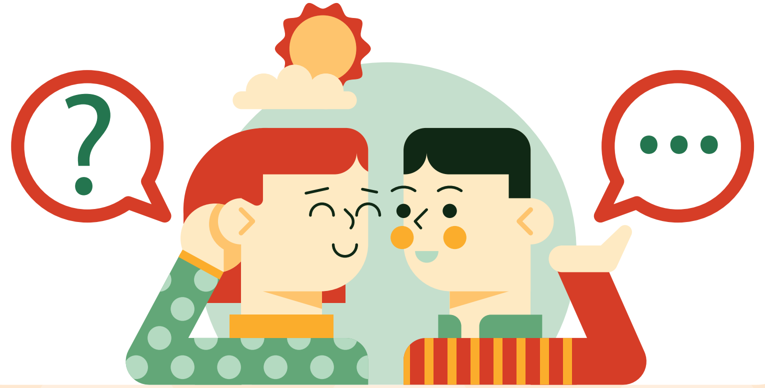
เราควรคุย?

เคล็ดลับเสริมทักษะการฟัง

(Thai version)

陪 SHALL 我 WE 講 TALK

เพราะทักษะการสนทนาเชิงที่และทัศนคติเชิงบวก คุณสามารถดูแลและผลักดันให้ผู้อื่นที่มีความทุกข์ทางใจได้ เพื่อปลอบผู้อื่นโดยไม่ต้องบังคับการสนทนาอย่างมีประสิทธิภาพ คุณสามารถใช้เคล็ดลับเสริมทักษะการสนทนาได้ ดังต่อไปนี้



ไม่พยายาม

ให้คำแนะนำแก่อีกฝ่ายในลักษณะหรือน้ำเสียงที่มีอำนาจกดขู่ บังคับบัญชาหรือดูแคลน

ตัวอย่างเช่น:

- ✗ “คุณควร...”
- ✗ “คุณจำต้อง...”
- ✗ “ไม่ว่าจะยังไงก็ตาม คุณยัง...”

พยายาม

ให้คำแนะนำอย่างเพื่อน

ตัวอย่างเช่น:

- ✓ “ฉันแนะนำว่าคุณควรลอง...”
- ✓ “ถ้าคุณคิดว่าเหมาะสม ทำไมไม่...”
- ✓ “คุณอยากรู้ไหมว่าฉันคิดยังไง?”

ไม่พยายาม

ใช้วิธีการแก้ปัญหา ตรรกะหรือเหตุผลเพียงอย่างเดียวเร็วเกินไปเมื่อตอบกลับผู้ที่มีความทุกข์ทางใจ

ตัวอย่างเช่น:

- ✗ “ไม่มีเหตุผลเลยที่จะต้องผิดหวังขนาดนั้น”
- ✗ “ออกไปและทำใจให้สบาย ถ้าคุณไม่มีความสุข”
- ✗ “ลืมเขา/เธอซะ ถ้าเขา/เธอยังกวนใจคุณอยู่”
- ✗ “ความเครียดเป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้ในชีวิต ไม่มีใครหนีจากมันได้หรอก”

พยายาม

แสดงความเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่าย สรุปความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ในคำพูดของอีกฝ่าย

ตัวอย่างเช่น:

- ✓ “คุณจึงผิดหวังและหมดกำลังใจ”
- ✓ “คุณจึงไม่มีความสุขและไม่มีอารมณ์เที่ยวเล่น”
- ✓ “คุณจึงเครียดเพราะคุณคิดว่าเขา/เธอกวนใจคุณอยู่”
- ✓ “แม้ว่าคุณจะชินกับมันแล้วก็ตาม คุณยังคงรู้สึกเครียดอยู่”

ไม่พยายาม

ยุติหรือเปลี่ยนหัวข้ออย่างกะทันหันเพื่อทำให้อารมณ์แจ่มใสขึ้นเพียงเพราะคุณเครียดจากการนิ่งฟังระหว่างการสนทนาหรือความอ่อนไหวของหัวข้อ

ตัวอย่างเช่น:

- ✗ “ยิ่งเราพูดเรื่องนี้บ่อยขึ้นเท่าไหร่ คุณก็จะยิ่งเศร้ากว่าเดิม ลืมมันเถอะ”
- ✗ “อย่าอยู่บนความทุกข์เหล่านั้น มาพูดเรื่อง...”

พยายาม

รออย่างอดทนและนิ่งเงียบ ให้เวลาอีกฝ่ายจนกว่าจะพร้อมพูด

บางครั้ง การนิ่งเงียบดีกว่าคำพูด คุณสามารถใช้ภาษากายในการสื่อสาร ถ้าอีกฝ่ายเห็นว่ายอมรับ

ตัวอย่างเช่น:

- ✓ ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ ให้สบดวงตาของอีกฝ่ายเพื่อแสดงว่าคุณยังรับฟังอยู่
- ✓ แตะไหล่ของอีกฝ่ายเพื่อแสดงว่าคุณสนับสนุน

ไม่พยายาม

บังคับให้อีกฝ่ายพูดเมื่อยังไม่พร้อม

ตัวอย่างเช่น:

- ✗ “เร็วหน่อย พูดมา ให้ฉันได้รู้เลย”
- ✗ “อยากมัวอึมอำ พูดมาเลย”
- ✗ “ถ้าเล่าให้ฉันฟัง ฉันก็ไม่สามารถช่วยคุณได้”

พยายาม

แสดงความเข้าใจและเคารพหากคุณทราบว่าอีกฝ่ายไม่เต็มใจที่จะพูดคุยในขณะนี้ เปิดโอกาสไว้เพื่อสนทนาในภายหลัง

ตัวอย่างเช่น:

- ✓ “ดูคุณยังไม่อยากจะพูดถึงเรื่องนั้นตอนนี้ ฉันเคารพในความต้องการของคุณ”
- ✓ “พูดคุยกับฉันได้ทุกเมื่อ ถ้าคุณคิดว่าคุณพร้อมแล้ว”

ไม่พยายาม

เสนอคำปลอบใจที่ไร้เหตุผล

ตัวอย่างเช่น:

- ✗ “พักผ่อน เดี๋ยวมันจะโอเค”
- ✗ “คุณสามารถจัดการกับมันได้อยู่แล้ว อย่ากังวล”

พยายาม

ใส่ใจผู้อื่นและมองโลกในแง่ดี พูดให้ความหวังแก่อีกฝ่าย

ตัวอย่างเช่น:

- ✓ “มีหลายสิ่งที่ยังไม่แน่นอน สิ่งที่แย่ที่สุดอาจจะไม่เคยเกิดขึ้นเลยด้วยซ้ำ”
- ✓ “มันยากสำหรับฉันเช่นกัน ฉันขอให้คุณผ่านมันไปได้ด้วยดี”
- ✓ “เรายังไม่มีวิธีแก้ไขปัญหานี้ที่ แต่เราสามารถค่อย ๆ คิด ได้หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็ได้”

การสนทนาเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะอนุญาตให้เราได้พูดคุยโต้ตอบกับผู้อื่น คุณสามาถดัดแปลงเคล็ดลับข้างต้นได้เพื่อใช้ในการสนับสนุนและปลอบใจผู้ที่มีตกทุกข์ได้ยากอย่างทันท่วงที

ในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินต้องการความช่วยเหลือ โปรดโทรติดต่อ 999 สำหรับบริการฉุกเฉิน

陪 SHALL 我 WE 講 TALK

shallwetalk.hk

เราควรคุย?

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

衞生署
Department of Health

จัดทำปี 2020