

## ข้อแนะนำ....สำหรับคนที่กำลังไม่อยาก...หายใจทิ้งไปวันๆ...จากท่านดาไลลามะ...

นำเสนอเมื่อ : 27 มี.ค. 2552

ข้อแนะนำสำหรับการดำเนินชีวิต.....แม้จะเป็นของเก่า...แต่เป็นข้อคิดดีๆที่ไม่ล้าสมัย..สำหรับใครบางคนที่ยังค้นหาทางเดินของชีวิต...ไม่เจอ....

### ข้อแนะนำการดำรงชีวิตจาก ดาไลลามะ (2006)

1. Take into account that great love and great achievements involve great risk

จงระลึกไว้เสมอว่าการจะได้พบความรักและความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ก็ต้องประสพกับความเสี่ยงอันมหาศาลเช่นกัน

2. When you lose, don't lose the lesson.

เมื่อคุณแพ้ อย่าลืมที่จะเก็บไว้เป็นบทเรียน

3. Follow the 3 R's:

จงปฏิบัติตาม 3R's

- Respect for self,

เคารพตนเอง

- Respect for others,

เคารพผู้อื่น

- Responsibility for all your actions.

รับผิดชอบต่อการกระทำของตน

4. Remember that not getting what you want is sometimes a wonderful stroke of luck.

A blessing in disguise.

จงจำไว้ว่า  
การที่ไม่ทำตามใจปรารถนาของตนในบางครั้งก็ให้โชคอย่างน่ามหัศจรรย์

5. Learn the rules so you know how to break them properly.

จงเรียนรู้กฎ เพื่อจะทราบวิธีการฝ่าฝืนอย่างเหมาะสม

6. Don't let a little dispute injure a great relationship.

จงอย่าปล่อยให้การทะเลาะเบาะแว้งด้วยเรื่องเพียงเล็กน้อยมาทำลายมิตรภาพอันยิ่งใหญ่ของคุณ

7. When you realize you've made a mistake, take immediate steps to correct it.

เมื่อคุณรู้ว่าทำผิด จงอย่ารอช้าที่จะแก้ไขให้ถูกต้อง

8. Spend some time alone every day.

จงใช้เวลาอยู่กับตนเองในแต่ละวัน

9. Open arms to change, but don't let go of your values.

จงอ้าแขนรับการเปลี่ยนแปลง แต่อย่าละทิ้งคุณค่าของตัวเอง

10. Remember that silence is sometimes the best answer.

จงจำไว้ว่าบางครั้งความเงียบก็เป็นคำตอบที่ดีที่สุด

11. Live a good, honorable life. Then when you get older and think back,

you'll be able to enjoy it a second time.

จงดำเนินชีวิตด้วยความซื่อสัตย์สุจริต  
เมื่อคุณมีอายุขึ้นและระลึกถึงสิ่งที่ได้ทำในอดีต

คุณก็จะสามารถมีความสุขกับสิ่งที่เคยทำได้อีกครั้ง

12. A loving atmosphere in your home is the foundation for your life.

พื้นฐานสำคัญของชีวิตคือ บรรยากาศอันอบอุ่นในครอบครัว

13. In disagreements with loved ones, deal only with the current situation.

Don't bring up the past.

เมื่อเกิดความขัดข้องของหมองใจกับคนที่คุณรักจงหยุดไว้เพียงแค่เรื่องปัจจุบันเท่านั้น...และอย่า  
ขาดคุยเรื่องในอดีต

14. Share your knowledge. It's a way to achieve immortality.

จงแบ่งปันความรู้ที่มี...มันคือเส้นทางสู่ความเป็นอมตะชั่วกาลปาวสาน

15. Be gentle with the earth.

จงสุภาพกับทุกสิ่งบนโลกใบนี้

16. Once a year, go someplace you've never been before.

จงหาโอกาสท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่าง ๆ ที่คุณไม่เคยไปอย่างน้อยก็ปีละครั้ง

17. Remember that the best relationship is one in which your love for each  
other

exceeds your need for each other.

จำไว้ว่า

ความสัมพันธ์ที่ดีที่สุดก็คือ...การมอบความรักให้แก่กันและกัน...เหนือกว่าสิ่งอื่นใดที่คุณต้อง  
ต้องการ...

18. Judge your success by what you had to give up in order to get it.

จงตัดสินความสำเร็จของตนด้วยสิ่งที่จะต้องเสียสละ

19. Approach love and cooking with reckless abandon.

Throw yourself into it without thinking of the repercussion.

จงเข้าใกล้ความรักด้วยการทำตัวเองให้รู้จักการปล่อยวางความคิดจากความหวาดระแวง

Kanmune Srivisanprob (Roytavan) : Translator

กาญจน์มุนี ศรีวิศาลภพ (ร้อยตะวัน) : ผู้แปล