



1 บทกวี อักษรามของกาลาสา

Life Alignment

by Dr. Wasit Prombutr

TRANSFORM YOUR WORK/LIFE INTEGRATION

ฝันให้ไกล ไปให้ถึง ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่

กฎของธรรมชาติ มีอยู่ว่า ... 'ทุกอย่างก้าวที่เดินไปข้างหน้า
ทำให้ระยะทางลู่เข้ามายาเยลือสั้นลง'

สวัสดีครับ เข้าวันเปิดเทอมวันแรกของหลายๆ
โรงเรียน ในวันนี้ผมขอแชร์ สาระนั้น่ารู้เกี่ยวกับ
ความสุขจากหนังสือชื่อ '**Happiness Now**'
ของผู้เขียน **Andrew Matthews** วันนี้เน้นใน
ประเด็นเกี่ยวกับ "**กฎของชีวิต**" ครับ
Matthews ได้หาข้อสรุปเกี่ยวกับ "กฎของ
ชีวิต" ที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ได้
ดังนี้

๑. ประวัติศาสตร์มักจะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก เช่นกันเมื่อ
เรามีจุดอ่อน จุดอ่อนนั้นจะเป็นเสมือนแม่เหล็ก
เมื่อเราจะไปที่ไหน เราก็จะดึงดูดบทเรียนเดิมๆ แบบ

เดียวกันเข้ามาหาตัวเราเสมอ

คนที่ไร้สุขมักจะกล่าวว่า 'ทำไมทุกสิ่ง ทุกอย่างถึง
เกิดขึ้นกับฉัน'

คนมีสุขจะกล่าวเสมอว่า 'ฉันควรเรียนรู้บทเรียนนี้ให้
ได้ ไม่อย่างนั้น ประเด็ยมันก็จะกลับเข้ามาในชีวิต
ฉันอีก'

๒. ความเจ็บป่วยทางกายเป็นระบบเตือนภัยอัน
ยอดเยี่ยม ช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่มากขึ้น มัน
เป็นสิ่งที่เตือนว่า 'คุณควรเปลี่ยนการกระทำของ
คุณ'

ความเจ็บปวดทางใจก็สื่อความหมายเช่นเดียวกัน
(เปรียบเสมือนการมีการอักเสบ แต่เป็นที่สมอง)
มันเป็นสิ่งที่สื่อสารเตือนให้ 'คุณเปลี่ยนความคิด
ของคุณ'

คนมีสุขเมื่อใส่รองเท้าแล้วเจ็บเท้า เท้าบวม คิดทันที
ว่า 'ฉันควรเปลี่ยนรองเท้าเด็ยวันนี้ (เท้าที่บวมพอง
เป็นการสื่อสารให้เราเปลี่ยนการกระทำ) แล้วก็ไปหา
รองเท้าคู่อื่นมาเปลี่ยนทันที'