมาะสมที่สุด และพร้อมที่จะรับผลกระทบจากการตัดสินใจของตนเอง เพราะในการเลือกของตนเองได้มีการคิดถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นแล้ว แต่คนที่ Reactive จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือเรื่องที่มากระทบโดยไม่ได้คิดให้ดี และเมื่อทำไปแล้วก็เกิดความทุกข์ใจ รวมทั้งเมื่อเกิดผลกระทบ ก็โทษสิ่งต่าง ๆ ว่าทำให้ตนเองต้องเป็นเช่นนี้ รวมทั้งในอุปนิสัยนี้ ยังพูดในเรื่องของสิ่งที่คนเรากังวล โดยปกติแล้วคนเรามักจะมีเรื่องกังวลมาก และทุกข์ใจไปหมด แต่ที่ถูกต้องแล้วเราควรกังวลเฉพาะเรื่องที่เราจัดการได้ และหาทางป้องกันหรือแก้ไขปัญหานั้น หากเป็นเรื่องที่ควบคุมไม่ได้จริง ๆ เช่น เรื่องดินฟ้าอากาศ, เรื่องความคิดของคนอื่น เราก็ไม่ควรไปกังวลมาก เพียงแต่จัดการในสิ่งที่เราทำได้ให้ดีที่สุดเท่านั้น

2) เริ่มต้นโดยมีเป้าหมายชัดเจน (Begin with the end in mind)

เป็นการวางแผนการทำงาน หรือแม้แต่ชีวิตของคนเราไว้ตั้งแต่แรกเริ่มที่จะทำการอะไรใดๆ เพราะหากเราได้ตั้งใจไว้แล้วว่าในที่สุดแล้ว การงานหนึ่งๆ หรือชีวิตของเราจะมีลักษณะสุดท้ายเป็นอย่างไร เราก็จะทำตัวให้สอดคล้องกับจุดหมายนั้นโดยไม่ไขว่ไขวไป คือ การนำผลลัพธ์สุดท้ายที่เราต้องการเป็นตัวตั้ง โดยสร้างให้เป็นภาพที่ชัดเจนในใจเรา จากนั้นให้เขียนออกมาให้ชัดเจน ซึ่งหากเราเห็นผลลัพธ์ที่เราต้องการได้ชัดเจนแล้ว เราก็จะสามารถแปลมาเป็นวิธีการที่จะทำให้ถึงเป้าหมายนั้นได้ง่าย เพราะเราจะเห็นว่าสิ่งใดที่จะทำให้เรามุ่งสู่เป้าหมายได้ และสิ่งใดไม่เกี่ยวข้อง ซึ่งทำให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายที่เราต้องการได้อย่างรวดเร็ว และไม่หลงทาง

ในหนังสือ "The Secret" ผู้เขียนได้พูดถึงเรื่องความลับของความสำเร็จว่า "ขอให้เรานึกถึงภาพแห่งความสำเร็จ โดยจินตนาการให้เห็นภาพนั้นอย่างชัดเจน และทำตนเองราวกับว่าเราสำเร็จแล้ว ใช้ภาษาในการพูดกับตนเองในใจในทางบวก เช่น "เรามั่นใจ, เราเก่งขึ้น, เราสำเร็จ" หลีกเลี่ยงภาษาในทางลบ เช่น "วันนี้แย่งจัง, ทำไมเราเหลวไหลอย่างนี้, เราสู้คนอื่นไม่ได้" หากเราทำได้แบบนี้แล้ว ภาพแห่งความสำเร็จที่เราจินตนาการไว้ จะเกิดขึ้นจริงได้ ซึ่งเป็นความลับที่มีในโลก)

3) ทำสิ่งสำคัญกว่าก่อน (Put first things first)

ข้อนี้เป็นสิ่งที่สำคัญเช่นกัน เพราะในชีวิตประจำวันเรานั้น อาจจะต้องมีกิจกรรมหลายอย่างที่จะต้องทำ บางอย่างนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญ บางอย่างเป็นเรื่องไม่สำคัญ บางอย่างไม่เร่งด่วน บางอย่างเร่งด่วน ดังนั้นแล้ว สิ่งต่างๆ ในชีวิตอาจจะมีผลกันออกมาเป็นได้หลายแบบคือ : (ก) สำคัญและเร่งด่วน – ต้องทำโดยเร็วที่สุด และต้องทำให้เสร็จด้วย อันนี้เป็นสิ่งที่ไม่น่าจะเกิดหากวางแผนไว้ดี (ข) สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน – เป็นเรื่องที่น่าจะทำได้ดีที่สุด รีบทำเสียเนิ่นๆ จะได้ทำได้ดี และไม่กลายเป็นข้อ ก) ในที่สุด (ค) ไม่สำคัญแต่เร่งด่วน – อันนี้แปลก ต้องรีบทำนะ แต่จริงๆ นะไม่ทำก็ได้ เช่นคุณครูทีวีที่กำลังฉาย เป็นต้น (ง) ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน – ไม่ทำก็ได้ แต่หลายๆ คนก็ให้เวลากับตรงนี้อยู่มาก

ตามปกติเราจะต้องเลือกทำในเรื่องที่สำคัญและเร่งด่วน ตามข้อ (ก) แต่จะทำให้เราเหนื่อยมาก เพราะมีเรื่องเร่งด่วนที่ต้องให้ทำ ให้แก้อยู่ตลอด ดังนั้น เราต้องพยายามจัดสรรเวลามาทำในเรื่องที่ (ข) คือเรื่องที่สำคัญ แต่ไม่เร่งด่วน" ให้มาก ๆ ซึ่งเรื่องพวกนี้ได้แก่ เรื่องของการวางแผน การแสวงหาโอกาสใหม่ๆ การป้องกันปัญหา โดยหากเราทำเรื่องพวกนี้ดี เรื่องเร่งด่วนต่าง ๆ ก็จะลดลง ทำให้เรามีสุขภาพจิตในการทำงานที่ดีขึ้น ทั้งนี้ ได้มีการแนะนำให้จัดทำตารางเวลาว่าจะจัดทำอะไร โดยที่สมควรเป็นตารางประจำสัปดาห์ว่าสัปดาห์นี้เรามีเรื่องสำคัญอะไรที่ต้องทำ

4. ขอบคิดแบบชนะ-ชนะ (Think Win-Win)

การคิดและทำแบบ win-win นี้ จะต้องเกิดอยู่บนพื้นฐานของทัศนคติที่ดีและต้องการให้ได้ประโยชน์เท่าเทียม กันทั้งสองฝ่ายในระยะยาว ในบางครั้งฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอาจจะต้องเสียเปรียบก่อน แต่ในที่สุดแล้วเมื่อดำเนินการตามแผนทั้งหมดแล้ว ทั้งสองฝ่ายจะต้องได้ประโยชน์ทั้งคู่เท่าเทียมกัน เป็นแนวคิดในเรื่องการทำงานหรือใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ที่ต้องมีแนวคิดที่ชนะทั้งคู่ โดยไม่คิดว่า เราชนะแล้วเขาต้องแพ้ คือ เราได้เขาต้องเสีย หรือ เราเสียแล้วเขาจะได้ แนวคิดแบบ win win นี้เป็นแนวคิดในการแสวงหาผลประโยชน์ร่วมกัน ให้ความร่วมมือกัน ไม่ใช่การแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน โดยคนที่มีความคิดแบบ win win นี้ต้องคุณลักษณะคือ เป็นคนซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น, มีความใจกว้าง และมีวุฒิภาวะที่ดี

เทคนิคในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่ง คือ การสร้าง "บัญชีอ้อมใจ" คือ การปฏิบัติตนต่อผู้อื่น ด้วยความมีน้ำใจ เอื้ออาทร ซื่อสัตย์ รักษาสัญญา ซึ่งเหมือนเป็นการออมเงินไว้ จะทำให้ความสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่นเป็นไปด้วยดี ซึ่งความสัมพันธ์นี้ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า "ซ้ำแต่เร็ว" หมายความว่า การสร้างความสัมพันธ์ และความเชื่อมั่นต่อผู้อื่น ต้องใช้เวลา แต่เมื่อทำได้แล้ว ต่อไปเรื่องต่าง ๆ ที่จะทำด้วยกันก็จะง่าย เพราะต่างฝ่ายต่างมีความไว้วางใจ และเชื่อมั่นต่อกัน

5. การพยายามเข้าใจคนอื่นก่อน (Seek first to understand then to be understood)

นิสัยนี้เป็นสิ่งที่เราพยายามเข้าใจคนอื่นก่อน เพราะการพยายามเข้าใจคนอื่นนั้น ง่ายกว่าการที่จะทำให้คนอื่นเข้ามาเข้าใจเรา หลักการที่จะทำให้เราเข้าใจคนอื่นได้ง่ายนั้นจะต้องเริ่มต้นด้วยการฟัง คือ ฟังอย่างพยายามทำความเข้าใจ เมื่อเราเข้าใจเขา เราก็จะรู้ว่าเขาคิดอย่างไร มีพื้นฐานอย่างไร เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ต่อมาเราจะพูดเพื่อให้เขาเข้าใจในส่วนของเรา ก็จะเป็นเรื่องง่ายขึ้น คือ การเข้าใจผู้อื่นก่อนที่จะทำให้ผู้อื่นมาเข้าใจ

เรา ซึ่งทักษะที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้เรามีอุปนิสัยนี้ คือ "การฟัง" ตามปกติคนเราจะชอบพูดมากกว่าชอบฟัง บางครั้งเราฟังแต่ไม่ได้ตั้งใจฟังจริง ฟังเพื่อรอคิวที่จะถึงเวลาเราพูด ดังนั้น เราจะสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ดี เรา ต้อง "ฟังเพื่อให้เข้าใจ" ไม่ใช่ "ฟังเพื่อจะตอบ หรือเพื่อจะพูด"

6. ชอบประสานงานเพื่อเพิ่มพลัง (Synergize)

เมื่อใดก็ตามที่คนเราที่ร่วมงานกัน มีโอกาสได้ทำงานด้วยกัน ก็จะต้องยอมรับในความแตกต่างของคนอื่น และพยายามมองว่าความแตกต่างนั้นน่าจะมีประโยชน์มากกว่าโทษ และนำข้อดีของความแตกต่างนั้นมาใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ด้วยกันเพื่อทำให้เกิดการพัฒนาการทำงาน คือ การผนึกพลังผสานความต่าง โดยการร่วมมือกันกับคนอื่นอย่างสร้างสรรค์ยอมรับในคุณค่าของตนเอง แต่ต้องประมาณตน และไม่หลงตนเอง ที่สำคัญคือเราต้องเปิดใจ เข้าใจในความแตกต่างของผู้อื่น และใช้ความแตกต่างนั้นให้เกิดประโยชน์ เหมือนกับ 1+1 ได้มากกว่า 2

7. ฝึกฝนตนเองให้พร้อมเสมอ (Sharpen the saw)

เมื่อคนเรามีความรู้ในระดับหนึ่งแล้ว ก็ยังไม่เพียงพอ หากเมื่อใดที่หยุดคิดและพัฒนาตนเอง ก็เหมือนกับตายไปแล้วครั้งหนึ่งนั่นเอง เรายังต้องพยายามฝึกฝนพัฒนาตัวเราเองเสมอ ด้วยวิธีการง่ายๆ คือ (ก) ดูแลสุขภาพทางกายให้ดี – เมื่อแข็งแรง จะคิดอะไร ทำอะไรก็ง่ายไปหมด (ข) บำรุงความคิด – โดยการอ่านหนังสือ ฟังสัมมนา ดูรายการสารคดี เป็นต้น (ค) พัฒนาจิตวิญญาณ – ทำจิตใจให้ผ่องใส อาจจะนั่งสมาธิ ฟังเพลงที่สงบ ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน (ง) พัฒนาการมณ – ให้เป็นคนดี เข้ากับคนอื่นได้ง่าย เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น โดยเฉพาะกับคนในครอบครัวใกล้ชิด

การต้องหมั่นพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เปรียบดูคนตัดต้นไม้ พอคนเข้าไปถามว่าทำอะไรอยู่ก็ตอบว่า ตัดต้นไม้ คนถามต่อว่า คุณลับเลื่อยบ้างหรือเปล่า กลับตอบว่า ผมเร่งตัดต้นไม้ ทุกวันจนเหนื่อยแทบตายอยู่แล้ว ไม่มีเวลาไปลับเลื่อยหรอก เปรียบดูพวกเราที่ทำงานหนักกันทุกวัน แต่ต้องหาเวลาไปพัฒนาตนเองด้วย ซึ่งจะทำให้เราสามารถทำงานได้ง่ายขึ้น การพัฒนาตนเองสามารถทำได้ใน 4 เรื่องคือ 1) ด้านร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย, การพักผ่อนที่เหมาะสม 2) ด้านปัญญา เช่น การอ่านหนังสือ, การเดินทางหาประสบการณ์ 3) ด้านจิตวิญญาณ เช่น การอยู่กับธรรมชาติ, การได้ทบทวนเป้าหมายในชีวิต 3) ด้านสังคม เช่น การสร้างคุณูปการในการเข้าสังคม และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

7 อุปนิสัยเพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิผลสูง

จากรายละเอียดของ 7 อุปนิสัยตามที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิผลสูง ประสิทธิภาพดังกล่าวหมายถึงการที่มนุษย์คนนั้น สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข สามารถพัฒนาตนเอง พัฒนาความสัมพันธ์กับคนอื่น รวมถึงไม่หยุดนิ่งในการพัฒนาตนเอง ทั้ง 7 อุปนิสัยมีเคล็ดลับที่สำคัญ ดังนี้

1) การเป็นฝ่ายริเริ่มทำก่อน มีเคล็ดลับสำคัญคือชีวิตเรา คือเราต้องเป็นผู้กำหนด อย่าให้สภาพแวดล้อม

ต่าง ๆ มาทำให้เราไขว่ไขว่ ต้องมั่นใจ ต้องมี "สติ" ในการเลือกทำอะไรทุกครั้ง และพร้อมจะรับผลจากสิ่งที่เราเลือกนั้นไม่ว่าดีหรือร้ายอย่างองอาจ

2. เริ่มต้นโดยมีเป้าหมายชัดเจน เคล็ดลับสำคัญคือคนเราต้องมีเป้าหมายในชีวิต ว่าสุดท้ายเราต้องการเป็นอะไร โดยเราต้องสร้างภาพนั้นออกมาให้ชัดเจน พยายามจินตนาการถึงภาพแห่งความสำเร็จในวันนั้นของเราว่าจะเป็นอย่างไร เขียนออกมาให้ชัดเจน และมุ่งมั่นตั้งใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่สำคัญที่สุดในชีวิตที่เราตั้งใจไว้แล้ว

3. ทำสิ่งที่สำคัญก่อน เคล็ดลับสำคัญในข้อนี้คือ เราทุกคนต่างมีเรื่องที่ต้องให้ทำมากมาย แต่คนที่มีความมีประสิทธิภาพนั้น เขาจะมีการวางแผนที่ดี รู้ว่าเรื่องไหนสำคัญ เรื่องไหนไม่สำคัญ แล้วเลือกทำเรื่องที่สำคัญก่อน ชีวิตเขาจึงดูไม่สับสนและวุ่นวาย แต่ผลลัพธ์ของเขากลับมีประสิทธิภาพมากกว่าคนที่ "ยุ่ง" อยู่ตลอดเวลา!

4. ขอบคิดแบบชนะ-ชนะ เคล็ดลับสำคัญในข้อนี้คือ การที่เราจะชนะได้ ไม่จำเป็นต้องทำให้คนอื่นแพ้ เราต่างชนะไปพร้อม ๆ กันได้และที่สำคัญ วันนี้เราสร้าง "บัญชีออมใจ" กับใครไว้บ้างหรือยัง?

5. การพยายามเข้าใจคนอื่นก่อน เคล็ดลับสำคัญในข้อนี้คือ คนเรามักยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง อยากให้ใคร ๆ มาเข้าใจเรา แต่จริง ๆ แล้วคนที่มีความเห็นอกเห็นใจคือคนที่เข้าใจผู้อื่น ดังนั้น ฟังให้มากขึ้น พูดให้น้อยลง และที่สำคัญการฟังนั้นต้องฟังเพื่อเข้าใจผู้อื่นจริง ๆ

6. ขอบประสานงานเพื่อเพิ่มพลัง เคล็ดลับสำคัญในข้อนี้คือ ยอมรับว่าความแตกต่างเป็นเรื่องธรรมดา และต้องคิดเสมอว่าเราจะนำจุดเด่นของแต่ละคน มาเสริมให้เกิดประโยชน์ซึ่งกันและกันได้อย่างไร

7. ฝึกตนเองให้พร้อมเสมอ เคล็ดลับสำคัญในข้อนี้คือ โลกหมุนเร็วไปทุกวัน เราต้องหมุนให้เร็วกว่าโลก หรือ อย่างน้อยต้องไม่ช้ากว่าโลก เมื่อก่อนมีคำว่า "ถ้าเราหยุด ก็เหมือนกับถอยหลัง" แต่ตอนนี้ "แค่เราเดินก็เหมือนถอยหลังแล้ว เพราะคนอื่นเขาวิ่งกัน"

จากทั้ง 7 อุปนิสัยนี้ สามารถจัดได้เป็น 3 ระดับ เพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิภาพ เป็นคนที่สมบูรณ์ อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข โดยระดับที่ 1 มีจุดเน้นเพื่อพัฒนาตนเอง ต้องมีอุปนิสัยเริ่มคิด เริ่มต้นการกระทำก่อน เมื่อคิดเริ่มทำ ก็ต้องมีเป้าหมายในการทำที่ชัดเจน รวมถึงจัดอันดับความสำคัญของสิ่งที่ทำก่อนหลังตามลำดับความสำคัญ ระดับที่ 2 เน้นการสร้างสรรคร่วมกับคนอื่น โดยเริ่มจากการมีความคิดที่จะชนะด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย ไม่มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเสียประโยชน์ อีกฝ่ายหนึ่งได้ประโยชน์ การมีความพยายามที่จะเข้าใจคนอื่น มากกว่าที่จะให้คนอื่นมาเข้าใจตนเอง และสิ่งสำคัญ จะต้องรู้จักการประสานประโยชน์เพื่อเพิ่มพลังความสำเร็จให้เกิดแก่กลุ่ม ระดับที่ 3 เป็นการทบทวนตนเอง ปรับปรุง พัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น ไม่หยุดนิ่งที่จะพัฒนาตนเอง รวมถึงไม่หยุดนิ่งเพื่อจะเรียนรู้เพื่ออยู่ในสังคมอย่างมีความสุข หากทำได้ครบทั้ง 3 ระดับดังกล่าวมา ถือว่าเป็นมนุษย์ที่มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพสูงในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งส่วนตนและส่วนสังคม ทั้ง 7 อุปนิสัยสามารถเขียนเป็นแผนผังได้ ดังนี้

ระดับที่ 1 เน้นการพัฒนาตนเอง

- 1) เริ่มต้นทำก่อน
- 2) มีเป้าหมายชัดเจน
- 3) ทำสิ่งสำคัญก่อน



ระดับที่ 2 เน้นการสร้างสรรคร่วมกับคนอื่น

- 4) ชนะทั้ง 2 ฝ่าย
- 5) เข้าใจคนอื่นก่อน
- 6) ประสานงานเพื่อเพิ่มพลัง



ระดับที่ 3 ปรับปรุงตน

- 7) ฝึกฝนตนเองให้พร้อมเสมอ

สรุป

ในการแบ่ง 7 อุปนิสัย อาจมองเห็นแนวทางการปรับปรุง แยกย่อยได้อีก 3 ระดับคือ ระดับ 1 เน้นการสร้างสรรคในตัวเองเป็นหลัก ได้แก่ข้อ 1-3 ระดับ 2 เน้นการสร้างสรรคร่วมกันคนอื่น เมื่อผ่านการพัฒนาภายในตนเองจากข้อ 1-3 แล้วจึงจะเริ่มไปพัฒนาในส่วนที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับบุคคลภายนอก ได้แก่ข้อ 4-5-6 ระดับ 3 เน้นการทบทวน ปรับปรุง การทำให้มีความต่อเนื่องยั่งยืน ได้แก่ข้อ 7 กล่าวอีกนัยหนึ่ง อุปนิสัยนิสัย 3 ข้อแรก “ให้สัญญาและปฏิบัติตามสัญญานั้น” อุปนิสัยนิสัย 3 ข้อหลัง “ดึงผู้อื่นเข้ามา ร่วมพิจารณาปัญหาและร่วมกันคิดหาหนทางแก้ปัญห” อุปนิสัยในข้อ 1-2-3 เป็นการสร้างชนะให้ตนเอง อุปนิสัยข้อ 4-5-6 เป็นการสร้างชัยชนะในสังคม ส่วนอุปนิสัยข้อที่ 7 เป็นการเติมพลังชีวิต จะเห็นได้ว่า 7 อุปนิสัยนี้เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมีขึ้นในตน เพื่อเป็นการพัฒนาตน ทั้งในด้านความคิด ความอ่าน การดำเนินชีวิต พัฒนาความสัมพันธ์กับคนอื่น เพราะในการดำเนินชีวิตในสังคมนั้น เราต้องเกี่ยวข้องกับคนอื่นอยู่เสมอ ทำอย่างไรจะให้การเกี่ยวข้องสัมพันธ์นั้น เกิดประโยชน์ทั้ง 2 ฝ่าย ทั้งแก่ตัวเราและคนอื่น จากการศึกษา 7 อุปนิสัยนี้ สามารถกล่าวเป็น 2 ส่วนคือ 1) ส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเราโดยตรงที่จะต้องฝึกให้เกิดมีคือ มีความคิดที่จะทำก่อน การมีเป้าหมายที่จะทำอะไรอย่างชัดเจน เมื่อลงมือทำก็ทำสิ่งที่ย่างไปหายาก 2) ส่วนที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น คือ การมีความคิดแบบชนะร่วมกัน ได้ประโยชน์ทั้ง 2 ฝ่าย ไม่มีใครแพ้ การเข้าใจคนอื่นก่อน การประสานพลังยอมรับในความแตกต่างของบุคคลอื่น การที่เราจะประสานสัมพันธ์กับคนอื่นได้อย่างมีประโยชน์และคุณค่านี้ สิ่งสำคัญคือเราจะต้องพัฒนาตัวเองให้พร้อมอยู่เสมอ ทั้งทางร่างกาย สังคม อารมณ์ เหตุผล จึง

กล่าวได้ว่า 7 อุปนิสัยนี้ มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาตนเอง พัฒนาคคนอื่น หรือความสัมพันธ์กับคนอื่น พัฒนาการทำงาน รวมถึงพัฒนาการใช้ชีวิต

เอกสารอ้างอิง

- ขนิษฐา วิเศษสาธิต และคณะ. (2552). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน (PSYCHOLOGY IN DAILY LIFE). กรุงเทพมหานคร: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- จารุณี วงศ์ละคร. (2545). ปรัชญาวัฒนธรรมและวัฒนธรรมไทย. ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จำนงค์ อติวัฒนสินธุ์. (2548). สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สตีเฟน อาร์. โคว์วีย์ แปลโดย นพดล เวชสวัสดิ์. (2550). 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี.