

# วิธีการปฏิเสธ



คาร์ล อัลเลน พนักงานสินเชื่อในภาพยนตร์เรื่อง Yes Man เคยต่อต้านคำกล่าวนี้ และยิ่งหลังจากที่หย่าขาดกับภรรยา เขาก็ยิ่งกลายเป็นคนที่ชอบปิดกั้นตัวเอง และคำว่า “ไม่” ก็ได้ กลายมาเป็นคำประจำตัวของเขา จนกระทั่งวันหนึ่งมีเหตุการณ์ที่ทำให้เขาต้องเปลี่ยนชีวิตจาก “คุณไม่” มาเป็น “คุณได้” แล้วหลังจากนั้นชีวิตของเขาก็เริ่มเปิดรับเรื่องดีๆ และพลิกจากทุกข์เป็นสุขได้ในที่สุด

อย่างไรก็ตาม ชีวิตจริงย่อมไม่เหมือนในภาพยนตร์ไปเสียทั้งหมด การเป็นคนขี้เกรงใจที่มักเอ่ยคำว่า “ได้” หรือ “ใช่” ไปเสียทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ อาจนำพาความทุกข์มาสู่เราได้

สำรวจทางจิตวิทยาพบว่า การตอบรับในขณะที่จิตใจของเราอยู่ในสภาวะที่  
อยากปฏิเสธนั้น ส่งผลให้เกิดภาวะเครียด ปวดหัว ปวดไหล่ ไปจนถึงขั้นนอนไม่  
หลับสำหรับบางคน ในขณะที่อาจารย์พอใจ พุกกะคุปต์ เคยกล่าวไว้ในบทความ  
เรื่อง “ทฤษฎีว่าด้วยความเกรงใจ” ว่า

ความเกรงใจคนอื่นทำให้ ‘คนอื่นสุขมาก - ตัวเรา สุขน้อย’ ความเกรงใจ  
ตัวเองทำให้ ‘ตัวเราสุขมาก - คนอื่น สุขน้อย’ ถ้าอยากให้ทุกคนทุกฝ่ายมี ‘ความสุข  
ร่วมกัน’ ได้จริง ๆ จะต้องหาจุดสมดุลหรือพื้นที่ ‘ทับซ้อน’ (overlap) แห่งความ  
พอเหมาะ - พอดีตรงนี้ให้ได้” พอทราบเช่นนี้แล้ว มาร่วมกันค้นหาพื้นที่ทับซ้อน  
ที่ว่า ในแบบที่ไม่ทำให้บัวขำน้ำขุ่นกันดีกว่า

บางทีการมีน้ำใจช่วยเหลือคนอื่นโดยไม่ปฏิเสธก็เป็นสิ่งที่ดี แต่การที่  
เราทำความดีเพื่อคนอื่นจนเราลำบากก็ไม่ใช่สิ่งที่ดีสำหรับเราเหมือนกัน  
เรามีทางออกมาให้ด้วยการพูดเหมือนตอบรับ แต่จริง ๆ มันคือ วิธีการ  
ปฏิเสธ แล้วทำอย่างไรไม่ให้การปฏิเสธของเรา ทำให้ผู้ถูกปฏิเสธเสีย  
ความรู้สึก ลองมาปฏิบัติตาม 6 วิธีการปฏิเสธ ที่จะไม่ทำให้ผู้ถูกปฏิเสธเสีย  
ความรู้สึกกัน



๖ เทคนิคเพื่อการปฏิเสธ  
อย่างฉลาด

1) ตอบปฏิเสธตรง ๆ โดยเน้นคำว่า “ไม่” 2  
ครั้ง เพื่อสื่อว่าคุณทำไม่ได้จริงๆ พร้อมเอ่ย “ขอบคุณ” ปิด  
ท้าย

ตัวอย่าง : “ไม่ได้ครับผมไปไม่ได้จริงๆ ขอบคุณที่ชวน ”

2) สะท้อนถึงคำว่า “ไม่” ก่อนปฏิเสธ เพื่อให้อีก  
ฝ่ายเห็นว่าคุณเข้าใจในสิ่งที่คนชวน ต้องการเพียงแต่ทำให้  
ไม่ได้จริงๆ

ตัวอย่าง : “ผมรู้ว่า คุณแค่ขอข้อมูลใช้เวลาไม่นาน แต่ผมต้องรีบ  
ไปจริงๆ”

**3) บอกเหตุผลที่ทำให้ต้องปฏิเสธเพื่อให้  
ได้ผลดี เหตุผลที่ใช้ต้องสั้นกระชับชัดเจน เพื่อให้ไม่ดูเป็น  
ข้ออ้าง**

**ตัวอย่าง : “ฉันคงไปกับคุณไม่ได้ เพราะมีงานที่ต้องทำให้เสร็จ  
ภายในคืนนี้”**



4) ปฏิเสธพร้อมต่อรอง หากทำในครั้งนี้อาจได้ลองยื่น  
ข้อเสนอไปว่าเป็นคราวหน้าได้หรือไม่

ตัวอย่าง : “ผมไปเลี้ยงรุ่นไม่ได้จริง ๆ เดียววันหลังค่อยไปนอกกรอบ  
กันนะ”

5) ปฏิเสธแล้วถามกลับ หลังจากปฏิเสธแล้ว ให้ถามกลับไปที่ เพื่อสื่อถึงความใส่ใจและไม่ดูดาบในเรื่องนั้นๆ

ตัวอย่าง : “ ครั้งนี้ฉันคงไปเที่ยวด้วยไม่ได้จริง ๆ ว่าแต่เราจะมีโอกาสได้เจอกันอีกครั้งเมื่อไหร่เนี่ย”

**๓) ทวนคำปฏิเสธ** เทคนิคข้อนี้แสดงให้เห็นถึงความ  
ใส่ใจของเรา และสื่อว่าที่ต้องปฏิเสธเพราะมีเหตุจำเป็นจริงๆ

ตัวอย่าง : “ เราอยากไปด้วยแต่ไปไม่ได้ ถ้าไปได้วันนี้ก็จะเลี้ยง  
เธอหน่อย น่าเสียดายที่ไปไม่ได้จริงๆ”

การรู้จักให้เป็นเรื่องที่ดี แต่การรู้จักปฏิเสธอย่างเหมาะสมก็เป็นเรื่อง  
จำเป็นสำหรับชีวิตเช่นเดียวกัน ก่อนตอบรับหรือปฏิเสธครั้งต่อไป ลอง  
พิจารณาถึงข้อดี - ข้อเสียให้ถ้วนถี่ก่อนตัดสินใจ เพื่อการใช้ชีวิตร่วมกัน  
อย่างมีความสุข ไม่ทุกข์ทั้งเขาและเรา

# คติปวีติโอ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

<https://www.youtube.com/watch?v=6CAF9Q0G9WE>



*THANK YOU*