

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 6

หน่วยการจัดกิจกรรม การศึกษา
เรื่อง การพัฒนาตนอย่างมีประสิทธิภาพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

บุคคลต่างมีลักษณะส่วนตนที่หลากหลาย การรู้จักและยอมรับคุณลักษณะของตน ทั้งข้อดีและข้อบกพร่องจะช่วยให้ นักเรียนสามารถพัฒนาข้อดีและปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองได้

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านการศึกษา

ข้อ 2 มีค่านิยมในการเรียนรู้ตลอดชีวิต

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกคุณลักษณะข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองได้
- 3.2 บอกวิธีการพัฒนาและปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองได้

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 คุณลักษณะข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง
- 4.2 วิธีการพัฒนาและปรับปรุงตนเอง

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 ใบงานเรื่อง บันได 5 ขั้นของชีวิต
- 5.2 ใบงานเรื่อง นี้แหละตัวฉัน
- 5.3 ใบงานเรื่อง แม้นความดีเพียงเล็กน้อยก็ต้องทำ

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 7 - 9 คน แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ครูแจกกระดาษคนละหนึ่งแผ่นนักเรียนเขียนชื่อมุมบนขวา และพับกระดาษเป็น 2 ส่วน ด้านซ้ายเขียนข้อดี ด้านขวาเขียนข้อบกพร่อง จากนั้นให้สำรวจและเขียนข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองบนกระดาษ ภายใน 2 นาที แล้วติดกระดาษไว้ด้านหลังของตน จากนั้นให้นักเรียนนั่งหันไปทางซ้ายมือ แล้วเขียนข้อดีและข้อบกพร่องบนกระดาษของเพื่อนที่นั่งอยู่ข้างหน้าตนเอง คนละ 1 ข้อ

6.2 ให้นักเรียนพิจารณาข้อดี ข้อบกพร่อง สุ่มสอบถามความรู้สึกนักเรียนกลุ่มละ 1 คน ถึงข้อดีและข้อบกพร่อง

6.3 ดำเนินกิจกรรมเขียนโดยครูจุดเทียนไข ให้นักเรียนดูประมาณ 1 นาที แล้วดับเทียนไขจากนั้นหักเทียนไขแล้วจุดเทียนไขที่หักขึ้นมาใหม่อีกครั้งให้นักเรียนพิจารณาประมาณ 1 นาที

6.4 ครูตั้งคำถามว่า “นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้าง จากกิจกรรมที่ให้คุณ” ให้นักเรียนเขียนลงในสมุด ประมาณ 5 บรรทัด จากนั้นให้อ่านให้เพื่อนฟังและครูเลือกตัวอย่างที่สรุปได้ความหมายครบถ้วน อ่านให้นักเรียนทั้งห้องฟัง แล้วครูสรุปดังนี้ “คุณค่าของเทียนไข คือ การให้แสงสว่าง ไม่ว่าเทียนไขนั้นจะเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะอย่างไรแต่เมื่อถูกจุดขึ้นก็ให้แสงสว่าง ให้คุณค่าเหมือนกัน เปรียบเหมือนคนเรา ไม่ว่าจะมียุบร้างหน้าตา การศึกษา หรือฐานะความเป็นอยู่แตกต่างกันอย่างไร สิ่งที่สำคัญคือการได้ให้ประโยชน์ต่อสังคมคนทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อบกพร่องในตนเองและก็สามารถปรับปรุงข้อด้อยและพัฒนาข้อดีเหล่านั้น เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีต่อไปในสังคม”

6.5 ครูแจกใบงานเรื่อง นี้แหละตัวฉัน ให้นักเรียนทำ และให้ออกมารายงานหน้าชั้นเรียน

6.6 ครูสรุปจากสิ่งที่นักเรียนออกมารายงานหน้าชั้นกล่าวได้ว่าทุกคนมีความตั้งใจที่ดีอยู่ในหัวใจซึ่งสิ่งนี้คือพื้นฐานที่สำคัญในการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตคนเราทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อบกพร่องในตนเองเราต้องเข้าใจในตัวตนทั้ง 2 ด้าน และพัฒนาข้อดีและปรับปรุงข้อบกพร่องเพื่อให้มีชีวิตที่ดีบนวิถีทางที่ถูกต้อง

ชั่วโมงที่ 2

6.7 ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา แม้นักเรียนจะมีความแตกต่างกันอย่างไรแต่คุณค่าสิ่งที่สำคัญคือการทำตัวให้มีประโยชน์เหมือนเทียน แม้จะเป็นเทียนที่สมบูรณ์หรือเทียนที่หักก็ยังให้แสงสว่างได้เสมอ

6.8 ครูดำเนินกิจกรรมเน้นความดีเพียงเล็กน้อยก็ต้องทำ โดยให้นักเรียนนั่งตัวตรง สงบนิ่ง แล้วหลับตา ครูเปิดเพลง เดินตามพ่อ ให้นักเรียนฟังจนจบเนื้อเพลง

6.9 นักเรียนร่วมกันอภิปราย/แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อเพลง ซึ่งเป็นการตั้งปณิธานจะทำความดีแม้เพียงเล็กน้อยหากเทียบกับพระราชกรณียกิจอันยิ่งใหญ่ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

6.10 ครูให้นักเรียนทบทวนตนเองว่า ได้ทำความดีอะไรบ้างส่งผลดีต่อตนเอง คนรอบข้างและสังคมอย่างไรบ้าง แจกใบงานเรื่อง “แม้ทำความดีเพียงน้อยนิด ก็ต้องทำ” โดยยกตัวอย่างประกอบด้วย

6.11 ครูและนักเรียนอภิปรายสรุปผลของการทำความดีแม้เพียงเล็กน้อย (แนวทางการสรุป คือ การทำความดีแม้เพียงเล็กน้อยก็ส่งผลกระทบต่อเนืองไปยังสังคมส่วนรวม แม้เราเป็นเพียงคนเล็กๆ แต่ก็สามารถมีส่วนร่วมในการทำให้สังคมและประเทศชาติพัฒนาและมีความมั่นคง ประเทศชาติมั่นคง เจริญรุ่งเรืองก็ส่งผลย้อนกลับมายังคนในชาติซึ่งก็รวมถึงตัวเราด้วย ดังสุภาษิตที่กล่าวว่า “อย่าเห็นเป็นความดีเล็กน้อยแล้วไม่ทำ อย่าเห็นเป็นความชั่วเล็กน้อยแล้วทำ”)

ชั่วโมงที่ 3

6.12 ครูดำเนินกิจกรรมฉันพัฒนาได้ โดยครูอ่านบทกวี “หิ่งห้อย”

“เป็นดาวนั้นก็สวยดีอยู่หรือก
แต่เป็นหินดินหมอกแต่มีสีสรร
หิ่งห้อยสีคือแสงแห่งชีวัน
ที่กรองกลิ่นสีสรรจากวิญญาน
หากเธอเลือกเป็นหิ่งห้อย
แทนดาวลอยสูงศักดิ์อรชรฐาน
เธอมีสิทธิมีความหวังอหังการ
มีสิทธิผ่านที่มีดซึ่งขาดดาว”

6.13 ทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา ว่าแม้กิจกรรมที่เราคิดว่าเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน ก็ล้วนมีคุณค่าและมีความสำคัญ ส่งผลยิ่งใหญ่อย่างที่เราคาดไม่ถึง ดังนั้น ทุกคนควรตั้งใจ ทำหน้าที่ของตนเอง ให้ดีที่สุดอันจะทำให้สังคมโดยรวมมีความสุขต่อเนื่องกันไป

6.14 ให้นักเรียนทำใบงาน บันได 5 ขั้นของชีวิต ตอนที่ 1 ให้ทบทวนพัฒนาการวิเคราะห์ความสามารถของตนเองในแต่ละช่วงอายุพร้อมทั้งทบทวนความรู้สึกที่เกิดขึ้นและการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองในแต่ละช่วงวัยของชีวิต

6.15 ให้นักเรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเองในปัจจุบัน ว่ามีสิ่งใดที่ยากทำมากที่สุด และวางแผนปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

6.16 นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม/นำเสนอใบความรู้ เรื่อง การพัฒนาตนเองโดยใช้หลัก 4 Self

6.17 ครูเพิ่มเติมข้อคิดที่นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 บทกวี/เพลงที่แสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น เพลงเดินตามพ่อ

7.2 บทกวีหิ่งห้อย

7.3 เทียนไขและไม้ขีดไฟ

7.4 สมุดและปากกา

7.5 ใบงานเรื่อง นี้แหละตัวฉัน

7.6 ใบงานเรื่อง แม้นความดีเพียงเล็กน้อยก็ต้องทำ

7.7 ใบงานเรื่อง บันได 5 ขั้นของชีวิต

7.8 เอกสารเรื่อง เทคนิคการพัฒนาตน (เอกสารอ่านเพิ่มเติมสำหรับครู)

7.9 ใบความรู้เรื่อง การพัฒนาตนเองโดยใช้หลัก 4Self

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบงาน
เรื่อง นี้แหละตัวฉัน

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่ามีข้อดี และข้อบกพร่องอย่างไรบ้าง พร้อมทั้งวิเคราะห์ว่าคุณสมบัติเหล่านั้น มีส่วนส่งเสริมหรือสร้างปัญหาแก่นักเรียนอย่างไร โดยเขียนลงในตาราง

ข้อดีของฉัน	ส่งเสริมชีวิตฉันดังนี้	ข้อบกพร่องของฉัน	เป็นอุปสรรคในชีวิตฉันดังนี้

ข้อสรุปที่ได้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน
เรื่อง แม่นความดีเพียงเล็กน้อย ก็ต้องทำ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนการกระทำในชีวิตประจำวันของนักเรียน 10 กิจกรรม ลงในตาราง จากนั้นวิเคราะห์ถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง และผู้อื่น และสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

ความดีที่ฉันทำ	ประโยชน์ที่ได้รับ		
	ตัวเอง	พ่อแม่	ประเทศชาติ/สังคม
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

สรุป จากกิจกรรมข้างต้น นักเรียนได้ข้อคิดอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

ใบงาน
เรื่อง บันได 5 ขั้นของชีวิต

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

คำชี้แจง ตอนที่ 1 ให้นักเรียนทบทวนพัฒนาการของตนเองในแต่ละช่วงอายุ ดึงตารางและสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้



ระดับขั้นมัธยมปลาย

สิ่งที่ภาคภูมิใจ.....
ทำได้อย่างไร.....
ทำได้แล้วรู้สึกอย่างไร.....

ระดับมัธยมต้น

สิ่งที่ภาคภูมิใจ



สิ่งที่ภาคภูมิใจ.....
ทำได้อย่างไร.....
ทำได้แล้วรู้สึกกับตัวเองอย่างไร.....

ระดับประถม

สิ่งที่ภาคภูมิใจ



.....
ทำได้อย่างไร.....
ทำได้แล้วรู้สึกกับตัวเองอย่างไร.....

ระดับอนุบาล

สิ่งที่ภาคภูมิใจ



.....
ทำได้อย่างไร.....
ทำได้แล้วรู้สึกกับตัวเองอย่างไร.....

ก่อนเข้าอนุบาล

สิ่งที่ภาคภูมิใจ

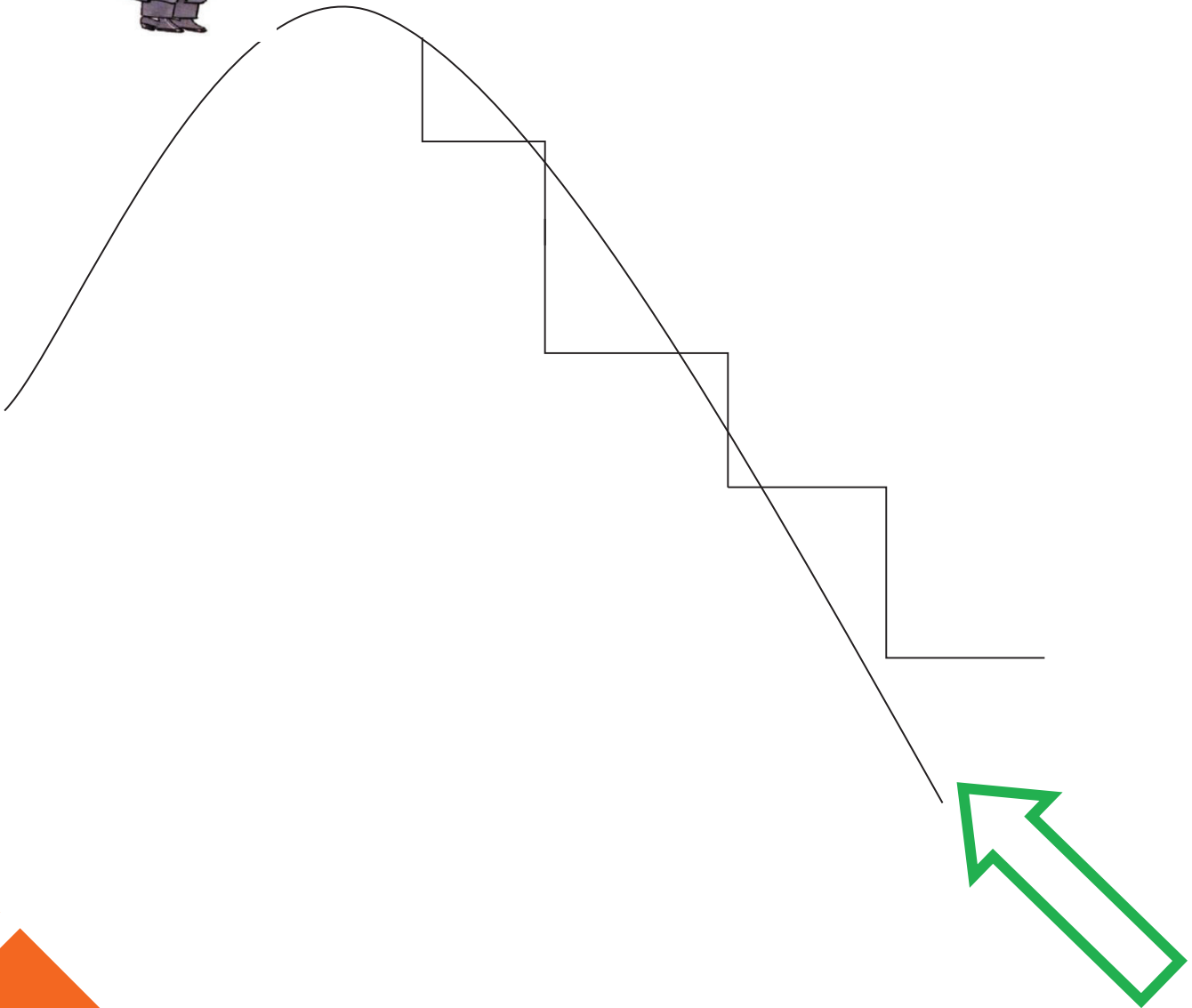


.....
ทำได้อย่างไร.....
ทำได้แล้วรู้สึกกับตัวเองอย่างไร.....

คำชี้แจง ตอนที่2 ให้นักเรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเองว่า ปัจจุบันนักเรียนอยากทำอะไรมากที่สุดและวางแผนว่าต้องปฏิบัติตนอย่างไรบ้างเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ



สิ่งที่ฉันอยากทำมากที่สุด现阶段 ม.....



เอกสารเพิ่มเติมสำหรับครู เรื่อง เทคนิคการพัฒนาตน

ความหมายของการพัฒนาตน

การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า การพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสม เพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเองหรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง

ความหมายที่ 1 การพัฒนาตนคือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการแรงจูงใจ หรือเป้าหมาย ที่ตนตั้งไว้

ความหมายที่ 2 การพัฒนาตนคือการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกายจิตใจ อารมณ์ และ สังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคมเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่าง สันติสุขของตน

แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเองโดยมีความ เชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้องซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จแนวคิดที่สำคัญมีดังนี้

1. มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเองทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ใน เกือบทุกเรื่อง
2. ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้านจนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆอีก
3. แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุดแต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่องยัง ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตนการควบคุมความคิดความรู้สึกและการกระทำของตนเองมี ความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก
4. อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเองคือการที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิดและการกระทำจึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่หรือฝึกทักษะใหม่ๆที่จำเป็นต่อตนเอง
5. การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ทุกเวลาและอย่างต่อเนื่องเมื่อพบ ปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

ความสำคัญของการพัฒนาตน

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคมประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเองพัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลกการพัฒนาตนจึงมีความสำคัญดังนี้

ก. ความสำคัญต่อตนเอง จำแนกได้ดังนี้

1. เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆเพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึที่ดีต่อตนเอง
2. เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสมขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเองและเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ
3. เป็นการวางแผนทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ
4. ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเองสามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

ข. ความสำคัญต่อบุคคลอื่น

เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันการพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วยการปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่นทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงานสามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่นๆ ต่อไปเป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชนที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ค. ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม

ภารกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงานการที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยีการพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิธีคิดและทักษะใหม่ๆที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิตทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพ และประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้นส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศ

(ที่มา ผศ.วินัย เพชรช่วย http://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self_Development.htm)

ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการพัฒนาตนเองด้วยหลัก 4 Self

ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของเทคโนโลยี การสื่อสาร สภาพเศรษฐกิจ และข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่มีการส่งถ่ายถึงกันและกันเร็วขึ้น และจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วนี้เองจึงเป็นเสมือนพลังผลักดันให้คนแต่ละคนต่างต้องตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง อันทำให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอเพื่อให้ตนมีความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง

ผู้ที่พัฒนาตนเองย่อมเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ได้รับความก้าวหน้าในสายอาชีพ ได้รับคำยกย่อง สรรเสริญมากกว่าผู้ที่อยู่ไปวัน ๆ โดยไม่สนใจที่จะพัฒนาความรู้และความสามารถของตนเอง ดังนั้นหากมีความต้องการที่จะประสบผลสำเร็จในชีวิตการเริ่มต้นที่จะพัฒนาตนเองโดยไม่พึ่งพาผู้อื่นเป็นสิ่งที่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่งต้องตระหนักอยู่เสมอว่า “ชีวิตเรา เราเป็นผู้เลือกที่จะลิขิตหรือเลือกเส้นทางในการดำเนินชีวิตเอง” อย่าปล่อยให้ผู้อื่นมาเป็นผู้มีอิทธิพลและชี้นำการดำเนินชีวิตของเรา

การพัฒนาตนเองให้พบกับความสำเร็จในชีวิตนั้น ขึ้นอยู่กับความพร้อมและความมุ่งมั่นของตัวเอง หลักปฏิบัติตนอย่างง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ด้วยแนวคิดของ 4 Self ดังต่อไปนี้

Self Awareness

1. ตระหนักถึงในความต้องการของตนเอง (Self Awareness) มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ตระหนักในเป้าหมายของชีวิต เริ่มต้นค้นหาว่าส่วนลึก ๆ แล้วต้องการอะไรกันแน่ เป็นการตระหนักในเป้าหมายที่อยากจะมีและอยากจะเป็นในอนาคตข้างหน้า เช่น บางคนอยากมีความสุข บางคนอยากประสบความสำเร็จในการทำงาน บางคนอยากมีบ้านเล็ก ๆ เป็นของตนเอง เป็นต้น และเมื่อตระหนักถึงแล้วว่าเป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการจะไปในั้นคืออะไร

ขั้นตอนที่ 2 ควรสำรวจต้นเหตุ คือสำรวจตนเองลึกลงไปอีกว่าต้นเหตุที่จะทำให้ฝันหรือเป้าหมายเกิดขึ้นมาได้นั้นคืออะไร เช่น อยากมีความสุข แล้วความสุขจะเกิดขึ้นจากอะไร เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 3 สำรวจหาแนวทางเมื่อตระหนักแล้วว่าอะไรคือเหตุผลลึก ๆ ของเป้าหมายที่กำหนดขึ้นแล้ว ขั้นตอนถัดไปก็คือคุณควรคิดไตร่ตรองดูว่าจะทำอย่างไรให้ฝันนั้นเป็นจริงเช่น หากคุณคิดว่าการเรียนต่อปริญญาตรี อันนำมาซึ่งความภาคภูมิใจในส่วนลึก ๆ ของคุณเองและคนรอบข้าง

ขั้นตอนที่ 4 สำรวจความพร้อม เพื่อสำรวจว่าตนเองว่าคุณมีความพร้อมในเรื่องเวลา และงบประมาณมากน้อยแค่ไหนหากคุณคิดว่าพร้อมแล้ว คุณก็ควรเริ่มคิดต่อไปว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ในการศึกษาต่อระดับปริญญาตรีให้ได้ นั่นก็คือการตรวจสอบมหาวิทยาลัยที่เหมาะสมและติดต่อกับมหาวิทยาลัยเพื่อเข้ารับการทดสอบต่อไป

Self Discipline

2. **ตระหนักรู้หนทางสู่ความสำเร็จ (Self Discipline)** หรือ Self แห่งความมีวินัย Self ตัวนี้จะบอกคุณว่าหนทางของความสำเร็จในเป้าหมายที่กำหนดขึ้น ไม่ใช่เป็นหนทางของถนนเรียบแต่เป็นหนทางของถนนที่ขรุขระซึ่งคุณเองจะต้องพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เหมือนกับการขึ้นภูเขาที่คุณจะต้องค่อย ๆ ไต่ขึ้นไปเพื่อให้ไปถึงยอดเขา และการขึ้นไปสู่ยอดเขาให้ได้นั้น คุณอาจจะต้องพบกับ หน้าผาที่สูงชัน ก้อนหินที่ขวางทางคุณอยู่ และเมื่อคุณมีเป้าหมายที่จะขึ้นไปสู่ยอดเขานั้นให้ได้คุณจะต้องมีวินัยในตนเองว่าคุณจะต้องทำให้ได้เพื่อไปสู่ชัยชนะที่วาดฝันไว้ไม่ว่าจะเจอกับปัญหาและอุปสรรคใด ๆ ก็ตาม ซึ่ง Self ตัวนี้จะพลังผลักดันให้คุณสร้างวินัยในการปฏิบัติตนให้ไปสู่ความฝันที่กำหนดขึ้นไม่ย่อท้อหรือหวั่นไหวไปชะงักงันกับปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยการเปลี่ยนเป้าหมายของตนเอง เช่น หากคุณได้รับการคัดเลือก เข้าศึกษาต่อปริญญาตรีแล้วล่ะก็ แน่ใจว่าคุณจะต้องเจอเจอกับปัญหาสารพัด ไม่ว่าจะเป็นเวลาที่ไม้อาจแบ่งสรรให้กับการเรียนได้ ปัญหาเรื่องแฟนหรือคนในครอบครัวไม่พอใจที่คุณไม่ใช้เวลาไปกับพวกเขา ปัญหางบประมาณมีจำกัด ปัญหาเหล่านี้จะส่งผลให้คุณคิดไปเองว่าตนเรียนไม่ไหวอย่างแน่นอน นั่นก็คือคุณพยายามหาเหตุผลสนับสนุนว่าคุณไม่สามารถเรียนต่อในระดับปริญญาตรีได้ เป็นต้น แต่หากคุณมี Self แห่งวินัย ในตนเองแล้วล่ะก็ Self ตัวนี้จะพลังผลักดันให้คุณสร้างวินัยในการปฏิบัติตนให้ฟันฝ่าปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยการจัดสรรเวลาให้เหมาะสมและการบังคับตนเองให้มีวินัยพอที่จะปฏิบัติตนตามเวลาที่กำหนดขึ้น

Self Improvement

3. **ตระหนักรู้หนทางแห่งการพัฒนาตนเอง (Self Improvement)** Self ที่สามนี้จะเหมือนตัวจุดประกายให้คุณมีความรู้และความสามารถในการสานฝันที่กำหนดขึ้นให้เป็นจริงได้ Self ตัวนี้จะทำให้คุณเริ่มถามตนเองว่าคุณจะต้องพัฒนาตนเองในเรื่องใดบ้าง เพื่อให้คุณมีศักยภาพเพียงพอที่จะทำให้เป้าหมายของตนเองบรรลุผลสำเร็จ หากคุณมีหัวใจพร้อมที่จะพัฒนาแล้วนั้น ย่อมจะทำให้คุณมีแรงฮึด มีพลังพอที่จะปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอไม่คิดย่อท้อหรือหมดหวังที่จะเห็นผลสำเร็จของความฝันนั้น ๆ ของคุณเอง เช่น หากคุณมีโอกาสเข้าเรียนต่อในระดับปริญญาตรี ซึ่งคุณพบว่ามีความรู้ในวิชาที่เรียนไม่เท่ากับเพื่อน ๆ คนอื่นแล้วล่ะก็ ความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นกับคุณต่อไปนั้นมียู่สองด้านนั่นก็คือ ด้านหนึ่งเป็นความรู้สึกทางลบคือ คุณจะเริ่มรู้สึกเบื่อ เซ็งไม่ชอบในสิ่งที่ตนเองได้เลือกไปแล้ว และความรู้สึกอีกด้านหนึ่งเป็นความรู้สึกในทางบวก ซึ่งคุณเองต้องพยายามบอกตนเองเสมอว่าคุณจะต้องพัฒนาความรู้ที่ยังขาดหายไปให้มีมากขึ้นให้จงได้ ความรู้สึกในทางบวกนี้จะพลังผลักดันให้คุณหาหนทางและวิธีการต่าง ๆ นานาที่จะปรับปรุงตนเองให้มีความรู้ และความสามารถมากยิ่งขึ้นต่อไป

Self Evaluation

4. **ตระหนักรู้ระดับขั้นของการไปสู่ความความสำเร็จ (Self Evaluation)** Self ตัวนี้จะทำให้คุณเริ่มประเมินผลการปฏิบัติตนของคุณว่าประสบความสำเร็จไปมากน้อยแค่ไหนบ้าง ซึ่งคุณเองจะต้องประเมินผลตนเองเป็นระยะอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ทั้งนี้คำถามหลัก ๆ ที่คุณจะต้องประเมินตนเอง นั่นก็คือ คุณยังสามารถทำเป้าหมายที่กำหนดขึ้นให้เป็นจริงได้นั้นตามเงื่อนไขที่ถูกระบุกำหนดขึ้นไว้แล้วได้หรือไม่ คุณมีความรู้และความสามารถเพียงพอหรือยัง คุณจะต้องทำอะไรบ้างในการทำให้คุณมีความรู้และความสามารถเพิ่มมากขึ้นในอันที่จะทำให้เป้าหมายของคุณบรรลุผลสำเร็จ ทั้งนี้การประเมินตนเองนั้น คุณควรกำหนดขึ้นเป็นระยะ ๆ เช่น ทุกครึ่งภาคเรียนทุกภาคเรียน เป็นต้น เช่น คุณสามารถประเมินความรู้ของคุณว่าเมื่อได้ผ่านการสอบวัดผลในแต่ละครั้ง คุณรู้อะไรเพิ่มมากขึ้นหรือไม่ ความรู้อะไรบ้างที่คุณอยากจะทำและยังไม่รู้ และคุณจะต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้คุณมีความรู้เพิ่มขึ้นในสิ่งที่ตนเองยังไม่รู้ เป็นต้น

สรุป การพัฒนาตนเองให้ประสบผลสำเร็จนั้นไม่ยาก ขอเพียงแต่ว่าคุณจะต้องมีความมุ่งมั่นและตั้งใจจริงที่จะบริหารตนเอง (Self) ด้วยการตระหนักรู้ในความคาดหวังของตนเอง การสร้างวินัยในการปฏิบัติตนตามเงื่อนไขของเวลาที่กำหนด การปรับปรุงความรู้ความสามารถของตนเองอยู่เสมอ และสุดท้ายนั้นก็คือการประเมินผลสำเร็จในเป้าหมายที่ตัวคุณเป็นผู้ลิขิตขึ้นเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง

ที่มา : <http://www.hrcenter.co.th>