สารบัญ

SAMPLE

บทนำ *13*

บทที่ 1 ผีดูดพลังงานที่ช่วงชิงพลังงานไปจากคุณ

- “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” ช่วงชิงอะไรไปจากคุณ *25*
- รู้ตัวอีกทีก็หนีไม่ทันแล้ว *27*
- “แผลไหม้จากความร้อนต่ำ” จะมีอาการร้ายแรงกว่า *28*
- ความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย เกิดจากการที่พลังงานลดลง *30*
- เมื่อมีภาวะซึมเศร้าก็จะคิดอะไรแบบสุดโต่ง *32*
- ข้อดีกับข้อเสียคือเหรียญที่มี 2 ด้าน *35*
- ความประทับใจแรกพบที่ดีเกินไป จะทำให้ “ช่องว่าง” ยิ่งกว้างขึ้น *37*
- การทำให้คนรอบข้างตระหนักถึงภัย เหมือนกับตัวเองเป็นเรื่องยาก *40*
- หาก “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” มีความสามารถ ก็ทำเอาเหนื่อยเหมือนกัน *41*
- สิ่งที่คุณกำลังรู้สึกคือ “ความเหนื่อยล้าจากการระแวง” *43*

SAMPLE

บทที่ 2 ความหงุดหงิดคือ "เสียงกรีดร้อง" ของความรู้สึก

- มนุษย์มีความเป็นสัตว์สูง *47*
- ความรู้สึกแย่ ๆ มีไว้เพื่อปกป้องตัวเอง *48*
- ปฏิกิริยาที่เป็นสัญญาณเตือนว่าพลังงานลดต่ำลง *51*
- ทุกความรู้สึกล้วนมี "เป้าหมาย" อยู่ในตัว *54*
- สมัยนี้เป็นเรื่องง่ายที่จะ "แสดงปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุ" *56*
- การเปิดใช้งาน "หลายแอพพลิเคชั่น" พร้อมกันทำให้พลังงานค่อย ๆ ลดลง *58*
- ในยุคปัจจุบัน "ความสัมพันธ์กับผู้คน" เป็นสิ่งที่ดูดพลังงานมากที่สุด *60*
- ความขัดแย้งระหว่างเหตุผล (วิสัยทัศน์ระยะยาว) กับความรู้สึก (วิสัยทัศน์ระยะสั้น) ที่เกิดขึ้นในหัว *62*
- รับฟังสิ่งที่ความรู้สึกของตัวเองต้องการจะบอก *65*
- คนที่สนิทกับความรู้สึกนี่แหละคือผู้ใหญ่ *67*

SAMPLE

บทที่ 3 ความทรมานจาก "การหมดแรง การระแวง และการเกลียดตัวเอง"

- "คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี" จะเปิด 3 สวิตช์ความทรมานของคุณ *73*
- "ความทรมานจากการหมดแรง" มีพลังลบมากถึงขั้นที่เปลี่ยนนิสัยคนได้ *74*
- ขั้นที่ 1 อยู่ในสภาพที่พอจะทนไหว *76*
- ขั้นที่ 2 เกิดความเปลี่ยนแปลงกับสภาพร่างกายและพฤติกรรม *78*
- "เบรก" ที่มีไว้เพื่อหลีกหนีจากความเครียด *79*
- ขั้นที่ 3 กลายสภาพเป็นคนละคน *84*
- "ความทรมานจากการระแวง" จะทำให้คุณกังวลอยู่ตลอดเวลา *89*
- "คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี" ที่กระตุ้นความระแวงของคุณ มักสร้างความประทับใจแรกพบได้ดี *91*

SAMPLE

- “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” ก็พยายาม ใช้ชีวิตอย่างสุดกำลังเหมือนกัน 93
- สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ 95
- เพราะอยากให้ความสำคัญกับจังหวะของตัวเอง จึงอยากเป็นฝ่ายควบคุม 96
- “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” จะโจมตีจุดอ่อนไหวของคุณ 100
- “ความทรมานจากการเกลียดตัวเอง” จะทำให้คุณกลายเป็นผู้ร้าย 102
- “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” จะกระตุ้นให้คุณ “โทษตัวเอง” 104
- การคิดว่า “มันควรจะเป็นแบบนี้” ทำให้เกลียดตัวเองได้ง่าย 106
- คุณคิดว่า “การแสดงความรู้สึกของตัวเองเป็นสิ่งต้องห้าม” หรือเปล่า 108
- จิตใจของผู้ใหญ่มีความ “ยืดหยุ่น” และ “นุ่มนวล” 110

SAMPLE

บทที่ 4 จงปกป้องตัวเองจากผีดูดพลังงาน!

วิธีรับมือกับ “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” 12 แบบ

วิธีรับมือกับ “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” แต่ละแบบ *115*

แบบที่ 1 “ฉันไปเจอนี่มา ลองกินดูสิ”
เพื่อนผู้หญิงที่ชอบให้นู่นให้นี่
จนทำเอาเรานึกระแวง *117*

แบบที่ 2 “ฉันเป็นห่วงเธอนะ”
คุณป้าที่ขยันมาเยี่ยมเยือน
และดูแลเอาใจใส่เราเต็มที่ *120*

แบบที่ 3 “ฝากด้วยนะ”
หัวหน้าที่ดีแต่ฝากงานให้ทำ
แต่ไม่เคยรับผิดชอบอะไรเลย *124*

แบบที่ 4 “สุดยอดไปเลย!”
หญิงสาวผู้สดใสร่าเริงและไม่ชอบอยู่นิ่ง
แค่อยู่ข้าง ๆ ก็ทำเอาเหนื่อยแล้ว *128*

แบบที่ 5 “นี่ คนคนนั้นแย่มากเลยนะ...”
ขาเม้าท์ที่เอาแต่นินทาคนอื่นให้ฟัง *130*

แบบที่ 6 “เลวร้ายสุด ๆ...”
คนขี้บ่นที่อ้าปากบ่นได้ตลอดเวลา *133*

SAMPLE

แบบที่ 7 “ไม่เป็นไรหรอก! ฉันก็เคยประจำเดือนไม่มาเหมือนกัน!”
หัวหน้าสุดโหดที่ชอบกดดันให้ลูกน้องพยายามแทบรากเลือด *136*

แบบที่ 8 “เห็นว่าเธอกำลังเหนื่อย ๆ อยู่ค่ะ”
สปายสาวที่ชอบเอาความลับของเราไปป่าวประกาศแล้วแย่งงานไป *140*

แบบที่ 9 “มาพยายามด้วยกันเถอะ!”
หัวหน้าผู้คิดบวก กระตือรือร้น และยึดถือแต่หลักการที่ถูกต้องเท่านั้น *145*

แบบที่ 10 “ความลำบากในตอนนี้คือโอกาสในการพัฒนาตัวเองนะ”
หัวหน้าจอมโค้ชที่ชอบกดดันลูกน้องที่กำลังท้อให้ยิ่งรู้สึกแย่ลง *149*

แบบที่ 11 “เราต้องทำให้สังคมดีขึ้นนะ”
เพื่อนร่วมงานที่ทำให้หนักใจเมื่อเราต้องการถอนตัวจากการทำกิจกรรมช่วยเหลือสังคม *152*

แบบที่ 12 “มีแค่คุณคนเดียวที่พึ่งพาได้!”
หัวหน้าเจ้าเสน่ห์ที่เก่งระดับเทพแต่ชอบปั่นหัวคนอื่น *155*

SAMPLE

บทที่ 5 5 วิธีการดูแลตัวเองเพื่อไม่ให้ถูก “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” ปั่นหัว

- ดูแลเรื่องการหมดแรง การระแวง และการเกลียดตัวเองไปตามลำดับ 165
- คุณกำลัง “มองข้าม” ความเหนื่อยล้าของตัวเองอยู่หรือเปล่า 167
- ความเครียดตกตะกอนเหมือนโคลน 168

STEP 1 “โฟกัสกับการพักผ่อน 3 วัน” 173

- “โหมดระแวง” จะรุนแรงขึ้นเมื่อ “ปฏิเสธความรู้สึก” 175

STEP 2 “ทำสมาธิพร้อมกล่าวขอบคุณ” เพื่อช่วยให้ความรู้สึกสงบลง 177

STEP 3 “ประชุมใจ” เพื่อช่วยในการยอมรับทุกความรู้สึก 181

STEP 4 เยียวยา “การเกลียดตัวเอง” ด้วยการขยายมุมมองเป็น “7 มุมมอง” 185

STEP 5 ทำให้ตัวเอง “พอใจในระดับหนึ่ง” ด้วยการรักษา “สมดุล 7-3” 189

- เปลี่ยน “นิสัยขี้กังวล” กันเถอะ 191

บทส่งท้าย 195

ประวัติผู้เขียน 201

SAMPLE

บทนำ

ในบรรดาคนที่คุณมีปฏิสัมพันธ์ด้วยในแต่ละวัน มีใครที่ทำให้คุณรู้สึกว่า “มีเสน่ห์ชวนหลงใหล แต่พอได้คุยกันแล้วกลับชวนให้รู้สึกหงุดหงิด” “ทั้งที่เป็นคนดีแต่กลับทำให้รู้สึกอึดอัด” หรือ “เวลาเจอกันก็สนุกดีอยู่หรอก แต่ไม่รู้ทำไมหลังจากนั้นถึงรู้สึกหมดแรงไปเสียเฉย ๆ” บ้างไหมครับ

ตัวอย่างเช่น รุ่นน้องผู้เป็นที่ชื่นชอบของทุกคน ทั้งที่เขามีนิสัยร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ แต่บางครั้งกลับทำให้ฉุนกึกขึ้นมา

รุ่นพี่ซึ่งวางตัวเป็นผู้ฟังที่ดี ทั้งที่เขาบอกว่า “เล่าให้ฉันฟังได้ทุกเรื่องเลยนะ!” แต่พอคุณเปิดใจเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้ฟัง คุณกลับต้องมานั่งกังวลทีหลังว่าอีกฝ่ายจะเอาไปโพนทะนากับคนรอบข้างหรือเปล่า

หัวหน้าที่สร้างภาพลักษณ์ว่าตัวเองเชื่อใจลูกน้อง เขามักจะบอกว่า “ฝากด้วยนะ! ผมไว้วางใจในตัวคุณ!” แต่พอ

SAMPLE

เกิดปัญหาอะไรขึ้นมา กลับปัดความรับผิดชอบแบบเนียน ๆ ว่า “เอ่อ คุณ ○○ เป็นคนรับผิดชอบเรื่องนี้น่ะ...”

เพื่อนร่วมงานที่ตอนอยู่บริษัทก็วางตัวดีกับทุกคน แต่กลับส่งข้อความมาบ่นระบายกับคุณแทบทุกคืน

หรือหัวหน้าที่พยายามสอนงานคุณอย่างกระตือรือร้นว่า “เธออยากพัฒนาตัวเองไปในทางไหน” ในขณะที่คุณเหนื่อยล้าและอยากกลับบ้านเต็มแก่

สาเหตุที่ “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” รับมือได้ยาก ก็เพราะการกระทำที่ชวนให้ปวดหัวของพวกเขามักจะไม่มี “เจตนาร้าย” แฝงอยู่ แถมหลายครั้งพวกเขาก็ไม่รู้ตัวด้วยว่าการกระทำของตัวเองกำลังทำร้ายคนอื่นอยู่

ที่สำคัญคือ เนื่องจากคนแบบนี้ “ดูแวบแรกเป็นคนดี” เราจึงมอง “ข้อเสีย” ที่เด่นชัดไม่ออก และไม่อาจบอกได้ว่า “ไม่ชอบส่วนนี้!” หรือ “ลำบากใจกับนิสัยแบบนี้” พูดง่าย ๆ ว่าเราจะไม่สามารถพูดเจาะจงได้ว่าคนแบบนี้ไม่ดีตรงไหน

ดังนั้น ต่อให้คุณระบายความไม่พอใจของตัวเองให้อีกฝ่ายได้รู้ แต่เจ้าตัวก็จะไม่เข้าใจ หรือถ้าคุณไปปรึกษาคนรอบข้างว่า “คนคนนี้ทำให้ลำบากใจ” ก็จะได้รับคำตอบในทำนองว่า “เอ๊ะ ตรงไหนเหรอ ก็ดูเป็นคนดีนี่” สรุปก็คือ **คนอื่นยากจะเข้าใจความรู้สึกขัดแย้งในใจของคุณได้**

SAMPLE

อันที่จริงคนที่รู้สึกแบบเดียวกับคุณก็น่าจะมีอยู่บ้าง เพียงแต่มีน้อยคนที่จะแสดงความรู้สึกดังกล่าวต่อ “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” อย่างเปิดเผย ดังนั้น คุณจึงหาคนที่เข้าใจหัวอกคุณได้ยาก

“คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” มักจะมีมนุษยสัมพันธ์ดี จึงเป็นที่ชื่นชอบของคนรอบข้าง และได้ทำงานในตำแหน่งที่ต้องมีความรับผิดชอบ การที่คุณจะแสดงความไม่พอใจต่อคนประเภทที่คนส่วนใหญ่มองว่าเป็น “คนดี” เช่นนี้นับว่ายากเอาเรื่อง เพราะสถานะของผู้ต่อต้านอย่างคุณอาจจะตกต่ำลงได้

แม้คุณจะรู้สึกอย่างชัดเจนว่า “ไม่ชอบ” ใครสักคน ทว่าพอมีความขัดแย้งในใจว่า “แต่เขาก็เป็นคนดีนะ...” ความรู้สึกขุ่นมัวก็จะครอบงำตัวคุณต่อไปเรื่อย ๆ

สุดท้ายคุณก็จะเริ่มคิดว่า “ตัวเราที่ไม่ชอบคนที่ดีขนาดนี้อาจเป็นฝ่ายผิดเองก็ได้” และพยายามข่มกลั้นความรู้สึกไม่ชอบเอาไว้ เมื่อเป็นแบบนี้คุณก็จะตกอยู่ในภาวะ “หมดแรง” เพราะสูญเสียพลังงานอย่างต่อเนื่อง

แค่ยอมรับความรู้สึก อะไร ๆ ก็ง่ายขึ้น!

ผมเคยทำงานเป็นเจ้าหน้าที่จิตวิทยาของกองกำลังป้องกันตนเองภาคพื้นดิน โดยทำหน้าที่ให้คำแนะนำสมาชิก

SAMPLE

หน่วยพยาบาล (แพทย์ พยาบาล และนักปฏิบัติการฉุกเฉิน) และสมาชิกหน่วยจู่โจมมากว่า 20 ปี ตั้งแต่เกษียณในปี 2015 ผมก็ทำงานเป็นอาจารย์อาวุโสของสมาคม Mental Rescue โดยจัดฝึกอบรมเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาและบรรยายในหัวข้อต่าง ๆ อีกทั้งเผยแพร่วิธีดูแลความรู้สึกของผู้คนหลังผ่านเหตุการณ์บางอย่างมา เช่น วิธีดูแลคนที่รอดชีวิตจากการฆ่าตัวตาย และวิธีรับมือกับเหตุการณ์เศร้าสลดอย่างภัยพิบัติหรืออุบัติเหตุ

นอกจากนี้ ผมยังทำงานเป็นที่ปรึกษาให้กับลูกค้าหลากอาชีพหลายช่วงวัยมาอย่างยาวนาน

ในหมู่ลูกค้ามีคนจำนวนมากที่เผชิญกับโรคซึมเศร้า พวกเขาจะมีแรงกายและแรงใจถดถอยลง ไม่อยากทำอะไรสักอย่าง ทั้งที่เหนื่อยล้าแทบขาดใจแต่กลับนอนไม่หลับ ไม่ก็โทษตัวเองอยู่ร่ำไป

สาเหตุของปัญหานี้ส่วนหนึ่งมาจากการถูกกดขี่ข่มเหงในที่ทำงานโดยที่คนรอบข้างต่างก็รู้เห็นจนทำให้เกิดอาการซึมเศร้า ทว่าในอีกด้านหนึ่ง คนที่**ค่อย ๆ ถูกดูดพลังงานไปเพราะความเหนื่อยล้าจากการมีปฏิสัมพันธ์กับ “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” แต่ก็ยังคิดว่า “ต้องพยายาม” “ต้องยืนหยัดขึ้นใหม่” และ “ต้องพยายามไม่ใส่ใจ” แล้วฮึดสู้เรื่อยมาจนพลังงานแห้งเหือด**ก็มีจำนวนไม่น้อยเช่นกัน

SAMPLE

สิ่งที่ผมอยากจะบอกกับทุกคนก็คือ การเป็น “คนที่มุ่งมั่นตั้งใจ” ซึ่งคอยสั่งการตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่าต้องมีความสัมพันธ์อันดีกับทุกคน และต้องไม่บ่นด้วยเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ นั้นไม่ต่างอะไรจากการไม่ยอมรับความรู้สึกแง่ลบอย่างความโกรธหรือความกังวลเลย นี่เป็นนิสัยที่ไม่ดีซึ่งผมอยากแนะนำวิธีการต่าง ๆ ในการเลิกทำครับ

คู่มือและวิธีปฏิบัติในการฝึกฝนจิตใจนั้นมีอยู่มากมาย แต่ส่วนใหญ่เป็นของต่างประเทศแทบทั้งสิ้น

คนญี่ปุ่นกับคนต่างชาติมีพื้นฐานจิตใจที่ต่างกัน คนญี่ปุ่นมีความอดทนและความกังวลสูง จึงจำเป็นต้องใช้วิธีฝึกฝนจิตใจที่เหมาะกับลักษณะดังกล่าว ดังนั้น ผมเลยตั้งใจว่าจะถ่ายทอดสิ่งที่ตัวเองคิดว่า “มีประโยชน์” ซึ่งได้มาจากการทำงานกับกองกำลังป้องกันตนเองและคนทั่วไป

โลกนี้เอ่อล้นไปด้วยข้อมูล เวลาที่ต้องการปรับสมดุลจิตใจ คุณจึงน่าจะสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมายของตัวเองว่า “อยากจะเป็นแบบนี้” และวิธีการบรรลุเป้าหมายในทำนองว่า “เพื่อการนั้นต้องทำแบบนี้” ได้มากมาย ทว่าเมื่อนำไปปฏิบัติจริง มันคงจะไม่ราบรื่นสักเท่าไหร่

ตัวอย่างเช่น ทุกคนน่าจะรู้อยู่แล้วว่าการจะไม่หงุดหงิดนั้น สิ่งสำคัญคือการลองคิดด้วยมุมของอีกฝ่าย เพราะอีกฝ่าย

SAMPLE

ก็มีเหตุผลของตัวเองเหมือนกัน แต่ในเวลาที่เราทั้งเหนื่อยล้าและหงุดหงิด ใครจะไปคิดในมุมของอีกฝ่ายได้ ในฐานะที่ผมเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกฝนจิตใจ ผมอยากคิดค้นวิธีฝึกฝนที่ช่วยให้ทำแบบนั้นได้โดยไม่ต้องฝืนตัวเองครับ

“คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” มักรับมือได้ยาก

คุณคงจะสงสัยใช่ไหมครับว่า “ทั้งที่คนคนนั้นเป็นคนดี แต่ทำไมเวลาอยู่ด้วยกันถึงรู้สึกเหนื่อยขนาดนี้” เหตุผลมันชัดเจนอยู่แล้ว ถ้าพูดแบบสั้น ๆ ก็คือ “หลีกหนีได้ยาก” นั่นเอง เมื่อเทียบกับ “การรู้สึกเหนื่อยล้าเมื่ออยู่กับคนที่สร้างความเดือดร้อนให้ตัวเองอย่างโจ่งแจ้ง” แล้ว สถานการณ์ของ “การรู้สึกเหนื่อยล้าเมื่ออยู่กับคนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” มันซับซ้อนยิ่งกว่านั้นครับ

ผมคิดว่า**สิ่งที่มนุษย์กลัวมากที่สุดก็คือมนุษย์ด้วยกันเองนี่แหละ**

สาเหตุเพราะแม้ปัจจุบันเราจะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมที่มีอารยธรรมและสะดวกสบาย แต่โดยเนื้อแท้ก็ยังคงมีสัญชาตญาณของมนุษย์ดึกดำบรรพ์ที่คอยแก่งแย่งอาหารเพื่อเอาชีวิตรอด และชอบชิงดีชิงเด่นกับคนในกลุ่มหลงเหลืออยู่ในจิตใจจวบจน

SAMPLE

ปัจจุบัน ดังนั้น เราจึงอยากถอยห่างจากคนที่เป็นตัวอันตรายเท่าที่จะทำได้ ซึ่งถ้าทำไม่ได้ก็จะรู้สึกกังวล

ทว่าในปัจจุบันเราถูกเน้นย้ำให้ทำตามอุดมคติที่ว่า “คนเราควรคบหากันอย่างสนิทสนมและอ่อนโยน” ส่วนความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองเป็น “สิ่งที่ควรจะเก็บซ่อนหรือข่มกลั้นไว้”

เมื่อคุณมีภาพอุดมคติแบบนั้นอยู่ในใจ คุณก็จะหลงเชื่อเปลือกนอกของ “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” โดยปริยาย จากนั้นก็มองข้าม “ส่วนที่ทำให้คุณทรมาน” ที่อีกฝ่ายเก็บซ่อนไว้ พร้อมทั้งพยายามแก้ไขความคิดของตัวเองที่เกลียดอีกฝ่าย

ถ้าอย่างนั้นเราควรมีปฏิสัมพันธ์กับ “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” อย่างไรดีล่ะ

หากคุณเริ่มรู้สึกว่าได้รับผลกระทบจากความสัมพันธ์กับผู้คนละก็ สิ่งที่คุณควรทำเป็นอย่างแรกก็คือการยอมรับ “ความรู้สึกทรมาน” ของตัวเอง

ในขณะที่คุณกำลังเหนื่อยล้า ถ้าคุณรับรู้ความรู้สึกของตัวเอง และปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ฝืนตัวเอง ความรู้สึกทรมานก็จะเบาบางลง

นอกจากนี้ ลองลดความคาดหวังต่อ “คนอื่น” ลงมาสักเล็กน้อย ทุกคนต่างก็ทุ่มเททั้งชีวิตเพื่อสร้าง “วิถีชีวิต” ของตัวเองขึ้นมา ซึ่งถ้าคุณสามารถมองคนอื่นด้วยความคิด

SAMPLE

ที่ว่าวิถีชีวิตของแต่ละคนไม่มีทางสมบูรณ์แบบ และย่อมมีจุดบกพร่องบ้างเป็นธรรมดา คุณก็จะสามารถใจดีกับทั้งตัวเองและคนอื่นได้

ในหนังสือเล่มนี้ผมจะอธิบาย “กลไกของความรู้สึก” โดยใช้คำสำคัญที่เกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับความทุกข์ใจของมนุษย์ เช่น “ความรู้สึก” “พลังงาน” “ความกังวล” และ “ความเหนื่อยล้า” หลังจากเรียนรู้กลไกนี้ นอกเสียจากความทุกข์ใจที่คุณมีต่อ “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” จะเบาบางลงแล้ว คุณยัง**สามารถนำไปปรับใช้กับหลากหลายเรื่องได้ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลจิตใจในชีวิตประจำวัน การดูแลร่างกาย หรือการเผชิญหน้ากับความเครียด** ลองอ่านทวนซ้ำ ๆ และนำไปปฏิบัติจริงเพื่อพัฒนาจิตใจดูนะครับ

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

ในบทที่ 1 ผมจะอธิบายแบบเข้าใจง่ายว่าคุณถูก “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” ดูดพลังงานไปได้อย่างไร

อันที่จริง “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” เป็นคู่ต่อสู้ที่รับมือได้ยากยิ่งกว่าพวกไซโคพาธเสียอีก เมื่อเทียบกับพวกไซโคพาธ

SAMPLE

ที่สังเกตเห็นได้ง่ายว่าแย่งชิงพลังงานจากคนอื่นไป เรามักจะรับมือและหลีกเลี่ยงคนที่ดูแวบแรกเป็นคนดีได้ล่าช้าจนทำให้หนีไม่ทัน ด้วยเหตุนี้ เราจึงได้รับผลกระทบร้ายแรงและใช้เวลาในการฟื้นฟูจิตใจนานกว่า เมื่ออ่านบทนี้แล้วคุณก็จะเข้าใจว่า “ที่เรารู้สึกหงุดหงิดและกังวลเวลาอยู่ต่อหน้าคนคนนั้นถือเป็นเรื่องธรรมดา”

ในบทที่ 2 เราจะมาดูกันว่าแรกเริ่มเดิมทีอะไรคือปัจจัยที่ทำให้มนุษย์เรารู้สึกทรมาน พร้อมทั้งคิดพิจารณา “ความรู้สึก” ของตัวเอง

ในบทที่ 3 ผมจะอธิบายเรื่อง “สวิตช์ความทรมาน” 3 แบบ ได้แก่ “การหมดแรง” “การระแวง” และ “การเกลียดตัวเอง” พร้อมทั้งพูดเกี่ยวกับตัวตนที่แท้จริงของความทรมานในใจคุณ

ในบทที่ 4 เราจะมาเรียนรู้วิธีรับมือกับ “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” แบบต่าง ๆ กัน ผมจะแนะนำว่าต้องทำอย่างไรจึงจะเว้นระยะห่างจากคนเหล่านั้นได้ ในกรณีที่การเว้นระยะห่างใช้ไม่ได้ผล เราควรหลีกหนีจากคนเหล่านั้นอย่างไร แล้ว

SAMPLE

ประโยคไม้ตายที่ทำให้ “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” สงบปาก สงบคำได้ในทันทีคืออะไร วิธีรับมืออย่างเป็นรูปธรรมเหล่านี้ เป็นวิธีการเดียวกับที่ผมใช้ตอนให้คำปรึกษากับลูกค้าครับ

สำหรับในบทที่ 5 ผมจะแนะนำ “วิธีการดูแลตัวเอง” ในชีวิตประจำวัน มันเป็นวิธีปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจที่ผมอยากให้คุณนำไปปฏิบัติตั้งแต่วันนี้ เพื่อที่จะได้ไม่รู้สึกเหนื่อยล้ากับ “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” โดยไม่จำเป็น

หลังจากที่ต้องกลัดกลุ้มเพราะ “คนที่ดูแวบแรกเป็นคนดี” มาโดยตลอด **คุณจะได้รู้ซึ้งว่าที่ผ่านมาคุณถูกคนเหล่านั้นควบคุมโดยไม่รู้ตัวมากน้อยเพียงใด** อีกทั้งคุณจะค้นพบว่าตัวเองไม่ได้ไร้กำลัง แต่มีวิธีรับมือกับปัญหามากมาย

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณหลุดพ้นจากสภาพ “หมดแรง” และมีชีวิตที่สุขกายสบายใจยิ่งกว่าที่ผ่าน ๆ มา

ถ้าอย่างนั้นเราไปเริ่มกันเลยครับ

SAMPLE