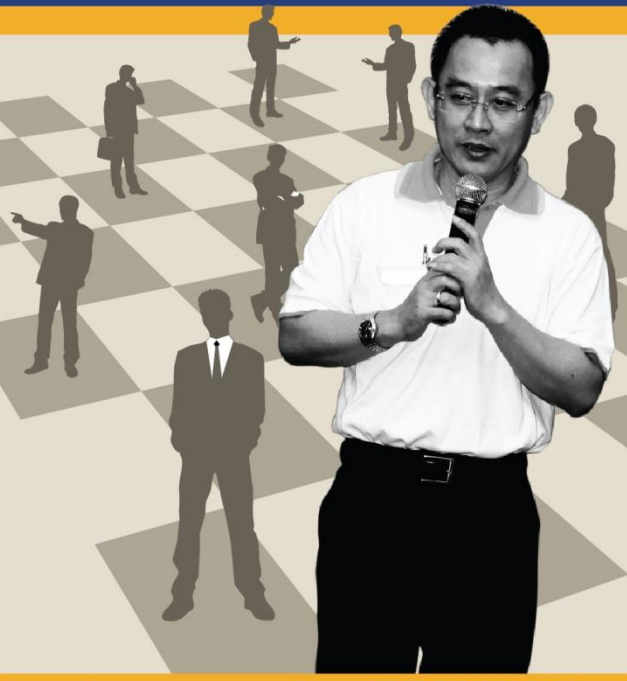
คู่มือจิ๋ว เล่ม 4

เปลี่ยนวิธีคิดใหม่... ชีวิตดีขึ้นแน่นอน

ขอเพียงเชื่อว่า
“เราสามารถเปลี่ยนวิธีคิดได้”



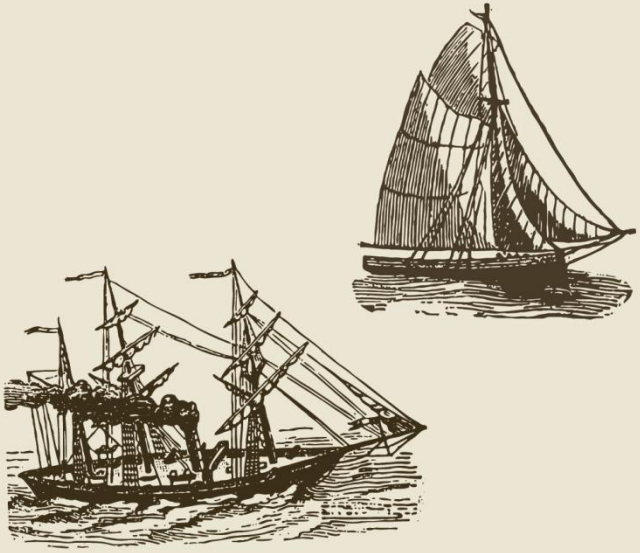
ENTRAINING
www.entraining.net

112 ซ.รามคำแหง 30/1 ถ.รามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

02-732-2345 / 02-374-8638

www.entraining.net
www.pakornblog.com

by PAKORN



สิ่งที่ผมคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นกับผู้อ่าน

- ผู้อ่านเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างยั่งยืน (สร้างอุปนิสัยใหม่ได้)
- ผู้อ่านสร้างแนวความคิดใหม่ได้หลากหลายขึ้นที่เป็น Style ตัวเอง
- ผู้อ่านมีความสุขกับการดำเนินชีวิตของตัวเอง
- ผู้อ่านเข้าใจหลักการที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ด้วยตัวเอง
- ผู้อ่านสามารถถ่ายทอดแนวความคิดนี้ให้ผู้อื่นต่อไปได้
- ผู้อ่านเต็มใจและยินดีเผยแพร่แนวคิดนี้ให้ผู้อื่น

“ผมมีโอกาสสมหวังในสิ่งที่คาดหวังหรือไม่ครับ?”

เรื่องเล่าจากประสบการณ์ของผม

ผมไม่เคยเชื่อประโยคนี้เลย เพราะคิดว่าที่เราคิดนั้นเป็นความคิดของเรากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เราจะเปลี่ยนวิธีคิดกับเหตุการณ์ได้อย่างไร ต้องให้เหตุการณ์เปลี่ยนก่อนสิ เราถึงจะเปลี่ยนความคิดได้

หลังจากศึกษาด้านนี้มากขึ้น แล้วลองปฏิบัติด้วยตัวเอง ทำให้เชื่ออย่างสนิทใจว่าเราควบคุมหรือ เลือกความคิดที่เป็นประโยชน์ต่อเราได้ สามารถปล่อยให้ความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์เกิดขึ้นแล้วหายไปได้ การดำเนินชีวิตก็ดีขึ้น หลายๆ อย่างเปลี่ยนแปลงไปเช่น

- โมโหร้ายน้อยลง ไม่ค่อยโกรธ เลิกหงุดหงิด
- เครียด กังวล กับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตน้อยลง
- ยอมรับกับความผิดหวัง (ไม่ได้อย่างที่คิด) ได้มากขึ้น
- มีความสุขกับสิ่งที่ทำมากกว่าคาดหวังกับเป้าหมาย
- ชีวิตดูดีขึ้นทั้งกับตัวเองและคนรอบข้าง
- กล้าลงมือทำกับสิ่งที่เคยกลัว ความสำเร็จจึงเพิ่มขึ้น

ผมจึงนำแนวคิดและสิ่งที่ผมประยุกต์ใช้มาแลกเปลี่ยนในคู่มือจิ๋วเล่มนี้ครับ

แนวคิดของคู่มือจิ๋วเล่มนี้

การช่วยให้คนเลือก วิธีคิด ที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ย่อมทำให้เขาสามารถประสบความสำเร็จได้ตามที่เขาต้องการ สามารถดำเนินชีวิตด้วยความสุข อยู่กับสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เกิดความเชื่อมั่นในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้ด้วยตัวเอง มุ่งมั่นและเดินทางโดยการปฏิบัติตัวได้อย่างเป็นธรรมชาติ

แนวคิดของคู่มือจิ๋ว จึงมุ่งเน้นประเด็นที่ว่า "ทุกอย่างเป็นทางเลือก" ผู้อ่านสามารถเลือกได้ แต่ต้องเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเองว่าจะใช้วิธีคิดแบบไหนกับสถานการณ์ของตัวเอง ขอเพียงเชื่อว่า "เราสามารถเปลี่ยนวิธีคิดได้" ถ้าสิ่งที่คิดแบบเดิมๆ แล้วไม่เกิดประโยชน์หรือไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้น ลองคิดด้วยวิธีใหม่ๆ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอาจดีกับตัวเราเองก็ได้

คู่มือจิ๋วนี้คงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ผู้อ่านสามารถใช้ฝึกฝนได้ด้วยตัวเอง

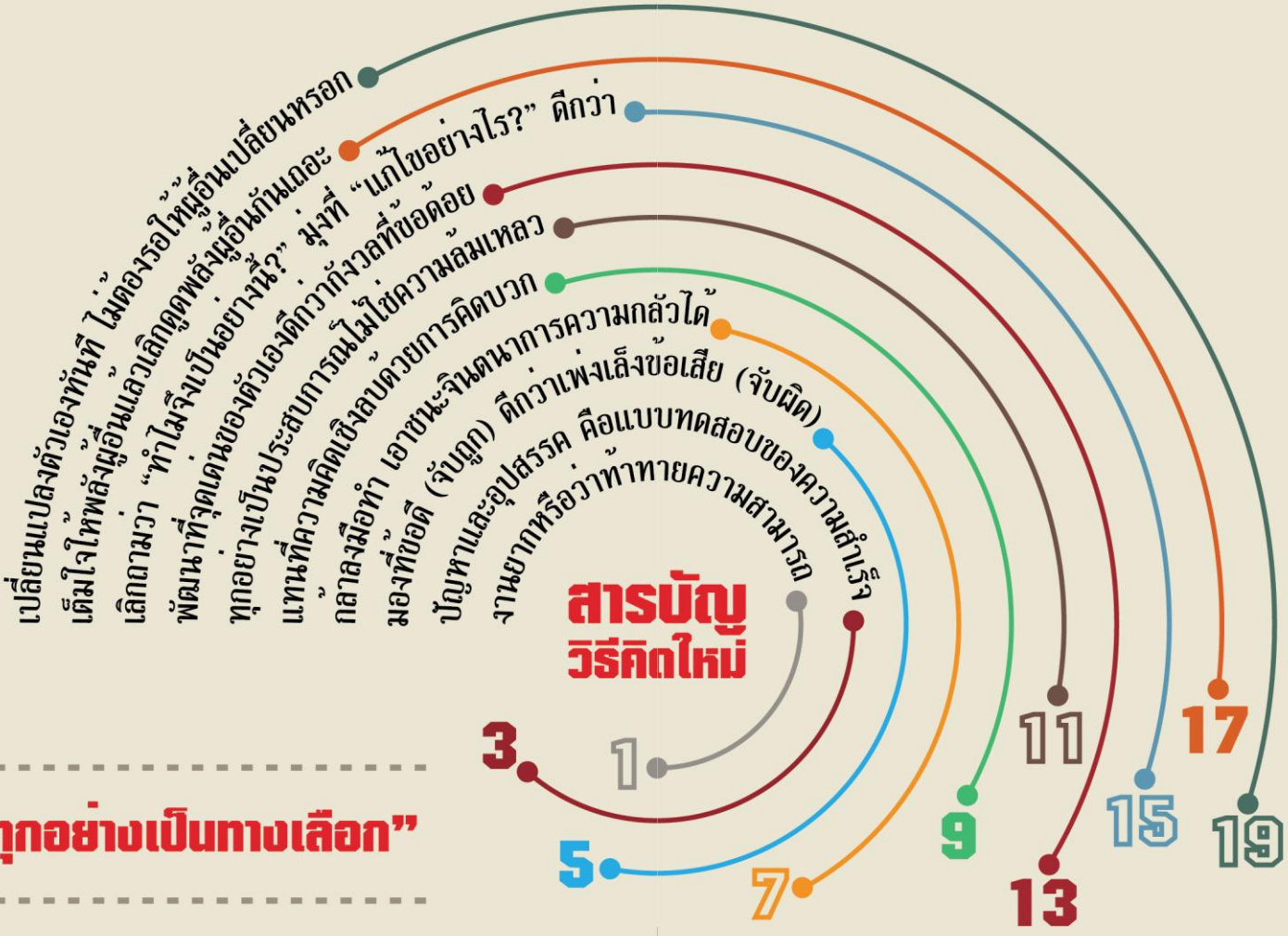
เทคนิคการใช้คู่มือ
ให้เกิดประสิทธิผลต่อตัวเอง

หลักการ คือ ถ้าสิ่งที่ทำอยู่ไม่ดี เราก็ควรเปลี่ยนใหม่

วิธีการ มีหลายวิธีให้เลือกใช้ตามสถานการณ์และเหตุการณ์ที่แตกต่างกันออกไป ผู้อ่านมีอิสระที่จะเลือกใช้ด้วยตัวเอง ให้เหมาะสมกับสิ่งที่เผชิญอยู่

เทคนิค ควรนึกถึงเรื่องที่เราสนใจก่อน แล้วจึงอ่านหัวข้อนั้นๆ จะทำให้เรากระตุ้นตัวเองในเหตุการณ์นั้นได้ชัดเจนขึ้น ทำให้เราสามารถกระตุ้นตัวเองให้ออกจากความรู้สึกเดิมๆ ที่ไม่ดี แล้วเลือกวิธีคิดใหม่

การประยุกต์ ควรฝึกฝนบ่อยๆ จนสามารถสร้างความเป็นอัตโนมัติ (ความเคยชิน) ได้ด้วยตัวเอง ธรรมชาติของการคิดของเราก็จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างถาวร (ข้อมูลในจิตใต้สำนึกเปลี่ยนแปลงไป) อุปนิสัยใหม่ก็จะเกิดขึ้น



“ทุกอย่างเป็นทางเลือก”

งานยากหรือว่าท้าทายความสามารถ

งาน ส่วนใหญ่คนมองว่าเป็นเรื่องยาก เพราะไม่เคยทำมาก่อน ไม่แน่ใจว่าจะทำได้ดีหรือไม่? ควรจะเริ่มตรงไหน? ถ้าทำผิดพลาดแล้วจะโดนลงโทษหรือไม่? สารพัดความคิดเชิงลบจะเกิดขึ้นทันทีเมื่อต้องรับงานใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำ ระหว่างทำก็อาจจะเผลอบ่นถึงความยากเพราะเจอแต่ปัญหาและอุปสรรค เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นโดยไม่ได้ตั้งใจ

เปลี่ยนวิธีคิดใหม่ด้วยตัวเอง

คนที่ประสบความสำเร็จจะมีมุมมองกับงานที่ไม่เคยทำ เป็นงานที่ท้าทายความสามารถของตัวเอง มองเห็นคุณค่าที่จะได้รับจากการทำงานชิ้นนั้น ความกระตือรือร้นก็จะเกิดขึ้น สร้างแนวคิดที่อยากจะพิสูจน์ตัวเองว่าสามารถทำงานชิ้นนี้ได้ แรงปรารถนาในการพิชิตความยากของงานก็จะเกิดขึ้นจากภายในตัวเอง งานชิ้นเดียวกันเมื่อมองว่าท้าทาย ก็จะกลายเป็นเรื่องง่ายที่จะค้นหาวิธีการดำเนินการต่อไป ความเชื่อมั่นก็จะเกิดขึ้น งานที่เคยคิดว่ายากก็จะหายไปทันที

การประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ต่างๆ

- หัวหน้ามอบหมายงานมาให้
  "สงสัยเห็นความสามารถของเราเลยให้งานที่ท้าทายมากขึ้น"
- เป้าหมายที่ตั้งไว้สูงขึ้น
  "เป้าหมายนี้ช่างท้าทายเราจริงๆ ทำสำเร็จคงภูมิใจน่าดูเลย"
- การเอาชนะคู่แข่งขันที่เหนือกว่า
  "คู่แข่งขันรายนี้ท้าทายความสามารถของเรามาก ลองดูสักตั้ง"
- งานนี้ไม่เคยทำมาก่อน
  "รู้สึกตื่นเต้นจังที่ได้ทำงานที่ไม่เคยทำ ช่างท้าทายจริงๆ"

สิ่งที่คุณได้รับและสิ่งที่คุณจะนำไปปฏิบัติและฝึกฝน

.....

.....

"งานทุกอย่างไม่ยาก ถ้าเราคิดว่าสิ่งนั้นท้าทายความสามารถ"

ปัญหาและอุปสรรค
คือแบบทดสอบของความสำเร็จ

การทำงานและดำเนินชีวิตนั้น ทุกๆ คนคงไม่อยากเจอปัญหาและอุปสรรค แต่เราคงหลีกเลี่ยงไม่ได้ ยิ่งทำงานมากก็จะยิ่งเจอปัญหาและอุปสรรคมากขึ้นเท่านั้น ปัญหาและอุปสรรคที่เจออยู่นั้นจะทำให้เราเครียดและกังวลว่าผลลัพธ์จะออกมาไม่ดี และจะทำอย่างไรจึงจะแก้ไขปัญหานี้ได้ ความคิดและความรู้สึกเชิงลบจะเข้ามาในสมอง (ความคิดของเรา) มากมายจนบางครั้งก็เกิดอาการท้อถอยและเลิกทำสิ่งนั้นไปเลย เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ก็จะไม่ประสบความสำเร็จ

เปลี่ยนวิธีคิดใหม่ด้วยตัวเอง

เราไม่สามารถหนีปัญหาและอุปสรรคไปได้ ถ้าเราคิดว่าเป็นแบบทดสอบของเราก่อนที่จะประสบความสำเร็จจะได้หรือไม่?

การผ่านแบบทดสอบบ่อยๆ ด้วยความตั้งใจที่จะเรียนรู้ เสมือนหนึ่งการสะสมความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ เพิ่มขึ้น ปัญหาเมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายแล้วเรายอมเห็นว่าเป้าหมายสำคัญกว่า หากเรามุ่งเน้นวิธีแก้ไขปัญหาให้ได้เพราะปัญหาไม่น่าสนใจ แต่วิธีแก้ไขน่าสนใจมากกว่าเราจะค้นพบได้เร็วแค่ไหน ถ้าแก้ไขโจทย์นี้ได้เร็ว เราก็สามารถผ่านปัญหาแล้วเจอปัญหาอื่นต่อไปเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้ หากเปรียบเทียบเป็นเกมส์ก็ผ่าน Level ไปได้ครับ

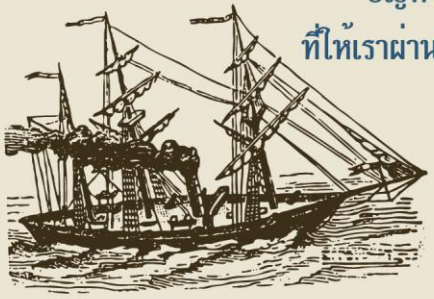
การประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ต่างๆ

- งานมีปัญหา → แบบทดสอบความเชี่ยวชาญในงาน
- คนมีปัญหา → แบบทดสอบภาวะผู้นำ
- ชีวิตมีปัญหา → แบบทดสอบความเชื่อมั่นในตัวเอง
- มีปัญหากับหัวหน้า → แบบทดสอบทัศนคติเชิงบวก
- มีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน → แบบทดสอบเรื่องการสื่อสารและมนุษยสัมพันธ์
- มีปัญหาเรื่องรถติด → แบบทดสอบความอดทน
- มีปัญหาเรื่องเงิน → แบบทดสอบการบริหารการเงินของตัวเอง

สิ่งที่คุณได้รับและสิ่งที่คุณจะนำไปปฏิบัติและฝึกฝน

.....

.....



"ปัญหาเป็นแบบทดสอบ
ที่ให้เราผ่านไปสู่ความสำเร็จ"

มองที่ข้อดี (จับถูก)
ดีกว่าเพ่งเล็งข้อเสีย (จับผิด)

บุคคลมีทั้งข้อดีและข้อเสีย เหตุการณ์มีทั้งด้านดีและด้านไม่ดี, สภาพแวดล้อมมีทั้งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษ ซึ่งเราสามารถเลือกได้ แต่มีหลายคนที่คิดว่า "คนนั้นทำให้เรารู้สึกไม่ดี", "เหตุการณ์ทำให้รู้สึกแย่", "สภาพแวดล้อมทำให้เป็นปัญหา" การโทษสิ่งต่างๆ รอบตัวของเรานั้นเป็นเพราะเรามองเห็นด้านที่ไม่ดีของสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ถึงแม้ว่าจะเป็นข้อเท็จจริงก็ตามแต่ก็ยังคงเป็นเพราะแนวความคิดของเรากับสิ่งต่างๆ เหล่านั้นมากกว่า การโทษสิ่งอื่นๆ นั้นง่ายกว่าเพราะเราไม่ต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองเลย

เปลี่ยนวิธีคิดใหม่ด้วยตัวเอง

การปรับเปลี่ยนแนวความคิดของเราในการสร้างมุมมองเชิงบวกบ้างก็จะทำให้เรามองเห็นด้านที่ไม่เคยเห็นมาก่อนได้มากขึ้น เพราะทุกๆ สิ่งล้วนมี 2 ด้าน (ด้านดี-ด้านไม่ดี) การมองเห็นและคิดด้านดีก็จะทำให้เรารู้สึกดีกับสิ่งเหล่านั้นได้ โดยที่ยังไม่ต้องทำอะไรมากเลย ซึ่งถ้าเรายอมรับว่าเรามองด้านไม่ดีมากเกินไป ลองมองด้านดีบ้าง ก็จะทำให้เราสามารถเผชิญกับสิ่งต่างๆ ด้วยความเต็มใจมากขึ้น

ประโยชน์ของการมองด้านดีจะทำให้เราปฏิบัติต่อผู้อื่นในวิธีที่ดีและถูกต้องมากขึ้น เผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่เป็นอย่างที่คิดด้วยจิตใจที่มั่นคง ได้ประโยชน์จากการเรียนรู้และเป็นประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น อยู่กับสภาพแวดล้อมด้วยความรู้สึกที่เป็นกลาง และมีความสุขมากขึ้น ไม่ว่าจะอยู่ในที่ใดก็ตาม

การประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ต่างๆ

- การทำงานผิดพลาด → ทำให้เราได้เรียนรู้สิ่งที่ไม่ถูกต้องเพิ่มขึ้น
- หัวหน้าว่ากล่าวตักเตือน → เพราะเขาอยากพัฒนาเราให้ดีขึ้น
- ลูกน้องไม่ค่อยได้ดั่งใจ → ถ้าเราพัฒนาให้เขาเก่งขึ้น เราก็จะสบายขึ้น
- การประชุมครั้งนี้อึดอัดเหลือเกิน → เราได้เรียนรู้เรื่องการรับฟังผู้อื่นมากขึ้น
- เผชิญกับปัญหาที่ยาก → ถ้าผ่านพ้นไปได้เราก็จะเชี่ยวชาญมากขึ้น

สิ่งที่คุณได้รับและสิ่งที่คุณจะนำไปปฏิบัติและฝึกฝน

.....

.....

"ทุกอย่างมี 2 ด้าน เลือกมองด้านดี ชีวิตเป็นสุขครับ"

กล้าลงมือทำ
เอาชนะจินตนาการความกลัวได้

ความกลัว เป็นจินตนาการที่เราคิดขึ้นมาเอง ซึ่งแนวโน้ม 90% ไม่เป็นอย่างที่เราคิดพอเราสร้างความกลัว ซึ่งไม่มีตัวตนขึ้นมาแล้ว ทำให้เราหยุดการกระทำหรือทำด้วยความไม่มั่นใจ ผลงานจึงไม่เกิดขึ้นหรือผลลัพธ์ออกมาไม่ดีพอ ความกลัวมีมากมาย เช่น กลัวถูกปฏิเสธ, กลัวล้มเหลว, กลัวทำไม่ได้, กลัวสิ่งที่ไม่เคยเห็น, กลัวเขาไม่ยอมรับ เป็นต้น จะเห็นว่าเหตุการณ์ที่เรากลัวนั้น ยังไม่ได้เกิดขึ้นแต่เราคาดเดาไปเองว่าจะเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีขึ้น จึงจินตนาการความกลัวขึ้นมา

เปลี่ยนวิธีคิดใหม่ด้วยตัวเอง

การเอาชนะความกลัว คือกล้าลงมือทำในสิ่งที่คุณกลัว เพราะความกลัวเป็นจินตนาการ หากเราลงมือทำก็เท่ากับเผชิญกับข้อเท็จจริงที่จะเกิดขึ้น จุดที่เราให้ความสำคัญก็จะไปอยู่ที่ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ จินตนาการที่เราคิดไว้ก็จะหายไปเอง **ความกล้าหาญ** คือคุณสามารถปฏิบัติต่อไปได้ถึงแม้ว่าคุณจะกลัวเรื่องนั้นก็ตาม ดังนั้น เราควรฝึกฝนตัวเองในการลงมือทำทุกครั้งที่เราสร้างความกลัวมาเอง ถ้าเรายังไม่ลงมือทำ **ความกลัว** ก็จะยังอยู่เพราะเรายังไม่รู้ผลลัพธ์ หากทำแล้วผลลัพธ์เกิด ทุกอย่างก็ไม่กลัวแล้ว โดยข้อเท็จจริงแล้วเราจะลดความกลัวไม่ได้ทันที เพราะเป็นสิ่งที่ไม่มีใครบอกได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ทางออกทางเดียวคือควรคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้างจากการกระทำแล้ว **ลงมือทำทันที**

การประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ต่างๆ

- กลัวถูกปฏิเสธ → ถ้าถูกปฏิเสธแสดงว่าของเรายังไม่ดีพอ ควรแก้ไขใหม่
- กลัวล้มเหลว → การลงมือทำอาจสำเร็จหรือไม่ก็ได้ประสบการณ์
- กลัวทำไม่ได้ → ลงมือทำไปเลยจะได้พิสูจน์ว่าเราทำได้
- กลัวสิ่งที่ไม่เคยเห็น → ลองดูหน่อยสิว่าน่าสนใจแค่ไหน
- กลัวผิดหวัง → ถ้ายอมรับกับผลลัพธ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็ไม่ถือว่าผิดหวัง
- กลัวทำผิด → ผิดเป็นครูที่สอนเราให้เก่งขึ้น

สิ่งที่คุณได้รับและสิ่งที่คุณจะนำไปปฏิบัติและฝึกฝน

.....

.....

“ความกลัว เป็นจินตนาการที่ไม่เกิดประโยชน์กับเรา”

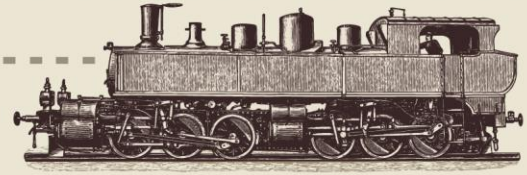
แทนที่ความคิดเชิงลบด้วยการคิดบวก

ความคิดเชิงลบ เกิดขึ้นจากความเชื่อที่เราสะสมไว้ในอดีตกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เราประสบพบเจอมา แล้วสร้างแนวความคิดขึ้นมาในจิตใต้สำนึก เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่คล้ายๆ กับในอดีต ก็มีแนวโน้มที่เราจะเลือกคิดลบอย่างเป็นอัตโนมัติ จนกลายเป็นความเคยชินและอุปนิสัยของเรา เช่น

- งานนี้ยากจังเลย เราคงทำไม่ได้หรอก
- เราไม่ค่อยมีความสามารถ จะประสบความสำเร็จยาก
- คนอื่นชอบคิดไม่ดีกับเราเอง จะให้ทำอย่างไร
- เจอแต่งานน่าเบื่อ ทำแล้วก็ไม่ได้อะไรขึ้นมาหรอก

เปลี่ยนวิธีคิดใหม่ด้วยตัวเอง

การสร้างแนวความคิดเชิงบวกกับเหตุการณ์ต่างๆ ต้องปฏิบัติซ้ำๆ ฝึกฝนบ่อยๆ จนกลายเป็นนิสัยใหม่เช่นเดียวกัน ความคิดเชิงลบเกิดขึ้นเพราะเราคิดเชิงลบบ่อย ดังนั้น การปรับเปลี่ยนเป็นความคิดเชิงบวกต้องปฏิบัติบ่อยๆ เช่นเดียวกัน เนื่องจากเด็กจะมีความคิดเชิงบวกมากกว่าผู้ใหญ่ เพราะเขายังไม่ได้นำประสบการณ์ที่ไม่ดีมาเก็บไว้ เมื่อผู้ใหญ่ต้องการพัฒนาตัวเองให้เป็นคนคิดบวกจึงต้องใช้เวลาในการฝึกฝน เมื่อไรที่เกิดความคิดเชิงลบขึ้น (ซึ่งเราห้ามไม่ได้) ก็ให้เราเลือกคิดอีกด้านหนึ่ง ที่เป็นประโยชน์ต่อเราและผู้อื่น ความคิดใหม่กับเหตุการณ์นั้นก็จะทดแทนความคิดเก่าได้ ปฏิบัติซ้ำบ่อยๆ กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นเมื่อเกิดเหตุการณ์ทำนองนี้อีก เราก็จะนำความคิดเชิงบวกมาใช้ได้อย่างเป็นอัตโนมัติเช่นเดียวกัน



การประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ต่างๆ

- งานยากจังเลย → งานยากทำให้เราเก่งขึ้นในอนาคต
- เราไม่ค่อยมีความสามารถ → อ่านหนังสือ ฟังเทป ดู VDO บ่อย ก็จะมีความสามารถมากขึ้น
- คนอื่นชอบคิดไม่ดี → เขาอาจเข้าใจอะไรบางอย่างผิดไป
- เจอแต่งานน่าเบื่อ → ปรับวิธีการใหม่คงสนุกเพิ่มขึ้น
- มีแต่ปัญหา → หาแนวทางแก้ไขดูหน่อยซิ
- เพื่อนแย่จริงๆ → เขาคิดปัญหาอะไรที่เราพอช่วยได้บ้าง

สิ่งที่คุณได้รับและสิ่งที่คุณจะนำไปปฏิบัติและฝึกฝน

.....

.....

"ความคิดเป็นสิ่งที่เราเลือกที่จะคิดบวกหรือคิดลบได้"

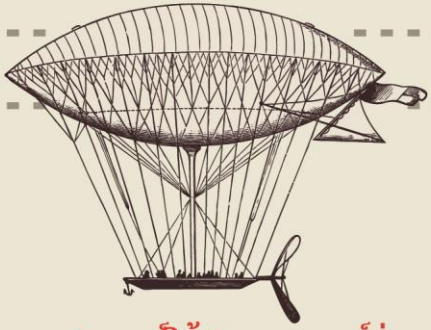
ทุกอย่างเป็นประสบการณ์ไม่ใช่ความล้มเหลว

คนส่วนใหญ่ไม่กล้าตัดสินใจหรือปฏิบัติในสิ่งที่ไม่รู้ว่าจะเกิดผลลัพธ์อะไรขึ้น จึงไม่พัฒนาตัวเองแล้วเดินไปข้างหน้า เนื่องจากกลัวผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเป็นความผิดพลาด ล้มเหลว ไม่ได้อย่างที่คิด ความกลัวล้มเหลว จึงเป็นอุปสรรคที่ทำให้คนส่วนใหญ่หลีกเลี่ยงที่จะตัดสินใจ รอให้ผู้อื่นมาตัดสินใจให้หรือไม่ตัดสินใจทำอะไรเลย จึงไม่เกิดผลลัพธ์อะไรขึ้นมาเลย ทุกครั้งที่เจอปัญหาและอุปสรรคก็ไม่แน่ใจว่าจะใช้วิธีไหนดี เพราะมีแต่ความกลัวที่จะล้มเหลว เนื่องจากไม่มีใครบอกได้ว่าจะเกิดผลลัพธ์ในอนาคตเป็นอย่างไร

เปลี่ยนวิธีคิดใหม่ด้วยตัวเอง

การตัดสินใจลงมือทำทุกๆ อย่าง ย่อมเกิดผลลัพธ์ที่ตรงกับเป้าหมายเรียกว่า ความสำเร็จ แต่ถ้าไม่เป็นอย่างที่คิดอาจเรียกว่า เป็นประสบการณ์ แทนที่ความล้มเหลวได้หรือไม่ หากเราสามารถฝึกฝนที่จะคิดถึงสิ่งที่ไม่เป็นอย่างที่คาดคิดว่าเราได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ สำหรับนำไปพัฒนาตนเอง หรืออย่างน้อยก็ได้รู้ว่าวิธีนี้ใช้ไม่ได้ผล แล้วนำประสบการณ์นั้นๆ มาพัฒนาตัวเองต่อไป

คำว่า “ความล้มเหลว” กับ “ประสบการณ์” สามารถแทนที่กันได้ ดังนั้นเราควรเปลี่ยนวิธีคิดของเราเสียใหม่กับเหตุการณ์ที่เราปฏิบัติแล้วเกิดผลลัพธ์ขึ้นโดยจูงใจให้เรากล้าตัดสินใจในหลายๆ เรื่องได้ดีขึ้น และกระตุ้นให้ลงมือปฏิบัติตามสิ่งที่เราคิด เพราะเราไม่กลัวความล้มเหลวอีกต่อไปแล้ว เนื่องจากประสบการณ์ที่รับคุ้มค่าแน่นอน



การประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ต่างๆ

- ถ้าข้อมูลพร้อมแล้วเราต้องลงมือทำทันทีอย่ารอช้า เพราะผลลัพธ์จะกลายเป็นประสบการณ์ให้เราเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี
- สิ่งที่ผิดพลาดครั้งนี้ นับว่าเป็นประสบการณ์อย่างดีให้กับเรา ไม่ทำแบบเดิมๆ อีก
- หากเราผ่านเหตุการณ์ที่ไม่สมหวังบ่อยๆ ก็จะทำให้เราเติบโตอย่างมั่นคงขึ้นเพราะประสบการณ์ที่เราได้พบเจอจะสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเราในอนาคต

สิ่งที่คุณได้รับและสิ่งที่คุณจะนำไปปฏิบัติและฝึกฝน

.....

.....

“เลิกกลัวความล้มเหลว
แต่ควรจะยินดีกับประสบการณ์ที่เราได้รับ”

พัฒนาจุดเด่นของตัวเองดีกว่ากังวลที่ข้อด้อย

การพัฒนาตัวเองเป็นสิ่งที่ดีแต่คนส่วนใหญ่ก็จะเลือกพัฒนาที่ข้อด้อย ของตัวเอง เพราะคิดว่ายังทำได้ไม่ดี ยิ่งพยายามพัฒนาข้อด้อยมากเท่าไหร่ ก็จะยิ่งเครียดมากขึ้นเพราะข้อด้อยนั้นเราไม่ถนัดที่จะปฏิบัติและทำได้ยาก โอกาสที่จะเลิกปฏิบัติจะมีมากเนื่องจากไม่เห็นผลลัพธ์ของการเปลี่ยนแปลงสักที ทำให้ท้อถอยแล้วเลิกทำไปในที่สุด ซึ่งข้อด้อยในที่นี้หมายถึง พฤติกรรม ไม่ใช่เรื่องของความรู้ความสามารถ ข้อด้อยบางครั้งก็เป็นสิ่งที่คนอื่นบอกเราว่าเรามีข้อด้อยเรื่องนั้น แต่เราก็ไม่ค่อยยอมรับแต่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงเพราะคนอื่นไม่ชอบ

เปลี่ยนวิธีคิดใหม่ด้วยตัวเอง

คนที่ประสบความสำเร็จและเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จะเลือกพัฒนาที่คุณสมบัติเด่นของตัวเอง เพราะเป็นสิ่งที่ตัวเองถนัด สามารถทำได้ง่ายและอยากที่จะทำ ยิ่งทำก็ยิ่งภูมิใจในตัวเองเนื่องจากสามารถทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้นบนจุดเด่นของตัวเอง ทำให้จุดเด่นกลายเป็นจุดดีเลิศ (Good to Great) และในเรื่องของคุณสมบัติหรือพฤติกรรมนี้ เมื่อพัฒนาจุดใดจุดหนึ่งก็จะกระทบทำให้จุดอื่นๆ ดีขึ้นไปด้วย เช่น

- พัฒนาทัศนคติที่ดี ก็จะทำให้เป็นคนรับผิดชอบ มุ่งมั่น กล้าแสดงออกเพิ่มขึ้น
- พัฒนาเรื่องวินัยในการทำงาน ก็ส่งผลถึงรับผิดชอบให้งานเสร็จ กล้าตัดสินใจ
- พัฒนาเรื่องการสื่อสารที่ดี ก็จะทำให้มีมนุษยสัมพันธ์ กล้าแสดงออก มีทัศนคติเชิงบวก
- พัฒนาเรื่องการกล้าแสดงออกจะทำให้เป็นคนที่มีทัศนคติที่ดี มุ่งมั่นกล้ารับผิดชอบ

การประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ต่างๆ

- ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง → เลือกพัฒนาทัศนคติที่ดีของตัวเอง คือ มองด้านดีและยอมรับกับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น ก็จะทำให้กล้าลงมือทำมากขึ้นแสดงว่าเป็นคนเชื่อมั่นในตัวเองเพิ่มขึ้น
- ไม่ค่อยมีวินัยในการทำงาน → เลือกพัฒนาความเป็นคนรับผิดชอบ ที่งานต้องเสร็จแล้วสำเร็จถึงแม้จะมีอุปสรรคก็ตาม ทำให้นำงานนั้นมาทำอย่างต่อเนื่องแล้วค้นวิธีใหม่ๆ เพื่อให้งานเสร็จ สุดท้ายงานสำเร็จก็เท่ากับว่าเราเป็นคนมีวินัยเพิ่มขึ้น

สิ่งที่คุณได้รับและสิ่งที่คุณจะนำไปปฏิบัติและฝึกฝน

.....

.....

"จุดเด่นพัฒนาได้ง่าย ส่งผลให้ข้อด้อยบางข้อหายไปเอง"

เลิกถามว่า "ทำไมจึงเป็นอย่างนี้?" มุ่งที่ "แก้ไข อย่างไร?" ดีกว่า

การใช้คำถามที่ถูกก็จะได้คำตอบที่ถูก หลายคนใช้คำถามที่นำไปสู่ความเครียด ความกังวลและสับสน ไม่ได้นำไปสู่การกระทำที่เป็นประโยชน์โดยถามเกี่ยวกับสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ ซึ่งก็คงไม่มีคำตอบ เช่น

- เหตุการณ์
  - → ทำไมรถจึงติดอย่างนี้?
  - → ฝนตกมาทำไมเนี่ย? จะรีบไปธุระด้วย
  - → ทำไมต้องเกิดเรื่องนี้กับเราด้วย?
- บุคคล
  - → ทำไมเขาจึงเป็นอย่างนี้นะ?
  - → ทำไมเขาไม่เข้าใจเราสักที?
  - → ทำไมนิสัยเขาต้องเป็นแบบนี้ด้วย?

เปลี่ยนวิธีคิดใหม่ด้วยตัวเอง

การถามว่า "ทำไม?" ย่อมไม่มีคำตอบเพราะเป็นเรื่องที่เราไม่ได้เป็นคนตอบ ดังนั้น เพื่อให้เรามีวิธีการที่จะดำเนินการต่อไปควรใช้คำถามว่า "ทำอย่างไร?" ย่อมจะดีกว่าแน่นอน เมื่อคำถามชี้นำให้เราค้นหาคำตอบที่เป็นวิธีการ จะทำให้เราออกจากอารมณ์เชิงลบของเราได้ ไม่ว่าสถานการณ์นั้นจะเป็นอย่างไร เราก็สามารถใช้คำถามว่า จะทำอย่างไรกับสถานการณ์นี้ได้ เมื่อมีวิธีการที่ตัวเองตอบแล้วควรลงมือทำทันที เราก็จะหลุดกับความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ทันที มาจดจ่อที่ผลลัพธ์ที่เรากำลังกระทำหรือดำเนินการแทน

ทุกครั้งที่มีอารมณ์เชิงลบเกิดขึ้น อย่า! ถามว่า ทำไม? ให้ใช้ว่า ทำอย่างไรดี? แทน จะเกิดสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้นว่า "เอ๊ะ! นี่เราคิดได้อย่างไรเนี่ย?" ที่เรามีวิธีการของตัวเองทันทีเป็นเพราะทุกคนมีคำตอบ กับปัญหาอยู่แล้วเพียงแต่ใช้คำถามผิดเท่านั้น

การประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ต่างๆ

- เราควรทำอย่างไรจึงจะพิชิตเป้าหมายที่ท้าทายนี้ได้?
- เราควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อให้เป็นที่ยอมรับกับหัวหน้าและผู้อื่น?
- ทำอย่างไรดีนะ ที่จะช่วยให้น้องขยันและกระตือรือร้นมากขึ้น?
- สิ่งที่เราเจออยู่นี้ควรทำอย่างไรเพื่อให้ก้าวข้ามอุปสรรคไปได้?
- อารมณ์เชิงลบห้ามไม่ได้ เราควรคิดอย่างไรให้ความรู้สึกดีขึ้น?

สิ่งที่คุณได้รับและสิ่งที่คุณจะนำไปปฏิบัติและฝึกฝน

.....

.....

"การใช้คำถามที่ถูกกับตัวเอง ย่อมมีคำตอบที่เป็นประโยชน์เกิดขึ้น"

เติมใจให้พลังผู้อื่นแล้ว เลิกดูดพลังผู้อื่นกันเถอะ

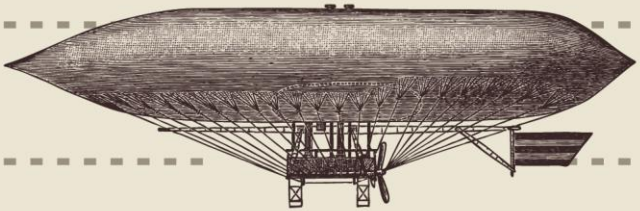
คนส่วนใหญ่หวังดีต่อผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นได้ดีเมื่อเจอสิ่งผิดพลาดของใครก็มักจะให้คำแนะนำโดยการชี้จุดที่ผิดพลาดของเขา ซึ่งจริงๆ แล้วธรรมชาติของมนุษย์ชอบคำชมมากกว่าคำตำหนิ และอยากให้ผู้อื่นให้การยอมรับในความเป็นตัวของเขา ไม่ใช่มาตรฐานที่คนอื่นมองเขา ผู้นำ (หัวหน้างาน) หลายคนจึงดูดพลังทีมงานไปโดยไม่รู้ตัว เพราะชอบติหรือตำหนิถึงแม้ว่าจะหวังดีก็ตาม และชอบใช้มาตรฐานของตัวเองเปรียบเทียบกับทีมงาน จึงมักใช้คำว่า พี่อยากให้เธอดีขึ้นนะ แต่ในขณะที่คนฟังจะรู้สึกหมดกำลังใจ (โดนดูดพลังไป)

เปลี่ยนวิธีคิดใหม่ด้วยตัวเอง

การเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์จะทำให้เราสามารถให้พลังผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น โดยการปฏิบัติต่อเขาในสิ่งที่เขาต้องการ เช่น

- เพิ่มคำชมให้มากขึ้น...ลดคำตำหนิลง
- ยอมรับในตัวเขา...แทนที่จะใช้มาตรฐานของเรา
- ให้กำลังใจข้อดีของเขา...หลีกเลี่ยงการพูดถึงข้อเสียที่เขามี
- จูงใจให้เขาเปลี่ยนแปลงเอง...เลิกบังคับให้เขาได้ดั่งใจเรา

ตั้งเป้าหมายว่าจะให้พลังผู้อื่นตลอดเวลา โดยการให้ความสำคัญที่ตัวเขา ไม่ใช่ความต้องการของเราเป็นหลัก เพราะเมื่อเราต้องการและคาดหวังก็จะทำให้เราสนใจแต่ตัวเรา เขาก็จะหมดกำลังใจหรือสร้างความเครียดให้กับเขา เท่ากับว่าเราดูดพลังเขาไป



การประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ต่างๆ

- พี่ว่าเธอมีข้อดีหลายเรื่องนะ เธอคิดว่าจะทำให้ดีขึ้นได้อย่างไร?
- ความผิดพลาดครั้งนี้เกิดขึ้นไปแล้ว เธอควรแก้ไขใหม่อย่างไรดี?
- พ่อว่าลูกเป็นคนตั้งใจและขยันมาก ช่วงนี้เกิดปัญหาอะไรหรือเปล่า?
- คุณแม่ต้องคอยดูแลตัวเองนะคะ อย่าให้เจ็บป่วยเดี๋ยวจะไม่ได้เที่ยวนะ
- เธอนี่สุดยอดเลย ช่วยบอกหน่อยซิ เธอทำได้อย่างไร?
- เป้าหมายชิ้นนี้ค่อนข้างยาก แต่พี่มั่นใจในตัวเธอ พยายามให้มากหน่อยนะ

สิ่งที่คุณได้รับและสิ่งที่คุณจะนำไปปฏิบัติและฝึกฝน

.....

.....

“การปฏิบัติต่อผู้อื่นในสิ่งที่เขาต้องการ จะทำให้เขามีพลังในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้”

เปลี่ยนแปลงตัวเองทันที ไม่ต้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนหรอก

"เราเปลี่ยนแปลงตัวเองแล้ว คนอื่นยังเหมือนเดิม แล้วทุกอย่างจะดีขึ้นได้อย่างไร?"

คำถามนี้เป็นความเข้าใจผิดของหลายๆ คน ทำให้เขาไม่ยอมเปลี่ยนแปลงตัวเอง แต่รอให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงก่อนแล้วเขาจึงจะดีขึ้น การดำเนินชีวิตอยู่บนการรอคอยให้คนอื่นดีขึ้นในสายตาเรา จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายเป็นอย่างมาก เพราะที่คนอื่นไม่ดีนั้นเป็นเพราะมุมมองของเราที่มีต่อเขา ซึ่งเขาอาจรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ ถึงแม้ว่าจะเป็นข้อเท็จจริงแต่ก็เป็นเพราะเราใช้มาตรฐานของเราในการมองเขา ที่เขาไม่เปลี่ยนเพราะมุมมองของเรากับเขายังเหมือนเดิม แต่เราเปลี่ยนมุมมองใหม่ก็จะเห็นเขาอีกด้านหนึ่งทันที เพราะเราเห็นเขาอีกด้านหนึ่งแล้ว ดังนั้น ถ้าเราอยากรู้สึกดีกับใคร ก็เพียงแค่เปลี่ยนแปลงตัวเอง (มุมมองของเรา) เท่านั้น

เปลี่ยนวิธีคิดใหม่ด้วยตัวเอง

การรอให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงย่อมช้ากว่าเราเปลี่ยนแปลงเอง ถ้าเราอยากพัฒนาตัวเองก็เริ่มที่เปลี่ยนแปลงตัวเองทันที ถึงแม้ว่าผู้อื่นยังเหมือนเดิม แต่ถ้าเราเปลี่ยนไปแล้วคนที่ได้ประโยชน์ย่อมเป็นเรา หากรอให้ผู้อื่นเปลี่ยนแล้วเราค่อยดีขึ้นก็เท่ากับชีวิตของเราผูกติดกับเขา แล้วถ้าคนนั้นเป็นคนที่เราไม่ค่อยชอบด้วยแล้ว ตกลงชีวิตของเราก็ขึ้นอยู่กับคนที่เราไม่ชอบเสียแล้ว

เปลี่ยนความคิดโดยการทำให้ตัวเองดีขึ้น โดยไม่ต้องผูกติดกับใครดีกว่า โดยการเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเองทันที ผู้อื่นจะเป็นอย่างไรก็คงเป็นสิทธิที่เขาจะปฏิบัติ แล้วถ้าเราปรับมุมมองของเรา ก็อาจเห็นด้านดีของเขาได้เช่นกัน เปลี่ยนตัวเองดีกว่าครับ

การประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ต่างๆ

- เราพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นดีกว่า ถึงแม้ว่าสภาพแวดล้อมยังเหมือนเดิมก็ตาม
- หัวหน้าว่ากล่าวตักเตือนเรา เราคงแก้ไขเปลี่ยนแปลงตัวเองดีกว่าน้อยใจนะ
- คนอื่นชอบดูถูกเรา เราคงห้ามเขาไม่ได้ แต่เราเชื่อมั่นว่าเรามีข้อดีอยู่เดี๋ยวพัฒนาต่อดีกว่า
- เพื่อนๆ ไม่ช่วยงานเลย รอเขามาคงไม่ทัน เราทำมากขึ้นก็ได้ จะได้เก่งขึ้น
- เราเต็มที่แล้ว ยังโดนด่าอีก สงสัยว่าเรายังเพิ่มเติมเรื่องอะไรได้อีกบ้างเนี่ย

สิ่งที่คุณได้รับและสิ่งที่คุณจะนำไปปฏิบัติและฝึกฝน

.....

.....

"ความคิดเปลี่ยน ความรู้สึกเปลี่ยน การกระทำก็จะเปลี่ยนตาม"

แล้วพบกันใหม่
ในคู่มือจิ๋วเล่มต่อไป

คู่มือจิ๋วที่เราเคยทำ

เล่ม 1

เล่ม 2

เล่ม 3

สามารถหาอ่านจาก e-book ได้ที่

www.entraining.net

ยินดีต้อนรับทุกๆท่าน

กับแหล่งข้อมูลเพื่อพัฒนาตนเอง

by aiaoun.design@gmail.com