



จากนักเขียน
ด้านจิตวิทยา
อันดับ 1 ของญี่ปุ่น
ที่มีผลงานขายดี
กว่า 4.5 ล้านเล่ม

มองโลกเป็น ต้องเห็น ตัวเองก่อน

Mentalist DaiGo เขียน

รัตนากรณ์ วานิชย์พานนท์ แปล

ความสามารถ
ในการเห็นตัวเองตามจริง
คือกุญแจของการเห็นสิ่งต่างๆ
ในโลกอย่างที่มีนัยเป็น
และคุณสร้างทักษะนี้ได้

พิมพ์ครั้งที่ 1

ムダに悩まない理想の自分になれる
超客観力

ความเชื่อที่เราคิดไปเองเกี่ยวกับ

การมองโลกตามความเป็นจริง 3 เรื่อง	1
• ความเชื่อที่เราคิดไปเอง 3 เรื่องที่คนมักมีต่อ ทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง	4
• แม้แต่ผู้เชี่ยวชาญก็ไม่มองความรู้ของตัวเอง ตามความเป็นจริง	7
• เหตุผลที่ควรให้คนอื่นเลือกรูปโปรไฟล์ บนโซเชียลเน็ตเวิร์คให้	9
• อัจฉริยะไม่ถูกผูกมัดไว้ด้วยความคิดที่ เอาตัวเองเป็นหลัก	12

ทำความเข้าใจตัวเองด้วยคำถาม 6 ข้อ

และรายการสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ	14
• “จงทำความเข้าใจตัวเอง” เป็นเรื่องที่ต้อง ทางวิทยาศาสตร์	15

- เรื่องดี ๆ รวบรวมอยู่เมื่อนิยามตัวเองได้อย่างชัดเจนมากขึ้น 17
- ตรวจสอบสิ่งสำคัญในชีวิตด้วยรายการสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ 19
- ชุดสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญในชีวิตให้ลึกลงไป 27
- ผ่อนคลายสมองที่ยังไม่คุ้นชินด้วยคำถาม 6 ข้อ 30
- เทคนิคจุดกลางเป้า (Bull's Eye) เพื่อทดสอบว่าคุณกำลังใช้ชีวิตตามสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญหรือเปล่า 35

บทที่ 3

เทคนิค “การทบทวนตัวเอง”

- เพื่อค้นหาว่า “เราเป็นคนแบบไหน” 44
- ชุดคำถาม 19 ข้อที่เป็นประโยชน์สำหรับการทบทวนตัวเอง 49
- เพิ่มความตระหนักรู้ในตัวเองด้วย “แผนผังความรู้สึกร่วม” 55
- “วิธีการสร้างบุคลิกลักษณะ” 63

บทที่ 4

เทคนิคติดตามผลเพื่อเพิ่มทักษะการทบทวนตัวเอง	70
• อันดับแรกเริ่มจากการบันทึกความเครียด	73
• ตารางอารมณ์ประจำวัน	76
• บันทึกความเครียด	78
• ทำความรู้จักตัวเองให้ลึกซึ้งขึ้นด้วยการติดตาม การนอนหลับ	82
• มาวัดค่ากิจกรรมที่ทำในแต่ละวันกันเถอะ	87

บทที่ 5

วิธีเผชิญหน้ากับศัตรูตัวถ่วงของทักษะการมองโลก ตามความเป็นจริงอย่าง “การเคี้ยวเอื้อง”	100
• “การเคี้ยวเอื้อง” จะพราก การมองโลกตามความเป็นจริงไปจากคุณ	101
• วัดระดับการคิดแบบเคี้ยวเอื้อง ณ ตอนนี้อย่างไร ด้วย “แบบทดสอบการคิดแบบเคี้ยวเอื้อง”	104
• 3 เทคนิคเพื่อเผชิญหน้ากับ “การคิดแบบเคี้ยวเอื้อง”	107
• เพิ่มความตระหนักรู้ในตัวเอง โดยการเปลี่ยนจาก “ทำไม” เป็น “อะไร”	108

- เปลี่ยนปัญหาให้เป็นโอกาสสำหรับฝึกฝน
ด้วยคำถาม “อะไร” 112
- คำถาม “อะไร” จะทำลายการหยุดชะงัก 115
- “เดี๋ยวค่อยคิด” จะหยุดการคิดมาก 119
- ความคิดแง่ร้ายจะคอยกัดกินสมอง 120
- เพิ่มสมาธิโดยสังเกตประสาทสัมผัสทั้ง 5 123

บทที่ 6

**“ความถ่อมตนทางปัญญา” วิธีเพิ่มประสิทธิภาพในการ
ตัดสินใจที่ถูกลีลาให้ความสำคัญมากที่สุด!** 130

- “ความถ่อมตนทางปัญญา” คุณสมบัติพิเศษที่ถูกลีลา
ให้ความสำคัญสูงสุดคืออะไร 131
- พัฒนาทักษะการตรวจสอบข้อมูลและข้อเท็จจริง
ด้วยความถ่อมตนทางปัญญา 134
- ขั้นแรกมาวัดระดับความถ่อมตนทางปัญญา
ของตัวเองกัน 136
- 2 วิธีฝึกสำคัญเพื่อเพิ่มความถ่อมตนทางปัญญา 142

บทที่ 7

แบบฝึกหัด 10 ข้อ

เพื่อสร้างความถ่อมตนทางปัญญา 156

- ความถ่อมตนทางปัญญาเป็นสิ่งที่ควรช่อมแซม
อย่างพิถีพิถัน 157
 - 10 แบบฝึกหัดช่วยช่อมแซมความถ่อมตน
ทางปัญญา 158
-

บทที่ 8

“การถามตอบแบบโสกราตีส”

เพื่อปลูกฝังความถ่อมตนทางปัญญาแก่ผู้อื่น 190

- ฝึกให้ผู้อื่นมองตามความเป็นจริงอย่างไรดี 191
- ขั้นแรกตรวจสอบระดับความหลงตัวเองของอีกฝ่าย 192
- ชักจูงความคิดของอีกฝ่ายด้วย “การตอบคำถาม
แบบโสกราตีส” 196
- คำถาม 7 ข้อสำหรับ “การถามตอบแบบโสกราตีส” 198
- หากใช้ “การถามตอบแบบโสกราตีส”
กับครูและนักเรียนจะเป็นอย่างไร 202

- หากใช้ “การถามตอบแบบโสกราตีส”
กับหัวหน้าและลูกน้องจะเป็นอย่างไร 205
- หากใช้ “การถามตอบแบบโสกราตีส”
กับแม่และลูกจะเป็นอย่างไร 207
- ซ่อนคำถาม “การถามตอบแบบโสกราตีส”
ลงไปในบทสนทนาทั่วไปที่ไม่ได้มีสาระสำคัญอะไร 209

เกี่ยวกับผู้เขียน	213
เกี่ยวกับผู้แปล	214