



Book Review: Change your Questions, Change your Life

บรรณาธิการ



ผู้เขียน Dr. Marilee Adams

Paperback: 240 pages

Publisher: Second; Berrett-Koehler Publishers (June 1, 2009)

มาริลี อัดัมส์ นักเขียนและนักให้คำปรึกษา เขียนหนังสือชื่อ พลิกคำถาม เปลี่ยนชีวิต เพื่อช่วยให้คนรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างกันให้มากที่สุด ในทุกสถานการณ์ โดยมีหัวใจหรือหลักการอยู่ที่การตั้ง “คำถาม” ให้เหมาะสมเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปและทางออก ซึ่งมีความเป็นไปได้ 2 ทางคือ การตั้งคำถามแบบผู้เรียนรู้ หรือการตั้งคำถามแบบผู้ตัดสินหรือพิพากษา

นักพิพากษา

ทำไมเราเป็นคนล้มเหลวอย่างนี้
ทำไมพวกเขาเป็นคนเอย่างนี้
ทำไมต้องมาทำกับเราอย่างนี้

นักเรียนรู้

เราควรเลือกทำอะไร
อะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดตอนนี้
อะไรคือสิ่งที่เป็นไปได้



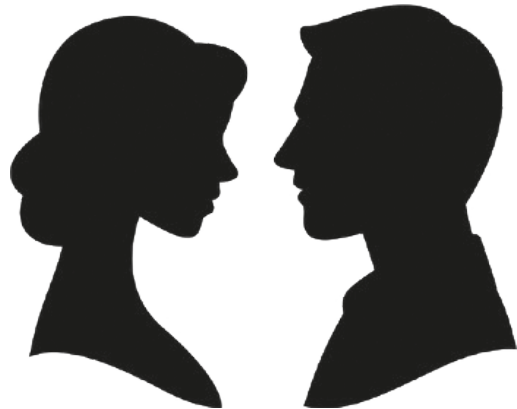
ลองดูเนื้อเพลงนี้ ดูว่าเนื้อร้องสะท้อนมุมมองต่อความรักหรือมีวิธีคิดตั้งคำถามแบบผู้เรียนรู้ หรือผู้ตัดสิน

ต่างคนต่างโพสต์ หลังมีกระแสคบหากัน

สรุปแล้วยังไงกัน!!

“ความจริงก็ฟ้องทุกอย่างอยู่แล้วต้องโทษใคร
ความจริงก็คือใจเธอแหละคิดจะจากลา
ตบมือข้างเดียวที่ครึ่งมันก็ดังไม่ได้
หากสะพานไม่ทอดข้ามไป ใครจะกล้าข้ามมา
เธอกำเธอรู้ตัวเองแก่ใจ
อย่าเลยอย่าโทษใครๆ ดึกว่า มันได้อะไรขึ้นมา
เมื่อคนหนึ่งหันหัว ก็ไม่ใช่ความผิดใคร
ต้องโทษหัวใจเธออ่อนแอเอง”

เพลง ตบมือข้างเดียว ศิลปิน ปาน ธนพร แวกประยูร



สองสามวันที่ผ่านมาสามีไม่ค่อยรับโทรศัพท์ของภรรยาที่มักจะโทรไปถามเมนูอาหารค่ำที่เธอจะต้องเตรียม จัดหา ซึ่งสามีมักบอกว่าเขาทานได้ทุกอย่างที่ภรรยาทำ วันนี้เขาก็ไม่รับโทรศัพท์อีกเช่นเคย ภรรยาสามารถจัดการกับความรูสึกนี้ได้ 2 ลักษณะคือการตั้งหลักและเลือกคำถามที่นำไปสู่การเป็นนักเรียนรู้ หรือการเป็นผู้ถูกพลักให้เลื่อนไหลไปกับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์แล้วกลายเป็นนักพิพากษาพฤติกรรม

ตัวอย่างความคิดของภรรยาเมื่อเป็นผู้เลือกหรือนักเรียนรู้ :

1. การที่สามีไม่รับโทรศัพท์ที่มีความเป็นไปได้บ้าง
= เขาคงติดงานสำคัญ หรือไม่ได้ยินเสียงโทรศัพท์
2. สามีจะรู้สึกอย่างไรถ้าเราโกรธ
= เขาต้องไม่สบายใจ เสียเวลาทำงาน
3. เราควบคุมสถานการณ์ได้มากน้อยแค่ไหน
= เลือกคิดว่าเขาติดงานสำคัญดีกว่าไหม
4. เราควรเลือกทำอะไรที่ดีที่สุดตอนนี้/เป็นไปได้
= ทำอาหารที่เขาเคยชอบก็แล้วกัน





ตัวอย่างความคิดของภรรยาเมื่อเป็นผู้ถูกผลักหรือนักพิพากษา :

1. การที่สามีไม่รับโทรศัพท์ที่มีความเป็นไปได้อย่างไรบ้าง
= เขาไม่สนใจ ไม่ให้ความสำคัญกับเรา
2. สามีจะรู้สึกอย่างไรถ้าเราโกรธ
= เขาเป็นคนแย้มไม่เคยรับผิดชอบอะไรสักอย่าง
3. เราควบคุมสถานการณ์ได้มากน้อยแค่ไหน
= สงสารตัวเราทำไมโชคร้ายต้องมาอยู่ในสภาพนี้
4. เราควรเลือกทำอะไรที่ดีที่สุดตอนนี้/เป็นไปได้
= วันนี้ข้ามอาหารค่ำไปเลยอยากไม่รับโทรศัพท์ทำไม



เมื่อสิ่งต่างๆ ไม่ได้ตั้งใจ ความโกรธเพียงน้อยนิด อาจจุดติดกลายเป็นเพลิงกองใหญ่เผาทำลายความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างไม่ตั้งใจ แม้ต้นเหตุจะเริ่มมาจากการกระทำของบุคคลอื่นก็ตามที หากแต่เมื่อเรื่องมาส่งผลกระทบต่อเรา เราก็ต้องหาทางแก้ไขอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นวงจรความคิดด้านบวกจะช่วยปรับมุมมองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในด้านที่ไม่ทำร้ายหรือทำให้สถานการณ์แย่ลงไปอีก เช่น ยางรถยนต์แบนแพบเพราะถูกตะปูเจาะ ทำให้ต้องลากรถไปร้านปะยาง ความคิดที่เป็นบวกจะบอกว่า “ก็ยิ่งดีกว่าเครื่องยนต์ดับ” หรือเมื่อซื้อเท้าแพลงเพราะเดินตกหลุม ความคิดที่เป็นบวกจะบอกว่า “โชคดีที่กระดุกไม่หัก”



หากเราตอบสนองหรืออารมณ์เสียกับทุกสิ่งอย่าง ก็ไม่ต่างจากคำคมตะวันตกที่กล่าวว่า “**คนเราสร้างภูเขาได้แม้จากกองดินของตัวตุ่น**” (Make a mountain out of a molehill) คือ การทำเรื่องเล็กให้กลายเป็นเรื่องใหญ่ หรือโวยวาย/วุ่นวายจนเกินเหตุ ทั้งที่ไม่น่าจะเป็นไปถึงขนาดนั้น หรือสำนวนสุภาษิตไทยที่กล่าวว่า “**รักยาวให้บัน รักสั้นให้ต่อ**” ที่หมายถึงหากต้องการมีความรักอยู่ด้วยกันนานๆ ก็เรียนรู้การให้อภัยในสิ่งที่ผิดพลาด (ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ) แต่ถ้าจะอยู่กันเพียงสั้นๆ หรือไม่ต้องการมีอนาคตต่อกันอีกต่อไป ก็สานต่อความโกรธด้วยการเพิ่มการกระทำหรือคำพูดเหน็บแนมให้เจ็บใจกันต่อไป ดังนั้นหากคนเราสามารถที่จะจัดการกับเรื่องเล็กไม่ให้เป็นบานปลายกลายเป็นสิ่งบั่นทอนใจหรือตัดความสัมพันธ์ นั้นอาจเป็นความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ก็ได้