



Photo by Sincerely Media on Unsplash



หนังสือที่จะเป็นแรงบันดาลใจ ให้เราเข้าใจกันและกันมากยิ่งขึ้น

ธันวาคม 2565



How to | Parenting

สอนลูกอย่างไร
ให้เห็นหัวใจคนอื่น

UnSelfie

Why Empathetic Kids Succeed in Our
All-About-Me World

คำนิยมโดย
นพ.ประเสริฐ
ผลิตผลการพิมพ์ และ
ผศ. พญ.จิราภรณ์
อรุณานุกุล



เขียน มิเชล บอร์บา
แปล ศรวิภา เมฆโพบูลย์ บรรณาธิการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

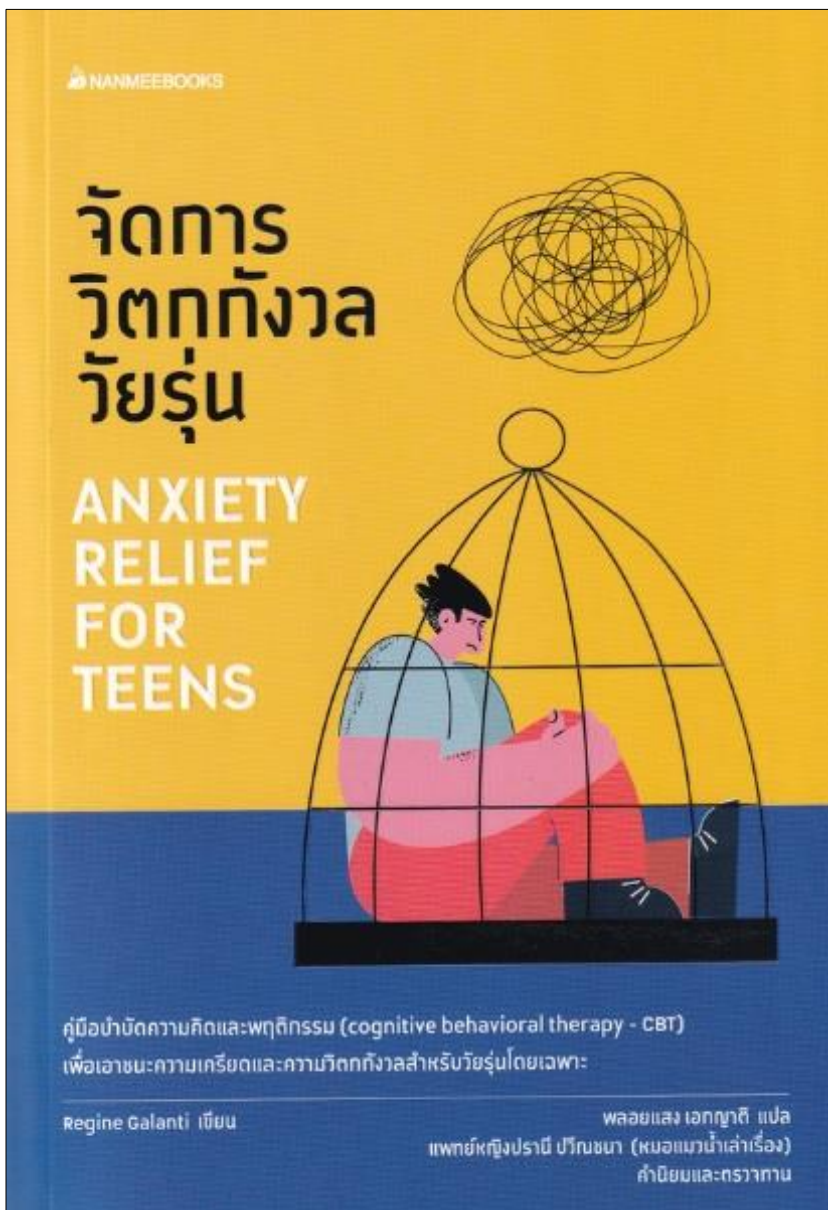
1

สอนลูกอย่างไรให้เห็นหัวใจคนอื่น UnSelfie : Why Empathetic Kids Succeed in Our All About Me World

โดย MICHELE BORBA

หนังสือ ‘สอนลูกอย่างไรให้เห็นหัวใจคนอื่น’ เล่มนี้ โดย ‘มิเชล บอร์บา’ นักจิตวิทยาการศึกษาที่มีชื่อเสียงระดับโลก ได้แบ่งปันประสบการณ์ที่จะทำให้พ่อแม่และผู้ดูแลเด็กทุกคนได้ตระหนักว่า การให้ความสำคัญกับ ‘ความเห็นอกเห็นใจ’ หรือ ‘Empathy’ การเข้าใจจิตใจผู้อื่นอย่างถ่องแท้ เป็นความสามารถที่มีในใจของมนุษย์ทุกคนโดยธรรมชาติ ซึ่งเป็นการเปิดโลกให้เด็กๆ ได้มองไกลออกไป และค้นพบว่า ความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นด้วยการจดจ่ออยู่เพียงตัวเรา แต่เริ่มต้นได้จากความเข้าใจที่จะรู้สึกร่วมไปกับหัวใจของผู้อื่น ช่วยลดการหมุ่นรอบตัวเอง เพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจและจริยธรรม เพื่อการเติบโตที่งดงาม อบอุ่น และเป็นสุข วิธีการเหล่านี้จึงเป็นสิ่งที่จะช่วยกระตุ้นความคิดของพ่อแม่ และครูในการดูแลเด็กท่ามกลางเทคโนโลยีและโลกที่ให้ความสำคัญกับ ‘ฉัน’ และ ‘ของฉัน’ มากจนเกินไป เนื้อหาประกอบด้วย **ภาคที่หนึ่ง** นำเสนอวิธีการช่วยให้เด็กพัฒนารากฐานสำคัญสี่ประการของ ‘Empathy’ **ภาคที่สอง** การช่วยให้เด็กฝึกปฏิบัติลักษณะนิสัยต่างๆ ของ ‘Empathy’ และ**ภาคที่สาม** วิธีการต่างๆ ที่จะช่วยให้เด็กใช้ชีวิตอย่างรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา นี่จึงเป็นการพัฒนาทักษะจากพื้นฐานภายในจิตใจเพื่ออนาคตของคนที่เรารักและสังคมที่น่าอยู่...

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/Bibltem.aspx?BibID=b00016250>



2

จัดการวิตกกังวลวัยรุ่น

Anxiety Relief For Teens

โดย REGINE GALANTI

‘ดร.เรจิน กาลันตี’ นักจิตวิทยาคลินิกผู้เชี่ยวชาญการบำบัดรักษาเด็กและวัยรุ่น ได้รวบรวมวิธีบำบัดความคิดและพฤติกรรม หรือที่คนไทยเริ่มรู้จักในชื่อ **‘CBT หรือ Cognitive Behavioral Therapy’** จากปัญหาความวิตกกังวลต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียน เกรด เพื่อน คนรัก การอุปเดตกิจกรรมในโซเชียลมีเดีย ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้สร้างความกลัวให้เกิดขึ้น กังวลว่าไม่เก่งเท่าเพื่อน กังวลเมื่ออยู่กับคนที่ไม่สนิท กังวลผลการเรียน ไม่สบายใจเมื่อต้องทำอะไรตามลำพัง จนเกิดความเครียด โกรธ กลัว ตื่นตระหนก หรือซึมเศร้า ที่จะค่อยๆ ทำลายชีวิตวัยรุ่นของคุณ บุตรหลาน คนใกล้ชิด ซึ่งหนังสือเล่มนี้นำเสนอวิธีบำบัดความคิดและพฤติกรรม กับการฝึกสติ ออกแบบเป็นแบบฝึกหัดและเทคนิคต่างๆ สำหรับรับมือกับความเครียด วิตกกังวล รวมถึงโรคย้ำคิดย้ำทำ โรคตื่นตระหนก โรคซึมเศร้า โรคกลัว โดยมุ่งเน้นไปที่วัยรุ่นโดยเฉพาะ แบบฝึกหัดจะช่วยปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ให้เด็กและวัยรุ่นได้เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับตัวเองอย่างมีความสุขและพร้อมรับมือกับทุกความเปลี่ยนแปลงในชีวิต...

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016265>

NANMEEBOOKS

คู่มือเอาชนะ ภาวะสติแตก

Complete Self-Help
for Your Nerves

ก้าวข้ามอาการแพนิค
และหวาดกลัวในจิตใจ
แล้วกลับมามีความสุข
กับชีวิตอีกครั้ง



Dr. Claire Weekes เขียน
พลอยแสง เอกญาติ เปลา

แพทย์หญิงปราณี ปวีณचना
(หมอแนวน้ำเล่าเรื่อง) คำนิยม

3

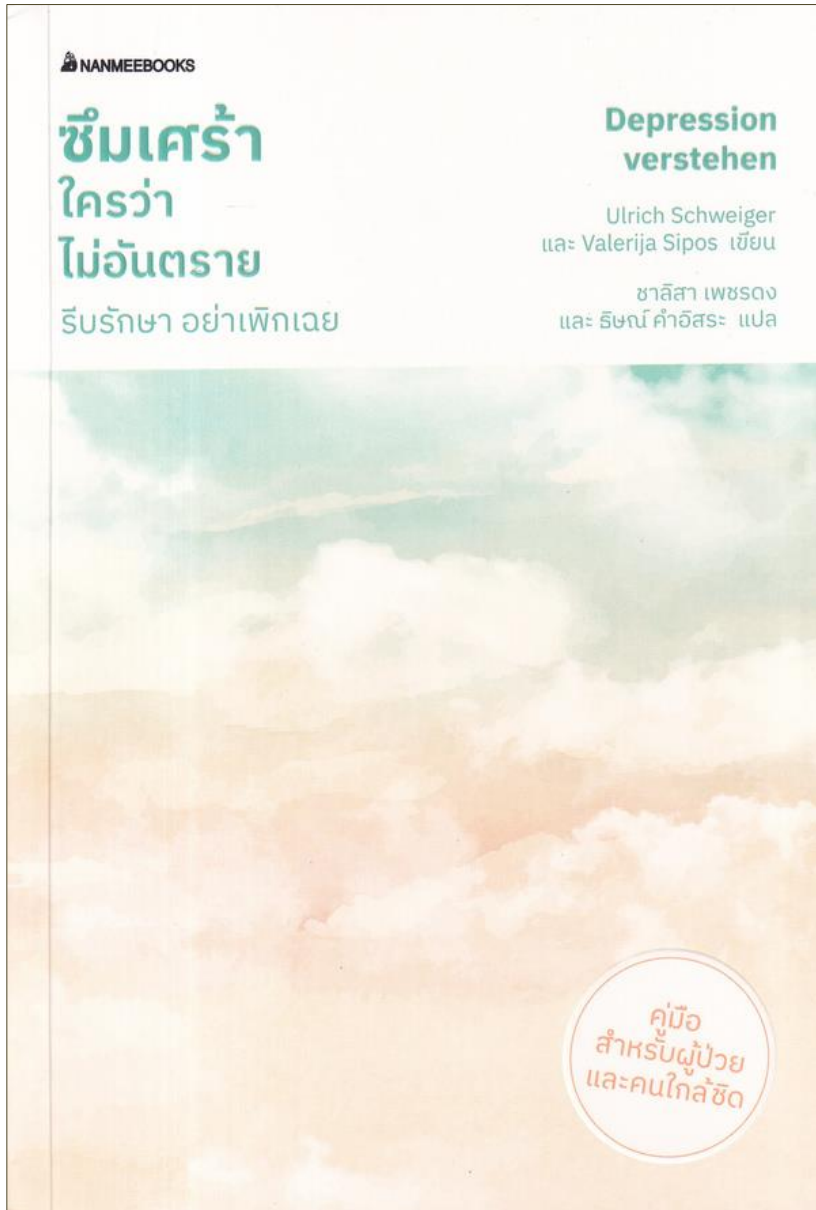
คู่มือเอาชนะภาวะสติแตก

Complete Self-Help for Your Nerves

โดย CLAIRE WEEKES

อาการภาวะกั๊งวลรุนแรง เป็นคำที่ปรากฏให้ได้ยินบ่อยขึ้นในปัจจุบัน แต่กลับเป็นโรคที่หลายคนยังมีความเข้าใจผิด และบ่อยครั้งกลับมองว่าคนที่มีอาการเหล่านี้ แค่ ‘อ่อนไหวเกินเหตุ’ หรือ ‘สติแตกไปเอง’ ซึ่งหนังสือ ‘คู่มือเอาชนะภาวะสติแตก’ เล่มนี้ จะทำหน้าที่เป็นสะพานให้ผู้ป่วยเข้าใจภาวะของตนเองและคนรอบตัวสามารถเข้าใจผู้ป่วยได้ดียิ่งขึ้น เพื่อช่วยกันเตรียมรับมือกับอาการเจ็บป่วยจากความวิตกกั๊งวลต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอาการตึงเครียด มือสั่น ใจสั่น นอนไม่หลับ ซึมเศร้า ไปจนถึงกลัวการเข้าสังคม ถ้าคุณมี ‘ภาวะกั๊งวลรุนแรง’ หรือ ระบบประสาทของคุณ ‘ย่ำแย่เต็มที’ มี ‘อาการล่าจากความวิตกกั๊งวล’ ซึ่งอาการล่าประกอบไปด้วย 4 รูปแบบ คือ 1) อาการล่าของกล้ามเนื้อ 2) อาการล่าทางอารมณ์ 3) อาการล่าของสมอง และ 4) อาการล่าทางจิตวิญญาณ น้อยคนนักที่จะรู้ตัวว่ามีอาการล่าดังกล่าว จากการรวบรวมองค์ความรู้ที่ผ่านประสบการณ์ในการบำบัดรักษาของ ‘ดร. แคลร์ วิกส์’ แพทย์ผู้บุกเบิกด้านการรักษาอาการวิตกกั๊งวลตามหลักการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ที่จะช่วยให้คุณหรือคนที่เจ็บป่วยจากความวิตกกั๊งวลได้ก้าวข้ามจากภาวะดังกล่าว เดินหน้าและได้ใช้ชีวิตปกติปราศจากความกลัว...

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016264>



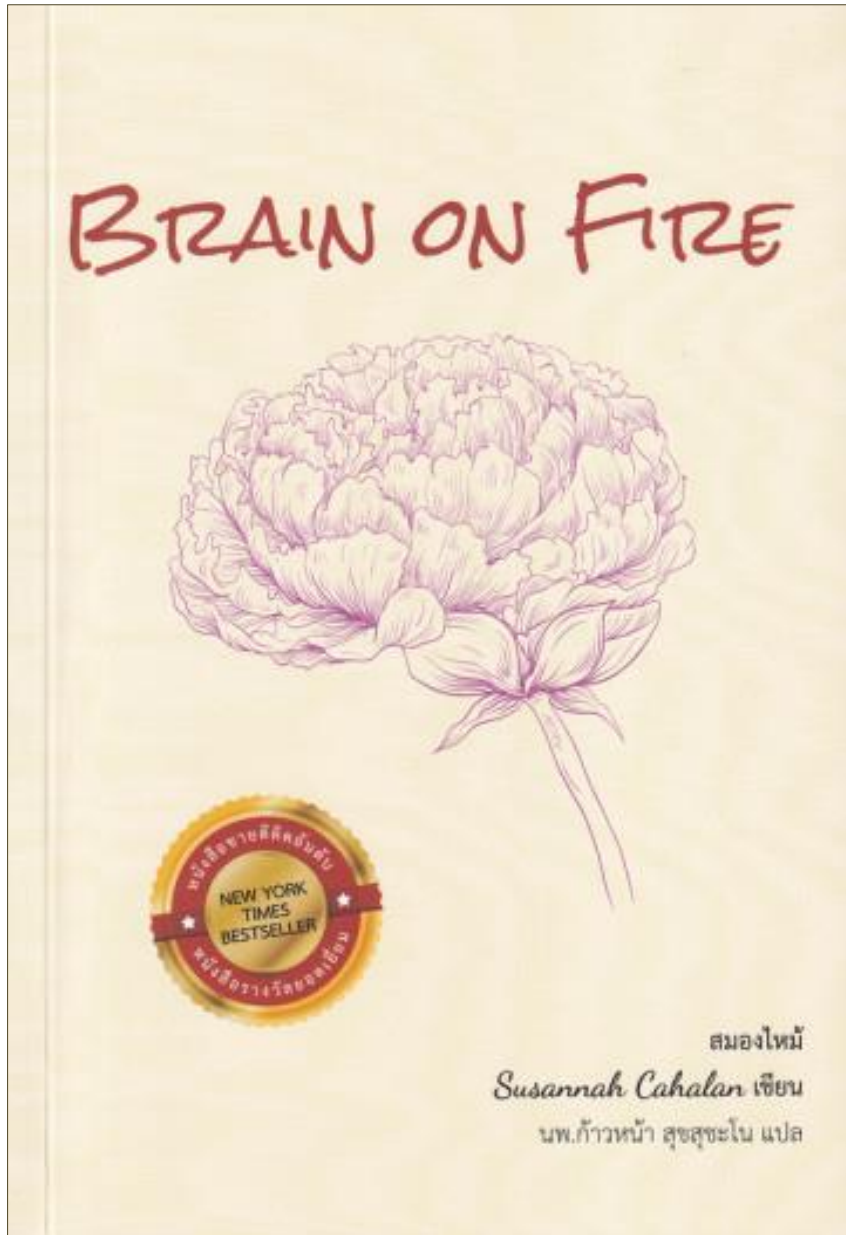
4

ซึมเศร้าใครว่าไม่อันตราย รับรักษา อย่าเพิกเฉย **Depression Verstehen**

โดย ULRICH SCHWEIGER และ VALERIJA SIPOS

ในปัจจุบันคงมีน้อยคนนักที่ไม่เคยได้ยินคำว่า ‘ภาวะซึมเศร้า’ หรือ ‘โรคซึมเศร้า’ ความเจ็บป่วยนี้กลายเป็นปัญหาสำคัญ ทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชนต่างหันมาสนใจ สื่อสารข้อมูลแก่ประชาชน ตลอดจนออกนโยบายเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตในด้านต่างๆ แต่อีกด้านหนึ่งข้อมูลความรู้ที่มีมากมายมหาศาลนั้น ช่วยให้เราเข้าใจมากยิ่งขึ้น? หรือก่อให้เกิดความสับสน การเข้าใจผิดมากขึ้นกันแน่? หนังสือเล่มนี้ จะพาผู้อ่านไปรู้จักภาวะซึมเศร้าในอีกมุมหนึ่งที่อาจแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป นี่ไม่ใช่ ‘โรค’ ที่มีสาเหตุตายตัว หรือแสดงอาการชัดเจน แต่เป็นภาวะที่มีความแตกต่างกันไปตามปัจจัยและบริบทแวดล้อม จนยากจะกำหนดแนวทางที่ตายตัวได้ ผู้เขียนทั้งสองท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและมีประสบการณ์ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยซึมเศร้า ได้เรียบเรียงองค์ความรู้ต่างๆ ที่สั่งสมมาทั้งเรื่องลักษณะอาการ แนวทางการรักษา ยาที่ใช้ ตลอดจนความคิดเห็นทางการแพทย์ และมีกรณีศึกษา ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจ มองเห็นภาวะซึมเศร้าอย่างรอบด้าน และเป็นกำลังใจที่จะทำให้ผู้ป่วยกลับมาใช้ชีวิตปกติได้อีกครั้ง...

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016263>



5

สมองไหม้

Brain on Fire

โดย SUSANNAH CAHALAN

เรารู้จักตัวตนของเรา พฤติกรรม และความรู้สึกนึกคิดของเราได้ดีแค่ไหน? นี่เป็นคำถามชวนขบคิด และเป็นที่มาของเรื่องราวอันทรงพลังจากการปะติดปะต่อตัวตนที่เลือนหายไปของนักข่าวสาวชาวอเมริกัน ‘ซูซานนา เคฮาลาน’ ซึ่งเธอเป็นคนที่ประสบความสำเร็จคนหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน ความรัก ครอบครัว และมีสุขภาพที่ดีเหมือนคนทั่วไป แต่แล้ววันหนึ่งก็เกิดอาการประหลาดๆ ขึ้นกับตัวเธอ อยู่ดีๆ เดี่ยวก็หัวเราะ เดี่ยวก็ร้องไห้ มีพฤติกรรมที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ บางครั้งก็มีอาการหิวแหว่ง ทำไม้ทำมือและเท้าแปลกๆ และอาการเริ่มรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ถึงขั้นหวาดระแวงผู้คน ในตอนแรกแพทย์ลงความเห็น ว่า เธอมีอาการทางจิตอย่างรุนแรง แต่หลังจากได้ตรวจและวินิจฉัยอย่างละเอียดแล้ว พบว่า เธอเป็นโรกระบบประสาทในสมองผิดปกติ หรือโรคสมองอักเสบจากภูมิคุ้มกันตนเองผิดปกติ หนังสือ ‘สมองใหม่’ เล่มนี้ เป็นการบอกเล่าที่เจ็บปวดที่สุดจากตัวตนของเธอกลั่นมาจากบาดแผลภายใน เพื่อจะเป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจให้คนที่ประสบหรือมีคนที่ใกล้ชิดได้เจอเหตุการณ์ดังกล่าว สามารถผ่านช่วงเวลาที่เราร้ายนั้นไปได้ ดังคำกล่าวของอริสโตเติล “ไม่มีจิตวิเศษอันใด มีตัวตนอยู่ได้ ถ้าไม่เคยสัมผัสความบ้ำคลั่ง...”

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016262>