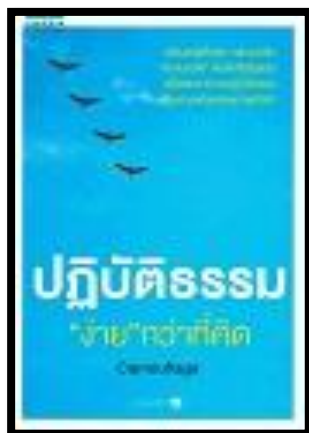


บรรณนิทัศน์เดือน มิถุนายน 2564



ชื่อเรื่อง: ปฏิบัติธรรม "ง่าย" กว่าที่คิด

ผู้แต่ง: Camouflage

เลขเรียกหนังสือ: BQ 942 ค334ป 2562

จำนวนหน้า: 171 หน้า

การเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นเรื่องยากมาก ๆ เมื่อได้เกิดเป็นมนุษย์แล้วอย่าประมาทในการใช้ชีวิต คนเราจะตายเมื่อไหร่ก็ตาย ฉะนั้นประกันชีวิตที่ดีที่สุด คือ การปฏิบัติธรรม ซึ่งไม่ใช่เรื่องไกลตัว เราทำงานไปด้วยปฏิบัติธรรมไปด้วยได้ นี่คือการฝึกเรียนรู้เรื่องโลก ภายใน ให้เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติแล้วจะไม่ทุกข์กับธรรมชาติ ไม่ทุกข์กับสิ่งแวดล้อม มีชีวิตที่ปกติสุขอย่างแท้จริง และพ้นทุกข์สิ้นเชิง เมื่อเราไปปฏิบัติไปจนถึงจิตเดิมแท้ หรือ **"จิตคือพุทธะ"** ที่ทุกคนมีอยู่แล้ว!

เนื้อหาในเล่มเหมาะสำหรับผู้ที่ปฏิบัติมาระดับหนึ่งแล้ว เป็นการปฏิบัติที่ไม่ได้แยกออกจากวิถีชีวิต ยังคงปฏิบัติไปด้วยและดำเนินชีวิตไปพร้อม ๆ กันในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นยันหลับ ที่สำคัญคือ เป็นการปฏิบัติธรรมที่ไม่ได้ทำอะไร แต่ให้รู้ไปตามธรรมชาติ ซึ่งฟังดูอาจจะเข้าใจยากสำหรับผู้ปฏิบัติที่เคยชินกับการที่ต้องเข้าไปจัดการทำอะไรต่าง ๆ นานากับกายและใจ แต่ถ้าเราหาความปกติ ความธรรมดา ความพอดี เจอเมื่อไรเมื่อนั้นเราจะเข้าใจ และรู้ว่าการปฏิบัติไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป



ชื่อเรื่อง: ใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา

ผู้แต่ง: Carol S. Dweck, เขียน ; พรรณี ชูจิรวงศ์, แปล

เลขเรียกหนังสือ: BF 773 ด251ข 2561

จำนวนหน้า: 358 หน้า

"Carol S. Dweck" นักจิตวิทยาชื่อดังจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ค้นพบว่าความสำเร็จในชีวิตขึ้นอยู่กับความคิด 2 แบบ แบบหนึ่งจะทำให้คุณประสบความสำเร็จแบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ ส่วนอีกแบบจะทำให้คุณพัฒนาแบบก้าวกระโดด และประสบความสำเร็จอย่างต่อเนื่องแม้ว่าคุณจะไม่มีแต้มต่อในชีวิตเลยก็ตาม แนวคิดนี้ได้สร้างแรงบันดาลใจไปทั่วทุกวงการ ถูกนำไปเขียนเป็นหนังสือจิตวิทยาที่ขายดีที่สุด 10 ปีติดต่อกัน รวมทั้งกลายเป็นวิชาที่ได้รับความนิยมสูงสุดของสแตนฟอร์ด



ชื่อเรื่อง: พลัง ชีวิต และความฝัน: เรื่องเล่าจากห้องบำบัด

ผู้แต่ง: Irvin D. Yalom, เขียน ; ปริญดา วิราษุวัต, แปล

เลขเรียกหนังสือ: BF 636 ย247พ 2561

จำนวนหน้า: 300 หน้า

หนังสือที่จะพาผู้อ่านเข้าไปค้นหา "ความหมายของชีวิต" และ "การดำรงอยู่ของชีวิต" ผ่าน 10 เรื่องราวของผู้รับการเยียวยา บำบัด "ดร.ยาลอม" เขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นประหนึ่งบทกวีที่ย้อนทำความเข้าใจกันบึ่งทางจิตใจของผู้รับการบำบัดเยียวยาแต่ละราย ถ้อยความที่ร้อยเรียงถักทอขึ้นอย่างละเมียดละไม ทำให้เราได้หวนระลึก ทบทวนถึง "พลัง ชีวิต และความฝัน" ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต..



ชื่อเรื่อง: เพราะฉะนั้น ฉันจึงถาม

ผู้แต่ง: หนุ่มเมืองจันทร์ [นามแฝง]

เลขเรียกหนังสือ: BF 632 ท159พ 2562

จำนวนหน้า: 237 หน้า

"**เพราะฉะนั้น ฉันจึงถาม**" ฟาสต์ฟู้ดธุรกิจลำดับที่ 30 ตั้งคำถามต่อทุกสิ่งอย่าง ต่อชีวิต ต่อโอกาส ต่อพรุ่งนี้ ต่ออนาคต และที่สำคัญ ตั้งคำถามต่อความรู้ของตัวเอง หนุ่มเมืองจันทร์เปลี่ยนคำคมเป็นคำถาม เขาว่าความไม่รู้สำคัญกว่าความรู้ คนเก่งคือคนที่รู้ว่าตัวเองไม่รู้อะไร รู้ว่าจะหาความรู้เพิ่มได้กับใคร คนเก่งคือคนที่รู้ว่าตัวเองพลาดตรงไหนและจะแก้ไขได้อย่างไร ขอเชิญตั้งคำถามและหาคำตอบของตัวเองไปพร้อม ๆ กับแขกรับเชิญในเล่ม

คำถามของ "**เจ้าลัทธิ**" คำตอบของเจ้าพ่อนักลงทุนอย่าง "**วอร์เรน บัฟเฟตต์**" ข้อคิดของนักธุรกิจระดับโลกอย่าง "**แจ๊ค หม่า**" คำพูดไร้เสียงของสุดยอดกุนซือในตำนานอย่าง "**เซอร์อเล็กซ์ เฟอร์กูสัน**" คำตอบต่อทั้งชีวิตของ "**นักประดาน้ำ ณ ถ้ำหลวง**" ความหมายของความกล้าในมุม "**ธนาธร จึงรุ่งเรืองกิจ**" ปรัชญาของ "**โยดาแห่งสตาร์วอร์ส**" และการตัดข้อสงสัยของ "**ลีเซดอล**" หรือกระทั่ง คำถามที่มาซ้ำเกินไป จนทำให้คำตอบลอยอยู่สายลม..

เล่มนี้มีคำถามขึ้น่า แต่ไม่มีคำตอบชี้ชัด และขอรักขัย ไม่มีเฉลยท้ายเล่ม แต่ละคำถาม ตอบได้ทั้งนั้น อาจตอบง่ายตอบยาก ตอบสั้นตอบยาว ตอบซับซ้อนตอบเรียบง่าย แตกต่างกันไป "**หนุ่มเมืองจันทร์**" วานทำงานผู้อ่านคิดต่อ เฉลยใคร เฉลยมัน



ชื่อเรื่อง: ก้าวออกจาก Comfort zone ภาระใจสู่ชีวิตที่ดีกว่า

ผู้แต่ง: Peter Hollins, เขียน ; กิตติกานต์ อิศระ, แปล

เลขเรียกหนังสือ: BF 637.S4 ฮ174ก 2562

จำนวนหน้า: 152 หน้า

ผู้เขียนได้บอกเล่าวิธีการก้าวข้ามคอมฟอร์ตโซน เพื่อพบกับสิ่งที่เป็นตัวตนของเราจริง ๆ การอยู่ใน "Comfort Zone" ไม่ใช่เรื่องผิด แต่คุณแน่ใจแล้วหรือ ว่าเป็นสิ่งที่ตัวตนแท้จริงของเราต้องการ ความก้าวหน้าในชีวิต ความสำเร็จ ความสนุกสนาน การผจญภัย หรือแม้แต่การยอมรับจากคนอื่น ล้วนอยู่นอก Comfort Zone ออกมาค้นหาตัวตนที่แท้จริงในโลกใบใหม่ไปด้วยกัน!



ชื่อเรื่อง: คนรวยทำงานเร็ว

ผู้แต่ง: โกะโด โททิจิโอะ, เขียน; กิษรา รัตนารัตต์ คุโด, แปล

เลขเรียกหนังสือ: BF 481 ก920ค 2562

จำนวนหน้า: 162 หน้า

การที่ใครคนหนึ่งจะประสบความสำเร็จจนมีฐานะมั่งคั่งได้นั้นสามารถดูได้จากพฤติกรรมการทำงาน.. เนื้อหาในเล่มเผยให้เห็นแนวคิดเบื้องหลังของคนรวยที่รู้จักใช้เวลาให้คุ้มค่า ทุกการกระทำและการตัดสินใจล้วนผ่านการคิดคำนวณมาเป็นอย่างดี เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่สมบูรณ์ที่สุด โดยมีการเปรียบเทียบกับคนทำงานซ้ำที่มักไม่ได้ผลงานเป็นชิ้นเป็นอัน หรือทำได้แค่ครั้ง ๆ กลาง ๆ เป็นคู่ขนานกันไป อย่างเช่น.. คนทำงานเร็ว.. **"เปลี่ยนความผิดพลาดเป็นบทเรียน"** คนทำงานช้า.. **"เอาแต่ท้อแท้ กลัวไปหมด"** คนทำงานเร็ว สำเร็จเพราะ.. **"เริ่มทำเรื่องสำคัญก่อน"** คนทำงานช้า ล้มเหลวเพราะ.. **"ซักช้าในเรื่องที่ควรทำ"** คนทำงานเร็ว.. **"อยากฟังเป็นลำดับแรก"** คนทำงานช้า.. **"อยากพูดเป็นลำดับแรก"** .. **"คนรวยไม่ใช้เวลาอย่างสูญเปล่า เทคนิคเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้เร็วและมีคุณภาพยิ่งขึ้น"** อัดแน่นในหนังสือเล่มนี้แล้ว



ชื่อเรื่อง: บริหารอารมณ์ในที่ทำงาน

ผู้แต่ง: ศิริพร วิษณุมหิมาชัย

เลขเรียกหนังสือ: BF 576 ศ463บ 2562

จำนวนหน้า: 192 หน้า

ในชีวิตของการทำงาน เราจำเป็นที่จะต้องทำงานร่วมกับคนหลากหลายประเภท เมื่อเกิดปัญหา.. สิ่งที่เราสามารถทำได้ และจะช่วยทำให้บรรยากาศในที่ทำงานดีขึ้นก็คือ **"การควบคุมอารมณ์"** ของตนเองด้วยหลักการบริหารอารมณ์ที่จะสร้างความสำเร็จให้กับคุณ ไม่ว่าจะเป็นการรู้ตนเอง รู้ถึงสาเหตุ และผลที่จะตามมาจากอารมณ์ การจัดการกับอารมณ์ สามารถระงับอารมณ์ของตนเอง ความวิตกกังวล ความตื่นเต้น ความกลัวหรือความโกรธ ไม่ตกเป็นทาสอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจ มองทุกอย่างเป็นบวก (ทัศนคติ) เล็งเห็นโอกาสจากการมองบวก การเห็นอกเห็นใจ เข้าใจผู้อื่น รู้ความต้องการของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ในทางบวก การให้กำลังใจ คำชม ฝึกมีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่างๆ กระตุ้นและริเริ่มการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ เพียงแค่เรารู้จักการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้งานต้องสะดุด ได้ทำงานอย่างมีความสุขและสนุกกับการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ เท่านั้นชีวิตการทำงานก็ราบรื่นขึ้นกว่าเดิมอย่างแน่นอน



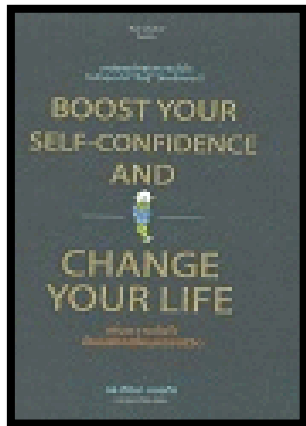
ชื่อเรื่อง: ฝึกสมองให้มองแต่ความสุข

ผู้แต่ง: เคนอิจิโร่ โมงิ เขียน ; กิษรา

เลขเรียกหนังสือ: BF 575.H27 ม913ฟ 2561

จำนวนหน้า: 139 หน้า

ความสุขเริ่มต้นที่สมอง! เคนอิจิโร่ โมงิ นักวิชาการด้านสมองประจำมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ กล่าวถึงความสุขว่า ไม่ใช่สิ่งที่หล่นลงมาจากท้องฟ้า แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสมอง สมองที่อยู่ในภาวะความสุขจะทำให้เราคิดแต่เรื่องที่เป็นความสุขและเลือกใช้ชีวิตอย่างมีความสุข มาสร้างนิสัยให้สมองมองเห็นแต่ความสุข ด้วยกิจวัตร 40 ประการ ที่จะเปลี่ยนความกังวลเป็นความหวัง เปลี่ยนความเครียดเป็นพลังบวก!



ชื่อเรื่อง : เพิ่มความมั่นใจ เป็นพลังเปลี่ยนแปลงชีวิต

ผู้แต่ง: กิติมา อมรทัต, แพลและเรียบเรียง

เลขเรียกหนังสือ: BF 575.S39 ก677พ 2563

จำนวนหน้า: 375 หน้า

คุณเคยอึดอัด คับข้องใจเช่นนี้ไหม? มีอะไรบางอย่างคล้ายบีบบังคับคุณตลอดเวลา ให้จมปลักอยู่กับงานที่หน้าเบื่อ ซ้ำซาก จำเจ มีอะไรบางอย่างคล้ายข่มให้คุณจำยอมตกเป็นเบี้ยล่าง ถูกเอาเปรียบเสมอมา มีอะไรบางอย่างหลอกล่อให้คุณหลงปลื้มกับพฤติกรรมที่อยู่ในกรอบว่านอนสอนง่ายของคุณ ถ้าชีวิตคุณตกต่ำ ย่ำแย่เช่นนี้ จงหยุดกลัว หยุดวิตกกังวล หยุดดูถูกตนเอง และหยุดน้อยใจในโชคชะตาของคุณเถิด มาปลุกพลังแห่งความมั่นใจในตัวคุณให้ **"ฮึดสู้"** อีกสักครั้ง ด้วยความหวังใหม่ ชีวิตใหม่ที่สดชื่นแจ่มใส มีชีวิตชีวา!



ชื่อเรื่อง: แคใช้เวลาเป็นไม่ต้องแข่งก็ไปได้ไกลกว่า

ผู้แต่ง: Kevin Kruse, เขียน ; กนกกาญจน์ เวชวิศิษฐ์, แปล

เลขเรียกหนังสือ: BF 481 ค167ค 2561

จำนวนหน้า: 227 หน้า

เผยเคล็ดลับการบริหารเวลาจาก "มหาเศรษฐี 7 คน, นักกีฬาโอลิมปิก 13 คน, นักเรียนเกรดเอล้วน 29 คน และนักธุรกิจชื่อดัง 239 คน" จาก "นักเขียนระดับ New York Times Bestseller"

ทุกคนมีเวลาเท่ากันวันละ 24 ชั่วโมง แต่ทำไมบางคนจึงทำงานได้มากกว่าคนอื่นถึง 10 เท่า พวกเขาทำบางอย่างที่คนอื่นทั่วไปไม่รู้หรือเปล่า? ในหนังสือเล่มนี้จะมาเผย "ความลับ" ที่รู้กันเฉพาะในหมู่พวกเขา ซึ่งช่วยให้มีเวลาเหลือเฟือและสร้างผลงานที่ยอดเยี่ยมได้ เผยแบบหมดเปลือกพร้อมแนะนำวิธีนำมาใช้กับตัวคุณให้ได้ผล ไม่ว่าจะเป็นอย่าง..สุดยอดเทคนิค 3 ข้อ จากฮาร์วาร์ด แค่นำมาใช้ก็ประหยัดเวลาทำงานไปได้อีก 8 ชั่วโมง วิธีที่ผู้บริหาร เฟซบุ๊ก กูเกิล และแอปเปิลใช้สร้างผลงานขั้นสูงสุด เคล็ดลับที่ทำให้ประธานาธิบดีอเมริกาอ่านหนังสือได้เกือบ 100 เล่มต่อปี วิธี "เรียนเก่งสไตล์คนขี้เกียจ" อ่านหนังสือแค่ 20% ก็รู้เรื่อง 80 % เทคนิคค้นหาเศษเวลาที่หายไป เปลี่ยนวินัยรุ่นจ๋า ๆ ให้กลายเป็นนักธุรกิจชื่อดัง.. เริ่มต้นจาก "บริหารเวลาให้เป็น" ความสำเร็จก็จะตามมาอย่างง่ายดาย!



ชื่อเรื่อง: Get the job อ่านซะ! แล้วคว่างานในฝัน

ผู้แต่ง: / จินา จินา

เลขเรียกหนังสือ: BF 481 จ552ก 2563

จำนวนหน้า: 137 หน้า

เป็นหนังสือคู่มือแนะนำแนวทางการทำงานสำหรับผู้ที่ต้องการเป็นพนักงานประจำ เริ่มตั้งแต่การสมัครงาน การสัมภาษณ์ การสื่อสารทัศนคติ ทักษะทางความคิดและการปฏิบัติงาน วิธีการแก้ปัญหาไปจนถึงวิธีการพัฒนาความรู้ความสามารถให้มีประสิทธิภาพ เพื่อเป็นไกด์ไลน์ และช่วยให้ผู้อ่านมีความสุขกับการไปทำงานในทุก ๆ วัน ภายในเล่มได้ถ่ายทอดประสบการณ์การทำงานหลากหลายองค์กร โดยมีตัวอย่างสถานการณ์ต่าง ๆ พร้อมวิธีการรับมือ รวมไปถึงคำแนะนำและมุมมองในการทำงานที่จะพาให้เราไปถึงเป้าหมายได้อย่างสำเร็จเขียนโดย **"คุณจินา จินา"** วิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารที่มีผู้ติดตามทาง YouTube มากกว่า 2 แสนคน อีกทั้งยังมีประสบการณ์การทำงานจากหลากหลายองค์กรที่น่ามาถ่ายทอดด้วยการจำลองเหตุการณ์เป็นภาพการ์ตูนสีสี่ และรูปแบบอินโฟกราฟิกที่อ่านง่าย ไม่ซ้ำใครมาก่อน!



ชื่อเรื่อง: คนรวยทำงานเร็ว

ผู้แต่ง: โกะโต โทคิโอะ, เชียน; กิษรา รัตนากิรัต คุด, แพล

เลขเรียกหนังสือ: BF 481 ก920ค 2562

จำนวนหน้า: 162 หน้า

การที่ใครคนหนึ่งจะประสบความสำเร็จจนมีฐานะมั่งคั่งได้นั้นสามารถดูได้จากพฤติกรรมการทำงาน.. เนื้อหาในเล่มเผยให้เห็นแนวคิดเบื้องหลังของคนรวยที่รู้จักใช้เวลาให้คุ้มค่า ทุกการกระทำและการตัดสินใจล้วนผ่านการคิดคำนวณมาเป็นอย่างดี เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่สมบูรณ์ที่สุด โดยมีการเปรียบเทียบ กับคนทำงานช้าที่มักไม่ได้ผลงานเป็นชิ้นเป็นอัน หรือทำได้แค่ครึ่ง ๆ กลาง ๆ เป็นคู่ขนานกันไป อย่างเช่น.. คนทำงานเร็ว.. **"เปลี่ยนความผิดพลาดเป็นบทเรียน"** คนทำงานช้า.. **"เอาแต่ท้อแท้ กลัวไปหมด"** คนทำงานเร็ว สำเร็จเพราะ.. **"เริ่มทำเรื่องสำคัญก่อน"** คนทำงานช้า ล้มเหลวเพราะ.. **"ชักช้าในเรื่องที่ควรทำ"** คนทำงานเร็ว.. **"อยากฟังเป็นลำดับแรก"** คนทำงานช้า.. **"อยากพูดเป็นลำดับแรก"** .. **"คนรวยไม่ใช้เวลาอย่างสูญเปล่า เทคนิคเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้เร็วและมีคุณภาพยิ่งขึ้น"** อัดแน่นในหนังสือเล่มนี้แล้ว



ชื่อเรื่อง: ชั้นเรียนวิชาแก้ปัญหาที่ง่ายที่สุดในโลก

ผู้แต่ง: เคน วาตนะนาเบะ, เชียน ; พรเลิศ อธิฐิติ และวิโรจน์ ภัทรทีปกร, แปล

เลขเรียกหนังสือ: BF 449 ค774ซ 2562

จำนวนหน้า: 180 หน้า

จากหนังสือที่เขียนขึ้นสำหรับเด็กนักเรียนชั้นประถม สู่นักหนังสือที่คนทำงานชาวญี่ปุ่น **"ต้องอ่าน"** และกลายเป็นหนังสือธุรกิจที่ขายดีที่สุดแห่งปีของญี่ปุ่น! **"เคน วาตนะนาเบะ"** นำเทคนิคการแก้ปัญหาที่ใช้กันในหมู่บริษัทที่ปรึกษาชั้นนำ มาเรียบเรียงในรูปแบบที่อ่านง่ายจนแม้แต่เด็กประถมยังเข้าใจ โดยถ่ายทอดผ่านเรื่องราวที่ทั้งสนุกและเห็นภาพ จนคุณสามารถนำไปใช้ได้ทันที!



ชื่อเรื่อง: 50 ทักษะคิดง่ายๆ คิดได้ชีวิตเปลี่ยน เล่ม 2

ผู้แต่ง: ทวิงค์เคิล เทล [นามแฝง], เขียน

เลขเรียกหนังสือ: BF 327 ท178ท 2560

จำนวนหน้า: 112 หน้า

หนังสือ Attitude+ 50 ทักษะคิดง่ายๆ คิดได้ชีวิตเปลี่ยน เล่มนี้เป็นเล่มที่ต่อเนื่องจากเล่มแรกที่ยังคงความหมายเพื่อเตือนสติให้ผู้อ่านได้ตระหนักและระวังต่อเหตุการณ์ที่อาจจะเข้ามาในชีวิตแบบไม่ทันตั้งตัว การเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์โดยการมีทัศนคติที่ดี จะเป็นการเตรียมตัวที่ดีที่สุดในการรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจนำผลเลวร้ายที่ไม่คาดคิดตามมาได้



ชื่อเรื่อง: บอสครับ ๆ พนงรจตกม

ผู้แต่ง: AIBIG

เลขเรียกหนังสือ: BF 335 อ913บ 2563

จำนวนหน้า: 148 หน้า

"บอสครับ ๆ #พนงรจตกม (ผมนี่งานรุมจนจะตายกันหมด)" เล่มนี้ จะชวนคุณมาอ่านเรื่องราวแสบสันชวนหัวเราะทั้งน้ำตา ตามประสามนุษย์เงินเดือนที่ต้องตื่นเช้า ผ่าฟันการจราจรแสนติดขัดและผู้คนมหาศาล แบกสารร่างมาให้ทันเวลาเข้างานใน ยามเช้า กินอาหารตามสั่งหรือข้าวราดแกงเมนูเดิม ๆ เหมือนทุก ๆ วัน รับรีฟงง ๆ แล้วรีบปั่นงาน เสนองงานเช้าแล้วเช้าเล่า แก้วแล้วแก้วเล่าแต่ไม่ผ่าน แคมด้วยการรับมือกับเพื่อนร่วมงานที่บางครั้งถึงกับต้องร้องอึ้งย้งวะใส่? ผลงานของ Aibig เจ้าของ เพลง "หน้าเปื้อน" ที่กลับมาอีกครั้งกับเรื่องราวขำขื่น ของเหล่าพนักงานออฟฟิศผู้หาเช้าได้กินเที่ยง เพราะเก็บไว้กินค่าไม่ได้มันบูด ที่เอาเรื่องจริงมาย้าให้ขำใจ แต่แฝงไว้ด้วย ความแสบ คับ มันส์ ฮา เช่นเดิม



ชื่อเรื่อง: 1 นาที ผีกพฤติกรรมความเคยชินที่ดี

ผู้แต่ง: หลิว หย่ง เชิง, เวียน ; กัญญาณัฐ กริประเสริฐกุล, แปล

เลขเรียกหนังสือ: BF 335 ห337ห 2562

จำนวนหน้า: 248 หน้า

"ไม่มีสิ่งใดแข็งแกร่งไปกว่าพลังแห่งความเคยชิน" นี่เป็นคำกล่าวที่โอวิด กวีชาวโรมันเคยกล่าวไว้ ซึ่งมันก็เป็นเช่นนั้นจริง ๆ ความเคยชินในชีวิตประจำวันส่งผลกระทบต่อชีวิตของพวกเราทุกคนอย่างลึกซึ้ง ความเคยชินที่ดีสามารถเป็นสะพานนำเราไปสู่ความสำเร็จได้ ส่วนความเคยชินที่ไม่ดีก็สามารถนำเราไปสู่ความล้มเหลวได้เช่นกัน จากสถิติแล้วพบว่า กิจวัตรประจำวันของคนเรา 90% ล้วนเกิดจากความเคยชินและความเฉื่อย ดังนั้นหากต้องการประสบความสำเร็จ สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องฝึกนิสัยให้เกิดพฤติกรรมความเคยชินที่ดี และกำจัดความเคยชินในแง่ไม่ดีให้หมดไป หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเป็นนายที่ตีของความเคยชิน เพื่อให้สิ่งเหล่านี้ช่วยปูทางให้คุณก้าวไปสู่เส้นทางแห่งความสำเร็จ



ชื่อเรื่อง: สมองสงสัยใจตอบ

ผู้แต่ง: บุนเฮา ลินสุเสน เวจรบุตร

เลขเรียกหนังสือ: BF 168.T35 ข512ส 2561

จำนวนหน้า: 197 หน้า

รวมบทความในนิตยสาร **"ธรรมดีออนไลน์"** ที่ได้รับการตอบรับอย่างล้นหลาม และหนึ่งในคอลัมน์ที่มีกระแสผู้อ่านตอบรับเป็นอย่างดีที่สุด คือ **"สมองสงสัยใจตอบ"** โดย นักจิตวิทยาพัฒนาสมอง **"บุนเฮา ลินสุเสน เวจรบุตร"** ซึ่งผ่านการศึกษาด้านจิตวิทยาที่ Australian National University (มหาวิทยาลัยอันดับ 1 ของประเทศออสเตรเลีย) โดยได้รับทุน Australian National University Thai Alumni Scholarship จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ร่วมกับมหาวิทยาลัยแห่งชาติออสเตรเลีย จนมีกระแสเรียกร้องอยากอ่านคอลัมน์นี้ในเวอร์ชันเต็มฉบับพ็อคเก็ตบุ๊ก

หนังสือเล่มนี้ได้พัฒนาจากบทความสู่เนื้อหาที่สมบูรณ์แบบ ได้ผสมผสานวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา สอดแทรกเป็นเกร็ดสมองที่ตลกขบขันอย่างสำเร็จรูป และสูงสุดคือหลักพุทธศาสตร์ พุทธวัจนะ คำคมบาดใจจากบุคคลสำคัญทั่วโลก ที่ทำให้เนื้อหากลมกล่อม สมบูรณ์ทั้งอรรถรสและอรรถประโยชน์ กลายเป็นปรัชญาชีวิตที่น่าไปปรับใช้ในชีวิตได้ทันที ความรู้จากหนังสือเล่มนี้ จะพลิกโฉมสมองและหัวใจของคุณให้กระฉับกระเฉง ว่องไว และปราดเปรื่องมากขึ้น พร้อมจะกลายเป็นมิตรแท้เคียงข้างและปลุกต้นคุณให้มี **"ความคิด"** ที่เกิดจากปัญญาและความชาญฉลาดหลักแหลมอย่างแท้จริง!

สำหรับเล่มนี้ เป็นฉบับปรับปรุงใหม่ของหนังสือ **"สมองสงสัยใจตอบ"** ที่ตอบครอบคลุมในหลายคำถามที่น่าสนใจ ทั้งทางด้านจิตใจ ความคิด และการพัฒนาชีวิต รวมทั้งมีคำคมที่มีประโยชน์สอดแทรกอยู่ตลอดเล่มอีกด้วย ในฉบับปรับปรุงนี้มีการเพิ่มเนื้อหา เพิ่มคำคม และปรับรูปเล่มให้สวยงามยิ่งกว่าเดิม!



ชื่อเรื่อง: Never give up ความฝันไม่มีวันหยุด

ผู้แต่ง: / เมษ พิชญพล

เลขเรียกหนังสือ: BF 636 ม768น 2562

จำนวนหน้า: 160 หน้า

ในเช้าวันที่อากาศแสนดี.. หลายคนคงนึกถึงภาพของตัวเองออกเดินทางไปที่ไหนสักแห่ง เพื่อสัมผัสบรรยากาศดี ๆ ผ่อนคลาย จากชีวิตที่ตึงเครียด แต่ความจริงแล้ว ไม่ว่าจะคุณกำลังทำอะไรอยู่เราทุกคนล้วนต่างกำลังเดินทางคือการเดินทางไปตามความฝันของตัวเอง สำหรับคนมีฝัน.. ขอเพียงคุณกล้าออกเดินทางและเติมไฟให้ความฝันอย่างไม่มีวันหยุด เชื่อแน่ว่า.. ทุกเรื่องราวที่พบเจอจะไม่ทำให้คุณหยุดเดินทางลงกลางคันและจะเป็นแรงผลักดันให้คุณไปถึงฝันได้เร็วขึ้น **"เติมไฟให้ความฝันของคุณได้ลุกโชน"** ด้วยหนังสือเล่มนี้



ชื่อเรื่อง : ใช้ชีวิตต่อไป ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

ผู้แต่ง: Morefin [นามแฝง]

เลขเรียกหนังสือ: BF 618 ม266ข 2562

จำนวนหน้า: 180 หน้า

ความเรียงที่ว่าด้วยเรื่องราวของการใช้ชีวิตและความสัมพันธ์ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนส่วนใหญ่ โดยในแต่ละเรื่องจะมีหลากหลายมุมมองให้เราได้เลือกมอง เมื่ออยู่ในปัญหาเราอาจจะมองข้ามบางอย่างไป หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณคิดถึงสิ่งที่คุณเคยหลงลืมมันไปบางส่วนจากหนังสือ

- ปลดทุกอย่างให้มันจบลงในแต่ละวันแล้วพอพรุ่งนี้ตื่นขึ้นมาใหม่ เราก็คแค่เริ่มต้นใหม่กับมันก็เท่านั้น
- ข้อดีของการอยู่กับคนที่เห็นคุณค่าในตัวเรา คือการที่เขาจะเปรียบเสมือนกระจกในวันที่เราสงสัยคุณค่าในตัวเอง
- เรื่องของการทำใจ ถึงจะเดินช้า แต่ก็น่าจะดีกว่าอยู่ที่เดิม
- หากไม่ชอบคนแบบไหน ก็จงอย่าทำในสิ่งที่ตัวเองยอมรับ หรือให้อภัยไม่ได้เช่นกัน

ปลดทุกอย่างให้มันจบลงในแต่ละวัน แล้วพอพรุ่งนี้ตื่นขึ้นมาใหม่ เรากินค่าเริ่มต้นใหม่กับมันก็เท่านั้น



ชื่อเรื่อง: น่าจะรู้อย่างนี้ตั้งแต่ตอนอายุ 20 = What I wish I knew when I was 20

ผู้แต่ง: ทิลา, Tina Seelig, เขียน ; พรเลิศ อธิรัฐ และธัญลักษณ์ เศวตแปล

เลขเรียกหนังสือ: BF 724 ข349น 2561

จำนวนหน้า: 190 หน้า

การเปลี่ยนผ่านจากชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยสู่ชีวิตการทำงาน เป็นเรื่องยากสำหรับคนส่วนใหญ่...แต่ไม่ใช่กับนักศึกษามหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด เพราะพวกเขามีโอกาสเตรียมตัวเองให้พร้อมสำหรับโลกแห่งชีวิตจริง ผ่านกิจกรรมสุดท้าทายที่ถูกรออกแบบมาเพื่อช่วยให้พวกเขาก้าวข้ามหลุมพราง ที่คนส่วนใหญ่พลาดตกลงไป อาทิ ใช้เงิน 5 ดอลลาร์ไปทำธุรกิจที่หาเงินได้มากถึง 650 ดอลลาร์ ภายในเวลาแค่ 2 ชั่วโมง เปลี่ยนแนวคิดพิเรนทร์อย่างการเปิดร้านขายซูชิหน้าแมลงสาบให้กลายเป็นธุรกิจขึ้นมาจริง ๆ คิดค้นอุปกรณ์ให้ความอบอุ่นแก่ทารกในประเทศยากจนด้วยราคาแค่ 20 ดอลลาร์ จากที่เคยต้องจ่ายเงินซื้อสูงถึง 20,000 ดอลลาร์

ซึ่งในหนังสือ **"น่าจะรู้อย่างนี้ตั้งแต่ตอนอายุ 20 (ฉบับปรับปรุง)"** เล่มนี้ **"Tina Seelig"** ศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด จะบอกเล่าเนื้อหา กรณีศึกษา ตลอดจนแบบฝึกหัดที่ใช้จริงในชั้นเรียนโดยละเอียด ราวกับผู้อ่านได้เข้าไปนั่งเรียนด้วยตัวเอง เพื่อให้คุณสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตได้ ไม่ว่าจะตอนนี้คุณจะมีอายุ 20, 30, 40 หรือ 50 ปีก็ตาม **"แล้วชีวิตคุณจะไม่เหลืออะไรให้ต้องเสียดายอีกต่อไป"**



ชื่อเรื่อง: ยุ่งจริง! หรือแค่คิดไปเอง = Make time: How to focus on what matters every day

ผู้แต่ง: Jake Knapp & John Zeratsky, เขียน ; หนวบุญย์ กิจกอบชัย, แปล

เลขเรียกหนังสือ: BF 637.T5 น921ย 2561

จำนวนหน้า: 295 หน้า

จำได้ไหม.. คุณได้ทำอะไรสักอย่างที่ยากทำจริง ๆ ครั้งสุดท้ายตั้งแต่เมื่อไหร่ คุณมีความฝันอยากทำอะไรบางอย่าง แต่ถูกทิ้งค้างไว้ตั้งห้าปีมาแล้ว คุณอยากฝึกทักษะใหม่ ๆ อยากมีเวลากับครอบครัว แต่งานประจำวันก็ทำเอายุ่งจนหัวหมุน พอกลับมาถึงบ้าน คุณก็อยากพักผ่อนนอนดูซีรีส์เรื่องโปรด ไทหน้าจอมือถือ เผลอแปบเดียวก็ถึงเวลาต้องเข้านอนและวันเวลาของคุณก็หมุนเวียนไปแบบนี้วันแล้ววันเล่า สิ่งสำคัญในชีวิตของคุณถูกเลื่อนออกไปช้า ๆ และคุณก็ยิ่งหาเวลาทำสิ่งที่ยากทำไม่ได้เสียที

ในฐานะผู้สร้าง "Design Sprint" กระบวนการทำงานรูปแบบใหม่ที่ทรงประสิทธิภาพซึ่งโด่งดังไปทั่วโลก "Jake Knapp" และ "John Zeratsky" นำเสนอ "วิธีหาเวลา" เพื่อให้คุณได้ใช้ชีวิตตามที่ต้องการได้อย่างอิสระขึ้น มาปลดปล่อยตัวเองจากความยุ่งเหยิงที่คุณอาจแค่คิดไปเอง เรียกคืนเวลาอันมีค่า เพื่อทำสิ่งที่สำคัญกับชีวิต!

แนวคิดในหนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณมีพื้นที่ว่างในปฏิทิน ในสมอง และในแต่ละวันมากขึ้น พื้นที่เหล่านั้นจะนำพาความคิดแจ่มชัดและความสงบเงียบมาสู่ชีวิตประจำวันได้ ทำให้คุณมีโอกาสได้เริ่มงานอดิเรกใหม่ ๆ หรือโครงการที่ "ลึกลับ" จะทำนั้นเสียที เพื่อที่ว่างเล็กน้อยในชีวิตอาจช่วยปลดล็อกพลังความคิดสร้างสรรค์ที่เลื่อนหายไปหรือไม่มีอยู่ตั้งแต่ต้นให้กลับมาอีกครั้ง!