

เสื่อสั่นลาย

จิตวิทยาที่ทำให้
คนเจ้าชู้ หยุดที่คุณ

เปลี่ยนเกมรัก
จนเขาไม่อยาก
เสียคุณ



เข้าใจเขา
เข้าใจเกมความรัก



สร้างเสน่ห์และคุณค่า
ที่เขาหาไม่ได้จากใคร



รักษาใจเขาไว้ได้ยาวนาน
และรักคุณแค่คนเดียว

ผู้จัดทำ : ศักดิ์สุตา ฉันทเตยานนท์

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามทำซ้ำ คัดลอก ดัดแปลง เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

สารบัญ

บทนำ ทำไมผู้หญิงดี ๆ ถึงแพ้คนที่ไม่ได้ดีกว่า . 8

PART 1 รู้จัก "เสือ" ก่อนคิดจะเปลี่ยนมัน

บทที่ 1 คนเจ้าชู้คิดอะไรอยู่ **12**

บทที่ 2 เขารักคุณ...หรือแค่ไม่อยากเสียคุณ..... **23**

PART 2 ทำไมเขาถึงยังไม่หยุด

บทที่ 3 เขามีคุณแล้ว...ทำไมยังต้องมีคนอื่น **32**

บทที่ 4 ทำไมยังรัก...เขายังไม่เห็นคุณค่า..... **40**

PART 3 ทำอย่างไรให้ "เสือสิ้นลาย"

บทที่ 5 ทำอย่างไรให้เขาหยุดเลือกคนอื่น **51**

บทที่ 6 จิตวิทยาที่ทำให้เขาอยากหยุดเอง	60
บทที่ 7 ความสัมพันธ์แบบโหน...ที่มีที่สามแทรกไม่ได้	69
บทที่ 8 วิธีดูว่าเขาเปลี่ยนจริงหรือแค่แสดง	82
บทที่ 9 เมื่อไรควรหยุดรอ	90

PART 5 ไม่ว่าเขาจะเลือกอะไร...คุณต้องชนะ

บทที่ 10 ถ้าเขาไม่เปลี่ยน คุณต้องทำอะไร.....	100
บทที่ 11 รักครั้งต่อไป...จะไม่มีวันเจอ "เสือ" แบบเดิม ...	109

Relationship Toolkit

Relationship Toolkit 1 รู้จัก "เสือ" ที่คุณกำลังเจอ	126
Relationship Toolkit 2 เขาเปลี่ยนจริงหรือคุณกำลังอยาก เชื่อว่าเขาเปลี่ยน	138
Relationship Toolkit 3 ควรให้โอกาส...หรือควรเดินออก	145

Relationship Toolkit 4 สร้างขอบเขต...ก่อนที่ความรักจะ ทำให้คุณสูญเสียคุณค่าในตัวเอง	155
Relationship Toolkit 5 พูดอย่างไร...ให้ความสัมพันธ์มี โอกาสเปลี่ยน	162
Relationship Toolkit 6 พูดแบบนี้แทนที่จะพูดแบบนี้...	168
Relationship Toolkit 7 30 วันกลับมาเป็นตัวเองอีกครั้ง	174

บทนำ

ทำไมผู้หญิงดี ๆ ถึงแพ้คนที่ไม่ได้ดีกว่า

มีคำถามหนึ่ง

ที่ไม่มีผู้หญิงคนไหนอยากถาม

แต่ผู้หญิงหลายล้านคน

เคยถามตัวเอง

"เขาทำแบบนี้...เพราะฉันไม่ดีพอหรือเปล่า?"

หลังจากนั้น

ทุกอย่างก็เริ่มต้นขึ้น

คุณเริ่มเปรียบเทียบตัวเองกับผู้หญิงอีกคน

เริ่มลดน้ำหนัก

เริ่มแต่งตัว

เริ่มพยายามเอาใจ

เริ่มให้อภัย

คุณพยายามทำทุกอย่าง

เพื่อให้เขาหยุด

แต่เขา...

กลับไม่หยุด

ทำไม?

ผู้หญิงจำนวนมาก

ใช้เวลาหลายปี

พยายามเปลี่ยนตัวเอง

ถึงที่คำถามแรก

อาจผิดตั้งแต่ต้น

เพราะบางที...

ปัญหา

อาจไม่ใช่ว่า

คุณดีพอหรือยัง

แต่อาจเป็น

คุณยังไม่เข้าใจคนที่กำลังรักอยู่

หนังสือเล่มนี้

ไม่ได้เริ่มจากวิธีทำให้ผู้ชายหยุดเจ้าชู้

แต่มันเริ่มจากคำถามที่ง่ายกว่านั้น

"คนเจ้าชู้...กำลังคิดอะไรอยู่?"

PART 1

รู้จัก "เสื่อ" ก่อนคิดจะเปลี่ยนมัน

บทที่ 1

คนเจ้าชู้คิดอะไรอยู่

หลายคนเชื่อว่า

คนเจ้าชู้

ก็เหมือนกันหมด

โกหกเหมือนกัน

นอกใจเหมือนกัน

ทำให้คนรักเสียใจเหมือนกัน

แต่เมื่อคุณได้คุยกับคนเหล่านี้จริง ๆ

คุณจะพบว่า

พวกเขาไม่ได้คิดเหมือนกันเลย

บางคน

รู้สึกผิดทุกครั้งที่ทำ
แต่ก็ทำซ้ำ

บางคน
ไม่รู้สึกว่าตัวเองทำผิด
ตั้งแต่แรก

บางคน
ไม่ได้อยากมีหลายคน
แต่ไม่เคยรู้วิธี
สร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคง

ขณะที่บางคน
สนุกกับการไล่ล่า
มากกว่าการรักษาความสัมพันธ์

ถ้าเราเหมารวมว่า

"คนเจ้าชู้ก็เหมือนกันหมด"

เราจึงมีโอกาส

เลือกวิธีรับมือผิด

ตั้งแต่ต้น

และเมื่อแก้ปัญหาผิดจุด

ผลลัพธ์

ก็มักไม่ต่างจากเดิม

คนเจ้าชู้ทุกคนเหมือนกันหรือไม่

คำตอบคือ

ไม่

สิ่งที่เหมือนกัน

คือพฤติกรรม

แต่สิ่งที่ต่างกัน

คือแรงจูงใจ

ลองนึกถึงคนสองคน

คนแรก

ชอบเริ่มต้นความสัมพันธ์ใหม่อยู่เสมอ

ส่วนอีกคน

มีคนรักอยู่แล้ว

แต่ยังต้องการให้คนอื่นมาชื่นชม

ทั้งคู่

อาจดูเหมือนเจ้าชู้

แต่สิ่งที่กำลังขับเคลื่อนเขา

ไม่เหมือนกัน

และเมื่อเหตุผลต่างกัน
โอกาสในการเปลี่ยนแปลง
ก็ไม่เท่ากัน

เลื้อ 4 สายพันธุ์

เพื่อให้เข้าใจง่าย
หนังสือเล่มนี้
จะแบ่งคนเจ้าชู้ออกเป็น
4 สายพันธุ์

เลื้อนักล่า

มีความสุขกับการพิชิต
มากกว่าการครอบครอง

เขาหลงใหล
ช่วงกำลังจีบ

มากกว่าช่วงที่ได้คบ

เมื่อความสัมพันธ์เริ่มนิ่ง

เขามักมองหาความตื่นเต้นครั้งใหม่

เลื้อยผู้แสวงหาการยอมรับ

เขาไม่ได้ต้องการคนใหม่เสมอไป

แต่ต้องการความรู้สึกว่า

ตัวเองยังเป็นคนเลือก

ยังมีคนชื่นชม

และยังมีคุณค่า

เลื้อยผู้หลีกหนีความผูกพัน

ช่วงแรก

เขาอาจดูเป็นคนรักที่ดี

แต่เมื่อความสัมพันธ์

เริ่มจริงจัง

เขากลับถอยห่าง

เพราะความใกล้ชิด

ทำให้เขาอึดอัด

เสื่อผู้ไม่คิดจะเปลี่ยน

เขารู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไร

แต่ไม่คิดว่า

มันเป็นปัญหา

ตราบใด

ที่ชีวิตแบบเดิม

ยังตอบสนองความต้องการของเขา

เขาก็ไม่มีเหตุผล