

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	(3)
บทนำ	1
ธรรมชาติของคน	7
เป้าหมายของการบำบัดแนวซาเทียน์	17
Change Techniques (เทคนิคการเปลี่ยนแปลง)	25
เทคนิคที่ ① เสริม Self-esteem	31
เทคนิคที่ ② ทำให้เกิดภาพขึ้นในใจ	35
เทคนิคที่ ③ เปลี่ยนจากผู้ถูกกระทำ เป็นผู้กระทำ เป็นผู้ให้	37
เทคนิคที่ ④ ไม่มีอะไร 100 %	38
เทคนิคที่ ⑤ การตัดสินใจ ไม่ใช่ การพยายาม	40
เทคนิคที่ ⑥ เราได้ เขาได้ (Win win)	42
เทคนิคที่ ⑦ ช่วยได้ รับผิดชอบไม่ได้	43
เทคนิคที่ ⑧ ช่วยได้ ช่วยไม่ได้	44
เทคนิคที่ ⑨ การให้อภัย	45
เทคนิคที่ ⑩ แยกแยะว่าเป็นเรื่องของใคร	47
เทคนิคที่ ⑪ การยอมรับ	48
เทคนิคที่ ⑫ เสริมอำนาจในตัวเอง (Empower)	50
เทคนิคที่ ⑬ เข้าใจว่าเขาไม่เข้าใจ	52
เทคนิคที่ ⑭ เป็นโดยไม่ต้องทำก็มีค่า (Being-doing)	54
เทคนิคที่ ⑮ คิดเพื่อหยุดคิด	57
เทคนิคที่ ⑯ ศรัทธาในพระศาสดาของศาสนาที่ตนนับถือ	59

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
เทคนิคที่ 17 ทำให้เป็นธรรมดา (Normalization)	62
เทคนิคที่ 18 ไม่ต้องรู้สึกผิด	65
เทคนิคที่ 19 รู้จักและสัมผัสความรู้สึก	70
เทคนิคที่ 20 ทุกคนคู่ควรกับอาหารใจทั้ง 10 หมู่	77
18 วิธีรับมือกับคำพูดเชิงลบทุกชนิด	81
1 ไม่รับ	85
2 ไม่ขีดไฟ	86
3 ไฟไหม้ท่วมตัว	86
4 กองไว้ตรงนั้น	87
5 ไม่มีหางก็จบ	87
6 หมาเห่า ไม่เห่าตอบ	88
7 ไม่เกี่ยวกับฉัน	88
8 ไม่ตามเขาไปนรก	88
9 กรรมของใครก็ของคนนั้น	89
10 ไม่หนักเพราะไม่แบก	90
11 อย่ากระแทกมิดแทงออกตัวเอง	91
12 แค่พลิกฝ่ามือ	91
13 ลมจากข้างบน ลมจากข้างล่าง	92
14 ไม่รับแล้วยังใช้ประโยชน์	92
15 ทำให้เราให้สูงขึ้น	93
16 ดูที่ใจตัวเอง (สติ)	94

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
17 ไบบัวไม่เปื้อนน้ำ	95
18 เป็นของคู่โลก	96
วิธีฟัง วิธีพูด	99
วิธีฟัง	102
วิธีพูด	107
ขุมทรัพย์ภายใน (Internal resources)	109
1 การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจ	112
2 ลมหายใจ การหายใจ	112
3 ความเมตตา	113
4 การดูแลเอาใจใส่หล่อเลี้ยงจิตใจ	114
5 ประสาทสัมผัส	114
6 การแสดงออก	115
7 การเลือก	115
8 ประสบการณ์	118
9 ความคิด (Thinking)	118
10 ความกล้าหาญ (Courage)	119
11 ขุมทรัพย์อื่น ๆ	120
การใช้พุทธศาสนา หรือ ศาสนาอื่น ๆ เป็น Change Techniques	123
1 การยอมรับความเจ็บป่วย	126
2 ใช้ความรู้เรื่องกรรม	127
3 ใช้หลักอนิจจัง	128

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
④ ใช้หลักศีลห้า	129
⑤ อภัยทาน	130
⑥ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน	133
⑦ การใช้มรณานุสติ	134
⑧ การทำทาน การให้	136
⑨ ธรรมะอื่น ๆ	139
การถามคำถามสำคัญของชีวิต	141
① คำถามเกี่ยวกับความสุข	144
② การถามคำถาม 2 แบบ	144
③ คำถามเกี่ยวกับชีวิต	146
การค้นหาตัวเอง	146
อะไรคือเป้าหมายชีวิต	149
ฉันอยากได้อะไรกันแน่	152
ความสุข	155
① ความรู้สึกสุข	158
② ชนิดของความสุข	159
③ วิธีสร้างสุข	162
④ ระดับความสุข	176

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สุขนิสัยทางกาย สุขนิสัยทางใจ	185
สุขนิสัยทางกาย	188
สุขนิสัยทางใจ	188
สุขนิสัยทางใจตามแนวพุทธศาสนา	196
พัฒนาจิตใจ : จากอะไรไปสู่อะไร	199
❶ พัฒนาจากจิตที่ผิดปกติหรือป่วยไปสู่จิตปกติ	201
❷ พัฒนาให้จิตมีความทุกข์น้อยลงเรื่อย ๆ	202
❸ พัฒนาจิตใจให้มีอิสรภาพมากขึ้นตามลำดับ	203
❹ พัฒนาความอยากให้มีคุณภาพดีขึ้น	205
❺ พัฒนาความเป็นมนุษย์ให้มากขึ้น	205
❻ พัฒนาความกลัวให้ลดลงตามลำดับ	208
อะไรทำให้ใจเป็นทุกข์	213
❶ การไม่ยอมรับความจริง	215
❷ การไม่รู้ความจริง	217
❸ มีความไม่พอใจชีวิต	219
❹ การเรียนรู้และการปรับตัวที่ผิด	221
❺ ความสัมพันธ์ระหว่างคน	222
❻ การไม่อยู่กับปัจจุบัน	224

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การเกิดครั้งที่ 3 (The 3 rd Birth)	231
การใช้คำคม สุภาษิต อุปมาอุปมัย และเกร็ดความรู้ เป็น Change Techniques	239
ภาคผนวก	267
ภาพภูเขาน้ำแข็งสำหรับการฝึก	269
แผ่นสำรวจชุมชนทรัพยากรภายใน	270
คำถามสำหรับ supervision	271
คำถามสำหรับสำรวจแผนที่ครอบครัว	274
การอ่านอุณหภูมิจใจ	275
คำขอบคุณ	277
เกี่ยวกับผู้เขียน	281