

# คำนำ

## Toxic People

อยู่กับคนเป็นพิษ อย่างไรไม่เป็นพิษตาม : รับมือและอยู่ร่วมกับ  
Toxic People อย่างมีสติ

คุณเคยรู้สึกไหมว่า...

หลังจากคุยกับบางคนแล้ว เหนื่อยทั้งกายและใจ

บางทีก็รู้สึกแย่โดยไม่รู้สาเหตุ หรือรู้สึกว่าตัวเอง "ไม่ดีพอ" มากขึ้นทุกที

นั่นอาจไม่ใช่ความผิดของคุณ

แต่อาจเป็นเพราะคุณกำลังเผชิญกับ "คนเป็นพิษ" (Toxic People)

คนเหล่านี้ไม่ได้ร้ายเสมอไป บางคนเป็นเพื่อนร่วมงาน เป็นคนในครอบครัว หรือ  
แม้แต่คนที่เรารัก

แต่พฤติกรรมของพวกเขากลับกัดกร่อนความมั่นใจ สุขภาพจิต และความสงบใน  
ชีวิตของเราอย่างไม่ทันตั้งตัว

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สอนให้คุณเกลียดหรือตัดขาดทุกคน

แต่จะสอนให้คุณ เข้าใจ วิธี ป้องกันตัวเอง และ อยู่ร่วมกันได้อย่างมีสติ โดยไม่  
ต้องเสียความเป็นตัวเองไป

เพราะการอยู่ร่วมกับคนเป็นพิษ ไม่ได้หมายความว่า คุณต้องกลายเป็นพิษตาม

แต่คุณสามารถอยู่ได้อย่างสงบ โดยมีขอบเขตและหัวใจที่แข็งแรง

ขอให้คุณสามารถพบกับความเข้าใจและพลังในการปกป้องจิตใจของคุณ  
หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้

ด้วยความปรารถนาดี

JACK PK

# สารบัญ

หน้าที่ 04, บทที่ 1 - Toxic People คือใคร? รู้จักพฤติกรรมและประเภท

หน้าที่ 12, บทที่ 2 - ผลกระทบที่คุณอาจไม่รู้: พิษร้ายที่กัดกร่อนจิตใจ

หน้าที่ 21, บทที่ 3 - ทำไมพวกเขาถึงเป็นแบบนั้น? ทำความเข้าใจต้นเหตุ

หน้าที่ 30, บทที่ 4 - ตั้งกำแพงอย่างชาญฉลาด: การสร้างขอบเขตที่แข็งแรง

หน้าที่ 38, บทที่ 5 - ศิลปะการพูดและการโต้ตอบแบบไม่แพ้ไม่ชนะ

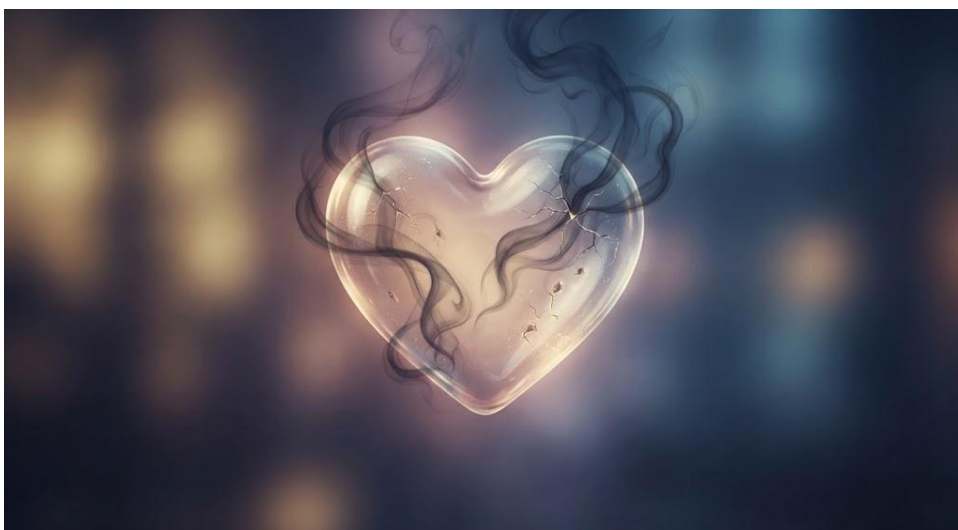
หน้าที่ 48, บทที่ 6 - อยู่ในที่ทำงานกับคนเป็นพิษ อย่างไรให้รอด

หน้าที่ 60, บทที่ 7 - เมื่อคนเป็นพิษคือคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิด

หน้าที่ 70, บทที่ 8 - ดูแลตัวเองให้กลับมาแข็งแรง: ฟื้นฟูจิตใจหลังเจอพิษ

# บทที่ 1

Toxic People คือใคร? รู้จักพฤติกรรมและ  
ประเภท



# Toxic People คือใคร?

## รู้จักพฤติกรรมและประเภท

### 1. "คนเป็นพิษ" ไม่ใช่แค่คนไม่ดี

ก่อนอื่นเลย ขอยืนยันตรงกันว่า

*คนเป็นพิษ ≠ คนเลวเสมอไป*

บางคนไม่ได้ตั้งใจจะทำร้ายคุณ บางคนก็ไม่ได้ตัวที่กำลังทำร้ายคนอื่น  
และบางคน... ก็คือคนที่คุณรักด้วยซ้ำ

### แล้ว Toxic People คืออะไร?

นิยามง่ายๆ คือ

คนที่ทำให้คุณรู้สึกแย่กับตัวเองอยู่บ่อยๆ ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม  
เหมือนกับคุณสูดเอาควันพิษเข้าไปทุกครั้งที่อยู่ใกล้เขา ไม่เห็นเป็นควัน แต่หัวใจ  
คุณค่อยๆ กร่อน

เคยไหม?

แค่เห็นชื่อเขาขึ้นจอ Line ก็เครียดแล้ว

แค่คิดว่าต้องไปเจอเขา ก็หาเหตุผลยกเลิกนัดทันที

ถ้าใช่... คุณกำลังอยู่ใกล้คนเป็นพิษแล้วละ

## 2. พฤติกรรมที่พบบ่อย (เช็กละว่าคนรอบตัวคุณมีใครทำแบบนี้บ้าง)

คนเป็นพิษไม่ได้ออกมาพร้อมป้ายติดหน้าผากว่า  
"สวัสดีครับ ผมเป็นคนมีพิษ"

แต่พวกเขาจะแสดงออกผ่านพฤติกรรมเหล่านี้ (เจอข้อไหนที่ใช่ ให้ขีดไว้ในใจเลย)

- ชอบตำหนิและหาเรื่องผิดตลอดเวลา

ไม่ว่าคุณจะทำอะไร ก็ไม่ดีพอไปหมด ทำถูกก็ว่าช้า ทำเร็วก็ว่าทะเล้ง  
เก่งไปก็ว่าเก่งเกิน ตำไปก็ว่าโง่ สรุปคือ คุณผิดเสมอ ไม่ว่าเขาจะพูดอะไร

- ชอบควบคุมทุกอย่าง

บอกคุณว่าควรแต่งตัวแบบไหน คบใครแบบไหน ใช้ชีวิตยังไง  
และถ้าคุณไม่ทำตาม จะโดนทำโทษด้วยการรอน หรือต่อว่าแบบยึดเยื้อ

- ชอบเหยียดหยามทั้งหน้าและลับหลัง

ใช้คำพูดเสียดสี แรงๆ แล้วอ้างว่า "พูดเล่น"  
หรือถ้าคุณโกรธ เขาจะบอกว่า "ใจน้อยไปป่าว"

### ● ชอบขงเมาท์ สร้างเรื่องราว

ชอบเล่าเรื่องคนอื่นให้คุณฟัง และวันหนึ่งเขาก็จะเล่าเรื่องคุณให้คนอื่นฟังแบบเดียวกัน เขาเป็นเหมือน ศูนย์กระจายข่าวที่ไม่เคยกรอง

### ● ชอบทำให้คุณรู้สึกผิด (Guilt-Tripping)

แบบนี้เลย

"เรารู้ว่ายุง แต่ไม่เป็นไร... เราไวใจคนอื่นก็ได้"

ฟังดูเหมือนเขาเสียใจ แต่ความจริงคือเขากำลังบอกว่า

"คุณคือคนไม่ดีที่ทั้งฉัน"

## 3. แยกประเภท Toxic People ให้รู้ทัน (แบบไม่ยากเกินไป)

ไม่ใช่ Toxic People ทุกคนจะเหมือนกัน

บางคนเป็นพิษแบบชัดเจน บางคนเป็นแบบเนียนๆ

จำประเภทเหล่านี้ไว้ จะได้รู้ที่กำลังเจอตัวไหนอยู่

### 👉 1. ผู้บงการ (The Manipulator)

เก่งเรื่อง ทำให้คุณสงสัยตัวเอง

ใช้คำพูดแบบ

"จำผิดแล้วมั้ง ฉันไม่ได้พูดแบบนั้น"

หรือ

"เธอเม่งเอาแต่ใจตัวเองเกินไป"

เขาจะทำให้คุณคิดว่า คุณถือคนผิด ทั้งๆ ที่ความจริงเขาคือคนสร้างเรื่อง

ตัวอย่าง:

แฟนเก่าที่ทำให้คุณคิดว่า "เราเองที่เง่า" ทั้งที่เขาทำผิดก่อน

## 2. ผู้ขอวิจารณ์ (The Critic)

ไม่เคยชม แต่ชำนาญการจับผิด คำพูดติดปากคือ

"ดีอยู่แล้ว แต่..."

หรือ

"ก็ใช้ได้นะ ถ้า..."

เขาไม่ใช่คนแนะนำ แต่เป็นคนที่ทำให้คุณรู้สึกว่าคุณไม่เคยเก่งพอ

ตัวอย่าง:

หัวหน้าที่ไม่เคยพอใจ แม้คุณจะทำเต็มที่แล้ว

## 3. ผู้ดูดพลัง (The Energy Vampire)

คุยด้วยทีไร เหมือนโดนดูดแบต

เขาจะบ่น ยึดเยื้อ โทษโลก โทษทุกคน และเมื่อคุณเสนอทางออก เขาจะบอกว่า

"แต่มันก็ไม่เวิร์กนะ"

เขาไม่ได้อยากแก้ปัญหา เขาอยากให้คุณ นั่งฟังเขาเท่านั้น

**ตัวอย่าง:**

เพื่อนที่โทรมาทุกคืนเพื่อระบาย แต่ไม่เคยถามคุณว่าสบายดีไหม

#### 4. ผู้ชอบเล่นละคร (The Drama Queen/King)

**ชีวิตเขาคือซีรีส์เด็ด**

เรื่องเล็กก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ ทุกวันต้องมีดราม่า และคุณคือผู้ชม (หรือบางทีก็เป็นผู้ร้ายในเรื่อง)

เขาจะชวนคุณเข้าไปในวังวนแห่งอารมณ์ จนคุณลืมไปว่าปัญหานั้น... ไม่ได้เกี่ยวกับคุณเลย

**ตัวอย่าง:**

คนที่สร้างเรื่องในกลุ่มเพื่อน เพราะโพสต์ไม่ถูกใจ แล้วทำให้ทั้งกลุ่มแตกแยก

#### 5. ผู้ไม่เคารพขอบเขต (The Boundary Breaker)

- คุณบอกว่า "ไม่" แล้วเขาทำเป็นไม่ได้ยิน
- คุณบอกว่า "ขอพื้นที่หน่อย" แล้วเขามุกมาถึงห้อง
- คุณบอกว่า "ยังไม่พร้อมเล่า" แล้วเขาถามซ้ำแล้วซ้ำอีก

เขาคิดว่าเขามีสิทธิ์เข้าถึงคุณได้ทุกเมื่อ และถ้าคุณตั้งกำแพง... เขาจะทำให้คุณรู้สึกผิด

**ตัวอย่าง:**

ญาติที่มำบ้านโดยไม่บอก แถมยั้งว่าคุณ "เย็นชา" ที่ไม่ต้อนรับ

4. แบบทดสอบง่ำยๆ: คนรอบตัวคุณมีใครเข้าข่ำยบ้าง?

ไม่ต้องรอกแบบทดสอบจากจิตแพทย์ ลองตอบคำถำมเหล่ำนี้กับตัวเองก่อนเลย

- ✓ หลังคุยกับเขำ คุณรู้สึกเหนื่อยกว่ำปกติไหม?
- ✓ คุณต้องคิดทบทวนคำพูดตัวเอง ก่อนส่งข้อควำมหำเขำทุกครั้งไหม?
- ✓ คุณรู้สึกกว่ำตัวเอง "ไม่ดีพอ" เมื่ออยู่ใกล้เขำไหม?
- ✓ เขำทำให้คุณสงสัยในควำมตรงจำหรือความรู้สึกของตัวเองไหม?
- ✓ คุณมักจะเป็นฝ่ำยขอโทษก่อน ทั้งที่ไม่ได้ผิดไช้ไหม?
- ✓ คุณกล่ำวปฏิกิริยำของเขำเวลำคุณบอก "ไม่" ไหม?

### ผลลัพธ์

- 0-1 ข้อ = ปลอดภัยดี มีภูมิคุ้มกันแข็งแรง
- 2-3 ข้อ = มีสัญญาณน่ำสังเกต ควรเริ่มสังเกตให้มำกขึ้น
- 4 ข้อขึ้นไป = เตือนแล้ว! คุณกำลังอยู่ใกล้คนเป็นพิษโดยไม่รู้ตัว

## สรุปท้ายบท

การรู้จัก Toxic People ไม่ใช่เพื่อไปนั่งป้ายชื่อให้ใคร แต่เพื่อให้คุณ รู้ตัว ว่าเมื่อไหร่ที่กำลังถูกกระทบ และเพื่อให้คุณเลือกได้ว่า... จะอยู่ด้วยแบบไหน หรือจะอยู่ห่างแบบไหน เพราะแค่รู้ว่า "เขาเป็นแบบนี้" ก็ช่วยให้คุณไม่โทษตัวเองอีกต่อไป

ในบทต่อไป เราจะพูดถึง ผลกระทบที่คุณอาจไม่รู้ ว่าคนเป็นพิษกัดกร่อนคุณไปถึงระดับไหน ทั้งที่คุณอาจไม่ทันสังเกต

# บทที่ 2

ผลกระทบที่คุณอาจไม่รู้: พิษร้ายที่กัดกร่อนจิตใจ



## ผลกระทบที่คุณอาจไม่รู้: พิษร้ายที่กัดกร่อนจิตใจ

เปิดบทด้วยคำถาม...

เคยไหม?

เพื่อนถามว่า "เป็นอะไรไป"

แล้วคุณตอบแบบอโต้ไปว่า "ไม่เป็นไร"

ทุกๆ ที่ข้างในมันไม่ใช่ "ไม่เป็นไร" เลย

เคยไหม?

ตื่นเข้ามาแล้วรู้สึกเพลียทั้งที่ยังไม่ได้ทำอะไร

เหมือนแบตเตอรี่ชีวิตเหลือแค่ 5% ตั้งแต่ 7 โมงเช้า

ถ้าคุณตอบว่า "เคย"

อาจไม่ใช่เพราะคุณซีเรียจ

แต่อาจเป็นเพราะ คุณกำลังถูกกัดกร่อนจากคนรอบตัว โดยไม่รู้ตัว

เพราะพิษของ Toxic People ไม่ได้หยุดแค่ทำให้คุณหงุดหงิด

แต่มัน ซึมลึกถึงรากของชีวิตคุณ

1. ผลต่อสุขภาพจิต: เมื่อจิตใจเริ่มร้าว

คนเป็นพิษไม่ได้ทำร้ายคุณแค่ตอนที่เจอหน้า

แต่มันเหมือน มัลแวร์ ที่ฝังอยู่ในระบบความคิดของคุณ

ทำงานอยู่เบื้องหลังตลอดเวลา

### วิตกกังวล (Anxiety)

คุณเริ่มคิดมากก่อนจะเจอเขา  
คิดว่าควรพูดอะไร ไม่ควรพูดอะไร  
ทวนบทในหัวเหมือนกำลังขึ้นเวทีสัมภาษณ์งาน  
และพอคุยจบ ก็กลับมานั่งทบทวนว่า "เราพูดอะไรผิดไปไหม?"

ชีวิตคุณกลายเป็น การเดินบนเส้นด้าย  
เพราะผิดพลาดครั้งเดียว = โดนเขาตำหนิหรือตัดสิน

### ซึมเศร้า (Depression)

คุณเริ่มรู้สึกว่า ตัวเองไร้ค่า  
ไม่ว่าเก่งแค่ไหน ก็ไม่มีใครเห็น  
หรือแย่กว่านั้น... คุณเริ่มเชื่อว่า "เราเองแหละที่ไม่ดีพอ"

คำพูดของเขากลายเป็นเสียงในหัวคุณ  
แม้เขาจะไม่ได้พูดตรงนั้น มันก็ยังพูดซ้ำๆ อยู่

### หมดไฟ (Burnout)

คุณเหนื่อยทั้งที่ไม่ได้วิ่งมาราธอน  
เพราะการต้อง "รับมือ" คนเป็นพิษทุกวัน  
มันใช้พลังงานทางใจมหาศาล  
เหมือนคุณคอยใช้สเกลป้องกันตัวตลอดเวลา  
จนพลังชีวิตเหลือไม่พอทำอะไรที่เคยรัก

คนรุ่นใหม่เรียกแบบนี้ว่า

"Social Battery หมด"

แต่ของจริงคือแบตมันถูกขโมยไปโดยไม่รู้ตัว

## 2. ผลต่อร่างกาย: เมื่อใจพัง ร่างกายก็บอ

คนส่วนใหญ่คิดว่า "จิตกับกายแยกกัน"

แต่ความจริงคือ...

เมื่อใจไม่ไหว ร่างกายจะส่งสัญญาณทันที

😓 นอนไม่หลับ หรือหลับแล้วไม่สดชื่น

คุณนอนทั้งคืน แต่ตื่นมาหมดแรง

เพราะสมองยังคงประมวลผล

บทสนทนาที่เกิดขึ้นเมื่อวาน

ว่าทำไมเขาถึงพูดแบบนั้น

หรือเราน่าจะตอบแบบนี้มากกว่า

😓 ปวดหัวเรื้อรัง

ไม่ใช่ปวดจากการเพ่งจอ

แต่ปวดจากการ เกร็งทั้งตัว ตลอดทั้งวัน

เพราะคุณอยู่ในโหมดเตรียมสู้ตลอดเวลา

เหมือนแมวที่เจอหมา

😓 อ่อนเพลียเรื้อรัง

คุณพักผ่อนเต็มที่  
แต่วันรุ่งขึ้นก็ยังเหมือนโดนรถบรทุกทับ  
เพราะการเผชิญหน้ากับคนเป็นพิษ  
มันใช้พลังงานเท่ากับการออกกำลังกายหนักๆ  
โดยไม่มีการปล่อยเอนโดรฟินให้ฟินเลย

😓 ระบบภูมิคุ้มกันพัง

เมื่อความเครียดเรื้อรัง  
ร่างกายจะหลั่งคอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด) ตลอดเวลา  
ทำให้คุณป่วยง่าย  
เป็นหวัดบ่อย  
หรือบางทีก็แค่ "เหนื่อยล้าทุกอย่าง" โดยไม่มีสาเหตุทางกาย

คำพูดที่ว่าของคนรุ่นใหม่:  
"ปวดหัวไปหมดเลย"  
บางทีอาจไม่ใช่เพราะงาน  
แต่เป็นเพราะ คน ต่างหาก

3. ผลต่อความสัมพันธ์อื่นๆ: เมื่อคุณไม่ไว้ใจใครอีกแล้ว  
อันตรายที่แย่มากที่สุดของ Toxic People  
ไม่ใช่การทำร้ายคุณโดยตรง  
แต่คือการ ทำลายความสามารถในการเชื่อมต่อกับคนอื่น ของคุณ

 คุณสร้างกำแพงสูงจนเกินไป

คุณเริ่มไม่ไวใจทุกคน  
แม้แต่คนดีๆ ที่เข้ามาหา  
เพราะสมองคุณฝั่งไว้แล้วว่า  
"ระวังไว้ก่อน คนอาจจะหลอกอีก"

 คุณกลายเป็นคนเย็นชาโดยไม่ตั้งใจ

คุณเลิกเปิดใจ  
เลิกแชร์ความรู้สึก  
เพราะกลัวว่าจะโดนใช้เป็นอาวุธเหมือนครั้งก่อน

แล้วคุณก็กลายเป็น คนที่ดูห่างเหิน  
ทั้งๆ ที่ข้างในก็อยากมีเพื่อน อยากมีคนเข้าใจเหมือนกัน

 คุณเลิกคาดหวังกับใคร

คุณเชื่อว่า  
"ยัง ไรสุดท้ายคนก็ทิ้งกันอยู่ดี"  
หรือ  
"อย่าหวังมากไป เดี่ยวก็ผิดหวัง"

และนั่นคือ บาดแผลที่ Toxic People ทิ้งไว้ให้คุณ  
โดยที่พวกเขาอาจไม่เคยรู้ด้วยซ้ำ

ตรงนี้แหละครับ ที่น่ากลัวที่สุด:

พิษของเขาทำให้คุณเผลอทำร้ายคนดีๆ ที่เข้ามาในชีวิต  
โดยที่คุณก็ไม่ได้ตั้งใจ

#### 4. กับดักที่พบบ่อย: การปรับตัวผิดทาง

เมื่อเจอคนเป็นพิษ

สัญชาตญาณแรกของมนุษย์คือ พยายามทำให้เขาชอบเรา  
เพื่อลดความขัดแย้ง

และนั่นคือ กับดักที่พบบ่อยที่สุด

**✗** กับดักที่ 1: พยายามเอาใจมากเกินไป (People-Pleasing)

คุณพยายามเป็นคนดีที่สุด

ตอบแชทเร็วที่สุด

ไม่กล้าปฏิเสธ

ยอมทำทุกอย่างเพื่อให้เขา "โอเค" กับคุณ

แต่ยิ่งคุณทำมาก

เขาให้คุณทำมากขึ้น

และคุณก็ยิ่งหมดตัวเร็วขึ้น

เหมือนคุณเติมไฟให้คนอื่น

โดยจุดไฟจากตัวเอง

แล้วสงสัยว่าทำไมถึงไหม้

## ✗ กับดักที่ 2: ปรับตัวเองตามเขาไปเรื่อยๆ

คุณเปลี่ยนบุคลิก  
เปลี่ยนความคิด  
เปลี่ยนความชอบ  
เพื่อให้เข้ากับเขา

จนวันหนึ่งคุณมองกระจกแล้วไม่รู้ว่า  
"ฉันคือใครกันแน่?"

## ✗ กับดักที่ 3: คิดว่า "เดี๋ยวเขาก็เปลี่ยน"

คุณให้โอกาส  
แล้วก็ให้อีก  
แล้วก็ให้อีก  
เพราะคุณเชื่อว่าคนเราเปลี่ยนได้

แต่อย่าลืมว่า...

การเปลี่ยนแปลงต้องมาจากข้างในของเขา  
ไม่ใช่จากความพยายามของคุณที่จะทำให้เขาเปลี่ยน

สรุปท้ายบท

ผลกระทบของ Toxic People ไม่ใช่แค่ "รำคาญ"  
มันคือ การถูกร่อนซ้ำๆ  
เหมือนน้ำที่หยดลงหินทุกวัน  
วันแรกไม่เห็นอะไร

แต่วันหนึ่งหินจะแตก

และคุณอาจไม่รู้ตัว

จนกว่าคุณจะรู้สึกว่...

"ฉันไม่ใช่คนเดิมอีกแล้ว"

แต่ข่าวดีคือ

คุณสามารถหยุดมันได้

และจุดเริ่มต้นคือการ รู้เท่าทัน ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับคุณ

ในบทต่อไป เราจะพาคุณไปทำความเข้าใจ

ทำไมคนเป็นพิษถึงเป็นแบบนั้น?

เพื่อให้คุณเลิกสงสัยตัวเอง

และไม่ต้องพยายามแก้ไขอะไรที่ไม่ใช่ความผิดของคุณ