

สื่อสารอย่างไร

ดร.วราพรรณ เอื้ออาครณ์

ให้ได้ทั้งงาน ทั้งใจคน

ต่อ อาทอบบักแล้ว

จบเซ็นชมสิ่งที่คุณเองมี ...อย่ามองสิ่งที่ขาด



เพราะ: คนเราชอบมองหรือโยนหาสิ่งที่ขาด โดยลืมตระหนัก รู้ หรือชื่นชมสิ่งที่คุณเองมีอยู่ เป็นอยู่ คุณเป็นเช่นนี้หรือเปล่า?

ลองถามตนเองจริงๆ บางคนก็อาจจะเคยเป็นเช่นนั้นค่ะ เช่น อาจจะเคยมองเพื่อนที่ร่ำรวยมากๆ คูสิบ้านเขาใหญ่เป็นไร่เลย เขามีรีสอร์ทใหญ่ที่ต่างจังหวัด เขาขับรถเบนซ์ และอื่นๆ อีกมากมาย แต่ถ้าเราพอใจ ชื่นชมสิ่งที่ตนเองครอบครอง ตนเองมี ว่าถึงบ้านเราจะเล็กหน่อย แต่เราก็มีสามีที่ดี รัก และรับผิดชอบครอบครัว มีลูกๆ ที่น่ารัก เป็นเด็กดี มีรถขับ ถึงแม้จะบ้าน รถ ตำแหน่งธรรมดาๆ ดังนั้นได้ขออยากให้คุณชื่นชมสิ่งที่ตนเองมี... อย่ามองแต่สิ่งที่ขาด... ถ้าคิดได้แบบนี้แล้ว ชีวิตคุณก็จะมีสุขขึ้นเรื่อยๆ ค่ะ

จากที่กล่าวตอนที่แล้ว เรามาดูวิธีที่จะเปลี่ยน “ความคิด” ของเรา ดังต่อไปนี้

1. **เปลี่ยนวิธีการมอง** ถ้าจากเดิมเรามองแต่ภาพรวม ก็ให้ลองเปลี่ยนเป็นมองแยกส่วน มองที่แต่ละส่วนประกอบ อาจจะมองเห็นทางแก้ไขได้ หรืออย่าจมแต่ในปัญหา ลองถอยออกมาเป็น

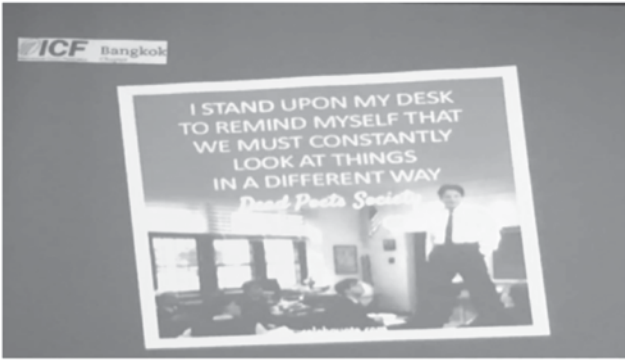
คนนอก มองไปที่ปัญหาด้วยสายตาคนนอก เราอาจจะมองเห็นทางแก้ไขได้

2. **การรับรู้หรือประสบกับ “ความคิด”** ในทางตรงกันข้ามด้วยตัวเอง และยอมรับในประสบการณ์นั้น ก็จะทำให้เปลี่ยน “ความคิด” ไปได้ เช่น ถ้าคนๆ หนึ่งขับรถเร็วมากๆ โดยไม่เห็นว่ามีความเสี่ยงต่อตนเอง จะไปกลัวทำไม ใครบ่น ใครเตือน ก็ไม่สนใจ ฉะนั้นจะขับรถเร็วจะทำไมฉั้น แต่ถ้าลองให้คนนี้ลองบทบาทเป็นคนพิการจับนั่งติดกับรถเซ็น ลองทำตัวเป็นคนพิการสักระยะเวลาหนึ่ง เขาจะเข้าใจเลยว่าถ้าเขาขับรถเกิดอุบัติเหตุ เกิดพิการขึ้นมา หรือขับรถชนใครทำให้คนอื่นพิการขึ้นมา การขับรถเร็วของเขาอาจจะเกิดผลร้ายต่อตนเอง และคนอื่นเพราะอาจทำให้เขาพิการก็เป็นได้ เขาจะตระหนักรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งเขาก็จะเลิกการขับรถเร็ว และขับรถด้วยความระมัดระวังมากขึ้นมาทันที และจะเปลี่ยน “ความคิด และการกระทำ” ของเขาไปตลอดชีวิต วิธีการนี้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด และการกระทำอย่างยั่งยืน เพราะเขาตระหนัก “ความคิด และเกิดการกระทำ” ได้ด้วยตนเอง ซึ่งได้ผลอย่างยั่งยืนกว่าการสอน การบ่นจากคนอื่น

3. **เก็บเล็กผสมน้อย ค่อยๆ เปลี่ยน** เช่น การหัดมองโลกในแง่ดีทำนุพุทธทาสภิกขุ ได้สอนว่า “มองแต่แต่ดีเกิด” เพราะทราบดีว่าการทำให้เราเลิกมือคิด เลิกมองโลกในแง่ร้ายนั้นยาก แต่จะให้เรามองในมุมใหม่ มองในแง่ดี think positive นั้นง่าย และมีความสุขกว่า วิธีนี้อาจใช้เวลาานหน่อย เพราะไม่เห็นผลแบบทันตาเห็น ต้องสะสมไปเรื่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ให้ซึมซาบเข้าไปในจิตใจ จนกลายเป็นธรรมชาติไปในที่สุด

ถ้าคุณยังอยากจะมี “ความคิด” แบบเดิมอยู่ อยากจะเป็นแบบเดิมอยู่ ก็คงไม่ต้องเปลี่ยนอะไรกันมากมายนักหรอก แต่ถ้าอยากมี “ความคิด” ใหม่ที่ดีๆ คิดใหม่ ทำใหม่ ก็ทดลองเปลี่ยนดู เพราะ...

You are what you think!



“ฉันต้องยืนอยู่บนโต๊ะ เพื่อเตือนตนเองว่า เราต้องมองสิ่งอื่น ๆ ในมุมมองที่แตกต่างอย่างสม่ำเสมอ”

ใครทันภาพยนตร์เรื่องนี้บ้าง Dead Poets Society กว่าสามสิบปีแล้วนะ ที่ได้ย้ำเตือนไว้

ตัวอย่างเช่น เราอาจจะเคยไม่ชอบการกระทำของใครบางคน เช่น เพื่อนร่วมงานหรือลูกน้องของเราคนนี้ รีบกลับบ้านหลังจากเลิกงาน โดยไม่ร่วมงานสังสรรค์ของแผนก หรือบริษัทเลย แต่ถ้าเราได้ลองมองมุมที่ต่างไปบ้าง พร้อมกับการถามความคิดของเขาถึงเหตุผลที่เขารีบกลับบ้าน ไม่ได้ร่วมกิจกรรม หรือสังสรรค์กับแผนก กับบริษัทเลย ซึ่งเขาอาจมีเหตุผลว่า เขาอาจจะต้องรีบไปรับลูก หรือดูแลพ่อแม่ที่ป่วยที่บ้าน เพราะทุกๆ การกระทำของแต่ละคน ทุกคนก็มีเหตุผลของเขา ก็อาจทำให้เราอาจจะมอง เข้าใจ หรือรู้สึกกับเขาในมุมที่แตกต่างกันไป

พลัง...จากการคิดบวก !

ใครเคยเป็นหรือรู้จักคนแบบนี้บ้างไหมคะ? มองโลกแง่ร้าย คิดไม่ดีต่อตนเอง คิดไม่ดีต่อผู้อื่น คิดแบบไม่มีโอกาสเป็นไปได้ คิดโทษโชคชะตา คิดไม่ตั้งงาม คิดบั่นทอนกำลังใจ ถ้าใครเคยเป็น รีบเปลี่ยนแปลงวิธีคิดเลยนะ เพราะการคิดลบ หรือคิดไม่ดี ย่อมส่งผลแต่ลบๆ ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่นที่ใกล้ชิด เคยไหมที่เป็นหรือเข้าใจคนที่คิดลบ คิดไม่ดีหรือโมโห โกรธตลอดเวลา ก็จะทำให้ตนเองหรือคนข้างๆ หงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ห่อเหี่ยวไปด้วย

ดังนั้นเราลองเปลี่ยนมาเป็นคิดบวกกันจะดีกว่าไหม พลังจากการคิดบวกก่อให้เกิดผลดีมากมายอย่างที่คาดไม่ถึงเสียด้วยซ้ำ ทั้งการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ กล้าจะทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุผลสำเร็จ และก่อให้เกิดความคิดเชิงสร้างสรรค์



พลังของการคิดบวก (Power of Positive Thinking) ทำให้เมื่อเกิดปัญหา คนที่คิดบวก ก็จะคิดมองหาทางออก ทางแก้ไข คล้ายๆ กับการโค้ช ที่เราจะมุ่งสู่ทางแก้ไข ทางออกของปัญหา มากกว่าจะจมอยู่แต่กับปัญหา เพราะถ้าคิดลบ ก็มองเห็นปัญหา คิดแต่แง่ลบ ก็มองไม่เห็นทางแก้ไข ก็ไม่ต้องทำอะไรกันพอดี คนคิดลบก็จะวนเวียน หมกมุ่น และจมอยู่แต่ในปัญหา ทำให้ไม่สามารถเจอทางออก ทางแก้ไขกันนะคะ



พัฒนาวิธีการและการตีความในการอธิบายสภาพแวดล้อมของคนมองโลกแง่ดี

1. ปัญหาต่างๆ อยู่ไม่นาน
2. ไม่ตำหนิตนเอง พยายามมองหาทางแก้ปัญหา ปกป้องความมั่นใจของตน
3. จำกัดขอบเขตของปัญหาทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ง่าย

ข้อดี: ทำให้มีสติ สามารถควบคุมปัญหา และรับมือได้ ด้วยความเชื่อมั่น

อ่านต่อฉบับหน้า

