

ච า ร ສ າ ສ

ເປັນ

ຊັບ

Phensook Magazine

vol
60

Hope Changes Everything

“ຄຣ” ຍກມືອຂຶ້ນ

ອາຮມນົດ



ສາທາລະນະລັດ ປະຊາທິປະໄຕ ປະຊາຊົນລາວ

บริษัทการ เดินทางท่องเที่ยว	อาบุกาน พันธุ์วัฒนากร จันตนา บุญวัน, Punya , ณัฐพัชร์ ไชยภักดิ์ยานะ ¹ SlowLife คริวกรรม วงศ์นุช mag.tltpress@gmail.com Hope-magazine-Thailand
วัตถุประสงค์ ลักษณะ	เพื่อให้ประชาชนได้รับข่าวสาร ให้กำลังใจใช้ในการดำเนินชีวิต ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ สามารถนำไปเผยแพร่ได้

Phensook magazine

editer

ourteam

หล้ายอย่างเปลี่ยนไป
ทำให้ชีวิตต้องปรับตัว
ทุกวงจรของเวลาทำให้เราต้องกำตาม
วิถีที่หมุนไปแต่สิ่งที่เกิดขึ้นอาจดีหรือ
ไม่ดี ใจรักใจจะคาดคิดได้ เพียงเรา
ต้องเรียนรู้กับสิ่งที่มันผ่านมา อยู่
ตลอดในวันต่อไป เกิดขึ้นแน่นอน คือ
เราได้เรียนรู้ เราได้อุดถก เราได้ปรับ
ตัวให้ได้ไปต่อในทุกช่วงของเวลา เฉก
เช่น นิตยสาร HOPE ได้เปลี่ยนเป็น
“เป็นสุข” เพียงมุ่งหวังแค่อย่างเดียว
คือทุกท่านอ่านแล้ว เป็นสุข ทุกท่าน
ไม่ต้องขอบคุณ เราขอเพียงทุกท่านที่
อ่าน มีร้อยยิ้มอยู่ในใจ แค่นั้นก็ทำให้
พວกเรา มีกำลังใจหาเนื้อหาดีดี
มาให้ท่านได้อ่านก็พอ ขอบคุณครับ

สอนลูกให้ บังสเมารี

04

น้อยคือ
มาก

06

ใช้ชีวิตอย่าง
มีความสุข

08

เสียงของ
หัวใจ

11

สวนเด็ก กำสามารี

อยากรู้เรื่องราวของเด็กๆ ที่สามารถทำสิ่งดีๆ ให้กับสังคมได้
อยากรู้เรื่องราวของเด็กๆ ที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้

ถ้าสอนลูกที่อายุยังไม่เยอะเช่น 5 ขวบ 6 ขวบ 7 ขวบเป็นต้น เราอาจง่ายๆ ไปพูดซับซ้อนเด็กก็ง แล้วเด็กเองจริงๆ ก็ไม่สามารถนั่งสมาธิเงียบได้คราวละเป็นครึ่งชั่วโมง หนึ่งชั่วโมง เขาอาจจะนั่งเริ่มต้นอย่าง 5 ขวบอาจจะนั่งได้แค่ 2 นาที ให้เขาค่อยๆ คุ้นทีละนิด พอกันที่ครับเขาก็อาจจะลุกไปวิ่งเล่น สักพักเราค่อยให้เขานั่งใหม่ โดยวิธีการจะเป็นการสอนวิธีนั่ง เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือขวาทับมือซ้ายวางบนหน้าตัก ให้ปลายนิ้วซึ่มือขวาจดหัวแม่มือข้างซ้าย เป็นท่า่นั่งมาตรฐานให้เข้าคุ้นไว้ก่อน แล้วค่อยบอกให้นิ่กถึงดวงแก้วหรือมองพระพุทธรูปบนโต๊ะหมู่บูชาหรือบนพิงพระก็ได้ หลับตาเบาๆ แล้วนิ่กถึงองค์พระใส่หาหรือดวงแก้วใส่ พร้อมกับให้นิ่กท่องคำหวานว่า สัมมาอะระหัง ไปเรื่อยๆ ของเด็กแค่ทำแบบง่ายๆ ก็พอ แต่ความก้าวหน้าของเด็กอาจเร็วกว่าคุณพ่อคุณแม่นั่งเป็นชั่วโมงเสียอีก เพราะเด็กเลิกเขามีเมสินิมในใจมาก พ่อแม่นั่นผ่านอะไรมาเยอะจะมีเรื่องค้างในใจเยอะมันเลยพึ่งมาก แต่เด็กๆ ไม่เก็บอารมณ์ใจจะไปร่วง บริสุทธิ์เรี้ดีงสาพอให้นิ่กอะไรเขาก็นิ่กได้เลย แล้วส่วนใหญ่จะนิ่กทำสามารีได้ยังด้วยก้าวหน้าเร็วด้วย ขอให้ทำสำเร็จจนถึงโตเราจะได้ลูกแก้วนำความสุขใจชื่นใจมาสู่ทุกคนในครอบครัว เจริญพร

ชาเหวุตโนม ภก,





น้อยคือ

มาก

แค่ปรับเปลี่ยนจากความยุ่งยากกับโลกใบเดิม มาทำเรื่องสบายนฯ เรียบง่ายยิ่ด
หลัก “น้อยคือมาก” วันแห่งความสุขก็แค่อี้มมือคว้า¹
ลองวิธีต่อไปนี้เป็นแนวทางให้ชีวิตเรียบง่าย สร้างสรรค์และพอเพียง

1. รับไว เท่าที่รับ ได้

จะจำไว้ว่าทุกอย่างไม่ได้ชั้น อัญเชิญคุณคนเดียว ปล่อยให้มันเป็นไปและให้คนอื่นตัดสินใจด้วยตัวเข้าบ้าง

2. ลุย ๆ ๆ อุย เล สุย

ลองแบ่งหน้าที่ในชีวิตออกเป็นสองเรื่องใหญ่ได้แก่ ความรับผิดชอบในการงาน ความรับผิดชอบที่บ้าน จัดลำดับความสำคัญที่ใหญ่ที่สุด วางแผนผัง หรือโยงข้อย่ออย่าง อกอกมา เลือกทำแค่สิ่งที่ “ต้อง” ทำและ จำเป็นในชีวิตก่อน

3. หยุดทุกสิ่งรอบตัว.... แล้วอัญเชิญเดียวบ้าง

หากเวลาอยู่คุณเดียวบ้างอาจจะเป็นวันหยุดไม่ต้องมี แผนอะไร หาอะไรทำอย่างที่อยากจะทำจริงๆ ไม่ใช่ สิ่งที่ต้องทำ ไม่ต้องฝืน

4. อุยกับครอบครัว

5. เงินเดือนน้อยลง สุขมากขึ้น

สุดท้ายแล้วชีวิตที่สุขมากขึ้นกลับไม่ต้องการอะไรเลย เพียงแค่มีเวลาให้ชีวิต (กับคนที่เรารัก) และได้ทำในสิ่งที่รัก

6. เหลียวมองข้างทางบ้าง

เจอดอกไม้งามๆ ลองชะลอรถให้ได้เห็นความงามของ ดอกไม้ได้ชัดๆ เป็นบุญตาบ้างก็ได้

7. ซื้อของส่วนรวม

ซื้อเสื้อขาวถุงเท้าขาว กางเกงกีฬา หรือหมวกแก๊ป ที่ สามารถแชร์กับคนอื่นในครอบครัวได้

8. ทำอาหารจากของเหลือในตู้เย็น

9. เอี่ยดขอบคุณจากหัวใจ

แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยที่คนอื่นทำให้แต่ถ้าคุณ พิจารณาดีๆ แล้ว นี่คือสิ่งที่ใหญ่ที่มนุษย์พึงหิบยืน ให้แก่กัน

10. ลองปลูกต้นไม้ด้วยมือของคุณบ้าง

การปลูกต้นไม้จะทำให้ใจใจคุณและเอียดลืออึ้น อดทนขึ้น

11. อุยกับสิ่งสวยงาม

มีสิ่งรื่นรมย์อื่นๆ อีกมากที่รอให้คุณทำ คุยกับนกกับ ปลา พิงเพลง เย็บปักถักร้อย ดูพระอาทิตย์ตก จิบชา วาดรูป ฯลฯ เป็นการชาร์จแบตให้ชีวิตแล้ว

12. มีเพื่อนน้อยคนแต่มากความจริงใจ

เพื่อนเยอะๆ จะมีแต่ปริมาณแต่ไรซึ่งคุณภาพจะแล้ว ใส่ใจแค่คนที่คุณรักและรักคุณ ตีคำจำกัดความเป็น เพื่อนและจำนวนให้แคบลง ชีวิตจะง่ายขึ้นเยอะ

13. ตามใจคนอื่นบ้าง

14. โละสัมภาระ

ลองจัดห้องบ่อยๆ ทิ้งอะไรต่อมิอะไรที่รักหูรักตา ออก ไป 2 สัปดาห์ครั้ง เดือนละครั้งก็ยังดี ยิ่งทำบ่อย ทำ แต่ละครั้งก็จะยิ่งไม่เหนื่อย อะไรไม่จำเป็นก็ทิ้ง หรือ ให้คนที่เข้าขาดแคลน ชีวิตคุณจะเบาสบาย

ที่มา <http://learners.in.th/blog/yupawadee/193939>

ความสุข

ชีวิตอย่างมี ความสุข

๓ รับได้ที่เรายังสามารถที่จะรู้สึกได้ ไม่ได้เป็นเจ้าชายหรือเจ้าหญิงนิทรร毫不รา ทราบนั้นเรายังมีความรู้สึกอย่างมีชีวิตที่มีความสุข มีความสุขกับครอบครัว มีความสุขกับเพื่อน มีความสุขกับหน้าที่การทำงาน เผพะอย่างยิ่งมีความสุขกับตัวตน ไม่มีใครสักคนรวมทั้งหมดด้วยอย่างเจ็บปวดและใจมีทุกข์ พอกเราต้องใช้จ่ายเป็นเงินไม่ใช่น้อยที่จะหาแลกซื้อในสิ่งที่

เราคิดว่าจะให้ความสุขได้ บางครั้งเราคงแปลกใจที่เราลงทุนลงแรงอย่างมากมายกับงานบางอย่าง เดินทางไปบางแห่ง ไข่ค่าว่าหาสิ่งนั้นสิ่งนี้โดยคิดว่าจะทำให้เกิดความสุขขึ้นได้ แต่เราเกิดต้องผิดหวัง เพราะลีกๆ ภายในปฏิเสธว่าไม่ใช่ เราพบว่าเป็นเพียงสิ่งที่สร้างความตื่นเต้นกับสิ่งแปลกใหม่ ให้ความเพลิดเพลินและความสนุกชั่วขณะ และแล้วเราจะเบื่อมัน

เราจึงตามหาความสุขเหมือนคนริ่งตามเงาของตนเอง เพราะดูเหมือนมันจะอยู่ใกล้แค่เอื้อมแต่ก็จับมันไม่ได ฉะนั้นเราจะต้องไม่เข้าใจผิดว่าความสงบ ความเพลิดเพลิน ความสนุกรื่นเริงกับความสุขเป็นเรื่องเดียวกัน

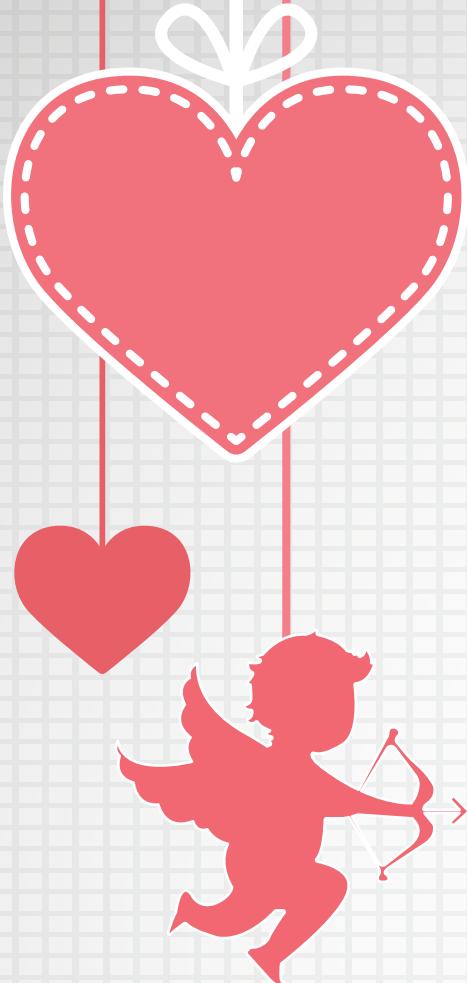
เพราะความสุขแห่งใจมีคุณค่าเป็นที่ประณายิ่งนัก เป็นเหตุให้คนหัวไสบังคนพยาภยามผลิตสิ่งประดิษฐ์ ผลิตสินค้าและนานาชนิด และอ้างสรรพคุณว่ามันจะให้ความสุข ดังนั้นสินค้าชนิดนั้นจึงทำเงินได้เป็นกอบเป็นกำ แต่ที่ร้ายแรงกว่านั้นมีคณผลิตยาเสพติด หล่ายรูปแบบ ทั้งยากล่อมประสาท ยากดประสาท เมื่อเสพแล้วมันไปทำปฏิกิริยากับปลายประสาทสร้างความรู้สึกเหมือนมีความสุข จนเป็นเหตุให้หล่ายคนติดยาเสพติด

เราสามารถมีความสุขได้ แต่ความสุขที่ผมพูดนี้ไม่ใช่ความสุขที่ปลดจากอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิต เราสามารถมีความสุขได้ภายใต้เงาของปัจจัยต่างๆ ที่ก่อให้เกิดทุกๆ

เราจะใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุขภายใต้เงาแห่งทุกๆ ในโลกเรา呢 ประการแรกเราจะต้องตัดสินใจเลือกเส้นทางที่ชอบธรรม ตั้งใจ และเพียรพยายามที่จะดำเนินชีวิตในกรอบของความถูกต้อง ไม่ฝืนโนธรรม ไม่ทำในสิ่งที่ขัดกับหลักธรรม ไม่มีใครที่ใช้ชีวิตฝืนโนธรรม และทำผิดศีลธรรมจะมีความสุขได้ คนคดโกง คนทำผิดประเวณี คนอกตัญญุ คนไม่สัตย์ซื่อ คนโลภ คนมุสา ฯลฯ คนเหล่านี้เมื่อเรือลย่าว่า ความสุขคืออะไร

นอกจากจะใช้ชีวิตอย่างถูกต้องแล้วการใช้ชีวิตที่คิดเห็นแก่ประโยชน์แห่งตนฝ่ายเดียว ไม่คิดถึงประโยชน์ของผู้อื่นเลย คนที่เห็นแก่ประโยชน์แห่งตนเป็นที่ตั้ง เขาจะไม่สนใจแม้ว่าประโยชน์ของเขามาจากการสูญเสียและเจ็บปวดของผู้อื่น ผู้ที่มีความสุขเขายอมให้ตัวเองเจ็บปวด เพื่อทำให้คนบางคนมีความสุข ฉะนั้นจึงไม่แกลกอะไรที่มีคนยอมสละความสุขของตนเพื่อประโยชน์สุขของสังคมที่ด้อยโอกาส การมีชีวิตที่ยอมให้ยอมให้ความสุขมากกว่าชีวิตที่ค่อยรับตลอดเวลา ผู้ที่ทำให้ผู้อื่นมีความสุขคือ บุคคลที่มีความสุขแท้จริง เป็นการเสียสละ เป็นการให้ที่สมบูรณ์ >>>





มุขย์มีหัวใจด้วยกันจริงๆ แล้วทั้งหมดสองดวง
แต่ยังมีเทวดาน้อยอยู่องค์หนึ่งซึ่งไม่รู้จักสิ่งที่เค้า
เรียกว่าหัวใจ ด้วยความที่สงสัยว่าหัวใจนั้นมันเป็น
อย่างไร

เทวดาน้อยจึงได้ไปถามนางฟ้าผู้ที่ดูแลทางเข้าออก
ของประตูสวรรค์...

“ท่านนางฟ้า โปรดบอกข้า หัวใจคืออะไร...?”

“หัวใจ... ก็คือลิ่ง บริสุทธิ์ สวยงาม ที่สุดของมนุษย์ยัง
ไงเล่า”

“แล้วลิ่งที่เรียกมนุษย์อยู่แห่งใดล่ะ...?”

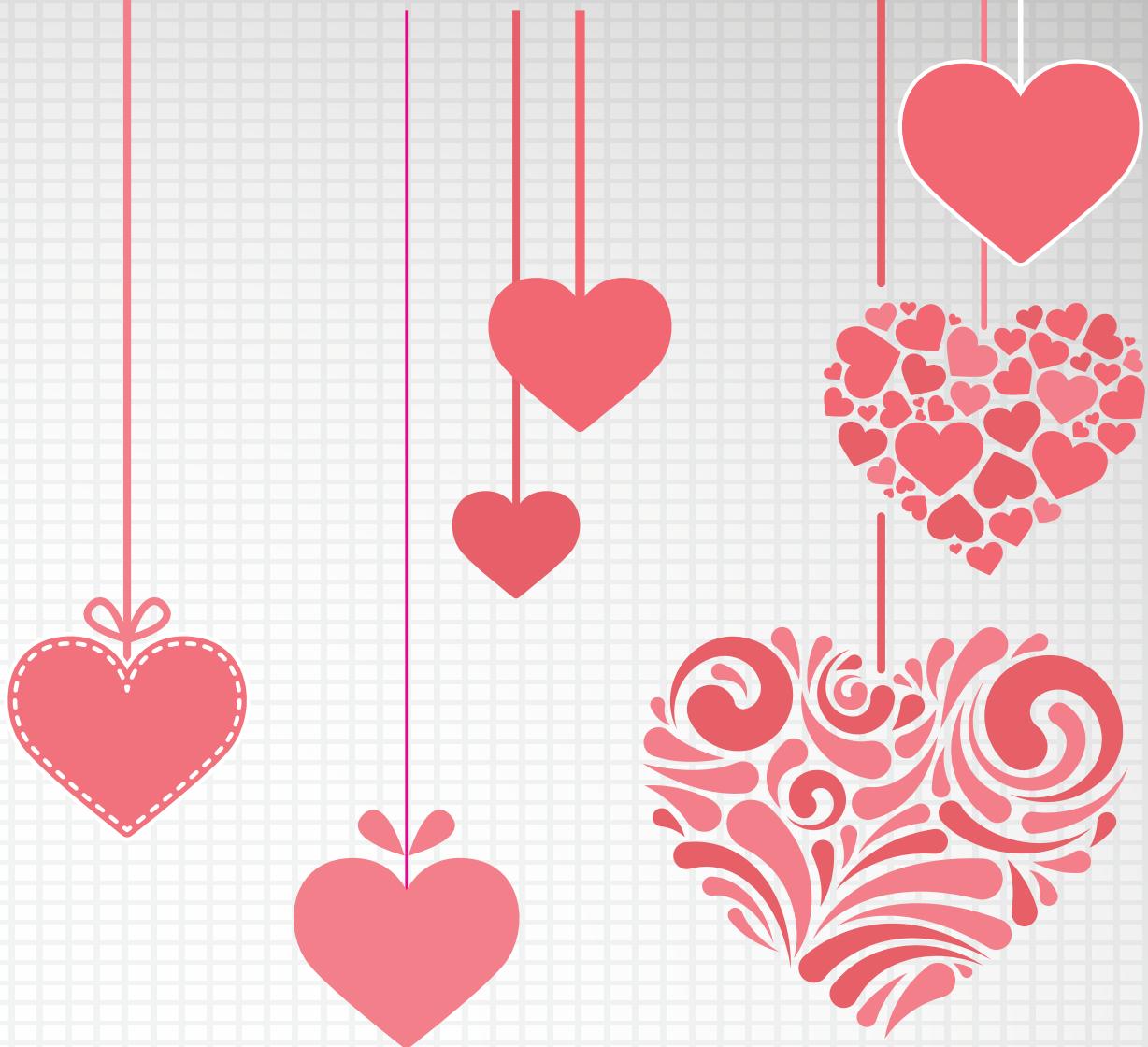
“อยู่เบื้องล่างยังอีกฝากของประตูสวรรค์นี้ยังไงเล่า”

“เปิดประตูให้ข้าไปชนหัวใจของมนุษย์ได้มั้ย
นางฟ้า...?”

“มีได้หรอก มันพิเศษของสวรรค์ เจ้ากลับไปซะเถอะ
แค่เจ้ามาสนทนากับข้าก็พิเศษมากเท่าได้แล้ว เจ้ารู้ตัว
มั้ย เจ้าเทวดาน้อย”

เทวดาน้อยทำให้ว่าหันหลังกลับไป
แต่ด้วยความที่อยากได้หัวใจมาครอบครองไว้เป็นของ
ตน จึงได้นำคันศรอนุมา แล้วยิงไปที่นางฟ้าผู้รักษา
ประตูสวรรค์หวังจะให้นางฟ้านั้นสลบไปในชั่วข้ามคืน
นั้นเอง

เทวดาน้อยแอบเปิดประตูสวรรค์แล้วบินไปยังโลก
มนุษย์กลางดึกของคืนนี้เป็นคืนที่เงียบสงบ
มนุษย์ทุกคนต่างหลับกันหมดแล้ว
เทวดาน้อยจึงแอบบินเข้าไปในบ้านของมนุษย์ทุกคน
แล้วไปเอาสิ่งที่เรียกว่า



“หัวใจ” ของทุกคนบนโลกมนุษย์ มาคนละหนึ่งดวง
แล้วนำมารวบรวมขึ้นไปบนสวรรค์ หวังจะขอเมียกลับไปเป็น
ของตน แต่ระหว่างที่เหวดาน้อยกำลังกลับเข้าไปปาก
ทางของประตูสวรรค์ได้มีนางฟ้าและเหวดาแห่งความ
รักยืนกันอยู่

เหวดาน้อยเห็นดังนั้นจึงบินหนี แต่นางฟ้าองค์หนึ่งได้
บินตามเพื่อมาแย่งหัวใจของมนุษย์ทั้งหมดมาไว้
แต่เหตุการณ์ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้นเมื่อหัวใจทั้งหมดได้
เกิดกระจาภอกแล้วร่วงไปยังบนโลก
มนุษย์

และได้เกิดการสลับสับเปลี่ยนเจ้าของหัวใจกันใน
ค่ำคืนนั้นเอง...

เหวดาน้อยถูกลงโทษด้วยการเป็นเด็กตลอดกาล
และเปลี่ยนชื่อเป็นการเทพให้อยู่บนโลกมนุษย์เพื่อ
ตามหาหัวใจสองดวงของมนุษย์ที่ไปอยู่กับครอีกดวง
หนึ่ง ให้มารับกันตลอดไป

ตอนนี้หัวใจของคุณอีกดวงหนึ่งก็คงอาจจะอยู่กับ
ครอบครัวในนี้ก็เป็นได้ อย่ารอให้ การเทพ เป็นคน
หาหัวใจให้คุณ...

ถึงเวลาแล้วที่คุณจะต้องตามหาหัวใจของคุณคืนมา
และเมื่อคุณได้มันคืนมาแล้ว จงดูแลหัวใจคุณให้ดี
อย่าได้ปล่อยให้หัวใจมันจากคุณไปอีก...

เพราะคุณอาจจะไม่มีวันเจอนะหัวใจอีกดวงที่แท้จริงของ
คุณตลอดชีวิต หรือซ้ำชีวิตก็เป็นได้ - - -

บทความโดย : ghoboshovSun Jun

สุข

....คุณ...เชื่อหรือไม่ ?

ว่าคุณไม่มีเวลา...

แม้เพียงรู้จักรูปแบบ !!!

.....ถ้าสมมติให้มนุษย์คนทุกคนบนโลกตื่นเช้าขึ้นมาพร้อมกับเงินในธนาคาร ๘๖,๔๐๐ บาท ที่เบิกใช้ได้ทันที และเงินจำนวนนี้จะลบยอดทั้งนับใหม่ในวันรุ่งขึ้น ไม่ว่าคุณจะใช้หรือไม่ใช้ก็ตาม

.....นั่นหมายความว่าคุณจะต้องบริหารเงินจำนวนนี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ถ้าคุณไม่ลงทุนเท่ากับเงินที่ได้สูญเปล่าอย่างน่าเสียดาย และเงินจำนวนนี้คือธนาคารเวลาในหนึ่งวันของคุณนั่นเอง ๒๕ ชั่วโมงของคุณคิดเป็นมูลค่าได้ ๘๖,๔๐๐ วินาที ซึ่งทั้งนี้ไม่ว่าคนชาติใดภาษาใด มั่งมีหรือยากจนเพียงไหน ล้วนมีสิทธิเสมอภาคในการใช้เวลาเท่าเทียมกัน

.....หากแบ่งเวลา ๒๕ ชั่วโมงนี้ออกเป็นสามส่วน จะได้ส่วนละ ๘ ชั่วโมง ส่วนแรกในแต่ละวันหมวดไปกับการนอนหลับพักผ่อน เรียกได้ว่าถ้ามนุษย์มีอายุเฉลี่ย ๗๕ ปี ไม่ขาดไม่เกิน เวลาอนุใช้ไปหั้งหมด ๑ ใน ๓ ของชีวิต เท่ากับเราหลับให้หลั่ง ๒๕ ปี เลยทีเดียว ส่วนที่สองหมวดไปกับการทำงานประจำวัน บางคนหมวดเวลาไปกับการเดินทาง อยู่ในรถ ในเครื่องบิน กับงานประจำที่ต้องทำทุกวัน ถึงเห็นอยู่ถึงเบื้องต้นต้องทำ และ

ส่วนที่สามหมวดไปกับการดูแลบริหารร่างกาย โดยเฉพาะคุณผู้หญิงที่ต้องการดูแลตัวเองเป็นพิเศษ บางคนวุ่นวายกับการหมักผัด ขัดผิว ถ้าน้ำบรวมเสื้อผ้าอีกวันหนึ่งๆก็ใช้เวลาไปไม่น้อย

.....คุณคิดว่ากิจกรรมที่มนุษย์ส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่ยังนี้ เพียงพอแล้วหรือยังต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุขที่สุด ชีวิตยังขาดอะไรไปอีกหรือเปล่า?

.....หากพิจารณาให้ดีจะเห็นว่า คนเรามีเวลาให้หลังเลี่็ມเวลาอย่างหนึ่งที่สำคัญต่อตัวเองไป.. นั่นคือเวลาที่ให้กับ “ จิตใจ ” ของเราเอง

.....เราหลงใช้เวลาส่วนใหญ่ไปทำความรู้จักกับคนอื่นกับสิ่งอื่น จนลืมที่จะรู้สึกบุคคลที่สำคัญที่สุด คือตัวเราเอง ความสัมสัมและความวุ่นวายทั้งหลายในชีวิตยกนั้นจะหาคำตอบให้กับตัวเองได้ เมื่อเราแก้ปัญหาให้ตัวเองไม่ได้ หรือแก้ไม่ถูกจุด ปัญหานั้นไม่เพียงส่งผลกระทบต่อตนเองเท่านั้น ยังส่งผลไปยังบุคคลอื่นรอบข้างอีกด้วย

....แล้วเราจะทำอย่างไร ที่จะรู้จักกับตัวเองให้ดีที่สุด ?

.....คงเคยได้ยินกันมาบ้าง ว่ามนุษย์ทุกคนที่ดำเนิน





60
55
50
45
40
35
30

XII
I
II
III
IV
V
VI
VII
VIII
IX
X
XI

60
50
40
30
20
10
0

III
II
I

ชีวิตประจำวันจะใช้พลังศักยภาพที่มีอยู่ภายในตัวแค่เพียง ๗ % เท่านั้น
แต่จริงๆแล้วพลังศักยภาพที่เหลือซึ่งถูกเก็บไว้อีก ๙๓% ยังไม่ถูกนำมาใช้เลย
แต่ถ้าเมื่อได้มนุษย์เราสามารถนำพลังศักยภาพตรงนี้มาใช้ทั้ง ๑๐๐ %
...เมื่อนั้น คำว่า ไม่สำเร็จ จะไม่มีอยู่ในพจนานุกรมใจมนุษย์...
.....แต่...น่าเสียดาย มนุษย์ส่วนใหญ่มิได้ถูกฝึกให้รู้จักนำพลังส่วนนี้มาใช้
เหมือนมีก้านไม้ขีดกับกล้าไม้ขีด แต่ไม่รู้วิธีที่จะทำให้เกิดประกายไฟได้อย่างไร
ทั้งที่วิธีการนั้น ง่ายและง่ายจริงๆ ไม่มีอะไรยุ่งยากซับซ้อนเลย ซึ่งไม่ว่าเด็ก
หรือผู้ใหญ่ก็สามารถทำได้ อยู่ที่คุณพร้อมที่จะให้ของขวัญกับตัวเองแล้วหรือยัง
.....รดยนต์ที่วิ่งระยะทางไกลอย่างต้องการการพักเครื่องบ้าง จึงจะวิ่งต่อไปได้
จิตใจก็เช่นกัน ใช้คิดตรึกตรองอยู่ทุกวันยิ่งต้องการการพักผ่อน ซึ่งเป็นทางมา
ของกำลังใจ และพลังใจที่เรียกว่า "ความสุข" เอาเรื่องหนักๆออกไปให้รู้สึกผ่อนคลาย
เสียบ้าง ให้ใจว่า "ว่างสำหรับพักฟื้นตนเอง"
.....วิธีการนั้นเพียงแต่เอาใจที่เคยวิ่งวนไปรอบโลก ให้กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว
ด้วยการทำใจให้ หยุด ทำใจให้ นิ่ง ในกลางกาย อย่างเบาๆ สบายๆ
.....เหมือนเครื่องชาร์ตแบตเตอรี่บนแท่นชาร์ต ฐานที่ตั้งของใจ ณ กลางกายนี้
จึงเป็นที่อยู่ที่แท้จริงของใจ ซึ่งเป็นจุดก่อการนิพัลังงานได้อย่างมหาศาล
พลังงานเหล่านี้จะก่อเกิดเป็น พลังปัญญา ที่สามารถแก้ปัญหาทุกอย่างได้ใน
ชีวิต ด้วยการปรับแต่งคิด ทัศนคติ มองเห็นชีวิตและโลกใบนี้ตามความเป็นจริง
มากขึ้น
...ถึงเวลาแล้วหรือยัง ที่เราจะให้เวลา กับตัวเราเอง ด้วยการพักผ่อนใจที่ถูกวิธี
... เพราะคำว่า ความสุข แท้จริงแล้วไม่ได้อยู่ไกลเกินเอื้อม แต่อยู่ภายในตัวเรา
นี่เอง





วัตถุดิบของ “ปัญญา” ที่ดีที่สุด คือ “ความรู้”
จะดีแค่ไหน ถ้าเรามีความรู้เพื่อ “รักษาตัวเอง”

ทุกสาขาที่



www.se-ed.com
(ซีเอ็ดบุ๊คเช็นเตอร์)



www.tltpress.com
(สำนักพิมพ์ ทันโลกทันธรรม)