

CENTERED and WISE

รับมือคนรอบข้าง อย่างคนฉลาด

อยู่กับโลกวุ่นวาย โดยไม่เสียศูนย์



Mindchai

ผู้จัดทำ : ศักดิ์สุตา ฉันทเตยานนท์

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามทำซ้ำ คัดลอก ดัดแปลง เผยแพร่โดยไม่ได้รับ

อนุญาต

สารบัญ

บทนำ:

อยู่กับคนเยอะแต่ทำไมยังอยู่ ยิ่งเหนื่อย..13

คุณไม่ได้คิดไปเอง — แค่มองไม่รู้วิธีอยู่ให้ใจเบา

ภาคที่ 1: รู้ทัน 15 ประเภทคนที่ทำให้ใจเรา เหนื่อย

บทที่ 1: คนพูดเยอะ – แต่ไม่เคยฟัง.....19

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

บทที่ 2:คนพูดดี – แต่ใจร้าย27

- เมื่อคำหวานกลายเป็นกับดัก
- มองให้ขาดว่าเขาหวังดี หรือหวังควบคุม
- วิธีป้องกันตัว โดยไม่เสียมารยาท

บทที่ 3:คนทำให้เรารู้สึกผิด – ทั้งที่เขาน่าจะขอโทษ35

- เข้าใจกลไก "การบงการด้วยความรู้สึกผิด"
- เทคนิคฟังโดยไม่หลงกล
- วิธีตั้งหลักก่อนยอมรับอะไรโดยไม่จำเป็น

บทที่ 4:คนควบคุมเก่ง – สั่ง แทรก แทรง...43

- ทำไมบางคนต้องบังคับทุกอย่าง
- ตั้งขอบเขตแบบไม่ต้องขึ้นเสียง
- วิธีอยู่ร่วมกับคนคุมเกม โดยไม่เสียศูนย์

บทที่ 5:คนเจียมໃ႑ – ເຢັນຊາ ຈນເຮາຮູ້ສຶກຝຶດ .50

- “ຄວາມເຢືອບ” ທີ່ໄມ່ໃຊ້ສັນຕິ
- ວິທີສື່ສາຣກັບຄົນທີ່ຊອບໃຫ້ເຮາເດາໃຈ
- ຄອຍແບບໂຮນໃຫ້ໃຈຍັງສງບ

ບຸກທີ່ 6:ຄົນຊອບຮັບຄວາມດີເຂ້າຕົວ – ແຕ່ໄມ່ເຄຍໃຫ້ເຄຣດິຕ

.....56

- ເຂ້າໃຈເບື້ອຢັ້ງຄົນປະເທກ “ອວຍຕົວເອງທຸກໂອກາສ”
- ກຳດີແບບໂຮນໄມ່ໃຫ້ຖູກກສົນ
- ວິທີພູດໃຫ້ຄົນເຢັນເຮາກໍມີຄຸນຄ່າ

ບຸກທີ່ 7:ຄົນຊອບເປຣຶຍບເຕືອບ – ກັບໃຣກໍກໍໄມ່ຮູ້ .63

- ກຳໄມ່ເຂາຕ້ອຸ່ງພູດໃຫ້ເຮາຮູ້ສຶກດ້ວຍ
- ຮັບມື້ຄຳເປຣຶຍບເຕືອບອ່າງມັ່ນຄງ

- แยกคุณค่าของเราออกจากความเห็นของเขา

บทที่ 8: คนดีแต่แปลก – ลับหลังอีกเรื่อง ... 69

- มองให้ออกว่าใครจริงใจ ใครแค่ฉาบหน้า
- จะวางตัวยังไงให้ไม่โดนกัด
- คบแบบ “มีระยะ” โดยไม่ดูแรง

บทที่ 9: คนชอบดราม่า – ทุกเรื่องคือปัญหาใหญ่ 76

- เข้าใจพฤติกรรมคนชอบขยายเรื่อง
- วิธีอยู่แบบไม่ต้องเป็นผู้ฟังตลอดเวลา
- ตัดไฟแต่ต้นลม โดยไม่กลายเป็นคนเย็นชา

บทที่ 10: คนพึ่งเก่ง – แต่ไม่พยายามช่วยตัวเอง 83

- เมื่อความช่วยเหลือกลายเป็นการแบก • วิธีให้แบบมีลิมิต

- ถอยอย่างไรให้ไม่รู้สึกผิด

บทที่ 11:คนชอบระบายอารมณ์ใส่เรา – แต่ไม่เคยฟังใจ

เราเลย90

- ทำไมเขาชอบโยนอารมณ์ลบมาให้
- ตั้งกำแพงอารมณ์แบบไม่ตัดเยื่อใย
- ปกป้องใจจากพลังงานลบซ้ำซาก

บทที่ 12:คนเสียมเนียน – ทำเหมือนหวังดี แต่ทำร้ายเรา

เจียบๆ96

- สังเกตคนประเภท “ขัดแบบหวังดี”
- วิธีไม่ตกเป็นเหยื่อของความหวังดีปลอม
- รับมือคำพูดเชิงลบแบบไม่เสียศูนย์

บทที่ 13:คนล้าเส้น – ไม่เคารพเวลาและพื้นที่ของเรา

..... **102**

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

บทที่ 14:คนขี้น้อยใจ – ที่เราต้องระวังทุกคำพูด 108

- คนที่อ่อนไหวเกินจนเราต้องระวังไปหมด
- จะพูดยังไงโดยไม่ต้องเซ็นเซอร์ตัวเอง
- ปลอดภัยแบบไม่แบกรับอารมณ์ใคร

บทที่ 15:คนล้าเส้นใจ – ยิ่งสนิก ยิ่งละเมิด 114

- ทำไมคนใกล้ตัวยิ่งละเมิดสิทธิของเรา
- กล้าบอกความรู้สึก โดยไม่กลายเป็นคนผิด

- สร้างพื้นที่ใจที่ปลอดภัย แม้กับคนใกล้ชิดที่สุด

ภาคที่ 2:อยู่ให้ได้ โดยไม่เสียศูนย์

บทที่ 16: วิธีตั้งขอบเขต – แบบคนมีวุฒิภาวะ121

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

บทที่ 17:คนแบบไหนควรอยู่ด้วย 127

- สังเกตง่าย ๆ ว่าใครพาใจเราสบาย
- ความสัมพันธ์แบบไหน “เติมพลัง”
- เลือกคบคนอย่างคนที่รักตัวเองเป็น

บทที่ 18: ถ้าเลียงไม่ได้ – อยู่กับคนยากยังงใจให้ใจยังเบา

..... **133**

- ทำใจไม่เท่ากับยอมจำนน
- วิธี “ตั้งหลักในใจ” ก่อนโดนพลังลบกลืน
- อยู่ได้แม้ไม่ได้เปลี่ยนใคร

ภาคพิเศษ: 140

- เช็กลิสต์ 10 พฤติกรรมที่ควร “ถอยห่าง”
- สคริปต์คำพูดรับมือคนประเภทต่าง ๆ
(พร้อมสถานการณ์จำลอง)
- แบบฝึกความมั่นใจ – ฝึกตั้งขอบเขต พูดอย่างมั่นใจ และ
ถอยอย่างมีศักดิ์ศรี

- Mini Therapy: สรุปจิตวิทยาพื้นฐานที่ช่วยให้เข้าใจคนอื่น
โดยไม่เกลียดเขา

บทส่งท้าย..... 146

อย่าเปลี่ยนใคร แค่เปลี่ยนวิธีอยู่กับเขา

บทนำ

อยู่กับคนเยอะแต่ทำไมยิ่งอยู่ ยิ่ง
เหนื่อย

*คุณไม่ได้คิดไปเอง — แค่มองไม่รู้วิธีอยู่
ให้ใจเบา*

เราโตมากับคำสอนว่า
“ต้องเข้ากับคนให้ได้”
“อยู่ร่วมกับใครก็ต้องมีน้ำใจ”
“อย่าทำให้คนอื่นไม่สบายใจ”

แต่ไม่มีใครบอกเราสักคำว่า
แล้วถ้าเรารู้สึก *ไม่สบายใจ* เองล่ะ — ทำยังไง?

หลายคนใช้ชีวิตอย่างพยายามสุดตัว
ไม่ใช่เพื่อประสบความสำเร็จ

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

แม้บางครั้งคนเหล่านั้นอาจไม่เคยนึกถึงใจเราด้วยซ้ำ

คุณอาจไม่ใช่คนที่เก่งแสดงออก
ไม่ใช่คนที่พูดเสียงดัง
ไม่ใช่คนที่กล้าขัดแย้งใคร

และคุณไม่ได้อยากชนะใครเลยด้วยซ้ำ
...คุณแค่อยาก “อยู่ร่วมกับคน” โดยไม่รู้สึกรำแค้นกับตัวเอง

แต่ในชีวิตจริง เรากลับเจอคนที่พูดไม่หยุดแต่ไม่เคยฟัง

คนที่หวานล่ำแต่แอบทำร้าย

คนที่ทำให้เรารู้สึกผิด ทั้งที่เราควรเป็นฝ่ายเจ็บ

คนที่ควบคุมเราโดยไม่พูดคำว่า "บังคับ"

หรือแม้แต่คนที่เจียบใส่ จนเราสับสนว่าเราผิดอะไร

หลายครั้ง...

คุณไม่อยากพูดเพราะกลัวจะดูไม่มีน้ำใจ

ไม่กล้าทอຍเพราะกลัวจะกลายเป็นคนแค้น

ไม่กล้าตั้งขอบเขตเพราะกลัวจะถูกมองว่า “ไม่รักกันจริง”

คุณไม่ได้อ่อนแอ