

บุญแรงใจ

นิตยสารที่ดลใจคุณ!

ลิฟท์

ความกรุณาเล็กน้อย
ส่งผลไปแสนไกล

ปะทะคารม

วิธีเลิกนิสัย

ตะปุบนเส้าประตุ

รอยยิ้มเหลืออยู่

ข่าวและมุมมอง

ผลที่หวนกลับมา

จากการชูปชบนิทา

สารบัญ

หมอนของคุณครู 3



4

ลิฟท์

{ ตะปูลสาประดู }



6

{ คำตอบ da คำถามของคุณ }



7



8

ข่าวและมุมมอง

10

ข้อควร
คำนึง

12

บทบรรณาธิการ

ฉบับที่ 11

การถกเถียง! เราทุกคนเคยเถียงกันบ้าง และก็รู้ว่าหลังจากเถียงกันแล้วเป็นอย่างไร เราเถียงกันจนคอแห้ง ทำให้ต้องป็นป่วน หัวหมุน คิดอะไรไม่ออก และไม่สบายใจ เราารู้สึกเสียใจอย่างยิ่งที่ใช้คำพูดไม่ดี และหวังว่าไม่น่าจะเถียงกันเลย

แล้วก็มีเรื่องล่อใจให้ซุบซิบนินทา หรือพูดวิจารณ์คนอื่น แรกๆก็ดูเหมือนว่าจะไม่เป็นพิษเป็นภัยอะไร และเราไม่ได้มีเจตนาที่จะทำร้ายจิตใจใคร ทว่าเราก่อความเสียหายมากทีเดียว เมื่อควบคุมลิ้นไม่อยู่ ไม่ว่าจะเป็นคำพูดที่ไร้ความกรุณา ถ้อยคำจากใจหมิ่น คำพูดที่ก้าวร้าว วิพากษ์วิจารณ์ และเสียดสีผู้อื่น

เราทุกคนต่างก็รู้ว่าผลกระทบในแง่ลบของความโกรธ การถกเถียงกัน และการซุบซิบนินทา คืออะไร แต่เรามีทางแก้หรือเปล่า? อะไรคือวิธีแก้ไข? เราจะสื่อแนวคิดและความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมากับคนที่เราทำงานด้วย คนที่เราพักอาศัยอยู่ด้วย และคนที่เราพบปะเป็นประจำได้อย่างไร โดยไม่โมโหโทโสและถกเถียงกัน? เราจะช่วยให้มีสันติสุขในบ้าน และที่ทำงานได้อย่างไร เราจะหัดรับมือกับการไม่เห็นพ้องด้วยสติปัญญา ด้วยความกรุณา และด้วยการพูดจาในแง่ดีกับครอบครัวของเรา หรือผู้คนที่เราทำงานด้วยได้อย่างไร?

หัวข้อเรื่องการสื่อสารและการติดต่อพูดคุยในแง่บวก เป็นเรื่องที่กว้างมาก เนื้อหาแค่สองสามหน้าคงอธิบายอะไรได้ไม่มากนัก แต่เราก็พยายามรวบรวมบทความ ช้อแนะนำ และเรื่องราวที่รู้สึกว่าจะตรงกับหัวข้อการมีสื่อสัมพันธ์ที่ดี อันเป็นทักษะที่สำคัญยิ่งในโลกปัจจุบันที่สับสนวุ่นวาย โดยนำมาจัดพิมพ์ไว้ในกฎแฉใจฉบับนี้ วิธีที่ใช้ “ทักษะการรับมือกับผู้คน” แม้แต่หนึ่งหรือสองข้อนี้ จะช่วยให้เกิดความแตกต่างอย่างใหญ่หลวง จนคุณคงจะอยากนำทุกข้อมาใช้ให้คล่อง ทำไม่ลองนำช้อแนะนำเหล่านี้มาใช้ และดูว่าชีวิตคุณกับชีวิตคนรอบข้างจะสดใสขึ้นอย่างน่ายินดีหรือไม่ เพราะคุณจะมีสื่อสัมพันธ์ลึกซึ้งยิ่งขึ้น มีความหวังใม่ มีความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจมากขึ้นต่อผู้คนรอบข้าง

คณะผู้จัดทำกฎแฉใจ

ผู้ ป.ณ. 15 ไพรชนีย์ลาดพร้าว กรุงเทพฯ 10310

© 2007 เดอะแฟมิลี่ สงวนลิขสิทธิ์ทั้งสิ้น

หมอนของคุณครู

มีหญิงคนหนึ่งผู้ซึ่งไม่ชอบสิ่งที่คุณครูวัยชราผู้มีปัญญาบอกกล่าวกับเธอ วันหนึ่งถ้อยคำที่คุณครูวัยชราเหล่านั้นแทงใจเธอเกินกว่าที่เธอจะทนไหว เพราะมันเป็นความจริง เธอโกรธมาก จึงเริ่มหาวิธีตอกกลับ เธอเที่ยวพูดเรื่องโกหก และเล่าเรื่องใส่ร้ายป้ายสีคุณครูวัยชราคนนี้ไปทั่ว เธอพยายามอย่างยิ่งที่จะให้ผู้คนหันมาต่อต้านคุณครูคนนี้ ด้วยการพูดจาใส่ร้ายและซุบซิบนินทา แต่ยิ่งเธอพูดให้ร้ายมากเท่าไร เธอก็ยิ่งรู้สึกเศร้าใจมากขึ้นเท่านั้น ในที่สุดเธอจึงไม่มีความสุข และเริ่มรู้สึกเสียใจเกี่ยวกับเรื่องโกหกทั้งหลายที่เธอเล่าให้คนอื่นฟัง

ผลสุดท้ายเธอก็ไปที่บ้านของคุณครู เธอนำตานองหน้า ขณะที่ขอให้คุณครูยกโทษ “ฉันพูดโกหกสารพัดอย่างเกี่ยวกับคุณครู” เธอกล่าว “ยกโทษให้ฉันด้วยนะคะ”

หญิงชราหนึ่งเงี้ยวอยู่พักใหญ่ ดูเหมือนว่าเธอกำลังนึกไตร่ตรอง ในที่สุดเธอก็ตอบว่า “ครูจะยกโทษให้ แต่เธอต้องทำอะไรบางอย่างให้ครูก่อน”

“ครูอยากให้ฉันทำอะไรคะ?” เธอตอบด้วยความประหลาดใจเล็กน้อย

“ขึ้นมาบนหลังคาบ้านกับครู แล้วครูจะให้ดูอะไร” หญิงชราตอบ พร้อมกับจ้องตาหญิงผู้นั้น “ครูต้องไปหยิบอะไรที่ห้องก่อน”

เมื่อคุณครูกลับมาจากห้อง เธอหอบหมอนที่ยัดไส้ขนนกไว้ได้แขน

หญิงผู้นั้นอยาก رؤอยากเห็น จนแทบอดใจไม่ไหวที่จะถามคุณครูวัยชราว่าเอาหมอนมาทำอะไร และทำไมต้องขึ้นไปบนหลังคา ทว่าเธอเงี้ยวปากเงี้ยวคำเอาไว้

ในที่สุดทั้งสองก็ขึ้นไปถึงหลังคา แต่กว่าจะไปถึงได้ ก็ต้องเดินขึ้นบันไดจนเหนื่อยหอบ

ลมพัดเบาๆบนหลังคา ทั้งสองมองเห็นชนบทที่แผ่กว้างไปสุดลูกหูลูกตา จากหมู่บ้านที่เขาอาศัยอยู่

ทันใดนั้นเอง คุณครูก็ลึกลับออกมาโดยไม่บอกไม่กล่าวอะไร พร้อมกับเทขนนกออกมาจนเกลี้ยง

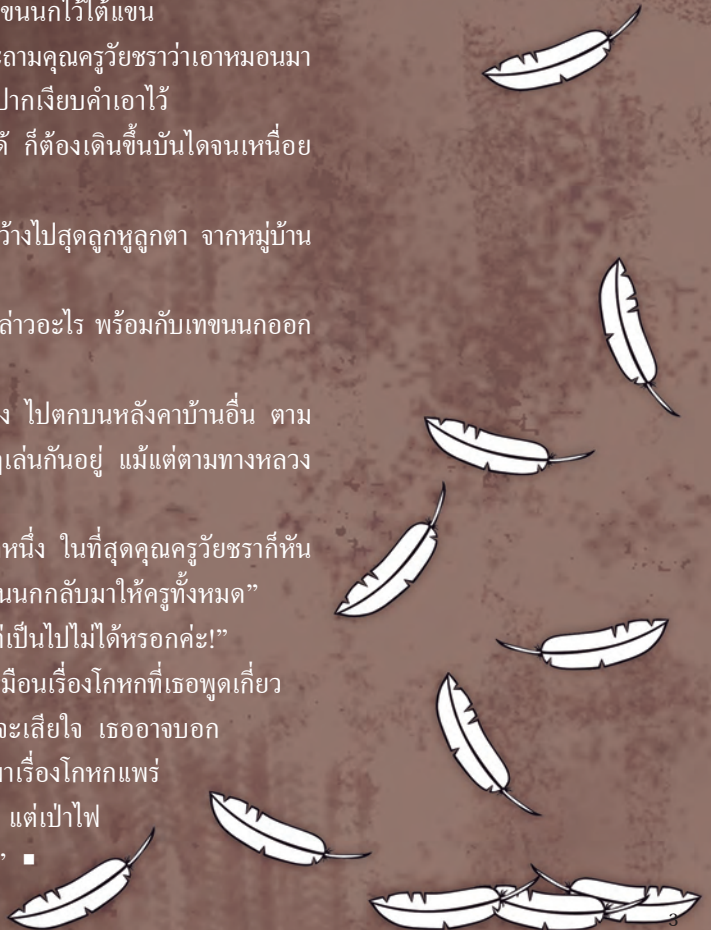
สายลมอ่อนๆพัดพาขนนก ลอยไปทุกหนทุกแห่ง ไปตกบนหลังคาบ้านอื่น ตามท้องถนน ใต้ท้องรถ บนต้นไม้ สวนหลังบ้านที่ซึ่งเด็กๆเล่นกันอยู่ แม้แต่ตามทางหลวง และปลิวว่อนไปสู่ที่ต่างๆซึ่งห่างไกลออกไปอีก

คุณครูและหญิงผู้นั้นเฝ้าดูขนนก ลอยไปอยู่พักหนึ่ง ในที่สุดคุณครูวัยชรา ก็หันมาพูดกับหญิงผู้นั้นว่า “ตอนนี้ครูอยากให้เธอไปเก็บขนนกกลับมาให้ครูทั้งหมด”

“เก็บขนนกทั้งหมดหรือคะ?” เธออ้าปากค้าง “แต่เป็นไปไม่ได้หรอกค่ะ!”

“ใช่แล้ว ครูจู้” คุณครูตอบ “ขนนกเหล่านั้นเป็นเหมือนเรื่องโกหกที่เธอพูดเกี่ยวกับครู สิ่งที่คุณเริ่มไว้ ก็หยุดไม่ได้หรอก ถึงแม้ว่าเธอจะเสียใจ เธออาจบอกสองสามคนได้ว่าเธอโกหกเกี่ยวกับครู แต่คำนิทาจะพาเรื่องโกหกแพร่สะพัดไปทั่วทุกแห่ง เธอไปไฟจากบ้านไม้ขีดไฟให้ดับได้ แต่เธอไปไฟป่าที่ลุกไหม้ให้ดับไม่ได้ ทั้งๆที่เกิดจากไม้ขีดไฟบ้านเดียว!” ■

“คุณเผาไฟป่า
ที่ลุกไหม้ให้ดับ
ไม่ได้ ทั้งๆที่เกิด
จากไม้ขีดไฟบ้าน
เดียว!”



ความทุกข์เล็กน้อย ส่งผลไปแสนไกล...

ลิฟท์

— ผู้ประพันธ์นิรนาม ปรับเปลี่ยน

ผมเคยชอบชุปชิบนิทาน
และไม่ได้คิดอะไรมากนัก ผม
เพียงแต่บอกกับตัวเองว่าแค่
สนุกกับการพูดคุยสับหลังคน
อื่น ทว่าทั้งหมดที่กล่าวมานี้
เปลี่ยนไปชั่ววันเดียวที่ในลิฟท์

ผมไปทำธุระที่ตึกสูงมากแห่งหนึ่งในเมือง ปกติแล้วผมไม่ค่อยได้
ไปที่นั่น สำนักงานที่ผมต้องไปอยู่ชั้นที่ 26 ผมจึงเข้าไปในลิฟท์กับ
คนอื่นๆอีกหลายคน พอถึงชั้นที่ 16 ทุกคนออกไปจากลิฟท์กันหมด
ยกเว้นชายหนุ่มคนหนึ่งกับผม 18...19...20...21 ผมเฝ้าดูตัวเลขสว่าง
ขึ้น ขณะที่ลิฟท์ขึ้นไปอย่างรวดเร็ว เกือบถึงชั้นที่ผมจะไป แต่ระหว่าง
ชั้นที่ 24 กับ 25 มีเสียงดังเอี๊ยด ลิฟท์หยุด แล้วก็เงียบเสียง

ชายหนุ่มขยับเท้าไปมา เขาตัวลั่นนิดหน่อย ขณะที่ผมจ้องมองโดย
ไม่เชื่อตาตัวเอง ผมเอื้อมมือไปคว้าโทรศัพท์ฉุกเฉิน และโทรเรียกฝ่าย
ประชาสัมพันธ์ แจ้งให้เขาทราบถึงสถานการณ์ของเรา เขาบอกว่า
กำลังส่งคนมาช่วย

“แยจ้จ!” ผมกล่าวขณะที่วางหู “ผมจะไปชั้นที่ 26! คุณจะไป
ชั้นไหน?” ชายหนุ่มมองผมแวบเดียว แต่ไม่ตอบ บางทีเขาคงกลัวที่
แคบๆ ผมนึกในใจและรู้สึกสงสารเขา “การนึกถึงสิ่งที่ดีที่สุดอาจช่วย
ได้นะครับ” ผมกล่าวเสียงดัง ขณะที่ถอดเสื้อนอกออก และนั่งลง
กับพื้นปูพรมในลิฟท์ หลังจากลั้งเลใจอยู่ครู่หนึ่ง ชายหนุ่มคนนั้นก็นั่ง
ลงตรงข้ามผม พร้อมกับถอนหายใจเฮือกใหญ่ สีหน้าของเขาถึงขบขัน
ถึงปลงตก

สิบนาทีผ่านไป 15 ... 20 นาที ผมโทรหาฝ่ายประชาสัมพันธ์อีก

ครั้งจากโทรศัพท์ฉุกเฉิน เขาบอกว่าช่างไฟ
“ไม่ว่าง” แต่จะรีบมาเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
ผมกลับไปนั่งที่เดิม ขณะที่ชายหนุ่มหัวเราะ
และกล่าวเสียงดังว่า “เป็นโชคของผม”

“คุณพลาดนัดด้วยหรือ?” ผมถามเขา
เขามองหน้าผม อ้าปากจะพูดอะไรสักอย่าง
หันหน้าไปทางอื่น แล้วก็มองดูผมอีกครั้ง
และสำรวจดวงตาของผม เขากิ่งยิ้มและ
กล่าวว่า “คุณเคยได้ยินกลอน‘ผมมีนัดกับ
ความตาย’ ไหม?”

ผมมองหาเหตุผล โดยหวังว่าจะนึก
อะไรที่ดีกว่านั้นออก ชายหนุ่มมองหน้าผม
และค่อยๆกล่าวว่า “ผมกำลังขึ้นไปบนดาด
ฟ้าตึก”

ทันใดนั้นเองผมรู้สึกชอบคุณที่ช่างไฟไม่
ว่าง ผมกลัวตายด้วย! แล้วผมกลับมาติด
อยู่ในลิฟท์กับชายผู้ซึ่งอยากจบชีวิต สิ่ง
ที่ผมกล่าวหรือไม่กล่าวอาจมีผลกระทบอย่าง

ลึกซึ่ง ว่าเขาจะมีชีวิตอยู่ต่ออีกวันหนึ่งหรือไม่

“ทำไมคุณถึงอยากทำเช่นนั้น?” ผมถามคำถามที่ประจักษ์ชัดที่สุด ต่อมาผมได้ทราบว่าเขาชื่อโรเบิร์ต เขา นั่งคอตกและกล่าวว่า “ผมต้องเลื่อมเสียชื่อเสียงอย่างที่สุด คู่หมั้นรู้สึกอับอายขายหน้าที่จะอยู่กับผม ผมพบว่าตัวเองไม่มีเพื่อนแท้แม้แต่คนเดียว”

ผมนั่งเงียบ เขากล่าวต่อ “นี่เริ่มต้นจากเพื่อนร่วมงานที่ขี้อิจฉาคนหนึ่ง เขาเริ่มสร้างข่าวลือใส่ร้ายป้ายสีผมที่ทำงาน แม้แต่เจ้านายก็ถามผมถึงเรื่องนี้! ผมปฏิเสธ พยายามให้เจ้านายและเพื่อนร่วมงานเห็นว่าเป็นเรื่องที่คู่แข่งที่ขี้อิจฉาขึ้นมาทั้งเพ ตอนนั้นแหละที่เกิดเรื่องเลวร้ายที่สุด”

“แทนที่จะเชื่อผม พวกที่ได้ชื่อว่า ‘เพื่อน’ ของผมบางคน ช่วยแพร่ข่าวลือกันต่อไป จนถึงหูคู่หมั้นของผม ผมตกใจอย่างที่สุด! เราทะเลาะกันใหญ่ เธอยื่นกรานว่าข่าวลือคงเป็นจริงอยู่บ้าง เพราะเธอได้ยินจากเพื่อนของผม แต่ไม่ใช่เช่นนั้นเลย!”

“ยังไงก็ตาม แทนที่จะเห็นใจ เพื่อนผมกับเย็นซา ผมรู้ว่าเขาเสียใจที่แพร่ข่าวลือออกไป เขานึกว่าเป็นแค่เรื่องสนุกๆ แต่ตอนนี้เลยเถิดไปแล้ว พวกเขาไม่อยากจะคบหาสมาคมกับผม”

“ผมรู้สึกหดหู่ใจมากขึ้นเรื่อยๆ การงานของผมเสียหาย เจ้านายให้ผมหยุดงานสองสามวัน เพื่อรวบรวมสติ แต่สิ่งต่างๆ เลวร้ายลงเรื่อยๆ แม้แต่พ่อผมก็ไม่ค่อยเชื่อผม ผมรู้สึกผิดหวังเหลือเกิน”

ผมฟังเงียบๆ เพราะไม่รู้ว่าจะพูดอะไรดี โรเบิร์ตเล่าเรื่องทั้งหมดนี้ให้ผมฟัง ด้วยน้ำเสียงราบเรียบ รวกับว่าความเจ็บปวดรวดร้าวใจไม่สำคัญอีกต่อไป เพราะอีกไม่ช้าหัวใจที่ปวดร้าวเหลือเกินจะหยุดเต้น หัวใจผมเองก็ปวดร้าว ผมนึกถึงภรรยา เพื่อนๆ คู่หมั้นของผม ผมนึกถึงการงานดีๆ ที่ผมทำอยู่

ผมมองโรเบิร์ต และเขาพูดต่อว่า “คำสุดท้ายที่คู่หมั้นกล่าวกับผมก็คือ เธอหวังว่าเธอไม่เคยรู้จักผม เธอไม่อาจแต่งงานกับชายผู้ที่ชื่อเสียงเลื่อมเสีย พวกที่ได้ชื่อว่าเพื่อนก็เป็นเพื่อนกลุ่มเดียวที่ผมมีอยู่ ผมมีคู่หมั้นคนเดียว คุณแม่เสียชีวิตไปสามปีก่อน คุณจะทำอย่างไรถ้าคุณเป็นผม?”

คำถามนั้นทำให้ผมตื่นจากภวังค์ นั่นนะสิ ผมจะทำอย่างไร? คงยากมากที่จะดำเนินชีวิตในแง่บวก เมื่อทุกคนที่คุณรักและไว้วางใจ ทำให้คุณผิดหวัง และหักหลังคุณ เป็นคำถามยากที่สุดในชีวิตผม ผมเสียดาย เมื่อผมเอาใจผมไปใส่ใจโรเบิร์ตจริงๆ เป็นครั้งแรก

ไม่มีคำเทศนาอะไรตอนนี้ที่จะช่วยได้ ไม่มีสุนทรพจน์สละสลวยที่จะช่วยได้ ถ้าโรเบิร์ตไม่กระโดดตึกวันนี้ เขาอาจจะกระโดดวันพรุ่งนี้ ในใจผมร้องหาท่านผู้เดียวที่จะตอบคำถามของโรเบิร์ตได้

ผมมองตาโรเบิร์ตและอธิษฐานว่าคำพูดของผมจะไม่ฟังดูเหมือนว่าเรื่องของเขาเบาเบือ เมื่อเขาประสบกับชั่วขณะมืดมนที่สุดในชีวิต ก่อนที่ถ้อยคำจะออกมาจากปากผม น้ำตาไหลอาบแก้มผม

“ผมจะอธิษฐาน” ผมกล่าวแค่นั้น ด้วยเสียงแผ่วเบา

โรเบิร์ตหลับตา ตอนนี้น้ำตาไหลเช่นกัน ผมอธิษฐานอย่างไม่เคยทำมาก่อน ในลิฟท์ที่เสีย มีแสงไฟสลัวๆ ผมอธิษฐานเสียงดัง ขอให้พระเจ้าอภัยผม สำหรับทุกครั้งที่ผมกล่าวอะไรโดยไม่ระวัง ซึ่งทำให้คนอื่นเจ็บช้ำ ผมบอกพระองค์ว่าผมอยากมีโอกาสอีกครั้ง ในชีวิตเดียวที่ผมมีอยู่ ผมอยากก่อให้เกิดความแตกต่างในชีวิตผู้อื่น และช่วยให้เป็นไปในแง่ที่ดีขึ้น

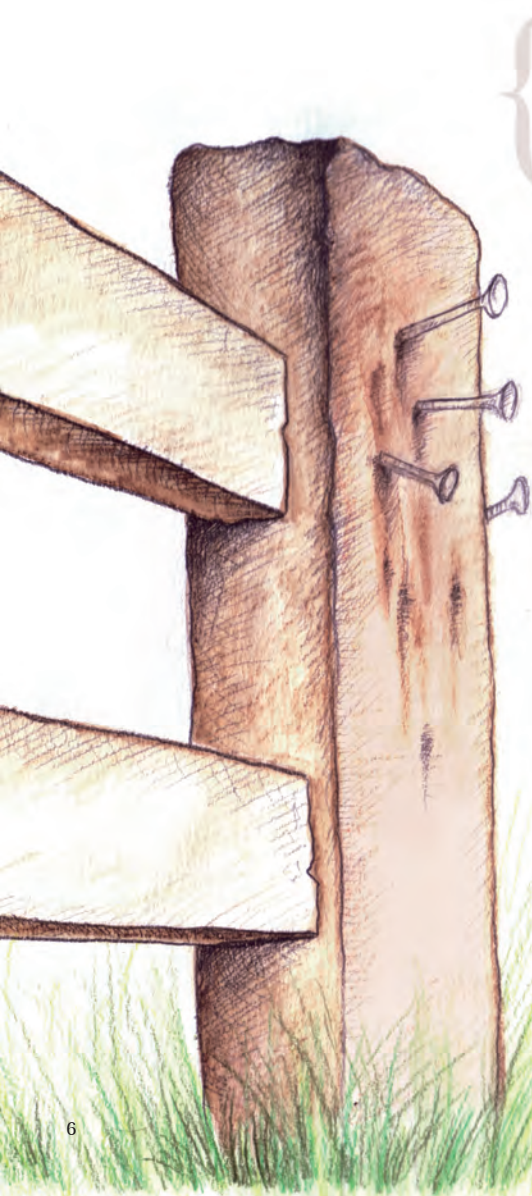
ผมรู้สึกราวกับว่าผมเป็นคนที่ทำให้โรเบิร์ตเจ็บช้ำ ทั้งนี้ทั้งนั้น ผู้คนที่กระทำผิดต่อดวงจิตของเขา และทำให้เขาหมดความตั้งใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป คงไม่แตกต่างอะไรกับผมมากนัก พอผมอธิษฐานเสร็จ ก็ถึงตาโรเบิร์ต เขาอธิษฐานด้วย และขอโอกาสจากพระเจ้าอีกครั้ง ขอให้มีความหวังที่จะมีชีวิตต่อไป ดูราวกับว่าเวลาผ่านไปหลายชั่วโมงในที่แคบๆ นั้น

ในที่สุดช่วงไฟก็มาถึง คนแปลกหน้าสองคนเข้าไปในลิฟท์ คนหนึ่งเป็นชายผู้จนตรอก ส่วนอีกคนหนึ่งจำเป็นต้องเปลี่ยนจิตใจ ตอนนี้สองคนออกจากลิฟท์ กลายเป็นคนใหม่ โรเบิร์ตกับผมกลายเป็นเพื่อนสนิทกัน เราจะไม่สนิทกันได้อย่างไร หลังจากผ่านประสบการณ์เช่นนั้นด้วยกัน? คิณนั้นผมชวนเขามาทานอาหารค่ำที่บ้าน และอีกหลายๆ คิณหลังจากนั้น

ชีวิตของโรเบิร์ตค่อยๆ ปะติดปะต่อเข้าด้วยกัน เขาพบผู้หญิงอีกคนหนึ่ง เขามีงานใหม่ เขาทำความเข้าใจกับคู่หมั้นของเขา พระเจ้าอวยพรเขาให้มีครอบครัว พระเจ้าอวยพรผมเช่นกัน พระองค์ให้โอกาสผมได้เห็นชีวิตนี้สั้นนัก ทั้งช่วยให้ผมได้เห็นว่าถ้อยคำเจ็บช้ำส่งผลไปไกลเพียงใด และความกรุณาเล็กน้อยก็ส่งผลไปแสนไกลด้วย ■

บ่อยครั้งคำพูดไม่กี่คำที่รีบพูดออกมา ก็ทำให้สิ่งต่างๆ เริ่มผิดไป ดังนั้นเราจะป้องกันไม่ให้ถ้อยคำที่เราคิดและขาดความกรุณา หลุดโผล่ออกมาจากปากเราได้อย่างไร? เราจะฝึกฝนให้เรื่องได้อย่างไร?

จริงอยู่ที่ว่าเราอาจจะพยายาม แต่ก็ทำไม่ได้! มีคำกล่าวไว้ว่า “มนุษย์ฝึกถึงสาราต์ตัวจนเรื่องได้ ไม่ว่าจะ เป็นนก สัตว์เลื้อยคลาน สัตว์ในทะเล ทว่าไม่มีใครฝึกฝนให้เรื่องได้” วิธีเดียวที่จะฝึกฝนให้เรื่องจริงๆ ก็ด้วยการขอพระเจ้าให้เปลี่ยนจิตใจเรา เพราะใจคิดอะไร ปากก็พูดออกมาอย่างนั้น ถ้าจิตใจเราเต็มไปด้วยความรัก เมื่อนั้นถ้อยคำจากปากเราก็จะเต็มไปด้วยความรักและความเมตตาเช่นกัน



ตะปูบน เสาประตู่

สมัยที่ยังเด็ก ผมเป็นคนขี้โมโห บ่อยครั้งเป็นเหตุให้ผมพูดจาและทำอะไรมากี่ร้าวร้าวด้วยความโมโหโทโส

วันหนึ่งหลังจากที่ทะเลาะกับเพื่อน จนเขาร้องไห้กลับบ้าน คุณพ่อบอกผมว่า ทุกครั้งที่ผมทำอะไรร้ายๆ ไม่ยั้งคิดด้วยความโกรธ ท่านจะตอกตะปูหนึ่งตัวไว้ที่เสาประตู่รั้วหน้าบ้าน แต่ทุกครั้งที่ผมทำอะไรด้วยใจกรุณา หรือทำคุณความดี ท่านก็จะถอนตะปูออกหนึ่งตัว

หลายเดือนผ่านไป แต่ทุกครั้งที่ผมเดินผ่านประตู่รั้ว ก็นึกถึงเหตุผลที่ตะปูที่จำนวนขึ้นเรื่อยๆ ผลที่สุดก็กลายเป็นความท้าทายที่จะทำให้ตะปูหน้าบ้านถูกถอนไปจนหมด

ผลสุดท้ายวันที่รอคอยก็มาถึง เหลือตะปูอีกตัวเดียว! ขณะที่คุณพ่อถอนตะปูตัวนั้นออกมา ผมโลดเต้นไปรอบๆ ด้วยความภูมิใจ และร้องประกาศว่า “เห็นไหมครับพ่อ ไม่มีตะปูเหลือแล้ว!”

คุณพ่อจ้องมองเสาประตู่ ขณะที่ท่านครุ่นคิดและตอบว่า “ใช่ ตะปูหมดแล้ว แต่รอยยังเหลืออยู่”

— ผู้ประพันธ์นิทาน

คำตอบต่อ คำถามของคุณ

๓. มีภิกษิตกล่าวว่ “ลึนมีอำนจเหนือชีวิตและความตย” คืดคูก็ แลวักัน! ถ้อยคำที่คูกกล่าวออกมาเป็นจริง ถ้าไม่เป็นคำอวยพรก็ เป็นคำสาปแช่ง ถ้าไม่ยกชจิตใจก็ทำให้ท้อใจ ถ้าไม่ช่วยกอบกู้ก็จะเป็น คำตัดลินโทษ!

มีคำกล่าวไว้นานมาแล้วว่ “คมมีตบดมือ แต่ถ้อยคำไม่เคยบดใจ” ซึ่งไม่จริงเลย! คำพูดทำให้เจ็บช้ำได้ จนถึงขั้นที่ใครบางคนสิ้นหวัง รู้สึกท้อใจและปวดร้าว จนมีผลกระทบต่อสุขภาพทงกายและสุขภาพ จิตของเขา นี่ส่งผลในแง่ลบต่อบางคนผู้ซึ่งน่าจะมีชีวิตหรือมีอาชีพที่ รุ่งโรจน์ ทว่ากลับถูกทำลายไปเสีย

ที่กล่าวมานี้้อาจจะฟังดูเป็นตัวอย่างเกินเลยไปหน่อย แต่ถ้าพูดกัน ตรงๆ นั้นเป็นการพูดเลยเถิดหรือเปล่า? บางครั้งคุณเคยรู้สึกหดหู่และ ท้อใจเหลือเกินบ้างไหม เพราะถ้อยคำที่โหดร้ายและขาดความกรุณาของ ใครสักคน จนคุณรู้สึกอຍากล้มเลิก หรือแม้แต่อยากตยไปให้พ้นๆ? หรือบางครั้งคุณอาจทำให้คนอื่นเจ็บช้ำด้วย

มายอมรับความจริงกันเถอะว่ เราทุกคนเคยทำผิดเช่นนี้ในบางครั้ง โดยทำให้ใครบางคนเจ็บช้ำเพราะถ้อยคำของเรา บางครั้งเราอาจจะไม่ได้ ตั้งใจ บางครั้งก็ทำเพื่อความสนุกเท่านั้น แต่ก็ขาดความกรุณา และทำให้ เจ็บช้ำเหมือนกัน

ในช่วงขณะนั้น บางทีอีกฝ่ายหนึ่งคงปรารถนาที่จะได้รับกำลังใจ แต่ แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ถ้อยคำเชือดเฉือนของเรากลับทำให้เขาเจ็บช้ำอย่าง ที่สุด และทิ้งผลเป็นไว้ กลอนบทน้อธิบายประเด็นดังกล่าวได้อย่าง ชัดเจน

หากรู้ว่าถ้อยคำไร้กรุณา	วาทที่ไม่เป็นจริงแท้
ใบหน้าคนรักมีรอยแผล	แน่แน้ไม่ขอเอ่ยออกมา
ถ้ารู้ว่าถ้อยคำเชือดเฉือน	แปดเปื้อนเป็นรอยแผลลึก
ทิ้งไว้ในใจคนรักให้รู้สึก	สำนึกได้ไม่ขอเอ่ยความ

— ผู้ประพันธ์นิพนธ์

๓. เพื่อนกับฉันชอบชบชิบนิทา คนอื่น จนติดเป็นนิสัย บาง ครั้งฉันก็รู้สึกแย่มากที่เป็นเช่นนั้น เพราะบอกตรงๆว่ส่วนมากแล้วเป็น การกระทำที่ขาดความกรุณา หรือ เหน็บแนม แต่ฉันก็ยงอดใจไม่ได้ที่ จะอยากรู้ “ข่าวล่ำสุด” มีคำแนะนำ อะไรให้ฉันไหม?



ปะทะ



— อภินันทนาการจากชุมทรัพย์

เราต่างก็รู้ว่าการโต้เถียงกันอย่างข่าวดูๆนั้น เป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ และไม่มีจุดหมาย เราไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย หน้าที่ยังต้องเสียเวลา เสียแรงงาน และเสียมิตรภาพกับใครบางคนไปอีกด้วย เขากล่าวกันว่าคนที่ฟังการโต้เถียงจริงๆ มีแต่เพื่อนบ้าน ดังนั้นเราจะหลีกเลี่ยงการโต้เถียงได้อย่างไร? หรือว่าเราจะยุติได้อย่างไรเมื่อเกิดการโต้เถียง? หรือถ้าการโต้เถียงจบไปแล้ว เราจะปรับความเข้าใจกันได้ยังไง?

ผลประโยชน์ของการไม่ได้เถียง!

ชายหนุ่มผู้รั้นคนหนึ่งชอบเถียงกับใครต่อใครไปทั่ว จนเพื่อนสนิทบอกเขาเป็นส่วนตัวว่า “เบนนี่ นายนี้เหลือเกินจริงๆ! นายเล่นงานทุกคนที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกับนาย เพื่อนๆสบายใจกว่า เมื่อนายไม่ได้ร่วมวงด้วย นายคิดว่านายรู้ดีเหลือเกินจนไม่มีใครบอกอะไรนายได้ จริงๆแล้วไม่มีใครกล้าบอกอะไรนายหรอก เพราะมีแต่จะทำให้เกิดความไม่สบายใจและเรื่องยุ่งยาก ดังนั้นนายคงไม่มีวันรู้อะไรมากไปกว่าที่นายรู้อยู่แล้ว ซึ่งก็น้อยมากจริงๆ!”

เบนนี่โศกและฉลาดพอที่จะยอมรับความจริงที่เสียดแทงใจนี้ เขาสำนึกได้ว่าเขากำลังมุ่งไปสู่ความล้มเหลวและความหายนะในวงสังคม ดังนั้นเขาจึงเริ่มเปลี่ยนวิธีการโต้เถียงที่ตึงตันตันที่ เขากลายเป็นบุคคลที่มีศิลปะในการพูดที่เก่งที่สุด และเฉลียวฉลาดที่สุด อันที่จริงแล้วผู้คนระลึกถึงเขาจากข้อความที่เขากล่าวไว้ว่า “ถ้าคุณปะทะคารม ขัดแย้ง และโต้เถียงกัน คุณอาจชนะในบางครั้ง แต่จะเป็นชัยชนะที่ว่างเปล่า เพราะคุณจะไม่มีการไตร่ตรองจากฝ่ายตรงข้าม!”

เป็นไปไม่ได้ที่จะชนะการโต้เถียง

ไม่มีใครชนะการโต้เถียงเลยจริงๆ ถึงแม้ว่าเราตะโกน ตะเบ็งเสียง และเถียงกันจนหน้าดำหน้าแดง แต่จะไม่มีใครเชื่อว่าเราเป็นฝ่ายถูก นอกเสียจากว่าเขาต้องการเชื่อเช่นนั้น ถึงแม้เขาอยากให้เห็นด้วย แต่น้ำเสียงของเราอาจจะทำให้เขาต้องแก้หน้าตัวเอง เพราะว่าเขาคงรู้สึกอับอาย และเป็นฝ่ายแพ้ หากเขายอมรับว่าเราเป็นฝ่ายถูก หรือแม้แต่ถูกบางส่วน เหตุผลหรือการโต้แย้งใดๆก็ตาม จะไม่ทำให้ใครเปลี่ยนใจได้ หากเขาไม่ต้องการทำเช่นนั้น ถ้าในสิบครั้ง การโต้เถียงจะจบลงโดยที่แต่ละฝ่ายมั่นอกมั่นใจยิ่งกว่าเดิมเสียอีกว่าเขาเป็นฝ่ายถูกจริงๆ ดังนั้นคุณอยากได้อะไรมากกว่า ชัยชนะที่เต็มไปด้วยทฤษฎีและหลักวิชาการ หรือไม่ตรึงใจจากอีกฝ่ายหนึ่ง ยากนักที่คุณจะมีทั้งสองอย่าง!

ฉันพลาดมาแล้ว แต่ไม่เคยทำผิด
ด้วยการอ้างว่าตัวเองไม่เคยพลาดเลย

การ



วิธีชนะใจให้ผู้คนหันมาคล้อยตามคุณ โดยไม่
เกิดการโต้เถียง!

มีนิทานอีสปเรื่องหนึ่ง เล่าถึงดวงอาทิตย์และสายลม
เรื่องมีอยู่ว่า ลมที่ชอบถกเถียง คุยโว้อ้อวดกับดวง
อาทิตย์ว่าเขาแข็งแรงกว่า ดวงอาทิตย์ก็นิ่งเฉย ลมจึง
กล่าวต่อไปว่า “ฉันจะพิสูจน์ให้เห็นว่าฉันแข็งแรงกว่า! เห็น
ชายชราที่สวมเสื้อคลุมอยู่ข้างล่างนั้นไหม? ฉันทำได้เลย
ว่าฉันทำให้เสื้อคลุมของเขาหลุดออกได้เร็วกว่านายอีก!”

ดวงอาทิตย์จึงไปหลบหลังก้อนเมฆ และลมก็พัดเป็น
การใหญ่ จนแทบจะเกิดพายุหมุน! แต่ยิ่งลมพัดแรงขึ้น
เท่าไร ชายชราก็ยิ่งกระชับเสื้อคลุมไว้แน่นขึ้นเท่านั้น ใน
ที่สุดลมจึงสงบลงและเลิกพัด

จากนั้นดวงอาทิตย์ก็ออกมาจากหลังก้อนเมฆ พร้อม
กับยิ้มให้ชายชราด้วยใจกรุณา หลังจากนั้นไม่นาน ชายชรา
ก็เอามือปาดเหงื่อที่หน้าผาก และถอดเสื้อคลุมออก ดวง
อาทิตย์ได้แสดงให้เห็นว่าความอ่อนโยนและความเป็น
มิตร แข็งแกร่งกว่าความรุนแรงและกำลัง

คติสอนใจจากเรื่องนี้ก็คือ โดยทั่วไปแล้วคนเราไม่
อยากเปลี่ยนใจ จะบังคับให้เขาฝืนใจเห็นด้วยก็ไม่ได้หรอก
แต่เป็นไปได้ที่จะจูงใจเขา ถ้าเราค่อยๆ ทำอย่างนุ่มนวลและ
เป็นมิตร การคำนึงถึงผู้อื่น และบ่งบอกให้เห็นว่าเรา
ห่วงใย ช่วยเปลี่ยนใจผู้คนได้ง่ายกว่าการกล่าวตะคอกและ
อารมณ์ฉุนเฉียวใดๆ ทั้งสิ้นหลายเท่าตัว วิธีที่ดีที่สุดที่จะให้
ใครสักคนทำอะไรบางอย่าง ก็ด้วยการให้เขาอยากทำ

วิธีช่วยไม่ให้เกิดการโต้เถียง

- สำนึกไว้เสมอว่าคุณอาจจะไม่ถูกเสมอไป
- อย่าปากยอรับตั้งแต่ต้นว่าคุณไม่รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง และคุณอาจ
เป็นฝ่ายผิด
- อย่าบอกใครโต้งๆว่าคุณไม่เห็นด้วยกับเขา
- ให้ความเคารพต่อความคิดเห็นของคนอื่น
- อย่าเริ่มการสนทนาโดยประกาศว่า “ฉันจะพิสูจน์สิ่งนั้นสิ่งนี้ให้
คุณเห็น”
- หลีกเลี่ยงคำพูดที่ก่อให้เกิดการโต้เถียง เช่น “คุณคิดผิด” หรือ
“เหลวไหลจริง!”
- หลีกเลี่ยงการพูดแบบเหมาหมด เช่น “คุณไม่เคยมาตรงเวลา!”
“คุณพูดอะไรแบบนั้นเสมอ!” “ผู้หญิงทุกคนเจ้าอารมณ์!”
“ผู้ชายก็เป็นอย่างนี้แหละ!” “ทุกคนคิดว่าคุณเป็นแบบนี้ ฉัน
ก็เช่นกัน!”
- อย่าขยายเรื่องจนเกินความจริง หรือพูดเป็นเชิง!
- หลีกเลี่ยงการพูดเย้าแหย่ หรือซุบซิบนินทาถึงเรื่องที่ทำให้อีก
ฝ่ายหนึ่งรู้สึกสะเทือนใจ
- อย่าบอกใครเป็นอันขาดว่า “คุณไม่ควรรู้สึกแบบนี้!” ทุกคนมี
ความรู้สึกเฉพาะตัว และเขาก็รู้สึกเช่นนั้นจริงๆ หากไปแล้วเขา
คงไม่พูดออกมา แทนที่จะกล่าวเช่นนั้น ขอให้เขาบอกเหตุผล
ว่าทำไมเขาถึงรู้สึกแบบนี้ หรือไม่ก็เพียงแต่พูดว่า “ฉันเข้าใจ”
- คำขวัญที่ดีซึ่งช่วยหลีกเลี่ยงการเริ่มโต้เถียง มีอยู่ว่า: “ถ้าฉัน
เป็นฝ่ายผิด ฉันจะบอกให้รู้ ถ้าฉันเป็นฝ่ายถูก ฉันจะเงิบ
ปากเงิบคำไว้!” และคงไม่เหมาะที่จะบอกเขาตอนนั้นว่าคุณ
คิดว่าเขาเป็นฝ่ายผิด ขอให้คอยจนกว่าเขาจะเปิดใจรับ”

วิธีทำให้ผู้อื่นเลิกโต้เถียงกับเรา

- ขอให้ระลึกไว้ว่าการโต้เถียงจะเกิดขึ้นได้ ก็ต้องมีสองฝ่าย
- หลีกเลี่ยงคำสนทนาในทำนองที่ว่า: “เปล่า ฉันไม่ได้ทำ!” “คุณนั่นแหละ!” “ไม่ใช่ฉันนะ!”
- กลยุทธ์ขั้นแรกก็คือตั้งใจไว้ก่อน เพื่อหลีกเลี่ยงการขัดแย้งที่มีที่ท่าว่าจะเกิดขึ้น สิ่งแรกที่คุณควรทำเมื่อมีคนแสดงท่าที่ไม่ดีกับคุณ หรือโกรธคุณ ก็คือใจเย็นเอาไว้
- เพาะนิสัยในการเงียบปากเงียบคำไว้ เมื่อรู้สึกโกรธ
- ขอให้มีความอดทนอย่างถึงที่สุด เมื่อเผชิญหน้ากับการโต้เถียง
- เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งโกรธ ก็แย่มากเลยที่คุณจะบอกว่า “อย่าโกรธนะ!” แทนที่จะทำเช่นนั้น ก็พยายามพูดให้นุ่มนวลที่สุดว่า “ฉันเสียใจที่มีเรื่องทำให้คุณโกรธ ถ้าเป็นเพราะฉัน ฉันก็ขอโทษด้วย! ฉันจะช่วยอะไรคุณได้บ้าง?”
- ขอให้ระลึกไว้ด้วยว่าจิตวิญญาณของเรามีผลต่อกัน ถ้าเราแสดงให้เห็นถึงจิตวิญญาณที่ดีและมีทัศนคติถูกต้อง เช่น สงบ ใจกว้าง อดทน ผ่อนคลาย และเปี่ยมด้วยศรัทธา คนอื่นก็จะปฏิบัติตามเช่นนี้ด้วย แต่ถ้าเราอะอะว๊ววาย ใจร้อน เริ่มตีโพยตีพาย หัวเสีย และปากไว ก็น่าเศร้าที่จะกล่าวว่าคุณคนอื่นจะตอบกลับมาในลักษณะเดียวกัน

วิธีหยุดโต้เถียง เมื่อเริ่มขึ้นแล้ว

- อย่าออกนอกเรื่อง
- ระวังระดับเสียงของคุณ!
- อย่าขยายเรื่องจนเกินความจริง
- โจมตีปัญหา ไม่ใช่โจมตีกันเอง ขอให้ทำสุดความสามารถที่จะไม่พูดพาดพิงถึงใครโดยเฉพาะ
- เน้นเรื่องที่คุณเห็นด้วย อย่างเน้นเรื่องที่คุณไม่เห็นด้วย ขอให้เน้นว่าคุณทั้งคู่กำลังฝ่าฟันไปสู่จุดหมายเดียวกัน จะแตกต่างกันไปก็แค่วิธีการ ไม่ใช่จุดประสงค์
- เต็มใจที่จะประนีประนอม
- ขอให้รู้จักถ่อมตัวพอที่จะเปลี่ยนใจ แม้คุณยังคิดว่าคุณเป็นฝ่ายถูก และอีกฝ่ายหนึ่งผิด
- ถ้าคุณเป็นฝ่ายผิด ก็ขอให้ยอมรับ

คนมีปัญญาเปลี่ยนใจในบางครั้ง
แต่คนโง่เขลาไม่ยอมเปลี่ยนใจเลย

ข่าวและมุมมอง

ผลที่หวนกลับมาจากการซุบซิบนินทา

จู้ จู้ จู้... ระวังให้ว่าคุณพูดอะไรออกมา มันอาจหวนกลับมาหลอกหลอนคุณ ผลจากการศึกษาครั้งใหม่พบว่า ถ้าคุณพรรณนาถึงคุณลักษณะของใครบางคน ว่าเขาเป็นนักกีฬา เป็นคนโหดร้าย เป็นคนมีพรสวรรค์ หรือเป็นคนไม่ซื่อตรง บ่อยครั้งคนฟังก็จะมองคุณว่าเป็นคนแบบนั้นด้วย นักวิจัยทำการศึกษาในหมู่นักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวนสี่กลุ่ม เพื่อสาธิตให้เห็นว่าคุณลักษณะของผู้ที่ติดต่อพูดคุยกลายเป็นเหมือนกับที่เขาพรรณนาถึงคนอื่น นักศึกษาประมาณ 75 ถึง 80 เปอร์เซ็นต์ถ่ายทอดคุณลักษณะไปยังผู้ที่สื่อข้อมูลดังกล่าวโดยที่ไม่รู้ตัว

การนึกคิดในแง่ลบ

โดย ดร. เจ. อัลแลน ปีเตอร์สัน จากเรื่อง Better Families

มนุษย์มักจะมีทัศนคติในแง่ลบ ข้อมูลที่ได้รับจากสังคมเป็นข้อมูลในแง่ลบเสียส่วนใหญ่ คำสนทนาในบ้านก็เน้นในแง่ลบ ผลจากการค้นคว้าพบว่าเมื่อถ่ายทอดสิ่งที่เป็นไปในแง่ลบแต่ละเอียดอย่างให้กับเด็ก ก็ต้องถ่ายทอดเรื่องในแง่บวกสื่ออย่าง เพื่อให้มีความสมดุล ทว่าเราทุกคนยังด่วนเลือกและเน้นข้อบกพร่องและความล้มเหลว โดยวิธีที่ก็จะกล่าวชมเชย

นักวิจัยด้านพฤติกรรม นายแซ็ค เฮมสเล็ดเทอร์ เห็นพ้องว่า “คำแนะนำส่วนใหญ่ที่ได้ยินได้ฟังกันทุกวันในสังคมของเรา เป็นคำแนะนำในแง่ลบอย่างที่สุด รายการทีวีที่แสดงการใช้กำลังรุนแรงก็แปลงรูปเป็นพฤติกรรมที่มีความรุนแรงขึ้น ข่าวอื้อฉาวทางสื่อมวลชนเกี่ยวกับการทำตามอำเภอใจ อาจส่งเสริมให้มีการใช้ยาเสพติดร้ายแรงในทันทีที่แทบจะว่าได้ หนังสือพิมพ์ในเมืองใหญ่ฉบับหนึ่งเห็นด้วยที่จะไม่ลงภาพการใช้กำลังรุนแรงในหน้าแรกเป็นเวลาหนึ่งปี ระหว่างช่วงเวลาดังกล่าวอัตราการใช้กำลังรุนแรงในเมืองนั้นลดลงไปมากทีเดียว! ทันทีที่มีข่าวการใช้กำลังรุนแรงตีพิมพ์ในหน้าแรกอีก อัตราการใช้กำลังรุนแรงก็พุ่งขึ้นสูงเท่าเดิม นอกจากนี้มีสถิติว่า นับตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยเกือยี่สิบปี คนเราจะได้ยินคำพูดแง่ลบในบ้านของเขาเอง เช่น ‘ทำไม่ได้นะ’ ‘ไม่ควรทำอย่างนั้น’ ‘เป็นไปไม่ได้’ จำนวนโดยเฉลี่ย 148,200 ครั้ง

สิ่งที่เราหยิบยื่นให้จะหวนกลับมาหาเรา ของกำนัลยอดเยี่ยมที่สุดที่เรามอบให้ผู้อื่นได้ก็คือ การคาดหมายว่าอีกฝ่ายจะทำโดยยอดเยี่ยม หลักการที่ว่า “มอบให้แล้วจะได้รับ” นำมาปรับใช้ได้กับการกล่าวชมเชยด้วย

วิธีปรับความเข้าใจ หลังจากเกิดการโต้เถียง

ถึงแม้ว่าคุณจะเป็นฝ่ายถูก ก็ขอให้เป็นผู้เริ่มให้อภัย และลืมเสีย เมื่อสมควร ก็ขอคนอื่นยกโทษให้คุณ และไม่เก็บโกรธ ถ้าคุณพบว่ายากที่จะให้อภัยคนอื่น ก็เตือนตัวเองว่าการเก็บโกรธ ต้องอาศัยพลังงานมากทีเดียว เราจะมีสันติสุขอย่างมาก เมื่อให้อภัยกัน

วิธีขจัดต้นเหตุของการโต้เถียง

บ่อยครั้งความโลภและความเห็นแก่ตัวเป็นต้นเหตุของการโต้เถียง การโต้เถียงอื่นๆมีสาเหตุมาจากความหึง การโต้เถียงส่วนมากมีสาเหตุมาจากการที่บางคนผลักดันประเด็นเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพราะคิดว่าเขาเป็นฝ่ายถูกอย่างยิ่ง เขาจึงยกตนข่มท่าน ด้วยการขัดแย้งกับคนอื่น

สรุปได้ว่าเป็นเพราะการขาดความรักนั่นเอง การโต้เถียงไม่ใช่ปัญหาที่แท้จริง แต่เป็นเพียงอาการบ่งบอกเท่านั้น การขาดความรักต่างหากคือปัญหาที่แท้จริง เป็นบทเรียนสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่เราเรียนรู้ได้ คือการรู้จักรักและห่วงใยคนอื่น รู้จักทำงานกับเขา รู้จักปฏิบัติตัวต่อเขา รู้จักยกผลประโยชน์มาให้เขา รู้จักส่งเสริมเขาอย่างไม่เห็นแก่ตัว แทนที่จะเหยียบย่ำเขาอย่างเห็นแก่ตัว ด้วยการกล่อกและโต้แย้งกับเขา ส่วนสำคัญของ การหัดมีความรักก็คือการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

วิธีที่ดีที่สุดที่ทำได้ ถ้าหากมีปัญหาเรื่องการชอบโต้เถียงก็คือ อธิษฐานขอพระเจ้าช่วยเราให้มีความรักมากขึ้น และช่วยให้เราเลิกนิสัยที่ชอบกล่อกเถียง พระเจ้าจะช่วยเหลือเรา เมื่อเราพยายามนำประเด็นต่างๆที่ครอบคลุมไว้ในบทความนี้มาใช้กับชีวิตจริง เมื่อเราทำเช่นนั้น ความนึกคิดของเราจะเปลี่ยนไป นี่จะยังผลให้เรามีความยินดี สันติสุข ความอดทน ความกรุณา ความดีงาม ความอ่อนโยน และรู้จักควบคุมตัวเองมากขึ้น ลองดูสิ! จะช่วยให้ชีวิตคุณมีความสุขมากขึ้นอีกหลายเท่า!

เมื่อคนเรามีปัญญามากขึ้น

เขาก็จะพูดน้อยลง

แต่กล่าวคำพูดที่มีความหมายมากขึ้น



คำพูด เป็น บ่อจริง

ข้อควรคำนึง

ยิ่งคุณเถียงชนะมากเท่าไร คุณก็มีเพื่อนน้อยลงเท่านั้น

วิธีแก้ความโกรธได้ขงัดที่สุดคือการยั้งปากไว้

เมื่อโมโห นับหนึ่งถึงสิบก่อนที่จะเอ่ยปากเอ่ยคำ เมื่อโมโหมากๆ ก็นับหนึ่งถึงร้อย แล้วอย่าเอ่ยปากออกมา

การรู้จักกาลเทศะคือทักษะในการบ่งบอกถึงประเด็นต่างๆ โดยที่ไม่ทำให้ใครหันมาต่อต้านคุณ

ดีที่สุดที่จะกล่าวชมให้มากๆ เข้าไว้ และระมัดระวังที่จะไม่กล่าววิพากษ์วิจารณ์

ถ้อยคำกรุณาช่วยยกยูดุคน เมื่อปัญหาทับถมเขา

วาจาเหมาะที่สุดก็คือ พูดให้น้อย

เคล็ดลับในการสนทนาที่ประสบความสำเร็จ ก็คือการหัดไม่เห็นพ้อง โดยไม่อารมณ์เสีย

การเงยปากเงยคำเป็นสิ่งที่แสนวิเศษ น่าประทับใจ และให้แรงบันดาลใจมากที่สุดอย่างหนึ่ง
อย่าทำลายความเงยดังกล่าวนอกเสียจากว่าคุณจะปรับปรุงสถานการณ์ให้ดีขึ้น

ศิลปะในการเงยปากเงยคำยิ่งใหญ่พอๆกับวาทศิลป์

ครั้งหนึ่งผู้มีปัญญากล่าวว่า ยั้งปากยั้งคำไว้ ยกเว้นสื่ออย่าง ได้แก่ ปาวประกาศความจริง ตีเตียน
ความผิด แสดงความขอบคุณต่อการทำดี หรือมอบคำแนะนำ