

ถึงเวลาหยุดเป็นคนดีที่ลำบากใจ

THE MAGIC OF SAYING

NO

ศิลปะแห่งการปฏิเสธ

ปฏิเสธให้เป็น
แล้วคุณจะได้ชีวิตคืน

ผู้จัดทำ : ศักดิ์สุตา ฉันทเตยานนท์

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามทำซ้ำ คัดลอก ดัดแปลง เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

สารบัญ

บทนำ 7

ทำไมคำว่า “ไม่” ถึงเปลี่ยนชีวิตคุณได้มากกว่าคำว่า “ใช่” 7

PART 1: ทำไมเราถึงปฏิเสธไม่เป็น 13

● กั๊กดักของการเป็นคนดี..... 14

● ความกลัวการถูกไม่ชอบ 22

● วัฒนธรรม “เกรงใจ” ที่ทำให้เราหมดแรง 30

● People Pleasing Syndrome คืออะไร..... 38

● ทำไมยิ่งให้มาก คนยิ่งขอมากขึ้น 47

PART 2: ราคาที่ต้องจ่ายเมื่อพูด “ไม่” ไม่เป็น ... 56

● Burnout แบบเงียบ 57

● งานล้น เพราะขอบเขตไม่ชัด 65

- ความสัมพันธ์ที่ไม่สมดุล 74
- เสียเวลา เสียพลัง เสียตัวตน 83
- ทำไมคนไม่เคารพคนที่ไม่กล้าปฏิเสธ 91

PART 3: Framework การพูด “ไม่” อย่างมืออาชีพ 103

- หลัก 4 ชั้นของการปฏิเสธแบบไม่เสียความสัมพันธ์ 104
- โครงสร้างประโยคปฏิเสธที่ใช้ได้จริง 112
- ปฏิเสธหัวหน้า ลูกค้า เพื่อน และครอบครัว..... 120
- รับมือคนที่กดดันหรือ Manipulate 129
- ปฏิเสธโดยไม่ต้องอธิบายยืดยาว 137

PART 4: เมื่อคุณตั้งขอบเขตได้ ชีวิตจะเปลี่ยน. 147

- ขอบเขตที่ชัด = ความเคารพที่เพิ่มขึ้น..... 148
- พลังของการเลือก 156
- ความมั่นใจที่ไม่ต้องขออนุญาตใคร 164

- ความสงบที่เกิดจากการไม่ต้องเอาใจทุกคน..... 172
- คนที่ใช่ จะไม่ทำให้คุณต้องฝืน..... 180

บทส่งท้าย..... 187

คุณไม่จำเป็นต้องถูกทุกคนรัก แต่คุณควรถูกตัวเองเคารพ... 187

บทนำ

ทำไมคำว่า “ไม่” ถึงเปลี่ยนชีวิตคุณได้ มากกว่าคำว่า “ใช่”

ลองนึกถึงครั้งสุดท้ายที่คุณตอบ “ได้” ทั้งที่ในใจอยากพูดว่า “ไม่”

อาจเป็นการรับงานเพิ่มทั้งที่คุณล้นอยู่แล้ว

อาจเป็นการไปเจอคนที่คุณไม่อยากเจอ

หรืออาจเป็นการยอมบางอย่าง ทั้งที่รู้ว่ามันไม่ยุติธรรมกับตัวเอง

คุณไม่ได้โง่

คุณไม่ได้อ่อนแอ

แต่คุณ “ถูกฝึกมาแบบนั้น”

เราถูกสอนให้เป็นคนดี
ให้เกรงใจ
ให้ช่วยเหลือ
ให้ไม่ทำให้ใครลำบากใจ

ปัญหาคือ...

ไม่มีใครสอนเราว่า “แล้วตัวเราล่ะ?”

“ใช่” ที่มากเกินไป คือการปฏิเสธตัวเอง

ทุกครั้งที่คุณพูดว่า “ได้” ทั้งที่ไม่อยาก
คุณกำลังพูดว่า “ไม่” กับบางสิ่งที่สำคัญกว่า

- ไม่กับเวลาของตัวเอง
- ไม่กับพลังงานของตัวเอง
- ไม่กับชีวิตที่คุณอยากมี

นี่คือความจริงที่คนส่วนใหญ่ไม่เคยถูกบอก

การเอาใจคนอื่นตลอดเวลา ไม่ได้ทำให้คุณเป็นคนดีขึ้น
แต่มันทำให้คุณหายไป

ทำไมคำว่า “ไม่” ถึงทรงพลัง

คำว่า “ไม่” เป็นมากกว่าการปฏิเสธ
มันคือ “เครื่องมือกำหนดชีวิต”

เมื่อคุณเริ่มพูดว่า “ไม่” คุณกำลัง:

- เลือกว่าจะใช้เวลายังไง
- เลือกว่าจะอยู่กับใคร
- เลือกว่าจะยอมอะไร และไม่ยอมอะไร

คนที่ประสบความสำเร็จไม่ได้พูด “ใช่” เก่ง
แต่เขา “เลือก” เก่ง

และการเลือก...เริ่มจากการปฏิเสธ

ปัญหาไม่ใช่ว่าคุณพูด “ไม่” ไม่เป็น

แต่คุณ “กลัวผลลัพธ์” ของมัน

คุณอาจกลัวว่า:

- คนจะไม่ชอบ
- คนจะมองว่าเห็นแก่ตัว
- ความสัมพันธ์จะพัง

แต่ความจริงคือ:

คนที่เคารพคุณจริง

จะเคารพ “ขอบเขต” ของคุณด้วย

ส่วนคนที่ไม่พอใจเมื่อคุณเริ่มปฏิเสธ

มักเป็นคนที่ได้ประโยชน์จากการที่คุณไม่เคยปฏิเสธ

หนังสือเล่มนี้ไม่สอนให้คุณเป็นคนเย็นชา

นี่ไม่ใช่หนังสือที่บอกให้คุณ:

- ปฏิเสธทุกอย่าง
- เห็นแก่ตัว
- ตัดคนออกจากชีวิตง่าย ๆ

แต่หนังสือเล่มนี้จะสอนให้คุณ:

- ปฏิเสธ “อย่างมีสติ”
- ตั้งขอบเขต “อย่างชัดเจน”
- และรักษาความสัมพันธ์ “โดยไม่ต้องเสียตัวเอง”

สิ่งที่คุณจะได้จากเล่มนี้

คุณจะได้เรียนรู้ว่า:

- ทำไมคุณถึงปฏิเสธไม่เป็น
- ทำไมยิ่งดี คนยิ่งใช้คุณมากขึ้น
- วิธีพูด “ไม่” แบบที่คนยังเคารพคุณ

- และวิธีสร้างชีวิตที่คุณเป็นคนเลือกเอง

ประโยคเดียวที่เปลี่ยนทุกอย่าง

ถ้าคุณจำอะไรจากหนังสือเล่มนี้ได้แค่ประโยคเดียว
ผมอยากให้เป็นประโยคนี้:

**“ทุกครั้งที่คุณกล่าวพูดว่า ‘ไม่’
คุณกำลังพูดว่า ‘ใช่’ กับชีวิตของตัวเอง”**

PART 1:

ทำไมเราถึงปฏิเสธไม่เป็น

● กัดักของการเป็นคนดี

“เป็นคนดี” ฟังดูเหมือนคำชม

แต่ในหลายกรณี มันคือกัดักที่ทำให้คุณใช้ชีวิตยากขึ้นโดยไม่รู้ตัว

ตั้งแต่เด็ก เราถูกสอนว่า:

- เด็กดีต้องเชื่อฟัง
- เด็กดีต้องช่วยเหลือ
- เด็กดีต้องไม่ทำให้ใครลำบากใจ

ไม่มีอะไรผิดกับสิ่งเหล่านี้

ปัญหาอยู่ที่...เราไม่เคยถูกสอนเรื่อง “ขอบเขตของความดี”

ความดีที่ไม่มีขอบเขต = การเปิดประตูให้คนอื่น ใช้คุณ

เมื่อคุณพยายามเป็นคนดีตลอดเวลา
คุณจะเริ่มทำสิ่งเหล่านี้โดยอัตโนมัติ:

- รับงานเพิ่มทั้งที่ตัวเองไม่ไหว
- ยอมตามทั้งที่ไม่เห็นด้วย
- ฝืนช่วย ทั้งที่ไม่มีแรง

คุณไม่ได้ทำเพราะอยากทำ
แต่คุณทำเพราะ “ไม่กล้าปฏิเสธ”

และคนรอบตัว...จะเรียนรู้เร็วมาก

เขาจะรู้ว่า “คุณขอได้”

คนดี ≠ คนที่ยอมทุกอย่าง

นี่คือจุดที่คนส่วนใหญ่เข้าใจผิด

คนดีจริง ๆ คือคนที่:

- มีน้ำใจ
- มีเหตุผล
- เคารพทั้งตัวเองและคนอื่น

แต่คนที่ยอมทุกอย่างคือ:

- ไม่มีขอบเขต
- กลัวการปฏิเสธ
- และมักถูกเอาเปรียบโดยไม่รู้ตัว

ความแตกต่างอยู่ที่คำเดียว:

“ขอบเขต”

ทำไมยิ่งคุณดี คนยิ่งขอมากขึ้น

เพราะมนุษย์เรียนรู้จาก “พฤติกรรมที่ได้รับการตอบสนอง”

ถ้าคุณ:

- ไม่เคยปฏิเสธ
- ไม่เคยตั้งเงื่อนไข
- ไม่เคยบอกว่าคุณไม่โอเค

คนจะตีความว่า:

“เขาทำได้ เขาโอเค เขาทำได้”

และคำขอจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

โดยที่คุณเป็นคนสร้างมันเองโดยไม่รู้ตัว

ความจริงที่อาจฟังไม่สบายใจ

คนส่วนใหญ่ไม่ได้ตั้งใจจะเอาเปรียบคุณตั้งแต่แรก
แต่เขาจะ “ปรับพฤติกรรมตามสิ่งที่คุณยอม”

ถ้าคุณยอมมาก

เขาก็จะขอมาก

นี่ไม่ใช่เพราะเขาไม่ดี

แต่มันคือธรรมชาติของมนุษย์

กับดักที่อันตรายที่สุด: คุณเริ่มภูมิใจกับการ เสียสละ

หลายคนเริ่มรู้สึกว่:

- “เราเป็นคนที่คนอื่นพึ่งพาได้”
- “เราเป็นคนดีนะ”
- “เราเสียสละเพื่อคนอื่น”

แต่ลึก ๆ แล้วคุณเริ่ม:

- เหนื่อย
- อึดอัด
- และรู้สึกว่ตัวเองไม่มีค่า ถ้าไม่ได้ช่วยใคร

นี่คือสัญญาอันตราย

เพราะคุณกำลังผูก “คุณค่าของตัวเอง”

ไว้กับการ “ทำให้คนอื่นพอใจ”

จุดเปลี่ยนสำคัญ

คุณไม่จำเป็นต้องเลิกเป็นคนดี

แต่คุณต้องเลิกเป็น “คนดีที่ไม่มีขอบเขต”

ลองเปลี่ยนมุมมองจาก:

“เราต้องช่วยทุกคน”

เป็น:

“เราจะช่วย เมื่อมันไม่ทำร้ายตัวเรา”