

การเห็นอกเห็นใจ: ศิลปะแห่งการอยู่ร่วมกัน

Empathy : the Art of Living together

อิชยา จินะกาญจน์^{1*} ชุลิวัลย์ รักษาภักดี²

Itchaya Jeenakarn¹ Chuleewan Raksapakdee²

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการเห็นอกเห็นใจ การตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่นผ่านทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ประกอบด้วยเทคนิคการสร้างความเห็นอกเห็นใจด้วยตนเอง ครอบครัว สถาบันการศึกษา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การฝึกฝนและส่งเสริมการเห็นอกเห็นใจด้วยแผนผังการเห็นอกเห็นใจ เพื่อรับรู้ เข้าใจ และแบ่งปันความคิด ความรู้สึกของบุคคลอื่น เสมือนกับการเอาตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับบุคคลนั้น สามารถเข้าใจมุมมองและควบคุมตนเองได้ ซึ่งการเรียนรู้และรับฟังผู้อื่นอย่างจริงจัง เรียนรู้เพื่อให้โอกาสผู้อื่นได้แบ่งปันประสบการณ์ การแลกเปลี่ยนความคิด การร่วมมือกิจกรรม นอกจากนั้นสามารถช่วยเหลือคนรอบตัวให้เกิดมุมมองเชิงบวกจากการทบทวนความรู้สึกของตนเอง การพัฒนาดตนเอง การบริหารจัดการความสัมพันธ์ของสมาชิกในสังคม อันนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและมีความสุข

คำสำคัญ : การเห็นอกเห็นใจ ศิลปะการอยู่ร่วมกัน การตระหนักรู้ในตนเอง

Abstract

The academic article aimed to present the living together in society with empathy and self and other awareness toward thoughts, emotions, and feelings. It consisted of techniques for creating compassion from oneself, family, institution, and living together in society. Practicing and promoting with empathy mapping to acknowledge, understand, and share others' thoughts and feelings. Similarly, it was on the same page. The empathy could heal people in the same situation. It was

^{1*}สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

Department of Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education, Sakon Nakhon Rajabhat University

E-mail : itchaya@snru.ac.th

² สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

Department of Early Childhood Education, Faculty of Education, Sakon Nakhon Rajabhat University

E-mail : barbeer251229@hotmail.com

*Corresponding author

able to understand perspectives and self – control. It should learn to others and give opportunity for sharing experiences, thought, and activity participation. The empathy could support people having a positive thinking throughout self – reflection, self-development, and relationship management in society. These have led to balance and happiness altogether.

Keyword: Empathy, Art of Living, Self- Awareness

วันที่รับบทความ: 12 มีนาคม 2566

วันที่แก้ไขบทความ: 12 พฤษภาคม 2566

วันที่ตอบรับตีพิมพ์บทความ: 29 พฤษภาคม 2566

1. บทนำ

ชีวิตวิถีถัดไปในยุคหลังสถานการณ์โควิด 19 (Next Normal) เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สะท้อนให้เห็นถึงเจตคติและพฤติกรรมที่ไม่เหมือนเดิม ซึ่งมีแนวโน้มแปลกแยกจากผู้อื่นอยู่แล้ว ให้ยิ่งเต็มไปด้วยความเครียด วิตกกังวล และสับสน (ชัยทวี เสนะวงศ์, 2564) การสร้างความเข้าใจเป็นหนทางที่สามารถแบ่งปันทั้งทุกข์สุข และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน การรู้จักตนเองและผู้อื่นส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันทุกช่วงวัย ในการเรียนและทำงานที่บ้านทั้งแบบออนไลน์ (Online) และออนไซต์ (On-site) เป็นช่วงที่บุคคลจะต้องใช้ชีวิตอยู่กับตนเอง อยู่ในโลกออนไลน์เป็นเวลานานและส่วนใหญ่เป็นการสื่อสารที่เป็นทางเดียว และเกิดความเคยชินกับการใช้ชีวิตที่ไม่กระตือรือร้นและไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว (Wallace, 2020) การขาดความเห็นอกเห็นใจเป็นเงื่อนไขซึ่งมีข้อบ่งชี้อย่างหนึ่ง เช่น ความผิดปกติทางบุคลิกภาพต่อต้านสังคม และความผิดปกติทางบุคลิกภาพแบบหลงตัวเอง ทั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตจะให้ความสำคัญต่อการสร้างความเข้าใจเห็นอกเห็นใจต่อผู้รับบริการ เพื่อการบำบัดที่ประสบความสำเร็จ

ปัจจุบันมักจะได้ยินการพูดถึงคำว่า “Empathy” อยู่บ่อย ๆ ซึ่งบุคคลนำมาใช้สื่อสารกันในการทำงาน การทำกิจกรรม การมองประเด็นต่าง ๆ ซึ่งเป็นการใช้ความสามารถที่จะฟังผู้อื่น เข้าใจความต้องการโดยไม่ตัดสินใจเอง (Cherry, 2023) ในเหตุการณ์หลายครั้งที่ไม่สามารถแสดงออกถึงการเห็นอกเห็นใจกัน ถือว่าเป็นอุปสรรคซึ่งอาจจะเกิดจากความเชื่อมั่นในตนเองมากเกินไป รู้สึกว่าคนบางกลุ่มมีคุณค่าน้อยไป และในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งมักจะกล่าวโทษผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจจึงเป็นทักษะที่สำคัญต่อการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของมนุษย์ มีรายละเอียด มีแง่มุม มีกระบวนการต่าง ๆ (Cuff et al., 2016) ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นสิ่งที่สามารถนำมาพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองในการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น เพื่อเข้าใจสภาพจิตใจและสิ่งที่บุคคลอื่นอาจจะรับรู้ ส่งผลต่อการคิดเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น ๆ เมื่อเข้าใจความคิด อารมณ์ ที่เกิดขึ้น บุคคลจะสามารถแบ่งปันความคิด สร้างความสัมพันธ์ และแสดงพฤติกรรมการเข้าอกเข้าใจที่ดีต่อกัน

2. ความหมายของการเห็นอกเห็นใจ

การเห็นอกเห็นใจ เป็นความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ เข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่น ขณะที่บุคคลนั้นกำลังเผชิญกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งได้อย่างถูกต้อง (ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, 2564) การเข้าถึงสภาวะของจิตใจหรือ

อารมณ์ของบุคคลอื่นเปรียบเสมือนการได้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับบุคคลนั้น จนสามารถเข้าใจในมุมมองหรือความรู้สึกของบุคคลนั้นได้เป็นอย่างดี (Loannidou & Konstatikaki, 2008) เป็นการมองสิ่งต่าง ๆ ผ่านมุมมองเดียวกันกับบุคคลอื่น และทำความเข้าใจสถานการณ์ที่บุคคลกำลังเผชิญ เข้าใจในความรู้สึกและวิตกกังวลกับความรู้สึกด้านลบของผู้อื่น (Davis, 1983) ตลอดจนความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นที่กำลังประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ (ปวรี กาญจนกิจ, 2556) สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีพหุปัญญา (multiple intelligences) Gardner (2002) ได้แบ่งความสามารถที่หลากหลายออกเป็น 9 ด้าน โดย 1 ในจำนวน 9 ด้าน เป็นด้านการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal) เป็นความสามารถที่บุคคลจะสร้างความเข้าใจ ความสัมพันธ์ที่ดี มองสิ่งต่าง ๆ ด้วยมุมมองของบุคคลอื่นรอบ ๆ ตัว มีความคิดและรู้สึกอย่างไร มีทักษะการเข้าถึงอารมณ์ แรงจูงใจ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นซึ่งเกี่ยวข้องกับการตีความถึงความเข้าใจ ความรู้สึก และการกระทำต่อความรู้สึกของผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจเป็นกระบวนการหลายมิติและอาศัยองค์ประกอบทางอารมณ์ ความรู้ความเข้าใจ พฤติกรรม และศีลธรรม (Jeffrey, 2016)

การตระหนักถึงความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และเป็นผู้มีความสามารถด้านการควบคุมตนเองได้ มีสติ รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เข้าใจสังคม และรู้จักจัดการความสัมพันธ์ที่เหมาะสม ซึ่งสามารถพัฒนาได้ (Goleman, 1998) การรับรู้ เข้าใจ และแบ่งปันความคิด ความรู้สึกของบุคคลอื่น เปรียบเสมือนการเอาตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับบุคคลนั้นอย่างเข้าใจและสามารถควบคุมตนเองได้ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นการช่วยเหลือผู้อื่น แต่เป็นมุมมองที่ซึ่มองผู้อื่นและสถานการณ์ที่บุคคลนั้นอยู่

3. ประเภทและองค์ประกอบของการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

3.1 ประเภทของการเห็นอกเห็นใจ

ประเภทของการเห็นอกเห็นใจแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้ (Cherry, 2023)

1. การเห็นอกเห็นใจผ่านความคิด (Cognitive Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกนึกคิดในจิตใจของคนที่กำลังเผชิญกับเรื่องบางอย่าง รับรู้และเข้าใจว่าบุคคลอื่นกำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์แบบไหน ไปจนถึงสภาพจิตใจในขณะนั้น
2. การเห็นอกเห็นใจผ่านอารมณ์ (Emotional Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น เสมือนว่าเอาความรู้สึกของเขามาอยู่ในใจจริงๆ ทำให้สามารถเข้าหา พูดคุยกับคนคนนั้น และตอบสนองออกมาอย่างเหมาะสม
3. การเห็นอกเห็นใจผ่านการช่วยเหลือ (Compassionate Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รับรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกเหล่านั้น ทำให้เรายื่นมือเข้าไปช่วยเหลือหรือทำอะไรบางอย่างที่ทำให้เขารู้สึกดีขึ้น

การรับรู้และเข้าใจความคิด อารมณ์ความรู้สึก นับว่าเป็นความสามารถของการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วนั้น ก็จะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นให้เกิดความรู้สึกที่ดีและตอบสนองได้อย่างเหมาะสม

3.2 องค์ประกอบของการเห็นอกเห็นใจ

การเห็นอกเห็นใจมีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังต่อไปนี้ (Goleman, 1998)

1. การเข้าใจผู้อื่น (Understanding Others) เป็นการที่บุคคลเข้าใจถึงความรู้สึกมุมมองและ ข้อวิตกกังวลของบุคคลอื่น รวมทั้งเป็นการรู้สึกเข้าใจว่าผู้อื่นมีความต้องการอะไร อย่างไร ในสถานการณ์ ที่แตกต่างกัน

2. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น (Developing Others) เป็นการที่บุคคลรู้สึกถึงสิ่งที่ไม่ดีไม่ถูกต้องและ ข้อควรปรับปรุงของบุคคลอื่น รวมทั้งการมีความรู้สึกต้องการสนับสนุนส่งเสริมความรู้และความสามารถ ของบุคคลอื่นให้พัฒนาสูงขึ้น โดยไม่สนใจถึงข้อบกพร่องต่างๆของบุคคลเหล่านั้น

3. มีจิตใจให้บริการช่วยเหลือ (Service Orientation) เป็นการที่บุคคลสามารถรับรู้คาดการณ์ คาดคะเนความต้องการของบุคคลอื่นได้ว่ามีความต้องการอะไร อย่างไร รวมถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าการตอบสนองในความต้องการเหล่านั้น โดยมีความต้องการที่จะทำสิ่งที่บุคคลอื่นต้องการโดยไม่คาดหวัง ผลตอบแทนอย่างไร

4. การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น (Leveraging Diversity) เป็นการที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ผู้ที่ด้อยโอกาสมากกว่า และมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่บุคคลนั้นเป็น หรือกระทำโดยเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ทุกคน แตกต่างกันรวมทั้งเป็นการที่มีความรู้สึกว่าต้องการให้ออกาสบุคคลที่ด้อยโอกาสได้เป็นหรือได้กระทำในสิ่งที่ ทัดเทียมบุคคลอื่นได้

5. การตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่ม (Political Awareness) เป็นการที่บุคคลเข้าใจถึงความคิดเห็นของกลุ่ม อารมณ์ของกลุ่มในสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเป็นการเข้าใจและทราบถึงความสัมพันธ์ของคนในกลุ่ม ว่าเป็นอย่างไรในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

นอกจากการเข้าใจตนเองจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเห็นอกเห็นใจแล้วนั้น การเข้าใจถึงความต้องการของผู้อื่นก็เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงเช่นกัน การที่บุคคลมีความเข้าใจทั้งความรู้สึก ความสามารถ ความต้องการ ความคิดเห็น การส่งเสริม สนับสนุน ให้โอกาส ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะพัฒนาไปสู่การเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

4. เทคนิคการสร้างการเห็นอกเห็นใจ

ในยุคคลิจิทัลการเห็นอกเห็นใจเป็นทักษะที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างมาก ซึ่งแนวทางการพัฒนาและส่งเสริมให้เกิดการเห็นอกเห็นใจกับตนเอง ครอบครัว สถาบันการศึกษา และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยเทคนิคต่าง ๆ หลากหลายรูปแบบ ดังจะกล่าวใน 4 เทคนิคต่อไปนี้

4.1 เทคนิคการสร้างการเห็นอกเห็นใจด้วยตนเอง

ความเห็นอกเห็นใจเป็นทักษะที่ฝึกฝนได้ สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ (Cherry, 2023)

1. การพูดคุยกับผู้อื่นบ่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นคนรู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม ในระหว่างการพูดคุยนั้นให้ฝึกสังเกต สีหน้า ท่าทาง และพยายามทำความเข้าใจว่าฝ่ายตรงข้ามมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง

2. การสังเกตภาษากายของผู้อื่นรวมถึงน้ำเสียง จะทำให้สามารถเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ แม้ว่าจะไม่ได้สื่อสารกันก็ตาม การศึกษาว่าภาษากายแบบใดแสดงความรู้สึกอะไรออกมา การเข้าใจถึงความหมายของภาษากายก็ช่วยให้เข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้เช่นกัน

3. การรับฟังอย่างตั้งใจ ควรรับฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจตลอดเวลาของการสนทนา ไม่ให้สิ่งใดมาเบี่ยงเบนความสนใจ เริ่มต้นจากการไม่คิดว่าตนเองเป็นศูนย์กลาง พยายามวิเคราะห์ว่าบุคคลนั้นต้องการอะไร และรู้สึกอย่างไร การรับฟังอาจจะใช้เวลานาน แต่อาจจะทำให้ได้คำตอบหรือเทคนิคอะไรใหม่ๆ จากการฟัง พยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สอดคล้องไปกับบทสนทนา สิ่งเหล่านี้จะทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้และเข้าใจถึงอารมณ์ของผู้อื่นเช่นกัน

4. การจินตนาการเพื่อสร้างความรู้สึกเหมือนอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน โดยทดลองคิดว่าถ้าตนอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน จะมีความคิดและความรู้สึกอย่างไร การทำเช่นนี้จะทำให้ได้เห็นภาพและมุมมองใหม่ ๆ ที่ทำให้สามารถเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่นอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

5. การให้กำลังใจ เริ่มจากการเป็นผู้คอยรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ การนั่งใกล้ๆ ให้รู้สึกอบอุ่น หรือการสื่อสารด้วยข้อความ สามารถเพิ่มความรู้สึกที่ดีให้อีกฝ่ายไม่รู้สึกลิ้นหัวใจ เหมือนต้องอยู่เผชิญหน้ากับปัญหาเพียงลำพัง

6. การถามอย่างมีศิลปะ การถามจะช่วยให้เข้าใจอีกฝ่ายมากขึ้น ไม่เพียงแต่ถามให้ผ่านๆ ไป เพราะอาจจะทำให้ไม่กล้าพูด แต่ถ้าใช้การถามด้วยความอ่อนโยนกับความเห็นใจ จะช่วยลดความกลัวและเพิ่มความสบายใจได้มากขึ้น

7. ยอมรับและเคารพความแตกต่างทางความคิดเห็น เพศ และเชื้อชาติ แต่ละคนมีลักษณะภายนอกและมุมมองความคิดที่ต่างกัน เราควรให้เกียรติและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

8. ก่อนตัดสินคนอื่นให้มองหาข้อมูลให้ได้มากที่สุดที่จะทำให้รู้ได้ว่าเพราะเหตุใดจึงทำเช่นนั้น สาเหตุเกิดจากอะไร แล้วจะช่วยให้ไม่ตัดสินและแสดงออกต่อผู้อื่นได้เหมาะสมขึ้น

9. เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ไม่ควรตอบโต้การกลั่นแกล้งหรือระรานกลับด้วยวิธีการเดียวกัน เพราะจะยิ่งเพิ่มความรุนแรงของเหตุการณ์มากยิ่งขึ้น ควรใช้วิธีการที่ไม่สามารถให้บุคคลนั้นติดต่อ โพสต์ หรือกลั่นแกล้งได้อีก และควรบอกบุคคลที่ไว้วางใจเพื่อขอความช่วยเหลือ ในกรณีที่ถูกละเมิดหรือแอบอ้างตัวตน ให้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อแจ้งความดำเนินคดีต่อไป

10. การสื่อสารอย่างมีมารยาทและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะช่วยรักษาบรรยากาศที่ดีในสังคมออนไลน์ ป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งและคุกคามที่ส่งผลต่อสุขภาพทางใจ เคารพความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น ไม่นำรูปภาพของผู้อื่นไปเผยแพร่ก่อนได้รับการอนุญาต โดยเฉพาะภาพที่อาจทำให้ผู้อื่นได้รับความอับอาย ไม่บุกรุกหรือเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคลของผู้อื่น ไม่ส่งข้อความหรือภาพลามกอนาจารให้ผู้อื่น ไม่สร้างข้อมูลเท็จและไม่ส่งต่อข้อมูลที่ไม่ทราบที่มาชัดเจนในช่องทางสาธารณะ

จากการสร้างความเห็นอกเห็นใจด้วยตนเอง สามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยการทำความเข้าใจทั้งสี่หน้าท่าทางการรับฟังอย่างตั้งใจ สามารถวิเคราะห์ถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการ ความแตกต่าง ไม่ตัดสินผู้อื่นจากความเห็นของตนเอง และการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้รับรู้ถึงมุมมองความคิดของตนเองและผู้อื่น

4.2 เทคนิคการสร้างการเห็นอกเห็นใจในครอบครัว

สถาบันครอบครัวสามารถสร้างและออกแบบความคิด เจตคติ และพฤติกรรมการเห็นอกเห็นใจของสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ (มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก, 2563)

1. พื้นฐานจิตใจที่มั่นคงและปลอดภัย การสร้างความมั่นคงทางจิตใจให้กับเด็ก เพื่อจะไม่ทำให้เกิดความหวาดกลัวและรู้สึกปลอดภัย

2. เวลาครอบครัว การมีเวลาพร้อมที่จะรับฟังความคิด ความรู้สึก เพื่อจะได้รู้สึกว่าคุณเองมีที่พึ่งและเป็นที่ไว้วางใจให้กับสมาชิกในครอบครัว

3. การเข้าใจความรู้สึกของตนเองมาเป็นอันดับแรก เพราะเด็กจำเป็นต้องเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของตนเองก่อนที่จะสามารถเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น เช่น เศร้า เสียใจ ดีใจ มีความสุข ผู้ใหญ่ต้องทำเป็นแบบอย่าง เวลาที่ผู้ใหญ่มีความรู้สึกต่าง ๆ ที่แสดงออกอย่างเหมาะสม

4. เวลาที่เด็กมีความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ผู้ใหญ่ควรสะท้อนความรู้สึกเด็กเป็นคำพูด เพื่อให้เด็กเห็นว่าเวลาที่ความรู้สึกอะไรบางอย่างขึ้นมา มีคนรับรู้และเข้าใจว่าเขารู้สึกอย่างไร การยอมรับความรู้สึกของคนอื่นด้วย นำมาซึ่งความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอย่างเข้าใจ

5. การจัดการอารมณ์ คนทุกคนต่างก็ต้องมีทั้งอารมณ์ดีและไม่ดีเป็นธรรมชาติ อาจจะดีใจ เศร้า เสียใจ สำคัญกว่าคือการจัดการกับอารมณ์ ผู้ใหญ่ควรยอมรับความรู้สึกของเด็กก่อนไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกดีหรือไม่ดี

6. รับผิดชอบการกระทำตนเอง ควรให้เด็กได้รับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำ เพราะจะทำให้ได้เรียนรู้และรู้จักถึงความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง

7. รู้จักควบคุมตนเอง ฝึกให้รู้จักรอคอยเมื่อมีความต้องการสิ่งต่างๆ เช่น อยากได้ของเล่น พ่อแม่ก็ไม่ควรตามใจซื้อให้ทุกครั้ง แต่ควรให้เด็กเรียนรู้ว่าจะได้เมื่อถึงเวลาที่สมควร เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะควบคุมตนเองได้ ถ้าเป็นเรื่องที่อาจทำให้เกิดผลเสียกับตนเองและผู้อื่นก็จะไม่กระทำเช่นนั้น

ครอบครัวเป็นพื้นที่ที่สามารถแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึก เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่มีทั้งดีใจและเสียใจ การสร้างความเห็นอกเห็นใจในครอบครัวเริ่มจากความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางกายและทางใจ ความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ เรียนรู้และยอมรับถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

4.3 เทคนิคการสร้างการเห็นอกเห็นใจในสถาบันการศึกษา

การสร้างการเห็นอกเห็นใจให้เกิดขึ้นในสถาบันการศึกษา ห้องเรียนเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างคุณครูกับนักเรียน สามารถทำได้ด้วยเทคนิคง่าย ๆ ดังนี้ (อัทนัยทิม, 2565)

1. ให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกของตัวเองออกมา เป็นการเปิดโอกาสให้เล่าความรู้สึก แสดงด้านที่อ่อนไหวของตัวเองโดยที่เด็กรับรู้ได้ว่ายังมีคนคอยเปิดใจรับฟังและรู้สึกปลอดภัยที่มีคนอยู่เคียงข้าง เป็นวิธีที่ทำให้เด็กได้เข้าใจและพัฒนาเป็นความเข้าใจและเห็นใจคนอื่นในที่สุด อาจจะเป็นการให้เด็กวาดภาพใบหน้าที่มีสื่อถึงความรู้สึกและร่วมพูดคุย ว่าสิ่งที่เขาวาดออกมาเขารู้สึกอย่างไร และอะไรทำให้รู้สึกอย่างนั้น

2. สร้างคำถามปลายเปิด คุณครูสามารถนำเรื่องราวหรือแบ่งปันประสบการณ์จริง พร้อมตั้งคำถามให้นักเรียนได้ฝึกคิด วิเคราะห์จากสิ่งที่รับฟัง หากต้องอยู่ในเหตุการณ์เช่นนั้นเราจะมีรู้สึกอย่างไร และคิดว่าคนอื่นจะคิดเหมือนกับเราหรือไม่ เพื่อเรียนรู้ที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและถามตัวเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ว่า “คนอื่นรู้สึกอย่างไร” ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าใจผู้อื่นด้วย

3. การมีต้นแบบช่วยให้เข้าถึงได้เร็วขึ้น การลงมือสอนอย่างเดียวก็น่าจะไม่พอ ครูสามารถสร้างกิจกรรมการเล่นบทบาทสมมติจากนิทาน ละครหรือวรรณกรรม โดยการให้เด็ก ๆ ทำความรู้สึกหรือสวมบทเป็นตัวละครเพื่อศึกษามุมมองบุคลิกต่าง ๆ แล้วให้นักเรียนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดหรือความรู้สึกของตัวละครในแต่ละบทสนทนา ซึ่งการที่เข้าใจตัวละครนั้นจะทำให้เด็ก ๆ ได้คิดถึงความรู้สึกของตัวละครนั้น ๆ และต่อยอดจนกลายเป็นคิดถึงความรู้สึกของผู้อื่น

4. เรียนรู้และรับฟังผู้อื่น การแสดงความจริงใจ เอาใจใส่ต่อคู่สนทนา อดทนเพื่อฟังเหตุและผล เป็นผู้ฟังที่ดี กิจกรรมง่าย ๆ ให้เด็กทวนคำตอบที่เพื่อนตอบคำถามไป ฝึกให้โฟกัสกับหัวข้อของการสนทนา จับประเด็นเพื่อแสดงความคิดเห็น เพื่อต่อยอดสู่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

5. รู้จักผู้อื่นแล้วต้องรู้จักตัวเองด้วย นอกจากต้องเรียนรู้ผู้อื่นแล้ว เราต้องสอนให้เด็ก ๆ รู้จักตัวเองด้วย เพราะทุกอย่างต้องมีความสมดุลกัน ซึ่งครูสามารถตั้งคำถามเพื่อเป็นการให้เด็ก ๆ ได้สำรวจข้อดีหรือความสามารถของตัวเอง แล้วให้ลองคิดว่าข้อดีและศักยภาพของตัวเองนั้นจะต่อยอดไปสู่การช่วยเหลือคนอื่นอย่างไรได้บ้าง เป็นการเพิ่มความมั่นใจในข้อดีให้กับเด็ก ๆ และสนับสนุนให้ช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป

6. จำลองสถานการณ์ให้แสดงออกเกี่ยวกับอารมณ์ เป็นกิจกรรมสนุก ๆ ที่อาจช่วยให้เด็ก ๆ ทำงานเกี่ยวกับทักษะทางสังคมและอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ และทักษะการเคลื่อนไหวได้เป็นอย่างดี

7. กิจกรรมทายอารมณ์ด้วยการหมุนวงล้ออารมณ์ เป็นกิจกรรมที่ทำง่ายและตื่นเต้นสำหรับเด็ก ๆ เพราะทุกคนจะได้ร่วมลุ้นว่าตนเองจะได้อารมณ์ไหน อาจจะเพิ่มสีสันโดยการให้แสดงตามที่ตนเองหมุนวงล้อ

8. ใช้แผนภูมิความรู้สึกให้เพื่อนในชั้นเรียน ได้แบ่งปันว่าวันนี้พวกเขาารู้สึกอย่างไรกันบ้าง และเพราะอะไร จึงรู้สึกเช่นนั้น

9. การให้ฝึกมุมมองความรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ในมุมมองของตนเอง เพื่อจะได้เข้าใจความรู้สึกคนอื่น ด้วยการแสดง บทบาทสมมติที่เป็นตัวละครแตกต่างกันในหลายบทบาท แล้วถามถึงความรู้สึก และให้ลองสลับบทบาทกัน ว่าจะรู้สึกเหมือน หรือต่างกันอย่างไร

10. เขียนข้อความขอบคุณใครสักคนเพื่อแสดงให้พวกเขาเห็นว่าสิ่งที่พวกเขาทำมีความหมายกับคุณมากแค่ไหน เพื่อเรียนรู้ความรู้สึกซึ่งกันและกัน

บรรยากาศในสถาบันการศึกษาทั้งในและนอกห้องเรียน มีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ เกี่ยวกับ อารมณ์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเห็นอกเห็นใจ การมีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจตนเองและ ผู้อื่น แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก การเป็นผู้ฟังที่ดี เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างสมดุล

4.4 เทคนิคการสร้างการเห็นอกเห็นใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข

สังคมที่มีความหลากหลายทั้งความคิดและความต้องการต่าง ๆ ส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป การสร้างความเห็นอกเห็นใจเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถเรียนรู้และพัฒนาร่วมกัน อันได้แก่ (Cherry, 2023)

1. สร้างการตระหนักรู้ (Self-awareness) ให้เกิดขึ้นในตนเอง โดยบุคคลตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังคิดและ รู้สึก อย่างไร รู้ว่าอะไรที่ทำให้เกิดอารมณ์หรือความรู้สึกนั้น ๆ เมื่อเกิดความรู้สึกในตนเอง หรือเท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในขณะนั้น จะสามารถยับยั้งอารมณ์ทางลบได้ทัน และยังสามารถจัดการอารมณ์ทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เรียนรู้ที่จะ “ให้” เป็นความรู้สึกที่เราต้องการจะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น ดังนั้นการรู้จักที่จะให้จึงเป็น การช่วยเหลือเบื้องต้น ทั้งการให้ในรูปแบบสิ่งของ เงินทอง การบริจาค การให้ในรูปแบบความช่วยเหลือ รวมไปถึงการให้ใน รูปแบบของโอกาส ซึ่งการให้ช่วยเหลือทำให้บุคคลได้เข้าใจตนเองและผู้อื่น จนนำไปสู่ความรู้สึกเข้าอกเข้าใจ

3. คำนึงถึงคนอื่น เป็นแนวคิดที่สำคัญของการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เพราะการที่เราตระหนักรู้ในตนเองได้ เช่น ถ้าทะเลาะกับเพื่อน แล้วแสดงความโกรธออกไป เพื่อนจะต้องเสียใจ และอาจทำให้ความรู้สึกที่มีต่อกันไม่เหมือนเดิมอีก ต่อไปได้ จึงทำให้ต้องระวังที่จะแสดงพฤติกรรมในทางลบ

4. การยืดหยุ่น (Flexible) เป็นวิธีการปรับใจ หรือมุมมองที่เรามีต่อสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นกลาง โดยไม่มีการตัดสิน บุคคล หรือสถานการณ์ แต่เป็นการพิจารณาบุคคล หรือสถานการณ์ก่อนปรับตัวเข้าหากัน ปรับการคุยกัน แล้วมาหาทางออก ร่วมกันว่าจะแก้ไขอย่างไรได้บ้าง

5. การทำใจยอมรับ เป็นมุมมองเชิงบวกที่มีต่อบุคคลรอบตัว หรือสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ ทำให้เกิดมุมมอง ต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้ตระหนักว่าความรู้สึกนี้เกิดขึ้นเพราะอะไร ซึ่งจะทำให้ไปเบียดเบียนผู้อื่นน้อยลง ให้ความเกื้อกูล หรือช่วยเหลือกันมากขึ้น ซึ่งจะทำให้มีชีวิตที่สงบ และเป็นสุขมากขึ้น

6. การออกจากพื้นที่ส่วนตัว (Comfort Zone) ควรออกไปทำหรือลองอะไรใหม่เป็นวิธีง่าย ๆ ในการพัฒนาทักษะ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย เรียนภาษา หรือแม้แต่ฝึกซ้อมดนตรี การทำอะไรใหม่ ๆ จะทำให้รู้สึก อ่อนน้อมถ่อมตนและไม่เอาความคิดหรืออารมณ์ตัวเองเป็นที่ตั้งมากเกินไป

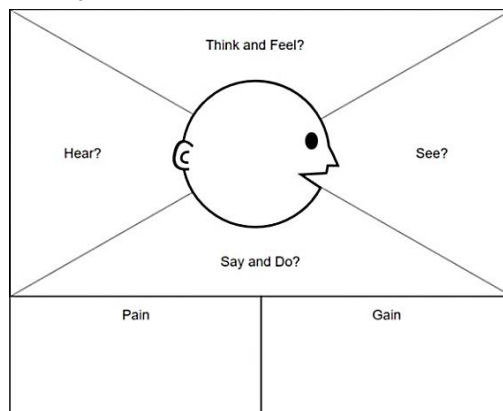
7. การท่องเที่ยวหรือการไปเยี่ยมชมสถานที่หรือวัฒนธรรมใหม่ ๆ จะทำให้โลกทัศน์เปิดกว้างและสามารถ เข้าใจ “ความหลากหลายทางวัฒนธรรม” ได้มากขึ้น

8. ขอคำแนะนำและการเสนอแนะ การขอคำแนะนำจากคนรอบตัวคุณเรื่องทักษะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นจากครอบครัว เพื่อน หรือที่ทำงาน และให้เปรียบเทียบกับตนเองที่ผ่านมาว่าพัฒนามากขึ้นแค่ไหน

ความเห็นอกเห็นใจมีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นการเรียนรู้และยอมรับเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น การมีมุมมองทั้งทางบวกและทางลบ การปรับตัวให้มีความยืดหยุ่นกับสถานการณ์ต่าง ๆ นอกจากนั้น ยังสามารถทำให้รู้เท่าทันอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ซึ่งแสดงพฤติกรรมด้านลบน้อยลง และมีความเอื้อเฟื้อต่อกันมากขึ้น

5. แผนผังการเห็นอกเห็นใจ (Empathy mapping)

การเห็นอกเห็นใจสามารถฝึกด้วยเทคนิคต่าง ๆ ตามที่ได้นำเสนอข้างต้นแล้วนั้น อีกวิธีหนึ่งคือการทำแผนผังการเห็นอกเห็นใจ (Empathy Mapping) ซึ่งเป็นวิธีการที่นำเสนอเป็นแผนผังรูปภาพ เชื่อมโยงให้เข้าใจ รับรู้ และถ่ายทอดความคิดความรู้สึกออกมาให้เข้าใจซึ่งกันและกันได้ง่าย บุคคลทุกช่วงวัยสามารถฝึกได้ด้วยการหยุดมองสิ่งที่เกิดขึ้น ปัญหาที่เกิดขึ้นจากมุมมองของตนเอง แต่เป็นการมองสิ่งที่เกิดขึ้น ปัญหาที่เกิดขึ้นผ่านมุมมองของผู้อื่น ตลอดขั้นตอนนั้น ให้ลองฝึกวางความคิดและความเป็นตัวเองมากที่สุด และพยายามสร้างจินตนาการ เหตุการณ์สมมติว่าเขารับรู้อะไร และรู้สึกอย่างไรผ่านสิ่งต่าง ๆ เริ่มต้นจากการฟังตนเองและผู้อื่นอย่างเข้าใจ ส่งผลต่อการเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน (Gray,2017)

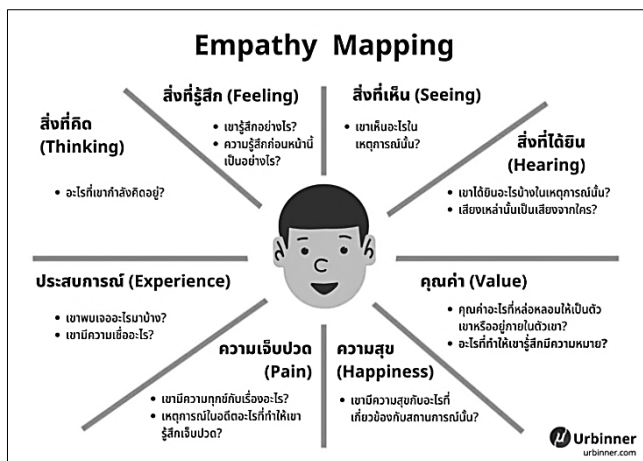


ภาพที่ 1 แผนผังการเห็นอกเห็นใจ (Empathy Map Canvas) (Gray,2017)

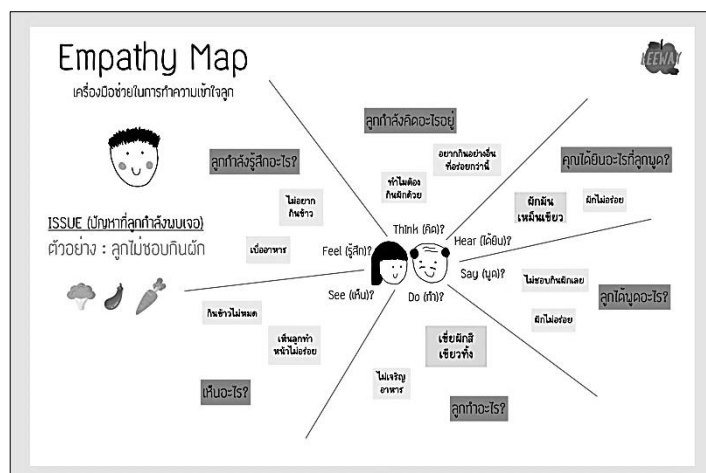
การทำแผนผังการเห็นอกเห็นใจ ประกอบด้วย

1. สิ่งที่เป็นความคิดและความรู้สึก (Think and Feel) กำลังคิดอะไรอยู่ รู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์เหล่านั้น
2. สิ่งที่ได้ยิน (Hear) ได้ยินอะไรจากเหตุการณ์ หรือสถานการณ์เหล่านั้น
3. สิ่งที่เห็น (See) พบเห็นใคร เห็นอะไรในเหตุการณ์นั้น
4. สิ่งที่จะพูดหรือทำ (Say and Do) อยากจะพูดหรือทำอะไรบ้างเมื่ออยู่ในสถานการณ์นั้น
5. สิ่งที่เป็นความทุกข์หรือปัญหา (Pain) ในอดีตเคยเกิดปัญหาที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวดหรือไม่กับสถานการณ์เหล่านั้น
6. สิ่งที่ทำให้มีความสุข (Gain) ความสุขที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์เหล่านั้น

ตัวอย่างแผนผังการเห็นอกเห็นใจ (Empathy mapping)



ภาพที่ 2 พนักงานไม่ให้ความร่วมมือกับกิจกรรมของบริษัท (เออร์บินเนอร์, 2565)



ภาพที่ 3 เด็กไม่ชอบกินผัก (<https://www.facebook.com/leeway.th>)

ตัวอย่างแผนผังการเห็นอกเห็นใจที่กล่าวข้างต้น เป็นการสำรวจความรู้สึก เรียนรู้ ทบทวน และการออกแบบความคิดของตนเอง เช่น พนักงานไม่ให้ความร่วมมือกับกิจกรรมของบริษัท เด็กไม่ชอบกินผัก จากสถานการณ์ตัวอย่าง การทดลองสวมบทบาทเป็นเด็กที่ไม่ชอบกินผัก กินผักชนิดเดิมซ้ำ ๆ เหมือนเดิม เพราะอะไรต้องกินผัก หรือสวมบทบาทเป็นพนักงานที่ไม่ชอบทำกิจกรรมกับบริษัท กิจกรรมไม่มีอะไรแปลกใหม่ นั่งกินข้าว พูดคุยกลับบ้านดึก ตื่นไปทำงานไม่ไหว เหตุการณ์ที่กำลังเผชิญในขณะนั้นเป็นการฝึกฟังอย่างตั้งใจและสังเกตการกระทำ เพื่อเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นให้มีความชัดเจน

6. บทสรุป

ศิลปะการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเห็นอกเห็นใจเป็นทักษะทางด้านอารมณ์และสังคม (Soft Skills) ที่เหมาะกับทุกช่วงวัย การรับรู้ความรู้สึกของคนอื่น เป็นส่วนประกอบสำคัญของความสัมพันธ์ที่ประสบความสำเร็จเพราะช่วยให้เราเข้าใจมุมมองความต้องการและความตั้งใจของผู้อื่นในการเผชิญกับสถานการณ์ การแสดงออกต่อการเอาใจเขามาใส่ใจเราส่งผลให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของมนุษย์ทั้งจากการรับฟังอย่างตั้งใจ การถามเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัว สถาบันการศึกษา ชุมชนและสังคม ซึ่งส่งเสริมการอยู่ร่วมกัน สามารถนำมาพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองในการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น การเข้าถึงสภาวะของจิตใจหรืออารมณ์ของบุคคลอื่นเปรียบเสมือนการได้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับบุคคลนั้น สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นความสามารถที่บุคคลจะสร้างความเข้าใจ ความสัมพันธ์ที่ดีมีความสามารถด้านการควบคุมตนเองได้ มีสติ รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เข้าใจสังคม และรู้จักจัดการความสัมพันธ์ที่เหมาะสม จากองค์ประกอบที่สำคัญการเห็นอกเห็นใจผ่านความคิด ผ่านอารมณ์ ผ่านการช่วยเหลือ การพัฒนาตนเองให้มีการเห็นอกเห็นใจจากการฟัง สังเกต วิเคราะห์อารมณ์ ความรู้สึก รับรู้เกี่ยวกับตนเองและสะท้อนความรู้สึกตนเองอย่างชัดเจน การทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนั้นสามารถนำแผนผังการเห็นอกเห็นใจมาฝึกมองปัญหา เรื่องราวที่เกิดขึ้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น บุคคลในเหตุการณ์ เพื่อช่วยเป็นเครื่องมือสำหรับการปรับตัวให้มีมุมมองเชิงบวกกับการใช้ชีวิต ความรับผิดชอบต่อการกระทำทั้งด้านบวกและด้านลบ การพัฒนาตนเองให้จับประเด็นการสนทนาเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนผ่านการสนทนา เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้สึกร่วมกัน ปรับใจ ปรับมุมมองเพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่รอบตัว

7. เอกสารอ้างอิง

- ชัยทวี เสนะวงศ์. (2564). *People Management: Next Normal*. <https://www.khonatwork.com/post/people-management-next-normal>
- ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2564). การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตจิตวิทยามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 47(1), 75-98.
- ปวีร์ กาญจนกิจ. (2556). การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม โดยใช้วิธีทัศนัยการเรียนรู้จากตัวแบบสัญลักษณ์. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*, 3(3), 21-26.
- มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก. (2563). *สอนลูกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น*. <https://www.thaichildrights.org/articles/article-tip/info-graphic-empathy/#>
- อัทนัยทีม (Attanai Team). (2565). ความเห็นอกเห็นใจเป็นสิ่งที่ต้องสอนในชั้นเรียน หรืออยู่ใน DNA ของมนุษย์. <https://www.attanai.com/learning-ideas/empathy-must-taught-or-in-dna/>
- Cherry, K. (2023). *What is empathy?*. <https://www.verywellmind.com/what-is-empathy-2795562>.
- Cuff, B. M., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A review of the concept. *Emotion Review*, 8(2), 144-153.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.

- Gardner, H. (2002). Interpersonal communication amongst multiple subjects: A study in redundancy. *Experimental Psychology*, 10, 72-80.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Gray, D. (2017). Updated empathy map canvas.
<https://medium.com/the-xplane-collection/updated-empathy-map-canvas-46df22df3c8>
- Jeffrey, D. (2016). Empathy, sympathy and compassion in healthcare: Is there a problem? Is there a difference? Does it matter?. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 109(12), 446–452.
- ลีเวย์ (Leeway). (7 กันยายน 2564). Empathy Map เครื่องมือช่วยในการเข้าใจลูก. [อินโฟกราฟิก]. เฟซบุ๊ก.
<https://www.facebook.com/leeway.th/photos/pb.100057441219453.-2207520000./1005956176643938/?type=3>
- Loannidou, F., & Konstantikaki, V. (2008). Empathy and emotional intelligence: What is it really about. *International Journal of Caring Sciences*, 1(3), 118-123.
- เออร์บินเนอร์ (Urbinner). (2565). วิธีการฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเราด้วย Empathy Mapping.
<https://www.urbiner.com/post/practice-empathy-by-empathy-mapping>
- Wallace, J. (2020). The new normal: A neopolitical turn in China's reform era. In K. Koesel, V. Bunce, & J. Weiss (Eds.), *Citizens and the state in authoritarian regimes: Comparing China and Russia*. Oxford University Press.