

วิธีเอาตัวรอด จากคน 7 ประเภท

สร้างเกราะป้องกันใจให้แข็งแกร่ง



ลุงตี๋

วิธีเอาตัวรอดจากคน 7 ประเภท

สร้างเกราะป้องกันใจให้แข็งแกร่ง

ลุงตี๋

สารบัญ

คำนำ

คนประเภทที่ 1 — คนพิช

คนประเภทที่ 2 — คนขี้ใจฉา

คนประเภทที่ 3 — คนชอบบงการ

คนประเภทที่ 4 — คนขี้ป่น

คนประเภทที่ 5 — คนหลอกลวง

คนประเภทที่ 6 — คนชอบวิจารณ์

คนประเภทที่ 7 — คนเห็นแก่ตัว

บทสรุป — ศิลปะแห่งการอยู่ร่วมกับทุกคนอย่างชาญฉลาด

คำนำ

ในเส้นทางของชีวิต เราทุกคนล้วนต้องเผชิญกับผู้คน
มากหน้าหลายตา บางคนเป็นเพื่อนแท้ที่คอย
สนับสนุนและเติมเต็มความสุข บางคนเป็นคนแปลก
หน้าที่ผ่านเข้ามาแล้วจากไป และก็มีคนบางประเภทที่
เข้ามาในชีวิตเราเพื่อทดสอบความอดทน ความเข้าใจ
และบางครั้งก็ทดสอบความเข้มแข็งของเรา

การรู้จักและเข้าใจ “คนประเภทต่างๆ” ในชีวิต จึงไม่
ใช่แค่เรื่องของการสังเกตหรือจดจำเท่านั้น แต่เป็นการ
เรียนรู้ทักษะที่จะช่วยให้เรารับมือกับสถานการณ์
ต่างๆ ได้อย่างมีสติ และเป็นการป้องกันตัวเองจากการ
ตกเป็นเหยื่อของคนที่อาจจะมีเจตนาหรือพฤติกรรมที่
ทำร้ายเราอย่างไม่รู้ตัว

หลายคนอาจจะคิดว่า การรู้จักคนแค่นี้ก็ดีพอแล้ว แต่ในความเป็นจริง คนเราไม่ได้สมบูรณ์แบบ มีทั้งด้านดีและด้านที่ควรระวัง หากเราเพิกเฉยหรือไม่ใส่ใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับคนเหล่านั้น ก็เสี่ยงที่จะต้องเจ็บปวด เสียเวลา และเสียโอกาสดีๆ ในชีวิตโดยไม่จำเป็น

หนังสือเล่มนี้จึงถูกเขียนขึ้นมาเพื่อเป็นแผนที่นำทางให้คุณได้รู้จักกับ “คน 7 ประเภท” ที่มักจะเข้ามาในชีวิตของเราในรูปแบบต่างๆ บางประเภทเป็นคนที่เราควรหลีกเลี่ยง บางประเภทเป็นคนที่ควรเรียนรู้วิธีการจัดการ และบางประเภทเป็นคนที่สามารถสอนบทเรียนสำคัญให้กับเราได้

ผมเชื่อว่าการมีความเข้าใจในพฤติกรรมและเจตนาของคนรอบตัว จะช่วยให้เราเลือกได้ว่าจะตอบสนองอย่างไร จะตั้งใจฟังหรือจะตั้งใจปกป้องตัวเอง และที่

สำคัญที่สุดคือ จะสามารถเติบโตทั้งในด้านจิตใจและ
ความสัมพันธ์อย่างมีความสุข

ตลอดเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ ผมจะพาคุณไปเจาะลึก
ถึงลักษณะนิสัย การแสดงออก และสัญญาณเตือนที่
บอกว่าเรากำลังอยู่ใกล้กับคนประเภทใด พร้อมทั้ง
วิธีการรับมือที่เหมาะสม เพื่อให้คุณมีเครื่องมือและ
ความมั่นใจในการตัดสินใจว่าจะเดินหน้าต่ออย่างไรใน
ทุกสถานการณ์

ผมเชื่อว่าคนที่รู้จักตัวเองและรู้จักคนรอบตัวได้ดี คือ
คนที่มีโอกาสประสบความสำเร็จ มีความสุขในชีวิต
และมีความสัมพันธ์ที่ดี เพราะชีวิตไม่ได้เกี่ยวกับการ
หลีกเลี่ยงความขัดแย้งหรือความเจ็บปวด แต่เป็นเรื่อง
ของการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับความหลากหลายของ
คน และการเลือกที่จะเข้าหาอย่างมีสติและปัญญา

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นเพื่อนคู่คิดที่คอยเตือนใจ และ
เป็นคู่มือที่คุณจะเปิดอ่านทุกครั้งเมื่อรู้สึกสับสนหรือ
เหน็ดเหนื่อยจากการเผชิญหน้ากับคนต่างประเภท
เพราะในโลกนี้ ไม่มีใครอยู่คนเดียว ทุกคนต้องเรียนรู้ที่
จะอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจและเคารพ

และท้ายที่สุด ผมอยากให้คุณจดจำไว้เสมอว่า การรู้จัก
คน 7 ประเภท ไม่ได้หมายความว่าเราต้อง
เปลี่ยนแปลงคนอื่น แต่หมายถึงการเปลี่ยนแปลงวิธีที่
เรามองและตอบสนองต่อคนเหล่านั้น เพื่อปกป้อง
หัวใจของเราและสร้างชีวิตที่เราอยากมีอย่างแท้จริง

“การเข้าใจคน ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่การไม่เข้าใจคน อาจ
ทำให้เราหลงทางในชีวิต”

คนประเภทที่ 1



คนพิษ

บางครั้งเราอาจเคยเจอคนที่อยู่ใกล้แล้วรู้สึกเหมือน
พลังชีวิตของเราถูกดูดออกไปทีละนิดๆ เหมือน
แบตเตอรี่ในโทรศัพท์ที่หมดลงอย่างรวดเร็วโดยไม่มี
เหตุผลชัดเจน เวลาอยู่กับเขา เรารู้สึกเหนื่อยใจ หมด
แรง และแม้จะพยายามยิ้มแต่ก็เหมือนได้แค่หน้ากา
กรากับว่าคนๆ นั้นทำให้โลกของเราหม่นหมองลงไป
เรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน ครอบครัว หรือแม้แต่
กลุ่มเพื่อน คนประเภทนี้ถูกเรียกกันว่า “คนพิษ” หรือ
Toxic People ที่มาพร้อมกับความยุ่งยากและพลังลบ
ที่ทำลายความสุขในชีวิตได้อย่างเจ็บๆ

ผมขอเล่าเรื่องจริงสั้นๆ ของเพื่อนผมคนหนึ่ง ชื่อ “
บอย” บอยทำงานในบริษัทแห่งหนึ่งซึ่งมีหัวหน้าที่จัด
ว่าเป็นคนพิษชนิดรุนแรงที่สุด เพราะหัวหน้าคนนี้ชอบ
ตำหนิและดุด่าบอยอย่างไม่หยุดหย่อน ทุกครั้งที่บอย

ทำงานเสร็จ เขาจะถูกถามด้วยน้ำเสียงเย็นชาและคำพูดที่ทำให้เขารู้สึกไม่มีคุณค่า บอยเริ่มรู้สึกหมดกำลังใจ ไม่อยากไปทำงาน และสุขภาพจิตของเขาเริ่มเสื่อมโทรมลงอย่างเห็นได้ชัด เหตุการณ์นี้ทำให้ผมเริ่มตั้งคำถามว่า คนพิษเหล่านี้คือใคร แล้วเราจะทำอย่างไรเมื่อเจอกับพวกเขาโดยไม่เสียความสุขของตัวเอง

คนพิษ คือ บุคคลที่ส่งพลังลบ สร้างความเครียด และทำให้เรารู้สึกอ่อนแอทั้งทางกายและใจ พวกเขามักจะมีพฤติกรรมที่ทำให้คนรอบข้างรู้สึกเหนื่อยหน่ายและหมดกำลังใจ โดยเราสามารถสังเกตลักษณะและสัญญาณเตือนของคนประเภทนี้ได้ดังนี้

1. ขอบวิจารณ์และตำหนิคนอื่นอย่างไม่สร้างสรรค์

คนพิษมักไม่เห็นคุณค่าของคนรอบข้าง และมักจะพูดในทางลบจนทำให้คนอื่นรู้สึกด้อยค่า พวกเขาจะเน้นแต่ข้อบกพร่องของผู้อื่นโดยไม่ให้คำแนะนำหรือกำลังใจใดๆ

2. ขอบสร้างปัญหาและความขัดแย้ง

แทนที่จะช่วยแก้ไขสถานการณ์ คนพิษมักจะก่อให้เกิดความวุ่นวาย เช่น การพูดจาแบ่งฝ่าย หรือสร้างข่าวลือเพื่อทำลายความสัมพันธ์ของคนอื่น

3. ดูดพลังงานทางอารมณ์

เวลาอยู่กับคนพิษ เรามักจะรู้สึกเหนื่อยล้า หหมดแรง หหมดใจ หรือแม้แต่เครียดโดยไม่รู้ตัว พลังงานบวกที่เราจะมีจะถูกดูดออกไปจนแทบไม่เหลือ

4. มักเป็นเหยื่อของตัวเอง

คนพิษมักจะมองตัวเองเป็นผู้ถูกกระทำ หรือมีปัญหาเสมอ ทำให้คนอื่นต้องมารับฟังปัญหาของเขาอย่างไม่รู้จบ

5. ขาดความรับผิดชอบและชอบโทษคนอื่น

พวกเขามักจะไม่ยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง และถ้าหากเกิดปัญหาใดๆ จะหาคนอื่นเป็นแพะรับบาปเสมอ

6. ขาดความเห็นอกเห็นใจ

คนพิษมักจะไม่สนใจความรู้สึกของผู้อื่น หรือไม่สามารถที่จะเข้าใจความยากลำบากของคนรอบข้างได้

7. มีลักษณะการสื่อสารที่ทำร้ายจิตใจ

ไม่ว่าจะเป็นน้ำเสียง การเลือกคำพูด หรือท่าทางที่ดูหมิ่น ดูถูก หรือไม่ให้เกิดเกียรติผู้อื่น

ถ้าคุณสังเกตเห็นสัญญาณเหล่านี้ในคนรอบข้างอย่างต่อเนื่อง แสดงว่าคุณกำลังเจอ “คนพิษ” ซึ่งการอยู่ใกล้พวกเขาโดยไม่รู้วิธีการ อาจทำให้คุณสูญเสียความสุขและพลังงานชีวิตได้อย่างรวดเร็ว

จิตวิทยาเบื้องหลังของคนพิษนั้นมีรากฐานจากหลายปัจจัย ทั้งจากประสบการณ์ในอดีตและบุคลิกภาพที่มีความเปราะบางหรือบกพร่องในบางด้าน



1. ความไม่มั่นคงในตัวเอง

คนพิชส่วนใหญ่มีความไม่มั่นคงในตัวเองสูง พวกเขามีความกลัวที่จะถูกปฏิเสธหรือถูกมองข้าม จึงพยายามที่จะควบคุมคนอื่นด้วยการดูถูกหรือขี้น้าวตำหนิ เพื่อยกระดับตัวเองขึ้น

2. ประสบการณ์เจ็บปวดในอดีต

บางครั้งพฤติกรรมพิษของพวกเขาก็มาจากบาดแผลในอดีต เช่น การถูกทำร้ายทางจิตใจ ถูกหลอกลวง หรือได้เห็นแบบอย่างที่ไม่ดีในครอบครัว ทำให้พวกเขาซึมซับวิธีการจัดการกับความเครียดแบบผิดๆ

3. ความต้องการการยอมรับและความรักที่ไม่ได้รับ

คนพิษมักพยายามดึงดูดความสนใจจากผู้อื่น แม้จะด้วยวิธีที่ผิด เช่น การสร้างปัญหา หรือทำให้คนอื่นรู้สึกแย่ เพื่อหวังให้คนอื่นมาตามใจหรือประคับประคองพวกเขา

4. การเรียนรู้พฤติกรรมจากสังคมและวัฒนธรรม

บางครั้งพฤติกรรมพิษถูกส่งต่อจากวัฒนธรรมองค์กร หรือสภาพแวดล้อมที่แข่งขันกันสูง ซึ่งสอนให้คนพยายามเอาชนะด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม

การเข้าใจจิตวิทยาเบื้องหลังเหล่านี้ช่วยให้เราไม่โกรธ หรือเกลียดชังคนพิษมากเกินไป แต่เป็นการเปิดใจรับรู้ และเตรียมตัวเพื่อรับมืออย่างฉลาดและมีสติ

เมื่อเจอคนพิษ การใช้วิธีรับมือที่ถูกต้องเป็นเรื่อง สำคัญที่จะช่วยให้เรารักษาความสุขและพลังชีวิตไว้ได้ นี่คือ 7 วิธีชาญฉลาดในการรับมือและเอาตัวรอดจาก คนพิษ

1. ตั้งขอบเขตอย่างชัดเจน

อย่าปล่อยให้คนพิษเข้ามาทำลายความสงบของคุณได้ ง่ายๆ ต้องบอกอย่างชัดเจนว่าอะไรที่คุณรับได้และไม่

ได้ เช่น ถ้ามีการพูดจาไม่เหมาะสม ให้พูดตรงไปว่าคุณ
ไม่ชอบรับฟังคำพูดแบบนั้น และถ้าทำซ้ำให้ยุติการ
สนทนา

2. รักษาระยะห่างทางอารมณ์

อย่าเอาใจใส่มากเกินไปจนจมกับความรู้สึกของเขา
เรียนรู้ที่จะตั้งตัวเป็นคนกลาง และอย่าปล่อยให้ความ
ลบของเขามากระทบความสงบใจของคุณ

3. ใช้การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

พูดจาอย่างสุภาพ แต่ชัดเจน และไม่ตกลมพรางของ
การเถียงหรือไปโต้ตอบในเชิงลบ ยกตัวอย่างเช่น ใช้
ประโยค “ฉันรู้สึก...” แทนที่จะโยนความผิดให้เขาโดย
ตรง

4. อย่าพยายามเปลี่ยนแปลงเขา

คนพิษส่วนใหญ่มักไม่เปลี่ยนแปลงถ้าไม่ได้อยากเปลี่ยนด้วยตัวเอง การพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมของคนอื่นอย่างหนักหน่วงมักจะนำมาซึ่งความเหนื่อยล้าและความผิดหวัง

5. เสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตัวเอง

พัฒนาความมั่นใจและความสงบใจ เพื่อให้คุณไม่ถูกรบกวนง่ายจากคำพูดหรือการกระทำของคนพิษ

6. หาเครือข่ายสนับสนุนที่ดี

พูดคุยกับเพื่อนหรือคนที่คุณไว้วางใจ เพื่อแบ่งปันความรู้สึกและรับคำแนะนำ ช่วยให้คุณไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและมีแรงใจในการจัดการสถานการณ์

7. ถอยห่างอย่างมีศิลปะและไม่มีความขัดแย้ง

หากสถานการณ์เลวร้ายเกินควบคุม การถอยห่างหรือจำกัดการติดต่อเป็นสิ่งที่สมควรทำ ควรทำอย่างสุภาพและมีเหตุผล เช่น บอกว่าคุณขอเวลาสงบใจ หรือมีภารกิจอื่นที่ต้องทำ เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งโดยตรง การใช้วิธีเหล่านี้อย่างรอบคอบจะช่วยให้คุณรับมือกับคนพิษได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่ต้องเจ็บปวดหรือเสียความสุขของตัวเอง

การรักษาสุขภาพจิตของตัวเองขณะอยู่กับคนพิษ ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก เพื่อให้เรายังมีพลังและความสุขในชีวิตได้แม้จะต้องเจอสถานการณ์ที่ยากลำบาก

1. ฝึกสติและสมาธิ

การฝึกสติช่วยให้คุณรับรู้และไม่ถูกพาไปตามอารมณ์
ลบของคนพิษ ไม่ว่าจะเป็นการทำสมาธิ หรือการ
หายใจลึกๆ ซ้ำๆ เพื่อสร้างความสงบในใจ

2. ให้อเวลาของตัวเอง

หาเวลาพักผ่อน ทำสิ่งที่รัก และอยู่กับคนที่ให้พลัง
บวกกับคุณ เพื่อเติมเต็มความสุขและความอบอุ่นใน
ใจ

3. เขียนบันทึกประจำวัน

การเขียนความรู้สึกลงในสมุดช่วยให้คุณปลดปล่อย
ความเครียด และมองเห็นภาพรวมของสถานการณ์ได้
ชัดเจนขึ้น

4. ดูแลร่างกายอย่างดี

การออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ดี และนอนหลับให้เพียงพอ ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตที่ดี

5. อย่าลืมขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

ถ้าคุณรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวลจนมากเกินไป การพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยาหรือที่ปรึกษาจะช่วยให้คุณได้รับคำแนะนำและวิธีการจัดการที่เหมาะสม

การให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตของตัวเองนั้น ไม่เพียงแต่ช่วยให้คุณผ่านช่วงเวลาที่ลำบากไปได้ แต่ยังทำให้คุณแข็งแรงและพร้อมที่จะเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

“พลังที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่การเปลี่ยนคนอื่น แต่คือการควบคุมและรักษาความสงบในใจของตัวเอง”

คนประเภทที่ 2



คนขี้ใจหนา

บางครั้งในชีวิตเราอาจเคยเจอคนที่ทำให้รู้สึกอึดอัดใจ โดยไม่รู้ตัว เช่น เพื่อนร่วมงานที่เวลาเราได้ดีขึ้นกลับแสดงออกเหมือนกำลัง “ไม่พอใจ” หรือคนใกล้ชิดที่เมื่อเห็นเราได้รับคำชมกลับทำหน้าเหยเกเหมือนเราไม่ได้ดีจริง เรื่องแบบนี้อาจดูเล็กน้อย แต่ถ้าเกิดขึ้นซ้ำๆ มันกลับกลายเป็นเรื่องใหญ่ที่ทำให้เรารู้สึกหมดพลังใจได้ เรื่องนี้ลุงตีเคยเจอมาแล้วกับตัวเอง ตอนที่เขียนหนังสือเล่มแรกและได้รับคำชมจากผู้อ่านมากมาย เพื่อนบางคนกลับลดความสำเร็จของลุงตีลงอย่างน่าประหลาด บางครั้งพูดให้รู้สึกเหมือนเราไม่ได้เก่งอะไรเลย เหมือนเขาไม่อยากให้เราดีกว่าตัวเอง ความรู้สึกนี้มันเจ็บปวดแต่มันก็เป็นจริงของชีวิตสังคมที่เราปฏิเสธไม่ได้ คนแบบนี้เขาเรียกว่าคนขี้อิจฉา หรือ Envious People นั่นเอง

ลักษณะและสัญญาณเตือนของคนขี้อิจฉา

คนขี้อิจฉานั้นมักจะมินิกายบางอย่างที่ทำให้เรารู้สึกได้ทันทีเมื่ออยู่ใกล้ พวกเขาไม่ยอมให้ใครได้ดีหรือมีความสุขมากกว่าตัวเอง ความอิจฉานั้นบางครั้งไม่จำเป็นต้องแสดงออกอย่างโจ่งแจ้ง แต่จะซ่อนอยู่ในคำพูดและท่าทางที่ทำให้เรารู้สึกเปลี่ยนหงาใจ เช่น

- พุดจาล้อเลียนหรือดูถูกความสำเร็จของเรา อย่างเช่น เมื่อเราเล่าเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตก็จะได้รับคำตอบกลับมาเหมือนไม่สำคัญ หรือบางทีอาจจะพูดว่า “แค่นี้เองหรอ” หรือ “ใครก็ได้” ซึ่งเป็นวิธีปิดความสำเร็จของเราให้เล็กลง
- แสดงความรู้สึกไม่พอใจอย่างชัดเจนเมื่อเราได้รับคำชม บางคนอาจเหวี่ยงหรือแสดงอารมณ์ไม่ดีทันทีที่เรา

ได้รับคำชมจากคนอื่น หรือแสดงสีหน้าเหมือนกำลัง
เก็บกดความรู้สึก

- ชอบพูดเปรียบเทียบกับเราในทางลบ คนซึ่ง
อิจฉามักจะหาเหตุผลมาลดค่าความสำเร็จของเรา
เช่น “เธอโชคดีมากกว่าฉันนะ” หรือลงท้ายด้วย “ถ้า
ฉันทำคงไม่ดีเท่า”
- ไม่สนับสนุนหรือให้กำลังใจเราจริงๆ เมื่อเราขอคำ
ปรึกษาหรือกำลังใจ คนเหล่านี้มักจะไม่ให้คำตอบที่
สร้างสรรค์ หรืออาจให้คำตอบที่ทำให้เราสับสนและ
ท้อแท้กว่าเดิม
- พยายามทำลายหรือขัดขวางความก้าวหน้าของเรา
บางครั้งพวกเขาอาจแนะนำสิ่งที่ทำให้เราเสียเวลา

หรือบอกว่าความคิดของเราไม่ดี เพื่อป้องกันไม่ให้เรา
ก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ

ถ้าเราสังเกตเห็นลักษณะเหล่านี้บ่อยๆ จากคนคนใด
ควรระวังและวางแผนรับมืออย่างรอบคอบ เพราะ
ความอิจฉาแม้ไม่ใช่บาปที่ใหญ่โต แต่ก็สามารถสร้าง
บาดแผลในใจเราได้อย่างลึกซึ้ง

จิตวิทยาเบื้องหลังความอิจฉา

ความอิจฉาไม่ได้เกิดขึ้นเพราะคนเขาเลวหรืออยาก
ทำร้ายใคร แต่มันเกิดจากความรู้สึกไม่มั่นคงในตัวเอง
อย่างรุนแรง คนที่อิจฉามักจะมีความกลัวลึกๆ ว่า
ตนเองไม่ดีพอ หรือไม่สมควรได้รับสิ่งดีๆ ที่คนอื่นมี
เมื่อเห็นใครได้ดีหรือประสบความสำเร็จ เขาจะรู้สึก
เหมือนถูกคุกคามความมั่นคงของตัวเอง ความอิจฉา

จึงเป็นกลไกป้องกันตัวเองในใจที่ทำให้เขาพยายามดึง
คนอื่นลงมาเพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น

นักจิตวิทยาบอกว่า ความอิจฉาเกิดจากช่องว่าง
ระหว่าง “สิ่งที่อยากได้” กับ “สิ่งที่มีอยู่จริง” ในใจ
เมื่อช่องว่างนี้กว้างมากก็จะเกิดความทุกข์และไม่
สบายใจ สิ่งที่คนขี้อิจฉาพยายามทำคือการลดช่องว่าง
นี้ด้วยการลดค่าของคนอื่นแทนที่จะพัฒนาตัวเอง
ดังนั้น จริงๆ แล้วความอิจฉาเป็นสัญญาณเตือนว่า
คนๆ นั้นกำลังขาดความสุขและความมั่นใจในตัวเอง
อย่างรุนแรง

การเข้าใจจุดนี้จะทำให้เรามองคนขี้อิจฉาไม่ใช่ศัตรูที่
ต้องต่อสู้ แต่เป็นคนที่กำลังเจ็บปวดและต้องการความ
ช่วยเหลือในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป

วิธีรับมือและเอาตัวรอดอย่างชาญฉลาด



เมื่อรู้แล้วว่าคนขี้อิจฉาเป็นอย่างไรและทำไมเขาถึงเป็นแบบนั้น เราจะไม่ปล่อยให้ความอิจฉามาทำร้ายใจเราได้ง่ายๆ ลุงตีมีวิธีรับมือที่ผ่านการทดลองและพิสูจน์แล้วว่าใช้ได้จริง มาเริ่มกันเลย

1. รักษาระยะห่างอย่างเหมาะสม

ถ้ารู้สึกว่าคุณคนหนึ่งมักจะทำให้อารมณ์เราหม่นหมอง บ่อยๆ การรักษาระยะห่างเป็นสิ่งจำเป็น อาจจะต้องตัดขาดแต่ลดเวลาหรือโอกาสในการพูดคุยเรื่องที่ทำให้เกิดความอึดใจ ลดการเปิดเผยความสำเร็จหรือเรื่องดีๆ ที่อาจทำให้เขารู้สึกไม่ดี

2. อย่าไปตอบโต้ด้วยความรู้สึก

เวลาที่คนซึ่งอึดใจแสดงออกมาในทางลบ อย่าเพิ่งเพลอตอบโต้ด้วยความโกรธหรืออารมณ์ เพราะจะทำให้สถานการณ์ตึงเครียดขึ้น และอาจกลายเป็นการทะเลาะที่ไม่ได้ประโยชน์ พยายามนิ่งและฟังอย่างใจเย็น อาจใช้คำพูดกลางๆ หรือเปลี่ยนเรื่องพูดคุยไปในทางบวกแทน

3. ตั้งขอบเขตในการสื่อสาร

บอกอย่างชัดเจนและสุภาพในสิ่งที่เราไม่ต้องการให้เกิด เช่น “ถ้าเราจะพูดเรื่องความสำเร็จ ขอให้เป็นเรื่องที่ทำให้กำลังใจกันนะ” หรือ “เราชอบเวลาที่พูดคุยกันแบบสนับสนุนกันมากกว่า” การตั้งขอบเขตช่วยให้คนซื่อจรรยาว่าเขาทำเกินขอบเขตแล้ว

4. เปลี่ยนพลังงานด้วยการชื่นชมและให้กำลังใจ

บางครั้งการตอบสนองด้วยความจริงใจ เช่น “ฉันเห็นว่าเธอก็เก่งในเรื่องนี้นะ” หรือ “ฉันชอบวิธีที่เธอจัดการกับปัญหา” จะช่วยลดความอิจฉาและเปิดโอกาสให้คนคนนั้นได้รู้สึกดีขึ้นกับตัวเอง เหมือนเรากำลังปลุกเมล็ดพันธุ์ของความเข้าใจและความเคารพซึ่งกันและกัน

5. อย่าเปิดเผยเรื่องส่วนตัวหรือความสำเร็จเกินจำเป็น

บางคนซึ่งอาจอาจจะจับจุดตรงนี้มาใช้ทำร้ายความรู้สึกเราได้ ดังนั้นควรเลือกเล่าเรื่องส่วนตัวหรือความสำเร็จให้กับคนที่เรามั่นใจว่าจะสนับสนุนและเข้าใจจริงๆ

6. เตรียมพร้อมรับมือคำพูดเชิงลบด้วยวิธีเปลี่ยนมุมมอง

เมื่อถูกพูดลดค่าหรือดิงลงมา เราสามารถตอบด้วยคำพูดที่เป็นกลาง เช่น “ขอบคุณที่แสดงความคิดเห็น ฉันจะลองดูอีกมุมหนึ่งด้วย” หรือ “ทุกคนมีเส้นทางของตัวเอง ฉันเชื่อว่าทุกคนจะดีขึ้นได้” วิธีนี้ช่วยให้เราคุมสถานการณ์โดยไม่ปะทะ

7. หันไปโอบอุ้มตัวเองด้วยความรักและกำลังใจ

จำไว้ว่าความสำเร็จของเราไม่ใช่เรื่องที่ต้องอายหรือปกปิด แต่เป็นสิ่งที่ควรภูมิใจ ดังนั้นเราต้องเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง คอยให้กำลังใจและไม่ปล่อยให้ความอิจฉาจากคนอื่นมาทำให้เราหมดไฟ

วิธีรักษาสุขภาพจิตของตัวเองขณะอยู่กับคนประเภทนี้

การอยู่ใกล้คนขี้อิจฉาแม้จะหลีกเลี่ยงได้ยาก แต่ถ้าเรามีวิธีดูแลสุขภาพจิตให้แข็งแรง ก็จะไม่ถูกความอิจฉาครอบงำชีวิตไปได้ง่ายๆ ลองดูคำแนะนำวิธีง่ายๆ เหล่านี้

- พัฒนาการรับรู้ตัวเอง

รู้ว่าคุณรู้สึกเศร้าหรือท้อแท้ที่เกิดขึ้นตอนอยู่กับคนขี้อิจฉานั้นเป็นเรื่องปกติ ลองเขียนบันทึกหรือพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ เพื่อระบายและเข้าใจตัวเองมากขึ้น

- ตั้งใจฝึกสมาธิหรือเทคนิคผ่อนคลาย

เช่น การหายใจลึกๆ ทำสมาธิ หรือออกกำลังกาย
เพราะช่วยลดความเครียดและสร้างสมดุลในจิตใจ

- เลือกใช้เวลาอยู่กับคนที่ให้กำลังใจและสนับสนุนเรา

การมีวงสังคมที่ดีจะช่วยเติมพลังและทำให้เรารู้สึก
มั่นคงมากขึ้น

- ยึดถือเป้าหมายและคุณค่าของตัวเองให้ชัดเจน

เมื่อเรารู้ว่าตัวเองกำลังเดินทางไปทางไหน จะทำให้ไม่ถูก
คำพูดหรือการกระทำของคนอื่นมาทำให้สับสนหรือ
คลอนแคลนได้ง่าย

- พุดคุยหรือขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญถ้ารู้สึก
หนักใจเกินไป

ไม่มีอะไรผิดปกติที่จะต้องการความช่วยเหลือเพื่อ
รักษาจิตใจของเราให้แข็งแรง

คำคมปิดท้าย

“ความอิจฉาเป็นเงามืดที่ส่องสว่างใจเราในวันที่เรา
รู้จักรักและเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น”

คนประเภทที่ 3



คนชอบบงการ

ในชีวิตประจำวันของเรานั้น อาจมีคนบางประเภทที่ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจโดยไม่รู้ตัว ลองดูมีเรื่องหนึ่งมาเล่าให้ฟัง เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเพื่อนสนิทของผมเอง “บอย” เขาทำงานในบริษัทขนาดกลางแห่งหนึ่ง บอยเล่าว่าในที่ทำงานมีหัวหน้าคนหนึ่งที่ชอบควบคุมและบงการทุกอย่าง ทุกครั้งที่มียานใหม่ หรือโปรเจกต์ใหม่ บอยจะเป็นคนถูกเลือกให้จัดการประสานงานแทบจะทุกเรื่อง ทั้งที่บางเรื่องมันไม่ใช่หน้าที่ของเขา บอยเริ่มรู้สึกว่าเขากำลังถูกใช้เป็นเครื่องมือ เป็นเหมือนผู้ช่วยของหัวหน้าคนนี้โดยไม่เต็มใจเลย บางครั้งหัวหน้าก็จะพูดจาให้บอยรู้สึกผิดถ้าไม่ทำตามคำสั่งอย่างเงิบๆ หรือแอบพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานให้ดูเหมือนบอยเป็นคนไม่ร่วมมือ เรื่องราวแบบนี้ไม่ใช่เรื่องแปลก เพราะคนบงการมักจะมีวิธี

จัดการกับคนรอบข้างเพื่อให้ตนเองได้ผลประโยชน์
มากที่สุดโดยไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น

จากประสบการณ์ของบอย เราเห็นชัดเลยว่าการเจอกับคนที่ชอบบงการนั้นส่งผลต่อความรู้สึกและความมั่นใจของเราอย่างไร คนประเภทนี้อาจอยู่ในที่ทำงานในครอบครัว หรือแม้แต่ในกลุ่มเพื่อน ถ้าเราไม่รู้วิธีรับมือให้ดี ก็อาจทำให้เราเสียเปรียบ ถูกเอาเปรียบ หรือแม้แต่จมอยู่กับความเครียดโดยไม่จำเป็น ในบทนี้ลุงตีจะพาคุณไปทำความรู้จักกับลักษณะของคนประเภทนี้ รวมถึงวิธีสังเกตและกลยุทธ์เด็ดๆ ในการรับมือ เพื่อที่เราจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อ และยังรักษาความสัมพันธ์ที่ดีไว้ได้ด้วย

ลักษณะและสัญญาณเตือนของคนชอบบงการ

คนชอบบงการ หรือที่เรียกกันในภาษาอังกฤษว่า Manipulative People คือคนที่มีพฤติกรรมชอบควบคุมหรือบงการผู้อื่น เพื่อให้ตนเองได้ผลประโยชน์ หรือความได้เปรียบในสถานการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องความสัมพันธ์ หรือแม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน

สัญญาณเตือนที่เราควรจับตามอง ได้แก่

- ชอบสั่งหรือควบคุมผู้อื่นโดยไม่เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น

คนประเภทนี้มักจะพูดในลักษณะเป็นคำสั่งมากกว่าขอความเห็น เช่น “ต้องทำแบบนี้ละ” “ทำตามที่ฉัน

บอก” โดยไม่ฟังความเห็นหรือข้อเสนอแนะจากคนอื่น
เลย

- ใช้คำพูดหรือคำสิ่งที่ซ่อนเร้นความกดดัน

บางครั้งการบงการไม่ได้อยู่ที่การสั่งตรงๆ แต่จะมาใน
รูปแบบการพูดที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกผิด หรือรู้สึก
ถูกบีบให้ต้องทำตาม เช่น “ถ้าไม่ทำแบบนี้ ฉันจะ
ผิดหวังนะ” หรือ “ถ้าไม่ช่วย ฉันลำบาก”

- ชอบใช้ความรู้สึกของผู้อื่นมาเป็นเครื่องมือ

คนบงการจะจับจุดความอ่อนแอของผู้อื่นมาใช้ เช่น
ความสงสาร ความกลัว หรือความรับผิดชอบที่เรารู้สึก
ได้ เพื่อบีบให้เราทำตาม

- ชอบทำให้ตัวเองดูเหมือนคนที่ถูกทำร้ายหรือเป็นเหยื่อ

ถ้าเกิดความขัดแย้ง คนบงการมักจะเล่าเรื่องในมุมที่ทำให้ตนเองดูดีและเราดูผิด หรือถูกทำร้าย เพื่อให้คนอื่นเห็นใจและอยู่ข้างตนเอง

- มักพูดสองหน้า หรือชอบสร้างสถานการณ์ที่ทำให้คนอื่นเข้าใจผิด

พวกเขาอาจจะพูดกับคนหนึ่งอย่างหนึ่ง แต่ไปพูดกับอีกคนอีกอย่างเพื่อให้ได้เปรียบ หรือทำให้คนรอบข้างแตกแยกกัน

- มีความต้องการควบคุมสถานการณ์และคนรอบข้างสูงมาก

คนประเภทนี้มักไม่ยอมปล่อยให้คนอื่นเป็นอิสระใน
การตัดสินใจ และมักจะเข้ามาแทรกแซงในทุกเรื่อง
ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง

จิตวิทยาเบื้องหลัง ทำไมพวกเขาถึงเป็นแบบนี้

การที่คนเราชอบบงการผู้อื่นนั้น หลายครั้งมีรากฐาน
มาจากความรู้สึกไม่มั่นคงภายในจิตใจ หรือความกลัว
บางอย่างที่ทำให้เขาต้องพยายามควบคุมสถานการณ์
และครอบงำเพื่อความปลอดภัยทางใจ



- ความต้องการควบคุมเพื่อความมั่นคง

บางคนรู้สึกว่าการโลกภายนอกไม่แน่นอนและน่ากลัว การควบคุมคนอื่นและสถานการณ์ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองอยู่ในจุดที่ปลอดภัยและมั่นคงมากขึ้น

- ขาดความมั่นใจในตัวเอง

ลักษณะนี้ฟังดูตัดกัน แต่มักเกิดขึ้นจริง คนที่ชอบบงการมักซ่อนความไม่มั่นใจไว้ภายใน การบงการคนอื่นจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะสร้างภาพลักษณ์ของความแข็งแกร่งและอำนาจ

- เรียนรู้พฤติกรรมนี้จากสิ่งแวดล้อมเดิม

บางคนเติบโตมาในครอบครัวหรือสภาพแวดล้อมที่ต้องใช้การควบคุมหรือบงการเพื่อความอยู่รอด จนกลายเป็นพฤติกรรมติดตัว

- กลัวการสูญเสียการควบคุม

คนประเภทนี้มักกลัวว่าถ้าไม่ควบคุม ทุกอย่างจะพังหรือไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ทำให้เกิดความกดดันและความเครียดที่สะสม

วิธีรับมือและเอาตัวรอดอย่างชาญฉลาด

เมื่อเรารู้จักคนชอบบงการดีขึ้นแล้ว ก็ถึงเวลาที่เราจะต้องรู้จักวิธีรับมืออย่างฉลาด เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ และยังรักษาความสัมพันธ์ไว้ได้อย่างเหมาะสม

1. ตั้งขอบเขตที่ชัดเจน

อย่ากลัวที่จะบอกว่าอะไรที่เราทำได้และอะไรที่เราไม่ยอมทำ การตั้งขอบเขตเป็นการส่งสัญญาณว่าเราเคารพตัวเองและไม่ยอมให้ใครมาควบคุมเราง่ายๆ เช่น “เรื่องนี้ฉันต้องขคิดก่อนนะ” หรือ “ฉันไม่สะดวกช่วยเรื่องนี้”

2. อย่าตอบสนองด้วยอารมณ์

คนชอบบงการมักจะใช้คำพูดที่ทำให้เราโกรธ หรือ รู้สึกผิดเพื่อบีบให้ทำตาม การควบคุมอารมณ์และตอบ

สนองอย่างใจเย็น จะทำให้เรามีความได้เปรียบและไม่ตกเป็นเหยื่อ

3. ใช้คำถามสะท้อนกลับ

เมื่อถูกสั่งหรือบงการ ลองถามกลับด้วยคำถามที่ทำให้เขาต้องคิด เช่น “ทำไมคุณถึงคิดแบบนั้น” “มีเหตุผลอะไรที่ต้องให้ฉันทำแบบนี้” การถามจะทำให้เขารู้ว่าเราไม่ได้ยอมรับโดยง่าย และอาจทำให้เขาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

4. แยกแยะความจริงกับความรู้สึกที่เขาสร้างขึ้น

คนบงการมักใช้ความรู้สึกผิดหรือความสงสารมาเป็นเครื่องมือ เราต้องรู้จักแยกแยะว่าความรู้สึกไหนที่เป็นของเราเอง และความรู้สึกไหนที่ถูกเขาฝังใจมา

5. หาแนวร่วมหรือคนกลางช่วยสนับสนุน

ถ้าเกิดสถานการณ์ซับซ้อน การมีคนกลางที่เป็นกลาง ช่วยพูดคุยหรือเป็นพยานจะช่วยให้เรามีพลังในการ ต่อรองมากขึ้น

6. เรียนรู้ที่จะปฏิเสธอย่างสุภาพแต่มั่นคง

การปฏิเสธไม่ได้แปลว่าเราร้ายหรือไม่ดี แต่เป็นการ แสดงความรับผิดชอบต่อตัวเอง เช่น “ขอโทษนะ ฉัน ไม่สะดวกช่วยในเรื่องนี้”

7. บันทึกหรือจดบันทึกเหตุการณ์สำคัญ

ถ้าเรื่องเกิดขึ้นบ่อยและมีผลกระทบมาก การจดบันทึก จะช่วยให้เราเห็นภาพรวม และมีหลักฐานเมื่อจำเป็นต้องพูดคุยหรือแก้ไขปัญหาอย่างเป็นทางการ

วิธีรักษาสุขภาพจิตของตัวเองขณะอยู่กับคนประเภท
นี้

การอยู่ใกล้คนชอบบงการเป็นเรื่องที่ทำทนาย เพราะจะ
ทำให้เรารู้สึกเครียด ถูกกดดัน หรือแม้แต่สูญเสียความ
มั่นใจในตัวเอง ลองที่มีคำแนะนำสำหรับการดูแลใจเรา
ในสถานการณ์แบบนี้กัน

- รู้จักแยกเรื่องของเขารอกจากเรื่องของเรา

อย่าเอาคำพูดหรือการกระทำของเขามาทำร้ายใจ
ตัวเองมากเกินไป เพราะบางครั้งพฤติกรรมบงการนั้น
สะท้อนจากความไม่มั่นคงของเขา ไม่ใช่ข้อผิดพลาด
ของเรา

- หาเวลาพักผ่อนและปลดปล่อยความเครียด

ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย ทำสมาธิ หรือทำกิจกรรมที่ชอบ การดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เรามีพลังและความมั่นใจมากขึ้น

- พูดคุยกับคนที่เข้าใจ

การแชร์ความรู้สึกและประสบการณ์กับเพื่อนหรือคนในครอบครัวที่เข้าใจ จะช่วยให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และได้มุมมองใหม่ๆ

- ฝึกพูดจาตอบโต้อย่างมีสติ

การฝึกพูดอย่างมีสติและมั่นใจจะทำให้เรารับมือกับคนบงการได้ดีขึ้น และป้องกันไม่ให้เราโดนบงการง่ายๆ

- ถ้าจำเป็น ให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

บางครั้งการอยู่กับคนบงการอาจส่งผลกระทบทางจิตใจอย่างรุนแรง อย่างกลัวที่จะขอความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาหรือที่ปรึกษาที่เชี่ยวชาญ

คนชอบบงการไม่ใช่เรื่องแปลกในสังคม แต่เราสามารถเรียนรู้ที่จะรับมือและปกป้องตัวเองได้อย่างชาญฉลาด โดยไม่จำเป็นต้องตัดขาดความสัมพันธ์หรือทำร้ายใคร ความเข้าใจและการตั้งขอบเขตคือกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้เราเอาตัวรอดได้อย่างมั่นคงและสง่างาม

คำคมปิดท้าย

“การตั้งขอบเขตให้ชัดเจน คือการปกป้องตัวเองอย่างที่ดีที่สุดโดยไม่ทำร้ายใคร”

คนประเภทที่ 4



คนขี้บ่น

ในวันหนึ่งที่ออฟฟิศแห่งหนึ่ง จิมได้อยู่ในห้องประชุม
กับทีมงาน ทุกคนกำลังตั้งใจฟังหัวหน้าฝ่ายสรุป
แผนงานประจำเดือน แต่เสียงบ่นเบาๆ จากข้างๆ
กลับเริ่มดังขึ้นเรื่อยๆ จนแทบกลบเสียงหัวหน้าทีม “
งานมันเยอะจังเลย ทำไมไม่แบ่งงานกันดีๆ บ้างนะ
เหนื่อยจนแทบจะไม่ไหวแล้ว” เสียงนั้นมาจากพี่ตุ้ม
ที่นั่งข้างๆ จิมได้ พี่ตุ้มเป็นคนที่บ่นบ่อยมาก ไม่ว่าจะ
เรื่องงาน เรื่องที่บ้าน หรือเรื่องชีวิตประจำวัน พอเจอ
พี่ตุ้มที่ไร เหมือนพลังงานในห้องจะลดลงไปครึ่งหนึ่ง
เพราะเสียงบ่นไม่หยุดของเขาทำให้หลายคนรู้สึกอึด
และไม่อยากจะคุยต่อ

คนแบบพี่ตุ้มนี้ เราเจอกันบ่อยทั้งในชีวิตส่วนตัวและที่
ทำงาน คนที่ชอบบ่นจนกลายเป็นเสมือนเครื่องดูด
พลังงานชีวิต เจ้าของเสียงบ่นเหล่านี้ มักทำให้เราไม่

สบายใจและรู้สึกเหนื่อยล้าทางอารมณ์โดยไม่รู้ตัว หากคุณเคยตกอยู่ในสถานการณ์แบบนี้ คุณไม่ได้อยู่คนเดียว วันนี้เราจะมาดูวิธีรับมือกับคนประเภทนี้ อย่างฉลาดและมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เราไม่เพียงแค่วอดชีวิตจาก “คนขี้บ่น” แต่ยังช่วยให้ชีวิตของเรามีพลังบวกมากขึ้น

ลักษณะและสัญญาณเตือนของคนขี้บ่น

คนขี้บ่นมักมีลักษณะที่ค่อนข้างชัดเจน ถ้ารู้จักสังเกต เราจะเห็นว่าพวกเขามีรูปแบบการพูดและพฤติกรรมแบบนี้อยู่บ่อยครั้ง

1. บ่นเกือบทุกเรื่องที่เจอ

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อย เช่น อากาศร้อน อาหารไม่อร่อย หรือเรื่องใหญ่ เช่น ปัญหางาน ปัญหาครอบครัว

คนขี้บ่นมักจะหาข้อบกพร่องหรือเรื่องที่ไม่พอใจมา
พูดเสียทุกครั้ง

2. ไม่ค่อยแก้ปัญหา

แทนที่จะมองหาทางแก้ไข คนขี้บ่นมักจะวนเวียนอยู่กับ
กับความไม่พอใจ ระบายความรู้สึกไปเรื่อยๆ โดยไม่
พยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งที่บ่น

3. พูดซ้ำเรื่องเดิมๆ

คนประเภทนี้มักจะพูดเรื่องเดิมๆ ซ้ำซาก ทำให้คน
รอบข้างรู้สึกเหนื่อยและเบื่อหน่าย

4. มองโลกในแง่ลบ

มุมมองของคนขี้บ่นมักจะเน้นแต่ข้อเสียและปัญหา
มากกว่าการมองหาโอกาสหรือสิ่งดีๆ รอบตัว

5. รู้สึกไร้ค่าเมื่อคนอื่นไม่สนใจบ่น

บางครั้งคนขี้บ่นจะรู้สึกไม่พอใจหรืออึดอัดถ้าคนรอบข้างไม่ตอบสนองหรือไม่สนใจในสิ่งที่พวกเขาบ่น

6. บ่นเพื่อเรียกร้องความสนใจหรือความเห็นใจ

บางคนอาจใช้การบ่นเพื่อให้คนอื่นสนใจ หรือแสดงความลำบากใจ

ถ้าคุณสังเกตเห็นลักษณะเหล่านี้ในคนใกล้ตัวหรือในสังคมรอบตัว คุณอาจจะเจอกับ “คนขี้บ่น” ที่มีพลังดูดพลังงานของคุณอยู่ใกล้ๆ แล้ว

จิตวิทยาเบื้องหลัง ทำไมพวกเขาถึงเป็นแบบนี้

การบ่นไม่ใช่แค่การระบายความไม่พอใจอย่างผิวเผินแต่ลึกๆ แล้วมีเหตุผลทางจิตใจที่ซับซ้อนกว่านั้น

1. ความต้องการได้รับการยอมรับและเข้าใจ



คนขี้บ่นมักรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้รับความสนใจหรือไม่ได้
รับการเข้าใจ การบ่นเป็นวิธีบอกให้คนอื่นรู้ว่าพวกเขา
กำลังเจ็บปวดหรือมีปัญหา

2. ความเครียดสะสมและความล้มเหลวในการจัดการ
อารมณ์

บางคนบ่นเพราะไม่สามารถจัดการกับความเครียด
หรือความกดดันในชีวิตได้ดี บ่นเป็นวิธีการปลดปล่อย
อารมณ์ที่สะสมไว้

3. ความรู้สึกสูญเสียการควบคุมชีวิต

เมื่อคนรู้สึกว่าคุณชีวิตหรือสถานการณ์รอบตัวไม่มีทาง
ควบคุมได้ การบ่นคือสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าตัวเองยังมีเสียง
และมีอำนาจในการแสดงออก

4. การเสพติดพลังงานด้านลบ

แม้ฟังดูแปลก คนบางคนกลับชินชากับการโฟกัสที่
ด้านลบ จนอาจกลายเป็นนิสัยที่ยากจะเลิก

5. ความรู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว

การบ่นอาจเป็นวิธีที่พวกเขาพยายามเชื่อมต่อกับคนอื่น แม้ว่าจะเป็นการเชื่อมต่อในรูปแบบที่ทำให้คนอื่นเหนื่อย

ความเข้าใจในจิตวิทยาเหล่านี้จะช่วยให้เรารับมือกับคนขี้บ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะเราจะไม่โกรธหรือรำคาญจนเกินจำเป็น แต่จะมองเห็นภายในใจของพวกเขา

วิธีรับมือและเอาตัวรอดอย่างชาญฉลาด

การอยู่กับคนขี้บ่นโดยไม่ทำให้เราหมดพลังเป็นเรื่องท้าทาย แต่ถ้าเรามีเทคนิคดีๆ จะช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้นได้

1. ฟังอย่างมีสติ และอย่าพยายามแก้ไขทันที

เมื่อคนซีบ่นเริ่มบ่น อย่าพุ่งไปแก้ปัญหาก็ยิ่งทันทที่ เพราะพวกเขาต้องการระบายมากกว่า ต้องฟังด้วยความใจเย็น บางครั้งแค่ฟังอย่างตั้งใจก็ทำให้เขารู้สึกดีขึ้นมากแล้ว

2. ตั้งขอบเขตให้ชัดเจน

ถ้าเสียงบ่นเริ่มมากเกินไป ให้บอกอย่างสุภาพว่า “เข้าใจนะว่ามันยาก แต่เราก็อยากช่วย ถ้าเราพูดได้สักพักแล้วเปลี่ยนเรื่องไปหาเรื่องดีๆ กันดีกว่าไหม” การตั้งขอบเขตจะช่วยลดความเหนื่อยล้าของเรา

3. เปลี่ยนบทสนทนาเป็นเชิงบวก

หลังจากฟังบ่นแล้ว ลองนำบทสนทนาไปทางบวก เช่น “เราเข้าใจนะ ถ้าคุณลองทำแบบนี้ดู อาจจะช่วยแก้

ปัญหาได้นะ” หรือ “ยังไงเรามาลองหาสิ่งที่ดีในวันนี้
กันดีกว่า” การเปลี่ยนมุมมองจะช่วยลดพลังงานลบได้

4. อย่าพยายามเปลี่ยนคนอื่นทันที

คนขึ้นส่วนใหญ่ไม่ชอบถูกบอกให้เลิกบ่น เพราะจะ
ทำให้เขารู้สึกถูกตัดสิน การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ก็
ต่อเมื่อเขาต้องการและพร้อม

5. ใช้เทคนิคการถามกลับอย่างมีเมตตา

แทนที่จะตอบโต้ด้วยอารมณ์ ลองถามกลับอย่างสุภาพ
เช่น “อะไรที่ทำให้คุณรู้สึกแบบนี้มากที่สุด” เพื่อให้
เขาคิดและอาจจะเห็นมุมมองใหม่

6. หมั่นให้กำลังใจและชมเชยเมื่อเขาพูดเรื่องดีๆ

ถ้าเขาลองพูดในแง่บวกหรือเล่าประสบการณ์ดีๆ ให้
กำลังใจ เช่น “ฟังดูดีนะที่คุณจัดการกับสถานการณ์
แบบนี้ได้” เพื่อส่งเสริมให้เขาทำแบบนี้มากขึ้น

7. ดูแลตัวเองก่อนเสมอ

อย่าลืมว่าคุณมีสิทธิ์ที่จะปกป้องพลังงานของตัวเอง
หากสถานการณ์หนักเกินไป ควรหยุดพักและถอยออก
มา

วิธีรักษาสุขภาพจิตของตัวเองขณะอยู่กับคนประเภท
นี้

การอยู่กับคนขี้บ่นบ่อยๆ อาจทำให้เรารู้สึกเครียดและ
เสียพลังงานจิตใจได้ง่าย การดูแลตัวเองจึงสำคัญมาก

1. ฝึกจิตใจให้มีสมาธิและสงบ

การฝึกสมาธิหรือการหายใจลึกๆ จะช่วยให้เรารับมือกับเสียงบ่นได้ดีขึ้นโดยไม่เสียสุขภาพจิต

2. หาเวลาพักผ่อนและเติมพลังให้ตัวเอง

ไม่ว่าจะเป็นการออกไปเดินเล่น ทำกิจกรรมที่ชอบ หรือคุยกับเพื่อนที่ให้พลังบวก อย่าปล่อยให้ตัวเองหมดแรง

3. ใช้การพูดคุยเพื่อระบายกับคนที่ไวใจได้

ถ้าเจอคนขี้บ่นจนรู้สึกเครียดมาก ควรหาเวลาคุยกับเพื่อนหรือคนในครอบครัวที่เข้าใจเรา เพื่อปรับสมดุลจิตใจ

4. ตั้งขอบเขตทางอารมณ์ให้ชัดเจน

จำไว้ว่าคุณไม่ใช่ถังขยะอารมณ์ของใคร การปฏิเสธอย่างสุภาพหรือถอยออกเมื่อจำเป็นเป็นสิ่งที่จะช่วยรักษาสุขภาพจิตของเรา

5. พัฒนาทักษะในการมองโลกในแง่ดี

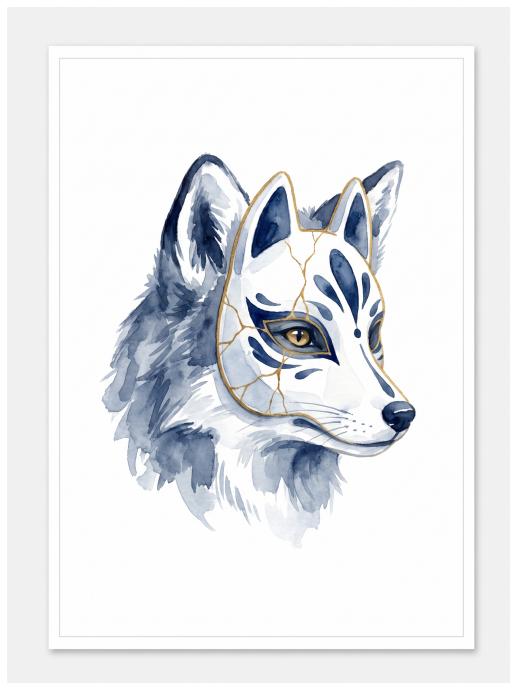
การฝึกมองหาข้อดีในสถานการณ์ จะช่วยให้เราไม่ถูกดึงลงไปกับพลังงานลบของคนขี้นั่นมากเกินไป

แม้คนขี้นั้นจะดูเหมือนเป็นภาระทางอารมณ์ แต่เบื้องหลังของเสียงบ่นนั้นคือความต้องการได้รับการเข้าใจและยอมรับ การเรียนรู้ที่จะรับมือด้วยความเข้าใจและการตั้งขอบเขตอย่างเหมาะสม จะทำให้ชีวิตของเรามีพลังมากขึ้น และสามารถอยู่ร่วมกับคนเหล่านี้ได้โดยไม่สูญเสียตัวเอง

คำคมปิดท้าย

“การฟังด้วยหัวใจที่เข้าใจ เป็นกุญแจที่ปลดล็อก
พลังงานลบให้กลายเป็นพลังใจ”

คนประเภทที่ 5



คนหลอกลวง

บางครั้งเราทุกคนเคยเจอเหตุการณ์ที่รู้สึกว่าจะไรบาง
อย่างในคำพูดหรือการกระทำของคนรอบข้างมันไม่
ค่อยตรงกับความจริง หรือเหมือนมีเงื่อนงำซ่อนอยู่
เบื้องหลังหลายครั้งเรื่องเล็กน้อยที่ดูเหมือนไม่สำคัญ
กลับกลายเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาที่ใหญ่ขึ้น หลาย
คนเคยโดนหลอกหลวงในรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะใน
ช่วงเวลาที่เราต้องพึ่งพาคนอื่นมากที่สุด เช่น เพื่อน
ร่วมงานที่พูดถึงโครงการที่ไม่ได้ทำจริง หัวหน้าที่ให้คำ
มั่นสัญญาแต่ไม่ได้ทำตามที่ตั้งกลง หรือแม้แต่คนใกล้
ตัวที่ใช้คำพูดหวานหูเพื่อประโยชน์ส่วนตัว เรื่องราว
เหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึง ‘คนหลอกหลวง’ ที่เราอาจ
เผลอเข้าไปจับมือด้วยโดยไม่รู้ตัว

ผมยังจำครั้งหนึ่งได้ดีเมื่อเพื่อนสนิทคนหนึ่งแนะนำ
ธุรกิจใหม่ที่ดูน่าสนใจและบอกว่าสามารถทำเงินได้

จริงในเวลาอันสั้น ผมแทบจะไม่สงสัยอะไรเพราะเขาเป็นคนที่ผมไว้วางใจมาก แต่เมื่อเวลาผ่านไปกลับพบว่าธุรกิจนั้นเป็นเรื่องหลอกลวง มีการโกงเงินและสร้างภาพลวงตาเพื่อดึงดูดคนเข้าไปลงทุน ความเชื่อใจที่มีต่อเพื่อนคนนี้ถูกทำลายลงอย่างรวดเร็ว นี่แค่ตัวอย่างเล็ก ๆ ที่สะท้อนให้เห็นว่า คนหลอกลวงไม่จำเป็นต้องเป็นคนแปลกหน้า พวกเขาอาจอยู่ใกล้ตัวเรามากกว่าที่คิด

ลักษณะและสัญญาณเตือนของคนหลอกลวง

คนหลอกลวงเป็นคนที่มักจะแสดงตัวตนที่ไม่เป็นจริง เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ พวกเขาใช้คำพูดที่หวานหูและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีเพื่อหลอกให้คนอื่นเชื่อใจ แต่เบื้องหลังนั้นเต็มไปด้วยเจตนาที่ไม่ซื่อสัตย์ ซึ่งเราสามารถสังเกตสัญญาณเตือนได้จากหลายด้าน เช่น

1. คำพูดไม่สอดคล้องกับการกระทำ – คนประเภทนี้มักจะพูดให้เราฟังในสิ่งที่เราชอบหรืออยากได้ยิน แต่ในความเป็นจริงพวกเขาไม่ทำตามที่สัญญา บ่อยครั้งที่คำพูดดูดีเกินกว่าความเป็นจริง
2. หลบเลี่ยงคำถามตรง ๆ – เมื่อถูกถามเกี่ยวกับเรื่องสำคัญ คนหลอกลวงจะพยายามหลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนเรื่องทันที เพราะกลัวว่าเรื่องจริงจะถูกเปิดเผย
3. การเล่าเรื่องที่มีรายละเอียดมากเกินไป – เพื่อให้เรื่องราวดูน่าเชื่อถือ พวกเขา มักใส่รายละเอียดมากมายที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์จริง แต่เป็นเพียงการสร้างความน่าเชื่อถือ

4. มีการเปลี่ยนแปลงเรื่องราวบ่อยครั้ง – เมื่อเรื่องราวถูกตรวจสอบหรือถูกย้อนถาม พวกเขามักจะเปลี่ยนคำพูดหรือรายละเอียดให้แตกต่างจากที่เคยเล่าไว้

5. ใช้กลยุทธ์ทำให้เรารู้สึกผิดหรือกดดัน – เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ คนหลอกลวงมักใช้วิธีการทำให้เรารู้สึกผิด เช่น บอกว่าเราขาดความไว้วางใจ หรือพยายามกดดันให้ตัดสินใจอย่างรวดเร็วโดยไม่ให้เวลาคิด

6. มีประวัติหรือชื่อเสียงที่ไม่ดีในอดีต – ถ้ามีโอกาสตรวจสอบเบื้องหลัง จะพบว่าคนเหล่านี้มักจะมีประวัติถูกกล่าวหาว่าหลอกลวงหรือทำผิดซ้ำ ๆ

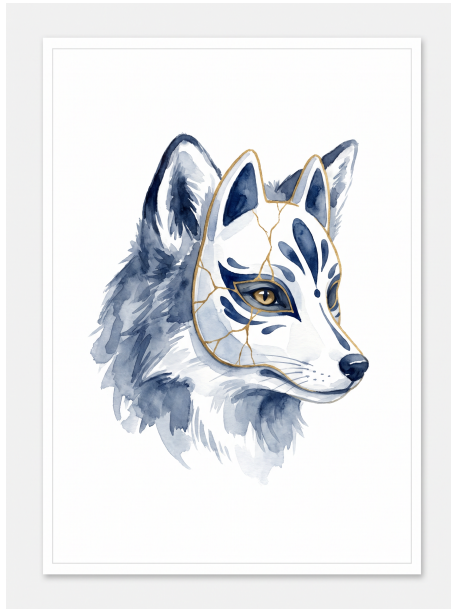
การรู้จักสัญญาณเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะมันช่วยให้เราระวังตัวและไม่ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงที่อาจทำให้เกิดความเสียหายทั้งทางจิตใจและทรัพย์สิน

จิตวิทยาเบื้องหลังของคนหลอกลวง

คนที่ชอบหลอกลวงไม่ได้เกิดมาพร้อมกับนิสัยเหล่านี้เสมอไป บางครั้งพฤติกรรมนี้เป็นผลมาจากปัจจัยทางสังคมและจิตใจ เช่น ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับ ความกลัวที่จะล้มเหลว หรือความรู้สึกว่าตัวเองด้อยค่า ทำให้พวกเขาพยายามสร้างภาพลวงตาเพื่อปกปิดความอ่อนแอภายใน นอกจากนี้ คนหลอกลวงบางคนมีบุคลิกแบบที่เรียกว่า “นาซิสซิสต์” ซึ่งต้องการความสนใจและการยกย่องอย่างต่อเนื่อง และไม่สนใจว่าการกระทำของตัวเองจะทำร้ายผู้อื่นหรือไม่

ในบางกรณี การหลอกลวงอาจเป็นวิธีการป้องกันตัว
จากความผิดหวังหรือความเสี่ยง บางคนอาจเคยได้รับ
บาดแผลทางใจมาก่อน และเลือกที่จะปกปิดความจริง
เพื่อไม่ให้เกิดความเจ็บปวดซ้ำสอง ถึงแม้ว่าวิธีนี้จะ
ดูเหมือนไม่ถูกต้อง แต่ก็เป็นการแสดงออกถึงความไม่
มั่นคงในตัวเองและความกลัวที่จะเผชิญหน้ากับความ
จริง

เข้าใจจิตวิทยาเหล่านี้จะช่วยให้เรามีทัศนคติที่
เหมาะสมในการรับมือกับคนหลอกลวง ไม่ใช่แค่โกรธ
หรือโทษเท่านั้น แต่ยังสามารถเลือกวิธีตอบสนองที่
ชาญฉลาดและเหมาะสมกว่า



วิธีรับมือและเอาตัวรอดอย่างชาญฉลาด

การเผชิญหน้ากับคนหลอกลวงไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เราสามารถปกป้องตัวเองและลดความเสียหายที่จะเกิดขึ้นได้ดังนี้

1. ตั้งคำถามและตรวจสอบข้อมูลเสมอ

อย่ารับข้อมูลใด ๆ โดยไม่มีการตรวจสอบ ไม่ว่าคนจะพูดจน่าฟังกี่ครั้ง ให้พยายามถามคำถามเจาะลึกและหาแหล่งข้อมูลอิสระมาช่วยยืนยัน เช่น ถ้าคนบอกว่ามีโครงการดี ๆ ลองหาข้อมูลจากคนอื่นหรือเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ

2. อย่าใจร้อนตัดสินใจตามคำพูดเพียงอย่างเดียว

คนหลอกลวงมักจะดึงดูดให้เราตัดสินใจเร็วเกินไปโดยไม่ใช้เวลาคิด ควรใช้เวลาพิจารณาและอย่ากดดันตัวเองให้รีบร้อน

3. ตั้งขอบเขตที่ชัดเจนในความสัมพันธ์

ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน ครอบครัว หรือคนรู้จัก ต้องมีขอบเขตที่ชัดเจนในการให้ความช่วยเหลือ หรือ

การทำธุรกรรมต่าง ๆ และถ้ามีสัญญาหรือข้อตกลง
ควรเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร

4. ฝึกสังเกตภาษากายและน้ำเสียง

บางครั้งคำพูดอาจเป็นเพียงส่วนหนึ่ง แต่ภาษากาย
เช่นการหลบตา พูดไม่มั่นใจ หรือการเปลี่ยนแปลง
น้ำเสียง อาจเป็นสัญญาณให้เราะวังว่าคนนี้อาจไม่
ซื่อสัตย์

5. อย่าหวังความเป็นตัวเองและความรู้สึก

ถ้าคุณรู้สึกว่ามีบางอย่างผิดปกติ อย่าละเลยความรู้สึก
นั้น อย่าพยายามปิดกั้นหรือมองข้าม เพราะมักจะเป็น
เครื่องเตือนใจที่ดี

6. มีแหล่งสนับสนุนที่มั่นคง

พูดคุยกับคนที่ไว้ใจ เช่น เพื่อนสนิทหรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอคำปรึกษาและมุมมองที่เป็นกลาง ช่วยให้เราตัดสินใจได้ดีขึ้น

7. เรียนรู้ที่จะปฏิเสธอย่างสุภาพแต่เด็ดขาด

บางครั้งการปฏิเสธคำขอหรือข้อเสนอที่ดูไม่น่าไว้ใจ เป็นเรื่องจำเป็น และควรทำอย่างชัดเจนโดยไม่ต้องรู้สึกผิด

การรับมืออย่างชาญฉลาดไม่ได้หมายความว่าเราต้องเป็นคนแข็งแกร่งต่าง แต่มันคือการรักษาความสมดุลระหว่างความไว้วางใจและความระมัดระวัง เพื่อปกป้องตัวเองจากความเสียหายที่อาจเกิดขึ้น

วิธีรักษาสุขภาพจิตของตัวเองขณะอยู่กับคนประเภทนี้

การอยู่ใกล้คนหลอกลวงอาจทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้ง่าย เพราะเราจะรู้สึกไม่มั่นคงและสงสัยในความจริงอยู่ตลอดเวลา เพื่อรักษาสุขภาพจิตควรทำดังนี้

- ยอมรับความรู้สึกของตัวเอง

อย่าปิดกั้นความรู้สึกสงสัยหรือไม่ไว้วางใจ เพราะมันเป็นเครื่องเตือนที่สำคัญ การยอมรับและเปิดเผยความรู้สึกนี้กับคนที่ไว้วางใจจะช่วยบรรเทาความเครียด

- สร้างระยะห่างเมื่อจำเป็น

ถ้าเป็นไปได้ ควรเว้นระยะห่างจากคนที่มักหลอกลวงเพื่อป้องกันไม่ให้ความเครียดสะสมจนเกินไป

- ฝึกการผ่อนคลายและทำกิจกรรมที่ชอบ

เช่น การออกกำลังกาย ทำสมาธิ หรือทำงานอดิเรก
เพื่อช่วยลดความกังวลและฟื้นฟูจิตใจ

- ตั้งเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน

การมีเป้าหมายและคุณค่าสำหรับตัวเองอย่างชัดเจน
จะช่วยให้เราไม่ถูกคนหลอกลวงชักจูงง่ายและรักษา
ความมั่นใจในตัวเอง

- พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญเมื่อจำเป็น

ถ้าความเครียดหรือความวิตกกังวลเริ่มส่งผลต่อการใช้
ชีวิต การขอคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาหรือนักบำบัด
จะช่วยให้เราได้มุมมองและวิธีจัดการที่เหมาะสม

การรักษาสุขภาพจิตในสถานการณ์ที่ซับซ้อนเช่นนี้คือ
การดูแลตัวเองอย่างจริงจังและให้ความสำคัญกับ
ความสุขและความสงบภายในใจเป็นลำดับแรก

คำคมปิดท้าย

"ความเชื่อสัตย์เป็นดั่งแสงสว่างที่ไม่เคยดับ แม้ในวันที่
โลกเต็มไปด้วยเงามืดของการหลอกลวง"

คนประเภทที่ 6



คนชอบวิจารณ์

ในชีวิตประจำวันของเรา ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน ที่บ้าน หรือในวงเพื่อนฝูง คงเคยเจอคนที่ชอบวิจารณ์อยู่เสมอ บางทีเราอาจจะเจอคนที่ไม่ว่าเราจะทำอะไรดีแค่ไหน เขาก็ดูเหมือนจะไม่เคยพอใจ และชอบพูดจาติเตียนในทุกจังหวะ เรื่องนี้เกิดขึ้นกับผมเองเมื่อหลายปีก่อน ตอนนั้นผมกำลังทำโปรเจกต์ใหญ่ในที่ทำงาน ทุกคนล้วนตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่ แต่ก็มีเพื่อนร่วมงานคนหนึ่งที่ไม่ว่าจะมีงานดีแค่ไหน เขาก็จะหาเรื่องติอยู่เสมอ เขาวิจารณ์รายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ แบบไม่หยุดหย่อน บางครั้งก็พูดในที่ประชุมจนบรรยากาศตึงเครียด แม้จะฟังดูเหมือนเป็นคำแนะนำ แต่ความจริงแล้วเขาไม่ได้ช่วยให้ดีขึ้นเท่าไร กลับทำให้ทีมรู้สึกแย่และหมดกำลังใจ

เหตุการณ์นี้ทำให้ผมได้เรียนรู้ว่าคนประเภทนี้ ไม่ใช่แค่ชอบวิจารณ์ธรรมดา แต่เป็นคนที่มักจะไม่พอใจกับสิ่งที่เห็น และชอบแสดงออกด้วยการวิจารณ์ที่ดูเหมือนจะไม่มีจุดจบ การเจอคนแบบนี้บ่อยๆ อาจทำให้เรารู้สึกเหนื่อยหน่ายและเสียความมั่นใจโดยไม่รู้ตัว แต่ถ้าเรารู้วิธีรับมืออย่างถูกต้อง เราก็จะสามารถรักษาความสงบใจและใช้คำวิจารณ์เหล่านั้นเป็นแรงผลักดันให้ตัวเองเติบโตได้จริงๆ

ลักษณะและสัญญาณเตือนของคนชอบวิจารณ์

คนที่ชอบวิจารณ์หรือที่เรียกกันว่า Chronic Critics มักมีลักษณะเด่นชัดที่ทำให้เราแยกแยะได้ง่าย อย่างแรกคือพวกเขามักจะไม่เคยพอใจในสิ่งที่คนอื่นทำ ไม่ว่าจะดีแค่ไหนก็ยังหาจุดผิดมาแสดงความคิดเห็นอยู่ดี บางครั้งคำวิจารณ์ของเขาก็ตรงไปตรงมาเกินไปจนฟัง

ดูเหมือนคุณค่า มากกว่าที่จะเป็นข้อเสนอแนะที่
สร้างสรรค์

นอกจากนี้คนประเภทนี้มักจะพูดจาแบบจับผิดใน
รายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ อย่างเช่น เวลาเราพูดหรือทำ
อะไร เขาจะยกเรื่องเล็กน้อยขึ้นมาวิจารณ์จนเราแทบ
ไม่ได้รับรู้ถึงความสำเร็จหรือความพยายามที่แท้จริง
ของเราเลย บางครั้งเขาใช้โทนเสียงที่ทำให้คนฟังรู้สึก
ถูกตัดสินหรือถูกวิจารณ์อย่างรุนแรง

สัญญาณเตือนอีกอย่างคือ การที่เขาจะไม่เปิด
โอกาสให้เราอธิบายหรือแก้ตัว เมื่อเขาวิจารณ์แล้ว ก็
เหมือนว่าคำตัดสินของเขาคือบทสรุปสุดท้าย ไม่ว่าจะ
จริงหรือไม่ก็ตาม ทำให้คนที่ถูกวิจารณ์รู้สึกหมด
หนทางที่จะสื่อสารกลับ และรู้สึกว่าคำวิจารณ์นั้นเป็น
การโจมตีส่วนตัวมากกว่าการให้คำแนะนำ

สภาพแวดล้อมรอบตัวคนประเภทนี้มักจะรู้สึกอัดอัด
ไม่สบายใจ เพราะไม่มีความรู้สึกว่าได้เป็นตัวของตัวเองเต็มที่
บทสนทนามักเต็มไปด้วยคำติที่ทำให้
ความสัมพันธ์ถดถอยลงเรื่อยๆ และเขามักจะไม่
ยอมรับคำชมจากคนอื่นอย่างจริงจัง ซึ่งส่งสัญญาณว่า
คนเหล่านี้มีความต้องการหรือปัญหาภายในบางอย่าง
ที่ยังไม่ถูกแก้ไข

จิตวิทยาเบื้องหลัง ทำไมพวกเขาถึงเป็นแบบนี้

การเข้าใจจิตวิทยาของคนชอบวิจารณ์จะช่วยให้เราไม่
เอาคำพูดของเขามาทำร้ายจิตใจตัวเองมากเกินไป คน
ประเภทนี้มักมีความไม่มั่นคงในตัวเองอยู่ลึกๆ ซึ่ง
กลายเป็นแรงกระตุ้นให้พวกเขาต้องหาจุดบกพร่อง
ของคนอื่นมาเปรียบเทียบกับตัวเอง เพื่อให้รู้สึกเหนือ
กว่า หรือรู้สึกว่าตัวเองมีความสำคัญ

บางครั้งพวกเขาก็อาจเคยได้รับคำวิจารณ์หรือถูก
ตัดสินจากคนรอบข้างในวัยเด็ก หรือในช่วงที่ต้องการ
กำลังใจแต่ไม่ได้รับ จึงทำให้เกิดนิสัยชอบจับผิดและติ
ติงคนอื่นแทนที่จะสนับสนุน นอกจากนี้ การวิจารณ์ผู้
อื่นบ่อยครั้งยังเป็นวิธีที่พวกเขาใช้ควบคุมสถานการณ์
หรือควบคุมคนรอบข้าง เพื่อให้ตัวเองรู้สึกว่ามีอำนาจ
หรือมีความยิ่งใหญ่ในสังคมเล็กๆ ที่เขาอยู่

ในมุมมองทางจิตวิทยา บางครั้งพฤติกรรมชอบ
วิจารณ์ก็เป็นกลไกการป้องกันตัว (defense
mechanism) ที่ช่วยให้พวกเขาหลีกเลี่ยงความรู้สึก
อ่อนแอหรือความกลัวภายใน การวิจารณ์คนอื่นจึง
เสมือนเป็นเกราะกำบังที่ทำให้เขารู้สึกปลอดภัยมาก
ขึ้น แม้จะทำร้ายจิตใจคนอื่นไปในกระบวนการก็ตาม

วิธีรับมือและเอาตัวรอดอย่างชาญฉลาด



การรับมือกับคนที่ชอบวิจารณ์นั้นไม่ง่าย แต่ก็ไม่ยาก
เกินความสามารถของเราเพียงแค่ต้องรู้วิธีและฝึกฝน
อย่างต่อเนื่อง ดังนี้

1. แยกแยะคำวิจารณ์ที่สร้างสรรค์และทำลาย

คำวิจารณ์ที่ดีจะมีเป้าหมายช่วยให้เราเติบโต หรือแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดอย่างชัดเจน เช่น “ฉันเห็นว่าถ้าปรับตรงนี้จะทำให้งานดียิ่งขึ้นนะ” ขณะที่คำวิจารณ์ที่ทำลายมักไม่มีข้อเสนอแนะ มีแต่การตัดสินหรือดูว่า เช่น “ทำไมถึงทำแบบนี้ได้ละ นี่มันไม่ดีเลย” เมื่อเราเจอคำวิจารณ์ ให้ลองดูว่าเขาพูดแบบไหน หากเป็นแบบแรกก็นำมาปรับปรุง หากเป็นแบบหลัง ให้ลองใจเย็นและพิจารณาว่าควรให้ความสนใจมากน้อยแค่ไหน

2. ตั้งขอบเขตและไม่รับเอามาว่านวายใจ

คุณไม่จำเป็นต้องรับฟังทุกคำวิจารณ์หรือเปลี่ยนแปลงทุกอย่างตามที่คนอื่นต้องการ การตั้งขอบเขต เช่น “ขอบคุณที่แนะนำ แต่ฉันจะลองดูในแบบของฉันก่อน”

จะช่วยให้คุณรักษาพื้นที่ของตัวเองไว้ และไม่เสีย
ความมั่นใจ

3. ใช้คำวิจารณ์เป็นกระจกสะท้อนตัวเอง

บางครั้งคำวิจารณ์ที่แม้ฟังดูแรงหรือไม่น่าฟัง ก็อาจ
แฝงข้อคิดที่เป็นประโยชน์ให้เราได้ หากคุณรับฟัง
อย่างใจเย็น จะพบว่ามีส่วนที่ควรปรับปรุงจริงๆ
เอามาใช้พัฒนาให้ดีขึ้น

4. ฝึกตอบโต้ด้วยความสุภาพและมั่นใจ

เมื่อถูกวิจารณ์อย่างไม่เหมาะสม ลองตอบแบบมี
เหตุผลและสุภาพ เช่น “ขอบคุณสำหรับความคิดเห็น
ผมจะนำไปพิจารณาดู” หรือ “ผมเข้าใจว่าคุณมี
ความเห็นแบบนี้ แต่ผมคิดแบบนี้ละ” การตอบโต้แบบ

นี้จะทำให้สถานการณ์ไม่บานปลายและรักษาความสัมพันธ์ได้ดี

5. มองหาโอกาสเรียนรู้ในทุกคำวิจารณ์

เปลี่ยนทัศนคติว่า “คำวิจารณ์ไม่ใช่ศัตรู แต่เป็นโอกาสที่จะปรับปรุงและเติบโต” เมื่อเรามองคำวิจารณ์ด้วยมุมมองนี้ จะช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขในการพัฒนาตัวเอง

6. หาคนที่ให้คำแนะนำอย่างจริงใจ

หาเพื่อนหรือคนใกล้ชิดที่ให้คำวิจารณ์ด้วยความหวังดี และช่วยให้เราเห็นจุดที่ควรปรับปรุง โดยไม่ใช่คนที่วิจารณ์เพื่อทำร้ายหรือทำให้เรารู้สึกแย่

7. ฝึกพูดคุยกับตัวเองด้วยคำพูดบวก

เมื่อเจอคำวิจารณ์ที่ไม่ยุติธรรม อย่าลืมพูดกับตัวเองว่า “ฉันทำดีที่สุดแล้ว” หรือ “ฉันมีคุณค่า แม้ว่าคนอื่นจะคิดต่าง” เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจและลดผลกระทบต่อจิตใจ

วิธีรักษาสุขภาพจิตของตัวเองขณะอยู่กับคนประเภทนี้

การอยู่ใกล้กับคนชอบวิจารณ์บ่อยๆ อาจทำให้จิตใจเหนื่อยล้าและเสียสมดุลได้ เราจึงต้องดูแลสุขภาพจิตของตัวเองให้ดีด้วยวิธีเหล่านี้

- ฝึกสมาธิและหายใจลึกๆ เพื่อช่วยลดความเครียด และสร้างความสงบในจิตใจ เมื่อรู้สึกถูกกดดันจากคำ

วิจารณ์ การสวดลมหายใจยาวๆ ซ้ำๆ จะช่วยให้เรา
ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

- หาเวลาพักผ่อนและทำกิจกรรมที่ชอบ เพื่อหลีกหนี
จากบรรยากาศตึงเครียดบ้าง เช่น ฟังเพลง เดินเล่น
หรือออกกำลังกาย ซึ่งช่วยให้สมองได้ผ่อนคลายและ
เติมพลังบวก

- พูดคุยกับคนที่เข้าใจและให้กำลังใจ เช่น เพื่อนสนิท
หรือครอบครัว ที่จะช่วยให้เรารู้สึกได้รับการสนับสนุน
และไม่โดดเดี่ยว

- เขียนบันทึกความรู้สึก การระบายความคิดและความ
รู้สึกผ่านการเขียนจะช่วยให้เรามองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น
อย่างชัดเจนและจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น

- รักษาความสมดุลในชีวิต อย่าให้คำวิจารณ์ของคนอื่นมากำหนดคุณค่าของตัวเอง มีช่วงเวลาสำหรับตัวเองและตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง ไม่ปล่อยให้เสียงวิจารณ์เหนือกว่าความสุขของชีวิต

คำคมท้ายบท

“คำวิจารณ์ไม่ใช่กำแพงที่กั้นเราไว้ แต่เป็นบันไดที่ช่วยให้เราขึ้นไปสูงขึ้นได้เมื่อรู้จักใช้มันอย่างชาญฉลาด”

คนประเภทที่ 7



คนเห็นแก่ตัว

บางครั้งเราอาจเคยเจอเพื่อนร่วมงานที่ขอให้ช่วยงาน
ตลอดเวลา แต่พอเราต้องการความช่วยเหลือกลับ
เจียบหาย หรือบางครอบครัวที่สมาชิกคนหนึ่งมักจะ
คิดถึงแต่ตัวเองก่อนเสมอ เช่น ต้องการให้ทุกคน
ตามใจ หรือเอาแต่ได้โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของคน
อื่น เรื่องราวเหล่านี้เป็นสิ่งที่หลายคนต้องประสบพบ
เจอในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะกับคนที่เห็นแก่ตัว
หรือที่เราเรียกกันว่า “คนประเภทที่ 7” ในกลุ่มคนเจ็ด
ประเภทที่เราควรรู้จักและเรียนรู้วิธีรับมือ

เข้าวันหนึ่งที่ออฟฟิศ คุณเอได้รับมอบหมายงานด่วน
จากหัวหน้า แต่เมื่อถึงช่วงเวลาส่งงาน คนที่เคยขอ
ความช่วยเหลือจากคุณในอดีตกลับบอกว่าตัวเองยุ่ง
มาก และไม่สามารถช่วยเหลือได้ ทั้งที่ก่อนหน้านี้เขา
เคยบอกว่าพร้อมช่วยเสมอ นี่เป็นตัวอย่างหนึ่งของคน

เห็นแก่ตัวที่มักจะเลือกช่วยเหลือเฉพาะเมื่อเป็น
ประโยชน์กับตัวเองเท่านั้น หรือในกรอบคร้วเวลาที่
คุณต้องการคำปรึกษาหรือความช่วยเหลือ กลับถูก
ปฏิเสธเพียงเพราะเขาไม่อยากเสียเวลาหรือไม่ได้
ประโยชน์อะไรจากเรื่องนั้น

สถานการณ์เหล่านี้ทำให้หลายคนรู้สึกอึดอัดและ
เครียด เพราะการอยู่ร่วมกับคนที่คิดถึงแต่ตัวเองมาก
เกินไป ไม่เพียงแต่ทำให้ความสัมพันธ์ตึงเครียด แต่ยัง
ส่งผลต่อความสุขและสุขภาพจิตของเราในระยะยาว
ดังนั้นการเข้าใจลักษณะของคนประเภทนี้ และเรียนรู้
วิธีรับมืออย่างชาญฉลาด จะช่วยให้เราสามารถรักษา
สมดุลในชีวิต และยังคงความสัมพันธ์ที่จำเป็นได้อย่าง
มีคุณภาพ

ลักษณะและสัญญาณเตือนของคนเห็นแก่ตัว

คนเห็นแก่ตัวมักมีลักษณะที่ชัดเจนและสังเกตได้ง่าย หากเราเรียนรู้และใส่ใจ เราจะสามารถจำแนกได้ว่า ใครอยู่ในกลุ่มนี้อย่างรวดเร็ว สัญญาณเหล่านี้จะช่วยเตือนให้เราระวังและตั้งขอบเขตได้อย่างเหมาะสม

1. คิดถึงแต่ตัวเองเป็นหลัก

คนประเภทนี้มักจะมองโลกผ่านเลนส์ของตัวเองก่อน เสมอ ความต้องการ ความรู้สึก และประโยชน์ของเขา มักจะมาก่อนสิ่งอื่น ๆ พวกเขามักไม่ค่อยให้ความสำคัญกับความรู้สึกหรือความต้องการของผู้อื่น

2. ขอความช่วยเหลือแต่ไม่เคยตอบแทน

ในความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครอบครัว หรือ เพื่อนร่วมงาน พวกเขามักจะเป็นฝ่ายรับมากกว่าให้

โดยเฉพาะเมื่อต้องการความช่วยเหลือหรือประโยชน์จากคนอื่น แต่เมื่อถึงเวลาที่คนรอบข้างต้องการความช่วยเหลือ พวกเขามักจะหาข้ออ้างหรือหลีกเลี่ยง

3. ชอบเป็นศูนย์กลางของความสนใจ

คนเห็นแก่ตัวมักจะชอบให้คนอื่นสนใจหรือยอมรับในสิ่งที่เขาทำ พวกเขาจะพูดถึงความสำเร็จหรือความสามารถของตัวเองบ่อยครั้ง และอาจลดคุณค่าของผู้อื่นเพื่อให้ตัวเองดูโดดเด่นมากขึ้น

4. ไม่รับผิดชอบต่อผลกระทบของการกระทำตัวเอง

เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น คนประเภทนี้มักจะปิดความรับผิดชอบ หรือโยนความผิดให้ผู้อื่น เพื่อรักษาภาพลักษณ์ของตัวเองไว้

5. ใช้คนอื่นเพื่อประโยชน์ส่วนตัว

สัญญาณที่ชัดเจนคือพวกเขามักจะเลือกคบหรืออยู่ใกล้กับคนที่สามารถช่วยให้ตัวเองได้ประโยชน์ เช่น เพิ่มโอกาสทางงาน หรือได้รับสิ่งของบางอย่าง โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกหรือสถานการณ์ของคนนั้น

6. ขาดความเห็นอกเห็นใจ

พวกเขามักไม่ค่อยเข้าใจหรือสนใจความรู้สึกของผู้อื่น หากเราเล่าเรื่องปัญหาหรือความทุกข์ให้ฟัง มักจะได้รับคำตอบที่ดูไร้ความรู้สึก หรือบางครั้งอาจถูกปฏิเสธทันที

จิตวิทยาเบื้องหลัง ทำไมพวกเขาถึงเป็นแบบนี้

การเข้าใจที่มาของพฤติกรรมเห็นแก่ตัวจะช่วยให้เราไม่โกรธหรือหงุดหงิดกับคนประเภทนี้มากเกินไป คน

เห็นแก่ตัวไม่ได้เกิดมาแล้วเป็นคนใจร้ายเสมอไป บางครั้งพฤติกรรมนี้มีรากฐานมาจากประสบการณ์ในอดีต หรือสภาพแวดล้อมที่ทำให้พวกเขาต้องปกป้องตัวเอง



1. ความไม่มั่นคงในตัวเอง

หลายครั้งคนเห็นแก่ตัวมีความรู้สึกไม่มั่นคงภายในลึก ๆ พวกเขาจึงต้องพยายามปกป้องตัวเองด้วยการเอา

ตัวเองเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้รู้สึกว่ามีคุณค่าและ
ควบคุมสถานการณ์ได้

2. การเรียนรู้จากสภาพแวดล้อม

บางคนเติบโตมาในครอบครัวหรือสังคมที่สอนให้ต้อง
เอาตัวรอดด้วยการไม่ไว้วางใจผู้อื่น และต้องทำทุก
อย่างเพื่อประโยชน์ของตัวเองก่อน จึงกลายเป็นนิสัย
เห็นแก่ตัวในที่สุด

3. กลไกป้องกันตัวเองทางจิตใจ

การเป็นคนเห็นแก่ตัวอาจเป็นกลไกที่ช่วยให้พวกเขา
รู้สึกว่าปลอดภัยและไม่ถูกเอาเปรียบ เพราะหากพวก
เขาให้มากไปอาจรู้สึกที่ตัวเองถูกทำร้ายหรือถูก
ทอดทิ้ง

4. ขาดการฝึกฝนทักษะทางอารมณ์และสังคม

บางครั้งพฤติกรรมเห็นแก่ตัวเกิดจากการขาดทักษะในการเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) ทำให้ไม่รู้ว่าความเห็นแก่ตัวนั้นส่งผลต่อความสัมพันธ์อย่างไร

วิธีรับมือและเอาตัวรอดอย่างชาญฉลาด

การอยู่ร่วมกับคนเห็นแก่ตัวอาจเป็นเรื่องท้าทาย แต่เราสามารถเรียนรู้วิธีรับมือที่ช่วยลดความเครียดและปกป้องตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. ตั้งขอบเขตที่ชัดเจน

หากเราไม่กำหนดขอบเขตในการสื่อสารและการให้ความช่วยเหลือ คนเห็นแก่ตัวมักจะล้ำเส้นและเอาเปรียบได้ง่าย การบอกตรง ๆ ว่าสิ่งไหนทำได้หรือ

ไม่ได้ จะช่วยให้พวกเขารับรู้และเคารพในพื้นที่
ส่วนตัวของเรา

2. อย่าพยายามเปลี่ยนคนอื่นมากเกินไป

แม้เราจะอยากให้เขาปรับปรุง แต่คนเห็นแก่ตัวมักไม่ค่อยเปลี่ยนตัวเองง่าย ๆ การยอมรับว่าเขาเป็นแบบนี้ จะช่วยลดความผิดหวังและความเครียดในใจเรา

3. ใช้คำพูดที่ชัดเจนและตรงไปตรงมา

เวลาต้องสื่อสารหรือปฏิเสธคำขอของพวกเขา คำพูดที่ตรงไปตรงมาและสุภาพ เช่น “ตอนนี้ฉันมีภารกิจยุ่งมาก ขอไม่ช่วยครั้งนี้นะ” จะช่วยป้องกันความเข้าใจผิดและความรู้สึกไม่ดีในอนาคต

4. เลือกที่จะให้หรือไม่ให้ตามความเหมาะสม

เราไม่จำเป็นต้องช่วยทุกครั้งที่ถูกขอความช่วยเหลือ
หากรู้ว่าเป็นการเอาเปรียบ เราสามารถเลือกไม่ให้เพื่อ
รักษาสิทธิและความสมดุลของตัวเอง

5. ฝึกพูดคำว่า ‘ไม่’ อย่างมั่นใจ

การบอก ‘ไม่’ อย่างมั่นใจไม่ใช่เรื่องผิด และเป็นสิ่ง
จำเป็นเมื่อเราต้องปกป้องตัวเองจากการถูกใช้
ประโยชน์ คำว่า ‘ไม่’ ที่สุภาพและมั่นคงจะช่วยให้
ความสัมพันธ์อยู่ในระดับที่เหมาะสม

6. มองหาจุดที่สามารถประนีประนอมได้

ในบางสถานการณ์ที่จำเป็นต้องอยู่ร่วมกัน เช่น
ครอบครัวหรือที่ทำงาน เราอาจต้องหาจุดร่วมที่ทำให้
ทั้งสองฝ่ายพอใจ เพื่อรักษาความสัมพันธ์ให้อยู่รอดไป
ได้อย่างสงบ

7. อย่าลืมนึกถึงพลังใจให้ตัวเอง

การเผชิญหน้ากับคนเห็นแก่ตัวอาจทำให้เราหมดแรงใจได้ง่าย การรักษากำลังใจจะช่วยให้เรามีความเข้มแข็งและพร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ

วิธีรักษาสุขภาพจิตของตัวเองขณะอยู่กับคนประเภทนี้

การอยู่ใกล้คนเห็นแก่ตัวเป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้เรารู้สึกเหนื่อยล้าและเครียด ดังนั้นการดูแลสุขภาพจิตของตัวเองจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก

- รู้จักแบ่งเวลาให้ตัวเอง

หาเวลาพักผ่อนและทำกิจกรรมที่เรารัก เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือออกกำลังกาย เพื่อให้จิตใจได้ผ่อนคลายและเติมพลังใหม่

- พูดคุยกับคนที่ไว้ใจ

การมีเพื่อนสนิทหรือคนในครอบครัวที่เราไว้ใจ
สามารถพูดคุยและระบายความรู้สึกได้ จะช่วยลด
ความเครียดและทำให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยว

- ฝึกสมาธิหรือการหายใจลึก ๆ

วิธีเหล่านี้ช่วยให้เราควบคุมอารมณ์และลดความวิตกกังวลเมื่อเจอสถานการณ์ตึงเครียดกับคนเห็นแก่ตัว

- ยอมรับและเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง

อย่าตำหนิตัวเองหากรู้สึกเจ็บปวดหรือหงุดหงิด การยอมรับว่าความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ จะช่วยให้เราปรับตัวได้ดีขึ้น

- ตั้งเป้าหมายในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น

หากจำเป็นต้องอยู่ร่วมกับคนประเภทนี้ ควรกำหนดเป้าหมายเล็ก ๆ เช่น การสื่อสารที่ดีขึ้น หรือการลดการขัดแย้ง เพื่อให้ความสัมพันธ์เดินทางไปในทางที่ดี การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนเห็นแก่ตัวอย่างมีสติและรู้จักตั้งขอบเขต จะช่วยให้เราไม่ถูกทำร้ายจิตใจและยังสามารถรักษาความสัมพันธ์ที่จำเป็นในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

คำคมปิดท้าย

“การตั้งขอบเขตไม่ใช่การปิดกั้น แต่คือการให้เกียรติและรักตัวเองอย่างแท้จริง”

บทสรุป



ศิลปะแห่งการอยู่ร่วมกับทุกคน

อย่างชาญฉลาด

ในชีวิตประจำวันของเรานั้น เราไม่ได้อยู่คนเดียวบนโลกใบนี้ แต่ต้องเผชิญกับผู้คนหลากหลายประเภท ที่มีนิสัยใจคอ ความคิดและพฤติกรรมแตกต่างกันไป บางคนเป็นมิตร บางคนซับซ้อน บางคนทำทนาย บางคนทำให้เราหงุดหงิดใจ หากเราไม่เข้าใจและรู้จักวิธีจัดการกับคนเหล่านี้อย่างชาญฉลาด ก็อาจเกิดปัญหา ความขัดแย้ง ความเครียด หรือแม้แต่ทำให้ชีวิตเราไม่ก้าวหน้าอย่างที่ควรจะเป็น หนังสือ “วิธีเอาตัวรอดจากคน 7 ประเภท” โดยลุงตี๋ ได้เปิดเผยศิลปะแห่งการอยู่ร่วมกับคนหลากหลายประเภทอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเน้นที่การรู้เท่าทัน เข้าใจ และปรับตัว เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและปกป้องตัวเองจากพลังลบต่างๆ

ก่อนอื่น ขอเล่าเรื่องหนึ่งให้ฟัง เพื่อใครจะพอเห็นภาพ
ช่วงหนึ่งในชีวิตของผม ผมต้องทำงานในทีมที่มีคน
หลากหลายบุคลิก เหมือนพวกเราที่อ่านหนังสือเล่มนี้
ทีมงานคนหนึ่งมักจะเป็นคนที่ชอบบงการ หักหน้า
เพื่อนร่วมงานด้วยความไม่รู้ตัว (ซึ่งหนังสือเรียกเขาว่า
“คนประเภทควบคุม”) อีกคนเป็นคนที่มักบิดเบือน
ความจริงเพื่อประโยชน์ของตัวเอง (“คนประเภท
ปั่นป่วน”) ขณะที่อีกคนมีนิสัยเก็บตัว ไม่ค่อยแสดง
ความรู้สึก (“คนประเภทเก็บเนื้อเก็บตัว”) พอผมได้
อ่านและทำความเข้าใจหลักของหนังสือเล่มนี้ ผมเริ่ม
เปลี่ยนวิธีคิดและวิธีปฏิบัติตัว จากเดิมที่เคยโกรธหรือ
ไม่พอใจ กลับมองพวกเขาในมุมที่ลึกซึ้งขึ้น รู้จักวิธี
รับมือโดยไม่ต้องเสียงถูกทำร้ายจิตใจ หรือสูญเสีย
พลังงานไปโดยเปล่าประโยชน์ และที่สำคัญ เรา
สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบและสร้างสรรค์มากขึ้น

หลักการสำคัญจากหนังสือที่เราควรจดจำ ได้แก่ การ
รู้จักสังเกต พิจารณาถึงลักษณะนิสัยและพฤติกรรม
ของคนแต่ละประเภทอย่างถ่องแท้ ก่อนจะตัดสินใจว่า
จะตอบสนองอย่างไร การแยกแยะว่าคนแต่ละ
ประเภทมีแรงจูงใจหรือความกลัวอะไรอยู่เบื้องหลัง
จะช่วยให้เราไม่ถูกควบคุมหรือบิดเบือนโดยง่าย
นอกจากนี้ การตั้งขอบเขตที่ชัดเจน และรู้จักพูดคำว่า
“ไม่” อย่างสุภาพและเด็ดขาด เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อ
ปกป้องตัวเองจากการถูกเอาเปรียบ และการจัดการ
ความสัมพันธ์ให้อยู่ในกรอบที่เรายอมรับได้

เจาะลึกลงไปในแต่ละประเภทของคนทั้งเจ็ดที่ลงตี
กล่าวถึง เราจะพบลักษณะเด่นและวิธีรับมือที่แตกต่าง
กันไป

1. คนประเภทควบคุม

พวกเขามีพลังและความมั่นใจสูง ชอบเป็นผู้นำและตัดสินใจแทนผู้อื่น บางครั้งอาจดูเป็นคนเผด็จการหรือควบคุมชีวิตของคนอื่นมากเกินไป วิธีรับมือที่ดีที่สุดคือทำความเข้าใจว่าพวกเขาต้องการความมั่นคงและอำนาจในการควบคุมสถานการณ์ แทนที่จะต่อต้านอย่างตรงๆ ให้เราพยายามสื่อสารอย่างมีเหตุผลและชัดเจน พร้อมทั้งขอบเขตที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้เสียอิสรภาพและความเป็นตัวเอง

2. คนประเภทปั่นป่วน



คนกลุ่มนี้มักสร้างความสับสน คนที่เข้าใจจะรู้สึกไม่
มั่นคงเพราะพวกเขาชอบเปลี่ยนแปลงเรื่องราวหรือ
บิดเบือนความจริง เพื่อให้ได้ประโยชน์ส่วนตัว หรือ
เพื่อทำลายอำนาจของคนอื่น วิธีจัดการคืออย่าไปติด
กับดักของคำพูดหรือการกระทำที่ไม่จริงจัง ควร

ยืนหยัดในหลักการของตัวเอง และใช้ข้อมูลหรือหลักฐานในการสนทนา เพื่อไม่ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวง

3. คนประเภทเก็บเนื้อเก็บตัว

พวกเขามักเงียบขรึม ไม่พูดมาก และไม่แสดงความรู้สึกออกมาให้เห็นง่ายๆ แม้จะดูเป็นคนที่เข้าถึงยากแต่จริงๆ แล้วพวกเขาต้องการความเข้าใจและความอบอุ่นเหมือนคนอื่น วิธีรับมือคืออดทนและให้พื้นที่ให้เขาแสดงออกในแบบของตัวเอง ถ้าต้องการความช่วยเหลือหรือคำปรึกษา ต้องใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป และสร้างความไว้วางใจอย่างต่อเนื่อง

4. คนประเภทขี้สงสัย

คนเหล่านี้มักวิตกกังวลและตั้งคำถามซ้ำซากเกี่ยวกับความจริงหรือความปลอดภัยของสิ่งต่างๆ วิธีรับมือกับคนประเภทนี้คือ อย่าปฏิเสธความรู้สึกของเขา แต่ให้ยอมรับและช่วยให้เขาเห็นมุมมองที่กว้างขึ้น โดยใช้เหตุผลและความจริงมาช่วยผ่อนคลายความกังวล

5. คนประเภทอ่อนไหว

พวกเขาจะรับรู้และตอบสนองต่อความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี แต่ก็อาจได้รับผลกระทบจากคำพูดหรือสถานการณ์ที่รุนแรงมากเกินไป วิธีจัดการคือพูดจาด้วยความอ่อนโยน สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย และอย่าทำให้เขารู้สึกถูกวิจารณ์หรือถูกตัดสินอย่างรุนแรง

6. คนประเภทมีความมั่นใจเกินไป

บางครั้งความมั่นใจที่มากเกินไปกลายเป็นความหยิ่ง
ยโสและไม่รับฟังผู้อื่น วิธีรับมือคืออย่าท้าทายหรือ
เผชิญหน้าตรงๆ แต่ใช้คำถามที่ชาญฉลาดและเชิง
บวก เพื่อชักนำให้พวกเขาตระหนักถึงมุมมองของคน
อื่นและความเป็นจริง

7. คนประเภทช่วยเหลือผู้อื่นจนเกินตัว

พวกเขามักเสียสละและให้ความช่วยเหลือคนอื่นมาก
เกินไป จนบางครั้งลืมนึกถึงตัวเอง วิธีจัดการคือให้
กำลังใจและชี้แนะให้รู้จักตั้งขอบเขตของตัวเอง เพื่อ
ไม่ให้ถูกเอาเปรียบหรือเหนื่อยล้าจนเกินควร

เมื่อเรารู้จักและเข้าใจคนทั้งเจ็ดประเภทนี้อย่าง
ถ่องแท้ เราจะเริ่มเห็นภาพที่ชัดเจนขึ้นว่าแต่ละคนไม่

ได้เป็นศัตรูหรือคนที่ต้องหลีกเลี่ยง แต่ล้วนแต่เป็น
มนุษย์ที่มีข้อดีข้อเสียแตกต่างกันไป ศิลปะแห่งการอยู่
ร่วมกันอย่างชาญฉลาดคือการเรียนรู้ที่จะเคารพและ
ยอมรับความแตกต่างนั้น โดยไม่สูญเสียตัวตนและ
ความสงบสุขภายในของเรา

วิธีนำหลักการนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันไม่ยากเลย เริ่ม
จากการสังเกตคนรอบข้างอย่างตั้งใจในแต่ละ
สถานการณ์ หมั่นถามตัวเองว่าเขาเป็นคนประเภท
ไหน และพยายามปรับคำพูดและท่าทางให้สอดคล้อง
กับบุคลิคนั้น ถ้าเราเจอคนประเภทควบคุม เราก็ควร
แสดงให้เห็นว่าเรารู้จักขอบเขตของตัวเอง เป็นต้น
นอกจากนี้ เราควรพัฒนาทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่
ใช่แค่ฟังคำพูดแต่ฟังความรู้สึกและเจตนาที่อยู่

เบื้องหลัง เพื่อให้เราสามารถสื่อสารได้อย่างมี
ประสิทธิภาพและลดความเข้าใจผิดต่างๆ

แรงบันดาลใจสำคัญที่หนังสือเล่มนี้มอบให้คือ การ
เติบโตและการพัฒนาใจในท่ามกลางความ
หลากหลายของมนุษย์ ไม่ว่าคนรอบข้างจะเป็น
อย่างไร เราก็สามารถเลือกได้ว่าจะปล่อยให้เขามี
อิทธิพลต่อจิตใจเรามากน้อยแค่ไหน หรือจะใช้โอกาส
นี้ให้เป็นบทเรียนที่ช่วยให้เรากลายเป็นคนที่เข้าใจคน
อื่นมากขึ้น มีความยืดหยุ่น และมีความสุขมากขึ้น
ในทุกสถานการณ์

สุดท้ายนี้ ขอฝากคำคมที่สะท้อนใจและเหมาะสมกับ
บทสรุปนี้ว่า

“ความฉลาดที่แท้จริงไม่ใช่การเปลี่ยนคนอื่นให้เหมือน
เรา แต่คือการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนที่แตกต่างอย่าง
เข้าใจและเคารพกัน”



จงเชื่อมั่นในแสงสว่างภายในตัวคุณ,
แม้ในวันที่มืดมิดที่สุด.