

วิธีพูดกับคน

เพื่อรับมือหรือโต้กลับ ทุกสถานการณ์พูด
และไม่ให้เสียเปรียบ หรือตกเป็นรองใคร
โดยใช้ศิลปะ **"ทังก์ฟู"**



ในชีวิตจริง คนเราทุกคนย่อมเจอกับคนหลายประเภท รวมไปถึง การถูกทำร้ายด้วยคำพูด การถูกเอาเปรียบ การโต้เถียงขัดแย้ง ไม่มีใครชอบที่ถูกทำร้ายด้วยคำพูดรวมถึงการต้องคบหาหรือทำงานกับคนเจ้าปัญหา หรือเรื่องมาก ต้องยอมรับว่านี่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ต้องเจอ ในทางกลับกัน บางครั้งเราต้องเป็นผู้กำหนดสถานการณ์ให้ดีขึ้นด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี หรือพูดเพื่อสร้างกำลังใจหรือให้คนยอมทำงานให้เราด้วยความเต็มใจ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเรียนรู้การรับมือสถานการณ์ดังกล่าว ด้วยวิธีที่ดีมีศิลปะ

ศิลปะ **"ทังก์ฟู-Tongue Fu!"** เป็นศิลปะที่ช่วยขจัดอารมณ์ขุ่นเคือง และหันเหความสนใจไปจากสิ่งที่ถูกโจมตี โดยมีเป้าหมายคือการเรียนรู้วิธีสร้างความมั่นใจเมื่อต้องจัดการกับสถานการณ์ที่ถูกทำร้ายด้วยคำพูด เราจะได้เรียนรู้วิธีป้องกันความขัดแย้งและสร้างความร่วมมือ รวมถึงการเลือกที่จะคงไว้ซึ่งจิตใจที่มีเมตตาต่อผู้อื่น แม้ผู้อื่นกำลังทำไม่ดีกับเรากก็ตาม

ตอนที่ 1 จงใช้สติมากกว่าอารมณ์

เราจะฝึกฝนตนเองให้เป็นคนคิดก่อนทำได้อย่างไร เราควรเข้าใจว่าทุกครั้งที่โกรธ นั้นอาจเป็นเพราะเรามองจากมุมมองของเราด้านเดียว การที่เราจะสามารถมองจากมุมมองของผู้อื่นได้ต้องเกิดจากความเข้าใจผู้อื่นก่อน แม้บางครั้งเราอาจจะไม่ชอบพฤติกรรมของเขาคอนั้น แต่การตั้งคำถาม “ถ้าเป็นเรา...เราจะรู้สึกยังไง” นั้น จะทำให้เราเข้าใจผู้อื่นว่าทำไมเขาถึงแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น ดังนั้นการให้เวลาทำความเข้าใจต้นเหตุของพฤติกรรมไม่ดีของผู้อื่น จะเป็นจุดเริ่มต้นของการให้อภัย

ตอนที่ 2 วิธีพูดสร้างสรรค์หรือวิธีพูดที่ทำลาย

โรเบิร์ต ฟุลทอม ให้ความเห็นว่า บทสวดของเด็กที่ว่า “ท่อนไม้และก้อนหินทำให้ฉันกระดุกหักได้ แต่คำพูดทำร้ายฉัน” นั้นห่างไกลความจริงมาก ที่จริงคำพูดนั้นสามารถทำร้ายคนได้ สามารถทำให้คนรู้สึกถูกตำหนิ รู้สึกอับอายเสียหน้า ในบทนี้จะพูดถึงคำพูดที่ถูกใช้เป็นอาวุธ หรือก่อให้เกิดสงครามน้ำลาย ซึ่งคนต้องหลีกเลี่ยง เราจะเรียกการสัมมนาที่ว่า “คำพูดสร้างสรรค์หรือทำลาย” มีหลายคนได้รายงานกลับมาว่าการเลือกใช้คำพูดที่แตกต่างกันในการสื่อสารในชีวิตประจำวันทำให้สถานการณ์เปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารในที่ทำงาน ที่บ้าน หรือในสังคมนรอบตัวเรา

ตอนที่ 3 เปลี่ยนความขัดแย้งเป็นความร่วมมือ

ถ้าคุณใช้วิธีกดดันคนอื่นให้เห็นด้วยกับสิ่งที่คุณคิด พวกเขาจะไม่เห็นด้วยกับคุณ ซึ่งเหตุผลง่าย ๆ ก็คือ พวกเขาไม่ชอบให้คุณมาใช้วิธีบีบบังคับให้พวกเขายอมรับความคิดของคุณ ดังนั้นคุณต้องให้พวกเขามีส่วนร่วมโดยการตั้งคำถามและการบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ เพื่อให้พวกเขาเข้าใจถึงสิ่งที่คุณกำลังพูดถึงอยู่ ทั้งนี้ที่พวกเขาเห็นภาพถึงสิ่งที่คุณกำลังเสนอเขาอยู่ พวกเขาจะกระตือรือร้น ไม่รู้สึกต่อต้าน และพวกเขาจะนึกถึงภาพสิ่งนั้นราวกับมันได้ทำไปแล้วและสำเร็จลงด้วยดี

ตอนที่ 4 ได้ในสิ่งที่อยากได้หรือสมควรจะได้รับมากขึ้น

แนวคิดในการปลดปล่อยความคิดออกมาแทนที่จะเก็บไว้เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ได้เรียนรู้ในการพูด เกือบทุกครั้งของการสัมมนาจะมีคนเดินเข้ามาหาระหว่างพักรับประทานอาหารว่าง เพื่อมาเล่าเรื่องราวที่พวกเขาได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่นอย่างไม่ถูกต้อง ฉันได้รับเอาเรื่องราวต่าง ๆ ของพวกเขาไว้ในใจด้วยความเป็นห่วง บางครั้งพวกเขามักเป็นทุกข์ เพราะขาดการตัดสินใจที่ดีเกี่ยวกับสถานการณ์ และมักรู้สึกโกรธว่าทำไมคนอื่นถึงปฏิบัติต่อเขาไม่ดี บ่อยครั้งที่พวกเขามักจะเชื่อว่าถ้าพวกเขาใช้ความพยายามมากขึ้นในการทำดีขึ้นไปอีก ความดีเหล่านั้นจะได้รับการรับรู้และได้รับผลตอบแทนในที่สุด

เป้าหมายของการศึกษาไม่ใช่การให้แค่ความรู้ แต่คือการพัฒนาคนให้ลงมือทำ เพราะความรู้ต่าง ๆ ที่เรามีจะไม่สร้างประโยชน์เลยถ้ามันไม่ได้ถูกนำมาใช้ บางครั้งเราอาจสับสนว่า “จะเริ่มต้นที่ตรงไหนดี” ความสับสนทำให้เราอยู่หนึ่งกับที่ ความชัดเจนหรือความกระฉ่างจะนำไปสู่การลงมือทำ วัตถุประสงค์ของบทสุดท้ายของหนังสือเล่มนี้ คือการช่วยคุณให้ชัดเจนในเป้าหมายของตนเอง เพื่อคุณจะได้ลงมือทำในสิ่งเหล่านั้นทันที



หอสมุดธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร

Website : library@baac.or.th

Facebook : www.facebook.com/baaclibrary