

เมื่อบริษัท ต้อง คัดคน

วิเคราะห์และประเมินคน ด้วยแบบทดสอบบุคลิกภาพ

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับ

• ฝ่ายทรัพยากรบุคคล (HR) นำไปประยุกต์ใช้

เพื่อคัดสรรบุคลากร เพื่อเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งงาน

เพื่อปรับเปลี่ยนตำแหน่งงาน

๖๕๘.๖ : ๓๓๑.๑๐๑.๒๖๒

๓๑๓

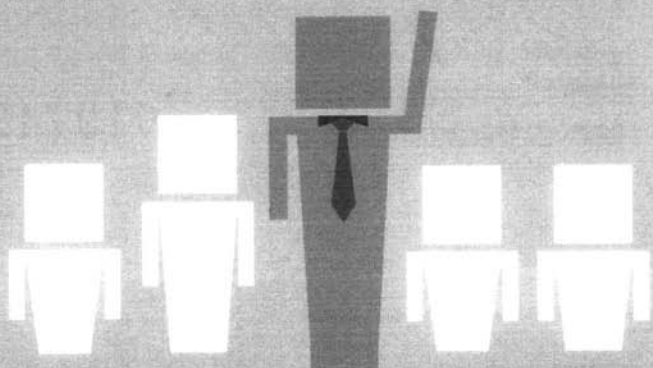
เข้าทำงานใหม่!

The **Big Book** of
Personality Tests

ผู้เขียน : Salvatore V. Didato, Ph.D.



วิเคราะห์และประเมินคน ด้วยแบบทดสอบบุคลิกภาพ



เมื่อบริษัท ต้อง คิดคน

The Big Book of Personality Tests



เมื่อบริษัทต้องคัดคน

แปลและเรียบเรียงจาก *The Big Book of Personality Tests*

ผู้เขียน : Salvatore V. Didato, Ph.D.

ผู้แปล : สิริมา ลิตติโลว์

ราคา 175 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ตุลาคม 2555

019748

658.3:331.101.262

The Big Book of Personality Tests

by Salvatore V. Didato, Ph.D.

Copyright © 2003 By Salvatore V. Didato

Originally published in English by Black Dog & Leventhal Publishers

Thai edition copyright © 2012 by Expernet Co., Ltd.

All rights reserved.

ดจต

จัดพิมพ์และ : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด

จัดจำหน่ายโดย 2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่

แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

แฟกซ์ : 0-2718-1831, 0-2318-4809

<http://www.expernetbooks.com>

e-mail: public@expernetbooks.com

พิมพ์ที่ : ธรรมมลการพิมพ์

โทร. 0-2932-4911

ข้อมูลทางบรรณานุกรมทอสมุดแห่งชาติ

ติดาโต, ซัลวาทอ วี.

เมื่อบริษัทต้องคัดคน.--กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ต, 2555.

232 หน้า.

1. การบริหารงานบุคคล. I. สิริมา ลิตติโลว์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

658.3

ISBN 978-974-414-259-7

พิมพ์
ณ: ธรรมมลการพิมพ์
www.greenread.com



อ่านได้บน

หากมีข้อผิดพลาดเนื่องจากการพิมพ์ สามารถนำมาเปลี่ยนได้ที่สำนักพิมพ์เอ็กซ์เปอร์เน็ต
ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย
หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

2 ๖ ๕๖.๓.2555

คำนำ

ในสภาพสังคมที่ยุ่งยากซับซ้อนเช่นทุกวันนี้ การทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริงเป็นเรื่องที่ยากยิ่ง คุณรู้จักตัวตนที่แท้จริงของคุณหรือไม่ ? คุณรู้หรือเปล่าว่าคนอื่นคิดอย่างไร ? หรือเป็นคนแบบไหน ?

หนังสือ “เมื่อบริษัทต้องคัดคน” เล่มนี้ จะช่วยให้คุณสามารถทำความเข้าใจและพัฒนาตนเองได้ดียิ่งขึ้น คุณสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อคัดสรรบุคลากร ไม่ว่าจะเป็นการคัดเลือกบุคคลากรใหม่ หรือการคัดเลือกเพื่อเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง สับเปลี่ยนหน้าที่ ด้วยแบบทดสอบบุคลิกภาพที่สะท้อนความเป็นตัวตนของบุคคล ทั้งทางด้านทัศนคติในการทำงาน เป้าหมายความสำเร็จในชีวิต รูปแบบวิธีการคิด และสภาพอารมณ์

แบบทดสอบในหนังสือเล่มนี้ล้วนมีพื้นฐานมาจากงานวิจัย การศึกษาและประสบการณ์ของนักสังคมศาสตร์ นักจิตวิทยา และนักจิตเวชที่ได้รับการยอมรับ ซึ่งได้มีการนำมาใช้งานกันอย่างจริงจังและแพร่หลายทางบริษัทหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ให้แก่ทุกท่านและสามารถนำไปใช้งานจริงได้เป็นอย่างดี

ด้วยความปรารถนาดี
ฝ่ายวิชาการเอ็กซ์เปอร์เน็ท

สารบัญ

คำนำ

3

ส่วนที่ 1 การประเมินด้านความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

7



- คุณมีความทะเยอทะยานอยู่ในระดับไหน ? 8
- คุณมีสไตล์การทำงานแบบไหน ? 16
- คุณเป็นผู้ที่จะถูกคัดเลือกในการสัมภาษณ์งานหรือเปล่า ? 23
- งานของคุณตรงตามบุคลิกลักษณะตัวคุณหรือไม่ ? 30
- คุณมีรูปแบบการใช้เงินอย่างไร ? 36
- คุณมีความสุขกับงานที่ทำอยู่หรือเปล่า ? 41
- คุณเป็นคนที่จะประสบความสำเร็จจากการทำงานหรือไม่ ? 46
- คุณเป็นนักคิดนวัตกรรมหรือไม่ ? 52
- คุณเป็นคนบ้างานหรือเปล่า ? 56
- คุณเป็นโรคติดปกติทางอารมณ์ในวันอาทิตย์หรือไม่ ? 62
- คุณเหนื่อยล้าและหมดกำลังใจจากงานที่ทำหรือไม่ ? 66

ส่วนที่ 2 การประเมินด้านความสำเร็จในชีวิต

71



- คุณค้นพบและเข้าใจตัวเองอย่างแท้จริงหรือไม่ ? 72
- คุณรับมือกับวิกฤติได้ดีเพียงใด ? 77
- คุณเป็นคนที่เข้มงวดและไม่ยืดหยุ่นเกินไปหรือไม่ ? 82
- คุณมีแรงจูงใจใฝ่อำนาจมากเพียงใด ? 87
- คุณสามารถควบคุมโชคชะตาของตนเองได้หรือไม่ ? 92
- คุณกลัวความสำเร็จหรือไม่ ? 97

- คุณเป็นคนอารมณ์อ่อนไหวแค่ไหน ? 102
- คุณมีความเป็นผู้นำอยู่ในระดับใด ? 106
- คุณมีความมุ่งมั่นพยายามแค่ไหน ? 112
- คุณเป็นคนวางอำนาจมากเกินไปหรือไม่ ? 117

ส่วนที่ 3 การประเมินด้านรูปแบบวิถีคิด 123



- คุณสามารถเข้าถึงความคิดสร้างสรรค์ในตัวเองแล้วหรือยัง ? 124
- คุณรู้จักสมองของคุณดีแค่ไหน ? 130
- คุณเป็นคนอยาก رؤอยากเห็นมากแค่ไหน ? 136
- → คุณมีจินตนาการกว้างไกลแค่ไหน ? 1 142
- คุณเป็นนักแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์หรือไม่ ? 148
- คุณยึดติดความสมบูรณ์แบบจนเครียดมากไปหรือเปล่า ? 153
- คุณเป็นคนที่มีความยืดหยุ่นแค่ไหน ? 159
- ความฝันของคุณบอกความเป็นคุณได้อย่างไรบ้าง ? 164

ส่วนที่ 4 การประเมินด้านอารมณ์ 171



- คุณมองโลกในแง่ร้ายเกินไปหรือเปล่า ? 172
- คุณสามารถจัดการกับความเครียดได้หรือไม่ ? 178
- คุณเคารพและเห็นคุณค่าในตัวเองมากแค่ไหน ? 183
- คุณวิตกกังวลมากเกินไปหรือเปล่า ? 187
- คุณมีแนวโน้มที่จะเสพติดอะไรหรือไม่ ? 192
- คุณเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้าย ? 196

ส่วนที่ 4 การประเมินด้านอารมณ์ (ต่อ)



- คุณเป็นคนซีโมโหมากแค่ไหน ? 201
- คุณมีชีวิตด้วยความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างหรือไม่ ? 206
- คุณมีแนวโน้มที่จะติดแอลกอฮอล์หรือเปล่า ? 212
- คุณเป็นคนวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเองมากแค่ไหน ? 216
- คุณมีภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจล้มเหลวหรือไม่ ? 221
- คุณมีความสุขมากแค่ไหน ? 226

ส่วนที่

1



การประเมิน
ด้านความก้าวหน้า
ในหน้าที่การงาน



คุณมีความทะเยอทะยาน

อยู่ในระดับไหน ?

มาร์ธา สจ๊วต, โอบราห์ วินฟรีย์ และเท็ด เทอร์เนอร์ ล้วนแล้วแต่เป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในด้านชีวิตการทำงาน ซึ่งถ้านำบุคคลเหล่านี้มาทำแบบทดสอบแล้วละก็ จะพบว่าพวกเขาอาจมีบุคลิกลักษณะนิสัยหรือทัศนคติในการทำงานที่คล้าย ๆ กัน ยกตัวอย่างเช่น มีระดับความเฉลียวฉลาด ระดับแรงผลักดันในการทำงาน และระดับความกระตือรือร้นที่สูงพอ ๆ กัน แต่หลายคนก็ยังสงสัยว่าทำไมคนบางคนที่มีความสามารถพอ ๆ กับเรา เขาเหล่านั้นถึงได้มีหน้าที่การงานที่ก้าวหน้าเหนือคนอื่น ๆ พึงดูแปลกใช่ไหมล่ะ ?

เดวิด แมคเคลแลนด์ นักจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เป็นผู้ศึกษาและคิดค้นแบบทดสอบนี้ขึ้นมาจนเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย เขาได้ทำการศึกษาค้นคว้าและวิจัยในเรื่องบุคลิกลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลราว ๆ 20 ประเภท รวมทั้ง ความต้องการเป็นผู้นำ การต้องการความรัก และความต้องการที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ที่คลินิกจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดนั่นเอง ซึ่งในปัจจุบันนี้ผลงานการค้นคว้าวิจัยของเขา ได้ถูกนำไปใช้ทดสอบคนทั่วโลก เพื่อที่จะให้ผู้บริหารทั้งหลายได้เข้าใจถึงลักษณะการทำงานของตนเอง ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้เป็นแนวทางพัฒนาจุดอ่อนในการทำงาน และเพื่อการบรรลุเป้าหมายแห่งความสำเร็จอย่างสมบูรณ์

TEST
แบบทดสอบ

คุณมีคุณสมบัติที่จะเป็นผู้ชนะหรือไม่ ? แบบทดสอบต่อไปนี้จะบอกคุณได้ว่าระดับความทะเยอทะยานที่จะประสบความสำเร็จของคุณนั้นสูงแค่ไหน ซึ่งแบบทดสอบชิ้นนี้ได้ดัดแปลงมาจากผลงานของแมคเคลแลนด์ และจอห์น เรย์ จากมหาวิทยาลัยนิวเซาท์เวลส์ ประเทศออสเตรเลีย

1 ฉันสามารถตัดเรื่องงานออกจากสมองได้ทันที เมื่อถึงเวลาเลิกงาน

ใช่ ไม่ใช่

2 ฉันรู้สึกสนุกและตื่นเต้นมาก เวลาที่ฉันเล่นการพนัน เช่น พนันฟุตบอล, ซี่้อลอตเตอรี่, แข่งม้า ฯลฯ

ใช่ ไม่ใช่

3 ในเมื่อคุณเกิดมาบนโลกนี้ได้เพียงครั้งเดียว คุณคิดว่าช่วงเวลาที่มีความสุขอยู่กับเพื่อนๆ ของคุณนั้น สำคัญกับคุณมากกว่าการทำงานหนักเพื่อที่จะบรรลุผลสำเร็จในชีวิต

ใช่ ไม่ใช่

4 ฉันไม่ชอบเลยที่จะเห็นของเหลือทิ้งโดยเปล่าประโยชน์ (เช่น อาหารเหลือทิ้ง, การใช้น้ำมันอย่างสิ้นเปลือง, ใช้กระดาษมากเกินไปเกินกว่าความจำเป็น ฯลฯ)

ใช่ ไม่ใช่

5 ฉันจะจดบันทึกในสิ่งที่ฉันต้องทำเป็นประจำทุกวัน

ใช่ ไม่ใช่

6 ฉันชอบที่จะทำงานกับคนไม่ค่อยเก่งแต่นิสัยเข้ากันได้ มากกว่าทำงานกับคนที่เก่งมากแต่นิสัยเข้ากันไม่ได้

ใช่ ไม่ใช่

7 ฉันเป็นคนที่ต้องการจะทำการสิ่งต่างๆ ให้เสร็จสิ้นภายในวันนี้ มากกว่าขอเลื่อนไปทำในวันพรุ่งนี้

ใช่ ไม่ใช่

8 ฉันมีความสนใจเป็นพิเศษในเรื่องวิธีการดำเนินชีวิตของคนที่ประสบความสำเร็จแล้ว

ใช่ ไม่ใช่

9 ฉันจะเป็นคนตรงต่อเวลากับทุกๆ สิ่งที่ฉันทำ

ใช่ ไม่ใช่

10 ฉันชอบทำงานที่มีความสำคัญ มีความยากที่จะสำเร็จ และมีความเสี่ยงสูงที่จะทำมันล้มเหลวถึง 50% มากกว่าทำงานที่ไม่ค่อยสำคัญ แต่ทั้งง่ายและสนุกมากกว่า

ใช่ ไม่ใช่

**ผลการทดสอบ****วิธีการให้คะแนน**

ให้ 1 คะแนน เมื่อคำตอบของคุณตรงกับเฉลย

- | | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|---------------|
| 1 ไม่ใช่ | 2 ไม่ใช่ | 3 ไม่ใช่ | 4 ใช่ | 5 ใช่ |
| 6 ไม่ใช่ | 7 ใช่ | 8 ใช่ | 9 ใช่ | 10 ใช่ |

ได้คะแนน 8-10 คะแนน

คุณเป็นคนที่มีความทะเยอทะยานสูงมากคนหนึ่งเลยทีเดียว ซึ่งความต้องการที่จะประสบความสำเร็จของคุณนั้นเป็นผลดีต่อตัวคุณเองอย่างมาก แต่จำไว้ว่าอย่างหนึ่งว่าการที่คุณกดดันตัวเองเพื่อที่ต้องการจะประสบความสำเร็จสูงสุดนั้น อาจเป็นตัวทำลายชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของคุณก็ได้ ดังนั้นควรหาเวลาพักผ่อนและสนุกกับชีวิตบ้างก็จะดี

ได้คะแนน 5-7 คะแนน

คุณมีความทะเยอทะยานอยู่ในระดับปานกลาง คุณสามารถทำงานอย่างหนักเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายตามที่หวังไว้ แต่ก็ไม่ละเลยเรื่องคุณภาพชีวิตของตัวเองด้วย ซึ่งในบางครั้งคุณอาจจะผิดหวังบ้างหรือสมหวังบ้างควบคู่กันไป แต่คุณก็จะทำมันต่อไป ตราบใดที่คุณรู้สึกสนุกที่จะทำมัน

ได้คะแนน 0-4 คะแนน

คุณมีความทะเยอทะยานอยู่ในระดับต่ำ คุณเป็นพวกที่รู้สึก ว่าตัวเองไม่ฉลาด ไม่แน่ใจในศักยภาพของตัวเอง หรือขาดแรงบันดาลใจในชีวิตหรือเปล่า ? บางทีคุณอาจพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ตอนนี้แล้วก็ได้ แต่ถ้าคุณยังไม่พอใจมันและต้องการปรับเปลี่ยนตัวเอง คุณก็น่าจะลองไปพูดคุย ปรึกษาปัญหา กับเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้ หรือคุยกับฝ่ายให้คำปรึกษาแนะนำในที่ทำงานก็จะดี



บทวิเคราะห์

คำถามต่างๆ ในแบบทดสอบนี้ มีจุดประสงค์เพื่อวัดระดับความทะเยอทะยานของแต่ละบุคคล ซึ่งบุคคลที่มีความทะเยอทะยานอยู่ในระดับสูงนั้น มักจะตอบคำถามเหมือนกับเฉลยต่อไปนี้

- 1. ไม่ใช่** คนที่พยายามอย่างหนักที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต จะเป็นคนที่คิดเรื่องงานของเขาตลอดเวลา เขาจะครุ่นคิด ไตร่ตรอง ในปัญหาเรื่องงานที่ได้รับมอบหมายมา ถึงแม้ว่าจะหมดเวลางานแล้วก็ตาม
- 2. ไม่ใช่** คนที่มีความทะเยอทะยานและมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จให้ได้นั้น จะไม่ค่อยหวังในเรื่องลมๆ แล้งๆ หรือเรื่องโชคชะตานำพา เพราะพวกเขาเหล่านั้นเชื่อว่า การที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องมาจากความสามารถ ความอุตสาหะพยายาม และจากแรงกระตุ้นของเขาเองมากกว่า

3. **ไม่ใช่** ผู้ที่ประสบความสำเร็จมักจะตั้งใจทำงานอย่างหนักเพื่อบรรลุเป้าหมายของพวกเขาให้ได้เป็นอันดับแรก แต่จะให้ความสำคัญกับการเข้าสังคมและเพื่อนฝูงเป็นอันดับที่สอง
4. **ใช่** บุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตมักหลีกเลี่ยงการใช้สิ่งต่างๆ อย่างสิ้นเปลืองหรือเปล่าประโยชน์ ไม่ว่าจะในรูปแบบใดก็ตาม และมักจะไม่ทำกิจกรรมที่ไม่จำเป็นขณะเวลางาน ยิ่งไปกว่านั้น จะใช้เวลาในการทำงานให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และพยายามเล่นหรือพักผ่อนหย่อนใจให้น้อยลง
5. **ใช่** การจัดการและการวางแผนที่ดี เป็นคุณลักษณะเด่นอย่างหนึ่งของคนที่อยากประสบความสำเร็จ ซึ่งมักจะเป็นคนที่ตรงต่อเวลา และใช้ทุกนาทีอย่างคุ้มค่าเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่เขาต้องการ
6. **ไม่ใช่** ผู้ที่ก้าวหน้าเร็วกว่าคนอื่น ส่วนใหญ่มักจะไม่เห็นด้วยกับการที่ได้ทำงานกับคนที่ไม่มีความสามารถ ถึงแม้จะเข้ากันได้ดีมากกว่า แต่พวกเขาต้องการที่จะทำงานกับคนเก่ง เพื่อที่จะช่วยดันให้เขาบรรลุเป้าหมายได้ตามที่ต้องการ
7. **ใช่** ผู้ที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่มักจะมีสัญชาตญาณของการเร่งรีบทำสิ่งต่างๆ ให้เสร็จสิ้นอย่างรวดเร็ว พวกเขาจะพยายามมุ่งเข้าเส้นชัยให้เร็วที่สุด โดยที่พวกเขาจะทำงานที่ได้รับมอบหมายมาให้เสร็จทันเวลา ซึ่งโดยปกติแล้วพวกเขาเหล่านี้จะไม่ใช้คนประเภทผัดวันประกันพรุ่งอย่างแน่นอน
8. **ใช่** บุคคลที่มีความทะเยอทะยานสูงนั้น มักจะมีบุคคลในดวงใจที่เขาชื่นชอบหรือประทับใจในแนวทางการดำเนินชีวิตของเขาเหล่านี้

นั้น และโดยมากจะเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จแล้วทั้งนั้น เพื่อนำชีวิตของเขาเหล่านั้นมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง นอกจากนั้นใครที่ไม่ได้รู้สึกยกย่องสรรเสริญผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต นั้นก็แสดงให้เห็นว่าคนผู้นั้นมีระดับความทะเยอทะยานไม่สูงเท่าไร

9. *ไอ* ผู้ที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่มักจะเป็นนักวางแผนที่ดีด้วย พวกเขาจะใช้เวลาทุกนาทีอย่างคุ้มค่าราวกับเป็นสมบัติส่วนตัวของพวกเขา เวลาทุกนาทีที่สูญเสียไปในความคิดของพวกเขา ก็เปรียบเสมือนกับการเสียโอกาสในการที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จดังที่เขาได้ตั้งใจเอาไว้
10. *ไอ* คำสำคัญอยู่ที่คำว่า “งานที่สำคัญ” พวกเขาเหล่านั้นปรารถนาจะเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ซึ่งใครๆ ก็สามารถจัดการกับงานง่ายๆ ให้ประสบความสำเร็จได้อยู่แล้ว ซึ่งจริงๆ แล้วการทำงานง่ายๆ พวกนั้น ไม่สามารถทำให้เขาโดดเด่นและแตกต่างจากคนอื่นๆ ได้เลย อย่างไรก็ตามงานที่มี “ความสำคัญ” มักจะยาก แต่ความยากลำบากเหล่านั้นจะนำมาซึ่งการยอมรับนับหน้าถือตาจากคนอื่น ๆ แถมยังท้าทายความสามารถในระดับงานที่สูงขึ้นอีกด้วย

คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนใหญ่จะเป็นคนที่สามารถทำงานต่างๆ ได้โดยไม่ต้องให้คนอื่นมาชี้แนะ ซึ่งมักรู้สึกสนุกกับการที่ได้เป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของตนเอง เหมือนอยู่ได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งคนอื่น แต่ก็ไม่ใช่ทุกคนที่มีความทะเยอทะยานแล้วจะมีลักษณะเฉพาะแบบนี้ มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งได้ศึกษาคนระดับผู้บริหารทั้งเพศหญิงและเพศชายเป็นจำนวน 100 คนในรัฐอิลลินอยส์ พบว่าบุคคลที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงสุคนั้นมัก

จะชอบมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเพื่อชุมชน ชอบอ่านหนังสือ ชอบทำงาน และยังชอบรับมือกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ อีกด้วย

เด็กๆ ที่เริ่มต้นชีวิตด้วยการเผชิญอุปสรรคต่างๆ มานั้น ก็สามารถเติบโตเป็นคนที่มีความทะเยอทะยานสูงและเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จได้อย่างไม่ยาก ในหนังสือของแมคเคลแลนดฺ เรื่องสังคมแห่งความสำเร็จ (The Achieving Society) ได้อภิปรายเรื่องนี้เอาไว้ เขาได้กล่าวว่า ความยากลำบากหรือการดิ้นรนต่อสู้ในชีวิตช่วงแรกๆ นั้น สามารถเป็นแรงผลักดันที่ก่อให้เกิดผลดีในชีวิตในช่วงเวลาต่อมา งานวิจัยในประเทศอินเดีย ยังพบว่า นักธุรกิจเพศชายที่มีความทะเยอทะยานต่ำ สามารถเพิ่มระดับความทะเยอทะยานของตัวเองได้ หากพวกเขาได้รับการอบรมโดยการสอนงานจากผู้เชี่ยวชาญและได้รับการสนับสนุนที่ดี อีกทั้งยังสามารถปรับปรุงและแก้ไขวิธีการทำงานของตนให้ดีขึ้น เพื่อเพิ่มผลประโยชน์ให้องค์กรของพวกเขาอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ความทะเยอทะยานอยากจะประสบความสำเร็จนั้น อาจจะสัมพันธ์กับช่วงเวลาลำบากในช่วงแรกเริ่มของชีวิต หรืออาจเกิดขึ้นจากสภาวะแวดล้อมในองค์กรของพวกเขาเอง

จงจำไว้ว่า คุณเองก็สามารถค้นพบความสำเร็จของตัวเองจากสิ่งเล็กๆ รอบตัวที่อาจแฝงอยู่ในรูปแบบต่างๆ เช่น การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น การพัฒนาพรสวรรค์ทางด้านศิลปะของตนเอง การเป็นผู้นำในชุมชนของตน หรือการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ และการมีครอบครัวที่อบอุ่นได้อีกด้วย



คุณมีสไตล์การทำงานแบบไหน ?

อันที่จริงแล้วในโลกธุรกิจ เราต้องการรูปแบบการทำงานทุกประเภท เพื่อให้องค์กรประสบความสำเร็จอย่างสูงสุด เมื่อใดก็ตามที่ผู้เชี่ยวชาญศึกษาสไตล์การทำงานที่แตกต่างกันออกไปหลายๆ รูปแบบ ก็มักจะแยกแยะโดยใช้ขอบเขตของอำนาจหน้าที่ในการทำงานมาตัดสิน นั่นก็คือแยกเป็นพวกหัวหน้าที่คอยมอบหมายงาน และอีกพวกคือลูกน้องที่คอยแต่ทำตามคำสั่งที่ได้รับมอบหมายมา

แต่ทว่ายังมีอีกวิธีหนึ่งในการแยกแยะสไตล์การทำงานของพนักงานแต่ละคน เพื่อที่จะทำให้เราสามารถเข้าใจบทบาทการทำงานต่อองค์กรของพวกเขาได้ดียิ่งขึ้น ในงานวิจัยของไมเคิล เจ. เคอร์ตัน ที่ได้ศึกษาสไตล์การทำงานของลูกจ้างในโรงเรียนโพลีเทคนิคแห่งหนึ่ง ในเซนต์อัลบาน ประเทศอังกฤษ เป็นจำนวนกว่า 500 คน โดยเขาได้พิจารณาสไตล์การทำงานของลูกจ้างแต่ละคนโดยวิเคราะห์จากคุณค่าและประโยชน์ที่เขาหรือเธอได้ทำให้กับองค์กรนั้นๆ จากนั้นก็ได้แบ่งประเภทการทำงานของแต่ละคนตามวิธีการรับมือเมื่อเกิดปัญหาระหว่างการทำงาน และความรู้สึกของพวกเขาเกี่ยวกับงานที่ทำ ซึ่งสไตล์ที่พบแยกออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้ ดังนี้

ประเภทที่หนึ่ง คือ คนที่ปรับตัวได้กับการทำงานทุกประเภท (Adapters) พวกเขาเหล่านี้สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายมา โดยไม่รู้สึกหงุดหงิดต่อการทำงานที่ต้องทำสิ่งเดิมๆ ทุกวัน

ประเภทที่สอง คือ พวกที่ต้องการคิดค้นแนวทางการทำงานใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา (Innovators) จะไม่ชอบการหยุดนิ่งอยู่กับที่ พวกเขาเหล่านี้ต้องการการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

อันที่จริงแล้วสไตล์การทำงานทั้ง 2 ประเภทนี้ เมื่อนำมารวมกันแล้วจะเป็นองค์ประกอบของการทำงานที่สมบูรณ์แบบ และเป็นส่วนผสมอย่างลงตัวที่ทำให้แต่ละองค์กรพัฒนาไปได้ด้วยดี

หากคุณต้องมานั่งคิดถึงวิธีการทำงานในปัจจุบันหรือสถานการณ์ที่คุณเคยเผชิญมาในอดีต คุณอาจจะนึกไม่ออกว่าสไตล์การทำงานที่แท้จริงของคุณนั้นเป็นแบบไหน และนี่เป็นโอกาสที่คุณจะได้รู้สไตล์การทำงานของตัวเอง ด้วยการทำแบบทดสอบชิ้นนี้

TEST แบบทดสอบ

แบบทดสอบต่อไปนี้ได้ยึดหลักตามผลงานวิจัยของเคอร์ตัน ดังนั้น คำตอบทุก ๆ คำตอบจะสามารถอธิบายความเป็นตัวคุณได้อย่างดีเยี่ยม

1 ฉันเป็นคนที่ระมัดระวังและมีแบบแผนขั้นตอนในการจัดการกับปัญหาต่างๆ

ก. ไม่ใช่ตัวฉันเลย

ง. ก่อนข้างไม่ใช่ตัวฉัน

ค. ก่อนข้างเป็นตัวฉัน

จ. นี่แหละตัวฉัน

2 ฉันสามารถทำงานที่น่าเบื่อได้เป็นปกติโดยไม่รู้สึกละอาย

ก. ไม่ใช่ตัวฉันเลย

ง. ก่อนข้างไม่ใช่ตัวฉัน

ค. ก่อนข้างเป็นตัวฉัน

จ. นี่แหละตัวฉัน

3 ฉันรู้สึกหงุดหงิดมากกับการที่จะต้องรับมือกับปัญหาหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน

ก. ไม่ใช่ตัวฉันเลย

ข. ก่อนข้างไม่ใช่ตัวฉัน

ค. ก่อนข้างเป็นตัวฉัน

ง. มีแหละตัวฉัน

4 เมื่อใดที่ฉันได้รับมอบหมายงานมา ฉันจะเป็นคนที่ค่อยๆ ทำมันอย่างตั้งใจ

ก. ไม่ใช่ตัวฉันเลย

ข. ก่อนข้างไม่ใช่ตัวฉัน

ค. ก่อนข้างเป็นตัวฉัน

ง. มีแหละตัวฉัน

5 ฉันมักจะถูกเพื่อนร่วมงานมองว่าเป็นผู้ตามเสมอ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ร่วมงานคนอื่น ๆ

ก. ไม่ใช่ตัวฉันเลย

ข. ก่อนข้างไม่ใช่ตัวฉัน

ค. ก่อนข้างเป็นตัวฉัน

ง. มีแหละตัวฉัน

6 ฉันจะทำงานผิดพลาดน้อยมาก ในงานเดิมๆ ที่ทำเป็นประจำทุกวัน และทำมาเป็นเวลานานๆ

ก. ไม่ใช่ตัวฉันเลย

ข. ก่อนข้างไม่ใช่ตัวฉัน

ค. ก่อนข้างเป็นตัวฉัน

ง. มีแหละตัวฉัน

7 ฉันมักจะแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยจะพยายามอย่างสุดความสามารถ เพื่อที่จะหาทางที่ดีที่สุดและพิสูจน์ว่าวิธีนั้นดีจริงๆ

ก. ไม่ใช่ตัวฉันเลย

ข. ก่อนข้างไม่ใช่ตัวฉัน

ค. ก่อนข้างเป็นตัวฉัน

ง. มีแหละตัวฉัน

8 ฉันชอบที่จะทำงานเพื่อองค์กรของฉันมากกว่าที่จะทำงานเพื่อตัวฉันเอง

ก. ไม่ใช่ตัวฉันเลย

ข. ก่อนข้างไม่ใช่ตัวฉัน

ค. ก่อนข้างเป็นตัวฉัน

ง. นี่แหละตัวฉัน

9 ฉันชอบทำงานกับเพื่อนร่วมงานคนที่จะไม่มาป่วนฉันด้วยการบอกให้ฉันเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ซึ่งมันทำให้งานของฉันยุ่งยากมากกว่าเดิมเสียอีก

ก. ไม่ใช่ตัวฉันเลย

ข. ก่อนข้างไม่ใช่ตัวฉัน

ค. ก่อนข้างเป็นตัวฉัน

ง. นี่แหละตัวฉัน

10 ฉันมีความอดทนต่อการทำงานที่มีรายละเอียดเยอะๆ มากกว่าคนอื่น

ก. ไม่ใช่ตัวฉันเลย

ข. ก่อนข้างไม่ใช่ตัวฉัน

ค. ก่อนข้างเป็นตัวฉัน

ง. นี่แหละตัวฉัน

11 ฉันรู้สึกไม่สบายใจถ้าหากฉันต้องทำสิ่งต่างๆ โดยที่ยังไม่ได้รับการอนุญาตจากเจ้านาย

ก. ไม่ใช่ตัวฉันเลย

ข. ก่อนข้างไม่ใช่ตัวฉัน

ค. ก่อนข้างเป็นตัวฉัน

ง. นี่แหละตัวฉัน

12 ฉันมีความสุขกับงานที่มีรายละเอียดเยอะๆ

ก. ไม่ใช่ตัวฉันเลย

ข. ก่อนข้างไม่ใช่ตัวฉัน

ค. ก่อนข้างเป็นตัวฉัน

ง. นี่แหละตัวฉัน



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนเมื่อคุณตอบข้อ ก.

ให้คะแนน 2 คะแนนเมื่อคุณตอบข้อ ข.

ให้คะแนน 3 คะแนนเมื่อคุณตอบข้อ ค.

ให้คะแนน 4 คะแนนเมื่อคุณตอบข้อ ง.

ได้คะแนน 34-48 คะแนน

คุณเป็นคนที่สามารถปรับตัวกับสิ่งต่างๆ ได้ดีมาก คุณจะทำงานตามที่ได้รับมอบหมายอย่างมีขั้นตอน และทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้วางเอาไว้ได้อย่างดีเยี่ยม

ได้คะแนน 22-33 คะแนน

คุณอยู่ระหว่างกลางของการเป็นคนที่ปรับตัวได้ดีและเป็นพวกที่ชอบการเปลี่ยนแปลงเอาเสียด้วย

ได้คะแนน 10-21 คะแนน

คุณเป็นคนที่ชอบการเปลี่ยนแปลงในการทำงานเอามากๆ ไม่ชอบทำอะไรตามแบบแผน คุณชอบที่จะเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง และจัดระบบระเบียบใหม่อยู่เสมอ ทำให้เกิดมุมมองใหม่ๆ ในการทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ


บทวิเคราะห์

คนทำงานประเภทที่ปรับตัวได้ทุกสถานการณ์ (Adapters) จะมีมากกว่าพวกที่ชอบความเปลี่ยนแปลง (Innovators) คนประเภทนี้สามารถรับมือและสนุกกับงานประเภทที่ต้องการความถูกต้องแม่นยำ พวกเขาจะมีความอดทนกับการทำงานรูปแบบเดิมๆ เป็นเวลานานๆ ซึ่งทำให้เกิดข้อผิดพลาดในเนื้องานน้อยกว่าพวกที่ชอบการเปลี่ยนแปลงเมื่อนำมาเปรียบเทียบในการทำงานประเภทเดียวกัน และนอกจากนั้นยังสามารถทำงานที่มีรายละเอียดเยอะๆ ได้ดีกว่าอีกด้วย และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคนที่ปรับตัวต่อการทำงานได้ดี และคนที่ชอบการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอในฐานะที่เป็นลูกน้องที่ต้องทำตามคำสั่งเจ้านายแล้ว คนทำงานที่ปรับตัวจะไม่ชอบอะไรที่ทำให้ประหลาดใจหรืออะไรที่ไม่ได้คาดหมายว่าจะเกิดมาก่อน พวกเขาจะพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ในขณะที่พวกที่ชอบความเปลี่ยนแปลงจะพยายามทำผลงานให้แตกต่างและโดดเด่นมากกว่า พวกที่ปรับตัวได้จะชอบทำงานในองค์กรมากกว่าที่จะทำธุรกิจส่วนตัว เพราะเชื่อว่าการทำงานกับองค์กรนั้นมีความมั่นคงให้พวกเขามากกว่า

ในทางกลับกันผู้ที่ชอบการเปลี่ยนแปลงมักจะมีความต้องการสูงในการที่จะได้ทำงานหลากหลายรูปแบบในแต่ละวัน พวกเขาจะพยายามรับโปรเจกต์หลายๆ ชิ้นมาทำพร้อมกัน และพร้อมที่จะเสี่ยง โดยการแหกกฎเดิมๆ ที่ต้องทำเป็นประจำทุกวัน พวกเขาชอบที่จะทดลองทำภารกิจใหม่ๆ พร้อมกับเชื่อมั่นในปฏิภาณไหวพริบของตัวเองเมื่อต้องเผชิญหน้ากับสิ่งใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้น คุณสามารถพบเห็นคนที่มีสไตล์การทำงานทั้ง 2 ประเภทนี้ทำงานร่วมกันภายในองค์กรต่างๆ อยู่เสมอ

ในหนังสือของเคอร์ตันเรื่อง การบริหารจัดการเชิงกลยุทธ์ (Management Initiative) เขาได้สรุปข้อมูลตามผลสเกลที่วัดได้ระหว่างสไตล์การ

ทำงานทั้ง 2 ประเภท พบว่าคนจำนวนมากมีสไตล์การทำงานอยู่ระหว่างจุดกึ่งกลางของรูปแบบการทำงานทั้ง 2 ประเภทนี้ ซึ่งเราสามารถพบคนที่มีสไตล์การทำงานทั้ง 2 ประเภทนี้ปะปนกันอยู่ทั่วไปในองค์กรต่างๆ แม้กระทั่งบนสังเวียนทางการเมือง ที่เราสามารถเห็นความแตกต่างของสไตล์การทำงานได้อย่างชัดเจน ตามรายงานของเจมส์ เดวิด บาร์เบอร์ ผู้เขียนหนังสือเรื่อง ลักษณะของผู้นำทางการเมือง (The Presidential Character) ได้จัดประเภทการทำงานของประธานาธิบดีหลายท่าน โดยได้จัดประธานาธิบดีวิลเลียม โฮเวิร์ด ทัฟท์, วอเรน ฮาร์ดิง และดไวต์ ดี. ไอเซนฮาวร์ เป็นประธานาธิบดีที่มีพื้นฐานการทำงานแบบปรับตัวอยู่เสมอ ซึ่งชอบทำงานแบบตรงไปตรงมา มีขั้นตอนแบบแผน (Adapters) ส่วนประธานาธิบดีแฟรงคลิน ดี. รูสเวลต์, แฮรี เอส. ทรูแมน และจอห์น เอฟ. เคนเนดี เป็นพวกชอบการเปลี่ยนแปลงและคิดค้นแนวทางในการทำงานใหม่ๆ อยู่เสมอ (Innovators)

บุคคลที่มีสไตล์การทำงานทั้งแบบที่ปรับตัวได้ดี กับแบบที่ชอบการเปลี่ยนแปลงเมื่อได้ทำงานร่วมกันแล้วจะเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพมาก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องความสัมพันธ์ฉันเพื่อน หรือแม้แต่ความรัก โดยปกติแล้วคน 2 ประเภทนี้เมื่ออยู่ด้วยกัน จะเติมเต็มข้อบกพร่องซึ่งกันและกันทำให้เกิดความสมดุลมากยิ่งขึ้น ซึ่งมันน่าสนใจมากที่คุณจะทำแบบทดสอบนี้แล้วนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับคู่รัก คู่สมรส หรือเพื่อนสนิทของคุณ เพื่อเรียนรู้ลักษณะนิสัยของกันและกันเพื่อการอยู่ร่วมกันที่ดียิ่งขึ้น



คุณเป็นผู้ที่จะถูกคัดเลือก

ในการสัมภาษณ์งานหรือเปล่า ?

ในโลกธุรกิจปัจจุบันนี้ การจะได้งานสักงานหนึ่งสุดแสนจะลำบากมากกว่าการรักษาตำแหน่งหน้าที่การงานที่ทำอยู่ในปัจจุบันเสียอีก ผู้สมัครงานส่วนใหญ่ที่มีความมุ่งมั่นมากกลับสอบตกไม่เป็นท่า เพราะพวกเขาไม่สามารถสร้างความประทับใจให้กับคณะกรรมการในการสอบสัมภาษณ์ตั้งแต่เริ่มพูดไป 5 หรือ 10 นาทีแรกแล้ว ซึ่งในทางกลับกันใครที่ประสบความสำเร็จในการสอบสัมภาษณ์ ก็จะทำให้พวกเขาเหล่านั้นมีโอกาสได้งานสูงกว่าคนอื่น ๆ

จากรายงานการศึกษาของมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ในนิวยอร์ก ได้แสดงให้เห็นว่าลูกจ้างที่มีอายุมากกว่า 30 - 35 ปีนั้น มีการเปลี่ยนงานโดยเฉลี่ย ทุก ๆ 3 ปี และยิ่งกว่านั้นลูกจ้างที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี มีการเปลี่ยนงานโดยเฉลี่ยทุก ๆ 18 เดือนเลยทีเดียว ซึ่งเมื่อดูจากสถิติที่ได้กล่าวมาแล้ว แสดงให้เห็นว่าคุณเองก็อาจมีสิทธิไปสอบสัมภาษณ์เพื่อหางานใหม่ในอีก 3 ปีข้างหน้าก็ได้ ดังนั้นตอนนี้โอกาสของคุณก็คือ การพัฒนาทักษะในการสอบสัมภาษณ์ และจัดการกับความเครียดก่อนที่จะไปเผชิญกับสถานการณ์จริงให้ดียิ่งขึ้น บางทีแบบทดสอบเหล่านี้อาจจะช่วยคุณได้



แบบทดสอบ

ลองสลับตำแหน่งสักประเดี๋ยวนะ ในแบบทดสอบนี้เราจะให้คุณเป็นผู้สัมภาษณ์ สมมติว่านี่คือบริษัทของคุณ ชื่อว่า คอมอิงค์ ซึ่งเป็นบริษัททั่วๆ ไปที่ต้องการหาผู้สมัครที่มีความสามารถเข้าทำงาน โดยผู้สมัครจะตอบคำถามของคุณ แล้วให้คุณเลือกว่าคำตอบที่ผู้สมัครตอบมานั้น เป็นที่น่าพอใจหรือไม่ในความคิดของคุณ

1 ถาม : ทำไมคุณถึงลาออกจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณล่ะ ?

ตอบ : เพราะว่าดิฉันเข้าไม่ได้กับเจ้านายคนเก่าของดิฉัน เรามีนิสัยใจคอที่ขัดแย้งกันอยู่หลายอย่าง

พอใจ ไม่พอใจ

2 ถาม : คุณรู้อะไรเกี่ยวกับบริษัทคอมอิงค์ของเราบ้าง ?

ตอบ : ฉันรู้ว่าบริษัทนี้มีพนักงานทั้งหมด 475 คน ได้ก่อตั้งมาเป็นระยะเวลา 17 ปีแล้ว โดยปีนี้มีผลกำไรเพิ่มขึ้น 10% และฉันยังรู้อีกว่าตอนนี้บริษัทของคุณกำลังพัฒนาผลิตภัณฑ์ตัวหนึ่งอยู่ ซึ่งนิตยสาร Forbes ได้ออกมาพูดว่าผลิตภัณฑ์ชิ้นนี้จะเป็นที่ต้องการมากขึ้นเรื่อยๆ ในอีก 10 ปีข้างหน้า

พอใจ ไม่พอใจ

3 ถาม : ทำไมคุณถึงคิดว่าคุณสามารถสร้างคุณค่าให้กับบริษัทของเราได้ ?

ตอบ : อืม ถ้าพูดจริงๆ เลยก็คือ ฉันเป็นคนที่มีความขยันหมั่นเพียร ฉลาด และมีความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

● พอใจ ● ไม่พอใจ

4 ถาม : ภายในระยะเวลา 7 ปีที่ผ่านมา ทำไมคุณเปลี่ยนงานมาตั้ง 4 ครั้งล่ะ ?

ตอบ : เพราะฉันต้องการความก้าวหน้าให้กับตัวฉันเอง ดังนั้นเมื่อบริษัทไหนเสนอเงินเดือนให้ฉันมากกว่า ฉันก็ย้ายไปทำบริษัทนั้น

● พอใจ ● ไม่พอใจ

5 ถาม : การที่คุณทำงานที่เดิมมาตลอด 9 ปีที่ผ่านมาตั้งแต่คุณเรียนจบ คุณไม่คิดบ้างหรือว่านี่คือการจำกัดความก้าวหน้าในอาชีพการงานของคุณเอง

ตอบ : ในเมื่อทุกอย่างก็ไปได้ดี ทางบริษัทเดิมก็เลื่อนขั้นให้ฉัน มอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบที่มากขึ้นและยังขึ้นเงินเดือนให้ฉันอยู่เรื่อยๆ อีกด้วย ด้วยเหตุนี้ฉันก็เลยไม่ย้ายไปไหน

● พอใจ ● ไม่พอใจ

6 ถาม : ทำไมบริษัทเราถึงควรจ้างคุณมาทำงาน ?

ตอบ : เพราะฉันเป็นคนที่เรียนรู้เร็ว และในตำแหน่งงานที่ผ่านมา ฉันเป็นคนริเริ่มดำเนินการและใช้ระบบคอมพิวเตอร์ในการจัดตั้งแผนกที่มีพนักงาน 12 คนขึ้นมาแผนกหนึ่ง และยังคงได้เลื่อนตำแหน่งเป็นหัวหน้างานภายในเวลาแค่ 8 เดือนอีกด้วย

● พอใจ ● ไม่พอใจ

7 ถาม : ทำไมคุณถึงลาออกจากตำแหน่งงานที่แล้ว ทั้งๆ ที่คุณเพิ่งทำงานกับพวกเขาได้เพียง 2 เดือนเท่านั้นเอง

ตอบ : เพราะฉันไม่เคยคิดเลยว่างานที่นั่นจะน่าเบื่อ และซ้ำซากจำเจขนาดนี้ แถมยังไม่มีที่ว่างสำหรับฉันที่จะได้เลื่อนตำแหน่งขึ้นไปเลย

พอใจ ไม่พอใจ

8 ถาม : ทำไมคุณถึงมีช่วงเวลาว่างงานตั้ง 7 เดือนล่ะ ?

ตอบ : เพราะว่าตอนนั้นเศรษฐกิจไม่ค่อยดี ฉันจึงเลือกที่จะไปลงเรียนเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มระดับความรู้ของฉัน และทำงานในโครงการอาสาสมัครเพื่อชุมชน

พอใจ ไม่พอใจ

9 ถาม : ช่วยเล่าให้ฉันฟังถึงแผนงานที่ในอดีตที่ล้มเหลวของคุณ ที่ทำให้คุณหรือเจ้านายของคุณรู้สึกผิดหวังอย่างมาก

ตอบ : อืม ฉันนึกไม่ออกเลยว่าฉันเคยได้ทำงานอะไรผิดพลาดมาบ้าง เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วงานทุกชิ้นที่ฉันทำนั้นมักจะประสบความสำเร็จอยู่เสมอ

พอใจ ไม่พอใจ

10 ถาม : คุณมีคำถามอะไรไหม ที่อยากจะถามฉันเกี่ยวกับเรื่องหน้าที่รับผิดชอบของงานในตำแหน่งนี้

ตอบ : มี คือฉันอยากจะถามว่าฉันต้องทำงานกี่ชั่วโมง ? แล้วระยะเวลาในการขอลาพักร้อนได้นานเท่าไร ? แล้วรายละเอียดเรื่องเงินช่วยเหลือเกี่ยวกับค่ารักษาพยาบาลละเป็นอย่างไร ? แล้วก็แผนการเมื่อเกษียณอายุมีรายละเอียดอย่างไรบ้าง ?

พอใจ

ไม่พอใจ



wananadsoo

วิธีการให้คะแนน

อ่านคำอธิบายต่อไปนี้เพื่อหาคำตอบให้ตัวคุณเองว่า คุณสามารถเลือกคำตอบที่เหมาะสมในการสัมภาษณ์แต่ละประเภทได้ดีเพียงใด ซึ่งคนที่มีความสมบัติในการตอบคำถามการสัมภาษณ์งานที่ดี ควรจะตอบแบบทดสอบตรงกับเฉลยต่อไปนี้ โดยเฉลี่ยประมาณ 5 ข้อขึ้นไป



bnwikerath

1. **ไม่พอใจ** การที่บอกเหตุผลว่าเขาและเจ้านายเก่ามีลักษณะนิสัยที่ไม่ลงรอยกันนั้น ถือว่าเป็นเรื่องที่ไม่ดีเลย เนื่องจากผู้สมัครไม่สามารถรับประกันได้ว่า เขาจะเกิดความขัดแย้งกับใครคนอื่นในที่ทำงานใหม่อีกหรือไม่ ถ้าจะตอบคำถามให้ดีกว่านี้ ควรจะอ้างถึงในเรื่องลักษณะของงานที่อาจจะไม่เหมาะสมกับคุณ หรืออ้างถึงปรัชญาในการทำงานของคุณกับเจ้านายเก่าที่ไม่ตรงกันจะดีกว่า

2. **wold** ด้วยคำตอบที่มีหลักฐานอ้างอิงชัดเจนขนาดนี้ แสดงให้เห็นว่าผู้สมัครได้ทำการบ้านในการหาข้อมูลเกี่ยวกับบริษัทคอมมิงค์มาเป็นอย่างดี ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความตั้งใจของเขาในการเตรียมตัวมาสอบสัมภาษณ์ครั้งนี้
3. **ไม่wold** การสรรเสริญเยินยอตัวเอง ไม่ใช่สิ่งดีที่ควรทำขณะสัมภาษณ์ เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถพิสูจน์ได้ มันเป็นเพียงแค่ว่าคำพูดเท่านั้น ดังนั้นถ้าจะให้ดีคุณควรหาหลักฐานอ้างอิงที่เชื่อถือได้ เพื่อพิสูจน์ความสามารถของตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น “ฉันสามารถจัดหาสินเชื่อเงินกู้ที่ดีที่สุดให้กับบริษัท ACME ได้จากธนาคารถึง 4 แห่งในพื้นที่แถวนั้น และเมื่อ 2 ปีที่แล้วฉันได้รับรางวัลพนักงานดีเด่นประจำปี จากองค์กรการค้าประจำจังหวัดอีกด้วย”
4. **ไม่wold** จากคำตอบที่ได้ แรงผลักดันที่ทำให้เขาเปลี่ยนงานบ่อย ไม่ได้เกิดจากการที่เขาอยากก้าวหน้าในอาชีพการงานหรือต้องการพัฒนาทักษะการทำงานของตัวเองเลย แต่เขามุ่งประเด็นไปที่เรื่องเงินค่าจ้างเพียงอย่างเดียว ซึ่งเมื่อผู้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ได้ฟังดังนั้นก็มักจะรู้สึกว่าคุณคนนั้นเป็นพวกเห็นแก่เงินมากกว่าอยากที่จะทำงานให้กับบริษัท
5. **wold** มันก็จริงอยู่ที่ผู้สมัครทำงานที่เดิมมาเป็นเวลานานมาก แต่เขาก็ได้แสดงให้เห็นถึงข้อดีในการที่เขาได้พัฒนาทักษะความสามารถ และความเจริญก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่การงานของเขาที่ดีขึ้นเรื่อยๆ
6. **wold** คำถามนี้เป็นคำถามที่เช็กความมั่นใจและความพร้อมของผู้สมัคร ซึ่งคำถามประเภทนี้เราควรตอบให้สั้น กระชับ ได้ใจความ และมีการอ้างอิงถึงหลักฐานที่พิสูจน์ได้ว่า คุณมีความเชี่ยวชาญในด้านใดบ้าง และมีทักษะในการทำงานในด้านที่บริษัทนั้นๆ ต้องการอย่างครบถ้วนแค่ไหน

7. **ไม่พอใจ** เพราะจริงๆ แล้วผู้สมัครไม่ควรคาดหวังที่จะได้เลื่อนตำแหน่งภายในระยะเวลาเพียงแค่ว่า 2 เดือน เพราะเวลาเพียงแค่นั้นยังไม่สามารถตัดสินใจอะไรได้ ยิ่งไปกว่านั้นแสดงให้เห็นว่าผู้สมัครได้ทำการสืบข้อมูลของบริษัทเดิมในเรื่องตำแหน่งว่างที่ตนเองอาจจะสามารถได้เลื่อนขั้นขึ้นไป และยังคาดหวังว่าตนเองจะได้เลื่อนตำแหน่งก่อนเริ่มทำงานเสียอีก จึงไม่เหมาะสมเท่าไรนัก
8. **พอใจ** ผู้สมัครหลายๆ ท่านมักมีประวัติการว่างงานสักช่วงเวลาหนึ่ง แม้ว่าผู้สมัครคนนั้นจะมีคุณวุฒิสูงแค่ไหนก็ตาม ดังนั้น ไม่ต้องกังวล เพราะผู้สัมภาษณ์ต้องการรู้แค่เพียงว่าคุณได้ใช้ช่วงเวลานั้นให้เป็นประโยชน์ และเป็นไปในทางที่สร้างสรรค์มากน้อยเพียงใด
9. **ไม่พอใจ** ไม่มีใครหรอกที่จะสมบูรณ์แบบไปซะทุกอย่าง ผู้สมัครที่พูดประมาณว่างานที่ตนทำนั้นไม่เคยมีข้อผิดพลาดใดๆ เลย อาจจะทำให้เกิดความจริงใจไปสักหน่อย ดังนั้น ควรพยายามกล่าวโดยสรุปอย่างตรงไปตรงมาถึงความผิดพลาดที่เคยเกิดขึ้นในอดีต จะดูจริงใจกว่า
10. **ไม่พอใจ** จำไว้ว่าคำถามที่คุณถามผู้สัมภาษณ์สำคัญเท่ากับคำตอบของคุณ ในสถานการณ์นี้ผู้สมัครได้ถามคำถามซึ่งแสดงให้เห็นว่าเขาวิตกกังวลกับเรื่องผลประโยชน์ส่วนตัวมากเกินไป โดยที่ไม่สนใจถึงการทำให้ประโยชน์ให้บริษัทเลย คำถามที่ดีควรแสดงให้เห็นถึงความสนใจของผู้สมัครในเรื่องระบบการทำงานของบริษัท และทักษะความสามารถที่ตนมีว่าจะเหมาะสมกับงานด้านไหน ซึ่งจริงๆ แล้วข้อมูลเรื่องสิทธิพิเศษที่จะได้รับ หรือเรื่องเงินสวัสดิการก็เป็นเรื่องที่สำคัญที่ควรรู้ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้คุณควรศึกษามันมาหลังจากการสัมภาษณ์น่าจะดีกว่า



งานของคุณตรงตามบุคลิกลักษณะ

ตัวคุณหรือไม่ ?

ตลอดชั่วชีวิตของคุณแทบจะไม่มีใครมีความรู้สึกพึงพอใจในงานของตนเองเลย พนักงานทั่วไปประมาณ 70% ไม่พึงพอใจกับสิ่งที่พวกเขากำลังทำและความเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น สำหรับพนักงานส่วนที่เหลืออีก 30% นั้น มีเหตุผลจำเป็นส่วนตัวว่าทำไมพวกเขาต้องทำงานนั้นต่อไป อันที่จริงแล้วการที่เรามีความสุขกับงานที่เราทำนั้น ช่วยเติมเต็มความต้องการในส่วนลึกๆ ของจิตใจและช่วยทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในทางที่ดีอีกด้วย แต่โชคร้ายที่คนเราส่วนใหญ่ไม่ได้รับการทดสอบทางจิตวิทยาก่อนที่จะเข้าไปทำงานที่ตนเลือก ซึ่งถ้าเราได้ทำการทดสอบนี้อาจจะทำให้เรารู้ว่าเรามีความสุขกับงานแบบไหน

ในขณะที่อดัน โรวี ศาสตราจารย์ด้านบริหารจัดการของมหาวิทยาลัยเซาเทิร์นแคลิฟอร์เนีย ได้เปิดเผยองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยทำให้เรามีความสุขกับงานที่ทำได้ เขาได้ระบุแนวความคิดพื้นฐานไว้ 4 แบบ ซึ่งเมื่อใดก็ตามที่เราสามารถจับคู่แนวความคิดให้ลงตัวกับงานที่เราทำได้อีกจะทำให้เราพึงพอใจกับงานของเราได้อย่างดี

ถ้าหากคุณรู้สึกว่าไม่มีความสุขกับตำแหน่งหน้าที่ในงานของคุณ และยังคงครุ่นคิดว่าการเปลี่ยนงานจะสามารถช่วยให้คุณมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่หรือไม่ แบบทดสอบในหน้าถัดไปอาจช่วยให้คุณไขความกระจ่างพวกนี้ได้


แบบทดสอบ

จากคำถามในแต่ละข้อ ให้คุณเลือกคำตอบ 2 ข้อ จากตัวเลือกที่ให้มาทั้งหมด จากนั้นให้ 2 คะแนน สำหรับคำตอบแรกที่คุณเลือก และ 1 คะแนน สำหรับคำตอบที่สองที่คุณเลือก (การทำตารางคำตอบจะทำให้คุณไม่สับสน โดยการเขียน ก, ข, ค, ง ไว้ที่ตารางแนวนอนด้านบน แล้วจากนั้นให้เขียนลำดับข้อ 1-10 ไว้ที่ช่องตารางทางซ้ายสุด เป็นแนวตั้งลงมา จากนั้นค่อยเขียนเลข 1 หรือ 2 ใต้ตัวเลือก ก, ข, ค, ง ตามที่คุณได้เลือกเอาไว้)

1 ฉันรู้สึกสนุกกับงานที่ :

- ก. มีความหลากหลาย
- ข. ได้พบปะผู้คน
- ค. ให้ฉันได้ทำงานอย่างอิสระเพียงพอ
- ง. เป็นสาขาเฉพาะ : และมีขอบเขตที่ชัดเจนแน่นอน

2 วัตถุประสงค์ในการทำงานของฉันก็คือ :

- ก. เป็นเลิศในสายงานที่ทำ
- ข. รู้สึกมีความมั่นคงในงานที่ทำ
- ค. ได้รับการยอมรับในผลงานที่ฉันทำ
- ง. มีตำแหน่งหน้าที่ที่ดี

3 เมื่อใดที่ต้องเผชิญกับปัญหา ฉันจะ :

- ก. วิเคราะห์ถึงปัญหาอย่างรอบคอบ
- ข. ใช้ความรู้สึกตัดสินใจและแก้ปัญหา
- ค. ลองหาทางแก้ที่สร้างสรรค์
- ง. นำวิธีการที่พิสูจน์มาแล้วว่าได้ผลจริงมาใช้

4 เมื่อไรก็ตามที่เกิดความคลุมเครือในสิ่งที่ฉันจะทำ ฉันจะ :

- ก. ค้นหาข้อเท็จจริงให้รู้แจ้งกันไปเลย
- ข. ตัดสินใจล่าช้ากว่าปกติ
- ค. ลองหาวิธีการเสี่ยงๆ ออกไปก่อน
- ง. ทำตามกลางสังหรณ์และสัญชาตญาณของตัวเอง

5 เมื่อไรก็ตามถ้าเป็นไปได้ ฉันจะพยายามหลีกเลี่ยง :

- ก. เมื่องานฉันยังไม่เสร็จสมบูรณ์หรือมีข้อบกพร่อง
- ข. เมื่อเกิดความขัดแย้งกับผู้ร่วมงานคนอื่นๆ
- ค. เมื่อเจองานที่ต้องใช้ตัวเลขหรือเรื่องยากๆ
- ง. เมื่อมีการถกเถียงในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นเวลานานๆ

6 โดยทั่วไปแล้วในวงสังคม ฉันมักจะ :

- ก. ครุ่นคิดว่าฉันจะพูดอะไรกับพวกเขาดี
- ข. เป็นผู้ฟังการสนทนาของคนอื่นๆ
- ค. เผื่อสังเกตการณ์ว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง
- ง. พูดคุยกับผู้อื่น

7 ฉันจดจำเก่งในเรื่อง :

- ก. สถานที่ที่ฉันเคยพบปะผู้คน
- ข. บุคลิกลักษณะของผู้คน
- ค. ใบหน้าของผู้คน
- ง. ชื่อของผู้คน

8 คนอื่นๆ มักนึกถึงฉันว่า :

- ก. มีระเบียบวินัยและเที่ยงตรง
- ข. ชอบช่วยเหลือผู้อื่นและมีความเมตตากรุณา
- ค. ช่างจินตนาการและพอใจในความสมบูรณ์แบบ
- ง. ก้าวร้าวและวางอำนาจ

9 ฉันไม่ชอบ :

- ก. งานที่น่าเบื่อ
- ข. การถูกปฏิเสธ
- ค. การปฏิบัติตามกฎระเบียบ
- ง. การสูญเสียอำนาจในการควบคุมผู้อื่น

10 ฉันมีความสามารถเฉพาะในเรื่อง :

- ก. การแก้ปัญหายากๆ
- ข. การสื่อสารกับผู้คน
- ค. การสังเกตเห็นถึงความเป็นไปได้หลายๆ ทาง
- ง. การจดจำเรื่องวันที่และชื่อเท็จจริงต่างๆ

ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้นับค่าคะแนนรวมจากตัวเลข (1, 2) ที่ใส่ลงไปในแต่ละตัวเลือก (ก, ข, ค, ง) แล้วดูว่าตัวเลือกไหนได้คะแนนสูงสุดสองอันดับ นั้นหมายถึงรูปแบบการคิด 2 แบบหลักในตัวคุณ ซึ่งได้อธิบายไว้ต่อไปนี่แล้ว

บทวิเคราะห์

- ก. **นักวิเคราะห์** คนในกลุ่มนี้ถือว่าเป็นนักแก้ปัญหาด้วยงเลยทีเดียว พวกเขาจะมีความต้องการที่จะหาวิธีที่ดีที่สุดเพื่อแก้ปัญหา พวกเขา มักจะตรวจสอบรายละเอียดต่างๆ และใช้ข้อมูลจำนวนมาก เพื่อนำมาแก้ปัญหา นอกจากนั้นพวกเขายังเป็นพวกที่ชอบอะไรใหม่ๆ มีความคิดสร้างสรรค์และยังเป็นคนที่สนุกสนานอีกด้วย
- ข. **นักสื่อสาร** ผู้ที่มีการคิดแบบนี้ชอบการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น พวกเขาจะชอบช่วยเหลือผู้อื่นและเป็นคนที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี พวกเขาจะชอบพูดคุยหรือปรึกษากับผู้อื่นเพื่อแก้ปัญหามากกว่าการศึกษาข้อมูลหาข้อเท็จจริง พวกเขาเป็นคนที่สื่อสารได้ง่าย และชอบที่จะใช้คำพูดเพื่อชักจูงผู้คนแทนการกดดันเพื่อเปลี่ยนมุมมองของคนอื่นๆ
- ค. **นักคิด** คนที่มีรูปแบบการคิดแบบนี้จะมีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล ชอบคิดในมุมกว้าง มองภาพรวม เป็นคนที่มองการณ์ไกลและตั้งเป้าหมายในชีวิต นอกจากนั้นยังรักอิสระ ชอบศึกษาธรรมชาติ และพฤติกรรมของมนุษย์ และยังมีความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย

ด. นักชี้นำ ผู้ที่มีการคิดแบบนี้จะเป็นประเภทที่นิยมการใช้อำนาจหรือเผด็จการนั่นเอง พวกเขาต้องการอำนาจและคาดหวังผลที่ได้รับ พวกเขาจะแสดงความเด็ดขาดและเคร่งครัดในกฎระเบียบที่กำหนดเอาไว้ นอกจากนี้พวกเขามักจะใช้ถ้อยคำที่สุภาพและเชื่อในสัญชาตญาณของตนเอง

รูปแบบความคิดทั้งหมดนี้ช่วยคาดเดางานที่อาจเหมาะสำหรับพนักงานของคุณได้ เช่น คนที่ทำแบบทดสอบแล้วได้คะแนนสูงสุดในรูปแบบนักวิเคราะห์และนักคิดนั้น พวกเขาจะชอบพิจารณาและวิเคราะห์หาหลายๆ ทางเลือกและนำมาพัฒนาแผนงานเพื่อบริษัทของพวกเขา ส่วนคนที่ชำนาญงานเฉพาะทางด้านเทคนิค วิศวกร นักวิทยาศาสตร์ และอาชีพอื่นๆ ในสายงานที่คล้ายๆ กันนี้ มักมีรูปแบบการคิดนักวิเคราะห์และนักชี้นำ พวกเขาจะรู้สึกสนุกกับการแก้ปัญหาต่างๆ อย่างเป็นระบบ การทำงานเกี่ยวกับตัวเลข และการหาคำตอบในโจทย์การคำนวณและปัญหาทางวิทยาศาสตร์ที่ซับซ้อน

พวกที่ทำงานเกี่ยวกับศาสตร์ที่ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น เช่น หมอ พยาบาล และนักสังคมสงเคราะห์ จะมีรูปแบบความคิดที่ผสมผสานกันระหว่างนักคิดและนักสื่อสาร พวกเขาจะชอบทำงานที่ได้พบปะใกล้ชิดกับผู้คน ส่วนบุคคลที่ผสมผสานระหว่างนักวิเคราะห์กับนักสื่อสาร ส่วนใหญ่จะเหมาะกับสายงานประเภทการศึกษาและกฎหมาย ขณะที่กลุ่มที่มีรูปแบบการคิดแบบนักชี้นำกับนักสื่อสาร จะพบในสายงานด้านการขายและการเมือง เป็นต้น

อันที่จริงคะแนนสูงสุดในแต่ละประเภทของความคิดที่สามารถทำได้ อยู่ที่ 50 คะแนน ซึ่งน้อยคนนักที่จะสามารถทำได้ ยิ่งคะแนนของคุณสูงใกล้เคียง 50 คะแนนเท่าไร นั่นแสดงว่าคุณมีลักษณะความคิดในแบบนั้นๆ มากกว่าแบบอื่น ดังนั้นมาลองจับคู่รูปแบบความคิดของคุณให้เหมาะสมกับงานที่ทำในปัจจุบัน จากนั้นลองถามตัวเองดูว่างานของคุณทำให้คุณมีความสุขกับมันแค่ไหน



คุณมีรูปแบบการใช้เงินอย่างไร ?

เรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ เป็นเรื่องที่ไม่เข้าใครออกใคร ตั้งแต่อดีตเงินก็เป็นเหตุให้เกิดการสู้รบมานับไม่ถ้วน ศาสนาต่าง ๆ ก็ประณามว่า เงินเป็นตัวอันตรายต่อจิตใจของมนุษย์ และเป็นต้นเหตุของอาชญากรรมมากมาย แต่ในทางกลับกัน เงินก็เป็นแรงจูงใจที่มีอำนาจมหาศาลเช่นกัน เมื่อไรก็ตามที่เงินกวักมือเรียกเราแล้ว ก็ยากที่จะมีใครปฏิเสธมันได้

ไม่ว่าเศรษฐกิจจะเป็นอย่างไร เราทุกคนล้วนมี “รูปแบบทางการเงิน” ของเราเอง ซึ่งทัศนคติทางด้านการเงินก็แบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะพื้นฐาน ซึ่งบางทีคุณอาจค้นพบว่าคุณมีลักษณะในการใช้เงินแบบใดแบบหนึ่งจากลักษณะที่ให้ไว้ต่อไปนี่ก็เป็นได้

ผู้ที่เสพติดการใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย คนกลุ่มนี้จะรู้สึกไม่สบายใจและกระสับกระส่ายทุกครั้งที่มีเงินอยู่ในมือ พวกเขาจะมีความเชื่อว่าการเก็บสะสมเงินที่ได้จากการทำงานของพวกเขา นั้น จะทำให้พวกเขาต้องแบกรับกับภาระความรับผิดชอบที่หนักอึ้งที่ต้องจัดการกับเงินก้อนนั้น ซึ่งนั่นเป็นสาเหตุทำให้พวกเขาเกิดความเครียด นอกจากนั้นคนกลุ่มนี้จะรู้สึกปลอดภัยไร้กังวลเมื่อพวกเขาสามารถใช้จ่ายอย่างอิสระเสรีได้ ซึ่งหารู้ไม่ว่าขณะที่พวกเขาใช้จ่ายเงินอย่างฟุ่มเฟือยอยู่นั้น จริง ๆ แล้วพวกเขากำลังสร้างความรู้สึกเชื่อมั่นและปลอดภัยแบบปลอม ๆ ขึ้นมาหลอกตัวเองก็เท่านั้นเอง

ผู้ที่เสพติดการเก็บเงิน คนกลุ่มนี้ถือว่าเงินเปรียบเสมือนการเพิ่มอิก้าของพวกเขາอย่างหนึ่ง และการที่พวกเขาไม่มีเงินก็เปรียบเสมือนกับว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของเขาได้ขาดหายไป คนกลุ่มนี้จะมีแรงผลักดันแถมบังคับให้ตัวเองเก็บรักษาเงินของพวกเขาเท่าชีวิต

ผู้ที่ชื่นชอบการเสี่ยงโชค โดยพื้นฐานแล้วคนกลุ่มนี้จะเป็นพวกที่มีความเชื่อในเรื่องที่มีทศวรรษหรือเป็นไปได้ยาก โดยยึดถือความคิดที่ไร้สาระว่า พวกเขาสามารถครองโลกทั้งโลกได้ ถ้าพวกเขาเพียงสวดมนต์ อ้อนวอนให้มากพอ สำหรับคนกลุ่มนี้ การได้ชัยชนะในเกมการพนัน หรือได้มีส่วนร่วมในงานธุรกิจที่น่าตื่นเต้นหรือทำงานท้าทายที่ต้องใช้ความเสี่ยงสูงเพื่อให้ได้ผลกำไร ถือเป็นสัญลักษณ์ของพวกเขาเลยทีเดียว

TEST
แบบทดสอบ

ทัศนคติในการใช้เงินของคุณเป็นอย่างไร ? ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้ดู เพื่อชี้วัดลักษณะเฉพาะที่อาจเป็นตัวคุณ โดยที่คุณอาจไม่รู้ตัวมาก่อน

1 รวยมาก ก็หมายความว่า มีอำนาจมาก

- จริง ไม่จริง

4 ฉันมักจะใช้เงิน เพื่อให้คนอื่นทำตามตามที่ฉันต้องการ

- จริง ไม่จริง

2 เงิน คือเครื่องหมายของความสำเร็จ

- จริง ไม่จริง

5 เมื่อใดก็ตามที่ฉันพบว่า ฉันมีรายได้มากกว่าคนอื่น ๆ ที่ฉันเคยคิดว่าพวกเขาน่าจะมีรายได้มากกว่าฉัน เมื่อนั้นฉันจะรู้สึกพอใจมาก

- จริง ไม่จริง

3 ฉันชอบซื้อสินค้าที่ดีที่สุดเท่านั้น

- จริง ไม่จริง

6 ฉันมักจะบอกราคาของที่ซื้อมา ในราคาแพงให้คนอื่นฯ ฟัง ถึง แม้พวกเขาจะไม่ได้ถามฉัน ก็ตาม

จริง ไม่จริง

7 ฉันเคยบอก หรือโอ้อวดกับคนอื่นฯ เกี่ยวกับรายได้ของตัวเอง

จริง ไม่จริง

8 ฉันรู้สึกว่าคุณเองน่ายกย่อง เมื่อ ผู้คนสังเกตเห็นป้ายยี่ห้อชื่อดังที่ ติดอยู่บนรถของคุณ

จริง ไม่จริง

9 ฉันจะพยายามหาให้ได้ว่า ใคร สามารถหาเงินได้มากกว่าฉัน

จริง ไม่จริง

10 ฉันพยายามข่มตัวเองไม่ให้ ชื่นชมคนที่มีเงินมากกว่าฉัน

จริง ไม่จริง

11 เมื่อไรที่ฉันซื้อของ ฉันมักจะคิด เสมอว่า คนอื่นจะคิดอย่างไร เกี่ยวกับคุณภาพของของที่ฉันซื้อ

จริง ไม่จริง

12 ฉันมีความสุขมาก เวลาที่ฉันได้ ชื่นชมพวกของแพงๆ ที่ฉันซื้อ

จริง ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

นับคะแนนรวมที่ได้ โดยให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณ ตอบว่า “จริง” แล้วจึงอ่านคำอธิบายในหน้าถัดไป เพื่อที่จะได้รู้ว่าคุณมี ลักษณะการใช้เงินแบบใด

ได้คะแนน 10-12 คะแนน

คุณเชื่อว่าเงินคืออำนาจและสิ่งมีค่าที่มีความหมายต่อชีวิตคุณมาก รูปลักษณ์ภายนอกและความนับหน้าถือตาจากคนอื่น ๆ เป็นสิ่งสำคัญต่อความรู้สึกของคุณเอง นั่นแสดงให้เห็นว่าคุณนั้นเป็นคนสำคัญและเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ คุณมักจะดูถูกคนอื่นที่ด้อยกว่าคุณ หรืออาจปฏิเสธที่จะสร้างความสัมพันธ์กับคนเหล่านั้น บางทีคุณอาจจะต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติให้อ่อนลงบ้างก็จะได้

ได้คะแนน 6-9 คะแนน

คุณมีจุดประสงค์ในการใช้เงินเพื่ออำนาจและฐานะทางสังคมอย่างพอประมาณ ซึ่งบางทีคุณก็จะพยายามใช้ช่องทางอื่นเพื่อสนองความต้องการของคุณ เช่น ใช้ความสามารถส่วนตัว หรือใช้ความสัมพันธ์ที่ดีเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ

ได้คะแนน 0-5 คะแนน

ไม่ว่าคุณจะมีเงินมากมายสักเท่าไร คุณก็จะไม่ใช่เงินเพื่อสร้างภาพให้ตัวคุณเอง คุณจะประเมินตัวเองและคนอื่น ๆ จากความรู้สึกไม่ใช่จากรูปลักษณ์หรือข้าวของนอกร่างที่เห็นด้วยตา ถ้าเมื่อใดก็ตามที่คุณต้องการเงิน เชื่อได้เลยว่าคุณจะต้องการมันไปใช้ในเหตุผลอื่น ไม่ใช่เพียงเพราะต้องการนำไปใช้เพื่อยกระดับอำนาจทางสังคมและสร้างเกียรติยศให้ตัวเองแต่อย่างใด



แบบทดสอบนี้อ้างอิงจากงานวิจัยที่จัดทำโดย เค. ที. ยามาอุชิ และ ดี. ไอ. เทมป์เลอร์ จากแคลิฟอร์เนีย สคูล ออฟ โพรเฟสชันนัล ไซโคโลยี ในเมืองเฟรสโน ซึ่งพวกเขาพยายามพัฒนาวิธีการวัดทัศนคติในเรื่องเงิน ทั้ง ยามาอุชิและเทมป์เลอร์ได้ทำการศึกษาจากคนหลากหลายระดับชั้น จำนวน 300 คน โดยแบบทดสอบมีเนื้อหาเกี่ยวกับแนวโน้มการใช้เงินในความหมายของอำนาจทางสังคม เกียรติยศศักดิ์ศรี และสถานภาพ

ซึ่งผลลัพธ์ที่น่าสนใจอีกอย่างหนึ่งก็คือ ทัศนคติเกี่ยวกับการเงินนั้นเป็นตัวชี้วัดความเข้ากันได้ของคู่แต่งงานเช่นกัน ถ้าคุณแต่งงานแล้วหรือกำลังวางแผนแต่งงานอยู่ แล้วคุณกับคู่รักของคุณเกิดมีทัศนคติทางการเงินที่แตกต่างกันแล้วละก็ อาจทำให้เกิดปัญหากันในอนาคตก็เป็นได้ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วคู่สามีภรรยาทั้งหลายก็มักจะทะเลาะกันด้วยเรื่องเงินๆ ทองๆ เสียเป็นส่วนมาก และยิ่งไปกว่านั้นเรื่องเงินๆ ทองๆ ยังเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการหย่าร้างอีกด้วย ความแตกแยกในครอบครัวเพราะเรื่องนี้ไม่ได้เป็นเพราะเรื่องตัวเงินว่ามากหรือน้อยเพียงอย่างเดียว แต่ปัญหามันอยู่ที่การตัดสินใจไม่ได้ว่าใครคือผู้มีอำนาจสูงสุดที่จะตัดสินใจเรื่องสำคัญๆ ภายในบ้าน ดังนั้นถ้าจะให้ดีคู่รักทั้งหลายจึงควรพูดคุยปรับทัศนคติให้ตรงกันเสียก่อนแต่งงาน เพื่อที่จะแน่ใจได้ว่าจะไม่เกิดความขัดแย้งกันในภายภาคหน้า



คุณมีความสุขกับงานที่ทำอยู่หรือเปล่า ?

เมื่อครั้งที่เจนเริ่มงานแรกของเธอ ด้วยการเป็นผู้ช่วยบรรณาธิการที่หนังสือพิมพ์แห่งหนึ่ง เธอเคยมีความกระตือรือร้นที่จะประสบความสำเร็จจากงานที่ทำ แต่หลังจาก 4 ปี ผ่านไป ตอนนี้เธอได้แสดงออกถึงสัญญาณแห่งความหดหู่จากงานของเธอเข้าแล้ว ความรู้สึกของเธอเริ่มเข้าสู่ความเพ้อฝันถึงการได้ท่องเที่ยวไปหลาย ๆ ที่ ได้พบปะผู้คนมากมาย และการได้พูดคุยกับเพื่อน ๆ มากขึ้นเกี่ยวกับงานของพวกเขา

จากงานวิจัยกล่าวว่าความหดหู่ในงานที่ทำนั้น ถ้าจะพูดให้ถูกแล้วเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องเจอโดยไม่มีข้อยกเว้น ซึ่งมีการคาดคะเนว่ากว่า 50% ของพนักงานเช่นเจน จะรู้สึกไม่มีความสุขกับงานที่เขาทำ และบ่อยครั้งคนที่ทำงานอย่างตรากตรำจะไม่ค่อยยอมรับความจริงว่าพวกเขาไม่มีความสุขในการทำงาน



แบบทดสอบ

คุณมีความสุขในการทำงานหรือเปล่า? ถ้าอยากพบคำตอบ ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้กันเลย

1 ภายในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา ฉันทำงานผิดพลาดมากกว่าปกติ

๑5๐

1๐๖5๐

2 มีหลายครั้งที่ฉันรู้สึกไม่สบาย เพราะความเครียดขณะทำงาน

๑5๐

1๐๖5๐

3 ฉันคิดไม่ออกเลยว่าจะมีงานใดที่สามารถมอบความตื่นเต้นและความประหลาดใจให้ฉันได้

จริง ไม่จริง

4 เมื่อปีที่แล้วฉันต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ อย่างน้อย 5 อย่าง ที่ช่วยให้การทำงานของฉันง่ายขึ้น

จริง ไม่จริง

5 เวลาฉันอยู่กับเพื่อน ฉันคุยเรื่องงานของฉันน้อยมาก

จริง ไม่จริง

6 โดยส่วนใหญ่ฉันจะรู้สึกอึดอัดเวลาที่ฉันต้องพูดคุยพบปะผู้คนในสายงานเดียวกับฉัน

จริง ไม่จริง

7 โดยปกติแล้วฉันจะไม่ค่อยใส่ใจกับงานที่ฉันทำเท่าไร แต่ฉันอยากที่จะมีความมั่นคงในการทำงานอาชีพ

จริง ไม่จริง

8 ฉันมักจะพูดถากถางเกี่ยวกับวันลาพักร้อนของตัวเองให้พนักงานใหม่ๆ ฟัง

จริง ไม่จริง

9 ฉันอ่านข่าวหรือบทความที่เกี่ยวกับกระบวนการหรือนวัตกรรมใหม่ๆ ในสายงานของฉันน้อยมาก หรือไม่เคยอ่านเลยด้วยซ้ำ

จริง ไม่จริง

10 ฉันแทบจะไม่เคยคิดไอเดียใหม่ๆ เพื่อปรับปรุงงานของฉันให้ดีขึ้นเลย

จริง ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

รวมคะแนนของคุณ โดยให้คะแนนตัวคุณเอง 1 คะแนนสำหรับทุกข้อที่ตอบว่า “จริง” ยกเว้นข้อที่ 4 ซึ่งคุณจะได้ 1 คะแนนก็ต่อเมื่อคุณตอบว่า “ไม่จริง” เท่านั้น

ได้คะแนน 0-4 คะแนน

แสดงว่างานของคุณตอนนี้เหมาะกับทักษะและความสนใจของคุณดีแล้ว และคุณก็พึงพอใจกับงานที่ทำติดอยู่แล้ว ซึ่งคุณมีโอกาที่จะประสบความสำเร็จในงานของคุณได้ดีทีเดียว

ได้คะแนน 5-7 คะแนน

คุณกับงานมีความเข้ากันได้ดีในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตาม อาจจะมีช่องว่างเหลือให้คุณสำหรับการปรับปรุงอะไรๆ ให้ดีขึ้น และคุณเองก็คงจะอยากพัฒนาทักษะด้านการทำงานของตัวเองเพื่อความก้าวหน้าใช่ไหมล่ะ ?

ได้คะแนน 8 คะแนนขึ้นไป

แสดงว่าคุณกับงานของคุณอาจจะไม่เหมาะสมกันซะแล้ว ดูเหมือนว่าคุณพร้อมที่จะเปลี่ยนงานใหม่แล้วล่ะ ถามหน่อยว่าคุณเคยลองครุ่นคิดดีๆ แล้วหรือยังว่างานแบบไหนที่คุณต้องการ ? ดังนั้นการพูดคุยกับที่ปรึกษาทางด้านอาชีพเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคุณแล้วล่ะ

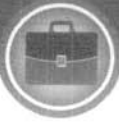


เมื่อสมเด็จพระสันตะปาปาจอห์นที่ 13 เอ่ยถามขึ้นว่า “มีผู้คนทำงานในสำนักวาติกันกี่คน ?” สังฆราชท่านหนึ่งตอบอย่างเลื่องๆ ว่า “ประมาณครึ่งหนึ่งขอรับ” แน่نونว่าถ้าเกิดมีการสำรวจกันอย่างจริงจังแล้วล่ะก็ แม้แต่สถานที่ทำงานที่ศักดิ์สิทธิ์ นำเคาเรพยกย่องอย่างสำนักวาติกัน ก็สามารถพบคนที่ยังทำงานได้ไม่เต็มที่ เพราะพวกเขาไม่มีความสุขกับงานที่ทำอยู่นั่นเอง

ดังนั้น ถ้าหากผลงานของคุณลดลง หรือคุณไม่มีความกระตือรือร้นและไม่ใส่ใจในงานเท่าที่ควร หรือสะสมสะสมเสียเวลาทำงาน สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงอาการของการไม่มีความสุขในการทำงาน ความสามารถในการตัดสินใจเลือกงานที่ไม่ดีพอนั้นเป็นเหตุผลหลักของหายนะในงานในภายภาคหน้า เดวิด วิลเลอร์ และเออร์วิง แจนิส ผู้เขียนหนังสือ *คู่มือสำหรับการตัดสินใจ (Practical Guide for Making Decisions)* ได้สรุปไว้ว่า คนส่วนใหญ่มักจะตัดสินใจเปลี่ยนงานอย่างกะทันหัน และส่วนมากมักจะรีบตอบรับข้อเสนอเรื่องเงินเดือนที่มากขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยไม่ได้คิดไตร่ตรองถึงข้อดีข้อเสียของงานให้ถี่ถ้วนเสียก่อน หรือบางครั้งก็คิดถึงแต่ความก้าวหน้าเพียงอย่างเดียว

นอกจากนั้นมีรายงานการศึกษาจากมหาวิทยาลัยเยล ยืนยันว่าการเลือกงานที่ไม่เหมาะสมกับตัวเองนั้น เป็นสาเหตุของความเครียดและการปรับตัวลำบากที่สามารถส่งผลไปถึงความร้าวฉานของครอบครัวเลยทีเดียว คนหนึ่งคนอาจจะไม่พอใจที่จะทำงาน หรือบางทีอาจจะรู้สึกขุ่นเคืองกับการที่ต้องทำงานที่เหนือหรือต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงของตัวเอง ความรู้สึกหงุดหงิดกับเรื่องงานพวกนี้สามารถติดตัวกลับไปที่บ้านทำลายชีวิตครอบครัวของคุณได้

นอกจากนั้นความไม่พอใจที่มีจากบ้านก็ทำให้เกิดผลกระทบต่อเรื่องงานได้อีกเหมือนกัน ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่ดีมากที่จะค่อยๆ ตรวจสอบความคิดในทุกแง่มุมของชีวิตคุณ เมื่อคุณเริ่มรู้สึกไม่สบายใจ หงุดหงิด หรือเบื่องานของคุณก็ตาม ซึ่งเมื่อไรก็ตามที่คุณยิ่งหางานที่เหมาะสมกับคุณได้มากเท่าไร คุณก็จะได้รับประโยชน์จากมันมากขึ้นเท่านั้น จากงานวิจัยพบว่า การที่พนักงานมีความสุขจากการทำงานแล้ว จะก่อให้เกิดผลดีกับงานมากขึ้นเรื่อยๆ และทำให้มีชีวิตที่ยืนยาวอีกด้วย



คุณเป็นคนที่จะประสบความสำเร็จ จากการทำงานหรือไม่ ?

การประสบความสำเร็จในงานนั้นจะเกี่ยวพันกับพลังจากทัศนคติ
อุปนิสัยในการทำงาน และคุณสมบัติพิเศษส่วนตัวของเรานั้นเอง ซึ่งเป็น
คุณลักษณะที่นายจ้างทั้งหลายมองหาในตัวผู้สมัครงาน



แบบทดสอบ

แบบทดสอบต่อไปนี้เป็นตัวชี้วัดว่า คุณมีลักษณะของคนที่จะ
ประสบความสำเร็จในการทำงานหรือไม่ ?

1 ฉันมาทำงานตรงเวลา

ก. บานๆ ครึ่ง

ข. บางครึ่ง

ค. บ่อยครึ่ง

2 ฉันพยายามอย่างหนักที่จะทำงานให้คุ้มค่าคุ้มเวลาในแต่ละวัน

ก. บานๆ ครึ่ง

ข. บางครึ่ง

ค. บ่อยครึ่ง

3 ฉันจะวางแผนสำรองเอาไว้ เมื่อบางทีอาจเกิดปัญหาทางด้านการ
คมนาคมซึ่งอาจทำให้เดินทางไปทำงานสาย

ก. บานๆ ครึ่ง

ข. บางครึ่ง

ค. บ่อยครึ่ง

- 4** ฉันรู้สึกเหนื่อยและบางครั้งก็รู้สึกป่วยขณะทำงาน แถมยังอยากนอน
ลึกลับในเวลางานอีกด้วย
- ก. นานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 5** ฉันเข้ากันได้ดีกับผู้ร่วมงานและเจ้านายของฉัน
- ก. นานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 6** ฉันยอมรับการควบคุมจัดการและกฎระเบียบต่างๆ โดยไม่มีความรู้สึก
ต่อต้านหรือคัดค้านแต่อย่างใด ยกเว้นอยู่ในสถานการณ์ที่สมควรจะ
โต้แย้ง
- ก. นานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 7** ฉันมีวุฒิการศึกษา ได้รับการฝึกอบรม และมีความรู้เรื่องงานเกี่ยวกับ
ตำแหน่งที่ฉันทำอย่างเพียงพอ
- ก. นานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 8** ฉันมีความจงรักภักดีและเคารพต่อบริษัทของฉัน
- ก. นานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 9** การแต่งกายและรูปลักษณ์ของฉันจะดูดีและเหมาะสมอยู่เสมอ
- ก. นานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 10** นิสัยของฉัน คือ มีจริยธรรม ถ่อมตัว และมีมารยาทสุภาพอ่อนน้อม
- ก. นานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบข้อ ก. 2 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ข. และ 3 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ค.

ได้คะแนน 24-30 คะแนน

คุณมีทัศนคติและลักษณะพิเศษที่นายจ้างส่วนใหญ่ต้องการ

ได้คะแนน 17-23 คะแนน

คุณมีคุณสมบัติที่นายจ้างต้องการอยู่ในระดับปานกลาง
ดังนั้นคุณควรพัฒนาตัวเองให้โดดเด่นขึ้นอีก

ได้คะแนน 10-16 คะแนน

คุณยังขาดคุณสมบัติของคนที่ประสบความสำเร็จในด้านการงานอยู่มาก และยังไม่สามารถทำให้นายจ้างสนใจคุณได้ แนะนำให้ลองอ่านหนังสือสักเล่มสองเล่ม ที่เกี่ยวกับการได้แต่ความสำเร็จในองค์กร หรือไม่ลองนำคำตอบของคุณไปปรึกษาพูดคุยกับเพื่อนดู เพื่อจะได้ข้อแนะนำ หรือรู้จุดบกพร่องของตัวเองบ้างไม่มากก็น้อย


บทวิเคราะห์

คำถามทั้ง 10 ข้อนี้ ประกอบด้วยคุณลักษณะพิเศษพื้นฐานที่สำคัญที่สุดที่นายจ้างต้องการ ที่แสดงถึงความสำเร็จในด้านการงานอาชีพ ซึ่งยืนยันได้จากการทำแบบสำรวจจากนายจ้าง 1,000 คน ในปี 2000 โดยกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานประเทศสหรัฐอเมริกา คำอธิบายเพิ่มเติมในแต่ละข้อมีดังต่อไปนี้

1. รู้หรือไม่ว่าเวลาทำงานหลายชั่วโมงได้สูญหายไปโดยเปล่าประโยชน์ เนื่องจากมีพนักงานบางคนคิดว่า คงไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไร ถ้าพวกเขาจะเข้าทำงานสายไปบ้าง ซึ่งนายจ้างส่วนใหญ่ค่อนข้างไม่พอใจที่จะต้องคอยสั่งให้พนักงานมาให้ตรงเวลาหรือมาก่อนเวลาทำงาน
2. เกือบทั้งหมดของนักธุรกิจในกลุ่มสำรวจ บอกไว้ว่าพวกเขาคาดหวังที่จะทำงานทั้งวันเพื่อให้เกิดประโยชน์คุ้มค่ามากที่สุด แต่น่าเสียดายที่พนักงานบางคนกลับแสรังทำเป็นขยันทำงานก็ต่อเมื่อมีคนจับจ้องพวกเขาอยู่เท่านั้น
3. พนักงานที่ประสบความสำเร็จมักจะวางแผนสำรองต่อเหตุการณ์ฉุกเฉินไว้ล่วงหน้า เช่นเมื่อรถของเขาเกิดเสีย หรือรถประจำทางมาช้าเกินกว่าเวลาที่กำหนด พวกเขาจะ得以ไปทำงานทันเวลา แม้วันนั้นจะมีอุปสรรคเกิดขึ้นก็ตาม
4. บริษัทสูญเงินหลายล้านเนื่องมาจากการป่วยไข้ของพนักงาน ดังนั้นประวัติการลางานที่มากเกินไปของคุณ จึงอาจทำลายโอกาสในการเลื่อนขั้นของคุณก็เป็นได้ ซึ่งมันเป็นเรื่องที่น่าเสียดายอย่างมาก

สำหรับนายจ้าง ดังนั้นบริษัทส่วนใหญ่มักจะเสนอโครงการเพื่อสุขภาพที่ดีของพนักงาน เพื่อส่งเสริมความแข็งแกร่งทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าโครงการส่งเสริมเหล่านี้ได้ผลอย่างดีที่สุดทีเดียว

5. มีพนักงานจำนวนมากที่ยังไม่ได้เลื่อนตำแหน่งสักที หรือบางส่วนก็โดนไล่ออกจากงาน นั่นเป็นเพราะพวกเขาเหล่านั้นมีทักษะในการเข้าสังคมที่ไม่ดีพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเพื่อนร่วมงานหรือกับเจ้านายของพวกเขา การทำงานของคนหนุ่มมักจะราบรื่นมากยิ่งขึ้น เมื่อผู้คนเหล่านั้นสามารถเข้ากันได้ดี
6. เป็นเรื่องน่าเสียดายที่พนักงานส่วนใหญ่ที่มีปัญหากับผู้ที่มีอำนาจมักไม่รีบแก้ไขปัญหานั้นเสียแต่เนิ่นๆ อาจเป็นเพราะพวกเขายังเด็กเกินไป และมักจะต่อต้านการทำตามกฎระเบียบหรือข้อบังคับต่างๆ ในทางกลับกันพวกที่โตเป็นผู้ใหญ่แล้วจะมีความยืดหยุ่นมากกว่า พวกเขาจะรู้สึกอะไรที่ต้องทำตามคำสั่งของเจ้านาย
7. สิ่งที่สำคัญที่สุดในการทำงานก็คือเรื่องระดับการศึกษาและประสบการณ์การฝึกอบรม คุณเป็นคนหนึ่งหรือเปล่าที่ประสบความสำเร็จโดยการหมั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาตนเองไปสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้น ? (เช่น ลงเรียนด้านคอมพิวเตอร์ บริหารธุรกิจ หรืองานเลขานุการเพิ่มเติม ?)
8. ถ้าหากคุณไม่ได้รู้สึกรักและชื่นชอบในตัวบริษัท หรือสินค้าและบริการที่มีอย่างแท้จริงแล้ว มันก็เป็นเรื่องยากที่คุณจะทุ่มเททำงานอย่างจริงจังกับมันเพื่อให้ได้ผลดี ดังนั้นถ้าจะให้ดีควรคิดให้ถี่ถ้วนก่อนตัดสินใจทำงานให้กับบริษัทที่คุณไม่มีความเชื่อมั่นในคุณภาพของเขา

9. รูปลักษณ์ภายนอกมีผลต่อการถูกจ้างงานในแบบที่แตกต่างกันออกไป แล้วแต่สายงานที่ทำ เช่น ถ้าคุณทำอาชีพพนักงานต้อนรับ คุณจะต้องแต่งตัวดี ดูสะอาดสะอ้าน และมีบุคลิกหน้าตาดี ในขณะที่อาชีพเสมียนทั่วไป หรืออาชีพอื่นๆ ที่ทำงานในออฟฟิศ ไม่ต้องพบปะผู้คน ก็สามารถแต่งตัวลำลองได้มากกว่า แต่อย่างไรก็ตามไม่ว่าคุณจะทำงานแบบใดก็แล้วแต่ การแต่งตัวให้ดูดีเสมอถือเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมาก เพราะนายจ้างของเรามักประเมินค่าจากรูปลักษณ์ภายนอกก่อนเสมอ

10. บริษัทหลายแห่งใช้เงินจำนวนมากในเรื่องการจับเท็จ การตรวจสอบข้อมูลอ้างอิง และการสัมภาษณ์ส่วนตัว เพื่อตรวจตราผู้สมัครงานเพื่อความโปร่งใส แต่ในปัจจุบันนี้ด้วยเทคโนโลยีทางคอมพิวเตอร์ที่ก้าวไกลสามารถตรวจเช็คประวัติย้อนหลังได้ ดังนั้น คุณไม่จำเป็นต้องเสแสร้งแกล้งทำใดๆ เพียงซื่อสัตย์และปฏิบัติตัวให้ถูกต้องตามหลักจรรยาบรรณในงานของคุณ นอกจากนั้นควรมีความโปร่งใส ในเวลาที่คุณแสดงประวัติการทำงานที่ผ่านมาของคุณเพื่อให้ นายจ้างสนใจ และรับคุณเข้าทำงาน



คุณเป็นนักคิดนวัตกรรมหรือไม่ ?

คุณเคยเข้าร่วมการประชุมเพียงเพื่อเข้าไปนั่งฟังคนอื่นพูดถึงความคิดใหม่ ๆ แล้วคุณก็ได้แต่พร่ำบอกกับตัวเองว่า ฉันคิดเรื่องพวกนี้ได้มาก่อนเป็นเดือน ๆ แล้วหรือไม่ ความจริงก็คือลูกจ้างส่วนใหญ่มักจะมีไอเดียหรือกลยุทธ์ทางการตลาดที่เป็นประโยชน์ต่อบริษัท แต่ความคิดเหล่านั้นมักจะไม่ได้ออกไป เนื่องจากกลัวการปฏิเสธ หรือมีความเกรงกลัวในสถานภาพของตนเองที่ด้อยกว่า จึงไม่กล้าที่จะเสนอความคิดใด ๆ ให้ผู้อื่นทราบ

ถ้าหากคุณยังมีความลังเล ไม่กล้าที่จะเสนอความคิดใด ๆ ก็ตามนั้นหมายความว่า คุณกำลังทำให้ตัวเองและบริษัทของคุณเสียประโยชน์ทั้งคู่ จริง ๆ แล้วการที่คุณเสนอความคิดหรือมีส่วนร่วมที่ทำให้บริษัทพัฒนาขึ้นนั้นสามารถเพิ่มระดับความพึงพอใจในงานของคุณเองได้ อีกทั้งยังช่วยให้บริษัทได้ประโยชน์อีกด้วย ซึ่งจะทำให้การบริหารงานเป็นไปด้วยความราบรื่น

กิปฟอร์ด ฟินโซ ที่ปรึกษาด้านการจัดการในเมืองนิวยอร์ก รัฐคอนเนตทิคัต ได้ให้คำจำกัดความของ “นักคิดและวางแผนเพื่อสิ่งใหม่ ๆ” ซึ่งมีหน้าที่ความรับผิดชอบในการคิดค้นสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ ๆ เพื่อประโยชน์ขององค์กร โดยฟินโซได้ให้คำจำกัดความถึงบุคคลประเภทนี้ว่าเป็นคนช่างคิดที่มักจะเสนอแนวความคิดใหม่ ๆ หรือแนวทางการปรับปรุงตัวสินค้าและกระบวนการต่าง ๆ รวมไปถึงแนวทางการให้บริการภายในองค์กร

TEST
แบบทดสอบ

คุณสามารถเป็นนักคิดและวางแผนเพื่อสิ่งใหม่ๆ ได้หรือไม่? แบบทดสอบต่อไปนี้อาจจะให้คำตอบแก่คุณได้

- 1** คุณใช้เวลาส่วนใหญ่ในการคิดถึงหนทางที่จะทำให้งานของคุณเป็นไปอย่างราบรื่นที่สุด โดยทำงานด้วยความประณีต ละเอียดรอบคอบ หรือวางหลักการ แบบแผน และใช้เครื่องมือที่สมบูรณ์แบบที่สุด

จริง ไม่จริง

- 2** คุณได้รับการตอบรับที่ดี เมื่อคุณเสนอความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างในงานของคุณ

จริง ไม่จริง

- 3** คุณยืนยันที่จะเดินหน้าต่อไป แม้แผนงานที่คุณทำอยู่นั้นมีที่ท่าว่าจะล้มเหลว

จริง ไม่จริง

- 4** คุณรู้สึกตื่นเต้นทุกครั้ง เวลาที่คุณคิดหรือพูดคุยเกี่ยวกับงานของคุณ

จริง ไม่จริง

- 5** คุณมักจะมาพร้อมกับแนวทางใหม่ๆ ที่ดียิ่งขึ้นเสมอๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำกิจกรรมที่บ้าน ทำกิจกรรมหย่อนใจ หรือแม้แต่การเข้าสังคมก็ตาม

จริง ไม่จริง

- 6** คุณสามารถจินตนาการถึงสิ่งที่จะทำได้อย่างเป็นขั้นตอน เหลือเพียงแค่ลงมือทำเท่านั้น

จริง ไม่จริง

7 คุณเต็มใจที่จะล้มเลิกวันหยุดของตัวเอง และไม่ต้องการค่าตอบแทนใดๆ ในการค้นหาและทดลองความคิดใหม่ๆ เพราะถ้าความคิดนั้นประสบความสำเร็จ คุณจะถือว่ามันเป็นรางวัลตอบแทนสำหรับคุณนั่นเอง

จริง ไม่จริง

8 คุณมักจะเปรียบเทียบสิ่งที่หัวหน้าทำกับสิ่งที่คุณจะทำ ถ้าคุณเป็นผู้ที่มีอำนาจ

จริง ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ถ้าคุณตอบว่า “จริง” เกิน 5 ข้อหรือมากกว่านั้น แสดงว่าคุณมีสัญชาตญาณของการเป็นนักคิดค้นนวัตกรรมอย่างเต็มตัว



บทวิเคราะห์

แบบทดสอบนี้ดัดแปลงมาจากหนังสือของฟินโซ ซึ่งได้บอกบุคลิกลักษณะเฉพาะของนักคิดค้นนวัตกรรมเอาไว้ด้วย การผสมผสานระหว่างความคิดสร้างสรรค์กับธุรกิจนั้นอาจดูเหมือนว่าไม่น่าเป็นไปได้ แต่ฟินโซได้ยืนยันว่ามันสามารถเป็นไปได้ และได้ยกตัวอย่างการผสมผสานการทำงานของทั้ง 2 รูปแบบที่ประสบความสำเร็จ

ดังเช่น ชัค เฮาส์ นักคิดค้นนวัตกรรม จากบริษัทคอมพิวเตอร์ฮิวเลตต์ แพคการ์ด ผู้ที่ไม่ลดละความพยายาม เขาประสบความสำเร็จอย่างมากจากการเป็นผู้คิดค้นเครื่องเล่นวิดีโอชนิดพิเศษ ซึ่งถูกนำไปใช้ครั้งแรกเพื่อใช้นำยานอวกาศของสหรัฐลงจอดที่ดวงจันทร์ และใช้ในทางการแพทย์เพื่อรักษาเปลี่ยนหัวใจ เฮาส์ได้ศึกษาและพัฒนาศักยภาพของเจ้าเครื่องวิดีโอนี้ พร้อมทั้งคาดคะเนกลุ่มเป้าหมายทางการตลาดเองอีกด้วย จากนั้นจึงชักชวนคณะผู้บริหารเพื่อทำการผลิตและจัดจำหน่ายออกสู่ประชาชน

สรุปโดยย่อแล้ว พวกนักคิดค้นนวัตกรรมจะทำงานเพื่อค้นหาสิ่งที่จะเติมเต็มความต้องการที่จะบรรลุผลสำเร็จส่วนตัว นักคิดค้นนวัตกรรมนั้นมียู่ทุกยุคทุกสมัยในหลากหลายรูปแบบ โดยบริษัทต่างๆ จะให้อิสระในการทำงานแก่พวกเขาเพื่อเปิดทางให้พวกเขาคิดค้นนวัตกรรมใหม่ๆ ได้สำเร็จ ส่วนฟินโซ ในฐานะที่เป็นที่ปรึกษาด้านการคิดค้นนวัตกรรมให้แก่องค์กรขนาดใหญ่มากมาย เช่น บริษัทเอกซอน ฟอร์ด และเอทีแอนด์ที เขาบอกไว้ว่า ถ้าองค์กรขนาดใหญ่ต้องการเร่งให้บริษัทมีนวัตกรรมใหม่ๆ เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วแล้วล่ะก็ พวกเขาก็จำเป็นต้องให้เกียรติและมอบอำนาจให้กับนักคิดค้นนวัตกรรม



คุณเป็นคนบ้างานหรือเปล่า ?

การทำงานคือชีวิตของคนพวกนี้ ปรัชญาชีวิตของพวกเขาคือ “ยอมเหนื่อยจนหมดแรง ดีกว่าไม่ทำ” คนพวกนี้มักจะนั่งรถกลับบ้านเที่ยวสุดท้าย ไม่ค่อยลาหยุดพักร้อน แต่กลับมีความก้าวหน้าในด้านการงานมากขึ้นเรื่อยๆ ใครคือคนกลุ่มนี้กันนะ ? คนประเภทนี้ก็คือ คนบ้างานนั่นเอง พวกเขาจะทำงานอย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อย ดร.มาริลิน มาชโลวิตซ์ ผู้เขียนหนังสือเรื่อง *คนบ้างาน (Workaholics)* ประมาณค่าไว้ว่าประมาณ 5% ของคนอเมริกันในวัยทำงานทั้งหมดเป็นคนบ้างาน พวกเขาจะแฝงตัวอยู่ในทุกระดับชั้นอาชีพทั้ง พ่อค้า ขาหนา แม่บ้าน และระดับผู้บริหาร แต่ไม่ว่าพวกเขาจะมีอาชีพใดก็ตาม พวกเขามักจะมีบุคลิกลักษณะร่วมกัน ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของคนประเภทนี้



แบบทดสอบ

คุณเคยคิดบ้างไหมว่าคุณทำงานหนักเกินไป ? บางทีคุณอาจจะเป็นคนบ้างานก็ได้นะ ลองเปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบนี้กับแบบทดสอบเรื่อง “คุณเป็นโรคผัดปกติทางอารมณ์ในวันอาทิตย์หรือไม่ ?” ในหน้าที่ 62 คู่มือ

1 คุณทำงานนอกเหนือจากเวลา
งานมากกว่า 2 ชั่วโมงในทุกๆ
วันที่บ้านหรือขณะเดินทาง

จริง ไม่จริง

2 คุณมักจะรับประทานอาหาร
กลางวันขณะทำงาน

จริง ไม่จริง

3 คุณเป็นคนตรงต่อเวลากับทุกๆ
เรื่องที่คุณทำ

จริง ไม่จริง

4 คุณชอบที่จะเป็นผู้ชนะในทุกๆ
เรื่อง แม้แต่การเล่นเกมนกใน
ครอบครัวก็ตาม

จริง ไม่จริง

5 เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนร่วมงาน
แล้ว คุณเป็นคนที่ตั้งเป้าหมายใน
ชีวิตไว้สูงกว่าคนอื่นๆ

จริง ไม่จริง

6 คุณมักจะแนะนำเจ้านายของคุณ
อยู่เสมอๆ ถึงวิธีการที่จะทำให้
งานประสบผลสำเร็จ

จริง ไม่จริง

7 คุณมักจะรู้สึกกระสับกระส่ายเมื่อ
คุณมีเวลาว่าง แต่คุณก็จะไม่
ยอมใช้เวลาอันั้นเพื่อการพักผ่อน

จริง ไม่จริง

8 คุณมักจะพลาดการเข้าร่วมงาน
สังคมนต่างๆ เนื่องจากภาระหน้าที่
ในการทำงานของคุณนั่นเอง

จริง ไม่จริง

9 เมื่อเปรียบเทียบกับคนทั่วๆ ไป
แล้ว คุณเป็นคนที่มีเพื่อนสนิท
น้อยมาก

จริง ไม่จริง

10 คุณมักจะรู้สึกกระสับกระส่าย
และอึดอัดในวันที่คุณไม่ได้ทำ
อะไรที่สร้างสรรค์เลย

จริง ไม่จริง

11 เมื่อมีแผนงานที่น่าสนใจมอบหมายมาให้คุณ คุณจะรู้สึกอยากทำมันเหลือเกิน

จริง

ไม่จริง

12 เวลาคุณป่วย คุณจะรู้สึกหงุดหงิดที่ต้องอยู่บ้านเฉยๆ และรู้สึกว่าไม่มีใครที่มีความสามารถเพียงพอเท่าคุณ ที่จะรับมือกับงานของคุณได้อีกแล้ว

จริง

ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

จากแบบทดสอบนี้ พวกที่ทำงานส่วนใหญ่จะตอบว่า “จริง” ในทุกๆ ข้อ วิธีให้คะแนนของคุณก็คือ ให้ 1 คะแนน สำหรับข้อที่ตอบว่า “จริง” จากนั้นรวมคะแนนที่ได้ แล้วอ่านคำอธิบายต่อไปนี้ เพื่อพิสูจน์ว่าคุณทำงานมากแค่ไหน

ได้คะแนน 1-4 คะแนน

คุณมีแรงผลักดันที่ต้องการประสบความสำเร็จต่ำ มีอีกหลายสิ่งในชีวิตที่สำคัญและคุณรู้สึกพอใจกับมันมากกว่าเรื่องงาน คุณรู้สึกไม่ยินดีที่จะต้องแบกรับภาระความรับผิดชอบในเรื่องงานที่เพิ่มมากขึ้น และเกิดความตึงเครียดเมื่อมีสถานการณ์ต่างๆ ที่ไม่เคยพบเจอมาทำทนายคุณ การทำงานที่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ และมีระบบแบบแผนชัดเจนจะเป็นงานที่เหมาะสมกับตัวคุณมากที่สุด

ได้คะแนน 5-8 คะแนน

คุณชำนาญในเรื่องการจัดสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อนได้อย่างดีเยี่ยม เมื่อถึงเวลาทำงานคุณก็จะทำมันอย่างจริงจัง แต่ก็ไม่มีสิ่งที่จะแบ่งแยกเรื่องงานไม่ให้เข้าไปก้าวกายชีวิตส่วนตัวของคุณได้ ดังนั้นงานที่จะทำให้คุณพึงพอใจจะต้องเป็นงานที่มีช่วงเวลาและการแบ่งแยกชัดเจนระหว่างการทำงานกับการพักผ่อนนั่นเอง

ได้คะแนน 9-12 คะแนน

คุณเป็นคนหนึ่งที่ชอบทำงานหนักเอามากๆ หรือเรียกได้ว่าเป็นคนบ้างานนั่นเอง คุณได้รับความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตัวเอง ซึ่งมันเปรียบเสมือนกับรางวัลและการลงโทษในคราวเดียวกัน ในความคิดของคุณ การก้าวเดินไปอย่างช้าๆ คือความล้มเหลวสำหรับคุณ คุณมักจะสนุกสนานกับการร่นวាយทำงานหนักอยู่ตลอดเวลา และก็รู้สึกอยู่ลึกๆ ว่าการทำงานอย่างหนักเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการสร้างคุณภาพชีวิตให้กับตัวเอง



บทวิเคราะห์

ดร.มาซโลวิตซ์ ผู้สัมภาษณ์กลุ่มคนบ้างานมากกว่า 100 คน มีทั้งเรื่องดีและเรื่องร้ายมารายงาน คนที่บ้างานสามารถสร้างความทุกข์ทรมานต่อผู้อื่นได้ เพราะคนพวกนี้เคยชินกับการทำงานอย่างบ้าระห่ำเพื่อความก้าวหน้าของตัวเอง พวกเขามีความปรารถนา แรงกดดัน และต้องการแข่งขันเพื่อจะให้ตัวเองขึ้นไปอยู่บนจุดสูงสุดขององค์กรของพวกเขาให้ได้ อย่างไรก็ตาม ดร.มาซโลวิตซ์ได้กล่าวอีกว่า พวกคนบ้างานเหล่านี้จะมีความสุขอย่างน่าประ-

หลายใจและมักจะอยู่ท่ามกลางบุคคลระดับผู้บริหาร แต่ถ้ามองลงลึกในด้านการทำงาน พวกเขาทำงานหนักชนิดแทบจะไม่มีเวลาพักผ่อนเลย โดยเฉพาะคนที่ประสบความสำเร็จจากการสร้างสรรคงานเพื่อพวกเราทุกคน ดังนั้นเพื่อที่จะเข้าใจตนเองและคนอื่นๆ ที่ชอบทำงานหนักให้มากขึ้น ลองอ่านคำอธิบายต่อไปนี้ดู ซึ่งจะอธิบายถึงรายละเอียดของเหตุผลว่าทำไมคนที่ทำงานถึงตอบว่า “จริง” ในแต่ละคำถามจากแบบทดสอบ

ข้อ 1, 2 และ 3 : คนทำงานจะไม่ชอบปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ พวกเขามักจะ做事情ต่างๆ 2 อย่างขึ้นไปในเวลาเดียวกัน พวกเขาจะเป็นคนตรงต่อเวลามากๆ ถึงขนาดจัดตารางเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ของพวกเขาเป็นลำดับขั้นตอน ว่าทำอะไรใช้เวลาเท่าไรถึงจะ做事情ต่างๆ สำเร็จเสร็จสิ้น นอกจากนั้นพวกเขามักจะไปถึงเวลานัดหมายช้ากว่าคนอื่นเสมอ เพราะพวกเขาทนไม่ได้ที่จะต้องเสียเวลานั่งรอคนอื่นๆ มาจนครบตามเวลานัดหมายและบ่อยครั้งที่พวกเขาสามารถทำงานเสร็จสิ้นได้ทันเวลาที่กำหนดไว้เสมอๆ

ข้อ 4 : โดยปกติแล้ว คนที่ทำงานมักจะเป็นพวกที่ชอบการแข่งขัน พวกเขาจะต่อสู้จนสุดความสามารถเมื่ออยู่ในเกมการแข่งขันไม่ว่าแบบใดก็ตาม แต่อันที่จริงอาจกล่าวได้ว่า พวกเขาแข่งขันอย่างเอาเป็นเอาตายกับตัวของพวกเขาเองมากกว่า

ข้อ 5 : คนที่ดิ้นรนต่อสู้อย่างหนักพวกนี้ มักจะตั้งเป้าหมายในชีวิตเอาไว้ค่อนข้างสูง ซึ่งแตกต่างจากคนทั่วไปที่มักจะตั้งเป้าหมายไว้สูงเพียงเล็กน้อยโดยวัดจากระดับความสามารถของตนเองเป็นหลัก แต่คนทำงานพวกนี้จะตั้งเป้าหมายไว้สูงเกินความสามารถของตัวเองมากๆ และเมื่อไม่ได้ผลความสำเร็จตามที่คาดหวังเอาไว้ คนทำงานจำพวกนี้จะมีแนวโน้มที่จะผิดหวังมากกว่าคนปกติทั่วไป

- ข้อ 6 และ 7 :** คนบางคนจะเริ่มรู้สึกหงุดหงิดเมื่อพวกเขาไม่มีอะไรทำ บ่อยครั้งที่พวกเขามักจะสร้างหน้าที่ความรับผิดชอบต่างๆ ขึ้นมาเองเพื่อท้าทายความสามารถของพวกเขา เพราะฉะนั้นพวกเขาจึงปรารถนาที่จะทำงานให้มากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อต่อยอดความสามารถของพวกเขานั่นเอง
- ข้อ 8 และ 9 :** เนื่องจากคนประเภทนี้จะหมกมุ่นอยู่กับงานของเขา ดังนั้นพวกเขาจึงให้ความสำคัญกับการเข้าสังคมน้อยมาก ตามที่ ดร.มาซโลวิตซ์กล่าวไว้ว่า พวกเขาไม่สามารถรักษาความสัมพันธ์กับคนทั่วไปได้ดีเท่าไรนัก แต่กลับมอบความสนิทสนมให้กับงานของเขาได้แต่เพียงผู้เดียว
- ข้อ 10 และ 11 :** ดร.จอห์น นิวลิ่งเจอร์ ผู้เขียนหนังสือเรื่อง “จิตวิทยาในการพักผ่อน (The Psychology of Leisure)” ได้เปิดเผยให้เห็นว่า คนบางคนหลายๆ คนต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคไม่ยอมใช้เวลาพักผ่อน (Leisure Phobia) ซึ่งเป็นอาการที่รู้สึกกลัวที่ไม่ได้ทำอะไรที่สร้างสรรค์ หรือมีประโยชน์ในช่วงเวลาว่างของพวกเขา ดร.แซนเดอร์ เฟอเรนซี นักจิตวิเคราะห์ชาวเวียนนา เรียกอาการนี้ว่า โรคจิตหรือความผิดปกติทางอารมณ์ในวันหยุดสุดสัปดาห์หรือวันอาทิตย์ (ลองทำแบบทดสอบถัดไปเพื่อพิสูจน์ว่าคุณเป็นโรคนี้อหรือไม่ ?)
- ข้อ 12 :** นักจิตวิทยา เวนย์ อี. โอเทสต์ จากมหาวิทยาลัยหลุยส์วิลล์ รัฐเคนทักกี ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องนี้ เชื่อว่าคนที่ทำงานพวกนี้จะสร้างอัตตาของตนเองขึ้นมาโดยสร้างภาพว่าพวกเขาไม่มีใครที่สามารถมาแทนที่ได้ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องค่อนข้างยากที่จะมอบหมายงานของตนให้ผู้อื่นทำแทน เพราะพวกเขารู้สึกว่างานจะไม่สามารถเสร็จสิ้นลงได้อย่างสมบูรณ์แบบ ถ้าพวกเขาไม่ลงมือทำเอง



คุณเป็นโรคผิดปกติทางอารมณ์

ในวันอาทิตย์หรือไม่ ?

ในตอนเช้าวันอาทิตย์ ซึ่งเป็นวันว่างอันแสนสุข แต่คุณกลับมานั่งกังวลว่าคุณจะใช้ช่วงเวลาวันหยุดไปกับอะไรบ้าง อันที่จริงแล้วพวกเราหลาย ๆ คนที่ทำงานประจำมักไม่รู้จักรู้จักใช้วันหยุดให้คุ้มค่า พวกเราจะตั้งหน้าตั้งตาคอยเมื่อวันหยุดสุดสัปดาห์ใกล้มาถึง แต่เมื่อพอมันมาถึงแล้ว พวกเรากลับรู้สึกอึดอัดเพราะคิดไม่ออกว่าเราจะทำอะไรในช่วงวันว่างกันดี

หลายคนมีวันหยุดยาว แต่พวกเขากลับไม่มีความสุขกับมันได้จริง ๆ สักที นั่นเป็นเพราะว่าอารมณ์ ความรู้สึกของเราอยู่ในสภาวะเร่งด่วนอยู่ตลอดเวลา เราถูกกลืนหายเข้าไปในภาวะการณ์เร่งรีบและบีบคั้นในสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราจึงต้องทำบางสิ่งบางอย่างหรือทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำได้ในเวลาว่างที่เหลืออยู่ เพื่อหลบเกลื่อนความรู้สึกผิดในใจบางอย่างที่ไม่สามารถอธิบายออกมาได้ ซึ่งอาการเหล่านี้มักจิตวิเคราะห์ คาเรน ฮอร์นีย์ เรียกว่า “ความคิดเผด็จการในสิ่งที่ควรทำ” คุณจะรู้สึกว่าฉันควรจะทำสิ่งนี้หรือควรทำสิ่งนั้น แต่ทั้งหมดสรุปได้ว่าคุณแค่รู้สึกว่าฉันไม่ควรเสียเวลาเปล่า โดยไม่ได้ทำอะไรเลย

พฤติกรรมแบบนี้เราเรียกว่า “ความผิดปกติทางอารมณ์ในวันอาทิตย์” หรือ Sunday Neurosis ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้จะเข้ามาทำร้ายเราในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์หรือวันว่างจากงาน เมื่อใดก็ตามที่คุณเจอกับ

ช่วงเวลาเหล่านี้ คุณจะรู้สึกกระวนกระวายใจและหวาดกลัว แต่เมื่อผ่านไปจนถึงเช้าวันจันทร์แล้วล่ะก็ คุณก็จะหายกังวลใจและกลับมารู้สึกสงบได้อีกครั้ง

TEST
แบบทดสอบ

คุณมีพฤติกรรมที่กล่าวไว้ข้างต้นบ้างหรือไม่ ? ถ้าใช่ แบบทดสอบต่อไปนี้จะชี้ให้เห็นว่าคุณมีปัญหาในการจัดการกับเวลาว่างของคุณหรือไม่

- | | |
|--|--|
| <p>1 การที่อยู่ว่างๆ โดยเสียเวลาเปล่า มันทำให้ฉันรู้สึกรำคาญใจเป็นอย่างมาก</p> <p><input type="radio"/> จริง <input type="radio"/> ไม่จริง</p> | <p>4 ฉันไม่ต้องการเวลาว่างมากมาย เท่าๆ กับที่คนอื่นเขาต้องการ</p> <p><input type="radio"/> จริง <input type="radio"/> ไม่จริง</p> |
| <p>2 ฉันรู้สึกสนุกกับการทำงานมากกว่าการทำกิจกรรมในวันหยุดซะอีก</p> <p><input type="radio"/> จริง <input type="radio"/> ไม่จริง</p> | <p>5 ฉันสนุกกับการทำงานที่รวดเร็ว</p> <p><input type="radio"/> จริง <input type="radio"/> ไม่จริง</p> |
| <p>3 ฉันเป็นคนใจร้อน</p> <p><input type="radio"/> จริง <input type="radio"/> ไม่จริง</p> | <p>6 ฉันมักจะรู้สึกเบื่อง่ายกว่าคนทั่วๆ ไป ขณะนั่งเครื่องบินหรือรถไฟเป็นเวลานานๆ</p> <p><input type="radio"/> จริง <input type="radio"/> ไม่จริง</p> |

7 เมื่อไรที่เล่นเกม ฉันจะมีความพยายามมากกว่าคนอื่น ๆ เพื่อที่จะเป็นผู้ชนะให้ได้

จริง ไม่จริง

8 ฉันมักจะทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิอย่างมากได้ดี

จริง ไม่จริง

9 ฉันคิดว่าตัวเองเป็นคนเด็ดขาดและมั่นใจ

จริง ไม่จริง

10 มันเป็นเรื่องยากที่จะหาอะไรที่ฉันพอใจทำในเวลาว่าง

จริง ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนน สำหรับข้อที่คุณตอบว่า “จริง”

ได้คะแนน 7 คะแนน หรือน้อยกว่านั้น

คุณรู้จักปลดปล่อยความวิตกกังวลต่างๆ ได้อย่างพอเหมาะ และใช้เวลาว่างของคุณอย่างเต็มที่

ได้คะแนน 8 คะแนน หรือมากกว่านั้น

คุณมีแนวโน้มที่จะเป็นโรค “ทนรอไม่ได้” ดังนั้นคุณต้องพยายามอย่างหนักที่จะใช้เวลาว่างของคุณเพื่อการพักผ่อนอย่างแท้จริง



บทวิเคราะห์

แบบทดสอบนี้มีรากฐานมาจากผลงานวิจัยของคลินิกแห่งหนึ่งที่ศึกษาคนที่รู้สึกหงุดหงิดง่ายกับช่วงเวลาที่ไม่ได้มีการวางแผนล่วงหน้า ซึ่งนักวิจัยหลายๆ ท่านได้ระบุไว้ว่า ยังมีวิธีการที่สามารถช่วยให้คนที่มีความเครียด เช่นนี้ เอาชนะกับความกลัวขณะที่เขามีเวลาว่างได้

ขั้นแรก คุณต้องแน่ใจก่อนว่าในเวลาว่างของคุณนั้น จะต้องไม่มีกิจกรรมหลายอย่างจนเกินไป พยายามใช้เวลาในแต่ละกิจกรรมอย่างสบายๆ ไม่เร่งรีบ ปล่อยให้เวลาไปเรื่อยๆ และค่อยๆ เอาความกดดันออกไปทีละน้อย ถ้าคุณมีแผนการที่จะต้องทำในช่วงบ่าย จงพยายามผ่อนคลายให้มากที่สุดและใช้เวลารับประทานอาหารมื้อเช้าหรือมื้อกลางวันอย่างมีความสุขที่สุด พยายามคิดเอาไว้ว่าคุณไม่ได้ปล่อยให้เวลาเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ แต่คุณกำลังใช้โอกาสนี้เพื่อพักผ่อนและคลายเครียดจากความกดดันต่างๆ ที่ต้องเจอในแต่ละวัน นอกจากนั้นลองหากิจกรรมที่คุณไม่เคยทำมาก่อน เช่น ออกไปขี่จักรยาน หรือลองทำอาหารเย็นมื้อใหญ่สุดพิเศษที่ต้องการการจัดเตรียมอย่างพิถีพิถัน แล้วคุณจะรู้สึกดีเมื่อคุณสามารถทำมันได้ พร้อมทั้งคุณยังได้สนองความต้องการหลายๆ ของคุณที่อยากประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่างๆ อีกด้วย

และขอให้คุณจำปรัชญาจีนที่ว่า “การใช้เวลาพักผ่อนเพียงหนึ่งวันเปรียบเสมือนการได้เป็นอมตะอีกหนึ่งวันหนึ่ง” แล้วคุณละจะมีวันที่เป็นอมตะแล้วหรือยัง ?



คุณเหนื่อยล้าและหมดกำลังใจ

จากงานที่ทำหรือไม่ ?

อาการเหนื่อยล้าและหมดกำลังใจจากงาน ถือเป็นโรคของคนยุคใหม่ที่พบเห็นกันอยู่บ่อยๆ กับคนทุกประเภท โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ทำงานภายใต้ความกดดัน พวกที่ต้องติดต่อทำสัญญาทางธุรกิจกับผู้อื่นอยู่บ่อยๆ และพวกที่คาดหวังจากตัวเองสูง โดยเป็นลักษณะของคนพวกที่ชอบตั้งเป้าหมายเอาไว้สูงเกินความจริง ซึ่งเป็นผลพลอยได้จากการมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จอย่างแรงกล้า และการได้รับความกดดันจากภายนอกมากเกินไป ซึ่งบ่อยครั้งที่บุคคลเหล่านี้จะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายของพวกเขามาก พวกเขาจะใช้เวลา นานกว่าปกติ แม้ในเรื่องการตัดสินใจที่ง่ายที่สุด และจะใช้เวลาเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าจากเวลาปกติในการทำงานง่าย ๆ สำหรับผู้ที่กำลังเผชิญกับปัญหาเหล่านี้ ชีวิตจะไม่เป็นไปอย่างที่ใจหวัง

นักจิตวิทยา เฮอร์เบิร์ต ฟรอยเดนเบอร์เกอร์ ได้อภิปรายถึงคุณลักษณะพิเศษที่โดดเด่นของโรคนี้ในหนังสือของเขา ชื่อเรื่อง *"ความเหนื่อยล้าและอ่อนเพลียจากการทำงาน : ความสำเร็จสูง ย่อมแลกมาด้วยมูลค่าสูง (Burn-Out: The High Cost of High Achievement)"* ในหนังสือเล่มนี้เขาได้อธิบายถึงการเกิดภาวะเหนื่อยล้าและอ่อนเพลียในนักเรียน คนทำงาน และคนในครอบครัว รวมถึงได้เสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อต่อสู้กับภาวะนี้เอาไว้ด้วย


แบบทดสอบ

เพื่อค้นหาว่าคุณกำลังอยู่ในภาวะเหนื่อยล้าและหมดกำลังใจนี้หรือไม่ ให้คุณทำแบบทดสอบที่ให้มานี้ซึ่งได้ดัดแปลงมาจากหนังสือของ ฟรอยเดนเบอร์เกอร์ ลองประเมินค่าตัวเองโดยใช้การวัดระดับจากมากไปน้อย โดยใช้ตัวเลข 1-5 เลข 1 เท่ากับ น้อยมาก และเลข 5 เท่ากับมากที่สุด

- 1** คุณคิดว่าตัวเองทำงานหนักแต่ประสบความสำเร็จน้อย

น้อยมาก 1 2 3 4 5 มากที่สุด
- 2** คุณรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าเดิมไหม

น้อยมาก 1 2 3 4 5 มากที่สุด
- 3** คุณรู้สึกซึมเศร้าอยู่บ่อยๆ โดยที่ไม่มีเหตุผล

น้อยมาก 1 2 3 4 5 มากที่สุด
- 4** คุณมักจะลืมการนัดหมาย กำหนดส่งงาน หรือลืมของส่วนตัวของคุณเองอยู่เป็นประจำ

น้อยมาก 1 2 3 4 5 มากที่สุด
- 5** คุณเริ่มที่จะโมโหและหงุดหงิดง่าย

น้อยมาก 1 2 3 4 5 มากที่สุด
- 6** คุณเริ่มรู้สึกผิดหวังกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวคุณ

น้อยมาก 1 2 3 4 5 มากที่สุด

7 คุณเริ่มเจอเพื่อนสนิทและสมาชิกในครอบครัวน้อยลงเรื่อยๆ กว่าเมื่อก่อน

น้อยมาก 1 2 3 4 5 มากที่สุด

8 คุณมีอาการป่วยทางกายภาพ เช่นปวดตามตัวหรือปวดหัว

น้อยมาก 1 2 3 4 5 มากที่สุด

9 คุณรู้สึกว่าคุณหัวเราะยากขึ้นเมื่อได้ยินเรื่องตลก

น้อยมาก 1 2 3 4 5 มากที่สุด

10 การมีเพศสัมพันธ์ดูเหมือนจะเป็นปัญหาสำหรับคุณมากกว่าให้ความสุข

น้อยมาก 1 2 3 4 5 มากที่สุด



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

คุณประเมินความเหนื่อยล้าและอ่อนเพลียจากการทำงานไว้ที่ระดับใดกันบ้าง ? ให้นำตัวเลขที่คุณเลือกไว้ในแต่ละข้อ มาบวกรวมเข้าด้วยกันจนได้เป็นผลคะแนนออกมา

ได้คะแนน 16-24 คะแนน

คุณเริ่มรู้สึกเหนื่อยล้าและอ่อนเพลียบ้างแล้วละ ดังนั้นคุณอาจต้องการหยุดพักสักนิด และหาเวลาพักผ่อนบ้าง

ไต่คะแบน 25-29 คะแบน

คุณกำลังเข้าสู่ภาวะเหนื่อยล้าและหมดกำลังใจในขั้นต้น ดังนั้น ควรเริ่มคิดหาทางเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมในการทำงาน หรือ รูปแบบการดำเนินชีวิตของคุณเองให้พอเหมาะกับการพักผ่อนอย่าง เพียงพอด้วย

ไต่คะแบน 30 คะแบนขึ้นไป

ใจเย็นๆ ! ตอนนี้คุณกำลังประสบปัญหาความเหนื่อยล้าและ หมดกำลังใจจากการทำงานอย่างมากเลยทีเดียว ดังนั้นหาอะไรทำ ตั้งแต่ตอนนี้เพื่อเป็นการบรรเทาความตึงเครียด เพราะขณะนี้คุณ กำลังอยู่ในภาวะที่น่าเป็นห่วง ซึ่งอาจลุกลามถึงขั้นก่อให้เกิดปัญหา ทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงชีวิตความเป็นอยู่อีกด้วย



บทวิเคราะห์

มีคนเคยกล่าวว่า อาชีพเจ้าหน้าที่ควบคุมการจราจรทางอากาศและ ตำรวจ เป็นอาชีพที่มีความเครียดและความกดดันมากที่สุด ดร.วิลเลียม โคร์ส อดีตหัวหน้าหน่วยงานวิจัยเรื่องความเครียด กองควบคุมดูแลด้านสุขศาสตร์ ในอุตสาหกรรม ได้สรุปไว้ว่าอาชีพตำรวจเป็นอาชีพที่มีความเครียดและความ กดดันมากกว่าอาชีพอื่นๆ จริง

แต่ภาวะอ่อนเพลียเช่นนี้ไม่ได้เกิดขึ้นจากการทำงานหนักเพียงอย่าง เดียว แต่มันสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่เหนื่อยล้าหรืออึดอัดพิศหวัง เนื่อง จากบุคคลเหล่านั้นมักจะมุงมั่นและทุ่มเทมากกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น เรื่อง

การดำเนินชีวิต หรือเรื่องความสัมพันธ์ ซึ่งอาจผิดพลาดและไม่ได้เป็นไปตามที่หวังไว้ เป็นต้น เราทุกคนล้วนมีช่วงเวลาประสบพบเจอกับความเหนื่อยล้า และหมดกำลังใจกับเรื่องต่างๆ น้อยบ้างมากบ้างปะปนกันไป สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราขาดความกระตือรือร้นกับการแบกรับภาระหน้าที่การงานที่ต้องทำเป็นประจำทุกวัน แต่ทว่าในเวลาที่เราารู้สึกเหนื่อยล้าเช่นนี้ เราก็ยังสามารถพักเรื่องวุ่นวายต่างๆ ไว้ก่อน แล้วค่อยกลับมาเดินหน้าลุยต่อเมื่อเราพร้อมก็ได้

ถ้าคุณได้คะแนนมาก หรือมักจะรู้สึกเหนื่อยล้าและหมดกำลังใจจากการทำงานอยู่บ่อยๆ แล้วละก็ อย่านิ่งนอนใจไป เพราะนี่คือสัญญาณเตือนภัยอย่างหนึ่ง สภาวะตึงเครียดเช่นนี้สามารถพัฒนาไปในขั้นที่รุนแรงมากขึ้นได้ คุณแก้ไขได้ด้วยการไปพักผ่อนในระยะสั้นๆ เพื่อลดความกดดันและหลีกเลี่ยงความซ้ำซากจำเจในชีวิตประจำวันของคุณ ซึ่งนั่นหมายความว่า คุณควรจะหาเวลาเพื่อลาพักร้อน ลองทำงานอย่างอื่น ออกไปพบปะผู้คนใหม่ๆ หรือลองหามุมมองใหม่ๆ ให้กับเป้าหมายของคุณบ้าง ลองคิดทบทวนดูว่าที่ผ่านมาคุณได้เติมพลังให้ตัวเองบ้างหรือยัง แล้วพยายามทำให้ได้อย่างที่ตั้งใจเอาไว้

ส่วนที่

2



**การประเมิน
ด้านความสำเร็จในชีวิต**





คุณค้นพบและเข้าใจตัวเอง

อย่างแท้จริงหรือไม่ ?

ไม่ว่าคุณจะทำต่ำต้อยหรือสูงศักดิ์เพียงใด พวกเราทุกคนต่างก็กำลังก้าวเดินเพื่อที่จะไปให้ถึงตามความต้องการขั้นพื้นฐานของเราด้วยกันทั้งนั้น เห็นได้ชัดจากเด็ก ๆ ที่พยายามเรียนอย่างหนักเพื่อให้สอบผ่านตามที่ต้องการ นักธุรกิจที่ทำงานอาสาสมัครในชุมชน หรือนักกีฬาที่ต้องการทำลายสถิติเดิมให้ได้ ตัวอย่างเหล่านี้คือ กระบวนการเติมเต็มศักยภาพของพวกเขาอย่างต่อเนื่อง

ดร.อับราฮัม มาสโลว์ ได้มุ่งความสำคัญไปที่ความต้องการตามธรรมชาติของตัวบุคคล ซึ่งการค้นพบและเข้าใจในตัวเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization) นั้นเป็นความต้องการของบุคคลที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพ

โรนัลด์ ทาฟท์ นักวิจัยด้านพฤติกรรมศาสตร์ได้ระบุตัวชี้วัดที่แสดงให้เห็นว่า พวกเราเข้าใจและค้นพบศักยภาพของตัวเองหรือไม่ โดยแบบทดสอบต่อไปนี้ได้ดัดแปลงมาจากแบบทดสอบของทาฟท์



แบบทดสอบ

เพื่อวัดระดับว่าคุณคือผู้ที่เข้าใจตัวเองอย่างแท้จริงหรือไม่ ? ขอให้ใคร่ครวญ และพิจารณาความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองก่อนเลือกคำตอบ

- 1** ฉันชอบที่จะสังเกตก่อนเมฆบนท้องฟ้าว่ารูปร่างลักษณะของมันคล้ายกับอะไร
- ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 2** ฉันมั่นใจว่าฉันมีทั้งประสบการณ์ที่แปลกประหลาดและยอดเยี่ยมมากกว่าคนอื่นทั่วไป
- ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 3** ฉันชอบที่จะแต่งตัวเป็นผีในวันฮาโลวีน หรือแต่งตัวแฟนซีในงานเลี้ยงต่างๆ
- ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 4** ฉันมีความรู้สึกที่ฉันเป็นคนที่ยกย่องชื่นชมและสงบสุข
- ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 5** ฉันสามารถเข้าใจบุคคลที่อุทิศตัวอย่างถ่องแท้ ว่าพวกเขาสามารถเสียสละชีวิตเพื่อคนที่เขารักได้
- ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 6** ฉันรู้สึกเข้าถึงตัวละครในหนังสือที่ฉันอ่าน จนเสมือนว่าฉันอยู่ในเรื่องราวจริงๆ จนลืมสิ่งรอบข้างไปเลย
- ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 7** ฉันรู้สึกเต็มเต็มและพึงพอใจในตนเอง เมื่อได้คิดแก้ปัญหาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เช่น การคิดคำศัพท์ในเกมครอสเวิร์ด งานฝีมือต่างๆ การใช้สติปัญญาคิดหาเหตุผลในการสืบสวน หรือในเรื่องลึกลับ)
- ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง

- 8** ดันเคยมีประสบการณ์ที่ทำให้ฉันเชื่อว่าเรื่องเหนือธรรมชาติมีอยู่จริง
ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 9** ดันเคยรักคนคนหนึ่ง จนฉันละเลยเรื่องของตัวเองและทุ่มเทให้กับ
คนที่รักอย่างหมดใจ
ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 10** ดันเคยมีประสบการณ์เหมือนว่ามองเห็นตัวเองจากระยะไกลๆ ราว
กับว่าอยู่ในความฝัน
ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบข้อ ก. 2 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ข. และ 3 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ค.

ได้คะแนน 15-20 คะแนน

คุณอยู่ในช่วงค่าเฉลี่ยของการบรรลุศักยภาพสูงสุดหรือการบรรลุเป้าหมายของตัวเองในระดับปานกลาง

ได้คะแนน 21-27 คะแนน

คุณมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ค้นพบตัวเองที่รู้ศักยภาพความสามารถของตนเอง เพื่อต้องการสมหวังในเป้าหมายที่ได้วางไว้ ดังนั้นจึงหมั่นตระหนักถึงเป้าหมายของตนเองอยู่เสมอ และค้นหาความพึงพอใจที่ยิ่งใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ

ได้คะแนน 28-30 คะแนน

คุณเป็นผู้ค้นพบและเข้าใจตัวเองอย่างถ่องแท้ รู้ถึงจุดเด่นของตัวเองที่จะสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ แต่จงจำไว้ว่าไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ คุณเองก็เหมือนกัน จงพยายามต่อไปเพื่อสนองความต้องการในกายภาคหน้า



บทวิเคราะห์

คำถามในแบบทดสอบนี้อาจจะดูไม่น่าเกี่ยวข้องกับการทดสอบเรื่องการค้นพบและเข้าใจในตัวเองอย่างแท้จริงเท่าไรนัก แต่คำที่แฝงในคำถามเหล่านี้พาให้คิดถึงการประสบความสำเร็จอย่างสูง หรือความกล้าที่จะตั้งเป้าหมายในชีวิต

ดร.มาสโลว์ ผู้ที่คิดค้นทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพของมนุษย์ที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก ได้อธิบายลักษณะของบุคคลผู้ที่ค้นพบศักยภาพและเข้าใจในตัวเองไว้ว่า บางครั้งพวกเขาเหล่านี้จะมีประสบการณ์ขีดสุด ดังเช่นที่ได้กล่าวไว้ในแบบทดสอบ ประสบการณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นมีจิตใจแกร่งกล้าขั้นสูงสุด มี

ความชาญฉลาดในการรับรู้เรื่องวิถีชีวิต มาสโลว์เห็นว่าสิ่งเหล่านี้คือประสบการณ์ที่ลึกกลับพิสูจน์ไม่ได้ ที่เกิดกับบุคคลที่กำลังสูญเสียหรือผู้มีสัมผัสพิเศษ ซึ่งการค้นพบความสามารถและพลังของตนเองจะทำให้เขาเหล่านั้นสามารถนำพลังความสามารถของพวกเขามาเติมเต็มเพื่อให้บรรลุเป้าหมายขั้นสูงสุดได้

การเป็นผู้ค้นพบและเข้าใจตนเองได้นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับฐานะทางสังคมหรืออาชีพการงาน สัญญาณสำคัญอย่างอื่นของการใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์ คือการยอมรับตัวเองให้ได้ว่าคุณคือใคร และคนอื่นๆ ละคือใคร นั่นเป็นสัญญาณ การตระหนักถึงศีลธรรมและคุณค่าของมนุษย์ และความรู้สึกที่คุณมีเกี่ยวกับการทำภารกิจบางอย่าง หรือเหตุผลในการใช้ชีวิตของคุณ



คุณรับมือกับวิกฤติได้ดีเพียงใด ?

พวกเราทุกคนล้วนเคยเผชิญกับช่วงวิกฤติในชีวิตและรู้สึกเครียดกับมัน แต่ทว่าพวกเราแต่ละคนมีวิธีรับมือกับมันที่แตกต่างกันไป บางคนอาจจะเลือกไปปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ ขณะที่คนอื่น ๆ เลือกที่จะจัดการกับวิกฤตินั้นด้วยตัวของพวกเขาเอง ไม่ว่าเราจะเลือกใช้วิธีไหนก็ตาม การเผชิญหน้ากับปัญหามักจะทำให้เราเข้มแข็งขึ้นเสมอ

เราจะรู้วิธีการรับมือกับวิกฤติได้อย่างไรนั้น ส่วนมากขึ้นอยู่กับมุมมองและความเข้าใจต่อปัญหาของเราเอง ซึ่งเราได้รับอิทธิพลมาตั้งแต่แรกๆ จากพ่อแม่ของเรานั้นเอง ในเหตุการณ์ที่รุนแรง คนบางคนมองเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นตรงหน้า เป็นเหตุการณ์ที่ร้ายแรงมากซึ่งไม่สามารถมีใครช่วยพวกเขาได้ และความหายนะเหล่านั้นก็ทำให้พวกเขาทรมาน แต่เหตุการณ์เดียวกันเมื่อเกิดขึ้นกับคนอื่นอีกพวก เขาจะมองปัญหาเป็นเพียงอุปสรรคอีกครั้งที่เดียวมันก็จะผ่านไป ซึ่งการมองปัญหาเช่นนี้จะทำให้สามารถเอาชนะปัญหาเหล่านั้นได้ ด้วยความเข้มแข็งและความสงบเยือกเย็น



แบบทดสอบ

คุณยึดหลักการใดเมื่อเผชิญหน้ากับวิกฤติปัญหาที่หนักหน่วง ?
คุณสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นหลังเผชิญปัญหาอย่างไร ?
ลองหาคำตอบจากการทำแบบทดสอบต่อไปนี้ได้เลย

- 1** ฉันเป็นคนมองสิ่งต่างๆ ในแง่ร้ายไว้ก่อนเสมอ ซึ่งในระยะยาวแล้ว
สิ่งเหล่านั้นมักจะถูกกลายเป็นเรื่องดีอยู่เสมอ

ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 2** ฉันมักโกรธและโมโหกับเรื่องที่ไม่ค่อยมีเหตุผล เช่น ทำไมการจราจร
ถึงล่าช้า ? หรือทำไมบริการของร้านอาหารถึงช้าเพียงนี้ ?

ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 3** ฉันจำเป็นต้องตื่นเครื่องตื่น หรือยาระงับประสาท ก่อนที่ฉันจะต้อง
เผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ตึงเครียด

ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 4** ถ้าถึงเวลาที่ฉันจะต้องตัดสินใจอะไรอย่างรวดเร็ว ฉันจะไม่ทำมันจน
กว่ามันจะสายเกินไป

ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 5** เมื่อใดที่ฉันอยู่ในภาวะกดดัน ฉันจะมีอาการทางร่างกายมาก่อน
ฉันทุกครั้ง เช่น อาการปวดหัว ปวดช่องท้อง ปวดหลัง และอาการ
เหนื่อยล้าอ่อนแรง

ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 6** เมื่อไรก็ตามที่มีบางสิ่งบางอย่างรบกวนจิตใจฉันอยู่ ฉันจะรู้สึกไม่
อยากพบเจอเพื่อนใหม่ๆ หรือออกไปสังสรรค์ข้างนอก

ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 7** เวลาที่ฉันกังวลใจ ฉันจะนอนไม่หลับและมักฝันร้ายอีกด้วย

ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง

- 8** ถ้าฉันรู้สึกกังวลใจ ฉันจะไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ
- ก. นานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 9** เมื่อไรที่เกิดความเครียด ฉันจะไม่สามารถพึงพอใจกับสิ่งที่ฉันทำอยู่
ได้เลย
- ก. นานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 10** ถ้าฉันอยู่ภายใต้ความกดดัน นิสัยของฉันจะเปลี่ยนไป ตัวอย่างเช่น
ฉันจะนอนมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ฉันกินอาหารมากเกินไปหรือน้อยเกินไป หรือฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้าอย่างหนัก
- ก. นานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบข้อ ก. 2 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ข. และ 3 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ค.

ได้คะแนน 10-16 คะแนน

คุณสามารถจัดการกับปัญหาเร่งด่วนในแต่ละวันได้ดี คุณสามารถมีความสุขกับทุกอย่างได้ และมีความเป็นอยู่ที่ดี

ไถ่คะแนน 17-24 คะแนน

คุณสามารถรับมือกับปัญหาได้ในระดับปานกลาง ปฏิบัติตัวได้อย่างน่าพอใจ ซึ่งนั่นน่าจะหมายความว่าในเวลาส่วนใหญ่คุณมีความสุขนั่นเอง

ไถ่คะแนน 25-30 คะแนน

คุณมีแนวโน้มที่จะพบกับความยุ่งยาก ซึ่งเกิดขึ้นจากความเครียดในการใช้ชีวิตประจำวันของคุณเอง บางทีคุณจะต้องผ่านช่วงเวลาความเครียดของคุณไปให้ได้ ลองถามตัวคุณเองสิว่า : “ฉันมีความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันลดลงหรือไม่ ?” ถ้าใช่ คุณอาจจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิธีการตอบสนองกับความเครียดที่เกิดขึ้นใหม่แล้วละ

**บทวิเคราะห์**

อารมณ์หงุดหงิดต่างๆ เช่น ความเครียดเรื่องงาน หรืออาการป่วยทางร่างกายนั้น อาจเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของคุณเปลี่ยนไปจากเดิม แม้ว่าลักษณะนิสัยที่ระบุไว้ในแบบทดสอบนี้จะเป็นสากล แต่ความแตกต่างระหว่างการจัดการกับความเครียดที่ดีและไม่ดีนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 อย่างนี้ นั่นก็คือ ความรุนแรงของอาการต่างๆ อาการนั้นอยู่นานแค่ไหน และมันทำลายบทบาทหน้าที่ของคุณมากแค่ไหน

ถ้าคนที่มีทักษะในการจัดการกับความเครียดที่ดีถูกไล่ออกจากงาน เขาเหล่านั้นอาจจะแสดงความเครียดให้เห็นเพียงแค่ 2-3 สัปดาห์เท่านั้น และ

จะไม่ค่อยมีสมาธิในกิจกรรมง่ายๆ ของแต่ละวัน เช่น การจัดเรียงหนังสือ เป็นต้น สำหรับคนส่วนมาก อาการเหล่านี้จะค่อยๆ จางหายไปเป็นปกติ แต่ในบางคนที่ไม่สามารถรับมือกับความเครียดที่รุนแรงได้ อาจมีอาการนานกว่าปกติ ซึ่งเป็นสัญญาณชี้ว่าคุณไม่สามารถปรับตัวกับสถานการณ์นั้นๆ ได้ ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณมีความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันลดลง แสดงว่าคุณอาจกำลังทนทุกข์กับความเครียดที่มากเกินไปของคุณเอง มี 5 สัญญาณที่เป็นตัวบ่งชี้ว่าคุณไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีพอ นั่นก็คือ

- 1) คุณมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์และบุคคลรุนแรงเกินไป
- 2) สุขภาพเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด
- 3) การปฏิบัติหน้าที่ไม่เป็นไปตามที่ควรจะเป็น
- 4) มีปัญหาในการเข้าสังคม
- 5) ไม่มีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม

ถ้าคุณมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะ 5 ข้อนี้ ทางที่ดีแล้วคุณควรจะพิจารณาอย่างละเอียดและพูดคุยปัญหากับผู้ที่น่าเชื่อถือที่สามารถช่วยคุณได้ หรือคุณอาจจะต้องเรียนรู้ถึงต้นตอของปัญหาที่จะไม่ทำให้คุณเครียด และวิธีการรับมือกับปัญหาที่ทำให้ชีวิตของคุณง่ายขึ้น



คุณเป็นคนที่ย้ำงวด

และไม่ยืดหยุ่นเกินไปหรือไม่ ?

ถ้าคุณเคยดูซีรีส์ทางโทรทัศน์เรื่อง *The Odd Couple* คุณจะเห็นได้ชัดเจนถึงความแตกต่างระหว่างนักแสดงนำทั้ง 2 คนได้อย่างสิ้นเชิง ออสการ์จะเป็นคนที่ยืดหยุ่น ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี ส่วนฟิลิกซ์จะมีลักษณะตรงกันข้าม คือ เป็นคนยึดความถูกต้อง ตรงไปตรงมา มีระเบียบสูง พวกเขาได้คัดเลือกนักแสดงให้มีลักษณะแบบสุดโต่งในทั้ง 2 แบบ ถ้าคุณได้ดูหลายๆ ตอน ก็จะสังเกตเห็นได้ว่าคนที่มีลักษณะเข้มงวดนั้น มักจะต้องเผชิญความทุกข์เมื่อสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้นในชีวิต

ในชีวิตจริงการวางตัวเข้มงวด ไม่ยืดหยุ่นนั้นก่อให้เกิดปัญหาหลายอย่าง คนที่มีแนวโน้มต้องการความสมบูรณ์แบบจะได้มาในสิ่งที่ตนเองต้องการได้ยาก คนส่วนใหญ่ต่างก็ไม่ได้เข้มงวด หรือยืดหยุ่นมากจนเกินไป แต่จะผสมผสานทั้งสองแบบเข้าด้วยกัน ถึงกระนั้นเราก็ยังคงแบ่งประเภทของคนออกเป็นพวกที่ชอบเก็บตัวกับพวกที่ชอบสังคม หรือพวกที่อ่อนน้อมถ่อมตนกับพวกที่บ้าอำนาจ หรือพวกที่เข้มงวดกับพวกที่ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ ซึ่งคนที่เข้มงวดมากเกินไปมักจะเกิดความเครียดขึ้น ซึ่งถือว่โชคดีที่เราทุกคนสามารถเรียนรู้ และหาต้นตอของมันเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นได้


แบบทดสอบ

คุณเป็นคนขี้กังวลมากน้อยเพียงใด ? แบบทดสอบต่อไปนี้ให้นำมาจากแบบทดสอบบุคลิกภาพที่ใช้วัดคนบุคลิกลักษณะแบบเผด็จการ พวกบ้าอำนาจ และบุคลิกลักษณะอื่นๆ ที่อธิบายถึงพวกที่ขี้กังวลมากเกินไป

- 1** มันเป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น การเปลี่ยนงานใหม่ เพื่อนใหม่ หรือแม้แต่เพื่อนบ้านคนใหม่

ก. นานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 2** ฉันรู้สึกรำคาญใจเมื่อสิ่งต่างๆ ที่แวดล้อมฉันอยู่ในสภาพที่ไม่เรียบร้อยและไม่เป็นระบบระเบียบ

ก. นานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 3** ฉันชอบที่จะจดสิ่งต่างๆ ที่ฉันต้องทำอย่างเป็นขั้นตอน

ก. นานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 4** ฉันมักจะรู้สึกไม่พอใจ หรืออารมณ์เสีย เมื่อฉันไม่สามารถทำงานให้เสร็จทันเวลาได้

ก. นานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 5** เมื่อถึงช่วงวันหยุดพักผ่อน ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดเมื่อทุกอย่างไม่เป็นไปตามแผนที่วางเอาไว้

ก. นานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 6** เมื่อใดที่ฉันโดนเอาเปรียบจากใครบางคน สิ่งเหล่านั้นจะทำให้ฉันรู้สึกรำคาญใจอยู่เป็นเวลานาน

ก. นานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง

- 7** ฉันมักจะเก็บของที่ใส่แล้ว หรือของเก่า เพราะคิดว่ามันอาจมีประโยชน์ขึ้นมาสักวัน
- ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 8** ฉันจะรู้สึกอึดอัดใจ เมื่อผู้คนไม่วางของกลับที่เดิมที่ฉันเคยวางไว้
- ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 9** ฉันเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ที่ฉันรับผิดชอบอยู่มาก
- ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 10** ฉันเป็นคนพิถีพิถันในเรื่องการดูแลทรัพย์สินของฉัน
- ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง



ทางเลือกสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบข้อ ก. 2 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ข. และ 3 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ค.

ได้คะแนน 8-14 คะแนน

คุณไม่ใช่คนเข้มงวด และไม่ระรานผู้อื่น บางทีคุณอาจต้องลองพิจารณาพัฒนาความมีระเบียบวินัยของตนเองให้มากขึ้นกว่านี้บ้าง และวางแผนในการทำกิจกรรมในแต่ละวัน

ไถ่คะแนน 15-19 คะแนน

คุณเป็นคนง่ายๆ เหมือนคนทั่วไป แต่คุณก็มีความกระฉับกระเฉงและกล้าหาญในบางอารมณ์

ไถ่คะแนน 20-25 คะแนน

คุณมักเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง แต่ก็ยังยอมบ้างในบางครั้ง เพื่อที่จะรักษาผลประโยชน์ทางด้านความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นให้ราบรื่นต่อไป

ไถ่คะแนน 26-30 คะแนน

คุณกำลังทนทุกข์กับการเป็นคนเข้มงวดจนเกินไป อะไรก็ตามที่คุณได้วางแผนไว้แล้วจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้ จึงพยายามเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายความตึงเครียด พยายามเข้าอกเข้าใจผู้อื่นให้มากขึ้น และพยายามเปิดรับความคิดใหม่ๆ บ้างก็จะดี



บทวิเคราะห์

ความเข้มงวด ไม่ยืดหยุ่นนั้นส่งผลกระทบต่อทางชีววิทยาของคนเรา ดูได้จากเด็กทารก 2 คน เด็กคนหนึ่งอาจจะรู้สึกตึงเครียดเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน เช่นเมื่อแสงไฟ หรือระดับเสียงรอบๆ ข้างมีการเปลี่ยนแปลงทำให้เขาเคลื่อนไหวร่างกายตืดขัดและงอแง ส่วนเด็กอีกคนหนึ่งสงบนิ่ง ใจเย็น และสามารถปรับตัวได้ เด็กทารกทั้ง 2 คนนี้มีลักษณะที่แตกต่างกันสืบทอด

ลักษณะทางอารมณ์ของบิดาและมารดา ซึ่งส่งผลต่อลักษณะนิสัยของพวกเขาต่อไป เด็กทารกที่หงุดหงิดง่ายนั้นจะเติบโตเป็นคนที่เข้มงวดต่อไปในอนาคต

ส่วนใหญ่พวกที่หัวรั้นจะแสดงอาการหงุดหงิดเมื่อวิตกกังวลและกลัว บุคคลที่มีนิสัยเข้มงวดจะพูดความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกมา “ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ได้วางแผนเอาไว้ ฉันเกรงว่ามันจะส่งผลร้ายต่อตัวฉัน” นั่นเพราะพวกเขากลัวว่าจะไม่สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน แต่ในทางกลับกันบุคคลผู้ที่มีความยืดหยุ่น จะไม่ค่อยรู้สึกหงุดหงิดต่อการเปลี่ยนแปลง และเต็มใจที่จะปรับตัวได้มากกว่า

ความเข้มงวดเกิดขึ้นกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง เพราะโดยพื้นฐานแล้วผู้ชายยากที่จะให้ความไว้วางใจแก่ผู้อื่น และยากที่จะเข้าใจความคิดของผู้อื่นอีกด้วย บุคคลประเภทที่เข้มงวดมากจะชอบทำงานลักษณะที่เป็นโครงสร้างชัดเจนที่มีมาตรฐานเข้มงวด บุคคลประเภทนี้มักทำงานในสายนักวิทยาศาสตร์ นักการบัญชี ทหาร และนักวิจัย บุคคลอีกประเภทหนึ่งจะเป็นพวกที่ยอมโอนอ่อนผ่อนตามมากกว่าประเภทแรก พวกเขาจะหลีกเลี่ยงระบบระเบียบต่างๆ และการจัดการสิ่งต่างๆ อย่างเป็นระเบียบแบบแผน การเป็นคนที่ยอมมากเกินไปก็มีผลเสียเช่นกัน คนที่ยืดหยุ่นมากจนเกินไปนั้นจะทำให้สิ่งต่างๆ ยุ่งเหยิงวุ่นวายและกลายเป็นคนที่ไม่มีระเบียบวินัยในตัวเอง ส่วนคนประเภทที่ไม่มากไม่น้อยเกินไปทั้ง 2 แบบที่ว่ามา ก็แน่นอนว่าจะเป็นที่ต้องการ และพวกเราส่วนใหญ่ก็จะเป็นคนประเภทตรงกลางนี้ด้วย

สิ่งที่ดีที่สุดคือพยายามอยู่ตรงกลางระหว่างกฎระเบียบและการจัดการตามมาตรฐานของการใช้ชีวิต และรู้จักทำตามอิสระบ้าง ถ้าหากคุณรู้วิธีรวมลักษณะนิสัยของทั้ง 2 ประเภทแล้วละก็ คุณก็จะได้รับผลดีจากทั้ง 2 ลักษณะนิสัยนี้รวมเข้าด้วยกัน



คุณมีแรงจูงใจใฝ่อำนาจมากเพียงใด ?

เมื่อคุณดูการแข่งขันฟุตบอลในครั้งต่อไป จงจดจำพวกผู้จัดการทีมแต่ละคนเอาไว้ให้ดี พวกเขาถือเป็นศูนย์รวมอำนาจในการสั่งการที่สำคัญๆ เพื่อให้ทีมบรรลุเป้าหมายไปได้ด้วยดี และสายตาทุกคู่จะจับจ้องไปที่เขา การใช้อำนาจของพวกเขาเหล่านี้จะเป็นไปในทางที่สร้างสรรค์และได้รับความไว้วางใจ แต่คุณเคยคิดไหมว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าใครคนหนึ่งพยายามที่จะออกคำสั่งคนกลุ่มหนึ่ง แต่คนกลุ่มนั้นกลับไม่เชื่อมั่นและไม่ยอมรับอำนาจสั่งการของบุคคลคนนี้ ? บุคคลคนนี้จะถูกตราหน้าว่าเป็นผู้มีอำนาจแบบเผด็จการ บังคับผู้อื่นให้ทำตามโดยที่เขาไม่เต็มใจ

อำนาจระหว่างบุคคล คือความสามารถในการใช้อำนาจที่มีจูงใจผู้อื่นให้ทำตาม ในขณะที่เดียวกันก็ต้านทานอำนาจของผู้อื่นที่จะเข้ามามีอิทธิพลต่อตนเองด้วยเช่นกัน เมื่อพิจารณาตามบุคลิกลักษณะเฉพาะของแต่ละคนแล้ว อำนาจอาจจะถูกใช้ไปในทางที่ถูกหรือผิดก็ได้ ดังเช่นเปลวไฟ มันสามารถถูกนำไปใช้เพื่อประโยชน์หรือทำลายล้างก็ได้ เมื่อคุณแม่คนหนึ่งยืนกรานกับลูกน้อยวัย 6 ขวบที่ดื้อไม่ยอมอาบน้ำ ตำรวจควบคุมการจราจรรอบๆ จุดที่เกิดอุบัติเหตุ คุณครูสั่งให้นักเรียนอยู่ในความสงบ ทั้งหมดนี้คือการใช้อำนาจไปในทางที่สร้างสรรค์ ในทางกลับกันความปรารถนาที่อยากจะเป็นผู้มีอำนาจอาจรุนแรงถึงขั้นเป็นโรคประสาท หรืออาจกระทำผิดกฎหมายเลยก็ได้

ในผลงานของศาสตราจารย์เดวิด แมคเคลแลนด์ ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ศึกษาในเรื่องแรงจูงใจใฝ่อำนาจไว้หลายหัวข้อ เขาสรุปไว้ว่าการคาดหวังที่จะครอบครองอำนาจนั้นเป็นความต้องการของมนุษย์ที่โหยหาชื่อเสียง ความสำเร็จ และความรัก นอกจากนี้แนวคิดในงานของเขาจะเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางแล้ว เขายังได้ระบุลักษณะของบุคคล 3 ลักษณะกับแรงจูงใจใฝ่อำนาจของพวกเขาเอาไว้ ลักษณะแรกคือพวกที่ชอบใช้อำนาจและกำหนดทิศทางของอำนาจโดยไม่สนใจผู้อื่น ลักษณะที่สองคือพวกที่ใช้เวลาครุ่นคิดหาทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความคิดของผู้อื่นอย่างรอบคอบ และสุดท้ายคือ พวกที่ห่วงความรู้สึกหรือความคิดของผู้อื่นมากๆ

TEST แบบทดสอบ

แบบทดสอบนี้จะทำให้คุณเข้าใจตัวเองลึกซึ้งมากขึ้นว่า คุณเป็นพวกต้องการที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่นหรือไม่

- 1 ฉันพยายามอย่างหนักที่จะแสดงความสามารถของฉันให้คนในกลุ่มเห็น ไม่ว่าจะไปอยู่ในกลุ่มไหนก็ตาม

ก. ไม่จริง	ข. ก่อนข้างจริง	ค. จริง
------------	-----------------	---------
- 2 ฉันชอบงานแบบที่ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ตามวิธีของฉัน

ก. ไม่จริง	ข. ก่อนข้างจริง	ค. จริง
------------	-----------------	---------
- 3 ฉันชอบเป็นจุดสนใจเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น

ก. ไม่จริง	ข. ก่อนข้างจริง	ค. จริง
------------	-----------------	---------

- 4** ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อมีคนพยายามที่จะมาใช้อำนาจควบคุมฉัน
 ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 5** ฉันไม่ใช่คนที่เขินอายได้ง่าย
 ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 6** ฉันไม่ชอบเวลาได้รับคำแนะนำจากผู้อื่น
 ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 7** การทำสิ่งต่างๆ ให้ดีกว่าคนอื่นๆ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับฉัน
 ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 8** ฉันมักจะทำได้ดีเวลาเสนอขายความคิดหรือแนวคิดต่างๆ ให้แก่ผู้อื่น
 ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 9** ฉันชอบที่จะถามคำถามยากๆ ที่ยากจะตอบ
 ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 10** ในเวลาว่าง มันเป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำงานต่างๆ ของลูกน้อง
 ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบข้อ ก. 2 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ข. และ 3 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ค.

ได้คะแนน 10-14 คะแนน

คุณเป็นคนที่มีแรงจูงใจใฝ่อาณาจต่ำ และพอใจที่จะให้คนอื่น
ควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ

ได้คะแนน 15-22 คะแนน

คุณมีความต้องการอำนาจสูงกว่าค่าเฉลี่ยเล็กน้อย และมี
ความยืดหยุ่นในการใช้อำนาจ และประนีประนอมตามสมควร

ได้คะแนน 23-30 คะแนน

คุณเป็นคนฝึกใฝ่ในอำนาจ คุณใช้เวลาในการนั่งคิดว่าใคร
กำลังเอาเปรียบคุณอยู่หรือไม่ ? คุณรู้สึกหรือไม่ว่าคนพวกนั้นหนี
หน้าไปจากคุณ ? ลองทำตัวให้คุ้นเคยกับการยอมรับผู้อื่นบ้าง
มันอาจทำให้คุณประหลาดใจว่า การที่คุณกัมนายอมผู้อื่นบ้าง
เป็นครั้งคราว ไม่ได้ทำให้คุณทำลายภาพลักษณ์ของคุณสักหน่อย
แถมมันอาจจะยังทำให้คุณมีเพื่อนเพิ่มขึ้นสัก 2-3 คนก็ได้นะ



บทวิเคราะห์

เนื่องจากการแข่งขันและการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อที่จะก้าวหน้าไปข้างหน้า
นั้นเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของพวกเราทุกคน นักปราชญ์และผู้เชี่ยวชาญด้าน
พฤติกรรมมนุษย์หลายคนจึงมองอำนาจเหมือนกับแรงจูงใจขั้นพื้นฐานของ
มนุษย์โดยส่วนใหญ่ ดร.อัลเฟรด แอดเลอร์ เพื่อนร่วมงานของซิกมันด์ ฟรอยด์

เชื่อในสิ่งนี้ เขามองข้ามแนวคิดของฟรอยด์ที่ว่า เซ็กซ์คือแรงขับเคลื่อนหลัก เขาได้ให้เหตุผลว่า ปมด้อยของเราจะถูกพัฒนาไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นคนเราก็จะต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อให้ชีวิตของเรามีอำนาจมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อที่จะชดเชยปมด้อยของเราเอง

ดร.แอตเลอร์ ได้กล่าวว่า การมีอำนาจถือเป็นการบรรลุอุดมคติ ซึ่งคุณอาจจะถูกหลอกล่อให้ทำชั่วด้วยความคิดที่ว่าพวกเราทุกคนต่างดิ้นรนต่อสู้เพื่อให้ได้ครอบครองอำนาจ แต่ทว่ามนุษย์ทุกคนใช้อำนาจในวิถีทางของตนเอง ไม่ว่าจะด้วยการตัดสินใจหลีกเลี่ยงที่จะไม่แข่งขันกับพวกที่ชอบต่อสู้ หรือว่าจะเมินเฉยกับคำสบประมาทของผู้อื่น เพื่อกันให้ตนเองอยู่ห่างไกลจากความยุ่งยากพวกนั้น อำนาจสามารถแสดงตัวตนของมันได้ในหลากหลายแง่มุม แต่ความปรารถนาที่จะได้มันมาคือความจริงของโลกมนุษย์ที่อยู่ในตัวพวกเราทุกคนอย่างปฏิเสธไม่ได้



คุณสามารถควบคุมโชคชะตา

ของตนเองได้หรือไม่ ?

เราอ่านข่าวคนที่โชคดีถูกลอตเตอรี่กันอยู่บ่อยๆ เหตุการณ์ดี ๆ อย่างที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อนว่าจะเกิดขึ้น คือเรื่องของโชคชะตาล้วนๆ เพียงแค่เลือกตัวเลขที่ถูกต้องพอดี คนเราบางคนก็มีความเชื่ออย่างมากในเรื่องโชคชะตาและใช้มันเป็นตัวตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในชีวิตของพวกเขา ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความเสี่ยงมากกว่าแค่การเลือกตัวเลขลอตเตอรี่เสียอีก

อะไรที่เป็นตัวควบคุมผลลัพธ์ที่ได้ในเหตุการณ์ต่างๆ ของชีวิตคุณ ? คุณเชื่อว่ามีโชคชะตา ความบังเอิญ หรือชะตากรรม ที่ถูกกำหนดไว้แล้วว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับคุณบ้าง และคุณก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้เลยหรือ ? หรือว่าคุณคือคนเชื่อว่าโชคชะตาในชีวิตคุณ คือผลจากการกระทำและการตัดสินใจของคุณเอง ?

TEST

แบบทดสอบ

นักปราชญ์หลายท่านถกเถียงกันว่า คนเราจะควบคุมโชคชะตาของเราเองได้หรือไม่ หรือว่ามันเป็นพลังที่อยู่เหนือการควบคุมของคนเรา ลองใช้แบบทดสอบต่อไปนี้เพื่อช่วยค้นหาความจริง ไม่ว่าคุณจะเอนเอียงเชื่อไปทางที่ว่าสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นจากปัจจัยที่ตัวเรา หรือปัจจัยภายนอกที่เราควบคุมไม่ได้ก็ตาม

- 1** เมื่อใดที่ฉันแน่ใจว่าฉันถูก ฉันจะสามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้คล้อยตามได้
- จริง ไม่จริง
-
- 2** มันเป็นเรื่องโง่ที่คิดว่าฉันสามารถเปลี่ยนทัศนคติของใครคนหนึ่งได้
- จริง ไม่จริง
-
- 3** การประสบความสำเร็จทั้งในเรื่องการเรียน หรือการทำงานได้นั้น เกิดจากความพยายามและความสามารถทางสติปัญญาของเราเอง
- จริง ไม่จริง
-
- 4** การที่ฉันหาเงินมาใช้ในชีวิตฉันได้เรื่อยๆ ส่วนใหญ่ได้มาจากเรื่องโชคชะตาทั้งนั้น
- จริง ไม่จริง
-
- 5** คนที่สามารถประสบความสำเร็จนั้นต้องฟังเรื่องโชคกลางด้วย
- จริง ไม่จริง
-
- 6** คุณคิดว่าในการแข่งขันระหว่างทีม 2 ทีมที่มีทักษะเท่าๆ กันนั้น กำลังใจของทีมสำคัญกว่าเรื่องของโชค
- จริง ไม่จริง
-
- 7** ปัญหาส่วนใหญ่ฉันมักจะมีทางออกของมันเสมอ
- จริง ไม่จริง
-
- 8** บางครั้งฉันก็รู้สึกว่าคุณจะโชคดี
- จริง ไม่จริง
-
- 9** ฉันมีเครื่องรางโชคดีเป็นของตัวเอง
- จริง ไม่จริง
-
- 10** การเป็นคนฉลาดดีกว่าการเป็นคนโชคดี
- จริง ไม่จริง
-

**ผลการทดสอบ****วิธีการให้คะแนน**

รวมคะแนนโดยให้คะแนน 1 คะแนนในข้อที่คุณตอบตรงกับเฉลย
ที่ให้ไว้ต่อไปนี้

1 *จริง* **2** *ไม่จริง* **3** *จริง* **4** *ไม่จริง* **5** *ไม่จริง*

6 *จริง* **7** *ไม่จริง* **8** *ไม่จริง* **9** *ไม่จริง* **10** *จริง*

ได้คะแนน 7-10 คะแนน

คุณเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองสูงเลย
ทีเดียว คุณจะไม่ตามกระแสนิยมง่ายๆ คุณชอบชีวิตที่คุณสามารถ
เป็นผู้กำหนดได้ด้วยตัวเอง

ได้คะแนน 4-6 คะแนน

คุณมีความเชื่อว่าทิศทางของชีวิตที่ดำเนินไปในแต่ละวันมีผล
มาจากปัจจัยภายในตนเองที่ควบคุมได้และปัจจัยภายนอกที่ควบคุม
ไม่ได้อย่างสมดุลกัน

ไฉ่เคะแบน 0-3 คะแนน

คุณมีแนวโน้มที่จะเอนเอียงไปเชื่อทางด้านปัจจัยภายนอกที่เป็นตัวกำหนดชีวิตคุณ ซึ่งนั่นหมายความว่า คุณอาจรู้สึกท้อแท้ต่อชีวิต คุณอาจมีอายุค่อนข้างน้อย หรือขาดความมั่นใจในตัวเอง คุณเชื่อในเรื่องโชคชะตาว่าเป็นตัวกำหนดชีวิตคุณมากเกินไป ดังนั้น เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง คุณจะต้องตระหนักว่าคุณคือผู้มีอำนาจที่สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ด้วยตัวคุณเอง ซึ่งนั่นจะทำให้คุณไม่ต้องพึ่งโชคกลางอีกต่อไป



บทวิเคราะห์

บุคคลที่ยึดถือตัวเองเป็นหลักจะคิดว่าพวกเขาสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามที่เขาต้องการได้ ขณะที่อีกพวกหนึ่งก็คือพวกยึดถือปัจจัยภายนอกเป็นหลัก จะเชื่อว่าสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นจากโชคชะตาพาไป หรือเป็นเพราะอำนาจของผู้อื่นที่สั่งการมา

ในปี 1966 ศาสตราจารย์จูเลียน รอตเตอร์ จากมหาวิทยาลัยคอนเนตทิคัต ได้เริ่มศึกษาความเชื่อเกี่ยวกับอำนาจควบคุมนี้ โดยผลงานวิจัยในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ก็แสดงให้เห็นว่าลักษณะแท้จริงของบุคคลนั้นแตกต่างกันออกไปหลากหลายประเภท อย่างนโปเลียนที่เป็นพวกที่ยึดมั่นในตัวเองอย่างแรงกล้า เขามีแรงบันดาลใจจากตนเองและไม่เกรงกลัวต่ออำนาจของผู้นำ เป็นผู้ที่ปฏิเสธการก้มหัวให้กับโชคชะตา เขาได้ให้ข้อคิดไว้ว่า “เราคือผู้กำหนดโชคชะตาของตัวเอง”

การยึดมั่นในตนเองอย่างแรงกล้านั้นบ่อยครั้งจะเป็นตัวควบคุมทัศนคติของเรา คนในกลุ่มนี้จะพยายามใช้ความรู้ความสามารถปรับเปลี่ยนโชคชะตาของตนเอง พวกเขาจะมองโลกในแง่ดีอยู่เสมอๆ และมักที่จะลงมือทำมากกว่าที่จะรอโชคชะตาหรือปัจจัยภายนอก ต่างกับคนอีกประเภทหนึ่งที่เราเข้าใจว่าสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวคือตัวการที่ควบคุมพวกเขา เขาจะยึดถือปัจจัยภายนอกเป็นหลัก และค่อนข้างมองโลกในแง่ร้ายเกี่ยวกับตัวพวกเขาเองมากกว่าและมักจะเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขการดำเนินชีวิตของตนเองน้อยมาก

รอตเตอร์ได้คิดแบบทดสอบที่คล้ายกันกับแบบทดสอบชิ้นนี้ ที่เป็นตัววัดทัศนคติและผลลัพธ์เกี่ยวกับการกระทำของคนเรา เขาสรุปไว้ว่าทัศนคติทั้งสองอย่างนี้ส่วนใหญ่สามารถเรียนรู้มาจาก “คนสำคัญ” เช่น พ่อแม่ คุณครู ญาติ และพี่น้อง ยกตัวอย่างเช่นพ่อแม่ที่ให้ความอบอุ่น คอยช่วยเหลือและมีความคิดในเชิงบวก ก็จะทำให้เด็กเชื่อมั่นในตนเอง เพราะพวกเขาได้สร้างความมั่นใจในตัวเองให้แก่เด็กนั่นเอง

บุคคลที่ยึดมั่นในตนเองจะสร้างชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีด้วยตัวเอง ซึ่งไม่เหมือนกับบุคคลอีกประเภทหนึ่งที่ยึดมั่นในปัจจัยที่เกิดขึ้นภายนอกหรือเชื่อเรื่องโชคชะตา คนที่ยึดมั่นในตนเองนี้จะเชื่อว่าพวกเขาสามารถควบคุมเรื่องสุขภาพร่างกายและความปลอดภัยของพวกเขาเองได้ ตัวอย่างเช่น พวกเขาจะใส่ใจในการเตือนให้เลิกสูบบุหรี่ การรัดเข็มขัดนิรภัย และการวางแผนครอบครัว



คุณกลัวความสำเร็จหรือไม่ ?

มีหนังสือมากมายเหลือเกินที่สอนวิธีที่จะทำให้มีชื่อเสียง มีอำนาจ และประสบความสำเร็จ แต่มันก็ยังเป็นเรื่องที่น่าสงสัยอยู่ว่า หนังสือพวกนั้นใช้ได้ผลดีกับคนไม่กี่คนในจำนวนหลายล้านคนที่เชื่อมั่นเพียงเท่านั้นเอง หรือ ทำไมละ ? ก็เพราะธรรมชาติของมนุษย์ ไม่ว่าจะมีความกลัวของผู้เขียนแนะนำอย่างไรก็ตาม ผู้อ่านก็จะต่อต้านคำแนะนำเหล่านั้น เพราะว่าพวกเขามีความกลัวที่จะประสบความสำเร็จตามความฝันของพวกเขา

หนังสือหลายเล่มมักจะไม่สามารถช่วย “ผู้ที่หลบเลี่ยงความสำเร็จ” ซึ่งมีความกลัวการประสบความสำเร็จอย่างฝังลึกได้ แต่ว่าอะไรคือความสำเร็จกันล่ะ ? คำถามนี้ไม่มีคำตอบ นักจิตวิเคราะห์อัลเฟรด แอดเลอร์ ลูกศิษย์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ เคยกล่าวไว้ว่า “สิ่งที่ผู้คนมักจะคิดหรือรู้สึกว่าเป็นความสำเร็จนั้นเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล” สำหรับบางคนมันอาจเป็นเป้าหมายที่พวกเขาไม่สามารถไปถึง ดังนั้นพวกเขาจึงไม่เคยแม้แต่จะคิดว่าตัวเองจะประสบความสำเร็จ ชีวิตของพวกเขาเลยดำเนินไปอย่างไม่น่าพอใจเท่าไรนัก เพราะพวกเขาพยายามอย่างหนักที่จะได้ผลตอบแทนหรือรางวัลที่สูงขึ้นเรื่อยๆ คนพวกนี้เป็นประเภทผู้ยึดความสมบูรณ์แบบ เป็นคนที่หาความพอใจในตัวเองได้ยาก (รวมถึงการมองคนอื่น ๆ ด้วย) พวกเขา มักจะเป็นคนบ้างาน และพยายามอย่างหนักเพื่อบรรลุเป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ของพวกเขา แต่หากมองในแง่ดีความกลัวที่พวกเขามีมาตั้งแต่กำเนิดจะทำให้เขารอบคอบต่อสิ่งที่พวกเขาเสาะแสวงหาอยู่เสมอ ๆ



แบบทดสอบ

แม้ว่าความหมายของความสำเร็จของแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน แต่คนที่กลัวความสำเร็จโดยปกติแล้วจะมีลักษณะความคิดที่เหมือนกัน เพื่อค้นหาว่าคุณมีทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จบ้างหรือเปล่า ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้ดู

1 ฉันมักจะรู้สึกที่ตัวฉันมีความสามารถเหนือกว่างานที่ฉันทำ

- จริง ไม่จริง

2 ฉันมีนิสัยชอบหลีกเลี่ยงการเป็นจุดสนใจของผู้อื่น

- จริง ไม่จริง

3 โดยส่วนใหญ่แล้ว ความสำเร็จของฉันที่ผ่านมามักเกิดจากการอยู่ถูกที่ถูกเวลา

- จริง ไม่จริง

4 ฉันมักจะรู้สึกไม่ค่อยสบายใจหรือรู้สึกผิดเมื่อฉันต้องแข่งขันกับคนอื่นอยู่เสมอ

- จริง ไม่จริง

5 ฉันรู้สึกว่าผู้คนจะไม่ค่อยชอบฉันถ้ายังไม่รู้จักตัวตนของฉันจริงๆ

- จริง ไม่จริง

6 ฉันมักจะมีความรู้สึกแปลกๆ เกิดขึ้นแบบไม่มีเหตุผลอยู่บ่อยๆ ซึ่งความรู้สึกนั้นอยู่ดีๆ ก็หายไปชั่วพริบตา

- จริง ไม่จริง

7 ฉันมักรู้สึกอยู่เสมอว่าความสำเร็จของฉันมันได้มาง่ายเกินไป

จริง ไม่จริง

8 ฉันรู้สึกกระสับกระส่ายหรือรู้สึกหดหูในทุกวันอาทิตย์หรือวันหยุด

จริง ไม่จริง

9 ฉันรู้สึกยอมรับคำชื่นชมในสิ่งที่ฉันทำสำเร็จได้ยาก

จริง ไม่จริง

10 เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนฉันแล้ว ฉันทำงานหนักกว่าและมีเวลาสนุกสนานน้อยกว่าคนอื่น

จริง ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบว่า “จริง”

ได้คะแนน 0-5 คะแนน

คุณเป็นคนทั่วไปที่เข้าใจว่าอะไรที่จะทำให้คุณก้าวไปข้างหน้า และรู้สึกดีกับความคิดที่จะประสบความสำเร็จ

ไคเคะแบน 6-10 คาแนน

คุณมีแนวโน้มที่จะชอบเร็นความกลัวในการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าคนส่วนใหญ่ บางทีคุณอาจกังวลว่าความสำเร็จที่ได้มาจะทำให้คุณเป็นจุดสนใจของผู้อื่น ทำให้คนอิจฉาหรือไม่ชอบคุณ หรือไม่ก็บังคับให้คุณแบกรับภาระหน้าที่ที่คุณยังไม่พร้อมที่จะรับมือได้ แต่ตราบไคที่คุณจัดการกับความสำเร็จอย่างรอบคอบ และเชื่อมั่นในตัวเองแล้วละก็ ความกลัวที่คุณมีจะไม่เกิดขึ้นอีกเลย คุณอาจต้องการการทำงานที่ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตัวคุณเอง แล้วคุณจะรู้สึกดีขึ้นในการก้าวไปข้างหน้าเรื่อยๆ



บทวิเคราะห์

คนที่กลัวความสำเร็จมักจะดูถูกงานของตนเอง และมีความคิดที่ว่าพวกเขามีความสามารถมากกว่าที่จะทำงานง่ายๆ เช่นนี้ พวกเขาจะรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จของพวกเขาไม่ได้มาจากความพยายามของพวกเขา ในทางกลับกันพวกเขาเชื่อมั่นมาจากโชคชะตาหรือเป็นเพราะเส้นสาย สำหรับบุคคลที่มีกหลิกเลียงความสำเร็จเหล่านี้ การบรรลุผลสำเร็จของพวกเขาว่างไว้บนกองทรายที่อ่อนนุ่ม ไม่มีรากฐานที่แข็งแรงที่สร้างจากความสามารถของพวกเขาเอง บ่อยครั้งที่ความก้าวหน้าของคนพวกนี้จะสูงถึงระดับรองประธานบริษัท แต่จะไม่สามารถเลื่อนขึ้นไปถึงตำแหน่งประธานบริษัทได้ เพราะพวกเขาจะรู้สึกไม่ปลอดภัยกับการที่มีอำนาจมากขนาดนั้น

ดร. ลีออน เทค ผู้เขียนเรื่อง *การกลัวประสบความสำเร็จ (Fear of Success)* กล่าวไว้ว่า ความเครียดเกี่ยวกับการบรรลุเป้าหมายนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของคนทั่วไปในสังคมที่มีการแข่งขันสูงเช่นนี้ หลายคนเข้าใจผิดว่าการ

กลัวประสบความสำเร็จนั้นก่อความเสียหายน้อยกว่าการกลัวความล้มเหลว ซึ่งนักบำบัดทางจิตวิทยาพบว่า การกลัวความล้มเหลวนั้นจริงๆ แล้วก่อความเสียหายน้อย เพราะมันคือความกลัวที่เรารู้สึกได้ แต่การกลัวความสำเร็จนั้นส่วนใหญ่แล้วเราจะไม่รู้ตัว ซึ่งมันสามารถทำลายให้คุณแย่ลงไปเรื่อยๆ เลยทีเดียว

ความผิดพลาดอีกอย่างหนึ่งคือ การที่พ่อแม่ทุกคนต้องการให้ลูกของพวกเขาประสบความสำเร็จ ซึ่งกรณีศึกษาหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า พ่อแม่อาจจะทำให้ลูกล้มเหลวโดยไม่ได้เจตนา เช่นพ่อแม่ที่ชอบจับผิดลูกมากเกินไปอาจจะระบายความโกรธเคืองและไม่พอใจที่ลูกไม่ประสบความสำเร็จโดยที่พ่อแม่ไม่รู้ตัวว่าเด็กจะรู้สึกผิดหวังแค่ไหน มาร์ธา ฟรีดแมน ผู้เขียนเรื่อง *การเอาชนะการกลัวความสำเร็จ (Overcoming Fear of Success)* ได้ศึกษากรณีมากกว่าร้อยกรณี พบว่าโรคกลัวประสบความสำเร็จเกิดขึ้นกับเด็กๆ ที่ได้รับการวิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรงต่อความผิดพลาดที่เกิดขึ้น พวกเขาจะโตขึ้นมาพร้อมกับความเกรงกลัวอำนาจของผู้ใหญ่ สำหรับพวกเขาเด็กวัยรุ่นจะใช้วิธีนี้ขมขื่นเพื่อหลบความกลัวเหล่านี้ พวกเขาจะยอมรับความพ่ายแพ้และหลีกเลี่ยงความเครียดจากการแบกรับภาระที่หนักเกินไป การมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำทำให้พวกเขาไม่สามารถแบกรับความคาดหวังในตัวพวกเขาได้

แล้วเราสามารถเอาชนะการกลัวประสบความสำเร็จได้หรือไม่ ? นักวิจัยตอบว่าได้ การกลัวประสบความสำเร็จนั้นสามารถเปลี่ยนไปเป็นความเต็มใจที่จะประสบความสำเร็จได้ใน 3 วิธีนี้ วิธีแรกคือ สร้างความแข็งแกร่งให้ตัวเอง วิธีที่สองคือ การปรับปรุงความคิดเกี่ยวกับการบรรลุเป้าหมายเสียใหม่ และวิธีสุดท้ายคือ การเข้าใจถึงปัญหาของตัวเองที่รบกวนความสามารถตามธรรมชาติของเราให้ได้ เพียงเท่านั้นคุณก็เอาชนะมันได้แล้วละ



คุณเป็นคนอารมณ์อ่อนไหวแค่ไหน ?

เราทุกคนคงคุ้นเคยกับคนประเภทที่ไวต่อความรู้สึก หรือประเภทที่คอยกังวลอยู่ตลอดเวลาว่าคนอื่นจะรู้สึกหรือแสดงออกกับตนอย่างไร คนที่อารมณ์อ่อนไหวง่ายเช่นนี้ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าใครจะพูดหรือคิดอย่างไร

เราสามารถแบ่งระดับขั้นคนที่อ่อนไหวละเอียดอ่อนได้จากลักษณะ “ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล” โดยมันสามารถอธิบายการคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นที่ร่วมกันในสังคมของเรา

งานวิจัยของวอลเตอร์ สวอป และเจฟฟรีย์ รูบินท์ มหาวิทยาลัยทัฟส์ ในเมดฟอร์ด รัฐแมสซาชูเซตส์ ได้เปิดเผยความจริงบางอย่างที่น่าสนใจเกี่ยวกับหัวข้อนี้ พวกเขาได้ทดสอบนักเรียนจำนวน 900 คน ซึ่งเราได้นำตัวชี้วัดในงานของพวกเขามาดัดแปลงใช้กับแบบทดสอบนี้ด้วย

TEST แบบทดสอบ

คุณเคยสงสัยหรือไม่ว่าคุณคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นมากน้อยเพียงใดเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ดังนั้น ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้ เพื่อค้นหาความจริงกันได้เลย

1 ฉันชอบที่จะปรึกษาเรื่องปัญหาส่วนตัวของฉันให้ผู้อื่นฟังมากกว่านั่งครุ่นคิดมันด้วยตัวเอง

จริง ไม่จริง

2 ฉันจะไม่ซื้อของที่สงสัยว่ามันถูกขโมยมา

จริง ไม่จริง

3 การได้ทำงานกับคนที่ฉันพอใจนั้นสำคัญกับฉันมากแม้ว่าฉันจะได้รับหน้าที่รับผิดชอบน้อยลงก็ตาม

จริง ไม่จริง

4 เมื่อไรก็ตามที่มีคนทำอะไรให้ฉันสักอย่าง ฉันจะรู้สึกว่ามันเป็นหน้าที่ที่ฉันจะต้องตอบแทน

จริง ไม่จริง

5 ฉันและเพื่อนๆ จะชอบพูดคุยแลกเปลี่ยนความสนใจเรื่องเพลงแนวเดียวกัน

จริง ไม่จริง

6 ฉันคิดว่าตัวฉันเป็นคนที่ให้อภัยคนง่ายมากกว่าคนทั่วไป

จริง ไม่จริง

7 ฉันมักจะสงสัยว่าคนที่นั่งข้างๆ ฉันขณะอยู่บนรถโดยสารหรือรถไฟนั้นพวกเขาเป็นคนอย่างไร

จริง ไม่จริง

8 เวลาที่ฉันต้องอยู่กับใครบางคน ฉันมักจะเป็นคนที่เล่าเรื่องส่วนตัวให้เขาฟังก่อนอยู่เสมอ

จริง ไม่จริง

9 ดูเหมือนว่ายิ่งฉันมีเวลาอยู่กับใครมากเท่าไร ฉันก็จะรู้สึกชอบเขามากขึ้นเท่านั้น

จริง ไม่จริง

10 ถ้ามีขอรทานมาขอเงินหรืออาหารมันเป็นเรื่องยากที่ฉันจะปฏิเสธพวกเขา

จริง ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบว่า “จริง”

ได้คะแนน 8-10 คะแนน

คุณเป็นคนที่คำนึงถึงความรู้สึกผู้อื่นมาก ไม่ว่าจะ เป็นความคิดเห็นต่างๆ หรือการกระทำที่ผู้อื่นทำให้คุณนั้น มีผลกระทบต่อจิตใจของคุณทั้งสิ้น

ได้คะแนน 5-7 คะแนน

คุณอยู่ในระดับปกติ มีความเคารพคนในสังคมและถือว่าเป็นระดับที่เหมาะสม

ได้คะแนน 0-4 คะแนน

คุณเป็นพวกที่ไม่ค่อยคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นเท่าไรนัก คุณจะไม่ค่อยใส่ใจคำเสียดสีของผู้อื่น เพราะฉะนั้นคุณจึงไม่ค่อยรู้สึกกระทบกระเทือนจิตใจ คุณค่อนข้างเป็นคนที่ชอบแข่งขันและมั่นใจ ซึ่งมีความต้องการทางสังคมอยู่ในระดับที่จำกัด

บทวิเคราะห์

แบบทดสอบนี้เป็นแบบทดสอบเพื่อวัดความอ่อนไหวทางสังคม ทุกคำตอบที่คุณตอบว่า “จริง” จะให้เห็นถึงพฤติกรรมของคุณในการสร้างสัมพันธ์ทางสังคมว่าเป็นไปในทิศทางใด แม้ว่าบางข้อจะดูไม่ค่อยเกี่ยวข้องกันเท่าไร แต่คนที่มีความอ่อนไหวในการเข้าสังคมมากจะรู้สึกว่าคุณถามในข้อนั้นๆ ได้บรรยายความเป็นตัวตนของเขาได้อย่างดีทีเดียว

คนที่ได้คะแนนสูงในแบบทดสอบนี้แสดงว่าเป็นคนที่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นเป็นหลัก พวกเขาเป็นคนที่เอาใจใส่ในความรู้สึกและปฏิกิริยาตอบกลับของผู้อื่นที่แสดงต่อพวกเขา และใช้สิ่งเหล่านั้นเป็นเครื่องตัดสินผู้อื่นด้วย พวกเขาจะตอบสนองกับสิ่งที่เห็น ทั้งกับเวลาที่ได้รับความชมเชย หรือเมื่อเวลาถูกปฏิเสธ หงุดหงิด และเมื่อเวลาโกรธจนไม่พูดไม่จา คนพวกนี้จะมีความตั้งใจที่ดีต่อสังคมมากกว่าคนปกติทั่วไป

ในบางครั้งพวกที่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นมากๆ จะเป็นคนเข้ากับคนยากอยู่เหมือนกัน พวกเขาจะเลือกคบหรือสร้างสัมพันธ์กับใครบางคน ในทางกลับกันพวกที่คำนึงถึงผู้อื่นในระดับที่น้อยกว่า ก็จะเป็นคนที่ไม่ค่อยสนิทสนมกับผู้อื่นรอบๆ ข้างเท่าไรนัก พวกเขาชอบที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้ที่มิประโยชน์ในการบรรลุเป้าหมายของพวกเขามากกว่า พวกเขาจะไม่รู้สึกรู้สึกสากับการกระทำของผู้อื่น โดยส่วนใหญ่แล้วคนประเภทนี้มักจะทำงานในสายทางด้านการใช้ความคิดเป็นหลัก เช่น สายวิศวกรรม สายบัญชี และในด้านวิทยาศาสตร์ เป็นต้น



คุณมีความเป็นผู้นำอยู่ในระดับใด ?

คุณเคยปรารถนาที่จะได้เป็นผู้นำกลุ่ม แต่คุณไม่แน่ใจว่าคุณจะทำได้หรือไม่ ? คุณเคยหวนคิดถึงเวลาที่คุณอดรอนทนไม่ได้กับผู้มีอำนาจในที่ทำงาน โรงเรียน โบสถ์ หรือวัด แล้วคิดว่าคุณน่าจะทำหน้าที่นั้นได้ดีกว่าพวกเขาไหม ?

มีหนังสือเป็นพัน ๆ เล่มที่เขียนขึ้นเพื่อโน้มน้าวให้ผู้คนเลิกนั่งเฉยกับชีวิตและช่วยให้พวกเขากลายเป็นผู้ชนะในชีวิตจริงบ้าง แต่ไม่ว่าในหนังสือจะเขียนแนะนำว่าอะไร เราก็ก็นำยังมีผู้นำอีกหลายคนที่ยังปล่อยให้เวลาในชีวิตผ่านไปเรื่อย ๆ และไม่เคยมคิดที่จะมอบโอกาสให้ตัวเอง เพื่อที่จะสร้างจุดเด่นให้แตกต่างจากเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ

TEST

แบบทดสอบ

คุณพร้อมแล้วหรือยังที่จะหนีออกมาจากกรอบความคิดเดิม ๆ แล้วนำพาชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น ? แบบทดสอบต่อไปนี้จะช่วยให้คุณค้นพบสิ่งที่อยู่ในตัวคุณว่าคุณสามารถเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพได้หรือไม่

1 ความเป็นผู้นำเป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด เราไม่สามารถสร้างขึ้นมาเองได้

จริง ไม่จริง

2 ถ้าฉันอยู่ในบทบาทผู้นำ ฉันจะเป็นที่ชื่นชอบของผู้คนมากขึ้น

จริง ไม่จริง

3 ผู้นำที่ดีส่วนใหญ่รู้คุณค่าของการไม่เปิดเผยฐานะของตนเอง

จริง ไม่จริง

4 ถ้าหากคุณไม่รู้สึกรอคอยกับการที่ต้องอยู่ใต้อำนาจใคร นั่นแสดงว่าคุณมีแววที่จะเป็นผู้นำที่ดี

จริง ไม่จริง

5 ผู้นำที่ดีจะรู้ดีอยู่เสมอว่าจะทำอย่างไร

จริง ไม่จริง

6 ผู้นำที่มีประสิทธิภาพจะต้องพยายามรักษาพลังอำนาจเหนือผู้อื่นเอาไว้

จริง ไม่จริง

7 รูปร่างลักษณะภายนอกของฉันมีผลน้อยมากหรือไม่มีเลยในการเป็นผู้นำ

จริง ไม่จริง

8 ฉันชอบอ่านหนังสือประเภทนวนิยายมากกว่าประเภทสารคดี

จริง ไม่จริง

9 ฉันมักยึดติดกับการตัดสินใจของตัวเอง แม้ว่ามันจะไม่ค่อยได้รับการยอมรับจากคนในกลุ่มมากเท่าที่ควรก็ตาม

จริง ไม่จริง

10 การเป็นคนตัดสินใจเร็ว เป็นคุณลักษณะสำคัญของการเป็นผู้นำที่ดี

จริง ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบตรงกับเฉลยต่อไปนี้

- 1 ไม่จริง 2 ไม่จริง 3 ไม่จริง 4 จริง 5 ไม่จริง
6 ไม่จริง 7 จริง 8 ไม่จริง 9 ไม่จริง 10 ไม่จริง

ได้คะแนน 8-10 คะแนน

คุณเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพคนหนึ่งเลยก็ว่าได้ คุณเป็นคน ที่รู้ความต้องการของตนเองและลงมือทำมันทันที และถ้าคุณไม่ได้ทำงานอยู่ในบทบาทประเภทผู้นำหรือผู้มีอำนาจ คุณอาจไม่ได้พัฒนาศักยภาพของคุณอย่างเต็มที่

ได้คะแนน 4-7 คะแนน

คุณมีความสามารถในการเป็นผู้นำกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเหมือนกับคนอื่นทั่วไป บางทีคุณอาจจะต้องพัฒนาความสามารถในการเป็นผู้นำให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่นการได้รับอบรมพิเศษเกี่ยวกับเรื่องการเป็นผู้นำ

ได้คะแนน 0-3 คะแนน

คุณเป็นผู้ตาม ไม่ใช่ผู้นำของคนอื่นๆ แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าความพยายามทั้งหมดที่คุณทำนั้นสูญเปล่า เพียงแค่ว่าคุณอาจจะไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องแก่งแย่งฝ่าฟันกับคนอื่นๆ อย่างที่คุณได้ตั้งใจเอาไว้ คนที่ได้คะแนนน้อยส่วนใหญ่มักจะทำงานด้วยตัวเองได้ดีกว่า หรือเหมาะที่จะเป็นสมาชิกในกลุ่มมากกว่าเป็นผู้นำกลุ่ม



บทวิเคราะห์

อ่านคำอธิบายต่อไปนี้เพื่อที่จะทราบว่าจะอะไรที่จะทำให้คุณเป็นผู้นำที่ดีพร้อมกับเหตุผลว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น

1. **ไม่จริง** ความสามารถในการเป็นผู้นำของคนเรานั้นไม่ได้ถูกถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ เราทุกคนสามารถเรียนรู้ทักษะด้านนี้ด้วยตนเอง
2. **ไม่จริง** เมื่อครั้งที่คุณได้เป็นผู้นำ ลูกน้องจะรู้สึกต่อคุณในหลากหลายแบบปะปนกันไป ซึ่งความรู้สึกที่ว่านี้ส่วนใหญ่ก็มีอยู่ 2 แบบ

ด้วยกันคือ ทศนคติที่ชอบและไม่ชอบที่พวกลูกน้องจะรู้สึกต่อผู้นำของเขา

3. **ไมด์ริธ** ผู้นำที่ดีจะต้องทำสถานะของพวกเขาให้ชัดเจน จากงานวิจัยค้นคว้าของกองทัพอากาศในรัฐแอละแบมา พบว่าการรักษาความชัดเจนของสถานะผู้นำ ทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความกังวลน้อยลง และยังเปรียบเสมือนการสร้างความมั่นใจให้ทุกคนในกลุ่มอีกด้วย
4. **ธริธ** ในการทำงานเกี่ยวกับการจัดการ อย่างน้อยที่สุดเราต้องศึกษาให้รู้ทั้ง 2 ด้าน ทั้งในฐานะที่เป็นเจ้านายและลูกน้อง ดังนั้นเพื่อความเจริญก้าวหน้า ลูกจ้างทั้งหลายจะต้องรู้ถึงวิธีการจัดการกับเจ้านายของตนเอง ปีเตอร์ ดร็กเกอร์ ที่ปรึกษาเกี่ยวกับการจัดการ ได้กล่าวไว้ว่า ผู้นำที่ดีควรใช้ความสามารถที่พวกเขาให้ให้เกิดประโยชน์ “แล้วคุณจะกลายเป็นทรัพยากรแห่งความสำเร็จ การบรรลุเป้าหมาย และ...ประสบความสำเร็จส่วนตัวอีกด้วย”
5. **ไมด์ริธ** ถ้าคุณขึ้นไปอยู่บนที่สูงแล้ว จงอย่าคาดหวังว่าทุกคำตอบจะอยู่ที่ปลายนิ้วของคุณ แม้แต่ผู้นำที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด ก็เคยลั้งเลในสิ่งที่เขาทำมาแล้ว
6. **ไมด์ริธ** ในการเป็นผู้นำนั้น การมีอำนาจเหนือกว่าผู้อื่นเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญน้อยกว่าการมีไหวพริบปฏิภาณและมีความสามารถในการโน้มน้าวจิตใจคน ผลงานค้นคว้าวิจัยพบว่าแก่นแท้ของการเป็นผู้นำจริงๆ แล้วก็คือ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพระหว่างบุคคลนั่นเอง

7. **จริง** ผู้นำที่มีอำนาจบางคนของโลก มักจะมีบุคลิกลักษณะภายนอกเรียบง่าย ธรรมดาๆ (ลองนึกถึงอับบราฮัม ลินคอล์น แมซี เทเรซ่า และมหาตมะ คานธี เป็นตัวอย่าง) มันเป็นเรื่องจริงที่ในช่วงเริ่มแรกคุณจะได้รับ ความสนใจจากผู้อื่น ในกรณีที่คุณมีรูปร่างหน้าตาดี เช่นตัวสูง หรือแต่งตัวดี แต่จริงๆ แล้วมันขึ้นอยู่กับมารยาท คุณสมบัติพิเศษเฉพาะตัว และความน่าเชื่อถือของคุณเองที่จะช่วยเพิ่มความโดดเด่นในบทบาทการเป็นผู้นำของคุณ
8. **ไม่จริง** หลายๆ คนที่มีความสามารถในการชักนำผู้อื่น มักจะเป็นคนที่อ้างอิงข้อเท็จจริงอยู่เสมอ พวกเขา มักจะชอบเรื่องราวที่มีอยู่จริงในชีวิตจริงมากกว่าการจินตนาการ ถึงแม้เวลาที่พวกเขาอ่านหนังสือประเภทนิยาย ก็มักจะเลือกอ่านนิยายประเภทลึกลับที่มีการค้นหาความจริงมากกว่าแบบอื่น
9. **ไม่จริง** การที่เราไม่มีความยืดหยุ่นจะเป็นการลดภาวะผู้นำของเราลงไป ในสายตาผู้อื่น ผู้นำที่ดีจะต้องเป็นคนที่เข้ากับผู้อื่นได้ดีและไกล่เกลี่ยเรื่องต่างๆ ได้ แม้ว่าอาจจะทำให้งานช้า หรือดูน่าเบื่อหน่ายไปบ้างก็ตาม ผู้นำที่ดีจะต้องมีความเป็นประชาธิปไตย เพื่อหาเหตุผลว่าเหตุใดคนอื่น ๆ จึงไม่ยอมรับการตัดสินใจของเรา และวางตัวให้เหมาะสม เช่น ทำการประนีประนอมระหว่างฝ่ายที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย
10. **ไม่จริง** อย่าเพิ่งรู้สึกตกใจหรืองงง ถ้าลูกน้องของคุณเป็นคนคิดเร็วกว่าคุณ จากผลการศึกษาค้นคว้าแสดงให้เห็นว่าการคิดเร็ว นั้น ไม่ได้มีบทบาทสำคัญต่อการเป็นผู้นำมากไปกว่าการตัดสินใจที่เด็ดขาดและความสามารถในการประเมินข้อมูลทั้งหมดอย่างมีประสิทธิภาพก่อนลงมือทำงาน



คุณมีความมุ่งมั่นพยายามแค่ไหน ?

ความพยายามเป็นพลังขับเคลื่อนที่ดีของจิตวิญญาณมนุษย์ มันนำทางให้ทหารติดตามเป้าหมายของพวกเขา มันทำให้คูรักได้มารักกัน และทำให้นักกรีฑาทำลายสถิติการแข่งขันได้

ความพยายามก็เหมือนกับคุณสมบัติอื่นๆ ทัวไปที่มีอยู่ในตัวของทุกคน คุณสามารถกระทำในสิ่งเดิมๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งคุณบรรลุเป้าหมายตามที่ได้ตั้งใจไว้ได้หรือไม่ ? คุณใช้เวลากว่าครึ่งชีวิตของคุณไปในการครุ่นคิดหาทางออกของปัญหาที่เจอได้หรือไม่ ? อย่าง โทมัส เอดิสัน ที่ทำการทดลองเป็นพันครั้งกว่าจะค้นพบหลอดไฟ การยีนกรานที่จะยอมทุ่มเทชีวิตส่วนใหญ่เพื่อให้ประสบความสำเร็จนั้นมีอยู่ในตัวเราทุกคน เช่น มาดามมารี คูรี ผู้ค้นพบธาตุเรเดียม ดร.โจนาส ซอล์ก ผู้คิดค้นวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ และอเล็กซานเดอร์ เกรแฮม เบลล์ ผู้ประดิษฐ์โทรศัพท์

นักวิทยาศาสตร์ผู้โด่งดังทั้งหลายนี้มีไม่ใช่เพียงคนกลุ่มเดียวที่มีความมุ่งมั่นพยายามจนประสบความสำเร็จได้ พวกเราทุกคนต่างก็ตื่นนอนเมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาที่อาจแตกต่างกันไป ตั้งแต่ความทุกข์ ความสุข หรือการมีชีวิตอยู่และตายจากไป

ความพยายามเป็นตัวแปรที่มีการศึกษาค้นคว้ากันอย่างแพร่หลายในระดับวิทยาลัย ซึ่งแบบทดสอบต่อไปนี้เราได้ดัดแปลงมาจากงานวิจัยของ บี. เอ็น. มูเคอร์จี ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยยอร์ก รัฐโทรอนโต

TEST

แบบทดสอบ

คุณจะถูกขื่นสู้กับปัญหา หรือยอมพ่ายแพ้ไปอย่างง่ายๆ ? คุณมีความมุ่งมั่นพยายามแค่ไหน ? ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้เพื่อประเมินตัวเอง

- 1** ปัญหาบางอย่างก็ยากเย็นเกินไป ที่คนธรรมดาอย่างฉันจะทำได้
- จริง ไม่จริง
-
- 2** เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ฉันเป็นคนที่ไม่เคยอดทนพ่ายแพ้ต่อสิ่งใดๆ ก็ตาม
- จริง ไม่จริง
-
- 3** ยิ่งฉันมีโอกาสที่จะผิดหวังในการทำสิ่งใดมากเท่าไร ฉันยิ่งไม่อยากจะทำสิ่งนั้นมากขึ้นเท่านั้น
- จริง ไม่จริง
-
- 4** ฉันเป็นคนที่ยินทรานจะต่อสู้เพื่อสิทธิความชอบธรรมของตัวเอง
- จริง ไม่จริง
-
- 5** มันดีกว่าที่จะประสบความสำเร็จกับสิ่งง่ายๆ หลายครั้ง มากกว่าพยายามอย่างหนักเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในงานยากๆ เพียงไม่กี่ครั้ง
- จริง ไม่จริง
-
- 6** โชค ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดว่าจะประสบความสำเร็จได้หรือไม่
- จริง ไม่จริง
-

7 เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น ฉันเป็นคนตั้งเป้าหมายสำหรับตัวเองไว้สูงมาก

จริง ไม่จริง

9 ไม่ว่าฉันจะทำงานอะไร ความสำเร็จหรือรายได้ของฉันจะไม่มีวันลดลง

จริง ไม่จริง

8 ผู้คนที่ประสบความสำเร็จมักจะทำงานด้วยการใช้สมอง ไม่ใช่ด้วยแรงงาน

จริง ไม่จริง

10 ฉันเป็นคนประเภทผัดวันประกันพรุ่งมากกว่าเพื่อนๆ ของฉัน เมื่อเวลาที่ฉันเจอกับงานที่ฉันไม่พอใจ

จริง ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบตรงกับเฉลยต่อไปนี้

1 ไม่จริง **2** จริง **3** ไม่จริง **4** จริง **5** ไม่จริง

6 ไม่จริง **7** จริง **8** จริง **9** จริง **10** ไม่จริง

ได้คะแนน 8-10 คะแนน

คุณเป็นคนที่มีความมุ่งมั่นและความพยายามมากคนหนึ่งเลย
ทีเดียว คุณมักจะพยายามทำงานอย่างหนักเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมาย
ตามที่ได้หวังเอาไว้

ได้คะแนน 4-7 คะแนน

คุณเป็นคนมีความพยายามอยู่ในระดับปานกลาง

ได้คะแนน 0-3 คะแนน

คุณเป็นคนยอมแพ้ง่ายมาก ! เมื่อคุณต้องเผชิญกับอุปสรรค
ลองพยายามอยู่สู้กับมันให้ได้ แล้วคุณจะประหลาดใจที่คุณได้ค้นพบ
ว่าเพียงแค่คุณพยายามอีกนิดเดียวเท่านั้น ผลดีจากความพยายาม
นั้นก็อยู่แค่เอื้อม และไม่ใช่เรื่องเพื่อฝันสำหรับคุณอีกต่อไป



บทวิเคราะห์

ดร. เจ. พี. กิลฟอร์ด พบว่าความพยายามเป็นลักษณะนิสัยพิเศษของ
คนที่จริงจัง ชื่อสัตย์สุจริต ในหนังสือของเขาเรื่อง บุคลิกลักษณะเฉพาะ (Per-
sonality) เรียกความพยายามว่า “ความปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จ”
ซึ่งมันเกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยานและความอยากบรรลุเป้าหมายให้ได้

ความพยายามของแต่ละคนมักจะมาจากความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะเป็นที่รู้จักและมีเกียรติยศ ชื่อเสียง พวกเขาชอบที่จะทำสิ่งต่างๆ อย่างรวดเร็ว และเชื่อว่าการหาเงินให้ได้มากที่สุดเป็นเป้าหมายที่สำคัญสำหรับชีวิตพวกเขา น้อยครั้งนักที่พวกเขาจะหลีกเลี่ยงโอกาสที่จะทำให้เขาเหนือกว่าคนอื่น แม้ว่า มันจะยากหรือลำบากเพียงใดก็ตาม โดยทั่วไปแล้วคนประเภทนี้จะไม่เชื่อว่าการพยายามในเรื่องง่ายๆ ทั่วไปจะเหมือนกับการพยายามทุ่มเทอย่างหนักเพื่อทำสิ่งยากๆ ที่มีน้อยชิ้นให้สำเร็จ ทั้งนี้ทั้งนั้นเมื่อพวกเขาได้รับความพ่ายแพ้ พวกเขาก็จะยิ่งพยายามให้หนักมากขึ้นเพื่อที่พวกเขาจะสามารถประสบความสำเร็จได้ในครั้งต่อไป

เรื่องโชคลางหรือปาฏิหาริย์ต่างๆ นั้นไม่ใช่ปัจจัยสำคัญสำหรับคนที่มี ความพยายามเลย แม้ว่าเขาจะตั้งเป้าหมายไว้สูงเพียงใด เขาก็จะอุทิศตัวเพื่อ บรรลุเป้าหมายนั้นให้ได้ คนประเภทที่มีความมุมานะพยายามอย่างสูงนั้นจะมี นิสัยผัดวันประกันพรุ่งน้อยกว่าคนทั่วไป และจะแสดงออกถึงลักษณะพิเศษ ของผู้บริหารออกมา คือพวกเขาจะทุ่มเททำงานอย่างหนักเพื่อประโยชน์ของ ตนเองมากกว่าที่จะทำตามคำสั่งของผู้อื่น ผู้ที่มีความพยายามเช่นนี้นั้นพบได้ มากในบุคคลที่เป็นศิลปิน ผู้ที่ฝึกฝนศิลปะด้วยความพากเพียรพยายามเพื่อที่ จะให้ผลงานออกมาสมบูรณ์แบบที่สุด นักเรียนที่เรียนอย่างหนัก (และผู้ศึกษา หาความรู้อยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เฉพาะเพียงเพื่อต้องการสอบผ่านเท่านั้น) และ พวกพนักงานขายที่ต้องการขายของให้ได้ทะลุเป้า บุคคลที่ไม่ย่อท้อเช่นนี้มัก จะใช้สมองมากกว่าใช้แรงงานไม่ว่างานนั้นจะหนักหนาเพียงใด



คุณเป็นคนวางอำนาจมากเกินไปหรือไม่ ?

คุณเคยพบเจอพวกที่ยินกรานให้ผู้อื่นทำตามความคิดของตนหรือไม่ ? ถ้าหากคุณรู้จักใครบางคนที่มีพฤติกรรมเช่นนี้อยู่เสมอๆ แสดงว่าคุณกำลังเกี่ยวข้องกับคนที่มีลักษณะนิสัยชอบวางอำนาจ นั่นก็คือคนที่ชอบทำตัวเป็นเจ้านายและชอบบังคับผู้อื่นให้อยู่ใต้อำนาจของตน นักจิตวิทยาได้จัดประเภทของคนพวกนี้ไว้เป็นประเภท "F" นั่นก็เพราะว่าต้นฉบับแบบทดสอบดั้งเดิมของพวกที่ชอบวางอำนาจนั้นมีรากฐานมาจากลักษณะนิสัยของผู้นิยมลัทธิฟาสซิสต์ (Fascist) หรือผู้เผด็จการนั่นเอง



แบบทดสอบ

คุณเป็นคนประเภท "F" หรือพวกที่ชอบวางอำนาจได้หรือไม่ ? ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้เพื่อค้นหาคำตอบในตัวคุณกัน

- 1 ฉันทชอบคนที่พูดจาชัดเจนเวลาที่พวกเขากล่าวถึงสิ่งต่างๆ
ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างไม่จริง ค. ก่อนข้างจริง ง. จริง
- 2 การที่เราารู้สึกไร้ความสามารถขณะอยู่ที่บ้านหรือขณะปฏิบัติงานอยู่นั้นมันทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิดมาก
ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างไม่จริง ค. ก่อนข้างจริง ง. จริง

3 ฉันชอบขับรถเร็ว

ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างไม่จริง ค. ก่อนข้างจริง ง. จริง

4 ฉันไม่รังเกียจที่จะเป็นจุดเด่นในกลุ่ม

ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างไม่จริง ค. ก่อนข้างจริง ง. จริง

5 ฉันเป็นคนที่ชอบโต้แย้งเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ ของฉันหรือเพื่อนร่วมงานส่วนใหญ่

ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างไม่จริง ค. ก่อนข้างจริง ง. จริง

6 ฉันสามารถตัดสินใจได้รวดเร็วและง่ายดาย ในเรื่องงานที่มีความยากและซับซ้อน

ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างไม่จริง ค. ก่อนข้างจริง ง. จริง

7 ฉันจะไม่อดทน เมื่อเพื่อนร่วมงานทำสิ่งที่ฉันคิดว่าช่างโง่เขลาเสียจริง

ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างไม่จริง ค. ก่อนข้างจริง ง. จริง

8 ฉันไม่ชอบยอมรับฟังคำแนะนำจากผู้อื่น

ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างไม่จริง ค. ก่อนข้างจริง ง. จริง

9 ฉันค่อนข้างที่จะชอบจับผิดคนอื่นมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนร่วมงานของฉัน

ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างไม่จริง ค. ก่อนข้างจริง ง. จริง

10 ถ้าเป็นไปได้ฉันชอบที่จะเป็นคนบรรยายมากกว่าที่จะเป็นคนนั่งฟัง

ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างไม่จริง ค. ก่อนข้างจริง ง. จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบข้อ ก. และ 2 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ข. และ 3 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ค. และสุดท้าย 4 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ง.

ใกล้คะแนน 31-40 คะแนน

คุณเป็นคนที่ชอบควบคุมเอามากๆ เลยทีเดียว บางทีคุณน่าจะลองถามตัวเองดูว่าคุณอยากเป็นคนแบบนี้หรือ คุณอาจจะทำให้คนอื่นเริ่มไม่ชอบคุณไปทีละน้อย เพราะว่าคุณมีนิสัยก้าวร้าวและวางอำนาจมากเกินไป คุณอาจสร้างจุดต่างพร้อยให้ตนเองจากการกระทำของคุณเอง สังเกตได้จากสิ่งต่างๆ ที่เป็นรอยแยกระหว่างตัวคุณและคนอื่นๆ เช่น มีการเชิญคุณไปงานสังสรรค์หรือรวมตัวกับเพื่อนๆ น้อยลง หรือความสัมพันธ์ของคุณกับเพื่อนๆ เริ่มเฉาจางลง ข้อสังเกตเหล่านี้เป็นสัญญาณอันตรายที่เตือนคุณว่าคุณกำลังกลายเป็นคนที่เข้มงวดมากเกินไป คงจะถึงเวลาแล้วที่คุณจะต้องทำตัวให้ร่าเริงสดใสมากขึ้น และยอมรับทั้งความคิดเห็นและการกระทำของผู้อื่นอย่างจริงจัง

ใกล้คะแนน 21-30 คะแนน

คุณเป็นพวกที่ชอบบงการอยู่ในระดับปานกลาง คุณไม่ใช่พวกที่ยอมคนและก็ไม่ใช่พวกเผด็จการอีกด้วย

ไต่เคาะแบบ 10-20 เคาะแบบ

คุณมีลักษณะนิสัยเป็นคนวางอำนาจน้อยมาก คุณค่อนข้างเข้ากับคนอื่นได้ดี อย่างไรก็ตามบางคนอาจจะมองว่าคุณเป็นพวกชอบอยู่เฉยๆ ไม่ค่อยดันรนก็เป็นได้



บทวิเคราะห์

แบบทดสอบนี้ถูกดัดแปลงมาจากงานศึกษาค้นคว้าโดยนักสังคมวิทยาชื่อ เจ. เจ. เรย์ ที่มหาวิทยาลัยนิวเซาท์เวลส์ ในประเทศออสเตรเลีย เขาค้นพบว่า พวกที่ชอบวางอำนาจจะรู้สึกว่าคุณถามในแบบทดสอบข้างต้นสามารถอธิบายความเป็นตัวเขาได้เป็นอย่างดี คนประเภทนี้จะมีลักษณะร่วมกันคือพวกเขาจะเป็นคนที่ค่อนข้างมีระเบียบแบบแผนสูงและไม่ค่อยยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างจากตน และทำให้เกิดอคติต่อผู้อื่นได้ นอกจากนี้พวกเขายังปรารถนาการมีอำนาจเพื่อยกระดับฐานะทางสังคมของตนเอง

นักจิตวิทยา อาร์. ดับเบิลยู. เอดอนโน และ อี. เฟรนเคล-บรุนสวิก ได้สร้างคำที่ใช้เรียกบุคคลประเภทนี้ว่าเป็นประเภท “F” เพื่อให้แสดงถึงลักษณะนิสัยการชอบวางอำนาจของพวกเขา น่าประหลาดที่บุคคลประเภทนี้มักโอนอ่อนตามคนที่จริงจัง ไม่ช่างคิดช่างฝัน ยิ่งกว่านั้นพวกเขายังมีจิตใจที่เป็นผู้นำมากกว่าคนทั่วไป พวกเขาจะยอมโอนอ่อนตามผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่าและไม่เชื่อใจคนกลุ่มอื่นๆ ที่ไม่ใช่พวกของตนเอง สรุปว่าพวกคนประเภท “F” ที่ว่านั้นจะไม่ไว้วางใจคนง่ายๆ เพราะพวกเขามองโลกและผู้อื่นในแง่ร้ายเฉกเช่นภัยอันตรายและผู้ประสอภัยร้ายนั่นเอง

บุคคลที่มีลักษณะนิสัยชอบใช้อำนาจเผด็จการจะไม่ชอบความคลุมเครือและความลังเลไม่แน่นอน ยิ่งไปกว่านั้นเขาจะชอบสถานการณ์ที่ชัดเจนและบทสรุปที่แจ่มแจ้งปราศจากความกำกวมใดๆ มากกว่า พวกเขาจะเป็นคนที่ชอบจับผิด ทนไม่ได้ที่ตัวเองรู้สึกไม่มีความสามารถในสายตาผู้อื่น และชอบที่จะโต้แย้งอภิปรายกับผู้อื่นอย่างคล่องแคล่วเกี่ยวกับความคิดเห็นของตนเอง พวกเขาชอบที่จะเป็นผู้ให้มากกว่าเป็นผู้รับและไม่ชอบการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบร่วมกันภายในกลุ่ม เพราะเขามักจะชอบแบกรับหน้าที่ทุกอย่างไว้ที่ตัวเขาเอง คล้ายๆ กับเป็นศูนย์รวมอำนาจทั้งหมด

บุคคลประเภท “F” นี้ส่วนใหญ่จะมาจากครอบครัวที่เข้มงวด ซึ่งมักจะมีความต้องการอย่างแรงกล้าที่อยากให้ลูกๆ ของพวกเขาทำทุกอย่างอย่างเป็นระเบียบ ในฐานะการเป็นผู้นำพวกเขาชอบที่จะสรุปปัญหาอย่างรวดเร็ว พวกเขาจะรู้สึกอึดอัดกับความไม่แน่นอน และจะรู้สึกดีเมื่อได้รับการสนับสนุนจากผู้ใต้บังคับบัญชาของพวกเขา ดังนั้นคนประเภทนี้พัฒนาบุคลิกลักษณะของตนเองได้ยาก จึงต้องลองเรียนรู้ที่จะอยู่นิ่งๆ หรืออ่อนน้อมยอมทำตามผู้อื่นบ้าง

The Big Book of Personality Tests

A large, blank, lined page with a grey border and four corner brackets. The page is designed for writing and contains 20 horizontal lines, each consisting of a solid top line and a dotted bottom line. The page is set against a dark grey background.

ส่วนที่

3



การประเมิน
ด้านรูปแบบวิธีคิด



คุณสามารถเข้าถึงความคิดสร้างสรรค์

ในตัวเองแล้วหรือยัง ?

สิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ ก็คือเมื่อไรก็ตามที่คุณรู้สึกผ่อนคลาย และปลดปล่อยพลังแห่งจินตนาการให้ไหลแล่นไปอย่างอิสระ สิ่งเหล่านี้เองจะทำให้ความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่ในตัวคุณพัฒนาได้ดี ดร.โรนัลด์ ทัทท์ เรียกความสามารถปลดปล่อยจินตนาการอย่างอิสระนี้ว่า “ความคิดอิสระ” ซึ่งลักษณะเช่นนี้มักพบอยู่มากในพวกศิลปินแขนงต่าง ๆ และผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ที่รู้ถึงประโยชน์ของการแหกกฎไปชั่วขณะหนึ่ง เพื่อกลายเป็นประตูเปิดทางให้แรงบันดาลใจส่วนลึกของคนเราได้ทำงานอย่างเต็มที่ เทคนิคการระดมความคิดที่ใช้ในองค์กรสื่อโฆษณา เป็นตัวอย่างหนึ่งที่เห็นได้ชัดของการใช้รูปแบบความคิดอย่างอิสระเช่นนี้ แต่ทว่าคนบางคนก็ไม่สามารถปล่อยความคิดให้อิสระเช่นนี้ได้ เนื่องจากพวกเขาอยู่ในกรอบเกินกว่าที่จะคิดอย่างอิสระได้



แบบทดสอบ

คุณสามารถปลดปล่อยความคิดตัวเองอย่างอิสระ เพื่อนำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์ได้หรือไม่ ? เพื่อค้นหาคำตอบว่าคุณเป็นพวกที่มีความคิดอิสระหรือไม่ ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้ดู

1 ฉันอยากเป็นนักสะกดจิต

จริง ไม่จริง

2 บางครั้งฉันก็รู้สึกว่าคุณเคยทำ/เห็นสิ่งนั้นๆ มาแล้ว ทั้งๆ ที่ฉันเคยทำมันเป็นครั้งแรก

จริง ไม่จริง

3 ฉันชอบที่จะสังเกตคุณลักษณะของก่อนเมฆว่ามันเป็นรูปอะไร

จริง ไม่จริง

4 ฉันเคยจ้องมองบางอย่างด้วยความตั้งใจ จนกระทั่งมันค่อยๆ (หรือทันที) กลายเป็นสิ่งประหลาดต่อหน้าต่อตาฉัน

จริง ไม่จริง

5 บางครั้งขณะที่ฉันนอนหลับอยู่ ฉันยังคงสามารถละเมอพูดคุยกับคนที่เพิ่งเข้ามาในห้องฉันได้

จริง ไม่จริง

6 ฉันเคยอยู่ในภาวะใช้จิตได้สำนึกในการขับรถ

จริง ไม่จริง

7 บ่อยครั้งที่ฉันมักจะจดจ้องกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากๆ จนกระทั่งไม่ได้ยินเสียงคนเรียกชื่อฉันเลย

จริง ไม่จริง

8 บ่อยครั้งที่ฉันมักจะคิดอะไรเด็ดๆ ได้ ในภาวะครึ่งหลับครึ่งตื่น

จริง ไม่จริง

9 ฉันชอบรับผิดชอบงานหลายๆ อย่างในคราวเดียวกัน

จริง ไม่จริง

10 ฉันชอบเรื่องตลก ฉันหัวเราะบ่อยมาก และทุกคนรู้จักฉันดีว่าเป็นคนมีอารมณ์ขัน

จริง ไม่จริง

11 ฉันสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่ได้คาดฝันมาก่อนได้เป็นอย่างดี เช่น การจัดการกับแขกที่ไม่ได้รับเชิญ การเปลี่ยนแผนการท่องเที่ยวกะทันหัน หรือการไปปิกนิกที่ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน

จริง ไม่จริง

12 ฉันมีความสนใจในสิ่งต่างๆ หลายแขนง เช่น ศิลปะ กีฬากลางแจ้ง หนังสือ และงานฝีมือ

จริง ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบว่า “จริง”

ได้คะแนน 9-12 คะแนน

คุณคือคนที่มีความคิดอิสระและมีความคิดสร้างสรรค์อย่างมากเลยทีเดียว คุณจะมีความสุขมากกว่าที่ได้มีส่วนร่วมในการทำอะไรรที่ต้องใช้ความคิดและความสามารถทางด้านจินตนาการที่คุณมีอยู่เต็มเปี่ยม

ไถ่คะแนน 5-8 คะแนน

คุณเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ในระดับปานกลาง คุณต้องทำการเคาะสนิมมันอีกสักหน่อย โดยการปลดปล่อยความคิดและจินตนาการของคุณอีกนิดเพื่อให้ความคิดของคุณเป็นอิสระมากขึ้น แล้วคุณจะสามารถพัฒนาทักษะนี้ได้เป็นอย่างดี

ไถ่คะแนน 0-4 คะแนน

คุณไม่ค่อยปลดปล่อยความคิดให้เป็นอิสระเท่าไรนัก และเป็นคนไม่ค่อยชอบจินตนาการ คุณจำเป็นต้องได้รับการกระตุ้น ลองมองเหตุการณ์ต่างๆ ในแง่มุมอื่นที่เปลี่ยนไปจากเดิมบ้าง บางทีการเข้าร่วมทำกิจกรรมด้านศิลปะ หรือเข้าร่วมโครงการที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์อาจช่วยคุณพัฒนาทักษะด้านนี้ให้มากขึ้นก็เป็นได้

**บทวิเคราะห์**

คำถามในแบบทดสอบข้อที่ 1-7 เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของจิตใต้สำนึกที่ผู้เชี่ยวชาญมักเรียกกันว่า “อาการเพ้อฝัน” ซึ่งอาการคล้ายๆ ครั้งหลังครั้งต้นแบบนี้เป็นสาเหตุทำให้เราหลุดจากภาวะปัจจุบัน ส่วนสมองก็สามารถปลดปล่อยความคิดให้เป็นอิสระตามใจต้องการ

ความคิดที่อยู่เหนือเหตุผลชั่วขณะช่วยสร้างพลังความคิดสร้างสรรค์ในตัวเราได้ โดยเป็นการหยุดใช้ความคิดในความเป็นจริงชั่วคราว เพื่อให้ความ

คิดเพื่อฝันได้แสดงออกมาอย่างเต็มที่ ผู้ใดที่สามารถทำเช่นนี้ได้ ก็แสดงว่าบุคคลผู้นั้นมีแนวโน้มที่จะเป็นนักคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่ดีได้ เพราะบุคคลเหล่านี้ล้วนมีจินตนาการ ความหยั่งรู้ ความไม่ยั้งคิด ความยึดถือในอุดมคติ และมีความพร้อมที่จะกล้าเสี่ยงมากกว่าคนอื่นๆ

ส่วนคำถามในแบบทดสอบข้อที่ 8-12 เป็นลักษณะความคิดสร้างสรรค์โดยดัดแปลงมาจากงานวิจัยของ เจ. พี. กิลฟอร์ด ผู้ที่ศึกษาโดยตรงเกี่ยวกับเรื่องนี้ ที่มหาวิทยาลัยเซาเทิร์นแคลิฟอร์เนีย ซึ่งได้พบข้อเท็จจริงหลายอย่างเกี่ยวกับความคิดในเชิงสร้างสรรค์ของมนุษย์ กิลฟอร์ดสรุปว่าคนที่มีความคิดสร้างสรรค์นั้นมักจะเป็นคนจับปลาหลายมือ มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด และมีอารมณ์ขัน ที่ไว้ใช้เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ หรือสังคมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้คนพวกนี้ยังมีความสนใจในหลากหลายเรื่องอีกด้วย สรุปว่าการเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ที่ดีนั้น ต้องรู้จักเชื่อมต่อความสามารถที่ตนมีอยู่เพื่อไปให้ถึงเส้นชัยที่นักจิตวิทยาเรียกกันว่า “ความสามารถในการกำหนดจิต” ซึ่งสามารถเปลี่ยนความคิดและมุมมองของตนให้แตกต่างจากมุมมองและความคิดตามธรรมดาทั่วไป ดังเช่นคนที่คิดต่างส่วนใหญ่ก็จะเป็นคนที่อยู่ในกลุ่มพวกศิลปินผู้สร้าง เช่น พวกเขาแต่งเพลงใหม่ๆ แต่งนวนิยาย แสดงละคร และสร้างสรรค์ประดิษฐ์คิดค้นเครื่องมืออะไรใหม่ๆ ขึ้นมาเพื่อทำให้การดำเนินชีวิตของพวกเขาง่ายขึ้น และสนุกสนานมากขึ้น

แล้วความคิดสร้างสรรค์เหล่านี้เรามีติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดเลยหรือเปล่า? ตามหลักวิทยาศาสตร์กล่าวว่าไม่ใช่ ถ้าจะพูดให้ถูกแล้วความคิดสร้างสรรค์ของคนเราสามารถพัฒนาได้ตามกาลเวลา เช่นเด็กๆ ที่มาจากครอบครัวที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความคิดที่แตกต่างจากธรรมดาทั่วไปของพวกเขา อาจได้รับการพัฒนาและสนับสนุนจากพ่อแม่ และพี่น้องของพวกเขา ไม่ใช่เพราะว่าได้มาแต่กำเนิด

ความจริงอีกอย่างคือความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ไม่สามารถบังคับหรือเร่งรีบทำให้เกิดขึ้นได้ แต่ที่แน่ๆ ไม่ใช่ในกรณีของพวกนักคิดมืออาชีพ ที่ความคิดสร้างสรรค์ของพวกเขาต้องสั่งได้ตามต้องการ เช่นพวกสายงานโฆษณา พิอาร์ และด้านพณิชยศิลป์ เป็นต้น ซึ่งคนทำงานสายงานประเภทนี้สามารถสร้างสรรค์ความคิดออกได้แม้ว่าต้องอยู่ในภาวะที่กดดันและเร่งรีบก็ตาม ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่าเราทุกคนสามารถกระตุ้นจินตนาการในตัวได้ไม่มากนักน้อย เพื่อนำไปสู่การแสดงออกของความคิดสร้างสรรค์ในทุกๆ สิ่งที่เราทำ



คุณรู้จักสมองของคุณดีแค่ไหน ?

ลองคิดดูสิว่าถ้าตอนนี้คุณติดอยู่ในอาคารที่กำลังไฟไหม้ สูง 30 ฟุตขึ้นไป แล้วทันใดนั้นคุณก็พบเชือกเส้นหนึ่งซึ่งมีข้อความเขียนไว้ว่า “เพื่อที่จะทำให้คุณลงไปสู่พื้นดินด้านล่างได้ จงตัดเชือกครึ่งหนึ่ง แล้วผูกมัดปลายเชือกทั้งสองเข้าด้วยกัน” แต่ทว่าเมื่อคุณคิดดี ๆ แล้ว เชือกมันไม่สามารถยาวขึ้นได้ ถ้าหากเราตัดครึ่งมัน แล้วผูกซ้ำอีกที ! คนส่วนมากมักเชื่อว่าถ้าจะลงไปข้างล่างได้ ก็ต้องตัดเชือกตรงกลางครึ่งหนึ่ง เพราะว่ามันคือวิธีที่มีคนเขียนบอกเอาไว้ แต่ในทางกลับกันถ้าคุณผ่าครึ่งเชือกตามแนวยาว แล้วนำปลายเชือกมาผูกกัน คุณจะได้เชือกที่ยาวขึ้นและสามารถหนีรอดออกมาได้

นี่เป็นตัวอย่างง่าย ๆ ที่แสดงให้เห็นความผิดพลาดในกระบวนการคิดของมนุษย์ มีหลาย ๆ ครั้งที่สมมติฐานนำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ และนี่คือหัวใจของแบบทดสอบชิ้นนี้

TEST แบบทดสอบ

ลองทดสอบดูว่าคุณรู้จักกระบวนการคิดและเรียนรู้วิธีการใช้สมองอย่างมีประสิทธิภาพได้ดีแค่ไหน ?

1 ยิ่งคุณมี IQ สูงเท่าไร คุณก็จะ
เป็นนักคิดที่ปรับตัวได้ดีกับทุก
สถานการณ์มากยิ่งขึ้น

จริง ไม่จริง

2 พวกเราเรียนรู้การลำดับความคิด
อย่างเป็นขั้นตอนจากการเรียน
การสอนในโรงเรียนและการศึกษา
ระดับสูง

จริง ไม่จริง

3 การคิด คือการรวบรวมข้อมูล
ทั้งหมดเพื่อทำการตัดสินใจ

จริง ไม่จริง

4 เราสามารถฝึกฝนตนเองให้
เฉลียวฉลาดโดยการเรียน
วิชาจำพวกคณิตศาสตร์และ
ตรรกศาสตร์

จริง ไม่จริง

5 นักวิชาการ นักปราชญ์ และนัก
วิทยาศาสตร์ทั้งหลาย มักจะสนใจ
ในเรื่องคิดอย่างไรให้มีประสิทธิ-
ภาพ ? มากกว่าบุคคลธรรมดา
ทั่วไป

จริง ไม่จริง

6 บุคคลใดก็ตามที่เป็นคนมีเหตุผล
มักจะเป็นนักคิดที่ดีเสมอ

จริง ไม่จริง

7 เมื่อเกิดปัญหาที่ต้องการทางแก้
สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการใช้เหตุ
และผล

จริง ไม่จริง

8 บ่อยครั้งเหตุการณ์ที่ซับซ้อนมัก
ต้องการเวลาในการคิดมากกว่า
เรื่องธรรมดาทั่วไป

จริง ไม่จริง

9 ไม่ใช่เรื่องจำเป็นเสมอไปที่การคิดที่ดีจะต้องนำพาเราไปสู่เป้าหมาย และการกระทำที่ตั้งใจเอาไว้

จริง

ไม่จริง

10 ความคิดที่ดีจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อจิตของเรารู้สึกผ่อนคลาย แล้วจากนั้นความคิดต่างๆ ก็จะเข้ามาเองโดยธรรมชาติ

จริง

ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบว่า “ไม่จริง”

ได้คะแนน 8-10 คะแนน

คุณมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงกระบวนการคิดให้มีประสิทธิภาพและยังรู้จักควบคุมพลังสมองของตนเองได้ดีอีกด้วย

ได้คะแนน 4-7 คะแนน

คุณมีความรู้ในเรื่องระบบและการทำงานของสมองมนุษย์อยู่ในระดับปานกลาง แต่ก็ยังควรเรียนรู้ให้มากกว่านี้

ไถ่คะแนน 0-3 คะแนน

คุณยังต้องเรียนรู้อีกมากในเรื่องของวิธีและกระบวนการคิดที่มีประสิทธิภาพ ลองอ่านคำอธิบายต่อไปนี้เพื่อค้นหาความจริงเกี่ยวกับระบบการทำงานของสมองว่าเป็นอย่างไร



บทวิเคราะห์

แบบทดสอบนี้นำเค้าโครงมาจากงานวิจัยที่จัดทำโดย องค์กรเดอโบโน โดย ดร.เอ็ดเวิร์ด เดอโบโน ซึ่งมีเป้าหมายหลักคือต้องการสอนทักษะการคิด เขาได้อธิบายความหมายของคำถามในแต่ละข้อดังนี้

1. **ไม่จริง** ยิ่งคุณฉลาดมากเท่าไร สมองของคุณก็ยิ่งมีแนวโน้มที่จะป้องกันตัวเองมากขึ้นเท่านั้น แทนที่จะคิดอย่างละเอียดตามหลักความเป็นจริง แต่กลับกลายเป็นว่าคุณจะมีความยึดหยุ่นต่อสถานการณ์น้อยกว่าคนที่มีความเฉลียวฉลาด ดร.เดอโบโน เรียกสิ่งนี้ว่า “*กับดักของความฉลาด*” ซึ่งคนที่มีความเฉลียวฉลาดสูงมักจะมีนิสัยที่ขัดแย้งเช่นนี้ อยู่เสมอ
2. **ไม่จริง** โดยส่วนใหญ่แล้ว โรงเรียนเป็นแหล่งของความรู้ต่างๆ มากมาย ซึ่งได้ถ่ายทอดความเข้าใจมาสู่เรา ซึ่งเราก็จะเก็บเอาไว้ แล้วนำมาขึ้นมามีใช้ในชีวิตประจำวัน ความจริงแล้วการเรียนหนังสือสอนให้เราเห็นว่าเราคิดอะไร แต่ไม่ได้สอนเราว่าเราควรคิดอย่างไร
3. **ไม่จริง** การตัดสินใจของคนเรานั้นส่วนใหญ่มาจาก 30% ของข้อมูลความรู้ทั้งหมดที่มีอยู่ ดังนั้นโดยทั่วไปแล้ว การตัดสินใจหรือการคิดจะใช้การอ้างเหตุผลและพิจารณาจากองค์ความรู้เพื่อทดแทนข้อมูลที่ไม่มีครบถ้วน

4. **ไมโคร** วิชาต่างๆ เช่น วิชาคณิตศาสตร์มีวิธีการคำนวณที่ตายตัว เป็นของมันเอง ซึ่งเป็นหลักการแบบปิดตาย และยังไม่มีหลักฐานใดๆ พิสูจน์ได้ว่าการเรียนรู้วิชาเหล่านี้มีประโยชน์ในการอ้างเหตุผล เพื่อใช้ในการตัดสินใจแต่อย่างใด ดังนั้นคุณจึงไม่ควรเปลี่ยนความคิดแล้วหันมาเรียนวิชาพวกนี้เพื่อหวังที่จะพัฒนาทักษะทางด้านความคิดของคุณเอง ในทางกลับกันคุณควรจะต้องมุ่งความสนใจไปที่การคิดอย่างมีเหตุและผลเป็นสำคัญ แล้วค่อยนำความสามารถทางด้านคณิตศาสตร์ที่คุณมีอยู่มาผสมผสานกันจะดีที่สุด
5. **ไมโคร** จากงานวิจัยหลายชิ้นพบว่าพวกนักธุรกิจมีแนวโน้มมากที่สุดที่จะสนใจในเรื่องวิธีคิดที่มีประสิทธิภาพ พวกเขาต้องอยู่ภายใต้ความกดดันหลายๆ อย่างเพื่อที่จะต้องผลิตผลงานหรือทำผลกำไรให้ดีขึ้นเรื่อยๆ พุดอย่างง่าย ๆ ก็คือ คนที่คำนึงถึงผลลัพธ์ที่ตามมาอยู่เสมอ จะเป็นคนที่สนใจในเรื่องวิธีคิดและตัดสินใจ เนื่องจากความคิดที่ดีมาก่อนการกระทำที่สร้างสรรค์ของมนุษย์เสมอ
6. **ไมโคร** เหตุและผลเป็นกระบวนการคิดขั้นที่สองของคนเรา ขั้นแรกก็คือ การรับรู้ โดยแนวทางการรับรู้สถานการณ์ต่างๆ ของแต่ละคน ไม่ว่าจะคุณจะเป็นคนที่ใช้เหตุและผลได้ดีเพียงใด แต่ถ้าคุณมีการรับรู้ในสิ่งต่างๆ อย่างลำเอียงแล้วละก็ ผลลัพธ์ที่ได้ก็สามารถคลาดเคลื่อนได้เหมือนกัน
7. **ไมโคร** การเป็นนักแก้ปัญหาที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ แต่ว่ามันเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของความสามารถด้านสมองเท่านั้น การยึดติดในรูปแบบใดแบบหนึ่งเพียงอย่างเดียวทำให้เราพลาดการค้นพบความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ที่สามารถนำพาเราไปหาสิ่งที่มีค่ามากกว่า และกฎเกณฑ์ที่แตกต่างออกไป

- 8. *ไม่จริง*** การตัดสินใจต่อเหตุการณ์ที่ซับซ้อนไม่ได้ต้องการเวลามากกว่าการตัดสินใจในเหตุการณ์ธรรมดาทั่วไปเลย สิ่งที่ทำให้เราคิดและตัดสินใจได้ช้า ก็คือ ความกังวลใจเกี่ยวกับผลที่ตามมาในการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว ความวิตกกังวลนั้นเป็นตัวขัดขวางความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของคุณในแง่การเล็งเห็นจุดสำคัญและรูปแบบวิธีการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ
- 9. *ไม่จริง*** การที่จะเป็นคนเก่งที่สุด มนุษย์เราทุกคนจะต้องใช้ความพยายามอย่างมาก รวมไปถึงการคิด ควรจะมุ่งเน้นไปที่จุดมุ่งหมายที่เราได้ตั้งใจเอาไว้ แม้ว่าจุดมุ่งหมายเหล่านั้นจะเป็นไปเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น หรือทำเพียงเพื่อความสนุกเท่านั้น
- 10. *ไม่จริง*** การผ่อนคลายเป็นระยะๆ เป็นความคิดที่ดี แต่โดยทั่วไปแล้ว มันคือหนทางหลีกเลี่ยงการคิดนั่นเอง ความตึงเครียดเล็กน้อยจริงๆ แล้วช่วยปรับในเรื่องการรับรู้ของเราให้ดีขึ้น ดร. เดอโบโนได้แนะนำไว้ว่าแนวทางการคิดที่ดีที่สุดคือ มุ่งความคิดไปที่ลักษณะของเหตุการณ์ในครานั้นๆ โดยไม่ต้องกังวลว่าเราจะตัดสินใจถูกต้องหรือไม่ และดำเนินการโดยแบ่งงานให้ออกเป็นภารกิจเล็กๆ ที่เราสามารถควบคุมและจัดการกับมันได้อย่างเป็นขั้นตอน คุณต้องหลีกเลี่ยงความกังวลต่างๆ ที่จะครอบงำตัวคุณเอง ซึ่งมันจะเป็นเรื่องง่ายกว่าที่เราจะเอาผลลัพธ์ต่างๆ มารวมกันในตอนสุดท้าย



คุณเป็นคนอยากรู้ อยากเห็น

มากแค่ไหน ?

ดร.ชามูเอล จอห์นสัน ได้กล่าวไว้ว่า “ความอยากรู้ อยากเห็นเป็นเครื่องหมายของคนเฉลียวฉลาด” แต่ทว่าความอยากรู้ อยากเห็นที่ว่าเป็นตัวบ่งชี้อะไรได้มากกว่าความกระตือรือร้นและความมีประสิทธิภาพทางสติปัญญาในตัวคุณ เพราะมันคือแรงกระตุ้นมากเท่าๆ กับความหิวโหยและความกระหายเลยที่เดียว

แรงขับเคลื่อนจากความอยากรู้ อยากเห็นสามารถเห็นได้ในตัวของเด็กๆ พวกที่ชอบเดินไปรอบๆ ห้อง หรือชอบเล่นอยู่ในสนามเด็กเล่น ซึ่งพวกเขาจะสำรวจสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเขาอย่างไม่จบไม่สิ้น ความพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ของแต่ละบุคคลในสภาพแวดล้อมใหม่ๆ จะทำให้พวกเขาสำรวจสิ่งรอบๆ ตัวอยู่เสมอ และเป็นความสนใจที่มากกว่าธรรมดาด้วยซ้ำไป

TEST

แบบทดสอบ

คุณมีความอยากรู้ อยากเห็นมากแค่ไหน ? ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้เพื่อค้นหาคำตอบให้กับตัวคุณเอง

1 ถ้าเมื่อไรที่คนรักของฉันมาสายกว่าเวลาที่นัดกันเอาไว้ ฉันมักจะอยากรู้เหตุผลของการมาสายของเขา

จริง ไม่จริง

2 เมื่อไรที่ฉันสังเกตเห็นว่ามีอุบัติเหตุเกิดขึ้น ฉันมักจะถามผู้คนแถวๆ นั้นอยู่เสมอว่ามันเกิดอะไรขึ้น

จริง ไม่จริง

3 ถ้าฉันเกิดเดินๆ อยู่แล้วพบว่าหน้าต่าบ้านของใครคนหนึ่งถูกเปิดทิ้งเอาไว้ ฉันจะมองจ้องเข้าไปข้างในนั้น

จริง ไม่จริง

4 ฉันจะไม่เปิดกล่องของขวัญที่ป้ายเขียนไว้ว่า “ห้ามเปิดจนกว่าจะถึงวันเกิด”

จริง ไม่จริง

5 ฉันเป็นคนที่ไม่เชื่อฟังคำสั่งที่ว่า “ห้ามบุกรุกเข้าไปในเขตหวงห้าม”

จริง ไม่จริง

6 ถ้าเกิดฉันเห็นคนที่ใส่เสื้อผ้าแบบที่ฉันถูกใจ ฉันจะรีบเข้าไปถามเขาว่า “คุณซื้อเสื้อผ้าพวกนั้นมาจากที่ไหน”

จริง ไม่จริง

7 ฉันคงจะแอบฟังบทสนทนาทางโทรศัพท์ของคนอื่น ถ้าเกิดสายโทรศัพท์ของฉันและเขาเกิดซ้อนเข้ามาพอดี

จริง ไม่จริง

8 บางครั้งฉันเคยแอบเปิดอ่านของจดหมายของคนอื่น หรือไม่ก็พยายามส่องดูกับไฟเพื่อให้สามารถมองเห็นข้อความด้านในได้

จริง ไม่จริง

- 9** โดยปกติทั่วไปแล้ว ฉันคิดว่ามันเป็นสิ่งจำเป็นที่พ่อแม่ควรจะรู้ว่าลูกๆ ของตนเองกำลังคิดและทำอะไรอยู่
- จริง ไม่จริง
- 10** เจ้านายที่ดีจำเป็นที่จะต้องรู้ว่าผู้ใต้บังคับบัญชาของเขา กำลังทำอะไรในระหว่างเวลาทำงาน
- จริง ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบตรงกับเฉลยต่อไปนี้

- 1 จริง 2 จริง 3 จริง 4 ไม่จริง 5 จริง
6 จริง 7 จริง 8 จริง 9 จริง 10 จริง

คะแนนรวมของคุณสามารถบอกถึงพลังของแรงขับเคลื่อนจากความอยากรู้อยากเห็นของคุณได้คร่าวๆ ดังต่อไปนี้

ได้คะแนน 9-10 คะแนน

คุณเป็นคนที่มีความอยากรู้อยากเห็นสูงมาก และเป็นคนที่สนใจในสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวคุณ แต่จงระวังเอาไว้ว่า คุณไม่ควรที่จะละเมิดสิทธิส่วนบุคคลหรือล่วงล้ำความเป็นส่วนตัวของผู้อื่นจนมากเกินไป เพียงเพราะคุณต้องการอยากรู้อยากเห็นในทุกๆ เรื่อง

ได้คะแนน 5-8 คะแนน

คุณมีความอยากรู้อยากเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คุณชอบที่จะรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวคุณ แต่อาจจะไม่ทุกครั้งที่ คุณจะสนใจค้นหาที่มาที่ไปของมัน

ได้คะแนน 4 คะแนน หรือน้อยกว่านั้น

คุณมีแรงขับเคลื่อนจากความอยากรู้อยากเห็นในระดับที่น้อยมาก ซึ่งผลที่ได้นี้อาจจะแสดงให้เห็นว่าคุณเป็นคนที่มีความเกรงใจและเคารพในสิทธิส่วนบุคคลของผู้อื่นเป็นอย่างมาก หรือไม่ก็ขาดความกระตือรือร้นที่จะอยากรู้อะไรรอบๆ ตัวคุณนั่นมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง



บทวิเคราะห์

ความอยากรู้อยากเห็น คือของขวัญล้ำค่าที่เป็นแรงขับเคลื่อนในชีวิตของมนุษย์เรา การทำแบบทดสอบนี้จะทำให้คุณได้รู้ระดับความสนใจใคร่รู้ในสิ่งต่างๆ ของตนเอง ซึ่งแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคลและความสามารถในการปรับปรุงตนเองก็แตกต่างกันไปด้วยเช่นกัน เราอาจจะละเลยเรื่องนี้ไปบ้าง แต่คุณรู้ไหมว่าขณะที่คนเราเกิดความอยากรู้อยากเห็นขึ้นมา ความรู้สึกนั้นจะกระตุ้นให้เราสร้างความเครียดและความอึดอัดขึ้นมาเล็กน้อย ซึ่งเราสามารถบรรเทาความเครียดและความอึดอัดเหล่านั้นได้โดยการค้นหาคำตอบของเหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่เราอยากรู้ อะไรก็ตามที่เป็นสิ่งใหม่ที่เราไม่เคยเห็น หรือแตกต่างจากเหตุการณ์ธรรมดาทั่วไปมากๆ มักจะดึงดูดต่อความอยากรู้อยากเห็นของเราได้อย่างอยู่หมัดเลยทีเดียว เช่น ศิลปะสมัยใหม่ จำพวกภาพแอบสแตรกต์ (Abstract) หรือภาพที่เป็นนามธรรม ลักษณะของภาพวาดเป็นรูปร่างที่ผิดธรรมชาติ มันจึงมีความน่าสนใจอย่างน่าประหลาดซ่อนอยู่ในนั้น

ความอยากรู้อยากเห็นเป็นลักษณะนิสัยที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด ซึ่งมีอยู่ในทั้งมนุษย์และสัตว์ ในงานวิจัยของนักจิตแพทย์ แฮร์รี ฮาร์โลว์ ที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ในเมืองพาโลอัลโต รัฐแคลิฟอร์เนีย ได้แสดงให้เห็นว่า ขณะที่เขาได้จัดเตรียมแผ่นกระดานไม้สีเหลืองที่มีสลักกลอนเอาไว้ให้พวกลิงเพื่อทดสอบ โดยที่หลังประตูบานนั้นก็ไม่มีรางวัลหรือของล่อใจอะไรอยู่ในนั้นเลย

แต่ทว่าพวกลิงก็ยังพยายามที่จะเรียนรู้วิธีที่จะเปิดและปิดประตูจนได้ ความอยากรู้อยากเห็นในสัตว์ บางครั้งสามารถเป็นตัวกระตุ้นความสนใจได้มากกว่าของกินหรือของรางวัลต่างๆ เสียอีก แบบทดสอบชิ้นนี้ดำเนินการโดย

ฟิลลิป ซิมบาร์โต จากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดเช่นเดียวกัน ที่แสดงให้เห็นว่าขนาดในเวลาหุนรูสึกหิวหรือกระหายน้ำ พวกมันยังเลือกที่จะสำรวจสภาพแวดล้อมใหม่ๆ รอบตัวมัน ก่อนที่จะเลือกไปกินอาหารเสียอีก มนุษย์ก็เช่นกัน จำเป็นต้องสำรวจและทำความเข้าใจกับสภาพแวดล้อมรอบตัวที่ยังไม่คุ้นเคยเสียก่อน

มนุษย์เรามีความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งต่างๆ มากมาย เช่น เรื่องผู้คน เรื่องธรรมชาติ และเรื่องตัวเอง เป็นต้น แต่ในขณะที่เดียวกันพวกที่ไม่เข้าใจอาจจะรู้สึกต่อต้านเราได้ มันอาจดูเหมือนเป็นความไม่เชื่อใจผู้อื่นที่แฝงอยู่ในตัวเรา ซึ่งถือเป็นการอยากรู้อยากเห็นที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อผู้ใด มันอาจจะยากสักหน่อยที่จะแบ่งแยกความอยากรู้อยากเห็นที่เป็นปกติ กับการเป็นโรคหวาดระแวง ถ้าหากคุณคือคนที่มีความอยากรู้อยากเห็นมาก และได้คะแนนสูงปรืดในแบบทดสอบนี้ คุณอาจจัดได้ว่าเป็นพวกไม่ไว้ใจคนอื่น หรือเป็นคนช่างสงสัยความรู้สึกที่ผู้อื่นมีให้อย่างแท้จริง

คุณอาจจะต้องลองถามตัวเองว่า เหตุผลที่คุณอยากรู้ไปเสียทุกเรื่องนั้นคืออะไรกันแน่ คุณไม่ค่อยไว้ใจคนอื่นหรือเปล่า ? ในทางกลับกัน ถ้าความอยากรู้อยากเห็นของคุณอยู่ระดับต่ำ อาจจะเป็นเพราะว่าคุณขาดความกระตือรือร้น หรือไม่สนใจผู้อื่นและสิ่งรอบข้างเท่าไรนัก ซึ่งเป็นลักษณะนิสัยที่ไม่ค่อยเป็นที่ต้องการนัก ดังนั้นคุณจึงควรปรับปรุงลักษณะนิสัยเช่นนี้เสีย พยายามเพิ่มการปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นให้มากขึ้น โดยการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกกับผู้อื่นบ้าง



คุณมีจินตนาการกว้างไกล

แค่ไหน ?

ราล์ฟ วัลโด เอ็มเมอร์สันเคยกล่าวไว้ว่า “จินตนาการที่ดีควรลื่นไหลไปได้เรื่อยๆ ไม่ใช่หยุดอยู่กับที่” จินตนาการหรือความสามารถในการมโนภาพสิ่งต่างๆ ขึ้นในจิตใจ คือพื้นฐานของชีวิต มันเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ใช่แค่การสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะ แต่เปรียบเสมือนการคาดคะเนเหตุการณ์ล่วงหน้า และสามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดี มันเป็นการเพื่อฝันของสิ่งที่ห่างไกลจากปัจจุบันออกไป

คริสโตเฟอร์ โคลัมบัส ยังต้องจินตนาการว่าโลกเป็นทรงกลมก่อนที่เขาจะลงมือสำรวจและค้นพบความจริงของมัน อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ เองก็เคยกล่าวไว้ว่า “ข้าพเจ้าไม่ค่อยคิดเป็นถ้อยคำ” เขาจะต้องใช้ความคิดจินตนาการถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกของเรา แล้วประมวลออกมาเพื่อสร้างทฤษฎีสัมพัทธภาพ จินตนาการของคนเรานั้นหลากหลายแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน ดังเช่นไอน์สไตน์ คนบางคนเกิดความคิดขึ้นมาเป็นมโนภาพ แต่บางคนคิดออกมาเป็นถ้อยคำ จริงๆ แล้วมี 3 คนในทุกๆ 10 คน ที่อาจจะเจอปัญหาเกี่ยวกับการสร้างมโนภาพในหลากหลายเหตุการณ์แตกต่างกันออกไป


แบบทดสอบ

ถ้าหากคุณยังไม่เคยทำแบบทดสอบเกี่ยวกับจินตนาการของคุณมาก่อน หรือเคยทำแล้วแต่ต้องการทำอีกครั้ง ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้ได้เลย แบบทดสอบนี้ยึดหลักจากแบบทดสอบทางด้านจินตนาการจากหลายๆ ที่ รวมไปถึงแบบทดสอบที่มหาวิทยาลัยเยลได้คิดค้นพัฒนาขึ้นมาด้วย

1. ฉันสามารถโกหกเล็กๆ น้อยๆ เพื่อให้คนอื่นรู้สึกดีได้โดยไม่อึดอัด

ก. บานๆ ครั้ง	ข. บางครั้ง	ค. บ่อยครั้ง
---------------	-------------	--------------
2. ฉันร้องไห้ขณะดูหนังเศร้าๆ

ก. บานๆ ครั้ง	ข. บางครั้ง	ค. บ่อยครั้ง
---------------	-------------	--------------
3. ฉันมักจินตนาการลักษณะก่อนเมฆ ภูเขา หรือภาพกราฟิกให้เป็นรูปต่างๆ

ก. บานๆ ครั้ง	ข. บางครั้ง	ค. บ่อยครั้ง
---------------	-------------	--------------
4. ฉันมักเกิดความคิดใหม่ๆ ซึ่งฉันคิดว่าน่าจะนำมาทำเป็นภาพยนตร์หรือหนังสือดีๆ สักเล่ม

ก. บานๆ ครั้ง	ข. บางครั้ง	ค. บ่อยครั้ง
---------------	-------------	--------------
5. เวลาที่ฉันเล่าเรื่องเดิมๆ ฉันมักจะแต่งเติมเรื่องราวให้ดูน่าสนใจมากยิ่งขึ้น

ก. บานๆ ครั้ง	ข. บางครั้ง	ค. บ่อยครั้ง
---------------	-------------	--------------

- 6** ฉันมักจะจินตนาการเหตุการณ์ในชีวิตของฉันให้สุดขีด เช่น ฉันติดอยู่ในทะเลทรายคนเดียว หรือฉันถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ 1
- ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 7** ฉันมักจะกังวลว่าจะเกิดอุบัติเหตุกับคนที่ตรงต่อเวลาเสมอ ในกรณีที่เขาคนนั้นมาสายกว่าเวลานัดมากๆ
- ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 8** ฉันชอบศิลปะที่เป็นนามธรรม
- ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 9** ฉันชอบอ่านนวนิยายหรือเรื่องราวที่เหนือธรรมชาติ
- ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 10** เมื่อฉันตื่นมาจากความฝันที่เหมือนจริงมาก ฉันต้องใช้เวลาอยู่หลายนาทีกว่าจะรู้สึกตัวว่าตื่นจากฝันแล้ว
- ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง



หลักการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบข้อ ก. 2 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ข. และ 3 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ค.

ได้คะแนน 10-15 คะแนน

คุณเป็นคนที่ยึดถือความเป็นจริง คุณชอบที่จะอยู่กับความเป็นจริง ปฏิบัติได้จริงเพื่อก้าวไปให้ถึงจุดมุ่งหมายในชีวิตคุณ มากกว่าการจินตนาการ เพื่อฝันเพียงชั่วคราวช่วยยาม แม้ว่า คุณจะอยู่ในสถานการณ์ที่จินตนาการได้ก็ตาม แต่จริงๆ แล้วการจินตนาการก็มีประโยชน์ต่อคุณเช่นกัน ลองหาเวลาไปสมัครเรียนศิลปะหรือการเขียนเชิงสร้างสรรค์ เพื่อที่จะพัฒนาความคิดให้กว้างไกลและเพิ่มทักษะในด้านจินตนาการของคุณให้ดียิ่งขึ้น

ได้คะแนน 16-23 คะแนน

คุณมีจินตนาการอยู่ในระดับปกติ มีความสมดุลระหว่างการมองโลกตามความเป็นจริงและในเชิงจินตนาการสร้างสรรค์ ที่ทำให้คุณปฏิบัติได้จริงและได้มองเห็นจินตนาการสละสลวยในความคิดไปพร้อมๆ กันด้วย

ได้คะแนน 24-30 คะแนน

คุณเป็นคนที่มียุทธศาสตร์จินตนาการสูงมาก ถือได้ว่าเป็นพลังที่มีประสิทธิภาพในตัวคุณ แต่คุณก็ควรเก็บจินตนาการอันเปี่ยมล้นของคุณไว้บ้างเพราะบางครั้งมันอาจไม่สามารถปฏิบัติได้ในชีวิตจริง ถ้าหากความคิดจินตนาการของคุณเกิดเลยเถิดจนเกินไป ก็พยายามควบคุมมันไว้บ้าง โดยพยายามให้มันอยู่ในกรอบที่สามารถปฏิบัติได้จริง และต้องระมัดระวังคิดให้ถี่ถ้วนทุกครั้งก่อนตัดสินใจทำอะไรลงไป



จินตนาการของมนุษย์เรานั้นเป็นที่น่าสนใจของนักจิตวิทยาทั้งหลายมาตั้งแต่ต้นปี 1950 ซึ่งตอนนี้ผู้เชี่ยวชาญต่างมั่นใจว่าจินตนาการมีความสำคัญต่อสภาพจิตใจที่ดี ซึ่งคนที่มีปัญหาในการจินตนาการนั้นมีแนวโน้มที่จะเป็นคนที่เข้มงวดหรือขาดความมั่นใจ และมักจะแสดงอาการผิดปกติทางอารมณ์อยู่บ่อยครั้ง

แต่ถึงกระนั้นการเป็นคนช่างคิดช่างจินตนาการที่มากเกินไปนั้นก็สามารถก่อให้เกิดเป็นปัญหาได้เช่นกัน โดยมันจะทำให้คุณห่างไกลจากความเป็นจริงเข้าไปทุกทีและยังทำให้คุณละเลยการปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตจริงอีกด้วย นักวิจัยหลายท่านเชื่อว่าการจินตนาการนั้นมีประโยชน์อย่างมากในเรื่องการช่วยบำบัดผู้ป่วยที่มีปัญหาทางด้านพฤติกรรม การจินตนาการถือเป็นหัวใจสำคัญของการรักษาโรคหิวกระหาย จิตใจหมกมุ่น และปัญหาทางด้านการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ โดยในกรณีเหล่านี้ผู้เชี่ยวชาญจะขอให้ผู้ป่วยจินตนาการถึงสิ่งต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดของพวกเขา หรือสร้างปัญหาในด้านอื่นๆ ให้แก่พวกเขา หลังจากนั้นก็จะสอนวิธีบำบัดให้พวกเขาารู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นไปพร้อมๆ กับการจินตนาการถึงเรื่องหรือสิ่งต่างๆ ที่ทำให้พวกเขากังวลใจอยู่

คนที่ช่างจินตนาการจะมีความสุขกว่าคนอื่น ๆ หรือไม่ ? น่าจะใช่ เพราะว่าคนเหล่านี้มักจะสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ ด้วยความคิดสร้างสรรค์ที่เขามี

ถ้าคุณเป็นคนไม่ค่อยมีจินตนาการ คุณต้องรู้จักปล่อยความคิดให้ล่องลอยออกไปบ้าง ผลงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าจินตนาการนั้นสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ พลังจินตนาการของเด็กๆ สามารถเพิ่มและต่อยอดไปได้เรื่อยๆ ในช่วงขณะที่พวกเขาเล่นเกมหรือออกกำลังกายต่างๆ ผู้ใหญ่ก็สามารถพัฒนาจินตนาการของตนเองในกิจกรรมต่างๆ ที่กล่าวมาได้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น การเข้าร่วมในกิจกรรมที่ต้องการการระดมความคิดและรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลกของเราด้วยวิธีการที่แปลกใหม่



คุณเป็นนักแก้ปัญหา

อย่างสร้างสรรค์หรือไม่ ?

คุณยังจำรูบิกที่เราชอบเล่นกันได้ไหม ? คุณหมกมุ่นกับมันจนไม่ได้นอนทั้งคืนเลยใช่ไหม ? เกมที่ทำให้เราสับสนในการหาทางแก้ปัญหานักวิทยาศาสตร์หลายท่านพบว่าความสามารถในการแก้ไขปัญหามันยาก ๆ คือทักษะพื้นฐานที่สำคัญของการเรียนรู้ ซึ่งระดับของทักษะในการแก้ปัญหาของคนเราแต่ละคนก็ยังแตกต่างกันออกไปอีกด้วย

โดยมากความไม่พอใจ การมู่งร้าย และความท้อแท้หมดกำลังใจที่เกิดขึ้นในสังคมเรา เนื่องมาจากคนเราขาดทักษะในการแก้ไขปัญหที่ดี และโรงเรียนรัฐบาลส่วนใหญ่ไม่น่าจะได้สอนทักษะเหล่านี้เท่าที่ควร

TEST

แบบทดสอบ

พวกเราหลายคนกำลังรู้สึกเหมือนติดอยู่ในกับดัก ขณะที่เรากำลังค้นหาคำตอบเพื่อแก้ไขปัญหและอุปสรรคที่เราต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน เพื่อประเมินความสามารถในการแก้ไขปัญหของคุณ ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้ดู

1 ปัญหาส่วนใหญ่สามารถคลี่คลายได้ด้วยตัวมันเองไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

จริง ไม่จริง

2 เมื่อฉันต้องเจอกับปัญหาต่างๆ คนทั่วไปรู้จักฉันในนามนักแก้ไขปัญหาที่สมบูรณ์แบบที่สุด

จริง ไม่จริง

3 คำตอบที่ผุดขึ้นมาในความคิดครั้งแรก มักจะเป็นคำตอบที่ถูกต้องเสมอ

จริง ไม่จริง

4 เมื่อเจอกับปัญหา ฉันมักจะผัดวันประกันพรุ่งไปก่อน โดยหวังว่าจะเจอทางแก้เข้าสักวัน

จริง ไม่จริง

5 ฉันมักจะกระวนกระวายใจอยู่เสมอ เมื่อฉันต้องเผชิญหน้ากับปัญหาหนักๆ

จริง ไม่จริง

6 ฉันมักจะให้คนอื่นตัดสินใจแทนฉัน

จริง ไม่จริง

7 ฉันต้องการทำงานที่ไม่ต้องแบกรับภาระในการตัดสินใจมากนัก

จริง ไม่จริง

8 ฉันไม่เคยประเมินตัวเองได้เลยว่าฉันทำข้อสอบได้มากน้อยแค่ไหน

จริง ไม่จริง

9 พุดตามตรง มันเป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะยอมรับได้ว่าวิธีการแก้ปัญหาคงของฉันมันไม่ได้เรื่องเลย

 จริง
 ไม่จริง

10 ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะยอมรับฟังวิธีแก้ปัญหาคงผู้อื่นที่มีอายุน้อยกว่าฉัน หรือคนที่ฉันพิจารณาแล้วว่าเขามีความสามารถด้อยกว่าฉัน

 จริง
 ไม่จริง


วการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกๆ ข้อที่คุณตอบตรงกับเฉลยที่ให้มานั้นก็คือ ข้อ 1 และ ข้อ 4-10 ตอบว่า “ไม่จริง” ส่วนข้อ 2 และ 3 ตอบว่า “จริง”

ได้คะแนน 7-10 คะแนน

คุณเป็นนักแก้ปัญหาคงที่ดีคนหนึ่งเลยก็เดี๋ยว และสามารถแก้ปัญหาคงได้อย่างตรงจุด เป็นคนที่มองเหตุการณ์ต่างๆ ได้เฉียบขาดและพยายามหาทางแก้โดยใช้เหตุและผลเป็นหลัก

ได้คะแนน 4-6 คะแนน

ทักษะการแก้ไขปัญหาของคุณอยู่ในระดับปานกลาง คุณอาจจะต้องพัฒนาความสามารถของคุณให้มากกว่านี้ โดยพิจารณาเหตุการณ์ในทุกๆ แง่มุมก่อนตัดสินใจทำอะไรลงไป

ได้คะแนน 0-3 คะแนน

ทักษะการแก้ไขปัญหาของคุณอยู่ในระดับที่ค่อนข้างต่ำ คุณอาจจะเป็นคนที่เชื่อในสมมติฐาน หรือสัญชาตญาณของตนเองมากเกินไปที่จะพิจารณาตามข้อเท็จจริง ดังนั้นต่อไปนี้คุณควรแน่ใจก่อนว่า คุณได้รวบรวมข้อเท็จจริงทั้งหมดเพื่อมาพิจารณาก่อนการตัดสินใจใดๆ ลงไป

**บทวิเคราะห์**

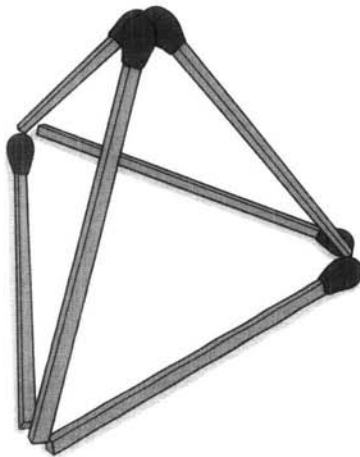
ยังมีอีกหลายคนที่ยังหาทางออกไม่ได้ หรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหา หลายคนทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาที่หนักหน่วง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดจาก “กระบวนการทางความคิดหรือทัศนคติ (Mental-set)” ของพวกเขา การมีความคิดโน้มเอียงไปทางลบจะไปทำลายความยืดหยุ่นต่อการปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ทำให้ความสามารถในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนของคุณลดลง

ปัญหาในลักษณะนี้เป็นตัวการทำให้ประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นลดลง และยังสร้างปัญหาในอีกหลายๆ ทางด้วย

ยกตัวอย่างที่ใกล้เคียงที่สุด เช่น เด็กที่คอยหลีกเลี่ยงที่จะเจอพวกเพื่อนๆ เพราะเขากลัวที่จะถูกปฏิเสธ หรือเจ้านายที่คิดเองว่าการที่ลูกน้องลาป่วยในวันจันทร์หรือวันศุกร์ นั้นเพราะพวกเขาต้องการวันหยุดสุดสัปดาห์ที่นานขึ้น หรือนักเรียนที่คิดเองว่าอาจารย์ของพวกเขาจะต้องโกรธมาก ถ้าหากพวกเขาเข้าไปร้องทุกข์เพื่อขอตรวจสอบผลคะแนน กรอบความคิดจะเป็นตัวขวางกั้นเราออกจากสมมติฐานที่ไม่มีใครพิสูจน์ได้ ซึ่งความคิดในแง่ลบเหล่านี้จะเป็นตัวกันให้เราออกห่างจากการค้นพบความจริงนั่นเอง

หมายเหตุ : เพื่อการทดสอบที่แน่ชัดขึ้น ถ้าหากตอนนี้คุณกำลังตกเป็นเหยื่อจากกรอบความคิดของตัวเอง ลองนำไม้ขีดไฟ 6 อันมาวางต่อกันแบบใดก็ได้ ให้เป็นรูปสามเหลี่ยม 4 รูป โดยไม่ให้ไม้ขีดไฟทับกัน

เฉลย : หลักสำคัญคือการคิดในรูปแบบสามมิติ ไม่ใช่สองมิติเท่านั้น วางไม้ขีดไฟให้เรียงต่อกันเป็นรูปสามเหลี่ยม ในลักษณะแบนราบกับพื้น ต่อจากนั้นนำไม้ขีดไฟที่เหลืออีก 3 อันวางไว้ด้านบนคล้ายๆ รูปพีระมิด เพื่อสร้างให้ได้สามเหลี่ยม 4 รูปตามกำหนด





คุณยึดติดความสมบูรณ์แบบ

จนเครียดมากไปหรือเปล่า ?

มนุษย์ทุกคนรู้ว่าไม่มีใครในโลกที่จะสมบูรณ์แบบไปเสียทุกอย่างจริงหรือไม่ ? ผิด ! ยังมีคนอื่นจำนวนมากที่อยู่ท่ามกลางพวกเรา พวกเขาเหล่านั้นจะพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มาเพื่อความสมบูรณ์แบบในชีวิต แต่ผู้ที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบกำลังเล่นเกมที่ไม่มีวันชนะ จริงๆ แล้วการที่เราพยายามที่จะเป็นที่สุดนั้นไม่ใช่เรื่องไม่ดี แต่มันอาจเกิดเป็นปัญหาได้ เมื่อคุณเครียดกับมันมากจนเกินไป จนทำให้ความความสัมพันธ์ของคุณกับคนอื่นแย่งลง และคุณอาจเกิดอาการเหนื่อย ท้อแท้กลางคันได้

TEST

แบบทดสอบ

คุณมีความตึงเครียดจากการยึดติดความสมบูรณ์แบบมากเกินไปหรือเปล่า ? แบบทดสอบต่อไปนี้จะช่วยบอกคุณได้

- หลังจากที่ฉันทำงานที่ท้าทายเสร็จสิ้นลง ฉันจะรู้สึกหดหู่
ก. ไม่จริง ข. ค่อนข้างจริง ค. จริง
- ถ้าหากฉันไม่สามารถทำอะไรสิ่งหนึ่งให้ได้ดีแล้ว ฉันขอเลือกที่จะไม่ทำมันเลยดีกว่า
ก. ไม่จริง ข. ค่อนข้างจริง ค. จริง

- 3** ดันไม่สามารถทนเห็นข้อผิดพลาดในงานของตนได้ แม้ว่าคนอื่นจะมองไม่เห็นมันก็ตาม
- ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 4** ไม่ว่าจะอยู่บนรถโดยสารประจำทาง ในงานเลี้ยง ในร้านค้า และในสถานที่สาธารณะต่างๆ ดันดูน่าสนใจมากกว่าคนทั่วไป ไม่ว่าจะป็นลักษณะท่าทาง เสื้อผ้าที่สวมใส่ หรือบุคลิกที่โดดเด่นกว่า
- ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 5** ดันรู้สึกอายเมื่อดันดูอ่อนแอหรือโง่ในสายตาคนอื่น
- ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 6** พ่อแม่ของดันจะค่อนข้างเข้มงวดและเอาใจยาก
- ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 7** ดันจะรู้สึกไม่ค่อยพอใจนัก ถ้าดันต้องทำงานที่ใครๆ ก็ทำได้
- ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 8** เมื่อตอนดันเป็นนักเรียน ดันไม่เคยพอใจในคะแนนสอบของตนเลย
- ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 9** ดันเป็นคนประเภทที่ชอบบังคับ ดันชอบให้ทุกอย่างออกมาเป็นระเบียบเรียบร้อย ถูกต้อง และเรียงลำดับอย่างเป็นขั้นตอน
- ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 10** ดันมักจะรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องเปิดเผยปมด้อยของตัวเอง แม้กับเพื่อนสนิทหรือญาติก็ตาม
- ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง

11 ฉันจะรู้สึกหงุดหงิด ถ้าเห็นภาพแฉวนฝ่าผนังอยู่ในลักษณะเอียงไปจากเดิมแม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม

ก. ไม่จริง

ข. ค่อนข้างจริง

ค. จริง

12 ฉันจะรู้สึกรำคาญใจมาก ถ้าหากงานที่ฉันเริ่มทำไปแล้วถูกเลื่อนเวลาออกไป

ก. ไม่จริง

ข. ค่อนข้างจริง

ค. จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบข้อ ก. 2 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ข. และ 3 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ค.

ได้คะแนน 12-19 คะแนน

คุณเป็นคนง่ายๆ สบายๆ และไม่ค่อยกังวลเรื่องการเป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบมากเท่าไรนัก

ได้คะแนน 20-28 คะแนน

ความตะเยอตะยานที่อยากจะเป็นคนที่สมบุรณ์แบบนั้น อยู่ในระดับปานกลางเหมือนคนทั่วไป คุณไม่ได้ปล่อยวางกับทุกสิ่งมากนัก แต่ก็ไม่ได้จู้จี้จุกจิกกับรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ มากจนเกินไป

ไถ้คะแบน 29-36 คะแบน

คุณเป็นคนที่ยพยายามอย่างมากที่จะให้ได้มาซึ่งความสมบูรณ์แบบที่สุดในทุกๆ ด้าน และยังมีความรู้สึกอัดอั้นเมื่อเห็นสิ่งต่างๆ ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ความเครียดจากความต้องการเป็นผู้ที่สมบูรณ์แบบของคุณ อาจทำให้คนประเภทที่สบายๆ รู้สึกกังวลใจเมื่อเวลาอยู่กับคุณ



บทวิเคราะห์

ดร.เดวิด ดี. เบิร์น เป็นผู้รอบรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ ในงานวิจัยของเขาที่มหาวิทยาลัยการแพทย์เพนซิลเวเนีย ดร.เบิร์นได้ค้นพบว่า ผู้ที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบจะไม่สามารถปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมขั้นพื้นฐานของเขาได้ แม้ว่าจะสามารถหลีกเลี่ยงได้ก็ตาม พวกเขาจะไม่ค่อยรู้สึกพึงพอใจในความพยายามของพวกเขาสักเท่าไร เว้นแต่จะต้องเป็นผลงานที่ไม่มีที่ติเท่านั้นเขาจึงจะภูมิใจกับมัน ผู้ยึดความสมบูรณ์แบบแบบมักจะใช้ชีวิตโดยยึดถือหลักศาสนาที่ว่า “หากไม่มีความสำเร็จ ก็จะไม่พบทางแห่งความสำเร็จ” ทศนคติที่มุ่งไปข้างหน้าเช่นนี้ทำให้พวกเขามีนิสัยจู้จี้จุกจิก และชอบจับผิดคนที่อยู่รอบๆ ข้าง

ความจริงก็คือผู้ที่ยึดถือความสมบูรณ์แบบแบบจะรู้สึกว่าตัวเองไม่สมบูรณ์แบบบ่อยๆ เสมอ และจะประเมินผลงานตนเองต่ำกว่าเกณฑ์ที่ควรจะได้ในทุกๆ ครั้ง รายละเอียดต่อไปนี้จะอธิบายถึงความหมายของคำถามแต่ละข้อและความกดดันในการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มากเกินไป

1. ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบมักจะรู้สึกหดหู่หลังจากที่พวกเขาใช้พลังงานในการทำงานอย่างหนัก

2. คนที่อยากเป็นผู้ที่สมบูรณ์แบบจะไม่เอาข้อผิดพลาดเข้ามาหาตัวเอง บ่อยครั้งที่พวกเขาจะไม่ทำในสิ่งที่เขาเห็นว่าเสี่ยงที่จะทำได้ไม่ดี
3. ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบมักจะพุ่งจุดสนใจไปที่ข้อผิดพลาดในงานของตัวเอง พวกเขาจะใช้เวลานานมากในการตรวจสอบข้อผิดพลาดก่อนส่งงานที่ได้รับมอบหมาย
4. ใครก็ตามที่มีมาตรฐานในตนเองสูง มักจะมองคนอื่นด้วยค่าที่ตนเสมอโดยยึดจากความคิดตนเองเป็นใหญ่
5. พวกเขาเชื่อว่าการเป็นคนสมบูรณ์แบบนั้นเป็นเรื่องยาก ดังนั้นพวกเขาจะรู้สึกอ่อนไหวมากกับการที่ถูกตีค่าโดยคนอื่น
6. พ่อแม่ที่ออกคำสั่งกับลูกๆ มากเกินไป และไม่คอยยอมรับฟังความคิดเห็นจากลูกๆ แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่เห็นไม่ตรงกันแค่เล็กน้อยก็ตาม เนื่องจากตั้งมาตรฐานไว้สูง ทำให้คนพวกนี้ตั้งรกรากที่สมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น
7. ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบมักรู้สึกไม่พอใจกับสิ่งธรรมดาๆ ที่ใครๆ ก็ทำได้
8. ผู้ที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบมักจะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าตอนที่เรียนมักจะทำเกรดได้ไม่ค่อยดีเท่าที่ควร
9. ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบมักมีบุคลิกลักษณะแบบที่ชอบควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างให้อยู่ในแบบแผนที่ตนต้องการ
10. คนที่ต้องการเป็นผู้ที่สมบูรณ์แบบจะเป็นพวกที่กังวลการถูกเปิดโปงจุดอ่อน พวกเขาจะรู้สึกเจ็บปวดและอับอายเมื่อคนอื่นๆ ค้นพบจุดอ่อนในตัวของเขา

11. คนที่มีความมุ่งมั่นที่จะเป็นผู้สมบูรณ์แบบมักจะรู้สึกอึดอัดเมื่อสิ่งต่างๆ อยู่ในสภาพไม่เป็นระเบียบหรือเอียงไปเอียงมา
12. ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจะรู้สึกไม่พอใจกับกำหนดเวลาที่ไม่แน่นอน หรืองานที่ยังทำไม่เสร็จสิ้น พวกเขาจะมีมุมมองความคิดที่ไม่ขาวก็ดำไปเลย และเป็นพวกที่พยายามอย่างหนักเพื่อที่จะได้มาในสิ่งที่พวกเขาต้องการ



คุณเป็นคนที่มีความยืดหยุ่นแค่ไหน ?

คุณเคยโต้เถียงกับใครคนใดคนหนึ่งโดยการเผชิญหน้าสู้กันด้วยความจริง แต่คุณก็ยังไม่สามารถเปลี่ยนความคิดของคนคนนั้นได้บ้างไหม ? ถ้าเคย นั่นแสดงว่าคุณได้เจอคนที่แข็ง หรือไม่มีความยืดหยุ่นแล้วล่ะ แต่ในทางกลับกัน คนที่คุณโต้เถียงด้วยก็อาจคิดได้เหมือนกันว่าคุณก็เป็นคนที่ไม่ยืดหยุ่นเช่นกัน

TEST

แบบทดสอบ

เพื่อค้นหาว่าคุณเป็นคนประเภทหัวแข็งไม่ยืดหยุ่นหรือไม่ ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้เพื่อค้นหาความจริง

- 1 ในช่วงวัยเด็ก เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่นๆ แล้ว ฉันคิดว่าฉันถูกตำหนิตีเตียนมากกว่าเด็กคนอื่นๆ
- 2 คนส่วนใหญ่มักไม่ค่อยสนใจเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นมากเท่าไร

๑5๐

ไม่๑5๐

๑5๐

ไม่๑5๐

3 ทุกคนสามารถกำหนดโชคชะตา
ของตัวเองได้

จริง ไม่จริง

4 ถ้าหากสมาชิกในกลุ่มมีความ
เห็นที่ขัดแย้งกันเอง สิ่งนั้นถือ
เป็นสัญญาณที่ดี

จริง ไม่จริง

5 ฉันเชื่อในคำสุภาษิตที่ว่า “กิน
ดื่ม และสนุกสนานให้เต็มที่
เพราะเราอาจตายในวันพรุ่งนี้
ก็ได้”

จริง ไม่จริง

6 มันไม่คุ้มที่เราจะยอมเสียสละ
ตัวเองเพียงเพื่อการที่จะได้เป็น
วีรบุรุษให้ทุกคนจดจำ

จริง ไม่จริง

7 ฉันรู้จักตัวเองดีที่สุด ไม่จำเป็น
ต้องให้ใครมาแนะนำ

จริง ไม่จริง

8 มันเป็นไปได้ที่คนเราจะใช้ชีวิตทั้ง
ชีวิตโดยปราศจากเหตุผล

จริง ไม่จริง

9 พ่อแม่ของฉันมักมีความคิดที่
ชัดเจนเกี่ยวกับความถูกต้อง
และความผิดพลาด

จริง ไม่จริง

10 คนส่วนใหญ่มักไม่รู้หรือรู้ว่าอะไร
ที่ดีที่สุดสำหรับตัวเอง

จริง ไม่จริง

**ผลการทดสอบ****วิธีการให้คะแนน**

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบตรงกับเฉลยต่อไปนี้

- | | | | | |
|----------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 <i>จริง</i> | 2 <i>จริง</i> | 3 <i>จริง</i> | 4 <i>ไม่จริง</i> | 5 <i>ไม่จริง</i> |
| 6 <i>จริง</i> | 7 <i>จริง</i> | 8 <i>ไม่จริง</i> | 9 <i>จริง</i> | 10 <i>จริง</i> |

ได้คะแนน 0-3 คะแนน

คุณเป็นคนที่มีความคิดยืดหยุ่น และสามารถยอมรับทัศนคติของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี คุณเป็นคนใจกว้าง มีความคิดที่เสรีเมื่อต้องติดต่อประสานงานในเรื่องต่างๆ และยังมีทัศนคติที่ว่า จงยอมรับในสิ่งที่คนอื่นคิดหรือเป็นให้ได้ แม้ว่าสิ่งนั้นอาจจะไม่เหมือนที่เราคิดก็ตาม

ได้คะแนน 4-7 คะแนน

คุณเป็นนักคิดในแบบที่คนส่วนใหญ่มักเป็นกัน คุณจะมีความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้า แต่ก็ยังมีความยืดหยุ่นพอที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

ไต่ถามแบบ 8-10 คะแนน

คุณเป็นคนใจแคบ ลองถามตัวคุณเองว่าบ่อยแค่ไหนที่คุณเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น ? ความเข้มงวดจนเกินไปของคุณอาจทำให้คุณเข้ากับคนอื่นได้ยาก และอาจจะเป็นอุปสรรคขวางกั้นคุณ ออกจากการทำความเข้าใจแนวคิดใหม่ๆ ลองเปิดใจและเปิดทัศนคติเพื่อยอมรับความคิดที่แตกต่างจากตัวคุณดูบ้าง



บทวิเคราะห์

คนที่มีความคิดไม่ยืดหยุ่นต่อสิ่งต่างๆ รอบข้างนั้นจะต้องการอำนาจตัดสินใจ และเป็นผู้นำชีวิตของตัวเองสูง พวกเขาเชื่อว่าเขาทำในสิ่งที่ถูกต้อง และมีทางออกที่ชัดเจนต่อปัญหาต่างๆ ในชีวิตอยู่เสมอ

นักสังคมจิตวิทยา มิลตัน โรคิช เป็นหนึ่งในผู้รอบรู้เรื่องลักษณะนิสัยของคนที่มีความคิดไม่ยืดหยุ่น แบบทดสอบของเขาที่เรียกกันว่า “D-Scale” นั้นเป็นตัววัดลักษณะคนที่ยึดถือเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง และใช้วัดในงานวิจัยอย่างกว้างขวาง

คนที่ยึดความคิดของตัวเองเป็นที่ตั้งมักจะเป็นคนที่มีแนวคิดแบบอนุรักษ์นิยมอย่างรุนแรง ซึ่งคนพวกนี้มักจะต่อต้านการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น พวกเขาจะไม่ชอบความงัดแงะในการตัดสินใจและทนไม่ได้แม้สถานการณ์นั้นมีความกำกวมเพียงเล็กน้อย สำหรับคนที่มีลักษณะนิสัยเช่นนี้ ความคิดของพวกเขาจะแน่วแน่และพร้อมที่จะยืนยันความความคิดเห็นของตัวเองอย่างชัดเจนในเรื่องที่คนทั่วไปมักมีความเห็นที่ไม่ตรงกัน เช่น เรื่องการเมือง หรือศาสนา

เป็นต้น คนที่ยึดความคิดของตัวเองเป็นที่ตั้งมักวางตัวเองเป็นจุดศูนย์กลางของความคิดทั้งหมด ซึ่งผลก็คือทำให้คนเหล่านี้มักจะอารมณ์แปรปรวนง่าย อ่อนแอ และเข้าสังคมกับผู้อื่นได้ยาก ซึ่งคุณลักษณะที่ไม่เป็นมิตรของคนประเภทนี้ทำให้ยากต่อการปรองดองกันในหมู่สังคม

คนที่ไม่เปิดรับความคิดของผู้อื่นจะรับไม่ได้ที่คนอื่นคิดต่างจากพวกเขา เมื่อคนเหล่านี้ต้องดำเนินการสิ่งใดเพื่อความถูกต้องต่อเพื่อนฝูง ลูกน้อง หรือเด็กๆ จึงเป็นไปได้ที่พวกเขาจะใช้กำลังหรือการลงโทษเพื่อตัดสิน ซึ่งจริงๆ แล้วพวกเขาเพียงแค่ต้องการให้ผู้อื่นเชื่อตามเขาเท่านั้น คนประเภทยึดเอาความคิดของตัวเองเป็นที่ตั้งหรือพวก D-types มักเป็นพวกที่ยึดถือจารีตประเพณีสูงมาก พวกเขาพร้อมที่จะทนต่อแรงกดดันต่างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับความคิดของคนส่วนใหญ่ และจะรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมตามเสียงส่วนใหญ่ที่เป็นไปตามแบบแผนและสามารถคาดเดาได้

ความต้องการที่จะเข้ากับผู้อื่นได้และความต้องการที่จะควบคุมผู้อื่น เริ่มต้นจากในวัยเด็กของแต่ละคน พ่อแม่ของใครที่ค่อนข้างเข้มงวด ลูกของพวกเขา ก็จะมีแนวโน้มเป็นเด็กหัวแข็ง ซึ่งงานวิจัยที่อ้างไว้ในหนังสือเรื่อง *Journal of Marriage and the Family* รายงานไว้ว่าเด็กที่ทดสอบแล้วว่ามีลักษณะนิสัยที่ยึดถือความคิดของตัวเองเป็นหลักนั้น มีจำนวนมากกว่าครึ่งที่ถูกพ่อแม่ลงโทษด้วยการทำร้ายร่างกาย



ความฝันของคุณบอกความเป็นคุณ

ได้อย่างไรบ้าง ?

ซิกมันด์ ฟรอยด์เรียกความฝันทั้งหลายว่า “เส้นทางอันแสนสวยงาม” ที่นำไปสู่จิตใต้สำนึก ในฐานะผู้หยั่งรู้ในการตีความเรื่องความฝัน ซิกมันด์ ฟรอยด์มองความฝันเหล่านั้นเปรียบเสมือนกับกระจกที่สะท้อนตัวตนจริงๆ ที่ซ่อนอยู่ภายในของเราทุกคน แม้ว่าบางทีอาจจะแฝงอยู่ในรูปแบบสัญลักษณ์ที่ใช้แทนสิ่งต่างๆ หรือสิ่งที่เป็นนามธรรมก็ตาม ความฝันสามารถบอกอะไรเราได้หลายอย่างในชีวิตของเรา ทำให้เราทราบถึงแรงจูงใจแท้จริงในการทำสิ่งต่างๆ ของเรา

ความฝันที่เปรียบเหมือนการผจญภัยในยามคำคืนของเรานั้นก็คือเครื่องชี้วัดอารมณ์ในการดำเนินชีวิตของเรานั้นเอง โดยปกติแล้วคนที่ฝันถึงเรื่องร้ายๆ จะยอมรู้สึกทนทุกข์ทรมานอยู่กับมันมากกว่าที่จะพูดถึงและลุกมาจัดการปัญหาที่เป็นปมอยู่ในใจ ถ้าช่วงนี้คุณไม่ค่อยได้ใส่ใจกับความฝันของคุณสักเท่าไร บางทีตอนนี้อาจเป็นเวลาเหมาะที่คุณจะค้นหาว่าความฝันได้บอกอะไรเกี่ยวกับตัวคุณได้บ้าง



แบบทดสอบ

ความฝันได้เปิดเผยลักษณะนิสัยความเป็นตัวคุณอย่างไรบ้าง ?
ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้เพื่อค้นหาความจริง

1 บางครั้งฉันพยายามที่จะทำความเข้าใจตัวเองผ่านทางความฝัน

จริง ไม่จริง

2 โดยส่วนใหญ่แล้วเรื่องที่ฉันฝันมักจะเป็นเรื่องที่น่ายินดีเสมอ

จริง ไม่จริง

3 บางครั้งฉันก็แก้ปัญหาที่พบเจอผ่านทางความฝัน

จริง ไม่จริง

4 ฉันสามารถทวนระลึกถึงความฝันของฉันได้อย่างน้อยที่สุดก็ประมาณ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

จริง ไม่จริง

5 ฉันฝันถึงเรื่องเดิมๆ ซ้ำกันประมาณ 8-9 ครั้งต่อปี

จริง ไม่จริง

6 ฉันฝันร้ายประมาณ 8-9 ครั้งต่อปี

จริง ไม่จริง

7 ความรู้สึกแย่ๆ หลังจากที่ฉันฝันร้าย มักติดอยู่กับฉันอยู่อีกหลายชั่วโมงในวันรุ่งขึ้น

จริง ไม่จริง

8 ภาพในฝันของฉันมีสีสัน

จริง ไม่จริง

9 ฉันร้องไห้ กรีดร้อง หรือตะโกนเสียงดังในความฝันประมาณ 2-3 ครั้งต่อปี

จริง ไม่จริง

10 ฉันมักตกใจตื่นขึ้นมาจากความฝันประมาณเดือนละครั้ง

จริง ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกๆ ข้อที่คุณตอบตรงกับเฉลยต่อไปนี้

- | | | | | | | | | | |
|----------|---------|----------|---------|----------|------|----------|---------|-----------|---------|
| 1 | จริง | 2 | จริง | 3 | จริง | 4 | จริง | 5 | ไม่จริง |
| 6 | ไม่จริง | 7 | ไม่จริง | 8 | จริง | 9 | ไม่จริง | 10 | ไม่จริง |

ได้คะแนน 8-10 คะแนน

ความฝันของคุณชี้ให้เห็นว่า คุณเป็นคนอารมณ์ดี มีบุคลิก-ลักษณะที่ดี และสามารถปรับตัวได้ดี

ได้คะแนน 5-7 คะแนน

คุณฝันร้ายในบางครั้ง แต่ก็ยังถือว่าไม่ได้มีอะไรน่าเป็นห่วง บางทีช่วงนี้คุณอาจจะกำลังพยายามคิดหาทางแก้ปัญหา หรือชีวิตตอนนี้ของคุณกำลังอยู่ในช่วงวิกฤติ จึงทำให้คุณอาจฝันร้าย หรือบางทีจิตใจคุณอาจจะกำลังหมกมุ่นกับงานที่จะต้องทำให้เสร็จทันในวันถัดไป ยกตัวอย่างเช่น คุณฝันร้ายเกี่ยวกับเรื่องตัวเลขต่างๆ นั้นอาจตีความอย่างง่ายๆ ว่าสมองของคุณกำลังเตือนคุณให้จำยี่ห้อที่กำลังเรียกเก็บจากคุณก็เป็นได้

ไต่ถามแบบ 0-4 คะแนน

คุณกำลังติดอยู่กับปัญหา หรือกำลังต่อสู้กับปัญหาในช่วงขณะที่คุณตื่นอยู่ และคุณก็ยังไม่สามารถหาทางออกให้กับปัญหาเหล่านั้นได้ คุณจึงพยายามแก้ไขปัญหาเหล่านั้นขณะที่คุณนอนหลับอยู่ ดังนั้นถ้าหากฝันร้ายของคุณมักทำให้คุณอารมณ์เสียเมื่อตื่นขึ้นมา คุณควรพยายามทำจิตใจให้ว่างก่อนเข้านอน



บทวิเคราะห์

นักวิทยาศาสตร์เริ่มหันมาศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความฝันในช่วงกลาง ค.ศ. 1800 ซึ่งใน ค.ศ. 1900 พรอยด์ได้ริเริ่มทฤษฎีของเขาที่ว่า ความฝันเป็นกุญแจสำคัญสู่จิตใต้สำนึก ทฤษฎีนี้นำไปสู่การปฏิวัติครั้งใหญ่ในวงการจิตวิทยา พรอยด์พยายามอย่างมากที่จะแก้ปมของคนไข้ที่ป่วยทางจิต โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความฝันของพวกเขา จนกระทั่งใน ค.ศ. 1953 ทฤษฎีนี้ก็เริ่มถูกยอมรับขึ้นมาบ้างจากวงการวิทยาศาสตร์ โดยนาธานเนียล เคียทแมน และลูกศิษย์ของเขาชื่อ ยูจิน เอเชอลินสกี จากมหาวิทยาลัยชิคาโก ได้ค้นพบว่า ขณะที่คนเรานอนหลับอยู่นั้น ลูกตาของเราจะมีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว (REMs) ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ว่าคนเหล่านั้นกำลังตกอยู่ในความฝัน ดังนั้นมา ก็มีคลินิกรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการนอนเติบโตขึ้นมาทั่วโลก

มันเป็นเรื่องยากที่จะหยั่งรู้ได้ว่าสิ่งที่เราฝันนั้นมีความหมายอย่างไร เพราะว่าภาพที่เราฝันนั้นลึกลับแล้วแต่เป็นสัญลักษณ์ที่ต้องตีความ และเรามักจะจำมันได้เพียงแค่ช่วงสั้นๆ เท่านั้น แต่ถึงกระนั้นในความฝันก็มักจะมีร่องรอยหรือเครื่องบ่งชี้ที่มีลักษณะสำคัญบางอย่างที่คุณสามารถนำไปตีความได้ถ้าคุณ

สังเกตมันอย่างละเอียด คำอธิบายของแต่ละข้อต่อไปนี้จะช่วยสรุปอย่างคร่าวๆ เพื่อนำทางว่าคุณควรจะมองหาอะไรในความฝันของคุณ

1. **ดี** บ่อยครั้งที่ความฝันมักจะแสดงโอกาสให้เราทำความเข้าใจกับมัน ให้เราเข้าถึงความรู้สึกที่แท้จริงเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างในขณะที่เราตื่น ซึ่งจริงๆ แล้วมันยังอาจแอบซ่อนอยู่ในใจเราโดยที่เราอาจไม่รู้ตัว
2. **ดี** ความรู้สึกดีขณะที่คุณฝันนั้นแสดงให้เห็นว่าคุณมีความสุขกับตัวเอง
3. **ดี** การแก้ปัญหาในความฝันมักจะเกิดขึ้นกับนักคิดแนวสร้างสรรค์ พวกเขาเหล่านี้จะครุ่นคิดอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นแม้กระทั่งตอนนอนหลับ
4. **ดี** โดยทั่วไปแล้วคนที่สามารถจำความฝันของตัวเองได้แม้เพียงช่วงระยะเวลาหนึ่ง มักจะมีบุคลิกลักษณะที่ดีกว่าคนที่จำความฝันของตัวเองไม่ได้
5. **ไม่** การฝันเรื่องเดิมซ้ำๆ คือสัญญาณบอกให้รู้ว่าคนคนนั้นกำลังดิ้นรนต่อสู้กับปัญหาหนักที่คุณกำลังวิตกกังวลอยู่ หรือมีเรื่องขัดแย้งต่างๆ ที่ยังไม่สามารถจัดการหาทางออกได้
6. **ไม่** ความฝันมักทำให้เกิดอารมณ์ที่รุนแรงและมักสะท้อนให้เห็นความรู้สึกไม่ปลอดภัยและความกลัวของผู้ฝัน (ถึงแม้ว่าบางครั้งฝันร้ายของคุณเป็นผลมาจากการดูโทรทัศน์เกี่ยวกับเรื่องโศกเศร้าหรือน่ากลัวก่อนเข้านอน)

7. **ไม่จริง** อารมณ์จากความฝันที่ค้างมาถึงวันรุ่งขึ้น ชี้ให้เห็นว่าผู้ฝันมีสภาพอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่กลมกลืนกับบุคลิกลักษณะของตนเอง
8. **จริง** คนที่ฝันเป็นภาพสีแสดงให้เห็นว่าคนคนนั้นเป็นนักฝันที่ได้เต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์และทักษะทางด้านจินตนาการล้ำเลิศ
9. **ไม่จริง** ความฝันที่สงบและเสียงในขณะนอนหลับมักจะเชื่อมโยงถึงสุขภาพจิตที่ดีเสมอ
10. **ไม่จริง** ฟรอยด์สอนว่าเมื่อไรที่เราตกใจตื่นขึ้นมาจากความฝัน นั้นเป็นเพราะว่า “ตัวเซ็นเซอร์ความฝัน” ที่อยู่ภายในตัวของเราไม่สามารถซ่อนเร้นความหมายที่แท้จริงได้อีกต่อไป

The Big Book of Personality Tests

A large, blank, lined page for writing, framed by a grey border with corner brackets. The page contains 20 horizontal dotted lines for text entry.

ส่วนที่

4



การประเมิน
ด้านอารมณ์



คุณมองโลกในแง่ร้ายเกินไปหรือเปล่า ?

เจนมีวันที่แสนเลวร้ายในที่ทำงาน ซึ่งมันเป็นหนึ่งในอีกหลาย ๆ วันที่เธออยากจะตะโกนดัง ๆ ออกมาว่า “เมื่อไรโลกจะแตกสักที ไม่ไหวแล้วนะ” สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับพวกเราตอนนี้และเกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่านับครั้งไม่ถ้วน แต่โชคร้ายที่บางคนรู้สึกกับตัวเองเช่นนี้ตลอดเวลา

นักสังคมวิทยาเรียกภาวะเช่นนี้ว่า “การแปลกแยกจากสังคม” คือ การรู้สึกว่าเราเป็นคนที่แตกต่างจากคนทั้งโลก การเกลียดชังสังคมอย่างรุนแรงทำให้เรามองโลกในแง่ที่หดหู่ เศร้าสร้อย และไม่เชื่อใจคนรอบข้าง คนที่รู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากคนอื่นจะรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม พวกเขาจะตีตัวออกห่างจากสังคมและแยกตัวออกมาอยู่ในสังคมที่ขมขื่น และบ่อยครั้งที่พวกเขาใช้เหล้า ยาเสพติด และคิดฟุ้งซ่านเพื่อเยียวยาความรู้สึกของพวกเขา

จากผลการสำรวจวิจัยรุ่นในสหรัฐอเมริกา พบว่า 1 ใน 6 เหตุผลที่วัยรุ่นหันไปพึ่งการดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากพวกเขา รู้สึกว่าการดื่มเหล้าช่วยให้พวกเขาลืมปัญหาทุกอย่างได้ อย่างเช่นเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมแปลกแยกจากสังคมมักจะมาจากครอบครัวที่ยึดถือหลักกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด แต่ไม่ค่อยแสดงออกในเรื่องความรักต่อคนในครอบครัว และบ่อยครั้งที่พ่อแม่ของวัยรุ่นพวกนั้นก็แปลกแยกจากสังคมด้วยเหมือนกัน ซึ่งเป็นเพราะว่าพวกเขาไม่ค่อยประสบความสำเร็จในด้านสังคมหรือด้านธุรกิจนั่นเอง

คนที่ย้ายที่อยู่บ่อยๆ ก็อาจเกิดภาวะแปลกแยกจากสังคมได้เช่นกัน งานวิจัยเด็กชั้นมัธยมปีที่ 2 เมื่อไม่นานมานี้ ของฝ่ายบุคคลกองทัพอากาศสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็ก ๆ ที่มาจากครอบครัวซึ่งย้ายที่อยู่บ่อยๆ จะแสดงออกถึงพฤติกรรมแปลกแยกจากสังคม และรู้สึกว่าคุณเองแตกต่างจากเด็กคนอื่น ๆ มากกว่าเด็กที่มีถิ่นฐานและที่อยู่ที่มั่นคง เด็ก ๆ ที่ย้ายที่อยู่บ่อยๆ จะมีความเชื่อมั่นในตนเองค่อนข้างต่ำ และมีแนวโน้มที่คิดว่าตัวเองเป็นผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก ๆ รุ่นราวคราวเดียวกัน

TEST แบบทดสอบ

แบบทดสอบต่อไปนี้ดัดแปลงจากงานวิจัยของ ดร.จอห์น เรย์ มหาวิทยาลัยนิวเซาท์เวลส์ ประเทศออสเตรเลีย ซึ่งได้ศึกษาพฤติกรรม การแปลกแยกจากสังคมของบุคคลหลากหลายภูมิหลัง

- 1 หลายวันมานี้ฉันไม่รู้เลยจริงๆ ว่าฉันสามารถไวใจใครได้บ้าง

จริง ไม่จริง
- 2 ธรรมชาติของมนุษย์ก็คือ การอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

จริง ไม่จริง
- 3 ไม่ว่าจะใครจะพูดอย่างไร โดยเฉลี่ยส่วนใหญ่แล้วคนเริ่มโรมันุชยธรรมมากขึ้นเรื่อยๆ

จริง ไม่จริง
- 4 โดยส่วนใหญ่แล้วเจ้าหน้าที่ของรัฐไม่ค่อยสนใจในปัญหาของคนปกติธรรมดาอย่างแท้จริงเท่าไร

จริง ไม่จริง

5 มันเป็นเรื่องยากสำหรับคนธรรมดาอย่างฉัน ที่จะเข้าไปมีส่วนร่วม ในเรื่องราวหรือปัญหาของสาธารณชน

จริง ไม่จริง

6 ชีวิต คือความลำบากและความเสี่ยง น้อยครั้งที่จะประสบความสำเร็จ และบรรลุตามที่ต้องการ เพราะมันเป็นเรื่องของโอกาสล้วนๆ

จริง ไม่จริง

7 เมื่อเวลาที่คุณเจอความยากลำบาก จะไม่มีใครมาสนใจคุณหรือว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง

จริง ไม่จริง

8 ในสังคมทุกวันนี้ คนส่วนใหญ่สามารถพบเจอกับความสุขใจได้อยู่ทั่วไป

จริง ไม่จริง

9 บนโลกนี้มีคนที่มีเหตุผลอยู่มากกว่าคนที่ไม่มีเหตุผล

จริง ไม่จริง

10 ในมุมมองของฉันคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ดำเนินอยู่ทุกวันนี้ ทำให้อารมณ์ของเด็กรุ่นใหม่ๆ สดใส

จริง ไม่จริง

**ผลการทดสอบ****วิธีการให้คะแนน**

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบตรงกับเฉลยต่อไปนี้

- 1 **จริง** 2 **ไม่จริง** 3 **จริง** 4 **จริง** 5 **จริง**
 6 **จริง** 7 **จริง** 8 **ไม่จริง** 9 **ไม่จริง** 10 **ไม่จริง**

ได้คะแนน 8-10 คะแนน

คุณเป็นคนที่มองโลกในแง่ร้ายและชอบตีตัวออกห่างจากสังคมมากกว่าคนส่วนใหญ่ คุณมองคนอื่นด้วยความไม่ไว้วางใจ และวางแผนชีวิตของคุณโดยยึดติดอยู่กับมาตรฐานของตัวเองมากกว่าคนอื่น ๆ ทั่วไป คุณน่าจะพิจารณาถึงทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตของตัวเองอีกสักครั้งด้วยตัวคุณเอง หรือไมก็ลองขอความช่วยเหลือจากคนที่ให้คำปรึกษาได้

ได้คะแนน 4-7 คะแนน

คุณแสดงตัวต่อผู้อื่นในระดับปกติทั่วไป คุณรู้สึกเข้าถึงคนรอบๆ ข้างของคุณอย่างดีพอ ซึ่งสิ่งนี้ทำให้คุณมีความสุข และทำให้คุณรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ไต่เคาะ: แนน 3-0 เค: แนน

คุณเป็นคนที่หัวโบราณมากๆ ในเรื่องการประเมินค่าและทัศนคติของคุณ นอกจากนั้นคุณยังเป็นคนไม่ชอบการผจญภัย คุณจะวางแผนชีวิตล่วงหน้าอย่างเป็นระเบียบแบบแผน คุณคิดบวกกับชีวิตมากๆ และรู้สึกปลอดภัยเมื่อได้ดำเนินชีวิตไปเหมือนๆ กับคนส่วนใหญ่ในสังคม



บทวิเคราะห์

ทำไมคนเราถึงรู้สึกแปลกแยกจากสังคม ? นักจิตวิทยาของฮาร์วาร์ด ที่มีชื่อเสียง ปี. เอฟ. สกินเนอร์ ผู้ค้นพบทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ ในยุคปัจจุบันนี้ ได้อธิบายความรู้สึกแปลกแยกจากสังคม และสูญเสียความศรัทธาในตัวเอง หรือหมดความเชื่อมั่น คนกลุ่มนี้จะรู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกไม่มีอำนาจตัดสินใจในโชคชะตาชีวิตของตัวเอง ไม่สามารถเปลี่ยนหรือกำหนดทางเดินของชีวิตตนเองได้ สกินเนอร์กล่าวไว้ว่า “พวกเขาขาดความเชื่อหรือพร้อมที่จะอุทิศตนกับบางสิ่งบางอย่างได้.... การกระทำเหล่านี้ทำให้ตัวเองหยุดอยู่กับที่ และไม่มีความหวังต่อสิ่งใดๆ”

ไม่มีใครรู้ว่าทัศนคติการมองโลกในแง่ร้ายและความต้องการแปลกแยกจากสังคมเกิดขึ้นได้อย่างไร บางคนกล่าวว่าความรู้สึกเหล่านี้ได้รับมาจากสังคมที่เขาอยู่นั่นเอง และซึมซับมาจากความรู้สึกที่เกลียดชังคนรอบข้างจากคนอื่นๆ จากทฤษฎีของพรอยด์ทำให้เราทราบว่าการมองโลกในแง่ร้ายเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงแรกๆ ของชีวิต ซึ่งน่าจะเป็นช่วงก่อนอายุครบ 3 ปีด้วยซ้ำ ดังนั้น

แสดงว่าคนเหล่านั้นน่าจะได้รับความพุดในเรื่องที่ทำให้รู้สึกท้อแท้สิ้นหวังมา จนกลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย

คนหนุ่มสาวที่มีความเชื่อในเรื่องศาสนา มักจะมีความคิดที่แปลกแยกจากสังคม เพราะพวกเขาเชื่ออย่างแรงกล้าว่าสังคมทุกวันนี้ไม่สามารถเติมเต็มความต้องการความมั่นคงในชีวิตของพวกเขาได้ พวกเขาจะมองตัวเองว่าแตกต่างจากคนอื่นๆ ที่ดำเนินชีวิตไปอย่างปกติ นอกจากนั้นคนประเภทนี้จะมีความคาดหวังสูงมากจากศาสนาที่พวกเขานับถือ และมักจะพยายามหาทางที่จะกลับเข้ามาใช้ชีวิตปกติในสังคมให้ได้



คุณสามารถจัดการกับความเครียด

ได้หรือไม่ ?

รถของทอมน้ำมันหมดขณะที่ขับรถไปกับครอบครัวของเขา เขา รู้สึกโกรธมาก พร้อมกับตำหนิภรรยาของเขาที่ไม่ยอมเติมน้ำมันก่อนวันออกเดินทาง พฤติกรรมเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องแปลกซึ่งเป็นผลพวงมาจากความเครียดที่เกิดขึ้น คนบางคนอาจจะโทษว่าเป็นความผิดของรถ หรือโทษว่าเป็นความผิดของตัวเองที่ไม่ยอมตรวจสอบปริมาณน้ำมันก่อนล่วงหน้า ซึ่งคนอื่น ๆ อาจจะมองสถานการณ์นี้ว่าเป็นความผิดพลาดที่ไม่ใช่ความผิดของใครทั้งนั้น

รูปแบบพฤติกรรมที่เราใช้รับมือกับความเครียดขึ้นอยู่กับ 2 สิ่งอย่างแรกก็คือ พฤติกรรมที่แสดงออกจกนิสัยตัวตนของเราเอง และอย่างที่สองคือ พฤติกรรมที่เราเลียนแบบมาจากคนอื่น ๆ ซึ่งก่อนหน้านี้เราไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเราได้ สิ่งคมก็จะเป็นตัวสอนวิธีควบคุมพฤติกรรมเหล่านั้นเอง สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าจะเข้าใจวิธีควบคุมอารมณ์ตัวเองได้มากน้อยเพียงใด ดังนั้นความรู้สึกไม่อยากเป็นผู้แพ้จะเป็นตัวควบคุมรูปแบบพฤติกรรมที่เคยชิน โดยพ่อแม่สามารถเป็นคนช่วยปรับพฤติกรรมของพวกเขาได้และในท้ายที่สุดเด็ก ๆ ก็หยุดความคิดและพฤติกรรมไม่ดีลง

เนื่องจากพวกเราทุกคนเคยเผชิญกับความเครียดมาแล้วด้วยกันทั้งนั้น ซึ่งมันจะไม่เป็นประโยชน์เลย ถ้าถามว่า “คุณตกอยู่ในภาวะตึง

เครียดบ้างหรือไม่ หรือบ่อยแค่ไหนที่คุณอยู่ในภาวะนี้ ?” คำถามที่จะบอกความเป็นคุณได้ดีกว่าก็คือ “คุณมีวิธีการจัดการอย่างไรเมื่อตกอยู่ในภาวะตึงเครียด” แล้วคนที่ใช้วิธีการจัดการกับความเครียดเหมือนกับทอม จะมีแนวโน้มทำให้เกิดอาการป่วยได้หรือไม่ ?

ผู้ที่จะตอบคำถามนี้ได้ดีน่าจะมาจากมหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปกินส์ ในบัลติมอร์ ซึ่งกำลังศึกษาค้นคว้าในเรื่องนี้อย่างต่อเนื่อง ดร.แคโรลีน โทมัส และคณะ ได้ติดตามชีวิตของนักเรียนจำนวน 1,337 คนที่เรียนอยู่ในมหาวิทยาลัย ระหว่างช่วง ค.ศ. 1948-1964 ซึ่งให้นักเรียนที่จบการศึกษาในแต่ละปีทำแบบคำถามเพื่อนำมาใช้วิเคราะห์ในงานวิจัย โดยเป็นคำถามเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของพวกเขา รวมไปถึงคำถามเกี่ยวกับเรื่องการรับประทานอาหาร การดื่ม และการนอนหลับ ดังนั้นผลของการวิจัยก็จะมุ่งไปที่เด็กนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย ว่าพวกเขาจะมีวิธีการจัดการกับความเครียดของพวกเขาอย่างไรในช่วงเวลาที่ผ่านมา

TEST
แบบทดสอบ

ถ้าคุณเคยไม่แน่ใจว่า วิธีการจัดการกับความเครียดของคุณเป็นวิธีที่ถูกต้องหรือไม่ ? ขอให้คุณลองทำแบบทดสอบที่ดัดแปลงจากแบบทดสอบของ ดร.โทมัส เพื่อหาคำตอบ

1 ฉันเป็นคนนอนตื่นง่าย

- ๑5๐ ไม่๑5๐

2 ฉันค่อนข้างเป็นคนที่เข้มแข็ง

- ๑5๐ ไม่๑5๐

3 ฉันเชื่อว่าฉันหงุดหงิดง่ายกว่าคนทั่วไป

จริง ไม่จริง

4 ฉันมักรู้สึกเหนื่อย อ่อนแรง

จริง ไม่จริง

5 ฉันมักตอบสนองด้วยความโกรธ

จริง ไม่จริง

6 เมื่อไรที่ฉันอยู่ในภาวะตึงเครียด ฉันจะหาอะไรทำเพิ่มขึ้นหลายๆ อย่าง

จริง ไม่จริง

7 ฉันเป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบ เหนือกว่าเพื่อนๆ ของฉันส่วนใหญ่

จริง ไม่จริง

8 ฉันเป็นคนไม่ค่อยให้ความสนใจกับสุขภาพร่างกายของตัวเองมากเท่าที่ควร

จริง ไม่จริง

9 เมื่อเจอเรื่องเครียด ฉันจะกินมากกว่าปกติ

จริง ไม่จริง

10 ฉันรู้สึกคลื่นไส้ในบางครั้ง

จริง ไม่จริง

11 ฉันมักจะรู้สึกมีแรงกระตุ้นให้อยากกิน ตี๋มแอลกอฮอล์ หรือสูบบุหรี่

จริง ไม่จริง

12 ฉันมักจะรู้สึกปวดเมื่อยตามร่างกาย

จริง ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบว่า “จริง”

ได้คะแนน 10-12 คะแนน

คุณเป็นคนที่ไม่ยอมรับความพ่ายแพ้ เมื่อต้องรับมือกับภาวะตึงเครียด และในอารมณ์เช่นนี้อาจส่งผลทำให้ร่างกายหรือจิตใจย่ำแย่ได้ คุณจะแสดงอาการโกรธมากกว่าปกติ และพาลกล่าวโทษสิ่งต่างๆ อย่างไม่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ในชีวิต ซึ่งคุณควรปรับเปลี่ยนลักษณะนิสัยของตนเอง บางทีอาจจะลองปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หรือหาที่ปรึกษาที่ไว้ใจได้พูดคุยกันเพื่อแก้ไข

ได้คะแนน 7-9 คะแนน

ปฏิกิริยาที่คุณใช้จัดการกับความตึงเครียดและความหงุดหงิดของคุณถือว่าอยู่ในระดับที่พอเหมาะ แม้ว่าอาจมีเรื่องให้ต้องแก้ไขอยู่บ้าง วิธีที่คุณใช้เหมือนกับคนส่วนใหญ่ทั่วๆ ไป แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าความตึงเครียดของคุณกินระยะเวลายาวนาน และรุนแรงมากพอ ร่างกายของคุณก็อาจเกิดปฏิกิริยาที่แสดงอาการป่วยออกมาได้ ดังนั้นคุณควรหมั่นดูแลสุขภาพร่างกาย โดยปรับเปลี่ยนทัศนคติในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น

ได้คะแนน 0-6 คะแนน

คุณมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความตึงเครียดได้อย่างดีเยี่ยม สุขภาพร่างกายของคุณก็น่าจะดีกว่าคนที่ได้คะแนนเยาะๆ ในแบบทดสอบนี้ ในช่วงวิกฤติคุณน่าจะเป็นคนอดทนอดกลั้นได้ดี และสามารถเรียกสติกลับคืนและผ่านช่วงเวลาตึงเครียดไปได้



บทวิเคราะห์

ดร.โทมัส เป็นผู้ที่คลุกคลีอยู่กับงานวิจัยด้านรูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองต่อความตึงเครียดมากกว่า 100 ผลงาน และเธอได้พบจุดเชื่อมโยงระหว่างความเครียดและอาการเจ็บป่วยต่างๆ เช่น โรคหัวใจผิดปกติ โรคความดันในเลือดสูง และอาการปัญหาด้านอารมณ์ เธอยังได้ระบุว่ามีวิธีการกับความเครียดของแต่ละคนส่งผลต่ออาการป่วยทางร่างกายได้ ยกตัวอย่างเช่น คนที่ตอบสนองโดยแสดงอารมณ์โกรธมากๆ ในภาวะตึงเครียด ส่วนใหญ่แล้วจะมีปัญหาเกี่ยวกับเส้นโลหิต ขณะที่พวกที่ยึดถือความสมบูรณ์แบบอาจมีความเสี่ยงมากที่จะเป็นโรคมะเร็ง ส่วนพวกที่มีความทะเยอทะยานสูงและมั่นใจในตัวเองมากๆ อาจจะเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับช่องท้อง หัวใจ และระบบย่อยอาหารได้ คนที่เข้มงวดต่อกฎเกณฑ์และศีลธรรมมากๆ รวมถึงคนที่จริงจังในหน้าที่ อาจนำไปสู่โรคนอนไม่หลับและโรคปวดหัวไมเกรนได้ ในขณะที่คนอ่อนไหว อารมณ์ไม่มั่นคง จะเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับผิวหนังและโรคหอบหืด ในอีกด้านคนที่มีความสุขลักษณะที่ดี (เช่น คนที่ไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกายเป็นประจำและรับประทานอาหารครบ 5 หมู่) ก็จะสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีกว่าคนอื่นๆ และห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บอีกด้วย



คุณเคารพและเห็นคุณค่า

ในตัวเองมากแค่ไหน ?

อะไรคือสิ่งที่มีค่ามากที่สุดของคุณ ? เพื่อนรักของคุณ ทักษะในการทำงานของคุณ ความคิดสร้างสรรค์ของคุณ หรือครอบครัวของคุณ คุณเชื่อหรือไม่ว่ามีบางสิ่งนอกเหนือจากที่กล่าวไว้ข้างต้น ? ลองคิดถึง ความเคารพและเห็นคุณค่าในตัวเองดูสิ ความรู้สึกที่คุณชื่นชมตัวเอง และทัศนคติต่อตัวคุณเองที่สามารถนำไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในชีวิตของมนุษย์ได้เลยทีเดียว

ความเคารพและเห็นคุณค่าในตัวเองของคุณสะท้อนให้เห็นพฤติกรรม แม้แต่ทัศนคติที่ไม่สามารถมองเห็นด้วยตา แต่อาจสังเกตได้ ยกตัวอย่างเช่น คุณคิดว่าใครมีความเคารพในตนเองมากกว่ากันระหว่างคนสองคนนี้ คนหนึ่งพูดเสียงค่อยและเดินหลังค่อม กับอีกคนหนึ่งพูดเสียงดังฟังชัดและเดินออกผายไหล่ผึ่ง ? ยังมีกริยาท่าทางอื่นๆ ที่สามารถบอกเป็นนัยๆ ได้ว่าคนคนนั้นมีความเคารพหรือมั่นใจในตัวเองมากเพียงใด คุณลองสังเกตลักษณะท่าทางเวลาที่คุณเจรจาติดต่อกับคนอื่น ๆ ดูสิ



แบบทดสอบต่อไปนี้จะบอกคุณได้ว่า คุณมีความเคารพและเห็นคุณค่าในตัวเองของคุณเป็นอย่างไร

- 1** ฉันมักรู้สึกสบายใจและสงบนิ่ง
เมื่ออยู่ท่ามกลางคนแปลกหน้า
- จริง ไม่จริง
-
- 2** ฉันรู้สึกอิจฉาธิษยาคนอื่นอยู่
บ่อยๆ
- จริง ไม่จริง
-
- 3** ฉันยึดอกรับคำชื่นชมจากผู้อื่น
อย่างไม่รู้สึกเคอะเขิน
- จริง ไม่จริง
-
- 4** ฉันมักแสดงออกอย่างเปิดเผย
ถึงความชื่นชมและซาบซึ้งเวลา
ที่คนอื่นๆ ทำในสิ่งที่น่าจดจำ
- จริง ไม่จริง
-
- 5** ฉันมักจะยอมรับความคิดเห็น
ที่แตกต่าง โดยปราศจากความ
รู้สึกน้อยใจ
- จริง ไม่จริง
-
- 6** ฉันเสาะแสวงหาการยอมรับและ
คำสรรเสริญ
- จริง ไม่จริง
-
- 7** ฉันเป็นคนที่ทำให้พอใจได้ยาก
- จริง ไม่จริง
-
- 8** ฉันมักจะรู้สึกหงุดหงิด ถ้าคนอื่น
มีความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน
- จริง ไม่จริง
-
- 9** บางครั้งฉันถูกทำให้อับอายต่อ
หน้าสาธารณชน โดยคนใกล้ตัว
ของตัวเอง
- จริง ไม่จริง
-
- 10** ฉันตัดสินคุณค่าในตัวเอง โดยการ
เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น
- จริง ไม่จริง
-

ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบตรงกับเฉลยต่อไปนี้

- | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1 <i>จริง</i> | 2 <i>ไม่จริง</i> | 3 <i>จริง</i> | 4 <i>จริง</i> | 5 <i>จริง</i> |
| 6 <i>ไม่จริง</i> | 7 <i>ไม่จริง</i> | 8 <i>ไม่จริง</i> | 9 <i>ไม่จริง</i> | 10 <i>ไม่จริง</i> |

ได้คะแนน 6-10 คะแนน

คุณเป็นคนที่เคารพและเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับที่
เหมาะสมพอควร

ได้คะแนน 5-0 คะแนน

คุณเป็นคนที่เคารพและเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับที่
น้อยเกินไป ควรจะเพิ่มความมั่นใจในตัวเองให้มากกว่านี้

บทวิเคราะห์

ความเคารพและเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นเรื่องส่วนบุคคล เป็นเรื่อง
เกี่ยวกับการประเมินค่าของตัวเอง ซึ่งถูกพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก ขณะที่เราได้
รับการตอบสนองจากคนอื่นในเรื่องกิริยามารยาท ผลการเรียนรู้ รูปร่างหน้าตา

ของเรา และความพอใจในตัวเรา จากการประเมินตัวเราจากคนอื่นทำให้เราสรุปและตัดสินคุณค่าของตัวเองจากตรงนั้น เด็กคนหนึ่งที่มีความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมาก จะมีความมั่นใจในตนเองสูง ขณะที่เด็กอีกคนหนึ่งถูกวิจารณ์อย่างต่อเนื่อง เขามีแนวโน้มที่จะไม่เคารพในตัวเองเมื่อเติบโตขึ้น คนพวกนี้มักจะหงุดหงิดง่าย เศร้าหมอง และไม่สามารถติดต่อกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพได้ นอกจากนี้พวกเขายังชอบดูถูกการตัดสินใจของผู้อื่น และมักจับผิดคนอื่นอยู่เสมอๆ แต่ในบางครั้งพวกเขาก็หัวอ่อนเกินไป มักทำตามคำแนะนำของผู้อื่นโดยง่าย

อย่างไรก็ดีคนที่มีความมั่นใจมากเกินไปจะชื่นชมในตัวเอง และโอ้อวดเกินความเป็นจริง ซึ่งบางครั้งสะท้อนให้เห็นว่าบุคคลนั้นหลงตัวเองมากเกินไป การมั่นใจในตัวเองในระดับที่พอดี ก็คือการมั่นใจอย่างสมเหตุสมผล



คุณวิตกกังวลมากเกินไป

หรือเปล่า ?

การที่คนเราจะรู้สึกวิตกกังวลจากความเครียดในชีวิตประจำวัน บ้างในบางครั้งบางครั้งถือว่าเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ คนที่ไม่กังวลกับเรื่องอะไรเลยต่างหากที่ดูเหมือนว่าจะผิดปกติ ความกังวลเกิดขึ้นได้กับคนทุกช่วงอายุ ทุกเวลา และทุกสถานที่ อาจเป็นไปได้ที่คุณจะไม่สามารถพบคำว่า “กังวล” ในหนังสือจิตวิทยาทั่วๆ ไป แต่คุณจะพบคำว่า “วิตกกังวล” แทน รวมทั้งอาการกระสับกระส่ายวิตกกังวลที่ไปรบกวนจนทำให้สมาธิจดใจย่ำแย่

ศาสตราจารย์เรมอนด์ บี. แคตเทิล จากมหาวิทยาลัยอิลินอยส์ ในชิคาโก และเจ. พี. กิลฟอร์ด จากมหาวิทยาลัยเซาท์เทิร์นแคลิฟอร์เนีย ในลอสแอนเจลิส ได้ศึกษาลักษณะของคนที่วิตกกังวลจนเป็นนิสัย แบบทดสอบต่อไปนี้ได้ดัดแปลงมาจากข้อคำถามที่ทั้งสองใช้ศึกษาเพื่อทำงานวิจัย



แบบทดสอบ

หากคุณคิดว่าคุณมีแนวโน้มที่จะเป็นคนที่วิตกกังวล ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้ดู

- 1** คนอื่นลงความเห็นว่าคุณเป็นคนคิดมากและจริงจังเกินไป

ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 2** คุณคิดถึงบ้านของคุณเมื่อคุณต้องจากบ้านมา

ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 3** คุณนอนไม่ค่อยหลับ

ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 4** คุณไม่สามารถลืมเรื่องที่คุณอื่นโกรธคุณหรือไม่พอใจคุณได้อย่างรวดเร็ว

ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 5** คนอื่นๆ มองว่าคุณเป็นคนซื่อตรงเกินไปในสิ่งที่你做

ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 6** คุณเป็นคนละเอียดรอบคอบในหน้าที่ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน

ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 7** เวลาที่คุณทำผิดพลาด คุณจะรู้สึกทุกข์ร้อนมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ

ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 8** เมื่อไรที่มีใครบางคนทำตัวเป็นชากับคุณ อย่างแรกที่คิดถึงคือ คุณจะไปทำอะไรให้คนคนนั้นไม่พอใจหรือเปล่า ?

ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง

- 9** เมื่อก้าวออกจากบ้าน ฉันจะต้องกลับเข้ามาในบ้านอีกครั้งเพื่อตรวจดูว่าฉันล็อกกุญแจบ้านหรือยัง ปิดเตาแก๊สหรือยัง ฯลฯ
- ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 10** ฉันเปลี่ยนนิสัยการรับประทานอาหารของฉัน
- ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 11** เมื่อเวลาอยู่กับคนแปลกหน้า ฉันรู้สึกว่าคุณอาจทำอะไรไม่ดีพอ
- ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง
- 12** เวลาที่ฉันไปตรวจสุขภาพประจำปี ฉันจะกังวลเสมอว่าหมอจะตรวจพบโรคร้ายในตัวฉัน
- ก. บานๆ ครั้ง ข. บางครั้ง ค. บ่อยครั้ง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบข้อ ก. 2 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ข. และ 3 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ค.

ได้คะแนน 12-15 คะแนน

คุณเป็นคนคิดน้อย ไม่เข้มงวด และสนุกสนานกับทุกสิ่งที่อยู่รอบตัว

ไต่คะแนน 16-24 คะแนน

คุณเป็นคนวิตกกังวลในระดับปกติ เหมือนกับคนทั่วไป

ไต่คะแนน 25-36 คะแนน

คุณเป็นคนวิตกกังวลมากเกินไป ซึ่งมันจะเป็นตัวกระตุ้นในสิ่งที่คุณไม่สามารถหาข้อสรุปได้ และจะทำให้คุณเกิดความรำคาญใจได้ ลองจดจำสิ่งที่คุณมักจะกังวล และลองถอยออกมามองในมุมกว้างว่ามันเลวร้ายอย่างที่คิดหรือเปล่า



บทวิเคราะห์

ความกังวลจะเกิดอย่างต่อเนื่อง และมักเป็นเรื่องที่ไม่สร้างสรรค์ซึ่งเกิดจากความกลัว คนที่กลัวหรือกังวลจนติดเป็นนิสัยมักจะคิดกังวลเข้าไปซ้ำมาในสิ่งที่เขาสนใจ ซึ่งหมายถึงพวกเขาเกิดความกังวลอย่างควบคุมไม่ได้ซึ่งมักจะเป็นเรื่องสำคัญๆ ในชีวิต อย่างเช่น ความเป็นไปได้ที่จะสูญเสียงาน โรคร้ายที่อาจเกิดขึ้นกับเขา หรือการสูญเสียคนที่รัก ความกังวลที่ไร้สาระเช่นนี้จะอยู่กับคุณจนกระทั่งความขัดแย้งหรือปัญหาได้ถูกคลี่คลายลงแล้ว ความกังวลที่ควบคุมไม่ได้เช่นนี้มักจะแฝงตัวอยู่ในทุกๆ เหตุการณ์ ถึงแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยๆ ก็ตาม แต่คนพวกนั้นจะไม่สามารถสังเกตเห็นอาการเหล่านี้ของตนเอง ดังนั้นถ้าคุณปลอบใจใครว่า “อย่ากังวลไปเลย” คุณก็ไม่ควรคาดหวังว่าจะช่วยอะไรเขาได้มากมาย เพราะคนพวกนั้นจะยึดติดกับความกังวลเหล่านั้นจนกว่ามันจะคลี่คลาย

ความกังวลของทุกคนมีมากมายหลายเรื่อง เด็กๆ ก็กังวลเกี่ยวกับเรื่องที่โรงเรียนและเพื่อนๆ ของพวกเขา ผู้ใหญ่ก็กังวลเกี่ยวกับเรื่องครอบครัว

และฐานะทางการเงิน ผู้สูงอายุก็กังวลเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและความปลอดภัย ผลสำรวจแสดงให้เห็นว่าเด็กนักเรียนจะกังวลมากเรื่องสอบผ่าน ซึ่งพวกเขาแสดงให้เห็นว่าเด็กนักเรียนที่กังวลว่าตนเองจะได้คะแนนสอบไม่ดีมีมากกว่าคนที่คิดว่าตนเองจะต้องได้คะแนนดีในการทำข้อสอบ ความกังวลจะเพิ่มขึ้นตามอายุ และผู้หญิงมีความกังวลมากกว่าผู้ชายถึงสองเท่า แต่คนเราส่วนใหญ่ไม่ค่อยยอมรับว่าเกิดความกังวล บ่อยครั้งที่เราแสดงออกถึงความกังวลออกมาอย่างไม่รู้ตัว เช่น การตีมือเท้า สุกดิบหรือ และการรับประทานอาหารมากผิดปกติ เนื่องจากการแสดงออกถึงความกังวลเหล่านี้ไม่สามารถปิดบังได้ คนที่วิตกกังวลมักจะเป็นคนขี้อาย ลังเล เก็บกด และมีท่าทีภายนอกที่สงบนิ่ง เป็นไปได้ที่พวกเขากลัวว่าสังคมจะมองพวกเขาไม่ดี และขาดความเป็นตัวของตัวเอง

ยังไม่มีคำอธิบายที่ชัดเจนในแง่ของวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับความกังวลที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่ามันมีจุดกำเนิดมาจากชีววิทยา และเกี่ยวข้องกับระบบสมองและฮอร์โมนในร่างกาย แนวโน้มที่จะเกิดความเครียดก็เกี่ยวกับเรื่องของการเรียนรู้ทางด้านสังคมด้วย เด็กคนหนึ่งที่มีพ่อแม่เข้มงวดมีแนวโน้มที่จะเป็นคนมีนิสัยขี้อายกับเรื่องต่างๆ การสร้างภาพในใจและการรักษาด้วยการเปลี่ยนกระบวนการทางความคิด ทำให้ผู้ที่มีความกังวลลดระดับความวิตกกังวลของพวกเขาได้ และทำให้ความคิดชัดเจนยิ่งขึ้น โดยทำให้พวกเขาผ่อนคลายและจินตนาการถึงเหตุการณ์นั้นๆ ที่พวกเขากังวล โดยใช้ความสำเร็จที่จินตนาการขึ้นมาลบล้างความกลัวหรือความกังวลของพวกเขา หลังจากนั้นพวกเขาจะค่อยๆ บรรเทาความกังวลลง และสามารถขจัดความกังวลออกไปได้ในที่สุด

อีกวิธีหนึ่งที่คุณจะช่วยคลายความกังวลให้คนอื่นได้ก็คือ การพยายามทำความเข้าใจในความรู้สึกของเขาอย่างแท้จริง การแสดงออกถึงความเข้าใจนั้นเป็นกำลังใจที่ดีมากกว่าที่จะดำเนินต่อความกังวลของเขา ซึ่งเรามักจะพูดออกมาอย่างไม่คิดว่า “ไม่ต้องกังวลหรอก ทุกอย่างมันจะต้องดีขึ้น”



คุณมีแนวโน้มที่จะเสพติดอะไรหรือไม่ ?

ลองมาดูตัวอย่างของคนธรรมดา 3 คนนี้ คนแรก “จูดี้” เธอเป็นแม่บ้านที่ดี “เซอริน” เธอเป็นนักศึกษาเกียรตินิยม และคนสุดท้าย “จิม” นักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ แต่ลองมองลึกลงไปอีกหน่อย จูดี้เธอสูบบุหรี่เป็นประจำ เซอรินดื่มกาแฟ 12 ถ้วยต่อวัน และจิมดื่มมาตินี 3 แก้วทุก ๆ มื้อเที่ยง คนธรรมดาเหล่านี้ใช้ชีวิตในทางที่ผิด แต่ถึงกระนั้นก็ยังมียุติคุณหลายคนที่เป็นเหมือนพวกเขา

ในประเทศสหรัฐอเมริกา มีประมาณ 13 ล้านคนที่ติดแอลกอฮอล์ และมากกว่า 2 ล้านคนที่ติดยาจำพวกแวนิเลียม ที่เรียกว่ายากล่อมประสาทหรือยานอนหลับนั่นเอง และอีกเป็นล้าน ๆ คนที่มีพฤติกรรมรับประทานมากเกินไป สูบบุหรี่จัด หรือติดการกินช็อกโกแลตและน้ำอัดลม ถ้าให้พูดอย่างจริงจังแล้ว แม้ว่า จูดี้ เซอริน และจิม จะไม่ใช่ผู้ติดยาเสพติด แต่พวกเขาก็มีลักษณะพฤติกรรมบางอย่างที่เข้าข่ายคนพวกนั้น

TEST แบบทดสอบ

ถ้าหากคุณติดอะไรบางอย่างที่อาจจะไม่ใช่สิ่งเลวร้ายอะไร เช่น ชอบรับประทานถั่วหรือพาสต้า และคุณสงสัยว่าคุณมีลักษณะนิสัยหรืออาการบางอย่างที่เหมือนคนที่ติดสิ่งเสพติดหรือไม่ ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้เพื่อหาคำตอบที่คุณต้องการ

1 ฉันเป็นคนเหงาออกง่าย

จริง ไม่จริง

2 ฉันชอบอ่านข่าวหนังสือพิมพ์
ประเภทเรื่องอาชญากรรม

จริง ไม่จริง

3 ฉันชอบลองทำอะไรใหม่ๆ มากกว่า
เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อน
ของฉัน

จริง ไม่จริง

4 ฉันมักจะทำอะไรที่ตื่นเต้นตามที่
ฉันต้องการอย่างทันทีโดยไม่คิด

จริง ไม่จริง

5 ฉันมักมีปัญหาเรื่องไม่ทำตามกฎ
ระเบียบในโรงเรียนอยู่เสมอ

จริง ไม่จริง

6 ในบางช่วงฉันรู้สึกทรมานจาก
ความหดหู่ที่เกิดขึ้นกับฉัน

จริง ไม่จริง

7 เวลาฉันรู้สึกเครียดฉันมักจะมี
อาการปวดหัว ท้องเสีย หรือ
ไม่ก็ปวดท้อง

จริง ไม่จริง

8 ฉันมีอาการกระสับกระส่าย และ
เบื่อง่าย

จริง ไม่จริง

9 ฉันรู้สึกสนุกกับงานปาร์ตี้ที่มี
เสียงดังๆ

จริง ไม่จริง

10 ฉันชอบลึกลับเล็กน้อยเหมือน
เด็ก

จริง ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบว่า “จริง”

ได้คะแนน 0-4 คะแนน

คุณมีโอกาที่จะติดสิ่งเสพติดอยู่ในระดับต่ำ ลักษณะนิสัยของคุณไม่เข้าข่ายลักษณะของคนติดสิ่งเสพติดสักเท่าไร

ได้คะแนน 5-7 คะแนน

คนส่วนใหญ่มักทำคะแนนได้อยู่ในหมวดนี้ ซึ่งหมายความว่า มีปัจจัยบางอย่างที่อาจทำให้คุณติดสิ่งเสพติดได้ แต่ก็ไม่ถึงขั้นเป็นปัญหาใหญ่โตอะไร

ได้คะแนน 8-10 คะแนน

ลักษณะนิสัยของคุณเข้าข่ายเหมือนกับผู้ติดสิ่งเสพติดเลยก็เดี๋ยวนั้น ควรระวังพฤติกรรมของคุณไว้บ้าง และพยายามหาคนช่วยเหลือ ถ้าหากคุณสังเกตได้ว่าพฤติกรรมของตัวเองเริ่มหลงใหลกับสิ่งเสพติดเหล่านั้นเข้าแล้ว

บทวิเคราะห์

การที่จะค้นหาบุคลิกลักษณะของตัวเองที่อาจพัฒนาไปสู่การติดสิ่งเสพติดได้นั้นเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา แต่คนประเภทนี้มีลักษณะเฉพาะที่สังเกตเห็นได้ทั่วไป เช่น มีความเครียดสูง ตื่นเต้นเมื่อได้ยิน หรือได้ทำในสิ่งที่คนอื่นไม่กล้าทำ ชอบทำเรื่องเสียงอันตราย และชอบต่อต้านคำสั่ง พวกที่มีความเสี่ยงสูงเช่นนี้มักจะเป็นคนอารมณ์ไม่คงที่ แสดงออกอย่างเห็นได้ชัดถึงอาการป่วยทางร่างกายเนื่องจากความเครียด และรู้สึกเบื่อหน่ายกับชีวิตประจำวันของตัวเอง

แบบทดสอบชิ้นนี้ดัดแปลงมาจากผลการค้นคว้าของ จอห์น กราแฮม และกลอเรีย ลีออน ซึ่งทำงานอยู่ที่มหาวิทยาลัยเคนท์สเตจ และมหาวิทยาลัยมินนิโซตา ตามลำดับ พวกเขาได้ศึกษาพฤติกรรมและลักษณะของผู้เสพติดแต่ละคนเป็นจำนวนกว่า 1,000 คน และพบว่ามากถึง 79% จากทั้งหมดที่มีลักษณะเสี่ยง และหนึ่งในงานวิจัยของลีออนได้ศึกษาเด็กมหาวิทยาลัยปี 1 จำนวนหนึ่ง และสามารถบอกได้ชัดเจนว่า 85% ของเด็กทั้งหมดติดแอลกอฮอล์ใน 13 ปีต่อมา

ผู้ที่ติดสิ่งเสพติดจะเป็นคนที่ปากอยู่เฉยไม่ได้ พวกเขาจะบรรเทาความรู้สึกด้วยการกระทำผ่านทางปาก เช่น การกิน การสูบบุหรี่ การดื่ม (โดยเฉพาะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) ซึ่งอาการเช่นนี้เป็นลักษณะขั้นแรกของคนติดสิ่งเสพติดที่ไม่พบลักษณะเช่นนี้ในคนอื่นๆ แล้วทำไมบางคนที่อยู่ในภาวะเครียดจึงหันไปพึ่งสิ่งเสพติดแทนที่จะแสดงอาการอย่างอื่นๆ เช่น อาการย้ำคิดย้ำทำ หรืออาการกล้ามเนื้อเกร็ง ซึ่งนั่นไม่มีใครสามารถรู้ได้ อาการที่แสดงออกมานี้สามารถมีได้หลายรูปแบบในคนเดียวกัน เช่นในขณะที่เราอยู่ในภาวะตึงเครียดอาจจะเกิดอาการปวดหัว หรือพูดติดอ่าง และก็ติดสารเสพติดกับปวดในเวลาต่อมา



คุณเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้าย ?

ดูเหมือนว่าจะเป็นเรื่องธรรมดาไปแล้วที่คนเรามักจะมองอนาคตที่จะเกิดขึ้นในแง่ร้ายก่อนเสมอ แต่ถ้าหากเราสามารถย้อนเวลากลับไปในอดีตได้ จะสังเกตเห็นได้ว่าคนมองโลกในแง่ดีมีมากกว่าคนมองโลกในแง่ร้ายเสียอีก ถูกต้องหรือไม่ ? แต่จริงๆ แล้วมันก็ไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร เพราะอย่างไรก็ยังคงมีคนที่มีมองโลกในแง่ร้ายปนกันอยู่ดี

แม้ในช่วงเวลาที่พวกเราเรียกกันว่าความสุข คนที่มีมองโลกในแง่ร้ายก็ยังคงรู้สึกเศร้าหมอง ถ้าคุณเคยได้ยินมาว่า มีหลาย ๆ คนที่ตอนนี้กำลังอยู่ในภาวะเศร้าหมอง นั่นเป็นเรื่องจริงแท้แน่นอนเลยล่ะ !

เป็นที่แน่นอนว่ามนุษย์เรานั้นไม่ได้ดูออกกันได้ง่าย ๆ ว่าใครเป็นอย่างไร คนส่วนใหญ่มักแสดงออกถึงลักษณะบางอย่างของการมองโลกในแง่ดีและไม่ดีพร้อม ๆ กัน ตัวอย่างเช่น คนที่มีมองโลกในแง่ร้ายก็อาจจะแสดงออกถึงความตื่นเต้นดีใจ เมื่อเวลาที่พวกเขาถูกรางวัลลอตเตอรี่ เช่นเดียวกับพวกที่ไม่ถูกรางวัลก็จะรู้สึกท้อแท้หมดหวัง แม้ว่าจริง ๆ แล้วพวกเขาเป็นคนมองโลกในแง่ดีก็ตาม



ไม่ว่าคุณจะคิดว่าตัวเองเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือร้ายก็ตาม ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้ที่สามารถช่วยบอกว่าจริง ๆ แล้วคุณมีลักษณะในแบบไหนมากกว่ากัน

1 ในร้านอาหาร ฉันมักจะตรวจสอบใบเสร็จค่าอาหาร และตรวจนับเงินทอนอยู่เสมอ

จริง ไม่จริง

2 ฉันไม่ค่อยคุยกับคนแปลกหน้า

จริง ไม่จริง

3 ในที่ทำงาน ฉันมักจะรู้สึกเกรงกลัว และรู้สึกประหม่าเมื่ออยู่กับเจ้านาย

จริง ไม่จริง

4 ฉันเชื่อว่าทุกปัญหาที่ฉันผ่านพ้นมาได้ มันทำให้ฉันเป็นคนที่ยืดหยุ่น

จริง ไม่จริง

5 แทบจะไม่มีเคยมีใครบอกว่าฉันเป็นคนก้าวร้าว หรือมั่นใจในตัวเองมากเกินไป

จริง ไม่จริง

6 ฉันเจอเรื่องน่าเศร้ามากกว่าเพื่อนคนอื่น ๆ

จริง ไม่จริง

7 ฉันไม่เคยเล่นการพนันเลย แม้แต่พนันเป็นเงินเล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่เคย

จริง ไม่จริง

8 ฉันไม่เคยไปช้ากว่าตารางเวลาเครื่องบินออกเลยสักครั้ง

จริง ไม่จริง

9 ฉันเลือกที่จะทำงานประจำของฉันต่อไปดีกว่าที่จะเสี่ยงไปเริ่มงานใหม่ที่ได้ค่าจ้างมากกว่าเดิม 25%

จริง ไม่จริง

10 ฉันมักจะติดอยู่กับประสบการณ์เลวร้ายอยู่เป็นเวลานาน

จริง ไม่จริง

11 เวลาอยู่กับเพื่อนฉันจะเป็นผู้ฟังมากกว่าที่จะพูดคุย

จริง

ไม่จริง

12 ฉันเป็นคนกังวลในเรื่องเล็กน้อยๆ มากกว่าเพื่อนๆ ของฉัน

จริง

ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบว่า “จริง”

ได้คะแนน 0-4 คะแนน

คุณเป็นคนมองโลกในแง่ดี คุณคาดหวังสิ่งที่ดีที่สุดจากคนอื่นๆ และจากชีวิตตัวเอง และบ่อยครั้งที่คุณได้มันสมใจปรารถนา

ได้คะแนน 5-9 คะแนน

คุณจัดอยู่ในพวกที่ทั้งมองโลกในแง่ดีและไม่ดีอย่างสมดุลกัน ความคาดหวังต่อชีวิตในแต่ละวันของคุณเปลี่ยนได้เรื่อยๆ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลากหลายที่มีอิทธิพลในขณะนั้น เช่น แล้วแต่อารมณ์หรือขึ้นอยู่กับสภาพดินฟ้าอากาศ

ไต่คั่น 10-12 คะแนน

คุณเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายเพื่อที่จะปกป้องตัวเองอย่างสมบูรณ์แบบ บางทีคุณน่าจะลองปล่อยชีวิตไปตามสิ่งที่คุณคาดหวังไว้บ้าง มากกว่าที่จะกลัวความผิดหวังไปเสียทุกเรื่อง

บทวิเคราะห์

ถ้าหากคุณเป็นคนที่ได้คะแนนต่ำในแบบทดสอบนี้ และพบคำตอบว่าคุณเป็นคนมองโลกในแง่ดี รู้ไว้เลยว่าคุณเป็นคนโชคดี คุณเป็นคนใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ปราศจากความกังวลใดๆ แต่ในทางกลับกัน ถ้าหากคุณสามารถคะแนนสูง และผลออกมาว่าคุณเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ลองอ่านคำอธิบายต่อไปนี้ดู

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ กล่าวไว้ว่า การมองโลกในแง่ร้ายเริ่มต้นมาจากช่วงระยะแรกๆ ของการเจริญเติบโตของมนุษย์ ตั้งแต่ช่วงวัยทารกถึงประมาณ 3 ขวบ ซึ่งน่าจะมีสาเหตุมาจากการไม่ได้รับความพอใจในความต้องการทางปาก เช่น การดูด การขบกัด หรือการเคี้ยว ซึ่งผลก็คือทำให้บุคคลนั้นเติบโตมาพร้อมกับลักษณะที่เรียกได้ว่า ช่างหวาดระแวง ช่างสงสัย ซ้ำกั้ว จมอยู่กับความเจ็บปวดเป็นเวลานานๆ หรือมีอาการซึมเศร้าอยู่บ่อยๆ ซึ่งลักษณะที่วามานี้คือลักษณะของคนที่มีโลกในแง่ร้าย

ถ้าคุณมีบุคลิกลักษณะเหมือนกับอาการข้างต้นนี้ ไม่ต้องกังวล คุณยังพอมีหวังที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้นได้ ลองบังคับตัวเองออกไปข้างนอก และเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น ทำงานฝีมือ หรือไปเป็นอาสาสมัคร

ตามกลุ่มต่างๆ ซึ่งจุดประสงค์หลักก็เพื่อที่คุณจะได้ห่างจากบรรยากาศที่
เศร้าหมอง และมองหาเพื่อนๆ ที่เป็นคนมองโลกในแง่ดีและร่วมใช้เวลาที่
แสนสุขกับพวกเขา ซึ่งการเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำนี้จะช่วยขจัดทัศนคติร้ายๆ
ของคุณออกไปได้ด้วย



คุณเป็นคนขี้โมโหมากแค่ไหน ?

พวกเราบางคนมักพบกับความยุ่งยากในการฝันแสดงออกอย่างเป็นมิตร ใจเย็นกับทุกคนอยู่เสมอ แต่มนุษย์ก็ไม่ได้เกิดขึ้นมาพร้อมกับความโกรธหรือความเกลียดชัง ถ้าจะพูดให้ถูกแล้ว ความรู้สึกผิดหวังต่างหากที่เป็นสาเหตุให้อารมณ์พุ่งพล่านเช่นนี้ และยังกระตุ้นให้เกิดปัญหาทะเลาะวิวาทตามมาอีกด้วย ความเกลียดชังคือสิ่งที่เชื่อมโยงต่ออารมณ์โกรธโดยตรง แล้วคุณล่ะเป็นคนแบบไหน คุณมีความอดทนมากพอที่จะระงับความโกรธหรือไม่ ? ลองหาคำตอบจากแบบทดสอบต่อไปนี้ดู ถ้าหากคุณก็มีอารมณ์โกรธเคืองคนอื่นอยู่บ่อย ๆ

TEST แบบทดสอบ

แบบทดสอบต่อไปนี้ใช้วิธีวัดแบบเดียวกับการวัดรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

- 1** ฉันเป็นคนหนึ่งที่มักยื่นกรานเพื่อ ความถูกต้องของผู้อื่น
- 2** ฉันรู้สึกรำคาญเวลาที่คนในครอบครัวสั่งให้ฉันทำในสิ่งที่พวกเขาต้องการ

๑5๖ 1๖๑5

๑5๖ 1๖๑5

- 3** การโกรธคนที่สร้างความรำคาญให้คุณ ถือว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว
- จริง ไม่จริง
-
- 4** ฉันหงุดหงิดเอาามากๆ เมื่อถูกเปรียบเทียบกับว่าดีน้อยกว่าคนอื่น
- จริง ไม่จริง
-
- 5** เวลาส่วนใหญ่ ฉันมักจะตั้งหน้าตั้งตาทำงานเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ
- จริง ไม่จริง
-
- 6** ฉันไม่รู้สึกลัวตกกลัวที่จะได้แข่งกับคนที่มีความสามารถ เช่น หน่วยรักษาความปลอดภัย หรือตำรวจ
- จริง ไม่จริง
-
- 7** ฉันแสดงออกกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา
- จริง ไม่จริง
-
- 8** ฉันอยากแก้แค้นพวกคนที่เคยออกคำสั่งกับฉัน หรือพวกที่ก้าวร้าวชอบใช้ความรุนแรงกับฉัน
- จริง ไม่จริง
-
- 9** ถ้าฉันหงุดหงิดเพราะใครบางคน ฉันจะไม่รื้อที่จะเข้าไปบอกเขาว่าเป็นเพราะอะไร
- จริง ไม่จริง
-
- 10** คนอื่นจะเอาเปรียบคุณได้ ถ้าหากว่าคุณเป็นคนถ่อมตัว ไม่สู้คน
- จริง ไม่จริง
-
- 11** คนที่แสดงความโกรธออกมาตามธรรมชาติโดยไม่อดกลั้นดีกว่าคนที่เก็บกดความโกรธเอาไว้ข้างใน
- จริง ไม่จริง
-
- 12** ฉันจะแอบสะใจถ้าหากมีใครคนหนึ่งต่อว่าคนที่ฉันไม่ชอบ
- จริง ไม่จริง
-



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบว่า “จริง”

ได้คะแนน 0-6 คะแนน

คุณมีความอาฆาตมั่งร้ายในระดับปานกลาง ซึ่งคุณมักจะระบายอารมณ์ไปสู่ผู้อื่น

ได้คะแนน 7-12 คะแนน

คุณมีอาการโกรธแค้นมากกว่าค่าเฉลี่ยโดยทั่วไป น่าจะลองสังเกตดูว่าอะไรที่ทำให้คุณรู้สึกอย่างนั้น อาจเป็นเพราะวิธีแสดงออกทางอารมณ์ของคุณ มันทำให้คุณยิ่งเพิ่มระดับความโมโหขึ้นไปอีก เพราะฉะนั้นคุณควรหัดควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ไว้บ้างเพื่อผลดีต่อตัวคุณเอง

หมายเหตุ การทำแบบทดสอบนี้มีโอกาสที่คุณอาจจะตอบโดยบิดเบือนความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ดังนั้นลองให้เพื่อนหรือใครก็ได้ที่สนิทใกล้ชิดกับคุณทำแบบทดสอบนี้โดยให้คิดว่าเขา就是你 แล้วลองนำคำตอบมาเปรียบเทียบกันดู



บุคลิกที่เป็นปรปักษ์กับผู้อื่น หรือการเป็นคนซีโมโหมันนั้นพบเห็นในคนมากมาย ผู้เชี่ยวชาญบางท่านเคยเชื่อว่ามันเป็นลักษณะเฉพาะตั้งแต่กำเนิด แต่ตอนนี้ความเชื่อนั้นได้เปลี่ยนไปแล้ว ดร.คาเรน ฮอร์นีย์ ลูกศิษย์ของ فروยด์ นักจิตวิทยาชื่อดัง กล่าวว่า อาการซีโมโหมันได้มีมาตั้งแต่กำเนิด แต่เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ได้รับมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยเฉพาะจากพ่อแม่ของพวกเขาเอง

ฮอร์นีย์ได้สร้างทฤษฎีที่ว่า มนุษย์มีสัญชาตญาณก้าวร้าวมาตั้งแต่กำเนิด และถูกจุดชนวนขึ้นมาเวลาที่คนนั้นเผชิญหน้ากับพ่อแม่หรือผู้ดูแลของเขาที่ไม่เอาใจใส่เขา ไม่ลงรอยกับเขา หรือชอบมายุ่งเรื่องของเขา เด็กที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมเช่นนี้จะกลายเป็นคนลึกลับที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกหงุดหงิดหรือโมโห ดังนั้น การอดกลั้นความรู้สึกพวกนี้จะไปกระตุ้นความรู้สึกผิดและรู้สึกไร้ค่าในตัวเอง อารมณ์ที่ซับซ้อนเช่นนี้ทำให้เด็กๆ จะมีทั้งอารมณ์รักและอารมณ์เกลียดชังอยู่ในคนคนเดียว ซึ่งสามารถหาทางออกได้ 3 ทางดังนี้

1. พยายามทำดีกับคนอื่น (ในแง่ที่ทำให้ผู้อื่นพอใจหรือคลายความโกรธ)
2. ต่อต้านผู้อื่น (กลายเป็นต่อต้านสังคม หรือแสดงอาการเกรี้ยวกราด ระบายผู้อื่น)
3. ตีตัวออกห่างจากผู้อื่น (ทำตัวห่างเหิน หรือเว้นระยะความสัมพันธ์)

น่าเสียดายที่หลายคนยังไม่เข้าใจอารมณ์โกรธหรือโมโหของตัวเองว่ามันเกิดจากอะไร และเราควรแสดงมันออกมาอย่างไร ตัวอย่างเช่น ในแบบทดสอบข้อที่ 11 ที่เกี่ยวกับว่าเราควรจะแสดงความโกรธออกมาอย่างไรให้

เหมาะสมที่สุด ดร.แจ็ก โยเคนสันกล่าวถึงหัวข้อนี้ในหนังสือของเขาที่ชื่อว่า “*The Dynamics of Aggression*” ซึ่งได้สรุปผลการค้นคว้าที่แสดงให้เห็นว่าการระบายความโกรธไม่ได้ช่วยลดความเกลียดชังที่มีอยู่ในจิตใจได้เสมอไป อันที่จริงแล้วถ้าคนเราไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ก็จะทำให้ทุกอย่างแย่ลงกว่าเดิม

นอกจากนั้นคนที่มินิสัยที่ไม่เป็นมิตรต่อผู้อื่น (ดังเช่นที่เราถามในข้อที่ 9 และ 11) จะสามารถเก็บความรู้สึกได้ค่อนข้างดีเยี่ยมมากกว่าที่จะแสดงอารมณ์ออกมา งานวิจัยของ เอ็ม. เค. เบทจิโอ ที่มหาวิทยาลัยไอดาโฮ พบว่า นักศึกษาที่ไม่โง่งมค่อนข้างที่จะมีสุขภาพจิตแย่กว่าพวกที่ควบคุมอารมณ์ได้ดี

คนที่ตอบว่า “จริง” เป็นส่วนใหญ่ในแบบทดสอบนี้ ค่อนข้างที่จะเลือกเก็บอารมณ์โกรธไว้ข้างในมากกว่าที่จะแสดงออกมาต่อหน้าคนอื่น ๆ เหมือนคนที่ตอบว่า “ไม่จริง” เป็นส่วนใหญ่ พวกเขาดูจะเป็นคนประเภทที่ไม่มีมนุษยสัมพันธ์และไม่เชื่อใจคนเท่าไร นอกจากนั้นยังพยายามหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่คนอื่นสามารถเอาเปรียบพวกเขาได้

เมื่อพิจารณาบุคคลประเภทนี้ทั้งหมด นักพฤติกรรมมนุษย์เห็นด้วยว่าการที่เราอดกลั้นอารมณ์โกรธเอาไว้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนความคิดที่เราไม่พอใจในชีวิตของตัวเองได้ จากผลสำรวจของ *Psychology Today* พบว่าคนที่ซีโมโหและมีหน้าตาบูดบึ้งอยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่แล้วคนประเภทนี้จะรู้สึกอ้างว้าง หดหู่ และมองว่าตนเองไม่มีค่า การศึกษาค้นคว้าแสดงว่าการเป็นคนซีโมโหส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของเรา



คุณมีชีวิตด้วยความรู้สึก

โดดเดี่ยวอ้างว้างหรือไม่ ?

มีหลายปัจจัยที่ทำให้คนเราเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ผลสำรวจจากคนจำนวน 25,000 คนโดยมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก นักสังคมวิทยาได้เปิดเผยให้เห็นบางสิ่งที่น่าสนใจในหัวข้อนี้ ซึ่งผลสรุปของงานวิจัยนี้บอกเราว่าความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างคือความรู้สึกที่เราคิดไปเองเกี่ยวกับปัญหาของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของคุณเอง



แบบทดสอบ

คุณรู้อะไรเกี่ยวกับความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างบ้าง ? ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้ ซึ่งดัดแปลงมาจากงานวิจัยหลายชิ้นของมหาวิทยาลัยนิวยอร์กเพื่อทำความรู้จักกับมันให้มากขึ้น

1 เวลาที่ฉันอยู่คนเดียว ฉันรู้สึกอ้างว้างมากกว่าเวลาที่ฉันอยู่กับคนอื่น

ด50

ไม่จริง

2 ถ้าฉันมีเงิน มีงานที่ดี และมีการศึกษาสูงๆ คงจะไม่อ่อนแอและรู้สึกโดดเดี่ยวเช่นนี้

ด50

ไม่จริง

3 ถ้าหากฉันเป็นลูกคนเดียวในครอบครัว ฉันคงรู้สึกเหงามากกว่าคนที่มียี่น้องร่วมสายเลือด

จริง ไม่จริง

4 โดยทั่วไปแล้วผู้หญิงจะรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างมากกว่าผู้ชาย

จริง ไม่จริง

5 มันเป็นเรื่องยากที่จะหาเพื่อนดีๆ สักคน เพราะในสังคมปัจจุบันนี้มีคนเห็นแก่ตัวมากขึ้น

จริง ไม่จริง

6 เด็กๆ ที่มีพ่อแม่แยกทางกัน มีแนวโน้มที่จะรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างมากกว่า

จริง ไม่จริง

7 การแยกทางของพ่อแม่ตอนที่เราเป็นเด็ก ไม่มีผลโดยตรงต่อความรู้สึกเหงาเมื่อตอนที่เราโตเป็นผู้ใหญ่

จริง ไม่จริง

8 ความโดดเดี่ยวอ้างว้างติดตัวเรามาตั้งแต่ตอนที่เรายังเป็นเด็กทารกมันเป็นความรู้สึกขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

จริง ไม่จริง

9 ถ้าให้แบ่งกลุ่ม ฉันคิดว่าผู้สูงอายุ น่าจะรู้สึกเหงามากกว่าคนในช่วงอายุอื่นๆ และถูกทอดทิ้งให้โดดเดี่ยวมากกว่าคนที่อายุน้อยๆ

จริง ไม่จริง

10 คนที่อ้างว้างเดียวดายมักจะคิดว่าตัวเองไม่มีใครต้องการอยู่เสมอ

จริง ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

วิธีรวมคะแนนก็คือ ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกๆ ข้อที่คุณตอบตรงกับเฉลยต่อไปนี้

- | | | | | | | | | | |
|---|---------|---|---------|---|---------|---|---------|----|---------|
| 1 | ไม่จริง | 2 | จริง | 3 | ไม่จริง | 4 | ไม่จริง | 5 | ไม่จริง |
| 6 | จริง | 7 | ไม่จริง | 8 | ไม่จริง | 9 | ไม่จริง | 10 | จริง |

ได้คะแนน 7 คะแนน หรือมากกว่านั้น

คุณมีความเข้าใจสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างในระดับที่พอเพียง คุณสามารถเข้าใจคนที่กำลังรู้สึกเหงา และสามารถจัดการกับความรู้สึกโดดเดี่ยวนี้อได้เมื่อมันเกิดขึ้นกับตัวคุณเอง

ได้คะแนน 6 คะแนน หรือน้อยกว่านั้น

คุณยังมีสมมติฐานที่ผิดๆ เกี่ยวกับความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง การที่ทำแบบทดสอบแล้วได้คะแนนต่ำไม่ได้แปลว่าคุณรู้สึกอ้างว้างเสมอไป เพียงแต่คุณยังไม่เข้าใจอารมณ์ที่คนส่วนใหญ่เป็นกันเท่าที่ควร



บทวิเคราะห์

1. **ไม่จริง** ครั้งหนึ่งนักแต่งหนังสือ โทมัส วูลฟ์ ได้เคยอธิบายถึงความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างว่าเป็นสิ่งที่ลอร์ดโกโนตัวเองที่ได้ผล แต่ไม่ใช่เฉพาะคนที่อยู่คนเดียวจะรู้สึกเหงาเท่านั้น มันขึ้นอยู่กับว่าคนพวกนั้นคิดตีความสถานการณ์ของพวกเขาอย่างไร เป็นผู้รักสันโดษหรือชอบเก็บตัว ? ตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งเป็นคนชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว แต่ไม่รู้สึกเหงาเพราะว่าการที่เขาอยู่คนเดียวเป็นสิ่งที่เขาเลือกเองและเขาสามารถควบคุมมันได้ แต่ในทางตรงกันข้าม บางคนรู้สึกเหงาจับใจแต่รับรู้ความรู้สึกเช่นนั้นไม่ได้ และรู้สึกว่าเขาไม่มีทางเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงโชคชะตาอันน่าเศร้าของเขาได้
2. **จริง** เงินช่วยต่อสู้กับความรู้สึกโดดเดี่ยวได้ ผลการสำรวจพบว่าคนที่รู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างมักจะมีฐานะยากจนและมีการศึกษาต่ำ คิดอย่างง่ายๆ เงินและการศึกษาที่ดีช่วยนำเราให้ไปอยู่ในที่ที่เหมาะสมในวงสังคม และยังช่วยให้เรามีโอกาสได้เจอผู้คนที่น่าสนใจอีกมากมาย
3. **ไม่จริง** เด็กๆ ที่เป็นลูกคนเดียวมักจะปรับตัวได้กับความเหงาและการอยู่คนเดียว จากงานศึกษาค้นคว้าแสดงให้เห็นว่าเด็กที่มีพี่น้องมีแนวโน้มที่จะรู้สึกเหงามากกว่าเด็กที่เป็นลูกคนเดียว
4. **ไม่จริง** จากงานวิจัยพบว่าผู้ชายมองความรู้สึกเหงาเป็นเหมือนกับความอ่อนแอ ดังนั้นพวกเขาจึงไม่ค่อยยอมรับมันเท่าไร จริงๆ แล้วดูเหมือนว่าผู้ชายจะเกิดความรู้สึกอ้างว้างมากกว่าผู้หญิง เพราะว่าผู้หญิงมักจะสื่อสารกับความรู้สึกของตัวเองได้ดีกว่า และเต็มใจยอมรับมัน ดังนั้นผู้หญิงจึงได้รับการช่วยเหลือจากคนอื่นมากกว่า

5. **ไมด์ริง** เลทตีเทีย เอ. ฟีพอล ผู้รอบรู้เรื่องความรู้สึกโดดเดี่ยวของมนุษย์กล่าวว่า มีคนเหงาหลายคนที่ชอบตำหนิสภาพแวดล้อมและความไม่เอาใจใส่ของผู้อื่น แต่จริงๆ แล้วการที่พวกเขาแยกตัวออกมานั้นเนื่องจากความไม่กล้า การกลัวถูกปฏิเสธ และการขาดทักษะทางด้าน การเข้าสังคมของเขานั่นเอง
6. **ดริง** คนที่รู้สึกอ้างว้างมักมีพ่อหรือแม่ที่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวและรู้สึกอ้างว้างเช่นกัน และเด็กพวกนี้จะมีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่เป็นมิตร และไม่ค่อยสูงส่งกับผู้อื่น ส่วนคนที่ไม่ได้รู้สึกโดดเดี่ยวจะมองเห็นภาพพ่อแม่และครอบครัวมีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน มีความอบอุ่นและมีความสุข
7. **ไมด์ริง** ผลการสำรวจของมหาวิทยาลัยนิวยอร์กยืนยันว่าการแยกทางของพ่อแม่สามารถส่งผลให้เด็กเกิดความรู้สึกเครียด เจ็บปวด จากความรู้สึกถูกทอดทิ้งและส่งผลในระยะยาวอีกด้วย และเมื่อเด็กพวกนี้โตเป็นผู้ใหญ่จึงทำให้พวกเขาารู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างเมื่อเวลาที่เขาต้องอยู่คนเดียว
8. **ไมด์ริง** ไม่ว่าคุณจะทำอย่างไร ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างที่ว่่านี้อาจสามารถถูกขจัดออกไปให้หมดสิ้นได้ ดร.เจอร์ราร์ด ฟิลลิปส์ ผู้อำนวยการคลินิกความสัมพันธ์ ที่มหาวิทยาลัยพาร์คในรัฐเพนซิลเวเนีย กล่าวว่าผู้ที่รู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างจะต้องเอาชนะทัศนคติทางลบในการเข้าสังคม ความคิดว่าตนเองด้อยค่า และความไม่มั่นใจในตัวเองให้ได้เสียก่อน ถ้าคุณสามารถทำได้ คุณก็จะสามารถกำจัดความรู้สึกอ้างว้างที่คนทั่วไปกำลังเผชิญอยู่ออกไปได้
9. **ไมด์ริง** งานวิจัยมากมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่มหาวิทยาลัยดุ๊ก ในรัฐแคลิฟอร์เนีย พบว่าผู้สูงอายุถึง 2 ใน 3 บอกว่าพวกเขาแทบจะ

ไม่เคย หรือไม่เคยรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างเลยสักครั้ง นั่นเป็นเพราะผู้สูงอายุเหล่านั้นมีปฏิสัมพันธ์กับเครือญาติและเพื่อนๆ รุ่นเดียวกันที่อยู่ในบ้านพักคนชรามากกว่าที่เราคิดเสียอีก

- 10. ด5D** การแยกตัวออกจากสังคมเป็นทางเลือกหนึ่งที่ใครหลายคนมักจะทำ ซึ่งมาจาก “การสร้างเรื่องหลอกตัวเอง” ว่าไม่มีใครต้องการเรา หรือไม่มีใครยอมรับเรานั้นเอง

ถ้าเกิดคุณรู้สึกว่าตนเองอยู่ในกลุ่มคนที่รู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง คุณก็สามารถช่วยให้ตัวเองหลุดออกมาจากความรู้สึกเหล่านั้นได้ ลองพยายามเข้าหาเพื่อนๆ ที่อยู่สังคมเดียวกับคุณ คนที่สามารถแบ่งปันเรื่องที่สนใจเหมือนกันได้ เช่น เข้าไปร่วมกลุ่มคนรักหนังสือ กลุ่มคนชอบทำสวน หรือกลุ่มนักโบราณคดีก็ได้ นอกจากนี้การเป็นอาสาสมัครยังช่วยทำให้คุณเลิกหมกมุ่นอยู่กับความรู้สึกตัวเอง มีโอกาสได้พบเจอผู้คนและทำความรู้จักกับพวกเขา จงจำไว้ว่า ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างไม่ใช่เรื่องใหญ่ คุณสามารถเลือกได้ว่า คุณจะยอมรับมันหรือจะกำจัดมันออกไปจากชีวิตคุณ



คุณมีแนวโน้มที่จะติดแอลกอฮอล์ หรือเปล่า ?

สภาโรคพิษสุราเรื้อรังของคนอเมริกันในเมืองอเล็กซานเดรีย รัฐเวอร์จิเนีย ได้รายงานว่ 10% ของประชากรในอเมริกา หรือประมาณ 20 ล้านคน มีปัญหาเรื่องการเสพติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านสุขภาพจิตอีกด้วย การดื่มสุราในปริมาณที่มากเกินไปทำให้ร่างกายทรุดโทรมและเกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคตับ เป็นต้น ถ้าหากคุณสังเกตเห็นว่าช่วงหลังๆ มานี้คุณมีพฤติกรรมการดื่มที่เปลี่ยนไป ให้พยายามสังเกตการณ์โดยละเอียด เพราะคุณอาจเป็นคนหนึ่งที่ติดสุราแล้วก็เป็นได้



แบบทดสอบ

ลองดูว่าตัวคุณเองว่าจะมีแนวโน้มติดสุราหรือไม่

- 1 ฉันมักจะดื่มเหล้าก่อนที่จะไปร่วมสังสรรค์ในสถานที่ที่ฉันรู้ว่าต้องมีบริการเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 2 ฉันดื่มเหล้าเวลาที่ฉันรู้สึกเศร้า

ใช่

ไม่ใช่

ใช่

ไม่ใช่

3 ฉันมักจะตื่นเร็วก่อนหรือหลังหรือทั้งก่อนและหลัง เมื่อเวลาที่ฉันจะต้องเจอกับเหตุการณ์ที่กดดันและมีความเครียดสูง

จริง ไม่จริง

4 ฉันมักจะตื่นเร็วกว่าเพื่อนๆ ของฉัน

จริง ไม่จริง

5 ฉันมักจะตื่นหลับประมาณ 3 แก้วต่อวัน แม้ในเวลาที่ยังมีคนเดียว

จริง ไม่จริง

6 ฉันตื่นหลับเป็นครั้งคราวในตอนเช้า เวลาก่อนออกไปทำงานหรือไปเรียน

จริง ไม่จริง

7 ฉันตื่นหลับเพื่อให้สมองตื่นตัว

จริง ไม่จริง

8 ฉันตื่นหลับที่ละอีกใหญ่

จริง ไม่จริง

9 ฉันรู้สึกว่าจะต้องตื่นหลับ 2-3 แก้วในเวลาเดิมๆ เสมอ เช่น ต้องตื่นก่อนกินอาหารมื้อเที่ยง ขณะกินอาหารเย็น หรือเวลาหลังจากเลิกงาน

จริง ไม่จริง

10 ฉันตื่นหลับมากจนรู้สึกป่วย

จริง ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุก ๆ ข้อที่คุณตอบว่า “จริง”

ได้คะแนน 5 คะแนน หรือมากกว่านั้น

คุณมีแนวโน้มที่อาจจะติดเหล้าได้ ดังนั้นควรรีบถอยออกมาอย่างรวดเร็วก่อนจะสายเกินไป ซึ่งคุณน่าจะลองคุยเรื่องนี้กับเพื่อนที่สนิทหรือนักบำบัดโรคโดยตรง

ได้คะแนน 4 คะแนน หรือน้อยกว่านั้น

นิสัยการดื่มของคุณยังอยู่ในระดับที่ไม่น่าเป็นห่วง คุณสามารถควบคุมการดื่มเหล้าของคุณได้ ถ้าหากคุณคิดว่าเพื่อนหรือคนที่คุณรักจะทำคะแนนได้มากในแบบทดสอบนี้ คุณควรหาเวลานั่งคุยกับพวกเขาเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มของพวกเขาด้วย



บทวิเคราะห์

ฝ่ายบริหารของมูลนิธิมินนิงเจอร์เพื่อการรักษาปัญหาจิตเวช ในเมืองโทพิกา รัฐแคนซัส เชื่อว่าผู้ที่ติดแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากปัญหาด้านจิตใจและใช้การดื่มเหล้าเป็นเครื่องระงับอารมณ์ หรือเพื่อปิดบังความรู้สึก

บางอย่างของตัวเอง นอกจากนั้นผู้ที่ติดแอลกอฮอล์จะส่งผ่านพฤติกรรมการติดเหล่านี้ไปสู่สมาชิกในครอบครัวของพวกเขาเองด้วย ผู้ที่ติดแอลกอฮอล์แต่ละคนสามารถชักชวนให้คนที่รู้จักประมาณอีก 6 คนหันมามีพฤติกรรมการติดแอลกอฮอล์เหมือนเขาได้ ซึ่งนำไปสู่จำนวนตัวเลขของผู้ที่ติดแอลกอฮอล์เพิ่มมากขึ้นถึง 120 ล้านคน

ประเทศสหรัฐอเมริกาต้องสูญเสียเงินไปกับผู้ที่ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเงินสูงถึง 50,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปี ซึ่งแสดงว่ามีคนอีกมากมายที่กำลังทนทุกข์ทรมานกับปัญหานี้ เช่นเดียวกับประเทศอื่นๆ ทั่วโลก ทั้งในประเทศฝรั่งเศสและรัสเซียก็เป็นที่รู้กันดีว่าโรคพิษสุราเรื้อรังเป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งในประเทศ



คุณเป็นคนวิตกกังวลเกี่ยวกับ

ตนเองมากแค่ไหน ?

ถ้าพูดถึงสิ่งมีชีวิตทุกประเภท มนุษย์ถือเป็นสิ่งมีชีวิตประเภทเดียวที่คอยระแวงระวังตัวเองมากที่สุด ความสามารถอันนี้ทำให้เรามองเห็นข้อบกพร่องของตัวเองแล้วกลับไปแก้ไขมันได้ แต่ถ้าเรามีมันมากเกินไป ก็เป็นปัญหาได้เช่นกัน

งานวิจัยที่จัดทำโดย ดร. พี.เอ. พิลโกนิส มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ได้เปิดเผยข้อมูลให้เราเห็นว่า มีคนที่วิตกกังวลเกี่ยวกับตนเองอยู่ 2 ประเภทก็คือ พวกที่วิตกกังวลเรื่องของตัวเอง เช่น “ฉันอ้วนจัง” “ฉันขี้เกียจจัง” “ฉันซื้อบ๊อจัง” กับอีกพวกที่วิตกกังวลเกี่ยวกับมุมมองของคนอื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งคนประเภทนี้จะมีอารมณ์อ่อนไหวต่อคำพูดหรือความคิดของคนอื่นที่มีต่อตัวเองในด้านภาพลักษณ์และรสนิยม ซึ่งเป็นเรื่องเปลือกนอกไม่ใช่เนื้อในแท้ ๆ คนที่วิตกกังวลเกี่ยวกับมุมมองของคนอื่นที่มีต่อตัวเองที่พบได้ทั่วไป มักจะกังวลในเรื่องรูปร่างหน้าตาของตนเอง เมื่อพิจารณาจากการใช้จ่ายของประชากรในแต่ละปีที่หมดไปกับการซื้อเสื้อผ้าและเครื่องสำอางเป็นจำนวนเงินหลายพันล้านดอลลาร์สหรัฐฯ คงจะตัดสินใจได้แล้วว่าความกังวลในเรื่องรูปร่างหน้าตาเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญมากที่สุด

TEST

แบบทดสอบ

ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้ เพื่อวัดระดับความวิตกกังวลเกี่ยวกับมุมมองของคนอื่นที่มีต่อตัวคุณ ว่าอยู่ในระดับมากน้อยเพียงใด

- 1 ฉันจะไม่ร้องเพลงเดี่ยวในงานปาร์ตี้อย่างแน่นอน
 ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 2 ฉันจะรู้สึกอึดอัดถ้าหากมีใครมาจ้องมองฉันขณะทำงาน
 ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 3 ฉันรู้สึกประหม่าถ้ามีคนแปลกหน้าข้างๆ ฉันทำท่าทางที่น่าขบขัน
 ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 4 สิ่งสุดท้ายที่ฉันจะทำก่อนออกจากบ้านก็คือ การส่องกระจก
 ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 5 ถ้าหากแขกผู้มีเกียรติที่มาร่วมงานขอให้ฉันขึ้นไปบนเวที ฉันคงตอบปฏิเสธพวกเขา
 ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง
- 6 ฉันจะรู้สึกโดดเด่นเกินไป ถ้าฉันไปถึงงานเลี้ยงเล็กๆ ของเพื่อนก่อนใคร หรือขอตัวกลับจากงานคนแรก
 ก. ไม่จริง ข. ก่อนข้างจริง ค. จริง

7 ในที่สาธารณะฉันจะรู้สึกเป็นที่สังเกตจากคนรอบข้าง ถ้าหากฉันใช้เวลา นานเกินกว่า 2-3 นาทีอยู่หน้ากระจก

ก. ไม่จริง

ข. ก่อนข้างจริง

ค. จริง

8 ในรถประจำทางที่มีคนเยอะๆ ฉันจะรู้สึกอาย ถ้าหากฉันลุกให้คนอื่น นั่ง แต่เขากลับปฏิเสธน้ำใจของฉัน

ก. ไม่จริง

ข. ก่อนข้างจริง

ค. จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบข้อ ก. 2 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ข. และ 3 คะแนนในทุกข้อที่ตอบข้อ ค.

ได้คะแนน 19-24 คะแนน

คุณมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับมุมมองที่คนอื่นมีต่อคุณมาก เลยกี่เดียว เป็นไปได้ว่าคุณเป็นคนที่มีแค่ร้ายตาคนอื่นที่มองเกี่ยวกับตัวคุณ และสะเทือนใจได้ง่ายต่อการถูกปฏิเสธ

ไต่ถาม 12-18 คะแนน

คุณมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับมุมมองที่คนอื่นมีต่อคุณอยู่ในระดับปานกลาง คุณจะคำนึงถึงความรู้สึกของคนอื่นที่มีต่อตัวคุณเอง แต่ไม่ถึงขั้นสูญเสียความมั่นใจไปทั้งหมด

ไต่ถาม 8-11 คะแนน

คุณมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับมุมมองที่คนอื่นมีต่อคุณอยู่ในระดับต่ำมาก คนประเภทนี้จะไม่ค่อยสนใจว่าคนอื่นจะมองตัวเองอย่างไร และจะไม่ค่อยแคร์ความคิดของคนอื่นด้วย

**บทวิเคราะห์**

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับมุมมองที่คนอื่นหรือสังคมมีต่อคุณเริ่มต้นตั้งแต่วัยทารกแล้ว เมื่อเด็กคนหนึ่งต้องเจอกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อภาพลักษณ์ของเขา เช่น การถูกวิพากษ์วิจารณ์ หรือการถูกกล่าวหาว่าหยาบคายต่อหน้าผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ทำให้เขาเพิ่มความกังวล กลัวการถูกคนอื่นตัดสินในทางที่ไม่ดีเพิ่มมากขึ้น การที่อยู่ในสภาพที่ถูกตำหนิจากผู้ใหญ่อยู่เสมอส่งผลให้เขาวิตกกังวลเกี่ยวกับตัวเองและมุมมองที่คนอื่นมองเขามากขึ้นไปอีก ซึ่งบุคลิกลักษณะเช่นนี้มักนำไปสู่การถูกรอกรงำด้วยความคิดและความรู้สึกของตัวเอง

แต่ความวิตกกังวลเกี่ยวกับมุมมองที่คนอื่นมีต่อคุณไม่ได้เป็นเรื่องไม่ตีเสมอไป คนประเภทนี้บางคนจะมีภาพลักษณ์ที่ดี และพวกเขาจะไม่มี ความ

วิตกกังวลเกี่ยวกับตัวเองเลย เขาสามารถอยู่ได้ด้วยตัวเองและเป็นคนที่ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน คนดังที่มีบุคลิกลักษณะเช่นนี้ก็คือ อับราฮัม ลินคอล์น และลูตวิก ฟาน เบโทเฟน

อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลเกี่ยวกับมุมมองที่คนอื่นมีต่อคุณมากเกินไปก็อาจทำให้เราหยุดอยู่กับที่ คนพวกนี้มักจะขี้อาย ไม่มั่นใจ และอ่อนไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ พวกเขาจะพยายามหลีกเลี่ยงการแข่งขัน และบ่อยครั้งที่พวกเขาจะมีน้ำใจต่อคนส่วนใหญ่ ให้ความรักต่อคนส่วนใหญ่ยกเว้นตัวเอง ตัวอย่างเช่นคาแรกเตอร์ของชาร์ลี แชลลินส์ เป็นต้น เขาพยายามอย่างมากที่จะทำให้ผู้อื่นพอใจในตัวเอง เช่นเดียวกับหลายคนที่มีมุมมองในด้านลบเสมอ บุคลิกของแชปลินส์เป็นคนที่น่าชื่นชม เต็มไปด้วยคุณสมบัติที่ดี แต่ปัญหาคือเขาและคนอื่นๆ ที่มีบุคลิกเหมือนเขาไม่มีศรัทธาในตัวเองเลย

คนประเภทที่ไม่ศรัทธาในตัวเอง วิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา ลักษณะของตัวเอง มักเป็นคนเจี๊ยบๆ สงบเสงี่ยมไม่พูดไม่จากับผู้อื่น แต่พวกเขายังมีโอกาสเรียนรู้ที่จะเป็นคนมั่นใจและเข้าสังคมง่ายขึ้นได้ งานวิจัยชิ้นหนึ่งที่จัดทำในมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด แสดงให้เห็นว่าพวกคนสงบเสงี่ยมที่หัดพูดและเสนอความคิดเห็นขณะที่อยู่ในกลุ่มกับคนอื่นๆ สามารถเปลี่ยนทัศนคติของคนในกลุ่มที่มีต่อพวกเขาได้ ถ้าหากคนใดคนหนึ่งในกลุ่มนั้นเจี๊ยบ คนคนนั้นก็อาจจะถูกสมาชิกในกลุ่มคนอื่นๆ สนิบไปว่ามีอยู่ หรือไม่ให้ความสำคัญ แต่เมื่อไรก็ตามที่เขาเริ่มแสดงความคิดเห็นของเขาออกมา ทัศนคติของคนอื่นที่มีต่อเขาก็จะเปลี่ยนไป อันที่จริงแล้วยังมีอีกหลายตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงข้อเสียของการวิตกกังวลเกี่ยวกับมุมมองที่คนอื่นมีต่อตัวเอง และความประหม่าที่มีมากเกินไป ซึ่งข้อเสียเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อบทบาทผู้นำของเราในชีวิตจริงด้วย



คุณมีภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจล้มเหลว

หรือไม่ ?

เมเยอร์ เฟรดแมนด์ และเรย์ โรเซนแมน แพทย์ผู้ชำนาญด้านโรคหัวใจที่ศูนย์การแพทย์เมาท์ไซออน ในซานฟรานซิสโก ได้สังเกตเห็นถึงลักษณะบางอย่างของคนไข้โรคหัวใจ พวกเขาพบหลักฐานเกี่ยวกับความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมของคนไข้กับโรคนี้ ซึ่งบุคลิกลักษณะของเรามีผลต่อพฤติกรรมที่เราบางคนปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้โดยไม่รู้ตัว ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหัวใจได้ โดยเริ่มแรกพวกเขาได้แยกประเภทของอาการของคนไข้ ต่อมาก็ได้นิยามลักษณะบุคลิกต่างๆ ของคนประเภทนี้ และสุดท้ายก็ตั้งชื่อเฉพาะเพื่อเรียกคนประเภทนี้ว่า “คนที่มีบุคลิกลักษณะประเภท A (A-Type)” ซึ่งต่อมามากหลังจากพวกเขาได้เขียนหนังสือชื่อเรื่อง *บุคลิกลักษณะของคนประเภท A และหัวใจของพวกเขา (A-Type Behavior and Your Heart)* ซึ่งหนังสือเล่มนี้ทำให้เราถูกคิดถึงพฤติกรรมของเราที่ส่งผลต่อการเกิดโรคหัวใจ และทำให้เราระมัดระวังตัวเองมากขึ้น

TEST

แบบทดสอบ

คนที่มีบุคลิกลักษณะที่จัดอยู่ในประเภท A จะมีการกระทำที่รีบร้อนและมีแรงกระตุ้นในการแข่งขันสูง ส่วนคนที่มีบุคลิกลักษณะประเภท B ซึ่งมีลักษณะตรงกันข้ามกับประเภท A จะมีลักษณะเป็นคนใจเย็น มี

ความอดทน และปรับตัวได้ดีกว่าคนประเภท A (ดังนั้นจึงจะมีจิตใจอ่อนโยนกว่า) ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้เพื่อหาคำตอบว่าคุณมีบุคลิกลักษณะจัดอยู่ในประเภทที่เสี่ยงต่อโรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจหรือไม่ ?

1 ฉันมักจะทำสิ่งต่างๆ อย่างรวดเร็ว เช่น เดินเร็ว กินเร็ว และแต่งตัวเร็ว

จริง ไม่จริง

5 ฉันเป็นคนไม่ค่อยอดทน และในบางครั้งก็จะรู้สึกหงุดหงิดเวลารถคันหน้าขับช้า

จริง ไม่จริง

2 ในเวลาเร่งรีบ ฉันชอบทำอะไรพร้อมกันทีละหลายๆ อย่าง โดยขาดการพิจารณาอย่างรอบคอบ

จริง ไม่จริง

6 ฉันมักจะทำ 2 สิ่งพร้อมกัน หรือบางทีก็มากกว่านั้น เช่น อ่านหนังสือไปด้วยกินขนมไปด้วย หรือพิมพ์รายงานขณะที่คุยโทรศัพท์ หรือไม่ก็อ่านนิตยสารพร้อมกับดูโทรทัศน์

จริง ไม่จริง

3 ฉันมักไม่ค่อยมีเวลาไปตัดผมหรือบำรุงอะไรกับเส้นผมเลย

จริง ไม่จริง

7 ฉันไม่ชอบให้เวลาสูญหายไปโดยไม่ได้ทำอะไรเลย

จริง ไม่จริง

4 ฉันมักต้องเผชิญหน้ากับปัญหาหรือเหตุการณ์ไม่คาดฝันในช่วงเวลาเฉียดฉิว

จริง ไม่จริง

8 ฉันมักจะมาถึงสถานีรถไฟหรือ สนามบินในอีกประมาณ 2-3 นาทีที่ก่อนเวลาออกเดินทาง

จริง ไม่จริง

9 เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ ของฉันแล้ว ฉันเป็นคนไม่โง่งาย

จริง ไม่จริง

10 ฉันเป็นคนชอบการแข่งขัน

จริง ไม่จริง



wanการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกๆ ข้อที่คุณตอบว่า "จริง"

ได้คะแนน 8-10 คะแนน

คุณต้องระวังให้ดี คุณเข้าข่ายมีบุคลิกลักษณะประเภท A ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

ได้คะแนน 4-7 คะแนน

คะแนนของคุณอยู่ในระดับค่าเฉลี่ย แต่ในบางครั้งคุณก็แสดงบุคลิกลักษณะของคนประเภท A ออกมา

ได้คะแนน 0-3 คะแนน

คุณมีบุคลิกลักษณะที่จัดอยู่ในประเภท B ซึ่งเป็นคนที่ง่ายๆ สบายๆ ทำอะไรไม่ค่อยเร่งรีบ


บทวิเคราะห์

คนที่มีบุคลิกลักษณะประเภท A มักจะเป็นคนโกรธง่ายและมีอารมณ์ฉุนเฉียว การที่พวกเขาเป็นคนชอบทำอะไรเร่งรีบ หรือที่เรียกว่า “โรคทนรอไม่ได้ (Hurry Sickness)” จะบังคับสมองให้พวกเขาทำอะไรได้หลายๆ อย่างในเวลาอันน้อยนิด

คนที่มีบุคลิกลักษณะประเภท A จะตีค่าตัวเองด้วยการนับจำนวน เช่น ถ้าคนประเภท A มีอาชีพเป็นนายความ พวกเขาจะอ้างอิงจำนวนของคดีทั้งหมดที่พวกเขาสามารถจัดการได้ภายในปีที่ผ่านมา และถ้าพวกเขาทำอาชีพนายหน้าขายบ้านและที่ดิน พวกเขา ก็จะยกจำนวนบ้านที่เขาขายได้ทั้งหมดมาเป็นตัววัดสติความสามารถ และถ้าหากว่าพวกเขาเป็นคนสวน พวกเขา ก็จะนับจำนวนสนามหญ้าที่เขาสามารถตัดได้ทั้งหมด

พูดได้ว่าคนที่ประสบความสำเร็จในโลก ส่วนใหญ่จะมีบุคลิกลักษณะประเภท A ตามที่ผลงานวิจัยของ ดร.เฟรดแมนต์ได้กล่าวไว้ว่า ถึงแม้ว่าคนพวกนั้นจะประสบความสำเร็จ แต่หารู้ไม่ว่าพวกเขาได้สร้างความเครียดให้กับตัวเองมากแค่ไหน อย่างไรก็ตามก็ยังมีคนที่มีบุคลิกลักษณะประเภท B ที่ประสบความสำเร็จอยู่เช่นกัน เช่น อับราฮัม ลินคอล์น, โรนัลด์ เรแกน และ จิมมี่ คาร์เตอร์ เป็นต้น

ทางด้านสภาพร่างกาย คนที่มีบุคลิกลักษณะประเภท A มักจะมีปัญหาเรื่องสุขภาพ ร่างกายของพวกเขาจะเผาผลาญคอเลสเตอรอลได้ช้ากว่าคนที่มีบุคลิกลักษณะประเภท B ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะไขมันอุดตันในเส้นเลือด ทั้งนี้ทั้งนั้นคนที่มีบุคลิกลักษณะประเภท B ก็สามารถเกิดความเสี่ยงเช่นนี้ได้ ในเวลาที่พวกเขารู้สึกเครียดมากๆ

แม้ว่าการเป็นคนที่มีบุคลิกลักษณะประเภท A จะมีความเสี่ยงที่น่ากังวลมากกว่าประเภท B แต่อย่างไรก็ตาม ก็ยังพอมีทางอยู่ที่คนประเภท A จะสามารถฝึกตนเองให้มีบุคลิกลักษณะคล้ายกันกับคนประเภท B ได้ โดยการเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายจิตใจ รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และวางเป้าหมายในชีวิตที่สามารถทำได้จริงโดยไม่ทำให้เครียดจนเกินไป มีคนที่มีบุคลิกลักษณะประเภท A อยู่หลายคนที่สามารถเอาชนะและเปลี่ยนแปลงบุคลิกลักษณะของตนเองได้สำเร็จ เพื่อป้องกันตัวเองจากโรคหัวใจหรือโรคอื่นๆ ที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตของพวกเขา



คุณมีความสุขมากแค่ไหน ?

ความสุขใจสัมพันธ์กับจิตใจของเรา คนบางคนพอใจที่จะอยู่ในห้องเล็ก ๆ ในขณะที่บางคนต้องการอยู่ในคฤหาสน์หลังใหญ่ ผู้รู้หลักธรรมทั้งหลายได้ครุ่นคิดถึงความหมายที่แท้จริงของคำว่าความสุขในตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา มันคือความสมดุลระหว่างความต้องการและความพอใจใช่หรือไม่ ? หรือมันคือความกลมกลืนระหว่างสิ่งที่เราปรารถนาและสิ่งที่เราได้รับ ? การตั้งครมภ์ ? รถสปอร์ตคันหรู ? ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม คำนียามของความสุขที่เป็นสัจธรรมสอนเราได้ นั่นก็คือ เราจะรู้จักความสุขอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อเราได้สูญเสียมันไปแล้ว

TEST แบบทดสอบ

คุณเคยสงสัยหรือไม่ว่าถ้าเทียบกับคนอื่นแล้วคุณมีความสุขอยู่ในระดับไหน ? ลองหาคำตอบจากแบบทดสอบต่อไปนี้ดู

- 1 ฉันรู้สึกว่าการที่ฉันเล่นเริ่มไม่สนุก
ซะแล้ว เวลาที่ฉันเล่นแพ้คนอื่น
 ๑50 1๐0
- 2 ฉันหัวเราะกับเรื่องตลกที่เกิดขึ้น
กับตัวฉันเอง
 ๑50 1๐0

3 ฉันรู้สึกยินดีกับเพื่อนเวลาที่พวกเขาได้รับคำชม

จริง ไม่จริง

4 เวลาที่มีคนมาแข่งคิวฉัน ฉันมักจะปล่อยให้เขาแข่งโดยไม่คิดอะไรมาก

จริง ไม่จริง

5 เวลาที่ฉันทำงานอดิเรก ฉันมักจะรู้สึกเบื่อง่าย

จริง ไม่จริง

6 ฉันมักฝันกลางวันอยู่บ่อยๆ

จริง ไม่จริง

7 ฉันยังคงต้องการอะไรหลายสิ่งหลายอย่าง

จริง ไม่จริง

8 ฉันอ้วน

จริง ไม่จริง

9 ฉันชอบอ่านนวนิยาย

จริง ไม่จริง

10 ฉันเกลียดการนอนหลับ

จริง ไม่จริง

11 ฉันคิดว่าฉันเป็นคนมีเสน่ห์และหน้าตาดี

จริง ไม่จริง

12 ฉันยอมรับคำวิจารณ์ต่างๆ ได้ดี

จริง ไม่จริง



ผลการทดสอบ

วิธีการให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนนในทุกข้อที่คุณตอบตรงกับเฉลยต่อไปนี้

- | | | | |
|------------------|-------------------|------------------|------------------|
| 1 ไม่จริง | 2 จริง | 3 จริง | 4 จริง |
| 5 ไม่จริง | 6 ไม่จริง | 7 ไม่จริง | 8 ไม่จริง |
| 9 จริง | 10 ไม่จริง | 11 จริง | 12 จริง |

ได้คะแนน 9-12 คะแนน

เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ แล้ว คุณเป็นคนที่ยกย่องจะมีความสุขมาก ดูเหมือนว่าตอนนี้คุณมีความสุขระหว่างสิ่งที่คุณหวังและสิ่งที่คุณได้รับอย่างเหมาะสมลงตัวกันดีอยู่แล้ว คนที่ได้คะแนนสูงในแบบทดสอบนี้เช่นคุณจะเป็นคนที่ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี คุณเป็นคนที่มีความสนใจดึงดูดผู้อื่น เพราะคุณเป็นคนที่มีคิดถึงความรู้สึกของผู้อื่นและมองชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติ

ได้คะแนน 5-8 คะแนน

คุณมีความรู้สึกทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันไป แต่โดยส่วนใหญ่แล้วคุณก็ยกย่องจะมีความสุข ที่ถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง คุณไม่มีแรงปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง คุณจะรู้สึกดีขึ้นเมื่อเห็นคนที่ทุกข์มากกว่าคุณ แต่ในขณะที่เดียวกันเมื่อคุณอยู่กับคนที่มีความสุขมากกว่าคุณก็จะรู้สึกดีไปด้วยเช่นกัน

ไต่เคาะแบบ 0-4 คะแนน

เราเชื่อว่าคุณสามารถมีความสุขได้มากกว่านี้สิน่า ! อย่างไรก็ตามคุณควรปรับทัศนคติในชีวิตคุณที่มันไม่สมดุลให้สมดุลกันให้ได้ ลองย้อนกลับไปดูคำตอบของคุณอีกครั้ง และพยายามหาทางเปลี่ยนทัศนคติของคุณเสียใหม่



บทวิเคราะห์

แบบทดสอบนี้ดัดแปลงมาจากผลงานวิจัยของ ดร.ทรีโอ เอฟ. เลนซ์ ผู้บริหารองค์กรศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับลักษณะนิสัยของมนุษย์ (Character Research Association) ในเมืองเซนต์หลุยส์ รัฐมิสซูรี เขามีผลงานเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในหัวข้อเรื่องความสุข งานวิจัยของเลนซ์คือการเก็บข้อมูลจากผู้หญิงและผู้ชายที่มีช่วงอายุระหว่าง 16-50 ปี ที่จบการศึกษาอย่างน้อยในระดับมัธยมศึกษา จากการรวบรวมข้อมูลที่เก็บได้ เลนซ์ได้นำข้อมูลทั้งหมดของแต่ละคนมาตีผลออกมาเป็น “สเกลความสุข” ลองอ่านคำอธิบายต่อไปนี้เพื่อเรียนรู้รายละเอียดของคำตอบแต่ละข้อให้กระจ่างมากยิ่งขึ้น

1. **ไม่จริง** คนที่มีความสุขจะยังคงรู้สึกดีกับตัวเองอยู่เสมอ แม้ในยามที่พวกเขาพ่ายแพ้ เพราะเขาเชื่อว่าเขายังมีคุณสมบัติในด้านอื่นๆ ที่ดีกว่านี้และพยายามคิดในแง่ดีเพื่อนำมาให้กำลังใจตัวเอง
2. **จริง** คนที่มีความสุขมักจะหัวเราะกับเรื่องตลกๆ ของตัวเองได้ดีกว่าคนที่ไม่มีความสุข เพราะว่าพวกเขามองภาพลักษณ์ของตัวเองในแง่ดี และไม่เอาเรื่องเอาราวกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

3. **DSD** คนที่มีความสุขจะสามารถรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและมักจะชมเชยผู้อื่นด้วยความจริงใจ พวกเขามีความรู้สึกดีกับตัวเองอย่างเพียงพอแล้ว จึงไม่รู้สึกอิจฉาใครๆ ที่โดดเด่นกว่าตัวเอง
4. **DSD** คนที่มีความสุขจะมองเรื่องไม่ตึ่เล็กๆ น้อยๆ ที่มีต่อเขาเป็นเรื่องปกติธรรมดา โดยปราศจากความโกรธแค้น หรือคิดว่าตัวเองสูญเสียประโยชน์
5. **ไม่DSD** เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ไม่มีความสุขแล้ว คนที่มีความสุขจะจัดการกับความรู้สึกเบื่อในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว พวกเขาจะไม่ท้อแท้สิ้นหวังง่ายๆ เขาสามารถต่อต้านอารมณ์หงุดหงิดและความเบื่อหน่ายในระหว่างนั้นได้ เพื่อที่จะไปให้ถึงในจุดมุ่งหมายที่เขาตั้งใจเอาไว้
6. **ไม่DSD** คนที่มีความสุขไม่จำเป็นต้องขดเขยความทุกข์ที่ตนเองมี โดยการจินตนาการในสิ่งที่ต้องการหรือมัวแต่นอนฝันกลางวัน
7. **ไม่DSD** คนที่มีความสุขจะไม่ค่อยมีความต้องการมากมาย เพราะพวกเขาารู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่แล้ว
8. **ไม่DSD** ถ้าหากคุณเป็นคนที่มีความสุข คุณจะไม่ตามใจตัวเองมากเกินไป คนที่รับประทานมากเกินไปมักเป็นคนที่ไม่ค่อยมีความสุขและพยายามทำให้ตัวเองพอใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเขาไม่ค่อยได้รับเท่าไรนัก
9. **DSD** คนที่มีความสุขจะไม่รู้สึกเหมือนถูกบังคับให้ติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง พวกเขาชอบอ่านนิยาย และพวกเขามีความอ่อนไหวพอที่จะออกจากโลกความเป็นจริง แล้วนำตนเองเข้าสู่เรื่องราวจินตนาการ

10. **10D5D** มันอาจจะฟังดูไม่เข้าใจเท่าไร แต่เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่
ไม่มีความสุขแล้ว คนพวกนี้จะมีปัญหาในการนอนหลับมากกว่า
คนที่มีความสุข บางทีการที่พวกเขาอนไม่หลับอาจเป็นเพราะ
ว่าพวกเขาไม่ค่อยมีช่วงเวลาที่สบายใจมากนัก จึงพยายามกดดัน
ตนเองในขณะที่นอนหลับ เพื่อหวังว่าตนเองจะได้รับความสุขใน
ช่วงเวลานี้บ้าง
11. **05D** ถ้าหากคุณมีความสุข คุณจะพอใจกับตัวเองและไม่กล่าว
โทษตัวเองแต่อย่างใด ส่วนคนที่ไม่มีความสุขมักจะคิดว่าตนเอง
ดูไม่ดี และมักจะชอบจับผิดตนเองอยู่เสมอ
12. **05D** คนที่มีความสุขจะไม่รู้สึกสูญเสียคุณค่าในตัวเองเมื่อเวลาที่
เขาทำอะไรผิดพลาด นอกจากนี้เขายังยอมรับการวิจารณ์ของคน
อื่นได้ดีโดยไม่มีอาการต่อต้านอีกด้วย

เกี่ยวกับผู้เขียน

ดร.ซัลวาทอ วี. ตีดาโต เป็นนักจิตวิทยาคลินิกและนักวิจารณ์ด้านพฤติกรรมมนุษย์ชื่อดังจากรายการโทรทัศน์ วิทยุและคอลัมน์ในหนังสือพิมพ์ นอกจากนี้ยังเป็นผู้เขียนหนังสือ "Psychotechniques" เขามีผลงานตามหน้านิตยสารชั้นนำ ได้แก่ พาเวด, ฮาร์เปอร์ส บาร์ซาร์, คอสโมโพลิแทน และ หนังสือพิมพ์นิวยอร์ก ไทมส์ อย่างต่อเนื่อง และ คอลัมน์สุดฮิตอย่าง "Behavior Behind the News" ยังได้รับรางวัลจากสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (the American Psychological Association) ให้เป็น "รายงานในสาขาจิตวิทยาที่โดดเด่นแห่งปี" ปัจจุบันเขาใช้ชีวิตอยู่ที่เมืองโอนิสซิง รัฐนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา



658.3:331.101.262

BT19748

ดดค

เมื่อบริษัทต้องคัดคน

BT19748

วิเคราะห์และประเมินคน
ด้วยแบบทดสอบบุคลิกภาพ สำหรับ HR !

สุดยอดแบบทดสอบบุคลิกภาพ
ที่จะช่วยให้คุณทำความเข้าใจและสะท้อนความเป็นตัวตนของบุคคล
ทั้งด้านทัศนคติในการทำงาน เป้าหมายในชีวิต
รูปแบบวิธีคิด และสะท้อนสภาพอารมณ์พื้นฐาน

โดย **ดร.ฉลวาทอ วิ. ตีตาโต** นักจิตวิทยาและคอลัมน์นิสต์ชื่อดัง
จากนิตยสารระดับโลกอย่าง Harper's Bazaar, Cosmopolitan
และ New Yorks Times จากประเทศสหรัฐอเมริกา !

เหมาะสำหรับ ฝ่ายทรัพยากรบุคคล นำไปประยุกต์ใช้
เพื่อคัดสรรบุคลากร เพื่อเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งงาน
และปรับเปลี่ยนตำแหน่งงาน
และบุคคลทั่วไปที่กำลังจะสมัครเข้าทำงานใหม่ !

ศูนย์ความรู้ (ศคร.)



BT19748

ISBN 978-974-414-259-7



9 789744 142597

เมื่อบริษัทต้องคัดคน



เอกซ์เปอร์เน็ตบุ๊คส์
EXPERNETBOOKS