

หนังสือ [The Six Pillars of Self-Esteem](#) เขียนโดย Nathaniel Branden ออกจำหน่ายตั้งกว่า ๒๐ ปีมาแล้ว คือปี 1995
แต่ยังเป็นหนังสือยอดนิยมสำหรับการสร้างแรงบันดาลใจ ซึ่งผมตีความว่า เป็นส่วนสำคัญของ การเรียนรู้เพื่อการมีชีวิตที่ดี

[self-esteem](#) มองได้หลายมุม มุมดั้งเดิมเป็นมุมทางจิตวิทยา เน้นมองที่คนพร้อมคุณลักษณะนี้ แล้วเกิดปัญหาในชีวิต

มุมมองใหม่เน้นที่การสร้างมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพื่อชีวิตที่ดี ซึ่งผมมองว่าต้องสร้างตั้งแต่วัยเด็ก เป็นส่วนหนึ่งที่บูรณาการอยู่กับการเลี้ยงดู การศึกษาในโรงเรียน และการเรียนรู้จากสังคมโดยรอบ

ผมตีความว่า [การเห็นคุณค่าในตนเอง](#) มั่นใจในตนเอง ต้องคู่กับการเห็นคุณค่าของผู้อื่น เคารพผู้อื่น ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ต้องพัฒนาสั่งสมตั้งแต่เด็ก

ชื่อหนังสือก็บอกแล้วว่าเขาเสนอเสาหลัก ๖ ด้าน เพื่อสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเขาบอกว่า คุณสมบัตินี้ช่วยให้เป็นคนสติสัมปชัญญะเข้มแข็ง
ทำกิจการใดก็ได้ผลดี

การเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้มีความคาดหวังสูงต่อตนเอง กล้าตั้งความท้าทายตนเองสูง เมื่อผสมกับคุณสมบัติด้านความพากเพียร พยายาม ก็จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

หกเสาหลักของการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองได้แก่

- มีชีวิตอยู่อย่างมีสติ แยกแยะระหว่าง ๓ สิ่งคือ ความจริง (fact), การตีความ (interpretation), และ อารมณ์ (emotion) จุดสำคัญคือ ต้องฝึกปฏิบัติ โดยหมั่นถามตนเอง ว่าขณะนั้นตนมี ความรู้สึกอย่างไร
- ยอมรับตนเอง (self-acceptance) โดยผมเติมว่า เข้าใจตนเองอย่างที่เป็นอยู่ และหาทางเข้าไปดำเนินการเรื่องต่างๆ และเรียนรู้พัฒนาตนเอง
- รับผิดชอบตนเอง (self-responsibility) ไม่โยนความรับผิดชอบไปให้คนอื่น อ่านแล้วผมนึกถึงคำ accountability ซึ่งหมายถึงความรับผิดชอบ
- ยืนหยัดในความเป็นตนเอง (self-assertiveness) กล้าแสดงตัวตน แสดงจุดยืนของตน แม้จะแตกต่างจากคนอื่นๆ อ่านถึงตรงนี้ ผมนึกถึงเครื่องมือ KM เช่น dialogue, BAR, AAR, storytelling ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติความเป็นตนเองทีละน้อยๆ
- มีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมาย (living purposefully) เมื่อมีเป้าหมายก็ต้องปฏิบัติเพื่อบรรลุ เป้าหมาย และหมั่นตรวจสอบว่าเดินไปบนเส้นทางสู่เป้าหมายนั้นหรือไม่ เพียงใด และนำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงวัตรปฏิบัติของตนเอง
- ฝึกปฏิบัติความมั่นคงในคุณธรรมส่วนตัว (personal integrity) รวมทั้งมั่นคงในเป้าหมายชีวิต และมั่นคงในการปฏิบัติเพื่อเป้าหมายนั้น

หกเสาหลักเป็นรูปธรรมของการปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่คุณสมบัติที่เป็นนามธรรม คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

เขาย้ำว่า พ่อแม่และครู เป็นบุคคลสำคัญในการช่วยให้เด็กพัฒนาการเห็นคุณค่าของตน แต่ต้องไม่หลง ชมความสำเร็จ และลงโทษเมื่อทำผิด ให้ส่งเสริมสิ่งที่เขาเรียกว่า reality-based self-esteem คือการเห็นคุณค่า ของตนเองตามความเป็นจริง และส่งเสริมความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง โดยผู้ใหญ่ให้ positive constructive feedback และสร้างบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันผ่านการปฏิบัติ เพื่อพัฒนาเด็กอย่างบูรณาการหลายด้านไปพร้อมๆ กันกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

เรียนสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันเสาร์ที่ 28 ตุลาคม 2017 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันเสาร์ที่ 28 ตุลาคม 2017 เวลา 21:58 น.

องค์กรที่ประสบความสำเร็จ ต้องส่งเสริมให้พนักงาน มุ่งสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ผ่านการตั้ง เป้าหมายงานที่ท้าทาย และร่วมกันฟันฝ่าเพื่อบรรลุเป้า โดยผู้บริหารให้การสนับสนุน

วิจารณ์ พานิช

๒๓ ก.ย. ๖๐

บันทึกนี้เขียนที่ [GotoKnow](#) โดย [Prof. Vicharn Panich](#) ใน [สภามหาวิทยาลัย](#)