

บุคลิกภาพ? ต้องอัปเดต!

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

บุคลิกภาพ' ต้องอัปเดต!



เรื่อง : ประณม ดาวเวช สถาบันพัฒนาบุคลิกภาพ จอห์น โรเบิร์ต พาวเวอร์ส
บุคลิกภาพก็เหมือนกับทุกๆ เรื่อง ที่ปล่อยให้มันไป ก็สนิทจับ บางทีก็ต้องอึดใจกันบ้าง
ถามว่าทำไมไม่ต้องมีการอึดใจด้วย ก็เพราะว่าเรื่องของบุคลิกภาพนั้น

เป็นเรื่องของการควบคุมและกำหนดการแสดงออกหรือพฤติกรรมบางอย่างของเราเอง ให้แสดงออกอย่างเหมาะสมและสวยงาม แต่บ่อยครั้งที่คนเราความใจตัวเอง ชอบทำอะไรที่มันง่าย ๆ สนบาย ๆ จนอาจเหลือเฟือมีได้ดูแลตนเองให้ดูดี มีเสน่ห์ และน่ารักดังที่เคยเป็นมา หรือบางคนรักความก้าวหน้า อยากเรียนรู้อยากปรับปรุงตนเองให้ดูดียิ่งขึ้น ทั้งหมดนี้จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่ดิฉันต้องชักชวนท่านผู้อ่านมารูจักวิธี "อึดใจ" กรุณาอ่านตามดังต่อไปนี้

1. จัดระเบียบตัวเอง

บางทีความเหนื่อยล้าในชีวิตเกิดขึ้นก็เพราะเราใช้ชีวิตของตัวเองให้ยุ่งเหยิงไปหมด วิธีที่ง่ายที่สุดที่จะหลุดจากความเหนื่อยล้าก็คือหันกลับมาจัดระเบียบชีวิตตัวเอง เรื่องแรกที่ต้องจัดการก็คือ **การบริหารเวลา** **บริหารความสุข** และ**บริหารสัมพันธ์ภาพ** **บริหารเวลา** ได้ดีจะช่วยให้มีเวลาพักผ่อน สบ ฟอนคลาย และคิดอะไรใหม่ๆ ได้อีกมาก นั่นจะทำให้คุณดูสดชื่นอยู่ตลอดเวลา ตื่นตัวรอบรู้ สติปัญญาฉับไว มีความโดดเด่นยิ่งกว่าใครๆ และที่สำคัญ อะไรที่เป็นความรับผิดชอบหรือรับปากไว้ไม่เคยผิดพลาดหรือดูพรองความรับผิดชอบเลยสักครั้ง

บริหารความสุข เป็นก็จะไม่เครียด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่อ่อนเพลีย อย่าลืมนึกว่าความสุขอยู่ที่ใจของเราเอง หากรู้จักที่จะพึงพอใจ ฟอนคลายกายใจ มองโลกในแง่ดี มีความยืดหยุ่น มีการเรียนรู้ ความสุขก็จะอยู่กับตัวเองได้ง่าย ได้มาก และตลอดเวลา

บริหารสัมพันธ์ภาพ ได้ดี ก็จะมีข้อได้เปรียบคนอื่นอยู่ แต่ไม่ได้หมายความว่าความจะได้เปรียบนี้ไปเอาเปรียบคนอื่นเขา คนที่มีเพื่อนฝูงมาก รู้จักคนเยอะ หรือเข้ากับคนได้ง่าย นี่แหละค่ะที่เราเรียกว่าสุดยอดนักบริหารสัมพันธ์ภาพ

2. เติมความเชื่อมั่นในตนเอง

ชีวิตรอบตัวอาจมีการแข่งขันสูง มีตัวเปรียบเทียบเยอะ และคลื่นลูกใหม่ๆ ก็ทยอยซัดเข้ามา แต่อย่าลืมนึกว่า ยิ่งยิ่งแกก็ยิ่งเปิด สิ่งที่ต้องดำรงไว้ก็คือความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะสิ่งนี้จะช่วยให้คุณเจอใจไหนไปจากห้องซึ่งแห่งปัญหา ความกลัว ความกังวล และความทุกข์ได้ ก่อนจะมีหัวใจตัวเอง ต้องแน่ใจว่าตัวเองมีคุณสมบัติ เช่น มีความรู้ที่รอบและลึก ซึ่งความรู้ที่แน่นับวันมันมีแต่จะเพิ่มขึ้น อย่ายึดติดอยู่กับความรู้เก่าๆ ต้องหาความรู้ใหม่ๆ เสริมให้ตัวเอง ดังนั้น จงหาเวลไปอบรม เรียนต่อ เรียนเสริม อ่านหนังสือ หรือเดินทางทัศนศึกษาเสียบ้าง เพื่อขยายความรู้และความสนใจใหม่ๆ เพิ่มเติมให้กับตัวเอง

นอกจากนี้ รูปร่างที่ดี ประสบการณ์ที่มาก มีตรีไมตรีที่ไม่มีจำกัด ก็จะทำให้คุณดูโดดเด่น เป็นที่ดึงดูดใจ นำคบค้าสมาคมได้ คนที่ได้รับการยอมรับว่ามีความโดดเด่น เป็นที่สนใจ และมีความต้องการคบหาด้วย ล้วนได้รับความมั่นใจเพิ่มเติมจากปฏิกริยาภายนอกเหล่านี้ได้ทั้งสิ้น

3. มีอารมณ์ขัน

ยิ้มๆ กับชีวิตบางสิ่ง

คงเคยได้ยินกันนะคะ ว่า **"โลกมีไว้เหยียบ ไม่ได้มีไว้แบก"** หลายคนเป็นนักแบกโลก ก็เลยช่างวิตก เครียด สติแตก หนำนี้ว่าความอดทนอดกลั้นเวลา โดยหาว่าไม่ว่าบุคลิกภาพกำลังแย่ หนักกว่าคนก็คือ ปล่อยให้ปล่อยตัวเพราะมีแต่ความคิด ก็น่าไม่ได้ นอกเหนือจากนี้ เหม่อลอย เลื่อนลอย หรือไม่ก็อวนผละ จงกลับมาอารมณ์ขันกับชีวิต กับผู้คน และกับตนเอง

อารมณ์ขันเหมือนวิตามินบำรุงใจ มันจะนำความสุขขึ้น สดใส และฟอนคลายมาให้ ทำให้เป็นคนที่มีชีวิตชีวา ร่าเริง นำคบ ภายนอกจะเป็นคนกระฉับกระเฉง กระตือรือร้น ไม่เกียจคร้าน ไม่คร่ำครวญ

พออารมณ์ไม่เครียด สมองไม่คร่ำครวญ ความฉลาดปราดเปรื่องก็จะตามมา โดยเฉพาะไหวพริบในการจัดการกับปัญหา คุณก็จะกลายเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ เป็นตัวแทนขององค์กรที่องค์กรภูมิใจ เป็นเพื่อนที่นายอยู่ไกล เป็นสมาชิกในครอบครัวที่เป็นยาบำรุงอารมณ์ของครอบครัว

ฟังระลึกไว้ว่า คนที่มีอารมณ์ขันไม่โชคนตลกไปกษา แต่เป็นคนยิ้มง่าย อารมณ์ดี เห็นใจคนอื่น เปิดกว้าง พร้อมรับฟังคนอื่น และเห็นปัญหาได้หลายมุม เขาจึงไม่ยึดติด ไม่เคร่งเครียด เพราะรู้จักปัญหาและเห็นทางในการแก้ไขปัญหาด้วย จึงแทบไม่มีเรื่องใดที่เป็นปัญหาของเขาเลย เขายิ้มได้กับทุกคน หัวเราะให้กับทุกเรื่อง และทุกวันเขาเหยียบโลกเล่นอย่างอารมณ์ดี

4. สนุกกับการเรียนรู้พฤติกรรมของมนุษย์

พูดง่าย ๆ ว่า **ควรรู้จักและเข้าใจชีวิต** ที่จริงชีวิตก็ไม่ได้ต้องการอะไรมากมาย แต่คนมักสร้างเงื่อนไขมากมายให้เกิดขึ้นด้วยตัวเอง และเกิดขึ้นในหมู่มนุษย์ด้วยกัน

หากเป็นชาวพุทธ ก็โปรดทราบ ว่า ชีวิตตั้งอยู่บนหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ มีเกิด มีเสื่อม และมีทรุด จนสุดท้ายก็สิ้นสลายไป ทั้งตัวชีวิตเอง ลาภ ยศ สรรเสริญ สังขาร การงาน ฯลฯ

เมื่อชีวิตมันเคลื่อนของมันไปอย่างนี้ การมองเห็นก็ต้องเห็นตามการเคลื่อนนี้ ยอมรับ เข้าใจ และไม่ตีโพยตีพายต่อการเปลี่ยนแปลงที่มีเหตุปัจจัยให้เกิด หากไม่ยอมให้เกิดก็ต้องป้องกันเหตุแห่งความเสื่อม เหตุแห่งความทุกข์ และเหตุแห่งความเปลี่ยนแปลงให้ดีๆ

5. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

คนก็เช่นเดียวกัน เขาเติบโตมาจากบ่าหลอมที่ต่างกัน แต่ถึงกระนั้นทุกคนก็แหวกว่ายอยู่ในกระแสชีวิต ที่ต่างก็มีความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็เลสและตัดเหวี่ยงเคลื่อนอยู่เหมือนกัน บ้างคนน่ารัก บ้างคนไม่น่ารัก บ้างคนน่าสงสาร บ้างคนไม่น่าคบ ฯลฯ สารพัดจะมี แต่เขาเป็นอย่างไรเพราะเหตุใด เราควรรู้โทษภัยและยอมรับเขาด้วยท่าทีอย่างไร ควรปะทะ หลีกเลียง ช่วยเหลือ หรือตีตัวออกห่างอย่างไร ล้วนเป็นทักษะชีวิตที่ต้องอาศัยความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์เป็นรากฐานทั้งสิ้น รวมไปถึงความเข้าใจในพฤติกรรมของตัวเองด้วย

6. สุขภาพเป็นต้นทุนของทุกสิ่งทุกอย่าง รวมทั้งบุคลิกภาพด้วย

สุขภาพดี บุคลิกภาพก็ดี อารมณ์ก็ดี อนาคตก็ดี

สุขภาพมีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ลึกไปกว่านั้นก็เป็นสุขภาพจิตหรือวิญญาณ ที่รู้จักอิม เต็ม สงบ สะอาด และสว่าง

สุขภาพกายเป็นสิ่งแรกที่ดูแล เพราะร่างกายของคนเรานั้น เสื่อมง่าย ป่วยง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย และเกิดโรคร้าย

ต้องรู้จักกินอาหารให้ดี ให้ครบ และให้เหมาะสม ออกกำลังกายให้เป็นที่จิวิตรและด้วยความสุข ความพึงพอใจ ไม่เครียด ไม่กังวล สนบายๆ กับชีวิต หมั่นฟังธรรม ที่ภาค และช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อชกหัวใจให้สะอาด อิมเอมอยู่เสมอ

ที่สำคัญ ควรมีหนังสือสุขภาพประจำบ้านเอาไว้คอยติดตามข่าวสารด้านสุขภาพใหม่ๆ จะช่วยให้เรามีความรู้ความเข้าใจ วิธีป้องกันโรค วิธีดูแลสุขภาพตัวเอง รู้จักเลือกรับประทานอาหาร ทำให้รู้จักเตรียมตัว เตรียมการ ในการดูแลตัวเองไปจนถึงวันข้างหน้าอายุเสมอ

อาจไม่ยาก แต่ยุ่งหน่อย **แต่อย่าทอดทิ้งเพราะคิดว่า "ทำไม่มันยุ่งยากจัง" นะคะ เพราะผลที่จะได้รับกลับนั้น...คุ้มแสนคุ้ม!!**