

ชุดที่ 9 เล่มที่ 7

บุญใจ

นิตยสารที่คลั่งใจคุณ!

แค่รับฟัง

สุดยอด 10 วิธี
เพื่อปรับปรุงทักษะการสื่อสาร

จากใจผู้ปกครอง

และ และ และ...



3

แจกันสมัยคุณยาย

4

สุดยอด 10 วิธีเพื่อ
ปรับปรุงทักษะการสื่อสาร

6

นามแฝง

8

จากใจผู้ปกครอง
และ และ และ...

10

ต้นไม้ล้ม

11

แค่รับฟัง

12

ข้อควรคิด
การติดต่อสื่อสารด้วยความรัก

ฉบับ
ออกแบบ

อีเมลล์

ชุดที่ 9 เล่มที่ 7
ยูเอ็ม กรรพ

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2018 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

กฎแห่งใจฉบับที่สองในหัวข้อการสื่อสารพูดคุย
จัดพิมพ์เมื่อปี ค.ศ. 2002 โลกผันเปลี่ยนไปมาก
นับแต่นั้นมา อินเทอร์เน็ตก้าวเข้ามามีบทบาทเมื่อ
ปี ค.ศ. 2000 ตอนนั้นจึงเป็นเรื่องที่ค่อนข้างใหม่
ไม่ใช่ทุกคนสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ต ตอนนั้นยังไม่มี
เฟซบุ๊ก ยังไม่มีไอโฟน สมาร์ทโฟน หรือกล้องมือถือ
ในสมัยนั้นเราสื่อสารผ่านโทรศัพท์บ้านเสียส่วนใหญ่
เมื่อไปต่างประเทศ พวกเราหลายคนยังคงใช้โทรศัพท์
สาธารณะ เพื่อพูดคุยสื่อสารกับคนอันเป็นที่รักที่บ้าน
ในปัจจุบันมีเทคโนโลยีและแกดเจ็ตมากมายให้
เลือกหา คุณคงคิดว่าทักษะการสื่อสาร และผลตามมา
คือความสัมพันธ์ของเรา คงจะดีขึ้นอีกเยอะ แต่เป็น
เช่นนั้นหรือเปล่า

แน่นอนว่าปัจจุบันเราติดต่อพูดคุยกันง่ายขึ้น
หลายเท่า เราเห็นหน้ากันด้วย เมื่อใช้กล้องมือ
ถือ หรือโปรแกรมสื่อสาร เช่น Skype, Messenger,
WhatsApp ฯลฯ บางคนคงได้แย้งว่าแกดเจ็ตบางอย่าง
ที่ควรจะใช้การติดต่อพูดคุย ก็ทำให้ไขว่ไขว่ได้ด้วย
และขัดขวางเราจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างอย่าง
ลึกซึ้งจริงๆ

ในบทบรรณาธิการฉบับแรก ฉันเขียนไว้ว่า “การ
ติดต่อพูดคุยที่ดีคือพื้นฐานจำเป็นอย่างหนึ่งของความ
สัมพันธ์ใดๆ ถ้าหากหลักสำคัญนี้ผันแปรไป ถ้าเราถือว่า
เรื่องหยาบหยาบมีความสำคัญมากกว่า เมื่อนั้นความ
สัมพันธ์ก็จะสั้นคลอน และพื้นฐานดังกล่าวไม่สามารถ
คำนวณโครงสร้างได้อย่างมั่นคงอีกต่อไป”

นี่ยังคงเป็นจริง และอาจจำเป็นมากขึ้นกว่าเดิม
ในโลกไซเบอร์ของเรา

ถึงแม้ว่าแกดเจ็ตจะมีวัตถุประสงค์ที่เหมาะสมตาม
กาลเทศะ ในชีวิตประจำวันของเรา ฉันหวังว่าบทความ
และเรื่องเล่าใน กฎแห่งใจ ฉบับนี้ จะดึงดูดใจคุณให้ลอง
ทักษะการติดต่อพูดคุยตามแบบฉบับเก่าๆ ซึ่งกล่าวถึง
ไว้ในที่นี้ เมื่อคุณทำเช่นนั้น สัมพันธภาพของคุณ ไม่ว่า
จะเป็นที่บ้าน ที่ทำงาน หรือกับเพื่อนมิตร จะได้รับการ
ฟื้นฟูให้หวานขึ้นอีกครั้ง

ติดต่อพูดคุยกันให้สนุก!

คณะผู้จัดทำกฎแห่งใจ

แจกันสมัย คุณยาย

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม ปรับเปลี่ยน

วันหนึ่งฉันนอนอ่านหนังสืออยู่บนเตียง เมื่อคุณแม่เข้ามาในห้อง ท่านชูแจกันซึ่งค่อนข้างจี๋เห่ และถามว่า “หนูอยากได้แจกันนี้ไหม”

ฉันรีบตอบว่า “ไม่ค่ะ ไม่เอาค่ะ”

ขณะที่ท่านหันหลังเดินจากไป มีเสียงในใจบอกฉันว่า “เดี๋ยวก่อน อย่าด่วนตอบ” ฉันจึงถามว่า “คุณแม่เอามาจากไหนคะ”

ท่านตอบว่า “อ้อ แม่ได้มาตอนกรอกใบสั่งของจ๊ะ” สิ่งของหรือ ฉันนึกคิด จึงถามว่า “คุณแม่หมายถึงอะไรคะ กรอกใบสั่งของ”

“อ้อ” ท่านกล่าว “ตอนที่แม่ยังเด็ก บริษัทสมิธส่งแคตตาล็อกมา แม่เอาแคตตาล็อกไปให้คนในละแวกบ้านดู และเขาสั่งของ เมื่อแม่กรอกใบสั่งของส่งไป เขาให้รางวัลแม่ ครั้งหนึ่งแม่ได้ชิงช้าสำหรับระเบียงให้ครอบครัว”

ขออธิบายให้เข้าใจว่า ตอนนั้นคุณแม่อายุ 81 ปี ท่านเป็นหนึ่งในเด็กหกคนของครอบครัว

ซึ่งคุณพ่อทอดทิ้ง เมื่อท่านยังเล็ก สมัยนั้นเงินหายาก แต่คุณยายเลี้ยงดูทั้งครอบครัวมาได้ตลอดหลายปี ฉันไม่ทราบที่ท่านทำได้อย่างไรสำหรับคุณแม่ฉัน การได้รางวัลหูลูเรนชิงช้าสำหรับระเบียง ก็เป็นผลสำเร็จครั้งสำคัญ ถึงแม้ว่าท่านไม่มีชิงช้านั้นอีกต่อไป แต่ท่านมีแจกัน นี่เป็นแจกันที่เปี่ยมด้วยความหมายซึ่งท่านเสนอให้ฉัน

“คุณแม่คะ หนูอยากได้แจกันค่ะ” ฉันตอบทันที

ตอนนี้แจกันถูกวางไว้ในตำแหน่งสำคัญที่ห้องนั่งเล่น เป็นสัญลักษณ์ถึงชั่วขณะล้ำค่าระหว่างคุณแม่กับฉัน วันนั้นได้ฉันเรียนรู้ นอกเสียจากว่าเราจะอ่อนไหวต่อความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง และใช้เวลารับฟังความหมายที่แฝงอยู่ในคำบอกกล่าวของเรา เราอาจพลาดชั่วขณะล้ำค่าที่จะสานสัมพันธ์กัน ■

สรุป 10 วิธี เพื่อปรับปรุงทักษะการสื่อสาร

โดย เมลานี พิโนลา ปรับเปลี่ยน

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต ซึ่งเราเรียนรู้ได้ ทว่าเรามักจะไม่ทุ่มเทความพยายามให้มากนัก ไม่ว่าคุณต้องการสนทนาได้ดีขึ้น ในชีวิตส่วนตัวหรือชีวิตทางสังคม หรืออธิบายแนวคิดของคุณได้ดีขึ้นในที่ทำงาน ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำบางส่วนที่สำคัญอย่างยิ่ง ในการเรียนรู้ที่จะสื่อสารให้ประสบความสำเร็จมากขึ้น

1. ระวังภาษากาย

คุณบอกหุ่นส่วนว่าคุณเปิดใจรับฟัง การแลกเปลี่ยนความเห็น ทว่าคุณเอามือกอดอก คุณบอกว่าคุณฟังอยู่ ทว่าคุณก้มหน้าดูโทรศัพท์ การสื่อสารที่ไม่เอื้อปากเอื่อยคำ บ่อยครั้งเผยความในใจมากกว่าที่เราคิด ไม่ว่าจะเป็นการสบตา หรือลักษณะท่าที ระหว่างการสัมภาษณ์ทางวิดีโอ อย่าลืมว่าคุณสื่อความหมายตลอดเวลา ถึงแม้ว่าคุณไม่กล่าวอะไร

แม้แต่คำเดียว

2. ตัดคำเติมแต่งบทสนทนาที่ไม่จำเป็น

อืม.. เออ.. ช่วยปรับปรุงคำพูดหรือบทสนทนาประจำวันน้อยมาก ขอให้ตัดออกไปเสีย เพื่อจะได้นำฟังมากขึ้น โดยที่รู้สึกหรือดูมีความมั่นใจมากขึ้น วิธีหนึ่งก็คือ เริ่มตรวจสอบดูว่าบ่อยแค่ไหนที่คุณกล่าวคำเช่น “อืม” หรือ “แบบว่า” นอกจากนี้คุณควรจะเลิกเอามืออ้าวงกระเป๋ากางเกง หรือเพียงแค่ผ่อนคลายและหยุดชั่วคราว ก่อนที่จะกล่าวอะไร ดูเหมือนว่าชั่วขณะเจิบๆ นานี้อึดอัดต่อคุณมากกว่าต่อคนอื่น

3. ท่องบทสำหรับการคุยเรื่องจิตใจ และโอกาสอื่นๆ

การคุยเรื่องจิตใจเป็นศิลปะที่น้อยคนถนัด ชั่วขณะเจิบๆ ที่อึดอัดใจและหลีกเลี่ยงไม่ได้ กับผู้ที่คุณแทบไม่รู้จัก การวางแผนบทสนทนามีส่วนช่วยได้ หลัก FORD (Family = ครอบครัว Occupation = อาชีพการทำงาน Recreation = งานอดิเรกและการใช้เวลาว่าง Dreams = ความฝัน) อาจช่วยให้คุณให้มีเรื่องชวนคุย นอกจากนี้คุณอาจเปลี่ยนการคุยเรื่องจิตใจเป็นการ

สนทนา โดยแบ่งปันข้อมูลที่อาจช่วยคุณและอีกฝ่ายหนึ่งให้ค้นพบสิ่งที่คิดเห็นเหมือนกัน ถึงอย่างไร การคุยเรื่องจิตใจอาจทำให้คุณมีความสุขมากขึ้นในระยะยาว

4. เล่าเรื่อง

การเล่าเรื่องมีพลัง นี่จะกระตุ้นสมองของคุณ ทำให้การนำเสนอไม่ค่อยน่าเบื่อ ฟังดูน่าพอใจมากขึ้น และอาจช่วยให้การสัมภาษณ์ผ่านฉลุยก็ได้ ขอให้เรียนรู้เคล็ดลับการเป็นนักเล่าเรื่องชั้นยอด โดยศึกษาค้นคว้าหัวข้อ ทุกคนมีเรื่องเยี่ยมๆ อย่างน้อยหนึ่งเรื่องที่จะบอกเล่า

5. ตั้งคำถาม และกล่าวซ้ำย้ำคำพูดอีกฝ่ายหนึ่ง

ยอมรับกันเถาะ ว่าเราทุกคนต่างก็ใจลอย เมื่อมีใครพูดคุย เราต่างก็ฟังผิด การตั้งคำถามและกล่าวซ้ำย้ำสองสามคำสุดท้ายของอีกฝ่าย แสดงว่าคุณสนใจในสิ่งที่เขาบอกกล่าว นี่จะช่วยให้คุณตื่นตัว และช่วยชี้แจงประเด็นที่อาจเข้าใจผิด (เช่น “สรุปว่าคุณจะซื้อตัวสำหรับวันเสาร์ใช่ไหม”)

6. เลิกสิ่งที่ทำให้ไขว้เขว

ไม่ค่อยสุขภาพที่จะใช้โทรศัพท์ ขณะที่มีคนพูดคุยด้วย หรือคนที่คุณควรระวังพักผ่อนหย่อนใจด้วย เราคงจะเลิกสิ่งที่ทำให้ไขว้เขวไม่ได้ทั้งหมด หรือเลิกเทคโนโลยีอย่างสิ้นเชิงไม่ได้ ทว่าแค่ปลีกเวลาเงียบงันขึ้นมา ก็อาจปรับปรุงการพูดคุยกันได้อย่างมาก

7. ปรับเนื้อหาให้เหมาะกับผู้ฟัง

นักสื่อสารชั้นยอดปรับวิธีการพูด ด้วยหลักพื้นฐานว่าเขาพูดคุยกับใคร คุณคงใช้สไลด์การพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานหรือเจ้านาย ในแบบที่แตกต่างไปจากการพูดคุยกับแฟน ลูก หลุมสาว

หรือผู้สูงอายุ ขอให้คำนึงถึงมุมมองของอีกฝ่ายเสมอ เมื่อพยายามสื่อความหมาย

8. พูดสั้นๆ ทว่าชัดเจน

ขอให้คำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ คือ ภูมิหลัง เหตุผล ข้อมูล ปิดท้าย ติดตามผล เพื่อช่วยในการเขียนอีเมลที่สั้นกระชับ โดยที่ไม่ขาดอะไรไป นี่คือนโยบายที่ดี ทั้งการติดต่อสื่อสารเป็นลายลักษณ์อักษรและด้วยวาจา ความชัดเจนและกระชับ คือสองใน 7 หัวข้อของการติดต่อสื่อสาร ควบคู่กับบุคลิกภาพ ความถูกต้อง สอดคล้อง ครบถ้วน และสุขภาพ

9. มีความเห็นใจมากขึ้น

การติดต่อสื่อสารประกอบด้วยสองฝ่าย ถ้าคุณรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะตัดความยากลำบากและความกังวลไปได้ ซึ่งบางครั้งจะเกิดขึ้นเมื่อพยายามพูดคุยกับคนอื่น (เช่น การทราบว่าเป็นหมยความว่าอย่างไรจริงๆ เมื่อบอกว่าเหนื่อยจนไม่มีแรงคุยด้วย) การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจจะช่วยให้คุณมีความเข้าใจดีขึ้น แม้แต่สิ่งที่ไม่ได้เอ่ยปากออกมา ในการสนทนากับคนอื่น และช่วยให้ตอบรับอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

10. รับฟัง โดยตั้งใจฟังจริงๆ

ท้ายสุด ซึ่งควบคู่กับประเด็นข้างต้นส่วนใหญ่ สิ่งดีเลิศที่คุณทำได้เพื่อปรับปรุงทักษะการติดต่อสื่อสาร คือ รู้จักรับฟังจริงๆ โดยตั้งใจฟัง และให้อีกฝ่ายพูดโดยไม่ขัดจังหวะ เราทราบว่านี่ทำได้ยาก ทว่า“การสนทนาที่ดีคือถ้อยคำที่บรรจบเชื่อมกันด้วยการรับฟัง” ถึงแม้ว่าสไลด์การติดต่อสื่อสารของคุณจะไม่ค่อยเข้ากันอย่างน้อยคุณทั้งสองก็พยายามเข้าใจกัน และหวังว่าอีกฝ่ายจะตั้งใจรับฟังคุณเช่นกัน ■



นามแฝง

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม ปรับเปลี่ยน

ฉันนั่งสบายๆ บนเก้าอี้หมุนตัวเล็ก ค้นหาห้องสนทนาออนไลน์สำหรับคนในละแวกนั้น ฉันเจอห้องหนึ่งอย่างง่ายดาย และคลิกที่ช่องผู้สมัคร ในชั่วขณะนั้นฉันอยากมีคนห่วงใยถึงแม้ว่าจะเป็นแค่การเสแสร้ง หน้าจอแสดงข้อความให้ใส่ชื่อเข้าใช้งาน ฉันพิมพ์ ใจเหงา เพราะฉันรู้สึกเช่นนั้น ไม่มีทางที่ฉันจะบอกชื่อจริงทางอินเทอร์เน็ต ข้างนอกมีคนบ้ามากมาย

“สวัสดีใจเหงา ลมอะไรหอบคุณมาถึงที่นี่ บ่ายวันนี้” ข้อความขึ้นมาบนหน้าจอ

ฉันมองหาชื่อบุคคลผู้นั้น ความเหงา “อ้อ เรา รู้สึกเหมือนกันนะ ฉันแค่อยากจะหาคนคุยด้วย” ฉันตอบ ด้วยการพิมพ์อักษรที่ละตัว

“เหมือนกัน” เขาตอบกลับทันที “คุณอยากคุยเรื่องอะไร”

ทันใดนั้น ฉันก็เล่าให้เขาฟังถึงทุกสิ่งอย่างเกี่ยวกับวันเวลาและชีวิตฉัน ถ้อยคำพรุ้งฟูออกมา ฉันไม่คาดหวังให้เขาเข้าใจความรู้สึกของฉันจริงๆ ผู้ชายไม่มีวันเข้าใจหรอก

“ผมรู้ว่าคุณรู้สึกอย่างไร” ข้อความปรากฏขึ้นอย่างมีมนต์ขลังบนหน้าจอไม่กี่วินาทีต่อมา ฉันไม่อยากจะเชื่อ “ผมรู้สึกเหมือนคุณเลย ผมไม่มีเพื่อน ภรรยาผมเสียหลายปีแล้ว ลูกๆ ไม่มีวันเข้าใจว่าผมรักเขาแค่ไหน” เขาพิมพ์เร็วมาก

“ทำไมคุณไม่บอกเขาล่ะ” ฉันถาม “ผมทำไม่ได้”

ฉันตัดสินใจไม่ผลักดันเขาอีกต่อไปในเรื่องนั้น เราคุยกันถึงเรื่องจิตใจ เกี่ยวกับความรู้สึกของเรา และสิ่งที่เราต้องการในชีวิต

แต่แล้ว “คุณใจเหงา ผมกำลังจะตาย”

ฉันไม่เข้าใจเสียทีเดียว “คุณหมายความว่าอะไร” ฉันถาม

“ตามที่บอก ผมกำลังจะตาย ผมกลัว” ไม่มี การสนทนาชั่วคราว ฉันรู้ว่าเขาพูดอะไร แต่ฉันไม่อยากจะเชื่อ

“คุณเป็นอะไร” ฉันตอบ หลังจากชั่วขณะที่รู้สึกราวกับว่ายาวนาน

“ผมไปหาหมอสองสามเดือนก่อน ผมเป็น

มะเร็ง เขาบอกว่าผมคงอยู่อีกสามสิบวัน หรือสามสิบปี ไม่มีทางบอกได้”

ฉันจิตตกทันที ฉันรู้สึกผูกพันกับชายผู้นี้เป็นพิเศษ รวากับว่าเขาเป็นเพื่อนสนิท ทำไมเขาต้องตาย ไม่ยุติธรรมเลย

“ฉันไม่รู้จะพูดอะไรดี” ฉันตอบอย่างตรงไปตรงมา

“ไม่ต้องพูดอะไร ผมยังไม่ได้บอกใคร ผมกลัวมาก ผมวิตกว่าครอบครัวผมจะเป็นยังไง ผมรักเขามากเหลือเกิน” เขาเจิบไปอีก “ครอบครัวผมยังไม่รู้”

ทันใดนั้น ฉันรู้ว่าควรจะทำอะไร ฉันต้องไปหาชายผู้นี้ เพื่อบอกให้เขารู้ว่ามีคนห่วงใยเขา

“คุณความเหงามะ” ฉันพิมพ์

“ครับ”

“ฉันคุยกับคุณจนเพลินเลย แต่ฉันต้องไปแล้ว ฉันรู้สึกเหลวไหลที่ถามเช่นนี้ มีทางไหมที่เราจะพบเจอกันในภายหลัง วันนี้หรืออาทิตย์นี้”

คราวนี้ไม่มีความลังเลใจเลย “ผมอยากพบคุณอย่างมาก บางทีเราไปเจอกันที่ร้านกาแฟในเมืองก็ได้” เขาถาม

“ได้เลย สี่โมงเย็น ถ้าคุณว่าง”

“โอเค เรานัดกัน” เป็นคำตอบที่ฟังดูร่าเริง

“ฉันอดใจรอแทบไม่ไหว!” ฉันพิมพ์และพูดออกเสียงไปด้วย “ต้องรีบไปแล้ว ฉันจะนั่งที่โต๊ะเล็กๆ ข้างหน้าต่างด้านหน้า แล้วเจอกันนะ!” ฉันลุกจากเก้าอี้หมุน และยึดตัวเป็นครั้งแรก หลังจากหลายชั่วโมง ฉันไม่ได้ลุกไปทำอะไร ฉันเดินผ่านห้องอ่านหนังสือของคุณพ่อ และเห็นแสงไฟลอดออกมาใต้ประตู ฉันไม่ได้หยุดเพื่อบอกลา ก่อนที่จะรีบเดินออกไป

วันนั้นผ่านไปราวกับติดปีกบิน ฉันจะได้พบ

ชายผู้น่ารักและมีน้ำใจที่สุดเท่าที่ฉันเคยรู้จัก

อีกสองสามชั่วโมงข้างหน้า ฉันเขียนจดหมายถึงเขาตอนช่วงพักกลางวัน เพื่อบอกเขาให้ทราบว่ามีคนห่วงใยและมีคนรักเขา ถึงแม้ว่าแค่ฉันคนเดียว ซึ่งเป็นคนแปลกหน้าแท้ๆ

เสียงกริ่งสุดท้ายดังขึ้น บ่ายสามโมงสี่สิบห้า ฉันมีเวลาสิบห้านาทีที่เดินไปที่ร้านกาแฟในเมือง ทันใดนั้นฉันรู้สึกประหม่า จะเป็นยังไงถ้าชายผู้นี้ไม่ชอบฉัน จะเป็นยังไง ถ้าเขาเป็นพวกโรคจิตที่ต้องการทำร้ายฉัน จะเป็นยังไงถ้าเขาอายุสิบสองปี หรือแปดสิบปี นั่นไม่สำคัญหรอก ฉันนึกในใจ เราพบกันในที่สาธารณะ ฉันบอกว่าจะไป นอกจากนี้ ฉันรู้แน่แก่ใจว่าเขาพูดความจริง เขาจะตาย เขาต้องการฉัน

ร้านกาแฟแทบไม่มีคน เมื่อฉันก้าวเข้าไปข้างใน ฉันบอกพนักงานหลังเคาน์เตอร์ว่าฉันคอยเพื่อน เขายิ้มและพยักหน้า

ฉันเข้าไปนั่งใกล้หน้าต่างด้านหน้า ทันหลังให้ประตู สองนาทีก่อนสี่โมง เพื่อนใหม่ของฉันยังไม่มา ฉันผิดหวัง แต่ค่อนข้างโล่งอก

แล้วฉันได้ยินเสียงระฆังเล็กๆ เหนือประตูหน้าต่างขึ้น มีมือที่หนักแน่นแตะไหล่ฉัน เขาเอ่ยชื่อฉันค่อยๆ ตามที่เขารู้จัก รวากับว่าเขาร้องให้ก็แทบจะว่าได้ “ใจเหงามา”

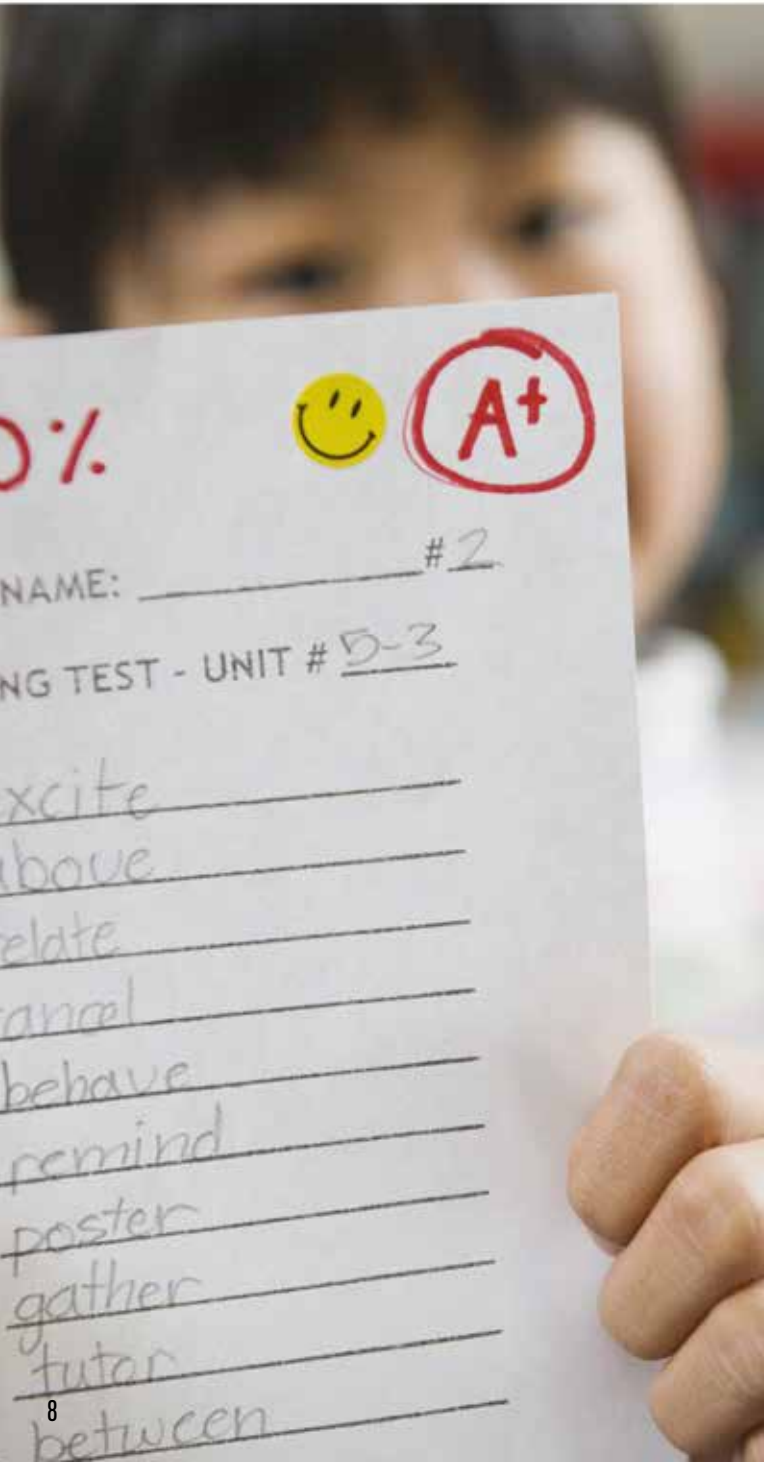
ในที่สุด ฉันก็กล้าเงยหน้าขึ้นมองเขา เขาร้องไห้ เขาเอามือขวากุมหน้าผาก รวากับว่าเขาทำอะไรไม่ถูก

แล้วฉันร้องให้กับเขา เราโอบกอด และนั่งอยู่ที่นั่นหลายชั่วโมง เราพูดคุยกันจนเพลิน ไม่มีช่วงเวลาใดที่น้ำตาเราไม่ไหล

ชายผู้นี้เพียบพร้อม ชายผู้นี้คือคุณพ่อของฉันเอง ■

และ และ และ...

โดย โรบิน แอท ซิลเวอร์แมน ปรับเปลี่ยน



๓ รุ่งมูมแผ่นรองเขียนบน
โต๊ะ ฉันเห็นโน้ตเก่าๆ

บนกระดานสีซีดและมีรอยยับ

เป็นการรุดจากคุณแม่ของฉัน
มีข้อความแคสึประโยค ทว่า
ส่งผลกระทบมากพอที่จะเปลี่ยน
ชีวิตฉันตลอดไป

ในโน้ตดังกล่าว ท่านชมเชย
ความสามารถของฉัน ในฐานะนัก
เขียนผู้ไม่มีคุณวุฒิ แต่ละประโยค
เติมเต็มด้วยความรัก โดยหยิบยก
ตัวอย่างที่เฉพาะเจาะจงว่า ความ
มุ่งมั่นปรารถนาของฉันมีความ
หมายต่อท่านและคุณพ่ออย่างไร

ไม่มีคำว่า “แต่” ในการดโบ
นั้นสักคำ อย่างไรก็ตาม มีคำว่า
“และ” หลายครั้ง

ทุกครั้งที่ฉันอ่าน และฉันก็อ่าน
เกือบทุกวัน ฉันได้รับการเตือนใจ
ว่าฉันทำเช่นเดียวกันหรือเปล่า
สำหรับลูกสาวของฉัน ฉันถาม
ตัวเองว่ากี่ครั้งก็หนที่ฉันใช้คำว่า
“แต่” ซึ่งลบเลือนความสุขไปจาก
ลูก และจากฉัน ฉันไม่อยากบอก
เลยว่าเป็นเช่นนี้บ่อยมากเกินกว่า
ที่ฉันจะยอมรับ

ถึงแม้ว่าลูกสาวคนโตมักจะได้
เกรดเอทุกวิชาในรายงานผลการ
เรียน แต่ไม่เคยมีเทอมใดที่คุณครู
อย่างน้อยหนึ่งคนรายงานว่

เธอคุยมากเกินไปในห้องเรียน ฉันมักจะลืมถาม คุณครูว่าเธอควบคุมพฤติกรรมได้ดีขึ้นหรือเปล่า ความเห็นของเธอเสริมสร้างการแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นที่ดำเนินอยู่ใหม่ หรือเป็นกำลังใจ เด็กที่เจียบให้กล้าคุยใหม่ ฉันจะกลับบ้าน และ ทักทายเธอว่า “ยินดีด้วยจ๊ะ! พอกับแม่ภูมิใจ มากในผลสำเร็จของหนู แต่หนูพยายามเจียบ อีกหน่อยได้ไหม ในห้องเรียน”

เช่นเดียวกันกับลูกสาวคนเล็ก เธอเป็นเด็ก น่ารัก เรียนเก่ง ขำขุกขำขง และเป็นมิตร เหมือนพี่สาว พื้นห้องนอนและห้องน้ำของเธอ ดูราวกับตู้เสื้อผ้า ซึ่งกระตุ้นให้ฉันกล่าวมากกว่า หนึ่งครั้ง ว่า “จ๊ะ ผลงานนั้นยอดเยี่ยม แต่ ทำความสะอาดห้องด้วย”

ฉันสังเกตว่าผู้ปกครองคนอื่นๆ ทำ เช่นเดียวกัน “ครอบครัวเราฉลองคริสต์มาส พร้อมหน้าพร้อมตา แต่โคลีแอบออกไปก่อน เพื่อเล่นเกมคอมพิวเตอร์เกมใหม่” “ทีมฮอกกี้ ของเรา แต่ไม่คิดว่าจะเป็นคนทำสกอร์สุดท้าย” “เอมีครองตำแหน่งราชินีงานคืนสู่เหย้า แต่ ตอนนี้อะไรต้องการ 200 ดอลลาร์ เพื่อซื้อชุด และรองเท้าใหม่” แต่ แต่ แต่

แทนที่จะเป็นเช่นนั้น สิ่งที่คุณเรียนรู้จากคุณ แม่คือ ถ้าคุณต้องการให้ความรักพุ่งฟูไปสู่อีกๆ ขอให้เริ่มนึกคำว่า “และ และ และ” แทน

ยกตัวอย่างเช่น “ครอบครัวเราฉลอง คริสต์มาสพร้อมหน้าพร้อมตา คืนนั้นโคลี เล่นเกมคอมพิวเตอร์เกมใหม่จนคล่อง” “ทีมฮอกกี้ของเรา ไม่คิดทีมสุดท้ายตลอดเกม” “เอมีครองตำแหน่งราชินีงานคืนสู่เหย้า เธอ จะงดงามมาก!”

ข้อเท็จจริงคือ คำว่า “แต่” ทำให้รู้สึกแย ส่วนคำว่า “และ” สร้างความรู้สึกดีๆ เมื่อกล่าว ถึงลูกของเรา ความรู้สึกดีๆ คือสิ่งที่ต้องการ อย่างแน่นอน เมื่อเขาารู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเอง

และสิ่งที่เขาทำอยู่ เขาก็จะทำมากขึ้น โดย เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง การตัดสินใจ และมีความสัมพันธ์กลมเกลียวกับผู้อื่น เมื่อ ทุกสิ่งที่เขาบอกกล่าว นึกคิด หรือทำ ถูก ตรวจสอบหรือดูแคลนในบางแง่ ความชื่นชม ยินดีจะกลับกลายเป็นอารมณ์บูดบึ้ง และความโกรธฟุ้งปรี้ด

นี่ไม่ได้บอกว่าเด็กไม่ต้องการหรือไม่ตอบรับ ต่อความคาดหวังของผู้ปกครอง เขาเป็น เช่นนั้น และจะเป็นเช่นนั้น ไม่ว่าความ คาดหมายจะดีหรือไม่ดี เมื่อความคาดหวัง สว่างไสว และเป็นเชิงบวกเสมอ เขาจะได้รับการสอน ได้เห็นแบบอย่าง และการบ่งบอก ความรู้สึก แล้วสิ่งน่าทึ่งใจก็จะเกิดขึ้น “แม่เห็น ว่าแบบนั้นไม่ค่อยดีนัก หนูคิดว่าคราวหน้าควร จะทำอะไรที่แตกต่างไป” หรือ “หนูใช้เวลา หลายชั่วโมงกับโครงการนั้น หนูอธิบายให้แม่ ฟังหน่อยนะ” หรือ “หนูรู้ว่าเราต้องทำงานหนัก เพื่อหาเงิน เรารู้ว่าหนูช่วยคิดวิธีที่จะซื้อหาสิ่งที่ หนูต้องการได้อย่างไร”

แค่บอกว่าเรารักลูก ยังไม่พอหรอก ในยามที่ อารมณ์เสียสุดๆ เราไม่อาจจำกัดการบ่งบอกถึง ความรัก ถ้าต้องการลดน้ำเสียงแรงๆ ในสังคม เราจะต้องปรับระดับเสียงให้ดังขึ้นในการสังเกต เห็น การชมเชย การชี้แนะนำทาง และการมีส่วนร่วมกับสิ่งที่เราชื่นชมในตัวลูก

“ไม่มีคำว่าแต่อีกต่อไป!” คือเสียงประกาศก้อง แสดงความยินดี แต่มันยังเป็นความท้าทายด้วย นี่คือการโอกาสใหม่ๆ ขำขงหน้าเราทุกวัน เพื่อทุ่มเท ความสนใจให้กับสิ่งที่ดี และริ้วความหวังใน ตัวลูก โดยเชื่อสุดหัวใจว่าผลที่สุดเขาจะเล็งเห็น เช่นเดียวกันในตัวเรา และในผู้คนที่เขาจะร่วม ชีวิต ร่วมงาน และรับใช้ ในบ้านปลาย

ถ้าหากฉันหลงลืม ก็มีโน้ตของคุณแม่คอย เตือนใจฉัน ■

ต้นไม้ล้ม

โดย โรเบิร์ต ฟัลกัม ปรับเปลี่ยน

มีเรื่องเล่าว่าที่หมู่เกาะโซโลมอนทางตอนใต้ของมหาสมุทรแปซิฟิก ชาวบ้านทำการตัดซุงในรูปแบบที่ไม่ซ้ำใคร ถ้าต้นไม้ใหญ่เกินกว่าที่จะโค่นด้วยขวาน ชาวพื้นเมืองโค่นมันด้วยการตะโกนใส่ นายพรานผู้มีพลังพิเศษจะย่องไปที่ต้นไม้ก่อนรุ่งสาง และตะโกนสุดเสียงใส่ต้นไม้ทันที เขาทำเช่นนี้ต่อเนื่องกันเป็นเวลาสามสัปดาห์ แล้วต้นไม้ก็จะตายและล้มลง

ทฤษฎีมีอยู่ว่าการตะโกนจะสังหารวิญญาณของต้นไม้ ชาวบ้านบอกว่าได้ผลเสมอ

โอ้ คนไร้เดียงสาพาซื้อผู้นำสงสาร ด้วยนิสัยที่มีเสน่ห์แปลกๆ ของคนป่า ตะโกนใส่ต้นไม้ ช่างดึกดำบรรพ์เหลือเกิน น่าเสียดายที่เขาไม่ได้รับผลประโยชน์จากเทคโนโลยีสมัยใหม่ และแถมคิดตามหลักวิชาการ

ส่วนผมนะหรือ ผมตะโกนใส่ภรรยา ผมตะโกนใส่โทรศัพท์ และเครื่องตัดหญ้า ผมตะโกนใส่ทีวี หนังสือพิมพ์ และลูกๆ เป็นที่รู้กันว่าบางครั้งผมกำหัดและตะโกนเหยียดท้องฟ้า

ผู้ชายที่อยู่บ้านถัดไปตะโกนใส่แมวบ่อยๆ ฤดูร้อนปีนี้ได้ยินเขาตะโกนใส่บันไดพับเกือบตลอดบ่ายวันหนึ่ง พวกเราชาวเมืองยุคใหม่ผู้มีการศึกษา ตะโกนใส่การจราจร บิล ธนาคาร และเครื่องจักร โดยเฉพาะเครื่องจักร เครื่องจักรและญาติพี่น้องโดนตะโกนใส่มากที่สุด

ไม่รู้เหมือนกันว่ามันส่งผลอะไร เครื่องจักรและสิ่งของแค่อายุเฉยๆ แม้แต่เต้มัน ก็ไม่ช่วยเสมอไป แล้วผู้คนล่ะ เอ้อ ชาวเกาะโซโลมอนอาจมีประเด็นการตะโกนใส่สิ่งมีชีวิตมีแนวโน้มที่จะสังหารจิตวิญญาณ

ท่อนไม้และก้อนหินอาจทำให้กระดูกหัก ทว่าคำพูดเชือดเฉือนหัวใจให้ชอกช้ำ ■



แค่รับฟัง



โดย เรเซล นาโอมิ เรเมน ปรับเปลี่ยน

ฉัน คิดว่าหลักเบื้องต้นที่ทรงพลังที่สุดในการ
สานสัมพันธ์กับอีกบุคคลหนึ่ง คือการรับฟัง
แค่รับฟัง

บางทีสิ่งสำคัญที่สุดซึ่งเรามอบให้กันได้ คือ
ความสนใจ โดยเฉพาะเมื่อผู้คนพูดคุยด้วย
ก็ไม่จำเป็นต้องทำอะไร นอกจากรับเขา แค่รับ
เขาไว้ รับฟังสิ่งที่เขาบอกกล่าวด้วยความใส่ใจ
ส่วนใหญ่แล้วความใส่ใจสำคัญยิ่งกว่าความเข้าใจ
เสียอีก ต้องใช้เวลามากกว่าฉันจะเชื่อในพลังของ
การที่เพียงกล่าวว่า “ฉันเข้าใจ” เมื่อใครสักคน
เจ็บปวด โดยพูดจากใจจริง

คนไข้คนหนึ่งบอกฉันว่า เมื่อเธอพยายาม
เล่าเรื่องของเธอ บ่อยครั้งผู้คนขัดจังหวะ เพื่อ
บอกเธอว่าเรื่องในทำนองเดียวกันเกิดขึ้นกับเขา
ความเจ็บปวดของเธอกลายเป็นเรื่องเล่าของ
เขาเองอย่างแบบยล ในที่สุดเธอก็เลิกพูดคุยกับ
คนส่วนใหญ่ ช่วงโดดเดี่ยวเดียวดาย เราสาน
สัมพันธ์กันผ่านการรับฟัง เมื่อเราขัดจังหวะเรื่อง
ที่ใครสักคนบอกกล่าว เพื่อให้เขาได้รับทราบว่าเขา
เข้าใจ เราหันเหจุดสนใจมาที่ตัวเอง เมื่อเรา

รับฟัง เขารู้ว่าเราห่วงใย ผู้คนจำนวนมากที่
เป็นมะเร็ง บอกได้ว่าเมื่อมีใครแค่รับฟัง ก็ช่วย
เปลี่ยนทุกอย่างให้เขา

ฉันเรียนรู้ด้วยที่จะตอบรับการที่ใครสักคน
ร้องไห้ โดยแค่รับฟัง เมื่อก่อนฉันเคยส่งทิชชูให้
เขา จนกระทั่งฉันตระหนักว่าการส่งทิชชูให้
เขา บอกให้เขาหยุดเศร้าโศกเสียใจ ตอนนี้ฉันแค่รับฟัง
เมื่อเขาร้องไห้พอแล้ว เขาพบว่าฉันคอยเคียงข้าง

สิ่งเรียบง่ายดังกล่าวนี่ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะเรียนรู้
นี้ขัดแย้งกันมากกับสิ่งที่ฉันถูกพร่ำสอนมาตั้งแต่
เล็ก ฉันคิดว่าผู้คนรับฟัง เพราะเขาไม่กล้าพูด
อะไร หรือไม่รู้คำตอบ การเงิบปากเงิบคำด้วยความ
ความรัก บ่อยครั้งมีพลังเยียวยา มากกว่าหลาย
เท่า และช่วยสานสัมพันธ์ได้มากกว่าถ้อยคำที่มี
ความตั้งใจดีที่สุด ■

สำหรับเรื่องเล่า กระตือรือร้น และบทความเพิ่ม
เติม เกี่ยวกับการติดต่อพูดคุย เชิญแวะเยี่ยมชมได้ที่
[HTTP://WWW.INSPIRATIONALSTORIES.COM/
COMMUNICATION-4.HTML](http://www.inspirationalstories.com/communication-4.html)

การติดต่อสื่อสาร ด้วยความรัก

ข้อควรคิด



การติดต่อสื่อสารเป็นเชื้อเพลิงหล่อเลี้ยง
สัมพันธภาพ ถ้าปราศจากสิ่งนี้ สัมพันธภาพ
จะเย็นชา — วิลเลียม เทลลีย์

ก่อนที่จะพูดจา ขอให้เรานึกคิดว่า จำเป็นไหม
จริงไหม แสดงความมีน้ำใจไหม จะทำให้ใคร
เจ็บหัวใจไหม จะช่วยให้ดีขึ้นกว่าการเงียบปาก
เงียบคำไหม — โซ บาบา

ถ้าปราศจากการติดต่อสื่อสาร ก็ไม่มีสัมพันธภาพ
ถ้าปราศจากความเคารพนับถือ ก็ไม่มีความรัก
ถ้าปราศจากความไว้วางใจ ก็ไม่มีเหตุผลที่จะ
ก้าวต่อไป — นิรนาม

สิ่งสำคัญที่สุดในการติดต่อสื่อสาร คือ รับฟังสิ่งที่
ไม่ได้เอ่ยปากเอ่ยคำ ศิลปะการเข้าใจความหมาย
ที่แฝงอยู่ คือสิ่งที่ผู้มีสติปัญญาเสาะแสวงหาชีวิต
— แชนนอน แอล แยต์เลอร์

สัมพันธภาพที่มีการเอาอกเอาใจกันเป็นพื้นฐาน
จะขาดความสมดุล และสละความสัตย์จริง
โดยใช่เหตุ ผลที่สุดสัมพันธภาพดังกล่าวจะ
แตกหัก — ปีเตอร์ เชฟเพิร์ต

ผมเตือนใจตัวเองทุกเช้า ว่าไม่มีสิ่งใดที่ผมกล่าว
วันนี้จะสอนอะไรแก่ผม ดังนั้นถ้าผมจะเรียนรู้
ผมต้องรับฟัง — แลร์รี คิง

การสนทนาฝ่ายเดียวระหว่างสองคน ไม่ใช่
การสนทนาของสองฝ่าย — เจฟฟ์ ดาลี

การติดต่อสื่อสารคือทักษะที่เรียนรู้ได้ เหมือน
การขี่จักรยานหรือหัดพิมพ์ ถ้าคุณเต็มใจพยายาม
ทำดู คุณจะปรับปรุงคุณภาพชีวิตทุกส่วนได้อย่าง
รวดเร็ว — ไบรอัน เทรซี

ผมพูดกับทุกคนเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็น
คนเก็บขยะ หรืออธิการบดีมหาวิทยาลัย
— อัลเบิร์ต ไอสไตน์

ถ้อยคำที่แสดงความมีน้ำใจอาจสิ้น และพูดได้
ง่ายๆ ทว่าก้องกังวานไม่มีที่สิ้นสุดอย่างแท้จริง
— แม่อธิการเทเรซา

