

howto

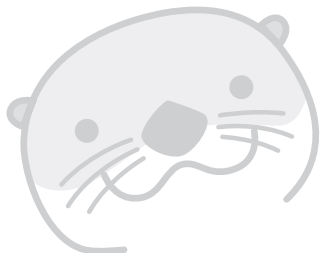
ไม่ต้องเลิกน้ําย ก็ได้สิ่งที่ต้องการ

โกะโด โทคิโอะ

เขียน

อาคิรา รัตนากิรัต

แปล



ก ร อ ่ า น คื อ ร าก ร ู า น ที่ ส ำ ค ัญ

เราควรอ่านหนังสือให้มากเพื่อขยายมุมมองต่างๆ ต่อโลกใบนี้
ลองทำสิ่งท้าทายให้หลากหลายเพื่อเพิ่มประสบการณ์
และเรียนรู้โลกที่เรายังไม่รู้จักให้มากขึ้น
-โกะโด โทคิโอะ



ທດສະຍານ



คำนำสำนักพิมพ์

ในโลกนี้มีคนประสบความสำเร็จมากมาย แต่เคยสังเกตไหมว่า ในบรรดาคนสำเร็จเหล่านั้นมีคาแร็กเตอร์ที่ต่างกันออกไป บางคนพูดเก่ง บางคนช่างคิด บางคนชอบทำสิ่งยิ่งใหญ่ระดับอภิมหาโปรเจกต์ที่คนเกือบครึ่งค่อนโลกพากันตั้งตารอ และบางคนก็ชอบติดคอนเน็กต์จากโลกภายนอกแล้วใช้เวลาอยู่กับตัวเองเพื่อคิดค้นนวัตกรรมเปลี่ยนโลก

ไม่มีใครพันธงได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ว่านิสัยหรือบุคลิกแบบไหนที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จ เพราะนอกจากนิสัยแล้ว ส่วนผสมของความสำเร็จยังขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ ด้วย แต่ความเหมือนที่เรารู้จักจุดได้ง่ายๆ จากการสังเกตก็คือ พวกเขารู้จักจุดแข็งของตัวเองแล้วพลิกให้กลายเป็นจุดได้เปรียบ ซึ่งเป็นอาวุธลับที่ทำให้ขยโอกาสที่คนอื่นมองไม่เห็นเอาไว้ได้ โดยไม่เหน็ดเหนื่อยไป

โกะโต โทชิโอะ คือหนึ่งในบุคคลที่ทรงอิทธิพลอย่างมากในญี่ปุ่น งานเขียนของเขาได้รับความนิยมถล่มทลายจนขึ้นแท่นหนังสือขายดีอันดับ 1 ต่อเนื่องกันหลายปีซ้อน ไม่ว่าจะเป็น *เด็กเป็นคนดี* แล้วจะมี *ความสุข* และ *พลังของคนทีกล้าทำอะไรคนเดียว* ซึ่งล้วนสะเทือนวงการนักอ่านไปทั่วทั้งเกาะญี่ปุ่นจนส่งแรงอาฟเตอร์ช็อกมายังนักอ่านชาวไทย นอกจากนี้ยังเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ ทำงานวันละไม่กี่ชั่วโมงก็สร้างรายได้มหาศาลต่อปี และเป็นอะไรอีกหลายต่อหลายอย่างที่ตรงกับนิยามของคำว่า "ความสำเร็จ" ที่เรากำลังคิดความไว้

ผู้เขียนได้ยึดดอกเปิดใจกับเราแบบแมนๆ ว่าเขานี้แหละคือมนุษย์ซื้อขายตัวจริงเสียจริง ทั้งพูดน้อย เก็บตัว และไม่ชอบเข้าสังคม ในแต่ละวันเขาสนุกกับการแก้ปัญหาสถานการณ์ต่างๆ ด้วยเงื่อนไขของการเป็นคนซื้อขาย

จนพบทางออกใหม่ๆ ที่ทำให้เราทิ้งอยู่ไม่น้อย โชคดีที่เขาไม่ใช่คนหวงวิชา จึงถ่ายทอดแท็กติกแพรวพราวที่ทำให้ชายชู้อายุอย่างเขาประสบความสำเร็จไว้อย่างไม่มีกั๊ก ครอบคลุมมิติของชีวิต ทั้งเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว

เมื่ออ่านจบจะพบว่าเคล็ดลับความสำเร็จของเขาเป็นเรื่องธรรมดา แต่ทรงพลัง เขาทำทุกอย่างเหมือนคนอื่น ๆ ภูมิใจกับการเป็นตัวของตัวเอง แต่ไม่เคยมีสักครั้งที่จะซุกซ่อนความซื่ออายุเอาไว้ ทำให้เราต้องกลับมาทบทวนตัวเองใหม่ว่า จุดสตาร์ทที่เริ่มต้นจากการรู้จักตัวเองแล้วเปลี่ยน “ความพิเศษ” นั้นให้เป็นขุมพลังแห่งความสำเร็จ อาจเป็นทางลัดที่ช่วยให้ไปถึงเป้าหมายได้เร็วขึ้น

howto

สารบัญ

บทนำ	1
------	---

บทที่ 1 วิธีใช้ชีวิตแบบคนขี้อายโดยไม่ต้องแสร้งใคร

1 ความเขินอายเป็นเรื่องธรรมดา	6
2 ไม่ต้องฝืนคุย แคฟังก็พอ	9
3 ใช้ชีวิตในแบบที่เป็นโดยไม่ต้องตามใคร	12
4 พัฒนา “พรสวรรค์” ที่ซ่อนอยู่	16

บทที่ 2 ไม่ต้องฝืนเปลี่ยนตัวเอง “ข้อดี” ของคนขี้อายมีกมไป

1 การหวาดระแวงส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ในทางที่ดี	20
2 กฎแห่งคำคัญคือ “ทักษะการเขียนทับของเก่า”	23
3 คิดไปเองว่าเป็นคน “สื่อสารไม่เก่ง”	28
4 มุ่งหน้าสู่โลกอนาคต	31
5 ใช้ข้อดีของความขี้อายให้เกิดประโยชน์	35

บทที่ 3 “เทคนิคการสื่อสาร” ของคนขี้อาย

หากรู้เคล็ดลับก็เอาตัวรอดได้

วิธีสนทนาหรือการปฏิบัติตัวที่ช่วยให้ไม่เหนื่อย	40
1 เคล็ดลับการปฏิบัติตัวในปาร์ตี้หรืองานเลี้ยง	42
วิธีเอาตัวรอด ① คิดว่า “แค่เข้าร่วมงานก็เยี่ยมแล้ว”	44
วิธีเอาตัวรอด ② จดจ่อกับการกินและดื่ม	45
วิธีเอาตัวรอด ③ หางานเล็กๆ น้อยๆ ให้ตัวเอง	46

2 เคล็ดลับการพูดต่อหน้าผู้อื่น	48
วิธีเอาตัวรอด ④ โฟกัสว่า “สื่อสารรู้เรื่องหรือไม่”	50
วิธีเอาตัวรอด ⑤ รู้ตัวว่าแค่ร้ายตาคนอื่นมากเกินไป	50
วิธีเอาตัวรอด ⑥ เขียนและอ่านออกเสียง	51

3 เคล็ดลับการพูดคุยเรื่องสัพเพเหระ	53
วิธีเอาตัวรอด ⑦ ไม่ตั้งเป้าว่าต้องทำให้สนุก	55
วิธีเอาตัวรอด ⑧ เปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับความเงิบ	56
วิธีเอาตัวรอด ⑨ สิ่งที่สร้างความครึกครื้น คือ “การมีความรู้สึกร่วม”	57
วิธีเอาตัวรอด ⑩ สนทนาสั้นไหลได้ด้วย ทักษะการตั้งคำถาม	59
วิธีเอาตัวรอด ⑪ เป็นผู้ฟังที่ดี	61
วิธีเอาตัวรอด ⑫ เลือกใช้คำพูดโต้ตอบขณะฟัง	63

4 เคล็ดลับการรับมือเมื่อ “เข้ากลุ่มไม่ได้”	66
วิธีเอาตัวรอด ⑬ อย่าฝืนพยายามเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม	68
วิธีเอาตัวรอด ⑭ ใช้คนพูดเก่งให้เป็นประโยชน์	69
วิธีเอาตัวรอด ⑮ เปิดใจกับคนที่เชื่อถือได้เท่านั้น	70

5 เคล็ดลับการแสดงจุดยืนของตนเอง	72
วิธีเอาตัวรอด ⑯ รู้ข้อดีของการพูดในสิ่งที่คิด	74
วิธีเอาตัวรอด ⑰ คิดว่า “หากเป็นตัวเองจะรู้สึกอย่างไร”	75



6 เคล็ดลับการต่อรอง	77
วิธีเอาตัวรอด ⑱ เลี่ยงการให้คำตอบในทันที	78
วิธีเอาตัวรอด ⑲ การเสียบก็เป็นเทคนิค	
การต่อรองอย่างหนึ่ง	80
วิธีเอาตัวรอด ⑳ วิเคราะห์ภัยลยุทธ์การต่อรองของอีกฝ่าย	81

บทที่ 4 เทคนิคที่ช่วยให้คนจ้อาย “มีเพื่อนเพิ่มขึ้น”

1 ขยายมุมมองให้กว้างขึ้น	85
2 ฝึกคิดโดยการสลับตำแหน่ง	89
3 ลบความเชื่อผิด ๆ ว่า	
“หากเอ่ยปฏิเสธจะถูกอีกฝ่ายเกลียด”	92
4 ศิลปะ “การปฏิเสธ” แบบไม่กระทบความสัมพันธ์	95
5 เคล็ดลับ “การไหว้วานผู้อื่น” โดยไม่ถูกรังเกียจ	97
6 ใช้ชีวิตด้วยบุคลิกที่หลากหลาย	100
7 สวมบทบาทตามสถานการณ์ต่าง ๆ	103

บทที่ 5 ใช้ชีวิตตามใจด้วย “พลังของคนทีกล้าทำอะไรคนเดียว”

1 “การอยู่คนเดียว” มีข้อดีมากมาย	106
2 หลุดพ้นจาก “อิทธิพลของคนรอบข้าง”	109
3 มีเวลาพัฒนาตัวเองมากขึ้น	112
4 ใช้ชีวิตอย่างสบายใจโดยไม่ต้องแคร่ใคร	115

บทที่ 6 เคล็ดลับที่ช่วยให้ใช้ประโยชน์จาก “ความจ้อาย” ได้มากขึ้น

1 วิธีค้นหา “อัจฉริยภาพ” ของตัวเอง	120
2 เลือกงานที่แสดงความสามารถได้ง่าย	124
3 จริง ๆ แล้วงานฝ่ายขายคืองานที่เหมาะสมกับเรา	127
4 เคล็ดลับการสร้าง “ตัวตน” ในที่ทำงาน	129

บทที่ 7 กลยุทธ์ด้านความรักและการแต่งงาน

คบกันได้โดยไม่ต้องสารภาพรัก

- 1 | การแต่งงานคือทำนบกันความเหงา
และความโดดเดี่ยว 136
- 2 | ก่อนอื่นให้เริ่มเรียนรู้จากคู่มือ 139
- 3 | ข้อเสนอแนะในการใช้บริการบริษัทหาคู่ 141
- 4 | มองในแง่บวกว่า “ที่นี่อาจจะดีก็ได้” 143
- 5 | สถานที่เด็ดต้องไปสองต่อสอง 145
- 6 | วิธีเลือกแผนเดทอย่างชาญฉลาด 147
- 7 | จบการเดทด้วยความรู้สึก “ยังขาดอะไรไป” 149
- 8 | วิธีเอาตัวรอดในการชวนคุยเรื่องสัพเพเหระ 151
- 9 | ห้ามวางแผนเด็ดโดยยึดความคิดตัวเองเป็นใหญ่ 153
- 10 | รู้จักระมัดระวังคำพูด 155
- 11 | วิธีสร้างความสัมพันธ์แบบคนรัก
โดยไม่ต้องสารภาพรัก 158
- 12 | ปรับจังหวะของตัวเองให้เข้ากับอีกฝ่าย 160
- 13 | รู้จุดแข็งที่ตนเองเป็นต่อได้ 162

บทส่งท้าย 166

เกี่ยวกับผู้เขียน 170



ທດສະຍານ



บทนำ

ผมเป็นคนขี้อายมากครับ

ยิ่งไปกว่านั้นผมยังใช้ชีวิตมากกว่า 50 ปีทั้งที่เป็นคนพูดไม่เก่งและไม่ถนัดในการคบหาผู้อื่น พูดง่าย ๆ คือ เป็นมนุษย์อินโทรเวิร์ต (Introvert) นั้นเอง

การสื่อสารกับผู้อื่นจึงเป็นเรื่องยากมากสำหรับผม

พอพูดแบบนี้ หลายคนคงคิดในใจว่า

“แย่จัง”

“ยังงี้ก็เสียเปรียบคนอื่นแย่สิ”

“แล้วจะทำงานยังไงล่ะเนี่ย”

“ความสัมพันธ์กับคนในที่ทำงานล่ะ”

“แบบนี้ไม่ถูกลูกค้าเกลียดแย่หรือ”

“จะทำมาหากินยังไง”

ผมขอตอบคำถามที่ถามด้วยความหวังโยอย่างตรงไปตรงมาเลยนะครับ
ว่า

ผมไม่เป็นไร ไม่มีอะไรต้องห่วง

แม้ตอนนี้ผมก็ยังใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

ทำไมนะหรือ

จงใช้ชีวิตในฐานะ “คนขี้อาย” เถอะ

ผมตัดสินใจเช่นนี้และสร้างสภาพแวดล้อมให้ตัวเองใช้ชีวิตได้ แม้จะเป็นคนชี่อายุก็ตาม

แต่ละคนยอมให้นิยามของคำว่า“ชี่อายุ”แตกต่างกันไป แต่โดยทั่วไปน่าจะหมายถึงคนที่รู้สึกเงินเวลาเจอคนแปลกหน้าหรือสื่อสารกับคนที่เพิ่งเจอหน้ากันครั้งแรกไม่เก่ง

บางกรณีอาจใช้คำว่า ชี่กลัวหรือประหม่าง่ายก็ได้

อย่างไรก็ตาม“คนชี่อายุ”ที่กล่าวในหนังสือเล่มนี้ ยังรวมไปถึงคุณสมบัติดังต่อไปนี้ด้วย

“ไม่รู้จะคุยอะไรกับคนที่เพิ่งเจอกันครั้งแรก”

“ไม่กล้าพูดกับคนแปลกหน้า”

“คุยเรื่องลึฟเพหระไม่เก่ง รับผิดชอบสนทนาไม่ได้”

“อึดอัดเมื่อต้องอยู่ท่ามกลางความเจียบ จึงรู้สึกกลนลานจนเปลอพูดเรื่องที่ไม่ควรพูดออกไป”

“สร้างบทสนทนาที่ทำให้ทุกคนสนุกหรือเข้ากับบรรยากาศไม่เป็น”

“ไม่กล้าแสดงจุดยืนของตัวเอง คอยเกรงใจคนรอบข้างอยู่เสมอ”

“เข้ากลุ่มกับคนอื่นไม่ได้ หรือถึงเข้ากลุ่มได้ก็รู้สึกเหมือนเป็นคนนอก”

“แคร์สายตาผู้อื่น”

“รู้สึกโดดเดี่ยวแม้ตอนที่อยู่กับผู้อื่น”

“ไม่มีเพื่อนหรือคนรู้จักที่เปิดใจด้วยได้ ไม่กล้าเปิดใจกับใคร”

“ระแวงระวังตัวอยู่เสมอ ไม่ไว้ใจใคร”

“มักคิดในแง่ร้ายจนรู้สึกหดหู่”

“ไม่ค่อยพูด ไม่ค่อยยิ้ม”

“เหนื่อยเวลาอยู่กับผู้อื่น รู้สึกว่าอยู่คนเดียวแล้วสบายใจกว่า”

จริงอยู่ที่แต่ละคนยอมมีระดับความรุนแรงของปัญหาไม่เท่ากัน หากคุณกำลังกังวลใจกับเรื่องเหล่านี้หรือรู้สึกว่าตัวเองใช้ชีวิตในสังคมได้ลำบาก

ผมเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับคุณอย่างแน่นอน

ผมเองก็เคยเป็นแบบนี้ครับ จนถึงตอนนี้ก็ยังเป็นอยู่ การเป็นคนขี้อาย ทำให้เรามากเลี่ยงการพบปะพูดคุยกับผู้อื่นและรู้สึกเกลียดตัวเอง

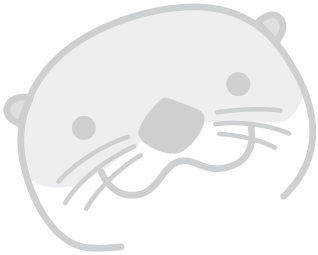
ผลที่ตามมาคือทำให้ไม่สามารถแสดงศักยภาพของตัวเองออกมาได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือเรื่องส่วนตัว กลายเป็นคนไร้ประโยชน์ ต้องทำตามคำสั่งของผู้ที่อยู่ข้างไป และใช้ชีวิตในแบบที่เราไม่ต้องการ

ดังนั้นสิ่งที่ต้องทำเป็นอย่างแรกเพื่อเลี่ยงสถานการณ์เช่นนี้ คือการยอมรับความจริงว่าตัวเองเป็น “คนขี้อาย” แล้วค้นหาวิธีที่จะใช้ประโยชน์จากนิสัยขี้อายของตัวเอง

**พอดัดสินใจว่าจะใช้ชีวิตอย่างคนขี้อายแล้วรู้สึกโล่งใจขึ้น
กังวลหรือหดหู่จืดน้อยลง ใช้ชีวิตในแต่ละวันได้สบายขึ้น
ใช้ข้อดีของการเป็นคนขี้อายให้เกิดประโยชน์ ใช้ชีวิตในแบบของ
ตัวเองอย่างมีความสุข**

การมองว่านิสัยขี้อายเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่ง แล้ววางตัวเองในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมจะช่วยให้ชีวิตเปลี่ยนไปจากหน้ามือเป็นหลังมือเลยทีเดียว ผมจะยินดีเป็นที่สุดหากหนังสือเล่มนี้เป็นประโยชน์กับทุกคน

โกะโต โทคิโอะ



ကလေးများ



บทที่ 1

วิธีใช้ชีวิตแบบคนช้ำอาย โดยไม่ต้องแคร่ใคร



ทดลองอ่าน

1 | ความเงินอายุเป็นเรื่องธรรมดา



ทดลองอ่าน





แต่ละคนมีระดับความขี้อายต่างกัน

โดยทั่วไปคำว่า “คนขี้อาย” มักหมายถึงคนที่รู้สึกเขินเวลาเจอคนแปลกหน้าและสื่อสารกับคนที่เพิ่งเจอกันเป็นครั้งแรกไม่เก่ง

นี่เป็นเรื่องแสนธรรมดาของคนที่ไม่ถนัดในการคบหาผู้อื่น

นอกจากนี้แต่ละคนยังมีปัญหาต่างกันอีกด้วย บางคนอาจเป็นหนักมากเหมือนผม ขณะที่บางคนอาจขี้อายแค่นิดหน่อย และบางคนอาจมีนิสัยที่ชอบเข้าสังคม (Extrovert) ช่อนอยุ่ เช่น รู้สึกประหม่ากับคนที่เพิ่งเจอเป็นครั้งแรก แต่พอรู้จักกันแล้วก็พูดคุยได้อย่างสบายใจ

✓ ในหนังสือเล่มนี้ผมจะขอพูดถึงเฉพาะ “คนขี้อายประเภทอินโทรเวิร์ต” เท่านั้น

เมื่อพูดถึงคำว่า “ขี้อาย” แต่ละคนมักให้คำจำกัดความแตกต่างกันไป เช่น เก็บตัว ประหม่า พูดไม่เก่ง ไม่ชอบเข้าสังคม เป็นต้น ส่วนตัวผมเองมีนิสัยหลายอย่างที่พูดได้เต็มปากว่าขี้อายหนักมาก เพราะนอกจากจะเป็นกับคนที่เพิ่งเจอเป็นครั้งแรกแล้ว แม้แต่คนที่รู้จักกัน ผมก็ยังมีความ “อาการขี้อาย” และไม่สามารถพูดคุยกับพวกเขาได้อย่างสบายใจเสียที

พอนึกย้อนดูแล้ว สมัยเรียนมหาวิทยาลัย ขนาดเข้าชมรมผมยังไม่มีเพื่อนจนต้องเลิกเข้าชมรมไปในที่สุด แม้แต่พิธีจบการศึกษาผมก็ยังไม่เข้าร่วม เพราะนอกจากจะไม่มีเพื่อนสนิทแล้ว ผมยังรู้สึกเหนื่อยที่ต้องอยู่ท่ามกลางคนที่ไม่รู้จัก ด้วยเหตุนี้ผมจึงไปปรับทัศนคติในภายหลังแทน

นอกจากนี้ตอนได้รับเชิญไปงานแต่งงานของเพื่อน ผมก็ไม่รู้จักแขกที่นั่งโต๊ะเดียวกันเลยสักคน สุดท้ายก็ต้องทนร่วมงานตลอด 2 ชั่วโมงโดยไม่พูดกับใครแม้แต่คำเดียว

หรือตอนเริ่มทำงาน เวลาบังเอิญเจอเพื่อนร่วมงานนอกบริษัท ผมจะเดินไปใช้เส้นทางอื่นเพื่อหลีกเลี่ยงการทักทาย เวลาไปดื่มสังสรรค์กับบริษัท ผมก็มักนั่งดื่มคนเดียวเสมอ

นี่เป็นแค่ตัวอย่างเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น

- ✓ แต่ก็ไม่ได้อะไรเลยไปเสียทั้งหมดหรอกครับ เพราะความเป็นคนขี้อายขั้นสุดนี่เองที่ทำให้ผมพบ “ความจริง” ข้อหนึ่ง นั่นคือความคิดที่ว่า “ฉันจะยอมรับที่ตัวเองเป็นคนขี้อาย และใช้ชีวิตแบบไม่ต้องแคร่ใคร”

ผมนึกอยากเชกหัวตัวเองว่าทำไมถึงไม่เคยเข้าใจความจริงข้อนี้มาก่อน ถ้าที่ผ่านมามีผู้ตัวเร็วกว่านี้สักนิด คงใช้ชีวิตได้สบายกว่านี้เป็นไหนๆ

2 | ไม่ต้องฝืนคุย แค่ฟังก็พอ



ทดลองอ่าน





เทคนิคสื่อสารโดยใช้ประโยชน์จากการเป็นคนขี้อาย

ผมคิดว่าคนที่ไม่มีนิสัยขี้อายส่วนใหญ่อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพราะถูกปลุกฝังมาว่า “พอทำงานแล้วต้องรู้จักสนิทสนมกับผู้คนให้มาก และพูดคุยกันอย่างสนุกสนาน”

ความเชื่อเช่นนี้ทำให้ผมยังรู้สึกว่าคุณขี้อายคือปมด้อยและกังวลว่า “เราพูดไม่เก่งเอาเสียเลย”

ก่อนอื่น ให้ทุกคนลบ “ความเชื่อ” นี้ออกไปให้หมด แล้วลองคิดว่ามีวิธีสื่อสารแบบไหนที่เหมาะสมกับคนขี้อายอย่างเราบ้าง ผมขอสรุปให้เลยก็แล้วกันครับ

- ✓ เวลาสนทนาไม่ต้องพยายามทำให้คนอื่นสนุก เป็นฝ่ายเริ่มการสนทนา และหยุดบริการสร้างเสียงหัวเราะ เราไม่จำเป็นต้องสร้างความครึกครื้นในการสนทนา

ทำไมถึงต้องทำเช่นนี้ เพราะนี่เป็นวิธีใช้ประโยชน์จากการเป็นคนขี้อาย เพื่อให้อีกฝ่ายเป็นคนสร้างความครึกครื้นในการสนทนาแทน

หนึ่งในความสามารถนั้นคือ “ทักษะการฟัง”

พูดอย่างเป็นรูปธรรมคือเราต้องรับบทเป็นผู้ฟังเต็มตัว และขณะฟังเรื่องของคนอื่นก็ต้องมีปฏิกิริยาหรือคำพูดโต้ตอบเพื่อแสดงความรู้สึกร่วมด้วย

คนส่วนใหญ่อยากให้เห็นคนอื่นเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง ดังนั้นเมื่อมีคนตั้งใจฟัง พวกเขาจะภูมิใจ ทำให้ยิ่งพูดมากขึ้นเรื่อย ๆ

อันที่จริง “ทักษะการสื่อสาร” ไม่ได้หมายถึงการพูดให้เข้ากับบรรยากาศ เพื่อให้ทุกคนชื่นชอบ หรือการพูดเจ็ยแจ้วไม่หยุด แต่หมายถึง “ทักษะการสร้างความเข้าใจที่ตรงกันตามวัตถุประสงค์” ต่างหาก

- ✓ การสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน คือการสื่อความรู้สึกถึงกันและกัน แต่สำหรับคนน้าอัยแล้ว เราควรให้ความสำคัญกับการสื่อข้อความที่แสดงถึงการรับรู้ความตั้งใจของอีกฝ่าย มีความรู้สึกร่วม และให้ความเคารพอีกฝ่ายเป็นอันดับแรก

ขอเพียงบทสนทนาลุล่วงตามวัตถุประสงค์ก็พอ ไม่จำเป็นต้องฝันทำตัวว่าเจ๋งหรือพูดให้เยอะเข้าไว้ แค่สื่อสารด้วยวิธีที่ง่ายสำหรับตัวเองก็พอแล้ว

- ✓ สิ่งสำคัญคือการคิดว่า “เราสามารถใช้ประโยชน์จากการเป็นคนน้าอัยแล้วหรือยัง”

เพียงจับเทคนิคนี้ได้ก็ช่วยให้เราปฏิบัติตัวได้อย่างสบายๆ โดยไม่รู้สึกรำคาญ

ผมอยากให้ทุกคนลองนำเทคนิคที่แนะนำในเล่มไปใช้ โดยหวังว่าคุณจะปลดปล่อยตัวเองจากความกดดันเวลาต้องพูดคุยกับผู้อื่น แล้วคิดว่า “เราก็เป็นตัวเองในแบบที่เป็นได้นี่นา” และมีความสุขกับการใช้ชีวิตมากขึ้น

3 | ใช้ชีวิตในแบบที่เป็นโดยไม่ต้องตามใคร



ความสนใจของคน Introvert เป็นเรื่องภายในตัวเอง

การใช้ชีวิตโดยนำความ Introvert มาใช้ให้เกิดประโยชน์ เราจำเป็นต้องยอมรับว่าตัวเองเป็นมนุษย์อินโทรเวิร์ต

อาจมีบางคนที่ยอมรับไม่ได้และคิดว่า “อยากแก้ไขบุคลิกแบบนี้”

แต่แทบเป็นไปได้ไม่ได้เลยที่ความพยายามจะสำเร็จ ในทางกลับกัน เราจะยิ่งทรมานกับการสังสรรค์ความเครียด สิ่งที่ดีตามมาคือความรู้สึกด้อยค่า และเกลียดตัวเอง ผมเคยมีประสบการณ์เช่นนี้มาแล้ว

สาเหตุก็เพราะคนที่ชอบเก็บตัว (Introvert) กับคนที่ชอบเข้าสังคม (Extrovert) แตกต่างกันมาก รวากับอยู่คนเดียวได้

✓ คนที่ชอบเก็บตัวมักสนใจเรื่องภายในตัวเอง ส่วนคนที่ชอบเข้าสังคมจะสนใจเรื่องภายนอก

- คนที่มีบุคลิกชอบเข้าสังคม จะได้รับพลังงานจากการออกไปพบเจอคนในโลกภายนอก
- คนที่มีบุคลิกชอบเก็บตัว จะได้รับพลังงานจากการใช้ความคิด จดจ่ออยู่กับตัวเอง

หากคนประเภทชอบเข้าสังคมต้องอยู่คนเดียวนาน ๆ พวกเขาจะรู้สึกเฉา ทำให้อยากออกไปข้างนอกเพื่อพบปะผู้คน

ส่วนเวลาที่คนซึ่งชอบเก็บตัวต้องพบเจอผู้คน พวกเขาจะต้องดึงชุมพลังงานในตัวเองออกมาใช้อย่างมหาดล ทำให้รู้สึกล้า หลังพบปะผู้คน จึงจำเป็นต้องมีเวลาอยู่คนเดียวเพื่อชาร์จพลังให้กลับคืนมา

- ✓ ด้วยเหตุนี้ มนุษย์อินโทรเวิร์ตจึงชอบจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากกว่าการได้รับสิ่งกระตุ้นจากภายนอก

แยกแยะด้วยตัวเองและตรวจสอบจนกว่าจะยอมรับได้

- ✓ คุณสมบัติที่ต่างกันอย่างหนึ่งคือ สามารถแสดงออกถึง “ความเป็นจริงภายใน” หรือ “ความเป็นจริงภายนอก” ได้มากกว่ากัน

ตัวอย่างเช่น การที่เราวาดภาพทิวทัศน์เดียวกันออกมาไม่เหมือนกัน เป็นเพราะทุกคนต่างมองโลกผ่านฟิลเตอร์ของตัวเองแล้วจึงวาดออกมา ดังนั้นคนที่มองความเป็นจริงภายในมากกว่าจึงมักได้ภาพที่ถูกดัดแปลงไปจากต้นฉบับ ส่วนคนที่มองความเป็นจริงภายนอกมากกว่าจะวาดภาพออกมาใกล้เคียงกับต้นฉบับ

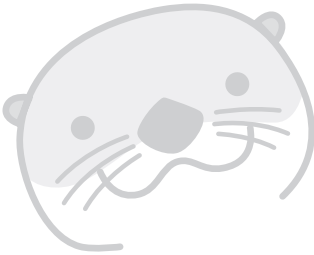
ส่วนใหญ่ศิลปิน เช่น จิตรกร นักดนตรี นักวาดการ์ตูน หรือนักเขียน มักเป็นคนประเภทอินโทรเวิร์ต เพราะพวกเขามีความสามารถพิเศษในการรวบรวมข้อมูลในโลกภายในของตัวเองแล้วปรับเปลี่ยนหรือสร้างขึ้นมาใหม่ พูดอีกอย่างว่า พวกเขามองความเป็นจริงภายในมากกว่าความเป็นจริงภายนอก

ผมเคยได้ยินคนพูดว่า “คนที่ชอบเข้าสังคมเป็นเหมือนแวงโซลาร์เซลล์ (เก็บพลังงานจากภายนอก) ส่วนคนที่ชอบเก็บตัวเป็นเหมือนถ่านชาร์จ (เก็บพลังงานจากภายใน)” และผมซึ่งเป็นมนุษย์ที่ขี้อายขั้นสุดก็เห็นด้วย

คนที่ชอบเข้าสังคมจะตอบสนองต่อสิ่งปลุกเร้าภายนอกได้รวดเร็ว ทำให้พวกเขาตอบโต้บทสนทนาได้อย่างสนุกสนานและพูดเก่ง

ส่วนคนที่ชอบเก็บตัวจะรับสิ่งปลุกเร้าภายนอกเข้ามาในตัว จากนั้นจึงสะท้อนคืนกลับไป ดังนั้นคนกลุ่มนี้จึงมีแนวโน้มที่จะตอบสนองช้าและพูดน้อย

- ✓ จากความแตกต่างข้างต้นทำให้เห็นว่า ความพยายามที่จะเปลี่ยนตัวเองจากคนที่มีบุคลิกเก็บตัวให้กลายเป็นคนที่ชอบเข้าสังคม ถือเป็นพฤติกรรมที่ขัดกับธรรมชาติ นอกจากจะทำให้เกิดความเครียดแล้วยังได้ผลน้อยมาก จึงถือเป็นความพยายามที่สูญเปล่า



ทดลองอ่าน

4 | พัฒนา “พรสวรรค์” ที่ซ่อนอยู่



🐱 ห้ามหันหลังให้กับการพัฒนาตัวเอง

ผมขอย้ำอีกครั้งว่าจงเลิกปฏิเสธธรรมชาติหรือนิสัยของตัวเองแล้ว พยายามเปลี่ยนให้เป็นอีกแบบหนึ่ง

ข้อควรระวังคือ ห้ามเปลี่ยนจุดยืนไปในทางตรงกันข้ามว่า “ถ้าฉันไม่ต้องสื่อสารกับใครเลยก็ได้” “เลี้ยงทุกอย่างที่เราไม่ชอบซะก็หมดเรื่อง”

การเลี่ยงการสื่อสารกับผู้คนมากเกินไปจะยิ่งทำให้เรามีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ง่าย ทั้งยังเสี่ยงต่อการสูญเสียบุคลิกที่หลากหลายซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวเราทุกคน

หากเป็นเช่นนั้นเราจะไม่เชื่อใจและไม่กล้าคุยกับใครอีกเลย และความสามารถที่ควรได้พัฒนาก็อาจถดถอยลง ไม่ต่างอะไรกับกล้ามเนื้อที่ลีบลงเพราะขาดการใช้งาน ดังนั้นเราจึงควรสัมผัสอารมณ์ที่หลากหลายของตัวเองในระดับที่พอเหมาะ สื่ออารมณ์เหล่านั้นออกมาเป็นถ้อยคำ และให้บุคลิกอื่นๆ ของตัวเองเป็นครั้งคราว

- ✓ คนที่ปกปิดไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นของตัวเอง หากเจอจังหวะเหมาะๆ ระหว่างทำงาน ให้ลองต่อร่องอย่างเต็มที่หรือปฏิเสธ พวกคนฉลาดแถมโกงดูบ้าง

การแสดงบุคลิกที่หลากหลายเช่นนี้คือพื้นฐานที่ช่วยให้เราตอบโต้และเอาตัวรอดจากปัญหาได้อย่างเหมาะสม

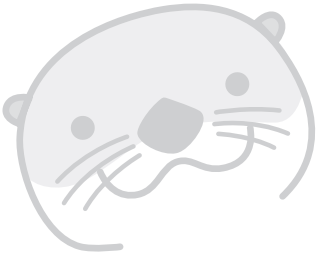
การคบหาเฉพาะแค่คนไม่กี่คนจะทำให้เราไม่ได้ฝึกทักษะนี้ ส่งผลให้เมื่อเจอคนที่มีนิสัยต่างออกไป เราอาจถูกอีกฝ่ายทำร้ายหรือตกเป็นฝ่ายเสียเปรียบ

การกลัวความเจ็บปวดจนเอาแต่เก็บตัวและมีโลกแคบ จะทำให้เราจมอยู่ในวังวนแห่งการสูญเสียบุคคลิกที่หลากหลายซึ่งจะส่งผลให้ความสามารถในฐานะมนุษย์ลดลงด้วย

เพื่อเลี่ยงปัญหาเช่นนี้ เราต้องไม่หนีเมื่อถึงเวลาที่ต้องแสดงความคิดเห็นหรือจุดยืนของตัวเอง

การใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจและมีความสุข เราจะเพิกเฉยต่อการพัฒนาตัวเองไม่ได้

- ✓ แม้หนังสือเล่มนี้จะย้ำว่า “ไม่ต้องเปลี่ยนนิสัยของตัวเองก็ได้” แต่ในบทต่อไปผมจะแนะนำวิธีรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ในมุมมองที่เหมาะสมสำหรับคนขี้อาย



กดลอจอ่าน

บทที่ 2

ไม่ต้องฝืนเปลี่ยนแปลงตัวเอง
“ข้อดี” ของคนนี้อายมีถมไป



ทดลองอ่าน

1 | การหาตระแวง

ส่งให้เกิดผลลัพธ์ในทางที่ดี



ทดลองอ่าน

ช่วยให้ไม่ตกเป็นเหยื่อของผู้อื่น



🐱 ลองคิดถึงข้อดีของ “คนขี้อาย” กันอีกที

ตามกฎธรรมชาติแล้ว สิ่งมีชีวิตที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ย่อมสูญพันธุ์ไปในที่สุด

คำพูดนี้ทำให้ผมนึกสงสัยว่า หากคนที่มีบุคลิกชอบเข้าสังคมเป็นคุณสมบัติที่ต้องการในสังคมมนุษย์จริงๆ แล้วทำไมคนขี้อายถึงยังมีชีวิตอยู่บนโลกนี้ได้ล่ะ

การที่ยังมีคนขี้อายอยู่ทั่วโลกและมีมาตลอดทุกยุคทุกสมัย เป็นเพราะพวกเขามีความสำคัญบางอย่างหรือเป็นเพราะพวกเขาจำเป็นต่อการอยู่รอดของมนุษย์ใช่หรือไม่

- ✓ เช่น คนขี้อายมักเป็นคนที่มิมีนิสัยหวาดระแวงคนแปลกหน้า หรือคนที่เพิ่งเจอกันครั้งแรก พูดอีกอย่างว่าเป็นคนอ่อนไหวต่ออันตรายที่ยังมองไม่เห็นมากกว่าผู้อื่น

ในทางกลับกัน คนที่เปิดใจกับทุกคนได้ในทันทีอาจมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่ขณะเดียวกันก็มีโอกาสตกเป็นเหยื่อของคนที่คิดหาผลประโยชน์ได้เช่นกัน

- ✓ การมีเรดาร์ที่คอยตรวจจับเรื่องอันตรายได้ดีคือสิ่งสำคัญของการเอาชีวิตรอด หากเรารู้จักใช้ความสามารถนี้ ย่อมเป็นประโยชน์ต่อสถานการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือเรื่องส่วนตัว

นอกจากนี้การหวาดระแวงยังทำให้เราไม่ถูกดูดกลืนไปกับสถานการณ์รอบตัว ช่วยให้เราู้จักรักษาระยะห่างและมองสถานการณ์อย่างพินิจพิจารณา เช่น เวลาไปงานเลี้ยง แทนที่จะแลกนามบัตรหรือพูดคุยอย่างสนุกสนานกับคนไปทั่ว เราควรดูสถานการณ์อย่างเป็นกลางหรือมองภาพรวมแล้วปฏิบัติตัวอย่างสุขุมโดยไม่ให้ถูกกลืนไปกับบรรยากาศของงาน

- ✓ คนที่ชอบเก็บตัวมักมีทักษะการสังเกตที่เฉียบคม พวกเขาจะสัมผัสได้แม้กระทั่งความเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ รู้จักตั้งคำถามและหาคำตอบในแบบของตัวเอง

กล่าวได้ว่า คนที่มีนิสัยชอบเก็บตัวจะคอยสังเกตและระแวดระวังสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอยู่เสมอ ทำให้ไม่ถูกกลืนไปกับสถานการณ์หรือตกเป็นเหยื่อของผู้ไม่หวังดีได้ง่าย ๆ



2 | กุญแจสำคัญคือ “ทักษะการเขียนกับของเก่า”



ไม่ใช่ไม่เปลี่ยนนิสัย

แต่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นผ่านการเรียนรู้

ทดลองอ่าน





ทิ้งความคิดที่ไม่จำเป็นแล้วปรับปรุงใหม่

เราสามารถสั่งสมความรู้และประสบการณ์เพื่อให้เข้าใจตัวตนในแบบที่คิดว่า “อยากเป็นแบบนี้” ได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนนิสัยที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

- ✓ สิ่งสำคัญคือ “ทักษะการเขียนกับ” สิ่งที่เราเรียนรู้มาก่อนหน้า การคอยบอกตัวเองให้พัฒนาทักษะนี้จะทำให้เราสามารถใช้จุดแข็งของตัวเองให้เกิดประโยชน์และใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจยิ่งขึ้น

ตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก เราต่างเรียนรู้บรรทัดฐานของสังคมว่า “สิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดี” “ทำแบบไหนแล้วจะได้รับการยอมรับ ทำแบบไหนแล้วคนอื่นรับไม่ได้” ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่หรือคุณครู การเล่นและการทะเลาะกับเพื่อน

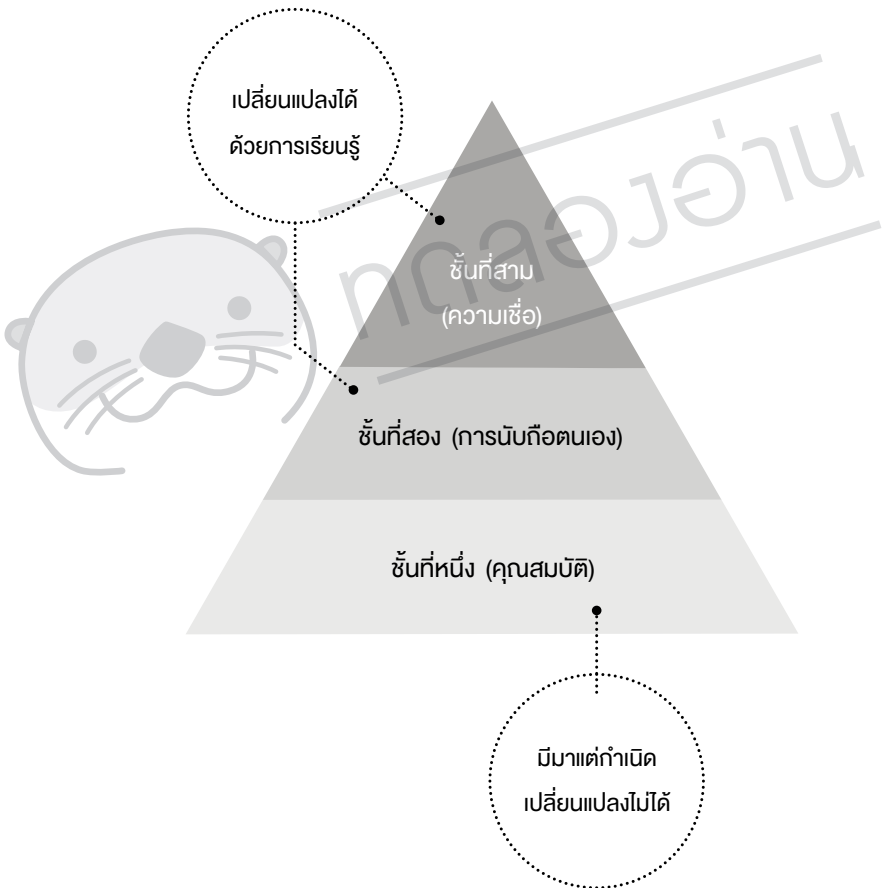
เราซึมซับประสบการณ์และข้อมูลเหล่านี้แล้วก่อร่างสร้างเป็น “นิสัยของตัวเอง” ขึ้นมา

นิสัยคือคุณสมบัติที่เรามีมาแต่กำเนิด ประกอบกับความคิดและพฤติกรรมที่ถูกหล่อหลอมโดยสภาพแวดล้อมและประสบการณ์ ดังนั้น การเพิ่มประสบการณ์หรือเรียนรู้มุมมองใหม่ๆ จึงช่วยให้เราเข้าใจการใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับโลกภายนอก

- ✓ พูดอีกอย่างว่า นิสัยคืออภะที่สร้างขึ้นเพื่อให้เราอยู่รอดในสังคม หรือเป็น “กลยุทธ์การใช้ชีวิต” ที่บอกว่า “นี่คือวิธีที่เหมาะสมกับเรา”

- ✓ จากการอ่านงานวิจัยด้านจิตวิทยามากมาย ผมสรุปได้ว่า
นิสัยมี “องค์ประกอบ 3 ชั้น” ชั้นแรกคือคุณสมบัติ
ชั้นที่สองคือการนับถือตนเอง และชั้นที่สามคือความเชื่อ

องค์ประกอบ 3 ชั้นของนิสัย



ขั้นที่หนึ่ง คือแก่นสำคัญที่สร้างนิสัยของเรา ดังนั้นแม้จะเป็นพี่น้อง
ห้องเดียวกันก็ย่อมไม่เหมือนกัน เช่น เด็กบางคนชอบเล่นเงี้ยว ๆ คนเดียว
แต่บางคนชอบเล่นกับคนอื่น คนที่มีบุคลิกชอบเก็บตัวตั้งแต่เด็กจะแสดง
นิสัยเช่นนี้ให้เห็นโดยที่ไม่มีใครสอน นี่คือคุณสมบัติที่มีมาแต่กำเนิดและ
ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

ขั้นที่สอง คือโครงสร้างพื้นฐานที่ทำให้เกิดการนับถือตัวเองหรือเคารพ
ตัวเอง ซึ่งถูกหล่อหลอมขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่อบรมเลี้ยงดู เช่น
พ่อแม่

ขั้นที่สาม คือความเชื่อซึ่งเป็นหลักการของการกระทำ เราทุกคนรู้ว่า
“ห้ามทำแบบนี้” “ต้องทำแบบนี้” “สิ่งนี้ถูก” “สิ่งนี้ผิด” ผ่านครอบครัว
โรงเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสภาพแวดล้อม

นอกจากนี้เรายังเรียนรู้ว่า “ทำแบบนี้แล้วสำเร็จ ทำแบบนี้แล้วใช้
ไม่ได้” “สิ่งนี้เป็นประโยชน์ต่อตัวเรา สิ่งนี้ไม่มีประโยชน์” “สิ่งนี้มี
ความหมาย สิ่งนี้ไร้ความหมาย” การเรียนรู้ประสบการณ์เหล่านี้ช่วยให้
เราปรับเปลี่ยนวิถีคิดของตัวเองให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

ทว่าบางความคิดอาจเป็นประโยชน์ต่อเราภายใต้สภาวะแวดล้อม
แบบหนึ่ง แต่บางครั้งอาจกลายเป็นอคติหรือทัศนคติแบบเหมารวมที่ผูกมัด
ตัวเองหรือทำให้เราเจ็บปวดได้เช่นกัน

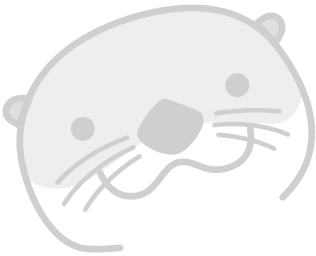
สิ่งที่ควรระลึกอยู่เสมอคือ มุมมอง ความเชื่อ และวิถีคิดในขั้นที่สอง
และสามเป็นสิ่งที่เราเรียนรู้และได้รับหลังจากเกิดมาแล้ว นั่นหมายความว่า
เราสามารถเขียนทับของเก่าได้ด้วยการเรียนรู้ใหม่ๆ

- ✓ กล่าวคือ เราสามารถกะทั่งหรือเปลี่ยนความคิดและมุมมอง
ที่ไม่เหมาะกับตัวเองได้ด้วยการสังสมประสบการณ์
สถานะทางสังคม หรือเปลี่ยนแปลงหน้าที่ที่ไปตาม
ความต้องการของสภาพแวดล้อม

สิ่งนี้แหละที่เรียกว่า “ปัญญา” และเป็นตัวตนที่แท้จริงของผู้ใหญ่ ความแตกต่างของ “ความสามารถในการเรียนรู้” คือตัวกำหนดว่าเราจะคว้าความสุขไว้ได้หรือไม่

เมื่อคิดในมุมมองเช่นนี้ ความเชื่อที่ว่า “นิสัยชั่วร้ายเป็นเรื่องไม่ดี” “การเข้าสังคมเก่งต่างหากที่เป็นเรื่องดี” จึงเป็นเพียงอคติจากการมองอะไรแคบ ๆ เพียงด้านเดียว สิ่งแรกที่ต้องทำคือการละทิ้งความเชื่อผิด ๆ เหล่านี้

สิ่งสำคัญคือการค้นหาวิธีคิดหรือมุมมองที่เราารู้สึกว่า “ดีจัง” แล้วปรับเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้น



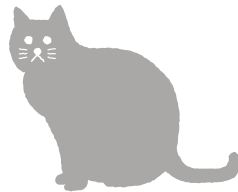
ทดลองอ่าน

3 | คิดไปเองว่าเป็นคน “สื่อสารไม่เก่ง”



Check
.....

หากบรรลุวัตถุประสงค์ของการสื่อสารได้
แม้จะแค่ฟังอย่างเดียวก็ไม่เป็นไร





หลากหลายวิธีในการสร้างความเข้าใจให้ตรงกัน

คนที่อายมักรู้สึกที่ “ฉันสื่อสารไม่เก่ง” แต่มันเป็นเช่นนั้นจริงหรือ ตามที่กล่าวไปก่อนหน้านี้แล้วว่า การสื่อสารคือ “การสื่อความตั้งใจของเราไปยังอีกฝ่ายและรับรู้ความตั้งใจของอีกฝ่ายได้อย่างถูกต้อง”

เมื่อคิดในแง่นี้ก็เท่ากับว่าคนพูดเก่งที่เอาแต่พูดอยู่ฝ่ายเดียวก็สื่อสารไม่เก่งเหมือนกัน เพราะการสื่อสารเป็นพฤติกรรมแบบ 2 ทิศทาง คนที่ได้แต่ฟังอยู่ฝ่ายเดียวย่อมรู้สึกอึดอัดไม่น้อย

- ✓ ในกรณีเช่นนี้ คนที่คิดว่าตัวเองสื่อสารไม่เก่งจะเปลี่ยนบทบาทมาเป็นผู้ฟัง จึงทำให้อีกฝ่ายรู้สึกพึงพอใจ การสื่อสารไม่เก่งจึงกลายเป็นข้อดีไป

นอกจากนี้การสื่อสารจะต้องมีวัตถุประสงค์เสมอ แม้แต่การคุยเรื่องสัพเพเหระที่ดูเหมือนไม่มีวัตถุประสงค์อะไรก็ตาม เช่น การคุยเรื่องทั่วไปก่อนเจรจาธุรกิจ ก็มีวัตถุประสงค์เพื่ออุ่นเครื่องและคลายความตึงเครียดของทั้งสองฝ่าย

การเจรจาต่อรองไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อเรียกร้องความต้องการของเราเพียงฝ่ายเดียว แต่เป็นการค้นหาจุดที่สร้างความพึงพอใจให้กับทั้งสองฝ่าย ขอเพียงสื่อสารได้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ เราจะใช้วิธีใดก็ได้ เช่น สื่อสารผ่านสายตา สีหน้า การเคลื่อนไหวร่างกาย การโบกมือ ผ่านอีเมล หรือภาพเคลื่อนไหว เป็นต้น

- ✓ ถึงแม้จะไม่มีทักษะการพูด แต่เราก็ใช้ทักษะด้านอื่นมาทดแทนได้

- ✓ เมื่อคิดในแง่นี้ เราจะเข้าใจว่าที่จริงแล้วสถานการณ์ที่จำเป็น ต้องพูดเพื่อสร้างบรรยากาศหรือสร้างเสียงหัวเราะให้กับ ทุกคนไม่ได้มีบ่อยขนาดนั้น

หากคอยถามตัวเองว่า “จุดมุ่งหมายของการสื่อสารครั้งนี้คืออะไร” แล้วคิดว่า “แค่ทำให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ก็พอ” ความรู้สึกที่ตัวเอง เป็นคนสื่อสารไม่เก่งก็จะลดลง ทำให้พูดคุยกับผู้อื่นได้โดยไม่ตื่นเต้นจน เกินไป

ถามว่าคนแบบไหนที่จะได้รับความเชื่อถือจากคนรอบข้างแม้เจ้าตัว จะมินิสัยขี้อายหรือพูดไม่เก่งก็ตาม คำตอบคือคนที่ซื่อสัตย์กับตัวเองและ ผู้อื่น “ทำในสิ่งที่พูด” “ไม่สัญญาในสิ่งที่ทำไม่ได้” “ยอมรับและขอโทษ ตรง ๆ เมื่อทำผิด”

คนที่ไม่ค่อยพูดเวลาอยู่ที่บริษัท แต่หากทำงานเสร็จตามกำหนดย่อม ได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น

ในความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามก็เช่นกัน คนที่รักษาสัญญาหรือ รักษาเวลาตอนออกเดท เวลาเดินกับผู้หญิงแล้วเป็นฝ่ายเดินฝั่งที่ติดถนน หรือคอยเปิดประตูให้ ต่อให้ไม่ใช่คนพูดเยอะก็ยังสื่อสารไปถึงอีกฝ่ายได้ว่า “เรากำลังให้ความสำคัญกับเขา”

- ✓ หากพูดไม่เก่งก็ต้องแสดงออกด้วยการกระทำมากกว่าคำพูด

4 | มุ่งหน้าสู่โลกอนาคต



ทดลองอ่าน

ยุคนี้เป็นยุคของคนที่ถนัดการสื่อสาร
แบบไม่ต้องเจอหน้ากันจริง ๆ





คุณสมบัติของคนซึ่งเป็นที่ต้องการในยุคนี้แบบไทย

สิ่งที่เรียกว่าข้อเสียหรือข้อด้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก หลายคนรู้ดีว่า หากสภาพแวดล้อมหรือสถานะเปลี่ยนไป ข้อเสียอาจกลายเป็นข้อดีได้

เช่น เราอาจคิดว่าการพูดไม่เก่งเป็นจุดอ่อนในการสื่อสาร แต่ขณะ เดียวกันก็ช่วยสร้างภาพลักษณ์ว่าเราเป็นคนจริงใจและจริงจังได้ด้วย การที่ นานๆ ที่คนซึ่งพูดไม่เก่งจะเอ่ยอะไรออกมาสักอย่างทำให้คนอื่นคิดว่าสิ่งนั้น น่าเชื่อถือ ทั้งนี้การพูดน้อยยังทำให้คนมองว่าเป็นคนสุขุม น่าจะหัวดี และ มีวุฒิภาวะอีกด้วย

แทนที่จะพยายามใช้ชีวิตแบบฝืนตัวเอง การยอมรับความจริงและใช้ ข้อดีของการเป็นคนขี้อายให้เกิดประโยชน์ถือเป็นเรื่องที่ได้ดีกว่ามาก

- ✓ นอกจากนี้ ผมยังรู้สึกว่าคุณขี้อายที่เข้าสังคมไม่เก่งนี้แหละ ที่จะ เป็นกำลังขับเคลื่อนสำคัญในยุคต่อจากนี้ กำโม่ะหรือ เพราะสถานการณ์ที่ต้องการคุณสมบัติจากคนเหล่านี้ มีมากขึ้นยิ่งง่ะ

คนที่ชอบติดต่อกับผู้อื่นด้วยข้อความหรือตัวหนังสือ เช่น อีเมล จึงเหมาะกับโลกในยุคปัจจุบันและอนาคตที่นิยมการสื่อสารโดยไม่ต้องพบ หน้ากันจริงๆ

เวลาสนทนาแบบพบหน้า แม้จะไม่สมเหตุสมผลหรือขาดสาระสำคัญ ไปบ้างก็ยังใช้ท่วงท่า การขยับตัว การโบกมือโบกมือกลบเกลื่อนได้ แต่หาก ข้อความขาดความสมเหตุสมผล อีกฝ่ายจะมองออกทันที

แน่นอนว่าผมไม่ได้ดูแคลนการสื่อสารแบบพบหน้าหรือการพูดคุย ผ่านโทรศัพท์ แต่การสื่อสารผ่านข้อความมีข้อดีในเรื่องความถี่และความ น่าเชื่อถือ และข้อดีที่ว่านี้ยังมีความสำคัญมากขึ้นเรื่อยๆ อีกด้วย

- ✓ จากนี้ไปคือยุคที่เราจะใช้ประโยชน์จากนิสัยของคนนี้อายได้มากขึ้น เช่น “พูดไม่เก่งแต่มีเหตุผล” “ไม่ชอบแสดงจุดยืนของตัวเอง แต่ตั้งใจฟังผู้อื่น” “ไม่ก่นัดการสื่อสารต่อหน้าหรือคุยโทรศัพท์ แต่ก่นัดการเขียนเป็นข้อความ” เป็นต้น

ทุกวันนี้ตัวผมเองแทบจะสื่อสารทุกอย่างผ่านโน้ตบุ๊ก แต่ผมก็ยังใช้ชีวิตได้โดยไม่มีปัญหา ผมรู้สึกว่าคุณภาพแวดล้อมได้ปรับเปลี่ยนให้เอื้อต่อการใช้ประโยชน์จากตัวตนของผมเอง

เช่น การเขียนหนังสือหรือบทความต่างๆ งานร้องเรียนหรือการเจรจาธุรกิจก็ทำผ่านอีเมลได้ ผมเชื่อว่ารอบตัวคุณก็น่าจะมีคนที่ชอบพูดว่า “เอาเป็นว่ามาเจอกันก่อน” น้อยลงกว่าแต่ก่อน

นอกจากนี้การคุยโทรศัพท์ก็สั้นลงและน้อยลงด้วย คนที่คิดว่า “จะไม่รับโทรศัพท์ยกเว้นมีเรื่องเร่งด่วน” “ใช้อีเมลหรือแชตเป็นส่วนใหญ่” แม้แต่ในเรื่องงานก็มีเพิ่มขึ้น

ในเรื่องของความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามก็เช่นกัน เวลาไม่เจอกันก็ยังติดต่อผ่านอีเมลหรือช่องทางโซเชียลมีเดียต่างๆ ได้ จึงช่วยให้สานสัมพันธ์ได้แม้ไม่เจอหน้ากัน แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับวิธีการสื่อสารข้อความด้วย

สรุปคือ หากคนนี้อายฝึกฝนทักษะการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลหรือการสื่อสารผ่านข้อความให้ดียิ่งขึ้น ไม่เพียงจะได้ตามคนที่ชอบเข้าสังคมได้ทัน ยังอาจพัฒนาความสามารถจนแซงหน้าคนเหล่านั้นได้อีกด้วย

- ✓ จากรายงานของสตีฟ ซิลเบอร์แมน (Steve Silberman) ผู้มีชื่อเสียงจากการวิจัยเกี่ยวกับอาการออทิสซึม พบว่าราว 60 เปอร์เซ็นต์ของผู้มีสติปัญญาเฉียบแหลมเป็นคนชอบเก็บตัว เขากล่าวว่า “เป็นเพราะคนเหล่านี้ได้ฝึกฝนกระบวนการคิดอย่างลึกซึ้ง”

รู้แบบนี้แล้วคุณไม่คิดหรือครับว่าช่างโชคดีจริง ๆ ที่โลกในยุคปัจจุบัน
และอนาคตเหมาะกับพวกเราขนาดนี้



5 | ใช้ข้อดีของความอาย ให้เกิดประโยชน์



เลือกงานที่เข้ากับนิสัย
และความถนัดของตัวเอง

ทดลองอ่าน





วิธีหางานที่ใช้ประโยชน์จากความขี้อาย

หากลองนึกย้อนไปสมัยที่เป็นนักเรียน ในห้องมักมีคนที่เป็न्दาวเด่น และเป็นที่ยื่นชอบของทุกคน

ว่าแต่ตอนนี้คนเหล่านั้นเป็นอย่างไรกันบ้าง บางคนอาจประสบความสำเร็จ แต่บางคนก็อาจจะไม่ พุดง่าย ๆ ว่า ความสำเร็จหรือความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับการเป็นคนชอบเข้าสังคมเสมอไป

ผมรู้จักประธานบริษัทร่วมลงทุนด้าน IT หลายคน ส่วนใหญ่พวกเขาเป็นคนที่บุคลิกไม่ค่อยเป็นมิตรและพูดน้อย

ในทางกลับกัน ผมยังรู้จักเจ้าของร้านอาหารอีกหลายคน ซึ่งเกือบทุกคนมีบุคลิกที่เป็นมิตรและมีศิลปะในการพูดให้คนรอบข้างรู้สึกสนุกสนานจากจะดูแลแขกแคร่คนเก่งแล้วยังมีใจรักในการบริการอย่างมาก และมีพวกเขาอยู่ด้วย บรรยาการก็ครึกครื้นขึ้นมาทันที

- ✓ คนที่ประสบความสำเร็จคือคนที่เลือกธุรกิจหรือสายงานที่ใช้ความถนัดของตัวเอง พวกเขาจึงสร้างผลงานได้ดี
- ✓ คุณสมบัติในตัวจะช่วยกำหนดพื้นที่ซึ่งเราสามารถ
ใช้ประโยชน์จากตัวเองได้ในระดับหนึ่ง

นอกจากนี้นิสัยยังเป็นสิ่งที่เราได้จากการเรียนรู้ สิ่งสำคัญคือการใช้สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานในการเลือกวิธีเอาตัวรอดและพื้นที่ที่เราจะใช้ชีวิตอยู่

- ✓ **แน่นอนว่าผมไม่ได้หมายความว่าเราไม่จำเป็นต้องพยายาม แต่เราควรเลือกสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้เราพยายามได้ดียิ่งขึ้น**

ผมขอยกตัวอย่างเรื่องของตัวเองนะครับ เนื่องจากผมไม่กล้าเข้าไปทำความรู้จักกับคนในกลุ่มที่พวกเขารู้จักกันอยู่แล้ว เวลาเลิกงานพิเศษ ผมจึงเลือกงานที่ทุกคนต่างมาเจอหน้ากันเป็นครั้งแรก เช่น งานพาร์ตไทม์ของร้านอาหารที่กำลังจะเปิด เป็นต้น

นอกจากนี้ผมยังเคยทำงานในโรงงานหรืองานทำความสะอาดอาคาร ซึ่งเป็นงานที่ทำคนเดียวเงียบ ๆ ได้โดยไม่จำเป็นต้องพูดคุยกับใคร ผมจะพยายามเลือกงานที่ทำคนเดียวได้โดยไม่ต้องรู้สึกผิด

ยิ่งไปกว่านั้นคนเราอาจมีบุคลิกชอบเก็บตัวเมื่ออยู่ในสถานการณ์หนึ่ง และมีบุคลิกชอบเข้าสังคมเมื่ออยู่ในอีกสถานการณ์หนึ่งก็ได้

ตัวอย่างเช่น ประธานบริษัท IT ที่ผมเพิ่งกล่าวถึง แม้ปกติจะเป็นคนเงียบ ๆ แต่พอเป็นเรื่องงานหรือเรื่องที่ชอบกลับพูดน้ำไหลไฟดับ พวกเขามองว่าในเมื่อตัวเองคุยเรื่องศัพท์เพอะไม่เก่งก็ยกให้เป็นหน้าที่ของลูกน้องก็พอ แต่ตัวเองทำงานเก่งก็หมดปัญหาแล้ว

- ✓ **หากเราเข้าใจดีของตัวเอง เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่อึด
แก่การทำงาน เราจะใช้ความสามารถนั้นได้อย่างเต็มที่
แต่หากเป็นสถานการณ์ที่ไม่อึดแก่การทำงาน
เราก็จะรู้วิธีหลบหลีกเช่นกัน**

ขอย้ำอีกครั้งนะครับว่า แทนที่จะปฏิเสธความจริงแล้วพยายามเปลี่ยนตัวเองเป็นคนอื่น ผู้ใช้ประโยชน์จากการเป็นคนขี้อายนี้แหละ ทำให้ตัวเองโดดเด่นจากคนอื่นจะดีกว่า

┌

แทนที่จะปฏิเสธความจริง
แล้วพยายามเปลี่ยนตัวเองเป็นคนอื่น
ผู้ใช้ประโยชน์จากการเป็นคนใจายนี้แหละ
ทำให้ตัวเองโดดเด่นจากคนอื่นจะดีกว่า

└

