

howto

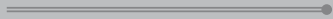
# On Respect

ดุษฎี วังนปกรณ

เขียน

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ





# คำนำ

## สำนักพิมพ์

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

ยิ่งไม่ต้องพูดถึงในโลกสังคมออนไลน์ที่ผู้คนคิดว่าเป็นช่องทาง ในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเสรีภาพ และเรียกร้องให้ทุกคน เรสเป็กต์ความคิดเห็นของผู้อื่น แต่กลับเต็มไปด้วยข้อความด่าทอ ลดทอน เหยียดหยามกัน

นำคิดว่าเราเข้าใจความหมายของ “เรสเป็กต์” กันครบถ้วนแล้ว หรือไม

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

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

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

เราเรสเป็กต์ได้โดยไม่จำเป็นต้องมีเอ็มพาที

แต่เราไม่สามารถมีเอ็มพาทีได้โดยปราศจากเรสเป็กต์

และคงจะดีกว่าถ้ามี (ชื่อ) ทั้งสอง (เล่ม) เรื่องไว้ในครอบครอง

howto

# สารบัญ

## แบบทดสอบ

ระดับเรสเป็กต์ในตัวคุณอยู่ในกลุ่มใด

2

## บทนำ

9

## บทที่ 1

ความหมายของเรสเป็กต์ (Respect)

12

- องค์ประกอบของเรสเป็กต์ 14
- “เกรงใจ” ไม่ใช่เกรงกลัว 17
  - ตัวอย่างเปรียบเทียบ “เกรงกลัว” กับ “เรสเป็กต์ที่แท้จริง” 18
- “เกรงใจ” กับรักของเรสเป็กต์ 19
- “อ่อนน้อม” ไม่ใช่การยอมจำนน 21
- “ให้เกียรติ” ความหมายที่ตรงกับเรสเป็กต์มากที่สุด 22
- “มารยาท” คือการสร้างพื้นที่ปลอดภัยร่วมกัน 25
  - เปรียบเทียบมารยาท กับเรสเป็กต์ ในแต่ละสถานการณ์ 27
  - เปรียบเทียบคำพูดแบบมีมารยาท กับมีเรสเป็กต์ 28
  - สรุปความแตกต่างระหว่างมารยาทกับเรสเป็กต์ 29

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

## บทที่ 2

### เรสเป็กต์ในที่ทำงาน

40

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

### บทที่ 3

#### เรสเป็กต์ในครอบครัว

74

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

### บทที่ 4

#### เรสเป็กต์ในความสัมพันธ์

86

- ความสัมพันธ์เชิงคู่รัก แฟน สามีภรรยา สามีสามี ภรรยาภรรยา คนสองสามคนหรือมากกว่านั้น ที่ตกลงอยู่ในความสัมพันธ์กัน 88
- ยิ้มใกล้ชิดยิ้มไม่เรสเป็กต์ 91
- เพื่อนยิ่งสนิทยิ่งต้องถนอมน้ำใจ 93

### บทที่ 5

#### เรสเป็กต์ในพื้นที่สาธารณะ

95

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

## **บทที่ 6**

### **เรสเป็กต์ตัวเอง**

109

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

## **บทที่ 7**

### **การฟังอย่างมีเรสเป็กต์**

129

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

## **บทที่ 8**

### **การพูดอย่างมีเรสเป็กต์**

141

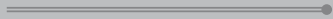
- คิดก่อนพูด 143
- ฉับเป็นคนจริงใจ 146
- ไม่ใช่แค่คำพูด แต่รวมถึงน้ำเสียง สีหน้า และท่าทาง 148
- พร้อมหยุดพูดได้ทุกเวลา 151
- พูดเพราะ ไม่ได้หมายความว่าเรสเป็กต์ 152
- เรสเป็กต์ ไม่ใช่การสั่งสอน 154
- เปลี่ยนคำสั่งเป็นร้องขอ 156
- การตำหนิติเตียนคือการไม่เรสเป็กต์ทางวาจาอย่างที่สุด 157
- คำพูดที่ไม่เรสเป็กต์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

### **บทส่งท้าย**

162

### **เกี่ยวกับผู้เขียน**

165



# แบบทดสอบ

## ระดับเรสเป็กต์ในตัวตนอยู่ในกลุ่มใด

เลือกคำตอบที่คุณคิดว่าจะทำมากที่สุดในแต่ละสถานการณ์

- เพื่อนร่วมงานเมียบิดสังเกตุและทำงานช้ากว่าปกติ
  - เข้าไปถามว่า...โอเคไหม ถ้ามีอะไรให้ช่วยบอกได้นะ
  - ปล่อยให้เขาจัดการงานเอง เพราะไม่อยากก้าวก่าย แต่ถามว่ามีอะไรในใจหรือเปล่า ช่วงนี้เห็นเมียบ ๆ
  - เตือนเขาว่า...ถ้าเธอไม่ส่งงานให้ตรงเวลา มันมีผลกับคนอื่นที่รับงานต่อจากเธอนะ
  - ทำงานของตัวเองให้ดีขึ้น เพื่อไม่ให้ภาพรวมเสีย
- เพื่อนเล่าเรื่องครอบครัวที่ทำให้เขาเสียใจมาก
  - ฟังจบ แล้วเล่าเรื่องของตัวเองที่คล้ายกัน
  - ฟังเมียบ ๆ โดยไม่ขัด
  - ปลอบว่า...ก็ยงดีนะที่เรื่องมันไม่แย่ไปกว่านี้
  - ฟังเสร็จแล้วบอกว่า...ถ้าใครเจอเรื่องแบบนี้ก็เสียใจแหละ

3. เพื่อนมาร้องไห้ด้วย แต่บอกว่าไม่ยอมพุดรายละเอียดย  
A) นั่งอยู่ด้วยโดยไม่พุดอะไร  
B) เปลี่ยนเรื่องคุย ปรับมู้ดให้สนุกๆ  
C) บอกว่า...ถ้าอยากเล่า เราพร้อมฟังนะ  
D) หาจังหวะปลิกตัวมา
  
4. เมื่อเห็นว่าวิธีทำงานของเพื่อนในทีมไม่ถูกต้อง  
A) บอกให้แก้ไขทันที  
B) แก้ให้เลย  
C) ถามว่า...สะดวกให้บอกความเห็นไหม  
D) รอให้เขาแก้ปัญหาเอง
  
5. เพื่อนเล่าปัญหาให้ฟัง  
A) รับให้คำแนะนำ  
B) ฟังแล้วถามว่า...อยากให้เราชัปพอร์ตยังไม  
C) พยายามทำให้ปัญหาดูเล็กลงด้วยการบอกว่า...  
      คิดมากไปเองหรือเปล่า ไม่น่าใช้เรื่องใหญ่เลย  
D) บอกว่า...ถ้าเป็นฉัน จะทำแบบนี้...

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

9. เพื่อนปฏิเสธความช่วยเหลือ
- A) เคารพการตัดสินใจของเขา
  - B) แอบช่วยแบบเนียน ๆ ต่อไป
  - C) อธิบายว่าคุณหวังดีจนเพื่อนยอม
  - D) ไม่ช่วยแล้วเพราะน้อยใจ
10. ต้องให้พี่ดแบ็กที่อาากระทบใจทึม
- A) พูดตรง ๆ แต่ใช้คำที่ให้เกิดยรติ
  - B) ไม่พูดส่วนที่กระทบใจ ซ้ำมไปเลย
  - C) ทามก่อนว่าเขาพร้อมรับฟังหรือไม่
  - D) พูดอ้อม ๆ

### เฉลยคะแนน

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

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

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

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

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

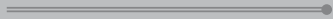
### ผลคะแนน

24 - 30 = คุณมีเรสเป็กต์ต่อผู้อื่นอย่างมาก

17 - 23 = คุณมีเรสเป็กต์ต่อผู้อื่นระดับหนึ่ง แต่ยังมีผลอใช้ความหวังดี  
เป็นเหตุผลในการรุกรล้ำพื้นที่ของผู้อื่นอยู่บ้าง

10 - 16 = คุณเข้าใจเรื่องการเรสเป็กต์ตามสถานการณ์ (มารยาท)  
มากกว่าเรสเป็กต์ความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น

ต่ำกว่า 10 = คุณมีความเข้าใจเรื่องเรสเป็กต์ในเชิงปฏิบัติน้อยมาก  
ชอบควบคุมและตัดสินผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว



เรสเป็กต์ช่วยให้พื้นที่ความสัมพันธ์  
ระหว่างเรากับอีกฝ่าย — ไม่ว่าจะเป็ใครก็ตาม  
— ปลอดภัยมากขึ้น การที่เราต่างได้อยู่  
ในพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง  
ช่วยให้ทุกความสัมพันธ์ดำเนินไปอย่างมีคุณภาพ

# บทนำ

---

จุดเริ่มต้นของการเขียนหนังสือเล่มนี้เกิดจากการทำงานด้านพัฒนาบุคลากรให้กับองค์กรต่างๆ มาตลอดระยะเวลาหลายปี แล้วโดยเฉพาะช่วงหลังๆ มาฉันพบว่าพนักงานจำนวนไม่น้อยไม่มีความสุขในการทำงาน มีความกังวล เครียดสะสม ดิฉันจึงกลับมานั่งคิดว่าอะไรคือสาเหตุที่แท้จริง และทักษะอะไรที่ช่วยแก้ไขปัญหเหล่านี้ได้บ้าง

คำตอบที่ว่าเป็นคือ *เรสเป็กต์ (Respect)* ค่ะ

ความหมายของเรสเป็กต์ในหนังสือเล่มนี้อาจไม่ตรงกับคำแปลภาษาไทยเสียทีเดียว เพราะสังคมไทยเรามากจะเข้าใจเรสเป็กต์ในมุมมองของมารยาทหรือความอ่อนน้อม ทั้งที่ในความเป็นจริงหลายคนอาจมีมารยาทแต่ขาดเรสเป็กต์ หรือการที่ใครสักคนพูดจาไพเราะก็ไม่ได้หมายความว่าคนคนนั้นมีเรสเป็กต์ให้กับผู้อื่นเสมอไป

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

ดิฉันมักเปรียบเทียบว่าการมีเรสเป็กต์ก็เหมือนเราทุกคนพกบ้านติดตัวไปไหนมาไหน ภายในบ้านคือพื้นที่ของเรา ซึ่งจะอนุญาตให้ใครเข้ามาหรือไม่ก็ได้ รั้วคือขอบเขต หรือเส้นที่กำหนดว่าบุคคลภายนอกเข้ามาได้ใกล้สุดแค่นี้ เว้นแต่เราจะเป็นฝ่ายอนุญาต ด้วยการเปิดประตูให้เขาเข้ามาถึงในบ้าน

แล้วทำไมเราต้องเรียนรู้เรื่องเรสเป็กต์ แค่มารยาทอย่างเดียวไม่พอหรือ

ไม่พอค่ะ

เพราะเรสเป็กต์เป็นทักษะที่ต้องอาศัยความเข้าใจและฝึกฝน ไม่ได้มีติดตัวมาตั้งแต่เกิด

เพราะเราทุกคนอาจเคยเป็นทั้งผู้ที่ไม่ได้รับการเรสเป็กต์ และฝ่ายไม่เรสเป็กต์ผู้อื่นเสียเอง — แต่ไม่รู้ตัว

เพราะเรสเป็กต์ช่วยให้พื้นที่ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับอีกฝ่าย — ไม่ว่าจะเป็ใครก็ตาม — ปลอดภัยมากขึ้น การที่เราต่างได้อยู่ในพื้นที่ปลอดภัยของตนเองช่วยให้ทุกความสัมพันธ์ดำเนินไปอย่างมีคุณภาพ

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