



# 1 นาที อาการสมของกลางรส

## Life Alignment

by Dr. Wasit Prombutr

TRANSFORM YOUR WORKLIFE INTEGRATION

ฝันให้ไกล ไปให้ถึง ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่

กฎของธรรมชาติ มีอยู่ว่า ... 'ทุกอย่างก้าวที่เดินไปข้างหน้า  
ทำให้ระยะทางสู่เป้าหมายเหลือน้อยลง'

ในวันนี้ผมขอแชร์ สาระนั้นเกี่ยวกับความสุข  
จากหนังสือชื่อ '**Happiness Now**' ของผู้เขียน  
**Andrew Matthews**  
**Matthews** ได้หาข้อสรุปเกี่ยวกับความสุข อัน  
เป็นปรัชญาส่วนบุคคลที่สามารถนำมาใช้ใน  
ชีวิตประจำวัน ได้ ดังนี้

๑. เมื่อชีวิตรู้สึกว่ามีสิ่งที่หนักหนาสาหัส สิ่งที่เราทำคือ  
...พยายามในทุกสิ่งให้ดีที่สุดจนกว่าจะถึงเวลานอน  
แล้วปล่อยให้วันพรุ่งนี้ดูแลเรื่องราวในวันพรุ่งนี้เอง
๒. ผู้ที่ได้รับความชื่นชมมากที่สุดในประวัติศาสตร์  
ล้วนมีคุณสมบัติที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ .....

การให้คุณค่าต่อตนเอง ..... ดังนั้นควร  
ตระหนักเสมอว่าความรู้สึกที่มีต่อตนเองอยู่  
ในมือเรา จงหมั่นสร้างความรู้สึกที่ดีด้วย  
ตัวเอง

๓. เคล็ดลับ สำหรับ..... 'ผู้ต้องการความ  
ทุกข์อย่างถาวร' คือ.....

๓.๑ ตัดสินใจว่า โลกนี้ 'ควร' เป็นเช่นไร?

๓.๒ ตั้งกฎว่า ทุกคน 'ควร' ปฏิบัติตัวเช่นไร?

พึงตระหนักว่า.....สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา  
ไม่ได้กำหนดความสุข แต่วิธีคิดกับสิ่งที่

เกิดขึ้น.....คือ 'ตัวกำหนดความสุข'

๔. เราไม่อาจหาความสุขพบในที่ซึ่ง.....

'ปลอดภัย' ทั้งนี้ เราจะความสุขทั้งๆที่  
ยังมีปัญหาอยู่นั้นแหละ

ติดตามต่อได้ในหัวข้อเรื่อง "**กฎของชีวิต**" ครับ