

อยู่กับคน
ว่ายากแล้ว
อยู่กับ "คนดี"
นั้นยากกว่า

"ทำไมอยู่กับคนนี้แล้วเหนื่อยจัง"

ดูแวบแรก เป็นคนดี นี่แหละตัวดี



วิธีรับมือกับมนุษย์คนดี
ที่คอยดูดพลังจากคุณ

一番
いい人
が
ヤバイ

一見、



ชิโมโฮโนะ โซตะ เขียน
ฉวีฤทธา เพ็ญกุล แปล

บทที่ 1 : ฝึกพลังงานที่ช่วงชิง พลังงานไปจากคุณ

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

บทที่ 2 : ความหงุดหงิดคือ “เสียงกรีดร้อง” ของความรู้สึก

- ๑๑ มนุษย์มีความเป็นสัตว์สูง 47
- ๑๑ ความรู้สึกแย่ ๆ มีไว้เพื่อปกป้องตัวเอง 48
- ๑๑ ปฏิกริยาที่เป็นสัญญาณเตือนว่าพลังงานลดต่ำลง 51
- ๑๑ ทุกความรู้สึกล้วนมี “เป้าหมาย” อยู่ในตัว 54
- ๑๑ สมัยนี้เป็นเรื่องง่ายที่จะ “แสดงปฏิกริยา
ตอบสนองเกินกว่าเหตุ” 56
- ๑๑ การเปิดใช้งาน “หลายแอปพลิเคชัน”
พร้อมกันทำให้พลังงานค่อย ๆ ลดลง 58
- ๑๑ ในยุคปัจจุบัน “ความสัมพันธ์กับผู้คน”
เป็นสิ่งที่ดูพลังงานมากที่สุด 60
- ๑๑ ความขัดแย้งระหว่างเหตุผล (วิสัยทัศน์ระยะยาว)
กับความรู้สึก (วิสัยทัศน์ระยะสั้น) ที่เกิดขึ้นในหัว 62
- ๑๑ รับฟังสิ่งที่ความรู้สึกของตัวเองต้องการจะบอก 65
- ๑๑ คนที่สนิทกับความรู้สึกนี้แหละคือผู้ใหญ่ 67



บทที่ 3 : ความทรمانจาก “การหมดแรง การระแวง และการเกลียดตัวเอง”

- ๑๑ “คนที่ดูแวกแรกเป็นคนดี” จะเปิด
3 สวิตซ์ความทรมานของคุณ 73
- ๑๑ “ความทรมานจากการหมดแรง”
มีพลังลบมากถึงขั้นที่เปลี่ยนนิสัยคนได้ 74
- ๑๑ ขั้นที่ 1 อยู่ในสภาพที่พอจะทนไหว 76
- ๑๑ ขั้นที่ 2 เกิดความเปลี่ยนแปลงกับ
สภาพร่างกายและพฤติกรรม 78
- ๑๑ “เบรก” ที่มีไว้เพื่อหลีกเลี่ยงจากความเครียด 79
- ๑๑ ขั้นที่ 3 กลายสภาพเป็นคนละคน 84
- ๑๑ “ความทรมานจากการระแวง”
จะทำให้คุณกังวลอยู่ตลอดเวลา 89
- ๑๑ “คนที่ดูแวกแรกเป็นคนดี” ที่กระตุ้นความระแวง
ของคุณ มักสร้างความประทับใจแรกพบได้ดี 91

- ๑๑ “คนที่ดูแวกแรกเป็นคนดี” ก็พยายาม
ใช้ชีวิตอย่างสุดกำลังเหมือนกัน 93
- ๑๑ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ 95
- ๑๑ เพราะอยากให้มีความสำคัญกับจังหวะ
ของตัวเอง จึงอยากเป็นฝ่ายควบคุม 96
- ๑๑ “คนที่ดูแวกแรกเป็นคนดี”
จะโจมตีจุดอ่อนไหวของคุณ 100
- ๑๑ “ความทรมานจากการเกลียดตัวเอง”
จะทำให้คุณกลายเป็นผู้ร้าย 102
- ๑๑ “คนที่ดูแวกแรกเป็นคนดี”
จะกระตุ้นให้คุณ “โทษตัวเอง” 104
- ๑๑ การคิดว่า “มันควรจะเป็นแบบนี้”
ทำให้เกลียดตัวเองได้ง่าย 106
- ๑๑ คุณคิดว่า “การแสดงความรู้สึก
ของตัวเองเป็นสิ่งต้องห้าม” หรือเปล่า 108
- ๑๑ จิตใจของผู้ใหญ่มีความ “ยืดหยุ่น”
และ “นุ่มนวล” 110



บทที่ 4 : จงปกป้องตัวเองจากผิดจุดพลังงาน! วิธีรับมือกับ “คนที่ดูแวมแรกเป็นคนดี” 12 แบบ

- ☺️ **วิธีรับมือกับ “คนที่ดูแวมแรกเป็นคนดี” แต่ละแบบ** 115
- ☺️ **แบบที่ 1 “ฉันไปเจอนีมา ลองกินดูสิ”**
เพื่อนผู้หญิงที่ชอบให้เพื่อนให้
จนทำเอาเรานึกระแวง 117
- ☺️ **แบบที่ 2 “ฉันเป็นห่วงเธอนะ”**
คุณป้าที่ยืนยันมาเย้ยเยื่อน
และดูเลเอาใจใส่เราเต็มที่ 120
- ☺️ **แบบที่ 3 “ฝากด้วยนะ”**
หัวหน้าที่ดีแต่ฝากงานให้ทำ
แต่ไม่เคยรับผิดชอบอะไรเลย 124
- ☺️ **แบบที่ 4 “สุดยอดไปเลย!”**
หญิงสาวผู้สุดใสรั้งและไม่ชอบอยู่นิ่ง
แค่อยู่ข้าง ๆ ก็ทำเอาเหนื่อยแล้ว 128
- ☺️ **แบบที่ 5 “นี่ คนคนนั้นแย่มากเลยนะ...”**
เขาบอกว่าเขาแต่มีคนคนอื่นให้ฟัง 130
- ☺️ **แบบที่ 6 “เลวร้ายสุด ๆ...”**
คนนั้นที่อ้าปากบ่นได้ตลอดเวลา 133

- ☺️ **แบบที่ 7 “ไม่เป็นไรหรอก! ฉันก็เคยประจำเดือน
ไม่มาเหมือนกัน!”**
หัวหน้าสุดโหดที่ชอบกดดันให้ลูกน้อง
พยายามแทบรากเลือด 136
- ☺️ **แบบที่ 8 “เห็นว่าเธอกำลังเหนื่อย ๆ อยู่ค่ะ”**
สหายสาวที่ชอบเอาความลับของเรา
ไปป่าวประกาศแล้วแหยงงานไป 140
- ☺️ **แบบที่ 9 “มาพยายามด้วยกันเถอะ!”**
หัวหน้าผู้คิดบวก กระตือรือร้น และยึดถือแต่
หลักการที่ถูกต้องเท่านั้น 145
- ☺️ **แบบที่ 10 “ความลำบากในตอนนี้
คือโอกาสในการพัฒนาตัวเองนะ”**
หัวหน้าจอมโศกที่ชอบกดดันลูกน้อง
ที่กำลังทำให้ยิ่งรู้สึกแย่ลง 149
- ☺️ **แบบที่ 11 “เราต้องทำให้สังคมดีขึ้นนะ”**
เพื่อนร่วมงานที่ทำให้หนักใจเมื่อเราต้องการ
ถอนตัวจากการทำกิจกรรมช่วยเหลือสังคม 152
- ☺️ **แบบที่ 12 “มีแค่คุณคนเดียวที่พึ่งพาได้!”**
หัวหน้าเจ้าเสน่ห์ที่เก่งระดับเทพ
แต่ชอบปั่นหัวคนอื่น 155



บทที่ 5 : 5 วิธีการดูแลตัวเองเพื่อไม่ให้ถูก 5 : “คนที่ดูแวกแรกเป็นคนดี” ปันหัว

-  ดูแลเรื่องการหมดแรง การระแวง
และการเกลียดตัวเองไปตามลำดับ 165
-  คุณกำลัง “มองข้าม” ความเหนื่อยล้า
ของตัวเองอยู่หรือเปล่า 167
-  ความเครียดตกตะกอนเหมือนโคลน 168
- STEP 1** “โฟกัสกับการพักผ่อน 3 วัน” 173
-  “โหมตระแวง” จะรุนแรงขึ้นเมื่อ “ปฏิเสธความรู้สึก” 175
- STEP 2** “ทำสมาธิพร้อมกล่าวขอบคุณ”
เพื่อช่วยให้ความรู้สึกสงบลง 177
- STEP 3** “ประชุมใจ” เพื่อช่วยในการยอมรับทุกความรู้สึก 181
- STEP 4** เยียวยา “การเกลียดตัวเอง” ด้วย
การขยายมุมมองเป็น “7 มุมมอง” 185
- STEP 5** ทำให้ตัวเอง “พอใจในระดับหนึ่ง”
ด้วยการรักษา “สมดุล 7-3” 189
-  เปลี่ยน “นิสัยขี้กังวล” กันเถอะ 191
- บทส่งท้าย** 195
- ประวัติผู้เขียน** 201