

Change+

「いい人」をやめる脳の習慣

คุณกำลังแสดงเป็น “คนดี” อยู่หรือเปล่า

เลิกเป็น คนดี

ซะที! Ken Mogi เขียน
ไพลิน กลิ่นเกษร แปล

ผู้เขียน The Little Book of Ikigai
หนังสือ “ความหมายของชีวิต”
ที่นักอ่านถาพามากที่สุด

เลิกเป็นคนดีซะที! / Ken Mogi เขียน ; ไพ

BF637 ม961ค 2565 ก.1



Barcode *10053908*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์



บทนำ

ถ้าอยากเปลี่ยนชีวิตของคุณ
เรามาหยุดเป็น “คนดี” กันเถอะ!.....9

บทที่ 1

ทำไมสมองถึงได้เล่นบท “คนดี” ละ

1. ไม่ว่าจะถูกขอร้องเรื่องอะไร คุณก็แสดงออก
ด้วยการยิ้มรับมันไว้หรือเปล่า..... 15
2. ความแตกต่างที่เห็นได้ชัดระหว่างสมองของคน
ที่ประสบความสำเร็จกับคนที่ไม่ประสบความสำเร็จ 24
3. หลุมพรางของสมองที่เรียกว่า “ทัศนคติแบบเหมารวม”
(Stereotype) ที่ทำให้ยังไม่สามารถแสดงตัวตน
ออกมาได้ 34

บทที่ 2

ไม่ต้องพยายามเพื่อคนอื่นก็ได้

4. เพราะทำไมไม่ได้แสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเอง
สุดท้ายก็กลายเป็น “คนดี” ไปโดยปริยาย 51
5. เป็นทุกข์จากความตั้งใจที่จะสนองความคาดหวัง
หากทำให้สูงเกินความคาดหวังไปได้ก็เพียงพอ 60
6. เมื่อให้ความสำคัญกับคุณค่าของตัวเอง ก็จะสามารถ
กะเทาะเปลือกของ “คนดี” ออกมาได้ 71
7. การเลิกเป็นคนดีคือการมีชีวิตอยู่อย่างที่เป็นตัวเอง 78
8. อยากให้คิดก่อนว่า เรากำลังทำตัวเป็น “คนดี”
อยู่ไหม ก่อนที่จะฟันยิ้มออกมา 84
9. ความเข้าใจผิดของคนดีเกี่ยวกับความแตกต่าง
ระหว่างมาตรฐานเฉพาะตัวกับความเห็นแก่ตัว 88

บทที่ 3

ความเคยชินในสมองที่ทำให้เลิกเป็น “คนดี” คืออะไร

10. ที่เลิกเป็นคนดีไม่ได้เพราะมัวแต่รอ
ให้อีกฝ่ายขึ้นมาอยู่เสมอ 97
11. เคล็ดลับที่จะป้องกันตนเองของ “คนดี”
ผู้ถูกเอาเปรียบอยู่ฝ่ายเดียว 107

12. หลังจากเลิกเป็นคนดี เราจะดึงคุณค่าของตัวเอง
กลับมาได้อย่างไร..... 117
13. วิธีที่จะไม่ทำให้เสียบรรยากาศ โดยไม่ต้องทำตัว
เป็น “คนดี” 126

บทที่ 4

เลิกเป็น “คนดี” และใช้ชีวิตอย่างสบาย
และมีอิสระมากขึ้น !

14. เคล็ดลับไปเปลี่ยนความคิด (mind change)
ที่จะปลดปล่อยตัวเองจากความกดดันของ
“คนดี” 139
15. วิธีการที่จะทำให้ได้ชีวิตอย่างเต็มที่มากขึ้น
เมื่อเลิกเป็น “คนดี” 150
16. เมื่อใช้ชีวิตไปข้างหน้าอย่างมุ่งมั่น เราจะสามารถ
หลุดพ้นจากความว่างเปล่าที่อยู่อย่างเป็น “คนดี”
ไปได้..... 161

บทส่งท้าย

- เป็นซีไอโอของชีวิตคุณเองนะครับ! 171
- ประวัติผู้เขียน 175