



หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

28 วิธีพูด

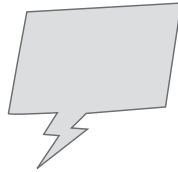
TAKE THE **BULLY**
BY THE HORNS

รับมือ โต้กลับ เอาคืน

เมื่อโดน “**บูลลี่**” หรือ **มีคนพูดไม่ดีใส่**

เพื่อไม่ให้ใครข่มเหง รังแก หรือทำลายชีวิตคุณ

TAKE THE BULLY BY THE HORNS : Stop Unethical, Uncooperative,
or Unpleasant People from Running and Ruining Your Life



เขียนโดย : **แซม ฮอร์น (Sam Horn)**

ผู้เขียนหนังสือขายดี : “วิธีพูดกับคน”

แปลและเรียบเรียงโดย : **เอกชัย วังประภา**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบนจุมิตร**

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





TAKE THE BULLY BY THE HORNS

2 28 **วิธีพูด** รับมือ โต้กลับ เอาคืน เมื่อโดน “บูลลี่”... โดย **แซม ฮอว์น**

หนังสือ **28 วิธีพูด** รับมือ โต้กลับ เอาคืน เมื่อโดน “บูลลี่”

หรือ **มีคนพูดไม่ดีใส่** เพื่อไม่ให้ใครข่มเหง รังแก หรือทำลายชีวิตคุณ

แปลจาก **Take The Bully by The Horns** : Stop Unethical, Uncooperative, or Unpleasant People from Running and Ruining Your Life.

เขียนโดย : **Sam Horn** (แซม ฮอว์น)

แปลและเรียบเรียงโดย : **เอกชัย วังประภา** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เเบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2566 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด** ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม้ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Take the Bully by the Horns Copyright © **Sam Horn 2022** This translation published by arrangement with St. Martin's Publishing Group. Thai copyright © 2023 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.** through **Bridge Communications Co., Ltd.**

พิมพ์ครั้งแรก : มิถุนายน 2566 2306 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-054-8 ราคา **319** บาท



BEE MEDIA GROUP มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ บีอีมีเดีย** **BEE MEDIA** Self-Development

69 ซ.เรวดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ **089-111-7500, 089-120-7700** โทรศัพท์ **02-034-9474**

Line id : **@beemedia** www.facebook.com/beemedia Email : **Info@BeeMedia.co.th**

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

1858/87-90 ถนนเพชรรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 <http://www.se-ed.com>

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่ งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย ขอรับส่วนลดพิเศษที่ **089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th**



สนับสนุน
สมาคมกอบุญสาธารณะ
www.greenseed.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษขนอมสายตาอย่างดี ทุกเล่มรับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที







TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู ผู้ รับ -

ผู้ ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือดีเล่มนี้ ที่จะทำให้ท่านมีแนวทางและเทคนิควิธีการในการพูด และกำจัดคน “บูลลี่” ไม่ยอมให้ใครมาเหยียดหยามหรือแค้น ดุฉกหรือทำร้ายจิตใจทั้งการพูดหรือการกระทำอีกต่อไป

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษ ผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งบันทึกบทบังสือดี... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและคนรอบข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น





- เกี่ยวกับผู้เขียน -



แซม ฮอว์น (Sam Horn) เป็นผู้เชี่ยวชาญและนักวางกลยุทธ์ การสร้างแบรนด์ นักพูดระดับโลก นักเขียน ที่มีประวัติการทำงานมานานกว่า 20 ปี เธอสร้างผลงานไว้มากมายกับองค์กรต่าง ๆ อาทิ อินเทล นาซา โบอิง ซิสโก เคพีเอ็มจี บริติชแอร์เวย์ส มีผลงานโดดเด่นอยู่ในฟาสต์คอมพานี เดอะนิวยอร์กไทมส์ และเดอะวอชิงตันโพสต์ เธอออกรายการดัง ๆ ทางทีวีและวิทยุไม่ว่าจะเป็นทางช่องซีบีเอส เอ็นบีซี เอบีซี และเอ็มเอสเอ็นบีซี

แซม มีผลงานหนังสือขายดีหลายเล่ม เช่น **Tongue Fu!** (วิธีพูดกับคน เพื่อรับมือหรือโต้กลับ - สำนักพิมพ์ บี มีเดีย) **Take the Bully by the Horns** (28 วิธีพูด รับมือ ได้กลับ เอาคืน เมื่อโดน “บูลลี่”...) POP!, What's Holding You Back? และ ConZentrate ซึ่งบุคคลชั้นนำมากมายได้ให้การยอมรับและนำไปกล่าวถึง อย่างเช่น สตีเฟน อาร์ โคเวีย บิลลี จีน คิง จอห์น เกรย์ โทนี ร็อบบินส์ และ เคน แบลนชาร์ด ปัจจุบันเธอใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวบนเกาะเมาวี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของรัฐฮาวาย สหรัฐอเมริกา



- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

เอกชัย วังประภา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท MBA-MIS จาก University of Illinois at Urbana-Champaign ประเทศสหรัฐอเมริกา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด (MIM) คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแปล คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกชัยมีผลงานหนังสือแปลหลายเล่ม อาทิ 52 วิธีฝึกสมองให้ทำอะไรก็ได้ง่าย ๆ และจำได้นาน วิธีสร้างพลังใจสู้ชีวิต บริหารเวลาอย่างไร ให้ชีวิตมีประสิทธิภาพเต็มที่ตลอด 24 ชั่วโมง 10 เคล็ดลับความสุขและความรัก และ RAPPORT วิธีสร้างสัมพันธ์กับคน... โดยสำนักพิมพ์ บี มีเดีย





หมายเหตุ บรรณาธิการ

ทุกวันนี้คุณต้องทนทุกข์กับคนพูดไม่คิด ที่ทำร้ายจิตใจของคุณทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ คุณตกอยู่ในวังวนของการถูก “บูลลี่” ไม่ว่าจะเป็นการ “บูลลี่ทางร่างกาย” “บูลลี่ทางวาจา” หรือแม้กระทั่งเป็นการพูดล้อเลียน ล้อเลียน ใส่ร้าย สร้างความอับอาย วิตกกังวล ความเครียด เก็บกด เป็นบาดแผลทางใจที่เจ็บปวด ทุกวันนี้คุณทำงานหรือต้องอยู่กับคนที่มีความสุข เวลาสร้างปัญหาให้คุณหรือไม่ คนผู้นั้นทำให้คุณรู้สึกแย่ แล้วก็บอกว่าเขา/เธอ “พูดเล่นเฉย ๆ” หรือเปล่า คุณต้องระมัดระวังคำพูดเวลาคุยกับคนผู้นี้ คนผู้นี้ชอบทำให้คุณรู้สึกว่าเป็นฝ่ายผิดเพื่อให้ตัวเขา/เธอเป็นฝ่ายถูกใหม่ คุณรู้สึกมีความสุขมากขึ้นเมื่อ “ไม่ต้องอยู่ใกล้คนผู้นี้” ใช่หรือไม่

ข่าวดีคือ คุณสามารถรับมือ ได้กลับ หรือเอาคืนได้โดยไม่รู้สึกลบด้วยเทคนิคง่าย ๆ ที่ได้ผลจากหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้เรียนรู้วิธีตอบโต้ รับมือ คนปากเสียที่ชอบ “บูลลี่” คุณ ชีวิตคุณจะดีขึ้น เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ปกป้องตัวเองได้ และปกป้องคนที่คุณรักได้ ไม่ยอมให้ใครมากระหน่ำคุณด้วยคำพูดอีกต่อไป ชีวิตคุณจะดีขึ้นทันที

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นสำหรับคนที่โดนข่มเหง รังแก หรือถูกบูลลี่ หนังสือ “28 วิธีพูด รับมือ ได้กลับ เอาคืน เมื่อโดน ‘บูลลี่’...” เล่มนี้เป็นหนังสือดี แปลจากหนังสือขายดี “Take The Bully by The Horns” เขียนโดย Sam Horn ผู้เขียนหนังสือขายดี “วิธีพูดกับคน” ที่จะช่วยให้ผู้อ่านสามารถนำเทคนิควิธีการ รวมทั้งตัวอย่างต่าง ๆ ในหนังสือมาประยุกต์ใช้ เพื่อให้คุณรับมือ ได้กลับ หรือเอาคืน ไม่ยอมให้ใครมาเหยียดหยาม แดกดันดูถูก หรือทำร้ายจิตใจด้วยคำพูด “บูลลี่” อีกต่อไป

สำนักพิมพ์  BEE MEDIA Self-Development ภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ หนังสือดี เล่มนี้ ที่จะช่วยให้ผู้อ่านมีแนวคิด แนวทางและวิธีในการปกป้อง รับมือ ได้กลับ หรือเอาคืนเมื่อโดน “บูลลี่” หรือพูดไม่ดีใส่ และมีชีวิตที่ดีกว่าเดิม

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

ผู้บังคับกำหนดงส์ออต... เพื่อคุณ





- หมายเหตุถึงผู้อ่าน -

สวัสดีค่ะ: เนื่องจากหนังสือเล่มนี้พูดถึงวิธีการรับมือกับคนเจ้าปัญหา และมีแนวโน้มที่จะเป็นอันตราย ดังนั้นผู้อ่านจึงควรเข้าใจว่า การเข้าถึงข้อมูลและการใช้ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้มีความเกี่ยวข้องทางกฎหมายหรือความสัมพันธ์ใด ๆ หากมีการอ้างอิงแนวคิดในหนังสือเล่มนี้ ดิฉัน ซึ่งเป็นผู้เขียน สำนักพิมพ์ เซนต์มาร์ตินเพรส และพนักงานของสำนักพิมพ์ ไม่มีส่วนในการรับผิดชอบต่อความเสียหายทางจิตใจหรือทรัพย์สิน หรือเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยทั้งทางตรงและทางอ้อมใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้อ่านมีหน้าที่รับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียวต่อการประยุกต์ใช้อย่างถูกต้อง และใช้ด้วยความเข้าใจ

โปรดใช้ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ด้วยความระมัดระวัง ให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญและบริษัทด้านกฎหมายหากต้องรับมือกับคนที่มีปัญหา เพื่อป้องกันและแน่ใจว่าสิ่งที่คุณทำนั้นถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง

- หมายเหตุจากผู้แปล -

: ทำความเข้าใจความหมายของ “บูลลี่ (Bully)”

คำว่า บูลลี่ (Bully) มีความหมายหลากหลาย โดยภาพรวมหมายถึงการกลั่นแกล้งด้วยคำพูด หรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่น มักเกิดจากการกระทำของคนที่คุณคิดว่าตนมีอำนาจมากกว่ารังแกคนที่ด้อยกว่า โดยผู้กระทำมีเป้าหมายชัดเจนว่าต้องการให้ผู้อื่นอับอาย เจ็บตัว เสื่อมเสีย หรือด้อยค่าลง

การบูลลี่จำแนกเป็น **1. บูลลี่ทางร่างกาย (Physical Bullying)** เป็นการทำร้ายร่างกายอีกฝ่ายให้เกิดการบาดเจ็บ มีบาดแผล มองเห็นได้จากภายนอก **2. บูลลี่ทางวาจา (Verbal Bullying)** เป็นการพูดล้อเลียน ล้อเลียน ใส่ร้าย ประจานด้วยคำพูดให้ผู้อื่นได้ยิน เพื่อสร้างความอับอาย วิตกกังวล **3. บูลลี่ทางสังคม (Social Bullying)** เป็นการสร้างกระแสสังคมรอบข้างให้หมกมุ่นหาเหยื่อ เช่น ปลอ่ยคลิขของเหยื่อ หรือสร้างข่าวลือต่าง ๆ ส่วนคำว่า **Cyber Bullying** นั้น ทางราชบัณฑิตยสภาถอดความหมายไว้ว่า “การกระหน่ำทางไซเบอร์” เป็นการกลั่นแกล้ง ใสร้าย ต่ำว่า ช่มเหง หรือรังแกผู้อื่นทางสื่อสังคมต่าง ๆ เช่น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ เป็นต้น

ดังนั้นเพื่อให้ครอบคลุมความหมายกว้าง ๆ เพื่อความกระชับและทันสมัย ผู้แปลจึงเลือกใช้คำทับศัพท์ว่า “บูลลี่” ในการแปล แทนคำว่ากลั่นแกล้ง รังแก ช่มเหง ชู้ หรือทำร้าย





สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน และผู้แปล	4	หมายเหตุ บรรณาธิการ	5
หมายเหตุถึงผู้อ่าน		หมายเหตุจากผู้แปล	6
		บทนำ	9



28 วิธีพูด รับมือ โต้กลับ เอาคืน

TAKE THE BULLY
BY THE HORNS

เมื่อโดน “บูลลี่” หรือ บังคับพูดไม่ได้
เพื่อไม่ให้ใครรังแก รังเกา หรือทำลายชีวิตคุณ

28 วิธี	กำจัดคนบูลลี่	
วิธีที่ 1	รู้ให้ได้ว่าใครคือคน “บูลลี่”	15
วิธีที่ 2	เข้าใจพฤติกรรมของคน “บูลลี่”	22
วิธีที่ 3	เปลี่ยนความคาดหวังให้เป็นความเข้าใจที่เกิดประโยชน์	38
วิธีที่ 4	ปรับวิธีรับมือให้เหมาะกับสถานการณ์	50
วิธีที่ 5	จงเป็นชาмуไรผู้มีคารมเป็นอาวุธ	60
วิธีที่ 6	ยืนหยัดและขับไล่คน “บูลลี่” ออกจากพื้นที่ชีวิต	69
วิธีที่ 7	ไม่อดทนกับพฤติกรรมแย่ ๆ ของคน “บูลลี่”	81
วิธีที่ 8	ตอบโต้โดยตรงไปตรงมา	94
วิธีที่ 9	ใช้มุกตลกเอาคืนคน “บูลลี่”	104
วิธีที่ 10	โต้กลับคนปากพล่อยจอมบงการ	113
วิธีที่ 11	ปฏิเสธให้เป็นและไม่ใจดีเกินไป	125
วิธีที่ 12	ตั้งกฎที่ชัดเจนเพื่อรับมือเมื่อถูก “บูลลี่”	137
วิธีที่ 13	เปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนกล้า	149
วิธีที่ 14	ลุยต่อ หรือหยุดแล้วล้มเลิก	158
วิธีที่ 15	หยุดพูดล้อเล่น	168
วิธีที่ 16	ระบายความโกรธอย่างสร้างสรรค์	179
วิธีที่ 17	บอกลาบุคลิกลักษณะแบบหมอเจคิด และมิสเตอร์/มิสไฮด์	188
วิธีที่ 18	พกหินน้ำโซดหรือเครื่องรางไว้สักชิ้น	200
วิธีที่ 19	ปลีกตัวออกไป ไม่ได้เถียง ไม่หลงกล	209
วิธีที่ 20	ตั้งคำถามว่า “สิ่งที่ฉันกำลังเทศน์อยู่นั้น...”	220





วิธีที่ 21 ถามตัวเองว่า “เรื่องแย ๆ แบบนี้เคยเกิดขึ้น...” 229

วิธีที่ 22 เตรียมความพร้อมไว้รอบทิศทาง 239

วิธีที่ 23 ตั้งสติ และรอบคอบ 249

วิธีที่ 24 กำจัดสิ่งที่สร้างปัญหาออกไปจากใจ 256

วิธีที่ 25 ขอความช่วยเหลือจากเพื่อน 267

วิธีที่ 26 สั่งสอนเด็กบูลลี่ในโรงเรียน 276

วิธีที่ 27 หยุดพูดในสิ่งไม่ดี พอกันทีเรื่องถูก “บูลลี่” 289

วิธีที่ 28 กล้าที่จะเปลี่ยนแปลง 296

บทสรุปและแผนพัฒนาตนเอง 310

แหล่งข้อมูล 316



คำนิยม

“เป็นหนังสือที่อ่านง่ายและมีประโยชน์ เต็มไปด้วยกลวิธีและทักษะการสื่อสารอันยอดเยี่ยม เหมาะสำหรับคนที่ไม่อยากถูกผู้หนึ่งข่มขู่และถูกเอาเปรียบทางจิตใจ จนรู้สึกกลัว หวาดหวั่น หรือรู้สึกผิด”

- ดร.ซูซาน พอร์เวิร์ด ผู้เขียนหนังสือ Toxic Parents and Toxic In-Laws

“หนังสือที่ยอดเยี่ยมเล่มนี้ทำให้ฉันต้องอ่านทั้งคืน ตอนแรกฉันเปิดอ่านผ่าน ๆ แต่กลายเป็นวางไม่ลง ฉันคิดอยากพูดออกไปเหลือเกินว่า ‘ฉันไม่เคยนึกเลยว่าการต่อสู้กับคนบูลลี่จะสนุกแบบนี้’ แต่คงไม่ยุติธรรมกับหนังสือเล่มนี้นัก หนังสือเล่มนี้เต็มไปด้วยคำแนะนำที่ดีเยี่ยมเมื่อคุณต้องเผชิญหน้ากับคนที่พยายามเอาเปรียบคุณ”

- เลสลีย์ ไลนดัส ผู้เขียนหนังสือ How to be a People Magnet

“ถ้าคุณรู้สึกไร้ค่า ต้อยต่ำ ถูกกดขี่ ถูกบั่นทอน หรือถูกข่มขู่ ขอให้อ่านหนังสือเล่มนี้ แซม ฮอร์น ได้ให้แนวทางที่จะทวงคืนอำนาจกลับมาไว้แล้ว”

- พอร์วัน เจอร์เบอร์ ผู้เขียนหนังสือ Hard Won Wisdom





บทนำ

คุณทำงานหรือต้องอยู่กับคนที่มีเวลาว่างสร้าง ปัญหาให้คุณหรือไม่ คนผู้นี้ทำให้คุณรู้สึกแย่ แล้วก็บอกคุณว่า เขา/เธอ **“พูดเล่นเฉย ๆ”** ใช่ไหม คุณต้องระมัดระวังคำพูดเวลาคุยกับคนผู้นี้ หรือเปล่าเพราะว่าคุณไม่รู้ว่าจะพูดอะไรที่ไม่เข้าหูเขา/เธอ คนผู้นี้ชอบทำให้คุณรู้สึกว่าเป็นฝ่ายผิดเพื่อให้ตัวเขา/เธอเป็นฝ่ายถูกใช่ไหม คุณรู้สึกมีความสุขมากขึ้นเมื่อ **“ไม่ต้องอยู่ใกล้คนผู้นี้”** ใช่หรือไม่

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นสำหรับคนที่โดนข่มเหง รังแก หรือถูกบูลลี่ มาตลอด ฉันหวังอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณมั่นใจ เข้าใจ และมีทักษะการสื่อสารที่สามารถป้องกันไม่ให้เกิดการถูกข่มเหงรังแกนั้นเข้ามา ทำลายชีวิตของคุณ

โลกที่เต็มไปด้วยความโกรธเคือง

“โลกนี้คือเวทีแสดง นำเศร้านักที่คนเราส่วนใหญ่
ไม่ได้เตรียมตัวชกช้อนอะไรกันเลย”

- ลอน. โอ. เคซีย์

การบูลลี่ เป็นปัญหาที่แพร่กระจายไปอย่างรวดเร็วและพบเห็นได้ ทุกที่ไม่ว่าในจอทีวี วิทยู หรือหนังสือพิมพ์ อย่างน้อยก็ต้องได้เห็นได้ยิน ข่าวบูลลี่ 1 เรื่อง ปี ค.ศ. 2001 หนังสือพิมพ์ยูเอสเอทูเดย์ พาดหัวข่าวว่า “มารยาทคนเราหายไปไหนหมด” ในเนื้อข่าวรายงานว่าคนอเมริกัน 89% รู้สึกว่ามารยาทในสังคมตกต่ำถึงที่สุด

มีอะไรที่เรายังไม่รู้บ้าง การใช้ชีวิตอย่างแออัดและการทำงานที่ เต็มไปด้วยเงื่อนไขส่งผลให้ผู้คนไม่ค่อยอดทนอดกลั้นและสุภาพน้อยลง เราพบเห็นการโจมตีทางคำพูดได้ทั่วไป (ตัวอย่างเช่น การระเบิดอารมณ์ ใส่กัน การประณาม การแย่งชิงหรือแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น การขับรถไปด้วย





หัวเสียไปด้วย) ในทีวี เรามักเห็นนักแสดงเด็กในละครซิตคอม สบถใส่พ่อแม่ หรือไม่กี่เป็นพ่อแม่ที่สบถใส่ลูก แล้วเราก็ดูละครไปโดยไม่รู้ร้อนรู้หนาวหรือไม่รู้สึกสะท้อนใจอะไร พิธีกรในรายการเกมโชว์บางรายการใช้คำพูดแบบติดตลกล้อเลียนแขกรับเชิญ อย่างเช่น “เราจะเริ่มต้นพูดถึงความฉลาดของคุณจากตรงไหนดี” แล้วผู้ชมในห้องส่งก็หัวเราะชอบใจ

คนเราดูเหมือนจะละทิ้งกฎทองหรือหลักการที่ควรปฏิบัติ แล้วใช้แนวคิดที่ว่า “ขอให้เท่าไว้ก่อน” ข้อสังเกตนี้ยืนยันได้จากแนวโน้มที่ฉันพบเห็นในการอบรมเทคนิค **“หังก์ฟู”*** ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้หลักการในหนังสือศิลปะ “หังก์ฟู” เพื่อรับมือกับคนที่สร้างปัญหา และช่วยป้องกันไม่ให้เรากลายเป็นคนที่ก่อปัญหาเสียเอง

ผู้เข้าอบรมต่างพยักหน้าเห็นด้วยและจดบันทึกอย่างกระตือรือร้น ในช่วงสุดท้ายของการอบรม มีผู้เข้าอบรมคนหนึ่งยกมือถามด้วยน้ำเสียงละห้อยว่า “ฉันเห็นด้วยว่าหลักการที่อธิบายนี้ใช้ได้กับคนส่วนใหญ่และกับสถานการณ์ส่วนใหญ่ เพราะคนเราใส่ใจเรื่องความยุติธรรม แต่ถ้าเราต้องอยู่ร่วมหรือทำงานกับคนที่ไม่สนใจกับเรื่องนี้ละ จะทำยังไง”

จากนั้นผู้เข้าอบรมคนอื่น ๆ ก็ร่วมแสดงความคิดเห็นอย่างตั้งใจและเล่าปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับคนที่ชอบเข้ามาหาเรื่องหรือตามรังควานพวกเขา ผู้เข้าอบรมทุกคนช่วยกันคิดหาวิธีแก้ปัญหายังเป็นกันเองและไม่มีผลประโยชน์แอบแฝงใด ๆ ทุกคนเห็นตรงกันว่า คนที่มีพฤติกรรมเลวร้ายนี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตของพวกเขาเป็นอย่างยิ่ง

สำหรับผู้เข้าอบรมที่เล่าปัญหาให้ฟังนั้น โดยมากจัดการชีวิตด้านอื่น ๆ ของตนเองได้ดี แต่ไม่สามารถออกห่างจากปัญหาเรื่องการ **“บูลลี่”** ซึ่งทำลายความสงบสุขทางจิตใจ ส่งผลกระทบต่อศักยภาพในการทำงาน

* เทคนิค **“หังก์ฟู-Tongue Fu!”** เป็นศิลปะที่จะช่วยจัดการอารมณ์ขุ่นเคือง ลดแรงปะทะทางจิตใจ และหันเหความสนใจไปจากสิ่งที่ถูกโจมตีอยู่โดยมีเป้าหมายคือการเรียนรู้วิธีการสร้างความมั่นใจเมื่อต้องจัดการกับสถานการณ์ที่ถูกทำร้ายด้วยคำพูด ผู้เขียนได้เขียนไว้ในหนังสือเรื่อง **“วิธีพูดกับคน** เพื่อรับมือหรือโต้กลับ ทุกสถานการณ์พูด และไม่ให้เกิดเสียเปรียบ หรือตกเป็นรองใคร โดยใช้ศิลปะ **“หังก์ฟู” ฉบับภาษาไทย** โดยสำนักพิมพ์ **บี มีเดีย** - ผู้แปล





และการใช้ชีวิต พวกเขาอยากได้วิธีหยุดปัญหาอันน่าละอายนี้ โดยไม่ส่งผลต่อหลักความคิดและคุณธรรมที่พวกเขายึดถือ

ตอนนั้นเองที่ฉันรับรู้ว่ามี “ปัญหาเหลือรอด” จำนวนมากผุดขึ้นมาในช่วงที่มีการอบรม และจากการ “ลองผิดลองถูก” ทำให้ฉันแน่ใจว่าจำเป็นต้องหาวิธีจัดการปัญหานี้และนำไปปฏิบัติได้จริง ๆ (ไม่ใช่วิธีในอุดมคติ) และฉันกำลังพูดถึง... วิธีรับมือกับ “คนบูลลี่” เมื่อเรตกเป็นเป้าหมาย

อาบน้ำร้อนมาก่อน

“ผมไม่เคยคิดว่าจะได้รับรางวัลนี้ แต่ก็นะ...
ผมไม่เคยคิดเหมือนกันว่าจะป่วยเป็นโรคข้อต่ออักเสบ”

- คำพูดขณะขึ้นรับรางวัลของ แกร็ก เบนดี

ระหว่างที่ฉันเดินทางพบปะสื่อต่าง ๆ นั้น ฉันได้รับข้อความทางโทรศัพท์ว่ามีคนในครอบครัวคนหนึ่งเข้าโรงพยาบาล ฉันจึงตัดสินใจกลับบ้านทันที และตอนนั้นเอง ฉันก็ได้รู้ข้อเท็จจริงที่ปลดเปลื้องปัญหาในชีวิตของฉัน อย่างที่ รัสเซล โครว์ พูดไว้ในภาพยนตร์เรื่อง Gladiator ว่า “ประตูนรกเปิดออกแล้ว”

ข่าวดี... คนในครอบครัวรักษาตัวจนหายป่วยค่ะ ชาวร้าย... ฉันถูกดึงให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการทะเลาะกับคนแหย่ ๆ คนหนึ่ง ฉันพยายามคิดหาหนทางแก้ปัญหาคือจะเป็นประโยชน์ต่อทั้ง 2 ฝ่าย แต่กลับกลายเป็นเสียแรงเปล่า เพราะคนผู้นั้นชอบหาวิธีทำลายล้าง (ทำตัวเหมือนเป็นหุ่นระเบิด)

นี่คือประสบการณ์ที่เจ็บปวดแต่ทำให้ทุกคนตาสว่าง โดยเฉพาะฉัน เพราะทุกคนคิดว่าฉันควรเป็นผู้แก้ไขปัญหาลี้ เพราะบริษัทที่ติดอันดับ 500 บริษัทของฟอร์จูนหลายสิบบริษัทว่าจ้างฉันไปอบรมเรื่องการปรับแก้ความขัดแย้งให้เป็นความร่วมมือให้แก่พนักงานในบริษัทด้วยซ้ำ ฉันก็ควรแก้ปัญหาคือ





หากตัดเรื่องประสบการณ์และความชำนาญของฉันออกไปละก็ คุณคงจินตนาการได้ว่าฉันจะรู้สึกทุกซอกทุกใจแค่ไหนเพราะฉันไม่สามารถหยุด การทะเลาะของบุคคลผู้นี้ได้ แม้ฉันจะไม่อยากละทิ้งหลักการของตนเอง มากแค่ไหนก็ตาม แต่มันชัดเจนว่าแนวทางตามหลักจริยธรรมของฉัน กลับส่งผลในทางตรงข้ามกับที่ตั้งใจไว้ แม้จะตกใจและผิดหวัง ฉันก็รับรู้ ว่า เทคนิคการสื่อสารแบบให้ความร่วมมือกันใช้ **“ไม่ได้ผล”** เมื่อคุณ ต้องรับมือกับบุคคลที่ตั้งป้อมมาหาเรื่องจริง ๆ ฉันจึงพ่ายแพ้อย่างราบคาบ

Kลัังจากนั้นฉันเริ่มหาข้อมูลโดยสัมภาษณ์ผู้คนที่เคยตกอยู่ใน สถานการณ์เดียวกันกับฉัน ผู้ที่ให้สัมภาษณ์มาจากหลากหลายอาชีพ เพราะฉันต้องการรู้ว่าพวกเขาทำอะไรเมื่อเพื่อนร่วมงาน ลูกค้า หัวหน้า งาน คนในครอบครัว หรือคนแปลกหน้าไม่ยอมหยุดหาเรื่องหรือยังคง แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

หนังสือเล่มนี้คือผลลัพธ์ของการศึกษาค้นคว้าจากชีวิตจริง ฉัน สัญญาว่าจะไม่ทำให้คุณเสียเวลาไปกับทฤษฎียาก ๆ ที่นำไปปฏิบัติจริง ไม่ได้ ถ้าคุณต้องรับมือกับคนที่ตั้งใจเข้ามาหาเรื่องอยู่แล้ว ลำพังเพียง คำพูดหรือคำปลุกใจให้คุณลุกขึ้นมาปกป้องตัวเองนั้นไม่ได้ให้ประโยชน์ ะไรกับคุณ สิ่งที่คุณต้องการรู้คือ **“วิธีปกป้องตนเอง วิธีพูด วิธีโต้ตอบ หากอีกฝ่ายย้อนคำพูดของคุณ”** ดังนั้นคำแนะนำต่าง ๆ ที่คุณกำลังจะได้ อ่านต่อไป คือคำแนะนำจากผู้คนที่ม่ประสบการณ์คล้ายกับคุณ และ พวกเขาวิธีหยุดคนที่เข้ามาก่อวณชีวิตของพวกเขา

อ่าน และได้ประโยชน์

“ผมอ่านบทภาพยนตร์ตอนหนึ่งแบบรวดเดียวจบ”

- แซมมวล โกดวินน์

คุณเคยได้ยินเพลง “Fifty Ways to Leave Your Lover” ของ พอล ไชมอน บ้างไหม ตอนนี่คุณกำลังจะได้เรียนรู้วิธีกำจัดและต่อกร





กับคนบุลลี่ 28 วิธี ในแต่ละบทจะมีเนื้อหาสั้น ๆ ให้คุณได้อ่าน 2-3 นาที และได้ประโยชน์ ท้ายบทจะมี **“คำถามพัฒนาตนเอง เพื่อลงมือปฏิบัติจริง”** และ **“สรุป”** เพื่อช่วยให้คุณเรียบเรียงหลักการต่าง ๆ ที่นำไปประยุกต์ใช้จริงและเกิดผลลัพธ์ตามที่ตั้งใจ สำหรับคำถามท้ายบทนั้น คุณสามารถนำคำถามเหล่านี้ไปใช้กับคนในครอบครัว นักเรียน หรือพนักงาน ในบริษัท ระหว่างการสนทนาเกี่ยวกับประเด็นร้อนหรือ “ปัญหาที่ทุกคนรู้ดีแต่หลีกเลี่ยงที่จะพูดถึง”

หากคุณยังมีข้อสงสัย (เกี่ยวกับวิธีในหนังสือเล่มนี้) ฉันเข้าใจว่าคุณอาจถูกใครสักคนตามรังควานมาเป็นปี ๆ แล้วเกิดสงสัยว่า แค่หนังสือเพียงเล่มนี้เล่มเดียวจะเปลี่ยนแปลงทุกอย่างได้เร็วหรือ อย่างไรก็ตามหลายคนบอกฉันว่า คำแนะนำในหนังสือเล่มนี้คือสิ่งที่เปลี่ยนแปลงชีวิตครั้งใหญ่ของพวกเขาเลย ฉันหวังว่าขณะอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณ (ผู้อ่าน) จะเปิดใจ แทนที่จะนั่งอ่านแล้วเอาแต่นึกแย้งว่า “วิธีนี้ใช้ไม่ได้ผล” ทำไมคุณไม่ลองถามตัวเองว่า “จะใช้วิธีนี้ยังงัย” **วินซ์ ลอมบาร์ดี** โค้ชกีฬาอเมริกันฟุตบอล เคยกล่าวไว้ว่า **“ในเกมที่เราชนะ เราไม่ต้องเปลี่ยนอะไร แต่เราต้องเปลี่ยนแผนการเล่นในเกมที่เราแพ้ต่างหาก”** ดังนั้น **ถ้าวิธีที่คุณใช้อยู่มันล้มเหลว ทำไมไม่ลองใช้วิธีที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้ดูละ**

เรื่องเสียด

“ถอยอะไร! เรากำลังรุกโจมตีในทิศทางตรงข้ามต่างหาก!”

- นายวาลอิวอร์ พี. สมิธ

ให้จำคำพูดข้างต้นของนายพลสมิธ ไว้ในใจ ถ้าสัญชาตญาณบอกคุณว่า คนที่คุณกำลังรับมืออยู่นั้นเป็นคนอันตราย ก็ให้ทำตามคำพูดของนายพลสมิธ นั่นคือ รุกคืบในทิศทางตรงข้าม จงให้ความสำคัญกับความปลอดภัยก่อน แทนที่จะหวังเรื่องทิวหรือความลำพองใจ





ถ้ามีคนบ้าขับรถตัดหน้าคุณบนทางด่วน ก็ปล่อยให้เขาไป จะเป็นอะไรไป หากคุณถึงจุดหมายสายสัก 10 วินาที มันไม่คุ้มค่าที่จะขึ้นชมคนผู้นั้นและเข้าไปปะทะความเร็วเหมือนอยู่ในสนามแข่งรถ แต่ฉันก็ไม่ได้บอกให้คุณเปิดหูปิดตาไปกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ฉันแนะนำว่า เราควรคิดก่อนจะเผชิญหน้ากับคนที่อาจทำให้เราลงเอยถึงกับเข้าโรงพยาบาล (หรือเข้าไปนอนในห้องดับจิต) เพื่อนฉันเคยบอกว่า “คิดดี ๆ ก่อน จะได้ไม่ต้องเสียใจทีหลัง”

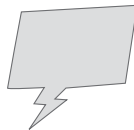
ความหวังคือความเสี่ยงที่เราต้องเจอ

“ความหวังคือความรู้สึกที่กดดัน เมื่อคุณรู้สึกว่ามันไม่ยั่งยืน”

- จิน เฮอร์

ฉันจดจำความรู้สึกหมดหวังได้ดีเมื่อรู้สึกเหมือนไร้สติ ไม่รู้จะเดินหน้าต่อไปอย่างไรดี อย่างไรก็ตาม ยังมีวิธีที่พอจะหยุดคนไร้จิตสำนึกไม่ให้เข้ามาเอารัดเอาเปรียบคุณได้ (และยังช่วยให้คุณไม่ต้องกลายเป็นคนไร้จิตสำนึกไปเสียเองด้วย) ขอให้คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ต่อไป ถ้าคุณพร้อมที่จะเรียนรู้ว่า (1) **คนบูลลี่เป็นใครแบบไหน** (2) **ทำไมคนบูลลี่ถึงแสดงพฤติกรรมแบบนี้** และ (3) **วิธีที่จะทำให้คนบูลลี่เลิกรังควานคุณ...**

อลิซ วอลท์เกอร์ นักเขียนชาวอเมริกัน เคยพูดว่า **“มนุษย์มีทั้งสติปัญญาและความโหดร้ายในตนเอง ขึ้นอยู่กับว่าเราจะไปสะกดด้านไหนให้เสียสมดุล”**





1

รู้ให้ได้ว่าใครคือคน “บูลลี่”

“ตอนอายุ 4 ขวบ พ่อได้สวมหมวกและถือดาบไม้
 เราทุกคนล้วนคิดว่าตนเองเป็นแม่ทัพ
 แต่พ่อตาเป็นผู้ใหญ่แล้ว บางคนก็ยังไม่เลิกคิดแบบนั้น”
 - ปีเตอร์ ยูสทินอฟ

บางครั้งคนหนึ่งเคยบอกฉันว่า “เวลานี้ถึง ‘คนบูลลี่’

ฉันมักเห็นภาพบูลลี่ ตัวการ์ตูนในเรื่องบ๊อบบอยเสมอ บูลลี่ตัวใหญ่
 ดุร้าย ขนดก และกล้ามเนื้อใหญ่ คนบูลลี่ในสายตาคุณเป็นแบบนี้ใช่ไหมคะ”

ไม่ใช่ค่ะ นั่นไม่ใช่สิ่งที่เรากำลังพูดถึง คนบูลลี่ไม่จำเป็นต้องสวม
 หมวกสีดำหรือมีกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ คนบูลลี่จะมีรูปร่างลักษณะอย่างไรก็ได้
 ทุกเพศทุกวัย และทุกสาขาอาชีพ คุณยายวัย 90 ก็เป็นคนบูลลี่ได้
 บาทหลวงก็เป็นคนบูลลี่ได้ หรือโค้ชกีฬาก็เป็นคนบูลลี่ได้

คนบูลลี่เป็นคนที่ตั้งใจระรานผู้อื่นเพื่อต้องการอำนาจควบคุม
 สถานการณ์และตัวบุคคลผู้เกี่ยวข้อง คนบูลลี่ข่มขู่และบั่นทอนผู้อื่นโดย
 มีเจตนาและอย่างไม่ลดละเพื่อให้ทุกอย่างเป็นไปตามที่พวกเขาต้องการ
 คำสำคัญคือ **ตั้งใจ มีเจตนา** และ **ไม่ลดละ**

เราทุกคนอาจทำตัวเป็นปัญหาบ้างในบางครั้ง แต่คนบูลลี่ **“ตั้งใจ”**
 ที่จะหาเรื่อง ในบางสถานการณ์เราอาจไม่ยอมให้ความร่วมมือหรือ
 รู้สึกไม่พอใจ แต่คนบูลลี่จะตั้งใจไม่ยอมให้ความร่วมมือและแสดงความ
 ไม่พอใจออกมา คนเราส่วนใหญ่จะตอบสนองอย่างมีเหตุผลเพื่อให้
 ทุกอย่างราบรื่น แต่คนบูลลี่จะไม่ใช้เหตุผลและไม่ยอมง่าย ๆ เพราะ
 พวกเขา **“ต้องการเอาชนะ”** ไม่ได้เห็นแก่ประโยชน์ของทุกฝ่าย





คนบูลลี่เล็งจุดอ่อนของผู้อื่น

“หากเราไม่เผยจุดอ่อน ผู้อื่นก็จะไม่เห็น”

- มาร์กทเว ออสควิก

แบบสอบถามต่อไปนี้จะช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าคนที่รบกวนชีวิตคุณนั้นเข้าข่ายเป็นคนบูลลี่จริงหรือไม่ ขอให้นึกถึงคนคนหนึ่ง คุณต้องตอบคำถามให้ได้ว่า เขา/เธอโจมตีจุดอ่อนโดย **“ไม่ได้เจตนา”** หรือ **“อย่างตั้งใจ”** ถ้ามีผู้ก่อกวนชีวิตคุณมากกว่า 1 คน ให้คุณทำแบบสอบถามแยกเป็นรายบุคคล ในแต่ละคำถาม จงประเมินว่ามีพฤติกรรมในคำถามเกิดขึ้นกี่แค่ไหน โดยให้คะแนนตั้งแต่ **1 (แทบไม่เกิดขึ้น) 3 (เกิดขึ้นบางครั้ง) จนถึง 5 (เกิดขึ้นบ่อยครั้ง)** จงใช้สัญชาตญาณของคุณในการตอบคำถาม คำตอบแรกที่ผุดขึ้นในหัวมักจะเป็นคำตอบที่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง เพราะเป็นคำตอบที่ได้จากสัญชาตญาณ ไม่ใช่จากความคิด

แบบสอบถาม : คนบูลลี่ในความคิดของคุณเป็นอย่างไร

คะแนน	แทบไม่เกิดขึ้น		เกิดขึ้นบางครั้ง		เกิดขึ้นบ่อยครั้ง	
	1	2	3	4	5	
1. คุณต้อง “ระมัดระวัง” คำพูดเวลาอยู่กับบุคคลผู้นี้ และต้องเฝ้าระวังไม่พูดอะไรสะกิดอารมณ์ของเขา/เธอ					1	2 3 4 5
2. บุคคลผู้นี้แสดงออกอย่างเท่าเทียมหรือยกตนข่มท่าน เขา/เธอปฏิบัติต่อคุณราวกับว่าคุณไร้ความสามารถ					1	2 3 4 5
3. บุคคลผู้นี้ชอบจับผิดใช่หรือไม่ เขา/เธอชอบโทษผู้อื่นเมื่อเกิดความผิดพลาด					1	2 3 4 5





1. รู้ให้ได้ว่าใครคือคน “บูลลี่” 17

4. เขา/เธอมีบุคลิกเดียวตีเดียวร้าย (ผีเข้าผีออก) ไร้หรือไม่มี เวลาอยู่ในที่สาธารณะจะโปรย เสน่ห์ แต่พออยู่ในที่ส่วนตัวกลับโมโหร้าย	1	2	3	4	5
5. บุคคลผู้นี้มักแสดงท่าทางก้าวร้าว แต่ต้อง เนื้อตัวอย่างไม่เหมาะสม หรือใช้กำลังข่มขู่คุณ	1	2	3	4	5
6. บุคคลผู้นี้ช่างพูดและมักพูดเกทับผู้อื่นที่ พยายามจะแสดงความคิดเห็น	1	2	3	4	5
7. บุคคลผู้นี้ใช้คำหยาบเรียกคุณ หรือพูดถึงคุณ เสียด ๆ หยาบ ๆ	1	2	3	4	5
8. บุคคลผู้นี้ใช้อำนาจตัดสินใจ (เช่นเรื่องการเงิน เมินอาหาร การเดินทางท่องเที่ยว) และ จะโจมตีคุณ หากคุณกล้าตั้งคำถามในการ ตัดสินใจหรืออำนาจของเขา/เธอ	1	2	3	4	5
9. บุคคลผู้นี้พยายามแยกคุณออกจากเพื่อนและ ครอบครัวไร้เหิม เขา/เธอไม่พอใจเวลาคุณ ใช้เวลาอยู่กับเพื่อน ๆ หรือคนในครอบครัว	1	2	3	4	5
10. บุคคลผู้นี้จะสวมบทบาทว่าเป็นผู้ที่ได้รับความ ทุกข์ทรมานและทำให้คุณรู้สึกผิดหรือต้อง รับผิดชอบต่อความรู้สึกของเขา/เธอ	1	2	3	4	5
11. บุคคลผู้นี้เลือกปะทะหรือวิพากษ์วิจารณ์คุณ ในที่สาธารณะเพราะเขา/เธอรู้ว่าคุณต้องยอม	1	2	3	4	5
12. ถ้าคุณขู่ว่าจะขอเลิกกับบุคคลผู้นี้ เขา/เธอจะ เข้ามาทำดีด้วยเพื่อรังให้คุณอยู่ แต่หลังจาก นั้นก็จะกลับไปทำตัวแย ๆ ใส่คุณเหมือนเดิม	1	2	3	4	5





<p>13. ถ้าคุณต่อต้านพฤติกรรมของบุคคลผู้นี้ เขา/เธอจะโต้กลับและเรียกร้องให้คุณชี้แจงว่าทำไม “คุณ” ต้องทำให้เขา/เธอรู้สึกไม่ดีแบบนี้ด้วย</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
<p>14. บุคคลผู้นี้ชอบแสดงพฤติกรรมแย่ๆ เช่น ผิดสัญญา กลับคำพูด หรือบิดเบือนข้อเท็จจริง แล้วกล่าวหาว่าคุณคิดมากเกินไป</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
<p>15. คุณรู้สึกมีความสุขมากขึ้นเมื่อ “ไม่ได้อยู่” ใกล้บุคคลผู้นี้</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
	<p>..... คะแนนรวม</p>

- **35 คะแนนหรือต่ำกว่า :** บุคคลผู้นี้ **“ไม่ใช่”** คนบูลลี่ เขา/เธออาจเป็นคนที่ไม่น่าพิสมัยนักในบางเวลา อย่างไรก็ตาม การสื่อสารแบบเน้นประโยชน์ทั้ง 2 ฝ่าย จะช่วยให้คุณทั้ง 2 คน ร่วมมือกันได้โดยส่วนใหญ่
- **36 - 55 คะแนน :** บุคคลผู้นี้จะแสดงพฤติกรรมของคนบูลลี่เป็นบางครั้ง คุณอาจต้องปรับวิธีการโต้ตอบให้แรงขึ้นเพื่อให้เขา/เธอรับรู้ว่าคุณไม่เหมาะสม ถ้าคุณเลือกที่จะปล่อยเฉยและสื่อสารไปตามสมควร โดยทั่วไปแล้วคุณอาจแก้ปัญหาได้ ให้ความสนใจในความสัมพันธ์ได้ และดำเนินชีวิตต่อไปได้โดยไม่รู้สึกเหนื่อยกายเหนื่อยใจ
- **56 - 75 คะแนน :** ระวัง... ดูเหมือนว่าบุคคลผู้นี้จะเป็นคนบูลลี่จริงๆ จงทำอะไรสักอย่างทันที หยิบปากกา นั่งลง และเริ่มเขียนวิธีที่จะหยุดบุคคลผู้นี้ไม่ให้เข้ามาทำลายชีวิตของคุณ





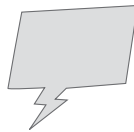
ไม่มีใครควรถูกบูลลี่

“ความสับสนละ เกิดความแตกตื่นละ
เกิดความยุ่งเหยิงละ - เอละ... ฉันกำหน้าทีเสร็จแล้ว”
- คำพูดที่พิมพ์เป็นลายบนเสื้อยืด

ปีใครในชีวิตของคุณที่ได้คะแนนรวมมากกว่า 35 คะแนน ไหม เอละ เราจะดูว่าวิธีรับมือพฤติกรรมแต่ละอย่างที่อยู่ในแบบสอบถามข้างต้นมีอะไรบ้าง เราจะไม่อธิบายวิธีรับมือกับคนที่เข้ามาหาเรื่องโดยทั่วไป เพราะมีหนังสือดี ๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้อยู่มากมาย แต่เราจะเน้นวิธีรับมือกับคนที่เข้ามาหาเรื่อง **“อย่างเลวร้าย”** (หรือรุนแรง หรือเลวทราม) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้เราสับสนอลหม่าน แตกตื่น และยุ่งเหยิง

หญิงคนหนึ่งที่เข้าร่วมการสัมมนาถามขึ้นว่า “ทำไมคนบูลลี่ถึงต้องทำพฤติกรรมแบบนั้นด้วยคะ ฉันแค่ไม่เข้าใจว่าทำไมคนคนหนึ่งถึงต้องตั้งใจทำร้ายผู้อื่นด้วย” เป็นคำถามที่ดีค่ะ

ในบทถัดไป ฉันจะอธิบายเบื้องหลังของพฤติกรรมระรานเหล่านี้ การรับรู้สาเหตุของพฤติกรรมเหล่านี้ช่วยให้เราไม่สตีหลุดเวลาที่พวกเขาพยายามจะกลั่นแกล้งเรา





• คำถามพัฒนาตนเอง เพื่อลงมือปฏิบัติจริง •

- **ให้นึกถึงบุคคลที่รับมือยากในชีวิตของคุณ** คุณคิดว่าเขา/เธอเป็น คนบูลลี่หรือไม่ ทำไม่ถึงเป็นคนบูลลี่ หรือทำไม่ถึงไม่เป็นคนบูลลี่

.....
.....

- **บุคคลผู้นี้แสดงพฤติกรรมแย่ ๆ ที่ไม่อยู่ในแบบสอบถามหรือไม่** พฤติกรรมแย่ ๆ เหล่านี้มีอะไรบ้าง

.....
.....

- **ในบรรดาพฤติกรรมแย่ ๆ เหล่านี้ เขา/เธอชอบแสดงพฤติกรรม** อะไรมากที่สุด จงยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เขา/เธอแสดงพฤติกรรม กับคุณ

.....
.....

- **ตอนนี้ ให้คุณทำแบบสอบถามประเมินตัวเอง** คุณมีพฤติกรรม ที่อยู่ในแบบสอบถามบ้างหรือไม่ ถ้ามี พฤติกรรมนั้นคืออะไร

.....
.....

- **ถ้าคุณพบว่า “ตัวคุณเอง” บางครั้งก็แสดงพฤติกรรมแบบ** คนบูลลี่ คุณสนใจอ่านหนังสือเล่มนี้ต่อไปและคิดหาวิธีที่จะปฏิบัติ ต่อผู้อื่นด้วยความรู้สึกเห็นอกเห็นใจหรือไม่ ให้เขียนอธิบาย

.....
.....





1. รู้ให้ได้ว่าใครคือคน “บูลลี่” 21

- ลຽບ -	
ความเชื่อ/พฤติกรรม “เป็นอันตราย”	ความเชื่อ/พฤติกรรม “เป็นประโยชน์”
<p>ตั้งใจทำร้ายผู้อื่น</p> <p>- “ฉันจะทำให้เขาเสียใจที่เจอฉัน”</p>	<p>อาจทำร้ายผู้อื่นได้</p> <p>- “ฉันไม่ได้ตั้งใจจะพูดแบบนั้นขอโทษที”</p>
<p>ปฏิเสธความพยายามที่สมเหตุสมผล</p> <p>- “ทำตามฉัน หรือไม่ก็เลิกทำ”</p>	<p>ตอบสนองต่อความพยายามที่สมเหตุสมผล</p> <p>- “เรามาช่วยกันคิดว่าต้องทำยังไงดีกว่า”</p>
<p>ต้องการเอาชนะ (อย่างเดียว)</p> <p>- “ถ้าคุณไม่ชอบ ก็ช่วยไม่ได้นะว่าไง... จะเอาหรือไม่เอา”</p>	<p>ยอมรับวิธีที่เกิดประโยชน์ทั้ง 2 ฝ่าย</p> <p>- “โอเค ฉันจะปรับตรงนี้นิดหน่อย ถ้าคุณตกลงว่าจะปรับตรงนั้น”</p>
<p>ปฏิเสธข้อผิดพลาด</p> <p>- “ผิดละ... ไม่ใช่ละ ฉันจะไม่ฟังอีกแล้ว”</p>	<p>ยอมรับข้อผิดพลาด</p> <p>- “ฉันไม่คิดว่าจะเกิดเรื่องแบบนี้ และจะพยายามไม่ให้เกิดขึ้นอีก”</p>
<p>ไม่เห็นหัวผู้อื่น</p> <p>- “ฉันไม่สนหรอกว่าครอบครัวคุณ จะโกรธอะไรยังไง สำหรับเรื่องนี้ ต้องทำแบบนี้เท่านั้น”</p>	<p>เคารพสิทธิของผู้อื่น</p> <p>- “ฉันเองก็ไม่เห็นด้วยเกี่ยวกับเรื่องนี้นะ แต่เราต้องเข้าเมืองตาหลิว ต้องหลิวตาตามไปก่อนนะ”</p>
<p>ช่วยทำให้เกิดความรุนแรง</p> <p>- (ในสนามกีฬา) “เฮ้ย... ให้อ้วน นั่งลง กูมองไม่เห็น”</p>	<p>ไม่ช่วยทำให้เกิดความรุนแรง</p> <p>- “คุณพนักงานช่วยบอกผู้ชายที่นั่งตรง 45B หน่อยว่าเขาทำเบียร์หกจนเลอะเทอะไปหมดแล้ว”</p>





2

เข้าใจพฤติกรรมของคน “บูลลี่”

“หากเรารู้เหตุผลอย่างแจ่มแจ้งว่าทำไมผู้อื่น
ถึงแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น เราจะเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่าง”

- ชกมุด พรอยด์

คุณเคยได้ยินคำพูด “ความรู้คือพลัง” ไหม การเข้าใจว่าทำไมคนบูลลี่ถึงแสดงพฤติกรรมหนึ่ง ๆ จะทำให้เราไม่รู้สึกตกใจเมื่อต้องรับมือกับพฤติกรรมนั้น ๆ ถ้าเรารู้ว่าพวกเขามีจุดมุ่งหมายอะไร เราจะสามารถโต้กลับด้วยสติปัญญา แทนที่จะรู้สึกเครียดทำอะไรไม่ถูก

คนเราระรานผู้อื่นด้วยเหตุผลต่าง ๆ อย่างเช่น (1) พวกเขา รู้สึกน้อยค่าจึงต้องหาสิ่งอื่นทดแทน (2) พวกเขาไม่ล้าแก่ผิดหรือรู้สึกเสียใจ (3) พวกเขา รู้สึกว่าเป็นธรรม (4) พวกเขาไม่มีทางเลือกอื่น

จงพิจารณาเหตุและผลต่อไปนี้ที่อาจส่งผลต่ออุปนิสัยหรือการแสดงออกของคนบูลลี่ในชีวิตคุณ ให้สังเกตว่าคนบูลลี่อาจมีปัจจัยที่สะกิดต่ออารมณ์บีบอัดได้ปัจจัยหนึ่ง โดยให้คุณทำเครื่องหมายว่า (ใช่) หรือ (ไม่ใช่) ว่าเป็นปัจจัยที่อาจกระตุ้นให้คนบูลลี่แสดงพฤติกรรมหนึ่ง ๆ ออกมา





บางคนระรานเพราะรู้สึกด้อยค่า

“**ยั้ง**เรารู้สึกดีต่อตนเองเท่าไร
เราก็จะทำร้ายผู้อื่นน้อยลงเท่านั้น”

- โธมัส ฮิล

คำอธิบายสุดคมตะว่าทำไมคนเราถึงชอบบูลลี่ก็เพราะพวกเขามีความพอใจในตนเองต่ำ เมื่อมองให้ลึกผ่านความหยาบกระด้างภายนอกเข้าไปข้างใน คุณจะพบว่าคนบูลลี่ชอบเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นและมักรู้สึกด้อยค่า คนบูลลี่เกลียดความรู้สึกว่ามีผู้อื่นเก่งกว่า เป็นที่ชื่นชมมากกว่า หรือประสบความสำเร็จมากกว่าตนเอง ดังนั้นแทนที่คนบูลลี่จะเลือกเส้นทางที่มีความเป็นผู้ใหญ่และมีความรับผิดชอบเพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น พวกเขากลับเลือกเส้นทางที่ไม่ต้องรับผิดชอบอะไรและทำให้ผู้อื่นรู้สึกแย่เพื่อให้ตนเองรู้สึกดี พฤติกรรมก้าวร้าวหลายอย่างเกิดขึ้นเพราะพวกเขาต้องการพิสูจน์ตนเองว่าพวกเขาเหนือกว่า ไม่ได้ด้อยค่าไร้ค่าอะไร

ลองคิดดู คนที่เชื่อมั่นในตนเองไม่จำเป็นต้องทำให้ผู้อื่นรู้สึกแย่เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีอะไรเลย ในทางตรงข้าม คนบูลลี่ไม่พอใจในตนเองจึงต้องหาหนทางชดเชยหลากหลายวิธี ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่ค่อยดีนัก ได้แก่

- **คอยจับผิด** การจับสังเกตมุมมองของผู้อื่นหรือมองหาข้อผิดพลาดนั้นเป็นสิ่งที่คนบูลลี่ทำเพื่อให้ผู้อื่นเลิกสนใจพวกเขา ในการ์ตูนสุดคลาสสิกเรื่อง Peanuts ก็เคยนำเสนอเรื่องนี้ไว้อย่างน่าขบขัน โลนีสถามลูชีว่า “ทำไมพี่ต้องกระตือรือร้นอยากวิจารณ์อยู่เรื่อยเลย” ลูชีตอบว่า “ก็พี่ถนัดเรื่องจับผิดคนอื่นนะสิ” โลนีสท้วงว่า “แล้วข้อผิดพลาดของตัวเองล่ะ มองเห็นมั๊ย” ลูชีตอบว่า “พี่ถนัดที่จะมองข้ามมันนะ”

คนบูลลี่ในชีวิตคุณนั้นคอยจ้องจับผิดพลาดของคุณทุกครั้งหรือไม่ เขา/เธอจะเฝ้าดูจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ของคุณเพื่อหลิกเลียงจุดอ่อนของเขา/เธอเองใช่หรือไม่ ใช่ ไม่ใช่





- **คอยบงการ** ระหว่างการสัมภาษณ์ในรายการทีวี Larry King Live ทางช่อง CNN โดนัลด์ ทรัมป์ แสดงลักษณะของคนบูลลี่ออกมาให้เห็น ทรัมป์ถามคิงออกไปโต้ง ๆ ว่า “คุณคงไม่ว่าอะไร ใช้มัยถ้าผมจะนั่งเขียบไปข้างหลังหน่อยนะ คุณปากเหม็นมาก มันเหม็นจริง ๆ ไม่เคยมีใครบอกคุณมาก่อนหรือ” คิงตอบแบบงง ๆ ว่า “ไม่มีนะ” ทรัมป์พูดสวนทันทีว่า “โอเค งั้นก็เรื่องของคุณละ” นี่คือตัวอย่างของการซุ่มโจมตี ผู้ผลิตรายการกล่าวว่าทรัมป์เพียงแค่แสดงชั้นเชิงการโต้เบรียบระหว่างกาสนทนาเท่านั้นเอง ใช้คะแต่ดูเหมือนว่าทรัมป์ตั้งใจจะทำให้พิธีกรขายหน้าผ่านหน้าจอทีวีที่มีผู้ชมนับล้านคน ทรัมป์ไม่ต้องการตอบคำถามคิง แต่เขาต้องการให้คิงตอบคำถามเขา ทรัมป์เข้าควบคุมการสนทนาครั้งนี้และทำให้รายการดำเนินไปตามที่เขาต้องการ

คนบูลลี่ในชีวิตคุณพยายามเข้าบงการสิ่งต่าง ๆ ที่คุณทำ สถานที่ที่คุณไป บุคคลที่คุณไปพบ และวิธีที่คุณคิดใช้ใหม่ ใช่ ไม่ใช่

- **ต้องชนะเท่านั้น** ชายคนหนึ่งชื่อแบร์รี่เล่าให้ฉันฟังว่า “พี่ชายของผมยอมไม่ได้ที่เห็นน้องชายอย่างผมเป็นนักกีฬาที่เก่งกว่าเขา พี่จะทำทุกทางเพื่อเอาชนะผม ถ้าเราเล่นบาสเกตบอลกัน พี่ก็จะทำให้ผมล้ม ไม่ยอมปล่อยให้ผมโยนลูกเข้าห่วง ถ้าเราเล่นหมากรุก พี่ก็จะกวาดหมากทั้งทั้งกระดานแทนที่จะปล่อยให้ผมเดินหมากรุกฆาต ช่วงกลางวันของวันหนึ่ง พี่โยนไม้กอล์ฟทั้งหมดลงไปในบึงหลังจากทำโบกี้ได้ 3 ครั้ง ในหลุมที่ 17 เพราะรู้ว่ายังไงผมก็จะชนะหลุมที่ 17 นี้” อย่างที่แบร์รี่ประสบมา คนบูลลี่จะหันไปใช้มาตรการหรือเทคนิคอะไรก็ได้เพื่อให้ตัวพวกเขาไม่ตกเป็นเบี้ยล่าง คนบูลลี่มีแรงผลักดัน (ในใจ) ที่จะเอาชนะคุณ (ทำให้คุณรู้สึกแยะหรือลงไม้ลงมือกับคุณ) เพราะพวกเขาต้องโดดเด่น การเอาชนะทำให้เขามีหลักฐานที่จับต้องได้ซึ่งบ่งชี้ว่าพวกเขา “ดีที่สุด” คนบูลลี่ในชีวิตคุณเกลียดความพ่ายแพ้ เพราะนั่นหมายความว่าคุณดีกว่า





พวกเขาใช้หรือไม่ เขา/เธอต้องการเป็นคนสำคัญ เป็นผู้นำชัยชนะ
ใช้หรือไม่ ___ใช่___ ___ไม่ใช่___

- **การขุดคุ้ยเพื่อลดความสำคัญ และให้ข้อคิดเห็นที่เลวร้าย** ถ้าคุณกำลังฉลองความสำเร็จอะไรสักอย่าง คนบูลลี่ในชีวิตคุณพยายามทำลายบรรยากาศด้วยข้อคิดเห็นแย่ ๆ หรือเปล่า ข้อคิดเห็นที่เลวร้ายคือคำพูดที่ออกแบบมาเพื่อทำให้คุณรู้สึกไร้ค่า คุณเคยได้ยินคำพูดที่ว่า “คนที่รู้สึกแย่ก็อยากเห็นผู้อื่นรู้สึกแย่ไปด้วยเหมือนกัน” ใช่ไหม คนบูลลี่ไม่อยากเห็นคุณสนุกสนานเพราะพวกเขาไม่สามารถมีความรู้สึกแบบนี้ได้ และไม่ต้องการให้คุณมีความรู้สึกที่พวกเขาเองทำไม่ได้ คนบูลลี่ในชีวิตคุณไม่ชอบที่เห็นคุณมีความสุขใช่หรือไม่ ___ใช่___ ___ไม่ใช่___

หลังจากล้มมนาเสร็จ หญิงคนหนึ่งเดินมาพูดกับฉันว่า “ตอนนั้นฉันเข้าใจแล้วว่าเกิดอะไรขึ้นกับสามีเก่าของฉัน เขาเชื่อว่าการทำกิจกรรมเพื่อพักผ่อนหย่อนใจเป็นสิ่งที่ควรทำหลังจากจัดการธุระภายในบ้านเสร็จเรียบร้อยแล้วเท่านั้น แต่ฉันไม่เห็นด้วย และมักพาลูก ๆ ออกไปเที่ยวสวนสาธารณะ สวนสัตว์ และไปว่ายน้ำ เราจะชวนเขาเสมอ (บางครั้งลูกถึงกับขอร้องให้พ่อไปด้วยกัน) แต่เขาก็ปฏิเสธทุกครั้งโดยอ้างว่ามีงานต้องทำ แล้วพอเรากลับถึงบ้านพร้อมเสียงหัวเราะและพูดคุยเรื่องไปเที่ยวอย่างสนุกสนาน เขาก็จะทำอะไรสักอย่างทีลบรอยยิ้มของทุกคนออกจากใบหน้า เช่น เขาจะพูดว่า ‘เออ..เนอะ... ก็ต้องมีใครสักคนรับผิดชอบทำงานไปขณะที่คนอื่นออกไปเที่ยวเล่น’ พ่อนี้ก็อ่อนไป ฉันเข้าใจแล้วว่าที่เขาพูดนะเขาตั้งใจจะทำลายบรรยากาศสนุกสนานเพียงเพราะเขาอิจฉาเท่านั้น”

- **ไม่ยอมขอโทษ** การเป็นคนบูลลี่หมายความว่าไม่ต้องเอ่ยคำขอโทษอย่างน้อยก็ดูเหมือนเป็นหลักการที่คนบูลลี่ยึดถือ ฉันมีโอกาสเจอ เดโบราห์ แทนเนน ซึ่งเป็นนักเขียนที่มีชื่อเสียงเกี่ยวกับการ





สื่อสารเชิงเพคะวิถึ และหนังสือของเธอที่ได้รับความนิยมคือเรื่อง “You Just Don’t Understand and Talking from 9-5” เดโบริห์อธิบายถึงเคล็ดลับว่าทำไมผู้ชายบางคนถึงปฏิเสธหรือเลิกถามเส้นทาง ตอนนั้นเธอดูภาพยนตร์เรื่อง The Kids ซึ่งตัวละครที่ บรูซ วิลลิส สวมบทบาทนั้นต้องเดินทางย้อนเวลากลับไปเผชิญหน้ากับอันธพาลที่คอยหาเรื่องเขาตอนวัยเด็ก การย้อนเวลากลับไปคราวนี้ แทนที่เขาจะวิ่งหนีด้วยความกลัว เขากลับยื่นประจันหน้ากับอันธพาลคนนี้ และต่อสู้อันธพาลคนนั้น อะไรคือสิ่งที่เขาต้องการจากคนบูลลี่ผู้นี้ เขาต้องการ “คำขอโทษ”

ฉากภาพยนตร์ฉากนี้ทำให้เดโบริห์เข้าใจกระจ่างแจ้งว่า สำหรับบางคน การขอโทษเกี่ยวข้องกับประเด็นเรื่องการเมืองอำนาจเหนือกว่า และการอยู่ใต้บังคับบัญชา (ศิโรราบ) การขอโทษจึงแปลว่า “ฉันผิดคุณชนะ!” ถ้าคุณแก้ปัญหาด้วยมุมมองที่เป็นปรปักษ์เช่นนี้ (อย่างที่คนบูลลี่ทำ) นั่นเท่ากับเปลี่ยนให้การขอโทษกลายเป็น “คนหนึ่งอยู่สูง อีกคนอยู่ต่ำ” ดังนั้นก็ไม่น่าแปลกใจหากคนบูลลี่ลังเลที่จะเอ่ยคำขอโทษ พวกเขาไม่เคยคิดที่จะยอมรับจุดอ่อนหรือทำสิ่งที่จะทำให้เขาเสียเปรียบอยู่แล้ว คนบูลลี่ในชีวิตคุณเกลียดการขอโทษ เพราะเขา/เธอไม่อยากให้คุณได้เปรียบ ใชหรือไม ใช่ ไม่ใช่

บางคนระรานเพราะไม่รู้สึกรู้ว่าทำผิด

“เมื่อใคร่คุณจะเข้าใจสักทีว่า ถ้าไม่เกี่ยวข้องกับฉัน แสดงว่าไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร”

- ตัวละครที่สวมบทโดย แคนดิส เบอร์เกิน จากละครเรื่อง Murphy Brown

ความรู้สึกเสียใจคือ “ความเครียดอันเกิดจากความรู้สึกผิดจากการกระทำผิดที่เกิดขึ้น” ความรู้สึกผิดคือ “ความรู้สึกว่าสมควรถูกตำหนิเพราะได้กระทำผิดไป” คนบูลลี่ส่วนใหญ่รู้สึกเสียใจน้อยมากหรือไม่รู้สึก





เสียใจใด ๆ เลย นั่นแสดงให้เห็นว่าคนบูลลี่ไม่มีข้อผูกมัดเชิงศีลธรรม ที่คอยรั้งให้พวกเขาสำรวจพฤติกรรมของตนเอง ตัดสินใจได้ว่าเป็น การกระทำที่ไม่ดี และเลือกที่จะทำแบบอื่น เมื่อไรซึ่งความรู้สึกว่าควร ถูกตำหนิแล้ว คนบูลลี่ก็จะไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่คิดถึง ความเจ็บปวดที่พวกเขาจะทำให้เกิดขึ้น และ **“ไม่ใส่ใจ”** ถึงความเจ็บปวดที่ พวกเขาเป็นสาเหตุ หรือในกรณีเลวร้ายที่สุด พวกเขากลับ **“รู้สึกสนุก”** ไปด้วยกับความเจ็บปวดที่พวกเขาเกิดขึ้น

คุณอาจสงสัยว่าทำไมคนบูลลี่ถึงไม่รู้สึกละอายใจ มีเหตุผลหลาย ประการที่อาจเป็นเบื้องหลังทำให้พวกเขาไม่รู้สึกละอายใจหรือปฏิเสธที่จะรู้สึก เห็นใจหรือรู้สึกผิด

- **ความทะนงตัว** กอร์ ไวดาล เคยกล่าวแบบติดตลกไว้ว่า “ปัญหา ของมนุษย์ทุกปัญหาแก้ไขได้ ถ้าทำตามคำแนะนำของผม” ที่ฉัน บอกว่าน่าขันก็เพราะ ในขณะที่คนบูลลี่ส่วนใหญ่จะรู้สึกด้อยค่า แต่ คนบูลลี่บางคนกลับรู้สึกว่าตัวเองเป็นยอดมนุษย์ที่ฉลาดที่สุด ความถือดีเช่นนี้แปลว่าพวกเขาจะไม่อดทนกับความไม่เอาไหนของ ผู้อื่น คนบูลลี่มีนิสัยชอบพูดเหยียดหยาม ลึงสอน “คนต่ำด้อย” ว่าควรทำเรื่องโน้นเรื่องนี้อย่างไร เพราะพวกเขาเชื่ออย่างจริงจังว่า ตัวเองรู้ทุกเรื่องดีที่สุดใน คติประจำใจของคนบูลลี่ คือ “ฉันไม่ได้ หยาบคาย คุณแค่เป็นคนไม่สำคัญเท่านั้น” คนบูลลี่ในชีวิตคุณ ปฏิบัติต่อคุณราวกับว่าคุณเป็นเบี้ยล่างของเขา/เธอใช่ไหม เขา/เธอ ทำให้คุณรู้สึกด้อยค่า ไม่เห็นคุณค่าในข้อคิดเห็นหรือความต้องการ ของคุณเลย ใช่หรือไม่ ใช่ ไม่ใช่
- **คิดว่า “โลกหมุนรอบตัวเอง”** คุณครูคนหนึ่งบอกฉันว่า “ฉันมี เด็กบูลลี่คนหนึ่งในห้องเรียนที่เต็มไปด้วยเด็กอายุ 8 ขวบ เด็ก คนนี้เวลาเห็นสิ่งที่เขาชอบ เขาจะฉวยไว้ทันที ถ้ามีใครบอกให้เขา ทำอะไรที่เขาไม่อยากทำ เขาจะระเบิดอารมณ์ออกมา ฉันจึงต้อง ขอพบผู้ปกครอง และหลังจากผ่านไป 5 นาที ฉันก็รู้ว่าทำไมเบน





ถึงมีพฤติกรรมเห็นแก่ตัวแบบนี้ ทั้งพ่อและแม่ของเบนเป็นนักจิตวิทยา และพูดกับฉันว่า “พวกเราไม่เคยปฏิเสธคำขอของเบน เราไม่ยากปิดกั้นอิสระในความคิดสร้างสรรค์ของลูก”

โอ้ย... ไม่อยากจะทำอะไร คุณครูจึงถามคู่สามีภรรยาที่ว่า “แล้วถ้าเบนทำสิ่งที่ไม่ควรทำล่ะคะ” พ่อแม่เบนตอบเรียบ ๆ ว่า “เราก็จะเบนความสนใจเขาไปเรื่องอื่นแทน” ไม่น่าแปลกใจเลยว่าทำไมเบนถึงแสดงอารมณ์รุนแรงแบบนี้ เด็กที่หยาบคายจะเติบโตไปพร้อมกับความไร้ระเบียบวินัย ไม่มีกฎเกณฑ์ และขาดทักษะทางสังคม เด็กที่มีพฤติกรรมเช่นนี้จะไม่รู้ตัวเองว่า นอกเหนือจากความรู้สึกของตนเองแล้ว เขาจำเป็นต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

คนบูลลี่ในชีวิตคุณมีแนวโน้มที่จะเรียกร้องทุกอย่างที่เป็นของตนเองหรือไม่ เขา/เธอจะเรียกร้องต้องการตลอดเวลา และจะเดือดเนื้อร้อนใจหากคุณเข้าไปขัดขวางเขา/เธอ ใช่หรือไม่ **ใช่** **ไม่ใช่**

- **ไม่มีผลลัพธ์แง่ลบ** มุกตลกในอินเทอร์เน็ตเรื่องหนึ่งเขียนไว้ว่า “ถ้าผู้ชายพูดคนเดียวในป่า ไม่มีผู้หญิงอยู่รอบ ๆ เลย ผู้ชายคนนี้ยังทำผิดมั่ว” ในทำนองเดียวกัน เวลาคนบูลลี่แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม ก็ไม่มีใครกล่าวโทษให้รับผิดชอบต่อการกระทำ ดังนั้นพวกเขาจึงสรุปว่า “อ้อ ที่ทำไปอาจผิด แต่มันก็ได้ผลนี่” พวกเขาจึงแสดงพฤติกรรมผิด ๆ ต่อไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่มีใครออกมาต่อว่า พวกเขาจะคิดไปเองว่าข้อดีที่ได้จากการบูลลี่มีมากกว่าข้อเสีย เพราะที่เป็นอยู่ก็ยังไม่มียข้อเสียอะไรเลย จากในช่วงแรก ๆ อาจเคยรู้สึกผิดเล็กน้อย ต่อมาก็อันตรธานไปเพราะเห็นว่ามียข้อดีมากกว่าข้อเสีย

คุณเคยได้ยินคำพูดนี้ไหม “ให้ ‘ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี’ เป็นตั้ง เข้มทิศนำทาง” เนื่องจากคนบูลลี่ไม่รู้ผิดชอบชั่วดี พวกเขาจึงให้ผลลัพธ์เป็นผู้นำทาง ถ้าไม่มีผลลัพธ์ พวกเขา ก็ไม่มีแรงจูงใจให้เปลี่ยนพฤติกรรมใด ๆ





คุณอาจเคยได้ยินคำพูดนี้เช่นกัน “พฤติกรรมมิได้ได้รับผลตอบแทน (เช่น เกิดผลดี ได้รางวัล ได้รับคำชื่นชม) ก็จะเกิดพฤติกรรมนั้นซ้ำ ๆ” ไม่ค่อยมีใครอยากทำลายพฤติกรรมของคนบูลลี่ ดังนั้นพวกเขาจึงมองว่าเป็นรางวัล และทำให้พวกเขาแสดงพฤติกรรมนั้นอีก คนบูลลี่ในชีวิตคุณไม่ค่อยได้รับโทษจากการกระทำของเขา/เธอใช่หรือไม่ ใช่ ไม่ใช่

- **มีปัญหาสุขภาพจิตหรือมีปัญหาเชิงชีวภาพ** คนบูลลี่บางคนมีอาการป่วยทางจิต ซึ่งเป็นสาเหตุให้พวกเขาทำอะไรโดยไม่รู้ตัวหรือไม่ยินดี ยินร้ายกับพฤติกรรมอันผิดปกติของพวกเขา โรคอารมณ์ 2 ขั้ว ภาวะชราภาพ โรคอัลไซเมอร์ และอาการอื่น ๆ อาจเป็นสาเหตุให้หลายคนแสดงอารมณ์ร้ายออกมาได้ แม้พวกเขาไม่ได้ตั้งใจก็ตาม ภาวะบุคลิกภาพผิดปกติ เช่น อาการบุคลิกภาพผิดปกติแบบต่อต้านสังคม ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยไม่มีอารมณ์ความรู้สึก ไม่สามารถแสดงความรู้สึกหรือไม่สามารถทำความเข้าใจผู้อื่นได้ ผู้ป่วยอาจหยุดแสดงความสนใจทุกสิ่งทุกอย่าง ยกเว้นเพียงความทุกข์ของตัวเอง พยาบาลคนหนึ่งบอกฉันว่า “ผู้หญิงที่เป็นนิมิตരാജครีตร้องเหมือนกำลังจะตายระหว่างการคลอดลูกก็ได้ โลกของคุณจะหดเล็กลงเวลารู้สึกเจ็บปวด และแทบไม่ต้องคิดเรื่องอื่นเลยนอกจากความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ฉันเคยเตือนคนในครอบครัวว่าไม่ต้องไปถือโทษโกรธอะไรกับคำพูดหรือการกระทำของคนที่คุณรัก เพราะผู้ป่วยจะไม่ใช่ตัวของตัวเองจริง ๆ”

เวลาคนที่ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปหรือใช้ยาเสพติด พวกเขาสูญเสียความสามารถในการตัดสินใจว่าการกระทำหนึ่ง ๆ ของพวกเขา นั้นอาจทำให้ผู้อื่นรู้สึกขุ่นเคืองได้ ฉลากยาหลายชนิดที่วางจำหน่ายโดยทั่วไปจะมีคำเตือนว่าอาจส่งผลให้อารมณ์แปรปรวน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวโดยไม่มีเหตุผล สารเสพติดที่ผิดกฎหมายหรืออยู่ภายใต้การควบคุมจะออกฤทธิ์ทำให้ขาดความ





ยับยั้งชั่งใจ ซึ่งหมายความว่ากลไกในสมองที่ควบคุมดูแลพฤติกรรมต่าง ๆ จะหยุดทำงาน

มีโอกาสเป็นไปได้ไหมที่คนบูลลี่ในชีวิตคุณนั้นมีโอกาสการป่วยทางจิตหรือทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้เขาหรือเธอไม่รู้ตัวเวลาแสดงพฤติกรรมไม่สมควรบางอย่างออกไป ___ใช่ ___ไม่ใช่
เขา/เธอใช้สารเสพติดอะไรหรือไม่ ___ใช่ ___ไม่ใช่ ถ้าใช้สารเสพติด ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัยและให้ประสิทธิผลที่ดี

บางคนระรานเพราะคิดว่าให้ความเป็นธรรม

“ผมเคยเป็นทั้งผู้กดขี่และผู้ถูกกดขี่
เชื่อผมเถอะ... เป็นผู้กดขี่ดีกว่าเยอะ”

- มาล แฮนค็อก

คนบูลลี่บางคนเชื่อว่าตัวเองมีสิทธิ์ที่จะหยาบคาย เหตุผลของคนจำพวกนี้ได้แก่

- **เติบโตมาในครอบครัวที่มีปัญหา** เอ็ดดี แคนเทอร์ ให้ข้อสังเกตว่า “เวลาผมเห็นรายชื่อผู้ต้องหา 10 อันดับแรกที่ตำรวจต้องการตัวมากที่สุดที่ไร ผมจะคิดเสมอว่า ถ้าก่อนหน้านี้พวกเขาารู้สึกว่าเป็นที่ต้องการและได้รับความเอาใจใส่ พวกเขาก็คงไม่ลงเอยด้วยการถูกตำรวจไล่ล่าแบบนั้นแน่นอน” ในปี ค.ศ. 1987 มหาวิทยาลัยพินแลนด์ได้ศึกษาวิจัยสาเหตุของความรุนแรงและสรุปไว้ว่า “ความโหดร้ายหรือการกระทำทารุณทางเพศอาจเกิดขึ้นจากการถูกปฏิเสธและการลงโทษอย่างรุนแรง เมื่อคนคนหนึ่งถูกบูลลี่อย่างเลวร้ายในช่วงวัยเด็ก เขา/เธอจะแก้แค้นและรู้สึกสุขใจเวลาทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดเช่นเดียวกับที่พวกเขาเคยประสบมา” สมเด็จพระเจ้าจอร์จที่ 5 เคยตรัสว่า “พระราชบิดาของข้าพเจ้าเกรงกลัวพระอัยยิกา





ข้าพเจ้าเกรงกลัวพระราชบิดา ดังนั้นข้าพเจ้าจะต้องทำให้ลูก ๆ เกรงกลัวข้าพเจ้าเช่นกัน”

คนบูลลี่ในชีวิตคุณเติบโตมาในครอบครัวมีปัญหาตกมาเป็นทอด ๆ หรือไม่ เขา/เธอปฏิบัติต่อผู้อื่นเช่นเดียวกับที่พวกเขาถูกปฏิบัติมาใช่ไหม ใช่ ไม่ใช่

- **ใช้ทฤษฎีการระบายกับสิ่งอื่น** ทฤษฎีการระบายกับสิ่งอื่นกล่าวไว้ว่า ด้วยเหตุผลบางประการ เรากลัวที่จะเผชิญหน้าหรือโมโหใส่คนที่สร้างความเจ็บปวดให้แก่เรา ดังนั้นเราจึงระบายความโกรธใส่คนที่เราแน่ใจว่าปลอดภัยที่จะทำไม่ดีกับเขา/เธอได้ และโดยมากจะเป็นคนที่อยู่เบื้องหลังเรา สก็อตต์ คุณครูแนะแนวบอกฉันว่า เขาเห็นเรื่องแบบนี้เกิดขึ้นในโรงเรียนทุกวัน “สามีอาจถูกหัวหน้าเรียกไปตำหนิ และไม่สามารถสั่งให้หัวหน้าหยุดทำแบบนั้นได้ พอกลับถึงบ้าน เขาเลยวิจารณ์ฝีมือทำอาหารของภรรยา เธอเลยระบายความโกรธใส่ลูกชายที่ไม่ยอมช่วยทำงานบ้าน ลูกชายระบายอารมณ์โดยพูดล้อน้องสาวที่ใส่เหล็กจัดฟัน แล้วน้องสาวก็ไปแกล้งเด็กนักเรียนที่เพิ่งเข้าใหม่ เด็ก ๆ เหล่านี้รู้ว่าสิ่งที่พวกเขาทำนั้นผิด แต่พวกเขาทนรับอารมณ์ไม่ไหว จนต้องระบายความเครียดใส่ใครก็ได้ที่อยู่ต่ำกว่าพวกเขา”

คนบูลลี่ในชีวิตคุณกลัวเผชิญหน้ากับต้นเหตุของความไม่พอใจ ดังนั้นเขา/เธอระบายใส่คุณ เพราะคุณเป็นเบื้องหลัง ใช่ ไม่ใช่

- **การป้องกันตัวที่ดีที่สุดคือการโจมตีผู้อื่น** บางคนไม่ได้คิดว่าจะกลายเป็นคนบูลลี่ แต่พวกเขาเป็น “ผู้รอดชีวิตจากสภาพแวดล้อมที่โหดร้ายที่สุด” ซึ่งต้องบูลลี่ถึงจะอยู่รอด ผู้หญิงคนหนึ่ง ซึ่งทำงานในธุรกิจรับเหมาก่อสร้าง บอกว่า “เพราะเป็นผู้หญิงเพียงคนเดียวในวงการที่ผู้ชายเป็นใหญ่ ทุนส่วนบริษัทของฉันจึงถูกทดสอบอยู่เสมอ ทุกวันเธอต้องเจอกับสถานการณ์ในลักษณะ





‘ถ้าคุณตามเกมไม่ทัน คุณก็จะถูกบดขยี้’ ในที่สุด เธอก็ต้องใช้วิถีก้าวร้าวเพื่อให้อยู่รอดในแวดวงธุรกิจที่ผู้ชายเป็นใหญ่ ปัญหาที่ตามมาคือ เธอหยุดไม่ได้” คนบูลลี่ในชีวิตคุณต้องใช้วิถี “ปรับพฤติกรรม” ใช่หรือไม่ ___ใช่___ไม่ใช่

บางคนระรานเพราะไม่มีทางออกอื่น

“ผมคิดว่าเราไม่ต้องสอนวิธีเป็นมนุษย์ให้คน แต่ต้องสอนคนเหล่านี้ไม่ให้เป็นคนที่ไม่รับมนุษยธรรมต่างหาก”

- เอลดริจ คสึฟเวอร์

ความจริงแล้วฉันคิดว่าเราต้องสอนคนเราให้รู้จักวิธีสื่อสารกับผู้อื่น เพื่อให้พวกเขายังคงมีมนุษยธรรมอยู่ ถ้าคนคนหนึ่งต้องเจอประสบการณ์บูลลี่อยู่ตลอดเวลา เขา/เธออาจขาดศักยภาพที่จะคิดทำอะไรให้แตกต่างออกไป ถ้าคนที่เป็นแบบอย่างไม่แสดงหรือสอนทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ให้คนบูลลี่ พวกเขาจะไม่รู้จักวิถี “มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น” ข้อบกพร่องเรื่องปฏิสัมพันธ์เป็นเหมือนดาบสองคมสำหรับคนบูลลี่ เนื่องจากพวกเขาถูกหล่อหลอมจากความหยาบคาย จนทำให้สิ่งเลวที่จะยอมรับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดใด ๆ พวกเขาจึงยังคงบูลลี่ต่อไปแทนที่จะขอความช่วยเหลือหรือยอมรับว่าพวกเขาต้องการความช่วยเหลือ การรักษาสถานะ (ความเป็นคนบูลลี่) ทำได้ง่ายกว่าการหยุดทำ

เพื่อนของฉันเล่าให้ฟังว่ามีสมาชิกคนหนึ่งในคณะกรรมการบริหารชุมชนซึ่งมีลักษณะเหมือนคำอธิบายข้างต้น เคเรนบอกว่า “ผู้หญิงคนนี้ชอบทำให้เกิดเรื่องวุ่นวาย” แล้วเธอก็แก้คำพูดใหม่ว่า “เอาใหม่นะ... ผู้หญิงคนนี้ ‘มีชีวิต’ เพื่อสร้างความวุ่นวาย เธอมีแนวคิดและความเชื่อที่ว่าการแสดงความสนใจเชิงลบนั้นดีกว่าไม่แสดงความสนใจอะไรเลย เธอมองหาอะไรสักอย่างเพื่อทำหนี ถ้าเราไม่มีประเด็นให้เถียงกัน เธอจะสร้างประเด็นให้เพื่อยืดเวลาการประชุมออกไปและคอยควบคุมจัดการทุกอย่าง”





“สุดท้ายฉันเลยเข้าใจว่า เธอเหงาและมีชีวิตที่ค่อนข้างว่างเปล่า (วัน ๆ ไม่ค่อยมีอะไรทำ) ดังนั้นการเข้าร่วมคณะกรรมการของชมรมจึงอาจเป็นเรื่องเดียวที่เธอเฝ้ารอ ปัญหาคือเธอไม่รู้วิธีเข้าหาผู้อื่น ฉันคิดว่าที่เธอใช้คำพูดแบบเกินจริงก็เพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น แต่ที่ประหลาดคือ เธอกลับรู้สึกว่ามีคนอื่นต่อต้านเธอ ก็ใช่... ทุกคนต่อต้านเธอ เพราะนิสัยชอบจับผิดหรือตำหนิเลยทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ ที่น่าเศร้าใจคือเธอถูกทิ้งให้โดดเดี่ยวมากขึ้นเพราะทุกคนพากันหลีกเลี่ยงที่จะพบปะสังสรรค์กับเธอ สำหรับเธอแล้ว ไม่มีทางที่เธอจะคิดว่าตัวเองเป็นคนบูลลี่ และไม่มีวันที่เธอจะรู้สึกตัวว่าสาเหตุของปัญหาคือตัวเธอเอง”

ตัวอย่างเรื่องนี้ฟังคุณ ๆ ใหม่คะ คนบูลลี่ในชีวิตคุณทำให้เกิดความบาดหมางเพราะขาดทักษะในการเข้าสังคมใช้หรือเปล่า พวกเขา รู้สึกว่าเป็นเหยื่อ แม้ตัวพวกเขาเองจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พวกเขาเชื่ออย่างไรก็ได้ว่ามันใช่หรือไม่ (เพราะพวกเขาเชื่อว่าตัวเองถูกข่มเหงพวกเขาจึงข่มเหงผู้อื่นกลับไปเช่นกัน) ใช่ ไม่ใช่

อะไรคือเบื้องหลังของคนบูลลี่

“บางคนยึดติดอยู่กับความเจ็บปวด (ทั้งที่เกิดขึ้นจริง และในจินตนาการ) เพื่อใช้เป็นข้ออ้างให้แก่ตนเอง”

- ลีลาเซียน เฮลแมน

คุณพอจะ “เข้าใจ” บ้างหรือยังว่าอะไรคือเบื้องหลังแรงจูงใจและพฤติกรรมของคนบูลลี่ ข้อดีคือ เมื่อคุณรู้ว่าทำไมเขา/เธอถึงแสดงพฤติกรรมแบบนั้น คุณก็จะเอาชนะได้

พนักงานของคุณยูทูเลติกเล็คน่าจะเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องประโยชน์ที่ได้จากการทำความเข้าใจแรงจูงใจของคนบูลลี่ และช่วยให้เรากำจัดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ จูเลียเหมือนจะรู้วิธีรับมือเด็ก ๆ ที่อาจมีนิสัยเอาแต่ใจ อยู่มาวันหนึ่ง มีแม่คนหนึ่งพาลูกซึ่งอยู่





ไม่หนึ่งคนเป็นลิงมาที่ศูนย์เป็นครั้งแรก ขณะที่แม่กรอกเอกสารอยู่นั้น ลูกของเธอแอบเห็นไม้ตีเบสบอลพลาสติกอยู่ในกล่องเก็บของเล่น เขาเดินไปหยิบไม้พลาสติกอันนั้นขึ้นมาเหวี่ยงอยู่ 2-3 ครั้ง แล้วก็เริ่มไล่หวดเด็กคนอื่น จูลีเดินเงียบ ๆ ไปหา แอ่งไม้เบสบอลมา และพูดอย่างหนักแน่นว่า “ทำแบบนี้ไม่ได้!” และเก็บไม้เบสบอลใส่ตู้

เด็กคนนั้นร้องไวยวาย ลงไปนอนดิ้นอยู่บนพื้น ผู้เป็นแม่รู้สึกอาย จึงกระวีกระวาดเดินไปบอกจูลีว่าให้ช่วยหยิบไม้เบสบอลคืนให้ลูกของเธอได้ไหม และอธิบายว่า “ลูกฉันไม่ได้ตั้งใจตีเด็กคนอื่นหรอกนะคะ เขายังเด็กเกินไปที่จะรู้ว่าสิ่งที่เขาทำนั้นผิด”

จูลีมองผู้เป็นแม่อย่างใจเย็นและพูดเรียบ ๆ ว่า **“ตอนนี้เขาก็น่าจะ
ได้รู้แล้วค่ะ”**

ว่า... จูลีเริ่มกำจัดคนบูลลี่ตั้งแต่เนิ่น ๆ หากเด็กไม่ได้รับการตักเตือน เขาจะเรียนรู้ว่า ถ้าไม่ได้ตั้งใจ ก็ให้ร้องไวยวาย แล้วคนอื่นจะยอมให้เอง จูลีได้แนะนำให้เด็กชายคนนั้นรู้จักกับโลกที่มีผลของการกระทำและไม่ใจอ่อนให้เขา เพราะเธอมองเห็นธรรมชาติของเด็กคนนั้น สิ่งสำคัญคือ จูลีไม่ยอมปล่อยผ่านเพราะเธอรู้ว่าพฤติกรรมแบบนี้จะนำไปสู่ปัญหาอะไรถ้าไม่กำจัดตั้งแต่ตอนนี้

ตัวอย่างเรื่องนี้ทำให้เห็นว่าบางคนไม่รู้ตัวว่ากำลังส่งเสริมพฤติกรรมของคนบูลลี่ **เนื้อหาในบทถัดไปจะช่วยให้คุณสามารถดูความเชื่อที่ตนเอง
มีนั้นแท้จริงแล้วกำลังช่วยเหลือหรือทำร้ายคุณอยู่ คุณอาจค้นพบว่า
ความเชื่อเหล่านั้นอาจกลายเป็นเชื้อเพลิงสำหรับคนบูลลี่โดยไม่ได้ตั้งใจ**





● คำถามพัฒนาตนเอง เพื่อลงมือปฏิบัติจริง ●

- **คุณ “เข้าใจ” บ้างแล้วใช่ไหม** ว่าอะไรทำให้คนคนหนึ่งกลายเป็นคนบูลลี่ สิ่งที่คุณเข้าใจมีอะไรบ้าง

.....

.....

- **ปัจจัย 2 ข้อที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมของคนบูลลี่คืออะไร** จงอธิบายว่าทำไมคุณถึงคิดว่าปัจจัย 2 ข้อนี้ จึงเป็นแรงจูงใจให้บุคคลผู้นั้นแสดงพฤติกรรมแย่ ๆ และปฏิบัติไม่ดีต่อผู้อื่น

.....

.....

- **คุณมีปัจจัยเหล่านี้ในตัวเองบ้างไหม** ลักษณะนิสัยอะไรในตัวคุณ ที่อาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัจจัยเหล่านี้ จงเขียนอธิบายเหตุผล

.....

.....

- **ตอนนี้ ความรู้สึกของคุณต่อคนบูลลี่ในชีวิตคุณเปลี่ยนไป** เพราะคุณรู้แล้วว่าอะไรทำให้เขา/เธอแสดงพฤติกรรมแบบนี้ออกมา จงเขียนอธิบาย

.....

.....





- ลสรุป -	
ความเชื่อ/พฤติกรรม “เป็นอันตราย”	ความเชื่อ/พฤติกรรม “เป็นประโยชน์”
<p>รู้สึกด้อยค่า จึงถูกผู้อื่นเพื่อให้ตัวเองรู้สึกเหนือกว่า</p> <p>- “นี่มันผิดไปหมด คุณทำมัน และทะเลาะจริง ๆ”</p>	<p>รู้สึกมั่นคง จึงไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ตัวเอง</p> <p>- “เรามาช่วยกันดูว่าจะทำอะไรให้ดีขึ้นได้อีกบ้าง”</p>
<p>สร้างแรงกดดัน ต้องการควบคุม</p> <p>- “ฉันจัดการเอง ถ้าจะทำให้ถูกต้อง ฉันต้องลงมือทำเอง”</p>	<p>กระจายอำนาจควบคุมดูแล</p> <p>- “ถ้าเราแบ่งงานกันทำ วันนี้เราทำเสร็จแน่นอน”</p>
<p>ปรารถนาชัยชนะ</p> <p>- “ฉันไม่รู้หรอกนะว่าทำไมพวกเขาถึงให้คุณดูแลงานนี้ คุณยังไม่พร้อมจริง ๆ”</p>	<p>มองหาวิธีที่เกิดประโยชน์ทั้ง 2 ฝ่าย</p> <p>- “เรามาช่วยกันทำให้เกิดงานที่มีคุณภาพได้”</p>
<p>เยอหยิ่ง - โน้มน้าวให้คิดว่าไม่มี ความผิดพลาด</p> <p>- “ทำไมต้องเป็นฉันเพียงคนเดียว ที่ได้รับความไว้วางใจว่าสามารถทำได้ถูกต้อง”</p>	<p>เชื่อมั่นในตัวเอง - ยอมรับข้อผิดพลาด</p> <p>- “ฉันผิดเองที่ไม่ทำความเข้าใจคำสั่งให้ชัดเจน”</p>
<p>ไร้ความรู้สึกเสียใจ</p> <p>- “ไม่มีใครสนใจฉัน แล้วทำไมฉันต้องสนใจคนอื่นด้วยล่ะ”</p>	<p>รู้จักรับผิดชอบ</p> <p>- “ฉันจะไปขอโทษเองที่พูด ล้อเลียนเธอไปแบบนั้น”</p>





2. เข้าใจพฤติกรรมของคน “บูลลี่” 37

ความเชื่อ/พฤติกรรม “เป็นอันตราย”	ความเชื่อ/พฤติกรรม “เป็นประโยชน์”
<p>ไม่มีผลลัพธ์แง่ลบและไม่รู้สึกผิดชอบชั่วดี</p> <p>- “คนพวกนั้นก็แค่อยอมให้คนอื่นปั่นหัวเล่น ทำไมโง่งเง่าจัง”</p>	<p>รู้จักวางตัวและให้เกียรติผู้อื่น รู้สึกผิดชอบชั่วดี</p> <p>- “ฉันต้องขอโทษด้วยที่โมโหใส่คุณ”</p>
<p>คิดว่าการบูลลี่คือพฤติกรรมที่เป็นธรรมชาติ</p> <p>- “ฉันทนไม่ไหวที่จะปล่อยให้คนอื่นมาสั่งไล่แบบนี้ ฉันจะต้องเอาคืน”</p>	<p>คิดว่าพฤติกรรมที่แสดงความหนักแน่นเป็นสิ่งที่เหมาะสม</p> <p>- “ฉันต้องบอกให้เธอรู้ว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องที่ยอมรับไม่ได้”</p>
<p>ไม่มีหนทางอื่น</p> <p>- “ไปไหนก็ไป ฉันเกลียดคุณ!”</p>	<p>เรียนรู้หนทางอื่น</p> <p>- “ฉันจะไปหาที่เรียนเรื่องทักษะมนุษยสัมพันธ์”</p>





3

วิธี

เปลี่ยนความคาดหวัง ให้เป็นความเข้าใจที่เกิดประโยชน์

“ปัญหาสำคัญที่เราเผชิญอยู่นั้น ไม่อาจแก้ไขได้
โดยใช้ระดับความคิดเดียวกันกับความคิดที่ใช้สร้างปัญหา”

- อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์

พุดโดยง่ายคือ เราไม่สามารถโต้ตอบคนบูลลี่ด้วยวิธีเดิม ๆ เพราะเราจะได้ผลลัพธ์ที่ไม่น่าพึงพอใจเหมือนเดิม สิ่งที่เป็นปัญหา คือ หลายคนมีความคิดในอุดมคติเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้คนอยู่ ความเชื่อ “ที่คาดหวังอยากให้เป็นจริง” นี้ทำให้สมรรถภาพของเราด้อยลง เพราะเราจะถูกจู่โจมทางอารมณ์ทุกครั้งหากผู้อื่นแสดงออกับปฏิกิริยาที่ไม่ตรงกับชุดความเชื่อของเรา

เนื้อหาบทนี้ได้รวบรวมบทพิสูจน์ที่ทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง และมีคำแนะนำวิธีปฏิบัติอื่น ๆ ที่จะจัดการกับคนบูลลี่โดยไม่ต้องอ่อนข้อให้พวกเขา จงถามตนเองว่า คุณมีชุดความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้คนที่ฝังแน่นในหัวเอาไว้บ้างไหม และความเชื่อดังกล่าวลดทอนความสามารถที่จะรับมือกับคนบูลลี่ในชีวิตคุณหรือไม่





เปลี่ยนความคาดหวังอันเลวร้าย ให้กลายเป็นความเข้าใจที่เกิดประโยชน์

“ความคาดหวังคือความขุ่นเคืองที่กำลังก่อรูปก่อร่างอยู่”

- แอนน์ ลามอดด์

ความเข้าใจเป็นเหมือนแสงที่ส่องสว่างวาบขึ้นในใจ ทำให้เรารับรู้เรื่องราวได้ถ่องแท้ ชัดเจน และมีความหมายสำหรับตัวเรา **“เคล็ดลับ”** ต่อไปนี้อาจช่วยเป็นแรงสนับสนุนให้คุณไม่ถูกผู้อื่นเอาเปรียบได้

- **ความคาดหวังในอุดมคติ :** ถ้าฉันทำดีกับผู้อื่น พวกเขาก็จะทำดีกับฉัน
- **ความเป็นจริงที่ต้องเข้าใจ :** ยิ่งเราทำดีกับคนบุลลีเท่าไร พวกเขาจะยิ่งใจร้ายกับเรามากขึ้นเท่านั้น

“คำพูดดี ๆ ช่วยปลอบประโลม ทำให้จิตใจสงบ และช่วยให้สบายใจ ผู้ฟังจะรู้สึกคลายจากความเศร้า ความทุกข์ หรือความรู้สึกเลวร้าย ทุกวันนี้เรายังใช้คำพูดดี ๆ กันได้ไม่เต็มที่”

- แบลซ ปัสกา

ในทางตรงกันข้าม แม้ข้อสังเกตของปีศาจจะมีส่วนถูกอยู่ แต่หลายคนบอกฉันว่า พวกเขาที่ใช้คำพูดดี ๆ กับผู้คนที่อารมณ์เบี่ยงติ่งในชีวิตอย่างเต็มที่ แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ

พจนานุกรมเว็บสเตอร์นิยามคนบุลลีไว้ว่าเป็นคนที่ติดนิสัยทำตัวโหดร้ายใส่คนที่อ่อนแอ คนบุลลีจะไม่เลือกทำแบบนี้กับคนที่มียอำนาจ แต่เลือกทำกับคนที่ไม่สู้กลับ ซึ่งตามความคิดของคนบุลลีแล้วก็คือคนที่ใจดี คนบุลลี “ชอบ” คนใจดี เพราะคนใจดีก็ยังคงเป็นคนที่ใจดีวันยังค่ำแม้จะมีคนอื่นปฏิบัติไม่ดีต่อพวกเขา





ไดแอน เพื่อนซึ่งเป็นนักจิตวิทยาเคยอธิบายให้ฉันฟังว่า “ความแข็งแกร่งของเราเมื่อถึงขีดสุดจะกลับกลายเป็นความอ่อนแอ คนที่เข้าสังคมเก่งและชอบอยู่กับผู้คน เมื่อถึงขีดสุด จะกลายเป็นคนที่ทนนอยู่เพียงลำพังไม่ได้ คนที่ตกลงไปกษยาและทำให้ผู้อื่นหัวเราะได้ เมื่อถึงขีดสุด จะมีบุคลิกแปลก ๆ และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา”

ความใจดี เมื่อถึงขีดสุด จะกลายเป็นจุดอ่อนทางอารมณ์ของเรา **วิลเลียม เบลก** กล่าวไว้ว่า “**ผู้ยึดถือกฎเหล็ก สุดท้ายก็กลายเป็นคนโง่**” เวลาที่เรารับมือกับคนซึ่งมีวัตถุประสงค์ที่จะควบคุม วิธีรับมือแบบมีศีลธรรมยิ่งทำให้เกิดการฉวยโอกาส เพราะคนลักษณะนี้จะอนุมานว่าเป็นความอ่อนแอ ในขณะที่เราค้นหาการเห็นพ้องต้องกัน คนบูลลี่กลับมองหาหนทางที่จะกดขี่และคุมอำนาจ

การรับรู้ว่าคุณลักษณะที่ดีที่สุดของเราอาจทำให้เกิดโทษนั้น ช่วยให้เราตาสว่าง ขอให้มั่นใจว่าคุณจะได้เรียนรู้แนวทางจัดการกับคนที่เข้ามาฉวยโอกาสกับคุณใน **วิธีที่ 11 “ปฏิเสธให้เป็นและไม่ใจดีเกินไป”** สำหรับตอนนี้ ขอให้คุณถามตัวเองว่า ความใจดีของคุณส่งผลในทางตรงกันข้ามกับที่ตั้งใจไว้หรือไม่เมื่อรับมือกับคนบูลลี่

- **ความคาดหวังในอุดมคติ** : การนิ่งเงียบคือขุมทรัพย์
- **ความเป็นจริงที่ต้องเข้าใจ** : การนิ่งเงียบยิ่งทำให้คนบูลลี่ได้ใจ

“ผมไม่เคยรู้สึกเสียใจกับคำพูดที่ไม่ได้พูดออกไป”

- คาลวิน คูลลิดจ์

คำพูดของคุณลิตด์จ์เป็นการกล่าวอย่างกว้าง ๆ แบบสุดโต่ง ซึ่งมีแนวคิดไปที่ตรงกันเดียวกับคำพูดของคนอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับข้อดีของการเงียบ คำแนะนำเหล่านี้เหมาะรวมว่านำไปใช้ได้กับทุกเรื่อง กล่าวคือ “การไม่ได้ตอบเป็นการโต้ตอบที่ดีที่สุด”





จริงอยู่ที่การยับยั้งตนเองไม่ให้พูดอะไรโดยไม่วางปากระหว่างการโต้เถียงอันดูเดือดร้อนนั้นช่วยให้เราตอบโต้อย่างมีสติ ไม่มั่วหะลุ การยับยั้งคำพูด (การเก็บปากไม่เปลืองพูดพาล่ามอะไรออกไป) ป้องกันไม่ให้เราพูดสิ่งที่เราต้องเสียใจภายหลัง

โชคร้ายหน่อยที่แม้เราจะหันแก้มอีกข้างหนึ่งให้คนบูลลี่ พวกเขา ก็จะตบแก้มฝั่งนั้นเหมือนกัน จำไว้ว่าคนบูลลี่ไม่คำนึงถึงการกระทำของพวกเขา และไม่ได้รับความผิดพลาด พวกเขาไม่เตือนตัวเองว่า “ไม่ควรทำแบบนี้กับผู้อื่น และควรพูดขอโทษ” แต่คนบูลลี่จะคิดว่า ‘เยี่ยมเลย! ฉันอาละวาดใส่คนคนนี้ เขา/เธอก็ไม่เห็นต่อต้านอะไร นั่นฉันก็ทำต่อได้แล้ว’

ตั้งแต่นั้นต่อไปจงตระหนักว่า การนิ่งเงียบเท่ากับการยินยอม **วิธีที่ 6 “ยับยั้งและขับไล่คน ‘บูลลี่’ ออกจากพื้นที่ชีวิต”** จะช่วยให้คุณกำหนดขอบเขตของคำพูดเพื่อป้องกันไม่ให้คนบูลลี่เข้ามาบั่นป่วนอารมณ์ของคุณ คุณอาจคิดว่า ‘แต่เวลามีคนทำไม่ดีกับฉัน ฉันมักทำอะไรไม่ถูกและไม่รู้จะโต้ตอบยังไง ฉันเลยไม่เถียงอะไร’ สำหรับปัญหาเรื่องนี้ คุณจะได้เรียนรู้วิธีพูดเวลาไม่รู้จะพูดอะไร ในเนื้อหา **วิธีที่ 9 “ใช้มุกตลกเอาคืนคน ‘บูลลี่’”**

- **ความคาดหวังในอุดมคติ :** การตั้งใจฟังช่วยเสริมสร้างความเข้าใจ
- **ความเป็นจริงที่ต้องเข้าใจ :** การตั้งใจฟังทำให้การข่มเหงยังคงอยู่

“วิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งของการนับนิ้วผู้อื่นคือ

ใช้หู - รับฟังผู้อื่น”

- ดุ สาน

ริสก์พูดถูกว่าการเข้าใจมุมมองผู้อื่นคือส่วนสำคัญของการสื่อสารเพื่อโน้มน้าวใจ อย่างไรก็ตาม แนวคิดนี้ใช้ได้ผลก็ต่อเมื่ออีกฝ่ายนั้นสนใจที่จะทำความเข้าใจเช่นเดียวกับเรา

การเอาใจเขามาใส่ใจเรายิ่งทำให้คนบูลลี่เข้าใจผิดว่าตัวเอง “มีสิทธิ์พูด” ส่วนการแสดงความเห็นใจยิ่งทำให้คนบูลลี่เข้าใจแบบผิด ๆ ว่ามีอำนาจเต็มที่ที่จะเข้าควบคุมจัดการความคิดและเวลาของเรา





ดร.เจคอบ อาเซอร์ราต ผู้เขียนหนังสือเรื่อง “Anyone Can Have a Happy Child” เชื่อว่าคนอเมริกันใส่ใจกับพฤติกรรมที่ไม่ดีมากกว่าพฤติกรรมที่ดี เขาคิดว่าเป็นเพราะ “ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กกระตุ้นหรือผลักดันพ่อแม่ให้ใช้วิธีพูดปลอมโยน เพื่อให้ลูกที่กำลังร้องไห้อาย เขวี้ยงปาข้าวของ หรือแสดงพฤติกรรมน่ารังเกียจไม่เหมาะกับวัย (เหมือนทารก) รู้สึกสบายใจขึ้น” อาเซอร์ราตอธิบายว่า ยิ่งพ่อแม่ใช้วิธีนี้ (ซึ่งไม่ใช่วิธีที่ฉลาดนัก) มากเท่าไร เด็กจะยิ่งมีพฤติกรรมแย่งเท่านั้น เขา ยังแนะนำว่า “แทนที่จะสวมบทบาทเป็นนักบำบัด พ่อแม่ควรสอนลูกให้รู้จักรับมือกับปัญหาที่ทำให้รู้สึกเคืองใจอย่างมีสติ”

ฉันเห็นด้วยกับอาเซอร์ราต ถึงเวลาแล้วที่เราต้องเลิกทำตัวเป็นนักบำบัดให้แก่คนบูลลี่ที่เป็น “ผู้ใหญ่” ซึ่งแสดงอารมณ์เกรี้ยวกราดเวลาไม่ได้ตั้งใจ เราต้องเลิกทำตัวเป็นผู้ฟังที่ตั้งใจและเห็นอกเห็นใจ แล้วเริ่มสอนให้พวกเขารู้ว่าพฤติกรรมที่น่ารังเกียจและเหมือนเด็กนั้นไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาอะไร **วิธีที่ 15 “หยุดพูดล้อเล่น”** สอนให้คุณรู้จักวิธีพูดแทรกขึ้นขณะที่พวกเขายังพูดไม่จบ ทำให้พวกเขาควบคุมคุณไม่ได้

- **ความคาดหวังในอุดมคติ :** การร้องไห้คือการชะล้างอารมณ์
- **ความเป็นจริงที่ต้องเข้าใจ :** การร้องไห้ยังเป็นการกระตุ้นอารมณ์

**“ความเศร้าโศกคือการระเบิดอารมณ์ชั่วคราว
การหลงระเหิดไปกับความเศร้าคือความผิดพลาดของชีวิต”**

- เบเนจามิน ดิสราเอลี

Uทเรียนสำคัญที่ฉันเรียนรู้จากการรับมือกับคนบูลลี่คือ การร้องไห้ทำให้เราดูใจอ่อนและอ่อนแอ เป็นเวลาหลายเดือนที่ฉันอยู่ในอาการซ็อก เพราะคนบูลลี่ที่ฉันต้องเผชิญหน้านั้นทำผิดสัญญาและขัดขึ้นคำสั่งศาลเจ้าหน้าที่เองก็ไม่ทำอะไร ปล่อยให้คนผู้นี้ทำตามอำเภอใจ การสวมบทบาทว้ายร้ายและรุจโจมตีย่างต่อเนื่องเกือบทำให้ฉันสติหลุด ฉันโทรศัพท์คุย





กับเพื่อนสนิทเพื่อต้องการคำแนะนำ คำปลอบใจ และความเห็นใจ (ซึ่งฉันเองก็เพิ่งตระหนักได้)

สิ่งสำคัญคือ ฉันรู้สึกเสียใจต่อตัวเอง แม้ความรู้สึกสิ้นหวังของฉัน จะสมเหตุสมผล ต้องขอบคุณน้องสาวฉันที่เตือนสติว่า “พี่ที่น่าสงสาร... มันจะไม่ยิ่งแย่กว่านี้หรอก” เพราะท่าแบบนี้ปัญหาก็ยังคงอยู่ต่อไป เธอพูดถูก การส่งสารตัวเองยิ่งทำให้วงจรชีวิตนี้ดำเนินต่อไปไม่สิ้นสุด

มีคนพูดกันว่าน้ำตาคือวาล์วนิรภัยของหัวใจและเป็นดั่งสายฝน รินรดใจให้ชุ่มชื้น การร้องไห้อาจช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น เป็นการระบาย ความเศร้าที่มองเห็นจับต้องได้ การถ่ายเทอารมณ์หยุดหยดกับเพื่อนที่ไว้ใจ ได้หรือหนักบ้างจะช่วยให้เราอดชีวิตและเข้าใจ “วิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต”

วอลเตอร์ กล่าวว่า **“ยิ่งเรายึดติดกับโชคร้ายในชีวิต ความโชคร้าย ก็ยิ่งมีอำนาจทำร้ายเรามากขึ้นเท่านั้น”** อีกนัยหนึ่ง การร้องไห้ยิ่งทำให้เราเจ็บปวด เพื่อประโยชน์แก่ตัวเอง คงถึงเวลาแล้วที่เราต้องหยุด ร้องไห้และเริ่มลงมือทำให้มากขึ้น เมื่อใดที่เราคร่ำครวญและปล่อยยให้ตัวเองรู้สึกถึงความเศร้าอันเกิดจากการถูกบูลลี่แล้ว เราต้องลุกขึ้นมา เพิ่มพลังและเสริมสร้างความมั่นใจให้ตนเองอีกครั้ง วิธีหนึ่งที่ทำได้คือ เลิกบ่นถึงปัญหาและเริ่มต้นวางแผนว่าจะจัดการอย่างไร ซึ่งอธิบายไว้ใน **วิธีที่ 5 “จงเป็นขามูไรผู้มีคารมเป็นอาวุธ”**

- **ความคาดหวังในอุดมคติ :** ผู้กระทำผิดต้องรับผิดชอบแก้ไขปัญหา
- **ความเป็นจริงที่ต้องเข้าใจ :** ผู้เสียหายต้องรับผิดชอบแก้ไขปัญหา

“ผู้อื่นปฏิบัติต่อคุณเฉกเช่นที่คุณสอนว่าควรปฏิบัติอย่างไร”

- แจ็ก แคนฟิลด์

เราต้องยอมรับว่า แม้สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ความผิดของเรา เราก็ต้อง รับผิดชอบ ซึ่งฟังแล้วอาจไม่ค่อยยุติธรรม นี่คือข้อเท็จจริงประการหนึ่ง ดังนั้น ยิ่งเรารู้เรื่องนี้เร็วเท่าไร ก็ยิ่งเป็นผลดีต่อเรามากเท่านั้น





ข้อเท็จจริงนี้สำคัญอย่างไร นักปรัชญาไม่ทราบชื่อผู้หนึ่งกล่าวไว้ว่า “หากไม่สมัครใจ ก็ไม่มีใครเป็นเหยื่อ” คุณอาจค้านว่า “ฉันไม่เห็นด้วย เด็กผู้ไร้เดียงสาซึ่งถูกทารุณกรรมก็ไม่ได้สมัครใจอะไร” คุณพูดถูกค่ะ ที่ว่าเด็ก ๆ ไม่ต้องรับผิดชอบต่อการถูกทำร้าย

ผู้ใหญ่เป็นข้อยกเว้น ชายผู้เข้าร่วมสัมมนาคนหนึ่งพูดว่า “ผมเป็นเหยื่อของการเมาแล้วขับ ผมไม่เห็นด้วยกับแนวคิดที่บอกว่าผมเป็นคนสร้างปัญหานี้เอง ตอนนั้นผมรถติดไฟแดง แล้วชายคนหนึ่งซึ่งเมามาก ขับรถชนท้ายรถผมอย่างจัง ผมเข้ารักษาตัวอยู่โรงพยาบาล 3 สัปดาห์ และต้องทำกายภาพบำบัดอีก 10 เดือน รถผมพังทั้งคัน ชายคนนั้นไม่มีประกันภัย ผมต้องเสียเวลาโทรศัพท์เจรจาเรื่องค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ที่ผมไม่จำเป็นต้องจ่ายด้วยซ้ำ อย่างนั้นแล้วคุณจะทำอย่างไรถ้าผมเป็นคนหาเรื่องเข้าตัวได้ยังไง ทั้ง ๆ ที่ชายคนนี้เป็นผู้สร้างปัญหาทั้งหมด”

นี่คือข้อแตกต่างที่สำคัญ ฉันไม่ได้บอกว่าเราเป็นคนพาคนบูลลี่เข้ามาในชีวิต และไม่ได้บอกว่าต้องโทษตัวเราที่ทำให้เกิดปัญหา ฉันจะบอกว่า เราต้องรับผิดชอบในการแก้ปัญหา แม้เราจะไม่ใช่คนที่ก่อให้เกิดสถานการณ์อันโหดร้าย เราก็ไม่อาจคาดหวังว่าคนบูลลี่จะเข้าใจและซดใช้ (ค่าเสียหายใด ๆ)... เพราะพวกเขาไม่มีวันทำเช่นนั้น

แซลลี เคมป์ตัน พูดไว้ว่า **“เป็นเรื่องยากที่จะต่อสู้กับศัตรูที่ตั้งป้อมรบไว้แล้ว”** การเฝ้ารอให้ผู้กระทำผิดทำสิ่งที่ถูกต้องก็เหมือนกับการมอบความสงบทางจิตใจไปไว้ในมือของพวกเขา เหตุการณ์และผู้กระทำอาจพ้นไปจากสายตา แต่ไม่ได้หายไปจากใจของเรา เพื่อสุขภาพจิตที่ดี เราต้องเดินหน้าต่อไป และวิธีเดินหน้าต่อไปก็คือมองว่าเป็นบททดสอบหนึ่งของชีวิต แม้สถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้น ๆ จะยังไม่นิ่งก็ตาม

ช่วงหนึ่งในชีวิตเราทุกคนต้องเผชิญกับภาระอันหนักหน่วง เรามีทุกข์หรือเจ็บปวด หรือลี้ภัย หรือรู้สึกไม่ยุติธรรม ณ จุดนั้นของชีวิต ให้





คิดถึงคำพูดของ **ดับเบิลยู มิทเชลล์** “เรามีทางเลือก เราเลือกได้ว่าจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราทำอะไรไม่ได้แล้ว หรือจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราสามารถทำได้”

มิทเชลล์ รัฐที่สวด ขณะที่เขากำลังขับมอเตอร์ไซค์บนถนนในซานฟรานซิสโก มีรถบรรทุกโผล่มาจากไหนไม่รู้ ทำให้เขามอเตอร์ไซค์ล้ม ไฟไหม้จนใบหน้าเสียหายและสูญเสียนิ้วมือไปทั้งหมด ด้วยความเป็นคนที่มองโลกในแง่ดีอยู่แล้ว มิทเชลล์พักฟื้นร่างกายจากอาการบาดเจ็บ กลับมาใช้ชีวิตตามปกติ และได้กลายเป็นนายกเทศมนตรีของเมืองเคอร์สบัตต์ รัฐโคโลราโด และลงสมัครเลือกตั้งเป็นสมาชิกวุฒิสภา

เหตุการณ์ต่อมาเกิดขึ้นขณะที่มิทเชลล์กำลังจะนำเครื่องบินส่วนตัวบินขึ้นจากสนามบินขนาดเล็กแห่งหนึ่ง แต่เครื่องยนต์ดับ ทำให้เครื่องบินตก หลังจากช่วยเหลือผู้โดยสารคนอื่นจนปลอดภัยแล้ว มิทเชลล์พบว่าเขาไม่สามารถพาตัวเองออกจากเครื่องได้ เขาเป็นอัมพาตตั้งแต่ส่วนล่างของลำตัวลงไป

สำหรับใครหลายคน หากมีอุบัติเหตุที่เกือบคร่าชีวิตไปถึง 2 ครั้ง ในช่วงระยะเวลาไม่กี่ปี ก็คงทำให้รู้สึกเหมือนเป็นปางเส้นสุดท้ายแล้วละ หลายคนคงจมดิ่งอยู่กับความสิ้นหวัง แต่มิทเชลล์ไม่เป็นเช่นนั้น จากข้อมูลล่าสุด เขาเดินทางท่องเที่ยวมากกว่า 30 ประเทศ และจัดสัมมนาพูดเรื่องการสร้างแรงบันดาลใจจากประสบการณ์ตัวเองให้ผู้อื่นฟังมากกว่าครึ่งล้านคน เขาจะไม่พูดถึงสิ่งที่เกิดกับคุณ แต่จะแนะนำว่าคุณควรทำอย่างไร

เหมือนที่มิทเชลล์เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เหมือนที่ฉันเองก็ได้เรียนรู้มา และเหมือนที่คุณก็เคยผ่านประสบการณ์แบบนี้หรืออาจจะได้เรียนรู้ เราทุกคนรู้ว่า เมื่อชีวิต (หรือคนมุสลิม) สร้างปัญหาให้เรา เราอาจเลือกที่จะอยู่เฉยๆ รู้สึกเศร้า คร่ำครวญว่าชีวิตไม่ยุติธรรมก็ได้ หรือเลือกที่จะลุกขึ้นมาสร้างกำลังใจให้ตัวเอง ทำความเข้าใจปัญหา และเดินหน้าต่อไป ดังที่ **เออร์เนส เฮมมิงเวย์** กล่าวไว้ “โลก (ชีวิต)





โหดร้ายกับทุกคน แต่พอผ่านไปได้ หลายคนก็เข้มแข็งขึ้นจากเหตุการณ์แย่ ๆ เหล่านั้น”

การบูลลี่คือบททดสอบเรื่องการนับถือตัวเอง

“คนส่วนใหญ่มักพูดกับว่าฉันไม่ได้ลงจากตำแหน่งเพราะรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่จริงเลย เรื่องเดียวกันน่าเบื่อหน่ายคือ เบื่อหน่ายที่จะยอมแพ้”

- โรซา พาร์กส์

คุณเคยรู้สึกเหนื่อยหน่ายที่จะต้องยอมให้กับคนบูลลี่ที่ทำให้คุณรู้สึกไร้ค่าและคอยระรานชีวิตคุณบ้างไหม คุณเข้าใจไหมว่าวิธีตอบโต้คนบูลลี่นั้นจะเป็นตัวกำหนดคุณลักษณะของคุณและบ่งบอกว่าคุณมองตัวเองอย่างไร ให้พยายามประยุกต์ใช้วิธีส่งเสริมศักยภาพที่จะยับยั้งเพื่อตัวเอง ไม่ใช่บ่อนทำลาย

คุณอาจเคยได้ยินคำพูดของ **เอ็ดมันด์ เบิร์ก** มาบ้าง **“สิ่งสำคัญที่จะเอาชนะชนะเหนือความชั่วร้ายคือไม่ต้องทำอะไร”** แต่... ขอให้เข้าใจว่า ถ้าคุณไม่ทำอะไรเลย คนบูลลี่จะทำไมดีกับคุณอย่างไม่จบไม่สิ้น

เนื้อหาบทถัดไปจะมีตัวอย่างให้คุณเห็นว่า เมื่อเราตั้งใจที่จะเลิกเป็นเหยื่อ เราก็จะเริ่มปรับเปลี่ยนสถานการณ์ให้ดีขึ้นได้โดยจัดการความขัดแย้งอย่างมีลำดับขั้นตอน





● คำถามพัฒนาตนเอง เพื่อลงมือปฏิบัติจริง ●

- **คุณสังเกตเห็นความคาดหวังเก่า ๆ หรือล้าสมัยในตัวเองบ้างไหม ถ้ามี มีอะไรบ้าง**

.....

- **ความคาดหวังเก่า ๆ เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการรับมือกับผลกระทบเชิงลบของคนบุลลีอย่างไรบ้าง**

.....

- **คุณมีความเข้าใจอื่น ๆ ที่ช่วยให้เอาชนะโชคร้ายหรือสถานการณ์ที่ไม่ยุติธรรมได้บ้างไหม ความเข้าใจอื่น ๆ เหล่านี้มีอะไรบ้าง**

.....

- **ความใจดีหรือความเจียมทำให้สถานการณ์ดีขึ้นหรือแย่ลงอย่างไรบ้าง จงอธิบาย**

.....

- **คุณเคยร้องไห้ “น้ำตาเป็นเผาเต่า” บ้างไหม การร้องไห้ช่วยอะไรบ้างไหม แล้วส่งผลร้ายอะไรบ้างไหม มันถึงเวลาที่你会เลิกร้องไห้หรือยัง จงอธิบาย**

.....





• คำถามพัฒนาตนเอง เพื่อลงมือปฏิบัติจริง •

- หากมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นบททดสอบบทหนึ่งของชีวิต คุณจะ
ช่วยคุณได้บ้างไหม จงอธิบาย
.....
.....
- คุณเห็นด้วยกับแนวคิดที่ว่า “หากไม่สมัครใจ ก็ไม่มีใคร
เป็นเหยื่อ” หรือไม่ อย่างไร จงอธิบาย
.....
.....
- คุณคิดว่าตัวเองเป็นเหยื่อหรือไม่ ถ้าคิดว่าเป็นเหยื่อ ประโยชน์
ของการคิดว่าตัวเองเป็นเหยื่อมีอะไรบ้าง
.....
.....
- คุณเห็นด้วยหรือไม่ อย่างไรว่า คุณต้องรับผิดชอบแก้ไขปัญหา
แม้ผู้ผิดจะเป็นคนบุลลี่ก็ตาม จงอธิบาย
.....
.....





3. เปลี่ยนความคาดหวัง ให้เป็นความเข้าใจที่เกิดประโยชน์ 49

- สรุป -	
ความเชื่อ/พฤติกรรม “เป็นอันตราย”	ความเชื่อ/พฤติกรรม “เป็นประโยชน์”
<p>มีความคาดหวังเก่า ๆ หรือล้าสมัย</p> <p>- “นี่มันครั้งที่ 3 แล้ว ที่พวกเขา กลับบ้านช้าไป 1 ชั่วโมง และไม่เคยขอโทษ หรือจ่ายพิเศษอะไรให้ฉันเลย”</p>	<p>ปรับความคิดหรือความเข้าใจใหม่ ๆ เสมอ</p> <p>- “พวกเขาคงคิดว่าจะรอดตัวไปได้ และหวังว่าฉันจะไม่เอ่ยเรื่องนี้”</p>
<p>ใจดีต่อผู้อื่น แล้วผู้อื่นจะใจดีกับคุณ</p> <p>- “ถ้าฉันทำงานดี ๆ แน่แน่นอนว่า พวกเขาต้องรับรู้และให้รางวัลฉัน”</p>	<p>เข้าใจดีว่าความใจดีอาจกลายเป็นจุดอ่อน</p> <p>- “ฉันไม่ค่อยแน่ใจว่าพวกเขาจะ เริ่มพูดเรื่องนี้ก่อน”</p>
<p>การนั่งเฉยคือขุมทรัพย์</p> <p>- “ฉันไม่อยากเริ่มพูดก่อนนะ ฉันว่าฉันเฉย ๆ ดีกว่า แล้วครั้งหน้า พวกเขาคงจ่ายเงินให้ฉันนะ”</p>	<p>การนั่งเฉยยิ่งทำให้คนบลูสได้ใจ</p> <p>- “คุณโจนส์คะ คุณช่วยจ่ายเงินพิเศษที่เกินไป 1 ชั่วโมง ด้วยนะคะ”</p>
<p>การร้องไห้คือการชะล้างอารมณ์</p> <p>- “ฉันเจ็บใจมากที่พวกเขา เอาเปรียบฉันแบบนี้”</p>	<p>เลิกร้องไห้คร่ำครวญ</p> <p>- “เฮลละ พอเสียที ร้องไห้ไปก็ไม่เปลี่ยนอะไร”</p>
<p>รอให้ผู้กระทำผิดแก้ไขปัญหา</p> <p>- “พวกเขาต้องนับชั่วโมงทำงานให้ฉันสิ”</p>	<p>รับผิดชอบแก้ไขปัญหาลอง</p> <p>- “คุณโจนส์คะ ฉันพิมพ์บิลของคินนี่มาให้ตามนี้นะคะ”</p>



- **The Emotionally Abused Woman : Overcoming Destructive Patterns and Reclaiming Yourself** ผู้เขียน **เบเวอร์ลี เอนเจล**

หากคุณรู้สึกว่าถูกวิจารณ์หรือถูกปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับคุณ นักบำบัดหลายคนแนะนำหนังสือเล่มนี้เพราะได้ชี้ให้เราเห็นว่าบางครั้งตัวเราเองก็มีส่วนที่ทำให้ผู้อื่นเอาเปรียบ และยังอธิบายแนวทางที่จะยื่นมือเข้าเพื่อตัวเราเองด้วย

- **The Verbally Abusive Relationship : How to Recognize It and How to Respond** ผู้เขียน **แพตทรีเซีย เอนเนส**

ผู้หญิงนับพันคนบอกว่ารู้สึกขอบคุณผู้เขียนคนนี้และหนังสือเล่มนี้ที่ช่วยให้พวกเขารองสติได้ คุณเข้าไปดูคำนิยมได้ที่ www.amazon.com ซึ่งมีข้อความจากผู้อ่านที่ส่งมาขอบคุณจำนวนมากมาย ผู้หญิงหลายคนที่ยังสับสนกับฉันบอกว่าพวกเขาแทบจะพับมุนหน้าหนังสือเกือบทุกหน้าเพราะรู้สึกตรงกับสถานการณ์ที่พวกเขาเผชิญอยู่ รวมถึงเรื่องราวของคนที่ชอบใช้คำพูดรุนแรงที่ผู้เขียนบรรยายไว้ ความสวยงามของหนังสือเล่มนี้คือการให้แนวทางที่จะหยุดความรุนแรง ไม่ใช่แค่อธิบายว่าทำไมคนที่ใช้ความรุนแรงถึงทำเช่นนั้น ฉันขอแนะนำหนังสือเล่มนี้ค่ะ

- **Men Who Hate Women and the Women Who Love Them : When Loving Hurts and You Don't Know Why** ผู้เขียน **ซูซาน ฟอร์เวิร์ด** และ **โจน ทอร์เรส**

หนังสือยอดเยี่ยมอีกเล่มหนึ่งเมื่อพูดถึงเรื่องความสัมพันธ์ ผู้เขียนเป็นหนึ่งในผู้ที่ริเริ่มสนับสนุนให้ผู้หญิงตาสว่างและเชื่อมั่นว่าจะต้องอยู่ในความสัมพันธ์ที่ดีเท่านั้น หนังสือเล่มอื่น ๆ ของผู้เขียนเดียวกัน เช่น Emotional Blackmail, Toxic Parents และ Toxic In-Laws ก็อัดแน่นไปด้วยตัวอย่างในชีวิตจริง ทำให้ผู้อ่านมีโอกาสเรียนรู้เทคนิคที่ผู้อื่นใช้และประสบความสำเร็จ

- **Dangerous Relationships : How to Stop Domestic Violence Before It Stops You** ผู้เขียน **ไนเอล เนลสัน**

หนังสือเล่มนี้มีเคล็ดลับที่ใช้งานได้จริง แนวทางสังเกต ป้องกัน และแก้ไขพฤติกรรมแย่ ๆ ก่อนจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคุณ แผนการรักษาความปลอดภัยที่อยู่ท้ายเล่ม (ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณคิดอย่างรอบคอบว่าคุณควรทำอะไรหากมีการใช้กำลังข่มขู่) ก็คุ้มค่าแล้ว

- **When Hope Can Kill : Reclaiming Your Soul in a Romantic Relationship** ผู้เขียน **ลูซี่ ปาปิลอน**

ใจความสำคัญของหนังสือเล่มนี้คือ บางครั้งความหวังก็เป็นศัตรูตัวฉกาจของเรา ในหนังสือจะมีแนวทางให้เข้าไปปฏิบัติได้จริงนอกเหนือจากแค่หวังว่าทุกอย่างจะดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีแนวทางให้คุณพัฒนาความแข็งแกร่งที่จะแก้ไขปรับปรุงความสัมพันธ์ที่มีปัญหาอีกด้วย

เนื้อหาเกี่ยวกับการรับมือกับ “คนหัวไป” ที่สร้างปัญหาให้เรา

- **Why Is Everyone So Cranky? The Ten Trends Complicating Our Lives and What We Can Do About Them** ผู้เขียน **ซี. เลสลีย์ ชาร์ลส์**

ไมเคิล เลอบัวว์ ผู้เขียนหนังสือเรื่อง Working Smart กล่าวถึงหนังสือเล่มนี้ว่า “นี่เป็นปัญหาที่แพร่กระจายไปทั่วโลก และเป็นคำถามที่ต้องการคำตอบเป็นอย่างมาก—ถ้าเราเป็นปกติสุขดี แล้วทำไมถึงยังมีคนหยาบคายเป็นจำนวนมาก” หนังสือเล่มนี้ยอดเยี่ยมมาก เป็นหนังสือที่รวบรวมกลวิธีที่จะแก้ไขความรุนแรงและความฉุนเฉียวในตัวเราและผู้อื่น

- **The Magic of Conflict : Turning a Life of Work into a Work of Art** ผู้เขียน **โทมัส คัมม**

หนังสือที่อ้างอิงไอดิโด้ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้และการฝึกร่างกาย-จิตใจของผู้ป็น หนังสือเล่มนี้มีวิธีหลากหลายแบบที่จะเปลี่ยนความขัดแย้งให้เป็นโอกาสที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลง และอธิบายว่าความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จได้อย่างไร - ถ้าเราเผชิญหน้ากับปัญหาคำพูดจิตใจและเครื่องมือที่ถูกต้อง

- **Tongue Fu! How to Deflect, Disarm, and Defuse Any Verbal Conflict (หนังสือ “วิธีพูดกับคน” ฉบับภาษาไทย - สำนักพิมพ์ บี มีเดีย)** ผู้เขียน **แซม ฮอร์น**

“หนังสือเล่มนี้คือขุมทรัพย์สำหรับทุกคนซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้เขียนคอยลดความตึงเครียดของอับราฮัม ลินคอล์น เบนจามิน แฟรงคลิน เดล คาร์นิก และบุคคลที่มีชื่อเสียงอื่น ๆ ในเรื่องการรับมือกับผู้คน” ใจความสำคัญของหนังสือเล่มนี้คือวิธีการสื่อสารกับผู้คนโดยเปลี่ยนความขัดแย้งให้เป็นความร่วมมือ





ยอดขายกว่า 12 ล้านเล่มทั่วโลก



ราคา 259.- (256 หน้า)

BETWEEN PARENT AND CHILD วิธีพูดกับลูก โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา และทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ

เขียนโดย : ดร.เอม จินอตต์

“ภัยพิบัติจำเป็นที่จะต้องฝึกฝน
 ให้มีความชำนาญในการใช้มีดผ่าตัด ฉันใด
 พ่อแม่ทุกคนก็จำเป็นที่จะต้องฝึกฝน
 ให้มี ‘ทักษะในการใช้คำพูด’ ฉะนั้น
 เพราะคำพูดของเรา เปรียบเสมือนใบมีดโกน
 ที่สามารถทำให้เกิดบาดแผลร้ายแรงทางจิตใจได้”

- วิธีบริหารจัดการความกังวลใจของเด็ก
- วิธีแก้ปัญหาคำพูดความอิจฉาริษยาของลูก
- 3 ขั้นตอนในการจัดการความโกรธ
- วิธีเยียวยาบาดแผลทางใจของเด็ก
- วิธีพูดคุยและสอนลูกในเรื่อง เพศศึกษา
- ทำอย่างไร ให้เด็กมีความรับผิดชอบ
จากจิตใต้สำนึกของเขาเอง
- วิธีบริหารจัดการความรู้สึกผิดของเด็ก



ราคา 320.- (352 หน้า)



RAPPORT วิธี สร้างสัมพันธ์ กับคน

ด้วยวิธีพูดและอ่านใจ
 เพื่อควบคุมทุกสถานการณ์ให้ราบรื่น
 เป็นไปตามที่เราต้องการ

RAPPORT: THE FOUR WAYS TO READ PEOPLE
 AND TALK TO ANYONE IN ANY SITUATION

4 เทคนิควิธีพูดและอ่านใจ เพื่อให้คนคล้อยตามและเห็นด้วย

เขียนโดย : Emily Alison และ Laurence Alison

- ไขความสำเร็จในการสื่อสาร
ด้วยวิธีพูดและการอ่านใจคน
- ทำไม “คำพูด” จึงมีความสำคัญ
- หลักการ HEAR : เสาคือสำคัญ
ในการสร้างสัมพันธ์กับคน
- วงแหวนสี่ตัว 4 ประเภท
- หลักเลี่ยงการเผชิญหน้า : ที-เร็กซ์
- เรียนรู้ที่จะโอนอ่อนผ่อนตาม : หู
- การควบคุม : สิ่งใด
- สร้างความร่วมมือ : ดึง

