

แบบทดสอบจากรูปแมวเหมียว

ที่จะทำให้คุณรู้จักตัวเองและก้าวไปข้างหน้าด้วย “หลักจิตวิทยาแห่งความกล้า”

ของ อัลเฟรด แอดเลอร์ บิดาแห่งการพัฒนิตนเอง

66

ไม่เคยฝันว่า

จะได้รู้จักตัวฉัน

ผ่าน

แมว

99

Nekology

คิโยตะ โยกิ เกียน
มินามิฮะบะ ชุนสุเกะ
ภาพถ่ายแมวจร

BEST
SELLER
FROM
JAPAN



ネコロジ

アドラーと猫の心理テスト

ดูรูปแมวเหมียว
พร้อมกับ
ได้รู้จักตัวเอง
ไปด้วย

Neko
Psychology

66

ไม่เคยฝันว่า
จะได้รู้จักตัวฉัน

ネ
コ
ロ
ジ

ผ่าน

แมว

99

บทนำ 4

เนื้อหาแบบทดสอบทางจิตวิทยา 8



บทแอดเลอร์

ใช้ระดับความกล้าหาญในตัวคุณ

Q1 พลังมหัสจรรย์ของเจ้าเหมียวน้อย 16

Q2 ลิ่นในเงาของแมวเหมียว 20

Q3 เหตุผลที่แมวเหมียวลุกขึ้นยืน 24

Q4 คำทักทายของแมวเหมียว

ผู้ประสานงาน 28

Q5 หัวใจของแมวเหมียวที่ถูกทอดทิ้ง 32

Q6 ภาพพจน์ของแมวเหมียวหลังค่อม 36

Q7 แมวเหมียวสวมถุงเท้า 40

Q8 เจ้าเหมียวน้อยที่ยังไม่คุ้นเคย 44

Q9 การตอบสนองของแมวเหมียว

จอมยุ่ง 48



บทความรัก

ใช้นิสัยด้านความรักของคุณ

Q1 แมวเหมียวที่กำลังเล็งเหยื่อ 56

Q2 เหตุผลที่เจ้าเหมียวน้อย

กอดต้นไม้เสียนาน 60

Q3 แมวเหมียวชอบอยู่ในที่แคบ 64

Q4 การผสมผสานของสีขนตา

ของแมวเหมียว 68

Q5 เมื่อแมวเหมียวเจอสิ่งที่เกลียด 72

Q6 แมวเหมียวอารมณ์บูดบึ้ง 76

Q7 พฤติกรรมของแมวเหมียวที่หิวข้าว 80

Q8 เปลี่ยนชื่อเรียก “แมวเหมียว” 84

Q9 แมวเหมียวอยากกระโดด 88

Q10 เฟอร์นิเจอร์ที่แมวเหมียว

ทำพังยับเยิน 92



บทความทำงาน

ใช้ระดับความสามารถของคุณ

Q1 แมวเหมียวที่อยู่ทั้งซ้ายขวา

และหลังคือใคร 100

Q2 แมวเหมียวตัวที่เดินนำหน้า 104

Q3 แมวเหมียวที่จู่ๆ ก็จ้องตาไม่กะพริบ 108

Q4 เหตุผลที่ไม่ชอบแมวเหมียว 112

Q5 แมวเหมียวกับสัตว์คู่หู 116

Q6 สิ่งที่ยากทำให้แมวเหมียวตัวโปรด 120

Q7 สาเหตุที่ถูกแมวเหมียวข่วน 124

Q8 แมวเหมียวทำจานตลกแตก 128

Q9 หน้าตาของแมวเหมียว

ที่เหมาะสมกับเป็นหัวหน้า 132

Q10 หนึ่งในสามพี่น้องแมวจร 136

คอลัมน์แอดเลอร์

- ทำไมจิตวิทยาแอดเลอร์
- จึงเป็นที่นิยมในคนญี่ปุ่นยุคปัจจุบัน 6
- ความสุขตามแนวคิดของ ดร. แอดเลอร์
- คืออะไร 10
- วิธีเปลี่ยนแปลงตัวเอง? 52
- สิ่งที่ผูกมัดคุณอยู่คือแผลในใจหรือเปล่า 96

คำแนะนำแอดเหมียว

- ความรู้สึกมีปมด้อยไม่ใช่สิ่งที่ต้องลบทิ้ง 19
- สิ่งที่ซาติสมีกับมาโซคิสมีเหมือนกัน 23
- ตรวจสอบ “คุณสมบัติในการรับรู้”
- ที่เหมาะกับตัวเอง 27
- มาสร้างนิสัยพูดสิ่งดีๆ ให้ติดปาก
- กันเถอะ! 31
- สิ่งที่คุณมีความสุขกับคนรวยมีเหมือนกัน
- อย่างคาดไม่ถึง 35
- ทำอย่างไรไม่ให้ผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำเล่า 39
- วิธีสร้างชีวิตให้มีสีสัน 43
- ตอนนี้คุณพอใจอายุจิตของคุณไหม 47
- จงใช้ชีวิตโดยไม่เพิกเฉยต่อชีวิต! 51
- เหตุผลที่ความรักไม่ใช่สูตรสำเร็จ 59
- วิธีผูกด้ายแดงแห่งโชคชะตา 63
- วิธีใส่แว่นตาแห่งหัวใจให้ถูกต้อง 67
- 3 เคล็ดลับในการสร้างความปรองดอง
- ของคู่สามีภรรยา 71
- ทำอย่างไรไม่ให้คนรักนอกใจ 75
- 4 เกณฑ์ในการวัดระดับบาดแผล
- จากอาการอกหัก 79

- ความอยากอาหารของผู้หญิง
- เป็นบารอมิเตอร์วัดหัวใจ 83
- สิ่งสำคัญ 6 ประการในการเลือกคู่ครอง 87
- วิธีเลิกเป็นคนชอบแก้ตัว 91
- ต้องอ่าน! วิธีชะลอวัยของจิตใจ 95
- วิธีสร้างสายสัมพันธ์ที่เรียกว่า
- “ความรู้สึกในการมีส่วนร่วม” 103
- “ปลุกความกล้า” VS “ขัดขวาง
- ความกล้า” 107
- เทคนิคการค้นพบงานที่อยากทำ 111
- วิธีอุดช่องว่างระหว่างวัย 115
- วิธีค้นหาคู่หูที่ยอดเยี่ยม 119
- ยิ่งใช้พรสวรรค์ยิ่งฉายแวววู้ง 123
- จงกล้าที่จะหนีออกมาจากความเครียด! 127
- ถ้าอยากคลายทุกข์จงใช้ชีวิต
- ร่วมกับแมว! 131
- คำแนะนำในการเปลี่ยนงาน
- จาก ดร. แอดเลอร์ 135
- สิ่งจำเป็นในสภาพเศรษฐกิจที่ย่ำแย่ตอนนี้
- คืออะไร 139

บทส่งท้าย 142

แบบทดสอบทางจิตวิทยา
คิโยตะ โยกิ

ภาพถ่าย • SOTONEKO MINI STORY
มินามิฮะบะ ชุนสุเกะ

※หมายเหตุ Nekology ของหนังสือเล่มนี้
หมายถึง Neko (แมว) กับ Psychology (จิตวิทยา)

บทนำ

“สิ่งที่สำคัญคือการมีความรู้สึกร่วม ความรู้สึกร่วมคือการดูด้วยตาของผู้อื่น การฟังด้วยหูของผู้อื่น และการรู้สึกด้วยใจของผู้อื่น”

นี่คือคำกล่าวของ ดร. แอดเลอร์

ดร. แอดเลอร์กล่าวว่า ความรู้สึกร่วมคือการที่คนเราสื่อใจถึงกันและกันได้ ซึ่งทำได้ไม่ยากด้วยการเป็นตา เป็นหู และเป็นใจของอีกฝ่าย

แต่การจะทำสิ่งนั้นได้ คุณเหมือนจะต้องปลดล็อกกุญแจแห่งใจของตัวเองเสียก่อน

เพราะกุญแจแห่งใจถูกล็อกอยู่ ไม่เพียงจะทำให้สื่อใจถึงกันกับผู้อื่นไม่ค่อยได้ แม้แต่ตัวเองก็ยังไม่รู้จักตัวเอง

หนังสือเล่มนี้มีแบบทดสอบทางจิตวิทยาทั้งหมด 29 ข้อ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการไขกุญแจแห่งใจของคุณ

เหตุผลที่ยกแมวมาเป็นหัวข้อในหนังสือเล่มนี้ เพื่ออยากให้คุณได้ดูด้วยตาของแมว ฟังด้วยหูของแมว และรู้สึกด้วยใจของแมว การได้เป็นแมว (การมองตัวเองจากมุมมองของคนอื่น) จะทำให้ไขกุญแจนั้นออกได้ และสื่อใจกับใจถึงกันได้อย่างแน่นอน

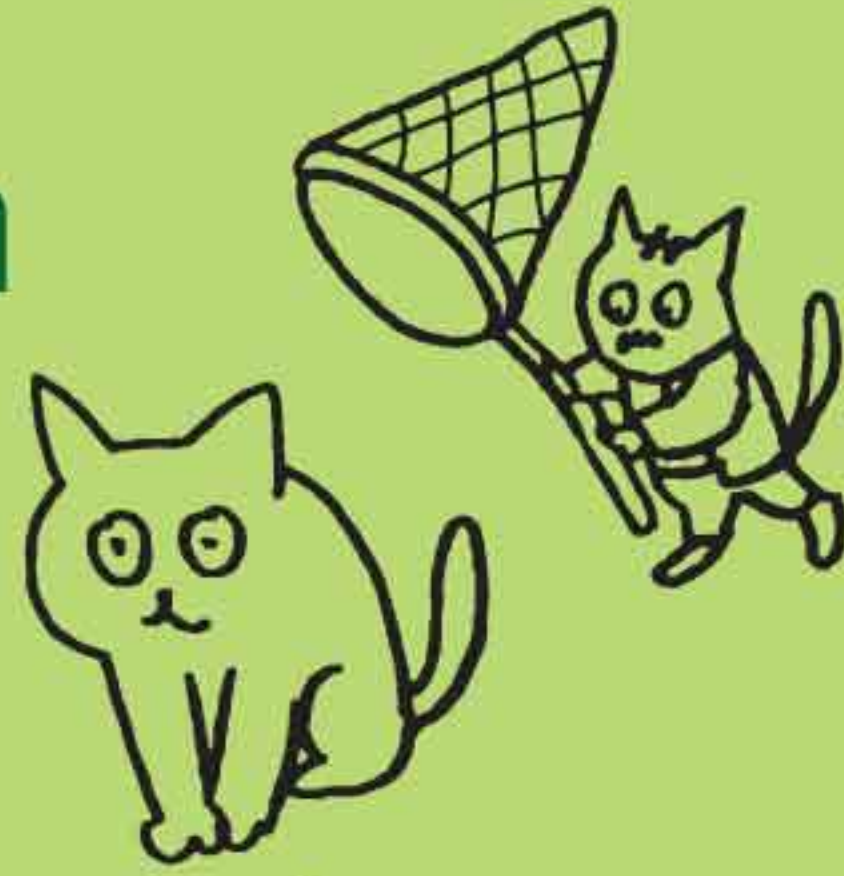
อัลเฟรด แอดเลอร์

มีชีวิตระหว่างปี 1870 - 1937 เป็นนักจิตวิทยาที่โดดเด่นจากแนวคิดที่ว่า “ความทุกข์ของมนุษย์นั้น ทั้งหมดมาจากความทุกข์ในเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่น” ในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 และยังคงเป็นที่ศรัทธาของชาวตะวันตกจนถึงปัจจุบัน ได้รับการยกย่องว่าเป็น “บิดาแห่งทฤษฎีการพัฒนาตัวเอง” เนื่องจากเป็นที่ทราบกันว่า หนังสือแนวพัฒนาตัวเองจำนวนมากมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีของ ดร. แอดเลอร์ โดยในการบรรยาย ดร. ได้กล่าวว่า “นิสัยไม่ได้ถูกกำหนดมาโดยกำเนิด แต่เป็นสิ่งที่กำหนดโดยความตั้งใจของตัวเอง จึงสามารถเปลี่ยนแปลงเมื่อไรก็ได้”



เนื้อหา

แบบทดสอบจิตวิทยา



หาตัวเอง
ให้เจอ!

Chapter

1

บทแอดเลอร์

เช็กระดับความกล้าหาญในตัวคุณ

การดำเนินชีวิตในแบบของคุณ
ก่อนอื่นต้องมีความกล้าหาญ
และรู้จักตัวเองในตัวตนที่เป็นอยู่



เชื่อใจนะ!

Chapter

2

บทความรัก

เช็กระดับด้านความรักของคุณ

พื้นฐานของความรักเริ่มต้นจากความไว้วางใจต่อผู้อื่น
อยู่ที่ว่าจะมีความไว้วางใจต่อผู้อื่นมากแค่ไหน



ระดับความคิด
ที่มีเหตุผลคือ...

Chapter

3

บทการทำงาน

เช็กระดับความสามารถของคุณ

การทำงานเป็นคือการยึดถือเป้าหมายที่จะอุทิศตน
ให้เป็นประโยชน์ต่อองค์กรและสังคม

มารู้จักตัวเอง

ด้วยแบบทดสอบทางจิตวิทยาที่น่าสนใจ

จะได้ดำเนินชีวิตได้ตามแบบฉบับของตัวเอง

ประสบความสำเร็จในสังคมและมีความสุข ใครๆ ก็ล้าวนวดฝันถึงชีวิตในอุดมคติเช่นนั้น แต่ยิ่งคาดหวังอยากมีความสุขเช่นนั้นเท่าไร ก็ยิ่งมักฝังใจว่าเป็นปมด้อยของตัวเองที่ไม่อาจทำให้กลายเป็นจริงได้ แต่จากคำกล่าวของ ดร. แอดเลอร์ ปมด้อยนี้แหละจะกลายเป็นไฟมหัสจรรย์ที่ทำให้เรามีความกล้าหาญในการดำเนินชีวิต และกล้าหาญในการมีความสุข อ่านถึงตรงนี้แล้วเริ่มต้นเต็นขึ้นมาหรือยังครับ

ถ้ารู้สึกเต็นเต็นขึ้นมาสักนิดแล้วละก็ มาลองทำแบบทดสอบกันเลย ยิ่งเรารู้จักตัวตนที่แท้จริงของตัวเองมากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้เข้าใจเรื่องมนุษยสัมพันธ์ได้ง่ายขึ้น ค้นหาวิถีชีวิตที่เหมาะสมกับตัวเองให้เจอ แล้วลองสร้างความกล้าหาญตามแนวคิดของ ดร. แอดเลอร์กันครับ





ดูรูปแมวเหมียว
แล้วตอบตามความรู้สึกนะเหมียว

Q1

เจ้าเหมียวน้อยนัยน์ตาสีฟ้าตัวนี้
มีพลังมหัศจรรย์เสียด้วย
เออละ คิดว่าพลังมหัศจรรย์ของมันคืออะไร

- 1 มีตาทิพย์
- 2 หยั่งรู้อนาคต
- 3 เคลื่อนที่ในชั่วพริบตา
- 4 มีพลังจิต


sotoneko
mini story

แมวน้อยนัยน์ตาสีฟ้า

พอมุ่งหน้าไปตามเส้นทางที่ขนาบข้างด้วยทุ่งนา
และบ้านเรือน ก็ได้ยินเสียงร้องไห้เล็กๆ ดัง
เหมียว เหมียว เมื่อมองไปตามทางของเสียงนั้น
ก็พบแมวน้อยตากลม นัยน์ตาสีฟ้าสดใส ทั้งที่
เจ้าเหมียวน้อยรีบซ่อนตัวเพราะความกลัว
แต่กลับร้องไห้ไม่ยอมหยุดโดยไม่สนใจสิ่งใด มัน
คงกำลังรอให้แม่แมวมาหาเมื่อได้ยินเสียงร้อง
(จังหวัดฟุกุโอกะ เกาะอูมะชิมะ)



66

ไม่เคยฝันว่า

จะได้รู้จักตัวฉัน

ネ
コ
ロ
ジ
ー

ผ่าน
แมว

99



คิโยตะ โยกิ เขียน

จันจิรา ดำรงพิพัฒน์กุล แปล

มินามิฮะบะ ชุนสุเกะ ภาพถ่ายแมวจร

นางะทะนิ เซ็น ภาพประกอบ

พิมพ์ครั้งที่ 1

จัดพิมพ์โดย

สิงหาคม 2561

สำนักพิมพ์ ไตฟูกู

ในเครือ บริษัท ไตฟูกู ครีเอเตอร์ จำกัด

Nekology Adler to Neko no Shinri Test

Copyright © 2016 by Yoki Kiyota, Shunsuke Minamihaba

Thai translation rights arranged with Shufu-To-Seikatsusha, Ltd.

through JAPAN UNI AGENCY, INC., Tokyo and Arika Interrights Agency, Bangkok.

โยกิ, คิโยตะ.

ไม่เคยฝันว่าจะได้รู้จักตัวฉันผ่านแมว.-- กรุงเทพฯ : ไตฟูกู ครีเอเตอร์, 2561.

144 หน้า.

1. ความตระหนักในศักยภาพตน. 2. การพัฒนาตนเอง. 3. จิตวิทยาประยุกต์. I. จันจิรา ดำรงพิพัฒน์กุล, ผู้แปล.
II. เซ็น, นางะ ทะนิ, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-448-006-3

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับแปล

บรรณาธิการเล่ม

ออกแบบปกฉบับภาษาไทย

ศิลปกรรม

พิมพ์ที่

จัดจำหน่ายโดย

อลีน เฉลิมชัยกิจ

วรุตม์ ทองเชื้อ

นันทวัฒน์ สกลกุล

นันทวัฒน์ สกลกุล

ณัฐพงษ์ ภาศิแพทย์, รุ่งฤทัย ศรีสุข

ศิริลักษณ์ เรือนเย็น

บริษัท วี. พรินท์ (1991) จำกัด

สายส่งสุขภาพใจ บริษัท บุ๊ค ไทม์ จำกัด

214 ซ. พระรามที่ 2 ซอย 38 ถ. พระรามที่ 2

แขวงบางมด เขตจอมทอง กทม. 10150

โทรศัพท์ 0-2415-2621 โทรสาร 0-2416-7744



@booktime

66

ไม่เคยฝันว่า

จะได้รู้จักตัวฉัน

ネ
コ
ロ
ジ
ー

ผ่าน

แมว

99

จิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-448-006-3

PS 00001



229.-

www.booktime.co.th



f DaifukuPUB

คำถาม 29 ข้อพร้อมภาพแมวเหมียวหลากหลายกระบวนท่า
ช่วยให้คุณรู้จักตัวเองลึกซึ้งขึ้น **จิตวิทยาแห่งความกล้า**
ของ **ดร. แอดเลอร์** “บิดาแห่งทฤษฎีการพัฒนิตนเอง”
ไม่ธรรมดาแน่นอน

เมื่อคุณรู้จักตัวเองดีพอ ก็กล้าที่จะปรับปรุงตัวเอง
ทั้งชีวิต การเรียน การทำงาน ครอบครัว คนรัก ก็เป็น
เรื่องที่จัดการได้สบายๆ เมี้ยว!

สิ่งที่ได้เรียนรู้ในเล่มจะสร้าง “ชีวิตใหม่” จาก “ท่าทีใหม่”
เพราะคุณจะรู้สึกเห็นอกเห็นใจ เข้าใจคนอื่นง่ายขึ้น และ
ลดการโต้แย้งที่นำมาซึ่งความเจ็บปวดโดยไม่รู้ตัว