

รับมือคนรอบข้าง อย่างคนฉลาด (โดยไม่เสียตัวตน)



อย่าเปลี่ยนใคร แค่เปลี่ยนวิธีอยู่กับเขา

สารบัญ

บทนำ:

อยู่กับคนเยอะแต่ทำไมยิ่งอยู่ ยิ่งเหนื่อย..17

คุณไม่ได้คิดไปเอง — แค่มองไม่รู้วิธีอยู่ให้ใจเบา

ภาคที่ 1: รู้ทัน 15 ประเภทคนที่ทำให้ ใจเราเหนื่อย

บทที่ 1: คนพูดเยอะ – แต่ไม่เคยฟัง 25

- ทำไมเขาถึงชอบพูด แต่ฟังไม่เป็น
- วิธี “ตัดบท” อย่างสุภาพ
- จะพูดยังไงให้เขา “ยอมฟัง” เราบ้าง

บทที่ 2: คนพูดดี – แต่ใจร้าย 38

- เมื่อคำหวานกลายเป็นกับดัก
- มองให้ขาดว่าเขาหวังดี หรือหวังควบคุม
- วิธีป้องกันตัว โดยไม่เสียมารยาท

บทที่ 3: คนทำให้เรารู้สึกผิด – ทั้งที่เขาน่าจะ ขอโทษ 51

- เข้าใจกลไก "การบงการด้วยความรู้สึกผิด"
- เทคนิคฟังโดยไม่หลงกล
- วิธีตั้งหลักก่อนยอมรับอะไรโดยไม่จำเป็น

บทที่ 4: คนควบคุมเก่ง – สั่ง แทรก แทรง 63

- ทำไมบางคนต้องบังคับทุกอย่าง
- ตั้งขอบเขตแบบไม่ต้องขึ้นเสียง
- วิธีอยู่ร่วมกับคนคุมเกม โดยไม่เสียศูนย์

บทที่ 5: คนเจียบใส่ – เย็นชา จนเรารู้สึกผิด

..... 73

- “ความเจียบ” ที่ไม่ใช่สันติ
- วิธีสื่อสารกับคนที่ชอบให้เราเดาใจ
- ถอยแบบไหนให้ใจยังสงบ

บทที่ 6: คนชอบรับความดีเข้าตัว – แต่ไม่เคย

ให้เครดิต 85

- เข้าใจเบื้องหลังคนประเภท “อวยตัวเองทุกโอกาส”
- ทำดีแบบไหนไม่ให้ถูกกลืน
- วิธีพูดให้คนเห็นว่าเราก็คือคุณค่า

บทที่ 7: คนชอบเปรียบเทียบ – กับใครก็ไม่รู้

..... 96

- ทำไมเขาต้องพูดให้เราารู้สึกด้อย
- รับมือคำเปรียบเทียบอย่างมั่นคง
- แยกคุณค่าของเราออกจากความเห็นของเขา

บทที่ 8: คนดีแต่เปลือก – ลับหลังอีกเรื่อง

..... 105

- มองให้ออกว่าใครจริงใจ ใครแค่ฉาบหน้า
- จะวางตัวยังไงให้ไม่โดนกัด
- คบแบบ “มีระยะ” โดยไม่ดูแรง

บทที่ 9:คนชอบดราม่า – ทุกเรื่องคือปัญหา ใหญ่ 115

- เข้าใจพฤติกรรมคนชอบขยายเรื่อง
- วิธีอยู่แบบไม่ต้องเป็นผู้ฟังตลอดเวลา
- ตัดไฟแต่ต้นลม โดยไม่กลายเป็นคนเย็นชา

บทที่ 10:คนพื้เง่ – แต่ไม่พยายามช่วย ตัวเอง 125

- เมื่อความช่วยเหลือกลายเป็นการแบก
- วิธีให้แบบมีลิมิต
- ถอยอย่างไรให้ไม่รู้สึกลบ

บทที่ 11:คนชอบระบายอารมณ์ใส่เรา – แต่ ไม่เคยฟังใจเราเลย 134

- ทำไมเขาชอบโยนอารมณ์ลบมาให้
- ตั้งกำแพงอารมณ์แบบไม่ตัดเยื่อใย
- ปกป้องใจจากพลังงานลบซ้ำซาก

บทที่ 12:คนเสี้ยมเนียน – ทำเหมือนหวังดี แต่ทำร้ายเราเจ็บๆ 144

- สังเกตคนประเภท “ขัดแบบหวังดี”
- วิธีไม่ตกเป็นเหยื่อของความหวังดีปลอม
- รับมือคำพูดเชิงลบแบบไม่เสียศูนย์

บทที่ 13:คนล้าเส้น – ไม่เคารพเวลาและพื้นที่ ของเรา 154

- ความต่างระหว่าง “สนิก” กับ “รูกล้า”
- วิธีพูดให้คนรู้ขอบเขต โดยไม่ต้องแข็ง
- จัดการคนไม่รู้จักเวลาแบบละมุนแต่ชัดเจน

บทที่ 14:คนขี้น้อยใจ – ที่เราต้องระวังทุก คำพูด 163

- คนที่อ่อนไหวเกินจนเราต้องระวังไปหมด
- จะพูดยังไงโดยไม่ต้องเซ็นเซอร์ตัวเอง
- ปลอบแบบไม่แบกรับอารมณ์ใคร

บทที่ 15: คนล้าเส้นใจ – ยิ่งสนิท ยิ่งละเมิด

.....173

- ทำไมคนใกล้ตัวยิ่งละเมิดสิทธิของเรา
 - กล้าบอกความรู้สึก โดยไม่กลายเป็นคนผิด
 - สร้างพื้นที่ใจที่ปลอดภัย แม้กับคนใกล้ชิดที่สุด
-

ภาคที่ 2:อยู่ให้ได้ โดยไม่เสียศูนย์

บทที่ 16: วิธีตั้งขอบเขต – แบบคนมีวุฒิภาวะ 183

- ขอบเขตไม่ใช่กำแพง แต่คือพื้นที่ของใจ
- วิธีพูดให้คนเข้าใจ โดยไม่ต้อง “แข็ง”
- ถ้าเขาไม่ฟัง จะทำยังไง?

บทที่ 17:คนแบบไหนควรอยู่ด้วย 193

- สังเกตง่าย ๆ ว่าใครพาใจเราสบาย
- ความสัมพันธ์แบบไหน “เติมพลัง”
- เลือกคบคนอย่างคนที่รักตัวเองเป็น

บทที่ 18: ถ้าเลิ้งไม่ได้ – อยู่กับคนยากยังง ให้ใจยังเบา 202

- ทำใจไม่เท่ากับยอมจำนน
 - วิธี “ตั้งหลักในใจ” ก่อนโดนพลังลบกลืน
 - อยู่ได้แม้ไม่ได้เปลี่ยนใคร
-

ภาคพิเศษ:211

- เช็กลิสต์ 10 พฤติกรรมที่ควร “ถอยห่าง”
 - สคริปต์คำพูดรับมือคนประเภทต่าง ๆ
(พร้อมสถานการณ์จำลอง)
 - แบบฝึกความมั่นใจ – ฝึกตั้งขอบเขต พูด
อย่างมั่นใจ และถอยอย่างมีศักดิ์ศรี
 - Mini Therapy: สรุปจิตวิทยาพื้นฐานที่ช่วย
ให้เข้าใจคนอื่น โดยไม่เกลียดเขา
-

บทส่งท้าย.....220

อย่าเปลี่ยนใคร แค่เปลี่ยนวิธีอยู่กับเขา

บทนำ

อยู่กับคนเยอะแต่ทำไมยังไม่ยิ่งอยู่
ยิ่งเหนื่อย

*คุณไม่ได้คิดไปเอง — แค่มองไม่
รู้วิธีอยู่ให้ใจเบา*

เราโตมากับคำสอนว่า
“ต้องเข้ากับคนให้ได้”
“อยู่ร่วมกับใครก็ต้องมีน้ำใจ”
“อย่าทำให้คนอื่นไม่สบายใจ”

แต่ไม่มีใครบอกเราสักคำว่า
แล้วถ้าเรารู้สึก *ไม่สบายใจ* เองล่ะ — ทำยังไง?

หลายคนใช้ชีวิตอย่างพยายามสุดตัว
ไม่ใช่เพื่อประสบความสำเร็จ

แต่เพื่อไม่ให้ใคร *เกลียด*
ไม่ให้ใคร *เสียใจ*
ไม่ให้ใคร *ผิดหวัง*

แม้บางครั้งคนเหล่านั้นอาจไม่เคยนึกถึงใจเรา
ด้วยซ้ำ

คุณอาจไม่ใช่คนที่เก่งแสดงออก
ไม่ใช่คนที่พูดเสียงดัง
ไม่ใช่คนที่กล้าขัดแย้งใคร

และคุณไม่ได้อยากชนะใครเลยด้วยซ้ำ
...คุณแค่อยาก “อยู่ร่วมกับคน” โดยไม่รู้สึกรำ
กับตัวเอง

แต่ในชีวิตจริง เรากลับเจอคนที่พูดไม่หยุดแต่
ไม่เคยฟัง

คนที่หวานล้ำแต่แอบทำร้าย

คนที่ทำให้เรารู้สึกผิด ทั้งที่เราควรเป็นฝ่ายเจ็บ

คนที่ควบคุมเราโดยไม่พูดคำว่า "บังคับ"
หรือแม้แต่คนที่เจียบใส่ จนเราสับสนว่าเราผิด
อะไร

หลายครั้ง...

คุณไม่อยากพูดเพราะกลัวจะดูไม่มีน้ำใจ
ไม่กล้าถอยเพราะกลัวจะกลายเป็นคนแย่
ไม่กล้าตั้งขอบเขตเพราะกลัวจะถูกมองว่า “ไม่
รักกันจริง”

คุณไม่ได้อ่อนแอ

คุณแค่เป็นคนที่ “รู้สึก” กับโลกนี้ได้ลึกซึ้งกว่า
คนทั่วไป

คุณอาจไม่ยากมีปัญญา
แต่ไม่ได้แปลว่าคุณควรถูกกลืน

ในโลกที่เต็มไปด้วยความสัมพันธ์ซับซ้อน
สิ่งที่เราต้องการไม่ใช่ “คู่มือเปลี่ยนคนอื่น”

แต่คือ “เครื่องมือรับมือ” ที่ทำให้เรายังเป็น
ตัวเอง

โดยไม่เหน็ดเหนื่อย
ไม่รู้สึกรำคาญ
ไม่ต้องชนะ

แต่ยัง “อยู่ได้” อย่างสงบและมั่นคง

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สอนให้คุณแข็ง
แต่จะช่วยให้คุณ “ตั้งมั่น”

ไม่ได้ชวนให้คุณกลายเป็นคนตัดทุกคนออก
แต่จะช่วยให้คุณรู้ว่าใครควรอยู่ในชีวิต และ
ควรอยู่ *แค่ตรงไหน*

คุณจะได้เรียนรู้ว่า
คุณไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนใคร
ไม่ต้องชนะใคร
ไม่ต้องพูดมาก
ไม่ต้องอธิบายทุกอย่าง

แค่คุณรู้จัก ถอยอย่างมีศักดิ์ศรี
เจ็บบอย่างเข้าใจ

และ ตั้งขอบเขตอย่างมั่นใจ

เพราะคนที่อยู่กับคนได้อย่างฉลาด
ไม่ใช่คนที่ชนะทุกการสนทนา

แต่คือคนที่ “เลือกจะไม่เสียตัวตน เพื่อความ
สงบที่ไม่ใช่ของจริง”

ในเล่มนี้ เราจะค่อย ๆ พาใจคุณไปรู้จัก “คน
แบบต่าง ๆ” ที่เคยทำให้คุณอึดอัด — โดยไม่
ต้องเปลี่ยนพวกเขา แค่เรียนรู้ “วิธีอยู่ให้ใจเรา
ไม่เสีย”

ไม่ว่าจะเป็นคนพูดเก่งแต่ไม่เคยฟัง, คนใจร้าย
แต่พูดเพราะ, คนที่มองเราเป็นที่ระบายน, หรือ
แม้แต่คนที่สนิทแต่ล้าเส้น — คุณจะ
เครื่องมือในการรับมือ โดยที่ยังเป็นตัวเองอยู่
ได้

เพราะสุดท้าย ความสัมพันธ์ที่ดีไม่ใช่แค่รักกัน

แต่คือการที่เรา **ไม่ต้องฝืนตัวเองตลอดเวลา**

• ทำไมเขาถึงชอบพูด แต่ฟังไม่เป็น?

“เธอฟังฉันหน่อยสิ”

“คือฉันยังพูดไม่จบ...”

“แล้วของฉันล่ะ? ไม่มีใครอยากรู้เธอ...”

คุณเคยรู้สึกแบบนี้ไหม?

กำลังจะพูด แต่โดนแทรก

พยายามจะเล่าเรื่องของตัวเอง แต่เขาตอบ

กลับด้วยเรื่องของเขากันที

จนสุดท้าย...คุณก็ไม่อยากพูดอะไรอีกเลย

คนที่ “พูดเยอะ” จนเรารู้สึกเหนื่อย อาจไม่ได้
ตั้งใจร้าย

แต่หลายคนติดนิสัยพูดมากเกินไป เพราะ...

- อยากรู้สึกที่ว่า *ตัวเองสำคัญ*
- กลัวความเจ็บบ หรือกลัวจะถูกเบิน
- คิดว่าการเล่าเรื่องตัวเองจะทำให้สนิทกับคนฟัง
- ไม่เคยรู้ว่า “การฟัง” สำคัญพอ ๆ กับ “การพูด”

ยิ่งถ้าเขาเป็นคนที่เรารักหรือใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ เพื่อน หรือแฟน

เราจะยิ่งรู้สึกอึดอัดใจที่จะ “ขัด” หรือ “ตัดบท” เพราะกลัวทำร้ายจิตใจเขา

...แต่ตัวเราเองกลับค่อย ๆ เหนื่อยและหายไป

จากความสัมพันธ์นั้น

• วิธี “ตัดบท” อย่างสุภาพ

*เพราะความเจียบของเรา ไม่ควรกลายเป็น
ความสูญเสียตัวตน*

การพูดแทรก หรือหยุดใครสักคนที่กำลัง “ไม่
ไม่หยุด” ดูเหมือนเป็นเรื่องหยาบคาย
แต่ในความสัมพันธ์ที่ดี เรา *ไม่ควรต้องยอม
เจียบทุกครั้ง*

นี่คือตัวอย่าง “สคริปต์” ที่คุณสามารถใช้ได้
จริง:

“ขอโทษนะ ขอแทรกนิดนึง เราอยากเล่าเรื่อง
นี้บ้าง เพราะมันเกี่ยวกับที่เธอพูดอยู่เลย”

“ขอเบรกแป๊บบ เราอยากฟังอยู่นะ แต่ตอนนี้
เรากำลังเหนื่อยนิดนึง ขอพักก่อน”

“ขอเราเล่าเรื่องเราบ้างนะ คิดว่าถ้าเธอฟัง
อาจจะช่วยเราคิดได้ด้วย”

เทคนิคสำคัญไม่ใช่การ “ตัดให้เขาเจ็บ”
แต่คือการ “เบรก” ด้วยน้ำเสียงสุภาพ +
เหตุผลส่วนตัว

เพื่อบอกว่าเราก็มียัง มีพื้นที่ และต้องการ
ความร่วมมือในบทสนทนา

• จะพูดอย่างไรให้เขา “ยอมฟัง” เราบ้าง?

มีคนจำนวนไม่น้อยที่ “ไม่ได้ฟัง” เพราะ...

- ไม่รู้ว่าคุณต้องการพูด
- คิดว่าเรื่องของตัวเองสำคัญกว่า
- ไม่เคยสังเกตว่าอีกฝ่ายเจ็บบเพราะเบื่อ หรือแค่อึดอัด

ดังนั้น เราต้องกล้าส่งสัญญาณให้เขารู้ว่า
เราอยากให้เราหยุดพูด และตั้งใจฟังบ้าง

วิธีง่ายที่สุดคือ:

- 1. สบตาแล้วเอ่ยชื่อเขาเบา ๆ** – ให้เขารู้ว่า
เราต้องการความสนใจ

2. พูดขึ้นก่อนเรื่องที่เรากำลังจะเล่า –
อย่ารอว่าเขาจะหยุดเอง

3. ถ้าโดนแทรก ให้พูดซ้ำอย่างสุภาพ เช่น
“เดี๋ยวนะ ขอเราพูดให้จบก่อน แล้วค่อย
ฟังของเธอได้ไหม?”

การพูดซ้ำโดยไม่โกรธ จะทำให้เขารู้ว่าคุณ
ไม่ได้โกรธ แต่ชัดเจน

● ตัวอย่างสถานการณ์

คุณกำลังเล่าเรื่องงานวันนี้ให้เพื่อนฟัง

คุณ: “วันนี้โดนหัวหน้าตำหนิทั้งที่...”

เพื่อน: “เฮร้อ! ดันก็โดนเมื่อวาน โห เล่าให้ฟังนะ คือแบบ...”

(ผ่านไป 10 นาที เพื่อนยังเล่าของเขาเองอยู่)

วิธีตัดบทอย่างมั่นใจ:

“อ้าว รอฟังเรื่องของฉันอยู่เลยนะ (ยิ้ม) ได้ยวไว้ฟังเธอต่อเนะ แต่ขอเล่าของเราก่อนนะ เพื่อเธอช่วยคิดได้”

ฟังดูน่ารัก แต่มุ่งมั่นและแสดงเจตนาได้ชัด
ฝึกไว้จะกลายเป็นนิสัยดี ๆ ที่ช่วยปกป้องพื้นที่

ขอบคุณ

• ถ้าเขาไม่ฟังซ้ำ ๆ ควรทำยังไง?

บางครั้งเราบอกแล้ว แต่เขายังพูดไม่หยุด
แทรกตลอด และไม่สนใจเสียงเราเลย
นั่นอาจสะท้อนว่า...

- เขาไม่ได้แค่ติดนิสัยพูดมาก แต่ **ไม่เคารพคุณจริง ๆ**
- เขาเห็นคุณเป็น “ผู้ฟัง” มากกว่า “เพื่อนร่วมบทสนทนา”
- หรืออาจมีอีโก้สูงจนไม่เคยอยากรู้ว่าใครกำลังเหนื่อยใจ

ในกรณีนี้ ให้คุณค่อย ๆ “ลดบทบาท” ของ
ตัวเองในบทสนทนา

ไม่จำเป็นต้องเถียง ไม่ต้องแสดงความไม่พอใจ

แค่ “หยุดแสดงความสนใจ” เช่น...

- ไม่ชักถามต่อ
- ไม่พยายามเก็บรายละเอียดของเขา
- เปลี่ยนเรื่องโดยไม่ถามต่อยอด

พลังเงียบของคุณ จะบอกว่า

"ฉันอยู่ตรงนี้นะ แต่ฉันไม่ใช่ที่ระบายตลอดไป"

• สรุปใจเขา:

- ไม่ผิดที่เขาพูดเยอะ
- แต่ไม่ควรปล่อยให้ตัวคุณ *หายไปจากบทสนทนา*
- ความสัมพันธ์ที่ดีไม่ใช่การฟังอย่างเดียว แต่คือ **การฟังกันและกัน**