

WAKE UP

ตื่นแต่เช้า

ตื่นเถอะค่ะ! ชะนีง่า

-หมอตูด-

ถูกนำไปสร้าง
เป็นซีรีส์สุดฮิต
ทางช่อง ONE



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดพระนครเหนือ



504000401

ลูกบรรณาสตรีทั้งหลาย
ที่มันไม่โอเค



ฉบับเปลี่ยนปก

คำนำสำนักพิมพ์

สมัยนี้เวลาที่คนเรามีปัญหาความรัก พวกเขาไปปรึกษาใครที่ไม่ใช่เพื่อนหรือคนรู้จัก?

ถ้าเป็นสมัยก่อนก็อาจเขียนจดหมายไปถามไต่คอยลัมนิสต์ในนิตยสาร หรือโทรไปถามพี่ๆ ตีใจในรายการวิทยุ (ซึ่งทุกวันนี้ก็ยังฮิตกันอยู่กับพี่อ้อย-พี่จอต จากคลับฟรายเดย์) แต่ในยุคออนไลน์ที่เรามีเฟซบุ๊กกันแล้ว หลายคนก็เลือกที่จะปรึกษากับแอดมินๆ แฟนเพจดังๆ ที่สันทัดในการตอบคำถามปัญหาหัวใจ และเพจที่ชื่อ “หมอตู้ต” ก็เป็นหนึ่งในนั้น ด้วยยอดผู้ติดตามกว่า 2 แสนคน

สิ่งที่สำคัญกว่าจำนวน Followers ก็คือ ตัวตน ความคิดของเจ้าของเพจ ที่ใครๆ ต่างก็เรียกว่า “เจ้หมอ” คุณหมอตู้ตจริงซึ่งนำพาความสนุกสนานแบบแซบๆ ผ่านการเล่าเรื่องราว การตอบคำถามที่ใช้ทั้งความบันเทิงผสมกับความรู้ทางการแพทย์ โดยทุกคำตอบหรือคำแนะนำนั้นก็ไม่มีสิ่งที่จะแค้นความรู้สึกผู้ที่มีปัญหา แม้จะเป็นการตอบแบบตรงไปตรงมา หลายครั้งเรียกได้ว่าตีแสบหน้า จี้ใจดำ แต่นั่นก็เป็นเสน่ห์ในความจริงใจ ที่เจ้หมอไม่อยากจะเห็นใครทุกข์เพราะรักนานๆ

"ตื่นเถอะค่ะ! ชะนีขา" จึงเป็นความพยายามสนุกๆ ที่จะรวบรวมคำถามจากผู้หญิง ผู้ชาย ผู้คนทุกเพศสภาพ ที่ส่งคำถามกันเข้ามาผ่าน Inbox ในแฟนเพจ หลากหลายปัญหาทั้งหนักและเบา แต่เจ้าหมอกี้ตอบคำถามให้ทุกคนอย่างตั้งใจ และเพราะชีวิตคนเราไม่ได้มีแต่เรื่องรักใคร่อย่างเดียว ปัญหาชีวิตในด้านอื่นๆ เจ้าหมอกี้ก็นำมาตอบในเล่มนี้ด้วยเช่นกัน

เอาเป็นว่าลองอ่านดู แล้วจะรู้ว่าเรื่องที่ยากที่สุดของหัวใจ อาจแก้ไขได้ง่ายเหมือนตีดินน้ำมันเลยคะ

"สำหรับการตีพิมพ์เรื่องนี้เป็นครั้งแรก..."

คำนำผู้เขียน

เคยไหมที่รู้คำตอบอยู่แล้วแต่เราก็มารู้สึกเสียใจ รู้สึกไม่เข้าใจ

เคยไหมที่ก็เข้าใจทุกอย่างนะ รู้ว่าเดี๋ยวก็ดีขึ้นเอง แต่มันก็ยังเหมือนมีอะไรในใจ

แล้วเคยใช้ไหมที่คนทุกคนบอกว่าให้เราเข้มแข็ง เรารู้ว่าต้องเข้มแข็ง

แต่มันก็ทำไม่ได้อะ

นั่นเป็นเพราะว่าเธอยังไม่ “ตื่น” ต่างหาก

สาว ๆ ค่ะ... คำว่า “รู้” หรือ “เข้าใจ” มันคนละความหมายกับคำว่า “ตื่น” นะคะ

ด้วยคำบอกเล่าเธอจะรู้ ด้วยคำอธิบายเธอจะเข้าใจ แต่มันไม่ได้ทำให้เธอตื่นค่ะ มันต้องมีใครสักคนมาช่วยปลุกเธอเท่านั้น เธอถึงจะตื่นขึ้นมาแล้วพบว่า เออ มันก็เท่านั้นแหละ และพร้อมจะไปต่อ

หนังสือเล่มนี้ใจรวบรวมนปัญหาเด็ดๆ จากคนมากมายที่ inbox ส่งเข้ามาในแฟนเพจ เออ มันเท็ง + สารและจิตวิทยามาตอบ เพื่อให้พวกเธอทั้งรู้ ทั้งเข้าใจ และตื่นขึ้นมาไม่ว่าจะจากฝัน จากน้ำตา หรือจากความหลง

มาตื่นไปพร้อมๆ กันนะคะ

อ่านให้สนุกค่ะ

เจ้าหมอ



สารบัญ

Part 1

แฉิวยังงิโมไห่หนัก

- 12 ทักก่อนดีไหม
- 17 จะชวนเขาไปเที่ยวสงกรานต์ยังงิดี
- 23 Bad Boy
- 27 One Night Stand
- 31 Turn Left, Turn Right
- 38 การสอบตกในความสัมพันธ์

Part 2

Strong เข้าไว้ค่ะ!

- 46 เอาคืน
- 50 ภูมิคุ้มกันความเกลียด
- 56 นินทาเวลาเหมือนเทเวลา
- 62 ปัญหาแก้ด้วยปัญหา
- 68 ปลอม! เปลือก!
- 76 ทำคลอดตุ๊กเงิน
- 83 รักเพื่อนจริงหรือ
- 89 เพราะเราจึงนอกใจ



Part 3

อ้าว เอ้ย ไม่เหมือนที่คุยกันไว้หน้าหว่า

95

พื้นที่เจ็บปวด

100

ทำไมผมถึงเว่นเวอครับ

104

ทำไมเขาหายไป

110

ถ้าเขาทำแบบนี้แปลว่า... ไซโหม

115

เป็นตัวของตัวเองก็พอ

120

เขาให้ความหวังเราทำไม

124

ทางแยกแห่งความใกล้ชิด

129

ตัดใจปล่อยเชือก

133

กลไกแห่งการบอกลาก

94



Part 4

เข้าใจซะนี่ เข้าใจตัวเอง

140

หลุมต่อแหล

144

หนึ่งย่างกับความรัก

150

ระวังตกจากที่สูง

155

กล่องความคิด

160

ความกล้าครั้งที่หนึ่ง

169

เสียงข้างในจิตใจ

176

เลือกคอนโดฯ ให้ถูกใจพ่อ

180

เก็บข้าวของให้ถูกใจแม่

184

กาแฟจะอร่อยไม่ได้อยู่ที่กาแฟ


139



สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/Catalog/Bibltem.aspx?BibID=b00101863>



Title Wake up ชะนี : ตื่นเถอะค่ะ! ชะนีขา / ผู้แต่ง : หมอตุ๊ด.
Author อุเทน บุญอรรถะ
Publication กรุงเทพฯ : Her, 2561
Edition พิมพ์ครั้งที่ 2
Detail 190 หน้า : ภาพประกอบ ; 18 ซม
Subject ความสัมพันธ์ระหว่างบุรุษและสตรี -- รวมเรื่อง.(+)
ความรัก -- แง่จิตวิทยา -- รวมเรื่อง.(+)
Location NBL
Source Types  Book



"สำหรับเพื่อการศึกษาระดับปริญญาตรีและการอ่านเองเท่านั้น"