

ใบความรู้เรื่อง การสร้างมนุษยสัมพันธ์

มนุษยสัมพันธ์ คือ ความสัมพันธ์ของมนุษย์ด้วยการมีไมตรีจิตที่ดี มีเมตตาต่อกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งความยอมรับนับถือ ความไว้วางใจ สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นผู้ที่จะมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีนั้นย่อมไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น และนำไปใช้ให้เหมาะสมและถูกกาลเทศะกับสภาพแวดล้อมในสังคมด้วย การจะเป็นผู้ที่มียุทธศาสตร์ด้านมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และ ทำให้ผู้อื่นชื่นชอบได้นั้น เราสามารถยึดหลักง่าย ๆ ดังต่อไปนี้

ความกล้า ความกล้าในที่นี้ หมายถึงความกล้าในการที่จะทำจิตใจของเราให้กล้าเข้าไปทักทายผู้อื่นก่อน ปัญหาส่วนใหญ่ของคนเราก็คือ ความไม่กล้าที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นก่อน หรือ เรียกว่า ขี้อายนั่นเองอาการขี้อาย เริ่มต้นไม่ถูก เป็นปัญหาที่ทำให้เราพลาดโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความกลัวเป็นสิ่งที่ทำให้เราไม่กล้าที่จะทำอะไร และ ในที่สุด ก็จะเป็นการยากที่เข้ากับผู้อื่นได้ ความกลัวนี้เกิดจากความคิดของเราเป็นหลัก แต่เราคิดว่า คนอื่นอาจจะไม่ชอบเรา เราไม่คู่ควรกับคนกลุ่มนี้ เราไม่ค่อยมีอะไรน่าสนใจ แต่ความคิดแบบนี้ ก็สามารถทำให้เรากลัวว่า คนอื่นต้องคิดเหมือนเรา ดังนั้นก็เลยเลือกที่จะเก็บตัวไม่ค่อยกับใครก่อน ทำให้เป็นการยากที่จะให้ผู้อื่นเข้าถึงตัวเราได้เช่นกัน ในความจริงแล้ว เป็นเพราะเราคิดไปเอง และ เลือกที่จะคิดผิดๆ ดังนั้น ทางแก้แรกที่เราควรจะทำก็คือ อย่าพยายามคิดเช่นนั้น คุณควรจะมีใจในตนเอง ถึงเราจะไม่มีอะไรเด่นเลิศให้เป็นที่สังเกตได้ แต่ อย่างน้อย เราก็มีคนมีจิตใจดี และ พร้อมจะเป็นมิตรกับทุกคน เราก็เป็นคนที่มีความสามารถ มีความคิด มีสติ ครบถ้วน ไม่ได้ด้อยหรือน้อยกว่าใคร การที่คุณคิดได้แบบนี้ จะทำให้คุณมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น หลังจากนั้น ก็ต้องเพิ่มความกล้าให้แก่ตนเอง โดยคิดว่า เราต้องกล้ามอบความรู้สึกอยากเป็นมิตรให้คนอื่นก่อน กล้าที่จะเข้าไปทักก่อน คิดเสียว่า เรามีจิตใจที่ดี เราต้องการมิตรภาพ เพียงแต่เราพร้อมจะยื่นให้ก่อน ดังนั้น ไม่ต้องรอที่จะให้ใครทำอะไรให้เรา ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดี คุณสามารถเริ่มทำก่อนได้ คิดได้ดังนี้ เราก็จะกล้าแล้ว และ เป็นความกล้าที่ถูกต้องด้วย ถ้าการเข้าไปทักของเราไม่ได้รับการตอบรับในทางที่ดี ก็ไม่ต้องวิตกกังวล เพราะผู้มีมารยาททางสังคม และ คนที่มีไมตรีจิตที่ดี ย่อมยินดีในการได้รับไมตรีจิตที่ดีจากคุณเช่นกัน เป็นไปได้ว่า อาจจะได้พบกับคนที่ไม่มีการมารยาท หรือไม่เข้าใจในไมตรีจิต จากคุณ เป็นเรื่องธรรมดา อย่าปล่อยให้คนอื่นเหล่านั้น ทำให้คุณหมดความเชื่อมั่น และ กลับไปทำตัวลึกลับ ได้เซียวคะ ถ้าเจอแบบนี้ คุณก็แค่คิดว่า ช่างเถอะ ก็แค่คนที่ไม่ใช่ไมตรีจิต หรือ คนไม่มีการมารยาท ผ่านแล้วก็ผ่านไป แค่นี้เอง

ยิ้ม ในการสร้างมิตรภาพนั้น หลักที่สำคัญก็คือ อย่าแสดงอาการ หรือ ความต้องการในการสร้างมิตรภาพออกมามากเกินไป เพราะเมื่อใดก็ตามที่คุณแสดงออกถึง ความปรารถนา หรือ ความตั้งใจอย่างมุ่งมั่นในเรื่องนี้ มันจะเกิดผล ลบ กับตัวของตนเอง นั่นคือ บุคคลอื่นจะหนี ดังนั้น การสร้างมิตรภาพ ต้องอยู่บนพื้นฐานของความพอดี และ ความพึงพอใจของเราและบุคคลอื่น ไม่จำเป็นต้องบอกตนเองว่า เราต้องเป็นที่รู้จักของทุกคน หรือ ทุกคนต้องรู้จักเรา สิ่งที่ดีที่สุดในการสร้างมิตรภาพในความพอดีให้เกิดขึ้น ก็คือ การสร้าง

รอยยิ้ม เพราะการยิ้มเป็นการช่วยให้จิตใจสบาย และ ลดความตึงเครียด นั่นคือ เมื่อคุณรู้สึกอยากสร้างมิตรภาพ ให้อิ้ม และ ควรเป็นยิ้มที่แสดงออกถึงความสบายใจ และ จริใจของคุณในการสร้างมิตรภาพ อย่ายิ้มแบบ ผ่าน ๆ หรือ ที่เรียกกันว่า ยิ้มตามมารยาท เพราะ ถ้าคุณไม่ใช่คนดังในวงสังคมมาก่อน คุณจะสร้างมิตรภาพให้เกิดขึ้นได้ยาก การยิ้มที่เกิดจากความจริงใจ และ เกิดบนพื้นฐานของความรู้สึก จะเป็นรอยยิ้มที่ประทับใจผู้พบเห็น

เป็นผู้ให้ก่อน หมายถึงว่า ไม่จำเป็นต้องรอให้ใครทำอะไรให้เรา ก่อนที่เราจะทำอะไรให้ใคร นั่นหมายถึงว่า ในการสร้างมิตร หรือ มนุษย์สัมพันธ์ ไม่มีกฎเกณฑ์ ว่า คุณจะต้องรอให้ใครสักคนมาทักคุณก่อน หรือ เข้ามาไหว้ คุณก่อน เพื่อแสดงถึงว่า คุณเป็นที่ยอมรับ เป็นที่รู้จัก ถ้าคุณรู้จักใคร และ สังเกตเห็นเขาก่อน คุณสามารถเดินเข้าไปไหว้ และ ทักก่อนได้เสมอ จำไว้เสมอค่ะ เราไม่จำเป็นต้องรอให้ใครทำอะไรเรา ก่อน แล้วเราค่อยตอบแทน เพราะในโลกแห่งความเป็นจริง เราทุกคน ชอบที่จะเป็นผู้รับ ดังนั้น จงเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้ก่อนเสมอ และ คุณจะเป็นที่ชื่นชอบได้โดยง่าย

ความจำ เรื่องนี้เป็นความสำคัญอย่างยิ่ง คุณควรฝึกความจำให้ดีในเรื่องชื่อของคนแต่ละคน อย่าจำชื่อผิดโดยเด็ดขาด คิดดูสิ ถ้ามีใครสักคน เดินตรงดิ่ง พร้อมรอยยิ้มที่ดูคุ้นเคย เดินเข้ามาทักคุณ พร้อมกับถามว่า “สบายดีไหม” คุณย่อมรู้สึกดีมากๆ แต่พอคนผู้นั้นบอกว่า “ยินดีที่ได้เจอคุณอีกนะค่ะ คุณ สมศักดิ์ ” ทั้งที่ๆ คุณชื่อ อรรถพล! คุณว่า ความรู้สึกดีๆ ที่ผ่านมาจะเป็นอย่างไร แน่نون คุณคงคิดว่า บุคคลท่านนั้นไม่จริงใจกับคุณแน่ๆ ดังนั้น เรื่องของชื่อเป็นความสำคัญที่จำพลาดไม่ได้ ถ้าจำไม่ได้ ก็สามารถสอบถามจากบุคคลอื่น ก่อนเข้าไปทัก หรือ ถ้าถูกทักก่อน ก็พยายามที่จะซักถามให้ทราบชื่อก่อนที่จะพูดชื่อที่เราไม่มั่นใจออกไปโดยเด็ดขาด

การฟัง การฟัง ไม่ใช่ การพูด เพราะชอบเข้าใจผิดกันเสมอว่า คนที่เข้าสังคมเก่งคือคนที่คุยเก่ง จริงๆ แล้วไม่ใช่เลยคะ คนที่มีเสน่ห์มากที่สุด ก็คือ คนที่ฟังเก่ง มากกว่า คนพูดเก่ง สังเกตที่ตัวเราก็ได้คะ ถ้าเราได้พบท่านผู้หนึ่ง ที่เอาแต่พูด และ พูด พูดแต่เรื่องของตนเอง แน่نون มันคงเป็นเรื่องที่น่าเบื่อที่เราจะต้องนั่งฟัง ไปเรื่อย ๆ ตามมารยาท หรือ บางครั้ง เราไม่ทราบเรื่องมาก่อนเพราะเพิ่งได้รู้จักครั้งแรก ยิ่งทำให้เราอึดอัด แต่ถ้าเปลี่ยนไป พบกับอีกท่านหนึ่ง ที่ซักถามเก่ง ถามในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรา ถามในเรื่องที่เราทำ ถามโน่นถามนี่ที่เป็นโอกาสให้เราได้พูด ได้เล่า คุณว่า ท่านใด จะทำให้คุณรู้สึกดีมากกว่ากัน

การพูด เพราะการฟังสำคัญที่จะทำให้คนอื่นชอบเรา แต่การพูดก็สำคัญไม่น้อยกว่ากัน เพราะถ้าเราไม่พูดเสียเลยก็คงไม่ได้ ดังนั้น เราเองต้องเป็นผู้ที่พูดเป็นด้วย นั่นคือ อย่าพูดในเรื่องเศร้า อย่าพูดแต่เรื่องของตนเองโดยไม่มีใครซักถาม อย่าพูดเชิงสั่งสอนหรือเทศนา อย่าพูดจากที่เป็นเชิงกระทบกระเทียบใคร อย่าพูดนานเกินไปจนไม่รู้จบ ไม่ให้โอกาสคนอื่นได้พูด พยายามพูดให้คนอื่นได้มีส่วนร่วมในการพูดร่วมกับเราสำหรับท่านที่ไม่ทราบว่า จะเริ่มต้นคำพูดอะไรดี สำหรับการรู้จักใครสักคนในครั้งแรก คุณสามารถพูดด้วยคำถามง่ายๆ เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ไป โดยไม่ต้องวิตกกหรือกลัวว่าจะเป็นคำถามที่คุ่มค่า หรือ ฉลาดถามหรือไม่ เช่น ถามว่าบ้านอยู่ที่

ไหน แค่นี้ คุณก็สามารถต่อการสนทนาได้ยาวแล้ว เช่น อาจให้คู่สนทนา แนะนำบริเวณนั้น ในกรณีที่คุณไม่รู้จัก ในกรณีที่คุณรู้จัก ก็ชวนคุยในสถานที่ ที่คุณรู้จัก ไปๆมาๆ จะกลายเป็นคู่สนทนาที่คุยกันได้ถูกคอทีเดียว

มั่นใจ หรือ ความมั่นใจ ก็คือ การไว้ใจตนเอง รักตนเอง แต่ไม่ได้หลงตนเอง การแสดงออกถึงความมั่นใจ เป็นการแสดงออกบนพื้นฐานของความพอดี และ อารมณ์ที่เปิดรับความคิดเห็น สิ่งต่างๆ ได้โดยไม่รู้สึกเป็นภาระ หรือ วิตกกังวล ความหลงตนเอง คือ การคิดว่า ตนเองต้องดีเลิศ ใครว่าไม่ดีไม่ได้ ใครแสดงอะไรที่คิดว่า จะกระทบกับเราไม่ได้ ดังนั้นจะเป็นอารมณ์ในการปิดกั้น และ บังคับผู้อื่น ถ้าอยากเป็นคนมั่นใจ นั่นก็คือ การพัฒนาด้านการแสดงออก การเดิน การพูด ให้อยู่ในรูปแบบของเรา และ เป็นรูปแบบของความสุภาพ เรียบร้อย ยิ้มง่าย ไม่ซีโมโท ไม่วิตกกังวลกับคำพูดเล็กๆน้อย

ชนะใจ อันนี้เป็นเคล็ดลับในการสร้างมิตรภาพในระยะยาว การชนะใจก็คือการใช้ข้อทั้งหมดร่วมกัน ซึ่งจะทำให้ผู้สนทนากับเรา รู้สึกเป็นมิตร และ อยากพูดกับเรามากขึ้น รวมถึง ความรู้สึกไว้วางใจ ในการพูดในสิ่งที่คิดได้อย่างอิสระ โดยไม่ต้องวิตกกังวล นั่นคือ เราต้องเป็นคนที่ยอมรับ ยกย่องผู้อื่นในจุดที่ยกย่องได้ ไม่เป็นคนคุยข่ม หรือ พูดขัดคอใคร ในเรื่องที่เขากำลังสนทนา เป็นคนที่รับฟังและให้คำแนะนำในกรณีที่มีคนต้องการ และ เป็นคำแนะนำในลักษณะที่เป็นบวก

“ขอบคุณ” เป็นคำที่เราไม่สามารถลืมได้เลย จงเรียนรู้ที่จะพูดคำว่า “ขอบคุณ” ในกรณีที่มีคนทำอะไรให้แก่คุณ แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆน้อยๆ ก็ตาม และควรเป็นการพูดที่ตั้งใจและจริงใจด้วย เพราะการพูดขอบคุณแบบตั้งใจ จะทำให้ผู้ฟัง รวมถึง ผู้ได้รับคำขอบคุณ ตระหนักได้ถึงน้ำเสียงและกิริยาอาการของคุณ ว่าจริงใจและตั้งใจในการกล่าวนั้น แต่ถ้าคุณพูดแค่เป็นพิธีการ น้ำเสียงและกิริยาของคุณจะไม่แสดงออกถึงความโดดเด่น และ มันก็มีค่าเหมือนกับ ไม่ได้พูดอะไรเลย

*** หวังว่าคงไม่ยากเกินไปสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ ***

ใบงานเรื่อง การสร้างมนุษยสัมพันธ์

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

1. ข้อมูลเพื่อนของฉัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนได้นำหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง ยกตัวอย่างมา 1 เรื่อง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ข้อคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

.....

.....