

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้
มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

พรสำหรับชีวิตที่ขอได้ด้วยตนเอง

รวมเล่ม 2

ขอให้เปี่ยมล้น

กำลังใจ

100 บท เรียบเรียง และ ข้อคิด
ที่ช่วยสร้างกำลังใจและมีชีวิตใหม่ที่ดี



ปีใหม่ เริ่มต้นใหม่ ชีวิตใหม่

รวบรวมเรียบเรียงโดย :

เบญญาวิรัตน์

บี บีเดีย | จัดพิมพ์ครั้งที่ 108
108 ชุด ๐๐1๐๘๘๘



สื่อความสุข ความหวัง
กำลังใจ และความสำเร็จ



หนังสือ ขอให้เปี่ยมล้น **กำลังใจ**

100 บทเรียนและข้อคิด ที่ช่วยสร้างกำลังใจและมีชีวิตใหม่ที่ดี

เขียนโดย : **เบญญาวัฒน์**

ภาพปกสีน้ำชื่อ “**เปี่ยมล้นใจ**” โดย : พรเนตร อร่ามมงคลวิชัย

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อรณรงค์การมอบหนังสือดีเป็นของขวัญ และรายได้ส่วนหนึ่งมอบให้ **กองทุน เบญญาวัฒน์** เพื่อกิจกรรมทางสังคม

พิมพ์ครั้งที่ 1-18 : ตุลาคม 2547 - มีนาคม 2552

ฉบับปรับปรุงเนื้อหาใหม่ : ตุลาคม 2553

30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19

ISBN 978-616-7354-08-8 ราคา **119** บาท

ผลงานลำดับที่ 113



จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ บี บีเดีย** | จัดวิทยุชีวิต 108.8 108.9 109.1

ในเครือ **บริษัท บี บีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**

Bee Media Group (Thailand) Co.,Ltd.

39/436 หมู่ 1 ซ.เรวดี 9 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02-951-5577 โทรสาร 02-951-5578 มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700

www.BeeMedia.co.th Email : **info@BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย **บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

อาคารชั้นทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถ.บางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-739-8222, 02-739-8000 FAX 02-739-8356-9 **www.se-ed.com**

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือส.ค.ส.ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่ วันเกิด เกษียณอายุ แต่งงาน สัมมนา งานบุญ/งานฌาปนกิจ หรือเป็นของขวัญคนที่รัก และห่วงใย **รับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, 089-120-7700** **www.BeeMedia.co.th**



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษทดปลอดสารพิษอย่างดี “GREEN READ” ซึ่งช่วยถนอมสุขภาพสายตาของท่าน ลดทอนแสงสว่างในการอ่าน และทุกเล่มรับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาอันเนื่องจากการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO _____

FROM _____

- ลี ง ตี ่ จ า ก ผู้ ให้ สู ่ ผู้ ร ับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ ที่จะช่วยให้ท่านมีข้อคิดในการเปลี่ยนวิธีคิดของตนให้มีความหวังต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคและเปี่ยมล้นไปด้วยกำลังใจ

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษ ผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพียงเพื่อต้องการให้ท่านมีวิธีคิดที่ดี ในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยกำลังใจ ซึ่งจะทำให้ท่านมีชีวิตที่ดีขึ้นได้ตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

เบญญาวัฒน์

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดีจ าคืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวเองและคนรอบข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น



ปีใหม่ เริ่มต้นใหม่ ชีวิตใหม่ - เป้าหมายชีวิตของฉัน

“ฉันจะมีชีวิตที่ดีและมีกำลังใจทุกๆ วัน”

ชื่อ นามสกุล

ข้อดีของฉัน

.....

ข้อเสียของฉัน

.....

สิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุง

.....

.....

ความใฝ่ฝัน / เป้าหมายในชีวิต

.....

.....

ความใฝ่ฝัน / เป้าหมายนี้จะทำเพื่อใคร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อคิดหรือคติที่ดีที่สุดที่จะใช้ยึดเป็นหลักในการเปลี่ยนแปลงตนเอง 5 ข้อ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปีใหม่ เริ่มต้นใหม่ ชีวิตใหม่

รวมเล่ม 2

ขอให้เปี่ยมล้น

กำลังใจ

100 บทเรียน และ ข้อคิด
ที่ช่วยสร้างกำลังใจและมีชีวิตใหม่ที่

พรสำหรับชีวิตที่ขอได้ด้วยตนเอง

“เสีย ‘เงินทอง’

ถือว่าเสียเพียงหนึ่ง

เสีย ‘ชื่อเสียง’

ถือว่าเสียมากกว่าหนึ่ง

แต่หาก ‘สูญเสียกำลังใจ’

ถือว่าเสียทุกสิ่ง”

ภาณุตจัน



หมายเหตุบรรณาธิการ

ชีวิตคนเราทุกคนล้วนมีทั้งสุขและทุกข์ปะปนกัน

เราทุกคนล้วนเคยได้รับทั้งสิ่งดีและสิ่งเลวร้ายหมุนเวียนเข้ามาทดสอบอยู่เสมอ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่จะต้องต่อสู้เพื่อฟันฝ่าปัญหาอุปสรรค และต้องดำรงอยู่ให้ได้ด้วยตนเอง **ชีวิตที่สามารถฝ่าปัญหาและอุปสรรคได้นั้น “กำลังใจ” เป็นสิ่งสำคัญที่สุด** ไม่ว่าจะเป็นการรับกำลังใจจากพ่อ แม่ หรือคนรอบข้าง แต่ทั้งหมดนี้ไม่ดีไปกว่า **“การสร้างกำลังใจได้ด้วยตนเอง”** สร้างกำลังใจเพื่อฝ่าปัญหาชนะอุปสรรค สามารถละทิ้งสิ่งเดิมๆ ที่เคยพลาดที่เคยล้มเหลวมาก่อนให้สามารถที่จะเริ่มต้นใหม่ มีชีวิตใหม่

หนังสือ **“ขอให้เปี่ยมล้น กำลังใจ”** เล่มนี้เป็น **หนังสือดี** ที่รวม 100 บทเรียนและวิธีคิด เพื่อสร้างกำลังใจให้ชีวิตและมีชีวิตใหม่ที่ดี ซึ่งจะช่วยให้คุณสามารถนำข้อคิดไปประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้มีชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิม นอกจากนี้ยังมีคุณค่าสูงที่สุดในการมอบเป็นของขวัญด้วย ดังที่สุภาวดีจินกล่าวไว้ว่า **“แจกเงินให้ผู้อื่น สู้แจกคติพจน์สอนใจไม่ได้”**

สำนักพิมพ์ **บี บีเดีย** | 108 ลจข๑๓๑๖๑๘ มีความภูมิใจที่ได้นำเสนอ **หนังสือดี** เล่มนี้ ซึ่งจะช่วยให้คุณและคนที่ท่านรักเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดี มีกำลังใจและชีวิตใหม่ที่ดี

เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

เบญญาวัฒน์

สารบัญ

ขอให้เปี่ยมล้น กำลังใจ

100 บทเรียนและข้อคิด ที่ช่วยสร้างกำลังใจและมีชีวิตใหม่ที่ดี

“ฉันจะมีชีวิตที่ดีและมีกำลังใจทุกๆ วัน” 4

หมายเหตุบรรณาธิการ 6

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. มีความหวัง มีกำลังใจ... 9 | 25. ทำอะไรสักอย่าง 42 |
| 2. ท้อได้ ก็สู้ใหม่ได้ 11 | 26. เดินต่อไป ใจยังสู้ 2 43 |
| 3. เสียทุกสิ่ง 12 | 27. กำลังใจจากเพื่อน 45 |
| 4. แล้วยังไป เริ่มต้นใหม่... 13 | 28. โกลขึ้น 46 |
| 5. แพ้ได้ ก็ชนะได้... 15 | 29. อายายอมแพ้ เพราะใจตนเอง 47 |
| 6. ไม่ยอมแพ้ 17 | 30. อายาโคกศัลย์ 49 |
| 7. อายาสิ้นหวัง 18 | 31. รอพิสูจน์ 50 |
| 8. อุปสรรคและความพ่ายแพ้... 19 | 32. แนวทางสร้างกำลังใจ... 51 |
| 9. ปรับใบเรือ 20 | 33. เดินต่อไป ใจยังสู้ 3 53 |
| 10. เดินต่อไป ใจยังสู้ 1 21 | 34. โอกาสเริ่มใหม่ 54 |
| 11. ชีวิตยังไม่สิ้น... 23 | 35. หวังให้ถึงปลายฝัน... 55 |
| 12. ความหวัง 25 | 36. ตั้งสติให้มัน 57 |
| 13. วันพรุ่งนี้ 26 | 37. บทเรียนชีวิต 58 |
| 14. ล้มได้ ก็ลุกได้... 27 | 38. ลู่วิ่ง ที่ยิ่งใหญ่ 59 |
| 15. รักตัวเอง ต้องนับถือตัวเอง 29 | 39. โชคร้าย มักคู่กับโชคดี 61 |
| 16. เหล็กผ่านไฟ 30 | 40. ลุกขึ้นทุกครั้งที่หกล้ม 62 |
| 17. วิธีสร้างความเชื่อมั่น... 31 | 41. จะเข้มแข็ง หรือจะอ่อนแอ 63 |
| 18. เผชิญหน้า 33 | 42. ลองสู้ดูอีกหน 65 |
| 19. พลังใจมากขึ้น 34 | 43. ต่อสู้ดูอีกครั้ง 66 |
| 20. เสี่ยงเพื่อชีวิต 35 | 44. แก้ไขสิ่งผิด ชีวิตจะประเสริฐ 67 |
| 21. ฝันแต่สิ่งดี เพื่อชีวิตที่ดีกว่า 37 | 45. ดีที่สุด 68 |
| 22. ไม่ยอมมลุก 38 | 46. ชีวิตที่แท้ ต้องมีอุปสรรค 69 |
| 23. เลือกเกิดไม่ได้... 39 | 47. ก้าวเดินไปด้วยใจมัน... 71 |
| 24. เพื่อสิ่งเดียว 41 | 48. ตระหนักร 72 |



49. กำลังใจ 73
50. โลกสองส่วน 74
51. อย่าเสียกำลังใจ... 75
52. ชีวิตดั่งเช่นละคร... 77
53. โอกาสที่รออยู่ 78
54. ความหวัง กำลังใจของชีวิต 79
55. โชคชะตา 81
56. สำคัญที่ตัวเรา 82
57. รักษาตน ให้พ้นจากกิเลส 83
58. ระบายความทุกข์ เพื่อชีวิต... 85
59. เพียงลงมือทำ... 87
60. ยิ่งจน ยิ่งรวย 88
61. ล้มเหลวสิ้นเชิง 89
62. มีหวังตลอดกาล 90
63. รู้จักถอยเสียบ้าง... 91
64. ควรอดทน 92
65. กล้าเริ่มใหม่... 93
66. มีความหวัง มีความสว่าง 94
67. ชีวิตที่แท้ 95
68. เหตุแห่งทุกข์ 97
69. จงพยายาม 98
70. สู้ปัญหา ฝ่าชีวิต 100
71. หาเพื่อนช่วยคิด... 101
72. ยืนหยัดเท่านั้น 102
73. สร้างกำลังใจ ให้เป็นพลัง 103
74. เปลี่ยนแปลง 105
75. ตลอดกาล 106
76. ที่สุดของชีวิต... 107
77. ช่วยผู้อื่น และช่วยตน... 109
78. ไม่มีใครเกิดมา... 111
79. ความทุกข์ทดสอบเรา 112
80. เกิดจากตัวเราเอง 113
81. ต้องเข้มแข็ง 114
82. เพื่อใจไว้... 115
83. อันตราย 116
84. ต้นเหตุแห่งความล้มเหลว... 117
85. ร่างกายต้องเคลื่อนไหว... 119
86. ช่วยเหลือผู้อื่น 121
87. จะเศร้าไปทำไม 122
88. เรียนรู้ และปรับตัว 123
89. แพ้ให้เป็น 124
90. ขอให้สุขใจ... 125
91. พักปัญหา พักชีวิต 127
92. ธรรมดา 128
93. เปลี่ยนความคิดของคุณ 129
94. เรากับโลก 130
95. เรื่องทุกอย่าง แก้ไขได้ 131
96. หยุดตกย้ำความทุกข์... 133
97. ดิ้นเสือกสน คิดสร้างตน 135
98. มีกำลังใจ 136
99. ขอให้ชีวิตดี ขอให้กำลังใจ 137
100. อยู่ที่เรา 139



1

มีความหวัง ...มีกำลังใจ

๒ ชื่อหรือไม่ว่า

ขอเพียงแต่คนเรามี **‘ความหวังและกำลังใจ’** เท่านั้น ก็
สามารถเปลี่ยนชีวิตจากร้ายไปเป็นดี จากแพ้เป็นชนะ และชีวิต
เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิมได้ แต่โดยส่วนใหญ่แล้ว
เมื่อเวลาที่ต้องประสบกับปัญหาหรือความทุกข์ เรามักจะท้อแท้
สิ้นหวังกับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะความทุกข์นั้นจะเป็นทุกข์ที่เกิดจาก
ร่างกายหรือจากจิตใจ

วิธีแก้ไขความทุกข์ที่เกิดจากปัญหาทางกาย นั้นสามารถ
แก้ไขได้ด้วยการป้องกันและดูแลรักษาร่างกาย ส่วนความทุกข์ที่
เกิดขึ้นกับจิตใจต้องแก้ไขด้วยการฝึกการคิดพิจารณาดูแลรักษา
จิตใจให้สงบ



การต่อสู้กับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเพื่อให้ได้พบกับความสุขสมหวัง และได้รับความสำเร็จนั้น เคล็ดลับง่ายๆ ก็คือ **เพียงแค่เปลี่ยนวิธีคิดเสียใหม่** ละทิ้งความคิดที่เป็นปมด้อยของตนเอง ไม่มัวแต่นอนเศร้าอมทุกข์ แต่จะต้อง **‘สร้างกำลังใจให้กับตนเอง อยู่เสมอๆ** ว่า **‘ชีวิตเป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้เสมอ ไม่มีอะไรที่แก้ไขไม่ได้’** จากนั้นลุกขึ้นมาต่อสู้ใหม่ ดังกลอนสอนใจของ **เอื้องพันธุ์ คุ่มหล้า** ที่ว่า

“ล้มเพียงหน	ก่นนอนทุกข์	สนุกไหน
ลุกขึ้นใหม่	สู้อีกที	ไม่ดีหรือ
จะตายร้าย	ตายดี	ฝากฝีมือ
มัวครางซื่อ	อายุเขา	เราก็คอน”

ขอเพียงให้เรา **“ความหวังและมีกำลังใจ”**
ให้ลุกขึ้นมาต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคเท่านั้น
ชีวิตที่ร้าย ก็จะกลายเป็นดี



“แพ้ชนะอยู่ที่ความคิด
เมื่อคิดแพ้ ก็แพ้ ...แต่หากคิดชนะ ก็ชนะ”

2

ท้อได้ ก็สู้ใหม่ได้ ...ชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงให้ได้

๒ มีภาวะวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้น

จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตมากมายเพียงใดก็ตาม แต่หากใจไม่ยอมแพ้และไม่ย่อท้อ อุปสรรคใดๆ ก็ไม่สามารถขัดขวางเราได้ โอกาสในการนำความสำเร็จให้กลับคืนมายังมืออยู่เสมอ อย่าเพิ่งหมดหวังหรือหมดกำลังใจในการพลิกฟื้นตนเองจากสภาพที่ย่ำแย่สิ้นหวัง ขอเพียงทนรอให้โอกาสใหม่ที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้นมาถึงเท่านั้น ดังคำคมที่ให้กำลังใจไว้ว่า **“ชั่วโมงที่มีดमितที่สุด มีเพียง 60 นาทีเท่านั้น”**

ผู้ที่มีกำลังใจและมีความคิดที่ต้องการชนะ จะไม่ยอมแพ้ อุปสรรค แต่จะมีความมั่นใจ เชื่อมั่นตนเอง ไม่จมอยู่กับความล้มเหลวแต่มีความคิดที่ว่า **‘ถึงแม้จะท้อ แต่ก็ลุกขึ้นสู้ใหม่ได้ ชีวิตจะต้องเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นให้ได้’** ทำให้มีพลังในการต่อสู้ และแก้ปัญหาวิกฤตที่เกิดขึ้น มีแรงขับเคลื่อนและมีศรัทธาอย่างแรงกล้าที่จะกระตุ้นจิตใจให้หาหนทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ได้



และเมื่อมีกำลังใจ ก็จะทำให้ค้นพบแนวทางในการปรับปรุง
 สิ่งที่ยบกพร่อง ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างมีแนวโน้มดีขึ้น อีกทั้งได้รับ
 การยอมรับ ได้รับการยกย่อง ได้รับความเชื่อมั่นจากทุกๆ คน
 ซึ่งจะทำให้ไม่มีใครกล้าสบประมาทหรือดูถูกเอาได้ ดังคำกลอนที่
ลูประณี นาคทรพร เขียนให้กำลังใจไว้ว่า

“แม่เท้าเรา	ติดตม	จมโคลนอยู่
หน้าเรายัง	เงยดู	ดวงดาวได้
ถึงตกยับ	ทุกซ์หนัก	สักเพียงไร
มานะไว้	ก็จะพ้น	คนดูแคลน”

3

เสียทุกสิ่ง

“เสียเงินทอง ถือว่าเสียเพียงหนึ่ง
 เสียชื่อเสียง ถือว่าเสียมากกว่าหนึ่ง
 แต่หาก ‘สูญเสียกำลังใจ’ ถือว่าเสียทุกสิ่ง”

ภาชิตจิน

4

แล้วกันไป ...เริ่มต้นใหม่ดีกว่า

ชีวิตทุกคนมีโอกาสดูดหรือพลาดได้เสมอ

ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม ล้วนเคยล้มเคยพลาดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเสมอ ไม่มากก็น้อย แต่หากมันแต่เสียใจในเรื่องที่ผ่านมา จะนำมาซึ่งความทุกข์ไม่รู้จักจบสิ้น ดังนั้นจึงต้องดึงตัวเองออกจากความผิดพลาดเศร้าใจในอดีตให้จงได้ ซึ่งนักจิตวิทยาชื่อ **จอห์น บี เนตเติลชิป** ได้แนะนำวิธีการในการปฏิบัติเพื่อให้เราเลิกคิดถึงความผิดพลาดในอดีต ช่วยให้หลุดออกจากบ่วงความคิดที่ทำลายตน ดังนี้

1. **จงนำประสบการณ์ในเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์** นำข้อผิดพลาดและบทเรียนที่ได้รับมาพิจารณาและใช้เป็นเครื่องเตือนใจมิให้เกิดซ้ำขึ้นอีก
2. **จงทำชีวิตให้สนุกสนาน สดใส** ทำตัวร่าเริง คิดแต่เรื่องดี และมีอารมณ์ที่ดีเสมอๆ



3. **จงยอมรับความเป็นจริง** อย่างนำชีวิตไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น และพอใจกับชีวิตของตนเองที่เป็นอยู่ปัจจุบัน
4. **จง ‘ลด ละ เลิก’ ความคิดพยาบาท อาฆาตและความแค้น** ตัดความโลภ โกรธ หลง โมหะ โทสะ คิดฝันแต่สิ่งที่ดี ชื่นชมผู้อื่นเมื่อเขาเหล่านั้นได้ดีบได้ดี ให้ภัยกับทุกสิ่งแม้แต่เรื่องเล็กน้อย และมองโลกในแง่ดี ชื่นชมยินดีกับชีวิตตลอดเวลา
5. **จงเอาใจใส่และนึกถึงแต่เรื่องที่เป็นปัจจุบัน ที่นี่ และเดี๋ยวนี้** ดังเช่นคำกล่าวของ เดล คาร์เนลลี่ ที่ว่า “จงมีชีวิตที่ละชั่วขณะ”

ดังนั้นขอให้เริ่มต้นกับชีวิตใหม่ด้วยจิตใจที่ ‘ลด ละ เลิก’ อดีตที่ขมขื่น อดีตที่ก่อกวนรบกวนใจ และเริ่มต้นทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพื่อต้อนรับตัวเราเองด้วยชีวิตใหม่ที่ดีกว่าในวันพรุ่งนี้ ดังคำสอนใจที่ว่า

“อย่าคำนึง	ถึงอดีต	ผ่านไปหมด
อนาคต	เรายัง	มองไม่เห็น
ปัจจุบัน	เป็นสิ่ง	ที่จำเป็น
จงกะเกณฑ์	รีบทำ	ประจำวัน”

“จงยินดีกับสิ่งที่ได้มา
และจงยอมรับกับสิ่งที่ได้สูญเสียไป”

5

แพ้อัด ก็ชนะได้ ...ชีวิตเริ่มต้นใหม่ได้

ชีวิตของเรา

เมื่อต้องพบกับความพ่ายแพ้ล้มเหลวและไม่ประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นการงานหรือทุกสิ่งในชีวิต ย่อมนำมาซึ่งความทุกข์กายและใจให้กับทั้งตนเอง ครอบครัว รวมถึงคนรอบข้างด้วย

แต่เพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม เราจะต้องสำรวจตนเองว่ามีข้อผิดพลาดในส่วนใดบ้าง เช่น บุคลิกไม่เหมาะสม ขาดทักษะการทำงานหรือความรู้ในงานแต่ละประเภท ขาดกำลังใจ ขาดความอดทนหรือไม่พยายามขวนขวายหาความรู้เพิ่มเติม หากพบว่าตัวเราบกพร่องในเรื่องใด ก็ให้พยายามแก้ไขหรือปรับทัศนคติ วิถีคิดเสียใหม่ เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีกว่าเดิม นั่นคือ

1. **จงเริ่มคิดและตั้งเป้าหมายใหม่ให้ตนเองอีกครั้ง** ไม่เสียดายกับสิ่งที่เคยผิดพลาดล้มเหลว จากนั้นรีบเร่งลงมือทำสิ่งใหม่ๆ เพื่อวันพรุ่งนี้ที่ดีกว่าเดิม



2. จงใช้ความผิดหวังที่เกิดขึ้นเป็นประโยชน์ในการเตือนตนเองให้มีความรอบคอบ และมีความระมัดระวังในการทำสิ่งต่างๆ มากขึ้น
3. จงแยกแยะให้ได้ว่าจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองมีอะไรบ้าง ให้นำจุดเด่นมาพัฒนาให้ดีขึ้น และแก้ไขจุดด้อยของตนเอง
4. จงบอกกับตนเองว่า ความล้มเหลวที่เกิดขึ้นนั้น เป็นบทเรียนที่ช่วยให้ได้เรียนรู้และฝึกความแข็งแกร่งให้กับจิตใจ เพราะหากพบกับความผิดหวังและล้มเหลวอีกครั้ง จะทำให้รับมือได้ อีกทั้งยังได้เรียนรู้วิธีแก้ไขจากประสบการณ์ที่ผ่านมา

ขอเพียงตั้งสติไตร่ตรองปัญหาที่ทำให้ชีวิตต้องพ่ายแพ้ ล้มเหลวและปรับทัศนคติวิธีคิดเสียใหม่ มีความหวังอยู่เสมอว่า เมื่อแพ้ได้ก็ต้องชนะให้ได้ ชีวิตต้องเริ่มต้นใหม่และดีกว่าเดิมให้ได้ ดังคำกลอนสอนใจของ ฐะปะนีย์ นาครทรรพ ที่ว่า

“ยามทุกข์ทนนิ่งสู้	กล้ากลืน
ทำกิจที่ควรยืน	หยัดไว้
ใครเล่าจักฝ่าฝืน	พรหมลิขิต
วันหนึ่งหวังได้แน่	ฝ่าฟัน ภัยเข็ญ”

“พยายามรักษามาตรฐานของตนเอง
ให้สูงพอๆ กับมาตรฐานที่ท่านคาดหวังจากผู้อื่น”

A faint, artistic illustration of a young girl with long dark hair, wearing a dark dress, standing in a garden. She is surrounded by large, stylized flowers and several butterflies. The background is a soft, light green and white wash.

6

ไม่ยอมแพ้

*“The tree that is cut down grows again;
the moon that wanes after a time waxes again.
Thus do wise men reflect and,
though distressed are not overwhelmed.”*

**“ต้นไม้ที่ถูกตัดทิ้งไป จะงอกกิ่งขึ้นมาใหม่
จันทร์เสี้ยวในวันนี้ วันหลังก็เต็มดวงใหม่
ดังนั้นคนฉลาด จึงต้องคิดและทบทวนตนเอง
และถึงแม้จะเศร้าโศก ก็ไม่ควรท้อแท้ยอมแพ้”**

ภาชิตสันสกฤต



7

อย่าสิ้นหวัง

**“ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น
จงเป็นตัวของตัวเองตลอดเวลา
ตราบใดที่มีชีวิต ตราบนั้นยังมีความหวัง
ตราบใดที่มีความหวัง ตราบนั้นยังมีชีวิต
เพราะไม่มีขณะใดเลยในชีวิต
ที่สมควรแก่การสิ้นหวัง”**

นिरนาม

8

อุปสรรคและความพ่ายแพ้ ...เป็นเรื่องปกติ

ดร.ชิตนีย์ นิวตัน บริเมอร์ ได้กล่าวไว้ว่า

“อุปสรรคจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยหรือใหญ่โตนั้น ขึ้นอยู่กับจิตที่คิดใหญ่ หรือใจที่คิดเล็ก”

ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ปัญหาและอุปสรรคย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ หากไม่ท้อแท้หรือยอมแพ้เสียก่อน ก็จะมีโอกาสกลับมาประสบความสำเร็จได้ใหม่ ซึ่ง **วิธีคิดที่เปลี่ยนความท้อแท้ให้เป็นพลังเพื่อต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ** มีดังนี้

1. ให้คิดว่าการมีปัญหาและอุปสรรค เป็นสิ่งที่ดี เพราะปัญหาจะทำให้เราทราบข้อบกพร่องของตนเอง และอุปสรรคทำให้เราเข้มแข็งอดทนยิ่งขึ้น
2. ให้คิดว่า หากนำปัญหาและอุปสรรคมาเป็นอารมณ์หรือเก็บเอามาคิด จะทำให้บั่นทอนกำลังใจไม่ให้ต่อสู้ ขอให้นึกถึงเป้าหมายเดิมที่ตั้งเอาไว้ และหาทางแก้ไขปัญหาต่อไป



3. ให้คิดว่า เมื่อสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ไปได้แล้ว จะทำให้เรามีภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่ง เพราะจะรอบรู้ถึงสาเหตุของปัญหาและวิธีป้องกันมิให้เกิดขึ้นอีก นอกจากนี้ยังจะทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น ไม่หวาดหวั่นกับปัญหาใดๆ และไม่กลัวที่จะทำสิ่งใหม่ๆ ที่ท้าทายอีก

จงจำไว้เถอะว่า ความพ่ายแพ้และอุปสรรค
 แม้จะบั่นทอนกำลังใจของเราไปบ้าง
 แต่ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะพบกับความสำเร็จ
 โดยไม่เคยพ่ายแพ้
 และไม่เคยพบกับอุปสรรคมาก่อน

9

ปรับใบเรือ

“ เราไม่สามารถปรับทิศทางลมได้
 แต่เราสามารถปรับใบเรือได้
 เราไม่สามารถเปลี่ยนสิ่งใดได้เลย
 นอกจากเปลี่ยนแปลงที่ตัวเราเอง”

10

เดินต่อไป ...ใจยังสู้ 1

“**เ**เพียงเมื่อท่านหยุดก้าว ท่านก็เริ่มถอยหลังแล้ว”

When you stop advancing,
you've already begun to retreat.

ดร.เทียม โชควัฒนา

“หนทางไกลนับหมื่นลี้ ต้องเริ่มต้นด้วยก้าวแรก”

A journey of a thousand miles
must begin with a single step.

เล่าจื้อ

“โลกทั้งโลกเปิดทางให้กับคนที่รู้ว่าตัวเองจะเดินไปทางไหน”

The whole world steps aside for
the man who knows where he is going.

นิรนาม



“คำว่า ‘ดีที่สุด’ มีไว้สำหรับงานต่อไปเสมอ”

The word ‘Best’ is always there for the next start.

ดวงฤทธิ์ บุนนาค

“อย่ากลัวที่จะก้าวไปช้าๆ จงกลัวที่จะอยู่นิ่งเฉย”

Do not be afraid of going slowly,
be afraid only of standing still.

ภาชิตจีน

“คนเราแก้อดีตไม่ได้ แต่อาจเปลี่ยนอนาคตได้”

We can't correct the past,
But we might change the future.

วินทร์ เลียววาริณ

“ผมเป็นคนเดินช้า แต่ผมไม่เคยเดินถอยหลัง”

I am a slow walker, but I never walk backwards.

อับราฮัม ลินคอล์น

“จับจ้องที่จุดหมาย ไม่ใช่ที่อุปสรรค”

One should keep one's eyes on one's destination,
not on where one stumbled.

สุภาชิต ไนจีเรีย



“ยอมที่จะแพ้ในสงครามย่อยๆ
เมื่อการพ่ายแพ้จะทำให้เราชนะสงครามใหญ่”

11

ชีวิตยังไม่สิ้น ...ต้องเดินต้องเดินต่อไป

กันเราทุกคนต่างก็มีความใฝ่ฝัน

และมีอุดมการณ์ของตนทั้งนั้น ฉะนั้นจึงควรใช้อุดมการณ์ และความใฝ่ฝันกรุยทางไปสู่ความสำเร็จในชีวิต โดยวางแผนอนาคตให้กับตนเอง พร้อมก้าวไปข้างหน้าด้วยความมานะบากบั่น พยายามทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้เป็นรูปเป็นร่าง แม้จะต้องพบอุปสรรค ล้มลุกคลุกคลานบ้าง ล้มเหลวบ้าง ก็ขอให้เดินหน้าต่อไป

ขออย่าท้อถอยสิ้นหวัง อย่าหมดกำลังใจ หรือคิดว่าตนนั้น พ่ายแพ้ แต่จงคิดว่า หากชีวิตของเรายังไม่สิ้น ก็ต้องดิ้นรนเพื่อนำชัยชนะมาให้ได้

เฮมิงเวย์ กล่าวว่าไว้ว่า “มนุษย์อาจล้มเพราะถูกทำลาย แต่ไม่อาจล้มได้เพราะความพ่ายแพ้” จริงๆ แล้ว ความสำเร็จถูกลิขิตขึ้นจากความพ่ายแพ้ครั้งแล้วครั้งเล่า ผู้ที่เคยพ่ายแพ้อาจ



กลายเป็นผู้ชนะได้ หากพยายามค้นหาสาเหตุให้พบ และใช้เป็นบทเรียนเพื่อเปลี่ยนทางเดินชีวิตใหม่ ไม่เดินซ้ำเส้นทางที่เคยทำให้พ่ายแพ้และล้มเหลว

ในขณะที่เดียวกันจะต้องมองหาทางเดินใหม่ที่มั่นคงและปลอดภัยกว่าเดิม เพื่อเริ่มต้นทำความใฝ่ฝันและอุดมการณ์ให้เป็นจริงขึ้นมาอีกครั้งอย่างไม่ประมาท อีกทั้งมีความรอบคอบยิ่งกว่า

ดังนั้น เมื่อมีชีวิต ก็ต้องมีความหวัง
 トラบใดที่ยังคงเดินอยู่บนเส้นทางชีวิต
 ย่อมต้องพบกับอุปสรรคอย่างแน่นอน
 จะน้อยบ้างมากบ้าง จะสะดุดหกล้ม
 เหยียบบนหินก้อนเล็กแหลมคม
 หรือสะดุดหกล้มหินก้อนใหญ่ มันไม่สำคัญหรอก
 สำคัญที่จะรีบลุกขึ้น และก้าวเดินต่อไปหรือไม่เท่านั้น



“ความล้มเหลวไม่เป็นเรื่องน่าอาย
 แต่การที่ไม่พยายาม เป็นเรื่องที่น่าอายกว่า”



12

ความหวัง

*"Everything that's done in the world
is done by hope."*

“ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก
สำเร็จลงได้ด้วย**ความหวัง”**

ลูเธอร์ มาร์ติน



13

วันพรุ่งนี้

“เนื่องจากมีวันพรุ่งนี้
และความหวังยังมีอยู่เรื่อยไป
คนจำนวนมากมายังมีชีวิตอยู่ได้ในโลกนี้”

โกวเล้ง

14

ล้มได้ ก็ลุกได้ ...ชีวิตต้องก้าวไปข้างหน้า

มี คำคมที่ให้ข้อคิดกับชีวิตที่ว่า

“ท้องทะเลมิได้เต็มไปด้วยคลื่นลมรุนแรงตลอดเวลา บางครั้งก็ราบเรียบสวยงาม แม้กระทั่งท้องฟ้าก็มีได้มีเพียงเมฆฝน พายุร้ายอยู่เสมอ บ่อยครั้งที่แสงแดดสาดส่องประกายเจิดจรัส เช่นเดียวกับชีวิตที่มีไฉ่จะมีแต่อุปสรรคและความผิดหวังอยู่รำไปจริงๆ แล้วชีวิตย่อมมีวันที่จะสดใสได้เช่นกัน”

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตนั้นมีมากมายไม่รู้จบ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาจากการทำงาน ปัญหาความรัก ปัญหาการไม่มีงานทำ ปัญหาเงินทอง ปัญหาครอบครัว หรือปัญหาอื่นๆ ที่ส่งผลให้เกิด ความเครียดหรือท้อแท้แก่ตัวเรานั้น แต่หากพิจารณาให้ดีจะพบว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา



เพราะชีวิตที่แท้จริงมีหลายเหลี่ยมหลายมุม มีขึ้นก็มีลง บางครั้งอาจจะมีดมนซึมเศร้า แต่ก็มีโอกาสที่จะสดใสได้เช่นกัน ฉะนั้นจึงไม่ควรวิตกกังวลหรือท้อแท้สิ้นหวัง เมื่อมีปัญหาควรรหาทางออกอย่างถูกต้อง หาทางแก้ไขอย่างมีสติ ดูแลร่างกายและจิตใจให้พร้อมต่อสู้กับปัญหาต่างๆ อย่างมีความหวังเสมอ

ดังคำกลอนที่เขียนให้กำลังใจไว้ว่า

“แม้ชีวิต	มีปัญหา	มาพานพบ
อย่ามัวหลบ	หลีกเลี่ยง	หนีไปไหน
จงมุ่งหน้า	ฝ่าปัญหา	อย่าท้อใจ
หนักแค่ไหน	ใจมีหวัง	ยังก้าวเดิน”

จงให้กำลังใจตนเองและคิดเสมอว่า

วันนี้ต้องดีกว่าเมื่อวานนี้
และพรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้

เมื่อล้มแล้วต้องลุกขึ้นให้ได้
 เพื่อที่จะลุกขึ้นสู้ใหม่อย่างไม่ท้อใจ
 พร้อมรุกร้าวเดินไปข้างหน้าอย่างผู้ชนะต่อไป

15

รักตัวเอง ...ต้องนับถือตัวเอง

คำ ปราชญ์กล่าวไว้ว่า

“ไม่มีใครยอมรับนับถือในตัวท่าน ตราบใดที่ท่านยังไม่ยอมรับนับถือตนเอง”

มีหลายคนที่ไม่รู้ว่กำลังทำสิ่งที่ไม่เคารพนับถือตนเอง ตัวอย่างเช่น ผู้ที่ทำอะไรตามใจตัวเองหรือชอบใช้อารมณ์โดยไม่มีเหตุผล ผู้ที่ผิดหวังหรือประสบความล้มเหลวแล้วทำร้ายตนเอง ทำตัวเองให้เดือดร้อนด้วยวิธีต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำโดยเจตนา ตั้งใจหรือไม่ก็ตาม

เหล่านี้คือตัวอย่างของผู้ที่ไม่ยอมรับและไม่นับถือตนเอง จึงทำร้ายและทำลายตัวเองโดยไม่รู้ตัว เพราะว่าหากนับถือตนเองแล้ว จะให้เกียรติตนเอง รักตนเอง ไม่ปล่อยให้ชีวิตต้องจมอยู่กับความทุกข์ หรือจมกับความล้มเหลวที่เกิดขึ้น แต่จะลุกขึ้นสู้ใหม่ เปลี่ยนแปลงตนเองเสียใหม่



ผู้ที่ยอมรับและนับถือตนเอง จะพยายามสร้างกำลังใจและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ซึ่งทำให้สามารถระงับตัวเองได้ในทุกสถานการณ์อย่างผู้มีสติ มีความมั่นใจ ไม่สร้างปัญหาให้กับสังคมและตนเอง เพราะการนับถือตนเองเป็นการสร้างศรัทธาและทำให้เกิดเป็นพลังในการฟันฝ่าอุปสรรค พร้อมทั้งจะก้าวเดินไปยังจุดหมายได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

**ดังนั้น จงยอมรับและนับถือตนเองให้ได้
ด้วยการคิดและทำในสิ่งที่ดีให้กับตนเองอยู่เสมอๆ**

16

เหล็กผ่านไฟ

“เหล็กที่ผ่านไฟ ย่อมแข็งแรง และคมยิ่งกว่าเหล็กธรรมดา ฉันใด
ใจที่ผ่านอุปสรรคมากมาย ย่อมไม่หวั่นต่อปัญหา
ไม่ว่าจะหนักสักเพียงใด ฉันนั้น”

นรินาม