

Photo by Jessica Mangano on Unsplash



หนังสือเพื่อการผ่อนคลายจิตใจ ที่จะช่วยให้ชีวิตและการทำงานดีขึ้น

เมษายน 2567

NANMEEBOOKS

NEW YORK TIMES
BESTSELLER



Joy at Work

นำความสุขมาสู่งาน
ด้วยการจัดการสิ่งของและข้อมูล

MARIE KONDO และ SCOTT SONENSHEIN เขียน
อรดา สีสานูช แปล

1

Joy at Work

: นำความสุขมาสู่งานด้วยการจัดการสิ่งของและข้อมูล

โดย MARIE KONDO และ SCOTT SONENSHEIN

หนังสือ 'Joy at Work : นำความสุขมาสู่งานด้วยการจัดการสิ่งของและข้อมูล' เล่มนี้ เขียนโดย 'Marie Kondo' ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดระเบียบ ผู้แต่งหนังสือขายดี 'ชีวิตดีขึ้นทุกๆ ด้านด้วยการจัดบ้านแค่ครั้งเดียว' ที่มียอดขายกว่า 9 ล้านเล่มทั่วโลก และเคยติดอันดับ 100 บุคคลทรงอิทธิพลของนิตยสาร Time ประจำปี 2015 และ 'Scott Sonenshein' อาจารย์ด้านการจัดการที่มหาวิทยาลัยไรซ์ ผู้แต่งหนังสือขายดีเรื่อง 'Strech' และยังเป็นผู้เขียนบทความให้กับนิตยสารต่างๆ เช่น New York Times, Time, Fast Company และ Harvard Business Review ซึ่งเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ไม่เพียงเกี่ยวกับการจัดของในที่ทำงานของคุณเท่านั้น มันยังเกี่ยวข้องกับการจัดระเบียบแง่มุมทางกายภาพและแง่มุมภายในจิตใจที่ไม่ใช่ทางกายภาพของคุณ ผู้เขียนได้นำเสนอความสำคัญของ 'การจัดของ' หรือ 'จัดระเบียบ' ซึ่งประเด็นให้เห็นว่าการจัดของที่ดีมีประสิทธิภาพส่งผลต่อ 'การทำงาน' และจุดประกาย 'ความสุข' ในอาชีพและในชีวิตของคุณได้อย่างไร? ทั้งยังแนะนำวิธีการจัดสิ่งของไม่ว่าจะเป็น การจัดเก็บและจัดระเบียบข้อมูลดิจิทัล การบริหารเวลา การจัดการประชุม การตัดสินใจ การบริหารทีมงานอย่างเป็นรูปธรรม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ทำตามได้จริงซึ่งจะทำให้เราทุกคนเห็นความสำคัญของ 'การจัดของ' ที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาการดำเนินชีวิตและการทำงาน

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00013732>



วิธีพักผ่อนทุกที่ทุกเวลา
สำหรับคนไม่มีเวลาพัก

“ทุกขณะ”
คือการพักผ่อน

がんばりすぎない休み方



โอกิโนะ จุนยะ เขียน

WE
LEARN

2

ทุกขณะคือการพักผ่อน

วิธีพักผ่อนทุกที่ทุกเวลา สำหรับคนไม่มีเวลาพัก

โดย OGINO JUNYA

หนังสือ **‘ทุกขณะคือการพักผ่อน’** เล่มนี้ เขียนโดย **‘Ogino Junya’** เคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณสามารพักผ่อนได้ตลอดเวลา แม้ในยามที่คุณรู้สึกว่าคุณยุ่งสุดๆ จนไม่เหลือเวลาไปทำอย่างอื่น ด้วยสถานการณ์ด้านการทำงาน สังคม เศรษฐกิจ และการเมือง ซึ่งในทุกวันนี้เราใช้ชีวิตอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ด้วยยุคสมัยที่เปลี่ยนไป รวมไปถึงกฎเกณฑ์และค่านิยมต่างๆ ก็ย่อมเปลี่ยนตาม สิ่งที่คุณเชื่อมั่นว่าดีหรือถูกต้องในตอนนี้อาจวันอาจไม่ใช่อีกต่อไปก็ได้ สิ่งที่น่าเป็นจริง ๆ สำหรับคนที่กำลังพยายามอย่างสุดกำลัง คือ **‘การยอมรับตัวเอง’** ในแบบที่เป็นอยู่ จากนั้นก็ลอง **‘หยุดพักสักนิด’** และในหนังสือเล่มนี้ผู้เขียนจะมาแนะนำเคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณสามารค้นหาค้นหาว่าสิ่งที่เป็น **‘ความสุขที่แท้จริง’** ในช่วงเวลาดังกล่าวได้อย่างไร? ซึ่งเคล็ดลับวิธีพักผ่อนอยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้สำหรับคนที่ไม่ค่อยมีเวลา ด้วยการฝึกฝน **‘จัดจ่อ’** ในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสมาธิ การฝึกบริหารจัดการจิตใจ การเขียนเพื่อการผ่อนคลาย การบริหารความเครียด การจัดระเบียบชีวิต การจัดการเรื่องความสัมพันธ์ที่เราต้องพบเจอในกิจวัตรประจำวัน ซึ่งการปรับเปลี่ยนเล็กๆ น้อยๆ จะทำให้ชีวิตคุณดีขึ้นได้อย่างไร? สามารถพิสูจน์ได้แล้วในหนังสือเล่มนี้!

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00015970>



SHORT
CUT

นายแพทย์มาซาคิ นิชิดะ เจียน
พนิดา กวยรักษา แปล

Work 休
Life 休
Balance 術
ด้วยการ
หยุดพักจริงๆ



บอกลาอาการหมดแรงในทุกๆวัน
เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานด้วยการพักผ่อนให้ถูกวิธี!

พินท์ครั้งที่ 1

3

Work Life Balance

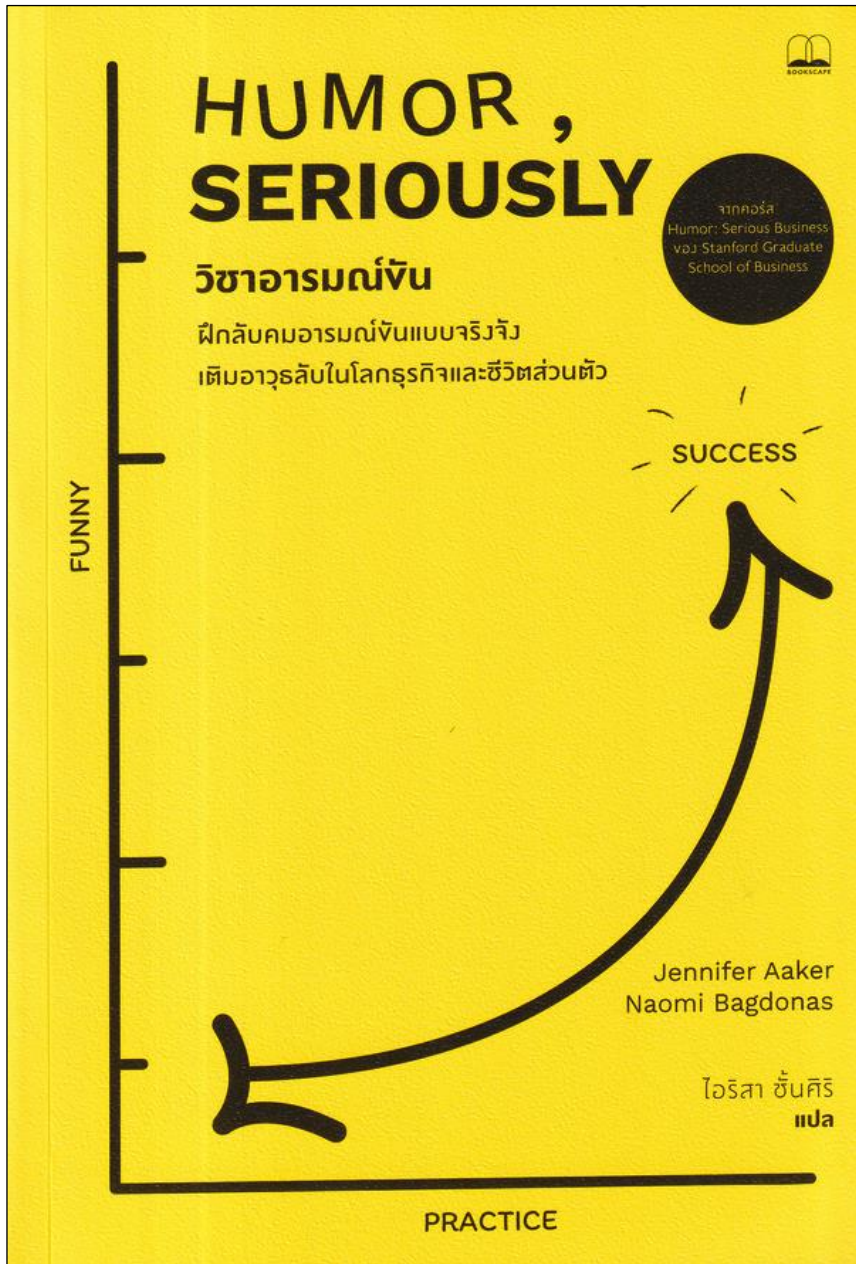
: ด้วยการหยุดพักจริงๆ

โดย MASAKI NISHIDA

หนังสือ ‘Work Life Balance : ด้วยการหยุดพักจริงๆ’ เขียนโดย ‘Masaki Nishida’ นายแพทย์ชาวญี่ปุ่น ผู้เชี่ยวชาญจิตเวชศาสตร์ ได้รวบรวมเทคนิคการหยุดพักเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและการใช้ชีวิตในทุกๆ วันจากประสบการณ์ให้คำปรึกษาคนไข้ ซึ่งชาวญี่ปุ่นถือเป็นชนชาติที่มีอัตราการหยุดพักร้อนต่ำที่สุดในบรรดาประเทศพัฒนาแล้ว ในบทแรกของหนังสือได้กล่าวถึง ‘ภาวะซึมเศร้าในวันหยุด’ ซึ่งเป็นอาการที่ไม่สามารถเพิกเฉยในวันหยุดเพราะยังกังวลในเรื่องงาน เรื่องเงินและเรื่องของความสัมพันธ์อยู่ตลอดเวลา หากคุณมีอาการเช่นนี้ มีคำแนะนำดีๆ อยู่ในหนังสือเล่มนี้ และจากนั้นผู้เขียนชวนมาทำความเข้าใจความหมาย ‘วัฒนธรรมการพักผ่อนและการทำงาน’ มีความเป็นมาอย่างไร? ‘รูปแบบของการพักผ่อน’ มีอะไรบ้าง? ‘การนอนหลับ’ ที่ดีควรทำอย่างไร? และอีกหลายเทคนิคในการพักผ่อนอย่างชาญฉลาดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพงาน แม้เทคนิคในหนังสือเล่มนี้จะมาจากนายแพทย์ชาวญี่ปุ่น แต่สามารถจะปรับใช้กับคนไทยได้เช่นกัน เทคนิคเหล่านี้มีประโยชน์มากทีเดียวสำหรับคนที่ถูกตามงานตลอดเวลา ผู้อ่านสามารถนำเทคนิคดีๆ แบบนี้ไปใช้ได้ และรับรองว่าจะทำให้ชีวิตเกิดความสมดุลมากยิ่งขึ้น

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00015225>





4

วิชาอารมณ์ขัน

: ฝึกกลับคมอารมณ์ขันแบบจริงจัง เติมอาวุธลับในโลกธุรกิจและชีวิตส่วนตัว

โดย JENNIFER AAKER และ NAOMI BAGDONAS

หนังสือ ‘วิชาอารมณ์ขัน: ฝึกกลับคมอารมณ์ขันแบบจริงจัง’ เล่มนี้ เขียนโดย ‘Jennifer Aaker’ และ ‘Naomi Bagdonas’ สองอาจารย์ผู้รังสรรค์คอร์ส ‘Humor: Serious Business’ จากหลักสูตรปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ชวนคุณถอดรหัสวิชาอารมณ์ขันจากเวทีต่างๆ ทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็เวทีเดี่ยวไมโครโฟน โต๊ะเจรจาธุรกิจ จนถึงบริษัทภาพยนตร์แอนิเมชันยักษ์ใหญ่อย่าง Pixar Studio ซึ่งเนื้อหาผสมงานวิจัยเชิงพฤติกรรมศาสตร์ และประสบการณ์ในฐานะที่ปรึกษาผู้นำทางธุรกิจหลากหลายแวดวง เพื่อตอบคำถามว่า ‘อารมณ์ขัน’ ทำงานอย่างไร? ความตลกฝึกกันได้หรือไม่? เล่นมุกอย่างไรไม่ให้ล้ำเส้น? และเราจะสร้างวัฒนธรรมที่สนุกสนานมีอารมณ์ขันในองค์กรได้อย่างไร? ในหนังสือเล่มนี้ผู้เขียนจะมอบอาวุธลับแบบยิงมุกนัดเดียวได้ผลหลายทาง ไม่ว่าจะเป็นการสร้างความประทับใจแรกพบ สื่อสารคำวิจารณ์ที่ยากจะพูด บ่มเพาะวัฒนธรรมความเชื่อใจในองค์กร หรือสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่เอื้อให้ความคิดสร้างสรรค์เติบโต หากเราได้ศึกษาและนำไปปรับใช้ ‘วิชาอารมณ์ขัน’ เพราะอารมณ์ขัน คือ พลังวิเศษที่เปลี่ยนอารมณ์บนโต๊ะอาหารเย็น เปลี่ยนบรรยากาศการประชุม เปลี่ยนภาพลักษณ์ขององค์กร เปลี่ยนการโต้เถียงเป็นความร่วมมือ หรือเปลี่ยนความสัมพันธ์วิกฤตสู่มิตรสหายได้ในชั่วพริบ

ลิงก์ <https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016603>





5

Journal : จัดระเบียบใจ

จดบันทึกไล่ทิ้งความเครียด จัดเรียงความรู้สึกใหม่ ปรับจิตใจให้สบาย

โดย YOSHIDA TENSEI

หนังสือ ‘Journal : จัดระเบียบใจ’ เล่มนี้ เขียนโดย ‘Yoshida Tensei’ ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาทักษะภาวะความเป็นผู้นำด้วยการทำสมาธิ (Mindful Leadership Institute) เมื่อไหร่ที่จิตใจว้าวุ่น สับสน มีเรื่องให้คิดมากมาย ขอให้คุณหยิบสมุดกับปากกาขึ้นมา แล้วทำสิ่งที่เรียบง่ายที่สุด นั่นคือ ‘การจดบันทึก’ ในช่วงขณะที่คุณปลดปล่อยความคิดผ่านตัวอักษร สมองจะผ่อนคลาย จิตใจที่ยุ่งเหยิงจะกลับมาเข้าที่เข้าทาง และได้พบกับทางออกของปัญหาที่เผชิญอยู่ ซึ่งหนังสือเล่มนี้จะเป็นเหมือนที่ปรึกษาส่วนตัวที่ช่วยให้คุณจดบันทึกด้วยมุมมองใหม่ในแบบที่ง่าย มีพลัง แฝมยังสนุกสนาน ให้คุณดูแลจิตใจตัวเองได้ในทุกวัน โดยในเล่มผู้เขียนได้แนะนำเกี่ยวกับการจดบันทึกและการจัดจ่อ อธิบายเหตุผลตามหลักวิทยาศาสตร์ วิธีลงมือทำจริงอย่างละเอียด รวมถึงหัวข้อที่ควรนำไปประยุกต์ใช้ให้เข้าใจง่าย สามารถปรับเปลี่ยนตามประสบการณ์ของแต่ละคนได้ ผูกฝนเพิ่มพูนทักษะด้วย ‘พลังแห่งการจดบันทึกที่ช่วยสำรวจจิตใจ’ ‘วิธีจดบันทึกให้มีประสิทธิภาพสูงสุด’ ‘การจดบันทึกเพื่อให้เข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้ง’ ‘การจดบันทึกเพื่อสร้างแรงจูงใจ’ และ ‘การฝึกฝนทักษะการจดบันทึกด้วยการทำสมาธิ’ ผู้เขียนได้กล่าวไว้ “การเขียนยังมีพลังใจในการช่วยให้มนุษย์แสดงตัวตนและสะท้อนความรู้สึกภายในจิตใจออกมา” ซึ่งเราสามารถสื่อสารและพูดคุยกับตัวเองผ่านการเขียนได้

ลิงก์

<https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016734>

