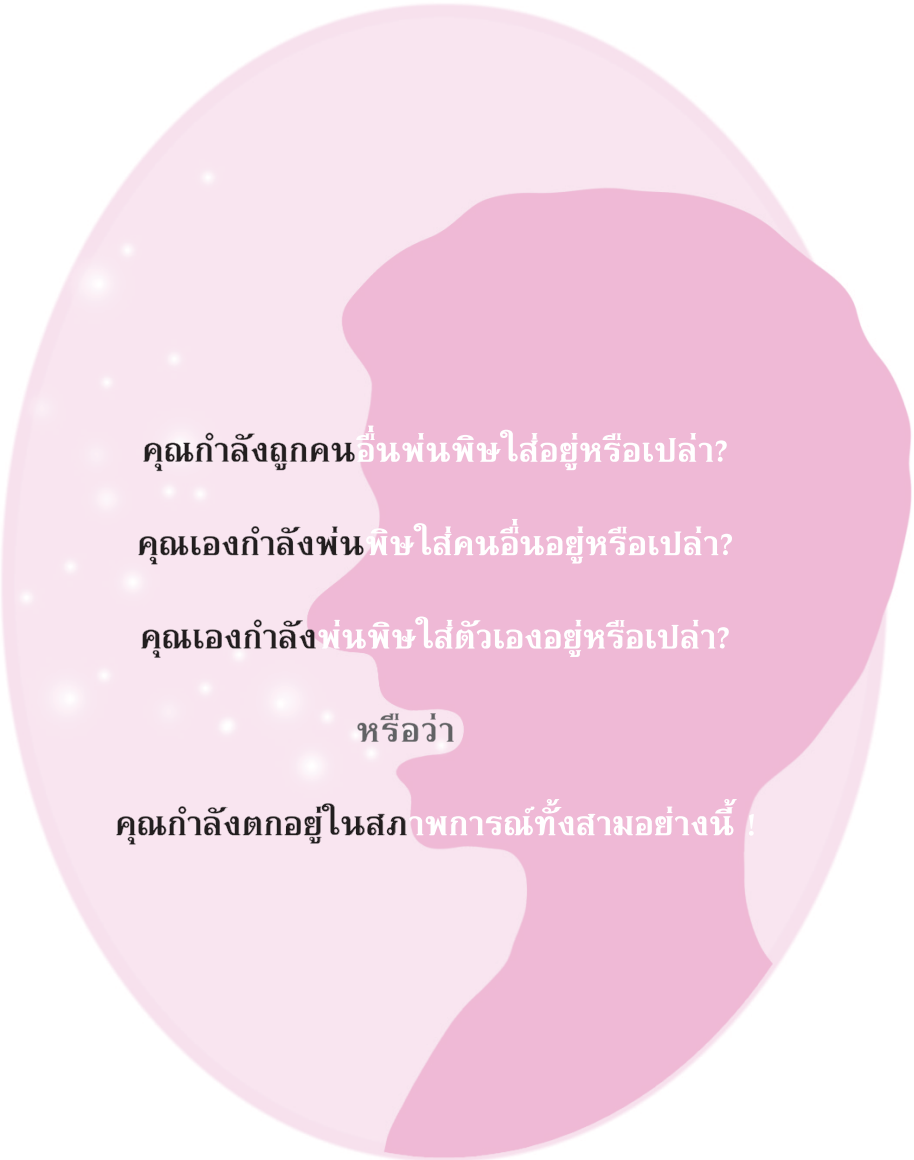


คู่มือเรียนรู้ รับมือ และแก้ไข "คนพิษ"
เพื่อการดำเนินชีวิตที่สงบสุขในสังคมปัจจุบัน

คนพิษ

Toxic People

ดร.ลิลเลียน กลาส (Dr. Lillian Glass) เขียน
รศ.ดร.สมจิต เอี่ยมตุนภิมิตร
(‘ศิริบุญ’) แปล



คุณกำลังถูกคนอื่นพันพิษใส่อยู่หรือเปล่า?

คุณเองกำลังพันพิษใส่คนอื่นอยู่หรือเปล่า?

คุณเองกำลังพันพิษใส่ตัวเองอยู่หรือเปล่า?

หรือว่า

คุณกำลังตกอยู่ในสภาพการณ์ทั้งสามอย่างนี้ !

คนพิษ (Toxic People)

ดร. ลิลเลียน กลาส (Dr. Lillian Glass) เขียน

รศ. ดร. สมจิต เอี่ยมสุภานมิตร ('คีรีบุณ') แปล

'คีรีบุณ'

ธงชัย เชื้อเมืองแสน

ฟารุต สมัครไทย

บรรณาธิการ

คอมพิวเตอร์กราฟิก

ศิลปกรรมปก ภาพปก และภาพประกอบ

Copyright ©1995 by Dr. Lillian Glass

"This edition published by arrangement with Simon & Sehusster Inc.
and Tuttle-Mori Agency Co., Ltd."

พิมพ์ครั้งแรก

กันยายน 2554

ลิขสิทธิ์ภาษาไทย

พ.ศ. 2554

ISBN 978-616-7329-19-2

สำนักพิมพ์คีรีบุณสงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมายบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

จัดพิมพ์โดย



รศ. ดร. สมจิต เอี่ยมสุภานมิตร

สำนักพิมพ์คีรีบุณ

2/1066 หมู่ 1 อาคารสุภานมิตร 1 หมู่บ้านศุภาลัยบุรี

ต.คลองสี่ อ.คลองหลวง จ. ปทุมธานี 12120

โทรศัพท์/โทรสาร 0-2904-9591

จัดจำหน่ายโดย

บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถ. บางกรวย-จตุรรม

ต. มหาสวัสดิ์ อ. บางกรวย จ. นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999

โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-8

Homepage: <http://www.naiin.com>

พิมพ์ที่

บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

โทรศัพท์ 0-2422-9000 โทรสาร 0-2433-2742

ราคา 280 บาท

คน พิษ

Toxic People

เทคนิค 10 อย่าง

สำหรับรับมือกับคนพิษ

ซึ่งทำให้ชีวิตของคุณระทมขมขื่น

ดร.ลิลเลียน กลาส (Dr. Lillian Glass) เขียน

รศ.ดร. สมจิต เอี่ยมสุกนิมิต (คิริบูลย์) แปล

ถ้อยแถลงของสำนักพิมพ์และผู้แปล

ผู้คนที่ทำงานอยู่ด้วยกันหรืออยู่ร่วมกันในสังคมทุกชนิด ทุกขนาด และทุกระดับย่อมเคยมีประสบการณ์ หรือกำลังมีปัญหาคือจิตใจจากการกระทำของคนพ่นพิษอยู่ไม่มากนักเลย **คนพ่นพิษ** คือ **ผู้ที่คอยรบกวน รุกรราน และทำลายสุขภาพจิตของผู้อื่น** การพ่นพิษใส่กันกำลังเป็นปัญหาใหญ่ที่แฝงอยู่ในสังคมทำงานและสังคมส่วนตัวของแทบทุกคน คนพ่นพิษจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกวันเนื่องจากภาวะบีบคั้นทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และสุขภาพของวัตถุที่เข้าไปเปลี่ยนจิตใจมนุษย์ให้เกิดความต้องการทำลายผู้อื่นเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนประสงค์ ชั่วร้าย คนพ่นพิษส่วนใหญ่ที่ไม่ได้ตระหนักว่าตัวเองนั้นแหละคือคนพ่นพิษ

คุณมีหัวหน้า เพื่อน คู่รัก หรือแม้กระทั่งคู่ครองซึ่งทำให้คุณรู้สึกว่าคุณยังเป็นคนที่ไม่สมบูรณ์อยู่หรือไม่ บางทีคุณอาจถูกพ่อหรือแม่ของคุณ วิศวกร วิจารณ์มาตลอดชีวิต บางทีคุณอาจกำลังมีแพทย์ ครู หรือลูกค้ายี่ทำให้คุณอารมณ์เสียหรือคูหื่นคุณอยู่ พวกเราจำนวนมากตกอยู่ในภาวะเช่นนี้ แต่ก็ไม่เต็มใจที่จะยอมรับว่าตนเองมีสภาพน่าเวทนาดังกล่าวเพราะกลัวว่าจะเป็นอันตรายต่อสถานะภาพของตนเองหรือสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน อย่างไรก็ตาม ยังมีวิธีการที่จะจัดการกับ ‘คนพ่นพิษ’ เหล่านี้ซึ่งเป็นผู้ทำให้ชีวิตของคุณระทมขมขึ้น

ในหนังสือเรื่อง **‘คนพ่นพิษ’** เล่มนี้ **ดร.ลิลเลียน กลาส** ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญระดับนานาชาติทางทักษะการสื่อสารและการสร้างภาพลักษณ์จะอธิบายให้คุณทราบว่าคนพ่นพิษเหล่านี้ปฏิบัติกรอย่างไรในชีวิตของคุณเพื่อทำลายความเชื่อถือในตัวตนของคุณ เธอใช้ตัวอย่างจริงจากคนใช้นับร้อยๆ รายของเธอในงานปฏิบัติการทางคลินิกที่เบเวอร์ลี่ ฮิลล์ แสดงให้เห็นถึงปัญหาต่างๆ ที่คนพ่นพิษทำให้เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ดร.กลาส ยังเสนอแบบสำรวจหลายชุดที่ออกแบบด้วยเนื้อหาเป็นเครื่องมือช่วยให้เรียนรู้ว่าใครเป็น

คนพ่นพิษในชีวิตของคุณ สาเหตุของการพ่นพิษนั้น และยังอภิปรายถึงคนพ่นพิษแต่ละชนิดรวมถึง 30 ชนิด และบุคลิกลักษณะของคนเหล่านั้นด้วย

หนังสือเล่มนี้แนะนำทักษะและวิธีการรับมือกับคนพ่นพิษในชีวิตของคุณได้อย่างแบบยล ดร.กลาส ซึ่งเดินทางไปบรรยายตามสถานที่ต่างๆ ทั่วโลก กล่าวถึงเทคนิค 10 อย่าง ที่มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาดังกล่าว ทั้งยังแสดงให้เห็นว่าจะใช้เทคนิคแต่ละอย่างให้มีประสิทธิภาพได้อย่างไร เธอชี้แนะว่าเทคนิคใดเหมาะสมที่จะใช้กับคนพ่นพิษชนิดใด เนื่องจากในการแก้ปัญหา มีความจำเป็นต้องพิจารณาบทบาทของคนพ่นพิษในชีวิตของแต่ละคนควบคู่ไปด้วย ดร.กลาส จึงให้คำแนะนำในการใช้เทคนิคดังกล่าวในบริบทของความสัมพันธ์แต่ละอย่างซึ่งแตกต่างกันไป เช่น ความสัมพันธ์กับคนพ่นพิษที่เป็นพ่อแม่ เป็นลูก เป็นเพื่อนร่วมงาน เป็นหัวหน้า และเป็นลูกค้า เธอยังให้คำแนะนำเกี่ยวกับการสังเกตความสัมพันธ์ที่ไม่สมควรรักษาไว้ต่อไป รวมทั้งวิธีการทำให้ความสัมพันธ์นั้นจบลงอย่างบริสุทธิ์และสมบูรณ์

แม้เราทุกคนยังจำเป็นต้องติดต่อสื่อสารกับบุคคลที่ทำให้ชีวิตของเราระทมขมขื่น แต่ขณะนี้หนังสือเรื่อง **คนพ่นพิษ** เล่มนี้ได้จัดหาวิธีการแก้ปัญหาที่จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จสูงสุดไว้ให้คุณแล้ว แนวความคิดและคำแนะนำของ ดร.กลาส มีประสิทธิภาพมากเพราะเป็นเทคนิคที่ได้รับผลสำเร็จอย่างสูงในการรักษาคนไข้ในชีวิตจริงมาแล้ว

สังคมไทยในปัจจุบัน ทั้งสังคมเมืองและสังคมชนบท กำลังทวีความซับซ้อนมากขึ้นทุกที สภาพการณ์นี้ทำให้การดำเนินชีวิตของคนไทยซับซ้อน มีเรื่องยุ่งยาก อุปสรรคและปัญหาที่ท้าทายให้ขบคิดหาทางแก้ไขมากขึ้นเป็นเงาตามตัว เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยกำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว วิฤติการณ์เศรษฐกิจครั้งใหญ่เมื่อเร็วๆ นี้สะท้อนให้เห็นปัญหานี้อย่างชัดเจน แต่เราก็โชคดีที่ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพจิตได้ และหันมาเอาใจใส่จัดการปัญหาทางจิตใจและทำนุบำรุงสุขภาพจิตกันมากขึ้น เพราะทราบดีว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”



เราย่อมปฏิเสธไม่ได้ว่าปัญหา ‘คนพ่นพิษ’ กำลังแอบแฝงและแสดงบทบาทมากมายในสังคมไทย การพ่นพิษภัยใส่กันสามารถกัดกร่อนจิตใจของเหยื่อไปทีละเล็กละน้อย สามารถก่อให้เกิดโรคทางกายอันสืบเนื่องมาจากภาวะทรุดโทรมของจิตใจ และลุกลามเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ทั้งยังก่อให้เกิดโรควัยไข้เจ็บที่ร้ายแรง การทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน การทำร้ายร่างกายตนเอง และการฆ่าตัวตาย เป็นต้น

‘คนพ่นพิษ’ เป็นพฤติกรรมสากลของมนุษย์ เกิดขึ้นเหมือนกันทุกคนแห่งในโลก เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วจะเห็นว่า สภาพการณ์และปัญหาทุกอย่างที่กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นในสังคมไทยได้ทั้งสิ้น มิใช่เป็นเรื่องเฉพาะของสังคมตะวันตกแต่อย่างใด หนังสือเล่มนี้จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งตั้งแต่ขั้นต้นที่ทำให้คุณสามารถตรวจสอบได้ว่ามีคนพ่นพิษอยู่ในชีวิตของคุณหรือไม่ จนถึงขั้นเยียวยารักษาปัญหาทางจิตใจอันเกิดจากการกระทำของคนพ่นพิษ ยิ่งกว่านั้น คุณยังสามารถตรวจสอบได้ว่า ตัวคุณเองเป็นคนพ่นพิษเสียเองหรือไม่ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทำให้คุณตระหนักถึงผลกระทบอันเกิดจากการกระทำของคุณได้ แล้วหาทางกำจัดนิสัยที่เป็นพิษภัยเหล่านั้นทิ้งและพัฒนาให้ตัวเองเป็นคนไร้พิษภัย

ไม่ว่าคุณจะเป็นบุคคลธรรมดา เป็นผู้บริหาร ครู แพทย์ วิศวกร นักธุรกิจ นักแนะแนว นักจิตวิทยา นักจิตบำบัด หรืออยู่ในแวดวงอาชีพใดๆ ก็ตาม หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับทุกคนเพราะจะช่วยให้คุณอ่านพฤติกรรมของคนพ่นพิษออก อีกทั้งเรียนรู้ว่าตนเองกำลังเป็นคนพ่นพิษอยู่หรือไม่ ทำให้สามารถหาทางแก้ปัญหาซึ่งจะนำไปสู่การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมทุกรูปแบบได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในฉบับต้นแก่ผู้ที่กำลังทุกข์ทรมานใจเพราะการกระทำของคนพ่นพิษอยู่ในขณะนี้

ในฐานะผู้แปล ดิฉันได้รับความรู้และข้อมูลที่มีคุณค่ามากมายจากหนังสือเล่มนี้ รู้สึกกระหายใคร่รู้เนื้อหาตอนต่อไปตลอดเวลาที่แปล ทั้งรู้สึก

ภาควงมีใจอย่างยั้งที่ได้แปลหนังสือเล่มหนึ่งซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสาธารณชน
เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้พิสูจน์ด้วยตัวเองว่า **ดร.ลิลเลียน กลาส** ผู้
เขียนมีความรู้และประสบการณ์เรื่องคนพ่นพิษล้าลึกเพียงใด มีฝีมือการเขียน
การใช้ถ้อยคำลำนวน การให้ข้อคิดข้อมูล และการจูงใจให้ผู้อ่านติดตามด้วยความ
ความสนใจและความตื่นเต้นได้มากเพียงใด

‘คีรีบุณ’



‘คีรีบุณ’ 7

คำนำผู้เขียน

ตลอดเวลานับนานหลายปีที่ดิฉันประกอบอาชีพส่วนตัวเป็นผู้เชี่ยวชาญทางการสื่อสารและผู้ที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้เสียง การพูด และการสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง ดิฉันได้เห็นความสำคัญอย่างไม่น่าเชื่อของถ้อยคำ ได้เห็นความหายนะซึ่งถ้อยคำที่น่ารังเกียจ การกระทำที่ร้ายกาจ และบุคคลที่น่าขยะแขยงนำความทุกข์ระทมขมขื่นมาสู่ชีวิตของบุคคลที่ตกเป็นเหยื่อ ดิฉันได้ค้นพบว่าพวกเรามนุษย์ปุถุชนทั้งหลายช่างเปราะบางเหลือเกิน พวกเรามีอารมณ์ที่ละเอียดอ่อนและอ่อนไหวมาก เราไม่เพียงแต่จดจำเหตุการณ์ต่างๆ ที่น่าขยะแขยงซึ่งเกิดขึ้นกับเราตอนเด็กไว้เท่านั้น แต่ยังมีแนวโน้มที่จะดำรงชีวิตอยู่ภายใต้อิทธิพลของถ้อยคำที่น่ารังเกียจและการกระทำที่ร้ายกาจซึ่งเป็นประสบการณ์เลวร้ายในวัยเด็กของเราอีกด้วย

พวกเราหลายต่อหลายคนจำต้องพึ่งพาการบำบัดทางจิตเมื่อเป็นผู้ใหญ่เพื่อช่วยขจัดปัญหาความเชื่อถือในตนเองต่ำ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เด็กเนื่องจากได้รับประสบการณ์เลวร้ายที่ยังตราตรึงอยู่ในจิตใต้สำนึกนั่นเอง

หญิงวัยกลางคนผู้หนึ่งไปปรึกษาแพทย์เพราะมีความผิดปกติในการกิน ในที่สุดก็ค้นพบว่าอาการดังกล่าวมีสาเหตุมาจากประสบการณ์อันเลวร้ายในวัยเด็กที่ถูกเพื่อนร่วมชั้นเรียกว่า “ยายว้าววน” ที่ทำให้หล่อนกลายเป็นโรคแอนโนเร็กเซียหรือโรคเบื่ออาหารในเวลาต่อมา

ชายวัยกลางคนผู้หนึ่งหมดความก้าวหน้าในการทำงานและรู้สึกสิ้นกำลังใจ ในที่สุดก็ตระหนักได้ว่าอาการดังกล่าวมีสาเหตุมาจากคำพูดของครูของเขาที่ว่า “เธอไม่มีวันประสบความสำเร็จหรอก!” และ “เธอทำงานไม่ดีพอ!” คำพูดเหล่านี้ยังตราตรึงอยู่ในจิตใต้สำนึกของเขาและทำให้เขาล้าหลังในหน้าที่การงานอยู่จนทุกวันนี้

เด็กหญิงเล็กๆ คนหนึ่งถูกเพื่อนๆ ล้อเล่นให้เกิดความอับอายขาย

หน้าอยู่เสมอ การกระทำที่เป็นพิษภัยนี้ผลักดันให้เธอฆ่าตัวตายในที่สุด

นับเป็นเรื่องน่าพิศวงยิ่งนักที่คำพูดสยบประมาทเหล่านี้ตราตรึงอยู่ในใจของเราและมีผลต่อความเชื่อถือนั่นในตนเองของเรา มนุษย์เราช่างมีอารมณ์อ่อนไหวเหลือเกิน!

ผู้ที่ชอบขว้างปาขยะทางวาจาที่น่าขยะแขยงใส่เรา ทำให้เราเสียใจ มีบาดแผลอยู่ในใจ และบางทีทำให้เราหยุดพัฒนาหรือเจริญก้าวหน้าในชีวิตคือ ‘คนพ่นพิษ’ นั่นเอง คนพ่นพิษอาจเป็นใครก็ได้ เช่น เพื่อนร่วมชั้นเรียนในวัยเด็ก พี่น้อง พ่อแม่ คนรัก สามีหรือภรรยา หัวหน้างาน หรือเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

คนพ่นพิษคือผู้ใดก็ตามที่ใส่ยาพิษลงในชีวิตคุณ ผู้ที่ไม่สนับสนุนเมื่อคุณดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง ไม่มีความสุขเมื่อเห็นคุณเจริญก้าวหน้าหรือประสบความสำเร็จ ไม่ปรารถนาให้คุณสุขสบาย เขาจะมุ่งทำลายล้างความมานะพยายามที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีประโยชน์และมีความสุขของคุณเสีย

นักจิตวิทยาหลายคนแนะนำให้ใช้วิธีปิดประตูไม่ต้อนรับ สลัดทิ้ง และไม่คบค้าสมาคมกับบุคคลที่น่ากลัวในชีวิตของคุณตลอดไปเพื่อบำรุงรักษาสุขภาพจิตของคุณไว้สำหรับการดำรงชีวิตที่ดีต่อไป แม้หลักการนี้จะมีประสิทธิภาพสำหรับหลายคน แต่ก็ยังเป็นเพียงวิธีการอย่างหนึ่งในการจัดการกับคนพ่นพิษเท่านั้น ดิฉันค้นพบว่ายังมีวิธีการอีกหลายอย่างที่ใช้ได้ผลซึ่งดิฉันจะกล่าวถึงต่อไปในหนังสือเล่มนี้

ในฐานะผู้เชี่ยวชาญทางการสื่อสาร ดิฉันได้ใช้เวลานับพันๆ ชั่วโมงรับฟังคนใช้นับร้อยๆ คน ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 4 ขวบ จนถึง 87 ปี เล่าให้ฟังว่าอะไรทำให้พวกเขาไม่มีความสุข ดิฉันค้นพบว่าสาเหตุอันดับหนึ่งของความทุกข์ของบุคคลเหล่านี้คือคนพ่นพิษทำให้พวกเขาดำรงชีวิตอยู่เหมือนตกนรกทั้งเป็น

ขณะที่รับฟังคำบอกเล่าของคนใช้จำนวนนับไม่ถ้วน ดิฉันค้นพบว่าแท้จริงนั้นมีบุคคลที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และอารมณ์ของผู้ที่อยู่มากรมาย ดิฉันเคยเห็นคนที่ผอมจนเหลือแต่กระดูกเพราะตกอยู่ในชีวิตสมรส



ที่เลวร้าย เคยเห็นคนที่ต้องเข้าโรงพยาบาลเพราะเป็นโรคกระเพาะอาหารทะลุ
เนื่องจากการกำลังทำงานกับเจ้านายที่หยาบคายร้ายกาจ เคยเห็นพ่อแม่ที่สูญเสีย
การงานและต้องระทมขมขื่นกับปัญหาการเงินเนื่องจากถูกยั่วยุรุ่นที่ไม่เชื่อฟัง
คำสั่งสอนของตนจนกลายเป็นขโมยและติดยาเสพติด เคยเห็นชีวิตของบุคคล
ผู้หนึ่งถูกรอรับด้วยเพื่อนๆ นักพนันที่ละน้อยๆ จนสูญเสียเพื่อนดีๆ ที่มี
อยู่ไปหมด ดิฉันเคยได้ยินเด็กหญิงตัวเล็กๆ คนหนึ่งคร่ำครวญ “หนูอยากตาย
เพราะแม่ไม่รักหนู” แก่รู้สึกเช่นนี้เพราะแม่ไม่ค่อยได้อยู่ใกล้ซิดแก และเมื่อใดที่
หล่อนอยู่บ้านก็จะตะโกนใส่ลูกสาวเป็นประจำ ทั้งประณามว่าแกเป็นเด็กที่เลว
ร้ายเหลือเกิน

เมื่อได้ฟังเรื่องราวเหล่านี้ ดิฉันจึงเริ่มจดบันทึกไว้ แล้วก็เห็นรูปแบบ
มากมายของพฤติกรรมการเล่นพิช ทั้งได้เรียนรู้สิ่งที่น่าสนใจมากๆ บางอย่าง
คือ ประการแรก มีคนเล่นพิชชนิดต่างๆ ถึง 30 ชนิด ประการที่สอง คนบาง
คนเล่นพิชใส่คนหนึ่ง แต่ไม่ทำกับอีกคนหนึ่ง ดิฉันยังเรียนรู้ด้วยว่ามีวิธีการ
หลายอย่างที่แตกต่างกันสำหรับใช้สื่อสารและรับมือกับคนเล่นพิชแต่ละชนิดให้
ได้ประสิทธิภาพสูงสุด

หลังจากให้คำแนะนำเฉพาะกรณีแก่คนไข้ของดิฉันถึงวิธีการสื่อสาร
กับคนเล่นพิชในชีวิตของพวกเขา ดิฉันก็เฝ้าสังเกตว่าชีวิตของพวกเขาเปลี่ยนแปลง
ไปอย่างไร ยิ่งนานวัน คนไข้ของดิฉันก็ยิ่งเห็นว่าเทคนิคที่ดิฉันสอนพวก
เขามีประสิทธิภาพมากขึ้นเพียงใด เทคนิคเหล่านี้ใช้การได้ดี ไม่ว่าคนเล่นพิชเป็น
ผู้ใดก็ตาม เช่น แม่ที่จู้จี้ขี้บ่น สามีขี้หึง ครูผู้กระทำทารุณ เจ้านายที่น่าเบื่อหน่าย
บริกรที่หยาบคาย แพทย์ผู้หยิ่งยโส หรือพนักงานขายผู้ปั่นปิ้ง ไม่ว่าคนเล่นพิช
จะเป็นใคร ขณะนี้คนไข้ของดิฉันมีเครื่องมือที่จะรับมือกับคนเหล่านั้นแล้ว เมื่อ
อยู่ใกล้คนเล่นพิช พวกเขาารู้สึกเครียดน้อยลงและไม่รู้สึกกดดันมากเท่าใด ทั้ง
ยังรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจและมีความสุขมากกว่าเดิม ดิฉันเองก็ใช้เทคนิคเหล่านี้
ในชีวิตของตัวเองและค้นพบว่าชีวิตของดิฉันมีความสุขมากขึ้นๆ ทุกคืนวัน
ดิฉันไม่ต้องเก็บกดความรู้สึกไว้ภายในอีกต่อไป หรือไม่ต้องทรมานคิดว่าตัว

เองพูดถึงที่ถูกต้องหรือไม่ ดิฉันไม่ต้องเสียเวลามัวคิดว่า ‘ควรพูดอะไร’ หรือ ‘ควรทำอะไร’ เมื่อถูกคนเลวร้ายพ่นพิษใส่

ดิฉันตัดสินใจว่าจะศึกษาหาความรู้เรื่องคนพ่นพิษต่อไป เนื่องจากเป็นนักพูดเชิงใจระดับนานาชาติ จึงนำเรื่องนี้ขึ้นมาสนทนาเมื่อไปบรรยายตามประเทศต่างๆ ดิฉันพบว่าทุกคนสามารถพูดคุยเรื่องนี้กันได้ ไม่ว่าจะอาศัยอยู่ในที่แห่งใดในโลก ทำมาหาเลี้ยงชีพอย่างไร จนหรือรวย ทุกคนต่างมีคนพ่นพิษอยู่ในชีวิตซึ่งทำให้เกิดความขมขื่นแก่ชีวิต ในช่วงถาม-ตอบหลังจากการบรรยายของดิฉัน กลุ่มผู้ฟังได้แบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวของพวกเขาเกี่ยวกับดิฉันเมื่อเรายกกันว่าควรรับมือกับคนพ่นพิษในชีวิตอย่างไร

ดิฉันได้รับจดหมายจำนวนนับไม่ถ้วนจากผู้คนทั่วโลก มีทั้งจากออสเตรเลีย เยอรมนี อินโดนีเซีย อิสราเอล อินเดีย อังกฤษ แอฟริกา สิงคโปร์ และซาอุดีอาระเบีย พวกเขาแจ้งให้ดิฉันทราบว่าเทคนิคต่างๆ ที่พวกเขาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมสัมมนากับดิฉันมีประสิทธิภาพมากเพียงใด พวกเขารู้สึกสบายใจเมื่อตระหนักได้ว่าตัวเองไม่ใช่ปัญหาและไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว รู้สึกผ่อนคลายเมื่อรู้ว่าคนอื่นก็มีคนพ่นพิษอยู่ในชีวิตเช่นเดียวกัน รู้สึกเข้มแข็งเมื่อรู้ว่าตัวเองไม่ต้องตกเป็นเหยื่ออีกต่อไป พวกเขาค้นพบว่าในที่สุดก็มีวิธีจัดการกับสภาพการณ์อันน่ากลัวที่กำลังเผชิญอยู่ ทั้งรู้สึกเบิกบานแจ่มใสกับอิสรภาพที่เพิ่งค้นพบใหม่นี้ยิ่งนัก

การศึกษาหาความรู้เรื่องคนพ่นพิษทำให้ดิฉันได้รับความรู้เกี่ยวกับประเพณีวัฒนธรรมของชนชาติต่างๆ ด้วย ดิฉันเรียนรู้ว่าชาวอินโดนีเซียแขวนหน้ากากไม้ซึ่งเป็นรูปใบหน้าของสัตว์ประหลาดที่มีฟันแหลมคมและนัยน์ตาลงไว้เหนือประตูทางเข้าบ้านเพื่อป้องกันไม่ให้วิญญาณชั่วร้ายมีที่สิงสถิต ชาวจีนวางรูปปั้นหินของสุนัขที่คล้ายสิงโตไว้นอกบ้านเพื่อให้คอยขับไล่วิญญาณชั่วร้าย ชาวญี่ปุ่นปักเสาเกล็ดไวน์นอกทางเข้าบ้านและที่ทำงานเพื่อขับไล่อำนาจชั่วร้ายเช่นกัน ชาวฮินดูในอินเดียทำพิธีหุคยัยวิญญาณชั่วร้ายและพลังร้ายของคนพ่นพิษโดยการวางเทียนที่จุดแล้วเล่มหนึ่งไว้ในฝ่ามือ



แล้วเวียนเทียนเล่นนั้นรอบโบสถ์หน้าตนเองสามครั้งพลางบ้วนน้ำลายทิ้งสามครั้ง ชาวเปอร์เซียหลายคนเผาผักตากแห้งชนิดหนึ่งซึ่งมีชื่อว่า ‘เอสฟันต์’ เหนือเปลวไฟเพื่อกำจัดที่สิ่งสถิตของวิญญาณชั่วร้ายหรือพลังของคนพินพิช ชาวอินเดียมักตัดผักตากเหอนิบขึ้นมาคั้นหนึ่ง แล้วเหวี่ยงทิ้งไปเพื่อแสดงเป็นนัยว่าได้โยนคนพินพิชทิ้งไปจากชีวิตของตนแล้ว ชาวจีนหลายคนพรมคันทาเล็กติดตัวเพื่อแสดงเป็นนัยว่าจะเอาไวพินหรือฆ่าวิญญาณชั่วร้าย เด็กๆ ชาวจีนมักใส่ลูกกระพรวนไว้ที่ข้อเท้าเมื่อเริ่มหัดเดินเพื่อทำให้วิญญาณชั่วร้ายหวาดกลัว

ทารกในประเทศแถบอเมริกาใต้หลายประเทศมักมีหินทรายหรือลูกปัดหินโมราสีตากัดติดไว้ที่ชายผ้าอ้อมเพื่อคุ้มครองให้พ้นจากอำนาจของสิ่งชั่วร้ายทั้งหลาย ในประเทศอิตาลี การสวมเครื่องรางที่ทำจากเขาของแกะตัวผู้ไว้ที่คอถือว่าเป็นการปกป้องให้พ้นจากอำนาจชั่วร้าย ในประเทศแถบยุโรปตะวันออกและในทวีปแอฟริกาหลายแห่ง ผู้คนสวมลูกปัดแก้วที่ดูคล้ายนัยน์ตาไว้เป็นเครื่องรางขับไล่ความอัปมงคลที่คนพินพิชหรือคนชั่วร้ายจะนำมาให้

ผู้คนในชุมชนหลายแห่งในเอเชียติดกระจกไว้ที่อาคารบ้านเรือนเพื่อหันเหอำนาจชั่วร้ายไปจากที่อยู่อาศัยของตน ชาวยุโรปตะวันออกบางคนพกถุงใส่เกลือและพริกไทยติดตัวไว้ด้วยความเชื่อว่าจะไล่ภูตผีและวิญญาณชั่วร้ายตามทันด้วยถุงนี้ด้วยความเกลียดชังและริษยา ส่วนพริกไทยจะ ‘ขับไล่’ ความคิดที่เป็นพิษร้ายหรือการปองร้ายที่มีต่อตนไป คนเหล่านี้มักนิยมใช้เครื่องแต่งกายและเครื่องใช้ภายในบ้านที่มีสีแดง

ผู้คนในชุมชนหลายแห่งในวัฒนธรรมอาหรับก็มีความเชื่อในอำนาจชั่วร้ายเช่นกัน ตลอดชีวิต พวกเขาไม่เคยพูดถึงความสุขใดๆ ในชีวิตเลย เพราะหวาดกลัวว่าวิญญาณชั่วร้ายอาจแย่งชิงความสุขไปจากตน ประเพณีในชุมชนหลายแห่งของชาวยิวก็ปฏิบัติในทำนองเดียวกันนี้ เมื่อใดก็ตามที่พลังเลวอกๆ พุ่งมาถึงสิ่งใดในเชิงบวก คนเหล่านี้จะกล่าวคำว่า ‘คิเนียโบรา’ เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ต้องพัวพันกับอำนาจชั่วร้าย

ในประเทศสิงคโปร์และมาเลเซีย หมอผีใช้เวทมนต์คาถาและยาสมุนไพรตามคำสาปที่อำนาจชั่วร้ายพ่นพิษใส่ผู้ป่วย พระลัทธิเต๋าในประเทศจีนและหมอผีในประเทศเม็กซิโกก็ใช้วิธีการเดียวกันนี้ในการถอนพิษร้าย

ชาวแอฟริกาและชาวคาริบเบียนจำนวนมากฝังเข็มลงบนร่างกายของตุ๊กตาที่ด้วยหวังว่าคนพ่นพิษในชีวิตของพวกเขาจะได้รับความเจ็บปวดเช่นกัน

ชาวเอเชียหลายคนเชื่อว่าปีศาจร้ายจะทำลายผู้ไม่ป้องกันตัวเอง จึงสวมเครื่องรางของขลังหรือใช้เวทมนตร์คาถาที่มีอิทธิฤทธิ์สามารถทำลายล้างคำสาปที่คุกคามชีวิตอยู่

ไม่ว่าจะเติบโตขึ้นมาจากวัฒนธรรมใด มนุษย์ทุกผู้ทุกนามต่างมีความรู้สึกและอารมณ์ที่คล้ายคลึงกัน นับแต่ความสุขไปจนถึงความโศกเศร้า ความกลัว ความสงสัย ความโกรธ ความประหลาดใจ ความเบื่อหน่าย ความรัก เหมือนดั่งที่นักมานุษยวิทยาค้นพบ เราทุกคนต่างต้องการความเมตตาและความเคารพนับถือจากผู้อื่น เราทุกคนต่างต้องการฟังถ้อยคำที่ไพเราะรื่นหูที่ทำให้โลกนี้น่าอยู่ แต่ข้างแฉะหวั่นไหวเสียนี้กระไรในโลกแห่งความเกลียดชังและแสน่าเกลียดทุกวันนี้ ความกดดันทางสังคมอีกทั้งความรู้สึกไม่ปลอดภัยและไม่สมบูรณ์ของเราเองได้ชี้ดวงจำกัดไม่ให้เราปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยเกียรติยศและความเคารพนับถือที่เราทุกคนสมควรได้รับ

หากเรารู้จักวิธีดับพิษที่มีผู้พ่นใส่เราทางวาจาที่จะสามารถช่วยให้เราขจัดความเกลียดชัง ความโกรธ และอคติที่กำลังระบาดไปทั่วโลกได้ ทุกวันนี้เราเห็นพี่น้องเกลียดชังกันโดยไม่จำเป็น และเห็นการรับมือกับคนพ่นพิษในชีวิตของเราอย่างไม่เหมาะสมซึ่งนำไปสู่การทำลายตัวเองในที่สุด

แต่วันนี้ คุณไม่จำเป็นต้องเป็นเหยื่อของความไม่รู้วิธีการรับมือกับคนพ่นพิษอีกต่อไปแล้ว คุณไม่ต้องตกเป็นเป้าของธนูวาจาของผู้อื่นอีกต่อไป หนังสือเล่มนี้จะนำทางให้คุณมั่นใจว่า คุณรู้ว่าจะพูดอะไรและพูดอย่างไรกับผู้ที่กำลังคุกคามความสงบสุขของคุณ คุณจะเรียนรู้ว่าคุณมีทางเลือกและมีเทคนิคใหม่ๆ ที่จะรับมือกับคนเลวร้ายเหล่านี้ในชีวิตของคุณ



นอกจากจะชี้แนวทางให้คุณตอบโต้กับบุคคลที่น่าขยะแขยงในชีวิตของคุณได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นแล้ว หนังสือเล่มนี้ยังจะช่วยป้องกันไม่ให้คุณเองกลายเป็นคนพ่นพิษทั้งต่อผู้อื่นและตัวเองอีกด้วย หนังสือเล่มนี้มีจุดมุ่งหมายสองประการ

ในภาคแรก แบบสำรวจคนพ่นพิษและการบรรยายลักษณะคนพ่นพิษ 30 ชนิด จะทำให้คุณรู้ว่าใครเป็นคนพ่นพิษในชีวิตของคุณ ทั้งยังสอนให้คุณรู้จักวิธีรับมือกับคนพวกนี้ด้วย คุณจะเรียนรู้วิธีการสังเกตคำวิจารณ์ที่เป็นพิษภัยบางอย่างของคนพ่นพิษและเข้าใจว่าเหตุใดพวกเขาจึงทำเช่นนั้น

ภาคที่สองของหนังสือจะสอนคุณให้รู้เทคนิค 10 อย่าง ที่ให้ผลสำเร็จในการรับมือกับคนพ่นพิษได้อย่างง่ายดายและมีประสิทธิภาพเพื่อคุณจะได้ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกเลวร้ายก่อพิษภัยอยู่ในใจของคุณ คุณจะเรียนรู้เทคนิคที่ดีที่สุดในที่จะใช้กับคนบางคนในชีวิตประจำวันของคุณ รวมทั้งใช้จัดการกับคนพ่นพิษแต่ละชนิดในจำนวน 30 ชนิดด้วย คุณจะเรียนรู้วิธีแก้ไขความสัมพันธ์ที่เป็นพิษภัย และวิธีตัดความสัมพันธ์ที่เป็นพิษภัยทิ้งไปเพื่อสุขภาพจิตที่ดีของคุณ

หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณหัวเราะ และอาจทำให้คุณร้องไห้เมื่อเรื่องราวของคุณหรือผู้คนในชีวิตจริงของคุณเกิดไปพ้องกับเรื่องราวของผู้คนที่มีตัวตนอยู่จริง ซึ่งมีทั้งผู้ที่ดิ้นไปล้มภาชนะตลอดการเดินทางไปบรรยายตามสถานที่ต่างๆ ทั่วโลกและคนไข้ที่ดิ้นรักษาอยู่ที่คลินิกของดิฉันเอง

คุณจะไม่ต้องทนทุกข์ทรมานกับการปวดท้องหรือเป็นลมพิษ การกินมากเกินไปหรือน้อยเกินไป การมีอาการที่พัฒนาไปสู่การเป็นโรคหัวใจหรือแม้แต่มะเร็งอีกต่อไป เพราะคุณจะไม่เกาะติดอยู่กับความรู้สึกเชิงลบ ความโกรธ ความเกลียด และการเฝ้าแต่ครุ่นคิดถึงคนพ่นพิษในชีวิตของคุณอีกแล้ว คุณจะเรียนรู้เทคนิคที่มีประสิทธิภาพ ใช้ได้ง่ายและรวดเร็ว เทคนิคที่ช่วยให้คนใช้จำนวนมากมายของดิฉันสามารถรับมือกับคนพ่นพิษในชีวิตของพวกเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เทคนิคเหล่านี้จะสามารถช่วยให้คุณมีชีวิตรอบอย่างสงบสุขและมีคุณภาพมากขึ้นนับแต่บัดนี้เป็นต้นไป

หนังสือเล่มนี้ยังมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้คุณกลายเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและดีกว่าเดิมด้วย คือไม่เป็นคนพ่นพิษใส่ผู้อื่นหรือตัวเอง เมื่อคุณเรียนรู้วิธีการรับมือกับคนเลวร้าย มีความเครียดน้อยลง และสามารถสื่อสารได้ดียิ่งขึ้น คุณจะมีโอกาสพัฒนาตัวเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น มีความสัมพันธ์ทางส่วนตัวและทางธุรกิจที่ให้ประโยชน์มากขึ้น เมื่อความเชื่อถือในตัวเองของคุณเพิ่มมากขึ้น คุณจะมีความสุขมากขึ้นและเป็นผู้มีคนรักมากขึ้น คุณอาจพบแม้กระทั่งว่าฐานะทางการเงินของคุณกำลังดีขึ้นด้วย เมื่อคุณมีความรู้และวิธีการที่จะรับมือกับความกดดันจากคนพ่นพิษ คุณก็จะเป็นอิสระมากขึ้นและมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น แล้วคุณก็จะพึงพอใจในชีวิตที่เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นของคุณ

เมื่อคุณเรียนรู้ว่าจะจัดการความเจ็บปวดให้หมดสิ้นไปจากหัวใจของคุณได้อย่างไร สิ่งมหัศจรรย์จะเกิดขึ้นกับคุณ คุณจะเห็นว่าโลกนี้มีโอกาสใหม่ๆ อีกมากมาย เมื่อคุณนำเทคนิคต่างๆ ที่ได้แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้ไปใช้ คุณก็จะไม่ตกเป็นเหยื่อของคนพ่นพิษอีกเลย

ดร.ลิลเลียน กลาส



คนพ่นพิษ

Toxic People

เทคนิค 10 อย่างสำหรับรับมือกับคนพ่นพิษ
ซึ่งทำให้ชีวิตของคุณระทมขมขื่น

สารบัญ

1	มีคนพ่ณพิษอยู่ในชีวิตของคุณไหม?	19
2	พฤติกรรมพ่ณพิษ	27
3	ต้นเหตุแห่งพฤติกรรมพ่ณพิษ	45
4	คนไหนคนพ่ณพิษ	63
5	คนพ่ณพิษ 30 ชนิด	87
6	เทคนิค 10 อย่าง สำหรับใช้รับมือกับคนพ่ณพิษ	143
7	เทคนิคที่ใช้กับคนพ่ณพิษแต่ละชนิด	179
8	จะเลือกใช้เทคนิคไหนกับใครดี?	221
9	ตัดความสัมพันธ์ที่เป็นพิษภัย	249
10	ความสำคัญของภาพลักษณ์ภายนอก	267
11	ฟื้นฟูความสัมพันธ์ขึ้นมาใหม่	289
12	ดำเนินชีวิตที่ดีงามต่อไป	311
	บทส่งท้าย : เรามาเป็นผู้ชนะกันเถอะ!	327



บทที่ 1

มีคนพันพิช อยู่ในชีวิตของคุณไหม?

- * แบบสำรวจคนพันพิช
- * ผลกระทบทางอารมณ์
- * ผลกระทบทางพฤติกรรม
- * ผลกระทบทางกาย
- * ผลกระทบทางการสื่อสาร
- * คำตอบของคุณหมายความว่าอย่างไร

แบบสำรวจคนพ่่นพิษ

เพื่อช่วยให้คุณสำรวจว่ามีคนพ่่นพิษอยู่ในชีวิตของคุณบ้างไหม
ดิฉันได้สร้างแบบสำรวจเกี่ยวกับคนพ่่นพิษขึ้นมาชุดหนึ่ง แบบสำรวจชุดนี้
แสดงให้เห็นผลกระทบมากมายในวงกว้างที่คนพ่่นพิษสามารถกระทำต่อชีวิต
ทุกด้านของคุณ ถึงคุณจะไม่ใช้แบบสำรวจชุดนี้ประเมินบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดย
เฉพาะว่าเป็นคนพ่่นพิษหรือไม่ แต่คุณจะได้เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วว่ามีใครในชีวิต
ของคุณกำลังพ่่นพิษใส่คุณอยู่หรือไม่

ขอให้คุณเริ่มทำแบบสำรวจต่อไปนี้โดยคิดถึงบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่คุณ
ไม่ค่อยชอบนัก บุคคลผู้ทำให้คุณขมขื่นและรู้สึกว่่าเข้ากันยาก โปรดนึกถึง
บุคคลผู้นี้และตอบคำถาม 78 ข้อต่อไปนี้ตามความเป็นจริง คำถามเหล่านี้
จะสำรวจผลกระทบทั้ง 4 ทางคือ อารมณ์ พฤติกรรม กายภาพ และการสื่อสาร
ที่คนพ่่นพิษพ่่นใส่คุณ

ผลกระทบทางอารมณ์

1. คุณรู้สึกมึนตึ๊งหรืองงว้ยหลังจากพุดจกกับบุคคลนั้นหรือไม่
2. คุณรู้สึกอารมณ์เสียหลังจากอยู่ใกล้บุคคลนั้นหรือไม่
3. คุณรู้สึกหรือไม่ว่่าที่ ‘กันบั้งแ่งหัวใจ’ บุคคลนั้นไม่ชอบคุณแม้ไม่
เคยพุดจกไม่ตึ๊งกับคุณก็ตาม
4. คุณจากบุคคลนั้นมาหลังจากอยู่ใกล้เขาด้วยความรู้สึกว่่าตัวเอง
ถูกลดคุณค่าลงไปหรือไม่
5. คุณรู้สึกว่่าตัวเอง ‘สกปรก’ หลังจากพบบุคคลนั้นหรือไม่
6. คุณรู้สึกอ้างว้างว่างเปล่าเมื่ออยู่ใกล้บุคคลนั้นหรือไม่
7. คุณรู้สึกว่่าตัวเองฉลาดน้อยลงหรือมีคุณสมบัติน้อยลงกว่าเดิม
หลังจากพุดจกกับบุคคลนั้นหรือไม่

8. คุณรู้สึกเศร้าใจหรือรู้สึกว่าจิตใจห่อเหี่ยวอยู่บ่อยๆ ขณะอยู่ใกล้บุคคลนั้นหรือหลังจากนั้นหรือไม่
9. คุณรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนไร้เสน่ห์หลังจากพบบุคคลนั้นหรือไม่
10. คุณรู้สึกเกร็งหรือประสาทปั่นป่วนขณะอยู่ใกล้บุคคลนั้นหรือไม่
11. คุณรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดขณะอยู่ใกล้บุคคลนั้นหรือไม่
12. คุณรู้สึกไร้เรี่ยวแรงหลังจากอยู่ใกล้บุคคลนั้นหรือไม่
13. บุคคลนั้นทำให้คุณรู้สึกรังเกียจหรือขยะแขยงหรือไม่
14. บุคคลนั้นทำให้คุณรู้สึกต้องการชดเชยทางอารมณ์ด้วยการกินดื่มของมีนเมา หรือเสพยาเสพติดหรือไม่
15. คุณรู้สึกว่าบุคคลนั้นเป็นสาเหตุทำให้คุณกินจุหรือเบื่ออาหารหรือไม่
16. บุคคลนั้นแสดงความเมินเฉยกับคุณต่อหน้าบุคคลอื่นจนทำให้คุณรู้สึกราวกับว่าคุณเองไม่มีตัวตนอยู่ ณ ที่นั้นหรือไม่
17. บุคคลนั้นทำให้คุณหงุดหงิดหรือทำร้ายจิตใจคุณโดยทำให้คุณเป็นกังวลแล้วหัวเราะเยาะและพูดว่า “ฉันเพิ่งแค่ล้อคุณเล่นเท่านั้น” หรือไม่
18. คุณรู้สึกว่าถูกบุคคลนั้นทรยศหรือไม่
19. คุณรู้สึกว่าถูกบุคคลนั้นคอยพิพากษาอยู่ร่ำไปว่าคุณไม่เคยทำอะไรถูกเลยสักอย่างหรือไม่
20. คุณรู้สึกว่าบุคคลนั้นมักทำให้คุณดูต่ำต้อยและคอยพูดจาทัมถ่มคุณอยู่เสมอ โดยเฉพาะต่อหน้าบุคคลอื่นหรือไม่
21. คุณรู้สึกขาดความเคารพบุคคลนั้นหรือบุคคลนั้นไม่เคารพคุณหรือไม่
22. คุณรู้สึกว่าถูกบุคคลนั้นทำร้ายอารมณ์หรือไม่
23. คุณรู้สึกหมกหมัวในหลายสิ่งหลายอย่างหลังจากอยู่ใกล้บุคคลนั้นหรือไม่
24. บุคคลนั้นทำให้คุณรู้สึกอยากร้องไห้บ่อยกว่าปกติหรือไม่
25. คุณรู้สึกอารมณ์ผ่องคลายเมื่ออยู่ห่างจากบุคคลนั้นหรือไม่
26. คุณเคยจินตนาการเห็นบุคคลนั้นได้รับความทรมานหรือถูก



ทำร้ายโดยคุณเองรู้สึกเบิกบานใจที่เห็นภาพเหล่านั้นหรือไม่

27. คุณจะเบิกบานใจหรือไม่หากไม่ต้องพบเห็นบุคคลนั้นอีกต่อไป

ผลกระทบทางพฤติกรรม

28. คุณต้องการออกไปให้ห่างไกลบุคคลนั้นหรือไม่

29. คุณดื่มมากกว่าปกติหรือใช้ยาเสพติดหลังจากพบเห็นบุคคลนั้นหรือไม่

30. คุณพบว่าตัวเองกินมากกว่าปกติหรือไม่กินเลยเมื่ออยู่กับบุคคลนั้นหรือหลังจากที่พบบุคคลนั้นหรือไม่

31. คุณถูกกระตุ้นให้อยากต่อหรือทำร้ายร่างกายบุคคลนั้นเป็นครั้งคราวหรือไม่

32. คุณวางแผนที่จะหลบหลีกบุคคลนั้นหรือไม่

33. บุคคลนั้นพยายามแกล้งและทำลายคุณลับหลังหรือไม่

34. บุคคลนั้นทำลายความเป็นตัวตนของคุณหรือปฏิเสธความสำคัญของคุณหรือไม่

35. บุคคลนั้นปฏิบัติต่อคุณในที่สาธารณะแตกต่างจากที่ปฏิบัติส่วนตัวกับคุณหรือไม่

36. เมื่ออยู่กับบุคคลนั้น คุณยอมจำนนหรือแสดงความก้าวร้าวอันไม่ใช่พฤติกรรมปกติของคุณหรือไม่

ผลกระทบทางกาย

37. บุคคลนั้นทำให้คุณปวดศีรษะหรือไม่

38. เมื่อพบเห็นบุคคลนั้นหรือแม้แต่นึกถึง คุณจะขบกรามกรอดขมวดคิ้ว และทำจุกุ่นหรือไม่

39. คุณรู้สึกคลื่นเหียนเมื่ออยู่ใกล้บุคคลนั้นหรือหลังจากพบเห็นเขาหรือไม่

40. คุณต้องประจบประแจงเมื่ออยู่ใกล้บุคคลนั้นหรือไม่

41. คุณพบว่าตัวเองหายใจลำบากเมื่ออยู่ใกล้บุคคลนั้นหรือไม่

42. มีความตึงเครียดที่คอและหลังของคุณเมื่อคุณอยู่ใกล้บุคคลนั้นหรือไม่

43. ขณะอยู่กับบุคคลนั้น หัวใจของคุณเต้นเร็วราวกับกำลังถูกโจมตีอย่างหนักหรือไม่

44. น้ำหนักของคุณเพิ่มหรือลดลงอย่างเด่นชัดหลังจากพบหรือติดต่อกับบุคคลนั้นชั่วระยะหนึ่งหรือไม่

45. คุณเหงื่อออกมากกว่าปกติขณะอยู่ใกล้บุคคลนั้นหรือไม่

46. คุณรู้สึกอึดอัดในลำคอเมื่อพบกับบุคคลนั้นหรือไม่

47. คุณรู้สึกหมดกำลังหรืออ่อนระโหยโรยแรงเมื่ออยู่ใกล้บุคคลนั้นหรือไม่

48. คุณไอหรือรู้สึกคันในลำคอเมื่ออยู่ใกล้บุคคลนั้นหรือไม่

49. คุณมีตุ่มแผลขึ้นตามผิวหนังหรือเป็นลมพิษเนื่องจากได้พบบุคคลนั้นหรือไม่

50. คุณรู้สึกรังเกียจหรือขยะแขยงเมื่อบุคคลนั้นสัมผัสตัวคุณหรือไม่

51. บุคคลนั้นสัมผัสตัวคุณอย่างก้าวร้าวหรือไม่

52. คุณไม่ต้องการสัมผัสตัวบุคคลนั้นหรืออยู่ใกล้เขาใช่หรือไม่

53. นัยน์ตาของคุณกระตุกขณะอยู่ใกล้บุคคลนั้นหรือไม่

54. กิริยาท่าทางของบุคคลนั้นทำให้คุณหงุดหงิดหรือรังเกียจ และเป็นสาเหตุทำให้คุณอับอายหรือไม่

55. คุณต้องการวิ่งหนีไปจากบุคคลนั้นและไม่ต้องการเห็นเขาหรือหล่อนอีกต่อไปหรือไม่



ผลกระทบทางการสื่อสาร

56. เมื่อคุณพูดกับบุคคลนั้น คุณรู้สึกเหมือนว่าตัวเองกำลังเดินอยู่บนเปลือกไข่ คุณหวาดกลัวที่จะเป็นตัวของตัวเองและเลือกใช้ถ้อยคำอย่างระมัดระวังหรือไม่

57. บุคคลนั้นทำท่าบั่นปึงใส่คุณหรือไม่

58. เมื่อคุณพูดกับบุคคลนั้น หน้าตาของคุณเคร่งเครียดหรือไม่

59. บุคคลนั้นพูดกับคุณอย่างหยาบคายหรือก้าวร้าวหรือไม่

60. คุณพูดกับบุคคลนั้นด้วยน้ำเสียงที่หยาบกระด้างและแสดงความไม่เป็นมิตรหรือไม่

61. คุณพบว่าบุคคลนั้นวิพากษ์วิจารณ์คุณอย่างน่าเกลียดหรือไม่

62. เสียงของบุคคลนั้นทำให้คุณรู้สึกรังเกียจหรือไม่

63. เมื่อพูดกับบุคคลนั้น คุณพบว่าคุณพูดจากระทบกระแทกหรือไม่

64. คุณพูดกับบุคคลนั้นอย่างตะกุกตะกักหรือพูดแบบติดอ่างหรือไม่

65. คุณตะโกนหรือกรีดร้องใส่บุคคลนั้นบ่อยๆ หรือไม่

66. วิธีที่บุคคลนั้นสื่อสารกับคุณโดยไม่ใช้คำพูด แต่ใช้สัญญาณ ท่าทางและสีหน้า ทำให้คุณรู้สึกกระอักกระอ่วนหรือไม่

67. เมื่อบุคคลนั้นเห็นปฏิกิริยาโต้ตอบของคุณ ก็มีกวิพากษ์วิจารณ์คุณไปในเชิงลบหรือเชิงดาดง แล้วตอบท่ายว่า “ฉันเพิ่งแค่ล้อเล่นเท่านั้น” หรือไม่

68. เมื่อคุณพูดกับบุคคลนั้น คุณนึกคำไม่ออกอยู่บ่อยๆ หรือไม่

69. คุณรู้สึกว่าไม่ต้องการพูดโทรศัพท์กับบุคคลนั้นหรือไม่

70. คุณสงบปากคำเมื่ออยู่ใกล้บุคคลนั้นหรือไม่

71. คุณพบว่าคุณเอาจริงเอาจังกับทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลนั้นพูดหรือไม่

72. บุคคลนั้นปฏิเสธสิ่งที่คุณพูดเกือบทุกอย่างหรือไม่

73. คุณรู้สึกสงบสุขหรือผ่อนคลายเมื่อไม่ได้พบกับบุคคลนั้นชั่วระยะหนึ่งหรือไม่

74. บุคคลนั้นใช้คำพูดทำร้ายคุณหรือไม่

75. บุคคลนั้นใช้ภาษาลามกหยาบคายบ่อยๆ เมื่อมีคุณอยู่ด้วยหรือไม่

76. คุณใช้ภาษาลามกหยาบคายเมื่อมีบุคคลนั้นอยู่ด้วยหรือไม่

77. คุณรู้สึกว่าความคิดเรื่องคุณค่าของบุคคลนั้นขัดแย้งกับของคุณมากจนคุณไม่สามารถแม้แต่จะพูดด้วยหรือไม่

78. ขณะพบกับบุคคลนั้น คุณรู้สึกหรือไม่ว่าคุณกับเขากำลังพูดภาษาที่แตกต่างกันสองภาษาและไม่สามารถสื่อสารกันได้

คำตอบของคุณหมายความว่าอย่างไร

หากคุณตอบคำถามเหล่านี้ว่า “ใช่” เพียงไม่กี่ข้อก็หมายความว่า คุณกำลังเกี่ยวข้องกับบุคคลที่เป็นพิษภัยกับคุณอยู่ กำลังมีคนพ่นพิษอยู่ในชีวิตของคุณ!

แบบสำรวจชุดนี้ชี้ให้คุณเห็นว่าการกระทำของคนพ่นพิษจะส่งผลกระทบต่อความผาสุกในชีวิตของคุณหลายทาง ทั้งสามารถเปลี่ยนแปลงการกระทำและความรู้สึกของคุณด้วย คุณจะเห็นได้ว่าบางครั้งการที่คุณมีอาการทางอารมณ์หรือทางกายไม่ดีขึ้น อาจเป็นผลมาจากการที่คุณได้พบเห็นคนพ่นพิษแม้แต่หนึ่งคนก็ได้!

ในบทต่อไป ดิฉันจะพูดถึงพฤติกรรมของคนพ่นพิษ จะบอกให้คุณทราบว่าพวกเขาแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นอย่างไร รวมทั้งผลกระทบที่มีต่อคุณ หาก你还สับสนหรือไม่แน่ใจว่าบุคคลใดบุคคลหนึ่งเป็นคนพ่นพิษหรือไม่ เนื้อหาในบทนี้จะช่วยให้คุณรู้จักลักษณะของคนพ่นพิษอย่างกระจ่างแจ้งและช่วยขจัดความสับสนดังกล่าวได้





บทที่ 2

พฤติกรรมพนันพิษ

- * คำพูดพนันพิษ
- * พูดโดยไม่คิด
- * ลูบหัวแล้วตบหลัง
- * พนันพิษใส่ตัวเอง
- * “แค่ล้อเล่นเท่านั้นน่า”
- * ตั้งใจฟังให้ดี
- * ใช้ถ้อยคำที่จุดชนวนความโกรธ

คุณคงเห็นจากคำถามในบทที่ 1 แล้วว่าคนพ่นพิษสามารถทำให้เกิดผลกระทบกับความผาสุกในชีวิตของคุณได้ทุกด้านเลยทีเดียว แม้จะมีคนพ่นพิษหลากหลายชนิด แต่คนเหล่านี้ก็มีลักษณะพฤติกรรมหลายอย่างและแรงจูงใจที่ทำให้เกิดพฤติกรรมพ่นพิษคล้ายคลึงกัน ในบทนี้ ดิฉันจะสนทนากับคุณเรื่องพฤติกรรมเด่นๆ ของคนพ่นพิษ โดยเฉพาะการพูดที่เป็นพิษภัยของพวกเขา หลังจากนั้น จะสนทนาเรื่องแรงจูงใจที่ทำให้พวกเขาแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ต่อไปในบทที่ 3

คำพูดพ่นพิษ

“ฉันตกใจสุดขีด”

“ฉันรู้สึกต่ำต้อยเหลือเกิน”

“ฉันไม่เชื่อว่าจะได้ยินเช่นนั้นจริงๆ”

“ฉันตกตะลึงจนพูดไม่ออก”

“ฉันงงไปหมด”

“ฉันถึงกับนั่งอึ้งไป”

“ฉันแทบหมดสติไปทีเดียว”

“ฉันก้าวขาออกเดินไม่ไหวเลย”

นี่คือตัวอย่างของถ้อยคำที่ดิฉันได้ยินทุกวันทั้งที่คลินิกหลังจากที่คนไข้ถ่ายทอดคำพูดของคนพ่นพิษให้ดิฉันฟัง คนไข้เหล่านี้ทุกคนรู้สึกเจ็บปวด รู้สึกโกรธ และตกใจสุดขีดในความหยาบคายและจิตใจที่โหดร้ายของคนพ่นพิษที่พวกเขาพบมา

ตามปกติ คนไข้ของดิฉันจะพยายามอธิบายเหตุผลของการกระทำที่เป็นพิษภัยดังกล่าว เช่น “เขาคงมีปัญหา” “เขาคงไม่มีความสุข” “หล่อนอาจรู้สึกริษยา” “หล่อนประสบความยากลำบากแสนสาหัส” ไม่ว่าคนไข้ของดิฉันจะพยายามให้เหตุผลอย่างไร พวกเขาก็รู้สึกเจ็บปวดเมื่อถูกพ่นพิษใส่ทาง

คำพูด และความเจ็บปวดนั้นยังคงอยู่แม้การพนัษได้สิ้นสุดลงแล้วก็ตาม คำพูด
พนัษยังก้องอยู่ในความคิดของผู้คนที่ตกเป็นเหยื่อเสมอ

ใครก็ตามที่กล่าวว่า “ไม่ละหินสามารถทำให้กระดูกฉีกหักได้แต่
ถ้อยคำไม่มีวันทำให้ฉันเจ็บปวดได้” นับว่าคิดผิดทีเดียวเพราะคำพูดและ
คำวิจารณ์ในเชิงลบสามารถทำลายจิตใจเหยื่อตั้งแต่ทำให้รู้เจ็บปวดจนถึงขั้น
เป็นโรคจิตประสาทได้

หนูน้อยเอมิ ฮากาดอร์น อายุ 7 ขวบ จากรัฐอินเดียนา เขียน
จดหมายไปถึงซานตาคลอส เพื่อระบายความกดดันในใจว่า เนื่องจากพิการ
ทางสมองมาแต่เกิด เธอจึงไม่ต้องการให้เด็กอื่นๆ ทำให้เธอดูเหมือนตัวตลก
โดยล้อเลียนหรือหัวเราะเยาะท่าทางการเดินหรือพูดของเธอ

หนูน้อยคนนี้ไม่เพียงแต่ต้องอดทนกับความเจ็บปวดทางกายเท่านั้น
แต่ต้องอดทนกับความเจ็บปวดร้าวรานทางใจซึ่งเกิดจากถ้อยคำที่นำรังเกียจ
และโหดร้ายของเพื่อนร่วมชั้นเรียนของเธอด้วย สิ่งที่ต้องการที่เหมือนกับ
สิ่งที่ทุกคนในโลกนี้ต้องการและสมควรจะได้รับ นั่นคือ การยอมรับและความ
เมตตาปรานีที่มีต่อกัน

คำพูดพนัษสามารถเชือดเฉือนจิตใจคุณได้เร็วกว่าและลึกกว่ามีด
คมกริบเล่มใดๆ ขณะที่บาดแผลจากมีดสามารถหายสนิทได้ภายในเวลา 2-3
สัปดาห์ และทิ้งแผลเป็นไว้ให้เห็นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่บาดแผลจากวาจา
สามารถคงอยู่ได้นานแสนนานและทิ้งรอยแผลที่บาดลึกไว้ตราบนิจนิรันดร์

ผู้คนที่พูดสิ่งที่หยาบคาย นำรังเกียจ และโหดร้ายด้วยเหตุผลหลาย
ประการ เช่น เพื่อทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น เพราะรู้สึกอิจฉา เพราะประสบความสำเร็จ
ยุ่งยากในวันนั้น เพราะไม่สามารถทนอีกฝ่ายหนึ่งได้ หรือเพราะโง่เขลา อย่าง
ไรก็ตาม เมื่อคุณตกเป็นเหยื่อของถ้อยคำที่ทิ่มแทงใจ คุณมักไม่ได้คิดถึงเหตุผล
ที่ทำให้พวกเขาพูดหรือคิดเช่นนั้น แต่จะรู้สึกที่ตัวเองกำลังถูกทำร้ายและรู้สึก
เจ็บปวด

เพื่อนที่ฉันรักมากคนหนึ่งอายุ 42 ปี และยังไม่พบผู้ชายในฝันของ

