โตมาแบบไหน

Why

Why are

Why are you

Why are you you?

สำหรับเพื่อการศึกษาไม่อ้างอิงเท่านั้น

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
ห้องสมุดสาขาโชติเวช
201021436

นมากขึ้น!

ท้อฟฟี่ แบรดชอว์

คำนำสำนักพิมพ์

บางครั้งเจ้ากรรมนายเวรก็มาในรูปแบบของคนใกล้ตัว ไม่ว่าจะเป็นป้าข้างบ้าน พี่คนนั้นในออฟฟิศ น้องคนดีจากทีมข้างๆ หรือเพื่อนสนิทที่ผันตัวเป็นเพื่อนรักหักเหลี่ยมโหดเอาตอนจบ – *สุดลิ่มทิ่มประตูกันไปเลี้ยยย*

แต่ - แต่ - แต่...ก่อนที่เราจะลุกขึ้นประกาศศักดากับเขาเหล่านั้น หรือปักใจเชื่อว่าพวกเขาเป็นคนไม่ดีล้านเปอร์เซ็นต์ หนังสือเล่มนี้จะชวนคุณตั้งคำถามถึงต้นสายปลายเหตุที่อยู่เบื้องหลังการกระทำป่วงป่วนหรือไร้ตรรกะทั้งหลายแหล่

คงไม่มีใครอยากเป็นคนไม่ดีในสายตาคนอื่น ไม่มีใครที่อยากไปตรงไหนก็มีแต่คนร้องยี้...อะไรคือแรงขับเคลื่อนภายในที่ทำให้เขาเจเนอเรตภาพลักษณ์ตัวเองออกมาแบบนั้น

สำหรับผู้ใช้งานเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น

ท้อฟฟี่ แบรดชอว์ เจ้าของเฟซบุ๊กเพจที่หยิบเรื่องแสบๆ คันๆ ของชาวออฟฟิศมาเล่าสู่กันฟัง จะพาคุณไปสำรวจเรื่องราวที่ซ่อนอยู่หลังเกราะกำบังใจของคนเหล่านั้น พร้อมเสริมอรรถรสด้วยงานวิจัยสนุกๆ ที่ทำให้เราต้องทึ่งว่ามีงานวิจัยแบบนี้กับเขาด้วย

การถ่ายทอดเรื่องราวแบบตรงไปตรงมาผ่านโทนเสียงของท้อฟฟี่ แบรดชอว์ ทำให้เราเปิดใจมองคนอื่นในเหลี่ยมมุมใหม่ที่ไม่เคยสังเกตมาก่อน และไม่ด่วนตัดสินใครถ้ายังไม่รู้จักเขามากพอ ซึ่งขณะไล่สายตาอ่านแต่ละบท แต่ละเรื่องราวในหนังสือเล่มนี้ จะมีตัวละครจากชีวิตจริงของคุณผลัดกันโผล่ขึ้นมาระหว่างบรรทัดสลับกันไป ลอง “เปิดใจมองเห็นเราในเขา และมองเห็นเขาในเรา”

...แล้วถามตัวเองว่าเราเป็นคนหนึ่งที่ทำให้คนรอบข้างอดสงสัยไม่ได้ว่า “โตมาแบบไหน” หรือเปล่า

สำนักพิมพ์คู้บ

สำหรับเพื่อการศึกษาเท่านั้น

คำนำผู้เขียน

ท้อฟฟี่ แบรดชอว์

เคยเจอพฤติกรรมของคนที่ทำให้คุณรู้สึกประหลาดใจจนมีคำว่า “โตมาแบบไหน” ผุดขึ้นมาไหมครับ

“โตมาแบบไหน” เป็นซีรีส์ภาคต่อของ “ทำไมเป็นคนแบบนี้” ที่ผมเคยเขียนเมื่อปี 2022 ซึ่งเกิดจากการตั้งคำถามต่อพฤติกรรมของคนว่า ภายใต้ยอดภูเขาน้ำแข็งของพฤติกรรมที่เราเห็นเพียงพื้นผิวนั้น ข้างใต้มีอะไรซ่อนอยู่ในความคิดที่ส่งผลให้กลายเป็นคนแบบนั้น

คำว่า “โตมาแบบไหน” เป็นคำถามที่มักจะผุดขึ้นมาเมื่อเราเจอพฤติกรรมของคนที่ทำให้รู้สึกประหลาดใจ – ทั้งในทางที่ดีและไม่ดี – และอยากเข้าใจเขามากขึ้น

โตมาแบบไหน ทำไมถึงเป็นคนที่ใส่ใจความรู้สึกคนอื่นแบบนี้

สำหรับการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น

โตมาแบบไหน ทำไมถึงเป็นคนที่พูดจาทำร้ายจิตใจคนอื่นได้ง่ายดายขนาดนั้น

ฯลฯ

มันคือคำถามที่เรามีอยู่ทุกวัน แต่อาจไม่เคยหาคำตอบ

หนังสือเล่มนี้จึงอยากพาคุณไปหาคำตอบนั้นด้วยกันผ่านงานวิจัยทางจิตวิทยา และอยากชวนให้คุณสำรวจตัวเองไปพร้อมกัน

คำถามว่า "โตมาแบบไหน" นั้นอาจฟังดูเหมือนการมองกลับไปสำรวจตัวตนในอดีตว่าอะไรคือสิ่งที่ประกอบสร้างเป็นตัวเราได้ในปัจจุบัน

แต่อีกมุมหนึ่ง ผมคิดว่าสำคัญมากที่เราจะเข้าใจตัวเราในปัจจุบัน เพื่อตั้งคำถามว่า แล้วเราจะโตไปแบบไหนในอนาคต

คนที่เราเป็นอยู่นี้ ใช่คนแบบที่เราอยากเป็นหรือเปล่า

คนที่เราเป็นอยู่นี้ ใช่คนแบบที่เราไม่อยากเป็นหรือเปล่า

ถ้าเข้าใจว่าเราโตมาแบบไหน จะเข้าใจว่าทุกสิ่งที่เราทำ ทุกวินาทีที่เราใช้ ทุกการตัดสินใจที่เราเลือก ทุกเรื่องล้วนประกอบสร้างการเติบโตมาเป็นเราในปัจจุบัน และมีผลต่อตัวเราในอนาคต

สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น

เราจะมีเป้าหมายว่าเราอยากโตไปเป็นคนแบบไหน
และจะไปเป็นคนแบบนั้นได้อย่างไร

ทุกวันที่เราใช้ชีวิต เราพบปะสัมพันธ์กับผู้คนที่หลากหลาย และไม่มีใครเหมือนเราเลยสักคน

มันง่ายมากที่จะตัดสินเพียงเพราะเห็นพื้นผิวหรือเห็นจากมุมที่เราได้สัมผัสเพียงด้านเดียว

แต่การตัดสินเพียงผิวเผินก็นำไปสู่อคติ การเหมารวม การแปะป้าย การกีดกันแบ่งแยก การหาความชอบธรรมในการทำผิด ฯลฯ ซึ่งสุดท้ายส่งผลเลวร้ายต่อตัวเราเองและทุกคน

หรือเราควรต้องกลับมาตั้งหลักที่การพยายามทำความเข้าใจก่อน เข้าใจว่าในความแตกต่าง เราล้วนเป็นมนุษย์เหมือนกัน

และมันมีที่มาว่าทำไมเราถึงเติบโตมาเป็นแบบนี้

การเข้าใจมนุษย์เป็นเรื่องสำคัญ และเป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนอยู่ตลอดเวลา เรียนรู้ใหม่ตลอดเวลา

เพราะมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดแม้กระทั่งตัวเราเอง ตัวเราที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ก็คงแตกต่างจากตัวเราในวันก่อน และในอนาคตก็คงมีหลายอย่างที่เปลี่ยนไปไม่เหมือนเดิม

สำหรับเพื่อการศึกษาเท่านั้น ห้ามนำไปใช้อ้างอิงในเชิงพาณิชย์

การใช้ชีวิตจึงเป็นการทำความรู้จักกันใหม่ทุกวัน เรียนรู้เรื่องใหม่ตลอดเวลา

ไม่ได้บอกว่าสุดท้ายแล้วต้องรักทุกคน แต่การเข้าใจตัวเรา เข้าใจตัวเขา ก็น่าจะทำให้พอเห็นทางว่าเราและเขาจะอยู่ร่วมกันได้อย่างไร หรือแม้กระทั่งอยู่ร่วมกับตัวเราเองอย่างไร

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจตัวเอง เข้าใจคนรอบข้าง และพาเราไปสู่การเติบโตในแบบที่อยากเป็นไปด้วยกัน

สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น

สารบัญ

ความรัก วกวน ซับซ้อน

- Frenemies เพื่อน - งูพิษ 16
- Energy Vampire คนที่อยู่ด้วยแล้ว เหมือนโดนสูบพลัง 21
- Groundhogging วงจรแห่งการเจ็บซ้ำๆ เพราะรักคนแบบเดิมๆ 25
- Kanye'd ถ้าพี่จะเอาแต่พูดเรื่องตัวเอง ตลอดเวลาขนาดนี้... 31
- มนต์รัก Tinder มีจริงหรือเปล่า 41
- รัก "ออนไลน์" ที่เห็น กับ รัก "ออฟไลน์" ที่เป็น 46
- เหงา...แต่เข้าใจ 52
- ความโสด กับ ความสุข 61
- สูตรรักของความสัมพันธ์ที่ยืนยาว 67

สำหรับการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น

งาน เงิน คน งง

- Career FOMO หรือเราจะเป็นคนเดียวที่ล้มเหลว ท่ามกลางคนทั้งโลกที่ประสบความสำเร็จ 76
- Quiet Firing ภาวะที่เห็นหัวหน้าเงียบๆ แต่เตรียมบีบให้ลาออกอยู่นะจ๊ะ 82
- Productivity Paranoia เมื่อคุณคิดว่าคุณทำงาน แต่หัวหน้าคิดว่าคุณไม่ทำงาน 88
- FatFIRE ไม่จำเป็นต้องรักงานที่ทำ แต่รวยให้เร็วที่สุด เพื่อรีไทร์ให้ไวที่สุด 95
- Elephant in the Room มีปัญหาอยู่ตรงหน้าแต่ทำเป็นไม่รู้ 100
- คำตอบจากการวิจัยของ Google ว่าอะไรทำให้เกิด “ทีมที่ดี” 106
- ศิลปะแห่งการไม่เห็นด้วย 113
- “ไอเดียดีๆ” นี่แหละปัญหา 120
- หลงใหลในปัญหา ไม่ใช่ลุ่มหลงในตัวเอง 127
- วันนี้คุณมาทำงานและกลับบ้าน ด้วยพลังงานแบบไหน 133
- Job Crafting เปลี่ยน “งานคร้าบบบ” เป็น “งานคราฟต์” 136
- คนเก่งหกประเภทที่แตกต่างกัน แต่อยู่ด้วยกันจะยิ่งแกร่ง 144

สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ห้ามนำไปใช้อ้างอิง

ฟาดฟัน เกรี้ยวกราด ขัดแย้ง

- The Passive Aggressive
  เกรี้ยวกราดแบบเงียบงัน แต่พลังทำลายล้างสูง 152
- Bystander Effect ถ้าเห็นคนถูกทำร้าย
  คุณจะทำอย่างไร 159
- ทำไมคนบางคนถึงไม่เคยรู้สึกว่า
  ตัวเองเป็นต้นเหตุของปัญหา 167
- เมื่อการขอโทษเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นวิบัติ 174
- ยิ่ง “ถูกต้อง” ยิ่ง “ถูกต้ม” 183
- อคติของ Empathy 192
- อคติของอคติ 200
- อ่านแล้วอยากกอด 213

ตกผลึก เป้าหมาย ความหมาย

- เห็น “เหงา” ในตาฉันไหม 220
- False Hope Syndrome ตั้งความหวัง
  แบบผิดๆ ฟิตตอนเริ่มต้น เลิกล้มกลางคัน 227
- Intellectual Humility
  ความรู้ที่ยิ่งใหญ่คือความรู้ว่าตัวเองไม่รู้ 232
- การใจดีอย่างไม่มีขอบเขต
  คือการใจร้ายอย่างไม่มีที่สิ้นสุด 241
- ให้การเขียนเยียวยาปัญหาหัวใจ 246
- ทำไมเวลาแห่งความสุขมักผ่านไปเร็วเสมอ 253
- มี “เป้าหมาย” อย่างเดียวไม่มีความหมาย 260
- เสียดาย...รู้งี้ทำตั้งนานแล้ว 268

เชิงอรรถ 274

สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b00109757

โตมาแบบไหน = why are you you? / ท้อฟฟี่ แบรดชอว์.

ท้อฟฟี่ แบรดชอว์.

Subject	การพัฒนาตนเอง. จิตวิทยาประยุกต์. พฤติกรรมมนุษย์. การประเมินพฤติกรรม.

Details

Published	กรุงเทพฯ : คู่บุ๊ก, 2567.
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 7.
Detail	283 หน้า ; 21 ซม
ISBN	9786167942889

1 7 0

"สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น"