

กรอบที่ 11
ปัญหาบุคลิกภาพ

รหัส 3110	คนชอบยกตนข่มท่าน
รหัส 3111	คนชอบแก๊ตัว
รหัส 3112	คนนิ่งอยู่
รหัส 3113	คนชอบบด
รหัส 3114	คนเจ้าระเบียบ
รหัส 3115	คนดื้อเงียบ
รหัส 3116	คนโน้มโหรร้าย
รหัส 3117	คนชอบคิดมาก
รหัส 3118	คนชอบโกรก
รหัส 3119	คนเก็บกด
รหัส 3120	การพัฒนาบุคลิกภาพ
รหัส 3121	อีกิว

รหัส 3110 คนชอบยกตนข่มท่าน

อมราคุล อินโوخานนท์*

การยกตนข่มผู้อื่นเป็นทางออกของคนที่มีปมดื้อย แผลมีความรู้สึกต่ำต้อยกว่าคนอื่น จึงพยายามแสดงออกถึงสิ่งที่คิดว่าเป็นจุดเด่นของตัวเอง แต่แสดงออกในเชิงโอ้อวด เพื่อลดความรู้สึก ด้อยในใจ และยกความสำคัญของตัวเองให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งมักสร้างความรำคาญใจให้คนรอบข้าง เป็นนิสัยที่ทำลายสัมพันธภาพ และอาจก่อให้เกิดศัตรูได้

ไม่มีใครรอที่ชอบฟังคำพูดเชิงยกตัวเห็นอกคนอื่น ขาดอ้างสรรพคุณเกินจริง ยิ่งพูดในลักษณะบ่มผู้อื่นด้วยแล้ว ยิ่งสร้างความรู้สึกไม่เป็นมิตรให้เกิดขึ้นได่ง่าย

แต่ถ้าจะแก้ไขต้องอาศัยคนที่มีอำนาจสูงกว่า หรือคนที่มีบุญคุณและมีความเป็นผู้ใหญ่มากกว่า เป็นผู้ตักเตือนด้วยความเมตตาและห่วงดี ส่วนคนรอบข้างก็อาจช่วยปรับพฤติกรรมด้วยการไม่สนใจ ไม่แสดงความชื่นชม ไม่เข่นนั่นจะกลายเป็นการเสริมแรงให้นิสัยดังกล่าวคงอยู่ต่อไป

สำหรับคนที่มีนิสัยชอบยกตนข่มท่าน ก็คงต้องพยายามปรับปรุงตัวเองด้วย อาจใช้วิธีเดือนสติ บอกบัญ กับตัวเองว่าคุณรู้อยู่แล้วว่าคุณมีดีอะไร ไม่จำเป็นต้องแสดงให้คนอื่นรู้ ให้เขารับรู้ด้วยตัวเองหรือรับรู้จากคนอื่น จะเพิ่มความนิยมชมชอบได้มากกว่า แต่ถ้าไม่มีใครรู้ก็มิใช่เรื่องที่คุณจะต้องไปแคร์ถ้าคุณแคร์แสดงว่าคุณให้ความสำคัญกับคนอื่นมากจนยอมให้คนอื่นมีอิทธิพลเหนือความรู้สึกของคุณให้พยายามสร้างความรู้สึกพอใจ เต็มอิ่ม และภาคภูมิใจกับสิ่งที่คุณเป็น และสิ่งที่คุณมีอยู่อย่างลูกตัวเอง เพราะคนที่ดูถูก ตัวเองก็มักจะคิดว่าคนอื่นจะดูถูกคุณไปด้วย

ถ้าคุณปรับความคิดของคุณได้ คุณก็จะปรับพฤติกรรมของคุณได้ เช่นเดียวกัน

แต่ถ้าคุณยังมีปัญหา ไม่สามารถปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพได้ ก็ให้โทรมาปรึกษาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

รหัส 3111 คนชอบแก้ตัว

อมราภล อินโوخานนท์*

มีลักษณะนิสัยอยู่สองประเภทที่ค่อนข้างพบได้ง่ายในสังคมคือ นิสัยชอบแก้ตัวที่มักทำเพื่อปกป้องตัวเองให้พ้นพิศ และนิสัยชอบโทษคนอื่นเพื่อปัดความรับผิดชอบ

สาเหตุมักเกิดจากการเรียนรู้ด้วยแต่สมัยยังเด็ก ถ้าทำผิดต้องรับแก้ตัว ไม่เข่นนั้นจะถูกลงโทษจึงเรียนรู้ว่าต้องแก้ตัวเพื่อเอาตัวรอด หรือไม่ก็เกิดจากการเลียนแบบผู้ใหญ่มาตั้งแต่เด็ก

สาเหตุอีกประการหนึ่งคือ กลัวจะถูกคนอื่นมองว่าไม่ดี ก็เลยต้องรับโทษทางแก้ตัวหรือโทษผู้อื่นเสียก่อน บางกรณีอาจเกิดจากปมด้อยในใจ รู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอก เมื่อมีปมด้อย ก็เลยทำให้เกิดความรู้สึกไวและกระหายน้ำได้ง่ายหากมีใครสักคนว่ากล่าวทำให้ต้องรับแก้ตัวเพื่อปกป้องตัวเองขึ้นมาทันที

การแก้ไข อาจให้คนใกล้ชิดช่วยแก้ไข หรือคุณจะแก้ไขด้วยตัวเองก็ได้

ถ้าคุณยอมรับได้และคิดว่าอย่างจะพัฒนาตัวเอง ก็อาจให้คนอื่นช่วยเตือนทุกครั้งที่คุณพูดแก้ตัวเพื่อจะได้หยุดและหันมาคิดทางแก้ไข แทนที่จะแก้ตัวและโทษคนอื่น

ถ้าคุณคิดจะแก้ไขด้วยตัวเอง ให้คุณพยายามบอกกับตัวเองว่าการแก้ตัวและการโทษคนอื่นเป็นนิสัยของเด็กๆ ที่ไม่มีการสอน ถ้าอยากรู้แล้ว มองว่าคุณมีความเป็นผู้ใหญ่ มีความรับผิดชอบ และมีความมั่นคงทางอารมณ์ก็จะหยุดนิสัยเหล่านี้เสีย พยายามเตือนสติตัวเองบ่อยๆ

นอกจากนั้น ให้รู้จักหัดชุมคนอื่นบ้าง ใหร่วมวางแผนที่จะรับแก้ตัวก็ชุมหากลับไปเลยว่าเป็นความคิดหรือเป็นข้อเสนอแนะที่ดี คุณจะได้รู้จุดอ่อนหรือข้อมูลพร่องของคุณในสายตาของคนอื่นเพื่อคุณจะได้นำไปปรับปรุงต่อไป

แต่ถ้าคุณยังติดนิสัยชอบโทษผู้อื่นอยู่ หรือยกแก้กันนิสัยคนใกล้ตัวทั้งๆ ที่ใช้วิธีการที่ให้แล้วแต่ก็ไม่สำเร็จสักทีก็สามารถโปรแกรมปรึกษาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักจิตวิทยา 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3112 คนขี้อาย

เยาวนาฎ ผลิตนนท์เกียรติ*

คนขี้อายมักจะรู้สึกว่าตัวเองเป็นเป้าสายตาของคนอื่นอยู่เสมอ ไม่กล้าแสดงออกโดยเฉพาะต่อหน้าสาธารณะ เพราะกลัวพิคพลาดแล้วคนอื่นจะหัวเราะเยาะ ล้อเลียนหรือพูดจาตำหนิชี้เติมที่เป็นเช่นนี้อาจเกิดจากเมื่อเด็กๆ เคยถูกล้อเลียนบ่อยๆ หรือถูกห้ามไม่ให้ทำนั่นทำนี่อยู่เสมอทำให้ไม่กล้าทำอะไร และขี้อายมากจนโต

การแก้ไขความอายทำได้ไม่ยาก เพียงแค่ใจสู้และมีความตั้งใจจริงก็จะแก้ไขได้สำเร็จ

คนที่อายเวลาอยู่ต่อหน้าสาธารณะ เช่น เมื่อต้องออกไปยืนหน้าชั้นเรียน เป็นต้น วิธีแก้ไขคือก่อนออกไปยืนหน้าชั้นเรียนหากเกิดความกลัวต้องปลุกใจให้สู้ คิดว่าการยืนหน้าชั้นเรียนก็ไม่เสียหายตรงไหนนอกจากนี้ให้พยายามสงบสติอารมณ์ ทำใจให้นิ่งเพื่อลดความตื่นเต้น โดยหมายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ สัก 3-4 ครั้ง เมื่อไปยืนหน้าชั้นเรียนก็ให้เพ่งมองไปที่จุดใดจุดหนึ่ง ซึ่งทำให้รวมกำลังใจเช่น มองหน้าเพื่อนสนิทที่ตั้งใจฟังเป็นต้น สำหรับกรณีการถูกล้อเลียนให้อายนั้น หากไม่สนใจ ไม่แสดงกริยาโต้ตอบเพื่อนๆ ก็จะไม่สนุกและหยุดล้อเลียนไปเอง

บางคนขาดความมั่นใจในบางเรื่องทำให้ไม่กล้าแสดงออกเช่น ไม่กล้ารายงานหน้าชั้น ไม่กล้าร้องเพลงเวลาไปเที่ยวกันเพื่อนเป็นต้น ในเรื่องนี้ต้องเสริมความมั่นใจโดยพยายามแก้ไขปรับปรุงสิ่งที่เป็นจุดอ่อน เช่น ต้องศึกษาด้านคว้าข้อมูลที่จะรายงานให้มากขึ้น ร้องเพลงไม่เกรงกีดกัน ร้องเพลงกับวิทยุ หรือเทปเพลงที่บ้านบ่อยๆ เป็นต้น หลังจากนั้นต้องลองซักซ้อมให้เกิดความคล่องแคล่ว โดยอาจจะซ้อมหน้ากระจกหรือซักซ้อมกับเพื่อนก็ได้

ในบางครั้งการแสดงออกของคุณอาจจะมีข้อพิคพลาดบ้างเช่น ลืมเนื้อหาที่จะพูด แสดงทำทางไม่เหมาะสม เป็นต้น ขอรบกวนให้นำสิ่งเหล่านี้มาเป็นทุกข์จนเกิดความท้อแท้ ต้องคิดเสียว่าผิดเป็นครั้ง การปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นในครั้งต่อไปจึงจะถือเป็นเรื่องที่น่าชื่นชม การเริ่มฝึกให้เริ่มจากเรื่องที่ไม่ยากเกินไปก่อนต่อไปจึงค่อยๆ ฝึกตนเองให้มีความกล้าทำสิ่งที่ยากมากขึ้นทีละน้อย

สำหรับคนที่มีเพื่อนขี้อายก็ต้องพยายามให้กำลังใจเพื่อน เพื่อให้เกิดความมั่นใจอย่างเห็นเรื่องขี้อายของเพื่อนเป็นเรื่องตอกย้ำขันเก็บมาพูดล้อเลียน หรืออย่าคุ้ว่า ประصدประชันเพื่อนจะยิ่งหลบหน้าไม่อยากแสดงออกมากขึ้นไปอีก

หากต้องการคำแนะนำเพื่อแก้ไขปัญหานี้เพิ่มเติม อาจโทรศัพท์ขอคำปรึกษาได้ที่โทรศัพท์หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักจิตวิทยา 7 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3113 คนชอบติ

อมราภุล อินโوخานนท์*

คนชอบติ หมายถึงคนที่ค่อยจ้องแต่จะจับผิด มองเห็นแต่สิ่งไม่ดี ไม่ค่อยพอใจอะไรร้ายๆ จนกลายเป็นคนที่น่ารำคาญ พาลสร้างความหงุดหงิดให้กันรอบข้างได้

แต่การติอย่างสร้างสรรค์ก็มี เรียกว่า ติเพื่อก่อ คือติด้วยเจตนาที่หวังจะให้ผลของการดีขึ้นสมบูรณ์มากขึ้น

ถ้าคิดว่าคุณเป็นคนชอบติเพื่อก่อ อยากจะให้อาจารย์ ดีขึ้น คุณก็ควรมีเทคนิคในการติด้วยอาจจะเริ่มด้วยการพูดชื่นชมในสิ่งที่ดีของอีกฝ่ายก่อนและตามด้วยสิ่งที่อยากรู้สึกแบบไหน เช่น พร้อมๆ กันบอกเหตุผลหรือจุงใจให้เขาคล้อยตาม และอย่าลืมถามความคิดเห็นของอีกฝ่ายเสมอว่าเขาคิดอย่างไรซึ่งแสดงถึงการให้เกียรติ และพร้อมที่จะรับฟังเหตุผล ท่าทีที่แสดงออกควรสุภาพ น้ำเสียงนุ่มนวล และพูดกันสองคนอย่าทำให้เขารู้สึกอับอายเสียหน้า วิธีการนี้จะทำให้คนถูกติไม่ต่อต้าน แต่จะรู้สึกขอบคุณและยินดีที่จะทำตาม

แต่ถ้าคุณเป็นคนช่างติพรางเพรื่อ เอาแต่พูดถึงความไม่ดีของคนอื่น หรือติไม่เลือกคนเป็นนิสัยก็ต้องปรับปรุงตัวเอง เช่น

- เลือกติเฉพาะสิ่งที่แก้ไขปรับปรุงได้ บางอย่างแก้ไขปรับปรุงไม่ได้ เป็นเรื่องสุดวิสัย ก็อย่าไปติเป็นการสร้างความหงุดหงิดรำคาญไปเปล่า ๆ

- ลดความสมบูรณ์แบบของตัวเองลงดูว่าสิ่งนั้นมีผลเสียมากน้อยแค่ไหนถ้าไม่มาก และไม่มีผลกระทบต่อส่วนรวมก็ควรปล่อยไปบ้าง

- ฝึกมองในมุมกลับ ลองมองซิว่าคนที่คุณอยากรติมีอะไรดีบ้าง หรือจุดดีของงาน ชื่นชมอยู่ตรงไหน
- คิดย้อนกลับเข้าหาตัวเองว่าคุณเคยเป็นหรือเคยทำในสิ่งที่คุณกำลังติบ้างหรือเปล่า มองดูตัวเองก่อนที่จะไปมองคนอื่น และถ้าจะให้ดีควรทำเป็นตัวอย่างให้เห็น หรือเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับคนอื่นบางครั้งการบอกด้วยการกระทำก็ดีกว่าและชัดเจนกว่าบอกด้วยคำพูด

และถ้าคุณอยู่ใกล้กับคนชอบติ ก็ควรชี้ให้เขาเห็นมุมมองที่ดีของคนหรือสิ่งที่เขาทำลังติบอย่างเข้าหากันอาจจะชื่นชูไปได้บ้าง และมีมุมมองที่ดีขึ้น

แต่อย่างไรก็ตามถ้าคุณยังมีเรื่องหนักอกหนักใจอยู่ ก็โทรมาปรึกษาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักจิตวิทยา 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3114 คนเจ้าระเบียบ

อมราภุล อินโوخานนท์*

ความมีระเบียบเป็นนิสัยที่ดี แต่ถ้ามากเกินไปก็จะทำให้คนใกล้ชิดอึดอัดใจ ใจให้มีองกัน เพราะคนเจ้าระเบียบมักเป็นคนที่ชอบยึดแบบแผนจนขาดความยืดหยุ่น และบางครั้งก็ถ้าเส้นกลायเป็นการบังคับ หรือ บางกรณีนั้นให้ทำตามมาตรฐานที่ตนเองกำหนด เช่น เลือกผ้าห้ามมีรอยข้น ต้องเกล้าผมให้เรียบดึงอยู่เสมอ ต้องซักผ้าปูโต๊ะทุกวัน ข้าวของเครื่องใช้ต้องอยู่เป็นที่เป็นทางห้ามโยกย้าย ถ้าอะไรไม่เป็นไปตามแบบแผน จะรู้สึกหงุดหงิดมาก และทนไม่ได้อาลัย

ดูแล้วก็เหมือนเป็นสิ่งดี เพราะมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย มองแล้วสบายตา หากง่ายแต่มีผลทำให้คนเจ้าระเบียบต้องทำงานหนัก และเหนื่อยมากกว่าคนอื่นหลายเท่า และมักจะหงุดหงิดทนไม่ได้ถ้าคนที่อยู่ใกล้ทำไม่ได้ตามที่ตนเองต้องการ ตรงนี้แหล่ที่จะทำให้คนเจ้าระเบียบไม่มีความสุขเท่าไรนัก เพราะเข้มงวดกับตัวเองมากเกินไป แฉมยังทำให้ไม่มีใครอยากอยู่ใกล้ด้วย เพราะชอบเหลือไปเข้มงวด จึงจุกจิกกับคนอื่น

ดังนั้น คนเจ้าระเบียบจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะยืดหยุ่นบ้าง เข้มงวดกับตัวเองไม่เป็นไรถ้าคุณยินดีที่จะเห็นด้วย แต่คงต้องลดระดับความคาดหวังที่มีต่อกันอีกนิดหน่อย แต่ถ้าคนที่ไม่มีระเบียบย่อมไม่รับบทเรียนจากการขาดระเบียบของเขาร่วมเช่น หางของที่เก็บไว้ไม่พน เป็นโรคภูมิแพ้ เพราะไม่เคยทำความสะอาดห้อง เลยทำให้หายใจเออແת่ฟุนเข้าไปเต็มปอด ผลที่เกิดขึ้นอาจทำให้เขาต้องแก้ไขตัวเองเสียใหม่ โดยที่คุณไม่จำเป็นต้องไปปั่นจั๊วจั๊วโดยเดือนให้ทำ

ถ้าคุณคิดว่าท่านนั่งเฉยไม่ได้มีอหนนความไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ก็ให้เตือนตัวเองว่าคุณต้องเคารพในสิทธิเสรีภาพของคนอื่นบ้าง และพยายามบังคับตัวเองไม่ให้สนใจเรื่องของคนอื่น ควบคุมตัวเองให้สนใจเฉพาะเรื่องของตัวเอง แล้วคุณจะมีความสุขมากขึ้น แฉมยังมีผลพลอยได้ให้ คนรอบข้างมีความสุขขึ้นด้วย

แต่เมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึกว่าแก้ปัญหาไม่ตก ขอให้โทรมาปรึกษาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักจิตวิทยา 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3115 คนดื้อเจ็บ

อมราภล อินโขงานท*

คนบางคนใช้การดื้อเจ็บเป็นอาชญาเพื่อป้องกันตัวเอง เพราะเขาเรียนรู้ว่าถ้าปฏิเสธหรือเปิดเผยความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา จะสร้างความไม่พอใจให้แก่อกฝ่ายหนึ่ง และก่อให้เกิดผลเสียต่อตัวเองได้ หรืออาจก่อให้เกิดการโต้แย้งกล้ายิ่งนาบปลาຍ

บางคนอาจเคยได้รับปฏิกริยาโต้ตอบที่ทำให้สะเทือนใจ จนเกิดความรู้สึกว่าพูดไปก็เท่านั้นนิ่งเสียดี กว่าแต่ในไจยังคงต่อต้านไม่เห็นด้วย เพียงแต่ไม่แสดงออกมากเท่านั้น

แต่ก็มีบางคนที่อาจขาดทักษะในการพูดจาคล่องกัน หรือขาดทักษะในการถ่ายทอดความรู้สึกความคิดเห็น บางคนอาจรู้สึกอ่อนของตัวเองดีกว่ายิ่งพูดก็ยิ่งเกิดอารมณ์ จนทำให้เสียภาพลักษณ์จึงต้องป้องกันให้ปลอดภัยไว้ก่อน โดยใช้วิธีนิ่งเงียบเป็นเด็ดสุด

และเมื่อไม่ได้แสดงออกความโกรธความคับข้องใจจึงยังคงอัดแน่นอยู่ในใจลักษณ์ให้เกิดการต่อต้านอย่างเงียบๆ เช่น ทำเหมือนรับปากว่าจะทำตามคำสั่งแต่ไม่ทำ ใช้วิธีเฉยเมย ไม่iyดี อาหูไปนา เอาตาไปไร หรือบอกให้ทำอย่างหนึ่งกลับทำอีกอย่างหนึ่ง ถ้ายิ่งทำให้อีกฝ่ายหงุดหงิด พลุ่งพล่านกับการดื้อเจ็บของเขาก็ได้มากเท่าไร เขาถึงรู้สึกสนุก สะใจเหมือนกับได้แก้แค้น เพราะแสดงว่าการต่อต้านอย่างเงียบๆ ของเขาประสบความสำเร็จ

ดังนั้น เมื่อไรก็ตามที่พบคนดื้อเจ็บ คุณจำเป็นต้องหักแน่น แม้อารมณ์จะถูกก่อความแค่ไหนก็ตาม วางแผนที่สงบ พูดคุยกับเขาดีๆ ทิ้งลักษณะเผด็จการออกไปให้หมด ให้เขาเกิดความไว้วางใจ และมั่นใจว่าเขามาสามารถปฏิเสธ หรือแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผยกับคุณได้ โดยไม่เกิดผลเสียใดๆ ทั้งสิ้น แสดงให้เขารู้ว่าคุณให้เกียรติเขา ให้ความสำคัญต่อการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของเขาก็ได้

ส่วนคนที่ใช้วิธีดื้อเจ็บเป็นประจำ คงต้องหันมาปรับวิธีการเสียใหม่ ด้วยการฝึกสร้างทักษะในการสื่อสาร โดยลองพูดถึงสิ่งที่อยู่ในใจของคุณออกแบบน้ำเสียง และฝึกการควบคุมอารมณ์ รู้จักคิดหาเหตุผล และมาได้ແยั่งหรือบอกกล่าวให้มากขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องที่ฝึกกันได้

ถ้ายังใช้วิธีดื้อเจ็บบ่อยๆ ต่อไปคงไม่มีใครอยากบุ่งเกี่ยวด้วย เพราะมีแต่จะทำให้เสียอารมณ์เปล่าๆ และคุณเองก็จะถูกโอดเดี่ยวหากความสุขไม่ได้

เมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึกกลัดกลุ่ม ทุกๆ ใจ ก็โทรปรึกษาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักจิตวิทยา 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3116 โนโหร้าย

เยาวนาฎ พลิตนนท์เกียรติ*

โนโหร้าย เป็นคนที่แสดงความโกรธด้วยการระเบิดอารมณ์ออกมาก่อนรุนแรง ทั้งคำพูด และการกระทำ เช่น ดุค่า สนับถือคำหายนาย ทำลายข้าวของ ลงมือลงไม้กับคนใกล้ชิด ทำให้เกิดความเสียหาย และเสียสุขภาพจิตทั้งของตัวเองและผู้ที่อยู่ใกล้ชิด นอกจากนี้คนที่สุขภาพไม่ดี มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ เป็นต้น การโนโหร้ายรุนแรงจะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

ถ้าคุณเป็นคนโนโหร้ายและต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้มีอารมณ์เย็นลง การเริ่มต้นจากการทบทวน ดูว่าส่วนใหญ่คุณโนโหรื่องอะไร เรื่องเหล่านั้นเกิดจากสาเหตุอะไร คุณอาจพบว่า เรื่องที่คุณโนโหส่วนใหญ่เกิดจากความเข้าใจผิดหรือความไม่เข้าใจฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หากเป็นเช่นนั้น คุณควรให้อภัยในความบกพร่องที่เกิดขึ้น บางเรื่องที่เป็นลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลที่แก้ไขได้ยาก การแสดงความโกรธไม่ได้ช่วยให้เปลี่ยนแปลงนิสัยคนได้ คุณควรหันมาปรับใจให้ยอมรับลักษณะเหล่านี้จะทำให้โนโหน้อยลง และบางเรื่องเป็นเรื่องเล็กน้อยที่ไม่ควรโนโหเป็นฟืนเป็นไฟ เพราะไม่คุ้มค่ากับการที่ต้องเสียอารมณ์ดีๆ ของคุณไป

คนส่วนใหญ่มักโนโหร้ายกับคนใกล้ชิด ซึ่งการทำเช่นนี้เท่ากับเป็นการรังแกคนที่รักเราดังนั้นมือรู้ด้วยว่าโนโห การเดือนตัวเองว่าจะส่งผลเสียต่อตัวคุณเองและคนใกล้เคียง ต้องพยายามทำความเข้มให้สงบเรื่วที่สุด เช่น การสูดลมหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ พร้อมทั้งนับหนึ่งถึงสิบ หากไม่ได้ผลอาจใช้วิธีการเดินออกจากสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ เมื่ออารมณ์สงบลงแล้ว จึงค่อยกลับมาพูดจาทำความเข้าหากันใหม่ ด้วยเหตุด้วยผล หมั่นถามตัวเองว่า "คนที่เราโกรธนั้นเคยทำอะไรดีๆ ให้เราบ้าง" และ "เราเองเคยทำอะไรให้เขาโกรธบ้าง" เมื่อคิดได้ความรู้สึกจะดีขึ้น หลังจากนั้นให้ระบายความโกรธในทางที่เหมาะสม เช่น การออกแรงทำงานมากๆ จนได้เหนื่อย หรือเล่นกีฬาต่างๆ เป็นต้น

สำหรับคนที่มีคนใกล้ชิดโนโหร้าย ถ้าอยู่ในสถานการณ์ที่เขากำลังโกรธ ควรพยายามรับฟังด้วยท่าทีสงบอย่างไร้แย้งใดๆ จะทำให้เขางงง茫อารมณ์ลงได้ เพราะไม่มีใครกระตุ้น หรือโต้ตอบ หากมีโอกาสควรพูดคุยกถึงผลเสียและค่อยเดือนให้ความคุณอารมณ์ หรืออาจจะขอรับฟังเมื่อเขารู้สึกต้องการพูดระบายความรู้สึกได้

เรื่องของการโนโหร้ายนี้ ถ้าลองพยายามปรับปรุงแก้ไขแล้วไม่ได้ผลควรไปพบ จิตแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อไป หรืออาจขอรับคำปรึกษาทางโทรศัพท์ได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักจิตวิทยา 7 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3117 คนชอบคิดมาก

เยาวนาฎ ผลิตนนท์เกียรติ*

คนชอบคิดมาก เป็นคนที่ชอบนำเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตไม่ว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย หรือเรื่องใหญ่โตมาบุคคล แล้วคิดวนเวียนเปลี่ยนเรื่องไปมา หากทางออกไม่ได้ คนชอบคิดมากมักจะใช้ช่วงเวลาที่อยู่คนเดียวคิดเรื่องต่างๆ ถ้าเป็นเวลากลางคืนจะทำให้นอนไม่หลับ การคิดซ้ำๆ กวนใจคนเดียวทำให้เรื่องราวนิดหนึ่งไม่ตรงกับความจริงกล้ายเป็นคนที่คิดอะไรไปเอง นอกจากนี้ คนที่คิดมากมักมีมุ่งมองในแง่ลบคิดในแง่ร้าย จึงทำให้มีความกังวลด้วย

สำหรับผู้ที่เป็นทุกข์กับลักษณะนิสัยเช่นนี้ การจัดระบบความคิดเสียใหม่ ก็จะทำให้คุณสบายใจขึ้นโดย

ในขั้นแรกคุณต้องกลั่นกรองว่าเรื่องที่จะนำมายังคิดนั้นเป็นปัญหาของคุณหรือไม่ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่ได้อยู่ในหน้าที่ความรับผิดชอบของคุณ ก็ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะนำมายังคิด และหากมีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับตัวคุณหลายเรื่อง คุณต้องเลือกคิดที่จะเรื่อง นำเรื่องที่เร่งด่วนหรือส่งผลเสียมากที่สุดมาคิดก่อน

ขั้นต่อไปลองถามตัวเองคุณว่าเรื่องที่นำมาคิดนั้นเป็นปัญหาหรือไม่ หรือเป็นเพียงข้อขัดข้อง เพียงเล็กน้อยที่แก้ไขได้ ถ้าเป็นเรื่องที่สร้างความเดือดร้อนให้คุณจริง คุณก็ควรคิดหารวิธีแก้ไข ลงมือทำตามที่ได้คิดไว้ ถ้าไม่ลงมือแก้ไขปัญหาที่ยังคงอยู่ ทำให้ไม่สบายใจ ดังนั้นมือทางออก ของแต่ละปัญหาแล้วต้องลงมือทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย เมื่อแก้ไขเสร็จสิ้นได้ผลตามที่ต้องการแล้ว เรื่องนั้นก็เป็นอันจบไม่ต้องรื้อฟื้น กลับมาคิดอีก บางเรื่องที่ทางแก้เองไม่ได้ ถึงทางตันคิดไม่ออก ก็ควรปรึกษาผู้อาชุโส หรือผู้ที่มีความรู้เพื่อช่วยเหลือต่อไป

หากมีคนใกล้ชิดเป็นคนคิดมาก ถ้าเป็นไปได้ควรพูดเดือนสติให้คิดเฉพาะเรื่องของตัวเอง คิดทางและลงมือแก้ไขปัญหา อย่าเอาแต่คิดอย่างเดียวจากนี้ อาจต้องช่วยเขาคิดแก้ปัญหาด้วย ถ้าเขากิดเองยังไม่ออกจะได้ช่วยให้ปัญหาคลี่คลายเร็วขึ้น

หากปฏิบัติตามคำแนะนำแล้วยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ อาจขอรับคำปรึกษาทางโทรศัพท์ได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักจิตวิทยา 7 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3118 คนชอบโภก

อมราภุล อินโوخานท์*

เจตนาของการพุดโภกอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ บางคนโภกเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษของคนโภกเพื่อให้ตนได้ผลประโยชน์บางคนพูดเกินจริงเพื่อเรียกร้องความสนใจบางคนโภกเพื่อรักษาหน้าใจของอิทธิพล หรือ เพราะไม่อยากเกิดปัญหา

แต่ไม่ว่าจะเกิดจากเจตนาใดก็ตามล้วนมีผลเสียทั้งสิ้น เพราะถ้าคุณโภก คุณก็จะไม่มีความสุขต้องอยู่ระหว่างว่าคนอื่นจะจับโภกของคุณได้ และถ้าคนอื่นจับได้ คุณก็จะกลายเป็นคนที่ไม่ได้รับความเชื่อถืออีกต่อไป

ในกรณีที่คุณโภกเพื่อถอน omnā ใจคนฟัง ก็ไม่ใช่เรื่องดีอีกนั้นแหล่ะ เพราะเท่ากับเป็นการปิดกั้นไม่ให้อิทธิพลเรียนรู้ที่จะแพชญหน้ากับความจริง ยิ่งถ้ามารู้ในภายหลัง เขาอาจจะโทรศัพท์คุณปกปิดความจริง และมองว่าคุณหลอกเขา去ได้

ไม่มีใครรอ去ที่อยากรู้กหอก ยิ่งถ้าคุณโภกบ่อยๆ อิทธิพลอยก็คงไม่มีใครอยากรับอยากรู้ด้วยดังนั้น จึงเป็นนิสัยที่ควรจะรีบแก้ไขเสีย โดยการพยาบาลเตือนสติตัวเองคิดก่อนที่จะพูดทุกครั้ง ตั้งใจไว้ว่าจะพยาบาลพูดถึงต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง หรือพูดอิงความจริงให้มากที่สุด ถ้าคุณทำได้ก็ให้รางวัลตัวเอง ชมเชยตัวเอง แต่ถ้าทำไม่ได้ คุณต้องมีข้อลงโทษตัวเอง เช่น งดทำในสิ่งที่คุณชอบ

ที่สำคัญคุณควรระหบันกอยู่แก่ใจว่าคนที่พูดความจริง คือคนกล้าหาญและมีความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นคุณลักษณะของคนที่มีวุฒิภาวะน่านับถือ ดังนั้น ควรรู้สึกภูมิใจทุกครั้งที่คุณพูดความจริง

สำหรับคนโภกแล้ว การหมั่นบอกให้คนชอบโภกรู้ตัวว่าเขามีจุดเด่นที่ดีตรงไหนบ้าง แล้วยกย่องชมเชยเพื่อให้เขาเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง จะช่วยลดความรู้สึกอยากรู้ๆ โวเพื่อสร้างความเด่นให้น้อยลง

ถ้าพยาบาลแก้ไขทุกทางแล้ว แต่แก่นิสัยชอบโภกไม่ได้สักที ก็ลองโปรแกรมปรึกษา ได้ที่หมายเลขอ 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักจิตวิทยา 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3119 คนเก็บกด

อมราภุล อินโوخานท์*

คนเก็บกด คือคนที่พยาบาลควบคุมตัวเองไม่ให้แสดงอาการณ ความรู้สึกอ่อนมา เพราะกลัวผลกระทบที่จะตามมา เช่น กลัวคนอื่นจะโทรศัพท์ ไม่พอใจหรือเสียใจ อาจกลัวเสียภาพลักษณ์ หรือไม่รู้วิธีที่จะแสดงออกอย่างนุ่มนวลพอเหมาะสมพอกัน ก็เลยเก็บกดเอาไว้ในใจ คนเหล่านี้มักมีลักษณะสมยอมขี้เกรงใจ ต้องการทำให้คนอื่นพอใจและรักใคร

ที่จริงการรู้จักควบคุมตัวเองเป็นสิ่งดี แต่ถ้ามากเกินไปก็จะมีผลเสียต่อตัวเองได้ เพราะการเก็บกดไม่ใช่การแก้ปัญหา แต่เป็นชุดซึ่งอนปัญหามากกว่า คนเก็บกดก็ไม่เรียนรู้ที่จะระบายสิ่งอัดอั้นในใจออกไป คนรอบข้างก็พลอยไม่รู้ความรู้สึกของคนเก็บกด เมื่อไม่รู้จะปฏิบัติตัวในแบบเดิมๆ กลายเป็นการทำให้คนเก็บกดต้องเก็บกดเพิ่มมากขึ้นนานๆ เป้าสิ่งที่เก็บกดก็อาจจะเบิดออกมากทำให้เกิดผลร้ายแรง เพราะความอดทนของเราอยู่มีจำกัด

ลองย้อนกลับไปคิดถึงเรื่องต่างๆ ที่ผ่านมาดูสิว่า เคยบ้างไหมที่คุณรู้สึกว่า ไม่อยากให้เพื่อนพูด หรือไม่อยากให้เพื่อนทำอย่างนี้กับคุณเลยเช่น ไม่อยากให้เพื่อนล้อเลียน มองเห็นคุณเป็นตัวตลก หรือไม่อยากให้เพื่อนขัดขอให้คุณได้อายแต่คุณก็สู้ทัน ไม่เคยแสดงให้เข้าทราบว่าคุณไม่ชอบ หรือไม่เคยบอกกับเพื่อนถึงความรู้สึกของคุณเลย จนวันหนึ่งในขณะที่คุณกำลังอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด เพื่อนๆ ก็มาพูดล้อเลียน คุณก็เลียบช่องารมณ์ไม่อยู่ หันไปใส่อารมณ์กับเพื่อนอย่างรุนแรง ทำให้ต้องโทรศัพท์และเสียเพื่อนไป โดยที่คุณต้องโทรศัพท์เรื่องเพียงแค่นี้ และคุณเองก็ต้องเสียใจ ภายหลังด้วย

การเก็บกdumping ไม่ใช่เรื่องดี ลองหันมาฟังวิธีการแสดงออกอย่างเหมาะสมสมควรกว่าค่า ขั้นแรก คุณต้องตระหนักรู้ว่า การเก็บกันนี้เป็นการทำร้ายตัวคุณเอง ก่อให้เกิดความอึดอัดกับข้อใจ และอาจส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างคุณกับคนอื่นด้วย

ประการต่อมา หัดตัดไฟแต่ด้านลบ โดยบอกให้คนอื่นได้เรียนรู้ ความรู้สึกและการณ์ของคุณ คุณต้องกล้าที่จะแสดงท่าทีหรือบอกให้คนอื่นทราบว่าคุณรู้สึกอย่างไร เช่น คุณอาจวางสีหน้าเฉยเมยเมื่อเพื่อนล้อ หรือบอกเข้าไปตรงๆ ว่าคุณรู้สึกไม่ดีที่เขาพูดกับคุณอย่างนั้น

กล้าให้ได้สักครั้ง แล้วคุณจะทำให้ได้ง่ายขึ้นในครั้งต่อไป

และถ้ามีปัญหาอยู่ยากใจ อยากจะปรึกษาพูดคุยกับโทรศัพท์ ก็โทรมาที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักจิตวิทยา 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3120 การพัฒนาบุคลิกภาพ

เยาวนา ภลิตนท์เกียรติ*

การพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีให้แก่ตนเองที่สำคัญมี 2 ส่วน คือส่วนที่อยู่ภายในจิตใจ ได้แก่การเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง และส่วนที่ปรากฏภายนอก ได้แก่ ทักษะการเข้าสังคม

การเสริมสร้างความมั่นใจเริ่มจากการที่คุณรู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง รู้ว่าตัวเองมีจุดเด่น จุดด้อยตรงไหน ยอมรับความสามารถของตนเองว่าบางอย่างตัวเองทำได้ดี บางอย่างก็มีข้อจำกัดทำได้ไม่ดี การคิดสิ่งต่างๆ โดยยึดหลักของเหตุผลและความเหมาะสมตามกาลเทศะก็จะทำให้เกิดความมั่นใจมากขึ้นได้ เพราะเป็นสิ่งที่คนทั่วไปให้การยอมรับ

นอกจากนี้ควรฝึกฝนทำสิ่งต่างๆด้วยตัวของคุณเอง การพึงตัวเองบ่อยๆ ก็ทำให้คุณทำสิ่งต่างๆ ด้วยความมั่นใจมากขึ้น คนที่ทำสิ่งต่างๆ ย่อมมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นบ้างเป็นธรรมชาติ คำตานินติเดียนที่คุณได้รับอาจจะทำให้เสียความมั่นใจไปบ้าง คุณต้องไม่ท้อถอย แต่ต้องพยายาม ป้องกันแก้ไข ไม่ให้ความผิดพลาดเหล่านั้นเกิดซ้ำอีก จะช่วยสร้างความมั่นใจเพิ่มขึ้น การเสริมสร้างความมั่นใจต้องอาศัยเวลา ต้องการมีความมั่นใจเรื่องใดก็ต้องทำเรื่องนั้นบ่อยๆ ความมั่นใจก็จะเกิดขึ้นได้

ในส่วนของการพัฒนาทักษะทางสังคมนี้ จะเกิดขึ้นเมื่อคุณได้มีโอกาสเข้าสังคมบ่อยๆ เช่น ไปงานพบปะสังสรรค์เลี้ยงรุ่น เป็นต้น ดังนั้นคุณจึงควรเปิดโอกาสให้ตัวเองได้ไปงานกันเพื่อน หรือคุณรู้จักใกล้ชิดแล้วเรียนรู้ โดยการสังเกตดูว่าในงานนั้นคนที่ไปเข้าแต่ตัวกันอย่างไร เริ่มต้นทำความรู้จักรือทักทายกันอย่างไร มารยาทสังคมที่จำเป็นมีอะไรบ้าง ทำทีการวางตัวทำอย่างไร นอกจากนี้ควรสังเกตเรื่องที่พูดเนื้อหาที่พูดเรื่องใดเป็นเรื่องที่สนใจ สำหรับคนที่เริ่มเข้าสังคม ทักษะแรกที่คุณสามารถทำได้คือ การฟังด้วยความตั้งใจ และจากประสบการณ์ที่ได้รับ คุณก็สามารถเลือกทำในสิ่งที่จะเหมาะสมกับตัวคุณได้ต่อไป

การพัฒนาบุคลิกภาพทั้งการเสริมสร้างความมั่นใจ และการพัฒนาทักษะการเข้าสังคมเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก เพียงแต่ต้องอาศัยความสนใจและความตั้งใจที่จะฝึกฝนอย่างจริงจัง

หากสนใจต้องการขอคำปรึกษาเพิ่มเติม สามารถโทรศัพท์มาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักจิตวิทยา 7 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3121 อีคิว

เยาวนาฎ ผลิตนนท์เกียรติ*

อีคิว ย่อมจากคำว่า EMOTIONAL QUOTIENT (อีโฉนัล คิวเทียนต์) อีคิว ยังไม่มีคำเรียกเป็นภาษาไทยอย่างเป็นทางการ จึงเรียกว่ากันหลากหลายเช่น เข่วน์อารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ ความคลาดทางอารมณ์ เป็นต้น

อีคิว คือ ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ จัดการกับอารมณ์ของตนเองและมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม สามารถสร้างแรงบันดาลใจให้คนอื่นเพื่อผลักดันตนเองให้ประสบกับความสำเร็จและมีความสุข รวมทั้งมีความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วย อีคิวแตกต่างจาก IQ ตรงที่อีคิวสามารถพัฒนาได้จนถึงวัยสูงอายุ ส่วน IQ มีโอกาสพัฒนาให้ดีขึ้นได้เล็กน้อยเท่านั้น

คนที่มีอีคิวดี เป็นคนที่สามารถเข้าใจอารมณ์ของตัวเองตามความเป็นจริง มีอารมณ์มั่นคง เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น เศร้าโศก ผิดหวัง ก็สามารถปรับเข้าสู่สภาวะปกติได้เร็ว รู้จักไตร่ตรองให้รอบคอบ ก่อนการตัดสินใจ สามารถพึงดูแลตัวเองได้ตามวัยของตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เป็นคนที่มีความสุข และมีคุณธรรม

การที่คนเราจะเดิน道เป็นผู้ใหญ่ที่มีอีคิวดีได้ ก็ เพราะ ได้รับการพัฒนาคุณลักษณะเหล่านี้ให้เกิดขึ้น ตั้งแต่วัยเด็ก โดยผู้ใหญ่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี และอบรมสั่งสอนให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง และหาทางระบายอารมณ์อย่างเหมาะสมซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝน เพื่อให้เด็กรู้จักมีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น มีทักษะในการคิดแก้ไขปัญหา มีทักษะทางสังคมเข้ากับคนอื่นได้ ซึ่งสัตย์ มีคุณธรรม และมีแรงบันดาลใจในการทำงานเพื่อไปสู่ความสำเร็จ

หากต้องการทราบรายละเอียดเรื่องอีคิวเพิ่มเติม อาจติดต่อได้ที่สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต หมายเลขโทรศัพท์ 02-951-1387 ในวันและเวลาราชการ

*นักจิตวิทยา 7 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต