

ชีวิตที่ปลายทาง

ช่วงช่วงวิหิงษา



เรื่องเล่าของ “ผู้เฒ่า”
ที่พวกเรา...ต้องการ

ชีวิตที่ปลายทาง ช่วงช่วงวิหิงษา..

WT ๕661๗ 2558



B0012860
bib:13399116253

ชื่อหนังสือ

ชีวิตที่ปลายทาง ช่างนาฬิกาฉันัก

เรื่องเล่าของ "ผู้เฒ่า" ที่พวกเรา...ต้องการวะ

กองบรรณาธิการ

นางรุจิรา เจียมอมรรัตน์

ดร.อัญญา ปลอดเปลื้อง

ผู้เขียน

ชีวิตนี้เื่อม อุ่น และสุขสงบ

หญิงเก่งหัวใจแกร่ง สู้ชีวิตที่เพียงพอ

ใจนิ่งทำให้สุข ใจสู้ทำให้อยู่รอด

เปิดใจปรับความคิด สร้างชีวิตอย่างเข้าใจ

มุมดีของชีวิต คิดแง่บวก

ตำรงตนให้ได้ตน ตำรงใจให้ได้ใจ

ส่งเสริมปัญญา สร้างคุณค่าแก่สังคม

ความสุขที่ไม่ไกลตัว

ความสุขเกิดที่ใจ บนวิถีความพอเพียง

อัญญา ปลอดเปลื้อง¹

สมหมาย วงษ์กระสันต์²

อัญญา ปลอดเปลื้อง¹

อุมากร ใจยังยืน³

วาสนา หลวงพิทักษ์³

จิตตมา ดวงแก้ว³

อัญญา ปลอดเปลื้อง¹

สมหมาย วงษ์กระสันต์²

รัฐชนนท์ ประสิทธิ์วีระโชติ⁴

สุรศักดิ์ สุนทร⁴

ชานินทร์ สุชีประเสริฐ⁴

สุพัตรา บัลลังก์⁴

ชานินทร์ สุชีประเสริฐ⁴

สุรศักดิ์ สุนทร⁴

รัฐชนนท์ ประสิทธิ์วีระโชติ⁴

สุพัตรา บัลลังก์⁴

¹ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช

² วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท

³ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี

⁴ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี

WT

๖๖๑๕ ๒๕๕๘

B0012860

๒๒ ต.ค. ๒๕๖๓

สารบัญ

“ชีวิตนี้ อิ่ม อุ่น และสุขสงบ”	๑
อาหารทุกมื้อ...ไม่มีรสหวาน.....	๑
ทั้งกินไม่ได้...เสียมารยาท.....	๓
เครียดก็หายได้...ด้วยใจสงบ.....	๕
“หญิงเก่ง หัวใจแกร่ง สู้ชีวิตที่เพียงพอ”	๗
พี่น้องรักใคร่ สัมพันธ์แน่นแฟ้น.....	๗
บ้านพอเพียงแห่งรัก.....	๘
อาหารพอเพียง ครบทุกมื้อ.....	๘
แม่ไม่มีเงิน ก็ไม่เคยท้อ.....	๙
ความสำเร็จของลูกคือความภูมิใจ.....	๑๐
ความพอเพียง...สู้ชีวิตที่เพียงพอ.....	๑๑
เคล็ดลับอายุยืน...ของยายนาง.....	๑๒
“ใจนิ่งทำให้สุข ใจสู้ทำให้อยู่รอด”.....	๑๓
ใจนิ่งและเป็นสุข ด้วยการสวดมนต์.....	๑๓
โรคร้ายแพ้ได้...ด้วยใจสู้.....	๑๕
“เปิดใจปรับความคิด”สร้างชีวิตอย่างเข้าใจ.....	๑๗
เปิดใจรับสิ่งใหม่.....	๑๗
เข้าใจ...การเปลี่ยนแปลง.....	๑๘
แสดงถึงความภูมิใจ.....	๑๙
“มุมนิยามของชีวิต.....คิดแง่บวก”	๒๑
สถานการณ์ที่แย่...แก้ด้วยความสุขใจ.....	๒๑

“ดำรงตนให้ได้ตน ดำรงใจให้ได้ใจ”.....	๒๕
เลี้ยงหวานมัน ทานผักปลา	๒๕
แอโรบิก มาราชอน ดอนแปดสิบ	๒๖
“ธุรกิจ” ที่ใช้ใจลงทุน.....	๒๘
“ส่งเสริมปัญญา สร้างคุณค่าแก่สังคม”	๓๓
ชีวิตครอบครัว.....	๓๓
การเริ่มต้นของปัญญา	๓๔
รับราชการ...สร้างปัญญา	๓๕
ไปนอก...สร้างประสบการณ์.....	๓๖
ความภูมิใจ เป็นผู้ให้เกิดปัญญา	๓๘
เคล็ดลับอายุยืน.....	๓๙
“ความสุขที่ไม่ไกลตัว”	๔๑
ชีวิตกับการเปลี่ยนแปลง	๔๑
ครอบครัวที่แข็งแรง	๔๒
ความสุขเกิดได้ทุกวัน	๔๓
“ความสุขเกิดที่ใจ บนวิถีความพอเพียง”	๔๕
ความสนุกสนานในชีวิตวัยเยาว์	๔๕
ชีวิตคู่ที่ไม่ได้เกิดจากรักแต่ก็ร่วมฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อครอบครัว ..	๔๕
บั้นปลายชีวิตกับความเรียบง่าย	๔๗
เคล็ดลับอายุยืน.....	๔๙