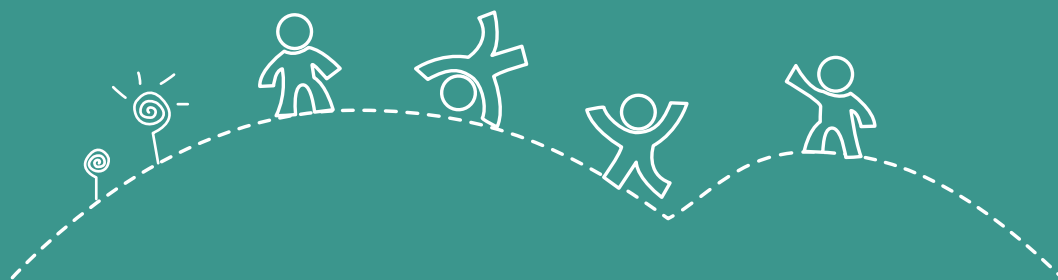




The Buzz

# บริษัทบุคลิกภาพ !



# ไชรหัสบุคลิกภาพ !

แปลและเรียบเรียงจาก *The Buzz*

ผู้เขียน *David Hodgson*

ราคา 200 บาท

ผู้แปล : นิสิต มโนตั้งวรพันธุ์

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ตุลาคม 2552

สงวนลิขสิทธิ์โดย : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด

© David Hodgson 2006

Illustrations Les Evans

This translation of *The Buzz: A practical confidence builder for teenagers* is published by arrangement with Crown House Publishing Limited.

Thai edition published by Expernet Co., Ltd.

จัดพิมพ์โดย : **ดีไลท์พับลิชชิง** (ในเครือเอ็กซ์เปอร์เน็ตบุ๊กส์)  
 2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่  
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310  
โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)  
<http://www.expernetbooks.com>  
e-mail : [public@expernetbooks.com](mailto:public@expernetbooks.com)

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด**  
2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่  
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310  
โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)  
<http://www.expernetbooks.com>  
e-mail : [public@expernetbooks.com](mailto:public@expernetbooks.com)

พิมพ์ที่ : บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด  
โทร. 0-2216-9122

หากมีข้อผิดพลาดเนื่องจากการพิมพ์ สามารถนำมาเปลี่ยนได้ที่สำนักพิมพ์เอ็กซ์เปอร์เน็ต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ  
ฮอดจสัน, เดวิด.

ไชรหัสบุคลิกภาพ !. --กรุงเทพฯ : ดีไลท์พับลิชชิง, 2552.

258 หน้า.

1. บุคลิกภาพ. 2. การประเมินบุคลิกภาพ. 3. การทดสอบบุคลิกภาพ.

I. นิสิต มโนตั้งวรพันธุ์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

155.28

ISBN 978-974-414-112-5

พิมพ์บน  
กระดาษกอนสายตา  
[www.greenread.com](http://www.greenread.com)



อ่านได้บน

ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือ  
เป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

# คำนำ

คุณรู้หรือไม่ว่าตัวเองมีบุคลิกภาพแบบไหน คุณเป็นนักพูดหรือนักฟังที่ดี ? คุณชอบความตื่นเต้น หรือความเงียบสงบ ? คุณชอบเพื่อน หรืออยู่กับความเป็นจริง ? คุณชอบวางแผน หรือปล่อยให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นเอง ? ทั้งหมดนี้ไม่มีอะไรถูกหรือผิดไม่ว่าคุณจะมีบุคลิกภาพแบบไหนก็ตาม

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณค้นหาว่าตัวคุณเป็นคนแบบไหน และช่วยพัฒนาข้อดีหรือจุดเด่นที่มีอยู่ในตัวคุณ เพื่อให้คุณกลายเป็นคนที่คนอื่น ๆ ชื่นชอบ และเป็นคนที่ดีที่สุดได้ รวมทั้งช่วยพัฒนาอารมณ์และวิถีคิดของคุณ ซึ่งจะนำพาคุณมุ่งไปสู่ความสุขและความสำเร็จในชีวิต

ด้วยความปรารถนาดี  
กองบรรณาธิการดีไลท์

# สารบัญ



คำนำ	3
สารบัญ	4
บทนำ	8

## ส่วนที่ 1 : ค้นหาว่าคุณเป็นคนแบบไหน 17

❑ แปลงร่างเป็นยอดมนุษย์	18
❑ ทิศทางของบุคลิกภาพ	19
❑ ลักษณะทางบุคลิกภาพของคุณ	20
❑ คุณถนัดซ้ายหรือขวามากกว่ากัน ?	30
❑ คุณเหมือนใครมากกว่ากัน (ระหว่าง เอ็ดดี้ 1 หรือ เอียน 2)	31
❑ คุณเหมือนใครมากกว่ากัน (ระหว่าง ชารอน 3 หรือ แนช 4)	35
❑ คุณเหมือนใครมากกว่ากัน (ระหว่าง แฟรงค์ 5 หรือ ทอม 6)	41
❑ คุณเหมือนใครมากกว่ากัน (ระหว่าง เจน 7 หรือ พอลล่า 8)	45
❑ คุณเป็นคน que คิดในด้านบวกและมองโลกในแง่ดี หรือ คิดในด้านลบและมองโลกในแง่ร้าย	51
❑ คิดในด้านบวกและมองโลกในแง่ดี vs. คิดในด้านลบและมองโลกในแง่ร้าย	53
❑ รวมมิตรอุปนิสัยของคุณ	56
❑ เรียนรู้และคิดให้ดีกว่าเดิม	126
❑ วิธีการหลีกเลี่ยงการโต้เถียงหรือโต้แย้งกัน	133
❑ การตัดสินใจเลือกสาขาเรียนหรือเลือกอาชีพ	135
❑ ทักษะ 10 ข้อที่จะทำให้คุณได้งานทำ	137



❑ จุดแข็ง การจัดการกับปัญหาและความเครียด	138
❑ ฉันจะซื้อของขวัญอะไรให้เขาดีนะ ?	140
❑ การสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างคุณกับคุณพ่อ คุณแม่ของคุณ	142

## ส่วนที่ 2 : วิธีพัฒนาบุคลิกภาพและอารมณ์ของคุณ 145

❑ บันดาลโทสะ...คว้นออกหุ...เพราะกล่องนม	146
❑ โกรธ	147
❑ ผ่อนคลาย สบายอกสบายใจ	148
❑ เบื่อ	149
❑ กระตือรือร้น ตื่นตัว เดินหน้าพร้อมลุย	150
❑ ประหม่า	151
❑ อยากรู้ อยากเห็น หรือสนใจใคร่รู้	152
❑ เศร้าเสียใจ	153
❑ มีความสุข	154
❑ เกม “นักอ่านอารมณ์คน”	155
❑ อารมณ์สั่งได้ด้วย 5 ขั้นตอนง่ายๆ	156
❑ การเก็บอารมณ์เอาไว้ในคลังสมอง หรือการทอดสมอารมณ์	157
❑ การสั่งอารมณ์-อารมณ์สั่งได้	160
❑ เครื่องดูอารมณ์ : อารมณ์ที่เป็นลบ ดูอารมณ์ที่เป็นบวก	161

❑ เครื่องชนย้ายอารมณ์และเครื่องนำร่องความสุข : อารมณ์ที่เป็นบวกส่งถึงกันได้	163
❑ เสียงหัวเราะ : ยาเปลี่ยนอารมณ์ที่เป็นลบให้เป็น อารมณ์ที่เป็นบวกได้รวดเร็วและดีที่สุด	165
❑ เปรียงหัวหอม : สัตว์พิลึกแห่งใต้ท้องทะเล	166
❑ เรากำลังใช้จักรยานผาดโผนกันอยู่ใช่ไหม ?	167
❑ อะไรวะไร ก็ “แต่”	168
❑ เรื่องของดาร์เรน	169
❑ ลองทำดู.....แล้วจะรู้ว่าดีแค่ไหน	171
❑ ช่องไหนก็ไม่มีอะไรน่าดูเลยสักช่อง	171
❑ สรุปประเด็นสำคัญ	172
❑ อารมณ์ในแบบที่เป็นตัวคุณ	173
❑ นักเรียนที่นั่นนิสัยดีไหม ? คำตอบอยู่ที่ว่า คุณเป็นคนแบบบวก หรือแบบลบ	175
❑ ฉันทำได้แล้ว	175
❑ คุณเป็นคนแบบบวกหรือแบบลบ ?	176
❑ ควบคุมอารมณ์ของคุณ	179
❑ ชีวิตไม่ใช่การเล่นไพ่	181



### ส่วนที่ 3 : เปลี่ยนวิธีคิดเพื่อชีวิตที่ดีกว่า

215

❑ ถึงเวลาเปลี่ยนวิธีคิด	218
❑ ฉันชอบเธอจริงๆ นะ	219
❑ ถ้าอยากเก่งกีฬา มาทางนี้	222
❑ กลัวเมื่อต้องพูดต่อหน้าคนหมู่มาก	225
❑ เรียนรู้ให้มากขึ้น	227
❑ ผ่อนคลายและขจัดความเครียดให้หมดไป	228
❑ การสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง	232
❑ เสี่ยงหัวเราะ ปะทะ ความเครียด	235
❑ ภาพยนตร์แห่งชีวิต	237
❑ โลกทั้งใบอยู่ในมือคุณ	240
❑ การเปลี่ยนแปลงเพื่อสิ่งที่ดีที่สุดในที่สุด	241

### ภาคผนวก

245

### เกี่ยวกับผู้เขียน

257

## บทนำ

จอห์นเป็นนักกระโดดร่มที่มากด้วยประสบการณ์คนหนึ่ง เมื่อ 18 เดือนที่แล้วเขากระโดดร่มร่อนลงมาจากเครื่องบิน และในวันนั้นเป็นวันที่ท้องฟ้าสดใสมาก

เขากำลังจะดึงเชือกเพื่อจะปล่อยร่มชูชีพออกมา แต่ทว่าร่มกลับไม่กางเพราะสายร่มพันกัน ตอนนั้นเขาคิดว่า “ไม่เป็นไร เดี่ยวดึงร่มสำรองอีกอันออกมาละกัน” ปรากฏว่าร่มสำรองอันนั้นก็เกิดกางไม่ได้อีก ทั้งๆ ที่มันไม่น่าจะเป็นไปได้เลยที่ร่มจะไม่กางทั้งสองอัน เขาจะต้องตายอย่างทรมานภายในไม่กี่วินาทีแน่ๆ เขาคิดว่าเขาคงมีเวลาเหลืออีกเพียง 30 วินาทีเท่านั้น ก่อนจะจากโลกนี้ไป ความคิดสุดท้ายของเขาที่แวบขึ้นมาในตอนนั้นก็คือ “ฉันยังอยากจะทำอะไรอีกตั้งเยอะ” ซึ่งนั่นก็เป็นสิ่งที่ทุกคนคิดเมื่อมีเวลาเหลืออยู่ไม่มากนักก่อนที่จะสิ้นลมหายใจ

แต่เขาก็โชคดีจริงๆ ที่ตกลงมาบนกองหิมะนุ่มๆ และรอดชีวิตมาได้ โอกาสอย่างนี้มีน้อยมาก หลังจากนั้น เขาต้องรักษาอาการบาดเจ็บอยู่ในโรงพยาบาลเป็นเวลา 1 ปีเต็ม แล้วเขาก็ได้มีโอกาสมพบกับผม ซึ่งตอนนั้นผมทำงานเป็นที่ปรึกษาเกี่ยวกับอาชีพการงาน เขามาพบกับผมเพราะมีอีกหลายๆ อย่างที่เขาอยากจะทำด้วยความสามารถที่เขา มีอยู่แต่เขาก็ยังไม่ได้ทำ เขาปล่อยชีวิตไปโดยเปล่าประโยชน์ เขาเล่าว่าตอนที่เขตกลงมานั้น เขาคิดว่าเขาต้องตายแน่ๆ ถ้าเขาต้องให้คะแนนตัวเองว่าที่ผ่านมาเขาใช้ชีวิตได้คุ้มค่าแค่ไหน เขาก็คงจะรู้สึกผิดหวังมาก เพราะเขาให้คะแนนตัวเองแค่ 6 จากคะแนนเต็ม 10 เท่านั้น และเขาก็ยังอยากจะทำอะไรอีกมากมาย ด้วยทักษะและความสามารถที่เขา มี

แล้วถ้าเป็นคุณล่ะครับ ถ้ามีคะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 10 คะแนน คุณจะให้คะแนนตัวเองเท่าไร ?



คะแนนเต็ม 10 หมายความว่า คุณได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าสุดๆ คุณได้ใช้ความสามารถ โอกาสและทักษะที่คุณมีทั้งหมดอย่างเต็มที่ ส่วน 0 หมายความว่า คุณได้ใช้ชีวิตไปโดยเปล่าประโยชน์ จากตัวอย่างข้างต้น จอห์นเป็นคนแรกๆ ที่ได้ใช้ **เทคนิคการวิเคราะห์บุคลิกภาพและความคิด** ซึ่งช่วยให้เขาประสบความสำเร็จ และหลังจากนั้นก็มีคนอื่นๆ อีกหลายพันคนที่ได้ใช้เทคนิคนี้ตามเขา

- 10 : ฉันใช้ชีวิตและความสามารถของฉันอย่างเต็มที่ และคุ้มค่า
- 8-9 : ฉันได้ทำอะไรหลายๆ อย่างด้วยทักษะและความสามารถที่ฉันมีอยู่เกือบทั้งหมด
- 6-7 : ที่ผ่านมามีฉันก็ใช้ชีวิตได้ดีในระดับหนึ่ง แต่ว่า....
- 3-5 : ที่ผ่านมามีฉันพลาดโอกาสดีๆ ไปมากมายเหลือเกิน
- 0-2 : ชีวิตของฉันนะเหร้อ โอ้ ได้โปรด อย่าพูดถึงมันเลย !

ทุกวันนี้ จอห์นจะให้คำแนะนำกับคนอื่นสั้นๆ เพียง 2 ข้อ นั่นคือ 1. จงวิเคราะห์บุคลิกภาพและความคิดของคุณ และ 2. จงเข้าร่วมชุมชนของคุณให้ดีกว่าที่คุณจะกระโดด !

คุณอยากได้คะแนนเท่าไรล่ะ ?

คุณจะต้องทำเหมือนอย่างที่ยอห์นทำ นั่นคือ คุณจะต้องใช้เทคนิคการวิเคราะห์บุคลิกภาพและความคิด เพื่อให้คุณได้คะแนนสูงที่สุดอย่างที่คุณต้องการ

## เกลลี โฮล์มส์, ดาร์ธ เวเดอร์ และเจ้ายักษ์ เขี้ยวเซरिकต่างก็ใช้เทคนิคนี้ด้วยเหมือนกัน

เทคนิคการวิเคราะห์บุคลิกภาพและความคิดนั้นจะช่วยให้คุณใช้ชีวิตได้อย่างเพอร์เฟกต์ที่สุด มันเป็นเรื่องง่ายกว่าที่คุณคิดไว้เสียอีก ผมเคยถามเด็กวัยรุ่น 100 คนว่า “ในชีวิตนี้ พวกเขาต้องการอะไรมากที่สุด ?”

ทุกคนตอบเป็นเสียงเดียวกันว่ามี 3 สิ่งที่พวกเขาต้องการ คือ อยากมีความสุข อยากมีความมั่นใจ และอยากรู้สึกว่าได้ทำดีที่สุดแล้ว ซึ่งถ้าคุณใช้เทคนิคนี้แล้วคุณก็จะมีทั้ง 3 สิ่งนี้ได้อย่างง่ายดาย

คุณรู้ไหมว่า เรื่องราวชีวิตของหลายๆ คนมักจะมีบางส่วนที่เหมือนกัน

ในภาพยนตร์เรื่องเซริก ตัวเอกของเรื่องนี้รู้ว่าตัวเขาเองเป็นใคร เขาเป็นยักษ์ตัวสี่เขี้ยวที่ต้องทนกับการอยู่คนเดียวมาตลอดเพราะทุกคนคิดว่าเขาเป็นอสูรร้าย และผู้คนเหล่านั้นมักจะตัดสินตัวตนของเขาจากรูปลักษณ์ภายนอกเท่านั้น แล้วในที่สุดเขาก็ค้นพบว่าสิ่งที่เขาต้องการมากที่สุดในชีวิตซึ่งก็คือ เจ้าหญิงปิโอน่า ซึ่งในตอนจบของเรื่องนี้ เขาก็สมหวังในความรักตามที่เขาปรารถนาไว้จริงๆ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงอย่างคู่สามีภรรยา เดวิด-วิกตอเรีย เบคแฮม และดาราสาว เกลลี โฮล์มส์ หรือแม้แต่ตัวละครหลายตัว อย่างเช่น ลุค สกายวอร์กเกอร์ และดาร์ธ เวเดอร์จากภาพยนตร์ชื่อดังเรื่องสตาร์วอร์ส และแม้กระทั่งคนธรรมดาๆ อย่างพวกเราทุกคนต่างก็ต้องการสิ่งที่ไม่แตกต่างกัน

ซึ่งในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณบรรลุความต้องการในชีวิตได้ ด้วยเนื้อหาดังนี้ :

## ส่วนที่ 1 : ค้นหาว่าคุณเป็นคนแบบไหน

คุณจะได้รู้ว่า คนอื่นๆ เขาชอบบุคลิกภาพตรงไหนของคุณ  
อะไรที่คุณเก่งหรือทำได้ดีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ  
ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานของคุณ  
คุณจะทำตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ และครอบครัว  
ได้ดีขึ้นได้อย่างไร

## ส่วนที่ 2 : วิธีพัฒนาบุคลิกภาพและอารมณ์ของคุณ

คุณจะได้รู้ว่า คุณจะ “สร้าง” อารมณ์ ได้อย่างไร  
วิธีควบคุมอารมณ์ให้เป็นไปในทางบวก  
และทางลบ  
บุคลิกภาพที่ดีที่สุดของคุณ 10 ข้อจะมีอะไรบ้าง

## ส่วนที่ 3 : เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อชีวิตที่ดีกว่า

คุณจะได้รู้ว่า คุณจะเพิ่มความมั่นใจและลดความเครียด  
ได้อย่างไร  
คุณจะเป็นคนที่ดีที่สุดได้อย่างไร

## ศักยภาพของสมอง

สมองของเราเป็นสิ่งที่น่ามหัศจรรย์ และมีความสลับซับซ้อนมากที่สุดในจักรวาล

บางครั้งสมองก็ทำให้เราเชื่อว่าเราสามารถทำสิ่งที่เหลือเชื่อหรือสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ให้เป็นไปได้ อย่างเช่น เราสามารถสร้างสิ่งประดิษฐ์ที่ยิ่งใหญ่ เรารู้สึกกล้าที่จะฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างเหลือเชื่อ แต่บางครั้งเราก็ทำอะไรที่โง่ๆ เช่อย่าง ได้อย่างเหลือเชื่อเช่นกัน อย่างเช่น เราเผลอเอามือไปแตะสับนฝ่าผนึ่งเพื่อดูว่ามันแห้งหรือยังทั้งๆ ที่ก็มีป้ายติดให้เห็นอยู่ตำตาว่า สียังไม่แห้ง เป็นต้น

มันจะดีขึ้นถ้าเราเข้าใจวิธีการทำงานของสมองและควบคุมมันให้เป็นไปตามที่เราต้องการ ซึ่งดีกว่าปล่อยให้ไปตามธรรมชาติจนติดเป็นนิสัยที่อาจจะเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของเราได้ คุณรู้ไหมว่าคนส่วนใหญ่จะใช้หน่วยความจำของสมองตัวเองไปเพียงแค่ 10% จากที่มีอยู่ทั้งหมดเท่านั้น

แต่ถ้าหากคุณสามารถ กระตุ้นพลัง ให้กับตัวเองได้ คุณก็จะสามารถใช้ประโยชน์จากสมองได้มากถึง 90% แล้วคุณล่ะ กล้าที่จะดึงประโยชน์จากสมองของคุณออกมาใช้มากแค่ไหน ?

**คำถาม :**

**คุณสามารถเพิ่มจำนวนเซลล์ประสาทในสมองของคุณให้มากกว่าของคนอื่นๆ ได้หรือไม่ ?**

**คำตอบ :**

ได้แน่นอน คุณสามารถเพิ่มจำนวนเซลล์ประสาทในสมองของคุณให้มากกว่าคนทั่วไปได้อีกมาก (มากกว่า 1 แสนล้านเซลล์ได้ด้วยซ้ำไป) ซึ่งคนทั่วไปจะมีเซลล์ประสาทเพียงแค่ 6.5 พันล้านเซลล์เท่านั้น

## ๒๑ เวยาพนตร์แห่งสมอง.... มหัศจรรย์แห่งความคิด

นานมาแล้ว นักวิทยาศาสตร์หลายคนได้พิสูจน์แล้วว่าจริงๆ แล้ว ผีเสื้อไม่สามารถบินได้หรอก เพราะปีกของมันไม่แข็งแรงพอที่จะรับน้ำหนักตัวของมันได้ ซึ่งมันก็ไม่เคยบอกว่ามันบินไม่ได้ และมันก็ไม่รู้ตัวเองเลยด้วยซ้ำว่าจริงๆ แล้วมันไม่สามารถบินได้ แต่สมองของผีเสื้อเชื่อว่ามันสามารถบินได้ ดังนั้น มันจึงกระพือปีกของมันไปเรื่อยๆ จนกระทั่งมันบินได้ในที่สุด และมันก็สามารถบินได้เร็วกว่า 48 กม. (หรือ 30 ไมล์) ต่อชั่วโมงด้วยซ้ำไป ฉะนั้น พวกเราเองก็น่าจะเป็นเหมือนกับผีเสื้อ นั่นคือพวกเราน่าจะมีความสามารถหรือมีศักยภาพมากกว่าที่พวกเรารู้ พวกเราน่าจะสามารถบังคับสมองของเราให้เชื่อว่าเราสามารถทำได้ และน่าจะลบความเชื่อที่ว่าเราไม่สามารถทำได้ให้หายไป

สมองของเราสร้างภาพลวงตาให้เรามากมาย คุณเห็นสามเหลี่ยมข้างล่างไหมล่ะ ? หลายคนเห็นมันแล้ว ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้วมันไม่มีสามเหลี่ยมอยู่ตรงนั้นเสียหน่อย



## พลังสมอง

สมองของเราสามารถรับข้อมูลได้มากกว่า 2 ล้านหน่วยต่อวินาที ดังนั้น สมองจึงทำให้เรารับรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้นอยู่เสมอ นอกจากนี้ สมองยังทำให้เราเชื่อว่า : สิ่งไหนดี สิ่งไหนเลว สิ่งไหนมีประโยชน์ และสิ่งไหนไม่มีประโยชน์ ถ้าเรารู้แบบนี้แล้ว เราก็จะสามารถควบคุมสมองของเราให้รู้สึกมีความสุข มั่นใจมากขึ้น และเป็นคนที่ดีที่สุดได้ไม่ใช่หรือ

หนังสือเล่มนี้ได้ถูกพัฒนาขึ้นและนำไปใช้กับวัยรุ่นมาแล้วหลายพันคน ซึ่งให้ผลดีมาก ผมจึงอยากให้คุณลองใช้เทคนิคในหนังสือเล่มนี้ดูบ้าง มีผู้ใหญ่หลายล้านคนมาแล้วที่รอจนตัวเองแก่ถึงเพิ่งจะมาใช้เทคนิคนี้ (แถมบางคนก็ไม่เคยใช้เทคนิคนี้เลยด้วยซ้ำ)

ขอให้คุณจดจำความรู้สึกที่ตื่นเต้นในสมัยที่คุณยังเป็นเด็กๆ อย่างเช่นในตอนเช้าของวันปีใหม่ หรือในงานวันเกิดของคุณ คุณได้เห็นของขวัญมากมาย แล้วสงสัยว่า เอ๊ะ ข้างในกล่องนั้นจะมีอะไรนะ แล้วมันจะทำให้ฉันเซอร์ไพรส์ไหม ความรู้สึกที่เป็นพลังกระตุ้นนั้นเป็นสิ่งที่เรามีได้อยู่ตลอดเวลาเมื่อเรามีความสุข มีความมั่นใจ และเป็นช่วงเวลาที่เรารู้สึกดีที่สุด

## มาเริ่มต้นพัฒนาตัวเองกันเถอะ

คำวิจารณ์ที่ดีที่สุดที่ผมได้รับจากกลุ่มวัยรุ่นที่ได้ลองใช้เทคนิคการวิเคราะห์บุคลิกภาพและความคิดไปแล้วก็คือ พวกเขาประหลาดใจว่ามันง่ายเพียงใดที่จะเริ่มมีชีวิตที่ดีและสวยงาม ค้นพบความสามารถและทักษะใหม่ๆ การทำสิ่งต่างๆ ที่ดูเพี้ยน วางแผนทำสิ่งต่างๆ ให้เกิดขึ้นเป็นรูปธรรม และมีความสุขกับความรู้สึกที่แสนวิเศษจากการได้ทำในสิ่งที่ตัวเองคิดว่าถูกต้อง

เราสามารถสร้างชีวิตที่ดีและสวยงามด้วยจุดแข็งและความสามารถ  
ที่เรามี ด้วยสิ่งที่เราชอบและทำได้ดี

เทคนิคการวิเคราะห์บุคลิกภาพและความคิดยังจะทำให้เรารู้ว่าเรา  
สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จใน  
สถานการณ์ และความท้าทายต่างๆ ที่เราเผชิญได้อย่างง่ายดายอีกด้วย

ขอให้คุณสนุกกับการค้นหาตัวเองและผู้อื่น !



คำเตือน !

## ❗คุณต้องทราบก่อนว่า

- 🕒 การเรียนรู้เกิดจากการกระทำ
- 🕒 พวกเราจดจำคำพูดและการกระทำของเราได้ถึง 90%  
ของทั้งหมด
- 🕒 พวกเราจดจำสิ่งที่เราอ่านได้ไปเพียง 10% ของทั้งหมด  
เท่านั้น

ดังนั้น จงอย่าอ่านแต่เพียงอย่างเดียว แต่ขอให้ลองเล่นเกมที่มีอยู่ใน  
หนังสือเล่มนี้ตลอดทั้งเล่มด้วย

และเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ขอให้คุณจงอ่านหนังสือเล่มนี้ทั้งเล่ม  
อย่างช้าๆ ใช้เวลาอ่านให้เต็มที่ เหมือนกับเวลาที่คุณค่อยๆ นั่งจิบกาแฟใน  
ร้านสตาร์บัคส์หรือนั่งดื่มมิลค์เชคแก้วเล็กๆ ในร้านแมคโดนัลด์นานเป็น  
ชั่วโมงๆ นั่นแหละ

Part 1

ค้นหาว่าตัวคุณ  
เป็นคนแบบไหน





## คุณมีบุคลิกภาพแบบไหน ?

สำหรับเนื้อหาในส่วนนี้ เราจะใช้ทฤษฎีต่างๆ เพื่อช่วยให้คุณได้ค้นพบจุดแข็งหรือความสามารถบางอย่างที่มีอยู่ในตัวคุณมาตั้งแต่เกิด

### แปลงร่างเป็นยอดมนุษย์

ถ้าคุณสามารถแปลงร่างเป็นยอดมนุษย์ได้ คุณอยากจะมีพลังพิเศษอะไรมากที่สุด ?

ล่องหนหายตัวได้ใช่ไหม ? หรือว่าเป็นยอดมนุษย์จอมพลัง ?

ให้คุณลองคิดว่ามีอะไรบ้างที่คุณสามารถทำได้ดีมาสักอย่างหนึ่ง แล้วคิดต่ออีกว่าคุณสามารถทำเรื่องนั้นได้ดีมากๆ ชนิดที่ไม่มีใครเทียบเท่าคุณได้เลย

เมื่อตอนที่ผมยังเด็ก ผมเป็นเด็กที่น่ารัก เจียบ และเรียบร้อยมาก ดังนั้น บางทีพลังพิเศษของผมก็น่าจะเป็น “มิสเตอร์ จู๊จู” (นั่นคือ เจียบมากจนไม่มีใครเห็นตัวผมได้) หรือ “มิสเตอร์ อ้าย” (นั่นคือน่ารักจังเลย น่ารักซะจนคนที่เกเรนิสัยไม่ดีก็ยังเพื่อใจผม และยอมให้ผมหยุดยั้งแผนการอันชั่วร้ายของเขาได้เลย)

แล้วคุณล่ะ อยากเป็นยอดมนุษย์แบบไหน ?

คนส่วนใหญ่ไม่กล้าพูดถึงสิ่งที่พวกเขาเก่งหรือทำได้ดี อาจเป็นเพราะว่าพวกเขาถ่อมตัวเกินไปหรือไม่ก็อาจจะไม่รู้จริงๆ ก็ได้ว่าตัวเองเก่งหรือทำได้ดี

ขอให้คุณเติมคำ 3 คำสั้นๆ ที่มีความหมายดีๆ และเป็นคำจำกัดความ  
ของบุคลิกภาพของคุณ เมื่อคุณได้คำ 3 คำนี้แล้ว ขอให้คุณเติมลงไปในช่วง  
ว่างข้างล่างนี้ได้เลยครับ

ในตอนท้ายของหน้า 20 จะมี “ลักษณะทางบุคลิกภาพ” อยู่ คุณ  
คิดว่าคำไหนเป็นคำที่บรรยายตัวคุณเองได้ดีที่สุด และคำเหล่านี้นั้นเข้ากับ  
บุคลิกภาพของคุณหรือไม่ ?

## ทิศทางของบุคลิกภาพ

### คุณมีบุคลิกภาพแบบไหน ?

มีผลการวิจัยหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นว่าบุคลิกภาพมีอยู่ 5 ประเภท  
ใหญ่ๆ และในแต่ละประเภทยังจะประกอบไปด้วยบุคลิกภาพลักษณะต่างๆ  
ซึ่งเราก็มักจะมีบุคลิกภาพอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเป็นบุคลิกภาพประจำของ  
เรา แต่ในขณะเดียวกันเราก็สามารถเลือกบุคลิกภาพอย่างที่เราอยากจะเป็น  
ได้ ซึ่งมักจะเป็นบุคลิกภาพที่ตรงข้ามกันเหมือนกับเวลาที่เราเลือกที่จะหายใจ  
เข้าหรือหายใจออก เช่น บางครั้งเราทำตัวเงียบ แต่ในเวลาอื่นๆ เราอาจจะ  
ทำตัวเป็นคนทีช่างพูดช่างคุยก็ได้ แต่ส่วนใหญ่เรามักจะทำตัวเพียงแบบเดียว  
อยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นแบบที่เราชอบทำ พูดง่ายๆ ก็คือ เมื่อเรามีตัวเลือกอยู่  
2 อย่าง เรามักจะเลือกเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก็จะยึดติดกับสิ่งที่เราเลือก  
นั้นไปจนตลอดชีวิต ซึ่งนี่คือเหตุผลว่าทำไมเวลาที่เราสวมกางเกง ขาข้างแรก  
ที่เราสอดเข้าไปในกางเกงมักจะเป็นขาข้างเดิมตลอดทุกวัน ยิ่งคุณเลือก  
ปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากขึ้นเท่าไร สิ่งที่คุณเลือกก็จะชี้ให้เห็นถึงบุคลิกภาพ  
และพฤติกรรมของคุณได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นเท่านั้น โดยถ้าหากเรามีอยู่ 10