

# ยิ้มรับมือคนไม่ดี ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

ของมุนจง เขียน  
ครองสิริ ทองคำใส แปล





## สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (11)

บทนำ

ควรรับมือคนทรมานในชีวิตอย่างไร 1

### Part 1

#### ไม่เห็นต้องแสบดี

ความสัมพันธ์แบบผู้ใหญ่กดหัวผู้น้อย

จะมีอยู่ทั่วไปหากเราไม่ก้าวร้าว 9

สาเหตุที่อึดอัดกับคำว่ามัน 14

อยากนอนตลอดหรือกินจุमितปดตั้งั้นหรือ

สงสัยหัวใจไม่สบายนะ 18

ทำไมลูกสาวคนรองลุ่มหลงด้านความรักอยู่เรื่อย 23

มนุษย์สัมพันธ์เหมือนไม้กระดานหก 28

ไม่เห็นต้องแสบดี 31

อย่าลดราคาตัวเอง 34

ต่างคนต่างใช้ชีวิตกลางปลอบประโลมบาดแผลตน 38

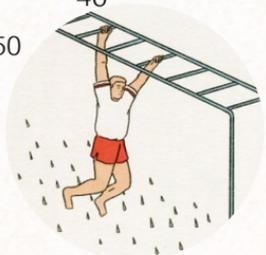
ซื้อกระเป๋าแพงๆ ไม่ยกสร้างสุข 42

วิธีเติบโตลำพัง 46

ไม่เห็นต้องตอบทุกคำถาม 50

ระยะจี๊ดจางกับคนรักที่เคารพตนเองต่ำ 54

กับดักของความทรงจำตัดแต่ง 58





## Part 2

### โลกจะดีกว่าเดิมเมื่อเราเลิกมองข้าม

เมื่อไรสุขจึงยิ่งอยากให้คนอื่นสนใจ	67
ไร้ประโยชน์แล้วไง	71
เธอรักษาเขาไม่ได้	75
ไม่รู้ดีก็อย่าวิจารณ์พล่อยๆ หรือเมินเฉย	79
คนขาดทักษะการเห็นใจทำให้คนรอบข้างป่วยไข้	86
ไม่ต้องฝืนเพื่อให้ได้การยอมรับ	91
รบกวนเคารพสนิยมกันด้วยค่ะ	94
เคล็ดลับของการเป็นคนพิเศษ	97
เมื่อไม่ซังโลก ถึงแยกกั้ยังไม่เลวร้าย	99
โลกจะดีกว่าเดิมเมื่อเราเลิกมองข้าม	104



## Part 3

### วิธีเพาะมิดกล้ำมความเป็นตัวเอง

คิดบวกกับชีวิต ส่วนกับคำพูดเป็นพิษจงเฉียบขาด!	115
วิธีสนทนากับคนชอบล้าเส้น	119
ปรัมสิว่าอย่าทำ	123
เหตุผลที่ต้องเรียนรู้วิธีของตัวเอง	126
ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาดและสง่างาม	130
เธอไม่ได้คิดมาก	135
แสนดีจนถูกเห็นเป็นของตาย	142
จงกล้าหาญต่อบาดแผล	148
เสสสร้างจนเป็นเรื่องจริง	151
ยิ้มรับเมื่อไม่มีค่าพอให้เถียง	155

## Part 4

### นิสัยไม่ปล่อยให้คำพูดลบลอยเหนือกว่า

อย่าปล่อยให้คำพูดลบลอยเหนือกว่า	165
ไม่เจ็บปวดต่อคำวิจารณ์ไร้เจตนาดี	169
บ่มเพาะกล้าแกร่งให้หัวใจ	172
ผู้เชื่อมั่นในตัวเองจะไม่ยึดติดคำพูดใครอื่น	176
อย่าหาเมนเทอร์ที่บริษัท	180
ทำยังไงเมื่อเจอหัวหน้าชอบดูถูก	184
เลิกสูงส่งกับหัวข้อความเคารพตัวเอง	189
ฉันไม่ได้แต่งงานเพื่อจะเป็นแม่บ้านคะ	195
บ๊องนิด ๆ ก็สะดวกดี	199
เช็ทซ์ที่เพิ่มความเคารพตัวเอง	203





## Part 5

### วิธีรับมือคนทรมานด้วยรอยยิ้ม

วิธีรับมือคนทรมานด้วยรอยยิ้ม	213
ไม่ใช่ตำหนิ แต่เป็นร่องรอยหลังใช้งาน	217
บางครั้งการไม่พยายาม ก็เป็นความพยายามเต็มที่แล้ว	222
อย่าเชื่อคำพูดคนอื่นมากเกินไป	224
พิธีจบการศึกษาของมนุษย์ : เติบโตยามจากลา	229
หัดเพิกเฉย	232
ทำเต็มที่ให้ตัวเราวันนี้มีความสุข	235
หากใครบางคนทำให้เราต้องพูดจาใจร้ายบ่อย ๆ	239
คัดค้านตัดสินของเราไว้ก่อน	242
จัดความสัมพันธ์ให้มินิมัล	245
เกี่ยวกับผู้เขียน	256
คำขอบคุณ	258

## คำนำสำนักพิมพ์

เคยไหม ถูกคนรอบข้างทำร้ายทั้งจากทางคำพูดและการกระทำ แต่เรากลับคิดว่าเขาคงไม่ได้ตั้งใจหรอก หรือเขาก็เป็นคนแบบนี้แหละ นั่นทำให้เราพบกับเหตุการณ์แบบนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า บ่อยจนกลายเป็นเรื่องปกติ

หลายต่อหลายครั้งที่การกระทำของบางคนทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ ซึ่งเอาเข้าจริงก็คือปัญหาของผู้ถูกกระทำอย่างเราฝ่ายเดียว หากโต้ตอบกลับก็กลัวว่าอีกฝ่ายจะมองเราไม่ดี หรือดูเป็นคนแรงๆ แต่พอไม่ทำอะไร ปัญหาที่พบเจอก็กัดกินจิตใจจนทำให้เราท้อเหี่ยว

จริงอยู่ที่มันยากที่เราจะควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงความคิด การกระทำ รวมถึงคำพูดของคนอื่น แต่เมื่อได้อ่านต้นฉบับหนังสือเล่มนี้แล้วก็ค้นพบว่าที่เรายังเจ็บปวดใจจากคนรอบตัวบ่อยครั้ง เป็นเพราะเราเองนี่แหละที่ยอมให้เขาทำแบบนั้น ไม่แม้แต่จะโต้ตอบ อีกฝ่ายเลยไม่รู้สึกละไร คิดทำแบบนี้กับเราได้ หากเราลองฝึกโต้ตอบ รับมือ รวมถึงรู้จักปฏิเสธในบางสถานการณ์ที่จะเป็น รู้จักเด็ดขาดเมื่อถึงเวลาต้องเด็ดขาด ก็จะสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้คนที่หลากหลายได้อย่างสงบสุข

springbooks

ตุลาคม 2562

เราถูกตัดสินว่าเป็นคนเจ้าอารมณ์ง่ายตายเหลือเกิน เมื่อแสดงความไม่พอใจ แม้ว่าคำพูด เช่น “คุณพูดออกมาได้ยังไง” “ฉันรู้สึกแย่” ถ่ายทอดความรู้สึกเราได้ชัดเจน ทว่าหากจิตไม่แข็งแกร่งจริงก็พูดยาก และยิ่งยากเข้าไปอีกเมื่ออยู่ในสังคมเกาหลีใต้ซึ่งมีขนบธรรมเนียมเคารพผู้อาวุโสที่มีอายุหรือตำแหน่งสูงกว่า

ฉันสมัยวัยรุ่นไม่สันตการแสดงออกทางอารมณ์เอาเสียเลย เป็นเหตุให้มนุษย์สัมพันธ์แย่งลงบ่อยครั้ง ไม่มีใครสอนเรื่องแบบนี้แก่เราหรอก ดังนั้นส่วนใหญ่เราจึงลงเอยด้วยการว่าร้ายคนที่เราผิดใจด้วย บางทีแค้นใจจนร้องไห้ หรือไม่ก็อดทนเก็บกดอยู่เรื่อย ๆ กระทั่งถึงคราวแตกหักก็ตัดความสัมพันธ์เสียดี ๆ ฉันจึงอยากรู้วิธีรับมือคนมารยาททรมามาตลอด ต้องทำอย่างไรถึงจะแสดงความรู้สึกของเราได้อย่างแข็งแกร่ง แต่ขณะเดียวกันก็ดูมีไหวพริบ

นี่เป็นเหตุผลที่ฉันจำประโยค “อ้าว? ทำร้ายจิตใจกันนี่หว่า” ของคิมซุกได้แม่น คำพูดของเธอสั้นกระชับ แข็งแกร่ง แสดงความรู้สึกได้ครบถ้วน แต่ไม่ถึงกับไล่ต้อนอีกฝ่ายจนมุม ประโยคนี้ของเธอยังทำให้อีกฝ่ายกล่าวขอโทษ บริบทของเขา กลายเป็นคนที่แผลงพูดใจร้าย ส่วนคิมซุกก็ดูพ่่มากเมื่อรับคำขอโทษแบบไม่ถือสา ไม่เพียงเท่านี้ คำตอบโต้ของคิมซุกยังเตือนอีกฝ่ายกลายเป็นที่อาจไม่เคยมีใครปรามเขามาก่อน เสมือนเธอมอบโอกาสให้เขาพิจารณาตัวเองว่า “ความประพฤติของคุณมีปัญหา” ซึ่งนี่อาจเข้าขั้นเป็นโชคของเขาด้วยซ้ำ ถึงคนเรา

พอคิดว่าท่าทางของพวกเธอช่างเหมือนฉันในอดีต ฉันก็อดหดหู่ไม่ได้

ชีวิตเราพบเจอคนทราบดีเยอะเหลือเกิน บางคนก็ทะเลาะล้างเส้นโดยไม่สนใจว่าคนแต่ละคนและความสัมพันธ์แต่ละความสัมพันธ์มีระยะเวลาว่างทางใจไม่เท่ากัน ยังพอมีวิธีช่วยให้เราปรามคนทราบดีว่า “คุณล้างเส้น” อย่างไม่เปลืองพลังได้บ้างไหมนะ

คำตอบคือมีแน่นอน ซึ่งฉันจะบอกไว้ในหนังสือเล่มนี้เล่มหนึ่ง ถ้าอยากนำวิธีเหล่านี้ไปใช้ เราต้องฝึกฝนด้วย ฉันผ่านช่วงวัยยี่สิบปีมาโดยเข้าใจว่าตัวเองอ่อนแอที่ปล่อยให้แม้แต่คนทำร้ายจิตใจอยู่นั้น ฉันจึงปรารถนาชีวิตที่เป็นตัวฉัน อยากกดปุ่มปิดเสียงรบกวนจากภายนอกที่เป็นอุปสรรคต่อการฟังเสียงหัวใจตัวเองได้อย่างไม่ยี่หระ การหลอ่ล่ียงมัดก่ล้ามแข่งแกร่งแห่งการแสดงตัวตนต้องอาศัยความอดสาหะและเวลา เจกเช่นเดียวกับการสร้างรูปร่างงดงามด้วยการออกกำลังกาย ผลลัพธ์ของการหมั่นฝึกฝนโดยไม่ระยอ คือตอนนีฉันเล็กโทษตัวเองและเล็กย่ำคิดซ้าซากทุกคืนว่ามีใครทำร้ายใจฉันบ้างแล้วคะ

มีวิธีช่วยให้เราตั้งมั่นบนจุดยืนตัวเองได้ โดยไม่ต้องเสียน้ำตาหรือโกรธซึ่งใครอยู่นะ วิธีที่ฉันลองปฏิบัติแล้วพบว่าป็นวิธีที่ดีที่สุด ตลอดจนถึงต่าง ๆ ที่ฉันเรียนรู้อะหว่างทางอยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว ถึงเวลาเลิกเปลืองพลังใจเพราะคนทราบดี ยังมีวิธีอีกมากให้เราปรามคนประเภทนี้ได้อย่างสง่างามและด้วยใบหน้าเจือรอยยิ้ม ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นตัวช่วยแก่ทุกท่านผู้ต้องการตามหาตัวตนให้พบแม้อยู่ในหมู่คนทราบดีคะ

Part 1  
ไม่เห็นต้องแสนดี





ທດສະຍານ

## ความสัมพันธ์แบบผู้ใหญ่กดหัวผู้น้อย จะมีอยู่รำไปหากเราไม่ทำราบ



ทดลองอ่าน

ฉันเจอเหตุการณ์ที่ผู้ใหญ่กดหัวผู้น้อยเหตุการณ์ใหม่ จากกรณีอื้อฉาวที่คนเกาหลีเรียกกันว่า “โนลुकพาส” (no look pass) ของสมาชิกสภาซ็อคิมมูของ เหตุเกิดที่อาคารผู้โดยสารขาเข้าของสนามบินดอนเขาพลั๊กกระเป่าเดินทางให้ผู้ช่วยถูกถ่ายไว้จนกลายเป็นคลิปไวรัล ในคลิปจะเห็นว่าผู้ช่วยกำลัง ค้อมศีรษะทักทายคิมมูของ แต่เขาไม่แม้แต่จะเหลือบแลตตอน ผลักกระเป่าส่งๆ ให้ ดูเหมือนเจ้าตัวไม่รู้สึกลึกนิตว่าต่อหน้า กล้องของสื่อมวลชนมากมายวันนั้น อย่างน้อยก็ควรแสดง ละครรักษาภาพลักษณ์เสียบ้าง มีหน้าซำหลังเกิดเรื่องและมี คนขอให้ชี้แจง เจ้าตัวยังเถียงเสียด้วยว่า “จะเด็อดร้อนอะไร กันนักหนา ต้องให้ผมทำเรื่องไร้สาระ คนยิ่งยุ่งๆ...”

ที่ชื่อศิลปินนั้นกลายเป็นคำค้นยอดนิยมทั่วเว็บไซต์เกาหลีใต้ และกลายเป็นประเด็นร้อน ก็เพราะภาพตอนผู้ช่วยคิมมุของกัม ศีระรับเจ้านาย แต่พอเงยหน้าก็ต้องกู่กู่จอร์รับกระเป๋านั้น มอบรชชาติแบบที่ใครหลายคนเคยคุ้น รสชาติของความรู้สึก อับยศไฉละ พจนานุกรมอธิบายคำว่าอับยศหมายถึง “ความรู้สึก อับอายขายหน้าเมื่อถูกหมิ่นหมายหรือดูแคลน”

หนังสือ “หยามเหยียด” (모멸감) ของอาจารย์คิมซันโฮ กล่าวว่า หนึ่งในวิธีเติมเต็มความว่างเปล่าและบกรพร่องให้ตัวเอง ที่คนเกาหลีใต้ชอบใช้มากที่สุดคือการดูหมิ่นผู้อื่น หรือก็คือการใช้ ตำแหน่งฐานะทางสังคมที่สร้างมา เหยียดหยามกดหัวคนอื่น เพื่อจะยืนยันความรู้สึกมีตัวตนของตนเอง ฉันดูคลิปดังกล่าวไป เดินทางส่ง ๆ ด้วยท่าทางไม่แยแสของคิมมุของข้าหลายครั้ง เหตุการณ์นี้ทำให้ฉันสะท้อนใจ เพราะผู้ช่วยในคลิปคนนั้นทำให้ ฉันนึกถึงเหตุการณ์อับยศอดสูต่าง ๆ ของตัวเองที่ฉันอยากลืม

ตั้งแต่เมื่อไรไม่รู้ที่ฉันติดนิสัยคิดมากจนเวียนว่ายมา ค่ำคืน แม้ถอดรองเท้าเข้าบ้านแล้ว คำพูดร้ายกาจจากนอกบ้านก็ยัง เกาะติดตัวจิตใจตามมาด้วย ฉันทำงานพิเศษสารพัดสมัยเรียน มหาวิทยาลัย ทั้งงานที่โรงภาพยนตร์ ร้านเบียร์สด ภัตตาคาร สำหรับครอบครัว ฯลฯ เพื่อหาเงินใช้จ่าย ลำพังสถานที่ทำงาน ก็สร้างความกังวลมากพอแล้ว แต่ฉันยังพบว่าลูกค้าหลายราย ยังใช้สถานที่ให้บริการเหล่านี้เป็นที่ระบายความเครียดด้วย งานที่เรียกร้องให้ฉันฉีกยิ้มและบริการลูกค้าอย่างนอบน้อม ตลอดเวลาทำให้ฉันอยากลาออกไม่รู้กี่ครั้ง เมื่อถึงเวลาทำงาน ฉันจะต้องซุกตักดีศรีตัวเองเก็บไว้ให้ลึกสุดใจ ทว่ายิ่งซุกยิ่งซ่อน

ฉันก็ลืมเสียแล้วว่าเราควรใช้ศักดิ์ศรีเมื่อถึงคราวจำเป็นด้วย

ลูกค้าบางคนพูดใส่หน้าฉันว่า “น้องหัวไม่ดี เลยต้องมาทำงานในที่แบบนี้ละสิ” ฉันยังเจอคำพูดตรรกะประหลาดจากที่นั่นที่นี้เรื่อย ๆ แฟนหนุ่มรุ่นพี่ที่ฉันคบสมัยเรียนมหาวิทยาลัยบอกว่าฉัน “มีปัญหาที่ต้นเป็นผู้หญิงแกร่งเกิน” อาจารย์คนหนึ่งพูดขณะสอนว่า “พวกผู้หญิงเห็นแก่ตัว บริษัทไม่ชอบหรอก” รุ่นพี่ผู้ชายหัวเราะแล้วบอกรุ่นน้องผู้หญิงรูปร่างท่วมตอนเธอสวมกระโปรงมามหาวิทยาลัยว่า “โห! กล้าจังนะเธอ!” คำพูดเจืออคติ กตขี้ และคุกคามเหล่านี้ ทำให้ฉันรู้สึกตัวเล็กกลง ๆ จริงอยู่บางครั้งคนพูดแค่ล้อเล่น ไม่ได้เจตนาร้าย กระนั้นก็ไม่ได้หมายความว่าจะไม่ทำร้ายใจคนฟังนี่นา

ครั้งอายุมากเข้า ฉันจึงตระหนักได้ว่าเราต้องรับมือกับคำพูดแผลง ๆ ของคนอื่น เพราะอาการยินยอมของเราจะยิ่งกระตุ้นให้คนทรมานอีกheimและประพฤติดัวเช่นเดิมต่อ พวกเขาจะปฏิบัติตัวต่อผู้อื่นแบบเดิมที่ (คิดเอาเองว่า) ทำให้ได้รับการยอมรับ อีกทั้งหากเราไม่ได้ตอบบ้าง นานวันความรู้สึกพ่ายแพ้จะสั่งสมถมทับเป็นอารมณ์ท้อแท้ ซบให้เราระบายใส่คนที่อ่อนแอกว่าต่ออีกทอด ซึ่งเป็นลักษณะของคนเหนือกว่าข่มเหงคนด้อยกว่าเช่นกัน

บริษัทหนึ่งพิสูจน์แล้วว่าความใจดีกับทุกคนไม่เลือกหน้าหาใช่เรื่องดงามเสมอไป เมื่อปี ค.ศ. 2012 บริษัทบัตรเครดิตฮุนได (Hyundai Card) แนะนำพนักงานให้คำปรึกษาทาง