

## หมดหวัง..ท้อแท้ในชีวิต..คิดอย่างไรให้ใจสู้..

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ย. 2551

หมดหวัง..ท้อแท้ในชีวิต..คิดอย่างไรให้ใจสู้.. ในช่วงเวลาที่ผ่านมาของชีวิต..  
หลายคนคงผ่านบทเรียนแห่งชีวิตมานับไม่ถ้วน.. ทั้งบทเรียนแห่งความผิดหวัง..  
บทเรียนแห่งความท้อแท้..แพ้ชีวิต.. บทเรียนแห่งความสำเร็จ.. ไม่ว่าจะเป็บบทเรียนใด ๆ ก็ตาม..  
เมื่อเราเกิดความผิดหวัง...ท้อแท้..ในชีวิต.. เราต้องพยายามปรับใจ..วางใจให้ถูก..  
ด้วยวิธีการคิดที่จะปรับเปลี่ยน..ชีวิตของเรา.. ให้มีกำลังใจ..ต่อไป.. ๔ วิธีคิดที่จะสร้างพลังใจให้สู้ คือ.. วิธีที่ ๑  
คิดแบบตรงกันข้ามกับความรู้สึกในขณะนั้น เช่น >>>?ถ้าทุกข์ ก็คิดสร้างสุข >>>?ถ้ายากก็คิดแบงาย...  
>>>?ถ้าเกิดปัญหา ก็คิดแก้ปัญหา.. วิธีที่ ๒ คิดแบบสร้างกำลังใจ เช่น  
>>>?ปลุกปลอบใจตนเอง...ทุกครั้งที่เกิดความท้อแท้..ผิดหวัง  
>>>?บอกตนเองเสมอว่า..เราต้องทำได้..เราต้องทำได้อย่างแน่นอน..  
>>>?เราต้องทำได้แน่นอนที่สุด..ไม่มีคำว่า..ทำไม่ได้.. >>>?ท่องไว้ในใจว่า..ไม่มี ไม่เป็น ไม่เหน็ดเหนื่อย... >>>?.ไม่ทุกข์  
ไม่ท้อ ไม่หนี ไม่มีปัญหา... วิธีที่ ๓ คิดแบบมีเป้าหมายในชีวิตที่แน่นอน มุ่งมั่น เด็ดเดี่ยว..  
>>>?หากยังไม่ประสบความสำเร็จ.. >>>?ก็จะไม่เลิก ลุด ละ ความเพียรพยายาม..  
>>>?จงสุดไปจนกว่าจะประสบความสำเร็จ.. >>>?แมจะเป็นวินาทีสุดท้ายของลมหายใจก็ตาม.. วิธีที่ ๔  
คิดใหญ่ไม่คิดเล็ก.. >>>?มองปัญหาออก..แก้ปัญหาเป็น.. >>>?คิดการใหญ่...ไซคนเป็น..รู้เห็นตามความถูกต้อง..  
>>>?มองปรองดอง...รักษาน้ำใจ..สร้างมิตรภาพ.. >>>?อย่าลืมหา.. ?ยิ่งสูงยิ่งหนาว? ...  
>>>?ต้องคิดดี..ทำดี..พูดดี..ทุกที่ทุกเวลา... ดังนั้น.. ถ้าท้อแท้..หมดหวังในชีวิต.. จงพยายามคิดให้ใจสู้...  
อย่าเชื่อว่า...เราทำไม่ได้..ถ้างไม่ไ้ลงมือทำ.. อย่าท้อแท้..ตราบใดที่เรายังไม่ไ้พยายาม..  
อย่าสิ้นหวัง...ตราบใดที่เรายังมีกำลังใจ.. อย่าแพ้ชีวิต...ตราบใดที่ใจของเรายังมีหวัง..  
จงอย่าทำลายความหวัง...เพียงเพราะ.... การดูหมิ่นตนเองว่า... ?ทำไม่ได้?... บทความโดย..ชายน้อย...

## หมดหวัง..ท้อแท้ในชีวิต..คิดอย่างไรให้ใจสู้..

ในช่วงเวลาที่ผ่านมาของชีวิต..

หลายคนคงผ่านบทเรียนแห่งชีวิตมานับไม่ถ้วน..

ทั้งบทเรียนแห่งความผิดหวัง..

บทเรียนแห่งความท้อแท้..แพ้ชีวิต..

บทเรียนแห่งความสำเร็จ..

ไม่ว่าจะเป็นบทเรียนใด ๆ ก็ตาม..

เมื่อเราเกิดความผิดหวัง...ท้อแท้..ในชีวิต..

เราต้องพยายามปรับใจ..วางใจให้ถูก..

ด้วยวิธีการคิดที่จะปรับเปลี่ยน..ชีวิตของเรา..

ให้มีกำลังใจ..สู้ต่อไป..

๔ วิธีคิดที่จะสร้างพลังใจให้สู้ คือ..

วิธีที่ ๑ คิดแบบตรงกันข้ามกับความรู้สึกในขณะนั้น เช่น

>>>...ถ้าทุกข์ ก็คิดสร้างสุข

>>>...ถ้ายากก็คิดแบบง่าย...

>>>...ถ้าเกิดปัญหา ก็คิดแก้ปัญหาคือ..

วิธีที่ ๒ คิดแบบสร้างกำลังใจ เช่น

>>>...ปลุกปลอบใจตนเอง...ทุกครั้งที่เกิดความท้อแท้..ผิดหวัง

>>>...บอกตนเองเสมอว่า..เราต้องทำได้..เราต้องทำได้อย่างแน่นอน..

>>>...เราต้องทำได้แน่นอนที่สุด..ไม่มีคำว่า..ทำไม่ได้..

>>>...ท่องไว้ในใจว่า..ไม่มี ไม่เป็น ไม่เหนื่อย...

>>>...ไม่ทุกข์ ไม่ท้อ ไม่หนี ไม่มีปัญหา...

วิธีที่ ๓ คิดแบบมีเป้าหมายในชีวิตที่แน่นอน มุ่งมั่น เด็ดเดี่ยว..

>>>...หากยังไม่ประสบความสำเร็จ..

>>>...ก็จะไม่เลิก ลด ละ ความเพียรพยายาม..

>>>...จงสู้ต่อไปจนกว่าจะประสบความสำเร็จ..

>>>...แม้จะเป็นวินาทีสุดท้ายของลมหายใจก็ตาม..

วิธีที่ ๔ คิดใหญ่ไม่คิดเล็ก..

>>>...มองปัญหาออก..แก้ปัญหาคือ..

>>>...คิดการใหญ่...ใช้คนเป็น..รู้เห็นตามความถูกต้อง..

>>>...มุ่งปรองดอง...รักษาน้ำใจ..สร้างมิตรภาพ..

>>>...อย่าลืมน้ำว่า.. “ยิ่งสูงยิ่งหนาว” ...

>>>...ต้องคิดดี..ทำดี..พูดดี..ทุกที่ทุกเวลา...

ดังนั้น..

ถ้าท้อแท้..หมดหวังในชีวิต..

จงพยายามคิดให้ใจสู้...

อย่าเชื่อว่า...เราทำไม่ได้..ถ้ายังไม่ได้ลงมือทำ..

อย่าท้อแท้..ตราบใดที่เรายังไม่ได้พยายาม..

อย่าสิ้นหวัง...ตราบใดที่เรายังมีกำลังใจ..

อย่าแพ้ชีวิต...ตราบใดที่ใจของเรายังมีหวัง..

จงอย่าทำลายความหวัง...เพียงเพราะ....

การดูหมิ่นตนเองว่า... “ทำไม่ได้”...

บทความโดย..ชายน้อย...