

บทที่ 4 การปรับตัว มนุษยสัมพันธ์ พลังการคิดบวก และฝึกปฏิบัติ

4.1 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์

4.1.1 ความหมายของมนุษยสัมพันธ์¹

มนุษยสัมพันธ์ ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Human Relations ซึ่งแยกศัพท์ได้เป็น 2 คำคือ มนุษย์ (Human) หมายถึง ลักษณะของผู้มีจิตใจสูง และสัมพันธ์ (Relations) หมายถึง ความสัมพันธ์ ผูกพัน เกี่ยวข้องกัน ความเกี่ยวพันซึ่งกันและกันหรือการติดต่อกัน

ดังนั้นมนุษยสัมพันธ์ (Human Relations) จึงหมายถึงการติดต่อเกี่ยวข้องสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล หรือบุคคลกับกลุ่มคน หรือบุคคลกับสังคม การติดต่อสัมพันธ์ดังกล่าวเพื่อเป็นสะพานนำไปสู่การจูงใจคนเพื่อสร้างมิตร ชะมิตร รวมทั้งการสร้างหรือพัฒนาตนเองให้เป็นที่รู้จักใคร่ชอบพอกแก่คนทั่วไปอย่างกว้างขวาง ได้รับการร่วมมือสนับสนุนจากคนทุกฝ่าย

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่

วิจิตร อวาทกุล (2527: 25 อ้างถึงในวิภาพร 2543) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง การติดต่อเกี่ยวข้องกันเพื่อเป็นสะพานทอดไปสู่ความเป็นมิตร รวมทั้งการพัฒนาตนเองให้เป็นที่รักใคร่ชอบพอกและได้รับความร่วมมือสนับสนุนจากผู้อื่น”

วินิจ เกตุขำ (2535: 17 อ้างถึงในวิภาพร 2543) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ที่มุ่งให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน อันจะนำมาซึ่งความร่วมมือประสานงานกันในการดำเนินกิจการต่างๆ อย่างได้ผลและมีประสิทธิภาพ”

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปความหมายของมนุษยสัมพันธ์โดยทั่วไปได้ว่า มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง การติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน ความรัก ความไว้วางใจ ความเชื่อถือ ความร่วมมือร่วมใจ อันมีส่วนช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

4.1.2 ความสำคัญของการปรับตัวและมนุษยสัมพันธ์

การปรับตัวและมนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญมาก โดยเฉพาะในปัจจุบันที่ทำให้คนมีแนวโน้มอยู่คนเดียวมากขึ้น ซึ่งเกิดจากรูปแบบการใช้ชีวิตที่ครอบครัวมีขนาดเล็กลง การใช้เวลาอยู่กับโทรศัพท์มือถือมากเกินไป ความเจริญก้าวหน้าของสังคมเมือง คนในสังคมทำกิจกรรมร่วมกันน้อยลง อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์เศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว ประกอบกับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มากเกินไปจนเกิดความจำเป็น ซึ่งถา

¹ รวบรวมเรียบเรียงจากวิภาพร มาพบสุข มนุษยสัมพันธ์ สำนักพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น พ.ศ. 2543

โถมเข้ามาไม่เว้นแต่ละนาทิต แต่ละชั่วโมง หรือแต่ละวันก็ว่าได้ ทำให้จิตใจของคนหมกหมุ่นอยู่กับเรื่องที่ไม่จำเป็น ส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพ ดังนั้นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การมีสติปัญญา การมีความสามารถในการปรับตัวและมนุษยสัมพันธ์ ย่อมทำให้มีภูมิคุ้มกันรองรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ ส่งผลให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

1) การดำเนินชีวิตในครอบครัวอย่างมีความสุข ความสำเร็จในชีวิตต้องเกิดความสำเร็จในครอบครัวด้วย ซึ่งความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวเป็นพื้นฐานให้เด็กเกิดเรียนรู้ในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นต่อไป โดยเด็กจะเรียนรู้การสร้างมนุษยสัมพันธ์กับครู กับเพื่อน และบุคคลอื่นตลอดชีวิต การปรับตัวและมนุษยสัมพันธ์ช่วยให้การดำเนินชีวิตราบรื่น ความรักและความอบอุ่นในครอบครัว ทำให้คนมีความสุขและมีความมั่นใจตัวเอง รวมทั้งสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ดี ส่งผลดีต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและสร้างศักยภาพให้ประสบความสำเร็จ

2) การดำเนินชีวิตในสังคมอย่างราบรื่น เมื่อในสังคมมีคนจำนวนมากมาสามารถเชื่อมต่อกันได้ทั้งคนในประเทศและต่างประเทศ พรหมแดนของคนระหว่างประเทศลดลงโดยผ่านช่องทางการสื่อสารออนไลน์ซึ่งขณะเดียวกันข้อมูลข่าวสารเผยแพร่อย่างรวดเร็วผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ถ้าไม่ได้มีการไตร่ตรองให้รอบคอบ อาจก่อให้เกิดความไม่เข้าใจหรือความขัดแย้งกันทั้งที่ในเรื่องบางเรื่องที่ไม่จำเป็น ขณะที่เวลามีจำกัดและไม่สามารถย้อนเวลากลับคืนมาได้ ความขัดแย้งจึงเป็นเรื่องเสียเวลาของชีวิต เพราะฉะนั้นถ้าคนส่วนใหญ่ในสังคมสามารถปรับตัวเข้าหากันได้และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ย่อมมีส่วนช่วยให้เกิดความสงบ คนมีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะความสุขของคนเป็นพื้นฐานของการพัฒนาในด้านต่างๆ ทั้งการเรียนรู้ใหม่ๆ การพัฒนาทักษะ ความคิดสร้างสรรค์ การประดิษฐ์คิดค้นเทคโนโลยีใหม่ นวัตกรรมใหม่ๆ สินค้าและบริการใหม่ อันก่อให้เกิดการพัฒนาคนและประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า

3) การทำงานในองค์กรอย่างมีความสุข ความสามารถในการปรับตัวและการมีมนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำงาน เพราะการทำงานส่วนใหญ่ต้องทำงานกันเป็นทีม การให้บริการลูกค้าด้วยความเต็มใจ การปรับตัวเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์กับการทำงาน การประสานงานกันระหว่างเพื่อนร่วมงานเป็นไปด้วยความราบรื่น การทำงานร่วมกับหัวหน้าหรือผู้บริหาร ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับทักษะการปรับตัวและมนุษยสัมพันธ์ ถ้าคนในองค์กรหรือธุรกิจขององค์กรมีการปรับตัวให้ทันกับความต้องการของผู้บริโภค หรือความต้องการของตลาดที่เปลี่ยนแปลงไป ย่อมทำให้องค์กรสามารถดำเนินธุรกิจได้อย่างยั่งยืน ส่งผลให้พนักงานมีความมั่นคงในการทำงาน

4) การพัฒนาเศรษฐกิจ เมื่อองค์กร ธุรกิจ หรือคนมีความสามารถในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก และการมีมนุษยสัมพันธ์อันดีต่อกัน ย่อมสนับสนุนให้องค์กรหรือธุรกิจสามารถดำเนินธุรกิจได้อย่างยั่งยืน ทำให้คนมีงานทำ คนมีรายได้ มีชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น การศึกษาดีขึ้น คุณภาพชีวิต ส่งผลให้เศรษฐกิจเจริญก้าวหน้า และเกิดการพัฒนาเศรษฐกิจ

5) **ความสัมพันธ์ทางการทูตและการเมืองระดับประเทศ** ประเทศต่างๆ จำเป็นต้องมีการเจริญ ความสัมพันธ์ทางการทูตกับต่างประเทศ เพื่อให้เกิดความช่วยเหลือหรือความร่วมมือกันในการค้า การ ลงทุน ความช่วยเหลือวิชาการ ความช่วยเหลือด้านการทหาร หรือความช่วยเหลืออื่นๆ สนับสนุนการพัฒนา เศรษฐกิจของประเทศ ซึ่งล้วนแต่มีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวและการมีมนุษยสัมพันธ์กับต่างประเทศ ทั้งนี้ เพราะการเข้าไปเจรจาหรือมีความสัมพันธ์ทางการทูตกับต่างประเทศต้องใช้ทักษะปฏิภาณไหวพริบของการ ปรับตัวและการมีมนุษยสัมพันธ์

4.1.3 ประโยชน์ของการปรับตัวและมนุษยสัมพันธ์

การปรับตัวและมนุษยสัมพันธ์ทำให้สามารถทำงานและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จใน ชีวิต ดังนั้นการปรับตัวและมนุษยสัมพันธ์จึงมีประโยชน์สำคัญๆ ดังนี้

- 1) **เข้าใจธรรมชาติและพฤติกรรมของมนุษย์** การปรับตัวและมนุษยสัมพันธ์ทำให้เข้าใจความ แตกต่างของมนุษย์ สามารถตอบสนองความต้องการต่างๆ ของบุคคลได้อย่างเหมาะสม
- 2) **ความร่วมมือร่วมใจกัน** การทำงานหรือการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันย่อมต้องอาศัยการปรับตัว เข้าหันทันและสื่อสารที่มีมนุษยสัมพันธ์อันดีต่อกัน เพื่อเกิดความร่วมมือร่วมใจกัน ส่งผลให้การประกอบ กิจการงานสำเร็จลุล่วง อันส่งผลให้คนมีความรู้สึกที่ดีต่อกันทั้งความผูกพันและความสามัคคี
- 3) **ลดความขัดแย้ง** แม้ว่าความขัดแย้งเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เพราะแต่คนย่อมมีความคิดเห็น หรืออุดมการณ์แตกต่างกัน แต่สามารถทำให้ลดลงได้ หรือในระดับครอบครัวสามารถจัดออกไปได้ โดยที่คน ในครอบครัวมีการปรับตัวปรับใจเข้าหากัน ความสงบสุขในครอบครัวก็เกิดขึ้น เมื่อคนในครอบครัวมีความสุข ความสุขก็ส่งต่อไปยังเพื่อนรอบข้าง สถานที่ทำงาน หรือสังคม
- 4) **อื่นๆ ได้แก่** ความมีเมตตา ความสามัคคีในหมู่คณะ เป็นต้น

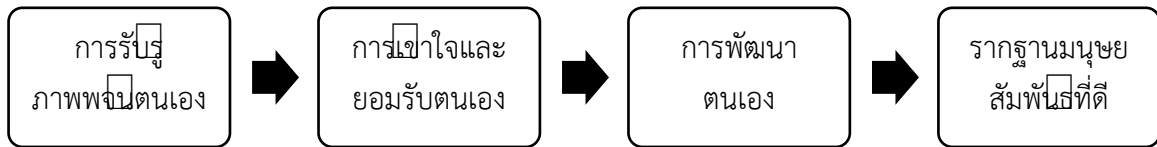
4.2 การเข้าใจตนเองและผู้อื่นเพื่อสร้างรากฐานการปรับตัวและมนุษยสัมพันธ์

การปรับตัวและการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นนั้น เราต้องรู้จักและเข้าใจตัวเองก่อนว่าเรามีจุดเด่นหรือ ข้อบกพร่องอย่างไร เพื่อให้เรายอมรับตนเอง รวมทั้งยอมรับคนอื่นในสิ่งที่เขาเป็น ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการ สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

4.2.1 การเข้าใจและยอมรับตนเอง

การปรับตัว การมีมนุษยสัมพันธ์ การพัฒนาบุคลิกภาพและสร้างศักยภาพสู่ความสำเร็จนั้น เราต้องรู้จัก เข้าใจ และยอมรับตัวเราเองก่อน โดยทราบว่ามีจุดเด่นและจุดด้อยด้านใดบ้าง เพื่อนำจุดเด่นมาพัฒนาให้ดีขึ้น และนำจุดด้อยมาปรับปรุงแก้ไขให้ตนเองดีขึ้น ตามภาพที่ 4.1

ภาพที่ 4.1
รากฐานมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี



1) การรับรู้ภาพพจน์ตนเอง (Self Perception) การรับรู้ภาพพจน์ของตนเองก็เป็นสิ่งสำคัญ เปรียบเสมือนเป็นกระจกที่สะท้อนถึงความเป็นตัวของเราเอง สามารถทำได้โดยการสังเกตตัวเองทั้งการแต่งกาย การพูด ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สิ่งที่คนอื่นแสดงออกต่อเรา เป็นต้น หรือสามารถรับรู้ได้จากการให้เพื่อนสนิท คนในครอบครัวที่ หรือคนที่เกี่ยวข้องกับเรา เช่น หัวหน้า ลูกหน้า ลูกค้า เป็นต้น ประเมินจุดเด่นของเราหรือจุดที่ควรปรับปรุง

2) การยอมรับตนเอง (Self Acceptance) เมื่อเรารับรู้ภาพพจน์ตัวเอง แล้วเราก็ต้องยอมรับตัวเอง ทั้งส่วนดีและส่วนที่ควรปรับปรุง เช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ก็ยอมรับส่วนที่ดีและส่วนที่ควรปรับปรุง เมื่อเราเข้าใจ เช่นนี้ก็เป็นการสร้างรากฐานของการปรับตัวและการมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี

4.2.2 การเข้าใจและยอมรับผู้อื่น

เมื่อเข้าใจและยอมรับตัวเองแล้ว เราก็ควรการเข้าใจและยอมรับผู้อื่นด้วยเช่นกัน เพื่อเป็นรากฐานของการปรับตัวและการมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การทราบจุดเด่นของผู้อื่นก็มีส่วนช่วยให้เรานำมาพัฒนาตัวเอง ส่วนจุดบกพร่องของผู้อื่นเราก็พร้อมให้อภัย การให้อภัยผู้อื่นก็เป็นการให้อภัยตัวเอง ทำให้จิตใจของเราไม่ขุ่นมัว สดใส สว่างเปล่งประกายออกมาแววตาและใบหน้า ดึงดูดคนดีๆ สิ่งที่ดีๆ เข้ามาในชีวิตเรา การเรียนหรือการทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น มีความสุขในชีวิตมากขึ้น รู้จักศิลปะการเข้ากับคน ศิลปะการขาย สามารถเอาชนะใจคนหรือชนะใจลูกค้าได้ รู้จักร่วมมือกับผู้อื่น ส่งผลดีต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและสร้างศักยภาพสู่ความสำเร็จ

4.3 พลังการคิดบวก²

4.3.1 พลังการคิดบวกและสร้างศักยภาพของตนเอง

ทัศนคติด้านบวก คือ ความคิดบวก ความรู้สึกบวก และความคิดเห็นที่เป็นบวก สร้างสรรค์ และปลูกพลังบวกซึ่งเรามีให้กับตัวเอง เพื่อน เพื่อนร่วมงาน ผู้คนรอบข้าง เป้าหมายในชีวิต หน้าที่การงานที่รับผิดชอบ

1) พลังบวกกับการค้นหาสร้างศักยภาพในตนเอง

(1) วิเคราะห์ค้นหาความสามารถ ความชำนาญเฉพาะทาง

(1.1) ค้นหาจุดแข็ง จุดอ่อนของทักษะในการทำงาน เช่น ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี ภาษาอังกฤษ ทักษะการพูด การนำเสนอ การฟัง เป็นต้น

(1.2) ค้นหาจุดแข็ง จุดอ่อนของทักษะการใช้ชีวิต เช่น ความสามารถในการปรับตัว การทำงานร่วมกับผู้อื่น ความมั่นใจในตัวเอง การยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นต้น

(2) กำหนดเป้าหมายระยะสั้น และระยะยาว

(2.1) ค้นหาวิธีการไปถึงเป้าหมายโดยใช้จุดแข็ง ปรับปรุงจุดด้อย

2) การกำหนดพลังบวกกับการดึงศักยภาพตนเองมาใช้

(1) เพิ่มพลังบวกให้กับตนเองทุกวัน

(1.1) ชื่นชมตนเองทุกวัน ขอบคุณตนเองทุกวัน

(1.2) พูดกับตัวเองในทางสร้างสรรค์ทุกวัน

(1.3) ผิดพลาด ทบทวน ให้อภัยตนเองทุกวัน

(1.4) บอกรักตนเองทุกวัน

(2) พบเจอปัญหาและอุปสรรค

(2.1) ให้มองปัญหาว่าเป็นเรื่องท้าทาย

(2.2) ประสบการณ์หรืออุปสรรคทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น

(2.3) คนที่เก่งที่สุด คือ คนที่มองปัญหาเป็นโอกาส

(2.4) คนที่เก่งที่สุด คือ คนที่รู้ตัว เรียนรู้กับปัญหาตลอดเวลาอย่างเข้าใจและมีความสุข

4.3.2 พลังบวกเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพสู่ความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน

1) เชื่อมมั่น มุ่งมั่นในการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ

(1) ความเชื่อเกี่ยวกับบุคลิกภาพของเรา ความสำคัญของบุคลิกภาพ

(2) ความเชื่อในความสามารถของเรา กฎของความสำเร็จ คือ เราต้องเชื่อว่าเราทำได้ 100 %

² หลักสูตรการพัฒนาบุคลิกภาพและสร้างศักยภาพสู่ความสำเร็จ รุ่นที่ 6 วันที่ 10-11 มิถุนายน 2562 สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2) เป้าหมายกับการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ

- (1) บุคลิกภาพที่เหมาะสมกับหน้าที่การงาน
- (2) การพัฒนาบุคลิกภาพเพื่ออะไร และมีวิธีการอย่างไร

4.3.3 ฝึกปฏิบัติพัฒนาบุคลิกภาพ: พลังการคิดบวก เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพสู่ความสำเร็จ

ให้เขียนประสบการณ์ยอดเยี่ยม และยอดเยี่ยม พร้อมทั้งนำเสนอ

- 1) แบ่งช่วงอายุเราออกเป็น 3 ช่วง สมมติว่า 35 ปี

ช่วงแรก 0-12 ปี ช่วงที่สอง 12-24 ปี และช่วงที่สาม 25-37 ปี

- 2) แต่ละช่วงให้เขียนประสบการณ์ที่ยอดเยี่ยม/สำเร็จมา 3 อย่าง และประสบการณ์ที่ยอดแย่/ไม่สำเร็จมาอีก 3 อย่าง

- 3) สรุปความคิดรวบยอด โดยคิดว่าประสบการณ์ยอดเยี่ยม เราจะทำให้เกิดขึ้นอีกหรือใกล้เคียงกันได้ได้อย่างไร ส่วนประสบการณ์ที่ยอดแย่ เราจะทำอย่างไรไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนั้นหรือใกล้เคียงกันอีก