อัจฉริยะสร้างสุข

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ
วันพฤหัสบดีที่ 03 ตุลาคม 2013 เวลา 17:08 น. -

รหัสบาร์โค๊ด 000232

ชื่อหนังสือ อัจฉริยะสร้างสุข

ผู้แต่ง วนิษา เรซ

สำนักพิมพ์ อัจฉริยะสร้างได้

จำนวนหน้า 203 หน้า

ราคา 196 บาท

คนที่คิดอยากใช้สมองให้เป็นจึงมุ่งเรียนรู้เรื่องความจำ ความคิดสร้างสรรค์ความคิดนอกกรอบ การทำงานเป็นทีม และอีกสารพัด โดยหวังว่าถ้าการทำงานเป็น เรียนเป็น แล้วชีวิตก็จะมีความสุขเอง ส่วนการดูแลหัวใจก็คือการตามใจตัวเอง ทำในสิ่งที่ชอบ ทำในสิ่งที่รัก ไม่ต้องเคร่งเครียดมากมาย
จึงไม่แปลกที่เราจะได้ยินบ่อยๆว่า “สุขทุกข์อยู่ที่ใจ”

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับคนธรรมดาทุกๆคน ทำอย่างไร คนธรรมดาๆ อย่างพวกเราซึ่งใช้ชีวิตธรรมดาๆจึงจะมีความสุขขึ้นได้บ้าง อีกเพียงนิดก็ยังดี
ไม่จำเป็นต้องเป็นความสุขมหาศาลแบบถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่งหรือชิงโชครางวัลใหญ่ เพราะคงมีไม่กี่คนที่โชคดีขนาดนั้น และโชคดีแบบนั้นบ่อยๆ

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ
วันพฤหัสบดีที่ 03 ตุลาคม 2013 เวลา 17:08 น. -

1.ตั้งต้นค้นหา...ความสุข
2.เริ่มต้นที่ประจุบวก
3.โรคหิวความสุข
4.ทำไมต้อง “จิตวิทยาเชิงบวก”
5.คนที่มีความสุขเป็นพิเศษในสังคม
6.ไม่มาก...ไม่ยาก

คนรักตัวเองต่างกันมากกับคนเห็นแก่ตัว

เวลาเราพูดถึงคนรักตัวเอง บางครั้งเราก็อาจจะนึกเห็นภาพคนๆหนึ่ง ซึ่งไม่เคยคิดถึงใครนอกจากตัวเองมีอะไรดีๆก็ให้ตัวเองก่อน มีอะไรอร่อยๆก็ไม่ค่อยแบ่งใคร และถ้าเพื่อนลำบาก เขามักจะหันหน้าหนี และหลบหายไปหาความสุขส่วนตัวแต่เพียงลำพัง ฟังดูแล้ว
คนคนนี้ไม่ใช่คนคนเดียวกับคนที่รักตัวเองตามคำนิยามของวิชาจิตวิทยาเชิงบวกแน่ๆ เพราะคนเห็นแก่ตัวนั้น เมื่อเรามองเขาอย่างลึกซึ้ง
ย่อมไม่ใช่คนรักตัวเองอย่างแน่นอน

เพือนๆคนไหนอยากจะมีความสุขทุกๆวันก็ลองมาอ่านกันเยอะๆๆนะคะ