



Photo by Nathan Dumlao on Unsplash



# หนังสือเพื่อการเยียวยา สารพัดอาการทางใจ

กรกฎาคม 2565



1

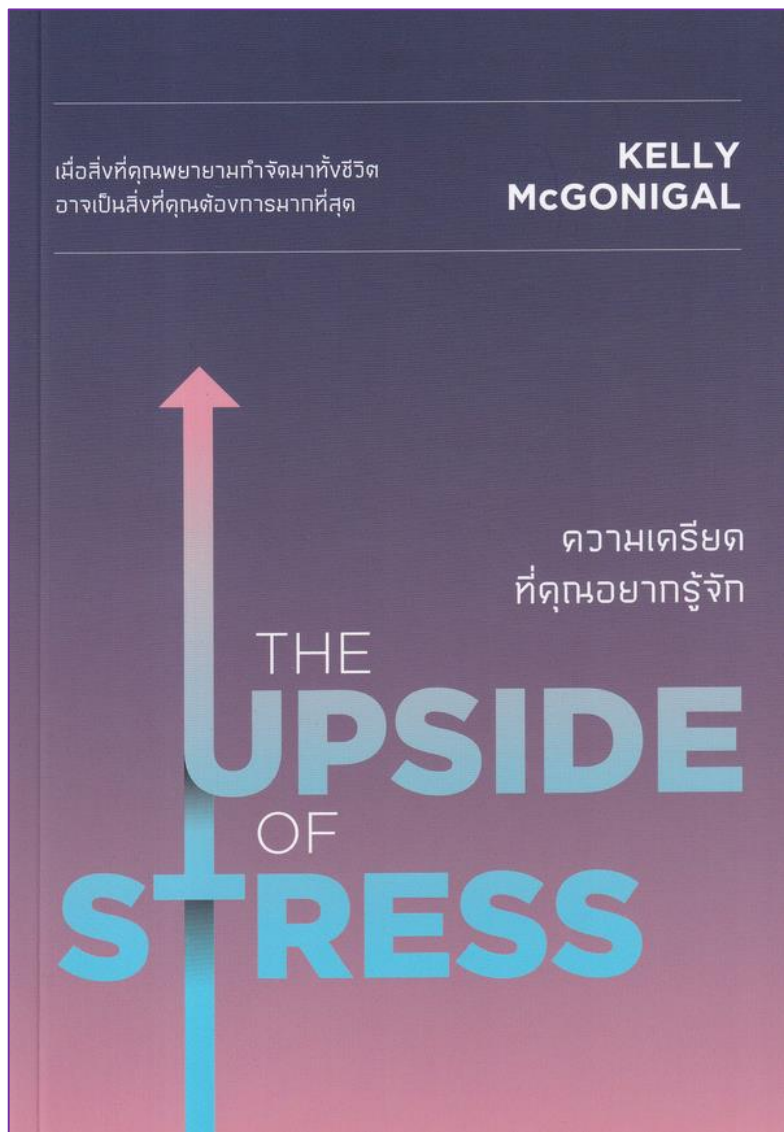
# ตำรับด่วนซ่อมใจ

## The Instant Mood Fix

โดย OLIVIA REMES

ปัญหาจากสถานการณ์ด้านต่างๆ รอบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของโรคระบาด การศึกษา เศรษฐกิจ สงคราม ภาวะโรคระบาด ปัญหาครอบครัว ความรัก รวมไปถึงปัญหาจากการทำงาน ล้วนมีผลกระทบต่อจิตใจ ส่งผลให้เกิด ความเครียด ความตระหนก ความวิตกกังวลไปจนถึงความลึกลับใจ ซึ่งผู้อ่านเชื่อหรือไม่ว่า “**อารมณ์ความรู้สึก**” เหล่านี้ สามารถรักษาได้และจะดีแค่ไหนถ้ามียาขนานพิเศษที่ช่วยบรรเทาอาการปวดอาการทางใจของเราได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้เขียนหนังสือเล่มนี้เป็นนักวิจัยด้านสุขภาพจิตที่มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ จากการศึกษาวิจัยได้ค้นพบ รูปแบบการคิดและความรู้สึก 10 ประเภท ได้แก่ 1) รู้สึกลึกลับ 2) รู้สึกขาดแรงจูงใจ 3) รู้สึกสูญเสียการควบคุม 4) รู้สึกเครียด 5) รู้สึกเกินรับไหว 6) รู้สึกกังวล 7) รู้สึกเหงา 8) รู้สึกถูกปฏิเสธ 9) รู้สึกตกต่ำ และ 10) รู้สึกสิ้นหวัง เหล่านี้คือความรู้สึกที่ปิดกั้นศักยภาพและกีดกันจิตใจ ถ้าหากปล่อยให้เกิดขึ้นเรื้อรังจนเกินที่จะรับไหว จนยากที่จะควบคุมจิตใจแล้ว นี่คือนิยามของ **ตำรับด่วนซ่อมใจ** ที่จะเป็นตัวช่วยคุณได้ ซึ่งเปรียบเสมือน “**ยาฉุกเฉิน**” ชนิดอ่านจบในสองนาทีเพื่อกอบกู้ในกรณีวิกฤต สอดแทรกข้อมูลวิทยาศาสตร์เบื้องหลังสารพัดอารมณ์ พร้อมกลยุทธ์ระยะยาวที่เป็นดัง “**วัคซีน**” เพื่อรับมือและสร้างภูมิคุ้มกันในอนาคตด้วยวิธีง่ายๆ ที่คุณอาจคาดไม่ถึง เพราะเราต่างมีวันที่หลงทาง หมดไฟและใจพัง หนังสือเล่มนี้จึงเปรียบเสมือน “**กล่องยาสามัญประจำใจ**” ที่จะช่วยประคองคุณออกจากพายุทางอารมณ์และพร้อมลุกขึ้นใหม่ด้วยใจที่แข็งแกร่งอีกครั้ง...

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016063>



2

# ความเครียดที่คุณอยากรู้จัก The Upside of Stress

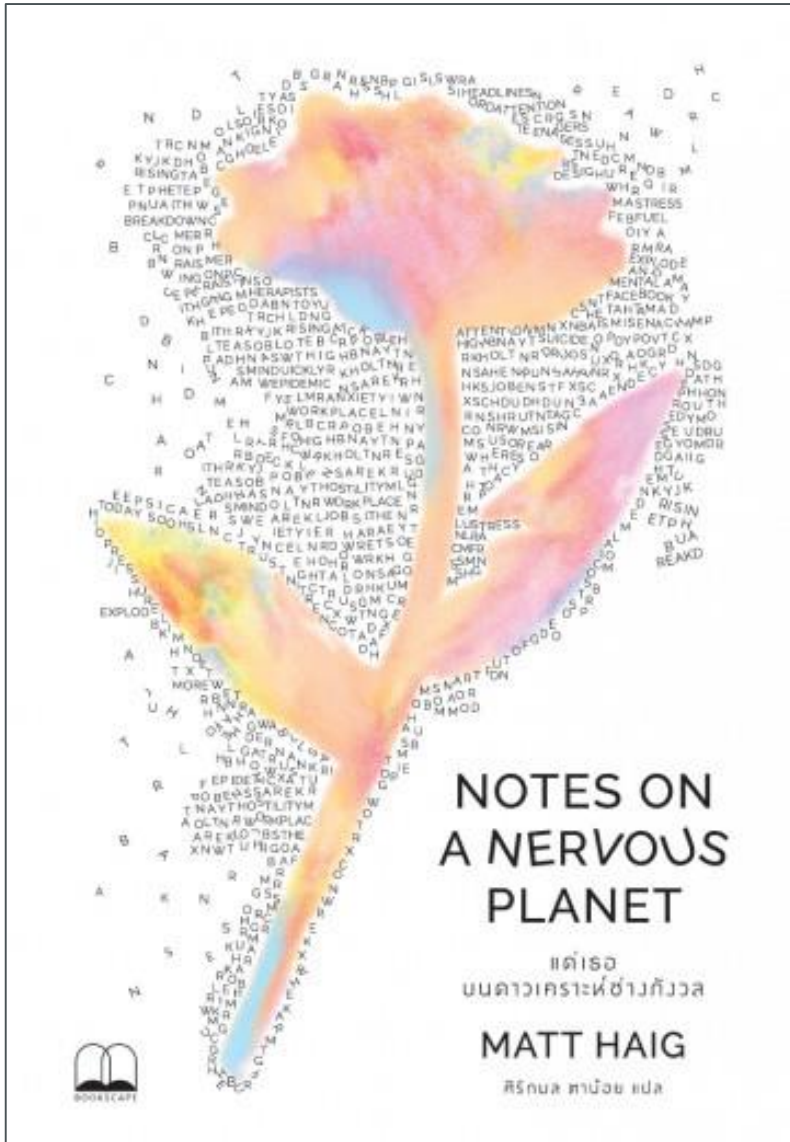
---

โดย KELLY MCGONIGAL

ความรู้ด้านจิตวิทยาและการแพทย์ ทำให้ผู้เขียนได้เรียนรู้ว่า “ความเครียดเป็นสิ่งที่เลวร้าย” แต่สิ่งที่ได้เรียนรู้ เป็นเช่นนั้นจริงทั้งหมดหรือไม่? จากคำถามข้างต้นสู่การค้นคว้าวิจัยจนเป็นที่มาของหนังสือ **ความเครียดที่คุณอยากรู้จัก (The Upside of Stress)** เล่มนี้ ผู้เขียน Kelly McGonigal เป็นทั้งนักจิตวิทยาสุขภาพ อาจารย์ของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ที่ปรึกษาองค์กรต่างๆ รวมถึงโครงการด้านการศึกษาของหนังสือพิมพ์เดอะนิวยอร์ก ไทมส์ ผู้เขียนมีความมุ่งมั่นและความหวังที่จะเปลี่ยนแนวคิดด้านจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์ให้กลายเป็นศาสตร์ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้ผู้คนมีความสุขมากยิ่งขึ้น ซึ่งนอกจากหนังสือเล่มนี้แล้ว ยังมีหนังสือเรื่อง “The Willpower Instinct” ก็ติดอันดับหนังสือขายดี และมีวิดีโอการบรรยายในงาน TED Talks ในหัวข้อ “How to make stress your friend” ก็มียอดเข้าชมกว่า 28 ล้านครั้ง เนื้อหาหนังสือเล่มนี้จะหักล้างความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับ “ความเครียด” พร้อมสอนวิธีทำความรู้จักกับ “เพื่อนผู้หวังดี” ที่มักแฝงตัวมาในรูปของ “ศัตรู” ผ่านงานวิจัยและการทดลองทางวิทยาศาสตร์อันน่าเหลือเชื่อ! คุณรู้หรือไม่ว่า “การเลือก” ที่จะมองข้อดีของความเครียด ไม่ได้หมายถึงการตัดสินใจว่าความเครียดเป็นเรื่องดีหรือเรื่องร้าย แต่หมายถึงการเข้าใจว่าการมองข้อดีของความเครียด สามารถช่วยให้คุณเผชิญหน้ากับความท้าทายในชีวิตได้ บางครั้งเมื่อสิ่งที่คุณพยายามกำจัดมาทั้งชีวิต อาจเป็นสิ่งที่เราต้องการมากที่สุดก็เป็นไปได้...

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016055>

3



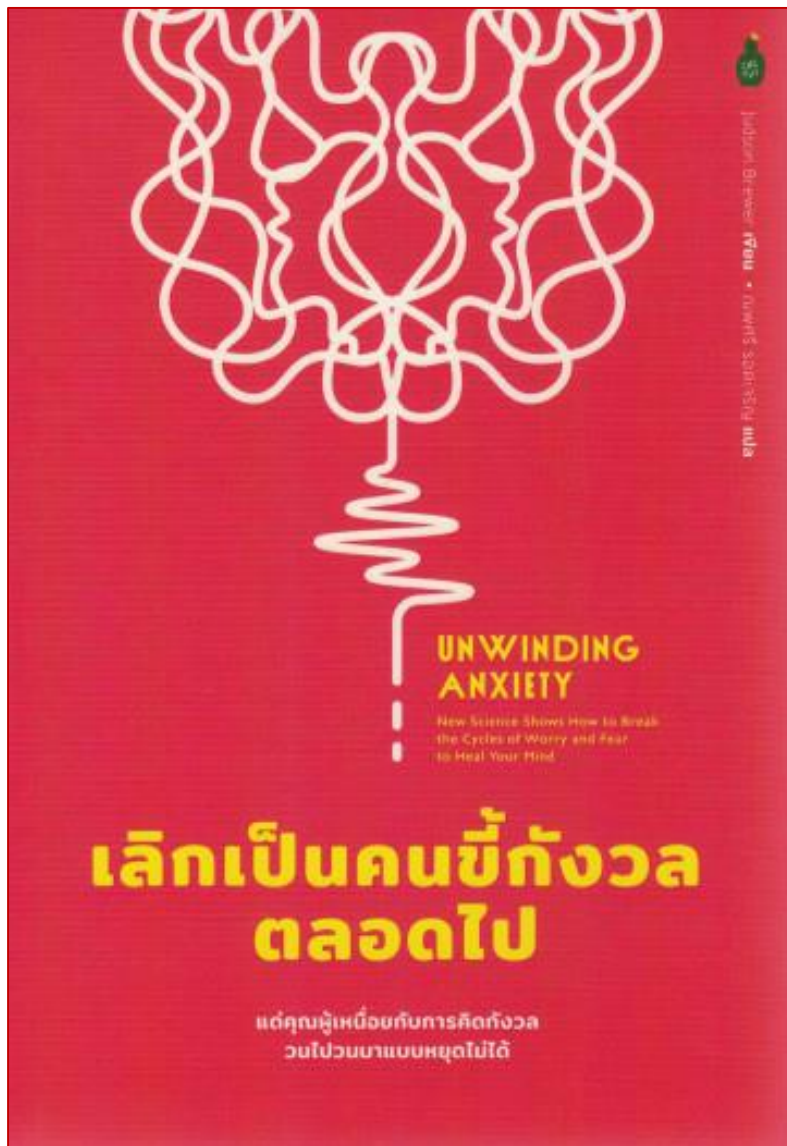
# แต่เธอ บนดาวเคราะห์ข้างกังวล

## Notes on a Nervous Planet

โดย MATT HAIG

หนังสือ “แต่เธอ บนดาวเคราะห์ข้างกังวล (Notes on a Nervous Planet)” เขียนโดย Matt Haig  
นี่คือหนังสือที่ฉายภาพความห่วงกังวลจนว้าวุ่นใจ ด้วยจิตใจคร่ำเคร่งในโลกอันเคร่งเครียดของผู้คนใน  
สังคมสมัยใหม่ ผู้เขียนชวนเราออกสำรวจอิทธิพลของโลกยุคปัจจุบันที่มีความก้าวหน้าด้านต่างๆ  
มากมาย ความรวดเร็วของเทคโนโลยีจะพุ่งทะยานมากขนาดไหน แต่สิ่งเหล่านี้มักสวนทางกับสภาพจิตใจ  
ของผู้คน เราลองหาคำตอบดูว่าเหตุใดเราจึงรู้สึกขาดพระองค์ ทั้งที่มีข้าวของเครื่องใช้ล้นเกิน เปลี่ยวเหงาแม้  
จะอยู่ท่ามกลางห้องแชตมากมาย ไล่ตามความรู้ไม่ทันแม้จะห้อมล้อมด้วยข้อมูลข่าวสาร และรู้สึกเหมือน  
ถูกตัดขาดทั้งที่เชื่อมต่อกับเครือข่ายออนไลน์อยู่เสมอ นี่คือนิยายที่พร้อม “สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ”  
รวมถึงแนะนำหนทางที่เป็น “มิตรกับชีวิต” ในหลากหลายแง่มุม ทั้งการติดตามข่าวโดยไม่สติแตก  
วิธีเป็นคนเหงาแบบไม่เปล่าเปลี่ยว การอยู่ร่วมกับเทคโนโลยีอย่างมนุษย์ที่มีชีวิตจิตใจ ไปจนถึงวิธีรับมือ  
อาการของโรควิตกกังวล (Panic Disorder) ของตัวเอง คนรอบข้าง และโลกใบนี้ ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็น  
ดังมิตรแท้ของผู้ที่อยากรักษาและเยียวยาตนเอง สานสัมพันธ์กับดาวเคราะห์ข้างกังวลดวงนี้อย่างเปี่ยม  
ด้วยความหมาย และมีความสุขกับชีวิต...

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016056>



4

## เลิกเป็นคนขี้กังวลตลอดไป

**Unwinding Anxiety : New Science Shows  
How to Break the Cycles of Worry and Fear to  
Heal Your Mind**

---

โดย JUDSON BREWER



คุณมีเพื่อนสนิทชื่อ “**ความวิตกกังวล**” หรือเปล่า เพื่อนที่ทักทายคุณเป็นคนแรกในยามตื่น และส่งคุณเข้านอนเป็นคนสุดท้าย ยามค่ำคืนหรือบางคืนที่คุณนอนไม่หลับเพื่อนคนนี้จะอยู่กับคุณตลอดเวลา เรารู้ดีว่าการ “**คิดมาก**” หรือ “**ความวิตกกังวล**” นั้น เป็นบ่อเกิดของผลลัพธ์อันเลวร้ายมากมาย ทั้งในแง่ของสุขภาพร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ และความล้มเหลวในด้านการงาน หากคุณเป็นคนที่กำจัดความวิตกกังวลได้เร็วก็ถือว่าโชคดี แต่ยังมีคนอีกมากมายที่พ่ายแพ้และยอมให้มันครอบงำชีวิต คุณจะเชื่อไหมว่า ความวิตกกังวลนั้นที่จริงแล้วเกิดมาจากการเสพติดและคุณสามารถกำจัดหรืออย่างน้อยก็อยู่ร่วมกับมันได้อย่างสงบ ด้วยวิธีการฝึกฝนตัวเองที่ไม่ยาก และสามารถทำได้ทันที ซึ่งหนังสือ “**เลิกเป็นคนขี้กังวลตลอดไป**” เล่มนี้ แตกต่างและจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะนี่คือหนทางกำจัดความวิตกกังวลที่จับต้องได้ ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องศาสนา ปรัชญา การภาวนา หรือการออกกำลังแต่เพียงอย่างเดียว ผู้เขียนไม่ได้บอกให้คุณต้องไปพึ่งใคร หรือขอความช่วยเหลือจากภายนอกที่ไหน เพราะสิ่งที่คุณกำลังจะได้อ่านต่อไปนี้ อาศัยเพียงแค่คุณเองเท่านั้น หากคุณเหนื่อยล้าเหลือเกินกับความเครียด ความกลัดกลุ้ม ความวิตกกังวล ความหดหู่ที่คอยกัดกินจิตใจ หากสมองยังคงหมุนตัวและวิ่งวุ่นแม้กระทั่งในยามหลับ นี่คือนิยายที่จะทำให้คุณเป็นอิสระและมีชีวิตสดใสอีกครั้ง...

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016061>

howto

เปลี่ยนเสียงวุ่นวายในหัว  
ให้เป็นพลังขับเคลื่อนชีวิตสู่ความสำเร็จ

# CHATTER

คุมเสียงในหัวได้  
ชีวิตง่ายทุกเรื่อง



อีธาน ครอสส์ เขียน  
เหมือนฝัน สิริกรณ์ คุณาวงศ์ แปล

"หนังสือเล่มนี้จะเปลี่ยนบทสนทนาที่สำคัญที่สุดในชีวิตคุณ  
นั่นคือบทสนทนาที่ตัวคุณเอง" - อดัม แกรนต์  
นักจิตวิทยาเจ้าของผลงาน International Bestseller  
ฉบับที่ 1

5

## คุมเสียงในหัวได้ ชีวิตง่ายทุกเรื่อง

Chatter : The Conversations We Have with Ourselves,  
Why They Matter, and How to Control Them

โดย ETHAN KROSS

เปลี่ยนเสียงรุ่นวายในหัวให้เป็นพลังขับเคลื่อนชีวิตสู่ความสำเร็จ คนเราใช้เวลาครึ่งหนึ่งของช่วงที่ตื่นอยู่พูดคุยกับตัวเอง เสียงในหัวของเราเป็นดังเพื่อนคู่คิด ช่วยให้เราสามารถทวนข้อมูลที่จำเป็นต้องใช้ และบอกให้เรามุ่งมั่นกับเป้าหมาย แต่ขณะเดียวกันก็เป็นนักวิจารณ์ปากร้าย คอยรบกวนสมาธิและบั่นทอนความรู้สึก แม้แต่นักกีฬาอาชีพก็ยังล้มเหลวได้หากปล่อยให้เสียงในหัวกลายเป็นเสียงพล่ามที่กัดกินคุณ **“อีธาน ครอสต์”** นักจิตวิทยาการทดลองและนักประสาทวิทยา ผู้เชี่ยวชาญเรื่องการควบคุมความคิดและอารมณ์ จะแนะนำให้เรา รู้จัก **“เสียงในหัว”** ตั้งแต่ว่ามันคืออะไร ทำไมเราถึงต้องมีมัน เสียงเหล่านี้มีข้อดีข้อเสียอย่างไร ยิ่งไปกว่านั้นคุณจะได้เดินทางเข้าไปใน **“ความคิด”** ของผู้คนมากมาย ตั้งแต่อดีตเจ้าหน้าที่ความมั่นคงสหรัฐอเมริกา สาวน้อยนักสิทธิสตรีที่กล้าหาญ นักบาสเกตบอลชื่อดัง ชนพื้นเมืองแถบแปซิฟิกใต้ และคนธรรมดาๆ อีกหลายคนอย่างพวกเรา เพื่อดูว่าพวกเขาจัดการกับเสียงในหัวอย่างไร หนังสือ **“คุมเสียงในหัวได้ ชีวิตง่ายทุกเรื่อง”** เล่มนี้ จะชวนให้เรากลับมาย้อนคิดว่าในขณะที่เราพยายามพัฒนาการสื่อสารกับคนอื่นอย่างเอาเป็นเอาตาย เราลืมพัฒนาการสื่อสารกับภายในตัวเราเองไปหรือไม่ นี่คือนักหนังสือที่จะทำให้คุณเข้าใจตัวเอง เพื่อนร่วมงาน คนในครอบครัวมากกว่าที่เคยเป็น เพราะมันจะชวนคุณเปิดบทสนทนาแบบใหม่ ซึ่งเป็นบทสนทนาที่สำคัญที่สุดในชีวิตคุณ!

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016073>