



## บุคลิกภาพตามหลักพุทธธรรม

ดร.รัชฎา วิชัยดิษฐ\*  
ดร.วันทนา ป่อโพธิ์\*  
ดร.อุดม ชนะสิทธิ์\*

### บทคัดย่อ

บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคม เป็นภาพรวมของบุคคล ซึ่งทำให้มีลักษณะแตกต่างไปจากบุคคลอื่น ผู้ที่มีบุคลิกดี ย่อมเป็นที่ชื่นชอบของบุคคลทั่วไป สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี เป็นที่ยอมรับ และเชื่อถือ ไว้วางใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น และสภาพต่าง ๆ ได้เหมาะสม ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้ที่มีบุคลิกภาพดี ย่อมทำให้มีโอกาสดีในหน้าที่การงาน ประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งทางด้านครอบครัว และการทำงาน

บุคลิกภาพภายนอกจะปรากฏให้เห็นได้ชัดเจน และมักจะสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น ตั้งแต่แรกเห็นได้ง่าย เช่น รูปร่าง/หน้าตา ผิวพรรณ เป็นต้น ส่วนบุคลิกภาพภายในนั้น แสดงถึงความรู้สึภายในของตัวบุคคล จึงสังเกตเห็นได้ยาก และต้องอาศัยเวลานานกว่า การมองจากบุคลิกภาพภายนอก เช่น ความเป็นมิตร ความจริงใจ ความห่วงใย ความเอื้ออาทร และความเฉลียวฉลาด การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เป็นการลด ความคับข้องใจ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

คำสำคัญ : บุคลิกภาพ, พุทธธรรม

\* สมาคมศิษย์เก่า มหาวิทยาลัยมจร.

มจร



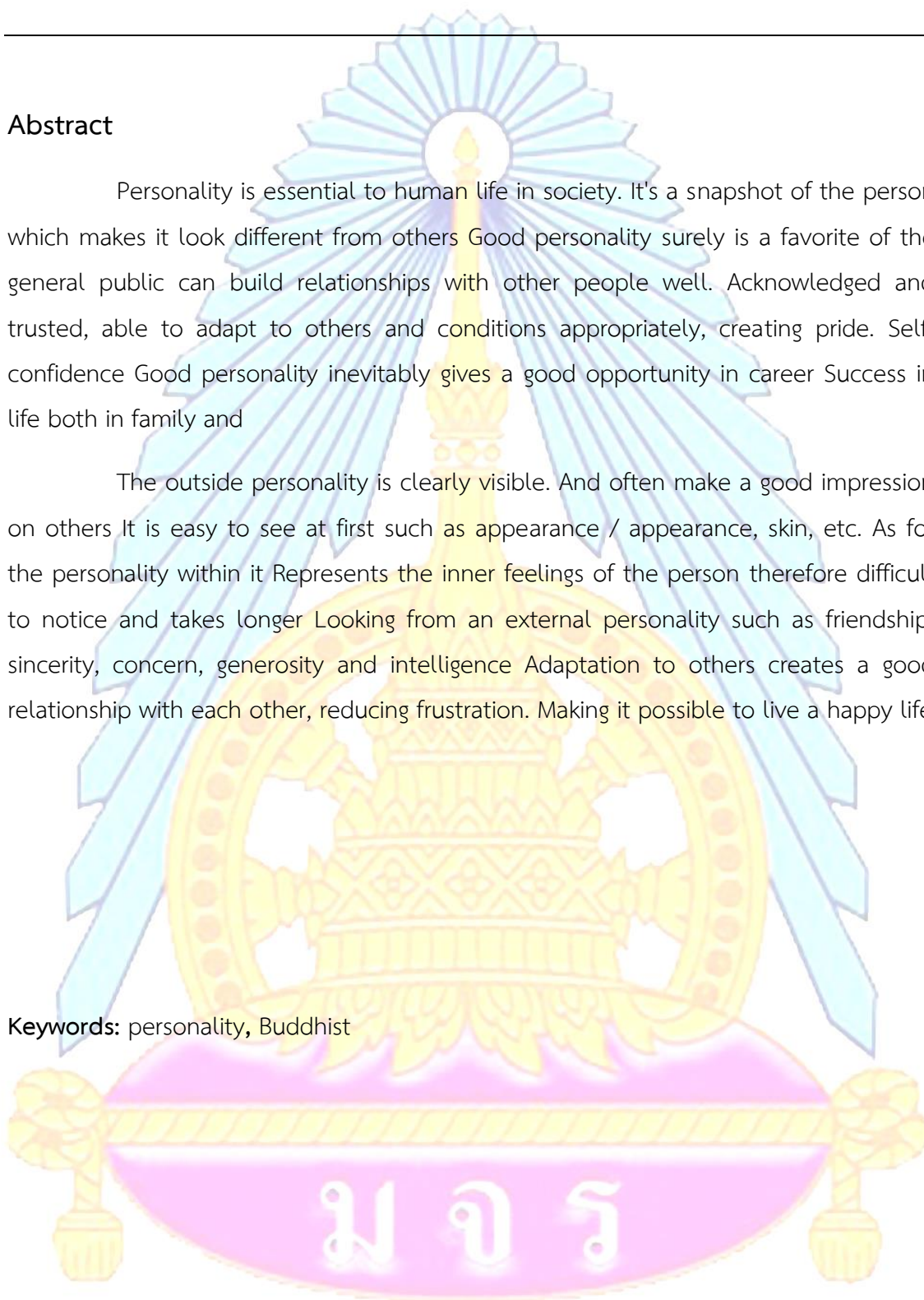
## Personality according to Buddhist principles

### Abstract

Personality is essential to human life in society. It's a snapshot of the person which makes it look different from others. Good personality surely is a favorite of the general public. One can build relationships with other people well. Acknowledged and trusted, able to adapt to others and conditions appropriately, creating pride. Self-confidence. Good personality inevitably gives a good opportunity in career. Success in life both in family and

The outside personality is clearly visible. And often make a good impression on others. It is easy to see at first such as appearance / appearance, skin, etc. As for the personality within it. Represents the inner feelings of the person therefore difficult to notice and takes longer. Looking from an external personality such as friendship, sincerity, concern, generosity and intelligence. Adaptation to others creates a good relationship with each other, reducing frustration. Making it possible to live a happy life

**Keywords:** personality, Buddhist







## บทนำ

คนส่วนมากมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับคำว่า “บุคลิกภาพ” (Personality) หลายคนอาจคิดว่าการมีรูปร่างหน้าตาเป็นอาวุธ หล่อเหลา สวยงาม เป็นการมีบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเพราะองค์ประกอบเรื่องรูปร่างหน้านั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งบุคลิกภาพเท่านั้น หากใครเกิดมาแล้วมีหน้าตาดีนั้นเป็นเพียงข้อได้เปรียบที่ทำให้คุณมีความดึงดูดและน่าสนใจมากกว่าคนอื่นที่หน้าตาธรรมดาๆ การเกิดมามีหน้าตาดีถือเป็นพื้นฐานหรือการเริ่มต้นที่ดี หากมีการนำความได้เปรียบตรงนี้มาต่อยอดหรือพัฒนาเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ (Personality Development) ให้ดียิ่งขึ้นก็จะเป็นเสน่ห์และเกิดประโยชน์กับตัวเอง แต่ถ้าคิดว่าการมีรูปร่างหน้าตาเป็นอาวุธนั้นเพียงพอแล้ว นั่นคือการเข้าใจผิดอย่างร้ายแรง คนที่มีบุคลิกภาพที่ดีเป็นที่สนใจของคนรอบข้างที่ได้พบปะพูดคุยด้วย ไม่จำเป็นต้องเป็นคนหน้าตาดีแต่สิ่งที่ทำให้ใครสักคนมีบุคลิกภาพที่ดีเหนือกว่าคนอื่นได้นั้น เกิดจากองค์ประกอบหรือคุณสมบัติหลายๆอย่างรวมกันและเป็นคุณสมบัติที่สามารถพัฒนาฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ จนกลายเป็นสิ่งที่คนทั่วไปเรียกว่า “ความมีเสน่ห์” นั่นเอง (<https://www.facebook.com/notes/john-robert-powers-thailand>)

**คนที่มีความมีเสน่ห์ (Charming)** คือคนที่มีบุคลิกภาพที่ดีซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นเสมอไปว่า ต้องเป็นคนที่มีหน้าตาหล่อเหลาหรือสวยงามราวกับดารา ความมีเสน่ห์หรือบุคลิกภาพที่ดี เป็นคุณสมบัติที่สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้โดยอาศัยความตั้งใจ ในการพัฒนาบุคลิกภาพเป็นพื้นฐานสำคัญโดยคิดถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการพัฒนาบุคลิกภาพนั้นคือ เป็นที่ถูกตาต้องใจ นำคอบหาของใครต่อใครที่ได้พบพูดคุยโดยไม่จำเป็นต้องสวยหรือหล่อหน้าใสอย่างดาราเกาหลี สิ่งสำคัญที่ต้องตระหนักคือ รูปร่างหน้าตาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพภายนอกที่ไม่จริงยั่งยืนยอมเกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อเวลาผ่านไป แต่การมีเสน่ห์หรือบุคลิกภาพที่ดีทั้งบุคลิกภาพภายในและบุคลิกภาพภายนอกเรียกว่าสมบูรณ์ครบถ้วนจะทำให้คุณเป็นคนมีเสน่ห์และความมีเสน่ห์หรือบุคลิกภาพที่ดี(Good Personality)นี้เองที่จะเป็นสิ่งติดตัวคุณไปตลอดชีวิต

ขั้นตอนสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพคือ ตั้งใจมุ่งมั่นแล้วเริ่มจากการสำรวจตัวเองอย่างตรงไปตรงมาว่ามีข้อดี-ข้อเสียอะไรบ้าง โดยเน้นที่ข้อบกพร่องเพราะเราต้องการนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาบุคลิกภาพ จากนั้นค่อยๆพัฒนาบุคลิกภาพภายใน (Internal Personality) เมื่อความรู้สึกนึกคิดมีจิตใจดี มีการมองโลกในแง่ดี ก็จะส่งผลให้เกิดการกระทำที่ดี ตามความคิดที่ออกมาจากจิตใจภายใน ขั้นตอนต่อไปคือการพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก(External Personality) ที่จะได้รับพื้นฐานที่ดีจากบุคลิกภาพภายใน ทำให้การกระทำและการแสดงออกมาแล้ว ดูดี มีเสน่ห์แล้วทำการพัฒนาบุคลิกภาพภายนอกเพิ่มเติมก็เป็นอันสมบูรณ์

## การพัฒนาบุคลิกภาพ

**บุคลิกภาพ** คือ ลักษณะท่าทางซึ่งสามารถแสดงออกมาได้ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกนึกคิด ที่สะท้อนออกมาให้ผู้อื่นเห็นและเกิดความประทับใจ

ฉะนั้น การที่บุคคลจะได้รับการยอมรับนับถือ การสนับสนุน ความไว้วางใจ และความประทับใจจากผู้อื่นนั้น ก็ควรที่จะแสดงบุคลิกภาพที่ดีและเหมาะสมให้ผู้อื่นเห็น เพราะบุคลิกภาพมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและอารมณ์ของผู้ที่พบเห็นเป็นอย่างยิ่ง

### 1. ความหมายและความสำคัญของบุคลิกภาพ

คำว่า “บุคลิกภาพ” หมายถึง คุณลักษณะทางกาย ทางจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดที่สะท้อนออกมาให้ผู้อื่นเห็นและเกิดความประทับใจมากน้อยเพียงใด

มีความสำคัญคือ บุคลิกภาพนับเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกและอารมณ์ของผู้ที่พบเห็นเป็นอย่างยิ่ง จึงส่งผลต่อการยอมรับนับถือ การให้ความร่วมมือ การสนับสนุน และความไว้วางใจจากผู้อื่น

### 2. ประเภทของบุคลิกภาพ

2.1 บุคลิกภาพภายนอก คือ สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนจากภายนอกของแต่ละคน สามารถที่จะปรับปรุงแก้ไขได้ง่าย ใช้เวลาไม่นาน แบ่งได้เป็น 4 หมวด คือ

1. รูปร่างหน้าตา
2. การแต่งกาย
3. กิริยาท่าทาง
4. การพูด

2.2 บุคลิกภาพภายใน คือ สิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ หรืออุปนิสัยใจคอที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้แก้ไขได้ยาก เช่น

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ความซื่อสัตย์สุจริต
3. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
4. ความรับผิดชอบ





### ความหมายของบุคลิกภาพ

ริเร่องรอง รัตนวิไลสกุล (2540 : 54) บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะเฉพาะตัว ของบุคคล ในด้านต่างๆ ทั้งในส่วนภายใน และภายนอก ดังนี้

#### บุคลิกภาพภายนอก

1. รูปร่าง หน้าตา
2. การแต่งกาย
3. การปรากฏตัว
4. การแสดงออก สีลาท่าทาง
5. การพูดจา

#### บุคลิกภาพภายใน

1. จิตใจ ความรู้สึก
2. สติปัญญา ความรอบรู้
3. ความคิดริเริ่ม
4. ปฏิภาณไหวพริบ
5. อารมณ์ขัน

บุคลิกภาพตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Personality” มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกว่า “Persona” ซึ่งมีความหมายว่า “Mask” แปลว่า “หน้ากาก” สำหรับตัวละครใช้สวมหน้า เวลาออกแสดง เวลาออกโรงเพื่อแสดงบทบาทที่ถูกกำหนดให้เช่น ผู้สวมหน้ากากเป็นผู้ร้ายแสดงให้สมกับตัว ผู้ร้ายนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายเกี่ยวกับบุคลิกภาพไว้หลายทัศนะดังนี้

1. บุคลิกภาพ คือ ผลรวมของพันธุกรรมและประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคล
2. บุคลิกภาพ คือลักษณะรวมของบุคคลและวิธีการแสดงออกทางพฤติกรรมซึ่งกำหนดการปรับตัวตามแบบฉบับของแต่ละบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม
3. บุคลิกภาพ คือคุณสมบัติและคุณลักษณะเด่นประจำตัวของแต่ละบุคคลรวมทั้งการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ
4. บุคลิกภาพ คือ กระบวนการสร้างหรือรวมคุณลักษณะทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล นิสัย กิริยาท่าทางของแต่ละบุคคลโดยเฉพาะ
5. บุคลิกภาพ คือ ความเด่นประจำตัวของแต่ละบุคคลซึ่งอาจจะบอกถึงความแตกต่างจากบุคคลอื่นในด้านปริมาณและคุณภาพของลักษณะเด่นนั้น ๆ

บุคลิกภาพภายนอกจะปรากฏให้เห็นได้ชัดเจน และมักจะสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น ตั้งแต่แรกเห็นได้ง่าย เช่น รูปร่าง/หน้าตา ผิวพรรณ เป็นต้น ส่วนบุคลิกภาพภายในนั้น แสดงถึงความรู้สึกภายในของตัวบุคคล จึงสังเกตเห็นได้ยาก และต้องอาศัยเวลานานกว่า การมองจากบุคลิกภาพภายนอก เช่น ความเป็นมิตร ความจริงใจ ความห่วงใย ความเอื้ออาทร และความเฉลียวฉลาด เป็นต้น

มจร



ภาพที่ 1 บุคลิกภาพที่ต่างกันย่อมมีพฤติกรรมต่างกัน

## 1. ความสำคัญของบุคลิกภาพ

**บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้**

- 1.1 ความมั่นใจ ผู้ที่มีบุคลิกภาพดี ย่อมมีความภาคภูมิใจ และมีความมั่นใจในการแสดงออก สร้างความเชื่อถือ และไว้วางใจให้แก่ผู้อื่นได้ สามารถวางตัวให้เหมาะสม กับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี
- 1.2 การคาดหมายพฤติกรรม เมื่อเกิดความรู้ และเข้าใจในบุคลิกภาพของบุคคลแล้วจะทำให้สามารถวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์ต่างๆ ได้ และนำความรู้ มาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ในด้านต่างๆ เช่น การเรียน การทำงาน
- 1.3 การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ทำให้เกิดความเข้าใจในลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ทำให้เกิดการปรับตัว และเรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ในสังคม
- 1.4 การตระหนักในเอกลักษณ์ของบุคคล บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะเฉพาะตน ทำให้คนเรามีความแตกต่างกัน เอกลักษณ์ในบางลักษณะเป็นสิ่งที่ดึงดูด และควรยึดถือปฏิบัติ เป็นแบบอย่างหรือแนวทางแก่บุคคลอื่นๆ เช่น ความซื่อสัตย์ ความเมตตา ความเอื้อเฟื้อ เป็นต้น
- 1.5 การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เมื่อรับรู้บุคลิกภาพของผู้อื่นแล้ว มนุษย์ ก็สามารถปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมหรือบุคคล เพื่อบรรลุถึงความต้องการต่าง ๆ ของตนเอง การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เป็นการลด ความคับข้องใจ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข
- 1.6 ความสำเร็จ การเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี ย่อมทำให้มีโอกาส ทำให้ชีวิต มีความก้าวหน้า และประสบความสำเร็จในการทำงาน เพราะจะทำให้ผู้ร่วมงานเกิดความเชื่อถือศรัทธา สามารถเอาชนะใจผู้อื่น ส่งผลให้การทำงานสะดวก และง่ายขึ้น
- 1.7 การยอมรับของกลุ่ม ผู้ที่มีบุคลิกภาพดี ย่อมเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไป สามารถสร้างความรักใคร่ ชอบพอและเป็นที่ไว้วางใจของผู้อื่น และกลุ่มได้





## 2. องค์ประกอบของบุคลิกภาพ ประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญ 4 ประการ ดังนี้

2.1 ลักษณะทางกาย หมายถึง รูปร่างหน้าตา สัดส่วน ผิวพรรณ การสนทนา อากัปกิริยาต่างๆ การแต่งกาย เป็นต้น ซึ่งลักษณะทางกายนี้จะเป็นลักษณะประจำตัวของ แต่ละบุคคล

2.2 ลักษณะทางใจ หมายถึง ความคิด ทศนคติ ความรู้สึก การตัดสินใจในเรื่องต่างๆ เช่น ความจำ อุนิสัย ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

2.3 ลักษณะทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อม การให้ความช่วยเหลือร่วมมือกับผู้อื่น เป็นต้น

2.4 ลักษณะทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ของแต่ละบุคคล รวมทั้งการกระทำต่างๆ เช่น การแสดงความรัก ความโกรธ ความพึงพอใจ ต่อบุคคลอื่น ลักษณะทางอารมณ์นี้ เป็นสิ่งที่อยู่ภายในของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งที่มีเปลี่ยนแปลงได้ค่อนข้างยาก

## 3. ประเภทของบุคลิกภาพ โดยทั่ว ๆ ไป แบ่งประเภทของบุคลิกภาพได้เป็น 2 ประเภท คือ

3.1 บุคลิกภาพภายนอก (Eternal Personality) ได้แก่ รูปร่างหน้าตา การแต่งกาย การวางตัว การพูด บุคลิกภาพภายนอกนี้ เป็นสิ่งที่สามารถปรากฏเห็นได้ชัดเจน สามารถ สร้างความประทับใจให้กับผู้อื่นได้ ตั้งแต่พบเห็นกันเป็นครั้งแรก

3.2 บุคลิกภาพภายใน (Internal Personality) เป็นความรู้สึกภายในตัวของบุคคล ที่สังเกตได้ยาก แต่สามารถศึกษาได้จากการมีสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน ซึ่งต้องอาศัยระยะเวลาค่อนข้างนาน เช่น ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความยุติธรรม การมีอารมณ์ตลกขบขัน ความเป็นมิตร ความจริงใจ เป็นต้น

### แนวทางที่คนส่วนใหญ่ยึดถือในการพิจารณาบุคลิกภาพของคน มีดังนี้

1. ลักษณะทางกาย ได้แก่ รูปร่าง ทรวดทรง ความสูง น้ำหนัก ความปกติของอวัยวะ สีมผิวพรรณ หน้าตา ท่วงท่า ท่าทาง การแต่งกาย (ตามกาลเทศะ) ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นเครื่องแสดงให้ทราบถึงประสิทธิภาพของบุคคลทางกายซึ่งผู้พบเห็นจะประเมินเราเมื่อเจอกันในเวลา 1-5 วินาทีแรก

2. คุณลักษณะทางจิตใจ เช่น สติปัญญา ความจำ จินตนาการ ความถนัด เจตคติ ความสนใจ ความตั้งใจ การตัดสินใจ ความคิดด้วยเหตุผล ฯลฯ เหล่านี้เกี่ยวกับสมองทั้งสิ้น

3. อุนิสัย หมายถึง ลักษณะโดยรวมของนิสัยหลายๆ อย่าง ของบุคคลที่แสดงออกเป็นพฤติกรรม เป็นระยะที่ยาวนานพอสมควร จนกลายเป็นความประพฤดิหรือความมีศีลธรรม จรรยา มารยาท และคุณธรรม

4. อารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึกแห่งจิตที่ก่อให้เกิดการกระทำต่างๆ เช่น ชื่นชอบ ตื่นเต้น โกรธ กล้าหาญ หวาดกลัว ตกใจง่าย ร่าเริง หดหู่ หงุดหงิด กังวล ฯลฯ

5. กำลังใจ คือ ความสามารถที่จะควบคุมหรือบังคับกิริยาอาการต่างๆ ที่กระทำไปโดยเจตนา เช่น กระฉับกระเฉงว่องไว หรือเฉื่อยชา เชื่องช้า ความอดทนหรือความเบื่อหน่าย

6. การสมาคม คือ กิริยา ท่าที อาการที่บุคคลแสดงต่อผู้อื่น เช่น ชอบคบค้าสมาคม หรือเก็บตัว เมตตาปราณี เห็นอกเห็นใจผู้อื่น หรือไม่แยแสเอาใจใส่กับผู้อื่น



7. ความรู้ ความสามารถ อำนาจ ฐานะ ความรู้สูง ความชำนาญ มีความสามารถเป็นพิเศษ  
ความมีอำนาจ อิทธิพล มียศถาบรรดาศักดิ์ เหล่านี้เป็นปัจจัยส่งเสริมบุคลิกภาพอย่างมาก

## สรุป

ดังนั้นบุคลิกภาพจึงเป็นเสมือนภาพลักษณ์ภายนอกที่สำคัญ ถือว่าเป็นหน้าตาและกระจก  
ส่องภาพพจน์ของตนเองที่มีต่อสายตาผู้อื่น การสร้างบุคลิกภาพที่ดีของตนเองนั้นไม่ยากเลย ขึ้นอยู่กับ  
ความพร้อมและความต้องการของตน ดิฉันมีเทคนิคและหลักปฏิบัติต่างๆ ในการปรับปรุงและพัฒนาตน  
เอ การพัฒนาตนเองด้วยท่าเดิน นั่ง และยืนที่ดูดีจึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เพราะการ  
แสดงออกเหล่านี้จะบ่งบอกถึงบุคลิกภาพที่มีความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง หลักง่ายๆ ของการเดิน  
นั่ง และยืนที่ดูดีก็คือ ยึดตัว หน้าตรง เดินแกว่งแขนไปมาเล็กน้อย ทั้งนี้การมีท่าเดิน นั่ง และยืนที่ถูก  
ลักษณะ นอกจากจะส่งผลต่อภาพลักษณ์ของตนเองแล้ว ยังส่งผลดีต่อสุขภาพของตนเอง ไม่เป็นโรค  
ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกระดูก เช่น ปวดหลัง ปวดข้อต่อ เป็นต้น

**บุคลิกภาพตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง ความงาม ดังต่อไปนี้ ได้แก่ พระธรรม  
ปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2546 : 142)**

1) **งามอารมณ์** หมายถึง เครื่องประดับ เครื่องแต่งกาย ตลอดจนเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่ประดับ  
กาย ซึ่งถือเป็นสิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพของคนให้มีความงามสง่า งามอารมณ์หมายถึง การแต่ง  
กายให้ถูกต้องกับกาลเทศะ สะอาด และเรียบร้อยสมวัย

2) **งามร่างกาย** หมายถึง เนื้อตัวงาม ซึ่งประกอบไปด้วย 4 อย่าง คือ

2.1 **ผิวดี** หมายถึง ผิวเกลี้ยงเกลา ไม่เป็นหูด ไม่เป็นปม ไม่มีหิด ไม่มีกลาก หรือเป็นดอก  
เป็นดวง แผลเป็น ขี้ไคล หนองเครา เป็นต้น

2.2 **เสียงดี** หมายถึง เสียงกังวานนุ่มนวล น่าฟัง ไม่แหบแห้ง ผู้หญิงต้อง เสียงเล็กกลมสม  
เป็นหญิง ผู้ชายต้องเสียงกังวานหนักแน่นน่ายำเกรง

2.3 **ทรงดี** หมายถึง ทรวดทรงของร่างกายได้สัดส่วนกับความสูง ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์  
ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป

2.4 **รูปร่างดี** หมายถึง สมลักษณะ สมส่วน สวยงามตรงตาต้องใจของคน ที่พบเห็น

3) **งามมารยาทกับงามจิต** หมายถึง ความงามภายใน ถือเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นแก่นของ  
ความงาม ซึ่งมีความลึกซึ้งมาก กล่าวคือ ต้องมาจากจิตใจที่มีเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่  
ชอบช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก และมีหลักธรรมที่เรียกว่า สังคหวัตถุ 4

3.1 **ทาน** หมายถึง การแบ่งปัน

3.2 **ปิยะวาจา** หมายถึง พูดดี ใช้คำพูดอันเป็นที่รัก

3.3 **อัตถจริยา** หมายถึง ประพฤติในสิ่งที่ประโยชน์

3.4 **สมานัตตา** หมายถึง วางตัวเหมาะสม เสมอต้นเสมอปลาย

**พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต)** กล่าวว่า บุคลิกภาพของแต่ละคน จะต้องพิจารณาถึง  
ภาพรวมขององค์ประกอบที่สั่งสมมาของบุคคลนั้น





จะเห็นว่า งามอารมณ์ และงามร่างกายนั้น จะดึงดูดจิตใจผู้คนที่ชื่นชอบเมื่อพบเห็น แต่เมื่อได้คบกันแล้วจึงรู้ว่ามีการยาท และจิตใจไม่ดีงาม ความรู้สึกชื่นชอบก็จะหมดไป ดังนั้น งามมารยาท และงามจิต จึงเป็นความงามที่เป็นอมตะ คงทนตลอดกาล บุคลิกภาพ คือ ผลรวมของการแสดงพฤติกรรมทั้งที่เป็นพฤติกรรมภายใน และภายนอกของแต่ละบุคคล ที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ตามหลักพุทธธรรมทั้งทางตรง และทางอ้อม แสดงออกทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ

ดังนั้นการมีบุคลิกภาพที่ดีย่อมส่งผลโดยตรงต่อภาพพจน์ที่ดีที่มีต่อสายตาบุคคลในสังคม ถือว่าเป็นภาพภายนอกที่คุณจะต้องแต่งแต้มเติมสีสละเข้าไป เพื่อให้บุคคลในสังคมชอบและประทับใจ และนั่นหมายความว่า คุณจะเป็นผู้หนึ่งที่สามารถผูกใจดีผูกใจด้วยภาพลักษณ์ภายนอกที่คุณเองเป็นผู้สร้างขึ้นมา

## เอกสารอ้างอิง

- ก่องแก้ว เจริญอักษร. **การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธ**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- ฐีนีวรรณ วิมลกีการ. **มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงาน**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ส่งเสริมวิชาการ, 2549.
- ธิดา บุญย่านยาว. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์, 2541.
- พระธรรมปิฎก. (ป. อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2549.
- พระเทพเวที. (ป. อ. ปยุตโต) **พระพุทธศาสนาพัฒนาคน และสังคม**. กรุงเทพฯ : กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2542.
- รังสิมา มั่นใจอารย์. **จิตวิทยามนุษย์เชิงธุรกิจ**. กรุงเทพฯ : แสงจันทร์การพิมพ์, 2547.
- ริเรืองรอง รัตนวิไลสกุล. **มนุษย์สัมพันธ์**. กรุงเทพฯ : โครงการส่งเสริมการสร้างตำรา งานเอกสาร และการพิมพ์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, 2542.
- วิภาพร มาพบสุข. **มนุษย์สัมพันธ์**. กรุงเทพฯ : เอช. เอ็น. กรุ๊ป จำกัด, 2543.
- อภิชาติ พจน์จิราภรณ์. **มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงาน**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เอมพันธ์, 2547.
- <https://www.facebook.com/notes/john-robot-powers-thailand: 15/7/2563>.

มจร