สารบัญ

บทนำ “วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน” คืออะไร *11*

บทที่ 1

เทคนิคการชมที่ทำให้ทุกคนประทับใจ

- “ชมเก่ง” ไม่ใช่พรสวรรค์ ไม่ว่าใครก็ทำได้ด้วยการใช้เทคนิค! *33*
- “คำชม” มีหลายประเภท *35*
- “การชม” คือสิ่งที่ช่วยดึงศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ออกมา *37*
- ไม่มีใครสอน “วิธีชม” ให้เรา *42*
- “วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน” ช่วยให้ความสัมพันธ์ราบรื่น *44*
- “การชม” คือทักษะที่มีประโยชน์ยิ่งกว่าทักษะไหน ๆ *46*

SAMPLE

- การเรียนรู้ “วิธีชม” ช่วยให้ผลประกอบการของบริษัทดีขึ้นได้ *52*
- “การชม” เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเราได้ *57*
- จุดเริ่มต้นที่ทำให้ผมตระหนักถึงพลังของการชม *62*
- พลังของ “การชม” ที่ “ผู้จัดการร้านจอมโหด” เรียนรู้จากความยากลำบาก *65*

สรุปบทที่ 1 *75*

column **“จดหมายชม” ที่ได้ใจอีกฝ่ายทันที** *76*

บทที่ 2

3 ขั้นตอนที่ช่วย เปลี่ยนจาก “ชมไม่เก่ง” ให้เป็น “ชมเก่ง”

- เวลาชมต้องมีเทคนิค! *83*
- ขั้นตอนที่ 1 : สร้างพื้นฐานความสัมพันธ์ที่ทำให้อีกฝ่าย “อยากได้รับคำชม” จากเรา *87*
- ขั้นตอนที่ 2 : ค้นหา “ประเด็นที่จะชม” ด้วยคำถามวิเศษที่ช่วยให้เจอเรื่องที่อีกฝ่ายอยากให้ชมจริง ๆ *92*

SAMPLE

- ขั้นตอนที่ 3 : ชมแบบได้ใจ 100 คะแนน ด้วยการยอมรับตัวตนทั้งหมดของอีกฝ่าย *105*
- เคล็ดลับที่ทำให้ประสบความสำเร็จ ในการใช้ “วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน” *108*
- “วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน” ไม่ต้องอาศัยไหวพริบ แค่ลงมือทำตาม 3 ขั้นตอนก็พอ *116*

สรุปบทที่ 2 *120*

column **“ใบคำชม” ที่ช่วยเติมเต็ม ความปรารถนาของอีกฝ่าย** *121*

บทที่ 3

ตัวอย่าง ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น อย่างน่าทึ่ง

- เรียนรู้ “วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน” จากตัวอย่าง *127*
- ตัวอย่างที่ 1 : การเจรจาธุรกิจกับลูกค้า *129*
- ตัวอย่างที่ 2 : การพูดคุยกับลูกน้อง *139*

SAMPLE

- ตัวอย่างที่ 3 : การเลื่อนสถานะจากเพื่อนเป็นคนรัก *150*
- ตัวอย่างที่ 4 : การฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่จืดจาง ของคู่สามีภรรยา *159*
- ตัวอย่างที่ 5 : การเปลี่ยนแปลง ของลูกชายที่เกลียดการเรียน *170*
- ตัวอย่างที่ 6 : การฟื้นฟูความสัมพันธ์ ระหว่างพ่อแม่กับลูกชายที่ผิดใจกัน *179*

column **วิธีใช้ “เครื่องมือ” และ “การพูดคุยโต้ตอบ” ในการสื่อสารระหว่างหัวหน้ากับลูกน้อง** *189*

บทที่ 4

เชี่ยวชาญใน “วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน”

- เชี่ยวชาญใน “วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน” ด้วย “เทคนิคเพิ่มเติม” *197*
- ประสิทธิภาพของการชมจะมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับว่า “ใคร” เป็นคนชม *200*

SAMPLE

- แม้จะพูดคุยผ่านข้อความ แต่ก็ต้องชมเยอะ ๆ *206*
- จดจำรายละเอียดของช่วงเวลา ที่พบ “ประเด็นที่จะชม” อีกฝ่าย *210*
- ค้นหา “ประเด็นที่จะชม” ด้วยวิธีการอื่น ที่นอกเหนือจากการพูดคุย *213*
- ฝึกนิสัย “ชมตัวเอง” เพื่อเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง และขัดเกลาทัศนคติ *218*
- ลอง “ชมตัวเอง” กันดีกว่า *221*
- “เวลาทบทวน” ช่วยเพิ่มความสามารถ ในการรู้สึกร่วมไปกับอีกฝ่ายได้ *229*
- การชมตัวเองทำให้คำชมตาม “วิธีชม แบบได้ใจ 100 คะแนน” มีพลังเพิ่มมากขึ้น *233*
- แสดงท่าทีกระตือรือร้น มากกว่าที่อีกฝ่ายคาดหวังไว้ *236*
- “การชม” เป็นสิ่งที่ต้องทำ ควบคู่ไปกับ “การตำหนิ” *238*

สรุปบทที่ 4 *248*

บทส่งท้าย คำแนะนำเกี่ยวกับการชมในแต่ละวัน *249*

ประวัติผู้เขียน *253*

SAMPLE

“ชมเก่ง” ไม่ใช่พรสวรรค์ ไม่ว่าใครก็ทำได้ด้วยการใช้เทคนิค!

“วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน” ที่ผมแนะนำในหนังสือเล่มนี้เป็นเทคนิคที่ไม่ว่าใครก็สามารถเรียนรู้ได้ครับ

หากว่าคุณเรียนรู้ 3 ขั้นตอนของวิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน คุณก็จะสามารถสร้างความสัมพันธ์กับทุกคน มีคลังคำชมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และรู้ว่า

“กับคนแบบนี้ ต้องชมอย่างนี้”
“ในสถานการณ์แบบนี้ ต้องชมแบบนี้”

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว คนที่อยู่รอบข้างคุณก็จะพากันคิดว่า

SAMPLE

“อยู่กับคนคนนี้แล้วมีความสุขจัง”

“ฉันอยากอยู่กับคนคนนี้”

พูดง่าย ๆ ก็คือ คุณจะสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่**สบายใจทั้งสองฝ่าย**ได้

การชมที่ทำให้เกิดแต่เรื่องดี ๆ เช่นนี้ไม่จำเป็นต้องใช้พรสวรรค์เลย

ในหัวข้อถัดไปผมจะอธิบายเกี่ยวกับจุดประสงค์และเทคนิคของวิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนนอย่างละเอียดนะครับ

SAMPLE

“คำชม” มีหลายประเภท

พอได้ยินว่า “คำชม” คุณจะนึกถึงคำพูดแบบไหนครับ

“สุดยอดไปเลย”
“สมแล้วที่เป็นคุณ”
“เก่งจัง”

หลายคนคงจะนึกถึงคำพูดยกย่องทำนองนี้ แต่ผมคิดว่านอกจากคำพูดยกย่องแล้ว คำพูดที่สื่อถึง “ความรู้สึกขอบคุณ” และ “ความรู้สึกพึงพอใจ” ก็ถือเป็นคำชมเช่นกัน

สาเหตุเพราะ “ความรู้สึกขอบคุณ” “ความรู้สึกยกย่อง” และ “ความรู้สึกพึงพอใจ” สามารถเติมเต็ม

SAMPLE

ความปรารถนาสำคัญ 3 ประการที่ช่วยเพิ่มความมั่นใจในตัวเองได้ (อ่านเพิ่มเติมหน้า 37)

- **คำชมที่สื่อถึงความรู้สึกขอบคุณ**
  เช่น “ขอบคุณ” และ “ซาบซึ้งใจจัง”

- **คำชมที่สื่อถึงความรู้สึกยกย่อง**
  เช่น “สุดยอดไปเลย” และ “พัฒนาขึ้นนะ”

- **คำชมที่สื่อถึงความรู้สึกพึงพอใจ**
  เช่น “ชอบนะ” และ “รู้สึกดีกับคุณ”

กล่าวได้ว่า “การชม” คือการบอกความรู้สึกขอบคุณ ความรู้สึกยกย่อง หรือความรู้สึกพึงพอใจที่มีต่อวิธีคิดและการกระทำของอีกฝ่าย เพื่อให้อีกฝ่ายรู้ว่าเราอยากเข้าใจและอยากให้เกียรติอีกฝ่ายมากขึ้นนั่นเอง

SAMPLE

“การชม” คือสิ่งที่ช่วยดึงศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ออกมา

แค่ “ชม” ก็ทำให้เกิดเรื่องดี ๆ ได้จริงหรือ

มีนักจิตวิทยากล่าวไว้ว่า มนุษย์มี**ความปรารถนาสำคัญ 3 ประการที่ช่วยเพิ่มความมั่นใจในตัวเองได้** ผมขออธิบายเกี่ยวกับความปรารถนาเหล่านั้นแบบง่าย ๆ นะครับ

① **ความปรารถนาที่จะได้รับคำชมว่า “ขอบคุณ” (ความรู้สึกว่าตัวเองสำคัญ)**
อยากได้รับการยอมรับว่าเป็นคนสำคัญ

② **ความปรารถนาที่จะได้รับคำชมว่า “สุดยอด” (ความรู้สึกว่าตัวเองมีความสามารถ)**
อยากได้รับการยอมรับว่าเป็นคนที่มีความสามารถ

SAMPLE

③ ความปรารถนาที่จะได้รับคำชมว่า “ชอบ” (ความรู้สึกพึงพอใจในตัวเอง)

อยากเป็นที่ชื่นชอบหรือเป็นที่พึงพอใจของคนอื่น

พูดง่าย ๆ ก็คือ เมื่อเราได้รับคำชมว่า

“ขอบคุณ” (① เติมเต็มความรู้สึกว่าตัวเองสำคัญ)

“สุดยอด” (② เติมเต็มความรู้สึกว่าตัวเองมีความสามารถ)

“ชอบ” (③ เติมเต็มความรู้สึกพึงพอใจในตัวเอง)

ความปรารถนาสำคัญ 3 ประการที่ช่วยเพิ่มความมั่นใจในตัวเองก็จะได้รับการเติมเต็ม เราจึงมั่นใจในตัวเอง ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น และสามารถดึงศักยภาพสูงสุดออกมา

ผมขอยกตัวอย่างเรื่องราวของ A ซึ่งเป็นนักเรียนชั้น ป.4 กับแม่ของเธอนะครับ

A ชอบการวิ่งเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ประกอบกับได้รับแรงบันดาลใจจากแม่ที่เคยอยู่ชมรมกรีฑาเมื่อสมัยเรียน ทำให้ตัดสินใจเข้าชมรมกรีฑา แต่เวลาที่ A กลับถึงบ้านพร้อมความ

SAMPLE

เหนื่อยล้าจากการฝึกซ้อมอันเข้มงวด เธอมักจะบ่นอยู่เสมอว่า **“**เหนื่อยจัง...**”**

แม่ได้ยินแบบนั้นก็ให้กำลังใจ A ในแบบของตัวเองว่า

“ลูกเป็นคนเลือกชมรมเองนะ**”**

คำพูดของแม่ทำให้ A มีสีหน้าหม่นหมองลง หลังจากวันนั้นพอกลับถึงบ้านก็เอาแต่เก็บตัวอยู่ในห้อง

ด้วยเหตุนี้ แม่จึงตัดสินใจว่าจะรับฟังคำพูดของ A และยอมรับความพยายามในการฝึกซ้อมของเธอครับ

แม่ : “วันนี้การซ้อมเป็นยังไงบ้าง”

ลูก : “วิ่ง 200 เมตร x 5 รอบทั้งหมด 2 เซต แล้วก็วิ่งจับเวลา 1,000 เมตรค่ะ”

แม่ : “โอ้โฮ สุดยอดไปเลย พยายามได้ดีมากจ้ะ”

เมื่อแม่พูดแบบนี้ **ความปรารถนาที่จะได้รับคำชมว่า “สุดยอด”** ของ A จึงได้รับการเติมเต็มครับ

หลังจากที่แม่ยอมรับในความพยายามของ A และให้กำลังใจไปเรื่อย ๆ เธอก็เริ่มพูดกับแม่ว่า

SAMPLE

“หนูรู้สึกสนุกกับการวิ่ง”
“อยากพยายามไปด้วยกันกับเพื่อนค่ะ”

สถิติการวิ่งของ A ค่อย ๆ ดีขึ้นตามลำดับ แม่จึงติดสถิติการวิ่งของเธอไว้ที่ผนัง เพื่อให้เห็นว่าในการวิ่ง 1,000 เมตร ของแต่ละสัปดาห์ เธอใช้เวลาวิ่งน้อยลง 3 วินาทีและ 6 วินาที ตามลำดับ ซึ่งทุกครั้งที่ A ใช้เวลาวิ่งน้อยลง แม่ก็จะชม A ว่า

“ลูกขยันซ้อมโดยไม่หยุดพักก็เลยวิ่งได้เร็วขึ้นสินะ สุดยอดไปเลย”

ตอนที่แม่ไปดูการแข่งขันกรีฑา พอเห็น A พูดคุยกับเพื่อน ๆ และเชียร์เพื่อนอย่างสนุกสนาน แม่ก็พูดขึ้นมาว่า

“การเชียร์เพื่อนเป็นสิ่งที่ดีนะ พอเห็นแบบนี้แล้ว แม่ก็ยิ่งรู้สึกชอบในสิ่งที่ลูกทำ อีกอย่างแม่ดีใจนะที่ลูกได้เจอแต่เพื่อนดี ๆ”

นี่คือการชมที่ช่วยเติมเต็ม**ความปรารถนาที่จะได้รับคำชมว่า “ชอบ”** ครับ

พอได้ยินแม่ชมแบบนี้ A ก็ยิ่งมุ่งมั่นกับกรีฑาและแสดงศักยภาพออกมาให้เห็น ตอนอยู่ชั้น ป.6 เธอสร้าง

SAMPLE

สถิติใหม่ในการแข่งขันวิ่งผลัดระยะไกลระดับอำเภอได้สำเร็จ พอขึ้นชั้นมัธยมต้นก็ได้รับเลือกเป็นตัวแทนจังหวัดให้เข้าร่วมการแข่งขันระดับประเทศและได้รับรางวัลชนะเลิศในเวลาต่อมา ที่ด้านหนึ่งของผนังบ้านมีภาพตอนเธอวิ่งและใบประกาศเกียรติคุณติดเอาไว้ด้วยครับ

ทุกครั้งที่มีโอกาส แม่จะบอกกับ A ว่า

“แม่ภูมิใจที่ลูกมุ่งมั่นตั้งใจจนประสบความสำเร็จนะ แม่เองก็ต้องพยายามบ้างแล้วล่ะ ขอบคุณนะจ๊ะที่ทำให้แม่เกิดความกล้า”

นี่เป็นการเติมเต็ม**ความปรารถนาที่จะได้รับคำชมว่า “ขอบคุณ”** ครับ

“ขอบคุณ”
“สุดยอด”
“ชอบ”

คำชมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ช่วยเติมเต็มความปรารถนาสำคัญ 3 ประการ และช่วยดึงศักยภาพสูงสุดในตัว A ออกมาครับ

SAMPLE

ไม่มีใครสอน “วิธีชม” ให้เรา

คุณคงจะเห็นแล้วว่าการชมทำให้เกิดแต่เรื่องดี ๆ ตามมา แล้วทำไมพวกเราถึงไม่ถนัดในการชมล่ะ

นั่นเป็นเพราะคนญี่ปุ่นส่วนใหญ่**ไม่ค่อยมีประสบการณ์ในการชมและการได้รับคำชม จึงไม่รู้วิธีชม** อีกทั้งคนญี่ปุ่นมักจะคิดว่าคนที่รู้จัก “อ่านบรรยากาศ” ต้องแสดงท่าทีเกรงใจหรือไม่แสดงความคิดเห็น

แม้จะได้รับคำชม แต่คนญี่ปุ่นก็มักจะพูดถ่อมตัวทำนองนี้ใช่ไหมล่ะครับ

“ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไรหรอกครับ”
“ใคร ๆ ก็ทำเรื่องแบบนี้ได้ค่ะ”

SAMPLE

เมื่อเราไม่คุ้นเคยกับการได้รับคำชม ก็เป็นธรรมดาที่เราจะชมไม่เป็น

พอตั้งใจว่าจะชมก็รู้สึกเขินอายขึ้นมา และไม่รู้ว่าจะชมอย่างไรดี การฝึกฝนเรื่องที่ไม่เคยทำมาก่อนเอาในตอนที่โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ไม่ว่าเรื่องไหนก็ยากทั้งนั้นแหละครับ

ที่สำคัญคือ ถ้าเราไม่เคยเรียน “วิธีชม” จากใครมาก่อน การจะพูดชมอย่างลื่นไหลก็ยิ่งเป็นไปไม่ได้

ดังนั้น ในหนังสือเล่มนี้ผมจึงอยากสอน “วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน” ที่ไม่ว่าใครก็สามารถทำได้ทันทีครับ

SAMPLE

“วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน” ช่วยให้ความสัมพันธ์ราบรื่น

ถ้าทำตามขั้นตอน ไม่ว่าใครก็ใช้วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนนได้ครับ

การยอมรับตัวตนทั้งหมดของอีกฝ่ายจะทำให้เขาจดจำคุณได้อย่างแม่นยำ เมื่อสร้างความสัมพันธ์แบบนั้นไปเรื่อย ๆ คุณคงจินตนาการได้ใช่ไหมครับว่าจะมีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้นตามมามากมาย

กล่าวคือ คุณจะสร้างความประทับใจให้อีกฝ่ายได้ เพราะการยอมรับตัวตนทั้งหมดของอีกฝ่ายจะทำให้คุณสามารถชมได้จากใจจริง ไม่ใช่ชมแบบขอไปทีโดยการท่องจำ “คำชม” ที่น่าจะเข้ากับอีกฝ่าย

ประเด็นสำคัญคือ คุณจะสามารถชมได้อย่าง “ง่ายดาย”

SAMPLE

แม้คุณจะชมด้วยคำพูดง่าย ๆ อย่าง “สุดยอดเลย” แต่ถ้าคุณพูดด้วยความรู้สึกยอมรับตัวตนทั้งหมดของอีกฝ่าย มันก็จะกลายเป็น “คำชม” ที่ติดตรึงอยู่ในความทรงจำของเขาตลอดไปครับ

สำหรับฝ่ายที่ได้รับคำชมนั้น คงมีหลายคนทีเดียวที่ได้รับคำชมเป็นครั้งแรก ถ้าพวกเขาได้รับคำชมแบบนั้นก็คงจำได้ไม่ลืมเลือน และในกรณีที่คุณกับอีกฝ่ายมีความสัมพันธ์ที่ย่ำแย่ การชมก็จะช่วยลดระยะห่างระหว่างกันได้ทีละนิด และช่วยฟื้นฟูความสัมพันธ์ให้ดีขึ้นได้

คำชมคือเวทมนตร์ที่ใคร ๆ ก็ใช้ได้ครับ

คนเราไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยตัวคนเดียวได้ ในการทำงานเราต้องช่วยเหลือพึ่งพากันจึงจะประสบความสำเร็จ ถ้าความสัมพันธ์ดำเนินไปแบบนั้น คุณก็คงจะมีรอยยิ้มที่สดใสมากขึ้นอย่างแน่นอน

“วิธีชมแบบได้ใจ 100 คะแนน” เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ความสัมพันธ์ราบรื่น โดยการทำให้คุณกับคนรอบข้างมีรอยยิ้มมากขึ้น ซึ่งรอยยิ้มจะทำให้ปัญหากลุ้มใจเรื่องความสัมพันธ์กับผู้คนหมดไปครับ

SAMPLE

“การชม” คือทักษะที่มีประโยชน์ยิ่งกว่าทักษะไหน ๆ

ในปัจจุบันผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ทำให้เราเข้าสู่ **“ยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน”**

กล่าวคือ ในยุคนี้มีงานใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมาย เช่น การสอนออนไลน์ บริการเดลิเวอรี่ และการสร้าง VR (Virtual Reality หรือโลกเสมือนจริง) อีกทั้งในอนาคตอันใกล้ก็จะเข้าสู่ยุคที่ AI มีศักยภาพเหนือกว่ามนุษย์อย่างเทียบไม่ติดแล้ว

ถ้าถามว่า “สิ่งที่ AI ไม่สามารถทำได้” คืออะไร
ผมคิดว่า**หนึ่งในนั้นคือ “การชม”** ครับ

งานส่วนใหญ่ไม่สามารถทำสำเร็จลุล่วงได้ด้วยตัว “คนเดียว”

SAMPLE

ไม่ว่าคุณจะเป็นพนักงานบริษัทหรือเจ้าของธุรกิจ คุณก็ต้องทำงานร่วมกับผู้คนมากมายเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ด้วยเหตุนี้ สิ่งสำคัญในการทำงานก็คือ **ทักษะการสื่อสาร**

จะแลกเปลี่ยนข้อมูลอะไร ถ่ายทอดความคิดอย่างไร และตัดสินใจแบบไหน

แล้วจะต้องนำเสนอคุณค่าอะไรให้ใครจึงจะได้รับความพึงพอใจ

การปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้คนเช่นนี้จะทำให้เกิดการสื่อสารขึ้น ถ้าสื่อสารได้อย่างราบรื่นงานก็จะสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี แต่ปัญหาก็คือการสื่อสารมักจะติดขัดจนอาจทำให้ความสัมพันธ์ย่ำแย่ได้

ในสถานการณ์แบบนี้ สิ่งที่ทำหน้าที่เสมือน “น้ำมันหล่อลื่น” ที่ช่วยให้การสื่อสารเป็นไปอย่างลื่นไหลก็คือ “การชม” ครับ

“การชม” จะทำให้การสื่อสารเป็นไปอย่างลื่นไหล และการดำเนินงานต่าง ๆ เป็นไปอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ก็เพราะการชมซึ่งกันและกันจะช่วยให้แต่ละคนแสดงทักษะและประสบการณ์ที่บ่มเพาะมาได้อย่างเต็มที่

SAMPLE