



“ເຮມສ໌ THINK ຕ່າງ”

บทนำ

คุณอาจกำลังอยู่ในช่วงชีวิตที่คนมักบอกว่า “เป็นช่วงชีวิตที่สนุกและมีความหวังมากที่สุด” ไม่ว่าจะเป็นการเรียนในมหาวิทยาลัย หรือวัยเริ่มต้นทำงาน

แต่ในความเป็นจริง คุณพบว่าชีวิตเต็มไปด้วยความเหนื่อยล้า มีคำถามมากมายที่ตอบไม่ได้ คุณพบเจอความเป็นพิษ (Toxic) ที่ไม่เคยเจอมาก่อนจากการเข้าสู่ช่วงรอยต่อใหม่ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็น

- ความสับสนในตัวเอง ไม่รู้ว่าควรคิด จัดการชีวิต และวางแผนอนาคตแบบไหน ในวันที่มองเห็นแต่คนประสบความสำเร็จเร็วเยอะเยาะไปหมด
- ความสัมพันธ์ พฤติกรรมประหลาด ๆ ของคนรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมเรียน เพื่อนร่วมงานใหม่ ที่อาจทำให้คุณรู้สึกแย่แต่ไม่รู้จะจัดการกับคนเหล่านั้นอย่างไร
- ระบบและวัฒนธรรมในที่ทำงานที่เป็นพิษ แกร่งแข็งขิงดี ทำงานหนัก ไม่มีบาลานซ์ จนบางครั้งก็รู้สึกหมดไฟ

ถ้าเหล่านี้คือความเป็นพิษที่นำมาสู่ความรู้สึกแย่ ๆ ที่คุณพบเจอ เหมส้ออยากบอกว่า “มันไม่ผิดเลยครับ ที่เราจะรู้สึกแบบนี้” เพราะนี่คือช่วงเวลาที่เราต้องตั้งใจสร้างสิ่งใหม่ในชีวิตขึ้นมา ตั้งแต่การงาน ความสัมพันธ์ เป้าหมาย จนถึงภาพตัวเองในอนาคต ซึ่งในทุกการสร้างสิ่งใหม่ มันจะมีอุปสรรคใหม่ ๆ ตามมาด้วยเสมอครับ

หลายครั้งเราเลือกอุปสรรคที่เจอไม่ได้ แต่สิ่งหนึ่งที่เราเลือกได้คือการเลือกที่จะเรียนรู้และหาวิธีจัดการกับอุปสรรค จัดการความเป็นพิษในชีวิตเหล่านั้นให้ครอบคลุมทุกด้านอย่างเป็นระบบได้

เธมส์เขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อช่วยให้ทุกคนค้นหาและทำความเข้าใจกับ
ความเป็นพิษที่แทรกซึมอยู่ในชีวิตได้ ไม่ว่าจะเป็นพิษจากความคิดลบ ความสัมพันธ์
ที่บั่นทอนจิตใจ ระบบงานที่หลอกเราว่าต้องรีบไปให้ไกล เติบโตให้ไวที่สุด หรือแม้แต่
การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในโลกออนไลน์ เมื่อระบุสิ่งเป็นพิษได้ จึงหาวิธีเคลียร์
และจัดการมันได้นั่นเองครับ

หนังสือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนร่วมทางของคนที่ยาก “เข้าใจตัวเอง-เข้าใจคนอื่น
มากขึ้น” และ “ใช้ชีวิตให้เบาใจกว่านี้อีกนิด” ผ่านการสร้าง “ความสามารถใน
การจัดการสิ่งเป็นพิษอย่างเป็นระบบ” ได้ครับ

มากำจัดความเป็นพิษออกจากชีวิตไปด้วยกันนะ :)

เธมส์ THINKต่าง

สารบัญ

Part 1

เรื่อง Toxic ที่มักเจอแต่ไม่รู้ตัว

1. ใครกันแน่ที่ Toxic	9
2. ความคิดทำร้ายตัวเอง	13
3. พลังบวกเชิงลบ	18
4. ระวังคนแบบนี้ไว้ให้ดี (🎧 Podcast)	23
5. กระจกวิเศษกับแม่มดในชีวิตจริง	28
6. นักเอาแต่ได้	34
7. เจ้าของชีวิต	39
8. นักปลุกปั่น	44
9. มนุษย์ไฟเขียว	48
10. ชีวิตอัตโนมัติ	53
11. เหตุผลที่ผัดวันประกันพรุ่ง	59
12. เมื่อที่ทำงานทำร้ายคุณ	64
13. หัวหนาแบบไหน ไม่ไหวจะเคลียร์	71
14. เมื่อฉันหยุดพักไม่ได้	77
15. หมาป่าไม่ใช่เป่าหมาย	82
สรุป Part 1	89

Part 2

รับมือคนเป็นพิษแบบคนฉลาด

16. ปัจจุบันกำหนดอดีต	93
17. ความคิดบวกที่พอดี	98
18. ไปต่อหรือพอแค่นี้	102
19. ยาเม็ดสีแดง	106
20. มีสติ จึงมีทุกสิ่ง	112
21. เราเลือกความเชื่อไม่ได้	117
22. คุณออกได้ง่าย ๆ	121
23. เมื่อไม่ไหว ตัวเองต้องมาก่อน	124
24. รับมือคนเป็นพิษอย่างชาญฉลาด (🎧 Podcast)	130
25. สร้างพฤติกรรมเชิงบวก	134
26. ความคิดสองลำดับ	140
27. สร้างความปลอดภัยในใจ	144
28. ทวงคืนเวลาที่หายไป	149
29. อย่าให้คนสำเร็จหลอกคุณ	154
30. สร้างระบบแทนเป้าหมาย	157
สรุป Part 2	161

Part 3

มีพลังเมื่อนับถือตัวเอง

31. เอาขยะออกไปจากหัว	164
32. คิดบวกในแง่ลบ	168
33. นับถือตัวเองจึงเกิดพลัง	172
34. สลายพิษได้ เมื่อสื่อสารเป็น (🎧 Podcast)	178
35. สร้างวงจรฟื้นฟูพลัง	183
36. ตัดสินใจได้ดี เมื่อรู้ความคิดที่ไม่ชัดเจน	189
37. คิดแบบนักทำแผนที่	197
38. สร้างเกาะพักใจด้วยตัวเอง	204
39. Happy Productivity	210
40. เลือก Being มากกว่า Having	214
สรุป Part 3	218

01

ใครกันแน่ที่ Toxic

ทำไมเพื่อนคนนั้น Toxic จัง เอะอะก็พุดจาไม่ดีใส่เรา พอไปบอกเขา เขาก็แย้งกลับมาว่าเกลองคิดดูดี ๆ ก่อน “สรุปฉัน Toxic” หรือ “แค่ไม่ได้ตั้งใจแกล้งกันแน่” สถานการณ์ข้างต้นเป็นเพียงเรื่องสมมุติ แต่ก็อาจเกิดขึ้นจริงกับใครหลายคนเลย ครี (เอ๊ะ ฮา)

ทุกวันนี้คำว่า “Toxic” กลายเป็นศัพท์สามัญประจำวันไปแล้วครับ ใครทำอะไร ไม่ถูกใจก็โดนแปะป้ายว่า Toxic

เพื่อนพุดจาแรงไป = Toxic

หัวหน้านั่น = Toxic

แฟนไม่ตอบไลน์ = Toxic

แม้แต่คนที่เตือนเราด้วยความหวังดีก็ดันกลายเป็นคน Toxic ได้เหมือนกัน เอากับเขาสี!

ถ้าอย่างนั้นอะไรคือ Toxic กันแน่

คำว่า Toxic แปลตรงตัวคือ “เป็นพิษ” หรือ “เป็นอันตราย” ซึ่งหมายถึงสิ่งที่เป็นอันตรายหรือก่อให้เกิดผลเสียต่อสิ่งมีชีวิต เช่น สารเคมีหรือสารพิษต่าง ๆ ครับ

คำนี้ได้ถูกนำมาใช้เพื่ออธิบายสิ่งที่ “ส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและใจของคน” ด้วยเช่นกัน แต่ขึ้นอยู่กับว่าที่มาของความเป็นพิษนั้นมาจากสิ่งไหน เช่น

- มาจากความสัมพันธ์ที่ “Toxic Relationship”
- มาจากการมองโลกในแง่ดีมากเกินไป “Toxic Positivity”
- มาจากการเน้นสร้างผลลัพธ์ ทำงานเป็นบ้าเป็นหลังก็ “Toxic Productivity” เป็นต้น

โดยสรุป Toxic ในบริบทการใช้ชีวิตคือ “อะไรก็แล้วแต่ที่ค่อย ๆ บั่นทอน ทำลาย หรือกัดกร่อนคุณภาพชีวิต ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกหรือสุขภาพจิตของเรา”

ถ้าแยกองค์ประกอบจากความหมายข้างบน เราจะสามารถทำความเข้าใจและประเมินว่าอะไร Toxic ได้จาก 2 เรื่องควบคู่กันคือ

- ① สิ่ง ๆ นั้นหรือคน ๆ นั้นทำให้เรารู้สึกไม่ดี มีแนวโน้มจะกระทบกับสุขภาพจิตของเราไหม
- ② สิ่ง ๆ นั้นหรือคน ๆ นั้นมีความตั้งใจ จงใจ จะบั่นทอน ทำลาย หรือกัดกร่อนคุณภาพชีวิตของเราไหม

หลายครั้งเรารีบตัดสินว่าอะไร Toxic จากแค่ข้อ ① คือความรู้สึกไม่ดีของตัวเองโดยทันทีเกินไป จนเราลืมมองข้อ ② ร่วมด้วย เราจึงไม่ได้ตั้งคำถามว่าอะไรคือเหตุผล อะไรคือความตั้งใจหรือที่มาของพฤติกรรมของคน ๆ นั้นที่เรากระทบกระทั่งด้วย เขาหวังดีหรือร้ายกับเราอย่างไร

การหาคำตอบให้กับคำถามข้อ ② จะช่วยให้เราหยุดอารมณ์แย่ ๆ ของเราไว้ได้ชั่วคราวและหันมาใช้เหตุผลค้นหา “ความจริง” เพื่อจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ชัดเจนขึ้นครับ

บางคำพูดที่จี้ใจ มันอาจไม่ใช่เพราะคนพูดแย่ แต่มันอาจจะแค่ “แทงใจ” เราก็ได้ บางทีที่เขา “ไม่ตามใจ” อาจไม่ได้แปลว่าเขา “ทำร้ายเรา” ก็ได้ บางทีที่เขา “ไม่เห็นด้วยกับเรา” อาจไม่ได้แปลว่าเขา “ผิด” ก็ได้

การตั้งคำถามให้ชัดเจนขึ้น จะทำให้เราไม่ปล่อยปะป้ายคำว่า Toxic ให้กับอะไรบางอย่าง เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับความจริงที่เราไม่อยากจะยอมรับ ซึ่งหลาย ๆ ครั้งอาจเป็นความจริงที่ทำให้เรากลายเป็นคนที่ดีขึ้นกว่าเดิมด้วย

ยกตัวอย่างเช่น เพื่อนบ่นกับเราว่า “เฮ้ย ทำไมแกทำงานไม่ตรงเวลาเลยวะ แถมนี่จุดที่ต้องแก้หลายจุดอีก แกจะต้องเสียเวลาแก้อีกไหมเนี่ย” เราก็ดันโกรธแล้วพูดไปทันทีว่า “แกจะบ่นอะไรนักหนา นี่มันงานส่วนของฉัน ฉันว่าแค่นี้โอเคแล้ว”

ถ้าวัดกันที่ความรู้สึกจากคำถามข้อ ① เราอาจจะรู้สึกแย่จริงในสถานการณ์นั้น เพราะเพื่อนแสดงความคิดเห็นออกมาไม่ดี (การฝึกการสื่อสารสำคัญมากครับ) ตัวเราก็เลยตอบกลับไปแบบนั้นทันทีเหมือนกัน

แต่ถ้าเราลองหยุดตัวเองสักนิดนึงแล้วตั้งคำถามข้อ ② ต่อเพื่อหาว่าอะไรคือความตั้งใจของเพื่อน เราจะพบว่าเพื่อนอยากให้งานส่วนรวมออกมาดีส่งงานได้ทันตามกำหนด แถมยังชี้จุดที่ปรับปรุงให้ดีขึ้นกับเราได้ด้วย จะเห็นว่าไม่มีอะไรที่เป็นความตั้งใจที่ไม่ดีเลย เมื่อเห็นมุมนี้ เราอาจจะยอมรับความจริงได้ดีขึ้น ไม่โกรธเพื่อน ไม่รู้สึกแยะ เพราะรู้ว่าตัวเราเองยังจัดการงานได้ไม่ดีและมีอะไรที่ต้องพัฒนาต่ออีกบ้าง เฉลอ ๆ จะรู้สึกขอบคุณเพื่อนที่บอกเราตรง ๆ ด้วยซ้ำ

เพราะฉะนั้นอย่าด่วนตัดสินความ Toxic โดยไม่ทันคิดครับ ถ้าด่วนตีความผิดคนดี ๆ อาจกลายเป็นผู้ร้ายในเรื่องราวของเราไปเลยก็ได้ ที่น่าเสียดายที่สุดคือเราจะพลาดโอกาสได้เรียนรู้ เติบโต หรือพบเจอความสัมพันธ์ดี ๆ ไปโดยไม่รู้ตัวเลยครับ

“สรุปฉันทoxic” หรือ “แค่ไม่ได้ตั้งใจแกล้งกันแน่” จากนั้นไปเราจะประเมินเรื่องนี้ได้ดีขึ้น แต่แน่นอนว่ามันก็ต้องมีคนที่เป็น Toxic จริง ๆ ด้วยนี่แหละ! เราจะค่อย ๆ มาทำความเข้าใจความเป็นพิษจากสถานการณ์ในหนังสือเล่มนี้ไปด้วยกันครับ

06

นักเอาแต่ได้

เวลาไปกินหมูกระทะกับคนอื่น เราจะเจอคนอยู่ 3 แบบครับ แบบแรกคือ คนที่ปิ้งให้คนอื่น อันไหนสุกก็นำไปเสิร์ฟให้คนอื่นด้วยเสมอ กลัวคนอื่นไม่ได้กิน แบบที่สองคือคนที่คิบบอกอย่างมาากินเอง อันไหนสุก ก็คิบมากินทันที ไม่ได้สนใจว่าคนอื่นจะได้กินหรือยัง ขึ้นันันใครปิ้งมาก่อน แบบที่สามคือคนที่แฟร์ ๆ ใครปิ้งหรือคิบให้ฉัน ฉันก็จะปิ้งให้ คิบให้คนนั้นคืนด้วย เราช่วยกันปิ้งช่วยกันกินจอย ๆ กันไป

Adam Grants นักจิตวิทยาองค์กรเรียกคน 3 แบบนี้ว่า Givers, Takers, และ Matchers ตามลำดับ โดย Givers คือคนที่ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ส่วน Takers คือคนที่หวังได้มากกว่าที่ให้ และ Matchers คือคนที่แสวงหาความยุติธรรม มีความสมดุลในการให้และรับนั่นเองครับ

ในทุก ๆ สถานการณ์ คงไม่มีใครชอบคนที่เป็น Takers แน่ ๆ เพราะรู้สึกว่าเขาเห็นแก่ตัว เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง และไม่คิดถึงคนอื่นครับ (แย่งหมูฉันกินหมดเลยว้ย!) คำถามคือทำไมคน ๆ หนึ่งถึงกลายเป็นคนเห็นแก่ตัวได้ ในเมื่อทุกคนรู้ดีอยู่แล้วว่าไม่มีใครชอบ

คุณเจนและคุณมายด์ Host รายการ Alljit Podcast พูดคุยกันถึงที่มาของพฤติกรรมเห็นแก่ตัวของคนว่ามาจาก 2 อย่างหลัก ๆ

① ธรรมชาติของมนุษย์

มนุษย์ทุกคนล้วนมีความคิดและความต้องการที่จะปกป้องผลประโยชน์ของตัวเองอยู่แล้วครับ เมื่อเรากลัว กลไกทางจิตใจของเราก็จะทำให้เราต้องพยายามเอาตัวรอดในสังคมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ได้ หลายครั้งเราไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าเรากำลังเห็นแก่ตัวอยู่ เพราะเมื่อเราเจอสถานการณ์ของเราแค่พยายามเอาตัวรอดจากสถานการณ์นั้นให้ได้

② การเลี้ยงดู

หลายคนเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ขาดความอบอุ่น ความเข้าใจหรือมีประสบการณ์ที่ถูกเอาเปรียบบ่อย ๆ ครับ ทำให้เรียนรู้ว่าการนึกถึงตัวเองก่อนคือวิธีป้องกันตัวเอง หรืออีกแบบคือโดนพ่อแม่สบยลจนกลายเป็นคนเอาแต่ใจ รู้สึกว่าตนเองต้องได้ทุกอย่างเสมอ โดยไม่ได้นึกถึงความรู้สึกของคนอื่น

นอกจาก 2 ข้อข้างบนแล้ว ผมคิดว่ามีอีกหนึ่งสิ่งที่ทำให้ใครสักคนกลายเป็นคนเห็นแก่ตัวโดยไม่รู้ตัวได้เช่นกันก็คือ

③ สภาวะสังคม

สังคมปัจจุบันเน้นการแข่งขันและมีการปลูกฝังแนวคิดเรื่องต้องเอาตัวรอด อันนั้นก็ต้องเก่ง อันนี้ก็ต้องทำเฉยๆ รู้คนอื่นไม่ได้ พอความกดดันมากขึ้น ก็ยิ่งบีบบังคับให้เราพยายามปกป้องผลประโยชน์ของตัวเองมากกว่าการคิดถึงผู้อื่นไปโดยปริยาย

ยกตัวอย่างให้เห็นภาพในด้านโครงสร้างทางสังคมเลยครับ เช่น ประเทศที่มีจำนวนประชากรสูงมากอย่างจีนและอินเดีย จะสังเกตเห็นว่าคนจีนและอินเดียนั้นต้องแข่งขันภายในประเทศกันสูงมากตั้งแต่จำนวนประชากร ทำให้ธรรมชาติของเขาต้องสู้เพื่อปกป้องประโยชน์ของตัวเองเป็นหลักนั่นเองครับ

อย่างไรก็ตามการเห็นแก่ตัวในระดับที่ ‘พอดี’ ก็ไม่ใช่เรื่องผิดแต่อย่างใดครับ คำว่า ‘พอดี’ สำหรับผมคือการที่เราใส่ใจความต้องการและความรู้สึกของตัวเองอย่างมีขอบเขตโดยไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน สิ่งนี้เป็นการแสดงออกถึงการรักตัวเองอย่างเหมาะสมด้วยซ้ำ ซึ่งแตกต่างจากการเห็นแก่ตัวแบบที่ไม่สนใจเลยว่าคนอื่นจะได้รับผลกระทบอะไรบ้างอย่างสุดขีดเลยครับ

ในทางตรงกันข้าม คนที่ไม่เห็นแก่ตัวเลย เห็นแต่ความต้องการของคนอื่นเป็นหลัก ก็มีแนวโน้มที่จะละเลยการดูแลตัวเอง จนเอาความมีคุณค่าหรือการได้รับการยอมรับไปผูกไว้กับคนอื่นได้ ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ดีเลยเช่นเดียวกัน

การรู้จักเห็นแก่ตัวที่พอดี จึงเป็นทักษะที่ทำให้เรารักและเคารพตัวเองอย่างสมดุล มันไม่ใช่การละทิ้งผู้อื่นครับ แต่คือการดูแลตัวเองให้เพียงพอเพื่อให้เรามีพลังดี ๆ ไปลงมือทำสิ่งที่ต้องทำให้เต็มที่ และแบ่งปันพลังงานให้กับคนอื่นในแบบที่ไม่ทำร้ายใคร รวมถึงตัวเราเองด้วยนั่นเอง

กลับมาที่คนเห็นแก่ตัวจริง ๆ หรือ Takers นั้น จริงอยู่ครับที่คนเหล่านี้อาจจะได้ประโยชน์ในระยะสั้นมากกว่าคนอื่น แต่ในระยะยาวพวกเขาจะล้มเหลว เพราะพฤติกรรมของตัวเองเช่นกัน จะไม่มีใครใส่ใจเขา แถมความสัมพันธ์ที่มีจะค่อย ๆ ถูกทำลายไปเรื่อย ๆ จนในที่สุดไม่มีใครอยากมีปฏิสัมพันธ์ด้วย เพราะรู้ว่าจะถูกเอาเปรียบตลอดเวลา

ถ้าเราต้องเจอคนแบบนี้ในชีวิตจริง Adam Grants บอกว่ามีกลยุทธ์ 3 อย่างที่เราสามารถนำไปใช้ในการจัดการกับคนเหล่านี้ได้ครับ

① สังเกตพฤติกรรมก่อนเสมอ

Takers มักทำดีกับเฉพาะคนที่จะให้ประโยชน์กับเขาคับ ใครช่วยเหลือเขาได้ทำดีด้วยแล้วได้ประโยชน์ เขาก็จะพยายามทำดีด้วยอย่างเต็มที่ ดังนั้นต้องพยายามสังเกตครับว่าเขาเป็นแบบนี้จริง ๆ หรือเลือกปฏิบัติกับบางคนเท่านั้น นอกจากนี้เราต้องหมั่นคอยตรวจสอบคนที่ขอความช่วยเหลือจากเราอยู่เสมอด้วยว่าเป็นคนเอาแต่ได้หรือเปล่า

② ขอความช่วยเหลือคืน

เมื่อรู้สึกว่ามีใครเอาเปรียบเรา อีกหนึ่งวิธีที่ทำได้คือการเปลี่ยนตัวเองมาเป็น Matchers โดยการขอให้เขาทำอะไรบางอย่างด้วยเช่นกัน ไม่ใช่แค่จะมาขอแต่ความช่วยเหลือ ให้เราเป็นฝ่ายเสียสละอย่างเดียว สิ่งนี้จะช่วยปกป้องผลประโยชน์ของเราในระยะยาวได้ครับ เพราะทำให้เขารู้ว่าได้รับแล้ว ก็ต้องรู้จักให้คืนด้วย

③ ต้องกล้ายืนหยัดเพื่อตัวเอง

กล้าที่จะปฏิเสธความต้องการบางอย่างจาก Takers ปกป้องตัวเอง รักษาผลประโยชน์ของตัวเอง การยืนหยัดเพื่อตัวเอง เพื่อไม่ให้ใครมาเอาประโยชน์จากเราจนเกินพอดีนั้นไม่ใช่เรื่องผิดเลยครับ

อย่ายอมให้ใครมาเอาหมูที่คุณปิ้งไปโดยไม่ปิ้งให้คุณคืนบ้างเลย อย่ายอมให้คนอื่นมายึดครองพื้นที่ในเตาปิ้งอย่างจนคุณไม่ได้กินไก่ที่ตักมาเลย แค้กินหมูกระทะด้วยกันก็พอเห็นแล้วครับว่าใครเป็นคนอย่างไร จะดีกว่ามาก ถ้าเราช่วยกันปิ้งช่วยกันคิบ แบ่งกันกิน อาหารมีोनั้นคงจะน่าสุขใจไม่น้อยเลย จริงไหมครับ

ปล. ผมเขียนหนังสือบทนี้เสร็จตอนห้าทุ่ม ตอนนีหิวมากครับ! ฮา

ตัวอย่างหนังสือ



BANG



ขนาดมือเปื้อนโคลน
เรายังรีบหาน้ำมาล้าง
แล้วทำไมจิตใจเราเจอความเป็นพิษ
ถึงไม่รีบล้างออกบ้างล่ะ



เรื่อง Toxic ถ้าเห็นได้ชัดเจน
ก็คงไม่มีใครเอาตัวเองเข้าไปยุ่ง
แต่เรื่อง Toxic บางเรื่อง
ก็ไม่ได้เห็นได้ชัดเจนขนาดนั้น
มันทั้งคลุมเครือ



และดูเหมือนเรื่องที่ถูกต้อ
อีกทั้งคนส่วนใหญ่ต่างก็ทำกันทั้งนั้น
รวมถึงตัวเราเองด้วย
จนถูกพลังในการใช้ชีวิตไปแทบไม่เหลือ
หนังสือเล่มนี้ ขอแค่ให้เรารู้ทันและกล้าพอ
'ที่จะตัดมันทิ้งซะ'
แล้วชีวิตจะดีขึ้นในแบบที่คุณอยากให้



พอกันที
เรื่อง

TOXIC

Stay Away
from Toxicity



ซื้อสะดวก ส่งถึงบ้านที่ Shopee และ Lazada หรือผ่านทาง
ร้านหนังสือออนไลน์ www.thinkbeyondbook.com



thinkbeyond books

จิตวิทยา



9 786164 496101

ราคา 280 บาท