

7 อุปนิสัย

ปวีณา เครือนิล

ชนก ท่วมจร

คำสำคัญ : 7 Habits, 7 อุปนิสัย, ประสิทธิภาพ



ภาพที่ 1 กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในงานวัน For U & For Me @BLPD เรื่อง 7 อุปนิสัยของผู้มีประสิทธิผลสูง

กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2553 ในงานวัน Kick off KM ของสำนักพัฒนาศักยภาพนักวิทยาศาสตร์ห้องปฏิบัติการ (พศ.) เพื่อให้ความรู้ในหลักการของ 7 อุปนิสัยของผู้มีประสิทธิผลสูง ซึ่งเป็นเนื้อหาจากหนังสือเรื่อง The 7 Habits of Highly Effective People เขียนโดย Stephen R. Covey ในปี ค.ศ. 1989 ซึ่ง ปวีณา เครือนิล และชนก ท่วมจร (วิทยากร) ได้เข้าร่วมการฝึกอบรมในเรื่องนี้จากสถาบัน Pacrim ซึ่งเป็นสถาบันแห่งเดียวในประเทศไทยที่ได้รับการรับรองหลักสูตรนี้ โดยได้รับการสนับสนุนจากระบบข้าราชการผู้มีผลสัมฤทธิ์สูง (High Potential and Performance System, HiPPS) ของสำนักงาน กพ. และได้นำความรู้ที่ได้มาเผยแพร่ให้กับบุคคลากร พศ. และผู้เข้าร่วมงานจากโครงการและสำนักอื่นๆ ของกรมวิทยาศาสตร์บริการ มีเนื้อหาโดยย่อดังนี้

โดยทั่วไป การนำ 7 อุปนิสัยของผู้มีประสิทธิผลสูงมาประยุกต์ใช้ เป็นเรื่องยาก เพราะคนเรานั้นมักยึดติดกับนิสัยเดิมของตนเอง การสร้างนิสัยใหม่นั้นจำเป็นต้องมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1. ความรู้ความเข้าใจ 2. การฝึกทักษะ 3. ความต้องการ สิ่งหนึ่งที่เป็นส่วนสำคัญคือ “Paradigm” หรือ กรอบความคิด ได้แก่ สิ่งที่เรามอง เข้าใจ ตีกรอบจากประสบการณ์ส่วนตัวของเรา การเกิด “Paradigm Shift” หรือการเปลี่ยนกรอบความคิดใหม่ให้เป็นแบบที่มีประสิทธิผล จึงเป็นเรื่องสำคัญ



ภาพที่ 2 กิจกรรมการเปิดใจ (Open Mind) ที่จัดให้ผู้เข้าฟังบรรยายร่วมกันเปิดใจ เพื่อการยอมรับและเข้าใจถึง Paradigm shift

7 อุปนิสัยของผู้มีประสิทธิผลสูง ได้แก่

Habit 1 Be Proactive (บี โปรแอคทีฟ) เป็นอุปนิสัยของการเลือกตอบสนอง เมื่อมีสิ่งเร้า พฤติกรรมแบบโปรแอคทีฟจะนึกถึงอิสรภาพในการเลือก ยอมรับการตัดสินใจ ยอมรับในผลของการตัดสินใจนั้น และการเลือกวิธีการใช้ภาษาให้เหมาะสม

Habit 2 Begin with the end in mind (เริ่มต้นด้วยการกำหนดเป้าหมาย) เริ่มสร้างเป้าหมายทางจิตใจก่อน ส่งเสริมจิตใจให้เกิดความเข้มแข็ง แน่วแน่ แล้วค่อยลงมือกระทำ เลือกทางที่จะทำ สมมุติผลลัพธ์ที่จะเกิดเพื่อให้เกิดแรงจูงใจ

Habit 3 Put first thing first (ทำสิ่งที่สำคัญก่อน) ต้องเริ่มจัดระเบียบ แบ่งงานเป็นส่วนที่สำคัญหรือเร่งด่วน และให้ความสำคัญกับการทำงาน พยายามวางแผนงานให้เป็นงานสำคัญแต่ไม่เร่งด่วน มีการวางแผนการทำงานรายวัน รายสัปดาห์ให้มีประสิทธิผล

Habit 4 Think win-win (คิดแบบ ชนะ-ชนะ) เป็นอุปนิสัยของผลประโยชน์ร่วมกัน กรอบความคิดของผลประโยชน์มี 6 แบบ ได้แก่ lose-win, lose-lose, win-lose, win-win, win only, win-win or no deal การทำงานร่วมกันควรมีความคิดแบบ ชนะ-ชนะ เพื่อแสวงหาประโยชน์ร่วมกัน สร้างความใจกว้าง มีสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นในระยะยาวและมีประสิทธิผล

Habit 5 Seek first to understand, then to be understood (เข้าใจผู้อื่นก่อน แล้วจึงให้ผู้อื่นเข้าใจเรา) เป็นอุปนิสัยของการเข้าใจซึ่งกันและกัน อุปนิสัยนี้เน้นการสื่อสารโดยการฟัง โดย Paradigm แบบมีประสิทธิผล คือ การฟังด้วยความตั้งใจที่จะเข้าใจ มุ่งเน้นที่ผู้พูด เจตนาที่จะฟังด้วยหัวใจ โดยหยุดแนวโน้มที่จะตอบจากอัตตชีวะประวัติ

Habit 6 Synergize (ผนึกพลังประสานความต่าง) เป็นอุปนิสัยของการร่วมมือกันอย่างสร้างสรรค์ การร่วมมือกันต้องเข้าใจถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล การนำความแตกต่างของแต่ละบุคคลมารวมกัน และร่วมมือกันทำงานจะทำให้เกิดสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ที่มีคุณค่ามากกว่าการแยกกันทำงาน การร่วมมือกันอย่างสร้างสรรค์อาศัยความไว้วางใจสูงและการลงมือลงแรงร่วมกันที่สูงมาก ซึ่งต้องอาศัยอุปนิสัยที่ 4-5 ส่วนผลลัพธ์ของ synergize ก็คือ third alternative ที่ดีกว่าของเธอและของฉัน ซึ่งเป็นนวัตกรรมใหม่

Habit 7 Sharpen the saw (ลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ) เป็นอุปนิสัยของการเติมพลังชีวิต การที่จะสามารถทำอุปนิสัยที่ 1-6 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลนั้นต้องเติมพลังชีวิตใน 4 มิติของชีวิตให้เกิดความสมดุล ได้แก่

1. กายภาพ เช่น การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด
2. สังคม/อารมณ์ เช่น การทำงานร่วมกับผู้อื่น การทำ CSR
3. สติปัญญา เช่น การอ่านหนังสือ การเขียน
4. จิตวิญญาณ เช่น การทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อตัวเอง การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ



ภาพที่ 3 บรรยากาศของผู้ร่วมงาน ที่แสดงถึงความมุ่งมั่น ตั้งใจ ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

อุปนิสัยที่ 1-3 เป็นเรื่องของชัยชนะส่วนตัว ที่แต่ละคนจะต้องทำให้ได้ก่อนที่จะเกิดชัยชนะส่วนรวมได้แก่อุปนิสัย 4-6 ส่วนอุปนิสัยที่ 7 เป็นการเสริมสร้างพลังชีวิตให้กับตัวเอง การนำ 7 อุปนิสัยของผู้มีประสิทธิผลสูง มาปฏิบัติต้องทุ่มเททั้งเวลาและความพยายาม พัฒนาการเรียนรู้ไปเป็นอุปนิสัยในชีวิตประจำวัน หลักสูตรนี้เป็นการสร้างคุณลักษณะหรือรากฐานของความสำเร็จ โดยมุ่งเน้นพัฒนาทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

เอกสารอ้างอิง

1. The 7 Habits of Highly Effective People. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 24 มีนาคม 2553] เข้าถึงได้จาก http://ee.sharif.edu/~commi/Comm1_files/SevenHabits.pdf

สำนักพัฒนาศักยภาพนักวิทยาศาสตร์ห้องปฏิบัติการ

กรมวิทยาศาสตร์บริการ

โทร. 0 2201 7453

E-mail : paweena@dss.go.th

มีนาคม 2553