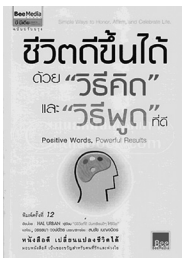


แนะนำหนังสือ
ชีวิตดีขึ้นได้ด้วย “วิธีคิด” และ วิธีพูด” ที่ดี
Positive Words, Powerful Results

สุนีย์ เลี้ยวเพ็ญวงษ์ (Sune Leowpenwong)



พิมพ์ครั้งที่ 12 : กันยายน 2557
เขียน : ดร.ฮัล เออร์บาล (Hal Urban)
แปล : วรธนา วงษ์ฉัตร
บรรณาธิการ : สมชัย เบญจมิตร
พิมพ์ : สำนักพิมพ์ บี มีเดีย

“เมื่อท่านพูด ความคิดของท่านจะถูกทำลายไปครึ่งหนึ่ง”
ดังนั้นการ “คิดก่อนพูด” จึงเป็นสิ่งที่สำคัญและเป็นสิ่งที่เรามักจะลืม
เราต้องให้ความสำคัญกับมัน และให้ทุกคนเข้าใจความสำคัญของมัน

คาลิล ยิบราน

หนังสือ **ชีวิตดีขึ้นได้ด้วย “วิธีคิด” และ วิธีพูด”** ที่ดี ฉบับปรับปรุง นี้
แปลจาก หนังสือขายดี เรื่อง **Positive Words Powerful Results** เขียนโดย
ดร.ฮัล เออร์บาล (Hal Urban) ผู้มุ่งมั่นในการสอนหนังสือและอุทิศตัวเองให้
กับการนำสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเองออกมา เขาเดินทางไปบรรยายทั่วโลกเกี่ยวกับการ
มีชีวิตที่ดีให้กับ นักศึกษา ผู้ปกครอง กลุ่มคนในโบสถ์ และคนในวงการธุรกิจ
ฟัง เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น และผลงานเขียนของเขาก็ได้ช่วยเปลี่ยนแปลง
ชีวิตผู้คนมากมาย

เนื้อหาในเล่มแบ่งเป็น 5 ส่วน เริ่มต้นด้วย **อาร์มภบท** ว่า “ไม่มีอะไรใหม่
ได้อาภิตยดวงนี้...หรือแม้กระทั่งในหนังสือเล่มนี้” เพราะ ดร.ฮัล ได้สร้าง “**ภาพใหม่**”
ให้กับ “**ความจริงดั้งเดิม**” เพราะ...คุณจะถูกเตือนว่าสิ่งที่คุณพูดและวิธีที่คุณพูด
มีความสำคัญจริงๆ..สำคัญถึงขนาด “**เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้**”

ตามด้วย บทนำ ที่กล่าวถึง เหตุผล 2 ประการ ในการเขียนหนังสือเล่มนี้ คือ เพื่อรับรู้ถึงผลกระทบของคำพูดที่มีต่อตัวเราและผู้อื่น และ เพื่อกระตุ้นให้มีการใช้คำพูดที่ทำให้กำลังใจชีวิต

เนื้อหาในเล่มแบ่งเป็น 5 ส่วน ในแต่ละส่วนได้แบ่งเป็นบทย่อยๆ ลงไปอีก รวม 16 บท ซึ่งเป็นการยกตัวอย่างที่หลากหลายจากคำพูด และเหตุการณ์ที่เห็นได้จริงในชีวิตประจำวัน และผลของคำพูดเหล่านั้น

ส่วนที่ 1 ที่มาและอิทธิพลของการใช้คำพูดที่มีผลกระทบต่อชีวิตของเรา เนื้อหาแบ่งออกเป็น 5 บท คือ

วิธีพูดของเรา มีความสำคัญต่อเรา : กล่าวถึงระบบการติดต่อสื่อสารของสัตว์โลกเริ่มจาก ภาษามือ รูปภาพ ภาษาและการใช้คำพูด ซึ่งแสดงออกเป็นภาพ

เมื่อใช้คำพูดที่ดี จะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ : คำพูดไม่เพียงสร้างอารมณ์เท่านั้น แต่มันยังสร้างการกระทำด้วย

คำพูดที่เลวร้ายสร้างความเจ็บปวดและขุ่นเคืองใจ : คำพูดที่ทำลายตัวเองมากที่สุด คือ การพูดสบถ การบ่น การใช้คำพูดเห็นแก่ตัว และการใช้คำพูดหยาบค้าย

คำพูดของเรา เผยให้เห็นตัวตนของเรา : วิธีควบคุมสิ่งที่เข้าไปในใจของเราเพราะ คำพูดของเรา จะเผยให้เห็นสิ่งที่ซ่อนอยู่ข้างใน แม้ในยามที่เราพยายามปิดบังความรู้สึกก็ตาม

คำพูดของเรา คือทางเลือกของเรา : ทางเลือก 3 ทาง ที่มีอิทธิพลต่อคำพูดของเรา คือ การใช้น้ำเสียง การแสดงออกทางภาษากาย และ การใช้การสัมผัส

ส่วนที่ 2 วิธีใช้คำพูดที่ดี ที่ช่วยให้ชีวิตดีขึ้นและเป็นประโยชน์ต่อผู้ฟังและผู้พูด แบ่งเป็น 5 บท คือ

เมื่อใช้คำพูดที่ดี จะช่วยทำให้ชีวิตดีขึ้น : มองหาสิ่งดีๆ แทนสิ่งเลวๆ มองหาสิ่งที่ถูกต้องแทนสิ่งที่ผิด มองหาความงามแทนความเสื่อมโทรม มองหาความสุขแทนความเศร้า...แล้วคุณจะมีอะไรดีๆ ไร้พุดเสมอ

วิธีใช้คำพูด ส่งเสริมให้กำลังใจ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ตัวเราและผู้อื่น : เป็นนักให้กำลังใจชีวิต วิธีพูดให้ความรู้สึกดี และรู้สึกกว่าตัวเองมีความสำคัญด้วยการพูดสอบถามและสนใจคนที่พูดด้วย ให้กำลังใจสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น พูดชมเชยให้เกียรติ และสร้างเสริมกำลังใจ

วิธีพูดเพื่อเยียวยาหรือรักษาความสัมพันธ์ โดยใช้คำพูดที่เต็มไปด้วยความรัก : คำพูดที่เต็มไปด้วยความรักเกิดจากการค้นพบสิ่งดีๆ ในตัวผู้อื่น ทำให้ชีวิตดีขึ้น ทำให้มิตรภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้น ช่วยเยียวยารักษาความสัมพันธ์ และทำให้เกิดกำลังใจ

วิธีช่วยให้ตนเองและผู้อื่นดีขึ้น โดยใช้คำพูดที่เมตตา อ่อนโยน ไม่หยาบคาย : หลักการง่าย ๆ คือ จงปฏิบัติต่อผู้อื่นในแบบที่คุณอยากให้พวกเขาปฏิบัติต่อคุณ

วิธีพูดที่สนุก ๆ เพื่อให้ทุกคนหัวเราะและมีความสุข : เพราะการหัวเราะเป็นยานานเอก มีวิธีการง่ายๆ คือ การมองหาอารมณ์ขัน เก็บเรื่องฮาขึ้นไว้ใช้ยามต้องการและแบ่งปันให้ผู้อื่น

ส่วนที่ 3 วิธีใช้คำพูดที่ดีเพื่อให้สถานที่สำคัญ 4 แห่งดีขึ้น (ครอบครัว สถานศึกษา ที่ทำงาน และกีฬา) แบ่งออกเป็น 4 บท คือ

วิธีพูดที่ทำให้ “ครอบครัว” อบอุ่นและมีความสุข : จงใช้เวลาที่มีคุณภาพร่วมกัน ตัดสินใจได้จากการใช้คำพูดที่ใช้กันภายในครอบครัวที่เสริมสร้างครอบครัวให้เข้มแข็งและรักใคร่กัน

วิธีพูดที่ทำให้ “โรงเรียน” มีบรรยากาศที่ดี และนักเรียนมีความสุข : ห้ามดูแคลนหรือพูดจาดูถูก ให้ที่โรงเรียนมีแต่คำชม

วิธีพูดที่ทำให้ “พนักงาน” มีขวัญและกำลังใจ ทำให้มีผลงานที่ดีและมีความสุข : ทำให้พนักงานรู้ว่าตนเองมีคุณค่า รับรู้ถึงความสามารถและยกย่องให้เกียรติ ช่วยให้พวกเขาเติบโตก้าวหน้า

คำพูดให้กำลังใจ ช่วยสร้างผลงานและความสนุกใน “เกมกีฬา” : การเป็นโค้ชที่ดีสามารถเพิ่มความนับถือตัวเอง และความมั่นใจในตัวเองแก่นักกีฬาได้

ส่วนที่ 4 ความคิดดีๆ 2 อย่าง ในเรื่องการใช้ “วิธีคิด – วิธีพูด” ที่ดี แบ่งออกเป็น 2 บท คือ

คำพูดที่ดีที่ใช้ใน “การเขียน” นั้น เป็นทรัพย์สินสมบัติอย่างหนึ่ง :
จดหมายที่เขียนด้วยลายมือ...บอกให้รู้ว่าใครบางคนยอมสละเวลา ความคิด และความพยายามเพิ่มความเป็นส่วนตัวเข้าไปด้วยในจดหมายหรือโน้ตสั้นๆ ถึงผู้รับ

คำพูดในด้านดี เพิ่มความสุขให้กับชีวิต...เฉพาะในยามที่มีชีวิตอยู่เท่านั้น : เพราะคำพูดที่อ่อนโยน และมีเมตตาคำเดียวมีค่าต่อคนอยู่มากกว่าคำพูดอ่อนโยน และมีเมตตาในงานศพ

ส่วนที่ 5 **สาระสำคัญและบทสรุป :** เป็นบทสุดท้ายที่สรุปประเด็นหลักทั้งหมดของหนังสือ ลงท้ายด้วยบทสรุปที่ว่า “ชีวิตของเรามีอะไรดีๆ ให้พูดเสมอ”

ชีวิตดีขึ้นได้ด้วย “วิธีคิด” และ “วิธีพูด” ที่ดี จึงเป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งที่นำอ่าน เพื่อจะได้นำวิธีคิด และ วิธีพูด จากประสบการณ์ และตัวอย่างที่ดีๆ จากในหนังสือ มาปรับใช้ในชีวิตการทำงาน ในการอยู่กับสังคม เพื่อนฝูง ในครอบครัว และแม้ในโลกส่วนตัวของเราเอง