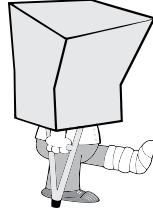


หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

ฉบับปรับปรุง



อย่าให้

ความอาย
(หรือความเกรงใจ)

ทำลายชีวิตคุณ

กล้าที่จะปฏิเสธ อย่าเกรงใจจนใคร ๆ เอาเปรียบคุณ

หนังสือขายดีในประเทศจีน และไต้หวัน

แปลจาก : 别让不好意思害了你

เขียนโดย : 周维丽 (โจวเหวยลี่)

แปลและเรียบเรียงโดย : จิราพร เนตรสมบัติผล

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบนญमित

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

2 **อย่าให้ความอาย (หรือความเกรงใจ) ทำลายชีวิตคุณ** - ฉบับปรับปรุง โดย **โจเวทาลี**

หนังสือ **อย่าให้ความอาย (หรือความเกรงใจ) ทำลายชีวิตคุณ** ฉบับปรับปรุง
กล้าที่จะปฏิเสธ อย่าเกรงใจจนใคร ๆ เอาเปรียบคุณ

แปลจาก **别让不好意思害了你**

เขียนโดย : **周维莉 (โจเวทาลี)** แปลโดย : **จิราพร เนตรสมบัติผล**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เเบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2565 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Title : 别让不好意思害了你 Author: 周维莉 Copyright © by **Beijing Institute of Technology Press Co., Ltd.**
All rights reserved. Thai copyright © 2017 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.** Thai language translation
rights arranged with **Beijing Institute of Technology Press Co., Ltd.** through Little Rainbow Agency, Thailand.

ฉบับปรับปรุง : กันยายน 2565 2209 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-045-6 ราคา **270** บาท



BEE MEDIA GROUP มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ 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 ซีเอ็ดดูเคชั่น 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



หนังสือ
Green Road
กรุณาขออายุงานรับสื่อ
www.greenroad.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบต่อและใช้กระดาษถนอมสายตาอย่างดี ทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะทำให้ท่านมีวิถีในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นตัวของตัวเอง กล้าที่จะปฏิเสธ ไม่เป็นคนที่เกรงใจจนใคร ๆ เอาเปรียบคุณ ทำให้มีชีวิตที่ดีขึ้นได้ตลอดไป

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

นุ่งบันทึกบทบังสือดี... เพื่อคุณ

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

- เกี่ยวกับผู้เขียน -

โจวเหวยลี่ สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโทจากมหาวิทยาลัย นานกิง เธอเป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษาทางด้านจิตวิทยาและเป็น วิทยากรทางด้านจิตวิทยาให้กับองค์กรต่าง ๆ ทั้งในประเทศจีนและองค์กรกร ชั้นนำระดับโลก โดยบรรยายทางด้านจิตวิทยามากกว่าร้อยครั้ง ทั้งใน ประเทศจีนและต่างประเทศ เช่น นครเซี่ยงไฮ้ ประเทศจีน กรุงวอชิงตัน ดี. ซี. และนครลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา อีกทั้งกรุงโซล เกาหลีใต้

โจวเหวยลี่ เป็นนักเขียนที่มีผลงานหนังสือขายดีหลายเล่มโดยเฉพาะ หนังสือเล่มนี้ที่ขายดีมากในประเทศจีนและไต้หวัน “อย่าให้ความอาย (หรือความเกรงใจ) ทำลายชีวิตคุณ” นอกจากนี้เธอยังได้รับการยกย่อง จากผู้คนในประเทศจีนว่าเป็นวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิทางด้าน “ศาสตร์แห่ง ความสำเร็จของมนุษย์” อีกด้วย

“โซเฟีย คุณต้องเรียนรู้ที่จะ **‘ปฏิเสธ’** คน นี้คือ สิ่งที่สำคัญมาก ผมเองก็ **‘ปฏิเสธ’** คนไม่ค่อยเป็น แต่พอผมเรียนรู้มัน ผมว่าชีวิตของผมดีขึ้นมากเลย”

ชาร์ลี แชลลิน

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

จิราพร เนตรสมบัติผล สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชา ภาษาจีน คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เกียรตินิยมอันดับ สอง ได้รับทุนรัฐบาลจีนศึกษาต่อในระดับปริญญาโทสาขาวิชาภาษาศาสตร์และ ภาษาศาสตร์ประยุกต์ ภาควิชาภาษาจีน มหาวิทยาลัยนานกิง สาธารณรัฐ ประชาชนจีน ปัจจุบันเป็นอาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ คณะ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

หมายเหตุ บรรณาธิการ

คำกล่าวที่ว่า “ในชีวิตคนเรา มีทั้งได้และเสีย เราต้องรู้จักเลือก หากต้องการประสบความสำเร็จ ต้องเรียนรู้ที่จะปฏิเสธ ปฏิเสธ ความสบาย ปฏิเสธสิ่งรบกวนทั้งหลาย ปฏิเสธสิ่งที่ไม่ดี... และแน่นอนว่าต้องรู้จักปฏิเสธ ‘ความเกรงใจ’ ให้เป็น ส่วนคนที่ ‘ไม่เกรงใจจนเกินไป’ นั้น จะกลายเป็นคนที่แข็งแกร่งและได้รับอะไรในชีวิตมากยิ่งขึ้น” สอนให้เรารู้ว่าต้องกล้าที่จะปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ดี แม้กระทั่ง “ความอาย หรือ ความเกรงใจ” ที่เรามักจะได้รับการสอนจากพ่อแม่ให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน แต่ในสังคมปัจจุบัน บางครั้ง “ความเกรงใจ” จนเกินไป จนไม่กล้าที่จะปฏิเสธ ไม่กล้าปกป้องผลประโยชน์ตนเอง ไม่กล้าปฏิเสธข้อเรียกร้องที่ไม่สมเหตุสมผล จะทำให้ชีวิตมีความเสี่ยงที่จะประสบความสำเร็จล้มเหลวหรือถูกเอาเปรียบ คนที่กล้าเป็นตัวของตัวเองจะกลายเป็นคนที่เข้มแข็ง แข็งแกร่ง และมีชีวิตที่ดี

หนังสือ **“อย่าให้ความอาย (หรือความเกรงใจ) ทำลายชีวิตคุณ - ฉบับปรับปรุง”** เล่มนี้ แปรจากหนังสือขายดี “别让不好意思害了你” เขียนโดย **โจวเหวยลี่** เป็น **หนังสือดี** มียอดขายดีมากในประเทศจีน และได้หวั่น ซึ่งจะช่วยช่วยให้คุณได้เรียนรู้ว่าการเป็นตัวของตัวเอง กล้าปฏิเสธ ไม่เป็นคนที่เกรงใจจนใคร ๆ เอาเปรียบนั้นจะต้องมีวิธีคิดและวิธีการอย่างไร เพื่อให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

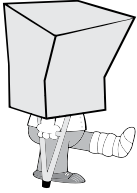
สำนักพิมพ์  มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ที่จะช่วยให้คุณมีเคล็ดลับวิธีคิดที่ดีที่ถูกต้อง และมีแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

กล้าที่จะปฏิเสธ อย่างเกรงใจจนใคร ๆ เอาเปรียบคุณ



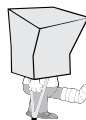
กันเราต้องเรียนรู้และกล้าที่จะปฏิเสธ จงอย่าอ่อนแอ และน้อยเนื้อต่ำใจ อยากเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นคนใหม่ ต้องฝึกเป็นคนใจแข็งสักนิด ทำอะไรให้หวังไว้สักหน่อย เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นคน “เข้มแข็ง” เพื่อกำจัด “ความเกรงใจ” ที่ดูเหมือนเป็นเรื่องเล็ก ๆ แต่มันสามารถทำลายชีวิตของคุณได้ **เพราะความวุ่นวายส่วนใหญ่ของชีวิตมาจากการที่คุณพูดว่า “YES” เร็วเกินไป และพูดว่า “NO” ช้าเกินไป ในแต่ละวัน ถูกคำว่า “เกรงใจ” ทำลายชีวิตที่ละนิดละหน่อย เมื่อเวลาผ่านไป มันจะกลายเป็นภัยที่ยิ่งใหญ่ และหากปล่อยให้มันทำลายตลอดชีวิตของคุณ จะทำให้คุณประสบความล้มเหลว**

คนเราให้การยกย่องคนที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ชื่อสัตย์และจริงใจมาตั้งแต่ไหนแต่ไร ตอนเป็นเด็ก พ่อแม่มักจะพูดรอกหูเสมอว่าต้องเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน ต้องยอมเสียเปรียบผู้อื่นบ้าง ทำให้คนส่วนใหญ่เกิดความรู้สึก “เกรงใจ” เมื่อต้องเผชิญหน้ากับผู้อื่น ไม่กล้าโต้แย้ง ยอมเสียเปรียบเพื่อรักษาหน้าของตนเองและคนอื่น แต่จากสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ในปัจจุบันนี้ นับวันยิ่งยึดถือในกฎที่ว่า **คนที่อ่อนแอก็แพ้ไป** ซึ่งความเกรงใจนั้นกลายเป็นตัวแทนของความอ่อนแอ ไร้ความสามารถและความน้อยเนื้อต่ำใจไปแล้ว

ตอนนี้เรากำลังถูกความเกรงใจทำลายชีวิตอยู่!

ไม่กล้าปกป้องผลประโยชน์ของตนเอง ทำให้ได้รับความเดือดร้อน ไม่กล้าที่จะปฏิเสธข้อเรียกร้องที่ไม่สมเหตุผลผล ทำให้ชีวิตเกิดความยุ่งยาก ไม่กล้าที่จะพูดขึ้นชมผู้อื่น ทำให้พลาดโอกาสดี ๆ ในชีวิตไปมากมาย...

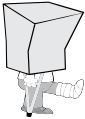
หนังสือ **“อย่าให้ความอาย (หรือความเกรงใจ) ทำลายชีวิตคุณ - ฉบับปรับปรุง”** เล่มนี้จะทำให้คุณได้เห็นถึงภัยร้ายของคำว่าความอายหรือความเกรงใจ และสอนวิธีการรักษาโรคเกรงใจที่ว่ามันเพื่อให้คุณเป็นตัวของตัวเอง ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและไม่เสียเปรียบใคร



สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน ผู้แปลและเรียบเรียง 4

หมายเหตุ บรรณาธิการ 5



อย่าให้ **ความอาย** (หรือความเกรงใจ) **ทำลายชีวิตคุณ**

กล้าที่จะปฏิเสธ อย่างเกรงใจงใคร ๆ เอาเปรียบคุณ

บทที่ 1 “ความอาย หรือ ความเกรงใจ” คือตัวถ่วงความสำเร็จและเป็นตัวการสำคัญของความล้มเหลว เรียนรู้ 4 ทฤษฎี ที่มีผลต่อชีวิตของคุณ 11

1. **ทฤษฎีการประทับตรา** : ความคิดบวกจะทำให้ชีวิตดีขึ้น ความคิดลบจะทำลายตัวเรา
2. **ทฤษฎีผีเสื้อกระพือปีก** : ระมัดระวังอย่าให้เรื่องเล็ก ๆ ส่งผลกระทบต่อชีวิต
3. **ทฤษฎีเท้าค้อย่างเข้าประตู** : อย่าปล่อยให้ความเกรงใจ ทำให้ใคร ๆ เอาเปรียบคุณ
4. **ทฤษฎีไวน์และน้ำเสีย** : ระวังการใช้ชีวิต ต้องกำจัดเรื่องหรือสิ่งของที่ไม่ดีเสียก่อน ก่อนที่มันจะทำลายชีวิตเรา

บทที่ 2 เข้าใจถึงสาเหตุของ “ความเกรงใจ” วิธีป้องกันและแก้ไขเพื่อเปลี่ยนเป็นคนใหม่ 34

1. เป็นคนที่มีแต่ความ “น้อยเนื้อต่ำใจ” ทำให้พลาดโอกาสในการพัฒนาตนเองไปมาก
2. เป็นคนที่มีแต่ “ความขี้ขลาด” ไม่สามารถแสดงความคิดและความรู้สึกตัวเองออกมาได้
3. เป็นคน “รักสันโดษ” มักจะชอบอยู่คนเดียว กลัวการเข้าสังคม
4. เป็นคน “หวาดระแวง” มักจะมีอุปสรรคขัดขวางในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

บทที่ 3 สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของคนเราคือจิตใจของเรา : อยากเปลี่ยนเป็นคนใหม่ต้องมั่นใจในตนเอง 55

1. เปลี่ยนความน้อยเนื้อต่ำใจให้เป็นพลังสร้างความเชื่อมั่นและผลักดันสู่ความสำเร็จ
2. วิธีสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อจัดการความน้อยเนื้อต่ำใจให้หมดสิ้น

3. คนเราแม้ถึงจุดต่ำสุดก็ต้องไม่ยอมแพ้ ความเชื่อมั่นในตัวเองต้องมาจากการเอาชนะตัวเอง
4. สร้างความเชื่อมั่นในตัวเองในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่าปล่อยให้ไฟแห่งแรงศรัทธามอดดับลง

บทที่ 4 **วิธีเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นคนที่มีความหนักแน่น ปฏิเสธให้เป็น - อยาเป็นคน “เกรงใจ” มากจนเกินไป ๘๘**

1 **ทัศนคติที่ว่า “เสียเท่าไรไม่ว่า แต่เสียหน้าไม่ได้” นั้นมีสาเหตุมาจาก “ความอาย” ๘๙**

1. ทำไมคนส่วนใหญ่จึงกลัวเสียหน้า
2. เมื่อถึงเวลาที่ควรก้มหัวก็ต้องก้มหัว :
เพื่อให้ชีวิตเดินหน้าต่อไปได้ จงอย่ากลัวเสียหน้า
3. เมื่อถูกผู้อื่นเมินเฉยที่จะให้ความช่วยเหลือ
ทำให้ใจหนึ่ง อย่าแสดงอาการโมโห
4. กำจัดความโอหังของตนเอง เพื่อให้หน้าผู้อื่น

2 **พฤติกรรม “ปากหวานกันเปรี้ยว” มีสาเหตุมาจาก “ความเกรงใจ” 107**

1. กล้าที่จะปฏิเสธ ชีวิตจึงจะมีรสชาติ
2. วิธีปฏิเสธผู้อื่นแบบไม่ให้เสียหน้าใจ นี่คือนสิ่งที่ต้องฝึกให้ชำนาญ
3. ใช้อารมณ์ขันเข้าช่วยเมื่อต้องปฏิเสธผู้อื่น
4. เมื่อถึงเวลาที่ควร “ปฏิเสธ” ก็ต้อง “ปฏิเสธ”
กล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง

3 **การที่คนเรา “พูดไม่เก่ง” นั้นมีสาเหตุมาจาก “ความอาย” 139**

1. พูดเก่งไม่ใช่พรสวรรค์ แต่ต้องหมั่นฝึกฝน
2. เริ่มต้นหักท่ายก่อนเพื่อให้บรรยากาศผ่อนคลาย
ทำให้การพบกันครั้งแรกรู้สึกถูกชะตา
3. เปิดเผยตัวเองเพื่อลดระยะห่างของความสัมพันธ์
หากทำไม่ได้ให้ใช้รอยยิ้มเข้าช่วย
4. หมั่นสร้างอารมณ์ขันในครอบครัว ไม่พูดในสิ่งที่ห้ามพูด

4 **ไม่กล้าวิจารณ์คนอื่นมีสาเหตุมาจาก “ความเกรงใจ” 175**

1. ใช้คำวิจารณ์เป็นกระจกสะท้อนความสำเร็จและข้อผิดพลาด :
ฟังรอบด้านย่อมรู้ความจริง
2. มองคนที่วิจารณ์ตนเองเป็นศัตรู เปรียบเหมือนมองมิตรเป็นคู่อริ
3. คำวิจารณ์เหมือนดาบสองคม
ต้องทำความเข้าใจกับขอบเขตและวิธีการ
4. เมื่อตอบหัวแล้ว ก็ต้องลูบหลัง

บทที่ 5 **ฝึกตนเองไม่ให้เป็นคนขี้เกรงใจ ด้วยเทคนิคทางจิตวิทยาและรู้จักการพลิกแพลงเอาตัวรอดอย่างฉลาด 194**

1 จงเรียนรู้ที่จะประจบประแจง 195

1. สรรเสริญเยินยอ : เสนอความคาดหวัง สร้างความกดดัน
2. ประจบประแจง : หลงกลด้วยความสมัครใจ
3. ชำช่องในการพูดเยินยอ : เกาให้ถูกที่คัน
4. ฟังด้วยความตั้งใจ สื่อสารผ่านทางสายตา

2 ต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตน 209

1. วางอัตรตาลง ทำตัวให้เรียบง่าย
2. ให้ของขวัญอย่างมีเทคนิค ใช้ “ของ” แลก “ใจ”
3. เทคนิค 7 ประการ ในการให้ของขวัญ...
4. ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เป็นนิจ แล้วจะได้รับสิ่งดี ๆ ตอบแทน

3 หมั่นพูดชื่นชมไม่ขาดปาก “เสริมสร้าง” ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น 224

1. มีคำพูดชื่นชมติดปาก ก็เหมือนมีหยกราคาแพงอยู่กับตัว
2. ชมต่อหน้าทำให้อีกฝ่ายรู้สึกดี แต่ชมลับหลังให้ผลดียิ่งกว่า
3. ทุกคนล้วนชอบฟังคำชื่นชม หมั่นชื่นชมอีกฝ่ายอยู่เสมอ
4. อย่าใจแคบกับตนเองจนเกินไป ให้กำลังใจตนเองอย่างสม่ำเสมอ

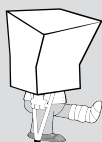
4 การรู้สำนึกในบุญคุณคือสิ่งที่ดีงามของชีวิต 243

1. “ขอบคุณ” คำสั้น ๆ แต่ทำให้ได้ใจจากผู้ฟัง
2. มีจิตใจที่สำนึกในบุญคุณ ชีวิตก็จะมีความสุขในทุก ๆ วัน
3. หมั่นบ่มเพาะให้จิตใจรู้สำนึกในบุญคุณ แล้วใจจะเป็นสุข
4. การขอบคุณที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือการ “ขอบคุณ คนที่ไม่ควรขอบคุณ”

บทที่ 6 **กำจัด “ความอาย หรือ ความเกรงใจ” ด้วยการฝึกตนเองให้เป็นคน “ใจกล้า เด็ดขาด เด็ดเดี่ยว ฉลาดทันคน ไม่เสียเปรียบใคร” 255**

1. หาก “หน้าบาง-ใจอ่อน” มัวแต่กลัวผิดใจกับผู้อื่น ผลที่ได้รับอาจร้ายแรงกว่าที่คิด
2. ใช้กลอุบายทำให้ผู้อื่นเห็นอกเห็นใจ “ใจกล้า เด็ดขาด ฉลาดทันคน” เข้าไว้ไม่มีวันอด
3. ต้องใช้ทั้งไม้อ่อนและไม่แข็งผสมกันจึงจะจัดการเรื่องราวต่าง ๆ ได้
4. สุภาชิตโบราณที่ว่า “ไม่เด็ดขาด ไม่โหดเหี้ยม ไม่นับเป็นชายชาติตรี” กลยุทธ์ในการปราบคู่แข่งให้อยู่หมัด





อย่าให้
ความอาย
(หรือความเกรงใจ)
ทำลายชีวิตคุณ

กล้าที่จะปฏิเสธ อย่างเกรงใจจนใคร ๆ เอาเปรียบคุณ

- ทำความเข้าใจกับความหมาย -

ของ “ความอาย” และ “ความเกรงใจ” ก่อนอ่านหนังสือเล่มนี้

ความหมายของ “ความอาย” ในหนังสือเล่มนี้มิได้หมายถึงความเขินอาย ส่วน “ความเกรงใจ” ในหนังสือเล่มนี้มิได้สอนให้เป็นคนก้าวร้าว ไม่รู้จักกาลเทศะ หรือเอาเปรียบคนอื่นแต่อย่างใด

“ความอาย” หรือ “ความเกรงใจ” ในหนังสือเล่มนี้หมายถึง ความขี้เกรงใจ คนอื่นจนตัวเองต้องเสียเปรียบ มีความไม่เชื่อมั่นในจิตใจ เกรงหรือกลัวว่าตนจะเสียหน้า ไม่มีความกล้า หัวนไหวต่อคำพูดของคนอื่น คิดว่าตนเองมีปมด้อย ขี้กลัว ขี้ขลาด ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าปฏิเสธ ทั้ง ๆ ที่ไม่ต้องการหรือไม่เห็นด้วย ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นกลัวคนฟังจะว่าเอา ไม่กล้าพูดความรู้สึกของตนเองออกมา หรือกลัว หรือขี้เกรงใจเขา ไม่กล้าที่จะปกป้องผลประโยชน์ของตนเอง ไม่กล้าปฏิเสธข้อเรียกร้องที่ไม่สมเหตุผล

หนังสือเล่มนี้สอนให้เราปลดปล่อยชีวิตให้เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง กล้าที่จะปฏิเสธ กล้าเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นคนเข้มแข็งเพื่อมิให้ใครมาเอาเปรียบคุณ

1

“ความอาย หรือ ความเกรงใจ” คือตัวถ่วงความสำเร็จ และเป็นตัวการสำคัญของความล้มเหลว



“**K**ากคุณมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำภารกิจที่ได้รับมอบหมายสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีแล้ว ละคร้ คุณจะมีความมั่นใจในการทำงาน และหากคุณมีความเชื่อมั่นเช่นนี้ รวมถึงมีการวางแผนที่ดี ความมั่นใจของคุณจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น เมื่อลงมือปฏิบัติจริง และนี่คือพลังของความคิดที่ส่งผลต่อการกระทำ

ในทางกลับกัน หากคุณมีความคิดในแง่ลบ เมื่อเวลาผ่านไปนานเข้า ความคิดในแง่ลบเหล่านี้จะฝังรากลึกอยู่ภายในจิตใจของคุณโดยไม่สามารถกำจัดออกได้”



เรียนรู้ 4 ทฤษฎี ที่มีผลต่อชีวิตของคุณ

ทำความเข้าใจและเรียนรู้ทฤษฎีสำคัญ 4 ทฤษฎี ที่มีผลกระทบต่อชีวิตและวิถีคิดของคุณในเรื่องความอายหรือความเกรงใจ หรือการเป็นคนที่ไม่กล้าปฏิเสธ หากเข้าใจและสามารถประยุกต์ใช้ได้ดี ก็จะช่วยทำให้ชีวิตคุณดีขึ้นอย่างแน่นอน

1. ทฤษฎีการประทับใจ :

ความคิดบวกจะทำให้ชีวิตดีขึ้น

ความคิดลบจะทำลายตัวเรา

● ทำความเข้าใจกับ “ทฤษฎีการประทับใจ”

ปีตัวอย่างที่อธิบายถึงทฤษฎีการประทับใจ นั่นคือ ช่วงสงครามโลกครั้งที่สองนั้น เนื่องจากกองทัพสหรัฐฯ มีกำลังทหารไม่เพียงพอ รัฐบาลสหรัฐฯ จึงตัดสินใจให้นักโทษที่อยู่ในคุกเข้าร่วมทำสงครามด้วย โดยก่อนที่นักโทษเหล่านี้จะลงนามรบ รัฐบาลได้ส่งนักจิตวิทยาเข้าไปปฏิบัติการทางจิตวิทยา ผูกอบรมและทดสอบสภาพจิตใจของพวกเขาก่อน

ในช่วงเวลาที่ผูกอบรมนั้น นักจิตวิทยาไม่ได้สอนอะไรให้นักโทษเหล่านี้มากนัก แต่กลับย่ำให้เขียนจดหมายถึงคนรักสัปดาห์ละหนึ่งฉบับ ซึ่งเนื้อหาในจดหมายนั้นนักจิตวิทยาจะร่างเอาไว้ให้แล้ว โดยจะให้นักโทษเหล่านี้จินตนาการในเชิงบวกเล่าถึงการใช้ชีวิตและการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในคุกว่าเป็นอย่างไร รวมถึงการสำนึกผิดและกลับเนื้อกลับตัวเป็นคนใหม่ และกำชับให้นักโทษทุกคนส่งจดหมายดังกล่าวไปให้ถึงมือคนรักของเขา

หลังจากนั้นสามเดือน นักโทษเหล่านี้ได้ถูกส่งตัวไปเข้าร่วมรบ นักจิตวิทยายังให้พวกเขาเขียนจดหมายเล่าเรื่องราวในเชิงบวกให้กับคนรักของพวกเขาฟังอีกว่า ทำอย่างไรถึงสามารถทำให้ตัวเองยอมรับฟังคำสั่งของผู้บังคับบัญชาและมีแรงฮึกเหิมในการต่อสู้กับข้าศึก

ผลปรากฏว่า นักโทษกลุ่มนี้แสดงความสามารถออกมาในสนามรบได้ไม่ด้อยไปกว่าทหารมืออาชีพเลยแม้แต่น้อย ในสถานการณ์จริงนั้นพวกเขาฟังคำสั่งของผู้บังคับบัญชาและมีความฮึกเหิมในการต่อสู้เหมือนกับที่เขียนไว้ในจดหมายทุกประการ นี่คือผลของการสร้าง **การประทับตราเชิงบวก** ในจิตใต้สำนึก ซึ่งต่อมานักจิตวิทยาเรียกพฤติกรรมเช่นนี้ว่า **“ทฤษฎีการประทับตรา”***

นี่คือตัวอย่างของการประทับตราในเชิงบวก แต่ในทางกลับกัน หากมี **การประทับตราในเชิงลบ** ย่อมส่งผลต่อชีวิตคนคนนั้นได้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น ทฤษฎีนี้ยังมีผลต่อการอบรมสั่งสอนภายในครอบครัว หากพ่อแม่ดูด่าว่ากล่าว เรียกลูกของตนว่า “เจ้าโง่” หรือ “ไอ้หน้าโง่” เมื่อเวลาผ่านไปนานเข้า ลูกมีโอกาที่จะกลายเป็น “เจ้าโง่” หรือ “ไอ้หน้าโง่” อย่างที่พ่อแม่เรียกจริง ๆ ก็ได้

ผู้ใหญ่ก็เช่นกัน หากคนคนหนึ่งพูดกับตัวเองอยู่เสมอว่า “สิ่งที่ฉันทำนั้นมันช่างน่าอายจริง ๆ” “ฉันไม่มีความสามารถ” “ฉันมันแยء ไม่ได้เรื่อง” “ฉันเป็นคนไม่เอาไหนแล้วก็ไม่กล้าอีกด้วย” ฯลฯ หลังจากที่พูดประโยคเหล่านี้กับตัวเองนานเข้า ก็เหมือนเป็นการประทับตรา “ความอ้วนแอ่นและน้อยเนื้อต่ำใจ” ให้กับตัวเองตลอดชีวิต

● ตัวอย่างเรื่องสั้นสอนใจ ●

คลีเจียน ประธานกรรมการองค์การการศึกษานานาชาติ เคยเล่าถึงประสบการณ์ชีวิตเป็นเพื่อน “จากเด็กขอลานเร่รอน สู่นักธุรกิจผู้ประสบความสำเร็จ” ของตนเองให้กับนักธุรกิจทั้งรายใหญ่และรายย่อยที่เข้าร่วมฟัง หากไม่ได้ยินเรื่องราวที่ผ่านมาของเขากับหูของตน คงไม่มีใครมองภาพออกกว่าผู้ชายผู้ที่มีความมั่นใจและจิตใจฮึกเหิมที่ยืนอยู่

* **ทฤษฎีติดตรา หรือ ประทับตรา (Labeling Theory)** โดย Howard S. Becker นักสังคมวิทยาชาวชิคาโก หัวใจหลักคือ “การที่คนเราถูกสังคมตีตราว่าเป็นคนเลว ทำให้เกิดการผลักดันให้เป็นคนเลว” นั่นคือถ้าเราถูกคนอื่นด่าว่าไม่ฉลาดเป็นเวลานาน ก็ทำให้คิดว่าตัวเองไม่ฉลาดได้ ทฤษฎีนี้แบ่งความรุนแรงสามระดับ คือ ระดับครอบครัว ระดับสังคม และระดับกฎหมาย

ตรงหน้านี้เคยเป็น “ขอทาน” และเคยมี “ความน้อยเนื้อต่ำใจ” ในตนเอง มาก่อน นอกจากนี้เขายังเป็น “ครูฝึกเทควันโดคนแรกของจีน” ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตด้วย

เมื่อตอนเป็นเด็ก ฐานะทางบ้านของหลี่เจี้ยนยากจนมาก ตอนที่เขาอายุได้แปดขวบ พ่อแม่ของเขาไปทำงานต่างเมือง มีอยู่ครั้งหนึ่ง เขาแอบหนีออกจากบ้านไปเป็นขอทานเร่ร่อน คืนวันหนึ่งขณะอาศัย สถานีรถไฟคนหนึ่งเป็นที่พักหลับนอน มีขอทานเด็กเร่ร่อนสองคนอาศัย ช่วงที่หลี่เจี้ยนนอนหลับอยู่นั้นใช้กันนูหรือจี้ไปที่ขาของเขา หลังจากที่หลี่เจี้ยนสะดุ้งตื่นเพราะความเจ็บปวด จึงวิ่งไล่ตามเด็กขอทานสองคนนั้น และเมื่อวิ่งไล่ตามไปถึงลานกว้างหน้าสถานีรถไฟ เขาก็สะดุ้งโหยงด้วยความตกใจเมื่อพบว่า มีขอทานเร่ร่อนประมาณ 20 กว่าคน ยืนอยู่ตรงหน้า ซึ่งขอทานคนที่มีอายุมากที่สุดใ้้นมีชื่อว่า “โถวโถว” อายุประมาณ 20 ปี โถวโถวพูดกับหลี่เจี้ยนว่า “เรามาเล่นเกมกันดีกว่า แยกเรียกพวกข้าว่า ‘คุณหนู’ ถ้าเสียงดังพอ ข้าจะปล่อยแกไป แต่ถ้าเสียงไม่ดังพอ พวกข้าก็จะตีแกทุกครั้งที่แกส่งเสียงเรียก” ภายใต้อาณัติการณที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออกเช่นนี้ หลี่เจี้ยนทำได้เพียงแต่เปล่งเสียงตะโกนเรียก ‘คุณหนู!’ อย่างสุดเสียง แต่ทั้งขาและหน้าของเขากลับถูกฝ่ามือตีปะทะเข้ามาดัง “เพียะ”... และในคืนนั้นสรุปว่าหลี่เจี้ยนถูกตีไปมากกว่า 100 ที หน้าบวมจนแทบจำตัวเองไม่ได้ สุดท้ายพ่อของเขาก็ตามหาเขาจนพบและช่วยพากลับบ้าน

ประสบการณ์ที่แสนเลวร้ายในครั้งนั้นทำให้หลี่เจี้ยนซึ่งเดิมทีเป็นคนขาดความมั่นใจในตัวเองอยู่แล้ว ยิ่งรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจเข้าไปอีก เขากลายเป็นคน “ซีซลาด” “อ่อนแอ” และ “น้อยเนื้อต่ำใจ” ตอนเรียนมัธยม หลี่เจี้ยนไม่มีเงินซื้อกับข้าว ทุกวันต้องพกเต้าเจี้ยวหมักจากบ้านไปกินที่โรงเรียนเพื่อประหยัดค่ากับข้าว เขากลับว่าเพื่อนจะหัวเราะเยาะที่ตนเองยากจน ดังนั้นต้องรอให้เพื่อนคนอื่นกินอาหารเสร็จก่อนจึงจะไปนั่งกินข้าวกับเต้าเจี้ยวหมักที่โรงอาหาร ด้วยความที่ฐานะทางบ้านยากจน ทำให้

หลังเขียนถึงรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจเพิ่มมากขึ้น ผลการเรียนของเขาแย่มาก พ่อกับแม่จึงไม่ได้คาดหวังอะไรในตัวเขา

นี่คือผลของการประทับตราในเชิงลบให้กับตัวเองของเขา แต่หลังจากนั้นไม่นานพอเรียนจบมัธยมปลายและเริ่มทำงาน เขาเปลี่ยนแปลงตนเองใหม่ เปลี่ยนการประทับตราจากภาพลบให้กลายเป็นภาพบวก และในที่สุดก็สามารถก้าวไปสู่หน้าที่ประสบความสำเร็จได้ ●

● วิธีประยุกต์ใช้ “ทฤษฎีการประทับตรา” ให้ถูกต้อง เพื่อให้เกิดผลดีต่อชีวิตคุณ

ทุกอย่างในโลกล้วนมีสองด้าน ทั้งด้านดีและไม่ดี ดังนั้นหากมองในมุมมองที่ต่างกันหรือใช้วิธีการที่แตกต่าง ผลลัพธ์ที่ได้ย่อมไม่เหมือนกัน ซึ่งเหมือนกับ “ทฤษฎีการประทับตรา” หากใช้ไม่ถูกต้องก็อาจทำลายความเชื่อมั่นของคนคนนั้นจนไม่มีวันกลับมาที่มีความมั่นใจในตัวเองได้อีกเลย แต่หากใช้ได้อย่างถูกต้อง ไม่เพียงแต่เป็นการส่งเสริมให้คนคนนั้นแสดงศักยภาพออกมาอย่างเต็มที่เท่านั้น มันยังมีส่วนช่วยปรับปรุงแก้ไขนิสัยด้านแย่ ๆ ของเขาได้อีกด้วย

มีคำพูดยอดฮิตอยู่ประโยคหนึ่งที่ว่า **“หากคุณพูดว่า ‘ได้’ ไม่ได้ ยิ่งใจมันก็ต้องได้ แต่หากพูดว่า ‘ไม่ได้’ ต่อให้ได้ มันก็ไม่มีวันได้”** คำพูดนี้สะท้อนให้เห็นถึงสภาพสังคมในด้านที่ไม่ค่อยดี แต่หากมองในมุมกลับกันโดยใช้หลักจิตวิทยา来帮助วิเคราะห์ ประโยคนี้ฟังแล้วกลับสมเหตุสมผล ชีวิตของคนเรานั้นนอกจากจะถูกกำหนดโดยชาติกำเนิดแล้ว สิ่งแวดล้อมรอบตัวและวิธีคิดเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์เช่นกัน

ดังนั้น หากต้องการประยุกต์ใช้ “ทฤษฎีการประทับตรา” ให้เกิดผลดีต่อตนเองแล้วละก็ ต้องเริ่มลงมือทำสามข้อดังต่อไปนี้ เพื่อฉีกตราประทับ “ความอ่อนแอและน้อยเนื้อต่ำใจ” ของตนเองทิ้งไป

1. เปลี่ยนวิธีคิดตนเอง ฉีกตราประทับที่ไม่ดีออก แล้วติดตราประทับใหม่แทนที่ ปกติแล้วตราประทับที่ไม่ดีนั้นเกิดจากตัวเราที่ประทับมันเอง แต่จะฉีกตราประทับที่แย่ ๆ เหล่านั้นออกได้อย่างไรกันนะ ลองนำวิธีเปลี่ยนแปลงตนเองซึ่งเป็นกิจกรรมของนักเรียนมัธยมที่เพิ่งเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ไปประยุกต์ใช้ดู

ตัวอย่างกิจกรรมการฉีกตราประทับที่ไม่ดีออกของนักเรียนมัธยม

- **เป้าหมาย :** บอกเล่าความน้อยเนื้อต่ำใจ กำจัดความหมกหมวดอาลัย ตายอยาก ลืมอดีตอันแสนขมขื่น สร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง เอาชนะตัวเอง และเพิ่มความเป็นตัวของตัวเอง

- **สิ่งที่ต้องเตรียม :** กระดาษ ปากกา ถุงขนาดเล็ก (สำหรับใส่ดินหรือน้ำ)

- **ระยะเวลา :** ประมาณ 50 นาที (ขึ้นอยู่กับจำนวนคน)

- **วิธีการ :** เขียนสรุปด้านที่ไม่ดีของตัวเองลงบนกระดาษ (ไม่ให้แอบดู “ตราประทับที่ไม่ดี” ที่เพื่อนคนอื่นเขียน) เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้ทุกคนเตรียมเขียน “ข้อความไว้อาลัย” (ทิมละหนึ่งแผ่น) ซึ่งทุกคนสามารถเลือกวิธีฝังตราประทับที่ไม่ดีของตัวเอง อาจจะฝังดิน โยนลงในน้ำหรือเผาทิ้งก็ได้ ตอนที่ทำการฝังนั้น ให้อาจารย์ทำหน้าที่เป็น “พิธีกร” กล่าวคำไว้อาลัย หลังจากนั้นให้อ่าน “ข้อความไว้อาลัย” ของทุกทิม (เหมือนการกล่าวคำปฏิญาณ) เมื่ออ่านจบแล้ว ก็ทำการฝังข้อความเหล่านั้น และขั้นตอนสุดท้ายให้ทุกคนร่วมฉลองให้กับ “ตัวเอง” ที่ได้ชีวิตใหม่ ทั้งนี้กิจกรรมนี้สามารถทำตอนก่อนเริ่มเรียนหรือตอนสิ้นสุดภาคการศึกษาก็ได้

- **คำพูดกล่าวนำเข้ากิจกรรม :** “คุณเคยวิจารณ์ตัวเองทำนองนี้มาก่อนหรือไม่ ‘ฉันไม่ถนัดเรื่องนี้!’ ‘ฉันมันขี้ขลาด!’ ‘ฉันมันไม่ได้เรื่องไม่เอาไหน!’ คำพูดเหล่านั้นส่งผลไม่ดีต่อจิตใจของตัวเองอย่างมาก วันนี้เราจะกำจัดด้านที่ไม่ดีเหล่านั้นออกไปให้หมด”

- **สถิติกิจกรรม :** กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมแนวจิตวิทยาที่มีชื่อว่า “ฝึกตราประทับที่ไม่ดีของตนเองออก” ให้ทุกคนเขียนวิจารณ์ด้านที่ไม่ดี รวมถึงคำพูดที่เคยต่อว่าตัวเองตอนโมโหลงบนกระดาษ ซึ่งแน่นอนว่าแต่ละคนต้องเขียนวิจารณ์ตัวเองออกมาแตกต่างกัน ให้เริ่มเขียนวิจารณ์ตัวเองก่อน แล้วค่อยเขียนผลกระทบที่เกิดจาก “ตราประทับที่ไม่ดี” เหล่านี้ จากนั้นให้เขียนผลดีที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับตัวเองหลังจากที่สามารถฝึก “ตราประทับที่ไม่ดี” ออกไปได้แล้ว และสุดท้ายให้เขียนวิธีป้องกันไม่ให้ “ตราประทับที่ไม่ดี” เหล่านี้ย้อนกลับมาเกิดขึ้นกับตัวเองอีก

- **ตัวอย่างนักศึกษา A ชื่อว่า “หวางผิง” :** “หวางผิงแกมันโง่! ไม่ฉลาดเอาเสียเลย! แกยังอยากจะเรียนมหาวิทยาลัยอีกเหรอ หยุดคิดได้เลย! สมองอย่างแกเรียนไม่ได้หรอก! แกมันเฮงซวยจริง ๆ !”

พอเขียนเสร็จ ให้เขียนข้อความไว้ว่าล้วยให้ตราประทับที่ไม่ดีเหล่านั้น โดยเขียนตามความเป็นจริงของตัวเอง

- **ให้เพื่อนนักศึกษา B อ่านข้อความไว้ว่าล้วยที่คุณเขียน :** “วันนี้ฉันจะฝังตราประทับที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตัวของฉัน มันจะไม่มีวันกลับมาหาฉันอีก ฉันจะไม่มีวันเป็นคนแบบนั้นอีก สิ่งที่ไม่ดีเหล่านั้นอยู่กับฉันมานาน มันเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ฉันไม่ตั้งใจเรียน มันคอยเหน็บแถมและเสียดสีทำให้ฉันหมดกำลังใจ มันใช้คำพูดที่หยาบคายทำให้ฉันรู้สึกหมดอาลัยตายอยาก ตอนนี้นมันออกไปจากตัวฉันแล้ว ฉันรู้สึกยังไม่ค่อยชินเท่าไร เพราะไม่สามารถอ้างว่า ‘ฉันโง่’ ได้อีกแล้ว ฉันยังไม่ชินที่สอบได้คะแนนดี เป็นที่สนใจของเพื่อน ๆ และยังไม่ชินที่ตัวเองมีกำลังวังชาและมีความมั่นใจในตัวเองเพิ่มมากขึ้น ฉันยังไม่ชินจริง ๆ แต่ฉันจะพยายามปรับตัวให้ตัวเองค่อย ๆ ชินกับฉันคนใหม่ที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขเพิ่มมากขึ้น”

หลังจากนั้นทำกิจกรรม “ฝังความคิดในแง่ลบ” นี้ลงในหลุม โดยหลุมนี้มีชื่อว่า “หลุมฝังศพ” ให้ทุกคนเข้าแถวเป็นแถวเดียว แล้วฝึก

ตราประทับที่ไม่ดีของตัวเองออก จากนั้นโยนทิ้งลงไปในห้อง... นี่คือการประทับที่ไม่ดีของคุณ คุณฉีกมันออกมาจากตัวของตนเอง ฉีกให้ขาดละเอียดแล้วโยนมันทิ้งลงในหลุมฝังศพ มันออกไปจากชีวิตของคุณแล้ว เหมือนเป็นการถอนพิษที่ผู้ในปากออกไป

(หลังจากที่นักศึกษาทุกคนโยนมันทิ้งในห้องแล้ว) ตอนนั้นทุกคนยืนขึ้นแล้วกล่าวข้อความไว้อาลัย (ทุกคนอ่านข้อความไว้อาลัยที่นักศึกษา B เขียนไว้) และจากนั้นให้ทุกคนร่วมเฉลิมฉลองที่ตัวเองได้เป็นคนใหม่

- **สรุปผล** : จากการทำกิจกรรม นักศึกษาทุกคนมีกำลังใจและคาดหวังจะขยัน ตั้งใจ และมั่นใจในตัวเองเพิ่มมากขึ้น จากนั้นติดตราประทับ “คนที่ยอดเยี่ยม” ใหม่ให้กับตัวเอง

อาจารย์ : “นักศึกษารู้สึกยังไงกันบ้าง”

นักศึกษา A : “เหมือนกับได้มีชีวิตใหม่ครับ”

นักศึกษา B : “เข้าใจแล้วว่าคำวิจารณ์ด้านแย่ ๆ ของตัวเองทำให้ชีวิตยิ่งแย่ลง ส่วนคำวิจารณ์ด้านที่ดีนั้นทำให้ชีวิตดีขึ้น”

คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ : “เมื่อเราสลัดด้านที่ไม่ดีและอดีตที่ขมขื่นทิ้งไป เราจึงจะมีชีวิตใหม่ที่ดีขึ้นได้”

2. กำจัด “ตราประทับเก่า” ให้หมดไป โดยกล้าวิจารณ์และกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง หากทุกคนสามารถวิพากษ์วิจารณ์พฤติกรรมด้านแย่ ๆ ของตัวเอง โดยว่ากันไปตามเนื้อผ้า ไม่คิดเข้าข้างหรือประเมินคุณค่าตัวเองต่ำเกินไปได้แล้วนั้น เส้นทางชีวิตของคุณไม่อาจจะเจออุปสรรคมากเพียงใด ก็สามารถลุกขึ้นมาใช้ชีวิตใหม่ได้เสมอ

3. กำหนดตัวเองให้น้อยลง ขึ้นชมตัวเองให้มากขึ้น หากคนเราถูกผู้อื่นติด “ตราประทับที่ไม่ดี” ให้แล้ว ก็คงยากที่จะได้รับคำชมเชยจากผู้อื่น ดังนั้นเราต้องกำหนดตัวเองให้น้อยลงและขึ้นชมตัวเองให้มากขึ้น

มาร์ก ทเวน นักเขียนชื่อดังชาวอเมริกันกล่าวไว้ว่า **“คำชมเพียงประโยคเดียว ทำให้ผมสามารถมีชีวิตอยู่ต่อได้อีกสองเดือน”** ดังนั้นหากไม่มีใครชม ก็ให้พูดชมตัวเอง เพราะคำชมเชยนั้นส่งผลให้ม่กำลังใจชีวิตมีความก้าวหน้ามากขึ้น แม้จะเพียงเล็กน้อยก็ตาม เมื่อตัวเองทำผิดพลาดจงหาทางออกให้ตัวเอง อย่าจมปลักอยู่กับความผิดพลาดเหล่านั้น การมีสติและรู้จัก “ปลอบใจตัวเอง” นั้นมีความสำคัญอย่างมาก

2. ทฤษฎีผีเสื้อกระพือปีก :

ระมัดระวังอย่าให้เรื่องเล็ก ๆ ส่งผลกระทบต่อชีวิต

● ทำความเข้าใจกับ “ทฤษฎีผีเสื้อกระพือปีก”

ในปี 1963 **เอ็ดเวิร์ด ลอเรนซ์** นักอุตุนิยมวิทยาชาวอเมริกันได้วิเคราะห์ทฤษฎีนี้ลงในบทความของสถาบันวิทยาศาสตร์แห่งนิวยอร์กว่า **“ทฤษฎีผีเสื้อกระพือปีก”** หากได้รับการพิสูจน์และได้รับการยอมรับแน่นอนว่าการกระพือปีกของนกนางนวลทะเลตัวหนึ่ง สามารถเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศได้เช่นกัน”

หลังจากนั้น ไม่ว่าจะ เป็นบทความหรือสุนทรพจน์ เขาได้เปลี่ยนมาใช้ผีเสื้อเปรียบเปรยแทน ซึ่งประโยคที่ได้ยินบ่อยก็คือ “การกระพือปีกของผีเสื้อในประเทศบราซิลก่อให้เกิดพายุฮอร์นาโดในรัฐเท็กซัสได้”

นั่นเป็นเพราะเมื่อผีเสื้อตัวหนึ่งกระพือปีกจะส่งผลสภาพภูมิอากาศรอบตัวเกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้อากาศเบาบางลงซึ่งจะเปลี่ยนแปลงสภาพลมฟ้าอากาศโดยรอบ และเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ เอ็ดเวิร์ด ลอเรนซ์ จึงเรียกทฤษฎีที่ว่านี้ว่า **“ทฤษฎีความอลวน”**

ทฤษฎีนี้เป็นแนวคิดของนักอุตุนิยมวิทยาคนหนึ่งที่ใช้คอมพิวเตอร์สร้างแบบจำลองสภาพอากาศ ซึ่งรูปที่ออกมานั้นคล้ายกับผีเสื้อตัวหนึ่งกำลังกระพือปีกอยู่ ดังนั้นจึงเรียกทฤษฎีนี้ว่า **“ทฤษฎีผีเสื้อกระพือปีก”**

“ทฤษฎีผีเสื้อกระพือปีก”* ในทางสังคมศาสตร์อธิบายไว้ว่า **ความเคยชินในทางที่ไม่ดีแม้เพียงเล็กน้อย หากไม่มีการแก้ไขให้ทันเวลา อาจนำมาซึ่งผลกระทบอย่างร้ายแรงต่อสังคมได้ คล้ายกับความน่ากลัวของ “พายุทอร์นาโด” หรือ “พายุหมุน” ส่วนความเคยชินในทางที่ดี หากทำอย่างต่อเนื่อง สังคมก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น หรือที่เรียกว่า “การปฏิรูป”**

“ทฤษฎีผีเสื้อกระพือปีก” สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของคนเราได้ ในทางจิตวิทยา **ปรากฏการณ์นี้มักจะเกิดขึ้นจากอุปสรรคเล็ก ๆ ทำให้เกิดความวุ่นวายใจ อึดอัดตันใจ และเมื่อความรู้สึกเหล่านี้สะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ สุดท้ายระเบิดออกมา และยิ่งสะสมนานมากเท่าไร อาจเกิดผลลัพธ์ที่คาดไม่ถึงก็เป็นได้**

ดังนั้น อย่าไว้วางใจคำว่า **“อาย ไม่กล้าปฏิเสธ หรือเกรงใจ”** และอย่าให้ความคิดเหล่านี้บ่อนทำลายชีวิต เพราะเมื่อพูดคำนี้หลายครั้งติดต่อกัน มันจะกลายเป็นความเคยชิน เพราะ **“เรื่องเล็กน้อยมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่”** ใครจะรู้ว่า **“ความอาย เกรงใจ ไม่กล้าปฏิเสธ”** อาจกลายเป็น “ปรากฏการณ์ผีเสื้อกระพือปีก” ที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตอย่างมากมาได้

● ตัวอย่างเรื่องสั้นสอนใจ ●

พนักงานคนหนึ่งถูกหัวหน้าเรียกมาอบรมสั่งสอน เขารู้สึกอับอายมาก ในใจจึงมีแต่ความคับแค้น เมื่อกลับบ้าน เขาก็

* **ทฤษฎีผีเสื้อกระพือปีก (The Butterfly Effect)** ค้นพบโดย **เอ็ดเวิร์ด ลอเรนซ์** ซึ่งได้ค้นพบโดยบังเอิญเช่นกันเกี่ยวกับ **ทฤษฎีความโกลาหล (Chaos Theory)** จากการสังเกตพฤติกรรมความโกลาหล ไร้ระเบียบ หรืออลวนอลหม่าน ขณะทดลองจำลองสถานการณ์การปฏิสัมพันธ์ระหว่างอนุกรมกับกระแสลมเพื่อพยากรณ์การเปลี่ยนแปลงของสภาพลมฟ้าอากาศ ผลสรุปที่ได้กล่าวถึงความหาคertaintyของการกระทำในสิ่งเล็ก ๆ จนละเอียดมองข้ามความสำคัญไป แต่การกระทำเล็ก ๆ เมื่อปล่อยให้เวลาผ่านไปกลับส่งผลกระทบต่อขยายวงกว้าง เพราะสิ่งที่คิด (ไปเอง) ว่าเป็นการกระทำเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ หากเมื่อปล่อยให้ขยายออกไปหรือเมื่อเวลาผ่านไป ผลการกระทำอาจแผ่ขยายส่งผลไปสู่ระดับวงกว้างได้ เหมือนคำว่า “ดีดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว”

บันดาลโตะกับภรรยา หลังจากที่ภรรยาถูกบันดาลโตะไล่โดยที่ตัวเองไม่รู้ื่อไหนหนึ่ เธอเกิดความโมโหขึ้นมาบ้าง จึงพังประตูออกไปข้างนอกระหว่างที่เธอเดินกระแทกโครม ๆ อยู่ นั้น จู ๆ มีสุนัขตัวหนึ่งวิ่งมาหาอยู่ตรงหน้า เธอรู้สึกรำคาญและโกรธมากขึ้นไปอีก จึงใช้เท้าถีบสุนัขตัวนี้ออกไปให้ห่างจากตัวเธอ ขณะนั้นชายชราคนหนึ่งเดินผ่านมาเห็นเหตุการณ์ก็รู้สึกตกใจ ด้วยความที่ชายชราคนนี้อยู่เป็นโรคหัวใจอยู่แล้ว จึงทำให้หัวใจวายเฉียบพลันและเสียชีวิตทันที

จะเห็นได้ว่าความโกรธของคนเพียงคนเดียว ส่งผลให้ชายชราคนนี้อยู่เสียชีวิต เรื่องนี้ฟังดูเหมือนนิทานหลอกเด็ก แต่ในความเป็นจริงเหตุการณ์ทำนองนี้เคยเกิดขึ้นมาแล้ว นี่จึงเป็นผลกระทบคล้ายกับปรากฏการณ์ผีเสื้อกระพือปีก ●

● ทำอย่างไรจึงจะป้องกัน “ปรากฏการณ์ผีเสื้อกระพือปีก” ไม่ให้เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา

ชาวอียิปต์มีเรื่องเล่าว่า “ชายหนุ่มคนหนึ่งได้ยืมว่ามีคนพูดให้ร้ายเขา เขาโกรธมาก จึงเดินทางไปเอาเรื่องคนคนนั้น ระหว่างทางเกิดกระแสน้ำขึ้นมา จึงไปขอน้ำดื่มจากเจ้าของบ้านละแวกนั้น เจ้าของบ้านให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น นอกจากจะให้น้ำเขาดื่มแล้ว ยังให้ผ้าเช็ดหน้าไว้อีกหนึ่งผืน เพราะเห็นว่าใบหน้าและเนื้อตัวของชายหนุ่มคนนั้นเต็มไปด้วยเหงื่อ เขากล่าวขอบคุณเจ้าของบ้านก่อนจะเดินออกจากบ้าน เจ้าของบ้านยังให้ร่มไว้คันหนึ่งเพื่อใช้ป้องกันแดด หลังจากที่เขาเดินออกจากบ้านหลังนี้ไปชายหนุ่มเกิดอารมณ์ดีขึ้นมา จุกคิดได้ จึงตัดสินใจเดินกลับบ้านของตน ไม่ไปเอาเรื่องคนที่พูดให้ร้ายคนนั้น ทำไม่ถึงเป็นเช่นนี้ละ นั่นเป็นเพราะว่าในใจเกิดความรู้สึกดีที่เจ้าของบ้านคนนี้ให้การต้อนรับอย่างอบอุ่นและมีน้ำใจต่อเขา ทำให้อารมณ์โกรธที่มีอยู่ก่อนหน้านี้ค่อย ๆ ผ่อนคลายลง เขาจึงละทิ้งความคิดที่จะไปเอาเรื่องคนที่พูดว่าร้าย ใครจะไปรู้ว่าร่มคันเดียวจะสามารถป้องกันการทะเลาะวิวาทได้ แม้แต่เจ้าของบ้านก็ไม่รู้”

II ต่กว่า ในชีวิตจริงนั้นมีหลายอย่างที่เรามองข้ามไป จนบางครั้งอาจนำมาซึ่งความสูญเสียอันยิ่งใหญ่ก็เป็นได้ ซึ่งมีตัวอย่างเปรียบเทียบให้เห็นคือ ชาวตะวันตกมีบทเพลงพื้นบ้านเพลงหนึ่งที่มีเนื้อหาว่า **“ตะปูปหายไปหนึ่งตัว ก็ม้าจะพังไปหนึ่งกีบ เมื่อกีบม้าพังไปหนึ่งกีบ ม้าคึกจะล้มลงหนึ่งตัว เมื่อม้าคึกล้มลงหนึ่งตัว อัศวินจะได้รับบาดเจ็บหนึ่งคน เมื่ออัศวินได้รับบาดเจ็บหนึ่งคน จะแพ็คีทสงครามไปหนึ่งครั้ง และเมื่อแพ็คีทสงครามไปหนึ่งครั้ง ประเทศชาติจะล่มสลาย”**

ตะปูปนกีบม้าที่หายไปหนึ่งตัวนั้นนับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย แต่เมื่อ “เวลาผ่านไป” กลับทำให้ประเทศชาติล่มสลายได้ นี่คือ “ปรากฏการณ์ผีเสื้อกระพือปีก” ในด้านการทหารและการเมือง ดังนั้นเรื่องเล็กๆ ที่หลายคนมองข้ามไป แต่อาจนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงเสียหายใหญ่หลวง ผู้นำที่มีความฉลาดเฉียบแหลมนั้นจึงต้องรู้จักการตัดไฟแต่ต้นลม อย่ามัวนั่งนอนใจว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย เพราะสุดท้ายแล้วอาจนำมาซึ่งความเสียหายได้ ถึงเวลานั้นมานั่งเสียดายใจก็สายเสียแล้ว

ดังนั้นหากเห็นความสำคัญของ “ปรากฏการณ์ผีเสื้อกระพือปีก” และต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง คุณควรปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

1. ต้องขยันและมุ่งมั่นในทุก ๆ วัน ความจริงแล้วชีวิตของคนเราย่อมต้องเจอกับความทุกข์ไม่มากนักน้อย บางครั้งการตัดสินใจเล็กน้อย ๆ อาจส่งผลต่อชีวิตของเราไปทั้งชีวิตก็เป็นได้ คนเราต้องมีการตัดสินใจทุกนาที ทุกวินาที การตัดสินใจที่ไม่เหมือนกัน ผลที่เกิดขึ้นย่อมแตกต่างกันออกไป การตัดสินใจบางอย่างอาจค่อย ๆ ส่งผลกระทบต่อชีวิตของเราอย่างช้า ๆ บางคนอาจมีคำถามในใจว่าหากในตอนนั้นเราไม่ทำเช่นนั้น ชีวิตในตอนนี้อาจดีกว่าที่เป็นอยู่ก็ได้ หากเราสามารถกลับไปเปลี่ยนแปลงอดีต ชีวิตในตอนนี้อาจไม่เป็นเช่นนั้นก็ได้ ชีวิตคนเรานั้นเต็มไปด้วยคำถามและต้องค้นหาคำตอบอยู่เสมอ ดังนั้นสิ่งที่เราควรทำคือ **อยู่กับปัจจุบัน ต้องขยันและมุ่งมั่นในทุก ๆ วัน**

2. ต้องมี “สายตาที่เฉียบคม” ตัดไฟแต่ต้นลม ผลที่เกิดขึ้นจาก “ปรากฏการณ์ผีเสื้อกระพือปีก” มักจะเป็นสิ่งที่ไม่อาจคาดการณ์ได้ แต่เราสามารถป้องกันได้โดยใช้วิธีตัดไฟแต่ต้นลม “ปรากฏการณ์ผีเสื้อกระพือปีก” นี้แสดงให้เห็นว่า แม้แต่เรื่องเล็ก ๆ ก็สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่ได้ ดังนั้นเราจึงต้องมี “สายตาที่เฉียบคม” และต้องมีความสามารถในการสังเกตเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ ซึ่งความสามารถในการสังเกตการณ์ที่ว่านี่ก็คือ ความสามารถในการสังเกตเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างครอบคลุม ลึกซึ้งและถูกต้องแม่นยำ ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญของโครงสร้างทางสติปัญญาของเรา

3. ต้องมีจิตใจที่แข็งแกร่ง ทฤษฎีที่ว่าด้วย “ปรากฏการณ์ผีเสื้อกระพือปีก” นี้คอยเตือนสติเราว่า จำเป็นต้องให้ความสำคัญและมี “การตอบสนองที่ไว” ต่อเรื่องเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้น ต้องปรับสภาพจิตใจและอารมณ์ของตัวเองได้อย่างทันท่วงที เพื่อรักษาจิตใจให้แข็งแกร่งอยู่เสมอ หากเรามีสภาพจิตใจที่ดีแล้ว ชีวิตก็จะมีความสุขตามไปด้วย บางทีอารมณ์เชิงลบอาจเกิดขึ้นแบบเหนือการควบคุม ขอเพียงเข้าใจถึงผลกระทบที่อันตรายของ “ปรากฏการณ์ผีเสื้อกระพือปีก” ก็สามารถป้องกันได้โดยตัดไฟเสียแต่ต้นลม แม้ชีวิตจะพบเจอกับอุปสรรคหรือแม้แต่ความทุกข์แสนสาหัสแค่ไหน ก็สามารถแก้ไขและเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้นได้ แน่ใจว่าถ้าเป็นเช่นนี้ ชีวิตจะมีแต่ความสุข!

3. ทฤษฎีแก้ค่าอย่างเข้าประตู :

อย่าปล่อยให้ความเกรงใจ ทำให้ใคร ๆ เอาเปรียบคุณ

- **ทำความเข้าใจกับ “ทฤษฎีแก้ค่าอย่างเข้าประตู”**

วันหนึ่งในทศวรรษ 1960 ที่เมืองพาลอัลโต รัฐแคลิฟอร์เนีย มีชายหนุ่มเกาะประตูบ้านทุกบ้านในหมู่บ้านแห่งหนึ่งตั้งแต่เช้าตรู่ พร้อมกับ

แนะนำว่าตัวเองเป็นตัวแทนของ “กิจกรรมรณรงค์ขับชื้ออย่างปลอดภัย” เขาไม่ได้ต้องการขายของหรือต้องการโฆษณาสินค้าอื่น ๆ แอบแฝง เพียงแต่ขออนุญาตเจ้าของบ้านปักป้าย **“ขนาดใหญ่”** ที่มีข้อความว่า **“ขับชื้ออย่างปลอดภัย”** ลงบนสนามหญ้าของแต่ละบ้านเท่านั้น ซึ่งใคร ๆ ก็มองว่าคำขอร้องของชายหนุ่มคนนี้เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้

สาเหตุที่ใคร ๆ ต่างพูดว่าคำขอร้องของชายหนุ่มคนนี้เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้นั้นเป็นเพราะหากลองจินตนาการภาพหลังจากที่เขาปักป้ายแล้วจะเห็นได้ชัดเจนว่า พื้นที่กว่าครึ่งของสนามหญ้าที่เขียวข่มู่มันถูกบดบังไปด้วยป้ายที่มีตัวอักษร **“ขับชื้ออย่างปลอดภัย”** ขนาดใหญ่สีแดงเด่นบดบังทัศนียภาพสวยงามของตัวบ้าน หลังจากนั้นผ่านไปไม่กี่วันชายหนุ่มคนนี้ได้เดินไปเคาะประตูบ้านของชาวบ้านกว่า 100 หลังคาเรือน ผลปรากฏว่าเจ้าของบ้าน 65% ไม่ยินยอมให้ปักป้าย และมีจำนวน 35% ยินยอมให้ปักป้าย

ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าหากมีป้ายขนาดใหญ่ปักอยู่บนสนามหญ้านั้นจะทำให้บดบังทัศนียภาพที่สวยงามของบ้าน แต่ทำไมยังมีชาวบ้านถึง 35% ที่ยอมให้ปักป้ายดังกล่าวละ นักวิจัยนำผลสำรวจหนึ่งเดือนก่อนหน้าขึ้นมาวิเคราะห์ ทำให้พบกฎเกณฑ์ที่น่าสนใจบางอย่าง นั่นคือ ความจริงแล้วก่อนหน้านี้หนึ่งเดือนมีชายหนุ่มอีกคนหนึ่งที่เป็นอาสาสมัคร “สมาคมขับชื้อปลอดภัยในชุมชน” เคยเดินเคาะประตูบ้านของชาวบ้านกว่า 100 หลังคาเรือนในหมู่บ้านนี้มาแล้ว ซึ่งชายหนุ่มคนดังกล่าวได้ขออนุญาตเจ้าของบ้านปักป้าย **“ขนาดเล็ก”** เพียงแปดตารางเมตร บนป้ายมีข้อความที่เขียนว่า **“ขับชื้ออย่างปลอดภัย”** โดยตัวอักษรนั้นมีความประณีตสวยงามและสีสันทันไม่ฉูดฉาด

ผลปรากฏว่า ในขณะที่นั้นมีเจ้าของบ้านครึ่งหนึ่งยินยอมให้ปักป้าย ส่วนอีกครึ่งหนึ่งไม่ยินยอม จากการวิเคราะห์พบว่า เจ้าของบ้านที่ยินยอมให้ปักป้ายเมื่อเดือนก่อน ครั้งนี้มี 55% ที่เห็นด้วย ส่วนเจ้าของบ้านที่ไม่ยินยอมให้ปักป้ายนั้น ครั้งนี้มี 17% ที่เห็นด้วย

การสำรวจนี้เริ่มต้นในปี 1966 หลังจากนั้น หลายคนก็เริ่มให้ความสนใจกับการสำรวจตามบ้านนี้ ไม่ใช่เป็นการสำรวจเพื่อรณรงค์การขับขีปลดภัย แต่เพื่อต้องการค้นหาเหตุผลสนับสนุนว่าทำไมผลการสำรวจก่อนหน้านี้จึงออกมาเช่นนั้น

หลังจากการทำสำรวจหลายปี พวกเขาได้ข้อสรุปว่า **“ผู้ที่เห็นด้วยกับคำร้องขอเล็ก ๆ น้อย ๆ ของผู้อื่นนั้น มักจะมองตัวเองว่าเป็นคนชอบช่วยเหลือผู้อื่นหรือเป็นคนที่มิจิตใจดี และความรู้สึกนี้จะยังคงมีอยู่เมื่อพวกเขาถูกขอร้องให้ช่วยเหลือมากกว่านี้ในครั้งถัดไป”** ซึ่งต่อมานักการเงินทั้งหลายนิยมนำวิธีการทางจิตวิทยานี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์กับอาชีพของตน โดยในครั้งแรกพวกเขาจะขอความช่วยเหลือเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อน หลังจากนั้นก็เพิ่มคำขอร้องให้มากขึ้น ผลปรากฏว่าทุกครั้งที่ทำเช่นนี้ ผู้คนส่วนใหญ่ให้ความช่วยเหลือพวกเขาเป็นอย่างดี ทำให้พวกเขาได้รับผลประโยชน์เป็นจำนวนมาก

จนถึงปัจจุบันนี้ สถาบันการเงินต่าง ๆ ก็ยังคงใช้วิธีการทางจิตวิทยา เช่นนี้กับผลิตภัณฑ์และการบริการทางการเงินต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นบัตรเครดิต บัตรทอง การเปิดบัญชีธนาคาร รวมถึงประกันชีวิตต่าง ๆ ซึ่งสถาบันการเงินเหล่านี้จะหลอกล่อด้วยผลประโยชน์เล็กน้อยก่อนเพื่อให้ผู้บริโภคคล้อยตาม จากนั้นค่อย ๆ ทำให้ผู้บริโภค “ติดกับ” ชนิดที่ถอนตัวไม่ขึ้นแน่นอนว่าบางครั้งทั้งสองฝ่ายอาจได้รับผลประโยชน์ร่วมกัน แต่สำหรับผู้บริโภคที่ไม่รู้กลเกมนี้แล้ว อาจเสียผลประโยชน์มากกว่าที่คิดไว้ก็เป็นได้

นั่นเป็นเพราะคนคนหนึ่งเมื่อตอบตกลงให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้ว เมื่อได้รับคำขอร้องที่มากกว่านี้ คนคนนั้นมีแนวโน้มที่จะยินยอมให้ความช่วยเหลือด้วยเช่นกัน เราเรียกวิธีการเช่นนี้ว่า “ทฤษฎีเท้าค้อย่างเข้าประตู” หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ปรากฏการณ์ได้คีบเอาศอก”

ในชีวิตของคนเรานั้น เราต้องประสบกับ “ปรากฏการณ์การได้คิบบเอาคอก” หลายครั้ง เป็นเพราะว่าเรา “เกรงใจ” ที่จะปฏิเสธนั่นเอง ทำให้ตนเองสูญเสียผลประโยชน์ที่พึงจะได้รับไปเป็นจำนวนมาก

● ตัวอย่างเรื่องลับสอนใจ ●

พู่หยิงหลายคนก็เดินซื้อของในห้างสรรพสินค้า บิ๊กถูกพนักงานขายดึงตัวไปพร้อมกับพูดว่า “คุณผู้หญิงครับ ผิวของคุณค่อนข้างแห้งนะครับ ทางร้านเราขอมอบบริการมาสก์หน้าเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิวหน้าให้ ขอรบกวนเวลาคุณสักครู่ครับ” ผู้หญิงหลายคนไม่กล้าปฏิเสธ “ขอเสนอ” นี้ได้ จึงตอบตกลงไป ซึ่งในขณะที่พวกเธอกำลังรับบริการมาสก์หน้าจากทางร้านนั้น พนักงานขายก็จะเสนอขายผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้าให้ ภายในระยะเวลาสั้น ๆ ไม่กี่นาทีนั้น เหมือนว่าพวกเธอกำลังถูกมนต์สะกดลางสมอง ทำให้รู้สึก “เกรงใจ” ที่จะปฏิเสธผลิตภัณฑ์ที่พนักงานขายเสนอขาย และเมื่อเดินออกจากร้านก็พบว่าตัวเองต้องหอบถุงขนาดใหญ่ที่ภายในถุงนั้นเต็มไปด้วยผลิตภัณฑ์บำรุงผิวจำนวนมากที่ตอนแรกไม่คิดว่าจะซื้อ แถมยังดันสมัครสมาชิกกับร้านดังกล่าวอีกด้วย

หลังจากนั้นเมื่อไปรับประทานอาหารเช้า พอสั่งอาหารเสร็จ พนักงานในร้านก็แนะนำอาหารเช้าเด็ดของร้านให้กับพวกเธออีก เดิมทีอาหารเช้าก็สั่งมาเยอะแล้ว แต่ด้วยท่าที่เป็นมิตรของพนักงาน ทำให้พวกเธอต้องเปลี่ยนแปลงความคิด รู้สึก “เกรงใจ” ที่จะปฏิเสธ ในที่สุดก็ยินยอมที่จะสั่งอาหารเช้าเด็ดจานนั้นตามที่พนักงานแนะนำ

สุดท้ายทำได้เพียงลुบห้อง มองดูอาหารที่เหลือบนโต๊ะ และต้องแบกถุงอาหารที่ทานเหลือกลับบ้านไปด้วย ในใจรู้สึกแยะ ยี้มไม่ออกอีกทั้งยังรู้สึกเหมือนว่าตัวเองกำลังถูกหลอก

พอกลับบ้าน ก็ได้แต่คิดหาคำตอบว่า “เป็นไปได้อย่างไร ทำไมฉันถึงได้โง่อย่างนี้ละ!” ถูกต้อง! หากคนขายเสนอขายสินค้าให้กับ

พวกเธอตรง ๆ พวกเธออาจไม่โง่หลงกลแบบนี้ก็ได้ แม้แต่คนฉลาดแต่
ขี้เกรงใจก็ไม่อาจปฏิเสธแผนการที่แยบยลเช่นนี้ได้ สุดท้ายก็หลงกลติด
กับดักขนาดใหญ่เช่นกัน ●

● ทำอย่างไรจึงจะป้องกัน “ปรากฏการณ์ได้คิ๊บ เอาศอก” ไม่ให้เกิดขึ้นกับตัวเรา

ทำไม่ตอนที่เรตอบตกลงข้อเสนอเล็ก ๆ แล้ว ถึงได้ตอบตกลง
ข้อเสนอใหญ่ ๆ ง่ายขึ้นนะ

นักจิตวิทยาบอกว่า ความคิดของคนเราทุกคนที่มีต่อตนเองและ
ต่อโลกนั้นมีความสัมพันธ์กัน พูดอีกอย่างคือ ทุกคนย่อมรู้ว่าตนเอง
เป็นคนเช่นไร แล้วก็จะเลือกทำในสิ่งที่ควรทำ เมื่อมีคนมาขอร้องคุณ
แล้วคุณรู้สึกว่าการขอร้องนั้นมันเป็นเพียงเรื่องเล็ก ๆ ก็ารู้สึก “เกรงใจ”
ที่จะปฏิเสธ จึงยอมรับคำขอร้องนั้นไว้ และเมื่อยอมให้ความช่วยเหลือ
กับเขาแล้ว จะเกิด “ความรู้สึกลวงตา” ว่าตนเองมีความสุขในการช่วยเหลือ
ผู้อื่น และเมื่อมีคนมาขอความช่วยเหลือในเรื่องใหญ่ ๆ กับคุณ ในใจคุณ
ไม่ต้องการให้ “ความรู้สึกลวงตา” ว่าตนเองมีความสุขในการช่วยเหลือ
ผู้อื่นนี้สลายไป จึงเกิดความรู้สึก “เกรงใจ” ที่จะปฏิเสธขึ้นมาอีกครั้ง

พฤติกรรมแบบนี้ในทางจิตวิทยาเรียกว่า “การไม่ลงรอยกันของการ
รู้สึก” บรรดาสุภาพสตรีที่ถูกดึงตัวเข้าไปในร้านเสริมความงามนั้น เมื่อ
ได้ยินพนักงานพูดว่าผิวพรรณมีปัญหา ก็รู้สึกห่วงภาพลักษณ์ของตนเอง
จึงตอบรับข้อเสนอบริการมาสก์หน้าฟรีจากทางร้าน หลังจากนั้นเมื่อถูก
พนักงานพูดจาทว่านล้อมยัดเยียดขายผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง เสนอให้ทำ
บัตรสมาชิก พวกเธอเหล่านี้ตกเป็นเหยื่อของ “ปรากฏการณ์ได้คิ๊บเอาศอก”
ของทางร้านอย่างง่ายดาย เพียงเพราะต้องการแสดงออกว่าตนเองรัก
และห่วงใยในสุขภาพของผิวพรรณมากกว่าเงิน ต้องการดูแลความงาม
ของผิวหน้า ไม่ได้ต้องการเพียงแค่อบริการมาสก์หน้าฟรี

การป้องกันไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของ “ปรากฏการณ์ได้คืบเอาศอก” ความจริงแล้วไม่ใช่เรื่องยาก ขอให้ทำตามข้อแนะนำด้านล่างนี้

1. ต้องมีสติระลึกรู้ได้อยู่เสมอ จำไว้ให้ดีกว่า “ของฟรีไม่มีในโลก” อะไรที่ควรปฏิเสธก็ให้ปฏิเสธ ในทางจิตวิทยานั้น “ความเกรงใจ” เป็นอารมณ์ที่ไม่อาจคาดเดาได้ ซึ่งอารมณ์นี้จะถูกควบคุมโดยผู้อื่น ทำให้คุณต้องเลือก สุดท้ายคุณเป็นฝ่ายเสียผลประโยชน์เอง

2. หลีกเลี่ยงการกลัวเสียหน้าจากการ “จำเป็นต้องรักษาสัญญาที่ให้ไว้แต่แรก” คือ เมื่อเราตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจท่ามกลางแรงกดดันจากทั้งภายในและภายนอก เพื่อเป็นการรักษาหน้าของตนเอง จึงจำเป็นต้องทำตามสัญญาที่ให้ไว้แต่แรก ในหลายสถานการณ์ “การทำตามสัญญาที่ให้ไว้” นั้น จะได้รับการยอมรับว่าเป็นพฤติกรรมที่น่ายกย่อง ส่วน “การผิดสัญญา” ถือเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีโลเล เอาแน่เอานอนไม่ได้ แต่บางครั้งทำให้เราเสียเปรียบ นักเขียนชาวอเมริกันเคยกล่าวว่า **“ความรู้สึกกลัวเสียหน้านั้นเหมือนเป็นปีศาจชั่วร้ายภายในจิตใจ”** เพราะในความเป็นจริงพฤติกรรมเช่นนี้ทำให้เราต้องสูญเสียผลประโยชน์ หากฝืนที่จะทำแบบนี้ต่อไป เราก็ไม่ต่างอะไรจากคนโง่เขลา

3. สร้างขอบเขตจำกัดให้กับตัวเอง “ขอบเขตจำกัด” คือขีดจำกัดในระดับที่ตัวเราสามารถรับได้ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามควรจะมีขอบเขตจำกัด หากมีอะไรเกินไปกว่าขอบเขตจำกัดก็ควรพูดออกไปว่า “ไม่” ด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่น อย่าเอาแต่ “เกรงใจ” คนอื่น อย่ายอมให้คนอื่นจู่โจมคุณได้ ไม่เช่นนั้นแล้วคนที่เสียเปรียบจะเป็นตัวคุณเองตลอดไป

4. อย่ารับปากง่าย จงคิดก่อนทำ ก่อนที่จะพูดอะไรออกมา ควรจะคิดให้รอบคอบเสียก่อน อย่ารับปากอะไรง่าย ๆ เรื่องอะไรที่ตัวเองไม่มีความสามารถหรือไม่ถนัด อย่าไปรับปากสุ่มสี่สุ่มห้า

4. ทฤษฎีไวน์และน้ำเสีย :

ระวังการใช้ชีวิต ต้องกำจัดเรื่องหรือสิ่งของ
ที่ไม่ดีเสียก่อน ก่อนที่มันจะทำลายชีวิตเรา

● กำความเข้าใจกับ “ทฤษฎีไวน์และน้ำเสีย”

ทฤษฎีทางจิตวิทยานั้นมีหลากหลายประเภท ซึ่งหนึ่งในนั้นมี
“ทฤษฎีไวน์และน้ำเสีย” รวมอยู่ด้วย

“ทฤษฎีไวน์และน้ำเสีย” หมายความว่า **หากคุณเทไวน์จำนวน
หนึ่งช้อนโต๊ะลงไปในถังที่บรรจุน้ำเสีย ไวน์ที่คุณเทลงไปจะกลายเป็น
น้ำเสีย และหากคุณเทน้ำเสียจำนวนหนึ่งช้อนโต๊ะลงไปในถังไวน์ มัน
จะกลายเป็นน้ำเสียเช่นกัน***

นั่นหมายความว่า ไม่ว่าจะก่อนหน้านี้จะเป็นอะไร หากคุณเทน้ำเสีย
ลงไป ไม่ว่าจะมากหรือน้อย สิ่งที่คุณจะได้รับกลับมาก็ยังคงเป็นน้ำเสีย
เพราะในจิตใจของคุณจะรับรู้และเข้าใจว่าในถังนั้นมันมีน้ำเสียอยู่

ต่อให้เดิมทีในถังจะบรรจุไวน์ราคาแพง หากคุณเทน้ำเสียลงไปแม้
เพียงแค่หนึ่งช้อนโต๊ะเท่านั้น แต่ไม่ว่าจะอย่างไร คุณก็ไม่สามารถกำจัด
มันออกไปได้ และใคร ๆ ก็จะมองว่าของเหลวที่อยู่ในถังนั้นไม่ใช่ไวน์ราคา
แพงอีกต่อไป เพราะมันได้ผสมกับน้ำเสียที่คุณเทลงไปจนเป็นเนื้อเดียวกัน
แล้ว และหากน้ำเสียที่คุณเทลงไปไม่ใช่เพียงแค่หนึ่งช้อนโต๊ะ แต่มากกว่า
นั้น แน่หนอนว่ามันคงไม่เหลือกลิ่นและรสชาติของไวน์ราคาแพงอีกต่อไป

“ทฤษฎีไวน์และน้ำเสีย” แผงไปด้วยความหมายที่ว่า **คนเราต้อง
ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง อย่าทำเหมือนการเทน้ำเสียลงไปผสมกับไวน์
ซึ่งไวน์ก็เปรียบเสมือนเรื่องราวดี ๆ ในชีวิตที่เราต้องเห็นคุณค่า ถึงจะมี
ความสุขไปกับรสชาติและความงามของมัน บางทีการที่คุณเทน้ำเสียลงไป**

* **Schopenhauer's Law of Entropy** : “If you put a spoonful of wine in a barrel full of sewage, you get sewage. If you put a spoonful of sewage in a barrel full of wine, you get sewage.”

คนอื่นอาจไม่ทันได้สังเกต ทำให้เข้าใจผิดคิดไปว่าของเหล่านั้นเป็นไวน์ราคาแพง แต่เมื่อเวลาผ่านไปสักพัก กลิ่นและสีของน้ำเสียนั้นที่หลงไปนั้นก็ต้องเกิดการเปลี่ยนแปลง และในตอนนี้คนอื่นก็จะรู้ว่ามันน้ำเสียผลสมอยู่ คงไม่ต้องอธิบายว่าพวกเขาจะรับได้หรือไม่ที่ไวน์ราคาแพงได้ถูกผสมเข้ากับน้ำเสียจนกลายเป็นเนื้อเดียวกันเสียแล้ว

ดังนั้น ในชีวิตของคนเรานั้น จงอย่าหลงระเหิงไปกับความสุขและความสบายเพียงชั่วขณะ อย่าให้ความสำคัญกับความทุกข์เพียงชั่วคราว อย่าพะเนางกับทรัพย์สินที่มีเพียงชั่วคราว และอย่าเพิกเฉยคิดว่าน้ำเสียเพียงหนึ่งช้อนโต๊ะไม่มีความสำคัญ “ทฤษฎีไวน์และน้ำเสีย” แสดงให้เห็นว่า เราต้องกำจัดเรื่องหรือสิ่งของที่ไม่ดีเสียก่อน ก่อนที่มันจะทำลายชีวิตเรา ซึ่งความอาย หรือความเกรงใจ ไม่กล้าที่จะปฏิเสธ หรือไม่เชื่อมั่นตนเองนั้นเปรียบเหมือน “น้ำเสีย” ที่จะทำลายชีวิตเราได้ ดังนั้นจึงต้องทำการรับมือและกำจัดให้หมดไปก่อนจะกลายเป็นเรื่องราวใหญ่โต

● ตัวอย่างเรื่องสืบสวนใจ ●

ป ตัวอย่างนิทานที่สอนให้รู้ถึงผลกระทบของกำจัดเรื่องหรือสิ่งที่ไม่ดีของตนก่อนที่มันจะสร้างความเสียหายทำลายชีวิตเรา เรื่องหรือสิ่งที่ไม่ดีนั้นเปรียบได้กับ “ปลาเน่าในช่อง” หรือ “แกะดำ” ดังคำสำนวนจีนที่ว่า **“ม้าที่ทำให้เสื่อมเสียฝูง”***

โบสมัยจักรพรรดิหวงตี้ ตัวช่วยเป็นนักปราชญ์ที่มีความสามารถในการปกครองประเทศ พอจักรพรรดิหวงตี้ทรงได้ยินถึงความสามารถของเขาแล้วนั้น จึงเสด็จเยี่ยมเขาที่ภูเขาวู้ฉือซานพร้อมคณะขุนนางของพระองค์แต่กลับหลงทาง ซึ่งแถวนั้นก็ไม่มีใครสักคนให้ถามทาง

* สำนวน **“ม้าที่ทำให้เสื่อมเสียฝูง” (害群之马)** นั้นมาจากคำพูดประโยคหนึ่งในหนังสือ **“จวงจื่อ สวีอู่กู่ย”** ซึ่งข้อความเดิมที่บันทึกไว้ว่า เด็กผู้ชายเลี้ยงม้าพูดว่า **“บุรุษผู้ปกครองประเทศมีความแตกต่างไปกับคนเลี้ยงม้าฤาไฉน แคล่ให้คนขับม้าตัวที่เป็นภัยไปเสียก็แล้วไป”** ปัจจุบันเรามักนิยมพูดกันว่า **“ม้าที่ทำให้เสื่อมเสียฝูง”** กล่าวถึงม้าเลวที่เป็นภัยต่อฝูงม้า โดยใช้มาอุปมาอุปไมยคนเลวที่สร้างความวิบัติต่อกลุ่มชนหรือหมู่คณะ เทียบเคียงได้กับสำนวนไทยที่ว่า **“ปลาเน่าในช่อง”**

เผชิญได้พบกับเด็กเลี้ยงม้าคนหนึ่ง ขุนนางจึงถามเด็กคนนั้นว่า “เจ้ารู้จักทางไปภูเขาวัวหรือซานหรือไม่” เด็กชายตอบว่า “รู้สิ” ขุนนางคนเดิมจึงถามต่อว่า “แล้วเจ้ารู้จักบ้านพักของต้าเว่ยหรือไม่” เด็กชายตอบกลับว่า “รู้สิ” จักรพรรดิหวงตี้จึงตรัสว่า “เจ้าเด็กนี้ไม่ธรรมดาจริง ๆ ไม่เพียงรู้จักภูเขาวัวหรือซาน ทั้งยังรู้จักว่าต้าเว่ยพักอยู่ที่ไหน ขอถามหน่อย เจ้ารู้วิธีการบริหารปกครองบ้านเมืองบ้างหรือเปล่า” เด็กชายตอบว่า “การปกครองบ้านเมือง คล้ายกับการเลี้ยงฝูงม้าในทุ่งกว้าง เพียง ‘ขจัดหรือขับไล่ม้าที่เป็นอันตรายต่อม้าตัวอื่น ๆ ให้ออกไปจากฝูง’ จะทำให้ฝูงม้าอยู่ต่อไปได้ตามปกติ” จักรพรรดิได้ยินก็รู้สึกนับถือในความคิดของเด็กชายคนนั้นมาก พระองค์ตรัสว่า “เป็นเช่นนั้นเอง ต่อไปข้างตงต้องขอคำแนะนำในการบริหารปกครองบ้านเมืองกับเจ้าแล้วละ” แต่เด็กเลี้ยงม้าตอบปฏิเสธ

จักรพรรดิหวงตี้ถามต่อ เด็กเลี้ยงม้าตอบว่า “การปกครองบ้านเมืองไม่ต่างไปจากการเลี้ยงม้าเลย ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมันเท่านั้น” พอฟังจบจักรพรรดิซึ่งในความสามารถของเด็กจึงทรงโศกคำนับแล้วเรียกเด็กชายคนนั้นว่า “ท่านอาจารย์” จากนั้นพระองค์ก็เสด็จจากไป ●

- **ทำอย่างไรจึงจะรับมือกับ “ปรากฏการณ์ไว้นและน้ำเสีย” ไบ่ให้มาทำร้ายเราได้**

ไม่ว่ากลุ่มไหนก็ตาม ย่อมต้องมีคนหนึ่งที่คอยสร้างความรำคาญใจให้กับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม คนประเภทนี้มีจุดมุ่งหมายเดียวคือทำเรื่องราวต่าง ๆ ให้แย่ลงกว่าเดิม พวกเขาเปรียบเหมือนแอปเปิลเน่าที่อยู่ในกล่อง หากไม่รีบกำจัดก็อาจลามไปสู่แอปเปิลลูกอื่น ๆ ทำให้เน่าเสียไปตาม ๆ กัน สิ่งที่น่ากลัวในสำนวนที่ว่า “ม้าที่ทำให้เสื่อมเสียฝูง” (ตรงกับสำนวนไทยที่ว่า “แกะดำ”) นั่นก็คือพลังในการทำให้เสื่อมเสียที่รุนแรงจนน่าตกใจ คนมีความสามารถหากต้องเข้าไปอยู่ในหน่วยงานที่ไร้ความเป็นระเบียบ ก็อาจถูกกดขี่ได้ และหากคนที่ไร้คุณธรรม ไร้ความสามารถ เข้าไปทำงาน

ในหน่วยงานที่มีประสิทธิภาพสูงนั้น เขาก็สามารถสร้างความอุ่นใจให้กับหน่วยงานนั้นได้ในเวลาที่รวดเร็ว เพราะโดยปกติแล้ว ความสัมพันธ์ของมนุษย์นั้นมีความอ่อนแอ เพราะต้องอาศัยความเข้าใจซึ่งกันและกัน การประนีประนอมและความอดทน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถูกทำลายได้ง่ายมาก

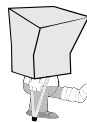
“ความอาย หรือ ความเกรงใจ หรือปฏิเสธใครไม่เป็น” ที่มีมากจนเกินไปของคนเรานั้น เปรียบเหมือนเนื้อร้ายที่คอยทำลายชีวิต หากปล่อยไว้นานเข้าจะกลายเป็นอุปสรรคคอยขัดขวาง **ไม่ว่าจะทำอะไรก็ยากที่จะประสบความสำเร็จ** ดังนั้นแล้ว คนเราจึงต้อง **“รู้จักตนเอง”** ว่าเป็นคนอย่างไร เมื่อรู้จักตนเองแล้วจะช่วยให้เราระมัดระวังการใช้ชีวิตไม่ทำในสิ่งไม่ดีหรือเรื่องไม่ดี ไม่ปล่อยให้มันมาทำร้ายชีวิตเราได้ แต่การรู้จักตนเองนั้นทำได้ยากกว่าการเข้าใจสิ่งอื่น ๆ

สมัยก่อนมีเรื่องเล่าขานอยู่เรื่องหนึ่งที่ว่า มีผู้คุมขังและพระรูปหนึ่งเดินทางเข้าไปยังเมืองหลวง เมื่อเข้าไปพักในโรงเตี๊ยม พระรูปนี้ได้มอมเหล้าและโกนผมชายผู้คุมขัง จากนั้นรีบหนีไป พอผู้คุมรู้สึกตัวขึ้นมา พบว่าเหลือตัวเองอยู่เพียงคนเดียว จึงรู้สึกตกใจ พอใช้มือไปลูบศีรษะของตัวเอง ก็เปลี่ยนจากความตกใจเป็นความดีใจ เขาคิดว่า “ยังดีนะที่พระรูปนี้ยังไม่หนีไปไหน” แต่พอคิดต่อไปอีกก็เกิดความรู้สึกสงสัย “แล้วตอนนี้ข้ายู่ที่ไหนกันนะ” เรื่องนี้คล้ายกับบทกวีของซูตงโงกวีเอกสมัยราชวงศ์ซ่ง ที่ว่า “**ไม่รู้จักหน้าตาที่แท้จริงของภูเขาหลูซาน** เพียงเพราะตัวเองก็อยู่ในขุนเขา (หลูซาน) นี้” สรุปก็คือคนเรามักจะลัษนและไม่เข้าใจใน “ตัวเอง” รวมถึงสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ จะเห็นได้ว่าคนเรานั้นทำความเข้าใจกับ “ตัวเอง” ได้ยากกว่าการทำความเข้าใจสิ่งอื่น ๆ ●

๖ ลีดังของหลู่ซวี่น นักเขียนชื่อดังของจีนในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 20 ที่ทุกคนต่างยอมรับอย่าง **“ผู้ที่รู้จักตนเอง คือผู้รู้อย่างแท้จริง”** นักจิตวิทยาชาวจีนเรียกพฤติกรรมของคนที่ไม่รู้จักและเข้าใจตัวเองว่า

“ปรากฏการณ์ชูตงโพ”^{*} แล้วเราต้องทำอะไรจึงรับมือกับ “ปรากฏการณ์ไวน์และน้ำเสีย” ไฉนหรือ ก็ด้วยวิธีการต่อไปนี้

1. **เดินออกมาจากกำแพงที่ “ตัวเอง” สร้าง เพื่อทำลายขีดจำกัดที่ตัวเองกำหนดขึ้น** “ใช้ผู้อื่นเป็นกระจกสะท้อน” เปรียบพฤติกรรมข้อดี ข้อเสียของตัวเองกับผู้อื่น เพื่อที่จะได้รู้จัก “ตัวเอง” มากขึ้น
2. **ใช้คำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นมากำจัด “การรู้จักตัวเองในแบบผิด ๆ”** โดยปกติแล้ว เราจะรู้จักผู้อื่นมากกว่ารู้จัก “ตัวเอง” เหมือนกับคำพูดที่ว่า “คนที่อยู่ในเกมหรือสถานการณ์จะมองไม่ทะลุ แต่คนที่อยู่นอกเกมหรือนอกสถานการณ์จะมองได้ทะลุปรุโปร่ง” ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญและนำคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นมาคิดวิเคราะห์ เพื่อให้รู้จัก “ตัวเอง” มากขึ้น
3. **ต้องทำความเข้าใจกับวิธีการวิเคราะห์และแยกแยะ เพราะมีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับการรู้จัก “ตัวเอง”** วิธีการวิเคราะห์และแยกแยะที่สำคัญนั้นประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้คือ ต้องรู้จักมองปัญหาสองด้าน ต้องยอมรับในคำตักเตือนของผู้อื่น แต่อย่าหุบเขาจนถึงขนาดให้ใครมาจูงจมูก เมื่อเจอปัญหาต้องมีสติ ควบคุมอารมณ์ให้ได้ อย่าใช้อารมณ์แก้ปัญหานั้น เป็นต้น
4. **ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นให้มากขึ้น หมั่นเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ** เพราะคุณจะได้ทดสอบฝีมือและความสามารถของตัวเองจากกิจกรรมเหล่านี้ ซึ่งจะช่วยให้รู้จัก “ตัวเอง” มากขึ้น



^{*} “ปรากฏการณ์ชูตงโพ” คือปรากฏการณ์ที่คนเราไม่รู้จักและไม่เข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง ต้องให้คนอื่นมาวิพากษ์วิจารณ์เราถึงจะรู้ว่าตัวเราเป็นอย่างไร ซึ่งคล้ายกับทกริวของชูตงโพบทหนึ่ง ของกวีจีนชื่อดัง นักจิตวิทยาชาวจีนจึงนำชื่อของเขาตั้งเป็นชื่อของปรากฏการณ์นี้

2

เข้าใจถึงสาเหตุของ “ความเกรงใจ” วิธีป้องกันและแก้ไขเพื่อเปลี่ยนเป็นคนใหม่



“ทุกเรื่องที่เกิดขึ้นล้วนมีสาเหตุ ทุกอย่างมีเหตุ
มีผล พุดง่าย ๆ ก็คือ เมื่อคุณต้องเจอกับเหตุการณ์
ใด ๆ ก็ตาม อย่าคิดว่ามันไม่สามารถเข้าใจได้หรือ
เป็นสิ่งที่แปลกประหลาด เพราะทุกเรื่องที่เกิดขึ้น
ล้วนแล้วแต่มีเหตุผลทั้งสิ้น
ชีวิตของคุณในวันนี้เป็นผลมาจากการกระทำในอดีต
ของคุณ”



สาเหตุที่ 1. เป็นคนที่มีแต่ความ “น้อยเนื้อต่ำใจ” ทำให้พลาดโอกาสในการพัฒนาตนเอง

ใบหน้าเป็นอวัยวะสำคัญที่มนุษย์ใช้แสดงออกทางอารมณ์ แสดงความรู้สึกที่มีอยู่ภายในจิตใจ เปรียบเสมือนจดหมายแนะนำตัวเองของมนุษย์ การที่คนคนหนึ่งเลือกแสดงออกถึงความมั่นใจหรือความน้อยเนื้อต่ำใจบนใบหน้านั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถตัดสินว่าเขาจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ความมั่นใจนำทางไปสู่ความสำเร็จ แต่ความน้อยเนื้อต่ำใจนั้นนำทางไปสู่ความล้มเหลว นี่เป็นเหตุผลง่าย ๆ ที่ใคร ๆ ก็รู้ ความน้อยเนื้อต่ำใจเป็นเหมือนยาพิษที่ทำให้เราตายอย่างช้า ๆ ดังนั้นจึงควรสลัดความรู้สึกนี้ออกไป เหลือไว้แต่ความมั่นใจในตัวเอง

● ทำความเข้าใจกับ “ความน้อยเนื้อต่ำใจ”

พฤติกรรมเช่นนี้แสดงให้เห็นถึงการไม่รู้จักตัวเองอย่างถูกต้อง ขาดความเชื่อมั่นในตัวเองเมื่อต้องปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งความรู้สึกนี้เป็นปัจจัยสำคัญ ขาดความกล้าหาญ กลัวไปหมดทุกอย่าง ไม่กล้าที่จะปฏิเสธ มีแต่ความขี้เกรงใจ เอาแต่คล้ายตามผู้อื่น ไม่มีความคิดเป็นของตัวเอง เมื่อเจอกับเรื่องแย่ ๆ ก็มักจะคิดว่าตัวเองไม่ดี ไม่ได้เรื่อง ทำให้ขาดความกล้าและความเชื่อมั่นในตัวเองเมื่อต้องปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

● การแสดงออกมีผลต่อชีวิต

ความน้อยเนื้อต่ำใจ คือการประเมินความสามารถของตัวเองต่ำเกินไป คิดว่าตนสู้ผู้อื่นไม่ได้ ถือเป็นข้อบกพร่องประเภทหนึ่งของลักษณะนิสัยมนุษย์ที่ประเมินความสามารถและคุณสมบัติของตัวเองต่ำเกินกว่าความเป็นจริง ซึ่งจะมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่พิเศษจากปกติ เช่น เขินอาย กระวนกระวายใจ รู้สึกผิด ลับสน ผิดหวัง เป็นต้น



ฉบับปรับปรุงใหม่
HARVARD'S 4:30 A.M.



ฮาร์วาร์ด

มหาวิทยาลัยที่ดีแห่งหนึ่งของโลก
สอนวิธีคิด **เล่มที่ 1**

“วิชาชีวิตที่ไม่มีในตำรา”

เขียนโดย : **เหอหยี่ ชิวอึ้ง**

แปลโดย : **พ.ศ.ดร.รัชณพพร จาวงลา**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบนจมีต**

- กำหนดเป้าหมายในชีวิตให้เร็ว
- ยืนหยัดที่จะสู้ ไม่ยอมแพ้
- ความขยันคือหนทางสู่ความสำเร็จ
- มีจิตใจดีจึงจะมีอนาคตดี
- เป็นตัวของตัวเอง
- วิธีคิดที่ประสบความสำเร็จของคน
- คุณทำได้ ไม่มีใครปฏิเสธคุณได้
- ที่สำเร็จการศึกษาจากฮาร์วาร์ด



ฉบับปรับปรุงใหม่
HARVARD'S 4:30 A.M.



ฮาร์วาร์ด

มหาวิทยาลัยที่ดีแห่งหนึ่งของโลก
สอนวิธีคิด **เล่มที่ 2**

“วิชาความสำเร็จของคนคิดเป็น”

เขียนโดย : **เหอหยี่ ชิวอึ้ง**

แปลโดย : **จิราพร เนตรสมบัติพล**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบนจมีต**

- หากไม่มีความขยันในการเรียน
- เมื่อมีความกระตือรือร้น ก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงโชคชะตาได้
- พรสวรรค์ที่ติดตัวมาก็ไม่มีค่าอะไร
- เมื่อรู้สึกลัวว่าสายเกินไป นั้นอาจจะ
- ขอเพียง “มุ่งมั่นให้ถึงที่สุด”
- เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด
- ก็จะพบกับความสำเร็จแล้วละ!



FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY

: Dynamic Techniques for Turning Fear, Indecision, and Anger into Power, Action, and Love

วิธีเปลี่ยน

ความกลัว

ที่มืออยู่ในใจ

เพื่อรับมือกับปัญหา

แปลและเรียบเรียงโดย Susan Jeffers

จงกล้าที่จะเปลี่ยน ทิ้งที่ใจยังคงกลัว

หนังสือขนาดดี แปลไปแล้วกว่า 36 ภาษาทั่วโลก

ราคา 240.- (256 หน้า)

- คุณกำลังกลัวอะไร... แล้วทำไมถึงเป็นเช่นนั้น
- แล้วจะช่วยให้ความกลัวมันหายไปไม่ได้หรือไง

- แค่พยักหน้าก็น้อมรับด้วย “ใจที่ยินดี” ชีวิตจะดีขึ้นกว่าเดิม
- เพื่อชีวิตที่ดี จงกล้าที่จะเปลี่ยน ทั้งที่ใจยังคงกลัว



วิธีพูดกับคน

เพื่อรับมือหรือโต้กลับ ทุกสถานการณ์พูดและไม่ให้เสียเปรียบ หรือตกเป็นรองใคร โดยวิธีศิลปะ: “กั๊กกั๊ก”

TONGUE FU!
How to Deflect, Disarm, and Defuse Any Verbal Conflict
โดย: **SAM HORN**

“ศิลปะในการสื่อสารพูดกั๊กกั๊กกับใครๆ”
“พูดในสิ่งที่ถูกต้อง”
ในเวลาที่เกิดข้อพิพาท
และต้องตอบ “การไม่พูด”
ในสิ่งที่ไปก่อพิพาท
เมื่ออยู่ในสถานการณ์ถูกข่มขู่”

ราคา 270.- (304 หน้า)

- วิธีพูดเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือไม่พอใจ
- วิธีจัดการกับคนที่เรียกร้องอยากได้นั้นอยากได้นั้นตลอดเวลา
- วิธีรับมือหรือจัดการกับคนที่ชอบยุ่มย่ามกับชีวิตคนอื่น

- วิธีพูดเพื่อให้คนฟังไม่รู้ลึกเหมือนถูกสั่งหรือบังคับให้ทำ
- วิธีพูดเพื่อแสดงให้เห็นถึงความมั่นใจและได้รับความเกรงใจ
- วิธีพูดเพื่อโน้มน้าวคนให้ยอมทำตามที่เราขอหรือต้องการ





ปณิธานและความรับผิดชอบ ของสำนักพิมพ์ บี บีดี

“มุ่งมั่นทำหนังสือที่ดีที่สุด... เพื่อผู้อ่านทุกคน”

เรารับประกันความพึงพอใจสูงสุด สำหรับผู้ที่ซื้อหนังสือเล่มนี้
ยินดีคืนเงินให้ทุกรณี โดยไม่เบียดเบียน ไม่ว่าจะ...

“ปัญหาจากการผลิต” หรือ “ความไม่พอใจเนื้อหา” ของหนังสือ



สำนักพิมพ์ บี บีดี ขอขอบคุณที่ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ และขอ
ขอบคุณที่ท่านแนะนำหรือมอบหนังสือเล่มนี้ให้ผู้อื่น เพราะท่านได้มีส่วนช่วย
สนับสนุนเรา และเป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอสิ่งที่ดีที่สุดสู่สังคมร่วมกัน

แม้เราจะทำสิ่งที่ดีที่สุด แต่อาจมีข้อผิดพลาดหรือความไม่พอใจเกิดขึ้น จึงต้อง
ขออภัยและขอรับผิดชอบในทุกกรณี ดังนั้นหากท่านพบ “ปัญหาจากการผลิต”
อันเนื่องจากการพิมพ์ หนังสือชำรุด ฯลฯ หรือหากท่าน “ไม่พึงพอใจในเนื้อหา”
อันเนื่องมาจากเนื้อหาที่ผิดพลาด แนวทางวิธีการที่ไม่เหมาะสม มุมมองความคิดเห็น
ของท่านที่แตกต่าง กระทั่งไม่คุ้มค่ากับราคาของหนังสือ ท่านสามารถติดต่อมายัง
มือถือ 089-111-7500 เพื่อขอรับเงินคืนได้ทันทีโดยไม่ข้อแม้หรือเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น



สมัครสมาชิก BeeMedia รับสิทธิประโยชน์
www.BeeMedia.co.th
สามารถสมัครสมาชิกได้ฟรีผ่านทาง
เว็บไซต์ส่วน web หรือโทรศัพท์มือถือ

1. ส่วนลด 10-30% (สำหรับสมาชิกใหม่)
2. ออริจินัลฉบับ พิเศษ (สำหรับสมาชิก 100 บาท)
3. สิทธิพิเศษจากทางเรา 100% แยกกับกิจกรรมอื่นๆ
4. ส่วนลดค่าจัดส่งหนังสือ (เฉพาะสมาชิก PCF พิเศษ)

Line id @beemedia

www.facebook.com/beemedia

www.BeeMedia.co.th

บี บีดี

ศูนย์บริการลูกค้า 24 ชม.

วิธีสั่งซื้อหนังสือจากทางร้านต่างๆ

- สั่งซื้อทาง www.BeeMedia.co.th
- โทร โทร. 089-111-7500
- โทร www.facebook.com/beemedia
- โทร Line id: @beemedia

วิธีสมัครสมาชิก ส่วนๆ

- สมัครผ่าน Line @beemedia
- โทร _____ โทร _____
- โทร _____ โทร _____ Email _____
- โทร โทร. 089-111-7500
- โทร www.facebook.com/beemedia

หาซื้อหนังสือได้ที่ร้าน SE-ED นายอินทร์ B2S CUBook 7-11 และ ร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ

กรณีต้องการซื้อหนังสือจำนวนมากเพื่อใช้แจกหรือมอบเป็นของขวัญของชำร่วย ในงานต่างๆ
หรือเป็นของขวัญพิเศษสำหรับคนที่รักและห่วงใย ท่านสามารถติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษได้ที่
มือถือ 089-111-7500 หรือ Line id : @beemedia สั่งซื้อ Online ที่ www.BeeMedia.co.th