

จริงๆ ใจฟู ยกกำลัง

Unleash Potential x Empathy x Communication

แสงอรุณ พูนพิพัฒนศรี
นักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

‘พี่จ๋องและศิลปินหนุ่มเกาหลีสักการท่งเกี่ยวและวัฒนธรรมไทย เป็นที่รู้จักแพร่หลายในวงกว้าง ย้อนไปช่วงแรก (04/65) ที่ศิลปินเดินทางคนเดียว พูดยาภาษาไทยยังไม่เก่ง ศิลปินบอกกับพี่จ๋อง (เมื่อใกล้ 1 แสบซบ) “ไม่มีอะไรพิเศษ แต่ศิลปินจะตั้งใจทำศิลปะดี ๆ ยะยะ ๆ ครับ ทุกคนชอบคุณมากครับ แล้วเจอกันที่อื่นครับ” ความมุ่งมั่นตั้งใจและศรัทธาในสิ่งที่ทำ อดทน ปรับเปลี่ยน และเรียนรู้อยู่เสมอ จนสามารถนำพาช่อง Cullen HateBerry มาถึงวันนี้ (06/67) 2.69 ล้านซบ วันที่มีคนตั้งตารอศิลปินใหม่ทุกวันอาทิตย์

ความใจฟูใจดี มองโลกแง่บวก จะค่อย ๆ แผ่ขยายออกไป

Empathy เข้าใจและรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น

มีคอมเมนต์หนึ่งจากผู้บกพร่องทางการได้ยิน “ผมเป็นคนหูหนวก อยากให้ใส่ซับที่คนไทยพูดด้วยได้ไหมครับ เข้าใจว่าพี่จ๋องน่าจะงานเยอะ แต่ผมก็อยากดูรู้เรื่องบ้างครับ”

คุณอิง Editor คนเก่งของช่อง จัดให้ในอีพีต่อมา เธอใส่ใจ Pain Point ของลูกค้า และ Take Quick Action ในองค์กรควรมีคนแบบนี้ คนที่มี Empathy Skill

ก้าวออกจากโลกที่คุ้นเคย : Comfort Zone

พี่จ๋องชอบเรียนรู้ ชอบลองอะไรใหม่ ๆ ศิลปินชอบกิจกรรม Adventure ขณะที่พี่จ๋องกลัวความสูง แต่ด้วยความที่เป็นเพื่อนและบัดดี้ที่ไว้ใจกัน ไปไหนไปกัน พี่จ๋องพยายามก้าวออกจาก Comfort Zone ที่ละน้อย เพื่อเข้าไปในโลกอีกใบ ยอมเล่น Zip Line ตามคำชวน เริ่มแรกไม่กล้า ซึ่งก็โดนศิลปินกระตุกต่อมความกลัวเป็นประจำ ในความกลัว ความกล้า นั้น มีความสนุก ความตื่นเต้นปนอยู่ด้วย และรู้สึกดีเมื่อเห็นเพื่อนมีความสุข ช่วงหลังพี่จ๋อง Enjoy มากขึ้น จริง ๆ แล้ว ความกลัวไม่ได้หายไปไหน พี่จ๋องสามารถ “บริหารจัดการความกลัว” ได้ดีขึ้นต่างหาก

พาใจก้าวข้าม Fear Zone ปลดล็อคขีดจำกัด

เมื่อสองหนุ่มมีปีกโปรเจกต์ขึ้นเหนือไปแม่ฮ่องสอน เป็นการซื้อรถเครื่องคันใหญ่ทางไกลครั้งแรก ใช้เวลานานถึง 9 ชม. (5 ชม. ไม่หยุด ไม่พัก) นับเป็น Challenge สำคัญ แต่พี่จ๋องมั่นใจและเบาใจด้วยไปกับศิลปินมือโปรซบพี่มา 16-17 ปี ส่วนศิลปินคงกังวลใจไม่น้อยในฐานะ Team Leader เริ่มออกเดินทางพี่จ๋องก็หลงแล้ว ตลอดเส้นทาง...ศิลปินซบอยู่ข้างหน้าบ้างข้างหลังบ้างตามสถานการณ์ และคอยส่งสัญญาณมือให้พี่จ๋องเป็นระยะ

มีเหตุการณ์ระทึก !!! รถพี่จ๋องเซเอียงขณะนำรถเข้าจอดที่พักระหว่างทาง ศิลปินตกใจ คิดว่าเอียงแบบนี้ ล้มแน่ ๆ เพราะรถใหญ่และหนักมาก แต่พี่จ๋องมีสติดีมาก สามารถควบคุมสถานการณ์ประคองรถขึ้นมาได้ จนศิลปินแซว...ไปออกกำลังกายมาเลยแข็งแรง? พี่จ๋องบอก “เห็นว่ารถนี้น่าจะแพง...” ศิลปินบอก “แพงจ่ายได้ เป็นห่วงขาพี่จ๋องมากกว่า” ทริปนี้เราสัมผัสได้ถึงมิตรภาพและความห่วงใยที่มีต่อกัน ใจฟูแล้ว ใจฟูอีก !!!





focus on GOOD

ช่วงพัก เมื่อคลื่นถาม “เป็นยังไงบ้างพี่จ๋อง” (เขามักจะถามถึงความรู้สึกอย่างห่วยไปเรื่อยๆ เช่น มีความสุขไหม) พี่จ๋องบอก “เหนื่อย” แล้วหยุดไปสักครู่ ตาประสานกัน “แต่เหนื่อย” ตามมาด้วยเสียงหัวเราะทั้งคู่ เป็นความเหนื่อยที่มีรอยยิ้ม คงเหนื่อยและเมื่อยจริง ๆ มือใหม่หัดขับ มันจะเกร็งเหมือนเราขับรถเพิ่งเป็น ไม่สามารถปล่อยจอยได้ 100% ไหนจะไฟส์กับการขับที่ ก็ถนนหนทางนับพันโค้ง ทางชันขึ้นลงเขา คือ ต้องใช้สติมากกว่าปกติ ต่างกับคลื่นที่ขับสบายๆ เข้าโค้งพร้อมอย่างเท่ (ref : แม่สอนสอนอีพี 1 พาพี่จ๋องขี่รถเครื่องคันใหญ่ครั้งแรกๆ)

ในที่สุด Mission Possible มีมติแผนไปบ้าง ทางมืด บางช่วงฝนตก ถนนลื่น ขับด้วยความยาก มีความเสี่ยง ถึงที่พักดีกร้านเปิดอกกินข้าวมือเย็น เป็นช่วงหิวที่สุดในชีวิตของคลื่นสองหนุ่มได้แต่ปันขนมที่เหลือตอนกลางวันกินกัน คำคืนกับบทสนทนาที่ประทับใจ คลื่นภูมิใจในตัวพี่ชายมาก ที่มาถึงอย่างปลอดภัยบอกพี่จ๋อง Professional แล้ว

พี่จ๋องได้ปลดล็อคความกลัวและก้าวข้ามขีดจำกัดของตัวเอง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แปลกใหม่ เราอาจไม่กล้าไปต่อหากมีแรงใจมากพอ เราจะได้โอกาสทดลองทำ ผึก ปรับตัว ปรับใจ

(fear zone / learning zone) เรียนรู้ เพื่อก้าวข้ามความกลัว / อุปสรรค ได้ค้นพบตัวเอง และ Comfort Zone ของเราจะขยายออกไป

คลื่นรู้สึกไม่สบายใจที่พาพี่ชายมาลำบากและเสียงอันตราย คำขอโทษจึงออกจากปากอยู่หลายครั้ง พี่จ๋องบอก “ไม่ต้องพูด” คำสั้น ๆ ที่ซัพพอร์ตจิตใจคลื่น “ไม่เป็นไร” ของพี่จ๋องหมายถึงตามนั้นจริง ๆ แต่คงยังติดค้างใจ...เช้าวันรุ่งขึ้นคลื่นกล่าวขอโทษพร้อมความในใจหน้ากลอง หวังว่าพี่จ๋องจะได้มาดูแลและปล่อยให้ได้นอนพักยาว ๆ ไป

มันเป็นรสชาติของชีวิต “สุขทุกข์ที่เผชิญร่วมกัน” ทำให้มิตรภาพและมิตรไมตรีของทั้งสองเติบโตแข็งแรงแน่นแฟ้นขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง สนิท x สนิท เราเชื่อว่า เราจะไม่มีวันเวลาที่มิดค่าเหล่านี้

สื่อสารด้วยภาษากาย

ความสัมพันธ์ที่ดีเกิดจากการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เรามักเข้าใจว่าคำพูดสำคัญที่สุด และให้ความสำคัญกับภาษากายน้อย ทั้งที่ภาษากาย (non-verbal) มีผลสูงถึง 55% ส่วนคำพูด (verbal) มีผลแค่ 7% ขณะที่น้ำเสียง (vocal) มีผล 38%

+ ภาษากายเหมาะสมนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี

Challenge กระโดดหน้าผาทะเล ความสูง 10 เมตร คลื่นกระโดดเป็นคนสุดท้าย เขารีบวิ่งตรงไปหาพี่จ๋องและน้องแดน ต่างพูดคุยด้วยน้ำเสียงตื่นเต้น คลื่นส่งผ่านกำลังใจด้วยการเอามือข้างหนึ่งไปกุมมือพี่ชายไว้ เพราะรู้ว่าพี่ชายกลัวความสูงมาก พี่จ๋องเองก็ยอมรับตรง ๆ “อันนี้จริง ๆ กลัวที่สุดนะ” (ตอนกระโดดร้องเสียงหลงเลย!!! บอกจะให้กระโดดอีก ไม่เอาแล้ว)

เวลาเผชิญสถานการณ์ไม่ปกติ เมื่อมีใครสักคนอยู่เคียงข้างหรือให้กำลังใจด้วยภาษากายที่จริงใจ จะรู้สึกดี มั่นใจ อบอุ่นหัวใจ คนที่ได้รับพลังโดยตรงคงไม่ต้องพูดถึง (ref ep : ซุมพร Day 3 เราจะดำเนิน กระโดดหน้าผาฯ)

+ ภาษากายอ่อนนุ่มกับคำพูดตรงพลังส่งผลดีคุณ

ความรู้สึกของผู้ร่วมงานถ้าโฆษณาอาหารสุนัขชั้นนำแบรนด์หนึ่ง “ผมทำงานกับ 2 หนุ่ม (พี่จ๋องและคลื่น) ทั้งสองวันผมได้กำลังใจจากพวกเขาเยอะมากทั้งเดินมาตบไหล่ บอก... ลู ๆ นะ เก่งมั่ง ๆ พวกเขาทำงานทั้งวัน ไม่พัก ไม่เข้าห้องรับรองเลยครบ ขนาดอากาศร้อนมาก ๆ ตอนขึ้นรถกลับแล้ว ยังลดกระจกแล้วบอก...ขอบคุณมากครับ ไม่แปลกใจเลย ที่มีคนรักพวกเขาขนาดนี้”

ภาษากายเพียงสบตบโหล่เบา ๆ กับคำให้กำลังใจสั้น ๆ หรือ คำเรียกที่ให้เกิดเกียรติ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกดี ใจฟูได้ ส่วนคำ “ขอบคุณ” ไม่ว่าจะเขาเป็นใคร แม้ทำสิ่งเล็กน้อยให้ คำขอบคุณเป็นสิ่งคู่ควร เราจะได้ยินที่จ้องและคัลแลน กล่าวขอบคุณ “พีร์รับ” เสมอ ไม่ว่าจะคน ขับรถ คนขายของ เจ้าหน้าที่อุทยาน เจ้าหน้าที่ทางด่วน โก้ด คนให้บริการต่างๆ เป็นต้น

สื่อสารที่ไม่ส่งต่อสารพิษ (toxic)

ตอนดำน้าตามหาน้องเต่า-น้องฉลาม ที่จ้องคนปลาและ คัลแลนคนฝนตก แหวกว่ายอย่างมีความสุข ต้มดื่อกับความสวยงาม ได้ท้องทะเล ชอบคำพูดของพี่จ้องที่บอกว่า ตัวเขาไม่เห็นฉลาม แต่ เขารู้สึกดี รู้สึกพอใจแล้ว ที่คัลแลนได้เห็นทั้งเต่าและฉลาม (ref ep : ชุมพร Day 3 เราจะดำน้ำ กระโดดหน้าผาฯ)



นั่นแสดงว่า มีคนอื่นเป็นล้านเห็น...ใจฟูนะที่จ้อง !!! พี่จ้อง พูดออกมาได้ดีมาก ยิ้มอย่างเป็นธรรมชาติ สื่อให้เห็นถึงคำพูด ที่มาจากใจ เป็นการสื่อสารที่ไม่ส่งต่อสารพิษใด ๆ แกมคนฟังรู้สึก สบายใจด้วย นับเป็นศิลปะและเสน่ห์อย่างหนึ่ง

สื่อสารด้วยใจที่ยอมรับความจริง

ตอนสามหนุ่มขี่มอเตอร์ไซด์ขึ้นเนินไปยังที่พักทางค่อนข้างชัน มาก เดินขึ้นยังหอบ น้องแดนบอก “จริง ๆ ทางสูงมาก ผมงกลัว” คัลแลนมืออาชีพ พี่ชายรีบรับอาสาขี่ขึ้นไปให้ กรณีนี้น่าชื่นชมน้อง แดนมากๆ กล้ายอมรับความจริงว่ากลัว ขี่ขึ้นไปไม่ได้ (ref ep : ชุมพร Day 2 เรามาถึงเกาะเต่าแล้วครับ)

บ่อยครั้งเรากลัวคนอื่นมองเราไม่ดี กัดดันตัวเอง ทำไปอาจ เกิดผลเสีย เราควรยอมรับความจริง ว่ายังไม่สามารถ ไม่มีใครเก่ง ไปทุกเรื่อง โปรดใจดีกับตัวเอง...ถอยตั้งหลัก ค่อยคิด ค่อยทำ หรือ ขอความช่วยเหลือ

สรุปนิเรียน : Reflection

- + ขอให้เราเป็นสิ่งที่ ดี ๆ ให้กันในเวลาปัจจุบัน
 - + ภาษากายที่เหมาะสม สื่อถึงใจอย่างมีพลัง
 - + อดทนและหมั่นเพียรสร้างเหตุปัจจัยที่ถูกต้อง
 - + มิตรภาพและเรื่องราวระหว่างทางมีคุณค่าต่อใจ
 - + ก้าวออกจาก Comfort Zone ปลดล๊อคศักยภาพตัวเอง
- คัลแลนและพี่จ้องนำทีม มอบเงิน 3 ล้านบาท (27/05/67)

บริจาคสมทบโครงการ Little Miracle ปาฏิหาริย์ต่อลมหายใจให้ ทารกคลอดก่อนกำหนด มูลนิธิโรงพยาบาลเด็ก ส่งต่อความรักให้ กับน้อง ๆ ไม่แปลกใจ ที่จะมีคนรักพวกเขาเพิ่มขึ้นอีก และพร้อม เป็นลมได้ปีก งานนี้ ใจฟู ยกกำลัง +++

ขอบคุณทริปใจฟู พร้อม !!! Go Go ไปดี

ขอบคุณภาพสวยจากเพจวิชาใจ