

เปลี่ยนศัตรูเป็นมิตรถาวร

สงคราม

ชนะใจคน จูงใจมิตร

สร้างความสำเร็จทวีคูณ



จิตวิทยาโน้มน้าวใจคน 1%
ธุรกิจสำเร็จ

วิธีอยู่เหนืออารมณ์และความคิดผู้คนและตัวเอง
วิธีจูงใจคนและชนะมิตรพิชิตเป้าหมาย
แค่เรียนรู้จิตวิทยา คุณสามารถชนะใจคนได้อย่างง่ายดาย

อ.อมรรัตน์ บุญฤทธิ: โค้ช Ami Lawyer

อ.อมรรัตน์ บุญฤทธิ: โค้ช Ami Lawyer

กลยุทธ์จิตวิทยาโน้มน้าวใจคน 1%
วิธีจูงใจคนและชนะมิตรพิชิตเป้าหมาย
แค่เรียนรู้จิตวิทยา คุณสามารถชนะใจคนได้อย่างง่ายดาย

อ.อมรรัตน์ บุญฤทธิ: โค้ช Ami Lawyer [1]

เปลี่ยนศัตรูเป็นมิตรถาวร

สงคราม

ชนะใจคน จูงใจมิตร

สร้างความสำเร็จทวีคูณ

เคล็ดลับใช้จิตวิทยา 1% โน้มน้าวใจคน

วิธีอยู่เหนืออารมณ์และความคิดผู้คนและตัวเอง

วิธีจูงใจคนและชนะมิตร พิชิตเป้าหมาย

แค่เรียนรู้จิตวิทยา คุณสามารถชนะใจคนได้อย่างง่ายๆ

สร้างความสำเร็จให้ธุรกิจ

Ami Lawyer

ชื่อหนังสือ : สงคราม ชนะใจคน จูงใจมิตร เปลี่ยนศัตรูเป็นมิตรถาวร

สร้างความสำเร็จทวีคูณ เคล็ดลับใช้จิตวิทยา 1% โน้มน้าวใจคน

จำนวน : 127 หน้า

นักเขียน : อมรรัตน์ บุญฤทธิ & Ami Lawyer

สร้างสรรค์ผลงานและจัดทำโดย : อมรรัตน์ บุญฤทธิ

สำนักงานพิมพ์และผู้เขียน : Amornrat Lawyer

148/54 ซอยอ่อนนุช 70/1 แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250

Tel .062-026-8557 ,083-293-5156

ส่งพิมพ์ติดต่อ : @ Line ID: Amo5599 , ID:062026557

<https://instabio.cc/3062902PVJXOW>



<https://sites.google.com/view/ami-lawyer-ebook>

ลิขสิทธิ์เป็นของ อมรรัตน์ บุญฤทธิ อย่างถูกต้องตามกฎหมาย ห้ามทำซ้ำ คัดลอก
ดัดแปลง หรือเผยแพร่ โดยไม่ได้รับอนุญาตใดๆ ห้ามจำหน่าย ลอกเลียนแบบ ส่วนใด
ส่วนหนึ่งรวมทั้งจัดเก็บ ถ่ายทอด ส่งต่อหรือแชร์หรือสำเนาโดยไม่ได้รับอนุญาต ไม่ว่า
รูปแบบใดหรือวิธีการใดๆ โดยถือเป็นการละเมิดลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

คำนำ

การที่เราจะประสบความสำเร็จ ไม่ว่าคุณจะทำงานเป็นลูกจ้าง หรือคุณจะเป็นนักธุรกิจขนาดเล็กหรือใหญ่ คำขาย หรือคุณจะทำอะไรก็แล้วแต่ความสำเร็จของคุณล้วนแล้วเกี่ยวข้องกับผู้คน สังคม สิ่งที่จะช่วยให้คุณสร้างความสำเร็จรวดเร็ว คุณจะต้องเรียนรู้ คือ วิธีการเอาชนะใจคน และจูงใจ ผู้คน การรับมือและการโน้มน้าวใจคนอื่นๆ

หนังสือนี้ สร้างขึ้นมาเพื่อให้คุณเปลี่ยนแปลงชีวิต ด้วยการพัฒนาตนเอง ผูกทักษะใหม่ เป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้คุณรับมือกับคนอื่นๆ โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคุณเองที่สร้างปัญหาทำลายความสำเร็จ โดยจะเป็นคุณให้เป็นคนใหม่ด้วยวิธีการเรียนรู้ ทักษะการรับมือกับคนอื่นๆ เป็นพื้นฐานของผู้นำที่ดี

ผู้เขียนได้นำหลักการพื้นฐานพร้อมตัวอย่างของการโน้มน้าวใจคนอื่น และข้อคิดต่างๆ ที่ยังใช้งานได้ดีเสมอทุกยุคทุกสมัย

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับคนที่มีปัญหา คนที่เข้ากับคนอื่นๆ ได้ยาก ผูกฝนการรับมือกับคนอื่นๆ เพราะในแต่ละวันเราอาจต้องเจอกับสถานการณ์ที่ไม่เห็นด้วยกับคนอื่นๆ ความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน ทำให้ความสัมพันธ์แย่ลง หนังสือเล่มนี้จะเป็นเครื่องมือ เป็นแนวทางให้เราเอาชนะใจคนอื่นได้

การรับมือและการโน้มน้าวใจคนอื่นๆ เป็นศิลปะ เรียนรู้และฝึกฝน
พื้นฐานที่สำคัญ ตระหนักถึงความสำคัญ ทบทวน และนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวันอยู่เสมอ ใช้ในทุกๆ โอกาสที่เราฝึกขึ้นได้ ยิ่งเราฝึกฝน
มากเท่าไร ก็จะทำให้ฝึกขึ้นได้เร็วมากขึ้น

ในหนังสือเล่มนี้ ยังมีข้อคิดดีๆ อีกหลายอย่าง ที่จะช่วยให้คุณได้ใจคน
อื่น ทำให้คนอื่นชอบคุณมากขึ้น ผู้เขียนมุ่งหวังให้หนังสือเล่มนี้ช่วย
เปลี่ยนแปลงโลก สร้างสรรค์ให้มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ ทำให้
ทุกคนสร้างสรรค์สิ่งใหม่เกิดประโยชน์สูงสุด การชนะใจผู้คนได้ คุณจะต้อง
ชนะใจตัวเองเป็นสิ่งแรกก่อน และการชนะใจผู้อื่นเริ่มจากความจริงใจ ด้วย
คำพูดถ่อมตน ย่อมทำให้เกิดมิตรขึ้นได้ ความสำเร็จย่อมเกิดขึ้นกับคุณ
อย่างง่าย

ขอแสดงความนับถือ

อ. อมรรัตน์ บุญฤทธิ : Ami Lawyer

สารบัญ

บทที่ 1	ชนะอารมณ์และความคิด	_7
บทที่ 2	วิธีการเอาชนะสังคัมและการจัดการ	_34
บทที่ 3	ตัดสินใจอย่างผู้ชนะผู้ร้ายว้ย	_57
บทที่ 4	วิธีใช้ความคิดสร้างความสำเร็จวิคุณ	_72
บทที่ 5	เปลี่ยนพลังความเชื่อมั่นสู่ความมั่งคั่ง	_100

บทที่ 1

ชนะอารมณ์และความคิด

บทที่ 1 ชนະอารมณฺ์และความคิด

วิธีการจัดการอารมณฺ์และความคิด

สงครามครั้งนี้ อันดับแรกที่คุณจะต้องจัดการ คือ จัดการอารมณฺ์และความคิดของคุณ ให้ในชีวิตประจำวันของคุณมีแต่เรื่องราวดีๆเข้ามาในชีวิตแน่นอนคุณจะต้องตอบว่าเป็นไปได้ยาก เพราะฉันมีเรื่องราวมากมายที่ต้องคิด

เพราะฉะนั้น หากวันนี้ คุณมีหลายเรื่องราวเข้ามา มีปัญหาในชีวิตต้องจัดการ วิธีการจัดการ คุณจะต้องตั้งมือรับกับเรื่องราวเหล่านั้นได้อย่างไร ลองมาดูเทคนิคที่ช่วยจัดการอารมณฺ์และความคิดของคุณ

สิ่งที่คุณต้องตั้งรับดังนี้

ความรู้สึกตัว : มีสติ

เมื่อไรก็ตามที่เกิดความรู้สึกตัวด้านอารมณฺ์ขึ้น จะส่งผลให้อารมณฺ์ดังกล่าวลดความรุนแรงลง ดังเช่น คนที่รู้ว่า “ฉันกำลังโกรธ” จะลดความโกรธลงได้ คนที่รู้ว่า “ฉันกำลังหงุดหงิด” จะลดความหงุดหงิดลงได้ ทำให้สามารถใช้เหตุผลตัดสินใจได้ดีขึ้น

การหายใจ

การมีสติรับรู้ลมหายใจเข้าออกถือว่าเป็นการทำสมาธิให้อารมณฺ์และจิตใจกลับเข้าสู่ภาวะสงบ ซึ่งควรเริ่มทำในท่านอนจนทำได้แล้ว ค่อยขยับมาทำท่านั่งและยืน จนเป็นนิสัยการหายใจที่ผ่อนคลาย เทคนิคการหายใจมี

หลากหลายแตกต่างกันออกไป สำหรับวิธีง่ายๆ ขั้นพื้นฐาน ได้แก่ คณนา (counting) ที่นับควบคู่ไปกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก และใช้คำภาวนา เช่น “พุท-เข้า โธ-ออก” หรือ “พองหนอ-ยุบหนอ” เป็นต้น ซึ่งเป็นรากฐานเดียวกับการทำโยคะ หรือการนั่งสมาธินั่นเอง

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สามารถทำได้กับกล้ามเนื้อทุกส่วนที่รู้สึกเครียด โดยเริ่มจากอิริยาบถที่อวัยวะทุกส่วนผ่อนคลายและสบายมากที่สุด แล้วค่อยๆ ผ่อนกล้ามเนื้อส่วนดังกล่าวจนรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด โดยวิธีนี้จะช่วยกำจัดอาการปวดหัว อาการปวดทั่วไป และอาการนอนไม่หลับ ได้เป็นอย่างดีด้วย

การฝึกควบคุมประสาทอัตโนมัติ

วิธีง่ายที่สุดคือการฝึกฝ่ามือร้อน ด้วยการตั้งฝ่ามือในระดับทรวงอก หันฝ่ามือเข้าหากันโดยเว้นช่องห่างประมาณ 2-3 นิ้วพุด หลังจากนั้นขยับฝ่ามือออกจากกันช้าๆ จนห่างพอควรแล้วขยับเข้ามาใกล้กันอีก ทำอย่างนี้เป็นจังหวะซ้ำๆ จับความรู้สึกของฝ่ามือทั้ง 2 ข้างด้วยสมาธิจะทำให้เกิดความร้อนขึ้นบนฝ่ามือ ซึ่งเกิดจากหลอดเลือดบนฝ่ามือขยายตัว ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5-10 นาที

การเงินธนาคาร

นอกจากเราสามารถจินตนาการถึงสิ่งสวยงามเพื่อคลายเครียด เราอาจประยุกต์ใช้วิธีการของจิตบำบัดซึ่งจะช่วยให้เกิดผลดีมากขึ้นอีกด้วย นั่นคือให้คิดถึงสิ่งที่ทำให้เกิดการกลัวในขณะที่กำลังอยู่ในสภาพผ่อนคลาย วิธีนี้เริ่มต้นจากการทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายก่อน จากนั้นค่อยนึกภาพสิ่งร้าย (สิ่งที่ทำให้เกิดความกลัว) เป็นลำดับขั้น จากระดับที่ก่อให้เกิดความกลัวน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด ทั้งนี้การเผชิญหน้ากับความทุกข์ในสภาพผ่อนคลายช่วยทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกและความสงบในที่สุด

คิดในทางที่ถูก ในแง่ดีต่อชีวิต

ในทางวิทยาศาสตร์พบว่าความคิดสัมพันธ์กับสมอง เมื่อคิดอย่างหนึ่ง สมองก็จะตอบสนองไปตามนั้น เช่น เมื่อคิดถึงสุขภาพภายใต้ความเครียด ความกดดัน หรือความซีดเซียว อาการปวดจะรุนแรงที่สุด เมื่อผ่อนคลาย หรือกำลังมีความสุข ความเจ็บปวดก็จะลดลง ดังนั้น ความคิดสามารถกำกับกายให้เป็นสุข หรือ เป็นทุกข์ได้ ในทำนองเดียวกัน ด้วยวิธีคิดและการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ก็สามารถกำกับใจ ให้มีความสุขและผ่านพ้นทุกข์ได้ ดังเช่นคนที่เข้าใจความเป็นจริงว่ามนุษย์มีโอกาสและฐานะไม่เท่าเทียมกัน แต่เราทุกคนมีโอกาสเผชิญภาวะของความทุกข์เท่าเทียมกัน ก็ย่อมมีภูมิคุ้มกันในการเผชิญความทุกข์ได้ดีกว่า หรือคนที่สามารถปรับเปลี่ยนการแสวงหาความสุขบนปัจจัยภายนอกมาเป็นการหาความสุขจากปัจจัยภายในที่ยั่งยืนกว่าด้วยการพึงพอใจในตัวเองและสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบันก็

ย่อมเป็นสุขได้ง่ายกว่า และเป็นทุกข์ได้ยากกว่าคนที่ฝากความสุขไว้กับสิ่ง
เร้าภายนอก อีกทั้งยังน่าจะป้องกันตัวจากความทุกข์ต่างๆ ได้ดีอีกด้วย

คิดเชิงบวก มองโลกในแง่ดี

ความคิดทางลบของเราเอง เช่น คิดแต่สิ่งที่ไม่ดี เจมอยู่กับภาพอดีต
มองโลกในร้าย กลัวการเปลี่ยนแปลง ความกลัวต่างๆ วิตกกังวล คิดถึงอ
นาตาด้านลบ ฯลฯ ย่อมเป็นบ่อเกิดของความเครียด ยิ่งต้องเผชิญความ
กดดันต่างๆ รอบตัว ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นก็จะกลายเป็นสาเหตุของ
ความทุกข์ใจร่วมด้วย เมื่อสองแรงมาผสมกัน ความเครียดกับความคิด
ทางลบจะสะสมกลายเป็นความวิตกกังวล หรือนานไปก็กลายเป็นความ
ท้อแท้สิ้นหวังและซึมเศร้าในที่สุด

ดังนั้นนอกจากต้องผ่อนคลายความเครียดด้วยการจัดการทางอารมณ์ การ
จัดการกับความคิดก็จะช่วยขจัดทุกข์ภาวะระยะยาวได้ โดยวิธีการหลักก็
คือปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ให้เป็นความคิดทางบวก (positive thinking)
ซึ่งวิธีนี้จะทำให้เกิดพลังในการใช้ชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการหาโอกาส
ท่ามกลางอุปสรรค (turning obstacle into opportunity) ทำให้เรามองเห็น
ประโยชน์ของปัญหา ตัวอย่างเช่นเมื่อเกิดวิกฤตเศรษฐกิจ ผู้ที่สูญเสียฐานะ
และกิจการก็จะเกิดความทุกข์ใจ แทนที่จะมองแต่ด้านที่ตนสูญเสียไปแต่
ปรับเปลี่ยนวิธีคิดเสียใหม่ว่ายังมีสิ่งดีๆ ด้านอื่นเหลืออยู่ในชีวิต เช่น มีเวลา
ให้กับตนเองและ

ดังนั้นนอกจากต้องผ่านคลายความเครียดด้วยการจัดการทางอารมณ์ การจัดการกับความคิดก็จะช่วยขจัดทุกขภาวะระยะยาวได้ โดยวิธีการหลักก็คือปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ให้เป็นความคิดทางบวก (positive thinking) ซึ่งวิธีนี้จะทำให้เกิดพลังในการใช้ชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการหาโอกาสท่ามกลางอุปสรรค (turning obstacle into opportunity) ทำให้เรามองเห็นประโยชน์ของปัญหา ตัวอย่างเช่นเมื่อเกิดวิกฤตเศรษฐกิจ ผู้ที่สูญเสียฐานะและกิจการก็จะเกิดความทุกข์ใจ แทนที่จะมองแต่ด้านที่ตนสูญเสียไปแต่ปรับเปลี่ยนวิธีคิดเสียใหม่แล้วยังมีสิ่งดีๆ ด้านอื่นเหลืออยู่ในชีวิต เช่น มีเวลาให้กับตนเองและครอบครัวเพิ่มขึ้น บางคนมองว่าการตกงานเป็นโอกาสที่ดีที่จะแสวงหางานหรืออาชีพใหม่ หรือคนที่ถูกหักอาจค้นพบว่าความเข้มแข็งของตัวเองที่สามารถผ่านพ้นความเจ็บปวดได้หรือยังมีคนที่รักตัวเองอยู่มากมาย

การคิดในทางบวกนี้ยังมีประโยชน์ในระยะยาว นั่นคือ ช่วยให้มีองปัญหาเป็นบทเรียนสำหรับที่จะปรับปรุงสิ่งบกพร่องต่อไปได้

วิถีจัดการอารมณ์ด้านลบ

“อารมณ์” สามารถเป็นได้ทั้งเพื่อนที่แสนดี หรือเป็นศัตรูที่น่ากลัว เมื่อกล่าวถึง “อารมณ์เชิงบวก” เช่น ดีใจ มีความสุข สนุกสนาน ทุกคนมักอ่านเปิดรับอย่างเต็มที่... กลับกัน หากพูดถึง “อารมณ์ด้านลบ” เช่น โกรธกลัว โมหะ ซึมเศร้า กังวลใจ ทุกคนต่างพยายามปิดกั้น และหลีกเลี่ยง

ในโลกแห่งความจริง เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงอารมณ์ต่างๆ ได้ ทุกวัน เราต้องเจอเจอกับอารมณ์ที่หลากหลาย ทั้งของตนเองและผู้อื่น สิ่งที่ดีที่สุดที่เราทำได้ คือ **“ต้องรู้เท่าทันและบริหารจัดการอารมณ์”** ไม่ให้มีอิทธิพลเหนือตัวเรา

วิธีรับมือกับอารมณ์เชิงลบ รู้เท่าทันและเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้น

“การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง” เป็นเรื่องสำคัญ หากคุณไม่รู้ว่าคุณกำลังรู้สึกอะไร? คุณจะไม่สามารถจัดการอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง! การปิดบังซ่อนเร้นความรู้สึก เสแสร้ง หรือโกหกตัวเอง เป็นเพียงแค่การซื้อเวลาไม่นาน อารมณ์ที่เก็บสะสมไว้จะปะทุ และระเบิดออกมาในที่สุด! ดังนั้น **เมื่อคุณเกิดอารมณ์ด้านลบ จงหยุดพัก พิจารณาความรู้สึกที่แท้จริงของคุณ** ลองหาสถานที่เงียบๆ ให้ร่างกายของคุณได้ปลดปล่อย คุณอาจพูดออกมา ว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไร ร้องไห้ หรือตะโกนออกมดั่งๆ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้คุณผ่อนคลาย และรู้สึกดีขึ้นได้นอกจากนี้ **คุณควรสังเกตปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายต่ออารมณ์ต่างๆ** เช่น หากคุณโกรธ ตัวจะสั่น มือไม้เกร็ง หากคุณวิตกกังวล จะมีอาการคลื่นไส้ วิงเวียน **ข้อดีของการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และได้ปลดปล่อยมันออกมา จะทำให้คุณไม่เครียดจนเกินไป**

เริ่มเข้าวันใหม่อย่างสดใส

คุณรู้หรือไม่ว่า “เวลาช่วงเช้ามีอิทธิพลอย่างมาก” เพราะมันจะส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก “ทั้งวัน” ของคุณ ดังนั้น คุณควรทำกิจกรรมยามเช้าที่ช่วยให้คุณชำระล้างจิตใจ และกำจัดอารมณ์ด้านลบได้ เช่น “เขียน” การเขียนความคิดของคุณสามารถเขียนมันไปเรื่อยๆ จนกระทั่งข้อความเต็มหน้ากระดาษ หรือหากคุณมีความคิดใหม่ๆ หรือไอเดียใดๆ แล่นเข้ามาในหัว ก็ให้รีบจดบันทึกไว้ทันทีเช่นกัน วิธีการนี้จะช่วยให้คุณสามารถเรียบเรียงความคิดได้ดีขึ้น และช่วยกำจัดความคิดเชิงลบออกไปได้เร็วขึ้น

“ทำสมาธิ” การทำจิตใจให้สงบ ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก หรือการทำสมาธิ เป็นวิธีที่ง่ายและได้ผลดี เพียงแค่คุณหาสถานที่เงียบๆ ในการนั่งสมาธิประมาณ 10-15 นาที กำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ เมื่อคุณทำสมาธิเป็นประจำ คุณจะพบว่าความคิดที่ฟุ้งซ่านลดน้อยลง มีสภาวะจิตใจที่สงบมากขึ้น นอกจากนี้ ความสงบสุขที่เกิดจากการทำสมาธิยังช่วยให้คุณตระหนักรู้ถึงอารมณ์ด้านลบ ช่วยให้คุณจัดการมันได้ ก่อนที่อารมณ์แย่ๆ เหล่านั้นจะถาโถม และทำให้ทั้งวันของคุณเต็มไปด้วยสิ่งเลวร้าย

การออกกำลังกายช่วยได้

“การออกกำลังกาย” เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจของคุณ เพราะขณะที่คุณออกกำลังกาย ร่างกายของคุณจะเคลื่อนไหว หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ช่วยทำให้สมองปลอดโปร่ง

คุณอาจวิ่ง เดินช้าๆ หรือออกกำลังกายประเภทอื่นๆ วิธีนี้จะช่วยให้คุณผ่อนคลาย รู้สึกกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น ดังนั้น แทนที่คุณจะคิดว่าถุงมันฝรั่งทอดมาเคี้ยวเล่น หรือนอนขดตัวอยู่หน้าทีวี ลองขยับร่างกาย เลือกลั่นกีฬที่คุณชอบ หรือแม้แต่การลุกขึ้นเดิน ก็ทำให้คุณรู้สึกดีได้นะ

ปรับเปลี่ยนมุมมอง

นักจิตวิทยาเคยสรุปผลงานวิจัยชิ้นหนึ่ง ซึ่งพบว่า “เมื่อคุณมองสิ่งต่างๆ ในมุมที่เปลี่ยนไป คุณจะพบว่าสิ่งนั้นแตกต่างจากเดิม” พุดง่ายๆ ก็คือ “มุมมอง” เป็นตัวกำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง ดังนั้น หากคุณเผชิญกับอารมณ์ด้านลบ แทนที่คุณจะกระโจนลงไป พร้อมกับบ่นด่าปัญหานั้นๆ ให้คุณสูดลมหายใจเข้าลึกๆ และถามตนเองว่า “ฉันสามารถมองเห็นปัญหานั้นในรูปแบบอื่นที่แตกต่าง ได้หรือไม่”

สมมติว่าคุณกับเพื่อนทะเลาะกัน หากคุณยึดความคิดของตนเองเป็นใหญ่ คิดว่าต้องเป็นฝ่ายถูกเสมอ... คุณก็จะยึดติด และไม่มีวันเข้าใจผู้อื่น! ในทางกลับกัน หากคุณคิดว่าตนเองเป็นอีกฝ่าย ลองมองในมุมนกลับกัน คุณจะเข้าใจสถานการณ์ได้ดีขึ้น คุณจะเปิดใจ เรียนรู้ตนเองและผู้อื่นมากขึ้น แต่หากการปรับเปลี่ยนมุมมองเป็นเรื่องยากเกินไปสำหรับคุณ เพียงแค่คุณตระหนักว่า “อารมณ์ด้านลบกำลังทำร้ายคุณ” คุณก็จะปล่อยให้มันผ่านไป ให้ภัย และดำเนินชีวิตต่อไป

ระวัง! อย่าส่งต่อ “อารมณ์ด้านลบ” ให้คนรอบข้าง

อารมณ์ของคนเราเปรียบเหมือน “ก้อนหิมะ” เมื่อใดก็ตามที่เราปล่อยให้กลิ้งไปเรื่อยๆ มันก็จะใหญ่ และแผ่กว้างขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น หากคุณรู้สึกว่าการส่งอารมณ์เสีย จะพยายามสกัดกั้น อย่าปล่อยให้มันขยายไปหาคนรอบข้าง เพราะนั่นจะทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงกว่าเดิม! สมมติว่า จู่ๆ เพื่อนสนิทยกเลิกนัดกะทันหัน แน่นอนว่า ทันทีที่รู้ คุณคงรู้สึกหงุดหงิด ไม่พอใจ แต่การเก็บความโกรธ แล้วสาดอารมณ์ใส่คนรอบข้างหรือคนในครอบครัว อาจทำให้เขาไประบายอารมณ์กับคนอื่น ๆ ต่อ หรือกระทั่งลูกของคุณเอง และท้ายที่สุด ครอบครัวคุณก็จะเต็มไปด้วยบรรยากาศแห่งความโกรธแค้นเกลียดชัง ดังนั้น เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึกไม่โอเค เริ่มจากตั้งสติ หาสาเหตุของอารมณ์นั้น แยกแยะ และพยายามระงับมันให้ได้อย่าปล่อยให้อารมณ์ของคุณเดือดดาล และพลุ่งพล่าน จนผลออกไปทำร้ายคนอื่นละ

สรุป ควบคุมอารมณ์ได้ เป็นนายชีวิต Emotion Control

ควบคุมอารมณ์ได้ เป็นนายชีวิต [Emotion Control] อย่าปล่อยให้

อารมณ์ 1 % ที่หลุดการควบคุม มาทำลายความพยายาม 99% ของคุณ

6 ขั้นตอน

ขั้นตอน 1 ทะลวงความคิด : ออกห่างจากรูปแบบความคิดเชิงลบ

ในวิชาจิตวิทยา “แนวคิดสมบูรณแบบนิยม” คือการประเมินตัวเองที่มา

พิชิตใจคน

อารมณ์ คือ อนาคตคุณ
สร้างมิตร
สร้างความ
สำเร็จ

ใช้จิตชนะใจคน

หนังสือเล่มนี้ บอกวิธีเอาชนะตัวเองง่ายๆ
เราทุกคนสามารถสร้างความสุขได้ ด้วยจิตใจสร้างมันให้
เกิดขึ้น ตั้งจิตให้มัน ให้ใจรู้สึกดี รู้สึกสงบ เต็มเปี่ยมด้วย
ความสุข ความรัก เมตตา และความปรารถนา ความฝัน
สามารถสร้างสรรค์ให้เป็นจริงได้ด้วยความคิดของคุณ ใจ
คุณสงบ คุณย่อมชนะใจคนอื่นและสังคมได้

Amornrat Boonyarit & Ami Lawyer