



# 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 : **SHAUNA SHAPIRO** 

แปลและเรียบเรียงโดย : **กรณี ภูริสิทธิ์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบลญมิตร์**

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

466

616640.PX  
0-12561891  
122629865

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี



# วิธีฝึกสติ และปรับสมอง

เปลี่ยนวิธีคิด เพิ่มความเมตตาากรุณา  
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 : ภรณ์ ภูริสิทธิ์

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบญจมิตร

 **BEE MEDIA**  
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี - เพื่อคุณ

## สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน และผู้แปล 4

หมายเหตุ บรรณาธิการ 5

คำนำ : แดเนียล เจ ซีเกล, MD 12



**GOOD  
MORNING,  
I LOVE YOU**

## วิธีฝึกสติ และปรับสมอง

เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อความเบตาตากรรณา  
เพื่อความสงบสุข แจ่มชัด และเบิกบาน

### ส่วนที่ 1 : เพราะฝึกฝน จึงเติบโต

#### บทที่ 1 : คำของพระ 17

- การค้นพบทางวิทยาศาสตร์ และรูปแบบใหม่ของการเจริญสติ
- แบบฝึกปฏิบัติ : ฝึกฝนความตั้งใจ
- สรุปบทเรียนล้ำค่า

#### บทที่ 2 : ความมหัศจรรย์ของความสามารถทางระบบประสาท 35

- ยังไม่สายเกินไปที่จะปรับเปลี่ยนสมองของคุณ
- การเจริญเติบโต การเชื่อมโยง การตัดแต่ง : การบ่มเพาะจิตใจอันยิ่งใหญ่ของเรา
- ทางด่วนของอุปนิสัย กับถนนลูกรังของความกรุณา
- แบบฝึกปฏิบัติ : ไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ
- หลักการ ร้อยละ 5
- สำคัญทุกช่วงขณะ
- ความสามารถระบบประสาทเชิงบวก
- แบบฝึกปฏิบัติ : คุณต้องการบ่มเพาะอะไร
- 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 : การฝึกและรักษาจุดสนใจของเราในภาวะปัจจุบัน
- ทัศนคติ : เราควรใส่ใจอย่างไร
- การฝึกปฏิบัติอย่างเป็นทางการ : การภาวนาอย่างมีสติ
- ควรจะเริ่มต้นภาวนาอย่างไร
- แบบฝึกปฏิบัติ : คำแนะนำสำหรับการภาวนา
- คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการฝึกภาวนาแบบเป็นทางการ
- สรุปบทเรียนล้ำค่า

## ส่วนที่ 2 : เมื่อมันเริ่มยาก ต้องอาศัย ความเมตตากรุณา

### บทที่ 5 : ความกรุณาต่อตนเอง พันธมิตรภายในของคุณ 96

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

### บทที่ 6 : 5 อุปสรรคของความกรุณา ต่อตนเอง และวิธีเอาชนะ อุปสรรค 110

- ความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับ  
ความกรุณาต่อตนเอง
- องค์ประกอบสามอย่างของ  
ความกรุณาต่อตนเอง
- ธิเบตันสี่ขมพู
- ทำไมบางครั้งเราต้องรู้สึกแย่งลง  
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  
จากความเข้าอกเข้าใจ”
- 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
- อารมณ์บ่มนึ้ย : เปลี่ยนประสบการณ์  
ด้านบวกให้เป็นความแข็งแกร่งที่ยั่งยืน
- แบบฝึกปฏิบัติ : ปลุกฝังทัศนคติ  
ของความมั่งรู้สี่ขอบคุณ
- แบบฝึกปฏิบัติ : ปลุกฝัง  
ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- แบบฝึกปฏิบัติ : มองเห็นคุณงาม  
ความดีในผู้อื่น
- แบบฝึกปฏิบัติ : วิธีปลุกฝังมุกขิตาจิต
- 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 : การฟังพาดัย  
ซึ่งกันและกัน
- สรุปบทเรียนล้ำค่า

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

- แบบฝึกปฏิบัติ แบบเต็มรูปแบบ
- สรุปบทเรียนล้ำค่า

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง 210**

## “เพราะฝึกฝน จึงเติบโต”

