

การสื่อความหมายที่ชัดเจน

ในการที่เราจะช่วยเหลือบุคคลอื่นให้ในลักษณะของการสื่อความหมายที่ชัดเจนนั้น
ตัวเราเองจำเป็นต้องเรียนรู้ในการพูดที่ชัดเจน ไม่คลุมเคลือเสียก่อน

แบบฝึกหัดนี้จะช่วยให้เราเริ่มมีวิธีการสื่อความหมายที่ชัดเจน ทั้งในคำ

1. ประสบการณ์(หมายความว่าถึงสิ่งที่ยู่อื่นปฏิบัติขอเรา หรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา)
2. พฤติกรรม(หมายความว่าถึงสิ่งที่เรา เป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้น)
3. ความรู้สึก(หมายความว่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นผลมาจากประสบการณ์และพฤติกรรม
ของเรา)

แบบฝึกหัดที่ 1 : การสื่อความหมายที่ชัดเจนในเชิงประสพการณ์

แบบฝึกหัดต่อไปนี้ จะทำให้เราสื่อความหมายจากที่ไม่ชัดเจนในตอนแรก ให้เป็นชัดเจน เฉพาะเจาะจงลงไปในตอนที่ 2

ตัวอย่างที่ 1 :

ก. ประสพการณ์ที่ไม่ชัดเจน : "อะไรก็อะไรมันวุ่นไปหมด"

คำว่า "อะไรก็อะไร" เป็นการสื่อความหมายที่ไม่ชัดเจน

ข. ประสพการณ์ที่ชัดเจน : "วันนี้ตอนเช้า น้ำก็ไม่ไหล อาหารก็เลยไม่ไค้ทำรับประทาน น้ำก็ไม่ไค้อาบ มีหน้าซำไค้รับข่าวจากทางบ้านว่าคุณพอเจ็บอีก"

จะเห็นไค้ว่าประโยค ข. แสดงให้เห็นอย่างเด่นชัดว่า "อะไรก็อะไร" ในประโยค ก. มีความหมายถึงสิ่งไค้บาง

ในการเป็นผู้ไค้คำปรึกษา เราจำเป็นต้องให้ C1. สื่อความหมายอย่างชัดเจน เพราะตามปกติวิสัยนั้น มนุษย์มักจะมีแนวโน้มในการโยงเอาเรื่อง โน่นนิก เรื่องนี้หน้อย เขามารวมกัน้อย่างแยกแพยไม่ออก ทำให้ตนเองไม่รูจะแกไค้ข้อย่างไร เพราะทุกข้อย่างมันข้างมากมายนายกกอง ไม่รูจะเริ่มแกป้ญหาที่จุดไค้

การทำให้กระจ่างชัดในสิ่งที่เขาพูดคลุมเคลือ จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วย C1. ใค้ไปทีละป้ญหา ทำไค้ง่ายกับ Co. ในการช่วยเหลืออีกควย

ตัวอย่างที่ 2 :

ก. ประสพการณ์ที่ไม่ชัดเจน : "ไค้ร ๆ ก็มารุมที่ฉนั้นคนเดียว"

คำว่า "ไค้ร ๆ" และ "รุม" เป็นคำที่สื่อความหมายไม่ชัดเจน เราไม่ทราบว่ ไค้ร ๆ คือ ไค้ร และ รุม นั้นมีความหมายข้อย่างไร

ข. ประสพการณ์ที่ชัดเจน : "พอรตศารทไม่คิด คอยก็มาค่อว่าฉนั้นว่าทำไม่"

เช็คแบคทีเรียก่อนเดินทาง หนอยกัมกับบ่นว่าทำไม
ฉันถึงเลือกมาเที่ยววันนี้ แม่กระทั่งจับก็บอกว่าฉัน
ทำให้เขาต้องมาเสียเวลาอันมีค่าของเขา"

ประโยค ข. ไขบายความประโยคอย่างชัดเจน ทั้งในคานของคำว่า "ใคร ๆ"
ตลอดจนถึงคำว่า "รวม" ทำให้ผู้อานรู้อย่างชัดเจนว่าเรื่องราวของผูพคเป็นอย่างไร และมี
สิ่งใดเกิดขึ้นกับเขาบาง

แบบฝึกหัดที่ 1 นี้ จะขอให้ นักศึกษา เขียนประโยคในรูปของประสมการณที่เป็นสิ่งที
เกิดกับนักศึกษา สัก 5 ประโยค โดยไม่รวมไปถึงพฤติกรรมหรือความรู้สึก ขอให้เขียนใน
ลักษณะของประโยคที่ไม่ชัดเจนก่อน และต่อมาให้เขียนขยายขอความนั้นให้ชัดเจนในรูปของ
ประสมการณ เช่นตัวอย่างที่กล่าวมาแล้วข้างคน

- 1:1. n. กลุ่มเกลือ.....
- ข. ชัก เจน.....
-
-
-

- 1:2. n. กลุ่มเกลือ.....
- a. ชัก เจน.....
-
-
-

- 1:3. n. กลุ่มเกลือ.....
- ข. ชัก เจน.....
-
-
-

1:4. ก. กลุ่มเคลือบ *

๑. ชักเจน

.

.

.

1:5. ก. กลุ่มเคลือบ

a, ชักเจน

.

.

.

แบบฝึกหัดที่ 2 : การสื่อความหมายที่ชัดเจนในเชิงพฤติกรรม

แบบฝึกหัดต่อไปนี้ จะทำให้เราสื่อความหมายจากที่ไม่ชัดเจนในตอนแรก ให้เป็นชัดเจนเฉพาะเจาะจงลงไปในตอนที 2

ตัวอย่างที่ 1 :

ก. พฤติกรรมที่ไม่ชัดเจน : "ฉันชอบทำอะไรคาราคาซัง"

คำว่า "คาราคาซัง" เป็นการสื่อความหมายที่ไม่ชัดเจน

ข. พฤติกรรมที่ชัดเจน : "เมื่อเขาจะทำกับข้าวทานสักหน่อย พอเตรียมของเสร็จเกิดไม่มีอารมณ์ทำ ก็เลยจะทำงานหนักที่ค้างเอาไว้ ปรากฏว่าหนักไปของส่งการบ้านมานี้ก็เลยเก็บที่จะปักเอาไว้อีก เลยไม่เสร็จสักอย่าง"

จะเห็นได้ว่า คำว่า คาราคาซัง ได้ถูกแปลรูปออกมา เป็นพฤติกรรมที่กระจ่างของบุคคล ทำให้เราเห็นเด่นชัดว่า เขาหมายความว่าอะไร เมื่อพูดถึงคำว่า คาราคาซัง

ตัวอย่างที่ 2 :

ก. พฤติกรรมที่ไม่ชัดเจน : "ฉันไม่รู้ทำไมจึงชอบทำอะไรแปลก ๆ"

คำว่า "อะไรแปลก ๆ" เป็นคำที่ไม่สื่อความหมายชัดเจน

ข. พฤติกรรมที่ชัดเจน : "ฉันไม่รู้ทำไมบางครั้งชอบไปคุยกับคนแปลกหน้าไปไหนมาไหนคนเดียว วิกิเธา กิสโลกก็ไปคนเดียว หนังสือประเภทวิทยุชุมชนก็ซื้ออ่าน และการกินก็มีเหมือนกัน"

แบบฝึกหัดต่อไปนี้ จะขอให้นักศึกษาเขียนประโยคในรูปของพฤติกรรมที่นักศึกษาคือ เป็นผู้ออกไปกระทำ สัก 5 ประโยค โดยไม่รวมไปถึงประสบการณ์และความรู้สึก ขอให้เขียนในลักษณะของประโยคที่ไม่ชัดเจนก่อน และต่อมาเขียนขยายข้อความนั้นให้ชัดเจนในรูปของพฤติกรรม เช่นตัวอย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

2:1. n. คลุม เกลือ.....
 ข. ชัก เจน.....

2:2. n. คลุม เกลือ.....
 ข. ชัก เจน.....

2:3. n. คลุม เกลือ.....
 a. ชัก เจน.....

2:4. n. คลุม เกลือ.....
 a. ชัก เจน.....

2:5. n. คลุม เกลือ.....
 a. ชัก เจน.....

แบบฝึกหัดที่ 3 : การสื่อความหมายที่ชัดเจนใน เชิงความรู้สึก

แบบฝึกหัดต่อไปนี้ จะทำให้เราสื่อความหมายจากที่ไม่ชัดเจนในตอนแรก ให้เป็นชัดเจนเฉพาะเจาะจงลงไปในตอนที่ 2

ตัวอย่างที่ 1 : เป็นความรู้สึกที่เป็นผลมาจากพฤติกรรม

ก. ความรู้สึกที่คลุมเคลือ : "เรียนรามาเน่แข็งจริง ๆ"

คำว่า "แข็ง" เป็นการสื่อความหมายที่ไม่ชัดเจน

ข. ความรู้สึกที่ชัดเจน : "เรียนรามาเน่ฉันคงตื่นมาเรียนแค่เช้า รดก็คิดพอมมาถึง เกาอื่ก็มีไม่พอนั่ง หองสมุดก็แน่น เข้าไปก็ไม่มีที่นั่ง ฉันรู้สึกหมกดำลึงใจจริง ๆ"

คำว่า หมกดำลึงใจ เป็นความรู้สึกที่แทนคำว่า "แข็ง" ที่เป็นผลมาจากพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกไป

ตัวอย่างที่ 2 : เป็นความรู้สึกที่เป็นผลมาจากประสบการณ์

ก. ความรู้สึกที่ไม่ชัดเจน : "ทำไมฉันถึงโคเป็นอย่างงี้กับแม่ก็ไม่รู้"

คำว่า "เป็นอย่างงี้" เป็นการสื่อความหมายที่ไม่ชัดเจน

ข. ความรู้สึกที่ชัดเจน : "แม่ชอบมานั่งบน เก้าอี้กับพื่อให้ฉันฟังอยู่เสมอ และมีมักจะกล่าวหาพื่อต่าง ๆ นา ๆ ฉันหงุดหงิดใจทุกครั้งที่มีแม่เอาฉันเป็นที่ระบาย"

จะเห็นได้ว่าประโยค ข. นั้น มีใจความที่ชัดเจน แสดงถึงอารมณ์ของผู้พูดที่เป็นผลจากประสบการณ์ที่แม่มานั่งพื่อพื่อ

แบบฝึกหัดต่อไปนี้ จะขอให้นักศึกษาเขียนประโยคในรูปของความรู้สึกของตัว นักศึกษานักเรียน ที่เป็นผลมาจากประสบการณ์หรือพฤติกรรมก็ได้ ขอให้เขียนในลักษณะของประโยคที่ไม่ชัดเจนก่อน และต่อมาให้เขียนขยายข้อความที่ไม่ชัดเจนนั้นในรูปของความรู้สึกที่เป็นผลจากพฤติกรรมหรือประสบการณ์ก็ตัวอย่างข้างตน

3:1. **น.** กลุ่มเคลื่อนไหว **า.**.....

ข. ชักเจน.....
.....
.....
.....

3:2. **น.** กลุ่มเคลื่อนไหว.....

า. ชักเจน.....
.....
.....
.....

3:3. **น.** กลุ่มเคลื่อนไหว.....

ข. ชักเจน.....
.....
.....
.....

3:4. **น.** กลุ่มเคลื่อนไหว.....

ข. ชักเจน. *.....*..
.....
.....
.....

3:5. **น.** กลุ่มเคลื่อนไหว.....

ข. ชักเจน.....
.....
.....
.....

แบบฝึกหัดที่ 4 : ในแบบฝึกหัดนี้ เป็นการสื่อความหมายที่รวมเอาแบบฝึกหัดตั้งแต่ 1, 2 และ 3 เข้ามายู่ในรูปประโยคเดียวกัน กล่าวคือ จะเป็นการฝึกให้นักศึกษาใช้คำพูดที่ชัดเจน พูดถึงประสบการณ์, พฤติกรรม และความรู้สึกในการสื่อสารเกี่ยวกับตนเอง เช่น

ตัวอย่างที่ 1 :

ก. ประโยคที่ไม่ชัดเจน : "คนเราเกี่ยวนี้ไวใจไม่ไค้เลย"

ประโยคทั้งประโยคไม่ไค้ทำให้เราเข้าใจตัวบุคคลขึ้นมาเลย เราไม่รู้ว่ามีเหตุการณ์อะไรที่ทำให้เขารู้สึกเช่นนั้น จึงจักเป็นประโยคที่ไม่ชัดเจน

ข. ประโยคที่ชัดเจน : "เมื่อเขาวางกระเป๋าวัยบนโต๊ะทำงาน หันหลังไปกรอกใบสมัคร ปรากฏว่าเด็กสาวที่ยืนอยู่ข้าง ๆ หนาคาชื่อ ๆ ที่มาสมัครงานควยกันควยไปเสียแล้ว รู้สึกเสียดายและโมโหอย่างที่สุด"

จะเห็นไค้ว่าประโยคหลังนี้ชัดเจนอย่างยิ่ง และมีทั้งพฤติกรรม ประสบการณ์และความรู้สึกอยู่ในประโยคเดียวกัน คือ

พฤติกรรม - วางกระเป๋าวัยบนโต๊ะ

หันหลังไปกรอกใบสมัคร

ประสบการณ์ - เด็กสาวควยกระเป๋าวัยไป

ความรู้สึก - เสียดายและโมโห

ตัวอย่างที่ 2 :

ก. ประโยคที่ไม่ชัดเจน : "เกี่ยวนี้เวลาเจอกัน จันไม่รู้สึกกับเขาอย่างเก่าแล้ว"
คำว่า "อย่างเก่า" เป็นคำที่ไม่ชัดเจน ไม่สื่อความหมาย

ข. ประโยคที่ชัดเจน : "สมัยก่อนเวลาเจอกับหนอย เขาชอบทำหน้าบึ้งใส่จัน แต่พอเราไค้เขากลุ่มกัน ไค้มีโอกาสคุยและรู้จักกันมาก เขา จันรู้สึกว่าเขาเขาใจจันก็ขึ้น ความรู้สึกไม่ไววางใจของเขาหมคไป จันก็เลยสบายใจมาก"

- พฤติกรรม - เขากดขี่โอกาสคุยและรู้จักกัน
- ประสบการณ์ - ทำหน้าบึ้งใส่, เขาใจฉันก็ขึ้น, ความไม่ไว้วางใจหมดไป
- ความรู้สึก - สบายใจมาก

แบบฝึกหัดต่อไปนี้ ขอให้นักศึกษาเขียนประโยคในรูปของการนำเอาประสบการณ์ พฤติกรรม และความรู้สึกเขามารวมในประโยคเดียว ในเรื่องที่เป็นของตัวเอง ขอให้เขียนในรูปของประโยคที่ไม่ชัดเจนก่อน และต่อมาขยายขอความที่ไม่ชัดเจนนั้นในรูปของประโยคที่กระจ่างดังตัวอย่างข้างตน

- 4:1. n. ไม่ชัดเจน.....
- ข. ชัดเจน.....
-
-
-
- 4:2. n. ไม่ชัดเจน.....
- ข. ชัดเจน.....
-
-
-
- 4:3. n. ไม่ชัดเจน.....
-
-
-
- 4:4. n. ไม่ชัดเจน. . . . *.
- ข. ชัดเจน. a.....
-
-
-

- 4:5. n . ไม่ซัดเฉ:.....
- ข. ซัดเจน.....
-
-
-

สรุปความสำคัญของการสื่อสารที่ซัดเจน

ในการให้คำปรึกษานั้น ความซัดเจนเป็นสิ่งสำคัญมาก บางครั้ง Cl. ที่มารับบริการ อาจใช้คำพูดที่กว้าง ๆ ไม่รัดกุม เป็นคำพูดชนิดครอบจักรวาล และถ้า Co. ปล่อยให้ผ่านไป ก็จะทำให้ Co. พลาดโอกาสที่จะเข้าใจและสามารถช่วย Cl. ได้เป็นอย่างดี

แต่ในการช่วย Cl. ให้เกิดความกระจ่างในความคิด การกระทำและความรู้สึก ของเขานั้น ตัว Co. เองก็ต้องหัดพูดและแสดงออกให้ซัดเจนคย การพูดที่ซัดเจนจะช่วย เนนให้เราเห็นว่าจุดใดควรแก้ไข จุดใดเป็นจุดปัญหาที่แท้จริง ขอให้ดูตัวอย่างดังนี้

Cl. : "หมูนีมัน แข็งกับชีวิตจริง"

ถ้า Co. ตอบเพียงแค "คุณรู้สึกเบื่อหน่าย" จะไม่เป็นการเพียงพอที่เราจะช่วย Cl. แก่สิ่งที่เขากำลังประสบอยู่ แต่ถ้า Co. ถามว่า

"คุณหมายความว่าอย่างไรที่มัน แข็ง ?"

อาจทำให้ Cl. ต้องพยายามคิดถึงสาเหตุและที่มาของความรู้สึกนั้น Co. จะไม่ยอม ปล่อยให้ Cl. พุดออกมาลอย ๆ โดยไร้ความหมาย

Cl. "คิดค้นสมัครงานหลายแห่งแล้วไม่ไ้เลย มีหน้าซ้ำสามทีกำลังเจ็บ ต้องเสีย ค่าหมอค่ายา และลูก ๆ ก็ต้องส่งเสียแก่ไปโรงเรียน ไม่รู้จะทำอย่างไรก็"

จะเห็นได้ว่า ประโยคที่ถูกทำให้กระจ่างแล้วนี้ เราสามารถเข้าใจถึงตัวปัญหาที่

Cl. ประสบ และความรู้สึกที่ตามมาจกประสบการณ์หรือพฤติกรรมของเขา คย ทำให้ Co. สามารถช่วยและแนะแนวได้ตรงจุดยิ่งขึ้น แทนที่จะไปพอใจอยู่แค่คำว่า "แข็ง" ของ Cl. เท่านั้น

ดังนั้น การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพทุกครั้งจึงต้องกระจ่าง ตรงจุด และไม่อ้อมค้อม
ในเชิงประสพการณ์, พฤติกรรม และความรู้สึก และจำไว้เสมอว่าตัว Co. เองก็ของระวัง
ใหม่การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพควย มิใช่ไปคากคั้นเอาจากตัว C1. ในขณะที่ตัว Co. เองก็
พูดจาวกวน เลื่อนลอย หรือคลุมเคลือ