



ก้าวข้ามจุดอ่อนในตัวตน ด้วยพลังของปีกและลูกศร

ตอนที่ 1

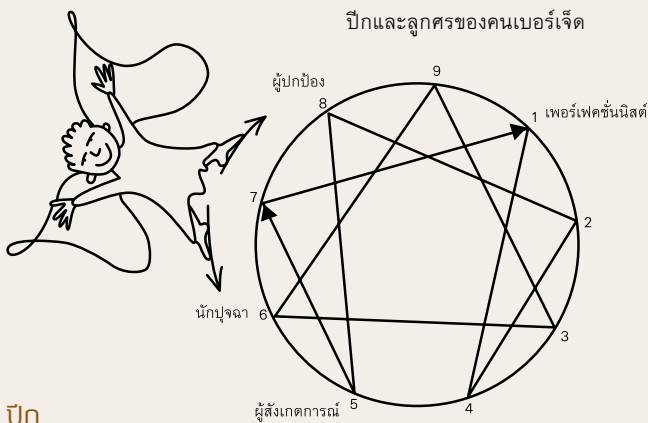
ปัจจุบัน มีเครื่องมือที่แบ่งคนออกเป็นประเภทต่างๆ อยู่มากมาย แต่เอ็นเนียแกรมมีความพิเศษแตกต่างในหลายด้าน ที่สำคัญประการหนึ่งก็คือ วัตถุประสงค์ นั่นคือเราใช้เอ็นเนียแกรมเพื่อพัฒนาตัวเองเป็นหลัก ขณะที่เครื่องมืออื่นๆ เน้นใช้กับผู้อื่น เช่น วิเคราะห์คน คัดเลือกคน ฯลฯ ปัญหาก็คือ ใช้แล้วได้ผลหรือไม่ได้ผลยังงั้นเราก็ไม่รู้ แต่ความรู้เอ็นเนียแกรมซึ่งมุ่งเน้นใช้กับการพัฒนาตัวเองนั้น เราสามารถรู้ได้ด้วยตัวเองว่า สิ่งนี้อธิบายถึงตัวตน จุดอ่อน ความเชื่อ แรงจูงใจ mind set ฯลฯ ของเราได้ตรงกับตัวเราจริงๆ หรือไม่ และให้แนวทางในการพัฒนาตนเองที่เจาะจง เป็นรูปธรรม และได้ผลหรือไม่

อีกเรื่องที่เป็นความแตกต่างและเป็นความมหัศจรรย์ของเอ็นเนียแกรมที่เครื่องมือตัวอื่นไม่มีคือเรื่องปีก และลูกศร ซึ่งเป็นองค์ประกอบของบุคลิกที่สำคัญของแต่ละบุคคลด้วย

ปีกและลูกศร

เราแต่ละคนจะมีเบอร์เอ็นเนียแกรมที่เป็นหลักอยู่เพียงเบอร์เดียว ผู้ที่ศึกษาเรื่องนี้ด้วยตัวเองส่วนมากมักประสบปัญหาในการค้นหาเบอร์หลักของตัวเองที่ว่านี้ จึงมักบอกว่า มีหลายเบอร์ปนๆ กันในตัว แล้วก็หยุดอยู่ตรงข้อสรุปนี้ ซึ่งเป็นเรื่องน่าเสียดายอย่างยิ่ง

เป็นเรื่องจริงที่ว่าเรามีหลายเบอร์ปนๆ กันอยู่ในตัว แต่จะมีเบอร์หลักเพียงเบอร์เดียวที่เป็นตัวตนลึกๆ ของเรา ซึ่งถ้าค้นหาเจอ ก็จะเกิดความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นมากมาย ส่วนเบอร์ที่ปนๆ อยู่ในตัวเรานั้น ถ้าดูให้ดี จะเป็นไปตามองค์ประกอบอื่นๆ ของบุคลิกเรา ที่สำคัญคือสิ่งที่เรียกว่า เบอร์ปีก และเบอร์ลูกศร



ปีก

ปีกคือเบอร์เอ็นเนียแกรมที่อยู่ติดกับเบอร์หลักของเรา (ดูรูปเอ็นเนียแกรมประกอบ) เช่น ถ้าเบอร์หลักเราเป็น 1 เราก็อาจมีปีกเป็นเบอร์ 9 หรือ 2 ถ้าเบอร์หลักเราเป็น 8 เราก็อาจมีปีกเป็นเบอร์ 7 หรือ 9 การมีปีกเป็นเบอร์ใดหมายความว่า เรามีบุคลิกบางอย่างของเบอร์นั้นอยู่ในตัวเราด้วย ตัวอย่างเช่น ถ้าเป็น 8 แบบเข้มๆ ก็จะไม่รู้จักประนีประนอมเลย หรือรู้ในแบบผิดๆ ว่า คนอื่นต้องยอมตนถึงจะเรียกว่าประนีประนอม ส่วนเบอร์ 9 เป็นคนที่ไม่ชอบความขัดแย้งอย่างมาก จึงมีความประนีประนอมอย่างสูง ดังนั้น ถ้าคนเบอร์ 8 นั้นมีเบอร์ 9 เป็นปีกด้วย (เรียกว่า 8 ปีก 9) ก็อาจลดความแข็งกร้าว

ในตัวลง และรู้จักประนีประนอม หรือพบกันครึ่งทางบ้าง เป็นต้น เรื่องปีกนี้ก็เหมือนกับเบอร์หลักของเราที่เราต้องค้นหาจากการสังเกตตนเอง เพราะไม่มีสูตรสำเร็จหรือแบบสอบวัดที่เที่ยงตรง 100% บางคนอาจไม่มีปีกเลย บางคนอาจมีปีกข้างเดียว และบางคนอาจมีปีกทั้งสองข้าง

ลูกศร

ผมคิดว่าเรื่องปีกยังไม่น่าที่มากเท่าเรื่องลูกศร ถ้าเราดูตำแหน่งของแต่ละเบอร์ในรูปเอ็นเนียแกรม จะเห็นว่า มีเส้นลูกศรที่พุ่งออกจากเบอร์อื่นมาเข้าเบอร์นั้น 1 เส้น และมีเส้นลูกศรที่พุ่งออกจากเบอร์นั้นไปอีกเบอร์หนึ่งอีกหนึ่งเส้น เช่น เบอร์เจ็ด มีเส้นลูกศรออกไปยังเบอร์หนึ่ง และมีเส้นลูกศรพุ่งมาจากเบอร์ห้า เบอร์หนึ่งและห้าจึงเรียกว่า เป็นเบอร์ลูกศรของเจ็ดนั่นเอง

ลูกศรนี้อธิบายให้เห็นถึงพลวัต (dynamic) ทางพฤติกรรมของคนแต่ละเบอร์ได้อย่างแม่นยำ ขออธิบายคร่าวๆ ดังนี้

จุดเครียด คือเบอร์ที่อยู่ทีปลายลูกศรที่ออกจากเบอร์หลักของเรา หมายความว่า ในยามที่เราเครียดจัด ถูกกดดันหนัก หรือจิตตกรุนแรง เราจะแสดงพฤติกรรมของเบอร์ที่เป็นจุดเครียดของเรา เช่น เบอร์เจ็ด ที่ปกติ มักขิวๆ ซ้ำๆ ฮาๆ อยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน แต่เมื่อเครียดจัด ซ้ำแล้วก็เอาไม่อยู่ ก็จะแปลงกายเป็นเบอร์หนึ่ง คือนักจัดระเบียบ หรือครูโหดใจร้าย มักจุกจิกจู้จี้ เคร่งเครียด ซ่างติและวิจารณ์ หรือตัวอย่างของเบอร์สอง แม่พระ พ่อพระ แต่เมื่อเครียดจัด เพราะอาจหักหมมกินไป หรือทู่ทู่ให้ใจกับใครแล้ว กลับถูกมองข้ามก็แปลงร่างเป็นเบอร์แปด พระเหมือนกัน แต่เต็มพลังต่อท้าย เป็นพระเพลิงเผาผลาญคนรอบข้างให้วายวอดได้ เป็นต้น

จุดมั่นคง คือ เบอร์ที่อยู่ทางทิศย้อนศรจากเบอร์หลัก เช่น ห้าเป็นจุดมั่นคงของเจ็ด สองเป็นจุดมั่นคงของแปด หมายความว่า เวลาที่คนเบอร์เจ็ดรู้สึกจิตใจมั่นคง หรือสบายอกสบายใจเป็นพิเศษ เขาจะแสดงออกเหมือนอย่างเบอร์ห้า คืออยู่บ้าน เงียบๆ ได้ ไม่ต้องเที่ยวทะเลล่อนๆ เพื่อหาเรื่องชีวิต เรื่องดินแดน เพื่อสนองความอยากที่

จะเสพสิ่งที่เขาคิดว่าเป็น "ความสุข" เป็นสภาวะที่สงบสุขจริงๆ และมีผลพลอยได้ทำให้ประหยัดเงินได้มากกว่าสุขแบบเบอร์ดี้ดยามปกติ ส่วนเบอร์ดี้ดเมื่อรู้สึกมั่นคง ก็จะแสดงออกเหมือนอย่างเบอร์ดี้ดสองคือใจดี ใจกว้าง เมตตาปราณีสุดๆ ซึ่งตรงข้ามกับปกติที่มักดูดุน ขี้โมโหและน่าเกรงขาม

ผมพูดอยู่ในห้องสัมมนาแทบทุกครั้งว่า เอ็นเนียแกรมไม่ใช่หมอดูเพราะมีประโยชน์แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง แต่เอ็นเนียแกรมสามารถอธิบายการแสดงออกของคนได้แม่นยำยิ่งกว่าหมอดู

การพัฒนาตนเองโดยใช้ปีกและลูกศร

คำอธิบายเกี่ยวกับปีกและลูกศรดั้งกล่าว ทำให้เห็นภาพว่า เราสามารถเข้าถึงหรือมีความเป็นไปได้ที่จะแสดงตนตามบุคลิกของปีกและลูกศรของเราได้ถ้าเราตั้งใจ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่ดีตัวมา (ปีก) หรือไม่ต้องให้เป็นไปตามสภาวะทางอารมณ์ (ลูกศร) ตามตำราในหนังสือโค้ชซึ่งโดยใช้เอ็นเนียแกรม ซึ่งฉบับแปลน่าจะออกภายในปีหน้า ได้ใช้แนวคิดเรื่องปีกและลูกศรนี้เป็นแนวทางในการพัฒนาโค้ชด้วย ผมได้ใช้แนวคิดดังกล่าวมาทำถุงผ้าสำหรับใส่หนังสือและเอกสารสัมมนาให้กับผู้เข้าสัมมนา นั้นหมายความว่า ไม่ใช่เป็นแค่ถุงผ้าลดโลกร้อน แต่เป็นถุงผ้าพัฒนาตนเองที่ให้แนวทางที่เจาะจงและได้ผลสำหรับแต่ละคน ขอนามอธิบายในรายละเอียดเพื่อที่ผู้อ่านจะได้นำไปใช้กับตัวเองได้ด้วย



เบอร์ดี้ดหนึ่ง (นักจัดระเบียบ คนสมบูรณ์แบบ มนุษย์ไม่บรรทัด)

Learn to relax หัดทำใจสบายๆ ผ่อนคลาย ใช้ปีกเก้า คนเบอร์ดี้ดหนึ่งมักเครียดเข็ญ จริงจังและตำหนิตัวเองมากเกินไป จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่คุณควรหัดรู้จักผ่อนคลายเป็นพิเศษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อรู้สึกกดดัน

Focus more on people ใส่ใจกับคนมากขึ้น ใช้ปีกสอง แทนที่จะมุ่งเน้นที่งานเป็นสิ่งแรกอย่างที่คุณมักทำ จงให้ความสำคัญกับคนเสียก่อน เช่น ทักทาย ชวนคุย หรือขอโอเคจากพวกเขา

Become more fluid in your working style สั้นไหลตามอารมณ์และสิ่งที่มีความหมายมากขึ้น ใช้ลูกศรสี่

ถามตัวเองเป็นระยะๆ ว่า ตอนนี้รู้สึกอยากทำอะไร รู้สึกอย่างไร แล้วคุณตอบสนองตามนั้นหรือไม่อย่างไร เพื่อที่คุณจะได้ไม่ต้องติดอยู่กับสิ่งที่คุณคิดว่า "ควรทำ" มากเกินไป และจะได้ใช้ชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติมากยิ่งขึ้น

Explore possibilities สำรวจทางเลือกต่างๆ ที่เป็นไปได้ ใช้ลูกศรเจ็ด

อุปสรรคสำคัญอย่างหนึ่งของคนเบอร์ดี้ดหนึ่งคือ ความคิดที่ว่า มีคำตอบเดียวเท่านั้นที่ถูกต้อง ดี หรือเหมาะสมที่สุดในการทำงานหรือในเรื่องต่างๆ จงทำตัวเหมือนเบอร์ดี้ดโดยคิดถึงวิธีการต่างๆ ในการทำงานแบบเดียวกันสัก 3 วิธี แล้วลองถามคนอื่นดูว่าเขามีไอเดียในการทำงานนั้นอย่างไร พยายามให้ได้ไอเดียต่างๆ ให้มากๆ

ส่วนบนของถุงผ้า ยังแสดงให้เห็นถึงแบบแผนทางความคิดที่คนเบอร์ดี้ดนั้นควรปรับเปลี่ยน ซึ่งนำมาจากหนังสือ บั้นคนให้เก่งคนบที่เจ็ด การเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยสรุป คนเบอร์ดี้ดหนึ่งต้องคิดใหม่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันสมบูรณ์แบบอยู่แล้วในตัวมันเอง แม้มันจะมีข้อบกพร่องอยู่บ้างก็ตาม

Everything, including imperfection, is as it should be.

Learn to relax Serenity

Explore possibilities Focus on people

"PERFECTION"

Become more fluid in your working style

The Enneagram in Business Network

sgm Enneagram CONSULTING

บริษัท สยามเอ็นเนียแกรม คอนซัลติง จำกัด

www.enneagram.co.th

Give simply to give and express your own deeper needs directly.

Care less about how others react to you Learn to discern

Humility

Seek respect

"FREE WILL"

Go deep inside yourself

The Enneagram in Business Network

sgm Enneagram CONSULTING

บริษัท สยามเอ็นเนียแกรม คอนซัลติง จำกัด

www.enneagram.co.th

เบอร์ดี้ดสอง (ผู้ให้ แม่พระ)
Learn to discern มองสิ่งต่างๆ ให้ชัดเจน ใช้ปีกหนึ่ง

คุณให้ความสำคัญอย่างมากต่อความรู้สึกและท่าทีของผู้อื่น ดังนั้นจึงมักลำบากใจเมื่อต้องตัดสินใจในเรื่องที่มีผลกระทบกับพวกเขา เมื่อรู้สึกเช่นนี้ จงถามตัวเองว่า ถ้าเอางานหรือองค์กรเป็นจุดตั้ง คุณจะทำอย่างไรจึงจะเป็นประโยชน์มากที่สุด

Seek respect ทำตัวให้เป็นที่เคารพ ใช้ปีกสาม แม้คุณอยากเป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น แต่การเป็นที่เคารพก็มีความสำคัญเท่าเทียมกัน และที่สำคัญยิ่งกว่าคือ การเคารพในตัวเองของคุณ ซึ่งไม่ขึ้นอยู่กับว่าคนอื่นมองคุณอย่างไร จงถามตัวเองว่าฉันรู้สึกเคารพตัวเองได้จริงๆ หรือไม่ ฉันต้องทำอะไรเพื่อให้รู้สึกนับถือตัวเอง โดยไม่ต้องคำนึงถึงว่าคนอื่นมองฉันอย่างไร

Care less about how others react to you แคร่คนอื่นให้น้อยลง ใช้ลูกศรแปด

คุณแคร์คนอื่นมากเกินไป จนไม่กล้าทำสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสม เมื่อคุณอยู่ในสภาวะเช่นนี้ จงถามตัวเองว่า ที่จริงแล้วฉันต้องการอะไร ถ้าคิดให้ดี อะไรคือสิ่งที่ฉันควรทำหรือน่าจะทำได้แล้วฉันรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างไร

Go deep inside yourself สำรวจตัวเองในส่วนลึก ใช้ลูกศรสี่ ถามตัวเองทุก 15 นาที ว่า ฉันรู้สึกกับเรื่องนี้อย่างไร ฉันจะได้ในสิ่งที่ตัวเองต้องการหรือไม่ หรือมีอะไรที่ฉันต้องการแล้วยังไม่ได้รับการสังเกตตัวเองในลักษณะนี้จะทำให้ได้รู้ถึงความรู้สึกและความต้องการของคุณ

ฉบับหน้ามาต่อแนวทางการพัฒนาตัวเองด้วยปีกและลูกศรสำหรับเบอร์ 3 ถึง 6

Give simply to give and express your own deeper needs directly.

Care less about how others react to you Learn to discern

Humility

Seek respect

"FREE WILL"

Go deep inside yourself

The Enneagram in Business Network

sgm Enneagram CONSULTING

บริษัท สยามเอ็นเนียแกรม คอนซัลติง จำกัด

www.enneagram.co.th



ก้าวข้ามจุดอ่อนในตัวตน ด้วยพลังของปีกและลูกศร

ตอนที่
2

ฉบับนี้มาต่อกันในเรื่องการใช้ปีกและลูกศรในการพัฒนาตนเอง สำหรับคนเบอร์ 3 ถึง เบอร์ 6



เบอร์สาม
ผู้พิถีพิถัน นักแสดง

Show more personal warmth and empathy
แสดงความอบอุ่น และเข้าใจผู้อื่นให้มากขึ้น ใช้ปีกสอง

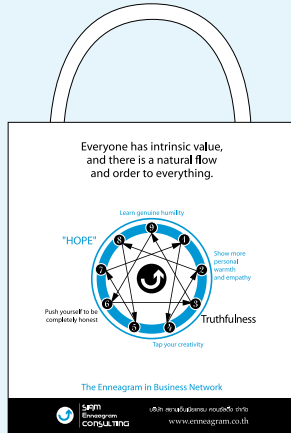
เวลาคุยกับใครอยู่ ลองคิดดูว่า เขากำลังรู้สึกอย่างไรบ้าง เวลาใครมาปรับทุกข์หรือเล่าเรื่องกวนใจให้ฟัง ลองจับความรู้สึกของเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่อยู่ลึกลงไปซึ่งแฝงอยู่ในคำพูด แล้วพูดสะท้อนกลับไป ตัวอย่างเช่น ถ้าเขาเล่าถึงเรื่องที่โดนดูถูกต่อหน้าสาธารณะ คุณก็อาจพูดว่า “แย่จริงๆ คุณต้องไม่โหดซัดแน่”

Tap your creativity
ค้นหาความสร้างสรรค์ในตัว ใช้ปีกสี่

เริ่มต้นทำอะไรสักอย่าง เหมือนกับที่ศิลปินเริ่มสร้างชิ้นงานจากความว่างเปล่า เช่น เขียนหนังสือ วาดรูป หรือถ่ายรูป เมื่อคุณเริ่มคุ้นเคยกับเครื่องมือชนิดใดแล้ว ก็สามารถเลือกแนวทางในการทำงานที่คุณชอบ เช่น ดอกไม้ ความงาม ความท้าทาย ความทุกข์ โชคชะตา เป็นต้น แล้วหาหนทางในการแสดงแนวทางนั้นออกมา ลองทำออกมาในหลายๆ วิธี จงจำไว้ว่า คุณทำสิ่งนี้เพื่อตัวเองเท่านั้น ไม่ต้องให้ใครมาประเมินว่า งานคุณออกมาดีหรือไม่ จงสนุกกับการทำ และถ้าผลงานนั้นเป็นที่พึงพอใจ ให้ถือว่าเป็นโชค

Learn genuine humility
หัดถ่อมตัวอย่างแท้จริง ใช้ลูกศรเก้า

จับสังเกตตัวเองเวลาที่คุณกำลังจะพูดถึงสิ่งที่ทำมาแล้ว หรือกำลังจะทำ ให้หยุดเอาไว้ แล้วให้คุยเรื่องของอีกฝ่ายแทน เมื่อคุณเริ่มรู้สึกตื่นเต้นกับเรื่องที่เพิ่งทำสำเร็จ หรือเริ่มรู้สึกไม่สบายใจเพราะลงมือทำอะไรไปแล้วกลับไม่เป็นไปอย่างที่คุณต้องการ จงบอกกับตัวเองว่า “ค่าของความเป็นคนของฉันไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ฉันทำ และใครจะมีค่าหรือไม่ก็ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขาทำเช่นกัน” นอกจากนี้ จงใช้เวลาอยู่กับคนที่คุณรู้สึกว่าเขาค่อยประสบความสำเร็จ ทำความรู้จักคนนั้นในฐานะเพื่อนมนุษย์ และพยายามค้นหาว่า เขามีอะไรเป็นเอกลักษณ์หรือความพิเศษ ซึ่งไม่เกี่ยวกับความสำเร็จ คือมุ่งเน้นเฉพาะแง่มุมของความเป็นคนเท่านั้น



Push yourself to be completely honest
พยายามซื่อตรงให้ได้มากที่สุด ใช้ลูกศรหก

แม้ว่าคุณจะเชื่อว่าตัวเองซื่อตรงอยู่แล้ว ขอให้มองเรื่องนี้ในแง่มุมมองใหม่ ความซื่อตรงไม่ใช่แค่การบอกสิ่งที่อยู่ในใจเท่านั้น ความซื่อตรงและการพูดความจริงหมายถึง การตรงไปตรงมากับตัวเองอย่างยิ่ง และเต็มใจที่จะบอกความจริงทุกประการกับผู้อื่น สิ่งที่เกิดขึ้นคือ คุณมักปรับแต่งเรื่องราวโดยเน้นแต่ด้านดีของตนเอง แต่ไม่บอกถึงด้านลบ หรือพูดให้ดูเป็นเรื่องเล็กน้อย หาใครสักคนแล้วบอกความจริงทั้งหมดเกี่ยวกับตัวคุณและความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่นให้เขาฟัง ทำแบบนี้ทุกวันโดยเปลี่ยนคนไปเรื่อยๆ



เบอร์สี่
ศิลปิน บังเอิญชน

Stay in charge of yourself
ควบคุมตัวเอง ใช้ปีกสาม

พูดกับตัวเองว่า “ฉันรู้สึกถึงอารมณ์รุนแรงที่อยู่ในตัว แต่ฉันจะไม่ปล่อยตัวให้ตกอยู่ใต้อำนาจของมัน” “ตอนนี้ มีงานอะไรที่ฉันต้องจดจ่อใส่ใจ” ทุกครั้งที่คุณรู้สึกถูกอารมณ์ครอบงำ ให้ถามแบบนี้ซ้ำๆ

Value your mental clarity
ให้ความสำคัญกับการคิดให้แจ่มชัด ใช้ปีกห้า

คุณมักให้ความสำคัญกับเรื่องความคิดน้อยกว่าความรู้สึก แต่ทั้งสองสิ่งนี้ล้วนเป็นภูมิปัญญาที่มีความแตกต่างกันเฉพาะตัว จงใช้ความคิดในการวางแผน ยกตัวอย่างเช่น เมื่อต้องตัดสินใจครั้งต่อไป จงกำหนดขั้นตอนการตัดสินใจ และวิธีการปฏิบัติ ในทำนองเดียวกัน ครั้งหน้าที่คุณไปชมงานศิลปะ ภาพยนตร์ ละครทีวี หรือไปฟังดนตรี นอกจากจะชื่นชมด้วยความรู้สึกแล้ว ลองวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบต่างๆ ที่ศิลปินคนนั้นใช้ จนทำให้งานออกมาดีแบบนั้น

Focus on others
ใส่ใจกับผู้อื่น ใช้ลูกศรสอง

การใส่ใจกับผู้อื่นมากกว่าตัวเองสามารถทำให้คุณหลุดออกจากกรอบของตัวเอง มาอยู่ในโลกร่วมกับผู้อื่นได้ เวลาที่คุณเริ่มหมกมุ่นกับเรื่องของตัวเอง และรู้ตัวว่า กำลังจะเสียเวลาอยู่กับการจมจ่อมในอารมณ์ความรู้สึก จงหยุดแล้วถามตัวเองว่า ถ้าเป็นคนอื่น เขาจะรู้สึกอย่างไร เขาจะทำอะไร



Take care of business

ใส่ใจกับงาน ใช้ลูกศรหนึ่ง

คุณมักทำสิ่งที่คุณสนใจก่อน งานอื่นที่ดูจำเจ นำเบื่อก็อาจถูกทิ้งไว้เป็นกองพะเนิน คุณสามารถแก้ไขปัญหานี้โดยการทำดังนี้ 1) วางแผนเพื่อทำงานให้เสร็จ 2) แบ่งเวลาในแต่ละวันเพื่อจัดการงานที่เป็นกิจวัตร 3) ทำงานที่เป็นกิจวัตรโดยทันที เพื่อไม่ให้ค้างค้ำงสะสม 4) มองงานที่จำเจเป็นโอกาสในการพัฒนาตัวเอง คือพยายามทำงานนั้นให้มีความสุขและสนุกสนาน



เบอร์ฮา

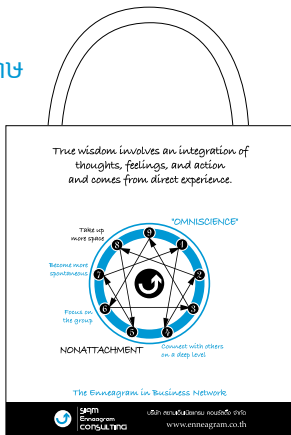
นักสังเกตุการณ์ คนรักสันโดษ

Connect with others on

a deep level

เข้าถึงความรู้สึกลึกๆ ของผู้อื่น ใช้ปีกสี่

ทุกครั้งที่คุณสังเกตเห็นคนที่คุณรู้จักมีความสุข กังวล หรือเสียใจมากกว่าปกติ ลองหาเวลาพูดคุยเป็นการส่วนตัวกับเขา แล้วบอกเขาว่า “ฉันสังเกตเห็นคุณดูมีความสุข (กังวล เสียใจ) อยู่นะ” ปกติแล้ว เขาจะเล่าให้คุณฟังว่าเกิดอะไรขึ้นตอนที่เขาเล่านั้น ให้ถามคำถามง่ายๆ เพื่อบอกให้รู้ว่าคุณสนใจ หรือบอกให้เขารู้ว่า คุณฟังแล้วรู้สึกอย่างไร



Focus on the group

ให้ความสำคัญกับหมู่คณะ ใช้ปีกหก

เมื่ออยู่ในกลุ่มคน ถามตัวเองว่า ฉันสามารถทำประโยชน์กับคนกลุ่มนี้ให้มากขึ้นได้อย่างไร พวกเขาต้องการอะไรจากฉัน และฉันจะช่วยได้อย่างไร ฉันแสดงความจริงรักภักดีและความผูกพันต่อพวกเขาได้อย่างไร

Become more spontaneous

ลงมือทำโดยไม่ต้องคิดก่อน ใช้ลูกศรเจ็ด

แต่ละวัน เลือกสิ่งที่คุณจะทำหรือพูดคุยกับคนที่คุณรู้จักดีหนึ่งเรื่อง แล้วบอกกับตัวเองว่า ฉันจะปล่อยตัวตามสบาย แล้วจะพูดหรือทำอะไรก็ตามที่ผ่านเข้ามาในใจ ก่อนเข้านอน ทบทวนความรู้สึกนี้ แล้วถามตัวเองว่า วันนี้ ฉันทำอะไรโดยไม่ต้องคิดก่อนได้หรือไม่ ทำได้ดีแค่ไหน อะไรเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น และมีสิ่งไม่ดีหรือไม่ เมื่อคุณรู้สึกสบายใจกับการทำอะไรต่างๆ โดยไม่ต้องคิดก่อนได้แล้ว จงขยายผลโดยทำกับคนอื่น ๆ เพิ่มขึ้น ทำกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่องทุกวัน จนกว่าคุณจะทำแบบนี้ได้เป็นธรรมชาติ

Take up more space

สำแดงตนให้มากขึ้น ใช้ลูกศรแปด

จงสำแดงตนให้คนเห็นมากกว่าที่เคย เช่น เมื่ออยู่ในที่ประชุมหรืองานสังคม ถ้าคุณไม่ได้เป็นคนพูด ก็ขอให้หายใจลึกๆ แสดงตนให้รู้ว่าคุณก็อยู่ ณ ที่นั้น และให้ความสนใจกับทุกการสนทนาและปฏิสัมพันธ์อย่างเต็มที่ เหมือนกับว่าคุณเองเป็นคนพูด วิธีนี้จะช่วยให้คุณอยู่ปัจจุบันอย่างเต็มที่ได้อย่างตลอดเวลา



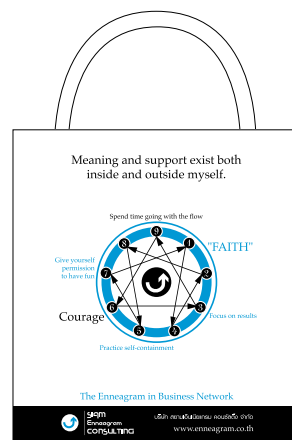
เบอร์หก

นักบุจจา พูจรักภักดี

Practice self-containment

ฝึกควบคุมตัวเอง ใช้ปีกห้า

จะดีกับคุณอย่างยิ่ง หากคุณสามารถตั้งสติ แล้วตัดสินใจว่า จะแสดงความในใจต่างๆ ออกมา หรือเก็บเอาไว้ดีกว่า คนอื่นจะได้รู้ว่าความคิดเห็นและรู้สึกอย่างไรจริงๆ วิธีที่ดีที่สุดคือฝึกทำให้สงบให้ได้ตั้งใจต้องการ เมื่อคุณรู้สึกสงบ ก็จะสามารถเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้หลากหลายขึ้น



Give yourself permission to have fun

ทำตัวให้สนุก ใช้ปีกเจ็ด

ถามตัวเองว่า มีอะไรที่คุณทำแล้วรู้สึกสนุก จดบันทึกสิ่งที่คุณอยากทำจริงๆ 3 เรื่อง แล้วมุ่งมั่นทำแต่ละเรื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง แต่ละครั้งที่ทำ บอกตัวเองด้วยว่า ไม่มีปัญหาเลย และคุณสมควรที่จะทำเรื่องสนุกๆ แบบนั้น

Focus on results

มุ่งเน้นที่ผลลัพธ์ ใช้ลูกศรสาม

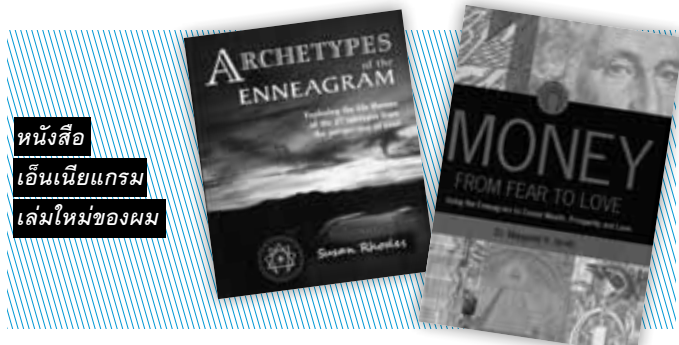
จงมุ่งเน้นที่ตัวเป้าหมายนั่นเอง ไม่ใช่ที่วิธีการที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น ไม่ใช่ที่ปัญหาทุกอย่างที่อาจเกิดขึ้น ทำให้เป็นเรื่องง่ายและถามตัวเองว่า ใช้วิธีไหนถึงจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าคุณไม่รู้คำตอบ ก็อาจใช้เทคนิคด้วยการถามตัวเองว่า ถ้าคนอื่นซึ่งอยู่ในสถานการณ์เดียวกันนี้มาขอคำแนะนำจากฉัน ฉันจะบอกเขาว่าอย่างไร

Spend time going with the flow

ปล่อยตัวตามสบาย ใช้ลูกศรเก้า

แต่ละวัน หาเวลาสักครึ่งชั่วโมงอยู่เฉยๆ โดยไม่ต้องวางแผนล่วงหน้าว่าจะทำอะไร ถ้าจู้จี้ ก็อยากทำอะไร ก็ลงมือทำเลย ทำสิ่งที่คุณอยากทำจริงๆ เพราะอยากสนุกเท่านั้น ไม่ใช่เพราะสมควรจะทำ หรือทำตามความคาดหวังของใคร ถ้ามีเรื่องสนุกๆ อีกเรื่องผุดขึ้นในใจ ก็ลงมือทำทันที และใช้เวลาให้นานเท่าที่คุณอยากจริงๆ ทำแต่สิ่งที่คุณอยากทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ

ฉบับหน้า มาต่อสำหรับเบอร์เจ็ด แปด เก้า และคำอธิบายเรื่องแบบแผนทางความคิด และทางอารมณ์



หนังสือ
เอ็นเนียแกรม
เล่มใหม่ของผม



ก้าวข้ามจุดอ่อนในตัวตน ด้วยพลังของปีกและลูกศร

ตอนจบ

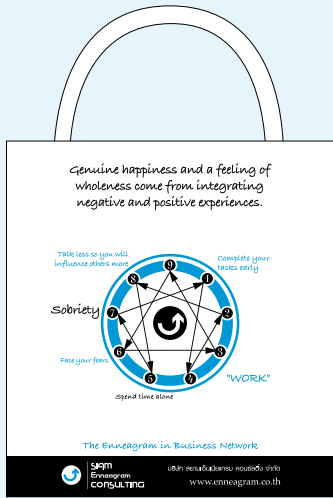
ฉบับนี้เป็นตอนสุดท้ายของบทความชุดนี้ นอกจากเรื่องการใช้ปีกและลูกศรเพื่อพัฒนาตนเองสำหรับคนเบอร์ 7 ถึง เบอร์ 9 แล้ว ในตอนท้าย ผมยังขอเสนอแนวทางการพัฒนาตนเองแบบ “ย้อนศรหักดิบ” เพื่อให้ได้ผลอย่างรวดเร็ว



เบอร์เจ็ด นักพญากัญ ภูเสพย์สุข Face your fears

เผชิญหน้ากับความกลัว ใช้ปีกเจ็ด

เมื่อคุณรู้สึกกระวนกระวาย ไม่สบายใจ หรือจิตใจไม่สงบ หรือเวลาที่คุณเริ่มฟุ้งซ่านจนไม่มีสมาธิอยู่กับสิ่งที่กำลังทำ กำลังคิด หรือพูด เพราะคุณรู้สึกไม่สบายใจ ให้ถามตัวเองว่า ฉันรู้สึกกลัวอะไรอยู่ แต่อย่าเชื่อในคำตอบของคุณมากนัก จงถามต่อเพื่อให้ได้คำตอบลึกลงไปอีก เช่น เบื้องหลังความกลัวนั้น มันมีอะไรอีกที่ฉันรู้สึกกลัวหรือกังวลจริงๆ



Talk less so you will influence others more พูดให้น้อยลงเพื่อให้คำพูดมีน้ำหนักมากยิ่งขึ้น ใช้ปีกแปด

เป็นไปได้ว่า คุณมักพูดมากไป คือคิดอะไรได้ก็พูดขึ้นมาทันที หลากๆ เรื่องติดต่อกัน จนคนฟังไม่รู้ว่าเรื่องไหนสำคัญที่สุด หรือไม่รู้จังหวะที่จะแสดงความคิดเห็นกลับมา ถ้าคุณเป็นเช่นนี้ ขอให้คิดไว้ล่วงหน้าว่า คุณต้องการจะพูดอะไร เมื่อไหร่ และถ้าจะแสดงความคิดเห็น จังหวะไหนจึงจะเหมาะสมที่สุด เมื่อคุณฝึกทำสิ่งเหล่านี้ได้แล้ว คุณก็จะสามารถโน้มน้าวคนอื่นอย่างได้ผลมากขึ้น

Spend time alone หาเวลาอยู่คนเดียว ใช้ลูกศรห้า

หาเวลาอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เพื่อทำอะไรก็ได้ที่ทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย และทำได้ด้วยตัวเองคนเดียว ทำกิจกรรมนั้นสัก 3 ชั่วโมง ในระหว่างนั้น ให้เฝ้าสังเกตความคิดและความรู้สึกของคุณที่เกิดขึ้นด้วย หากทำสิ่งนี้ได้นานพอ คุณก็จะเข้าถึงสิ่งที่อยู่ในความคิดและจิตใจของคุณได้มากยิ่งขึ้น

Complete your tasks early ทำงานให้เสร็จแต่เนิ่นๆ ใช้ลูกศรหนึ่ง

จงรีบลงมือทำงานให้เร็วกว่าที่คุณทำอยู่เป็นปกติ เช่น ถ้าคุณคิดว่างานนั้นจะใช้เวลา 1 อาทิตย์ และนิสัยของคุณคือ จะเริ่มทำ

2 วันสุดท้ายก่อนถึงกำหนดส่ง ก็ขอให้เริ่มทำ 4 วันสุดท้ายก่อนถึงวันกำหนดส่งแทน หรืออีกวิธีคือ เริ่มทำงานที่น่าสนใจน้อยที่สุดจนเสร็จไปก่อน เพราะไม่เช่นนั้น คุณอาจเลือกทำงานที่คุณสนใจก่อน แล้วทิ้งงานที่น่าเบื่อไว้ทีหลัง การทำตรงกันข้ามจากเดิมแบบนี้อาจช่วยให้คุณทำทั้งงานน่าสนใจและงานน่าเบื่อได้สำเร็จทั้งคู่



เบอร์แปด ผู้ปกป้องสิทธิ์ นักสู Lighten up

ทำตัวให้สดใสสำเร็จ ใช้ปีกเจ็ด

เมื่อคนเบอร์แปดพยายามเปลี่ยนความคิดให้เป็นการกระทำ หรือพยายามทำให้สิ่งต่างๆ ดำเนินไปได้ด้วยดี ก็มักจะจริงจังอย่างมาก คุณสามารถทำตัวให้สำเร็จยิ่งขึ้น โดยหยุดพักเป็นช่วงๆ ในระหว่างที่คุณกำลังผลักดันสิ่งต่างๆ อย่างรีบเร่ง ในช่วงพักนั้น ควรถามตัวเอง 2 ข้อ คือ หนึ่งในขณะนี้ มีอะไรดีๆ น่าติดตามเกิดขึ้นบ้าง สอง ฉันสังเกตเห็นอะไรที่น่าสนใจหรือน่าสนุกเกิดขึ้นบ้าง



Learn to be receptive ฝึกการเปิดใจ ใช้ปีกเก้า

บ่อยครั้งที่คนเบอร์แปดมักประเมินตัดสินสิ่งต่างๆ ตรงหน้าแล้วโต้ตอบโดยฉับพลัน การที่จะเปิดใจรับสิ่งต่างๆ นั้น ขั้นแรกคุณต้องหัดสำรวจด้านในของตัวคุณก่อน แล้วตรวจสอบปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น หลังจากนั้น ขอให้พูดกับตัวเองว่า การที่ฉันมีปฏิกิริยาบางอย่างนั้น ไม่ได้แปลว่าฉันรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่จำเป็นต้องรู้แล้ว ฉะนั้นยังความรู้สึกที่อยากจะได้ตอบเอาไว้ก่อน แล้วทำใจเย็นและตั้งใจฟังให้ดีว่า อีกฝ่ายพยายามจะบอกอะไรกับฉัน

Take time out on a regular basis to recharge your energy หาเวลาพักผ่อนเป็นระยะๆ เพื่อเติมพลัง ใช้ลูกศรห้า

จัดสรรเวลา 3 ชั่วโมงในแต่ละสัปดาห์เพื่อทำกิจกรรมนี้ อย่างเคร่งครัด โดยไม่ต้องไปใส่ใจกับเรื่องใดๆ เกี่ยวกับงานที่เกิดขึ้นระหว่าง 3 ชั่วโมงนี้ ขอให้คุณทำอะไรรักได้ที่ทำให้คุณรู้สึกสนุกและผ่อนคลายอย่างแท้จริง เช่น ออกไปเล่นกอล์ฟ เดินเล่นในสวน หรืออ่านหนังสือดีๆ คุณจะพบว่า สิ่งนี้จะเติมพลังให้กับคุณ และลดแนวโน้มที่คุณจะทำงานหนักเกินไป

Acknowledge the best in others

ยอมรับจุดแข็งในตัวผู้อื่น ใช้ลูกศรสอง

เวลาที่คุณพูดคุยกับใครก็ตาม ขอให้คุณคิดให้ได้ว่า คนนั้นมีสิ่งดีอะไรอยู่ในตัว อย่างน้อย 2 เรื่อง แล้วทุกครั้งที่คุณคุยกับเขา ก็ขอให้นึกถึงแต่สิ่งดีๆ เหล่านั้น แต่กับคนที่คุณไม่ค่อยชอบหน้า หรือไม่รู้สึกรักเคารพ จงบังคับตัวเองให้คิดถึงคุณสมบัติที่ดีของเขา 3 เรื่อง หลังจากทำกิจกรรมนี้ไปแล้ว 2 สัปดาห์ หลังจากนั้นก็จะฝึกที่จะชื่นชมคนอย่างจริงใจให้ได้อย่างน้อยวันละ 2 คน



เบอร์เก้า นักไกลเกลี่ย ผู้ประสานไมตรี

Step into your personal power เข้าถึงอำนาจในตัวเอง ใช้ปีกแปด

ทุกครั้งที่คุณพูดคุยกับใคร จงใส่ใจจดจ่ออยู่ที่ตัวคุณ คู่สนทนา และเรื่องราวที่คุยกัน การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณรู้สึกถึงอำนาจที่มีในตัวเอง ได้มากขึ้น อำนาจในตัวของคุณมีความเกี่ยวโยงโดยตรงกับความสามารถของคุณในการจดจ่อใส่ใจ ไม่ให้ฟุ้งซ่าน



Stay on top of your tasks

ทำงานชิ้นสำคัญให้เสร็จก่อน ใช้ปีกหนึ่ง

ทุกๆ วันจดบันทึกสิ่งที่ต้องทำ โดยเป็นในสิ่งที่สามารถทำได้จริง แล้วจัดลำดับความสำคัญด้วย เมื่อทำรายการไหนเสร็จก็ให้ขีดฆ่าทิ้ง หลังจากที่ทำทุกรายการเสร็จ และเป็นไปตามลำดับที่จัดไว้แล้ว จงให้รางวัลกับตัวเองด้วย

Be courageous and assert yourself

ใช้ความกล้าและปกป้องจุดยืนของตัวเอง ใช้ลูกศรหก

ไม่ว่าคุณจะรู้สึกกลัวหรือไม่ก็ตาม จงรวบรวมความกล้าด้วยการพูดกับตัวเองดังนี้ “แม้ฉันจะกลัว แต่ฉันก็กล้าที่จะปกป้องจุดยืนของตัวเองและลงมือทำ” จงนำเอาเรื่องนี้ไปใช้ปลุกความกล้าหาญที่มีอยู่ในตัว และรับรู้ถึงพลังความรู้สึกที่เกิดจากการลงมือทำ

Focus on results

มุ่งเน้นที่ผลลัพธ์ ใช้ลูกศรสาม

จงกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนสำหรับทุกงานหรือทุกโครงการของคุณ เขียนเป้าหมายเหล่านั้นลงบนกระดาษแล้วนำไปติดในที่ที่เห็นได้ชัด เช่น หน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือกระจกในบ้าน หลังจากนั้น ทุกครั้งที่คุณทำอะไรเกี่ยวกับงานหรือโครงการอะไรก็ตาม จงหันไปดูที่กระดาษนั้น แล้วถามตัวเองว่า สิ่งที่คุณกำลังจะลงมือทำนั้นมันสามารถพาไปสู่เป้าหมายดังกล่าวหรือไม่

การพัฒนาตนเองแบบ “ย้อนศร หักดิบ”

ตัวอย่างของการใช้ปีกและลูกศรในการพัฒนาตนเองที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ มาจากหนังสือ Bringing Out the best in everyone you coach โดย ดร. จินเจอร์ บ็อกดา ผู้เขียนหนังสือ บั่นคนให้เก่งคน และพิชิต 7 Leadership Competencies ด้วยเอ็นเนียแกรม นอกจากนี้

ตัวอย่างเหล่านี้แล้ว เรายังสามารถใช้แง่มุมหรือคุณสมบัติอื่นๆ ของสไตลเอ็นเนียแกรมที่เป็นปีกและลูกศรของเรา มาพัฒนาตัวเองได้อีกมากมาย

แนวทางหนึ่งซึ่งผมคิดว่า จะช่วยให้เราก้าวพ้นกับดักทางความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้โดยเร็ว ก็คือ การทำสิ่งที่คนเบอร์เรากลัว ไม่กล้า หรือไม่เคยทำมาก่อน เพราะเป็นเรื่องที่ขัดกับความเชื่อสามัญสำนึก หลักการ หรือ “ความเป็นจริง” ตามการปรุงแต่งตามแบบฉบับของคนเบอร์เรเรา แต่ถ้าดูให้ดี เรื่องที่เราไม่กล้าทำนั้นมักจะเป็นเรื่องที่คนเบอร์ย้อนศรกับเบอร์เรเราทำได้ไม่ยาก ดังนั้น ถ้าเรากล้าทำ “เรื่องต้องห้าม” เหล่านี้ ก็จะเหมือนกับการ “หักดิบ” ทางพฤติกรรมของตัวเอง ซึ่งจะส่งผลไปถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับ “ความเชื่อ” ที่เราปรุงแต่งมาตั้งแต่วัยเด็กด้วย ตัวอย่างแนวทาง “ย้อนศร หักดิบ” ที่ขอเสนอเป็นดังนี้

เบอร์หนึ่ง ย้อนศรไปเจ็ด ให้ลองตั้งใจทำผิดพลาดต่อหน้าคน ลองทำอะไรก็ได้โดยไม่ต้องมีหลักการหรือกฎเกณฑ์ ปล่อยตัวไปตามอารมณ์สนุกสนานเฮฮาในที่ทำงาน เพื่อปล้างความเชื่อของคุณว่าการทำผิด การปล่อยตัว เป็นเรื่องคอขาดบาดตาย

เบอร์สอง ย้อนศรไปสี่ อยู่กับความรู้สึกของตัวเอง ให้ความสนใจและความสำคัญกับตัวเองก่อนคนอื่น ไม่ต้องพูด ไม่ต้องชมเชย และไม่ต้องยืมให้ใคร

เบอร์สาม ย้อนศรไปเก้า อยู่เฉยๆ นั่งๆ นอนๆ ทั้งวัน ดูทีวี หรือทำอะไรเรื่อยเปื่อย ไม่ต้องมีเป้าหมาย ไม่ต้องทำอะไรให้เสร็จ เน้นพักผ่อน ล่องลอย ไม่ต้องมีเป้าหมายหรือผลลัพธ์ใดๆ

เบอร์สี่ ย้อนศรไปหนึ่ง ใช้หลักการและเหตุผลมากกว่าอารมณ์ความรู้สึกส่วนตัว ทำตามคำสั่งของหัวหน้าหรือคนอื่นอย่างเคร่งครัดด้วยความยินดี แต่งตัวและใช้คำพูดให้เหมือนคนทั่วไป ไม่ต้องแตกต่าง ไม่ต้องเลิศล้ำ

เบอร์ห้า ย้อนศรไปแปด ลงมือทำหรือพูดอะไรออกไปทันที โดยไม่ต้องยั้งคิด และไม่ต้องกลัวคนจะมองว่า ทำหรือพูดอะไรโง่ๆ พูดง่ายๆ กล้าไขว่ไขว่ พูดให้เสียงดังกว่าเดิม 3 เท่า

เบอร์หก ย้อนศรไปเก้า ทุกครั้งที่รู้สึกสงสัย หรือเกิดคำถาม ในลักษณะว่า ถ้าเกิด... แล้วจะทำไงดี หรือรู้สึกไม่พอใจใคร ให้ตอบคำถามหรือบอกกับตัวเองซ้ำๆ ว่า “ไม่เป็นไร อย่าคิดมาก”

เบอร์เจ็ด ย้อนศรไปห้า ทำตัวตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เช่น วันหยุดให้อยู่บ้านทั้งวัน กินอะไรง่ายๆ ประหยัด ไปปฏิบัติธรรมแบบเก็บวาจา 7 วัน ไปบ่อยๆ จนทำได้เป็นปกติ อยู่ที่ทำงานก็ไม่ต้องพูดเยอะ ให้สำรวจมาจา เป็นต้น

เบอร์แปด ย้อนศรไปสอง แสดงน้ำใจกับทุกคนที่พบเจอ ยอมถูกแซงคิว ยอมถูกเอาเปรียบ หรือยอมถูกกล่าวหาอย่างไรเหตุผล น้อมรับสิ่งเหล่านี้ด้วยความยินดี โดยไม่ต้องโต้ตอบใดๆ เลย ทำแบบนี้ได้สัก 1 ปี คุณจะกลายเป็นเบอร์แปดขั้นเทพได้ไม่ยาก

เบอร์เก้า ย้อนศรไปสาม แต่ละวัน กำหนดเป้าหมายว่าจะทำอะไรให้เสร็จ แล้วทำให้ได้ตามนั้น ให้เรื่องของคนอื่นเป็นเรื่องรองลงไปจากเป้าหมายของคุณ ถ้ามีใครทำเป้าหมายของคุณเกิดปัญหา ให้กล้าเผชิญหน้ากับเขา และบอกให้เขารู้ว่าคุณโกรธ

ชีวิตเรานี้สั้นนัก เราสามารถเป็นอะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวตนตามเบอร์เอ็นเนียแกรมของเรา ผมหวังว่า แนวทางการพัฒนาตนเองด้วยปีกและลูกศรที่เสนอมานี้ จะช่วยให้หลายคนได้ออกจากคุกแห่งตัวตนอันคับแคบ ที่คุมขังคุณมาชั่วชีวิตโดยที่คุณไม่รู้ตัว