

ข้อคิดในการดำเนินชีวิต

สวัสดีค่ะ วันนี้พลอยศรีได้อ่านหนังสือเรื่องการใช้หนี้พ่อแม่ เป็นหนังสือเล่มเล็กๆขนาดพกพาน่ารักๆ เป็นหนังสือที่ครอบครัวได้พิมพ์แจกนานมาแล้ว จนลืมไปแล้วด้วยว่าเราเคยทำ .. เมื่อตื่นนอนตอนเช้าก็เดินมามองๆหาหนังสืออ่าน เนื่องจากเช้าๆเราทำอาหารเช้าก็ฟังรายการที่ชอบไปพลางๆ และเมื่อหยุดก็จะพยายามหาอะไรอ่านสักหน่อยๆ เช้านี้เลือกเล่มเล็กๆ เพราะสามารถอ่านจบได้เพียงไม่นาน และอยากได้อะไรเบาๆสมองเลยเลือกหยิบหนังสือธรรมะ เปิดอ่านไปท้ายๆบทก็ได้เห็นบทความดีๆ อ่านแล้วหัวใจพองฟู อ่านแล้วก็อยากเอามาเล่าต่อ เพราะสิ่งนี้พลอยศรีเห็นว่าดีจังค่ะ เราใช้บอกตัวเอง ใช้สอนตัวเอง ใช้เตือนตัวเองได้ในทุกๆวัน ไม่ว่าจะกาลเวลาจะผ่านไปเท่าใดก็ตาม

7 สุดยอดอาหารเย็น กินได้หุ่นดี

สวัสดีค่ะ วันนี้เราจะมาชวนคุยเรื่องอาหารเย็นกัน จะกินอะไรดีนะ ที่อิมมอร้อยและไม่ต้องกลัวว่าจะอ้วน พลอยศรีเชื่อว่าใครๆก็อยากจะมีหุ่นดี มีสุขภาพดีกันทุกคนนะ วันนี้เลยอยากจะเอาเมนูอาหารมาแบ่งปัน .. เมนูทั้ง 7 นี้ คัดลอกมาจากหนังสือของหมอท๊อป ชื่อว่า “อายุยืน100ปี ง่ายแค่นี้เอง” เอาหละไปดูกันเลย เมนูทั้ง 7 ที่คุณหมอแนะนำไว้มีอะไรบ้าง และมันดีอย่างไร

จุดจบของคนที่คุณคิดว่าตนฉลาดกว่าคนอื่นนั้นไม่ค่อยดีนัก เพราะเขามักทะนงตนเกินไปและดูหมิ่นผู้อื่น ผลร้ายของนิสัยนี้มีมาก รู้คนอ่อนน้อมถ่อมตนและซื่อตรงไม่ได้ ความฉลาดแท้จริงต้องหล่อหุ้มด้วยความซื่อตรงและความอ่อนน้อม เป็นคุณสมบัติที่ผู้ต้องการความก้าวหน้ารุ่งเรืองและมีความสุขควรปลูกฝังให้มีขึ้นในตน เป็นการมอบสิริมงคลให้แก่ตน เคยได้ยินคำสุภาษิตในภาษาอังกฤษนานแล้ว Honesty is the policy. แปลเป็นไทยว่า ความซื่อสัตย์ซื่อตรงเป็นนโยบายที่ดีที่สุด แปลว่าถ้ามีนโยบายจะทำอะไรก็ให้มีความซื่อสัตย์ควบคุมไว้ด้วยอย่าเคลือบแฝงไว้ด้วยความหลอกลวง ฉลาดและซื่อสัตย์อยู่คู่กันจะช่วยให้เราช่วยคนอื่นได้ด้วย คัดลอกโดยพลอยศรี จากหนังสือ

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้น สิ่งหนึ่งที่จะต้องพัฒนาก่อนคือความคิด เพราะมนุษย์ย่อมทำและพูดตามທີ່คิด คือเขาคิดอย่างใดบ่อยๆย่อมสร้างเป็นนิสัย นิสัยกลายเป็นอุปนิสัยและชะตาชีวิตตามลำดับ มนุษย์เราเริ่มสร้างชะตาชีวิตของตนด้วยความคิดก่อน สิ่งอื่นๆจึงตามมา อนึ่ง สุขทุกข์ในชีวิตประจำวันของเราก็ขึ้นอยู่กับความคิดของเราเช่นกัน ถ้าเราคิดว่าเรามีความสุข เราก็จะมีความสุข ถ้าเราคิดว่าเรากำลังมีความทุกข์ ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นแก่เรา ถ้าเราคิดว่าน่าหวาดกลัว เราก็จะเกิดความกลัว ชีวิตของเราจะเป็นไปตามความคิดของเรา นี่พูดถึงชีวิตในด้านที่เกี่ยวกับจิตใจและความรู้สึก ถ้าเรารู้จักพอ เราก็เป็นคนรวย ถ้าไม่รู้จักพอ เราก็จะจน และขาดแคลนอยู่เสมอ ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องพัฒนาความคิดของมนุษย์ให้อยู่กับร่องกับรอย ที่ถูกต้องเพื่อเขาจะได้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องต่อไป