

ขอบคุณ ที่ไม่เพอร์เฟกต์

ผู้เขียน : อู๋จื่อหง

ผู้แปล : เพ็ญศิริ รัตนศรี



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดพิเศษการพระนคร



101059213

โอบกอดความมีดม่นในใจ

ในชีวิตเรามีหลายสิ่งที่ยากขอบคุณ แต่สิ่งหนึ่งที่กลับไม่เคยนึกถึง นั่นก็คือ ขอบคุณตัวเอง ขอบคุณที่ตัวเองไม่เพอร์เฟกต์ หรือจะเรียกว่า “โอบกอดความมีดม่นในใจ” ก็ได้ จากประสบการณ์ที่ผ่านมา และในระหว่างที่ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา ผมพบว่า การโอบกอดส่วนที่เป็นความทุกข์และความมีดม่นในใจของตัวเองนั้นสำคัญมาก

ปัญหาที่อยู่ในความเพอร์เฟกต์

มีครั้งหนึ่งผมไปบรรยายความรู้และพบกับผู้หญิงสามคน ผมสังเกตจากสีหน้าของพวกเธอ ก็พอจะคาดเดาปัญหาที่พวกเธอกำลังเผชิญอยู่ ผู้หญิงสองคนพูดกับผมว่า พวกเธอเป็นแฟนคลับของผม และยังบอกถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวของตัวเองราบรื่นทุกอย่าง

พอเธอพูดว่าครอบครัวของตัวเองราบรื่น ผมก็รู้ทันทีว่าต้องมีปัญหาแน่นอน เพราะผมเห็นคำว่าย่ำแย่บนใบหน้าของพวกเธอ

แต่คนที่สามดูเหมือนจะดีที่สุด แต่เธอกลับบอกผมว่า “ครอบครัวฉันมีปัญหาหลายอย่าง ฉันมีเรื่องทุกข์ใจหลายเรื่อง” นี่ต่างหากเป็นคนที่ปกติดี หลังจากเราคุยกัน ผมก็บอกได้ว่าผู้หญิงสองคนนั้นน่าจะมีปัญหา และผมก็พูดถูก ฉะนั้นสิ่งที่เราต้องพึงระวังก็คือ การเข้าใจว่าชีวิตเราเพอร์เฟกต์ ครอบครัวเราราบรื่น

เพื่อน ๆ ที่ได้อ่านบทความของผมจะรู้ว่า ผมค่อนข้างมีมุมมองที่ตรงข้าม เพราะผมคิดว่าความจริงเหนือกว่าความเพอร์เฟกต์ ถ้าเรารู้จักความจริง รู้จักยอมรับ และอยู่ร่วมกับมัน เราจะรับรู้ว่าคุณค่าความจริงดีกว่าความเพอร์เฟกต์



สารบัญ

บทที่ 1	สิ่งที่มองไม่เห็นที่สัมผัสได้พิเศษเฉพาะตัวที่เห็นแล้วจึงสัมผัสได้อีกหนึ่งระดับ	1
	นิสัยที่ไม่ดีไม่ใช่ศัตรูของคุณ	
	ทำความเข้าใจกับนิสัยที่ไม่ดี เพราะมันจะเป็นประโยชน์กับคุณ	3
	พยายามใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับปัญหา	15
	หนังสือพัฒนาจิตใจ: <i>เอาชนะความวิตกกังวล</i>	26
บทที่ 2	ความเศร้ากลายเป็นพลังในตอนจบของ	31
	โศกนาฏกรรม	
	ความเศร้ากลายเป็นพลังในตอนจบของโศกนาฏกรรม	33
	ความทุกข์คือสิ่งล้ำค่าของชีวิต	43
	ยิ่งควบคุมก็ยิ่งไม่ปกติ	55
	การต่อต้านความทุกข์คือต้นเหตุสำคัญของความทุกข์	60
	ยิ่งสุขก็ยิ่งเศร้าใช่หรือไม่	74
	เอาชนะความล้มเหลว: เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส	79
	หนังสือพัฒนาจิตใจ: <i>เรียนรู้จากความเศร้า</i>	88



บทที่ 3

ความโกรธจะปกป้องคนที่โกรธ 91

161 ความโกรธเป็นบ่อเกิดแห่งพลัง 92

171 ปฏิเสธความรักที่เหมือนผ้าปิดแผล 102

180 วิธีคุยกับคนทำธุรกิจเครือข่าย 111

184 การตายของ “โจ้วฟาน” กับ “หัวใจตะกั่ว” ของเจ้าชายผู้เปี่ยมสุข 114

บทที่ 4

อย่ารู้สึกผิด เพราะในโลกนี้ไม่มีอะไรที่บริสุทธิ์ 123

เริ่มจากยอมรับความรู้สึกผิด 124

ความต้องการไม่ใช่สิ่งที่ผิด 137

รู้สึกด้อยค่าเพราะขาดความรัก 149

หนังสือพัฒนาจิตใจ: นักจิตวิทยาสาว 153

บทที่ 5

ความกลัวบอกให้เราว่าสิ่งใดสำคัญกับเรา 159

ไม่จำเป็นต้องเอาชนะความกลัว	161
จงดำเนินชีวิตให้ดีที่สุด	173
ทำไมชีวิตต้องวนเวียน	180
ปฏิบัติต่ออาการป่วยอย่างนุ่มนวล	184
ร่างกายเป็นเหมือนกระจกสะท้อนจิตใจ	188
หนังสือพัฒนาจิตใจ: นิตยสาร <i>Psychologies</i>	195
เรื่อง "สิ่งที่เราต้องรู้เกี่ยวกับคนแล้ว"	

บทที่ 6

ต้องอยู่ท่ามกลางผู้คนถึงจะรู้จักตัวเอง 203

พิจารณาตัวเองต่อหน้ากระจกความสัมพันธ์	204
ปิดหน้าต่างรถกับปิดห้องหัวใจ	216
ทำไมเราต้องนับถือใคร	224
หนังสือพัฒนาจิตใจ: โครงสร้างเชิงลึกของวัฒนธรรมจีน	230



บทที่ 7

พูดว่า “ฉันยอมรับ” จะทำให้จิตใจกลับมาเป็นอิสระ 239

รู้จักยอมรับตัวเอง 240

“ต้องผ่นผั้นให้ตัวเอง ถึงจะผ่นผั้นให้ผู้อื่น” 255

ทำให้กายใจคุณเคลื่อนไหวอีกครั้ง 260

ยิ่งรู้จักความมืดมน ก็ยิ่งเชื่อมั่นในแสงสว่าง 269

บทส่งท้าย

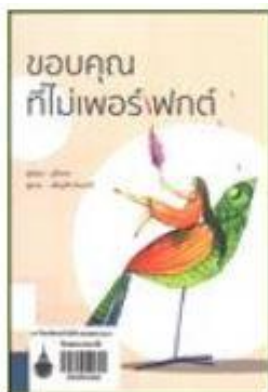
เริ่มต้นการเดินทางของอีกช่วงชีวิตด้วยพิธีการ 283


หรือการปฏิบัติ



สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00101796>



Title	ขอบคุณที่ไม่เพอร์เฟกต์ / ผู้เขียน : อัจฉิหง ; ผู้แปล : เพ็ญศิริ รัตนศรี.
Author	อัจฉิหง
Publication	นนทบุรี : วารา พับลิชชิ่ง, 2561
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 1
Detail	xxi, 292 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม
Subject	การดำเนินชีวิต.(+) การพัฒนาตนเอง.(+)
Location	NBL, BCL
Source Types	 Book

"สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น"