



คำพูด Toxic

เหมือนหวังดีแต่มีพิษ

毒
る
い
言
葉

รู้ทันคำพูดมีพิษ
ที่รังแกชีวิตเรา

วิธีรับมือคำพูด
เคลือบน้ำตาลซ่อนคมมีด
ที่น่าอึดอัด



โนริทากะ โมริยามะ เขียน
บัณฑิต ประดิษฐานวงษ์ แปล

คำพูด Toxic

เหมือนหวังดีแต่มีพิษ

10代から知っておきたい あなた
を閉じこめる『ずるい言葉』



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime

โนริทากะ โมริยามะ เขียน
บัณฑิต ประดิษฐฐานวณิช แปล

คำนำสำนักพิมพ์

เคยไหม... แคว่ได้ยินบางประโยคจากคนรอบตัว ใจก็เหมือนถูกบีบจนเหนื่อยล้า ทั้งที่อีกฝ่ายอ้างว่า “หวังดี” ถ้าใช่ ขอแสดงความยินดีด้วยค่ะ คุณพบกับ “คำพูด Toxic” ของจริงเข้าแล้ว!

เพราะในโลกทุกวันนี้ เราไม่ได้เผชิญเพียงความวุ่นวายจากภายนอก แต่ยังต้องรับมือกับ “พลังลบ” ที่แฝงตัวมากับคำพูดที่ดูเหมือนไม่มีพิษมีภัย แต่อาจทำร้ายใจเราได้ลึกกว่าที่คิด

หนังสือ ‘คำพูด Toxic เหมือนหวังดีแต่มีพิษ’ เล่มนี้ เขียนขึ้นมาเพื่อช่วยให้คุณมองเห็น ลบล้าง และป้องกันตัวเองจากพิษร้ายที่แทรกซึมอยู่ในการสื่อสารในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นในที่ทำงาน วงสนทนา หรือแม้แต่ในครอบครัวก็ตาม

ผู้เขียนได้หยิบยกสถานการณ์ตัวอย่างที่อ่านแล้วเหมือนกระจกสะท้อนตัวเราเองในหลายมุม พร้อมวิเคราะห์ห้อย่างเข้าใจง่าย สนุก และเต็มไปด้วยพลังบวก ทำให้เราไม่เพียงรู้เท่าทันคำพูดทำร้ายจิตใจ แต่ยังเรียนรู้ที่จะ “สื่อสารอย่างมีสติ” เพื่อไม่เผลอกลายเป็น “ผู้แพร่พิษ” เสียเอง

มากกว่าการเลี่ยงคำพูดลบ หนังสือเล่มนี้ชวนให้เรากลับมาตั้งคำถามกับตัวเอง และพัฒนาทักษะการสื่อสารที่เปลี่ยนบรรยากาศรอบตัวให้สดใสขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ เพราะเพียงแค่ “เลือกคำพูด” ให้ดี ชีวิตทั้งชีวิตก็เปลี่ยนแปลงได้

สำนักพิมพ์สุขภาพใจเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะไม่ใช่แค่ “อ่านเพลิน” แต่ยังเป็น “คู่มือการสื่อสารเชิงบวก” ที่คุณจะหยิบกลับมาอ่านซ้ำได้ทุกครั้ง ที่ชีวิตต้องการเติมพลังใจ

ขอให้ทุกท่านสนุกกับการสำรวจโลกของคำพูด และค้นพบพลังใหม่ของตัวเองผ่านทุกตัวอักษรในเล่มนี้

สำนักพิมพ์สุขภาพใจ
เพื่อชีวิตและจิตใจ

บทนำ

ในชีวิตประจำวันมีใครเคยมีประสบการณ์ที่ฟังคำพูดหวังดีจากคนอื่น แล้วรู้สึกโกรธหรือกระวนกระวายใจไหม แม้เราจะรู้ว่าอีกฝ่ายพูดเพราะ ความเป็นห่วง แต่แทนที่จะรู้สึกขอบคุณกลับรู้สึกเจ็บซ้ำใจ อาจเพราะรู้สึกแค้นใจว่าเราไม่ได้เป็นคนผิด แต่กลับถูกโน้มน้าวจนเรากลายเป็นฝ่ายผิด ถึงอย่างนั้นก็ยังพูดแย้งกลับไม่ได้ จึงทำให้รู้สึก “โกรธ” และ “กระวนกระวายใจ” มากกว่าเดิม

ในบางครั้งยังรู้สึกแม้กระทั่งว่า อีกฝ่ายเลือกใช้คำพูดที่ทำให้เราได้กลับไม่ได้ ทำไมเราถึงต้องทนฟัง “คำพูด Toxic” แบบนั้น... คิดแล้วก็ยิ่ง “โกรธ” และ “กระวนกระวายใจ” ประสบการณ์แบบนี้จะจัดการกับมันอย่างไรดี

‘คำพูด Toxic เหมือนหวังดีแต่มีพิษ’ คือหนังสือที่อยากนำเสนอให้กับคนที่ต้องการจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้น ด้วยการมองคำพูดที่ทิ่มแทงเอาเอง คำพูดที่หลีกเลี่ยงความรู้สึกโกรธหรือกระวนกระวายใจ และเพื่อให้ออกไปได้อย่างสุขภาพและตรงประเด็น เพื่อที่จะสื่อสารแนวคิดหรือคำบอกใบ้เหล่านี้ ออกไป ผู้เขียนได้คิด “หลักการเพื่อหาทางออก” 29 แบบ ใส่มาในหนังสือเล่มนี้ โดยตั้งใจเขียนให้เด็กตั้งแต่มัธยมต้นอ่านได้ ผู้เขียนจึงรู้สึกยินดียิ่ง หากหนังสือเล่มนี้เข้าถึงผู้อ่านได้ทุกเพศทุกวัย

“คำพูด Toxic” คืออะไร หากได้ดูสารบัญจะทำให้เข้าใจมากขึ้น แม้ว่าหนังสือเล่มนี้จะจัดทำขึ้นสำหรับนักเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลาย แต่ภายในเล่มอาจมีบางคำศัพท์ที่เด็กๆ ไม่คุ้นเคย เนื่องจากผู้เขียนได้หยิบยก “คำพูด Toxic” ที่ผู้ใหญ่มักใช้ ซึ่งนับว่าเป็นจุดสำคัญกับเด็กๆ โดยเฉพาะ “เด็ก” ผู้ซึ่งประสบการณ์ยังน้อยนิด มีความคิดอ่านที่เปราะบาง

กว่าผู้ใหญ่ และไม่สามารถอยู่ได้โดยปราศจากการคุ้มครองจากผู้ใหญ่ จึงจำเป็นต้องมอง “คำพูด Toxic” ของผู้ใหญ่ให้ออก เพื่อไม่ให้คำพูดเหล่านั้น มาล่อลวงให้ไขว่ไขว และเพื่อไม่ให้ถูกเกลียดกล่มด้วยคำพูดของ “ผู้ใหญ่ Toxic” จึงอยากเชิญชวนให้อ่านหนังสือเล่มนี้กัน

ในตอนต้นของแต่ละสถานการณ์ที่ผู้เขียนหยิบยกมา มีการสร้างสรรค์ ตัวอย่างบทสนทนาที่ใช้ “คำพูด Toxic” โดยในแต่ละหัวข้อจะเป็นเรื่องราว ที่นักเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลายต่างคุ้นเคยดี ซึ่งไม่จำเป็นต้องมีความรู้ เฉพาะก็อ่านได้ นอกจากนี้ ยังมีการอธิบายคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา อย่างละเอียดไว้ในส่วน “คำศัพท์น่ารู้” ผู้เขียนยินดียิ่งหากนักเรียนได้อ่าน หนังสือเล่มนี้แล้วต้องการศึกษาเพิ่มพูนความรู้ของตนให้กว้างขวางขึ้น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านจะเลือกอ่านได้ตามความสนใจของตนเอง

ทั้งนี้ ภายในเล่มจะมีการพูดถึง “การเลือกปฏิบัติ” อยู่บ่อยครั้ง ที่เป็นเช่นนั้นเนื่องจากผู้เขียนเองเป็นนักวิจัยที่สนใจเกี่ยวกับการเลือกปฏิบัติ โดยเฉพาะการเลือกปฏิบัติต่อเชื้อชาติและศาสนา (ชนกลุ่มน้อยทางเพศ ผู้มีวิถี ชีวิตทางเพศที่แตกต่างจาก “คนทั่วไป” ในสังคม) ซึ่งความรู้สึก “โกรธ” หรือ “กระวนกระวายใจ” ที่เราพบเจอในชีวิตประจำวัน ล้วนแต่เกี่ยวข้องกับปัญหา การเลือกปฏิบัติ ผู้เขียนจึงคิดว่าหากทำให้ผู้อ่านหลีกเลี่ยงความรู้สึก “โกรธ” หรือ “กระวนกระวายใจ” ได้ จะช่วยลดปัญหาการเลือกปฏิบัติด้วยเช่นกัน

สำหรับผู้ใหญ่ที่อ่านหนังสือเล่มนี้ โดยเฉพาะพ่อแม่หรือครู ก่อนอื่น ผู้เขียนต้องขออภัยที่ผู้ใหญ่ในหนังสือเล่มนี้ล้วนแต่เป็น “ผู้ใหญ่ Toxic” ผู้กล่าว “คำพูด Toxic” ออกมา ทุกคนอาจรู้สึกได้ว่า อย่าพูดให้ร้ายผู้ใหญ่ ขนาดนั้นเลย แต่หนังสือเล่มนี้มุ่งหวังให้นักเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลาย ซึ่งเป็นผู้อ่านหลักได้ตระหนักถึงสิ่งที่ไม่ถูกต้อง โดยไม่ลังเลที่จะตั้งคำถาม จึงต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

อย่างไรก็ตาม ไม่ได้หมายความว่าผู้ใหญ่จะไม่ใช้กลุ่มเป้าหมายของหนังสือเล่มนี้ เพราะผู้ใหญ่เองนั่นแหละที่มักจะเป็นผู้พูด (หรือบางครั้งก็หลุดพูด) “คำพูด Toxic” ที่หนังสือเล่มนี้หยิบยกขึ้นมา จากที่ได้กล่าวมา ผู้เขียนคิดว่า เมื่อผู้ใหญ่ได้อ่านเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้แล้วจะรู้สึกตระหนักมากขึ้นถึงคำพูดที่อาจสร้างความกระวนกระวายใจต่อเด็ก แม้ว่าตัวอย่างบทสนทนาจะ “เน้นไปที่เด็ก” แต่ก็หวังให้ผู้ใหญ่ลองอ่านโดยนำประสบการณ์ของตนเองเข้ามาแทนที่ด้วย

เกริ่นนำมาเสียยืดยาว สถานการณ์ทั้ง 29 สถานการณ์นี้ ผู้อ่านเลือกอ่านได้ตามความสนใจ แต่หากให้ผู้เขียนแนะนำ ก็อยากให้เริ่มจากสถานการณ์แรกที่มีคำพูดว่า “ที่พูดนี้ก็เพื่อตัวเองนะ” ซึ่งไม่ว่าใครที่ได้ยินก็คงรู้สึกโกรธ นอกจากนี้ “วิธีการรับมือ” ที่ผู้เขียนเตรียมไว้หากข้อไหน “ได้ผล” ต่อสิ่งที่ผู้อ่านทุกท่านกำลังกลัดกลุ้มอยู่ จะรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่ง

โนริทากะ โมริยามะ

แม้จะพูดว่า "เพื่อตัวเธอเอง" แต่ความจริงแล้ว
เหมือนว่าผู้พูดพูดเพื่อสนองความต้องการ
ของตัวเองมากกว่า



สถานการณ์ที่ 1
"ก็พูดนี้ก็เพื่อตัวเธอเองนะ"

สารบัญ

บทนำ	3
------	---

บทที่ 1

<u>คำพูดที่แฝงไว้ด้วย "ความรู้สึกเหนือกว่า"</u>	11
---	----

“ที่พูดนี้ก็เพื่อตัวเธอเองนะ”	12
-------------------------------	----

“พูดอย่างนั้นเขาไม่ฟังหรอก”	18
-----------------------------	----

“ก็ผิดกันทั้งคู่แหละ”	24
-----------------------	----

“เธอผิดเองที่ไม่พูดให้ชัดเจน”	30
-------------------------------	----

“ในเมื่อเจ้าตัวที่โดนว่ายังไม่รู้สึกอะไร ก็ไม่เป็นไรไม่ใช่เหรอ”	36
---	----

(คำพูดที่คิดแทนคนอื่น)

“ดูไม่สมบุคลิกเลยแต่ในความหมายที่ดีนะ”	42
--	----

(เหมือนจะชมแต่ไม่ได้คิดอย่างนั้นจากใจจริง)

คอลัมน์ที่ 1 เก่งภาษาญี่ปุ่นจัง	48
---------------------------------	----

บทที่ 2

<u>คำพูดที่แฝงไว้ด้วย "ความสวดอกของตัวเอง"</u>	49
--	----

“แล้วทำไมไม่รีบบอก”	50
---------------------	----

(ตำหนิทางอ้อมว่าทำไมไม่รีบบอก)

“ไม่ได้อยาการู้สักหน่อย บอกทำไมนะ”	56
“เรื่องอย่างนั้น ก็ให้แต่คนแบบนั้นเขาทำกันเองสิ”	62
(ทำเหมือนว่าไม่เกี่ยวกับตัวเอง)	
“เรื่องนี้ก็พูดไม่ได้ เรื่องนั้นก็พูดไม่ได้ ก็ไม่มีอะไรให้พูดแล้ว”	68
คอลัมน์ที่ 2 คนหล่อคือข้อยกเว้น	74

บทที่ 3

<u>คำพูดที่แสดงความเข้าใจผิดว่า “รู้อยู่แล้ว”</u>	75
“ฉันมีเพื่อนที่เป็นแบบนั้น ก็เลยรู้อยู่นะ”	76
(พูดเหมือนรู้ทั้งๆ ที่ไม่รู้)	
“ไม่มีคนอย่างนั้นใกล้ตัว ไม่รู้หรอก”	82
(อ้างว่าไม่รู้เพื่อหลบเลี่ยง)	
“ก็เอาแต่วิจารณ์ฝ่ายเดียว เขาคงไม่ยอมเข้าใจหรอก”	88
(เสียงบาสไปสนใจวิธีพูด ไม่ใช่เนื้อหาของคำพูด)	
คอลัมน์ที่ 3 เป็นคนโอซาก้า แต่ทำไมไม่ตลกเลย	94

บทที่ 4

<u>คำพูดที่หลงผิดไป “กึกกักเอาเอง”</u>	95
“ถ้าได้ลองแล้วจะรู้ถึงข้อดีของมันนะ”	96
(พูดชักจูงให้คนฟังอยากเปลี่ยนใจ)	
“เดี๋ยวก็คงเปลี่ยนใจเองแหละ”	102
“ความเจ็บช้ำใจตอนนั้นก็ประสบการณ์ที่ดีไม่ใช่หรอ”	108
คอลัมน์ที่ 4 คุณกะเทย	114

บทที่ 5

คำพูดที่หลงผิดเพราะ "เข้าใจผิดไปเอง" 115

“ตัวเองพูดได้ แต่คนอื่นพูดไม่ได้ มันไม่ประหลาดไปหน่อยหรือ” 116

“ก็แค่อย่าไปทำเรื่องที่ตัวเองไม่ชอบกับคนอื่น” 122

(ข้ออ้างเพื่อจะปฏิบัติไม่ดีกับคนอื่น)

“ถ้ามันแต่ไปต่อล้อต่อเถียง เราก็จะไปอยู่ในระดับเดียวกับเขาละ” 128

“รู้ว่าเป็นเรื่องที่แย่ แต่ต้องเจ็บซ้ำใจถึงขนาดนั้นหรือ” 134

คอลัมน์ที่ 5 จะมองว่าเป็นคนสูงวัยได้หรือไม่ 140

บทที่ 6

คำพูดที่แฝงไว้ด้วย "อคติ" 141

“ฉันไม่มีอคติหรอกนะ” 142

“ก็เขาไม่ได้คิดร้ายอะไร ให้อภัยเขาเถอะ” 148

“แค่คิดในใจ ไม่เป็นไรไม่ใช่หรือ” 154

คอลัมน์ที่ 6 สื่อสร้างแรงบันดาลใจมาก 160

บทที่ 7

คำพูดที่หลงผิดว่าเป็น "เพราะยุคสมัย" 161

“ทั้งที่เมื่อก่อนเป็นเรื่องธรรมดา” 162

“ตอนนี้ไม่ใช่ยุคสมัยแบบนั้น” 168

“หนุ่มนี่คนธรรมดาอยู่ยากขึ้น” 174

คอลัมน์ที่ 7 แม่นั่นแข็งแกร่ง 180

บทที่ 8

คำพูดที่แฝงไว้ด้วย "ความคิดแบบเลือกปฏิบัติ" 181

“การเลือกปฏิบัติไม่มีทางหมดไป” 182

“ถ้ายังบอกว่าการเลือกปฏิบัติ การเลือกปฏิบัติก็จะไม่หมดไป” 188

“นี่ไม่ใช่การเลือกปฏิบัติ แต่เป็นการจัดกลุ่ม” 194

บทส่งท้าย 200

บรรณานุกรม 202

ภาคผนวก มาเขียนคำที่คุณถูกว่าแล้วยังติดใจกันเถอะ 204

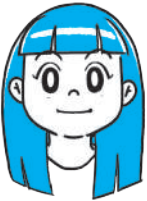
บทที่ 1

คำพูดที่แฝงไว้ด้วย "ความรู้สึกเหนือกว่า"

1

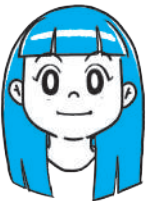
"ที่พูดนี้ก็เพื่อ ตัวเธอเองนะ"

ระดับความเป็นพิษ ★★★



ถ้าเข้า ม.ปลายแล้ว
หนูอยากจะเข้าชมรมแดนซ์ค่ะ

ไม่ได้นะ ถ้าเกิดบาดเจ็บขึ้นมาละก็
เรื่องใหญ่ ความจริงต้องท่องตำรา
เพื่อสอบเอนทรานซ์แล้วนี่ ไม่มีเวลา
มาทำกิจกรรมของชมรมหรอกนะ



แต่เมื่อก่อนแม่เคยบอกว่า
การเรียนไม่ใช่ทุกอย่างนี้
โกหกกันนี่นา

เอาเป็นว่า เรื่องที่ไม่ได้ยังงี้ก็ไม่ได้
ที่พูดนี้ก็เพื่อตัวเธอเองนะ



► การเปลี่ยนใจเป็นเรื่องแย่มาก

เราต่างรู้ว่าคนเราทำทุกอย่างตามที่ใจต้องการไม่ได้ แต่ก็ไม่มีใครรีบตัดใจเพราะประโยคที่ว่า “ที่พูดนี้ก็เพื่อตัวเองนะ” ผู้ใหญ่ที่พูดคำนี้ไม่เป็นพิษไปหน่อยหรือ

ทำไมถึง “เป็นพิษ” เราลองมาดูกัน

ก่อนอื่น ในสถานการณ์ที่ 1 นอกจากคำว่า “ที่พูดนี้ก็เพื่อตัวเองนะ” ยังมีคำอื่นที่ฟังแล้วชวนให้รู้สึกกระวนกระวายใจ ใช่ว่า นั่นก็คือคำว่า “แต่เมื่อก่อนเคยบอกนี่” คำคำนี้ทำให้เห็นว่าสิ่งที่พูดเมื่อก่อนกับตอนนี้ต่างกันสิ้นเชิง คนที่เมื่อก่อนเคยบอกว่า “การเรียนไม่ใช่ทุกอย่าง” แต่ตอนนี้กลับพูดว่า “ให้ท่องตำราอย่างเดียว” ผู้ใหญ่ที่คืนคำพูดตัวเองเช่นนี้ไม่เรียกว่า “เป็นพิษ” หรือ

แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าสิ่งที่เคยพูดเอาไว้เมื่อก่อนจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เพราะเมื่อเวลาผ่านไปความคิดคนเราย่อมเปลี่ยนแปลง **สิ่งสำคัญคือ ต้องมีคำอธิบายที่ชัดเจนและสมเหตุสมผลว่าความคิดของเราเปลี่ยนไปอย่างไร และทำไมถึงได้เปลี่ยน** ดังนั้น ในสถานการณ์ที่ 1 สิ่งที่ไม่ดีน่าจะอยู่ที่พ่อแม่เลือกปิดกั้นการพูดคุยแลกเปลี่ยนเหตุผล และตัดจบการสนทนาด้วยการพูดว่า “ยังงี้ก็ไม่ได้” ซึ่งไม่ได้อธิบายเหตุผลอะไรให้ลูกเข้าใจเลย คำว่า “ยังงี้ก็ไม่ได้” ไม่ใช่อะไร จะอธิบายเพิ่มเติมในภายหลัง

▶ ไม่ได้เพื่อตัวเราเลย

ถึงเวลาที่จะพิจารณาคำว่า “ที่พูดนี้ก็เพื่อตัวเองนะ” ทำไมเราถึงรู้สึกแยกกับคำคำนี้ ทั้งๆ ที่ฟังดูก็น่าจะเป็นประโยชน์ต่อตัวเรา

ก่อนอื่น ลองมองในประเด็นที่ว่า แม้จะพูดว่า “เพื่อตัวเอง” แต่ความจริงแล้ว เหมือนว่าผู้พูดพูดเพื่อสนองความต้องการของตัวเองมากกว่า เช่น ผู้ใหญ่ที่อยากให้ลูกได้ดีหรือเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยดีๆ จริงๆ แล้วก็แค่อยากอวดอ้างว่า “ตัวเองทำให้ลูกเข้ามหาวิทยาลัยชั้นนำได้” เมื่อรู้อย่างนี้แล้วจะรู้สึกโกรธก็คงไม่แปลก

แต่ก็มีกรณีที่ทำให้การพูดว่า “เพื่อตัวเอง” ไม่ได้หมายถึง ทำ “เพื่อตัวคนพูดเอง” เพียงฝ่ายเดียว แต่สิ่งนั้นส่งผลดีต่อคนทั้งคู่ เช่น ในกรณีที่ลูกหรือลูกศิษย์มีความสุข ผู้ปกครองหรือครูก็มีความสุขไปด้วย ดังนั้น คำว่า “เพื่อตัวเอง” ก็น่าจะสื่อความหมายไปในเชิงนั้นเสียมากกว่า (หรืออย่างน้อยก็หวังให้เป็นแบบนั้น) กล่าวคือ การพูดว่า “เพื่อตัวเอง” ไม่ได้หมายความว่า จะทำ “เพื่อตัวคนพูดเอง” เสมอไป แต่ยังหวังดีต่อคนฟังได้ด้วย

ในเมื่อสิ่งที่พูดว่าเพื่อตัว “เธอ” เองไม่ได้หมายถึงเพื่อตัว “คนฟัง” เองเสมอไป ถ้าคนพูดมั่นใจว่าคำพูดนั้นพูดเพราะหวังดีกับเราจริงๆ ผู้เขียนคิดว่าลูกก็ไม่จำเป็นต้องตัดใจจากชมรมแดนซ์ เพราะถ้าการเข้าชมรมแดนซ์คือความสุขของลูก พ่อแม่ก็จะมีสุขไปด้วยไม่ใช่หรือ

เพราะผู้ใหญ่ไม่ได้อธิบายเหตุผลให้เข้าใจว่าทำไมถึงไม่อยากให้เข้าชมรมแดนซ์ เอาแต่พูดว่า “ยังงี้ก็ไม่ได้” นอกจากไม่ได้อธิบายเหตุผลของการเปลี่ยนใจแล้ว ยังปฏิเสธการอธิบายคำว่า “เพื่อตัวเธอเอง” ให้คนฟังเข้าใจอีกด้วย

▶ เอาเรื่องอื่นมายัดเยียดแทนการอธิบาย “เหตุผล”

ถ้าอยากให้เราทำตามสิ่งที่บอกว่า “ยังงี้ก็ไม่ได้” ทำไมพวกเขาถึงต้องใส่คำว่า “ที่พูดนี้ก็เพื่อตัวเธอเองนะ” เข้ามาด้วยล่ะ

จะคิดอย่างนี้ได้ไหม เพราะการไม่อธิบาย หรืออธิบายไม่ได้ว่า เป็นไปเพื่อตัวเราจริงๆ จึงจูงใจนำคำว่า “เพื่อตัวเธอเองนะ” มาเสริมแทน เพราะมี “เหตุผล” ที่ไม่มากพอ กล่าวคือ เบื้องหลังคำพูดที่ว่า “ที่พูดนี้ก็เพื่อตัวเธอเองนะ” มีปัญหาที่แก้ได้ยากคือ ผู้พูดมีธงในใจอยู่แล้วว่า “สิ่งที่ฉันเลือกให้เธอดีถึงขนาดนี้ จะผิดพลาดได้ยังไง” ผู้พูดจึงคิดว่าตัวเองเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับอีกคนแล้ว ดังนั้นก็ไม่จำเป็นต้องถามความคิดเห็นจาก “เจ้าตัว” และไม่จำเป็นต้องอธิบายเหตุผลด้วยหรือเปล่า

มองอีกมุมหนึ่ง ผู้เขียนคิดว่า การใช้คำพูดที่เด็ดขาดอย่าง “ยังงี้ก็ไม่ได้” ก็สะท้อนความรู้สึกผิดของตัวผู้พูดที่อธิบายเหตุผลที่เพียงพอไม่ได้ และพอจะรู้อยู่บ้างว่าสิ่งที่ตัวเองพูดเป็นการบังคับให้ผู้อื่นทำตาม หากเป็นเช่นนั้น ก็จำเป็นต้องหาวิธีที่จะเข้าถึงความรู้สึกผิดนั้นให้ได้ เราจะได้ไม่เป็นฝ่ายที่ต้องมานั่งกระวนกระวายใจเสียเอง

หากถูกกดดันด้วยคำว่า “ที่พูดนี้ก็เพื่อตัวเธอเองนะ” ให้เราแย้งกลับไปว่า “ฉันช่วยอธิบายที่ว่า ทำไมถึงเป็นสิ่งที่ดีสำหรับฉันล่ะ” ถ้าผู้พูดใส่ใจเราจริงๆ ก็จะอธิบายเหตุผลรองรับได้อย่างชัดเจน สุดท้ายถ้าเขาไม่เห็นด้วยอย่างน้อยก็ยังเปิดโอกาสให้ได้พูดคุยกัน ซึ่งย่อมดีกว่าการเอาแต่บังคับด้วยคำพูดแบบนั้น

หากอีกฝ่ายยังเลือกที่จะไม่อธิบาย เราก็แค่ทำตามสิ่งที่เราชอบ โดยไม่ต้องใส่ใจคนที่ไม่คิดจะอธิบายเท่านั้นเอง

หลักคิดเพื่อหาทางออก



วลีที่ว่า “ที่พูดนี้เพื่อตัวเองนะ” มักใช้ตอนที่คนพูดอธิบายเหตุผลที่พูดไม่ออก แต่ยังอยากบังคับให้คนฟังทำตาม เลยพูดดูไกลไปแบบนั้น กรณีนี้เราควรตอบว่า ถ้าใส่ใจเราจริงๆ ก็ควรอธิบายให้เราเข้าใจ จะได้เปิดโอกาสให้สื่อสารแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ทำให้เข้าใจกันมากขึ้น



คำศัพท์น่ารู้

เพื่อตัวคนพูดเอง / เพื่อตัวเอง

ในซีรีส์ “ไอโบ (คุงู ซีรีส์เกี่ยวกับนักสืบ)” ตอนที่ 10 “เสาอากาศ” มีฉากที่พระเอก ชุงิซตะ ถูกเกี่ยวพูดกับเด็กหนุ่มที่หมกตัวอยู่ในบ้านว่า “คนเราไม่สามารถพูดเพื่อคนอื่นได้ 100% อย่างน้อยต้องมีความรู้สึกของตัวเองปะปนอยู่ด้วย แม้แต่พ่อแม่หรือตัวเราเองก็ตาม” ฉะนั้น คำพูดของอีกฝ่ายที่มีความรู้สึกของตัวเองปะปนอยู่ ไม่ได้หมายความว่าเราจะคิดถึงแต่ตัวเองจนไม่ได้นึกถึงเรา จึงไม่ควรสรุปว่า คนที่พูดโดยใส่ “ความรู้สึกของตัวเอง” จะทำไป “เพื่อตัวคนพูดเอง” เพียงอย่างเดียว คำพูดนี้จึงไม่ได้เป็นพิษเสมอไป

พาเทอร์นัลลิซึม (Paternalism)

คำว่า พาเทอร์นัลลิซึม คือแนวคิดที่ว่า “เพราะฉันรู้ว่าอะไรดีสำหรับเธอ เธอแค่ทำตามก็พอ” คำคำนี้ มีรากศัพท์เดียวกับคำว่า father ซึ่งถูกใช้เพื่อวิจารณ์การกระทำของพ่อที่มักอ้างว่าตนเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว และเอาสิ่งนี้มาควบคุมวิถีชีวิตของภรรยาและลูกๆ ซึ่งหาเลี้ยงตัวเองไม่ได้ การไม่พูดว่าแค่ทำตามก็พอ แต่กลับให้เหตุผลว่า “เพราะสิ่งนั้นดีสำหรับเธอ” ทำให้แนวคิดนี้แยบยลและเป็นพิษ

"พูดอย่างนั้น เขาไม่ฟังหรอก"

ระดับความเป็นพิษ ★★★



ครูประจำชั้นพูดกับฉันว่า
เพราะผมเธอมีสีน้ำตาล
ให้ส่งใบรับรองว่าเป็นสิมมรรมาชาติ

สิมมไม่ได้ส่งผลการเรียนซะหน่อย
ทำไมต้องมาพูดอะไรแบบนั้นด้วย



เธอก็คิดเหมือนกันสินะ
จะไปบอกครูว่าไม่ต้องมายุ่งดีมั๊ย

พูดอย่างนั้นเขาไม่ฟังหรอก
ถ้าไม่ยากส่งใบรับรอง
ก็ต้องขอร้องเขาดี ๆ



▶ จะบิวแต่ระวังการใช้คำพูดไม่ได้หรอก

เมื่อจะแสดงความโกรธต่อการกระทำหรือทำที่ที่เราไม่พอใจ คงไม่มีใครคอยระวังการใช้คำพูด เพราะกำลังอยู่ในอารมณ์โกรธ แต่ใครเคยโดนพูดใส่บ้างว่า

“พูดอย่างนั้นเขาไม่ฟังหรอก”

เราอาจรู้สึกอึดอัดถ้ามีคนมาพูดกับเราแบบนี้ แล้วทำไมตอนนั้นเราถึงได้ “อึด” กันล่ะ

เราอาจไม่ใช่แค่ผิดหวังที่เพื่อนไม่รู้สึกรังเกียจไปกับเรา แต่ยังรู้สึกว่ามีคนมาตำหนิว่า “วิธีพูดของเราไม่ดี” ซึ่งในความเป็นจริง ตัวเราเองก็ **อาจคิดว่าการพูดจากรุนแรงเป็นสิ่งไม่ดี** ถ้าอย่างนั้น ควรระมัดระวังคำพูดที่ดีแล้วจริงไหม

▶ ฝ่ายที่รับฟังกับฝ่ายที่ร้องขอ

แต่ลองคิดดูให้ดี เราจะพอใจจริงหรือถ้าอีกฝ่ายจะยอมรับฟังก็ต่อเมื่อเราพูดดีๆ ด้วย ในสถานการณ์ที่ 2 ความคิดเห็นที่ถูกต้องคือ สี่ผมไม่มีผลต่อการเรียน ครูจึงไม่ควรมาพูดเรื่องนี้กับนักเรียนแต่แรก แต่ถ้าอ้างว่า **การใช้คำพูดมีปัญหา แสดงว่าแค่ความถูกต้องอย่างเดียว ครูจะไม่ยอมรับฟัง** ใช่ไหม ถ้าเป็นแบบนี้ต้องขอพูดอะไรที่เป็นทางการสักหน่อยว่าช่างไม่ยุติธรรมเอาเสียเลย

ที่บอกว่าไม่ยุติธรรมเพราะเบื้องหลังคำดำหนิที่ว่า “วิธีพูดไม่ดี” มีความคิดที่ว่า “ถึงสิ่งที่พูดจะเป็นเรื่องถูกต้อง แต่ถ้าวิธีพูดไม่ดี ฉันจะไม่รับฟังก็ได้” แฝงไว้ ซึ่งเป็นความคิดที่ประหลาดมาก เพราะวิธีนี้ทำให้เกิดการแบ่งแยก “ทุกคน” เป็น “ฝ่ายที่รับฟัง” กับ “ฝ่ายที่ร้องขอ” ทางที่ดีเราควรช่วยกันสร้างสังคมที่ทุกคนร่วมกันทำสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ใช่แบ่งฝ่ายว่าฉันถูกหรือผิด

คำดำหนิว่า “วิธีพูดไม่ดี” จะให้อำนาจแก่ “ผู้ฟัง” หรือในสถานการณ์นี้ก็คือคุณครู ที่จะตัดสินใจว่าจะรับฟังนักเรียนหรือไม่ ดังนั้น จึงแฝงด้วย **อันตรายเพราะมีการกำหนดบทบาทของ “ผู้เรียกร้อง” และ “ผู้รับคำเรียกร้อง” เกิดขึ้น** ซึ่งการกำหนดบทบาทนี้มักไม่ยุติธรรม ฝ่ายเปราะบางมักเสียเปรียบ

แน่นอนว่าการมีความสุภาพและมารยาทเป็นสิ่งที่ดี แต่ในกรณีนี้ ผู้ถือไฟเหนือกว่ามักนำสิ่งนี้มาอ้างที่จะไม่รับฟังผู้อื่น เพราะอ้างว่าคนเหล่านั้นไม่สุภาพและไม่มารยาท

ความซับซ้อนเข้าใจยากของเรื่องนี้คือ **ผู้ฟังจะเป็นคนตัดสินว่าตัวเองพอใจหรือไม่พอใจผู้พูดจากภาพลักษณ์และมารยาท** ถ้าผู้ฟังอ้างว่าผู้พูดไร้มารยาท จะปฏิเสธสิ่งที่ผู้พูดเรียกร้องได้ทันที เหมือนได้ถือไฟเหนือกว่า

▶ อย่าตกที่นั่งผู้เรียกร้อง

ปัญหาคือเราหงุดหงิดเลยพูดออกไปว่า “พูดอย่างนั้นเขาไม่ฟังหรอก” แม้เราจะถูก แต่กลับกลายเป็นรองเพราะเราพูดไม่สุภาพ ทั้งที่พูดสิ่งที่ถูกต้องและควรทำตามสิ่งที่เราเรียกร้อง

อย่างน้อยเราต้องเข้าใจเองก่อนว่า เมื่อเราถูกตำหนิว่า “วิธีพูดไม่ดี” สิ่งสำคัญคือ เราไม่ได้กำลัง “ขอเรื่อง” แต่เรากำลังพูดถึงสิ่งที่เราไม่พอใจ และถ้าเป็นไปได้ควรทำให้อีกฝ่ายเข้าใจแบบเดียวกันด้วย

ในความเป็นจริง การเลือกใช้ “คำพูดหยาบคาย” หรือ “วิธีการรุนแรง” ของนักเรียนซึ่งสังคมมองว่าเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ อาจเป็นวิธีการต่อต้านที่ทำให้พวกเขาไม่ต้องตกเป็น “ฝ่ายร้องขอ” ซึ่งเป็นสถานะที่เปราะบางกว่า

ถ้าเจอบอกว่า “พูดอย่างนี้เขาไม่ฟังหรอก” เราต้องระวังอย่าตกเป็น “ฝ่ายร้องขอ” เช่น ในสถานการณ์ที่ 2 ต้องเริ่มจากการยืนยันกับเพื่อนว่า ปัญหาคือ เรื่องความไม่สมเหตุสมผลของสื่อกับการเรียนรู้ ไม่ใช่เรื่องที่ต้องลดตัวไป “ร้องขอ” เพราะพูดไม่สุภาพ

ถ้าเจอบอกว่า “วิธีพูดไม่ดี” ...ก็เป็นปัญหาที่น่ากลุ้มใจ แต่ผู้เขียนจะให้ดูหนังสือเล่มนี้และพูดว่า “ถ้าคิดว่าคุณเรียนอยู่ในสถานะที่ต้อง “ร้องขอ” ครูก็แค่ปกป้องสถานะของตัวเองโดยไม่ใช้ความถูกต้องเป็นเกณฑ์ในการตัดสิน แต่กลับให้ความสำคัญกับวิธีการพูดเสียอย่างนั้น สำหรับนักเรียนที่อ่านหนังสือเล่มนี้ เขามองคุณทะลุปรุโปร่งหมดแล้ว”

หลักคิดเพื่อหาทางออก



การดำเนิน “วิธีพูด” เป็นเพียงข้ออ้างที่ปิดกั้นการโต้แย้งอย่างมีเหตุผล จงระวังอย่าให้เราต้องตกอยู่ในสถานะที่เป็นฝ่าย “ร้องขอ” หรือสถานะที่เปราะบางกว่า

คำศัพท์น่ารู้

การเคลื่อนไหวทางสังคม

ถ้าพูดให้เข้าใจง่ายๆ คำว่า การเคลื่อนไหวทางสังคม (Social Movement) หมายถึงการกระทำที่ทำให้สังคมดีขึ้น ซึ่งทำได้หลายวิธีด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นเชิญชวนให้คน “มารีไซเคิลเพื่อลดขยะกันเถอะ” “มาอนุรักษ์เมืองเก่ากันเถอะ” “มาสร้างสถานรับเลี้ยงเด็กกันให้มากๆ” หรือว่า “มาทำให้อคติต่อสตรีหมดไป” “มาอยู่ร่วมกันอย่างสงบกับชาวต่างชาติ” และ “มาทำให้ผู้พิการใช้พื้นที่สาธารณะได้ง่ายกันเถอะ” โดยเฉพาะ 3 อย่างหลังนี้ เกี่ยวเนื่องกับวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของผู้คน ซึ่ง “ถูกจัดให้อยู่ในสถานะที่เปราะบางกว่าในสังคม” ซึ่งจะเรียกอีกอย่างว่า การเคลื่อนไหวทางสังคมเพื่อผู้เปราะบางทางสังคม หรือชนกลุ่มน้อยทางสังคม



โทนีโวลีซิง (Tone Policing)

หรือการควบคุมวิธีพูด คือการทำให้พลังของความคิดเห็นที่ต่อต้านการเลือกปฏิบัติ (ดูบทที่ 8 ประกอบ) อ่อนแรงลงด้วยการดำเนินว่า “วิธีพูดไม่ดี” ซึ่งวิธีนี้อาจไม่ใช่การกระทำที่เลือกปฏิบัติด้วยตัวของมันเอง แต่ส่งผลให้การเลือกปฏิบัติยังคงอยู่ หรือสร้างความแข็งแกร่งให้กับการเลือกปฏิบัติ

"ก็ปิดกันทั้งคู่นั้นแหละ"

ระดับความเป็นพิษ ★★★



วันนี้ครูภาษาญี่ปุ่นพูดใส่อารมณ์อยู่
ฝ่ายเดียว หว่าฉันไม่ได้ส่งการบ้าน
ฉันจนเลยตะโกนกลับไปว่า “หนูส่ง
แล้วนะ! ครูดูให้ดีๆ อีกครั้งสิคะ!”

แล้วสรุปได้ส่งหรือเปล่า



ส่งสิ แต่ครูไม่ขอโทษอะไรเลย

แหม แต่ก็ปิดกันทั้งคู่นั้นแหละ
ต่างฝ่ายต่างตะโกนใส่กันนี่



▶ ไม่ดีที่เนื้อหา หรือว่าวิธีการพูดกันแน่

ทั้งที่โดนครูพูดจาแย่ๆ ไล่ แต่พอไปบ่นกับเพื่อน เพื่อนกลับบอกว่า “เธอก็ผิดเหมือนกันนั่นแหละ” ไม่แปลกที่เราจะรู้สึกไม่ดีกับคำพูดนั้น “ทั้งที่คิดว่าเธอน่าจะเข้าใจฉัน” แต่กลับไม่เข้าใจ คำพูดที่ชวนให้เรารู้สึกแย่อย่างคำว่า “ก็ผิดกันทั้งคู่ นั่นแหละ” ลองมาพิจารณาว่าคำคำนี้มีปัญหาอย่างไร

ในสถานการณ์นี้เห็นได้ชัดว่าครูเป็นฝ่ายผิดที่ไม่ยอมตรวจดูให้ดีว่านักเรียนได้ส่งการบ้านแล้วหรือยัง แถมยังไม่ให้ไฉนนักเรียนที่ไม่ได้ทำอะไรผิดอีกจริงๆ แล้ว เราทุกคนล้วนผิดพลาดกันได้แม้แต่ครูเองก็ตาม แต่เมื่อทำผิดก็ควรพูดขอโทษ ไม่ใช่เอาแต่โทษนักเรียนอยู่ฝ่ายเดียว

ในเมื่อครูเป็นฝ่ายผิด แต่ทำไมถึงมีคำพูดที่ว่า “ก็ผิดกันทั้งคู่ นั่นแหละ” ออกมาได้ ก็เพราะว่าเมื่อดูจากมุมมองคนนอก ทั้งครูและนักเรียนต่าง “ตะโกนใส่กัน” เพื่อนคนนี้จึงคิดว่าผิดกันทั้งคู่ แต่การที่ต่างฝ่ายต่าง “ตะโกน” ไม่ได้หมายความว่าเหตุผลในการตะโกนของทั้งคู่จะเหมือนกัน ในมุมมองครู ครูเข้าใจว่านักเรียนผิดที่ลืมส่งการบ้านถึงได้ตะโกนใส่ ส่วนมุมมองนักเรียนคือการชี้แจงความเข้าใจผิดนั้นกับครู ว่าตนเองส่งการบ้านแล้ว

พูดอีกอย่างคือ เพื่อนที่คิดว่า “ก็ผิดกันทั้งคู่แหละ” ไม่ได้มองที่ต้นสายปลายเหตุ แต่ไปใส่ใจกับวิธีการพูด สถานการณ์นี้จึงคล้ายคลึงกับสถานการณ์ที่ 2 นั่นก็คือ **การสนใจวิธีการโดยไม่ใส่ใจเนื้อหาว่าอะไรกันแน่ที่ไม่ดี จะยิ่งทำให้เข้าใจผิดเพี้ยนมากขึ้น** แม้ต่างฝ่ายอาจไม่ได้มีเจตนาร้ายต่อกัน

▶ สิ่งไหนเกิดก่อน สิ่งไหนเกิดหลัง

วลีที่ว่า “ก็ผิดกันทั้งคู่แหละ” เป็นต้นเหตุที่ทำให้คนสนใจแต่วิธีการ จนไม่ใส่ใจที่เนื้อหาของผู้พูด สิ่งนี้จะไม่ช่วยให้เข้าใจถึงลำดับเหตุการณ์ที่ว่า ครูเป็นคนโมโหนักเรียนก่อน แล้วนักเรียนจึงแย้งกลับเพื่อปกป้องตัวเอง เมื่อไม่ใส่ใจกับลำดับของเหตุการณ์ ก็ไม่รู้ว่าการกระทำของนักเรียนมีเหตุผลชอบธรรม ไม่ได้ใช้อารมณ์ตอบโต้อย่างที่เห็น จึงนำไปสู่ข้อสรุปที่ไม่ถูกต้อง สร้างความโกรธและกระวนกระวายใจให้แก่ผู้ฟัง

แน่นอนไม่จำเป็นว่าเหตุการณ์ที่เกิดก่อนจะต้องผิดเสมอไป ถ้ายกตัวอย่างให้เห็นภาพ กรณีใส่กระเป๋าสตางค์ไว้ที่กระเป๋ากางเกงด้านหลัง แล้วถูกล้วงไป เหตุการณ์นี้คนส่วนใหญ่จะมองว่า “คนขโมยก็ผิดที่เอากระเป๋าสตางค์ของคนอื่นไป แต่เธอก็ผิดที่ไม่ระวังเหมือนกัน” ถ้าเรายึดติดว่าลำดับเหตุการณ์ที่เกิดก่อนไม่ถูกต้อง ก็แสดงว่าก่อนที่จะขโมยจะล้วงกระเป๋ ผู้เสียหายที่เอากระเป๋าสตางค์ใส่ไว้ในกระเป๋ากางเกงด้านหลังก็มีส่วนผิดด้วย แต่ “ถึงจะใส่กระเป๋าสตางค์ไว้ที่กระเป๋ากางเกงด้านหลัง ก็ไม่ควรมีใครมาล้วงกระเป๋าคอนอื่นอยู่ดี”

ดังนั้น **ลำดับของเหตุการณ์ ไม่ใช่เกณฑ์ในการกำหนดว่าฝ่ายไหนถูกต้อง แต่ปัจจัยอะไรละที่จำเป็นต่อการตัดสินว่าฝ่ายไหนถูกต้อง** ซึ่งแน่นอนว่าดี “ก็ผิดกันทั้งคู่แหละ” นอกจากจะฟังดูประหลาด ยังเสี่ยงให้ตัดสินอะไรแบบผิดๆ อีกด้วย

▶ อยากเป็นคนที่ถูกโดยไม่ต้องทำอะไร

ทั้งที่ชัดเจนแต่แรกแล้วว่าครูเป็นฝ่ายผิด แต่ทำไมถึงบอกว่านักเรียนก็ผิดกันนะ

ลองคิดว่า ถ้ามีคนกำลังจะจมน้ำ แล้วเราโยนห่วงยางช่วยคนคนนั้นได้ (ตราบใดที่เราไม่ได้พิการที่มีหรือที่แขน) เราก็คงโยนห่วงยางนั้นให้ใช่ไหม แต่ถ้าเห็น “คนที่คิดว่าการช่วยเหลือคนที่กำลังจะจมน้ำเป็นสิ่งที่ถูกต้อง แต่ไม่โยนห่วงยางให้ละ” คุณคิดเห็นอย่างไรกับเรื่องนี้ ทุกคนคงคิดว่า “ถ้าการช่วยชีวิตคนเป็นสิ่งที่ถูก ก็ต้องโยนห่วงยางให้สิ” ใช่ไหม

ใช่แล้ว **เรามักคิดว่า ถ้าตัดสินใจว่าสิ่งไหนถูกต้องก็ควรทำสิ่งที่ถูกต้อง** แต่การจะตัดสินใจว่าอะไรถูกต้องก็ต้องยอมรับที่จะทำสิ่งนั้นด้วย ซึ่งค่อนข้างน่ารำคาญใจ

แต่มีวิธีที่เราจะเป็น “คนที่ถูกต้อง” โดยที่ไม่ต้องทำอะไรเลย วิธีหนึ่งนั่นก็คือการบอกว่า “สิ่งที่เธอทำไม่ถูกต้อง” ซึ่งการที่ฉันไม่ได้ทำเหมือนกับเธอ ฉันจึงกลายเป็นคนถูกต้องอย่างง่ายดายโดยไม่ต้องทำอะไรเลย ด้วยคำพูดสั้นๆ เพียงประโยคเดียวว่า “ก็ผิดกันทั้งคู่นั่นแหละ”

ไม่ต้องช่วยเถียง ไม่ต้องมีอารมณ์โกรธร่วม แต่ทำให้ตัวเองดูถูกต้องเพียงแค่เปลี่ยนสิ่งที่รู้ว่าจริงๆ แล้วถูกให้ไม่ถูก น่าเสียใจว่าเรามักทำแบบนี้กันอยู่บ่อยๆ คำว่า “ก็ผิดกันทั้งคู่นั่นแหละ” เป็นคำที่พูดง่าย แต่กลับผลักรະให้ผู้ฟัง ก่อนที่จะพูดคำที่เพิกเฉยต่อสถานการณ์ตรงหน้าอย่าง “ฉันไม่ได้เกี่ยวอะไรและขอไม่เข้าข้างใครด้วย” เราควรพูดว่าสิ่งที่ถูกต้องคือถูกและทำในสิ่งที่ถูกต้องให้มากขึ้น

หลักคิดเพื่อหาทางออก



การพยายามจะเป็น “คนที่ถูกต้องด้วยการนิ่งเฉยไม่เข้าข้างใคร” โดยไม่สนว่าฝ่ายไหนถูก เราก็มักจะพูดว่า “ทั้งสองคนก็ผิดกันทั้งคู่แหละ” ออกมา จริงๆ แล้วเราควรใส่ใจลำดับเหตุการณ์ แล้วพิจารณาด้วยเหตุผลว่าฝ่ายไหนถูกต้องจะดีกว่า



คำศัพท์น่ารู้

ความสัมพันธ์ของเหตุและผล และความรับผิดชอบ

เมื่อเราพิจารณาว่าเหตุการณ์หนึ่ง (สาเหตุ) ส่งผลให้เกิดอีกเหตุการณ์หนึ่ง (ผล) เราจะเรียกสิ่งนี้ว่า “ความสัมพันธ์ของเหตุและผล” แต่แม้ว่าจะมีความสัมพันธ์ดังกล่าว ก็ไม่จำเป็นว่าผู้ที่ก่อให้เกิดสาเหตุจะต้องเป็นคนผิดเสมอไป เช่น การตัดสินใจผิดพลาดจนทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตนั้น แน่นอนว่า “เพราะกระเป๋าสตางค์เผลอออกจากกระเป๋าทางเกงด้านหลังเลยขโมย” ก็ไม่ใช่สิ่งที่เจ้าของกระเป๋าสตางค์จะต้องรับผิดชอบและมีความผิดร่วม สิ่งที่ถูกคือ ควรรู้ตัวว่าในเมื่อกระเป๋าสตางค์ใบนั้นไม่ใช่ของเรา ก็ไม่ควรไปยุ่ง

คอมมิตเมนต์ (Commitment)

ความหมายของคำว่าคอมมิตเมนต์ข้างซับซ้อน หากกล่าวว่าเป็น “การมีส่วนร่วมอย่างตั้งใจ” คงพอเข้าใจได้ แต่คำนี้ยังมีนัยยะของ “หน้าที่” อยู่ด้วย กล่าวคือ การที่เราคิดว่าสิ่งใดถูกต้องทางศีลธรรมและควรทำสิ่งนั้นหรือไม่ มักขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของความถูกต้อง และขึ้นอยู่กับสัจจตามญาณ และจุดยืนที่เกี่ยวข้องกับศีลธรรมของตัวเองเองด้วย ถึงอย่างนั้นคนส่วนใหญ่จะคิดว่า ความถูกต้องทางศีลธรรมควรมาพร้อมกับคอมมิตเมนต์บางอย่าง นั่นก็คือ แคลิดไม่พอ ต้องทำสิ่งที่ถูกต้องนั้นด้วย

"เธอผิดเอง ที่ไม่พูดให้ชัดเจน"

ระดับความเป็นพิษ ★★★



เพื่อนร่วมชั้นกำลังคุยเรื่องพ่อกัน
แต่พ่อฉันนั่งเงียบ พวกเขาก็หาว่าไม่เข้าพวก
ฉันเลยรู้สึกแย่ล่ะ

แล้วทำไมเธอถึงเงียบล่ะ



ก็พ่อแม่ฉันหย่ากันแล้ว
ตอนนี้ฉันอยู่กับแม่น่ะ

ถ้าอย่างนั้นก็ต้องบอกสิ
เธอผิดเองที่ไม่พูดให้ชัดเจน



▶ อย่าเอาการ “เข้าพวก” มาเป็นข้ออ้าง

ทุกวันนี้คนเรามักเอาการ “เข้าพวก” มาจำกัดสิทธิ์ของคนอื่น หนึ่งในนั้นคือ สิทธิ์ในการนั่งฟังเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างเงียบๆ ในวงสนทนา โดยเฉพาะเรื่องที่เรามีความรู้สึกที่ไม่สะดวกใจที่จะพูดถึง แต่กลับถูกวิจารณ์ว่า “ไม่เข้าพวก” ไปโดยปริยาย เป็นไปได้ว่าคนที่ตัดสินคนอื่นว่าไม่เข้าพวก รู้สึกไม่พอใจที่คนอื่นไม่ยอมเข้าร่วมวงสนทนาหรือไม่ยอมเป็นเหมือนกับตัวเอง แต่ไม่ได้ไตร่ตรองว่าการกระทำแบบนั้นจะทำให้คนอื่นรู้สึกอึดอัดและอยากจะหลีกเลี่ยงวงสนทนามากกว่าเดิม

ในสถานการณ์ที่ 4 ถึงแม้กลุ่มเพื่อนจะพูดถึงเรื่องของพ่อ แต่ก็มีคนที่ไม่สะดวกพูดเรื่องส่วนตัวอย่างเรื่องครอบครัว เรื่องความรัก หรือเรื่องเงินค่าขนมกับคนอื่น เพื่อช่วยให้ทุกคนรู้สึกผ่อนคลายลง เราควรไตร่ตรองเสมอว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องที่พูดได้หรือไม่ หรือหากพบคนที่รู้สึกไม่สบายใจอยู่ตรงนั้น ก็ต้องกล้าพอที่จะหยุดพูด

จริงๆ แล้วเราไม่อาจตัดสินได้ว่าเรื่องส่วนตัวเรื่องไหนควรพูดหรือไม่ และอาจตัดสินไม่ได้เลยด้วยซ้ำ

กรณีของบริษัทหรือโรงเรียน ซึ่งมีการกำหนดวัตถุประสงค์ของ กลุ่มสังคม (เรื่องงานหรือเรื่องเรียน) ไว้ชัดเจน เรื่องที่ละเอียดอ่อนอย่าง เรื่องส่วนตัว หรือเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ขององค์กรก็จะไม่ถูกนำมา พุดเกินความจำเป็น แต่ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นหรือเพื่อนร่วมงาน จะกำหนดกติกาแบบนั้นก็เป็นเรื่องยาก และหลายคนก็คงไม่ยากให้กำหนด ถึงขั้นนั้น

เพราะฉะนั้น ถ้าไม่มีการตั้งกฎกติกาไว้คงต้องคอยพิจารณา ตามแต่ละสถานการณ์ว่า ประเด็นการพุดคุยเป็นเรื่องส่วนตัวหรือเปล่า ควรเฝ้าสังเกตให้ตีว่าคนที่ร่วมพุดคุยอดีตที่จะคุยเรื่องนั้นหรือไม่ ความจริงการสนทนาเรื่อยเรื่อยในทุกวันของเรา ก็มีการเฝ้าสังเกตแบบนี้บ่อยๆ อยู่แล้ว คงไม่ใช่เรื่องที่ยากจนเกินไป

▶ คู่สนทนาก็อยากคุย กับคู่สนทนาก็อยากนิ่งเงียบ

การเฝ้าสังเกตนี้ค่อนข้างซับซ้อน เพราะความรู้สึกที่อยากเอาเรื่อง ส่วนตัวของตัวเองมาพุดคุยหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าใครร่วมวงสนทนานั้นบ้าง และขึ้นอยู่กับคนที่เราคูด้วยว่าไว้ใจได้หรือไม่

เรื่องที่พ่อแม่หย่าขาดจากกัน และอาศัยอยู่กับสองคนกับแม่ แม้จะฟังดูมีความลำบากปนอยู่ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องเลวร้ายอะไร บางทีเพื่อนคนนั้นอาจอยากพูดเรื่องนี้กับคนที่ไว้ใจได้ก็ได้ ในขณะที่เดียวกันสถานการณ์นี้ก็ทำให้เห็นว่า ยังมีคนในสังคมที่คิดว่าการหย่าร้างหรือการเป็นแม่เลี้ยงเดียวเป็นเรื่อง “เลวร้าย” และ “น่าอาย” หากได้พบเจอคนเหล่านั้น เราก็คงอยากรู้อยากเห็น

แต่น่าแปลกที่เมื่อมีคนารู้สึกอึดอัดกับหัวข้อสนทนานั้น จึงนิ่งเงียบและไม่บอกความจริง แต่คนเหล่านั้นกลับต้องกลายเป็นฝ่ายผิดเสียเอง **ความรับผิดชอบต่อหัวข้อที่อาจทำร้ายจิตใจคนอื่น กลับถูกโยนให้กับเจ้าตัวที่อยู่ในสถานะที่อาจถูกทำร้ายจิตใจไปเสียแล้ว**

▶ ไม่อยากโดนตำหนิว่าตัวเองเป็นตัวปัญหา

คนที่พูดทำร้ายจิตใจคนอื่นควรเป็นฝ่ายที่ต้องระวังคำพูด การที่เพื่อนไม่บอกความจริง ไม่ใช่เพราะเพื่อนที่ไม่บอกมีปัญหา แต่เพราะฝ่ายที่ทำให้เขาบอกไม่ได้นั่นแหละ คือปัญหา

บางทีคนที่พูดว่า “เธอผิดเองที่ไม่พูดให้ชัดเจน” อาจรู้ตัวตัวเอง เป็นฝ่ายที่ทำให้เขาพูดความจริงด้วยไม่ได้ จึงได้ชิงพูดออกมาก่อนว่า “เธอนั่นแหละผิดที่ไม่พูดให้ชัดเจน” เพื่อที่ตัวเองจะได้ไม่โดนตำหนิว่าเป็นตัว ปัญหา ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นพิษ

ทว่าบางกรณี อาจมีคนที่ไม่ได้ตั้งใจจะพูดจาทำร้ายจิตใจผู้อื่น แต่อยู่ในวงสนทนานั้นด้วย เช่น คนที่พ่อแม่มีความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งแตกต่างจาก คนที่ตั้งใจพูดจาทำร้ายจิตใจคนอื่นโดยตรง คนเหล่านี้แหละที่จะทำให้คนที่พ่อแม่แยกทางกันคิดว่าสามารถบอกความจริงด้วยได้

เพราะฉะนั้น **ก่อนที่จะพูดว่า “เธอผิดเองที่ไม่พูดให้ชัดเจน” ให้คิดว่า จะทำยังไงให้อีกฝ่ายรู้สึกได้ว่า “สามารถบอกความจริงกับคนคนนี้ได้ไม่เป็นไร”** และแทนที่จะยืนกรานว่า “ฉันไม่ผิด” ผู้เขียนคิดว่า สิ่งที่ควรทำ คือการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีจนเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และพูดคุยกันในเรื่องต่างๆ ได้

หลักคิดเพื่อหาทางออก



การพูดว่า “เธอผิดเองที่ไม่พูดให้ชัดเจน” เป็นการยัดเยียดความผิดหรือสาเหตุของการไม่ยอมพูดความจริงให้กับคนที่ไม่ได้ผิด ก่อนอื่นต้องตั้งเป้าหมายว่า อย่าเป็นคนที่ทำให้คนอื่นพูดความจริงด้วยไม่ได้ และพยายามสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเข้าไป



คำศัพท์น่ารู้

คัมมิงเอาต์ (Coming Out)

หมายถึง การเปิดเผยอัตลักษณ์ทางเพศให้คนอื่น ๆ ได้รับรู้ มักเกิดขึ้นในกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศ เพราะพวกเขาไม่ได้มีอัตลักษณ์ทางเพศตรงกับที่สังคมคาดหวัง คัมมิงเอาต์ มีที่มาจากสำนวนภาษาอังกฤษที่ว่า “coming out of the closet” หรือ “การออกมาจากตู้เสื้อผ้า” สิ่งสำคัญคือ นี่เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและต้องอาศัยความเข้าใจจากคนรอบข้าง ไม่ใช่การเปิดเผยเพียงครั้งเดียวแล้วจบ แต่อาจเกิดขึ้นได้ในหลายสถานการณ์ของชีวิต อีกทั้งความหมายของคำ เช่น “การแต่งงาน” “ความรัก” หรือ “ครอบครัว” ที่คนส่วนใหญ่เข้าใจเพราะใช้ความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามเป็นเกณฑ์ อาจเปลี่ยนแปลง นั่นแหละคือการคัมมิงเอาต์

เอาต์ติ้ง (Outing)

“การเปิดเผยอัตลักษณ์บางอย่างของคนอื่นโดยพลการ ซึ่งมักถูกมองในแง่ลบ” เรียกว่า เอาต์ติ้ง ถึงเจ้าตัวจะไม่คิดว่าอัตลักษณ์นั้นน่าอายจนต้องปกปิดหรือปฏิเสธ แต่คนรอบข้างที่ไม่ใส่ใจ อาจจួយโอกาสใช้อัตลักษณ์นั้นมาทำร้ายจิตใจของคนอื่นได้ ดังนั้น การนิ่งเงียบเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ใช่สิ่งที่ควรทำหนี เอาต์ติ้งไม่ใช่การ “เปิดโปงความลับที่อยากปกปิด” แต่เป็นการละเมิดสิทธิส่วนบุคคล

คำพูด Toxic

เหมือนหวังดีแต่มีพิษ

10代から知っておきたいあなたを閉じこめる『ずるい言葉』

โนริทากะ โมริยามะ เขียน

บัณฑิต ประดิษฐฐานุวงศ์ แปล

10DAI KARA SHITTEOKITAI ANATA WO TOJIKOMERU “ZURUI KOTOBA” by Noritaka Moriyama

Copyright © 2020 Noritaka Moriyama

All rights reserved.

Original Japanese edition published by WAVE Publishers Co., Ltd.

This Thai edition is published by arrangement with WAVE Publishers Co., Ltd., Tokyo

in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2568

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ

ISBN 978-616-14-0572-4

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

โมริยามะ, โนริทากะ.

คำพูด Toxic เหมือนหวังดีแต่มีพิษ.- กรุงเทพฯ : บั๊ค ไทม์, 2568.

208 หน้า.

1. การพูด-แจ้งจิตวิทยา 2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล. I. บัณฑิต ประดิษฐฐานุวงศ์, ผู้แปล.

II. ชื่อเรื่อง

401.9

ISBN 978-616-14-0572-4

คณะที่ปรึกษา

บรรณาธิการบริหาร

คณะบรรณาธิการ

แบบปก

เนื้อใน

พิสูจน์อักษร

ฝ่ายการตลาด

ฝ่ายขาย

ฝ่ายบริหารงานพิมพ์

จัดจำหน่ายโดย

คณิต นนทเปารยะ สงวนศรี ตริเทพประติมา

วรุตม์ ทองเชื้อ

ปาริฉัตร กาฬภัคดิ์ ปติมา รัชตะวรรณ

sharif studio รุ่งฤทัย ศรีสุข

สุคลี ช่างกลึงกุล มาริสา ขาติยามา

ภูสุริ ภูมิภิญ ฤฤต ศิริสมพุม

อัคคณัฐ ชุมนุม

มนัญชยา ศิริวงษ์

สุนทร บุระณา

บริษัท บั๊ค ไทม์ จำกัด

214 ซอยพระรามที่ 2 ซอย 38 แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพฯ 10150

โทรศัพท์: 0 2415 2621 0 2415 6507

www.booktime.co.th



คลิกสั่งซื้อได้ที่



@booktime



คำพูดบางคำฟังแล้วเหมือน “หวังดี” แต่ทำไมใจกลับ “แหลกสลาย”?

คุณเคยโดนใครพูดว่า...

“ที่พูดนี้ก็เพราะเป็นห่วงนะ” (ยัดเยียดความคิดให้เรา)

“รู้ว่าเจอเรื่องแย่มา แต่ต้องเจ็บปวดขนาดนั้นเลยเหรอ”

(ปฏิเสธความรู้สึกของเรา)

ถ้าคุณเคยรู้สึกแย่กับคำพูดคนอื่น

ยินดีต้อนรับสู่โลกของ “คำพูด Toxic” ที่แฝงอยู่ในความสัมพันธ์รอบตัว
หนังสือ “คำพูด Toxic เหมือนหวังดีแต่มีพิษ” จะพาคุณ...

- รู้เท่าทันคำพูดปั่นทอนจิตใจ
- เข้าใจกลไกทางจิตใจที่คำพูดสร้างบาดแผลได้โดยไม่ตั้งใจ
- ฝึกทักษะ “สื่อสารอย่างมีสติ” เพื่อไม่เป็นทั้ง “เหยื่อ” และ “ผู้พ่นพิษ” โดยไม่รู้ตัว
- เปลี่ยนบรรยากาศรอบตัวให้ปลอดภัย อบอุ่น และมีพลังสดใสเบิกบานมากขึ้น

อ่านง่าย เข้าใจเร็ว ใช้ได้จริง

ใช้ได้ในวงสนทนาที่ทำงาน และในครอบครัว

เพราะการรู้จักรับมือคำพูด Toxic ไม่ได้เปลี่ยนแค่บทสนทนา

แต่เปลี่ยน “ชีวิตทั้งชีวิต” ของคุณได้เลย

KA0044 พิมพ์มาตรฐาน



สุขภาพใจ   SukkhapabjaiPUB



ทดลองอ่าน



9 786161 405724

290.-



www.booktime.co.th

@booktime