



ดร.ท. ทิมพัทธ์

กำลังใจดีดี มีไว้แถมผม



บทความให้กำลังใจในวันที่ท้อแท้ หหมดหวัง

ทำอย่างไร... เราจึงจะลุกขึ้นมาสู้กับปัญหาได้อีกครั้งหนึ่ง...

ดร.วัชร ไตรเจริญกุลภักดี จงแจ่ม (ดร.ฝน)

กำลังใจดีดี

สำหรับทุกคน



Copyright by Watcharee © 2019. All Rights Reserved.

คำนำ

บทความนี้ให้กำลังใจ...ในวันที่ท้อแท้ หดหู่

ทำอะไร...

เราจึงจะลุกขึ้นมาสู้กับปัญหาได้อีกครั้งหนึ่ง...

และก้าวกลับคืนสู่อ้อมกอดแห่งความสุข

ด้วยกำลังใจที่เต็มเปี่ยม...

ดร. วชิร ไตรเจริญกุลภักดี (จางแจ่ม)

ดอกเตอร์จากหม้อก๋วยเตี๋ยว

สารบัญ

	หน้า
วันวานที่ผ่านมา	11
ทำในสิ่งที่ชอบ	13
ก้าวข้ามความผิดพลาด	15
เมื่อเราอายุมากขึ้น	16
ฟ้ายังมีวันเปลี่ยนสี	18
เราเลือกที่จะมีความสุขหรือทุกข์ได้เอง ด้วย “ใจ”	20
ชีวิตของเรา...	22
การคิดนอกกรอบ	24
ความรู้เฉพาะตัว	27
สร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ	30
ชีวิตที่ดีเริ่มจากตัวเราเอง	31
ทุกสิ่งอาจจะไม่ใช่...	33
การแบ่งปัน	34
อย่ายอมแพ้	35

สารบัญ

	หน้า
อย่าทิ้งความฝัน	37
เมื่อเราตั้งใจทำอะไร..	39
ความสำเร็จ	40
สำคัญที่ใจ	41
ความรู้ทัน	42
ล้มแล้วต้องรีบลุก	43
ปรับเปลี่ยนความคิด	44
แค่คิด...	45
อย่าคาดหวัง...	46
สติ=ใจ	47
ใส่ใจ...	48
สิ่งสำคัญที่สุด	49
เวลาเป็นสิ่งที่มีความ	50
ฝึกคิด	52

สารบัญ

	หน้า
มูมมอง	53
สร้างศรัทธา...	54
โอกาส	55
ใจ...ที่ตั้งมั่น	56
อย่าปล่อยตัวเอง	57
ยิ่งหนี...ยิ่งตาม	58
จงเชื่อในหัวใจของเรา	59
สิ่งที่ดีรอเราอยู่	60
ความเข้มแข็ง	61
คิดต่าง...	62
ช่างมัน...ไม่เป็นไร	63
ทำมันให้ดีที่สุด	64
ขอบคุณ...	65
พึ่งตัวเองให้มาก	66

สารบัญ

	หน้า
ก้าวต่อไป	67
ก็ยังดี...ที่ยังมีกำลังใจ	68
คิดบวกเอาไว้...	69
หาวิธีรักตัวเองให้เจอ	70
ก้าวต่อไป...	71
ไม่ต้องเป็นที่หนึ่ง	72
ทำในสิ่งที่รัก...	73
รอยยิ้ม	74
ชีวิต...	75
ไม่มีใครทุกข์ได้ 365 วัน	76
ทำดีที่สุดแล้วอย่ายึดติด	77
หัวเราะ...	78
ชีวิตที่มีความสุข	79
ยิ้มไว้ก่อน	80

สารบัญ

	หน้า
การทำควมดี	81
อย่า..หมิ่น	82
ถอดหัวโชน	83
หมั่นเต็มใจ	84
ด้วยสองมือ	85
เราทำได้	86
ทำตามหัวใจเรียกร้อง	87
อยู่กับปัจจุบัน	88
ความรู้ทัน	89
ทุกข์มักมาก่อนสุข	91
ยอมรับการเปลี่ยนแปลง	92
ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด	94
ใจเกินร้อย	95
ทุก ๆ วันจะผ่านไปเสมอ	96

สารบัญ

	หน้า
ขอบคุณกำลังใจ	97
เดี๋ยวก็ดีแล้ว	98
จงมีความสุข	99
ลืม...คนที่ทิ้งเราไป	100
อย่าทิ้ง...อย่าลืม	101
ก้าวต่อไป	102
เริ่มจากสิ่งเล็ก ๆ	103
ลำบาก...มักมาก่อนสบาย	104
ทำในสิ่งที่คุณรัก	105
ปรับเปลี่ยนความคิด	106
ฝึกคิดจาก...เบื้องใน	107
ต้องลงมือทำ	108
ลืมซะเถิดจ	109
คิดให้ล้ำ	110

สารบัญ

	หน้า
ลืมหัวใจที่เคยอ่อนแอ	111
อย่าเปิด	112
ไม่มีใครสามารถขโมย	113
ความสุขอยู่ที่ใจ	114
สู้ ๆ	115
เมื่อใดที่คุณล้ม	116
ไม่ต้องแคร์อดีต	118
เป็นตัวของตัวเอง	119
ทำวันนี้ให้ดีที่สุด	120
ลืมหัวใจที่เคยอ่อนแอ...	121
ปล่อย	122
สุขกับชีวิต	123
ก้าวต่อไป	124
สุขหรือทุกข์อยู่ได้ด้วยใจตน	125
หากใจเราสว่าง	126
ชีวิต	127
ฉันจะไม่ล้มบ่อย ๆ โดยไม่จำเป็น	128

วันวานที่ผ่านมา



วันวานที่ผ่านมาแล้วเราเรียกว่า "อดีต"

มันเป็นส่วนหนึ่งของเส้นทางชีวิต

ที่ผ่านมาแล้วก็ให้มันผ่านไป...

หากเรามัวมานั่งคิดกับสิ่งที่เคยผิดพลาดมาแล้ว

แล้วเมื่อไหร่..เราจะมีเวลามาวางแผนอนาคตได้เล่า

ปรับเปลี่ยนความคิดใหม่..

และสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง

กระตือรือร้น...ใช้เวลาให้คุ้มค่า

พึ่งพาตัวเองให้มาก...

หากวันใดเราตกระกำลำบาก

จะได้ช่วยเหลือตัวเองได้

ไม่ต้องคอยเฝ้าแต่โทษโชคชะตา

ตัวของเราเองนี่แหละต้องพึ่งตัวเอง

สิ่งใดไม่รู้ก็ต้องไปรู้...ค้นคว้าเพิ่มเติม

สิ่งใดยังทำไม่ชำนาญก็หมั่นฝึกฝนให้ชิน

ลงมือทำทุกสิ่งอย่างจริงจัง

ความฝัน...ก็จะกลายเป็นความจริงในสักวัน

ทำในสิ่งที่ชอบ



ถ้ามีเรื่องที่รักที่ชอบ..

และอยากทำจำนวนหลายอย่าง

...แต่ไม่สามารถทำได้หมด

ก็ให้ทำเลือกทำในสิ่งที่ทำแล้ว

...รู้สึกเป็นสุขทุกครั้งที่ได้ทำ

หรือเพียงแค่นี้ก็ถึง..

ก็สามารถสร้างแรงบันดาลใจ

...ให้กับเราได้..ก็ให้ทำสิ่งนั้น



ก้าวข้ามความผิดพลาด



ก้าวข้ามความผิดพลาด..

เรียนรู้จากอดีต...

อยู่กับความจริงในปัจจุบัน

ก้าวให้ทันโลกและจิตใจคน

หลีกเลี่ยงความทุกข์ความเศร้า

เพราะความจริงของมนุษย์เรา...คือ.."อนิจจัง"...

เมื่อเราอายุมากขึ้น



เมื่ออายุเรามากขึ้น...

เราก็จะไม่ต้องการความรักในแบบที่หวานแหว่ว

...หรือทุ่มเทแบบไร้เหตุผล

แต่เรากลับต้องการความรักในรูปแบบของความอบอุ่น
การให้กำลังใจกันมากกว่า...

เวลามีปัญหา ก็พูดคุยกันได้... ตักเตือนกันได้

คอยสนับสนุน ให้กำลังใจกันในยามท้อ

ดูแลกันในยามเจ็บไข้ได้ป่วย..

มีข้าวมีขนมกิน ได้ไปเที่ยวบ้าง...เท่านี้ก็พอแล้ว

