



จงบินสูงกว่าที่คิด
เพราะชีวิตสั้นกว่าที่หวัง
จงพูดให้น้อยกว่าที่ฟัง
และทำให้มากกว่าที่พูด
เพราะอาจออกหักใจสลาย
จงรักให้น้อยกว่าที่รัก
จงดีให้มากกว่าที่ร้าย
และอภัยให้มากกว่าที่ชัง
จงกลัวให้น้อยกว่าที่กลัว
และศรัทธาให้มากกว่าที่เห็น
จงปล่อยวางให้มากกว่าที่เป็น
และ.....ละไว้ในฐานที่เข้าใจ.

นายศราวุธ อยู่เกษม ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ

E-mail jontrat@hotmail.com , jontrat@gmail.com

<http://gotoknow.org/practice>