

เมื่อรู้จัก

ความทุกข์

.....
ก็จะค้นพบ

.....
ความสุข



10041349

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

เกษมมานย์ รัตนพงศ์ตระกูล

สารบัญ

- “ความสมดูล” ที่หายไปจากชีวิต 14
- อารมณ์...เกิดจากตัวเราหรือคนอื่น 20
- เพราะอยากได้ อยากมี อยากเป็น 24
- เมื่อเราเปลี่ยนแปลง “ทุกสิ่ง” ไม่ได้ 28
- ทบทวนตัวเอง 32
- จาก “ยึดติด” ไปสู่ “ปล่อยวาง” 38
- ใช้ชีวิตอยู่กับ “คำตอบ” ไม่ใช่ “คำถาม” 42
- ความสุขในแต่ละวัน...สำคัญที่สุด 46
- อดีต...ปัจจุบัน...อนาคต 50

“คุณค่า” เกิดจาก “ใคร่ครวญ”	56
บางสิ่ง...ที่อาจไม่อยู่กับเราตลอดไป	60
มองเห็นตัวเองเล็กลงบ้าง	64
“จิตใจ” เปรียบเสมือนดัง “ศิลปิน”	68
ทั้ง “สุข” และ “ทุกข์” ย่อมเกิดจากตัวเราเอง	72
ไม่โกรธ ไม่เกลียด จิตใจเป็นอิสระ	78
รักอย่างพอดี...คือหนทางสู่ความสุข	82
สิ่งที่ดีพอ...ย่อมไม่จากเราไป	86
หากไม่รู้จักความโหยหิว ย่อมไม่รู้จักความอิ่มเอม	92

บางสิ่งที่เราอาจต้อง "รอคอย"	98
"ผู้รับ" เกิดทุกข์ "ผู้ให้" เกิดสุข	102
ชีวิตย่อมมีทั้งความสมหวังและความผิดหวัง	106
จุดสิ้นสุดของความเจ็บปวด	110
อย่าหมกมุ่นกับความกังวล	116
ให้อภัยตัวเอง....คือการก้าวไปข้างหน้า	120
ความรักที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือ "ความรักที่เรามีต่อตัวเอง"	126
"เงิน" ไม่ใช่เป้าหมายของชีวิต	130
ความสุขมีอยู่รอบๆ ตัวเรา	134

อย่า "ทุกข์" หรือ "สุข" เกินไปกับสิ่งที่จับจวบ 140

ความอ่อนแอคือที่มาของความเข้มแข็ง 144

"เพื่อนแท้" ที่เราห่างเหิน 150

เมื่อ "ปัญหา" เกิด "ปัญญา" ก็เกิด 154

ความเปลี่ยนแปลงในชีวิต 158

ใช้ชีวิตอย่าง "เต็มใจ" ไม่ใช่ "ฝืนใจ" 162

"สติ" เท่านั้นที่จะช่วยดับทุกข์ได้ 166

วันที่เรารู้ว่า "ไม่ได้สูญเสียอะไรไป" 172