



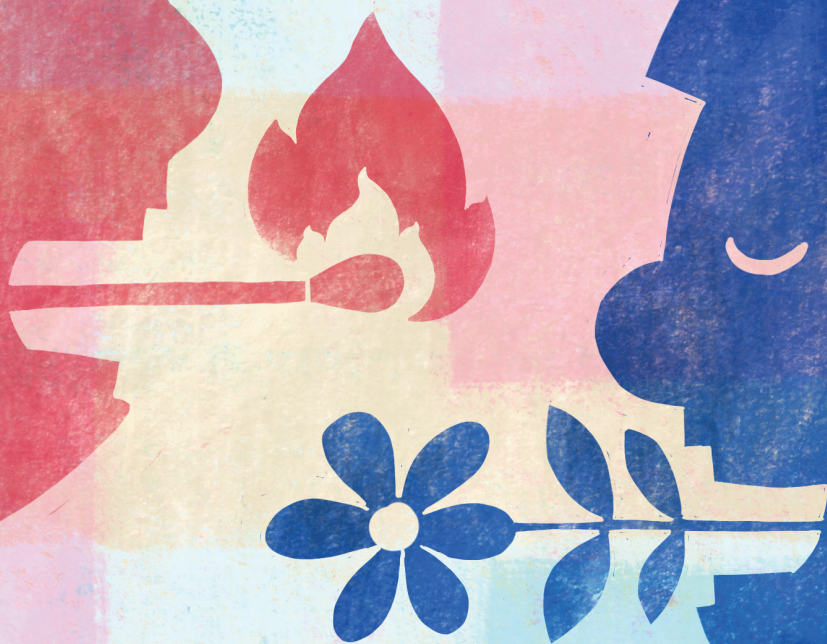
197 คำ “คำพูดติดปาก”  
ที่ช่วยให้คุณอ่านใจคนออก

จิตวิทยา

รู้ใจคน  
จาก

คำพูดติดปาก

心理  
学  
の  
ロ  
グ  
セ



คาซุยุกิ มาคิโนะระ เขียน

ปติมา รัชตะวรรณ แปล

จิตวิทยา  
รู้ใจคน  
จาก  
คำพูดติดปาก



คลิกสั่งซื้อได้ที่



@booktime

คาซุยุกิ มาคิมุระ เขียน  
ปติมา รัชตะวรรณ แปล

# จิตวิทยารู้ใจคนจากคำพูดติดปาก

## 口ぐせの心理学

คาซุยุกิ มาคิมุระ เขียน  
ปติมา รัชตะวรรณ แปล

KUCHIGUSE NO SHINRIGAKU by Kazuyuki Makimura

Copyright © 2020 Kazuyuki Makimura

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KAWADE SHOBO SHINSHA, Ltd. Publishers.

This Thai edition is published by arrangement with KAWADE SHOBO SHINSHA, Ltd. Publishers, Tokyo, in care of Tuttle-Mori Agency, Inc.

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2565

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์สุภาพใจ บริษัท บึก ใหญ่ จำกัด

คาซุยุกิ, มาคิมุระ.

จิตวิทยารู้ใจคนจากคำพูดติดปาก.-- กรุงเทพฯ : บึก ใหญ่, 2565.

256 หน้า.

1. จิตวิทยา. I. ปติมา รัชตะวรรณ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

150

ISBN 978-616-14-0404-8

ประธานกรรมการบริหาร

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับแปล

บรรณาธิการเล่ม

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปกฉบับภาษาไทย

ศิลปกรรม

จัดจำหน่ายโดย

จินตนา เกลิมชัยกิจ

อลีน เกลิมชัยกิจ

วรุตม์ ทองเชื้อ

นิพดา เขียวอุไร

ศุภชัยภัทร์ หอมระรื่น, รุจิ บุญยมาลิก

ทิมไฉฟูกุ

คณิต ภาพยธิตี

สุนิดา ภาวะทรัพย์

บริษัท บึกใหญ่ จำกัด

214 ถนนพระรามที่ 2 ซอย 38

แขวงบางมด เขตจอมทอง กทม. 10150

โทรศัพท์: 0 2415 2621, 0 2415 6507

## คำนำผู้เขียน

จากการระบาดอย่างกว้างขวางของโควิด 19 ทำให้ผู้คนเข้าออฟฟิศไม่ได้ ต้องทำงานหรือประชุมทางไกลมากขึ้น และเมื่อเป็นการประชุมออนไลน์ก็必将ทำให้รู้สึกติดขัดอยู่บ้าง แม้มองเห็นหน้ากันผ่านหน้าจอจะดีกว่าการคุยโทรศัพท์ แต่ก็ยังรู้สึกว่าอ่านใจจริงของอีกฝ่ายได้ยากอยู่ดี

ในช่วงเวลาอย่างนี้ เทคนิค “รู้ใจคนจากคำพูดติดปาก” ที่แนะนำในหนังสือเล่มนี้จึงนับว่าเป็นประโยชน์ทีเดียว เช่น เคยเจอคนที่เมื่อถูกถามแล้วมักตอบกลับว่า “ไม่” เอาไว้ก่อน ที่จริงแล้วเขาคือคนที่มั่นใจในตนเองสูง มักเผลอคิดว่าความคิดของตนถูกต้อง ไม่ต้องการยอมรับคำพูดของผู้อื่น เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ เวลาทำงานอยู่ จึงเผลอพูด “ไม่” ออกมา

ถ้ารู้อย่างนี้ ทั้งการทำงานหรือคบหาผู้คนก็จะราบรื่นขึ้นทีเดียว

แม้จะเป็นการพูดคุยผ่านหน้าจอที่ได้รับข้อมูลน้อย ถ้าสังเกตสักหน่อย ก็จะพบคำพูดติดปากเหล่านี้ได้อย่างง่ายดาย ที่สำคัญนอกจากเวลาออนไลน์แล้ว ความรู้จากหนังสือเล่มนี้ยังช่วยได้แม้ในตอนเจอหน้ากันอย่างแน่นอน

คาซุยุกิ มาคิมูระ

## คำนำผู้แปล

ความรู้ด้านจิตวิทยา นับเป็นเรื่องหนึ่งที่ดิฉัน ซึ่งเคยทำงานด้านประชาสัมพันธ์ ที่เน้นการสื่อสารกับคนหมู่มากสนใจว่าพูดอย่างไรจึงจะสื่อสารออกไปถึงใจของผู้คนได้ดี อีกทั้งความที่เป็นคนชอบสังเกตจิตใจและความคิดเบื้องหลังพฤติกรรมของผู้คน การแปลหนังสือ จิตวิทยาเข้าใจคน จากคำพูดติดปาก จึงผลิตเพลินเป็นอย่างยิ่ง หลายคำที่แปลแล้วทำให้สะดุดใจว่า “อ้อ” คนนั้นพูดอย่างนั้น เพราะอย่างนี้เอง หลายคำก็สะท้อนจิตใจของคนใกล้ชิดและเพื่อนร่วมงานซึ่งช่วยให้เราเข้าใจเขาได้ดีขึ้นจริงอย่างไม่น่าเชื่อ

จึงต้องขอขอบคุณทางสำนักพิมพ์สุภาพใจ ที่กรุณาไว้วางใจ และมอบหมายงานแปลที่สนุกอย่างยิ่งขึ้นนี้ให้ นับว่าปลุกไฟในตัวนักแปลมากทีเดียวค่ะหวังว่าผู้อ่านก็จะผลิตเพลินไปกับการสังเกตคำพูดของคนไปกับหนังสือเล่มนี้เช่นเดียวกับดิฉันค่ะ

ปติมา รัชตะวรรณ

## คำแนะนำนักพิมพ์

การอ่านหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจสังคมและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมั่นใจมากขึ้น เพราะรู้จักระมัดระวังคำพูดติดปากว่าคำใดควรพูดหรือไม่ควรพูด นอกจากนี้ ยังอ่านใจคู่สนทนาได้แม่นยำขึ้น เมื่อเขาค้นนั้นหลุดพูดคำติดปากบางคำออกมา เพราะ “คำพูดติดปาก” เหล่านั้นได้สะท้อนนิสัยและความต้องการที่ซ่อนอยู่ภายในใจอย่างไม่น่าเชื่อ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่จะต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นเรื่องปกติ มีหลากหลายวิธีการเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่ง “การพูด” เป็นหนึ่งในวิธีการเหล่านั้น บางคนกลายเป็นที่รักของเพื่อนพ้อง หรือกลายเป็นพนักงานยอดเยี่ยม เพราะมีทักษะการพูดที่ดี แต่นี่หมายถึงการพูดที่ผ่านการฝึกซ้อมและฝึกฝนมาแล้ว

แต่ถ้าเป็นการพูดที่ไม่ได้ผ่านการฝึกซ้อม หรือเรียกว่า “คำพูดติดปาก” ที่ทุกคนเผลอหลุดพูดคำอะไรออกมาตอนไม่ได้ตั้งใจ คำเหล่านี้ส่งผลอะไรต่อจิตใจเราและเราจะมีวิธีรับมือกับคนที่มีความพูดติดปากบางคำได้อย่างไรบ้าง หนังสือเล่มนี้มีคำตอบให้คุณ

เช่น คนที่พูดติดปากว่า “ไม่มีอะไร” คนที่ตอบแบบนี้ต้องมีอะไรในใจแน่ เพราะใจจริงคนแบบนี้กลับต้องการคนรับฟังปัญหาและคอยช่วยเหลือเขาอยู่ข้างๆ

ในสถานการณ์อย่างนี้ หากคุณรู้เท่าทันคำพูดติดปาก จะช่วยให้คุณเข้าไปช่วยเหลือผู้พูด แบบคนที่เข้าใจ และกลายเป็นที่รักที่ยอมรับของผู้อื่นได้จากการอ่านสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างแม่นยำ

พิเศษสุด หนังสือเล่มนี้เสริมตัวอย่าง ‘คำพูดติดปาก’ ที่มักได้ยินในชีวิตประจำวันอีกเพียบ ซึ่งถ้าหากคุณรู้ ‘ความหมายที่แท้จริง’ ของคำพูดติดปากเหล่านี้ คุณจะสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คนและรู้ทันคนมากขึ้น อ่านใจคนได้ หรือหากคุณเจอผลไผ่ล จ้องเอาเปรียบใคร คุณก็จะรู้ตัวได้ทันกาล ซึ่งก็ดีไม่น้อยกว่าแบบแรกเลย



สำนักพิมพ์สุขภาพใจ

## บทนำ

จิตวิทยารู้ใจคนจากคำพูดติดปาก ว่าด้วยคำที่เรามักเปลือยใช้ในชีวิตประจำวัน เคยสังเกตไหมว่าบางคนติดพูดบางคำมากเหลือเกิน หรือแม้แต่ตัวเราเอง ทั้งที่รู้ว่าพูดบางคำติดปาก ก็ยังเผลอพูดออกมาเป็นประจำ ซึ่งไม่น่าเชื่อว่าในแง่มุมมองของนักจิตวิทยา ถึงกับแปลความหมายของจิตใจ เบื้องหลังคำติดปากเหล่านั้นได้อย่างน่าสนใจมากทีเดียว เช่น คนที่มักกล่าว “ขอบคุณ” เป็นคนซื่อตรงกับจิตใจตนและยังอ่อนโยนอีกด้วย สังเกตได้ว่าบางคนมักกล่าวขอบคุณแม้แต่กับแม่ค้าหรือคนทำความสะอาด คนอย่างนี้จิตใจดีน่าคบหา หากอยากรู้เพื่อนดี ๆ ที่จริงใจ สังเกตจากคนที่มักพูดขอบคุณก็ช่วยได้

หรือคนที่ติดพูด “ทำ...ให้” มีจิตใจต้องการ “ชม” คู่สนทนา เพราะคิดเอาเองว่าสุดสัปดาห์บางสิ่งให้ แอบน่ากลัวทีเดียว หากรู้ทันก็จะช่วยให้หลบเลี่ยงการคบหากับคนเช่นนี้ให้ปวดหัวได้

เพียงรู้เบื้องหลังของคำพูดติดปากเหล่านี้ ทั้งการทำงานหรือคบหาผู้อื่น ก็จะราบรื่นขึ้นได้อย่างแน่นอน



# สารบัญ

## บทที่ 1

21

หลัง วลีคุ้นหูทั้งหลายในประโยคสนทนา  
มีจิตวิทยาซ่อนเร้นอยู่

|                 |                                                |    |
|-----------------|------------------------------------------------|----|
| “เป็นต้น”       | คนที่ติดปากคำนี้<br>กำลังหวั่นใจในบางสิ่ง      | 22 |
| “เพราะอย่างนี้” | คนที่ติดปากคำนี้มีตรรกะจริงไหม                 | 23 |
| “ขอบคุณ”        | คนที่กล่าวขอบคุณ มักจริงใจ<br>และมั่นใจในตนเอง | 24 |
| “อย่างไรเสีย”   | คนที่พูดคำนี้บ่อยๆ<br>ในใจเป็นคนอย่างไรกันแน่  | 26 |
| “จะว่าไป”       | คนที่พอใจคำบ้ายเบี่ยงนี้<br>มีลักษณะอย่างไรนะ  | 27 |
| “ว่าแต่”        | คนที่ต้องการจะเป็นจุดเด่น<br>ใช้คำนี้จนติดปาก  | 28 |
| “ทำ...ให้”      | พึงระวังคนที่มักเผลอใช้คำนี้                   | 29 |
| “สรุปคือ”       | คนที่ติดปากคำนี้มักเจ้ากี้เจ้าการ              | 30 |
| “จริง ๆ แล้ว”   | นิสัยไม่น่าเชื่อของคนที่ใช้คำนี้<br>คืออะไร    | 31 |

|                   |                                                           |    |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|----|
| “ท่าทางจะ/ ดูท่า” | เป็นคำติดปากของคนไม่มั่นใจในตนเอง<br>หรือกลุ่มสมองซีกขวา  | 32 |
| “แต่ว่า”          | เป็นคำพูดของคนชอบเอาชนะ<br>และมั่นใจในตัวเองสูง           | 33 |
| “ทำไม”            | คำนี้แสดงถึง “คำถามพินทุ” จริงไหม                         | 34 |
| “เดี๋ยวก็คือเอง”  | จะเชื่อใจคนที่ใช้คำนี้บ่อยๆ ได้ไหม                        | 36 |
| “แบบว่า”          | คำพูดติดปากที่ห้ามใช้ในตอนทำงาน                           | 37 |
| “ไม่มีเงิน”       | คนที่พูดอย่างนี้ “ไม่มี” จริงไหม                          | 38 |
| “ท้ายที่สุด”      | คนที่ติดปากคำนี้ มักไม่อดทนจริงไหม                        | 39 |
| “อย่างฉันนะ”      | คนที่ชอบตัดพ้ออย่างนี้<br>เป็นคน “เรียกร้องความสนใจ”      | 40 |
| “ถ้าอย่างนั้น”    | คนที่ใช้คำนี้บ่อยๆ เป็นที่ปรึกษาที่ดี                     | 41 |
| “อย่างนั้นหรือ”   | คนวัยลูงที่พูดติดปากคำนี้<br>เป็นคนอย่างไรกันนะ           | 42 |
| “จากนี้ไป”        | เป็นคำพูดติดปากของคนที่มีมุ่งมั่น<br>และกระตือรือร้น      | 43 |
| “โดยปกติ”         | คนที่ใช้คำนี้บ่อย มีสองประเภท                             | 44 |
| “ช่วยไม่ได้”      | เป็นคำพูดติดปากของคนที่เชื่อถือได้                        | 45 |
| “อ้อ เอาเถอะ”     | คนที่ติดปากคำนี้ คือ คนจำพวกเนทาไร<br>ผู้ลบลับโหลนานสามปี | 47 |
| “ว่าแต่ว่า”       | ในคำนี้มีนิสัยไม่ดีซ่อนอยู่                               | 48 |
| “แสดงว่า...”      | คนที่พูดอย่างนี้บ่อยๆ เป็นคนที่น่ารำคาญ                   | 49 |
| “ลืมไปเสียเถอะ”   | ถ้าถูกบอกอย่างนี้ กลับจะยิ่งลืมไม่ลง                      | 50 |
| “มีอะไรแปลกๆ นะ”  | คำพูดติดปากของนักบริหารความเสี่ยง<br>มากฝีมือ             | 51 |
| “แปลกจัง”         | คนที่พูดอย่างนี้เรื่อยๆ เป็นคนเลนเล่อ                     | 52 |
| “นั่นละ”          | ยิ่งพูดบ่อย ยิ่งอาจทำให้คนฟังโมโห                         | 53 |

|                      |                                                     |    |
|----------------------|-----------------------------------------------------|----|
| “ก็บอกแล้วแท้ๆ”      | คนที่ติดปากคำนี้อยากให้คนอื่นยอมรับ<br>ในความสามารถ | 54 |
| “อย่าใส่ใจเลย”       | เป็นวลีติดปากของคนที่มีมั่งมัน<br>มากเกินไป         | 55 |
| “หรือว่า”            | คนที่มักใช้คำนี้มักมีจินตนาการสูง                   | 57 |
| “ตามคาด”             | คนที่พูดคำนี้ประจำเป็นคนอย่างไรนะ                   | 58 |
| “เราเพื่อนกัน”       | ใจจริงของคนที่ยุดยั่วด้วยวลีนี้<br>เป็นอย่างไรกัน   | 59 |
| “ความผิดของเธอ”      | แสดงถึงความคิดเพ่งโทษผู้อื่น<br>อย่างแน่นอน         | 60 |
| “เห็นด้วยมั๊ย”       | พึงระวังคนที่พูดติดปากอย่างนี้                      | 61 |
| “เรื่องใหญ่”         | คนแบบไหนที่พูดอย่างนี้อยู่เสมอ                      | 62 |
| “ได้สิ คราวหน้านั้น” | คนที่ปฏิเสธอย่างนี้ มีสองรูปแบบ                     | 63 |
| คนพูดเสียงเบา        | ย่อมเสียเปรียบ                                      | 65 |
| “ไม่เกี่ยวกับเธอ”    | คนที่ติดปากคำนี้จิตใจซับซ้อน                        | 66 |

## บทที่ 2 67

### คำพูดติดปากเล็กๆ น้อยๆ

ที่เผยเบื้องลึกในจิตใจได้อย่างไม่น่าเชื่อ

---

|                 |                                            |    |
|-----------------|--------------------------------------------|----|
| “เอ๋ม”          | คนขี้กลัว ขี้กังวล มักพูดคำนี้             | 68 |
| “แน่ละ”         | คนพูดติดปากคำนี้ มีสองประเภท               | 69 |
| “แยละ”          | เพราะอะไรจึงต้องพูดคำนี้ก่อน               | 70 |
| “จริงหรอ”       | คนที่ติดปากคำนี้ชอบเข้าสังคม<br>และหัวอ่อน | 72 |
| “พอจะ/ ก็พอได้” | เป็นคำพูดซ้ำซากของคนหัวรั้น                | 73 |

|                     |                                        |    |
|---------------------|----------------------------------------|----|
| “ถ้านั้น”           | คนที่ใช้คำนี้บ่อยๆ เป็นคนหัวไว         | 74 |
| “อ้อ”               | ถ้าพูดคำนี้บ่อยๆ                       |    |
|                     | อาจทำให้คนฟังหงุดหงิด                  | 75 |
| “ไม่นะ”             | คนที่พูดอย่างนี้ไว้ก่อนเป็นคนถือตัวมาก | 77 |
| “เอ่อ... อ่า...”    | คนที่มักใช้คำนี้                       |    |
|                     | มีอนาคตอย่างไม่น่าเชื่อ                | 78 |
| “ก่อนแล้วกัน”       | คนที่ติดปากคำนี้คิดอะไรอยู่นะ          | 79 |
| “กลับกัน”           | คนที่พูดคำนี้มักต้องการการยอมรับ       | 80 |
| “เออ”               | คนที่ติดปากคำนี้ มีสองประเภท           | 82 |
| “เอ่อ ครับ”         | คนที่ติดพูด “เอ่อ” อยู่เสมอ            |    |
|                     | เป็นคนอย่างไร                          | 83 |
| “ค่อนข้าง”          | คนที่ใช้คำนี้เป็นประจำ                 |    |
|                     | ไม่มั่นใจในตัวเองจริงไหม               | 84 |
| “หน่อย”             | เป็นคำพูดติดปากของคน                   |    |
|                     | ปกป้องตัวเองสูง                        | 85 |
| “ก็”                | คนที่ชอบพูดอย่างนี้มักทำตัวเป็นเด็ก    |    |
|                     | อย่างนั้นหรือ                          | 86 |
| “ช่างเถอะ”          | คนที่ติดปากคำนี้กำลังต่อต้านอยู่       |    |
|                     | จริงไหม                                | 87 |
| “นั่นสินะ”          | เป็นวลีติดปากของคน                     |    |
|                     | ที่มีนิสัยชอบคิดชักนำ                  | 89 |
| “แต่ถึงอย่างนั้นก็” | เป็นคำพูดติดปากของคน                   |    |
|                     | ที่ต้องการโต้แย้งจริงไหม               | 90 |
| “แต่”               | คนที่ติดปากคำนี้ต้องพึ่งพาผู้อื่น      | 91 |
| “สุดยอด”            | พูดอย่างนี้ได้บ่อยๆ เป็นเพราะ          |    |
|                     | จิตใจซื่อตรงจริงไหม                    | 92 |
| “คือว่า”            | คนที่พูดคำนี้ มักมีลังสับสนหมั่นแหม่น  | 93 |

|                   |                                                             |     |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|-----|
| “อาจจะ”           | เพราะอะไรจึงพูดคำนี้<br>ทั้งที่เป็นเรื่องของตนเอง           | 94  |
| “จริงหรือ”        | คนที่ติดปากคำนี้กำลัง “กลางแคลงใจ”<br>อยู่ใช่ไหม            | 95  |
| “ว่าก็ว่าเถอะ”    | คนที่มักใช้วลีนี้ มีสองประเภท                               | 96  |
| “ขอโทษนะ”         | คนที่ติดปากคำนี้กลัวการประสบ<br>ความสำเร็จ                  | 97  |
| “โทษที”           | ถึงพูดอย่างนี้ก็ได้หมายถึง<br>การขอโทษเสมอไป                | 99  |
| “ทำอย่างไรดี”     | คนที่มักบ่นอย่างนี้กลับทำได้ “สบายมาก”<br>อย่างไม่น่าเชื่อ  | 101 |
| “ไม่รู้”          | ใจจริงของคนทีพูดคำนี้ประจำ<br>เป็นอย่างไร                   | 102 |
| “ได้หมด”          | ทำไมคนที่พูดคำนี้<br>จึงถูกโมโหอยู่บ่อย ๆ                   | 103 |
| “เดี๋ยว ๆ”        | เป็นคำพูดซ้ำ ๆ ของคนซื้อตรงที่ตลาด                          | 104 |
| “เวร แม่”         | เป็นอีกมุมหนึ่งของคนที่มันส์<br>ชอบความสมบูรณ์แบบ           | 105 |
| “พูดไม่ถูก”       | จะเกลียดกล่อมคนสมองซีกขวา<br>ที่พูดคำนี้อยู่เรื่อยอย่างไรดี | 106 |
| “อุตส่าห์”        | คนคาดหวังสิ่งตอบแทนมักพูดคำนี้                              | 107 |
| “นี่นี่”          | ใจจริงของคนทีมักพูดคำนี้ก่อน<br>เป็นอย่างไรกัน              | 108 |
| “อืม”             | เพราะอะไรจึงพูดคำนี้<br>แล้วพยักหน้ากับตัวเอง               | 109 |
| “อืหยังนิ”        | คนที่ติดปากคำนี้ไว้วางใจได้ไหม                              | 111 |
| “ไม่รู้เหมือนกัน” | มีสามความหมาย                                               | 112 |

### บทที่ 3

113

อ่านใจคน จาก คำที่ใช้กันทั่วไปในที่ทำงาน

|                        |                                                      |     |
|------------------------|------------------------------------------------------|-----|
| “ประเด็นคือ/ กล่าวคือ” | เป็นคำพูดของคนที่ต้องการ<br>ควบคุมสถานการณ์          | 114 |
| “ขอภัยครับ”            | คนที่ติดปากคำนี้มักโทษตัวเองจริงไหม                  | 115 |
| “ว่าแล้ว/ ตามคาด”      | ถ้าพูดอย่างนี้เรื่อย ๆ<br>ใจจริงเป็นอย่างไกันแน่     | 116 |
| “สามัญสำนึก”           | คนที่พูดย้าคำนี้ ไม่ต้องการทำลาย<br>“ความสงบ”        | 117 |
| “เพราะฉะนั้น”          | คนที่ติดปากคำนี้มักไม่เผยด้านที่อ่อนแอ<br>ให้ใครเห็น | 118 |
| “คืบหน้าดีครับ”        | ถ้าได้ยินอย่างนี้จะเชื่อได้ไหม                       | 119 |
| “ถูกมั้ย”              | คนที่พูดคำนี้เรื่อย ๆ ช่างน่าเอือมระอา               | 120 |
| “เรา”                  | คนที่ใช้คำนี้ แสดงถึงความ<br>เป็นคนมีมนุษยธรรม       | 122 |
| “หากเริ่มจากข้อสรุป”   | พึงระวังคนที่ติดปากวลีนี้ไว้                         | 123 |
| “จะเก็บไปคิดดู”        | คนที่พูดอย่างนี้คิดอยู่จริง ๆ ไหม                    | 124 |
| “กะแล้ว/ ว่าแล้ว”      | เป็นวลีใช้บ่อยของคนขี้โอ่                            | 125 |
| “ลองทำดูก่อนแล้วกัน”   | คนที่พูดวลีนี้บ่อย ๆ ดูโลกสวย<br>แต่ที่จริง...       | 127 |
| “สมเป็นคุณเลย”         | พูดอย่างนี้เพราะใจจริงไม่ชอบ<br>“ความสนิทสนม”        | 128 |
| “ตอนนี้อยู่ตัวไหนครับ” | คนที่พูดอย่างนี้กับทุกคน<br>เป็นคนใจกว้าง            | 129 |
| “โดยพื้นฐาน”           | คนที่ย้าคำนี้ซ้ำ ๆ ขาดความยืดหยุ่น                   | 130 |

|                                 |                                                             |     |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----|
| “อย่างแนนอน/ แน่ๆ นะ”           | เป็นคำพูดของคน “มั่นใจในตนเอง<br>ล้นเหลือ” จริงไหม          | 131 |
| “ต้องให้พูดกี่ครั้งถึงจะเข้าใจ” | คนที่ติดปากวลีนี้กังวลเรื่องอะไรอยู่                        | 133 |
| “ยังทำไม่เสร็จอีกหรือ”          | คนที่เฟลพูดอย่างนี้ มีสองประเภท                             | 134 |
| “เป็นเพราะ...ช่วยแท้ๆ”          | คนที่ติดปากคำนี้ถ่อมตัวอยู่จริงไหม                          | 135 |
| “เท่าที่จะทำได้”                | เป็นคำที่ควรระวังการใช้<br>เพียงเพราะติดปาก                 | 136 |
| “ยังไปต่อได้”                   | แสดงถึงความตั้งใจจะใช้พลัง<br>ทั้งหมดที่มี                  | 137 |
| “เร็วๆ เข้า”                    | เรื่องอะไรที่คนติดปากคำนี้<br>ยอมไม่ได้นะ                   | 138 |
| “ฝากด้วยนะครับ”                 | คนที่ใช้คำนี้บ่อยมักเป็นผู้ตามจริงไหม                       | 139 |
| “แล้วยังไง”                     | คนที่พูดอย่างนี้ได้ มีความสามารถ<br>และความคิดลึกซึ้ง       | 140 |
| “ก็ทำกันมาแบบนี้”               | คำพูดติดปากของคนที่ยึดถือ<br>ธรรมเนียมปฏิบัติ               | 141 |
| “สุดกำลัง”                      | คนที่พูดอย่างนี้เสมอ<br>คือคนจำพวกอันธพาล นาโอกิ<br>จริงไหม | 142 |
| “ไม่เลวนีนา”                    | ถ้าได้ยินอย่างนี้จะเชื่อได้ไหม                              | 143 |
| “ว่ากันว่า”                     | คนที่ติดปากคำนี้ต้องการ<br>หนีความรับผิดชอบ                 | 145 |
| “กระนั้น”                       | คนที่มักพูดคำนี้ในที่ประชุม<br>ใจจริงคิดอะไร                | 146 |
| “มุมมองแตกต่าง”                 | คนที่ใช้วลีนี้บ่อยๆ<br>มีจุดอ่อนเรื่องอะไร                  | 147 |
| “ถ้าถามผมละก็”                  | คำพูดติดปากของคนที่ยึดความคิด<br>ตัวเองเป็นหลัก             | 148 |

|                              |                                                         |     |
|------------------------------|---------------------------------------------------------|-----|
| “ฉันรับผิดชอบเอง”            | เข้าใจคนที่พูดอย่างนี้เป็นปกติได้ไหม                    | 149 |
| “เรื่องอย่างนี้ก็ไม่รู้หรอก” | จะตอบกลับคนที่พูดแบบนี้อย่างไร                          | 150 |
| “เวลามีอะไรจะอะไร”           | คนที่พูดอย่างนี้ คิดอย่างนั้นจริงๆไหม                   | 151 |
| “คำแนะนำที่ไม่จำเป็น”        | คนที่ให้คำแนะนำโดยไม่จำเป็น<br>คือคนใจดีแต่ทึ่ม         | 152 |
| “เป็นเธอต้องทำได้แน่ๆ”       | คนที่พูดอย่างนี้เป็นโค้ชมืออาชีพ<br>จริงไหม             | 153 |
| “เรื่องสมัยก่อนผ่านไปแล้ว”   | ใจจริงของคนที่ไม่ยอมพูดเรื่องเก่าๆ<br>คืออะไร           | 155 |
| “ยอมแพ้ละ”                   | คนที่พูดอย่างนี้เพราะใจจริง<br>ต้องการเรียกร้องความสนใจ | 156 |

## บทที่ 4

157

จะเชื่อคำนั้นได้ไหม

จิตวิทยาเบื้องหลังคำเรียกร้องความสนใจ

|            |                                                   |     |
|------------|---------------------------------------------------|-----|
| “อยากผอม”  | ทำไมคนผอมจึงพูดอย่างนี้                           | 158 |
| “ยุ่ง”     | คนที่ติดปากคำนี้งานยุ่งจริงไหม                    | 160 |
| “ง่วง”     | ถ้าบ่นอย่างนี้บ่อยๆ พังระวัง                      | 161 |
| “วุ่นวาย”  | คนที่แก้ตัวอย่างนี้เป็นคน “จู้จี้จ้าน”            | 162 |
| “ยุ่งยาก”  | เป็นคำติดปากของคนทำงานเก่ง<br>จริงไหม             | 163 |
| “เหนื่อย”  | คนที่พูดอย่างนี้เสมอต้องการอะไร                   | 164 |
| “โมโห”     | คนพูดอย่างนี้กลับไม่ได้ “อันตรายน”<br>อย่างที่คิด | 166 |
| “หงุดหงิด” | คนที่ติดปากคำนี้จิตใจไม่มั่นคง                    | 167 |



|                   |                                                           |     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|-----|
| “กลัว”            | คนที่พูดคำนี้อยู่เรื่อย ชี้ขาดจริงไหม                     | 168 |
| “อย่ากลัว”        | คนที่พูดอย่างนี้มักมีประสบการณ์มาก                        | 169 |
| “หนักใจ”          | ความจริงที่แฝงอยู่เบื้องหลังคำนี้<br>คืออะไร              | 170 |
| “สุดกำลัง”        | คนที่พูดคำนี้บ่อย ๆ ต้องระวังเรื่องนี้                    | 171 |
| “มีความสุข”       | คนที่พูดติดปากอย่างนี้<br>มีความสุขจริงไหม                | 172 |
| “โชคร้าย”         | อะไรคือหลุมพรางของคนที่ยักพูดคำนี้                        | 174 |
| “แค่คิดก็ใจเต้น”  | คนจิตใจบริสุทธิ์ที่ชักลัวมักพูดคำนี้                      | 175 |
| “น่าตื่นเต้นจัง”  | มักเป็นคำติดปากของคนที่ต้องการ<br>สิ่งกระตุ้น             | 176 |
| “โชคดี”           | คนที่พูดคำนี้ประจำเป็นคนอย่างไร                           | 177 |
| “รักเด็ก”         | เบื้องหลังคำนี้ ปิดบังใจจริงอะไรไว้                       | 178 |
| “ดีใจ”            | คนที่พูดอย่างนี้เชื่อตรงจริงไหม                           | 179 |
| “กัดฟันสู้”       | คำพูดติดปากของคนที่ผ่านมาสถานการณ์<br>มาอย่างลำบาก        | 180 |
| “ดีเหมือนกันนะ”   | จะเชื่อใจคนที่ประเมินค่าตัวเราอย่างนี้<br>ดีไหม           | 181 |
| “ไม่เชื่อโชคชะตา” | คำพูดติดปากที่อาจบ่งบอกว่า<br>เป็นคนหัวรั้น               | 182 |
| “แย่จริง”         | คนที่ติดปากคำนี้รู้สึกเหนือกว่าผู้อื่น<br>จนถอนตัวไม่ขึ้น | 183 |
| “น่าสนใจดีนะ”     | คนที่พูดอย่างนี้ มีสองประเภท                              | 184 |
| “ไม่ต้องรีบร้อน”  | ใจจริงที่ถูกปกปิดไว้อย่างคาดไม่ถึง<br>คืออะไร             | 185 |
| “น่าละอาย”        | คนที่พูดคำนี้บ่อย ๆ เป็นคนสูงวัยที่ขี้ใจ !                | 186 |

|                         |                                                      |     |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----|
| “สบายมาก”               | คำนี้แสดงความรู้สึกต้องการการเอาใจใส่<br>จริงไหม     | 188 |
| “ช่างมันเถอะ”           | ไม่เคยหมายความว่าตามนั้นจริง                         | 190 |
| “ไม่มีอะไร”             | คนที่ตอบอย่างนี้ต้องมีอะไรในใจแน่                    | 191 |
| “เพื่อตัวคุณเอง”        | จะเอาจริงเอาจังกับคำนี้ไม่ได้                        | 192 |
| “ช่างฉัน”               | คนที่พูดอย่างนี้เพียงเพราะอ้อนไม่เป็น                | 193 |
| “ได้ความรู้”            | ถ้าพูดมากเกินไป<br>กลับส่งผลตรงกันข้าม               | 194 |
| “เรื่องแปลก”            | คนที่พูดเกริ่นอย่างนี้<br>ชักกังวลเกินไปหรือเปล่า    | 195 |
| “รู้จักแค่นี้ละ”        | พึงระวังคนที่พูดติดปากอย่างนี้                       | 196 |
| “ไว้คราวหน้า”           | ธาตุแท้ของคนที่ถูกเสียดคำชวนแบบนี้<br>เป็นอย่างไร    | 197 |
| “เป็นยังงี้ก็ช่าง”      | ที่คร่ำครวญอย่างนี้เพราะที่จริง<br>ต้องการการยอมรับ  | 198 |
| “คุณเป็นคนพิเศษ”        | พึงระวังคนที่พูดติดปากอย่างนี้ให้ดี                  | 199 |
| “เพราะผมมันบ้า”         | เป็นคำพูดซ้ำๆ ของคนที่คิดลวงหน้า<br>ไว้อย่างดี       | 201 |
| “เพราะฉันเป็นคน...นะสิ” | เหตุผลที่ถึงกับต้องพูดออกมาคืออะไร                   | 202 |
| “พูดตรงๆ”               | การเน้นอย่างนี้แสดงถึงความต้องการ<br>เป็นจุดสนใจ     | 203 |
| “อีกนัยหนึ่ง”           | คนที่พูดอย่างนี้บ่อยๆ<br>กำลังรู้สึกหวาดหวั่นบางสิ่ง | 204 |

|                             |                                      |     |
|-----------------------------|--------------------------------------|-----|
| “ไม่มีเวลา”                 | คนที่ติดปากคำนี้อยากโดดเด่น          | 205 |
| “ขาดฉันไม่ได้”              | อันที่จริงขาดอีกฝ่ายไม่ได้ต่างหาก    | 206 |
| “อย่าบอกใครนะ”              | ถ้าวิเคราะห์ให้จริงของคนนี้          |     |
|                             | กระซิบกระซาบอย่างนี้ จะรู้ว่า...     | 207 |
| “น่ารักจัง”                 | วลีนี้แอบซ่อนความในใจ                |     |
|                             | ไว้สามรูปแบบ                         | 208 |
| “เรื่องเงินเดี๋ยวก็ตีเองละ” | คนที่เผลออย่างนี้มักไร้ความรับผิดชอบ | 210 |
| “ฉันนี้ไซ้ไม่ได้เลย”        | ถ้าถูกขอโทษแบบนี้                    |     |
|                             | ต้องสังเกตสีหน้าคนพูดด้วย            | 211 |
| “เป็นผู้ใหญ่ตินะ”           | พูดอย่างนี้หมายความว่าอย่างไร        | 212 |
| “ใครๆ ก็ทำกัน”              | แสดงใจจริงที่อันตรายของคนนี้         |     |
|                             | มักมีข้ออ้างให้ตัวเอง                | 213 |
| “ต้องทำให้ได้”              | การพูดประกาศอย่างนี้                 |     |
|                             | มีผลในแง่จิตวิทยาจริงไหม             | 214 |
| “เชื่อฉันสิ”                | ถ้าถูกบอกอย่างนี้จะเชื่อถือเลยได้ไหม | 216 |
| “มาเอาจริงกันเถอะ”          | คนที่พูดอย่างนี้อาจกำลัง             |     |
|                             | เผยความเครียดในใจ                    | 217 |

## บทที่ 6 219

ใจจริงของคนที่งัดใจพูด **วลีคั่นหู** เหล่านี้  
เป็นอย่างไรกันแน่

|                   |                                   |     |
|-------------------|-----------------------------------|-----|
| “วัยรุ่นสมัยนี้”  | คนที่พูดอย่างนี้มักประเมินตัวเอง  |     |
|                   | สูงเกินไป                         | 220 |
| “เหตุผลส่วนตัว” / | ใจจริงของคนที่มีคติประจำใจเช่นนี้ |     |
| สิทธิส่วนบุคคล    | เป็นอย่างไร                       | 221 |

|                             |                                                          |     |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------|-----|
| “ไม่เคยมีมาก่อน”            | คนที่พูดอย่างนี้หัวรั้นใช้ใหม่                           | 223 |
| “เรียบง่ายดีที่สุด”         | คำติเตียนของคนที่มีความคิดเรียบง่าย<br>ถึงแก่นแท้จริงไหม | 225 |
| “ความพยายามไม่หักหลัง”      | แสดงถึง “ความเชื่อมั่นเกินไป”<br>ที่แอบแฝงอยู่           | 227 |
| “หากไม่ชนะก็ไร้ความหมาย”    | คิดอย่างที่พูดจริงไหม                                    | 228 |
| “ทุกสิ่งคือการเรียนรู้”     | คนที่ติเตียนอย่างนี้<br>มีความมุ่งมั่นแน่นอน             | 229 |
| “คนเราแตกต่างกัน”           | คนที่พูดอย่างนี้ปกปิดความขัดแย้ง<br>ภายในใจเอาไว้        | 230 |
| “ดีที่ยังมีชีวิตอยู่”       | ใจจริงของคนทีหุดปากอย่างนี้<br>คืออะไร                   | 231 |
| “พวกผู้ชายยังเง่า”          | ที่พูดอย่างนี้ก็เพื่อปกป้องตนเอง                         | 233 |
| “หลอกฉันไม่ได้หรอก”         | ถ้าถูกพูดใส่อย่างนี้ควรตอบได้อย่างไร                     | 234 |
| “สามัคคีกันเป็นทีม”         | ระวังคนที่ติเตียนอย่างนี้ไว้ให้ดี                        | 235 |
| “จะต้องได้เป็นใหญ่เป็นโต”   | เมื่อถึงวัยหนึ่ง คนแบบไหนกัน<br>ที่คุยโวอย่างนี้         | 236 |
| “สมัยก่อนดีนะ”              | คนที่คร่ำครวญอย่างนี้<br>เคยมีอดีตที่รุ่งโรจน์จริงไหม    | 237 |
| “พรุ่งนี้ยังมี”             | เป็นคำผัดวันประกันพรุ่งของคนที่ใช้ไม่ได้<br>หรือเปล่า    | 238 |
| “เป็นตัวของตัวเอง”          | คือคำพูดของคนที่ได้รับ<br>“แรงกดดันจากภายนอก”            | 240 |
| “ช่วยแนะนำคนดี ๆ ให้นหน่อย” | ธาตุแท้ของคนที่มีกพูดคำนี้<br>เป็นอย่างไร                | 241 |
| “จะทำยอมทำได้”              | คนที่ติเตียนคำนี้เป็นคนเอาใจใส่                          | 242 |
| “ผลลัพธ์คือทุกสิ่ง”         | เป็นคำพูดของคนเย็นชาจริงไหม                              | 243 |

|                            |                                                         |     |
|----------------------------|---------------------------------------------------------|-----|
| “โอกาสมีอยู่มากมาย”        | คนที่พูดอย่างนี้บ่อย ๆ มีความคิดริเริ่ม<br>ไม่จำกัด     | 244 |
| “ฟ้าหลังฝนย่อมสดใส”        | จะเชื่อใจคนที่ปลอบอย่างนี้ได้ไหม                        | 245 |
| “มนุษย์เราก็ออย่างนี้”     | คนที่พูดอย่างนี้ ความจริงแล้ว<br>ต้องการความหวัง        | 247 |
| “สมัยที่ฉันยังเป็นวัยรุ่น” | ถ้าเจอคนเริ่มพูดอย่างนี้<br>เราจะรับมืออย่างไรดี        | 248 |
| “ไม่เลวเลย”                | เป็นหลักฐานแสดงถึงจิตใจของคน<br>ที่ต้องการชมขวัญ เอาชนะ | 249 |
| “ไม่เหมาะสม”               | คนที่ติตปากอย่างนี้ใจแคบ                                | 250 |
| “อย่าทำตามคนอื่น”          | เจตนาที่แท้จริงของคนที่แนะนำอย่างนี้<br>คืออะไร         | 251 |
| “ลูกผู้ชายแท้ๆ”            | ผู้หญิงที่พูดอย่างนี้ มีสองประเภท                       | 253 |
| “เงินเป็นของจรในโลก”       | คนที่พูดอย่างนี้ได้เติบโตมาอย่างร่ำรวย<br>จริงไหม       | 254 |
| “ถึงยุคทองของฉันแล้ว”      | คนที่พูดอย่างนี้เป็นอย่างไรกันแน่                       | 255 |

บทที่

1

หลัง วลีคุ้นหู ที่ทั้งหลาย  
ในประโยคสนทนา  
มีจิตวิทยาซ่อนเร้นอยู่



# 01 “เป็นต้น”

คนที่ติดปากคำนี้ กำลังหวั่นใจในบางสิ่ง

คนที่ตอบคำถามง่ายๆ อย่าง “ชอบกินอะไร” ได้ชัดเจนว่า “ฉันชอบอาหารก่อนยุคเอโดะอย่างซูชิ และเทมปุระละ!” มีค่อนข้างน้อย

ส่วนใหญ่จะตอบโดยทิ้งท้ายคำว่า “เป็นต้น” ติดอยู่ด้วย เช่น “ปลาไหลเป็นต้น” หรือ “อู่นั่น เป็นต้น”

การพูดทิ้งท้ายว่า “เป็นต้น” เพราะภายในใจคิดจะพูดถึงสิ่งต่างๆ อย่างคลุมเครือ ลึกๆ มีความรู้สึกไม่อยากตัดสินใจ หรือพันธะอะไรลงไป เพราะต้องการเลี่ยงความรับผิดชอบ

หรืออาจกลัวว่าหลังจากจะถูกตัดสิน หรือถูกตราหน้า แต่ในการทำงาน คำนี้มักส่งผลในทางตรงกันข้าม

“มีวิธีไหนจะลดความเสี่ยงนี้ลงได้บ้าง”

“เตรียมอุปกรณ์สำรองเอาไว้ เป็นต้น”

ถ้าพูดอย่างนี้ กลับทำให้คนฟังรู้สึกกังวล แต่ถ้าตอบว่า

“ถ้าเตรียมอุปกรณ์สำรองไว้ให้พร้อมจะลดความเสี่ยงได้ครับ!”

จะทำให้คู่สนทนารู้สึกมั่นใจได้มากกว่า เพราะการพันธะให้ชัดเจนในการทำงานนับว่าสำคัญมาก



# 02

## “เพราะอย่างงี้”

คนที่ติดปากคำนี้มีตรรกะจริงไหม

“A เป็น B เพราะอย่างงี้ผลคือ C”

คำว่า “เพราะอย่างงี้” ใช้อธิบายตรรกะที่เชื่อมโยงกัน แต่คนที่พูดติดปากว่า “เพราะอย่างงี้” ออกจะไม่มีตรรกะเสียมากกว่า เช่น

“เพราะอย่างงี้ บริษัทนี้ถึงไม่ดีไง”

“เพราะอย่างงี้ ก็อย่างที่ฉันบอกใช้ไหมล่ะ”

คำ “เพราะอย่างงี้” มักถูกใช้เพื่อยืนยันความคิดเห็นของตัวเอง หรือเป็นคนที่ยึดมั่นความคิดของตัวเองมาก จะเห็นว่าคำนี้ **จะถูกใช้เมื่อต้องการยืนยัน** ว่าเป็นข้อสรุปที่มีตรรกะ

คำว่า “เพราะอย่างงี้” ในกรณีนี้ ประโยคหน้าและหลังจะไร้เหตุผลเชื่อมโยงกัน หรือถ้ามี ก็จะเป็นเหตุผลที่อ่อนมาก เช่น

“อาหารชุดของบริษัทไม่อร่อย! เพราะอย่างงี้บริษัทนี้ใช้ไม่ได้”

แต่ก็มีคนที่มองว่าความคิดเห็นของตัวเองมีตรรกะดี เหมาะสม จึงใช้คำว่า “เพราะอย่างงี้” บ่อยครั้งระหว่างสนทนาเช่นกัน

เช่น “ยุคสมัยต่อจากนี้ ความพึงพอใจของพนักงานเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะอย่างงี้จึงต้องใส่ใจอาหารชุดของบริษัทด้วย” จะเห็นว่ามี การแสดงตรรกะที่เป็นเหตุผลออกมา และมักไม่ใช้อารมณ์ในขณะที่พูด

คำว่า “เพราะอย่างงี้” แบบคนอย่างหลังจึงมีพลังโน้มน้าวใจ ทำให้คนรอบข้างยอมรับว่าเป็นคนที่ “ใช้ได้” หรือถ้าเป็นหัวหน้าก็พึงพาได้





## 03 “ขอบคุณ”

คนที่กล่าวขอบคุณ มักจริงใจและมั่นใจในตนเอง

ในภาพยนตร์เรื่อง “ทอย สตอรี่ 3” แอนดี้ซึ่งอายุสิบเจ็ดปี จำเป็นต้องออกจากบ้านเพื่อเข้ามหาวิทยาลัย และยกของเล่นที่หว้านให้กับเด็กหญิงบอนนี่ วัยสี่ขวบเป็นของขวัญ โดยกล่าวลาเหล่าของเล่นที่อยู่ด้วยกันมานานว่า

“Thanks, guys. (ขอบคุณนะทุกคน)”

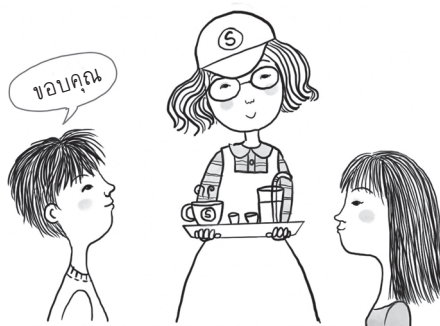
ความรู้สึกขอบคุณถ้าไม่พูดออกมา ก็จะสื่อสารไปไม่ถึงผู้รับ

อีกทั้งคำ “ขอบคุณ” จากใครบางคนยังเป็นการแสดงความรู้สึกยอมรับคนคนนั้นด้วย

ฉะนั้น คงไม่มีใครไม่ชอบคำ “ขอบคุณ” อย่างแน่นอน

คนที่พูด “ขอบคุณ” ติดปาก เป็นคนไม่ลืมที่จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม แล้วยังเป็นคนจิตใจอ่อนโยน ยอมรับ และให้ความสำคัญแก่ผู้อื่นได้

นอกจากนี้ ยังเป็นคนที่แสดงออกอย่างชัดตรงกับความรู้สึกของตนเอง



ในสถานการณ์ที่ต้องขอบคุณ บางคนอาจเงินจนพูดไม่ออก ปล่อยให้  
เรื่องผ่านไปทั้งอย่างนั้น

แต่คนซื้อตรงจะไม่ลังเลที่จะพูด “ขอบคุณ” อย่างแน่นอน

ถ้าไปออกเดท รับประทานอาหารด้วยกันครั้งแรก แล้วเห็นแฟนพูด  
“ขอบคุณ” พนักงานเสิร์ฟที่ยกอาหารมาให้อย่างยิ้มแย้ม ก็ให้สบายใจได้ว่า  
เขาเป็นคนจิตใจดีและซื้อตรงกับความรู้สึกของตัวเอง



## 04

### “อย่างไรเสีย”

คนที่พูดคำนี้บ่อยๆ ในใจเป็นคนอย่างไรกันแน่

เพลงประกอบภาพยนตร์ญี่ปุ่นเรื่อง “เป็นผู้ชายยากนะ” มีคำนี้ถึงห้าแห่งในเนื้อเพลง

และมีสองแห่งที่เริ่มร้องว่า “อย่างไรเสียข้านะ”

คำที่ต่อหลัง “อย่างไรเสีย” มักจะตามด้วยคำในแง่ลบ

อย่างกรณีคุณโทระที่เป็น “ลูกพี่แก๊งยาгуซ่า”

และเป็นคนประเภท “รั้วๆ” คำว่า “อย่างไรเสีย” จึงแสดงถึงความรู้สึกที่ต้องถอดใจ พยายามไปก็ไร้ประโยชน์

ขอหยุดเรื่องความคิดของคุณโทระเอาไว้ก่อน คนที่พูดติดปากว่า “อย่างไรเสีย” มักแปลงอรรถาธิบายความคิดลบออกมาให้สัมผัสได้อย่างชัดเจน

“อย่างไรเสียเราก็เป็นกลุ่มรับคำสั่งอยู่แล้วนี่”

“อย่างไรเสียสำนักงานใหญ่ก็จะคว่ำบริษัทดีๆ ไปอยู่แล้วนี่”

ถ้าแม้แต่พูดอย่างนี้ คนรอบข้างก็จะพลอยหดหูตามไปด้วย อาจถึงกับคิดว่าถ้าไม่มีฮีโร่พลังบวกมาปรากฏกายอย่างในละครโทรทัศน์ ก็คงไม่อาจรอดพ้นจากสภาวะยากลำบากไปได้ทีเดียว

ถ้ามีคนพูดติดปากว่า “อย่างไรเสีย” อยู่ใกล้ๆ

มาลองตอบกลับแบบแข็งขันอย่างคุณโทระกัน

เมื่ออยู่ในสถานการณ์ย่ำแย่ จนถึงกับอยากใช้คำว่า “อย่างไรเสีย” แสดงว่า ถึงแม้จะล้มเหลวก็ไม่เสียหลายอยู่แล้ว ลองพูดกระตุ้นว่า “อย่างไรเสียเราก็เป็นกลุ่มรับคำสั่งอยู่แล้ว มาทุ่มเทให้เต็มที่ไปเลยดีกว่า!”



# 05

## “จะว่าไป”

คนที่พอใจคำบ้ายเบียงนี้มีลักษณะอย่างไรนะ

ตัวอย่างเช่น เมื่อพูดถึงรองเท้าผ้าใบของไนกี้ก็จะพูดทำนอง  
“จะว่าไปก่อนหน้านี้ คุณ...ก็สวมไนกี้ี่นา”

หรืออาจขยายความต่อไปว่า

“จะว่าไป ใครเป็นคนออกแบบสัญลักษณ์ไนกี้กันนะ” ออกนอกเรื่อง  
ไปเลยก็มี

หรือ “จะว่าไปยุคก่อนมีนักดนตรีเรกเก้ชื่อนิกก็ด้วยเนอะ ไม่รู้ตอนนี้เป็นอย่างไรบ้าง”

เรียกว่าพูดข้ามเรื่องจนบางครั้งคนรอบข้างงุนงงตามไม่ทัน

“จะว่าไป” เป็นคำ “เปลี่ยนสถานการณ์” ที่ใช้ได้ทั้งการเปลี่ยนสถาน-  
การณ์อย่างเหมาะสม หรือเปลี่ยนสถานการณ์แบบห้าม ๆ เฉพาะตัว

แล้วคนที่ติดปากคำ “จะว่าไป” เป็นคนอย่างไรกันแน่

น่าจะเป็นคนที่คิดยืดหยุ่น มีแรงบันดาลใจ หรือมีलगสังหรณ์ยอดเยี่ยม  
ถ้ามีความคิดดี ๆ ขึ้นมา นึกเรื่องที่ลืมไปออก หรือเกิดสังหรณ์เรื่องอะไรขึ้นมา  
ก็จะโผล่คำ “จะว่าไป” ออกมา คนแบบนี้คิดบางสิ่งอยู่ในสมอง มีข้อมูลอัดแน่น  
ให้คิดวิเคราะห์โดยไม่รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

ถ้าให้จำกัดความ ก็เป็นคนที่มีความคิดริเริ่ม

ใคร ๆ เป็นต้องตกตะลึงเมื่อเขาเอ่ยปากอยู่บ่อยครั้ง และยังมีความคิด  
แปลกใหม่ที่ทำให้ผู้คนประหลาดใจได้เสมอ



## 06

## “ว่าแต่”

คนที่ต้องการจะเป็นจุดเด่น ใช้คำนี้จนติดปาก

“ว่าแต่ถึงขนาดจะใหญ่ ก็ราคาเท่ากันนะครับ”

“ว่าแต่วันนี้วันเกิดผมนี่นา”

คำ “ว่าแต่” จะใช้เมื่อต้องการเสริมบางสิ่ง ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับประเด็นหลักของเรื่องที่กำลังพูดคุย

คนที่ติดปากคำนี้ จัดเป็นคน “พูดน้ำไหลไฟดับเป็นประจำ” ก็ว่าได้

เนื่องจากมีข้อมูลและความคิดในสมองเยอะ จึงต้องการสื่อสารออกไปก่อนเป็นอย่างแรก บางครั้งก็นำขอบคุณที่มีความคิดหลากหลาย แต่อีกด้านหนึ่งบางเรื่องไม่ต้องเหนื่อยพูดก็เห็นได้ชัดเจนอยู่แล้ว

จริงๆ คือ คนประเภทที่ **ต้องการเป็นจุดสนใจอย่างมาก**

นอกจากนี้ คนลักษณะนี้ยังมีนิสัยชอบขัดคอ เช่น

“ว่าแต่เมื่อก็ใช้คำว่า ‘อัลเทอเนทีฟ (Alternative)’ ทั้งที่พูดว่า ‘ตัวเลือก’ ก็ได้เนี่ยนา”

มักยกประเด็นที่ไม่เกี่ยวข้องกับหัวข้อสนทนาขึ้นมา ทั้งที่ภาพรวมนั้นดีพอแล้ว

แต่ก็ยังไม่สบายใจ ถ้าไม่มีข้อมูลที่สอดคล้องไปจนถึงขั้นลงรายละเอียด



# 07 “ทำ...ให้”

## ฟังระวังคนที่มักเปลืองคำนี้

ในญี่ปุ่นมีคำว่า “โรคขออนุญาต” ด้วย ตั้งแต่ช่วงปี 2010 เป็นต้นมา การถ่อมตัวอย่างสูงแบบ “ขออนุญาต...” เป็นคำที่ถูกใช้กันอย่างแพร่หลายมากขึ้นในญี่ปุ่น

แต่กลับเป็นความสุภาพที่ไม่เหมาะสม

เช่น “ขออนุญาตชมหน่อยนะครับ” ทั้งที่พูดเพียง “ขอชม” น่าจะสุภาพเพียงพอแล้ว

การใช้คำสุภาพเกินเหตุนี้ นอกจากการ “ยกย่อง” แล้ว

ตรงกันข้าม ยังมีคำพูดทำนอง “ขมลง” ด้วย คือ คำว่า “ทำ...ให้”

“น่าจะหนักหนา ฉันจะช่วยทำให้ละ”

คนที่ใช้คำพูดอย่างนี้บ่อยๆ มักเป็นคนจิตใจดี นิสัยดี ใส่ใจคนรอบข้าง ไม่เย่อหยิ่ง

แต่ความใจดีนั้นบางครั้งอาจกลายเป็นความยึดเยียด

เหตุผลคือ ต้องการพูดให้คนตระหนักว่าตนอุตส่าห์ใช้ความรู้ ความสามารถ ความพยายาม เพื่อช่วยเหลือสนับสนุน จึงจงใจแสดงออกเพื่อให้เป็นที่ชื่นชมและได้รับคำขอบคุณ

นี่คือความรู้สึกที่ใครๆ จะสัมผัสได้ เมื่อได้ยินคำว่า “ทำ...ให้” ที่แสดงลักษณะ “ขม”

ถ้ารู้สึกตัวว่า เปลืองใช้คำ “ทำ...ให้” ก็ควรระมัดระวัง งดคำนี้เท่าที่จะทำได้



## 08

### “สรุปคือ”

คนที่ติดปากคำนี้มักเจ้ากี้เจ้าการ

“โลกของเรามีคนหลากหลาย จะมัวอ้อมค้อมอยู่ไม่ได้...”

“อ้อ สรุปคือ ค่านิยมของคนมีหลากหลายสินะ”

คนที่ติดปากคำ “สรุปคือ” มีลักษณะนิสัยต้องการรวบรวบทสนทนา หรือต้องการควบคุมนั่นเอง

แต่ไม่ได้ต้องการก้าวท้าวเรื่องของใคร

**ถ้าให้เป็นคนดูภาพรวม หรือดูแลมุมมองของกลุ่มจะเหมาะสมมาก**  
เพราะยังเป็นคนที่เอาใจใส่ มีความเป็นผู้นำ ซึ่งน่าจะแสดงออกได้อย่างเหมาะสมด้วย

อันที่จริง การสรุปคำพูดของผู้อื่น แล้วสื่อสารให้ทุกคนเข้าใจไม่ใช่เรื่องง่าย

นอกจากนี้ ยังมองประเด็นสำคัญออกทะเลลู่ปรุไปร่ง คนอย่างนี้นับว่าหาไม่ได้ง่าย ๆ เลย

คำพูดติดปากว่า “สรุปคือ” นั้นทั้งเท ทั้งดูเปี่ยมความสามารถ จนบางคนอาจอยากลองใช้ดูบ้าง แต่ขอเตือนว่าอย่าเสี่ยงพูดออกไปแบบไม่คิดจะดีกว่า เพราะอาจจบประโยคไม่ลง

เพราะคำว่า “สรุปคือ” “กล่าวคือ...” “แถมยัง...” “เพราะฉะนั้น...” “ยิ่งไปกว่านั้น...”

คำนี้เหล่านี้มีความหมายถึงการฟันธงอย่างเด็ดขาด



# 09

## “จริง ๆ แล้ว”

นิสัยไม่น่าเชื่อของคนที่ใช้คำนี้คืออะไร

“จริง ๆ แล้วเมื่อวานนี้ได้พบกับหัวหน้าแผนก...ของบริษัทคุณ...”

ถ้าพูดอย่างนี้ขึ้นมาในบทสนทนา เป็นใครก็ต้องตั้งท่ารับว่าอีกฝ่ายตั้งใจจะพูดอะไรกันแน่ใช่ไหม เช่น หัวหน้าแผนกพูดว่าอะไร ฉันทำอะไรพลาดไปหรือเปล่า เป็นต้น

คำว่า “จริง ๆ แล้ว” เป็นการกระตุ้นให้คนระวังตัว

ฉะนั้น คนที่พูดคำว่า “จริง ๆ แล้ว” ติดปาก เป็นเพราะ **ต้องการดึงความสนใจจากผู้คนโดยไม่รู้ตัว** จะเรียกว่าเป็นคนที่ต้องการเป็นจุดสนใจอยู่เสมอก็ได้

เพราะฉะนั้น เนื้อหาในบทสนทนาหลังคำว่า “จริง ๆ แล้ว” อาจไม่ใช่เรื่องที่ต้องสนใจนัก

“จริง ๆ แล้วเมื่อวานนี้ได้พบกับหัวหน้าแผนกของบริษัทคุณ อุตส่าห์เลี้ยงข้าวด้วย อย่างไรก็ตามก็ฝากขอบคุณหน่อยนะ”

นอกจากนี้ ถ้าใช้คำว่า “จริง ๆ แล้ว” ในการเปิดบทสนทนาให้น่าสนใจ หรือใช้เพื่อเพิ่มความสนิทสนม ลดช่องว่างกับคู่สนทนาจะช่วยให้รู้สึกเป็นกันเองได้ดีทีเดียว

“จริง ๆ แล้วเมื่อวานผมเพิ่งไปเที่ยวกับครอบครัวมา...”

ถ้าพูดอย่างนี้ในระหว่างการติดต่อธุรกิจ อีกฝ่ายก็จะเปิดใจคุยเรื่องส่วนตัวตอบ และทำให้รู้สึกวางใจได้มากขึ้น เช่น

“จริง ๆ แล้วผมเองก็ชอบไปเที่ยว...”

คู่สนทนาจึงอยากพูดเรื่องของตัวเองออกมาบ้าง ซึ่งเรียกว่า “การเผยข้อมูลส่วนตัวตอบสนอง” ทำให้ระยะห่างระหว่างสองฝ่ายหดแคบลงอย่างรวดเร็ว

มีเรื่องเดียวที่อยากให้คนที่พูดติดปากว่า “จริง ๆ แล้ว” ระมัดระวังก็คืออยากเป็นจุดสนใจ หรืออยากเป็นเพื่อนกับอีกฝ่ายกันแน่



# 10

## “ท่าทางจะ/ ดูท่า”

เป็นคำติดปากของคนไม่มั่นใจในตนเอง  
หรือกลุ่มสมองซีกขวา

“อย่างนี้ท่าทางจะ/ ดูท่าจะจบเรื่องได้แล้วสินะ”

กรณีเช่นนี้แม้ไม่มีคำว่า “ท่าทางจะ/ ดูท่า” ก็ฟังเข้าใจ

แต่บางคนมักเผลอเติมคำอย่างนี้ในประโยคสนทนา

คนที่มักใช้คำว่า “ท่าทางจะ/ ดูท่า” ต้องการหลบเลี่ยงการยืนยันกรานความคิดตัวเอง จึงไม่อยากพูดออกมาชัดๆ และต้องการแสดงความคิดเห็นคลุมเครือเอาไว้ เช่น เลี่ยงที่จะพูดว่า “จบเรื่องแล้ว!”

ซึ่งจะเปิดเผยความต้องการในใจของตนออกมาตั้งแต่แรก จึงพ่วงคำว่า “ท่าทางจะ/ ดูท่า” เอาไว้

เหตุผลที่อยากทำให้คลุมเครืออย่างหนึ่งคือ ความลังเลในความคิดเห็นของตัวเอง เกรงว่าจะผิดพลาด

อีกแบบหนึ่งคือ **ไม่ต้องการบีบให้คนอื่นคล้อยตาม** จึงพ่วงคำว่า “ท่าทางจะ/ ดูท่า” ไว้ในประโยคด้วย เพื่อสื่อว่ามีความคิดเห็นตรงกันแบบ “ฉันคิดว่า... คนอื่นคิดอย่างไรบ้างละ” ทั้งที่จริงก็ไม่ได้คิดว่าทุกคนจะต้องมองไปยังเป้าหมายเดียวกันแบบการวิ่งแข่งในงานกีฬาสีเลย



# 11 “แต่ว่า”

เป็นคำพูดของคนชอบเอาชนะและมั่นใจในตัวเองสูง

“แต่ว่า” การทำอย่างนั้นจะเสียเวลามากไปนะ”

การใช้คำ “แต่ว่า” ในลักษณะนี้ ถือเป็นการผลักไสอีกฝ่ายหนึ่ง  
ทุกสิ่งถ้ามีข้อดีก็ต้องมีข้อเสีย

นอกจากนี้ ความถูกต้องก็ไม่ได้มีเพียงหนึ่งเดียว เมื่อมีวิธีคิดแบบนั้น  
ก็ต้องยอมมีวิธีคิดแบบนี้ด้วยเป็นธรรมดา

คนที่ใช้คำ “แต่ว่า” เป็นประจำ ต้องการทำให้คู่สนทนาตระหนักว่า ความ  
คิดของตัวเองถูกต้องกว่าอีกฝ่ายที่กำลังพูด เพราะ **ในใจต้องการแสดงให้เห็นเด่นชัดว่าตัวฉันถูกต้อง เหนือกว่า**

สรุปคือ เป็นคนที่ยึดติดกับการแพ้ชนะ นิสัยมุ่งมั่น ชอบการแข่งขัน  
ส่วนใหญ่จะมั่นใจในตัวเองสูง และออกจะใจแคบ

ถ้ามีคนแบบนี้อยู่ด้วย การถกเถียงจะยุ่งยากขึ้น เพราะหลังคำ “แต่ว่า”  
มักเต็มไปด้วยเรื่องที่เขายากพูด มากกว่าเหตุผลหักล้าง จนไม่อาจหา  
ข้อสรุปร่วมกันได้

“แต่ว่า” ไม่ใช่คำติดปากที่น่านิยมนิยมชมชอบ จึงควรระวังอย่าเผลอใช้ได้  
เป็นดี



# 12 “ทำไม”

คำนี้แสดงถึง “คำถามพินิจ” จริงไหม

เป็นเรื่องเกินสิบปีมาแล้ว ในรายการโทรทัศน์รายการหนึ่งมีวัยรุ่นตั้ง “คำถามพินิจ” ว่า “ทำไมต้องฆ่าคน”

แม้ในสมัยที่อินเทอร์เน็ตยังไม่แพร่หลาย คำถามนี้ก็ก่อให้เกิดเสียงวิพากษ์วิจารณ์อย่างกว้างขวางในทันที

“ทำไม” คือ คำที่แสดงถึงปัญหา คนที่พูดคำนี้ติดปากน่าจะอยากรู้ อยากเห็น และช่างสงสัยอยู่เสมอ แม้แต่เรื่องที่คนส่วนใหญ่มองว่าเป็นเรื่องธรรมดาก็ยังติดใจสงสัย อยากเข้าใจเหตุผลทุกเรื่อง

แต่ถ้าในพื้นฐานการทำงาน คือ “การมองเห็นปัญหาในเรื่องหนึ่ง แล้วแก้ไขเสีย” คนแบบนี้ก็นับว่าจำเป็นสำหรับทีม

คำว่า “ทำไม” ในกรณีนี้เป็นแง่บวก แต่อีกด้านหนึ่งยังมี “ทำไม” ในแง่ลบ “ทำไมถึงทำอย่างนั้น!”

“ทำไมถึงไม่เข้าใจนะ”



เหล่านี้ไม่ใช่ “คำถามตรง ๆ” แต่เป็น “ทำไม” ที่มีนัยปฏิเสธ มีการใช้  
มุมมองส่วนตัวตัดสิน

จนรู้สึกขัดข้องกับการกระทำ หรือคำพูดของอีกฝ่าย

คนที่ใช้คำว่า “ทำไม” แบบนี้บ่อย ๆ เป็นคนที่ยอมรับอะไรได้ยาก เปิดรับ  
เฉพาะแนวทางของตัวเอง จะเรียกว่าเป็นคนใจแคบก็ว่าได้

แน่นอนว่า “ทำไม” ของวัยรุ่นที่กล่าวถึงในรายการโทรทัศน์ข้างต้น คือ  
ตัวอย่างแรก

แต่ถ้าค่อย ๆ เริ่มคิดจากคำถามธรรมดา ๆ อย่าง “ทำไมต้องเย็บกระดาด  
มูมซ้ายบน” การงานก็คงดำเนินไปด้วยดี

ดังนั้น มาใช้คำ “ทำไม” แต่พอดีกันเถอะ



# 13 “เดียวก็ดีเอง”

จะเชื่อใจคนที่ใช้คำนี้บ่อยๆ ได้ไหม

บ่อยครั้งที่การประชุมกลายเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ จบลง โดยยังไม่ได้ข้อสรุปอะไร หรือเวลาหมดลงทั้งๆ ที่การพูดคุยยังไม่คืบหน้าสักนิด ทั้งความรู้สึกขมขื่นไว้ให้ ในเวลาแบบนี้ถ้ามีคนทีพูด “เดียวก็ดีเอง” ทุกคนก็จะสบายใจขึ้น

“เอานะ เดียวก็ดีเอง ตอนนี้อยึดตามนี้ไปก่อนก่อนเถอะ”

คนอย่างนี้เรียกได้ว่าเป็นคนมองโลกในแง่ดี คิดบวก คาดการณ์และมั่นใจแล้วว่า “เมื่อถึงเวลาเรื่องจะออกมาดีเอง”

คนที่ไม่มีความสามารถ หรือไม่เคยทำอะไรสำเร็จ จะพูดว่า “เดียวก็ดีเอง” ไม่ได้ ปุ่มหลังของคนอย่างนี้แบ่งได้เป็นสองประเภท

**ประเภทแรก คือ คนที่ทั้งการเลี้ยงดูและประวัติครอบครัว ล้วนมีรูปแบบที่เติบโตมาอย่างเป็นปกติสุขดี** จนเรียกว่าไม่รู้จักความทุกข์ยากก็ว่าได้ เพราะเหตุนี้ จึงทำให้เป็นคนคิดบวก ไม่รู้จักความกลัว มีวิธีรับมือและฟันฝ่าสิ่งต่างๆ ได้อย่างกระตือรือร้น อย่างที่คนทั่วไปเลียนแบบได้ยาก

**ประเภทที่สอง คือ คนที่เคยผ่านความทุกข์ยากแสนเข็ญ** ซึ่งแม้จะเผชิญเรื่องมามากเพียงใด ต้องตกต่ำขนาดไหน ก็จะไม่ตะเกียกตะกายกลับขึ้นมาจนได้ ถูกประสบการณ์ขัดเกลาจนจิตใจแข็งแกร่ง จนพูดคำว่า “เดียวก็ดีเอง” ได้ติดปาก



# 14 “แบบว่า”

คำพูดติดปากที่ห้ามใช้ในตอนทำงาน

คนที่ติดปาก “แบบว่า” จะใช้คำนี้้อย่างพร่ำเพรื่อทีเดียว ตัวอย่างเช่น บทสนทนาของฮัมฟรี บอการต ในภาพยนตร์เรื่อง “คาซาบลังกา” (Casablanca)

“เมื่อวานไปไหนมา”

“เรื่องโบราณขนาดนั้น แบบว่า จำไม่ได้แฮะ”

“คีนนี้เจอกันได้ไหม”

“เรื่องอนาคตขนาดนั้น แบบว่า ไม่แนใจนะ”

“แบบว่า ฉลองให้ดวงตาของเธอ”

“แบบว่า” แสดงความรู้สึทที่ไม่อยากรับผิดชอบคำพูดของตัวเอง คือ มีจิตใจที่ต้องการหลีกเลี่ยงการทำงานอยู่นั่นเอง เพราะถ้าพูดชัดเจน จะต้องรับผิดชอบคำพูดตัวเอง จึงพูดคำ “แบบว่า” เพื่อบ้ายเบียง

ผู้ชายอย่างนี้ อิงกริด เบิร์กแมน คงตกหลุมรักไม่ลงแน่ๆ

ถ้าจะเข้าข้างต้องบอกว่า คนที่ใช้คำ “แบบว่า” บ่อยๆ คือ คนที่คิดด้วยสมองซีกขวา ปล่อยให้เรื่องราวต่างๆ จบลงอย่างคลุมเครือได้

“เป็นกลืนที่อบอวลจนแบบว่า บอกไม่ถูก”

จะพูดคำไหนออกมาทีะขีดตะขวางใจ จึงใช้คำ “แบบว่า” ปะปนในประโยค

ทั้งนี้ คนที่ใช้คำ “แบบว่า” บ่อยมักจะเป็นวัยรุ่น และเป็นกันทั่วโลกทีเดียว

มีวงเด็กสาวชื่อ “เดอะไลค์” (The Like) ในอเมริกา ที่มาของชื่อก มาจากการที่คุณแม่บอกว่าพวกเธอ “พูดคำว่า like (แบบว่า) อยู่ตลอด”

อย่างไรก็ตาม “แบบว่า” เป็นคำที่ฟังดูเหมือนไม่อยากจะรับผิดชอบ จึงควรหลีกเลี่ยงการใช้ในตอนเป็นการเป็นงานหรือช่วงเวลาสำคัญ

# 15 “ไม่มีเงิน”

คนที่พูดอย่างนี้ “ไม่มี” จริงไหม

คุณนี้มีเศรษฐกิจที่กล้าเปิดคฤหาสน์โชว์ หรือเล่าถึงการไปทริปพักผ่อนทางโทรทัศน์อยู่มา

อาจเพราะคิดว่าไม่จำเป็นต้องปิดบังว่าเป็นคนมีเงินใช้จ่ายไปเที่ยวทั่วโลกได้

แต่โดยธรรมชาติแล้ว คนทั่วไปจะรู้สึกสนิทสนมกับคนที่บอกว่า “ฉันไม่มีเงิน” มากกว่าคนรวย

บางคนมักพูดติดปากว่า “ไม่มีเงิน” ซึ่งคงมีคนจน หรือคนที่มีรายได้น้อยจริง ๆ อยู่ แต่ก็คงมีคนที่ไม่ได้ยากจนขนาดนั้นอยู่เช่นกัน

ถ้าจะพูดถึงว่าเพราะอะไรเขาเหล่านั้นจึงพูดว่า “ไม่มีเงิน” เสมอ

นั่นเป็นเพราะ **ไม่ต้องการถูกรังเกียจ** นั่นเอง

เป็นความจริงที่ว่า คนเรามีแนวโน้มจะชอบคนไม่มีเงินมากกว่าคนมีเงิน ถึงแม้มีเงินในกระเป๋าพอสมควรก็ยังไม่พูดว่า

“ฉันรวยนะ ทำไมหรือ”

การบอกว่า “ไม่มีเงิน” เอาไว้ คุณจะเข้าทำกวนั่นเอง

อีกอย่างหนึ่งคือ ยังมีคนที่ไม่อยากใช้เงิน แม้จะ “มีเงิน” คนแบบนี้ก็จะพูดว่า “ไม่มีเงิน”

และมีแนวโน้มจะปฏิเสธคำเชิญไปงานเลี้ยงหรือดีกอล์ฟเสมอ

นิสัยไม่อยากใช้เงินนี้ อาจเพราะขี้เหนียว หรืออาจชอบอยู่กับตัวเองมากกว่าเข้าสังคมก็เป็นได้ เพราะค่านิยมของคนเราย่อมแตกต่างกัน



# 16 “ท้ายที่สุด”

คนที่ติดปากคำนี้ มักไม่อดทนจริงไหม

“ท้ายที่สุด ขอบอกเลยว่า แยกทางกับผู้ชายแบบนั้นดีที่สุดที่สุด”  
การพูดคำว่า “ท้ายที่สุด” แบบนี้ เป็นการสรุปสิ่งที่คุยกันมาทั้งหมด  
คนที่พูดติดปากคำว่า “ท้ายที่สุด” เป็นคนที่มีนิสัยเจ้ากี้เจ้าการ ชอบสรุป  
เรื่องราว

ถ้าเป็นรายการวาไรตี้ก็เป็นคนที่อยากทำหน้าที่พิธีกรนั่นเอง  
เนื่องจากจะเป็นคนแบบที่ “ต้องการเป็นจุดสนใจในตอนท้าย” มากกว่า  
ต้องการเป็นจุดสนใจอยู่เสมอ

แน่นอนว่าไม่ใช่ทุกคนที่จะกล่าวสรุปเรื่องราวทั้งหมดได้ ต้องเป็นคนที่มี  
มองเห็นภาพรวมหรือประเด็นของเรื่องราวได้ชัดเจน ถ้าไม่ใช่คนหัวดีพอ ก็ทำ  
ไม่ได้แน่

อีกทั้ง คนที่มักกล่าว “ท้ายที่สุด” คือ คนที่มั่นใจในความสามารถของ  
ตัวเอง ใจต้องการจะชี้ให้เห็นว่าตัวเองเหนือกว่าคู่สนทนา ถ้าให้เป็นหัวหน้า  
ทีม ก็ถือได้ว่ามีคุณสมบัติเหมาะสม

แต่อีกด้านหนึ่ง อาจเป็นเพียงคนใจร้อน ไม่ได้มีความสามารถขนาดนั้น  
ก็เป็นได้

“ท้ายที่สุดก็เหมือนนั้นแหละใช้ไม่ได้”

“แต่ที่ว่าเขานอกใจ ฉันเข้าใจผิดนะ”

“ถ้าอย่างนั้น ท้ายที่สุดก็เหมือนนั้นแหละที่ใช้ไม่ได้”

ในกรณีนี้เป็นความต้องการตัดบทสนทนาที่ดูจะยืดยาวให้จบโดยเร็ว  
มากกว่า

เมื่อการพูดคุยเริ่มจะไหลไปเรื่อย ๆ รอบวง การตัดบทว่า “ท้ายที่สุด  
ก็...นะ” ก็นับว่าเป็นนิสัยที่จำเป็นของผู้นำเสนอเช่นกัน



# 17 “อย่างฉันนะ”

คนที่ชอบดัดพ้ออย่างนี้เป็นคน “เรียกร้องความสนใจ”

“อย่างฉันนะไม่เอาไหนเลย”

“อย่างฉันนะเพื่อนน้อยนะ”

คนที่ชอบออกตัว “อย่างฉันนะ” ไว้ก่อนแบบนี้ เป็นคนที่มีความคิดในแง่ลบ หรือมองตัวเองต่ำ้อยเกินไป

การชอบพูดคำว่า “อย่างฉันนะ” ซ้ำ ๆ เป็นเพราะให้คุณค่าตัวเองต่ำจนทำให้เกิดความต้องการการยอมรับ เป็นการแสดง **ความรู้สึกว่าอยากให้ใครสักคนยอมรับ ต้องการเสียงชื่นชม**นั่นเอง

โดยทั่วไปแล้ว คนที่ต้องการการยอมรับจะทำให้ตัวเองโดดเด่นแบบ “มองฉันสิ” “ฉันพยายามอยู่นี่ไง” แต่คนที่ให้ค่าตัวเองต่ำกลับจะแสดงออกอย่างต่ำ้อย

สรุปคือ นี่เป็นสัญญาณเรียกร้องความสนใจ ซึ่งแน่นอนว่าเจ้าตัวทำไปโดยไม่รู้ตัว

อีกด้านหนึ่ง ถ้าเป็นคนมีอายุที่ผ่านประสบการณ์มามาก ไม่ได้ประเมินค่าตนเองต่ำ ก็อาจเป็นการจงใจแสดงออก

“สำหรับตำแหน่งหัวหน้า คุณ..ก็เหมาะสมแล้วละ”

“ไม่หรอก อย่างฉันนะหรือ ฮะฮะฮะ...”

ตามธรรมเนียมญี่ปุ่นจะพูดอย่างนี้สองสามครั้งก่อนพูดทำนอง “อย่างนั้นแหละ” เป็นการยอมรับนั่นเอง



# 18 “ถ้าอย่างนั้น”

คนที่ใช้คำนี้บ่อยๆ เป็นที่ปรึกษาที่ดี

เมื่อมีปัญหาเรื่องความรักหรือเรื่องงาน คงเคยสงสัยว่าจะปรึกษาใครดี ใช่มั้ย

ถ้ารอบตัวคุณมีคนที่ชอบพูดติดปากว่า “ถ้าอย่างนั้น” ละก็ คนนี้อาจเป็นที่ปรึกษาที่ดีทีเดียว เช่น

“ฉันเองก็คิดว่าพูดเกินไปหน่อย”

“ถ้าอย่างนั้นก็ขอโทษเสียสิ”

เขาจะเป็นคนหนุนหลังให้คุณทำในสิ่งที่ตัวเองก็คิดว่า “อยากทำแบบนี้” อยู่อย่างแน่นอน

คนที่พูดติดปากว่า “ถ้าอย่างนั้น” ส่วนใหญ่เป็นคนกระตือรือร้น มีความรับผิดชอบ เพราะเป็นคนแบบที่คิดว่า “จะอย่างไรก็ตาม ลองทำดูก่อนเถอะ” **นิสัยเป็นคนเปิดเผย แมนๆ**

ถ้าเป็นผู้หญิงจะมีมุมที่ชอบทำตัวเป็นพี่สาวอยู่แน่ ๆ ไม่กลัวความล้มเหลว และคิดว่าถ้าไม่ลงมือทำก็จะได้เริ่มต้นอะไร

แต่ต้องระวังด้วยว่ายังมีคนแบบที่พูด “ถ้าอย่างนั้น” เพราะเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายอยู่ด้วย

“เห็นว่านี่เรื่องไม่พอใจบริษัทหรือ ถ้าอย่างนั้นมาเป็นประธานบริษัทเองดีไหม ถ้าเป็นไม่ได้ก็อย่าไว้วางใจเลย”

ฟังผ่านๆ เหมือน “ถ้าอย่างนั้น” ในกรณีหลังเป็นการแสดงเหตุผลที่ถูกต้อง แต่ที่จริงเป็นการใช้ในแง่ลบ จึงควรหลีกเลี่ยงการปรึกษากับคนเช่นนี้



# 19 “อย่างนั้นหรือ”

คนวัยลู่วัยที่พูดติดปากคำนี้เป็นคนอย่างไรกันนะ

“เฮอ อย่างนั้นหรือหรือ ไม่รู้มาก่อนเลย!”

ถ้าได้ยินคนฟังชื่นชมอย่างนี้ ฝ่ายที่เล่าก็จะผลอยินดี และเล่าเรื่องต่างๆ ให้ฟังอย่างสบายใจ จะเรียกคนที่พูด “อย่างนั้นหรือ” อย่างเป็นทางการว่าเป็นธรรมชาติว่าเป็นผู้ฟังที่ดีก็ย่อมได้

แต่ยังมีผู้ฟังที่ตอบรับ “อย่างนั้นหรือ” เป็นระยะแบบขอไปทีระหว่างการพูดคุย แบบพูดคำติดปากไปอย่างนั้น โดยเฉพาะคนที่พูด “อย่างนั้นหรือ” เรื่อยๆ ระหว่างฟังเรื่องราวนั้น ส่วนใหญ่ไม่ได้ตั้งใจฟังคำพูดของคู่สนทนาสักเท่าไร แต่ทำท่าเหมือนกำลังฟังอยู่ และใจคิดอยากจบบทสนทนาที่นั่นโดยเร็ว จึงพูด “อย่างนั้นหรือ” แทนเป็นระยะ

ถ้าสนใจฟังอยู่จริง ๆ จะต้องมีคำตอบรับอย่าง “ฉันก็คิดอย่างนั้น” หรือถามอะไรสักอย่างขึ้นมาอย่างแนบเนียน ถ้าเราเป็นผู้ฟัง แทนที่จะตอบรับอย่างไม่ใส่ใจ ควรจะถามแทนเป็นระยะ ซึ่งจะช่วยให้คู่สนทนายารู้สึกว่าใส่ใจฟังอยู่จริง ๆ มากกว่า

ที่นี้มาพูดถึงคำตอบรับอย่าง “อย่างนั้นหรือ” ของบรรดาคนวัยลู่วัยกันสักนิด ผู้ชายอายุสี่สิบถึงห้าสิบปีที่มีภรรยาที่ไม่มีเวลาเอาใจใส่เรื่องรอบตัวหรือเรียกว่าอยู่มานาน และทนเข้าสังคมฟังเรื่องน่าเบื่อตามมารยาทมากเกินไปจนเอ่ยคำว่า “อย่างนั้นหรือ” ติดปากนั่นเอง



## 20 “จากนี้ไป”

เป็นคำพูดติดปากของคนที่มีงมงายและกระตือรือร้น

“จากนี้ไป ต้องคิดด้วยมุมมองระดับโลกละ”

คนที่ใส่ใจเกือบทุกเรื่องจนพูดว่า “จากนี้ไป” บ่อยครั้ง ปกติแล้วเป็นคนที่มีนิสัยมองการณ์ไกล ถ้าเป็นคนแบบที่คิดว่า “จากนี้คงไม่มีเรื่องดีอีกแล้ว...” มองไม่เห็นความหวังในอนาคต คงไม่ฝันพูดเรื่องของวันข้างหน้าอย่าง “จากนี้ไป นับแต่ไป” เป็นแน่

การที่จะพูดเรื่องอนาคตได้ **แสดงว่าเป็นคนที่คิดเรื่องวันข้างหน้าอยู่เสมอ** รวมถึงมักจะคาดการณ์และใคร่ครวญถึงอนาคตว่าถ้าเป็นตัวเองจะทำอย่างไรดี เพราะแบบนี้จึงมักเปิดรับข้อมูลใหม่ๆ มาครุ่นคิดในแบบของตัวเองเป็นประจำ

การพูดถึงอนาคตเป็นเรื่องที่ต้องใช้สมองมากที่สุดทีเดียว จึงบอกได้ว่าเป็นคนรักการเรียนรู้ หรือหัวดี

ส่วนคนที่มักหวนคิดและเป็นทุกข์ถึงเรื่องในอดีต ว่าถ้าตอนนั้นทำอย่างนั้นอย่างนั้นคงจะดี จะไม่มีเวลาให้คิดถึงอนาคต แต่คนที่น่าประสพการณ์ในอดีตมาทบทวนอยู่ในใจว่าในอนาคตจะทำอย่างไรนั้น มีแต่คนที่ควบคุมสถานการณ์ได้ดีจึงคิดในแง่บวกได้

ดังนั้น ถ้ามีคนที่พูดติดปากว่า “จากนี้ไป” อยู่ใกล้ๆ ควรคบหา เพราะเขาเป็นคนมีงมงายและกระตือรือร้น อย่าไปกังวลแทนว่าเขาช่างโลกสวยเหลือเกิน



# 21

## “โดยปกติ”

คนที่ใช้คำนี้บ่อย มีสองประเภท

ในยุคสมัยที่เต็มไปด้วยความหลากหลาย มีทั้งคนที่คุ้ยภาษาอังกฤษ ไหวกเหวกในที่ทำงาน

หรือแต่งงานกับคนเพศเดียวกัน ย่อมไม่มีเหตุผลให้ต้องยึดติดกับคำว่า “โดยปกติ”

แต่ก็ยังมีคนที่ยึดมั่นอยู่เช่นกัน

“โดยปกติผู้หญิงต้องทำอาหารเก่งนะ”

“โดยปกติหัวหน้าต้องยืนตรงนั้นนะ”

คนประเภทนี้ คือ **คนประเภทแรก** ที่ส่วนใหญ่คิดว่า ในโลกของเรา มีสิ่งที่คล้ายกฎหมายที่ต้องปฏิบัติตามโดยไม่มีเงื่อนไขอยู่ สรุปคือ เป็นคนที่มี **แนวคิดอนุรักษนิยม** แน่แน่นอนว่าส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงวัย

ไม่เพียงอนุรักษนิยมเท่านั้น แต่ยังมีแนวโน้มจะยึดมั่นในความคิดของตัวเองอีกด้วย

“โดยปกติต้องเป็นแผนเอสิ ใช้แผนบีไม่ได้หรอก”

เป็นการใช้ประสบการณ์ยืนยันความคิดของตัวเองที่ว่า แผนเอ ดีกว่า แผนบีอย่างชัดเจน และถูกต้องอย่างแน่นอน

คนแบบนี้จะหงุดหงิดถ้าอีกฝ่ายไม่เข้าใจสิ่งที่พูด ทำให้รับมือได้ยาก

**ประเภทที่สอง** ก็มีหนุ่มสาวที่พูด “โดยปกติ” บ่อย ๆ อย่างนี้

“โดยปกติแก้วชาต้องกินกับน้ำมันพริกเผาสี”

แต่กลับกินโดยขาดosomesเชื่อเทศจนท่วม คนแบบนี้เชื่อว่าชวนอารมณ์เสีย

นี่เป็นการ **แสดงออกว่าตัวเองเป็นคนที่มีความคิดนอกกรอบ** ซึ่งในละครโทรทัศน์ก็มักนำการเผชิญหน้ากันระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่อย่างนี้มาเป็นเรื่องเด่น

# 22 “ช่วยไม่ได้”

เป็นคำพูดติดปากของคนที่เชื่อถือได้

จิตวิทยาปัจเจกชนของแอลเดอร์ กล่าวว่า ไลฟ์สไตล์ (คุณลักษณะทางพฤติกรรม) แบ่งออกได้เป็นสี่ประเภท โดยก่อนอื่นแบ่งกว้างๆว่า มุ่งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือความสำเร็จมากกว่า และระบุว่าเป็นคนคิดบวกหรือคิดลบในแต่ละแบบ รวมแล้วเป็นสี่ประเภท ได้แก่

1. ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และคิดบวก...  
เป็นนิสัยของคนเจ้ากี้เจ้าการที่ต้องการเป็นผู้นำ ไม่ชอบถูกใครบังคับ

2. ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และคิดลบ...  
เป็นนิสัยของคนละเอียดถี่ถ้วน ต้องการเป็นที่ชื่นชอบ ชื่นชม หลีกเลียงความขัดแย้ง จึงมักมีบทบาทผู้ไกล่เกลี่ย

3. ให้ความสำคัญกับความสำเร็จ และคิดบวก...กระตือรือร้นในการทำงานให้ก้าวหน้า เป็นนิสัยของนักธุรกิจที่เก่ง คิดอย่างมีตรรกะ ส่วนด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็คิดถึงผลประโยชน์เป็นอย่างดี ไม่อ่อนไหวไปตามความสัมพันธ์



**4. ให้ความสำคัญกับความสำเร็จ และคิดลบ...**ไม่ทุ่มเททำงาน และต้องการหลีกเลี่ยงจากความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ยุ่งยาก พูดในแง่ดีคือเป็นคนมีจังหวะของตัวเอง แต่อีกด้านก็เป็นคนไม่กระตือรือร้น

คนที่ให้ความสำคัญกับความสำเร็จและคิดลบตามข้อ 4 นี้ จะมีคำติดปากประจำตัวว่า “ช่วยไม่ได้”

“ของเสียไปแล้ว ช่วยไม่ได้ มาคาดหวังกับขึ้นต่อไปดีกว่า”

เพราะมีนิสัยเช่นนี้ จึงไม่เคยสนใจจะได้แย้ง หรือต่อสู้ดิ้นรนใดๆ เลย อาจไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตนัก แต่จิตใจก็มุ่งหวังชีวิตที่สุขสงบ

ด้านหนึ่งอาจดูพึงพาไม่ได้ แต่ถ้าเกิดเรื่องใหญ่ขึ้นในระหว่างที่ทุกคนโกลาหล คนแบบนี้จะรับมือได้อย่างสุขุมที่สุด



# 23

## “เฮ้อ เออาเถอะ”

คนที่ติดปากคำนี้ คือ คนจำพวกเนทาโร่  
ผู้หลับใหลนานสามปี

คนที่ติดปากว่า “เฮ้อ เออาเถอะ” มักจะถูกมองว่าเป็นคนมีนิสัยไม่ละเอียด  
อ่อนกับทุกเรื่อง

ยิ่งถ้ามองในแง่ลบจะเห็นว่าเป็นคนที่เฉื่อย และสะเพร่าทีเดียว

ในวงการทำงานของญี่ปุ่นมักไม่เห็นคุณค่าคนที่พูดจาวอย่าง “เมื่อวาน  
เจอจากรุกกล้มเหลว เฮ้อ เออาเถอะ”

แต่คนแบบนี้ปิดบังความสามารถที่ซ่อนเร้น (มีความเป็นไปได้) เอาไว้

เขาเป็นคนที่ความรู้สึกไว มองเห็นรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ไม่ว่าจะ  
เป็นระหว่างการเจรจาธุรกิจ หรือในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เมื่อรู้สึก  
บางอย่างขึ้นมาก็มักจะพูด “เฮ้อ เออาเถอะ” เพื่อปลอบโยนตัวเอง เพราะมีนิสัยที่  
ต้องการความสงบในจิตใจ ไม่ชอบขัดแย้งในเรื่องยุ่งเหยิง

แม้จะดูนิ่งในเวลาปกติ แต่ถึงเวลาจำเป็น คนแบบนี้จะแสดงความ  
สามารถที่แท้จริงออกมา

ตัวอย่างเช่น ถ้าเกิดเรื่องไม่คาดฝันที่ทำให้ทุกคนโกลาหลกันไปหมด  
นี่คือคนที่จะค่อยๆ หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาจัดการปัญหาได้ในไม่กี่คำพูด

อีกทั้ง ยังไม่น่าเชื่อว่า คนที่ชอบทำเรื่องเสียดๆ ก็คือ คนแบบนี้เช่นกัน

จึงอาจเรียกได้ว่า เป็นนิสัยของ “เนทาโร่ผู้หลับใหลนานสามปี”<sup>1</sup>

ดังนั้น ถ้ามีอะไรติดขัดคราวหน้า ลองฟังพาดคนที่พูดติดปากว่า “เฮ้อ  
เออาเถอะ” ดูนี่น่าจะดี



<sup>1</sup> นิทานพื้นบ้านของญี่ปุ่น กล่าวถึงคนที่ซึ่เกียจ นอนเอกเขนกได้นานถึงสามปีแล้วกลับลุกขึ้นมา  
ทำสิ่งยิ่งใหญ่ได้สำเร็จ



## 24 “ว่าแต่ว่า” ในคำนี้มีนิสัยไม่ดีซ่อนอยู่

ถ้าใช้คำ “ว่าแต่ว่า” ให้เหมาะสม ก็นับเป็นคำที่มีประโยชน์ทีเดียว เช่น เมื่อพบลูกค้า ก็ควรจะพูดคุยเรื่องที่สบาย ๆ อย่างเรื่องตลกขบขันสักพักเพื่อให้สบายใจก่อนจะตัดบทเข้าหัวข้อหลักอย่างตรงไปตรงมา

“ว่าแต่ว่า...หัวหน้าได้พิจารณาใบเสนอราคาที่ผมนำเสนอคราวก่อนไหมครับ”

นับเป็นการพูดคุยสไตล์นักขาย เป็นบทสนทนาในแวดวงนักธุรกิจ จึงเป็นคำติดปากที่ควรหลีกเลี่ยงใช้ในเวลาส่วนตัว

“ว่าแต่ว่า...ได้ดูหนังเรื่องที่เป็นกระแสตามสื่อออนไลน์อยู่หรือยัง”

คนที่พูดเรื่องหนึ่งสักพักก็เปลี่ยนเรื่องโดยใช้คำ “ว่าแต่ว่า” เป็นประจำ ตัดสินได้เลยว่ามีนิสัยอยากพูดเรื่องของตัวเองมากกว่าอยากฟังเรื่องของคนอื่น

คนอย่างนี้ไม่สนใจเรื่องราวของคนอื่น อยากพูดเรื่องของตัวเองจนแทบอดไม่ไหว โดยเลือกจังหวะเวลาที่จะตัดบทพูด “ว่าแต่ว่า” ออกมา

คนแบบนี้หลังตัวเองค่อนข้างมาก ถ้าอะไร ๆ ไม่เป็นไปตามที่คิด หรือไม่หมุนรอบตัวเอง จะหงุดหงิดหัวเสียขึ้นมา คนรอบตัวคงมองว่าเป็น **คนเห็นแก่ตัว รับมือได้ยาก**

แต่คนแบบนี้กลับจัดการได้ง่ายอย่างไม่น่าเชื่อ คือ ถ้าเรายินยอมได้เหมาะสม ก็จะชักใยได้ตามใจ



## 25 “แสดงว่า...”

คนที่พูดอย่างนี้บ่อยๆ เป็นคนที่น่ารำคาญ

บางคนมักใช้คำ “แสดงว่า...” ด่วนสรุป เช่น  
“เธอสองคนเมื่อวานออกจากบริษัทพร้อมกันใช่ไหม แสดงว่าคบกันอยู่  
หรือ”

คนแบบนี้มีสมองคิดปฏูปราด มองทะลุถึงแก่นของสิ่งต่างๆ จนได้ข้อสรุป  
และยังแสดงความคิดออกมาอย่างมั่นใจ

นี่คือคนคิดบวก มีความสามารถในการแก้ปัญหาสูง จึงเป็นธรรมดาที่มัก  
อยู่ในตำแหน่งหัวหน้า เพราะเป็นคนที่น่าจะได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง  
ว่า “มีฝีมือ”

แต่ที่พูดกันนั้นจะถูกต้องหรือไม่เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

เพราะแม้จะเป็นข้อสรุปที่ใช้คำ “แสดงว่า...” แต่ถ้าคลาดเคลื่อนก็หมด  
ความหมาย

ถ้าถูกตอบกลับว่า “แค่บังเอิญออกจากบริษัทพร้อมกัน บอกตามตรง  
ไม่ชอบขึ้นหน้าเสียด้วยซ้ำ” จะกลายเป็นเพียงความเข้าใจผิดไป

ไม่ว่าข้อสรุปจะถูกต้องหรือไม่ คนแบบนี้จะมีเหตุผลของตัวเองเสมอ  
ถ้าจะคบหาอาจต้องใช้ความอดทนอยู่บ้าง



## 26

### “ลืมไปเสียเถอะ”

ถ้าถูกบอกอย่างนี้ กลับจะยิ่งลืมไม่ลง

เมื่อเลิกกับแฟนเก่าแล้วเพื่อนในที่ทำงานเห็นว่าชอกช้ำใจ เป็นต้องมีคนปลอบว่า “ลืมไปเสียเถอะ”

ญาติหรือเพื่อนสนิทที่คอยเป็นห่วงเป็นใยในเวลานี้ นับว่าจิตใจดี รักญาติและเพื่อนฝูง

เมื่อมีเรื่องสะเทือนใจ การเปลี่ยนอารมณ์นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด จึงแนะนำให้มองไปข้างหน้าโดย “ลืมไปเสีย” แต่ความทรงจำของมนุษย์นับเป็นสิ่งยุ่งยาก พอลืมว่าอยากลืม ก็กลับจำ ตรงกันข้าม พอลืมว่าห้ามลืมเด็ดขาด กลับลืมไปตั้งแต่ตอนไหนไม่รู้

ยกตัวอย่าง การทดลองโดยนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ริชาร์ด ซิมบาโร ที่ได้ทดลองให้นักศึกษา “ทดสอบความสามารถในการจดจำ”

เป็นการทดสอบให้จดจำคำศัพท์โดยจำกัดช่วงเวลา แล้วแยกนักศึกษาออกเป็นสองกลุ่ม

โดยบอกกลุ่มหนึ่งว่า “ทำตามตามสบาย ถึงลืมก็ไม่เป็นไรนะ” ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งบอกว่า “จำไว้ให้ดีนะ ห้ามลืมเด็ดขาด” ผลคือ กลุ่มที่ได้คะแนนดีคือกลุ่มที่ได้ยินว่าให้ “ทำตามตามสบาย”

ดังนั้น การบอกอย่างเป็นห่วงเป็นใยว่า “ลืมเสียเถอะ” ก็กลับให้ผลตรงกันข้าม ไม่เป็นไปตามที่แนะนำได้เช่นกัน



## 27 “มีอะไรแปลก ๆ นะ”

คำพูดติดปากของนักบริหารความเสี่ยงมากฝีมือ

อาจดูเหมือนไม่มีปัญหาอะไร แต่มีอะไรแปลก ๆ รู้สึกแปลก ๆ แต่อธิบายไม่ได้

เมื่อรู้สึกอย่างนี้จะทำให้พูด “มีอะไรแปลก ๆ นะ” ออกมา

ตัวอย่างเช่น ลูกค้าผู้รับผิดชอบคู่มือทำที่เกร็งผิดปกติขึ้นมา หรือแฟนที่คบหาแต่ตัวแปลกไป

เมื่อรู้สึกติดใจเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ขึ้นมาอย่างประหลาดเช่นนี้ จะพิมพ์ออกมาว่า “มีอะไรแปลก ๆ นะ”

ถ้ามีคนอย่างนี้อยู่ใกล้ตัว นี่คือนิสัยที่ละเอียดอ่อน ความรู้สึกไว จึงรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงแม้เพียงเล็กน้อยที่คนทั่วไปรู้สึกเฉยๆ ได้

อีกทั้ง ยังเป็นคนช่างสงสัย นิสัยละเอียดรอบคอบ มักสัมผัสได้ถึงความเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ที่คนทั่วไปมักมองข้ามและโทษว่า “คิดไปเองมั้ง” หรือ “คงไม่มีความหมายอะไรนัก”

คนที่สัมผัสความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยอย่างนี้ได้

มักเป็นคนที่ **มีสำนึกอยากปกป้อง** มากกว่าจะกล่าวโทษผู้อื่น

เมื่อรู้สึกว่า “มีอะไรแปลก ๆ” จะสำรวจรอบบริเวณ พร้อมทั้งคิดหาทางหนีที่ไล่ทันทีและป้องกันภัยที่อาจเกิดขึ้นล่วงหน้าได้

นอกจากนี้ ยังเป็นคนที่ตระหนักถึงจุดยืนของตัวเอง มองตัวเองออกอย่างชัดเจน จึงแยกสถานการณ์ที่ผิดปกติออกเสมอ

ดังนั้น จึงเป็นคนที่ทำงานรอบคอบ หลีกเลียงความผิดพลาดได้เป็นอย่างดี



# 28

## “แปลกจัง”

คนที่พูดอย่างนี้เรื่อยๆ เป็นคนเลินเล่อ

คนที่นั่งทำงานอยู่คนเดียว แล้วจู่ๆ เกิดชะงัก พูดกับตัวเองขึ้นมาว่า “แปลกจัง”

กรณีแบบนี้ คำที่ต้องพูดต่อน่าจะเป็น “ไม่ตั้งใจให้เป็นอย่างนี้นี่นา”

คนที่พูดติดปากว่า “แปลกจัง” นั้น เป็นคน **ออกจะเลินเล่อ ทั้งที่นิสัยต้องการความถูกต้อง**

น่าจะเป็นคนตั้งใจทำงาน วางแผนจัดการสิ่งต่างๆ ล่วงหน้าอย่างรัดกุม แต่ผลลัพธ์กลับไม่เป็นดังใจคิด จนเผลอพูด “แปลกจัง” ออกมา

สาเหตุที่ผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามใจคิด นั่นก็เพราะไม่ได้คิดให้ถี่ถ้วนจนจบ แต่ถ้าคิดถึงความเป็นไปได้ต่างๆ ไว้จนถึงท้ายที่สุดแล้ว กลับเกิดเรื่องติดขัดขึ้นมา เขาจะต้องนึกออกว่าเกิดจากอะไรและจากจุดไหนได้อย่างง่ายดาย

แต่คนที่เลินเล่อ จะมีเหตุผลเฉพาะตัว มักจะคิดว่าทุกอย่างราบรื่น

ในขณะที่เดียวกันกับ “แปลกจัง” ออกมา ซึ่งสุดท้ายก็หาที่มาที่ไปของผลลัพธ์ไม่ได้อยู่ดี



# 29 “นั้แหละ”

ยิ่งพูดบ่อย ยิ่งอาจทำให้คนฟังโมโห

“นั้แหละ ประเด็นที่หมอนั้คิด”

“นั้แหละ สิ่งที่เราเรียกว่าความสุขของชีวิต”

บางคนมักใช้ “นั้แหละ” เชื่อมระหว่างบทสนทนาแบบนี้

การพูด “นั้แหละ” เป็นการแฝงนัยว่า “อย่างที่เธอก็เห็นด้วยนั้แหละ เป็นอย่างนั้นจริงๆ นะ”

เป็นความต้องการการเห็นพ้องต้องกัน หรือตระหนักร่วมกันกับอีกฝ่าย ในระหว่างการสนทนา

เป็นการตรวจสอบทางอ้อมว่าคู่สนทนาจะคิดว่า “นั้สินะ” ด้วย

คนที่ใช้วิธีพูดแบบนี้มัก ต้องการจะเป็นศูนย์กลางของกลุ่ม จึงอยากเป็นผู้เริ่มบทสนทนา

แน่นอนว่าการเป็นศูนย์กลางหรือเป็นผู้เริ่มบทสนทนา จะต้องมีความชำนาญและความสามารถที่จะตัดสินใจ เพราะถ้าพบบทสนทนาไปไม่ลึกถึงประเด็นที่แท้จริงอาจไม่ได้รับความรู้สึกร่วม “อย่างนี้เอง” จากคู่สนทนา

การใช้คำ “นั้แหละ” เพื่อควบคุมสถานการณ์ได้ ทำให้มองว่าเป็นคนมีฝีมือ ทำงานเก่งทีเดียว

แต่คนที่พูด “นั้แหละ” เป็นประจำจะไม่เป็นที่ชื่นชอบสักเท่าไร เพราะการพูดในทำนอง “ทุกคนต้องคิดอย่างนี้อยู่แล้ว” มีนัยถึงการข่ม ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกต่อต้านได้นั่นเอง



# 30

## “ก็บอกแล้วแท้ ๆ”

คนที่ติดปากคำนี้ยากให้คนอื่นยอมรับในความสามารถ

แอนดรูว์ ไวลส์ ได้พิสูจน์ “ทฤษฎีบทสุดท้ายของแฟร์มาต์” สำเร็จเมื่อปี 1994

ซึ่งไม่มีนักคณิตศาสตร์คนใดก่อนหน้านี้พิสูจน์ได้ถูกต้องเลย โดยยึด “ข้อสันนิษฐานของทานิยามะ ชิโมะ” เป็นกุญแจไขปริศนา จนสร้างผลงานอันยิ่งใหญ่ได้สำเร็จ

“ข้อสันนิษฐานของทานิยามะ ชิโมะ” ที่เสนอโดยนักคณิตศาสตร์ชาวญี่ปุ่น ยูทาเกะ นิชิยามะ และโกโร่ ชิโมะ ยังเป็นหนึ่งในโจทย์ท้าทายของนักคณิตศาสตร์ยุคปัจจุบันหลังผ่านมานานปี

โกโร่ที่ทราบ “ในที่สุดข้อสันนิษฐานของทานิยามะ ชิโมะ ก็ได้รับการพิสูจน์แล้ว!”

ตอบรับว่า “ก็บอกไว้แล้วนี่”

คุณเองก็อาจมีคนรอบตัวที่มักพูดว่า “ก็บอกแล้วแท้ ๆ” แต่คนที่จะใช้คำพูดอย่างนี้ได้ ต้องเป็นคนระดับโกโร่ ชิโมะ ที่รู้เรื่องนั้น ๆ ตั้งแต่แรกและย้ำมาตลอดเท่านั้น

ถ้าพูดหลังผลสุดท้ายเปิดเผย จะถูกมองว่าไม่ใช่การคาดการณ์ที่ถูกต้อง แต่เป็น “คำแนะนำหลังจากที่เหตุการณ์ได้เกิดขึ้นแล้ว” ต่างหาก

ถึงแม้คิดได้ว่าสิ่งนั้น ‘อาจเกิดขึ้นได้’ ก่อนจะเกิดขึ้นจริง แต่ถ้าพูด ‘หลังจากเกิดขึ้นแล้ว’ ควรเปลี่ยนคำพูดเป็น “นี่ก็แล้วว่ามีโอกาสเกิดขึ้น”

คนที่ใช้คำพูดติดปากอย่าง “ก็บอกแล้วแท้ ๆ” คือคนแบบหลัง ที่แนะนำหลังจากเหตุการณ์ได้เกิดขึ้นแล้วโดยไม่ตั้งใจ ประเมินความสามารถของตัวเองสูงเกินไปว่า “คาดการณ์ได้” โดยเชื่อมโยงกับความต้องการการยอมรับโดยไม่รู้ตัว

ถ้าใช้เป็นประจำจะทำให้ถูกตราหน้าว่า “ก็รู้เรื่องก่อนแล้วไม่ใช่หรือไง” ได้

# 31 “อย่าใส่ใจเลย”

เป็นวลิตติปากของคนที่มีงมงั่มมากเกินไป

มีไหมคนที่ไม่ว่าจะเห็นเรารู้สึกแยะ หรือเสียใจให้กับบางสิ่งก็จะพูด “อย่าใส่ใจเลย” ปลอบใจอยู่เสมอ

คนแบบนี้เป็นคนที่มีงมงั่ม กระตือรือร้นและยังเอาใจใส่ความรู้สึกของผู้อื่น น่าจะเป็นคนที่มักได้รับมอบหมายให้เป็นหัวหน้ากลุ่มนั่นเอง

คนญี่ปุ่นมักถูกพูดถึงว่ามีแนวโน้มจะใส่ใจเรื่องหยุมหยิมมากเกินไป ซึ่งถ้าแยกประเด็นที่ทำให้กังวลใจคร่าว ๆ จะแบ่งออกได้สองข้อ

**กลัวว่าสิ่งที่เลือกจะล้มเหลว** (กลัวความล้มเหลว)

**กลัวว่าจะถูกซังน้ำหน้า** (กลัวความผิดหวัง)

คนที่อ่อนไหวและซังกังวล จะหวั่นไหวในสองเรื่องนี้ ถ้าถูกบอกว่า “อย่าใส่ใจเลย” ก็ทำไม่ได้ด้วยดี เพราะยังทำเป็นมองข้าม ความกังวลก็ยังมีมากขึ้น

คนที่ติตปากว่า “อย่าใส่ใจเลย” เป็นคนมีงมงั่มมากเกินไป จนคนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจ





ข้อดีคือ ถ้าเรามีเรื่องวิตกกังวล เขาจะเป็นฝ่ายชวนไปดื่ม พูดคุยเรื่อง  
ไร้สาระให้สบายใจขึ้น

หรือชวนคุยไปในทิศทางอื่น เช่น “ว่าแต่รายงานของนายเดี๋ยวนี้น่าดีขึ้น  
มากเลยนะ”



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime



“คำพูดที่ใช้อยู่”

แสดงความรู้สึกที่แท้จริง

ได้มากกว่าปฏิกิริยาทางร่างกาย

เช่น “อยากผอม” “ข้างมันเถอะ”

“สบายมาก” เป็นต้น

คำพูดติดปากที่เราได้ยินกันบ่อยๆ

ในชีวิตประจำวัน ดูเหมือนไม่มีอะไร

แต่ในคำเหล่านี้ มี ‘ความจริงในใจ’ ซ่อนอยู่

คำพูดติดปาก 197 คำ

จะช่วยให้คุณอ่านความจริงนั้นออก



สุขภาพใจ

f SukkhapabjaiPUB



กดลองอ่าน



@booktime

KA 0041 จิตวิทยา



9 786161 404048

270.-

www.booktime.co.th