



ผศ. พญ.ทานตะวัน อภิรุทธิ์วรกุล
อนุสาขาคณะวิทยาศาสตร์การนอนหลับ
สาขาจิตเวชศาสตร์ โรงเรียนแพทย์รามาธิบดี
สถาบันการแพทย์จักรีนฤเบดินทร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

1 ปีผ่านไป...
เรารู้จัก...
มากขึ้นไหม ?

1 ปีผ่านไป

เรารู้จักตัวเอง (อย่างที่เป็น) มากขึ้นไหม ?
เรารู้จักผู้คน (อย่างที่เขาเป็น) มากขึ้นไหม ?
เรารู้จักโลกใบนี้ (อย่างที่เป็น) มากขึ้นไหม ?
คุณภาพใจเราเป็นอย่างไร? ใจเราเบาขึ้นไหม ?
เราทุกข์กับสิ่งต่าง ๆ เดิม ๆ ได้น้อยลงไหม?
เรายอมรับสิ่งต่าง ๆ ทั้งดี และ ไม่ดี
ในตัวเรา ในผู้อื่น และ ในโลกใบนี้มากขึ้นไหม?
เราได้ทำสิ่งดี ๆ ที่ควรทำ
ที่เป็นประโยชน์ ต่อ ตัวเรา ต่อผู้อื่น และ โลกใบนี้ มากขึ้นไหม ?
ถ้าใช่
1 ปีที่ผ่านมา เรามีการเติบโตทางจิตใจมากขึ้น ค่ะ :)

be kind to yourself



การเดินทางของจิตใจไม่มีที่สิ้นสุด แม้วันปีผ่านไป ร่างกายอาจค่อย ๆ เสื่อมทอยลงไป ตามกาลเวลาแห่งอายุ แต่จิตใจเติบโตไปได้เสมอค่ะ

1 ปี ที่ผ่านไป

กับ 1 ปีที่กำลังจะมา ขอให้เป็นเวลาของการเติบโตทางจิตใจที่ต่อเนื่องไปไม่สิ้นสุดค่ะ

ทุกสิ่งที่ผ่านเข้ามา ทั้งสุข และ ทุกข์
ล้วนเป็นประโยชน์ พาใจให้เติบโตได้เสมอค่ะ

ทุกความสุข ความทุกข์
ทำให้เรารู้จักตัวเอง รู้จักผู้คน และ โลกใบนี้มากขึ้น

ทุกการรู้จัก ทุกการเข้าใจ
ทำให้จิตใจเราเติบโต มีคุณภาพของจิตใจที่ดี และ มั่นคงจากภายในที่แท้จริงค่ะ
จิตใจที่มีคุณภาพที่ดี

ใจจะทุกข์กับสิ่งต่าง ๆ น้อยลง ๆ
ใจจะเบาขึ้น ๆ

ใจจะรู้สึก สุข สงบ และ มั่นคง มากขึ้น ๆ ในทุก ๆ ปีที่ผ่านเข้ามา และ ผ่านไปค่ะ

ทุกวันเวลาที่ผ่านไป
ล้วนเป็นกำไรของชีวิตค่ะ
กำไรชีวิต ไม่ได้อยู่ที่ผู้อื่น
แต่อยู่ที่วิธีการดูแลจิตใจของเราเองค่ะ

ดูแลใจและร่างกาย ถูกวิธี
ชีวิตเป็นสุขค่ะ

สุขทุกปี สุขทุกวัน

สวัสดีปีใหม่ทุกท่านค่ะ :)

