

วิตามินบำรุงใจ เสริมภูมิคุ้มกันในการทำงาน

- >> ผู้เขียน นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง
- >> จัดพิมพ์ สำนักพิมพ์เวลาดี >> ราคา 185 บาท

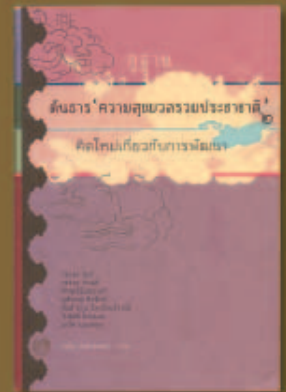


...หากชีวิตต้องผูกกับการทำงาน อาจถึงขั้นกินไม่ได้ นอนไม่หลับเพราะความเครียดจากการทำงาน อันเป็น ปัญหาที่แสนจะบั่นทอนสุขภาพกายและใจ ทั้งที่เกิดจาก เพื่อนร่วมงาน ลูกน้องหรือเจ้านาย ลองหา “วิตามิน บำรุงใจ” โดย นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง หนึ่งในหนังสือชุด คู่มือใจ จากสำนักพิมพ์เวลาดี หนังสือเพื่อบรรเทาอาการ อ่อนเพลียทางใจอันเนื่องมาจากการทำงาน ซึ่งคุณหมอ ได้รวบรวมมาจากการตอบปัญหาทางเว็บไซต์ Drterd.com

...โดยคุณหมอได้แบ่งประเภทของการบำรุงใจไว้เป็น 3 แบบ ได้แก่ วิตามิน C สำหรับเพื่อนร่วมงาน วิตามิน B สำหรับ เจ้านาย และวิตามิน M สำหรับตนเอง ในแต่ละประเภทนั้น มีกรณีตัวอย่าง รวมทั้งบอกวิธีแก้อาการต่าง ๆ เหล่านั้น อย่างพอเหมาะพอดี พร้อมทั้งฝากบทสรุปสั้น ๆ ไว้ สำหรับเตือนสติ เป็นแง่คิด นำไปสร้างเสริมเป็นภูมิคุ้มกันใน การทำงานและประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

ภูฐาน ต้นธาร “ความสุขมวลรวมประชาชาติ 2” คิดใหม่เกี่ยวกับการพัฒนา

- >> ผู้เขียน กรรมาะ อุระ, กรรมาะ กาเลย์, ภิกษุณีธัมมนันทา, สุลักษณ์ ศิวรักษ์, อันส์ แวน วิลเลี่ยนส์วาร์ด, โรนัลด์ โคลแมน และมาร์ค แมนคอลล >> ผู้แปล สดใส ชันติวรพงศ์
- >> จัดพิมพ์ สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา >> ราคา 200 บาท



...ศึกษาหาความกระจ่างและรู้จักความสุขมวลรวม ประชาชาติให้ดีขึ้น ด้วยหนังสือซึ่งได้รวบรวมและคัดเลือก บทความจากการนำเสนอในที่ประชุมนานาชาติ ความสุข มวลรวมประชาชาติครั้งที่ 1 ที่ประเทศภูฐาน และครั้งที่ 2 ที่ประเทศแคนาดา ร่วมรับรู้ทัศนะที่หลากหลายจาก นักวิชาการต่าง ๆ ที่มาจากหลากหลายเชื้อชาติ ทั้งมุมมอง จากโลกตะวันตกและตะวันออกต่อผู้อ่านชาวไทย

...มาร่วมทำความเข้าใจถึงแก่นภูมิปัญญาของโลก ตะวันออก ด้วยบทความที่อ่านง่ายจากการเปรียบเทียบ และตัวอย่างจากกรรมาะ อุระ ผู้อำนวยการศูนย์ภูฐาน ศึกษา ภิกษุณีธัมมนันทา เจ้าอาวาสวัดทรงธรรมกัลยาณี และมาร์ค แมนคอลล ศาสตราจารย์ด้านประวัติศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด เป็นต้น

ธรรมชาติบำบัด (ฉบับปรับปรุง) ศิลปะการยืดโยธาร่างกายและจิตใจ เพื่อสมดุลของชีวิต

>> ผู้เรียบเรียง ศรีสุดา ชมพันธ์, อธิษฐานัน คงทรัพย์
และเพ็ญพร ลากคัล้อยมา >> จัดพิมพ์ สำนักพิมพ์
สวนเงินมีมา >> ราคา 160 บาท



...ด้วยการใช้ชีวิตในวิถีแห่งโลกปัจจุบันอาจทำให้มนุษย์เรา
เฟลิดเพลินและหลงลืมตนไปกับสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว
ใช้ชีวิตไม่ต่างจากเครื่องจักร ละเลยที่จะใส่ใจในรายละเอียด
ใช้เทคโนโลยีเป็นคำตอบของทุกสิ่ง ไม่สนใจอาหาร
ที่ทาน ยาที่ใช้รักษาโรค รวมไปถึงสภาวะแวดล้อมรอบตัว
หนังสือเล่มนี้พร้อมที่จะจุดประกายให้คนรุ่นใหม่หันมา
มองและสนใจการใช้ชีวิตอย่างใกล้ชิด ผูกพันกับธรรมชาติ
อันเป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม สอดคล้องกับ
ความเป็นมนุษย์ของเราที่ก่อเกิดมาด้วยความเรียบง่าย

...โดยเรียบเรียงมาจากคำบรรยายของหมอเจ้คือบ
วาทักกันเชรี นักธรรมชาติบำบัดชาวอินเดีย ผู้ใช้เวลากว่า
20 ปี ในการทดลองรักษาตนเองและผู้ป่วย ที่อาศรม
ในรัฐเคราล่าของอินเดียได้ ด้วยแนวคิดที่ว่าร่างกายเรา
สามารถรักษาตนเองได้ด้วยธรรมชาติ อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ
เป็นเพียงกระบวนการจัดพิษเพื่อรักษาภาวะสมดุลของ
ร่างกายเท่านั้น ธรรมชาติบำบัดจึงเป็นเรื่องที่ทุกคนสามารถ
เรียนรู้และปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เพราะเป้าหมายที่แท้จริง
ของธรรมชาติบำบัดไม่ใช่การรักษาโรค แต่เชิญชวนให้
กลับมาใช้ชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายและเป็นสุขด้วยวิธีการ
ที่สอดคล้องกับธรรมชาติ

ตกน้ำไม่ไหล : เรื่องของคนดีที่ไม่ไหลไป ตามโลกกระแสหลัก

>> ผู้เขียน สฤณี อาชวานันทกุล
>> จัดพิมพ์ ไอเฟ่นบุ๊คส์ >> ราคา 195 บาท



...“ตกน้ำไม่ไหล” ตอนต่อของ To Think Well Is Good,
To Think Right Is Better ซึ่งรวบรวมจากคอลัมน์
“คนชายขอบ” ในไอเฟ่นออนไลน์ บอกเล่าเรื่องราว
ของนักคิด นักเขียน และปัญญาชน 14 คน ที่มีความคิด
นอกกระแสในด้านต่าง ๆ ตั้งแต่เกษตรกรรมถึงเศรษฐกิจ
และการเมือง ที่ไม่ไหลไปตามโลกกระแสหลัก หากแต่เลือก
การดำรงชีวิตและสร้างสรรค์ผลงานด้วยการตั้งคำถาม
ปฏิบัติ และตอบคำถามถึงโลกที่ควรจะเป็น และทิศทาง
ที่คนควรจะไปอย่างมุ่งมั่นต่อความเชื่อ

...เรื่องราวของคนเล็ก ๆ หรือนักคิดกระแสรองที่ได้รับ
การบอกเล่าอย่างสังเขปและเข้าใจง่าย จะทำให้ผู้อ่านได้
ตระหนักถึงพลังแห่งความคิดและจุดยืน ซึ่งหลายความคิด
ในหนังสือเล่มนี้ อาจะกลายเป็นความคิดกระแสหลักใน
อนาคต หรืออย่างน้อยก็ให้แนวทางแก่ความคิดกระแสหลัก
ในอนาคตได้อย่างไม่ต้องสงสัย

Mind-nourishing Vitamin : Immunising Your Mind while Working

Writer : Dr. Terdsakdi Dejkong

Publishing House : Veladee Price : 185 Baht

...If your life have to be tied up with works so much that you may have insomnia due to working stress caused by your colleagues, employees, or boss, you are at the greater risk since it can deteriorate your physical and mental health. Here is your possible solution. Try reading “Mind-nourishing Vitamin” written by Dr. Terdsak Dejkong. The book is one of the series book Du Lae Jai (Taking care of your mind) of Veladee Publishing House. It can alleviate your mental exhaustion stemmed from working. The writer compiles all the answers from the on-line Q & A session in his website Drterd.com.

...He categorizes mind-nourishing vitamins into three types : vitamin C for colleagues, vitamin B for boss, and vitamin M for oneself. He also cites examples and cases for each type plus tips for treating each symptom properly with short conclusion to remind our consciousness, provoke our thought, and strengthen our mental health applicable to our working and daily life.

Bhutan Thon Tan “National Gross Happiness 2” Thinking Anew about Development

**Writer : Kanma Ura, Kanma Kalay, Bhikhunee
Dhammanantha, Suluck Sivaluck, Hun Van
Williamsward, Ronald Kolman, and Mark Mankol**

Translator : Sodsai Khanti Worapong

Publishing House : Suan Nguen Mee Ma

Price : 200 Baht

...Armed with this book, those bibliophiles can enrich themselves more about the national gross happiness. This volume compiles various articles once presented at the First and the Second International Conference on the National Gross Happiness at Bhutan and Canada respectively. Thai readers will expose themselves to varied viewpoints of countless scholars from different nationalities. Here, it is the place where the East meets the West.

...Come learn more about the genuine core of the Eastern wisdoms through many easy-to-read articles via the comparison and many examples cited by Kanma Ura, Director of Bhutan Study Centre, Bhikhunee Dhammanantha, the abbot of Wat Songdham Kalyani, and Mark Mankol, professor in history of Stanford University, etc.

Nature Healing (Edited Version) The Art of Healing Body and Mind for a Balanced Life

**Edited by Srisuda Chombhan, Athithan Kongsud and
Piengporn Lapkloima Publishing House : Suan Nguen
Mee Ma Price : 160 Baht**

...Trapped in the modernistic world, we may become the real victims of a plethora of stimulants around us. Obviously, our life is no difference from machine. Small details are overlooked. Technologies are the answers to all things. We are prone to ignore what we eat, medicine we take, and environment we live. This book is ready to inspire new generation to look back at nature and live closer to it which is considered the suitable lifestyle truly harmonious with our simple origin.

...This volume is compiled from the lectures of Dr. Jacob Vadakkunchery, a famous Indian Nature Therapist who has sacrificed 2 decades of his life time in treating himself and other patients at his Ashram in Kerala of Southern India. His outstanding conception reveals that our body can heal itself naturally. Various illnesses are simply the regular processes of detoxication in order to maintain body's balance. So we can learn more about nature cure and practice it on our own. The authentic objective of nature therapy is not to cure the diseases but it persuades all people to return to the simple and happy life compatible with nature.

Tok Nam Mai Lai : The story of good man who is not lured by mainstream society

**Writer : Sarunee Archavananthakul Publishing House :
Open Books Price : 195 Baht**

...Tok Nam Mai Lai comes after the popular book entitled “To Think Well is Good, To Think Right is Better” compiled from column “Khon Chai Khob” (Man in the Marginal Boundary) appeared in the Open on-line. It features stories of 14 thinkers, writers, and intellectuals who dare to break the traditional concepts, ranging from agriculture to economy and politics. They don't follow the mainstream but instead choose to live their life and create their works through questioning, practicing, and answering to the world about the possibilities and suitable directions we should follow unwaveringly and faithfully.

...The stories of small people or secondary thinkers told briefly and clearly can raise awareness among the readers of their thinking power and standpoints. Undoubtedly in the future, many ideas from this book might become the mainstream opinions or at least establish some guidelines to mainstream ideas.