

การฟัง... เปลี่ยนชีวิต

ดร.วรรณพรณ เอื้ออาภรณ์

ต่อ จากฉบับที่แล้ว



การฟัง! แค่ฟังให้เป็น..ก็เปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นได้

ปัจจัยที่ทำให้เราไม่ฟังคนอื่น

ปัจจัยที่ทำให้เราไม่ฟังคนอื่น ประการแรกเพราะถือความคิดเห็นตนเองเป็นใหญ่ คิดว่าความคิดของตนเองถูกต้องแน่นอน 100% และสิ่งที่สำคัญที่สุด นั่นคือ มีอีโก้สูง (Ego สูง หรือ Self Esteem สูง)

มีความเป็นอัตตาสูง คือ มองตัวเองเป็นจุดศูนย์กลาง มองว่าโลกหมุนรอบตัวเองอยู่คนเดียว มั่นใจกับความคิด และศักยภาพตัวเองมาก พวกอีโก้สูงก็จะเป็นประเภทไม่ค่อยเชื่อหรือเปลี่ยนความคิดตัวเองง่ายๆ มั่นใจสูง บางคนก็ฟังๆ ไปงั้นๆ เออ! ออ! ไปงั้นๆ แต่ในใจไม่รับฟังก็มีเยอะ นัยว่าเถียงไปก็ไม่ได้อะไรขึ้นมา ชนะ/แพ้ยังไงก็ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงก็มี

จนบางครั้งคนที่มียีโก้สูง อาจหลงลืมตนเองไป จนอาจไปเหยียดหยามความคิดผู้อื่นได้อย่างง่ายดาย โดยที่ตนเองยังไม่รู้ตัว

ก็ได้ ว่าได้พูดหรือกระทำบางอย่างที่เป็นการดูถูกผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นเสียความรู้สึกไปเสียแล้ว

คนที่มีอีโก้สูง เปรียบเสมือนน้ำเต็มแก้วอยู่ตลอดเวลา ย่อมไม่มีการพัฒนาเรียนรู้เพิ่ม เพราะเข้าใจว่าข้านั้นเก่งที่สุด ถูกที่สุดแล้ว

จากประสบการณ์การทำงานของโค้ชที่เคยทำงานเป็นผู้ช่วยรองประธานบริหาร (AVP) และผู้จัดการทั่วไป (GM) ในบริษัทข้ามชาติชั้นนำทางด้านเครือข่ายไร้สาย และรถยนต์ ก็พบเจอหลายครั้งที่ผู้บริหารแต่ละคนต่างมียีโก้สูงถึงสูงมาก จนบางครั้งในการประชุมที่แต่ละคนต่างก็ไม่ยอมฟังกัน ต่างยึดมั่นถือมั่นในความคิดของตนเอง แต่เพียงผู้เดียว ถึงขนาดทั้งที่ประชุมทั้งหมดไม่เห็นด้วย หรือแม้แต่ทะเลาะโต้แย้งกัน ถึงกับส่งผลให้ไม่สามารถได้ข้อสรุปในเรื่องนั้นๆ กันเลยที่เดียว หรือแม้แต่ในการประชุมเมื่อปีที่แล้วของบริษัทที่เป็นธุรกิจครอบครัวแห่งหนึ่ง เจ้าของซึ่งเป็นผู้บริหารหลายท่านก็มีความ



มันใจสูง จากการร่ำเรียนต่างประเทศ และประสบความสำเร็จมาต่างก็มั่นใจในความคิดของตัวเอง พอมีผู้บริหารอีกท่านหนึ่งที่โต้แย้งมา ก็ถึงกับตบโต๊ะทะเลาะกันทีเดียว ทำให้การประชุมนั้นต้องยกเลิก รีบปิดการประชุมกลางคันทีเดียว

ถ้าเราคิดว่าเรารู้ทุกอย่างแล้ว

ต่อไปเราจะไม่รู้อะไรเลย...

ถ้าเราคิดว่าเวลาที่ดีที่สุดแล้ว

ต่อไปเราจะบอ่อย่างไ้มเคยเป็นมาก่อนเช่นกัน...

คล้ายๆ กับความโกรธ ถ้าใครกำลังโกรธๆ คนอื่นมา อย่าเพิ่งไปถามหรือไปปลอบ เพราะจะยิ่งเป็นการกระเพื่อความโกรธเพิ่มขึ้นมากกว่า ควรจะทำเป็นไม่สนใจ หักเหความสนใจด้วยการชวนหันไปคุยเรื่องอื่น ให้สนใจเรื่องอื่นแทน จนอารมณ์เย็นลง แล้วค่อยมาซักถาม มาปลอบจะดีกว่า เรื่องนี้ได้ซึกก็เล่าให้ลูกฟังนะว่า เวลาคนกำลังอารมณ์โกรธขึ้น คือ เราไม่ควรจะไปให้ความสนใจมากด้วยการไปปลอบ หรือไปถาม หรือการห้ามให้ใจเย็นๆ คือมันเหมือนยิ่งกระเพื่อความโกรธให้พุ่งปรืด ที่เดียวเลย ควรหักเหความสนใจด้วยการชวนไปคุยเรื่องอื่นก่อน จะดีกว่า...

ซึ่งคนที่มีอีโก้สูง (Ego) ในความหมายนี้ที่หมายถึงความมีอัตตาตนเอง เพื่อในความตนเองเพียงผู้เดียว แตกต่างกับความหมายของอีโก้ (Ego) ทางจิตวิทยานะฮ้า...

ซึ่งตามหลักจิตวิทยาในความเป็นจริงแล้ว ซิกมันด์ ฟรอยด์, 1940 นักจิตวิทยาชื่อดัง ได้ให้คำนิยามของ อีโก้ ว่า เป็นผลที่ได้จากการตกลงกันของ "อิด (id)" และ "ซูเปอร์อีโก้" พอมาถึงตรงนี้แล้วหลายคนที่ไม่ได้ศึกษาเรื่องจิตวิทยามา หรือศึกษามานานจนลืมไปแล้ว คงสงสัยว่า 2 คำนี้มีความหมายเกี่ยวข้องกับ คำว่า "อีโก้" เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน จะขอสรุปความหมาย ของทั้ง 3 คำ อันได้แก่ อิด ซูเปอร์อีโก้ และอีโก้ ไว้ด้านล่างพร้อมทั้งตัวอย่างในช่วงสุดท้าย เพื่อให้ทุกคนเข้าใจความหมาย และการใช้งานอย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น

นอกเหนือจากการเปรียบเทียบจิตมนุษย์ว่าเป็นเสมือนภูเขาน้ำแข็งแล้ว ฟรอยด์มองว่าจิตมนุษย์ประกอบด้วย 3 ส่วน โดยแต่ละส่วนจะมีแรงกระตุ้น และพัฒนาการเป็นของตนเอง แต่ทุกส่วนจะทำงานร่วมกัน และช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้

อิด (id) เป็นส่วนของจิตที่ติดตัวมาแต่กำเนิด และตั้งอยู่ตามลำพังในช่วงสองปีแรกของชีวิต คือ สิ่งที่เป็นความต้องการในส่วนลึกของจิตใจ หรือเรียกง่ายๆ ว่า สัญชาตญาณดิบ อิดทำงานโดยมุ่งนำมาซึ่ง "ความพึงพอใจ" ของเรา ดังกรณีของทารกที่แสวงหาความพึงพอใจผ่านการดูด การกิน การได้รับความอบอุ่น หรือความสบายเนื้อสบายตัว และหลีกเลี่ยงความไม่พึงพอใจต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น



ความหิว ความหนาว หรือความเหนอะเหนียว อิดนั้นมีลักษณะเห็นแก่ตัว และมักเรียกร้องการตอบสนองในทันที (เกร็ดความรู้: "อิด" มีที่มาจากภาษาละติน "it" โดยฟรอยด์ใช้คำศัพท์ภาษาเยอรมันว่า "das es" ซึ่งหมายถึง "id" นั่นเอง)

อีโก้ (Ego) จะเริ่มก่อตัวขึ้นในช่วงขวบปีที่สองของชีวิต อีโก้ทำงานโดยยึด "หลักแห่งความเป็นจริง" เพราะการที่เราจะดำรงชีวิตอยู่ได้นั้น เราต้องคำนึงถึงความเป็นจริง และวางแผนอนาคต ดังนั้นในหลายๆ ครั้ง อีโก้ก็ต้องต่อสู้กับความต้องการของอิด ฟรอยด์มองว่า การที่ชาวยุโรปยุคก่อนมีปัญหาทางจิตนั้น เป็นเพราะถูกเลี้ยงดูมาอย่างเข้มงวด ไม่ได้รับอนุญาตให้หาความสุขตามที่ใจต้องการ โดยเฉพาะความสุขทางเพศ

ซูเปอร์อีโก้ (Superego) เป็นจิตส่วนที่เริ่มพัฒนาขึ้นในวัยประมาณ 3 ขวบ โดยได้รับอิทธิพลจากการอบรมเลี้ยงดู ซูเปอร์อีโก้จะค่อยๆ พัฒนาขึ้นอย่างช้าๆ ในวัยเด็ก และจะมีพัฒนาการเต็มที่ในช่วงวัยรุ่น คำว่า "ซูเปอร์" นั้นแปลว่า "อยู่เหนือ" ดังนั้นซูเปอร์อีโก้จึงคอยจับตาดูความขัดแย้งระหว่างอิดกับอีโก้จากเบื้องบน

ซูเปอร์อีโก้ เป็นจิตในส่วนที่เกี่ยวกับการตรวจตราบังคับ ใช้อิทธิพลทางจริยธรรม ทำให้เราไม่กระทำผิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งความผิดในทางสังคม ในขณะที่อิด และอีโก้จะคำนึงถึงตัวเราเป็นหลัก ซูเปอร์อีโก้จะให้ความสำคัญกับผู้อื่นด้วย

ทั้งนี้เราอาจอธิบายได้ว่า ซูเปอร์อีโก้ของอาชญากรหรือผู้กระทำผิดกฎหมายนั้นไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่พวกเขาจึงทำสิ่งผิดกฎหมายได้โดยไม่รู้สึกลึกซึ้งหรือเสียใจ

ซูเปอร์ อีโก้ (Superego) คือ ลักษณะคุณธรรม จริยธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ที่ได้รับการอบรมสั่งสอนมาเพื่อใช้เป็นตัวป้องกันไม่ให้เกิดอีโก้...ที่ไม่พึงประสงค์

สรุป อีโก้ (Ego) คือ ผลที่ได้จากการตกลงกัน บอบ "อิด" และ "ซูเปอร์อีโก้"