

# ขอบคุณนะ ที่พูดแบบนั้น

그렇게 말해줘서 고마워

เราได้เรียนรู้บางสิ่งเสมอ  
ในขณะที่พูดคุยกัน  
ไม่ว่าคำพูดนั้นจะปลอบโยน  
หรือทำให้เจ็บปวดก็ตาม



คิมยูจิน เขียน

นาริชชา สุนประมาณ แปล

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

springbooks

616706493

P12578149

i22686691

# ขอบคุณนะที่พูดแบบนี้

그렇게 말해줘서 고마워

คิมยูจิน

เขียน

นารีฐา สุขประมาณ


แปล



การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

เรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตที่เปลี่ยนไปหลังจากอ่านหนังสือหนึ่งบรรทัด  
เป็นเรื่องปกติมากที่เราพบเจอ จะมีสักกี่คำในชีวิตที่คุณไม่มีวันลืม

- คิมยูจิน

 หนังสือคุณภาพ  
โดยอริรินทร์กรุ๊ป

# • • • สารบัญ

## -หน้า

เมื่อชีวิตเต็มไปด้วยบทสนทนาและคำพูดที่ดีเราก็จะแข็งแกร่งขึ้น • 2



### บทที่ 1 พูดแบบนั้นกับฉันได้อย่างไร

คำพูดไม่ได้เกิดขึ้นเพียงลำพัง • 8

ฉันลำบากใจที่จะได้ยินเรื่องแบบนี้สินะ • 13

เหตุผลแท้จริงที่ต้องไปดูดวงหรือโหราศาสตร์ • 17

คิดว่าคงมีชีวิตอยู่โดยไม่อาจพูดทุกอย่างที่อยากพูดได้ • 23

หากรู้สึกว่าจะไม่ยุติธรรมก็คือแพ้ • 26



### บทที่ 2 เมื่อใจไม่อาจเป็นไปตามคำพูด

ถ้าไม่มีคำพูดของตัวเองก็จะต้องใช้ชีวิตตามมาตรฐานของคนอื่น • 32

ประโยชน์ของการตอบสนองที่ไร้จิตวิญญาณ • 37

สิ่งที่กลายเป็นความรู้สึกต่ำต้อยในที่สุด • 40

คำพูดที่ทิ้งไว้ให้ตัวเองทุกซอก • 44

ถ้าต้องเลือกระหว่าง 'ความถูกต้อง' กับ 'ความเห็นใจ' • 50

วิธีรับรู้ว่าตัวเองบาดเจ็บ • 55

หยุดพูดเรื่องไร้สาระแล้วพักผ่อนให้เพียงพอ • 59

เรื่องราวความเป็นเด็กในตัวคุณ • 63

ไม่มีคำพูดใดสมบูรณ์แบบร้อยเปอร์เซ็นต์ • 69



### **บทที่ 3** ทำไมถึงรู้สึกแสบกับคำพูด

- แคร่รับรู้ถึง ‘การมีอยู่’ ของอีกฝ่ายก็พอ • 76
- เธอแค่ชอบฉันในแบบที่เธอสร้างขึ้นใหม่ • 80
- อย่าหวั่นไหวไปกับคำชม อย่าหวั่นไหวไปกับคำวิจารณ์ • 83
- วิธีการพูดคุยกับคนหัวโบราณและเด็กสมัยนี้ • 90
- การแพ้ในการโต้เถียงไม่ได้หมายความว่าใจของคุณแพ้ • 94
- อีโมติคอน การสนทนาที่ไม่ใช่การสนทนา • 98
- ความสัมพันธ์ระหว่างความอ่อนแอกับการซุบซิบนินทา • 103
- ตอนนี้เป็นช่วงเวลาที่ต้องการ ‘เรา’ • 106



### **บทที่ 4** ถ้อยคำที่เสริมสร้างชีวิตของฉัน

- “ฉันไม่รู้เรื่องนั้น” อย่าแก้งัดทำเป็นรู้ • 114
- “ฉันจะวางมือแล้วละ”
- ความสามารถในการก้าวขึ้นและลงซ้ำๆ • 117
- “บางครั้งก็ทำกับข้าวกินเอง” วิธีดูแลตัวฉันที่เหน็ดเหนื่อย • 120
- “ฉันชอบเธอ” เหตุผลที่ฉันไม่กลัวการถูกปฏิเสธ • 124
- “ฉันจะช่วยคุณเอง” ถึงไม่รู้ว่าจะช่วยได้หรือไม่ก็ตาม • 127
- “ตัวฉันเอง” ฉันก็ชอบตัวเองเหมือนกัน • 130



## **บทที่ 5** วิธีสนทนาด้วยคำพูดที่ปกป้องตัวเอง และปกป้องความสัมพันธ์

- บางครั้งฉันก็ปล่อยวางความคาดหวังของคนอื่น • 136
- อย่าใช้พลังงานกับการตรวจสอบตัวเอง • 140
- การหลุดพ้นจากคำว่า All or Nothing • 144
- การสนทนาไม่ใช่แค่ 'คำพูด' • 148
- เหตุผลที่คุณควรเก็บคำพูดและข้อความของคนอื่นไว้ใกล้ตัว • 154
- ฉันเป็นผู้ให้หรือผู้รับ • 158
- ช่วงเวลาที่มีความเจ็บของกันและกันไม่น่าอึดอัดใจ • 162
- จงทิ้งส่วนรองและจดจ่อไปที่ส่วนหลัก • 167
- ความสัมพันธ์แน่นแฟ้นขึ้นด้วยการตั้งคำถาม • 171



## **บทที่ 6** ฉันได้ฟังทุกอย่างเป็นอย่างดี

- คำพูดของทุกคนล้วนมีอดีต • 180
- ขอบคุณที่บอกฉันนะ • 184
- ไม่ใช่ความผิดของคุณ • 189
- เพราะมีบางครั้งที่ฉันต้องฟังให้ช้าลง • 193
- ลองฟังตัวเองก่อน • 198

## **บทส่งท้าย**

- ฉันต้องอยู่อย่างเป็นตัวเองและพูดออกไปอย่างกล้าหาญ • 204

## **เกี่ยวกับผู้เขียน • 207**