

อย่ารีบร้อนจนเกินไป ค่อย ๆ ใช้ชีวิต
ให้มีความสุขและสมกับเป็นตัวเรา



จอย่าห้วนใจ ไปกับทุกสิ่ง ที่เกิดขึ้น

딸에게 보내는 심리학 편지

ฮันซองฮี เขียน
ดรอนสิริ ทอวงคำใส แปล
ฉบับที่ 1

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

springsbooks

61440138
0.12561812
12630107

จงอย่าหวั่นไหวไปกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น

딸에게 보내는 심리학 편지



อันซองอี

เขียน

ตรองสิริ กองคำใส

แปล

001.58.1

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



หนังสือคุณภาพ
โดยอเนกประสงค์

สารบัญ

บทนำ

สิ่งต่าง ๆ ที่อยากบอกตลอดสามสิบปีแต่ยังไม่ได้บอก 2

บทที่ 1 คนที่ต้องทะนุถนอมที่สุดในโลก
คือตัวเราเอง
- ว่าด้วยโลกและตัวเรา

จงเป็นคนหัวดี 9

เมื่ออยากร้องไห้ จงร้องจนกว่าน้ำตาจะแห้งเหือด 15

ไม่มีการเลือกที่ทำให้ทุกฝ่ายพอใจ 23

คำพูดที่ว่าความรักไร้เงื่อนไขเท่านั้นถึงเป็นรักแท้ 29

สิ่งต่าง ๆ ที่จะบานปลายเมื่อเราไม่ดูแลตัวเอง 37

วิธีปกป้องตัวเราจากโลกอันโหดร้าย : ขอความช่วยเหลือ
และปฏิเสธให้เป็น 44

อย่าหวั่นไหวต่ออดีตเกินเหตุ 51

ใช้ชีวิตให้เป็นปัจเจกนิยม (Individualism) ที่กล้าแกร่ง
แทนอัตตานิยม (Egoism) ที่มีก่าย 59

บทที่ 2 อย่าฝันจะเก่ง ไปเสียทุกอย่าง

- ว่าด้วยงานและความสัมพันธ์

อาชีพการงานที่ไม่ได้ช่วยคลี่คลายได้ทุกปัญหา	69
เส้นทางปลอดภัยอาจอันตรายที่สุด	76
ไม่มีใครสั่งให้เป็นซูเปอร์แมน	83
สารพันสิ่งที่ได้เรียนรู้ระหว่างทำงานตลอดสี่สิบปี	95
อย่าฝันปิดบังนิสัยเจ็บขริบเกินเหตุ	104
เหตุผลที่ควรเป็นคนนิยมประสบการณ์มากกว่าคนนิยม ความสมบูรณ์แบบ	112
ความสำเร็จของผู้หญิงในบริษัท	119
การมีเวลาส่วนตัวช่วยคลี่คลายหลายปัญหาให้ชีวิต	126

บทที่ 3 จะใช้ชีวิตแบบไหน ขออย่าผลักไสความรัก

- ว่าด้วยความรัก

จะใช้ชีวิตแบบไหน ขออย่าผลักไสความรัก	135
การจากลาไม่ควรมีมารยาท	144
ใช้คำถามสำคัญของนิตซ์เชเมื่อคบหาหัวใจ	151
อีกเรื่องสำคัญที่ต้องคิดคือจะมีเช็ทหรือไม่	159
แต่งงานแล้วก็เหงาได้	167
สังคมไซเบอร์ใช้คลายเหงาไม่ได้	175
รักแค่คนที่เขาปฏิบัติต่อเราอย่างให้เกียรติและมีมารยาท	182

บทที่ 4 เมื่อใจไม่เป็นดังใจ

ให้พักก่อน

- ว่าด้วยอารมณ์

ความเคารพตัวเอง : หากคิดว่าการเป็นที่รักต้องใช้คุณสมบัติ	191
ซึมเศร้า : ซึมเศร้าคือสัญญาณขอให้ฟื้นฟูสมดุลที่เสียไปของจิตใจ	199
วิตกกังวล : ถ้าตอนนี้วิตกกังวล แสดงว่าชีวิตกำลังไปได้สวย	205
อิจฉา : หากมีใครอิจฉา ย่อมหมายถึงลูกสำเร็จมากพอให้อิจฉา	211
อ่อนล้า : จะมีหัวใจที่ "ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร"	219
โกรธ : อย่าเกรี้ยวกราด แสดงออกให้เด็ดขาดและสง่างามกว่าเดิม	227
พึ่งตัวเอง : แต่ลูกผู้พ้นจากอกแม่และใช้ชีวิตเป็นผู้ใหญ่	233

บทที่ 5 ใช้ชีวิตโดยไม่รีบร้อน

ปล่อยให้ค่อยเป็นค่อยไป

- ว่าด้วยชีวิต

เลิกโทษพ่อแม่	243
หากต้องการลดความเสียหายในบั้นปลายชีวิต	249
เป็นเพื่อนที่น่าคบหาให้ยาวนาน	255
หากขาดหลักปรัชญาเกี่ยวกับเงิน วันหนึ่งเราจะร้องไห้เพราะเงิน	262
ความงามหลังวัยสี่สิบสร้างจากวิถีชีวิต	269
การเรียนรู้แท้จริงที่ทำให้รากเหง้าชีวิตแข็งแกร่ง	275
ชีวิตไม่ใช่เรื่องใหญ่ จงอยู่ให้สนุกก็พอ	283

เกี่ยวกับผู้เขียน

288