

VOLUME ONE

สร้างภูมิคุ้มกัน ของชีวิต

ด้วยเรื่องเล่า เพิ่มพลังใจ

Click @Heart by 9 stories

หากคุณกำลังหา
วิธีคิดพิชิตความสุข
หนังสือเล่มนี้
ชี้ทางลัดให้คุณ
นารีนา



ชื่อหนังสือ

สร้างภูมิทัศน์ทางานของชีวิต ด้วยเรื่องเล่าเพิ่มพลังใจ

เรียบเรียงโดย นารีนนา

ISBN 978-616-63621-1-4 (book)

ISBN 978-616-93621-0-7 (e-book)

พิมพ์ครั้งที่ 1

พ.ศ. 2563 สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ราคา 159 บาท

ห้ามมิให้ผู้ใดนำส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั้งหมดของหนังสือ
เล่มนี้ไปทำการคัดลอกเพื่อนำไปแจกจำหน่ายต่อ โดยขอ
สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

จัดทำโดย:

บริษัท ไอ คอมพาส จำกัด

icompass2013@gmail.com

จัดจำหน่ายโดย:

บริษัท ไอ คอมพาส จำกัด (NN Writer)

บริษัท เมพ คอร์ปอเรชั่น จำกัด

บริษัท อู๋ค ปี ยู จำกัด

คำนำ

ทำไมถึงเขียนหนังสือเล่มนี้ คำตอบเพราะเหตุผล 2 ข้อ ใหญ่จากใจของผู้เขียน ข้อแรกเพราะหัวใจรักในงานเขียน การเขียนเรื่องเล่า มันไม่ใช่เป็นเพียงตัวอักษรร้อยกรอง แต่เป็นตัวอักษรมีชีวิต ที่ปลายนิ้วถ่ายทอดด้วยเทคนิคการนำเสนอเนื้อหา ความงามของภาษา และเติมเต็มด้วยคุณค่าของเรื่องเล่า

อีกข้อหนึ่งเพราะเรื่องราวชีวิตในโลกกว้าง ต่างคนต่างมุมมอง ผู้เขียนไม่ได้หวังให้เรื่องเล่าในหนังสือเล่มนี้เป็น "บทความชนะใจ" แต่ฝันให้เป็น "บทความเติมเต็มใจ" เนื้อหาเป็นเหมือน "วิตามินดีๆ" เพิ่มพลังใจ เมื่อใดที่หยิบอ่านจะช่วยสร้างภูมิฐานทานของชีวิต ช่วยให้กลับหัวคิด กลับมุมมอง กลับทัศนคติให้ชีวิตคิดบวก

การเรียนรู้จากรีวิวชีวิต หากมองว่าดี มันก็จะดี แต่ไม่มีอันไหนดีกว่าหรือดีที่สุด มีแต่ "ดีแตกต่างกัน" เท่านั้น

ผู้เขียน

นารีนา



เรื่องย่อ

หนังสือเล่มนี้รวม 9 เรื่องเล่าที่ถ่ายทอดจาก 9 ช่วงเวลาของชีวิตที่มีความหมาย ชีวิตจริงที่มีทั้งความรู้สึกลึกซึ้งและสิ้นหวัง ทัศนคติจากจุดที่ยืน มุมที่มอง บอคิดชีวิตจากหัวใจที่สะท้อนคิด คือคุณค่าของเรื่องเล่าในเล่ม

ใครๆหลายคนคิดว่าการเรียนรู้ คือการเรียนรู้จากห้องเรียนเท่านั้น แต่จริงๆ แล้วยังมีห้องเรียนธรรมชาติ ที่สอนบทเรียนอันทรงคุณค่าให้กับชีวิต อย่างเรื่องเล่า เรื่อง"ผีเสื้อแสนสวยผู้นำสงสาร" "ดอกไม้ใบหญ้าส่งยิ้มมา" และ "บทเรียนจากรุกขเทวดา"

นอกจากนี้ ครูก็ไม่ใช่ว่ามีแค่ในห้องเรียน แต่คนรอบตัวนอกโรงเรียนต่างก็เป็นเด็กเช่นครูสอนชีวิต อย่าง "ลูก" ในเรื่องเล่า เรื่อง"อยู่ๆก็มาปรากฏตัวในหัวใจ"

บอคิดจากภาพสะท้อนชีวิตผ่านเรื่องเล่า ที่บอกเล่า 9 ทัศนคติดีๆ อาทิเช่น ความไว้วางใจ ความพยายาม ความทุกข์ความสุข และความอดทน เป็นต้น

ผู้เขียน

นารีนา

ผีเสื้อแสนสวยผู้นำสงสาร

วิตามิน ความไว้ใจ



ผีเสื้อแสนสวยงาม
ฟ้าสีครามปีกโบยบิน
โฉบลี้วทุกผืนดิน
ใจอาจึณเพียงต้องลม



มองภาพผีเสื้อแล้วปล่อยใจ

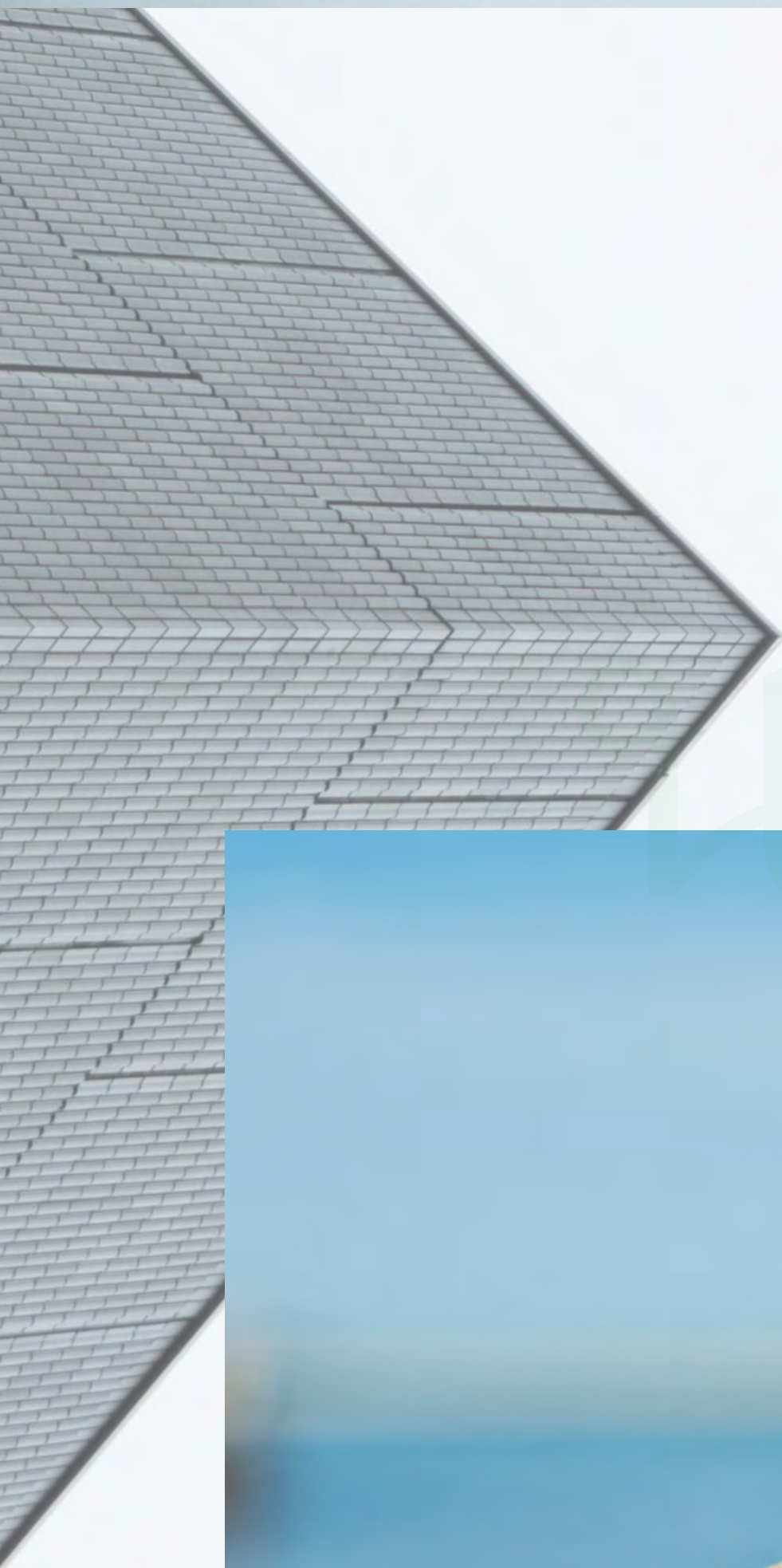
จินตนาการ

หลากหลายวลี หลายประโยคบรรยายภาพเดียวกันได้แตกต่างกันราวกับว่า ผู้สื่อสารอยากจะสะท้อนบางอย่างในตัวเองผ่านตัวอักษรเหล่านั้น ในความคิดของข้าพเจ้า “ภาพ” สะท้อนตัวตนปัจจุบัน สะท้อนความทรงจำ สะท้อนความฝัน หรือแม้กระทั่งสะท้อนความเจ็บปวดก็ว่าได้

หากลองปล่อยใจจินตนาการแล้วมองภาพคุณอาจค้นพบเรื่องราวบางอย่างจากภาพผีเสื้อที่เห็นเหมือนข้าพเจ้า



ผีเสื้อเกิดมาจากตัวหนอน ซึ่งมีกายน่า
เกลียดกับปีกบางบางเสมือนเสื้อแสน
สวยจน ทุกสายตาต้องสะดุดมอง
หนอนที่เป็นร่างกายของผีเสื้อ
ตัวเรียวยาวมีเพียงสีดำ สีน้ำตาล
ตาปูดโปนเป็นความอัปลักษณ์
ที่ธรรมชาติสร้างมา



กระถางดอกไม้ สอนชีวิต

วิตามินความพยายาม

นารีน

ดอกไม้อัปเกรดส่งยิ้มมา

วิตามิน การไม่ถูกผู้อื่น



อยู่อยู่ก็มาปรากฏตัวในหัวใจ

วิตามีนความรักบริสุทธิ์



ภาษากาย ที่บอกภาษาใจของเราแม่ลูก
ที่ต่างเติมพลังใจ และจะปรากฏอยู่ในใจกันเสมอ

A close-up photograph of a woman lying on her side, eyes closed, receiving a Thai massage. A practitioner's hands are visible, one hovering above her head and the other resting near her shoulder. The woman is covered with a white towel. The background is a warm, wooden interior.

เชื่อว่าฉันติดνωด

วิตามินการมองข้ามอุปสรรค

ภาพอดีต

วิตามินความมุ่งมั่นตั้งใจ



สร้างภูมิทัศน์ทางานของชีวิต
ด้วยเรื่องเล่าเพิ่มพลังใจ

แม่เต่าวาเลนไทน์ กับวิกฤติ covid#19

วิตามินความสุข



สร้างภูมิคุ้มกันของชีวิต
ด้วยเรื่องเล่าเพิ่มพลังใจ

บทเรียนจากรุกขเทวดา

วิตามินคุณค่าในตนเอง



สร้างภูมิต้านทานของชีวิต
ด้วยเรื่องเล่าเพิ่มพลังใจ

แค่จั่นอดทนก็พอ

วิตามินความอดทน

นารี

ความอดทนมีมากมีน้อยแล้วแต่มาตรวัดของแต่ละคน
แต่คำตอบเหมือนหัวใจฉันต่อต้านกับความอดทนเกิน
ธรรมชาติ สิ่งที่เผชิญอยู่มันมากเกินไปกว่าที่จะรับมือไหว



อยากปล่อยใจให้ฟ่ายแพ้
ทำตามใจที่คิดโดยไม่นึกถึงผลที่ตามมา แต่นั่นคือ
“ปัญหา” ที่คุณว่าฉันก่อ หนทางแก้ไขที่คุณต้องการ
คือ แค่ฉันอดทนก็พอ สนทำไมกลับสิ่งที่ฉันเผชิญอยู่
กับทุกๆ ชั่วโมงที่ฉันต้องอดทนมา



*It's the way,
You are.*



สร้างภูมิทัศน์ทางานของชีวิต
ด้วยเรื่องเล่าเพิ่มพลังใจ

Writer

นักเขียนนามปากกา นารีนา

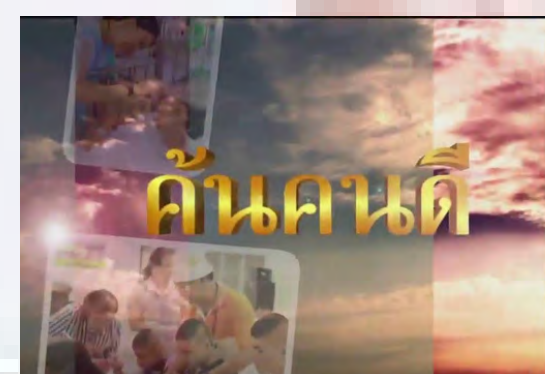
นักธุรกิจผู้รับรางวัล
แรงบันดาลใจเพื่อสตรีประเภท"สุดยอด"
ด้านพัฒนาสังคม ปี2559 กระทรวงพัฒนา
สังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พ.ม)



“นักธุรกิจจิตอาสา” สัมภาษณ์สดออก
รายการ Lightning Talk กับ สายสวรรค์
ขยันยิ่ง ทางช่อง 3 Family (2558)



รายการค้นคนดี ตอน "การทำจิตอาสา
อย่างยั่งยืน" รายการคุยข่าว 10 โมง
ทางช่อง 5 (2557)



“สตรีผู้ให้ และสร้างสุขให้สังคม” ผู้สร้างแรงบันดาลใจ
สานต่อสิ่งดีๆ เป็นสื่อกลางส่งต่อ
งานเพื่อสังคม ในนิตยสารแพรวฉบับวันที่
10 มิถุนายน 2556



เส้นทางนักเขียน

นิตยสารแพชั่นรีวิว (2563)
บทความบทสัมภาษณ์
ผู้ออกแบบ นางแบบผ้าไทย
และบทสัมภาษณ์
เกี่ยวกับหัตถกรรมสิ่งทอ



E Magazine (2563)
นิตยสาร WoW Life สาระไลฟ์สไตล์
ความสวยยุคสมัยใหม่ สวยพร้อมกลิ่นไอ
ความรักจากธรรมชาติ

