

## ຄຸນສມບັດຂອງ ດົກທີປະສົບຄວາມສໍາເຮົາ (ຈບ)

ນຳເສນອເມື່ອ : 6 ຕ.ຂ. 2557

ຄອລັມນໍ Education Ideas ດຣ.ເນດຣປິຣຍາ ມຸສີກໄຊຍ ທຸມໄຫໂຍ ບຣິ່ນທ້າ ອິນສປາຍຣິງ ວິສດອມ ຈຳກັດ

ເຊື້ອກ ຖໍ່ຖູກຜູ້ປັກຄອງທຸບຕືບ່ອຍ ຖໍ່ຖູກວ່າ ສົບປະມາທ ຕໍ່າທີ່ ຫ້າມ ພ້ອມຖູກເປົ້າຍຸ່ນເຖິງກັບພື້ນອົງຂອງຕົນ ຫຼືອຸຄນອືບອຍ ຈະມັກຈະມີຄວາມກລ້ວໃນຄວາມລົມເຫລວມາກວ່າຄຸນອືນ ເພົ່າເກີດການເຮັດວຽກປະສົບການຄ່າວ່າ ດາລາມເຫລວຈະຖູກຕື ຖຸກວ່າ ແລະໂດຍດູຖູກເຫັນດ້ວຍດ້ານ

ສ່ວນເຊື້ອກທີ່ໄມ້ຄຸ້ມຄຸກຕື ພ້ອມຖູກດ່າ ແຕ່ຖູກເລື້ອງດ້ວຍເຫດຸຜລ ມີໂອກາສໃນກາຣຄົດວິເຄຣະ໌ ແລະເຮັດວຽກຢ່າງອີສະຮ່າ ໄມຖູກຄອບຈຳ ກົດຈະມອງຄວາມລົມເຫລວເປັນເວັ້ງທີ່ທາຫາຍ ທໍາໃຫ້ເກີດການເຮັດວຽກໃນຮະດັບທີ່ສູງມາກຂຶ້ນ ມອງຄວາມລົມເຫລວເປັນກະບວນການໃນກາຣເຮັດວຽກ ເຊື້ອກລຸ່ມນີ້ຈຶ່ງມີສຸຂພາພິຈີຕ ແລະກູ້ມີຄຸມກັນທາງຈົດທີ່ດີ ເຕີບໂດຍເປັນຄົນທີ່ກຳລາຫາຍູ ທໍາໃນສິ່ງທີ່ຖູກຕອງ ແກ້ ດີ ມີສຸຂ ປະສົບຄວາມສໍາເຮົາໃນສິ່ງຕາງ ຈະທີ່ທໍາ

ແລ້ວຈະທໍາ ອຍ່າງໄຮສໍາຫັບຄົນໄທຍຈຳນວນມາກ ທີ່ໄດ້ຮັບກາຣເລື້ອງດູ ແລະມີປະສົບກາຣໜົວໃຈທີ່ຊັກນໍາໄປສູຄວາມກລ້ວກາລົມເຫລວເສີຍແລວ

ມີວິທີ່ຈັດຄວາມກລ້ວອູ່ຢູ່ 2 ວິທີ່ໃໝ່ ຈະວິທີ່ແຮກອາຈຸໂຫດໄປສັກຫນ່ອຍ ຄຽວເຄຫຍາ ເຊິ່ງກວ່າ "ກລ້ວະໄຫ້ຈົບ" ຂຶ້ງຄຽວເຄຫນຸຍ້ ເປັນວິທີ່ຄອນຂາງຈະຫາດີສຕ ແຕ່ເວົກມາກ ນັ້ນຄືອກລົວອ່າໄກໆພຍາຍາມທຳສິ່ງນັ້ນບ່ອຍ ແລະ ເຊັ່ນ ກລ້ວກາຣພູດຕອຫາໝູນ ກີ່ພຍາຍາມໄປໃນທີ່ໜຸ່ມນຸ່ມ ພ້ອມຫາໄອກາສພູດບ່ອຍ ແລະ ຕອນທີ່ຄຽວເຄຫຍາສຫວັບອຸເມຣິກາ ແລະກລ້ວກາຣພູດກາໝາອັກກຸ່າ ຄຽວເກີສັ່ງຕ້ວເອງທ່ອກໄປເຊື້ອປັບປິງ ແລະພູດກາໝາອັກກຸ່າກັບຝ່ຽວໃຫ້ໄດ້ທຸກວັນ ເປັນຕົ້ນ ທີ່ວິທີ່ນີ້ເວົ້າກຳນົດ ເພົ່າໃຫ້ມີຄວາມກລ້ວຈະຫາຍໄປ ແລະກາລາຍເປັນວາເພື່ອມທີ່ຈະເພື່ອງກັບຄວາມກລ້ວຂອງເຮົາເອງ

ສໍາຫັບຜູ້ທີ່ຍັງທຳໄຈໄມ້ໄດ້ ກົດລົງໃຫ້ວິທີ່ທີ່ສອງ ຄື່ອ "ເປັນເພື່ອນກັບຄວາມກລ້ວ" ນັ້ນຄືອກຮ່ວມມືກັບຄວາມກລ້ວ ເຊັ່ນ ກລ້ວພູດກາໝາອັກກຸ່າ ພ້ອມຮັບເສີຍກອນວາກລົວ ພອຈະຕອງພູດກາໝາອັກກຸ່າກັບຝ່ຽວ ພ້ອມກຳລັງຈະຖູກເຈົ້ານາຍຸ້ກໍາຕາມເຮືອງການ ກີ່ໃຫ້ວ່າເອງວາເຮົາກລ້ວ ກີ່ຈົງສັນຜັດຄວາມກລ້ວໃຫ້ໄດ້ ເຊັ່ນ ຈັບຄວາມຮູ້ສຶກວ້າໄວ້ໃຈເຕັມໂຄຮມຄຣາມ ມື້ອຍື່ນ ມື້ສັ່ນ ປັກຄອສັ່ນ ເລຸ່ມ ແລະກີ່ພຍາຍາມພູດໄປເວື່ອຍ ແລະ ຈັນເຮີມສັ່ງເກດວ່າ ຄວາມກລ້ວມັນຈະເປັນໆ ພ້ອມໄດ້ເປັນອຸ່ຍຕລອດເວລາ ແລະທາຍທີ່ສຸດມັນຈະຈບລົງ ໄນມີຄຣາໃຈສັ່ນກັນໄດ້ທັງວັນທັງຄືນຫອກຄະ

ແລະຄຸນຈະໄມ້ເປັນຂອ່ງໄຣ ອຍກສັ່ນ ສັ່ນໄປ ເດືອກກົຈບ

วิธีนี้ทำให้เรารู้สึกว่าเราอยู่กับความกลัวได้  
ไม่ต้องไปกังวลกับการขัดความกลัวหรือคิด  
ให้รู้ว่าคุณเป็นเพื่อนกับความกลัวได้ก็พอ

ลองใช้เทคนิคนี้กับตัวเอง หรือแนะนำลูกหลาน และลูกน้องทั้งหลายให้ค่อย ๆ เรียนรู้  
แล้วความกลัวจะดูแตกต่าง และไม่เลวร้ายอย่างที่คิด  
 columน์ต่อไปเรามาติดตามคุณสมบัติเด่นของคนที่ประสบความสำเร็จอีก ๑ ต่อ กันในคราวหน้า

ขอบคุณที่มา [ประชาชาติธุรกิจ](#) 05 ต.ค. 2557

เรื่องที่เกี่ยวข้อง



[คุณสมบัติของคนที่ประสบความสำเร็จ \(1\)](#)