

สื่อสารอย่างไร

ดร.วราพรรณ เอิ้ออากรณ

ต่อ อาทอนันต์แล้ว

ให้ได้ดีทั้งงาน ทั้งใจคน



บางคนอาจมีคำถามว่า ทำไมต้องตระหนักรู้ตนเอง?



ตระหนักรู้เพื่อการเข้าใจตนเอง และผู้อื่น เพื่อการพัฒนาตนเองที่มีประสิทธิผล เพราะทุกๆ การตระหนักรู้คือการเฉลิมฉลอง (Every Awareness is Celebration)

"I think self-awareness is probably the most important thing toward being a champion" (การรู้จักตัวเอง เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการเป็นยอดคน) - Billie Jean King

ทุกคนคิดว่าเข้าใจในตัวตนของตนเองดีแล้วหรือยังคะ?

ลองอ่านบทนี้ แล้วนำไปพิจารณาวิเคราะห์ตนเอง อาจจะช่วยให้เข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น... เพื่อการพัฒนาตนเอง

เพราะการสร้างตัวตนของเรานั้นค่อยๆ เริ่มก่อตัวขึ้นตั้งแต่เมื่อเราเริ่มเกิดขึ้นมา จากการอบรมเลี้ยงดูที่ต่างกันในแต่ละบ้าน การศึกษาคณะรูปแบบ รสนิยมความชอบที่แตกต่าง เราจึงค่อยๆ สร้างตัวตนของตัวเองขึ้นมา ซึ่งมีความแตกต่างจากคนอื่นที่ละน้อยๆ และตัวตนเฉพาะนี้แหละเป็นสิ่งที่ทำให้คนอื่น ๆ ในสังคมจดจำเราได้

แต่เราเคยถามตัวเองใหม่ว่า...

● ตัวตนที่เป็นอยู่ใช่ตัวเราจริงๆ หรือเป็นแค่ภาพลวงตาที่เราสร้างขึ้นเพื่อเรียกร้องการยอมรับกันแน่?

● แล้วตัวตนแบบไหนกันล่ะที่เราต้องการ?

สิ่งที่ช่วยทุกคนหาคำตอบได้คือ Self-awareness หรือการรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเองคืออะไร?

การรู้จักตนเอง (Self-awareness) คือ การที่เราารู้เรื่องราวของตัวเอง รู้นิสัย รู้จุดแข็ง รู้จุดอ่อน รู้ว่าตัวเองมีความเชื่ออะไร มีแรงขับเคลื่อนอะไร ซึ่งการรู้จักตัวเองนั้น จะช่วยขยายการเข้าใจให้ครอบคลุมไปถึงการเข้าใจผู้อื่น รู้ว่าผู้อื่นคิดอย่างไรกับเรา และรู้ว่าต้องปฏิบัติกับผู้อื่นอย่างไร

เราสามารถแบ่งการรู้จักตัวเองเป็น 2 ประเภท ได้แก่

Private Self-Awareness: เป็นการเข้าใจตัวเองแบบส่วนตัว ไม่ต้องไปยุ่งกับคนอื่น เช่น รู้ว่าเราเป็นคนขี้น้อยใจ เวลาเพื่อนไปไหนแล้วไม่ชวนเราจะแอบเสียใจอยู่คนเดียวหรือเป็นคนขี้นิน ชี้จุกจิก เป็นต้น

Public Self-Awareness: เป็นการเข้าใจตัวเองเวลาต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น รับรู้ว่าคนอื่นคิดกับเราอย่างไร แสดงออกกับเราอย่างไร และตัวเราเองตอบสนองอย่างไรบ้าง เช่น เวลาคุยกับผู้อื่น เราจะไม่มองหน้าคนที่เราไม่ชอบ หรือเวลาพรีเซ็นท์งานในห้องประชุม เราจะตอบสนองกับสายตาที่จับจ้องอยู่ด้วยการหลบตา ไม่มองหน้าผู้ฟัง หรือพูดเสียงเบา เป็นต้น

เวลาเกิดปัญหาอะไรขึ้น ทำไมเราจึงต้องตระหนักรู้ ?

1. เพื่อเข้าใจความชัดเจนของปัญหา
 2. เพื่อเข้าใจความชัดเจนของตนเองในประเด็นนี้
 3. เพื่อเข้าใจความเป็นจริงของปัญหา
 4. เพื่อเข้าใจความเป็นจริงของตนเองในประเด็นนี้
- เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ลองพิจารณาแล้วใช้คำถามตาม 2C2R

โมเดล กันก่อนในการแก้ปัญหา

1. เพื่อเข้าใจความชัดเจนของประเด็น / ปัญหา (Clarity of the Issue)

- มีอะไรเกิดขึ้นบ้างที่เป็นข้อเท็จจริงของเรื่องนี้ ?
- ถ้าตัดความคิด และอารมณ์ของคุณออกไปคุณจะได้ยินหรือมองเห็นอะไรในเรื่องนี้บ้าง ?
- คุณคิดว่าเขากำลังพยายามสื่อสารอะไร ?

2. เพื่อเข้าใจความชัดเจนของตนเองในประเด็นนี้ (Clarity of SELF in the Issue)

- สิ่งนี้สำคัญแค่ไหนสำหรับคุณ ?
- คุณต้องการอะไรจากเรื่องนี้ ?
- เรื่องนี้ส่งผลกับคุณอย่างไร ?
- อะไรที่ทำให้คุณหยุดอยู่กับที่ ?
- อะไรที่หายไปจากเรื่องนี้ ?
- ลองสำรวจความคิด และอารมณ์ของคุณในสถานการณ์นี้

นี้

- ความคิด และอารมณ์นั้นมันทำให้คุณเป็นอย่างไร ?
- ที่คุณคิดไปคิดมามันเป็นเพราะอะไร ?

3. เพื่อเข้าใจความเป็นจริงของปัญหา (Reality of the Issue)

- วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของเรื่องนี้ ?
- จริงๆ แล้วเกิดอะไรขึ้น ?
- ปัญหาที่แท้จริงของเรื่องนี้คืออะไร ?

4. เพื่อเข้าใจความเป็นจริงของตนเองในประเด็นนี้ (Reality of SELF in the issue)

- สิ่งที่เกี่ยวข้องกับคุณในเรื่องนี้มีอะไรบ้าง ?
- มีอะไรในเรื่องนี้ที่เป็นความรับผิดชอบของคุณบ้าง ?
- ถ้าพูดได้ตรงคุณจะทำความคิดและความรู้สึกของคุณว่าอะไร ?

การตระหนักรู้ ((2C2R Model) CR: อารมณ์ - อุดมคติ

แนวคำถาม	2. Clarity of SELF in the issue
<p>1. Clarity of the Issue</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ คุณคิดว่าเขากำลังพยายามสื่อสารอะไร ? ■ มีอะไรเกิดขึ้นบ้างที่เป็นข้อเท็จจริงของเรื่องนี้ ? ■ ถ้าตัดความคิด และอารมณ์ของคุณออกไปคุณจะได้ยินหรือมองเห็นอะไรในเรื่องนี้บ้าง ? 	<ul style="list-style-type: none"> ■ สิ่งนี้สำคัญแค่ไหนสำหรับคุณ ? ■ คุณต้องการอะไรจากเรื่องนี้ ? ■ เรื่องนี้ส่งผลกับคุณอย่างไร ? ■ อะไรที่ทำให้คุณหยุดอยู่กับที่ ? ■ อะไรที่หายไปจากเรื่องนี้ ? ■ ลองสำรวจความคิดและอารมณ์ของคุณในสถานการณ์นี้ ■ ความคิดและอารมณ์นั้นมันทำให้คุณเป็นอย่างไร ? ■ ที่คุณคิดไปคิดมามันเป็นเพราะอะไร ?
<p>3. Reality of the Issue</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของเรื่องนี้ ? ■ จริงๆ แล้วเกิดอะไรขึ้น ? ■ ปัญหาที่แท้จริงของเรื่องนี้คืออะไร ? 	<p>4. Reality of SELF in the issue</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับคุณในเรื่องนี้มีอะไรบ้าง ? ■ มีอะไรในเรื่องนี้ที่เป็นความรับผิดชอบของคุณบ้าง ? ■ ถ้าพูดได้ตรงคุณจะทำความคิดและความรู้สึกของคุณว่าอะไร ?

เมื่อคุณลองถามตนเองได้ครบถ้วนตาม 2C2R โมเดลแล้ว คงจะได้ตระหนักรู้ในแต่ละประเด็น / ปัญหาได้อย่างชัดเจนมากขึ้น เพราะบางครั้งเราวนเวียนหลงอยู่ในปัญหา เพราะไม่ได้ดึงตัวเองออกมาจากปัญหา ลองถอยออกมา 1 ก้าว เพื่อมาดูเจ้าตัวปัญหาจริงๆ เพราะบางครั้งบางประเด็นก็ไม่ได้มีอะไรเลย เพียงแต่เราอาจใช้อารมณ์มากเกินไป ประการแรกเวลาเกิดประเด็นหรือปัญหา ผู้เขียนแนะนำให้เขียนแยกให้ชัดเจนเลยระหว่าง ความจริง และความรู้สึก (Facts Vs Feelings) ความจริงคืออะไร และความรู้สึกคืออะไร ให้ยอมรับความจริง (Fight the Reality) เพราะถ้าเราแยกระหว่างความจริง และความรู้สึกได้อย่างชัดเจน เราก็จะเข้าใจต่อประเด็น/ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

อ่าน ต่อฉบับหน้า

