

# คำนำ

## สำนักพิมพ์

ในฐานะเมืองท่องเที่ยวอันดับต้นๆของโลก แม้ว่าจะในสายตาคนต่างชาติ ส่วนใหญ่มองว่าสังคมไทย “เรสเป็กต์” (Respect) ผู้คนทุกเชื้อชาติ ศาสนา ตลอดจนความหลากหลายทางเพศ มากกว่าอีกหลายๆ ประเทศ แต่เหตุใดในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะบริบทของการทำงาน คนไทยจำนวนไม่น้อยจึงยังรู้สึกเครียด วิตกกังวล และไม่มีความสุขนัก ซึ่งพบว่าสาเหตุมาจากประเด็นเรื่องเรสเป็กต์เป็นส่วนใหญ่

ยิ่งไม่ต้องพูดถึงในโลกสังคมออนไลน์ที่ผู้คนคิดว่าเป็นช่องทาง ในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเสรีภาพ และเรียกร้องให้ทุกคน เรสเป็กต์ความคิดเห็นของผู้อื่น แต่กลับเต็มไปด้วยข้อความด่าทอ ลดทอน เหยียดหยามกัน

นำคิดว่าเราเข้าใจความหมายของ “เรสเป็กต์” กันครบถ้วนแล้ว หรือไม

เริ่มแรกหนังสือเล่มนี้เกิดจากประสบการณ์การทำงานด้านการ พัฒนาบุคลากรให้องค์กรต่างๆ มากกว่าสิบปี ซึ่งผู้เขียน คุณดุจดาว วัฒนปกรณ์ พบว่า “เรสเป็กต์” คือทักษะที่จะช่วยสร้างสภาพแวดล้อม ที่ปลอดภัยทางจิตใจให้กับพนักงานได้

หลังจากได้พูดคุยโยนความคิดกันอย่างกว้างขวางและสนุกสนาน ก็พบว่าเรสเป็กต์เป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยสร้างพื้นที่แห่งความปลอดภัยให้กับทุกความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะ เป็น พ่อแม่-ลูก สามี-ภรรยา ญาติ พี่-น้อง เพื่อนสนิทมิตรสหาย หัวหน้า-ลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน และสำคัญที่สุดคือการเรสเป็กต์คุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เพราะช่วยให้คุณรับมือได้แทบทุกปัญหาที่เข้ามาในชีวิต แม้ว่าคุณอาจไม่ได้รับการเรสเป็กต์จากใครเลยก็ตาม

*On Respect* เป็นผลงานลำดับที่ 2 ของผู้เขียนต่อจาก *On Empathy* ทั้งสองเล่มเชื่อมโยงเกี่ยวพันกัน

เราเรสเป็กต์ได้โดยไม่จำเป็นต้องมีเอ็มพาที

แต่เราไม่สามารถมีเอ็มพาทีได้โดยปราศจากเรสเป็กต์

และคงจะดีกว่าถ้ามี (ชื่อ) ทั้งสอง (เล่ม) เรื่องไว้ในครอบครอง

howto

# สารบัญ

## แบบทดสอบ

ระดับเรสเป็กต์ในตัวคุณอยู่ในกลุ่มใด

2

## บทนำ

9

## บทที่ 1

ความหมายของเรสเป็กต์ (Respect)

12

- องค์ประกอบของเรสเป็กต์ 14
- “เกรง” ไม่ใช่เกรงกลัว 17
  - ตัวอย่างเปรียบเทียบ “เกรงกลัว” กับ “เรสเป็กต์ที่แท้จริง” 18
- “เกรงใจ” กับटकของเรสเป็กต์ 19
- “อ่อนน้อม” ไม่ใช่การยอมจำนน 21
- “ให้เกียรติ” ความหมายที่ตรงกับเรสเป็กต์มากที่สุด 22
- “มารยาท” คือการสร้างพื้นที่ปลอดภัยร่วมกัน 25
  - เปรียบเทียบมารยาทกับเรสเป็กต์ ในแต่ละสถานการณ์ 27
  - เปรียบเทียบคำพูดแบบมีมารยาทกับมีเรสเป็กต์ 28
  - สรุปความแตกต่างระหว่างมารยาทกับเรสเป็กต์ 29

- “ความหวังดี” ไม่ใช่คุณเจวิเศษ 30
- “เรสเป็กต์” ต้องไม่เหมารวมหรือปะป้าย 32
- “เรสเป็กต์” ไม่มีนทากัน 33
- “ความคิดความเชื่อ” คือทรัพย์สินทางตัวตนของผู้อื่น 35
- “เรสเป็กต์กับเอ็มพาที” เหมือนหรือต่างกันอย่างไร 36
  - เปรียบเทียบเอ็มพาทีกับเรสเป็กต์ 38

## บทที่ 2

### เรสเป็กต์ในที่ทำงาน

40

- “Psychological Safety” หรือความปลอดภัยทางจิตใจ 43
  - เช็กลิสต์ คุณมีความปลอดภัยทางจิตใจ  
ในที่ทำงานหรือไม่ 44
- เริ่มต้นการทำงานด้วยเรสเป็กต์ 46
- คอมมอนเซนส์ของเราไม่เหมือนกัน 47
- เรสเป็กต์เมื่อเกิดความผิดพลาด 50
- ให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมงาน 54
- ฟีดแบ็กอย่างมีเรสเป็กต์ 56
- เรสเป็กต์วิธีทำงาน 58
- เรสเป็กต์ซึ่งกันและกัน 59
- การคุกคามในที่ทำงาน (Workplace Harassment) 61
- สรุปล 7 เหตุผลที่ทำให้ทีมที่เรสเป็กต์กันทำงานได้ดีกว่า 66
- รับมือกับความไม่เรสเป็กต์ในที่ทำงาน 68
  - ไม่จำเป็นต้องใจกว้างไปเสียทุกเรื่อง 69
  - พุดตรง ๆ ดีกว่าอ้อมค้อม 70
  - ทางเลือกในการรับมือกับคนไม่เรสเป็กต์ 70

### บทที่ 3

#### เรสเป็กต์ในครอบครัว

74

- ทำไมพ่อแม่ต้องเรสเป็กต์ลูก 78
- เรสเป็กต์พื้นที่ของลูก 80
  - ทำอย่างไรเมื่อพ่อแม่รุกล้ำพื้นที่ 81
- เรสเป็กต์ด้วยการตั้งคำถาม 83
- ลูกก็ต้องให้ความเรสเป็กต์กับพ่อแม่ 85

### บทที่ 4

#### เรสเป็กต์ในความสัมพันธ์

86

- ความสัมพันธ์เชิงคู่รัก แฟน สามีภรรยา สามีสามี ภรรยาภรรยา คนสองสามคนหรือมากกว่านั้น ที่ตกลงอยู่ในความสัมพันธ์กัน 88
- ยั้งใกล้ชิดยั้งไม่เรสเป็กต์ 91
- เพื่อนยั้งสนิทยั้งต้องถนอมน้ำใจ 93

### บทที่ 5

#### เรสเป็กต์ในพื้นที่สาธารณะ

95

- พื้นที่สาธารณะในโลกแห่งความเป็นจริง 97
  - ร่างกายคือพื้นที่ส่วนตัว 97
  - เรสเป็กต์ด้วยภาษากาย 98
  - เราไม่ใช่ตำรวจ ไม่ตรวจความถูกต้องให้ใคร 100
  - เรสเป็กต์มาพร้อมการขออนุญาตเสมอ 101
- พื้นที่สาธารณะบนโลกออนไลน์ 103
  - การรับมือกับความไม่เรสเป็กต์บนโซเชียลมีเดีย 106

## **บทที่ 6**

### **เรสเป็กต์ตัวเอง**

109

- องค์ประกอบของการเรสเป็กต์ตัวเอง 111
  - 1. เรสเป็กต์ความรู้สึกของตัวเอง 111
  - 2. เรสเป็กต์ความต้องการของตัวเอง 112
  - 3. เรสเป็กต์คุณค่าของตัวเอง 114
  - 4. เรสเป็กต์สุขภาพร่างกายของตัวเอง 117
  - 5. เรสเป็กต์ขอบเขตของตัวเอง 118
- เราดีไม่พอ (จริงหรือ) 120
- โดดแค่นี้ก็ดีแล้ว 123
- เรสเป็กต์ตัวเองต้องกล้าปฏิเสธ 125
  - เช็กลิสต์ ก่อนพูดปฏิเสธอย่างมีเรสเป็กต์ 125

## **บทที่ 7**

### **การฟังอย่างมีเรสเป็กต์**

129

- อย่างไรเรียกว่าฟังอย่างมีเรสเป็กต์ 131
  - ฟังด้วยความตั้งใจ ใส่ใจ 131
  - ฟังโดยไม่ก้าวล่วงเข้าไปวิพากษ์วิจารณ์  
ความคิด ความเชื่อ หรือเรื่องที่เขาพูด 132
  - ฟังอย่างมีเรสเป็กต์แม้จะเห็นต่าง 135
- เทคนิคการฟังอย่างมีเรสเป็กต์ 139

## **บทที่ 8**

### **การพูดอย่างมีเรสเป็กต์**

141

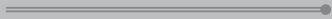
- คิดก่อนพูด 143
- ฉับเป็นคนจริงใจ 146
- ไม่ใช่แค่คำพูด แต่รวมถึงน้ำเสียง สีหน้า และท่าทาง 148
- พร้อมหยุดพูดได้ทุกเวลา 151
- พูดเพราะ ไม่ได้หมายความว่าเรสเป็กต์ 152
- เรสเป็กต์ ไม่ใช่การสั่งสอน 154
- เปลี่ยนคำสั่งเป็นร้องขอ 156
- การดำ คือการไม่เรสเป็กต์ทางวาจาอย่างที่สุด 157
- คำพูดที่ไม่เรสเป็กต์
  - คำพูดปลอบใจ 158
  - คำพูดตัดสินผู้อื่น 159
  - คำพูดที่เลือกปฏิบัติ 160

### **บทส่งท้าย**

162

### **เกี่ยวกับผู้เขียน**

165



# แบบทดสอบ

## ระดับเรสเป็กต์ในตัวตนอยู่ในกลุ่มใด

เลือกคำตอบที่คุณคิดว่าจะทำมากที่สุดในแต่ละสถานการณ์

- เพื่อนร่วมงานเมียบิดบังเอิญและทำงานช้ากว่าปกติ
  - เข้าไปถามว่า...โอเคไหม ถ้ามีอะไรให้ช่วยบอกได้นะ
  - ปล่อยให้เขาจัดการงานเอง เพราะไม่อยากรบกวนก้าวก่าย แต่ถามว่ามีอะไรในใจหรือเปล่า ช่วงนี้เห็นเมียบ่
  - เตือนเขาว่า...ถ้าเธอไม่ส่งงานให้ตรงเวลา มันมีผลกับคนอื่นที่รับงานต่อจากเธอนะ
  - ทำงานของตัวเองให้ดีขึ้น เพื่อไม่ให้ภาพรวมเสีย
- เพื่อนเล่าเรื่องครอบครัวที่ทำให้เขาเสียใจมาก
  - ฟังจบ แล้วเล่าเรื่องของตัวเองที่คล้ายกัน
  - ฟังเมียบ่ โดยไม่ขัด
  - ปลอบว่า...ก็ย้วดีนะที่เรื่องมันไม่แย่ไปกว่านี้
  - ฟังเสร็จแล้วบอกว่า...ถ้าใครเจอเรื่องแบบนี้ก็เสียใจแหละ

3. เพื่อนมาร้องไห้ด้วย แต่บอกว่าไม่ยอมพูดรายละเอียด
  - A) นั่งอยู่ด้วยโดยไม่พูดอะไร
  - B) เปลี่ยนเรื่องคุย ปรับมู้ดให้สนุกๆ
  - C) บอกว่า...ถ้าอยากเล่า เราพร้อมฟังนะ
  - D) หาจังหวะปลืกตัวมา
  
4. เมื่อเห็นว่าวิธีทำงานของเพื่อนในทีมไม่ถูกต้อง
  - A) บอกให้แก้ไขทันที
  - B) แก้ให้เลย
  - C) ถามว่า...สะดวกให้บอกความเห็นไหม
  - D) รอให้เขาแก้ปัญหาเอง
  
5. เพื่อนเล่าปัญหาให้ฟัง
  - A) รับให้คำแนะนำ
  - B) ฟังแล้วถามว่า...อยากให้เราชปพอร์ตตัวยังไม
  - C) พยายามทำให้ปัญหาดูเล็กลงด้วยการบอกว่า...  
คิดมากไปเองหรือเปล่า ไม่น่าใช้เรื่องใหญ่เลย
  - D) บอกว่า...ถ้าเป็นฉัน จะทำแบบนี้...

6. คุณรู้ความลับของเพื่อนโดยบังเอิญ
- A) เก็บเรื่องนี้ไว้ลึกสุดใจเพราะเป็นเรื่องของเขา
  - B) เล่าให้เพื่อนที่สนิทกันฟัง
  - C) บอกเพื่อนคนอื่นนั้นตรง ๆ ว่ารู้ความลับนี้
  - D) เอาเรื่องที่รู้มาแซวซ้ำ ๆ
7. น้องใหม่เสนอความเห็นในที่ประชุม
- A) ไม่มีความเห็นอะไรต่อยอด
  - B) ตามเพื่อให้เขาคิดและเล่าต่อยอดความคิดของตัวเอง
  - C) ชี้ข้อผิดพลาดทันที
  - D) บอกว่า...ก็น่าสนใจนะ แต่คงต้องปรับปรุงอีกหน่อย
8. ความเห็นการเมืองต่างกัน
- A) พยายามอธิบายให้เขาเข้าใจความเชื่อของเรา
  - B) ฟังโดยไม่ได้แย้งอะไร
  - C) ยอมรับว่าคนเราคิดต่างได้ เป็นเรื่องปกติ
  - D) มองว่าที่เขาเชื่อแบบนั้นเพราะพื้นฐานการศึกษาครอบครัวเขาเป็นมาอย่างนั้น

9. เพื่อนปฏิเสธความช่วยเหลือ
- A) เคารพการตัดสินใจของเขา
  - B) แอบช่วยแบบเนียน ๆ ต่อไป
  - C) อธิบายว่าคุณหวังดีจนเพื่อนยอม
  - D) ไม่ช่วยแล้วเพราะน้อยใจ
10. ต้องให้พี่ดแบ็กที่อาากระกบใจทึม
- A) พุดตรง ๆ แต่ใช้คำทึให้เกียรติ
  - B) ไม่พุดส่วนทึจะกระกบใจ ซ้ำมไปเลย
  - C) ทามทึก่อนว่าเขาพร้อมรับฟังหรือไม่
  - D) พุดอ้อม ๆ

### เฉลยคะแนน

ข้อ 1 : A=2 B=3 C=0 D=1      ข้อ 6 : A=3 B=1 C=2 D=0

ข้อ 2 : A=1 B=2 C=0 D=3      ข้อ 7 : A=2 B=3 C=0 D=1

ข้อ 3 : A=2 B=1 C=3 D=0      ข้อ 8 : A=0 B=2 C=3 D=1

ข้อ 4 : A=0 B=1 C=3 D=2      ข้อ 9 : A=3 B=2 C=0 D=1

ข้อ 5 : A=2 B=3 C=0 D=1      ข้อ 10 : A=2 B=0 C=3 D=1

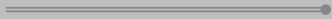
### ผลคะแนน

24 - 30 = คุณมีเรสเป็กต์ต่อผู้อื่นอย่างมาก

17 - 23 = คุณมีเรสเป็กต์ต่อผู้อื่นระดับหนึ่ง แต่ยังมีผลล่อใช้ความหวังดี  
เป็นเหตุผลในการรุกรานพื้นที่ของผู้อื่นอยู่บ้าง

10 - 16 = คุณเข้าใจเรื่องการเรสเป็กต์ตามสถานการณ์ (มารยาท)  
มากกว่าเรสเป็กต์ความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น

ต่ำกว่า 10 = คุณมีความเข้าใจเรื่องเรสเป็กต์ในเชิงปฏิบัติน้อยมาก  
ชอบควบคุมและตัดสินผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว



เรสเป็กต์ช่วยให้พื้นที่ความสัมพันธ์  
ระหว่างเรากับอีกฝ่าย — ไม่ว่าจะเป็ใครก็ตาม  
— ปลอดภัยมากขึ้น การที่เราต่างได้อยู่  
ในพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง  
ช่วยให้ทุกความสัมพันธ์ดำเนินไปอย่างมีคุณภาพ

# บทนำ

---

จุดเริ่มต้นของการเขียนหนังสือเล่มนี้เกิดจากการทำงานด้านพัฒนาบุคลากรให้กับองค์กรต่างๆ มาตลอดระยะเวลาหลายปี แล้วโดยเฉพาะช่วงหลังๆ มาฉันพบว่าพนักงานจำนวนไม่น้อยไม่มีความสุขในการทำงาน มีความกังวล เครียดสะสม ดิ้นรนจึงกลับมานั่งคิดว่าอะไรคือสาเหตุที่แท้จริง และทักษะอะไรที่ช่วยแก้ไขปัญหเหล่านี้ได้บ้าง

คำตอบที่ว่าเป็นคือ *เรสเป็กต์ (Respect)* ค่ะ

ความหมายของเรสเป็กต์ในหนังสือเล่มนี้อาจไม่ตรงกับคำแปลภาษาไทยเสียทีเดียว เพราะสังคมไทยเรามากจะเข้าใจเรสเป็กต์ในมุมมองของมารยาทหรือความอ่อนน้อม ทั้งที่เป็นความจริงหลายคนอาจมีมารยาทแต่ขาดเรสเป็กต์ หรือการที่ใครสักคนพูดจาไพเราะก็ไม่ได้หมายความว่าคนคนนั้นมีเรสเป็กต์ให้กับผู้อื่นเสมอไป

เรากำลังพูดถึงเรสเป็กต์ในบริบทที่เกี่ยวข้องกับเรื่องพื้นที่ (Space) ขอบเขต (Boundary) การอนุญาต (Allowance) และ ความเท่าเทียม (Equal) โดยจะขาดเรื่องใดเรื่องหนึ่งไปไม่ได้เลย

ดิฉันมักเปรียบเทียบว่าการมีเรสเป็กต์ก็เหมือนเราทุกคนพกบ้านติดตัวไปไหนมาไหน ภายในบ้านคือพื้นที่ของเรา ซึ่งจะอนุญาตให้ใครเข้ามาหรือไม่ก็ได้ รั้วคือขอบเขต หรือเส้นที่กำหนดว่าบุคคลภายนอกเข้ามาได้ใกล้สุดแค่ไหน เว้นแต่เราจะเป็นฝ่ายอนุญาต ด้วยการเปิดประตูให้เขาเข้ามาถึงในบ้าน

แล้วทำไมเราต้องเรียนรู้เรื่องเรสเป็กต์ แค่มารยาทอย่างเดียวไม่พอหรือ

ไม่พอค่ะ

เพราะเรสเป็กต์เป็นทักษะที่ต้องอาศัยความเข้าใจและฝึกฝน ไม่ได้มีติดตัวมาตั้งแต่เกิด

เพราะเราทุกคนอาจเคยเป็นทั้งผู้ที่ไม่ได้รับการเรสเป็กต์ และฝ่ายไม่เรสเป็กต์ผู้อื่นเสียเอง — แต่ไม่รู้ตัว

เพราะเรสเป็กต์ช่วยให้พื้นที่ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับอีกฝ่าย — ไม่ว่าจะ เป็นใครก็ตาม — ปลอดภัยมากขึ้น การที่เราต่างได้อยู่ในพื้นที่ปลอดภัยของตนเองช่วยให้ทุกความสัมพันธ์ดำเนินไปอย่างมีคุณภาพ

เนื้อหาในเล่มนี้จึงมุ่งนำเสนอความเข้าใจที่ลงรายละเอียดเกี่ยวกับ “เรสเป็กต์” ในมิติต่าง ๆ ทั้งในมุมของการทำงาน ครอบครัว ญาติสนิทมิตรสหาย หรือแม้กระทั่งเรสเป็กต์ที่คุณพึงมีต่อตัวของคุณเอง เพราะไม่ว่าคุณจะเป็นใคร เพศใด เชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา การศึกษา อาชีพ หรือมีสถานะทางสังคมแบบใด เราล้วนแต่มีคุณค่าสมควรได้รับการเรสเป็กต์ไม่ต่างกัน