

บทปริทัศน์หนังสือ (BOOK REVIEW)



ปรับเปลี่ยนบุคลิกเปลี่ยนเส้นทางสู่ความสำเร็จ

ผู้แต่ง: นิสวรรณ ใจมัน

(2564, กัญยาวิริ)

บทวิจารณ์โดย

ปวริศ อานุสรณ์พานิช¹

หนังสือปรับเปลี่ยนบุคลิกเปลี่ยนเส้นทางสู่ความสำเร็จ เป็นหนังสือที่ผู้เขียนเรียบเรียงขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางการศึกษาสำหรับการพัฒนาบุคลิกภาพ เหมาะสมสำหรับผู้อ่านตั้งแต่วัยรุ่น นักเรียน นักศึกษา จนถึงวัยผู้ใหญ่ รวมถึงบุคคลวัยทำงาน เพื่อให้ได้ทำความรู้จักกับคำว่า บุคลิกภาพ ซึ่งถือเป็นเรื่องใกล้ตัวและควรค่าแก่การติดตาม เริ่มต้นตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงจากภายในด้วยการสร้างเสริมบุคลิกทางกายภาพด้วยตนเอง เพื่อที่จะสามารถรับมือได้กับทุกสถานการณ์ในการเข้าสังคม เพื่อเสริมสร้างความประทับใจให้กับคู่สนทนา และเพื่อเปลี่ยนเส้นทางสู่ความสำเร็จ โดยเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ต้องการนำเสนอว่าบุคลิกภาพที่เรามองไม่ได้ขึ้นอยู่กับเรามีหน้าตาที่ดีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่สามารถทำการขัดเกลา สร้างเสริมเติมแต่ง และทำการฝึกหัดให้มีเอกลักษณ์อันเป็นที่ น่าจดจำในแบบฉบับของตนเอง ทั้งบุคลิกภาพจากภายใน (Internal Personality) และบุคลิกภาพจากภายนอก (External Personality)

ผู้วิจารณ์ได้ทำการศึกษาหนังสือเล่มนี้ด้วยรูปแบบการเรียนรู้ด้วยตนเองจำนวน 144 หน้า ตามที่ผู้เขียนได้เรียบเรียงไว้ ประกอบกับการศึกษาเพิ่มเติมบูรณาการกับแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากคลังความรู้

¹ อาจารย์พิเศษสาขาวิชาการจัดการธุรกิจการบิน คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเกริก

email: pawaris.anusornphanich@gmail.com

ของ Google Scholar ในหมวดของการพัฒนาบุคลิกภาพ (Personality Development) โดยแบ่งออกเป็น 11 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ทำความรู้จักกับคำว่า บุคลิกภาพ โดยการศึกษาข้อมูลในหลากหลายมิติ เรียนรู้ความหมาย การจำแนกประเภทของบุคลิกภาพ เทคนิคของการมีบุคลิกภาพที่ดี รวมถึงการศึกษาทฤษฎีของ John L. Holland ที่ได้แบ่งลักษณะของบุคลิกภาพออกเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ 1) บุคลิกภาพแบบจริงจัง (Realistic) 2) บุคลิกภาพแนวความคิดแบบนักวิชาการ (Investigative) 3) บุคลิกภาพแบบศิลปิน (Artistic) 4) บุคลิกภาพแบบชอบเข้าสังคม (Social) 5) บุคลิกภาพแบบกล้าคิดกล้าทำ (Enterprising) และ 6) บุคลิกภาพแบบมีระเบียบแบบแผน (Conventional) เพื่อให้ผู้อ่านได้ศึกษาและทำความเข้าใจคุณลักษณะของบุคคลในประเภทที่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 2 ทฤษฎีหน้าต่าง 4 ช่องของโจฮารี (Johari) ซึ่งคำว่า Johari มาจากการผสมชื่อของ นักจิตวิทยาสัญชาติสหรัฐอเมริกา 2 ท่าน คือ Joseph L. และ Harry I. (1955) โดยพวกเขาสร้างหน้าต่างนี้ ขึ้นมาเพื่อใช้ศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ โดยมีรายละเอียดตามแผนภาพดังนี้

	ตัวเองรู้	ตัวเองไม่รู้
ผู้อื่นรู้	Open = ส่วนที่เปิดเผย	Blind = จุดบอด
ผู้อื่นไม่รู้	Hidden = ส่วนที่ซ่อนเร้น	Unknow = ส่วนที่ลึกลับ

ส่วนที่ 3 เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงจากการปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การนอนหลับ การพักผ่อนให้เพียงพอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การขยับให้เป็นเวลา และการบริหารจัดการจิตใจให้สดชื่น แจ่มใสอยู่เสมอ สอดคล้องตามหลักการของแขนงวิชา สุขศึกษา ในการดูแลรักษาตนเองให้ดูดีออกมาจากภายใน

ส่วนที่ 4 การสร้างบุคลิกภาพทางกาย การใช้สายตาสื่อสาร (Eyes Contact) การเลือกสรร เครื่องแต่งกาย (Uniform) การจัดวางกริยาท่าทางที่สง่างาม (Movement) อาทิ การพูด การยืน การเดิน การนั่ง ซึ่งถือเป็นการทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดในทุกอิริยาบถ (On Duty)

ส่วนที่ 5 การเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ (Look) เสื้อผ้า หน้าผม โดยการเลือกสวมเสื้อผ้าที่เหมาะสม กับกาลเทศะ เลือกเสื้อผ้าที่มีสีและลวดลายที่เหมาะสมกับรูปร่างของตน รวมถึงการหมั่นดูแลรักษาเส้นผมให้ สะอาด (Clean) ดูดีมีสไตล์ และเลือกทรงผมที่เข้ากับใบหน้าหรือส่งเสริมบุคลิกภาพ (Great Hair Style)

ส่วนที่ 6 พูดจาพาดพิงได้ทุกสถานการณ์ โดยการคำนึงถึงองค์ประกอบที่เหมาะสมกับผู้พูด ผู้ฟัง โอกาส เวลา และสถานที่ รวมถึงการปรุงแต่งสิ่งเร้าเพิ่มเติมลงไป อาทิ หัวข้อ วิธีการเล่าเรื่อง วิธีการแสดง สีน้า ท่าทาง น้ำเสียง ซึ่งบุคลิกภาพของผู้พูดจะช่วยดึงดูดความสนใจทำให้ผู้ฟังมีการตอบสนองที่ดี

ส่วนที่ 7 ฟังอย่างไรให้ได้ใจผู้พูด หลักการอย่างง่ายของผู้ฟังที่ดี กล่าวคือ การให้เกียรติผู้พูด การมีสมาธิในการฟัง การจดจ่ออยู่กับคู่สนทนาเบื้องต้น เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการสื่อสารและสร้างเสริม คุณภาพในการตอบกลับ โดยต้องคิดก่อนพูดและก่อนตอบกลับทุกครั้ง หลีกเลี่ยงประโยคที่สุ่มเสี่ยงต่อ การกระทบจิตใจ หรือก่อให้เกิดความขัดแย้งต่อคู่สนทนา เพื่อแสดงออกถึงความมีมารยาทและการเป็นผู้ฟังที่ดี

ส่วนที่ 8 มารยาททางสังคมที่พึงมี เริ่มตั้งแต่มารยาทตามอิริยาบถ การแสดงความเคารพ การไหว้ การเดิน การนั่ง การนอน การยืน การรับประทานอาหารด้วยความสุภาพเรียบร้อย รวมถึงมารยาทในที่สาธารณะ มารยาทการใช้ทางเท้า มารยาทการใช้บันได มารยาทในการใช้ลิฟต์ มารยาทในการโดยสารรถสาธารณะ มารยาทในการควบคุมเสียงโทรศัพท์มือถือส่วนตัว เพราะมารยาททุกอย่าง คุณเป็นคนสร้างสรรค์เอง หากสามารถควบคุมตนเองให้เป็นคนที่มีมารยาทจนเคยชิน ย่อมส่งผลดีต่อตนเอง และย่อมเป็นที่รักของผู้คนรอบข้าง

ส่วนที่ 9 มารยาทในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น กล่าวคือ ควรวางตัวให้เหมาะสม ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง ใช้ช้อนกลางตักอาหาร เมื่อทานเสร็จหากมีเจ้าภาพสำหรับมื้อนั้นให้กล่าวขอบคุณ และส่วนของหัวข้อการสนทนาก่อนรับประทานอาหารเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี ควรเป็นเรื่องทั่วไป ไม่ควรพูดถึงเรื่องสกปรก น่าขยะแขยง หรือเรื่องน่ากลัวจนน่าขยะแขยง รวมถึงควรหลีกเลี่ยงหัวข้อที่ตลกจนเกินไป เพื่อป้องกันการหัวเราะจนน้ำลายกระเด็น โดยควรรอให้ทานอาหารหมดจานก่อนค่อยเริ่มสนทนาเรื่องตลกเฮฮาเพื่อเพิ่มอรรถรสหลังมื้ออาหาร

ส่วนที่ 10 อพเทคนตนเองไม่ให้ตกเทรนด์ โดยการติดตามข้อมูลข่าวสารจากหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ และสื่อสังคมออนไลน์ โดยนำสิ่งเหล่านั้นมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับตนเองและเหมาะสมกับกาลเทศะ ทั้งด้านความคิด ด้านความรู้ ด้านข้อมูล ด้านข่าวสาร รวมถึงสไตล์การแต่งตัวที่ส่งเสริมบุคลิกภาพอย่างมีสไตล์

ส่วนที่ 11 พบความเปลี่ยนแปลงของตัวคุณ ผู้เขียนได้สรุปใจความสำคัญสู่การมีบุคลิกภาพที่ดีจากทุกส่วนที่ได้กล่าวมาข้างต้น โดยนำเสนอว่า การนำหนังสือคู่มือนี้ไปใช้ไม่ควรเร่งรัดที่จะเปลี่ยนแปลงมากนัก แต่ควรค่อยเป็นค่อยไปให้เกิดการซึมซับ จนคนรอบข้างสัมผัสได้ถึง การเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพไปในทางที่ดี

ผู้วิจารณ์ได้ส่งข้อเสนอแนะนี้มาจากช่องทางออนไลน์ ด้วยสาเหตุที่หน้าปกมีรูปปลั๊กอินสะดุดตา ราคาเหมาะสม คำนิยมของผู้เขียนดูมีความน่าสนใจและเลือกใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย โดยหลังจากที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้จบ ผู้วิจารณ์สัมผัสได้ถึงคุณค่าของหนังสือเล่มนี้ที่ได้รวบรวมเรื่องราวไว้อย่างดี ซึ่งบางประเด็นอาจเป็นเรื่องที่รู้กันอยู่แล้ว แต่หลายคนกลับมองข้าม ทำให้เป็นโอกาสอันดีที่จะได้นำหนังสือเล่มนี้มาใช้เป็นคู่มือในการตรวจสอบ (Check lists) ประกอบการพัฒนาบุคลิกภาพ โดยผู้เขียนมีการถ่ายทอดเรื่องราวไว้อย่างดี หนังสือมีการจัดวางตัวอักษรที่อ่านง่าย น่าสนใจ และมีอรรถรสในการบรรยาย ซึ่งทำให้ผู้อ่านเพลิดเพลินไปกับการอ่านหนังสือเล่มนี้ โดยผู้อ่านสามารถหยิบกลับมาอ่านนอกเวลาเพื่อทบทวนความรู้ หรือใช้เป็นคู่มือประเมินตนเองเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ ได้อีกเรื่อย ๆ ซึ่งนับเป็นการพัฒนาตนเอง และเป็นการใช้เวลาว่างอย่างเกิดประโยชน์สูงสุดในเวลาเดียวกัน

บุคลิกภาพ คือ ลักษณะเฉพาะของบุคคลและลักษณะภายในบางประการที่เป็นสิ่งนำพาให้บุคคลแสดงออกทางพฤติกรรม โดยภายหลังจากที่ผู้วิจารณ์ได้นำความรู้จากการอ่านหนังสือเล่มนี้มาประยุกต์ใช้ประกอบการบรรยายในรายวิชา การพัฒนาบุคลิกภาพฯ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพส่วนตัว พบว่า ลักษณะเฉพาะในรอบด้านของนักศึกษาและของผู้บรรยายเองมีปัจจัยเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จึงเห็นว่าควรหมั่นทบทวนและพัฒนาทางด้านบุคลิกภาพอยู่เสมอ เพื่อพร้อมเปิดรับโอกาสที่จะเข้ามาในอนาคต และเพื่อสามารถเปลี่ยนให้เป็นเส้นทางสู่ความสำเร็จ ดังคำกล่าวที่ว่า “บุคลิกภาพสร้างได้ด้วยตัวของตนเอง”