

สารบัญ

บทนำ

17

Part 1

แค่ปรับความคิดในหัวก็จัดการกับ ความรู้สึกที่ว่าตัวเองไม่เก่งได้แล้ว



Tips

01 คุยไม่เก่ง ▶

ไม่ต้องคุยเก่งก็ได้

26

Tips

02 ไม่สนุกกับการคุย ▶

สนใจแค่ “การเป็นตัวของตัวเอง”

28

Tips

03 มีนิสัยที่ไม่เหมาะกับการคุย ▶

ฝึกฝนทักษะการสื่อสารอื่น ๆ แทน

30

Tips

04 ชอบตำหนิตัวเองที่คุยไม่เก่ง ▶

ความสามารถไม่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของเรา

32

Tips

05 ไม่รู้วิธีคุย ▶

เลียนแบบคนอื่นไปก่อน

34

Tips		
06	ไม่สามารถพูดอย่างมั่นใจได้ ▶ ไม่ต้องฝึกทำตัวให้ดูดีตลอด	36
Tips		
07	รู้สึกกลัวหรือระแวงคนที่คุยด้วย ▶ ให้เกียรติคนอื่นแบบพอเป็นพิธี	38
Tips		
08	แสดงสีหน้าไม่เก่ง ▶ ฝึกยิ้มหน้ากระจก	40
Tips		
09	คุยกันแค่ครั้งเดียวแล้วห่างหายไป ▶ มอบของขวัญที่ทำให้อีกฝ่ายอยากเจอเราอีก	42
Tips		
10	ไม่กล้าเป็นผู้พูด ▶ “คนคุยเก่ง” คือ “คนฟังเก่ง”	44
Tips		
11	เล่นมุกตลกไม่เป็น ▶ ลองล้อเลียนตัวเองแบบน่ารัก ๆ	46
Tips		
12	ไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่อีกฝ่ายพูด ▶ ใช้วิธี “ยอมรับโดยไม่ต้องเห็นด้วย”	48
Tips		
13	กลัวถูกคนอื่นมองว่าโง่ ▶ เพิ่ม “คำขอบคุณ” ต่อท้าย	50
Tips		
14	ชอบเผโล่เกียวยอีกฝ่าย ▶ ถ้าจะแย้งก็ต้อง “ยอมรับความคิดเห็นของอีกฝ่ายก่อน”	52

Tips	15	กลัวเปลอพุดถึงข้อเสียของตัวเอง ▶ ยิ่งเล่าถึงข้อเสียก็ยิ่งช่วยให้โล่งใจ	54
Tips	16	ไม่อยากฟังคนที่เอาแต่พูดอยู่ฝ่ายเดียว ▶ รวบรวมความกล้าแล้วเปลี่ยนเรื่องคุย	56
Tips	17	อยากให้คนสนใจที่ตัวเองพูด ▶ เตรียมเรื่องสนุก ๆ ไว้เล่า	58
Tips	18	เจอคนที่เข้ากันไม่ได้ ▶ ถือว่าเป็นเติมประสบการณ์ชีวิต	60
Tips	19	รับมือกับอารมณ์ของคนอื่นไม่ไหว ▶ อย่าไปเป็นที่รองรับอารมณ์ใคร	62
Tips	20	พูดตำหนิคนอื่นลับหลัง ▶ การตำหนิคนอื่นคือการทำร้ายตัวเอง	64
Tips	21	ประหม่าเวลาคุยกับคนอื่น ▶ ทำตาม 3 วิธีที่ช่วยลดความประหม่า	66
Tips	22	เรื่องเล่าขาดสีสันและความสมจริง ▶ ใช้คำเลียนเสียงหรือคำวิเศษณ์เป็นตัวช่วย	68
Tips	23	รู้สึกแยที่คุยไม่เก่ง ▶ หาเวลาคุยกับตัวเองก่อนนอน	70

Tips		
24	กลัวเปลอใช้คำพูดที่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกไม่ดี ▶ แยก “สมองผู้ชาย” ออกจาก “สมองผู้หญิง”	72
Tips		
25	พูดตรงจนทำร้ายความรู้สึกคนอื่น ▶ ไม่ต้องรู้สึกผิดกับการพูดถนอมน้ำใจ	74
Tips		
26	รู้สึกกดดันเวลาอยู่ในวงสนทนา ▶ ซึ่งพูดก่อนที่ความกดดันจะจู่โจม	76
Tips		
27	ไหลไปตามอารมณ์ของคนอื่น ▶ หยุดพักหายใจสักครู่หนึ่ง	78
Tips		
28	รู้สึกประหม่าเวลาคุยกับ “คนเก่ง” ▶ เลิกมองอีกฝ่ายเป็นคนพิเศษ	80
Tips		
29	กลัวคนอื่นจะไม่ฟังสิ่งที่พูด ▶ เริ่มจากพยักหน้าเวลารับฟังคนอื่น	82
Tips		
30	รู้สึกเหมือนถูกอีกฝ่ายเกลียด ▶ ถึงอีกฝ่ายไม่สบตาาก็ไม่ได้แปลว่าไม่ชอบเรา	84
Tips		
31	กังวลกับปฏิกิริยาของอีกฝ่าย ▶ ถ้าปัญหาไม่ได้อยู่ที่เราก็ไม่ต้องคิดมาก	86
Tips		
32	ชอบพูดขอโทษพร่ำเพรื่อ ▶ ทั้งคำนิยมแบบเดิม ๆ ไปบ้าง	88

Part 2 แค่ว่าเทคนิคง่าย ๆ
ก็รับมือได้ทุกสถานการณ์



Tips	33	คุยเล่นกับเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงาน	94
Tips	34	กินข้าวด้วยกัน	96
Tips	35	ขอให้คนอื่นช่วยงาน	98
Tips	36	ขอความร่วมมือ	100
Tips	37	แนะนำตัว	102
Tips	38	อธิบาย	104
Tips	39	ขอบคุณ	106
Tips	40	ขอโทษ	108
Tips	41	ชี้แจง	110
Tips	42	ขอคำปรึกษา	112
Tips	43	ให้คำปรึกษา	114
Tips	44	ช่วยเหลือคนที่กำลังลำบาก	116
Tips	45	ปลอบใจและขอบคุณในความเหนื่อยยาก	118
Tips	46	ไกล่เกลี่ย	120

Tips		
47	โดนถามเรื่องที่ไม่อยากตอบ	122
Tips		
48	เข้าร่วมการประชุมสรุปงาน	124
Tips		
49	ว่ากล่าวหรือตักเตือน	126
Tips		
50	ร้องเรียน	128
Tips		
51	เขียนจดหมายขอบคุณ	130
Tips		
52	ไปงานสังสรรค์	132
Tips		
53	พูดในที่ประชุม	134
Tips		
54	ไม่เข้าใจในสิ่งที่อีกฝ่ายพูด	136
Tips		
55	3 สถานการณ์ที่ควรคุยต่อหน้า	
	① การประชุม ② การรายงาน ③ การขาย	138

Part 3 แคล่ปรับมุมมองใหม่ การคุยก็กลายเป็น สุดยอดวิธีพัฒนาตัวเอง



Tips		
56	สนุกกับความเจียม	146
Tips		
57	พูดให้กำลังใจคนอื่น	148
Tips		
58	ช่วยเสนอไอเดียเวลาระดมสมอง	150
Tips		
59	ถกเถียงอย่างสร้างสรรค์	152

Tips		
60	คุยเล่นกับคนอื่นตอนเดินสวนกัน	154
Tips		
61	เข้าร่วมงานอีเวนต์	156
Tips		
62	ไปซื้อของหรือนั่งกินอาหารที่ร้าน	158
Tips		
63	ถามเกี่ยวกับความชอบ	160
Tips		
64	ใช้สูตรในการตอบคำถาม	162
Tips		
65	แบ่งปันความฝันหรือเป้าหมายกับคนอื่น	164
Tips		
66	ทำบางสิ่งบางอย่างร่วมกับคนอื่น	166
Tips		
67	ให้ฟีดแบ็กอย่างเหมาะสม	168
Tips		
68	รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินการอภิปราย	170
Tips		
69	การพรีเซนต์ต้อง “เน้นที่ผู้ฟัง”	172
Tips		
70	กำหนดประเด็นสำคัญของสุนทรพจน์	174
Tips		
71	ชวนคนแปลกหน้าคุย	176
Tips		
72	อย่าติดกับดัก “ต้องรับผิดชอบต่อแทนกลับไป”	178
Tips		
73	คุยกับคนต่างวัย	180
Tips		
74	ไปพบอาจารย์หรือผู้มีพระคุณ	182
Tips		
75	เพิ่มเวลาคุยกับคนรัก	184
Tips		
76	สนุกกับการเล่าเรื่องตัวเอง	186

Tips		
77	พูดตามมารยาทอย่างชาญฉลาด	188
Tips		
78	ให้คะแนนการคุยแบบ “บวกเพิ่ม” ไม่ใช่ “หักลบ”	190
Tips		
79	เวลาประชุมออนไลน์ให้วันจิงหะก่อนพูด	192
Tips		
80	ใช้ “คำพูดที่นุ่มนวล” เวลาคุยผ่านอีเมลหรือแชต	194
Tips		
81	แสดง “ความเป็นตัวเอง” บนโซเชียลมีเดีย	196
Tips		
82	กด “ไลก์” ให้คนอื่น	198
Tips		
83	เขียนแสดงความคิดเห็นในแง่ดี	200
Tips		
84	เข้าร่วมกลุ่มหรือชุมชนออนไลน์	202
Tips		
85	ใช้วิธีคุยต่อหน้าเพื่อลดปัญหาในที่ทำงาน	204
Tips		
86	พาตัวเองไปอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องพูด	208
Tips		
87	ดูแลสุขภาพใจของตัวเองด้วยการคุยต่อหน้า	212
Tips		
88	ใช้การคุยพัฒนาตัวเองให้เติบโต	216
Tips		
89	คิดเรื่องที่ดีก่อให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง	222
Tips		
90	เชื่อมั่นว่า “คุณค่าของเงินไม่มีวันสิ้นคลอน”	224

บทส่งท้าย 227

ประวัติผู้เขียน 231



ผมขอกล่าวสวัสดิ์คนที่บอกว่า
ตัวเอง “คุยไม่เก่ง” นะครับ

คุณเป็นหนึ่งในคนที่
รู้สึกกลัวเวลาที่ต้องคุยกับ
คนอื่นใช่หรือเปล่า



ตอนนี้คุณอาจคิดว่า
ถ้าคุยเก่งกว่านี้ ชีวิตก็คงง่ายขึ้นเยอะ



แต่ผมขอถามหน่อย...

คุณอยากเป็น
คนที่ชอบคุยไหม

คุณอยากเป็น
คนที่คุยเก่งหรือเปล่า



พอโดนตามแบบนี้ คุณอาจพบว่าตัวเอง
ก็ไม่ได้อยากทำได้ถึงขนาดนั้น



แค่อยากจัดการกับเรื่องที่ว่าตัวเอง
“คุยไม่เก่ง” เฉย ๆ ไม่ต้องถึงขนาดเป็น
คนที่คุยเก่งหรือคนที่ชอบคุยก็ได้

เอาจริง ๆ ถึงคุยไม่เก่ง
ก็ไม่ใช่ไรหรอกครับ
ขอแค่คุยได้
อย่างสบายใจก็พอ

SAMPLE

บทนำ

“รู้สึกทรมานเวลาที่ต้องคุยกับคนอื่น”
“หาเรื่องน่าสนใจหรือเรื่องสนุก ๆ มาคุยไม่ได้”
“รู้สึกอึดอัดกับความเงียบ”
“ถ้าเลือกได้ก็ไม่อยากคุยกับใครเลย”

หลายคนกังวลกับปัญหาเหล่านี้

แต่ผมกลับคิดว่า

ถึงคุยไม่เก่งก็ไม่เห็นเป็นไรเลย

อันที่จริงแล้ว ใจความหลักของหนังสือเล่มนี้มีอยู่แค่นี้
แหละครับ

ถ้าหากคุณเป็นคนที่คิดว่า “ถึงคุยไม่เก่งก็ไม่เห็นเป็นไร”
อยู่แล้วละก็ คุณจะไม้อ่านต่อหรือปิดหนังสือไปตอนนี้เลยก็ได้

คนที่คุยไม่เก่งมักจะพูดกับตัวเองว่า “ไม่ได้เรื่อง”

หาว่าถ้าทำมันตัวเอง ต่อให้ยากแค่ไหนมากแค่ไหน
เราก็จะไม่ทำมัน

และอาจรู้สึกแย่นะตัวเองหนักกว่าเดิมอีกต่างหาก...

โลกใบนี้มีทั้งคนที่วิ่งเร็วและวิ่งช้า
มีทั้งคนที่วาดรูปเก่งและวาดรูปไม่เก่ง
แต่ถึงจะวิ่งช้าหรือวาดรูปไม่เก่ง คุณค่าของคนคนนั้น
ก็ไม่ได้ลดลงเลย

การคุยก็เหมือนกัน ถึงคุณจะไม่เก่งก็ไม่ได้แปลว่า
คุณค่าของคุณลดลง

การคุยเก่งหรือไม่เก่งเป็นแค่ “ลักษณะเฉพาะตัว” ของ
แต่ละคน

มันไม่มีดีหรือแย่หรอกครับ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของตัวตนอันแสนวิเศษของคุณ

ว่าแต่การคุยคืออะไรกันแน่
คำตอบคือการแลกเปลี่ยนความคิดหรือความรู้สึกเพื่อ
ทำความเข้าใจซึ่งกันและกันครับ

เวลาที่จะบอกความคิดหรือความรู้สึกกับคนอื่น ถ้าคุณ
ต้องฝืนทำตัวเป็นคนช่างพูดช่างคุยจนไม่เป็นตัวเอง คุณก็
รู้สึกว่าการคุยกับคนอื่นเป็นเรื่องยาก

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการคุยคือการเป็นตัวของตัวเองครับ
คุณไม่ต้องพยายามเป็นคนอื่นที่ดีกว่าตัวเองเลย
การหยุดฝันตัวเองคือก้าวแรกที่จะทำให้คุณเลิกกลัวการ
คุย

อย่างไรก็ตาม ผมไม่ได้เขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อบอก
ให้คนที่คุยไม่เก่งยอมรับตัวตนของตัวเองเท่านั้น
แต่ผมตั้งใจจะแบ่งปันแนวคิดและเทคนิคที่ช่วยให้คนที่คุย
ไม่เก่งสามารถสื่อสารกับคนอื่นได้อย่างสบายใจด้วย

เมื่อทำตามคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้ ความกลัวหรือ
ความกังวลในการคุยจะค่อย ๆ หายไป คุณจึงไม่ต้องรู้สึกผิด
หรือโทษตัวเองอีก

ที่สำคัญคือคุณจะพบว่าตัวเองมีความมั่นใจในการคุย
มากขึ้น

บางคนอาจตระหนักได้ว่า “จริง ๆ แล้วฉันก็คุยเก่งนี่นา”
บางคนอาจเริ่มสนุกกับการคุยหรือการบอกเล่าความรู้สึกให้
คนอื่นฟัง บางคนอาจค้นพบความสามารถที่ซ่อนอยู่ภายใน
ตัวเอง หรือบางคนอาจได้พบเจอกับโอกาสใหม่ ๆ ในชีวิต

ผมเองก็เคยรู้สึกว่าตัวเองคุยไม่เก่งและต้องทุกข์ทรมาน
กับมันมาก่อน โดยเฉพาะตอนที่ทำงานเป็นคอลัมนิสต์ในช่วง

วัย 20 ทุกครั้งที่ต้องไปพบปะผู้คน ผมมักจะรู้สึกหดหู่อยู่ตลอดเวลา แม้แต่การคุยกับเพื่อนหรือการไปดื่มสังสรรค์ก็ไม่ใช่สิ่งที่ผมชอบ หรือถนัดเลย

ผมเคยอ่านหนังสือประเภท “คู่มือการคุย” มากมายเพื่อแก้ปัญหาการคุยไม่เก่ง แต่กลับไม่ค่อยได้ผลสักเท่าไร วันหนึ่งผมยังรู้สึกว่าการคุยเป็นเรื่องที่เหนื่อยแสนเหนื่อยครับ

กระทั่งวันหนึ่งผมคิดขึ้นได้ว่า “เลิกพยายามคุยให้เก่งดีกว่า” ทุกอย่างก็เลยเริ่มเปลี่ยนแปลงไป

จากที่เคยรู้สึกเครียดเวลาต้องคุยกับคนอื่น กลายเป็นว่าผมรู้สึกสบายใจขึ้นมากเลยครับ

ไม่เพียงแค่ออกความคิดและความรู้สึกของตัวเองออกไปได้ง่ายขึ้นเท่านั้น แต่ผมยังทำความเข้าใจในสิ่งที่อีกฝ่ายพูดได้ดีขึ้นด้วย

พอเลิกฝืนตัวเอง ผมก็มั่นใจขึ้นมากว่า

ถึงคุยไม่เก่งก็ไม่เห็นเป็นไรเลยนี่นา

หลังจากยอมรับว่าตัวเอง “คุยไม่เก่ง” แม้จะต้องออกไปสัมภาษณ์คนกว่า 3,000 คน ผมก็แทบไม่เคยรู้สึกเครียดระหว่างสัมภาษณ์เลย มีแต่จะรู้สึกโล่งใจด้วยซ้ำว่า “การคุยนี้มันง่ายขนาดนี้เลยหรอ”

การเลิกกดดันตัวเองว่า “ต้องพยายามคุย” ช่วยให้ผมสามารถแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดกับคนอื่นได้อย่างสบายใจ แถมยังรู้สึกสนุกกับการไปดื่มสังสรรค์หรือคุยเล่นกับเพื่อน ๑ มากขึ้นด้วย

ทุกวันนี้ผมยังไม่อยากเชื่อเลยว่าตัวเองได้ถ่ายทอดแนวคิดและเทคนิค “คุยแบบไม่ฝืนตัวเอง” ให้กับผู้เข้าฟังการบรรยายตามงานสัมมนาไปแล้วกว่า 3,000 คน

ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้เรียนรู้เทคนิคที่ช่วยให้สามารถพูดคุยกับคนอื่นได้อย่างสบายใจในสถานการณ์ต่าง ๆ

สิ่งสำคัญคือการคิดว่า “ถึงคุยไม่เก่งก็ไม่เห็นเป็นไร” ดังนั้นขอให้ลงมือทำโดยไม่ต้องพยายามฝืนตัวเองนะครับ

เพียงแค่ไม่ฝืนตัวเอง คุณก็จะสื่อสารให้อีกฝ่ายเข้าใจได้ง่าย ๆ และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับคนอื่นได้มากขึ้นแล้ว

ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เปลี่ยนอะไร แต่กลับรู้สึกเหมือนมีอะไรเปลี่ยนไป คุณจะได้สัมผัสความรู้สึกที่มหัศจรรย์แบบนั้นจากหนังสือเล่มนี้

สำหรับคนที่กังวลว่าเนื้อหาจะยากเกินไปหรือเปล่า

สบายใจได้เลยครับ หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ตำราเรียนที่คุณต้องจริงจังกับมัน

แต่เป็นหนังสือที่จะช่วยให้คุณยอมรับตัวตนที่คุณไม่เก่ง
ของตัวเอง และได้เจตนา “ในแบบของตัวเอง” ต่างหาก
ลองยกมูมปากขึ้นเล็กน้อยแล้วเปิดอ่านหน้าต่อไปอย่าง
สบาย ๆ คุณะครับ

ยามากุจิ ทาคูโระ



Part

1



แค่ปรับความคิดในหัว
ก็จัดการกับความรูสึก
ที่ว่าตัวเองไม่เก่งได้แล้ว



แน่นอนครับ คุณจะคิดว่า
“ถึงคุยไม่เก่งก็ไม่เห็นเป็นไร” ก็ได้
แต่เนื่องจาก “ความรู้สึกที่ว่า
ตัวเองไม่เก่ง” อาจกวนใจคุณ
ผมจึงอยากแนะนำให้คุณจัดการกับมันเสียดีกว่า

ส่วนใหญ่แล้วความรู้สึกที่ว่า
ตัวเองไม่เก่งนั้นเป็นแค่
การคิดไปเองหรือการเข้าใจผิด
ที่จริงแล้วเพียงแค่ใช้เทคนิคง่าย ๆ
คุณก็จัดการกับมันได้แล้ว



คุณกำลังหลงทาง
เพราะมีวาทะตามหาวิธีสื่อสาร
ที่ “ถูกต้อง” อยู่หรือเปล่า

ลองกลับมา
เป็นตัวของตัวเอง
ดูสักครั้ง นี่ต่างหาก
คือสิ่งสำคัญสำหรับการสื่อสาร

Tips 01

.....

คุยไม่เก่ง



ไม่ต้องคุยเก่งก็ได้



ไม่มีวิธีสื่อสารที่ถูกต้องหรอก ขอแค่เข้าใจกันได้ จะใช้วิธีไหนก็โอเคทั้งนั้น

บางคนไตร่ตรองอย่างละเอียดแล้วค่อยพูด บางคนคิดไปพูดไปทุกคนล้วนมีวิธีสื่อสารที่แตกต่างกัน ไม่ได้มีใครผิดหรือถูกเลย



สำหรับคนที่คิดว่าตัวเอง “คุยไม่เก่ง” ผมอยากบอกว่า คุณไม่ต้องพยายามเป็น “คนคุยเก่งที่สมบูรณ์แบบ” สิ่งสำคัญ ไม่ใช่ความสมบูรณ์แบบ แต่เป็นการสื่อสารกับคนอื่นอย่าง “เป็นตัวของตัวเอง” ครับ

ทุกคนล้วนมีวิธีสื่อสารเป็นของตัวเอง คุณอาจเป็น “คนที่ไตร่ตรองอย่างละเอียดแล้วค่อยพูด” หรือไม่ก็เป็น “คนที่คิดไปพูดไป” ไม่มีแบบไหนดีกว่ากันหรอก การปรับวิธีสื่อสาร ให้เข้ากับอีกฝ่ายเป็นสิ่งที่ควรทำ แต่นั่นต้องไม่ใช่ “การปิดผนึกตัวตนของตัวเอง” เพราะสิ่งที่สำคัญจริง ๆ สำหรับการสื่อสาร คือ “การเป็นตัวของตัวเอง” ต่างหาก

บางคนคิดว่า “คุยไม่เก่งเอาซะเลย ฉะนั้นมันไม่ได้เรื่องจริง ๆ” แต่นั่นเป็นความเข้าใจผิด เพราะถึงจะคุยไม่เก่ง แต่คุณก็สามารถใช้วิธีอื่นสร้างสายสัมพันธ์อันดีกับคนรอบข้างได้ เช่น “ยิ้มแยมเวลาคุย” “ตั้งใจฟังที่คนอื่นพูด” หรือ “พยักหน้ารับเป็นระยะ” เห็นไหมครับ นอกจากการคุยแล้ว ยังมีวิธีสื่อสารอยู่อีกมากมายเลย

จริง ๆ แล้วไม่มี “วิธีสื่อสารที่ถูกต้อง” หรือ “การคุย” เป็นแคว้นหนึ่งของการสื่อสารเท่านั้น การตระหนักถึงความจริงข้อนี้คือก้าวแรกที่จะทำให้คุณสื่อสารกับคนอื่นได้อย่างราบรื่น

Tips 02

.....

ไม่สนุกกับการคุย

สนใจแค่ “การเป็นตัวของตัวเอง”



เราเป็นตัวของตัวเองได้แม้แต่ในที่ทำงาน การแสดงความสนใจหรือแสดงความรู้สึกของตัวเองอย่างตรงไปตรงมาคือกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้รู้สึกสนุกกับการคุยมากขึ้น

อย่ามัวไปคิดว่า “คนอื่นจะมองยังไง” หรือ “จะถูกเขาเกลียดไหม” เราจะเริ่มสูญเสียความเป็นตัวเราทันทีที่คิดแบบนั้น แต่มิฉะนั้นจะรู้สึกว่าการคุยกลายเป็นหน้าที่อีกด้วย



สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เรารู้สึกว่าไม่สนุกกับการคุยคือ “การสนใจความคิดของคนอื่น” เพราะถ้ามันแต่กังวลในขณะที่คุยว่า “อีกฝ่ายจะคิดยังไง” หรือ “จะถูกเขาเกลียดไหม” เราก็จะสูญเสียความเป็นตัวเองไป และรู้สึกว่าการคุยกลายเป็นหน้าที่ที่จริงจัง ๆ แล้วการคุยคือโอกาสดีที่จะได้แสดงความเป็นตัวเองออกมา แทนที่จะมันแต่กังวลว่า “เขาจะคิดยังไง” เราควรหันมา “สนุกกับการคุย” มากกว่าครับ

เวลาพูดถึงสิ่งที่ชอบหรืองานอดิเรกอย่างตรงไปตรงมา อีกฝ่ายจะรับรู้ถึงความกระตือรือร้นและความสนใจของเราได้เอง ในเวลาแบบนี้อย่าแสร้งเป็นคนอื่นหรือพยายามทำตัวให้ดูดี เพราะการเปิดเผยความคิดหรือความรู้สึกของตัวเองต่างหาก ที่จะช่วยให้การคุยสนุกขึ้นเรื่อย ๆ

หากปิดบังความรู้สึกนึกคิดเอาไว้ เราจะไม่มีทางสนุกกับการคุยได้เลย อย่างตอนที่ดูรายการตลก ถ้าต้องคอยสะกดกลั่นอารมณ์ว่า “ห้ามหัวเราะ” เราก็คงไม่สนุกจริงไหมครับ

การเป็นตัวของตัวเองจะช่วยให้เรารู้สึกว่าการคุยไม่ใช่หน้าที่ที่ต้องทำ แต่เป็นความสนุกอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันต่างหาก มาเริ่มก้าวแรกด้วยการเป็นตัวของตัวเองกันเถอะครับ