

# แหล่งพลัง

ปิตยสารที่ตลใจคุณ!

กุญแจสำคัญ  
ในการติดต่อ

พูดคุย

ปรับปรุงการติดต่อพูดคุย  
กับใครก็ตาม

กำลังใจ

เปลี่ยนชีวิตได้

ผูกมิตร

ข่าวและมุมมอง

วิธีรับมือกับคนที่เอาใจยาก

คุณพิเศษสุด

เพียงแต่เป็นตัวคุณเอง

ฉบับที่ 2

กำลังใจเปลี่ยนชีวิตได้  
ผูกมิตร.....3

กฎแจสำคัญในการติดต่อ  
พูดคุย  
ปรับปรุงการติดต่อพูดคุยกับ  
ใครก็ตาม.....4

เล่าให้ฟังสนุก ๆ  
อะไรคือปัญหา?.....6

คำตอบต่อคำถามของคุณ  
วิธีฟันฝ่าอุปสรรคเรื่องความอาย.....7

คุณพิเศษสุดไม่เหมือนใคร  
เพียงแต่เป็นตัวคุณเอง.....8

ผลสำเร็จในการคบหาผู้คน  
คุณรับฟังจริงๆหรือเปล่า?.....9

ข่าวและมุมมอง  
วิธีรับมือกับคนที่เอาใจยาก.....10

ข้อควรคิด  
มีความกระตือรือร้น.....12

กรุณาติดต่อเราได้ที่:

ผู้ ป.ณ. 15  
ไปรษณีย์ลาดพร้าว  
กรุงเทพฯ 10310

คำแปลภาษาไทย ฉบับที่ 2  
© 2002 แหล่งพลัง  
สงวนลิขสิทธิ์ทั้งสิ้น

## บทบรรณาธิการ

คุณลำบากใจหรือเปล่าที่จะเข้ากับใครสักคน? คุณเกิด ความกับขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานหรือ? ชีวิตสมรสของคุณมี ปัญหาเรื่องการติดต่อพูดคุยกันใช่ไหม? คุณไม่ค่อยเข้าใจลูกๆ ที่เป็นวัยรุ่นหรือ? ส่วนคุณๆที่เป็นวัยรุ่น คุณไม่ค่อยเข้าใจ ผู้ปกครองใช่ไหม?

ความสัมพันธ์ประเภทใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว หรือมิตรสัมพันธ์ ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานหรือในชีวิตคู่ ล้วนก่อร่างสร้างขึ้นจากการติดต่อพูดคุยกัน คุณทราบดีว่า เพื่อนสนิทเป็นเช่นไร คุณบอกเล่าสู่กันฟังถึงความนึกคิดต่างๆ เขาเข้าใจคุณ คุณก็เข้าใจเขา การที่มิตรสัมพันธ์ดังกล่าวจะ งอกงาม การติดต่อพูดคุยเป็นหัวใจสำคัญ

การติดต่อพูดคุยที่ดีคือพื้นฐานจำเป็นอย่างหนึ่งของความ สัมพันธ์ใดๆ ถ้าหากหลักสำคัญนี้ผันแปรไป ถ้าเราถือว่าเรื่อง หยุมหยิมมีความสำคัญมากกว่า เมื่อนั้นความสัมพันธ์ก็จะ สั่นคลอน และพื้นฐานดังกล่าวไม่สามารถค้ำจุนใครงสร้างได้ อย่างมั่นคงอีกต่อไป

**แหล่งพลัง**ฉบับนี้เน้นสาระสำคัญเรื่องศิลปะในการติดต่อ พูดคุย เราหวังว่าบทความในหัวข้อที่มีหลายแง่มุมนี้ จะช่วยให้คุณพัฒนาทักษะในการติดต่อพูดคุย ทั้งช่วยฝ่าฟัน อุปสรรคในสื่อสัมพันธ์ที่คุณมีกับผู้อื่น โดยช่วยให้ชีวิตของคุณ และชีวิตของผู้อื่นมีความสุขยิ่งขึ้น

คณะผู้จัดทำ**แหล่งพลัง**

# กำลังใจ

## เปลี่ยนชีวิตได้

### ผูกมิตร...

สมัยที่ผมเรียนอยู่ชั้นมัธยมหนึ่ง ผมเห็นเด็กห้องเดียวกับผมเดินกลับบ้านตอนบ่ายวันหนึ่ง เขาชื่อไคล้ ดูเหมือนเขาชอบหนังสือทุกเล่มมาด้วย "มีแต่ไอ้ที่มเท่าันที่ชอบหนังสือทุกเล่มกลับบ้านตอนสุดสัปดาห์" ผมคิด

ผมเองวางแผนว่าจะทำอะไรเป็นพิเศษตอนสุดสัปดาห์ โดยจัดปาร์ตี้และเล่นฟุตบอลกับเพื่อนๆ บ่ายวันต่อมา ผมจึงไม่ใส่ใจและเดินต่อไป

แล้วผมก็เห็นเด็กกลุ่มหนึ่งวิ่งไปหาไคล้ กระแทกหนังสือหล่นจากมือเขา และขัดขาเขา ไคล้หกล้มหัวคะมำ แวนตาของเขากระเด็นไปตกบนหญ้า ผมเห็นแวนตาดตกอยู่ห่างจากเขาสิบฟุต พอเขาเงยหน้าขึ้น ผมเห็นดวงตาเขาเศร้าสร้อยยิ่งนัก

ผมรู้สึกสงสารเขา ผมจึงวิ่งเข้าไปหาเขา ขณะที่เขากำลังคลานอยู่บนหญ้ามองหาแวนตาของเขา ผมเห็นน้ำตาที่กลอเบ้าตาของเขา ผมยื่นแวนตาให้เขา และกล่าวว่า "พวกนั้นไม่เอาไหน อย่าใส่ใจกับพวกเขาเลย!"

ไคล้มองหน้าผมแล้วกล่าวว่า "เฮ้ ขอบใจ!" เขายิ้มแฉ่ง เป็นรอยยิ้มบ่งบอกความสำนึกในบุญคุณ

ผมช่วยเขาเก็บหนังสือ และถามว่าบ้านเขาอยู่ที่ไหน ปรากฏว่าเขาอยู่ใกล้ๆ บ้านผม ผมถามว่าทำไมผมไม่เคยเห็นเขามาก่อน เขาอธิบายว่าเขาเคยเรียนที่โรงเรียนเอกชน เมื่อก่อนผมคงไม่สงสัยกับเด็กโรงเรียนเอกชน เราคุยกันตลอดทางจนถึงบ้าน ผมช่วยเขาถือหนังสือบางส่วน ปรากฏว่าเขาเป็นเด็กที่น่าสนใจทีเดียว

ผมถามเขาว่าอยากเล่นฟุตบอลกับเพื่อนของผมบ้างไหม เขาตอบตกลง เราไปไหนมาไหนด้วยกันตลอดสุดสัปดาห์ ยิ่งผมรู้จักไคล้มากขึ้นเท่าไร ผมก็ยิ่งชอบเขามากขึ้นเท่านั้น เพื่อนของผมก็ชอบเขา

เหมือนกัน

หลังสุดสัปดาห์ ผมเจอไคล้อีก เขาถือหนังสือหอบใหญ่กลับไปโรงเรียน ผมหยุดทักเขา และกล่าวว่า "กลัมนายเป็นมัดแ่นๆ ถ้าชอบหนังสืออย่างนี้ทุกวัน!" เขาได้แต่หัวเราะ และส่งหนังสือครึ่งหนึ่งให้ผมช่วยถือ

ตลอดสัปดาห์ต่อมา ไคล้กับผมเป็นเพื่อนสนิทกัน พอเราเรียนปีสุดท้าย เราก็กเริ่มนึกถึงเรื่องวิทยาลัย เราเลือกเข้าเรียนคนละโรงเรียน แต่ผมรู้ว่าเราจะเป็นเพื่อนกันเสมอไป ระยะทางระหว่างเราไม่เคยเป็นปัญหาอะไร ไคล้อยากเป็นหมอ ผมอยากเรียนด้านธุรกิจ โดยรับทุนการศึกษาจากการเล่นฟุตบอล

ไคล้เป็นตัวแทนกล่าวคำอำลาสำหรับชั้นเรียนของเรา ผมล้อเขาตลอดเวลาว่าเป็นไอ้ที่ม เขาต้องเตรียมคำปราศรัยสำหรับวันสำเร็จการศึกษา ผมดีใจมากที่ผมไม่ต้องลุกขึ้นไปกล่าวคำอำลาบนแทน

ในวันสำเร็จการศึกษา ผมเจอไคล้ เขาดูเยี่ยมมาก เขาเป็นคนหนึ่งในหมู่นักเรียนผู้เริ่มมีความมั่นใจในตัวเอง ระหว่างช่วงที่เรียนมัธยมปลาย เขาก็บีนขึ้น และใส่แวนตาเท่ๆ เขามีเพื่อนมากกว่าผม และสาว ๆ ชอบเขา บางครั้งผมรู้สึกอิจฉา วันนั้นผมก็รู้สึกเช่นนั้น

ผมเห็นได้ว่าเขารู้สึกประหม่าเรื่องการกล่าวคำปราศรัย ผมจึงตบหลังเขาและกล่าวว่า "เฮ้ หัวหน้า นายจะไปได้สวย!"

เขามองหน้าผม พร้อมกับรอยยิ้มที่บ่งบอกถึงความสำนึกในบุญคุณจริงๆ "ขอบใจ" เขากล่าว ขณะที่เขาเริ่มกล่าวคำปราศรัย และกลืนน้ำลาย "วันสำเร็จการศึกษาคือช่วงเวลาเหมาะที่จะขอบคุณผู้ซึ่งช่วยให้ผ่านพ้นช่วงปีที่ยากลำบากมาได้"

อ่านต่อหน้า 7

เพื่อนเป็นดุจกุศโลบายที่ดีของเรานั้นมาก เมื่อเรารู้จักกับเพื่อนที่ใช่

# กุญแจสำคัญ



## ในการติดต่อพูดคุย

**ก**ารติดต่อพูดคุยเป็นสิ่งสำคัญยิ่งนัก เพราะเป็นสื่อที่เราใช้เชื่อมโยงกับผู้อื่น พระเจ้าทรงจิตใจเรา ท่านทราบว่าเป็นเช่นไร ไม่ว่าเราจะติดต่อพูดคุยเก่งหรือไม่ แต่คนอื่น ๆ ต้องฟังพາการที่เราติดต่อพูดคุยกับเขามากที่สุดยว ข้อสำคัญก็คือเราติดต่อพูดคุยกับใครบางคนเช่นไร เราก้เป็นเช่นนั้นต่อเขา และเขาจะนึกว่าเราเป็นคนอย่างนั้น นี่มีผลกระทบโดยตรงกับความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อเรา ฉะนั้นจึงมีผลกระทบต่อการที่เรามีประสิทธิภาพ มีความสุข และทุก ๆ ด้านในชีวิตของเรา ถ้าเราไม่ใช้ความเพียรพยายามมากนักในการติดต่อพูดคุยกับผู้อื่น ถ้อยคำที่เรากล่าว วิธีที่เรานำเสนอเรื่องต่าง ๆ หรือถ้าเราไม่ถือว่าการติดต่อพูดคุยกับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญมากนัก ก็มีโอกาสดีเดียวว่าเราจะเข้ากับบางคนได้ไม่ค่อยดีนัก

คงเกิดความเข้าใจผิดน้อยลงมากทีเดียว  
ถ้าผู้คนเพียงแต่ติดต่อพูดคุยกันอย่างเปิดเผย  
และตรงไปตรงมา ตอนแรกอาจจะยากสักหน่อย  
แต่ถ้าคุณพยายามต่อไปเรื่อยๆ ก็จะไม่ยากขึ้น  
ถ้าไม่ลองดูล่ะ?

บางคนติดต่อพูดคุยได้คล่องโดยธรรมชาติ ส่วนคนอื่น ๆ ไม่ค่อยถนัดนัก แต่ไม่ว่าคุณมีทักษะด้านการติดต่อพูดคุยในระดับใด ถ้าคุณใช้เวลาสักครู่เพื่อนำเคล็ดลับต่อไปนี้มาปรับใช้ในการติดต่อพูดคุยกับสามีหรือภรรยา เจ้านาย ลูก ๆ มิตรสหาย และเพื่อนร่วมงาน คุณคงจะตั้งใจในความแตกต่างที่เกิดขึ้นได้ ถ้าคุณไม่ทราบว่าจะเริ่มต้นจุดไหนหรืออย่างไร ขอพระเจ้าให้ช่วยคุณ และท่านจะช่วย

**ข้อสัต์ย:** นอกเสียจากว่ามีการติดต่อกับคุณอย่างข้อสัต์ย คุณก็จะเกิดความขุ่นเคืองใจกัน พื้นฐานที่ดีในการเริ่มติดต่อกับคุณกับใครสักคนก็คือการข้อสัต์ยเปิดเผย

**ไหวพริบ:** ทันทีที่คุณตระหนักว่าคุณต้องข้อสัต์ย คุณก็ต้องมุ่งมันที่จะมีไหวพริบด้วย คุณไม่ต้องพูดจาขวานผ่าซากถึงจะเป็นคนตรงไปตรงมา

**ความรัก:** ความรักคือแรงจูงใจที่ช่วยให้คุณข้อตรงและจริงใจกับผู้อื่น

**สติปัญญา:** การทราบข้อแตกต่างระหว่างยามที่คุณควรเปิดเผยให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ กับยามที่การกล่าวถ้อยคำด้วยความระมัดระวังคงดีกว่า คุณก็ต้องใช้สติปัญญา

**ความอ่อนไหว:** ความอ่อนไหวในที่นี้หมายถึงการตอบสนองและห่วงใยต่อความจำเป็นของผู้อื่น มีส่วนช่วยได้ที่จะพยายามอ่อนไหวต่อความรู้สึกของผู้อื่น เมื่อติดต่อกับคุณ ยกตัวอย่างเช่น คุณอาจทราบว่าบางคนอารมณ์ดีกว่าตอนอื่นๆ หลังจากที่เขาทานอาหารแล้ว นั่นอาจเป็นเวลาเหมาะที่จะคุยกับเขา ขอให้ปฏิบัติต่อผู้อื่นเช่นเดียวกับที่คุณประสงค์ให้เขาปฏิบัติต่อคุณ

**อาจหาญ:** การมีศรัทธาช่วยให้คุณอาจหาญ ในการที่จะฟันฝ่าความกลัวและความลังเลใจซึ่งคุณมีเกี่ยวกับการติดต่อกับคุณ

การมีศรัทธาช่วยให้คุณคาดหมายการตอบรับในแง่บวก

**รู้จักกาลเทศะ:** การรู้จักเวลาที่เหมาะสมคือปัจจัยที่ขาดไม่ได้ในการติดต่อกับคุณ แน่หนว่าในเรื่องเล็กๆน้อยๆที่คุณพูดคุยกับคนอื่นเป็นประจำทุกวัน ก็สำคัญที่คุณจะติดต่อกับคนอื่นบ่อยๆ แต่เมื่อเนื้อหาสาระเป็นสิ่งที่ค่อนข้างละเอียดอ่อน ต้องอาศัยการ

**ทัศนคติ ความห่วงใยที่  
คุณมีต่อบุคคลผู้นั้น  
ความเข้าอกเข้าใจ และ  
ความกอมตนในจิตใจ  
ที่คุณมีต่อเขา โดย  
ตระหนักว่าแต่ละบุคคล  
รอบข้างคุณทราบ  
หลายสิ่งหลายอย่างที่คุณ  
ไม่ทราบ ล้วนเป็น  
กฎเกณฑ์สำคัญที่ช่วยให้  
คุณกลายเป็นผู้รับฟัง  
ที่ดีขึ้น**

พูดคุยเป็นส่วนตัว หรือการบอกข่าวไม่พึงประสงค์ การเปลี่ยนแปลงสำหรับใครบางคน เมื่อนั้นก็เป็นการมีสติปัญญาที่จะเลือกเวลาให้เหมาะสมในการหยิบยกเรื่องดังกล่าวขึ้นมา เมื่อเขาไม่ได้ยุ่งอยู่กับโครงการที่เรียกร้องความเอาใจใส่อย่างมาก หรือตอนที่จวนจะสิ้นสุดวันอันแสนยุ่ง

**ความอดทน:** การติดต่อกับคุณที่ติดต่อกับคุณอดทน ทุกคนแตกต่างกันไป และมีวิธีการไม่เหมือนกัน ในการมองดู

สถานการณ์และหาทางแก้ไข ดังนั้นต้องอาศัยความอดทนที่จะสังเกตเห็นสิ่งต่างๆเช่นเดียวกับคนอื่น และเห็นพ้องต้องกันในพื้นที่นั้นๆไป

**เคารพนับถือ:** มีส่วนช่วยได้ที่จะเคารพนับถือความคิดเห็นและความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง วิธีประจักษ์ชัดที่สุดที่จะสะท้อนให้เห็นเช่นนี้ในการติดต่อกับผู้อื่น ก็คือการปล่อยให้เขาบอกกล่าวเรื่องราวโดยไม่ขัดจังหวะ ไม่พยายามเร่งรัดเขา หรือพูดให้จบประโยคแทนเขา

**อารมณ์ขัน:** ใจเย็นเข้าไว้! บ่อยครั้งผู้คนเก็บงำความรู้สึก ดังนั้นเมื่อเขาตัดสินใจอย่างกะทันหันที่จะพูดคุยถึงเรื่องนั้นในที่สุด เขาอาจพูดออกมาแรงเกินไป หรือกล่าวคำดุด่า ก็คุ้มค่าที่จะใจเย็นเข้าไว้ ถ้าเรื่องราวรุนแรงหรือจริงจังโดยใช้เหตุ

**เจียบปากเจียบคำ:** ใช่แล้ว นำประหลาดใจ แต่บางครั้งศิลปะในการเจียบปากเจียบคำคือคุณสมบัติที่จำเป็นมากที่สุดในการติดต่อกับคุณ หรือเป็นศิลปะในการรับฟังเสียมากกว่า ไม่มีประโยชน์ที่จะหาข้อเห็นพ้องกับใครสักคน ถ้าคุณเพียงแต่นึกถึงถึงสิ่งที่คุณจะพูด ในขณะที่เขาออกความคิดเห็นของเขา

**เปิดใจรับฟังผู้อื่น:** ผู้คนจะติดต่อกับคุณกับคุณอย่างสบายใจมากขึ้น ถ้าคุณมีนิสัยเปิดใจรับฟังเรื่องที่คุณอื่นบอก



กล่าว

**ความถ่อมตน:** ไม่ให้ผลค้ำค่าเลยในการมีทรศนะที่ว่าคุณเป็นฝ่ายถูกเสมอ ความหยิ่งทำให้การติดต่อพูดคุยหยุดชะงัก มากยิ่งกว่าอุปนิสัยอื่นใด คุณจะพบว่าเมื่อคุณยอมรับฟังผู้คน และพิจารณาความคิดเห็นของเขาอย่างจริงจัง เขาจะเปิดใจรับฟังคุณมากขึ้นเช่นกัน

### การติดต่อพูดคุยอย่างสม่ำเสมอ:

การติดต่อพูดคุยที่ดีไม่ควรสงวนไว้เฉพาะในโอกาสพิเศษ แต่ควรเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ผู้คนที่ติดต่อพูดคุยบ่อยๆ เข้าใจกันมากที่สุด และเขามีแนวโน้มที่จะสามารถไกล่เกลี่ยเมื่อเกิดปัญหาขึ้น

**ความชัดเจน:** อธิบายแล้วอธิบายอีก คุณอาจคิดว่าคนอื่น

เข้าใจเรื่องที่คุณหมายถึงอย่างแน่ชัด แต่คุณคงประหลาดใจที่จะตระหนักว่าความเข้าใจผิดเกิดขึ้นทุกวันในชีวิตคนเรา เนื่องจากขาดความชัดเจน ถ้าคุณไม่แน่ใจว่าบางคนเข้าใจความมุ่งหมาย

**คุณสมบัติสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในการเป็นผู้รับฟังที่ดี คือไม่เพียงรับฟังถ้อยคำที่บุคคลนั้นบอกกล่าว แต่รับฟังความใส่ใจของเขาด้วย หัวใจไม่ได้ยินอะไร จนกว่าหัวใจจะรับฟังก่อน**

ของคุณ ก็ถามเขา นี่มีประสิทธิภาพกว่าการเดามากนัก

**การสนทนา:** บางคนอาจดูเหมือนว่าเป็นเรื่องน่าขัน แต่มีหลายคนที่ชอบใช้เฉพาะการบอกไป ส่งสัญญาณ และข่าวสารที่คลุมเครือ เป็นวิธีการติดต่อพูดคุย ไม่ว่าจะส่วนตัว ในการทำงาน

ร่วมกัน หรือพยายามแก้ไขปัญหาบางอย่าง นำเสียดายที่วิธีการติดต่อพูดคุยดังกล่าวประสบความสำเร็จในอัตราที่ต่ำมาก และไม่มีอะไรเทียบได้กับการสนทนา ทำไมไม่ลองดูล่ะ?

**ความเต็มใจ:** การติดต่อพูดคุยต้องอาศัยการทุ่มเทโดยแท้ นี่ต้องอาศัยความมานะพากเพียรมากทีเดียว แต่บำเหน็จรางวัลในการมีมิตรภาพ ความสามัคคีกลมเกลียว และความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้น ก็คุ้มค้ำกับแรงงานที่ต้องทุ่มเทไป トラบใดที่คุณเต็มใจทำเช่นนั้น

คงเกิดความเข้าใจผิดน้อยลงมากทีเดียว ถ้าผู้คนที่เพียงแต่ติดต่อพูดคุยกันอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา ตอนแรกอาจจะยากสักหน่อย แต่ถ้าคุณพยายามต่อไปเรื่อยๆ ก็จะทำให้ง่ายขึ้น ทำไมไม่ลองดูล่ะ? ■

# เล่าให้ฟัง สนทนา

อารมณ์ในช่วงลดปัญหา  
ของผู้คนลงมาจากใน  
สัปดาห์ที่เหน็ดเหนื่อย

วิเศษมากสิ! คนขับชุดไปตตามถนนหลวง เมื่อเคศี่ของย่นต์ใหญ่โตโดยไม่มีเหตุพลสที่ปชากฎมูร์ต เขาขอตชตชั่งข้างทาง และหิรมศษุ่นคิดที่ว่าอะไรเขาขอเป็นไปฎมูหา

คนขับเป็นวิเศษมากศเคศี่ของฮักพาล "ผมคิดว่าปฎมูหาขอชอยู่ที่นี่เกีย" เขาถามว่า ฮักคนหนึ่งเป็นวิเศษมากสิเล็กไทชนิมาสิ "ไม่ไ่ไรหชอก ผมเชื่อว่าแบตเตอชี่คชงชี่ฮต" เขาได้แย้ง คนที่สำมเป็นวิเศษมากศเคศี่ "บางที่คชงเป็นเหตุชระของค้ปชระขอปโมเนื่อเพลึง?" เขาตั้งช้อสงสัย คนที่สำเป็นวิเศษมากศคมหิวไรเตอชี่ เขาเพียงแต่กล่าววว่า "ทำไมไม่ลองเปิดหน้าตาางให้หมด เปิดปชระตุ ลงชากชต ชี่นชต และติดเคศี่ของตุอีกที?"

# คำตอบต่อคำถามของคุณ

## คำตอบต่อคำถามของคุณ

ฉบับแก้ปัญหาเรื่องความอายได้อย่างไร?

**ด** เราส่วนมากต้องทนทุกข์กับความอาย นี่เป็นเรื่องยากที่จะฟันฝ่า

ไปให้ได้ ในกรณีส่วนใหญ่ ความอายมีองค์ประกอบมาจากความกลัวกับการนึกถึงตัวเอง เราอายเพราะเราวิตกกังวลว่าคนอื่นอาจนึกคิดหรือพูดถึงเราว่าอย่างไร ดังนั้นเราฟันฝ่าความอายและความขวยเขินไปได้ได้อย่างไร?

หนังสือช่วยตัวเองในหัวข้อนี้มีหลายชิ้น ส่วนใหญ่เสนอข้อแนะนำที่เป็นหลักพื้นฐานดี ๆ ได้แก่

◆ ทำตัวตามสบาย คุณไม่ต้องทำให้ผู้คนประทับใจ หรือพยายามเป็นอะไรสักอย่างที่คุณไม่ได้เป็นจริง ๆ

◆ ขอให้ทราบว่าคุณมีจุดยืนที่ไหนดำเนินการปฏิบัติตัวและพูดจากุต้องเหมาะสม โดยคำนึงถึงผู้อื่น

คุณก็ไม่มีอะไรต้องอับอายหรือหน้าอึดอัดใจ

◆ เป็นฝ่ายเริ่มทักทายและพูดคุยกับผู้อื่น แม้ว่าจะต้องยอมเสี่ยงกับการถูกปฏิเสธ กล้าได้ กล้าเสีย

◆ การฝึกซ้อมช่วยให้ทำได้  
อย่างดีโดยไม่มีที่ตี แทนที่จะเก็บเนื้อเก็บตัว และวิ่งหนีไปจากสถานการณ์ที่มีแนวโน้มว่าจะทำให้อึดอัดใจ ขอให้เล็งเห็นว่าเป็นโอกาสที่จะได้พัฒนาทักษะในการร่วมวงสังคมน

◆ ขอให้ห่างไกลกับการช่วยเหลือผู้อื่นและทำให้เขามีความสุขจนคุณลืมนึกถึงตัวเอง

ใช่แล้ว ทางแก้ไขดังกล่าวเป็นเรื่องง่าย ทว่าบ่อยครั้งการพูดก็ง่ายกว่าการทำ! โดยเฉพาะเนื่องจากหนังสือส่วนใหญ่หยุดแค่นั้น คนอ่านที่น่าสงสารได้รับการคาดหวังให้รวบรวมความกล้า ความ

ตั้งใจแน่วแน่ และทุกสิ่งอื่นๆ ในการที่จะเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจ

แต่นี่เป็นสถานการณ์ขั้นยอดซึ่งผู้คนที่เชื่อในพระเจ้าและคำอธิษฐาน ได้เปรียบอย่างเห็นได้ชัด แทนที่จะเพียงแค่ช่วยตัวเอง เราขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าได้ด้วย แทนที่จะหาทางพยายามด้วยตัวเองเท่านั้น เราขอให้ท่านนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เราปรารถนาได้ และท่านจะทำเช่นนั้น!

ยาแก้ความอายพบได้ผ่านการอธิษฐาน ด้วยศรัทธาในความช่วยเหลือจากพระเจ้า และความมานะพากเพียรที่จะปฏิบัติตามเคล็ดลับข้างต้น การพบปะผู้คนที่เราเคยขยาด อาจกลายเป็นก้าวอย่างที่นำไปสู่มิตรภาพใหม่ ความสุข และความสำเร็จ! ■

ต่อจากหน้า 3

ไม่ว่าจะเป็นคุณพ่อคุณแม่ ครูอาจารย์ พี่น้อง อาจจะเป็นโค้ช ... ทว่าส่วนใหญ่แล้วได้แก่เพื่อน ๆ ผมขอบอกคุณว่ามีรูปภาพที่แท้จริงคือของก้านัลชั้นเลิศที่สุดเท่าที่คุณจะมอบให้ใครได้ ผมขอเล่าเรื่องจากชีวิตจริงให้คุณฟัง"

แล้วผมมองดูไคล่อย่างไม่น่าเชื่อ ขณะที่เขาเล่าเรื่องราวของวันที่เราพบกัน เขาเล่าถึงแผนที่เขาจะฆ่าตัวตายตอนช่วงสุดสัปดาห์ และการที่เขาเก็บข้าวของออกจากล็อกเกอร์ทั้งหมด เพื่อคุณแม่ของเขาจะได้ไม่ต้องมาเก็บที่หลัง ด้วยเหตุนี้เองเขาจึงหอบของทั้งหมดกลับบ้าน ไคล่มองตรงมาที่ผมแล้วยิ้มให้ "โชคดีที่ผมรอดมาได้ เพื่อนของผมช่วยผมไม่ให้ทำอะไรที่ไม่อยากพูดถึง"

คนฟังอ้าปากค้างขณะที่หนุ่มรูปหล่อผู้เป็นที่นิยมชมชอบคนนี้ เล่าให้เราทุกคนฟังถึงช่วงขณะที่เขารู้สึกอ่อนแอที่สุด คุณพ่อคุณแม่ของเขามองมาที่ผม พร้อมด้วยรอยยิ้มที่บ่งถึงความสำนึกในบุญคุณเช่นเดียวกัน ผมไม่ได้ตระหนักถึงความลึกซึ้งของเหตุการณ์ดังกล่าว จนกระทั่งช่วงขณะนั้น

อย่าหมิ่นค่าพลังจากการกระทำของคุณเป็นอันขาด คุณเปลี่ยนชีวิตใครคนหนึ่งได้ด้วยอากัปกริยาเล็ก ๆ น้อยๆ อย่างเดียว โดยช่วยให้ดีขึ้นหรือไม่ก็เลวร้ายลง ■

— ผู้ประพันธ์นิพนธ์

# คุณพิเศษสุด

## ไม่เหมือนใคร!



**ท**ราบไหมว่าผู้คนที่มีความสุขมากที่สุดคือใคร? เขาคือผู้ซึ่งยอมรับสภาพที่พระเจ้าสร้างเขาขึ้นมา เขาคือผู้ซึ่งเรียนรู้ที่จะมีความสุขกับสิ่งที่เขามี และไม่ใส่ใจว่าคนอื่นคิดอย่างไร การดิ้นรนต่อสู้ที่จะดำเนินชีวิตตามแบบอย่างซึ่งคุณคิดว่าเพื่อนร่วมกลุ่มคาดหวังจากคุณ เป็นเหตุให้คุณหนักอกหนักใจจริงๆ แต่มีอิสระในการดำเนินชีวิตตามสภาพที่คุณเป็นอยู่ ไม่ว่าคุณจะเป็นใครก็ตาม

ถ้าคุณเชื่อสัตย์ ผมคิดว่าคุณคงยอมรับว่าคุณชื่นชมผู้คนที่อาจหาญที่จะเป็นตัวเอง โดยดำเนินชีวิตอย่างถูกทำนองคลองธรรม มีสุขภาพดี และจัดลำดับสิ่งสำคัญอย่างถูกต้องเหมาะสม แน่ใจว่าผู้ซึ่งตัดสินใจและมีจุดยืนเช่นนั้น บ่อยครั้งก็เผชิญหน้ากับความโดดเดี่ยว และรู้สึกถูกตัดขาดจากคนอื่นรอบข้าง ซึ่งเป็นเรื่องน่าเศร้า

ทราบไหมว่าสมัยที่ผมยังอายุน้อย ผมไม่ชอบรูปร่างหน้าตาของผม ผมคิดว่าผมไม่หล่อ ผมผมเป็นกึ่งแห้ง และหน้าตาดูไม่ได้ ผมรู้สึกมีผมต้อยมากทีเดียว ต้องใช้เวลานานมากกว่าจะเลิกคิดเช่นนั้นได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความหยิ่ง ส่วนหนึ่งเป็นเพราะผมเปรียบเทียบกับคนอื่นรอบข้าง แต่แล้วเมื่อผมโตขึ้น ผมตระหนักว่าไม่สำคัญจริงๆ ผมเข้าใจว่าพระเจ้าสร้างผมมาตามที่ท่านต้องการ และสร้างผมมาเช่นนั้นเพราะท่านรักผม

พระเจ้ารักเรา ตามที่ท่านสร้างเราขึ้นมา เราคงงามน่าดูในสายตาของท่าน เราต่างก็พิเศษสุดไม่เหมือนใคร ในสายตาของท่านไม่มีความน่าเกลียด ไม่ว่าเราจะมีรูปร่างหน้าตา ฟันเพ หรือระดับการศึกษาได้ก็ตาม

บ่อยครั้งการเสริมสร้างศักดิ์ศรีในตัวเองมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่เรามีต่อพระเจ้า ยิ่งเรารักพระเจ้ามากเท่าใด เราก็มีสันติสุขกับท่านมากขึ้นเท่านั้น เราเองก็จะมีใจอ้อมใจและสันติสุขมากขึ้น เราจะมีสุขมากขึ้น และเราจะสบายใจมากขึ้นเท่านั้น ด้วยความรักของพระเจ้าในจิตใจเรา เราจะไม่กลัวและสวयงาม เพราะความรักและแสงสว่างของท่านจะฉายผ่าน ■

โดย เดวิด ฟอนเทน



การที่จะสามารถรับฟังผู้อื่นได้ด้วยความเห็นใจและเข้าใจ คงเป็นกลไกมีประสิทธิภาพที่สุดในโลก ซึ่งช่วยให้เข้ากับผู้คน และเชื่อมมิตรภาพที่แน่นแฟ้น น้อยคนนักที่ฝึกซ้อมเป็นพิเศษในการเป็นผู้รับฟังที่ดี

ถ้าจะว่ากันไป เราแต่ละคนกำลัง"หาเสียง"ในชีวิตประจำวัน ผู้คนที่เราพบปะและพูดคุยด้วยทำการประเมิน วิเคราะห์ และตีค่าเรา เขา "ออกเสียง"ในใจเพื่อสนับสนุนเราหรือคัดค้านเรา เขาออกเสียงไว้ว่างใจเรา หรือออกเสียงไม่ไว้ว่างใจเรา เขาตัดสินใจเห็นชอบที่จะทำธุรกิจกับเรา หรือไม่ทำ ไม่ว่าจะป็นกรณีใดก็ตาม องค์ประกอบหนึ่งที่เป็นเครื่องตัดสิน ซึ่งคุณไม่ค่อยตระหนักก็คือ "คุณรับฟังดีแค่ไหน?"

พวกเราส่วนใหญ่ต้องการให้อีกฝ่ายหนึ่งคิดว่าเราฉลาด ปราดเปรื่อง "หลักแหลม" แต่บุคคลที่เกี่ยวข้อง"ความคิดเห็นหลักแหลม" และถือว่าตัวเอง"ฉลาด" ไม่ได้รับการออกเสียงจากอีกฝ่ายหนึ่งว่าเป็น "บุคคลที่ฉลาด" แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เขาได้รับเลือกว่าจัดอยู่ในประเภท"คนอวดดี" หรือ"คนคุยโว"

อย่างไรก็ตาม วิธีแน่นอนมากวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้อีกฝ่ายหนึ่งเชื่อมั่นว่าคุณมีสติปัญญา และปราดเปรื่องที่สุดเท่าที่เขาเคยพบมา ก็คือการรับฟัง และตั้งใจฟังเรื่องที่เขายกมาบอกกล่าว ข้อเท็จจริงที่ว่าคุณให้ความสำคัญต่อเรื่องที่เขายกมาบอกกล่าวมากพอ คุณตั้งใจฟังโดยไม่พลาดสักคำเดียว ก็พิสูจน์ให้เห็นว่าคุณเป็นบุคคลที่หลักแหลมมาก

**ก**ิลปะในการรับฟังมีความสำคัญอย่างยิ่ง อย่าละเลยโอกาสโดยไม่นำมาถือปฏิบัติ คุณอาจอ่านเรื่องบางอย่างที่ฟังดูน่าสนใจ และคุณเชื่อมั่นว่าเป็นจริง แล้วก็ตั้งมติที่จะนำมาปฏิบัติ แต่ถ้าคุณไม่ตรวจสอบตัวเอง อีกวันสองวันคุณก็จะลืมเสียสนิท วิธีหนึ่งที่จะฟันฝ่าอุปสรรคนี้ไปได้ก็คือทำรายการสิ่งที่ควรทำอย่างแน่ชัด และเริ่มทำตามนั้น ดังนั้นขอให้นำความรู้ที่คุณได้รับจากการอ่านบทความนี้ไปปรับใช้ อย่าละเลยไปเสีย ขอให้เริ่มตอนนี้ คุณนำรายการต่อไปนี้ไปถือปฏิบัติได้:

# ผลสำเร็จ ในการคบหาผู้คน

คุณรับฟังจริงๆหรือเปล่า?

## ข้อควรปฏิบัติเจ็ดวิธีในการรับฟัง

- 1 มองคนที่คุณพูดคุยด้วย ใครที่ควรค่ากับการรับฟัง ก็ควรค่ากับการมองดู นอกจากนี้ยังช่วยให้คุณตั้งใจฟังสิ่งที่เขาบอกกล่าว
- 2 ให้ความสนใจอย่างลึกซึ้งและประจักษ์ชัดต่อสิ่งที่เขาบอกกล่าว ถ้าคุณเห็นด้วย ก็ฟังศีรษะ ถ้าเขาเล่าเรื่องให้ฟัง ก็ยิ้ม ตอบรับเขาตามโอกาส ร่วมมือกับเขา
- 3 เอนตัวไปหาบุคคลที่กำลังพูด เคยสังเกตไหมว่า คุณมักเอนตัวไปหาคนพูดที่น่าสนใจ และเอนตัวไปจากคนพูดที่น่าเบื่อ
- 4 ตั้งคำถาม นี่ช่วยให้บุคคลที่พูดทราบว่าคุณยังคงรับฟังอยู่
- 5 อย่าขัดจังหวะ แทนที่จะทำเช่นนั้น ขอให้เขาบอกคุณเพิ่มเติม คนส่วนใหญ่ชื่นชมอย่างยิ่ง ถ้าคุณไม่ขัดจังหวะจนกว่าเขาจะพูดจบแล้ว แต่เขาจะชื่นชมมากขึ้นเป็นสองเท่า ถ้าคุณช่วยชักนำเขา "ช่วยชี้แจงประเด็นสุดท้ายให้ละเอียดอีกหน่อยได้ไหม?" หรือ "ฉันอยากทราบเรื่องที่คุณกล่าวถึงมากขึ้นอีกสักหน่อย"
- 6 กล่าวถึงเฉพาะหัวข้อที่ผู้พูดหยิบยกขึ้นมา อย่าเปลี่ยนประเด็นจนกว่าเขาจะกล่าวจบแล้ว ไม่ว่าคุณกระตือรือร้นสักแค่ไหนที่จะเริ่มพูดเรื่องใหม่
- 7 ใช้ถ้อยคำของผู้พูดเพื่อบ่งบอกประเด็นของคุณเอง เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งพูดจบแล้ว พูดทบทวนบางส่วนของเขากล่าวถึง นี่ไม่เพียงพิสูจน์ว่าคุณรับฟังเท่านั้น แต่เป็นวิธีเหมาะที่จะเสนอแนะแนวความคิดของคุณเองโดยไม่ตั้งข้อคัดค้าน ■

## วิธีรับมือกับคนที่เอาใจยาก

โดย ดร. ดี. เบิร์น M.D. พร้อมข้อปรับเปลี่ยน

เขา  
วิพากษ์  
วิจารณ์ เขา  
ไม่ยอมพูดจา  
เข่าบน แต่มี  
วิธีตอบรับ  
เขาอย่างมี  
ประสิทธิภาพ

วันหนึ่งมีนักธุรกิจคนหนึ่งขึ้นแท็กซี่ตอน  
ช่วงรถติด เขาจะรีบไปขึ้นรถไฟ จึงแนะนำลู  
ทางไปสถานี "ผมขับรถมาสิบห้าปีแล้ว!" คนขับ  
รถตะโกน "คุณคิดว่าผมไม่รู้ทางเร็วที่สุดหรือ?"

ชายผู้นั้นพยายามอธิบายให้ฟังว่าเขาไม่  
ได้ตั้งใจทำให้คนขับขุ่นเคือง แต่คนขับตะโกน  
ต่อไปไม่หยุด ในที่สุดเขาตระหนักว่าคนขับหัว  
เสียมากจนไม่ยอมฟังเหตุผล เขาจึงทำสิ่งที่ไม่

คาดหมาย "คุณพูดถูก" เข่าบอกคนขับ "คงดูโง่  
มากที่ผมเหมาว่าคุณไม่รู้ถนนหนทางในเมือง"  
คนขับไม่ทันตั้งตัว จึงมองหน้าผู้โดยสาร  
อย่างงุนงงผ่านกระจก แล้วก็เลี้ยวไปตาม

ถนนที่เขาต้องการ และพาเขาไปส่งที่สถานีทัน  
เวลา "คนขับไม่ได้พูดอะไรอีกแม้แต่คำเดียว  
ตลอดทาง" เขากล่าว "จนกระทั่งผมลงรถและ  
จ่ายเงิน แล้วเขาก็ขอบคุณผม"  
เราทุกคนต้องรับมือกับผู้คนอย่างคนขับ  
แท็กซี่ผู้นี้เป็นครั้งคราว และก็มีแรงกระตุ้นที่  
ด้านทานไม่ไหวในการที่จะยื่นกระดาษขาเดียว  
นี้อาจนำไปสู่การโต้เถียงที่ยืดเยื้อ มิตรภาพอัน  
ขมขื่น สูญเสียโอกาสด้านอาชีพ และชีวิตคู่ที่  
แตกแยก ผมค้นพบว่าหลักการง่ายๆ ข้อหนึ่ง  
ที่ว่าไม่ค่อยจะเกิดขึ้น ซึ่งป้องกันไม่ให้เกิดได้  
แย่งใดๆ หรือสถานการณ์ที่ยุ่งยากอื่นๆ กลายเป็น  
สูตรนำไปสู่ความหายนะ

กุญแจสำคัญก็คือการเอาใจเขามาใส่ใจ  
เรา และมองหาความจริงในสิ่งที่บุคคลผู้นั้น  
บอกกล่าว หากทางเห็นพ้องต้องกัน ผลลัพธ์อาจ  
ทำให้คุณประหลาดใจ

### คนที่ไม่ยอมพูดจา

บุตรชายวัย 14 ปี ของสตีฟชื่อปีเตอร์ หัว  
เสียมาหลายวันแล้ว

เมื่อสตีฟถามเหตุผล ปีเตอร์ตอบกลับมา  
ว่า "ไม่มีอะไรครับ!" และย้ำเท้ากลับเข้าห้อง  
ของเขา

เราต่างก็รู้จักคนอย่างปีเตอร์ เมื่อมีปัญหา  
เขาอาจโกรธหรือทำท่าโมโห แต่ไม่ยอมพูดจา  
ดังนั้นอะไรคือทางแก้? สตีฟควรเริ่มด้วย  
การถามตัวเองว่าทำไมปีเตอร์ไม่ยอมพูดจา  
อาจเกิดเรื่องอะไรขึ้นที่โรงเรียน? หรือมีบาง  
เรื่องที่ปีเตอร์ไม่กล้าพูดถึง เพราะสตีฟพูด  
คัดค้านเมื่อถูกกล่าวหา? คราวหน้าเมื่อเขาเจอ  
ปีเตอร์ เขาอาจลองใช้ลูทางเหล่านี้ โดยกล่าว  
ว่า "พอสังเกตว่าลูกอารมณ์ไม่ค่อยดี คงช่วย  
ได้ที่จะระบายปัญหาออกมา อาจเป็นเรื่องยาก  
เพราะพ่อมักจะไม่ค่อยรับฟัง ถ้าเป็นเช่นนั้น  
พ่อก็เสียใจ เพราะพ่อรักลูก และไม่อยากให้ลูก  
ผิดหวัง"

ถ้าปีเตอร์ยังไม่ยอมพูด สตีฟอาจใช้กลวิธี  
ที่แตกต่างไป "พ่อหวังว่าเกิดอะไรขึ้นกับลูก แต่  
เราคุยกันทีหลังก็ได้ เมื่อลูกอารมณ์ดีขึ้น"

กลยุทธ์ดังกล่าวเปิดโอกาสให้ทั้งคู่เป็น  
ฝ่ายชนะ สตีฟไม่ต้องอ่อนข้อเรื่องหลักการที่ว่า  
เขาต้องพูดคุยถึงปัญหาในบั้นปลายและหา  
ทางแก้ไข ส่วนปีเตอร์ก็รักษาหน้าไว้ได้ โดย  
การปล่อยเขาไปก่อนสักพักหนึ่ง

### คนที่เอ่ยปากวิพากษ์วิจารณ์

เมื่อไม่นานมานี้ผมคุยกับนักธุรกิจชื่อ  
แฟรงค์ ผู้ซึ่งทำตัวไม่ไหวเลยเมื่อเขาหัวเสีย  
แฟรงค์บอกว่าผมห่วงเรื่องเงินมากเกินไป และ  
เขาไม่มาจะต้องจ่ายค่าบริการทันทีเลย เขา  
ต้องการให้ผมส่งบิลไปให้เขารายเดือน

ผมรู้สึกรำคาญใจเพราะดูเหมือนว่า  
แฟรงค์มักจะชอบทำอะไรตามอำเภอใจเสมอ

ผมอธิบายว่าผมพยายามใช้วิธีส่งบิลเป็น  
รายเดือน แต่ไม่ได้ผล เพราะบางคนไม่ยอม  
จ่าย แฟรงค์ได้แย้งว่าเขามีเครดิตที่ไม่ต่าง  
พรัอย เขารู้เรื่องเครดิตและการจ่ายบิลดีกว่า  
ผมมากนัก

ทันใดนั้นผมตระหนักว่าผมพลาด

ประเด็นของแฟรงค์ไป "คุณพุดถูก" ผมตอบ "ผมกลัวคัดค้าน ผมไม่ควรห่วงเรื่องเงินมากนัก"

แฟรงค์ใจอ่อนทันที และเริ่มพุดถึงเรื่องที่กังวลใจเขาจริงๆ โดยเอ่ยถึงปัญหาส่วนตัวบางอย่าง คราวหน้าที่เราพบกัน เขายื่นเช็คให้ผมโดยจ่ายเงินให้ล่วงหน้า

อย่างไรก็ตาม มีบางครั้งที่ผู้คนกล่าวร้ายอย่างไรเหตุผล และอาจดีที่สุดที่จะเดินหนีไปเสีย แต่ถ้าคุณต้องการแก้ไขปัญหาก็สำคัญที่จะปล่อยให้อีกฝ่ายกอบกู้ศักดิ์ศรีของตัวเองบ้าง มักจะมีความจริงแฝงอยู่ในมุมมองของอีกฝ่ายหนึ่งเสมอ ถ้าคุณยอมรับข้อนี้ เขาหรือเธอจะกล่าวคัดค้านน้อยลง และคงรับฟังคุณมากขึ้น

## คนขี้บ่น

แบร์ดีประกอบอาชีพบำบัดโรคด้วยการนวดกระดูกสันหลัง เมื่อไม่นานมานี้เขาบอกเล่าเรื่องการขัดใจกับผู้ป่วย "ผมถามคุณแบร์ดีว่า 'เป็นยังไงบ้าง?' แล้วเขาบรรยายชีวิตส่วนตัวให้ฟังหมดเลย ไม่ว่าจะปัญหาในครอบครัว การเงินผีตอเคลือบ ผมให้คำแนะนำเขา แต่เขาไม่ใส่ใจกับทุกอย่างที่ผมบอก"

แบร์ดีจำเป็นต้องตระหนักว่าโดยทั่วไปแล้วคนขี้บ่นจนเป็นนิสัยไม่ต้องการคำแนะนำ เขาเพียงแต่อยากให้ใครสักคนรับฟังและเข้าใจเขา ดังนั้นแบร์ดีอาจจะเพียงแต่กล่าวว่า "ฟังดูเหมือนว่าอาทิศัยนี้น่าหนักใจ ไม่สนุกเลยที่มีบิลค่างชำระ ผู้คนหาเรื่องจับผิด หน้าซึ้งยังเจ็บป่วยอีก" ปกติแล้วคนขี้บ่นจะหมดแรงและหยุดบ่นไปเอง เคล็ดลับก็คืออย่าให้คำแนะนำ เพียงแต่เห็นห้องและรับฟังมุมมองของบุคคลนั้น ก็จะช่วยให้เขารู้สึกสบายใจขึ้น

## เพื่อนที่เรียกร้อง

คนที่เอาใจยากไม่ใช่เพียงคนขี้โมโหหรือคนขี้บ่นเสมอไป บางครั้งเขาเอาใจยากเพราะสิ่งที่เขาเรียกร้องจากเรา เพื่อนเป็นเหตุให้คุณ

อีตอติงใจโดยขอให้คุณช่วยทำธุระให้ตอนที่เขาไปต่างจังหวัด ตารางเวลาของคุณแน่นเอียดแต่คุณก็ตอบรับ ทว่าลงเอยด้วยการโมโหและไม่พอใจ หรือถ้าคุณตอบปฏิเสธอย่างไม่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อนของคุณอาจจะเสียใจและไม่มีความสุข ปัญหาก็คือคุณไม่ทันตั้งตัวคุณไม่ทราบว่าจะรับมือกับสถานการณ์นี้อย่างไร เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกัน

วิธีหนึ่งที่ผมพบว่ามีส่วนช่วยได้ก็คือการ"เลื่อนเวลาไป" คุณเลื่อนเวลาไปเมื่อบอกบุคคลผู้นั้นว่าคุณต้องคิดดูก่อนเกี่ยวกับคำขอของเขา และคุณจะบอกให้เขาทราบ สมมติว่าเพื่อนร่วมงานโทรมาและเร่งรัดให้ผมไปกล่าวคำบรรยายที่มหาวิทยาลัยของเขา ผมหัดกล่าวว่า "ฉันรู้สึกเป็นเกียรติที่นายนึกถึงฉัน ขอตรวจสอบตารางเวลาก่อน และฉันจะโทรกลับไป"

นี่ช่วยให้ผมมีโอกาสรับมือกับความรู้สึกแย่มากที่ต้องตอบปฏิเสธ สมมติว่าผมตัดสินใจว่าดีกว่าที่จะปฏิเสธ การเลื่อนเวลาไปช่วยให้ผมวางแผนได้ว่าจะพูดอย่างไรเมื่อโทรกลับไปหาเขา "ฉันซาบซึ้งใจที่นายขอ" ผมอาจกล่าว "แต่ตอนนี้ฉันได้รับมอบหมายหน้าที่มากเหลือเกิน อย่างไรก็ตาม ฉันหวังว่านายจะนึกถึงฉันอีกในอนาคต"

การตอบรับคนที่เอาใจยากด้วยความอดทนและความเห็นใจ อาจเป็นเรื่องน่าลำบากใจ โดยเฉพาะเมื่อคุณรู้สึกอารมณ์เสียแต่ทันทีที่คุณเลิกพยายามควบคุมหรือเลิกคิดว่าคุณเป็นฝ่ายถูก อีกฝ่ายหนึ่งจะเริ่มทำตามสบาย และรับฟังคุณ นักปรัชญาชาวกรีกชื่ออีพิคเทตัสเข้าใจข้อนี้ เมื่อเขากล่าวไว้เกือบ 2,000 ปี มาแล้วว่า "ถ้ามีใครวิพากษ์วิจารณ์คุณ ขอให้เห็นห้องด้วยทันที เอ่ยว่าถ้าอีกฝ่ายหนึ่งรู้จักท่านเป็นอย่างดี เขาคงวิพากษ์วิจารณ์มากกว่านั้นอีก!"

การติดต่อพูดคุยกันอย่างแท้จริงเป็นผลลัพธ์มาจากการเคารพนับถือตนเองและผู้อื่น ผลประโยชน์ที่ได้รับนั้นน่าทึ่งใจมาก ■

เอาใจเขามาใส่ใจเรา และมองหาความจริงในสิ่งที่บุคคลผู้นั้นบอกกล่าว ผลลัพธ์อาจทำให้คุณประหลาดใจ

## ข้อควรงคิด

ไม่เคยมีการบรรลุผลสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ใดๆ ถ้าปราศจากความกระตือรือร้น



การทุ่มเทให้อย่างสุดหัวใจแพร่หลายไปง่าย ยอมสละตนเอง ถ้าหากคุณประสงค์ให้ผู้อื่นยอมสละด้วย



ผู้ที่ใช้เครื่องหมายหัตถภาคมากครั้งเป็นนักปรัชญา ผู้ที่ใช้เครื่องหมายคำถามมากครั้งเป็นนักศึกษา ส่วนผู้ที่ใช้เครื่องหมายอัศเจรีย์มากครั้งก็เป็นคนที่เปลี่ยนโลก!



ความกระตือรือร้นและความมุ่งมั่นอาจทำให้บุคคลธรรมดาสามัญกลายเป็นผู้ที่เหนือกว่า ส่วนความเมินเฉยและความเกียจคร้านอาจทำให้ผู้ที่เหนือกว่ากลับกลายเป็นคนธรรมดาสามัญ



ความกระตือรือร้นคือกำลังขับเคลื่อนที่จำเป็นเพื่อไต่เต้าไปสู่ความสำเร็จ



ผู้คนที่ได้รับการชักจูงให้เชื่อถือจากความมั่นคงมั่นใจอย่างสุดซึ้ง มากกว่าจากการมีเหตุผลที่ลุ่มส้ง จากการที่คุณเองมีความกระตือรือร้น มากกว่าข้อพิสูจน์ใดๆที่คุณเสนอให้ได้



ความล้มละลายชนิดที่แย่มากที่สุดในโลก คือยามที่คนเราหมดความกระตือรือร้น



ความกระตือรือร้นคือองค์ประกอบสำคัญยิ่งต่อการที่ความจริงจะเป็นฝ่ายชนะ



เวลานเวลาทำให้ผิวหนังเหี่ยวยุบ แต่การขาดความกระตือรือร้นทำให้ดวงจิตห่อเหี่ยว



ทุกคนมีความกระตือรือร้นในบางครั้ง คนหนึ่งมีความกระตือรือร้น 30 นาที ส่วนอีกคนหนึ่งมีความกระตือรือร้น 30 วัน แต่คนที่มีความกระตือรือร้น 30 ปี คือผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต



ความกระตือรือร้นเป็นเชื้อเพลิงขับเคลื่อนที่สำคัญที่สุดต่อมนุษย์เรา เป็นแรงผลักดันที่ยกขุมมนุษย์ให้กลายเป็นผู้กระทำมหัศจรรย์ ทั้งนำมาซึ่งความกล้า ความอาจหาญ จุดประกายความเชื่อมั่น และฟันฝ่าความสงสัย ความกระตือรือร้นสร้างสรรค์ผลงานที่ไม่รู้ล้นสุด และเป็นแหล่งพลังที่นำไปสู่ความสำเร็จทั้งสิ้น



ทั้งความกระตือรือร้นและการมองโลกในแง่ร้ายแพร่หลายไปง่าย คุณจะแพร่สิ่งไหนให้กระจายไปทั่ว?