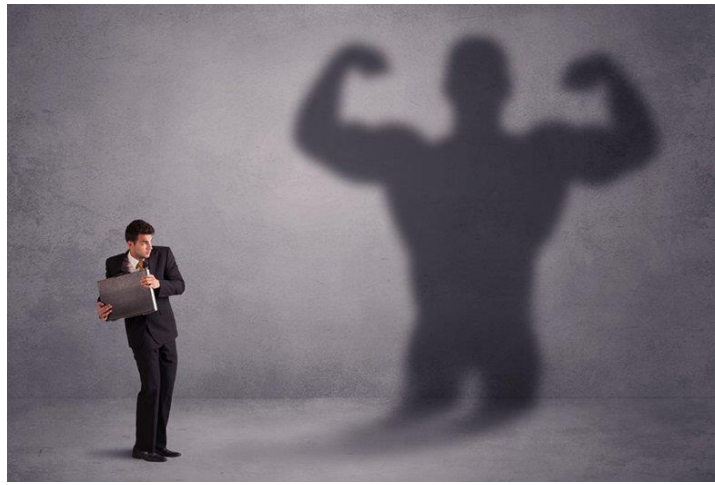


## เพราะพวกเขาตัวใหญ่หรือเป็นฉันทัวเล็กเกินไป?



ที่มารูปภาพ : <https://info.getadministrate.com/blog/common-strategy-small-companies>

“คุณเคยรู้สึกไหมว่าเราเป็นใครกัน เป็นแค่ฝุ่นละอองในจักรวาลอย่างนั้นหรือ? ในขณะที่เรากำลังอยู่บนโลกและยังไม่ได้เริ่มสร้างยานอวกาศ แต่คนอื่นกลับไปถึงดาวอังคารหรือดาวพฤหัสบดีกันแล้ว..”

ในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ผู้คนต่างก็ให้คุณค่ากับความสำเร็จและการเป็นที่หนึ่ง ไม่บรรทัดที่สังคมหยิบยื่นมาให้กลายเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดว่าใครก็ตามที่ทำได้ตามมาตรฐานกำหนดจะกลายเป็นความบกพร่องของสังคมนั้น ๆ และถูกทอดทิ้งเอาไว้ข้างหลัง เมื่อความผิดหวังคืบคลานเข้ามาจนเริ่มเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นก็เกิดเป็นความรู้สึกไร้คุณค่า ราวกับขนาดตัวค่อย ๆ หดเล็กลงเมื่ออยู่ท่ามกลางผู้คนที่ยิ่งใหญ่ไป ด้วยความสามารถ เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น?

ในทางจิตวิทยาสามารถอธิบายด้วยแนวคิดที่เรียกว่า 4 Life Positions หมายถึง ทศนคติแห่งชีวิต 4 แบบ ที่มนุษย์เราใช้มองตนเองและมองผู้อื่น อันมีสาเหตุหลักมาจากประสบการณ์ในวัยเด็ก ซึ่งหล่อหลอมจิตใจของเราให้เกิดเป็นความรู้สึกที่ดีและไม่ดีต่อตนเอง ตัวอย่างเช่น หากคุณอยู่ในสังคมที่มองว่าการทำผิดพลาดเป็นความผิดร้ายแรง คุณก็จะเกิดความรู้สึกด้านลบต่อตนเอง มองว่าตนเองไม่เอาไหนและสมควรถูกลงโทษ แต่หากคุณอยู่ในสังคมที่มองว่าการทำผิดพลาดในบางครั้งถือเป็นบทเรียนของชีวิต คุณก็จะไม่รู้สึกล้มเหลว ไม่มองว่าตนเองบกพร่องหรือด้อยคุณค่ากว่าผู้อื่น โดยแนวคิดดังกล่าวก็จะประกอบไปด้วย

1. I'm Not OK, You're OK (ฉันด้อย แต่คุณดี) ผู้ที่มีมุมมองเช่นนี้จะรู้สึกว่าตนเองตัวเล็กกว่าความเป็นจริง ไม่มีความมั่นใจในตนเอง คิดว่าตนไร้ความสามารถ เป็นคนล้มเหลว ส่วนผู้อื่นตัวใหญ่ยักษ์และเก่งกาจจนไม่สามารถแม้แต่จะแหงนหน้าขึ้นมอง รู้สึกว่าตนด้อยคุณค่าเกินกว่าจะเข้าไปทำความรู้จักหรือเป็นเพื่อนกับคนอื่น ๆ

2. I'm Not OK, You're Not OK (ฉันด้อย คุณก็ด้อย) ผู้ที่มีมุมมองเช่นนี้จะรู้สึกว่าตนเองไร้ศักยภาพ ส่วนผู้อื่นก็ไม่ได้มีดีไปกว่าตนนัก มักจะมองโลกในแง่ลบ ไม่มีความกระตือรือร้น ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ไม่สามารถรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ ในระยะยาวอาจส่งผลให้สุขภาพจิตไม่ดี

3. I'm OK, You're Not OK (ฉันดี แต่คุณด้อย) ผู้ที่มีมุมมองเช่นนี้จะรู้สึกว่าตนเองตัวใหญ่ค้ำฟ้า มักจะแสดงออกในลักษณะของการยกตนข่มท่าน มองว่าคนอื่นด้อยกว่าตนเอง เพราะตนเก่งที่สุด ดีที่สุด ไม่ไว้ว่างใจให้ผู้อื่นทำงานสำคัญ ขาดความเชื่อมั่นในตัวผู้อื่น

4. I'm OK, You're OK (ฉันดี คุณก็ดี) เป็นลักษณะของคนที่มีความสุขจิตดี ผู้ที่มีมุมมองเช่นนี้มักจะมี ความมั่นใจในตนเอง มองว่าตนเองมีศักยภาพมากพอในการทำเรื่องที่ดีตนถนัด ในขณะที่เดียวกันก็มองว่าผู้อื่นเก่งพอที่จะทำงานที่พวกเขาถนัดด้วย มีความเข้าใจว่าทุกคนต่างก็มีจุดแข็ง-จุดอ่อนเป็นของตนเอง ยอมรับในความสามารถของผู้อื่น รู้จักให้เกียรติผู้อื่น พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองให้เป็นเราในรูปแบบที่ดีขึ้นเสมอ

ในเมื่อไม่มีใครบนโลกใบนี้สมบูรณ์แบบพร้อมไปเสียทุกอย่าง เราทุกคนต่างก็เคยทำผิดพลาด มีบางเรื่องที่ทำไม่ได้ และมีบางสิ่งที่ไม่ถนัด วิธีที่ดีที่สุดในการปลดปล่อยความรู้สึกดังกล่าวก็คือ การกลับมามองเห็นคุณค่าในตนเอง และเรียนรู้ที่จะชื่นชมยินดีไปกับความสำเร็จของผู้อื่นด้วย โดยมุมมองแบบ I'm OK, You're OK ก็ จะสัมพันธ์กับการมี Self-Esteem ที่แข็งแรง เพราะในโลกของความเป็นจริงไม่ว่าจะเป็นคนที่ตัวใหญ่หรือตัวเล็ก เราต่างก็มีพื้นที่ที่เหมาะสมกับตนเองด้วยกันทั้งสิ้น ลองจินตนาการดูว่าเราทุกคนก็เป็นเหมือนกับชิ้นส่วนของจิ๊กซอว์ที่มีลักษณะและสีสันแตกต่างกันออกไป แต่เมื่อนำมาประกอบรวมเข้าด้วยกัน เมื่อทุกคนได้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ผลลัพธ์ก็คือจิ๊กซอว์ทุกชิ้นสามารถประสานกันได้อย่างพอดีพอดี หากขาดชิ้นใดไปภาพรวมผลงานก็จะออกมาไม่สมบูรณ์แบบ เพราะเราทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของโลกใบนี้เสมอ อยากรู้สึกกลัวที่จะรู้แตกต่าง แม้ว่าเส้นทางของเราอาจไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบเหมือนคนอื่น ๆ แต่เส้นทางของเรามันอาจจะโรยด้วยกลีบดอกทานตะวันแทนก็ได้



ที่มารูปภาพ : <https://allauthor.com/quotes/5927/>

“ไม่ใช่ทุกคนที่จะทำในสิ่งที่ยิ่งใหญ่ได้ แต่สิ่งที่ทุกคนทำได้ คือการทำสิ่งเล็ก ๆ ด้วยความรักอันใหญ่ยิ่ง”

**แหล่งอ้างอิง:**

Pobpad. (ม.ป.ป). *Self Esteem การเห็นคุณค่าในตัวเองที่สร้างได้*. สืบค้น 27 มกราคม 2564,

จาก <https://www.pobpad.com/self-esteem-%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%93%E0%B8%84%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B9%80%E0%B8%AD>

ประคัลภ์ ปิ่นทพลั้งกูร. (2011). *I am OK, You're OK*. สืบค้น 27 มกราคม 2564,

จาก <https://prakal.com/2011/08/19/i-am-ok-you%E2%80%99re-ok/>

The Potential. (2018). *UNIQUE IS BETTER THAN PERFECT : เป็นตัวเองดีที่สุด*. สืบค้น 27 มกราคม 2564,

จาก <https://thepotential.org/family/unique-is-better-than-perfect/>

สันศนีย์ ทองแย้ม. (ม.ป.ป). *การสื่อสารเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการทำงาน*. สืบค้น 27 มกราคม 2564,

จาก <http://osm.odd.go.th/knowledgePDF/PDF/KN1/>

สุธนึ ลิกกะไชย. (2555). *ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สืบค้น 27 มกราคม 2564,

จาก <http://ir.swu.ac.th/xmlui/handle/123456789/3926>