บุคลิกภาพเพื่อความสำเร็จ

อยู่ให้สุขในยามวิกฤติโควิด19

ผศ.ฉันทัช วรรณถนอม

บุคลิกภาพที่ดีมีความสำคัญมากสามารถก่อให้เกิดความสำเร็จได้ในทุกๆ เรื่องไม่ว่าจะเป็นในการทำงานในอาชีพต่างๆ การใช้ชีวิตประจำวัน การเรียนหนังสือ การศึกษาหาความรู้ เรียกได้ว่าใช้กับทุกเรื่อง เราจึงควรมาสร้างบุคลิกภาพที่ดี บุคลิกภาพที่ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ ให้กับตนเองกันดีกว่า ซึ่งก็มีอยู่หลายประการดังจะได้กล่าวต่อไปดังนี้

บุคลิกภาพหรือคุณลักษณะที่เป็น<u>ข้อบกพร่อง</u>ของหลายๆคน

นักบริหารมักประพฤติปฏิบัติกันอยู่ทั่วไปซึ่งควรจะพิจารณาสำรวจและแก้ไขปรับปรุงดังนี้

1. ไม่รักความก้าวหน้า
2. รอบรู้ในวงจำกัด
3. ขาดความรับผิดชอบ
4. ไม่กล้าตัดสินใจ
5. ไม่หมั่นตรวจสอบ
6. สื่อความหมายคลุมเครือ
7. มอบหมายงานไม่เป็น
8. ชอบเข้าข้างตัวเอง
9. เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน
10. แสวงหาผลโดยมิชอบ
11. ไม่รักษาคำพูด
12. เป็นตัวอย่างที่แย่
13. อยากเป็นที่ชื่นชอบ
14. ไม่เห็นใจคนรอบข้าง
15. มอบข้ามความสามารถ
16. ไม่อบรมพัฒนา
17. กฎระเบียบไม่สน
18. ขาดศิลปะในการวิจารณ์
19. ไม่ใส่ใจในคำร้องทุกข์
20. อ่อนประชาสัมพันธ์
21. ไร้มนุษยสัมพันธ์
22. ไม่สร้างฐานรองรับ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวและการพัฒนาบุคลิกภาพ

1. แบบแผนทางวัฒนธรรมกับสิ่งแวดล้อม
2. สถานะทางเศรษฐกิจ - สังคม
3. แบบแผนของสถาบัน ชุมชน สังคม
4. ค่านิยม หลักการ ปรัชญาในการมีชีวิต
5. สุขภาพจิต
6. การศึกษา
7. ความต้องการ แรงขับกระตุ้น
8. ปัจจัยอื่นๆ เช่น เพื่อน อาชีพ ฯลฯ

อะไรคือตัววัดบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพเป็นสิ่งที่ปรากฏให้เห็นทางพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลจึงพิจารณาได้จากลักษณะหรือตัววัดที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. คำพูดที่สื่อความรู้สึกนึกคิด เพราะคำพูดจะเป็นการสื่อให้เราได้ล่วงรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของบุคคลนั้นได้ว่ามีความรู้สึกอย่างไร

2. อากัปกริยาที่แสดงออก เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย เป็นข้อมูลที่ทำให้ได้ทราบภาวะจิตใจของบุคคลได้ ไม่ว่าการแสดงออกนั้นจะเป็นอากัปกริยาที่แสดงออกโดยจริงใจ และมีจุดมุ่งหมายหรือเป็นการแสดงออกไม่ได้ตั้งใจ

3. การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เมื่อมนุษย์เกิดอารมณ์อย่างหนึ่งอย่างใด ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เช่น หน้าแดง เมื่อโกรธ มือสั่น

ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจึงเป็นผู้ที่มีภาวะทางจิตที่มั่นคง สามารถควบคุมพฤติกรรมการแสดงออก ทั้งคำพูด อากัปกริยา ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ได้อย่างดี โดยผู้อื่นไม่อาจล่วงรู้ได้ว่าเขามีความรู้สึกที่แท้จริงอย่างไร

"ผู้ที่มีบุคคลิกภาพนั้น คือ ผู้ที่สามารถควบคุมตัวเองได้ทั้งร่างกายและจิตใจ นับตั้งแต่ลืมตาตื่นจนเข้านอน"

การพัฒนาบุคลิกภาพเป็นคุณค่าต่อชีวิตที่มีคุณภาพของมนุษย์ ไม่ว่าจะมองในแง่ความสุขในการมีชีวิตครอบครัว ชีวิตในสังคม และในการทำงาน หรือในแง่ของความสำเร็จในชีวิตอันเป็นที่พึง ปรารถนาของมนุษย์ทุกรูปนาม หากมีความปรารถนาและมีความตั้งใจแน่วแน่ สักวันหนึ่งท่านก็จะเป็นผู้ที่เพียบพร้อมไปด้วยบุคลิกภาพอันงดงามอย่างแน่นอน จงตั้งความหวังและลงมือกระทำตั้งแต่วันนี้

11 ลักษณะ บุคลิกภาพที่ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ

1.หน้าตา ยิ้มแย้มแจ่มใส

ใครเห็นก็บอกว่าอัธยาศัยดี น่าคบหาสมาคมด้วย ตรงกันข้ามฝีหน้าออกมาแบบบุญบอกไม่รับ ก็จบกันตั้งแต่แรกเห็นแล้ว ถ้าทำงานเป็นพนักงานต้อนรับก็ไม่มีใครอยากเดินผ่านเข้ามาให้บริการ ทำงานด้านนี้ไม่ก้าวหน้าอย่างแน่ ถ้าเป็นผู้บริหารก็เรียกว่าเชาว์อารมณ์ค่อนข้างแย่ ทำให้เสียบุคลิกภาพ ลูกน้องเห็นก็ไม่อยากเข้าใกล้ พาลไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน ดังนั้นเพื่อธุรกิจที่ก้าวไกล สิ่งแรกที่ทุกคนจะต้องมีก็คือใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ตลอดเวลา เพราะอย่างไรก็คงไม่มีใครอยากใช้บริการหรือทำงานร่วมกับคนที่เอาแต่เคร่งเครียดและใช้อารมณ์อยู่ตลอดเวลาหรอกจริงไหม

2.การแต่งกาย

นี่ทำสิ่งที่จะปรากฏให้ผู้อื่นเห็นตั้งแต่แรกพบ ที่จะทำให้ผู้อื่นประทับใจอย่างมากได้ ถ้าแต่งกายอย่างดี ถูกกาลเทศะ มีความสะอาดเรียบร้อย ดูดีไปหมด เรียกว่าเนี้ยบเลนทีเดียว ถ้าไปสมัครงาน เราแต่งกายไม่เรียบร้อย คนที่จะสัมภาษณ์งานเราจะตำหนิในใจว่ามาสมัครยังไม่เคารพสถานที่เลย ถ้ารับเข้ามาทำงานแล้วคงไปกันใหญ่ บริษัทนั้นไม่รับแน่นอน ถ้าแต่งกายเรียบร้อยดีก็จะมีโอกาสมากกว่า เพราะฉะนั้นแล้ว ไม่ว่าคุณจะเป็นคนหนึ่งที่กำลังมองหางานทำหรือทำงานเป็นพนักงานต้อนรับ พนักงานบริษัท ผู้บริหารอยู่แล้ว ก็ควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย อย่าลืมว่าการแต่งกายที่เรียบร้อยจะทำให้คุณมีชัยไปกว่าครึ่งเลยทีเดียว

3.ความรู้

เป็นสิ่งที่ทำให้เราดูดี ช่วยเสริมในเรื่องบุคลิกอย่างต่อเนื่อง เมื่อผู้ที่ได้เข้ามาพูดคุยกับเรา ก็มีความรู้สึกว่าคุยกับคนที่มีความรู้ความสามารถ เป็นที่น่าเสื่อมใส ทำงานอาชีพใดก็จะมีความก้าวหน้าเพราะมีความรู้ความสามารถมากกว่าผู้อื่น และความรู้จะทำให้เรามีความมั่นใจในการทำสิ่งต่างๆ ได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ใส่ใจไฝ่หาความรู้ นอกจากนี้การมีความรู้ ยังเป็นจุดเริ่มต้นของการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานอีกด้วย เพราะผู้ที่มีความรู้ จะสามารถบริหารจัดการงานได้ดีกว่าผู้ที่ขาดความรู้นั่นเอง

4.การสื่อสารพูดคุย

เป็นการสัมผัสบุคลิกภาพในความมีมารยาทสำหรับการสนทนาในสถานการณ์ต่างๆ ที่การพูดคุยให้เป็นไปด้วยดี ทั้งระดับน้ำเสียง พูดมีสาระ พูดแบบเป็นกันเอง หรือการพูดคุยล้อเล่น ก็ตามสถานการณ์ที่แตกต่างการ ไม่ใช่จะพูดอย่างเดียวโดยไม่ให้จังหวะผู้อื่นพูดบ้าง และเราเป็นคนฟังความคิดเห็นของคนอื่นบ้าง

5.ความมั่นใจในตนเอง

จะทำให้มีบุคลิกที่เป็นผู้นำได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ความมั่นใจส่งผลให้มีความสำเร็จในด้านต่างๆ ความมั่นใจทำให้บุคลิกภาพของเราดูนำเกรงข่าม ดูเป็นคนน่าเชื่อถือ และยังสามารถประสบความสำเร็จได้อย่างง่ายดายมากขึ้นอีกด้วย เพราะฉะนั้นอย่าลืมเติมความมั่นใจให้กับตนเอง เพื่อการก้าวหน้าสู่ความสำเร็จในหน้าที่การงานกันด้วย

7.อ่อนน้อมถ่อมตน

เป็นบุคลิกที่สังคมไทยส่วนใหญ่ให้การยอมรับ ยิ่งถ้าเป็นผู้น้อยด้วยแล้วต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตนกับผู้หลักผู้ใหญ่ ผลก็คือจะได้รับความเอ็นดูจากผู้ใหญ่ เป็นผลให้ได้รับความอุปการะ และผู้ใหญ่จะให้ความช่วยเหลือเมื่อเราเดือดร้อน

8.มีศีลธรรม

นำความเหลื่อมใสศรัทธามาสู่ผู้ที่มีศีลธรรมประจำใจ ผู้ใดที่ได้เข้ามาสัมผัสกับเราจะมีความไว้อกไว้ใจ เพราะศีลธรรม บ่งบอกถึงว่าเราเป็นผู้มีธรรมะเป็นที่ตั้ง น่านับถือ

9.สุขภาพ

การมีสุขภาพร่างกายที่ดี จะเป็นพื้นฐาน สามารถทำอะไรในการดำรงชีวิตอย่างมั่นใจ ส่งผลให้จิตใจแจ่มใส ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดูดี ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

10.การพักผ่อน

จะทำให้ร่างกายของเราดูไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่เคร่งเครียดถ้าพักผ่อนพอเพียงจะส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำหน้าที่การงานได้ต่อไป เพราะฉะนั้นอย่ามัวแต่ทำงานจนลืมที่จะพักผ่อนกันด้วยล่ะ ยิ่งพักผ่อนอย่างเพียงพอมากเท่าไหร่ คุณก็จะมีโอกาสในการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานมากเท่านั้น

11.ครอบครัว

แบ่งเวลาให้ครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่อาจละเลย เพราะครอบครัวมีส่วนช่วยเสริมในเรื่องบุคลิกภาพในด้านจิตวิทยาอย่างมาก ครอบครัวเหมือนเป็นทุกอย่าง ทั้งกำลังใจเมื่อหมดหวัง เป็นที่ปรึกษาที่ดีที่สุด ช่วยแก้ปัญหาที่คนอื่นไม่รู้ ครอบครัวจึงเป็นพลังสำคัญต่อชีวิต และบุคลิกภาพของเรา

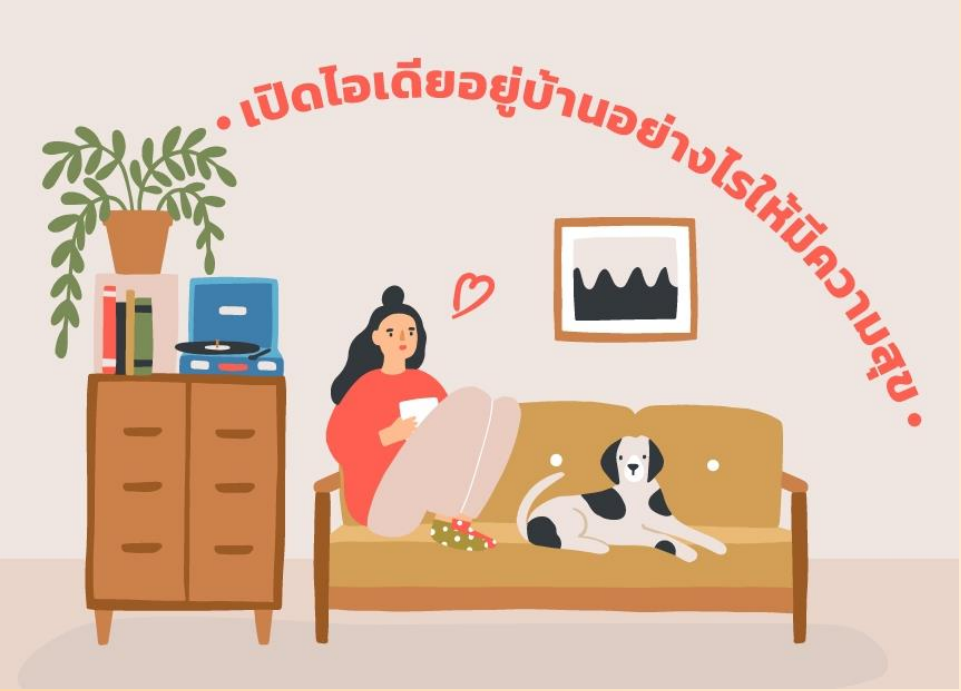
ทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นคือ สิ่งสำคัญในการสร้างบุคลิกภาพของท่านให้ดูดี ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในทุกๆเรื่อง ท่านควรปฏิบัติตามที่กล่าวมาให้ได้ทุกข้อ หรือทำให้ได้มากที่สุด เพื่อความสำเร็จของตัวท่านเอง และเป็นการไม่อย่างเลยที่ท่านจะปฏิบัติตาม เพราะผู้ที่ประสบความสำเร็จทุกคนส่วนใหญ่จะปฏิบัติตามที่กล่าวมาไว้อย่างครบถ้วน

อยู่ให้สุขในยามวิกฤติโควิด 19

1. เราไม่ได้มีปัญหาแค่คนเดียว คนทั้งประเทศ คนทั้งโลก ต้องอยู่กับตัวเอง ให้เป็นให้ทบทวนสิ่งที่ผ่านมาในชีวิต

2. อะไรคือข้อผิดพลาดอะไรที่ดีอยู่แล้วคิดทบทวนทำให้มีดียิ่งขึ้น

3. อยู่กับบ้าน แสวงหาธรรมชาติ เรียนรู้รักสิ่งแวดล้อมชีวิตจะดีขึ้น



4. เสพข่าวพอประมาณ มองให้เห็นว่าคที่ย่ำแย่กว่าเรามีอีกมากมาย

5. อะไรที่ไม่เคยทำ ให้คิดและทำเสีย เพราะเมื่อโรคนี้มันจากไปเราอาจไม่มีเวลาดีๆ แบบนี้เหลืออีกแล้ว

6. ค้นหาตัวเอง ความสามารถแฝงในตัวให้เจอ เราอาจพบอาชีพใหม่ ความสามารถที่เรามีแต่ไม่เคยแสดงให้ใครรู้

7. ยูทูป เพจเฟสบุ๊ก Netfix ท่องมันซะ

8. รู้ว่าใครรักเราและเรารักใคร ห่วงใจกันให้มากในช่วงเวลาแบบนี้

9. อะไรที่ค้างคา อะไรที่ติดค้างและอะไรที่ต้องไปต่อทำมันเสียให้จบ

10. พอเพียง และเพียงพอ ในทุกเรื่อง ให้ร่างกายได้ฟื้นฟู เติมเต็ม

ขอบคุณครับ

อ้างอิง : https://moneyhub.in.th/article/successful-personality/

https://www.gotoknow.org/posts/162726

16Personalities