

ศิลปะการสร้างความสำเร็จในการพูด เพื่องานและการดำเนินชีวิต

(THE ART OF CREATING SUCCESS IN
SPEAKING FOR WORK AND LIFE)

สมชาติ กิจยรรยง

“

"จงเป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุด
"ล้มแล้วลุก, คือวิถีของคนสำเร็จ"
"ทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพื่ออนาคตที่ดีกว่า"
"เชื่อมั่นในตัวเอง แล้วคุณจะทำได้ทุกสิ่ง"
"คนที่กล้าเปลี่ยนแปลง
คือคนที่กล้าพบความสำเร็จ
"ชัยชนะไม่ได้มาจากโชค
แต่มาจากความมุ่งมั่นอย่างแท้จริงความฝัน

”

"ทุกคนมีศักยภาพในตัวเอง จงเชื่อในพลังนั้น"

"อย่าปล่อยให้ความกลัวหยุดคุณ"

"ความล้มเหลวเป็นเพียงบทเรียน ไม่ใช่จุดจบ"

"คุณคือคนเดียวที่กำหนดอนาคตของตัวเองได้"

"ชีวิตจะก้าวไปข้างหน้า เมื่อเรากล้าก้าวออกจากกรอบเดิม"

"ในทุกความมืดมิด ยังมีแสงสว่างรออยู่เสมอ"

"เชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง และอย่าหยุดพัฒนา"

"เป้าหมายเล็กๆ ที่สำเร็จ จะนำไปสู่เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่"

"อย่ารอให้อโอกาสมา แต่จงสร้างโอกาสด้วยตัวเอง"

"ความกล้า คือกุญแจสู่ความสำเร็จ"

"นักสู้ที่แท้จริง ไม่ใช่คนที่แข็งแกร่งที่สุด แต่เป็นคนที่ไม่ยอมแพ้"

"ไม่มีชัยชนะใดที่ได้มาง่ายๆ แต่ทุกชัยชนะคุ้มค่าที่จะต่อสู้"

"ในวันที่รู้สึกอ่อนแอ จงจำไว้ว่าคุณเคยผ่านวันที่ยากกว่านี้มาแล้ว"

"อย่าปล่อยให้ความล้มเหลวในอดีตมาขัดขวางอนาคตของคุณ"

"นักสู้ที่แท้จริง ไม่ใช่คนที่ไม่เคยล้ม แต่เป็นคนที่ล้มแล้วลุกขึ้นเสมอ"

Cr://digitaloffices.thailife.com/kittitad.pan/articles

หน้าลิขสิทธิ์นี้

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

ศิลปะการสร้างความสำเร็จในการพูดเพื่องานและการดำเนินชีวิต

(The Art of Creating Success in Speaking for Work and Life)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- "ความสำเร็จไม่ได้อยู่ไกล แต่อยู่ที่ว่าคุณกล้าว่ามันหรือไม่"-

"ไม่มีใครรู้คุณค่าของความสำเร็จเท่าคนที่เคยล้มเหลว"-

"พลังใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือการไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา"-

"เราไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ เพราะคุณก็มีค่าในแบบของเรา
เอง"

ISBN(E-BOOK) -978-616-94859-7-1

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษร โดย นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ศิลปะการสร้างความสำเร็จในการพูด เพื่องานและการดำเนินชีวิต

(The Art of Creating Success in Speaking for Work and Life)

กล่าวโดยรวมในเรื่องศิลปะการสร้างความสำเร็จในการพูด เพื่องานและการดำเนินชีวิต คือ การพัฒนาทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น รวมถึงการนำเสนอความคิดเห็นและข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพทั้งในการทำงานและชีวิตประจำวัน.

การพูดที่ประสบความสำเร็จต้องอาศัยความรู้ ความมั่นใจ บุคลิกภาพที่ดี และทักษะการสื่อสารที่เหมาะสม. องค์ประกอบสำคัญของศิลปะการพูดเพื่อความสำเร็จจะประกอบด้วย:

ความรู้และประสบการณ์: การพูดในเรื่องที่ตนเองมีความรู้ และประสบการณ์จริงจะช่วยให้การสื่อสารมีความน่าเชื่อถือและน่าสนใจ.

ความมั่นใจ: ความมั่นใจในการพูดจะช่วยให้ผู้ฟังรู้สึกเชื่อมั่นในสิ่งที่คุณกำลังสื่อสาร.

บุคลิกภาพที่ดี: การแต่งกายสะอาด เหมาะสม และมีบุคลิกภาพที่ดีจะช่วยเสริมสร้างความน่าเชื่อถือในการพูด.

การแสดงออกทางท่าทาง:ท่าทางที่แสดงถึงความสนใจและการมีส่วนร่วมกับผู้ฟังจะช่วยสร้างความรู้สึกเป็นกันเองและทำให้ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลาย.

การใช้ภาษา:การเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสมกับสถานการณ์และผู้ฟัง รวมถึงการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย จะช่วยให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ.

การฟังอย่างตั้งใจ:การฟังผู้ฟังอย่างตั้งใจและแสดงความสนใจในการสนทนา จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและทำให้ผู้ฟังรู้สึกมีคุณค่า.**การปรับตัว:**การปรับตัวตามสถานการณ์และผู้ฟัง รวมถึงการปรับน้ำเสียงและท่าทาง จะช่วยให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพและเป็นธรรมชาติมากขึ้น.

การสร้างภาพ:การพูดเพื่อให้ผู้ฟังเห็นภาพตามที่คุณต้องการสื่อสาร จะช่วยให้ผู้ฟังเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น.

การควบคุมอารมณ์:การควบคุมอารมณ์ขณะพูดจะช่วยให้การสื่อสารเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ.การฝึกฝนทักษะการพูด:

ฝึกพูดหน้ากระจก:การฝึกพูดหน้ากระจกจะช่วยให้คุณเห็นบุคลิกภาพและการแสดงออกทางท่าทางของตนเอง.

บันทึกเสียงหรือวิดีโอ:การบันทึกเสียงหรือวิดีโอขณะฝึกพูด จะช่วยให้คุณประเมินและปรับปรุงการพูดของตนเองได้.

เข้าร่วมการอบรม: การเข้าร่วมการอบรมหรือสัมมนาเกี่ยวกับการพูดจะช่วยให้คุณได้รับความรู้และเทคนิคใหม่ๆ ในการพัฒนาทักษะการพูด.

ฝึกพูดกับผู้อื่น: การฝึกพูดกับเพื่อนหรือคนในครอบครัวจะช่วยให้คุณคุ้นเคยกับการพูดในที่สาธารณะและได้รับข้อเสนอแนะในการปรับปรุงการพูด.

อ่านหนังสือและบทความ: การอ่านหนังสือและบทความเกี่ยวกับศิลปะการพูดจะช่วยให้คุณได้รับความรู้และแรงบันดาลใจในการพัฒนาทักษะการพูด. การฝึกฝนทักษะการพูดอย่างสม่ำเสมอและการนำเทคนิคต่างๆ ไปปรับใช้ จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและประสบความสำเร็จในการทำงานและการดำเนินชีวิต

ผู้เขียนเชื่อมั่นว่าหนังสือศิลปะการสร้างความสำเร็จในการพูดเพื่องานและการดำเนินชีวิตเล่มนี้จะให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จในการทำงานที่ทำให้เจ้านายหรือผู้นำของท่านได้ก่อเกิดความรักความเมตตาเพื่อนร่วมงานศรัทธาและสนับสนุน หรือเมื่อท่านเป็นผู้นำแล้วทีมงานเป็นผู้นำที่เป็นแบบอย่างที่ดีที่“ไม่”หุบปาก เจ้าอารมณ์ ข่มลูกน้อง จ้องเวร เห็นแก่ตัว กลัวเหนียว เลื่อยซา ไม่รักษาคำพูด ขาดมนุษยสัมพันธ์และฟาดฟันแต่ทีมงาน พูดแล้วฟังสบายหู ทำแล้วดูสบายตา ให้เกิดความพาสบายใจในการทำงานร่วมกัน

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญศิลปะการสร้างความสำเร็จในการพูด เพื่องานและการดำเนินชีวิต

(The Art of Creating Success in Speaking for Work and Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ทักษะของชีวิตที่ประสบความสำเร็จ	1
(Successful Life Skills)	
บทที่ 2 แนวทางการพัฒนาตนเองให้เป็นคนใหม่ พร้อมวิธีปรับแนวคิด	8
(Guidelines for developing yourself to become a new person, along with ways to adjust your thinking)	
บทที่ 3นิสัยของคนฉลาดเท่าทันคน	19
(Habits of intelligent people)	
บทที่ 4 วิธีปรับตัวรับมือเรื่องเงิน ในช่วงเศรษฐกิจไม่เดินหน้า ทำแล้วดีขึ้นมาก	27
(How to cope with money during a sluggish economy and get much better)	
บทที่ 5 วิธี เลิกคิดเยอะ แล้วลงมือทำให้สำเร็จสักครั้ง	36
(How to stop over thinking and get things done once and for all)	
บทที่ 6สตรีที่มีคุณสมบัติเป็นทรัพย์	44
(Women who have the qualities of wealth)	

สารบัญศิลปะการสร้างความสำเร็จในการพูด เพื่องานและการดำเนินชีวิต

(The Art of Creating Success in Speaking for Work and Life)

เรื่อง หน้า

บทที่ 7 ข้อคิดจากหนังสือพลังแห่งการหยุดพูด
ในโลกที่คนพูดไม่หยุด 55

(Thoughts from the book The Power of Silence in a
World Where People Never Stop Talking)

บทที่ 8 กลยุทธ์แห่งการประสบความสำเร็จ 61
(Strategy for success)

บทที่ 9 สี่บทเรียนแนะสู่ความสำเร็จ 72
(Four Lessons to Success)

บทที่ 10 นิสัยที่ช่วยพัฒนาตัวเองให้ก้าวหน้าคนอื่น
อย่างรอบด้าน 79

(Habits that help you develop yourself to be
ahead of others in all aspects)

บทที่ 11 แนวคิดแห่งความสำเร็จจากการอ่านหนังสือกว่า
100 เล่ม 87

(The Idea of Success from Reading Over 100 Books)

บทที่ 12 เทคนิคทำงานไหนก่อนดีแม้มีงานยากก็ตาม 94
(Which technique should I work on first, even if the job is difficult?)

สารบัญศิลปะการสร้างความสำเร็จในการพูด เพื่องานและการดำเนินชีวิต

(The Art of Creating Success in Speaking for Work and Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 13 แนวทางและเทคนิคเพิ่มเสน่ห์ในตัวเอง	100
(Guidelines and techniques to enhance your own charm)	
บทที่ 14 ศิลปะและจิตวิทยาในการพูดที่จูงใจคน	109
(The Art and Psychology of Inspiring Speaking)	
บทที่ 15 สกัดจุดบอดมุ่งสู่ยอดแห่งความสำเร็จ	116
(Extract the blind spots and aim for the peak of success)	
บทที่ 16 Checklists ตัวท็อปออฟฟิศคนเก่งเขา ก็เป็นแบบนี้แหละ	122
(Checklists Top office workers are like this)	
บทที่ 17 คนสำเร็จเขาพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นได้อย่างไร	130
(How do successful people improve their lives?)	
บทที่ 18 พลังความคิดก้าวสู่ชีวิตที่ร่ำรวย	137
(The power of thought leads to a rich life)	
บทที่ 19 เอาชนะหลายความกลัวที่กีดขวางความสำเร็จ	143
(Overcoming the fears that hinder success)	
บทที่ 20 เคล็ดลับสุขภาพดีที่คุณทำได้ทันที	154
(Health tips you can do right now)	

สารบัญศิลปะการสร้างความสำเร็จในการพูด เพื่องานและการดำเนินชีวิต

(The Art of Creating Success in Speaking for Work and Life)

เรื่อง หน้า

บทที่ 21 เทคนิคจิตวิทยาสร้างความประทับใจแรก

แบบที่สมองอีกฝ่ายลืมไม่ลง 161

(Psychological techniques to create an unforgettable first impression)

บทที่ 22 เทคนิคพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นอย่างรวดเร็วใน 6 เดือน 175

Techniques to quickly improve yourself in 6 months

บทที่ 23 กฎเหล็กพิฆาตความธรรมดาก้าวสู่สิ่งที่ดีขึ้นอีก 180

(Iron rule to destroy the ordinary and move towards something better)

บทที่ 24 ข้อคิดชีวิตในวัยก้าวสู่วัย 50+ 187

(Life Thoughts for those approaching 50+)

บทที่ 25 เทคนิคสื่อสารการตลาดที่ไม่พูดกับ

ทุกคนแต่จะพูดถูกคน 194

(Marketing communication techniques that don't speak to everyone
but the right people)

บทที่ 26 จะพูดอย่างไรให้น่าถูกใจคนฟัง 199

(How to speak in a way that will please listeners)

บทที่ 27 ศิลปะในการใช้ภาษาเพื่อการพูดที่ดี 207

(The art of using language for good speaking)

สารบัญศิลปะการสร้างความสำเร็จในการพูด เพื่องานและการดำเนินชีวิต

(The Art of Creating Success in Speaking for Work and Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 28 ศิลปะในการพูดเพื่อจูงใจ	221
(The Art of Persuasive Speaking)	
บทที่ 29 เทคนิคการพูดเพื่อสร้างความเชื่อถือ	229
(Speaking techniques to build trust)	
บทที่ 30 เทคนิคพูดเพื่อสร้างอารมณ์ขัน	234
(Speaking techniques to create humor)	
บทที่ 31 เทคนิคการให้คำติชมทีมงานและตำหนิในงาน	244
(Techniques for providing team feedback and criticism on the job)	
บทที่ 32 แนวทางการพูดเพื่อให้คนคิดและเปลี่ยนความคิด	249
(Speaking strategies to make people think and change their minds)	
บทที่ 33 เทคนิคการพูดเพื่อให้เลิกกระทำ	258
(Techniques for speaking to make someone stop doing something)	
บทที่ 34 เทคนิคการพูดให้คำปรึกษาหารือ	261
(Consultation speaking techniques)	
บทที่ 35 จะพูดเพื่อขออย่างไรให้ได้ผลสำเร็จ	269
(How to speak to make a request so that it will be successful)	

ศิลปะการสร้างความสำเร็จในการพูด เพื่องานและการดำเนินชีวิต

(The Art of Creating Success in Speaking for Work and Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 36 การพูดเพื่อตอบข้อซักถาม หรือข้อข้องใจ	272
(Speaking to answer questions or concerns)	
บทที่ 37 ศิลปะการพูดเพื่อให้คำแนะนำที่ดี	277
(The art of speaking to give good advice)	
บทที่ 38 การพูดขอร้องให้เขากระทำ	292
(Asking him to do something)	
บทที่ 39 การพูดเพื่อปกป้องสิทธิและแสดงความรู้สึก	295
(Speaking up to defend rights and express feelings)	
บทที่ 40 เทคนิคการชวนพูดคุยสำหรับผู้ไม่ชอบพูด	299
(Conversation Techniques for People Who Don't Like to Talk)	
บทที่ 41 เทคนิคการเล่าเรื่องและศิลปะการฟังยังประโยชน์	305
(Storytelling techniques and the art of listening are also beneficial)	
บทที่ 42 ศิลปะในการปฏิเสธอย่างมีเยื่อใย	310
(The art of humbly refusing)	
บทที่ 43 แนวทางในการพูดที่มีวิธีที่ดีกว่า	314
(A better way to speak)	

สารบัญศิลปะการสร้างความสำเร็จในการพูด เพื่องานและการดำเนินชีวิต

(The Art of Creating Success in Speaking for Work and Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 44 เทคนิคการพูดเพื่อปลุกกระตมและปลุกเร้าให้ต่อสู้	330
(Speech techniques to incite and motivate people to fight)	
บทที่ 45 จะพูดจาให้เข้าหูผู้ฟังได้อย่างไร	336
(How to speak in a way that will appeal to your audience)	
บทที่ 46 วิธีการพูดเพื่อชี้แจงข่าวสาร	355
(How to speak to clarify news)	
บทที่ 47 การพูดหรือนำเสนอเพื่อขออนุมัติ	362
(Speaking or presenting for approval)	
บทที่ 48 การพูดให้เขายอมรับความจริง	366
(Convincing him to accept the truth)	
บทที่ 49 การพูดเมื่อมีผู้อื่นไม่เห็นด้วยกับเรา	369
(Speaking up when others disagree with us)	
บทที่ 50 รวมพูดสร้างพลังสร้างความสำเร็จให้กับตัวเองบ้าง	379
(Let's talk about creating power and success for ourselves)	
ภาคผนวก รวบรวมคำพูดบทกวีคำคมที่เกี่ยวกับการพูด	388
(Appendix includes a collection of quotes, poems, and sayings about speaking)	

บทที่ 1 ทักษะของชีวิตที่ประสบความสำเร็จ

(Successful Life Skills)

10 ทักษะที่มีประโยชน์ต่อตัวเราตลอดชีวิต

1. ทักษะการสร้างนิสัยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ที่จะช่วยให้สมองสามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพยาวนานจนถึงวัยชรา
2. ทักษะด้าน Personal finance หรือทักษะการบริหารการเงินส่วนบุคคล ที่จะช่วยให้เราวางแผนการจัดการเงิน และเป้าหมายที่ดีขึ้นได้ในอนาคต
3. ทักษะการทำสมาธิ อย่างการนั่งสมาธิ แม้จะใช้เวลาน้อย แต่ก็ต้องหมั่นทำอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ ซึ่งการทำสมาธิก็เปรียบเสมือนพาสมองไปพักผ่อน เพื่อให้ได้กลับมาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
4. ทักษะการสื่อสารผ่านการเขียน และการพูด ก่อนที่จะรู้ว่าการเขียนแบบไหนคือการเขียนที่ดี เราก็จะต้องเป็นนักเขียนที่ดีก่อน เช่นเดียวกับการเล่าเรื่องแม้จะเป็นเรื่องเดียวกัน แต่ถ้าหากผู้เล่ามีระดับทักษะที่แตกต่างกัน ผู้ฟังก็จะสามารถรับสารจากผู้เล่าได้ดีมากกว่าแน่นอน
5. ทักษะการตื่นเช้า ซึ่งการตื่นเช้าจะช่วยให้สามารถบริหารจัดการเวลาได้ดียิ่งขึ้น และยังทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากยิ่งขึ้น
6. ทักษะการพูดในที่สาธารณะ แตกต่างจากการเมาท์มอยในกลุ่มเพื่อนก็ตรงที่ต้องมีความสามารถในการดึงความสนใจของผู้คน

จำนวนมากได้ ซึ่งจำเป็นต้องฝึกภาษากาย ฝึกการใช้ประสาทสัมผัส จังหวะ หรือการนำเสนอต่าง ๆ เพื่อแสดงออกถึงการเป็นผู้พูดที่ดี

7. ทักษะการวิเคราะห์ตัวเองให้เป็น ซึ่งจะช่วย

ปรับแก้ประคองเราไม่ให้ออกนอกกลุ่มนอกทาง

8. ทักษะการเป็นหัวหน้าที่ดี จะต้องเป็นแรงบันดาลใจที่ดี ให้กับลูกน้อง กระตุ้นให้ทีมงานสามารถทำงานได้อย่างกระตือรือร้น และหัวหน้าที่ดีจะต้องพร้อมที่จะช่วยเหลือทุกคนเมื่อต้องพบกับ ปัญหา

9. ทักษะกระบวนการตัดสินใจ

10. ทักษะการฟัง เป็นผู้ฟังที่ดี ไม่พูดแทรกผู้อื่น มีมารยาทในการฟัง

หนังสือแนะนำ : ทักษะความสุข+ขอบคุณเนื้อหาจากช่องยูทูป :

Mission To The Moon

10 ทักษะพื้นฐานที่จะให้ผลตอบแทน กับคุณ ตลอดไป

ผลสำรวจจาก Harvard Business Review พบว่า 80% ของ
ผู้นำระดับสูงยอมรับว่า "Soft Skills" คือกุญแจสำคัญในการขับเคลื่อน
องค์กรให้ประสบความสำเร็จ ในยุคที่ AI กำลังเข้ามาแทนที่งาน
ประจำและทักษะทางเทคนิคมากขึ้น ทักษะมนุษย์ยิ่งทวีความสำคัญ

และตามผลวิจัยของ World Economic Forum คาดการณ์ว่า
ภายในปี 2027 Soft Skills จะมีความสำคัญมากกว่าทักษะเชิงเทคนิคถึง
2.5 เท่า สำหรับการจ้างงานและความก้าวหน้าในอาชีพ ทักษะเหล่านี้
เป็นสิ่งที่แม้แต่ AI ที่ก้าวหน้าที่สุดก็ยังไม่สามารถลอกเลียนแบบได้
อย่างสมบูรณ์

Piyush Shukla นักเขียนและที่ปรึกษาธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ ได้รวบรวม 10 Soft Skills ที่เป็นเหมือนการลงทุนที่ให้
ผลตอบแทนตลอดชีวิต ซึ่งหากคุณพัฒนาได้ครบถ้วน จะช่วยยกระดับ
ทั้งชีวิตการทำงานและความสัมพันธ์ส่วนตัวอีกด้วย

1. ทักษะการสื่อสาร ฟังเพื่อเข้าใจ ไม่ใช่แค่รอตอบกลับ

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเริ่มต้นจากการฟังอย่างตั้งใจ
ลองฝึกการฟังแบบเชิงรุก แล้วให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างการสนทนา
ความสามารถในการอธิบายแนวคิดที่ซับซ้อนให้เข้าใจง่าย ปรับ
น้ำเสียงและภาษาตามบริบท สิ่งที่ไม่ควรทำคือ พูดแทรกผู้อื่นหรือไม่

รับฟังความคิดเห็น ใช้คำพูดเพื่อยหรืออธิบายยืนยันเชื่อโดยไม่จำเป็น และละเลยภาษากายของคนที่อยู่ด้วย

2. ทักษะการแก้ปัญหา เรียนรู้จากความล้มเหลว ทำซ้ำเพื่อให้ได้ทางออกที่ดีขึ้น

นักแก้ปัญหาที่เก่งจะใช้เทคนิคระดมความคิดเพื่อสำรวจทางออกที่หลากหลาย จัดลำดับความสำคัญของปัญหาตามความเร่งด่วนและผลกระทบ ใช้ข้อมูลและการวิจัยเพื่อประกอบการตัดสินใจ และประเมินซ้ำพร้อมปรับปรุงวิธีแก้ปัญหาหลังการนำไปใช้ ข้อควรระวังคือ อย่ามองข้ามต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น เชื่อความรู้ลึกลางสังหรณ์โดยปราศจากหลักฐาน หรือหลีกเลี่ยงการขอความช่วยเหลือเมื่อติดขัด

3. ทักษะการทำงานเป็นทีมและการร่วมมือ ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่มักมาจากทีมที่เข้มแข็ง

การสร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดกว้างสำหรับการแบ่งปันความคิด แก้ไขความขัดแย้งอย่างกระตือรือร้นเพื่อรักษาความสามัคคีในทีม ยกย่องความสำเร็จทั้งของบุคคลและกลุ่ม และสร้างความไว้วางใจผ่านการสื่อสารที่โปร่งใส ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญของการทำงานเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพ อย่าละเลยความคิดเห็นจากสมาชิกทีมที่เงียบขรึม ไม่ยอมรับความพยายามของผู้อื่น หรือทำงานโดดเดี่ยวโดยไม่ปรึกษาเพื่อนร่วมทีม

4. ทักษะการเป็นผู้นำ มอบอำนาจการทำงานและความเป็นเจ้าของให้ทีม

ผู้นำที่ดีส่งเสริมความเป็นอิสระและความรับผิดชอบในทีม สื่อสารวิสัยทัศน์อย่างชัดเจนและนำด้วยความโปร่งใส เสริมพลังให้ผู้อื่นพัฒนาจุดแข็ง และรับรู้และปรับตัวตามความต้องการของสมาชิก ทีมที่แตกต่างกัน อย่าสั่งการทุกอย่างโดยไม่ปรึกษา มุ่งเน้นเฉพาะผลลัพธ์ระยะสั้นมากกว่าการเติบโตระยะยาว หรือละเลยความต้องการทางอารมณ์ของทีม

5. ทักษะการจัดการความขัดแย้ง จัดการความขัดแย้งตั้งแต่เริ่มต้น ป้องกันการบานปลาย

การเป็นคนกลางในการสนทนาคด้วยความยุติธรรมและความเห็นอกเห็นใจ ใช้การรับฟังแบบสะท้อนกลับเพื่อแสดงความเข้าใจ หากจุดร่วมและกำหนดเป้าหมายร่วมกัน และจัดการความขัดแย้งตั้งแต่เริ่มต้นเพื่อป้องกันการลุกลามบานปลาย เป็นวิธีจัดการความขัดแย้งที่มีประสิทธิภาพ ข้อควรระวังคือ อย่าเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งโดยไม่พิจารณาทุกมุมมอง ละเลยความตึงเครียดที่ซ่อนอยู่ภายในทีม หรือปล่อยให้ความขัดแย้งในอดีตส่งผลต่อการตัดสินใจในปัจจุบัน

6. ทักษะการบริหารเวลา จัดลำดับความสำคัญและยึดมั่นในแผน

การจัดลำดับความสำคัญที่ชัดเจนและยึดมั่นในสิ่งนั้น ใช้การบล็อกเวลาเพื่อโฟกัสกับงานเฉพาะ สร้างกิจวัตรประจำวันเพื่อความสม่ำเสมอ และกำหนดเวลาพักเพื่อฟื้นฟูพลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วย

ให้บริหารเวลาได้ดีขึ้น อย่าทำหลายอย่างพร้อมกันมากเกินไปซึ่งลดคุณภาพงาน ทำงานหนักเกินไปโดยไม่พักผ่อนให้เพียงพอ หรือปล่อยให้สิ่งรบกวนทำให้ขาดสมาธิ

7. ทักษะการปรับตัว โอกาสมาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง เปิดใจรับสิ่งใหม่

การเปิดรับนวัตกรรมและการทดลอง เรียนรู้จากความล้มเหลวและปรับปรุงกลยุทธ์ มีความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับแนวโน้มและอุตสาหกรรมใหม่ๆ และส่งเสริมความยืดหยุ่นของทีมระหว่างช่วงเปลี่ยนผ่าน เป็นลักษณะของคนที่มีความสามารถในการปรับตัวสูง อย่าต่อต้านความรับผิดชอบใหม่หรือการเปลี่ยนแปลงขอบเขตงาน พึ่งพาระบบหรือวิธีการเก่ามากเกินไป หรือหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การเติบโต

8. ทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) รู้จักและจัดการอารมณ์ตนเอง เข้าใจความรู้สึกผู้อื่น

การได้ตรงต่อการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ สร้างความยืดหยุ่นผ่านการฝึกสติ ขอมรับอารมณ์ของผู้อื่นอย่างเปิดเผย และตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยความเห็นอกเห็นใจและความสงบ เป็นส่วนหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ อย่าปล่อยให้ความเครียดบดบังการตัดสินใจ ละเลยสัญญาณทางอารมณ์จากผู้อื่น หรือสันนิษฐานอารมณ์ของคนอื่นโดยไม่ขอคำอธิบาย

9. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ สะท้อนสิ่งที่คุณได้ยินเพื่อแสดงความเข้าใจ

การทำความเข้าใจประเด็นสำคัญด้วยคำถามปลายเปิด ฝึกการเจียบอย่างตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเปิดกว้าง สะท้อนสิ่งที่คุณได้ยินเพื่อแสดงความเข้าใจ และสังเกตน้ำเสียงและภาษากายเพื่อเข้าใจบริบท เป็นองค์ประกอบสำคัญของการฟังอย่างตั้งใจ อย่าขัดจังหวะด้วยวิธีแก้ปัญหาก่อนเวลาอันควร เหม่อลอยระหว่างการสนทนา หรือมองข้ามสัญญาณที่ไม่ใช่คำพูด

10. ทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ สงสัยใคร่รู้และยอมรับความไม่รู้

การถามคำถามที่ลึกซึ้งเพื่อเจาะลึกปัญหา ประเมินหลักฐานอย่างมีวิจารณญาณก่อนตัดสินใจ มีความอยากรู้อยากเห็นและยอมรับความอ่อนน้อมถ่อมตนทางปัญญา และร่วมมือกับผู้อื่นเพื่อท้าทายข้อสมมติ เป็นลักษณะของนักคิดเชิงวิพากษ์ อย่ายอมรับข้อสรุปเบื้องต้นโดยไม่วิเคราะห์ สันนิษฐานว่าข้อมูลเชื่อถือได้โดยไม่ตรวจสอบแหล่งที่มา หรือพึ่งพาสัญชาตญาณเพียงอย่างเดียวสำหรับการตัดสินใจที่ซับซ้อน

สุดท้ายนี้การลงทุนพัฒนา Soft Skills ให้ลองเริ่มสำรวจตัวเองดูก่อน ว่าเรามีทักษะไหนที่เป็นจุดแข็งและจุดอ่อน จะได้เลือกพัฒนาให้ถูกจุด เพราะคนที่มียั้งทั้ง Soft Skills และ Hard Skills ควบคู่กันไปในยุคนี้ จะช่วยเปิดโอกาสแห่งความสำเร็จได้มากกว่าเขียนและเรียบเรียงโดย 100 WEALTH

บทที่ 2 แนวทางการพัฒนาตนเองให้เป็นคนใหม่ พร้อมวิธีปรับแนวคิด

(Guidelines for developing yourself to become a new person, along with ways to adjust your thinking)

10 แนวทางการพัฒนาตนเองให้เป็นคนใหม่ พร้อมวิธีปรับแนวคิด

อยากเป็นคนใหม่ อยากพัฒนาตนเองเป็นคนใหม่สามารถทำได้หลายวิธี และทำได้ในทุกวัน พร้อมเช็กนิสัยแย่ ๆ ที่อาจทำให้เราไปไม่ถึงความสำเร็จเพราะใคร ๆ ก็อยากจะเป็นคนที่ดีขึ้น ‘การพัฒนาตนเอง’ เลยมักเป็นคำที่เราเจอกันบ่อย ๆ การพัฒนาตนเองไม่ได้หมายถึงแค่เรื่องใดเรื่องหนึ่งเท่านั้น ขึ้นอยู่กับว่าเราอยากพัฒนาตัวเองไปทางไหน เช่น คนที่เก่งขึ้น แข็งแรงขึ้น หรือมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น ถ้ายังนึกไม่ออกว่าจะเริ่มเปลี่ยนและพัฒนาตนเองยังไงดี วันนี้ AP Thai ชวนทำความเข้าใจเกี่ยวกับ Self-development หรือการพัฒนาตนเอง เริ่มต้นจากอะไรและข้อดีของการพัฒนาตนเองคืออะไร พร้อมด้วยแนวทางง่าย ๆ ทำตามได้

การพัฒนาตนเอง คืออะไร?

การพัฒนาตนเอง คือ กระบวนการที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มความสามารถในการทำงาน การพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง หรือการเข้าใจและยอมรับตัวเอง

ให้มากขึ้น การพัฒนาตนเองไม่ใช่เพียงแค่การปรับปรุงภายนอก เช่น การเรียนรู้ทักษะใหม่หรือการพัฒนาในอาชีพ แต่ยังรวมถึงการเติบโตทางจิตใจและอารมณ์ที่ทำให้มีความสุข มุ่งมั่นในการใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

แม้ว่าตามความหมายจริง ๆ ของการพัฒนาตนเอง คือ การเพิ่มคุณภาพชีวิตของเราให้ดีขึ้นในทุกด้าน แต่เราสามารถเลือกโฟกัสเพียงด้านที่ถนัด หรืออยากพัฒนามากที่สุดก่อนก็ได้เช่นกัน เพียงแค่ต้องเน้นความต่อเนื่อง และฝึกฝนตนเองในด้านนั้น ๆ เป็นประจำ เพื่อให้เกิดผลสำเร็จ

แนวทางการพัฒนาตนเองที่ทำให้เราเป็นคนใหม่

การพัฒนาตนเองสามารถเริ่มได้เลยตั้งแต่ตอนนี้ โดยไม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนอะไรให้ยิ่งใหญ่เลย เพราะการค่อยเป็นค่อยไป และสม่ำเสมอคือหัวใจสำคัญที่สุดของเติบโต ในบทความนี้ AP Thai มาพร้อม 10 แนวทางการพัฒนาตนเอง เปลี่ยนเราให้เป็นคนใหม่ง่าย ๆ สามารถลองทำตามกันได้เลย

1. เปลี่ยนความคิด พร้อมเรียนรู้

เพราะ ‘ทัศนคติ’ หรือ mindset คือ หัวใจสำคัญของการพัฒนาตนเอง และ Grow Mindset คือแนวคิดที่พร้อมจะเติบโต เผชิญกับปัญหาและหาวิธีก้าวข้ามไป การเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อโลกภายนอก และตนเองช่วยให้ก้าวผ่านความกลัวและความไม่มั่นใจที่มักจะเป็นอุปสรรคในการเติบโตของแต่ละคน ถ้าเราเริ่มด้วยการเปิดใจและคิดว่า

“เราสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ได้เสมอ” จะทำให้เราสามารถพาตัวเองไปสู่เป้าหมายได้ง่ายมากขึ้น

2. ตั้งเป้าหมาย แล้วไปให้ถึง

เป้าหมายเป็นเหมือนเข็มทิศ การตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจนทำให้รู้ว่าจะต้องเดินไปทางไหนและควรทำอะไรในแต่ละวัน การตั้งเป้าหมายที่ดี คือ เริ่มจากเป้าหมายที่ชัดเจนและสามารถทำให้เป็นจริงได้ โดยเราอาจจะเริ่มจากการตั้งเป้าหมายระยะสั้น เช่น 1 เดือน 3 เดือน แล้วค่อยขยับเป็นระยะยาว เปรียบเสมือนการค่อย ๆ ก้าวทีละก้าวเพื่อเพิ่มความมั่นใจในการไปสู่เป้าหมาย

3. สร้างแรงบันดาลใจในชีวิต

แรงบันดาลใจคือพลังภายในที่ทำให้เรามีความกระตือรือร้น และมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง สิ่งที่เป็นแรงบันดาลใจสามารถมาจากหลายสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นคนที่ชื่นชอบ ไอเดียที่เราประทับใจ หนังสือหรือภาพยนตร์ที่สะท้อนตัวตน หรือแม้แต่ประสบการณ์ชีวิตที่สร้างแรงผลักดันภายใน การมีแรงบันดาลใจในชีวิตจะช่วยกระตุ้นให้เราอยากพัฒนาตัวเองได้มากขึ้น

4. มองหาจุดแข็งของตัวเอง

การรู้จักจุดแข็งของตนเองทำให้เราสามารถเลือกที่จะพัฒนาและปรับใช้ศักยภาพที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยวิธีที่จะรู้จักตัวเองอย่างแท้จริงคือการประเมินตนเองอย่างตรงไปตรงมา เช่น การเขียนलिस्टจุดแข็งและจุดอ่อน แล้วพยายามหาหนทางที่จะพัฒนาจุดแข็ง พร้อมลดข้อด้อยของตน การรู้จักจุดแข็งของตนเองยังช่วยให้

เลือกใช้ทักษะและความสามารถในการจัดการที่เหมาะสมได้ดียิ่งขึ้น
ส่งผลต่อความมั่นใจของเราด้วย

5. เรียนรู้จากความผิดพลาด

ใคร ๆ ก็สามารถทำผิดพลาดได้ แม้ว่าเราจะมั่นใจมากแค่ไหน การพัฒนาตนเองนั้นไม่ได้หมายความว่าต้องหลีกเลี่ยงความล้มเหลว แต่หมายถึงการใช้ความล้มเหลวเป็นบทเรียนเพื่อปรับปรุงตัวเอง และเป็นอีกวิธีหนึ่งที่พาเราไปสู่ความสำเร็จของการพัฒนาตนเองได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นแล้วเราควรมองความผิดพลาดให้กลายเป็นโอกาสในการเรียนรู้ จะช่วยให้สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. ปรึกษาผู้ที่มีประสบการณ์

ถ้ารู้สึกหลงทางในเส้นทางการพัฒนาตนเอง การขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ที่มีประสบการณ์ได้ก็เป็นทางเลือกที่ดี เพราะการเรียนรู้จากผู้ที่มีประสบการณ์ช่วยให้สามารถมองเห็นเส้นทางที่ถูกต้องมากขึ้น คนที่เคยผ่านเรื่องราวมาก่อนแล้วมักจะมีมุมมองที่กว้างและลึกมากขึ้นกว่าเรา การรับฟังและเรียนรู้จากคำแนะนำของผู้อื่นทำให้ประหยัดเวลาและพลังงานในการพัฒนาตนเองได้อย่างมาก อีกทั้งยังเป็นการขยายความรู้และมุมมองของตัวเองไปพร้อม ๆ กัน

7. รับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่น

การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์กับผู้อื่นไม่เพียงช่วยให้ได้รับมุมมองใหม่ ๆ เท่านั้น แต่ยังช่วยให้เปิดโอกาสในการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ ช่วยให้เกิดการพัฒนาตนเองที่ลึกซึ้ง เพราะการรับฟังและยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นทำให้เราเห็นความเป็นไปได้ที่หลากหลายในการพัฒนาตัวเอง ตลอดจนชวนให้ลูกคิดถึงบางประเด็นที่เราอาจจะมองข้ามไปด้วยเหมือนกัน

8. ให้รางวัลกับตัวเองบ้าง

จากตอนที่ตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองไว้ แม้เพียงเป็นเพียงเรื่องที่ได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็อย่าลืมให้รางวัลตัวเองนะ เพราะเป็นหนึ่งในวิธีการสร้างแรงจูงใจให้รู้สึกดีเมื่อเราทำสิ่งที่ดีต่อตัวเอง การฉลองความสำเร็จเป็นการเติมพลังและสร้างความสุขใจที่จะก้าวต่อไป การมีช่วงเวลาที่สามารถผ่อนคลายและรู้สึกภูมิใจในตัวเองจะทำให้เกิดการยอมรับตนเองและความสุขในกระบวนการพัฒนาตนเองมากยิ่งขึ้น

9. อย่าหยุดเรียนรู้ที่จะพัฒนาตัวเอง

การพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการที่ไม่มีที่สิ้นสุด ผ่านแนวคิด Life-long Learning การเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด และไม่ได้จำกัดอยู่แค่ภายในห้องเรียนเท่านั้น การมีแนวคิดแบบนี้ไว้ในใจจะช่วยปรับความคิดเราให้สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้เรื่อย ๆ ทำให้เราเปิดรับประสบการณ์และโอกาสใหม่ ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต เช่น ทักษะคิดแบบ

Growth Mindset นี้จะทำให้เราไม่รู้สึกลังบากใจ แต่รู้สึกลังโอกาสในการเติบโตอยู่เสมอ

10. ดูแลสุขภาพกายและใจอยู่เสมอ

การพัฒนาตนเองไม่สมบูรณ์หากละเลยการดูแลสุขภาพกายและใจ สุขภาพกายช่วยให้เรามีพลังในการทำงาน ส่วนสุขภาพใจที่ดีจะช่วยให้เรามีไฟ มี Passion พร้อมเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามา การดูแลทั้งกายทั้งใจทำได้หลากหลายทาง เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการพักผ่อนที่เพียงพอ

วิธีปรับแนวคิด เลิกนิสัยแย่ ๆ ที่ไม่ช่วยพัฒนา

ตัวเอง

แต่เราก็เคยลองพัฒนาตนเองหลายครั้งแล้ว แต่ไม่สำเร็จสักที อะไรกันที่ทุกครั้งไม่ให้เราเปลี่ยนและพัฒนาตนเองได้อย่างที่ตั้งใจไว้ ลองสำรวจตัวเองดูว่าเรามี 5 นิสัยเหล่านี้หรือไม่ เพราะบางทีนิสัยพวกนี้อาจเป็นต้นตอของปัญหาที่ทำให้เราไปไม่ถึงเป้าหมายก็ได้

1. ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

หนึ่งในสิ่งที่กีดขวางเรา คือ เรื่องของการผัดวันประกันพรุ่ง เพราะมันทำให้เกิดการสะสมงานและทำให้รู้สึกกดดันในระยะยาว การเลิกผัดวันประกันพรุ่งยังช่วยฝึกวินัยและการจัดการเวลาที่ดียิ่งขึ้นอีกด้วย โดยวิธีที่จะทำให้เราเลิกนิสัยนี้ได้คือการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่

เราต้องทำจากมากไปน้อย และเลือกสิ่งยาก ๆ ก่อนในวันนั้น เพื่อให้ทุกอย่างกลายเป็นเรื่องง่ายขึ้น

2. เลิกคิดลบ มองโลกในแง่ร้าย

การคิดลบถือว่าเป็นศัตรูตัวฉกาจอีกตัวเลย เพราะเป็นการปิดกั้นความเป็นไปได้ในการพัฒนาตนเอง เมื่อมองโลกแง่ร้าย เราจะตั้งกำแพงขึ้นมาว่าเราจะทำสิ่งนี้ไม่สำเร็จหรือมองว่าเป็นเรื่องที่ยากเกินไป วิธีแก้ไขก็คือค่อย ๆ เริ่มทำเรื่องเล็กน้อย ค่อย ๆ ทำทีละสเตป เพื่อให้รู้สึกว่าการทำสิ่งนี้ไม่ได้ยากอย่างที่คิด พร้อมให้กำลังใจตัวเองในด้านบวกเสมอ ๆ ด้วยเช่นกัน

3. อย่าคิดว่าตัวเองไม่เคยดีพอ

ความคิดว่าไม่เคยดีพอทำให้ไม่กล้าที่จะลองทำสิ่งใหม่ ๆ การพัฒนาตนเองที่ดีควรเริ่มจากการยอมรับและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่าเราจะทำมันได้ เพราะความสำเร็จไม่จำเป็นต้องมาจากความสมบูรณ์แบบ แต่เกิดจากความพยายามที่จะทำให้ดีที่สุดในทุกวัน ดังนั้นแล้วเราไม่จำเป็นต้องดีพอ แคดีขึ้นกว่าเมื่อวานก็ถือว่าได้พัฒนาตัวเองแล้ว

4. หยุดจมอยู่กับความผิดพลาด

การจมอยู่กับความผิดพลาดเป็นการถ่วงให้ก้าวไปข้างหน้าได้ช้าลง อย่างที่บอกไปว่าการพัฒนาตนเองเกิดขึ้นเมื่อสามารถมองความผิดพลาดเป็นบทเรียนและก้าวข้ามมันไป การเรียนรู้จากความผิดพลาดทำให้สามารถเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นและไม่ผิดพลาดในเรื่องเดิมอีก

5. กล้าที่จะเปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ

บางครั้งการพัฒนาตนเองก็อาจจะมาด้วยวิธีหรือเรื่องราวที่เราคาดไม่ถึง หากเราได้ลองเปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ ก็จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้และสร้างโอกาสในการพัฒนาตนเองมากขึ้น การเปิดใจที่ว่าก็อาจเป็นในเรื่องของการมีความกล้าในการลองสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน การเข้าไปคุยกับคนที่เราไม่รู้จัก การเปิดใจรับฟังในเรื่องราวที่เราเคยตั้งแง่หรืออคติไว้

ทำไมเราจึงควรพัฒนาตนเอง? การพัฒนาตนเองมีประโยชน์อย่างไร ?

1. เพิ่มความสามารถและทักษะ

การพัฒนาตนเองเปิดโอกาสให้เราสามารถเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และในสายอาชีพของเรา ทักษะต่าง ๆ ที่ได้พัฒนาขึ้น เช่น การสื่อสาร การแก้ไขปัญหาเชิงสร้างสรรค์ หรือทักษะทางเทคนิคในงานเฉพาะด้าน ตรงนี้ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการทำงานและการใช้ชีวิตให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. เพิ่มความมั่นใจในตัวเอง

เมื่อเราสามารถพัฒนาทักษะและความสามารถของเราอย่างต่อเนื่อง ความมั่นใจในตัวเองก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย เพราะการเห็นความสำเร็จที่เกิดจากการพยายามของเราเองช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพและคุณค่าของตนเอง แล้วยังช่วยให้เรามีความกล้า

ที่จะรับความท้าทายใหม่ ๆ และก้าวข้ามขีดจำกัดของตนเอง ซึ่งทำให้มีโอกาสเรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์ต่าง ๆ มากยิ่งขึ้นอีกด้วย

3. สร้างโอกาสใหม่ ๆ ในชีวิต

การพัฒนาตนเองทำให้เราพร้อมรับโอกาสใหม่ ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นโอกาสในการทำงาน การได้พบกับผู้ที่หลากหลาย หรือแม้กระทั่งการพัฒนาความสัมพันธ์ต่าง ๆ การมีทักษะและความรู้ที่เพียงพอทำให้เราสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากโอกาสเหล่านี้ได้เต็มที่ พร้อมก้าวเดินไปบนเส้นทางใหม่ ๆ ที่เราอาจคาดไม่ถึงมาก่อน

4. เพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา

การพัฒนาตนเองส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการคิดวิเคราะห์และแก้ไขปัญหา ช่วยให้เราสามารถมองปัญหาจากหลายมุมมอง และหาวิธีแก้ไขอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์มากขึ้น โดยทักษะในการแก้ปัญหานี้ไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานเท่านั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างให้ชีวิตประจำวันของเรามีความราบรื่นมากขึ้น โดยสามารถหาทางออกและปรับตัวในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

5. ถึงเป้าหมายตั้งใจหวัง

การพาตัวเองไปถึงเป้าหมายตั้งใจหวัง ไม่มีอะไรสำคัญไประหว่างทางมากกว่านี้อีกแล้ว ไม่ว่าจะการเรียนหรือทำงาน การพัฒนาตัวเองจะพาเราก้าวกระโดดไปสู่เป้าหมายที่เราตั้งใจไว้ได้ง่ายมากขึ้น แม้ว่าหนทางที่ผ่านมาจะยาก แต่ความสุขของการได้ถึงเป้าหมายที่ตนตั้งใจนั้นมันคุ้มค่ากับความเหนื่อยที่ผ่านมานั่นเอง

พัฒนาตนเอง เพื่อเปลี่ยนเป็นคนใหม่ที่ดีกว่า

การพัฒนาตนเองเป็นเรื่องหนึ่งที่ยากจะแนะนำให้ทุกคนได้ลองทำ ผ่านการตั้งเป้าหมายระยะสั้น ให้กำลังใจตัวเอง เปลี่ยนมุมมองและแนวคิดให้กว้างขึ้น พร้อมเติบโตและเผชิญกับปัญหาเพิ่มความมั่นใจ แม้ว่าการพัฒนาตนเองจะดูเป็นเรื่องยาก แต่เราก็สามารถทำให้สนุก และค่อยเป็นค่อยไปกับมันได้ AP Thai ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกคนที่ยากลองเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเอง พร้อมก้าวข้ามขีดจำกัดไปด้วยกัน เหมือนโครงการบ้านของเอพีที่ออกแบบและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่ออำนวยความสะดวกให้ทุกคนได้ใช้ชีวิตอย่างดีที่สุด

เพิ่มความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองได้ดังนี้!

*วิธีจัดระเบียบชีวิตให้เหมาะสม Work Life Balance สมดุล

*งานอดิเรกที่น่าสนใจ คือต่อสุขภาพกายและใจ พร้อมพัฒนา

ทักษะ

เอพีไทยแลนด์ ช่วยเติมเต็มความหมายของชีวิต

เลือกเป็นเจ้าของโครงการบ้านจาก เอพีไทยแลนด์ เพื่อสร้างชีวิตดี ๆ บนพื้นที่ความสุขที่เราเลือกเอง ไม่ว่าจะเป็น โครงการบ้านเดี่ยวพื้นที่กว้างขวางเป็นส่วนตัว ทาวน์โฮมดีไซน์สวยหรือบ้านแฝดฟังก์ชันใหญ่ คอนโดมิเนียมทำเลดีรถไฟฟ้าเดินทางง่าย และโฮมออฟฟิศฟังก์ชันเจ๋งที่รองรับทุกธุรกิจ สามารถเลือกได้ตามต้องการ เพราะ “บ้าน” ไม่ใช่แค่ที่อยู่อาศัย

Cr: <https://www.apthai.com/th/blog/living-series/lifeandliving-best-ways-to-improve-yourself>

บทที่ 3 นิสัยของคนฉลาดเท่าทันคน

(Habits of intelligent people)

10 นิสัยของคนฉลาดทันคน

1. ฟังมากกว่าพูด คนฉลาดจะไม่พูดทุกอย่างที่คิด แต่จะฟังทุกอย่างที่คนอื่นพูด เพราะการฟังช่วยให้เรามองเห็นความคิดของเขา โดยที่เราไม่ต้องเปิดไฟของตัวเองเลย

2. ไม่ตอบโต้ด้วยอารมณ์ เวลาถูกขู่ โหม หรือโดนแกล้ง คนฉลาดจะไม่ใช้อารมณ์ตัดสินปัญหา เพราะรู้ว่าการควบคุมอารมณ์คือวิธีควบคุมสถานการณ์ ไม่ให้คนอื่นกดปุ่มเราได้ง่าย ๆ

3. สังเกตการกระทำ มากกว่าคำพูด คำพูดอาจโกหกได้ แต่การกระทำมักเผยความจริง คนฉลาดจึงมองคนจากสิ่งที่เขาทำ ไม่ใช่สิ่งที่เขาพูด

4. ไม่รีบไว้วางใจใครเร็วเกินไป คำพูดดี ไม่ได้แปลว่าใจดี คนฉลาดจะให้เวลาพิสูจน์ ไม่รีบเปิดใจให้ใครง่าย ๆ เพราะความไว้วางใจคือของมีค่า ต้องให้คนที่คู่ควรเท่านั้น

5. รู้ว่าใครควรอยู่แค่ผิวเผิน ไม่ใช่ทุกคนจะพาเราไปในทางที่ดี คนฉลาดจึงเลือกคบ เลือกแชร์เรื่องส่วนตัว และรู้ว่าใครควรแค้มให้ แต่ไม่ต้องเล่าอะไรให้ฟัง

6. ขอมแกล้งโง่บ้าง ถ้ามันปลอดภัยกว่า การรู้ทันทุกเรื่อง ไม่ใช่เรื่องดีเสมอไป บางทีการทำเป็นไม่รู้ ช่วยหลีกเลี่ยงปัญหา และรักษาระยะห่างที่เหมาะสม

7. รู้จักถอนตัว ก่อนจะสายเกินไป เมื่อรู้ถึงความสัมพันธ์นั้น เป็นพิษ คนฉลาดจะไม่ฝืนอยู่ ไม่ยื้อให้เจ็บ แต่จะค่อย ๆ ถอยอย่างมี ศักดิ์ศรี

8. คิดก่อนพูดทุกครั้ง เพราะคำพูดคือดาบสองคม คนฉลาดจึง ไม่พูดเพื่อลงใจ ไม่พูดเพื่อเอาคืน แต่พูดเพราะจำเป็น และรู้ว่าพูดแล้ว จะเกิดอะไรขึ้น

9. ไม่โอ้อวดความรู้หรือความเก่ง คนที่ฉลาดจริง มักเงียบ เผื่อ สังกะสี และเรียนรู้ เพราะรู้ว่าคุณรู้นั้นมีไว้ใช้ ไม่ใช่ไว้โชว์

10. มีเมตตา แต่อย่าประมาท คนฉลาดทันคน ไม่ได้แปลว่าใจ แข็งเหี้ยม แต่เขาเลือกจะมีน้ำใจในแบบที่ป้องกันตัวเองได้ด้วย เพราะ โลกนี้ไว้ใจได้แค่บางคน

แชร์เก็บไว้...ในวันที่เราอยากเตือนตัวเอง-เขียนโดยฟ้าใส

18 เทคนิค เริ่มต้นวันใหม่ด้วยทัศนคติที่ดี

1. ตั้งใจตื่นเช้าตื่นขึ้นมาให้เร็วกว่าเวลาเดิม 15 นาที เพื่อให้มีเวลาเตรียมตัวให้พร้อมรับวันใหม่
2. ดื่มน้ำทันทีที่ตื่นน้ำเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกายและสมอง ช่วยให้รู้สึกสดชื่น
3. หายใจลึกๆ ใช้เวลา 2-3 นาทีในการหายใจลึกๆ ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและเตรียมรับมือกับความเครียด
4. ขอบคุณสิ่งที่มีก่อนลุกจากเตียง ลองนึกถึง 3 สิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณในชีวิต การฝึกขอบคุณช่วยให้ทัศนคติของคุณเป็นบวก
5. ตั้งเป้าหมายเล็กๆ สำหรับวันนั้นเลือกหนึ่งหรือสองเป้าหมายที่คุณต้องการทำให้สำเร็จในวันนั้น เพื่อให้มีจุดมุ่งหมาย
6. ออกกำลังกายสัก 10 นาทีการเคลื่อนไหวร่างกายช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด และทำให้สมองตื่นตัว
7. รับประทานอาหารเข้าอย่างมีประโยชน์อาหารเช้าที่ดีมีผลต่อพลังงานตลอดวันควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ข้าวโอ๊ต, ผลไม้, และโปรตีน
8. ฟังเพลงที่ช่วยสร้างพลังฟังเพลงที่ทำให้คุณรู้สึกดีและมีพลังเพื่อเตรียมใจให้พร้อมรับวันใหม่
9. หลีกเลี่ยงการตรวจโทรศัพท์ทันทีอย่าหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาตรวจสอบสิ่งต่างๆ ในตอนเช้า เพราะจะทำให้สมองของคุณตื่นขึ้นช้าและไม่พร้อม

10. ตั้งเวลาหยุดคิดใช้เวลาไม่เกิน 5 นาทีในการนั่งสมาธิหรือ
คิดบวก ช่วยให้จิตใจสงบและพร้อมเริ่มต้นวัน

11. มองหาสิ่งดีในทุกสถานการณ์แม้วันไหนจะไม่ราบรื่นก็
ตาม ลองมองหาสิ่งดีๆ ในสถานการณ์นั้น เพื่อเพิ่มมุมมองที่ดี

12. ยิ้มให้ตัวเองในกระจกยิ้มให้ตัวเองในกระจกเมื่อคุณตื่น
นอน เพราะการยิ้มสามารถปลดปล่อยฮอร์โมนแห่งความสุข

13. เตรียมตัวให้พร้อมสำหรับความท้าทายการเตรียมใจ
พร้อมรับมือกับสิ่งที่ไม่คาดคิดช่วยให้คุณไม่เครียดและพร้อมแก้ไข
ปัญหา

14. เริ่มต้นด้วยการทำสิ่งที่คุณชอบใช้เวลาในตอนเช้าเพื่อทำ
สิ่งที่คุณรักเช่นอ่านหนังสือวาดภาพ หรือทำกิจกรรมที่ทำให้คุณรู้สึกดี

15. หลีกเลี่ยงการคิดมากในตอนเช้าอย่าทำให้ตัวเองเครียดกับ
การคิดถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ให้โฟกัสกับสิ่งที่สามารถทำได้ตอนนี้

16. ตั้งคำถามที่กระตุ้นการเติบโตก่อนเริ่มต้นวัน ลองถามตัวเอง
ว่า “วันนี้ฉันสามารถทำอะไรให้ดีกว่าเมื่อวาน?”

17. ยึดมั่นในความยืดหยุ่นชีวิตไม่ค่อยจะเป็นไปตามแผน
เสมอไป แต่เราสามารถยืดหยุ่นได้ เพื่ปรับตัวพร้อมต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

18. จบวันด้วยการทบทวนสิ่งดีๆ ก่อนเข้านอน ลองทบทวน
สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในวันนั้น และตั้งเป้าหมายสำหรับวันถัดไป

Cr. FB Read Journey หนังสือทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้นเมื่อตื่นเช้า#ทุกสิ่ง
ในชีวิตจะดีขึ้นเมื่อตื่นเช้า #คิดบวก #ยิ้มรับวันใหม่

18 เทคนิคสุดยอดการฟังไม่ใช้การพูด

1. ตั้งใจฟังโดยไม่ขัดจังหวะ

การฟังโดยไม่ขัดจังหวะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการแสดงให้เห็นว่าเราทำใจฟังจริงๆ อย่างเช่น เพื่อนเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการไปเที่ยว และคุณแค่พยักหน้าให้กำลังใจ โดยไม่พยายามตัดบท

2. ให้ความสนใจกับภาษากาย

การฟังไม่ใช่แค่เรื่องของเสียง แต่ยังรวมถึงการสังเกตภาษากายของคนที่คุณฟัง เช่น การยิ้ม, การใช้มือหรือท่าทางต่างๆ ซึ่งจะทำให้เราเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของคนพูดได้ดียิ่งขึ้น

3. ไม่รีบตัดสินใจ

การรีบตัดสินใจหรือรีบตอบกลับอาจทำให้เราพลาดประเด็นสำคัญ ลองปล่อยให้คนพูดจบก่อน แล้วค่อยคิดถึงสิ่งที่เขาบอก

4. อย่ากังวลกับการตอบกลับทันที

หลายครั้งเรามักรู้สึกว่าจะต้องตอบกลับทันที แต่บางครั้งแค่เงียบและให้เวลาคิดสักนิดจะทำให้การฟังของเรามีคุณภาพมากขึ้น

5. ตั้งคำถามที่กระตุ้นให้คนพูดต่อ

การถามคำถามที่เปิดโอกาสให้คนพูดต่อจะช่วยให้คุณฟังได้ลึกซึ้งขึ้น เช่น “แล้วเกิดอะไรขึ้นต่อไป?” หรือ “คุณรู้สึกยังไงกับสิ่งนั้น?”

6. อย่าหลุดจากเรื่องที่คุณ

การฟังที่ดีคือการ โฟกัสที่เรื่องที่คนพูดกำลังเล่าอยู่ ถ้าคุณหลุดไปจากเรื่องง่ายๆ เช่น “ใช่! ฉันเคยทำแบบนั้น” จะทำให้การฟังไม่ลึกซึ้ง

7. สะท้อนความรู้สึกของผู้พูด

การสะท้อนหรือพูดสรุปสิ่งที่คนพูดกล่าวมาทำให้เขาารู้สึกว่าคุณเข้าใจ เช่น “ดูเหมือนคุณจะรู้สึกเครียดจากงานที่ต้องทำเยอะใช่ไหม?”

8. หลีกเลี่ยงการแนะนำทันที

บางทีเพื่อนแค่ต้องการที่จะเล่าเรื่องให้ฟัง ไม่ใช่ขอคำแนะนำ การแนะนำทันทีอาจทำให้คนฟังรู้สึกเหมือนเราไม่ให้เวลาในการระบายความรู้สึก

9. ฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง

ลองฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากของเราโดยไม่ตัดสินทันที เช่น ถ้าเพื่อนพูดถึงวิธีที่เขาจัดการกับปัญหาที่ไม่เหมือนกับวิธีของเรา แทนที่จะหักล้าง ลองตั้งใจฟังและเข้าใจเหตุผลของเขาดู

10. หลีกเลี่ยงการจ้องมองเกินไป

แม้ว่าการสบตาจะช่วยให้การฟังดูเป็นธรรมชาติ แต่การจ้องมองเกินไปอาจทำให้คนอื่นรู้สึกอึดอัด แค่สบตาและเป็นธรรมชาติ

11. ใช้เวลาเขาพูดจนจบ

การที่เราใช้เวลาเขาพูดจนจบไม่เพียงแต่แสดงถึงความเคารพ แต่ยังช่วยให้เราฟังอย่างเข้าใจไม่กระโดดเข้ามาพูดก่อน

12. พังด้วยท่าทางที่เปิดกว้าง

ท่าทางที่ไม่เกร็งและแสดงออกถึงความพร้อมในการฟัง เช่น การพยักหน้าหรือโน้มตัวไปข้างหน้า ทำให้คนรู้สึกที่เราสนใจและเข้าใจ

13. หลีกเลี่ยงการตีความคำพูดของเขา

อย่าพยายามตีความหรือสร้างความหมายจากคำพูดที่ยังไม่ชัดเจน ลองถามให้ชัดเจนก่อนหากไม่เข้าใจ เช่น “คุณหมายถึงอะไรจากการที่พูดแบบนี้?”

14. ไม่ให้คำพูดที่ทำให้เขารู้สึกไม่ดี

การให้ความคิดเห็นหรือคำพูดที่เหมือนจะเป็นการติเตียนอาจทำให้คนพุดรู้สึกไม่ดี ลองใช้คำที่ให้การสนับสนุน เช่น “เข้าใจว่ามันยากนะ แต่นั่นเชื่อว่าเธอทำได้”

15. แสดงความเห็นอกเห็นใจ

การฟังโดยแสดงความเห็นอกเห็นใจทำให้คนรู้สึกที่เราพร้อมที่จะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเขา เช่น “โอ้ เห็นใจเลยที่คุณต้องเจอกับปัญหานี้”

16. ไม่ต้องฟังในขณะที่ทำหลายอย่างพร้อมกัน

การฟังเต็มที่จะไม่เกิดขึ้นถ้าคุณทำอย่างอื่นไปด้วย เช่น การเล่นโทรศัพท์ ขณะที่ฟังจะทำให้คุณไม่สามารถใส่ใจเต็มที่

17. ใช้การฟังแบบสะท้อนกลับ

เช่น เมื่อเพื่อนเล่าเรื่องทุกข์ใจ คุณอาจสะท้อนกลับว่า “ดูเหมือนว่าเธอจะรู้สึกหนักใจกับเรื่องนี้มากเลยนะ” เพื่อให้เขารู้ว่าคุณเข้าใจ

18. ฟังเพื่อเรียนรู้ ไม่ใช่เพื่อการตัดสิน

ฟังโดยที่ไม่มีอคติหรือการตัดสิน คนที่ฟังดีจะไม่รีบร้อนที่จะตัดสินความคิดของคนอื่น แต่จะฟังเพื่อเข้าใจมุมมองใหม่ๆ

#เทคนิคโน้มน้าวใจด้วยการฟังไม่ใช่การพูด#ผู้ฟังที่ดี#การฟัง#จิตวิทยาแห่งความสำเร็จ

บทที่ 4 วิธีปรับตัวรับมือเรื่องเงิน ในช่วงเศรษฐกิจ ไม่เดินหน้าทำแล้วดีขึ้นมาก

(How to cope with money during a sluggish economy
and get much better)

7 วิธีปรับตัวรับมือเรื่องเงิน ในช่วงเศรษฐกิจไม่ เดินหน้า ทำแล้วดีขึ้นมาก

1. รู้จักประมาณตนในการใช้จ่าย ก่อนที่จะควักเงินออกจากกระเป๋าแต่ละที ควรคิดให้ดีถี่ก่อนครับว่าสิ่งที่เรากำลังจะแลกมานั้นมันมีความจำเป็นมากน้อยเพียงใด ถ้าสิ่งเกี่ยวกับเรื่องปากท้อง อย่างข้าวสาร อาหารแห้ง ผัก ผลไม้ น้ำดื่ม ฯลฯ ของแบบนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีพ หลายครอบครัวอาจไว้จะมีซื้อมาตุนไว้ก็ถือว่าเป็นโอเคที่ดี(แต่ระวังของหมดอายุด้วยนะครับ) ส่วนสิ่งของที่เป็นพวกเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย กระเป๋า รองเท้า สินค้าไอทีต่างๆ พวกนี้อาจจะต้องคิดสักหน่อยก่อนซื้อ เพราะบางอย่างก็อาจจะไม่จำเป็น

2. นำของเก่ามาทำเป็นของใหม่ ต่อเนื่องจากข้อแรกครับ ที่บอกว่าให้ซื้อแต่สิ่งที่จำเป็น สำรวจดูในบ้านบ้างครับว่าสิ่งของชิ้นไหนที่ยังพอใช้ได้แต่สภาพเก่าไปบ้างก็ไม่เป็นไร นำมาซ่อมแซมหรือดัดแปลงให้มันใช้งานได้หลากหลายขึ้นจะช่วยให้เราประหยัดไม่ต้องเปลืองดั่งค์ซื้อ แลมยังได้ของใหม่ที่ทำขึ้นเองด้วยครับ

3. หันมาผลิตเพื่อบริโภคภายในครัวเรือน หากที่บ้านไหนมีพื้นที่ว่างๆ สนามหญ้าหลังบ้านหรือหน้าบ้านเล็กๆ อาจจะลองนำเอาเมล็ดพันธุ์ผักปลอดสารพิษต่างๆ ไปปลูกดูตั้งคำพูดที่ว่า กินทุกอย่างที่ปลูกและปลูกทุกอย่างที่กินจะช่วยให้เราประหยัดไม่ต้องซื้อผักจากตลาด แถมยังจะได้ผักที่สดสะอาดมั่นใจได้ว่าปลอดภัยเพราะเราปลูกด้วยตนเอง แต่ถ้าใครที่อยู่บ้านเช่าตึกแถว คอนโด อา파트เม้น ต่างๆ อาจจะไม่ค่อยมีพื้นที่สักเท่าไรหรือนำให้ลองหาอะไรมาดัดแปลงเป็นกระบะหรือกระถาง ใส่ดิน ปลูกผักห้อยวางตามระเบียง เพียงเท่านี้ก็จะได้ผักสวนครัวแบบกระถางห้อยกินได้แล้วครับ

4. หารายได้เสริม จากวันว่างหรือวันหยุดสุดสัปดาห์ ช่วยๆ กันในครอบครัวครับ พ่อ แม่ ลูก ลองคิดว่า จะช่วยกันทำอะไร เพื่อให้มีรายรับเพิ่มเข้ามา อาจจะช่วยกันทำขนมหรือทำอาหาร , นำผักที่ปลูกไปขายที่ตลาด หรือคุณแม่บ้านอาจจะมีอาชีพเสริมเช่น การเย็บปักถักร้อย, ทำตุ๊กตา, ทำงานฝีมือ แล้วให้ลูกๆ ช่วยเรื่องการถ่ายภาพจัดตกแต่งลงโพสต์ขายใน โซเชียลต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีอาชีพเสริมอีกมากมายที่ให้เลือกตามความถนัดและตามความสามารถของแต่ละคน อย่าง รับสอนพิเศษรับเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ นักแปลภาษา เป็นไกด์ทัวร์นำเที่ยวช่วงเทศกาลและวันหยุด ฯลฯ เป็นต้น

5. ติดตามส่วนลด โปรโมชันดีๆ ถ้าจะซื้ออะไรสักอย่างแล้วเลือกซื้อที่มีรายการส่วนลดด้วยนั้น จะช่วยเซฟเงินในกระเป๋าของเราได้บ้างหรือถ้าใครที่ใช้จ่ายผ่านบัตรเครดิตเป็นประจำ ก็จะมีโปรโมชันเสริมต่างๆ มากมาย เช่น สะสมคะแนนเพื่อแลกกับของรางวัลและ