

สารบัญ

บทนำ

ว่าด้วยเรื่องนางสาวแสนดี	11
หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณกลายเป็นสาวมั่นได้อย่างไร	14
กลยุทธ์และกลวิธี	16
ประเมินตัวเอง : คุณแสนดีแค่ไหน	19

กลยุทธ์ I

ประเมินอดีตและ วาดภาพอนาคต

กลวิธีที่ 1	เข้าใจและเอาชนะความคาดหวังในวัยเด็ก	30
กลวิธีที่ 2	กำจัด (ผี) พ่อแม่	34
กลวิธีที่ 3	อย่ายอมให้ประสบการณ์หรือความคาดหวัง ในวัยเด็กมากำหนดความเป็นคุณ	37
กลวิธีที่ 4	สำรวจตัวเองเลือก	41
กลวิธีที่ 5	ระบุสิ่งที่ชัดเจน “การรับรู้”	45
กลวิธีที่ 6	ระวัง “ข้อเท็จจริง”	49
กลวิธีที่ 7	เข้าใจความชอบและใช้มัน	54
กลวิธีที่ 8	เหยียบรอยแยก	60

กลวิธีที่ 9	ประเมินผู้ส่งสาร	64
กลวิธีที่ 10	รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร	67
กลวิธีที่ 11	ใช้ความเชี่ยวชาญเฉพาะตัวให้เป็นประโยชน์	71
กลวิธีที่ 12	อุดช่องโหว่	74
กลวิธีที่ 13	ตั้งเป้าหมายให้ไกล	76
กลวิธีที่ 14	ว่ากันวันละเรื่อง	78

กลยุทธ์ II สร้างความสัมพันธ์ ที่ดีต่อตัวคุณ

กลวิธีที่ 15	ไม่ใช่ทุกความสัมพันธ์ที่จะต้องกุมทุกอย่างเท่าเทียม	84
กลวิธีที่ 16	เลือกคนวงในให้ดีและเลือกให้ฉลาด	88
กลวิธีที่ 17	ทำใจยอมรับคนที่คุณต้องอยู่ด้วย	92
กลวิธีที่ 18	เกลียดบาป แต่จงรักคนบาป	96
กลวิธีที่ 19	มองไว้ก่อนว่าอีกฝ่ายมีเจตนาดี	100
กลวิธีที่ 20	มีสติอยู่กับช่วงขณะนั้น	104
กลวิธีที่ 21	อย่าหักหน้าคนอื่น	108
กลวิธีที่ 22	ออกจากเขตแดนแห่งความสบายใจ ของการสร้างความสัมพันธ์	111
กลวิธีที่ 23	เข้าใจเรื่องข้อแลกเปลี่ยน	114
กลวิธีที่ 24	ให้มากกว่ารับ	117
กลวิธีที่ 25	เสียน้อยให้ได้มาก	121
กลวิธีที่ 26	มีน้ำใจ	124
กลวิธีที่ 27	ทำความเข้าใจสิ่งที่อยู่เบื้องหลังความต้องการ	128

กลวิธีที่ 28	ยอมรับผิด	131
กลวิธีที่ 29	เมื่อไรที่มีคนทักว่าคุณเมาถึงสามคน จงไปนอน	134
กลวิธีที่ 30	เชื้อสัญชาติญาณ	137
กลวิธีที่ 31	เดินออกมาเมื่อถึงเวลา	141

กลยุทธ์ III จัดการความคาดหวัง

กลวิธีที่ 32	กำหนดขอบเขตของตัวเอง	147
กลวิธีที่ 33	ประเมินความเหมาะสม	150
กลวิธีที่ 34	จัดเส้นในกรอบครีว	153
กลวิธีที่ 35	อย่าเป็นผู้เสียสละ	158
กลวิธีที่ 36	ตกลงเรื่องบทบาทตั้งแต่เนิ่น ๆ	161
กลวิธีที่ 37	แบ่งปันความสุข	165
กลวิธีที่ 38	ทำตัวเป็นพ่อแม่ ไม่ใช่เพื่อน	169
กลวิธีที่ 39	ใช้การเสริมแรงเชิงบวกเป็นระยะ เพื่อประโยชน์ของคุณเอง	173
กลวิธีที่ 40	โคลงเรือแต่อย่าคว้าเรือ	176
กลวิธีที่ 41	กำหนดช่วงของผลลัพธ์ที่ปรารถนา	179
กลวิธีที่ 42	เริ่มด้วยการตอบตกลง	182
กลวิธีที่ 43	ถ้าต้องปฏิเสธ หาเหตุผลที่ฟังขึ้น และเสริมด้วยตัวเลือก	185
กลวิธีที่ 44	ใช้ข้อมูล ไม่ใช่อารมณ์	188
กลวิธีที่ 45	ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ	192
กลวิธีที่ 46	เมื่อไม่แน่ใจให้ส่งต่อ	196

กลยุทธ์ IV สื่อสารอย่างมีความหมาย

กลวิธีที่ 47	พูดก่อนและพูดให้บ่อย	201
กลวิธีที่ 48	พูดเป็นหัวข้อตามด้วยวลีเด็ด	204
กลวิธีที่ 49	แจ้งให้ทราบ ไม่ใช่ถาม	209
กลวิธีที่ 50	ตั้งคำถามปลายเปิด	212
กลวิธีที่ 51	ฟังเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ	215
กลวิธีที่ 52	เลือกสื่อที่เหมาะสม	219
กลวิธีที่ 53	เปิดประเด็นให้หนักแน่น	222
กลวิธีที่ 54	หยิ่งเสียด	225
กลวิธีที่ 55	ใช้ภาษาแห่งการโน้มน้าว	229
กลวิธีที่ 56	เตรียมบทพูด	236
กลวิธีที่ 57	เปรียบเทียบ	240
กลวิธีที่ 58	เน้นย้ำเรื่องดี ๆ	244
กลวิธีที่ 59	ขึ้นต้นประโยคด้วยคำว่า “ฉัน”	246
กลวิธีที่ 60	ทำเหมือนแผ่นเสียงตกร่อง	249

กลยุทธ์ V รับมือกับการต่อต้าน

กลวิธีที่ 61	มองการต่อต้านเป็นโอกาส	256
กลวิธีที่ 62	แยกแยะรูปแบบของการต่อต้าน	259
กลวิธีที่ 63	เลือกกฎเกณฑ์ที่คุณพร้อมยอมตาย	263

กลวิธีที่ 64	ใช้ความต่างเป็นข้อแลกเปลี่ยน	267
กลวิธีที่ 65	ลือบับให้เป็น	270
กลวิธีที่ 66	หลีกเลี่ยงช่วงเวลา “V-8 [®] ”	272
กลวิธีที่ 67	ออกห่างจากพวกคิดลบ	275
กลวิธีที่ 68	เล่นกับผู้ฟังให้ถูกกลุ่ม	278
กลวิธีที่ 69	จดจำพลังของความรู้สึก	282
กลวิธีที่ 70	ให้เวลาคนอื่นได้คิดตามคุณ	284
กลวิธีที่ 71	มอบอาวุธให้อีกฝ่ายใช้จุดช่องโหว่	287
กลวิธีที่ 72	ขอเวลาพัก	290

กลยุทธ์ VI

ใช้และกระจายเครือข่าย

กลวิธีที่ 73	รู้จักเครือข่ายของตัวเอง	296
กลวิธีที่ 74	ฝึกศิลปะในการคุยเล่น	299
กลวิธีที่ 75	จดปฏิทินที่เกี่ยวกับเครือข่าย	303
กลวิธีที่ 76	ใช้ประโยชน์จากทฤษฎี 6 ช่วงคน	306
กลวิธีที่ 77	มองหาความช่วยเหลือจากคนอื่น	310
กลวิธีที่ 78	เป็นตัวกลางเชื่อมความสัมพันธ์	313
กลวิธีที่ 79	ปรากฏตัว	316
กลวิธีที่ 80	อาสาทำโครงการที่น่าสนใจ	318
กลวิธีที่ 81	ใช้ “คุณ” ด้านเครือข่ายที่คุณมี	321
กลวิธีที่ 82	รู้ว่าเมื่อไหร่ที่การใช้โอกาสไม่ใช่การฉวยโอกาส	324

กลวิธีที่ 83	ชักถามแม่แต่กับผู้ใช้ชิวชาญ	329
กลวิธีที่ 84	เป็นพี่เลี้ยง	333
กลวิธีที่ 85	ทุ่มเทให้กับเรื่องมิตรภาพ	336

กลยุทธ์ VII

ดำเนินชีวิตตามค่านิยมที่ยึดถือ

กลวิธีที่ 86	คืนสู่สามัญ	342
กลวิธีที่ 87	ระบุสิ่งที่ประณีประนอมไม่ได้	346
กลวิธีที่ 88	อย่ารู้สึกผิด	349
กลวิธีที่ 89	ระเบิดเสียงหัวเราะ	352
กลวิธีที่ 90	บริหารแบรนด์ของตัวเอง	355
กลวิธีที่ 91	รับคำชมให้เป็น	358
กลวิธีที่ 92	เป็นฝ่ายรุก ไม่ใช่ตั้งรับ	361
กลวิธีที่ 93	อย่าเป็นโรค “ล้มความผิดพลาด”	364
กลวิธีที่ 94	ยอมรับและปรับตัว	368
กลวิธีที่ 95	กันกระแสน้อยเสมอ	371
กลวิธีที่ 96	ตอบแทน	373
กลวิธีที่ 97	อยู่ตรงไหนก็เป็นผู้นำได้	375
กลวิธีที่ 98	หมั่นทบทวนถึงสิ่งที่สำคัญ	378
กลวิธีที่ 99	สร้างสิ่งที่จะทิ้งไว้ให้คนรุ่นหลัง	380
ประวัติผู้เขียน		383

บทนำ

ว่าด้วยเรื่องของสาวแสนดี

ถ้าคุณรู้สึกอยู่บ่อย ๆ ว่าไม่มีใครเห็นหัว ถูกเอาเปรียบตลอด ไม่ค่อยมีใครให้ความเคารพ หรือไม่รู้ว่าสิ่งของที่ปรารถนาที่สุดในชีวิตมาได้ยังไง เชิญตบเท้าเข้าชมรมนี้ได้เลย ชมรมสาวแสนดีเปิดประตูต้อนรับคุณอยู่ ขอขยายความก่อนว่าสาวแสนดีในที่นี้หมายถึงผู้หญิงที่จุดรั้งตัวเองด้วยการทำตามพฤติกรรมที่สังคมเชื่อว่าจำเป็นต่อการอยู่รอด พวกเธอคือผู้หญิงที่บ่อนทำลายความสัมพันธ์โดยไม่รู้ตัว ทั้งกับคนรัก สมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือใครก็ตาม และนั่นส่งผลให้พวกเธอไม่ได้สิ่งของที่ปรารถนาที่สุดมาครอบครอง ในฐานะผู้หญิงเราถูกถาโถมด้วยคำพูดสารพัดตลอดชีวิต ซึ่งชักจูงให้เราเชื่อว่าการเป็นคน “ดี” นั้นสำคัญกว่าการไขว่คว้าสิ่งที่ต้องการ และต่อให้ไม่มีใครพูดกับคุณตรง ๆ แต่ขอเดาว่าคุณมีแนวโน้มที่จะซึมซับความเชื่อที่ว่า การเห็นความต้องการของตัวเองก่อนคนอื่นจะทำให้คุณกลายเป็นนางมารร้ายไปในทันที

ลองมาดูตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาตั้งแต่เด็กสามารถทำร้ายตัวคุณในปัจจุบันได้อย่างไร เซอร์ลิตเป็นผู้จัดการบริษัทการบินและอวกาศขนาดใหญ่แห่งหนึ่ง ผู้คนในที่ทำงานต่างเคารพนับถือเธอ แต่พ่อแม่ยังปฏิบัติต่อเธอราวกับเธอยังเป็นเด็ก และด้วยความที่เธอยังโสด เมื่อมีงานเลี้ยงรวมญาติที่บ้านในช่วงวันหยุด เธอก็ต้องนั่งโต๊ะเด็กเพราะโต๊ะผู้ใหญ่ไม่มีที่นั่งมากพอสำหรับทุกคน เรื่องนี้รบกวนใจเธออย่างมากแต่เธอไม่รู้จะจัดการกับมันอย่างไรดี พอเอ่ยปากขึ้นมาว่าเธอควรได้นั่งโต๊ะผู้ใหญ่ พวกเขา ก็บอกว่าเธออ่อนไหวเกินเหตุ เธอก็ได้แต่สงบปากสงบคำและปล่อยให้ผ่านไปตามน้ำเพราะไม่อยากทำลายบรรยากาศ

ยิ่งไปกว่านั้น นิสัยที่ไม่อยากสร้างปัญหานี้ยังส่งผลกระทบต่อเธอในการทำงานด้วย เซอร์ลิตเป็นคนง่าย ๆ ไม่เรื่องมาก แต่คนอื่นไม่ได้มองว่าเธอมีศักยภาพ เพราะเธอไม่ค่อยแสดงความเห็นต่าง แม้มันจะช่วยให้บริษัทเติบโตก็ตาม การเป็นสาวแสนดีพาเธอมาถึงจุดที่อยู่ในตอนนี้ได้ก็จริง แต่มันไม่ได้พาเธอไปสู่จุดที่ต้องการ สิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาตั้งแต่เด็กจนถึงตอนนี้กำลังขัดขวางการบรรลุเป้าหมายในปัจจุบัน

พฤติกรรมในวัยเด็กที่เกิดจากการทำตามความคาดหวังของพ่อแม่ (ทั้งที่บอกอ้อม ๆ และผ่านการเรียกร้องอย่างชัดเจน) สามารถส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้หญิงเราได้ในทุกด้าน ตั้งแต่การไม่กล้าพาตัวเองออกจากความสัมพันธ์อันเลวร้ายที่มีแต่การข่มเหงทารุณ การไม่กล้าลาออกจากรานที่ไร้อนาคต ไปจนถึงการไม่กล้าตั้งคำถามเกี่ยวกับแนวทางการรักษาของแพทย์ นั่นก็เพราะสาวแสนดีกังวลว่าคนอื่นจะคิดหรือมีปฏิกิริยาอย่างไรมากกว่าจะนึกถึงตัวเอง

อย่าเพิ่งเข้าใจผิด การเป็นคนดียังเป็นสิ่งจำเป็น แต่ลำพังความดีเพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เราสมหวังในชีวิต ถึงแม้การเป็นคนใจดีใจกว้าง และคิดถึงผู้อื่นจะเป็นส่วนผสมของความสำเร็จในทุกเรื่องหรือในทุกการปฏิสัมพันธ์ แต่แค่นั้นยังไม่พอ เพราะจากประสบการณ์หลายปี ที่สิ่งสมมาทำให้เรารู้ว่า จริง ๆ แล้วคุณสามารถทำเป้าหมายทั้งเรื่องงาน

และเรื่องส่วนตัวให้สำเร็จได้ และทำได้ดีด้วย ไม่ใช่ต้องเลือกแค่ออย่างใดอย่างหนึ่ง

สาวมันคือผู้หญิงที่เรียนรู้วิธีการทำให้ตัวเองได้รับความเคารพอย่าง ที่สมควรได้รับ ประสบความสำเร็จให้สมกับที่ทุ่มเท และมีชีวิตในแบบที่ ต้องการโดยไม่ถูกตราหน้าว่าเป็น “นางมารร้าย” การได้ในสิ่งที่ต้องการ นั้นไม่ใช่แค่สิ่งของที่จับต้องได้อย่างบ้านใหม่ รถใหม่ หรืองานที่ดีกว่าเดิม แต่ยังรวมถึงการควบคุมสถานการณ์ ทำให้เสียงของตัวเองดังที่คนอื่น จะได้ยิน และทำให้สิ่งที่คุณต้องการได้รับการตอบสนอง สุดท้ายไม่ว่า ผลจะออกมาเป็นอย่างไร คุณก็รู้สึกดีที่สามารถควบคุมและจัดการตัวเอง ได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า คุณจะสมหวังดังใจนึกในทุกเรื่อง แต่คุณจะ สามารถไล่ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ด้วยทักษะ ความตั้งใจจริง ความมุ่งมั่น และความสุขุมรอบคอบ

ก่อนอื่นลองพิจารณาความแตกต่างระหว่างสาวสองประเภทนี้ดู

สาวแสนดี	สาวมัน
วางความต้องการของตัวเองไว้ทีหลังสุด	คำนึงถึงความต้องการของตัวเองไปพร้อมกับความต้องการของผู้อื่น
แทบไม่เคยร้องงอในเรื่องที่สำคัญกับตัวเอง	บอกชัดเจนถึงสิ่งที่ต้องการ
กล้ากลับปิ่นกนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	กล้าเผชิญหน้ากับคนที่ไม่ให้เกียรติ
ไม่กล้าพูดหรือแสดงความต้องการออกมา	สื่อสารอย่างสั้นกระชับและตรงไปตรงมา
ไม่ใช้ความสัมพันธ์ให้เป็นประโยชน์	เข้าใจและใช้ความสัมพันธ์ทุกรูปแบบในชีวิตให้เป็นประโยชน์
กลัวเกินเหตุว่าจะทำให้คนอื่นนุ่นเคือง	ทำทุกอย่างที่ทำได้เพื่อรักษาความสัมพันธ์ให้มันคงและเป็นประโยชน์กับทั้งสองฝ่ายภายใต้ขอบเขตที่เหมาะสม

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณ กลายเป็นสาวมั่นได้อย่างไร

ในหนังสือเรื่อง *Nice Girls Don't Get the Corner Office* และ *Her Place at the Table* เรามุ่งเน้นเรื่องวิถีเอาชนะพฤติกรรมของสาวแสนดีที่ซัดขวางการบรรลุเป้าหมายในอาชีพการงาน สิ่งที่ได้ยินจากผู้อ่านหลาย ๆ คนก็คือ คำแนะนำของเราช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นจริง! บางคนเขียนมาเล่าให้ฟังว่าได้เลื่อนขั้นอย่างที่ว่าไว้ ได้ขึ้นเงินเดือน และหลายคนกล้าเดินออกจากสภาพการทำงานที่แสนเลวร้าย ซึ่งเราขอแสดงความนับถือพวกคุณด้วยใจจริง ในหนังสือเล่มนี้เราอยากนำเสนอทักษะที่กว้างขึ้นซึ่งคุณสามารถนำไปใช้ได้ทุกที่กับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นลูกค้า เพื่อนบ้าน เจ้าของบ้านเช่า แม่สามี หรือใครก็ตาม ความจริงก็คือ ไม่ว่าจะในสถานการณ์หรือความสัมพันธ์แบบไหน ทักษะหลายอย่างที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้มักจะเป็นทักษะชุดเดียวกัน (โดยอาจมีการปรับเปลี่ยนเล็กน้อย) และทั้งหมดเริ่มต้นที่ “ตัวคุณ” มันขึ้นอยู่กับว่าคุณเข้าใจในสิ่งที่ตัวเองทำหรือไม่ทำมากน้อยแค่ไหน แล้วคุณเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงหรือเปล่า

ถ้าคุณคือสาวแสนดีตัวจริงเสียงจริงและพยายามทำตามที่ตั้งคมบอกทุกอย่าง ใครต่อใครในชีวิตคุณก็คงไม่คิดและไม่อยากช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลง ก็แล้วพวกเขาจะทำไปทำไม ในเมื่อคุณวางความต้องการของตัวเองไว้ที่หลังสุด ซึ่งเท่ากับว่าคุณกำลังตอบสนองความต้องการของคนอื่นอยู่ แต่นั่นไม่ได้เกี่ยวกับคนอื่นเลย มันเป็นเรื่องของคุณคนเดียวล้วน ๆ หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณต้านทานแรงกดดันจากภายนอกที่บอกให้คุณทำเหมือนเดิมและยังคงเป็นคนเดิม ขณะเดียวกันก็ช่วยชี้ให้เห็นคนที่คอยสนับสนุนและคำนึงถึงประโยชน์ของคุณเป็นสำคัญ พวกเขาคือคนที่จะเป็นต้นแบบ เป็นพี่เลี้ยง และเป็นกองเชียร์ให้กับคุณ คุณต้องอาศัยแรงสนับสนุนจากคนเหล่านี้เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง

อีกเรื่องที่คุณจำเป็นต้องเข้าใจและยอมรับตั้งแต่ต้นก็คือ พฤติกรรมอันพึงปฏิบัติที่สาวแสนดีซึ่มซึบเข้าไปในความคิดนั้นฝังรากลึกอยู่ในวัฒนธรรมของเรา มันมักจะถูกเน้นย้ำซ้ำ ๆ อยู่ตลอดและสะท้อนให้เห็นผ่านโครงสร้างครอบครัวแบบดั้งเดิม บรรทัดฐานทางสังคม และแนวทางปฏิบัติอันเป็นที่ยอมรับกันมานานในโลกธุรกิจ เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะมีแรงกดดันทางสังคมที่บีบให้มีการประเมินและปรับเปลี่ยนค่านิยมเหล่านี้ ทว่าการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ล้วนต้องอาศัยเวลา ที่เราพูดแบบนี้ไม่ได้ต้องการจะบั่นทอนกำลังใจ เราแค่อยากบอกคุณว่าอย่าเอาแต่รอ คุณต้องสร้างโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง และหนังสือเล่มนี้ก็ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยคุณโดยเฉพาะ

เหตุผลที่ทำให้สาวแสนดีไม่สามารถมีชีวิตในแบบที่ต้องการ ได้แก่ หนึ่ง พวกเขาไม่รู้ตัวว่าพฤติกรรมที่กำลังจัดตั้งตัวเองอยู่ และสอง พวกเขาไม่รู้ตัวว่าจะจัดการกับมันอย่างไรดี หนังสือเล่มนี้จึงขอเสนอทางออกให้กับปัญหาเหล่านี้ ไม่ว่าจะคุณจะเป็นคุณแม่ที่เลี้ยงลูกอยู่บ้าน ซีอีโอ นักศึกษา ผู้ประกอบการ หรือใครก็ตาม เมื่อเป็นเรื่องของการไขว่คว้าสิ่งที่ต้องการและสมควรได้ ก็มีแนวโน้มที่คุณจะมีจุดอ่อนบางอย่าง เราเชื่อว่า การทำความเข้าใจและเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับจุดอ่อนที่เปราะบางที่สุดของคุณเป็นวิธีเดียวที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ เรา จะแนะนำให้คุณรู้จักทักษะ ความเชื่อ และความถี่ที่จำเป็นต่อการเริ่มการเปลี่ยนแปลงและเอาชนะเรื่องท้าทายที่ขัดขวางคุณอยู่ โดยเราได้คิดค้น 7 กลยุทธ์หลักและ 99 กลวิธีที่ช่วยให้ผู้หญิงจำนวนนับไม่ถ้วนที่เราเคยร่วมงานด้วยสามารถบรรลุเป้าหมายได้สำเร็จ ทั้งเรื่องส่วนตัวและอาชีพ การงาน ต่อไปนี้คุณจะได้พบกับเคล็ดลับที่ช่วยให้คุณได้ในสิ่งที่ปรารถนา สิ่งที่สำคัญ และสิ่งที่สมควรได้รับจริง ๆ

กลยุทธ์และกลวิธี

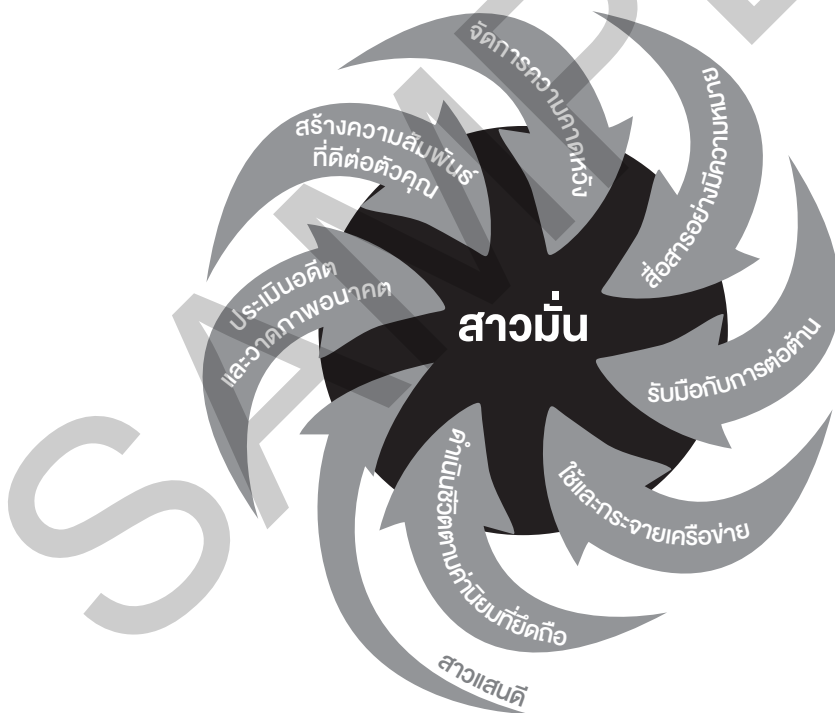
เหตุผลที่เราแยกกลยุทธ์กับกลวิธีออกจากกันก็เพื่อช่วยให้คุณคิดหาวิธีทำเป้าหมายให้สำเร็จได้ง่ายขึ้น อย่างที่คุณจะได้เห็นต่อไป การพาตัวเองออกจากจุดที่อยู่ในตอนนี้ไปยังจุดที่คุณต้องการจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยที่ซับซ้อนมากมาย ฉะนั้น เราจึงสรุปออกมาเป็นชุดกลยุทธ์ซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมหลักที่คุณต้องทำ ในการสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ คุณจะใช้แค่กลยุทธ์เดียวไม่ได้ แต่ต้องใช้หลายกลยุทธ์ประกอบกัน ตัวอย่างเช่น ถ้าเพื่อนคนหนึ่งทำให้คุณรู้สึกว่าเขากำลังเอาเปรียบคุณอยู่ คุณก็ควรใช้กลยุทธ์ต่อไปนี้ ได้แก่ ประเมินอดีตเพื่อหาสาเหตุว่าทำไมคุณถึงยังทนกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของอีกฝ่าย จัดการความคาดหวัง สื่อสารให้ชัดเจนขึ้น และรับมือกับการต่อต้าน สรุปง่าย ๆ ก็คือกลยุทธ์ช่วยให้คุณมองเห็นภาพรวม

ทว่าแค่รู้กลยุทธ์อย่างเดียวยังไม่พอ เพราะเป็นไปได้ว่าคุณอาจรู้อยู่แล้วว่าควรทำอะไรแต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ในกรณีนี้สิ่งที่คุณต้องการก็คือกลวิธีหรือสิ่งที่คุณต้องทำและวิธีการที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้กลยุทธ์เหล่านั้นได้ผล หนังสือเล่มนี้จะเสนอ 99 กลวิธีที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ถ้าให้เปรียบเทียบ กลยุทธ์ก็คือกล่องเครื่องมือ ในขณะที่กลวิธีคือเครื่องมือต่าง ๆ ที่คุณหยิบใช้ยามจำเป็น คุณจะพบว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างต้องอาศัยหลายกลยุทธ์ และบางสถานการณ์ก็ต้องอาศัยหลายกลวิธี ในขณะเดียวกันหลายสิ่งที่คุณทำก็อาจเป็นประโยชน์ในหลายสถานการณ์และมีความคาบเกี่ยวกันอยู่ เช่น ในการกำหนดช่วงของผลลัพธ์ที่ปรารถนา (กลวิธีที่ 41) เราแนะนำว่าการศึกษาสถานการณ์ให้รอบคอบเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งมันเป็นส่วนประกอบสำคัญของกลวิธีที่ 44 “ใช้ข้อมูล ไม่ใช่อารมณ์” ด้วย

เพื่อให้เห็นภาพว่าจะใช้กลยุทธ์และกลวิธีได้อย่างไร เราจึงรวบรวมสถานการณ์และตัวอย่างที่ได้จากประสบการณ์ในการทำงานและการ

ให้คำปรึกษาของเราเพิ่มเข้าไปด้วย แม้จะมีการเปลี่ยนชื่อเพื่อรักษา
ความลับของลูกค้า แต่ทั้งหมดล้วนเป็นเรื่องจริง และบางส่วนก็มาจาก
ประสบการณ์ของเราเอง

ลองดูเรื่องของผู้หญิงคนหนึ่ง (เราขอเรียกเธอว่าบาร์บารา) ใคร ๆ
ก็รู้ว่าเธอเป็นพวกไหลตามน้ำและเข้ากันได้กับทุกคน เธอเรียนรู้พฤติกรรม
นี้มาตั้งแต่เด็กเพราะแม่คอยเน้นย้ำอยู่เสมอว่าเธอต้องไม่เห็นแก่ตัวและ
คอยเอาใจคนอื่น อันที่จริงเธอยังจำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันคริสต์มาส
ปีหนึ่งได้ ตอนนั้นเธอบอกแม่ว่าจะหย่ากับสามี แต่แม่ห้ามไม่ให้เธอพูด
เรื่องนี้เพราะไม่อยากทำลายวันหยุดของทุกคน!



ด้วยความเชื่อที่ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก เวลาอยู่ในกลุ่มบาร์บารา มักทำตามความต้องการของเพื่อนเกือบทุกครั้ง แม้นั้นจะหมายถึงการละทิ้งที่ตัวเองต้องการก็ตาม เธอแทบไม่เคยเสนอตัวเลือกอื่นถ้าคนส่วนใหญ่เห็นพ้องต้องกันแล้ว จนวันหนึ่งที่บาร์บาราประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์อย่างรุนแรงเกือบถึงชีวิต นั่นก็กลายเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้เธอ ตาสว่าง เธอคิดได้ว่าชีวิตคนเราสั้นเกินกว่าจะยอมใช้ไปกับสิ่งที่คนอื่นต้องการ เธออยากทำสิ่งที่ตัวเองต้องการให้มากขึ้น กลยุทธ์ที่เธอต้องใช้ คือสร้างความสัมพันธ์กับคนที่คำนึงถึงความต้องการของทั้งสองฝ่าย จัดการความคาดหวังของคนอื่นเกี่ยวกับสิ่งที่เธอเต็มใจหรือไม่เต็มใจทำ สื่อสารสิ่งที่เธอต้องการอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และดำเนินชีวิตตาม ค่านิยมที่ยึดถือ ทว่าเธอยังต้องหาทางเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแสนดีที่ติดตัวมาชั่วชีวิตด้วย ฉะนั้น เธอจึงต้องเริ่มจากจุดเล็ก ๆ ก่อน

ตัวอย่างเช่น ถ้าเพื่อนชวนไปร้านอาหารที่เธอเพิ่งไปมา เธอจะใช้ กลวิธีที่ 43 (ถ้าต้องปฏิเสธ หาเหตุผลที่ฟังขึ้นและเสริมด้วยตัวเลือก) เพื่อบอกให้คนอื่นรู้ว่าเธอต้องการอะไร แทนที่จะเออออกไปตามคำชวนของเพื่อน ตอนนี้ออกล้าที่จะพูดว่า “ฉันก็ชอบร้านนั้นมากและเพิ่งไปมาเมื่อวันก่อน ฉันว่าเราลองไปกินอาหารไทยร้านใหม่ที่ทุกคนกำลังพูดถึงกันดีกว่า” เวลาเพื่อนชวนไปเที่ยวด้วยกันแต่เธอไม่มีเงิน เธอก็จะใช้กลวิธีที่ 57 (เปรียบเทียบ) เพื่อให้พวกเขาเข้าใจความรู้สึกแท้จริงของเธอที่ไม่สามารถไปด้วยได้ “ฉันไม่อยากให้พวกเขาคิดว่าฉันไม่อยากไป เพราะจริง ๆ แล้วฉันอยากไปมาก แต่ฉันไม่ได้ทำงานมาพักหนึ่งแล้ว และยังคงเก็บเงินซื้อบ้านอีก ครั้งนี้คงต้องขอผ่าน” เมื่อเวลาผ่านไปบาร์บาราก็ออกล้าที่จะพูดมากขึ้นและไม่ปล่อยให้คนอื่นมาสั่งว่าเธอควรใช้เงินหรือใช้เวลาอย่างไร ซึ่งทำให้เธอรู้สึกมีอำนาจควบคุมในชีวิตตัวเองมากกว่าเดิม

ถ้าคุณเป็นสาวแสนดี คุณอาจรู้สึกว่ามีหลายกลวิธีที่เรากำลังจะพูดถึงนี้ฟังดูแปลกประหลาด แต่เราอยากขอให้คุณค่อย ๆ พิจารณาโดยไม่บังคับตัวเองให้เปลี่ยนแปลงขนานใหญ่และพยายามปรับทุกพฤติกรรม

พร้อมกัน จงทำเหมือนบาร์บาราที่ทำที่ละขั้นตอนอย่างค่อยเป็นค่อยไป บางครั้งแค่ฝึกใช้บางกลวิธีอย่างจริงจังก็ช่วยปูทางให้คุณใช้กลวิธีอื่นได้ง่ายขึ้นในอนาคตแล้ว ยิ่งคุณฝึกใช้กลวิธีใหม่ ๆ อยู่เรื่อย ๆ คุณก็จะยิ่งใช้มันได้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น และอาจมีสถานการณ์มากมายที่คุณอยากใช้หลายกลวิธีร่วมกัน เป้าหมายของเราไม่ใช่การแนะนำให้คุณเปลี่ยนตัวตนไปทั้งหมด แต่เป็นการช่วยให้คุณได้เป็นตัวของตัวเอง รวมถึงมอบเครื่องมือที่จำเป็นเพื่อช่วยให้คุณใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ด้วยความพึงพอใจสูงสุด

ประเมินตัวเอง : คุณแฮดดีแค่ไหน

เรามาเริ่มด้วยการระบุจุดแข็งในตัวคุณและด้านที่คุณต้องพยายามเพิ่มมากขึ้นดีกว่า เป็นไปได้มากกว่าอาจมีหลายเรื่องที่คุณทำได้ดีอยู่แล้ว การประเมินตัวเองในส่วนต่อไปจะช่วยให้คุณมองเห็นพฤติกรรมแฮดดีที่จุดรั้งคุณอยู่ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการระบุกลยุทธ์และกลวิธีที่คุณต้องใส่ใจ และควรฝึกใช้ให้เป็นมากที่สุด รวมถึงช่วยให้คุณเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของตัวเองในแต่ละบริบท เพราะไม่มีใครที่เหมือนกันทุกอย่าง การประเมินตัวเองก่อนอ่านหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณมุ่งเน้นที่จุดแข็งเฉพาะตัว รวมถึงด้านอื่น ๆ ที่คุณต้องพัฒนาให้ดีขึ้น

จำไว้ว่าไม่มี “แบบประเมิน” ไหนที่จะบอกความเป็นตัวคุณได้มากไปกว่าสิ่งที่คุณรู้อยู่แก่ใจ คุณอาจทำแบบประเมินนี้แล้วพบว่ามันไม่ได้ประเมินสิ่งที่คุณเป็นอยู่ตอนนี้ได้ถูกต้องร้อยเปอร์เซ็นต์ หรืออาจพบว่ามันสะท้อนความเป็นคุณและจุดอ่อนของคุณได้อย่างแม่นยำ ไม่ว่าจะอย่างไร เราเชื่อว่ามันจะทำให้คุณมองเห็นสิ่งที่กำลังจุดรั้งคุณอยู่และช่วยให้คุณก้าวไปบนเส้นทางแห่งการเปลี่ยนแปลง