

# คำนำ

## เสียงการตัดสินใจ: สำหรับการสื่อสารที่ดี

### TIPS FOR EFFECTIVE COMMUNICATION STARTS WITH UNDERSTANDING

หนังสือเล่มนี้จะเน้นไปที่การส่งเสริมความเข้าใจในการสื่อสาร โดยเน้นที่การตระหนักรู้ในตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ภาษาที่เป็นพิษโดยไม่ได้ตั้งใจ หนังสือเล่มนี้จะชี้แนะผู้อ่านในการโต้ตอบกับบุคคลที่ตั้งใจจะปลุกเร้าความคิดเชิงลบ โดยเน้นที่การเสริมพลังให้กับผู้ที่มีจิตใจเปราะบางหรือต่อต้านการวิพากษ์วิจารณ์ ปกป้องพวกเขาจากอิทธิพลของสังคม หนังสือเล่มนี้เสนอแนวทางในการจัดการกับการสื่อสารที่เป็นพิษในความสัมพันธ์ไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อนหรือครอบครัว โดย

มุ่งหวังที่จะเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์เมื่อ  
เผชิญกับความทุกข์ยาก

หนังสือเล่มนี้จะนำเสนอเครื่องมือปฏิบัติสำหรับ  
การเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารเชิงลบ โดยการตรวจสอบ  
ผล กระทบของคำพูดที่มีต่อผู้อื่นและต่อตนเอง และยัง  
ส่งเสริมแนวทางเชิงรุกในการสื่อสาร ส่งเสริมความ เห็น  
อกเห็นใจและการมีสติในทุกการโต้ตอบ ผ่านคำ แนะนำ  
นำในการกำหนดขอบเขตและส่งเสริมความเข้ม แข็ง  
ภายใน ผู้อ่านสามารถก้าวผ่านสภาพ แวดล้อมที่เป็น  
พิษและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็น  
เผชิญหน้ากับบุคคลที่เป็นพิษหรือแก้ไขจุดอ่อนภายใน  
หนังสือเล่มนี้จะทำหน้าที่เป็นประภาคารสำหรับการ  
เติบโตและการเสริมพลังส่วนบุคคล ช่วยให้บุคคลมี  
ทักษะที่จำเป็นในการนำทางการสื่อสารที่ท้าทาย และ  
สร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญกับความทุกข์ยาก ส่ง  
เสริมให้สังคมมีความกลมกลืนและเข้าใจกันมากขึ้น

# สารบัญ

หน้า 05 บทนำ

หน้า 10 บทที่ 1 ความเข้าใจเกี่ยวกับการตัดสินใจ

หน้า 24 บทที่ 2 ศิลปะแห่งการฟัง

หน้า 45 บทที่ 3 การไตร่ตรองและตระหนักรู้ตนเอง

หน้า 75 บทที่ 4 ทักษะการสื่อสาร

หน้า 89 บทที่ 5 การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

หน้า 125 บทที่ 6 การเติบโตและความเข้มแข็งส่วนบุคคล

บุคคล

หน้า 148 บทสรุป

หน้า 155 ภาคผนวก

# บทนำ

**เลี้ยงการตัดสินใจ: สำหรับการสื่อสารที่ดี**

**TIPS FOR  
EFFECTIVE COMMUNICATION STARTS WITH  
UNDERSTANDING**

**ความสำคัญของการฟังโดยไม่ตัดสิน:**

พูดถึงถึงเหตุผลที่การฟังโดยไม่ตัดสินมีความสำคัญต่อการสร้างความไว้วางใจและส่งเสริมการสื่อสารแบบเปิดใจ การฟังโดยไม่ตัดสินเป็นรากฐานสำคัญของการสื่อสารและการสร้างความสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพ การฟังโดยไม่ตัดสินส่งเสริมการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา ปลุกฝังความไว้วางใจ และช่วยให้ผู้คนรู้สึกได้รับการยอมรับ เมื่อเราหลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์ บุคคลอื่นจะมีแนวโน้มที่จะแบ่งปันความคิดและความรู้สึกของตนอย่างเปิดเผยมากขึ้น สิ่งนี้ส่งเสริม

ความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งท้ายที่สุดแล้วจะทำให้ความ สัมพันธ์แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

การฟังโดยไม่ตัดสินยังส่งเสริมความรู้สึกยอมรับและเคารพอีกด้วย เมื่อเราฟังโดยไม่ตัดสิน เราสื่อสารว่าเราให้คุณค่ากับมุมมองและประสบการณ์ของอีกฝ่าย แม้ว่าจะแตกต่างจากของเราเองก็ตาม การยอมรับนี้สามารถนำไปสู่การเชื่อมโยงที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นและสภาพแวดล้อมที่เปิดกว้างมากขึ้น ซึ่งความคิดเห็นที่หลากหลายได้รับการต้อนรับและเคารพ

ยิ่งไปกว่านั้น การฟังโดยไม่ตัดสินสามารถช่วยในการแก้ไขข้อขัดแย้งและความเข้าใจผิดได้ การไม่ตัดสินและใช้เวลาทำความเข้าใจมุมมองของอีกฝ่ายจะช่วยให้เราเปิดเผยปัญหาพื้นฐานและร่วมกันหาจุดร่วมได้ แนวทางนี้ส่งเสริมให้เกิดการสนทนาเชิงสร้างสรรค์และนำไปสู่การแก้ไขปัญหามีความหมาย

นอกจากนี้ การฟังโดยไม่ตัดสินยังมีความจำเป็นสำหรับการให้การสนับสนุนทางอารมณ์ เมื่อบุคคลรู้สึกว่าได้รับการรับฟังและเข้าใจโดยไม่กลัวคำวิจารณ์

พวกเขาก็มีแนวโน้มที่จะเปิดใจเกี่ยวกับปัญหาของตนเองและขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น สภาพแวดล้อมที่สนับสนุนประเภทนี้สามารถส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจและปรับปรุงการสื่อสารโดยรวมภายในความสัมพันธ์ได้

โดยรวมแล้ว การฟังโดยไม่ตัดสินเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการสร้างความไว้วางใจ ส่งเสริมการสื่อสารแบบเปิดกว้าง และเสริมสร้างความสัมพันธ์ โดยการปลูกฝังทัศนคติของการยอมรับและความเข้าใจ เราสามารถสร้างโลกที่เปิดกว้างและมีความเห็นอกเห็นใจมากขึ้น ซึ่งทุกคนรู้สึกได้รับการเคารพและมีคุณค่า

เมื่อเราฟังโดยไม่วิพากษ์วิจารณ์หรือตัดสิน เราก็จะสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้พูดได้แสดงออกอย่างเปิดเผย การปฏิบัตินี้มีความสำคัญด้วยเหตุผลหลายประการ:

## 1. **\*\*การสร้างความไว้วางใจ\*\*:**

เมื่อผู้คนรู้สึกว่าได้รับการรับฟังและเข้าใจโดยไม่ต้องกลัวว่าจะถูกตัดสิน พวกเขาก็มีแนวโน้มที่จะไว้วางใจคุณมากขึ้น ความไว้วางใจเป็นรากฐานของความสัมพันธ์ที่มั่นคง ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ส่วนตัวหรือความสัมพันธ์ทางอาชีพ

## 2. \*\*ส่งเสริมการสื่อสารแบบเปิดใจ\*\*:

การฟังโดยไม่ตัดสินจะส่งเสริมการสนทนาแบบเปิดใจและซื่อสัตย์ เมื่อบุคคลต่างๆ รู้ว่าพวกเขาจะไม่ถูกวิพากษ์วิจารณ์ พวกเขาก็มีแนวโน้มที่จะแบ่งปันความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองมากขึ้น ส่งผลให้การสนทนามีความหมายและสร้างสรรค์มากขึ้น

## 3. \*\*เพิ่มความเห็นอกเห็นใจ\*\*:

การฟังโดยไม่ตัดสินช่วยให้เราเข้าใจมุมมองและประสบการณ์ของผู้อื่นได้ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยเพิ่มความเห็นอกเห็นใจของเรา ช่วยให้เราเชื่อมโยงกันในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และตอบสนองด้วยความเห็นอกเห็นใจมากขึ้น

#### 4. **\*\*ลดความขัดแย้ง\*\*:**

การตัดสินใจมักจะนำไปสู่การตั้งรับและความขัดแย้ง การหลีกเลี่ยงการตัดสินใจจะช่วยลดความเข้าใจผิดและความขัดแย้ง และสร้างสภาพแวดล้อมที่กลมกลืนยิ่งขึ้น

#### 5. **\*\*ส่งเสริมการเติบโตส่วนบุคคล\*\*:**

สำหรับผู้ฟัง การฝึกฝนการฟังโดยไม่ตัดสินสามารถนำไปสู่การเติบโตส่วนบุคคลได้ การฝึกฝนนี้ส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการมีสติ ช่วยให้เรารับรู้และละทิ้งอคติและความคิดเห็นที่ติดลบได้

#### 6. **\*\*สนับสนุนสุขภาพจิต\*\*:**

การสร้างพื้นที่ที่ไม่ตัดสินสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้อย่างมาก ช่วยให้บุคคลสามารถแสดงอารมณ์และความคิดได้อย่างอิสระ ซึ่งสามารถช่วยบำบัดและลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเครียดได้

โดยสรุป การฟังโดยไม่ตัดสินเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพที่ส่งเสริมความไว้วางใจ ความเห็นอกเห็นใจ และการสื่อสารอย่างเปิดใจ ไม่เพียงแต่เสริมสร้างความสัมพันธ์เท่านั้น แต่ยังส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีส่วนบุคคลและอารมณ์อีกด้วย การมุ่งมั่นที่จะฟังโดยไม่ตัดสิน เราสามารถสร้างโลกที่สนับสนุนและเข้าใจกันมากขึ้น การฟังอย่างมีวิจารณญาณช่วยปลูกฝังความไว้วางใจ ความเห็นอกเห็นใจ และการสื่อสารอย่างเปิดใจ ส่งเสริมความสัมพันธ์และความเป็นอยู่ที่ดี การนำแนวทางนี้มาใช้จะส่งเสริมให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออาทร ส่งเสริมความเข้าใจในการโต้ตอบกันของเรา เพื่อให้โลกมีความเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น

# บทที่ 1

## ความเข้าใจเกี่ยวกับการตัดสิน Understanding of Judgment

**การตัดสินคืออะไร?**

**นิยามการตัดสินและรูปแบบต่างๆ  
ของมัน**

**การตัดสิน (Judgment)**

หมายถึงความสามารถในการแสดงความคิดเห็นหรือตัดสินใจโดยการประเมินและวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งอาจแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่น การตัดสินทางศีลธรรม การตัดสินทางกฎหมาย การตัดสินทาง

สุนทรียศาสตร์ และการตัดสินใจส่วนบุคคล การตัดสินใจทางศีลธรรมเกี่ยวข้องกับการประเมินการกระทำว่าถูกหรือผิดตามมาตรฐานจริยธรรม การตัดสินใจทางกฎหมายหมายถึงการตัดสินใจที่ทำโดยศาลหรือผู้มีอำนาจทางกฎหมาย การตัดสินใจทางสุนทรียศาสตร์ยังคงดำเนินต่อไปเพื่อประเมินความงามหรือคุณค่าทางศิลปะ การตัดสินใจส่วนบุคคลเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจหรือสร้างความคิดเห็นในชีวิตประจำวัน โดยพื้นฐานแล้ว การตัดสินใจเป็นกระบวนการทางปัญญาในการชั่งน้ำหนักหลักฐานและไปสู่ข้อสรุป

การตัดสินใจเป็นกระบวนการทางปัญญาที่ซับซ้อนซึ่งเกี่ยวข้องกับการประเมินข้อมูล สถานการณ์ หรือพฤติกรรมของผู้อื่นโดยอิงตามเกณฑ์และมาตรฐานต่างๆ ถือเป็นแง่มุมพื้นฐานของการตัดสินใจและการคิดวิเคราะห์ของมนุษย์ ความสามารถในการใช้การตัดสินใจที่ดีมีความสำคัญอย่างยิ่งในการนำทางปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การแก้ปัญหา และการตัดสินใจที่เหมาะสมในบริบทส่วนตัวและอาชีพ

ปัจจัยต่างๆ สามารถส่งผลต่อการตัดสินใจของบุคคลได้ รวมถึงค่านิยมส่วนบุคคล ความเชื่อ ประสบการณ์ อารมณ์ อคติ และภูมิหลังทางวัฒนธรรม อคติทางความคิด เช่น อคติยืนยันหรืออิทธิพลแห่งความพร้อมใจ สามารถส่งผลกระหนาบต่อการตัดสินใจของบุคคลได้เช่นกัน โดยนำไปสู่การตัดสินใจที่ไม่สมเหตุผล

การพัฒนาการตัดสินใจที่ดีเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะต่างๆ เช่น การคิดวิเคราะห์ การวิเคราะห์ข้อมูล ความเห็นอกเห็นใจ การมองในมุมที่ต่างออกไป และการเปิดใจ การพิจารณามุมมองที่แตกต่าง การไตร่ตรอง ค้นหาแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย และการซึ่งน้ำหนักหลักฐานอย่างเป็นกลาง บุคคลสามารถเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจอย่างรอบรู้และรอบคอบได้

การแยกแยะระหว่างการตัดสินใจอย่างรวดเร็วและโดยสัญชาตญาณกับการใช้เวลาไตร่ตรองและตัดสินใจอย่างมีเหตุผลนั้นถือเป็นสิ่งสำคัญ แม้ว่าการ

ตัดสินใจอย่างฉับพลันอาจจำเป็นในบางสถานการณ์ แต่การตัดสินใจอย่างมีสติมักต้องอาศัยการพิจารณาอย่างรอบคอบ ไตร่ตรอง และชั่งน้ำหนักผลที่ตามมา โดยรวมแล้ว การตัดสินใจมีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของเรา โดยกำหนดวิธีที่เราตีความโลกที่อยู่รอบตัวเราโต้ตอบกับผู้อื่น และตัดสินใจเลือกสิ่งที่ส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของเราและความเป็นอยู่ที่ดีของคนรอบข้าง การปรับปรุงความสามารถในการตัดสินใจที่ถูกต้องสามารถนำไปสู่การตัดสินใจที่ดีขึ้น ความเห็นอกเห็นใจที่เพิ่มขึ้น และทักษะการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

## **การตัดสินใจทางศีลธรรม**

ซึ่งเกี่ยวข้องกับการประเมินการกระทำหรือพฤติกรรมตามหลักจริยธรรม ค่านิยม หรือบรรทัดฐานทางสังคม ตัวอย่างเช่น การตัดสินใจว่าการกระทำนั้นถูกหรือผิดตามความเชื่อทางศีลธรรมของตนเอง การตัดสินใจทางศีลธรรม คือการประเมินการกระทำหรือพฤติกรรมผ่าน

เลนส์ของหลักจริยธรรม ค่านิยมส่วนบุคคล และบรรทัดฐานทางสังคม ซึ่งเกี่ยว ข้องกับการตัดสินใจว่าสิ่งใดถูกหรือผิดโดยพิจารณาจากความเชื่อทางศีลธรรมของบุคคล การตัดสินใจประเภทนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการชี้นำพฤติกรรมและการโต้ตอบกับผู้อื่น

ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณตัดสินใจว่าจะบอกความจริงหรือไม่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก คุณกำลังตัดสินใจทางศีลธรรมโดยพิจารณาจากค่านิยมของคุณในเรื่องความซื่อสัตย์สุจริตและความซื่อตรง ในทำนองเดียวกัน เมื่อสังคมถกเถียงในประเด็นต่างๆ เช่น ความยุติธรรม ความเท่าเทียม หรือความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม การอภิปรายเหล่านี้มีรากฐานมาจากการตัดสินใจทางศีลธรรมร่วมกัน การตัดสินใจทางศีลธรรมเกี่ยวข้องกับการประเมินการ

กระทำหรือพฤติกรรมโดยพิจารณาจากหลักจริยธรรม ค่านิยมส่วนบุคคล และบรรทัดฐานทางสังคม ซึ่งเกี่ยว ข้องกับการแยกแยะสิ่งที่ถูกต้องจากผิดและ

การตัดสินใจที่สอดคล้องกับความเชื่อทางศีลธรรม  
ของตนเอง

ตัวอย่างเช่น ลองนึกถึงสถานการณ์ที่คุณพบ  
กระเป๋าสตางค์บนถนน การตัดสินใจทางศีลธรรมของคุณ  
จะช่วยให้คุณตัดสินใจว่าจะเก็บกระเป๋าสตางค์ไว้หรือ  
พยายามคืนให้เจ้าของ การตัดสินใจนี้ได้รับอิทธิพล  
จากค่านิยมของคุณ เช่น ความซื่อสัตย์และความเห็น  
อกเห็นใจ การตัดสินใจทางศีลธรรมมีความจำเป็นทั้งใน  
บริบทส่วนบุคคลและสังคม ช่วยให้เราสามารถรับมือกับ  
ปัญหาทางจริยธรรมที่ซับซ้อนและส่งเสริมให้เกิดความ  
ยุติธรรมและความซื่อสัตย์สุจริต

การตัดสินใจทางศีลธรรมเป็นกระบวนการที่  
ซับซ้อนและมีความสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์อย่างยิ่ง  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่ความหลากหลายทาง  
วัฒนธรรมและความเชื่อเพิ่มมากขึ้น การทำความเข้าใจ  
เกี่ยวกับการตัดสินใจทางศีลธรรมจะช่วยให้เรา  
สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุขและมี  
ความสุขมากยิ่งขึ้น

**\*\***เพื่อเป็นการขยายความและให้ภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้น  
ขอเสนอตัวอย่างเพิ่มเติมดังนี้ค่ะ:**\*\***

ตัวอย่างสถานการณ์ที่ต้องใช้การตัดสินใจ  
ศีลธรรมในชีวิตประจำวัน

### **ในที่ทำงาน:**

\* การตัดสินใจว่าจะเปิดเผยความผิดพลาดของ  
เพื่อนร่วมงานหรือไม่

\* การเลือกโครงการที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม  
น้อยที่สุด

\* การตัดสินใจว่าจะรับสินบนหรือไม่

### **ในครอบครัว:**

\* การตัดสินใจว่าจะดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว  
อย่างไร

\* การแบ่งมรดกให้ลูกหลานอย่างยุติธรรม

\* การตัดสินใจว่าจะให้ลูกเข้าเรียนโรงเรียนประเภทใด

### **ในสังคม:**

\* การตัดสินใจว่าจะร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมหรือไม่

\* การแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นทางสังคมที่

### **ขัดแย้ง**

\* การเลือกผู้แทนทางการเมือง

### **ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจทางศีลธรรม**

**\*\*ค่านิยมส่วนบุคคล:\*\*** ความเชื่อและหลักการที่แต่ละคนยึดถือ

**\*\*วัฒนธรรมและสังคม:\*\*** บรรทัดฐานทางสังคม ประเพณี และค่านิยมของสังคมที่เติบโตมา

**\*\*ศาสนา:\*\*** ความเชื่อทางศาสนาที่มีผลต่อการตัดสินใจ

**\*\*ประสบการณ์ส่วนตัว:\*\*** เหตุการณ์ในอดีตที่ส่งผลต่อการมองโลก

**\*\*อารมณ์:\*\*** อารมณ์ความรู้สึกในขณะที่ตัดสินใจ

**\*\*เหตุผล:\*\*** การใช้เหตุผลในการวิเคราะห์  
สถานการณ์

## **ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจทางศีลธรรม**

**\*\*ทฤษฎีจริยธรรม:\*\*** อธิบายเกี่ยวกับหลักการและ  
แนวคิดทางจริยธรรมที่ใช้ในการตัดสินใจ

**\*\*ทฤษฎีจิตวิทยา:\*\*** อธิบายเกี่ยวกับกระบวนการทาง  
จิตที่เกิดขึ้นขณะตัดสินใจ

**\*\*ทฤษฎีสังคมวิทยา:\*\*** อธิบายเกี่ยวกับปัจจัยทาง  
สังคมที่ส่งผลต่อการตัดสินใจ

## **ปัญหาและความท้าทาย ในการตัดสินใจทางศีลธรรม**

**\*\*ความขัดแย้งของค่านิยม:\*\*** เมื่อต้องเลือกระหว่าง  
ค่านิยมที่ขัดแย้งกัน

**\*\*ความไม่แน่นอนของข้อมูล:\*\*** เมื่อไม่มีข้อมูล  
เพียงพอในการตัดสินใจ

**\*\*แรงกดดันทางสังคม:\*\*** เมื่อต้องเผชิญกับแรงกดดัน  
จากสังคมให้ตัดสินใจในทางที่ไม่ถูกต้อง

**\*\*ผลกระทบต่อผู้อื่น:\*\*** เมื่อการตัดสินใจของเราส่งผล  
กระทบต่อผู้อื่น

**\*\*การฝึกฝนทักษะการตัดสินใจทางศีลธรรม\*\*** จะช่วย  
ให้เราสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ซับซ้อนได้อย่าง  
มีประสิทธิภาพและมีความสุขมากยิ่งขึ้น การพัฒนา  
ความสามารถในการวิเคราะห์สถานการณ์ การไตร่  
ตรองอย่างรอบคอบ และการฟังความคิดเห็นของผู้อื่น  
จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการตัดสินใจที่สำคัญใน  
ชีวิต

## **แนวทางการฝึกฝนทักษะ การตัดสินใจทางศีลธรรม**

1. **\*\*ฝึกคิดวิเคราะห์สถานการณ์:\*\***

**\*\*มองหลายมุม:\*\*** พยายามมองสถานการณ์จากหลายมุมมอง ไม่ใช่แค่เพียงมุมมองของตนเอง

**\*\*ระบุข้อเท็จจริง:\*\*** แยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็นและอารมณ์

**\*\*วิเคราะห์ผลกระทบ:\*\*** พิจารณาผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจแต่ละทางเลือก

2. **\*\*พัฒนาทักษะการสื่อสาร:\*\***

**\*\*ฝึกฟัง:\*\*** ฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างเปิดใจและเข้าใจ

**\*\*สื่อสารอย่างชัดเจน:\*\*** อธิบายเหตุผลและความคิดเห็นของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างชัดเจน

**\*\*ถามคำถาม:\*\*** กล้าที่จะถามคำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน

3. **\*\*ฝึกฝนจิตสำนึกทางศีลธรรม:\*\***

\* \*\*อ่านหนังสือ:\*\* อ่านหนังสือเกี่ยวกับจริยธรรม  
ปรัชญา หรือเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจทาง  
ศีลธรรม

\*\*เข้าร่วมกิจกรรม:\*\* เข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมการ  
พัฒนาจิตสำนึกทางศีลธรรม เช่น การทำอาสาสมัคร

\*\*ไต่ตรอง:\*\* ใช้เวลาในการไต่ตรองเกี่ยวกับ  
ค่านิยมและหลักการของตนเอง

#### 4. \*\*ฝึกฝนการใช้เหตุผล:\*\*

\*\*หาเหตุผลสนับสนุน:\*\* หาเหตุผลมาสนับสนุนการ  
ตัดสินใจของตนเอง

\*\*พิจารณาข้อโต้แย้ง:\*\* พิจารณาข้อโต้แย้งที่อาจ  
เกิดขึ้นและหาทางตอบโต้

\*\*เปรียบเทียบทางเลือก:\*\* เปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย  
ของแต่ละทางเลือก

#### 5. \*\*ฝึกฝนการควบคุมอารมณ์:\*\*

**\*\*ระบุอารมณ์:\*\*** ฝึกสังเกตและระบุอารมณ์ของ  
ตนเอง

**\*\*ควบคุมอารมณ์:\*\*** ฝึกควบคุมอารมณ์ไม่ให้  
อารมณ์มาครอบงำการตัดสินใจ

**\*\*หาทางระบายอารมณ์:\*\*** หาทางระบายอารมณ์ที่ไม่  
พึงประสงค์ เช่น การออกกำลังกาย หรือการพูดคุยกับ  
เพื่อน

## **เทคนิคเพิ่มเติมในการฝึกฝน**

**\*\*การทำสมาธิ:\*\*** การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและมี  
ความคิดที่ชัดเจนขึ้น

**\*\*การเรียนรู้จากประสบการณ์:\*\*** เรียนรู้จากความ  
ผิดพลาดในอดีต เพื่อนำมาปรับปรุงการตัดสินใจใน  
อนาคต

**\*\*การตั้งคำถามกับตนเอง:\*\*** ตั้งคำถามกับตนเองว่า  
"ทำไมฉันถึงเลือกแบบนี้?" หรือ "จะมีทางเลือกอื่นที่  
ดีกว่านี้ไหม?"

**\*\*การปรึกษาผู้อื่น:\*\*** ปรึกษาผู้ที่มีประสบการณ์หรือผู้ที่  
ที่คุณไว้วางใจ

## **ตัวอย่างสถานการณ์ฝึกฝน**

**\*\*จินตนาการสถานการณ์:\*\*** ลองจินตนาการถึง  
สถานการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แล้ว  
ลองฝึกตัดสินใจดู

**\*\*ศึกษาเคสตัวอย่าง:\*\*** ศึกษาเคสตัวอย่างของบุคคลที่  
มีชื่อเสียงที่ต้องเผชิญกับการตัดสินใจทางศีลธรรม

**\*\*เล่นเกมสฟีกสมอง:\*\*** เกมสบบางประเภทช่วยฝึกทักษะ  
การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

**\*\*การฝึกฝนทักษะการตัดสินใจทางศีลธรรมเป็น  
กระบวนการที่ต้องใช้เวลาและความพยายาม\*\*** แต่เมื่อ  
เราสามารถพัฒนาทักษะนี้ได้แล้ว จะช่วยให้เรา  
สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า  
มากยิ่งขึ้น

## บทที่ 2

### ศิลปะแห่งการฟัง

#### **\*\*เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ\*\***

เรียนรู้วิธีการฟังอย่างตั้งใจและตั้งใจ การฟังอย่างตั้งใจ เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความเข้าใจและการเชื่อมโยง ต่อไปนี้คือเทคนิคบางประการที่จะช่วยให้คุณฟังอย่างตั้งใจและตั้งใจ:

#### **\*\*ให้ความสำคัญเต็มที่\*\***

จดจ่อกับผู้พูดอย่างเต็มที่ หลีกเลี่ยงสิ่งรบกวน เช่น โทรศัพท์หรืองานอื่นๆ การให้ความสำคัญอย่างเต็มที่ หมายถึงการจดจ่อกับผู้พูดอย่างเต็มที่โดยไม่สิ่งรบกวน

กวนใดๆ ซึ่งรวมถึงการสบตาผู้พูด ฟังอย่างตั้งใจ และแสดง ความสนใจอย่างแท้จริงในสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด การหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวน เช่น การตรวจสอบโทรศัพท์หรือการทำงานหลายอย่างพร้อมกัน จะช่วยให้คุณมีส่วนร่วมกับผู้พูด เข้าใจมุมมองของผู้พูด และตอบสนองได้อย่างเหมาะสม การให้ความสนใจอย่างเต็มที่ที่จะแสดงให้เห็นถึงความเคารพและคำนึงถึงผู้พูด ส่งเสริมการสื่อสารที่ดีขึ้น และสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งขึ้น

## **\*\*แสดงให้ เห็นว่าคุณกำลังฟังอยู่\*\***

ใช้สัญญาณที่ไม่ใช่คำพูด เช่น การพยักหน้า การสบตากับผู้พูด และการเอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย การใช้สัญญาณที่ไม่ใช่คำพูดเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการแสดงให้ เห็นว่าคุณกำลังฟังอย่างตั้งใจ ต่อไปนี้คือเคล็ดลับบางประการที่จะช่วยให้คุณแสดงความสนใจได้:

1. **\*\*พยักหน้าเป็นครั้งคราว\*\***: แสดงว่าคุณกำลังฟังและเข้าใจสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด
2. **\*\*สบตากับผู้พูดอย่างต่อเนื่อง\*\***: แสดงว่าคุณมีสมาธิและมีส่วนร่วม อย่าลืมนึกษาสมดุลเพื่อให้รู้สึกเป็นธรรมชาติ ไม่เข้มข้นเกินไป
3. **\*\*เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย\*\***: ภาษากายนี้แสดงถึงความสนใจและการมีส่วนร่วมในบทสนทนา
4. **\*\*การแสดงออกทางสีหน้า\*\***: ใช้การแสดงออกทางสีหน้าที่เหมาะสมเพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด เช่น การยิ้มหรือแสดงความกังวล
5. **\*\*หลีกเลี่ยงท่าทางที่ปิด\*\***: อย่าไขว่แขนและเปิดร่างกายเพื่อให้ดูเข้าถึงได้ง่ายขึ้นและรับฟังมากขึ้น

**\*\*ไต่ตรองและอธิบายความ\*\***

ทบทวนสิ่งที่ผู้พูดพูดด้วยคำพูดของตนเองเพื่อแสดง  
ความเข้าใจ ตัวอย่างเช่น "สิ่งที่คุณพูดคือ..."

นี่คือวิธีที่คุณทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ:

1. **\*\*ฟังอย่างตั้งใจ\*\***: ใส่ใจคำพูดและอารมณ์ของผู้พูดอย่างใกล้ชิด
2. **\*\*อธิบายความ\*\***: สรุปสิ่งที่ผู้พูดพูดด้วยคำพูดของคุณเอง ตัวอย่างเช่น "ดูเหมือนว่าคุณรู้สึกหงุดหงิดเพราะ..."
3. **\*\*ไตร่ตรองอารมณ์\*\***: ยอมรับความรู้สึกของผู้พูด ตัวอย่างเช่น "คุณดูตื่นเต้นมากกับโปรเจกต์ใหม่นี้"
4. **\*\*ชี้แจง\*\***: หาก你不แน่ใจเกี่ยวกับบางสิ่ง ให้ขอคำชี้แจง ตัวอย่างเช่น "เมื่อคุณบอกว่าคุณรู้สึกถูกละเลย คุณหมายถึงในระหว่างการประชุมใช่ไหม"

5. **\*\*หลีกเลี่ยงการตัดสิน\*\***: พยายามไต่ตรองอย่างเป็นกลางและสนับสนุน หลีกเลี่ยงการใช้ภาษาที่ตัดสิน

4. **\*\*ถามคำถามปลายเปิด\*\***: กระตุ้นให้ผู้พูดอธิบายเพิ่มเติมโดยถามคำถามที่ต้องมีคำตอบมากกว่าแค่ใช่หรือไม่ ตัวอย่างเช่น "คุณรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนั้น" ต่อไปนี้คือเคล็ดลับบางประการที่จะช่วยให้คุณสร้างคำถามเหล่านี้ได้:

1. **\*\*เริ่มด้วยคำถาม "อย่างไร" "อะไร" "ทำไม" หรือ "คุณเล่าให้ฉันฟังเกี่ยวกับ..."\*\*** คำถามเหล่านี้มักจะนำไปสู่คำตอบที่มีรายละเอียดมากขึ้น

2. **\*\*เน้นที่ความรู้สึกและประสบการณ์\*\*** คำถามเช่น "คุณรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนั้น" หรือ "ประสบการณ์ของคุณเป็นอย่างไร" เชิญชวนให้ผู้พูดแบ่งปันเพิ่มเติม

3. **\*\*กระตุ้นให้เล่าเรื่อง\*\*** ถามคำถามที่กระตุ้นให้ผู้พูดเล่าเรื่องราว เช่น "คุณเล่าให้ฉันฟังหน่อยได้ไหมว่าเกิดอะไรขึ้น"

4. **\*\*อยากรู้อยากเห็น\*\*** แสดงความสนใจอย่างแท้จริงในมุมมองของผู้พูด ตัวอย่างเช่น "คุณคิดว่าอะไรทำให้เกิดผลลัพธ์นั้น"

5. **\*\*หลีกเลี่ยงคำถามชี้นำ\*\*** ให้แน่ใจว่าคำถามของคุณเป็นกลางและอย่าชี้นำคำตอบใดคำตอบหนึ่ง โดยเฉพาะ ตัวอย่างเช่น แทนที่จะถามว่า "คุณไม่คิดว่ามันไม่ยุติธรรมเหรอ" ให้ถามว่า "คุณคิดอย่างไรกับสถานการณ์นั้น"

5. **\*\*หลีกเลี่ยงการขัดจังหวะ\*\*** ปล่อยให้ผู้พูดพูดจบก่อนที่คุณจะตอบ วิธีนี้จะแสดงความเคารพและช่วยให้เข้าใจข้อความของผู้พูดได้อย่างสมบูรณ์

## เคล็ดลับบางประการที่จะช่วยให้คุณ ฝึกฝนได้

1. **\*\*อดทน\*\***: ปล่อยให้ผู้พูดพูดจบโดยไม่ต้องรีบสรุป ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคุณเห็นคุณค่าในมุมมองของพวกเขา
2. **\*\*ใช้สัญญาณที่ไม่ใช่คำพูด\*\***: พยักหน้าหรือใช้ท่าทางอื่นๆ เพื่อแสดงว่าคุณกำลังฟังและมีส่วนร่วมโดยไม่ขัดจังหวะ
3. **\*\*จดบันทึก\*\***: หากคุณมีประเด็นที่ต้องการจำ ให้จดไว้เพื่อที่คุณจะได้หยิบขึ้นมาพูดในภายหลังโดยไม่ขัดจังหวะ
4. **\*\*รอช่วงหยุด\*\***: มองหาช่วงหยุดตามธรรมชาติในการสนทนาเพื่อแบ่งปันความคิดของคุณ
5. **\*\*ฝึกสติ\*\***: อยู่นิ่งและจดจ่อกับคำพูดของผู้พูด แทนที่จะวางแผนตอบสนองในขณะที่ผู้พูดกำลังพูด

6. \*\*การหลีกเลี่ยงการขัดจังหวะเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสื่อสารอย่างเคารพและมีประสิทธิภาพ การหลีกเลี่ยงการขัดจังหวะเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสื่อสารอย่างเคารพและมีประสิทธิภาพ การปล่อยให้ผู้อื่นแสดงออกอย่างเต็มที่โดยไม่ตัดขาดจากกันนั้นถือเป็นการแสดงความเคารพต่อความคิดและความเห็นของพวกเขา การขัดจังหวะอาจขัดขวางการสนทนาและทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าจะไม่ได้รับการรับฟังหรือไม่ได้รับความเคารพ เพื่อส่งเสริมการสนทนาที่เป็นบวกและสร้างสรรค์ สิ่งสำคัญคือการฟังอย่างตั้งใจและรอจังหวะที่เหมาะสมเพื่อร่วมแสดงความคิดเห็น การปฏิบัตินี้ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ร่วมมือกันและมีส่วนร่วมมากขึ้น นำไปสู่ความเข้าใจและการเชื่อมโยงระหว่างบุคคลที่ดีขึ้น การหลีกเลี่ยงการขัดจังหวะนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสื่อสารอย่างเคารพซึ่งกันและกันและมีประสิทธิผล ต่อไปนี้คือกลยุทธ์บางประการที่จะช่วยให้คุณลดการขัดจังหวะลงได้:

1. **\*\*ฝึกฟังอย่างตั้งใจ\*\***

เน้นที่การเข้าใจอย่างแท้จริงว่าอีกฝ่ายกำลังพูดอะไร แทนที่จะวางแผนตอบสนอง วิธีนี้จะช่วยให้คุณมีส่วนร่วมและมีโอกาสขัดจังหวะน้อยลง<sup>3</sup>

2. **\*\*รอก่อนกว่าจะมีการหยุดชั่วคราวตามธรรมชาติ\*\***

พูดเฉพาะเมื่อมีช่วงหยุดชั่วคราวตามธรรมชาติในการสนทนาเท่านั้น การทำเช่นนี้แสดงถึงความเคารพต่อผู้พูดและรับรองว่าคุณจะไม่ตัดบทพวกเขา

3. **\*\*ใช้สัญญาณที่ไม่ใช่คำพูด\*\***

พยักหน้าหรือใช้ท่าทางแสดงสีหน้าเพื่อแสดงว่าคุณกำลังสนใจโดยไม่ขัดจังหวะ วิธีนี้จะช่วยแสดงความสนใจและความเข้าใจของคุณได้<sup>4</sup>

4. **\*\*ใส่ใจนิสัยของคุณ\*\***

พิจารณานิสัยการสื่อสารของคุณเองและพยายามหลีกเลี่ยงการขัดจังหวะอย่างมีสติ การตระหนักรู้ใน

ตนเองนี้สามารถปรับปรุงการโต้ตอบของคุณได้อย่าง  
มาก

5. **\*\*หายใจเข้าลึกๆ\*\***

หากคุณรู้สึกอยากขัดจังหวะ ให้หายใจเข้าลึกๆ แล้ว  
นับหนึ่งถึงสามก่อนจะพูด วิธีนี้จะช่วยให้คุณควบคุม  
แรงกระตุ้นในการแทรกแซงได้

6. **\*\*ยอมรับและเปลี่ยนประเด็น\*\***

หากมีใครขัดจังหวะคุณ ให้ยอมรับจุดยืนของเขา

สั้นๆ แล้วเปลี่ยนประเด็นการสนทนากลับไปที่จุดเดิม  
ของคุณ ตัวอย่างเช่น "ฉันเข้าใจสิ่งที่คุณกำลังพูด แต่  
ขอพูดให้จบก่อน"

7. **\*\*กำหนดขอบเขตที่ชัดเจน\*\***

ในการสนทนาแบบกลุ่ม ให้กำหนดกฎพื้นฐานสำหรับการสื่อสารอย่างเคารพซึ่งกันและกัน เช่น ให้แต่ละคนพูดจบก่อนที่คนอื่นจะพูด

#### 8. \*\*สร้างความมั่นใจ\*\*

พูดด้วยความมั่นใจและมีอำนาจ ผู้อื่นจะไม่ค่อยขัดจังหวะหากพวกเขาสัมผัสได้ว่าคุณมีความมั่นใจในสิ่งที่พูด

การนำกลยุทธ์เหล่านี้มาใช้จะช่วยให้คุณสามารถส่งเสริมสภาพแวดล้อมการสื่อสารที่เคารพซึ่งกันและกันและมีประสิทธิภาพมากขึ้น คุณมีสถานการณ์เฉพาะใดๆ ที่การขัดจังหวะเป็นปัญหาสำหรับคุณหรือไม่ บางทีเราอาจจะดมความคิดเพื่อหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสมร่วมกัน

7. \*\*สรุป\*\*: เมื่อการสนทนาสิ้นสุดลง ให้สรุปประเด็นสำคัญเพื่อให้แน่ใจว่าทั้งสองฝ่ายเข้าใจตรงกัน

หากต้องการสรุปประเด็นสำคัญอย่างมีประสิทธิภาพในตอนท้ายของการสนทนา ให้ทำตามขั้นตอนเหล่านี้:

1. **\*\*ตั้งใจฟัง\*\***: ตลอดการสนทนา ให้ใส่ใจกับแนวคิดหลักและการตัดสินใจหรือแผนที่ทำขึ้น
2. **\*\*จดบันทึก\*\***: จดบันทึกประเด็นสำคัญๆ ที่เกิดขึ้น วิธีนี้จะช่วยให้แน่ใจว่าคุณจะไม่พลาดประเด็นสำคัญใดๆ
3. **\*\*ระบุประเด็นสำคัญ\*\***: ในตอนท้าย ให้ระบุหัวข้อที่สำคัญที่สุดที่หารือกัน เน้นที่การตัดสินใจ รายการดำเนินการ และข้อตกลงใดๆ
4. **\*\*กระชับ\*\***: สรุปประเด็นสำคัญในลักษณะที่ชัดเจนและกระชับ หลีกเลี่ยงรายละเอียดที่ไม่จำเป็น
5. **\*\*ยืนยันความเข้าใจ\*\***: หลังจากสรุปแล้ว

## **ถามว่ามีอะไรที่คุณพลาดไปหรือไม่ หรือมีอะไรที่ต้องชี้แจง**

ตัวอย่างเช่น หากเราพูดคุยกันถึงการตั้งเป้าหมายแบบ SMART และเทคนิคการจัดการความเครียด สรุปลงจะมีลักษณะดังนี้:

"วันนี้ เราพูดคุยกันถึงการตั้งเป้าหมายแบบ SMART เพื่อช่วยให้คุณจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เราตกลงกันว่าเป้าหมายแรกของคุณคือการฝึกสติเป็นเวลา 10 นาทีทุกเช้า นอกจากนี้ เรายังพูดคุยถึงความสำคัญของการฟังอย่างไม่ตัดสิน และวิธีที่การฟังอย่างไม่ตัดสินสามารถปรับปรุงทักษะการสื่อสารของคุณได้อย่างไร"

## **\*\*การสร้างพื้นที่ปลอดภัย\*\***

เคล็ดลับในการทำให้ผู้อื่นรู้สึกสบายใจและได้รับการรับฟัง การสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่ผู้อื่นรู้สึกสบายใจและ

ได้รับการรับฟังถือเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมความ  
ไว้วางใจและการสื่อสารที่เปิดกว้าง  
ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับบางประการที่จะช่วยให้คุณบรรลุ  
เป้าหมายดังกล่าวได้:

## **\*\*การฟังอย่างมีส่วนร่วม\*\***

- **\*\*ให้ความสนใจอย่างเต็มที่\*\***: สบตากัน พยักหน้า  
และพยักหน้าด้วยวาจา เช่น "เข้าใจแล้ว" หรือ "เข้าใจ  
แล้ว" นี่คือนิสัยที่คุณสามารถทำได้:

### **1. \*\*สบตากัน\*\***

- **\*\*จดจ่อที่ดวงตาของพวกเขา\*\***: แสดงให้เห็นว่าคุณ  
สนใจและมีส่วนร่วมกับสิ่งที่พวกเขาพูด
- **\*\*สบตากันอย่างเป็นธรรมชาติ\*\***: อย่าจ้องเขม็ง  
จนเกินไป เพียงแค่สบตากันในระดับที่สบายใจ

## **2. \*\*พยักหน้าเป็นครั้งคราว\*\***

- **\*\*แสดงความเข้าใจ\*\***: การพยักหน้าในเวลาที่เหมาะสมบอกว่าคุณกำลังฟังและเข้าใจประเด็นของพวกเขา

- **\*\*ทำอย่างนุ่มนวล\*\***: หลีกเลี่ยงการพยักหน้ามากเกินไป การพยักหน้าเพียงเล็กน้อยก็เพียงพอแล้ว

## **3. \*\*ใช้คำยืนยันด้วยวาจา\*\***

- **\*\*วลีง่ายๆ\*\***: ใช้วลีเช่น "ฉันเข้าใจ" "ฉันเข้าใจ" หรือ "สมเหตุสมผล" เพื่อแสดงว่าคุณกำลังฟังอยู่

- **\*\*ใช้โทนเสียงที่ตรงกัน\*\***: สะท้อนโทนเสียงของผู้พูด เพื่อแสดงความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจ

## **เคล็ดลับในการปฏิบัติ**

- **\*\*ลดการรบกวนให้เหลือน้อยที่สุด\*\***: เก็บโทรศัพท์ของคุณและหลีกเลี่ยงการมองไปรอบๆ ห้อง

- **\*\*มีสมาธิ\*\***: จดจ่อกับการสนทนาและหลีกเลี่ยงการคิดว่าจะพูดอะไรต่อไป

- **\*\*สะท้อนอารมณ์ของพวกเขา\*\***: หากพวกเขา  
ตื่นเต้น ให้แสดงความกระตือรือร้น หากพวกเขาเศร้า  
ให้แสดงความกังวล

การฝึกฝนขั้นตอนเหล่านี้จะช่วยให้คุณกลายเป็นผู้ฟัง  
ที่ใส่ใจมากขึ้น และทำให้ผู้อื่นรู้สึกสบายใจและมีคุณค่า  
มากขึ้นเมื่ออยู่ต่อหน้าคุณ

- **\*\*หลีกเลี่ยงการขัดจังหวะ\*\***: ปล่อยให้ผู้พูดพูดจบ  
ความคิดก่อนที่จะตอบสนอง นี่คือวิธีที่คุณสามารถ  
ฝึกฝนได้:

### 1. **\*\*อดทน\*\***

- **\*\*รอสักครู่\*\***: ปล่อยให้ผู้พูดพูดจบความคิดก่อนที่  
คุณจะตอบสนอง
- **\*\*นับถึงสาม\*\***: หากคุณรู้สึกอยากพูดแทรก ให้  
เสียบๆ นับถึงสามก่อนจะพูด

## **2. \*\*จัดจ่อกับการฟัง\*\***

- **\*\*มีสติอยู่กับปัจจุบัน\*\***: จัดจ่อกับสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด แทนที่จะวางแผนตอบสนอง
- **\*\*จดบันทึก\*\***: หากช่วยได้ ให้จดบันทึกประเด็นสำคัญๆ เพื่อจดจำสิ่งที่คุณต้องการพูดในภายหลัง

## **3. \*\*ใช้สัญญาณที่ไม่ใช่คำพูด\*\***

- **\*\*พยักหน้าและยิ้ม\*\***: แสดงให้เห็นว่าคุณมีส่วนร่วม โดยไม่ขัดจังหวะ
- **\*\*สบตากัน\*\***: การทำเช่นนี้จะกระตุ้นให้ผู้พูดพูดต่อ และแสดงให้เห็นว่าคุณใส่ใจ

## **4. \*\*ยอมรับและไตร่ตรอง\*\***

- **\*\*สรุป\*\***: เมื่อผู้พูดพูดจบ ให้สรุปสั้นๆ ว่าพวกเขาพูดอะไรเพื่อแสดงว่าคุณเข้าใจ

- **\*\*ถามคำถามเพื่อชี้แจง\*\***: หากจำเป็น ให้ถามคำถามเพื่อให้แน่ใจว่าคุณเข้าใจประเด็นของพวกเขาอย่างถ่องแท้

การฝึกฝนขั้นตอนเหล่านี้จะช่วยให้คุณเป็นผู้ฟังที่ใส่ใจมากขึ้นและสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนผู้อื่นมากขึ้น

- **\*\*ไต่ตรองและอธิบายความ\*\***: สรุปสิ่งที่พวกเขาพูดเพื่อแสดงให้เห็นว่าคุณกำลังฟังและชี้แจงความเข้าใจ

### **\*\*แสดงความเห็นอกเห็นใจ\*\***

- **\*\*ยอมรับความรู้สึก\*\***: ยืนยันอารมณ์ของพวกเขาโดยพูดว่า "ฟังดูยากจริงๆ" หรือ "ฉันเข้าใจว่าทำไมคุณถึงรู้สึกแบบนี้" - **\*\*ไม่ตัดสิน\*\***: ยอมรับประสบการณ์และมุมมองของพวกเขาโดยไม่วิพากษ์วิจารณ์

## **\*\*สร้างสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น\*\***

- **\*\*สภาพแวดล้อมที่สะดวกสบาย\*\***: ให้แน่ใจว่าสถานที่นั้นน่าดึงดูด มีที่นั่งที่สะดวกสบาย และมีสิ่งรบกวนน้อยที่สุด
- **\*\*ภาษาที่ครอบคลุม\*\***: ใช้ภาษาที่เคารพและครอบคลุมถึงตัวตนและประสบการณ์ทั้งหมด

## **\*\*ส่งเสริมการมีส่วนร่วม\*\***

- **\*\*เชิญชวนให้แสดงความคิดเห็น\*\***: ถามคำถามปลายเปิดเพื่อกระตุ้นให้แบ่งปัน เช่น "คุณคิดอย่างไรกับเรื่องนี้" หรือ "คุณรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนี้"
- **\*\*เคารพความเงียบ\*\***: อนุญาตให้มีการหยุดชั่วคราวในการสนทนา บางครั้งผู้คนต้องการเวลาสักครู่เพื่อรวบรวมความคิด

## **\*\*กำหนดขอบเขตที่ชัดเจน\*\***

- **\*\*การรักษาความลับ\*\***: รับรองกับพวกเขาว่าสิ่งที่

แบ่งปัน

จะยังคงเป็นส่วนตัว เว้นแต่จะมีความเสี่ยงที่จะเกิด  
อันตราย

- **\*\*กฎพื้นฐาน\*\***: กำหนดแนวทางสำหรับ  
การสื่อสารอย่างเคารพ เช่น ห้ามขัดจังหวะและห้าม  
โจมตีส่วนบุคคล

## **\*\*ระวังสัญญาณที่ไม่ใช่คำพูด\*\***

- **\*\*ภาษากาย\*\***: ใช้ภาษากายที่เปิดกว้างและผ่อนคลายเพื่อแสดงให้เห็นว่าคุณสามารถเข้าถึงได้
- **\*\*การแสดงออกทางสีหน้า\*\***: ใช้การแสดงออกที่แสดงถึงความอบอุ่นและความเข้าใจ

## **\*\*ติดตาม\*\***

- **\*\*เช็คอิน\*\***: ติดตามการสนทนาก่อนหน้านี้เพื่อแสดงการสนับสนุนและความสนใจอย่างต่อเนื่อง

- **\*\*จัดเตรียมทรัพยากร\*\***: ให้การสนับสนุนหรือ  
ทรัพยากรเพิ่มเติมหากจำเป็น เช่น บริการให้คำปรึกษา  
หรือกลุ่มสนับสนุน

การสร้างพื้นที่ปลอดภัยคือการส่งเสริมสภาพแวดล้อม  
ที่ผู้คนรู้สึกมีคุณค่าและเข้าใจ คุณสามารถช่วยให้ผู้อื่น  
รู้สึกสบายใจและรับฟังมากขึ้นในการโต้ตอบของคุณ  
โดยปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้

