

ต่อ อาทนต์ที่แล้ว



# พลังเงียบ

ปรีดา ศิริชัยวัฒนานันท์

www.sinichaiwatt.com

การพูดออกไปแน่นอนว่ามีประโยชน์อยู่แล้วในแง่การสื่อสาร การไม่พูดไม่จาอาจทำให้อะไร ๆ หยุดชะงักค้างคาอยู่ตรงนั้น แต่ในหลายสถานการณ์ การเงียบก็มีประโยชน์กว่าอย่างที่เราอาจไม่คาดคิด

## เงียบเพื่อฉลาดขึ้นกว่าเดิม

อย่างเวลาเราอยู่ในวงสนทนาที่มีหลายคน แล้วทุกคนก็ต่างออกความเห็นกันในประเด็นหนึ่งที่เราไม่ค่อยรู้เรื่อง หากเราไม่พูดอะไรบ้าง เราก็จะรู้สึก (ไปเอง) ว่าน่าอึดอัด บ้างก็คิดว่า “ถ้าไม่พูดเดี๋ยวเขาหาว่าโง่” ซึ่งบางทีการพยายามพูดแบบไม่ค่อยรู้ นั่นแหละ ก็เลยเป็นการ “โง่งง” ให้เขาารู้ไปเลย ทั้งที่ยังไม่มีใครตัดสินสักหน่อย

คนเราไม่จำเป็นต้องรู้ไปทุกอย่าง การยอมรับตัวเองว่าไม่รู้เสียบ้างไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไร และ “พลังเงียบ” ในกรณีเช่นนี้มันจะช่วยให้เรา “ฟัง” เพื่อจะได้รู้ในเรื่องนั้น ๆ หากเราคิดแต่จะ “พูดด้วย” เราก็คงจดจ่อในความคิดว่า พูดอะไรดีนะ จนไม่ได้ตั้งใจฟังเรื่องดังกล่าว หรือฟังเพื่อหาช่อง (พูด) เสริม แทรกต่อมิใช่ฟังเพื่อรู้ ส่วนใหญ่การโง่งงเรื่องไหน มันก็แค่ไม่รู้เรื่องนั้นมาก่อนเท่านั้นเอง

หรือในการสนทนาหนึ่ง มีการโต้แย้งด้านข้อมูลเกิดขึ้น เราก็มีความรู้อยู่บ้าง แต่อีกฝ่ายอาจแสดงข้อมูลที่เราไม่เคยรู้มาก่อนออกมา ในแบบที่เราขมวดคิ้วว่า “ใช่หรือ ?” หากเรายังเอาข้อมูลเดิม ๆ ไปแย้ง นั่นเราอาจเป็นฝ่ายผิดก็ได้ การเงียบไปก่อน ก็เป็น

โอกาสดีกว่าที่จะดันทุรัง แแย้งไปในตอนนั้น เพื่อให้เราศึกษาหาข้อมูลภายหลัง หากมันจริงดังเขาวงกต เราก็ไม่เสียหน้าอะไร หากไม่จริงเราก็ยังเป็นฝ่ายได้ เพราะทำให้มั่นใจในข้อมูล ทั้งด้านถูกและด้านผิด

## บางครั้งการเงียบ ก็คือการให้คำปรึกษา หรือปลอบใจได้ดีที่สุด

เชื่อว่าต่อให้คนปลอบใจเก่งแค่ไหน ก็เชื่อว่าจะทำให้ได้ดีทุกครั้ง และก็หลายกรณี การปลอบใจหรือให้คำปรึกษาที่ดีกว่าคือ อย่าพยายามพูดอะไรถึงเรื่องนั้น **พลังเงียบจากเรา คือ การสื่อสารให้เขาเงียบกับเรื่องนี้เช่นกัน**

ตัวอย่างเช่น สามีกลับจากที่ทำงานมา บ่นเครียดเรื่องงาน ให้ภรรยาฟัง แน่แน่นอนว่า ภรรยาควรตั้งใจฟัง แต่หากมีคำพูด แม้จะเชิงเข้าข้าง หรือใส่อารมณ์ร่วมไป โดยหมายให้เขารู้สึกว่า เธออยู่ข้างเดียวกันกับเขานั้น มันจะทำให้รู้สึกดีได้บ้างก็จริงอยู่ ทว่ามุมหนึ่ง การเงียบ การหยุดเขาไม่ให้คิด **ไม่ให้ใส่อารมณ์กับเรื่องทำงานเพิ่ม** เงียบเพื่อวางทิ้งไว้ตรงนั้นให้สมอง และร่างกายได้พักก่อน มันก็อาจดีกว่าในทำนองว่า **ไม่เติมพินลงไปในกองไฟเพิ่มนั่นเอง**

## เงียบเหมือนเก็บของมีค่าไว้ไม่ไปแลกให้เสียเวลา

มีกรณีที่ว่าเราอยู่ในวงสนทนาหรือไม่ก็ตาม บังเอิญว่าได้ยินได้ฟังคนที่รู้จัก พูดถึงเรื่องที่เกิดขึ้นจากความไม่เป็นจริงที่



เรารู้ หรือมีความรู้เอามาก ๆ ย่อมอดไม่ได้ที่จะพูดแก้ไขออกไป อาจดูไม่ผิดอะไร

แต่ประการแรก หากเราสวนแย้งขึ้นไปทันที อีกฝ่ายอาจไม่ทันฟังอะไรนัก และมองว่ามันคือการ “หักหน้า” เราไปทำให้เขาเสียหน้า มองว่าเรามาอวดรู้ก็เป็นได้ เจ็บแรกที่ฟังก็คือ “เจ็บรู้จักจรจขหะ” การให้คำแนะนำหลังจากนั้นจะมีพลังมากกว่า

กระทั่งหากเป็นเรื่องที่ไม่คอขาดบาดตาย การปล่อยให้เขาเข้าไปแบบนั้นมันก็จะเสียหายนักหนา เพราะแม้เขาไม่รู้จากเรา เดียวเขาก็รู้จากคนอื่น หลายเรื่องก็ไม่ใช่แค่เราที่รู้ การไม่ต้อไปเสี่ยงว่าหักหน้าหรืออวดรู้มันก็ดีไม่น้อย โดยอย่างยิ่ง **จนกว่าเขาจะถาม**

เชื่อหรือไม่ การแสดงความรู้เฉพาะเวลาที่มีคนถามมัน มีพลังมากกว่านัก เพราะส่วนหนึ่งหากเขา “ถามเรา” ขึ้นมาแล้ว แสดงว่านั่นสำคัญกว่า คนจะยอมรับฟังกว่า ซึ่งมันมีคุณค่ามาก และคำพูดเราจะมึ้น้ำหนักมากขึ้น ต่อ ๆ ไป นำเชื่อถือในระยะยาว เพียงแต่ “**ต้องรู้จักเจ็บให้ได้เสียก่อน**”

อีกประการสำคัญคือ แม้เราบอกความรู้ หรือความจริงไปแล้ว หากอีกฝ่ายมีการแย้ง หรือยังเชื่อในตรรกะที่ผิดเพี้ยน การที่ยังเถียงแย้งด้วยนั้น มันยิ่งบ่งบอกว่าเรากำลังเอาสิ่งมีค่าเข้าแลก เพราะภาพที่สะท้อนต่อคนอื่นไม่ใช่แค่เพียงว่า ใครจะเป็นฝ่ายถูกหรือฝ่ายผิด ฉลาดหรือโง่ มิใช่วัดเพียงความถูกต้อง แต่คือ สติ และปัญญา ที่ทำให้เห็นได้ว่า **จัดการกับสถานการณ์อย่างไร** เพราะใคร ๆ ก็รู้ผิดคิดผิดกันได้ แต่น่าคบไหมดูเป็นคนอย่างไร มันวัดกันที่สิ่งอื่น **นี่ก็อีกหนึ่งช่วงเวลาที่เราควรใช้ “พลังเจ็บ”**

### พลังเจ็บจากรอบตัว

การเจ็บนอกจากเป็นการสื่อสารจากตัวเราได้แล้ว ถ้าเราทบทวนเราจะสังเกตได้ว่า “**ความเจ็บ**” จาก**คนรอบตัวก็สื่อสารบางอย่างกับเราได้เช่นกัน** เพราะในหลาย ๆ สถานการณ์ มันกำลังเตือนว่า เราพูดผิด ทำบางอย่างผิด แม้แต่วางตัวผิด ๆ อยู่ก็เป็นได้ แต่ส่วนใหญ่เวลาเราเจอสถานการณ์เช่นนี้ เรามักจะอึดอัด หงุดหงิด หรือขาดความมั่นใจไปในทันที แต่มันก็พิสูจน์ให้เห็นนะ ว่านี่แหละ **ความเจ็บมีพลัง**

หากเรามีสติได้ตอนที่ความเจ็บแบบนี้มาเยือน เราอาจได้ทบทวนว่า ได้พูด ได้ทำอะไรที่ผิดพลาดหรือไม่เหมาะสมไปหรือไม่ รวมถึงสิ่งที่เราทำมีค่ามีความหมายเพียงพอหรือไม่ ได้เช่นกัน แต่ถ้าเราไม่ได้ใช้พลังเจ็บจากรอบตัวช่วยเตือนสติ แต่กลายเป็นทำให้เราระแวง วิดก กระทั่งโวยวาย อะไรที่ผลไม่ดีไปก่อนหน้านี้ก็คงไม่ได้ดีขึ้น หรือถ้าที่จริงมันไม่มีอะไรก็กลายเป็น คิดไปเองฝ่ายเดียว

ความเจ็บ แม้จะมีพลังแต่ไม่ได้หมายความว่าใช้ได้ดีในทุกสถานการณ์ หลาย ๆ สถานการณ์ควรมีคนพูด ควรมีการออกเสียงสะท้อนไปบ้าง เพียงแต่คล้ายที่เขียนไปในตอนต้นว่า การไม่เคยเจ็บก่อน หรือพูดออกไปเพียงเพราะเป็นนิสัยหรือความเคยชิน เพียงอารมณ์ และสถานการณ์พาไป หลายครั้งไม่เคยได้ผลลัพธ์ที่ดีอะไร เราจึงอาจไม่เคยได้สัมผัสกับพลังเจ็บที่มีในตัวเรา เริ่มจากลองหาที่เจ็บ ๆ นั่งทบทวนบทความนี้ดูสิ