



1 บท อักษรามของลาภ

Life Alignment Mentor
by Dr. Wasit Prombut

TRANSFORM YOUR WORK/LIFE INTEGRATION

ฝันให้ไกล ไปให้ถึง ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่

กฎของธรรมชาติ มีอยู่ว่า ... 'ทุกอย่างก้าวที่เดินไปข้างหน้า
ทำให้ระยะทางสู่เป้าหมายเหลือน้อยลง'

สวัสดีครับวันนี้ผมขอแชร์ ประเด็นที่น่าสนใจ
ในเรื่องพลังงานและความกระตือรือร้นที่อยู่ใน
ใจเราที่เราเรียกกันว่า **'พลังใจ'** มาดูกันครับว่า
จะมีเรื่องอะไรบ้างที่มาเป็น **'ตัวบั่นทอนพลัง
ใจ'** ... เป็นส่วนหนึ่งจากหนังสือชื่อ **'OOMPH
POWER'** ของผู้เขียน **Susan Miller**

พลังใจ มีค่าเหมือนเงินซึ่งต้องสร้างแหล่งเก็บไว้ใช้
ยามจำเป็น หรือช่วยให้เรารอดพ้นเมื่อทุกข์ใจ
(เหมือนมีเงินสำรองไว้ใช้ยามยาก)

พลังพื้นฐานของชีวิตประกอบด้วย พลังกาย พลัง
ความรู้สึก พลังใจ (รวมถึงพลังสติ ปัญญา ความคิด)

ผู้คนส่วนใหญ่ใช้พลังงาน (แรงงาน การออกกำลัง
กาย ฯลฯ) พลังความรู้สึก (ความสนุกสนาน
ความรัก ฯลฯ) ในกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน
จนแทบไม่เหลือไม่มีกิจกรรมในการสร้าง / พัฒนา
พลังใจ ซึ่งจะทำให้เมื่อมีเรื่องราวต่างๆที่ต้องใช้
พลังงานและความกระตือรือร้นที่อยู่ในใจ ก็
เท่ากับว่าเบิกเอาพลังงานมาใช้เกินบัญชี (เหมือน
การเบิกเงินเกินบัญชีที่มีอยู่มาใช้) เมื่อนานเข้า
ย่อมเกิดเป็นสภาพที่เราสูญเสียพลัง หรือบางที่เรา
เรียกกันเล่นๆว่า **'แบตหมด' (Burnout)**
ตัวการ (เปรียบเหมือนโจรที่มาปล้นคลังเก็บพลัง
ใจ) ที่เป็นบ่อนทำลายพลังจนทำให้แบตหมดนั้น มี
๘ ประเภท คือ... ๑. การขาดความมั่นใจในตัวเอง
๒. การแก้ตัวและโทษผู้อื่น ๓. การเป็นคนขวางโลก
๔. ความขุ่นเคืองใจ ๕. การใช้ — พังคำพูดเสียสติ
ต่อว่า ๖. การผัดวันประกันพรุ่ง ๗. ความสกปรก รก
รุงรัง และ ๘. การไม่อดทนต่อจุดอ่อนของตัวเอง