

## บทที่ 4

### วิธีการสื่อสารของผู้ดำเนินรายการ

การวิจัยเรื่อง "วิธีการสื่อสารของผู้ดำเนินรายการ Club Friday การใช้ประโยชน์ และความพึงพอใจที่ได้รับของผู้ฟัง" ในส่วนที่ 1 เป็นผลการศึกษาถึงวิธีการสื่อสารของผู้ดำเนินรายการ Club Friday ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลได้มาจากการสัมภาษณ์ผู้ดำเนินรายการแบบเจาะลึก การเก็บข้อมูลจากการฟังรายการย้อนหลังโดยใช้วิธีสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม รวมทั้งวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแบ่งการนำเสนอออกเป็นดังนี้

- ตอนที่ 1 ความเป็นมาของรายการ
- ตอนที่ 2 รูปแบบการสื่อสาร
- ตอนที่ 3 ลักษณะที่ใช้ในการสื่อสาร
- ตอนที่ 4 ความน่าสนใจในการนำเสนอ

#### ตอนที่ 1 ความเป็นมาของรายการ Club Friday

รายการ Club Friday เกิดขึ้นเมื่อประมาณ 5 ปีที่แล้ว เริ่มต้นมาจากในช่วงนั้น วงการวิทยุมีการแข่งขันกันสูง ในกระแสของการนำเสนอรายการวิทยุจะมีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ มีการเปิดเพลงเพียงอย่างเดียว หรือบางคนก็ไม่มีโฆษณา ทำให้ผู้บริหาร A-Time Media คือ คุณสายทิพย์ มนตรีกุล ณ อยุธยา จึงอยากสร้างรายการที่แตกต่างจากรายการวิทยุเดิมๆ จึงจุดประกายขึ้นมาได้ว่า รายการวิทยุนอกจากจะเปิดเพลงให้ผู้ฟังอย่างเดียวแล้ว รายการวิทยุน่าจะมีการสนทนากันด้วย เพราะคนฟังอาจจะไม่ได้อยากฟังแต่เพลงอย่างเดียว และการสนทนากันมันสามารถให้ประโยชน์กับคนฟังในแง่ต่างๆได้เช่นกัน

"กระแสดอนนั้นทุกคนออกมาประกาศตัวว่า ฉันมีแต่เพลง ฉันไม่มีโฆษณา ฉันเปิดแต่เพลง ซึ่งพี่ขอตอบกว่า จริงๆ แล้วรายการวิทยุอะ คนเราไม่อยากฟังคนคุยกันจริงๆ เหรอ จริงๆ การฟังคนคุยกันก็เป็นประโยชน์อย่างหนึ่งเหมือนกันนะ"

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

หลังจากที่สนใจว่าจะทำรายการวิทยุแบบสนทนาคุยกัน ต่อมาก็มาปรึกษากันกับทางทีมงานกรีนเวฟถึงแนวเรื่องที่จะสนทนากัน และมีความเห็นกันว่าน่าจะสนทนากันในเรื่องของความรัก เพราะผู้ฟังที่โทรเข้ามาขอเพลงส่วนใหญ่มักจะขอเพลงที่ตัวเองมีความรู้สึกผูกพันกับเนื้อหาในเพลงนั้นๆ และในเวลาที่คุณฟังขอเพลงก็จะบอกเหตุผลที่อยากฟังเพลงนี้ ทำให้เริ่มมีการเล่าเรื่องราวต่างๆ ของตัวเองขึ้นมา จนกลายเป็นความคิดได้ว่า การสนทนาในเรื่องของความรัก น่าจะเป็นเรื่องที่สนทนากันได้ไม่ยาก

“เราน่าจะ talk กันเรื่องความรัก เพราะไหนๆ แล้ว คนฟังที่ขอเพลงซ้ำๆ เพลง easy listening ในการฟัง ส่วนใหญ่ก็เอาตัวเองเข้าไปผูกกับเนื้อเพลงอยู่แล้ว เราจะชอบขอเพลงที่ตรงกับความรู้สึกของตัวเอง เพราะฉะนั้น มันก็เลยปฏิเสธไม่ได้ว่า พอคนเราบอกว่า เพลงนี้ตรงกับชีวิตหนู มันก็ต้องมีการคุยกันว่า ตรงยังไงคะ อ้อหนูแอบรักคนคนหนึ่งอยู่ค่ะ มันก็จะเริ่มเล่าเรื่องราวต่างๆ ของตัวเอง เพราะฉะนั้นถ้าจะคุยกันเรื่องความรัก น่าจะเป็นเรื่องที่คุยกันง่ายที่สุด”

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

และเนื่องจากว่า คลื่นกรีนเวฟ เป็นคลื่นที่มีลักษณะการเปิดเพลงแบบ easy listening คือเปิดเพลงซ้ำๆ ฟังสบายๆ และเน้นการให้ความรู้สึกหรือเข้าถึงอารมณ์ได้มากกว่าคลื่นอื่นๆ ฉะนั้น การสนทนาในเรื่องของความรักจึงสามารถเรียกอารมณ์ของผู้ฟังได้มากกว่าคลื่นอื่นๆ และทำให้ผู้ฟังอยากที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในรายการได้ ซึ่งสามารถทำให้รายการมีความโดดเด่นและแตกต่างจากรายการอื่นๆ

“ในเมื่อคลื่นอื่นๆบอกว่า คลื่นฉันเปิดแต่เพลง แต่พี่บอกว่า แต่คลื่นฉันอยากให้คนฟังมีส่วนร่วม คนฟังอยากจะแชร์ความรู้สึก กับคลื่นอย่างกรีนเวฟนี้ มันเป็นคลื่นความรู้สึกจริงๆนะ ต่อให้เราเอา easy listening มา 5-6 คลื่น ให้เอามาวางรวมกันเลย พี่เชื่อว่าคนจะสัมผัสได้ทันทีเลยว่า กรีนเวฟดู emotional อะ คือดูมีเรื่องของอารมณ์และความรู้สึกเยอะมาก ถามว่ามาจากอะไร เพราะว่าคนฟัง คนฟังรู้สึกว่าอยากเล่าเรื่องนี้ให้ฟัง ขนาดไม่ใช่ช่วง Club Friday เป็นช่วงปกติ มันก็ยังไม่รอดพ้นอาการเหล่านี้จนได้อยู่ดี”

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

นอกจากนี้ ทีมงานของกรีนเวฟ ก็สังเกตพฤติกรรมของผู้ฟังได้ว่า ธรรมชาติของผู้ฟังรายการวิทยุ มักจะถ่ายทอดอารมณ์ผ่านเพลง และอยากที่จะเข้ามาพูดคุยกับดีเจ จึงทำให้คิดว่า

รายการ Club Friday จะสามารถอยู่รอดได้ เพราะคนฟังเป็นส่วนใหญ่ โดยการเปิดโอกาสให้คนฟังเข้ามามีส่วนร่วมในการสนทนากันออกอากาศสด เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ตัวเองให้ผู้ดำเนินรายการ และผู้ฟังคนอื่นๆ ด้วย

“เขาเรียกว่าเป็นลักษณะธรรมชาติของคนฟัง ต่อให้ไม่คุยหน้าไมค์ หลังไมค์คนฟังก็โทรมาคุยกันอยู่แล้ว โทรมาร้องให้อยู่แล้ว เพียงแต่อารมณ์นี้มันไม่ได้ออกอากาศเท่านั้นเอง”

### การเลือกผู้ดำเนินรายการ

เมื่อคิดรูปแบบรายการว่าเป็นรายการสนทนาในเรื่องของความรักแล้ว ต่อมาจึงวางหาคนเข้ามาเป็นผู้ดำเนินรายการ ซึ่งคุณสายทิพย์ มนตรีกุล ณ อยุธยา มีภาระหน้าที่การงานมาก ไม่สามารถเป็นผู้ดำเนินรายการได้เพียงคนเดียว จึงหาผู้ดำเนินรายการอีกคนมาช่วยในการสนทนา และด้วยเหตุผลที่ว่า คุณนภาพร ไตรวิทย์วารีกุล ก็มีความสนใจในเรื่องของความสัมพันธ์ของคนและสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเสมอ ชอบสังเกตเช่นเดียวกัน ความที่สนใจในเรื่องที่ทำ จะทำให้มีความตั้งใจในการจัดรายการเพราะทำแล้วตัวเองมีความสุข เพราะหากเป็นคนที่ไม่ค่อยสนใจ ก็จะสื่อสารออกมาได้ไม่ดี เปรียบเสมือนคุยกันในเรื่องที่ตัวเองไม่อยากจะคุย ก็สามารถส่งผลต่อผู้ฟัง ส่งผลต่อรายการได้อีกเช่นกัน อีกทั้งการจัดรายการเพียงคนเดียว การสนทนาในเรื่องของความรัก อาจจะทำให้ได้มุมมองที่ไมกว้างมากนัก การมีผู้ดำเนินรายการ 2 คน เป็นการวางแผนคนที่กำลังดี เพราะจะได้ช่วยกันสนทนา และให้มุมมองที่หลากหลายขึ้น แต่การมีผู้ดำเนินรายการมากเกินไปก็จะทำให้จัดรายการได้ยากเพราะเสียงพูดจะต้องมีจังหวะที่ลงตัวในการสนทนากัน (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554) ฉะนั้นผู้ดำเนินรายการประจำหลักก็คือ คุณสายทิพย์ มนตรีกุล ณ อยุธยา (ดีเจพี่ฉอด) และคุณนภาพร ไตรวิทย์วารีกุล (ดีเจพี่อ้อย) เป็นผู้ดำเนินรายการประจำ

แต่สำหรับบางครั้งที่คุณสายทิพย์ มนตรีกุล ณ อยุธยา ไม่ว่างเป็นผู้ดำเนินรายการ ก็จะมีแขกรับเชิญมาจัดรายการร่วมกับคุณนภาพร ไตรวิทย์วารีกุล แทน โดยการเลือกผู้ดำเนินรายการมาแทนก็จะดูก่อนว่ามีดีเจคนไหนที่ว่าง และก็จะเลือกดีเจ ที่ให้มุมมองที่ต่างกันไปเช่น คุณภูวนาท คุณผลิน (ดีเจอ้น) ซึ่งเป็นผู้ชายเพื่อจะได้มีมุมมองแบบของผู้ชายในเรื่องของความรักว่าผู้ชายเขาคิดกันอย่างไร คุณเสาวลักษณ์ สีละบุตร (ดีเจแอม) ซึ่งเป็นคนเขียนเพลงรักก็น่าจะมีมุมมองในเรื่องของความรัก และเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี เป็นผู้หญิงที่เข้มแข็ง ก็น่าจะสามารถให้คำปรึกษาคนอื่นได้ เป็นต้น (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)



## การกำหนดช่วงวันเวลาของรายการที่ออกอากาศ

เมื่อกำหนดรูปแบบของรายการและผู้ดำเนินรายการได้แล้ว ต่อมาจึงวางแผนวันเวลาที่ออกอากาศ และมีความเห็นกันว่าวันศุกร์น่าจะเป็นวันที่ผู้ฟังมีโอกาสได้รับฟังมากกว่าวันอื่นๆ เนื่องจากว่าเป็นวันสุดท้ายของสัปดาห์ในการทำงาน และวันถัดไปเป็นวันพักผ่อน ฉะนั้นอาจจะมีเวลาในการฟังตอนกลางคืนมากกว่าวันอื่นๆ และช่วงเวลาที่ออกอากาศกำหนดโดยยึดวิถีชีวิตของคนเมืองส่วนมากมาเป็นมาตรฐานในการกำหนดเวลาออกอากาศ จึงเป็นช่วงเวลา 21.00 – 23.00 น. จึงเป็นที่มาของ Club Friday

“มองว่าวันศุกร์น่าจะโอเคกว่า เนื่องจากว่า วันเสาร์-อาทิตย์ ทุกคนได้หยุดพักผ่อน วันศุกร์อาจจะได้ฟังดีมากกว่าวันอื่นๆ”

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

สรุปความเป็นมาของรายการ Club Friday ที่เริ่มต้นมาจากความคิดที่อยากจะสร้างความแตกต่างจากรายการอื่น และมองเห็นความโดดเด่นหรือจุดแข็งของคลื่นกรีนเวฟที่มี คือ การเปิดเพลงที่เข้าถึงความรู้สึกและอารมณ์ของผู้ฟังได้มาก จึงทำให้เกิดรูปแบบของรายการสนทนาในเรื่องของความรักขึ้นมา การเลือกผู้ดำเนินรายการที่มีความสนใจในเรื่องของความสัมพันธ์อยู่แล้ว และการหาโอกาสวันและเวลาในการนำเสนอรายการจึงทำให้กลายมาเป็นรายการ Club Friday ขึ้นมา

จุดประสงค์หลักของรายการ Club Friday คือเพื่อให้ผู้ฟังอยากแบ่งปันประสบการณ์เรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตความรักในทุกรูปแบบซึ่งกันและกัน ให้ผู้ฟังมีส่วนร่วมในรายการมากขึ้น และกลุ่มเป้าหมายหลักของรายการ Club Friday ตั้งเป็นกลุ่มเป้าหมายเดียวกันกับของกรีนเวฟ คือ กลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน ส่วนกลุ่มเป้าหมายรองก็คือ กลุ่มนักเรียน นักศึกษา

## การตั้งชื่อตอนในแต่ละสัปดาห์

การตั้งชื่อตอนหรือประเด็นเรื่องที่จะสนทนาเกี่ยวกับความรักนั้นจะไม่ใช้ชื่อเพลงเสมอไป ชื่อตอนเกิดจาก ทีมงานจะต้องนั่งประชุมกัน และแสดงความคิดเห็นของตนในแง่ต่างๆ เช่น เอาประสบการณ์ส่วนตัวมาออกความเห็น หรือดีใจที่ใกล้ชิดกับผู้ฟังก็จะรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้ฟังและเรื่องราวต่างๆ ของผู้ฟังได้ ก็จะเอาประสบการณ์จากการทำงานมาออกความเห็น หรือดูจากกระแส

ของเพลงในตอนนั้นมีประโยคหรือคำวลีใดที่รู้สึกโดนหรือไม่ ประโยคเหล่านั้นสามารถนำมาต่อยอดเป็นเรื่องราวของ Club Friday ได้ หรือแม้กระทั่งกระแสสังคม สิ่งต่างๆ รอบตัว สามารถมาคิดเป็นหลายๆ หัวข้อ และนำมาเสนอในที่ประชุม ฉะนั้นการตั้งชื่อตอนส่วนใหญ่จึงตั้งตามประสบการณ์ชีวิตรักของบุคคลที่เคยเจอมาในรูปแบบต่างๆ และจะเกลี่ยหัวข้อให้มีความหมายที่หลากหลายกันไปในแต่ละสัปดาห์เพื่อให้คนฟังรู้สึกไม่ซ้ำกับเรื่องเดิมๆ

### จุดเริ่มต้นของรายการ Club Friday

ย้อนเวลาไปเมื่อประมาณ 5 ปีที่แล้ว การจัดรายการ Club Friday ในตอนแรกมีชื่อตอนว่า เพลงไหนที่ตรงกับชีวิตเราที่สุด ทีมงานรวมทั้งผู้ดำเนินรายการก็ยังคงมีความกังวลในการจัดรายการครั้งแรก เพราะรายการนี้ต้องอาศัยผู้ฟังเข้ามามีส่วนร่วมเป็นอย่างมาก และกังวลว่าจะมีคนอยากที่จะเล่าเรื่องส่วนตัวให้คนอื่นฟังหรือเปล่า ในการจัดรายการครั้งแรกจึงใช้ความระมัดระวังโดยพยายามใช้ชื่อตอนที่เป็นตัวช่วยในการเรียกผู้ฟัง คือใช้ชื่อตอนที่กล่าวถึงเพลงที่ตรงกับความรู้สึกของผู้ฟัง เพราะผู้ฟังน่าจะมาสนทนากันในเรื่องของความรักที่มาจากเพลงที่ตรงกับความรู้สึก ซึ่งใช้แนวคิดของความเป็นที่มาของการจัดรายการ Club Friday เป็นตัวช่วย

*“ยังจำได้เลยว่าตอนแรกของ Club Friday คือชื่อตอนว่า เพลงไหนที่ตรงกับชีวิตเราที่สุด ซึ่งตอนนั้นคนก็จะเล่าถึงเพลง เล่าถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ของตัวเอง และก็มีเพลงเป็นตัวช่วยเรา เพราะการทำหนแรก เราต้องระมัดระวังนิดหนึ่งว่า เราจะกล้าเล่าเรื่องส่วนตัวเขาให้เราฟังจริงเปล่า”*

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

จนในที่สุดรายการ Club Friday ก็มีผู้ฟังโทรเข้ามาเล่าเรื่องราวต่างๆ ทั้งที่เจอเหตุการณ์ที่อยากจะแบ่งปันประสบการณ์ หรือเจอปัญหาแต่หาทางออกไม่เจอ ไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร เพราะคนที่เจอปัญหามาสิ่งหนึ่งที่เขาอยากได้คือ คนรับฟัง ผู้ดำเนินรายการก็จะพยายามจับประเด็น คุยกับความรู้สึกของคนเล่าจนจบเรื่องราว ฉะนั้นรายการ Club Friday จึงเป็นผู้ฟังที่คอยรับฟังปัญหา และช่วยหาวิธีคิดที่ให้แก่คนที่มีความสามารถรับมือกับปัญหาของตัวเองได้อย่างทรมานใจน้อยที่สุด

*“คนที่ฟังกรีนเวฟ เป็นคนที่เล่าเรื่องสนุกมาก คือบางที่เราฟังแล้วจะแบบ อ้อโฮ อย่างนี้เลย เหรอ จับประเด็น เล่าให้ฟัง คุยกับความรู้สึกของเขา คุยถึงจุดจบของเรื่อง เพราะฉะนั้นสิ่งหนึ่งซึ่ง*

หลายๆคนอาจจะเข้าใจผิดว่า Club Friday คือ รายการตอบปัญหา จริงๆรายการ Club Friday ไม่ใช่ตอบปัญหา ในที่สุดแล้ว เราเป็นผู้ฟังออก ฟังเขาเล่าให้ฟัง และช่วยกันหาวิธีคิดที่จะทำให้คนที่ มีปัญหารับมือกับปัญหาของตัวเองได้อย่างทรมานใจน้อยสุด Club Friday มันจะเป็นแค่จุดหนึ่ง ซึ่งเอามาแชร์กัน พี่ว่าคนเราเจอปัญหา สิ่งหนึ่งที่เรายากได้ที่สุดคือ คนรับฟัง ว่าตอนนี้เขากำลัง เจออะไรอยู่”

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

นอกจากนี้ Club Friday จึงเปรียบเสมือนเพื่อน เป็นบ้านหรือเป็นที่พักพิง ให้คนที่ มีปัญหา ไม่กล้าปรึกษาคนใกล้ชิดหรือคนรู้จัก ให้คนที่ มีปัญหา ได้มาระบายความทุกข์ ได้มาปรึกษาหา ทางแก้ไข จึงเป็นเสมือนจุดๆ หนึ่งซึ่งมาแบ่งปันประสบการณ์กัน เพราะด้วยธรรมชาติของรายการ วิทยุ ที่ไม่สามารถเห็นหน้าค่าตากันได้ อีกทั้งผู้ดำเนินรายการและผู้ฟังก็ไม่เป็นที่รู้จักกัน จึงทำให้เกิดความรู้สึกถึงช่องว่างหรือระยะห่างที่ไม่ไกลเกินไป และผู้ดำเนินรายการก็เป็นดีเจที่เป็นที่รู้จัก เพราะจัดรายการประจำ ผู้ฟังก็จะคุ้นเคยกับดีเจในการจัดรายการบ่อยๆ ซึ่งเหมือนกับระยะใกล้ชิด ระยะห่างความใกล้ไกลนี้ เป็นระยะที่กำลังพอดี หรือที่เรียกว่า ระยะปลอดภัย จึงทำให้ผู้ฟังหลายๆ คนไว้ใจ และอยากที่จะแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวของตัวเองให้ฟังในรายการ Club Friday

“ปัจจุบันนี้ บางทีเล่าเรื่องให้เพื่อนฟัง ก็กลัวว่าเพื่อนจะเอาไปบอกต่อ เล่าให้คนใน ครอบครัวฟัง ก็กลัวว่าครอบครัวจะกังวลเกินเหตุ เพราะฉะนั้นน่าจะเล่าให้ใครสักคนหนึ่งฟัง ที่มี ระยะห่างกำลังดี พี่ว่าดีเจหรือว่ารายการวิทยุ มันมีระยะห่างกำลังดี คืออย่างน้อยพี่คงไม่ได้เข้าไป ยุ่งวุ่นวายกับครอบครัวเขา แต่อย่างไรก็ตามที่เปิดรายการ Club Friday หรือสี่โมงเย็นทุกวันต้องได้ เจอพี่อ้อย ก็เลยไม่ได้หายกันจนห่างเหิน เพราะได้ยินกันทุกวัน แต่พี่ก็ไม่สามารถจะไปยุ่งครอบครัว เขาได้อยู่ดี เพราะฉะนั้นความที่เป็นระยะปลอดภัยตรงนี้แหละ เลยทำให้หลายๆคนไว้ใจ และก็ อยากเล่าเรื่องของตัวเองให้ฟัง ในคลับฟรายเดย์”

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

ปัจจุบันนี้ รายการ Club Friday มีมาประมาณ 5 ปี และเป็นรายการหนึ่งของคลื่นกรีนเวฟ ซึ่งเป็นคลื่นที่มีมานานถึง 20 ปี ในช่วง 15 ปีก่อนที่จะมีรายการ Club Friday ผู้ฟังก็จะมี ความคุ้นเคยกับดีเจอยู่แล้วพอสมควร ทำให้การเริ่มต้นในการจัดรายการ จึงค่อนข้างมั่นใจว่า จะมี ผู้ฟังให้ความสนใจกับรายการ Club Friday ที่เป็นรายการใหม่ในตอนนั้นอยู่บ้าง เพราะผู้ดำเนิน รายการ ก็เป็นดีเจของคลื่นกรีนเวฟเดิมอยู่ และก็ยังคงใช้แนวคิดเดิมคือเปิดเพลงซ้ำลักษณะแบบ

easy listening ฉะนั้น Club Friday จึงเป็นรายการที่มีรูปแบบใหม่ แต่แนวคิดหรือสไตล์ของคลื่นยังคงความเดิมอยู่ และเป็นรายการที่ได้รับความนิยม ประสบความสำเร็จเรื่อยมาจนถึงทุกวันนี้

“พี่ค่อนข้างมั่นใจว่า กรีนเวฟเองถึงวันนี้ 20 ปีนะ ก่อนหน้าจะมี Club Friday คือ 15 ปีละ แต่ว่า 15 ปีนั้น คนฟังจะค่อนข้างสนิทชิดเชื้อกับดีเจอยู่พอสมควร เพราะฉะนั้น ถ้าวันนี้เราบอกว่าอยากคุยเรื่องนี้ ใครเจอเหตุการณ์ไหนโทรเข้ามาเล่าหน่อยสิ และก็ตั้งแต่วันแรกที่ทำ Club Friday จนถึงวันนี้ ไม่มีวันไหนที่ไม่มีคนโทรอะ ทุกคนอยากโทร ทุกคนอยากเล่า”

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

## ตอนที่ 2 รูปแบบการสื่อสาร

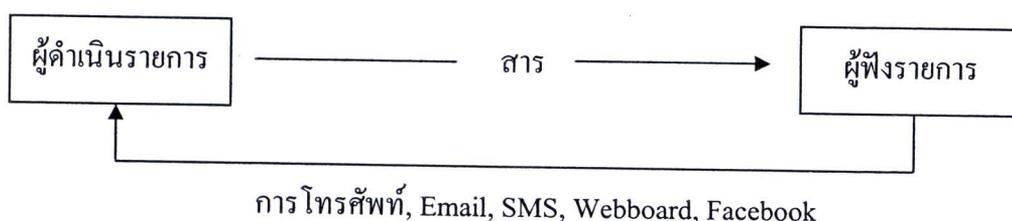
รายการ Club Friday ได้เปิดโอกาสให้คนที่มีความรัก ไม่ว่าจะสมหวังหรือผิดหวัง มีความสุขหรือทุกข์ ได้เข้ามาแบ่งปันประสบการณ์กันผ่านช่องทางต่างๆ ซึ่งรูปแบบการสื่อสารที่ผู้วิจัยพบในการสื่อสารระหว่างผู้ดำเนินรายการกับผู้ฟัง สามารถแบ่งออกได้ดังนี้คือ จำแนกตามทิศทางการใช้ และจำแนกตามลักษณะการใช้

### จำแนกตามทิศทางการใช้

จากการสัมภาษณ์และการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วมพบว่าทิศทางการสื่อสารนั้นมีการสื่อสารทั้งที่เป็นการสื่อสารสองทางและการสื่อสารทางเดียวดังนี้

#### 1. การสื่อสารสองทาง

การสื่อสารสองทางคือ การสื่อสารที่ผู้ดำเนินรายการได้สื่อสารไปยังผู้ฟัง และผู้ฟังมีการสื่อสารกลับมาทางรายการ ซึ่งมีลักษณะให้เห็นดังรูปภาพดังนี้



ผู้วิจัยพบว่า ในแต่ละสัปดาห์ผู้ดำเนินรายการจะบอกผู้ฟังทางบ้านให้ทราบถึงชื่อตอนหรือประเด็นเรื่องราวที่จะคุยกันในวันนั้น เพื่อให้ผู้ฟังที่มีอารมณ์และความรู้สึกที่ตรงหรือเหตุการณ์ที่คล้ายๆกับประเด็นที่ตั้งไว้ ได้มาบอกเล่าเรื่องราวเข้ามาในรายการ ซึ่งผู้วิจัยพบว่า ผู้ฟังมีการสื่อสารตอบกลับมาทางรายการโดยแบ่งเป็นประเภทของการสื่อสารกลับ ได้แก่ การสื่อสารกลับทันทีทันใด และการสื่อสารกลับที่ล่าช้า

1.1 การสื่อสารกลับทันทีทันใด การสื่อสารกลับทันทีทันใดสำหรับรายการวิทยุ มักจะเป็นการสื่อสารกันผ่านทางโทรศัพท์ ดังนี้

ผู้วิจัยพบว่า ผู้ฟังมีการสื่อสารเข้ามาในรายการขณะที่รายการกำลังออกอากาศอยู่ โดยอยู่ในรูปแบบของการโทรศัพท์เข้ามา เบอร์โทรศัพท์ของรายการที่ให้ผู้ฟังโทรเข้ามาคือ 02-665-8377 ถึง 81 ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการโทรเข้ามาเล่าเรื่องราวของตนเองที่ตรงกับประเด็นหรือตอนของรายการที่กำหนดไว้วันนั้น เพื่อมาพูดคุยกับผู้ดำเนินรายการ ซึ่งแต่ละคนจะใช้เวลาในการเล่าประมาณ ครึ่งชั่วโมง หรือมากกว่านั้นขึ้นอยู่กับเรื่องราวของผู้เล่า และผู้ดำเนินรายการก็จะให้คำปรึกษา คำแนะนำ หรือแสดงความคิดเห็นกับผู้เล่าผู้หนึ่ง ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ได้ตอบกันไปมาอย่างทันที เมื่อผู้ดำเนินรายการไม่เข้าใจ หรือสงสัยอะไร ก็สามารถถามผู้เล่าได้ในทันที

นอกจากนี้ ผู้ฟังที่ต้องการโทรศัพท์เข้ามาเล่าเรื่องราวโดยออกอากาศสดนั้น ไม่ใช่เพียงว่าทุกสายที่โทรศัพท์เข้ามาได้จะได้ออกอากาศในทันที สมมติว่ามี 10 สายที่โทรเข้ามาในรายการวันนั้นอาจจะได้ออกอากาศหรือได้คุยกับผู้ดำเนินรายการทั้งหมด 8 สายในวันนั้น เพราะต้องผ่านผู้คัดกรองสายหรือทีมงานของรายการ Club Friday ก่อน ซึ่งสิ่งที่จะคัดกรองผู้เล่าเรื่อง ได้แก่ 1. ความชัดเจนของเสียงพูดทางโทรศัพท์ ไม่มีสิ่งอื่นแทรกหรือรบกวน 2. เรื่องเล่าของผู้ฟังตรงกับหัวข้อหรือประเด็นที่รายการกำหนดไว้ในสัปดาห์นั้นหรือไม่ 3. เรื่องเล่าจะต้องเป็นเรื่องที่น่าสนใจ หมายถึง ปัญหาหรือที่ก่อกวนจะซ้ำๆ แต่รายละเอียดของเรื่องจะต้องมีหลายให้คนที่ฟังได้รับรู้หลายมุมมอง

การคัดเลือกสายโทรศัพท์เป็นขั้นตอนหนึ่งของการจัดรายการวิทยุ เพราะการทำรายการ Club Friday นอกจากจะต้องคิดทั้งการทำรายการเพื่อที่จะแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกันแล้ว ต้องคิดโชว์สำหรับรายการวิทยุด้วย เพราะผู้ดำเนินรายการกำลังทำรายการวิทยุอยู่ สายโทรศัพท์ใดที่ฟังไม่ได้ คุยไม่รู้เรื่อง ก็จะทำให้เคลียร์ที่หลังไมค์ก่อน จะไม่ดันทุรังฟังทำให้คนฟังทาง

บ้านคนอื่น ๆ รู้สึกรำคาญและหนีไปไม่ฟังรายการ (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

นอกจากนี้คนที่สกรีนสายหลังไมค์ยังเปรียบได้กับเป็นผู้ออกแบบแนวทางของรายการเช่นกัน ตัวอย่างเช่น กำหนดหัวข้อไว้ว่า อยากเก็บเธอไว้ทั้งสองคน เพราะฉะนั้นทุกสายที่โทรเข้ามา อาจจะมีปัญหาที่ซ้ำๆ กันคือ รักสามเศร้่า แต่รายละเอียดของเรื่องในแต่ละสายจะแตกต่างกันไป ผู้สกรีนสายจะเลือกหลายๆ มุมของปัญหานี้ เช่น มุมของสายที่อยากเก็บเธอไว้ทั้งสองคน มุมของสายที่เป็นตัวเลือกของเขา เป็นต้น คือจะต้องมีหลายฝั่ง ฝั่งของคนที่ไม่ยอมเลือกใครสักคน มีสองคนอยู่แล้วและรักเท่ากันเลย กับอีกฝั่งที่รอคอยว่าเขาจะเลือกเราหรือเปล่า เพราะการทำรายการ Club Friday จะต้องทำให้คนที่ฟังอยู่แล้วไม่ได้โทรเข้ามาต้องมีความสุขกับการนำเสนอของรายการด้วย ทำให้ผู้ฟังฟังรู้เรื่องและฟังได้หลายมุม (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

**1.2 การสื่อสารกลับที่ล่าช้า** การสื่อสารกลับที่ล่าช้า คือการสื่อสารกลับจากผู้ฟังที่ผู้ดำเนินรายการและผู้ฟังไม่ได้สื่อสารโต้ตอบกันในทันทีทันใด ซึ่งสำหรับรายการวิทยุ Club Friday การสื่อสารกลับที่ล่าช้า แบ่งเป็นการใช้สื่อหรือช่องทางที่ผู้ฟังสามารถติดต่อกับผู้ดำเนินรายการได้ ได้แก่ การตอบกลับทาง Email Webboard SMS และ Facebook ดังนี้

#### Email

ผู้วิจัยพบว่า นอกจากผู้ฟังมีการสื่อสารกลับในลักษณะที่พูดคุยกันผ่านรายการขณะออกอากาศแล้ว ผู้ฟังยังมีการสื่อสารกลับโดยการใช้อีเมลพิมพ์เล่าเรื่องราวของตนและส่งมาทางอีเมลของรายการ (clubfriday@atimemedia.com) ซึ่งอีเมลที่ส่งเข้ามาในรายการมีเป็นจำนวนมาก ผู้ดำเนินรายการไม่สามารถเล่าเรื่องราวจากอีเมลของผู้ฟังทางบ้านได้หมดทุกเรื่องให้ผู้ฟังท่านอื่นๆ ได้ฟัง จึงใช้วิธีสุ่มคัดเลือกเรื่องที่น่าสนใจและตรงประเด็นกับชื่อตอนที่สุด มาเล่าออกอากาศในรายการ จึงเป็นการสื่อสารกลับที่ล่าช้าในลักษณะที่ผู้ดำเนินรายการจะไม่สามารถสื่อสารโต้ตอบกันได้ทันท่วงที เรื่องเล่าทางอีเมลอาจจะมีรายละเอียดที่ผู้ดำเนินรายการยังสงสัย แต่ก็ไม่สามารถถามผู้เล่าคนนั้นได้ทันที จึงเป็นการสื่อสารสองทางที่มีลักษณะการสื่อสารกลับที่ล่าช้า

อีเมลทุกฉบับในแต่ละสัปดาห์ที่ผู้ฟังทางบ้านเขียนเรื่องเล่าส่งเข้ามาในรายการ จะส่งถึงผู้ดำเนินรายการทั้งสองคน คือ ดีเจพีชอด และดีเจพีอ้อย สำเนาถึงคนละฉบับ เพื่อให้ผู้

ดำเนินรายการได้กลับไปทำศึกษาเป็นการบ้านก่อน ซึ่งการสื่อสารของผู้ฟังผ่านช่องทางอีเมลนี้ ผู้ดำเนินรายการจะเป็นคนสกรีนเองทั้งหมด และอีเมลบางฉบับไม่ได้อ่านออกอากาศทั้งหมด ผู้ดำเนินรายการก็จะตอบกลับไปทางอีเมลด้วย

การคัดเลือกอีเมลก็จะคล้ายๆ กับกับการคัดเลือกสายทางโทรศัพท์ คือ เลือกรื่องเล่าที่มีรายละเอียดที่น่าสนใจ แต่การคัดเลือกอีเมลจะต้องมีความละเอียดกว่าคัดเลือกสายโทรศัพท์ตรงที่ เรื่องเล่าจากอีเมลจะต้องเป็นเรื่องเล่าที่มีความครบเครื่อง (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554) หมายถึงจะต้องมีรายละเอียดพอสมควร เพราะผู้ดำเนินรายการไม่สามารถถามเขาได้ เพราะถ้าเป็นสายที่โทรศัพท์มาคุยกันผู้ดำเนินรายการยังสามารถถามรายละเอียดได้ แต่ถ้าเป็นกรณีที่น่าสนใจและเขาได้ให้เบอร์โทรศัพท์สำหรับติดต่อกลับไป ผู้ดำเนินรายการก็จะติดต่อกลับไป แต่ถ้าเรื่องน่าสนใจและเขาไม่ได้ให้เบอร์โทรศัพท์ติดต่อกลับ ผู้ดำเนินรายการก็จะอ่านออกอากาศ เล่าให้ฟัง และตอบเพียงสั้นๆ กับอีเมลฉบับนี้ เพราะบางคนไม่ต้องการหาวิธีแก้ปัญหา บางคนอยากเล่าเฉยๆ (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

### SMS

นอกจากเรื่องเล่าทางอีเมลแล้ว ผู้ฟังที่บ้านยังมีการสื่อสารกลับโดยการแสดงความคิดเห็นขณะที่ผู้ดำเนินรายการและผู้เล่าพูดคุยกันขณะที่ออกอากาศ โดยผ่านการส่งข้อความทาง SMS ที่เบอร์ 4802165 ซึ่งผู้ฟังที่ส่งข้อความมามากจะเป็นข้อความสั้นๆ หรือประโยคสั้นๆ ไม่ได้มีความยาวเท่ากับการเล่าเรื่อง

การแสดงความคิดเห็นทาง SMS ของผู้ฟัง จะมีการแสดงความคิดเห็นทุกรูปแบบ ทั้งความคิดเห็นที่เป็นทั้งด้านบวก และด้านลบ ซึ่งผู้ฟังมักจะแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องเล่าที่กำลังออกอากาศอยู่ ซึ่งทำให้ทางรายการสามารถรับรู้กระแสสังคมได้ว่า ผู้ฟังทั่วไปมีความคิดเห็นกับเรื่องนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น -

“มีผู้ชายคนหนึ่งโทรเข้ามาชื่อน้องกระดิ่ง กระดิ่งเป็นผู้ชายที่แบบว่า ผมไม่รู้ว่าเป็นใครครับ พอผมเริ่มรักใคร่ผมก็ทิ้งเขาก่อนเสมอ ตอนแรกๆผมก็ทำให้เขารัก แล้วพอผมรู้สึกว่าเขาจะเริ่มรักผมแล้ว แต่ผมก็ไปดีกว่า พอสายกระดิ่งออกมา แน่นนอนผู้หญิงจะต้องรู้สึกว่าคุณผู้ชายคนนี้เลวมากเลย SMS ส่งข้อความเข้ามากระหน่ำว่าคุณผู้ชายคนนี้เลวมาก”

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

บางครั้งผู้ฟังก็มีการเสนอแนะถึงสิ่งที่รายการต้องปรับปรุง เช่น “โหยที่รำคาญอะ สายเมื่อก็...” (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554) แต่การอ่านข้อความ SMS ออกอากาศ ก็ต้องใช้สัญชาตญาณว่าอะไรที่ควรออกอากาศ อะไรที่ไม่ควรออกอากาศ เพราะฉะนั้น การสื่อสารของผู้ฟังช่องทางนี้จึงทำให้ผู้ดำเนินรายการและทีมงานสามารถทราบถึงความต้องการของผู้ฟังได้ดี ทำให้ผู้ดำเนินรายการและทีมงานสามารถจัดรายการให้ผู้ฟังเกิดความพึงพอใจได้

อีกทั้ง SMS ยังเป็นช่องทางหนึ่งที่รายการ Club Friday ใช้เป็นแผนสำรองในช่วงแรกๆ ที่เริ่มต้นทำรายการ Club Friday ในกรณีที่ถ้าเกิดว่าวันที่จัดรายการไม่มีผู้ฟังทางบ้าน โทรเข้ามาในรายการ ก็สามารถส่ง SMS มาก็ได้ และเมื่อทางรายการโทรกลับไป ก็จะกระตุ้นให้เขาอยากเล่าเรื่องเอง

“วันนี้ไม่มีสายโทรมา SMS ก็ได้ ใครที่รู้สึกว่าเป็นวันที่แย่ที่สุด ลอง SMS เข้ามาบอกกัน แค่โทรกลับไปเขาก็อยากเล่าแล้วอะ วันนี้ ที่แย่ที่สุดของเขาคืออะไร มันมีวิธีแก้ปัญหา แต่ตั้งแต่มีวันแรกถึงวันนี้ พี่ไม่เคยต้องใช้วิธีการแก้ปัญหานี้”

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

#### Webboard

อีกทั้งรายการ Club Friday ยังมีเว็บไซต์ของรายการซึ่งอยู่ในส่วนหนึ่งของเว็บไซต์กรีนเวฟ (<http://www.greenwave.fm>) ก็จะมีเว็บบอร์ดเพื่อให้เห็นความคิดเห็น เล่าเรื่องราวพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวกับผู้ฟังท่านอื่นๆ รวมทั้งเสนอแนะข้อคิดเห็นรายการ ซึ่งเป็นอิสระให้กับคนทั่วไปในการพูดคุยและการแสดงความคิดเห็นไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวที่เป็นในแง่ลบหรือแง่บวก ซึ่ง การสื่อสารของผู้ฟังทางช่องทางนี้ จะคล้ายๆ กับการแสดงความคิดเห็นทาง SMS แต่ทาง Webboard จะสามารถเล่าเรื่องราวของตนเองได้ยาวกว่าทาง SMS และผู้ฟังที่เล่าเรื่องราวผ่านทาง Webboard ผู้ฟังคนอื่นๆ ก็จะสามารถเห็นได้เช่นกัน เหมือนการเล่าเรื่องให้ผู้ฟังฟังด้วยกัน เพราะเป็นการอิสระต่อการเข้าถึงสื่ออินเทอร์เน็ต ฉะนั้นการสื่อสารทาง Webboard จะไม่ผ่านการสกรีนใดใดของผู้ดำเนินรายการและทีมงาน แต่หากเรื่องราวหรือข้อความที่มีความหยาบคายจนเกินไป ผู้ดูแล Webboard ก็อาจจะต้องลบข้อความนั้นทิ้งไป

## Facebook

รายการ Club Friday ยังสร้างเว็บเพจที่เรียกว่า Facebook ซึ่งเป็นสังคมออนไลน์ที่นิยมมากที่สุดในขณะนี้ (<http://www.facebook.com/?ref=home#!/GreenwaveClubFriday>) เพื่อแจ้งให้ผู้ฟังที่ติดตามรายการทราบความเคลื่อนไหวของรายการ ความเคลื่อนไหวของผู้ดำเนินรายการและรายละเอียดต่างๆ ที่จะนำเสนอรายการ มีผู้แสดงความคิดเห็นมากมาย สามารถโต้ตอบกันไปได้ แต่จะไม่ทันท่วงที เพราะขึ้นอยู่กับว่าใครจะเข้าไปดูหรือว่าไป log in ตอนไหน และจะมีการตอบในลักษณะที่เป็นประโยคมีความยาวไม่มากนัก เพราะข้อจำกัดของการพิมพ์ตัวอักษรไม่ให้ความยาวที่เกินกำหนด ซึ่งจะคล้ายๆ กับ SMS คือ เป็นข้อความสั้นๆ ไม่ยาวมากนัก และคล้ายๆ กับ Webboard คือ เป็นสื่ออินเทอร์เน็ตเช่นกัน ผู้ฟังคนอื่นๆ หรือคนทั่วไปก็จะสามารถเห็นในสิ่งที่เราสื่อสารออกไปได้ ซึ่งช่องทาง Facebook เป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนเข้าถึงรายการให้ครอบคลุมในทุกๆ ด้านมากยิ่งขึ้น

### ลักษณะการสื่อสารกลับของผู้ฟัง

ผู้วิจัยพบว่า การสื่อสารกลับของผู้ดำเนินรายการและผู้ฟังทางบ้าน มีลักษณะการสื่อสารกลับทั้งสองแบบคือ การสื่อสารกลับเชิงวัจนะ และการสื่อสารกลับเชิงอวัจนะ

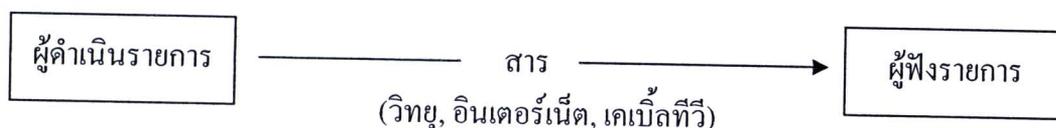
การสื่อสารกลับเชิงวัจนะ คือมีการสื่อสารกลับที่กระทำโดยใช้ทั้งภาษาพูดและภาษาเขียน ภาษาพูดก็คือมีการพูดคุยกันผ่านโทรศัพท์ในรายการ ภาษาเขียนก็คือการเขียนเรื่องเล่าทางอีเมล แสดงความคิดเห็นทาง SMS หรือทางเว็บบอร์ด และสังคมในโลกออนไลน์อย่าง Facebook

ส่วนการสื่อสารกลับเชิงอวัจนะ จะเป็นการสื่อสารกลับที่กระทำโดยไม่ใช้ภาษาพูดหรือภาษาเขียน และด้วยธรรมชาติของสื่อวิทยุที่ไม่สามารถเห็นหน้าค่าตากันได้ การใช้กิริยาอาการต่างๆ จึงไม่สามารถเห็นได้ ผู้วิจัยพบว่า การสื่อสารกลับเชิงอวัจนะที่สื่อสารกันระหว่างผู้ดำเนินรายการและผู้ฟังที่เล่าเรื่องออกอากาศมีการใช้ปริิษา คือ ใช้ลักษณะความค้อยความดังของเสียง การใช้น้ำเสียงประกอบถ้อยคำ เพื่ออรรถรสในการฟังมากยิ่งขึ้น เช่น การยืดเสียงยาวให้นุ่มนวล ใช้พูดเวลาที่อ้อนรัก การใช้น้ำเสียงที่เข้มและดัง แสดงถึงลักษณะการพูดที่มีอารมณ์โกรธ เป็นต้น บางครั้งกิริยาที่แสดงออก เช่น การร้องไห้ไปขณะเล่าเรื่อง ก็แสดงถึง ความเศร้าโศก เสียใจ การหัวเราะแสดงถึง ความสุข ความดีใจ เป็นต้น

รายการ Club Friday สามารถรับรู้การตอบรับของผู้ฟังรายการได้จากการสื่อสารกลับของผู้ฟัง ซึ่งสิ่งตอบรับทุกช่องทางนี้ ผู้ดำเนินรายการและทีมงานสามารถนำไปคิดเป็นหัวข้อในสัปดาห์ต่อไปได้

## 2. การสื่อสารแบบทางเดียว

การสื่อสารทางเดียว คือการสื่อสารที่ผู้ดำเนินรายการสื่อสารไปยังผู้ฟัง ซึ่งไม่มีการโต้ตอบกลับจากผู้ฟังมายังผู้ดำเนินรายการ ซึ่งมีลักษณะให้เหินดังรูปภาพดังนี้



นอกจากการสื่อสารสองทางที่สามารถรับรู้ปฏิกริยาจากการสื่อสารกลับของผู้ฟังที่บ้านแล้ว ผู้วิจัยยังพบว่า ผู้ดำเนินรายการยังมีการสื่อสารแบบทางเดียว ในกรณีที่เป็นการประชาสัมพันธ์ในเรื่องต่างๆ เช่น การประชาสัมพันธ์หนังสือของ Club Friday ที่ผู้ดำเนินรายการเป็นคนเขียน ได้ออกวางจำหน่ายตามสถานที่ต่างๆแล้ว เป็นต้น การสื่อสารทางเดียวมักจะเป็นลักษณะของการแจ้งให้ผู้ฟังทราบ นอกจากนี้องค์ประกอบของรายการ Club Friday ไม่ได้มีเพียงการพูดคุยกันแบบสดๆในรายการ หรือการเล่าเรื่องราวจากอีเมลล์ของผู้ฟังที่บ้านให้ผู้ฟังท่านอื่นได้ฟังเท่านั้น ผู้ดำเนินรายการยังมีการเปิดเพลงที่เข้ากับตอนในสัปดาห์นั้นๆ ให้ผู้ฟังได้ฟัง ซึ่งก็ถือว่าการสื่อสารแบบทางเดียวเช่นกัน

ช่องทางหรือสื่อที่ผู้ดำเนินรายการสามารถสื่อสารให้กับผู้ฟังได้ ได้แก่ วิทยุ วิทยุออนไลน์ หรืออินเทอร์เน็ต และเคเบิลทีวี ซึ่งการมีทางอินเทอร์เน็ต และเคเบิลทีวีนั้น ทำให้รายการ Club Friday กว้างขึ้น หมายถึง เมื่อก่อนคนที่ฟังรายการ Club Friday ก็จะเป็นคนที่ฟังแต่วิทยุทางคลื่น 106.5 Mhz เท่านั้น แต่พอมีวิทยุออนไลน์ หรือฟังวิทยุได้ทางอินเทอร์เน็ต ก็จะเข้าถึงคนฟังที่ไม่สามารถรับคลื่นวิทยุได้มากขึ้น และเมื่อมีเคเบิลทีวี ยิ่งทำให้กลุ่มเป้าหมายของรายการกว้างขึ้นไปอีก รายการ Club Friday ทางเคเบิลทีวี จะอยู่ในช่อง Green Channel ซึ่งเป็นสื่อโทรทัศน์ที่สามารถเห็นผู้ดำเนินรายการจัดรายการอยู่ได้ การมีเคเบิลทีวีก็มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีคือรายการ Club Friday เข้าถึงคนมากขึ้น เพราะคนดูสามารถดูได้ทั่วประเทศสำหรับบ้านที่ติดจานดาวเทียม เมื่อเข้าถึงคนมากขึ้น ปัญหา ก็จะมากขึ้นปัญหาในที่นี้หมายถึง ปัญหาเรื่องราวของความ

รัก รายละเอียดต่างๆ ก็จะมีมากขึ้น ทำให้ได้มุมมองที่หลากหลายขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อทางรายการในการจะนำเสนอ และส่งผลต่อผู้ดำเนินรายการในแง่ที่จะต้องตั้งสติมากขึ้นในการตอบคำถามหรือให้คำปรึกษา เพราะกลุ่มเป้าหมายที่กว้างขึ้น ก็ส่งผลต่อความคิดเห็นของผู้ฟังที่มากขึ้นด้วย บางคนเห็นด้วยกับเรื่องนี้ บางคนไม่เห็นด้วยกับเรื่องนี้

ส่วนข้อเสียก็คือ จะเป็นสำหรับผู้ดำเนินรายการถึงความไม่สบายตัวในการจัดรายการ เพราะการออกทีวีมันไม่ใช่เพียงการสื่อสารทางเสียงเท่านั้น แต่คนที่ดูเคเบิลทีวี สามารถเห็นอิริยาบถของผู้ดำเนินรายการได้ด้วย เพราะฉะนั้น ผู้ฟังสามารถรับรู้อวัจนภาษาของผู้ดำเนินรายการในการแสดงออกกิริยาท่าทางได้ เพราะฉะนั้นผู้ดำเนินรายการจึงต้องพึงระวังการแสดงออกท่าทางของตัวเองด้วย ซึ่งผิดจากธรรมชาติของดีเจที่จัดรายการวิทยุ

“มันอัดอั้นขึ้นค่ะ พี่ไม่ค่อยชอบทีวี ถ้าพูดตรงๆ พี่ไม่ชอบทีวีเลย พี่ชอบการจัดรายการวิทยุอยู่แล้ว เพราะพี่รู้สึกว่า ทีวี บางทีโปรดักชั่นทีวีมันจะต้องมีภาพมีอะไร ซึ่งการแสดงออกทางสีหน้ามันจะต้องคิดเสมอว่า ตายละออกกล้องอยู่ค่ะ มันจะต้องยิ้ม แล้วมันก็จะแบบว่าไม่ถนัดเลยอะค่ะ”

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

นอกจากนี้ รายการ Club Friday ยังมีการพัฒนาปรับปรุง Website ของรายการ โดยให้คนสามารถฟังบันทึกของรายการย้อนหลังได้ เพื่อเพิ่มโอกาสให้ผู้ฟังที่ไม่สะดวกสามารถฟังได้ในเวลานั้นที่ออกอากาศ ก็สามารถฟังย้อนหลังของรายการได้ในเว็บไซต์ <http://www.greenwave.fm/2011/clubfriday/archive.html> ซึ่งสามารถชมได้ทั้งภาพและเสียง การที่ผู้ฟังฟังย้อนหลังก็ถือได้ว่าเป็นการสื่อสารทางเดียวที่ทางรายการสื่อสารมายังผู้ฟังเช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น การสื่อสารทางเดียวจากผู้ดำเนินรายการไปยังผู้ฟังทั่วไป มักจะเป็นลักษณะของการแจ้งให้ทราบ ประชาสัมพันธ์ และอาจจะให้ข้อคิดเห็นต่อเรื่องราวปัญหาความรักต่างๆ ให้ประโยชน์ในการใช้ชีวิต และจะสื่อสารผ่านช่องทางที่ผู้ดำเนินรายการสื่อสารไปยังผู้ฟัง ได้แก่ วิทยุวิทยุออนไลน์หรืออินเทอร์เน็ต และเคเบิลทีวี

จำแนกตามลักษณะการใช้

การสื่อสารระหว่างผู้ดำเนินรายการและผู้ฟัง เมื่อจำแนกตามลักษณะการใช้ สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การสื่อสารลักษณะที่เป็นกึ่งทางการ และลักษณะที่ไม่เป็นทางการ

### ลักษณะที่เป็นกึ่งทางการ

ผู้วิจัยสังเกตและพบว่า การสื่อสารที่เป็นแบบกึ่งทางการ คือผู้ดำเนินรายการจะมีโครงร่างคร่าวๆ ว่าในแต่ละครั้งที่จัดรายการจะสื่อสารในประเด็นใด มีการกำหนดชื่อบทตอนในแต่ละสัปดาห์ไว้ เพื่อให้ผู้ฟังทราบว่สัปดาห์ต่อไปจะมีเนื้อหาประมาณไหน เป็นการสร้างความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้ดำเนินรายการและผู้ฟังรายการ เหมือนมีกฎเกณฑ์ กติกา ในแต่ละสัปดาห์ของการจัดรายการ เป็นการแจ้งให้ทราบชื่อบทตอนเหมือนเป็นทางการ แต่จะไม่ทางการก็คือ ผู้ดำเนินรายการพูดโดยไม่ใช้ภาษาที่ทางการ

### ลักษณะที่ไม่เป็นทางการ

ผู้วิจัยพบว่า การสื่อสารของผู้ดำเนินรายการส่วนใหญ่มีลักษณะที่ไม่เป็นทางการ คือผู้ดำเนินรายการไม่มีแบบแผนในการจัดรายการ คือผู้ฟังจากทางบ้านที่โทรเข้ามาเล่าเรื่องออกอากาศในรายการ จะไม่ได้มีการเตรียมตัวมาก่อนว่าเป็นใคร ไม่รู้ว่าจะมีใครโทรเข้ามาบ้าง ไม่มีการเตรียมการล่วงหน้าว่าผู้เล่าจะเล่าเรื่องอะไร และการให้คำปรึกษาก็จะคิดสด ไม่มีการเตรียมคำพูดมาก่อน เพราะต้องฟังเรื่องเล่าจากผู้ฟังที่โทรเข้ามาเล่าเรื่อง ฉะนั้นต้องอาศัยจากการฟังรายละเอียดและสื่อสารโต้ตอบกันไปตามรายละเอียดนั้น

นอกจากนี้การใช้ภาษาในการสื่อสาร ก็จะเป็นภาษาพูดที่พูดคุยออกอากาศเหมือนกับการคุยอยู่กับเพื่อน ผู้ดำเนินรายการจะใช้คำสุภาพ ไม่พูดจาหยาบค้าย แต่ผู้เล่าเรื่องจากทางบ้านที่ออกอากาศในบางครั้งก็มีการใช้คำไม่สุภาพบ้าง และไม่ได้ระมัดระวังคำพูดบ้างตามบรรทัดและความรู้สึกของเรื่องเล่า

## ตอนที่ 3 ลักษณะที่ใช้ในการสื่อสาร

ลักษณะที่ใช้ในการสื่อสาร ผู้วิจัยแบ่งเป็น ลักษณะเรื่องเล่าของผู้ฟังทางบ้าน และลักษณะที่ให้คำปรึกษา คำแนะนำ และการแสดงความคิดเห็นของผู้ดำเนินรายการ ซึ่งจะนำเสนอข้อมูลดังนี้

ก. ลักษณะเรื่องเล่าของผู้ฟังที่บ้าน ได้แก่ จุดประสงค์ของเรื่องเล่า ประเภทของเรื่องเล่า รูปแบบ และลักษณะของปัญหา

ข. การให้คำปรึกษาของผู้ดำเนินรายการ ได้แก่ ขั้นตอนและเทคนิคการให้คำปรึกษา และลักษณะการให้วิธีคิดแก่ผู้ฟัง

### ก. ลักษณะเรื่องเล่าของผู้ฟังที่บ้าน

ผู้วิจัยพบว่า เรื่องเล่าจากผู้ฟังที่บ้านที่ส่งเข้ามาในรายการ รวมทั้งเรื่องเล่าที่ออกอากาศสด ล้วนแล้วแต่มีปัญหาและเรื่องราวที่แตกต่างกัน แต่ทุกคนก็มีจุดประสงค์ในการเล่าเรื่องในรูปแบบที่คล้ายกัน ซึ่งผู้วิจัยพบได้แก่ 1. เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ 2. เพื่อปรึกษาขอความคิดเห็นและคำแนะนำ 3. เพื่อต้องการระบายความรู้สึก 4. เพื่อต้องการกำลังใจ โดยมีรายละเอียดและตัวอย่างดังนี้

#### จุดประสงค์ของเรื่องเล่า ได้แก่

##### 1. เพื่อแบ่งปันประสบการณ์

เรื่องเล่าจากผู้ฟังที่บ้านได้เล่าเรื่องเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองให้ผู้ดำเนินรายการและผู้ฟังรายการคนอื่น ๆ ได้รับรู้เรื่องราวของชีวิตคนอื่นมากขึ้น บางคนมีวิธีการแก้ปัญหาไปแล้ว แต่เขาอยากแบ่งเรื่องราวนี้เป็นวิทยาทานให้กับคนอื่น ๆ เพื่อถ้าหากมีใครที่เจอเหตุการณ์ในลักษณะเช่นเดียวกันแบบนี้ ก็ลองใช้วิธีการของผู้เล่าได้ (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554) ได้เป็นตัวอย่าง ให้รู้ทันสังคม และระมัดระวังตัวในการใช้ชีวิตมากขึ้น เพราะฉะนั้นการแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกันถือได้ว่าเป็นการให้อย่างหนึ่งของคนในสังคมด้วยเช่นกัน

#### ตัวอย่าง

“สวัสดีค่ะพี่อ้อยพี่อด วันนี้อยากแชร์ประสบการณ์ค่ะ จริงๆข้อความนี้ไม่อยากลบทิ้งเลยก็ได้มีแค่ข้อความเดียวนะค่ะ มีเยอะมากค่ะ ทั้งสุขทั้งเศร้า แต่วันนี้ขอเล่าแบบสุขๆดีกว่า เป็นข้อความจากคนที่เคยรัก เรื่องมีอยู่ว่าสมัยมอปลายเคยคบกับคนคนหนึ่ง เขาไม่มีอะไรที่ตรงสเปคเลย ไม่ค่อยพูด ที่สำคัญหน้าตาไม่ดี คือประมาณว่าหน้าตาแย่ที่สุดในบรรดาแฟนของหนูเลยคะ

ตอนแรกคิดจะจีบเล่นๆ แต่พอได้คบจริงๆ ได้ค้นพบว่าเขาเป็นคนน่ารักมากเลย เลยดูแลเทคแคร์อย่างดี แต่ไม่พูดนะคะ ใช้การแสดงออกเท่านั้น หลังจากที่คบกันไปได้ระยะหนึ่ง วันนั้นเป็นวันเกิดของเรา นัดเพื่อนๆ ไปฉลองกันกลุ่มใหญ่มาก ทุกคนให้ของขวัญเราหมดเลยคะ แต่เขาไม่มีทีท่าว่าจะให้ ก็เริ่มรู้สึกน้อยใจว่าวันนี้วันเกิดเรา แต่คนสำคัญกลับไม่ใส่ใจ งานเลี้ยงก็ดำเนินต่อไปคะ จนทุกคนแยกย้ายกลับบ้าน เขาก็ทำหน้าที่ไปส่งเรา ระหว่างทางกลับบ้าน จู่ๆ เขาก็จอดรถแล้วก็หยิบกล่องของขวัญออกมาจากเสื้อคลุม อเมซิ่งมาก กล่องของขวัญนี้กล่องไม่เล็กนะคะ แต่เขาซ่อนเอาไว้ในเสื้อเขาทั้งวันเลย เป็นความพยายามที่เลิศมาก ของขวัญก็เป็นกรอบรูปที่มีข้อความว่า จะไม่บอกหรือคะว่ารักประมาณนั้นประมาณนี้ รู้แค่ความรู้สึกที่มี เป็นความรู้สึกดีดีที่ไม่เคยมีให้ใคร บอกตรงๆ ว่าอ่านข้อความนี้ครั้งแรกแล้วมีความสุขมาก แม้จะไม่ได้แต่งแต้มด้วยคำว่ารัก แต่มันก็รู้สึกอบอุ่นหัวใจอย่างประหลาด เหมือนกับว่าเราไม่ต้องพูดคำว่ารักก็ได้ เพราะว่ารักอาจจะเป็นแค่คำคำหนึ่งที่ได้รู้ความหมาย ถ้าคนพูดไม่ได้รู้สึกอย่างนั้นจริงๆ แต่การกระทำและความตั้งใจของเขา คำพูดบางคำที่ออกมาจากใจ มันมีความหมายและชัดเจนกว่านั้นมาก เลิกกันไป 10 กว่าปีแล้วคะ เราต่างแยกย้ายไปมีชีวิตของตัวเอง เขาก็ยังเป็นหนึ่งในความทรงจำที่ดีของเราที่ทำให้เรายิ้มได้ทุกครั้งเวลาที่คิดถึงกัน”

(เทปบันทึกวันที่ 22 ตุลาคม 2553 ตอน ข้อความไหนที่ทำให้ใจลบไม่ลง)

#### ตัวอย่าง

“มีเรื่องเล่าให้ฟังครับเป็นเรื่องราวในชีวิตผมเอง เคยมีอยู่ 1 คน คบกันได้ 11 เดือนก็ต้องเลิกกัน ผมเสียใจมากครับ ตลอดเวลา 8 เดือนที่คบกันมา เขาทำให้ผมทุกอย่าง รักผม หออะไรให้คอยดูแลทุกอย่างในชีวิต เขาน่ารักมาก เขาทำให้ชีวิตผมเปลี่ยนไป ตอนนั้นผมเหมือนทำอะไรไม่เป็น เขาทำให้ผมทุกอย่าง ทั้งหวานทั้งโรแมนติค ผมอาจจะทำอะไรทำให้เขาบ้าง แต่ถ้าเทียบกับที่เขาทำให้ผมแล้ว เหมือนผมไม่ได้ทำอะไรให้เขาเลย ตลอด 8 เดือนที่ผ่านมา ผมมีความสุขมากครับ เราอยู่ด้วยกันตลอดเวลา มีความสุขด้วยกันตลอดเวลา แต่วันหนึ่งเขาต้องการให้เราทำให้เขาบ้าง แต่ตอนนั้นผมเหมือนคนทำอะไรไม่เป็นไม่ว่าต้องทำยังไง ทำแคไหน เริ่มยังไง เอาใจยังงี้ สุดท้ายผมก็ทำอะไรได้ไม่ดีมากเท่าที่ควร เท่าที่เธอทำให้ผม เธอก็ก้าวออกไปจากชีวิตผม 1 ครั้ง แต่ผมก็ทำให้เธอไม่เลือกคนใหม่ แล้วเธอก็กลับมาหาผม หลังจากนั้นผมก็พยายามทำอะไรให้เขาบ้าง แต่กลายเป็นว่าเราทะเลาะกันบ่อยขึ้นๆ เพราะผมทำไม่ได้เท่าที่เธอทำ ผมไม่เคยรู้เลยว่าอะไรควรทำยังงี้ ก่อนวันที่เราจะเลิกกัน อีก 4 วันเป็นวันครบรอบ 11 เดือน เธอเลิกกับผมด้วยเหตุผลว่าเธอเหนื่อย เหนื่อยกับผม และเธอก็ออกไปจากชีวิตผม ผมเสียใจมากครับ เธอย้ายไปอยู่กับเพื่อนของเธอ หลังจากนั้นผมทำอะไรให้เธอหลายอย่างมาก แต่ได้มาแค่คำว่า สายไปแล้ว กับนี่เป็นครั้ง

สุดท้ายแล้ว ระยะทางระหว่างที่ผมอยู่กับเขา ห่างกันประมาณ 2 กิโลเมตร ผมเดินไปหาเขาทุกวัน แต่ไม่ได้บอกเขา แค่เห็นหน้าบ้านแล้วก็เดินกลับ กลัวว่าเขาจะเกลียดผม ซ้ำของไปฝากบ้าง ทำไปโดยไม่รู้จะทำไปทำไม แต่ก็มีความสุขที่ได้ทำ อีกไม่นานเราจะมีโอกาสได้ไปภูเก็ตกัน แต่ได้ไปกันหลายคน เธอไปในฐานะเพื่อนกับผม รู้ไหมครับว่าวันที่ไปภูเก็ตเป็นวันครบรอบ 1 ปีพอดี ตอนนั้นผมเริ่มทำอะไรให้เธอ ผมจึงรู้ว่าการทำอะไรให้ใครอยู่ฝ่ายเดียวมันเหนื่อยแค่ไหน ท้อแค่ไหน ยิ่งเธอเริ่มไปจากผมทีละนิด ยิ่งทรมานใจ ยิ่งเหนื่อย วันนี้ผมรู้แล้วครับว่า ที่เธอทำให้ผมมันมากขนาดไหน มันเหนื่อยแค่ไหน ถ้ามีโอกาสอีกครั้งผมต้องทำได้ดีมากแน่ เพราะผมรักเธอครับ”

(เทปบันทึกวันที่ 1 ตุลาคม 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง ภาค2)

## 2. เพื่อปรึกษาขอความคิดเห็นและคำแนะนำ

เรื่องเล่าของผู้ฟังทางบ้านที่มีปัญหาและหาทางออกกับปัญหานั้นๆไม่ได้ ก็จะเล่าเรื่องราวมาเพื่อปรึกษาผู้ดำเนินรายการ ขอความคิดเห็นและคำแนะนำ ที่สามารถรับมือกับปัญหานั้นๆได้ เช่น

### ตัวอย่าง

“สวัสดีค่ะ หนูชื่อฝนนะคะ หนูมีเรื่องไม่สบายใจอย่างมากเกี่ยวกับความรัก เป็นคนที่รักใคร่รักจริง จริงจังกับความรักอย่างมาก รู้จักกับผู้ชายคนหนึ่งเป็นรุ่นพี่ที่มหาลัย แต่จบมานานแล้ว รู้จักและคบกับเขามานาน 8 เดือน แล้วก็เลิกกันไป เพราะทนนิสัยความเอาแต่ใจของเขาไม่ได้ ห่างกันและไม่ติดต่อกัน 2 ปี หลังจากสองปีเขาโทรกลับมาคะ และนัดไปกินข้าว กลับมาคบกันได้อีกครั้งหนึ่ง ประมาณ 2 เดือน วันนี้อยู่รับโทรศัพท์เบอร์แปลกๆ เขาบอกว่าเป็นภรรยาของเขาเอง แล้วก็ในวันแรกที่เขาบอกว่าหนูเป็นคนที่เท่าไรของเขา หนูตกใจพูดอะไรไม่ถูก ที่สำคัญภรรยาเขามีลูกแล้วด้วย ลูกกำลังน่ารักนะคะ อายุประมาณ 2 ปี หนูรู้สึกที่หนูโง่มาโดยตลอด ถามพี่เขาว่าที่คบกันเขามีแฟนยัง เขาก็บอกว่าไม่มี หน้าตาแบบนี้ใครจะเอา หนูก็ทดสอบเขาหลายครั้งจนเชื่อใจว่าเขาไม่มีใครแน่ๆ แต่พอวันนี้รู้เรื่องที่เขา มีภรรยาแล้ว รู้สึกเสียใจมาก ถึงขนาดที่คิดอยากจะกินยานอนหลับ ไม่อยากรู้เรื่องอะไรอีก แล้ววันจันทร์นี้เขานัดหนูมาเพื่อเคลียร์กับแฟนเขา หนูไม่รู้จะทำยังไงเพราะผิดเองที่ไม่ดูให้ดีเสียก่อน หนูควรทำยังไงดีคะ อึดอัด ทำอะไรไม่ถูก ภรรยาเขาบอกว่า เขาไม่ได้คบหนูคนเดียว คบหลายคน ภรรยาเขาขู่หนูว่าห้ามเล่าเรื่องนี้ให้แฟนฟัง ไม่งั้นรู้ทั้งมหาวิทยาลัยแน่ๆ หนูเลยเครียดหนัก ไม่รู้จริงๆว่าเขามีภรรยาแล้ว ช่วยหนูด้วยคะ ไม่เคยเจอเหตุการณ์แบบนี้ หนูควรทำยังไง แฟนเขาอาจจะทำร้ายชีวิตของหนูด้วย สุดท้ายนี้ขอบคุณที่ทั้งสองมากๆ”



(เทปบันทึกวันที่ 19 พฤศจิกายน 2553 ตอน รักใกล้หมดอายุ)

### ตัวอย่าง

“มีเพื่อนอยู่คนหนึ่งเป็นเพื่อนทางเน็ตเขาระบายให้หนูฟังว่าเขาอกหัก ก็รับฟัง รู้จักกันมาเป็นปีแล้ว เคยไปเที่ยวด้วยกันอยู่ไม่กี่ครั้ง ความคิดเห็นของหนูคือ การเป็นเพื่อนกันต้องไว้ใจกัน และสามารถพูดคุยเรื่องต่างๆ แก่กันได้ พอดีเขาอกหัก เขาอยากไปทะเล ก็เลยชวนหนูไป หนูก็ไม่ได้คิดอะไร เห็นเพื่อนทุกซัใจก็เลยจะไปเป็นเพื่อน ตอนนั้นก็ไป แต่ไม่ได้ไปกัน 2 คน ก็ชวนเพื่อนๆ ไปด้วย แต่ประเด็นก็คือว่า หนูไปกับเขาโดยที่ไม่ได้บอกแฟนว่าเพื่อนที่ไปนั้นเป็นผู้ชาย และหนูก็ไม่ได้ชวนแฟนไป แฟนไม่รู้เข้า เขาคิดว่าเป็นการนอกใจ แต่ความคิดของหนู ณ ตอนนั้น ไม่ได้แบ่งแยกว่าเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ก็เลยไม่ได้บอกเขาว่าไปกับผู้ชาย แต่บอกว่าไปกับเพื่อน แต่ก็ไม่ได้ไปกันสองคน ไปกันหลายๆคนกะเพื่อนๆ แฟนก็บอกว่า การที่ผู้ชายชวนผู้หญิงไปทะเล แปลว่าไม่ได้คิดแค่เป็นเพื่อน และการที่หนูคิดไปกับเขาถือว่าหนูนอกใจแฟนแล้ว เขาบอกว่า ถ้าไม่คิดจะไม่ไป ก็เลยทะเลาะกัน หนูก็เลยไม่ไปทะเล เขาก็เลยให้หนูต่อสายไปถามเพื่อนคนนั้น โดยให้เขาแอบฟัง และให้หนูถามคำถามต่างๆ หนูก็โทร แต่ตอนนั้นประชุมสายไม่ได้ ไม่รู้เป็นเพราะอะไร การที่หนูโทรไปให้เขาแอบฟังไม่ใช่ว่าหนูบริสุทธิ์ใจหรอกคะ ตั้งแต่นั้นเขาให้หนูเปลี่ยนเบอร์ เปลี่ยนเมลล์ไม่ให้บอกเพื่อนที่เป็นผู้ชาย รวมทั้งเพศที่ 3 ด้วย หนูก็ทำให้สาบาน สัญญา ทำสิ่งต่างๆ เพราะไม่ได้คิดกับเขาคนนั้นเกินเพื่อนจริงๆ ให้บอกตลอดว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไปกับใคร ที่ไหน ไม่ให้ไปไหนแม้มีผู้ชายหรือเพศที่ 3 ไปด้วยแม้แต่คนเดียว ให้ไปโสบอกความรู้สึก ไม่ให้รับแอดใครนอกจากคนที่รู้จักจริงๆ แม้แต่เพื่อนของเพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้องก็ไม่ได้ การที่หนูทำสิ่งต่างๆ ตามที่เขาต้องการและเต็มใจ มันไม่ได้หมายความว่าหนูบริสุทธิ์ใจหรอกคะ เพื่อนหนูบอกว่ามันเป็นการกะเกณฑ์ชีวิตเกินไป แต่หนูก็เต็มใจทำ เพราะ เขาบอกว่าถ้าหนูทำเขาจะเชื่อ ยกโทษให้ และลืมเรื่องนั้น จะไม่พูดถึงอีก หลายครั้งที่หนูพูดเรื่องนี้ขึ้นมา เรื่องที่จะไปทะเลกับเพื่อนผู้ชาย ก็จะทะเลาะกันทุกครั้ง เขาบอกว่า หนูไม่ใช่สเปคเขา หนูไม่น่ารักสำหรับเขา แต่ที่เลือกคบกับหนูเพราะว่าอยู่กับหนูแล้วมีความสุข หนูก็พยายามเปลี่ยนทุกอย่างเพื่อให้เขาชอบ สิ่งไหนที่ดีขึ้นหนูก็จะเปลี่ยน แต่มันก็ยังเป็นหนู มันไม่มีวันเป็นไปได้ใช่ไหมคะที่เขาจะชอบหนูที่หนูเป็นหนู หนูเหนียวและท้อมาก แต่หนูตั้งใจจากเขาไม่ได้ หนูรักเขามากอย่างที่ไม่มีใครรู้สึกกับใครมาก่อน และยอมเขาในเรื่องต่างๆอย่างที่ไม่เคยยอม ทำไมเขาถึงไม่มองบ้าง หนูรู้ว่าหนูผิดที่คิดจะไปทะเลกับเพื่อน ถึงแม้ว่าจะมีเพื่อนคนอื่นไปด้วยก็ตาม แต่หนูก็ยืนยันว่าไม่ได้คิดอะไรกับเพื่อนคนนั้นเลย หนูอยากให้เขาเองที่หนูเป็นหนู ให้โอกาสและเชื่อใจหนูบ้าง จะต้องทำยังไง และมันจะไม่เป็นการเห็นแก่ตัวเกินไปใช่ไหมคะ”

(เทปบันทึกวันที่ 1 ตุลาคม 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง ภาค2)

### 3. เพื่อต้องการระบายความรู้สึก

บางกรณีผู้เล่าบางคนก็เล่าเรื่องมาเพื่อที่ต้องการระบายความรู้สึก ความอัดอั้นตันใจของตนเอง ให้กับผู้ดำเนินรายการ และผู้ฟังคนอื่นๆ ได้ฟังกัน เช่น

#### ตัวอย่าง

“แต่งงานกับสามีมา 4 ปี มีลูกคนหนึ่ง ปัจจุบันตัดสินใจแยกทางกันเดือนกว่าๆแล้ว สามีมีข้อดีคือ ขยันมาก ทำงานทุกอย่างที่ได้เงิน จนกระทั่งสร้างฐานะได้ มีตึก ซื้อมอเตอร์ไซค์ใหม่ให้เรา โดยมาจากน้ำพักน้ำแรงของเขาล้วนๆ แต่ข้อเสียคือ ego สูงมาก คิดความเป็นตัวของตัวเอง คือหมายถึงเอาความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ เอาชนะ ทิฐิแรง ตัวเองถูกอยู่คนเดียว เจ้าอารมณ์ ชี้นวดหงิด ปากร้าย พูดจาตู่ถูก ใครขัดใจก็จะเห็นเป็นศัตรู ส่วนเรื่องลูก ไม่เคยมีเวลาให้ลูก ไม่เคยพาออกไปเที่ยวที่ไหน เคยพาไปเที่ยวห้างเหมือนกัน แต่รีบร้อนกลับบ้านมาก ไม่เคยมีกิจกรรมใดใดร่วมกัน ไม่เคยอยู่ร่วมกับครอบครัวเลย ยกเว้น 1 ปีแรกที่แต่งงานกัน ข้อเสียเหล่านี้ไม่เคยมี แต่พอปีที่ 2 ข้อเสียเหล่านี้ถึงจะมีมา ตอนแรกก็เข้าใจว่าเขาคงเครียด ทำเพื่อครอบครัวเลยต้องทำงานหนัก ต้องอดหลับอดนอน แต่พอเรียกร้องเวลา ขอเวลาให้เรากับลูกบ้าง เขาก็บอกว่า ไม่จำเป็น เขาว่าเรา เขาหาว่าเราไปขัดการทำมาหากินของเขา หลังๆพูดจาแต่ละครั้งไม่เคยรักษาน้ำใจ เดินเข้าบ้านก็มองเราผ่านเลย ไม่เคยมีเราอยู่ในสายตา เหมือนรำคาญเรา เหมือนเห็นเราเป็นตัวเกะความเจริญของเขา อดทนมาตลอดค่ะ เพราะว่ารักเขามาก คิดบวกตลอดว่าเขาเป็นแบบนี้ เพราะเขาเครียด ต้องหาเงิน อยากให้ครอบครัวมีฐานะร่ำรวย ปีที่ 4 ที่ 5 หนักกว่าเดิม ทะเลาะกันทุกอาทิตย์ พูดอะไรเป็นหงุดหงิด ทั้งที่เราไม่ได้หมายความว่าแบบนั้น แต่ส่วนใหญ่เราจะเป็ฝ่ายจ้อ ปรับทุกอย่างที่เขาบอกเราไม่ดี เราทำเพื่อเขา แต่เขาไม่เคยปรับอะไรเลย ทะเลาะกัน พูดจาหยาบคายตลอด ตูถูกสารพัด ทั้งที่ไม่เคยพูดจาหยาบคายกับเขาเลยนะค่ะ แค่พูดคำว่า ไอ้ ยังไม่เคย วันหนึ่งทะเลาะหนัก เขาทำร้ายร่างกายเราค่ะ ทั้งที่ไม่เคยทำมาก่อน ตบหน้า กระชากแขน จนเสื้อขาด แต่เรากียังอดทนนะค่ะ อุตส่าห์ไปง้อขอคืนดีกับเขา แถมยังโทษตัวเองอีกว่าเราพูดยั่วโมโหเขา เขาเลยทำแบบนี้ จนมาวันหนึ่งมีเรื่องทะเลาะกันอีกจากที่สะสมความเสียใจน้อยใจมาตลอด หมดความอดทนค่ะ เลยขอแยกกันอยู่ ลูกอยู่กับเรา ไม่พูดไม่คุยติดต่อกับเขาเลย เงินทองพอแยกทางกัน เขาก็ไม่ได้ช่วยเหลืออะไร ก็รอดูอยู่เหมือนกันว่าเขาจะเอาอย่างไร ถามว่ายังรักเขาอยู่ไหม ยังรักเขาอยู่ค่ะ ในใจหวังอยู่ลึกๆว่า คงไม่ใช่เพราะมือที่สามที่ทำให้เขาเปลี่ยนไป แต่ถ้าไม่ใช่เราก็ตอบให้เขาคิดให้ได้ว่าสักวันความสุขของเราไม่ใช่ชื่อเสียงเงินทอง อยากให้เขากลับมา ความรักความเข้าใจต่างหากที่คนในครอบครัวต้องการจากกันและกัน ขอขอบคุณพี่อ้อยที่ฉุดจาก Club Friday ที่เปิดโอกาสให้ได้

เล่าเรื่องราว ได้สามารถระบายความทุกข์นี้ เป็นเรื่องที่เศร้าที่สุดในชีวิต ที่พอนึกถึงที่ไร ก็หมดแรงจริงๆ”

(เทปบันทึกวันที่ 24 กันยายน 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง)

#### ตัวอย่าง

“สวัสดีค่ะพี่อ้อย พี่จอต และทีมงาน Club Friday ความรักของหนูเหมือนต้นไม้ค่ะพี่ ต้นไม้ที่ได้รับแคปุ๋ย แต่แสงแดดกับน้ำไม่เพียงพอ ต้นไม้เล็กๆพวกนี้เริ่มหมดแรงที่จะเจริญเติบโต กลัวเหลือเกินว่าวันหนึ่งจะเจตายในที่สุด หนูได้รับการดูแลเป็นอย่างดีทางด้านร่างกาย เหมือนได้รับปุ๋ยปุ๋ยที่ต้องซื้อหามา แต่เรื่องของความรู้สึกจิตใจ หนูได้รับไม่เคยเพียงพอ แสงแดดของความอบอุ่น น้ำหล่อเลี้ยงหัวใจให้ชุ่มชื้น ในความคิดหนู รักต้องมีทั้งหัวใจและใส่ใจ หัวใจด้านร่างกาย ใส่ใจด้านความรู้สึก ถ้าหากขาดอย่างหนึ่งอย่างใดไป ความรักมันไม่สมบูรณ์ แฟนหนูดูแลในด้านอื่นเป็นอย่างดีค่ะ แต่เรื่องความรู้สึกในใจได้รับน้อยมาก ด้วยเหตุผลที่ว่า งานยุ่ง เหนื่อย ไม่มีเวลา คนที่เป็นแฟนกันคุยกันแค่ตอนเข้านอน บางวันคุยกันไม่ถึง 5 นาทีด้วยซ้ำ เข้าใจเขาจะคะพี่ เขางานยุ่งก็ไม่อยากจะไปรบกวนเวลาเขา แต่อย่างน้อยในความคิดหนู คุยกันแค่ คำสองคำ โทรมาระหว่างวันบ้าง ดึกกว่าคุยตอนก่อนนอน ซึ่งคุยได้แป๊บเดียว โทรมาบอกว่า กินข้าวยัง คิดถึงบ้าง บอกรักนิดหน่อย หนูก็ชื่นใจแล้ว แหมกระทั่งข้อความสั้นๆส่งมาหนูก็ดีใจแล้วนะคะ เคยคุยกันเรื่องนี้แต่ก็ได้รับเหตุผลเดิมๆว่า ก็เขาเหนื่อยอะ หนูเองไม่รู้อะไรจะทำยังไงเหมือนกัน เวลาเป็นแบบนี้หนูก็เศร้า แต่ก็อดทนมาตลอด ท่องมา 2 อ. เสมอ อดทน และ อภัย อาทิตย์นี้เป็นอีกอาทิตย์ที่หนูรู้สึกหมดแรง อยากจะหยุดความรักเพราะใจมันล้าจริงๆ ของบางอย่างใครหลายๆคนอาจชื่นชมบอกว่าดี แต่บางทีของบางอย่างอาจไม่เหมาะกับเราก็ได้ พี่อ้อยพี่จอตเห็นด้วยมั๊ยคะ ขอขอบคุณที่ฟังหนูระบายค่ะ”

(เทปบันทึกวันที่ 1 ตุลาคม 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง ภาค2)

#### 4. เพื่อต้องการกำลังใจ

ผู้เล่าได้เล่าเรื่องมา ไม่ได้มีเพียงแค่จุดประสงค์ต้องการขอคำแนะนำเท่านั้น แต่เพื่อต้องการกำลังใจกับปัญหาของตนเองที่เจอเรื่องหนักๆมา เช่น

#### ตัวอย่าง

“สวัสดีครับพี่จอตพี่อ้อย และชาวกรีนเวฟ เรื่องมีอยู่ว่า อาทิตย์ที่แล้วเล่นเฟสบุ๊คคะ และก็ดูกระดานโต้ตอบกันของคน 2 คน คนหนึ่งคือแฟนเรา อีกคนผมไม่รู้จัก ผมถามว่าใคร เขาตอบว่า ลูกค้า ไม่มีไรหรอก ทั้งที่ผมระแคะระคายมานานแล้วแต่ก็ยังไม่แสดงออกอะไรมากมาย ผมก็เลย

ย้อนกลับไปดูเรื่อยๆ มันไม่ใช่ ผมก็เลยตัดสินใจบอกเลิกเธอ เพราะมันไม่ใช่ครั้งแรกที่เธอทำอย่างนี้ จากครั้งนั้นก็คุยกันแล้วว่าอย่าทำอีก ถ้าทำอีกจะเลิกเลยนะ ไม่ต้องมาเป็นเพื่อนกันเลยด้วย และไม่ต้อง ติดต่อกันอีกเลย แต่เธอก็ยังไม่ยอมเลิก และก็ยังรักผมอยู่ เพราะยังไม่แน่ใจคนนั้น แต่ถ้าจะให้เลิก ก็จะไม่เลิกเขา ผมก็ยอมเพราะยังรักเธออยู่ ก็หวังว่ามันอาจจะเป็นความพลั้งเผลอของเธอกับเขา และที่สำคัญคือเพื่อนผมที่เธอรู้จักก็รู้กันหมดแล้ว และผมได้รู้เป็นคนสุดท้าย ผมอยากลองซื้อเวลาต่อไปหรือหันหลังให้แล้วเลิกต่อไปดี ผมต้องออกกำลังกายหรือไม่ก็ต้องทำอย่างอื่นตลอดเวลา จะได้ไม่ต้องคิดมาก แต่ยิ่งทำเหมือนยิ่งหมดแรง ยกเวจอยู่ดีๆพอเรื่องนี้เข้ามาในสมอง ก็จะไม่มีความยกต่อ วิงอยู่ดีก็ขาอ่อนแรงไปซะอย่างนั้น บางครั้งคำตอบอาจจะมียอยู่แล้ว แต่ผมก็อยากพูดคุย อยากได้กำลังใจจากคนอื่นบ้าง เพราะเพื่อนที่จะคุยได้ก็ไม่มีแล้ว”

(เทปบันทึกวันที่ 1 ตุลาคม 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง ภาค 2)

#### ตัวอย่าง

“ตอนนี้อายุ 26 ปีค่ะ แต่งงานมาได้ 3 ปีแล้ว เพิ่งจะครบไปเมื่อต้นเดือนเองนะคะ ก่อนหน้านี้สามีแปลกประหลาดมาก เจ็บๆ หนึ่งๆ เฉยๆ ไม่ช่างคุยช่างเล่นแบบแต่ก่อน ผู้หญิงเราเนอะคะ สามีเปลี่ยนไปนิดเดียวเรารู้ละ ก็เสียวๆเคี้ยวๆถามดูว่าเขามีปัญหาอะไร อาจจะช่วยไม่ได้บ้าง แต่ขอแชร์ความทุกข์บ้างได้ไหม สามีบอกว่าเครียดเรื่องงาน งานยุ่ง ก็เลยถามไปว่า ไม่ได้มีเรื่องผู้หญิงนะ เขาก็หลบตาแล้วก็บอกว่าไม่มี ดิฉันก็ปล่อยไป จนผ่านไประยะหนึ่ง ก็ถามเขาอีกว่า ไม่มีจริงๆนะ ตลอดระยะเวลา 6 ปีที่ผ่านมา ไม่เคยมีเรื่องผู้หญิงนะ ไม่มีหรือจับไม่ได้ก็ไม่รู้ จนเมื่อเดือนที่แล้วสามีบอกว่าอยากขอพื้นที่ส่วนตัว ซ็อค ตกใจเลยคะ คำนี้ แล้วเขาก็ระเบิดทุกอย่างมาเลยคะว่า ไปจำกัดสิทธิ์เขา เขาอยากไปเตะบอลห้าทุ่มเที่ยงคืนก็ไม่ให้เขาไป จริงคะ ยอมรับ เพราะเป็นห่วงเรื่องการขับรถขับรา แกรมอันตรายอยู่รอบด้านไปหมด และยังบอกอีกว่าดิฉันไม่ชอบเพื่อนที่ทำงานเขา เข้ากับเพื่อนที่ทำงานเขาก็ไม่ได้ ก็จริงอีกนั่นแหละ เพราะว่าไม่เคยแสดงกิริยาอะไรที่ไม่สมควรออกไปเลยสักครั้งเดียว คือเหมือนกับว่า เวลาอยู่กับเพื่อนเขาเราก็จะแสดงอาการแปลกแยก ทีคะจะไว้ใจได้ยังไงคะ เพื่อนแต่ละคนของเขาเจ้าชู้มากแคไหนใครก็รู้ มีภรรยาอยู่ที่บ้าน ยังพากันไปเที่ยวต่างจังหวัดกับกลุ่มเพื่อนที่ทำงาน แล้วจะให้ดิฉันมีความยินดีชอบพอบนตัวของเพื่อนของเขาหรือ ก็อ่อนวอนขอร้องให้เขาปรับปรุง เขายืนยันว่าไม่เอาแล้ว อึดอัด ก็เลยถามดิฉันว่า มีความสุขหรือ ถ้าเขากลับมาบ้าน แล้วเขาเป็นแบบนี้ จนเมื่อประมาณต้นเดือนก่อนวันครบรอบแต่งงาน เขาบอกว่าขอแยกกันอยู่ 1 เดือน เขาเชื่อว่าอะไรต่อมิอะไรจะดีขึ้น เราก็เลยแยกกัน แต่ไม่ได้หันหลังให้กัน ยังโทรศัพท์คุยกันได้ทุกวัน มีอะไรก็คุยกันได้เหมือนเดิม แต่สำหรับตัวเองแล้ว มันไม่เหมือนเดิมคะ มันเหมือนแตกสลายไปหมด ความรู้สึกที่มี ถ้าถามว่ารักไหมคิดถึงไหม ตอบ

ได้เลยว่ารักมาก คิดถึงทุกลมหายใจคะ แต่ความคิดถึงที่ว่าไม่สามารถจะทำให้ดิฉันกดโทรศัพท์ไปหาเขาได้เลย สามีโทรศัพท์มาคะ แต่ไม่ทุกวัน มีธุระก็โทรมา เมื่อเช้าสามีก็ให้โอนเงินให้เขา ก็ยังถามเขาอยู่เลยว่า นี่ถ้าไม่มีธุระคงไม่โทรมาใช่ไหม เขาก็ตอบว่าก่อนหน้านี้เขาก็โทรมานี่นา ดิฉันก็ย้อนกลับไปว่าแล้ววันอื่นล่ะไม่เห็นโทรมาเลย เขาเงิบ เรียนให้ทราบตามตรงว่า ตอนนี้เรื่องที่จะกลับมาขอคืนดีเป็นไปไม่ได้แล้วคะ และก็ไม่มีหวังแล้วด้วย ทุกวันนี้รอให้เขากลับมา รอคอยเรื่องจดทะเบียนหย่า คอยเรื่องทรัพย์สินและธุระบางอย่าง แอบไปดูดวงมาเขาทำนายว่า ช่วงนี้ดวงตกนะคะ และให้ระวังมือที่สาม ดิฉันร้องไห้เลยคะ เพราะมันตรงกับสิ่งที่หวาดหวั่นอยู่แล้ว หหมดแรง เหนื่อยใจไปหมดทุกอย่าง คิดอยู่เหมือนกันว่าตัวเราก็อำนาจ ไหว้พระ สวดมนต์ ทำงานอยู่เป็นประจำทำไมเกิดเรื่องแบบนี้กับเราได้ ขอแรงใจจากพี่ทั้งสองคนด้วย"

(เทปบันทึกวันที่ 1 ตุลาคม 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง ภาค 2)

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลรายการ Club Friday จากการฟังเทปบันทึกย้อนหลัง ตั้งแต่เดือนกันยายน 2553 จนถึงเดือนพฤศจิกายน 2553 ซึ่งมีทั้งหมด 12 ตอน แต่ผู้วิจัยไม่สามารถเก็บข้อมูลได้ 1 ตอน เนื่องจากตอนสุดท้ายของเดือนพฤศจิกายน คือตอนเรื่องจริงที่ปวดใจ ของวันที่ 26 พฤศจิกายน 2553 ระบบการบันทึกเทปย้อนหลังของรายการไม่สามารถใช้งานได้ ทำให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลได้ทั้งหมด 11 ตอนเท่านั้น

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากทุกเรื่องเล่าที่ได้ออกอากาศ และสามารถจำแนกสถานภาพของผู้เล่าเรื่องตามตอนต่างๆ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนผู้เล่าเรื่องที้ออกอากาศโดยแบ่งตามสถานภาพ

ตอน	สถานภาพ					
	เป็น โสด	มีแฟน	แต่งงาน	หย่า ร้าง	เป็น หม้าย	รวม
1. ฉันมีค่าแค่ไหน (3 กันยายน 2553)	1	3	2	-	-	6
2. ไม่มีอะไรที่ใช่แต่ทำไมถึงรัก (10 กันยายน 2553)	2	4	2	-	-	8
3. เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง ภาค1 (24 กันยายน 2553)	2	2	1	2	-	7
4. เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง ภาค2 (1 ตุลาคม 2553)	1	11	1	-	-	13
5. รักที่ได้ ออกอากาศ (8 ตุลาคม 2553)	3	4	-	-	-	7
6. คบหาแต่ไม่ได้เป็นแฟน (15 ตุลาคม 2553)	5	4	-	-	1	10
7. ข้อความไหนที่ทำให้ใจลบไม่ลง (22 ตุลาคม 2553)	3	9	1	-	-	13
8. ใจมีเธอแต่เธอไม่มีใจ (29 ตุลาคม 2553)	3	6	-	-	-	9
9. เรื่องมันหนักเลยรับไม่ไหว (5 พฤศจิกายน 2553)	1	2	2	-	-	5
10. รักแค่นี้ก็เป็นได้แค่เพื่อน (12 พฤศจิกายน 2553)	4	1	-	-	-	5
11. รักใกล้หมดอายุ (19 พฤศจิกายน 2553)	1	3	-	2	-	6

รวม	26	49	9	4	1	89
-----	----	----	---	---	---	----

จากตาราง แสดงให้เห็นว่าจากจำนวนผู้ที่เล่าเรื่องเข้ามาในรายการทั้งหมด 89 คน ส่วนมากมักจะเป็นกลุ่มบุคคลที่มีแฟนแล้ว ซึ่งพบเป็นจำนวนมากที่สุด 49 คน รองลงมาคือกลุ่มบุคคลที่เป็นโสด 26 คน และที่พบน้อยสุดคือ บุคคลที่เป็นหม้ายมีเพียง 1 คนเท่านั้น

### ประเภทของเรื่องเล่า

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนประเภทเรื่องเล่าของผู้เล่าโดยแบ่งตามเพศ

ตอน	เพศ	ประเภทเรื่องเล่า		
		สมหวัง	ไม่สมหวัง	รวม
1. ฉันมีค่าแค่ไหน (3 กันยายน 2553)	หญิง	-	5	5
	ชาย	-	1	1
2. ไม่มีอะไรที่ใช่แต่ทำไมถึงรัก (10 กันยายน 2553)	หญิง	4	3	7
	ชาย	-	1	1
3. เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง ภาค1 (24 กันยายน 2553)	หญิง	1	6	7
	ชาย	-	-	0
4. เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง ภาค2 (1 ตุลาคม 2553)	หญิง	-	8	8
	ชาย	-	5	5
5. รักที่ได้ออกอากาศ (8 ตุลาคม 2553)	หญิง	1	5	6
	ชาย	1	-	1
6. คบหาแต่ไม่ได้เป็นแฟน (15 ตุลาคม 2553)	หญิง	-	8	8
	ชาย	-	2	2
7. ข้อความไหนที่ทำให้ใจลบไม่ลง (22 ตุลาคม 2553)	หญิง	3	7	10
	ชาย	2	1	3
8. ใจมีเธอแต่เธอไม่มีใจ (29 ตุลาคม 2553)	หญิง	-	7	7
	ชาย	-	2	2

		สมหวัง	ไม่สมหวัง	รวม
9. เรื่องมันหนักเลยรับไม่ไหว (5 พฤศจิกายน 2553)	หญิง	-	4	4
	ชาย	-	1	1
10. รักแคไหนก็เป็นได้แค่เพื่อน (12 พฤศจิกายน 2553)	หญิง	1	2	3
	ชาย	-	2	2
11. รักใกล้หมดอายุ (19 พฤศจิกายน 2553)	หญิง	-	3	3
	ชาย	-	3	3
<b>รวม</b>		13	76	89

จากตารางผู้วิจัยศึกษาจากเรื่องเล่าของผู้ฟังทางบ้าน และวิเคราะห์ประเภทของเรื่องเล่า โดยยึดตัวผู้เล่าเป็นหลักในการวิเคราะห์ ซึ่งสามารถแบ่งออกมาได้เป็น 2 ประเภท คือ ประเภทเรื่องเล่าที่สมหวัง และประเภทเรื่องเล่าที่ไม่สมหวัง

ผลจากตาราง แสดงให้เห็นว่าเรื่องเล่าจากผู้ฟังทางบ้านส่วนมากจะเป็นเรื่องที่ไม่สมหวัง ซึ่งพบเป็นจำนวน 76 เรื่องเล่า และเรื่องที่สมหวังมีจำนวน 13 เรื่องเล่า จากเรื่องเล่าทั้งหมด 89 เรื่อง

นอกจากนี้ผู้วิจัยสังเกตพบว่า ชื่อตอนมีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับประเภทเรื่องเล่าด้วย จะพบว่าประเภทเรื่องเล่าที่สมหวังมักจะอยู่ในชื่อตอนที่ไม่ได้เป็นแง่ลบสักทีเดียว เช่น ตอนไม่มีอะไรที่ใช่แต่ทำไมถึงรัก ตอนรักที่ได้ออกอากาศ ตอนข้อความไหนที่ทำให้ใจลบไม่ลง เป็นต้น

อีกทั้งประเภทเรื่องเล่าเมื่อแบ่งตามเพศแล้วพบว่า มีจำนวนเพศหญิงทั้งหมด 68 คน และเพศชายจำนวนทั้งหมด 21 คน และสังเกตจะพบว่า ไม่ว่าจะตอนใดก็ตามจะพบว่า มีจำนวนเพศหญิงมากกว่าเพศชายเสมอ ยกเว้นตอนรักใกล้หมดอายุ ที่มีเพศหญิงและเพศชายจำนวนเท่ากัน

ฉะนั้นสามารถสรุปได้ว่า ประเภทเรื่องเล่าจากผู้ฟังที่บ้านของรายการ Club Friday ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องเล่าที่ไม่สมหวัง และเรื่องเล่าก็มักจะเป็นเพศหญิงและเป็นบุคคลที่มีแฟนแล้วมาเล่าเรื่องในรายการ

นอกจากการเก็บข้อมูลตัวอย่างจากการฟังบันทึกย้อนหลังแล้ว ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ดำเนินรายการและพบว่า ผู้ที่โทรเข้ามาเล่าเรื่องส่วนใหญ่มักจะเป็นเพศหญิงและเกย์ ส่วนเพศชายมักจะเป็นผู้ฟังและมักจะเล่าเรื่องผ่านทางอีเมลมากกว่า จะไม่ค่อยปรากฏตัวหรือปรากฏเสียงให้รู้ เพราะสัณฐานติญานผู้ชายจะไม่แยงกดโทรศัพท์เข้ามา อีกทั้งประชากรโลกมีเพศหญิงมากกว่าเพศชายอยู่ประมาณล้านคนด้วย (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

จากผลข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าส่วนใหญ่เรื่องเล่าจะเป็นเรื่องที่ไม่สมหวัง และจากการศึกษาพบว่าลักษณะของปัญหารักแต่ละคนค่อนข้างแตกต่างกันมาก ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์เป็นรูปแบบของปัญหารักจากเรื่องเล่าประเภทที่ไม่สมหวังทั้งหมดที่ทำการศึกษา และแบ่งรูปแบบของปัญหารักซึ่ง มี 4 รูปแบบ ได้แก่ 1.ปัญหารักต่างเพศ 2.ปัญหารักเพศเดียวกัน 3.ปัญหารักคนในครอบครัว เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เป็นต้น และ 4.ปัญหารักตัวเอง และสามารถสรุปจำนวนประเด็นลักษณะของปัญหารักที่แบ่งตาม 4 รูปแบบได้ดังนี้

### รูปแบบและลักษณะของปัญหารัก

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนลักษณะของปัญหารักที่พบโดยแบ่งตามรูปแบบของปัญหารัก

รูปแบบของปัญหารัก	ตัวอย่างลักษณะของปัญหารัก	จำนวนที่พบ	รวม
ปัญหารักต่างเพศ	คนรักนอกใจไปมีคนอื่น	17	69
	รักเขาข้างเดียว	15	
	เข้ากันไม่ได้ พฤติกรรมต่างกัน(ไม่ได้ทะเลาะ)	10	
	ทะเลาะกัน	9	
	รักสามเส้า	7	
	คนรักเปลี่ยนไปโดยไม่มีสาเหตุ	4	
	รักคนมีเจ้าของ	3	

	ไม่แน่ใจว่าเขารักเราหรือเปล่า	3	
	คนรักโดนทำร้าย	1	
<b>รูปแบบของปัญหารัก (ต่อ)</b>	<b>ตัวอย่างลักษณะของปัญหารัก</b>	<b>จำนวน ที่พบ</b>	<b>รวม</b>
<b>ปัญหารักเพศ เดียวกัน</b>	รักเขาข้างเดียว	2	4
	ทะเลาะกัน	1	
	คนรักนอกใจไปมีคนอื่น	1	
<b>ปัญหารักตัวเอง</b>	สับสนตัวเอง	1	2
	เครียดกับชีวิต เช่น เรื่องงาน สุขภาพ เป็นต้น	1	
<b>ปัญหารักคนใน ครอบครัว เช่น พ่อแม่/พี่น้อง</b>	รักที่ไม่เคยบอก	1	1

ผลจากการจำแนกลักษณะของปัญหารักโดยแบ่งตามรูปแบบปัญหารัก 4 รูปแบบแล้วพบว่าลักษณะของปัญหารักในภาพรวมนั้นจะเป็นรูปแบบปัญหารักต่างเพศเป็นจำนวนมากที่สุด 69 เรื่อง โดยส่วนมากจะเป็นลักษณะของปัญหาคนรักนอกใจไปมีคนอื่นซึ่งพบมากที่สุดเป็นจำนวน 17 เรื่อง

ส่วนรูปแบบปัญหารักเพศเดียวกันพบรองลงมาเป็นจำนวน 4 เรื่อง ซึ่งลักษณะที่พบมากที่สุดเป็นลักษณะปัญหาความรักเขาข้างเดียว จำนวน 2 เรื่อง

รูปแบบปัญหารักตัวเอง ซึ่งพบว่าลักษณะของปัญหามีทั้งหมด 2 แบบ คือ ลักษณะที่เครียดกับชีวิตตนเอง เช่น เรื่องงาน สุขภาพ เป็นต้น และปัญหาที่มีลักษณะสับสนในตัวเอง

และรูปแบบปัญหารักคนในครอบครัว พบเป็นจำนวนน้อยที่สุด ซึ่งมีเพียงลักษณะของปัญหารักแบบเดียวคือ มีลักษณะเป็นปัญหารักที่ไม่เคยบอก

จะเห็นได้ว่าปัญหาความรักของมนุษย์สามารถมีได้หลากหลายรูปแบบ แต่จะพบว่าลักษณะของปัญหารักต่างเพศมีพบมากที่สุด เพราะว่าคนส่วนใหญ่มักจะตีความแคบให้เป็นเรื่อง

ของแฟน แต่จริงๆแล้ว ปัญหาความรักมีอยู่ทั่วไป ปัญหาที่ไม่รักตัวเองก็มี ทำทุกอย่างเพื่อให้เขา เห็นคุณค่า แต่ต้องทำอะไรแต่ละอย่างที่ไม่เห็นว่าจะรักตัวเองเลย หรือเป็นปัญหาของพี่กับน้องก็มี ปัญหาของเพื่อนร่วมงาน คนที่ทำงานต่างๆ หรือแม้แต่พ่อแม่ พี่น้อง เป็นต้น เพราะฉะนั้นปัญหา ของความรัก หรือแม้แต่กระทั่งวันแห่งความรัก คนเรามักจะตีความให้แคบว่าเป็นเรื่องแฟนเท่านั้น (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

ลักษณะของปัญหารักที่ผู้เล่าส่วนใหญ่เล่าเรื่องราวชีวิตของตนเองเข้ามาในรายการ ซึ่ง ผู้วิจัยใช้ 4 รูปแบบตามตารางข้างต้นเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง ทำให้ทราบว่ารูปแบบปัญหารักแต่ละ รูปแบบมีลักษณะปัญหาแบบใดบ้าง ผลจากการศึกษาพบลักษณะเรื่องเล่าของผู้ฟังทางบ้านที่ส่ง เข้ามาในรายการ Club Friday มีดังนี้

1. รูปแบบปัญหารักต่างเพศ จากการศึกษาผู้วิจัยพบลักษณะของปัญหารักที่รักต่าง เพศกันทั้งหมด 69 เรื่อง ในลักษณะ 9 แบบ ดังเช่นต่อไปนี้

#### 1.1 คนรักนอกใจไปมีคนอื่น

“เรื่องมาจากสามีที่ปกปิดมาตลอดว่า เขามีคนอื่นพร้อมกับการมีเรา เขาเลือกแต่งงานกับ เรานะคะ และมีลูกด้วยกันด้วย เรื่องมาเปิดเผยวันครบรอบแต่งงาน ปีที่ 13(สุดยอดเลย) ทั้งหมดที่ ทำให้เราหมดแรงมากขึ้นคือ ครอบครัวเขา พ่อ แม่ น้องชายเขา รับรู้เรื่องนี้มาตลอด แต่ไม่บอก เรา...”

(เทปบันทึกวันที่ 24 กันยายน 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง ภาค1)

#### 1.2 รักเขาข้างเดียว

“แอบหลงรักเจ้านายระดับสูงเลยอะคะ ก็เริ่มสนิทกันมา 1 ปี ทีนี้ไปไหนก็จะชวนเราไปด้วย ส่วนมากจะชอบไปวัด ไปฟังพระ ไปทำบุญ สร้างโบสถ์ ผ่านมา 4-5 ปี มันเริ่มชัดเจน เรารู้ เพราะ เราก็เคยผ่านการมีครอบครัวมาแต่เลิกกัน เริ่มรู้สึกด้วยตัวเอง ก็เลยถามเขาไปตรงๆว่า เจ้านายรู้สึก อะไรกับหนูหรือเปล่า เขาก็เงียบไป เขาก็บอกว่า อยากจะรักนะ แต่มันก็รักไม่ได้...”

(เทปบันทึกวันที่ 24 กันยายน 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง ภาค1)

2. รูปแบบปัญหารักเพศเดียวกัน จากการศึกษาผู้วิจัยพบลักษณะของปัญหารักที่รัก เพศเดียวกันทั้งหมด 4 เรื่อง ในลักษณะ 3 แบบ ดังเช่นต่อไปนี้

### 2.1 รักเขาข้างเดียว

“เป็นเรื่องของผู้ชายกับผู้ชายด้วยกันนะครับ คือคบหากันแต่ไม่ได้เป็นแฟนครับ ก็ไม่เชิงว่าคบกันครับ ผมไม่แน่ใจว่าเขามีแฟนหรือเปล่า แต่ว่าเขาก็เป็นผู้ชาย เขาก็เคยมีแฟนเป็นผู้หญิง ผมไม่รู้ว่าเขามีแฟนอยู่หรือเปล่า แต่ผมคิดว่าเขาน่าจะมี ก็จะมีอะไรครับ เขาบอกว่าเขาก็ชอบผมเหมือนกัน รักเหมือนกัน รักมากกว่าเพื่อน รักมากกว่าแฟน แต่เป็นแฟนด้วยไม่ได้...”

(เทปบันทึกวันที่ 15 ตุลาคม 2553 ตอน คบหาแต่ไม่ได้เป็นแฟน)

### 2.2 ทะเลาะกัน

“มีเพื่อนสนิทอยู่ 8 คน รักกันมาก ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันเกือบตลอดเวลา ทานข้าว เทียว ทำกิจกรรมด้วยกัน จนกระทั่ง 3 ปีที่แล้ว อ้วนได้ทำเรื่องเลวร้ายอย่างหนึ่ง ด้วยการอ้างชื่อเพื่อนสนิทเพื่อทำสิ่งไม่ดีในเรื่องนั้น ก็ยอมรับว่าตอนนั้นเป็นคนเลวมากค่ะ แต่ความรักเพื่อนก็ไม่ค่อยลงไปเลย ยังคงนัดเจอกันตลอดเวลา แต่เพื่อนก็ยังไม่รู้ว่าเราไปทำอะไรไว้ เมื่อปลายปีที่แล้ว เพื่อนรู้ความจริง ทั้งด่าและสาปแช่ง แต่เราไม่เถียงนะคะ เพราะเข้าใจความรู้สึกของการถูกเพื่อนรักหักหลัง ณ ตอนที่เรารู้ว่าเพื่อนรู้เรื่องเลวๆ ของเราแล้ว มันบอกไม่ถูกว่าใจสั่นขนาดไหน มันสั่นไปหมดสมองหยุดคิดเรื่องรอบตัว ซ็อค เหงื่อตก มือเย็น หน้าชา น้ำตาไหล เดินไปไหนก็น้ำตาไหล ไม่มีแรงจะทำอะไร หมดแรงสุดๆ บอกไม่ถูก...”

(เทปบันทึกวันที่ 1 ตุลาคม 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง ภาค2)

3. รูปแบบปัญหารักตัวเอง จากการศึกษาผู้วิจัยพบลักษณะของปัญหารักที่เกี่ยวกับตัวเองทั้งหมด 2 เรื่อง ในลักษณะ 2 แบบ ดังต่อไปนี้

#### 3.1 ลับสนชีวิตตนเอง

“...แต่มันเริ่มตั้งแต่เมื่อไหร่ไม่ทราบหนูเริ่มรู้สึกมีความสุขในชีวิตโดยไม่มีสาเหตุ ไม่อยากไปทำงาน จากคนที่เคยมั่นใจในตัวเองสูง กลายเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตัวเองชนิดที่จากหน้ามือเป็นหลังมือ ไม่กล้าทำอะไรคนเดียว พยายามสมัครงานใหม่ เพราะคิดว่างานที่ทำอยู่อาจทำให้เราไม่มีความสุข แต่ก็ไม่ใช่ค่ะ เพราะว่าไม่ว่าสมัครงานที่ที่ก็ลาออกทุกที ในเวลา 6 เดือนหนูเข้าๆ ออกๆงานทั้งหมดประมาณ 8 ที่ หนูก็รู้ว่าเพราะอะไรทำให้หนูรู้สึกหดหู่ เป็นทุกข์ในชีวิต จนขนาดที่คิดว่าชีวิตถ้าไม่มีความสุขหนักก็อย่ามีชีวิตมันอยู่เลยจะดีกว่า แต่ขอบอกนะคะว่าหนูเป็นคนรักตัวเอง ก็เลยทำไม่ลง เสียชีวิต แต่ก็รู้สึกไม่มีความสุขแม้สักวินาที...”

(เทปบันทึกวันที่ 1 ตุลาคม 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง ภาค2)

4. รูปแบบปัญหารักคนในครอบครัว จากการศึกษาผู้วิจัยพบลักษณะของปัญหารักที่เป็นรักในครอบครัวทั้งหมด 1 เรื่อง ในลักษณะ 1 แบบ ดังต่อไปนี้

#### 4.1 รักที่ไม่เคยบอก

“เรื่องของเบสก็คือว่า เรื่องที่ไม่เคยบอกรักน้องเลยอะคะ จนกระทั่งเขาเสีย บอกรักก็ไม่เท่าไรนะคะ แต่ว่าไม่เคยทำอะไรให้เขารู้เลยว่าเรารักเขา ไม่รู้เหมือนกันอะคะ เบสมันใจตัวเอง ร้อยเปอร์เซ็นต์ว่า เรานะรักน้องมาก แต่ไม่เคยแสดงออกมา... แล้วพฤติกรรมที่แสดงออกมามางอย่างนี้คือ พ่อกับแม่ก็ยังบอกเลยว่ารักน้องบ้างไหม ทำไมไม่เคยเสียสละอะไรให้น้องบ้าง...”

(เทปบันทึกวันที่ 8 ตุลาคม 2553 ตอน รักที่เคยออกอากาศ)

สรุปลักษณะเรื่องเล่าของผู้ฟังทางบ้าน ผู้วิจัยพบว่า ผู้เล่ามีจุดประสงค์ในการเล่าเรื่องได้แก่ เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ เพื่อปรึกษาขอความคิดเห็นและคำแนะนำ เพื่อต้องการระบายความรู้สึก และเพื่อต้องการกำลังใจ ผู้เล่าส่วนใหญ่มักจะเป็นกลุ่มบุคคลที่มีแฟนแล้ว เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และประเภทของการเล่าเรื่องก็มักจะไม่สมหวัง ซึ่งรูปแบบปัญหารักที่ทำให้ไม่สมหวังได้แก่ ปัญหารักต่างเพศ ลักษณะของปัญหารูปแบบนี้ เช่น คนรักนอกใจไปมีคนอื่น ซึ่งพบปัญหานี้มากที่สุด รองลงมาคือรักเขาข้างเดียว เข้ากันไม่ได้ พฤติกรรมต่างกัน ทะเลาะกัน รักสามเส้า คนรักเปลี่ยนไปโดยไม่มีสาเหตุ รักคนมีเจ้าของ ไม่แน่ใจว่าเขารักเราหรือเปล่า คนรักโดนทำร้าย พบปัญหานี้น้อยลงตามลำดับ ส่วนลักษณะของปัญหารักเพศเดียวกัน เช่น รักเขาข้างเดียว ซึ่งพบมากที่สุด รองลงมาคือ ทะเลาะกัน และคนรักนอกใจไปมีคนอื่น ลักษณะของปัญหารักตัวเอง เช่น ลับสนตัวเอง เครียดกับชีวิต และลักษณะของปัญหารักคนในครอบครัว ก็คือรักที่ไม่เคยบอก

#### ข. การให้คำปรึกษาของผู้ดำเนินรายการ

รายการ Club Friday เป็นรายการที่คุยกันเกี่ยวกับเรื่องความรัก คนที่มีความรัก ก็จะมีทั้งผิดหวังและสมหวัง ซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ คนที่กำลังมีปัญหาความรักมักจะไม่ค่อยมีสติ เวลาที่คิดจะทำอะไรมักจะใช้อารมณ์มาก่อนเสมอ ซึ่งผลที่ได้ก็อาจจะทำให้ทุกข์มากกว่าเดิม ฉะนั้นการได้มาพูดคุยกันให้คนอื่นฟัง หรือการมาปรึกษากับคนอื่น จะช่วยให้คนที่เป็นคนนอกซึ่งมีสติกว่า เพราะไม่ใช่เรื่องหรือปัญหาของเรา ได้มองเห็นมุมมองหรือมีความคิดที่สามารถช่วยให้คนที่ไม่มีสติหาทางพ้นทุกข์ได้ คนที่ให้คำปรึกษาไม่ใช่เพราะว่าเขาเก่งกว่าถึงให้คำแนะนำได้ เพียงแต่เรามี

สติมากกว่า ฉะนั้นคนที่ปัญหา รักจะขึ้นอยู่กับการมีสติ ถ้าเขามีสติในการดำเนินชีวิตเขาก็จะสามารถหาทางออกของปัญหาของเขาได้เอง

“เมื่อไหร่ก็ตามที่ไม่ใช่เรื่องของเรา เราจะเก่ง ถ้าเป็นเรื่องของเราเราจะแพ้อาบคาบจะ เป็นเรื่องปกติ เพราะปัญหาของเขาเราใช้หัวใจ แต่ปัญหาของตัวเองเราใช้ใจ ทำไม่ได้หรือ ใครจะกล้าเดินออกไปจากชีวิตเขา เขาโทรมาจะไม่รับสายเขาได้ยังไง เพราะฉะนั้นปัญหาความรักต้องแบ่งกันช่วยกัน ในวันที่เธอไม่ค่อยมีสติ ก็จะใช้หัวใจอย่างเดียว ก็ต้องมีฝ่ายสติ เพราะฉะนั้นใน Club Friday มันจะไม่มีใครเก่งไปกว่าใคร เพียงแค่ว่าตอนนี้วัดแล้วว่า ใครมีสติกว่าใครเท่านั้นเอง”

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

ฉะนั้น การปรึกษากันในเรื่องของความรัก จะเป็นเสมือนการช่วยเหลือกันของคนที่มีสติ ช่วยให้คนที่ไม่มีสติกับปัญหาได้เห็นทางออกที่ดีกว่า การให้คำปรึกษาทางวิทยุของรายการ Club Friday ผู้ดำเนินรายการจึงต้องยิ่งใช้สติมากกว่าคนอื่น ๆ เพราะเรื่องเล่ามีจำนวนมากและหลากหลาย และรูปแบบของการจัดรายการเป็นลักษณะแบบสายต่อสาย คือจะไม่มีเพลงมาแทรก คั่นระหว่างสายโทรศัพท์จากผู้ฟังที่บ้านที่หนึ่งกับสายที่สอง ฉะนั้นผู้ดำเนินรายการ Club Friday ในการให้คำปรึกษาจึงต้องมีสมาธิและใช้สติค่อนข้างสูงมากกว่าการทำรายการอื่นๆ (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ดำเนินรายการแบบเจาะลึกเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาต่อเรื่องเล่าต่างๆ และพบว่าผู้ดำเนินรายการ มีขั้นตอนและเทคนิคการให้คำปรึกษาโดยสรุปได้ดังนี้

## ขั้นตอนและเทคนิคการให้คำปรึกษา

### 1. การเตรียมความพร้อม

ผู้วิจัยพบว่า ผู้ดำเนินรายการมีความเตรียมพร้อมในการให้คำปรึกษา โดยเตรียมตัวศึกษาจากเรื่องเล่าทางอีเมลซึ่งเป็นเหมือนการบ้านทุกสัปดาห์ที่ต้องศึกษา เป็นการเตรียมตัวว่าเนื้อหาหรือเรื่องเล่าของสังคมในตอนนี้เป็นอย่างไร และนอกจากนี้ยังมีการเตรียมความพร้อมที่จะให้คำปรึกษาคนอื่นด้วย โดยผู้ดำเนินรายการจะพยายามหาข้อมูลต่างๆ เพิ่มเติม เช่น ดูหรือฟังรายการอื่นๆ หาหนังสือจิตวิทยามาอ่าน เพื่อฝึกให้มีหลากหลายมุมมองมากขึ้น ไม่ใช่เพียงแต่

มุมมองของตัวเราคนเดียว รวมทั้งศึกษาหาความรู้วิธีที่จะสามารถตอบปัญหาผู้ฟังทางบ้านได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

## 2. รับฟังปัญหา

การรับฟังปัญหา คือ ให้ผู้ที่มีปัญหารักหรืออยากจะทำแบ่งปันประสบการณ์ได้เล่าเรื่องราวต่างๆ ของตนเองออกมาก่อน โดยผู้ดำเนินรายการจะทำตัวเป็นเสมือนแก้วน้ำเปล่าๆ (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554) คือ ต้องฟังเขาเล่าอย่างไม่มีอะไรใส่เข้าไปในการรับรู้ก่อน ไม่มีทัศนคติทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ฟังเขาเล่าอย่างไม่มีอคติ เพื่อให้เขาได้เล่าเรื่องราวได้อย่างเต็มที่ และให้เขาไม่รู้สึกเกร็งว่าจะเล่าเรื่องถูกใจหรือไม่ถูกใจผู้ดำเนินรายการ และการที่เขาเล่าเรื่องราวออกมา จะทำให้เขาได้ทบทวนตัวเอง ได้ทบทวนความรู้สึกของตัวเองไปด้วย

นอกจากนี้ การรับฟังปัญหา ผู้ดำเนินรายการจะฟังปัญหาที่เขาเล่าแบบอยู่ข้างเดียวกับกับเขา การอยู่ข้างเดียวกับเขาไม่ได้หมายความว่า สิ่งที่เขากระทำนั้นผู้ดำเนินรายการจะเห็นด้วยหรือชี้ว่าถูกต้อง แต่การอยู่ข้างเดียวกับเขา หมายถึง การแสดงความเข้าใจและเห็นใจในความรู้สึกของเขาที่เจอปัญหาแบบนั้นมา เพราะถ้าผู้ดำเนินรายการไม่ฟังความแบบอยู่ข้างเดียวกับเขาแล้ว จะทำให้คิดกับเขาในแง่ลบตั้งแต่เขาเล่ามาตั้งแต่ต้นเรื่อง (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

## 3. ทำความเข้าใจ

หลังจากได้ฟังผู้เล่าเล่าเรื่องแล้ว ผู้ดำเนินรายการก็จะทำความเข้าใจกับเรื่องราวของเขา เมื่อมีประเด็นใดที่ผู้ดำเนินรายการรู้สึกสงสัยหรือคลงแคลงใจ ก็จะถามเรื่องราวกับเขาในทุกๆมุม ทุกๆด้าน เพราะธรรมชาติของคนที่เล่าเรื่องมักจะเล่าแต่ปัญหาของตัวเอง ว่าถูกกระทบจิตใจอย่างไรบ้าง มักจะไม่เล่าถึงอีกฝ่าย ซึ่งทำให้ผู้รับฟังหรือผู้ดำเนินรายการอาจจะไม่ทราบพฤติกรรมของผู้เล่าหรือสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นได้

*“คนเราเวลาเล่าปัญหาของตัวเอง ไม่เล่าถึงอีกฝั่งหรอก เล่าแต่ว่าฉันเจออะไรบ้าง แต่ใครจะไปรู้ว่าคนที่โทรเข้ามาอาจจะเป็นคนที่ขี้ฉ้อ เขียว อย่างรุนแรงที่สุดก็ได้ เพราะฉะนั้นคนที่เป็ที่ดี เจ ต้องถามให้รอบ ไม่อย่างนั้นจะเป็นการอวยกันโดยธรรมชาติ เหมือนผู้หญิงแปะมือกัน แล้วนั่งด่าผู้ชายในรายการ ซึ่งไม่ทำอยู่แล้ว”*

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

เพราะฉะนั้นในขั้นตอนนี้ ผู้ดำเนินรายการจะร่วมรับรู้และเริ่มเข้าใจเรื่องราวและปัญหาของผู้เล่ามากขึ้น ซึ่งนำไปสู่การวิเคราะห์ปัญหา และวิธีที่จะแก้ปัญหให้กับเขาได้อย่างเหมาะสมที่สุด

#### 4. วิเคราะห์ปัญหา

เมื่อผู้ดำเนินรายการเข้าใจถึงปัญหาของผู้เล่าเรื่องแล้ว ก็จะกำหนดประเด็นปัญหา โดยในการวิเคราะห์ปัญหา หลักที่ใช้ในการวิเคราะห์เพื่อที่จะให้คำปรึกษาเขาได้ ได้แก่ 1. ใช้ประสบการณ์ของตัวเอง คือ ผู้ดำเนินรายการเองก็เคยเจอเหตุการณ์หรือปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกับเรื่องราวของผู้เล่าเองเช่นกัน 2. ใช้ประสบการณ์ของคนอื่น คือ จากการฟังเรื่องเล่าของคนอื่นหลายๆ คนทำให้ผู้ดำเนินรายการพอเห็นแนวทางที่จะช่วยผู้เล่าให้พ้นทุกข์ได้ 3. วิเคราะห์ผู้เล่าโดยการสมมติตัวผู้ดำเนินรายการเองเป็นผู้เล่า แล้วลองใส่ความรู้สึกและการกระทำของผู้เล่ามาที่ตัวเอง เพื่อวิเคราะห์ในการหาทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมที่สุดให้กับเขา ซึ่งหลักต่างๆ ที่กล่าวมานี้ในการให้คำปรึกษา ผู้ดำเนินรายการจะนำมาใช้ประกอบกันหมด จะไม่ใช่หลักเดียวในการให้คำปรึกษา เพราะถ้าหากใช้ประสบการณ์ตัวเองทั้งหมดในการให้คำปรึกษา ผู้ดำเนินรายการก็จะไม่สามารถให้คำปรึกษาได้ดี เพราะแต่ละเรื่องเล่าแต่ละปัญหาก็แตกต่างกันไป และแต่ละเรื่องก็เป็นปัญหาที่หนักทั้งนั้น การให้คำปรึกษาไม่จำเป็นจะต้องเคยมีประสบการณ์ในเรื่องนั้นๆ มาก่อน แต่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการคิดวิเคราะห์ และที่มักจะใช้เสมอคือ ประสบการณ์สอนประสบการณ์ เราไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์แต่สามารถรับรู้ประสบการณ์ของคนอื่นได้

นอกจากวิเคราะห์โดยใช้หลักข้างต้นแล้ว ผู้ดำเนินรายการยังวิเคราะห์ปัญหาโดยการที่ คิดแบบอยู่ฝั่งตรงข้ามกับผู้เล่า คือจะไม่อยู่ข้างเดียวกันกับเขาแบบการรับฟังปัญหาในตอนแรก แต่จะถอยมาอยู่ฝั่งตรงข้าม เพื่อมองเข้าไปในปัญหา เพื่อที่จะได้ให้คำปรึกษาผู้เล่าให้หลายแง่มุมมากยิ่งขึ้น

*“การตอบปัญหาใคร ก็การเป็นที่ฟังให้ใคร ขออย่างเดียวฟังเขา ฟังเขาเล่า ฟังเขาคุย ฟังเขาแบบเราอยู่ข้างเดียวกัน แล้วพอฟังเขาอยู่แบบข้างเดียวกัน พอฟังเขาจบ ถอยมาอยู่อีกข้างหนึ่ง เพื่อมองเข้าไป เพราะบางที เขาจะให้เห็นอีกมุมหนึ่งซึ่งหม่อมมองแต่หม่อมนี้ละ และอีกมุมหนึ่งละ ง่ายสุดเลย มีคนดีดีมารัก แต่ไม่รักเขา แต่ดึงเขาไว้ก่อน เสียตายคนดีคนหนึ่ง ก็เลยถามว่า ถ้าน้องสงสารเขาที่เขาเป็นคนดี ทำไมไม่ปล่อยให้เขาไปเจอคนที่รักเขาได้มากกว่าเราละ ซึ่งบางคนไม่มอง”*

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

ฉะนั้นในขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหา ผู้ดำเนินรายการจะใช้หลากหลายวิธีซึ่งขึ้นอยู่กับปัญหาเรื่องเล่า และจะวิเคราะห์ปัญหาแบบคิดในฝั่งตรงข้ามกับเขาเพื่อให้เขามีมุมมองที่กว้างมากขึ้น

## 5. หาวิธีแก้ไขปัญหา

ผู้ดำเนินรายการจะให้วิธีแก้ไขปัญหากับผู้เล่าเรื่องที่มีปัญหา ในลักษณะของการให้วิธีคิดมากกว่า คือจะไม่บอกผู้ที่มีปัญหาว่าจะต้องทำอะไร แต่จะ让他ได้คิดซึ่งมันเป็นการเรียกสติของเขาขึ้นมา และความคิดที่ได้จะส่งผลต่อการกระทำต่อตนเอง คนที่มีปัญหาแล้วมีความสุขมักจะเกิดจากความคิดในแบบหนึ่ง ซึ่งคนเราไม่จำเป็นว่าการไม่ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือถูกกระทำแบบนี้แบบนี้แล้วจะเป็นทุกข์เสมอไป บางคนที่ไม่พร้อมก็สามารถมีความสุขได้ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้คนเราจะมีมีความสุขหรือมีความสุขต่างกันที่วิธีคิด ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่เป็นกฎเกณฑ์ตายตัวว่า มีของแบบนี้ได้ทำแบบนี้แล้วจะมีความสุข เพราะฉะนั้นวิธีการแก้ไขปัญหาที่ผู้ดำเนินรายการ Club Friday ให้คำปรึกษากับผู้เล่าเรื่องมักจะเป็นการให้วิธีคิดมากกว่า ว่าเราจะคิดแบบไหนดีกับสิ่งที่เกิดขึ้นตอนนี้ และเราจะรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราต่อไปอย่างไรมากกว่า

“พี่อ้อยว่าคนเราสุขทุกข์ต่างกันที่วิธีคิด คิดว่าอย่างไร บางทีความสุขไม่ได้อยู่ที่ว่าเรามีอะไรด้วยนะ มันอยู่ที่ว่าเรามีความสุขกับสิ่งที่มียังไงอะ บางคนไม่มีแขนเลยสองข้าง ทำไมหัวเราะได้ดังกว่าคนมีแขนอะ เพราะเขารู้สึกว่าไม่มีก็ไม่เป็นไร โอเค ฉะนั้นจะต้องใช้ช่วยวะส่วนอื่นขึ้นมาทดแทนให้ได้ เพราะฉะนั้นบางที มันไม่ได้อยู่หรอกว่า คนนี้สวยก็สวย จะมาร้องให้ทำไม รวยก็รวยอะ ไม่นั่นอะ คนบางคนจนกว่านี้อีก สวยไม่เท่ากว่านี้ด้วย แต่มีความสุขไง ก็มีอะ แปลว่าเขา รู้สึกยังไงกับสิ่งที่เขามี มันคือวิธีคิดเหมือนกัน”

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

การให้คำปรึกษาของผู้ดำเนินรายการ Club Friday นอกจากจะมีวิธีการพูดที่ให้ผู้เล่าได้คิดแล้ว ยังพูดเพื่อสอนผู้เล่าและผู้ฟังทางบ้านคนอื่นๆ ไปพร้อมๆ กันด้วย การพูดของผู้ดำเนินรายการจะไม่พูดตรงๆ ในกรณีที่ผู้เล่ากระทำผิด แต่จะพูดในลักษณะที่เห็นใจเขากับสิ่งที่เขาเป็นอยู่ ตัวอย่างเช่น กรณีรักคนมีเจ้าของ ผู้เล่าอาจจะรู้ว่ามันเป็นสิ่งที่ผิดศีลธรรม แต่บางทีเขาถูกหลอกมาว่าตัวเองเป็นคนแรก และเพิ่งมารู้ทีหลังว่าตัวเองมาทีหลัง ผู้ดำเนินรายการจะไม่พูดว่าเขาผิดศีลธรรมและบอกให้เขาเลิก แต่จะพูดในลักษณะที่เห็นใจเขา และเมื่อมีผู้เล่าเรื่องในลักษณะนี้เข้ามา ผู้ดำเนินรายการก็จะสอนผู้ฟังคนอื่นๆ ด้วยว่า การกระทำแบบนี้ไม่ใช่เรื่องดี ไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่

เขาทำ อีกทั้งการให้คำปรึกษาของผู้ดำเนินรายการก็มักจะให้วิธีคิดในลักษณะที่ให้ความยุติธรรมกับอีกหลายๆ ฝ่ายที่ถูกเอ่ยถึงซึ่งเขาไม่มีสิทธิ์ที่จะตอบโต้ด้วย เพราะการทำรายการ Club Friday ไม่ใช่รายการตอบคำถาม แต่เป็นรายการที่เอาเรื่องราวต่างๆ ของคนๆ หนึ่ง ที่เจอมาสอนใจคนอื่นๆ ด้วย เป็นสิ่งที่เอาชีวิตจริงสอนชีวิตจริง(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

นอกจากนี้ การแก้ไขปัญหาลูกผู้ดำเนินรายการยังยึดหลักของธรรมะเข้ามาประยุกต์ใช้และช่วยในการคิดแก้ไขปัญหาลูกอีกด้วย ซึ่งข้อคิดที่ได้จากธรรมะจะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาได้รู้สึกปลงมากขึ้นจากการสัมภาษณ์ผู้ดำเนินรายการที่ได้สนทนากับพระอาจารย์มหาสมปอง และได้ให้ข้อคิดโดยยกตัวอย่างกล่าวไว้ว่า

“พระพุทธเจ้าตอบปัญหาความรักเยอะที่สุด เพราะคนเราปัญหาที่หนักที่สุดของมนุษย์คือปัญหาของความรัก เพราะเวลาพูดถึงความรัก เราพูดถึงเรื่องของแฟน ไม่ใช่ค่ะ เราพูดถึงเรื่องความรักทั่วไป ที่มีในพระพุทธประวัติที่พูดว่า มีคนมาถามว่า พระพุทธเจ้า เคยเสียใจที่เสียลูกไปแล้วแย่มากแล้ว จะตายแล้ว ถามพระพุทธเจ้าว่าจะให้ทำยังไง พระพุทธเจ้าบอกว่า ช่วยไปเอาข้าวจากบ้านที่ไม่เคยมีใครตายมาให้ท่านหน่อย มีใครไหมล่ะ ไม่มีหรอก เพราะทุกบ้านมีคนตายทั้งนั้นทุกบ้านมีคนสูญเสียทั้งนั้น เพราะฉะนั้นนี่แหละ ไม่มีบ้านไหนไม่สูญเสีย เพราะฉะนั้นเราสูญเสียเราก็ต้องอยู่กับสิ่งที่เราสูญเสียยังไงต่อตะหาก”

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องที่ใกล้ตัว และเป็นสิ่งที่หนึ่งที่สามารถสอนใจและสอนการดำรงชีวิตของมนุษย์ได้ดีทางหนึ่ง สังเกตได้จากหลายคนที่มีปัญหา ก็มักจะฟังธรรมะอยู่เสมอ เพราะธรรมะเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจคน ให้มองโลกในแง่ดี และให้ข้อคิดดีดีในการสอนใจ

การให้วิธีคิดในการแก้ไขปัญหาลูก ไม่จำเป็นว่าผู้ที่มีปัญหาจะต้องสามารถแก้ไขได้ในทันที จะต้องค่อยๆ ใช้เวลาในการทำความเข้าใจ

“แต่บางทีคนที่เจอปัญหานั้นไม่คิด เราก็แค่เรียกสติให้เขาคิดให้ได้ มันไม่ทันในเวลาเดียวกันหรอก พี่ถึงบอกไปว่าไม่ต้องรีบพี่รอได้ วันนี้อธิงให้ น้องร้องไห้ไปเลย ตั้งไปเลยสามวันจากวันนี้ หนูจะโอเคขึ้น”



(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

จากขั้นตอนและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 4 แสดงสรุปขั้นตอนและเทคนิคการให้คำปรึกษาของผู้ดำเนินรายการ

ขั้นตอน	เทคนิค
1. การเตรียมความพร้อม	หาความรู้เพิ่มเติม
2. รับฟังปัญหา	- ทำตัวเหมือนแก้วน้ำเปล่าๆ - ฟังความแบบอยู่ข้างเดียวกับเขา
3. ทำความเข้าใจ	ซักถาม
4. วิเคราะห์ปัญหา	- ใช้ประสบการณ์ตัวเอง - ใช้ประสบการณ์คนอื่น - สวมมติผู้ดำเนินรายการเองเป็นผู้เล่า - คิดแบบอยู่ฝั่งตรงข้ามกับผู้เล่า
5. หาวิธีแก้ไขปัญหา	- ให้ลักษณะวิธีคิด - ใช้ธรรมชาติมาช่วยแก้ปัญหา

จากเรื่องเล่าซึ่งมีปัญหาหลายรูปแบบ มีทั้งสมหวังและผิดหวัง ผู้ดำเนินรายการก็จะช่วยเป็นที่รับฟังปัญหา คอยให้คำแนะนำ คำปรึกษา และมีการแสดงความคิดเห็นในลักษณะต่างๆ เพื่อช่วยให้บุคคลที่เป็นปัญหาได้คลายความกังวล และช่วยให้ทุกคนมีความสุขกับชีวิต ได้ให้ข้อคิดดีๆ แง่มุมต่างๆ ซึ่งจะช่วยบรรเทาจากสิ่งที่มีดมนรู้อีกว่าเกิดทางตันได้ให้พบทางสว่างหรือทางออกที่ดีกับชีวิตของบุคคลที่เป็นทุกข์ ทุกเรื่องเล่าที่ประสบปัญหาความรัก ผู้ดำเนินรายการมักจะให้คำปรึกษาที่มีทั้งลักษณะทั้งเตือนและให้กำลังใจ พร้อมทั้งให้ทางเลือกใหม่ๆที่เป็นทางแห่งการพ้นทุกข์ ผู้ดำเนินรายการจะไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาแต่จะช่วยหาวิธีคิดให้รับมือกับความทุกข์นั้นให้ได้

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ลักษณะการให้คำปรึกษา คำแนะนำ และการแสดงความคิดเห็นของผู้ดำเนินรายการซึ่งเป็นลักษณะของบทสนทนาระหว่างผู้เล่าเรื่องจากผู้ฟังทางบ้านกับผู้ให้คำปรึกษา

หรือผู้ดำเนินรายการ โดยเก็บข้อมูลจากเทปบันทึกย้อนหลัง 3 เดือนเป็นจำนวนทั้งหมด 11 ตอน และสามารถสรุปลักษณะการให้วิธิตัดในการให้คำปรึกษา ซึ่งได้แก่ 1.ยอมรับความจริง 2.แก้ปัญหาให้ถูกจุด 3.ชัดเจนกับตัวเอง 4.มองหลายมุม 5.ลองปฏิบัติ 6.การยกตัวอย่าง 7.ชี้ให้เห็นข้อบกพร่อง 8.เห็นคุณค่าของตัวเอง 9.ยึดหลักคุณธรรมจริยธรรม 10.ใช้หลักสัญชาตญาณของความรัก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### ลักษณะการให้วิธิตัด

#### 1. ยอมรับความจริง

คนเราที่มีปัญหามักจะคิดว่ามีปัญหาแล้วต้องแก้เสมอ ซึ่งสิ่งที้อย่างแรกต้องการคือ การยอมรับ คนเรามักจะชอบตั้งคำถามกับตัวเองว่าทำไมต้องเป็นแบบนี้ ทำไมต้องเป็นแบบนั้น ผู้ดำเนินรายการจะไม่แนะนำไปหาเหตุผล แต่จะให้วิธิตัดกับผู้มีปัญหาโดยให้เปลี่ยนคำถามจากคำว่า “ทำไม” เป็นถามตัวเองว่า “ยังไง” ดิกว่า (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

หลายคนที่มีปัญหามักจะเศร้าใจหรือเป็นทุกข์กับปัญหานั้นเพียงเพราะว่าเขายังไม่สามารถหลุดพ้นจากจุดเหตุการณ์ที่เขาไม่ได้คาดหวังให้มันจะเกิดขึ้น แต่เมื่อเหตุการณ์นั้นได้เกิดขึ้นแล้วจึงทำให้เขาไม่สามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ จนกลายเป็นการหลอกตัวเอง หรือเขาคิดแต่เรื่องอดีตที่เคยมีความสุขสมหวัง จนทำให้รับไม่ได้กับปัจจุบันที่ทุกข์ผิดหวังเศร้าใจ และมักจะเกิดกับเหตุการณ์ที่คนรักของเราเปลี่ยนไปจากที่เคยเป็นคนรักกลายเป็นคนถูกทิ้ง หรือรักเขาข้างเดียวแต่คิดเข้าข้างตัวเองเหมือนหลอกตัวเองว่าเขายังมีใจ ผู้ดำเนินรายการจึงพยายามสร้างความเข้าใจว่าสาเหตุที่เขายังทุกข์ทรมานใจอยู่เช่นนี้ เพียงเพราะว่าเขาไม่ยอมรับความจริง และทางออกหรือการแก้ปัญหานั้นก็จะต้องยอมรับความจริงให้ได้

#### ตัวอย่าง

คุณใจมีความทุกข์ใจกับเรื่องความรักที่ไม่อยากจะยอมรับความจริงว่าคนที่คุณใจชอบเขาคิดกับคุณใจในความสัมพันธ์ที่น้อยกว่าคนรัก เพราะว่าคุณใจหลอกตัวเองโดยการคิดเข้าข้างตัวเอง ไม่อยากจะยอมรับในสิ่งที่อีกฝ่ายได้อธิบายความชัดเจนมาแล้ว แต่คุณใจใช้ความรู้สึกเหมือนหลอกตัวเองว่าเขาก็อบมีใจให้คุณใจเช่นกัน

“คบกันมาตั้งแต่ 6 ปี ช่วงแรกๆ ปีแรก ปีสอง มันก็จะรู้สึกเหมือนมีความหวานขึ้นปกติ เพราะเราทำงานด้วยกัน เราดูแลกัน support กันตลอดเวลา แต่พอช่วงปีที่ 3 พอเราเริ่มสนิทกันมากขึ้น เราคบกัน รู้เรื่องของกันและกันมากขึ้น มันก็เลยทำให้รู้สึกว่า เขาไว้ใจเรามากขึ้น เราก็รู้นิสัยเขาว่า เขาก็มีใครเรื่อยๆ เข้ามาเหมือนกัน เขาเป็นคนค่อนข้างเจ้าชู้ ถ้ามีใครเข้ามา เหมือนมีของเล่นเข้ามา เขาก็จะมาเล่าให้เราฟังมาปรึกษา แรกๆก็รู้สึกจืดๆเหมือนกัน แต่นานๆ ก็เริ่มรู้สึกธรรมดาขึ้นมาเรื่อยๆ บังเอิญว่าเรากลับได้ใจ เพราะเวลาที่มีใครเข้ามา สักพักเขาก็จะออกไป แล้วสุดท้ายก็มีความสุขปกติเหมือนเดิม พอเราอยู่ปี 2-3 เหมือนเราตั้งอยู่ในสถานะ ฟีน้อง คือน่าจะเป็นแฟน ไม่เคยบอกเลยว่าเราคบกันยังไง แต่ด้วยการคบกันตลอด 6 ปี มันเป็นอย่างนั้น ณ ตอนนี้อยู่เหมือนจะไม่ธรรมดา ช่วงท้ายๆ ปีสองปีที่ผ่านมา คนที่เข้ามาล่าสุดดูเหมือนจะเป็นของจริง ด้วยความที่เป็นน้องชายที่แสนดี มันก็เลยเริ่มชัดขึ้นๆเรื่อยๆ เขาอายุเยอะกว่าประมาณ 3-4 ปี เราก็พยายามที่จะยอมทนทุกข์หลายๆ ช่วงเวลาที่ผ่านมา คนนี้เราก็รู้จักนะครับ เหมือนเราก็ตู้อยู่ในสังคมในการทำงานเดียวกัน คนรอบข้างจะรู้ว่าพี่น้องคู่นี้สนิทกันมาก ในสังคมจะไม่มีใครรู้ว่าเราเปิดเผยแบบไหนครับ เราจะรู้กันอยู่ 2 คนแค่นั้นเอง คือว่า เป็นผู้ชายด้วยกัน ในสมองตอนนี้คือเราไม่อยากจะสูญเสีย เราไม่อยากทิ้ง เราไม่อยากเอาตัวออกมาเท่านั้นเอง ยอมทน พยายามปรับให้มันรู้สึกว่าเฉยๆ ในที่สุดเขายอมรับหรือเปิดเผยกับเราว่าคนที่เขากำลังคบอยู่ตอนนี้คือคนที่เขารัก เมื่อก่อนก็มีบางคำที่หลุดออกมาว่า เราน่าจะมีใครอีกสักคน ผมเคยบอกว่าผมคิดกับเขาไม่ใช่แค่พี่ ผมบอกตลอด แต่เขาจะบอกว่า อย่าคาดหวังกับพี่นะ เขาเคยบอกว่า ถ้าเรายังรู้สึกดีในสถานะแบบนี้ พี่ก็ไม่ได้ทำอะไรจริงๆ คำว่าพี่น้องของเขา มันมากเกินกว่าคำว่าพี่น้องจริงๆ เขาพยายามเคลียร์มานานแล้วครับ แต่ยอมทน ขอความสุขเล็กน้อยๆ มาถึง 6 ปี มีประโยชน์หนึ่งพี่เขาเคยบอกว่าอนาคตสุดท้ายของชีวิตแล้ว เราไม่ได้คู่กันแน่นอน แต่ผมบอกว่าไม่เป็นไร ผมขอแค่ให้ผมมีความสุข ณ วันนั้นก็พอแล้ว”

ดีเจอื่น : นั่นแปลว่าคุณใจกำลังหลอกตัวเองอยู่นิดๆ เขาก็ขอรให้เราไปด้วยซ้ำ เขาพูดอย่างสุภาพว่าคุณน่าจะมีใครนะ เหมือนกับ เปิดประตูและผายมืออย่างสุภาพ แต่คุณใจเลือกที่จะไม่ออกอยู่ตลอดเวลา แต่ในสักวันหนึ่งตรงที่คุณใจอยากยืนอยู่ เขาเลือกคนที่จะให้มายืนอยู่ตรงนี้แล้ว อย่างชัดเจน

“ถ้าผมอยากที่จะหยุดความทุกข์ตรงนี้ ผมควรจะทำยังไง”

ดีใจอ้อย : ยอมรับให้ได้ก่อนคะว่ายังไงก็ตามเราก็ไม่ใช่คนที่เขารักอยู่แล้ว คือที่สุดแล้วเราไม่มีสิทธิ์ที่จะตัดสินใจ เพราะเขาตัดสินใจเลือกแล้ว ถ้าถามว่าจะทำยังไงทุกอย่างอยู่ที่ใจคนเดียวเลยคะ เพราะจริงๆ เขาก็บอกให้ใจหยุดตั้งนานแล้ว เราต้องยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะคนที่ไม่รักเราทำยังไงละ ในเมื่อเขาไม่รักเรา จะบังคับให้เขามารักเรามันยากพอๆกับที่บังคับใจไม่รักเขา ยากเหมือนกันเลย เพราะฉะนั้นเราต้องอยู่ให้ได้ พยายามเป็นที่เพื่อน้องกับเขาให้ได้ อย่างที่เขาอยากให้เป็นคะ

ดีใจอัน : และบอกว่าทำงานที่เดียวกัน มันอาจจะยากในช่วงแรก แต่ว่ามันทำได้นะ ทั้งหมดมันอยู่ที่เราต้องยอมรับและพยายามเข้าใจด้วยก่อนว่า เขาต้องการเป็นที่น้องกับเรา เขาไม่ต้องการเป็นอะไรมากกว่านั้น และไม่ได้แปลว่าเราต้องตัดขาดจากกัน

(เทปบันทึกวันที่ 3 กันยายน 2553 ตอน ฉันมีค่าแค่ไหน)

#### ตัวอย่าง

เรื่องเล่าจากคุณเจี๊ยะที่คบกับแฟนมานานแต่แล้วแฟนนอกใจ คุณเจี๊ยะเสียใจมากและพยายามทำทุกอย่างให้ดีขึ้น แต่เหตุการณ์กลับแย่ลง

“เรื่องเล่าจากคุณเจี๊ยะ รู้สึกทุกซึใจมาก เครียดทุกวัน บางวันเคยคิดฆ่าตัวตาย ทำไมความรักทำให้เราเป็นได้ถึงขนาดนี้ เจี๊ยะรักแฟนเจี๊ยะมากคะ คบกันมาตั้งนาน 6 ปี ไม่เคยรู้เลยว่าเขาแอบคบผู้หญิงอีกคนได้ประมาณปีแล้ว โดยที่เราไม่รู้ พอเรารู้เขาก็กลับเลือกผู้หญิงคนนั้น และให้เหตุผลว่าเราเข้ากันไม่ได้ เสียใจมาก ร้องไห้ทุกวัน พยายามไม่คิด ทำดีกับเขาทุกวัน ให้อภัยเขา แต่บรรยากาศมันกลับดูแย่ลง เขาพูดบั่นทอนจิตใจเราทุกวัน เจี๊ยะต้องทำอะไรคะ ในเมื่อใจเจี๊ยะยังมีแต่เขา แต่เขาไม่มีใจ”

ดีใจแอม : พี่ก็ขอส่งความเห็นใจไปที่เจี๊ยะก่อนเลยว่า เรื่องนี้เอาเข้าจริงๆ มันยากสำหรับทุกคนนะคะ ขอให้คิดอย่างนี้แล้วกันว่า ต้องยอมรับความจริงว่าความรักเป็นสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ มันเป็นเรื่องที่บังคับกันไม่ได้ อยากให้มันเป็นอยู่อย่างนั้นตลอดกาลมันเป็นไปไม่ได้คะ เรายอมรับความจริงในข้อนี้ได้แล้ว พี่ว่าความทุกข์ของเรามันน่าจะน้อยลงคะ

(เทปบันทึกวันที่ 29 ตุลาคม 2553 ตอน ใจมีเธอแต่เธอไม่มีใจ)

#### ตัวอย่าง

บางคนพยายามหาเหตุผลต่างๆ นานา ว่าทำไมคนที่เรารักและรักเราถึงเปลี่ยนแปลง อย่างเช่นสายนี้คุณอ้วนคบกับแฟนดูแลรักกันเป็นอย่างดี แต่อยู่ๆ เขาก็เปลี่ยนแปลงโดยไร้สาเหตุ ในช่วงที่คุณอ้วนไม่สบาย

“คบกับแฟนได้มาประมาณ 2 ปีกว่า อ้วนการันตีได้ว่าไม่มีสักวันที่เขาไม่โทรหา อยู่ด้วยกัน ก็รักกันดีนะคะ เขาก็ดูแลทุกอย่าง แต่พอมาอยู่ได้สักระยะ 2 ปีกว่า อ้วนไปตรวจพบเจอเป็นมะเร็ง เต้านมคะ ตอนที่ไม้อยู่ด้วยกันไม่ป่วย แต่พออยู่ด้วยกันสักระยะ 2 ปี ก็ป่วยคะ แล้วอยู่ๆ เขาก็ทิ้ง อ้วนไปโดยไม่มีเหตุผลทั้งๆที่รักกันมาก และตอนที่อยู่ด้วยกัน อ้วนดูแลเขาทุกอย่างนะคะ เขาก็ป่วยคะ เขาเป็นหมอนรองกระดูก เขาก็ปวดขา บางครั้งเขาก็เดินแทบไม่ได้ ก็รู้สึกว่าเขารักเรานะคะ เขารักเราทุกอย่าง แต่พอเวลาเราป่วย อ้วนไม่รู้จะทำอะไรเขาหนีไป อ้วนโทรหาเขา โทรติดคะแต่เขาไม่รับสาย พอเอาเบอร์อื่นโทรไปเขาก็รับ เขารู้ว่าเป็นอ้วนเขาก็ตัดสายทันที ทั้งๆที่ผ่านมาเขาไม่เคย เป็นแบบนี้ ดูแลเราทุกอย่าง รักเราทุกอย่าง แต่ก็คือไม่ได้อยู่ด้วยกันทุกวันนะคะ ตอนที่เขาป่วย อ้วนก็ดูแลเขาแบบเท่าที่ผู้หญิงคนหนึ่งจะสามารถทำให้ผู้ชายคนหนึ่งด้วยความรัก ตี1 ตี2 ตี3 แค่ว่าเขาสะกิดแค่นั้น อ้วนก็จะรู้เลยว่าเขาจะเข้าห้องน้ำ ก็จะมีถุง ลากเขา คือทำอะไรทุกอย่าง ดูแลทุกอย่าง จนเขาก็ซึ่งใจนะคะ มีอยู่วันหนึ่ง เขาเกาะบ่า แล้วเขาก็บอกว่า ทำไมเรอดีกับพี่ขนาดนี้ น้ำตาผู้ชาย คนหนึ่งที่เขาค่อนข้างจะเข้มแข็งนะคะ น้ำตาเขาร่วงลงมา เขาก็บอกว่าไม่เคยมีใครดีกับพี่แบบนี้เลย อ้วนไม่เข้าใจ แล้วอยู่มาวันที่อ้วนป่วย วันที่ไปผ่าตัดอ้วนนอนอยู่ที่โรงพยาบาลอยู่ 8 คืน เขาไปเยี่ยมอ้วนอยู่ 2 คืนสุดท้าย เขาก็ยังดีกับอ้วนทุกอย่าง ก็ให้กำลังใจอ้วน อ้วนไปรักษาตัวไปให้คีโม อ้วนรู้สึกว่ารทมนามาก ช่วงแรกๆ เขาให้กำลังใจ เขาบอกว่าเธอต้องดูแลตัวเองนะ เธอต้องรักษา ตัวเองให้ดีนะ และอ้วนก็แพ้คีโมมากเลย คีโมเข็มแรกมันรุนแรงมาก มันแพ้มาก อ้วนบอกว่าอ้วน รทมนมากจนอ้วนคิดว่าอ้วนไม่ไหวแล้ว อ้วนจะฆ่าตัวตาย ก็บอกเขาว่าขอเป็นสักกระบอกเถอะ อ้วนไม่ทนแล้ว อ้วนจะไม่สู้กับโรคนี้อีกแล้ว เขาก็บอกว่าถ้าเธอรักพี่เธอต้องทน นั่นคือคำพูดสุดท้าย ของเขา แล้วหลังจากนั้นมา เขาไม่เคยห่วงใยอ้วนอีกเลย อ้วนไม่เข้าใจ ว่าทำไมเขาถึงเป็นเช่นนี้ และก็อยู่คนเดียวมาตลอด ตั้งแต่รักษาตัว คือว่ามีแฟนคนนี้พ่อแม่พี่น้องก็ไม่มีใครทราบ ยังไม่ได้ เปิดตัว อ้วนก็โตแล้ว อายุ 35 แต่ก็ยังไม่เข้าใจว่าทำไมเพราะสาเหตุใดเขาถึงเป็นแบบนี้ ถึงวันนี้อ้วนก็ ยังไม่รู้เหตุผล อ้วนใช้ชีวิตบ่าอยู่ระยะหนึ่งเลยนะคะพี่ เผื่อถามตัวเองทุกๆ อย่างที่อยู่ในบ้านนี้ อ้วน ออกจากห้องนอน อ้วนยังเคยเห็นเขาอยู่โซฟา แล้ววันนี้เขาไปไหน วันที่ฉันทที่สุดเขาไปไหน อ้วน เดินเข้าไปในห้องน้ำ อ้วนก็ถามตลอดเวลา วันที่คุณเจ็บ ฉันทดูแลคุณ แล้ววันนี้ฉันทเจ็บคุณไปไหน อ้วนก็เลยคิดว่า คุณกลัวจะต้องมานั่งรักษาที่ค่าพยาบาลให้ฉันทหรือ อ้วนเป็นคนที่ไม่แพ้อ้วนก็เลย บอกว่า ฉันทจะไม่ติดต่อกับคุณอีก เพราะฉันทคิดว่าคุณจะมีปัญหาเรื่องสตางค์หรือเปล่าว่าคุณจะต้อง

มารักษาค่าพยาบาลฉัน ฉันจะพิสูจน์ให้คุณรู้ว่าฉันไม่ต้องการเงินของคุณ ฉันอยู่กับคุณด้วยความรัก จนกระทั่งอ้วนรักษาดีไม่เหลือเข็มสุดท้ายแล้ว อ้วนไม่เคยขอเงินเขาเลยสักบาทเดียว ให้มันรู้ไป อ้วนเลยเข้าไปหาเขาที่บ้าน อ้วนโทรไปยังไงเขาก็ไม่รับนะคะ อ้วนก็เลยบุกไปที่บ้านเขาเลย พอไปถึง ระยะเวลาที่ไม่เจอกันประมาณ 6 เดือน สิ่งแรกที่เขาถามอ้วน ว่า เป็นยังไงบ้าง อ้วนก็บอกว่า ดีล่ะคะ พี่ เหลือนิดหน่อยใกล้จะหายแล้ว เขาเข้ามากอดอ้วน เรารู้สึกได้ว่าเขาไม่ได้อยากทิ้งเรา เขา กอดเราแน่นแบบเราไม่เคยเจอกันมานาน กอดแน่นแล้วเขาพูดคำเดียวว่า เดียวพี่ว่างพี่จะเข้าไปหา ทั้งที่เมื่อก่อน เขาจะเข้ามาหาอ้วนทุกวัน ทุกครั้ง อ้วนไม่เข้าใจเขา เขาเป็นนักการเมืองท้องถิ่นคะ มีงานเยอะ แต่วันไหนที่เขาเข้ามา เขาก็ยังมาคะ ไม่ว่าจะดี 1 ดี 2 ดี 3 และตอนที่อยู่ด้วยกัน อ้วน รู้สึกอ้วนท้อมาก เขาอารมณ์ร้าย อ้วนไม่อยากจะทน บางที่อ้วนทำงานเหนื่อยๆมา บางที่เขาก็เมาแล้ว อ้วนก็ขอลากเขาไป พี่ ขอลากเขาบ่อยมากหลายครั้งตอนที่อ้วนแข็งแรงนะ ตอนที่อ้วนยังไม่ป่วย เขาบอกว่า พี่ไม่มีวันจะทิ้งเธอ เธอไม่ต้องมาพูดคำนี้ อ้วนก็ภูมิใจนะ เราทะเลาะกันรุนแรง อ้วนหาเรื่องสารพัดที่อยากจะเลิกกับเขา เพราะตอนนั้นเรายังแข็งแรงอยู่ แต่มาวันนี้อ้วนไม่เข้าใจ เหตุผลตรงนี้ และอ้วนก็ไม่รู้จะไปปรึกษาใคร มันเหตุผลใดที่เขาจะทิ้งเราไปโดยที่ไม่มีเหตุผล เขาคิดอะไรคะ พี่ พี่เคยเจอเคสนี้ใหม่คะว่าเขาคิดอะไร อ้วนไปพูดกับเขาแล้วคะว่า อ้วนขอเวลาแค่ 2 ชม. อยากรู้ เขาบอกว่าเดี๋ยวพี่ว่างแล้วพี่จะเข้าไป แล้วอ้วนก็ถามว่าเหตุผลใด ทำไมพี่ถึงทิ้งอ้วนไป ทิ้งอ้วนทำไม อ้วนผิดอะไร เขาก็บอกว่าไม่มีอะไร พี่ไม่สบายใจพี่ก็ไม่เข้าไปหาเธอ เขาก็พูดแบบนี้ อ้วนไม่เข้าใจจริงๆนะคะว่ามันด้วยเหตุผลใด ตอนที่เขาไปใหม่ๆ อ้วนมีคำถามอยู่เป็นสิบข้อ อ้วนเขียนมาเลยสิบข้อ ถึงแม้ว่าตอนนี้อ้วนจะไม่ต้องการเขาแล้ว แต่ตอนนี้อ้วนเหลือข้อเดียว เหลือข้อเดียวซึ่งมันไม่มีคำตอบ แล้วมันสร้างความปวดแค้นคะ อ้วนขอแค่บอกเหตุผลของคุณมาข้อเดียว คุณทิ้งฉันทำไม ทำไมคุณเดินจากไปตอนที่ฉันแย่มากที่สุด”

ดีเจอด : ถ้าเขาทิ้งเราได้ขณะที่เราเป็นแบบนี้คะ ถ้าพี่แปลพี่แปลได้อย่างเดียวว่าเขาไม่รักเราแล้ว เพราะฉะนั้นถ้าเขาไม่รักเราแล้ว ก็ไม่ต้องไปหาเหตุผล เพราะสุดท้าย ไม่รักก็คือไม่รัก ไม่ต้องไปสนใจกับเหตุผลดีกว่าคะอ้วน เพราะว่ามันจะรบกวนจิตใจเราไปเปล่า ความจริงแล้วการที่เราจะไปค้นหาเหตุผล คุณอ้วนเพื่อจะหาคำตอบอะไรสักอย่าง มันอาจจะไม่สำคัญเท่ากับการยอมรับก่อนว่า วันนี้เขาไม่ต้องการเข้ามาหาเรา เขาไม่ต้องการมาเจอเรา ต้องยอมรับความจริงอันนั้นก่อน เพราะว่า คือเขาต้องมีเหตุผลอยู่แล้วคะ แต่การจะบอกเราหรือไม่บอกเรา อันนี้มันเป็นสิ่งที่มีสิทธิเลือกด้วยตัวเอง แต่เราสิคะ เราจะมาเดินรันทุนหลายเพียงเพราะว่าอยากรู้ว่าทำไมๆๆ แล้วก็ฟูมฟายกับคำว่าทำไมอยู่ บาที่มันอาจจะต้องตั้งสติก่อนแล้วก็ยอมรับความจริงก่อนว่า เหตุผลอาจจะไม่สำคัญเท่ากับการกระทำที่เขาทำกับเราวันนี้ว่า เขาไม่ต้องการเจอเราแล้ว แล้ว

เขาไม่ยอมอยู่กับเราแล้ว มันจะด้วยเหตุผลคำตอบอะไรก็ตามแต่ แต่สุดท้ายเขาตัดสินใจว่าอย่างนี้แล้ว ต้องยอมรับความจริงว่าเขาไม่รักเราค่ะ แล้วเราจะทำยังไงกับชีวิตเราต่อไปดีกว่า

ดีใจอ้อย : การกระทำของเขาอาจจะเป็นคำตอบแล้วก็ได้ ก็คือคำตอบเราไม่มีความสุขในการอยู่ในบ้านเดียวกัน ต่อให้เรารู้เหตุผลทั้งหมด ก็ไม่ได้ทำให้ความรู้สึกของคุณอ้วนดีขึ้น เชื่อสิ เพราะดูเหมือนเหตุผลที่เขาจะพูดอะไรออกมาก็ตามที มันก็ไม่ต่างจากสิ่งที่เขาทำอยู่ คือเขายังไม่ยอมมาดูแลใจ เขาไม่หวังหรือกว่าคุณอ้วนแพ้ขนาดนี้ มันจะมีอะไรเกิดขึ้นบ้างจริงๆ มันมีคำตอบแล้วค่ะ เพียงแต่เรายังยอมรับมันไม่ได้เท่านั้นเอง เพราะมันไม่ได้ออกมาเป็นคำพูด แต่มันออกมาเป็นการกระทำที่เสียดังกว่าด้วย

(เทปบันทึกวันที่ 5 พฤศจิกายน 2553 ตอน เรื่องมันหนักเลยรับไม่ไหว)

ความรักมันไม่มีเหตุผล การที่เรารักเขาแล้วเขาไม่รักเรา คนที่ผิดหวังมักจะถามสาเหตุว่าทำไม เพราะอะไรเขาถึงไม่รัก ทั้งๆที่เรารักและกระทำอย่างดีที่สุดแล้ว แต่การที่เขาไม่รักเรามันอาจจะมีคำตอบหรือไม่มีคำตอบในเหตุผลที่ตัวของเขา การที่เราทุ่มเทมากและคาดหวังมาก แต่กลับต้องมาเสียใจกับสิ่งที่ไม่สามารถอธิบายได้ สิ่งนี้จะทำให้เราเป็นทุกข์ ซึ่งส่วนใหญ่เรื่องราวของคนที่เป็นทุกข์มักจะมีลักษณะเช่นนี้ รับความจริงไม่ได้ หลอกตัวเอง ผู้ดำเนินรายการจึงพยายามอธิบายให้เข้าใจเสมอด้วยการให้ยอมรับความจริงนั่นคือสิ่งที่แก้ปัญหาให้พ้นความทุกข์ในตัวเราได้ดีที่สุด

## 2. แก้ปัญหาให้ถูกจุด

ในช่วงเวลาที่เรามีปัญหากับความรัก บางครั้งนอกจากจะไม่ยอมรับความจริงแล้ว บางคนยังอ้างหาหลายๆ สาเหตุและเหตุผลว่าอะไรที่ทำให้ความรักเป็นปัญหา เขาเหล่านี้จะรวมปัญหาอื่นๆ หรือเหตุการณ์อื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้องรวมกันในเวลาเดียวกัน และจะอ้างว่าปัญหาอื่นที่รวมเข้ามานั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาความรัก เพราะเขาคิดเหมารวม และอีกกรณีหนึ่งคือเขาสรางปัญหาใหม่ทั้งที่ปัญหาเก่ายังไม่ชัดเจน จึงทำให้มองไม่เห็นปัญหาที่แท้จริงคืออะไร ผู้ดำเนินรายการจึงช่วยผู้เล่าวิเคราะห์ปัญหาแต่ละประเด็น ดังตัวอย่าง

### ตัวอย่าง

เรื่องเล่าของผู้ชายคนหนึ่งชื่อคุณกร ซึ่งเป็นคนขี้หึงและเป็นคนคิดมาก แฟนเขาไปดูหนังกับผู้ชาย 2 คน 2 เรื่องในวันเดียวกัน แต่ฝ่ายผู้หญิงอธิบายชัดเจนตลอดว่าไม่ได้คิดอะไรเป็นเพื่อนกัน

และอยู่มาวันหนึ่งแฟนคุณกรจะไปเที่ยวทะเลที่พัทยาจึงถามคุณกรเรื่องที่พัก คุณกรก็ถามว่าไปกันกี่คนกับใคร พอคุณกรรู้ว่า มีผู้ชายคนนั้นคนที่ไปดูหนังด้วยกัน 2 เรื่องในวันเดียวกัน คุณกรก็โกรธมาก และคิดว่าแฟนเขานอกใจ แต่แฟนเขาก็พยายามอธิบายว่าไม่ได้คิดอะไร แต่ในที่สุดคุณกรก็ตัดสินใจบอกเลิกกับแฟน หลังจากนั้นคุณกรไปปรึกษากับเพื่อนและสุดท้ายเขาก็กลับมาคบกับแฟนต่อ แต่คบกันในลักษณะที่มีคำถามคาใจอยู่

“คบกันต่อมี 4 คำถามอยู่ในใจมาตลอด 7 เดือน คือ 1 ทำไมต้องเป็นทะเล ทำไมไม่ไปเดินห้างกัน 2 ทำไมไม่ชวนผมไปด้วย เพราะแฟนผมคิดอะไรกับเขาใช้หรือเปล่า 3 มันเป็นคนชวนแฟนผมและทำไมแฟนผมต้องเป็นคนหาที่พักให้มันด้วย ถึงผมจะมีที่พักก็เถอะ เพราะแฟนผมอยากไปด้วยหรือเปล่า 4 ตอนบอกผมว่าไปทะเลกับเพื่อน ทำไมบอกไม่หมดว่าผู้ชายคนนี้เป็นคนเดียวกับที่ไปดูหนัง 2 เรื่องต่อหนึ่งวัน ช่วยผมด้วยครับ คำถาม 4 คำถามนี้ วนอยู่ในหัวผมตลอดระยะเวลา 7 เดือนที่ผ่านมาที่ผมคบกับเขา”

ดีเจอด : พี่ว่า 4 ข้อของน้องเอาเข้าจริงแล้ว มันไม่ได้มีประโยชน์อะไรกับชีวิตใครเลยนะ ค่ะ มันเป็นคำถามที่ เอาเข้าจริงแล้วมันจุกจิก จู้จี้ (เง่านิดหน่อย) ด้วยซ้ำไป เอาเข้าจริงแล้วสิ่งที่เราถาม ประเด็นจริงๆคือ แฟนเราคิดอะไรกับผู้ชายคนนั้นหรือเปล่า ประเด็นใหญ่ๆ มันอยู่แค่นี้เอง เธอมีจิตคิดอะไรกับเขาหรือเปล่า และถ้าแฟนบอกว่าไม่มี ก็อย่างที่บอกแหละว่า เลิกจะเชื่อใหม่ค่ะ ถ้าเชื่อก็จบแค่นั้น และจากนี้ไปก็คงเป็นเรื่องที่ต้องดูกันไป ไม่ต้องห่วงหรอกค่ะ ถ้าเขามีอะไรกันจริง แฟนเรานอกใจจริง เดียวก็รู้ แต่ว่า ณ นาทีนี้ วันนี้ มองไปข้างหน้าก่อน แล้วค่อยๆดูไปข้างหน้าดีกว่า การที่เราจะย้อนกลับไป ทำไมเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่มีประโยชน์เลยค่ะ เป็นไปได้ไหมแฟนน้องคิดอะไรกับผู้ชายคนนั้น ก็ไม่รู้อาจจะคิดก็ได้เนะ แต่วันนี้เขายืนยันแล้วว่า ไม่มีอะไร เขายังกลับมา ยังเหมือนเดิม ยังรักเราอยู่ เขาไม่ได้อะไรกับตรงนั้น

(เทปบันทึกวันที่ 1 ตุลาคม 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง)

กรณีตัวอย่างข้างต้นคือ คุณกรพยายามเอาปัญหาอื่นๆ มารวมกันจนกลายเป็นปัญหาใหญ่ๆ นี่คือการของคนที่มีปัญหาความรักและมักจะถามหาสาเหตุคำว่าทำไมๆ เพราะอะไร เมื่อจมอยู่กับปัญหา จึงทำให้กลายเป็นคนคิดมาก เอาสิ่งที่ทุกขใจหลายๆอย่างมาหาเหตุผล สร้างปัญหาขึ้นมาใหม่และจะแยกปัญหาไม่ออกจนดูเหมือนว่ามีปัญหามากมาย แต่จริงๆแล้วปัญหามีเพียงจุดเดียวเพียงแต่ยังแก้ไม่ถูกจุดเท่านั้นเอง ผู้ดำเนินรายการซึ่งเป็นบุคคลนอกเมื่อมาฟังเรื่องราวแล้ว จะเข้าใจและมองเห็นปัญหาที่แท้จริงได้ว่า ปัญหาจริงๆ มีอยู่ปัญหาเดียว คือ แฟน

คุณกรคิดอะไรกับผู้ชายคนนั้นหรือเปล่า เพราะถ้าคุณกรหลุดจากปัญหานี้ได้ ปัญหาข้ออื่นที่ คุณกรพยายามสร้างมา ก็จะคลี่คลายไปเอง นั่นหมายถึงการมองเห็นปัญหาที่แท้จริงและพยายาม แก้ปัญหาให้ถูกจุดเท่านั้นเอง

### ตัวอย่าง

บางกรณีเอาปัญหามารวมๆกันจนหาทางออกไม่เจอเพราะว่าเขาโยงปัญหาหนึ่งกับอีก ปัญหาหนึ่งไว้ด้วยกันจนมองไม่เห็นว่าเป็นปัญหาที่แท้จริงเกิดจากอะไรและไม่รู้จะแก้ปัญหายังไร อย่างเช่นเรื่องเล่าของผู้หญิงคนหนึ่งว่า

“หนูมีแฟนแล้วนะคะ แต่หนูเป็นบ้านเล็ก เขาดีกับหนูมาก ชื้อบ้านให้อยู่ ไม่ให้ทำงานค่ะ พุดง่าย ๆ ว่าสบายค่ะ แต่ว่าไม่ค่อยมีเพื่อน เลยเหงามาก อยากจะเลิกอยู่หลายครั้ง แต่เลิกไม่ได้สัก ที นอนร้องไห้บ่อยมาก เมื่อชีวิตแบบนี้เหลือเกิน อยู่ด้วยกันเกือบห้าปี ตอนนี้มีผู้ชายคนหนึ่งย้ายมา อยู่บ้านตรงข้ามค่ะ ซึ่งผู้ชายคนนี้อยู่กับแม่เขา น้องเขาคนนี้อายุน้อยกว่าด้วยแอบชอบหนู และหนู ก็แอบชอบเขาเหมือนกัน รู้ได้ไงว่าแอบชอบ คือว่า ได้ยินเขาคุยกับแม่เขาค่ะเพราะบ้านอยู่ตรงข้าม ไม่เขาไม่เห็นด้วยค่ะ เพราะเขาบอกว่าหนูมีแฟนแล้ว และเป็นเมียหน่อยอีกต่างหาก ได้ยินว่าเดือน หน้าแม่เขาจะย้ายให้เขาไปอยู่ที่อื่นละ เพราะกลัวเรื่องจะบานปลายไปกว่านี้ แต่ลูกชายเขาพูดว่า ถึงเขาจะย้ายไปอยู่ที่อื่นก็ไม่สามารถลืมหนูได้ หนูก็นั่งนึกว่า ยังมีคนที่รักและต้องการหนูอยู่ แล้ว เราจะมาจมปรักอยู่กับตรงนี้ทำไม แต่เขาไม่กล้าจีบหนูนะคะ เพราะแม่เขาคอยจับตาดูอยู่ ตลอดเวลา แค่เดินออกจากบ้านแม่เขาก็ถามแล้วว่าไปไหน ถ้าหนูไม่มีแฟนจะไม่ว่าอะไรเลยสักคำ แม่เขาพูดว่าจะให้เขาเลิกกับแฟนได้ยังไง เขาอยู่ด้วยกันเกือบทุกวัน แสดงว่าลูกชายของเขาจริงจัง กับหนูมากเลย ถึงขนาดอยากให้หนูเลิกกับแฟน ตอนนี่ติดที่เขาไม่กล้าจีบหนู ตัวหนูเองก็ติดสบาย ค่ะ ไม่ได้ทำงานมาหลายปี ถ้าหนูตัดสินใจเลือกผู้ชายคนนั้น ก็ต้องไปตั้งต้นเริ่มนับหนึ่งใหม่ กับ แฟนคนที่ดูแลหนูอยู่เขาพูดว่า ถ้าอยู่ด้วยกันแล้วไม่มีความสุข จะเลิกหรือหาคนใหม่ไม่ว่านะ ขอให้ บอกกันตรงๆ อย่าไปมีกิ๊ก ถ้ารู้จะเอาให้ตายเลย ถ้ามีคนใหม่จะให้บอกกันดีๆ แฟนหนูเขารักหนู มาก หนูก็กลัวเขาเสียใจเหมือนกัน และตัวหนูเองก็รักแฟนเหมือนกัน แต่เมื่อชีวิตแบบนี้ค่ะ จะเลิก ก็อยาก พี่ทั้งสองคนช่วยแนะให้หนูหน่อยค่ะ”

ดีใจอ้อย : รักสบายแต่เหงาแบบนี้ และก็ไม่มีคามภูมิใจในตัวเองบางทีจุดนี้อาจจะต้องแก้ ก่อนมันจะ เพราะไม่อย่างนั้น ถ้าเรารู้สึกว่า ถ้าเกิดฉันไม่มีแฟนคนอื่น ฉันก็ต้องไปเริ่มทำงานด้วย เหยอ อย่างนี้ไม่เอาเหอ มั่นก็จะไม่สามารถจะไปเจอความรู้สึกจริงๆ รักเขาและเขารักเราได้จริงๆ

ดีเจอด : แต่เอาเข้าจริงๆ พี่อดมักจะไม่ค่อยแนะนำให้เกิดรวมเป็นเรื่องเดียวกัน เวลาที่เราคิดว่าเราต้องเลิกกับคนหนึ่ง เพื่อจะไปหาอีกคนหนึ่งแบบนี้ที่ไร มันจะพลาดสองดั่งเสมอ เพราะฉะนั้นเอาเป็นขั้นตอนแรกก่อนว่า เรายังอยากอยู่แบบนี้หรือเปล่า ถ้าไม่อยากก็ต้องตัดสินใจเลือกทางหนึ่งที่ไม่รู้หรือกว่าข้างหน้าเป็นยังไง แต่ฉันไม่ได้อยากอยู่แบบนี้แล้วอันนี้ก็เป็นเรื่องหนึ่ง กับจะไปเจออีกคนหนึ่งแล้วเขาจะเป็นไก็จะเป็นอีกเรื่องหนึ่ง เพราะไม่งั้นมันจะกลายเป็นว่า เราตัดสินใจเลือกตรงนี้เพื่อไปเจออันใหม่ แล้วถ้าอันใหม่ไม่ดี แล้วเราจะกลับมาหาอันเก่าอีกหรือ เพราะงั้นอย่าคิดรวมกัน ต้องคิดแยกค่ะ

(เทปบันทึกวันที่ 15 ตุลาคม 2553 ตอน คบหาแต่ไม่ได้เป็นแฟน)

กรณีตัวอย่างข้างต้น ก็เป็นปัญหาที่คิดรวมปัญหาเหมือนกัน คือ ผู้เล่าชอบผู้ชายอีกคนหนึ่งแต่ยังมีความกังวลเรื่องการเงิน และก็ยังมีห่วงกลัวว่าแฟนตัวเองที่คบอยู่จะเสียใจ ซึ่งผู้ดำเนินรายการจะแนะนำให้คิดปัญหาแยกจุด โดยจุดที่แท้จริงหรือปัญหาหลักๆ คือ ความรู้สึกของผู้เล่าที่มีต่อแฟนที่คบอยู่ คือถ้ารู้สึกดีและอยากคบต่อก็อยู่ต่อไป ถ้าไม่ได้อยากอยู่ต่อแล้วก็ถอยออกมาอยู่คนเดียว นี่คือปัญหาที่หนึ่ง ส่วนอีกปัญหาหนึ่งคือ เมื่ออยู่คนเดียวแล้วถ้าจะไปคบกับคนใหม่จะเป็นอย่างไร นี่คืออีกประเด็นหนึ่ง เพราะถ้าคิดรวมกันแล้วถ้าไปเจอคนใหม่แล้วไม่ดี จะกลับมาหาคนเก่า มันก็จะยิ่งเพิ่มปัญหาอีก และความรู้สึกอาจจะเป็นทุกข์กว่าเดิม การคิดแยกจะช่วยตัดปัญหาที่ละประเด็นๆ ออกไปเพื่อลดปัญหาและความทุกข์ที่มีลงไปได้

### 3. ชัดเจนกับตัวเอง

บางคนเป็นทุกข์เพราะไม่รู้ใจตัวเองว่าต้องการอะไร บางคนทำโน่นสิ่งนี้คิดว่าถูกต้องแล้วสำหรับทางออกของปัญหาโดยที่ลึกๆ แล้วชัดใจกับความรู้สึกที่แท้จริง หรือบางคนไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ทำอยู่จะเป็นทางออกที่ดีหรือไม่ หรือแม้กระทั่งมีปัญหาจนไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร และบางทีหาข้ออ้างเพื่อบอกว่าเขาเปลี่ยนไป แต่จริงๆ แล้วมันเป็นความเปลี่ยนแปลงของตัวเองเอง สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นเพราะเขายังไม่รู้จักตัวเอง เขายังไม่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร ผู้ดำเนินรายการจะชี้แนะให้เขาหันมามองตัวเอง เน้นให้มองในมุมของตัวเองดูบ้างว่า เราารู้สึกหรือมีความต้องการอย่างไรที่แท้จริง และสิ่งที่เราทำไปแล้ว มันทำให้ทุกข์ของเราลดน้อยลงไปหรือไม่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการจะพยายามให้มุมมองที่ทำให้เขาลองหันกลับมาคิดในมุมมองของตัวเองและให้มองเห็นว่าจริงแล้วที่เขาเป็นทุกข์ เพราะตัวเขาเองมีความกลัวอะไรบางอย่างจึงหาทางออกด้วยการหาใครสักคนมาทดแทนเพื่อแก้ความกลัวเหล่านั้น

“ผมคบกับผู้หญิงคนหนึ่งมาเกือบ 3 ปีแล้ว แล้วเราก็ตะเลาะกันเพราะว่าเขาไปพูดถึงแฟนเก่า เขาแอบคุยกับฉันจนผมไปรู้เรื่องเช้า เธอบอกว่าจะเลิกกับผม แต่ผมไม่ยอมเลิก ผมยอมให้เขาคุยได้อีก 4 เดือน ผมทนเจ็บตลอดเวลา ผมแค่ให้เธออยู่กับผม เธอจะทำอะไรก็ได้ ผมเจ็บแต่ต้องทนเพื่อไม่ให้เธอจากผมไป ในที่สุดเธอก็เลิกคุยกับแฟนเก่า ผมดีใจมากความดีใจของผมอยู่แค่ข้ามคืนวันต่อมาผมมารู้ว่าเธอมีคนอื่น ซึ่งเป็นเหตุผลที่ทำให้เธอเลิกกับแฟนเก่า ผมอดตาหลับขับตานอนรอเธอคุยโทรศัพท์ให้เสร็จ จนตีห้า คุยตั้งแต่เที่ยงคืน ผมเจ็บ เจ็บกว่าตอนที่เธอไปคุยกับแฟนเก่าเสียอีก ผมต้องทำยังไงดีครับ ผมไม่อยากเลิกกับเธอเลย ผมเสียเวลาที่ดีกับผมมา 3 ปี ผมจ้อเธอทุกอย่างแต่เธอก็ยืนยันว่าจะเลิกกับผม ทำใจก็ยังทำใจไม่ได้เลยครับพี่”

ดีเจแอม : พี่ว่านะคะคนเรามองดูกันให้ลึกสักนิดหนึ่งนะ ในความรู้สึกของตัวเอง ลองสำรวจดูว่าที่รักใคร่มากๆแล้วไม่สามารถที่จะเสียเขาไป หรือขาดเขาไปได้แบบนี้ ยิ่งอยู่กับมาจนชิน พี่ว่าบางครั้งลองมองลงมาดูซิว่า ลึกลงไปกว่าความรู้สึกที่เราบอกว่ารักเนี่ยจริงๆแล้วมันคือความกลัวหรือเปล่า ความกลัวที่จะว่าเหว่ ความกลัวที่จะต้องเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราชินมาตลอด เพราะว่าคนเรามักจะกลัวในสิ่งที่คนเรามักจะคิดว่าข้างหน้าจะเป็นยังไง คนที่อยู่ข้างเราถึงแม้ว่ามันจะทำให้เราเจ็บช้ำน้ำใจยังไงก็ตาม แต่มันอยู่ด้วยกัน มันมี มันชิน มันว่างๆที่จะมองไปข้างหน้า เรื่องรักนี้ มันก็รักนะ มันก็พุดยาก แต่ลึกๆแล้วมนุษย์นี่กลัวความโดดเดี่ยว

(เทปบันทึกวันที่ 29 ตุลาคม 2553 ตอน ใจมีเธอแต่เธอไม่มีใจ)

บางคนอาจจะไม่รู้ว่าที่แท้จริงแล้วตัวเองต้องการอะไร รู้สึกอย่างไรอย่างตัวอย่างกรณีข้างต้น ในขณะที่บางคนรู้ว่าต้องทำอะไร และก็กระทำให้สิ่งนั้นเพราะคิดว่าถูกต้องแล้ว โดยที่ลึกๆในใจขัดกับสิ่งที่เขาต้องการเพื่อแสวงหาให้ตัวเองมีความสุข เหมือนกับคำพูดที่ว่า ปากไม่ตรงกับใจ การสื่อสารด้วยวิธีให้ชัดเจนกับตัวเองจึงต้องการอยากให้เราชัดเจนกับความรู้สึกตัวเองจริงๆ ว่าเขารู้สึกอย่างไร และถ้าเขารู้สึกอย่างนั้นและทำได้อย่างนั้นจริงๆ ก็จะทำให้เขามีความสุขจริงๆ แต่ถ้าเขารู้สึกอีกอย่างและเขาทำอีกอย่างเพื่อหวังว่าตัวเองจะมีความสุข ก็เหมือนเป็นความสุขหลอกๆ ซึ่งถึงแม้ปัญหาอาจจะไม่ใหญ่มาก แต่ก็สามารถสร้างความทุกข์ในใจที่ทำให้เก็บมาคิดได้เช่นกัน

### ตัวอย่าง

"วันที่ 18 นี้เป็นวันดี เพื่อนสุดที่รักของปีกำลังจะแต่งงานมันเป็นความยินดีมากแบบปีติเลยนะคะ เพราะเพื่อนคนนี้เป็นแฟนคนแรกของปี เราทั้งปรับทั้งจูน จนวันหนึ่งเราก็ตอบรับความจริงว่า เป็นเพื่อนกันนี่แหละ มีความสุขที่สุด และความเป็นเพื่อนของปีกับเขามันทำให้เรารู้ในความเป็นไปของกันและกัน ต่างก็มีใคร จนถึงวันนี้ ปีก็ได้เป็นเพื่อนเจ้าบ่าว ในความรักของปีกับเพื่อนคนนั้นมันเป็นแบบรักแบบมีความสุขคะพี่ แค่ได้รู้ว่ายังหายใจอยู่ ยังมีความสุขดี ในวันที่เจ็บช้ำก็คอยดูแลกัน เพื่อนเป็นสิ่งที่มีความค่าที่สุด คบกันมา 10 ปียังคงรู้สึกดีต่อกัน แบบอยู่ในขอบเขตของตัวเอง เป็นความรู้สึกที่ดีมากๆ เลย"

อ้อย : บางทีเราบอกว่าเราอยากเป็นเพื่อนกับเขา ต้องถามในใจว่าเราเป็นเพื่อนกับเขาได้จริงหรือเปล่า หรือการเป็นเพื่อนอาจจะเป็นได้อีกตำแหน่งหนึ่ง ซึ่งคอยชะงักว่าเมื่อไหร่จะเป็นแฟนสักที ก็เป็นไปได้ แต่ถ้าเราลองได้เป็นเพื่อนจริงๆ แล้ว เราก็อาจจะค้นพบความรู้สึกนี้ก็ได้ นะคะว่าความรู้สึกนี้มันดีจังเลย ไม่มีความคิดครอบครอง เธอมีความสุข ชั้นมีความสุข

(เทปบันทึกวันที่ 12 พฤศจิกายน 2553 ตอน รักแค่ไหนก็เป็นได้แค่เพื่อน)

### ตัวอย่าง

"ปัจจุบันแเอ่แต่งงานแล้วคะ เราอยู่กันมา 10 ปีแล้วนะคะ แล้วเราก็มีปัญหากัน คือแฟนแเอ่เขามีผู้หญิงคนอื่น แเอ่เสียใจมาก รักมากมันก็แค้น แเอ่ก็เลยทำประชดเขาโดยการไปมีคนอื่น คืออยากให้เรารู้ว่า ตอนที่เราเจ็บขนาดไหน พอเขารู้ว่าเรามี เขาก็เสียใจร้องไห้ แต่คือตอนที่เรามี เขาก็เลิกกับผู้หญิงคนนั้นไปแล้ว พอเขารู้ว่าเรามี เขาก็เลิกกับผู้ชายคนนั้น หลังจากนั้นมา แเอ่กับแฟนก็ไม่เคยยุ่งเกี่ยวสามีภรรยากันมาประมาณ 4-5 ปีคะ นอนอยู่เตียงเดียวกัน แต่เราก็ไม่มีอะไรกันคะ จนเมื่อประมาณต้นปี แเอ่ไปเจอผู้ชายคนหนึ่ง แเอ่มีความรู้สึกชอบผู้ชายคนนั้นมากก็คบกับเขามา มาเกิดเรื่องตรงที่ว่า คือคนใหม่เขามาส่งที่บ้าน แล้วแม่ของแเอ่เห็น แม่ก็เรียกแเอ่เข้าไปคุยในบ้าน ผู้ชายคนนั้นเขาก็กลับไป แม่ก็ถามว่า มันมีอะไรทำไมเกิดอะไรขึ้น แเอ่ก็เลยตัดสินใจเล่าให้เขาฟังว่า 4-5 ปีที่ผ่านมา แเอ่กับแฟนไม่ได้มีอะไรกันเลย แเอ่ก็ไม่สามารถที่จะกลับมาเป็นเหมือนเดิมได้แล้ว แม่ก็พยายามพูด พยายามจะบอกให้แเอ่เลิกกับคนใหม่ แเอ่ก็บอกแม่ว่า แเอ่คงเลิกไม่ได้ แเอ่ก็รักเขา และกับคนเก่า ถามว่ารักใหม่ก็ไม่แน่ใจ แต่ถ้าห่วงใหม่ ก็ยังห่วงอยู่ ถ้าจะให้กลับไปใช้ชีวิตสามีภรรยา คิดว่ามันไม่ได้คะ แม่ก็พยายามบอกจะให้แเอ่เลิกกับคนใหม่ แต่แเอ่ก็เลิกไม่ได้ จนสุดท้ายแม่ก็เลยให้คบ ให้คบเพราะว่าแเอ่ไม่ยอมเลิก แล้วแเอ่ก็มาบอกกับผู้ชายคนใหม่ว่า โอเคแม่ให้คบ แต่แม่ก็ถามว่า แล้วจะเป็นอย่างนี้หรือ จะอยู่กันอย่างนี้หรือ ผู้ชายคนใหม่เขาก็เลยยื่นข้อเสนอมาว่า คือ



ว่าบ้านหลังนี้ที่เอ้กับแฟนคนแรกอยู่ด้วยกันยังไม่หมด เราอยู่ด้วยกันเพราะว่าเรายังมีหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน คือถ้าย้าย หรือต่างคนต่างไป มันลำบากด้วยกันทั้งคู่ เขาเองก็ไม่ว่าจะไปไหน เอ้เองก็ไม่รู้จะไปไหน ต้องอยู่ด้วยกัน รับผิดชอบหนี้สินกันไป เขาก็เลยยื่นข้อเสนอมาว่า เขาจะให้เงินเอ้ให้เงินแฟนคนแรก ล้านห้า ซึ่งหนี้ที่เราเหลืออยู่ที่นี่ เหลืออยู่ประมาณ 9 แสน เขาบอกเขาจะให้ล้านห้า แล้วให้ผู้ชายคนนี้หย่ากับเอ้ แล้วที่เหลือ ก็ให้ผู้ชายคนนี้ไป โดยที่บ้านหลังนี้ เขาขอให้เอ้เป็นชื่อเอ้และชื่อเขา เอ้ก็พูดกับเขาว่า มันไม่ยุติธรรมสำหรับแฟนคนแรกใหม่ เพราะว่าบ้านหลังนี้ถ้าขายก็ขายได้ประมาณ 2-3 ล้าน แล้วไปให้เขาล้านห้า เอ้ก็พูดกับเขาไปตามตรง เขาก็พูดมาลักษณะว่า เขารู้สึกว่าเอ้ยังอาลัยอาวรณ์กับคนเก่า คือยังรักคนเก่าอยู่ประมาณนี้ เอ้ก็บอกเขาว่า ถ้าถามว่ารักใหม่ ก็ไม่ถึงกับรักแต่ก็ยังห่วงว่าถ้าทำอย่างนั้นจริงๆ แล้วเขาจะอยู่ตรงไหนยังไง กว่าจะผ่านมาตรงนี้ได้ ก็ผ่านอะไรมาหลายอย่าง แล้วเอ้ก็รู้สึกมันไม่ยุติธรรมสำหรับเขา เขาก็บอกว่าถ้ามันก็อยู่กันไปเรื่อยๆ อย่างนั้นก็ก่อนก็ได้ แม่เขาบอกว่าก็ดูกันไปเรื่อยๆ แต่ที่นี้มันมีปัญหาที่ว่าคนใหม่ของเอ้ คือเอ้ไม่เคยไปบ้านเขา แต่เอ้เคยเจอแม่เขาหลายครั้ง เคยไปกินข้าวกับแม่เขา แล้วก็เคยไปบ้านพี่สาวเขา แต่เอ้ไม่เคยไปบ้านของผู้ชายคนใหม่ เอ้ก็เลยไม่แน่ใจว่า ที่เราเป็นอยู่ตอนนี้เราจะไปทางซ้าย หรือเราจะไปทางขวา แต่ถามว่าคนใหม่ ก็รักแต่ยังไม่ผูกพัน แต่คนเก่าเราก็ยังห่วงเขา แต่ถ้ามองไปถึงอนาคต ก็รู้สึกว่ามันอยู่ด้วยกันมันก็ไม่มีความสุข ก็ทรมานมากค่ะ มันเหมือนกับว่าหาที่ลงไม่ได้ค่ะ ไม่รู้ว่าจริงๆ แล้วสุดท้ายเราจะต้องทำยังไง”

อ้อย : ตอนนั้นมันดูเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ที่มันเป็นเรื่องของเงินเข้ามาละ มันเริ่มยากจริงๆ นะคะ คือจริงๆ ไม่รู้สิ เอ้ออาจจะต้องลองคิดกับตัวเองดีต่อก่อนค่ะ เพราะตอนนี้เอ้ย้ายกับขวาคูน้ำหนักค่อนข้างใกล้เคียงกันเยอะ ถ้าไม่มองข้างหน้า มองวันนี้ก่อนละคะ ความสุขของการใช้ชีวิตอยู่ แบบไหนที่เราารู้สึกว่าน่าจะมีความสุขกว่า

ออด : อย่างที่พี่อ้อยว่าละคะน้องเอ้ ก่อนอื่นต้องจัดการกับความรู้สึกของตัวเองให้ชัดเจนก่อน ถ้าโจทย์คือเราเลือกทั้งสองไม่ได้ ยังไงเราก็ต้องหาคำตอบกับตัวเองให้ได้ว่าเราจะทำยังไงต่อไป แต่ฟังดูคล้ายๆ กับว่า กับคนเก่านี้โอกาสมันคงยาก เพราะว่าเขาเองก็คงไม่ให้ความร่วมมือใดใดกับการเริ่มต้นใหม่ใดใดแล้วละหมายถึงวันนี้แล้ว เพราะฉะนั้นมันคงเป็นเรื่องของความผูกพัน ความรู้สึกที่มันเคยอยู่ด้วยกันมา ซึ่งตรงนี้ยังไงก็ตามคุณเอ้ก็ยังคงต้องยอมรับ วันหนึ่งมันก็ต้องจบค่ะ คงอยู่กันไปในลักษณะนี้ไม่ได้ แต่กับคนใหม่อย่างที่ว่าเหมือนกัน ใช่หรือไม่ใช่ต้องไปดูดีดี อย่าคิดแต่ว่าต้องเลือก 1 หรือ 2 อาจจะไม่ใช่ทั้งสองก็ได้ คนเก่าก็คงต้องหาทางจัดการว่าในที่สุดแล้ว มัน

ไม่ได้แล้วใช่ไหม ก็คงต้องเลิกกัน แต่ว่าคนใหม่ จะลองดูขนาดไหนยังไง ต้องคิดให้ดีๆ หรืออาจจะยังไม่ลองอะไรเลย ก็อยู่คนเดียวก่อนก็ได้แหละ ยังไม่ต้องเลือกทั้งสองคนก็ได้ค่ะ

(เทปบันทึกวันที่ 5 พฤศจิกายน 2553 ตอน เรื่องมันหนักเลยรับไม่ไหว)

บางคนไม่รู้ตัวเองว่าที่แท้จริงเขาต้องการอะไร เขาอยู่กับคนรักแล้วเริ่มไม่มีความสุข เขาพยายามหาสาเหตุและหาเหตุผลมองแต่มุมของคนอื่นว่าทำไมถึงเปลี่ยนไป โดยมองข้ามตัวเอง เพราะคิดว่าตัวเองไม่ได้ทำอะไรผิด แต่จริงๆ แล้วเป็นเพราะความรู้สึกของเขาเองที่เปลี่ยนไป ผู้ดำเนินรายการจึงอยากจะอธิบายให้เขาเห็นว่าปัญหามันคือ ความชัดเจนในตัวเขาเองที่เขายังไม่ชัดเจน

#### ตัวอย่าง

“ผมกับแฟนผมเราอยู่ด้วยกันก่อนที่พ่อแม่เขาไม่รู้ แต่พ่อแม่ฝ่ายผมจะรู้ แล้วที่นี้ทางพ่อแม่ฝ่ายแฟนผมรู้เข้า ทำให้เขาไม่พอใจอย่างมากครับ เขาจะแจ้งตำรวจจับผมเลย แล้วที่นี้เขาก็ให้ผมมาทำให้เรียบร้อย ก็มีขัดแย้งกับที่บ้านผมบ้าง ทางคุณแม่ผมก็จะไม่ค่อยปลื้มภรรยาผมเลย พอแฟนผมรู้ว่าคุณแม่ผมไม่ปลื้ม ก็ไม่เข้าบ้านผมเลย แต่แต่งงานครับ และก็ใช้ชีวิตมาเรื่อยๆ ทำงานแล้วก็เหมือนจะไม่ค่อยเหมือนเดิมครับแฟนผมนะ แต่ผมพยายามที่จะทำให้เหมือนเดิม อย่างครบรอบวันสำคัญผมจะทำเหมือนเดิม แต่ผมก็ไม่รู้เขาคิดยังไงนะครับ เขาก็ยังเห็นผมเป็นฝ่ายผิดที่เหมือนว่าไม่เข้าข้างเขาอะ ไปเข้าข้างทางบ้านผมมาก และก็มีเหตุการณ์ก็คือผมเป็นครูสอนพิเศษคือมันต้องเจอคนครับ แล้วแฟนผมรู้ว่ามีคนโทรมาหาผม แฟนผมก็ไปโวยวายใส่เขาเลย ทั้งที่คนนั้นเป็นลูกค้าของผมเอง มันก็เลยเกิดเรื่องราว แล้วที่นี้ทุกวันนี้ก็ใช้ชีวิตไปวันๆ ครับ มันเหมือนจะหมดอายุยังครับที่ ผมก็รักเขาอะครับ อย่างวันสำคัญ ผมก็ค่อนข้างจะโรแมนติกหน่อยละ ผมจะให้ดอกไม้เขาทุกวันที่ 29 สำหรับเขา เพราะเป็นวันที่เราเริ่มคบกัน วันที่ 29 ทุกเดือนนะครับ ผมจะให้ดอกไม้ 1 ดอกแต่หลังแต่งงานไม่เหมือนกันเลยครับ พฤติกรรมเขาเปลี่ยนไป อย่างก่อนแต่งงานเรื่องงานบ้าน เขาก็จะช่วยผมทำทุกอย่างเลย แต่พอหลังแต่งงานไปแล้ว เขาบอกว่าเขาทำงาน เขาเหนื่อย เขาอยากพัก ผมก็ไม่ได้ว่าไร ผมก็ทำของผมเอง ขนาดชุดชั้นในผมยังซักให้เขาเลย”

อ้อย : ซึ่งก็เป็นเรื่องแปลก เพราะว่าก่อนแต่งงานก็ได้อยู่ด้วยกันแล้ว แล้วทำไมมันถึงไม่เหมือนกันล่ะคะ คือจริงๆ อันนี้อาจจะเป็นรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ แต่อันหนึ่งคือโทนี่บอกว่าโทนี่ยังรักเขาอยู่

“แต่ผมเริ่มรู้สึกว่ามันเริ่มเบาบางอะพี”

อ้อย : นั่นแหละ ตรงเรานั้นแหละเปลี่ยน คือบางที่เรามักจะบอกว่าอีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายเปลี่ยน คือเรื่องเหล่านี้ ไม่มีใครเพอร์เฟ็คสมบูรณ์แบบห rokok จะผู้หญิงหรือผู้ชายก็ตามที่ คนเรามีบางวันที่เราเหนื่อยมาก มีบางวันที่เราอาจจะกลายเป็นคนที่ดูแย่ที่สุดในสายตาของคนที่เรารักก็ได้ แต่มันพร้อมจะให้ภัยหรือเปล่า พอโทนี่รู้สึกว่ารักมันเริ่มเบาบาง ทุกเรื่องที่ไม่เป็นปัญหา จะค่อยๆ เป็นปัญหาขึ้นเรื่อยๆ พี่อ้อยว่าปัญหาตอนนี้อยู่ที่ความรู้สึกของเราค่ะ พอความรู้สึกรักของเรามันน้อยลง อะไรทุกอย่างที่เขาเป็น มันก็เริ่มเป็นปัญหาไปหมด เริ่มผิดไปหมดละ อะไรที่ไม่เหมือนเดิม จะรู้สึกว่าทำไมไม่เหมือนตอนที่ก่อนแต่งงานละ ทั้งๆที่คนที่เปลี่ยน คือเรานะ ไม่มีคู่นอนหรือกคะที่จะสมบูรณ์แบบไปซะทุกอย่าง คำว่าชีวิตคู่มันฟังดูเหมือนจะเป็นช้ายกับชวา แต่จริงๆเราอยู่ฝ่ายเดียวกัน เราอยู่ในข้างเดียวกัน และเป็นทีมเดียวกัน ในการแก้ปัญหา เพียงแต่ไม่แน่นะ โทนี่อาจจะต้องถามใจตัวเองเยอะๆว่า ในที่สุดแล้วที่บอกว่ารักเขาๆ รักเขาจริงหรือเปล่า และสิ่งที่เราอยากให้มันเป็นคืออะไร ถ้ารู้สึกไม่รักเขามากพอ ก็บอกกันตรงๆ ให้เขาเจอคนที่รักมากกว่าเรา จะได้ไม่ตัดโอกาสกันนะ

(เทปบันทึกวันที่ 19 พฤศจิกายน 2553 ตอน รักใกล้หมดอายุ)

ในเวลาที่เรามีปัญหาความรัก มักจะมองหาสาเหตุจากคนอื่น คิดใส่ใจแต่กับคนอื่นจนละเลยที่จะมองตัวเอง บางทีหากเราชัดเจนกับตัวเอง มีจุดยืนในตัวเองได้แล้ว ความทุกข์ต่างๆ ปัญหาต่างๆ ก็จะสามารถคลี่คลายลงไปได้เอง

#### 4. มองหลายมุม

ผู้ดำเนินรายการจะให้คำแนะนำในการคิดแบบมองหลายมุม คือ นอกจากมองในมุมของตัวเองแล้วให้นึกถึงคนอื่นๆ และคนรอบข้างด้วย ในลักษณะการมองหลายมุมนี้ มักจะใช้เป็นวิธีสมมติ เช่น สมมติว่าเป็นแบบนี้ แล้วผลจะเป็นอย่างไร เขาจะสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้หรือไม่อย่างไร มักจะให้วิธีคิดนี้สำหรับที่มีคนรอบข้างมากมาเกี่ยวข้อง รวมทั้งให้คิดถึงความเสี่ยงในอนาคตที่อาจจะเกิดขึ้นด้วย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

#### ตัวอย่าง

“หนูคบกับคนคนหนึ่งซึ่งเขามีภรรยาแล้ว แกรมมีลูกอีก 2 จุดทะเลเบียนสมรสด้วยกัน แรกๆก็ไม่คิดอะไรกับเขาเพราะว่าหนูก็มีแฟนที่เขาเลี้ยงดูหนูอยู่ แล้วเขาก็มาจีบหนูโดยเข้ามาทางเพื่อนก็

คิดกับเขาเล่นๆ เหมือนกับเขาคิดเล่นๆกับหนูล่ะค่ะ แต่ความจริงแล้วมันไม่ใช่เดือนแรกดูเหมือนว่าทุกอย่างจะเป็นไปตามที่เราต้องการ เดือนที่สองเราเริ่มรู้สึกว่าเขารักกัน แฟนหนูเริ่มจับได้ และในที่สุดหนูเลือกคนที่มีเจ้าของค่ะ คบกันสองคนอยู่ด้วยกัน 24 ชั่วโมงเลย เขากลับไปหาภรรยาเขาได้แค่วันเดียว จากนั้นเริ่มเป็นความผูกพันกัน แต่ก่อนคิดว่าเขาแค่มาผ่านๆ ตอนนี่เข้าเดือนที่ 4 แล้วย้ายของมาอยู่กับเขา ทำงานที่เดียวกัน กินข้าวที่เดียวกัน ไม่เคยไปไหนมาไหนคนเดียว เขาพาหนูไปหาพ่อแม่เขาด้วย พ่อแม่เขาดีกับหนูมาก แต่ที่เป็นปัญหาอยู่ตรงนี้ ภรรยาเขาจับได้ค่ะ เขามีหนู เขาก็ทะเลาะกับภรรยาเขา ภรรยาเขาก็โทรมาหาหนู ถามว่าคบกับเขานานแล้วใช่ไหม แต่หนูไม่ได้ตอบ ลักพักหนึ่งเขาก็ร้องไห้ แล้วก็ถามผู้ชายคนนั้นว่า ตกลงจะเลือกใคร คุณสามีของภรรยาเขาตอบว่า ไม่เลือกใครสักคน แต่เขาเคยบอกหนูนะค่ะว่าเขาอยู่กับภรรยาไม่มีความสุข เขาต้องทนอยู่เพราะลูก แฟนเขาน่าเบื่อกมาก ซึ่บ่น ขวนทะเลาะ กลับมาทำงานก็ชอบขวนทะเลาะ อยู่บ้านแล้วไม่มีความสุข แต่อยู่กับหนูแล้วมีความสุขกว่า เขาบอกว่าอยู่กับหนูถึงเวลาเล่นก็เล่น ถึงเวลาทำงานก็ทำ เขาบอกว่าเขาจะเลิกหนู ขอเวลาแค่สิ้นปี เขาจะจบทุกอย่าง แต่เขาขออนุญาตว่าเขาขอลูกไว้แล้วกัน หนูก็บอกเขาว่า แต่ยังไงหนูก็ไม่อยากให้เขาทิ้งลูกเพื่อหนูหรอก แต่มีคำหนึ่งที่หนูรู้สึกว่าย่่มากคือ ภรรยาเขามาพูดกับหนูว่า ดูสิขนาดผู้ชายเขามีเมียมีลูก เขายังไปมีหนูได้เลย และคิดเหวอว่าถ้าสามีเขามาอยู่กับหนูเขาจะไม่มีคนอื่น เขาจะจดทะเบียนหย่ากันและกัน หนูก็เลยตอบเขาไปคำหนึ่งว่าหนูรักเขา แต่มันอยู่กับผู้ชายมากกว่าว่าเขาจะเลือกใคร แต่ประโยคนี้นั้นทำให้เรามาติดต่อ"

ดีใจรอด : ยังไงก็ตามยังย้ำอยู่ค่ะว่า ณ จุดนี้ผู้ชายคือคนที่เห็นแก่ตัวที่สุด และคนที่ทุกข์คือคนผู้หญิง สองฝั่งเท่านั้นเอง คือเราและภรรยาเขาด้วย ภรรยาเขาก็คงต้องทุกข์มาก ถ้าเรากำลังมีความสุข เรากำลังมีความสุขบนความทุกข์ของคนอื่น และเรามีความสุขจริงๆหรือ คงต้องมีอีกหลายๆมุมที่เราต้องคิดค่ะ บางทีเรารักผู้ชายคนนี้เราก็เลยคิดในมุมเดียว เรารักเขา ทำเพื่อเขา ซึ่บ่นทุ้มเท เขาบอกว่าเขาไม่มีความสุขกับภรรยา เขาจะต้องเลิกฉัน จะต้องตัดสินใจ อันนี้เป็นการคิดจากมุมของตัวเองคนเดียว ซึ่งบางทีเรากำลังเห็นแก่ตัวกันอยู่ทุกฝ่ายเลย ฉะนั้นอย่าลืมนั่งใจนิดหนึ่งลองคิดถึงมุมคนอื่นดูบ้าง ลองคิดว่าถ้าวันหนึ่งเราเป็นภรรยา มีลูกอยู่ด้วยกันกับสามี แล้วมีผู้หญิงคนหนึ่งเข้ามาแบบนี้ แล้วเราจะเป็นยังไง ตอนนี่ผู้หญิงอีกคนกำลังเป็นแบบนี้อยู่ แล้วเราจะมีมีความสุขจริงๆหรือคะที่แย่งเขาได้เข้ามา แต่ในขณะที่คนกลางบอกว่าฉันไม่เลือกใคร ฝั่งเราก็รอก่อนนะรอก่อน แต่เขาก็บอกแล้วว่าไม่เลือกๆ สรุปสุดท้ายแล้วมันก็เป็นความเห็นแก่ตัวของคนกลาง ถ้าเดานะคะเรื่องนี้ มันก็คงจบลงตรงไหนสักตรงหนึ่งเช่น ภรรยาเขาทนไม่ไหวเองเดินออกไปเอง ผู้ชายก็กลายเป็นว่ามาเลือกเรา อยู่กับเรา แต่ก็ไม่ว่าวันไหนเขาก็จะไปมีคนอื่นอีก คือเรื่องมัน

เป็นเรื่องซ้ำๆจริงๆคะ กับในกรณีแบบนี้ ถ้าใครก็ตามที่ยังไม่ได้เดินเข้าไปในเรื่องแบบนี้ ก็ขอแนะนำ  
ว่าอย่าเลย มันไม่มีอะไรที่ดี หรือไม่มีความสุขหรอก

(เทปบันทึกวันที่ 1 ตุลาคม 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง)

นอกจากนี้ยังมีการใช้วิธีสมมติ ซึ่งมี 2 แบบ ได้แก่ วิธีสมมติแบบที่ 1 เป็นการสมมติถึงอีก  
ฝ่ายที่ทำให้เราเสียใจ สมมติว่าถ้าเขาทำแบบนี้เราจะเป็นอย่างไร ให้เขาเตือนตัวเองว่าเราจะรับกับ  
ความทุกข์ได้ไหม เพื่อเป็นการให้เขาได้เตรียมตัวรับมือกับความทุกข์เหล่านั้นได้ หรือหาทางออกที่  
จะทำให้ตัวเองมีความสุข

#### ตัวอย่าง

“เรื่องราวของคุณหนึ่งแต่งงานกับสามีมีลูกแล้ว 1 คน แต่สามีมีผู้หญิงเข้ามาวุ่นวาย  
ตลอดเวลา และงานของคุณหนึ่งต้องย้ายไปทำที่ต่างจังหวัด แต่สามียังอยู่ที่เดิม ก็ทำให้เริ่มห่างกัน  
และคุณหนึ่งก็ทราบข่าวว่าสามีของเธอมีผู้หญิงคนอื่น แต่สามีก็จะพูดปฏิเสธตลอด จนเมื่อคุณ  
หนึ่งมา รู้อีกทีว่าผู้หญิงของเขาท้อง และเมื่อลูกคลอดออกมาแล้วประมาณ 3-4 เดือน สามีจึง  
ยอมรับว่าไปอยู่กับผู้หญิงคนใหม่แล้ว คุณหนึ่งก็เริ่มตัดใจ พยายามทำงานให้หนักเพื่อที่จะได้ลืม ช่วง  
ที่ลูกคุณหนึ่งปิดเทอม คุณหนึ่งก็พาลูกมาอยู่ด้วยที่ต่างจังหวัด และอยู่มาวันหนึ่งสามีก็มาหาคุณ  
หนึ่งที่ต่างจังหวัดเพื่อมาเยี่ยมลูก และก็บอกกับคุณหนึ่งว่ายังรักคุณหนึ่งเสมอ เขาบอกว่าจริงๆ  
แล้วเขาไม่ได้รักผู้หญิงคนนั้น เพียงแต่ว่าพลาดเลยต้องรับผิดชอบ และก็ขอเวลาคุณหนึ่ง ว่าเขาจะ  
เคลียร์ตัวเองก่อน และอาจจะกลับมาอยู่ด้วยกันอีกครั้ง ใจจริงคุณหนึ่งก็ยังรักสามีอยู่ แต่มันย้อน  
อดีตไม่ได้แล้ว และก็‘ไม่รู้จะทำอย่างไรดี’”

อ้อย : คุณหนึ่งลองสมมติดูใหม่คะ เราไม่รู้ว่าคุณอนาคตเราจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง จะรอหรือไม่  
รอไม่รู้ละ แต่ถ้าคุณหนึ่งลองคิดให้ลบที่สุดก่อนเลยว่า เช่น เขาไม่มีวันกลับมาหรอก เราสามารถอยู่  
ได้ไหมคะ เราดูแลลูกไหวไหม

จ (เทปบันทึกวันที่ 5 พฤศจิกายน 2553 ตอน เรื่องมันหนักเลยรับไม่ไหว)

#### ตัวอย่าง

เรื่องราวของคุณหญิงที่แอบชอบผู้ชายคนหนึ่ง และก็สารภาพบอกรักกับผู้ชายคนนั้น แต่  
กลับถูกผู้ชายปฏิเสธด้วยการที่บอกว่าเขามีคนที่ชอบแล้ว แต่ตลอดเวลาที่คุณหญิงรู้จักกับผู้ชายคน  
นั้นมา 6 ปี เขาบอกกับคุณหญิงตลอดว่าไม่มีแฟน เลยทำให้คุณหญิงยังรู้สึกว่ายังมีความหวัง

ดีเจแอม : พี่อยากจะให้หญิงลองคิดสมมติดูว่าวันนี้เรายังไม่ได้เจอเขาอยู่กับแฟน แต่พอว่าวันหนึ่งที่เราไปเห็นเขาอยู่กับแฟนสวีทหวานแหววอย่างจริงจัง ใจเรามันจะเป็นอย่างไร จะไหวมั๊ย

(เทปบันทึกวันที่ 29 ตุลาคม 2553 ตอน ใจมีเธอแต่เธอไม่มีใจ)

วิธีสมมติแบบที่ 2 เป็นการสมมติโดยให้คนที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ สวมบทบาทเป็นคนหนึ่งในเรื่อง เพื่อถามความเห็นจากมุมมองของคนอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ เพราะบางครั้งคนที่มีความรู้หรืออยู่กับปัญหานั้นมักจะมีความรู้สึกจมอยู่กับปัญหานั้นและมองไม่เห็นทางออก ซึ่งมุมมองของคนอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องอาจจะให้ความเห็นที่แตกต่างและให้คำแนะนำที่ดีได้

### ตัวอย่าง

คุณรินปรึกษาดีเจถามความเห็นว่าคุณสมมติดีเจเป็นคนอีกคนหนึ่งดีเจจะรู้สึกอย่างไร โดยเรื่องมีอยู่ว่า คุณรินกับผู้ชายคนนี้เคยเป็นแฟนกันมาก่อนแล้วก็เลิกกัน แต่ก็ยังเป็นเพื่อนกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน จนวันหนึ่งเขามีแฟนใหม่ ตอนที่เขาอยู่ด้วยกันก็มีความสุขดี แต่พอเขามีทุกซึกก็จะโทรมาปรึกษาคุณริน ซึ่งทุกครั้งที่เขาโทรมาคุณรินจะเจ็บทุกครั้ง เพราะถึงแม้เลิกกันแต่ก็ยังรู้สึกติดต่อกันอยู่ จนเมื่อเขากับแฟนมีปัญหาและเขาก็เหมือนจะกลับมาหาคุณรินอีกครั้ง แฟนเขาก็ทำร้ายตัวเองด้วยการกรีดข้อมือ คุณรินเลยไม่รู้จะอธิบายกับอีกฝ่ายหนึ่งอย่างไร

“ถ้าพี่อ้อยเป็นแฟนของแฟนเก่ารินนะ พี่อ้อยรู้มารึว่ารินกับแฟนเก่ารักกันมาก ไม่ว่าจะฐานะจะเป็นเพื่อนแบบไหน พี่อ้อยจะยอมรับได้ใหม่ว่าคนนี้เป็นเพื่อนของแฟนเก่าพี่”

อ้อย : ยอมรับได้ค่ะ ถ้าคนกลางของพี่ แฟนของพี่ สามีของพี่ มีความยืนยันและเขาทำให้รู้สึกเชื่อใจได้จริงๆ มันไม่ได้อยู่แค่ว่าคนนี้รับบทบาทเป็นใคร แต่มันอยู่ที่ว่าคนใกล้ตัวเรา เขาสามารถที่จะทำให้เชื่อใจได้มากแค่ไหน บางคนสามารถบอกได้หมดเลยนะคะว่า เอ้ยแฟนเก่าโทรมา เขาบอกอย่างนี้ๆ หรือว่า เอ้ยไปกินข้าวกันมั๊ย แฟนเก่าเขาชวนไปกินข้าว ไปด้วยกันมั๊ย ทุกสิ่งมันสามารถทำให้คนที่เป็แฟนเชื่อใจได้ คนเรามีอดีตกันทุกคนน้องริน และถ้าเกิดรักมากจริงๆ ก็กลับไปอยู่กับแฟนเก่าสิ ไม่เห็นยากเลย จะดึงแฟนใหม่มาทำไม แต่ถ้าเกิดเขาอยู่กับแฟนใหม่ และอาจจะมีแฟนเก่ามาวนเวียนบ้าง ถ้าเขาให้เหตุผลเดียวกันว่า อ้อเขายังอยู่กลุ่มเดียวกัน ก็เป็นเรื่องเข้าใจได้ ถ้าบังเอิญผู้ชายคนนั้นเขาทำตัวให้น่าไว้วางใจ

(เทปบันทึกวันที่ 12 พฤศจิกายน ตอน รักแค่ไหนก็เป็นได้แค่เพื่อน)

มุมมองอนาคต เป็นการสมมติแบบหนึ่งซึ่งผู้ดำเนินรายการจะมีวิธีพูดให้คนที่มีความทุกข์ช่วงที่มีปัญหาความรัก ให้คิดถึงความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในข้างหน้าว่าต่อไปอาจจะสามารถเกิดอะไรขึ้นกับเราได้บ้างมีผลอะไรกับเราบ้าง เราจะโดนกระทบด้านความรู้สึกมากน้อยแค่ไหน และเราซึ่งอยู่กับปัจจุบันจะมีวิธีจัดการกับปัญหานั้นได้อย่างไร

### ตัวอย่าง

“เรื่องเศร้าของหนูที่ทำให้หมดแรงคือรักทางไกลค่ะ เราอยู่คนละที่ ทำงานกันคนละจังหวัด มีแผนการแต่งงานกันปีหน้า หนูอดทนทำใจกับความห่างไกล ทุ่มเทความรักครั้งนี้ แต่สุดท้ายเราก็เจอแต่คำโกหก เขามีผู้หญิงคนอื่นตลอดเวลาที่คุยกันค่ะ เขาเป็นคนเจ้าชู้ ทุกคนที่ทราบเรื่องของหนู ก็บอกให้หนูตัดสินใจเอง ถ้าจะคบและแต่งงานกันต่อไป ก็คงทำใจเพราะเขาไม่หยุดเจ้าชู้แน่ หนูควรจะให้โอกาสเขาอีกดีไหมคะ เพราะครั้งนี้ไม่ใช่ครั้งแรกที่หนูจับได้ว่าเขามีผู้หญิงคนอื่นฯ”

อ้อย : แพนนอกใจอาจจะไม่เจ็บเท่าสามีนอกใจ และทั้งๆที่เห็นอยู่แล้วว่าตอนเป็นแฟนกัน เขายังเป็นแบบนี้เลย โจรภัยความห่างไกลเป็นโจรภัยที่ยากอยู่แล้ว เราพยายามที่จะซื่อสัตย์ทุกอย่าง แต่เขาไม่ซื่อสัตย์ต่อเราเลย แล้วเขาจะมีคุณสมบัติข้อไหนล่ะคะ ซึ่งมันดันเป็นคุณสมบัติข้อสำคัญของการใช้ชีวิตคู่อยู่ด้วยกันด้วย มันไม่สามารถจะบอกได้ว่า พอจดทะเบียนสมรส พอสิ้นการเซ็นชื่อแล้วเขาหยุดเจ้าชู้เลย ไม่มีวันนะคะ ปอคิดให้ตีค่ะ หนูจะร้องให้ให้แค่นี้พอ หรือจะร้องให้แบบนี้ไปตลอดชีวิต ทั้งๆที่หนูเห็นอยู่แล้วว่า ลางสังหรณ์ จิ้งจกเนี่ย ตามกันมาทักกันทั้งหมู่บ้านแล้ว แล้วเราจะยอมอย่างนั้นจริงหรือ บางทีการให้โอกาสเขาเป็นการปิดโอกาสให้ตัวเรามีความสุขนะคะ ยังทำไม่ได้หรอก เพราะหนูรักเขามาก แต่พยายามคิดสองฝั่งให้เท่ากัน ใจเขาใจเรา ใจเรายังซื่อสัตย์เลย ใจเขาไม่ซื่อสัตย์แล้ว แล้วเราจะซื่อสัตย์ไปเพื่ออะไร

(เทปบันทึกวันที่ 1 ตุลาคม 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง)

นอกจากจะมองหลายมุมโดยใช้แบบวิธีสมมติกับเหตุการณ์ที่ยังไม่ได้เกิดขึ้นในแบบตัวอย่างข้างต้นแล้ว ซึ่งมักจะเป็นในด้านที่ทำให้เราเห็นความทุกข์ที่มากกว่า แต่อีกรูปแบบหนึ่งคือการมองหลายมุมเพื่อปลอบใจและให้กำลังใจตัวเอง เป็นมุมมองที่ทำให้เราสบายใจ โดยจะให้มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง แล้วผลที่เกิดขึ้นมันทำให้เราเป็นทุกข์ ก็ให้มองอีกมิติหนึ่งว่า มันอาจจะเป็นผลดีกับตัวเราเองได้เหมือนกัน

### ตัวอย่าง

“เขาก็พูดถึงแฟนเก่าถึงผู้หญิงที่เขายังรออยู่ที่เขารักอยู่ ทุกวันนี้เราก็เป็นเพื่อนกันที่ค่อนข้างจะสนิทกันมาก เขารู้ว่าเราชอบเขา เขาก็ยังมองว่าเราเป็นเพื่อนนะ แต่พอมาวันนี้เขาเริ่มพูดถึงแฟนเก่าเขาบ่อยมาก เขาพูดถึงตอนนี้แฟนเก่าเขาอยากให้เขากลับไปทำงานกับเขาด้วย จะได้อยู่ใกล้ๆกัน หนูเริ่มเศร้ามากก็ตอนที่ หนูคิดว่าเขาจะทำงานอยู่ด้วยกันกับหนูตลอดไป หรือจะอยู่ด้วยกันอย่างนี้ตลอดไป แต่พอเขาพูดมาว่าเดี๋ยววันหนึ่งเขาก็ต้องไป มันทำให้ทุกครั้งที่ฟังคำพูดนี้ หนูเสียใจมาก ตอนนี้นู๋ก็พยายามทำใจอย่างที่สุดเลยคะ เวลาถ้าเขาโทรมาคะ จากเมื่อก่อนถ้าหนูติดธุระอยู่ แล้วไม่ได้รับเบอร์เขา หนูก็จะรีบโทรกลับทันที แต่ช่วงหลังๆนี้ หนูเห็นเขาโทรมา ถ้าหนูไม่สะดวกที่จะรับสาย หนูก็จะปล่อยให้สัปดาห์ก่อนแล้วค่อยโทรกลับ คือพยายามทำใจให้เขาสำคัญกับหนูน้อยลง”

ดิเจซอด : กรรมวิธีการทำใจของแต่ละคนไม่เหมือนกันคะ ต้องหาวิธีที่ดีที่สุดสำหรับตัวเรา มันมีสองมุมเสมอ สมมติบอกว่า เขายังอยู่กับเราตรงนี้ แต่ขณะเดียวกันที่อยู่ คือเขาก็ต้องเป็นแฟนกับคนอื่น มีคนอื่น ถ้ามองในมุมหนึ่งอย่างน้อยก็ยังคงดีกัน แต่ถ้ามองอีกมุมหนึ่ง อืมไปซะได้ก็คืนะ จะได้หลุดพ้นเร็วขึ้น หรือ สบายใจเร็วขึ้น ลองมองดูสองทางดู อย่าคิดแต่ว่า เขาไปแล้วเราต้องเศร้า บางที่เขาไปแล้วเราอาจจะดีกว่านี้ตรงที่ เรามีโอกาสได้ตั้งตัว ตั้งใจ ตั้งหลัก ลงมาก็ได้นะคะ  
(เทปบันทึก 24 กันยายน 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง)

## 5. ลองปฏิบัติ

การให้คำแนะนำด้วยการให้ผู้ที่มีความรักได้ลองกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จากสิ่งที่ตนไม่ได้ทำมาก่อน เป็นการสร้างเหตุการณ์ใหม่ขึ้นมา เพื่อดูผลที่เกิดขึ้นว่าเขาและเราจะเป็นอย่างไร ผู้ดำเนินรายการซึ่งเป็นบุคคลคนภายนอกที่มองปัญหาเข้ามาอาจจะเห็นภาพและทางออกที่ชัดเจนกว่า จึงสร้างทางเลือกอีกทางหนึ่งเพื่อให้เขาได้ลองปฏิบัติดู

### ตัวอย่าง

“ปัญหาของผมคือรักผู้หญิงคนหนึ่งสมมติว่าเขาชื่อ เอ ก็แล้วกัน คบกันแบบรักกันมาก คู่กันแบบเปิดใจทุกเรื่อง รวมทั้งเรื่องแฟนเก่า เขาเคยบอกให้ฟังว่า เขาเคยคบกับคนคนหนึ่งสมมติว่าชื่อ บี แล้วกัน ตอนนั้นเขาบอกว่าเขารักกัน แต่เอบอกผมว่าเขาโดนทำร้ายจากคนชื่อ บี เป็นประจำทุกที แต่ทนเพราะรัก อยู่ๆนายบีเขาขอมีอะไรด้วย แต่เอไม่ยอม นายบีไม่พอใจ บีก็ลงมือทุบตี และบีก็หนีไปอยู่ต่างประเทศ จากนั้นก็เจียบหายไปสองปี หลังจากที่บีหายไป เอก็ได้มารู้จักกับผม เรา รักกันมาก คือแบบว่าผมยอมทำเพื่อเอทุกอย่าง ตอนที่รักกันดี มีวันหนึ่งเอก็โทรมาร้องให้ บอกว่า

แม่จะบังคับให้แต่งงานกับคนชื่อบี ซึ่งเอกกลัวมาก เพราะว่าเขาเคยโดนทำร้ายทุบตีมาแล้ว แม่บอกว่าที่บีหายไป บี้ติดต่อกุญกับแม่ตลอด โดยที่เอไม่รู้เรื่อง คือต่อหน้าแม่ของเอ เขาจะเป็นคนดีมากๆ คือใครเห็นก็อยากได้เป็นลูกเขยแหละ แต่พอลับหลังเหมือนคนละคน แม่ก็เลยบังคับให้แต่งงานกับผู้ชายคนนั้น ซึ่งเอก็ร้องไห้ทุกวัน และก็เล่าเรื่องทุกอย่างให้แม่ฟัง แต่แม่ไม่เชื่อ จนเอคิดฆ่าตัวตายหลายครั้งแต่ทำไม่ได้ ผมพยายามส่งข้อความหาเขาถี่มาก พยายามจะดึงให้เขามีสติให้ได้ เขาไม่ยอมรับโทรศัพท์ แต่เรื่องมันไม่เลวร้ายแค่นี้ พ่อคนที่ชื่อบี รู้ว่าเรากำลังคบกัน คุณบีกีโทรมาขู่ว่าสารพัดจะขู่ จำได้อย่างหนึ่งคือเขาขู่ว่าถ้าไม่ยอมแต่งงานกับเขา เขาจะจับไปนั่งยาง หรือให้ใครต่อมิใครข่มขืน เขาเลขขนาดนั้นเลยครับ เพราะว่าเขามีเงินทำได้ กำหนดวันแต่งงานเกิดขึ้นในวันเกิดของเอ คือเดือนธันวาคมนี้ เอบอกว่าเอจะหนี ไม่ยอมแต่ง แต่เรื่องมันก็เกิดขึ้นอีกเป็นเรื่องที่เลวร้ายที่สุด ช่วงปลายเดือนตุลาคม แม่ของเอเรียกเอลงมาจากห้อง แล้วเอก็ต้องแทบสติแตก เพราะคนที่นั่งอยู่กับแม่คือบี เอเลยวิ่งหนีขึ้นไปบนห้อง ล็อคห้อง แม่วิ่งขึ้นไปเรียก และก็ต่อว่าลูกสาวเพื่อจะให้ออกมาเจอกับบี แต่ปรากฏว่าเอก็ไม่ยอม เรื่องมันก็เลยเกิดขึ้น แม่เอากุญแจห้องมาเปิดห้องของเอ เพื่อให้บีเข้าไป แล้วแม่ก็เดินลงมาไปคุยกับเพื่อนแม่อย่างมีความสุข แม่ได้ของฝากเป็นแหวนทอง โดยที่เอไม่รู้เลยว่า เอถูกบังคับขึ้นใจโดยนายบี พร้อมตบตี ทั้งขู่ว่า ถ้าไม่ยอมจะเอาตายแน่ เอโดนขึ้นใจในห้องตัวเองโดยที่แม่เป็นคนเปิดประตูห้องให้ มันเกินกว่าที่ผู้หญิงคนหนึ่งจะรับได้ แต่หลังจากที่นายบีกลับไป เอโทรมาเล่าเรื่องทุกอย่างให้แม่ฟัง เขาอยากตาย เขารับไม่ได้ แต่ผมพูดกับเขาว่าผมรับได้ ที่ผมรับได้ ผมไม่ได้รังเกียจเขารับ ผมรู้สึกว่าเขาไม่ได้เป็นคนผิด แต่เป็นฝ่ายถูกทำร้าย เอไม่เต็มใจ อีกอย่างคุณค่าของผู้หญิงที่ผมรักมันไม่ได้อยู่ที่ตรงนั้น มันเอาไปทุกอย่างครับ ในที่สุดแล้วมันก็ไม่จบ วันหนึ่งเอพาแม่ไปทำงานต่างจังหวัด แม่ก็ดันพาบีไปด้วย ซึ่งในที่สุดก็เกิดเหตุการณ์แบบนั้นอีกตลอดมา ตอนนั้นผมไม่รู้จะทำยังไงดีครับ เราไม่ได้อยู่ด้วยกัน แต่ผมทรมานใจที่เห็นคนที่ผมรักถูกทรมานขนาดนี้ อาจฟังดูเหมือนละครน้ำเน่า ผมขอสาบานว่าเรื่องทั้งหมดนี้เป็นเรื่องจริง ผมไม่เคยคิดว่าจะเกิดเรื่องแบบนี้กับตัวเอง พี่ๆช่วยหาคำแนะนำที่ครับ บางทีผมเหมือนคนหมดทางไป กลัวน้องเขาจะหนีไม่พ้นด้วยซ้ำ"

ดีเจออก : คือเราก็เป็นคนอื่นอะคะ เอาเข้าจริงๆแล้ว ไม่สามารถจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องราวในครอบครัวได้ ก็คงได้แต่ช่วยอยู่ห่างๆ แต่ยังไงก็ตามแต่ มันก็คงต้องพูดกันว่าจะเอายังไง ต้องพยายามที่จะให้คุณแม่เห็นให้ได้ ถึงความเลวร้ายของคนๆนี้ ด้วยวิธีใดๆก็ตามก็ได้ อาจจะต้องมีกุศโลบายบ้างนิดหน่อย เอาจังหวะที่เขาทำอะไรเรานี่แหละ ให้คุณแม่เห็นด้วย สมัยนี้เทคโนโลยีเยอะ ทุกสิ่งอย่าง

ดีเจ้อย : และมันมีการขอความช่วยเหลือได้อีกมหาศาล ไม่ว่าจะเป็นคนทำงาน แต่จริงๆอยากให้เป็นคนในครอบครัวก่อน ถ้าเราเป็นแฟนกันจริงๆลองคุยกับน้องเอดี้ว่า เอตั้งสติก่อนนะ เรากำลังช่วยกันอยู่ เพียงแต่อย่าฟูมฟาย อะอะจะฆ่าตัวตายอย่างเดียว เพราะในที่สุดแล้วก่อนจะถึงวันนั้นเราต้องทำอะไรเพื่อให้ตัวเองรอดบ้างเหมือนกัน

ดีเจอด : คือถ้าจะให้แนะนำ ก็ต้องบอกว่า ทำยังไงก็ได้คะ ที่จะเปิดโปงความเลวร้ายของผู้ชายคนนี้ให้คนอื่น ใครก็ได้จะคนอื่นรู้ แล้วก็ช่วยพูดกับคุณแม่ให้ได้

ดีเจอด : เพราะในที่สุดคนเป็นแม่คะ ยังไงก็อยากเห็นคนเป็นลูกมีความสุขนะ แต่ในกรณีแบบนี้ เลยรู้สึกที่เราฟังจากคนอื่นนอกบ้าน เราเลยไม่รู้ว่ามีรายละเอียดอะไรอีกใหม่ ภายใน แต่เชื่อเถอะ ตั้งสติ และปัจจุบันนี้การสื่อสาร มันทำได้ง่ายกว่าการที่ยกหูขึ้นมาพูดกันเฉยๆ มันมีภาพประกอบ มันสามารถทำได้ทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเราอยากจะหลุดและอยากจะหนีจากตรงนั้นได้จริงๆ

(เทปบันทึกวันที่ 5 พฤศจิกายน 2553 ตอน เรื่องมันหนักเลยรับไม่ไหว)

กรณีตัวอย่างข้างต้น ผู้ดำเนินรายการแนะนำทางเลือกหนึ่งในการหาทางออกของปัญหานี้คือ ให้ลองถ่ายเป็นคลิปวิดีโอในขณะที่ถูกทำร้าย หรือหลักฐานอะไรก็ตามที่ชัดเจน เพื่อไปอ้างอิงในการพิสูจน์ว่าตัวเองถูกกระทำอย่างไรบ้างให้กับแม่ของเขาได้รับทราบและเชื่อถือในตัวลูกขึ้นมา

#### ตัวอย่าง

“หนูเป็นคนที่มีชีวิตเรียบง่ายมาตลอด ตั้งแต่สมัยเรียนก็ไม่ได้ถือว่ายากดี แต่ก็ได้แยะหรือว่าปานกลาง คุณพ่อรับราชการเป็นทหาร จึงค่อนข้างพูดน้อยแต่ว่าหน้าดูเลยไม่ต้องใช้คำพูดจริงๆแล้วเขาไม่ได้ดุแต่เราเกรงใจทำให้ไม่กล้าออกนอกกลุ่มนอกรทาง เป็นคนที่ถือว่าหน้าตาพอใช้ได้ ประสพการณ์เกี่ยวกับความรักก็ไม่ได้มีมากนักเพราะว่าเราไม่ได้สนใจเรื่องนี้มากนัก มีแฟนบ้างแต่ที่ว่าเดียวเดี๋ยวก็เลิกกันเพราะเรารู้สึกเบื่อเขาก็เลยเลิกกันไป ชีวิตในมหาวิทยาลัยก็ถือว่าเป็นคนดังพอสมควร เพราะเราเป็นคนมั่นใจในตัวเองมาก เพราะไม่ชอบเข้ากลุ่มกับใคร เดินคนเดียว กินข้าวคนเดียว ประมาณว่าฉันไม่สนใจใคร อยากทำอะไรก็ทำ เรียนก็ระดับปานกลางเหมือนเดิมคะ เพิ่งมีแฟนตอนอยู่มหาลัยปี 2 ก็ไม่ได้จริงจังอะไรเป็นเพื่อนกันมาก่อน ก็ลองๆคบกันมาดู ชีวิตการทำงาน สมัยที่ไหนก็ได้ เรามีสิทธิ์เลือกด้วยบุคลิกของเราด้วยมั้งคะ ที่ทำให้เราได้โอกาสและก้าวหน้าในชีวิตการทำงานมากกว่าเพื่อนคนอื่น เป็นหัวหน้างานตั้งแต่อายุ 26 ปี เงินเดือนมากกว่า

คนอื่นในวัยเดียวกันและสายอาชีพเดียวกัน พี่อ้อยพี่ฉอดคะ ดูเหมือนว่าชีวิตของหนูจะราบรื่นมีความสุข สามารถทำให้พ่อแม่ภูมิใจ แต่มันเริ่มตั้งแต่เมื่อไหร่ไม่ทราบหนูเริ่มรู้สึกมีความสุขในชีวิตโดยไม่มีสาเหตุ ไม่อยากไปทำงาน จากคนที่เคยมั่นใจในตัวเองสูง กลายเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตัวเองชนิดที่จากหน้ามือเป็นหลังมือ ไม่กล้าทำอะไรคนเดียว พยายามสมัครงานใหม่ เพราะคิดว่างานที่ทำอยู่อาจทำให้เราไม่มีความสุข แต่ก็ไม่ใช่ซะ เพราะว่ามันไม่ว่าสมัครงานก็ทีก็ลาออกทุกทีในเวลา 6 เดือน หนูเข้าๆออกๆงานทั้งหมดประมาณ 8 ที่ หนูก็ไม่รู้ว่าเพราะอะไรทำให้หนูรู้สึกหดหู่เป็นทุกข์ในชีวิต จนขนาดที่คิดว่าชีวิตถ้าไม่มีความสุขนักก็อย่ามีชีวิตมันอยู่เลยจะดีกว่า แต่ขอบอกนะคะว่าหนูเป็นคนรักตัวเอง ก็เลยทำไม่ลง เสียตายชีวิต แต่ก็รู้สึกไม่มีความสุขแม้สักวินาที แฟนหนูก็ไม่เข้าใจ ถามว่าเป็นอะไร เราก็ตอบไม่ได้บอกว่าไม่รู้ หนูไม่อยากไปทำงาน เขาก็บอกว่าหนูชี้แจง แต่หนูก็บอกว่า เปล่า หนูไม่ได้ชี้แจง แม่ก็แนะนำว่าให้หนูไปหาจิตแพทย์ ทราบว่าหนูเป็นโรคซึมเศร้า เอายามาทาน แต่ก็ไม่ได้ทำให้หนูรู้สึกดีขึ้น รู้สึกว่าชีวิตทำไมมันยากลำบากนัก หรือว่าหนูเหนื่อย หนูลืมบอกไปว่าตอนนี้หนูอยู่กับแฟน ยังไม่ได้แต่งงาน มีแผนว่าจะแต่งงานปีหน้า ยิ่งใกล้วันแต่งงานหนูก็ไม่แน่ใจว่า หนูจะมีความสุขกับชีวิตคู่ที่กำลังจะเกิดขึ้นหรือเปล่า หนูกลัว กลัวว่าต้องหาเงินส่วนใหญ่แล้วต้องมาจ่ายด้วยกัน เพราะแฟนหนูทำงานมาได้เงินน้อยกว่า ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่หนูจึงต้องรับผิดชอบ หนูเหนื่อย จนบางครั้งหนูไม่อยากถามว่าวันนี้ต้องจ่ายค่าอะไรบ้าง อยากให้มันผ่านไปโดยมีเขาแก้ปัญหาเอง แต่ก็ทำไม่ได้ ไม่มีใครคอยช่วยเหลือ เหมือนอยู่ตัวคนเดียว ทั้งที่เมื่อก่อนหนูก็อยู่ตัวคนเดียวมาตลอด อยู่คนเดียวไม่ได้หมายความว่าไม่มีใครอยากคบ หรือว่าไม่มีมนุษย์สัมพันธ์ หนูมี แต่หนูเป็นคนตรง ไม่ชอบเสแสร้ง ถ้าไม่จำเป็น หนูอยากหาสาเหตุของความเศร้านี้ เพราะว่าหนูเป็นโรคซึมเศร้า หรือว่าเป็นเพราะอะไรกัน เพราะว่าทานยาที่ไม่ได้ช่วยอะไรเลย”

ตีเจฉอด : หนูเป็นคนที่อยู่กับตัวเองมากเกินไปหรือเปล่า คือใช้ชีวิตอยู่กับตัวเองมากเกินไป คิดแต่เรื่องตัวเอง เห็นแต่เรื่องตัวเอง การที่ไม่มีเพื่อน หรือเพื่อนน้อย หรือไม่มีสังคม มันจะทำให้หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่เกี่ยวกับเรื่องของตัวเอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งนะคะ ที่ถ้าหากเราคิดไม่เป็น เรา จะคิดแต่ในมุมที่มันยิ่งแย่ บางทีมีแฟน แฟนก็ดีแล้วนะคะ อาจจะติดเรื่องนี้เรื่องเดียว แต่เรื่องอื่นเขาดีหมดเลย แต่เราก็ไปจับประเด็นที่เขาไม่ดีนี่แหละ เราก็เลยบอกว่ามันเป็นทุกข์ การที่เราได้รับรู้เรื่องราวของคนอื่น มันทำให้เราได้รับรู้ว่า โลกนี้มันมี 2 ด้านทุกคน ในทุกๆที่ที่เราอยู่ กับแฟนเรากับคนที่ร่วมงาน กับเพื่อน กับทุกอย่าง มันมีทั้งมุมดีและมุมไม่ดี และพูดประโยคนี้น้อยมาก ใช้ชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติ คือยอมรับทั้งข้อดีของมัน และข้อไม่ดีของมัน และใช้ชีวิตอยู่ให้ได้มีความสุข แต่เป็นเพราะว่าน้องใช้ชีวิตมุมเดียว ใช้ชีวิตในมุมของตัวเอง ไม่อยากเจอใคร ฉันไม่อยาก

เสแสร้ง อยู่กับแฟนฉันก็ไม่ชอบ มันอยู่กับตัวเอง มุมตัวเองคนเดียว จนมันไม่รู้ว่า โลกนี้มันเป็นอย่างนี้ คนอื่นเขาเป็นยังไง ถ้าจะให้แนะนำพี่ว่า อยากให้น้องเปิดโลกของตัวเองให้กว้างขึ้น และถ้าเป็นไปได้นะคะ ลองไปสัมผัสชีวิตของคนที่เขาแยกๆ อย่างใครที่ไปดู กรีนคอนเสิร์ตมา จะเห็นชีวิตของผู้หญิง 6 คนซึ่ง สุดๆ แต่เขาก็อยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข และยังสามารถอยู่ได้ บางทีการที่เราได้เห็นสิ่งเหล่านี้ อาจจะทำให้เรามองเห็นโลกในสิ่งที่แตกต่างกว่าที่เป็นอยู่ในทุกวันนี้ก็เป็นได้ เราอาจจะรู้สึกว่า ชีวิตเขาเป็นแบบนั้น ชีวิตเราประเสริฐกว่าเขามากมาย เท่าที่ฟังดูเหมือนทุกสิ่งอย่างดูดีไปหมด แต่เพราะว่าเหมือนเราอยู่กับชีวิตของตัวเอง เราไม่มีการเปรียบเทียบกับใคร ถ้าเป็นไปได้ลองเข้าไปหาโอกาส หาจังหวะในการที่จะเข้าไปดูผู้คนที่เขาแยกกว่าเราจะคะ เช่น ไปบ้านครูตี๋ บ้านโฮมฮัก ไปดูเด็กๆที่ยังเกิดไม่ทันไรก็ติดเชื้อ HIV แล้ว ไปดูครูตี๋ซึ่งเหนื่อยยากในการเลี้ยงเด็กแล้วก็ต้องเป็นโรคภัยที่ตัวเองก็ไม่รู้ว่าชีวิตอยู่ได้กี่วัน ไปดูคนอื่นบ้าง บางทีวิถีคิดเราจะเปลี่ยนไป แล้วจะทำให้เราเกิดมุมมองสารคนอื่น อยากช่วยคนอื่น คิดถึงตัวเองน้อยลง สงสารตัวเองน้อยลง เราจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุขมากขึ้นได้

(เทปบันทึกวันที่ 1 ตุลาคม ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง)

กรณีตัวอย่างข้างต้นผู้ดำเนินรายการแนะนำให้ผู้เล่าไปเปิดหาประสบการณ์จากสังคมภายนอกให้มากขึ้น ไปเห็นชีวิตของผู้ที่ด้อยกว่าตนเอง การลู่ออกของคนอื่นๆ เพื่อจะได้มีวิถีคิดใหม่ๆ บ้างที่ไม่ใช่แค่จมปรักกับความคิดของตัวเองฝ่ายเดียว ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาที่เป็นทุกวันนี้

#### ตัวอย่าง

“เป็นเวลา 2 ปี ที่ผมกับเขาได้คุยกัน ทุกวัน นัดเจอกันบ้าง ไปดูหนังกันตามประสา ตอนเดินไปดูหนัง หรือเดินไปไหนมาไหนด้วยกัน ก็จะเดินใกล้ชิดกัน มือก็เหมือนจะจับกันนิดหนึ่ง แต่ก็ไม่ได้จับตรงๆ ด้วยความที่เราก็ให้เกียรติเขา เขาเป็นผู้หญิง เรื่องมันเกิดขึ้นช่วงหลังๆนี้ครับ คือเราโทรไปเขามักจะบอกว่า ไม่ว่าง บ่อยๆ แล้วคือวันศุกร์ผมกับเพื่อนนัดกัน เพื่อนๆผมเขาก็อยากจะทำว่าแฟนผมเป็นยังไงเพราะปกติผมไม่ได้บอก ตลอดเวลา 2 ปีที่ผ่านมา เราตกลงเป็นแฟนกัน แรกๆมันก็ดีครับพี่ แต่ช่วงหลังๆเหมือนต่างคนต่างมีภาระ และก็ด้วยความที่เป็นผู้ใหญ่ก็คุยกันด้วยเหตุผล เราไม่ได้ทะเลาะกันนะครับ ผมก็เลยขอให้เขาลาได้ไหม วันนี้จะไปกับเพื่อน แล้วแม่ที่ต่างจังหวัดก็โทรมาบอกว่ายายไม่สบายนะ เดี่ยวกลับมาดูยายหน่อย เผื่อว่ายายจะสิ้นบุญ ผมก็นัดกับเขาว่าตัวเองเลิกงานเสร็จเดี๋ยวเรามาเจอกันนะวันศุกร์ เดี่ยวผมจะรีบกลับมาเลย ผมก็กลับบ้านตั้งแต่วันจันทร์ครับ เพิ่งกลับมากรุงเทพก็วันศุกร์ ช่วงที่ผมกลับบ้าน ผมก็โทรหาเขาตั้งแต่วันจันทร์ เขาก็ไม่รับสาย เขาไม่ว่างหรือเปล่า วันอังคารเขาก็ไม่โทรกลับมา วันพุธก็ไม่โทรกลับ วัน

พฤษภมก็โทรไปเป็นร้อยสายเลยนะ เขาก็ไม่รับ จนวันศุกร์วันนี้ผมโทรไปเขาก็ไม่รับสาย ผมก็เลยคิดว่ามันคงเป็นสัญญาณละ ผมต้องขอบคุณพี่อ้อยนะครับ คือผมมีหนังสือเล่มหนึ่งของพี่อ้อยอยู่ คือ เหนื่อยใจแต่ไหวอยู่ มันมีประโยคหนึ่งที่ผมอ่านแล้วผมจำติดใจอยู่ตลอดว่า อึดอัดกับอบอุ่นมันห่างกันแค่นิดเดียว บางทีผมก็คิดได้นะพี่ คือมันคิดได้ระยะเวลาหนึ่ง แต่พอผมเห็นโทรศัพท์มันก็อยากที่จะโทรหาเขาตลอด ผมก็ให้เพื่อนผู้หญิงผมคนหนึ่งโทรไป เพื่อนผมก็โกหกผมว่าเมื่อกี้แม่เขารับสาย บอกว่ากำลังอาบน้ำอยู่ ผมก็เลยโทรกลับไปอีกรอบนึง ผมก็ใช่หะรอ เขาก็บอกว่า ที่เขาบอกไปแบบนี้ เพราะว่ารู้ว่าเวลาที่ผมเป็นห่วงใครแบบนี้ ผมจะเป็นคนที่ต้องเอาให้ได้ เขาบอกว่าเขาเข้าใจนะ เหมือนว่าอยากให้มีสบายใจขึ้น”

อ้อย : คือพี่แค่อยากรู้ว่าถ้าเป็นคนอื่นโทรไปเขาจะรับไหมเท่านั้นเอง เพื่อนอย่าเพิ่งมาให้คิดกันตอนนี้ คือเข้าใจเพื่อน เพื่อนจะรักฉันก็เดี๋ยวก่อน แค่อยากรู้ว่าเขาแค่ไม่อยากคุยกับเรา หรือจริงๆ แล้วเขามีปัญหาอะไรหรือเปล่าเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นตอนนี้ถ้ายังไม่เจออะไรมันก็ดูเหมือนกับเราตีโพยตีพายไปหน่อยนะ คือถ้าเขาอาจจะต้องมีเหตุการณ์ใดที่ด่วนจริงๆ เราจะได้รู้สึกว่าเราก็กินโอกาสเขาด้วย เพื่อนจะห่วงฉันเข้าใจ แต่ให้เพื่อนลองโทรไปก่อน ถ้าเกิดเขาไม่รับสาย ก็เป็นเรื่องที่น่าสงสัยอยู่ว่าเอ๊ะเขามีเหตุการณ์อะไรที่มันทำให้เขาต้องเจอเรื่องอะไรหรือเปล่าที่เขายังไม่พร้อมจะรับสาย แต่ถ้าบังเอิญเพื่อนโทรไปแล้วเขารับ ค่อยถอยออกมา แล้วจะรู้ว่าที่แท้จริงเธอไม่อยากคุยกับฉัน ไม่ใช่เธอมีเหตุการณ์อันตรายนิดใดเท่านั้นเองค่ะ ไม่รัก ไม่โหมค่ะ แต่เพียงแต่ถ้าไม่ชอบแบบนี้ ก็คุยกันสิ อย่าใช้วิธีการอยู่ๆ ก็กดสตอปไปละ มันดูเหมือนค้างเติ่งอยู่บนหอคอย และก็ไม่ว่าจะคอยอะไรด้วยนะค่ะ เพราะฉะนั้นไม่ลองดูก่อน ก็ใช้เบอร์เพื่อนหลายๆ คนโทรไป ถ้าเกิดว่าเขารับอยู่ก็ อ้อบอกกันตรงๆ สิว่าไม่อยากรับสายให้เราห่วงได้ตั้งนานก็เท่านั้นเอง แต่อีกอันหนึ่งนะค่ะพี่อ้อยเตือนกับหลายๆ คน ไม่ว่าจะมิสคอล 1 2 หรือ 100 ถ้าเขาจะไม่โทรกลับ เขาก็จะไม่โทรกลับ แต่ถ้าเรารู้สึกว่ากระหน่ำดีกว่า บางทีอีกฝ่ายหนึ่งหงุดหงิดนะค่ะ ถ้าเกิดเขาไม่พร้อมจะรับสายแต่มีมิสคอลเป็นร้อยอะ พี่ว่ามันดูเหนื่อยไปหน่อย คือมิสคอลเดียว หรือสองมิสคอล เขารู้สึกว่าเขาควรโทรกลับ ต่อให้กระหน่ำเป็นร้อยมิสคอลก็ใช่ว่าเขาจะโทรกลับเพราะร้อยมิสคอลนั้น ไม่ใช่เลย อาจจะยิ่งทำให้เขาหงุดหงิดก็ได้นะ

(เทปบันทึกวันที่ 19 พฤศจิกายน 2553 ตอน รักใกล้หมดอายุ)

กรณีตัวอย่างข้างต้น ผู้ดำเนินรายการแนะนำให้ผู้เล่าลองปฏิบัติโดยการให้เบอร์โทรศัพท์ของเพื่อนลองโทรไปหาเขาดูบ้างว่าเขาจะมีปฏิกิริยาอย่างไร เพื่อที่ผู้เล่าจะได้รู้ตัวเองว่าสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานี้คืออะไร และควรจะต้องทำอย่างไรในการหาทางออกของปัญหานี้

## 6. การยกตัวอย่าง

เป็นการอธิบายโดยยกตัวอย่างของอีกเหตุการณ์หนึ่งของคนอื่นๆ ที่คล้ายๆกับกรณีของผู้เล่าที่ประสบปัญหา เพื่อเปรียบเทียบและช่วยเป็นกำลังใจได้ว่า ยังมีคนอื่นๆอีกหลายคนที่ยังเป็นปัญหาเหมือนกันกับเขา เขาจะรู้สึกถึงว่าปัญหานี้ไม่ใช่แค่เขาที่เจอและคิดว่าเป็นเรื่องใหญ่จนแก้ไม่ได้ แต่การยกตัวอย่างโดยอ้างคนอื่น หรืออ้างคนส่วนใหญ่ที่เขาที่เป็นแบบนี้ หรือแยกว่านี่ จะช่วยสร้างกำลังใจให้ผู้เล่าผู้ชีวิตต่อไป และให้เขาคิดว่าคนอื่นเขาผ่านมาได้ด้วยตัวเองก็ต้องสามารถแก้ปัญหามาของตัวเองได้เช่นเดียวกัน และมักจะยกตัวอย่างโดยการอ้างถึงคนส่วนใหญ่เพื่ออธิบายการกระทำของฝ่ายตรงข้าม ให้อีกฝ่ายหนึ่งเข้าใจถึงความแตกต่าง เมื่อเขาเข้าใจแล้วเขาก็จะหลุดพ้นจากปัญหาได้

### ตัวอย่าง

“ความรักของหนูเหมือนต้นไม้คะพี ต้นไม้ที่ได้รับแคंपุ๋ย แต่แสงแดดกับน้ำไม่เพียงพอ ต้นไม้เล็กๆพวกนี้เริ่มหมดแรงที่จะเจริญเติบโต กลัวเหลือเกินว่าวันหนึ่งจะเฉาตายในที่สุด หนูได้รับการดูแลเป็นอย่างดีทางด้านร่างกาย เหมือนได้รับปุ๋ย ปุ๋ยที่ต้องซื้อหามา แต่เรื่องของความรู้สึกจิตใจ หนูได้รับไม่เคยเพียงพอ แสงแดดของความอบอุ่น น้ำหล่อเลี้ยงหัวใจให้ชุ่มชื้น ในความคิด หนู รักต้องมีทั้งห่วงใยและใส่ใจ ห่วงใยด้านร่างกาย ใส่ใจด้านความรู้สึก ถ้าหากขาดอย่างหนึ่งอย่างใดไป ความรักมันไม่สมบูรณ์ แฟนหนูดูแลในด้านอื่นเป็นอย่างดีคะ แต่เรื่องความรู้สึกในใจได้รับน้อยมาก ด้วยเหตุผลที่ว่า งานยุ่ง เหนื่อย ไม่มีเวลา คนที่เป็นแฟนกันคุยกันแค่ตอนเข้านอน บางวันคุยกันไม่ถึง 5 นาทีด้วยซ้ำ เข้าใจเขานะคะพี เขางานยุ่ง ก็ไม่อยากจะไปรบกวนเวลาเขา แต่อย่างน้อยในความคิดหนู คุยกันแค่ คำสองคำ โทรมาระหว่างวันบ้าง ดีกว่าคุยตอนก่อนนอน ซึ่งคุยได้แป๊บเดียว โทรมาบอกว่า กินข้าวยัง คิดถึงบ้าง บอกรักนิดหน่อย หนูก็ชื่นใจแล้ว แม้กระทั่งข้อความสั้นๆส่งมาหนูก็ดีใจแล้วนะคะ เคยคุยกันเรื่องนี้แต่ก็ได้รับเหตุผลเดิมๆว่า ก็เขาเหนื่อยอะ หนูเองไม่รู้ว่าจะทำยังไงเหมือนกัน เวลาเป็นแบบนี้หนูก็เศร้าแต่ก็อดทนมาตลอด ท่องมา 2 อ. เสมอ อดทน และ อกภัย อาทิตยนี้เป็นอีกอาทิตยที่หนูรู้สึกหมดแรง อยากจะหยุดความรักเพราะใจมันล้าจริงๆ ของบางอย่างใครหลายๆคนอาจชื่นชมบอกว่าดี แต่บางทีของบางอย่างอาจไม่เหมาะๆกับเราก็ได้”

ดีใจอ้อย : ต้องค่อยๆเช็คค่ะว่า ตกลงเวลาน้อยหรือไม่ค่อยรัก ซึ่งมันแปลกนะคะใน Club Friday หลายครั้งจะมีประเภทที่แบบสามารถบริหารความรักได้แบบมีแฟน 2 คน 3 คน ในเวลาเดียวกัน โดยที่แต่ละคนไม่เคยมีอะไรให้สงสัยเลย ก็เลยคิดว่าเอาเวลาตรงไหน ซึ่งสามารถวิ่งไปหา

คนนี้ รับคนนี้ ส่งคนนี้ ซึ่งเขาสามารถทำให้ 3 คนไม่มีความกลางแครงใจเลย จนกระทั่งวันหนึ่ง เรื่องมันแดงขึ้นมา แต่กลับบางคนบอกว่ารักเราคนเดียว แต่ไม่มีเวลาแม้จะส่งหากัน หรือแม้บางคนอาจจะไม่มีอะไรหรอก รักเหมือนเดิมแหละ แต่ทุ่มเทให้กับการงานมาก หรือในที่สุดแล้ววันที่เราประสบความสำเร็จในการงานหลายๆ หน้ไปเราอาจจะไม่มีใครดีใจกับเราแล้ว เพราะเขาไม่อยู่รอดีใจกับเรา นั่นอาจจะเป็นการประสบความสำเร็จที่ดูเหงาที่สุดก็ได้

(เทปบันทึกวันที่ 1 ตุลาคม 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง)

กรณีข้างต้น ผู้ดำเนินรายการยกตัวอย่างโดยการอ้างอิงจากคนอื่นว่า มีบางคนเขาก็ยังมีแฟน 2-3 คนได้ในเวลาเดียวกัน โดยที่แต่ละคนไม่มีความสงสัยใดใดเลย สามารถบริหารความรักได้ดี เป็นการยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ตรงข้ามกับเรื่องราวของผู้เล่าเพื่อเปรียบเทียบให้ผู้เล่าเห็นว่าสถานการณ์ของตัวเองยังดีกว่าของคนอื่น และอีกตัวอย่างหนึ่งคือ บางคนบอกว่ารักเราคนเดียว แต่บริหารความรักได้ไม่ดี ซึ่งก็เป็นการยกตัวอย่างที่มีเหตุการณ์ลักษณะคล้ายๆกับเรื่องราวของผู้เล่า เพื่อให้ผู้เล่ารู้ว่าความรักแบบนี้ก็มีหลายคนที่เขาเป็นอยู่ เหล่านี้จะช่วยสร้างกำลังใจให้ผู้เล่าบรรเทาคลายความวิตกกังวลไปได้บ้าง

### ตัวอย่าง

คบกับผู้ชายคนหนึ่งมาได้ 6 เดือนแล้วคะ เราคบกันเหมือนเพื่อนคะ แต่ว่าเขาก็รู้ว่าคะว่าเราคบกับเขาเรารู้สึกยังไง เพราะว่าหนูก็เป็นคนที่เปิดเผยต่อความรู้สึกของตัวเองคะ เราก็คบกับเขาได้ช่วงประมาณ เดือนสองเดือน เราก็บอกเขาว่าเราชอบเขา แต่ว่าความรู้สึกของเรามันจูนไม่ตรงกันที่ พอเราบอกเขาแล้ว เขากลับบอกเราว่า เป็นเพื่อนกันเถอะ ฉันทัดกับแกแบบเพื่อน หนูก็งงๆคะว่าทำไมคิดแบบเพื่อนแต่การกระทำมันไม่เหมือนกับที่เขาบอกหนูมา โทรหากันทุกวัน ไปไหนจะทำอะไรจะต้องคอยบอกคอยรายงานตัว คือจะมีใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันบ่อยมาก คือเราต่างคนต่างทำงานด้วยกันทั้งคู่ แต่พอหลังจากเลิกงานแล้วเนี่ยเขาก็จะพยายามมีเวลาให้เราบ่อยมาก

ดีเจ้อย : มันมีแบบนี้ด้วยนะคะคือ รู้สึกดีที่ได้คุยกับเราคะ แต่ไม่ได้บอกว่าจะเลือกเราเป็นแฟนนะ บางคนผู้ชายเป็นคนชี้แจงอะ ถ้ามีใครสักคนคุยด้วยแล้วรู้สึกดีจังเลย แต่ไม่ได้แปลว่าความรู้สึกดี หรือว่าความรู้สึกอบอุ่นนั้นจะเป็นอบอุ่นในแบบเดียวกับแฟนด้วยนะคะ มันยังหวงพื้นที่บางอย่างอยู่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นตอนนี้อยู่เหมือนว่ามันมีความชัดเจนละ แต่เพียงแต่เราเองนั้นแหละ ที่อยากจะเลือกความคลุมเครือนั้นไว้บ้างว่า แต่เขายังโทรมานะพี

(เทปบันทึกวันที่ 29 ตุลาคม 2553 ตอน ใจมีเธอแต่เธอไม่มีใจ)

กรณีข้างต้น ผู้ดำเนินรายการยกตัวอย่างโดยอ้างอิงจากผู้ชายส่วนหนึ่งว่า ผู้ชายบางคนเป็นชู้เหงา และอธิบายการกระทำของผู้ชายชู้เหงาว่า ถ้ามีใครสักคนคุยแล้วจะรู้สึกดี แต่ไม่ใช่ความรู้สึกที่ดีที่ถึงขั้นเป็นแฟน เป็นการยกตัวอย่างโดยอ้างการกระทำของผู้ชายบางคนที่เขาก็มีลักษณะที่คล้ายกันกับเรื่องราวของผู้เล่า เพื่อให้ผู้เล่าเข้าใจความแตกต่างว่าผู้ชายก็มีหลายประเภท และจะเชื่อมโยงไปสู่ที่ว่าเราจะต้องยอมรับมันให้ได้ นั่นคือทางออกของปัญหา

(เทปบันทึกวันที่ 29 ตุลาคม 2553 ตอน ใจมีเธอแต่เธอไม่มีใจ)

### ตัวอย่าง

“ผมคบแฟนคนปัจจุบันมาเกือบครบปี เรื่องที่ทำให้เสียใจคือเรื่องแฟนเก่าของผม ผมไม่เคยโทรคุยกับแฟนเก่า ไม่เหลือแม้ความรู้สึกดีที่เคยมีให้ ที่เหลือคือความทรงจำสีจางๆเท่านั้นเอง ผมรู้ว่าผมผิดที่เก็บสิ่งของต่างๆของแฟนเก่าแต่ละคนเอาไว้ แต่เหตุผลที่ผมเก็บไว้ เพราะว่าสิ่งของเหล่านั้นมันเป็นตัวบอกว่าผมเคยผ่านความอ่อนแอมาก่อน และผมเข้มแข็งมาแล้ว มันเป็นบทเรียน เมื่อเราเจ็บปวดจากสิ่งเหล่านี้ เราต้องอยู่กับมันให้ได้สิ เราจะได้เข้มแข็งขึ้น และเวลาเห็นสิ่งของเหล่านั้นผมจะรู้สึกเจ็บใจแป๊บๆ จริงๆนะครับ แล้วผมจะกลับไปหาแฟนเก่าทำไม เขาทำให้ผมเสียใจ แต่เขาไม่เคยเชื่อเหตุผลเลย เชื่อแต่ว่ายังมีใจละสิ ยังรอเขาอยู่สิ เสียใจครับไม่รู้จะอธิบายยังไง ผมถามว่าผมผิดไหมที่เจอแฟนเก่ามาก่อนเจอเขา เขาเจียบ สิ่งต่างๆเหล่านี้มันทำให้ความรู้สึกดีที่มันน้อยลงเรื่อยๆ ผมไม่อยากเลิกรักเขา แต่สิ่งที่เขาพูดเขาทำ มันทำให้ความรักที่มีให้เขามันน้อยลงๆ เสียใจจังเลยครับ”

ดีเจออก : การเก็บของแฟนเก่าไว้ทำเป็นพิพธิภณท์ไว้ ผู้หญิงไม่เข้าใจคะ ผู้หญิงรู้แต่ว่าคุณเก็บของแฟนเก่าคุณไว้ ผู้หญิงเขาจะแปลตรงๆว่า คุณยังคิดถึงแฟนเก่าอยู่ ไปถามผู้หญิง 500 คนทำ Research ได้เลยคะ 499 คนคิดแบบนี้แน่นอนที่กล้ายืนยันว่าเป็นตัวแทนของผู้หญิงได้นะคะ เพราะฉะนั้นถ้าไม่เหนือปากว่าแรงจะเก็บมันไว้ทำไม

(เทปบันทึกวันที่ 1 ตุลาคม 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง)

กรณีตัวอย่างข้างต้น เป็นการแสดงความคิดเห็นโดยยกตัวอย่างอ้างอิงจากผู้หญิงคนส่วนใหญ่ว่าผู้หญิงเขามีความคิดอย่างไร เพื่อให้ผู้เล่าเข้าใจความแตกต่างเรื่องเพศ และจะแก้ปัญหาในเรื่องของตัวเองได้

### ตัวอย่าง

“ทุกวันนี้เราก็ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน ทีนี้ในความรู้สึกน้อย หลังจากเราแต่งงานแล้ว คือทุกอย่างดูดีตลอดนะคะ แต่ว่า สิ่งที่น้อยเจอก็คือว่า เขาก็รักเราอย่างที่เขาคิดจริงๆ แต่ว่าในบางครั้ง ปัญหา ระหว่างเรามันก็มีคะ เพราะว่า น้อยกับพี่เขาเราอาจจะเข้ากันได้ทางความรู้สึกแต่ว่าสถานะทางสังคมมันต่างกันอะคะ กลัวเขารับความเหนื่อยที่เรามีไม่ได้อะคะ แฟนค่อนข้างดีทุกอย่าง พูดถึงในความรู้สึกน้อยคือดีทั้งการศึกษา และหน้าที่การงาน คือแฟนน้อยเขาเป็นนายตำรวจชั้นผู้ใหญ่อะคะ ตัวน้อยเองเรียนจบป.ตรี แต่เขาก็เรียนจบสูงกว่า ฐานะทางบ้านก็เท่าๆกันนะคะ แต่ว่าตัวน้อยเลือกที่จะไม่ทำงาน เลือกที่จะทำธุรกิจกับครอบครัวคะ แล้วพอแต่งงานเราก็มาทำธุรกิจของตัวเอง ตอนทำงาน เขาก็จะมาช่วยในร้านคะ แต่แรกหนูบอกตรงๆว่าไม่ค่อยรักเท่าไร เพราะก่อนหน้านี้ หนูมีคนชอบเยอะ และหนูก็ผิดหวังจากคนที่แล้วมาด้วย แต่พอเรารู้กัน และก็แต่งงานอยู่กันมา 1 ปี หนูรู้สึกว่าหนูรักเขามากคะ หนูเลยแอบร้องไห้บ่อยๆ ถ้าเขาพูดแรงกับหนูนิดหนึ่ง หนูก็ร้องไห้ และหนูอยากจะทำพินิจหนึ่งว่า การใช้ชีวิตคู่นี้ มันมีบ้างไหมคะพี่ที่แบบว่าต้องมีการใช้อารมณ์กัน คือบางทีเขาซีเรียสเขาเครียดอะไรเขาจะนั่งเฉย เขาเครียดเรื่องงาน เขาเครียดเรื่องการจะก้าวไปหน้าที่การงานไรของเขาเนี่ย เขาก็จะมานั่งเครียด หนูก็จะรู้สึกว่าเขาเครียดในงานของเราหรือเปล่า และเราจะแตกต่างกันอีกอย่างหนึ่งคือ อาจจะใช้เรื่องอายุก็ได้ เพราะว่าเราห่างกัน 12 ปี คือน้อยเป็นคนโรแมนติค อย่างวาเลนไทน์หรือวันเกิดเขา น้อยก็ซอมนุ่มซอมนี่ ให้นุ่มให้หนี แต่พอวันเกิดน้อยเขาก็ตื่นมาตอนเที่ยงคืน ก็อวยพรเราแล้วก็ชวนไปตักบาตร แต่หลังจากนั้นก็คือ ไม่มีอะไรเลย ดูแลเราปกติ”

ดีใจยอด : มีคนที่แตกต่างกว่านี้อีกมากมายคะ ไม่ว่าจะ เป็น ฐานะ การศึกษา ศาสนา ก็ยังมีเลย อายุ แต่เขาก็ยังอยู่กันได้ เพราะว่ารักกัน เพราะงั้นถ้าคุณน้อยกับสามีรักกัน จบแล้ว แค่นั้น ไม่ต้องคิดถึงอย่างอื่น คนรักกันจะมีแรงพลังในการต่อสู้ฟันฝ่าทุกสิ่งทุกอย่างได้ แต่ขออย่างเดียวคะ เราต้องเป็นทีมเดียวกัน คุณน้อยต้องรู้สึกว่าคุณน้อยเป็นทีมเดียวกับสามี ไม่ใช่ว่าแยกทีมกันแล้วคิดว่าเขาจะรู้สึกยังไงกับฉัน

ดีใจยอด : พี่ก็เคยอ่านหนังสือเขาบอกว่า ผู้หญิงกับผู้ชายไม่เหมือนกันนะคะน้อย เวลาผู้ชายเขาเครียดเขาชอบอยู่นิ่งๆ คะ เขาชอบเครียดคนเดียว เขาไม่ชอบบอกใคร แต่ผู้หญิงชอบพูดคะ ชอบบ่นคะ งั้นเราจะไม่เหมือนกัน เขาบอกว่ามาจากดาวคนละดวง เพราะฉะนั้นต้องทำความเข้าใจกับเขานะคะ

(เทปบันทึกวันที่ 22 ตุลาคม 2553 ตอน ข้อความไหนที่ทำให้ใจลบไม่ลง)

กรณีตัวอย่างข้างต้น ผู้ดำเนินรายการก็ยกตัวอย่างโดยอ้างคนส่วนมากเช่นกัน ว่าก็ยังมีคนส่วนมากที่มีความแตกต่างกันเขายังสามารถอยู่ได้เลย เพื่อให้เขามีกำลังใจในการใช้ชีวิตคู่ และพยายามอธิบายโดยอ้างอิงจากหนังสือถึงความแตกต่างกันระหว่างเพศ และอธิบายการกระทำของผู้ชายและผู้หญิงว่ามีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร เพื่อให้เขาเข้าใจถึงความแตกต่างในเรื่องนี้ และจะได้ใช้ชีวิตคู่ต่อไปได้ด้วยความเข้าใจ

## 7. ชีให้เห็นข้อบกพร่อง

การให้คำปรึกษาโดยการชี้ให้เห็นข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของปัญหาที่เกิดขึ้น มักจะอธิบายความรู้สึกซ้ำจากสิ่งที่คุณเล่าได้บรรยายมา เป็นการอธิบายซ้ำจากสิ่งที่คุณรู้การกระทำนั้นอยู่แล้ว เพื่อช่วยกระตุ้นให้เขาคิดได้ตระหนักว่าเขาควรจะหาทางออกด้วยวิธีใด เพราะผู้ดำเนินรายการจะไม่สามารถบอกได้ว่าจะต้องทำอย่างไร จะให้เกียรติผู้เล่าเป็นคนตัดสินใจเองเพราะเป็นปัญหาของตน เพียงแต่ผู้ดำเนินรายการจะเตือนสติว่าสิ่งที่เป็นอยู่นี้เป็นทุกข์แค่ไหน แล้วให้เขาหาทางออกที่พ้นทุกข์ด้วยตัวของเขาเอง

### ตัวอย่าง

เรื่องเล่าของคุณอุ๊ ที่ชอบผู้ชายคนหนึ่งที่เป็นเพื่อนกัน การกระทำหลายๆอย่างของผู้ชายคนนั้นทำให้คุณอุ๊คิดว่าเขาเองก็มีใจให้คุณอุ๊บ้าง และเมื่อคุณอุ๊เริ่มรู้สึกดีกับเขา คิดกับเขามากเกินกว่าเพื่อน คุณอุ๊ก็พยายามเบรกดตัวเองโดยการที่พยายามไม่โทรไปหาเขา แต่อยู่ๆวันหนึ่ง คุณอุ๊ก็โทรศัพท์ไปหาผู้ชายคนนั้น แต่กลับโดนผู้ชายคนนั้นพูดไม่ดีใส่คุณอุ๊ คุณอุ๊ก็งงกับสิ่งที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นหนึ่งอาทิตย์ผ่านไป เขาโทรกลับมาหาคุณอุ๊และขอโทษกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยบอกว่าเป็นเพราะวันนั้นเขาเมาเลยพูดไม่ดีไป

“เขาบอกว่า ขอโทษด้วยวันนั้นเขาเมา อุ๊ก็บอกว่าบางครั้งมันเสียใจไปแล้ว มันก็กลับไม่ได้นะ เขาเคยพูดกับอุ๊ว่า อุ๊เป็นคนที่เขาใจเขามากที่สุดในทุกๆ เรื่องค่ะ อุ๊บอกว่าอุ๊เข้าใจแต่ไม่ใช่ทั้งหมด วันดีคืนดีไม่อยากจะคุยกับอุ๊ ก็บอกว่าอุ๊พูดจาไม่รู้เรื่อง เขาเป็นคนดีสิ อุ๊ก็เออช่างเขาเถอะ เขาเป็นคนแบบนี้แหละ วันหนึ่งอยู่ดีๆ เขาก็ไม่มีแฟน ไหนๆก็ไหนๆละ อุ๊ก็เลยบอกชอบเขา มันไม่ไหวแล้วค่ะ ก็เลยอยากสารภาพกับเขา อุ๊บอกว่าอุ๊ชอบเขานะ เขาก็บอกว่า มันไม่ใช่อะอุ๊ อุ๊ก็เลยดราม่าเลยทีนี้ ร้องไห้ใส่เขา แต่เขาก็บอกว่า แต่เราก็กังให้อุ๊ได้เท่าเดิมนะ เป็นห่วงเท่าไรก็งังให้ได้เท่าเดิม เพียงแค่อุ๊โทรมาบอกเรา อุ๊ก็เลือกที่จะไม่โทรเหมือนเดิม เขาบอกว่า ตอนนั้นเหมือนเขาจับผู้หญิงคนหนึ่งได้ค่ะ แอ๊ะ อะค่ะ ต้องอยากดูแลกับใครสักคนให้มากกว่านี้ แล้วที่ผ่านมาเขาไม่ค่อย

ได้ดูแลความรักของเขาเท่าไรค่ะ แต่คนนี่เขาใส่เต็มทีเลย เขาก็บอกว่า ผู้หญิงคนนี่ที่เขาคบก็ไม่ใช่นะ มาถึงตอนนี้ก็โทรไปหาเขา เขาไม่รับค่ะ พอเวลาเข้าไปใน Facebook ทักไปเขาก็ไม่ทักตอบ อู๋คิดว่ามันจะเป็นเหมือนเดิมได้ยังไง ตอนนี้เขาไม่รับอู๋ก็ไม่โทรเลยคะ”

ดีใจอ้อย : แปลคำว่าดีสใหม่คะ เคยเห็นคนบางคนดีสแท้ๆ เขาก็ยังรู้ว่าเขาดูแลใคร เขารักใคร แต่ดีสเทียมๆทั้งหลายมักจะเอาคำว่าดีสมาเป็นเหตุผลในการไม่ใส่ใจเราอะ เบื่อๆ อย่าให้ดีสเป็นสาเหตุการไม่รับผิดชอบความรู้สึกกัน แค่ไม่ใส่ใจก็โทษว่าดีส ไม่ใช่คะ คือสิ่งที่อู๋โดนทำเหมือนเป็นอารมณ์เหวี่ยง เหวี่ยงยังไงบอกไม่ถูก เหมือนเป็นรักลูกตุ้มอีกแล้วอะ คือ วันหนึ่งก็ treat ฉันทายกับเจ้าหญิง อีกวันหนึ่งก็ไม่ต้องๆถอยไปๆ แล้วก็เรื่องขึ้นมาต่างๆว่าเพื่อนไม่ชอบเพราะฉะนั้น มันเหนื่อยเหมือนกันนะคะ วิ่งไล่ตามความรู้สึกแบบนี้

(เทปบันทึกวันที่ 12 พฤศจิกายน 2553 ตอน รักแค่ไหนก็เป็นได้แค่เพื่อน)

กรณีข้างต้นชี้ให้เห็นว่าข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของเรื่องคือ การที่คุณอู๋เข้าใจการกระทำของผู้ชายคนนี้ สิ่งที่เขาทำแบบนี้เพราะว่าเขาดีส แต่จริงๆแล้วผู้ดำเนินรายการพยายามอธิบายโดยชี้ให้เห็นว่าการกระทำของเขาไม่ใช่การที่เขาดีส แต่สิ่งที่เขากระทำอยู่นี้ เป็นตัวตนของเขาเอง เป็นการกระทำที่ทำให้คุณอู๋เป็นทุกข์ และพยายามอธิบายโดยการเล่าเหตุการณ์ซ้ำเพื่อย้ำให้เห็นว่าคุณอู๋ทุกข์เพราะอะไร และคุณอู๋ควรจะต้องหาทางออกที่ทำอะไรให้ตัวเองพ้นทุกข์นี้

#### ตัวอย่าง

“เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรงเมื่อรู้ว่าคนที่เราคบอยู่ เขากลับไปคืนดีกับแฟนเก่าที่ทิ้งเธอไป ช่วงเวลาที่เราคบกันนึกว่าเป็นช่วงเวลาที่เรามีความสุขมาก ที่ได้เจอกับผู้หญิงคนนี้ เธอยกกัน ทำกิจกรรมด้วยกัน จนทำให้เราคิดว่าผู้หญิงคนนี้แหละที่เรารอมานาน อยู่กับเขาแล้วสบายใจจังเลย ไม่ระแวง มีความสุขได้ทุกวัน แต่คงไม่มีใครที่จะไม่ทะเลาะกัน ทุกครั้งที่มีปัญหากัน ผมเลือกที่จะไม่คุยกันตอนนั้น เพราะผมเป็นคนที่มีอารมณ์ร้อนมาก เลือกที่จะไม่โทรหาเวลาที่เรทะเลาะกัน แต่ที่นั่นแหละที่ทำให้เขากลับไปคุยกับแฟนเก่าเขาทุกครั้งที่เราทะเลาะกัน สำหรับผมแล้วผมจะปล่อยเวลาให้ผ่านไปก่อน จนวันรุ่งเช้า ถึงจะตัดสินใจโทรหาเธอเหมือนเดิม เพราะคิดว่าต่างฝ่ายน่าจะใจเย็นลง จนมาวันหนึ่งเข้าไปอ่านข้อความที่เขาคุยกัน และได้รู้อะไรหลายอย่าง ทำให้รู้ว่าที่ผ่านมาเธอคุยกับเขามาตลอด หาเขา ไปกินข้าว ไปดูหนัง ทุกเวลาที่ไม่ใช่เราอยู่ด้วย อาจจะเพราะอยู่กับเราแล้วมีแต่เรื่องไม่สบายใจอยู่ด้วยมั้ง เธอจึงอยากที่จะอยู่กับคนที่อยู่ด้วยแล้วเธอสบายใจ และในที่สุดเราก็เลิกกันโดยที่ไม่ต้องพูดคำๆนั้นออกมา ทุกๆวันไม่มีวันไหนที่จะหยุดคิดถึงเธอ ภาพวัน

เก่าๆ ยังคงวนเวียนอยู่ในหัวเสมอ ช่วงเวลาที่เลิกกัน ได้แต่คุยกันทาง msn ไม่เคยเจอเธออีกเลย จนวันหนึ่งเธอโทรมาแล้วร้องไห้ โดยที่วันรุ่งขึ้นเธอจะต้อง present งาน ถามว่าเป็นอะไร เธอไม่ตอบ เลยบอกว่ารอดอยู่ที่บ้านนะ เดียวไปอยู่เป็นเพื่อน ค็นั่นเธอไม่สบาย เราก็อยู่คอยเช็ดตัวให้เธอนอนบนเตียงโดยที่ผมเองนอนกับพื้นข้างข้างเตียง จับมือเธอเอาไว้ ถึงแม้อยากให้เธอลืมมาหาเรานะ แต่ก็ไม่อยากเห็นเธอเป็นแบบนี้ หากเธอลืมไปคบกับแฟนเก่าแล้วสบายใจ ผมคงรู้สึกดีกว่านี้ ไม่อยากเห็นเธอเสียใจอย่างวันนี้ อีก อยากเห็นเธอยิ้มได้เหมือนเดิม แต่เราคงคอยดูอยู่ห่างๆ ไม่อยากทำให้เธอลำบากใจมากกว่านี้ คอยอยู่เป็นเพื่อนใกล้ๆ เธอ คอยคุยเวลาที่เธอไม่สบายใจ คอยให้กำลังใจเวลาที่เธอเหนื่อย แต่ไม่รู้ว่าจะมีกำลังใจที่จะยืนข้างเธอได้อีกนานแค่ไหนเหนื่อย อยากหนีไปไกลๆ แต่ทำไม่ได้สักที”

ดีเจอ้อย : ทำไมละคะ เวลาตอนที่อยู่ด้วยกัน ตอนที่เป็นคนปัจจุบัน เรากลับมีเรื่องทะเลาะกัน แต่พอตอนนี้เธอลืมไปมีคนอื่น เรากลับทำหน้าที่เป็นแฟนเก่าที่เข้าใจ มันดูเป็นจังหวะที่ไม่ลงตัวนะคะ แต่อันหนึ่งที่รู้สึกได้ แปลกมากที่คนเราทะเลาะกัน บางครั้งก็บอกว่า เบาๆ ก่อนอย่าเพิ่งคุยกัน แต่ไม่แน่นะคะ การที่ไม่คุยกัน ปล่อยให้มันผ่านไปก่อน มันอาจจะเป็นการก่อปัญหาบางอย่าง หรือเป็นจังหวะที่แฟนเก่าก็ดันเป็นเพื่อน แล้วพอคุยกับใครแล้วสบายใจ ก็ดันไปหาคนนั้น แต่ใช้ว่าทุกคนจะต้องเจอเหตุการณ์เดียวกันเหมือนกันหมดนะคะ ถ้าบังเอิญผู้หญิงเราใจหนักแน่นพอ เราก็อาจจะเป็นคนที่ไม่ได้ไปหาแฟนเก่าๆ ขนาดนั้น แต่มันมีวัตถุติดบออยู่ มันเป็นถ่านไฟ ที่มันเป็นวัตถุติดที่อยู่ด้วย แต่คราวนี้พอจะเดินไปข้างหน้ามันก็จะเห็นความอึดอัด แต่แค่ตอนเป็นเพื่อน รู้สึกดีก็ว่าเป็นแฟนแฮะ พอเป็นแฟนทะเลาะกันอยู่นั่นละ พอเป็นเพื่อนบีบ อบอุ่นอ่อนโยนดูแล แต่เข้าใจลึกกว่านี้ไม่ได้เพราะเลิกกันแล้ว

ดีเจจอด : เมื่อไหร่ก็ตามที่เราเดินไปปล่อยให้ชีวิตมันมีช่องว่างระหว่างกัน แล้วก็ให้คนอื่นเข้ามาเสียบ คือเราไม่รู้หรอกคะว่าเรากับคนอื่นใครจะดีกว่า แต่ว่าบังเอิญจังหวะที่เขามาเสียบเขาดูดีกว่า เพราะฉะนั้นมาถึงตรงนั้นแล้ว ทำอะไรไม่ได้ ก็ต้องปล่อยไป ได้แต่เก็บไว้เป็นบทเรียนนะคะ แต่ว่าต้องย้อนกลับไปถามเหมือนพี่อ้อยเมื่อคืนนี้คะว่า ตอนเป็นแฟนกันทะเลาะอะไรกันนักหนา มีอะไรไม่เข้าใจกันนักหนา ถึงเป็นช่องว่างให้คนอื่นเข้ามาเสียบได้นะคะ เพราะงั้นถ้ามีโอกาสแก้ปัญหาตรงนั้นให้ได้ ถ้ามีโอกาสจะกลับมาอีกสักครั้งนะคะ

(เทปบันทึกวันที่ 1 ตุลาคม 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง)

กรณีข้างต้นชี้ให้เห็นข้อบกพร่องตรงที่ตอนที่ทะเลาะกันเขาสร้างช่องว่างระยะห่างของความสัมพันธ์ขึ้นมา จึงเป็นเหตุให้สถานการณ์เปลี่ยนไป เป็นการเตือนสติเขาว่าความผิดพลาดอยู่ตรงไหน และเป็นอุทาหรณ์หรือเป็นบทเรียนให้กับเขาต่อไปว่าเขาจะต้องระวังการกระทำของเขาต่อไปในอนาคต

### ตัวอย่าง

“หนูคบกับคนคนหนึ่งซึ่งเขามีภรรยาแล้ว แกรมมีลูกอีก 2 จดทะเบียนสมรสด้วยกัน แรกๆก็ไม่คิดอะไรกับเขาเพราะว่าหนูก็มีแฟนที่เขาเลี้ยงดูหนูอยู่ แล้วเขาก็มาจีบหนูโดยเข้ามาทางเพื่อนก็คิดกับเขาเล่นๆ เหมือนกับเขาคิดเล่นๆกับหนูล่ะค่ะ แต่ความจริงแล้วมันไม่ใช่เดือนแรกดูเหมือนว่าทุกอย่างจะเป็นไปตามที่เราต้องการ เดือนที่สองเราเริ่มรู้สึกว่าเขารักกัน แฟนหนูเริ่มจับได้ และในที่สุดหนูเลือกคนที่มีเจ้าของค่ะ คบกันสองคนอยู่ด้วยกัน 24 ชั่วโมงเลย เขากลับไปหาภรรยาเขาได้แค่วันเดียว จากนั้นเริ่มเป็นความผูกพันกัน แต่ก่อนคิดว่าเขาแค่มาผ่านๆ ตอนนี้นำเข้าเดือนที่ 4 แล้วย้ายของมาอยู่กับเขา ทำงานที่เดียวกัน กินข้าวที่เดียวกัน ไม่เคยไปไหนมาไหนคนเดียว เขาพาหนูไปหาพ่อแม่เขาด้วย พ่อแม่เขาดีกับหนูมาก แต่ที่เป็นปัญหาอยู่ตรงนี้ ภรรยาเขาจับได้ค่ะ เขามีหนูเขาก็ทะเลาะกับภรรยาเขา ภรรยาเขาก็โทรมาหาหนู ถามว่าคบกับเขานานแล้วใช่ไหม แต่หนูไม่ได้ตอบ สักพักหนึ่งเขาก็ร้องไห้ แล้วก็ถามผู้ชายคนนั้นว่า ตกลงจะเลือกใคร คุณสามีของภรรยาเขาตอบว่า ไม่เลือกใครสักคน แต่เขาเคยบอกหนูนะค่ะว่าเขาอยู่กับภรรยาไม่มีความสุข เขาต้องทนอยู่เพราะลูก แฟนเขาน่าเบื่อมาก ขี้บ่น ขวนทะเลาะ กลับมาทำงานก็ชอบขวนทะเลาะ อยู่บ้านแล้วไม่มีความสุข แต่อยู่กับหนูแล้วมีความสุขกว่า เขาบอกว่าอยู่กับหนูถึงเวลาเล่นก็เล่น ถึงเวลาทำงานก็ทำ เขาบอกว่าเขาจะเลือกหนู ขอเวลาแค่สิ้นปี เขาจะจบทุกอย่าง แต่เขาขอหนูว่าเขาขอลูกไว้ด้วยกัน หนูก็บอกเขาว่า แต่ยังไงหนูก็ไม่อยากให้เขาทิ้งลูกเพื่อหนูหรอก แต่มีคำหนึ่งที่หนูรู้สึกว่าย่ำแย่มาก คือ ภรรยาเขามาพูดกับหนูว่า คุณสิขนาดผู้ชายเขามีเมียมีลูก เขายังไปมีหนูได้เลย และคิดเหวอว่า ถ้าสามีเขามาอยู่กับหนูเขาจะไม่มีคนอื่น เขาจะจดทะเบียนหย่ากันและกัน หนูก็เลยตอบเขาไปคำหนึ่งว่าหนูรักเขา แต่มันอยู่กับผู้ชายมากกว่าว่าเขาจะเลือกใคร แต่ประโยคนี้นั้นทำให้เรามาคิดต่อ”

ดีใจชอบ : อันนี้ขีดเส้นใต้ 8 เส้น สีแดงไว้เลยนะค่ะ ว่าเวลาที่ผู้ชายเขาอยู่ในอาการแบบนี้ สิ่งที่เขาจะต้องพูดจะเป็นประโยคซ้ำๆมากนะค่ะ จริงๆแล้วถ้าเราฟัง Club Friday มาตลอด เราไม่ควรจะถูกผู้ชายคนไหนที่มีภรรยาแล้วมาหลอกอีกต่อไป เพราะว่า เราจะเจอคำพูดประโยคนี้น้อยมาก ไม่ได้มีความสุขที่อยู่กับภรรยา แต่มีความสุขที่อยู่กับเรา ทะเลาะกันตลอดเวลา ภรรยาจึงเฝ้า

หรือว่าอยู่กันก็เพราะลูก ต้องทน อะไรก็แล้วแต่ ใครได้ยินคำพูดประโยคนี้อันช่วยกรุณาคิดแล้วก็  
ทบทวนให้ดีๆ นิดหนึ่งนะคะ

(เทปบันทึกวันที่ 1 ตุลาคม 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง)

กรณีข้างต้นนี้ชี้ให้เห็นจุดอ่อนของผู้เล่าคือ ผู้เล่าหลงเชื่อกับคำพูดของผู้ชายเพราะอยู่ในวง  
วนของความรัก ผู้ดำเนินรายการจึงพยายามเตือนให้ผู้เล่าได้คิดโดยอ้างจากประสบการณ์ของผู้อื่น  
มากมายที่เป็นกรณีเดียวกันกับผู้เล่านี้ เพื่อเตือนให้เขาคิดได้ว่าไม่ควรที่จะเชื่อคำพูดของผู้ชายที่มี  
ภรรยาแล้วมากนัก การที่ผู้เล่าหลงกับคำพูดเหล่านี้ จะทำให้เขาเหมือนตกอยู่ในวังวนของปัญหา  
ตามมาด้วย ฉะนั้นถ้าผู้เล่ามีสติ คิดให้รอบคอบ ไม่หลงเชื่อในคำพูดแล้ว จะทำให้ปัญหาหรือความ  
ทุกข์ต่างๆ ผ่อนเบาลงไป

## 8. เห็นคุณค่าของตัวเอง

ผู้ที่มีปัญหาความรัก คนที่เคยเป็นแฟนกัน รักกันมานาน แต่อยู่ไปวันหนึ่งความรักที่มีให้  
กันเริ่มน้อยลงๆ และอีกฝ่ายจะโดนถูกกระทำต่างๆ นานาทางด้านความรู้สึกจิตใจไปเรื่อยๆ และก็  
มักจะอยู่ในวังวนของความทุกข์อยู่เช่นนี้ เป็นเพราะว่าความรักทั้งสองฝ่ายมีไม่เท่ากัน ฝ่ายหนึ่งรัก  
มากกว่า อีกฝ่ายรักน้อยลง รักเขามากกว่ารักตัวเอง ฝ่ายหนึ่งอยากจะไป ส่วนอีกฝ่ายยังจากไป  
ไม่ได้เพราะยังติดห่วงความรัก จนเหมือนเป็นของตาย ทำให้อีกฝ่ายจะกระทำอะไรก็ได้ตามใจโดย  
ละเลยความรู้สึกของอีกคน เพราะอีกฝ่ายที่ยังจากไปไม่ได้ยังงัดข้ออยู่แน่นอน ซึ่งแน่นอนว่าฝ่าย  
ที่จากไปไม่ได้ก็จะรู้สึกกระทบกระเทือนจิตใจอยู่ไม่น้อย ผู้ดำเนินรายการจึงให้คำแนะนำด้วยการให้  
เขารักตัวเองมากกว่ารักคนอื่น ทำให้ตัวเองมีคุณค่า ไม่ใช่เพื่อให้อีกฝ่ายหันกลับมาสนใจ แต่เพื่อ  
ความสุขของตัวเอง ถ้าตัวเองรักตัวเองแล้วก็จะทำให้เขารู้ว่าทางออกที่ทำให้ตัวเองมีความสุขคือ  
อะไร

### ตัวอย่าง

“ตอนนี้ก็อยากจะรู้เหมือนกันว่าหนูมีค่ากับเขาแค่ไหน เขาจะยังรักหนูไหม หนูยังอยากรู้  
จากเขา คือว่าหนูเพิ่งรู้เมื่อต้นเดือนที่ผ่านมาว่า เขาคบกับผู้หญิงคนอื่น พอหนูรู้ก็เลยถามเขา เขาก็  
บอกว่า ไม่จริงจิง แค่เล่นๆ เขาพูดกับหนูเสมอ ย้ำกับหนูทุกครั้งที่คุณคุยเรื่องนี้ หนูถามว่าทำไมถึง  
ได้ไปมีคนอื่น เขาบอกว่า ก็ไม่มีอะไรแค่ต้องการสิ่งใหม่ๆ เข้ามาในชีวิตหนูก็บอกว่าทำไมถึงทำกับ  
หนูอย่างนี้ ทำไมไม่นึกถึงความซื่อสัตย์ที่หนูมีให้กับเขา คือเราอยู่ด้วยกันมาตลอด 2 ปี หนูทุ่มเทให้  
เขาหมดทุกอย่าง แต่มารู้แบบนี้แล้วมันเสียใจอะ ณ วันนี้หนูยังยอมรับและทำใจไม่ได้ เขาจะบอก

เสมอว่าหนูยังอยู่ตรงนี้ เขาไม่เอาใครมาแทนที่หนู ถึงหนูจะไม่อยู่ตรงนี้เขาก็จะไม่เอาใครมาแทนที่ จนมาวันหนึ่ง เขาเอ่ยขึ้นมาถามหนู ว่าหนูอยากเลิกกับเขารึป่าว เขาบอกว่าเขาไม่อยากผินใจตัวเองที่จะต้องเลิกกับหนูไปทั้งที่ยังรัก แต่เขาในวันนี้ อยากที่จะคบกับผู้หญิงคนนั้น ลองที่จะคบกับผู้หญิงคนนั้น ซึ่งกับผู้หญิงคนนั้นเขาทำงานบริษัทเดียวกัน เขานัดเจอกันทุกวัน เวลาสามทุ่มกว่าเขาจะต้องออกไปกินข้าวด้วยกันทุกวัน พอเลิกงานเขาต้องไปรับไปส่งกัน เขาจะเป็นอย่างนี้ทุกวัน แล้วทีนี้เขาบอกว่าเขาอยากคบ หนูถามว่าทำไมเธอ เขาดีเธอ เขาบอกว่า ไม่หรอก ก็ไม่ได้ดีอะไรหรอก แต่ว่าผู้หญิงคนนั้นเขาจะร่าเริงสดใส แต่กับหนูมันต่างกัน หนูจะเฉยๆ ไม่ค่อยอะไร แต่ว่าเขาอยากจะลองคบดู หนูก็ถามว่า ลองคบจะจริงจั่งแค่ไหน เขาบอกว่าก็ทุกอย่าง แต่ยกเว้นมีอะไรกันกับผู้หญิงคนนั้น หนูไม่รู้ว่าหนูจะเชื่อคำพูดเขาได้แค่ไหน แต่หนูก็เชื่อในคำพูดของเขา เขาถามหนูว่า สมมติว่าเราเลิกกันไป หนูจะยังรอเขาไหม หนูเลยถามกลับว่า ถ้าให้หนูรอแล้วเขาจะกลับมาหาหนูหรือเปล่า บอกให้หนูรอถ้าเขากลับมาแล้วเขาจะมีหนูคนเดียวหรือเปล่า เขาบอกว่าเขาคิดกับตัวเองว่ายังไงเขาก็จะต้องกลับมาหาหนู เขาบอกว่าหนูดีกับเขา หนูยอมเขาทุกอย่าง หนูทำกับเขาให้ได้ทุกอย่าง ไม่มีใครทำกับเขาให้ได้ขนาดนี้ สรุปคืนนั้นหนูก็บอกเขาไปว่า หนูทำใจไม่ได้หรอก ถ้าให้หนูเลิกกับเขาตอนนี้ หนูบอกว่า หนูไม่รู้ว่าตื่นมาพรุ่งนี้แล้วหนูไม่เจอเขา หนูจะอยู่ได้ยังไง เขาก็พูดสรุปมาว่า เขาก็ยังรักหนู เขาไม่อยากเลิกกับหนู เขาขาดหนูไม่ได้ เขาก็บอกว่าเขาเห็นแก่ตัว คืนนั้นเขาทำงานดึกเลิกเที่ยงคืน กลับมาตีสอง หนูรู้ดีว่าเขาไปไหนกับใครมา แล้วเขากลับมาถึงห้อง เขาบอกหนูว่า เรากลับมาแล้ว เรายังรักกันเหมือนเดิม แต่เขากลับมาเมินเฉยใส่หนู ถึงเวลาตีสองกว่าจะตีสาม ผู้หญิงคนนั้นโทรมา เขารีบออกไปข้างนอกห้อง เพื่อที่จะคุยกับผู้หญิงคนนั้น หนูต้องทนรับกับความรู้สึกอย่างนี้ทุกคืน เขาทำเหมือนจะใส่ใจ แต่เขาก็ไม่ใส่ใจ”

ดีใจอ้อย : อย่างที่แอนก็พูดนะ อย่างที่แอนก็รู้ตัวเองเลยว่าแอนกำลังทำตัวเป็นของตาย และของตายค่ามันกำลังค่อยๆ ลดลงในสายตาเขา ในสายตาเขา พี่ขอเน้น นั่นแปลว่าจริงๆ แล้วค่าของเราอยู่ที่ตัวเราเอง ไม่ต้องให้คนอื่นไปกำหนดค่า และถ้าเรามองไม่เห็นค่าของเรา พี่คิดว่าเราตีขนาดนี้ เขาอาจจะไม่มีค่าพอที่เราจะอดส่ำให้ไปทำดีกับเขาแบบนี้ก็ได้ ตอนนี้อาจจะยังคิดไม่ได้ แต่พี่ว่า ค่อยๆคิด พี่ว่าแอนเป็นคนมีสติมากนะในวันนี้ ถ้าเกิดเจอคนที่รักมากแล้วเขาทำร้ายจิตใจเราขนาดนี้ เพียงแต่วันนี้ต้องถามตัวเองว่า แอนร้องให้พอหรือยัง และเขาได้มาใส่ใจกับน้ำตาเรามากแค่ไหน เพราะฉะนั้นเขาไม่ใส่ใจต่อจากนี้ เรายังต้องใส่ใจกับตัวเองให้มากเป็นสองสามเท่า

ดีใจอัน : แอนยอมให้เขาพูด และยอมให้เขากระทำแบบนี้ เราต้องชัดเจนของเรานะ เราต้องภูมิใจในตัวเองนะ รักตัวเอง ถ้าเราเห็นค่าในตัวเอง เขาก็จะไม่กล้าทำอะไรกับเราแบบนี้ และ

ถ้าผู้ชายคนไหนฟังคิดอะไรได้ อย่างที่เขาคิดแบบนี้ และคิดและยังกล้าทำและกล้าพูดกับผู้หญิงที่เป็นสภาพสตรีที่เขารักขนาดนี้ เขาก็ไม่ได้มีค่ามาก หรือไม่ได้มีค่าสำหรับแอนที่จะต้องเสียใจที่จะอยู่ด้วย ในไม่ช้าแอนจะค่อยๆเห็น

ดีเจอ้อย : ถ้าแอนจะถามตัวเองว่า แล้วตกลงที่แอนเลิกกับเขาเพราะอะไร แอนเลิกกับเขาเพราะเขาไม่น่ารักพอที่จะได้รับหัวใจที่ดีขนาดนี้ จะ มันเป็นเหตุผลแค่นี้ ไม่ใช่ว่าแอนไม่มีค่าพอสำหรับเขานะคะ แต่ที่คิดว่าเขาไม่มีค่าพอสำหรับแอน

(เทปบันทึกวันที่ 3 กันยายน 2553 ตอน ฉันมีค่าแค่ไหน)

คนเราบางครั้งมักจะวัดคุณค่าจากคนอื่นเสมอ ซึ่งบางทีคนที่เราอยากให้เขาเห็นค่า จริงๆ แล้ว เขาก็ไม่ควรค่าที่เราจะต้องให้ความสำคัญ เมื่อไหร่ก็ตามที่มีความรักแล้วเริ่มมีทุกข์ นั้นแสดงว่าเรากำลังเบียดเบียนตัวเอง เราจะต้องดึงตัวเองออกมาให้ได้ ถ้าเราผ่านเรื่องที่ยากที่สุด เศร้าที่สุดมาได้แล้ว เราก็จะเห็นคุณค่าในตัวเองในที่สุด

ดีเจอ้อย : ยังไงก็ตามความรักก็ต้องทำให้เรามีความสุขบ้าง ตามสมควรต่อให้ไม่ต้องสุขมาก แต่ต้องมีความสุข ถ้าเมื่อไหร่ก็ตามแค่เริ่มรักแล้วก็บอกว่าอดทน มันไม่ใช่ความรักที่ดี ความรักทั้งหมดต้องขึ้นอยู่กับความรักตัวเองด้วยนะค่ะ ถ้ารักเขาแล้วแบบต้องทุ้มทุ่ทุกอย่างจนกระทั่งตัวเองแ่ ไม่ใช่ความรัก

(เทปบันทึกวันที่ 12 พฤศจิกายน 2553 ตอน รักแค่ไหนก็เป็นได้แค่เพื่อน)

นอกจากนี้การเห็นคุณค่าตัวเองเป็นการชี้แนะให้เขาเห็นว่า ความสุขที่แท้จริงของตัวเองคืออะไร คนเราสามารถมีความรักได้ ไม่ใช่มีความรักแล้วจะต้องเป็นทุกข์ทุกคน ผู้ดำเนินรายการจะเน้นให้มีความรักอย่างมีสติ เพราะบางคนเมื่อมีความรักแล้ว จะทุ้มเทให้กับเขาทุกอย่าง โดยไม่สนใจตัวเองว่าจะต้องเป็นอย่างไร การชี้แนะให้เขาหาความสุขที่แท้จริง จะช่วยกระตุ้นให้เขาคิดเห็นว่าความสุขของเขาอยู่ตรงไหน และเขาจะหาทางออกกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

#### ตัวอย่าง

“ก็คือข้อความที่เขาบอกรักเราค่ะ แล้วในขณะที่เดียวกันทำข้อความเขาจะบอกว่าฉันรักคุณนะ แต่ว่าคุณก็ยังไม่สามารถที่จะดีพอเท่าใครอีกคนหนึ่งที่ยังไปเจอมา คบกันแล้วไม่เคยบอกรักมันเป็นบอกรักข้อความแรกที่ได้ยินคำว่ารัก แล้วก็ข้อความแรกก่อนที่จะขอไปมีคนอื่น เป็น

ข้อความที่ทั้งบอกรักและบอกลา แต่เราก็ยังอยู่ด้วยกันนะคะ คือมาหาเราบ้าง แล้วก็มีคนอื่นพร้อมกันด้วย เราว่ามันเป็นข้อความที่ที่แสดงถึงว่าเขารักคนอื่นมากกว่า แต่ในข้อความนั้นมันมีคำว่า เขารักเรา มันก็เหมือนเราพยายามอ่านแต่ท่อนบนเพื่อหลอกตัวเองไปวันๆ ก็เหมือนปัจจุบันตอนนี้ว่า เราให้เขาเข้ามาอยู่กับเราต่อ ก็เพื่อว่าประทังชีวิตไปวันๆ เพื่อให้เรายังอยากอยู่ต่อ”

ดีเจอด : เข้าใจนะคะว่ามันคงยากในการที่จะทำใจหรือว่าเดินออกมา แต่เราก็ไม่อยากให้มดอยู่อย่างนี้นานนะ มันทรมานตัวเองเกินไป ถ้าวันหนึ่งมดเกิดเดินออกไปได้นะคะ เกิดมดไปเจอใครสักคนหนึ่งซึ่งเขาพร้อมที่จะรักมดมากกว่าใครๆ และพร้อมจะอยู่กับมดคนเดียวนี้ มดจะรู้ว่าความสุขมันจะมีมากกว่านี้ ความสุขจริงๆ คือ ไม่ใช่สุขบ้างทุกข์บ้าง อย่างทุกวันนี้ อยากให้ถึงวันนั้นเร็วว่ะ พี่ถอดเอาใจช่วยค่ะ

ดีเจ้อย : คือถ้าอยู่กับเขาแล้วยังเหงาและก็เศร้าเท่าเดิม เป็นพีธีกลับมาเป็นโสดๆของเราดีกว่า มันยังเป็นเหงาที่เข้าใจได้ แต่พอมันมีคนหนึ่งคนอยู่ด้วย มันกลายเป็นเหงาที่ไม่เห็นว่าจะเข้าใจเลยอะ ทำไมอยู่กับเธอจนถึงยังต้องเหงาขนาดนี้ ทำไมอยู่กับเธอแล้วยังต้องเศร้าขนาดนี้ ถ้าเขามีหนึ่งคนแล้วยังมี 2 คนได้ พี่ว่ามีคนต่อไปก็คงยากเย็น และตอนนี้ถามว่าเขารักไหม ปากพูดว่ารัก แต่จริงๆแล้วถ้ารักเขาไม่น่าทำร้ายให้เราเศร้าได้มากมายขนาดนี้ค่ะ

(เทปบันทึกวันที่ 22 ตุลาคม 2553 ตอน ข้อความไหนที่ทำให้ใจลบไม่ลง)

เหตุการณ์กรณีตัวอย่างข้างต้นคือ ผู้เล่ามีความสุขที่ยังได้อยู่กับคนที่เขารัก แต่มันเป็นความสุขที่ไม่แท้จริง เพราะความต้องการของผู้เล่าคืออยากให้เขากลับมารักกันเหมือนเดิม ผู้ดำเนินรายการจึงพยายามช่วยแนะให้เขาเห็นค่าของตัวเอง ความสุขของตัวเองที่แท้จริง ทางออกที่มีความสุขกว่าอยู่แบบนี้ เพื่อที่จะได้พ้นออกมาจากความทุกข์ทรมานที่รู้ว่าเขาไม่รักเราแล้ว

#### ตัวอย่าง

“ผมกับแฟนคบกันมารวม 7 ปีครับ ผมกับเขามีครอบครัวแล้ว มีลูกแล้ว 1 คน เป็นผู้หญิง ตอนนี้ลูกผมครบ 1 ขวบ หลังจากที่เขาลอดลูกเสร็จเหมือนกับเขาเปลี่ยนไปทุกอย่าง จากที่เรารักกันอยู่ดีๆ ใช้ชีวิตทุกอย่างอยู่ร่วมกันปกติ ดูราบรื่นมาตลอด แต่พอเขามาสมัครงานเป็นพรีอาร์ หลังจากนั้นความระหองระแหงเริ่มเข้ามาครับ จากเคยไปกินข้าวด้วยกัน ไปดูหนัง ทำไร่ร่วมกัน เขาเริ่มจะไม่มีเวลาให้ บางครั้ง สามทุ่ม สี่ทุ่ม เขากลับมา เหนื่อย อยากนอน อยากพัก ไม่อยากทำอะไร ผมก็เข้าใจ แต่มันก็ระหองระแหงกันมาแบบนี้ครับ จนผ่านพ้นมาประมาณร่วมๆปี ผมก็

ทนนๆ พยายามทำความเข้าใจเขาในสิ่งที่เขาเป็น แต่พอมาปีกว่า ลูกจะเข้าขบครึ่ง อยู่ๆเขาก็ ออกงานต่างจังหวัด ผมก็ไม่ได้เอะใจ ออกทุกอาทิตย์ ทุกอาทิตย์ก็ไป พอผมสืบขึ้นมา ผมก็รู้ว่าเขามีอีกคนหนึ่ง ผมจับได้ ผมรู้ รู้ทั้งๆที่เขาอยู่ที่ไหน ทำอะไรกัน ทั้งๆที่เขาบอกว่าเขาไปทำงานต่างจังหวัด เขาไม่ได้ไปไหน คือเขาไปอยู่ด้วยกัน อาทิตย์หนึ่ง เขาจะไปสามวัน ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ จันทร์กลับมาหาผม ทั้งๆที่ผมรู้อย่างนี้ ผมก็ยอม คืออย่างน้อยเขาอยู่กับผม 4 วัน อีกสามวัน คุณไปอยู่กับเขาผมยอมได้ ผมยอมทั้งๆที่ผมคือพ่อของเด็กคนนั้น เขามีอีกคนแต่อย่างน้อยเขาก็ยังอยู่กับผม ผมก็ทนมาเรื่อยๆ จนถึงจุดหนึ่งที่เขามาพูดกับผมว่า เราแยกกันอยู่ได้ไหม ฉันยังรักเธออยู่นะ แต่ว่าถ้าให้ฉันอยู่อย่างนี้ฉันอยู่ไม่ได้ ฉันขอแยกกับเธออยู่ได้ไหม เพราะว่าทั้งๆที่ฉันยังรักเธออยู่ ถ้าฉันยังอยู่กับเธอต่อไปฉันคงเลิกกับเธอแน่ นี่คือคำพูดสุดท้ายก่อนที่เขาจะเก็บของออกจากชีวิตผมไป แล้วคือผมคิดอย่างเดียวว่า เขาอาจจะอยากไปถอยหลัง เพื่อไปคิดแล้วเขาอาจจะกลับมาหาผมใหม่ แล้วผมก็อาจจะได้ถอยหลังเพื่อที่จะได้คิดว่าฉันควรจะทำยังไงต่อไปดีกับเขาถ้าในเมื่อเขากลับมา ผมคิดได้แค่นี้ครับ ผมไม่มีสิทธิที่จะเสียน้ำตา คือเราไม่ได้เลิกกัน เขายืนยันว่าเขาก็ไม่ได้เลิกกับผม แต่ในความเป็นจริงทุกวันนี้ เขาไม่ได้อยู่กับผมแล้ว แต่เขาก็ยังบอกว่าฉันยังรักคุณอยู่ ที่ฉันทำแบบนี้เพราะว่าฉันรักคุณ ฉันทนอยู่อย่างนี้ไม่ได้ ผู้ชายคนนั้นเขาดีกว่าผมทุกอย่าง เขามีทุกอย่าง ผมยอมรับว่าผมสู้เขาไม่ได้เลย แต่ผมมีคือ ความเป็นสามีและเป็นพ่อของคนที่เขารักมากที่สุด เขาบอกว่าเขารักลูกมากที่สุด แต่สิ่งที่เขาทำแบบนี้คือ ผมก็ไม่กล้าจะเรียกว่าอะไร หรือว่าจะเรียกเขาว่ายังไง แต่คือทุกวันนี้ที่ผมต้องทนทุกข์ทรมานอยู่ตัวคนเดียวของผมอย่างนี้คือ เพื่อรอที่เขากลับมา รอที่เราจะมาเป็นครอบครัวกันเหมือนเดิม ผมรอได้ครับ”

ดีใจอ้อย : คุณน้อยคะ เท่าที่ดูก็เหมือนว่าใจเขาไปแล้วละ และก็ไปเยอะด้วย คือตอนนี้ถามว่าคุณน้อยเองเสียใจไหม ก็คงเสียใจ แต่เสียใจแล้วก็ต้องตั้งหลักในชีวิตให้ไวนะคะ คืออย่างน้อยอย่าเอาความสุขทั้งหมดไปผูกกับเขา ไว้ที่เขาคนเดียว เพราะดูจากท่าทางเขาก็ทำให้เรามีความสุขน้อยลงเรื่อยๆ อยู่แล้ว ถามว่าแอบรอได้ไหม แอบรอได้คะ ทุกคนมีสิทธิที่จะรอ มีสิทธิที่จะหวัง มีสิทธิที่จะคาดหวังด้วย ยิ่งคุณน้อยเป็นสามีโดยชอบธรรม ด้วยความรักที่คุณสามีมีให้กับภรรยา คุณน้อยมีสิทธิรอ แต่อย่ารอจนถึงขั้นตัวเองไม่มีความสุขอีกเลย เพราะว่าบางทีผู้หญิงที่ดีก็มักจะเห็นคุณค่าที่ดีของความรักของผู้ชายอีกคนหนึ่ง แต่ตอนนี้ถ้าเราเป็นคนดีพอแล้วเขาไม่เห็นคุณค่าไม่เป็นไรคะ เราต้องเห็นคุณค่าของตัวเอง คุณน้อยเป็นคุณพ่อ มีลูก และเป็นแม่ตลอดชีวิต แม้ว่าพอกับแม่อาจจะรู้สึกว่าเป็นสามีภรรยามีน้อยลงก็ตาม

“เขาบอกว่า ฉันไม่ต้องการอยู่พาร์ทเมนต์ ฉันไม่ต้องการอยู่บ้านเช่า เขาพูดกับผม ผมก็เก็บเงิน ผมซื้อคอนโดได้ห้องนึงละ ผมผ่อนเงินยังไม่ถึงห้าปีเลย แล้วเขาบอกฉันอยากได้รถ แต่ผมบอกตรงๆว่า ตอนนี้ผมยังทำให้เขาไม่ได้ แล้ววันนี้ ผมเอาเงินก้อนสุดท้ายที่ผมเก็บมาไว้ เพื่อที่ผมบอกว่า ฉันจะออกรถให้เธอนะ และผมก็บอกว่า วันนี้ผมไปดาวนัรรถ ไปจอง ไปทำทุกอย่าง ทุกอย่างผ่านหมดแล้ว ผมรอแค่พาคุณมาออกรถ ผมก็โทรไปบอกเขาว่า นีนะ สิ่งที่คุณต้องการ ฉันทำให้แล้ว คอนโดฉันซื้อให้เธอแล้ว รถฉันก็ไปจองให้แล้วนะ ฉันทำสัญญาแล้ว ไม่เชื่อเธอมาดูสัญญาได้ ตอนนี้สัญญาอยู่กับฉันแล้ว มันออกได้วันที่ 14 กุมภาพันธ์ วันวาเลนไทน์หน้าพอดี ผมขอออกในวันนั้น นี่คือของขวัญของเธอ”

ดีเจอ้อย : คุณหน่อยคะ เข้าใจในทุกสิ่งเลยคะ แต่ว่ามีสตินิดหนึ่งนะ เราจะภูมิใจตรงไหน ถ้าเขาอยู่กับเราเพราะรถ เดี่ยวเจอรถแพงกว่าก็ไปอีก เข้าใจจะทำอะไรดีดีให้เขาทำเถอะ แต่ว่าก็ต้องมีสติมากพอเหมือนกันนะคะว่า ตกกลางคืนทำให้เธอไป เธอเห็นคุณค่าจริงหรือเปล่า หรือต่อให้เธอมีคอนโดและรถ เธอก็ไม่อยู่ดีหรือเปล่า เพราะฉะนั้นของเหล่านี้ ของนอกกายทั้งนั้นคะ คนบางคนรักกันมาก ไม่มีรถก็ขึ้นรถเมลด้วยกัน ไม่มีรถอย่างที่เธออยากได้ แต่เธอมีคนที่ดูแลเธออยู่ใกล้ๆ อาจจะเป็นสิ่งที่เธออยากได้ แต่ตอนนี้ดูเหมือนว่าเรากำลังดูเจตนาของเธอผิด ในที่สุดแล้ว เขาอาจจะไม่ได้รักเราในจุดเหล่านี้ก็ได้คะ ถึงได้บอกไปคะว่าเก็บเงินไว้ให้ลูกบ้าง เพราะบางที คนๆ นั้นแหละคะ คือคนที่เราต้องดูแลเขาตลอดชีวิต ภรรยาหรือสามีจะเลิกกันไปก็เป็นคนอื่น ในที่สุดถ้าเขาไม่นำรักมากพอ เราก็ต้องกลับมาดูแลตัวเอง ให้โอกาสคุณหน่อยได้อีก ให้คุณหน่อยทำให้เต็มที่เลย แล้ววันหนึ่งคุณหน่อยจะรู้สึกเองว่าฉันทำเต็มที่แล้ว และถ้าเธอจะไป ก็ไปด้วยเงื่อนไขที่ฉันทำดีที่สุดแล้ว

(เทปบันทึกวันที่ 19 พฤศจิกายน 2553 ตอน รักใกล้หมดอายุ)

ผู้ดำเนินรายการเตือนผู้เล่าว่าให้รักอย่างมีสติ ไม่ควรทำอะไรที่มากเกินไปจนไม่สนใจตัวเอง ไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงคืออะไร มีความรักได้แต่ต้องมีความรักที่ไม่ทำให้มีความทุกข์มากกว่าความสุข สิ่งที่คุณหน่อยทำไปมันอาจจะมีความสุขแค่ชั่วคราว เป็นความสุขที่คนรักมีความรู้สึกดีกับตนในสิ่งที่ตนทุ่มเทสิ่งของที่เขายากได้ แต่สิ่งเหล่านั้นมันมีความสุขที่ไม่ยั่งยืน เพราะความสุขที่แท้จริงคือการที่คนรักรักเราที่เป็นตัวเราจิตใจเรา ไม่ใช่รักเราเพราะสิ่งของที่เราให้เขา

## 9. ยึดหลักคุณธรรมจริยธรรม

บางครั้งความรักก็ทำให้คนที่อยู่ในห้วงของความรักมักจะทำอะไรตามอารมณ์ โดยไม่คิดถึงความรู้สึกของคนรอบข้าง และมักจะแก้ปัญหาในสิ่งที่ไม่สมควรกระทำ ผู้ดำเนินรายการจะแนะนำให้ทำในสิ่งที่ถูกต้อง ทำในสิ่งที่ควรทำ เพื่อตนเองและไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อนหรือกระทบทางด้านจิตใจ เพราะบางทีสิ่งที่เราทำที่ไม่สมควรกระทำนี้ จะยิ่งเป็นการสร้างปัญหาเพิ่มขึ้นได้ จึงแนะนำให้ควรยึดหลักนี้ ความถูกต้อง ทำในสิ่งที่ควรทำ เพื่อตัวเองและคนอื่นด้วย

### ตัวอย่าง

“เหมือนเราผิดสัญญาเองครับ เหมือนเราสัญญากันตั้งแต่แรกแล้วว่าจะเป็นที่นั่งกัน ผมผิดสัญญาที่คิดเกินที่นั่ง เขาบอกว่าเราดีเกินไป ดีมาก ๆ จนไม่อยากจะเสียไป ดีจนกลัวว่าจะสูญเสียคนดีไป แต่ผมก็พยายามทำใจ ผมเห็นเขาครั้งแรกก็ชอบเขา ทำความดีกันมาตลอด แต่ทำไปทำมาเราก็ผิดสัญญาเอง คิดเกินที่นั่งทุกครั้ง ที่เราอยู่กับเขา ดูแลเขา จนผมอยากจะตัดใจด้วยการปลอมตัวเป็นคนหนึ่งไปจีบเขา โดยใช้วิธีชื้อบีบีมาครับ แล้วแอดพินบีบีไป แล้วก็เอารูปคนหน้าตาดีที่คิดว่าตรงสเปคเขาไปจีบเขา โดยที่การคุยเป็นตัวเรา อาจจะดูซับซ้อนนิดหนึ่ง ตอนนั้นใช้ชื้อบีบีครับ สำเร็จครับ แล้วคนที่ชื้อบีบีที่ผมปลอมตัวนี้ ก็บังคับให้เขานัด 3 คนไปเจอกัน เพื่อให้ผมไปบอกเลิกเขาว่าเป็นที่นั่งกันจริงๆ ก็คือเขาชอบคนชื้อบีบีมาก โดยที่คนชื้อบีบีบังคับให้คนชื้อบอยไปเจอกันสามคนเพื่อที่จะบอกเลิกต่อหน้าถ้าจะคบคนชื้อบีบี ซึ่งผมลงใจว่าเขาจะทำหรือเปล่า เพราะว่าคนชื้อบีบีนี้ คุยกันแค่ 3 วัน แต่ผมที่ชื้อบอยคุยกัน 6 เดือน เป็นที่นั่งกันมา และเขาไม่เคยเจอหน้าคนชื้อบีบีตัวจริงเลยนะครับ แล้วเขาก็ไม่เคยคุยโทรศัพท์กัน และเขาก็ยอมครับ เขาก็นัดสามคนไปเจอกัน แต่จริงๆ ก็ไปกันสองคน เพราะคนชื้อบีบีกับคนชื้อบอยคือคนเดียวกัน ผมก็ไปรอคุยกับเขา คนชื้อบีบีไม่มา แต่ว่าในระหว่างคุยกัน 3 วัน ผมได้รู้ว่า อะไรคือสิ่งที่เขาไม่ชอบผม เขามีส่วนที่โกหกผมอยู่ตลอด ครับ เราก็เลยได้รู้ความจริง และเราก็ตัดใจได้ง่ายขึ้นครับ ตอนนั้นก็ดีขึ้นเรื่อยๆ ครับ เหมือนที่เราไม่ชอบเขา เราเกลียดเขาที่รู้ว่าเขาโกหกหลายๆ เรื่องที่ผ่านมา สุดท้ายตัดสินใจประเด็นได้ว่า เราหน้าตาไม่ใช่สเปคเขา และตอนนี้เขายังไม่รู้ครับ ยังไม่เฉลย เพราะผมกลัวว่าเขาจะเสียใจ แต่ก็ต้องขอโทษจริงๆ เพราะผมอยากจะตัดใจจากเขาได้เร็วที่สุด ก็เลยต้องทำแบบนี้”

ดีเจอ้อย : ใจร้ายกับเขาไปนิดหนึ่งค่ะ ผู้หญิงโดยทั่วไป ถ้าบอยกับบีบีไม่ใช่คนเดียวกัน ก็ไม่แปลกนะ คือบางคนอาจจะชอบคนที่ชื้อบีบีมากก็ได้ มันอาจจะจะมีอะไรบางอย่าง สเปค หน้าตา หรืออะไรก็ตามที่ แต่ก็นั่นแหละ อย่าไปหลง เพราะเขาก็เข้าข่ายหลงกลวงเขาเหมือนกันนะคะ จะว่าไป ถูกปะ แต่ในที่สุด ก็อาจจะเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้บอยรู้สึกดีขึ้นว่าขั้นไม่ต้องรอดต่อไป แต่วิธีการลงใจด้วยวิธีนี้ ก็ไม่ใช่วิธีการที่ดีนักนะคะ มีหลายคนที่ลงใจ มันก็คือการหลงกลวงนั่นแหละในที่สุด

แล้ว ถ้ามีอะไรถามกันตรงๆ มันอาจจะเป็นวิธีที่ดีกว่า แต่ก็นั่นแหละค่ะ เราตัดสินใจทำไปแล้ว ก็ถือว่าเป็นบทเรียนละกัน เพราะถ้ามีคนหนึ่งมาลองใจแบบนี้บ้างแล้ว ถ้าบอกรู้ที่หลังบอยโกรธไหม เราอย่าไปเล่นกับความรู้สึกของคนที่เราชอบค่ะ

ดีใจยอด : มันมีเหตุผลอยู่ในสิ่งที่บอยทำ แต่ที่เรารู้สึกว่า คนเราอาจจะมีวิธีการจากกันหรือตัดใจจากกันได้ถึงแม้ว่ามันจะยากลำบากสักแค่ไหนโดยที่เราไม่ต้องทำอะไรที่ไม่เป็นสุภาพบุรุษนะ เราไม่ควรจะมีเหตุผลในการทำอะไรในสิ่งที่ไม่เป็นสุภาพบุรุษกับอีกคนหนึ่ง เพื่อเอาตัวเองรอด นะ การที่โกหกกับเขามันก็ไม่ใช่เรื่องดี

(เทปบันทึกวันที่ 8 ตุลาคม 2553 ตอน ผิดสัญญา)

### ตัวอย่าง

"น้องทำงานเกี่ยวกับบริษัทคอมพิวเตอร์ติดต่อกับบริษัทผู้ผลิต และก็ไปเจอคนคนนี้แหละ เขาประจำอยู่ประเทศเพื่อนบ้านเรา ติดต่อกันมา แรกๆก็แค่คิดว่าคุยกันเล่นๆ ไม่เป็นไร หวังให้เขาช่วยเรื่องงานของเรารวดเร็ว แต่พอคุยกันบ่อยๆกลับไม่ใช่ พอทราบเรื่องราวของเขามากขึ้น รู้ว่าเขายังโสด ตอนนั้นถามเขาเล่นๆว่าเหงาไหม เขาบอกว่า เหงา เราก็เลยนึกสนุกค่ะ คิดว่าถ้าหากเราจะทำให้ใครคนหนึ่งรู้สึกดี ทำให้เขามีความสุข ทำให้เขาไม่เหงา ก็น่าจะดีนะ ก็เลยเริ่มคุยกันดีขึ้น ตั้งแต่เช้างานจนเลิกทำงานกลับบ้าน คุยกันใน msn มีโทรบ้าง 2-3 วันครั้ง รู้สึกว่าเขาเริ่มมีความสุข ช่วงหลังๆเขาเปิดเผยมากขึ้น เขาดื่มเบียร์ทุกคืน สูบบุหรี่ เขาบอกว่าเขาไม่น่าคบนะ ทั้งๆที่เขา สูบบุหรี่ ตัวเองก็ไม่ค่อยมีความสุข ไม่อยากพาใครมาลำบากด้วย พอรู้แบบนี้ก็รู้สึกสงสารเขา จากความสงสารกลายเป็นความรักตั้งแต่เมื่อไหร่ก็ไม่ทราบค่ะ จากคุยกันเวลางาน กลายมาเป็นการคุยต่อช่วงกลางคืน พอรู้ตัวคิดยังไงกับเขา ก็พยายามห้ามตัวเอง ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ ยิ่งรู้สึก มันมี 2 ความรู้สึกค่ะ รู้สึกผิด บวกกับรู้สึกรักเขา ที่รู้สึกผิดเพราะว่า น้องมีสามีอยู่แล้ว และก็มีลูกแล้วด้วย ครอบครัวอบอุ่นดี สามีเป็นคนน่ารัก นิสัยดีมาก ไม่เจ้าชู้ ไม่ดื่ม ไม่สูบ ไม่เล่นการพนัน หน้าตาก็ดี ฐานะก็ดี ปกติแล้วเราสองคนจะไว้ใจกันมาก ไม่เคยมีประวัติเลย ตลอดเวลาที่ผ่านมา เราก็เป็นภรรยาที่ดี ทำหน้าที่ที่ดีที่สุด ไม่บกพร่องทั้งเรื่องในบ้าน และเรื่องนอกบ้าน ดูแลใส่ใจครอบครัว บ่อยครั้งที่เราพากันไปพ่อแม่ลูก ไปปฏิบัติธรรม นั่งกรรมฐาน ครอบครัวอบอุ่นมาก ค่ะ มาถึงตอนนี้ละที่รู้ثرมาน แอบนอนร้องไห้บ่อยมาก บางครั้งร้องไห้ตอนอาบน้ำ หรือตอนขับรถออกไปข้างนอกคนเดียว คิดมากตอนอยู่คนเดียวค่ะ ไม่คิดว่าตัวเองจะทำเรื่องแบบนี้ได้ลง ไม่รู้จะทำไงดีค่ะ เดินหน้าไม่ได้ ถอยหลังไม่ได้ สงสารคนไกล และรู้สึกผิดกับที่บ้าน รู้สึกผิดกับเขาที่ไม่ได้บอกความจริงกับเขา หมายถึงคนที่อยู่ไกลนะค่ะ แต่ก็เคยพูดกับเขาไว้ว่า ให้มองคนอื่นไว้บ้าง

บ่อยครั้งที่พูดถึงอนาคต เขาก็จะดึงเราเข้าไปเกี่ยวข้อง ตอนนี่ที่รู้สึกมันยากคือ ทางฝั่งคนไกลของเราไม่รู้เลยว่าเรามีสามมืออยู่แล้ว และก็ดันเหมือนกับให้ความหวังว่า เราจะร่วมมือกันเก็บเงินสร้างอนาคต คือมันเริ่มไปถึงขั้นนั้นแล้วนะคะ ปัญหาคือทำยังไงดีให้เล็กรู้สึกดีดีและตัดเขาให้ขาด และให้เจ็บน้อยที่สุดคะ รู้สึกว่าวันข้างหน้าอาจจะต้องลำบากกว่านี้แน่ๆ รู้สึกสงสารเขา เคยพูดกับตัวเองอยากให้ผู้ชายคนนี้มีความสุข เคยได้ยินพี่อ้อยกับพี่จอตพูดว่าคนรักกันยอมไม่ทำร้ายกัน ถ้าเขามีใครสักคนก็จะดีใจกับเขาด้วย และเสียใจที่เป็นคนที่เขาต้องการไม่ได้”

ดีเจจอต : แต่ที่สุดนะคะเรื่องแบบนี้ ยังไงก็ตาม ก็ต้องแนะนำว่า ให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติของชีวิตให้เร็วที่สุด ถึงแม้ว่ามันอาจจะเจ็บ มันอาจจะเหนื่อย มันอาจจะเสียใจ สิ่งที่จะต้องทำยังไง มันก็ต้องทำในทางที่ถูกที่ควร มีคนที่เขาไม่รู้ และก็ไม่ได้ผิดอะไรด้วย จะต้องมารับผิดชอบแค่การเริ่มสนุกของเรา

ดีเจอ้อย : และคนไกล เราบอกว่าเขาดีมาก อยากให้เขาเจอคนที่มีความสุขได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราแค่บอกว่าเรามีครอบครัวแล้ว แล้วเราจะไปปิดโอกาสเขาทำไม ในเมื่อเขาสามารถมีใครสักคนหนึ่ง ซึ่งเป็นคนที่เคียงข้างเขาได้ตลอดชีวิต ไม่ได้เป็นคนที่มีการครอบครัวแล้วอย่างเรา ซึ่งเป็นครอบครัวที่อบอุ่นด้วยสิคะ ที่สำคัญ

(เทปบันทึกวันที่ 10 กันยายน 2553 ตอน ไม่มีอะไรที่ใช่แต่ทำไมถึงรัก)

#### ตัวอย่าง

“ผมกับแฟนคบกันได้ประมาณ 2 ปีกว่าๆ เกือบ 3 ปีละครับ และก็กำลังมีแพลนว่าจะแต่งงาน แล้วก็พอดีเขาไปเมืองนอก ก่อนที่เขาจะไป เขาก็บอกว่าเขาไปเที่ยวนะ เขาอาจจะสนใจเราน้อยลง มันไม่มีอะไร ไปเปิดหูเปิดตานะ เขาไปกับที่บ้านครับ ที่แรกไปกับที่บ้านก่อนสักประมาณเดือนกว่า สองเดือนครับ ทีนี้เขาก็ไปอยู่บ้านญาติครับ แล้วก็พออยู่ได้ประมาณ 3-4 เดือน เขาก็เริ่มห่างไป ผมก็เลยคิดว่ามันเกิดอะไรขึ้น ก็พยายามติดต่ออยู่จนถึงวันที่กลับ ผมก็ไม่ทราบอะไรเลย แต่ผมคิดว่าสงสัยเขาจะมีคนอื่น เพราะเขาขอเลิกตอนที่อยู่ที่นั่น อยู่ทางนี้ก็เลยประสานกินเลย ก็เลยลองวัดดวง บินไปรับเขาที่อีกประเทศหนึ่ง เขามาเปลี่ยนเครื่องครับ โดยไม่บอก เซอร์ไพรส์ และก็บ้าด้วย คือไม่รู้อะไรเลย ไปเจอเขาหรือเปล่าก็ไม่รู้ แต่ก็โชคดีที่ได้เจอ ก็คิดว่ามันจะดีขึ้นแต่สุดท้ายมันก็แย่ง เขาถามคำแรกเลยว่า มาทำไม มันเหมือนในมิวสิคเลย โลกมันหมุนเลย วิวๆ พอกลับมาเมืองไทย ผมก็พยายามทำทุกอย่างให้เขากลับคืนมา พยายามมาปิ้งแล้ว แต่ก็ทุกวันที่มันผ่านไป ผมก็รู้ว่าเขามีคนอื่นอยู่ตลอดเวลา เขาก็ยอมรับกับผม คนแล้วคนเล่า แต่ทุก

วันนี้ผมก็ยังหน้าด้านอยู่ ผมไม่รู้จะทำยังไง มือถือเปลี่ยนเบอร์ก็แล้ว ปิดเครื่อง ไปต่างประเทศ แต่ก็แบบทำไม่ได้ ผมก็ลองถึงขั้นผมไปเที่ยว ผมพยายามเปิดตัวเองรู้จักกับคนอื่น แต่ผมก็ไม่ได้ ไม่อยากเจอ”

อ้อย : มันไม่ช่วยค่ะอ้ม ใครก็ตามที่ฟังอยู่นะคะ และมักจะมีวิธีการคิดแบบนี้ มันเป็นเรื่องอันตรายนะคะ เวลาที่เราอยากจะได้ดาราสมาทบมา เพื่อให้เราเอาหัวใจไปจับที่คนอื่นแบบนี้ ในที่สุดแล้วเราจะจำคนเดิมได้แน่นอน เพราะมันจะอดเปรียบเทียบไม่ได้สักๆนะ เพราะคนที่ดึงมาเราไม่ได้รู้สึกดีกับเขาเท่ากับคนเดิม ไปดึงเขามาบาปกรรมก็บาปกรรม ที่สำคัญยิ่งทำให้เราลืมคนเก่าไปไม่ได้อีก มันมีคำหนึ่งค่ะที่พีแอมมา Club Friday แล้วชอบมาก พีแอมบอกว่าจริงๆคนเรามันมีคุณค่าพออะ อย่าไปเป็นวิตามินรวมให้ใคร เราสามารถมีคุณค่าที่จะเป็นของเขาคนเดียว และมีรักเดียวใจเดียวของเราคนเดียวนะคะ ขอให้วันหนึ่งเราสบายตัว สบายใจขึ้นกว่านี้นะคะ

(เทปบันทึกวันที่ 29 ตุลาคม 2553 ตอน ใจมีเธอแต่เธอไม่มีใจ)

## 10. ใช้หลักสัจธรรมของความรัก

การให้คำปรึกษา คำแนะนำ หรือแสดงความคิดเห็นของผู้ดำเนินรายการ ในบางครั้งอาจไม่ได้ช่วยคิดหาวิธีทางออกของปัญหาเพียงอย่างเดียว แต่ผู้ดำเนินรายการจะช่วยสอนให้เขาเรียนรู้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ และรู้จักธรรมชาติของความรัก จะให้คติสอนใจของการมีความรัก เพื่อให้เขาเข้าใจว่าความรักส่วนใหญ่มันเป็นเรื่องของอารมณ์ มันไม่มีเหตุมีผล และทฤษฎีใดใดตายตัว และเขาจะสามารถนำข้อคิดนี้ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตของตนได้จริงเพื่อให้พ้นทุกข์ หรือทำให้มีทุกข์น้อยลง

### ตัวอย่าง

ดีเจอ้อย : มันไม่ได้เป็นสูตรสำเร็จว่าทุกครอบครัวจะต้องเป็นแบบนี้ แต่มันก็มีโอกาสจะเป็นไปได้ทั้งหมด บางทีมันดูยากด้วยค่ะ บางคนดูกันมานานๆ จนมั่นใจแล้วว่าเรารู้จักคนๆ นี้แล้วจริงๆนะ เราต่างรู้จักในมุมอ่อน จุดอ่อน จุดแข็งของแต่ละคนแล้ว ใครจะไปรู้พอถึงวันหนึ่งเกิดปัญหาขึ้น ในที่สุดแล้วเราอาจจะงงได้ว่า เรายังไม่รู้จักมุมนี้ของเขาเลย บางมุมเขาดูใจร้ายจังเลย

ดีเจอด : ทุกคู่แหละพีอ้อย ในช่วงเวลาที่รักกันอยู่นี้ มันไม่มีใครนึกได้หรอกว่า วันหนึ่งคนๆนี้จะทำร้ายได้ถึงสาหัสขนาดนี้ มันนึกไม่ออกจริงๆ พอถึงวันหนึ่ง คนที่เราคิดว่ารู้จักดี กลายเป็นคนที่เราไม่รู้จักมาก่อนเลยว่าจะทำแบบนี้กับเราได้

(เทปบันทึกวันที่ 12 พฤศจิกายน 2553 ตอน รักแค่ไหนก็เป็นได้แค่เพื่อน)

### ตัวอย่าง

ดีเจอ้อย : การแต่งงานมันเป็นแค่การเปิดตำราอีกเล่มหนึ่ง คือตอนเป็นแฟนตำราอีกเล่มหนึ่งนะ แต่พอแต่งงานปั๊บ ตำราเล่มนี้เรียนยังไงดีหนอ เขาจะสอนอะไรเรา เราจะสอนอะไรเขา คือไม่ได้สอนเชิงเป็นคุณครูว่าฉันต้องสอนนะคะ แต่คือการอยู่ด้วยกันมันจะเป็นการเรียนรู้อีกแบบหนึ่งซึ่งกันและกัน ถ้ายังมีความรักกันอยู่นะ การเรียนรู้มันจะสนุก และอยากที่จะเรียนรู้ต่อ แต่ถ้าเมื่อไหร่ก็ตามที่ความรักน้อยลง การเรียนรู้มันจะเริ่มกลายเป็นภาระและปัญหา ทำไมไม่เห็นเหมือนตอนนั้นเลย อย่าไปบอกว่าเขาเปลี่ยน เรายังก็เปลี่ยน หรือบางทีเราอาจจะเปลี่ยนไปมากกว่าเขาก็ได้

(เทปบันทึกวันที่ 19 พฤศจิกายน 2553 ตอน รักใกล้หมดอายุ)

### ตัวอย่าง

ดีเจอ้อย : คนเรามี 2 แบบค่ะ หมดอายุรัก กับหมดอายุชั้ย บางคู่รักกันมาก แต่ต้องจากกันไปก่อนวันอันควร ก็เศร้าอีกแบบหนึ่ง กับอีกประเภทหนึ่งหมดอายุรัก คือมันไม่รู้จริงๆ มันไม่ได้เขียนวันหมดอายุไว้ เพราะฉะนั้นบางคนเรื่อยเฉื่อย จีบแล้วจีบเลย ไม่ใส่ใจก็ได้เป็นแฟนแล้วหนิ มันมีเริ่มรัก มันก็มีหมดรักกันได้ทุกวันนี้คะ

(เทปบันทึกวันที่ 1 ตุลาคม 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง)

### ตัวอย่าง

ดีเจแอม : ต้องยอมรับความจริงว่าความรักเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้นะคะ มันเป็นเรื่องที่บังคับมันไม่ได้ อยากให้มันเป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้ มันเป็นไปได้ เรายอมรับความจริงในข้อนี้ได้แล้ว พี่ว่าความทุกข์ของเรามันน่าจะน้อยลง

(เทปบันทึกวันที่ 29 ตุลาคม 2553 ตอน ใจมีเธอแต่เธอไม่มีใจ)

### ตัวอย่าง

อดทน : อดทน และกล้าแกร่ง แต่ไม่สมหวังก็มีคะ คือจริงๆ มันจะมีทฤษฎีไรต่างๆมากมายคะ แบบนี้แล้วจะเป็นแบบนั้น แต่ก็ต้องยอมรับคะว่า บางอย่างมันใช้ไม่ได้กับความรัก เช่นอย่างที่บอก อดทนแล้วจะไปถึงจุดหมาย คืออดทนยังไงเขาไม่รักก็มีนะคะ

(เทปบันทึกวันที่ 24 กันยายน 2553 ตอน เรื่องเศร้าที่ทำให้เราหมดแรง)

ความรักไม่มีทฤษฎีในการใช้ชีวิต ผู้ดำเนินรายการมักจะให้ยึดหลักทฤษฎีความรักเพียงข้อเดียว คือ เมื่อใดก็ตามที่ใครสักคนรักใคร่อีกคนมากพอ เขาจะไม่ละเลยความพยายามที่จะทำให้อีกฝ่ายรับรู้ หรือพยายามจะพาความสัมพันธ์นี้ให้เดินต่อไปให้ได้ แต่ถ้าเวลาผ่านไปนานเท่าไร เขาก็ยังเมินเฉย ขอให้อีกฝ่ายเริ่มรู้ได้ว่า บางทีเราควรจะถอยออกมาอยู่ในระยะปลอดภัยได้แล้ว ก่อนที่จะเจ็บตัวเจ็บหัวใจไปมากกว่านี้ คนบางคนไม่อยากจะรับผิดชอบในความสัมพันธ์ แต่ก็เห็นแก่ตัวเกินกว่าที่จะปล่อยให้อีกฝ่ายเป็นอิสระ

เรื่องเล่าจากผู้ฟังทางบ้านในเรื่องหนึ่งๆ ผู้วิจัยพบว่าผู้ดำเนินรายการจะมีลักษณะการให้คำปรึกษา คำแนะนำ และการแสดงความคิดเห็นในหลายลักษณะดังตัวอย่างข้างต้นประกอบกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวผู้เล่าโดยใช้ความรู้สึกจำอารมณ์และความคิดของผู้เล่าว่าเป็นอย่างไร และเนื้อเรื่องที่ผู้เล่าเล่ามานั้นเป็นเหตุการณ์ปัญหาอย่างไร

### ประโยชน์ที่ได้จากการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาคนอื่นๆ ทำให้ผู้ดำเนินรายการและผู้ฟังคนอื่นๆ ได้มุมมองในเรื่องของความรักในแบบที่ไม่เคยเจอกับชีวิตจริงมาก่อน และบางทีก็ไม่คิดว่าจะมีเรื่องราวแบบนั้นเกิดขึ้นจริงๆ ในสังคมไทยทุกวันนี้ ทำให้มีมุมมองที่มากขึ้น มีมุมมองที่แปลก ที่ทำให้ได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงของคนอื่น เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้รู้ว่าความรักเป็นเรื่องที่ไม่แน่นอนที่สุดในโลก ถ้าโลกจะสอนเรื่องความไม่แน่นอนให้กับมนุษย์แล้วก็จะสอนผ่านความรัก ไม่มีอะไรที่เป็นของเราได้แน่นอนที่สุด บางคนทีรักกัน เจอกันดูแลกันอย่างดีที่สุด แต่ก็ไม่ว่าวันข้างหน้าอะไรจะเกิดขึ้นบ้าง อะไรที่จะพรากความรักของเราก่อนกัน ผู้ดำเนินรายการมักจะพูดเสมอว่า ไม่รู้ว่าอายุขัยหรืออายุรักแบบไหนที่จะหมดอายุก่อนกัน เพราะฉะนั้นสิ่งที่ทุกคนทรมานเป็นทุกข์กันอยู่ในทุกวันนี้ เพราะทุกคนเข้าใจผิดคิดว่า การมีความรัก สิ่งนี้คือของๆ เราแน่นอน เมื่อเรามีของๆ เราแล้วก็จะบังคับให้ของๆ เรากระทำในสิ่งที่เราพึงพอใจ ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้ว ชีวิตของคนเราไม่สามารถที่จะเป็นของๆ กันได้ คนเราไม่สามารถไปบังคับชีวิตของอีกคนได้ เช่น ตอนเป็นแฟนกัน ก็บังคับเขาไม่ให้ทำทรงผมนี้ ตอนรักกันบอกว่ารักเธอที่เธอเป็นเธอ แต่พอรักกันไปนานๆ กลายเป็นรักเธอถ้าเธอทำในสิ่งที่เราชอบ ซึ่งมักจะเป็นเรื่องที่เราเข้าใจผิด เพราะการที่คนสองคนรักกัน คือ การที่ชีวิตของคนสองคนมีความสุขในการที่อยู่ใกล้กันเท่านั้น เพราะฉะนั้นทุกคนยังมีโลกส่วนตัว เพียงแต่เรามีโลก

ส่วนตัวแต่อยู่ใกล้กันเท่านั้นเอง ซึ่งการให้คำปรึกษาของผู้ดำเนินรายการนอกจากจะสนใจสอนชีวิตให้กับคนอื่นแล้ว ก็เป็นการสอนตัวเองไปในตัวด้วยเช่นกัน

#### ตอนที่ 4 ความน่าสนใจในการนำเสนอ

ผลการศึกษาการนำเสนอของผู้ดำเนินรายการ Club Friday ที่ทำให้ประชาชนทั่วไปสนใจ ฟัง จากการสัมภาษณ์ผู้ดำเนินรายการและวิธีการสังเกตการณ์ในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยพบว่าสาเหตุที่ทำให้มีผู้คนให้ความสนใจติดตามในรายการนี้ก็คือ เทคนิคในการสื่อสารและคุณสมบัติเฉพาะของผู้ดำเนินรายการ และอีกส่วนหนึ่งคือองค์ประกอบต่างๆ ของรายการ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

##### 1. ความน่าเชื่อถือและความไว้วางใจ

ความเป็นมืออาชีพ รายการ Club Friday มีมายาวนาน ผู้ดำเนินรายการได้ฟังเรื่องเล่าของผู้ฟังทางบ้านมาเป็นจำนวนมาก ทำให้ผู้ดำเนินรายการมีความชำนาญในการทำงาน ในการเป็นนักพูดที่ดี และมีความสามารถทางด้านความคิด มีเชี่ยวชาญที่ວ່ອງໄວ ให้คำปรึกษาหรือหาวิธีรับมือกับความทุกข์ได้อย่างชำนาญเพราะถึงแม้ว่าเรื่องเล่าแต่ละคนจะมีปัญหาที่แตกต่างกัน แต่ก็จะมีลักษณะที่คล้ายคลึงและจะเป็นแบบซ้ำๆ กัน ฉะนั้นการมีประสบการณ์มากทำให้ผู้ดำเนินรายการได้รับความน่าเชื่อถือของคนอื่น จนมีคนบอกว่าพีย่อยกับพียอดน่าจะเป็นหมอจิตวิทยาได้เช่นกัน (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554) และสิ่งหนึ่งที่ทำให้ผู้ฟังเชื่อคำแนะนำของผู้ดำเนินรายการ ก็คือ การที่ผู้ดำเนินรายการไม่ได้สั่งให้เขาทำอะไร แต่แนะนำให้ลองคิดแบบนี้ดูว่ามันดีขึ้นจริงไหม คนฟังก็จะเอาไปคิดต่อเอง และตัดสินใจหาของของตัวเองเอง ซึ่งธรรมชาติของมนุษย์มักจะไม่ชอบให้คนอื่นมาบังคับตัดสินใจกำหนดชะตาชีวิตของตัวเอง แต่การให้วิธีคิดของผู้ดำเนินรายการทำให้ผู้ฟังเกิดความเชื่อขึ้นมา (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

ความเป็นแม่แบบ/บุคคลตัวอย่าง ลักษณะการให้คำปรึกษา คำแนะนำ การแสดงความคิดเห็นของผู้ดำเนินรายการแสดงความเป็นผู้ดีธรรม มีศีลธรรม มีเหตุและผล มีความเชื่อมั่น เอาใจใส่ผู้ฟัง ไม่ออกนอกเรื่องจากสิ่งที่ผู้ฟังสนใจ รวมทั้งผู้ดำเนินรายการมีความหวังดีกับผู้ฟัง ซึ่งความหวังดีทั้งหมดจะส่งผลออกมาจากสิ่งที่ผู้ดำเนินรายการได้พูดไป ทำให้ผู้ฟังเหมือนรู้สึกว่ามี

ที่สาวใจดีสองคนมานั่งฟัง แต่บางปัญหาก็ต้องมีटकเตือนบ้างถ้าเรื่องนั้นมันสมควรที่จะต้องเตือน (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554) การให้ความสนใจดูแลหัวใจผู้ฟัง การเข้าถึงความรู้สึกและอารมณ์ของผู้ฟัง ไม่ว่าจะทุกข์หรือจะสุข จากสิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้ผู้ฟังทั่วไปเคารพนับถือ ยกย่อง และให้ความไว้วางใจที่จะเล่าเรื่องราวของตนเองให้กับผู้ดำเนินรายการได้ฟัง แบ่งปันประสบการณ์

ความเป็นมืออาชีพและเป็นบุคคลตัวอย่างของผู้ดำเนินรายการ ทำให้ผู้ฟังทั่วไปให้ความนับถือและความไว้วางใจ พร้อมให้เป็นทางเลือกหนึ่งเป็นเวลาคนทั่วไปมีปัญหาและไม่กล้าปรึกษาคนอื่นหรือคนรอบข้างคนใกล้ชิดได้รับรู้ ก็เป็นเสมือนที่ที่ให้ระบายความทุกข์ ความอัดอั้นตันใจว่ายังมีคนเขาสามารถฟังฟังได้ และอาจจะเพราะด้วยธรรมชาติของการสื่อสารทางสื่อวิทยุ ทำให้คนที่สื่อสารกันระหว่างปลายสาย ไม่รู้จักกัน และไม่เห็นหน้ากันทำให้รู้สึกถึงความพอดีในระหว่าง คือสื่อสารกันอย่างเปิดเผยเสมือนเพื่อนที่รู้จักใกล้ชิด แต่ก็ยังมีความไกลจากการไม่รู้จักกันจริงๆ ไม่สามารถมองเห็นหน้าค่าตา หรืออริยาบถกันได้

## 2. เทคนิคการใช้ภาษาพูด

ผู้ดำเนินรายการใช้ภาษาพูดที่ฟังแล้วสามารถเข้าใจได้ง่าย ใช้ภาษาที่สุภาพ แต่ไม่ใช่ศัพท์วิชาการเพราะลักษณะเนื้อหาของรายการไม่ใช่สิ่งที่เข้าใจยากมากนัก มักจะถ่ายทอดภาพเหตุการณ์และการกระทำผ่านเป็นคำพูดออกมาซึ่งง่ายต่อการทำความเข้าใจ แต่ในบางครั้งการสื่อสารโดยการถ่ายทอดจากความรู้สึกผ่านภาษาพูดให้ผู้ฟังเข้าใจตรงๆ ในบางครั้งอาจจะเป็นเรื่องที่เข้าใจยาก ผู้ดำเนินรายการจึงสื่อสารภาษาพูดออกมาในลักษณะของการเปรียบเทียบสิ่งหนึ่งกับอีกสิ่งหนึ่ง เพื่อให้ผู้ฟังได้เกิดจินตนาการตามจะได้สร้างความเข้าใจมากยิ่งขึ้นไปด้วย

ด้วยตามลักษณะของเนื้อหาของรายการแล้ว ส่วนมากจะเป็นเรื่องเล่าที่พบแต่ปัญหา มีทั้งร้องไห้กันออกอากาศสด การให้คำปรึกษา คำแนะนำ และแสดงความคิดเห็นของผู้ดำเนินรายการจึงเป็นลักษณะของการให้กำลังใจ ปลอบใจต่างๆ ซึ่งดูเหมือนเป็นรายการที่เครียดและจริงจังกับชีวิต แต่ในบางครั้งผู้ดำเนินรายการก็มีการให้ความบันเทิงร่วมด้วย เช่น มีคำพูดที่ตลกขบขันบ้าง ซึ่งไม่ได้มีความจริงจังแต่เพียงอย่างเดียว

## 3. บุคลิกของผู้ดำเนินรายการ

น้ำเสียงของผู้ดำเนินรายการมีลักษณะที่ฟังสบายๆ เสียงไพเราะ อ่อนหวาน น่าฟัง ไม่สร้างความเครียดเพิ่มขึ้น ให้ความรู้สึกเป็นการเองระหว่างผู้ดำเนินรายการกับผู้ฟัง ให้ความอบอุ่น เสมือนมีเพื่อนคอยเคียงข้าง ทำให้ผู้ที่มีปัญหาหาล้าที่จะเล่าและเปิดใจมากขึ้น นอกจากนี้ผู้ดำเนินรายการยังสร้างความเป็นกันเองโดยการใช้สรรพนามแทนตัวผู้เล่าโดยการเรียกชื่อผู้เล่า หรือใช้คำว่า “พี่” กับ “น้อง” เพื่อแสดงให้เขาารู้สึกว่าไม่เกิดระยะห่างมากเกินไป

ลีลาในการพูด ผู้ดำเนินรายการจะมีจังหวะในการพูดที่พอดีกันกับผู้ฟัง คือ จะให้ผู้เล่าได้เล่าเรื่องราวของเขา ก่อน เมื่อมีจังหวะที่สงสัยก็จะถามโดยการพูดจะไม่พูดแทรกระหว่างที่ผู้เล่ากำลังเล่าเรื่อง เมื่อไหร่ที่มีจังหวะพูดพร้อมกันหรือพูดชนกัน ผู้ดำเนินรายการก็จะให้เกียรติผู้เล่าได้พูดก่อน และการให้คำแนะนำหรือแสดงความคิดเห็นก็จะพูดตรงประเด็นกับสิ่งที่ผู้เล่าเล่ามา และจะพูดในลักษณะแบบใจเย็น ให้ความรู้สึกสบายใจกับผู้เล่าและผู้ฟังคนอื่นๆ

นอกจากนี้ยังมีทั้งความเหมือนและความต่างกันของผู้ดำเนินรายการ Club Friday ทั้ง 2 คน ความเหมือนคือ ดีเจพีซอดและดีเจพีซ้อย มีความสนใจหรือชอบในเรื่องของความรัก ความสัมพันธ์ ชอบสังเกตพฤติกรรมของคนเช่นกัน แต่ความแตกต่างคือ ดีเจพีซอดและดีเจพีซ้อยจะมีบุคลิกที่แตกต่างกันทั้งน้ำเสียง ลีลาการพูด และลักษณะในการตอบปัญหา ดีเจพีซ้อยจะมีน้ำเสียงที่ทุ้มกว่า แต่ลักษณะในการให้คำปรึกษาจะมีวิธีการเบาๆ ในการเลียง จะไม่เด็ดขาดเท่าดีเจพีซอด เพราะมีความคิดที่ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรที่สามารถมองแล้วบอกได้อย่างชัดเจนได้เลย

“พี่เชื่อว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง มันไม่มีอะไรที่สามารถมองแล้วฟันธงได้เลยอะ เหมือนอันนี้เหมือนกัน เลิกเถอะ ตัดเถอะ เข้าใจ แต่เชื่อว่าคนที่เข้าใจ ตัดเถอะ เลิกเถอะได้ เขาไม่โทรมาหอรอก เขาจะพยายามหามุมสุดท้ายของชีวิตมาถามว่าแล้วพี่คะ ถ้าหนูจะย้ายล่ะ หนูจะทำตรงไหนได้บ้าง เพราะฉะนั้นพี่จะเป็นคนที่ไม่เด็ดขาดเท่าพี่ซอด พี่ซอดจะเด็ดขาดเลย แต่ของพี่ที่พี่จะรู้สึกว่าย่เยี้ยว ก่อน นิดหนึ่ง มันยังมีโอกาสให้ตัวเองได้ย้อยก่อน จะงี่เง่าก็ได้นะ งี่เง่าได้อีกนิดหนึ่งก่อนที่จะหยุดงี่เง่า หรือจะตัดใจก็ได้นะ แต่ก่อนจะได้ตัดใจขอให้ได้ทำอะไรส่งท้ายของชีวิตก่อน พี่จะเป็นคนแบบนั้นเสมอ”

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

ส่วนดีเจพีซอดน้ำเสียงจะเล็กๆ หวานๆ แต่ลักษณะการตอบปัญหาจะค่อนข้างตรงกว่าดีเจพีซ้อย จะมีความเด็ดขาดกว่า แต่ความเด็ดขาดนี้ไม่ทำให้เขาารู้สึกสะเทือนใจหรือเสียใจ

กว่าเดิม เพราะว่าบางคนเขาก็จะชอบความชัดเจนตรงนี้ และเรื่องราวปัญหานั้นก็เห็นว่าไม่ควรปล่อยให้ผู้เล่าพรวดไปมากกว่านี้ ถึงเวลาแล้วที่ต้องดึงผู้เล่าออกมาจากความทุกข์นั้นจึงต้องมีการใช้ความเด็ดขาด (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

ความแตกต่างนี้จะทำให้รายการเป็นที่น่าสนใจ เพิ่มสีสันขึ้น เพราะไม่ทำให้รู้สึกว่าเป็นโมโนโทน คือ ไม่เป็นไปในทางเดียวกันมากเกินไป และไม่จำเจน่าเบื่อจนเกินไป เพราะถ้าหากมีความเหมือนกันไปหมด การจัดรายการ Club Friday ไม่จำเป็นต้องมีผู้ดำเนินรายการ 2 คนก็ได้ เพราะฉะนั้นความต่างนี้จะช่วยกันให้มีมุมมองมากขึ้น บางมุมมองจะต้องใช้ความเด็ดขาด และบางมุมมองจะต้องเข้าไปปลอบแรง เป็นต้น (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

#### 4. การให้สารประโยชน์

นอกจากผู้ดำเนินรายการจะให้คำแนะนำ และช่วยหาวิธีรับมือกับความทุกข์ให้กับผู้เล่าแล้ว ก็ยังสอดแทรกให้คิดสอนใจ ข้อคิดดีๆ ในการใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขอย่างยั่งยืนให้กับผู้ฟังทางบ้านคนอื่นๆ ด้วย บางทีเรื่องใกล้ตัวคนเรามากจะลืม ผู้ดำเนินรายการก็จะคอยจุดประกายให้เกิดจิตสำนึกอยู่ตลอด เป็นการช่วยการลดปัญหาความขัดแย้ง ความเครียดที่สะสม สร้างความเข้าใจ ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีให้มากขึ้น ซึ่งสามารถนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้จริง สามารถแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของตนเองได้ และทำให้ผู้ฟังไม่รู้สึกเบื่อหน่ายที่จะรับสารประโยชน์เหล่านั้น

“ชอบคำพูดของพี่อ้อยพี่ฉอดคำหนึ่งที่จะพูดในรายการเสมอว่า คนที่ทำให้ตัวเองหยุดร้องไห้ได้คือตัวเอง พี่มใช้คำพูดนี้มาใช้กับตัวเองเสมอทุกครั้ง รู้สึกประทับใจกับคำพูดนี้ ทุกอย่างมันเกิดจากความหวังค่ะ”

(คุณพิมพ์ เทพบันเทิงวันที่ 15 ตุลาคม 2553 ตอน คบหาแต่ไม่ได้เป็นแฟน)

“ชอบคำแนะนำของพี่อ้อยพี่ฉอดค่ะ ให้ข้อคิดดีๆ บ่อยๆ ทำให้มองเห็นมุมมองอื่นๆ ของความคิดผู้อื่นค่ะ”

(ความคิดเห็นจากแบบสอบถาม)

นอกจากนี้การให้วิธีคิดกับคนอื่น ทำให้คนฟังได้ประโยชน์ในแง่ที่สามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองได้ และกวีวิธีการใช้ชีวิตอีกรูปแบบหนึ่งที่สามารถเรียนรู้ได้จากชีวิตคนอื่น โดยที่ไม่ต้องประสบพบเจอปัญหากับตนเอง

“พี่ว่าฟัง Club Friday มันได้วิธีคิด เราไม่จำเป็นต้องไปเจอปัญหาหนักเท่าเขา แต่สิ่งหนึ่งคือ ขณะหนักขนาดนั้น เขายังรอดเลย แล้วเราละเจออะไรนิดหน่อยแล้วท้อง่ายแล้ว เราจะท้อทำไม ในเมื่อมีอะไรอีกมากมายในชีวิตที่เราน่าจะโชคดีกว่าคนที่โทรเข้ามาอีก แล้วเรามานั่งท้อทำไม พี่ว่าตรงนี้นั้นได้จะๆ คือกำลังใจให้กับตัวเอง และกวีวิธีการใช้ชีวิตอีกรูปแบบหนึ่งที่เราได้เรียนรู้จากชีวิตของผู้อื่น”

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

## 5. องค์ประกอบอื่นๆ ของรายการ

5.1 การเปิดโอกาสให้ผู้ฟังมีส่วนร่วมในรายการ นอกจากจะให้ผู้ฟังทางบ้านส่งเรื่องราวของตนเองผ่านช่องทางต่างๆ แล้ว ยังเปิดโอกาสให้ผู้ฟังทางบ้านสามารถโทรเข้ามาเล่าเรื่องกันผ่านทางโทรศัพท์โดยออกอากาศทางรายการสด เพื่อที่ผู้ดำเนินรายการเองจะได้พูดคุยกันมากขึ้น มีโอกาสได้ซักถามสิ่งที่สงสัยหรือยังไม่ชัดเจนได้มากขึ้น เพื่อจะได้วิเคราะห์เรื่องเหล่านั้นและให้คำปรึกษาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม อีกทั้งการเปิดโอกาสให้มีคนโทรเข้ามาเล่าเรื่องราวของตนเองโดยออกอากาศสด เพราะบางคนมีปัญหาแต่ไม่สามารถปรึกษาคนรอบตัวได้ รายการนี้จึงเป็นทางเลือกหนึ่งให้เขาได้ติดตาม และยังทำให้ผู้ฟังคนอื่นๆ ที่ได้ฟังอยู่ได้ติดตามฟังเรื่องราวของชีวิตคนอื่นๆ ปัญหาของคนอื่นๆ ให้เห็นชีวิตของคนอื่นที่เขาเจอเรื่องราวๆ มาและแยกกว่าเราแต่เขาก็ยังผ่านช่วงนั้นมาได้ ทำให้ช่วยเป็นกำลังใจในการใช้ชีวิตในยามที่เราท้อ และทำให้เรามองเห็นสังคมที่กว้างขึ้น ซึ่งการนำเสนอเรื่องเล่าของคนอื่นนี้ จะดึงดูดความสนใจให้ผู้ฟังได้ไม่น้อย และไม่ให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายกับปัญหาชีวิตที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน

“เป็นรายการที่น่าสนใจและน่าติดตามชมมาก และเป็นแนวทางในการจะใช้ชีวิตให้มีคุณค่ามากขึ้นทำให้เรารู้ว่ายังมีคนอื่นอีกมากมายที่มีปัญหาความรักเหมือนกับเรา”

(ความคิดเห็นจากแบบสอบถาม)

“ชอบคลับฟรายเดย์มาก อยากให้มีตลอดค่ะ ทุกๆวันศุกร์แทบอยากจะให้ถึงสามทุ่มเร็วๆ เพื่อมาฟังเรื่องราวของคนอื่นที่แตกต่างจากเรา ช่วยให้เห็นโลกใบแบบที่แปลกไปจากที่เราคิด เห็นความจริงของความรักมากขึ้นว่ามีหลายด้าน ขอขอบคุณทีมงานที่ทำให้มีรายการนี้เกิดขึ้นค่ะ”

(ความคิดเห็นจากแบบสอบถาม)

5.2 การตั้งหัวข้อในแต่ละสัปดาห์ การมีประเด็นว่าสัปดาห์นี้จะเป็นเรื่องเล่าในลักษณะ ไตนั้น ทำให้รายการมีความเป็นเอกภาพ คือ เนื้อหาไม่กระจัดกระจาย เรื่องเล่าจากผู้ฟังทางบ้านก็จะมีลักษณะที่ตรงกับหัวข้อนั้นๆ และการตั้งหัวข้อก็จะพยายามเกลี่ยๆ หัวข้อให้มีความหลากหลายในแต่ละสัปดาห์ การตั้งหัวข้อขึ้นมามักจะใช้เป็นคำ หรือวลีเด็ดๆเป็นชื่อตอน ทำให้คนที่อ่านแล้วจะรู้สึกว่าโดน มีความรู้สึกตรงตรงกับเหตุการณ์ที่เจอมาหรือมีความรู้สึกนั้นอยู่ ก็เป็นการเรียกความสนใจผู้ฟังให้มากขึ้นได้ทางหนึ่ง และทำให้เขาอยากจะแบ่งปันประสบการณ์เรื่องราวเหล่านั้นที่รู้สึกโดนโดยถ่ายทอดมาทางรายการ

“ชอบวลีนี้จริงๆค่ะ เพราะว่ามันเป็นอะไรที่โดนมากๆ ฟังกรีนเวฟผ่านเว็บไซต์ทุกวัน แต่ไม่ค่อยได้เข้าไปในเว็บดูรายละเอียดเท่าไรหรอกค่ะ พอดีไปเห็นวลีนี้ในวันที่เข้าไปดูแล้วรู้สึกว่า มันเป็นเรื่องที่เราารู้สึกโดนมากๆ และเราก็อยากจะแชร์ความรู้สึกนี้ ก็เลยลองเขียนเมลล์ไปดู”

(คุณไก่ เทปบันทึกวันที่ 10 กันยายน 2553 ตอน ไม่มีอะไรที่ใช่แต่ทำไมถึงรัก)

“สวัสดิ์ค่ะพี่อ้อยพี่ฉอด โดนมากเลยคะ รอบประเด็นนี้มานานมาก คิดว่าคลับฟรายเดย์ต้องจัดให้แน่ๆ....”

(คุณพิม เทปบันทึกวันที่ 15 ตุลาคม 2553 ตอน คบหาแต่ไม่ได้เป็นแฟน)

“สวัสดิ์ค่ะพี่อ้อยพี่ฉอด หนูเป็นแฟนประจำของกรีนเวฟมานานมาก ปกติเป็นผู้ฟังอย่างเดียว ไม่กล้าโทรเข้ามา ทั้งๆที่หลายตอนโดนใจมากและก็ตรงกับเรื่องราวในชีวิต วันนี้อาจจะแชร์ประสบการณ์จริงๆค่ะ...”

(คุณแอมมี เทปบันทึกวันที่ 22 ตุลาคม 2553 ตอน ข้อความไหนที่ทำให้ใจลบไม่ลง)

5.3 เนื้อหาของรายการมีความหลากหลาย คือ ปัญหารักอาจจะมีซ้ำๆ กัน แต่รายละเอียดของปัญหาแต่ละประเด็นจะมีความแตกต่างกันออกไปตามเหตุการณ์ที่ได้เจอมา ซึ่งรายละเอียดของเรื่องเล่าที่ผู้ดำเนินรายการนำมาเสนอนั้น จะผ่านการคัดเลือกมาก่อน เช่น ถ้าผู้ฟัง

ทางบ้านโทรศัพท์เข้ามาเล่าเรื่องออกอากาศ ก็จะถูกคัดกรองกรีนสายของทีมงานที่อยู่หลังไมค์ ก่อนที่จะส่งมาให้ผู้ดำเนินรายการ และเรื่องเล่าทางอีเมลก็จะผ่านการกรีนของผู้ดำเนินรายการที่ไปทำการศึกษามาเป็นการบ้านก่อนแต่ละสัปดาห์ เป็นต้น ฉะนั้น เนื้อหารายละเอียดเรื่องเล่าที่ได้ ออกอากาศจึงมีความน่าสนใจ มีความหลากหลาย มีหลายแง่มุมมอง มีหลายฝั่ง หลายฝ่าย แต่อยู่ ภายใต้ในหัวข้อที่กำหนดหรือปัญหาที่แบบเดียวกัน เพื่อให้ผู้ฟังฟังได้หลากหลายมุมมอง

นอกจากนี้ความน่าสนใจของเนื้อหารายละเอียดของเรื่องเล่า คือ เรื่องเล่าแต่ละเรื่อง ของผู้ฟังทางบ้าน เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงของมนุษย์ เพราะคนที่เล่าเรื่องเข้ามา มักจะมีปัญหาเกิดขึ้นกับตัวเองจึงต้องการที่จะมาปรึกษา หากแต่งเรื่องขึ้นมาเองก็ไม่จำเป็นที่จะต้องมาปรึกษากับผู้ดำเนินรายการ ซึ่งไม่ใช่จุดประสงค์ของรายการ Club Friday ที่ต้องการให้คนที่เจอเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตจริงมาแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน อีกทั้งถึงแม้ว่าจะมีผู้เล่านำเสนอเรื่องราวในลักษณะที่คล้ายๆ กัน แต่ในแต่ละสัปดาห์อย่างน้อยก็จะมีหนึ่งสายที่มีรายละเอียดเรื่องเล่าที่แปลกและน่าสนใจเป็นพิเศษมากกว่าเรื่องอื่นๆ อยู่เสมอ

*“แต่ละศุกร์ มันจะมีสายแห่งความมหัศจรรย์ ในแต่ละศุกร์อยู่เสมอ แตกต่างกันไป อันนี้โดนอันนี้อะ คือความประทับใจของพี่ มันไม่ใช่เป็นความประทับใจอะ แต่บางที มันรู้สึกได้ว่าเฮ้ย มีเรื่องแบบนี้จริงๆ ด้วยหรือ ความมหัศจรรย์ไม่ได้ประทับใจในแง่ว่ามันซาบซึ้งตรึงใจ แต่พี่รู้สึกว่า โอ้โฮ คนเราบางทีมันมีอะไรหลายอย่างมาก ที่มันไม่ได้เป็นอย่างที่คิดหรอก”*

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

5.4 เพลงประกอบในรายการ มักจะเปิดเพลงขึ้นตอนต้นเริ่มรายการ Club Friday ซึ่งก็จะช่วยสร้างสีสันเพิ่มขึ้นในรายการ ซึ่งไม่ได้มีแต่เรื่องเล่าเพียงอย่างเดียว การมีเพลงประกอบที่มีเนื้อหาที่ตรงหรือคล้ายกันกับหัวข้อในสัปดาห์นั้นๆ จะยิ่งช่วยเรียกอารมณ์และกระตุ้นความรู้สึกของผู้ฟังมากขึ้น ทำให้เรื่องราวที่คุยกันมีน้ำหนักมากขึ้น และไม่ทำให้รายการน่าเบื่อจนเกินไป

5.5 ช่วงเวลาที่ย่อออกอากาศ คือช่วงเวลาทุกวันศุกร์ 21.00 – 23.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ไม่เร็วจนเกินไป และไม่ตึกจนเกินไป ด้วยเหตุผลที่ว่า คนไม่อยากจะนอนดึก ถ้าตึกไปมันก็ไม่ดี ทำให้อาจไม่สนใจ ไม่มีสมาธิในการฟัง จึงเอาวิถีชีวิตของคนเมืองมาเป็นเกณฑ์ในการกำหนดเวลาออกอากาศ ดังนั้นช่วงเวลานี้จึงทำให้คนฟังสามารถที่จะรับฟังเรื่องราวแบบนี้ได้อย่างสบายๆ และการใช้ความยาวเวลา 2 ชั่วโมง ในการสนทนากัน เป็นความยาวที่กำลังพอดี ไม่มากและน้อย

จนเกินไป เพราะเรื่องราวของความรักไม่นานเราก็จะต้องกลับมาคุยกันใหม่อีก ฉะนั้นสนทนากันมากเกินไปจะไม่สนุก แต่ถ้าเกิดกำลังสนุกก็จะหยุดก่อนแล้วค่อยคุยกันใหม่ในศักราหน้า แต่จากแบบสอบถามก็ยังมีผู้ฟังให้ความคิดเห็นในเรื่องของช่วงเวลาในการออกอากาศถึงการเพิ่มความยาวในการออกอากาศเช่นกัน

“อยากให้รายการ จัดนานกว่านี้ค่ะ เพราะเวลามีน้อยเกินไป เอาเวลาเยอะๆยิ่งดีค่ะ”

(ความคิดเห็นจากแบบสอบถาม)

5.6 รูปแบบรายการที่แตกต่าง ในปัจจุบันก็มีรายการที่ตอบปัญหาเรื่องของการความรักบ้างเช่นกัน ซึ่งก็มักจะเป็นรายการวิทยุ เนื่องจากความเป็นธรรมชาติของสื่อวิทยุตามที่กล่าวไปแล้วข้างต้น ฉะนั้นผู้ฟังจึงมีทางเลือกอื่นๆ อีกที่จะเป็นที่รับฟังปัญหาของตน และให้คำปรึกษาได้ แต่สิ่งหนึ่งที่รายการ Club Friday ต้องโดดเด่นและแตกต่างจากรายการอื่นนั่นก็คือ ความชัดเจนในการจัดรูปแบบรายการ และความเป็นเอกลักษณ์ของผู้ดำเนินรายการ คือ เป็นรูปแบบการสนทนา ซึ่งจุดประสงค์คือต้องการมาแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และมีดีเจที่ขอดและดีเจที่อ้อยเปรียบเสมือนตราหรือโลโก้ เป็นผู้ดำเนินของรายการ อีกทั้งรูปแบบของรายการไม่มีเพลงมาคั่นระหว่างสนทนากับผู้เล่าสายหนึ่งกับอีกสายหนึ่ง เรื่องเล่าจะถูกนำเสนอเป็นสายต่อสาย เพราะฉะนั้นความโดดเด่นและแตกต่างตรงนี้ ทำให้รายการ Club Friday ไม่เหมือนรายการอื่น

“ถามว่าใครเป็นคนคลื่นแรกในโลกนี้ที่เปิดเพลง ไม่รู้อยู่ดีอะ เพราะมันเป็นธรรมชาติของรายการวิทยุ จะทำอะไรได้มากไปกว่าคุยกับคนฟัง เล่นเกมกับคนฟัง เปิดเพลงให้คนฟังฟัง เล่าสู่กันฟังในเรื่องนั้นเรื่องนี้ มันคือ ธรรมชาติของรายการวิทยุอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นก็เลยไม่คิดว่ามันจะต้องเป็นการเลียนแบบหรือไม่เลียนแบบอะไร เพียงแค่เราทำให้มันชัดเจนขึ้นว่า ต่อไปนี้รูปแบบของ Club Friday คือ เราแชร์ประสบการณ์กัน มีพี่อ้อยพี่ขอด เป็นดีเจประจำช่วง”

(นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

5.7 การมีแขกรับเชิญ รายการ Club Friday ในบางสัปดาห์จะมีการเชิญแขกรับเชิญพิเศษเข้ามาร่วมพูดคุยสนทนา ซึ่งการเชิญแขกรับเชิญมาจะคำนึงถึงหัวข้อหรือตอนนั้นๆ ว่าใครที่เหมาะสมที่จะเชิญมาร่วมพูดคุยด้วย เช่น ชื่อตอนว่า รักแท้แพ้ดวงชะตาหรือเปล่า ก็เชิญหมอช้าง อ.ทศพร ศรีตุลา ผู้มีความชำนาญเรื่องการดูดวง มาร่วมคุยกัน เพราะหลายคนสงสัยว่า คนที่ไม่ใช่ดวงคู่กัน จะเป็นคู่กันได้หรือไม่ เพราะหลายคนไม่ได้เป็นแฟนกัน เพียงเพราะว่าไปดูหมอดู

มาแล้วไม่ใช่ เป็นต้น เพื่อจะได้มีมุมมองอื่นๆหรือประเด็นอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น เป็นมุมมองของคนอื่นบ้าง เพราะการจัดรายการ Club Friday ทุกวันศุกร์หากมีแต่ผู้ดำเนินรายการ ดีเจที่ฉอดและดีเจที่อ้อย ในลักษณะแบบนี้ทุกวันศุกร์ ก็จะมีแต่มุมมองของคนเดิมๆ และอาจจะสร้างความน่าเบื่อได้ ฉะนั้นการมีแขกรับเชิญพิเศษเข้ามาร่วมพูดคุยด้วย จะช่วยสร้างสีสันให้กับรายการ และให้รายการสามารถขับเคลื่อนต่อไปได้ แต่ก็จะไม่เชิญแขกรับเชิญมาทุกสัปดาห์ และจะไม่เชิญมามากเกินไป เพราะประเด็นของคนทีโทรเข้ามาจะถูกแตกประเด็นออกไปมาก และอาจจะสร้างความไม่ไว้วางใจได้ เพราะคนที่โทรเข้ามาอย่างน้อยก็ยังคงต้องการฟังดีเจที่ฉอดและดีเจที่อ้อยเป็นหลัก ถ้าแขกรับเชิญมากขึ้น จะทำให้หนึ่งสายของคนทีโทรเข้ามาไม่เด่น ซึ่งการจัดรายการจะต้องให้ความสนใจของผู้ที่โทรเข้ามาเป็นหลัก

นอกจากนี้ยังมีการจัดรายการนอกสถานที่อีกด้วย เช่น ไปคุยกับแม่ชีคันสนีย์ พระอาจารย์มหาสมปอง เป็นต้น เพื่อเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศไม่ให้ผู้ฟังรู้สึกเดิมๆ หรือบางครั้งการเชิญแขกรับเชิญก็จะสังเกตจากผู้ฟังเป็นหลัก เช่น เห็นว่ามีเกย์โทรเข้ามาในรายการมากขึ้น ก็เชิญดร.เสรีมาร่วมสนทนา เป็นต้น เป็นการเพิ่มอรรถรสในการฟังเพิ่มมากขึ้น

ในการเชิญแขกรับเชิญเข้ามาในรายการ Club Friday มันจะเกิดจากการตั้งใจทียใน Club Friday ก่อน ตั้งใจทียว่าจะทำอย่างไรให้รายการมีสีสันที่สุด และค้อยหาคนลงไปใส่ ไม่ใช่เพียงว่าจับดีเจที่อ้อย ดีเจที่ฉอดมาคุยกัน หรือจับดีเจที่แอมมาคุยด้วยแล้วกัน แต่แนวคิดของการเชิญแขกรับเชิญพิเศษมาก็คือ ทำรายการ Club Friday ให้มีสีสันและตอบใจทียกับคนที่อยากจะถามเรื่องนั้นเรื่องนี้มากที่สุดมากกว่า เพราะฉะนั้นจึงพยายามนำเสนอรายการโดยจับแขกรับเชิญไปเรื่อยๆ เพื่อให้ Club Friday ไม่ได้เป็นแค่มุมๆ เดียว (นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล, สัมภาษณ์ 24 มีนาคม 2554)

ความน่าสนใจในการนำเสนอของรายการ Club Friday จึงเกิดจากองค์ประกอบหลายๆ ส่วน ประกอบกันที่ทำให้รายการมีความน่าสนใจ ซึ่งนอกเหนือจากผู้ดำเนินรายการแล้ว ก็ยังมีองค์ประกอบของรายการในส่วนอื่นๆ ที่จะต้องเป็นส่วนเสริมซึ่งกันและกัน เพื่อให้รายการ Club Friday ขับเคลื่อนตัวมาได้จนสามารถประสบความสำเร็จได้ในทุกวันนี้