5 เคล็ดลับทำใจให้เป็นกลาง!!!

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

เรื่องทำใจให้เป็นกลาง อาจดูเหมือนพูดง่ายแต่ทำยาก เพราะแต่ละคนย่อมมีพื้นฐานที่ต่างกัน
มีประสบการณ์การรับรู้ที่ต่างกัน และที่สำคัญ ทุกคนก็ยังอยู่ในกลุ่มผลประโยชน์
ไม่ในสถานการณ์ใดก็สถานการณ์หนึ่ง แต่มิได้หมายความว่าฝึกไม่ได้ ทุกอย่างอยู่ที่ใจ
หากเราควบคุมจิตใจตนเองได้ก็นับได้ว่าชนะไปมากกว่าครึ่ง และนี่คือเคล็ดลับ 5 ประการ ที่จะฝึกทำใจให้เป็นกลาง...



1. อย่ามองตัวเองเป็นศูนย์กลาง

**นี่คือเคล็ดลับสำคัญที่สุด เพราะถ้ามองปัญหาต่าง ๆ จากมุมมองฝ่ายเดียว
ใจย่อมไม่เป็นกลาง เพราะเราจะไม่มอง
ไม่พยายามเข้าใจเงื่อนไขหรือสภาพแวดล้อมที่เป็นข้อจำกัดของผู้อื่น**

2. เอาใจเขามาใส่ใจเรา

**เพื่อให้เรามองเห็นภาพแบบองค์รวม ต้องเอาใจเขามาใส่ใจเราด้วย ความหมายก็คือ
ต้องลองคิดดูว่าถ้าเราเป็นเขา อยู่ในสภาพแวดล้อมแบบเขา มีข้อจำกัดแบบเขา
เราจะคิดตัดสินใจเช่นไร**

3. มองอย่างเจาะลึกหลายชั้น อย่าเอาอาการมาเป็นสาเหตุ

**บ่อยครั้งที่ปัญหาความขัดแย้งไม่อาจแก้ไขได้ เพราะมองตื้นเขินเกินไป
เอาอาการมาเป็นสาเหตุ จึงควรมองอย่างเจาะลึกเพื่อค้นหาเหตุที่แท้จริง จะได้แก้ไขตรงจุด
ถูกประเด็น**

4. มองไปที่อนาคตเพื่อ “อยู่” ไม่ใช่ “แยก”

เพราะการมองเช่นนี้เพื่อให้ทุกฝ่ายยังคงดำรงอยู่ได้
มิใช่แก้ไขเพื่อให้ต้องตายกันไปข้างใดข้างหนึ่ง
เป็นการมองทางออกในทัศนคติที่เป็นบวกต่อทุกฝ่าย

5. หาทางออกว่าจะทำอย่างไรให้ “อยู่ร่วมกัน” ต่อไปได้

การมีทัศนคติที่เป็นบวกยังไม่ใช่ขั้นตอนสุดท้าย
แต่ต้องหาข้อสรุปในทางเทคนิคหรือวิธีการที่สอดรับกับ “ใจที่เป็นกลาง” ด้วย
ความล้มเหลวในการแก้ไขปัญหาบ่อยครั้งก็มาพลาดท่าตรงนี้เอง
เพราะผู้รับชวงต่อใจยังไม่เป็นกลางพอ ยังคิดแบ่งพรรคแบ่งพวก เจ้าโกรธเจ้าแค้น...