

เข็มทิศชีวิต ที่นำพา ความสำเร็จ (The Success Compass)



พอใจในสิ่งที่ตนมี (Contentment)



จงใช้ชีวิตด้วยความยืดหยุ่น (Adaptability)



กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน (Set Your True North)



เข้าใจกฎแห่งการกระทำเสมอ (Action & Consequence)



สมชาติ กิจยรรยง

คำคมเข้มนำทางชีวิตสู่ความสำเร็จ

"ความสำเร็จ ไม่ได้เกิดขึ้นจากการกระทำเพียงครั้งเดียว แต่มันคือผลลัพธ์ของความพยายามเล็กๆ ที่ทำซ้ำๆ อย่างสม่ำเสมอ"

"ความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งที่ตรงกันข้ามกับความสำเร็จ แต่เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จต่างหาก"

"ผู้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ไม่ใช่คนที่ไม่เคยล้มเหลว แต่คือคนที่ล้มแล้วลุกขึ้นมาใหม่ได้เสมอ"

"จงโฟกัสไปที่สิ่งที่คุณสามารถควบคุมได้ และปล่อยวางสิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้ นั่นคือจุดเริ่มต้นของชีวิตที่ไร้ความกังวล"

"ทัศนคติที่ดีไม่ได้นำพาแค่ความสำเร็จ แต่มันจะทำให้คุณสนุกไปกับระหว่างทางของการเรียนรู้"

คำคมเข้มนำทางชีวิตสู่ความสุข

"ความสุขไม่ต้องสมบูรณ์แบบ แค่เรารู้จักพอใจในสิ่งที่มี และยินดีกับสิ่งที่เป็น"

"ในวันที่รู้สึกหลงทาง ให้ลองกลับมาที่ความสุขที่เรียบง่ายที่สุด เพราะนั่นคือจุดเริ่มต้นของคำตอบทั้งหมด"

"ทุกเช้าที่ตื่นมาคือของขวัญและโอกาสใหม่ๆ จงใช้ชีวิตด้วย
รอยยิ้มและความหวัง"

"ความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่การมีทุกอย่าง แต่เป็นการใช้ชีวิตในแบบ
ที่ใจเราต้องการ โดยไม่ต้องใคร"

"อดีตแก้ไขไม่ได้ อนาคตยังมาไม่ถึง ทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพื่อ
ความสุขที่ยั่งยืน"

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

หน้าลิขสิทธิ์อู่

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

เข็มทิศชีวิตที่นำพาความสุขความสำเร็จ (The Success Compass)

ราคา -200- บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- คำคมข้อคิดเปรียบเสมือน "เข็มทิศชีวิต" ที่ช่วยนำทางความคิด
- เสริมสร้างพลังบวก ปรับทัศนคติให้มองเห็นโอกาสในทุกปัญหา
- แนวทางในเล่มเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายแห่งความสุข
- ข้อคิดข้อแนะนำเนื้อหาสาระที่ดีๆ ในเล่มจะนำพาความสำเร็จในทุกๆ วันอย่างมั่นคง

ISBN (E-BOOK) - 978-616-95305-4-1

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์ และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

เข็มทิศชีวิตที่นำพาความสุขความสำเร็จ

(The Success Compass)

"เข็มทิศชีวิต" เป็นเหมือนหน้าต่างบานแรกที่เชิญชวนผู้อ่านสำรวจเป้าหมายและการค้นหาความหมายที่แท้จริงของการมีชีวิตอยู่ เป็นการปูทางให้เห็นถึงทัศนคติ การตั้งเป้าหมาย และเครื่องมือทางใจที่ช่วยให้คุณก้าวผ่านอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จได้อย่างมั่นคง และมีความสุข

คุณสามารถปรับใช้เนื้อหาสาระในเล่มอันทรงพลัง และสร้างแรงบันดาลใจได้ โดยขอเริ่มต้นด้วยการตั้งคำถามที่สะกิดใจกับชีวิตตัวเองว่า "เคยไหม? ที่ต้องเผชิญกับทางแยกมากมาย จนรู้สึกสับสนและหลงทางไปชั่วขณะ" หรือ "ในทุกๆ วันที่ตื่นขึ้นมาคุณกำลังเดินหน้าไปหาความสำเร็จที่ใจปรารถนา หรือเพียงแค่ปล่อยให้เวลาไหลผ่านไปวันๆ?"

สำหรับนิยามของ "เข็มทิศชีวิต" ในมุมมองของคุณ ว่ามันไม่ใช่แค่แผนที่ แต่เป็นเข็มทิศภายในใจที่คอยนำทาง และบอกทิศทางที่ถูกต้อง นั่นก็คือ "ความสำเร็จที่แท้จริงไม่ได้เกิดขึ้นจากความบังเอิญ แต่เกิดจากการมี 'เข็มทิศชีวิต' ที่ชัดเจน เข็มทิศที่จะคอยบอกว่าคุณยืนอยู่จุดไหน และหัวใจของคุณต้องการมุ่งไปทางใด" ในเล่มจะบอกให้ผู้อ่านรู้ว่าเมื่ออ่านหนังสือหรือบทความนี้จบ พวกเขาจะได้เครื่องมือหรือข้อคิดอะไรไปใช้พัฒนาตัวเอง "

หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนคู่มือการปรับเทียบเข็มทิศในใจคุณ รวบรวมแนวคิด เคล็ดลับ และวิธีคิด (Mindset) ที่จะช่วยให้คุณปลดล็อก ศักยภาพ และก้าวไปสู่ความสำเร็จตามเส้นทางที่ออกแบบเอง"

"ขอเพียงแค่คุณเชื่อมั่นในตัวเอง กล้าที่จะก้าวเดินตามเสียงหัวใจ และให้ 'เข็มทิศเล่มนี้' นำทาง... แล้วความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ จะไม่ใช่เรื่อง ไกลเกินเอื้อมอีกต่อไป"

กล่าวโดยสรุปเข็มทิศชีวิต คือการมีเป้าหมายที่ชัดเจนและเข้าใจ ตนเองอย่างถ่องแท้ โดยสรุปแล้ว การก้าวไปสู่ความสำเร็จประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่: กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน: คนที่ประสบความสำเร็จมักรู้ว่าตนเองกำลังจะไปที่ไหน การเลือกใช้ Life compass philosophy เป็นแนวทางช่วยให้วางแผนชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม โดย ใช้ความรู้สึกและวิธีคิดนำทาง: นำทัศนคติเชิงบวก ความคิด และ ความรู้สึกของตนเองมาพัฒนาเป็นแรงผลักดันเพื่อปลดล็อกศักยภาพ

เรียนรู้และลงมือทำ: ค้นหาสิ่งที่รัก และลงมือทำอย่างเต็มที่ เพราะ ความสุขและจุดเริ่มต้นของความสำเร็จเริ่มต้นจากการทุ่มเทในสิ่งที่ใช่ ทั้งนี้ สิ่งสำคัญที่สุดคือการตั้งเข็มทิศให้ตรงจุด เพื่อให้การเดินทางของคุณสอดคล้องกับคุณค่าและเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

ผู้เขียนขออวยพรให้ท่านผู้อ่านใช้เนื้อหาสาระในเล่มเป็นเข็มทิศ
อันจะนำพาชีวิตของท่านผู้อ่านก้าวไปสู่ความสำเร็จได้อย่างมั่นคงและ
ยืนยำนั่นเอง

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญ เข้มทิศชีวิตที่นำพาความสุขความสำเร็จ
(The Success Compass)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 แนวทางวิธีการคิดของคนเก่ง	1
บทที่ 2 เทคนิคในการพัฒนาทักษะการฟัง	5
บทที่ 3 เทคนิคการมีความอดทนกับความไม่สมบูรณ์แบบ	9
บทที่ 4 อารมณ์ร้ายอารมณ์ดีที่คุณกำลังทำลาย – ส่งเสริมหัวใจ ตัวเองอยู่ทุกวัน	13
บทที่ 5 เทคนิคสุดยอดในการฟังไม่ใช่การพูด	21
บทที่ 6 นิสัยเล็กๆ ที่ทำให้ ความสำเร็จ วิ่งเข้ามาหาเราเอง	25
บทที่ 7 แนวคิดที่คนแพ้มองแต่ปัญหา คนชนะจะมองหาทางออก	28
บทที่ 8 แนวคิดที่เลิกคิดเยอะแล้วจะสำเร็จ	31
บทที่ 9 เปลี่ยนแปลงเขาโดยเราไม่เดือดร้อน	34
บทที่ 10 คำคมชวนคิดสองภาษา สร้างแรงบันดาลใจให้ชีวิตคุณ	37
บทที่ 11 ประโยคคำพูดที่คุณควรหัดบอกกับตัวเองบ่อยๆ	49
บทที่ 12 วิธีการทำให้อายุยืน	53
บทที่ 13 นิสัยอุปสรรคขัดขวางความสำเร็จ	58
บทที่ 14 สิ่งที่ทำให้คุณมีเสน่ห์	62
บทที่ 15 วิธีการฝึกคิดบวก	66

สารบัญ เข็มทิศชีวิตที่นำพาความสุขความสำเร็จ
(The Success Compass)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 16 เทคนิคที่ดีสำหรับการคิดนอกสมอง	75
บทที่ 17 51 แนวคิดความสำเร็จนอกกรอบ	79
บทที่ 18 การเอาชนะความทุกข์ความพ่ายแพ้และผิดหวัง	83
บทที่ 19 50 แนวคิดเล็กคิดเยอะแล้วจะสำเร็จ	88
บทที่ 20 วิธีการชนะมิตรและจูงใจคน	91
บทที่ 21 เคล็ดลับขั้นสูง top 10% ของสายอาชีพ	95
บทที่ 22 ใครผิดใครถูก	100
บทที่ 23 วิธีที่ช่วยให้เราช้าลงแล้วสามารถชนะได้	103
บทที่ 24 คิดมองแต่สิ่งดี 30 วิธีช่วยให้มีความสุข	107
บทที่ 25 ข้อคิดที่ได้จาก สามก๊กและคนก็เหมือนหนังสือ	113
บทที่ 26 ข้อเริ่มต้นใหม่ได้ทุกวัน	116
บทที่ 27 วิธีปลดล็อกศักยภาพของตัวเองเพื่อเป็นคนที่เหนือกว่าคนอื่น	120
บทที่ 28 เพื่อนมีความหมายทุกตัวอักษร	123
บทที่ 29 วิธีคิดบวกสไตล์คนประสบความสำเร็จ	125
บทที่ 30 เทคนิคง่ายๆสร้างสมองโปร	128

สารบัญ เข้มทิศชีวิตที่นำพาความสุขความสำเร็จ
(The Success Compass)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 31 ศิลปะการพูดที่จูงใจคน	134
บทที่ 32 กฎที่อ่านแล้วจะบอกว่าเออจริง	138
บทที่ 33 วิธีพูดคำว่าไม่ เพื่อสิ่งที่ดีในชีวิต	142
บทที่ 34 เรื่องธรรมดาของคนอัจฉริยะเขาทำกัน	145
บทที่ 35 คุณค่าของการมองเห็นในแง่ดี	148
บทที่ 36 วิชารองพลังให้ร่างกายในยามเช้า	154
บทที่ 37 ข้อสำหรับการใช้ชีวิตให้เป็นคนโชคดี	156
บทที่ 38 ค่านิยมที่ไม่ดีในที่ทำงาน-	158
บทที่ 39 มารู้จักกับกฎแห่งกรรมกันเถอะ	160
บทที่ 40 50 HOWTO พัฒนาศักยภาพให้เป็นคนใหม่ที่ดีขึ้นใน 30 วัน	162
บทที่ 41 สร้างความสุขให้ดีด้วยคัมภีร์ของชีวิต	167
บทที่ 42 ธรรมเกี่ยวกับพระเจ้าอยู่หัว ร.9	177
บทที่ 43 เทคนิควิธีแห่งการเป็นคนกลางศิลปะของความเข้าใจ	190
บทที่ 44 กินอย่างไรเพื่อจะได้หลีกเลี่ยงโรคภัย1	192
บทที่ 45 เรื่องเหตุและผลด้วยกฎแห่งการกระทำ	194

บทนำ

เข็มทิศชีวิตที่นำพาความสุขความสำเร็จ

(The Success Compass)

เข็มทิศชีวิต คือ การทำความเข้าใจความคิดและอารมณ์ของตนเอง เพื่อกำหนดทิศทางที่ชัดเจน เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาศักยภาพ วางแผนกลยุทธ์ และก้าวไปสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน การเริ่มต้นเดินทางนี้ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลักที่สำคัญ

1. รู้จักจุดหมายที่แท้จริง (Vision & Clarity)

ค้นหาเป้าหมาย: กำหนดบั้นปลายชีวิต หรือภาพความสำเร็จที่คุณต้องการให้ชัดเจนที่สุด

ความหมาย: เข้าใจว่าเหตุใดคุณจึงต้องการสิ่งนั้น เพื่อเป็นแรงขับเคลื่อนหลักในทุกย่างก้าว

2. รู้เท่าทันความคิดและจิตใจ (Mindset & Awareness)

สังเกตความรู้สึก: หันกลับมาองความรู้สึกนึกคิดของตนเองอยู่เสมอ

ปรับเปลี่ยนมุมมอง: สลัดทัศนคติเชิงลบหรือข้อจำกัดในอดีต แล้วเปลี่ยนเป็นพลังบวกเพื่อพัฒนาตนเอง

3. การวางแผน และการลงมือทำ (Action Plan)

กลยุทธ์ที่จับต้องได้: กำหนดวิธีการและขั้นตอนการลงมือทำที่ชัดเจน

จัดสรรเวลา: มีวินัยในการจัดการเวลาและจัดลำดับความสำคัญของงานที่จะนำไปสู่เป้าหมาย

4. การจัดการอุปสรรค และความล้มเหลว (Resilience)

ความยืดหยุ่น: ยอมรับความผิดพลาดเป็นบทเรียน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

ปรับทิศทาง: พร้อมเรียนรู้และปรับเข็มทิศการเดินทางเสมอเมื่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลง

5. การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (Continuous Growth)

เรียนรู้ตลอดชีวิต: พัฒนาทักษะใหม่ๆ และขยายขอบเขตความสามารถ

ประเมินผล: ตรวจสอบความก้าวหน้าของชีวิตเป็นระยะ เพื่อให้มั่นใจว่ายังคงเดินไปในทิศทางที่ถูกต้อง

"เริ่มต้นค้นหาคำตอบและจัดระบบความคิดของคุณ เพื่อสร้างแผนที่นำทางสู่ความสำเร็จด้วยตนเอง"

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 1 แนวทางวิธีการคิดของคนเก่ง

18 แนวคิดของคนเก่ง

1. ตั้งคำถามให้เยอะ

คนเก่งมักจะถามตัวเองเสมอว่า “ทำไม?”, “ทำไมได้ดียิ่งขึ้น?”, “ทำไม?” เช่น เวลาเราดูหนังดีๆ เราจะถามว่า “ทำไมมันถึงทำให้เรารู้สึกแบบนั้น?” เพราะการตั้งคำถามช่วยให้เราค้นพบมุมมองใหม่ๆ

2. ลองมองจากมุมมองที่แตกต่าง

คนเก่งไม่มองสิ่งต่างๆ แค่ในแง่เดียว เช่น ถ้าเรารู้สึกเครียดกับการทำงาน ลองถามตัวเองว่า “ถ้าเรามองมันเหมือนเล่นเกมจะเป็นอย่างไร?” วิธีนี้ช่วยลดความตึงเครียดได้ดีเลย

3. อ่านมากๆ

บางครั้งการอ่านไม่ได้แค่ให้ข้อมูล แต่มันยังเปิดโลกใหม่ให้เราอีกด้วย เช่น คนเก่งจะอ่านทั้งหนังสือที่เกี่ยวข้องกับงานและเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องเลย เพื่อฝึกการคิดอย่างกว้างขวาง

4. จับคู่ความคิด

คนเก่งชอบจับความคิดหลายๆ อย่างมาผสมกัน เช่น การเอาความคิดจากการทำงานมาปรับใช้ในชีวิตส่วนตัว หรือการเอาความรู้จากวงการหนึ่งไปใช้ในอีวงการหนึ่ง

5. ตั้งเป้าหมายเล็กๆ

แทนที่จะตั้งเป้าหมายใหญ่ๆ ที่ท้าทายเกินไป คนเก่งจะเริ่มจากการตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่ทำได้และสำเร็จได้บ่อยๆ มันทำให้เรามีความมั่นใจเพิ่มขึ้น

6. ใช้เวลาในการคิด

บางครั้งคนเก่งรู้ว่าความคิดที่ดีที่สุดไม่ได้เกิดขึ้นในทันที เช่นการเล่นในสวนสาธารณะเพื่อเคลียร์ความคิด ก็ทำให้ได้ไอเดียดีๆ กลับมา

7. ทำสิ่งที่กลัว

การทำสิ่งที่เรากลัวบ่อยๆ จะช่วยให้เราเติบโต เช่น ถ้าเรากลัวการพูดในที่สาธารณะ ลองฝึกพูดในที่ประชุมเล็กๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น

8. ฟังมากกว่าพูด

คนเก่งรู้ว่าการฟังทำให้เราเรียนรู้เยอะมาก เช่น เวลาคุยกับเพื่อนๆ หรือที่ทำงาน ถ้าเราเปิดใจฟัง เขาจะเห็นมุมมองใหม่ๆ ที่เรานึกไม่ถึง

9. แยกอารมณ์ออกจากการตัดสินใจ

คนเก่งจะพยายามแยกอารมณ์ออกจากการตัดสินใจ เช่น หากเราทำงานกับเพื่อนและมีปัญหา อย่าให้ความรู้สึกมาครอบงำการตัดสินใจ

10. การสะท้อนตัวเอง

คนเก่งจะมักจะมานั่งคิดว่าทำไมถึงตัดสินใจแบบนั้นในวันที่ผ่านมามันดีหรือไม่ดี และจะปรับปรุงในครั้งต่อไป

11. ทำสิ่งที่คุณชอบ

คนเก่งมักทำสิ่งที่พวกเขารัก เพราะมันช่วยให้พวกเขามีแรงบันดาลใจ ทำให้เราตั้งใจและทำงานได้ดีขึ้นมาก

12. เปลี่ยนสภาพแวดล้อม

ถ้าคุณรู้สึกตัน ลองเปลี่ยนบรรยากาศ เช่น ไปทำงานในคาเฟ่ใหม่ๆ หรือทำงานที่บ้านแทน อาจจะช่วยให้ไอเดียใหม่ๆ มาเอง

13. จดบันทึก

การจดบันทึกช่วยให้เราเห็นภาพรวมของสิ่งที่กำลังคิดและทำได้ชัดเจนขึ้น เช่น บางทีไอเดียที่เราคิดไว้ในหัวอาจจะดูดี แต่พอเขียนลงไป มันอาจจะต้องปรับอะไรบ้าง

14. หาคนที่สนใจเหมือนกัน

การมีเพื่อนหรือคนในทีมที่สนใจในเรื่องเดียวกันจะช่วยกระตุ้นให้เราได้ไอเดียใหม่ๆ ร่วมกัน เช่น ถ้าคุณรักการวาดรูป ไปเข้ากลุ่มศิลปินก็อาจช่วยให้คุณพัฒนาฝีมือ

15. รับผิดชอบความคิด

คนเก่งมักจะรับผิดชอบในสิ่งที่คิดและตัดสินใจ ไม่โทษใคร เพราะจะทำให้เราเรียนรู้และเติบโตจากการทำผิดพลาด

16. หยุดคิดบ้าง

บางครั้งการไม่คิดอะไรเลยเป็นทางออก เช่น พักผ่อนหรือหยุดคิดสักพัก ทำให้สมองได้ฟื้นฟูและสามารถคิดได้ดีขึ้น

17. มองภาพรวม

อย่าจมอยู่กับรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ คนเก่งมักจะมองภาพรวม เพื่อให้เข้าใจสิ่งต่างๆ ดีขึ้น เช่น เวลาทำโปรเจกต์พยายามมองทั้งกระบวนการ ไม่ใช่แค่รายละเอียดบางจุด

18. เรียนรู้จากความล้มเหลว

ทุกความล้มเหลวมีบทเรียน เช่น ถ้าเราทำโปรเจกต์ไม่สำเร็จแทนที่จะท้อถอย เราก็ต้องถามตัวเองว่าเราจะทำให้มันดีขึ้นยังไงในครั้งหน้า

หนังสือแนะนำ ขโมยความคิดของคนเก่ง

Shopee><https://s.shopee.co.th/50L8XiKwuDLazada>>

<https://s.lazada.co.th/s.vZ8g0?cc>

#ขโมยความคิดของคนเก่ง#Mindset

บทที่ 2 เทคนิคในการพัฒนาทักษะการฟัง

18 เทคนิคพัฒนาทักษะการฟัง

1. ตั้งใจฟัง

คิดว่าการฟังคือการให้ความสำคัญกับสิ่งที่พูด ทุกคำที่พูดมีความหมายมากกว่าที่เราคิด เมื่อคุณตั้งใจฟังจะทำให้คำพูดมีคุณค่ามากขึ้น เหมือนเวลาฟังเพื่อนบอกเล่าประสบการณ์ที่สำคัญในชีวิต คุณจะรู้สึกว่าได้เรียนรู้มากขึ้น

2. อย่าขัดจังหวะ

การขัดจังหวะการพูดไม่ได้ทำให้เราฟังได้ดีขึ้น แต่อาจทำให้เราเสียโอกาสในการรับรู้สิ่งที่สำคัญ ลองนึกภาพตอนที่เพื่อนของคุณกำลังเล่าเรื่องที่สำคัญ แต่คุณพยายามพูดแทรกตลอดเวลา มันจะทำให้คุณพลาดรายละเอียดไป

3. ฟังด้วยหัวใจ

ฟังไม่เพียงแต่ด้วยหู แต่ฟังด้วยความรู้สึก เช่น เมื่อเพื่อนของคุณบอกว่ามีปัญหาบางอย่างในชีวิต การที่เราฟังด้วยหัวใจจะช่วยให้เราเข้าใจเขามากขึ้นและสามารถช่วยเขาได้ดีกว่า

4. รักษาสายตา

การมองตาคนที่พูดจะช่วยให้เขารู้สึกว่าเราสนใจเขาจริงๆ อย่ามัวแต่มองโทรศัพท์หรือโน้ตบุ๊กขณะที่เขาพูด

5. ฟังอย่างไม่ตัดสิน

การฟังโดยไม่ตัดสินหมายถึงการไม่รีบให้คำแนะนำหรือวิจารณ์ในทันที ให้ความเวลาผู้พูดสื่อสารให้ครบถ้วนก่อน หากเราฟังเพียงแค่ชั่วขณะเดียวและรีบตัดสิน ก็อาจทำให้เราไม่เข้าใจความหมายทั้งหมด

6. ตั้งคำถามให้ลึกซึ้ง

การถามคำถามช่วยให้เราเข้าใจสิ่งที่เขาพูดมากขึ้น เช่น “แล้วตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร” หรือ “มีอะไรที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลงไหม?” คำถามแบบนี้ช่วยให้ผู้พูดเปิดใจมากขึ้น

7. สะท้อนสิ่งที่ได้ยิน

การสะท้อนคำพูดของผู้พูด เช่น “คุณหมายถึงว่า... ใช่ไหม จะช่วยให้ผู้พูดรู้สึกว่าคุณเข้าใจสิ่งที่เขากำลังสื่อสาร

8. ลดการตอบสนองในทันที

บางครั้งการฟังโดยไม่รีบร้อนที่จะตอบหรือแสดงความคิดเห็นสามารถทำให้เรามีเวลาคิดและเข้าใจสิ่งที่ได้ยินมากขึ้น

9. ไม่คิดล่วงหน้า

บางครั้งเรามักจะคิดคำตอบทันทีที่ได้ยินคำพูดจากคนอื่น ลองฝึกให้ตัวเองหยุดคิดล่วงหน้าและฟังจนจบก่อน

10. อย่าลืมใช้ภาษากาย

การใช้ท่าทางที่สอดคล้องกับการฟังจะทำให้ผู้พูดรู้สึกว่าคุณสนใจ เช่น พยักหน้า หรือยิ้มเล็กน้อย

11. ยอมรับความแตกต่าง

บางครั้งสิ่งที่คนอื่นพูดอาจไม่ตรงกับมุมมองของเรา แต่นั่นก็เป็นสิทธิของเขาที่จะมีความคิดเห็นที่แตกต่าง เราควรฟังเพื่อเข้าใจ ไม่ใช่เพื่อเปลี่ยนความคิดของเขา

12. ใส่ใจเรื่องราว

เมื่อคนเล่าเรื่องส่วนตัว การฟังที่ดีควรจะทำให้ความสำคัญกับแต่ละเรื่องที่เขากำลังเล่า เช่น เรื่องที่เกี่ยวกับครอบครัว งาน หรือการเดินทาง

13. จัดการความรู้สึก

บางครั้งการฟังอาจทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจหรือไม่เห็นด้วย แต่การคุมอารมณ์ และฟังอย่างเป็นกลางจะช่วยให้เรารักษาความสัมพันธ์ที่ดี

14. ใช้เวลาในการฟัง

ฟังอย่างมีสติและไม่รีบเร่ง ฟังให้ครบถ้วนทุกคำที่พูด จะทำให้เรามีข้อมูลครบถ้วนในการตัดสินใจ

15. ฝึกฟังเป็นกิจวัตร

เริ่มฝึกฟังตั้งแต่การสนทนาทั่วไป เช่น ฟังข่าว ฟังเพลง หรือฟังการบรรยาย ซึ่งจะช่วยพัฒนาทักษะการฟังในชีวิตประจำวัน

16. ฟังอย่างมีสมาธิ

ควรปิดสิ่งที่จะทำให้คุณเสียสมาธิ เช่น โทรศัพท์หรือสิ่งรบกวนต่างๆ เมื่อคุณฟังผู้พูด จะช่วยให้คุณจดจ่อความได้ดีขึ้น

17. ไม่ใช้การฟังเพื่อสร้างข้ออ้าง

อย่าใช้การฟังเพื่อหาข้ออ้างในการตอบสนอง โดยเฉพาะเมื่อฟังในที่ประชุมหรือในสถานการณ์ที่สำคัญ

18. ฝึกฝนทุกวัน

การฟังต้องใช้เวลาและการฝึกฝนเหมือนทักษะอื่นๆ ลองฝึกฟังคนอื่นอย่างตั้งใจในทุกๆ โอกาส เพื่อพัฒนาทักษะนี้อย่างต่อเนื่อง

หนังสือแนะนำ #พูดก็ปังฟังก็เป็น #ผู้ฟังที่ดี#เทคนิคการฟัง

Lazada><https://s.lazada.co.th/s.Ehf9J?ccShopee>><https://s.shopee.co.th/4L68NTjd7p>

บทที่ 3 เทคนิคการมีความอดทนกับความไม่สมบูรณ์แบบ

18 เทคนิคมีความอดทนกับความไม่สมบูรณ์แบบ

1. ยอมรับว่าความไม่สมบูรณ์แบบคือส่วนหนึ่งของชีวิต

ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบทุกอย่าง แต่เราสามารถยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบและเรียนรู้จากมันได้เสมอ เช่น ถ้าคุณทำอาหารแล้วไม่ได้รสชาติที่ต้องการ ก็แค่คิดว่าเป็นโอกาสในการปรับปรุงในครั้งหน้า

2. มองที่การพัฒนาไม่ใช่ความสมบูรณ์แบบ

การที่เราพัฒนาไปทุกวัน แม้จะไม่สมบูรณ์แบบ ก็ถือว่าเป็นความสำเร็จ ตัวอย่างเช่น คุณอาจจะเรียนภาษาใหม่ แล้วรู้สึกว่าคุณไม่คล่อง แต่การพัฒนาทีละนิดก็สำคัญแล้ว

3. หยุดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

การเปรียบเทียบทำให้เราไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง ลองมองในสิ่งที่เราทำดี และเติบโตจากมัน ตัวอย่างเช่น ถ้าเพื่อนทำงานดีมาก คุณอาจจะรู้สึกท้อ แต่ลองหยุดดูสิว่าเราเองก็มีสิ่งที่เก่งในแบบของเรา

4. เรียนรู้จากความผิดพลาด

ความผิดพลาดไม่ได้หมายความว่าจบสิ้น แต่เป็นบทเรียนที่สำคัญ ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณลองทำโปรเจกต์แล้วไม่สำเร็จ คิดว่าครั้งต่อไปคุณจะทำอะไรได้ดีขึ้น

5. ให้เวลาตัวเองในการพัฒนา

อย่ารีบเร่งให้ทุกอย่างเกิดขึ้นทันที ค่อยๆ พัฒนาตัวเองไป ตัวอย่างเช่น อาจจะฝึกออกกำลังกายวันละ 10 นาทีแล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาที่ลดน้อย

6. ยอมรับความรู้สึก

เรามักจะต้องการให้ทุกอย่างในชีวิตเป็นไปตามแผน แต่บางครั้งเราต้องยอมรับความรู้สึกไม่สมบูรณ์แบบ เช่น เมื่อรู้สึกท้อหรือเหนื่อย

7. โฟกัสที่สิ่งที่ควบคุมได้

แทนที่จะเครียดกับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ ให้ลองโฟกัสที่สิ่งที่สามารถทำได้ในตอนนี้ ตัวอย่างเช่น ถ้าไม่ได้รับงานที่สมัครไป อย่าเสียใจ แต่ให้หางานใหม่หรือปรับปรุงเรซูเม่ให้ดีขึ้น

8. ตั้งเป้าหมายเล็กๆ

เป้าหมายใหญ่ๆ อาจทำให้รู้สึกท้อแท้ ตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่ทำได้จริงในแต่ละวัน เช่น ถ้าอยากเรียนภาษาอังกฤษ ให้เริ่มจากการเรียนคำใหม่ทุกวัน

9. ตั้งใจทำให้ดีที่สุดที่สุดในสิ่งที่ทำ

การทำให้ดีที่สุดที่สุดในสิ่งที่เราทำ ถึงแม้ว่าผลลัพธ์จะไม่สมบูรณ์แบบก็ยังคุ้มค่า ตัวอย่างเช่น เมื่อทำงานศิลปะแล้วออกมาไม่ดีเท่าที่หวัง แต่ก็ทำให้รู้ว่าเราพยายามสุดความสามารถแล้ว