



ชื่อเรื่อง : พลังแห่งความเคยชิน (The power of habit)

ผู้เขียน : Duhigg, Charles. ผู้แปล : พรเลิศ อิฐฐ์, วิโรจน์ ภัทรทีปกร

ปีที่พิมพ์ : ม.ป.ป.

สำนักพิมพ์ : ฟริลัวร์น

จำนวน : 358 หน้า

Call number : BF 335 ด812พ

สืบค้นได้จาก : <https://library1.parliament.go.th/opac-main/>

“...ทำไมคนเราถึง ทำ หรือ ไม่ทำ บางสิ่งจนเป็นอัตโนมัติ...”

ความประพฤติที่เคยชินหรือนิสัยเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคน แต่น้อยคนนักที่จะตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องดังกล่าว ทั้งที่ถือได้ว่าเป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญมากในพฤติกรรมของคน ทำไมคนเราถึง “ทำ” หรือ “ไม่ทำ” บางสิ่งจนเป็นอัตโนมัติ ทำไปโดยไม่ต้องใช้ความคิด เพราะมันกลายเป็นนิสัยมันคือความเคยชินไปแล้ว และที่แท้จริงในความเคยชินนั้นมี “พลัง” บางอย่างซ่อนอยู่ ซึ่งพลังของความเคยชินนี้ เราสามารถเรียนรู้และนำมาใช้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงได้ทั้งในระดับองค์กรหรือในระดับสังคม

หนังสือ “พลังแห่งความเคยชิน : The Power of Habit” เล่มนี้ จะพาผู้อ่านไปสำรวจนิสัยหรือความประพฤติที่เคยชินในแง่มุมที่คาดไม่ถึง เช่น นิสัยของคนเราก่อตัวขึ้นมาได้อย่างไร ทำไมมันถึงติดแน่นและเปลี่ยนแปลงได้ยากนัก แล้วเราจะนำมันไปใช้ประโยชน์กับชีวิตและการทำงานได้อย่างไร และเรื่องอื่น ๆ อีกมากมาย โดยอธิบายผ่านงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ เพราะถือว่าเป็นเรื่องของระบบประสาทที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านี้ได้หากทราบว่า มันเกิดขึ้นได้อย่างไร พร้อมตัวอย่างเรื่องราวอันน่าทึ่งจากหลากหลายวงการ ผู้เขียนได้พยายามอธิบายเรื่องดังกล่าวให้เข้าใจอย่างง่าย ๆ โดยการแบ่งเรื่องออกเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกคือ นิสัยของบุคคล ส่วนที่ 2 คือ นิสัยขององค์กร และส่วนที่ 3 คือ นิสัยของสังคม แต่ละส่วน แต่ละเรื่องมีการอธิบายที่ละเอียดพอสมควร แถมด้วยเรื่อง How to “ขั้นตอนการฝึกเปลี่ยนแปลงนิสัย” ซึ่งถือได้ว่าเป็นประโยชน์อย่างมาก สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง เป็นหนังสือที่สามารถอ่านได้ทุกคน โดยเฉพาะคนที่อยากเปลี่ยนแปลงนิสัยหรือพฤติกรรมของตัวเองรวมถึงคนที่อยากพัฒนาตัวเองด้วย

หนังสือ “พลังแห่งความเคยชิน (The Power of Habit)” นี้พร้อมให้บริการ ท่านที่สนใจสามารถมาใช้บริการได้ที่หอสมุดรัฐสภา

ผู้จัดทำ : นางสาวอารีรัตน์ วิษาช่าง บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ

ผู้จัดพิมพ์ : นางสาวสุพรรณดา สุภาพ เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

จัดทำเมื่อ : 15 กรกฎาคม 2564