

สารบัญ

คำขอบคุณ	9
บทนำ	11

ภาค I: พลั้งของการรับรอง

บทที่ 1: ทำไมการรับรองจึงคุ้มค้ำกับเวลาของคุณ	24
บทที่ 2: การรับรอง 101	36
บทที่ 3: ความเข้าใจผิดที่พบบ่อย	58
บทที่ 4: หั้งหมดเริ่มจากความเข้าใจอกเข้าใจ	72

ภาค II: สั้ขั้นตอนของการรับรอง

ขั้นตอนที่ 1: พิวอย่างเข้าใจอกเข้าใจ	90
ขั้นตอนที่ 2: รับรองความรู้สึก	102
ขั้นตอนที่ 3: ให้ค้ำแนะนำและค้ำสั้ใจ	116
ขั้นตอนที่ 4: รับรองซ้ำอึกครั้	132

ภาค III: ผนวกทุกอย่างเข้าดั้ด้วยกัน

สถานการณั้ในโลกความจริง	140
ข้อคิดสั้งห้าย	160

บันทึกหั้งห้าย	169
อั้งอึง	172

บทนำ

“จำไว้ว่าทุกคนที่คุณพบเจอล้วนหวาดกลัวอะไรบางอย่าง
อย่าง รักอะไรบางอย่าง และได้สูญเสียอะไรบางอย่าง”

— เอช. แจ็กสัน บราวน์, จูเนียร์

“คุณเป็นคนที่นี้หรือเปล่า”

“ฉันโตที่แคลิฟอร์เนีย แต่อยู่ที่นี้มาสิบห้าปีแล้ว คุณล่ะ”

ผมเพิ่งขับรถไปรับผู้หญิงคนหนึ่งในเดดครั้งแรกของเรา
และเรากำลังจะไปที่บ้านขายไอศกรีมโยเกิร์ต เธอหนีออกจาก
การทำงานทั้งวัน ดังนั้นผมจึงคิดว่าจะเจอกันแบบสบายๆ สั้นๆ ราว
ครึ่งชั่วโมง เพื่อทำความรู้จักกันมากขึ้นนิดหน่อย ถ้าทุกอย่าง
เป็นไปด้วยดี ค่อยชวนเธอออกเดทอย่างเป็นทางการอีกครั้ง
ในวันหยุดสุดสัปดาห์

แน่นอนว่าเราเริ่มจากการคุยเรื่องชิปอะ แต่ผมรู้สึก
ทันทีว่าเธอใจลอย ไม่ค่อยสนใจ ... จริงๆ แล้วแย่กว่าไม่คอย
สนใจอีก เรียกว่าเธอปิดประตูใส่ผมเลยดีกว่า เธอนั่งเหยียดยาว
ฟังแก้อี้อี ถ้าถามคำตอบคำ แกรมพูดเบาจนแทบไม่ได้ยิน ตามองโน่น
มองนี่เหมือนกับกำลังหาหนทางหรือเหตุผลที่จะขอตัวกลับบ้าน

ตอนผมพบเธอครั้งแรกเมื่ออาทิตย์ก่อน เธอดูเป็นมิตร
ช่างพูดช่างคุย ราวเรียงแจ่มใส แต่ผู้หญิงที่นั่งอยู่ตรงข้ามผมตอนนี้
เป็นคนละเรื่อง ไม่ว่าผมจะพูดหรือถามอะไร เธอแสดงออกอย่าง
ชัดเจนว่าไม่อยู่ในอารมณ์ที่จะคุย

ผมพยายามหาเรื่องคุยต่อไปอีกราว 10 นาที ก่อนจะยอมแพ้ในที่สุด เราสองคนเดินกลับไปที่รถและเดินทางกลับระหว่างทาง ผมถามถึงครอบครัวของเธอ เธอเงิบไปครู่หนึ่งแล้วบอกว่านี่เป็นเรื่องค่อนข้างอ่อนไหว “อ้อ” ผมคิด “นั่นคงเป็นเหตุผลที่เธอเป็นแบบนี้” และคิดว่าเธอคงจะจบเรื่องไว้แค่นี้ แต่แล้วก็ต้องประหลาดใจที่เธอเริ่มเปิดใจ

“พ่อแม่ฉันกำลังจะหย่ากัน” เธอว่า

“โอ้ ...” ผมอุทาน รู้สึกเห็นใจเธอขึ้นมาทันใจ “เสียใจด้วยจริงๆ”

“ก็ไม่มีอะไรหรอก” เธอพึมพำ พยายามทำหน้าที่ตาเข้มแข็งแต่ไม่เนียนนัก “ฉันโอเค”

“หือ ... โอเคเธอ พ่อแม่กำลังหย่ากันนี่ไม่โอเคเลยนะ” ผมว่า “มันแย่มาก เลยแหละ”

“อือ ใช่เลย ความจริงมันโคตรแยเลย” เธอยืนยันพร้อมกับถอดหน้ากากทิ้งในทันที

“ที่แยกว่านั้นคือ ฉันรู้ว่าพ่อแม่กำลังจะแต่งงานใหม่ ทั้งที่เพิ่งแยกกันอยู่กับแม่มาได้แค่เดือนเดียว และไม่เชิญฉันไปงานแต่งงานอีกต่างหาก!”

“จริงอะ”

“จริงสิ โคตรแยเลย ถึงพ่อจะส่งเงินมาให้เราเป็นครั้งคราวแต่นี้เหมือนโดนตบหน้าเลย คงนึกว่าเงินซื้อได้ทุกอย่าง คิดว่าให้เงินแล้วก็แล้วไป ทั้งฉันกับแม่ได้เลย แล้วฉันก็ได้ยินมาว่าพ่อจะไปแต่งงานใหม่ที่ฮาวายโดยไม่บอกกล่าวลูกเลยสักคน!?”

“โห ...” ผมอุทาน รู้สึกทั้งซ็อก โหมโหม และเส้าปนเปกัน

ผมหนึ่งฟังเธอเปิดอกระบายกับผมอย่างไม่น่าเชื่ออยู่พักหนึ่ง เมื่อเธอหยุด ผมจึงบอกว่า

“เรเชล ผมเสียใจด้วยจริงๆ นะ บอกตามตรงเลยว่าผมคงพูดไม่ได้ว่าผมรู้ว่าคุณรู้สึกยังไง เพราะผมไม่รู้ ผมไม่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการหย่าร้างของพ่อแม่มาก่อน เพราะฉะนั้นคงทำได้เพียงแค่อินตนาการว่ามันเจ็บปวดแค่ไหน”

เรเชลไม่ได้แสดงท่าทียอมรับความเห็นของผมอย่างชัดเจน แต่ดูเหมือนว่าเธอจะสบายใจขึ้น และเริ่มคุยต่อ

“รู้มั๊ยว่าที่แ่กว่านั้นก็คือ ตอนที่เพื่อนสนิทบอกว่าฉันต้อง ‘ยืมเข้าไว้ เพราะมันจะทำให้รู้สึกดีขึ้น”

ผมส่ายหน้าอย่างไม่เห็นด้วย “คงช่วยได้หรอก” ผมประชดด้วยความเข้อกเข้ใจ

“จริง!” เธอพูดต่อ “แล้วหลายคนเลยนะที่พูดแบบนี้! อย่าง ... ‘ยังดีนะ แ่กว่านี้ก็มิ’ หรือ ‘เดี่ยวเธอก็ทำใจได้’ แต่นั่นไม่ใช่สิ่งที่ฉันอยากฟังตอนนี้”

“ฟังแล้วหงุดหงิดจริงๆ” ผมว่า “นั่นเป็นสิ่ง สุดท้าย ที่อยากได้ยินเลยแหละ เวลาเจอเรื่องแบบนี้”

“ใช่เลย!” เรเชลถอนใจ

หนึ่งชั่วโมงต่อมา เราสองคนนั่งอยู่ภายใต้แสงไฟสลัวในรถของผม ขณะที่เรเชลเปิดใจเล่าเรื่องต่างๆ ให้ฟัง นอกจากเรื่องการหย่าของพ่อแม่ เธอยังเพิ่งประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์เมื่อไม่กี่สัปดาห์ก่อน (แต่รอดมาได้อย่างเหลือเชื่อโดยไม่มีรอยขีดข่วน) ส่วนน้องสาวของเธอก็เพิ่งได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งทั้งหมดนี้เกิดขึ้นในเดือนเดียว ผมสัมผัสได้ว่าเป็นครั้งแรกที่เธอเปิดใจเล่าเรื่องทั้งหมดนี้ให้คนอื่นฟัง

ขณะที่คุยกัน ผมพยายามเท่าที่ทำได้เพื่อแสดงให้เธอรู้ว่าผมรู้ว่าเธอรู้สึกอย่างไร ผมไม่เพียงรับฟังและรู้สึกเสียใจกับเธอ แต่ยังพยายามเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของเธอ ผมรับรู้ถึงความเจ็บปวดของเธอโดยไม่ได้พยายามช่วยแก้ปัญหา ให้คำแนะนำ หรือบอกให้เธอเดินหน้าต่อไป สิ่งที่ผมทำได้ ณ ตอนนั้นคือช่วยให้เธอเห็นว่าการรู้สึกน้อยใจ โกรธ และสับสน เป็นเรื่องปกติ เข้าใจได้ เธอมีสิทธิ์ทุกประการ และจำเป็นมากด้วยที่จะรู้สึกเช่นนั้น

เมื่อถึงเวลาแยกย้าย เธอเงยไปครุ่นหนึ่ง “ขอบคุณนะ” เธอว่า “ขอโทษด้วยที่คุณต้องมารับฟังเรื่องทั้งหมดนี้ คงเป็นเพราะฉันไม่รู้ว่าจะคุยกับใคร นี่เป็นครั้งแรกในช่วงเวลานานแสนนานที่ฉันโล่งใจขึ้นบ้าง”

ผมขอบคุณเธอที่เปิดใจคุยกับผม แล้วเดินไปส่งเธอที่อพาร์ทเมนต์ เมื่อกลับมาที่รถ ผมนั่งทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่พักหนึ่ง จากจุดเริ่มต้นที่กระอักกระอ่วน 30 นาทีที่ผมรู้สึกว่าออกแดดกับเธออยู่ฝ่ายเดียว จบลงด้วยประสบการณ์เชื่อมโยงอันน่าทึ่งและทรงพลัง เพื่อนใหม่ของผมไม่เพียงรู้สึกปลอดภัยพอที่จะเล่าเรื่องส่วนตัวให้ผมฟัง ตัวผมเองก็ยิ่งรู้สึกได้ถึงความรัก ความห่วงใย และความซื่อสัตย์ที่ฝังใจที่มีต่อเธอด้วย ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นในเวลาหนึ่งชั่วโมง เอาละ ผมไม่ได้หมายถึงความรักแบบหนุ่มสาว แต่เป็นความรู้สึกซื่อสัตย์ซึ้งใจและห่วงใยคนคนหนึ่งในระดับที่ลึกลงไป คินนั้นผมเขียนในบันทึกส่วนตัวว่า

“น่าทึ่งมากที่ได้เห็นเรเชลเปิดใจเล่าเรื่องของเธอ การที่เธอรู้สึกปลอดภัยและรู้สึกถึงความรักที่ผมมีต่อเธอ (ผมเชื่อ

ว่าอย่างนั้น) ก็เพราะผมรู้จัก *รับรองความรู้สึก* ของเธอ บอกได้เลยว่ามันทำให้เธอสบายใจขึ้น เป็นอะไรที่ทำให้เธอหายใจได้อีกครั้ง ด้วยรู้ว่ามีคน *ไต่ถาม* และ *เข้าใจ* เธอ”

วินาที “ตาสว่าง”

ประสบการณ์ครั้งนั้นคือจุดหักเหของผม ผมเข้าใจแจ่มแจ้งกว่าที่เคยถึงพลังอันยิ่งใหญ่ของการรับรองความรู้สึก (validation) และรู้สึกตื่นเต้นเป็นที่สุด

ผมได้เรียนรู้เกี่ยวกับการรับรองความรู้สึก ซึ่งโดยพื้นฐานแล้วหมายถึงการช่วยให้คนรู้สึกว่ามีคนไต่ถามและเข้าใจ เป็นครั้งแรกจากนักบำบัดและไลฟ์โค้ชของผม เป็นเวลาหลายปีที่ผมเจอโค้ชของผมสัปดาห์ละสองครั้ง ทั้งแบบตัวต่อตัวและแบบกลุ่ม โดยเราจะพูดคุยกันทุกปัญหา ตั้งแต่ดราม่าในที่ทำงาน ปัญหาความสัมพันธ์ ไปจนถึงเรื่องเครียดต่างๆ ในแต่ละวัน การให้คำปรึกษาแนะนำของเธอจะมุ่งเน้นไปที่การสอนให้คนรู้จักใช้ชีวิตอย่างซื่อสัตย์ มีพลัง และ *เชื่อมโยง* กับผู้อื่นได้ (หมายเหตุ: ตอนนี้ผมมีความเห็นว่าทุกคนควรมีนักบำบัดที่ดี ผมพูดจริงๆ นะ มันจะเปลี่ยนชีวิตไปเลย) ผมได้พบกับหลักการและวิธีปฏิบัติมากมายที่ตรงข้ามกับวิถีของคนส่วนใหญ่อย่างรวดเร็ว และยิ่งฝึกฝนมากเท่าใด ผมก็รู้สึกมั่นใจและเชื่อมโยงได้มากขึ้นเท่านั้น ตอนนี้คุณคงเดาได้ว่าการรับรอง (ความรู้สึก) คือหนึ่งในวิธีปฏิบัติของผม

ตอนที่ผมเจอกับเรเชล ผมเริ่มคุ้นเคยกับการรับรองแล้ว ผมเริ่มมองออกว่าเมื่อใดที่คนต้องการ และมีประสบการณ์ในการ

หยิบยื่นให้กับพวกเขา อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ไม่รู้จักคือ พวกเรา หิวโหย การรับรองขนาดไหน การได้เห็นมันทลายกำแพงความ โกรธ ความสับสน และความเจ็บปวดของเราลดลงต่อหน้าอย่าง น่าอัศจรรย์ เป็นประสบการณ์ตาสว่างของผมเลยทีเดียว

ในช่วงหลายเดือนต่อจากนั้น ผมมีประสบการณ์เดียวกัน กับคนในครอบครัว เพื่อนฝูง และผู้ร่วมงาน หัวข้อสนทนามีตั้งแต่ การออกเตต การแต่งงาน ไปจนถึงการตัดสินใจสำคัญทางธุรกิจ และผมพบว่าสามารถพูดคุยกับคู่สนทนาได้อย่างชัดเจนและ เชื่อมโยงกันได้

เมื่อฝึกฝนทักษะที่เพิ่งค้นพบนี้ไปเรื่อย ๆ ผมก็ยิ่งเห็น ประโยชน์ของมัน ผู้คนเริ่มพูดกับผมว่า “นายเป็นคนที่คุณด้วย แล้วสบายใจ” และ “นายเป็นผู้ฟังที่ยอดเยี่ยมมาก” หลังจากเฝ้า สังเกตปฏิสัมพันธ์ของผมกับคนอื่น ครูคนหนึ่งของผมก็บอกผม ว่า “คุณมีพรสวรรค์ในการทำให้คนอื่นสบายใจจริง ๆ นะ” เพื่อน ร่วมงานของผมบอกว่า ในฐานะที่ผมเป็นผู้จัดการ พวกเขารู้สึกดี ที่พูดคุยปรึกษาผมได้เสมอ และประทับใจความสามารถของผมใน การจัดการกับความขัดแย้ง ทั้งระหว่างบุคคลและระหว่างแผนก

ที่ผมบอกเล่าเรื่องราวเหล่านี้ ไม่ใช่เพราะผมต้องการ อวดโอ่ แต่เพื่อให้คุณเห็นว่า 1) ทักษะในการรับรองความรู้สึกนั้น ส่งผลที่เห็นได้ชัดเจนและกว้างไกล และ 2) มันเป็นทักษะที่ทุกคน เรียนรู้ได้ สิ่งที่คุณเหล่านี้มองเห็นในตัวผมไม่ใช่สิ่งที่ผมรู้ได้เองโดย สัญชาตญาณ แต่เป็นสิ่งที่ผมเรียนรู้ เมื่อผมตระหนักว่าได้พบกับ สิ่งที่มีค่ามากโดยบังเอิญ ผมก็เริ่มหาวิธีแบ่งปันกับผู้อื่น การรู้วิธี รับรองความรู้สึกทำให้ชีวิตของผมดีขึ้นในเกือบทุกด้าน ไม่ว่าจะ

เป็นมิตรภาพระหว่างเพื่อนฝูง การสนทนากับเพื่อนร่วมงานและ
เจ้านาย การออกเดท ความสัมพันธ์กับครอบครัว หรือแม้แต่การ
ปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า และผมจะต้องส่งต่อสิ่งที่ผมได้รับ
ให้กับผู้อื่น

แม้จะมีบทความสั้นๆ ที่พูดถึงการรับรองความรู้สึกใน
อินเทอร์เน็ตอยู่บ้าง แต่ผมก็ไม่เคยพบกับอะไรที่สอนในระดับ
และในแบบที่ผมคิดว่านำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างจริงจัง แม้จะมี
หนังสือเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่าง ตั้งแต่วิธีสบถอย่างมีประสิทธิภาพ
ไปจนถึงการสร้างสรรคงานศิลปะจากขนแมว (เรื่องจริง ไม่ได้พูด
เล่น) แต่มีน้อยมากที่พูดถึงประโยชน์สารพัดและพลังของการ
รับรอง ดังนั้นหลังจากให้คำแนะนำสั้นๆ ในการบำบัดมาสี่ปี ผม
จึงพยายามหาวิธีแบ่งปันสิ่งที่มีค่าอย่างนี้กับผู้คน

หลังจากพบกับเรเชลราวหกเดือน ผมได้รับโทรศัพท์
จากน้องชายของผม เขากำลังเผชิญกับมรสุมชีวิตและต้องการ
คำแนะนำ หลังจากเล่าสถานการณ์ให้ผมฟัง เขาก็นั่งเงียบ แรง
กระตุ้นแรกของผมคือกระโดดเข้าไปหาวิธีแก้ปัญหาทันที แต่เมื่อ
ย้อนกลับไปนึกถึงประสบการณ์เกี่ยวกับการรับรองเมื่อไม่นาน
ก่อนหน้านั้น ผมก็รู้สึกว่ามีวิธีที่ดีกว่า ผมเก็บคำแนะนำไว้
ก่อน และพูดแล้วว่า “เสียใจด้วยจริงๆ ว่าจะน้องชาย นายคง โคตร
สับสนเลยละสิ พี่เองก็เจอเรื่องอะไรแบบนี้เมื่อเดือนก่อน ใช้อย
... มันยากจริงๆ”

แน่นอน พูดเพียงแค่นี้ก็ช่วยให้น้องชายลดความวุ่นวาย
ใจลงได้มาก ผมแทบจะได้ยินความโล่งใจผ่านน้ำเสียงของเขา
ได้เลยเมื่อเขาพูดต่อ เขาพูดถึงความรู้สึกนึกคิดของเขามที่มีต่อ

สถานการณ์ และวิธีที่จะจัดการกับมัน ผมรู้สึกประหลาดใจที่เขามีวิธีแก้ไขสถานการณ์แบบเดียวกับที่ผมคิดว่าจะบอกเขาเรียบร้อยแล้ว มันดูเหมือนกับว่าแม้เขาจะตั้งใจโทรมาขอคำแนะนำ แต่จริงๆ แล้วสิ่งที่เขาต้องการคือการรับรองความรู้สึก เราคุยกันต่ออีกสองสามนาที น้องชายของผมบอกว่าเขารู้สึกดีขึ้นมาก และขอบคุณที่ผมให้เวลาพูดคุยด้วย หลังจากวางสาย ผมก็นั่งทบทวนบทสนทนาของเราสองคนอยู่ครู่หนึ่ง

“การรับรองความรู้สึกนี่ยอดเยี่ยมมากเลย” ผมคิด

จากนั้นสิ่งที่ผม *ไม่เคย* คาดคิดก็เกิดขึ้น

“ถ้าเราเขียนหนังสือเกี่ยวกับเรื่องนี้ล่ะ?”

“ตกลงนะ” เจ้านักวิจารณ์ในตัวผมสวนขึ้นมา “นายนะ เสร็จจะเขียนหนังสือ”

กระนั้น ความคิดนี้ก็ยังคงตื้อตึงไม่ไปไหน แม้จะฟังดูแปลก แต่ผมรู้สึกถึง *แรงกระตุ้น* ว่าต้องเขียนอะไรบางอย่าง รวากับว่าผมติดหนี้ใครบางคน ผมรู้สึกว่าเห็นแก่ตัวไปหน่อยถ้าไม่แบ่งปันหลักการที่มีประโยชน์กับชีวิตของผมอย่างเห็นได้ชัดกับผู้อื่น

“แต่นายไม่ใช่นักเขียน นักวิจัย หรือนักบำบัด” ผมคิด “ถามหน่อยเถอะ ใครจะฟังนาย”

พูดตามตรง ผมคิดว่่าก็คงเป็นอย่างนั้นแหละ แต่เมื่อเวลาผ่านไป จากหลายวันเป็นหลายสัปดาห์ ทุกประสบการณ์ ทุกการสนทนา ทุกครั้งที่ผมนั่งทบทวนประสบการณ์เจียบๆ ทุกอย่าง ล้วนชี้ไปที่ ... เขียนหนังสือเล่มนี้ซะ ผมรู้ว่าผมต้องเขียน อย่างน้อยต้อง *พยายาม* ส่งต่อประโยชน์ให้ผู้อื่น ถ้ามีใครได้ประโยชน์จากความพยายามนี้แม้เพียงคนเดียวก็คุ้มค่าแล้ว ในที่สุด เข้าวันเสาร์วันหนึ่งที่อากาศสดใส ผมก็เปิดแล็ปท็อป และลงมือเขียน

หนังสือเล่มนี้จะให้อะไรกับคุณ

เอาละ ผมไม่ใช่นักจิตวิทยา ไม่เคยให้คำปรึกษากับผู้มีชื่อเสียง หรือซีอีโอคนดัง และไม่มีอักษรย่อบอกคุณิยมียดยาวต่อท้ายชื่อ พูดตรง ๆ ผมไม่น่าจะมีอะไรต่างจากคุณนักในแง่ของสติปัญญา ความเชี่ยวชาญ หรือความสามารถ แต่สิ่งที่มีผมมีพอจะแบ่งปันกับคุณก็คือความรู้และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งที่ผมได้มาจากประสบการณ์มากกว่าสี่ปีของการบำบัดทางจิต การโค้ช และการลองผิดลองถูกน่าขันมากมาย ผมได้รวบรวมความรู้ความเข้าใจและวิธีปฏิบัติที่ดีที่สุดจากหนังสือนับสิบเกี่ยวกับเรื่องนี้ กลั่นกรองหลักการสำคัญต่าง ๆ จากการพูดคุยกับมืออาชีพที่มีประกาศนียบัตรรับรองมากกว่า 500 ชั่วโมง และได้ฝึกฝน ปรับปรุง และพิสูจน์ประสิทธิภาพของวิธีการเหล่านี้เป็นพัน ๆ ครั้ง คุณอาจต้องเชื่อใจผมสักหน่อยก่อนที่คุณจะประสบกับตัวเอง ซึ่งผมขอรับรองว่ามันมีประโยชน์จริง ๆ

แน่นอน คุณคงเห็นแล้วว่าหนังสือเล่มนี้ค่อนข้างสั้น ความจริงผมอยากเพิ่ม (หมายความว่า ไม่จำเป็น) บท เรื่องราว และอื่น ๆ เพื่อทำให้หนังสือเล่มนี้ฟูขึ้น หนาขึ้น เพราะหนังสือหนา ๆ บนชั้นจะดูลังกว่า จริงไหม ทว่าก็ไม่มีอะไรที่น่าหงุดหงิดเท่ากับการต้องอ่านหนังสือ 300 หน้า ทั้ง ๆ ที่อธิบายได้หมดใน 50 หน้า หนังสือเล่มนี้จะไม่ใช่หนึ่งในนั้น

แทนที่จะทำเช่นนั้น ผมตรงเข้าเรื่องทันที เพื่อที่คุณจะได้ทดลองสิ่งต่าง ๆ โดยเร็ว เพราะถึงที่สุดแล้ว วิธีเดียวที่จะรู้ว่าหลักการในหนังสือเล่มนี้มีประสิทธิภาพอย่างที่ผมคุยไว้ ก็คือการทดลองทำด้วยตัวเอง ฝึกฝน และนำไปประยุกต์ใช้ ผมได้รวบรวม

เรื่องราวและการศึกษาวิจัยซึ่งผมคิดว่าเป็นประโยชน์ไว้ในหนังสือเล่มนี้ และนำสิ่งที่คิดว่าไม่ใช่ออกไป เป้าหมายของผมคือทำให้หนังสือเล่มนี้สั้น กระชับ อ่านจบได้ในช่วงสุดสัปดาห์ และกลับมาอ่านอีกครั้งเมื่อคุณต้องการ

เอาละ ก่อนจะเข้าเรื่อง ผมอยากบอกก่อนว่าหลักการเหล่านี้ไม่สามารถแก้ไขทุกปัญหาในความสัมพันธ์ของคุณได้ในทันทีทันใด มันไม่ได้รักษาได้ทุกโรค หรือทำให้คุณดูหล่อสวยขึ้น แต่มัน จะทำให้ความสัมพันธ์ของคุณดีขึ้น เพิ่มโอกาสที่ผู้คนจะฟังคำแนะนำของคุณมากขึ้น เพิ่มความสามารถของคุณในการช่วยให้ผู้อื่นสบายใจขึ้นในยามทุกข์ยาก และช่วยให้คุณรู้ว่าจะทำอย่างไรในสถานการณ์อ่อนไหวที่เต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก ผมเห็นมันทำงานอย่างน่าอัศจรรย์ในชีวิตของตัวเองและคนอื่นๆ มากมายหลายครั้ง หากฝึกฝนและนำไปใช้อย่างจริงจัง คุณจะไม่มีผิดหวังอย่างแน่นอน