

เทคนิคการพัฒนาตัวเอง : กำจัดจุดอ่อนและพัฒนาจุดเด่น



บทความโดย : ณรงค์วิทย์_แสนทอง

อีเมล : narongwit_s@hotmail.com

คนเราเกิดมาคงไม่มีใครดีพร้อมไปหมดทุกด้าน คนทุกคนย่อมมีทั้งจุดอ่อนและจุดเด่นแตกต่างกันไปตามเบื้องหลังชีวิตของแต่ละคน บางคนฉลาดแต่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ บางคนเก่ง แต่นำเสนอไม่เป็น บางคนทำงานดีขยันขันแข็ง แต่รับไม่ได้ที่ถูกรู้คนอื่นตำหนิหรือดูต่ำ บางคนเก่ง แต่ไม่ค่อยยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ฯลฯ

สิ่งสำคัญในการพัฒนาตนเอง ไม่ได้อยู่ที่ว่าใครมีจุดอ่อนหรือจุดเด่นน้อยกว่าหรือมากกว่ากัน แต่อยู่ที่ใครสามารถค้นหา ยอมรับ และลงมือกำจัดจุดอ่อนและเสริมจุดเด่นของตัวเองได้มากกว่า คนบางคนหาไม่เจอแม้กระทั่งจุดอ่อนและจุดเด่นของตัวเอง คนบางคนหาเจอแต่ไม่ยอมรับจุดอ่อน หรือบางคนยอมรับแต่บอกว่าแก้ไขยากหรือแก้ไขไม่ได้หรอก เพราะมันเป็นอย่างนี้มาตั้งนานแล้ว

ชีวิตคนเราไม่แตกต่างอะไรไปจากเรือที่แล่นอยู่ในมหาสมุทรที่ต้องเจอทั้งคลื่นลมและมรสุมในรูปแบบต่างๆ ถ้าเรือของเรามีความแข็งแรงพอก็สามารถแล่นผ่านมรสุมไปได้ แต่ถ้าเรือของเราไม่แข็งแรงเพียงพออาจจะผ่านไปแบบสะบักสะบอมหรือไม่ก็อัปปางลงก่อนที่จะถึงจุดหมายปลายทางก็ได้ แต่เราจะเห็นว่าเรือบางประเภท เช่น เรือใบ เป็นเรือที่ไม่แข็งแรงเหมือนเรือยนต์ประเภทอื่น แต่ทำไมมันถึงแล่นผ่านมรสุมไปได้เหมือนกัน นั่นแสดงให้เห็นว่าถึงแม้เรือลำนั้นจะบอบบาง แต่ถ้ามีเทคนิคและวิธีการในการเล่นเรือที่ดีก็สามารถผ่านมรสุมไปได้เช่นกัน เราจะเห็นว่าเรือใบหรือแม้แต่กระดานโต้คลื่นอันเล็กๆ สามารถต่อสู้และเอาชนะความแรงของคลื่นได้อย่างน่าทึ่ง เพราะทั้งสองอย่างนี้รู้จักใช้จุดอ่อนและจุดแข็งให้เป็นประโยชน์ในการเดินทาง เราจะเห็นว่าแม้เวลาลมเปลี่ยนทิศเรือใบสามารถที่จะวิ่งทวนกระแสคลื่นได้ ทั้งๆ ที่ไม่มีเครื่องยนต์ แต่เขาใช้เทคนิคการเล่นแบบสลับฟันปลา จึงทำให้เรือแล่นฝ่าคลื่นลมไปได้เหมือนกัน

ถ้าใครเจอมรสุมชีวิตที่หนักๆ ขอให้นึกถึงเรือใบหรือกระดานโต้คลื่นไว้เป็นข้อคิด ขอให้คิดเสมอว่าใบเรือแห่งชีวิตของเราไม่ได้อยู่ที่มรสุมอะไรจะนำพาไปที่ใด แต่อยู่ที่ทิศทางและเป้าหมายชีวิตภายในของ

ตัวเราเองว่าเราต้องการไปยังที่ใด ส่วนจะมีปัญหาอะไรเข้ามาขัดขวางหรือไม่นั้น เราสามารถบริหารมันได้ เหมือนกับเรือใบที่เปราะบางแต่สามารถนำพาผู้คนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

สำหรับการพัฒนาตนเองโดยการกำจัดจุดอ่อนและเสริมจุดแข็งนั้น ผมขอแนะนำขั้นตอนในการพัฒนาดังนี้

1. สำรวจค้นหาจุดอ่อนและจุดเด่น

สิ่งสำคัญที่สุดในการพัฒนาตัวเองคือ การค้นหาตัวเองให้เจอว่าตัวเรามีจุดอ่อนและจุดเด่นตรงไหนบ้าง สำหรับวิธีการในการวิเคราะห์สามารถทำได้หลายวิธี เช่น

- การเปรียบเทียบเรื่องต่างๆ กับผู้อื่น เช่น การควบคุมอารมณ์ ทักษะด้านภาษา ทักษะด้านการสื่อสาร ระบบการคิด การอ่าน การเขียน การนำเสนอ รวมถึงวินัยในตัวเองในด้านต่างๆ
- การใช้ผู้อื่นเป็นกระจกเงา หมายถึง การให้ผู้อื่นวิเคราะห์จุดอ่อนและจุดเด่นของเราว่าเป็นอย่างไร โดยให้กลุ่มบุคคลที่อยู่รอบตัวเราเป็นคนวิเคราะห์ เช่น พ่อแม่พี่น้อง สามีภรรยา เพื่อนร่วมงาน หัวหน้า ลูกน้อง เพราะจะทำให้เราสามารถมองเห็นตัวเองในทุกมิติ เพราะจุดอ่อนหรือจุดเด่นบางอย่างเราไม่ได้แสดงออกให้คนบางกลุ่มเห็น เช่น พ่อแม่อาจจะไม่ทราบถึงทักษะในการสื่อสารเราเป็นอย่างไร แต่พ่อแม่จะทราบดีเกี่ยวกับนิสัยเล็กๆของเราซึ่งเพื่อนร่วมงานอาจจะไม่ทราบ
- การใช้แบบทดสอบ เราสามารถทดสอบจุดอ่อนและจุดเด่นของเราได้จากแบบทดสอบประเภทต่างๆ เช่น แบบทดสอบทางจิตวิทยาเพื่อคุณลักษณะนิสัย แบบทดสอบทางภาษา แบบทดสอบการคำนวณ ฯลฯ
- การนำเอาปัญหาและความสำเร็จในชีวิตมาทบทวนเพื่อหาจุดอ่อนและจุดเด่น เช่น ทบทวนดูว่าเรื่องอะไรที่เราจับไม่ได้ เรื่องอะไรที่เราไม่ชอบมากที่สุด เรื่องอะไรที่เรายังแก้ปัญหาอย่างไม่ตก ในขณะเดียวกันก็ให้ทบทวนดูความสำเร็จที่เราได้รับเกิดจากอะไร เช่น การที่เรามีหน้าที่การงานที่สูงในปัจจุบัน เพราะเราเรียนเก่ง หรือเพราะเราทำงานดี เพราะเราเข้ากับหัวหน้าได้ดี ฯลฯ

2. จัดลำดับความสำคัญ

เมื่อเราทราบจุดอ่อนและจุดเด่นของตัวเองแล้ว ให้ลองนำมาจัดลำดับดูว่าเรื่องไหนเป็นเรื่องที่สำคัญและ ต้องกำจัดหรือพัฒนาอย่างเร่งด่วน โดยพิจารณาจากปัจจัยดังต่อไปนี้

- ถ้าไม่กำจัดจุดอ่อนหรือเสริมจุดเด่นนั้นๆ จะส่งผลกระทบต่อเป้าหมายในชีวิตของเราเล็กน้อยเพียงใด เช่น ถ้าเราไม่กำจัดจุดอ่อนเรื่องการควบคุมอารมณ์ เราคงไม่สามารถเติบโตขึ้นเป็นหัวหน้าได้ หรือ ถ้าเราไม่พัฒนาทักษะด้านภาษา เราคงไม่สามารถทำงานกับบริษัทต่างชาติตามที่เราหวังไว้ได้
- ความถี่ในการเกิดขึ้นของจุดอ่อนหรือจุดเด่น จุดอ่อนใดที่เกิดขึ้นบ่อยๆ โดยที่เราไม่สามารถควบคุมมันได้ หรือ ไม่รู้ตัวให้กำจัดออกไปก่อน เช่น เรามักจะลืมตัวพูดอะไรออกไปโดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้ฟังอยู่เสมอทั้งๆที่เราไม่ได้ตั้งใจ สำหรับจุดเด่นที่เรามีและต้องใช้งานบ่อยๆ ก็ควรจะพัฒนาเพิ่มเติมให้ดียิ่งๆขึ้น

3. ลงมือกำจัดจุดอ่อนและพัฒนาจุดเด่น

สิ่งสำคัญที่สุดในการกำจัดจุดอ่อนและพัฒนาจุดเด่นคือ การวางลงมือปฏิบัติจริง ถ้ามีความยากลำบากในการแก้ไขและพัฒนาหลายสิ่งหลายอย่างพร้อมกัน ขอแนะนำให้ทำทีละอย่าง เช่น ช่วงแรกอาจจะพัฒนาในเรื่อง ทักษะคิดก่อน เมื่อทำได้สำเร็จแล้ว ค่อยๆพัฒนาในเรื่องอื่นๆต่อไป จุดหักเหที่สำคัญในการลงมือปฏิบัติเพื่อ พัฒนาตัวเองอยู่ที่ "อย่าล้มเลิกความตั้งใจ" คนบางคนท้อ คนบางคนขาดความอดทนอดกลั้น พ่ายแพ้ภัย ตัวเอง แน่แน่นอนว่าการทำอะไรก็ตามย่อมมีปัญหาอุปสรรค แต่ขอให้คิดเสียว่าปัญหาอุปสรรคนั้นคือความท้าทาย พยายามหาแรงจูงใจเข้ามาเสริมทัพอยู่ตลอดเวลา เช่น บางคนได้แรงใจจากลูก บางคนได้แรงใจจาก เป้าหมายในชีวิต บางคนได้แรงใจจากเพื่อน

การกำจัดจุดอ่อนเปรียบเสมือนคนกำลังเลิกบุหรี่ยี่ อาจจะทรมานบ้าง หงุดหงิดบ้าง แต่ถ้าผ่านไปได้ถึงขั้นเปลี่ยนพฤติกรรมหรือเปลี่ยนนิสัย โอกาสที่มันจะกลับมาอกเงยในชีวิตของเราก็น้อยลง แต่ถ้าทำได้เพียงครึ่งๆกลางๆ โอกาสที่นิสัยที่ไม่ดีจะกลับมาเติบโตอีกก็มีมากขึ้น ฉะนั้นต้องกำจัดแบบถอนรากถอนโคน

4. ประเมินผลและแก้ไขปรับปรุง

เมื่อเราได้กำจัดจุดอ่อนหรือเสริมจุดแข็งอะไรให้กับชีวิตแล้ว สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะต้องทำคือการประเมินผลดูว่าได้ตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ เพราะอะไรก็ตามที่เราสามารถวัดได้ ประเมินผลได้ เราสามารถจัดการกับมันได้ และการประเมินผลจะช่วยให้เราสามารถตั้งเป้าหมายที่ท้าทายเพิ่มขึ้นไปอีก ขอให้ คิดว่าการกำจัดจุดอ่อนและการพัฒนาจุดเด่นของเราเป็นเกมส์อย่างหนึ่งที่เรากำลังเล่นอยู่กับตัวเอง จงสนุก และเพลิดเพลินกับมันมากกว่าที่จะคิดว่าเป็นภาระหน้าที่ที่น่าเบื่อ

จากเทคนิคดังกล่าวจะเห็นว่าประเด็นสำคัญไม่ได้อยู่ที่เรามีจุดอ่อนหรือจุดเด่นอะไรหรือมีจำนวนมากน้อยเพียงใด แต่อยู่ที่เราหาจุดอ่อนและจุดเด่นของตัวเองเจอหรือไม่ เรายอมรับมันหรือไม่ โดยเฉพาะสิ่งที่เป็นจุดอ่อน และเราได้ลงมือกำจัดจุดอ่อนและพัฒนาจุดเด่นอย่างจริงจังหรือไม่

"ปัจจัยสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ เริ่มต้นที่การชนะใจตัวเอง"