

HOPE

Thailand

for life

Free
copy

hope changes everything

Vol. 07

www.tltpress.com

•
inner
Peace
•

- Meditation
- ยิ้มให้กับความเครียด
- 4 พลังแนวคิดชีวิตติดบวก
- TOP SECRET



Editor

เราหายใจต่อชีวิตของเรา แต่เราก็สูญเสียเวลาที่หมดไป พร้อมกับเวลาที่เรารู้หมดไป
นั้น จะคุ้มค่างับลมหายใจหรือเปล่า ทุกวินาที มีค่า เพราะเมื่อถึงเวลาที่เราต้อง
การมันจริง เราจะคิดถึงมัน คิดถึงเวลาที่สูญเสียไป แต่เวลาใช้ไปแล้ว ไม่ย้อนมาอีกเลย

ฉะนั้น คิดจะทำอะไร พูดอะไร ทำอันใด เป็นไปด้วยสิ่งที่มีค่าที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ ให้
คุ้มกับสิ่งที่สูญเสียไป เพราะเวลาเราแต่ละคน เหลือน้อยไม่เท่ากัน จะได้ไม่ต้องมา
เสียดายเวลาภายหลัง ขอขอบคุณครับ



อานุภาพ นัธวัตถนากกร

สามารถ
ดาวน์โหลด ฟรี ได้ที่



www.tltpress.com



our team

บรรณาธิการ บริหาร
กองบรรณาธิการ

ศิลปกรรม

ประสานงานทั่วไป

ติดต่อ

เฟสบุ๊ก

วัตถุประสงค์

ลิขสิทธิ์

อานุภาพ นัธวัตถนากกร

จินตนา ปู่วัน, Punya ,

สรรรฤดี แซ่ก้วย

iN @ Art Design

ศรวิวิกรม วงษ์หนูช

mag.tltpress@gmail.com

Hope-magazine-Thailand

เพื่อให้ประชาชนได้รับข่าวสาร
ให้กำลังใจใช้ในการดำเนินชีวิต
ในรูปแบบอีบุ๊ก

สามารถนำไปเผยแพร่ได้



14



06



09

C o n t e n t

04

ถาม
ตอบ

06

สมาธิ

08

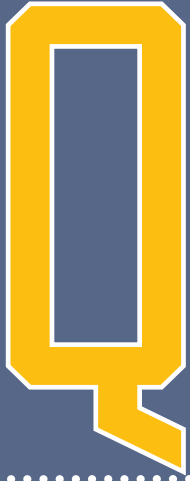
ยิ้มให้
กับ
ความ
เครียด

10

TOP
SECRET

คอลัมน์
โดย

ถาม&ตอบ
พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ



ทำไมคนในสังคมของเรา
ถึงไม่ให้ภัยกัน
ทำอะไรสังคมไทยจึงจะสงบสุขครับ


เหตุผลที่จริงๆ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์สรุปไว้สามอย่างคือ ตัณหา ทิฐิ และมานะ ตัณหาคือความทะยานอยาก พอเราทะยานอยากเข้า มันก็จะไปกระทบคนอื่นเค้าเข้า พอไม่พอใจก็เกิดเรื่องขึ้นมา ถัดมาก็คือทิฐิ คือการถือตัว การถือเขาถือเรา หรือว่าความคิดฉันถูกความคิดเธอผิดเนีย และก็การถือพวกถือกลุ่มถือคณะตัวเอง มานะก็คือความถือตัวอีกเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นสามอย่างนี้เรียกว่า ปัญจะธรรม ธรรมที่ทำให้เนิ่นช้า ทำให้เกิดเรื่อง เหตุแห่งความทุกข์ของมนุษย์ จริงๆ แล้วขอในเริ่มในประเด็นที่เป็นตัวหลักอันหนึ่งในปัญหาของบ้านเมืองเราคือเรื่องทิฐิ ความเห็นก่อน บางคนบอกไม่ได้ เค้าผิดเราคิดถูก หมู่พวกเราถูกเราก็ต้องยืนยัน จะไปยอมเค้าง่ายๆ ได้ยังไง ความจริงแล้ว การที่จะคิดเห็นไม่เหมือนกัน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เป็นปกติของมนุษย์ แต่ว่า ถ้าถือหลักอย่างนี้นะว่า เลียงกันได้ แต่ห้ามโกรธกัน อากาการที่จะว่าสร้างความเกลียดชังดูหมิ่นเหยียดหยามจนกระทั่งเห็นอีกฝ่ายเหมือนกับว่า ไม่ใช่คน หมดไปจากโลกนี้ได้ก็ตีเนียน ปล่อยให้ก้าวล่วงเลยไปถึงตรงนั้น ถ้าเพียงแต่เราเข้าใจความจริงว่าคนเราทุกคน

เวียนว่ายตายเกิดมานับภพนับชาติไม่ถ้วน แล้วพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ก็ตรัสว่า ไม่มีชีวิตใดเลยที่ภพใดภพหนึ่งไม่เคยเกิดเป็นญาติกัน คนที่เราเกลียดจะกินเลือดกินเนื้อ จริงๆ ชาติใดชาติหนึ่งเค้าอาจจะเคยเกิดเป็นพ่อเราแม่เรา หรือลูกที่เป็นที่รักเป็นที่เรากี่ได้นะ ไม่มีใครสักคนเดียวที่ไม่เคยเกิดเป็นญาติกัน รู้แบบนี้แล้วใจเราจะเปิดกว้างขึ้น เล็งแลกันเสมือนหนึ่งเป็นญาติของเรา เข้าใจอย่างนี้ใจเราจะเปิดกว้างขึ้น ถ้าเล็งแลดูว่าเสมือนเป็นหมู่ญาติกัน อย่างนี้ละก็ความเกลียดชังจะคลาย การให้ภัยจะเกิดขึ้น เราเอาเหตุเอาผลกันได้นะ แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานของการแค้นกันเหมือนกับคนในครอบครัวเดียวกัน ที่ว่าบางทีก็ขัดกันเถียงกัน แต่ลึกๆ ก็แค้นกัน ตระหนักในความสำคัญ อันไหนพอภัยกันได้ ถนอมน้ำใจกันอย่างนี้ละก็ สังคมจะสงบสุข ต้องถือว่าบ้านเมืองของเรา ประเทศชาติของเรา ก็เหมือนกับครอบครัวใหญ่ๆ นั่นเอง เจริญพร

ทำอะไรสังคม
จึงสงบสุข







meditation

เมื่อกล่าวถึงสมาธิ ต้องเข้าใจในเบื้องต้นว่า สมาธิมิใช่เรื่องของฤๅษีชีไพร หรือ มิใช่เป็นเรื่องที่ประพาศปฏิบัติได้เฉพาะผู้ที่เป็นนักบวชเท่านั้น แต่สมาธิเป็นเรื่องของการฝึกฝนอบรมจิตใจ และเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง ตั้งมั่น และทำให้มีคุณภาพทางจิตใจที่ดีขึ้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนานั้น สมาธิสามารถประพาศปฏิบัติได้ ทั้งเพื่อประโยชน์ต่อความมีชีวิตที่อยู่เป็นสุขในเพศภาวะของผู้ที่ยังครองเรือน และยังเป็นการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นสำหรับผู้ที่เป็นนักบวชอีกด้วย



อย่างไรก็ตาม สมภาธิ ถือเป็นเรื่องสากล กล่าวคือ มิใช่เฉพาะพุทธศาสนิกชนเท่านั้นที่จะสามารถปฏิบัติสมภาธิได้ แม้ผู้ที่นับถือศาสนาอื่นก็สามารถปฏิบัติสมภาธิได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ การฝึกสมภาธิจะเน้นให้ความสำคัญของการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพราะนอกจากจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นผลด้วยตนเองแล้ว หากมีข้อสงสัยในเชิงปฏิบัติ ก็สามารถที่จะสอบถามจากผู้รู้ผู้ชำนาญได้อย่างตรงเป้าหมาย หรือตรงต่อประสบการณ์ที่ตนเองได้ปฏิบัติมา และถึงแม้จะมีการอธิบายรายละเอียดความรู้ของสมภาธิในเชิงทฤษฎี แต่กระนั้นก็มีอาจที่จะละเลยสมภาธิในเชิงปฏิบัติได้

ความหมายของสมภาธิ

การอธิบายความหมายของสมภาธิ สามารถอธิบายได้ทั้งในเชิงลักษณะผลของสมภาธิที่เกิดขึ้น และอธิบายในลักษณะในเชิงการปฏิบัติ เช่น สมภาธิ คือ ความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนา กำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ และปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ

ความหมายในเชิงลักษณะผลของสมภาธิ

สมภาธิ คือ อาการที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว อย่างต่อเนื่อง หรือ อาการที่ใจหยุดนิ่งแน่นอน ไม่ซัดส่ายไปมา เป็นอาการที่ใจสงบรวมเป็นหนึ่งแน่นอน มีแต่ความบริสุทธิ์ ผ่องใส สว่างไสวผุดขึ้นในใจ จนกระทั่งสามารถเห็นความบริสุทธิ์นั้นด้วยใจตนเอง อันจะก่อให้เกิดทั้งกำลังใจ กำลังขวัญ กำลังปัญญา และความสุขแก่ผู้ปฏิบัติในเวลาเดียวกัน

ความหมายในเชิงลักษณะการปฏิบัติสมภาธิ

กล่าวอีกนัยหนึ่งในเชิงลักษณะการปฏิบัติ สมภาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด หรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน

สมภาธิเป็นของกลางที่ทุกคนสามารถฝึกได้ ทุกคนเข้าถึงได้ ทุกเพศทุกวัย ทุกศาสนา เชื่อชาติ ขอแค่ใจคุณต้องการเท่านั้น

พลังแนวคิด

ชีวิตติดบวก



ชีวิตของคุณช่างน่าเบื่อ ทำงานไปวันๆ ไม่อะไรพิเศษสำคัญที่น่าจดจำ มาทำชีวิตให้มีความสุข ทำงานด้วยความสนุก ผูกมิตรไว้ให้มากๆ แล้วงานที่น่าเบื่อก็จะไม่น่าเบื่ออีกต่อไป งานไหนที่ว่ายากคุณก็จะผ่านมันไปได้อย่างสวยงามด้วย



เอาใจใส่ผู้อื่น - ลองถามตัวเองว่า คุณได้ทำอะไรให้เพื่อนร่วมงานของคุณบ้าง คุณมีส่วนร่วมในความทุกข์ สุขของพวกเขาแค่ไหน คุณเคยยิ้ม หัวเราะ หรือร้องไห้กับพวกเขาบ้างหรือไม่ คุณเคยทำอะไรให้เป็นที่น่าจดจำบ้างไหม คุณเป็นคนที่พวกเขาอยากเจอทุกวันหรือเปล่า คนที่คอยเอาใจใส่ผู้อื่น ให้ความสำคัญกับผู้อื่น จับอารมณ์ความรู้สึกของพวกเขาได้ มีน้ำใจ แสดงความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และให้กำลังใจพวกเขาอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็จะมีแต่คนรัก ทำอะไรก็จะมีคนคอยช่วยเหลือ สนับสนุนให้ประสบความสำเร็จได้ ไม่ต้องกลัวเหงา หรือโดดเดี่ยว

มีแต่ความจริงใจ - การที่เรามีความจริงใจให้ผู้อื่น เป็นการสร้างความสุขวิธีหนึ่ง เมื่อเรามีความจริงใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น เสแสร้ง หรืออ้อโก้ กลัวเสียฟอร์ม และไม่ลังเล รือรอที่จะผูกมิตรและเป็นเพื่อนที่ดีของทุกคน คุณก็จะได้รับความจริงใจตอบแทน เพื่อนของคุณต้องการคบคุณที่เป็นตัวคุณจริงๆ ไม่ใช่คนที่ใส่หน้ากากเข้าหากัน ประเภทต่อหน้าอย่างลับหลังอีกอย่างเช่นนี้ย่อมไม่มีใคร

ต้องการจะคบด้วย เมื่อคุณไม่จริงใจ สักวันหนึ่งความจริงก็จะถูกเปิดเผย ส่งผลให้พวกเขาสูญเสียความเชื่อถือ ความไว้วางใจ ความชื่นชม และความรู้สึที่ดีๆ ที่เคยมีให้กับคุณตลอดมา

เปิดรับความสุข - ความสุขอยู่ไม่ไกลเพียงคุณเปิดใจรับมันเข้ามา มองโลกในแง่ดี ใฝ่เรียน ใฝ่รู้ ช่างสำรวจ ค้นหาประสบการณ์ และความคิดใหม่ๆ จากผู้คนที่คุณพบปะ ทำความรู้จักและทักทายเพื่อนใหม่ด้วยความกระตือรือร้น สะท้อนความเป็นคนที่สนุกสนานและรื่นเริง มีความสุขกับชีวิตและสิ่งๆ ที่ทำ เพราะทุกวันคือการเรียนรู้ เดินหน้าค้นหาและทำตามความฝันอย่างไม่ย่อท้อ แต่ก็ไม่จริงจังกับชีวิตมากเกินไปจนหมดสนุก ขาดความสุขในการทำงาน

รู้จักการให้อภัย - เป็นเรื่องง่ายที่จะจดจำเรื่องไม่ดีและสะสมความขุ่นเคือง คับข้องใจเอาไว้ เพราะความผิดพลาดอาจสอนคุณให้ระมัดระวังตัวและสร้างกำแพงขึ้นมา ซึ่งมันจะเป็นปราการกั้นความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนอื่น ๆ อย่าพยายามตัดสิน หรือตำหนิผู้อื่น แต่จงยอมรับเขา และเขาก็จะยอมรับเราเช่นกัน เลือกจดจำแต่เรื่องดี ๆ ส่วนเรื่องไม่ดีให้ทิ้งไปเสีย ในทางตรงกันข้ามการแสดงความรักโดยปราศจากเงื่อนไข จะช่วยให้คุณลดช่องว่างระหว่างคุณกับคนอื่น ๆ ได้

เพราะชีวิตที่มีความสุขไม่ได้วัดที่ตัวเงินเสมอไป เพียงคุณมีความรักในสิ่งที่你做 รู้จักการให้อภัย มีความจริงใจ และเอาใจใส่ผู้อื่นอยู่เสมอ คุณก็สามารถมีความสุขได้ง่ายๆ เริ่มต้นด้วยความคิดดีๆ เพื่อชีวิตที่มีความสุข สนุกกับการทำงาน ไปตลอดเส้นทางที่คุณเดิน

บทความโดย : คุณนพวรรณ จุกนิษฐ



ยิ้มให้กับ ความ เครียด

ปัจจุบันเราต่างใช้ชีวิตแต่ละวัน แข่งขันการทำงาน หลีกหนีไม่พ้นกับความเครียดในแต่ละวัน สุดท้ายสิ่งต่างๆ ที่ไม่ดีก็ส่งสมเข้าหาตนเอง เราจึงต้องหาวิธีป้องกันความเครียดก่อนที่มันบั่นทอนได้เราเสียใจภายหลัง

ควรลดคำถามที่ขึ้นต้นว่าทำไมให้น้อยลงบ้าง เพราะส่วนใหญ่ยิ่งถามก็ยิ่งไม่มีคำตอบ แล้วก็กังวลอยู่กับคำถามเหล่านี้ ลองถามกับตัวเองว่าทำไมสิ่งต่างๆ ต้องเป็นแบบที่เราต้อง การด้วย อาจทำให้เข้าใจความต้องการของตัวเองได้มากขึ้น

“ ฝึกความยืดหยุ่นกับชีวิตตัวเองให้มากขึ้น คนเรามีความคาดหวังได้บ้างเป็นเรื่องธรรมดาแต่ สำหรับบางคนให้ความสำคัญกับความคาดหวังนั้น มากเป็นพิเศษ ”

พยายามสร้างความมั่นใจตัวเองให้มากขึ้น บางคนค่อนข้างกลัวในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ไม่ค่อยกล้าทำอะไร กลัวว่าทำไปแล้วไม่ดี ไม่เป็นที่ถูกใจของคนอื่น หรือถ้าไม่ทำแล้วคนอื่นไม่สบายใจ แต่ทำไปแล้วฝืนความรู้สึกของตนเอง บางคนกังวลว่าคนอื่นคิดอย่างไร ถ้าเราทำแบบนี้จนในที่สุดไม่กล้าทำในสิ่งที่อยากทำแล้ว ต้องมานั่งอยู่กับความเครียดของตัวเอง มั่นใจในตัวเองให้มากขึ้นเถอะครับ ลดความรู้สึกอ่อนไหวกับคนรอบข้างให้น้อยลงแล้วทำในสิ่งที่อยากทำบ้าง ถ้าสิ่งนั้นไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อตนเองหรือสังคมรอบข้าง จริงๆ แล้วเราคอยกลัวอยู่เรื่อยๆ ว่าคนกลัวต่อความคิดของเราเองทั้งสิ้น คิดเองแล้วก็กลัวเองอยู่คนเดียว เอาชนะใจตัวเองให้ได้ครับ แล้วหลายๆ อย่างจะดีขึ้นตามมา

ต้องตั้งสติกับตัวเองให้ได้ เวลาที่เกิดความเครียดหลายคนมักตั้งตัวไม่ทัน ปล่อยใจไปกับสิ่งเหล่านั้น ผลที่เกิดขึ้นก็คือ ในสมองมีแต่ความวิตกกังวล บางคนเป็นมากจนถึงกับตั้งสติของตัวเองกลับไม่ได้ จมอยู่กับความเครียดนั้น ไม่มีสมาธิทำอะไร อันนี้ต้องรีบบอกรีบเตือนตัวเอง ตั้งหลักตั้งใจกันใหม่ พยายามอย่าให้อารมณ์พาใจไปมากนัก การค่อยๆ คิด ค่อยๆ ตั้งสติกับตัวเองนั้น เป็นการค่อยๆ เริ่มเรียนรู้ปัญหา ที่มาของปัญหา และแนวทางที่เราใช้แก้ปัญหาได้ดีขึ้น

ควรอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด หลายครั้งที่ความ เครียดเกิดจากความวิตกกังวลว่าอนาคตหรือวันต่อไปจะเป็นอย่างไร คิดว่าเรื่องแย่ๆ หรือไม่ดีคงต้องเกิดขึ้น ยิ่งคิดก็ยิ่งฟุ้งซ่าน สงบสติอารมณ์ของตนเองไม่ได้ นอนไม่หลับ ต้องรอนจนเหตุการณ์ผ่านไปเสียก่อนจึงค่อยสงบอารมณ์ลงได้ แต่อีกไม่นานก็มีเรื่องใหม่ให้คิดตามมา เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ถ้าลองทบทวนเหตุการณ์ที่เคยคิดมากๆ มักพบว่าสิ่งที่เคยคิด เคยกังวลไม่ค่อยตรงกับเรื่องจริงๆ ที่เกิดขึ้นเท่าไร หรือถ้าตรงเราก็สามารถมีชีวิตยืนหยัดอยู่ได้จนถึงวันนี้ (ไม่คิดมากต่อไปอีกในวันข้างหน้า) เพราะฉะนั้นอย่าเปลืองพลังงานสมองให้กับเรื่องเหล่านี้ อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิดไป

ฝึกความยืดหยุ่นกับชีวิตตัวเองให้มากขึ้น คนเรามีความคาดหวังได้บ้างเป็นเรื่องธรรมดา แต่สำหรับบางคนให้ความสำคัญกับความคาดหวังนั้นมากเป็นพิเศษ ความคาดหวังเป็นสิ่งที่ทำให้เรากระตือรือร้น มีกำลังใจทำสิ่งต่างๆ ได้ แต่การยึดติดอยู่กับความคาดหวังมากเกินไปเป็นตัวบั่นทอนสุขภาพจิตเราได้ง่ายๆ ชีวิตทุกคนมีสมหวังผิดหวังสลับกันไป ได้อย่างหนึ่งก็มักต้องเสียอย่างหนึ่ง เมื่อใจไว้บ้างกับความผิดหวัง ลองคิดดูให้ดีสิครับ ความผิดหวังคงไม่ทำให้ชีวิตดำเนินต่อไปไม่ได้หรอก เพียงแต่อาจรู้สึกแย่หรือเสียความรู้สึกบ้างเท่านั้นเอง

THE TOP SECRET

การที่เราสร้างภาพแห่งอนาคตได้ชัดเจนเท่ากับภาพในอดีต เหมือนกับว่าเคยผ่านประสบการณ์นั้นมาแล้ว รู้สึกว่าเกิดขึ้นจริงแน่นอน เมื่อนั้นเราก็สามารถกำหนดอนาคตให้เป็นดังภาพในจินตนาการได้

เคล็ดลับของอัจฉริยะ คือการสร้างภาพที่ชัดเจนขึ้นในใจก่อนเสมอ

มนุษย์มีสิ่งล้ำค่าอย่างหนึ่งนั่นคือ “สติสัมปชัญญะ” ที่คอยควบคุมดูแลอารมณ์ ความรู้สึก ตลอดไปถึงความคิด

ความคิด ส่งผลต่อเซลล์ทุกเซลล์ในทุกระบบของร่างกาย และสามารถส่งผลไปถึงเซลล์ของคนอื่นๆด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเซลล์ในระบบประสาท ดังนั้น จงพยายามคิดบวกอยู่เสมอ

การ “ให้” บวก คือการเพิ่มให้บวกในตัวคุณก็จะเพิ่ม การให้ลบ ลบในตัวคุณก็จะเพิ่ม เช่น ยิ่งให้อ่างยิ่งเต็ม ยิ่งสอนยิ่งรู้ ยิ่งเรียนยิ่งฉลาด ยิ่งบริจาควิ่งรวย

จิตใต้สำนึก คือฐานข้อมูลของความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้นซ้ำกันบ่อยๆจนตกตะกอนแล้ว

เมื่อเราฝึกคิดบวกจนเป็นนิสัย จิตใต้สำนึกก็จะบันดาลให้สิ่งที่เราคิดเกิดขึ้นจริง แล้วจะพบว่าสิ่งดีๆเข้ามาสู่ชีวิตเรามากมายอย่างไม่น่าเชื่อ

จิตใต้สำนึกทำงานแม้ในขณะที่หลับ ดังนั้น ในแต่ละวันควรระลึกถึงสิ่งดีๆที่ได้ทำลงไปก่อนล้มตัวลงนอน เพื่อจะได้ตื่นเช้าวันใหม่ด้วยความสดชื่น สมองแจ่มใส

จิตใต้สำนึกมีพลังอำนาจมากกว่าจิตสำนึกหลายหมื่นหลายแสนเท่า การทำงานของจิตใต้สำนึกอยู่เหนือมิติที่สี่

จิตใต้สำนึก เป็นสิ่งที่เราสั่งสมไว้ในภวังคจิตมานานหลายภพหลายชาติ รวมทั้งชาติปัจจุบัน จึงทำให้เรามีพื้นฐานจิต อุปนิสัย หรือจริตที่แตกต่างจากคนอื่น ตามประสบการณ์ที่เราสั่งสมมา

ทุกครั้งที่ทำความดี จงจดจำความรู้สึกดีดั่งนั้นไว้ ให้ประทับอยู่ในใจเรา สิ่งนี้จะพลังให้เรามีกำลังใจที่จะทำความดีอยู่อย่างสม่ำเสมอ และที่สำคัญกว่านั้น พลังนี้จะดึงดูดสิ่งดีๆให้เกิดขึ้นในชีวิตเราอย่างน่าอัศจรรย์



จงคิดบวกเสมอไม่ว่าสถานการณ์ใด คิดแต่สิ่งดีๆ ทำแต่สิ่งดีๆ แล้วจิตใต้สำนึกจะดึงดูด สิ่งที่ดีๆ เหมือนกันเข้ามา ชีวิตเราก็จะไปสู่สิ่งที่ดี



กฎข้อ 4 ข้อหนึ่ง.. ตั้งจิตอธิษฐานขอโดยปราศจากความ
อยาก เพื่อป้องกันความกระวนกระวายสอง.. มีความเชื่อมั่นในสิ่ง
ที่เราขอว่าเป็นจริงได้โดยไม่มีข้อสงสัย สาม..จินตนาการภาพ
แห่งความรู้สึกว่าสิ่งนั้นได้มาแล้วด้วยความรู้สึกปรีดาและมีความสุข
สี่..เตรียมความพร้อมทั้งกายและใจ

อย่าอธิษฐานขอที่เป้าหมาย แต่ให้ขอสิ่งที่จะทำไปให้ถึงเป้าหมาย
แทน เช่นขอให้มีพลังร่างกายแรงใจ มีสติปัญญาให้ไปถึงเป้าหมาย
นั้น เป็นต้น

ความกลัวเป็นตัวขัดขวางศักยภาพของจิตอย่างรุนแรง
ทำลายสุขภาพทั้งกายและใจ

ความกลัวจัดเป็นความคิดด้านลบ เมื่อกลัวบ่อยๆ
จิตใต้สำนึกจะบันทึกภาพนั้น แล้วเหนี่ยวนำให้เกิดขึ้นจริง

เมื่อใดเรามีสติ ความคิดลบที่เกิดขึ้นในสมองจะไม่มีทาง
หลุดฝังลงในจิตใต้สำนึกได้

เผชิญกับคนคิดลบ ต้องสร้างพลังบวกให้มากๆ (คบคนพาล
พาลพาไปหาผิด)..แต่ยิ่งคบคนที่คิดบวก..บวกในตัวเราก็จะยิ่งเพิ่ม
ขึ้น (คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล)

ถ้าเราคิดดี..สิ่งดีจะเข้ามาในชีวิต ถ้าเราคิดลบ สิ่งที่ไม่ดีก็
จะเข้ามาในชีวิต

เมื่อชีวิตพบกับอุปสรรค จงคิดบวก มองวิกฤตเป็นโอกาส
เราก็จะมีพลังด้านบวกเพิ่มขึ้น มีความหวังและนั่นก็หมายถึงสิ่งดี
ก็จะเข้ามาในชีวิตต่อไป

การหัวเราะ จะทำให้คลื่นรังสีออรอบๆตัวเป็นสีสดใส
คลื่นบวกของสิ่งแวดล้อมจะมาออรอบๆตัวเรา เสียงหัวเราะมีพลัง
ดึงดูดสูงมาก และมันสามารถดึงดูดพลังคลื่นบวกแห่งจักรวาลเข้ามา
สู่ตัวเรา

ความรู้สึก “พอ” จะทำให้ชีวิตมีความสุข และเกิดความรู้สึก
อยากแบ่งปันให้ผู้อื่น ความรู้สึกนี้จะเป็นพลังดึงดูดที่ทรง
อำนาจและเป็นทางลัดที่ง่ายที่สุดในการที่จะนำความมั่งคั่งมาสู่
ตัวเรา

จงแผ่เมตตาให้ทุกสรรพสิ่ง เพราะมีการทดลองพบว่า
มีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าพุ่งออกมาจากร่างกายขณะที่แผ่เมตตา

จงมีสติทุกครั้งที่จะระลึกและรู้สึกตัว ให้เข้าไปดูความรู้สึกและ
ปรับให้เป็นบวกเสมอ

การคิดลบจะเกิดเป็นความรู้สึกฝังอยู่ในจิต เป็นกรรมติดตัว
แต่ถ้าคิดบวก ก็จะเป็นการสกัดไม่ให้กรรมใหม่เกิดขึ้นอีก

จงคิดบวกเสมอไม่ว่าสถานการณ์ใด คิดแต่สิ่งดีๆทำแต่สิ่ง
ดีๆ แล้วจิตใต้สำนึกจะดึงดูดสิ่งที่ดีๆเหมือนกันเข้ามา ชีวิตเราก็จะ
ไปสู่สิ่งที่ดี

ในที่สุดเราก็จะรู้ว่า ทุกสิ่งแม้แต่ความรู้สึกก็ไม่มีอยู่จริง เกิด
ขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เหมือนฟองสบู่ที่เกิดดับภายในระยะเวลาอัน
รวดเร็ว.

ขอบคุณ : [www.facebook.com/pages/
Join-coin-Corporation-CoLtd](http://www.facebook.com/pages/Join-coin-Corporation-CoLtd)

น้ำแครอทปั่น ดื่มทุกๆ ไม่แยกกาก ผสมน้ำ
ครึ่งหนึ่งของแครอทหรือถ้าชอบน้ำเยอะๆ ก็ใส่หัว
แครอทเลยก็ได้เลย ในแครอทมีวิตามิน A สูงมาก
เลย ช่วยทำให้ผิวเราหายไปในเวลา 4 วัน

ส่วนผลแครอทก็หาได้ไม่ยากตามท้องตลาด
มีมากมายเราสามารถทำดื่มกันได้ตลอดเวลา
ประหยัดทั้งเงินและได้สุขภาพที่ดี

น้ำ

แครอท



ส่วนผสม

แครอท 1 ถ้วยตวง
น้ำเชื่อม 1/2 ถ้วยตวง
น้ำสะอาด 2 ถ้วยตวง

วิธีทำ

ล้างหัวแครอทให้สะอาด
หั่นแครอทเป็นแว่นๆ ใส่ลงในเครื่องปั่นไฟฟ้า แล้วใส่น้ำแข็งบดและน้ำเชื่อมตามลงไปปั่นให้ละเอียดเทใส่แก้วที่เตรียมไว้ ดื่มได้ทันที

คุณค่าทางโภชนาการ

สารเบต้า-แคโรทีน
โปรตีน
คาร์โบไฮเดรต
ธาตุแคลเซียม
เหล็ก
วิตามินเอ บี 1 บี 2 และวิตามินซี
ฟอสฟอรัส

รสและสรรพคุณ

บำรุงสายตา รักษาโรคตาฟาง ลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งปอด ให้ความสดชื่น มีฤทธิ์ในทางขับปัสสาวะ



ราคา
95
บาท



ไม่ต้องมีเวลา “ว่าง” แค่ทำใจให้ “ว่าง” ก็อ่านได้

ราคา
89
บาท

หนังสือเสียงของ พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ



www.ookbee.com/shop/audio