



Better Man

เป็นผู้ชายเวอร์ชันที่ดีกว่า

คู่มือสร้างความมั่นคงในตัวเอง สำหรับผู้ชายที่อยากเป็นที่ยอมรับ — โดยไม่ต้องเสแสร้งเป็นใคร

“ผู้ชายที่คนนับถือที่สุด ไม่ใช่คนที่พยายามให้คนชอบที่สุด แต่คือคนที่ชอบตัวเองได้ก่อน โดยไม่ต้องรอใครอนุญาต”

คำนำ — ทำไมพีถึงเขียนเล่มนี้

พีอายุ 40 กว่าแล้ว

ผ่านมาเยอะ ทั้งช่วงที่รู้สึกว่าคุณไม่พอ พยายามทำดีกับทุกคนเพื่อให้เขายอมรับ กลัวคนไม่ชอบ กลัวขัดใจใคร ยอมทุกอย่างเพื่อรักษาความสัมพันธ์ไว้ ทั้งกับเพื่อน กับที่ทำงาน กับครอบครัว กับคนที่เราแอบชอบ

แล้วก็ค้นพบความจริงที่เจ็บปวดข้อหนึ่ง:

ยิ่งพยายามให้คนอื่นยอมรับมากเท่าไร คนกลับยิ่งเห็นค่าเราน้อยลงเท่านั้น

มันฟังดูย้อนแย้ง แต่มันคือความจริงทางจิตวิทยา และพีใช้เวลาเป็นสิบปีกว่าจะเข้าใจมันจริงๆ

เล่มนี้ไม่ใช่หนังสือ “เทคนิคทำให้คนชอบ” หรือ “วิธีเอาชนะใจใคร” — พีเกลียดชังของพวกนั้น เพราะมันสอนให้เราเสแสร้ง สอนให้เราเล่นเกม สอนให้เราเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ตัวเรา และสุดท้ายมันไม่เคยได้ผลจริง เพราะคนรับรู้ได้เสมอเวลาเราปลอม

เล่มนี้พูดถึงเรื่องเดียว: การกลับมาสร้างความมั่นคงในตัวเอง ความมั่นใจที่ไม่ต้องพึ่งคำชมของใคร คุณค่าที่ไม่สิ้นคลอนเวลาโดนปฏิเสธ และตัวตนที่หนักแน่นพอที่คนรอบข้างจะรู้สึกได้เอง

เมื่อพีทำตรงนี้ได้ ทุกอย่างเปลี่ยน — งานดีขึ้น เพื่อนนับถือขึ้น ความสัมพันธ์ดีขึ้น คนเข้าหาเอง โดยที่เราไม่ต้องวิ่งไล่ตาม

ความสัมพันธ์ที่ดี ความรักที่ดี การเป็นที่ยอมรับ — ทั้งหมดนั้นมันเป็น “ผลพลอยได้” ของการเป็นคนที่มีมั่นคงขึ้น ไม่ใช่เป้าหมายที่เราต้องไปไขว่คว้าหรือหลอกล่อให้ได้มา

พีจะแบ่งสิ่งที่พีเรียนรู้ออกเป็นหลักง่ายๆ ที่พีเรียกว่า “หลัก 4 เสา Abundance”

หลัก 4 เสา ABUNDANCE — แกนของทั้งเล่ม

ก่อนเริ่ม พี่อยากให้คุณจำกรอบนี้ไว้ เพราะทั้งเล่มจะวนอยู่รอบมัน มนุษย์เราทำอะไรมากจาก 2 พลังงานเท่านั้น:

Scarcity (พลังงานขาด)

Abundance (พลังงานเต็ม)

“ฉันไม่พอ ต้องทำให้เขายอมรับ” “ฉัน โอเคอยู่แล้ว แค่อยากแบ่งปัน”

ให้เพื่อหวังผลตอบแทน

ให้เพราะมีเหลือพอจะให้

กลัวเสีย เลยยอมทุกอย่าง

กล้าวางขอบเขต เพราะไม่กลัวเสีย

รอคนอื่นเห็นค่า ถึงจะรู้สึกมีค่า

เห็นค่าตัวเองก่อน คนอื่นค่อยตามมา

คนเรารับรู้พลังงานนี้ได้ทันที — ก่อนที่เรากลับจะพูดอะไรออกมาด้วยซ้ำ

4 เสาที่ค้ำพลังงาน Abundance ไว้:

- เสาที่ 1 — ชีวิตที่เต็ม (มีชีวิตของตัวเองที่น่าสนใจ ไม่ต้องรอใครมาเติม)
- เสาที่ 2 — คุณค่าจากข้างใน (วัดค่าตัวเองจากค่านิยมและการกระทำ ไม่ใช่คำชมคนอื่น)

3. **เสาที่ 3 — ขอบเขตที่ชัด** (กล้าปฏิเสธ กล้าเป็นตัวเอง เลิกเอาใจคนจนเสียตัวตน)
4. **เสาที่ 4 — ความนิ่งที่มั่นคง** (พลังงานสงบ มีทิศทาง ไม่หวั่นไหวตามอารมณ์คนอื่น)

จำ 4 เสานี้ไว้ แล้วไปเริ่มบทแรกกัน

บทที่ 1 — กีบดักของ “คนดี”

ทำไมยิ่งพยายามดี คนยิ่งเห็นค่าน้อยลง

(บทนี้คือบทอ่านฟรี — อ่านจบในตัว)

ปัญหาที่ไม่มีใครพูดถึง

คุณทำทุกอย่างถูกต้องหมดแล้ว

คุณเป็นคนดีของทุกคน จำวันเกิดเพื่อนได้ ช่วยงานทุกครั้งที่มีคนขอ รับฟังทุกเรื่องที่คนอื่นบ่น ไม่เคยปฏิเสธใคร ไม่เคยทำให้ใครไม่พอใจ คุณอดทน เกรงใจ และใจดีกับทุกคน

แล้วทำไม... คนถึงไม่ค่อยเห็นค่า?

เพื่อนเอาเปรียบ ที่ทำงานเทงานให้ทำแต่เครดิตไปอยู่ที่คนอื่น คนที่คุณดีด้วยที่สุดกลับห่างเหินออกไป และบางทีคุณก็ได้ยินประโยคที่เจ็บที่สุด: “นายเป็นคนดีมากเกินไปนะ แต่...”

ถ้าฟังดูคุณ ไม่ได้เป็นคนเดียว ผู้ชายเป็นล้านเจอวงจรนี้ — ยิ่งทุ่มเท ยิ่งพยายาม ยิ่งเข้่าอกเข้่าใจ แต่คนกลับยิ่งถอยห่าง

นี่คือสิ่งที่ไม่มีใครบอกคุณ: ปัญหาไม่ได้อยู่ที่คุณ “ดีเกินไป” แต่อยู่ที่สิ่งที่ซ่อนอยู่ใต้ความดีนั้นต่างหาก

จิตวิทยาเบื้องหลัง

ลึกลงไปได้พฤติกรรม “คนดี” มีความเชื่อหนึ่งที่ฝังมาตั้งแต่เด็ก:

“ถ้าฉันดีพอ ช่วยเหลือพอ ยอมพอ ฉันจะเป็นที่รัก”

ตอนเด็กมันสมเหตุสมผล การเป็นเด็กว่านอนสอนง่ายทำให้ได้รับคำชม การไม่สร้างปัญหาทำให้ปลอดภัย กลยุทธ์นี้เคยได้ผล — ในบ้าน

แต่ในโลกของผู้ใหญ่ มันกลับให้ผลตรงข้าม

เพราะเวลาคนเราทำดีจากความ “กลัว” ไม่ใช่จากความ “เต็ม” — คนอื่นรับรู้ได้ การรีบตอบแชททุกครั้ง การยอมทุกอย่าง การไม่เคยมีความเห็นเป็นของตัวเอง ทั้งหมดนี้มันส่งสัญญาณออกไปว่า:

“การยอมรับของคุณสำคัญกับฉันมาก จนฉันยอมทิ้งตัวตนตัวเองได้เลย”

และพลังงานแบบนี้ — พลังงานขาด (scarcity) — มันทำให้คนรู้สึก “อึดอัด” มากกว่า “ประทับใจ”

คนดีแบบนี้ยังทำผิดพลาดอีกข้อ: **เขายกคนอื่นขึ้นหิ้งก่อนที่อีกฝ่ายจะทำอะไรให้เลย** เห็นใครสักคนปั๊บก็ตั้งเขาเป็น “คนสำคัญ” ในใจทันที แล้วก็ตัดตัวเองให้เป็นในแบบที่คิดว่าอีกฝ่ายต้องการ

ผลคือ... เขาสูญเสียตัวเอง ความเห็นหายไป ขอบเขตหายไป เห็นด้วยกับทุกอย่าง และกลายเป็นคนที่ “น่าเบื่อกที่สุด” โดยไม่รู้ตัว

เพราะคนเราไม่ได้นับถือคนที่เอาใจเก่ง — เรานับถือคนที่ **รู้ว่าตัวเองคือใคร และยืนหยัด ในสิ่งที่ตัวเองเป็น**

ผลที่ลึกกว่านั้นคือ: คนดีแบบนี้ได้ “ยกความสุขของตัวเอง” ไปฝากไว้ที่การยอมรับของคนอื่น เวลาคนพอใจ เขาก็โอเค เวลาคนเฉยชา เขาก็จมดิ่ง — เขาไม่ได้กำลังใช้ชีวิต เขากำลังเป็นตัวประกันของอารมณ์ตัวเอง

หลักการที่เปลี่ยนทุกอย่าง

หลักการแกนคือข้อนี้: **คุณค่าของคนไม่ได้อยู่ที่ “ให้อะไรคนอื่นบ้าง” แต่อยู่ที่ “คุณวางตัวยังไง”** (นี่คือ **เสาที่ 2** — **คุณค่าจากข้างใน**)

ลองคิดว่าอะไรทำให้คนนับถือใครสักคนจริงๆ ไม่ใช่เพราะเขาเลี้ยงกาแพ แต่เป็นเพราะพลังงานที่เขาพาเข้ามาในห้อง ทำที่ที่เขาวางตัว การที่เขามีชีวิตที่น่าสนใจ การที่เขามีจุดยืนที่กล้ายืนหยัด

มุมมองที่เปลี่ยนทุกอย่างคือ: **คุณคือคนที่มีค่า ไม่ใช่คนที่ต้องวิ่งขอให้คนเห็นค่า**

ลองนึกถึงการสัมภาษณ์งาน ถ้าคุณเป็นคนรับคน คุณไม่ได้ให้งานใครเพราะแค่
เรซูเม่ดูดี — คุณให้เขาพิสูจน์ตัวเองก่อน

เปลี่ยนกรอบความคิดเป็น: คนรอบตัว — เพื่อน คนรู้จัก คนที่จะเข้ามาในชีวิต
— ก็กำลัง “สมัครเข้ามาอยู่ในชีวิตคุณ” เหมือนกัน เขาต้องแสดงให้เห็นผ่าน
นิสัย ความสม่ำเสมอ การกระทำว่าเขาคู่ควรกับเวลาและพลังใจของคุณ ไม่ใช่
คุณต้องวิ่งไปพิสูจน์ตัวเองฝ่ายเดียว

นี่ไม่ใช่ความหยิ่ง — นี่คือ **การเคารพตัวเอง** และการเคารพตัวเองคือหนึ่งใน
คุณสมบัติที่ดึงดูดคนมากที่สุดที่ผู้ชายคนหนึ่งจะมีได้

แบบฝึกหัด — ลงมือทำได้จริง

ลองทำ 3 ข้อนี้ในสัปดาห์นี้:

- 1. สร้างชีวิตที่ไม่ต้องรอใครมาเติมให้เต็ม** ความรู้สึก “ขาด” มาจากการที่เรา
เอาคุณค่าตัวเองไปผูกไว้กับการยอมรับของคนอื่น แก่ตรงนี้ก่อน — ลงทุนกับ
งาน เพื่อน สุขภาพ งานอดิเรก เมื่อชีวิตคุณเต็มจริง พลังงานกระวนกระวายจะ
หายไปเอง
- 2. เลิกวิ่งตาม เริ่มคัดกรอง** ครั้งหน้าที่เจอใคร อย่าตั้งเป้าว่า “ทำยังไงให้เขา
ชอบเรา” แต่ถามตัวเองว่า “เขาเป็นคนที่ควรค่ากับเวลาเราไหม” ถามอย่าง
จริงจัง แสดงความเห็นจริงของตัวเอง เห็นต่างได้บ้าง — ไม่ใช่เพื่อกวน แต่
เพราะคุณมีความคิดเป็นของตัวเอง
- 3. ฝึกพูด “ไม่” หนึ่งครั้งในสัปดาห์นี้** หาเรื่องที่คุณ “ไม่อยากทำจริงๆ” แล้วลอง
ปฏิเสธอย่างสุภาพแต่หนักแน่น สังเกตว่าโลกไม่ได้พังลง — และคุณจะรู้สึกถึง
ตัวตนที่กลับมาทันที

สรุปบทที่ 1

- “คนดี” ไม่ได้ทำให้คนเห็นค่าน้อยลงเพราะความดี แต่เพราะ **ความกล้าและ
การวิ่งขอการยอมรับที่ซ่อนอยู่ใต้ความดีนั้น** คนรับรู้พลังงานขาดได้ทันที

- มุมมองที่เปลี่ยนทุกอย่าง: **คุณคือคนที่มีค่า** คนอื่นต้องพิสูจน์ตัวเองที่จะเข้ามาในชีวิตคุณ เหมือนผู้สมัครงานต้องพิสูจน์ตัวเองต่อบริษัท
 - ทางออก: สร้างชีวิตที่เต็ม วางขอบเขตที่ชัด เลิกวิ่งตาม — การยอมรับจะตามมาหาคนที่มั่นคงในตัวเองเสมอ
-
-

อ่านต่อบทที่ 2-5 + แผนลงมือ 30 วัน

นี่คือบทแรกของ **“Better Man — เป็นผู้ชายเวอร์ชันที่ดีกว่า”**

ในเล่มเต็มมีอีก 4 บท + แผน 30 วัน: - บทที่ 2 — กัดกัดความ “ต้องการมากเกินไป” - บทที่ 3 — สร้างคุณค่าในตัวเองที่ไม่สั่นคลอน - บทที่ 4 — บาดแผลของ “คนเอาใจคนอื่น” - บทที่ 5 — พลังงานที่มั่นคง vs พลังงานที่กลัว - แผนลงมือ 30 วัน (checklist 4 สัปดาห์)

👉 **รับเล่มเต็ม 199฿ (ปกติ 349฿) — ลิงก์ในไบโอ / ทักไลน์รับส่วนลด**
