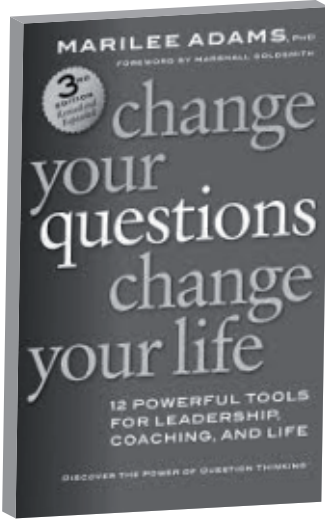




Book Review: Change your questions, Change your life

บรรณาธิการ



ผู้เขียน Dr.Marilee Adams

Paperback: 240 pages

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

หากคุณจับพลัดจับผลูต้องเดินทางย้อนอดีตกลับไป 300 กว่าปี จากกรุงเทพฯ ยุคปัจจุบันไปยังสมัยอยุธยา เชื่อว่าหลายคนคงจะสิ้นสติ หรือ “วิปลาส” เป็นแน่ แต่ปัญหานี้ไม่ได้เกิดกับตัวละครที่ชื่อว่า เกศสุรางค์ ที่ถูกพลึงบุพเพสันนิวาส ดึงดูดพลิกฟ้าพลิกแผ่นดินให้ต้องไปครองคู่กับหมื่นสุนทรเทวา เป็นไปได้ไหมที่ตัวละครอย่างเกศสุรางค์เป็นคนที่ไม่ยอมจมกับปัญหา ไม่เสียเวลาหาแพะมาให้กล่าวโทษ แต่เธอกลับใช้ชีวิตต่อไปอย่างผู้เรียนรู้ ตามความสนใจในประวัติศาสตร์

ที่มีอยู่ก่อนหน้า และปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ โดยไม่ลืมที่จะทำประโยชน์จากความรู้ที่มี ให้การช่วยเหลือผู้คนรอบข้าง ท่ามกลางความเกลียดชังของคุณพี่หมื่นและคุณนายจำปา ตลอดจนบรรดาบ่าวไพร่ที่สะสมจากเวอร์ชันของแม่นางกระเกต ก็ไม่ทำให้เกศสุรางค์ในร่างกระเกตย่อท้อ แต่เธอกลับมองพวกเขาด้วยความเข้าใจและพร้อมจะเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนปัจจุบันให้ดีที่สุด





มาริลี อัดัมส์ นักเขียนและนักให้คำปรึกษา เขียนหนังสือชื่อ พลิกคำถาม เปลี่ยนชีวิต เพื่อช่วยให้คนรักษาสัมพันธภาพระหว่างกันให้มากที่สุด ในทุกสถานการณ์ โดยมีหัวใจหรือหลักการอยู่เบื้องหลัง “คำถาม” ให้เหมาะสมเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปและทางออก ซึ่งมีความเป็นไปได้ 2 ทางคือ การตั้งคำถามแบบผู้เรียนรู้ หรือ การตั้งคำถามแบบผู้ตัดสินหรือพิพากษา



หลักการตั้งคำถามที่มีประสิทธิภาพ

ตัดสิน

เน้นไปที่ปัญหา
เรื่องนี้ต้องโทษใคร
จะพิสูจน์ความถูกต้องของฉันได้อย่างไร
จะเอาชนะเรื่องนี้ได้อย่างไร
ทำไมเขาไม่เข้าใจความรู้สึกของเรา

เรียนรู้

เน้นหาทางแก้ไข
เรามีส่วนเกี่ยวข้องแค่ไหน
ข้อเท็จจริงคืออะไร
ทางเลือกสำหรับเรื่องนี้
เราเข้าใจความรู้สึกของเขาไหม

บทบาท/ความสัมพันธ์

ตัดสิน

แพ้ ชนะ
แตกแยก
ฟังเพื่อลงความเห็นว่าจะใช่ ไม่ใช่ ผิด ถูก
เถียง โต้แย้ง
ต้องการที่จะเป็นฝ่ายถูก
มุ่งโจมตีอีกฝ่ายและปกป้องตัวเอง

เรียนรู้

ชนะ ชนะ
สานสัมพันธ์
ฟังเพื่อหาข้อมูล ความเข้าใจ ประโยชน์ร่วม
หาหรือ พุดคุย
ต้องการที่จะเข้าใจเหตุการณ์
มุ่งหาทางแก้ปัญหาร่วมกันอย่างสร้างสรรค์



มาริสี ออกแบบแผนภูมิที่แนะนำในการตั้งคำถาม โดยแบ่งเป็นสองเส้นทางระหว่างการเป็นนักเรียนรู้กับผู้พิพากษา และแม้จะลื่นไหลเข้าไปในคำถามที่จะนำพาหรือส่งผลให้กลายเป็นผู้พิพากษา หากรู้ตัวเมื่อใด ควรหยุดพูด และสูดลมหายใจให้ลึก และถามตัวเองว่า “นี่เรากำลังจะเป็นคนพิพากษา” หรือไม่ หากคำตอบคือใช่ เราก็ต้องเตรียมตัวเปลี่ยนช่องความคิด (Switching) โดยตั้งคำถามว่า ที่จริงแล้วเราต้องการจบเรื่องนี้อย่างไร โดยใช้หลักการ ABC

- A = Aware ตระหนักว่าเราเป็นผู้พิพากษาแล้วใช่ไหม
- B = Breathe หายใจเข้าลึกๆ และมองปัญหาอย่างไม่ใช้อารมณ์
- C = Choose ทางเลือกของเราคืออะไร

