

## ประโยคสุขใจ

### สาระสำคัญ

การติดต่อสัมพันธ์กันของมนุษย์มีภาษาเป็นเครื่องมือหลัก คำพูดที่ใช้สื่อสารกับผู้อื่นอาจจะไม่ได้ถูกแปลความในแบบเดียวกันกับผู้พูดและถ้าหากสำรวจความคิดและความในใจของผู้พูดก็เป็นไปได้อย่างมากที่คำพูดนั้นไม่ได้สื่อความหมายทั้งหมด ดังนั้นนอกจากเราจะสามารถพูดเป็นภาษาได้แล้วยังต้องเรียนรู้ที่จะใช้ภาษาพูดให้สื่อความหมายและสานสัมพันธ์ได้ตามความตั้งใจ โดยทั่วไปเราอาจจะไม่รู้ตัวว่าวิธีการพูดตามแบบฉบับของเรามีผลกระทบต่อผู้ฟังอย่างไรโดยเฉพาะผลในทางลบ คำพูดที่หวังว่าจะทำให้ผู้อื่นเข้าใจเรากลายเป็นคำกล่าวโทษในความเข้าใจของผู้ฟัง การฝึกสื่อสารให้ตรงกับความรู้สึกความต้องการของตนเอง และเป็นที่เข้าใจเช่นเดียวกันในฝั่งผู้รับจึงเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น

### วัตถุประสงค์

1. ทบทวนการสื่อสารหรือวิธีการพูดของตนเองกับคนรอบข้างที่อาจส่งผลกระทบต่อทางใจ
2. ตระหนักถึงผลกระทบของการสื่อสารในเชิงลบหรือการตำหนิ
3. ฝึกทักษะการสื่อสารเชิงบวกที่ตรงกับความรู้สึก ความต้องการของตนเอง

## อุปกรณ์

1. กระดาษสี 2 สี ขนาดครึ่งเอสี่ (แนวนอน)
2. ปากกาเคมี
3. กระดาษฟลิปชาร์ต
4. กระดาษขาว

## ขั้นตอน

1. ให้แต่ละคนนึกถึงประสบการณ์ตัวเอง เคยได้ยินคำพูด / ประโยคแบบไหนที่เราไม่ชอบบ้าง ขอฟัง 4-5 คน จากนั้นถามว่า แล้วเราเคยพูดอะไรที่ทำให้คนฟังรู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจ หรือเจ็บจิตบ้างไหม (อาจจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ) ให้แต่ละคนนึกคนละ 1 ประโยค แล้วเขียนลงกระดาษสีขาว จากนั้นจับคู่เล่าให้เพื่อนฟังว่า เหตุการณ์ที่ทำให้เราพูดประโยคนั้นคืออะไร เราารู้สึกอย่างไร เราต้องการอะไร (เจตนาของเรา) และคนฟังเป็นอย่างไร โดยคู่ให้รับฟังอย่างเดียว ไม่ถาม ไม่แสดงความคิดเห็นส่วนตัว
2. ขอฟังประโยคที่ทำให้คนฟังรู้สึกไม่ชอบ/เจ็บใจ/เจ็บจิต ที่เคยพูดออกไปว่ามีอะไรบ้าง จดคำตอบในกระดาษฟลิปชาร์ต และผลเป็นอย่างไร
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้เห็นว่า ประโยคที่ทำให้เจ็บใจ จะมีลักษณะการใช้ภาษาเธอ หรือ เรียกว่า U-Message คือ มุ่งเพ่งโทษ ต่ำหนิ ต่อว่าผู้อื่น ซึ่งทำให้ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ได้
4. เราจะมาฝึกเปลี่ยนคำพูด/เปลี่ยนประโยคที่เจ็บใจ เป็น ประโยคที่สุखाใจ ด้วยการให้ I-Message เป็นวิธีการสื่อสารเชิงบวก ที่ผู้พูดขึ้นต้นประโยค



โดยการใช้สรรพนามแทนตนเอง (ฉัน , พ่อ, แม่ , พี่ , ผม ฯลฯ) สื่อความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา โดยไม่ตำหนิหรือต่อว่าคนอื่น ผู้ฟังเกิดความเข้าใจในอารมณ์ และความต้องการของผู้พูด โดยมีหลักดังนี้

1. บอกความรู้สึกของเราต่อเหตุการณ์ / พฤติกรรมที่เกิดขึ้น เช่น โกรธ เสียใจ ดีใจ ภูมิใจ เป็นห่วง กังวล
2. บอกเหตุการณ์หรือพฤติกรรมที่เห็นขณะนั้น เช่น ไม่ทำการบ้าน ล้อเลียน ไม่ยอมฟัง
3. บอกความต้องการของเรา ว่าต้องการอะไร อยากให้อีกฝ่ายทำอย่างไร

**I - Message ภาษาจีน**

เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก ที่พูดถึงความรู้สึก บอกความต้องการของคนพูด  
ใช้สรรพนามแทนตัวเองในการขึ้นต้นประโยค

“บอกความรู้สึก” + “พฤติกรรมขณะนั้น” + “ความต้องการ”

ตัวอย่าง

"แม่/พ่อเป็นห่วงที่ลูกกลับบ้านดึก ทางเข้าบ้านค่อนข้างเปลี่ยว  
แม่/พ่อยากให้กลับก่อน 2 ทุ่มได้ไหม"

\*หลีกเลี่ยง บ่น ตำหนิ เปรียบเทียบ และการถามว่า ทำไม



ตัวอย่าง ฉันไม่พอใจที่ถูกล้อว่าอ้วน ฉันอยากให้เธอเลิกพูดคำนี้  
และเรียกชื่อเล่นของฉัน

5. ให้ลองฝึกเปลี่ยนประโยคโดยใช้ I-Message และยังคงเจตนาเดิม ในแต่ละคู่ เขียนใส่กระดาษสี (ต่างกับสีแรก) จากนั้นขอฟังในแต่ละคู่ว่า ประโยคเดิมคืออะไร และประโยคที่เปลี่ยนแล้วเป็นอย่างไร โดยให้แสดงบทบาทสมมติก่อนและหลัง คู่ละ 2 นาที และให้ถามคนฟังว่ารู้สึกอย่างไรระหว่างประโยคเดิมกับประโยคที่เปลี่ยนแล้ว
6. ชวนคุย
  - รู้สึกอย่างไร หลังจากลองฝึกเปลี่ยนประโยคด้วย I-Message
  - ความแตกต่างของการสื่อสารด้วยประโยคสุจริต กับประโยคเดิมของเรา เป็นอย่างไร
  - ถ้าจะต้องเอากลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน คิดว่าเป็นเรื่องง่ายหรือยาก เพราะอะไร
  - อะไรจะช่วยให้เราสามารถสื่อสารด้วยประโยคสุจริตกับคนรอบข้างได้
7. สรุป
  - “I-Message” เป็นวิธีการสื่อสารเชิงบวกรูปแบบหนึ่งที่เน้นการแสดงความรู้สึก ความคิด หรือความต้องการของคนพูดอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่โจมตีหรือวิจารณ์คนอื่น ๆ ซึ่งมักถูกใช้เพื่อแก้ไขข้อขัดแย้ง สร้างความเข้าใจ สร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สร้างบรรยากาศการสนทนาไปในทางบวก และช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นด้วย



- การสื่อสารด้วย “I-Message” จะช่วยให้ผู้พูดสามารถแยกแยะความรู้สึก และความต้องการของตนเองได้อย่างชัดเจน และหลีกเลี่ยงผลกระทบทางลบได้
- นอกจากการคำพูดเชิงบวกแล้ว สิ่งที่สำคัญไม่น้อยเลยคือ ท่าที สีหน้า น้ำเสียง และการแสดงออกที่สอดคล้องกับคำพูดเชิงบวกด้วย หลีกเลี่ยงคำที่ตำหนิ บ่น เปรียบเทียบ หรือประชดประชัน ผู้ฟังก็จะรับรู้ได้ว่าผู้พูดมีความจริงใจ และเป็นมิตร เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้พูดมากขึ้น เกิดความ “สุขใจ” ทั้งสองฝ่าย