

Move Forward & Make Smile

เดินต่อไป ด้วยใจที่ยิ้ม



“บางทีเรื่องราวที่เราองข้าม
อาจทำให้ยิ้มได้ เพียงแค่เปิดใจ
ยอมให้ความสุขนำทาง”

Move Forward & Make Smile

เดิน *ต่อไป*
ด้วยใจที่ **ยิ้ม**



ปิ่นปิ่นท์ จัตรคุปต์วรชิต



เดินต่อไปด้วยใจที่ยิ้ม

Move Forward & Make Smile

ราคา	180 บาท
ผู้เขียน	ปิ่นปิ่นทร์ ฉัตรคุปต์วรชิต
บรรณาธิการเล่ม	นภัทร ปราบมีชัย
พิสูจน์อักษร	ปิ่นปิ่นทร์ ฉัตรคุปต์วรชิต
ภาพประกอบ	พรธิติ อร่ามรัตน์
พิมพ์ครั้งแรก	ธันวาคม 2560

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามลอกเลียนแบบ ทำซ้ำ ดัดแปลง แก้ไขส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือไม่ว่ารูปแบบใด ๆ นอกจากได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้แต่งเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ปิ่นปิ่นทร์ ฉัตรคุปต์วรชิต. เดินต่อไปด้วยใจที่ยิ้ม

- กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ภาพพิมพ์, 2560.

190 หน้า 1.จิตวิทยา. I.ชื่อเรื่อง

เลขมาตรฐานสากลหนังสือ : 978-616-445-878-9

จัดทำโดย

ปิ่นปิ่นทร์ ฉัตรคุปต์วรชิต

75/6 กรมโรงงานอุตสาหกรรม ถ.พระราม 6

แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

สามารถสั่งซื้อผ่าน

ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ

โทร.0-2218-9882 โทรสาร.0-2254-9495 Call center(จัดส่งทั่วประเทศ)

โทร.0-2255-4433 <http://www.chulabook.com>

คำนำ

รอยยิ้มในยามที่เรามีความทุกข์เป็นเรื่องสำคัญ ความเชื่อและความหวังจึงเป็นสิ่งจำเป็น หนังสือเล่มนี้อาจมอบรอยยิ้มให้กับทุกคนในวันที่เผชิญกับปัญหาเราอยากให้คุณยิ้มกว้าง แต่หากไม่ไหวแค่ทำให้คุณยกมุมปากได้บ้างก็พอ รอยยิ้มเป็นจุดเริ่มต้นของการเปิดรับกำลังใจผู้คนมักยิ้มและหัวเราะในเวลาที่มีความสุข เมื่อเจอความทุกข์ผู้คนส่วนใหญ่กลับไม่สามารถฝืนยิ้มได้ ภารกิจของเราเพียงทำให้คุณเดินต่อไปด้วยใจที่ยิ้ม แม้ในวันที่ความทุกข์กำลังไล่ล่าคุณ

ความทุกข์เป็นของคู่กับมนุษย์ เมื่อเจอความทุกข์ผู้คนจึงท้อและสิ้นหวัง เมื่อสิ้นหวังจึงทำให้มีดমনหมดหนทาง การร้องไห้และโทษตัวเองและทุกสิ่งรอบตัวเป็นสิ่งที่ผู้คนเลือกทำ รอยยิ้มเป็นสิ่งที่ผู้คนคิดว่าสามารถทำได้เฉพาะเวลาที่มีความสุข หากให้ยิ้มในวันที่มีความทุกข์จะมีคนตะโกนว่าจะยกมุมปากยังยากเลย เมื่อทุกสิ่งรอบตัวเลวร้ายไม่แปลกอะไรที่ผู้คนจะคิดเช่นนั้น

เรียมมี 2 ด้าน ปัญหาจึงไม่ได้เกิดขึ้นมาเพื่อสร้างความทุกข์เพียงอย่างเดียว การมองโลกผ่านเรื่องราวยาวที่เลวร้ายในอีกมุมที่คุณไม่เคยมองเมื่อวันหนึ่งคุณมองเห็นอีกมุมของเรื่องราวยาวเหล่านั้น วันนั้นเราจะซึ้งและโอบกอดหัวใจที่อ่อนล้า นั้นด้วยหัวใจของเราผ่านบทความที่น่ารักและแสนอบอุ่น

ไม่ใช่ทุกคนที่มีปัญหาแล้วหาทางออกไม่ได้และไม่ใช่ทุกคนที่มีปัญหาและหาทางออกได้ แต่ผู้คนที่เจอปัญหาแล้วยังสามารถไปต่อและยืนหยัดอยู่สร้างกำลังใจให้ตนเองและยิ้มให้ผู้อื่นได้ พวกเขาก็เพียงคนธรรมดาที่รู้จักมองปัญหาในมุมที่ต่างออกไปก็เท่านั้นแล้วพวกเขาพิเศษต่างจากคุณตรงไหนคุณเองก็สามารถมีความสุขได้ หากรู้จักมองโลกในมุมที่ต่างออกไปเช่นกัน

ด้วยความรักและเคารพยิ่ง

ปิ่นปิ่นท์ ฉัตรคุปต์วรชิต

FB: pinpinut chattarakupworrachit

สารบัญ

• คนที่ยืมได้ท่ามกลางปัญหา	11
• คนหน้าตาดี	13
• ทุกครั้งที่เจอปัญหา	15
• ทำอะไรครั้งแรก	17
• ทางเดียวที่จะเปลี่ยนอนาคตได้	19
• ความตั้งใจเท่านั้นที่ครองโลก	21
• เมื่อมีใครสักคนเชื่อมั่นในตัวคุณ	23
• เพราะอยากแต่ไม่มีคุณสมบัติ	25
• จงเชื่อมั่นและศรัทธา	27
• ความสำเร็จหรือความล้มเหลว	28
• อุปสรรค = เครื่องเจียรระโน	31
• เหตุผลที่ยังทำในสิ่งที่อยากทำ	33
• จงให้โอกาสกับความฝันของคุณ	35
• จงเป็นตัวคุณเองอย่างจริงจัง	37
• ความเชื่ออยู่เหนือกาลเวลา	39
• หมอกกับความกลัวไม่มีตัวตน	41
• ที่ตรงไหนอยู่แล้วสบาย	45
• จะไม่มีใครเชื่อเรา	47
• ความต่างระหว่างอุดมคติกับความเป็นจริง	51
• ความล้มเหลวไม่มากนัก	53
• เคยสงสัยหรือไม่พอใจ	55
• เสือจะไม่กินเรา	57



- ทุกอย่างบนโลกนี้มีประโยชน์ 59
- คนตาบอด = คนที่ไม่ยอมมอง 61
- จงดูให้ดีก่อนที่คุณจะกระโดด 63
- สิ่งเดียวที่เหลือ คือ กำลังใจ 65
- เธอเหนื่อยใช่ไหมจนเข้าใจ 67
- ภาวะของฉันมันหนักกว่าคนอื่นเสมอ 69
- ความสุขกับความทุกข์ 71
- Hero ในสายตาผู้คน 73
- มนุษย์กับความต้องการขั้นพื้นฐาน 77
- เทคนิคการครองใจผู้คน 83
- คนที่กำลังมีความรัก 87
- เมื่อคุณไม่รู้จุดเริ่มต้น 89
- การยกโทษให้เป็นสิ่งที่ดี 91
- กฎของการพัฒนาตนเอง 93
- นกที่มีขนชนิดเดียวกัน 95
- เมื่อเราจะต้องแวดล้อมไปด้วยผู้คนที่เราไม่ชอบ 97
- เราต่างล้วนเคยทำสิ่งที่ไม่ได้เรื่อง 101
- เหตุการณ์ บุคคล สัตว์ สิ่งของ 101
- เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำสิ่งใด 105
- เมื่อเห็นโลกศพไม่มีใครหลังน้ำตา 109
- การคิดดีคิดบวก 115
- เรียนแล้วเอาไปทำอะไรได้บ้าง 119





• ลูกโป่งสวรรค์	125
• โลกนี้ไม่มีคนโง่	127
• มนุษย์เป็นสัตว์สังคม	131
• จงอดทนต่อความทุกข์	133
• ของสิ่งเดียวกันที่ได้มา	137
• เมื่อโลกมีสองใบ	141
• ยิ่งสูงยิ่งหนาว	149
• มนุษย์ก็คือมนุษย์	155
• ดูแลจิตใจตนเองให้มาก	159
• ความไว้วางใจ	161
• ปัญหาที่ทำได้แค่รับฟัง	163
• เดินต่อไปด้วยใจที่ยึด	165
• มุมมนุษย์	167
• การได้เป็นเพียงเพื่อนที่ดีต่อกัน	169
• อย่าพยายามตะโกนบอกผู้คน	175
• ความเชื่อ ความหวัง และคหวย	177
• มนุษย์แทบทุกคนเกิดมาพร้อมถุงทอง	179
• เริ่มไม่คอยไว้ใจ	181
• มนุษย์เกิดมาเพื่อ	183
• ดอกไม้ไม่เคยแข่งขันกับใคร	185
• เมื่อมีเหตุไม่น่าพึงใจเกิดขึ้น	187
• ความเข้มแข็งหรืออ่อนแอ	189







คนที่ยิ้มได้ท่ามกลางปัญหา
คือ คนมีเสน่ห์และน่าหลงใหล # 1

คนที่ยิ้มไม่ว่าเพศไหนจะเป็นคนที่ดี
หากยิ้มเพราะมีความสุขคุณจะเป็น..คนน่ารัก
แต่หากยิ้มเพราะมีความรักคุณจะเป็น..คนน่ารัก
หากยิ้มเพราะมีความหวังคุณจะเป็น..คนน่าค้นหา

แต่เชื่อหรือไม่ว่า
คนที่ยิ้มได้ท่ามกลางปัญหาจะเป็นคนที่มีเสน่ห์และ
น่าหลงใหล แต่น้อยคนนักที่จะยิ้มได้ในสถานการณ์
แบบนั้น (ปัญหา) นั่นจึงเป็นเหตุผลที่คนมีเสน่ห์มีน้อย
พอๆ กับคนรวย

ยิ้มเข้าไว้ นะคะ..
เดินต่อไปด้วยใจที่ยิ้ม





คนหน้าตาดี
เขาวัดกันจากตรงไหน # 2

คนหล่ออยู่ด้วยแล้ว..สบายตา
แต่คนหัวใจหล่ออยู่ด้วยแล้ว..สบายใจ
คนธรรมดาสามารถดูหล่อ..ดูสวยได้...
หากหัวใจคุณดีจริง







ทุกครั้งที่เราเจอปัญหา..คุณควรเรียนรู้ว่า
มันให้ข้อคิดอะไร # 3

ถึงทองคู่กับใบหยกฉันใด..
ปัญหาย่อมเป็นสิ่งที่คุณกับผู้คนฉันนั้น
เมื่อปัญหาได้เกิดขึ้นแล้ว..
สิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องทำ คือ
เผชิญหน้าและอยู่กับมัน..จนกว่าจะผ่านพ้นไปให้ได้
และทุกครั้งที่เราเจอปัญหา..คุณควรเรียนรู้ว่า..
มันได้ให้ข้อคิดอะไรกับคุณ

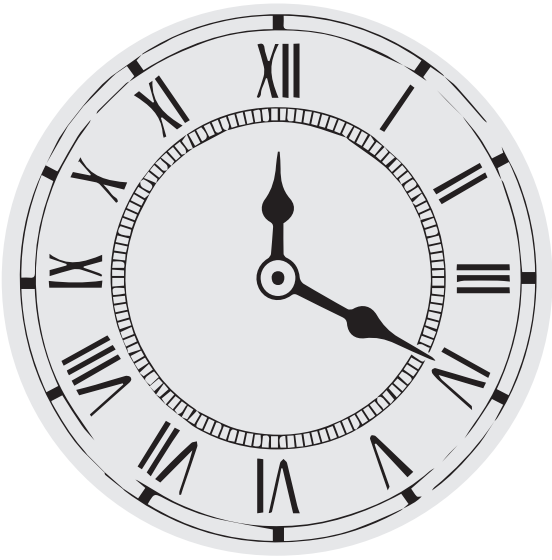






ทำอะไรครั้งแรกก็แป้กทุกราย
แต่มันดีที่ได้ลอง # 4

“ไม่มีความสำเร็จใด..
เกิดขึ้นตั้งแต่ครั้งแรก ที่ลงมือทำ
ไม่เลย ไม่เลย..นี่ คือ ข้อเท็จจริง
ไม่เชื่อก็ลองดู”





ทางเดียวที่จะเปลี่ยนอนาคตได้นั้น
คือ การเปลี่ยนปัจจุบัน # 5

คำคมศิลปิน

ทางเดียวที่จะเปลี่ยนอนาคตได้นั้น..

คือ..การเปลี่ยนปัจจุบัน

Cr. ซอฮยอน SNSD

ตั้งเป้าหมายไม่ได้มีแต่ความบันเทิง..เพียงอย่างเดียว

เหล่าไอดอลล้วนแล้วแต่มีแรงบันดาลใจ..

ให้เราได้ติดตาม

ฉะนั้นสำหรับตั้งแล้ว ต้องนำคำคม คติพจน์..

เหล่านั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับชีวิตด้วย

ไม่ใช่ตั้งเพื่อความบันเทิงเพียงอย่างเดียว