



การเดินทาง ในความมืด

46 บทกวี ที่สะท้อนถึงการเดินทางของความคิด
และการเดินทางในจิตใจ ผ่านบทกวีที่ลึกซึ้งแต่เรียบง่าย
บนกลืนอายุของการพัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์

อภิรักษ์ ลิขิตนิจิตต์

การเดินทางในความคิด

46 บทกวี ที่สะท้อนถึงการเดินทางของความคิดและการเดินทางในจิตใจ ผ่านบทกวีที่ลึกซึ้งแต่เรียบง่ายบนกลืนอายของการพัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์

รายการบรรณานุกรม

อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์. (2568). การเดินทางในความคิด.
สงขลา: AP Book and Infopreneur.

พิมพ์ครั้งที่ 1: สิงหาคม 2568
จำนวน 60 หน้า

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ "การเดินทางในความคิด" เป็นการรวบรวม 46 บทกวีที่สะท้อนถึงการเดินทางของความคิดและการเดินทางในจิตใจของมนุษย์ ผ่านการใช้ถ้อยคำที่ลึกซึ้งแต่เรียบง่าย ที่ช่วยให้ผู้อ่านสามารถทบทวนและเชื่อมโยงกับความรู้สึกภายในตัวเองได้ บทกวีแต่ละบทจะพาผู้อ่านไปสู่การสำรวจความคิด ความรู้สึก และการพัฒนาตนเองในแบบที่สร้างสรรค์ การเดินทางในความคิดไม่เพียงแค่เรื่องของความคิดค้นหรือการหาคำตอบ แต่ยังเป็นการค้นหาความหมายในชีวิต และการสร้างความเข้าใจในตนเองและโลกภายนอกอย่างลึกซึ้ง

ทุกคำในบทกวีเหล่านี้คือการเปิดประตูไปสู่โลกของการเรียนรู้และเติบโต การเดินทางของความคิดในหนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปสัมผัสกับการเติบโตทางจิตใจผ่านการค้นพบที่เป็นเส้นทางแห่งการพัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์ ผู้อ่านจะได้สัมผัสกับความเรียบง่ายที่ซ่อนความลึกซึ้งไว้อย่างลงตัว และขอให้บทกวีเหล่านี้เป็นแรงบันดาลใจในการเดินทางของคุณเอง

อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์

สิงหาคม, 2568

สารบัญ

คำนำ บทนำ

การเริ่มต้นของความฝัน	3
<i>คิดถึงจุดเริ่มต้นที่มาจากความฝันและการค้นหาความหมาย</i>	
ในโลกใบเล็ก ๆ ของเรา	4
<i>มองเห็นความสำคัญของสิ่งเล็ก ๆ ที่ทำให้ชีวิตมีค่า</i>	
ก้าวไปข้างหน้า	5
<i>การก้าวเดินอย่างมั่นคงแม้ในช่วงเวลาที่ไม่แน่ใจ</i>	
แสงแห่งความหวัง	6
<i>แม้ในความมืด ก็ยังมีแสงสว่างที่ชี้นำทาง</i>	
เสียงในใจ	7
<i>ฟังเสียงของตัวเองในเวลาที่ต้องตัดสินใจสำคัญ</i>	
การเรียนรู้จากทุกอย่างก้าว	8
<i>การใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นเครื่องมือในการเติบโต</i>	
สีสันของชีวิต	9
<i>การมองเห็นความสวยงามในความท้าทายและความยากลำบาก</i>	
การสำรวจในใจ	10
<i>การสำรวจความคิดและความรู้สึกที่อยู่ในตัวเรา</i>	

ยามเย็นที่สงบ	11
<i>ความสงบในใจที่มาพร้อมกับการยอมรับตัวตน</i>	
พลังจากความเจ็บ	12
<i>การค้นพบพลังในการเจ็บสงบและการฟังตัวเอง</i>	
การเดินทางที่ไม่สิ้นสุด	13
<i>ความคิดที่ไม่หยุดนิ่งและการเรียนรู้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด</i>	
การตื่นจากความฝัน	14
<i>เมื่อเราตระหนักถึงโลกที่เป็นจริงและปรับทิศทางใหม่</i>	
จุดเชื่อมต่อ	15
<i>เมื่อทุกสิ่งในชีวิตเริ่มเชื่อมโยงกันอย่างสมบูรณ์</i>	
การกลับมาที่ตัวเอง	16
<i>การค้นพบตัวตนที่แท้จริงหลังจากการเดินทางไกล</i>	
จังหวะชีวิต	17
<i>การปรับจังหวะของตัวเองให้สอดคล้องกับโลกที่หมุนไป</i>	
ยิ้มให้กับวันพรุ่งนี้	18
<i>การตั้งใจและยิ้มรับวันใหม่ที่เต็มไปด้วยโอกาส</i>	
เส้นทางที่ไม่คาดคิด	19
<i>การเดินทางที่ไม่เป็นไปตามที่วางแผน แต่เต็มไปด้วยบทเรียน</i>	
การเข้าใจในความแตกต่าง	20
<i>การยอมรับและเรียนรู้จากความแตกต่างของทุกสิ่งรอบตัว</i>	

ความฝันในเช้าวันใหม่	21
<i>การเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความหวังและเป้าหมายใหม่</i>	
การเติบโตในความเจ็บ	22
<i>การค้นพบตัวตนผ่านความเจ็บสงบและการพัฒนา ความคิด</i>	
ขอบฟ้าสีทอง	23
<i>การมองเห็นสิ่งที่ดีขึ้นในชีวิตหลังจากผ่านความยากลำบาก</i>	
ก้าวแรกของการเปลี่ยนแปลง	24
<i>การเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงในตัวเองที่สำคัญ</i>	
การเปิดใจรับประสบการณ์ใหม่	25
<i>การยอมรับสิ่งใหม่ ๆ ที่จะทำให้เราเติบโตขึ้น</i>	
ท้องฟ้าที่เปิดกว้าง	26
<i>การเห็นโลกที่กว้างขึ้นในช่วงเวลาที่เปิดใจ</i>	
การลืมนตาในความจริง	27
<i>การตระหนักรู้ในความจริงที่เปิดเผยในเวลาที่เราไม่คาดคิด</i>	
เสียงจากภายใน	28
<i>การฟังเสียงของหัวใจที่มีคำตอบในตัวเอง</i>	
จุดหมายที่ชัดเจน	29
<i>การมองเห็นเป้าหมายในชีวิตและการก้าวไปสู่ความสำเร็จ</i>	

การยอมรับความไม่สมบูรณ์	30
<i>การเห็นคุณค่าในความไม่สมบูรณ์และข้อบกพร่องของตัวเอง</i>	
ในความเจ็บของธรรมชาติ	31
<i>การเรียนรู้จากธรรมชาติและ การเจ็บสงบที่มีพลัง</i>	
ความสมดุลในชีวิต	32
<i>การหาความสมดุลระหว่างการ ทำงานและการพักผ่อน</i>	
ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น	33
<i>การสร้างความสัมพันธ์ที่แท้จริงจากการเปิดใจ</i>	
การเดินทางในความคิด	34
<i>การย้อนกลับไปทบทวนการเดินทางที่ทำให้เราเติบโต</i>	
ในทุกการหายใจ	35
<i>การหายใจที่เต็มไปด้วยความสงบและการปล่อยวาง</i>	
การล่องลอยในอากาศ	36
<i>การปล่อยให้จิตใจลอยไปพร้อมกับความคิดที่ไร้ขอบเขต</i>	
แสงแรกของวัน	37
<i>การตื่นขึ้นมาในวันใหม่ที่เต็มไปด้วยโอกาส</i>	
ความเจ็บในความคิด	38
<i>การค้นพบคำตอบในความเจ็บของการคิดและการไตร่ตรอง</i>	

การเรียนรู้จากความล้มเหลว	39
<i>การเห็นความสำคัญของความล้มเหลวที่เป็นบทเรียน</i>	
ความสว่างในคืนที่มีดมืด	40
<i>การมองเห็นแสงสว่างแม้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก</i>	
จุดเริ่มต้นใหม่	41
<i>การเริ่มต้นใหม่ในทุก ๆ การเปลี่ยนแปลงของชีวิต</i>	
การเคลื่อนไหวของความคิด	42
<i>ความคิดที่เคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง</i>	
พลังของการฟัง	43
<i>การฟังเสียงของตัวเองและของคนอื่นในช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้</i>	
การเตรียมตัวสำหรับอนาคต	44
<i>การเตรียมตัวรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต</i>	
ท้องฟ้าที่เต็มไปด้วยฝัน	45
<i>การมองท้องฟ้าที่เต็มไปด้วยความหวังและความฝัน</i>	
ชีวิตที่เต็มไปด้วยความหมาย	46
<i>การค้นพบความหมายในทุกการกระทำที่เกิดขึ้นในชีวิต</i>	
ทางเลือกในทุกการเดินทาง	47
<i>การเลือกเส้นทางที่เราต้องการเดินไป และการตัดสินใจในชีวิต</i>	
การเดินทางสู่ความสมบูรณ์	48
<i>การเดินทางที่สู่การค้นพบความสมบูรณ์ในตัวตน</i>	