

กุญแจใจ

นิทานสารคดีสีใจคุณ!

8 เคล็ดลับ เพื่อสานสัมพันธ์เชิงบวก

พูดคุยกับรับฟัง

จากใจผู้ปกครอง

จับภาพลูกชายนอนหลับ



3

ข้อความเร้าลับ

4

เรื่องของสองฝ่าย

6

**8 เคล็ดลับเพื่อ
สานสัมพันธ์เชิงบวก**

8

เรียนรู้จากความเจ็บปวด

9

พูดคุยกับรับฟัง

10

**จากใจผู้ปกครอง
จับภาพลูกชายนอนหลับ**

12

**ข้อควรคิด
ความสัมพันธ์เชิงบวก**

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 8 เล่มที่ 12
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2017 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

ความสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญ และส่งผลกระทบต่ออย่าง
ยิ่งต่อชีวิตเรา ต่อชีวิตผู้ที่เรามีปฏิสัมพันธ์ และ
ห่วงใย ความสัมพันธ์อาจรวมไปถึงครอบครัว มิตร
สหาย เพื่อนร่วมงาน หรือคนอื่นที่เรามีปฏิสัมพันธ์
เป็นประจำทุกวัน

ความสัมพันธ์อาจมีส่วนช่วย หรือเป็นอุปสรรค
ขัดขวาง ไม่ใช่เฉพาะการรับมือกับความเครียดและ
ความยากลำบาก ทว่าในการที่เราพยายามเรียนรู้
เติบโต สำรวจ บรรลุเป้าหมาย พัฒนาความสามารถ
พิเศษ ค้นหาวัตถุประสงค์และความหมายในชีวิตด้วย

มีข้อเขียนมากมายเกี่ยวกับแง่มุมต่างๆ ของการ
สานสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น เพื่อเราจะได้มีความสุข
เต็มเต็ม รู้สึกได้รับการเกื้อหนุน และเชื่อมโยงกัน
มากขึ้น อันที่จริงแล้ว ในขณะที่ค้นคว้าหัวข้อนี้ ฉัน
พบเรื่องเล่าและบทความมากมาย พร้อมคำแนะนำ
ชั้นยอดจากผู้เชี่ยวชาญและบุคคลทั่วไป จนเลือก
ไม่ถูกว่าจะนำบทความใดมาใช้ใน *กฎใจ* ฉบับนี้

เนื้อหาที่ฉันเลือกในที่สุด ครอบคลุมหลายแง่มุม
ของการสานสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คน ฉันหวังว่าบทความ
ต่างๆ จะช่วยให้คุณสานสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้คน
ที่พบปะ และผู้ที่คุณมีปฏิสัมพันธ์เป็นประจำทุกวัน
ทั้งนี้ทั้งนั้น เมื่อเราสานสัมพันธ์เชิงบวกกับคนอื่น จะ
ส่งผลให้บุคคลนั้นมีแรงจูงใจมากขึ้นที่จะสานสัมพันธ์
เชิงบวกกับคนอื่นต่อไป ผลที่สุดก็จะเกิดเหตุการณ์
ต่อเนื่องซึ่งสร้างแรงซักจูงเชิงบวกต่อสังคมโดยรวม

คณะผู้จัดทำ*กฎใจ*

ข้อความ เร้นลับ

โดย พริสซิลลา ลีฟเซียส ปรับเปลี่ยน

วันหนึ่งที่แสนยุ่ง ฉันพยายามพาลูกชายไปเรียนคอมพิวเตอร์ให้ทันเวลา เมื่อเราตระหนักว่าหาดำราเล่มหนึ่งไม่เจอ และหากฤกษ์แจบ้านไม่เจอด้วย ยังผลให้หัวเสียและวิ่งวุ่นกุสึกุจอไปทั่วบ้าน ท่ามกลางเหตุการณ์ที่กล่าวมานี้ โทรศัพท์ฉันส่งเสียงดังบีบ เป็นข้อความจากเบอร์ที่ฉันไม่รู้จัก ฉันต้องประหลาดใจจากข้อความที่อ่าน

“ฉันเปลี่ยนอดีตของคุณไม่ได้ ฉันสัญญาไม่ได้ว่าอนาคตคุณจะเป็นเช่นไร แต่ฉันบอกให้คุณอุ่นใจได้ ถึงความรักและการสนับสนุนจากฉัน ในสิ่งใดก็ตามที่คุณลงทุนลงแรง ฉันหวังว่าวันนี้จะยอดเยี่ยมสำหรับคุณ!” ไม่มีชื่อลงท้าย

ฉันอดไม่ได้ที่จะยิ้มและหัวเราะเบาๆ ดูเหมือนว่าเป็นหนึ่งใน “ความผิดพลาด” เพื่อให้ฉันลืมปัญหา

“ขอบคุณสำหรับกำลังใจ” ฉันตอบ “อย่างไรก็ตาม ฉันควรบอกว่าคุณส่งมาผิดเบอร์ ไม่ต้องรู้สึกแย่นะ คุณให้กำลังใจฉัน”

โทรศัพท์ฉันส่งเสียงดังบีบอีก “โ้อ สำหรับคุณจริงๆ! นี่เป็นเบอร์ใหม่ของฉัน ฉันเพียงอยากจะให้คุณทราบว่าฉันรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับคุณ” เธอเป็นเพื่อนคนหนึ่งของฉัน เป็นคุณแม่ของ



นักเรียนที่ฉันสอนภาษาอังกฤษ ตอนนั้นฉันประหลาดใจยิ่งขึ้นอีก ทันทีที่ฉันไปส่งลูกเสร็จ ฉันต้องโทรหาเธอ ขอบคุณเธอที่ห่วงใยและนึกถึงฉัน

ตลอดวันนั้นดำเนินไปตามปกติธรรมดา ทว่าฉันมีใจเบิกบานขึ้นแน่นอน เหตุการณ์ที่สร้างความสุขดังกล่าวกระตุ้นให้ฉันฉุกคิดขึ้นมาได้ว่า นับตั้งแต่ที่สามีของฉันเสีย ฉันต้องเลี้ยงลูกสี่คนตามลำพัง ฉันพยายามทุกวิถีทางที่จะไม่เป็นภาระของใคร ทว่ามีคนที่ไม่ต้องการเข้ามาเยี่ยมเยียน แต่ยินดีช่วยเหลือเมื่อจำเป็น ทำไมฉันไม่คิดสักนิดล่ะว่าข้อความที่น่าชื่นใจนี้มุ่งหมายไว้ให้ฉันตั้งแต่แรก

ฉันไม่อยากให้บทเรียนนี้ผ่านเลยไป ฉันจึงขอจดจำไว้ในใจ ฉันคิดว่าฉันมีแง่คิดที่ดีขึ้น ■



เรื่องของสองฝ่าย

โดย มารา ย็อดเลอร์ ปรับเปลี่ยน

เพื่อนของฉันเล่าให้ฟังว่าสมัยที่เธอยังเด็ก ถึงแม้ว่าครอบครัวเธอจะใกล้ชิดกัน และรักกันมาก ความยุติธรรมมักจะเป็นประเด็นเสมอ เธอบอกว่าเมื่อคุณแม่ซื้อขนมพายหรือไอศกรีมมาให้ทาน เธอกับน้องชายทะเลาะกันว่าใครจะได้ชิ้นใหญ่กว่า การทะเลาะเบาะแว้งกันเรื่องของหวานทำให้คุณแม่เครียดมาก ท่านจึงวางตาชั่งไว้ใกล้โต๊ะทานข้าว และเอาจานของหวานมาชั่งดู เพื่อให้แน่ใจว่าเท่ากัน นั่นเป็นนโยบายครอบครัวของเราอยู่หลายปี

นี่ทำให้ฉันนึกว่าง่ายมากที่จะมองชีวิตผ่านกรอบ “ความจำกัด” ถ้าน้องชายได้ขนมพายชิ้นใหญ่ คุณก็ได้น้อยลง ไข่ใหม่ แนนอนว่านั่นเป็นจริงในเรื่องของขนมพาย ทว่าไม่ใช่เท่านั้นกับสิ่งอื่นๆ ส่วนใหญ่ในชีวิต

อย่างไรก็ตาม มีแนวโน้มที่จะเชื่อเรื่องความขาดแคลน หรือความอุดมสมบูรณ์

ถ้าคุณอยู่ฝ่ายขาดแคลน คุณเชื่อว่าสิ่งต่างๆ เช่น ความรัก แนวคิด โอกาส จินตนาการ การเงิน และแหล่งปัจจัย มีจำกัด แต่ละอย่างเป็น

เหมือนขนมพายที่ถูกหั่นเป็นชิ้นๆ ทุกครั้งที่ใครได้หนึ่งชิ้น ก็มีเหลือน้อยลงสำหรับคุณ คุณคงนึกภาพออก ฝ่ายขาดแคลนมีความหวังดีน้อยมาก ผู้คนนึกถึงแต่ตัวเอง และไม่กลัวที่จะแย่งขนมพายจากคนอื่น เพราะถ้าคุณไม่ต่อสู้เพื่อส่วนของ คุณ คุณอาจจะไม่ได้เลย ถ้าคุณโชคดีมากพอที่จะคว้ามมาได้สักหนึ่งชิ้น คุณก็ไม่มีเวลาที่จะชื่นชมด้วยซ้ำ คุณต้องรีบทานเข้าไป เพราะคนอื่นอาจคว้าเอาไป

ส่วนฝ่ายอุดมสมบูรณ์แตกต่างไปอย่างสิ้นเชิง ทุกคนในฝ่ายอุดมสมบูรณ์เชื่อว่า ความรัก แนวคิด โอกาส จินตนาการ การเงิน และแหล่งปัจจัย ไม่มีขีดจำกัด ฝ่ายนี้มีการเลี้ยงฉลองมากมาย ผู้คนทั่วทุกแห่งเริ่ดอรัยกับการทานขนมพาย เมื่อใครเจอร้านอรัยๆ ก็แนะนำทุกคน แทนที่จะพยายามเก็บไว้เป็นความลับ มีการแลกตำรา ปรับปรุง และสั่งทำพิเศษ สิ่งหนึ่งที่แน่นอนในฝ่ายอุดมสมบูรณ์ คือ ไม่มีใครที่จะไม่ได้ทานขนมพายอีก! อันที่จริงแล้วคนส่วนใหญ่เชื่อว่ายังมีขนมพายชิ้นเล็กกว่านี้



ที่ยังไม่ได้ล้มรส และยังไม่ได้แบ่งกัน

แปลกที่ว่าดูเหมือนฝ่ายขาดแคลนมีขนมพายน้อยลงทุกที ทุกคนวิตกว่าวันหนึ่งเมื่อทานขนมพายชิ้นสุดท้าย แล้วจะเป็นยังไง คุณต้องต่อสู้ตามลำพัง เพื่อให้ได้ขนมพาย คุณต้องรีบเอามา ขณะที่ยังมีเหลืออยู่

ส่วนฝ่ายอุดมสมบูรณ์ ไม่มีใครกลัวว่าขนมพายจะหมด เขาคิดส่วนประกอบใหม่ขึ้นมาเสมอ โดยดัดแปลงสูตรดั้งเดิม มีวิธีใหม่ในการขนส่งขนมพาย และวิธีที่ดีกว่าในการทำขนมพายเพิ่มขึ้น ไม่มีใครวิตกว่าวันหนึ่งขนมพายจะหมด

ครั้งแรกที่ฉันสังเกตสองฝ่ายนี้ ฉันรีบสรุปด้วยความเชื่อว่าฉันใช้เวลาอยู่ฝ่ายขาดแคลนมากกว่าฝ่ายอุดมสมบูรณ์หลายเท่า ฉันแทบไม่เคยคิดว่าส่วนดีเลิศยังมาไม่ถึง บ่อยครั้งฉันคิดว่ามีกลางว่าจะเกิดภัยพิบัติในอนาคตอันใกล้ เมื่อฉันเห็นคนอื่นได้รับพร บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่านี่หมายถึงการมี “ของดี” เหลือน้อยลงสำหรับฉัน ฉันพลาดงานเลี้ยงของฝ่ายอุดมสมบูรณ์แน่ๆ!

เมื่อฉันตระหนักเช่นนี้ ฉันเก็บข้าวของเพื่อย้ายฝ่าย ฉันพบว่าฝ่ายอุดมสมบูรณ์ยินดีต้อนรับด้วยทัศนคติที่ว่า “ยิ่งมากยิ่งสนุก” ฉันเริ่มเชื่อว่าส่วนดีเลิศยังมาไม่ถึงสำหรับฉัน สำหรับเพื่อนๆ และสำหรับทุกคนรอบข้าง ทันใดนั้น ฉันมีพอที่จะแบ่งปันอีกมากมาย ฉันมีแนวคิด การเงิน แหล่งปัจจัย โอกาส หรือความรักอย่างไม่สิ้นสุด เป็นการง่ายที่จะใจกว้าง เมื่อฉันรู้ว่าไม่ต้องกักตุนไว้ เป็นการง่ายที่จะฉลองชัยชนะของคนอื่น เพราะฉันเห็นว่ามีชัยชนะมากมายอย่างท่วมท้น การย้ายไปอยู่ฝ่ายอุดมสมบูรณ์ เป็นการตัดสินใจที่ยอดเยี่ยม!

คุณอยากไปอยู่ฝ่ายที่จวนจะกันดารเสมอ โดยที่ความรัก แนวคิด การเงิน แหล่งปัจจัย และโอกาส ร้อยรอรอลง หรืออยู่ฝ่ายที่มีโอกาสยิ่งใหญ่ที่สุด มีแนวคิดเป็นเลิศ มีแหล่งปัจจัยล้นพ้น และมีความรักเหลือคณา ซึ่งยังมาไม่ถึง โดยที่สีพอสำหรับทุกคนอย่างถ้วนทั่ว เราแต่ละคนมีอำนาจตัดสินใจว่าอยากอยู่ฝ่ายไหน ■



8 เคล็ดลับเพื่อ สานสัมพันธ์เชิงบวก

โดย ลิกกี้ เว็บป์ ปรับเปลี่ยน

ประสบการณ์ที่มีความหมายลึกซึ้งที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิต คือ การเชื่อมสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนมนุษย์ ความสัมพันธ์เชิงบวกและการเกื้อหนุน จะช่วยให้เรารู้สึกว่ามีสุขภาพดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น และพึงพอใจยิ่งขึ้น ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับบางอย่างที่จะช่วยสานสัมพันธ์ภาพเชิงบวก และสัมพันธ์ภาพที่ดียิ่งขึ้น ในทุกด้านของชีวิต

1. ยอมรับและยินดีต่อความแตกต่าง ความท้าทายใหญ่ที่สุดอย่างหนึ่งที่เราประสบในความสัมพันธ์ คือ เราทุกคนแตกต่างกัน และมองโลกในแง่ที่ต่างต่างกัน เมื่อเราพยายามสานสัมพันธ์ เราอาจคิดว่าถ้าคนอื่นคิดเหมือนเรา การสานสัมพันธ์คงจะง่ายขึ้นมาก เรารู้สึกสบายใจกว่า เมื่ออีกฝ่าย “เข้าใจ” เรา และมีมุมมองเหมือนเรา อย่างไรก็ตาม ชีวิตคงจะน่าเบื่อมากถ้าคนเราเหมือนกันหมด ถึงแม้เราอาจพบว่าง่ายกว่าในตอนแรกๆ แต่ความเหมือนกันที่แปลกใหม่จะหายไปไม่ช้า ดังนั้นการยอมรับและยินดีว่าเราทุกคนแตกต่างกัน คือจุดเริ่มต้นขั้นยอด

2. ตั้งใจรับฟัง การรับฟังคือทักษะที่สำคัญอย่างยิ่ง เพื่อส่งเสริมการนับถือตนเองของอีกฝ่ายหนึ่ง นี่คือการชมเชยแบบเงียบๆ ซึ่งทำให้ผู้อื่นได้รับการสนับสนุน และรู้สึกว่าคุณมีค่า การรับฟังอย่างตั้งใจหรือรับฟังด้วยความไตร่ตรองคือทักษะการรับฟังแบบเดียวที่สำคัญและมีประโยชน์มากที่สุด ซึ่งเราพัฒนาได้ เมื่อตั้งใจรับฟัง เราก็สนใจจริงๆ ที่จะเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ หรือสิ่งที่อีกฝ่ายหนึ่งสื่อความหมาย เราตรวจสอบอย่างแข็งขันเกี่ยวกับความเข้าใจของเรา ก่อนที่จะตอบ เมื่อตอบ เรากล่าวซ้ำหรือแปลความเข้าใจของเรา ต่อสิ่งที่เขาสื่อสาร และสะท้อนกลับไปยังผู้ที่สื่อสาร เพื่อการตรวจสอบความถูกต้อง ขั้นตอนการตรวจสอบหรือการตอบรับเช่นนี้ คือสิ่งที่ทำให้การรับฟังมีประสิทธิภาพ

3. ให้ความสำคัญ การให้ความสำคัญเป็นของขวัญที่ยิ่งใหญ่ ในโลกนี้เวลาคือส่วนที่สำคัญ เรามักจะไม่ค่อยมีเวลาให้คนอื่นเป็นที่รัก มิตรสหาย และเพื่อนร่วมงาน เทคโนโลยีคือสิ่งที่ค่อนข้างบั่นทอนความสามารถในการสานสัมพันธ์ที่แท้จริง บ่อยครั้งเราพยายามทำงานที่ละหลายอย่าง โดยส่ง

ข้อความและพูดคุยพร้อมกัน ความสนใจใน ช่วงเวลาที่คุณมอบให้ผู้อื่นนั้นสำคัญมาก เพื่อว่า คุณจะได้อยู่กับเขาจริงๆ การอุทิศเวลา เรียวแรง และความพยายาม เพื่อพัฒนาและสานสัมพันธ์ คือหนึ่งในทักษะชีวิตที่สูงสุด

4. พัฒนาทักษะการสื่อสาร หนึ่งในอันตรายใหญ่หลวงเกี่ยวกับการสื่อสาร คือ เราทึกทักว่าอีกฝ่ายหนึ่งเข้าใจข่าวสารที่เราพยายามถ่ายทอด การสื่อสารแย่ๆ ในที่ทำงาน อาจนำไปสู่วัฒนธรรมปฏิบัติที่มีการหักหลังและกล่าวโทษ ซึ่งส่งผลกระทบต่อระดับความเครียด โดยเฉพาะเมื่อเราไม่เข้าใจบางสิ่ง หรือรู้สึกว่าคุณหลอก อย่างไรก็ตาม การสื่อสารที่ดีจะส่งผลเชิงบวกต่อกำลังใจ และจงใจรายบุคคล ให้อยากมาทำงาน และทำหน้าที่ยอดเยี่ยม

5. จัดการกับเทคโนโลยีอุปกรณ์พกพา ตอนนี้แทบทุกคนมีโทรศัพท์มือถือ หลายคนมีสองเครื่อง หรือมากกว่านั้น ถึงแม้ว่าจะช่วยกู้ภัยในยามฉุกเฉิน และเป็นเครื่องมือสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ทว่าทำให้วอกแวก และเป็นอุปสรรคร้ายแรงต่อความสัมพันธ์เชิงบวก เมื่อผู้คนขาดมารยาทในการใช้มือถือ ขอให้พยายามใส่ใจข้อนี้ เมื่อใช้โทรศัพท์มือถือ

6. รู้จักให้และรับความเห็น ความเห็นช่วยป้อนความคืบหน้า ถึงแม้ว่ารสชาติอาจไม่ค่อยดีเสมอไป แต่อาจดีมากสำหรับคุณ การที่สามารถมอบความเห็นเชิงสร้างสรรค์แก่คนอื่น จะช่วยให้เขาเชื่อมโยงกับศักยภาพส่วนบุคคล และช่วยสานสัมพันธ์เชิงบวกที่มีผลประโยชน์ร่วมกัน จากมุมมองส่วนบุคคลของตนเอง ความเห็นใดๆ ที่คุณได้รับ คือข้อมูลที่ได้มาเปล่าๆ คุณเลือกได้ว่าจะรับไว้หรือไม่ นี้อาจช่วยคุณให้เชื่อมโยงกับจุดบอดของคุณ และได้เห็นมุมมองที่แตกต่างไป

7. เรียนรู้ที่จะไว้วางใจมากขึ้น นานมาแล้ว พี่ชายกับผมได้แย้งกันเรื่องหลักปรัชญา ว่าอะไรสำคัญกว่าในความสัมพันธ์ ระหว่างความรัก ความไว้วางใจ หรือความรู้สึกแรงกล้า ผมอ่อนวัยและพาชื่อมากในตอนนั้น ผมมัวหมกมุ่นกับการมองหาความตื่นเต้นในการถกเถียง อย่างไรก็ตาม ผมมีความเข้าใจมากขึ้นว่า ความไว้วางใจมีความสำคัญอย่างใหญ่หลวงในความสัมพันธ์ใดๆ หลายปีต่อมา ผมซื้อภาพถ่ายมาให้พี่ชาย เป็นภาพเด็กหญิงตัวเล็กๆ ผู้ยิ้มแย้มและมองกล้องด้วยความมั่นใจ พร้อมกับเท้าข้างที่อยู่เหนือศีรษะเธอ มีข้อความประกอบว่า “ความไว้วางใจสำคัญกว่าความรัก” ผมเชื่อว่าความรู้สึกนึกคิดเช่นนั้นเป็นจริง เพราะไม่มีความรักใดที่ยั่งยืนเมื่อปราศจากความเคารพและความไว้วางใจที่เท่าเทียมกัน

8. พัฒนาความเห็นใจ มีคำกล่าวยิ่งใหญ่ที่ผมเรียนรู้นานมาแล้วว่า “ผู้คนที่ลืมนึกถึงคุณพูดจะลืมนึกถึงคุณทำ ทว่าจะไม่ลืมวันลืมนึกว่าคุณทำให้เขารู้สึกอย่างไร” ความเห็นใจและความเข้าใจสร้างสื่อสัมพันธ์ระหว่างผู้คน นี่คือการก้าวกระโดดเห็นและเข้าใจความรู้สึกและความจำเป็นของอีกฝ่าย โดยไม่กล่าวโทษ มอบคำแนะนำหรือพยายามแก้ไขสถานการณ์ นอกจากนี้ความเห็นใจหมายถึง “การอ่าน” สภาพจิตใจของอีกฝ่าย โดยตีความหมายในแง่ที่จะช่วยเหลือ เสนอการเกื้อหนุน และพัฒนาความไว้วางใจต่อกัน

ทุกความสัมพันธ์สอนอะไรบางอย่างให้กับเรา การสานสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น จะช่วยให้เรามีความสุขมากขึ้น และเติมเต็มยิ่งขึ้น โดยที่รู้สึกได้รับการสนับสนุน อุปถัมภ์ และมีส่วนเชื่อมโยงมากขึ้น ■

เรียนรู้จากความเจ็บปวด

โดย แอนนา เพอร์ลินี ปรับเปลี่ยน

นี่เป็นปีที่ 20 ซึ่งฉันพักอาศัยและทำงานอยู่ในอดีตยูโกสลาเวีย ฉันเคยอยู่ที่นั่นก่อนหน้านี้ หลังจากที่เราประณามอิบิตีโตเสียชีวิต เมื่อปี ค.ศ. 1980 ยังมีภาพเขาแขวนอยู่ทุกหนทุกแห่ง ถึงแม้ว่าประเทศจะประสบกับวิกฤติเศรษฐกิจที่น่าท้อแท้ ดูเหมือนว่าไม่มีใครสนใจในความสัมพันธ์ของชาวยูโกสลาเวีย จากการได้อาศัยอยู่ที่นั่น ทั้ง “ก่อนหน้า” และ “ภายหลัง” ยังเป็นปริศนาว่าผลสืบเนื่องจากสงครามกลางเมืองที่โหดร้ายและนองเลือดอย่างไร นำไปสู่การก่อตั้งประเทศขึ้นมาถึงเจ็ดประเทศได้อย่างไร

แต่ฉันพบว่าหลายคนที่รอดชีวิตมาได้ ก็ไม่ค่อยเข้าใจเช่นกัน ราวกับว่าเขาดำเนินชีวิตผ่านฝันร้าย จากความเกลียดชังและความเจ็บปวด

บ่อยครั้งฉันได้ยินความเห็นในทำนองที่ว่า “เราไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น เราพบว่าตัวเองเป็นศัตรูคู่อาฆาตกับคนที่เคยเป็นเพื่อนบ้าน หรือแม้แต่ญาติพี่น้องของเราได้อย่างไร”

ขอขอบคุณพระเจ้า ถึงแม้ว่าไม่ใช่ทุกคนที่ให้อภัยและลืมไปเสีย แต่ฉันเชื่อว่าเขาคงคิดดูให้ดีก่อนที่จะทำสงครามอีกครั้ง เขาต้องเสียค่าแลกเปลี่ยนสูง ในหลายๆ แ่ง เขายังขาดใช้ไม่หมด

ตลอดหลายปี องค์กร Per un Mondo Migliore* มีส่วนช่วยในการสมานไมตรี จากกระบวนการดังกล่าว ฉันก็มีส่วนช่วยเช่นกัน เป็นสิทธิพิเศษที่ได้เห็นมุมมองสลับซับซ้อนแฉกหนึ่งของสงครามกับความสงบ

ฉันได้เห็นความบ้าคลั่งของสงคราม ความปวดร้าว และแผลเป็นที่ทิ้งร่องรอยไว้หลายสิบปีต่อมา

ฉันได้สัมผัสกับความปวดร้าวจากความแตกแยก ฉันเชื่อมั่นอีกครั้งหนึ่ง ถึงความจำเป็นและความงามของความสามัคคีกลมเกลียว ว่านั่นเป็นสิ่งที่ล้ำค่าจริงๆ เป็นสิ่งที่มีพลังมหาศาล และการที่เราจะตกอยู่ในสภาพน่าเศร้ายิ่งนักเมื่อเราไม่เห็นคุณค่า และสูญเสียความสามัคคีไป ในที่สุด

ฉันเรียนรู้ว่า ถ้าไม่จัดการดูแลเรื่องเล็กๆ อาจลุกลามกลายเป็นเรื่องใหญ่

ฉันตระหนักถึงอันตรายของการเคยชินกับสิ่งดีๆ ที่เรามี โดยถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา ในที่สุดก็เต็มใจที่จะแลกกับคำสัญญาจอมปลอม

ฉันได้พบเห็นการเหยียวยาทีเป็นผลจากการให้อภัย ความสำคัญของศรัทธาและความไว้วางใจ เมื่อเปรียบกับความสิ้นหวัง

ฉันตั้งใจกับความกล้า ความอาจหาญ และความไม่เห็นแก่ตัว ซึ่งบางคนแสดงให้เห็นในสภาพการณ์ที่ร้ายแรง

ฉันได้รับการเตือนใจถึงข้อความที่คิดว่าเขียนโดยแม่อธิการเทเรซา “คุณทำอะไรได้บ้างเพื่อส่งเสริมสันติภาพทั่วโลก ขอให้กลับบ้านและมอบความรักแก่ครอบครัวของคุณ” ถ้าหากไม่มีสันติสุข คงเป็นเพราะเราลืมไปว่าเราต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของมันและกัน ■

แอนนา เพอร์ลินี ผู้ร่วมก่อตั้ง PER UN MONDO MIGLIORE (www.perunmondomigliore.org)
องค์กรเพื่อนมนุษย์ ซึ่งช่วยงานอย่างแข็งขันอยู่ในแถบบอลข่าน นับตั้งแต่ปี ค.ศ. 1995

พูดคุยกับรับฟัง

โดย ไอริส ริชาร์ด ปรับเปลี่ยน

ร้านอาหารเล็กๆ ในที่ทำงานของเราเต็มไปด้วยผู้คนพูดคุยกันจนฟังไม่ได้ศัพท์ เพื่อนร่วมงานนั่งจับกลุ่มกัน มีเสียงพูดคุยจ้อกแจ้กจอบแจ้ว เข้าวันนั้นฉันรู้สึกว่ามีอะไรจะคุย จึงเลือกนั่งคนเดียว จ้องมองออกไปนอกหน้าต่าง ฉันเหม่อลอย นึกถึงความยุ่งยากใจจากการสูญเสียเมื่อไม่นานมานี้ รวมถึงสัมพันธ์ภาพในการทำงานที่ไม่ราบรื่น และปัญหาสุขภาพที่น่ารำคาญใจ ราวกับเดินอยู่ในอุโมงค์มืดๆ ฉันสงสัยว่าเมื่อไรจะถึงปลายทางอุโมงค์เสียที จะได้เห็นแสงอรุณสาดส่องอีกครั้ง

ขณะที่นั่งจิบลาเต้ ฉันขำเสียงมองรอบๆ ห้อง และสังเกตว่าดูเหมือนทุกคนมีเรื่องราวน่าสนใจ ดูเหมือนทุกคนที่ชื่นชอบการเล่าเรื่องตนเอง ทว่าฉันน้อยคนที่รับฟังอย่างตั้งใจ ฉันคิดว่าฉันต้องการเพื่อนที่มีทักษะการรับฟังที่ดีจริงๆ เพื่อช่วยฉันคลายปมเรื่องยุ่งยากใจ ตอนนั้นเองที่แนวคิดเริ่มผุดขึ้นมา แทนที่จะ罵รอให้มีเพื่อนคนพิเศษ บางทีฉันควรจะพยายามเป็นเพื่อนคนพิเศษต่อผู้อื่น เนื่องจากเราเพิ่งจะเริ่มต้นปีใหม่ ฉันอาจตั้งปณิธานว่าจะ “รับฟังดีขึ้น” ถึงแม้ว่าจะเลยปีใหม่มาแล้ว

มีอะไรที่ต้องเรียนรู้อีกมากเกี่ยวกับทักษะนี้ ทว่าก้าวแรกคือ ตัดสินใจที่จะเป็นผู้รับฟังคนอื่น เหมือนที่ฉันต้องการให้เขาฟังฉัน เมื่ออย่างก้าวแรกเล็กๆ ออกไป ฉันสังเกตเห็นแล้วว่าสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมงานและมิตรสหายก็ดีขึ้นมากทีเดียว

อ้อ ฉันพบ “ผู้รับฟังที่ดี” ส่วนตัวของฉัน ผู้ซึ่งตั้งอกตั้งใจฟัง และช่วยฉันคลายปมความคิดที่ยุ่งเหยิง โดยที่ฉันรู้สึกว่ามีคนเข้าใจ ■



เคล็ดลับ

- ขอให้แน่ใจว่าความสัมพันธ์ที่คุณมีกับตนเองเป็นเชิงบวก
- ยอมรับและยินดีกับข้อเท็จจริงที่ว่าเราทุกคนแตกต่างกัน
- ตั้งใจรับฟังเพื่อจะได้ยินว่าผู้คนบอกกล่าวอะไร
- สละเวลาให้ผู้อื่น และอยู่กับเขา “จริงๆ”
- พัฒนาและปรับปรุงทักษะการสื่อสาร
- บริหารจัดการเทคโนโลยี อุปกรณ์พกพา และตระหนักถึงหลุมพรางของมัน
- รู้จักให้และรับความเห็น
- เปิดใจและกล้าไว้วางใจ
- รู้จักมีความเข้าใจและเห็นใจมากขึ้น
- ปฏิบัติต่อผู้อื่นเหมือนที่คุณเองต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อคุณ

จับภาพ ลูกชายนอนหลับ

จากใจ
ผู้ปกครอง



โดย เจเวต โรทิว ปรับเปลี่ยน

เมื่อกลับบ้านตอนเย็นวันหนึ่ง หลังจากไป
เที่ยวกับเพื่อน ฉันถามลูกคนเล็กว่าเขาสนุกไหม
“จ๋าๆ” เขาตอบ “แต่เด็กๆ ที่สนามเด็กเล่นล่อ
म्म”

“เรื่องอะไรหรือ” ฉันถาม บางครั้งเขามี
ปฏิกิริยาตอบโต้ค่อนข้างแรง ต่อความเห็นต่างๆ
ฉันจึงเดาว่าคงไม่ใช่เรื่องใหญ่

“เอริคบอกว่าเขาเห็นम्मผล็อยหลับ ตอน
ทำการบ้าน เลสลีย์บอกว่าเธอก็เห็นด้วย แล้ว
เด็กๆ พวกกันหัวเราะ”

ฉันไม่รู้ว่าจะตอบอย่างไร ฉันโพสต์ภาพลูกชาย
ผล็อยหลับที่โต๊ะบนเฟสบุ๊ก มีการบ้านอยู่ข้างๆ
ฉันคิดว่าน่ารัก ลูกชายฉันทุ่มเทสุดหัวใจ เมื่อทำ
กิจกรรมต่างๆ แต่พอเขาเหนื่อย เขาก็เหนื่อย
มาก เขาจึงผล็อยหลับ

ในครอบครัวฉันเป็นเช่นนี้ พี่น้องและตัวฉันรู้
ว่าเมื่อถึงจุดหนึ่งที่อ่อนล้า เราก็กดดันไม่ได้อีก

การนอนหลับคือวิธีแก้ทางเดียว ลูกชายฉันเรียน
รู้เข้านั้นตั้งแต่ยังเล็ก ไม่ได้ยทางใดก็ทางหนึ่ง
ถึงแม้ว่าเราจวนจะร้องเพลงวันเกิดที่งานเลี้ยง
หรือเมื่อเขาควรจะทำกรบ้านให้เสร็จ เมื่อเขา
เหนื่อย เขาก็จะนอนหลับ

สามีกับฉันเข้าใจข้อนี้ และรับมือได้ ส่วน
คุณครูของลูกชาย ส่วนใหญ่ก็เข้าใจเช่นกันว่า
บางครั้งเขาจะผล็อยหลับที่โต๊ะเรียน ฉันพยายาม
ให้เขาเข้านอนตรงเวลา เมื่อเขาจะต้องตื่นแต่เช้า
หรือจะมีวันที่ยาวนาน

โดยทั่วไปแล้ว ผู้ปกครองกับคุณครูเข้าใจ
เรื่องนี้ แต่เด็กคนอื่นไม่เข้าใจ

เมื่อฉันโพสต์ภาพนั้น ฉันไม่คิดว่าเป็นไปได้ที่
ผู้ปกครองจะให้ลูกของเขาดูโพสต์ที่ “น่ารัก”
ซึ่งในหัวคิดของเด็กอาจไม่ “น่ารัก” ทว่า
“เหลวไหล” “ตลก” หรือ “น่าอาย” ซึ่งเป็น
เรื่องที่เด็กเอามาล้อกัน



ฉันทำเช่นนั้นโดยไม่ทันคิด เป็นเหตุให้ลูกชายเจ็บช้ำน้ำใจ ทำให้เขาดูไม่ค่อยดีในความคิดของเพื่อน อีกไม่นานเด็กๆ คงพากันลืมน และกลับมาเล่นด้วยกัน ทว่าช่วงเวลานั้น ฉันต้องยอมรับกับลูกชายว่าไม่ใช่ความผิดของเด็ก แต่เป็นความผิดของฉัน

ฉันเอาภาพบนเฟซบุ๊กให้ลูกชายดู บอกว่า “แม่โพสต์ภาพหนูเมื่อวันก่อน แม่ไม่คิดว่าจะมีใครล้อหนู” แล้วฉันสัญญาว่า “แม่จะไม่โพสต์อะไรเกี่ยวกับหนูอีก นอกจากจะถามหนูก่อน” ฉันมีข้อตกลงเช่นนั้นอยู่แล้ว กับสมาชิกครอบครัวที่ใกล้ชิด แต่ฉันไม่คิดว่าจะสำคัญต่อลูกคนเล็ก ฉันคิดผิด

แปลกที่ฉันทำผิดพลาดเช่นนั้น เมื่อนึกย้อนหลังถึงวัยเด็กของตนเอง ผลลัพธ์จากการเป็นคนเจ้าอารมณ์ ทำให้ฉันถูกล้อเลียน ฉันจำได้ถึงเหตุการณ์หลายสิบครั้ง ตอนที่อายุยังไม่ถึงห้า

ขวบ ซึ่งฉันถูกล้อจนต้องร้องไห้ ช่วงเวลาที่เจ็บช้ำมักจะฝังใจยาวนาน หลังจากที่ถ้อยคำลบเลือนไปแล้ว

บ่อยครั้งแค่นั้นที่คำพูดหรือความเห็นของตัวเอง ส่งผลเช่นเดียวกันที่เกิดขึ้นกับเด็กๆ ที่สนามเด็กเล่น เมื่อฉันมัวแต่ใส่ใจกับงาน หลังจากถูกขัดจังหวะหลายครั้ง จนฉันอารมณ์เสียกับลูก และบอกว่าอย่ามายุ่ง ฉันจะได้ทำงานให้เสร็จ หรือเมื่อลูกเถียงกัน และฉันทนฟังไม่ไหว จึงบอกว่าฉันไม่แคร์ว่าใครพูดอะไร และเป็นความผิดของใคร ฉันเพียงแต่ต้องการความสงบ

หลังจากที่ตริกลงใจ ฉันให้คำมั่นว่าจะมองดูทุกช่วงขณะในชีวิต ผ่านสายตากลู นั่นเป็นคำสัญญาที่ฉันให้ไม่ได้ หรือทำตามไม่ได้เช่นกัน ทว่าฉันจะพยายาม ไม่ใช่การตัดสินใจแบบครั้งเดียวจบ ทว่าเป็นทางเลือกทุกช่วงขณะ เพื่อที่จะชะลอฝีเท้า นึกคิด อธิษฐาน และมอบความรัก ■

ความสัมพันธ์เชิงบวก

ข้อควรคิด



ส่วนประกอบเดียวที่สำคัญที่สุดในสูตรความสำเร็จ คือ การเข้ากับคนอื่นได้ — ฮีโอดอร์ รูสเวลท์

ความสัมพันธ์ที่ประกอบด้วยความรัก คือความสัมพันธ์ซึ่งคนรักมีอิสระที่จะเป็นตัวเอง ด้วยการหัวเราะกับผม ทว่าไม่เคยหัวเราะเยาะผม ร้องไห้กับผม ทว่าไม่เคยร้องไห้เพราะผม โดยที่รักชีวิตรักตนเอง รักที่มีคนรัก ความสัมพันธ์เช่นนั้นมียุทธภาพเป็นพื้นฐาน และไม่มีวันงอกงามในหัวใจที่หวงแหน — ลีโอ เอฟ บุสคาเกเลีย

เมื่อสองบุคลิกพบปะกัน ก็เหมือนสารเคมีสองชนิดมาประกอบกัน ถ้าเกิดปฏิกิริยา ทั้งสองฝ่ายก็จะเปลี่ยนไป — คาร์ล จุง

เมื่อใดก็ตามที่คุณทะเลาะเบาะแว้งกับใครสักคน มีองค์ประกอบเดียวที่สร้างความแตกต่างได้ ระหว่างการตัดความสัมพันธ์ และการทำให้ความสัมพันธ์ลึกซึ้งยิ่งขึ้น องค์ประกอบนั้นคือทัศนคติ — วิลเลียม เจมส์

เมื่อคุณเลิกคาดหวังให้ผู้อื่นเพียบพร้อม คุณก็จะชอบเขาแบบที่เขาเป็น — โดนัลด์ มิลเลอร์

เขาอาจลืมนว่าคุณพูดอะไร แต่เขาไม่มีวันลืมนว่าคุณทำให้เขารู้สึกอย่างไร — คาร์ล ตับบลิท บูชเนอร์

ความมีน้ำใจที่เสมอต้นเสมอปลายบรรลุผลได้มากมาย ดุจดวงอาทิตย์ทำให้หิมะละลาย ความมีน้ำใจจะบันดาลให้ความเข้าใจผิด ความไม่ไว้วางใจ และความเป็นปรปักษ์ อันตรธานหายไป — อัลเบิร์ต เซฟเชอร์

คุณสามารถผูกมิตรได้ในสองเดือน โดยหันมาสนใจผู้อื่น ซึ่งได้ผลมากกว่าสองปีที่พยายามให้คนอื่นหันมาสนใจในตัวคุณ — เดล คาร์เนกี

เราปรับปรุงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างรวดเร็ว ถ้าเรากลายเป็นฝ่ายมอบกำลังใจ แทนที่จะวิพากษ์วิจารณ์ — จอช ไมเออร์

ความรักถอดหน้ากากออก หน้ากากที่เรากลัวว่าจะอยู่ไม่ได้ถ้าปราศจากมัน หน้ากากที่เรารู้ว่าเราอยู่ไม่ได้ถ้าสวมใส่มันไว้ — เจมส์ บาลตัน

