

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

GOOD MORNING, I LOVE YOU

วิธีฝึกสติ และปรับสมอง

เปลี่ยนวิธีคิด เพิ่มความเมตตากรุณา
เพื่อความสงบสุข แจ่มชัด และเบิกบาน

GOOD MORNING, I LOVE YOU : MINDFULNESS AND SELF-COMPASSION
PRACTICES TO REWIRE YOUR BRAIN FOR CALM, CLARITY, AND JOY



เขียนโดย : **ดร.ชอว์นา แซฟิโร**

แปลและเรียบเรียงโดย : **ภรณี ภูริสิทธิ์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เเบญจมิตร**

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี - เพื่อคุณ

หนังสือ Good Morning, I Love You **วิธีฝึกสติ และปรับสมอง**
เปลี่ยนวิธีคิด เพิ่มความเมตตากรุณา เพื่อความสงบสุข แจ่มชัด และเบิกบาน

แปลจาก **Good Morning, I Love You : Mindfulness and Self-Compassion**
Practices to Rewire Your Brain for Calm, Clarity, and Joy.

เขียนโดย : **Shauna Shapiro PhD** (ดร.ชอว์นา แซฟไฟโร)

แปลและเรียบเรียงโดย : **ภรณ์ ภูริสิทธิ์** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2565 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยการขบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Copyright © 2020 by **What You Practice Grows Stronger, Inc.** Published by arrangement with
Park & Fine Literary and Media, through The Grayhawk Agency Ltd. Thai copyright © 2022
by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**


พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม 2565 2212 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-049-4 ราคา 220 บาท



BEE MEDIA GROUP

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์**  **BEE MEDIA**
Self-Development

69 ซ.เรวดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474

Line id : @beemedia www.facebook.com/beemedia Email : Info@BeeMedia.co.th

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

1858/87-90 ถนนเพชรรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่
งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือดีเล่มนี้ ที่จะทำให้ท่านมีวิธิตัดแนวทางการเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยการฝึกเจริญสติและการภาวนา ปรับสมอง เปลี่ยนวิธีคิด เพิ่มความเมตตากรุณา เพื่อความสงบสุข และมีชีวิตที่ดี

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษ ผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นกับหนังสือ... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและครอบครัว มีชีวิตที่ดีขึ้น

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



ดร.ชอว์นา แซฟไฟโร (Shauna Shapiro) เป็นอาจารย์ นักเขียน และผู้เชี่ยวชาญระดับสากล ในเรื่องของการเจริญสติ ดร.ชอว์นา เป็นหนึ่งในผู้เชี่ยวชาญร่วมของหนังสือขายดีชื่อ The Art and Science of Mindfulness และ Mindful Discipline ซึ่งได้รับการแปลเป็นภาษาต่าง ๆ ถึง 14 ภาษา นอกจากนี้ เธอยังมีบทความวิชาการกว่า 150 บทความที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการต่าง ๆ

ดร.ชอว์นา เคยได้รับเชิญเป็นผู้บรรยายในประเทศไทย เดนมาร์ก ภูฏาน แคนาดา ตลอดจนบรรยายให้กับบริษัทชั้นนำต่าง ๆ อาทิ Google, Cisco Systems Procter & Gamble และ Genentech โดยเธอเป็นหนึ่งในผู้บรรยายใน TEDx Talk เมื่อ ปี ค.ศ. 2017 ในหัวข้อ **“The Power of Mindfulness”** เธอสำเร็จการศึกษาปริญญาตรี เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง จาก Duke University และเป็นผู้รับทุนสถาบัน Mind and Life Institute ซึ่งร่วมก่อตั้งโดยท่านทะไลลามะ ปัจจุบันเธอและลูกชาย อาศัยอยู่ที่รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา เว็บไซต์ของเธอคือ www.drshaunashapiro.com

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -



ภรณ์ ภูริสิทธิ์ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และรับทุนธนาคารแห่งประเทศไทย ศึกษาปริญญาโทที่ Duke University สหรัฐอเมริกา เคยทำงานธนาคารแห่งประเทศไทย และเคยเป็นที่ปรึกษาด้านไอที ในประเทศสิงคโปร์ และสหรัฐอเมริกา เมื่อมีลูกคนที่สอง เธอลาออกมาเป็นคุณแม่เต็มตัวเพื่อเลี้ยงดูลูกด้วยใจรักและสนใจเรียนรู้ด้านจิตวิทยาเด็ก จึงมีผลงานแปลหลายเล่ม อาทิ วิถีพูดกับลูก วิธีฝึกเด็กให้ฉลาดและเก่ง ลูกไซคดที่มีพ่อแม่อย่างเรา ฯลฯ โดย สำนักพิมพ์ บี มีเดีย

นอกจากนี้ ภรณ์ยังศึกษาปริญญาโทด้านศิลปศาสตร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษ เป็นภาษานานาชาติ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อครั้งทำกิจการสถาบันสอนภาษาสำหรับเด็ก ปัจจุบันเธอเป็นนักแปลอิสระ และเป็นนักจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับเด็กและเยาวชนนอกระบบ สถาบันยูนิโพธิชน เสมสิกขาลัย มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป โดยการภาวนาเป็นหนึ่งในแกนสำคัญของหลักสูตรการศึกษาทางเลือกของสถาบัน

หมายเหตุ บรรณาธิการ

ปี คำกล่าวที่ว่า “ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับคุณ มันก็ได้เกิดขึ้นไปแล้ว คำถามที่สำคัญคือ คุณจะรับมือกับมันอย่างไร” คำถามนี้ช่วยให้คิดที่จะหาวิธีรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น ไม่ใช่การจมจ่อมอยู่กับความทุกข์หรือเหตุการณ์ร้ายที่เกิดขึ้นกับตน เพราะเราทุกคนต้องการความสุข ความสมหวังและมีชีวิตที่ดี ดังนั้นจึงต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง หนังสือเล่มนี้สอนการฝึกเจริญสติ การภาวนา การปรับเปลี่ยนวิถีคิดและการฝึกตนเพื่อปรับสมอง เพราะสิ่งที่เราฝึกฝนเป็นประจำจะเปลี่ยนสมองของเราได้

จากข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ในระบบประสาทวิทยา สมองของเราเปลี่ยนแปลงได้เพื่อตอบสนองต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อมีความเข้าใจ สายใยสมองจะส่งผ่านสัญญาณ และพัฒนาให้เกิดความเชื่อมโยงในระบบประสาท หนังสือเล่มนี้จะช่วยสอนให้คุณรู้วิธีที่จะรักษาความใส่ใจเพื่อกระตุ้นระบบเครือข่ายในสมองเพื่อเปลี่ยนแปลงโครงสร้างภายใน มีทั้งเนื้อหาและแบบฝึกปฏิบัติที่มีข้อมูลเชิงวิทยาศาสตร์และงานวิจัยรองรับ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการสร้างสุขภาวะทางจิตที่ดีแก่ชีวิตของเรา เรียนรู้วิธีการเสริมสร้างความเมตตากรุณาและความรักเพื่อการดำรงอยู่ในโลกใบนี้ได้อย่างเป็นสุข ด้วยการเสริมสร้างความมั่งคั่งของชีวิตภายใน

หนังสือ **“วิธีฝึกสติ และปรับสมอง เปลี่ยนวิถีคิด เพิ่มความเมตตา กรุณา เพื่อความสงบสุข แจ่มชัด และเบิกบาน”** เล่มนี้เป็นหนังสือดี แปลจากหนังสือขายดี “Good Morning, I Love You” เขียนโดย **ดร.ชอว์นา แซฟิโร** ซึ่งจะช่วยให้คุณมีวิธีในการเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยการฝึกสติ ปรับสมอง มีความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อทำให้สิ่งต่าง ๆ ดีขึ้น

สำนักพิมพ์  มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้จะช่วยให้คุณมีวิธีในการเปลี่ยนแปลงตนเองและมีชีวิตที่ดีกว่าเดิม เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

“ไม่ว่าคุณจะอยู่ ณ ที่ใด
ที่แห่งนั้นคือจุดเริ่มต้น”

คาเมียร์

คำนิยม

“อรุณสวัสดิ์ ฉันรักคุณ’ อาจจะเป็นหนังสือเกี่ยวกับการเจริญสติที่สำคัญที่สุดเท่าที่ผมเคยอ่านมา ทำไมนะหรือ เพราะเราทุกคนต้องการความสุข เราทุกคนต้องการที่จะรักตัวเอง แต่มีหนังสือเพียงไม่กี่เล่มที่บอกวิธีว่าเราต้องทำอะไร ดร.ชอว์นา ได้เขียนวิธีการ ซึ่งเป็นการผสมผสานที่ลงตัวของวิทยาศาสตร์ เรื่องเล่า แบบฝึกหัด และภูมิปัญญา โดยมีจุดประสงค์เดียวคือเพื่อช่วยให้คุณรักตัวเองและรักชีวิตของคุณ แม้ว่าชีวิตช่างแสนยุ่งเหยิง ขอให้คุณหวัง! (อย่าเพียงแค่นอน) เข้าหาหนังสือเล่มนี้ และอ่านด้วยความตั้งใจ แล้วการฝึกฝนจะเปลี่ยนชีวิตของคุณ”

- **จัสติน ไมเคิล วิลเลียม** ผู้เขียนหนังสือ *Stay Woke*

“หนังสือเล่มนี้เขียนถึงการเจริญสติและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองได้อย่างงดงาม รวมทั้งสร้างแรงบันดาลใจ และใช้งานได้จริง มีทั้งภูมิปัญญา วิทยาศาสตร์ และเรื่องเล่าในสัดส่วนที่เท่า ๆ กัน รับรองว่าหนังสือเล่มนี้จะเปลี่ยนชีวิตคุณได้”

- **ดร.คริสติน เนฟ** ผู้เขียนหนังสือ *The Mindful Self-Compassion*

“ดร.ชอว์นา เป็นหนึ่งในนักวิทยาศาสตร์ที่รอบคอบ ชุ่มเห และชัดเจนที่สุดในด้านของการเจริญสติและความกรุณา ทั้งจากการฝึกฝนด้วยตนเองและจากงานวิจัยของเธอที่ศึกษาอย่างยาวนานเป็นทศวรรษ หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือที่ใช้งานได้จริง และมันจะช่วยให้คุณพบกับความแจ่มชัด ความสงบและความสุข”

- **แอนดรู วิล** ผู้เขียน *Spontaneous Happiness*
และ *Eight Weeks to Optimum Health*

“การผสมผสานที่ลงตัวระหว่างแรงบันดาลใจ วิทยาศาสตร์ หัวใจ และเครื่องมือที่ใช้งานได้จริง จากนักวิจัยชั้นนำที่ได้ศึกษาเรื่องของการเจริญสติและความกรุณา หนังสือเล่มนี้ยอดเยี่ยมมาก... เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้ คุณจะรู้สึกเหมือนมีเพื่อนที่ชาญฉลาดที่คอยทักทายคุณว่า ‘อรุณสวัสดิ์ ฉันรักเธอ’”

- **ริค แฮนสัน** ผู้เขียนหนังสือ *The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom*

“ดร.ชอว์นา หนึ่งในนักวิทยาศาสตร์ที่รอบคอบ มีคารมคมคาย และ หุ่นเทอย่างเต็มทีในเรื่องของการเจริญสติและความกรุณา ประสบการณ์จากการ ฝึกฝนด้วยตัวเองเป็นเวลายาวนานหลายศตวรรษของเธอ ตลอดจนการศึกษา วิจัยทางวิทยาศาสตร์ทำให้หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนอัญมณีที่มีค่าอย่างแท้จริง”

- **ชิพ คอร์นเลย์** ผู้เขียนหนังสือขายดีเรื่อง *Wisdom at Work*

“หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือที่เรียบง่ายและใช้งานได้จริง ที่จะแสดงให้เห็น ว่าการเจริญสติและความกรุณาต่อตนเองสามารถรักษาเราและโลกได้อย่างไร งานเขียนของ ดร.ชอว์นา ช่วยทำให้ผู้อ่านเข้าใจหลักการทางวิทยาศาสตร์ที่อยู่ เบื้องหลัง ว่าทำไมคำวิพากษ์วิจารณ์ภายในของเรา จึงทำให้ความทุกข์ทรมาน ของเรารุนแรงยิ่งขึ้น ตลอดจนแนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อพัฒนาความสามารถในการ มีความกรุณาต่อตนเอง เพื่อบรรเทาความทุกข์ทรมานในชีวิต หนังสือเล่มนี้ฉาย ให้เห็นถึงความชัดเจนและปัญญาของเธอ เพื่อประโยชน์ของพวกเราทุกคน”

- **มาร์ค โคลแมน** ผู้เขียน *From Suffering to Peace*

“นี่เป็นหนังสือที่ยอดเยี่ยมที่เขียนได้อย่างชัดเจนและอบอุ่นอย่างน่าสนใจ ดร.ชอว์นา แซพไฟโร เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในระดับสากล จากผลงานการวิจัย ที่โดดเด่นของเธอ ตลอดจนงานทางคลินิก เธอเป็นหนึ่งในนักวิทยาศาสตร์ที่ หาตัวได้ยาก เพราะไม่เพียงแต่มีส่วนร่วมในวิธีการทำงานวิจัยใหม่ ๆ แต่ยังมี ความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับจิตใจ ความท้าทาย และ ศักยภาพของสมองด้วย”

- **มาร์ค วิลเลียม** ศาสตราจารย์เกียรติคุณ
ด้านจิตวิทยาคลินิก มหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด

“พวกเราหลายคนรู้ว่าตัวเองไม่สมบูรณ์แบบ และมีความเชื่อที่ผิด ๆ ว่าการตัดสินตัวเองจะช่วยให้เราปรับปรุงตัวให้ดีขึ้นได้ ดร.ชอว์นา ทำลาย ความเชื่อทั้งหมดนี้ งานบุกเบิกด้านการเจริญสติของเธอนำเสนอทั้งวิทยาศาสตร์ และแบบฝึกปฏิบัติว่าด้วยความกรุณาต่อตนเอง ซึ่งเป็นเคล็ดลับในการเติมเต็ม การเปลี่ยนแปลง และบันดาลความสุขในชีวิต”

- **ลอรีน ไร** ผู้เขียน *The Radiance Sutras*

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน และผู้แปล 4

หมายเหตุ บรรณาธิการ 5

คำนำ : แดเนี่ยล เจ ซีเกล, MD 12



**GOOD
MORNING,
I LOVE YOU**

วิธีฝึกสติ และปรับสมอง

เปลี่ยนวิธีคิด เพิ่มความเบตตาการรู้ภา
เพื่อความสุขสบาย แจ่มชัด และเบิกบาน

ส่วนที่ 1 : เพราะฝึกฝน จึงเติบโต

บทที่ 1 : คำของพระ 17

- การค้นพบทางวิทยาศาสตร์
และรูปแบบใหม่ของการเจริญสติ
- แบบฝึกปฏิบัติ : ฝึกฝนความตั้งใจ
- สรุปบทเรียนล้ำค่า

บทที่ 2 : ความมหัศจรรย์ของความ สามารถทางระบบประสาท 35

- ยังไม่สายเกินไปที่จะปรับเปลี่ยน
สมองของคุณ
- การเจริญเติบโต การเชื่อมโยง
การตัดแต่ง : การบ่มเพาะจิตใจ
อันยิ่งใหญ่ของเรา
- ทางด่วนของอุปนิสัย
กับถนนลูกรังของความกรุณา
- แบบฝึกปฏิบัติ : ไม่จำเป็น
ต้องสมบูรณ์แบบ
- หลักการ ร้อยละ 5
- สำคัญทุกช่วงขณะ
- ความสามารถระบบประสาทเชิงบวก
- แบบฝึกปฏิบัติ : คุณต้องการ
บ่มเพาะอะไร
- แบบฝึกหัด : แจ่มเตือนความตั้งใจ
- สรุปบทเรียนล้ำค่า

บทที่ 3 : สติ เห็นให้ชัด 53

- สติ
- แท้จริงแล้ว สติคืออะไร
- สติในมุมมองทางวิทยาศาสตร์
- ความเชื่อเกี่ยวกับสติ
- เปลี่ยนจาก “ตอบโต้”
เป็น “ตอบสนอง”
- การใช้ชีวิตอย่างเต็มรูปแบบ
- แบบฝึกปฏิบัติ : เห็นให้ชัด
- สรุปบทเรียนล้ำค่า

บทที่ 4 : 3 เสาหลักของสติ : ความตั้งใจ ความใส่ใจ และทัศนคติ 72

- ความตั้งใจ : ทำไมเราถึงต้องตั้งใจ
- ความใส่ใจ : การฝึกและรักษา
จุดสนใจของเราในภาวะปัจจุบัน
- ทัศนคติ : เราควรใส่ใจอย่างไร
- การฝึกปฏิบัติอย่างเป็นทางการ
: การภาวนาอย่างมีสติ
- ควรจะเริ่มต้นภาวนาอย่างไร
- แบบฝึกปฏิบัติ : คำแนะนำสำหรับการ
ภาวนา
- คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการฝึก
ภาวนาแบบเป็นทางการ
- สรุปบทเรียนล้ำค่า

ส่วนที่ 2 : เมื่อมันเริ่มยาก ต้องอาศัย ความเมตตากรุณา

บทที่ 5 : ความกรุณาต่อตนเอง พันธมิตรภายในของคุณ 96

- ความกรุณาต่อตนเองคืออะไร
ทำไมจึงเป็นสิ่งสำคัญ
- กลไกในการเผชิญปัญหาสองข้อ
ที่พบมากที่สุด (แต่ไม่ได้ผล)
- เรียนรู้เรื่องความน่ารักกันอีกครั้ง
- แบบฝึกปฏิบัติ : เขียนจดหมาย
แสดงความเมตตากรุณาต่อตนเอง
- สรุปบทเรียนล้ำค่า

บทที่ 6 : 5 อุปสรรคของความกรุณา ต่อตนเอง และวิธีเอาชนะ อุปสรรค 110

- ความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับ
ความกรุณาต่อตนเอง
- องค์ประกอบสามอย่างของ
ความกรุณาต่อตนเอง
- ธิเบตันสี่ชมพู
- ทำไมบางครั้งเราต้องรู้สึกแย่ง
ก่อนที่จะรู้สึกดีขึ้น
- แบบฝึกปฏิบัติ : ความกรุณา
ต่อตนเองในทางปฏิบัติ
- สรุปบทเรียนล้ำค่า

บทที่ 7 : แบบฝึกปฏิบัติ 6 ข้อ สำหรับ ช่วงเวลาที่ยากลำบาก 121

1. พลังของการยอมรับ : สิ่งที่เรา
ต่อต้านจะยังคงอยู่
 - แบบฝึกปฏิบัติ : การยอมรับความจริง
2. พลังของการควบคุมอารมณ์
 - แบบฝึกปฏิบัติ : การควบคุมอารมณ์

3. พลังของการเปลี่ยนมุมมอง
 - แบบฝึกปฏิบัติ : การเปลี่ยนมุมมอง
4. พลังแห่งความกรุณาเพื่อ
บรรเทาทุกข์ “ความทุกข์
จากความเข้าใจผิด”
 - แบบฝึกปฏิบัติ : ความกรุณา
5. พลังของความรับผิดชอบขั้นสุด
 - แบบฝึกปฏิบัติ : ความรับผิดชอบ
ขั้นสุด
6. พลังแห่งการให้อภัย
 - แบบฝึกปฏิบัติ : การฝึกภาวนา
เพื่อการให้อภัย
 - สรุปบทเรียนล้ำค่า

ส่วนที่ 3 : บ่มเพาะความดีงาม ในตัวเองและในโลกใบนี้

บทที่ 8 : เตรียมจิตใจเพื่อความเบิกบาน แบบฝึกปฏิบัติ 7 ประการ 147

- ความเบิกบานที่ยากจะเข้าใจ : ทำไม
การมีความสุขจึงไม่ใช่เรื่องง่าย
- อารมณ์บ่มนิสัย : เปลี่ยนประสบการณ์
ด้านบวกให้เป็นความแข็งแกร่งที่ยั่งยืน
- แบบฝึกปฏิบัติ : ปลุกฝังทัศนคติ
ของความรู้สึกขอบคุณ
- แบบฝึกปฏิบัติ : ปลุกฝัง
ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- แบบฝึกปฏิบัติ : มองเห็นคุณงาม
ความดีในผู้อื่น
- แบบฝึกปฏิบัติ : วิธีปลุกฝังมูทิตาจิต
- แบบฝึกปฏิบัติ : คำถามสำหรับ
ทุกเช้าที่แสนพิเศษ
- แบบฝึกปฏิบัติ : การภาวนา
โดยนึกถึงความเมตตากรุณา

**บทที่ 9 : ปาฏิหาริย์ในชีวิตประจำวัน
จากการมีเพศสัมพันธ์อย่างมี
สติ ไปสู่การกินอาหาร
อย่างมีสติ** 167

- การมีเพศสัมพันธ์อย่างมีสติ
- การตัดสินใจอย่างมีสติ
- สติในที่ทำงาน
- การเลี้ยงลูกอย่างมีสติ
- การกินอาหารอย่างมีสติ
- แบบฝึกปฏิบัติ : กินอาหาร
อย่างมีสติ
- ซ้ำลง
- สรุปบทเรียนล้ำค่า

**บทที่ 10 : โลกที่เชื่อมโยงและเห็นอก
เห็นใจกันมากขึ้น** 187

- ภาพลวงตาของความแปลกแยก
- โลกที่เชื่อมโยงและเห็นอกเห็นใจ
กันมากขึ้น
- แบบฝึกปฏิบัติ : การพึ่งพาอาศัย
ซึ่งกันและกัน
- สรุปบทเรียนล้ำค่า

**บทที่ 11 “Good Morning,
I Love You”** 197

- แบบฝึกปฏิบัติ แบบเต็มรูปแบบ
- สรุปบทเรียนล้ำค่า

แหล่งข้อมูลอ้างอิง 210

“เพราะฝึกฝน จึงเติบโต”



คำนำ : แดเนียล เจ ซีกาล, MD,

ผู้เขียนหนังสือขายดีของนิวยอร์กไทม์

ความรู้สึกรักตัว : วิทยาศาสตร์และการฝึกปฏิบัติ

เพื่อการดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ

ถ้าหากคุณสนใจที่จะเรียนรู้ขั้นตอนที่เรียบง่ายแต่ลึกซึ้ง เพื่อให้เกิดความกระฉ่างชัดและความสงบสุขในชีวิต หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาและแบบฝึกปฏิบัติที่มีข้อมูลเชิงวิทยาศาสตร์รองรับ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการสร้างสุขภาวะทางปัญญาแก่ชีวิตของเรา และถ้าคุณสนใจที่จะเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างความเมตตากรุณาเพื่อการดำรงอยู่ในโลกใบนี้ได้อย่างเป็นสุข ด้วยการสร้างเสริมความอภังการของชีวิตภายในและความสัมพันธ์กับโลกภายนอก หนังสือเล่มนี้มีคำตอบสำหรับคุณ ด้วยเนื้อหาที่ตรงไปตรงมา มีสาระความรู้และมิงานวิจัยรองรับ นำเสนอวิธีการดำรงชีวิตให้มีความหมายในทุก ๆ วัน ถ้าคุณทำตามคำแนะนำของ **ดร.ชอว์นา แซพีโร** คุณจะได้รับการเสริมสร้างความตั้งใจ ความมุ่งมั่น การตระหนักรู้ และทัศนคติของความเมตตากรุณา ซึ่งดร.ชอว์นาเป็นหนึ่งในผู้มีส่วนส่งเสริมงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการฝึกเจริญสติที่มีต่อสุขภาพในชีวิต

งานวิจัยของ ดร.ชอว์นา และนักวิจัยอีกหลายต่อหลายท่านตลอดช่วงระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมา ได้แสดงให้เห็นถึงขั้นตอนในการฝึกฝนจิตใจ ที่นำไปให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสมอง ผลลัพธ์ที่เป็นที่ประจักษ์จากงานวิจัยได้แก่ สารคอร์ติซอลหรือฮอร์โมนความเครียดที่ลดลง ระบบภูมิคุ้มกันที่เพิ่มขึ้น ระบบหลอดเลือดหัวใจทำงานได้ดีขึ้น การอักเสบที่ลดลง การทำงานที่ดีขึ้นของสารเทโเลเมเรสหรือเอนไซม์ที่มีหน้าที่รักษาและซ่อมแซมส่วนปลายของโครโมโซม เพื่อรักษาให้เซลล์ในร่างกายของคุณมีความสมบูรณ์แข็งแรง และชะลอวัย

ในงานวิจัยทางสมองนั้น การฝึกปฏิบัติที่ช่วยสร้างสมาธิ การตระหนักรู้ และบ่มเพาะทัศนคติแห่งความเมตตากรุณาเหล่านี้ แสดงให้เห็นถึงการ

เปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างภายในสมอง ดังที่ ดร.ซอร์นา ได้กล่าวไว้ในหนังสือว่า **“เพราะฝึกฝน จึงเติบโต”** คืออุปมาอุปไมยที่เห็นเด่นชัดของวิทยาศาสตร์ในระบบประสาทวิทยา สมองของเราเปลี่ยนแปลงได้เพื่อตอบสนองต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทเกิดขึ้นเป็นกระบวนการที่สรุปได้ดังนี้ เมื่อมีความใส่ใจ สายใยสมองจะส่งผ่านสัญญาณ และพัฒนาให้เกิดความเชื่อมโยงในระบบประสาท หนังสือเล่มนี้จะสอนให้คุณรู้จักรักษาความใส่ใจเพื่อกระตุ้นระบบเครือข่ายในสมองเพื่อเปลี่ยนแปลงโครงสร้างภายใน นี่เป็นเรื่องจริงไม่ใช่ขนิยาย การภาวนาช่วยปรับเปลี่ยนสภาพทางกายภาพของสมองของคุณได้

การเปลี่ยนแปลงของการทำงานของสมองและโครงสร้างสมองจากการฝึกปฏิบัติเหล่านี้เป็นไปแบบบูรณาการ หมายถึงการเชื่อมโยงของส่วนต่าง ๆ ที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง หมายถึงการเชื่อมโยงของสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา เมื่อมีการเติบโตของไฟเบอร์ที่เรียกว่า คอร์ปัส คาลโลซัม นอกจากนี้ยังเกิดบูรณาการของระบบการเชื่อมโยงของสมองส่วนหน้าและสมองส่วนฮิปโปแคมปัส รวมไปถึงการเชื่อมโยงของสิ่งที่เรียกว่า “คอนเนกโทม” หรือการเชื่อมโยงของส่วนประกอบอื่น ๆ ของสมอง ซึ่งคุณสามารถพัฒนาได้เมื่ออ่านและฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้

ทั้งหมดทั้งมวลนี้ หมายความว่า คุณจะสามารถปรับสมองให้มีบูรณาการเพิ่มมากขึ้น ซึ่งคุณจะได้เรียนรู้จากบทความและงานวิจัยมากมายที่แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของบูรณาการ ทั้งในแง่ของการพัฒนาอารมณ์และความรู้สึก ความคิดและวิจารณ์ญาณ คุณธรรมและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง ความเข้าใจและความกรุณา ตลอดจนความใส่ใจและความตระหนักรู้เท่าทัน แง่มุมต่าง ๆ เหล่านี้ของการฝึกเจริญสติ นอกจากจะช่วยให้เรามีชีวิตที่สมดุลขึ้นแล้วยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญของสุขภาพทางกายและใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ด้วยแบบฝึกปฏิบัติต่าง ๆ ที่ทำเป็นประจำ เราจะได้ฝึกฝนจิตใจให้มีสมาธิ มีเมตตา กรุณา และมีทัศนคติที่เปิดกว้าง ด้วยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ สภาวะจะกลายเป็นนิสัย และเมื่อเน้นการเชื่อมโยงของสมองก็จะพัฒนายิ่งขึ้น เพราะยิ่งฝึกฝน เราจึงเติบโต

ดร.ชอว์นา เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงวิธีการปลูกฝังให้นักศึกษาแพทย์มีความเข้าอกเข้าใจคนไข้มากขึ้น วิธีการบ่มเพาะสติในชีวิตของเรา และบทบาทของความกรุณาต่อตนเองที่ทำให้เรามีสติมากขึ้น เธอเป็นหนึ่งในผู้ที่ช่วยให้เราเห็นถึงประโยชน์ของการฝึกภาวนาในการศึกษา และในการทำงานในคลินิก อีกทั้งในงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ของเราว่าไม่ได้เพียงแค่ช่วยให้เรามีสมาธิหรือมีวิจารณ์ญาณที่ดีขึ้น แต่การภาวนาช่วยให้เรามีทัศนคติของความเมตตากรุณาซึ่งแทรกซึมอยู่ในคุณภาพทุกอย่างของชีวิต ช่วยเยียวยาหัวใจ นำพาความอบอุ่นให้เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ และช่วยให้เรามีความยืดหยุ่นหรือสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ของโลก นอกเหนือจากการมีบทบาทสำคัญในงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ เนื้อหาของหนังสือยังเกิดจากประสบการณ์ส่วนตัวและถ่ายทอดออกมาจากใจ ซึ่งเธอได้เรียนรู้ด้วยตนเองผ่านการฝึกฝนขัดเกลาชีวิตของเธอเอง

พมรุ้จัก ดร.ชอว์นา มาเป็นเวลาเกิน 10 ปี ได้เคยร่วมงานสอนกับเธอทั้งในประเทศและต่างประเทศ และได้เห็นอย่างชัดเจนว่าสิ่งที่เธอนำเสนอนั้นมีผลอย่างยิ่งต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งเวิร์กชอปและการอบรมสัมมนา ทั้งที่จัดในที่สาธารณะและในแวดวงวิชาชีพ หนังสือเล่มนี้คือการถกแถลงเนื้อหาของการเดินทางของเธอ ทั้งในแง่มุมมองของงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ การศึกษาและประสบการณ์ส่วนตัว สำหรับการบ่มเพาะสุขภาพในชีวิตของพวกเรา ผมรู้สึกเบิกบานที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ผมได้เรียนรู้มากมาย ได้ร้องไห้และหัวเราะ และรู้สึกเต็มอิ่มขึ้นและเป็นอิสระมากขึ้นด้วยถ้อยคำแห่งปัญญาของเธอ และหวังว่าคุณจะรู้สึกเช่นกัน ยินดีต้อนรับสู่การเดินทางอันน่าอัศจรรย์ใจ ที่จะนำความเมตตากรุณาเข้าสู่ชีวิตของคุณ ทั้งภายนอกและภายใน

แดเนียล เจ ซีเกล, MD

ผู้อำนวยการบริหาร

สถาบัน *Mindsight Clinical Professor*

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย *UCLA*



ส่วนที่ 1

เพราะฝึกฝน จึงเติบโต

“ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับคุณ
มันก็ได้เกิดขึ้นไปแล้ว
คำถามที่สำคัญคือ
คุณจะรับมือกับมันอย่างไร”

1

คำของพระ

“โพร่าฝึกฝน จังเติบโต”

- คำกล่าวของพระสงฆ์รูปหนึ่งที่ฉันพบในประเทศไทย

ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะปรับสมองและเปลี่ยนชีวิตของคุณ ฉันรู้ว่ามันเป็นไปได้จริง เพราะเคยมีประสบการณ์เช่นนั้นมาแล้ว หนังสือเล่มนี้ถ่ายทอดเนื้อหาของกรฝึกปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างวงจรภายในของสมอง เพื่อความสงบ สุข ความโล่งใจ และความชัดเจน เหนือสิ่งอื่นใด คุณสามารถเริ่มต้นการฝึกปฏิบัตินี้ได้ทุกที่ ทุกเวลา ดังที่ **คาเบียร์** กวีชาวอินเดียผู้มีชีวิตอยู่ในช่วงศตวรรษที่ 15 กล่าวไว้ว่า **“ไม่ว่าคุณจะอยู่ ณ ที่ใด ที่แห่งนั้นคือจุดเริ่มต้น”**

จุดเริ่มต้นของการฝึกฝนของฉันเกิดขึ้นในห้วงขณะที่ตกต่ำที่สุดในชีวิต ตอนนั้นฉันอายุ 17 ปี และนอนป่วยอยู่บนเตียงในโรงพยาบาล โดยมีแท่งโลหะสอดอยู่ในแกนกระดูกสันหลัง ฉันเฝ้ามองชีวิตของตัวเอง โดยรู้ทั้งรู้ว่าชีวิตกำลังจะมลายหายไปต่อหน้าต่อตา

ดูเหมือนว่าฉันมีชีวิตอยู่ท่ามกลางความฝันอันสวยงามหรือแถบชายหาดลาгуนา ในมลรัฐแคลิฟอร์เนีย ฉันได้รับคัดเลือกให้เป็นดาวเด่นในงานคืนสู่เหย้าของโรงเรียน ได้นำพาทีมวอลเลย์บอลของโรงเรียนคว้าถ้วยรางวัลชนะเลิศในการแข่งขันระดับมลรัฐ และเพิ่งได้รับจดหมายตอบรับจากมหาวิทยาลัยตุ้ค เพื่อเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรีด้วยโควตานักกีฬา

ก่อนเรียนจบชั้นมัธยมปลายเพียงไม่กี่เดือน ฉันนั่งอยู่ในห้องตรวจในคลินิกัลยแพทย์กระดูกและข้อ รอรับการตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อตรวจกระดูกสันหลัง ซึ่งฉันได้รับการตรวจเช่นนี้มาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน เนื่องจากฉันมีกระดูกสันหลังคดมาตั้งแต่กำเนิด แต่โรคกระดูกสันหลังคดนี้ไม่ได้รับทวนชีวิตของฉันเลย คุณหมอประจำตัวดูแลฉันอย่างใกล้ชิด และฉันก็กระตือรือร้นที่จะเล่าเรื่องการแข่งขันชิงแชมป์วอลเลย์บอลรวมทั้งเรื่องในมหาวิทยาลัยดูให้คุณฟัง

ฉันลุกขึ้นยืนทันทีที่ประตูห้องตรวจเปิดออก แต่สีหน้าของคุณหมอบอกทำให้ฉันต้องหยุดชะงัก

“ชอว์นา ผลเอกซเรย์แสดงให้เห็นว่าโรคกระดูกสันหลังคดของคุณมีอาการแย่ลงนะ หากปล่อยไว้ กระดูกสันหลังของคุณจะทะลุไปเจาะที่ปอด คุณจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดนะ”

ฉันตะลึงกับคำพูดของคุณหมอ และจากนั้น กระแสของความหวังวิตกกังวลก็เพิ่มพูนขึ้นเรื่อย ๆ

ช่วงเวลาหลายสัปดาห์ก่อนการผ่าตัด เปรียบเสมือนห้วงเวลาอันเป็นนิรันดร์ของการชำระล้างบาป ภาพแห่งโลหะขนาดใหญ่ที่ทิมแทงอยู่ในกระดูกสันหลังคอยหลอกหลอนฉันอยู่ตลอดเวลา จิตใจของฉันถูกจองจำอยู่ในกรงขังแห่งความหวาดกลัวและสิ้นหวัง

เมื่อฉันฟื้นขึ้นหลังจากได้รับการผ่าตัด ฉันก็ได้ออกเดินทางจากการไถ่บาปไปสู่เส้นทางแห่งนรก ฉันรู้สึกเจ็บปวดอย่างแสนสาหัสและแทบจะไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้เลย ฉันตระหนักดีว่าชีวิตที่ฉันเคยมีและอนาคตที่ฉันเคยวาดฝันไว้... ได้สูญสลายไปแล้ว

ตลอดระยะเวลาหลายเดือนในช่วงพักฟื้น ฉันพยายามที่จะมีชีวิตอยู่ในร่างที่กลายเป็นคนแปลกหน้าที่ฉันไม่เคยรู้จัก และที่แย่ไปกว่านั้นคือจิตใจของฉันก็กลายเป็นคนแปลกหน้าไปด้วย ทุกอย่างสูญสิ้นไปหมด เด็กสาววัยรุ่นที่กล้าหาญ มั่นใจในตัวเอง สุขภาพแข็งแรง บัดนี้กลายเป็น

เป็นเพียงสาวน้อยที่อ่อนแอและซึ่กแล้ว ทุกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ช่างน่าอึดอัดและเจ็บปวดรวดร้าว

สิ่งที่ทรมาณจิตใจมากที่สุดคือ ฉันต้องนอนนิ่ง ๆ อยู่บนเตียง รู้สึกสิ้นหวังและหวาดกลัวขึ้นทุกขณะ **‘นี่ฉันจะต้องเจ็บปวดเช่นนี้ตลอดไป หรือ ฉันจะไม่ได้เล่นวอลเลย์บอลอีกแล้วหรือ คงไม่มีใครในมหาวิทยาลัยอยากจะคบหากับฉัน ใครจะมารักฉัน คงไม่มีใครสนใจร่างกายที่แตกสลาย ซึ่งเต็มไปด้วยริ้วรอยแผลเป็นนี้’**

ฉันพยายามที่จะผ่านช่วงเวลานั้นไปให้ได้ พยายามบังคับให้ตัวเอง คิดบวก แต่ก็ไม่สามารถดับความกลัวและความเจ็บปวดภายในจิตใจ พยายามเบี่ยงเบนความสนใจของตัวเองเมื่อมีเพื่อนมาเยี่ยม หรือดูโทรทัศน์ในยามว่าง แต่เสียงแห่งความกังวลภายในจิตใจก็ยังคงก้องดัง อยู่ตลอดเวลา

๓๓ แต่หลังจากนั้นไม่นาน ฉันก็เริ่มมีความหวัง ซึ่งเป็นความหวังที่ฉันไม่ได้คาดคิดไว้ แม้ว่าฉันกับพ่อจะมีความรักความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน แต่เราก็มักจะขัดแย้งและโต้เถียงกันแทบจะทุกเรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับพ่อเปลี่ยนแปลงไปภายหลังจากผ่าตัด ฉันจะไม่มีวันลืมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันหนึ่งขณะที่พ่อเดินเข้ามาในห้องนอนของฉัน พร้อมกับสายตาของคนที่เปี่ยมไปด้วยความรัก ความห่วงใย เขายื่นหนังสือเล่มหนึ่งให้ฉัน หนังสือเล่มนั้นชื่อว่า **“Where You Go, There You Are. - ทุกแห่งหนที่คุณไป มีคุณอยู่”** แต่งโดย จอน คาบัตชิน ผู้บุกเบิกเรื่องการฝึกเจริญสติในประเทศสหรัฐอเมริกา

ฉันอ้าปากค้างขณะที่อ่านหนังสือเล่มนี้เพียงย่อหน้าแรก **“ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับคุณ มันก็ได้เกิดขึ้นไปแล้ว คำถามที่สำคัญคือ คุณจะรับมือกับมันอย่างไร”**¹

ฉันอ่านหนังสือเล่มนั้นอย่างตั้งใจ บ่อยครั้งพร้อมกับน้ำตาที่นอง หน้า เนื่องจากหนังสือเล่มนั้นเปิดเผยเคล็ดลับของความเป็นไปได้ซึ่งทำ

ให้ฉันเกิดความสนใจใคร่รู้และอ่านมันอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหลายเดือน ความสุขของฉันจะกลับคืนมาอีกครั้ง ความสามารถในการฟื้นตัวของฉัน ซึ่งเคยถูกบดบังด้วยความหวาดกลัวและความเจ็บปวด ถูกปลุกให้ตื่นขึ้นมาแล้ว ฉันรู้สึกได้ถึงความหวัง ถึงแม้ว่ามันจะริบหรี่ แต่ฉันก็มีความหวังว่าจะสามารถหายจากโรคนี้ได้เป็นปกติทั้ง

ฉันอ่านหนังสือทุกเล่มตลอดจนบทความที่เกี่ยวกับการฝึกเจริญสติ เท่าที่ฉันจะหามาอ่านได้ ยิ่งฉันอ่านและฝึกฝนมากขึ้นเท่าไร ฉันก็สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อยอย่างชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ แทนที่ฉันจะจมจมอยู่ในอดีต หรือหมกมุ่นอยู่กับอนาคต ฉันเริ่มที่จะค้นพบช่วงเวลาแห่งความสงบสุขว่าฉันมีอยู่ทุกหนทุกแห่งในปัจจุบันขณะนั่นเอง

ช่วงเวลาเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ ซึ่งเป็นช่วงเวลาระหว่างการทำกิจกรรมต่าง ๆ เริ่มมีความสำคัญอย่างมากในชีวิตประจำวันของฉัน ช่วงขณะที่แม่เปิดหน้าต่างกว้าง แล้วกลิ่นทะเลก็ลอยอบอวลเข้ามาในบ้าน หรือเมื่อแสงสุดท้ายของอาทิตย์กำลังจะลับขอบฟ้า ขณะที่โลกจะย่างเข้าสู่เวลาค่ำคืน หรือในขณะที่พ่อกำลังเป่าชลุ้ยเงินเป็นท่วงทำนองอันไพเราะเพราะพริ้งราวกับบทสวดมนต์ ซึ่งเพียงไม่กี่เดือนก่อนหน้านั้นฉันรู้สึกอับอายแทบจะมุดแผ่นดินทุกครั้งเวลาที่พ่อเป่าชลุ้ยลำนำนั้นต่อหน้าเพื่อน ๆ ของฉัน

เมื่อจิตใจของฉันสงบลง ความเจ็บปวดในร่างกายของฉันก็เริ่มเปลี่ยนไป ความสัมพันธ์ของฉันกับระบบประสาทสัมผัสเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มันไม่ได้เป็น **“ความเจ็บปวดของฉัน”** อีกต่อไป แต่มันกลายเป็นเพียง **“ความเจ็บปวด”** และเมื่อฉันไม่ได้ทำให้ความเจ็บปวดนั้นทวีความรุนแรงขึ้นจากความหวาดกลัวของตัวเอง ฉันก็เริ่มสังเกตเห็นช่วงเวลาแห่งความสงบสุขเพิ่มขึ้นทุกที ๆ แม้ว่าความเจ็บปวดจะยังคงอยู่ แต่ฉันรู้สึกทุกข์ทรมานกับมันน้อยลง

ร่างกายของฉันฟื้นตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป บางครั้งก็แทบจะมองไม่เห็นความแตกต่างเลย แต่ฉันรู้สึกได้ถึง การเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นแม้เพียงเล็กน้อย กระตุ้นเตือนให้ฉันเดินต่อไปในเส้นทางสายนี้

แม้อย่างฉันมีน้ำตารินไหลอาบแก้มทุกครั้งเมื่อเธอเล่าให้ใครต่อใครฟัง ถึงช่วงเวลานั้นสี่เดือนหลังการผ่าตัดเมื่อแม่รู้ว่าฉันจะหายป่วย ฉันกลับมานอนพักรักษาตัวที่บ้าน และรอยแผลเป็นของฉันก็จางลงไปเรื่อย ๆ ในที่สุดฉันก็สามารถลุกเดินเองได้โดยที่ไม่ต้องให้ใครมาช่วยพยุง

ฉันบอกกับทุกคนในบ้านว่าฉันจะไปว่ายน้ำที่ชายหาด ฉันถอดชุดสเวตเตอร์สีเทาคร่ำครึที่ใส่จนกลายเป็นเครื่องแบบประจำตัว และเปลี่ยนเป็นชุดว่ายน้ำสีฟ้าสดใสที่ฉันโปรดปราน แม่นั่งอยู่บนหาดทราย มองดูร่างกายที่ผ่ายผอมของฉันค่อย ๆ ขยับเขยื้อนอย่างระมัดระวัง ขณะที่ฉันก้าวเท้าเดินลงไปใต้น้ำทะเล แม่บอกว่าเธอแทบกลั้นหายใจ เมื่อเห็นรอยแผลเป็นสีแดงแจ๊ดของฉันจ่อมจมลงไปอย่างรวดเร็วภายใต้ฟองคลื่นขาว

ในช่วงเวลาหลังจากที่น้ำกลบจนมืดศีรษะ ก่อนที่จะโผล่พ้นน้ำขึ้นมา ลืมตา ฉันก็รู้สึกได้ว่าชีวิตถูกจุดประกายขึ้นมาอีกครั้ง ความรู้สึกเหมือนการได้เกิดใหม่ และความแข็งแรงก็ได้อีกคืนมาอีกครั้ง ในขณะที่ตัวเองทั้งแม่และตัวฉันเองต่างก็รู้ว่าฉันจะหายเป็นปกติ

การว่ายน้ำในวันนั้นเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงในชีวิต แม้ว่าในแต่ละวันการฟื้นตัวของร่างกายยังคงไม่เห็นชัดเจนนัก แต่พลังแห่งศรัทธา ความสุข และความหวังของฉันได้รับการฟื้นฟูแล้ว ฉันรู้ดีว่าทุกอย่างผ่านพ้นไปแล้ว และไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นอีก ส่วนลึกลับในตัวฉันจะไม่บุบสลายอีกต่อไป... การเดินทางของฉันได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว

ตัฒภาพกระโดดไปอีกสี่ปีถัดไป ขณะที่ฉันกำลังซ้อนท้ายรถมอเตอร์ไซด์ที่ขับเคลื่อนอย่างอ่อนแอ ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนชื้น แขนทั้งสองข้างเหนียวเหนอะหนะไปด้วยเหงื่อโคล ขณะที่ฉันโอบรอบเอวเพื่อนที่ชื่อโรบิน เมื่อเราขี่รถมอเตอร์ไซด์อยู่บนถนนลูกรังอันคดเคี้ยว

ภายใต้ทัศนวิสัยที่แทบจะเป็นศูนย์ นี่เป็นวันที่สามของเราในประเทศไทย เรากำลังมองหาวัดแห่งหนึ่งที่ซ่อนอยู่หลังธารน้ำตก

ฉันได้พบกับโรบินที่มหาวิทยาลัยดุ๊ก เราทั้งสองลงทะเบียนเรียนในคอร์สที่เป็นที่นิยมคอร์สหนึ่งที่ชื่อว่า “โรคจิตเภท” ของ ดร.เคิร์กเฮด ฉันเป็นนักศึกษาปีที่หนึ่งที่แสนขยัน ส่วนโรบินเป็นที่ปีสองสุด “เท” เรามีจิตวิญญาณเหมือนกัน และความสัมพันธ์ของเราได้ก่อร่างสร้างตัวเป็นมิตรภาพที่แน่นแฟ้นตลอดชีวิต ผ่านการสนทนาแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับจิตวิทยา เรื่องหนุ่ม ๆ ในมหาวิทยาลัย และเรื่องความหมายของชีวิต

ในช่วงปีสุดท้ายของฉันที่มหาวิทยาลัยดุ๊ก โรบินโทรมาหาฉัน จากที่ทำงานของเธอที่ลอนดอน เธอวางแผนจะเดินทางไปเนปาลและประเทศไทย และอยากให้ฉันร่วมทริปไปกับเธอด้วย

ไปผจญภัยกับเพื่อนรัก ในประเทศที่ฉันสามารถศึกษาในเรื่องการฝึกเจริญสติ และเป็นประเทศที่ฉันเชื่อว่ามี การฝึกฝนอย่างยาวนานมาหลายศตวรรษ ฉันตะโกนตอบตกลงด้วยความกระตือรือร้นว่า “ไปด้วย!”

แม้เหวี่ยงจะไหลเข้าตาจนแสบตาไปหมด ในขณะที่เรากำลังบึ่งมอเตอร์ไซด์บนท้องถนน โรบินก็สังเกตเห็นป้ายไม้เล็ก ๆ แสดงเส้นทางไปวัดธารน้ำตก

การ ขับรถฝ่าฝูงแมลงและป่าเขียวข่มข่มระยิบระยับกับลากรองเท้า และนี่ไม่ได้เป็นเรื่องง่าย ๆ เลย แต่ในที่สุดเราก็มองเห็นจุดหมายปลายทางของเรา แสงจากดวงอาทิตย์ส่องสว่างให้เราเห็นประกายน้ำเป็นสีรุ้ง ขณะที่ได้ยินเสียงน้ำตกดังโครมคราม นั่นหมายความว่าเรามาถึงวัดแล้ว

เราค่อย ๆ ตะเกียกตะกายไต่ลงบันไดหินลื่นซึ่งปกคลุมด้วยตะไคร่และมอส เราเห็นพระภิกษุสงฆ์รูปหนึ่งห่มจีวรสีเหลืองยืนอยู่เบื้องล่าง ท่านต้อนรับการมาเยือนของเราทั้งสองอย่างไม่ได้รู้สึกประหลาดใจใด ๆ และเชิญเชิญเราไปนั่งภาวนา ในขณะที่เราเองเข้าไปในอาคารหินที่เรียบง่าย กลิ่นธูปก็ลอยมา กำแพงที่ปกคลุมด้วยเถาวัลย์ดูน่าเกรงขาม โอบล้อม

แท่นบูชาขนาดกะทัดรัด พระพุทธรูปขนาดเล็ก และเทียนที่จุดบูชาอยู่เพียงเล่มเดียว รอบ ๆ บริเวณมีเบาะสำหรับนั่งภาวนาหลากหลายรูปแบบวางเรียงรายอยู่

ใจของฉันเต้นรัว **พระเจ้าช่วย นี่เป็นเรื่องจริงหรือนี่ พระตัวจริง วัดของจริง เบาะของจริง!** จากนั้นชั่วโมงแห่งการฝึกภาวนาก็เริ่มต้นขึ้น

จนถึงวันนี้ ฉันยังรู้สึกได้ถึงช่วงเวลาที่เรา่างกายและลมหายใจผ่านเข้าออก ณ ช่วงเวลาที่ฉันหลับตาลง กาลเวลาอันตรธานหายไป ในขณะที่ความรู้สึกสบาย ความชัดเจน และความสงบสุขก็โอบอุ้มจิตใจของฉันแล้วเรื่องน่าอัศจรรย์ใจก็บังเกิดขึ้น นี่เป็นครั้งแรกนับตั้งแต่การผ่าตัดของฉันเมื่อสี่ปีก่อนหน้าที่ฉันรู้สึกสบายใจอย่างบอกไม่ถูก ฉันรู้สึกดีกับร่างกายของตัวเอง ไร้ซึ่งความเจ็บปวด ไร้ซึ่งความหวาดกลัว ข้อจำกัดต่าง ๆ ทางร่างกายของฉันได้มลายหายไปจนสิ้น ฉันรู้สึกเชื่อมโยงกับทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวด้วยความรู้สึกสุขสงบอย่างแท้จริง

แล้วเสียงระฆังก็ดังขึ้นส่งสัญญาณว่าโหมงยามของการฝึกภาวนาได้สิ้นสุดลงแล้ว ฉันมองไปที่โรบิน เธอยกนาฬิกาขึ้นมาดูและพูดว่า “เรานั่งภาวนากันมาชั่วโมงหนึ่งแล้ว!” แต่ฉันรู้สึกราวกับว่าเวลาเพิ่งผ่านไปได้ไม่นานนี้เอง ขณะที่ฉันเดินออกจากวัด ยังคงรู้สึกปีติยินดี พระสงฆ์รูปนั้นมองหน้าฉันและพูดคำสองคำเบา ๆ ซึ่งเป็นคำที่เรียบง่าย แต่มีความหมายยิ่งนัก นั่นคือ **“ฝึกฝน ต่อไป”**

หนึ่งสัปดาห์ต่อมา ภายหลังจากคำพูดของพระรูปนั้น ฉันก็ก้าวเท้าเข้าสู่ประตูวัดเพื่อเริ่มต้นการเข้าคอร์สฝึกปฏิบัติภาวนาแบบเต็มรูปแบบเป็นครั้งแรก พระที่นั่นพูดภาษาอังกฤษไม่ค่อยดีนัก และตัวฉันเองก็พูดภาษาไทยไม่ได้เลย แต่ฉันรู้ว่าสติคือการอยู่กับปัจจุบัน และหลังจากประสบการณ์ของฉันที่วัดธารน้ำตก ฉันรู้สึกมั่นใจและตื่นเต้นที่จะเริ่มต้นการฝึกภาวนาครั้งนี้

เช้าวันแรก เรารวมตัวกันในห้องโถงใหญ่ที่ใช้สำหรับนั่งภาวนา เราสามารถมองเห็นสระน้ำที่สวยงามเต็มไปด้วยกอบัว ฉันทึกไม่ออกเลยว่าจะมีสถานที่ใดที่จะเหมาะสมต่อการเริ่มต้นฝึกปฏิบัติภาวนาครั้งแรกของฉันที่จะสมบูรณ์แบบยิ่งไปกว่านี้

คำแนะนำเริ่มต้นซึ่งบรรยายเป็นภาษาอังกฤษนั้นเรียบง่ายและตรงไปตรงมา “ให้รู้สึกถึงลมหายใจเข้าและออกผ่านจมูก” ฉันเริ่มต้นนับหนึ่งลมหายใจ สองลมหายใจ จิตใจฉันล่องลอยไป ฉันดึงมันกลับมาหนึ่งลมหายใจ สองลมหายใจ ให้ตายเหอะ! ใจมันล่องไปอีกแล้ว

ในขณะนั้น การฝึกเจริญสติของฉันเป็นเพียงการศึกษาในภาคทฤษฎี เมื่อต้องมาปฏิบัติจริง จึงพิสูจน์ได้ว่ามันเป็นเรื่องที่แตกต่างกันจากที่คิดไว้อย่างสิ้นเชิง ฉันคาดว่าภาวนาจะเป็นประสบการณ์ที่เรียบง่ายและเรียบง่ายจิตใจดังที่เคยสัมผัสที่วัดธารน้ำตก แต่กลับกลายเป็นว่าฉันต้องต่อสู้กับตัวเองอย่างมากเพื่อให้จิตใจของฉันอยู่กับปัจจุบัน ในขณะที่ใจมักจะครุ่นคิดถึงอดีต **‘ถ้าเพียงแต่ฉัน_____ เท่านั้น’ ‘ฉันหวังว่าฉันไม่ได้_____’** หรือไม่ก็หลงไปอยู่ในอนาคต **‘จะเกิดอะไรขึ้นนะ ถ้า_____’ ‘ฉันจะ_____ ได้อย่างไร’ ‘ฉันควรทำอย่างไรเมื่อ_____’**

ยิ่งพยายามที่จะบังคับให้ใจนิ่งเท่าไร ความสนใจของมันก็ยิ่งพุ่งออกจากเรื่องหนึ่งไปยังอีกเรื่องหนึ่ง ในที่สุดฉันก็เข้าใจความหมายของคำว่า “จิตใจอยู่ไม่สุขเหมือนกับวานร” ถ้อยคำที่ฉันมักจะสะดุดตาจากการอ่านหนังสือว่าด้วยเรื่องการฝึกสติ เพื่ออธิบายว่าจิตใจของคนเรานั้นแกว่งไปมา จากความคิดหนึ่งไปสู่อีกความคิดหนึ่ง รวากับสิ่งที่ห้อยโหนแกว่งตัวจากกิ่งไม้ท่อนหนึ่ง ไปยังอีกกิ่งหนึ่งต่อไปเรื่อย ๆ ความหวังของฉันสำหรับการฝึกปฏิบัติภาวนาที่ “สมบูรณ์แบบ” ดูเหมือนว่าจะพังทลายไปเสียแล้ว

ยิ่งเมื่อพิจารณาถึงอุปสรรคทางภาษา และความจริงที่ว่าคอร์สภาวนานี้เป็นคอร์สที่ห้ามไม่ให้ฉันพูดจากับใครเลย ฉันจึงไม่สามารถบอก

เล่าให้ใครฟังได้เลยถึงเรื่องการต่อสู้ภายในจิตใจของฉัน ดังนั้นเมื่อต้องจัดการกับตัวเอง ฉันก็กระโจนเข้าสู่สภาวะของการตัดสินใจและตีตราตัวเอง **‘เกิดอะไรขึ้นกับเธอ เธอแน่ๆจริง ๆ มาทำอะไรอยู่ที่นั่นะ คิดว่าเป็นคน มีจิตวิญญาณอย่างงั้นหรือ ช่างเสแสร้ง จอมปลอม’**

ที่แย่ไปกว่านั้นคือ ฉันเริ่มตัดสินผู้คนอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัว แม้กระทั่ง พระสงฆ์ **‘พวกเขามานั่งอยู่ที่นั่นทำไมกัน พวกเขาควรจะทำอะไรบางอย่าง ไม่ใช่หรือ’**

โชคดีที่มีพระที่พูดภาษาอังกฤษได้เดินทางมาถึงวัดในวันถัดไป และฉันก็ได้พบกับท่าน เมื่อฉันเล่าเรื่องราวความยากลำบากที่ประสบพบเจอจากการพยายามนั่งภาวนา พระรูปนั้นก็ตอบพร้อมเสียงหัวเราะอย่างจริงจัง **‘เธอไม่ได้ฝึกเจริญสติเลย เธอกำลังฝึกตัดสินตัวเอง ตัดสินผู้อื่น ฝึกความร้อนรนและความหงุดหงิดรำคาญใจ’**

จากนั้นเขาก็พูดประโยคหนึ่งประโยคที่ประทับอยู่ในใจของฉัน **“เพราะฝึกฝน จึงเติบโต”**

พระรูปนี้เข้าใจข้อเท็จจริงของสมองที่นักประสาทวิทยาเพิ่งเริ่มค้นพบในเวลานั้น **‘สิ่งที่เราฝึกฝนเป็นประจำ จะเปลี่ยนสมองของเราได้ สิ่งที่เราฝึกฝน จะเติบโตและแข็งแกร่งขึ้น’**

พระท่านอธิบายต่อไปว่า หากเราฝึกเจริญสติไปพร้อมกับการตัดสินใจตัวเองและผู้อื่น เราก็กำลังบ่มเพาะเรื่องการตัดสินใจ ถ้าเราฝึกด้วยความหงุดหงิด เราก็กำลังบ่มเพาะความหงุดหงิด พระสอนฉันว่าการเจริญสติไม่ใช่เป็นแค่เรื่องของการเพ่งความสนใจ แต่มันเป็นเรื่องของ **‘วิธีการ’** ที่เราเพ่งความสนใจ

“การเจริญสติไม่ใช่เป็นแค่เรื่องของการเพ่งความสนใจ แต่มันเป็นเรื่องของ ‘วิธีการ’ ที่เราเพ่งความสนใจ”

ในขณะนั้นการศึกษาเรื่องการเจริญสติของฉันมุ่งเน้นไปที่ความสนใจในปัจจุบันขณะ พระที่ชาญาณลาตุรูปนี้ช่วยให้ฉันเข้าใจว่า **การเจริญสติไม่ได้เป็นแค่เรื่องของการอยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้น “ทัศนคติ” ที่เรามีต่อเรื่องวิธีการที่เราพึงความสนใจต่างหากที่เป็นกุญแจดอกสำคัญแท้จริงแล้ว การเจริญสติประกอบไปด้วยทัศนคติของความเมตตากรุณาและความสงสัยใคร่รู้** พระท่านอธิบายว่าการเจริญสติเปรียบเสมือนกับการรับรู้ถึงอ้อมกอดของเพื่อนคนหนึ่งที่กำลังโอบกอดเราด้วยความรัก มันเป็นการเปิดใจต้อนรับประสบการณ์ทั้งหมดทั้งหมดที่เกิดขึ้น รวมถึงความรู้สึกยุ่งเหยิงภายในจิตใจ และความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเองด้วย

สิ่งที่ฉันเห็นในเวลานั้น และได้กลายเป็นประเด็นสำคัญของงานวิจัยรวมถึงชีวิตการทำงานที่เหลือทั้งหมดของฉันในเวลาต่อมาคือการ **ปลูกฝังทัศนคติของความกรุณา** ซึ่งจัดว่าเป็น “เคล็ดลับ” ของการเจริญสติ

เพื่อที่จะอธิบายให้เห็นภาพชัดเจน **ทัศนคติของความกรุณาที่ว่านี้ไม่ได้เป็นเรื่องของการปลดปล่อยตัวเองจากความทุกข์ยาก แต่เป็นวิถีทางในการรับผิดชอบต่ออารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำทั้งหมดของเราอย่างแท้จริง เราเรียนรู้ที่จะเข้าใจและเยี่ยวยาตัวเองมากกว่าการกล่าวโทษและเขียนนโยบายตัวเอง**

กล่าวโดยย่อคือ ถึงตอนนั้น ฉันเข้าใจแล้วว่าวิธีการที่เราพึงความสนใจนั้นเป็นอย่างไร แต่ **ทัศนคติ** นั้นมีความสำคัญพอ ๆ กับ **ความใส่ใจ**

แต่ฉันยังมีองค์ประกอบอีกประการของการเจริญสติที่ฉันยังไม่ได้เรียนรู้ ในช่วงท้ายของสัปดาห์ พระท่านชี้ให้เห็นว่าเราฝึกฝนอะไรบางอย่างอยู่ตลอดเวลา ไม่เพียงแต่ในช่วงเวลาที่เรากำลังนั่งสมาธิ แต่ในทุกๆ ช่วงซึ่งหมายความว่าเรากำลังบ่มเพาะอะไรบางอย่างอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น คำถามที่สำคัญที่สุดคือ **“คุณต้องการบ่มเพาะอะไร”** นี่คือ **ความตั้งใจ** อะไรคือสิ่งที่คุณใส่ใจมากที่สุด ค่านิยมส่วนบุคคล เป้าหมาย และแรงบันดาลใจของคุณ

“เรากำลังฝึกฝนอะไรบางอย่างอยู่ตลอดเวลา
 ไม่ใช่แค่ตอนที่เรานั่งสมาธิ แต่ในทุกช่วงขณะของชีวิต
 ซึ่งหมายความว่าเรากำลังบ่มเพาะอะไรบางอย่างอยู่ตลอดเวลา
 ดังนั้น คำถามที่สำคัญที่สุดคือ ‘คุณต้องการบ่มเพาะอะไร?’”

ด้วยความช่วยเหลือของพระสงฆ์ตลอดช่วงเวลาสิบวัน การฝึกปฏิบัติของฉันก็เปลี่ยนแปลงไปที่ละเล็กทีละน้อย ฉันเริ่มสังเกตเห็นตัวเอง และได้ยินเสียงตัดลึนภายในใจ แทนที่จะหลงเชื่อเสียงต่าง ๆ เหล่านี้ ฉันหยุดความพยายามที่จะควบคุมมัน แต่อาศัยความสงสัยใคร่รู้ ความโล่งใจ และความเมตตา ฉันเริ่มผ่อนคลายมากขึ้นกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น แทนที่จะพยายาม “ทำให้ถูกต้อง” **ฉันตระหนักได้ว่าการเจริญสตินั้นแท้จริงแล้วคือการฝึกฝน และไม่ได้เป็นเรื่องของความสมบูรณ์แบบ**

ขณะที่ฉันกล่าวคำรำลา และเริ่มเดินทางกลับบ้าน ฉันก็รู้สึกสุขใจอย่างสุดซึ้ง มันไม่ใช่ความสุขแบบชั่วครั้งชั่วคราวที่เกิดขึ้นหลังจากการผจญภัยอันแสนจะเหลือเชื่อในประเทศไทย แต่เป็นความรู้สึกลึกซึ้งที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์ภายในใจของฉัน ในเวลาต่อมา ฉันจึงได้เรียนรู้ว่านักวิจัยทั้งหลายกำลังทำการพิสูจน์ในห้องปฏิบัติการถึงสิ่งที่คุณค้นพบจากการฝึกเจริญสติ นั่นคือ **“การเปลี่ยนแปลงภายนอก”** ไม่ทำให้เรามีความสุขเพิ่มมากขึ้นในระยะยาว แต่ **“การเปลี่ยนแปลงภายใน”** ต่างหากที่สามารถทำเช่นนั้นได้

การค้นพบทางวิทยาศาสตร์ และรูปแบบใหม่ของการเจริญสติ

ฉันกลับบ้านที่สหรัฐอเมริกา มุ่งมั่นที่จะทำความเข้าใจกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและแบ่งปันกับผู้คน หลังจากจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยดุ๊ก ฉันใช้เวลาหกปีในการศึกษางานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่อยู่เบื้องหลังการเจริญสติ โดยมุ่งเน้นไปที่ความสำคัญของ **การใส่ใจ** และ **ทัศนคติ** ในการฝึกปฏิบัติ

กว่า 20 ปีในการทำงานทางคลินิกและการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ฉันได้เรียนรู้ถึงผลกระทบในเชิงบวกของการเจริญสติที่มีต่อผู้คนนับพัน ตั้งแต่ซีอีโอผู้มุ่งมั่นไปจนถึงนักศึกษาผู้เคร่งเครียด จากคุณแม่มือใหม่ ผู้มีความรู้สึกท่วมท้นไปจนถึงหญิงสาวที่เป็นมะเร็งเต้านม ตั้งแต่เด็กเล็ก ผู้เต็มไปด้วยความวิตกกังวลไปจนถึงทหารผ่านศึกผู้มีอาการทางจิตซึ่งเป็นผลมาจากการกระทบกระเทือนทางจิตใจอย่างรุนแรงเนื่องจากเหตุการณ์เลวร้าย ไปจนถึงผู้ป่วยระยะสุดท้ายผู้อยู่ในการดูแลแบบประคับประคอง

II แม้ว่างานวิจัยสาขานี้จะยังคงมีการพัฒนาและค้นพบข้อมูลเชิงลึกใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง แต่ผลการวิจัยที่สำคัญสองอย่างที่เรารู้จักแล้ว ซ้ำอีกคือ

1. การฝึกเจริญสตินั้นได้ผล การเจริญสติส่งผลดีต่อทุกคน มันช่วยเสริมสร้างการทำงานของภูมิคุ้มกัน ลดความเครียด ปรับปรุงการนอนหลับ และยังมีคุณประโยชน์อื่น ๆ อีกมากมาย ทั้งต่อตัวผู้ฝึก ครอบครัว ที่ทำงาน และชุมชน

2. การมี “ทัศนคติ” และ “ความตั้งใจ” ที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ ความเมตตากรุณาและความสงสัยใคร่รู้ เป็นรากฐานที่สำคัญ สำหรับการเปลี่ยนแปลงที่มีความหมายและยั่งยืน

สิ่งที่ฉันค้นพบประการที่สองนี้มักเป็นเรื่องที่ถูกมองข้าม แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในการปลดล็อกพลังของการเจริญสติของเรา จากการทำงานกับผู้คนทุกสาขาอาชีพ ฉันได้พบสิ่งหนึ่งที่น่าแปลกใจที่ว่า ไม่ว่าจะสถานภาพทางเศรษฐกิจ ทางการศึกษา ทางสังคม หรือการใช้ชีวิตส่วนตัวของเราจะเป็นอย่างไร เราทุกคนมักตัดสินและวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ซึ่งเป็นความรู้สึกพื้นฐานลึก ๆ ที่ซ่อนอยู่ในใจว่า “ฉันไม่ดีพอ”

ที่แย่ไปกว่านั้นคือ เมื่อเราเห็นข้อบกพร่องของตัวเองหรือทำอะไรบางอย่างผิดพลาดไป เรามักจะกล่าวโทษและเขียนนโยบายตัวเองโดยคิดว่า สิ่งนี้จะช่วยให้เราปรับปรุงตัวได้ แต่การตัดสินตัวเองเป็นการกระทำที่

ไม่ได้ส่งผลอะไรเลย มันไม่เพียงแต่ทำให้เรารู้สึกแย่ การวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าความรู้สึกอับยคอดลู่ไม่ได้ช่วยให้เราเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ และไม่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ความรู้สึกอับยคนี้ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไร เพราะมันปิดกั้นศูนย์กลางของสมองที่รับผิดชอบต่อการเรียนรู้และการเจริญเติบโตของคนเรา

**“ความรู้สึกอับยคนี้ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไร
เพราะมันปิดกั้นศูนย์กลางของสมองที่รับผิดชอบ
ต่อการเรียนรู้และการเจริญเติบโตของคนเรา”**

ในทางตรงกันข้าม **ทัศนคติของความเมตตากรุณาและความสงสัยใคร่รู้** ช่วยหลังสารเคมีที่ทำหน้าที่เปิดประสาทการเรียนรู้ของสมอง ทำให้เรามีทรัพยากรที่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงภายใน

ปี ค.ศ. 2000 อาจารย์ที่ปรึกษาสำหรับการเรียนระดับปริญญาเอกของฉัน ศาสตราจารย์แกรี ชวาร์ทซ์ และฉัน ได้ร่วมกันเผยแพร่ผลงานวิจัยเรื่องกระบวนการทัศนคติใหม่สำหรับการเจริญสติ² มันเป็นแบบจำลองทางวิทยาศาสตร์รุ่นแรกๆ ที่แสดงให้เห็นว่า **ความตั้งใจ หรือเจตนา** (**Intention**) **ความใส่ใจ หรือความสนใจ** (**Attention**) และ **ทัศนคติ หรือวิธีคิด** (**Attitude**) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเจริญสติ

1. **ความตั้งใจ หรือเจตนา** (**Intention**) เป็นตัวเหนี่ยวนำเชิงทิศของหัวใจของเรา สะท้อนให้เห็นถึงความหวังและคุณค่าที่ลึกซึ้งที่สุดในตัวเรา
2. **ความใส่ใจ หรือความสนใจ** (**Attention**) จะช่วยฝึกฝนและรักษาเสถียรภาพจิตใจของเราในปัจจุบันขณะ
3. **ทัศนคติ หรือวิธีคิด** (**Attitude**) หมายถึงวิธีการที่เราแสดงความใส่ใจ พร้อมกับทัศนคติของความเมตตากรุณาและความสงสัยใคร่รู้

ในขณะที่ฉันยังคงค้นคว้าวิจัยเรื่องการเจริญสติ คำพูดของพระรูปนั้นยังคงก้องอยู่ในใจของฉัน **“เพราะฝึกฝน จึงเติบโต”** ดังที่เราจะเรียนรู้ในบทต่อไป ประสาทวิทยากำลังไล่ตามภูมิปัญญาโบราณ การค้นพบในเรื่องความสามารถของสมองในด้าน การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการที่เป็นไปได้ตลอดชีวิตเปิดเผยให้เห็นว่าเราสามารถเสริมสร้างและปรับเปลี่ยนสมองผ่านการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอได้

เรายังสามารถปรับเปลี่ยนสมองของเราเพื่อให้รู้สึกมีความสุขมากขึ้น

กระทั่งเมื่อเร็ว ๆ นี้ นักจิตวิทยาและนักวิจัยเชื่อว่าระดับความสุขจะไม่เปลี่ยนแปลงมากนักตลอดช่วงชีวิตของคนเรา นั่นคือมันจะกลับไปสู่ระดับพื้นฐานเสมอไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับเรา เช่น การวิจัยพบว่าคนที่ถูกลอตเตอรี่จะมีความสุขพุ่งสูงขึ้นไปในช่วงแรก แต่ภายในหนึ่งปี ความสุขจะกลับคืนสู่ระดับพื้นฐาน ยิ่งน่าแปลกใจมากขึ้นเมื่อพบว่าคนที่เป็นอัมพาตตลอดชีวิตจากอุบัติเหตุร้ายแรง จะมีความสุขดิ่งลงในช่วงแรก แต่ภายในหนึ่งปี ความสุขของพวกเขา ก็ฟื้นกลับคืนไปสู่ระดับพื้นฐานเช่นกัน³

ฉันเรียกสิ่งที่คุณพบนี้ว่า **ทฤษฎีการกำหนดค่าความสุข** ซึ่งชี้ให้เห็นว่าลักษณะทางพันธุกรรมและบุคลิกภาพที่ฝังแน่นอยู่ในตัวเราเป็นตัวกำหนดพื้นฐานความสุขของคนเรานั้น เป็นผลสืบเนื่องมาจากประสบการณ์ชีวิตในวัยเด็กช่วงปฐมวัย และพื้นฐานนี้เป็นอดีตที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้

▮▮ ต่สมองของเรา นั้นยึดหยุ่นกว่าที่เราคิด แม้เราจะไม่ได้เกิดมามีความสุขอย่างเท่าเทียมกัน อย่างไรก็ตามเราแต่ละคนสามารถมีความสุขเพิ่มขึ้นได้ การค้นพบทางด้านประสาทวิทยาได้แสดงให้เห็นว่าเราสามารถเปลี่ยนจุดกำหนดค่าความสุขได้ หากแต่มันไม่ได้เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงชีวิตภายนอกของเรา ทว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงชีวิตภายใน

แม้ว่าฉันจะยังไม่ค่อยเข้าใจวิทยาศาสตร์ที่อยู่เบื้องหลังทฤษฎีนี้เท่าไรนัก แต่ฉันก็มีประสบการณ์ดังกล่าวนี้ซึ่งเกิดขึ้นที่วัดแห่งนั้นในประเทศไทย ประสบการณ์ที่ผ่านมามีของฉันในเรื่องความสุขสงบในจิตใจ

เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายใน มันเป็นการรับรู้ประสบการณ์ด้านในของชีวิต และไม่ได้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายนอกใด ๆ

ข้อคิด : การเปลี่ยนแปลงภายนอก (เช่น การถูกลอตเตอรี่) จะไม่เปลี่ยนแปลงความสุขพื้นฐานของเราได้เทียบเท่ากับการเปลี่ยนแปลงภายใน **“เราสามารถฝึกฝนให้มีความสุขเพิ่มขึ้นได้ เพราะโครงสร้างทางสมองของเราสามารถปรับเปลี่ยนได้”** ริชาร์ด เดวิดสัน นักประสาทวิทยา กล่าวไว้⁴

การปรับสมองเพื่อเพิ่มพูนความสุข

เป้าหมายหลักของหนังสือเล่มนี้ คือ **การปรับสมองเพื่อเพิ่มพูนความสุข**

ในบทต่อ ๆ ไป เราจะถักทอทฤษฎีปัญญาโบราณกับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์เข้าด้วยกัน เพื่อกำหนดวิธีฝึกปฏิบัติที่มีศักยภาพสูงสุดสำหรับการใช้ชีวิตให้มีความสุขและมีความหมาย คุณจะได้เรียนรู้ถึงวิธีการเจริญสติควบคู่ไปกับการเจริญเมตตากรุณา ซึ่งไม่เพียงแต่เพิ่มความสุขสงบในจิตใจในช่วงเวลาที่ท้าทายในชีวิต แต่ยังช่วยเพิ่มความลุ่มลึกและความเบิกบานในชีวิตประจำวันด้วย

หนังสือเล่มนี้จะเป็นกุญแจสู่การเรียนรู้และการเติบโตในแบบที่คุณอาจไม่เคยคาดคิดมาก่อน ในกรณีของฉัน การฝึกปฏิบัติเหล่านี้ทำให้เกิดมุมมองใหม่ในชีวิต ฉันได้ทำความเข้าใจว่าอาการกระตุกสั่นหลังคดของฉันและการผ่าตัดซึ่งครั้งหนึ่งฉันเคยคิดว่าเป็นสิ่งที่ทำลายความฝันในชีวิตกลับเป็นสิ่งที่นำพาฉันไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน

คุณสามารถเรียนรู้การฝึกปฏิบัติในแต่ละบทที่จะช่วยคุณในด้านต่าง ๆ ของชีวิต ทั้งเรื่องครอบครัว ความสัมพันธ์ การงาน สุขภาพ และการแสวงหาความสงบสุขภายใน

ในฐานะปัจเจกบุคคล การฝึกปฏิบัติเหล่านี้จะช่วยให้คุณปรับแต่งระบบทางเดินประสาท บ่มเพาะความชัดเจนและความเมตตากรุณา และในส่วนของสังคม มันจะช่วยให้เราสามารถอยู่ในโลกนี้ได้โดยที่มีความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้คนและเห็นอกเห็นใจกันและกันมากขึ้น

บางที สิ่งที่ดีที่สุด คือ คุณไม่จำเป็นต้องรอที่จะเริ่มต้น ดังที่คำกล่าวของ **จอห์น คาร์บัต-ซินน์** เคยเตือนฉันไว้ ในช่วงเวลาที่มืดมนที่สุดในชีวิตว่า **“เราสามารถฝึกปฏิบัติ ได้ที่นี่ และเดี๋ยวนี้”**



แบบฝึกปฏิบัติ : ฝึกฝนความตั้งใจ

สี่งที่สำคัญอย่างยิ่งในการเริ่มต้นอ่านหนังสือเล่มนี้ คือการทำความเข้าใจถึงเหตุผลที่คุณเลือกหยิบหนังสือเล่มนี้ **อะไรคือสิ่งที่คุณมุ่งหวัง** นี่คือที่มาของพลังแห่งความตั้งใจ ความตั้งใจของคนเรานั้นจะเป็นสิ่งกำหนดขั้นตอนที่เราจะลงมือทำ แม้เราอาจเคยคิดว่ามันเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ แต่ความตั้งใจจะช่วยให้เราเชื่อมโยงกับพิมพ์เขียวส่วนบุคคล และสามารถลงมือทำสิ่งที่เราให้ความสำคัญที่สุดในชีวิต

อะไรคือสิ่งที่คุณมุ่งหวัง หากมองลงไปให้ลึก คุณจะรู้อยู่แล้วละว่าคำตอบของคำถามข้อนี้คืออะไร การฝึกปฏิบัติต่อไปนี้จะสร้างพื้นที่เพื่อให้ความรู้ที่ซ่อนเร้นอยู่นั้นเผยตัวออกมา เพื่อให้คุณสามารถพกพามันติดตัวไปได้ตลอดเวลาในระหว่างที่คุณอ่านบทต่อ ๆ ไป และเพื่อที่คุณจะได้นำแนวทางปฏิบัตินี้ไปใช้ในชีวิตของคุณ

เริ่มต้นด้วยการนั่งนิ่ง ๆ และอนุญาตให้ตัวเองผ่อนคลายไปกับการสูดลมหายใจเข้าและออกตามธรรมชาติ รู้สึกตัวอย่างมั่นคงและอยู่กับปัจจุบัน เชื่อเชียวความตั้งใจสำหรับการเดินทางครั้งนี้

สรุปบทเรียนล้ำค่า : แทนที่จะสรุปแบบแกน ๆ ท้ายเล่ม เรา จะจบแต่ละบทด้วยบทเรียนล้ำค่า ซึ่งเป็นหลักคำสอนล้ำค่าสำหรับ คุณ ตามที่นักจิตวิทยาที่ได้รับรางวัลโนเบล แดเนียล คานเอมาน กล่าวในเรื่องของ “กฎของจุดสูงสุด” ว่า คนเราจะจดจำจุดสูงสุด และจุดสิ้นสุดของประสบการณ์ได้เด่นชัดที่สุด นั่นเป็นเหตุผลที่ฉัน แนะนำให้คุณใคร่ครวญถึง “จุดสูงสุด” ของบทนี้ และเลือกจุดสูงสุด ที่น่าจดจำที่สุดสำหรับตัวคุณเอง และเขียนลงที่ “จุดสูงสุด” ของ แต่ละบท เพื่อช่วยเสริมและย้ำเตือนไว้ในความทรงจำของคุณ

ดังนั้น โปรดใช้เวลาสักครู่ ไตร่ตรองใคร่ครวญคำสอนที่สำคัญ ในบทนี้ **บทเรียนล้ำค่า** ได้แก่

- เพราะฝึกฝน จึงเติบโต
- ฝึกฝน ไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ
- ความเมตตากรุณาเป็นสิ่งสำคัญ
- ความสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยภายใน ไม่ใช่ปัจจัยภายนอก

เมื่อคุณได้ใคร่ครวญข้อคิดประการสำคัญของบทนี้แล้ว **ให้เลือก บทเรียนล้ำค่าหนึ่งบทเรียนที่กระทบใจคุณ และบันทึกไว้ในหนังสือ เล่มนี้** ซึ่งคุณจะได้รวบรวมบทเรียนล้ำค่าถึง 11 บทเรียนที่คุณสามารถ นำติดตัวไปใช้ได้ตลอดชีวิต

บันทึก

2

ความมหัศจรรย์ของ ความสามารถทางระบบประสาท

“ในเมื่ออุปนิสัยเป็นสิ่งธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน
แล้วทำไมเราจึงไม่สร้างอุปนิสัยที่มีคุณค่า”

- ฮาพิช กวีเปอร์เซีย แห่งศตวรรษที่ 14
กล่าวไว้ในหนังสือ “เรื่องราวของคืนนี้ คือ ความรัก”

ในขณะที่คุณกำลังอ่านหนังสือหน้านี้ สมองของคุณก็กำลังทำงานอย่างเงียบ ๆ สมองควบคุมการเคลื่อนไหวของดวงตา ในขณะที่คุณกวาดสายตาอ่านหนังสือ มันถอดรหัสตัวอักษรยกยือที่คุณมองเห็นให้เป็นคำศัพท์ตามบทเรียนที่คุณเคยจำเรียนมาตั้งแต่สมัยวัยเด็ก จากนั้น สมองก็สังเคราะห์สิ่งที่คุณอ่านแปรเปลี่ยนเป็นความหมายโดยที่คุณไม่ต้องใช้ความพยายามใดๆ เลย ในขณะเดียวกัน เส้นใยประสาทซึ่งเชื่อมต่อจากระบบประสาทหนึ่งไปยังอีกระบบหนึ่งจะทำงาน ในขณะที่สมองจัดระเบียบความคิดไว้ในส่วนของความทรงจำ เพื่อให้คุณสามารถจดจำมันไว้ได้เป็นวัน เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี หลังจากที่อ่านหนังสือเล่มนี้จบลง

ในขณะเดียวกันนี้เอง สมองก็ทำหน้าที่อื่นอีกด้วยเพื่อให้แน่ใจว่าคุณยังมีชีวิตอยู่ได้ ให้ปอดส่งออกซิเจนไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผ่านลมหายใจ ให้หัวใจสูบฉีดเลือด และส่งสารอาหารไปยังเซลล์นับล้านเซลล์



EVERYDAY RESILIENCE

ชีวิตนี้ ดึกทุกวัน

วิธีปฏิบัติเพื่อสร้างความแข็งแกร่งจิตใจ และสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ในชีวิต

EVERYDAY RESILIENCE : A PRACTICAL GUIDE TO BUILD INNER STRENGTH AND WEATHER LIFE'S CHALLENGES

เขียนโดย : GAIL GAZELLE, MD

หนังสือเล่มนี้จะให้ข้อมูลและกลวิธีที่คุณจะนำไปปฏิบัติ ได้จริงและเป็นประโยชน์ เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณจะรู้สึกเหมือนได้ทวงชีวิตของตัวเองคืนกลับมา ช่วยให้ชีวิตที่เบิกบานและประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะเผชิญหน้ากับปัญหาอะไรก็ตาม

- การเสริมสร้างพลังฟื้นคืนจิตใจ
- การสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น
- ความยืดหยุ่นของจิตใจ
- ความมานะอดุสสาหะ
- การควบคุมตนเอง
- การคิดบวก
- การดูแลตนเอง
- มีพลังฟื้นคืนจิตใจติดตัวไปตลอดชีวิต



ราคา 240.- (256 หน้า)

FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY

: Dynamic Techniques for Turning Fear, Indecision, and Anger into Power, Action, and Love

วิธีเปลี่ยน

ความรู้สึกกลัว

ที่มีอยู่ในใจ

เพื่อรับมือกับปัญหา

และกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง เขียนโดย : Susan Jeffers

จงกล้าที่จะเปลี่ยน ทั้งที่ใจยังกลัว

หนังสือขายดี แปลไปแล้วกว่า 36 ภาษาทั่วโลก

- คุณกำลังกลัวอะไร... แล้วทำไมถึงเป็นเช่นนั้น
- แล้วจะช่วยให้ความกลัว มันหายไปไม่ได้หรือใจ
- แคพยักหน้าน้อมรับด้วย "ใจที่ยินดี" ชีวิตจะดีขึ้นกว่าเดิม
- เพื่อชีวิตที่ดี จงกล้าที่จะเปลี่ยน ทั้งที่ใจยังกลัว





วิธีพูดกับคน

เพื่อรับมือหรือโต้กลับ ทุกสถานการณ์พูด และไม่ทำให้เสียเปรียบ หรือตกเป็นรองใคร โดยใช้ศิลปะ: "กั๊งกัฟุ"

TONGUE FU!
How to Deflect, Disarm, and Defuse Any Verbal Conflict
โดย : **SAM HORN**

"ศิลปะรับมือสถานการณ์พูดกับคน ไม่เพียง 'พูดในสิ่งที่ถูกต้อง' ในเวลาที่เกิดเหตุ แต่ยังรวมถึง 'การไม่พูด' ในสิ่งที่ไปกระทบผู้อื่นที่อยู่ในสถานการณ์อีกด้วย"

- วิธีพูดเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือไม่พอใจ
- วิธีจัดการกับคนที่เรียกเรื่องอยากได้นั้นอยากได้นั้นตลอดเวลา
- วิธีรับมือหรือจัดการคนที่ชอบยุ่มย่ามกับชีวิตคนอื่น

- วิธีพูดเพื่อให้คนฟังไม่รู้สึกเหมือนถูกสั่งหรือบังคับให้ทำ
- วิธีพูดเพื่อแสดงให้เห็นถึงความมั่นใจและได้รับความเกรงใจ
- วิธีพูดเพื่อโน้มน้าวคนให้ยอมทำตามที่เราขอหรือต้องการ



RAPPORT

วิธีสร้างสัมพันธ์กับคน ด้วยวิธีพูดและอ่านใจ

เพื่อควบคุมทุกสถานการณ์ให้ราบรื่น เป็นไปตามที่เราต้องการ

RAPPORT: THE FOUR WAYS TO READ PEOPLE AND TALK TO ANYONE IN ANY SITUATION

4 เทคนิควิธีพูดและอ่านใจ เพื่อให้คนคล้อยตามและเห็นด้วย

เขียนโดย : **Emily Alison** และ **Laurence Alison**

- ไขความสำเร็จในการสื่อสาร ด้วยวิธีพูดและการอ่านใจคน
- ทำไม่ "คำพูด" จึงมีความสำคัญ
- หลักการ HEAR : เสอหลักสำคัญในการสร้างสัมพันธ์กับคน

- วงแหวนลัทธิ 4 ประเภท
- หลีกเลียงการเผชิญหน้า : ที-เร็กซ์
- เรียนรู้ที่จะโอนอ่อนผ่อนตาม : หนู
- การควบคุม : สิงโต
- สร้างความร่วมมือ : ลิง



ราคา 170.- (176 หน้า)

MINGLING *with the* ENEMY

วิธีเอาตัวรอด และรับมือกับความขัดแย้ง เมื่อต้องพูดคุยกับคน

ที่มึนความคิด ความเห็นไม่ตรงกัน

MINGLING WITH THE ENEMY : A SOCIAL SURVIVAL GUIDE FOR OUR DIVIDED ERA

เขียนโดย : Jeanne Martinet

“ถ้าคุณเรียนรู้ที่จะโต้แย้งโดยไม่โต้เถียง

นั่นหมายความว่า คุณได้พบเคล็ดลับในการเข้ากับผู้อื่น
ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ทางธุรกิจ ครอบครัว หรือชีวิต”

- เมอริมาร์ต มาร์ตินเน็ต



- วิธีเตรียมตัวเข้าสังคม
- ไขว้ใจเข้าอกเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น
- กลยุทธ์การเอาตัวรอดอย่างฉลาด
- เทคนิคการเบนความสนใจ

- วิธีเข้าสังคมรูปแบบออนไลน์
- วิธีสร้างสัมพันธ์ด้วยความรักและความเข้าใจ
- วิธีรับมือกับสถานการณ์พิเศษ



ราคา 280.- (272 หน้า)

แค้นบ่นน้อยลง ...วันละนิด

ชีวิตจะเปลี่ยน ...มหากาล



A COMPLAINT FREE WORLD
by WILL BOWEN

“คุณส่วนใหญ่อยากจะมีชีวิตที่ดี ที่บ่งชี้
แต่พวกเขากลับให้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวัน
เอาแต่พร่ำบ่น หรือพูดจาว่าร้ายสิ่งที่มีอยู่

การกระทำเช่นนี้ มีแต่จะขับไล่ความบึ้งคั่ง
ให้พ้นไปจากตัว มากกว่าที่จะดึงดูดให้เขาเข้ามาในชีวิต”

- ฝึกสติให้รู้จักนั่งหรือเฝ้ายาม เพื่อตั้งจุดแต่สิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต
 - สาเหตุแท้จริงที่ทำให้คนชอบบ่น วิธีรับมือ แก้ไข และทำให้หยุดบ่น
- ห้ามใจไม่ให้บ่น 21 วัน ช่วยฝึกสติให้คิดก่อนพูด เพื่อดึงดูดแต่สิ่งดีๆ ให้ชีวิต

เขียนโดย : วิลโลว์ บอว์น



ปณิธานและความรับผิดชอบ ของสำนักพิมพ์ บี บีดี

“มุ่งมั่นทำหนังสือที่ดีที่สุด... เพื่อผู้อ่านทุกคน”

เรารับประกันความพึงพอใจสูงสุด สำหรับผู้ที่ซื้อหนังสือเล่มนี้
ยินดีคืนเงินให้ทุกรณี โดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าจะเป็น...

“ปัญหาจากการผลิต” หรือ “ความไม่พอใจเนื้อหา” ของหนังสือ



สำนักพิมพ์ บี บีดี ขอขอบคุณที่ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ และขอ
ขอบคุณที่ท่านแนะนำหรือมอบหนังสือเล่มนี้ให้ผู้อื่น เพราะท่านได้มีส่วนช่วย
สนับสนุนเรา และเป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอสิ่งที่ดีที่สุดสู่สังคมร่วมกัน

แม้เราจะทำสิ่งที่ดีที่สุด แต่อาจมีข้อผิดพลาดหรือความไม่พอใจเกิดขึ้น จึงต้อง
ขออภัยและขอรับผิดชอบในทุกกรณี ดังนั้นหากท่านพบ “ปัญหาจากการผลิต”
อันเนื่องจากการพิมพ์ หนังสือชำรุด ฯลฯ หรือหากท่าน “ไม่พึงพอใจในเนื้อหา”
อันเนื่องมาจากเนื้อหาที่ผิดพลาด แนวทางวิธีการที่ไม่เหมาะสม มุมมองความคิดเห็น
ของท่านที่แตกต่าง กระทั่งไม่คุ้มค่างับราคาของหนังสือ ท่านสามารถติดต่อมายัง
มือถือ 089-111-7500 เพื่อขอรับเงินคืนได้ทันทีโดยไม่มีข้อแม้หรือเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น



สมัครสมาชิก BeeMedia รับสิทธิประโยชน์
www.BeeMedia.co.th
สามารถสมัครสมาชิกได้ฟรีผ่านทาง www.BeeMedia.co.th
หรือโทรที่ 089-111-7500

1. ส่วนลด 10-30% (สำหรับสมาชิกใหม่)
2. สิทธิประโยชน์ VIP (สำหรับสมาชิก 100 บาท)
3. สิทธิประโยชน์ทางเทคโนโลยี เช่น บริการดาวน์โหลดฟรี
4. ส่วนลดค่าจัดส่งหนังสือ (เฉพาะสมาชิก B2B หรือ B2C)

Line id @beemedia

www.facebook.com/beemedia

www.BeeMedia.co.th

บี บีดี

เบบีอีมีเดีย จำกัด

ติดต่อเราได้ที่

- สำนักงาน โทร. 089-111-7500
- โทร. 089-111-7500
- โทร. www.beemedia.co.th
- โทร. Line id: @beemedia

ติดต่อเราได้ที่

- สำนักงาน โทร. 089-111-7500
- โทร. 089-111-7500
- โทร. www.beemedia.co.th

หาซื้อหนังสือได้ที่ร้าน SE-ED นายอินทร์ B2S CUBook 7-11 และ ร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ
กรณีต้องการซื้อหนังสือจำนวนมากเพื่อใช้แจกหรือมอบเป็นของขวัญของชำร่วย ในงานต่าง ๆ
หรือเป็นของขวัญพิเศษสำหรับคนที่รักและห่วงใย ท่านสามารถติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษได้ที่
มือถือ 089-111-7500 หรือ Line id : @beemedia สั่งซื้อ Online ที่ www.BeeMedia.co.th