เปลี่ยนคนแปลกหน้าให้เป็นเพื่อน โดยไม่ต้องฝืนตัวเอง

วิธีผูกมิตรสำหรับคนขี้อาย เรื่องที่หลายคนอาจจะกำลังกังวลอยู่ นั่นคือการเข้าหาคนแปลกหน้า สำหรับคนที่เป็นคนขี้อาย มีเรื่องราวน่าสนใจของชายหนุ่มคนหนึ่งที่อยากแชร์ให้ฟัง
เขาเป็นทั้งคนขี้อายและพูดติดอ่าง แต่ชีวิตของเขาได้เปลี่ยนไปเพราะ เขากล้าเข้าไปทักทายครอบครัวนักท่องเที่ยว ที่กำลังลำบากที่ชายหาดในสเปนจากการช่วยถือคูลเลอร์ใส่น้ำเพียงแค่ใบเดียว นำไปสู่มิตรภาพ ระหว่าง 2 ครอบครัวและที่น่าประหลาดใจคือ ฝ่ายหนึ่งเป็นบรรณาธิการนิตยสารชื่อดัง ซึ่งต่อมาได้เปิดโอกาสให้เขาได้ทำงานในฝัน ด้านการเขียน เรื่องนี้สะท้อนให้เห็น ว่าบางครั้งโอกาสดีๆ ในชีวิตก็เริ่มต้นจาก การกล้าที่จะทักทายคนแปลกหน้าเท่านั้นเอง วันนี้เลยมีเทคนิคดีๆมาฝากสำหรับคนที่อยากเริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนใหม่ๆ โดยที่ไม่ต้องฝืนตัวเองมากเกินไป

เทคนิคที่ 1 เมื่อคนแปลกหน้าเข้ามาคุย เรามักจะรู้สึกกังวลว่าจะถูกรบกวนหรือเปล่า และจะคุยกันนานแค่ไหน แต่ถ้าคนที่เข้ามาพูดตั้งแต่แรกว่า *"ขอคุยแป๊บเดียว"* จะทำให้เรารู้สึกสบายใจและเปิดใจคุยได้ง่ายขึ้น หลายคนมักได้รับคำแนะนำว่าให้แสดงความมั่นใจ พูดเสียงดังและฟังชัด แต่สำหรับคนขี้อายแล้ว การทำแบบนั้นอาจจะรู้สึกไม่เป็นธรรมชาติ วิธีง่ายๆ ที่ช่วยได้คือการเริ่มต้นการพูดด้วยประโยคที่ไม่ซับซ้อน เช่น
"ขอรบกวนสักครู่นะครับ ผมต้องไปรับน้องอีก *5* นาที แต่อยากถามเรื่องร้านอาหารแถวนี้หน่อยครับ" หรือ
"ขอโทษนะครับ ผมมีประชุมเดี๋ยวนี้ แต่เห็นหนังสือที่คุณถืออยู่แล้วน่าสนใจมากๆ เลยครับ"

เทคนิคที่ 2 เริ่มจากคนที่ดูเป็นมิตรก่อน แทนที่จะพูดคุยกับทุกคนที่เจอ ลองเริ่มจากสถานการณ์ที่มีโอกาสประสบความสำเร็จสูงๆ ก่อน เช่น ร้านกาแฟร้านประจำ พนักงานร้านหนังสือ ที่เราแวะบ่อยๆ เพื่อนร่วมฟิตเนสที่เจอกัน หรือคนที่นั่งรอคิวหมอด้วยกันและดูท่าทางเป็นมิตร การเริ่มต้นแบบนี้ จะช่วยสร้างความมั่นใจให้เราทีละนิดโดยที่ไม่กดดันตัวเองมากเกินไป

เทคนิคที่ 3 เริ่มต้นการพูดคุยด้วยประโยคง่ายๆ ที่ไม่ต้อง ดูเท่ ดูเก๋หรือดูฉลาด เช่น ในลิฟต์อาจพูดว่า "วันนี้อากาศร้อนจังเลยครับ" ที่ร้านกาแฟ "เมนูนี้อร่อยไหมครับ กำลังจะลองสั่งเหมือนกัน" หรือที่งานสัมมนา "หลังเลิกงานชอบทำอะไรเป็นพิเศษไหมครับ" เป้าหมายคือการสร้างการพูดคุยครั้งที่สอง

เทคนิคที่ 4: การเป็นผู้ฟังที่ดี เฟรดัลกล่าวว่า *"การเป็นผู้ฟังที่ดีสำคัญมาก เพราะถ้าเขาไม่ฟังเรา สักวันเราก็จะไม่อยากฟังเขาเช่นกัน"* การถามคำถามที่แสดงความสนใจ เช่น
"เรื่องที่เล่ามาน่าสนใจมากครับ แล้วตอนนั้นรู้สึกยังไงบ้าง*?*" หรือ
"อะไรเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้คุณตัดสินใจย้ายมาทำงานที่นี่ครับ*?*"
การเป็นผู้ฟังที่ดีไม่ใช่แค่การนั่งเงียบๆ แต่คือการแสดงความสนใจและถามคำถามที่ช่วยต่อยอดการสนทนา

สรุป การคุยกับคนแปลกหน้าเหมือนการเปิดหนังสือใหม่ เราไม่สามารถรู้ได้ว่าจะได้พบโอกาสดีๆ หรือเรื่องราวอะไรบ้าง แม้บางบทสนทนาอาจไม่ราบรื่น หรือไม่ใช่ทุกคนจะเข้ากับเราได้ แต่ความตื่นเต้นที่เกิดจากการเชื่อมต่อกับใครสักคน มันคุ้มค่ากับการกล้าที่จะเริ่มต้น บางครั้งแค่ทักทายง่ายๆ อาจนำไปสู่มิตรภาพ โอกาสทางอาชีพ หรือแม้แต่ความรักที่เราไม่เคยคาดคิดมาก่อน