

## วัสดุคคะ

อากาศปรวนแปรน่ากังวล คงเพราะคนทำลายป่าต้นน้ำแลสิงขร เรามาร่วมกันลดการใช้ทรัพยากร ก่อนโลกจะคลอนแคลน เริ่มง่าย ๆ ด้วยการลดการสร้างขยะ เช่น ใช้ notebook, computer, เครื่องโทรศัพท์ อย่างน้อย 5 ปี เพื่อลดขยะอิเล็กทรอนิกส์ ลดการกิน snack ลดการใช้ปากกา เพื่อลดขยะกำพรา (ขยะที่ไม่สามารถ recycle ได้) ลดการซื้อเสื้อผ้าใหม่ ..... **โลกสวยงามเริ่มที่ตัวเรา**

โลกคือโรงละคร ยังมี social โลกยังเป็นโรงละครโรงใหญ่ หลายคราที่เราหลงไปในโลกนั้น แล้วรับอิทธิพลทางความคิดและความรู้สึก จนทำให้เราขาดความสุข สับสนและรับมือกับตัวเองไม่ได้ ไม่แนใจว่าจะต้องแสดงออกอย่างไร ไม่รู้ว่าจะมีมีความสุขความสำเร็จได้อย่างไร ลองมาเรียนรู้ **"Self – Searching คุณค่า ตัวตน คน ละคร"** โดย อรชมา ยุทธวงค์ สำนักพิมพ์ Openbooks ครูแล้ว อรชมา ยุทธวงค์ acting coach ของ พีเบิร์ด ธงชัย อุดม แต่พานิช มาจนถึง ญาญา ณเดชน์ จา พนม รวมถึงเป็น life coach ให้ผู้บริหารองค์กรขนาดใหญ่ ด้วยการใชศาสตร์และศิลป์ของวิชาการละคร สุศาสตร์ในการพัฒนาตนเองให้มีความสุขอย่างมีความสุข

### • **คนเรามีสามตัวตนซ่อนกันอยู่**

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

**ตัวตนที่ 2** คือ ตัวรับแขก มีไว้เอาใจคนอื่น เป็นคนของประชาชน ฐานะ มีมารยาทสังคมเหมาะสม ถ้าทำได้ดีก็จะเป็นที่รัก ครอบใจผู้คนที่ได้พบเห็น

**ตัวตนที่ 3** คือ ตัวสวมบทบาทเป็นตัวละครแต่ละเรื่อง แต่ละสถานการณ์ แต่ละโอกาส แต่ละหน้าที่ ถ้าเราเข้าใจ รู้จักตัวตนที่ 1 เท่ากับว่ารู้จักตัวเองแล้ว จะรู้สึกสบายๆ เป็นตัวของตัวเอง มีความสุข ถ้ารู้จักตัวตนที่ 2 และหาสมดุลได้ ก็จะวางตัวได้อย่างถูกกาลเทศะ ทำตัวเหมาะสมกับความคาดหวังจากภายนอก ไม่รู้สึกอึดอัดหรืออยากแหวกกฎใดๆ และถ้ารู้บทบาทหน้าที่ของตัวตนที่ 3 ก็จะเป็นคนที่มีความสุขทำงานได้ผลสำเร็จ และมีชีวิตที่ลงตัวในบทบาทต่างๆ เป็นลูก เป็นพ่อแม่ เป็นเพื่อน เป็นคนรัก เป็นหัวหน้า เป็นลูกน้อง ฯลฯ อย่างเป็นสุข

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

- ตัวตน 1-2-3 ของเรา "เป็นอย่างไร" เรา "เป็น" อย่างที่ควรจะเป็นหรือไม่ จะปรับอย่างไร
- **เห็นคุณค่าของตัวเองอย่างที่เป็น** ให้คะแนนสิ่งที่ตัวเองทำ เพื่อความชื่นใจ เพื่อเพิ่มพลังให้ตัวเอง แก้ปัญหาความมั่นใจ ไม่มั่นใจในตัวเอง "ตัวเล็ก – ตัวใหญ่" อย่ารู้สึกที่ไม่เคยดีพอ เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะเป็นที่มาของความตัวเล็ก และความกร่าง (ตัวใหญ่) เพื่อกลับมาความไม่มั่นใจ
  - เราตัวเล็ก หรือ ตัวใหญ่เกินไปในการปฏิบัติตัวต่อ พ่อแม่ เพื่อน หัวหน้า ลูกน้อง คนทั่วไป
  - ดีพอ หรือ ไม่ดีพอ ในแต่ละตัวตน
- **อย่ามัวแต่ก้มหน้าก้มตากับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าตัวเอง** เห็นภาพรวม เห็นคนอื่น ให้เกียรติคนอื่น อย่าไฟกั๊สทำงานแต่ มองข้ามคน ให้ความสำคัญกับคนอื่นและองค์กร
  - ให้ความสำคัญกับตนเอง และผู้อื่นอย่างไร
  - เห็นภาพรวมในระดับไหน
  - ให้ความสำคัญที่งานโดยลืมเรื่องคนบ่อยแค่ไหน
- **มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต หรือไม่?**  
โลกนี้คือละคร รู้ว่าเราควรเล่นบทบาทอะไรเมื่อไร  
รู้จักตัวตนที่แท้จริงของเรา รู้จักจุดอ่อนจุดแข็งของตน แต่ต้องลงตัวภายในตัวเอง  
ก่อนจะไปเล่นบทอื่น ต้องไม่ขัดแย้งในตัวเองด้วย.

หลังอ่าน self – searching ฉบับย่อนี้แล้วแล้ว พี่ๆ น้องๆ เพื่อนๆ ลองตั้งหัวข้อในการสืบค้นตัวเอง หรือจะลองตามหาตัวเองจากหัวข้อที่ลิสท์ขึ้นมาคร่าวๆ

ด้วยรักและหวังจะเห็นทุกคนมีความสุข ความเจริญยิ่งๆ ขึ้น **#9ต่อด้วยกัน**

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

กรรมการ

บริษัท ภัทร โปรเกรส จำกัด

Complete **Your Art** of Doing Business

0 2732 2090, 08 7974 5888