

สวัสดิ์ค่ะ

ฉันวาคมอีกแล้ว... check เรื่องราวที่ตั้งใจจะทำ ตรวจสอบกันดูซ้ำๆ เช่น ออกกำลังกาย เรื่องที่อยากเรียน ... ไม่ว่าจะอย่างไร #เริ่มต้นใหม่ #9ต่อ #อยู่รอดปรับตัวเติบโต #อยู่กับปัจจุบันที่พัฒนาต่อเนื่อง

หลายคราที่สับสนในตัวตน จะแสดงออกอย่างไร จะมีความสุขสำเร็จอย่างไร ลองมาเรียนรู้ **"Self – Searching คุณค่า ตัวตน คน ละคร"** โดย อรชума ยุทวงศ์ สำนักพิมพ์ Openbooks (หนังสือคู่มือมาก เรียบ สง่างาม เขียน คลาสสิก)

ครูแล้ว อรชума ยุทวงศ์ acting coach ของ พี่เบิร์ด ธงชัย อุดม แต่พานิช มาจนถึง ญาญา ณเดชน์ จา พนม รวมถึง เป็น life coach ให้ผู้บริหารองค์กรขนาดใหญ่ ด้วยการใช้ศาสตร์และศิลป์ของวิชาการละคร สุศาสตร์ในการพัฒนาตนเองให้มีความสำเร็จอย่างมีความสุข

หลังจากการอ่าน self – searching ฉบับย่อนี้แล้วแล้ว พี่ๆ น้องๆ เพื่อนๆ ลองตั้งหัวข้อในการสืบค้นตัวเอง หรือจะลองตามหาตัวเองจากหัวข้อที่ลิสท์ขึ้นมาคร่าวๆ ดู

❖ คนเรามีสามตัวตนซ้อนกันอยู่

ตัวตนที่ 1 คือ **ตัวจริง** ต้องมีไว้เป็นสมบัติล้ำค่าของตัวเอง ไม่ต้องดีสมบูรณ์แบบ แต่เป็นตัวของตัวเอง มีความสุข เป็นพื้นที่ส่วนตัว เหมือนเวลาอยู่ในห้องนอนคนเดียว แต่ก็ต้องไม่ติดยึดจนเกินไป ปรับเปลี่ยนละเอียดได้โดยมีตัวเองเป็นคนกำหนด

ตัวตนที่ 2 คือ **ตัวรับแขก** มีไว้เอาใจคนอื่น เป็นคนของประชาชน รุ่งาน มีมารยาทสังคมเหมาะสม ถ้าทำได้ดีก็จะเป็นที่รัก ครองใจผู้คนที่ได้พบเห็น

ตัวตนที่ 3 คือ ตัวสวมบทบาทเป็น**ตัวละคร**แต่ละเรื่อง แต่ละสถานการณ์ แต่ละโอกาส แต่ละหน้าที่

ถ้าเราเข้าใจ รู้จักตัวตนที่ 1 เท่ากับว่ารู้จักตัวเองแล้ว จะรู้สึกสบายๆ เป็นตัวของตัวเอง มีความสุข ถ้ารู้จักตัวตนที่ 2 และหาสมดุลได้ ก็จะวางตัวได้อย่างถูกกาลเทศะ ทำตัวเหมาะกับความคาดหวังจากภายนอก ไม่รู้สึกอึดอัดหรืออยากแหวกกฎใดๆ และถ้ารับบทบาทหน้าที่ของตัวตนที่ 3 ก็จะเป็นคนที่มีความสุขทำงานได้ผลสำเร็จ และมีชีวิตที่ลงตัวในบทบาทต่างๆ เป็นลูก เป็นพ่อแม่ เป็นเพื่อน เป็นคนรัก เป็นหัวหน้า เป็นลูกน้อง ฯลฯ อย่างเป็นสุข

รู้จักตัวเอง ทำหน้าที่อย่างดี แต่ควรต้องรู้ว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างใหญ่ **เห็นภาพรวม "บินให้สูง มองให้เห็น ฟังให้ได้ยิน เห็นรู้ทั่ว แล้วจึงดึงลงไป"**

- ตัวตน 1-2-3 ของเรา "เป็นอย่างไร" เรา "เป็น" อย่างที่ควรจะเป็นหรือไม่ จะปรับอย่างไร
- ❖ เห็นคุณค่าของตัวเองอย่างที่เห็น ให้คะแนนสิ่งที่ตัวเองทำ เพื่อความชื่นใจ เพื่อเพิ่มพลังให้ตัวเอง แก้ปัญหาความมั่นใจ ไม่มั่นใจในตัวเอง "ตัวเล็ก – ตัวใหญ่"

อย่ารู้สึกว่ามีใครดีพอ เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะเป็นที่มาของความตัวเล็ก และความกร่าง (ตัวใหญ่) เพื่อกลับมาความไม่มั่นใจ

- เราตัวเล็ก หรือ ตัวใหญ่เกินไปในการปฏิบัติตัวต่อ พ่อแม่ เพื่อน หัวหน้า ลูกน้อง คนทั่วไป
- ดีพอ หรือ ไม่ดีพอ ในแต่ละตัวตน

❖ อย่ามัวแต่ก้มหน้าก้มตาทำสิ่งที่อยู่ตรงหน้าตัวเอง เห็นภาพรวม เห็นคนอื่น ให้เกียรติคนอื่น อย่าข้ามคนไปทำงาน ให้ความสำคัญกับคนอื่นและองค์กร

- ให้ความสำคัญกับตนเอง และผู้อื่นอย่างไร
- เห็นภาพรวมในระดับไหน
- ข้ามคนไปทำงานบ่อยแค่ไหน

❖ มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต หรือไม่?

โลกนี้คือละคร

รู้ว่าเราควรเล่นบทอะไรเมื่อไร

รู้จักตัวตนที่แท้จริงของเรา

รู้จักจุดอ่อนจุดแข็งของตน

แต่ต้องลงตัวภายในตัวเอง

ก่อนจะไปเล่นบทอื่น

ต้องไม่ขัดแย้งในตัวเองด้วย.

ปี 2564 เราจะเป็นคนที่วางตัวดีขึ้นในแต่ละบทบาท ที่ทำให้ทั้งตัวเรา บุคคลรอบข้างมีความสุข เราเป็นคนที่มีความสำเร็จสูงขึ้นเพื่อตัวเราเอง และองค์กร เราเป็นคนที่ "เห็น เป็น สุข".

ด้วยรักและหวังจะเห็นทุกคนมีความสุข ความเจริญยิ่งขึ้น **#9ต่อกัน**

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

กรรมการ

บริษัท ภัทร โปรเกรส จำกัด

Complete **Your Art** of Doing Business