

แค่ “ปฏิเสธ” เป็น ชีวิตที่ดีขึ้นหลายเท่า

The Art of Saying **No**



ยึดมั่นในจุดยืนของคุณ เอาเวลาและเรี่ยวแรงอันมีค่าของคุณคืนมา
ปฏิเสธ (โดยไม่รู้สึกผิด !) และเลิกเป็นคนที่เขาแต่ยอมคนอื่น

เขียน : ดามอน ซาฮาเรียเดส (Damon Zahariades)

แปล : ปฐิภาณ กุลวพันธ์

สารบัญ

คำพูดอันโด่งดังเกี่ยวกับการปฏิเสธ 9

ตอนที่ 1

นิสัยชอบทำให้คนอื่นพอใจ

ชีวิตในอดีตสมัยที่ผมยังเป็นคนที่ชอบทำให้คนอื่นพอใจ	15
การให้ความสำคัญกับความต้องการของคุณสำคัญอย่างไร	19
จิตวิทยาของความตรงไปตรงมา	23
ความตรงไปตรงมา VS ความก้าวร้าว	26
การปฏิเสธอย่างสุภาพ	30
สิ่งที่คุณจะได้เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้	33
วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้ให้ได้ประโยชน์มากที่สุด	38

ตอนที่ 2

เหตุผลที่ทำให้เราไม่กล้าปฏิเสธคน

เราไม่ยอมทำให้คนอื่นไม่พอใจ	45
เราไม่ยอมทำให้คนอื่นผิดหวัง	48

เราไม่อยากดูเป็นคนเห็นแก่ตัว	51
เราอยากช่วยเหลือคนอื่น	54
เรากำลังต่อสู้กับความเชื่อมั่นในตัวเองที่ต่ำของเรา	57
เราอยากให้คนอื่นชอบเรา	60
เราอยากให้ตัวเองดูมีคุณค่า	63
เรากลัวว่าเราจะพลาดโอกาสไป	66
เรายอมจำนนต่อการข่มเหงทางอารมณ์	69
เราไม่ต้องการให้เกิดความขัดแย้ง	72
เราสร้างนิสัยชอบทำให้คนอื่นพอใจขึ้นมา	76
Pop Quiz : คุณเป็นคนที่ชอบทำให้คนอื่นพอใจหรือเปล่า	80

ตอนที่ 3

10 กลยุทธ์ปฏิเสธ (โดยที่ไม่ต้องรู้สึกว่าเป็นตัวเองดูที่ม)

กลยุทธ์ #1 : ตรงไปตรงมาและไม่อ้อมค้อม	89
กลยุทธ์ #2 : อย่าประวิงเวลา	93
กลยุทธ์ #3 : แทนคำว่า “ไม่” ด้วยคำอื่น	96
กลยุทธ์ #4 : หลีกเลี่ยงการแก้ตัว	100
กลยุทธ์ #5 : รับผิดชอบการตัดสินใจของคุณ	103
กลยุทธ์ #6 : วอนให้ผู้ร้องขอมาขอเรื่องนี้ภายหลัง	107



กลยุทธ์ #7 : เสี่ยงการโกหกว่าคุณไม่ว่าง	110
กลยุทธ์ #8 : เสนอทางเลือก	114
กลยุทธ์ #9 : แนะนำคนอื่นที่ดูจะเหมาะสมกว่า	117
กลยุทธ์ #10 : อธิบายว่าคุณไม่มีเวลา	121
กลยุทธ์พิเศษ #1 : จงเด็ดเดี่ยว	125
กลยุทธ์พิเศษ #2 : จงสุภาพ	129
กลยุทธ์พิเศษ #3 : จงเผชิญหน้ากับความกลัว	
พลาดโอกาส	132
กลยุทธ์พิเศษ #4 : ปฏิเสธตามหมวดหมู่ต่าง ๆ	136
คุณไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบความรู้สึกของคนอื่น	140
เวลาและความสนใจของคุณเป็นสิ่งมีค่า	143
การปฏิเสธไม่ได้ทำให้คุณเป็นคนไม่ดี	145
เริ่มต้นจากการปฏิเสธเรื่องเล็ก ๆ	149

ตอนที่ 4

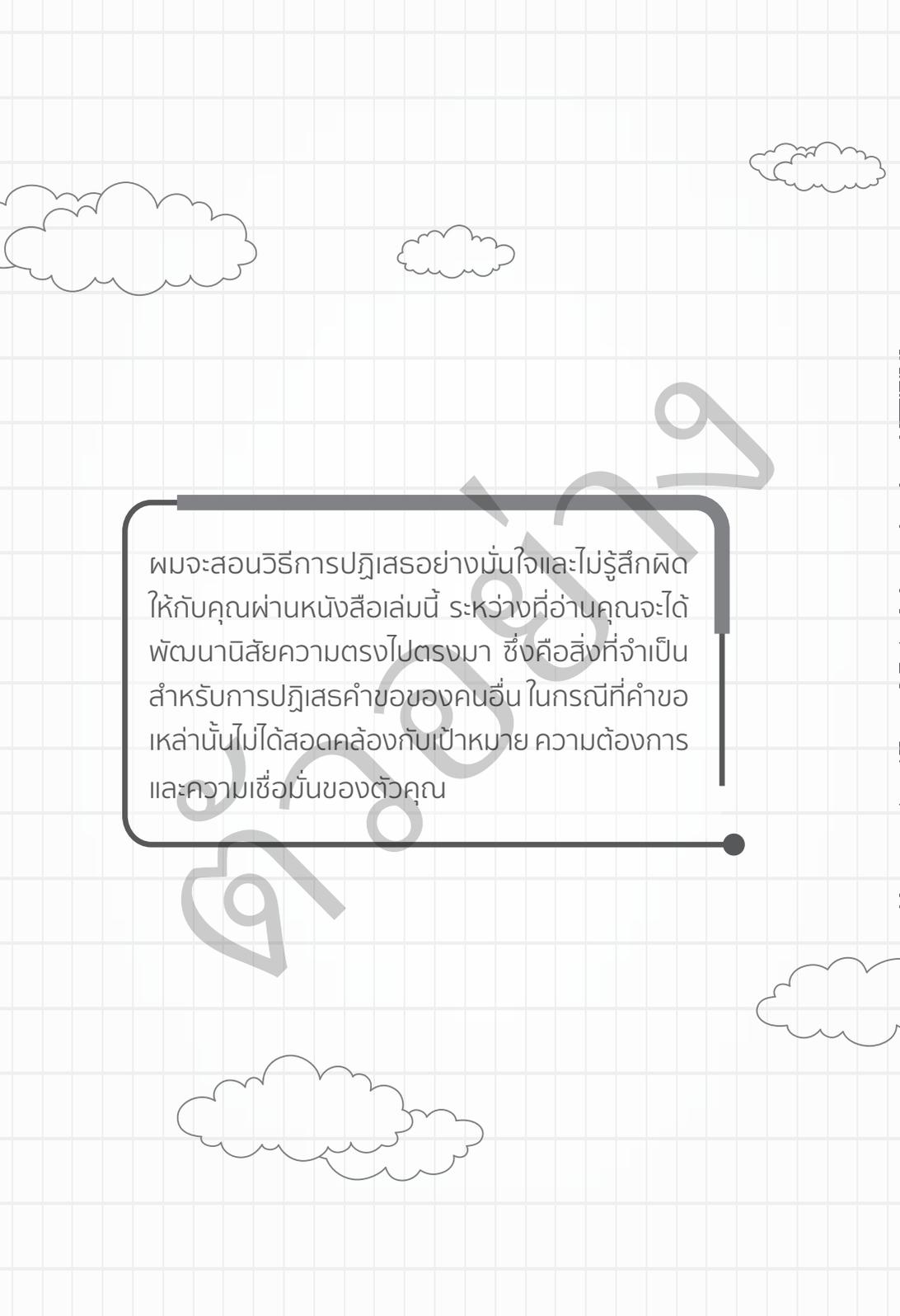
กลยุทธ์พิเศษ : วิธีปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ

วิธีปฏิเสธเหล่าญาติพี่น้องของคุณ	155
วิธีปฏิเสธคู่ชีวิตของคุณ	159
วิธีปฏิเสธลูกของคุณ	163
วิธีปฏิเสธเพื่อนของคุณ	168
วิธีปฏิเสธเพื่อนบ้านของคุณ	172

วิธีปฏิเสธเพื่อนร่วมงานของคุณ	176
วิธีปฏิเสธหัวหน้าของคุณ	180
วิธีปฏิเสธลูกค้าของคุณ	184
วิธีปฏิเสธคนแปลกหน้า	188
วิธีปฏิเสธตัวเอง	192
ข้อคิดของหนังสือเล่มนี้	196
คุณชอบอ่านหนังสือเล่มนี้หรือเปล่า	199
เกี่ยวกับผู้เขียน	202
หนังสือเล่มอื่นของตามอน	203
ของขวัญฟรี ๆ สำหรับคุณ	207

คำอธิบาย





ผมจะสอนวิธีการปฏิเสธอย่างมั่นใจและไม่รู้สึกผิด
ให้กับคุณผ่านหนังสือเล่มนี้ ระหว่างที่อ่านคุณจะได้
พัฒนานิสัยความตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็น
สำหรับการปฏิเสธคำขอของคนอื่น ในกรณีที่คำขอ
เหล่านั้นไม่ได้สอดคล้องกับเป้าหมาย ความต้องการ
และความเชื่อมั่นของคุณ

คำพูดอันโด่งดัง เกี่ยวกับการปฏิเสธ

*“If you don’t prioritize your life,
someone else will.”*

“ถ้าคุณไม่จัดลำดับความสำคัญให้กับชีวิตของคุณเอง
คนอื่นจะจัดแจงมันแทนคุณ”

- เกร็ก แม็กคีเอน (Greg McKeown)

*“A ‘no’ uttered from the deepest conviction is
better than a ‘yes’ merely uttered to please,
or worse, to avoid trouble.”*

“คำว่า ‘ไม่’ ที่เปล่งออกมาด้วยความเชื่ออันแรงกล้า
และลึกซึ้งที่สุดนั้น ย่อมดีกว่าคำว่า ‘ใช่’ ที่พูดออกมา
เพียงเพื่อให้ผู้อื่นพึงพอใจ หรือแย่กว่านั้น
เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา”

- มหาตมะ คานธี (Mahatma Gandhi)



“The difference between successful people and very successful people is that very successful people say ‘no’ to almost everything.”

“ความแตกต่างระหว่างคนที่ประสบความสำเร็จและคนที่ประสบความสำเร็จมาก คือ คนที่ประสบความสำเร็จมาก มักจะ ‘ปฏิเสธ’ เกือบทุกอย่าง”

- วอร์เรน บัฟเฟตต์ (Warren Buffett)

ตอนที่

1

นิสัยชอบ
ทำให้คนอื่น
พอใจ

ตอนที่ 1

นิสัยชอบทำให้คนอื่นพอใจ

ให้คุณลองนึกถึงเพื่อนหรือคนรู้จักของคุณสักคนหนึ่งที่คุณคิดว่าเขา/เธอเป็นคนจำพวกที่ชอบทำให้คนอื่นพอใจ (People Pleaser) คนคนนี้อาจจะเป็นคนที่นิสัยดีที่สุดในที่คุณรู้จักเลยก็ได้ เขา/เธอมักจะพร้อมยื่นมือมาช่วยเหลือคนอื่น ๆ เสมอ

คุณสามารถพึ่งพาเขา/เธอให้ช่วยเหลือคุณได้ทุกเมื่อไม่ว่าคุณจะต้องการเรื่องอะไร บุคคลคนนี้นั้นดีที่จะละทิ้งหน้าที่การงานของตัวเอง เพื่อมาทำตามความต้องการหรือความจำเป็นของคุณได้ตลอด

คุณรู้สึกว่าการผิดกรรมนี้ฟังดูคุ้น ๆ ตึงตึง ๆ กับตัวคุณเอง หรือเปล่า คุณเคยสังเกตว่าตัวคุณมีพฤติกรรมทำนองนี้ บ้างไหม

ตัวอย่างเช่น เมื่อมีใครสักคนเข้ามาขอความช่วยเหลือ จากคุณ คุณจะหยุดทำทุกอย่างที่คุณกำลังลงมือทำอยู่โดยทันที และตอบ “ตกลง” เพื่อช่วยเหลือเขา/เธอเลยหรือเปล่า

นี่คือปัญหาใหญ่ คุณรู้สึกไหมว่าคุณมักจะรู้สึกไม่มีความสุข เครียด และเหนื่อยล้าอยู่เสมอเมื่อคุณเอาแต่ให้ ความสำคัญกับคนอื่นก่อนตัวของตนเอง

ถ้าเป็นเช่นนั้น หนังสือเล่มนี้ก็เหมาะกับคุณแล้วละ

การปฏิเสธคน คือทักษะที่สำคัญมากที่สุดด้านหนึ่ง ที่คุณสามารถพัฒนาได้ มันจะช่วยให้คุณเป็นอิสระและทำตามความสนใจของคุณได้ ไม่ว่าจะ เป็นความสนใจส่วนตัว หรือในแง่ของอาชีพของคุณก็ตาม นอกจากนี้มันยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้กับคุณ รวมถึงพัฒนาความสัมพันธ์ของคุณ และสร้างความรู้สึกสงบเสถียรมั่นใจที่คุณ อาจจะไม่คุ้นเคยในตอนนี้อันนี้ขึ้นได้



การปฏิเสธคือการปลดปล่อย แต่ทั้งนี้การพัฒนาทักษะ การปฏิเสธก็เป็นเรื่องที่ยากเช่นกัน ซึ่งสำหรับคนส่วนใหญ่ แล้วต้องใช้เวลาานหลายปีในการฝึกฝนเพื่อแก้ไขนิสัย เดิม ๆ สำหรับบางคน การเรียนรู้วิธีการปฏิเสธคือการต่อต้าน คำสอนที่ปลูกฝังกันมากกว่าชั่วอายุคนของพ่อแม่ ครูอาจารย์ หัวหน้า เพื่อนร่วมงาน และสมาชิกครอบครัวของเรา

แต่ความพยายามของคุณจะคุ้มค่าอย่างแน่นอน เมื่อ คุณสามารถปฏิเสธคนได้อย่างมั่นใจและสุภาพ และทำได้ อย่างสม่ำเสมอแล้ว คุณจะสังเกตเห็นว่ามุมมองของ คนอื่น ๆ ที่มีต่อตัวคุณเปลี่ยนแปลงไป พวกเขาจะเคารพ คุณมากขึ้น พวกเขาจะเห็นคุณค่าเวลาของคุณมากขึ้น และ พวกเขาจะมองคุณเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม

นี่เป็นข้อดีส่วนเล็ก ๆ เพียงส่วนหนึ่งที่ คุณจะได้เห็น เท่านั้น

คุณอยากรู้แล้วใช่ไหมล่ะว่าจะมีเรื่องอะไรอีก คุณ พร้อมจะกำจัดนิสัย “อะไร ๆ ก็ยอม” ตลอดเวลาเพื่อทำให้ คนอื่นพอใจแล้วใช่ไหม ถ้าอย่างนั้นผมจะขอเล่าประสบการณ์ ส่วนตัวในการเป็นคนที่คุณชอบทำให้คนอื่นพอใจอย่างไม่ขวยเขิน ของผมก่อน ...

ชีวิตในอดีตสมัยที่ผมยังเป็นคนที่ชอบทำให้คนอื่นพอใจ

ปัจจุบัน ผมยังคงแก่นิสัยชอบทำให้คนอื่นพอใจของตัวเองอยู่ ถ้าคุณรู้จักผมตอนสมัยมัธยมปลายหรือสมัยเรียนมหาวิทยาลัย คุณก็จะไม่ต้องการความช่วยเหลือจากใครอีกเลย เพราะผมนี้แหละที่พร้อมจะยื่นมือช่วยเหลือคุณตลอด เพียงแค่คุณขอ ผมก็พร้อมจะสละหน้าที่หรืองานของตัวเองมาช่วยคุณอย่างมีความสุข

นิสัยตอบตกลงไปเสียทุกอย่างของผมโดยไม่สนว่าตัวเองมีเรื่องส่วนตัวที่ต้องทำ มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย โดยเราจะพูดถึงเรื่องนี้ในตอนที่ 2 เหตุผลที่ทำให้เราไม่กล้าปฏิเสธคน แต่สำหรับตอนนี้ขอแค่ให้คุณเข้าใจไว้ก่อนว่าผมเป็นคนที่ชอบทำให้คนอื่นพอใจอย่างแรงเลยละ

และผมก็รู้สึกทุกข์ใจด้วย



ทุกครั้งที่ผมตอบตกลงกับใครสักคน ผมจะรู้สึกว่าคุณ
ตัวเองกำลังทำในสิ่งที่ถูกต้องอยู่ ผมกำลังทำให้เขา/เธอ
มีความสุข ดังนั้นผมจะมาเสียใจกับการตัดสินใจของตัวเอง
ไปทำไมกันล่ะ

ทว่าเสียงเล็ก ๆ ในจิตใจผมมักจะแย้งว่า การตอบตกลง
กับคนอื่นคือการปฏิเสธตัวของผมเอง ผมจะเอาเวลาไป
ทำงานหรือเรื่องที่ผมชอบไม่ได้อีกต่อไป เพราะผมมอบ
เวลาของตัวเองให้กับคนอื่นไปแล้ว อีกทั้งผมเองก็จะ
ไม่ได้ใช้เงินที่มีเพื่อจุนเจือความต้องการและความสนใจ
ของตัวเองได้อีกต่อไปด้วย

และแน่นอนว่า ผมอนุญาตให้คนอื่น ๆ ใช้เวลา เงิน
และแรงของผมไปกับความสนใจของพวกเขา แต่กลับ
ให้ความสำคัญกับความสนใจของตัวเองน้อยที่สุด

ตัวอย่างเช่น ผมมีรถกระบะคันหนึ่งสมัยที่ผมเรียนอยู่
มหาวิทยาลัย นั่นทำให้ผมกลายเป็นตัวเลือกแรกในการช่วย
เพื่อนของผมขนของ คุณคงจะเดาออกแน่ ๆ ว่าพวกเขาขอ
ให้ผมช่วยตลอด

ด้วยการที่ผมเป็นคนจำพวกชอบทำให้คนอื่นพอใจ
อย่างที่สุด ผมจึงตอบตกลงกับคนอื่นอย่างฉับไวเสมอ แต่
มันก็มักจะขัดกับเสียงเล็ก ๆ ในใจของผม ซึ่งทำหน้าที่ผมให้
ความสำคัญกับความสนใจและลำดับความสำคัญของตัวเอง
ทีหลังสุด ที่แยกหน้านั้นคือ เสียงนี้ยังคงวนเวียนอยู่ในหัวของ
ผมเรื่อย ๆ และมันก็ค่อย ๆ ทำให้ผมรู้สึกขุ่นเคืองใจทีละนิด
ผมเคืองทั้งตัวเองและคนที่มักจะมาขอความช่วยเหลือจาก
ผมอยู่เสมอ

มันเหมือนกับเกลียวอารมณ์เชิงลบที่แย่งลงเรื่อย ๆ

ทุกครั้งที่ใครสักคนขอให้ผมช่วยอะไรบางอย่าง ผม
มักจะตอบตกลงเสมอโดยไม่สนว่าตัวเองจะคิดยังไง นิสัย
ชอบช่วยเหลือคนอื่นฝังรากลึกอยู่ในตัวของผม อย่างไรก็ตาม
ทุกครั้งที่ผมยอมทำตามคนอื่น ความรู้สึกไม่พอใจก็ค่อย ๆ
ก่อตัวขึ้นในความคิดของผม ทำให้ผมรู้สึกขมขื่นและหนักใจ
เอามาก ๆ

ผมสละความสนใจของตัวเองเพื่อที่จะช่วยเหลือคนอื่น
ครั้งแล้วครั้งเล่า ทั้งที่รู้ว่าการทำแบบนั้นจะทำให้ผมรู้สึกแย่มาก
มากขึ้นเรื่อย ๆ

ผมโทษใครไม่ได้นอกจากโทษตัวเอง



ถึงจุดหนึ่งผมจึงตัดสินใจได้ว่าผมพอแล้ว ผมเริ่มปฏิเสธ คำขอทั้งหมดที่เพื่อนของผมขอให้ช่วยย้ายของ อันที่จริง ผมปฏิเสธคำขอร้องให้ช่วยเหลือแทบจะทุกรูปแบบเลย ผมมองย้อนกลับไป ผมรู้สึกเสียใจมากที่ผมเลือกใช้วิธีนี้ มันเป็นเรื่องเหมือนกับการโต้ตอบโดยอัตโนมัติ ซึ่งเกิดจากความไม่พอใจและความรู้สึกเกลียดตัวเอง นี่เป็นสถานการณ์ที่รุนแรงเกินจะรับไหวสำหรับผม ผมใช้เวลาทดลองและฝึกฝนนานหลายปี กว่าผมจะรู้วิธีปฏิเสธคนอย่างสุภาพและดูมีน้ำใจมากกว่าเดิม

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเปลี่ยนตัวเองจากการเป็นคนที่ชอบทำให้คนอื่นพอใจอยู่เสมอ มาให้ความสำคัญกับความต้องการและความปรารถนาของตัวเอง และที่สำคัญคือ ผมจะทำให้คุณดูว่าการปฏิเสธคนอื่นโดยที่ไม่ต้องใช้วิธีสุดโต่งและน่าสลดที่ผมเคยใช้เมื่อนานมาแล้วนั้นทำอย่างไร

การให้ความสำคัญกับ ความต้องการของคุณ สำคัญอย่างไร

หนึ่ง ในบทเรียนอันมีค่ามากที่สุดที่ผมได้รับมา คือความจริงที่ว่าไม่มีใครให้ความสำคัญกับเวลาและความต้องการของผมได้อย่างละเอียดรอบคอบมากกว่าตัวผมเองแล้ว นี่เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ คนส่วนใหญ่มักจะทำตามความสนใจของตัวเอง เป็นเรื่องธรรมชาติที่พวกเขาจะให้ความสำคัญกับตัวเองมากกว่าคนอื่น นั่นหมายความว่าเราทุกคนมีหน้าที่ในการทำให้แน่ใจว่าสิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามความต้องการของเรา
ไม่มีใครทำมันแทนเราได้



มากไปกว่านั้น การใส่ใจกับความต้องการของตัวเอง ก่อนที่จะใส่ใจกับความต้องการของคนอื่นก็นับเป็นเรื่องสำคัญเช่นกัน การทำเช่นนี้อาจจะทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจ โดยเฉพาะถ้าคุณเป็นคนที่ชอบเป็นที่รักของคนอื่นและทุ่มเทให้กับคนอื่นอย่างสุดตัว

แต่ทั้งนี้การไม่ใส่ใจกับความต้องการของคุณ ในขณะที่คุณเองเอาแต่ช่วยเหลือคนอื่นอยู่ตลอดนั้น นับเป็นหนทางสู่ความทุกข์ระทมและความขุ่นหมองใจอย่างแท้จริง มันอาจจะถึงขั้นกลายเป็นปัญหาสุขภาพได้หากคุณทำให้ตัวเองรู้สึกเหนื่อยออกเหนื่อยใจมาก ๆ (พูดจากประสบการณ์ตรง)

การที่ผมแนะนำให้คุณให้ความสำคัญกับความต้องการของตัวเองมากกว่าความต้องการของคนอื่นนั้น ผมไม่ได้จะบอกให้คุณมองข้ามความต้องการของพวกเขาไปเสียทีเดียวหรอกนะ ไม่ใช่เลย! คุณยังคงช่วยเหลือและเป็นที่พึ่งให้กับเพื่อน สมาชิกครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่คนแปลกหน้าได้เสมอหากพวกเขาขอ สิ่งสำคัญคือคุณจะต้องให้ความสำคัญกับตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก เพราะหากคุณไม่สนใจตัวคุณเองก่อน คุณจะทำประโยชน์ให้กับคนอื่นในระยะยาวได้อย่างไรกันละ

ตัวอย่างเช่น สมมติว่าคุณตอบตกลงช่วยเหลือคนอื่นบ่อยมากจนคุณเริ่มไม่ได้กินอาหาร อดหลับอดนอน และไม่ได้ทำกิจกรรมที่คุณชอบ คุณก็จะค่อย ๆ รู้สึกเหนื่อยล้ามาก ๆ หงุดหงิดง่าย และไม่มีความสุข จนคุณไม่สามารถหรือไม่เต็มใจจะช่วยเหลือคนอื่นอีก

นี่จึงเป็นเหตุผลที่ผมแนะนำให้คุณใส่ใจกับความต้องการของคุณก่อนเป็นอันดับแรก วิธีนี้จะช่วยให้คุณมีอิสระในการใส่ใจกับความต้องการของคนอื่นเมื่อคุณมีเวลาและพลังกายรวมถึงความสมัครใจ คุณจะตัดสินใจได้ว่า คุณจะช่วยเหลือคนอื่นในเรื่องใดบ้าง โดยที่ไม่ต้องเสี่ยงหรือเสียสุขภาพและความสุขของตัวเอง

ให้คุณลองนึกถึงตอนที่พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินอธิบายเรื่องความปลอดภัยบนเครื่องบินให้ผู้โดยสารฟัง ในกรณีที่บนเครื่องบินมีความกดอากาศลดลง คุณควรจะสวมหน้ากากออกซิเจนให้ตัวเองก่อนที่จะช่วยใส่หน้ากากให้กับคนอื่นบนเครื่อง ช่วยตัวคุณเองก่อน จากนั้นจึงค่อยช่วยเหลือคนอื่น คำแนะนำนี้ไม่ได้มีจุดประสงค์เพื่อจะส่งเสริมให้เกิดสัญชาตญาณการเอาตัวรอดอะไรหรอกนะ แต่เหตุผลคือสายการบินรู้ว่าถ้าคุณช่วยคนอื่นก่อน ก็มีความเสี่ยงที่คุณจะเกิดภาวะขาดออกซิเจนเสียเอง และนั่นจะทำให้คุณช่วยเหลือคนอื่นบนเครื่องไม่ได้



แม้คุณจะให้ความสำคัญกับความต้องการของตัวเองมากกว่าความต้องการของคนอื่นแล้ว แต่ก็จะมีคนบางคนที่ยังคงพยายามดิ้นรนจะให้คุณช่วยเหลือ/เธอให้ได้ พวกเขาจะไม่ยอมรับคำปฏิเสธจากคุณ

ในกรณีนี้คุณจำเป็นต้องพูดกับพวกเขาโดยตรงไปตรงมา ...

คำอธิบาย



เลิกเป็นคนที่ชอบทำให้ คนอื่นพอใจได้แล้ว !

เรียนรู้วิธีกำหนดขอบเขต
ของตัวเองและปฏิเสธ
คนอื่นโดยไม่ต้องรู้สึกผิด

คุณรู้สึกเบื่อกับคนอื่นเอาแต่หวังจะใช้ประโยชน์จากคุณใช่ไหม คุณรู้สึกเหนื่อยที่
ต้องให้ความสำคัญกับคนอื่นมากกว่าตัวคุณเองใช่หรือเปล่า มาค้นหาวิธีปฏิเสธ
ด้วยความมั่นใจ เอาเวลาของคุณคืน และสร้างไลฟ์สไตล์ที่ดีและมีความสุข
ผ่านหนังสือเล่มนี้กันเถอะ

ในหนังสือเล่มนี้คุณจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับ

- ปัญหาที่ผมเจอจากการเป็นคนที่ชอบทำให้คนอื่นพอใจ (และวิธีที่ผมเอาชนะนิสัยนี้ !)
- เหตุผลหลัก 11 ข้อ ที่ทำให้เรามักจะไม่ตอบตกลงคนอื่นถึงที่เรารู้ว่าเราควรจะปฏิเสธ
- 10 กลยุทธ์ง่าย ๆ ในการปฏิเสธคนอื่นอย่างมีชั้นเชิง
- เหตุผลที่การปฏิเสธคนอื่นไม่ได้ทำให้คุณเป็นคนไม่ดี (ตรงกันข้ามกันเสียละ !)
- วิธีที่ยอดเยี่ยมที่สุดในการพัฒนานิสัยของการกำหนดขอบเขตส่วนตัวและขอบเขตของความเป็นมืออาชีพ
- วิธีที่จะค้นหาว່ที่คุณเป็นคนที่ชอบทำให้คนอื่นพอใจหรือเปล่า (และแนวทางในการประเมินความรุนแรงของปัญหานี้)

หนังสือเล่มนี้จะแนะนำว่าคุณจะกำหนดขอบเขตของตัวเอง ยึดมั่นในจุดยืน
ของคุณ และทำให้คนอื่นเคารพในตัวคุณไปพร้อม ๆ กันได้อย่างไร !

เกี่ยวกับผู้เขียน

ตามอน ซาฮาเรียเดส (Damon Zahariades) คือนักเขียนหนังสือขายดีประจำเว็บไซต์ Amazon ซึ่งให้คำแนะนำที่
สามารถปฏิบัติได้จริงและเป็นขั้นตอนเกี่ยวกับวิธีการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน การพัฒนาแนวทางในการจัดการ
เวลาของคุณ และการออกแบบไลฟ์สไตล์ที่มีคุณค่า คู่มีพัฒนาตัวเองที่ได้รับการยอมรับของตามอน ได้รับการ
ขนานนามว่าเป็นเคล็ดลับที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ให้ผลลัพธ์รวดเร็ว และสามารถเริ่มต้นได้ทันที



ซื้อสะดวก ส่งถึงบ้านที่ Shopee และ Lazada หรือผ่านร้านหนังสือออนไลน์
www.thinkbeyondbook.com และ www.serazu.com



thinkbeyond books

eBook

ISBN(eBook) 978-616-449-589-0



9 786164 495890

ราคา 250 บาท