



With All My
Heart and Soul

ทั้งชีวิต...ใจจริง



INSPIRATION OF LIFE
INSPIRATION OF LOVE
QUOTES

By Nichapat K.

With All My Heart and Soul

ทั้งชีวิต... จิตใจ

by

Nichapat K.

Life is a long journey
and we are heading to
the same destination.
Let's go.
A happy life and love
are waiting for us.

ชีวิต คือ การเดินทางไกล

และเรากำลังมุ่งหน้าสู่

จุดหมายปลายทางเดียวกัน...

ไปกันเถอะ..

ชีวิตหล่อเลี้ยงด้วยความรัก

กำลังคอยเราอยู่

คำนำผู้เขียน

Life is a long journey
and we are heading to
the same destination.

ชีวิต คือ การเดินทางไกล
และเรากำลังมุ่งหน้าสู่
จุดหมายปลายทางเดียวกัน

ระหว่างทาง...ชีวิต มีทั้งความรุ่ง และความทุกข์
ชีวิตมีทั้งเรื่องน่าเศร้า และเรื่องร่าเริง
ชีวิตมีทั้งความครม่น้ำ และความผิตน้ำ
น่ารัก... ชีวิตเต็มไปด้วยความรุ่ง ความปิติ

แต่... ชีวิตอาจต้อง/รับน้ำตาแห่งความครม่น้ำ
ครม่น้ำมันไปกับความเจ็บปวด ความไม่เข้าใจกัน
รอบรั้วในความสัมพันธ์ และความกลัวการสูญเสีย
ด้วยเช่นกัน

With All My Heart and Soul

เป็นหนังสือที่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตและความรัก ถ้อยคำในหนังสือเป็นคำคมภาษาอังกฤษที่ผู้เขียนรวบรวมจากนักปรัชญา นักเขียนนิรนาม และคำคมที่เขียนด้วยตัวผู้เขียนเอง เนื้อหาอ่านเข้าใจง่าย อ่านแล้วชวนให้ครุ่นคิด ทบทวนเรื่องชีวิตและความรัก ตามความคิด มุมมอง อารมณ์ และความรู้สึกของผู้เขียน

เป็นหนังสือสำหรับผู้อ่านที่ต้องการแรงบันดาลใจที่มีคุณค่าในชีวิต อ่านเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ หรือเพื่อเป็นแนวทางการใช้ชีวิต และความรัก อ่านในช่วงเวลาวันหยุด อ่านอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ ซึมซับ ความละเอียดของภาษาและความหมายอันลึกซึ้งที่อยู่ในข้อความสั้นกระชับ บางบท เมื่ออ่านในที่เงียบสงบ จะได้อรรถรสซึ่งเป็นการรักอย่างยิ่ง ทำให้อ่านเข้าใจความหมายของชีวิตและความรักมากขึ้น

Enjoy the journey

Enjoy your life

มีความรักกับการเดินทาง

มีความรักกับชีวิตนะคะ

Nichapat K.

Part 1 Inspiration of Life
แรงบันดาลใจเพื่อชีวิต

1. Life is short	
ชีวิตนี้สั้น	20
2. Life must go on	
ชีวิตต้องดำเนินต่อไป	22
3. Simple rules for life	
กฎง่ายๆสำหรับชีวิต	24
4. Change your life	
เปลี่ยนชีวิต	26
5. A second chance	
โอกาสครั้งที่สอง	28
6. Hope	
ความหวัง	30
7. Take a rest	
พักผ่อน	32
8. Winners	
ผู้ชนะ	34
9. Secrets	
ความลับ	36

10. Let it go	38
ທົ່ວໄປ	
11. Opportunity	40
ຕ້ອງການ	
12. Words	42
ຄຳກ່າວ	
13. Miracles	44
ທິງທິງ	
14. Life is yours	46
ຊີວິດຊີວິດ	
15. Life is simple.	48
ຊີວິດຊີວິດ	
16. Plans	50
ແຜນການ	
17. Problems	52
ບັນຫາ	
18. Solutions	54
ແກ້ໄຂ	
19. Love without conditions	56
ຄວາມມັ່ນຄວາມມັ່ນ	
20. Dance in the rain	58
ຮ້າງຮ້າງ	

21. Follow your heart	ทำตามหัวใจ	60
22. Learn how to...	เรียนรู้วิธี	62
23. Don't judge	อย่าตัดสิน	64
24. In the mirror	กระจก	66
25. A strong person	คนเข้มแข็ง	68
26. Silence	ความเงียบ	70
27. Kindness	ความเมตตา	72
28. Make a lovely day	ทำวันนี้ให้สดใส	74
29. Accomplishment	ใบไม้ที่งอกงาม	76
30. Key to life	กุญแจชีวิต	78

31. Good friends	
เพื่อนดี	80
32. Happiness	
ความสุข	82
33. The worst things	
สิ่งที่ไม่ดี	84
34. Walk slowly	
เดินช้า ๆ	86
35. My best teacher	
ครูที่ดีที่สุด	88
36. Storm	
พายุ	90
37. Good thoughts	
ความคิดดี ๆ	92
38. Enough	
เพียงพอ	94
39. Simply be there	
แค่อยู่ตรงนั้น	96
40. Think before speaking	
คิดก่อนพูด	98

41. Learn to be alone	อยู่คนเดียวมันดี	100
42. Stop thinking too much	หยุดคิดมาก	102
43. Cry	ร้องไห้มันดี	104
44. Risk	เสี่ยง	106
45. Hardest to find	สิ่งหายาก	108
46. That's life	นั่นแหละชีวิต	110
47. Quality	คุณภาพ	112
48. A friend is...	เพื่อนคือ...	114
49. Victim or victor	เหยื่อ หรือ ผู้ชนะ	116
50. Never stop learning	อย่าหยุดเรียนรู้	118

Part 2 Inspiration of love แรงบันดาลใจเพื่อความรักร

51. Because of you	
เพราะคุณ	122
52. You are everything.	
คุณคือทุกสิ่ง	124
53. The one you need	
คนที่คุณต้องการ	126
54. Rainbow	
รุ้ง	128
55. One day	
สักวันหนึ่ง...	130
56. Stay or walk away	
อยู่หรือจากไป	132
57. Not a decision	
ไม่ใช่การตัดสินใจ	134
58. That's love.	
นี่แหละรัก	136
59. Promise	
สัญญา	138
60. Tears	
น้ำตา	140

61. Fight for you	สู้เพื่อคุณ	142
62. Hate or love	เกลียดหรือรัก	144
63. Strength	ความเข้มแข็ง	146
64. Even if	แม้ว่า	148
65. Feeling	ความรู้สึก	150
66. Who is that?	ใครคือคนนั้น	152
67. More than a noun	มากกว่าคำนาม	154
68. Soulmate	เนื้อคู่	156
69. Beautiful	สวย	158
70. True relationship	สัมพันธ์ที่แท้จริง	160

71. Liar		
	ลัทธิ	162
72. The rest of my life		
	ชีวิตที่เหลืออยู่	164
73. Two chemical substances		
	สารเคมีสองชนิด	166
74. It is better		
	अच्छกว่า	168
75. Never let you go		
	ไม่ปล่อยคุณไป	170
76. Face greater obstacles		
	เผชิญอุปสรรค	172
77. Take your heart		
	คว้าหัวใจ	174
78. True love		
	รักแท้	176
79. Lay on your chest		
	พาดอกบน	178
80. Too much		
	มากเกินไป	180

81. Difference	ความแตกต่าง	182
82. Waiting	รอคอย	184
83. That's the one	คือเวลาดูนั้น	186
84. Time	เวลา	188
85. Giving	การให้	190
86. Destiny	พรหมลิขิต	192
87. You have no idea	ไม่รู้เลยว่า	194
88. Turn back the clock	ย้อนเวลา	196
89. Nothing changes	ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง	198
90. Gift	ของขวัญ	200

91. What you do		
	สิ่งที่คุณทำ	202
92. Jealousy		
	ความอิจฉา	204
93. The worst feeling		
	ความรู้สึกที่แย่ที่สุด	206
94. A great marriage		
	การแต่งงานที่สมบูรณ์แบบ	208
95. The right person		
	คนที่ใช่	210
96. Scared		
	กลัว	212
97. Different meaning		
	ความหมายที่แตกต่างกัน	214
98. You are mine.		
	คุณเป็นของฉัน	216
99. You and me		
	คุณกับฉัน	218
100. Give the freedom		
	ให้อิสระ	220

Life is the first gift,
Love is the second, and
Understanding the third.

Marge Piercy

ขามตัน ณ รุ่งอรุณ

ขอบคุณ ชีวิต

ขอบคุณ ที่ยังมีลมหายใจ

ขอบคุณ ที่ยังมีเพื่อนร่วมเดินทาง

ขอบคุณ ความรัก

ขอบคุณ ที่ยังมีคนรักอยู่ข้างกาย

ขามนบุดพัก

เพลงพินิจชีวิตนี้สั้นนัก

เพลงพินิจอดีต ปัจจุบัน

เพลงพินิจความรู้ ความทุกข์

เพลงพินิจความล้มเหลว ความซาบซึ้ง ความรัก

เพลงพินิจความผิดพลาด ความผิดหวัง

เพลงพินิจความไม่เที่ยงแท้แน่นอน

ขามคำตัน ส่อนนิทรา

ปลดปล่อยจิตใจให้ปราศจากความกังวล

ในอภัย ในโอภาส ในชีวิต

จงรักอย่างสุดซึ้ง

Part 1

Inspiration of Life

Life is short

Life is short, so...

Love deeply

Help others

Dream big

Express gratitude

Be strong

Laugh out loud

Be a friend

Share joy, and

Have hope.

1. วิตุนันต์

วิตุนันต์ ฉะนั้น...

จงรักอย่างสุดซึ้ง

จงช่วยเหลือผู้อื่น

จงฝันในฝัน

จงพลอยยินดีกับผู้อื่น

จงเข้มแข็ง

จงนำเราออกมาดี ๆ

จงมอบความเป็นเพื่อน

จงแบ่งปันความรัก และ

จงอยู่อย่างมีความหวัง

Life must go on

Life must go on, so...

it's never too late

to start over.

If you weren't happy

with yesterday,

try something

different today.

Don't stay stuck, and do better.

2. ชีวิตต้องดำเนินต่อไป

ชีวิตต้องดำเนินต่อไป ฉะนั้น...

ฉันไม่กลัว...

ที่จะเริ่มต้นใหม่

หากฉันไม่มีความรัก...

กับวันเก่า ๆ ที่ผ่านมา

วันนี้ลองทำสิ่งที่ดีต่าง

จากเมื่อวานนี้...

อย่ายึดติดอยู่กับสิ่งเดิม...ที่เดิม

จง...ทำในดีวันนี้

Simple rules for life

Five simple rules for life

- Free your heart from hatred.
- Free your mind from worries.
- Live simply.
- Give more.
- Expect less.

Unknown

3. กฎอย่างง่ายเพื่อชีวิต

กฎอย่างง่ายเพื่อชีวิต 5 ข้อ

- ปลดปล่อยจิตใจให้ปราศจาก
ความเคลียดซึม
- ปลดปล่อยจิตใจให้ปราศจากความกังวล
- ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย
- ใจนี้ผู้อื่นใจนี้มาก
- คาดหวังน้อยลง

นิรนาม

Change your life

Change the changeable.

Accept the unchangeable.

Remove yourself from
the unacceptable, and
do things better.

Denis Waitley

4. เปลี่ยนชีวิต

จงเปลี่ยน...สิ่งที่เปลี่ยน/เปลี่ยนไม่ได้

จงยอมรับ...สิ่งที่เปลี่ยน/เปลี่ยนไม่ได้

ผลักดันตัวเองออกมาจาก...

สิ่งที่ไม่อาจยอมรับได้...และ

จงทำสิ่งที่ดีกว่า

เดนิค เวทลีย์

A second chance

Life offers you
a second chance.

It's called
'Tomorrow'.

Look for something
positive
in each day,
even if some days
you may have to face
more difficulties.

5. ไอการครึ่งที่รอม

ชีวิตมอมไอการครึ่งที่รอม

ในันคณ...

เราเรียกไอการนี้ว่า

วันพรุ่งนี้...

คั่นนาสั่งดี ๆ ...

ใน//แต่ละวันในันเจอ

แม้ว่า บางวัน...

คุณอาจต้องเจอ

สั่งที่ยากลำบากมากนั้น

Hope

When it rains,
look for
Rainbows.

When it's dark,
look for
Stars.

HOPE...

Unknown

6. ความหวัง

เมื่อฝนตก...

มองนา ไร่ขจร

เมื่อฟ้ามืด...

มองนา ดวงดาว

ชีวิต...มีอนาคต ๗

...รออยู่

น้อมจากที่ต้องเผชิญ

กับอุปสรรคปัญหานานา

จงอยู่อย่างมีความหวัง...

นิพนธ์

ขอขอบคุณ

- ขอบคุณบุคลากร...ผู้ในชีวิต
- ขอบคุณญาติพี่น้อง ลุงหลาน เพื่อน ๆ
ผู้ร่วมเดินทางเคียงบ่าเคียงไหล่
ทั้งยามสุขและยามทุกข์
- ขอบคุณคนที่ฉันรักอย่างรู้ดั่ง...
ที่นั่งข้าง ๆ คอยเป็นกำลังใจเสมอ
ทำวันนี้ยังมีลมหายใจของวันนี้และ
วันพรุ่งนี้
- ขอบคุณผู้อ่านทุก ๆ ท่านที่อ่านหนังสือ
เล่มนี้จนจบ

นิชาภัทร ภาณุณะ

เกี่ยวกับผู้เขียน

นามปากกา: Nichapat K.

นิชภัทร ภาณุณะ

- กรรมการผู้จัดการบริษัท
นิชอนต์ พรอนเทียร์ มีเดียมีเดีย จำกัด
- นักเขียนอาวุโส และบรรณาธิการ
อำนวยการสำนักพิมพ์นิชวัน

ผลงานเขียน

- Strong as a Diamond

นิชวันเพอร์



With All My Heart and Soul
ทั้งชีวิต...จิตใจ

ชื่อผู้แต่ง Nichapat K.

ราคา 235 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนกันยายน 2560

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
ณิชาภัทร เค.

With All My Heart and soul ทั้งชีวิต...จิตใจ.-- กรุงเทพฯ : ปิยอนต์ ฟรอนเทียร์ มีลคิมเคีย, 2560.
224 หน้า.

1. การดำเนินชีวิต--แจ้งจิตวิทยา. 2. ความรัก--แจ้งจิตวิทยา. I. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN : 978-616-7969-09-1

กรรมการผู้จัดการ ณิชาภัทร กาญจนะ

บรรณาธิการบริหาร ธันยวีร์ ชาวสะอาด

พิสูจน์อักษร บุรณิน กิจจรัสสรณ์

ออกแบบรูปเล่ม เศษฐา พูลศรี (chatcha@gmail.com)

ออกแบบปก ภูมิภัทร สุวานันท์เจริญ (suphannimhat@gmail.com)

ผู้จัดการฝ่ายสื่อและประชาสัมพันธ์ กานต์ธีร์ ชาวสะอาด

จัดทำและจัดจำหน่ายโดย สำนักพิมพ์บุ๊กสวิน

ในเครือ บริษัท ปิยอนต์ ฟรอนเทียร์ มีลคิมเคีย จำกัด

เลขที่ 193/25 ถนนราษฎร์พิภพ

แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ : 096-879-2707, 086-387-6256

E-mail : bookswin.publishing@gmail.com

Facebook : www.facebook.com/bookswin.publishing

เว็บไซต์ : www.bookswin.com

พิมพ์ที่ : บริษัท แอลทีพี พริน จำกัด

เลขที่ 9 ซอยลาดพร้าว 64 แยก 14 แขวง/เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์ : 0-2530-4114 แฟกซ์ : 0-2108-8950, 0-210-88951

สงวนลิขสิทธิ์ © พ.ศ. 2560 โดย บุกส์วิน สำนักพิมพ์
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาต

ขามต้น น รุ่งอรุณ
ขอบคุณ ชีวิต
ขอบคุณ ที่ยังมีลมหายใจ
ขอบคุณ ที่ยังมีเพื่อนร่วมเดินทาง
ขอบคุณ ความรัก
ขอบคุณ ที่ยังมีคนรักอยู่ข้างกาย

ขามยอดฟ้า
เฟื่องพินิจชีวิตนี้สั้นนัก
เฟื่องพินิจอดีต ปัจจุบัน
เฟื่องพินิจความรุ้ง ความทุกข์
เฟื่องพินิจความร่มรื่น ความราบรื่น ความรัก
เฟื่องพินิจความผิดพลาด ความมืดมน
เฟื่องพินิจความไม่เที่ยงแท้แน่นอน

ขามลำคั้น ช่อนิทร
ปลดปล่อยจิตใจให้ปราศจากความกลัวตึง
ในอักษร ในชีวิต
จงรักอย่างรู้ดั่ง

With All My Heart and Soul
ทั้งชีวิต...จิตใจ

By Nichapat K.

สำนักพิมพ์อักษรวิณ

เลขที่ 193/25 ถนนราษฎร์พัฒนา
แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์ : 096-878-2707, 086-387-6256

ราคา
235
บาท

ISBN 978-616-7969-09-1



9 786167 969091