

คนมีพิษ 3 พวก....ที่ควรสะสาง (5ส) ออกไปจากชีวิต

นำเสนอเมื่อ : 31 ก.ค. 2552

อ.ดร.ลิเลียน กลาส ผู้เขียนหนังสือ "คนที่เป็พิษ" กล่าวว่า บ้านที่ดีต้องอาศัยการทำความสะอาด และนำขยะออกไปทิ้ง, ชีวิตคนเราก็ต้องการการทำความสะอาด และนำขยะออกไปทิ้งเช่นกัน

ชีวิตคนเราอดที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับคนรอบข้างไม่ได้ ทั้งคนใจดีและคนใจร้าย, คนส่วนใหญ่ไม่ได้ดีหรือเลวไปเสียทุกเรื่อง

ทวา... เพื่อนใจร้ายหลายคนส่งผลทำลายสุขภาพมากกว่ามลภาวะทางกายภาพ เช่น บุหรี่ การดื่มหนัก ฯลฯ จึงควรเรียนรู้ว่า เพื่อนประเภทใดที่ควรสะสางออกไป

เพื่อนที่ควรทำ '5ส' ข้อแรก คือ "สะสาง" ออกไปจากชีวิต ในความเห็นของอาจารย์เซอร์ซิล ริชาร์ดสัน ที่ปรึกษาด้านการวางแผนชีวิตได้แก่

- **(1) พวกชอบกล่าวโทษ** > โทษทุกคนทุกเรื่อง (ยกเว้นตัวเอง) บ่นว่าคนอื่นไปหมด ประเภท "ชาตินี้ขอเป็นฝ่ายค้าน" ทำให้คนรอบข้างมองโลกในแง่ร้าย และไม่กตัญญูรู้คุณ
- **(2) พวกชอบดูถูกคนอื่น** > ดูดกลืนความดีทุกอย่างเข้าตัวเอง สรรเสริญเียนยอตัวเองทุกเรื่อง ทุกประเด็น ทำให้คนรอบข้างรู้สึกแย่ไปหมด
- **(3) พวกชอบฉีกหน้า** > มีความสุขกับการขุดคอ เบรคคนอื่น เหยียบย่ำซ้ำเติมคนอื่น ชอบความสุขบนความทุกข์ของคนอื่น หรือมีความสุขกับการทำลาย ทำให้คนรอบข้างรู้สึกแย่ไปหมดเช่นกัน

...

อ.ดร.ลิเลียน กลาส แนะนำให้สะสางคน 3 กลุ่มนี้ตรงกันพอดู เพียงแต่เรียกชื่อต่างกันไป คือ **พวกคู่แข่ง (จอมริษยา), พวกชอบจูนจาน** (แสร้งไปทุกเรื่อง ประเภทว่า ชาย ดีหมด คนอื่นเลวหมด), และ**พวกบั่นทอนจิตใจ** (ทำลายขวัญและกำลังใจ)

อาจารย์ทั้งสองท่านมีความเห็นตรงกันคือ 'We are what our friends are.' = "เราเป็น(หรือจะเป็น)แบบที่เพื่อนเราเป็น" นั่นคือ ยิ่งคบใครนานเท่าไร นิสัยใจคอก็ยิ่งโน้มเอียงไปทางคนๆ นั้น

อาจารย์ท่านหนึ่งกล่าวไว้ดี คือ ถ้าอยากรู้ว่า ใครเป็นคนแบบไหน ดีหรือไม่ ให้ดูจากเพื่อนสนิทหลายๆ คนของคนๆ นั้น

เรื่องสำคัญคือ ถ้าใครทำให้เรารู้สึกโมโห หงุดหงิด หรือหดหู่เป็นประจำ... ควรปรึกษาหารือกับญาติสนิทมิตรสหายที่ไวใจได้ เพื่อหาทางแก้ไข

ถ้าเป็นเพราะความไม่เข้าใจกัน หรือสื่อสารไม่ตรงกัน อันนี้พอแก้ได้ เช่น ขอให้คนกลาง(ที่ดี)เข้ามาช่วยไกล่เกลี่ย ฯลฯ

แต่ถ้าเป็นคนมีพิษ 3 ประเภทนี้แล้ว การสะสางออกไปจากชีวิตน่าจะเป็นการดี เพราะคนมีพิษมักจะมีผลเสียต่อสุขภาพได้ไม่น้อยกว่าสารพิษอื่นๆ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มหนัก ฯลฯ

ขอบคุณข้อมูลจาก นพ.วัลลภ พรเรืองวงศ์ โรงพยาบาลห้างฉัตร ลำปาง / www.thaiblogonline.com