



กลยุทธ์การบริหารตนเอง

หลักการและเทคนิคการบริหารตนเอง / หลักธรรมที่นำมาใช้ในการบริหารตนเอง
/ การพัฒนาตนเอง



หลักการและเทคนิคการบริหารตนเอง

- ความหมายและความสำคัญของการบริหารตนเอง
- หลักการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารตนเอง

ความหมายของการบริหารตนเอง

- การบริหารตนเอง (**Self-Management**) หมายถึง การที่บุคคลมีหลักในการพัฒนาตนเอง มีการปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่อง สามารถจัดการและควบคุมการเห็นชีวิตของตนเองได้อย่างมีระเบียบแบบแผน เพื่อจุดมุ่งหมายที่ดีและเป็นที่ยอมรับของสังคม
- โดยทั่วไปแล้วบุคคลมักตั้งความสำเร็จของชีวิตไว้ 3 ด้าน ได้แก่ ความสำเร็จด้านส่วนตัว ความสำเร็จด้านครอบครัว และความสำเร็จด้านหน้าที่การงาน

ความสำคัญของการบริหารตนเอง

- ช่วยให้คุณสามารถบรรลุเป้าหมายหรือประสบความสำเร็จของตนเองได้
- ช่วยให้คุณเป็นผู้มีวินัยในตนเอง และมีการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง
- ช่วยให้คนในสังคมสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบเรียบร้อย และเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมที่ตามมา
- ช่วยให้เกิดแบบอย่างที่ดีต่อสังคมและคนรุ่นหลัง

หลักการที่เกี่ยวข้องกับการบริหารตนเอง

- การบริหารตนเองมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (**Social Learning Theory**) ที่มีความเชื่อว่า บุคคลสามารถเรียนรู้ได้โดยการเสริมแรงอย่างเป็นระบบ
- อาจนำแนวคิดของหลักการบริหาร (**Management**) มาประยุกต์ใช้ได้ เช่น
 - POSDCoRB => Planning, Organizing, Staffing, Directing, Co-ordinating, Reporting, Budgeting
 - POLC => Planning, Organizing, Leading, Controlling
 - ❖ Deming Cycle / PDCA Cycle => Plan, Do, Check, Act

หลักการที่เกี่ยวข้องกับการบริหารตนเอง (ต่อ)

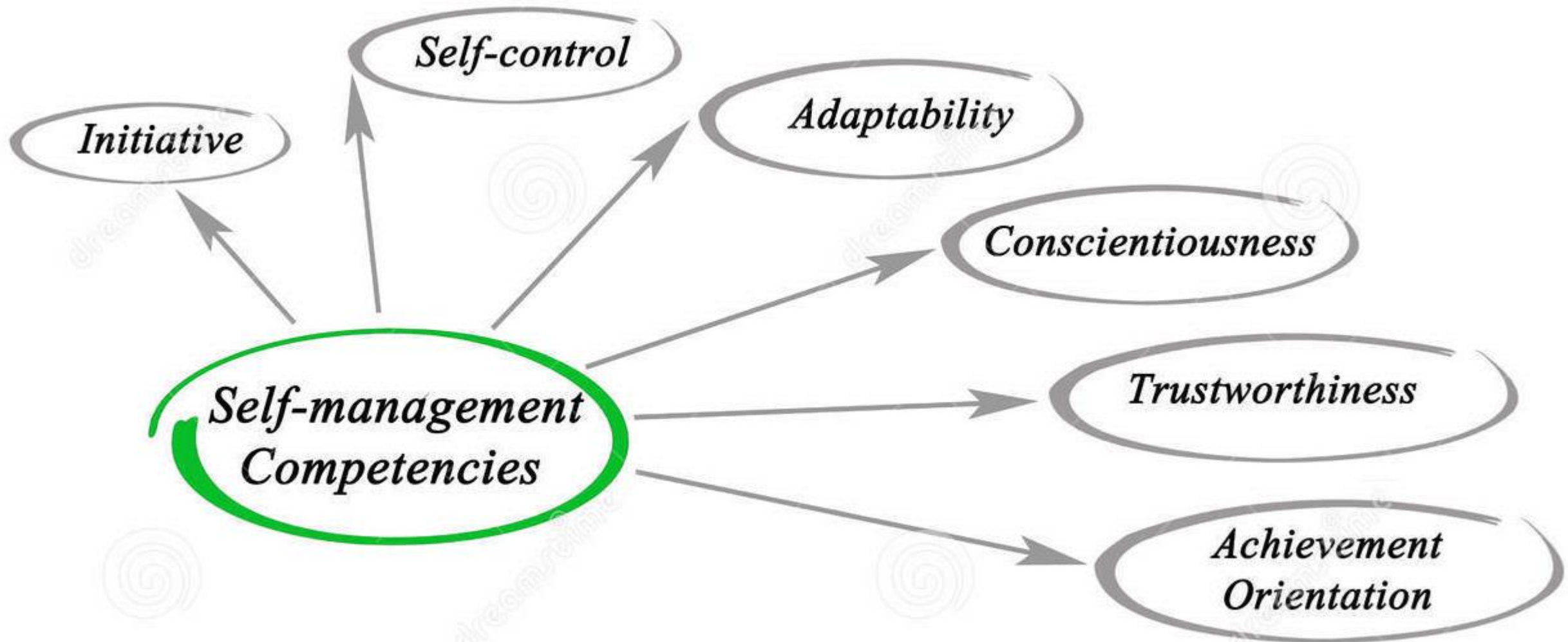
- จากหลักการที่เกี่ยวข้องกับการบริหารตนเองนั้น **Planning** หรือการวางแผนถือเป็นกระบวนการที่สำคัญอย่างมาก เพราะเป็นรากฐานของการดำเนินการทุกอย่าง มนุษย์ให้บรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์
- ขั้นตอนการบริหารตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ตาม **Deming Cycle** สามารถแสดงเป็นแผนภูมิ ดังนี้



หลักการที่เกี่ยวข้องกับการบริหารตนเอง (ต่อ)

- การบริหารตนเองช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จทั้งเรื่องส่วนตัว หน้าที่การงานและชีวิตครอบครัวสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การบริหารตนเองมีประสิทธิภาพคือ “จิตใจ” เพราะถ้าบริหารจิตใจให้มีความเข้มแข็งไม่หวั่นไหวต่อสถานการณ์ใดที่จะมากกระทบไม่ว่าสุขหรือทุกข์ จะช่วยให้ดำเนินชีวิตผ่านไปได้ด้วยดี
- ทรัพยากรสำคัญของการบริหารตนเองคือ “เวลา” ฉะนั้นทุก ๆ คนจึงต้องมีการบริหารจัดการเวลา (**Time Management**) ให้มีประสิทธิภาพและเกิดการเสียเวลาน้อยที่สุด ซึ่งทำได้โดย **1)** การจัดลำดับความสำคัญของงานหรือสิ่งที่ต้องกระทำ และ **2)** การวางแผนการใช้เวลา

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบริหารตนเอง





หลักการที่นำมาใช้ในการบริหารตนเอง

- ลักษณะของชีวิตที่มีคุณภาพ
- ความสำคัญของหลักธรรมในการบริหารตนเอง
- หลักธรรมในการบริหารตนเอง เพื่อสร้างชีวิตที่มีคุณภาพ

ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพ

เพื่อให้การบริหารตนเองมีเป้าหมายหรือจุดประสงค์ที่ชัดเจนและสมบูรณ์ เราควรทำความเข้าใจในเบื้องต้นก่อนว่า ชีวิตของคนที่ดีมีคุณภาพนั้นควรเป็นอย่างไร โดยทั่วไปแล้วชีวิตที่ดีมีคุณภาพควรจะดูจากสิ่งต่อไปนี้

1. การมีสุขภาพกายที่ดี
2. การมีสุขภาพจิตดี
3. การมีความรู้ความสามารถเฉพาะตน
4. เป็นผู้ทรงคุณธรรม
5. บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์

ความสำคัญของธรรมะในการบริหารตนเอง

- มนุษย์เราจะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยปราศจากหลักธรรมหรือคุณธรรมย่อมไม่ได้
- จุดมุ่งหมายของทุกศาสนาล้วนต้องการให้ศาสนิกชนมีการดำเนินชีวิตที่ดีงาม มีคุณค่า และมีความสุข
- ธรรมะจึงเป็นพื้นฐานให้บุคคลยึดมั่นประพฤติปฏิบัติเพื่อเป็นการอบรมบริหารกาย วาจา ใจ รวมทั้งหลักธรรมของทุกศาสนาล้วนสอนให้บุคคลมุ่งมั่นในการทำความดี ละเว้นการทำชั่วทั้งปวง และการมีจิตใจที่บริสุทธิ์

หลักธรรมในการบริหารตนเองเพื่อสร้างชีวิตที่มีคุณภาพ

- สติ สัมปชัญญะ
- ขันติ โสรัจจะ
- สปัปฺริสธรรม 7 => ธัมมัญฺตา อตฺถัญฺตา อตฺตัญฺตา มตฺตัญฺตา กาลัญฺตา ปริสฺสัญฺตา ปุคฺคสฺสัญฺตา
- ฆราวาสธรรม 4 => สัจจะ ทามะ ขันติ จาคะ
- อธิบาท 4 => ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา
- จักร 4 => ปฏฺฐูปเทสวาสะ สปัปฺริสฺสูปฺสสยะ อตฺตสम्मมาปณฺธิ ปุพเพกตปุญฺญตา
- อริยสัจ 4 => ทุกข์ สมุทัย นิโรจ มรรค
- มงคลชีวิต 38 ประการ => งามด้วยศีล งามด้วยสมาธิ งามด้วยปัญญา

การนำหลักธรรมไปปฏิบัติเพื่อบริหารตนเองในชีวิตประจำวัน

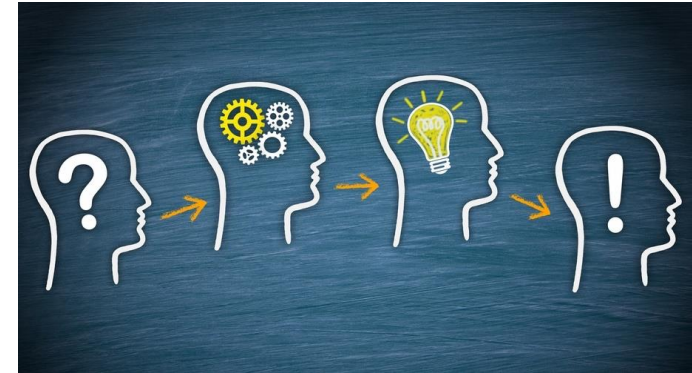
- 1) ฝึกคิดดี => มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล มองโลกในแง่ดี เข้าใจและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก อยู่กับความเป็นจริง
- 2) ฝึกทำดี => ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น มีความพากเพียร ช่วยเหลือเกื้อกูล ประพฤติปฏิบัติตนโดยยึดมั่นในคุณธรรมและจริยธรรม
- 3) ฝึกอบรมจิตให้บริสุทธิ์ แจ่มใส => มีจิตปราศจากดีและให้อภัย ไม่ผูกพยาบาท จองเวร มีเมตตากรุณา



การพัฒนาตนเอง (SELF-DEVELOPMENT)

- ความหมายและจุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนเอง
- แนวทางการพัฒนาตนเอง
- คุณลักษณะของผู้นำและผู้ตามที่ดี

ความหมายของการพัฒนาตนเอง



○ การพัฒนาตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญของการดำรงชีวิตในปัจจุบัน เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นไปอย่างรวดเร็ว บุคคลต้องปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงนั้นด้วยการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตและมีชีวิตที่เป็นปกติสุข

➤ การพัฒนาตนเอง (**Self-development**) หมายถึง การที่บุคคลได้นำตนเองให้เจริญขึ้น ดีขึ้น ก้าวหน้าขึ้น ซึ่งในการทำให้ตนเองดีขึ้นหรือเจริญก้าวหน้าขึ้นนั้น เป็นการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

○ การพัฒนาตนเองจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีคุณภาพชีวิต

Self-Development

Mind

Body

ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง



➤ ความสำคัญต่อตนเอง

1. เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วย ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
2. เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม จัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ
3. เป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ
4. ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง (ต่อ)



➤ ความสำคัญต่อบุคคลอื่น

- บุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่น ๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง (ต่อ)



➤ ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม

- ภารกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิธีคิดและทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้

แนวคิดพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาตน

1. มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง
2. ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใด ๆ อีก
3. แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก
4. อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่หรือฝึกทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง
5. การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

แนวทางการพัฒนาตนเอง

การสำรวจพิจารณาตนเอง

การวางแผนพัฒนาตนเอง

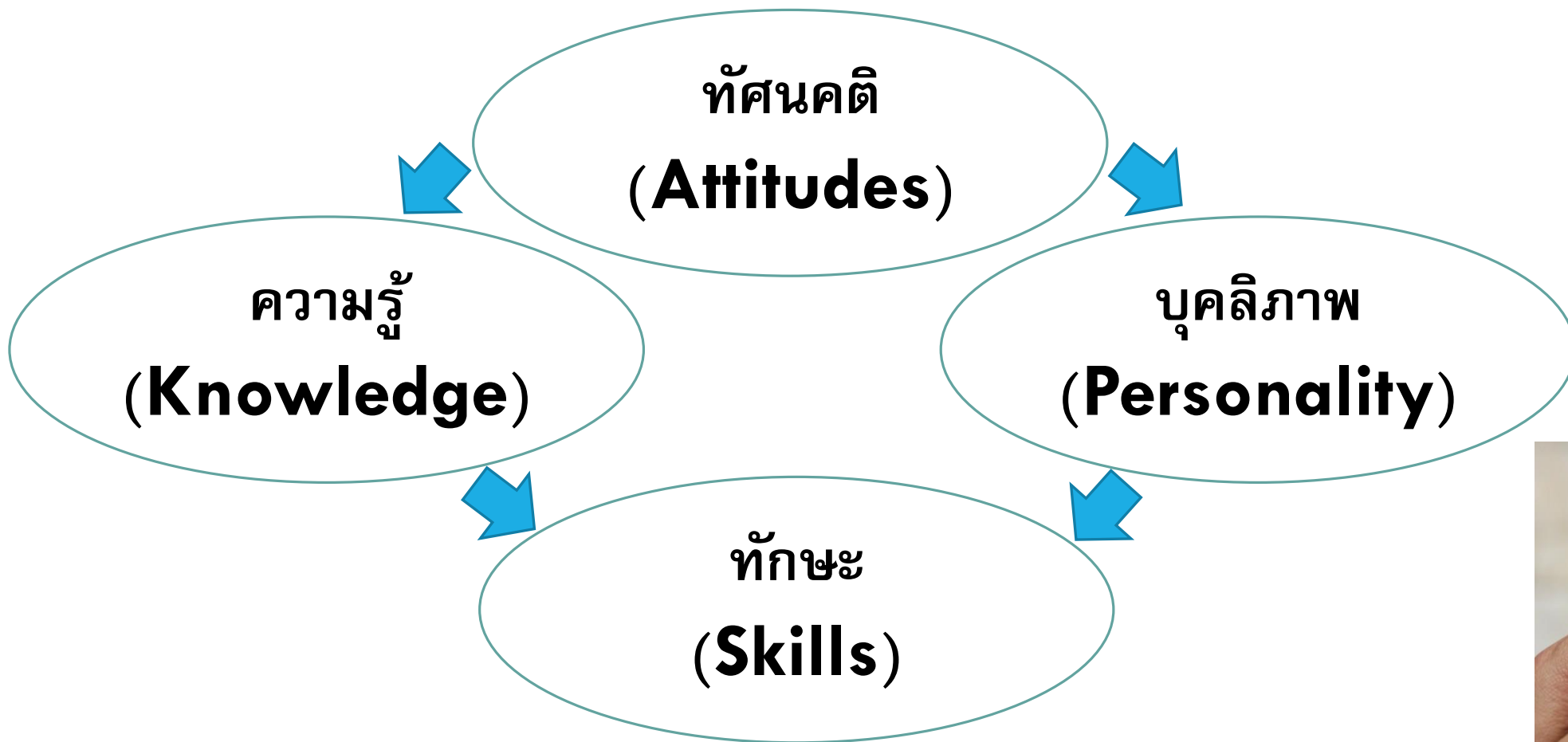
การกำหนดเป้าหมายการพัฒนาตนเอง

การประเมินผล-ปรับปรุงแผนพัฒนาและขยายผล



แนวทางการพัฒนาตนเอง (ต่อ)

วัฏจักร QPC (Quality Person Cycle)



คุณลักษณะของบุคคลที่ได้รับการพัฒนาแล้ว



- การบริหารตนจะประสบความสำเร็จได้ต้องมีคุณลักษณะเด่น 3 ประการ ได้แก่
 - 1) เก่งคิด => มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีหลักการและเหตุผล มีความละเอียดรอบคอบ และมีความสามารถในการตัดสินใจ
 - 2) เก่งงาน => ความอดทน ความขยันหมั่นเพียร ใฝ่หาความรู้ประสบการณ์ มีทักษะในการทำงาน มีความรอบคอบ มีไหวพริบ สามารถแก้ปัญหาได้ และมีความกระตือรือร้น
 - 3) เก่งคน => ยอมรับนับถือความรู้ความสามารถของผู้อื่น มีหลักจิตวิทยาในการทำงาน เข้าใจผู้อื่นและเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีเทคนิคในการใช้คน มีเหตุผลในการทำงาน และมีศิลปะในการติดต่อสื่อสาร

คุณลักษณะของบุคคลที่ได้รับการพัฒนาแล้ว (ต่อ)

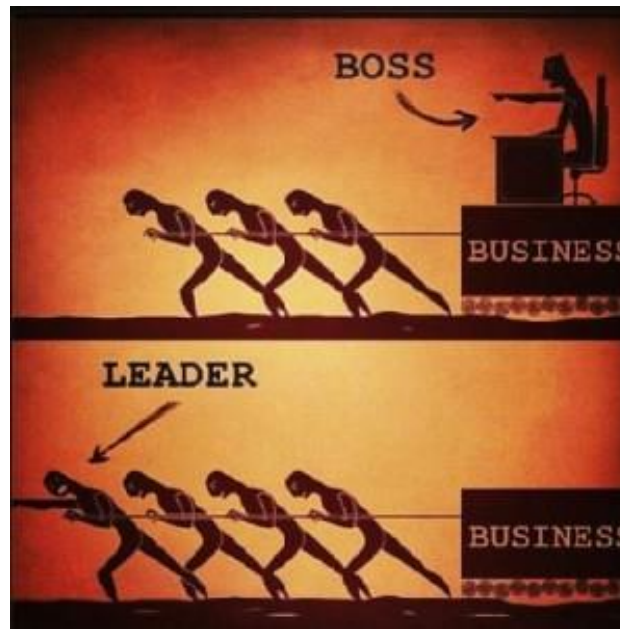
○ นอกจากนี้การพัฒนาตนเองยังช่วยให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ เพิ่มขึ้นในชีวิตของตัวบุคคล ได้แก่

1. ความรู้ใหม่ (New Knowledge)
2. แนวความคิดใหม่ (New Concepts)
3. ประสบการณ์ใหม่ (New Experience)
4. ทักษะใหม่ (New Skills)
5. ทักษะคติใหม่ (New Attitudes)



คุณลักษณะของผู้ผู้นำ

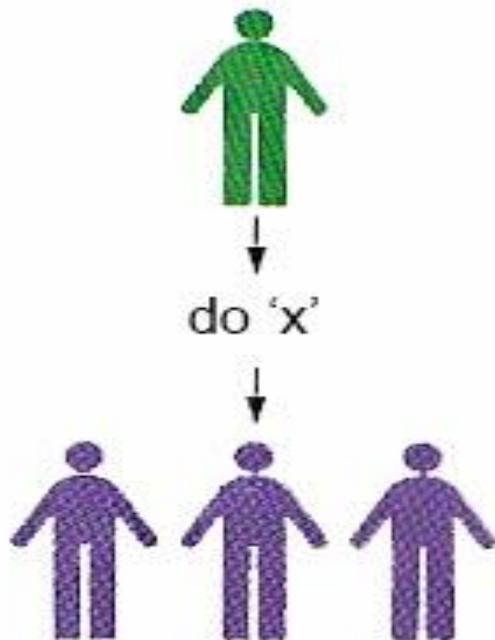
ผู้นำ (**Leader**) หมายถึง บุคคลที่ได้รับการแต่งตั้งหรือการเลือกตั้ง หรือการยกย่องจากกลุ่มให้ทำหน้าที่ของตำแหน่งผู้นำ เช่น การชี้แนะ สั่งการ และช่วยเหลือให้กลุ่มสามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จตาม จุดประสงค์ที่ตั้งไว้ได้ มีการเขียนชื่อผู้นำแตกต่างกันออกไปตามลักษณะ งานและองค์การที่อยู่



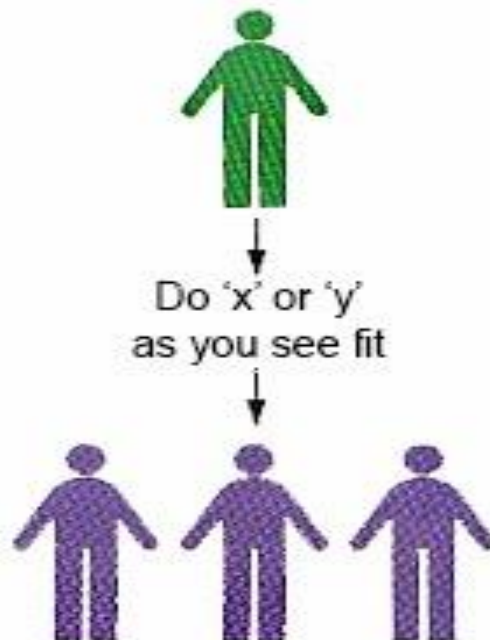
คุณลักษณะของผู้นำ (ต่อ)

Leadership Styles

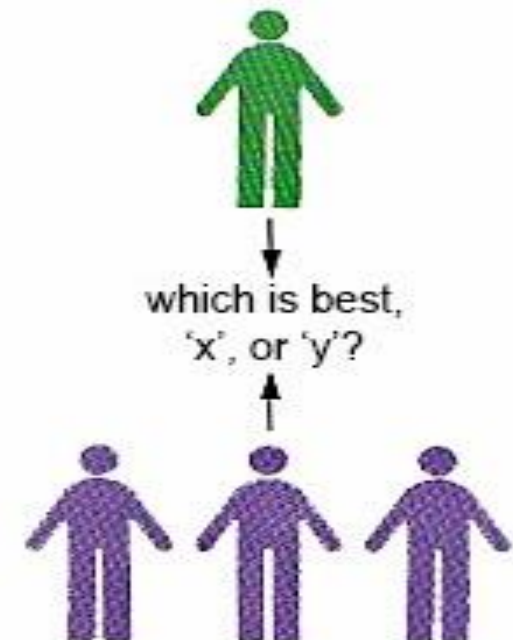
Autocratic



Laissez-Faire



Democratic



คุณลักษณะของผู้นำที่ดี

คุณคิดว่าต้องมีคุณสมบัติหรือคุณลักษณะอย่างไรบ้าง?



คุณลักษณะของผู้ตาม



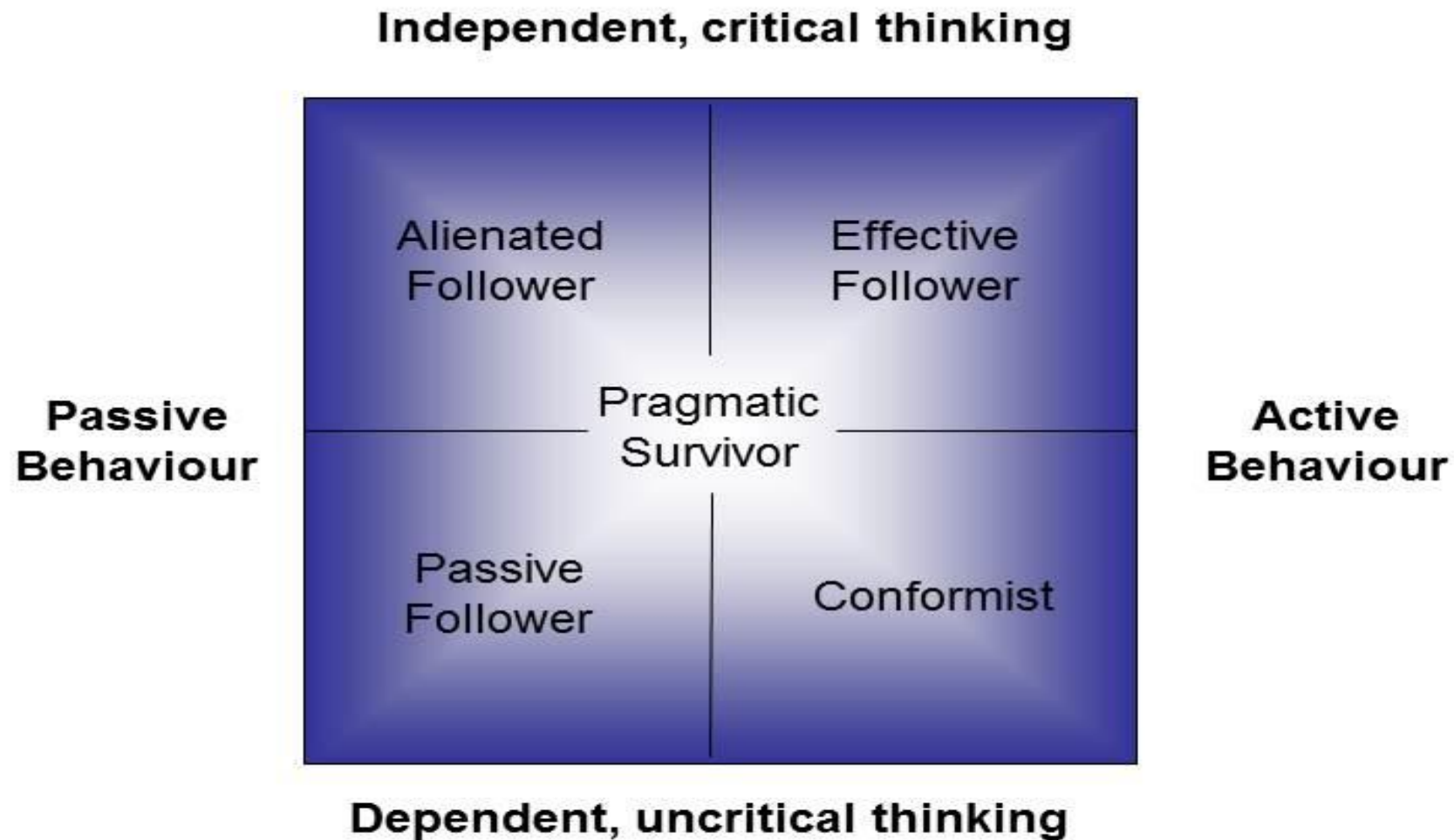
➤ ผู้ตาม (**Followership**) คือ บุคคลที่เป็นสมาชิกกลุ่มหรือทีม มีหน้าที่ปฏิบัติตามคำสั่งหรือคำร้องขอของผู้นำในกลุ่มหรือทีมนั้น ๆ

➤ ลักษณะผู้ตามที่มีประสิทธิผล ได้แก่

1. มีความสามารถในการบริหารจัดการตนเองได้ดี
2. มีความผูกพันต่อองค์การต่อวัตถุประสงค์
3. ทำงานเต็มศักยภาพ และสุดความสามารถ
4. มีความกล้าหาญ ซื่อสัตย์ และน่าเชื่อถือ



Kelley's Five Followership Styles



แนวทางการพัฒนาศักยภาพของตนเองของผู้ตาม

1. ต้องมีนิสัยเชิงรุก (BE PROACTIVE) หมายถึงไม่ต้องรอให้หายสั่ง
2. เริ่มต้นจากส่วนลึกในจิตใจ (BEGIN WITH THE END IN MIND)
3. ลงมือทำสิ่งแรกก่อน (PUT FIRST THINGS FIRST)
4. คิดแบบชนะทั้งสองฝ่าย (THINK WIN-WIN)
5. เข้าใจคนอื่นก่อนจะ让别人เข้าใจเรา (SEEK FIRST TO UNDERSTAND, THEN TO BE UNDERSTOOD)
6. การรวมพลัง (SYNERGY) หรือทำงานเป็นทีม (TEAM WORK)
7. ลับเลื่อยให้คม (SHARPEN THE SAW) คือพัฒนาตนเองอยู่เสมอ