

สารบัญ

บทนำ..... 9

หนังสือเล่มนี้ช่วยอะไรคุณได้บ้าง..... 11

หมายเหตุถึงผู้อ่าน..... 15

กะเทาะเปลือก
ความขัดแย้ง

1

1 จุดเริ่มต้นของความขัดแย้ง..... 19

2 องค์ประกอบของความขัดแย้ง..... 37

3 กลไกทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง..... 36

ทางออกสำหรับความขัดแย้ง ทุกรูปแบบ พร้อมตัวอย่างจาก สถานการณ์ในชีวิตจริง

2

- หมวดที่ 1** ตัดไฟแต่ต้นลม : รับมือกับผู้คน การสนทนา และสถานการณ์ที่น่าหนักใจ ด้วยวิธีการที่ได้ผล และทำให้ทุกฝ่ายพอใจ..... 45
- 4 ผู้กมิตรกับคนที่ไม่ชอบหน้าคุณ ภายในเวลาไม่กี่นาที..... 47
- 5 วิธีปฏิเสธคำแนะนำของผู้อื่น โดยไม่ทำให้เขาเสียความรู้สึก..... 55
- 6 เปลี่ยนคำร้องเรียนให้เป็นความประทับใจ..... 60
- 7 เมื่อมีคนถามความเห็นจากคุณ จะตอบอย่างไรเมื่อคุณเห็นว่าไม่มีอะไรดีสักอย่าง..... 65
- 8 รับมือกับคำวิพากษ์วิจารณ์อันไร้สาระ อย่างนุ่มนวลและง่ายดาย..... 69
- 9 เคล็ดลับทางจิตวิทยาในการวิจารณ์ผู้อื่น โดยไม่สร้างความขุ่นข้องหมองใจ..... 74
- 10 การโต้แย้ง : รับมือกับคนที่ไม่ยอมเผชิญหน้า กับปัญหาได้ภายในสามสิบวินาที..... 80
- 11 รับมือกับคนที่ไม่เคยคิดว่าตัวเองเป็นฝ่ายผิดเลย..... 85
- 12 เทคนิคพิเศษเพื่อคนพิเศษ : วิธีรับมือกับคนที่มีอารมณ์แปรปรวน ไล่ตั้งแต่คนที่เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้ายไปจนถึงคนที่จิตไม่ปกติ..... 94

หมวดที่ 2 ป้องกันความขัดแย้ง : ชิงความได้เปรียบด้วยการ
ทำให้ผู้อื่นมองสถานการณ์เหมือนกับคุณ
เมื่อเกิดความเห็นที่ไม่ลงรอยกัน..... 101

- 13 ทำให้ผู้อื่นทำหรือเลิกทำบางสิ่งด้วยความเต็มใจ
และปราศจากการทะเลาะเบาะแว้ง..... 102
- 14 เปลี่ยนใจเขาให้ทำตามวิธีของคุณได้ในทันที
เมื่อทั้งสองฝ่ายต้องการให้ผลลัพธ์ออกมาดีที่สุด
แต่ตกลงกันไม่ได้ว่าจะใช้วิธีไหน..... 111
- 15 วิธีแบ่งของอย่างยุติธรรมและเท่าเทียมที่สุด
เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งตามมา..... 118

หมวดที่ 3 เคล็ดลับทางจิตวิทยาที่ทำให้
ผู้อื่นยกโทษให้คุณอย่างรวดเร็วและง่ายดาย
เมื่อคุณทำผิดในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ..... 125

- 16 วิธีแก้ไขสถานการณ์ให้ทุกอย่างกลับเป็นปกติ
ภายในเวลาไม่ถึงหนึ่งนาที ในกรณีที่คุณ
พลังปากพูดออกไปโดยไม่ได้ตั้งใจ..... 126
- 17 ทำให้ผู้อื่นยกโทษให้คุณ เมื่อคุณทำผิด
ในเรื่องที่แก้ไขได้และในเรื่องที่แก้ไขไม่ได้..... 131

หมวดที่ 4 ทำให้ผู้อื่นยกโทษให้คุณ
ในกรณีที่คุณทำผิดร้ายแรง..... 139

- 18 ทำให้ผู้อื่นยกโทษให้คุณในเรื่องร้ายแรง
ในกรณีที่ยังเจอหน้ากันอยู่แต่ไม่พูดจา..... 140
- 19 ทำให้คนที่ไม่อยากเห็นหน้าคุณอีกต่อไป
ยอมรับฟังคุณ ในกรณีที่ว่าคุณทำผิดร้ายแรง..... 156

หมวดที่ 5 ทำให้ความสัมพันธ์กลับมาดีดังเดิม

5 ในกรณีนี้สถานการณ์บานปลาย

จนควบคุมไม่อยู่..... 159

20 เมื่อเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นบานปลายจนควบคุมไม่อยู่ :
วิธีแก้ไขสถานการณ์อย่างรวดเร็วและง่ายตาย..... 160

21 เมื่อตัดขาดความสัมพันธ์กันไปเป็นเวลานาน : เทคนิคง่าย ๆ
แต่ทรงพลังในการนำวันวานอันหวานชื่นกลับคืนมา..... 164

หมวดที่ 6 ทำให้ทุกฝ่ายกลับมามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

6 ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานแค่ไหนก็ตาม..... 169

22 ทำให้คนที่ไม่ถูกกันสนิทกันมากขึ้น..... 171

23 ทำให้คนที่แตกคอกันกลับมามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันดังเดิม..... 177

24 ทำให้คนที่มีความเชื่อ ทศนคติ หรือรูปแบบการใช้ชีวิต
ที่แตกต่างกันอยู่ด้วยกันได้อย่างมีความสุข..... 192

25 ทำให้การเจรจาต่อรองผลประโยชน์ได้ข้อสรุปอย่างรวดเร็ว
และทุกฝ่ายพอใจกับผลประโยชน์ที่ได้รับ..... 207

26 ยุติความบาดหมางเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ
ภายในครอบครัวได้ในทันที..... 218

27 ทำให้ฝ่ายที่เสียหายยอมรับฟังคำอธิบายของฝ่ายที่
ทำคามผิดได้อย่างง่ายตาย..... 229

28 ในสถานการณ์ฉุกเฉิน : กลวิธีทางจิตวิทยาขั้นสูงเจ็ดข้อ
เพื่อจัดการกับคนที่หัวแข็งและรับมือได้ยากที่สุด..... 241

29 เทคนิคพิเศษเพิ่มเติม! กฎเก้าข้อเพื่อปรับปรุงความสัมพันธ์
ให้ดีขึ้นแบบพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ..... 248

บทส่งท้าย..... 253

ประวัติผู้เขียน..... 255

บทนำ

เราทุกคนล้วนเคยมีปัญหากับคนที่เรารู้จักหรือคบหาสมาคมด้วย บางทีอาจเป็นแค่ความเข้าใจผิดหรือมีปากเสียงกันเล็กน้อย บางทีก็อาจเป็นปัญหารุนแรงถึงขั้นคอขาดบาดตาย (อย่างเช่นการถูกจับได้ว่านอกใจ) แต่ไม่ว่าจะเป็นปัญหาแบบใด สาเหตุหลักที่ทำให้ปัญหาบานปลายคือการที่ทั้งสองฝ่ายใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง ซึ่งมีอยู่หลากหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็นความเย็นชา ความหมองเมิน หรือการระเบิดอารมณ์ใส่กัน ผลที่ตามมาคือความกังวล ความอึดอัด ความเครียด หรือกระทั่งความท้อแท้สิ้นหวัง

แต่คุณไม่จำเป็นต้องทนกับปัญหาเหล่านั้นอีกต่อไป!

กลวิธีทางจิตวิทยาสำหรับควบคุมอารมณ์ของผู้อื่นในหนังสือเล่มนี้สามารถแบ่งได้สามแบบ แบบแรกเป็นกลวิธีสำหรับป้องกันไม่ให้ผู้อื่นโกรธหรือไม่พอใจคุณในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ล่อแหลมต่อการกระทบกระทั่ง แบบที่สองเป็นกลวิธีสำหรับแก้ไขให้ผู้อื่นหายโกรธและยอมอภัยให้กับความผิดพลาดที่คุณได้ทำลงไป ไม่ว่าความผิดพลาดนั้นจะร้ายแรงเพียงใดก็ตาม และแบบสุดท้ายเป็นกลวิธีสำหรับช่วยเหลือให้ผู้อื่นหันหน้ามาคืนดีกัน ทั้งนี้เพราะคุณไม่ได้ใช้ชีวิตอยู่เพียงคนเดียว

ตามลำพัง ถ้าผู้คนรอบข้างคุณทะเลาะกัน คุณย่อมไม่สามารถพบกับชีวิตที่สงบสุขได้อย่างแท้จริง

คุณอาจคิดว่าที่ผมพูดมานี้ น่าอัศจรรย์เกินไปหรือเปล่า แต่มันสามารถทำได้จริงครับ และไม่ยากอย่างที่youคิดเสียด้วย! เพราะผมได้นำหลักการทางจิตวิทยาต่างๆ มาอธิบายธรรมชาติของมนุษย์เรา ซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าใจสาเหตุของความไม่พอใจและความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้อย่างทะลุปรุโปร่ง อีกทั้งยังมีตัวอย่างจากสถานการณ์ในชีวิตจริงซึ่งจะช่วยให้คุณมองเห็นได้อย่างชัดเจนว่าจะนำกลวิธีและเทคนิคต่าง ๆ ไปใช้งานได้อย่างไร

ทันทีที่พลิกอ่านหน้าถัดไป คุณจะสามารถจัดการกับปัญหาเรื่องคนอันน่าปวดหัวและน่ารำคาญใจได้ ด้วยการนำกลวิธีทางจิตวิทยาเข้าไปควบคุมอารมณ์ของพวกเขาได้อย่างอยู่หมัด ซึ่งจะช่วยให้คุณใช้ชีวิตได้อย่างสงบและมีความสุข ไม่ว่าจะที่ไหน เมื่อไหร่ หรือกับใครก็ตาม

หนังสือเล่มนี้ช่วยอะไรคุณได้บ้าง

ถ้าคุณอยากป้องกันไม่ให้ความคิดเห็นที่แตกต่างกันลุกลามจนกลายเป็นการโต้เถียง หรือต้องการกล่าวคำวิจารณ์โดยไม่ทำให้ใครเสียใจ คุณจะได้เรียนรู้เคล็ดลับทางจิตวิทยาที่ช่วยให้รับมือกับผู้คน สถานการณ์ หรือการสนทนาใด ๆ ก็ตามที่น่าหนักใจได้อย่างรวดเร็ว ง่ายตาย และ สุขุมเยือกเย็น

○○○○

ถ้าคุณเหนื่อยใจที่ต้องโต้เถียงในเรื่องเดิม ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า คุณจะสามารทำให้อีกฝ่ายเข้าใจและเห็นด้วยกับมุมมองของคุณอย่างเต็มที่ ภายในเวลาไม่กี่นาที! ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์หรือความสัมพันธ์ใด ๆ ก็ตาม คุณจะสามารยุติการทะเลาะเบาะแว้งที่คอยรบกวนจิตใจได้อย่างถาวร

○○○○

ในสถานการณ์ที่ไม่มีใครสนใจเรื่องความถูกต้องและความยุติธรรม คุณจะได้เรียนรู้เคล็ดลับทางจิตวิทยาที่จะช่วยยุติความขัดแย้งได้อย่างรวดเร็ว เพราะไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์แบบใดก็ตาม ความขัดแย้งทุกรูปแบบ ล้วนเกี่ยวข้องกับหลักการทางจิตวิทยาทั้งสิ้น และกลวิธีที่คุณจะได้เรียนรู้ จากหนังสือเล่มนี้ก็จะช่วยให้คุณเป็นต่อทุกครั้ง

○○○○

แน่นอนว่าไม่มีใครที่ดีพร้อมไปเสียทุกอย่าง คุณจะสามารถปล้ำล้างคำพูด หรือการกระทำใด ๆ ของคุณที่ทำให้ใครบางคนรู้สึกอับอาย ไม่พอใจ หรือเสียใจได้ภายในเวลาไม่กี่นาที หากคุณอยู่ในสถานการณ์ที่กำลัง ถูกผู้อื่นเข้าใจผิด หรือคุณบังเอิญพูดหรือทำอะไรไปโดยไม่ทันคิด คุณสามารถนำกลวิธีเหล่านี้ไปใช้เพื่อตัดไฟแต่ต้นลมได้

○○○○

ที่สำคัญที่สุดคือ เมื่อคุณทำสิ่งที่ผิดพลาดอย่างเห็นได้ชัดลงไป ไม่ว่าจะเป็นการนอกใจ โทกหก หรือลักขโมย และสถานการณ์ดูเหมือนจะ เลวร้ายลงทุกที คุณจะสามารถพลิกสถานการณ์ให้กลับมามีดีดังเดิมได้ อย่างรวดเร็ว หรือต่อให้เวลาจะล่วงเลยไปนานแค่ไหนแล้วก็ตาม ถ้า คุณรู้สึกเสียใจกับเรื่องที่ทำลงไปจริง ๆ คุณจะสามารถทำให้เขายกโทษ ให้คุณ และเรียนรู้วิธีที่จะทำให้เขากลับมาไว้วางใจคุณอีกครั้งได้อย่างรวดเร็ว และง่ายดาย

○○○○

ท้ายที่สุด *คุณ*จะกลายเป็นนักประนีประนอมชั้นยอดผู้ซึ่งสามารถทำให้ความสัมพันธ์ที่ย่ำแย่กลับมาดีดังเดิมได้อีกครั้ง ไม่ว่าจะ เป็นในความสัมพันธ์หรือสถานการณ์ใด ๆ ก็ตาม...ทั้งในชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว หากเกิดความบาดหมางหรือต่างฝ่ายต่างไม่มองหน้ากันมาเป็นเวลานาน *คุณ*จะสามารถเป็นคนกลางเข้าไปทำให้ทุกฝ่ายกลับมาคืนดีกันได้อย่างรวดเร็วและง่ายดายกว่าที่คุณคิดไว้

ประเด็นสำคัญ

หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็นบทต่าง ๆ ซึ่งแนะนำกลวิธีทางจิตวิทยาอันหลากหลายที่เหมาะสมสำหรับสถานการณ์แต่ละแบบ ดังนั้น เทคนิคต่าง ๆ ในแต่ละบทจึงอาจเหมาะสมกับบางสถานการณ์เท่านั้น เพื่อให้กลยุทธ์ในภาพรวมมีประสิทธิภาพสูงสุด *คุณ*จึงควรศึกษาบทอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่คุณกำลังเผชิญอยู่เพิ่มเติมด้วย

SAMPLE

หมายเหตุถึงผู้อ่าน

กลวิธีทางจิตวิทยาและเทคนิคในหนังสือเล่มนี้สามารถช่วยให้คุณนำความสัมพันธ์อันดีกลับคืนมาได้อีกครั้ง แต่ก็มีข้อควรระวังอยู่อย่างหนึ่ง นั่นคือ ผมขอแนะนำให้คุณถามตัวเองให้แน่ชัดก่อนที่จะนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ว่า “เจตนาที่แท้จริงของฉันคืออะไร”

เหตุผลที่ต้องถามเช่นนี้ก็ไม่มีอะไรมากครับ ถ้าคุณตั้งใจที่จะทำเพื่อประโยชน์ของตัวเองและหลอกใช้คนอื่น นอกจากคุณจะไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้แล้ว (แม้ว่าในระยะสั้นจะดูเหมือนว่าได้ผลอยู่บ้าง) มันยังอาจเป็นการทำร้ายตัวคุณเองด้วย ผมไม่ได้พูดเล่นนะครับ

การศึกษาวิจัยทางจิตวิทยาในเรื่องความสัมพันธ์จำนวนมากสรุปตรงกันว่า ในการทำให้ความสัมพันธ์ใด ๆ ก็ตามกลับมาดีดังเดิมอีกครั้งนั้น คุณต้องมีเจตนาที่ดีและต้องทำเพื่อประโยชน์ของทุกฝ่าย

ไม่เช่นนั้นแล้วคุณอาจต้องชดใช้อย่างร้ายแรง หลักการทางจิตวิทยาสรุปไว้อย่างชัดเจนว่า ไม่ว่าคุณจะให้เหตุผลสำหรับการกระทำของคุณอย่างไร สิ่งที่คุณทำลงไปจะส่งผลเสียต่อสภาพจิตใจ ความรู้สึก ผิดภายในใจจะกัดกร่อนความภูมิใจในตัวเองของคุณ และส่งผลให้คุณ

มีอารมณ์ที่แปรปรวนจนอาจนำไปสู่พฤติกรรมทำร้ายตัวเองรูปแบบต่าง ๆ ในที่สุด

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณดีขึ้น และเปิดโอกาสให้คุณได้เปลี่ยนเรื่องร้าย ๆ ให้กลายเป็นดี แต่ผมก็อยากย้ำเตือนคุณไว้อีกครั้งว่า ถ้าคุณไม่คิดถึงประโยชน์ของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง คุณจะได้รับประโยชน์เพียงแค่วะยะเวลาสั้น ๆ แต่กลับต้องชดเชยด้วยความเสียหายที่ประเมินค่าไม่ได้ในระยะยาว

ความไว้วางใจ ความจริงใจ และความนับถือเป็นรากฐานของทุกความสัมพันธ์ ดังนั้น ก่อนที่จะนำกลวิธีเหล่านี้ไปใช้ คุณควรตั้งเป้าหมายว่าจะทำให้สิ่งต่าง ๆ ดีขึ้น เกิดประโยชน์กับทุกฝ่ายอย่างชัดเจน และที่สำคัญ คุณต้องมีเจตนาที่บริสุทธิ์

เมื่อคุณทำเช่นนั้นได้แล้ว...เราก็มาร่วมกันเลยครับ

ส่วนที่

1

กะเทาะเปลือก
ความขัดแย้ง

SAMPLE

จุดเริ่มต้นของ ความขัดแย้ง

ทำไมคุณต้องเก็บมาเป็นอารมณ์ เมื่อใครบางคนแสดงกิริยาที่ไม่ดีกับคุณ

เวลาที่เรายกข้ออ้างเราเจ็บปวด เสียความรู้สึก หรืออับอาย มันหมายความว่าอย่างไร เราตั้งใจจะสื่อว่าอะไรเวลาที่เรายกข้ออ้างนี้ ยกโทษให้ไม่ได้ หรือมีใครบางคนแสดงกิริยาหยาบคายหรือไม่นับถือเรา คำตอบของเรามีเพียงคำว่า การกระทำของคนเหล่านั้นทำให้เราเจ็บใจ นั่นฟังดูมีเหตุผลดี แต่คำถามสำคัญที่ตามมาก็คือ ทำไมเราต้องรู้สึกเจ็บใจเพราะการกระทำเหล่านั้นด้วยล่ะ ทำไมเราถึงต้องเก็บมันมาเป็นอารมณ์ แคบอกที่เราเจ็บใจยังไม่ชัดเจนพอ ถ้าอยากทำความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างถ่องแท้ เราต้องตอบคำถามให้ได้ว่า ทำไมเราถึงรู้สึกเช่นนั้น

ทำไมคุณถึงไม่ชอบเวลาที่มี ใครสั่งให้คุณหุบปาก

คุณรู้สึกหงุดหงิดเวลามีคนขับรดปาดหน้าหรือไม่ แล้วเวลาที่ถูกใครบางคนปฏิเสธ มองข้าม หรือทำให้ขายหน้าล่ะ เวลาที่มีคนมาขโมยของของคุณ โทกคุณ หรือนอกใจคุณล่ะ แน่แน่นอนว่าคุณต้องรู้สึกเจ็บใจ เจ็บแค้น และโมโห แต่คำถามคือ ทำไมคุณถึงรู้สึกเช่นนั้น ถ้าจะตอบว่าเพราะคุณถูกคนอื่นดูหมิ่นหรือไม่ให้เกียรติ ก็ใช่ครับ แล้วทำไมเราต้องเก็บมาเป็นอารมณ์ด้วย

คุณเข้าใจสิ่งที่ผมกำลังสื่อไหมครับ ทำไมเราจึงรู้สึกเจ็บใจเมื่อคนอื่นไม่ให้เกียรติเรา ทำไมคุณต้องเก็บมาเป็นอารมณ์เวลาที่ถูกใครบางคนตำหนิ ทั้ง ๆ ที่คุณก็ไม่ได้บาดเจ็บจนเลือดตกยางออก ไม่ได้มีเรื่องร้ายแรงเกิดขึ้นกับคุณเลย อีกทั้งชีวิตคุณก็ยังดำเนินต่อไปได้ แต่คุณก็รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องใหญ่อยู่ดี และมีหลายครั้งที่คุณไม่พอใจมากเสียด้วย เรามาหาคำตอบกันดีกว่าว่าทำไมเราจึงต้องเก็บเรื่องพวกนั้นมาเป็นอารมณ์

คุณพอจะตอบได้ไหมว่า แท้จริงแล้วความภูมิใจในตัวเองหมายถึงอะไร

บ่อยครั้งที่เราพูดถึงคำบางคำอย่างพร่ำเพรื่อ ไม่ว่าจะ เป็น คำว่า คักดี ศรี ความภูมิใจในตัวเอง ความกลัว ความนับถือ หรือความโกรธ แต่แท้จริงแล้วมันหมายความว่าอะไร และที่สำคัญไปกว่านั้นคือคำเหล่านี้เกี่ยวข้องกับอย่างไร เราลองมาดูกันว่าคำเหล่านี้จะส่งผลต่อมุมมองที่

เรามีต่อตัวเองและวิธีที่เราสื่อสารกับคนอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างไร
พูดง่าย ๆ ว่าเราจะมาดู “ฉากหลัง” ภายในจิตใจของมนุษย์กัน

การจะมีความสุข มีความสัมพันธ์ที่ดี และมีสภาพจิตใจที่ปกติ
ได้นั้น เราจะต้องรู้สึกดีกับตัวเองเสียก่อน นั่นหมายความว่าเราต้องรู้จัก
รักตัวเองอย่างแท้จริง และนี่ก็คือสิ่งที่เรียกว่าความภูมิใจในตัวเอง

ปัญหาก็คือผู้คนจำนวนมากเชื่อว่า ถ้าอยากรู้สึกดีกับตัวเอง
ก็แค่ต้องทำให้รู้สึกภูมิใจในตัวเองมากขึ้น รวากับว่าเราสามารถสั่งความ
ภูมิใจในตัวเองได้จากร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด! ถ้าทำได้อย่างนั้นจริง ๆ
ก็เยี่ยมไปเลย แต่ความภูมิใจในตัวเองไม่ใช่สิ่งที่คุณจะหามาได้โดยตรง
มันเป็นผลพลอยได้จากลักษณะการใช้ชีวิต คุณจะเป็นเจ้าของมันได้
ก็ต่อเมื่อคุณรู้สึกนับถือตัวเองเท่านั้น ทำไม่ถึงเป็นเช่นนั้นล่ะ คำตอบ
ง่าย ๆ ก็คือ ถ้าคุณไม่นับถือตัวเอง คุณจะไม่สามารถรักตัวเองได้

คนคนหนึ่งจะรู้สึกนับถือตัวเองได้อย่างไร

เราทุกคนล้วนมีเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้ต้องตัดสินใจ เมื่อ
เราเลือกที่จะทำในสิ่งที่เราเชื่อว่า “ถูกต้อง” เราจะรู้สึกดีกับตัวเอง แต่
เมื่อเราทำในสิ่งที่รู้ว่าไม่ถูกต้อง เราก็จะรู้สึกผิด อับอาย และเกิดความ
ละอายใจตามมา อารมณ์เหล่านี้จะทำให้เรานับถือตัวเองน้อยลงและ
ทำลายความภูมิใจในตัวเองของเรา

ฟังดูเข้าท่าดีใช่ไหมครับ ว่าแต่สิ่งที่พูดมานี้จะช่วยให้เรายุติความ
ขัดแย้งได้อย่างไร เรากำลังจะรู้กัน เพราะในบทนี้เราจะกล่าวถึง
พื้นฐานของความขัดแย้งระหว่างบุคคลทุกรูปแบบ

ก่อนหน้านั้นผมพูดว่า เลือกที่จะทำในสิ่งที่ถูกต้อง การที่คุณจะ
เลือกได้นั้น คุณต้องเป็นอิสระเสียก่อน นั่นหมายความว่าคุณต้อง

สามารถทำสิ่งนั้นได้อย่างอิสระโดยที่ไม่มีใครมาบังคับ นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมเวลาที่เรายู่ภายใต้สถานการณ์ที่ไร้อิสระภาพ ความภูมิใจในตัวเองจึงลดลง เพราะถ้าถูกจำกัดอิสระภาพ ความสามารถในการเลือกของเรา ย่อมถูกจำกัดตามไปด้วย จะเห็นได้ว่าความรู้สึกรับอิสระและความรู้สึกภูมิใจในตัวเองนั้นมีความเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด และนั่นก็คือกฎแห่งสำคัญ ในบทต่อ ๆ ไปเราจะได้เรียนรู้ว่าการสูญเสียอิสรภาพนั่นเองที่เป็นตัวจุดชนวนความขัดแย้งในรูปแบบต่าง ๆ ขึ้นมา และยังเป็นตัวกุมความลับในการแก้ไขความขัดแย้งเอาไว้อีกด้วย

เราลองย้อนกลับไปดูเรื่องความสามารถในการเลือกกันอีกครั้ง การตัดสินใจในชีวิตของคุณไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดก็ตามเป็นผลมาจากแรงจูงใจอย่างน้อยหนึ่งในสามข้อต่อไปนี้

- คุณสามารถเลือกที่จะทำในสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกดี
- คุณสามารถเลือกที่จะทำในสิ่งที่ทำให้คุณดูดี
- คุณสามารถเลือกที่จะทำในสิ่งที่ดีหรือถูกต้อง

เมื่อเราทำตามแรงจูงใจสองข้อแรก ความภูมิใจในตัวเองของเรา จะถูกบั่นทอนลงไปที่เล็กน้อย แต่ถ้าเราทำตามแรงจูงใจข้อที่สาม เราจะรู้สึกดีกับตัวเองและตัวตนที่แท้จริงของเรา ลองมาดูกันว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไรและเพราะอะไร

เมื่อคุณตัดสินใจทำอะไรลงไปเพียงเพื่อให้ตัวเองรู้สึกดี ทั้ง ๆ ที่รู้สึกอึดใจว่ามันอาจไม่ถูกต้อง นั่นหมายความว่า คุณจะสูญเสียอำนาจในการควบคุมตัวเองไป การกระทำของคุณถูกครอบงำโดยนิสัยและแรงกระตุ้น ตัวอย่างเช่น เวลาคุณกินเยาะกินไป คุณจะรู้สึกแยกับตัวเอง อาจถึงขั้นรู้สึกผิดและโกรธตัวเองตามมา หรือถ้าคุณเข้าอนดึก ทั้งที่ตั้งใจจะตื่นแต่เช้าตรู่ คุณก็อาจจะหงุดหงิดตัวเอง เวลาที่คุณ

ตัดสินใจทำในสิ่งที่ขัดแย้งกับความปรารถนาลึก ๆ ในใจ (ซึ่งในกรณีนี้คือการกินในปริมาณที่พอเหมาะหรือการตื่นแต่เช้าตรู่) ก็เท่ากับว่าคุณตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส คุณจึงไม่มีอิสระอย่างแท้จริง

หรือถ้าคุณตัดสินใจทำอะไรบางอย่างลงไปเพียงเพื่อให้ตัวเองดูดี ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าสิ่งนั้นไม่ถูกต้อง นั่นหมายความว่า คุณไม่ได้ใช้ชีวิตเพื่อตัวเอง แต่เพื่อภาพลักษณ์ของคุณต่างหาก เมื่อคุณทำตามแรงจูงใจข้อนี้ คุณก็จะมีอิสระอย่างแท้จริงเช่นกัน เพราะคุณจะทำแต่สิ่งที่ช่วยเสริมภาพลักษณ์ให้ดูดีขึ้น แล้วก็หมกมุ่นอยู่กับเงิน อำนาจ อิทธิพล และสถานะทางสังคม ซึ่งเป็นวัตถุทางโลกที่หลายคนให้คุณค่า การตัดสินใจของคุณจึงไม่อยู่บนพื้นฐานของสิ่งที่ถูกต้อง แต่อยู่บนพื้นฐานของสิ่งที่ทำให้คุณดูดี เมื่อคุณมีชีวิตอยู่เพื่อสร้างภาพ คุณย่อมอยากให้คนนับหน้าถือตา ซึ่งนี่คงไม่ใช่สิ่งที่เรียกว่าอิสรภาพอย่างแน่นอน

ถ้าคุณอยากรู้สึกดี คุณต้องทำในสิ่งที่ดี แต่ถ้าคุณเลือกที่จะทำให้ตัวเองรู้สึกดี คุณมักจะรู้สึกแย่ในท้ายที่สุด

แรงจูงใจข้อสุดท้าย ถ้าคุณตัดสินใจทำในสิ่งที่ถูกต้อง คุณจะรู้สึกดีกับตัวเอง นั่นเป็นเพราะคุณจะรู้สึกดีได้ก็ต่อเมื่อคุณทำในสิ่งที่ดี (ไม่ใช่ทำในสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกดีหรือทำให้คุณดูดี) คุณจะควบคุมชีวิตของตัวเอง และรู้สึกนับถือตัวเองได้ก็ต่อเมื่อคุณกล้าตัดสินใจด้วยตัวเองและสามารถรับผิดชอบในสิ่งที่เลือกได้เท่านั้น เมื่อนั้นการกระทำของคุณจะเป็นอิสระ และคุณย่อมรู้สึกดีกับตัวเอง จากนั้นไปเราจะทำความเข้าใจในความ

ซับซ้อนอันน่าพิศวงของความภูมิใจในตัวเอง ศักดิ์ศรี อิสรภาพ และ การนับถือตัวเองกัน

จะเห็นได้ว่าการทำในสิ่งที่ถูกต้องนั้นช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจของเรา เมื่อไหร่ที่เรารู้สึกนับถือตัวเอง ความภูมิใจในตัวเองก็จะตามมา นี่คือการสัมผัสพันธะระหว่างการนับถือตัวเองและการควบคุมตัวเอง

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้สัมพันธ์กันอย่างไร

เมื่อใครคนหนึ่งทำอะไรบางอย่างที่เป็นการลดหย่อนอำนาจควบคุมของคุณไป คุณก็คงรู้สึกโกรธ ถ้าคุณมีความภูมิใจในตัวเองต่ำ นั่นเป็นเพราะคุณรู้สึกว่าตัวเองไร้อำนาจควบคุม และถ้ามีคนต้องการลดหย่อนอิสรภาพ และอำนาจควบคุมที่คุณมีอยู่เพียงน้อยนิดไป คุณก็จะรู้สึกแค้นกว่าเดิม ถ้าคุณอ่านย่อหน้านี้แค่ผ่าน ๆ ผมขอแนะนำให้คุณกลับไปอ่านใหม่อีกครั้ง เพราะมันคือต้นตอของความขัดแย้งระหว่างบุคคลทุกรูปแบบ

ในสถานการณ์ที่คุณรู้สึกว่าถูกดูหมิ่นหรือรู้สึกนับถือตัวเองน้อยลง เนื่องจากสูญเสียอำนาจควบคุมไป คุณจะถูกบีบให้ตอบโต้กลับไปในทางลบ ในทางตรงกันข้าม ถ้าคุณรู้สึกว่ามีความอำนาจควบคุมและมีความภูมิใจในตัวเอง คุณจะไม่ต้องตอบโต้กลับไปด้วยความโกรธ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะยิ่งเรามีความภูมิใจในตัวเองมากเท่าไร เราก็จะตอบสนองต่อสถานการณ์อันเลวร้ายด้วยความโกรธน้อยลงเท่านั้น