

ตะเฆ่น ตัวนั้นออกไค No TOXIC

คุ่มือป้องกันใจ

จบบัสมบุรณ สู้ชีวิตที่ปลอดพิษ



เขียนโดย DR.KENZO

เรียบเรียงโดย กานดารินทร์ โซตินิกวัฒนชัย

เตะเม่นตัวนั้นออกไป

.....

เม่น = Toxic

คู่มือฉบับสมบูรณ์สู่ชีวิตที่ปลอดภัย

เขียนโดย

Dr.Kenzo

เตะเม่นตัวนั้นออกไป

Dr.Kenzo

© ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

Dr.Kenzo.

เตะเม่นตัวนั้นออกไป-- กรุงเทพฯ : เซ็ก, 2568.

192 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-609-121-2

ที่ปรึกษากฎหมาย
บรรณธิการอำนวยการ
บรรณธิการบริหาร
ผู้เขียน
บรรณาธิการ
กองบรรณาธิการ
พิสูจน์อักษร
ออกแบบปก
ศิลปกรรม

อัมรินทร์ แยมเกษร น.บ. น.ม. น.ศ.ม.

ชรอใจ คันธพรสิริ

กานดารินทร์ โชติณวิวัฒน์ชัย

Dr.Kenzo

สทวัสส์ เฉลิมชัยวัฒน์

สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์

อังสนา ปรีกษา วรัญญา บำเป็ย

สยมพร ภูมิคอนสาร

มหาชาติ ไหม่สมสู

ศิริภาพ

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เซ็ก

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 114 โทรสาร 0 2540 5568

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

E-mail : feelgoodbook@hotmail.com

พิมพ์ที่

บริษัท เลิฟแอนด์สัพ เพรส จำกัด

969 ถนนพระยาสุเรนทร์

แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9561-3

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

ราคา 245 บาท



Sometimes removing some people
out of your life makes room for better people.

.

บางครั้ง การลบใครบางคนออกไปจากชีวิต
ทำให้คุณมีที่ว่างสำหรับคนที่ดีกว่า

คำนำบรรณาธิการ

เตะเม่นตัวนั้นออกไป

คือ สิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่นำคุณเข้าใกล้

ความสุขและความสงบที่แท้จริงมากขึ้น



แต่ละวันที่ผ่านไปโดยไม่มี “เม่น” ในชีวิต คุณจะรู้สึกถึงพลังที่เพิ่มขึ้น ความมั่นใจที่กลับคืนมา และความหวังที่เบ่งบานในหัวใจ คุณจะเริ่มเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น และเรียนรู้ที่จะรักตัวเองอย่างที่คุณเป็น

จงภูมิใจในความกล้าหาญของคุณ ที่เลือกที่จะ “เตะเม่น” ออกไป และเชื่อมั่นว่าอนาคตที่สดใสกำลังรอคุณอยู่ข้างหน้า คุณมีพลังที่จะสร้างชีวิตที่คุณต้องการ ชีวิตที่เต็มไปด้วยความรัก ความเข้าใจ และความสุขที่แท้จริง

ขอให้คุณก้าวเดินต่อไปบนเส้นทางแห่งการเยียวยาและการเติบโต ด้วยความเชื่อมั่นว่าทุกอย่างก้าวหน้านั้นนำพาคุณเข้าใกล้เป้าหมายของการมีชีวิตที่สมบูรณ์และมีความสุขมากยิ่งขึ้น

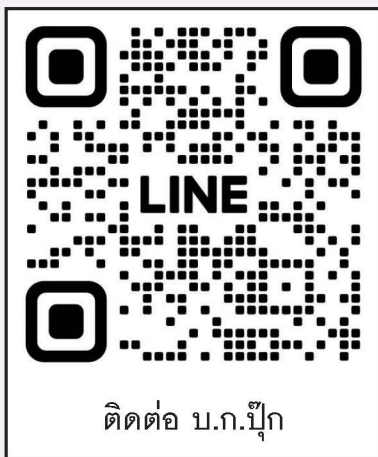
ขอให้จำไว้เสมอว่า คุณเข้มแข็งกว่าที่คุณคิด คุณมีคุณค่ามากกว่าที่คุณรู้ และคุณสมควรได้รับความรักและความสุขมากกว่าที่ “เม่น” ตัวไหนจะให้คุณได้

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปสำรวจความรู้สึกภายใน และสร้างพฤติกรรมใหม่ เราจะนำพาวิธีการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และเทคนิคในการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีให้ยั่งยืน เพื่อให้คุณสามารถรักษาชีวิตที่ปราศจาก “เม่น” ไปได้ตลอดไป เตรียมพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่บทใหม่ของชีวิต — บทที่คุณเป็นผู้เขียนเรื่องราวของตัวเองอย่างแท้จริงค่ะ



กานดารินทร์ โชตินิวัฒน์ชัย

บรรณาธิการ



คำนำนักเขียน

ในสังคมปัจจุบัน การเผชิญหน้ากับคน Toxic ในทุกพื้นที่
ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน ความสัมพันธ์ส่วนตัว กลายเป็น
ปัญหาที่แพร่หลายและส่งผลกระทบต่อรุนแรง จากการสำรวจล่าสุด
พบว่า กว่า 80% ของพนักงานเคยประสบกับพฤติกรรมที่เป็น
พิษในที่ทำงาน ไม่ว่าจะเป็นการกลั่นแกล้ง การวิพากษ์วิจารณ์
อย่างไม่สร้างสรรค์ หรือการสร้างบรรยากาศที่เป็นลบ

ผลกระทบของการทำงานในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วย
พิษร้ายนั้นรุนแรงและลึกซึ้ง ทั้งต่อสุขภาพกายและใจ ประสิทธิภาพ
การทำงาน และคุณภาพชีวิตโดยรวม หลายคนต้องทนทุกข์กับ
ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะหมดไฟในการทำงาน
บางรายถึงขั้นต้องลาออกจากการที่รักเพื่อหนีจากสภาพแวดล้อมที่
เป็นพิษ

แต่ท่ามกลางความมืดมนนี้ ยังมีแสงแห่งความหวัง การ
ตระหนักรู้ถึงปัญหาและผลกระทบของพฤติกรรมที่เป็นพิษกำลัง
เพิ่มขึ้นทั่วโลก องค์กรหลายแห่งเริ่มให้ความสำคัญกับการสร้าง
วัฒนธรรมองค์กรที่เป็นบวกและส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน และ
หน่วยงานภาครัฐก็เริ่มส่งความช่วยเหลือถึงประชาชนทั่วไป

ที่สำคัญไปกว่านั้น เรากำลังเห็นการเติบโตของปัจเจกบุคคลที่กล้าลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ ผู้คนเริ่มเรียนรู้ที่จะตั้งขอบเขต รักษาสุขภาพจิต และกล้าที่จะ “เตะเม่นพิษ” ออกจากชีวิตของตัวเอง

หนังสือเล่มนี้เกิดจากความหวังที่จะเห็นสังคมที่ปราศจากพิษร้าย เป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้คุณไม่เพียงแต่รอดพ้นจากความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ แต่ยังสามารถเติบโตและแบ่งปันในชีวิตที่คุณสมควรได้รับ ผมเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเริ่มต้นที่ตัวคุณ และเมื่อคุณกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง คุณก็กำลังสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นทำเช่นเดียวกัน ทีละคน ทีละก้าว เราสามารถสร้างสังคมที่เต็มไปด้วยความเข้าใจ การเคารพซึ่งกันและกัน และความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นก้าวแรกของคุณสู่ชีวิตที่ปลอดพิษและเต็มไปด้วยความหวัง เพราะคุณสมควรได้รับสิ่งที่ดีที่สุด และถึงเวลาแล้วที่จะ “เตะเม่นตัวนั้นออกไป” เพื่อเปิดรับโอกาสใหม่ๆ ในชีวิตของคุณครับ



Dr.Kenzo

สารบัญ

บทนำ	12
บทที่ 1 : ลักษณะนิสัยของ Toxic แม่ที่อยู่กับตัวคุณ	24
สัญญาณที่ 1 ขาดความไว้วางใจ (Lack of Trust)	27
สัญญาณที่ 2 การขาดความเคารพ (Disrespect)	30
สัญญาณที่ 3 การสื่อสารที่ไม่ดี (Poor Communication)	38
สัญญาณที่ 4 พฤติกรรมก้าวร้าวแบบหลงตัวเอง	40
สัญญาณที่ 5 คน Toxic ในครอบครัวของเพื่อนที่หวังดี “Frenemy”	44
สัญญาณที่ 6 คนที่ชอบบ่นในแง่ลบ (The Negative-Complaining Person)	50
สัญญาณที่ 7 การโกหกและข้ออ้างที่ไม่สิ้นสุด (Excessive lying and never-ending excuses)	54



สัญญาณที่ 8 การละเมิดขอบเขตและเพิกเฉยต่อความ
ไม่สบายใจของคุณ (Boundary violations
and disregard for your discomfort) 57

สัญญาณที่ 9 การแยกคุณออกจากคนที่คุณรัก
(Isolating you from loved ones) 63

สัญญาณที่ 10 การโยนความผิดและขาดความรับผิดชอบ
(Blame-shifting and Lack of Accountability) 67

บทที่ 2 : พลัั้งแห่งสัญญาณ
เชอับันในเสียงกระซิบจากภายใน 70

2.1 สัญณสังหรณ์ (Intuition) กลไกป้องกันสำคัญ
ในการรับมือกับ “เม่นพิษ” 72

2.2 การใช้สัญณสังหรณ์และเหตุผลร่วมกัน 74

2.3 สัญณเตือนภัยที่ถูกละเลย เมื่อเราหลอก
ตัวเองให้ยังอยู่ในความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ 76

2.4 การสร้างระยะห่างทางอารมณ์
เพื่อความปลอดภัยของจิตใจ 90

2.5 การฝึกความเมตตาต่อตนเอง
(Self-Compassion) 91

บทที่ 3 : ศิลปะแห่งการสร้างขอบเขต เพื่อเว้นระยะห่างจากเม่นพิษ	94
3.1 ศิลปะแห่งการปฏิเสธ : เส้นทางสู่ชีวิตที่เรียบง่าย (แต่ท้าทาย)	95
3.2 ศิลปะแห่งการรับมือ : สร้างผลลัพธ์อย่างสงบ เมื่อมีการละเมิดขอบเขต	105
3.3 ศิลปะแห่งการระมัดระวัง : รักษาข้อมูลส่วนตัว และจุดอ่อนไว้ในระยะแรกในสภาพแวดล้อม การทำงานที่มี “เม่นพิษ”	122
3.4 ศิลปะแห่งการหลีกเลี่ยง : ยุติการโต้เถียง ที่ยืดเยื้อกับ “เม่นพิษ”	126
3.5 ศิลปะแห่งการตัดขาดกับ “เม่นพิษ” ไม่มีโอกาสครั้งที่สองหลังจากตัดสินใจ	138





บทที่ 4 : ชีวิตหลังการเตะเม่นพิษออกไป 152

- | | | |
|-----|--|-----|
| 4.1 | พลั้งลบจางหายไป เข้าใจความต้องการ
และคุณค่าของตนเอง | 153 |
| 4.2 | พื้นที่ปลอดภัยทางสุขภาพจิตในที่ทำงาน
และพื้นที่ของชีวิตโดยรวม | 161 |
| 4.3 | เทคนิคการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ :
ศิลปะแห่งการเข้าใจหัวใจผู้อื่น | 165 |
| 4.4 | ใช้ RQ ในการเลือกคบคนที่ใช่ในชีวิต
ไม่กลับไปเจอเม่นพิษตัวใหม่ | 171 |
-

บทนำ



‘เม่น’ ในที่นี้ไม่ใช่สัตว์น่ารักที่มีหนามปกคลุมร่างกาย แต่เป็นคำเปรียบเปรยถึงคนที่มีพฤติกรรมเป็นพิษในชีวิตของคุณ พวกเขาอาจเป็นเพื่อน คนรัก หรือแม้แต่สมาชิกในครอบครัว ที่คอยสร้างความเจ็บปวด ความเครียด และความทุกข์ให้คุณอยู่เสมอ

การตัดสินใจ “เตะเม่นตัวนั้นออกไป” หรือปลดปล่อยคนที่มีพฤติกรรมเป็นพิษออกจากชีวิต อาจเป็นหนึ่งในการตัดสินใจที่ยากที่สุด แต่ก็เป็นหนึ่งในการตัดสินใจที่สำคัญที่สุดที่คุณจะทำให้เพื่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของตัวเอง เมื่อคุณกล้าที่จะก้าวออกจากความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ คุณจะพบว่าสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้นในชีวิตของคุณ

ลองนึกภาพว่าคุณกำลังยืนอยู่ในสวนที่เต็มไปด้วยเม่นหนามแหลม ทุกย่างก้าวคุณต้องระมัดระวังไม่ให้โดนหนามทิ่มแทง คุณไม่สามารถวิ่งเล่นหรือนอนเอกเขนกบนหญ้าได้ เพราะกลัวว่าจะบาดเจ็บ

แต่วันหนึ่ง เมื่อคุณตัดสินใจเก็บเม่นพวกนั้นใส่กล่องและส่งพวกมันไปยังที่ที่เหมาะสมกว่า ทันใดนั้น คุณจะรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงอันน่าทึ่ง





「 เม่น ไม่ใช่ สัตว์ดาน
แต่ เม่น เป็น สัตว์ดอน 」

เมื่อสันดานและสันดอน กลายเป็นสงครามประสาทใส่กัน
ทำให้ต้องพิจารณาให้แน่ใจว่า

ความแตกต่างระหว่าง Personality Disorders (สันดาน) และ Toxic People (สันดอน) เป็นอย่างไร

การเปรียบเทียบ **Personality Disorders** “สันดาน” และ **Toxic People** กับ “สันดอน” เป็นวิธีที่น่าสนใจในการทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างสองแนวคิดนี้ อย่างไรก็ตาม เราต้องระมัดระวังในการใช้คำเหล่านี้ เนื่องจากอาจมีนัยเชิงลบและนำไปสู่การตีตรา

ในโลกแห่งความสัมพันธ์ที่ซับซ้อน เราอาจพบว่าตัวเองกำลังเผชิญหน้ากับบุคคลที่มีพฤติกรรมที่ทำลายและยากต่อการเข้าใจ บางครั้งเราอาจสงสัยว่าทำไมคนบางคนถึงแสดงพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่บางคนดูเหมือนจะมีช่วงเวลาที่เป็นพิษ เป็นครั้งคราว การทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เราอาจเรียกว่า “สันดาน” และ “สันดอน” จะช่วยให้เราสามารถนำทางผ่านความสัมพันธ์ที่ทำลายเหล่านี้ได้ดีขึ้น



ลองนึกถึงสถานการณ์ในที่ทำงาน ที่คุณมีเพื่อนร่วมงานคนหนึ่งที่คุณเหมือนจะมีความสุขกับการสร้างความยุ่งวุ่นวายและความขัดแย้งอยู่เสมอ เธอมักจะวิพากษ์วิจารณ์งานของผู้อื่นอย่างรุนแรง แย่งชิงความดีความชอบ และดูเหมือนจะไม่สามารถยอมรับความผิดพลาดของตัวเองได้เลย ไม่ว่าใครจะพยายามพูดคุยกับเธอเกี่ยวกับพฤติกรรมนี้ เธอก็ดูเหมือนจะไม่เข้าใจหรือไม่สนใจว่าการกระทำของเธอส่งผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร นี่อาจเป็นตัวอย่างของบุคคลที่มีลักษณะคล้ายกับ “สัณดาน” หรือที่เรียกในทางจิตวิทยาว่า

Personality Disorder



ในทางกลับกัน ลองนึกถึงเพื่อนสนิทที่ปกติเป็นคนอารมณ์ดี และเข้ากับคนอื่นได้ง่าย แต่เมื่อไม่นานมานี้ คุณสังเกตเห็นว่าเขาเริ่มมีพฤติกรรมที่แปลกไป เขาเริ่มบ่นเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่าง มองโลกในแง่ร้าย และบางครั้งก็พูดจาไม่ดีกับคนรอบข้าง เมื่อคุณถามเขา คุณพบว่าเขากำลังเผชิญกับความเครียดในที่ทำงานและปัญหาครอบครัว นี่อาจเป็นตัวอย่างของ “สันดอน” หรือพฤติกรรมที่เป็นพิษชั่วคราวที่เกิดจากสถานการณ์

ความแตกต่างระหว่างสองกรณีนี้อยู่ที่ความลึกและความต่อเนื่องของพฤติกรรม ในกรณีแรก พฤติกรรมเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่ฝังรากลึกและยากที่จะเปลี่ยนแปลง ในขณะที่กรณีที่สอง พฤติกรรมเป็นการตอบสนองต่อสถานการณ์และมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงได้เมื่อสถานการณ์ดีขึ้น

เตะเม่นตัวนั้นออกไป - คู่มือฉบับสมบูรณ์สู่ชีวิตที่ปลอดพิษทางออกสำหรับผู้ที่ต้องการหาทางออกจากความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ ไม่ใช่แค่ให้คุณรู้เท่าทัน แต่ยังมอบเครื่องมือที่จำเป็นในการรับมือ และก้าวผ่านความสัมพันธ์ที่เป็นอันตรายต่อจิตใจ เช่น

- ความสามารถในการระบุสัญญาณเตือนภัยของคน Toxic
- ทักษะในการเชื่อมั่นสัญชาตญาณของตนเอง
- เทคนิคการสร้างขอบเขตและรักษาระยะห่างอย่างชาญฉลาด
- วิธีการตัดขาดจากความสัมพันธ์ที่เป็นพิษอย่างเด็ดขาด
- แนวทางในการสร้างชีวิตใหม่ที่ปราศจากพิษร้าย

เมื่อคุณ **"เตะเม่นตัวนั้นออกไป"**

คุณจะพบเส้นทางสู่อิสรภาพและความสุขที่แท้จริง

นี่คือก้าวแรกของการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตของคุณ

อย่ารอช้า เเตะเม่นตัวนั้นซะ

