ใบความรู้

รายวิชาแนะแนว รหัสวิชา ก 30991 ช่วงชั้นที่ 4 (ม.4-6)
แผนการจัดการเรียนรู้ 1 เรื่อง Self-awareness เวลา 2 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 6 ชั่วโมง

การตระหนักรู้ (Self-Awareness)

Self-Awareness คือ ความสามารถในการมองเห็นตัวเองและตระหนักถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเข้าใจถึงคุณลักษณะ ความรู้สึก แรงจูงใจ หรือสาเหตุที่อารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นเกิดขึ้นภายในตัวเราโดยเฉพาะ สามารถประเมินพฤติกรรมของตนโดยเทียบกับคุณค่าและมาตรฐานภายในตัวได้อย่างเป็นกลาง นอกจากนี้ Self-Awareness ยังเป็นกลไกการควบคุมตัวเองที่ดีอีกด้วย

Self-Awareness มีความสำคัญอย่างไร

1. การตระหนักรู้ช่วยให้เราทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น เพราะการเข้าใจตนเองทำให้เรารับรู้อารมณ์ภายในได้ดี ทำให้สามารถควบคุมตัวเอง ความคิด และพฤติกรรมเพื่อให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม
2. ช่วยให้เรารู้ว่าเมื่อไรควรพัก เมื่อไรควรเต็มที่กับงาน ทำให้สามารถวางแผนชีวิตและจัดสรรเวลา Work-Life Balance ได้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและอารมณ์ของตัวเอง
3. ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เนื่องจากสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตัวเองได้ถ่องแท้ อีกทั้งยังช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเองและทำให้ควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น

เคล็ดลับการเพิ่ม Self-Awareness

1. เขียนบันทึก : การจดบันทึกเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีสำหรับคนที่อยากฝึกความตระหนักรู้ในตนเอง เพราะเราสามารถสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน จากนั้นจึงบันทึกเรื่องราว ความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึกออกมาบนหน้ากระดาษ โดยเราสามารถเขียนสิ่งที่ต้องการได้อย่างอิสระ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ประจำวัน เขียนระบายอารมณ์ บอกเล่าความคิด ประสบการณ์ หรือแม้แต่การเขียนสิ่งที่ต้องทำและอยากทำ
2. เป็นผู้ฟังที่ดี : การรับรู้และเข้าใจตนเองนั้นเริ่มที่ตัวเราก็จริง แต่การเป็นผู้ฟังที่ดีและเปิดรับความคิดเห็นจากคนอื่นก็เป็นวิธีพัฒนาตนเองที่จะช่วยให้เรามองเห็นภาพรวมและรับรู้มุมมองที่แตกต่างได้รอบด้านมากขึ้น เนื่องจากบางครั้งเราอาจตัดสินตนเองแบบไม่เป็นกลาง ขณะที่การฟังความเห็นจากคนอื่นจะช่วยเปิดมุมมองที่เราอาจไม่เคยรับรู้มาก่อนก็ได้
3. ฝึกสติ : การฝึกสติหรือเจริญสติ (Mindfulness) ทำให้เราสามารถรับรู้อย่างเป็นกลางถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกายและจิตใจทำให้เราสามารถมองเห็นตัวเองในแง่มุมที่อาจไม่เคยรู้จนนำไปสู่ความ

ตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งต่างจากการฝึกสมาธิที่มุ่งเน้นทำจิตใจและอารมณ์ให้สงบ โดยวิธีฝึกสติง่ายๆ ตามหลักพุทธศาสนา แนะนำโดยพระไพศาล วิสาโล ก็คือ การทำอะไรทีละอย่างด้วยความมีสติ ไม่ทำงานหลายอย่างพร้อมกัน เพื่อรับรู้สิ่งที่เรากำลังทำและกำลังคิดในขณะนั้นอย่างชัดเจนและเข้าใจที่สุด

4. สะท้อนความเห็นแก่ผู้คนและสิ่งรอบตัว : นอกจากการค้นหาคำตอบของสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเราเองแล้ว ลองฝึกสะท้อนความคิดเห็นไปหาคำตอบของสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวหรือเป็นผู้ให้ความเห็นดีๆ แก่คนรอบข้างบ้าง การรู้จักตัวเองที่ดีจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรามี outward mindset คือการพูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับคนอื่นๆ ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้การทำความเข้าใจตัวเองเลยชม

การฝึกตั้งคำถามเพื่อ Self-Awareness

1. เรามีนิสัยอย่างไร
2. เป้าหมายในชีวิตของเราคืออะไร
3. ตัวเรามีข้อดีอย่างไร
4. ตัวเรามีข้อควรพัฒนาหรือไม่ อย่างไร

ความตระหนักรู้หรือ Self-Awareness นั้นอาจฟังเป็นเรื่องยากแต่จริงๆ แล้วนี่คือธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน เราเคยสงสัยหรือไม่ว่าทำไมเรารู้สึกโกรธ ทำไมเรารู้สึกเศร้า อะไรคือสิ่งที่ทำให้เราเกิดอารมณ์ความรู้สึกหรือทำพฤติกรรมบางอย่าง หากเราเข้าใจตัวตนของตัวเองมากขึ้นก็จะสามารถนำความเข้าใจเหล่านี้มาปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ทั้งการนำไปพัฒนาตัวเอง พัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และเพื่อการทำงานที่ประสบความสำเร็จ

อ้างอิงจาก

https://thewhitemarketing.com/self-awareness/
https://www.diyinspirenow.com/bm
https://www.urbinner.com/post/self-awareness
https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it
https://positivepsychology.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/

สรุปความมาจากหนังสือ พลังของคนกล้าที่จะทำอะไรคนเดียว โกะโด โทคิโอะ เขียน อาคิรา รัตนาภิรัต แปล