



ฉบับรวมเล่มยกกำลัง 3

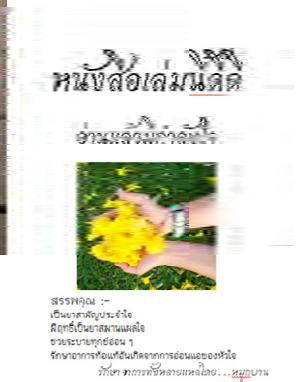


กำลังใจ มอบไว้แต่เธอ

บทความให้กำลังใจสำหรับคุณและคนที่คุณรัก
ให้กำลังใจ...เป็นสะพานเชื่อมต่อความสุขในทุกสถานการณ์
ดร.วัชร ไตรเจริญกุลภักดี จงแจ่ม (ดร.ฝน)

กำลังใจพอไหวแค่ไหน

ฉบับรวมเล่มยกกำลัง 3



คำนำ

บทความนี้ให้กำลังใจ...ในวันที่ท้อแท้ หดหู่

ภายใต้ความหลากหลายแห่งความกดดัน

และทุกข์จากหลายสถานการณ์

เพื่อก้าวกลับคืนสู่อ้อมกอดแห่งความสุข

ด้วยกำลังใจที่เต็มเปี่ยม...

เพื่อให้คุณและคนที่คุณรัก...

ได้มีกำลังใจ...

ที่เปรียบเสมือนสะพานเชื่อมต่อความสุขในทุกความเป็นไป

ดร. วัชร ไตรเจริญกุลภักดี (จางแจ่ม)

ดอกเตอร์จากหม้อก๋วยเตี๋ยว

หนังสือเล่มนี้

อ่านแล้วมีกำลังใจ



สรรพคุณ :-

เป็นยาสามัญประจำใจ

มีฤทธิ์เป็นยาสมานแผลใจ

ช่วยระบายทุกข์อ่อน ๆ

รักษาอาการท้อแท้อันเกิดจากการอ่อนแอของหัวใจ

รักษาอาการทั้งหลายแหล่โดย...หมอกบาน

คำชี้ช่อง

กำลังใจ เป็นสิ่งสำคัญที่ใคร ๆ ก็ขาดไปไม่ได้

การสร้างกำลังใจ จึงนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตเพื่อให้เรายังคงมีลมหายใจเย็นหยัดอยู่เพื่อสู้กับปัญหาน้อยใหญ่ เฉกเช่นเดียวกับก้าชอกซิเจน

หากเรามัวแต่คิดท้อแท้ ไม่สลัดความทุกข์ออกจากตัวเสียบ้าง จิตใจของเราก็ยังคงจะจมจมอยู่กับความคิดเศร้า ๆ เคล้าน้ำตาอยู่เช่นเดิม แล้วก็ไม่มีแรง ไม่มีกำลังใจที่จะลุกขึ้นมายืนอยู่บนขาสองข้างของเราได้อีก

โปรดจำไว้ว่า ไม่มีใครหน้าไหนจะอมความทุกข์ไว้ได้ทั้ง 365 วัน ของเวลาต่อ 1 ปี บนโลกมนุษย์นี้ได้หรอก มันต้องมีสักวันหนึ่งที่เรามีจะรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ

จงตั้งสติผนวกกับลมหายใจที่คุณยังคงมีเหลืออยู่เพื่อลุกขึ้นต่อสู้กับอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวง ด้วยกำลังใจที่ดี กำลังใจที่เราสามารถหาได้จากสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา

และสำคัญที่สุด สำคัญมาก ๆ คือ กำลังใจ..จากภายในตัว
เราเอง

ปลุกกำลังใจของคุณให้กลับมาอยู่กับร่องกับรอย..
กับตัวของเราอีกครั้งหนึ่ง

จงอย่าลืม..ว่า เรายังมีหน้าที่ที่สำคัญคือ การหายใจ
เพื่อเสพรับกับความสุขเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายของเราให้
เจริญเติบโตด้วยหัวใจอันแข็งแกร่ง เพื่อสร้างสุขให้กับคนที่
คุณรักและตัวคุณเอง..

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้วหวังว่าทุกท่านคงสบายดี
ขึ้นมาได้บ้าง

เจริญดี...

หมูกบาน

2558

สารบัญ

หน้า

กำลังใจ	10
การสร้างกำลังใจ	11
วิธีป้องกันความล้มเหลวด้านจิตใจ	12
มองโลกในแง่ดี	14
คิดถึงเป้าหมายในอนาคตอยู่เสมอ	15
ไม่ลืมอดีต	16
ลองศึกษาชีวิตของคนอื่น	17
เคล็ดลับ..ว่าด้วยการสร้างกำลังใจ	18
ในเวลาที่เรารู้สึกโดดเดี่ยว	19
หมั่นชมตัวเอง	21
ทำในสิ่งที่เราชอบ	23
เอาชนะความกลัว	24
ให้อภัยตัวเอง	25
คิดถึงข้อดีของตัวเอง	26
เข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อน	27
ยิ้มบ่อย ๆ	28
ตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ	29

เชื่อมั่นว่า “ทำดีย่อมได้ดี”	30
หยุดเปรียบเทียบ	31

ให้กำลังใจกันเถิด..จะเกิดผล..

อย่าท้อ	33
ไม่เป็นไร	35
ชีวิตหลากหลายสี	37
สู้..เท่านั้นจึงจะผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆไปได้	38
ไม่มีสิ่งไหนยากเกินกว่า..ความพยายาม	40
ในความมืดยังคงมีซึ่งแสงสว่าง..	42
สิ่งที่หวัง..อาจไม่เป็นจริงดังหวัง..	43
สร้างฝันแล้ว..ต้องทำมันให้สำเร็จ..	44
การเริ่มต้นที่ดี..	45
ชีวิตที่เหลืออยู่ของคนเรา	46
ในทุกวันของความคิด..	48
เพราะชีวิตไม่ได้โรยด้วยกลีบดอกไม้	49
คุณค่าของการมีชีวิตอยู่	50
เมื่อยังมีกันและกันอยู่	51
ทำดีต่อกันไว้ทุกวินาที	52

เวลาที่เรารักใคร่มาก ๆ	53
ในบางครั้ง	55
คุณอาจเป็นเพียง..	56
3 สิ่งในชีวิต	57
เพราะโลกหมุนรอบตัวเองอยู่เสมอ	58
ความสวยงาม	59
ความรักและความผูกพันเป็นอย่างไร..	60
บอกกับตัวเองเสมอว่า..	61
ใจ..มีไว้ให้มอง	62
ไม่ท้อ..ไม่แพ้..ไม่ถอย	63
เราจะก้าวต่อไปข้างหน้าอีกหรือไม่	64
หนทางชีวิตเส้นนี้ยังอีกไกล	65
หากวันใดท้อแท้	66
มันไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เลย..	67
หากเราล้มแต่ท้อ..	68
ลืมอดีต..แล้วกลับมาเริ่มต้นใหม่	69
คนเราล้วนแล้วแต่มี "ฝัน" กันทุกคน	73
หมั่นเก็บเกี่ยวความรัก..	74
อย่าเกลียด ความเหงา..	75
หากเราล้มแต่ถอดความทุกข์เอาไว้	76

ความว่างเปล่า	77
โอกาส	78
หากท้อ..	79
ชีวิต คือ..การกินของรสเผ็ด	80
อดทน..ให้ได้ดังหิน	81
ความฝัน..มีไว้ให้..ไขว่คว้า	82
You Can Change	83
พ่อนคลายจิตใจให้.."ปล่อยวาง"	84
นิยามแรกของความรัก	86
ประสบการณ์สอนให้เรารู้ว่า..	87
ชีวิตที่เข้มแข็ง..	88
ความทุกข์	89
ใจเรากำหนดเอง	90
ทางเดินชีวิต	91
ชีวิตก็คือ "การต่อสู้"	92
แม้เป็นเพียงดอกไม้ที่ร่วงหล่น..	93
ดอกไม้ที่ใช้บูชาพระบนหิ้งสูง..	94
ความสุขหาได้ไม่ยาก..	95
รักแท้..ไม่มีนิยาม	96

คุณค่าของชีวิต	97
หนทางเดินแห่งนี้	98
ในบางครั้งชีวิตคนเรา..	99
ลูกแก่วัยยังมีหลากหลาย..	100
ใช้สติในการดำเนินชีวิต	101
อย่ายอมแพ้	102
ปลดปล่อยอารมณ์สีเทา	103
วันอังคาร	104
ก่อนเข้านอนตอนหัวค่ำ	105
เกิดเป็นนก	106
ประสบการณ์	108
เวลา..	109
ไม่มีคำว่า...	110
ความผูกพัน	111
กำลังใจจากเธอ...	112
ตื่นจากความฝัน..	113
อันบุญใด	114
ความฝันมีอยู่ที่ใด..	115
ขอให้หลับฝันดี	116
ในทุกวันของความคิด..	117

ก้าวไปตามเส้นทางของฝัน	118
ไม่ว่าวันนี้-วันหน้า-วันไหน	119
ชีวิตมีหลากหลาย..	120
เสื้อผ้าขาววินได้เสมอฉันใด..	121
ชีวิตสวยงามเสมอ	122
งาน..เป็นเรื่องหลัก	124
เคล็ดลับแห่งความสุข	125
การอยู่อย่างมีความสุข	126
อย่าให้"ใจ"เราอ่อนแอ..	127
สลัดทุกข์ทั้งกายและใจ	128
ชีวิตไม่ต้องหรูหรา	129
ขยันอดจั่งผิง..	130
อบอุ่นเมื่ออยู่ใกล้..	131
สังขาร	132
"อย่าทำ" ลืมนิดไป..	133
จงเร่งทำงานในขณะที่ยังมีแรง	134
อย่าทิ้งความฝัน	135
บทบาท	136
บันได 9 ขั้นสู่ความสุข	138

กำลังใจ



กำลังใจ เป็นวิธีการทำให้คนที่กำลังเกิดความท้อแท้ กลับกลายมาเป็นคนมีพลังขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง เปรียบเสมือนยาชูกำลังชั้นดีสำหรับจิตใจ เป็นยาสมานแผลชั้นเยี่ยมและเป็นเสมือนกำลังความคิดที่ทำให้เรามี กำลังที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

การสร้างกำลังใจ



กำลังใจเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในยามเมื่อเรามีปัญหา มีความทุกข์ หรืออยู่ในภาวะวิกฤต กำลังใจที่เข้มแข็งเท่านั้นจึงจะช่วยให้เราฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ เราจึงควรรมาเรียนรู้ที่จะสร้างกำลังใจให้แข็งแกร่งเพื่อป้องกันความล้มเหลวด้านจิตใจกันตั้งแต่เลียบบัดนี้จะเป็นการดี

วิธีป้องกัน

ความล้มเหลวด้านจิตใจ



วิธีป้องกันความล้มเหลวด้านจิตใจ



การสร้างกำลังใจเป็นวิธีป้องกันความล้มเหลวทางด้านจิตใจที่มีอยู่มากมายหลายวิธี แต่ท้ายที่สุดแล้วก็ล้วนแต่ทำให้คนเรามีความสุขได้ทั้งสิ้น

ดังนั้นการสร้างกำลังใจให้เกิดขึ้นกับตัวบุคคล ไม่ว่าจะเป็นการสร้างกำลังใจให้กับตนเอง หรือการสร้างกำลังใจให้กับผู้อื่นจึงเป็นประโยชน์ในด้านจิตใจและยังส่งผลถึงประโยชน์ที่จะได้รับในภาพส่วนรวมของการดำเนินชีวิตอีกด้วย

ทั้งนี้ การสร้างกำลังใจก็มีอยู่ด้วยกันอย่างหลากหลายวิธีการที่เราทุกคนสามารถทำได้ด้วยตัวเองง่าย ๆ ดังต่อไปนี้

มองโลกในแง่ดี



เราต้องคิดมองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ ต้องมีความหวัง
ต้องคิดอยู่เสมอว่าวันพรุ่งนี้จะต้องดีกว่าวันนี้อย่าง
แน่นอน ความสำเร็จกำลังรอเราอยู่ข้างหน้า หากเรา
สามารถอดทนฟันฝ่าผ่านอุปสรรค ณ วันนี้ไปได้ ในวัน
พรุ่งนี้เราก็จะเป็นผู้ชนะอย่างแน่นอน

คิดถึงเป้าหมายในอนาคตอยู่เสมอ



ในทุก ๆ วันของการดำเนินชีวิต เราจะต้องคิดอยู่เสมอว่า เรามีอนาคต และอนาคตของเราต้องมีทิศทางที่เต็มไปด้วยความสุข เช่น คิดถึงรถยนต์ยี่ห้อที่เราอยากได้ คิดถึงบ้านที่เราอยากจะเป็นเจ้าของ คิดถึงปริญญาที่เราใฝ่ฝัน หรือไม่ก็คิดถึงคนที่เรารัก เช่น พ่อแม่ หรือลูกของเรา ให้บอกกับตัวเองว่าที่เราอดทนและต่อสู้อยู่ทุกวันนี้ก็เพื่ออนาคตและเพื่อคนที่เรารัก และถ้าหากเราทำสำเร็จเราก็จะได้ในสิ่งที่ต้องการ ทุกคนก็จะมีความสุขด้วยกันทั้งหมดทุกคน และเราก็จะได้เกิดกำลังใจในการต่อสู้กับชีวิตมากขึ้น

ไม่ลืมอดีต



บอกกับตัวเองว่าเราจะไม่ลืมวันที่เราได้เคยประสบความสำเร็จมาแล้วในอดีต เช่น เรียนจบ มีงานทำ มีครอบครัว เป็นต้น ซึ่งกว่าเราจะประสบความสำเร็จมา ยืน ณ จุดตรงนี้ได้ก็ต้องผ่านอุปสรรคมาแล้วทั้งสิ้น

เช่นเดียวกันกับปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในวันนี้เราก็จะต้องเอาชนะมันได้เช่นกัน ให้คิดว่าชีวิตมีขึ้นมีลงอยู่เสมอทุก ๆ วัน ความทุกข์จึงไม่อยู่กับเราอย่างถาวรสักวันหนึ่งมันต้องผ่านไปอย่างแน่นอน

ลองศึกษาชีวิตของคนอื่น



ลองศึกษา เรียนรู้ชีวิตของคนอื่นดูบ้างเพื่อเป็นตัวอย่าง เป็นกำลังใจให้คิดว่า บนโลกนี้ ไม่ได้มีเราเพียงคนเดียวที่มีทุกข์อยู่ โดยการดูรายการทีวี หรืออ่านหนังสือก็ได้ โดยจะเห็นว่าคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มักจะต้องผ่านความลำบากทุกข์ยากมาก่อนทั้งสิ้น หากเมื่อใดที่เราารู้สึกว่าท้อแท้แล้วและให้กำลังใจตัวเองก็ยังไม่ได้ผล ก็ให้ลองหากำลังใจจากคนใกล้ชิด และคนรอบข้างเพื่อให้กำลังใจตัวเองก็เป็นอีกวิธีหนึ่งในการให้กำลังใจได้เช่นกัน

เคล็ดลับ..ว่าด้วย

การสร้างกำลังใจ



ในเวลาที่เรารู้สึกโดดเดี่ยว



เคยไหม..ในวันเวลาที่เรารู้สึกโดดเดี่ยว ในทุกขณะ
ของเวลาและชั่วโมงแห่งความท้อแท้ นาที่แห่งความอ้างว้าง
วินาทีแห่งความทุกข์ ในเวลาเศษเสี้ยวที่เราต้องการ
กำลังใจจากใครสักคนหนึ่ง แต่เหลียวแลไปทางใด ก็มีแต่
ความเศร้า ความเหงา ความว้าเหว่ อดดั่งคนไร้ญาติขาด
มิตร

หากแต่ชีวิตของเราก็ยังคงต้องดำเนินต่อไปตามวัน เวลาที่หมุนผ่านเลย ไปทุกเวลา ทุก ๆ วันจนไม่อาจจะรอกำลังใจจากใครอื่นได้

ถ้าหากเรารู้จักสร้างกำลังใจให้ตัวเอง เพื่อเป็นการสร้างเกราะคุ้มกันและเป็นแรงผลักดันให้เราก้าวเดินไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคงแล้ว เราก็จะสามารถก้าวผ่านจุดแห่งความเศร้านั้นมาได้อย่างแน่นอน

ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับการสร้างกำลังใจให้ตัวเอง เป็นวิธีเล็กๆน้อย ๆ ที่เชื่อว่าคงจะช่วยเยียวยารักษาอาการทางใจซึ่งถ้าหากใครได้ลงมือทำแล้ว ก็จะช่วยให้มีกำลังใจขึ้นจริง ๆ อย่างแน่นอน

หมั่นชมตัวเอง



หลายครั้งที่เรามักกล่าวชมเชยผู้อื่นถึงความสำเร็จ
ของเขา แต่ไม่เคยสักครั้งที่จะชมตัวเองเมื่อประสบ
ความสำเร็จบ้างเลย

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ทุกครั้งที่เราทำงานสำเร็จหรือทำ
สิ่งดี ๆ ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ จงพูดให้กำลังใจตัวเอง โดย
ไม่ต้องรอคำชมจากผู้อื่น

เริ่มชมตัวเองด้วยวิธีง่าย ๆ เสียตั้งแต่เวลานี้ ด้วยวิธี
แสนง่าย และสุดแสนจะสบายใจ ด้วยการมองกระจกและ
พูดสิ่งที่คุณชื่นชมในตัวเองได้ฟังเสียงของตัวเองแล้วทำให้
รู้สึกดี หรือเขียนลงในสมุดบันทึก ว่าวันนี้ตัวเราเป็น
อย่างไรบ้าง เรารู้สึกปลื้มใจกับชีวิตของเราที่ผ่านไปในแต่ละ
วันอย่างไรบ้าง

เช่นนี้แล้ว เราจะได้กำลังใจจากการชมตัวเราเอง
ขึ้นมาอีกโขเลยทีเดียวนะ การชมตัวเองจึงเป็นสิ่งที่ควรทำเพื่อ
เพิ่มกำลังใจให้กับตนเองเป็นอย่างมาก..

ทำในสิ่งที่เราชอบ



การทำสิ่งที่เราชอบทำหรือทำในสิ่งที่เป็นสิ่งพิเศษในแต่ละวันจากการทำกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็นับว่าเป็นการเพิ่มกำลังใจที่ดี ๆ ให้กับตัวเอง เช่น การไปวิ่งออกกำลังกาย เดินเล่นในสวนสาธารณะ รับประทานอาหารที่เราชอบ ฟังเพลงโปรด อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ ฯลฯ

โดยกิจกรรมเหล่านี้ล้วนแต่เป็นกิจกรรมที่ทำให้คุณมีความสุขได้อย่างง่ายๆ และเป็นเหมือนการชาร์จแบตเตอรี่เพื่อเพิ่มพลังชีวิตให้กับตัวเองให้พร้อมที่จะก้าวเดินต่อไปข้างหน้าได้อย่างมีความสุข

เอาชนะความกลัว



ความกลัวเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งในการบั่นทอนกำลังใจ ซึ่งในบางครั้งความกลัว อาจทำให้เราพลาดโอกาสดี ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิตอย่างน่าเสียดาย

ความกลัวจะทำให้เราคิดไม่ออก หยุดอยู่นิ่งกับที่ ไม่กล้าที่จะก้าวเดินต่อไป แต่หากสามารถควบคุมหรือเอาชนะความกลัวให้หมดไปจากใจของเราได้แล้วจะทำให้เรามีกำลังใจมากขึ้น เข้มแข็งมากขึ้น และพร้อมจะต่อสู้กับทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างไร้ปัญหา

ให้อภัยตัวเอง



เมื่อเราได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งผิดพลาดไปแล้ว ไม่ควรซ้ำเติมตัวเอง แต่ในทางที่ถูกต้องจะต้องรู้จักให้อภัยแก่ตัวเอง และนำข้อผิดพลาดนั้นไปเป็นบทเรียนที่ดีในการมุ่งมั่นทำสิ่งที่ตั้งใจต่อไปให้ถึงจุดหมาย

พึงจำเอาไว้ว่าเสมอว่า แม้แต่บุคคลที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงสุด ก็ล้วนผ่านกับความผิดพลาดมาแล้วทั้งสิ้น แต่พวกเขาได้เรียนรู้จากข้อผิดพลาด แล้วนำมาแก้ไขให้ดีขึ้นในอนาคต ซึ่งเราเองก็ทำได้เช่นกัน

คิดถึงข้อดีของตัวเอง



การคิดถึงข้อดีของตัวเองเป็นการให้กำลังใจแก่ตัวเองอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งหากเมื่อท้อเราควรจดบันทึกข้อดีที่เรา มีอย่างน้อย 10 อย่างลงไป ในสมุดบันทึกเพื่อในเวลาที่คุณ รู้สึกหดหู่ ลึกลับ และต้องการกำลังใจอย่างยิ่ง การหวน กลับไปอ่านสิ่งดี ๆ เหล่านี้บ่อย ๆ ก็จะเป็นช่วยเรียกขวัญ กำลังใจของเรากลับมาได้

โดยตัวอย่างการเขียนข้อดีของตัวเอง ได้แก่

- เป็นคนจิตใจดี
- มีความเมตตา กรุณา
- มีความอดทน .. ยึดง่าย เป็นต้น

เข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อน



การมีเพื่อนและการเข้าร่วมกลุ่มคนที่มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยสร้างกำลังใจให้ตัวเองได้เป็นอย่างดี เช่น หากคุณเป็นคนชรา และต้องการรักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ก็ให้สมัครเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพที่มีเพื่อน ๆ ช่วยแนะนำและให้คำปรึกษาอย่างถูกวิธี และอยู่ท่ามกลางเพื่อนในวัยเดียวกันที่รักษาสุขภาพเหมือนกัน ก็เป็นบรรยากาศที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายได้ง่ายมากขึ้น

ยิ้มบ่อยๆ



การยิ้ม เป็นการแสดงถึงอารมณ์ที่สดชื่นแจ่มใสโดยจะส่งผลให้โลหิตแดงที่ไปเลี้ยงสมองมีอุณหภูมิลดลง ทำให้รู้สึกสบายและผ่อนคลายจากความตึงเครียด นอกจากนี้การยิ้มยังทำให้เกิดปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกาย เพราะเมื่อคุณรู้สึกสบายกายสบายใจ สมองของเราจะหลั่งสารแห่งความสุข คือสารที่มีชื่อว่าเอ็นโดรฟิน ซึ่งจะทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน และที่สำคัญการยิ้มยังเป็นการเรียกขวัญกำลังใจให้เราสู้กับทุกสถานการณ์ได้อย่างไม่หวาดหวั่นใจเลย

ตั้งเป้าหมายเล็กๆ

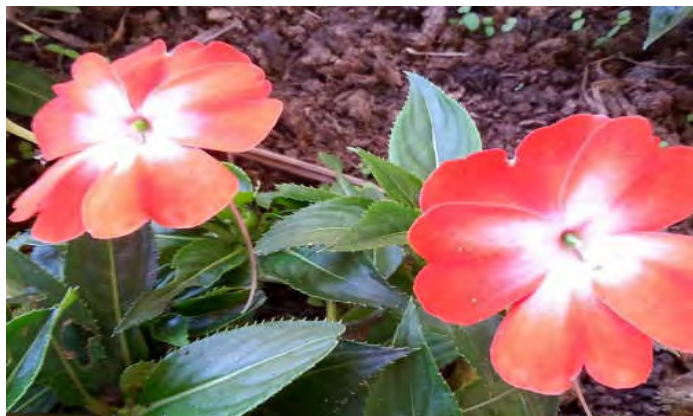


หากมีภารกิจที่ต้องทำจำนวนมากมาภายในแต่ละวัน ควรเริ่มต้นสะสมและทำภารกิจจากเรื่องง่าย ๆ เล็ก ๆ ที่ไม่ต้องใช้เวลามากนัก ให้สำเร็จเสร็จสิ้นไปก่อน เช่น

- ทำความสะอาดห้อง
- เก็บกวาดบริเวณรอบบ้าน
- รดน้ำต้นไม้ ฯลฯ

เมื่อเราได้สะสมงานทั้งหลายออกไปจนหมดแล้วเราก็จะได้มีกำลังใจที่จะเดินหน้าทำงานชิ้นใหญ่ต่อไป

เชื่อมั่นว่า “ทำดีย่อมได้ดี”



แม้บางครั้ง เราอาจเห็นคนทำชั่วแต่ได้ดี หรือคน
ทุจริตคอร์รัปชัน กลายเป็นคนรวยที่มีคนนับหน้าถือตา จง
อย่าท้อใจ แต่ขอให้เชื่อมั่นในเรื่องทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
ต่อไป เพราะการทำดีนั้นเมื่อเริ่มทำเราก็รู้สึกมีความสุข
เช่นเดียวกับเมื่อเริ่มทำชั่ว ก็จะเริ่มมีความสุข ทุกข์ กลัวคนอื่น
จะรู้ ดังนั้น สุข ทุกข์ จึงอยู่ที่ใจเป็นสำคัญ

เพราะฉะนั้น คุณธรรมดี ๆ ที่คุณยึดมั่นในการ
ดำเนินชีวิต เช่น ความซื่อสัตย์สุจริต ขยันหมั่นเพียร ความ
เมตตากรุณา ฯลฯ ย่อมนำพาสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิตอย่าง
แน่นอน ดังคำของพระพุทธองค์ที่ว่า “เหตุดี ผลย่อมดี”

หยุดเปรียบเทียบ



หยุดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ๆ เพราะการเปรียบเทียบมีแต่จะทำให้คุณรู้สึกแย่ลง ยิ่งเปรียบเทียบกับคนที่มีหลายสิ่งเหนือกว่า ก็จะทำให้แย่หนักขึ้น

ในทางที่ถูกต้องนั้นเราควรหันมาดูตัวเอง ว่ามีดีอะไรบ้าง แล้วทำในสิ่งดี ๆ สิ่งที่ตัวเองชอบและถนัด ซึ่งเมื่อผลลัพธ์ออกมาดี คุณก็จะมีกำลังใจมากยิ่งขึ้น

ให้กำลังใจกันเถิด..
จะเกิดผล..



อย่าท้อ



มนุษย์เราเกิดมาด้วยจิตใจอันบริสุทธิ์

และมีสมองอันมหัศจรรย์

ที่สามารถเรียนรู้ได้จากประสบการณ์

โดยแยกแยะสิ่งที่ดีและไม่ดีออกจากกันได้

ดังนั้น เมื่อยังมีชีวิตอยู่ มีลมหายใจ.. มีร่างกายที่
แข็งแรง..

จงใช้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านี้ให้คุ้มค่า
ทั้งตนเองและผู้อื่น..

แม้ว่าจะถูกโรคภัยเอาร่างกายไปแล้ว
แต่อย่าให้มันเอาจิตใจของเราไปด้วย
ทุกครั้งที่เราทำ แล้วล้มลง..

อาจจะไม่มีกำลังกายที่จะลุกขึ้น

แต่ขอให้เรามีกำลังใจอันแข็งแกร่งอยู่เสมอ
ในครั้งต่อไป..ไม่ว่าเราจะล้มลงไปอีกสักกี่ครั้ง
จิตใจของเราก็จะยังแข็งแรงเช่นเดิม..