

การตั้งคำถามเปลี่ยนชีวิตได้อย่างไร

หัวข้อในครั้งนี้คือ “การตั้งคำถามเปลี่ยนชีวิตได้อย่างไร”

ดิฉันขอพูดถึงหลักวิทยาศาสตร์ทางสมองสักหน่อย

ในเวลาที่ดิฉันพูดคุยกับคนอื่น โดยเฉพาะการปรึกษากับคู่สนทนา ดิฉันจะระวังไม่ใช่คำว่า “ทำไม (Why)” แต่มักจะใช้คำว่า “อย่างไร (How)”

การทำงานของระบบสมองจะมีลักษณะเหมือนการเติมเต็มช่องว่าง

กล่าวคือ ถ้าเราใช้คำถามแบบใด สมองก็จะเป็นคอมพิวเตอร์หาคำตอบให้เสมือนเป็น google

สิ่งสำคัญจึงอยู่ที่การตั้งคำถามที่ดีให้แก่ตนเองและคู่สนทนา

เช่น สมมุติว่าอยากให้ลูกตั้งใจเรียน แต่ถามลูกว่า “ทำไมไม่ตั้งใจเรียน” สมองก็จะเริ่มหาเหตุผลของการไม่ตั้งใจเรียน ลูกก็จะหาแต่เหตุผลที่จะไม่ตั้งใจเรียน

แต่ถ้าถามว่า “ต้องทำยังไงถึงจะตั้งใจเรียน” สมองจะเริ่มหาเหตุและผลที่เป็นคำตอบของการตั้งใจเรียน

สังเกตเห็นความแตกต่างไหมคะ

คำถามแรกคือ “ทำไมไม่ทำ ○○○” ซึ่งเป็นคำถามเชิงลบ ส่วนคำถามที่สองคือ “ทำอย่างไรถึงจะ○○○” ซึ่งเป็นคำถามเชิงบวก

ถ้าเราทราบถึงการทำงานของระบบสมองที่มีลักษณะในการเติมเต็มช่องว่าง ก็ควรจะนำมาใช้ในเชิงบวก

แล้วถ้านำมาใช้ในการตั้งคำถามตนเอง คิดว่าจะเปลี่ยนไปอย่างไรบ้างคะ

หรือนำไปใช้กับลูก เพื่อนร่วมงาน สามี-ภรรยา หัวหน้า ลูกน้อง และคนอื่นๆ คงจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่น่าสนุกใช่ไหมคะ

ดิฉันคิดว่าคำถามที่มีประโยชน์จะช่วยเปลี่ยนชีวิตของท่านได้

ลองตั้งคำถามว่า “ทำอย่างไร” ดูนะคะ