

howto

เพราะคำพูดที่ไม่ตรงกับใจ ฟังยังไงก็ไม่จริง

마음대로 말하기

ยูแนกย็อง

เขียน

วิลาสินี ชวาลรติกุล

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



คำนำสำนักพิมพ์

เคยลองนับหนังสือพัฒนาตนเองเกี่ยวกับการพูดที่วางเรียงกันอยู่บนชั้นของคุณบ้างไหม

เป็นไปได้ว่าตอนนี้คุณอาจมีเทคนิคการพูดมากมายกองพะเนินอยู่ในสมอง แต่ก็ยังรู้สึกพูดไม่ได้ดีดังใจ หรือบางสถานการณ์ที่มีโอกาสเตรียมตัวมาเป็นอย่างดี พอเอาเข้าจริงดันลืมหมดหรือไม่ก็ประหม่าจนปากไม่ยอมขยับซะอย่างงั้น

บางทีสาเหตุแท้จริงของการพูดไม่ได้ดีตามที่คิด อาจไม่ใช่ว่าคุณสั่งสมเทคนิคการพูดมาไม่มากพอ แต่เป็นเพราะ “ใจ” ของคุณไม่ได้คิดและรู้สึกแบบนั้นจริง ๆ เมื่อไม่อยากพูดสิ่งที่ค้านกับใจ จะสรรหาคำพูดอะไรก็ยากไปหมด หรือต่อให้ร่างบทฝึกเทคนิคมาดีแค่ไหน ผลลัพธ์ก็ยังไม่ออกมาไม่เต็มร้อยอยู่ดี

เคล็ดลับในการจบปัญหานี้คือคุณไม่จำเป็นต้องท่องจำเทคนิคโดยสมอง แต่ต้องเริ่มปรับตั้งแต่วิธีคิด จิตใจ และอารมณ์ เมื่อควบคุมสิ่งเหล่านี้ได้จากภายใน คุณก็จะสามารถถ่วงถ่วงคำพูดจากใจให้ออกมาดีได้ในทุกสถานการณ์

หนังสือเล่มนี้เปรียบเหมือนคู่มือปรับทักษะการพูดของคุณให้มั่นคงตั้งแต่ฐานราก ยิ่งคุณเติบโตก้าวหน้าในการทำงาน ได้พบเจอทั้งวิกฤตและโอกาส ฐานรากอันมั่นคงเท่านั้นที่จะทำให้คุณนำเทคนิคต่าง ๆ มาปรับใช้ได้คล่องแคล่วสมบูรณ์

ลองเปลี่ยนมาใช้วิธีใหม่ แล้วกลายเป็นคนที่มีอิสรภาพทางคำพูดไปด้วยกันเถอะ

howto

สารบัญ

บทนำ • 1



ทำไมถึงไม่ได้ ตั้งใจเลยนะ

- 01 อืม ถึงจะไม่เข้าใจ แต่ก็เห็นด้วยนะ • 5
- 02 ความคิดและความรู้สึกแสดงออกมาผ่านคำพูด • 8
- 03 พลังบวกแทนที่ความคิดไร้สาระ • 11
- 04 ความคิดและการกระทำเป็นไปตามที่ใจคิด • 14
- 05 การสร้างหนทางให้หลุดพ้นจากความรู้สึกไม่ดี • 18
- 06 ความลับของ 90 วินาที : เวลาที่อารมณ์จางหายไป • 21
- 07 ทำทางสร้างความรู้สึก • 25
- 08 ทศนคติไร้ค่าสร้างความรู้สึกไร้ค่า • 28



Part 2

การพูดตาม เจตนาของเรา

- 01 การสื่อสารคือปฏิกิริยาตอบสนอง • 35
- 02 เรียกปฏิกิริยาตอบสนองตามที่ต้องการและตั้งใจเอาไว้ • 38
- 03 ทักษะรู้คิดเป็นสิ่งสำคัญ • 41
- 04 เขาคนนี่กำลังคิดอะไรอยู่นะ • 44
- 05 ถ้าลองทำครั้งแรกแล้วไม่ได้ ก็ยังมีแผนสำรอง • 46
- 06 พวกเราทุกคนล้วนมีตัวกรองของตัวเอง • 48
- 07 วิธีอยู่ร่วมกับคนที่มีตัวกรองไม่เหมือนเรา • 52
- 08 ทุกความสัมพันธ์ของมนุษย์มีทั้งคนที่เป็นตัวต่อและเป็นรอง • 56
- 09 ความตั้งใจที่คนเป็นรองต้องมี • 60
- 10 พวกเราโกรธอยู่ตลอดเวลาเพราะ “คนนั้น” • 64
- 11 ทำไมฉันถึงเหนื่อยใจและรู้สึกตัวเล็กลงกันนะ • 68

**Part
3**

นั่นแหละ ที่ฉันทพูด!

- 01 ฉันก็ 모르เหมือนกันว่าทำไมตัวเองถึงเป็นแบบนี้ • 75
- 02 ถ้าพูดกันเข้าใจ การพูดคุยก็จะสนุกขึ้น • 78
- 03 คู่มือความคิด : หาความรู้สึกที่แท้จริง • 80
- 04 พจนานุกรมคำแสดงความรู้สึกเมื่อไม่ได้ตั้งใจ • 84
- 05 พจนานุกรมคำแสดงความรู้สึกเมื่อได้ตั้งใจ • 88
- 06 อาจไม่เป็นไปตามที่ใจคิดก็ได้ ยอมรับในสิ่งที่เป็นเถอะ • 92
- 07 อีกฝ่ายต้องการ “บางอย่าง” จากเรา • 95
- 08 คู่มือปฏิกิริยาตอบสนอง : วิธีโกรธให้เป็น • 98
- 09 คู่มือปฏิกิริยาตอบสนอง : “ฉันต้องการแบบนี้” • 101
- 10 วิธีร้องขอให้ไม่รู้สึกแย่ • 105
- 11 เมื่อจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนอง ให้โฟกัสในสิ่งที่ต้องการ • 109

Part 4

การพูด ตามที่ใจคิด

- 01 อย่าพูดว่า “โธ้ย ไม่หรอก” • 115
- 02 ฉันไม่ได้คิดแบบนั้นนะ • 120
- 03 คู่มือการฟัง : การอ่านความรู้สึกที่แฝงอยู่ในคำพูด • 126
- 04 คู่มือการฟัง : คำที่ตัวเราเองได้ยินก็ยังรู้สึกดี • 129
- 05 ยิ่งฝึกพูดให้ต่างจากเดิมยิ่งพูดเก่ง • 134
- 06 ก็แค่พูดว่า “ขอโทษ” • 139
- 07 คำขอบคุณเป็นคำที่น่าชื่นอายุที่สุด • 142
- 08 สูดหายใจแล้วทุกคำพูดล้วนพูดเพื่อตัวเรา • 146
- 09 สัญญาณบอกความรู้สึกของเรา • 149
- 10 คู่มือการแสดงออก : พูดในสิ่งที่มองไม่เห็น • 152
- 11 คู่มือการแสดงออก : 3 ภาษาพูด • 156
- 12 เงินอายุแค่ชั่วคราว แต่การเรียนรู้คงอยู่ยาวนาน • 160
- 13 เซนส์ในการจับความหมายแฝง • 163

บทส่งท้าย • 168

เกี่ยวกับผู้เขียน • 170



ကလေးဂျာနယ်

บทนำ

เมื่อ 2 ปีก่อน ฉันกำลังเก็บของหลังจากบรรยายเรื่องการพูดเสร็จ แต่แล้วก็มีผู้เข้าอบรมเป็นชายวัยกลางคนคนหนึ่งเดินเข้ามาหา เขาบอกว่าตัวเองเคยเป็นคนขี้อาย ไม่กล้าพูดคุยกับคนอื่น แต่จากการเรียนในครั้งนี้ทำให้เขามั่นใจในการพูดขึ้นพร้อมกับขอบคุณฉันไม่หยุด เขาคนเดิมที่เคยประหม่าเพราะกลัวว่าจะพูดผิดได้หายไปแล้ว ฉันเองก็รู้สึกตื่นเต้นใจที่ได้เห็นเขายิ้มกว้างขณะถ่ายทอดความรู้สึกออกมา นั่นเป็นแค่การบรรยายที่ฉันทำมาตลอดเพราะคิดว่าตัวเองทำได้ดีก็เท่านั้น แต่กลับช่วยคนอื่นได้มากขนาดนี้เสียหรือ

ด้วยเหตุการณ์ในวันนั้น ฉันได้คิดทบทวนและสัมผัสได้ว่าสิ่งที่ฉันทำมาตลอดไม่เสียแรงเปล่า และตั้งใจครุ่นคิดว่าต้องทำอย่างไร จึงจะถ่ายทอดคุณค่าที่ได้รับจากคำขอบคุณวันนี้ในการบรรยายครั้งต่อไปได้ ฉันจึงฟังเสียงตอบรับที่หลากหลายของผู้เข้าอบรม ปรึกษาทางของการบรรยายให้ชัดเจนขึ้น จนกลายมาเป็นหลักสูตร “AIOSPEECH Communication” ในปัจจุบัน

หนังสือเล่มนี้จำเป็นสำหรับผู้ที่เคยเสียใจภายหลังเพราะปากไม่ตรงกับใจ หรือผู้ที่ต้องการสื่อสารตามที่ใจคิดได้อย่างแม่นยำในสถานการณ์ที่จำเป็นต้องพูด

ไม่ว่าใครก็คงเคยมีประสบการณ์น่าอึดอัดที่ใจต้องการพูดอย่าง แต่ปากกลับพูดอีกอย่างออกไปซะไหมคะ ถ้าคุณเคยทำ

พลาดแบบนี้หลายครั้งจนทำให้ความสัมพันธ์ที่เคยดีกลับห่างเหิน หรือเคยมีอุปสรรคในการทำงานเพราะสถานการณ์ไม่เป็นไปตามที่คิดอยู่เรื่อย คุณคงรู้ถึงความสำคัญของวิธีการพูดตามที่ใจคิดมากกว่าใคร คงเพราะแบบนี้ หลาย ๆ คนถึงได้สมัครเข้าร่วมเวิร์กช็อป “พูดตามที่ใจคิด” กันเพื่อเรียนเทคนิคการพูด แต่การพูดตามที่ใจคิดใช้ว่าจะทำได้ผ่านการเรียนรู้เทคนิคเฉย ๆ เพราะในทุกคำพูดต้องแสดงความรู้สึกนึกคิดออกไปอย่างหนักแน่นได้ด้วย

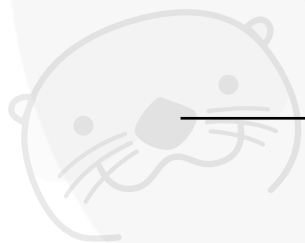
หนังสือเล่มนี้จะเริ่มจากการเข้าใจความรู้สึกของตัวเองและการสื่อสารต่อเจตนา จากนั้นค่อย ๆ ทำความเข้าใจความคิดที่ตรงไปตรงมา และอารมณ์ที่แท้จริง ประเด็นสำคัญก็คือการสัมผัสความรู้สึกเปลี่ยนแปลงของความรู้สึก ฉันคิดว่าความเปลี่ยนแปลงนี้จะค่อย ๆ เข้าหาทุกคน ด้วยความรู้สึกตื่นเต้นแปลกใหม่ ทุกคนจะได้สัมผัสประสบการณ์การมองตัวเองในแง่ดี และเข้าใจฝ่ายตรงข้ามมากยิ่งขึ้น จากที่กล่าวมาหมายความว่า ในส่วนแรกเราจะเรียนวิธีคิดกัน จากนั้นทุกคนจะมีคู่มือเฉพาะตัวสำหรับสื่อสารให้ประสบผลสำเร็จ ท้ายที่สุดเมื่อเสร็จสิ้นหลักสูตรการพูดตามที่ใจคิดทั้งหมดแล้ว ทุกคนก็จะมีหนทางในการแสดงความคิดออกมาเป็นคำพูดในแบบของตัวเองติดตัวไป

การพูดไม่ได้ตามที่ใจคิดทำให้มีเรื่องเข้าใจผิด หรือทำให้เกิดเรื่องน่าเสียใจไม่หยุดหย่อน ฉันจึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยขจัดความอึดอัดใจ และนำพาความเพลิดเพลินในการพูดมาสู่ผู้ที่ลึกลับลึกลน เพราะพูดออกมาไม่ได้ตั้งใจเสียที หรือผู้ที่ถ่ายทอดความในใจออกมาไม่ได้เท่าที่ควรเพราะไม่มีวาทศิลป์ ท้ายที่สุดนี้ ฉันหวังอย่างสุดซึ้งว่าทุกคนจะพูดว่า “การพูดคุยไม่ใช่เรื่องน่ากลัว” และได้สัมผัสความสุขที่ได้พูดตามความคิดของตัวเองอย่างอิสระนะคะ

ยุแนกย็อง

Part 1

ทำไมถึงไม่ได้ ตั้งใจเลยนะ





ทดลองอ่าน

การเปลี่ยนแปลง

คำพูด

เริ่มต้นจาก

การเปลี่ยนแปลง

ความคิดและความรู้สึก

อัม ถึงจะไม่เข้าใจ แต่ก็เห็นด้วยนะ

เรื่องนี้เป็นเรื่องราวของผู้ที่เคยเข้าร่วมเวิร์กช็อป “พูดตามที่ใจคิด” สมัยเรียนมหาวิทยาลัย เธอเคยอาศัยอยู่กับเพื่อนที่เข้ากันได้ดีที่สุด แต่ปัจจุบันเธอกับเพื่อนอยู่ไกลกันเลยไม่ค่อยได้เจอกันเท่าไรนัก แม้ว่าจะติดต่อกันบ้างเป็นครั้งคราว แต่ก็ยังยินดีและสนิทสนมกันเหมือนแต่ก่อน

ในความสัมพันธ์ของเธอกับเพื่อนที่เข้ากันได้ดีที่สุด ๆ มีปัญหาเล็กน้อยอยู่หนึ่งเรื่อง นั่นคือ นิสัยการทำความสะอาด เช่น การล้างจาน หลังจากทีลองอยู่ด้วยกันจึงได้รู้ว่านิสัยของเธอกับเพื่อนต่างกันนิดหน่อย นิสัยที่ว่าก็คือตัวเธอจะล้างจานภายในหนึ่งชั่วโมงหลังจากกินข้าวเสร็จ ส่วนเพื่อนจะวางรวมเอาไว้แล้วล้างทีเดียว ตอนนั้นเป็นช่วงฤดูร้อน เธอกังวลว่าจะมีปัญหาเรื่องกลิ่นกับแมลงตามมา เลยบอกกับเพื่อนว่า “ถ้าหน้าหนาวก็ไม่ใช่ไรหรอก แต่ในหน้าร้อนฉันอยากให้เธอล้างจานหลังจากที่กินเสร็จนะ” และเพื่อนก็ตอบตกลงที่จะทำตามนั้นด้วยความยินดี แต่กลับกลายเป็นว่าเพื่อนมักเหลือภาชนะสักชิ้นสองชิ้นเอาไว้เสมอ เช่น เหลือแก้วที่ดื่มเสร็จแล้ว

หนึ่งใบ หรือจานขนมหนึ่งใบ

ถึงอย่างนั้น เธอก็ยังคิดว่าเพื่อนดูเหมือนจะรับฟังคำพูดของเธอ จึงเกรงว่าหากพูดอะไรมากไปกว่านี้จะดูเป็นการสั่งจกเกินไป เลยค่อยดูต่อไปอีก 2-3 วันแล้วค่อยหาจังหวะถาม

“ว่าแต่ไหนๆ เธอก็ล้างจานแล้ว ทำไมไม่ล้างให้หมดไปเลยล่ะ จะเหลือไว้ทำไม”

“อ้อ ฉันไม่ได้ตั้งใจเหลือเอาไว้นะ แต่เวลาล้างจานเสร็จแล้วหันกลับมาดูที่ไร บนโต๊ะจะเหลือแก้วน้ำ ไม่ก็จานอยู่ตลอดเลยนะ เราก็ฮึดเก็บกวาดไปจนเสร็จแล้ว พอคิดว่าต้องทำอีกมันก็หมดแรงไปตื้อๆ นะ ทำต่อไม่ไหวแล้วก็เลยเอามาวางไว้ในอ่างล้างจานนะสิ”

“โอเค เข้าใจละ!”

ตอนที่ฉันฟังเรื่องของเธอคนนี้แล้วนึกถึงตอนที่อาศัยอยู่กับเพื่อนขึ้นมา ตอนนั้นคำติดปากของพวกเราคือ “ก็จริง!” หรือ “ตามนั้น” ซึ่งเป็นการยอมรับความแตกต่างของกันและกัน เข้าใจและยอมรับว่า “อ้อ เธอเป็นแบบนี้เอง” แม้จะไม่เข้าใจกันทั้งหมดก็ตาม เวลาฉันกับเพื่อนพูดใส่กันว่า “ฉันเป็นแบบนี้ละ” เราก็จะตอบว่า “ก็จริง!” แล้วยอมรับกัน “ตามที่เป็น”

นิสัยทางความคิด ต้องมาก่อนนิสัยทางคำพูด

เธอได้ยืนเพื่อนดั่งนั้นแล้ว ก็พูดชัดถ้อยชัดคำทันทีว่า “โอเค” ในเมื่อเพื่อนบอกว่าล้างจานที่เหลืออยู่ไม่ไหวแล้วจริงๆ จะให้ทำอย่างไรละ ฉันคิดว่าถูกต้องแล้วที่เธอถามออกไป เพราะถ้าตอนนั้นเธอทักทักไปเองว่าเพื่อนไม่ได้รู้ร้อนรู้หนาวอะไรกับปัญหาที่เธอบอก แล้วจงใจเหลือจานที่ต้องล้างเอาไว้ละก็ ในใจคงจะเดือดปุดๆ รอวันพูดเรื่องนี้ขึ้นมาพูด พอรู้สึกแบบนั้นก็อยากจะถามเพื่อนด้วยคำพูดที่ได้ยินแล้วแทงใจเลยใช่ไหมล่ะคะ เช่น “เธอล้างจานประสาอะไรเนี่ย” แทนการพูดว่า “ทำไมเธอเหลือจานเอาไว้ละ” เพราะคำพูดที่กลั่นออกมาจากความอึดอัดใจไม่มีทางรื่นหูนั่นเอง

แดเนียล จี. เอเมน จิตแพทย์ชื่อดังกล่าวว่า ในวันหนึ่งมนุษย์คิดหลายหมื่นครั้ง โดยควบคุมความคิดไปตามสัญชาตญาณไม่ได้เลย ดังนั้นเมื่อมีความคิดแง่ลบเข้ามา คุณย่อมจมเข้าไปในความคิดนั้นอย่างต่อเนื่อง

หากเธอด่วนสรุปเจตนาของเพื่อนและเกิดความคิดลบๆ ขึ้นมาก่อนจะปรับความเข้าใจกันละก็ ย่อมรู้สึกโมโหเพราะความรู้สึกแง่ลบจะปรากฏอยู่ในคำพูด อีกทั้งคนที่ได้รับฟังก็จะรับรู้อารมณ์ในตอนที่ด้วยเช่นกัน

ความรู้สึกจะสื่อออกมาผ่านคำพูด และแม้ว่าเราจะพยายามปกปิดอารมณ์ที่อยู่ในคำพูดราวกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่อารมณ์นั้นก็ยิ่งจะถูกส่งไปยังคู่สนทนาอยู่ดี หลังจากได้เรียนเรื่องการพูดมานานฉันก็เพิ่งจะเข้าใจว่าคำพูดสะท้อนความรู้สึก ดังนั้นถ้าต้องการพูดคุยกันโดยไม่อึดอัดใจ ก็ต้องเปลี่ยนนิสัยทางความคิด ไม่ใช่เปลี่ยนนิสัยทางคำพูด

ความคิดและความรู้สึก แสดงออกมาผ่านคำพูด

ประเทศเกาหลีใต้มีสำนวนสุภาษิตเกี่ยวกับการพูดมากมาย ตัวอย่างเช่น “คำพูดแค่คำเดียวซดใช้หนี้ได้พันนยัง”¹ “พูดดีเท่าให้ร่ย่อมได้คำพูดดีเท่านั้นกลับมา” “พูดโอ้อวดมากจะเป็นภัย” “ตัวเองก็ทำผิด กลับตำหนิแต่คนอื่น” “ถึงปากจะเบี้ยวก็ต้องพูดให้ตรง” สำนวนเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า คำพูดมีผลต่อคุณค่าของผู้พูดและความสัมพันธ์อย่างมาก

เวลาที่เปล่งเสียงออกเป็นถ้อยคำ เราเรียกสิ่งนั้นว่า “พูด” มีสำนวนหนึ่งที่บอกว่า “สมองอยู่ติดกล่องเสียง” หมายความว่า ตามปกติแล้วสมองที่ใช้ในการคิดต้องอยู่ที่ศีรษะ แต่เวลาพูดกลับย้ายไปอยู่กับกล่องเสียง จึงทำให้ไม่ผ่านการคัดกรองและพูดออกมาในทันที ซึ่งอาจทำให้เราพูดจาขวานผ่าซากจนไปสร้างบาดแผลให้กับคนอื่น หรือบางครั้งก็หลุดปากพูดสิ่งที่น่าละอายใจออกมา

ปัญหาความสัมพันธ์ของมนุษย์ส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะพูดไม่ได้ตามที่ใจหวัง ไม่ว่าจะเป็นอยากแสดงความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง

¹ 양 (นยัง) ค่าเงินของเกาหลีในสมัยก่อน

เลยพูดออกมาเสียทีเดียว พูดแบบปากอย่างใจอย่าง อึดอัดใจจนพูดออกมาไม่ได้ หรือมีเรื่องอยากบอกแต่กลับพูดได้ไม่เต็มปาก บางครั้งก็พูดออกมาตามความรู้สึกที่ถูกอารมณ์ครอบงำ จึงทำให้คนพูดเองไม่สบายใจ สุดท้ายคนที่ฟังก็พลอยอารมณ์เสียไปด้วย โดยที่ไม่ได้สะสมปัญหาอะไรเลย ทั้งที่เราต้องการพูดคุยเพื่อปรับความเข้าใจและทำความเข้าใจกันให้ดีกว่าเดิมแท้ๆ แต่พอคิดดูอีกที นอกจากปัญหายังไม่ถูกแก้ไขแล้วยังเหลือความค้างคาใจไว้ด้วย ทุกคนคงเคยมีประสบการณ์แบบนี้สักครั้งหนึ่งในชีวิต ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นวันละหลายครั้งเสียด้วยซ้ำ

ในความสัมพันธ์ที่ดีต้องมีการพูดคุย ซึ่ง “การพูดตามที่ใจคิด” หรือก็คือ “การพูดตามทีใจ (ฉัน) คิด (จริง ๆ)” มีจุดมุ่งหมายคือการพูดให้ดีขึ้น หากทุกคนลองทำตามวิธี “พูดตามทีใจคิด” ก็จะถ่ายทอดเรื่องราวของตัวเองได้ดี และรับฟังเรื่องราวของคนอื่นได้ดีด้วยเช่นกัน

ถ้าความคิดเปลี่ยน คำพูดก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย

มีคนแบบนี้อยู่จริง ๆ ค่ะ คนที่พอได้คุยด้วยแล้วรู้สึกมันคงวางใจ ทำให้เราเล่าเรื่องของตัวเองออกมาไม่หยุด ทั้งยังได้บำบัดจิตใจของเราไปในตัว คู่สนทนาที่มอบความสบายใจให้แก่เรา เรียกได้ว่าเป็น “นักบำบัดผ่านการสนทนา”

หรือหากมีใครสักคนคุยกับเราเสร็จแล้วพูดว่า “คุณตั้งใจฟังคนอื่นดีจังเลย” หรือ “คุณเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นมากเลย” เราก็จะพลอยอบอุ่นใจแถมยังรู้สึกภูมิใจด้วยใช่ไหมคะ

การเปลี่ยนแปลงคำพูดเริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงความคิด

และความรู้สึก ถ้าจะพูดให้งามก็ต้องคิดให้งาม ถ้าจะพูดให้ดีก็ต้องคิดให้ดี หากทำได้เช่นนั้น ต่อให้ไม่ได้เรียนเทคนิคการพูดก็ยังเห็นความเปลี่ยนแปลง

หรือถ้าเข้าใจแต่ยังปฏิบัติได้ไม่คล่องก็ถือเป็นเรื่องปกติ เมื่อพูดได้ไม่คล่องก็เพียงใช้ความพยายาม ดังนั้นก่อนที่จะแนะนำวิธีพูดตามที่ใจคิดให้ทุกคน ฉันมีเรื่องอยากขอร้องสัก 2 ข้อค่ะ (1) เตรียมพร้อม และ (2) ผีฝน

การเตรียมพร้อม หมายถึง เราต้องตรึกตรองสิ่งที่คิดและพิจารณาให้ละเอียด หรือก็คือต้องหยุดพักหนึ่งจังหวะ ไม่หุนหันพลันแล่นพูดออกไปทันที และค่อยพูดหลังจากผ่านการคิดแล้วนั่นเอง หากผีฝนกระบวนการคิดก่อนพูดอย่างสม่ำเสมอแล้ว ทุกคนย่อมได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการอย่างแน่นอน

แต่ความเชื่อมั่นและความตั้งใจเป็นสิ่งที่แปรผันไปตามกาลเวลา จึงไม่แปลกที่เมื่อเวลาผ่านไป สองสิ่งนี้จะลดน้อยลง ดังนั้นเมื่อความรู้สึก “ทำได้” เปลี่ยนไปเป็น “ไม่น่าได้” ให้คิดถึงสามความตั้งใจที่ช่วยควบคุมตัวเองเอาไว้ในใจเสมอ

เชื่อเถอะว่าทำได้

ลองทำดูก่อน

พูดเยอะๆ กันเถอะ

หวังว่าทั้งสามประโยคนี้จะมอบพลังให้ทุกคนได้เหมือนกันนะคะ

พลังบวกแทนที่ ความคิดไร้สาระ

03

มีคำพูดที่ว่า “คิดไปร้อยแปดพันเก้า”

แล้วเราคิดมากกันขนาดไหน ทีมวิจัยของมหาวิทยาลัยควีนส์ ประเทศแคนาดากล่าวว่า ในสมองของมนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดราว 6.5 ครั้งในหนึ่งนาที่ โดยที่ 6.5 ครั้งเป็นเพียงค่าเฉลี่ยเท่านั้น นั่นหมายความว่าบางคนอาจคิดมากกว่าหรืออาจคิดน้อยกว่าค่าเฉลี่ยนี้ก็ได้

อย่างไรก็ตาม พอลคิดดูว่าปกติคนเรานอนประมาณ 8 ชั่วโมง และตื่นอยู่ 16 ชั่วโมง ก็หมายความว่าในหนึ่งวัน จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดอย่างน้อย 6,240 ครั้งเลยทีเดียว ถ้าอย่างนั้น เราจะแทนที่ 6,240 ความคิดนี้ด้วยอะไรกันดี

คนเราไม่ได้คิดเฉพาะเรื่องที่ดี ฉะนั้นหากเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด แล้วในนั้นมีความคิดแง่ลบเข้ามาปะปนจะเกิดอะไรขึ้น และเพราะสมองของเราคุ้นเคยกับความคิดที่ไม่ดี ดังนั้นเมื่อเกิดความคิดแง่บวกกับแง่ลบขึ้นมาพร้อมๆ กัน สมองของเราย่อมเอนเอียงไปทางแง่ลบนั่นเอง

อันที่จริงการตั้งดูดยศและทำให้คนสนใจนั้น ไม่มีสิ่งใดจะมีอิทธิพลมากไปกว่าประโยคปฏิเสธแล้ว การที่ป้ายคำเตือนต่างๆ เช่น “ห้ามสูบบุหรี่” หรือ “ห้ามเข้า” ใช้รูปปฏิเสธว่า “ห้าม” จึงล้วนมีเหตุผลทั้งสิ้น คำโฆษณาช่วงนี้ก็มีลีลาต่างๆ ที่กระตุ้นเพื่อเพิ่มความกังวลใจจำนวนมาก เช่น “3 สิ่งที่ทำเวลา...” หรือ “ถ้า...จะไม่วันประสบความสำเร็จ” ภาษาในเชิงลบดังกล่าวอาจช่วยดึงดูดความสนใจในด้านการตลาด แต่หากพิจารณาว่าจุดมุ่งหมายคือต้องการให้คนสนใจสิ่งที่เราพูด หรือต้องการส่งสารที่มีอยู่ให้ชัดเจนกันแน่ ภาษาในเชิงลบย่อมไม่ใช่คำตอบของเราอย่างแน่นอน

ถ้าอยากพูดคุย “ให้ดี” กับคนที่ต้องใช้ชีวิตร่วมกันทุกวันไปตลอดแล้วละก็ การหยิบยื่นจุดเริ่มต้นแห่งความสุขและพลังบวกผ่านคำพูด ย่อมเป็นเรื่องที่ดีกว่า

คงได้ ได้แหละ น่าจะได้ ได้เลย ต้องได้แน่ๆ

ยิ่งไปกว่านั้น พื้นที่ในหัวต่อการคิดหนึ่งครั้งยังมีพื้นที่จำกัด ดังนั้นเวลาที่มีความคิดแฉลบเข้ามา ความคิดนั้นจะค่อยๆ เข้าไปจับจองและขยายพื้นที่ จนทำให้ความคิดในแง่บวกเหลือพื้นที่น้อยลง แต่เราเปลี่ยนทิศทางความคิดนี้ได้ โดยการใส่ใจและพยายามแทนที่ความคิดลบด้วยพลังบวกอยู่เสมอ เปลี่ยนจากความคิดที่ผสมความกังวลอย่าง “จะได้ไหมนะ” เป็น “คงได้ ได้แหละ น่าจะได้ ได้เลย ต้องได้แน่ๆ” ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรขึ้นก็ต้องคิดในแง่บวกเข้าไว้

พลังงานที่ใช้ในการขับเคลื่อนแต่ละวันก็เช่นเดียวกัน ทั้งการนอน การกิน การพักผ่อน หรือการคิด ล้วนแล้วแต่ใช้พลังงาน

เราจึงตัดสินใจเลือกได้ว่าจะใช้พลังงานนั้นไปในทิศทางไหน และ “ตัวเรา” ก็จะแตกต่างออกไปตามแต่การใช้งานนั้นๆ

ขอให้ลองทำดูก่อนนะคะ

การเปลี่ยนทิศทางความคิดก็เหมือนเวลากินข้าว เมื่อกินข้าวคำแรก เราไม่มีทางอิ่มอยู่แล้ว แต่ข้าวคำแรกนั้นช่วยบรรเทาความหิวได้ ดังนั้นเริ่มจากแค่เกลี้ยกล่อมตัวเองว่า “ค่อยๆ ลองทำดูดีไหม” แล้วก้าวออกไปข้างหน้าทีละก้าวก็พอ ในท้ายที่สุด เราย่อมคิดในแง่ดีตามที่ตั้งเป้าเอาไว้ได้ และเมื่อคิดเชิงบวกได้โดยอัตโนมัติแล้ว คำพูดดีๆ น่าฟังก็จะออกมาจากปากของเราเองโดยไม่รู้ตัว แล้วพลังบวกที่ได้รับจากการพูดคุยกับคนอื่นก็จะเพิ่มขึ้น แถมความสัมพันธ์ยังจะดีขึ้นอีกด้วย

กฎสำคัญที่สุดของวิธีการพูดคุยที่ดี จึงเป็นการพูดคำดี ๆ ที่ไม่มีคำเชิงลบนั่นเอง และการจะพูดคำดี ๆ ได้ก็ต้องคิดดีด้วย ดังนั้นเราจึงต้องให้ความสำคัญกับการมีความคิดเชิงบวก ซึ่งเป็นก้าวแรกของการเปลี่ยนความคิดและความรู้สึก

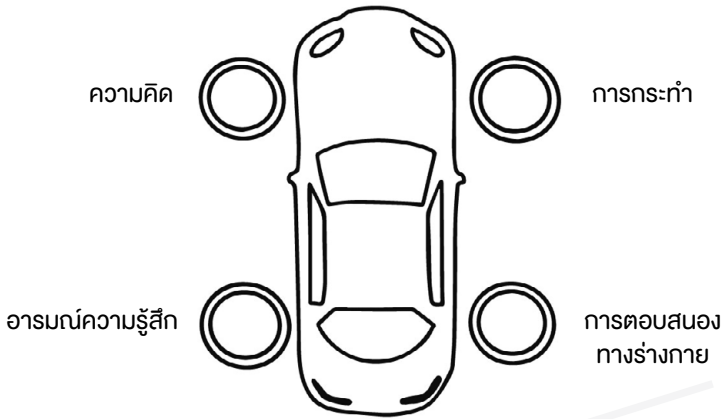
จากความคิด 6,240 เรื่องในวันนี้ เราจะเปลี่ยนเป็นความคิดเชิงบวกได้กี่เรื่องกันนะ

ความคิดและการกระทำ เป็นไปตามที่ใจคิด

หลังจากได้รู้จักทฤษฎีสำคัญทฤษฎีหนึ่ง ฉันจึงพูดได้เต็มปากว่า หากเปลี่ยนความคิดก็จะพูดได้ตามที่ต้องการ ฉันรู้จักทฤษฎีนี้ ตอนที่กำลังกลุ้มใจและกังวลว่าต้องทำอะไรจึงจะพูดเก่ง หลังจากนั้นทิศทางการบรรยายเรื่องการพูดก็แทบจะเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง

ชีวิตของฉันแบ่งได้เป็นก่อนและหลังรู้จักกับทฤษฎีซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต นั่นก็คือ “ทฤษฎียานยนต์แห่งการกระทำ” (Total Behavior Car)

วิลเลียม กลาสเซอร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง ได้ทำการศึกษาวามนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมาผ่านกระบวนการความคิดใด เขาค้นพบว่าการกระทำประกอบไปด้วยกลไก 4 ส่วน ซึ่งเปรียบเทียบกับล้อรถยนต์ได้ดังนี้ ความคิด การกระทำ อารมณ์ ความรู้สึก และการตอบสนองทางร่างกาย ดังนั้นร่างกายและจิตใจของเราจึงเคลื่อนไหวผ่านกระบวนการทั้ง 4 นี้เสมอ



จากภาพ 2 ล้อด้านหน้าคือความคิดและการกระทำ ส่วน 2 ล้อด้านหลังคืออารมณ์ความรู้สึกกับการตอบสนองทางร่างกาย กลาสเซอร์ได้จัดวางตำแหน่งเหล่านี้ตามระบบปัญญาของมนุษย์

เวลาที่นั่งเบาะคนขับแล้วขยับพวงมาลัย ล้อด้านไหนจะขยับคะ คำตอบคือล้อหน้านั่นเอง หมายความว่ามันเป็นส่วนที่ควบคุมได้ ซึ่งล้อหน้าที่มนุษย์ควบคุมได้ก็คือความคิดและการกระทำนั่นเอง

ถ้าอย่างนั้นล้อหลังละ ไม่ว่าจะหมุนพวงมาลัยไปซ้ายขวา อย่างไร ล้อหลังก็ไม่ขยับ จริงอยู่ที่การตอบสนองทางร่างกายเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติจึงควบคุมไม่ได้ แต่อารมณ์ความรู้สึกก็ควบคุมไม่ได้ด้วยอย่างนั้นหรือ ทั้งๆ ที่เรามีวลีที่ว่า “ควบคุมอารมณ์” ด้วยเนี่ยละ

เหงื่อไหล น้ำตาไหล เลือดไหลเวลาเป็นแผล มือเท้าลั่น ปวดท้อง และอื่นๆ เรียกว่าการตอบสนองทางร่างกาย เป็นการตอบสนองที่เราใช้สติปัญญาควบคุมไม่ได้ เหมือนที่เราบังคับให้หัวใจเต้นช้าๆ ไม่ได้ ความรู้สึกเองก็เป็นการตอบสนองที่จู่ๆ เกิดขึ้น

ณ เวลานั้น การที่เรามีอารมณ์หรือความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้นมาจึงห้ามไม่ได้เช่นเดียวกับการตอบสนองทางร่างกาย

ความคิดควบคุมความรู้สึก

แต่ถึงแม้เราจะห้ามความรู้สึกไม่ได้ แต่เราควบคุมความรู้สึกผ่านความคิดได้ค่ะ แล้วต้องทำอะไรถึงจะควบคุมได้นะเหรอ คำตอบก็คือต้องคิดนั่นเอง เหมือนเวลาที่อยากคิดบวกแม้จะเศร้าเพราะเกิดเรื่องแย่ ๆ นั้นแหละค่ะ ดังนั้นถ้าเราพยายามก็จะเปลี่ยนทิศทางของความคิดได้เช่นกัน

มีบางคนถามฉันว่าอยู่ดี ๆ ก็รู้สึกเศร้า หรือไม่ก็โมโหขึ้นมาดื้อ ๆ แบบนี้ถือว่าควบคุมไม่ได้ไม่ใช่เหรอ ถูกต้องค่ะ คนเราห้ามความรู้สึกไม่ได้ แต่เมื่อเกิดความรู้สึกที่ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ขึ้นมา บางคนก็รับรู้ได้ไวและพยายามคิดไปในทางที่ดี นี่เองคือการควบคุมจิตใจ เมื่อเกิดความรู้สึกใด ๆ ขึ้น แล้วแยกแยะได้ว่าต้องเปลี่ยนความคิดหรือไม่ ก็จะหลุดพ้นจากความรู้สึกที่ไม่น่ายึดติดได้อย่างรวดเร็ว

นอกจากนี้ยังมีอีกเรื่องที่ต้องทำให้ได้ก่อนสิ่งอื่นใด นั่นคือเราต้องโอบกอดและยอมรับความรู้สึกนั้น “ตอนนี้ฉันกำลังรู้สึกเศร้าสินะ ฉันเศร้ามากเลยนี่เอง” แม้ในท้ายที่สุดเราจะคิดบวกว่า “โอเคไม่เป็นไร ฉันทำได้” แต่ถ้าไม่มีขั้นตอนการยอมรับความรู้สึกนั้น พอถึงจุดหนึ่งความรู้สึกเศร้าที่หลงเหลืออยู่อย่างมหาศาลจะถาโถมเข้ามา หรืออาจจะทำให้เราเมินเฉยจนไม่สนใจอะไรไปเลยก็เป็นได้

ดังนั้นเราต้องบอกตัวเองว่า “ตอนนี้ฉันกำลังเจ็บปวดมาก ๆ อยู่ล่ะ” หรือ “ตอนนี้ฉันกำลังโกรธอยู่ล่ะ” ไม่เมินความรู้สึกแล้วรีบยอมรับมัน จากนั้นค่อยคิดว่า “ตอนนี้ฉันทรมานมากเลย แต่จะเป็น

แบบนี้ต่อไปไม่ได้ ถ้าอย่างนั้นจะทำยังไงดีล่ะ” เราจึงจะหลุดพ้นจากความรู้สึกนั้น เพราะถ้าไม่มีความรู้สึกร่วมให้กับความรู้สึกของตัวเอง เราก็จะมีความรู้สึกร่วมกับผู้อื่นไม่ได้เช่นกัน

สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องดูแลตัวเองก่อน และจำไว้เสมอว่าความคิดและการกระทำที่เปรียบเสมือนล้อหน้า เป็นส่วนที่ควบคุมได้ตามใจ ส่วนอารมณ์ความรู้สึกและการตอบสนองทางร่างกายที่เปรียบเสมือนล้อหลัง เป็นส่วนที่ควบคุมตามใจไม่ได้

นี่จึงเป็นเหตุผลที่การพูดต้องให้ความสำคัญกับความคิดและการกระทำนั่นเอง



ทดลองอ่าน