

บันได 10 ขั้น เพื่อชีวิตที่มีสุข

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันพฤหัสบดีที่ 03 ตุลาคม 2013 เวลา 15:15 น. -

---



รหัสบาร์โค้ด 000020

ชื่อหนังสือ บันได 10 ขั้น เพื่อชีวิตที่มีสุข

โดย วินดี้ ทรายเดน

พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2547

จำนวน หน้า 163

การที่เราจะมีสุขภาพจิตที่ดีได้นั้น เรื่องสำคัญหลักๆประการแรกที่เราควรคำนึงถึงก็คือเรื่องของการรับผิดชอบต่อตนเองสำหรับในมุมมองของผม เราควรมีความรับผิดชอบต่อเรื่องซึ่งอยู่ภายใต้อิทธิพลการควบคุมของเราตัวอย่างเช่นความรู้สึกนึกคิด การตัดสินใจ การแสดงออก รวมทั้งการมีอิทธิพลเหนือผลของการกระทำนั้นๆแต่นั้นก็ได้หมายความว่าเราจะสามารถควบคุมสิ่งต่างๆเหล่านั้นได้ทั้งหมด ตัวอย่างเช่นถ้าเราพยายามที่จะควบคุมความคิดของเราเอง เราจะพบว่าเราไม่สามารถที่จะควบคุมมันได้อย่างสมบูรณ์ คุณสามารถทดลองโดยการปิดตาตนเองแล้วคิดถึงข้างสีชมพูหลังจากนั้นให้บอกตัวเองไม่ให้เกิดถึงข้างสีชมพูอีกจะพบว่าสิ่งหนึ่งที่ไม่สามารถลบออกจากความคิดของเราได้คือเจ้าข้างสีชมพูนั่นเอง

---