



Photo by Tetiana Padurets on Unsplash



# หนังสือเพื่อการพัฒนาจิตใจ ที่จะช่วยให้ชีวิตและการทำงานดีขึ้น

---

พฤษภาคม 2567

101  
ESSAYS  
*that will*  
CHANGE  
*the way*  
YOU  
THINK

101 บทความเปลี่ยนชีวิต  
ที่จะเปลี่ยนวิธีคิดคุณ

แต่มนุษย์  
ผู้อยากใช้  
ชีวิตเดียวที่มี  
ให้ดีที่สุด

BRIANNA WIEST

รณภัส สนธิรักษ์ แปล



101 บทความเปลี่ยนชีวิต  
ที่จะเปลี่ยนวิธีคิดคุณ

101 Essays That Will Change The Way You Think

โดย BRIANNA WIEST

หนังสือ ‘101 บทความเปลี่ยนชีวิตที่จะเปลี่ยนวิธีคิดคุณ’ เล่มนี้ เขียนโดย ‘Brianna Wiest’ เป็นนักเขียนมากฝีมือ มีผลงานเขียนในนิตยสารต่างๆ เช่น The Huffington Post, Teen Vogue, Thought Catalog, Glamour, Medium, Soul Anatomy และ Bustle ซึ่งหนังสือเล่มนี้ได้รวบรวม 101 บทความที่จะสร้างแรงบันดาลใจสำหรับการเปลี่ยนวิธีคิดของคุณ ซึ่งผู้เขียนใช้สำนวนการเขียนที่เรียบง่าย แต่ลุ่มลึกและทรงพลัง จนสามารถสั่นสะเทือนวิธีคิดและวิธีการมองโลกของเราไปโดยสิ้นเชิง เพราะด้วยความเชื่อที่ว่า ‘ความคิด’ คือสิ่งที่กำหนดความเป็นจริงนั้น ไม่ใช่แค่แนวคิดสวยหรู แต่เป็นข้อเท็จจริงทางวิวัฒนาการ ความคิดช่วยให้เราสร้างสังคม ซึ่งเหล่าปรมาจารย์ ศิลปิน ผู้สร้างนวัตกรรม นักประดิษฐ์ ที่สามารถส่งมอบความสำเร็จของพวกเขาได้นั้น เพราะความเข้าใจหนึ่งที่คล้ายๆ กัน ที่ว่า “**ถ้าอยากเปลี่ยนแปลงชีวิต พวกเขาต้องเปลี่ยนแปลงความคิดของตัวเองก่อน**” เพราะเราจะเป็นอย่างที่เราเชื่อ เราต้องควบคุมความคิดของตัวเอง อุปสรรคต่างๆ ย่อมมีทางออก สิ่งที่ทำให้เราอึดอัดใจมากที่สุดมักบีบให้เราต้องใช้ความคิดในแบบที่ไม่เคยใช้มาก่อน ความตระหนักรู้ครั้งใหม่จะนำไปสู่สารพัดความเป็นไปได้ ซึ่งไม่อาจเกิดขึ้นได้ถ้าเราไม่ถูกบีบให้ ‘**เรียนรู้สิ่งใหม่**’ ในแง่ของความคิด ถ้าคุณเรียนรู้ที่จะมองว่า ‘**ปัญหา**’ ในชีวิตคือโอกาสที่คุณจะได้เข้าใจสิ่งต่างๆ มากยิ่งขึ้น เพื่อพัฒนาชีวิตให้ดีกว่าเดิม คุณจะหลุดออกจากวังวนของความทุกข์ทรมาน ความรู้สึกอัดอั้นตันใจ และได้เรียนรู้ความหมายของการเติบโต ซึ่งนี่คือหนังสือเล่มที่จะส่งมอบแรงบันดาลใจให้ผู้อ่าน!

ลิงก์

<https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016776>





言語化の魔力 言葉にすれば「悩み」は消える

# ยกหิน 10 ต้น

## ออกจากอก

### ด้วยคำพูดเปลี่ยนชีวิต



จากนักเขียนชายส์  
ที่มีออกขายรวม  
มากกว่า  
2.3 ล้านเล่ม

คู่มือความสุขจากจิตแพทย์ญี่ปุ่นที่มีประสบการณ์มากกว่า 30 ปี

คาบาชาวะ ซิออน

# 2

## ยกหิน 10 ต้นออกจากอก ด้วยคำพูดเปลี่ยนชีวิต

โดย KABASAWA ZION

หนังสือ ‘ยกหิน 10 ตันออกจากอก ด้วยคำพูดเปลี่ยนชีวิต’ เล่มนี้ เขียนโดย ‘Kabasawa Zion’ จิตแพทย์ชาวญี่ปุ่น ซึ่งมีผู้ติดตามมากกว่า 1 ล้านคน ตลอดชีวิตของผู้เขียนมีคนเข้ามาปรึกษาปัญหามากกว่า 4,000 เรื่อง ในชีวิตของเรานี้อาจจะมีคำถาม “ทำไมฉันถึงไม่มีความสุขเหมือนคนอื่น?” “ฉันอยากคิดบวกให้ได้แบบเธอบ้างจัง?” นี่คือการตกผลึกทางความคิดจากการทำงานและการใช้ชีวิตที่ว่า “ทุกคนมีความทุกข์คล้ายกัน แต่ไม่ใช่ทุกคนจะคลี่คลายมันได้เอง” สำหรับหนังสือที่จะเป็นดังคู่มือสร้างความสุขในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยปัญหาและอุปสรรค ผู้เขียนจะชวนคุณมานั่งจับเข่าคุยเรื่อง ‘ความสุข’ คืออะไร? เพื่อตีแผ่ 3 แกนแห่งความสุขว่ามีอะไรบ้าง? และอีก 3 วิธีกำจัดทุกข์? ลองมาปรับสภาพจิตใจ แล้วเตรียมหาวิธีรับมือ พร้อมกับคำแนะนำในการใช้ ‘พลังของคำพูด’ เพื่อเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข และดึงคุณออกสู่โลกที่สดใสกว่าเดิม และพบกับอีกหลากหลายเคล็ดลับที่จะช่วยขจัดทุกข์และสร้างความสุข อาทิ เมื่อทุกข์ ‘จงเล่า’ แล้วมันจะบรรเทาลงทันที, ‘ช่างมันเถอะ’ คำพูดเสริมพลังให้ก้าวข้ามปัญหาได้ง่ายขึ้น, มีความสุขกับปัจจุบันแล้วคุณจะกังวลต่ออนาคตและอดีตลดลง, จงทำสิ่งที่ทำได้ก่อน แล้วคุณจะรักและยอมรับตัวเองมากขึ้น ฯลฯ จงปลดความทุกข์ที่แสนรุ่มรังทิ้งไป แล้วคุณจะพบชีวิตที่ยิ้มกว้างกว่าเดิม!

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016779>



howto

「誰かのため」に生きすぎない

ช่างมันเถอะ!  
อีกไม่กี่ปี  
เราก็เป็นเก๋ารุสึ  
กันหมดแล้ว



เขียนโดยจิตแพทย์  
ที่ได้รับความนิยมในญี่ปุ่น  
มีผู้ติดตามกว่า  
100,000 คน

เคล็ดลับการใช้ชีวิต  
อย่างไม่เปลืองแรง  
สำหรับทุกคนที่พยายาม  
อย่างหนักในทุกวัน

ฟูจิโนะ โทโมยะ เขียน กมลวรรณ เพ็ญอร่าม แปล

Discover

3

ช่างมันเถอะ อีกไม่กี่ปีเรา  
ก็เป็นเก๋ารุสึกันหมดแล้ว

โดย FUJINO TOMOYA

หนังสือ ‘ช่างมันเถอะ อีกไม่กี่ปีเราก็เป็นเก๋ารุสลีกันหมดแล้ว’ เล่มนี้ เขียนโดย ‘Fujino Tomoya’ จิตแพทย์ชาวญี่ปุ่น หนังสือที่เขียนขึ้นมาเพื่อคนที่เป็นทุกข์ (เดอะแบก) หรือผู้ที่รับภาระที่หนักอึ้งมาทั้งชีวิต คำว่า ‘เดอะแบก’ เป็นคำอธิบายเชิงเปรียบเทียบสำหรับคนยุคปัจจุบัน โดยคำอุปมาอุปไมยของ ‘แบก’ แสดงถึงความรับผิดชอบมากมายที่คนยุคนี้ต้องเผชิญ คนที่พยายามเพื่อคนอื่นมากเกินไป จนลืมนสนใจความรู้สึกของตัวเอง คนที่พยายามทำให้คนอื่นมีความสุข คนที่ดูช่างนอกสดใส ช่างในแต่กสลาย คงไม่ใช่เรื่องผิดที่จะใจดีกับตัวเองบ้าง ซึ่งการทำเพื่อผู้อื่นนั้นทำให้เราได้ตระหนักรู้ว่า ‘ทุกวันนี้คุณอยู่เพื่อใคร?’ ‘ทำเพื่อใคร?’ ‘เพราะอะไร?’ ในการปล่อยมือจากภาระที่แบกไว้ชั่วคราวแล้วใช้เวลาอยู่กับตัวเอง โอบกอดตัวเอง และชื่นชมตัวเองนั้นก็เป็นส่วนสำคัญไม่แพ้กัน ปลดปล่อยตัวเองด้วยการคิดแบบนี้บ้างก็ได้ว่า “ฉันไม่ได้ละเอียดหน้าที่ แต่แค่กำลังชาร์จพลัง” ซึ่งชีวิตของเรานั้นจะไร้ซึ่งความหมาย ถ้ามีวแต่ทำงานของวันพรุ่งนี้ในวันนี้ ส่วนใหญ่เรื่องทีกลัดกลุ้มกังวลมักไม่เกิดขึ้นจริง ผู้เขียนมีคำแนะนำใน ‘การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย’ ไม่ซับซ้อนจนสามารถกลับเข้าสู่ชีวิตประจำวันแห่งความเป็นจริงได้เพราะนี่คือ กระบวนการที่จำเป็นในการฟื้นตัว และใช้ชีวิตที่มีเพียงแค่ครั้งเดียวนี้อย่างมีความสุข การปรับเปลี่ยนเล็กๆ น้อยๆ จะทำให้ชีวิตคุณดีขึ้นได้อย่างไร? สามารถพิสูจน์ได้แล้วในหนังสือเล่มนี้!

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016783>



いい人をやめれば  
人生はうまくいく



# เลิกเป็นคนดี แล้วจะมี ความสุข

โกะโตะ โทคิโอะ เซียน  
อาคิรา รัตนาภีรัต แพล

เลิกฝืนทำสิ่งที่ไม่ชอบ  
เพราะอยากให้คนอื่นพอใจ  
หันมาทำสิ่งที่ต้องการ  
แล้วชีวิตจะง่ายขึ้น

4

## เลิกเป็นคนดี แล้วจะมีความสุข

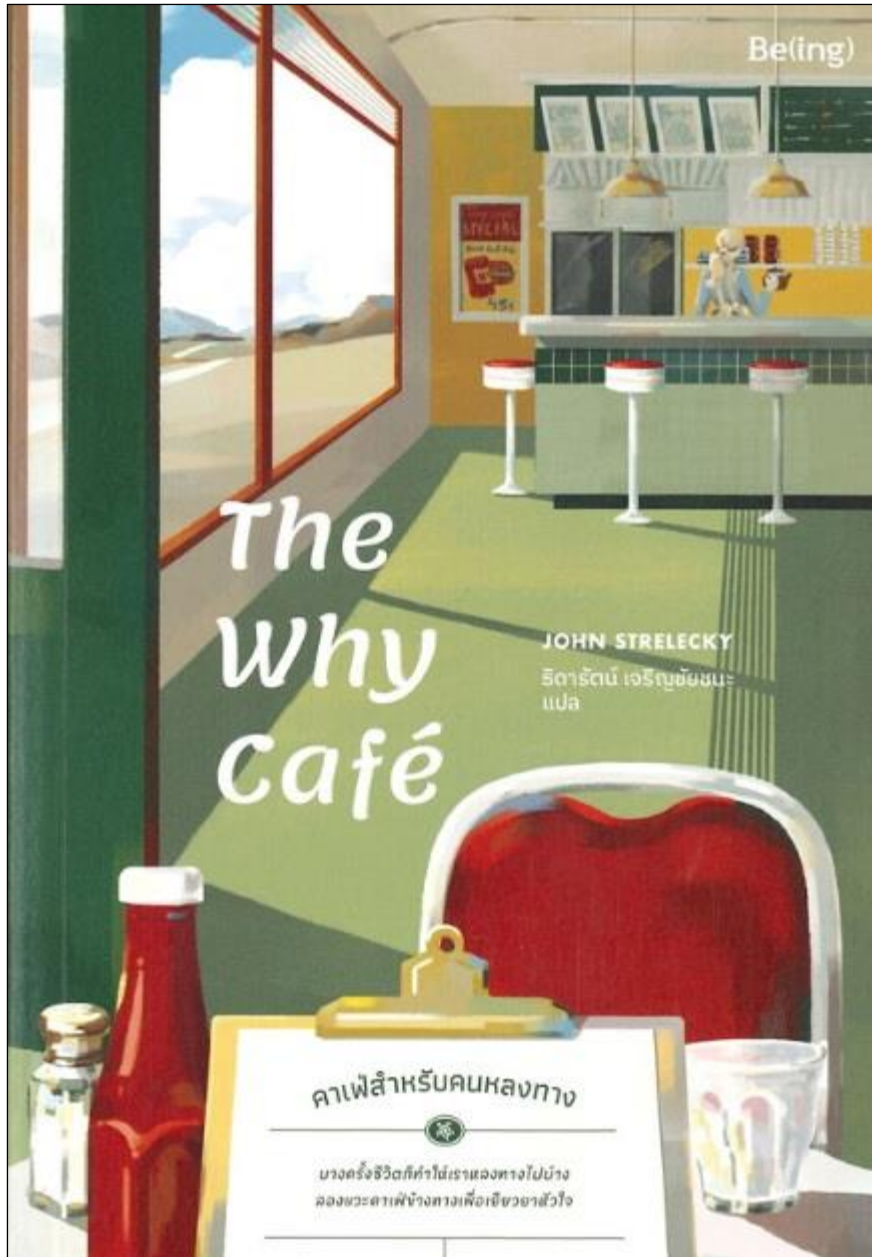
โดย GODO TOKIO



หนังสือ **‘เลิกเป็นคนดี แล้วจะมีความสุข’** เขียนโดย **‘Godo Tokio’** ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับธุรกิจ และนักเขียนชื่อดังชาวญี่ปุ่น นำเสนอเทคนิคการใช้ชีวิตอย่างอิสระ โดยยกสถานการณ์ในชีวิตประจำวันทั้งในด้านการทำงานและการใช้ชีวิต ที่คนเรามักจะเผลอสร้างภาพเป็นคนดี เพื่อจะเป็นที่ชื่นชอบและได้รับการยอมรับ แต่บางคนก็แค้นสายตาคนอื่นมากไปจนไม่เป็นตัวของตัวเอง สุดท้ายก็กดดันและเป็นทุกข์ นี่คือนิยายที่จะช่วยให้คุณกล้าเป็นตัวของตัวเองมากยิ่งขึ้น และแค้นสายตาของคนอื่นน้อยลง **‘เลิกกลัวการถูกเกลียด’** **‘เลิกเปลี่ยนตัวเองให้เข้ากับคนอื่น’** และ **‘เลิกเกรงใจจนเกินเหตุ’** เป็นต้น ผู้เขียนยังมีคำแนะนำที่จะช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรัก การทำงาน และการสร้างผลผลิตใหม่ นี่คงถึงเวลาแล้วที่จะบอก เลิกฝืนทำตามใจคนอื่นแล้วกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองได้แล้ว เลิกกลัวที่ต้องอยู่คนเดียว ต้องทนคบค้าสมาคมกับคนที่เข้ากันไม่ได้ เลิกเกรงใจจนเกินเหตุจนเกิดความเครียดสะสม แก่เร็ว จนเจ็บป่วยง่าย เลิกกังวลกับการมีเพื่อนน้อย มีแต่เพื่อนที่คบกันแค่ผิวเผินมากขึ้นๆ จนยิ่งรู้สึกเหนื่อยหน่าย เมื่อคุณ **‘กล้า’** ยืนหยัดความคิดของตัวเอง กล้าปฏิเสธสิ่งที่ไม่ชอบ สิ่งที่ไม่ได้ และสิ่งที่ไม่ไหว เราก็จะไม่ต้องเสแสร้ง ไม่อึดอัด ไม่ถูกคนอื่นเอาเปรียบอีกต่อไป และการจะหลุดพ้นจากที่เป็นทุกข์คือ เราจะต้อง **‘เลิกเป็นคนดี’** ซึ่งวิธีการต่างๆ ผู้เขียนเตรียมพร้อมสำหรับผู้อ่านแล้วในเล่ม!

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016767>





5

# กาแฟสำหรับคนหลงทาง

## The Why Café

---

โดย JOHN STRELECKY

หนังสือ ‘คาเฟ่สำหรับคนหลงทาง (The Why Café)’ เล่มนี้ เขียนโดย ‘John Strelecky’ เจ้าของผลงานติดอันดับขายดีทั่วโลก เขาสร้างอิทธิพลเชิงบวกต่อชีวิตของผู้คนนับล้าน ผ่านงานเขียน และช่องทางต่างๆ ของเขา และหนังสือเล่มนี้ได้รับการแปลเป็นภาษาต่างๆ มากกว่า 16 ภาษา และวางขายไปกว่า 40 ประเทศทั่วโลก ซึ่งแรงบันดาลใจส่วนใหญ่ของผู้เขียนเกิดจากประสบการณ์ในการแบกเป้ท่องโลก การเดินทางครั้งที่ยาวนานที่สุดของเขาใช้เวลาเก้าเดือน ซึ่งรวมระยะทางกว่า 112,000 กิโลเมตร โดยเดินทางด้วยม้า เรือ ช้าง จักรยาน และคมนาคมอื่นๆ นี่จึงเป็นการแบ่งปันประสบการณ์จริงผ่านเรื่องเล่าที่เพลิดเพลिनและชวนขบคิด เพราะบางครั้งชีวิตอาจจะทำให้เราหลงทางไปบ้าง ลองแวะคาเฟ่ข้างทางเพื่อเยียวยาหัวใจ นี่คือการถามที่ชวนตั้งคำถามและใคร่ครวญหาคำตอบ ซึ่งถ้าคุณอยู่ระหว่างพักร้อนช่วงหยุดยาว หรือที่สมัยนี้มักเรียกกันว่า ‘ชาร์จแบต’ ให้กับตัวเอง คุณอาจจะหลงทางไปเจอคาเฟ่ในพื้นที่เปลี่ยวร้างที่โหนสีกแห่ง แล้วไปเจอกับคำถามสามข้อปรากฏอยู่บนเมนูอาหาร ที่ถามคุณว่า ‘เหตุใดคุณจึงมาที่นี่?’ ‘คุณกลัวตายไหม?’ ‘คุณพึงพอใจกับชีวิตหรือยัง?’ นั่นคือเหตุการณ์ที่ตัวเอกของเรื่องนี้ประสบ และนี่คงไม่ใช่หนังสือฮาวทูที่มีคำแนะนำเป็นข้อๆ หรือคำตอบสำเร็จรูป แต่นี่คือเรื่องราวของผู้คนที่เคยหลงทางในเส้นทางชีวิต ซึ่งเมื่ออ่านเรื่องราวของพวกเขาจนจบ ลองกลับไปตอบคำถามเหล่านั้นอีกครั้ง ค่อยๆ ปล่อยให้เรื่องราวเหล่านั้นทำงาน เพราะการถามคำถามที่เรียบง่าย คำตอบที่ซ่อนอยู่นั้น อาจจะมอบ ‘ความหมายของการมีชีวิตอยู่’ ให้กับเรา

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00015747>

