

ชุดที่ 5 เล่มที่ 6

บุญแรงใจ

นิทานสารคดีที่ตลึงใจคุณ!

เอาใจเขามาใส่ใจเรา

ฝึกฝนสมรรถนะด้านเก่งคน

เมื่อร่วมแรงร่วมใจกัน
เราก็ทำได้

การก่อร่างสร้างความสัมพันธ์

กับผู้คนต่างวัฒนธรรม



3

เอาใจเขามาใส่ใจเรา

4

วิธีเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่นให้ดีขึ้น

6

ฝึกฝนสมรรถนะด้านเก่งคน
เคล็ดลับการพัฒนาภาษาอังกฤษ

8

ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์

9

เมื่อร่วมแรงร่วมใจกัน เราก็ทำได้
การก่อร่างสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนต่างวัฒนธรรม

10

จากใจผู้ปกครอง
สอนเด็กให้รู้จักเข้ากันได้

12

ข้อควรคิด
การเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่น

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 5 เล่มที่ 6
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์
เว็บไซต์

contact@thaifamily.org
www.thaifamily.org

Copyright © 2013 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

ข้อเท็จจริงง่าย ๆ คือ เราอยู่รอดตามลำพังไม่ได้ ยกตัวอย่างเช่น การทานอาหารเช้า ไม่ว่าจะครึ่งหลัง ครึ่งต้น หรือรีบไปทำงาน ก็ง่ายที่จะลืมผู้คนเบื้องหลัง ฉาก ผู้ซึ่งช่วยให้เป็นไปได้ที่เรามีอาหารทาน

ไม่ว่าจะเป็นชาวไร่ชาวนาผู้ปลูกธัญพืช วิศวกรผู้ซึ่งจัดหาหน้าต่างที่สะอาดไว้ซึ่งอากาศแพ หรือคนขับรถบรรทุก ผู้นำของมาส่งที่ร้าน เราต่างก็มีส่วนเชื่อมโยงกับผู้อื่น โดยไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าเรานึกคิดนานพอ เราจะพบว่าเรามีส่วนเชื่อมโยงกับมนุษย์ทุกคนบนโลกใบนี้

ผู้คนที่มีความสุขมากที่สุด คือ ผู้ที่ยอมรับการพึ่งพากันเช่นนี้ ผู้ซึ่งถนอมความสัมพันธ์อันอบอุ่น ด้วยการเห็นคุณค่าผู้คนรอบข้าง บุคคลที่หยาบยื่นการเก้อหนุน และกำลังใจอย่างแท้จริงต่อคนรอบข้าง จะไม่มีวันขาดเพื่อนและคนรู้จักมักคุ้น

ผู้คนที่ไม่มีใครเห็นคุณค่า บ่อยครั้งรู้สึกถูกละเลย หรือไม่มีคนชอบ การที่อารมณ์เสียเพราะถูกปล่อยปละละเลย แม้แต่ไม่เป็นที่เห็นชอบ อาจอยู่ในใจหลายวัน หรือหลายปี

พื้นฐานของความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและยั่งยืน คือ ความปรารถนาจริงใจที่จะให้อีกฝ่ายหนึ่งมีความสุข การปลูกฝังความนึกคิดเช่นนี้ จะก่อให้เกิดการสานต่อ ซึ่งช่วยให้เรารู้จักมีความเอื้อเฟื้อและมีน้ำใจมากขึ้น ยังผลให้คนอื่นตอบสนองในแง่บวกมากขึ้นเช่นกัน

หวังว่านิตยสารกุญแจใจฉบับนี้ จะมอบแนวทางที่เป็นประโยชน์ ในการก่อร่างสร้างความสัมพันธ์แง่บวก ซึ่งเป็นหนึ่งในเส้นทางที่มีประสิทธิผลมากที่สุด โดยมุ่งตรงไปสู่การมีชีวิตที่แสนสุข

คณะผู้จัดทำกุญแจใจ

เอาใจ เขามา ใส่ใจเรา

โดย เคอร์ทิส ปีเตอร์ แวน กอดเดอร์



“อย่าตัดสินใคร จนกว่าคุณจะเอาใจเขามาใส่ใจเรา”

ถ้าหากมีใครที่รู้เรื่องนี้ดี ก็คงเป็นแม่อธิการเทเรซา หลังจากใช้ชีวิตท่ามกลางคนยากไร้เกือบ 30 ปี (และท่านคงจะทำต่อไปอีกเกือบ 20 ปี) ท่านได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพในปี ค.ศ. 1979 ท่านกล่าวคำปราศรัยตอนรับรางวัล ว่า “ชีวิตคือชีวิต” ท่านกล่าวต่อไปว่ามนุษย์ทุกคนพิเศษและมีค่ามาก ไม่ว่าเขาจะเป็นใคร เมื่อเรารู้จักเคารพนับถือข้อเท็จจริงดังกล่าวแล้วนั้นแหละ เราถึงจะเริ่มช่วยเขาปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้นได้

คนส่วนใหญ่คงจะยินดีเอาใจเขามาใส่ใจเรา ถ้าบุคคลนั้นมั่งมีและสวมรองเท้าหรู หรือรองเท้ากีฬาที่มีชื่อ แต่มีสักกี่คนที่อยากเป็นเหมือนคนยากจนผู้สวมรองเท้าคนงาน

สมัยที่ผมอาศัยอยู่ที่ยูกันดาในแอฟริกาตะวันออก ผมพบรองเท้าที่มีคนทิ้งไว้คู่หนึ่ง ซึ่งกลายเป็นสัญลักษณ์ของแอฟริกาต่อผม และเป็นสัญลักษณ์ของชาวแอฟริกาผู้อ่อนหวาน ทว่าต้องดิ้นรนต่อสู้ จากเศษซีเมนต์ที่ติดอยู่ ปรากฏชัดว่าเจ้าของคนสุดท้ายเป็นคนงานก่อสร้าง และเป็นช่างปูน เหมือนกับหลายคนที่ผมสังเกตเห็นที่นั่น เขาทำงานหนักเป็นเวลายาวนาน

อย่างไม่ต้องสงสัย ต้องตากแดด เหงื่อไหลโคลงเยิ้ม มีแค่อ้อยสดสองท่อนเป็นอาหารกลางวัน เขาสวมรองเท้าคู่นั้นจนรูบนพื้นรองเท้าใหญ่มาก จึงใช้ประโยชน์ไม่ได้อีกต่อไป เมื่อหมดประโยชน์เพราะใส่ไม่ได้อีก เขาจึงทิ้งไป และผมมาเจอเข้า

แน่นอนว่าเขาไม่ได้ตั้งใจทิ้งไว้ให้ผม แต่รองเท้าคู่นั้นช่วยให้ผมมองดูปัญหาเล็กน้อยของตนเอง ในมุมมองที่ถูกต้อง ผมไม่ได้ลองสวมรองเท้าหอรอก แค่มองดูก็พอที่จะช่วยให้ผมเห็นคุณค่าพรต่างๆ ที่ได้รับ รวมทั้งรองเท้าธรรมดาๆ สบายๆ ที่ผมมักจะสวมใส่

ผมไม่นึกขบขันใจเลย เมื่อหลังจากนั้นไม่นานนัก มีชายหนุ่มมาเคาะประตูบ้านผม เพื่อขอความช่วยเหลือ เขาได้รับทุนไปเรียนโรงเรียนประจำ แต่มีข้อกำหนดอย่างหนึ่งที่เขาทำไม่ได้ เขาไม่มีรองเท้าใส่ เขาถามว่าผมมีคู่ที่ไม่ได้ใช้พอจะแบ่งให้เขาได้ไหม คู่ที่ผมใส่อยู่ตอนนั้นเขาใส่ได้พอดีเลย ผมจึงให้เขาไป

เปล่าเลย การกระทำง่ายๆ ด้วยความมีน้ำใจครั้งเดียว ไม่ได้ทำให้ผมเป็นนักบุญระดับแม่อธิการเทเรซาหรอก แต่ผมเชื่อว่าชั่วขณะนั้น ผมได้สัมผัสสิ่งที่ดีใจให้ท่านทำเช่นนั้น และได้ทำต่อไปอีกหลายปี ♦

วิธีเชื่อมสัมพันธ์ กับเพื่อนให้ดีขึ้น

โดย ดร. โคลด์ เอ็ม นาร์รามอร์ ปรับเปลี่ยน

สิ่งหนึ่งที่ส่งผลตอบแทนมากที่สุดในโลก คือ การเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี คุณอาจสร้างสะพานใหญ่โต วาดภาพศิลปะชิ้นเอก แต่งเพลงไพเราะ เขียนหนังสือขายดีที่สุด เดินทางไปดวงจันทร์ ประดิษฐ์เครื่องจักรอัจฉริยะ หรือทำอะไรอีกมากมาย ทว่าไม่มีสิ่งใดที่บรรลุผลสำเร็จ จะสูงค่ามากนัก

นอกจากว่าจะเกี่ยวข้องกับผู้อื่น นำสิ่งที่ว่าสมัยนี้เราทำอะไรได้เหนือล้ำขอบเขตในโลกนี้ ก้าวไกลไปถึงอวกาศ ทว่าเราทำอะไรน้อยนิดที่นี้ ในบ้านเกิดเมืองนอนของตนเอง โดยเฉพาะการเชื่อมสัมพันธ์กับผู้คน เราทำได้ไม่ค่อยดีเท่าไร เป็นสถานการณ์น่าลึนหวังอย่างนั้นหรือ

เปล่าเลย

ถึงแม้ว่าจะมีคนหลายล้านผู้ซึ่งไม่เข้าใจคนอื่น เข้ากันไม่ได้ แต่ก็มีหลายล้านคนที่เข้าใจ และ เข้ากันได้ ชีวิตเขามีความสุข และสดชื่นแจ่มใส เขาได้เรียนรู้ที่จะเชื่อมสัมพันธ์กับผู้คน เพราะ เขาทำเช่นนี้ ชีวิตเขาจึงอุดมยิ่งขึ้น เขาไม่ เพียงช่วยให้คนอื่นมีความสุข เขาช่วยให้ตัวเอง มีความสุขด้วย

แน่นอนว่าพวกเราส่วนใหญ่ไม่เข้าใจคนอื่น โดยอัตโนมัติ ก็เช่นเดียวกับทุกด้านในชีวิต เรา ต้องรู้จักที่จะมีความเข้าใจมากขึ้น มีส่วนช่วย ได้ที่จะรู้แจ้งเห็นจริง คนเราไม่กลายเป็นนัก ไวโอลินหรือแพทย์ในชั่วพริบตาอันใด การที่จะ กลายเป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านการเข้ากับผู้อื่นได้ดี ก็เป็นฉันทัน มีการเรียนรู้แจ้งเห็นจริงและหลักปฏิบัติ บางอย่าง ไม่มีจุดเริ่มต้นที่โหดโหดไปกว่าเริ่มต้น กับตัวเอง

บุคคลที่มีความสุข และปรับตัวได้ดี ก็เข้ากับ คนอื่นได้ง่ายกว่าคนที่รู้สึกแยกับตัวเอง ถ้าอยาก จะเข้ากับคนอื่นได้ดี ขอให้เริ่มศึกษาลักษณะ บุคลิกของตนเอง และตรวจสอบทัศนคติของ คุณเอง

มาเริ่มต้นด้วยภาพลักษณ์ของตนเอง คือการ นับถือตนเอง ทำไมนะหรือ ก็เพราะความรู้สึก จากส่วนลึกในใจ ส่งแรงชักจูงต่อความรู้สึกที่มี เกี่ยวกับผู้อื่น แวนที่คุณเฝ้ามองผู้อื่น คือ แวน อันเดียวกับที่คุณเฝ้ามองตนเอง คุณมองตนเอง อย่างไร ก็มีผลต่อความสัมพันธ์ที่คุณก่อร่าง สร้างขึ้นกับผู้อื่น

คุณจะให้คะแนนตัวเองเท่าไร ต่อไปนี้คือ รายการตรวจสอบ ซึ่งจะช่วยบอกใ้บางอย่าง

- ❑ คุณรับมือกับความผิดหวังในชีวิตได้ดี หรือไม
- ❑ คุณมีทัศนคติที่ผ่อนปรน ยอมรับความจริงกับตนเองและผู้อื่น ใช่ไหม
- ❑ คุณหัวเราะตัวเองได้ไหม
- ❑ คุณไม่ประเมินค่าความสามารถของตนเอง ต่ำไปหรือสูงไป ใช่ไหม
- ❑ คุณยอมรับข้อบกพร่องของตัวเองได้ไหม
- ❑ คุณนับถือตนเองพอสมควร ใช่ไหม
- ❑ คุณรับมือสถานการณ์ส่วนใหญ่ที่ประสบ ได้ไหม
- ❑ บุคลิกของคุณมีแต่ความกลัว ความโมโห ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความไม่ มั่นคง หรือว่าชอบบงการ ใช่ไหม
- ❑ คุณพึงพอใจกับความเพริศเพลินที่ เรียบง่ายทุกวัน หรือว่าคุณต้องหาความ บันเทิง
- ❑ ผู้คนชอบอยู่กับคุณหรือเปล่า คุณเป็น คนนำสนุกใช่ไหม

การตรึกตรองคำตอบต่อคำถามเหล่านี้ จะ ช่วยให้คุณยังรู้ถึงสิ่งที่คุณเองต้องปรับตัว ถ้าคุณ ตอบหลายข้อในแง่ลบ คุณอาจพูดคุยกับเพื่อนที่ ยินดีรับฟัง หรือที่ปรึกษา เพื่อสำรวจพฤติกรรม ของคุณ และย่างก้าวไปสู่การปรับปรุงด้าน ต่างๆ เหล่านี้

การเข้าใจว่าคุณพัฒนาทัศนคติแง่ลบ ต่อตนเองอย่างไร อาจเปลี่ยนการที่คุณ เชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่นได้มากทีเดียว ♦

หากประสงค์คำแนะนำขียนย่อเพื่อปรับปรุงด้านการนับถือตนเอง กรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์

<http://psychcentral.com/blog/archives/2011/10/30/6-tips-to-improve-your-self-esteem/>

<http://psychcentral.com/lib/blueprints-for-building-self-esteem/000293>

ฝึกฝนสมรรถนะ ด้านเก่งคน



เคล็ดลับการพัฒนางานอาชีพ

โดย ดอว์น คูแกน ปรับเปลี่ยน

ทักษะ : สมรรถนะด้านเก่งงานกับเก่งคน
เมื่ออาชีพการงานก้าวหน้า คนส่วนใหญ่จะพยายามให้แน่ใจว่าเรามีสมรรถนะด้าน “เก่งงาน” อันเป็นทักษะที่มองเห็นได้ และสอนได้ คือความสามารถในการประกอบหน้าที่การงาน แต่การที่เรามุ่งมั่นฝึกฝนสมรรถนะด้านเก่งงาน เราไม่ควรละเลยสมรรถนะด้าน “เก่งคน”

สมรรถนะด้านเก่งคน ซึ่งบางครั้งเรียกกันว่า “ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์” หรือ “เชาวน์ปัญญาด้านอารมณ์ความรู้สึก” คือคุณสมบัติที่จับต้องไม่ได้และมองไม่เห็น แต่เป็นตัวกำหนดว่าการควบคุมความประพฤติของตนเอง รวมทั้งการติดต่อสื่อสารและการเข้ากับผู้อื่น ถึงแม้ว่าสมรรถนะด้านเก่งคนจะวัดได้ยากกว่าสมรรถนะด้านเก่งงาน แต่ก็มีความสำคัญมากพอๆกัน เมื่อกล่าวถึงโอกาสในด้านการงาน ความก้าวหน้า และความพึงพอใจ

ถ้าหากเราใช้เวลาหลายปีเพื่อฝึกฝนสมรรถนะด้านเก่งงานจนแคล้วคล่อง เราก็ควร

ใช้เวลาเทียบเท่ากัน เพื่อปรับปรุงสมรรถนะด้านเก่งคนในเชิงรุก

การขาดสมรรถนะด้านเก่งคนอาจทำให้เกิดอุปสรรคเจ็ดประการต่ออาชีพการงานดังต่อไปนี้

1. อารมณ์ถึงจุดเดือด คุณซีโมโทหรือหงุดหงิดง่ายใช่ไหม หากคุณควบคุมอารมณ์ความรู้สึกไว้ไม่อยู่ โดยการสงบสติอารมณ์ เมื่อประสบภาวะคับขัน ผู้คนจะเห็นว่าคุณเป็นคนใจร้อน ความนึกคิดไม่ปลอดโปร่ง เมื่อระเบิดอารมณ์ออกมา ก็อาจคุกคามเพื่อนร่วมงานและทำให้มีประสิทธิผลต่ำ ขอให้หัดใจเย็น หรือไม่ว่าก็ตามหาใจได้เลยว่าจะไปลงเอยท้ายแถว

2. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นธรรมดาที่จะรู้สึกถึงความท้อแท้ เมื่อทำการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในอาชีพการงาน การรู้สึกหวั่นๆ ก็ไม่เป็นไรหรอก ทว่าการที่คุณเหงือ

แตกหักๆ นีลิ ถ้าหากคุณไม่เชื่อมั่นในตนเอง คุณก็แน่ใจได้เลยว่าจะไม่มีใครเชื่อมั่นในตัวคุณ ลองคิดว่าอะไรเป็นเหตุให้คุณขาดความเชื่อมั่น เช่น ขาดการฝึกอบรมหรือประสบการณ์ แล้วก็จัดการแก้ไขให้ตรงประเด็น เริ่มต้นโดยทำเป็นว่าคุณเชื่อมั่นในตนเอง ผลที่สุดคุณก็จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองจริงๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น คนอื่นก็จะเชื่อมั่นในตัวคุณเช่นกัน

3. ฝึกนัดทักษะด้านการสื่อสาร คุณเป็นผู้ฟังที่ดีหรือเปล่า คุณบ่งบอกความนึกคิดและโอเคได้อย่างชัดเจน ในแง่ที่คนอื่นเข้าใจและเห็นคุณค่า ใจใหม่ ทักษะการสื่อสารที่ดี ซึ่งหมายถึงการเป็นทั้งฝ่ายให้และฝ่ายรับ นั่นคือส่วนที่จำเป็นเพื่อพัฒนาทักษะความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นกับผู้อื่น ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผลสำเร็จขององค์กร

4. คุณยอมแพ้ง่าย ถ้าหากเรียวแรงถดถอยในช่วงที่ประสบกับความท้าทาย หรือโครงการยากๆ หรือถ้าคุณขาดความอดทนและยอมแพ้ ผลลัพธ์จะเป็นเครื่องพิสูจน์ นั่นคือ คุณจะไม่บรรลุผลตามเป้าหมาย เมื่อต้องการเลื่อนขั้นพนักงาน องค์กรจะมองหารายชื่อบุคคลผู้ซึ่งมุ่งมั่นในช่วงที่ยากลำบาก โดยเป็นกำลังใจคนอื่นให้ทำสุดความสามารถ ช่วยจูงใจและกระตุ้นเพื่อร่วมงาน ถ้าหากคุณเป็นคนที่มีมักจะยอมแพ้ เมื่อประสบความยากลำบาก คุณก็คาดหมายไม่ได้หรอกที่จะก้าวไปไกลๆ

5. ทำอะไรไม่ได้กับเกมการเมืองในที่ทำงาน/นักการเมือง อย่าคิดว่าคุณจะหนีพ้น จะมีคนที่ชอบก่อเรื่อง คนที่ปั่น คนที่ดื้อเจียบ ในที่ทำงานแทบทุกแห่ง คุณจะถูกดึงเข้าไปร่วมวงหรือว่าไม่ต้องเข้าไปยุ่งด้วย นั่นก็สุดแล้วแต่ความสามารถที่จะเข้ากับคนอื่น และได้รับทุกใจ ชุดที่ 5 เล่มที่ 6

ประโยชน์สูงสุดจากคนที่สื่บุคลิกต่างชั่ว รวมทั้งพรสวรรค์ในการหลีกเลี่ยงเกมการเมืองในที่ทำงานซึ่งหนีไม่พ้น คุณก็จะเป็นคนดีที่ทำคุณประโยชน์

6. ไม่สามารถเป็นโค้ช พี่เลี้ยง และผู้นำทาง ซึ่งเต็มใจช่วยเหลือคนอื่นให้ประสบความสำเร็จ ถือกันว่าเป็นบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อองค์กรในส่วนที่สำคัญที่สุด ลองปลีกเวลามาสังเกตความเชี่ยวชาญและความเป็นเลิศในตัวผู้อื่น แล้วช่วยให้เขาฝึกฝนและพัฒนาทักษะดังกล่าว รวมทั้งพัฒนาทักษะใหม่เพื่อเพิ่มสมรรถนะ การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ ให้คำติชม และมอบแนวทางจะไม่เพียงช่วยให้คนอื่นก้าวหน้าในอาชีพการงานเท่านั้น แต่จะช่วยให้คุณก้าวหน้าด้วย

7. ขาดเครือข่ายและทักษะที่ส่งเสริมตนเอง คนอื่นจะรู้ได้อย่างไรว่าคุณยอดเยี่ยมก็ด้วยการส่งเสริมผู้คนให้ร่วมเครือข่ายกับคุณ โดยการเยี่ยมชมทีมงานเทศกาลที่เหมาะสม และสนทนากับเขาในเรื่องที่น่าสนใจ ซึ่งจะบ่งบอกว่าคุณเป็นผู้เชี่ยวชาญ ขอให้รู้จักการส่งเสริมผลงานและความรู้ความชำนาญของคุณอย่างเป็นนัยๆ ทว่ามีประสิทธิภาพ โดยการติดต่อกับผู้คนที่มีความแข็งแกร่ง เมื่อคุณเริ่มมีความแข็งแกร่งต่อผู้คนที่มีความแข็งแกร่ง คุณก็จะประสบความสำเร็จแน่นอน

สำรวจตัวเองอย่างถี่ถ้วน ว่าคุณเป็นอย่างไร ประเมินผลตัวเองอย่างตรงไปตรงมา ถ้าหากคุณขาดตกบกพร่องในด้านใดที่กล่าวมานี้ ก็อาจเป็นอุปสรรคขัดขวางอาชีพการงาน ขอให้เริ่มใส่ใจมากขึ้นกับสมรรถนะด้านเก่งคน ซึ่งจำเป็นต่อความก้าวหน้า เมื่อคุณมีเขาวนปัญญาด้านอารมณ์ความรู้สึกมากขึ้น คุณก็จะมีโอกาสมากขึ้นในหน้าที่การงาน! ♦



ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

วาร์ลด์ และคาร์ลา คุณแรธ เล่าเรื่องเกี่ยวกับ ชามา เจ้าปลาวาฬมหึมา น้ำหนัก 19,000 ปอนด์ ที่ซีเวิลด์ รัฐฟลอริดา ซึ่งได้รับการฝึกให้กระโดดเหนือน้ำสูงถึง 22 ฟุต และแสดงท่าต่างๆ คุณคิดว่าเขาสอนปลาวาฬให้ทำเช่นนั้นได้อย่างไร

วิธีการตามแบบฉบับทั่วไปคงได้แก่ การเอาเชือกผูกไว้เหนือน้ำ สูง 22 ฟุต แล้วร้องบอกให้ปลาวาฬกระโดดข้าม “กระโดด ปลาวาฬ!” บางทีอาจแขวนถังปลาไว้บนนั้น เพื่อให้รางวัลปลาวาฬ เมื่อมันทำได้ นี่คือการตั้งเป้า! เล็งให้สูงเข้าไว้! เราต่างก็รู้ดีว่าปลาวาฬจะไม่ขยับเขยื้อนไปไหนหรอก

คู่สามีภรรยาสกุลคุณแรธ กล่าวว่า “แล้วนักฝึกที่ซีเวิลด์ทำอะไรล่ะ สิ่งสำคัญอันดับแรกก็คือ ส่งเสริมความประพฤติที่ต้องการเน้นย้ำ ในกรณีนี้ได้แก่ การให้ปลาวาฬหรือโลมากระโดดข้ามเชือก เขาจัดสภาพแวดล้อมทุกวิถีทาง เพื่อส่งเสริมหลักการที่แน่ใจได้ว่าปลาวาฬจะไม่ล้มเหลว เขาเริ่มต้นโดยวางเชือกไว้ได้น้ำ ใน

ตำแหน่งที่ปลาวาฬจะทำตามที่คาดหมายอย่างช่วยไม่ได้ ทุกครั้งที่ปลาวาฬข้ามเชือก ก็จะได้รับการเสริมแรงทางบวก มันได้กินปลา มีคนแตะหลังชมเชยและเล่นด้วย ข้อสำคัญที่สุดคือมีการเสริมแรง

“แต่เกิดอะไรขึ้น เมื่อปลาวาฬพลอดได้เชือก ไม่มีอะไร ไม่มีการเอาไฟฟ้าช็อต ไม่มีการวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ ไม่มีคำติชม ไม่มีคำเตือนในแฟ้มบุคลากร ปลาวาฬถูกสอนว่าความประพฤติดังกล่าวจะไม่เป็นที่ยอมรับ

“การเสริมแรงทางบวก คือหัวใจสำคัญของหลักการง่ายๆ ดังกล่าว ซึ่งสร้างผลลัพธ์ที่น่าดูน่าชม เมื่อปลาวาฬเริ่มข้ามเชือกมากกว่าลอดได้เชือก คนฝึกก็เริ่มยกเชือกสูงขึ้น โดยที่ค่อยๆ ยกขึ้น พอที่ปลาวาฬจะไม่อดกินปลา หรืออดรับคำชม

“บทเรียนเรียบง่ายจากคนฝึกปลาวาฬ ก็คือการทดลองมากๆ ทำให้สิ่งเล็กน้อยที่สุด เป็นเรื่องใหญ่ คือสิ่งที่เราต้องการให้เกิดขึ้นตลอดเวลา

“ประการที่สอง ไม่ต้องวิจารณ์มากนัก ผู้คนรู้ดีเมื่อเขาทำผิดพลาด เขาต้องการความช่วยเหลือ ถ้าเราไม่วิพากษ์วิจารณ์มากนัก โดยที่ถือว่าผิดวินัยและทำโทษน้อยกว่าที่คาดหมาย เขาก็จะไม่สิ้นหวังล้มเลิกการกระทำนั้น และมักจะไม่ทำอีก”

เราต้องทำให้เป็นการยากที่ผู้คนจะล้มเหลว เพื่อจะได้มีการวิพากษ์วิจารณ์น้อยลง และมีการทดลองมากขึ้น ♦

รอก่อน และต่อ ...

- รอก่อนเรื่องสงสัย ส่วนไว้วางใจ
- รอก่อนเรื่องประณาม ส่วนแก้ต่างให้
- รอก่อนเรื่องรุกราน ส่วนช่วยปกป้อง
- รอก่อนเรื่องเปิดโปง ส่วนเป็นแนวคุ้มกัน

- รอก่อนเรื่องดูแคลน ส่วนมอบคำชมเชย
- รอก่อนเรื่องเรียกร้อง ส่วนเป็นผู้มอบให้
- รอก่อนเรื่องขี้ขลาด ส่วนให้ความช่วยเหลือ
- รอก่อนเรื่องขุ่นเคืองใจ ส่วนให้อภัย



เมื่อร่วมแรงร่วมใจกัน เราก็ทำได้

การก่อสร้างสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนต่างวัฒนธรรม

โดย มาร์ยา แอกซ์เนอร์ ปรับเปลี่ยน

ความสัมพันธ์มีพลัง สื่อสัมพันธ์ที่เรามีต่อกันเป็นส่วนตัว คือพื้นฐานที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การก่อสร้างสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนต่างวัฒนธรรม บ่อยครั้งก็มีหลากหลายวัฒนธรรม คือกฎเกณฑ์สำคัญไปสู่การก่อสร้างสร้างชุมชนที่หลากหลาย ซึ่งทรงพลังมากพอที่จะบรรลุเป้าหมายสำคัญ

ไม่ว่าคุณต้องการแน่ใจว่าลูกของคุณได้รับการศึกษาที่ดี และช่วยให้คนในชุมชนได้รับการดูแลให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง หรือส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ ก็เป็นไปได้อย่างมากที่คุณจะต้องทำงานร่วมกับผู้คนจากหลายเชื้อชาติ ภาษา เผ่าพันธุ์ หรือกลุ่มเศรษฐกิจ การที่จะทำงานร่วมกับผู้คนจากกลุ่มวัฒนธรรมต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ คุณจะต้องก่อสร้างสร้างสื่อสัมพันธ์ที่มั่นคงด้วยความห่วงใย บนพื้นฐานของความไว้วางใจ ความเข้าใจ และเป้าหมายที่มีร่วมกัน

ทำไมนะหรือ เป็นเพราะว่าความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจกัน คือสิ่งที่ฉนักผู้คนให้มีน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ขณะที่ทำงานเพื่อแก้ปัญหาเดียวกัน เมื่อผู้คนทำงานเพื่อแก้ปัญหาที่ทำหาย เขาจะ

ต้องมีความยึดมั่นร่วมกัน เมื่อประสบกับความยากลำบาก เขาจะต้องเกื้อหนุนกัน เพื่อทำโครงการต่อไป ถึงแม้ในยามที่ดูน่าท้อใจหรือยากเย็น ผู้คนจะต่อต้านความพยายามของผู้ที่ใช้เทคนิคการสร้างความแตกแยก เพื่อเข้าครอบครอง

พวกเราแต่ละคนก็เหมือนดุมล้อที่ช่วยให้เกิดการขับเคลื่อน เราแต่ละคนก่อสร้างสร้างความสัมพันธ์และมิตรภาพในหมู่พวกเราเองได้ ซึ่งจะช่วยมอบพลังกำลังเพื่อบรรลุผลตามเป้าหมายของชุมชน ถ้าแต่ละคนก่อสร้างสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นและหลากหลาย เราก็จะร่วมกันช่วยแก้ปัญหาเหมือนกันที่ประสบอยู่

มิตรภาพมีพลัง ในฐานะรายบุคคล และเป็นกลุ่ม เราเปลี่ยนชุมชนของเราได้ เราจัดตั้งกลุ่มในละแวกบ้านและสถาบัน ซึ่งผู้คนมีปณิธานที่จะสร้างความสัมพันธ์และพันธมิตรอันแน่นแฟ้นกับผู้คนหลากหลายวัฒนธรรมและพื้นเพ เราก่อตั้งเครือข่ายและหมู่คณะ ซึ่งผู้คนรับรู้ถึงการดิ้นรนต่อสู้ของกันและกัน โดยที่เต็มใจให้ความช่วยเหลือต่อกัน

เมื่อร่วมแรงร่วมใจกัน เราก็ทำได้ ♦

สอนเด็กให้รู้จักเข้ากันได้

โดย บาราบารา อะโบรมิทิส ปรับเปลี่ยน



เราสอนเด็กถึงวิธีการที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้หัดเข้ากันได้
ขณะเดียวกันก็เรียนรู้ทักษะที่จำเป็น เพื่อให้ความร่วมมือกัน
และประสบความสำเร็จ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

เมื่อใดก็ตามที่เด็กเล่นหรือทำงานด้วยกัน
อาจเกิดความขัดแย้ง เพียงแต่บอกเด็กให้
เข้ากันนั้นไม่ได้ผลหรอก ไม่ใช่เพราะว่าเด็ก
อยากทะเลาะกัน แต่บ่อยครั้งเป็นเพราะเด็ก
ขาดทักษะที่จำเป็น เพื่อการให้ความร่วมมือ
ประสานงาน หรือประนีประนอมกัน การนำ
หลักการที่นักการศึกษาใช้ เพื่อสอนเรื่องการให้
ความร่วมมือในห้องเรียน ผู้ปกครองก็สอนลูก
ให้ร่วมมือกับเพื่อนหรือพี่น้องที่บ้านได้

การฟังพากันเชิงบวก

หนึ่งในหลักการที่สำคัญที่สุด ในการส่งเสริม

ความร่วมมือ คือ การฟังพากันเชิงบวก เมื่อ
เด็กฟังพากันเชิงบวก เขาก็ต้องทำงานร่วมกัน
แต่ทุกคนรับบทบาทของตน เพื่อจะได้ทำงาน
ให้เสร็จลุกล่วง ที่บ้านนี้อาจหมายถึงการใช้วัสดุ
ร่วมกันเพื่อทำโครงการอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ
แต่ทุกคนมีความรับผิดชอบส่วนหนึ่งในงานบ้าน
ซึ่งไม่ถือว่าเสร็จครบถ้วน จนกว่าจะเสร็จ
ทุกส่วน

เด็กอาจเรียนรู้ที่จะประนีประนอมด้วย
ตัวอย่างเช่น เมื่อได้รับอนุญาตให้ดูภาพยนตร์
โดยที่มีเด็กหลายคนตัดสินใจว่าจะดูภาพยนตร์
เรื่องใด อาจยังผลให้เกิดการโต้เถียงหรือความ

เจ็บช้ำน้ำใจ ทว่าแม้แต่เด็กเล็กๆ เราก็สอน กลยุทธ์เพื่อให้เขาตัดสินใจร่วมกันเป็นกลุ่มได้อย่าง ประสบผลสำเร็จ ในกรณีนี้ แต่ละคนผลักดัน เหยื่อที่ภาพยนตร์สามเรื่องให้เห็นพ้องด้วย เขา มองหาเรื่องที่ชอบเหมือนกัน และถกกันถึงทางเลือกสุดท้าย แล้วก็ตัดสินใจร่วมกัน

การสื่อสารตัวต่อตัว

เด็กจะรู้จักเข้ากันได้ดี เมื่อมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ต้องลงมือทำ ซึ่งส่งเสริมให้มีการติดต่อพูดคุย และความคิดสร้างสรรค์ ผู้ปกครองส่งเสริมให้มีการสื่อสารกันตัวต่อตัว โดยที่จำกัดเวลาหน้าจอ (ทีวี คอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ) และจัดหาของเล่นหรืออุปกรณ์ที่ต้อง แบ่งกัน ผลัดกัน รับฟัง พูดคุย และร่วมมือกัน ตัวอย่างเช่น เกมเล่นบทบาท (เช่น เล่นมีบ้าน ร้านอาหาร คลินิกแพทย์ ร้านค้า หรือการเล่น “แต่งตัว” อื่นๆ) นี้เรียกร้องให้เด็กเจรจาเรื่อง บทบาท และฝึกฝนทักษะทางสังคมของผู้ใหญ่ ขณะที่เล่นสนุก

เด็กโตอาจต้องได้รับแนวทางจากผู้ปกครอง เช่นกัน เพื่อหาทางติดต่อพูดคุยกับพี่น้องหรือ เพื่อนมิตรในเชิงสร้างสรรค์ เขาอาจชื่นชมกับ งานฝีมือ เล่นกีฬาที่ไม่มีการแข่งขัน หรือเกม กลางแจ้ง หรือจิตอาสาในละแวกบ้านหรือ ชุมชน ระหว่างที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ เขาจะรู้จักการร่วมมือร่วมแรงกับคนอื่นด้วย

ทักษะทางสังคม

ขณะที่เด็กส่วนใหญ่เรียนรู้ทักษะทางสังคมที่เหมาะสม โดยการดูจากคนอื่น ระหว่างที่เล่นด้วยกัน ทักษะบางอย่างอาจต้องมีการฝึกฝนเพิ่มเติม ผู้ปกครองและพี่เลี้ยงอาจจัดกิจกรรมที่ เน้นทักษะสังคมที่เฉพาะเจาะจง เช่น การผลัดกัน การตั้งใจฟัง และการเป็นกำลังใจแก่ผู้อื่น
ทุกเจอง ๕ เล่มที่ 6

โดยช่วยเด็กให้เข้าใจว่าทักษะดังกล่าวมีลักษณะ และฟังดูเช่นไร โดยการเป็นแบบอย่างก่อน และชมเชยเด็ก เมื่อเขาทำเช่นนั้น

หนึ่งในทักษะทางสังคมที่สำคัญโดยเฉพาะ ซึ่งอาจต้องฝึกฝน คือ เห็นพ้องกับเรื่องที่มีความ เห็นไม่ตรงกัน นี่หมายความว่าเด็กอาจบ่งบอก และมีความเห็นของตนเองในบางเรื่อง โดยที่ไม่ ต้องโต้เถียง ทะเลาะเบาะแว้ง หรือว่าขัดแย้ง กัน การเสนอทางเลือกให้กับการตอบรับซึ่งบ่อย ครั้งเป็นเชิงลบ อันที่จริงแล้วผู้ปกครองก็ให้แบบ อย่างในการเติบโตด้านอารมณ์ความรู้สึกที่จะ เกิดประโยชน์ในภายหลัง

การไตร่ตรอง

การช่วยเด็กให้รับรู้ถึงหลายวิธีที่ได้เรียนรู้ในการ ให้ความร่วมมือ และตระหนักว่ากลยุทธ์ใดได้ ผลดีที่สุดสำหรับเขา ก็จะช่วยให้เด็กเข้ากันได้ ดีขึ้น คำถาม อาทิเช่น “หนูสองคนตัดสินใจเช่น นั้นได้อย่างไร” หรือ “มีวิธีใดบ้างที่หนูจะแบ่ง งานชิ้นนี้” ผู้ปกครองก็ส่งเสริมลูกให้มีส่วนร่วม ในทางเลือก ซึ่งนำไปสู่การร่วมมือร่วมใจ และ ประนีประนอม เมื่อเด็กให้คำตอบ เขาก็เรียนรู้ และจดจำกลยุทธ์ที่อาจใช้ได้ผลสำหรับเขา เมื่อ ประสบสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งกันคราว หนึ่ง

การสอนให้เด็กเข้ากันได้ ไม่ใช่เรื่องง่าย เสมอไป ทว่าค้ำค่าความพยายามอย่างยิ่ง ถ้า ผลลัพธ์คือ การมีความสามัคคีกลมเกลียวมาก ขึ้นในบ้าน จากการทำตามหลักเรื่องการทำพ ากันเชิงบวก การเชื่อมสัมพันธ์ตัวต่อตัว ทักษะ ทางสังคม และการไตร่ตรอง ผู้ปกครองและพี่ เลี้ยงก็ได้มอบเครื่องมือที่จำเป็นให้เด็กรับมือกับ ความขัดแย้งใดๆ ที่อาจเกิดขึ้นอย่างประสบผล สำเร็จ

การเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่น

เราต้องรู้จักอยู่ร่วมกันฉันพี่น้อง หรือไม่ก็พินาศ
ร่วมกันดูจนใจเฮลา

— มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์

นอกเสียจากว่าคุณจะมีความจงรักภักดี คุณก็จะ
ไม่พบความสามัคคีและสันติสุข ในการดำเนิน
ชีวิตที่แท้จริง — โจเซฟท์ รอยซ์

จะไม่มีความรัก ถ้าปราศจากการให้อภัย จะไม่มี
การให้อภัย ถ้าปราศจากความรัก

— ไบรอันท์ เฮช แมคคิล

คุณจะทราบว่าการให้อภัยเริ่มต้นแล้ว เมื่อใด
คุณนึกถึงผู้ที่ทำให้คุณเจ็บช้ำ และรู้สึกถึงพลัง
ปรารถนาดีที่มีต่อเขา — ลูวิส บี สมิธ

บางครั้งการให้อภัยก็ง่ายสำหรับฉัน บางครั้งการ
ให้อภัยเป็นทางเลือกที่อาจหาญมาก ไม่ว่าจะเป็
นทางเลือกประเภทใด ก็มักจะนำไปสู่การมีจิตใจที่
สงบมากขึ้นเสมอ ซึ่งช่วยให้ฉันมีความสุขมากขึ้น
และมีอิสระที่จะก้าวต่อไป เพื่อสร้างความสัมพันธ์
ที่มีคุณประโยชน์มากขึ้น กับผู้อื่นและกับตนเอง

— โรบิน คาซาร์เจีย

การบ่งบอกถึงความสำคัญในบุญคุณ เป็นการ
ทำตัวสุภาพ และนำยินดี การแสดงออกถึง

ความสำคัญในบุญคุณ คือความกรุณาและการมี
คุณธรรม ทว่าการดำเนินชีวิตด้วยความสำคัญใน
บุญคุณ คือสัมผัสจากสวรรค์

— โยฮันเนส เกิร์ทเนอร์

การที่จะดำเนินชีวิตอย่างเต็มเต็ม คนเราต้องมี
ความอาจหาญ ในการที่จะรับผิดชอบต่อความ
จำเป็นของผู้อื่น — ยอง ซาน ซูจี

ความจงรักภักดีคือการปฏิญาณถึงความจริง
ต่อตนเองและผู้อื่น — เฮตา เวเลซ บอร์ตเลย์

การเป็นผู้นำเป็นจุดถนนที่สวนทางกัน โดยมี
ความภักดีต่อผู้ที่อยู่สูงกว่า และความภักดีต่อผู้
ที่อยู่ต่ำกว่า การเคารพนับถืออำนาจของฝ่ายที่
เหนือกว่า และการดูแลเอาใจใส่ลูกทีม

— เกรซ เมอร์เรย์ ยอปเปอร์

ความจงรักภักดีของเราต้องทะยานขึ้นไปเหนือ
เชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ ชั้นวรรณะ และชนชาติ
นี่หมายความว่าเราต้องพัฒนามุมมองระดับโลก

— มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์

ความเคารพนับถือคือความรักที่เรียบง่าย

— แฟรงก์ เบิร์น

