

สื่อสารอย่างไร

ดร.วราพรรณ เอิ้ออากรณ

ต่อ อาทอนันต์แล้ว



ให้ได้ดีทั้งงาน ทั้งใจคน

การพัฒนาตนเองด้วย 4A โมเดล
(4 A's Development Model)

จาก ที่กล่าวเมื่อตอนที่แล้ว ถึงการตระหนักรู้เพื่อการตระหนักรู้ และเข้าใจตนเอง เพื่อการพัฒนาตนเองที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็น A ตัวแรกในโมเดล 4 A ที่จะอธิบายต่อไป ดังต่อไปนี้

1. Aware / ตระหนักรู้

- รับรู้ถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และบุคคลที่เป็นอยู่รอบๆ ตัวเอง
 - ขยายกรอบความคิดให้รับรู้ได้กว้างกว่าเดิม
 - มองโลกตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ในแบบที่ตัวเองต้องการให้เป็น
 - เลือก และตัดสินใจอย่างรู้ตัวเสมอ (Conscious Vs Unconscious choice)
 - รับรู้ถึงสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นกับตัวเองว่าส่งผลอย่างไรกับความ คิด ความรู้สึก และการกระทำของตน
 - รับรู้ถึงสิ่งที่ตัวเองกำลังตอบสนองอยู่ ทั้งความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน
- ซึ่งเมื่อเราตระหนักรู้ตนเองได้อย่างชัดเจน ก็จะพัฒนาขึ้นไป ถึง A ตัวที่ 2 นั่นคือ

2. Accept / ยอมรับ

- ซึ่งการยอมรับตนเอง ยอมรับความจริงเป็นขั้นตอนในจิตใจ ที่ยากที่สุด จริงหรือไม่ ลองถามตัวเองจริงๆ คุณนะคะ
- ลองเริ่มทำกันดูตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

- ยอมรับ และเข้าใจในสิ่งที่เกิดตามความเป็นจริง
- ยอมรับงาน และกล้าเผชิญความเจ็บปวดที่เกิดจากการยอมรับความจริง
- ตระหนักรู้ตนเอง เข้าใจเหตุผลของตัวเองอย่างลึกซึ้ง เชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อม เป้าหมาย และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
- ตัดสินใจที่จะเป็นผู้รับผิดชอบเรื่องที่จะเดินไปข้างหน้าด้วยตัวเอง

3. Aspire / มีจุดมุ่งหมาย

- ค้นพบจุดมุ่งหมาย (purpose) ที่เป็นแรงขับเคลื่อนตัวเอง
- มองเห็นภาพความสำเร็จ และรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของ (ownership) ความสำเร้จนั้น
- เกิดพลังของการต้องการเปลี่ยนแปลง และมีความเชื่อว่าเป็นไปได้
- สร้างความเชื่อ ความคิด และการกระทำใหม่ๆ ที่ต่างออกไปเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ

4. Activate / ลงมือทำ

- ออกแบบกลยุทธ์ และแผนที่จะพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมาย
- วางแผนได้อย่างเป็นรูปธรรม ตามความจริง อย่างเหมาะสมกับศักยภาพของตัวเอง ด้วยทัศนคติที่มองไปข้างหน้า และด้วยความเชื่อว่าเป็นไปได้
- เห็นภาพการลงมือทำของตัวเองอย่างชัดเจน สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกจากการกระทำนั้น



จากที่กล่าวเมื่อตอนที่แล้วว่า เวลาเกิดประเด็นหรือปัญหา ให้พวกเราลองฝึกแยกความจริงคืออะไร และความรูสึกคืออะไร ให้ชัดเจน เพื่อการยอมรับความจริง Fight the Reality ซึ่งกระบวนการ 3 A แรกทั้งการตระหนักรู้ (Aware) การยอมรับ (Accept) และเป้าหมาย (Aspire) เป็นกระบวนการที่เกิดภายในจิตใจของเรา ในขณะที่ A ตัวที่ 4 นั่นคือ การลงมือทำ (Action) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายนอก ที่คนสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน

