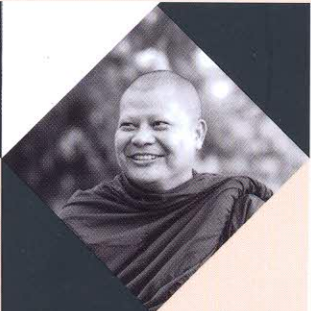


# แค่เข้าใจเรา ก็เข้าใจคนทั้งโลก



พระอาจารย์นวลจันทร์  
กิตติปัญโญ  
พระจิตร์ จิตตสังวร  
ดร.วรภัทร์ ภู่อจริณ  
ขุนเขา สีนธูเสณ เขจรบุตร  
อู๋ย บุตดาเบลส \*



แค่เข้าใจเรา ก็เข้าใจคนทั้งโลก / พระนวล

BQ5335 พ.539ค.2562 ๑.1



Barcode \*10049406\*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์



จุดพลึง  
เปลี่ยนโลกได้ห้วงใบ  
เพียงแค่คุณ  
เรียนรู้  
ใจตัวเอง

# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(๙)
คำนำผู้เขียน	(๑๑)

ถ้าอยากเปลี่ยนโลก ให้เริ่มเปลี่ยนที่ใจตนเอง	๓
---	---

---

ใจตน ใจคน ใจเดียวกัน	๕
เชื่อมเขา เชื่อมเรา เชื่อมโลก	๘
เมตตาในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์	๑๑
ความสะใจ...อยู่ใกล้ แต่ไม่ใช่ความสุข	๑๓
Transfer >> Transform >> Transcend	
เปลี่ยนความทุกข์เป็นขั้นบันได	๑๕
ปล่อยวางได้คือพรอันประเสริฐ	๑๘
การเดินทางไกลของอารมณ์	๒๐
หลักธรรมเชื่อมจิตวิทยา	๒๒
บันไดสามขั้นของการจัดการความทุกข์	๒๔
Transcend ก้าวที่ทรงพลัง	๒๖
การเปลี่ยนแปลงที่เราเลือกเองได้	๒๘

---

เราเป็นใครกัน	๓๒
เริ่มจากหาทรูเซลฟ์ให้เจอ	๓๖
หาทรูเซลฟ์ตามแนวทางตะวันออก	๓๘
รู้จัก “เซน”	๔๐
รู้จัก PFC	๔๒
PFC ทำงานได้อย่างไร	๔๖
สุดยอดวิธีหลอกสมองไม่ให้เกิดกระแสไฟฟ้าลบ	๔๘
ฉิรยาบถบางอย่างคือตัวเรียกสติขั้นดีที่เรานึกไม่ถึง	๕๑
รู้จักสารเคมีแห่งความสุข ตัวช่วยเปิด PFC	๕๓
Coaching ทำให้เปิด PFC	๕๕
โค้ชทำให้เห็นทรูเซลฟ์ได้อย่างไร	๕๘
ตัวอย่างการฝึกสติแบบตะวันตก	๖๑
เมื่อ KPI ไม่ใช่ตัวชี้วัดอีกต่อไป	๖๔
ตัวตนที่แท้จริง	๖๖

## เข้าใจเรา เข้าใจโลก

๗๑

---

“กู” ยังเป็นอย่างไรเลย	๗๓
เถียงกันเรื่องทุกข์-สุข	๗๕
เฮ้ย! กูอยากเป็นมะเร็งวะ	๗๗
เข้าใจตัวเองจาก “ทุกข์”	๘๐
“ใจเขาใจเรา” ดูเหมือนง่าย ๆ แต่โคตรสำคัญ	๘๓

แค่ “เข้าใจ” ก็เยียวยาบปัญหาได้ทุกอย่าง	๘๗
“หัดช่างแม่งซะบ้าง” เพราะเราเปลี่ยนใครไม่ได้	๙๑
ทุกข์เพราะเราทำตัวเองทั้งนั้น	๙๕
ต้องรู้จักใจตัวเอง	๙๘
หาเวลาอยู่กับตัวเองบ้าง	๑๐๑
หาอุบายให้ตัวเองทุกข์น้อยลง	๑๐๓
เข้าใจตัวเองก่อน	๑๐๘

## ร้อยปัญหาบีคำตอบเดียว ๑๑๑

---

ชีวิตมนุษย์ที่ไม่มี “ปุ่มหยุดคิด”	๑๑๒
ชีวิตคือ “อะไร”	๑๑๕
“ปุ่มหยุด” อยู่ที่กาย	๑๑๗
โลกข้างนอก vs โลกข้างใน	๑๑๙
ไม่ต้องไปไหนอีกแล้ว	๑๒๒
ใจสบาย...อยู่ที่ไหนก็ไม่ทุกข์	๑๒๖
สร้างบุญภายใน ไม่ละเลยบุญภายนอก	๑๒๙
ขัดเกลาตัวเองผ่านงานจิตอาสา	๑๓๑
รู้กายก็หายทุกข์	๑๓๔
ร้อยปัญหาบีคำตอบเดียว	๑๓๗
วางความคิดเพื่อพบความจริงของชีวิต	๑๔๑

---

ออกจากกรงขัง	๑๔๖
มีที่พึ่งผิด ชีวิตเปลี่ยน	๑๔๙
ทุกนาที่มีแต่ความประมาท	๑๕๒
ธรรมะไม่จำกัดอายุ	๑๕๓
ทางสายกลางไม่ขวางโลก	๑๕๕
ทางสายกลางเริ่มจากกาย	๑๕๘
สุขจิต สุขกาย	๑๖๐
อ्यानอกใจ อ्यानอกกาย	๑๖๑
ประกอบจิตด้วยสติ	๑๖๓
โลกวุ่นวายเพราะใจไม่ปกติ	๑๖๖
รู้ใจด้วยกาย รู้กายด้วยสติ	๑๖๘
อริยสังคีติ ธรรมะอัศจรรย์	๑๗๐
ระวังใจ ปลอดภัยไว้ก่อน	๑๗๒
เซฟใจ เซฟโลกทั้งใบ	๑๗๔
โปรแกรมใจให้ถูกต้อง	๑๗๖