

พรสวรรค์ รุ่งเจริญกิจกุล. (2566, ตุลาคม), พฤติกรรมอะไรที่สร้าง “จุดบอด” ให้ตนเอง : Gourmet & Cuisine : 144

อุปสรรคที่ยิ่งใหญ่อย่างหนึ่งที่ทำให้เราไม่สามารถประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้ตามที่คาดหวัง ก็คือการไม่รู้จักตนเองดีพอว่ามีจุดแข็งจุดอ่อนอย่างไร และสิ่งที่ย้อนร้ายที่สุดคือการไม่รู้ว่าตนเองอาจจะมี “จุดบอด” อะไรบ้าง

ตัวอย่างต่อไปนี้เป็นพฤติกรรมหรือนิสัยที่นักจิตวิทยาให้ความเห็นว่าสามารถสร้างความเสียหายให้กับตนเอง และทำลายความสัมพันธ์กับผู้อื่น

**มีความทะเยอทะยานอย่างไร้จุดยืน :** ต้องการที่จะเอาชนะ หรือเป็นฝ่าย “ถูก” เสมอไม่ว่าจะต้องสูญเสียอะไรก็ตาม ชอบแข่งขันแทนที่จะร่วมมือ มักโอ้อวดตัวเองเกินความเป็นจริง และหยิ่งยโสมองผู้คนในเชิงของมิตรหรือศัตรู

**มีเป้าหมายที่ไม่สมเหตุผล :** ตั้งเป้าหมายที่ไม่สามารถบรรลุได้เมื่อเทียบกับความพยายามที่ต้องใช้เพื่อที่จะทำงานให้สำเร็จ

**ต่อสู้อย่างทรหดไม่ผ่อนปรน :** บังคับตัวเองให้ทำงานหนัก สูญเสียพลังอย่างไม่คุ้มค่า ทำให้ร่างกายหมดสภาพได้

**ผลักดันคนอื่น :** กดดันคนอื่นหนักเกินไป ชอบบริหารจัดการในเรื่องจุกจิกมักควบคุม แทนที่จะมอบอำนาจ ใช้วิธีการที่ปราศจากความเมตตา และไม่อ่อนไหวต่ออารมณ์ที่อาจทำร้ายผู้อื่นได้

**หิวกระหายต่ออำนาจ :** แสวงหาอำนาจ เพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว แทนที่จะทำเพื่อส่วนรวม โดยไม่สนใจมุมมองของคนอื่น

**ต้องการการยอมรับอย่างไม่รู้จักพอ :** เสพติดต่อชื่อเสียงและความรุ่งโรจน์ มักถือเอาเครดิตจากความพยายามของคนอื่น แสวงหาชัยชนะในอนาคตอย่างไม่สิ้นสุด

**หมกมุ่นในภาพลักษณ์ภายนอก :** ต้องการให้ตนเองดูดีในสายตาผู้อื่นเสมอ พร้อมแลกด้วยต้นทุนทุกอย่าง กังวลเกินไปต่อภาพลักษณ์ในสังคมติดกับดักของความฟุ้งเฟ้อทางวัตถุ

**ต้องการที่จะดูเหมือนสมบูรณ์แบบ :** ไม่พอใจต่อการถูกปฏิเสธหรือถูกวิจารณ์แม้ว่าจะสมเหตุผล ผลมักกล่าวโทษคนอื่นต่อความผิดพลาดของตนเอง ยอมรับความผิดพลาดหรือจุดอ่อนส่วนตัวไม่ได้

พฤติกรรมดังกล่าวข้างต้น บั่นทอนความสุข และความก้าวหน้าในการทำงานและใช้ชีวิต ทำอย่างไรเราจึงจะรู้จักข้อบกพร่องของตนเอง ตัวช่วยที่ดีคือเราต้องใจกว้างมากพอที่จะรับฟังการสะท้อนกลับจากคนอื่น และหมั่นทบทวนพิจารณาตนเองอย่างไม่ลำเอียง รวมทั้งยินดีพัฒนาปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อเส้นทางเดินใหม่ที่สดใสกว่าเดิม



หนูเสียม. (2566, ตุลาคม), เลือกที่นอนแบบไหนดีนะ? : Kitchen & Home : 18 (206) : 64-65

ว่ากันว่าเราควรนอนให้ได้อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ดังนั้นเราจึงควรเลือกที่นอนให้เหมาะสมลงตัวกับสรีระร่างกายและความชอบ แล้วจะเลือกที่นอนแบบไหนดีนะ

**ปัจจัยเบื้องต้น** ช่วงอายุถือเป็นสิ่งหนึ่งที่ควรคำนึงถึงว่า ควรเลือกที่นอนแบบไหน เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ รวมไปถึงเรื่องของ น้ำหนักตัวและงบประมาณ เพื่อเราจะได้เลือกที่นอนให้ตอบโจทย์ ในราคาที่ตรงใจ

**ขนาดของที่นอน** ควรเลือกให้เหมาะสมกับขนาดพื้นที่ และการใช้งาน เริ่มจากขนาด 3.5 ฟุต เหมาะกับการนอน 1 คน ขนาด 5 ฟุต นอน 1-2 คน และ 6 ฟุต ขนาดใหญ่ นอน 2 คนแบบพลิกไปมาได้อย่างสบายๆ

**ประเภทของที่นอน** ที่นอนแต่ละประเภทจะมีคุณสมบัติ และให้ความรู้สึกในการนอนที่ต่างกัน ขอพูดถึง 3 ประเภทที่ คนส่วนใหญ่นิยมเลือกใช้งาน หาซื้อง่าย มีหลายช่วงราคาให้เลือก

**ที่นอนสปริง** เหมาะสำหรับคนที่ชอบความนุ่มเต่ง ด้วยตัวสปริงที่มีความยืดหยุ่น รองรับน้ำหนักและสรีระของเราได้ดี ส่วนที่นอนแบบพ็อกเก็ตสปริง ต่อให้คนข้างๆ ขยับตัวพลิกไปมา เรายังหลับสนิทได้ตลอดคืน เพราะสปริงแต่ละตัวแยกการทำงานออกจากกัน นอกจากนี้ที่นอนสปริงยังระบายอากาศได้ ตอบโจทย์เรื่องความนุ่ม นอนแล้วเย็นสบาย

**ที่นอนยางพารา** อาทิ ที่นอนยางพาราแท้ ที่นอนยางพาราแบบอัดแน่น และแบบไฮบริด ข้อดีของที่นอนยางพาราคือมีความนุ่มแต่แน่น ไม่ยุบตัวง่าย เหมาะกับ ผู้ที่มีอาการปวดหลัง ผู้สูงอายุ ตลอดจนคนที่เป็นภูมิแพ้ เพราะไม่เก็บ กักฝุ่นและความชื้น สำหรับที่นอนยางพาราแท้จะแข็งแรงทนทาน ใช้งานได้นาน ยืดหยุ่นและมีความเป็นธรรมชาติมากกว่าแบบอัดแน่น ส่วนแบบไฮบริดก็เป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการที่นอนเพื่อสุขภาพในท้องตลาดมีให้เลือกหลายแบบด้วยกันโดยที่ท็อปด้านบนยังเป็นยางพารา ด้านล่างที่มีความแข็งแรงและรองรับน้ำหนักได้ดี

**ที่นอนเมมโมรีโฟม** มีความนุ่ม ซึ่งนิยมใช้ในวงการแพทย์ สำหรับผู้ป่วยหลังผ่าตัด หรือผู้ป่วยอัมพาต ข้อดีคือ รองรับน้ำหนักและกระจายแรงกดทับได้ดี มีความยืดหยุ่นสูง เวลานอนจึงช่วยลดอาการปวดเมื่อยเนื้อตัว ปวดหลัง ปวดไหล่ แต่ไม่มีรูระบายอากาศ นอนแล้ว อาจจะไม่เย็นสบายเท่าที่นอนสปริงและยางพารา

**ความนุ่ม** การเลือกที่นอนที่ดีที่สุดคือต้องไปลองด้วยตัวเอง บางครั้งที่นอนราคาแพง อาจจะไม่ใช้ที่นอนที่ดีที่สุดสำหรับเราก็ได้ ขึ้นอยู่กับความชอบ การนอน และสรีระของแต่ละคน ระดับความนุ่มก็มีให้เลือก ตั้งแต่ระดับมาตรฐานปานกลาง ไปจนถึงค่อนข้างแน่น มาถึงตรงนี้แล้วคงต้องไปลอง (นอน) ด้วยตัวเองก่อน ก่อนตัดสินใจซื้อแล้วละ

