

สารบัญ

อาหรับบท 14

บทนำ
สมองจะประเมินว่า
“คนที่เกลียด” คือ
“คนสำคัญ” 17

บรรดาคนที่ทุกข์ทรมานจาก “คนคนนั้น” 19

อยากออกห่าง แต่ห่างไม่ได้ 23

อภิมหาลาจจะรับรู้ว่าคุณคนนั้นคือ
“บุคคลอันตราย” 24

วิธีฝึกฝนเพื่อที่จะสรุปว่า
คนคนนั้น “ไม่สำคัญ” 29

บทที่ 1

รู้จักตัวตนที่แท้จริง ของความอดอันตันใจ 33

เหตุผลที่รู้สึกหม่นหมองในเช้าวันจันทร์ 35

สาเหตุของความอดอันตันใจคือ
“รุ่นน้องที่ชอบทำตัวอวดเก่ง” 37

ทุกขใจเรื่อง “แม่สามีมาหา” 41

เปลี่ยนตัวเองแทนการเปลี่ยนอีกฝ่าย 45

จดบันทึกเรื่องสภาพกายใจ
ลงในของใช้ใกล้ตัว 47

ใช้ลิสต์ตรวจสอบการตอบสนอง
ที่มากเกินไปของอภิกษาลา 50

อย่าปล่อยให้ใครมายึดครองสมอง 52

สรุปเนื้อหาบทนี้ 54

บทที่ 2 ทำไมคนคนนั้น ถึงไม่ออกไปจากสมอง 55

“อย่าคิดมาก” คือคำแนะนำที่แย่ที่สุด 57

ความจริงอันน่าตกตะลึง
ที่ได้รู้จากการทดลองหมีขาว 58

เผละมองว่าเธอเป็นคนสำคัญ 61

เลิก “พยายามไม่คิด”
แล้ว “ลบออกจากสมอง” 64

สมอง “ลืม” ได้ยากกว่า “จำ” 66

“สมองไม่ยอมลืม” ทำให้ฉันต้องกลุ้มใจ 68

เพียงแค่ลดอิทธิพลของความทรงจำ 70

เหตุผลที่ตกตึกแล้วจะยิ่งกังวลใจ 74

สรุปเนื้อหาของบทนี้ 77

บทที่ 3

7 เทคนิคลบคนคนนั้น

ออกจากสมอง 79

ลบคนคนนั้นออกจากสมอง

ด้วยเทคนิค 7 ข้อ 81

① เทคนิคเปลี่ยนเป็นภาพยนตร์ 83

② เทคนิคเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร 86

③ เทคนิครีเฟรมมิ่ง 89

④ เทคนิคไทม์ลิมิต 93

⑤ เทคนิคอยู่กับปัจจุบัน 97

⑥ เทคนิคขยับร่างกาย 99

⑦ เทคนิคเปลี่ยนเป็นถ้อยคำ 103

ประกอบเทคนิคทั้ง 7 เข้าด้วยกัน 107

สรุปเนื้อหาของบทนี้

109

บทที่ 4 สร้าง “สมองที่ไม่มี คนคนนั้น” 111

เปลี่ยนจากสมองอัดอั้นตันใจ

เป็นสมองตื่นเต้นดีใจ 113

ดีฟอลต์โหมดเน็ตเวิร์กคืออะไร 115

ให้สมองได้เจอ “เรื่องโปรด” เรื่องใหม่ 117

หลักสำคัญ 3 ข้อในการสร้าง

“สมองที่ไม่มีคนคนนั้น” 120

“คนคนนั้น” หายไปใน 3 สัปดาห์! 123

สรุปเนื้อหาของบทนี้ 125

บทที่ 5 การนอนหลับคือโอกาสที่จะ ลบ “คนคนนั้น” ออกไป 127

เหตุผลที่ “คนคนนั้น” ปรากฏตัวขึ้น

ในตอนกลางคืน 129

เกิดอะไรขึ้นกับสมอง

ในระหว่างที่เรานอนหลับ 131

จัดระเบียบอารมณ์ในความฝัน 133

พฤติกรรมนอนที่ทำให้ “คนคนนั้น”

มีอิทธิพลเพิ่มขึ้นอย่างน่ากลัว 135

พฤติกรรมนอนที่ช่วยลดอิทธิพล

ของ “คนคนนั้น” ได้อย่างน่าทึ่ง 140

หลักสำคัญ 3 ข้อเพื่อการนอนหลับ

อย่างมีคุณภาพ 142

ถ้าตื่นกลางดึกจนรู้สึกหงุดหงิด

ต้องทำอะไร 146

การนอนหลับไว้วงหน้าจะทำให้

“คนคนนั้น” ไม่ยอมหายไป 149

ตื่นเวลาเดิมทุกวัน 150

แค่หลับตาก็นอนหลับง่ายขึ้นแล้ว 152

ไม่ต้องฝืนนอนให้หลับ 154

สรุปเนื้อหาของบทนี้

156

บทที่ 6 5 วิธีผ่อนคลายสมอง 157

5 วิธีฝึกสมองให้อิมิกดาลาสงบลง 159

① การหายใจแบบ 4-7-8 159

② การฝึกสติ 161

③ การออกกำลังกายเบาๆ 165

④ การฝึกขอบคุณ 167

⑤ การปรับนิสัยการใช้ชีวิต 170

สรุปเนื้อหาของบทนี้ 174

บทที่ 7

ตัวอย่างการรับมือ กับ “คนคนนั้น” 175

กรณีที่ ① การรับมือเมื่อ “หัวหน้า
จี้ข้อผิดพลาด” 177

กรณีที่ ② การรับมือเมื่อ “รุ่นน้อง
ไม่ยอมเชื่อฟัง” 180

กรณีที่ ③ การรับมือเมื่อ “ถูกกีดกัน
ออกจากกลุ่ม” 182

กรณีที่ ④ การรับมือเมื่อ “สามีไร้เยื่อใย” 184

กรณีที่ ⑤ การรับมือเมื่อ “หัวหมุนกับ
โซเชียลมีเดีย” 187

ความหวังอันยิ่งใหญ่ที่วิทยาศาสตร์มอบให้ 189

บทที่ 8 สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต คืออะไร 191

รู้ตัวอีกทีก็พบว่าได้ห่อเลี้ยงจิตใจด้วย 193

เมื่อรู้สึกสงบก็จะเริ่มมองเห็น

หัวใจของอีกฝ่าย 194

“สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต” ซึ่ง

มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้ใช้ให้กระจ่าง 196

วินาทีที่ “คนคนนั้น” เปิดใจให้ 199

ใช้ชีวิตเป็นตัวของตัวเอง 201

บทส่งท้าย ขอให้จิตใจของคุณสดใส 205

ประวัติผู้เขียน 211

“หากสุ่มไฟเตาเผาศัตรูจนร้อนเกินไป
ความร้อนนั้นไซ้จะแผดเผาตัวเอง”

— วิลเลียม เชกสเปียร์

อาร์มกบท

ถ้าคุณมีคนที่ “เกลียดมาก” และ “ไม่อยากจะอยู่ใกล้”
คุณก็ต้องเจอเขาอยู่ตลอด 24 ชั่วโมง
เพราะต่อให้เป็นตอนที่อยู่ห่างกันอย่างน้อยที่คุณกำลัง
จะเข้านอน

“คนคนนั้น” ก็ยังวนเวียนอยู่ในสมองของคุณอยู่ดี

ในเวลาแบบนั้น คุณคงพยายามหาทางหลบเขาออกไป
ให้ได้

ทั้งนี้ถึงเรื่องแย่ๆ ของเขา
คิดหาวิธีด้อยค่าเขา
และดึงคนรอบตัวให้มาเข้าข้างตัวเอง
เพื่อสร้าง “กลุ่มที่กีดกันคนคนนั้นออกไป”
ท้ายที่สุดคุณจึงอดคิดไม่ได้ว่า

“นี่ฉันเป็นคนนิสัยไม่ดีหรือเปล่านะ”

ฉันยังอยู่กับคนคนนั้นต่อไปเรื่อยๆ แบบนี้
คุณอาจพลอยเกลียดตัวเองเข้าสักวัน...
เมื่อไหร่ที่เกิดความรู้สึกแย่กับตัวเอง
คุณควรรีบออกห่างจากอีกฝ่ายโดยเร็ว

ต่อให้เขาคือพ่อแม่ สามี ภรรยา เพื่อน หัวหน้า อาจารย์
หรือรุ่นน้องก็ตาม

คุณไม่จำเป็นต้องอยู่ด้วยกันกับเขาจนถึงชั้นยอมน
บันทึกจิตใจของตัวเองเลยครับ

แม้หลายๆ ครั้งการอยู่ห่างจากคนคนนั้นในทางกายภาพ
จะทำได้ยาก

แต่อย่างน้อยเวลาที่เขาไม่ได้อยู่ตรงหน้า

คุณก็ควรลบเขาออกไปจากสมอง

หรือทำให้เขา “ไม่มีตัวตน” ให้ได้

ขอเพียงเข้าใจกลไกของสมอง มันก็ไม่ใช่เรื่องที่ยากเกิน
ความสามารถของคุณหรอกครับ

SAMPLE

บทนำ

สมองจะประเมินว่า
“คนที่เกลียด” คือ
“คนสำคัญ”

SAMPLE

บรรดาคนที่ทุกข์ทรมานจาก “คนคนนั้น”

“คุณหมอคะ แคนึกถึงคนคนนั้น ฉันก็รู้สึกไม่ค่อยสบายแล้วค่ะ”

นี่คือคำพูดจากผู้ป่วยที่มายังคลินิกของผมครับ ผมเป็นศัลยแพทย์ประสาทและสมอง ปกติมักจะมีผู้ป่วยมาตรวจอาการปวดศีรษะ วิงเวียน นอนไม่หลับ ซ้ำลิ้ม และอีกหลายๆ กรณีที่ผลตรวจไม่พบอาการผิดปกติทางสมอง

เวลาตรวจผู้ป่วยนอก ผมมักได้ยินผู้ป่วยส่วนใหญ่เล่าปัญหาต่อไปนี้ให้ฟัง

“ฉันไม่อยากจะอยู่ใกล้หัวหน้า ตอนที่ได้ย้ายแผนกก็เลยดีใจมาก แต่ปรากฏว่าไม่กี่เดือนต่อมา หัวหน้าคนนั้นดันย้ายแผนกตามฉันมาอีก ฉันรู้สึกทุกข์ใจจริงๆ ค่ะ...”

“ทั้งที่ฉันอยู่บ้านเดี่ยว แต่ช่วงสุดสัปดาห์กลับชอบมีควันจากสวนบ้านข้างๆ ลอยมารบกวน ดูเหมือนว่าเจ้าของบ้านนั้นจะชอบย่างบาร์บีคิวและชวนเพื่อนฝูงมาอย่างบาร์บีคิวด้วยกันทุกสุดสัปดาห์...ไม่ใช่แค่เรื่องนี้เท่านั้น ฉันยังไม่ชอบที่กิ่งไม้บ้านเขายื่นเข้ามาในเขตบ้านฉันด้วยค่ะ แต่จะไปพูดกับเขาค้นก็กลัวจะผิดใจกัน ตอนนี้เลยได้แต่นั่งกลุ้มใจเพียงอย่างเดียว”

ในบรรดาผู้ป่วยที่มาเข้ารับการตรวจกับผม ความจริงแล้วมีจำนวนไม่น้อยเลยที่คิดเรื่อง “ใครคนหนึ่ง” มากเกินไปจนเสียสุขภาพครับ

แม้จะตรวจไม่พบความผิดปกติ แต่ก็ยังเป็นความจริงที่พวกเขามีอาการปวดศีรษะ วิงเวียน นอนไม่หลับ หรืออาการป่วยอื่นๆ

ศัลยแพทย์ประสาทและสมองอย่างพวกผมมักเจอกรณีในทำนองนี้อยู่บ่อยๆ เลย

ตัวอย่างเช่น หญิงวัย 40 คนหนึ่ง เธอบอกว่าเวลาคิดเรื่องหัวหน้าที่ย้ายตามเธอมาอยู่แผนกใหม่ เธอจะปวดศีรษะอย่างรุนแรงครับ

“ฉันชอบงานของตัวเองนะคะ แต่พอเห็นหน้าคนคนนั้นตั้งแต่เช้า ฉันก็มักจะเครียดไม่หายตลอดทั้งวัน...เวลาเขาเจอข้อผิดพลาดหยาบหยาบๆ ของฉันที่ไร เขาจะต่อว่าฉันทุกที แค่นั้นพิมพ์ข้อความในอีเมลผิดไปตัวเดียว เขาก็ถึงกับตำหนิฉันในที่ประชุม คุณหมอคะ ช่วงนี้พอถึงคืนวันอาทิตย์ แค่นี้ก็ว่าวันรุ่งขึ้นจะต้องไปเจอหน้าคนคนนั้น ฉันก็คลื่นไส้แล้วค่ะ”

นอกจากนี้ยังมีหนุ่มพนักงานบริษัทวัย 30 ต้นๆ คนหนึ่ง
ระบายให้ฟังว่า “ระหว่างเดินทางไปทำงานตอนเช้า แคนึกถึง
หน้ารุ่นน้องที่บริษัทขึ้นมา ผมก็ปวดหัวตุบๆ แล้วครับ”

เขาเล่าว่า “รุ่นน้องในที่มเดียวกันชอบโยนความผิดของ
ตัวเองให้คนอื่น ผมที่มีหน้าที่สอนงานเขาเลยคิดว่าต้องทำอะไร
สักอย่าง แต่เขากลับไม่ยอมรับฟังคำแนะนำของผมเลยสักนิด
แถมยังไปพูดกับคนอื่นว่า ‘สอนงานแบบนี้จะได้งานได้ยังไง’
‘เป็นรุ่นพี่แท้ๆ แต่กลับไม่รู้เรื่องเลย’ ด้วยครับ คนแผนกอื่น
ที่อยู่ชั้นเดียวกันยังเคยมาบอกผมว่า ‘รุ่นน้องคนนี้เขาพูดถึงคุณ
เสียๆ หายๆ มากเลยนะ’

“ที่แรกผมคิดแค่ว่า ‘เขายังเด็ก’ แต่บรรยากาศในที่ม
ก็แย่ลงเรื่อยๆ...จนตอนนี้ผมไม่กล้าสอนงานสมาชิกคนอื่นแล้ว
ครับ ทุกวันนี้ผมจงใจไปถึงบริษัทให้ไวขึ้นครึ่งชั่วโมงเพราะ
ไม่อยากขึ้นลิฟต์ตัวเดียวกับเขาในตอนเช้า คุณหมอครับ
อาการปวดศีรษะเป็นเพราะความเครียดเฉยๆ หรือเปล่าครับ
ผมกินยาแก้ปวดแล้วก็ยังไมหาย...”

กรณีที่สาเหตุมาจากความเครียดภายในครอบครัวเอง
ก็ค่อนข้างเยอะอยู่พอสมควร ตัวอย่างเช่น หญิงอายุ 28 ปี
คนหนึ่งที่กำลังจมจ่อมเรื่องความสัมพันธ์กับแม่

“แม่ฉันจะมาที่บ้านสัปดาห์ละ 2 ครั้งเสมอ มาบ่นเรื่องการทำงานบ้านและการเลี้ยงลูกค่ะ แม่บ่นว่า ‘เธอเลี้ยงลูกผิดวิธี’ บ้าง ‘สมัยแม่เป็นแบบนี้’ บ้าง ทุกครั้งที่กริ่งหน้าประตูบ้านดัง ฉันจะรู้สึกแยเหมือนความดันขึ้น สามี่ฉันบอกว่า ‘ไม่เห็นต้องใส่ใจเลย’ แต่คนเราจะไม่ใส่ใจแม่แท้ๆ ก็ไม่ได้ ช่วงนี้ฉันอัดอั้นตันใจมาก ขนาดอยู่ต่อหน้าลูกยังกลืนน้ำตาไว้ไม่อยู่เลยค่ะ”

ยิ่งไปกว่านั้น ยังมีกรณีของชายอายุ 42 ปีที่รู้สึกว่าการสัมผัสกับภรรยาเริ่มมาถึงทางตันในปีที่สิบของชีวิตสมรส

“ไม่ว่าผมจะพูดอะไร ภรรยาก็จะทำหน้าเหมือนไม่พอใจ เธอชอบบ่นอยู่บ่อยๆ ว่า ‘คุณมีรายได้น้อย ทำให้ฉันต้องกังวลเรื่องชีวิตความเป็นอยู่’ หรือ ‘สามีคนอื่นเขาพยายามมากกว่านี้นะ’ จนผมไม่อยากกลับบ้านเลยครับ ผมทนเครียดเวลาเปิดประตูบ้านไม่ไหวแล้ว...”

อยากออกห่าง แต่ห่างไม่ได้

เราทุกคนย่อมต้องมี

“คนที่ไม่อยากยุ่งเกี่ยวด้วยถ้าเป็นไปได้”

เช่น หัวหน้าที่ชอบใช้อำนาจข่มขู่ รุ่นน้องที่ชอบทำตัว
อวดเก่ง เพื่อนร่วมงานตัวปัญหา พ่อแม่แฟนที่เอาใจยาก พ่อแม่
จอมตำหนิ หรือคู่สมรสที่คิดอะไรไม่ตรงกัน ในชีวิตของเรา
มีไม่น้อยเลยที่ต้องกลัดกลุ้มเรื่องความสัมพันธ์กับคนเหล่านี้

กว่าจะรู้ตัวอีกที “คนคนนั้น” ก็เข้ามาเกาะติดอยู่ในสมอง
และควบคุมเราเสียแล้ว

“อยากออกห่าง แต่ห่างไม่ได้”

ในสังคมปัจจุบัน การตัดขาดความสัมพันธ์กับคนที่
ไม่ชอบเป็นทางเลือกที่ยากมากครับ

ลาออกจากบริษัท

ย้ายงาน

ย้ายบ้าน

หย่า

แน่นอนว่าทางเลือกเหล่านี้อาจเป็นวิธีแก้ปัญหาวีธีหนึ่ง และยังมีบ่อยครั้งที่ได้ยินคำแนะนำว่า “เวลาเป็นทุกข์ก็ควร หลีกหนีไป” แต่การจะตัดสินใจครั้งใหญ่แบบนี้ทุกครั้งทีeklุ้มใจ เรื่องความสัมพันธ์กับคนอื่นนั้น ในความเป็นจริงคงทำได้ยาก โดยเฉพาะถ้า “คนคนนั้น” คือคนใกล้ชิด

แล้วเราควรทำอย่างไรกันดีล่ะ

อมิกดาลาจะรับรู้ว่าคุณคนนั้นคือ “บุคคลอันตราย”

ถ้าการลงกายเนื้อของ “คนคนนั้น” ออกไปจากตรงหน้า เป็นเรื่องยาก

คุณแค่หลบเขาออกไปจากสมองแทนก็สิ้นเรื่อง
สำหรับคนที่สงสัยว่า

“เอ๊ะ ทำได้จริงๆ เหรอ”

ผมขอยืนยันว่าทำได้ครับ หรือถ้าจะพูดให้ชัดเจนขึ้น ก็คือคุณสามารถ “ลดอิทธิพลที่คนคนนั้นมีต่อสมองของคุณ ให้เหลือน้อยที่สุด” ได้ โดยกุญแจสำคัญอยู่ที่ส่วน “อมิกดาลา” ภายในสมองของคนเรานั้นเอง