

## เหนือฟ้ายังมีฟ้า..!!!

นำเสนอเมื่อ : 25 ม.ค. 2552

## คนยกตนข่มท่าน

มีคนจำกัดคำนิยามของคนยกตนข่มท่านไว้ว่า.....

" การยกตนข่มผู้อื่นเป็น ทางออกของคนที่มีปมด้อย และมีความรู้สึกต่ำต้อยกว่าคนอื่น จึงพยายามแสดงออกถึงสิ่งที่คิดว่าเป็น จุดเด่นของตัวเอง แต่แสดงออกในเชิงโอ้อวด เพื่อลดความรู้สึกด้อยในใจ และยกความสำคัญของตัวเองให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งมัก สร้างความรำคาญใจให้คนรอบข้าง เป็นนิสัยที่ทำลายสัมพันธภาพ และอาจก่อให้เกิดศัตรูได้ "

และเมื่อมีผู้ยกตนข่มท่าน ก็จำเป็นที่จะต้องมีเหยื่อ คือคนที่โดนข่ม คนเขียนได้จำกัดความรู้สึกของคนที่ถูกข่มไว้ว่า

" ไม่มีใครหรอกที่ชอบฟังคำพูดเชิงยกตัวเหนือคนอื่น อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง ยิ่งพูดในลักษณะข่มผู้อื่นด้วยแล้ว ยิ่งสร้างความรู้สึกไม่เป็นมิตรให้เกิดขึ้นได้ง่าย "

### การแก้ไข

แต่ถ้าจะแก้ไข ต้องอาศัยคนที่มีอำนาจสูงกว่า  
หรือคนที่มีบุญคุณและมีความเป็นผู้ใหญ่มากกว่า  
เป็นผู้ตักเตือนด้วยความเมตตาและหวังดี  
ส่วนคนรอบข้างก็อาจช่วยปรับพฤติกรรมด้วยการไม่สนใจ  
ไม่แสดงความคิดเห็น  
ไม่เช่นนั้นจะกลายเป็นการเสริมแรงให้นิสัยดังกล่าวคงอยู่ต่อไป

สำหรับคนที่มีนิสัยชอบยกตนข่มท่าน  
ก็คงต้องพยายามปรับปรุงตัวเองด้วย อาจใช้วิธีเตือนสติ  
บอกยากับตัวเองว่าคุณร่อยแร่แถมใจว่าคุณมีดีอะไร  
ไม่จำเป็นต้องแสดงให้คนอื่นรู้  
ให้เขารับรู้ด้วยตัวเองหรือรับรู้จากคนอื่น  
จะเพิ่มความนิยมชมชอบได้มากกว่า  
แต่ถ้าไม่มีใครรู้ก็มีเรื่องที่คุณจะต้องไปแคร์ ถ้าคุณแคร์  
แสดงว่าคุณให้ความสำคัญกับคนอื่นมาก  
จนยอมให้คนอื่นมีอิทธิพลเหนือความรู้สึกของคุณ  
ให้พยายามสร้างความรู้สึกพอใจ  
เต็มอิมและภาคภูมิใจกับสิ่งที่คุณเป็น และสิ่งที่คุณมีอยู่  
อย่าดูถูกตัวเอง  
เพราะคนที่ดูถูกตัวเองก็มักจะคิดว่าคนอื่นจะดูถูกคุณไปด้วย  
ถ้าคุณปรับความคิดของคุณได้  
คุณก็จะปรับพฤติกรรมของคุณได้เช่นเดียวกัน.....