

คนไทย (ครูไทย) อยู่อย่างสง่างาม 108 วิธี

นำเสนอเมื่อ : 9 ต.ค. 2552

คนไทย(ครูไทย)

อยู่อย่างสง่างามตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง 108 วิธี

เอहन รัศมี

ก. ย 52)

(17

มนุษย์มีความต้องการอยากมีความสุข อยากเก่ง อยากดี อยากมีชีวิตที่ดีงาม
ดังนั้นคนไทย(ครูไทย)ก็ต้องการให้ชีวิตที่มีองค์ประกอบที่ดีเพื่อจะได้รู้จักดูแล พัฒนาและปรุงแต่งให้ส่วนต่าง ๆ
ของชีวิตให้ได้ดี
ก็จะเกิดความสุขความก้าวหน้าและความงดงามในชีวิตจะเกิดเป็นความสง่างามของชีวิตดังนั้นคนไทย(ครูไทย)
ควรทำอย่างไรที่จะอยู่อย่างสง่างาม 108 วิธีซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ 1. ยิ้ม ©
[ยิ้มแย้มทำให้มีเสน่ห์ดีกวาจะมีคนรักหรือชอบคุณมากขึ้นเพราะยิ้ม] 2. พุดเป็น
พุดเพราะพุดแบบสร้างสรรค์ © [จงมีสติในการไขปากพุด และพุดแต่สิ่งที่ดีๆเสมอ] 3. มีบุคลิกดี มาดี [
ดูแลบุคลิกให้ดีและมีทัศนคติที่ดีกันดีกว่า] 4. ชมคนให้เป็น © [ต้องรู้จักชมคนอื่นเพื่อจะชมตัวเอง (ในใจ) ด้วย]
5. รู้จักดูแลรักษาสุขภาพและรูปร่างให้ดี [สุขภาพดีเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องให้มีได้
เพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต] 6. กอนจะพุดอะไร ให้หายใจเขากลึก ๆ เสียก่อน ©
[กิจกรรมหรือพฤติกรรมเด่งงาและสะดุด] 7. ยอานินทา อวยวจารณ อยาติเตียนผู้อื่น ©
[จะกลายเป็นที่นารังเกียจ] 8. เป็นผู้มีควมเรียบง่าย ©
[การที่มีความเรียบง่าย กินง่าย อยู่ง่าย เป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของมนุษย์ ใครๆก็ชอบ]
9. ชอมแซม บำรุงสวนสีกรของร่างกายให้เรียบรอย ©
[รู้จักดูแลตัวเองให้ดี] 10. มีความภาคภูมิใจตัวเองตามความเป็นจริง ©
[เป็นความสง่างามของชีวิตตามความเป็นจริงที่แตกต่างกันในทุกๆคนและเป็นสีสันของโลกมนุษย์]
11. มีมารยาท © [
มารยาทไม่ใช่เรื่องของความรู้แต่เป็นเรื่องของการลงมือทำจนเป็นอุปนิสัยที่ดีที่มาจากกรถูกอบรมบ่มนิสัย
ยอย่างต่อเนื่อง] 12. มีบุคลิกของผู้ประสบผลสำเร็จในชีวิต © [
คนที่มีความลักษณะที่ดีจะเป็นผู้ประสบผลสำเร็จในชีวิตมากกว่าคนทั่วไป] 13.
ตั้งใจจะมีชีวิตอยู่อย่างคนมีค่าและมีชีวิตชีวา © [
ตั้งใจจะมีชีวิตอยู่อย่างคนมีค่าและมีชีวิตชีวาดีกว่าแค่นี้ก็สนุก] 14.
มีความคิดที่เหมาะสมทั้งในยามแพและชนะ [อยู่ที่ความเชื่อมั่นในตนเอง] 15. อย่างกังวล © [
การลดความกังวลเป็นความจำเป็นอย่างหนึ่งของชีวิตที่ต้องลดให้ได้] 16. ลดความกลัว © [
ทำได้ไม่ยากถ้าอยากจะทำ] 17. คาถาคลายความเครียด “ข้างมัน” © [
เมื่อทำเต็มที่แล้ว ดผลแคไหนก็แค่นั้น “ข้างมัน”] 18. ชื่นชม เป็นตัวของตัวเองตามความเป็นจริง [
การพยายามจะเปลี่ยนตัวเองเพื่อจะได้ภาคภูมิใจตัวเอง] 19. ลดความระแวง [
ความระแวง...มะเร็งของความสมนุษย์] 20. รู้จักถ่อมตน © [
อณูภาพของการถ่อมตนจะเปรียบเสมือนเราโค้งให้คนอื่นก่อน คนอื่นก็จะโค้งให้เรากลับมา
] 21. รักตัวเองให้เป็น © [ชีวิตจึงสมดุล และความสุขจะยืนยาว] 22. รักมนุษย์ให้มากขึ้น © [
เริ่มตนรักเพื่อนมนุษย์ให้มากขึ้น] 23. นึกถึงความดีของคนอื่น ๆ ทุกวัน © [ความดีของคนอื่น
และขอบคุณเขาแล้วคุณก็จะรักชีวิตและอยากมีวันพรุ่งนี้] 24. มีจิตใจของจนเจริญแล้ว © [มีจิตใจ
นับวันจะมีแต่ความเจริญและเป็นที่ยรัก] 25. มีความคิดใหญ่บวก (+) ใหญ่มา © [
มองโลกในแง่ดีเป็นคนอารมณ์ดี มั่นคง มั่นใจตนเองอย่างสร้างสรรค์ มีกำลังใจต่อสู้อุปสรรคเสมอ
มักมีความสุขมากกว่า] 26. อภัยคนอื่นได้ © [การให้อภัยจะทำให้อารมณ์ที่ดีขึ้น] 27. ลดความโกรธ ©
[การโกรธ ไม่มีความสุขแล้วยังแก็เร็ว ป่วยบ่อยๆ] 28. สร้างกิจกรรมให้สารความสุขหลังอยู่เสมอ © [

ลองกิจกรรมง่าย ๆ ผลที่ได้จะมากกว่าที่คาดคิด

] 29. ทำตัวให้มีความสุขเสมอไม่ว่าความจริงจะสุขหรือไม่ก็ตาม ๓๐ [คุณไม่ต้องอยากมีความสุขทุกข

] 30. ปล่อยตัวเองเป็น ๓๑ [ความสุข ความหวัง และความสำเร็จอยู่แค่อ้อม] 31. มีอารมณ์ขัน ๓๒ [หัวเราะดัง ๆ หรือขาดอารมณ์ขัน] 32. เปลี่ยนความอิจฉาให้เป็นยินดี ๓๓ [ชีวิตจะมีแต่ความเจริญยิ่งขึ้น

] 33. รู้จักพอ ๓๔ [ความพอทำให้รู้สึกอึดใจที่รู้จักความพอก็เป็นใจที่รู้จักความอึด] 34. รู้จักยอม ๓๕

[คนรู้จักยอมจึงเป็นคนน่ารัก เป็นคนสมานรอยราวของมิตรภาพและสังคม]

35. สนใจกิจกรรมที่ทำให้อารมณ์สุนทรีย์ ๓๖ [มีอารมณ์ดี หรือ E.Q. ดีมากขึ้น

] 36. รู้จักรักษาบาดแผลชีวิตให้หมดสิ้นไป ๓๗ [หากรักษาบาดแผลชีวิตไม่ได้ก็จะ

เจ็บปวดอยู่เรื่อยๆ ก็จะหาความสุขไม่ได้ ชีวิตก็ไม่สร้างสรรค์] 37. จงจับถูก อย่าจับผิด

[

คนจะเข้าสังคมได้ดีต้องฝึกนิสัยจับถูกคนอื่นให้มากขึ้นจะทำให้เข้ากับคนอื่นได้ง่ายคนอยู่ใกล้ก็สบายใจแล

ะพอใจ] 38. จงเป็นผู้ฟังที่ดี ๓๙ [คนจะชอบมากกว่าคนที่พูดมากเกินไป] 39. อย่าขัดคอคน ๔๐

[เวลาและพลังงานไปเสริมสร้างมิตรภาพและความคิดสร้างสรรค์]

40. ทำความดีอย่างกว้างขวางกับคนที่ไม่รู้จัก ๔๑

[โลกนี้จะนาย้อมมากขึ้นจริง ๆ] 41. ให้คนอื่นเป็นตัวเด่นบ้าง ๔๒ [

คุณจะเป็นคนที่คนอื่นอยากอยู่รวมด้วยและอยู่แล้วมีความสุขร่วมกัน] 42. หมั่นสร้างมิตรใหม่เสมอ ๔๓ [

เงินทองก็หายากอยู่แล้วแต่มิตรดีหายากกว่าเงินทองอีก] 43. แสวงหาความรักไม่ใช่เซ็กซ์ ๔๔ [

สังคมจะดีขึ้น คุณจะเป็นผู้นำในสังคมต่อไป] 44. จงเป็นผู้ให้ อย่าเห็นแก่ตัว ๔๕ [

เราจะมีสังคมที่อบอุ่นขึ้น] 45. อย่าสร้างศัตรู ๔๖ [

การมีศัตรูแล้วเลิกสร้างดีกว่าวิถีทางชีวิตจะสะดวกและคล่องแคล่ว] 46. ยืดหยุ่นได้ ๔๗

[ประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความสุขมากขึ้น ลองยืดหยุ่นให้เป็นที่]

47. เชื่อมั่นตัวเองตามความเป็นจริง ไม่หลงตัวเอง ๔๘ [เชื่อมั่นตัวเองตามความเป็นจริงได้แล้ว

จะรู้สึกเป็นอิสระพร้อมจะมีความสุขตัวเองและคนอื่นได้ และ มีความคิดสร้างสรรค์

เกิดขึ้นว่าสิ่งที่เขาแสดงออกไปนั้นโดยไม่เกินความเป็นจริง เหมือนพวกที่หลงตัวเอง] 48. อย่าเดาทางลบ ๔๙

[จงเดาทางบวกเอาไว้ก่อนเถิด จะเป็นการเปิดช่องทางชีวิตให้มีความสุขและความสำเร็จได้

] 49. วิเคราะห์ปัญหา ๕๐ [ความคิดที่ดีทำให้เกิดอารมณ์ดี และมีการกระทำที่สร้างสรรค์]

50. รู้จักอดออม ประหยัด ๕๑ [ความอดออม ประหยัด จะทำให้มีพอกิน พอใช้

และมีโอกาสรวย] 51. ถ่อมตัวให้เป็น ๕๒ [คนรู้จักคุณค่าของการถ่อมตัวแล้ว] 52. อย่าอาย ๕๓

[ความสำเร็จในการทำธุรกิจต่าง ๆ] 53. เลือกที่จะเหลือสิ่งที่ต้องการให้น้อยลง ๕๔ [เทคนิคง่าย ๆ

ที่จะทำให้เราไม่จนอีกแล้ว และมีความสุขเพียงมากขึ้น] 54. ขยัน ๕๕ [หมั่นขยันเถิด จะเกิดผล] 55. อดทน

๕๖ [ฉะนั้น ถ้าอยากอยู่รอดและเจริญก็ต้องอดทนแล้วครับ] 56. เสียอะไรก็เสียได้ แต่อย่าเสียกำลังใจ ๕๗ [

เรียนรู้ที่จะรู้จักสร้างกำลังใจให้กับตัวเองตลอดเวลาและทุกเรื่อง] 57. กลางเสียงลุ่มมือทำในสิ่งใหม่ๆ ได้ ๕๘

[พวกอนุรักษนิยมมาก ๆ ไม่กล้าเสี่ยงทำอะไรหรอก ได้แต่จับผิดหรือวิจารณ์คนอื่นเขาไปวัน ๆ

เสียเวลาและพลังงานโดยไม่คุ้มค่า] 58. อย่าจริงจังเร่งด่วนกับชีวิตนัก ๕๙ [ค่อยเป็นค่อยไป]

59. อย่าช่วยเหลือทุกคนและทุกเรื่อง ๖๐ [ซึ่งควรเก็บไว้ใช้ในยามจำเป็นกับตัวเองและคนที่จำเป็น]

60. อย่าเสียตายสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ๖๑ [กำลังใจและความหวังดี

การมองโลกในแง่ดีและช่วยลดโรคเสียตายสิ่งที่ผ่านไปแล้วด้วย]

61. เริ่มตนก่อน ใ้รับก่อน ๖๒ [รวมทั้งความสำเร็จ] 62. อยุ่อย่าง ๖๓ [

มักเป็นคนไม่มีความสุข และมักจะนำความไม่เป็นสุขมาสู่คนรอบข้าง] 63. สร้างมิตรภาพ

ก่อนสร้างลูกคา ๖๔ [ขาประทับใจและได้รับมิตรภาพไปแล้ว]

64. เมื่อเกิดปัญหา อยุ่บอกว่าใครถูกใครผิดแต่จงแก้ปัญหาด้วยความเมตตา ๖๕ [

ค่อยแล้วค่อยดู] 65. ทำงานและมีชีวิตอยู่ด้วยความตั้งใจ ไม่บังคับตัวเอง ๖๖ [

มีความสุขกับชีวิตและการทำงาน] 66. รู้จักการบริหารเวลา ๖๗ [ชีวิตจึงจะมีความสุขพอดี กำลังอ่อย

] 67. มีบุคลิกของคนที่ประสบความสำเร็จ ๖๘ [ลองฝึกให้มีลักษณะดังกล่าวกวามากขึ้น

] 68. ยืดหยุ่นเป็นไม่มีกฎเกณฑ์มาก ๖๙ [อยุ่หาความทุกข์มาใส่ตัวเพิ่มขึ้น] 69. มีคุณธรรมประจำใจ ๗๐ [

คนที่มีความคุณธรรมจะเป็นที่รักและชื่นชมของบุคคลทั่วไปได้ในระยะยาว] 70. มีบุคลิกสร้างเพื่อน ๗๑

[เพื่อนจะช่วยในงานและชีวิต กวหา ได้อย่างมีสีสันเสมอ] 71. มีบุคลิกของผู้มีชื่อเสียง ๗๒

[โอกาสจะประสบผลสำเร็จและมีชื่อเสียงจะมีไ้มากกว่าคนทั่วไป] 72. ใช้ความสงบ สยบปัญหา ๗๓ [

ปัญหาที่น้อยลงทั้งคนรอบข้างและกับตนเอง] 73. จดจำคำคมหรือคติเตือนใจให้เห็นชัด ๆ ในที่ส่วนตัว ๗๔

[ถือเป็นการให้การศึกษาแก่ตัวเองที่ดีมา] 74. พัฒนาความคิดและปรัชญาชีวิตเสมอ ๗๕ [

สามารถเปลี่ยนแปลงแนวคิดหรือปรัชญาชีวิตนี้ได้ตามความเหมาะสมและกาลเวลาที่ผ่านไป]

75.คิดในเชิงบวกอยู่เสมอ ไม่ว่าชีวิตจริงจะเป็นเช่นไร ®

[คิดในแง่บวกได้นั้นต้องอาศัยความเชื่อและอยากพัฒนาชีวิตต้องฝึกบ่อยๆจนเป็นนิสัย]

76.พัฒนาตัวเองตลอดเวลา [โลกและสังคมอายุมากขึ้น] 77.มองโลก ใจกว้าง ® [ใจต้องกว้าง

โลกจะมองเรา] 78.รู้จักสิ่งที่ควรพูดและควรทำ® [ศัตรูน้อยลงและมีมิตรมากขึ้น

สันติสุขก็จะเกิดขึ้นมากขึ้น] 79.เป็นนักศึกษาตลอดชีวิต ® [คนที่คิดวู้อแล้ว

มักจะไม่ค่อยรูแต่คนที่คิดว่าอายุร จะมีความรู้เพิ่มเติมเสมอ] 80.เป็นผู้ฟังที่ดี ®

[ต้องฝึกตนเองและรูประโยชน์ ของการเป็นผู้ฟัง จึงจะทำให้เป็นผู้ฟังที่ดีได้มากขึ้น] 81.ชีวิตค่ามากมาย

เกินกว่าจะจริงจัง® [ความสันติสุขจะมีมากกว่า] 82.มีวัฒนธรรม และคุณธรรม ® [

ใฝ่หาวัฒนธรรมและคุณธรรมประจำตัวให้มากขึ้น] 83.มองคนใหม่มองภาพรวม ®

[คนส่วนมากมักจะไม่มองภาพรวมแต่จะมักจะจับผิดในส่วนที่ไม่ชอบทำให้เกิดปัญหาหนักและนิสัยไม่ดี]

84.การอ่านหนังสือและการเดินทาง จะทำให้ฉลาด ® [เหมือนกินข้าวต้องมีกับข้าว ที่หลากหลายชนิด]

85.จงอยู่แบบคนมีศักดิ์ศรี® [ศักดิ์ศรีของมนุษย์] 86.จงอยู่แบบคนมีเป้าหมาย® [

การเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมเอาไว้บ้าง ก็จะใช้เป็นคำตอบได้เมื่อชีวิตประสบโชคร้าย

ทำให้ถ่อมตัวรับสภาพได้ง่ายขึ้น และพร้อมจะทำความดีหรือดำเนินชีวิตตามเป้าหมายได้]

87.รู้จักวิธีทำความดี® [สังคมต้องการคนที่มีอุดมการณ์เพื่อทำความดีมากขึ้นสังคม จึงจะอยู่ได้

] 88.ยอมรับความจริงได้ ® [การยอมรับความจริง (ปรมาตถัสสัจจะ)

ทำให้ความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดลดน้อยลงไป] 89.ไม่เสียเวลามากกับคนที่ไม่ดีและเหตุการณ์ที่ไม่ดี ®

[ความทุกข์ทั้งหมดไปเร็ว] 90.มีความเชื่อในสิ่งที่ดีๆ® [

ความสดชื่นและความสำเร็จจะเขามาสูชีวิตได้] 91.สร้างลูก สร้างคน สร้างสังคม ® [จงช่วยหาวิถีทาง

ยอมสละเงินทอง ความรู้ เวลา และพลังงานเพื่อสิ่งดังกล่าว] 92.อ่านหนังสือประวัติชีวิต

และการทำงานของคนที่ประสบความสำเร็จ ® [เป็นหนังสือดีที่หาอ่านเสมอ] 93.อดทน® [

ความอดทนจึงเป็นสิ่งสำคัญและต้องฝึกให้มีอยู่เสมอ] 94.จงเติมความมีชีวิตชีวาให้ชีวิตทุกวัน ®

[แล้วคุณจะเป็นดังสิ่งที่คุณนึก] 95.ชีวิตไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตาย ®

[แล้วเราก็จะผ่านเรื่องที่เราคิดว่าเป็นเรื่องคอขาดบาดตายไปได้] 96.

ยอมรับว่าไม่มีความยุติธรรมในโลกนี้® [

ถ้ารับไม่ได้ก็จะยกตัวเองเป็นใหญ่ทำให้เรื่องเล็กลายเป็นเรื่องใหญ่ปัญหา ก็จะมากขึ้นทันทีในอนาคต

] 97.อยู่ใกล้ๆคนที่มีความรักเพื่อนมนุษย์ ® [เป็นคนที่อ้อมไปด้วยความรักในตัวเอง

และพร้อมจะกระจายความรักไปหาบุคคลอื่นจะดีกว่าครับ] 98.รักเพื่อนมนุษย์ให้เป็นและรักทุกวัน® [

ความรักเป็นความสุข เป็นความหวังของมนุษย์คุณอยากได้ไหมเล่าครับ] 99.อย่าลืมนะที่จะทำความดี ®

[สุขใจที่ตระหนักในคุณค่าของตนเองและเพื่อนมนุษย์] 100.รู้จักการแสดงความยินดีกับผู้อื่น®

[นับเป็นการพัฒนาตนเองที่ได้ผลเร็ว] 101.พร้อมที่จะรักคนอื่นตามสภาพที่เขาเป็นอยู่ ®

[ฝึกที่จะรักคนอื่น ตามสภาพที่เขาเป็นอยู่เกิดเพราะมันเป็นธรรมชาติของความรัก] 102.รักตัวเองให้เป็น

แล้วจะรักคนอื่นได้มากขึ้น ® [อย่าลืมนะที่จะรักตัวเองให้เป็น เพื่อจะรักคนอื่นได้มากขึ้นมากขึ้น] 103.คาถา

“2 ซ” ® [ชมเชยและช่วยเหลือ จะได้

ความรักเป็นรางวัลในตัวเองคุณจะได้รางวัลเป็นความรักทุกวัน ถ้าคุณให้ความรักคนอื่นทุกวัน

] 104.งานชิ้นโบแดงของชีวิต® [ไต่แคบ่ทองก็ยอดเยี่ยมแล้ว]

105.การทำความดี® ขวางและสร้างสรรค์ [จะมีความสุข และนอนหลับสบายมากขึ้น]

106.ลดความคาดหวังในตัวมนุษย์ ®

[ต้องเพาะเมล็ดแห่งความรักในหัวใจให้ได้ แล้วเราจะมีสุขมากขึ้นลดความคาดหวังในตัวมนุษย์ลง]

107.ให้ความต้องการทางใจแก่เพื่อนมนุษย์ ® [ลองทำดูแล้วจะพบขุมทรัพย์อันมีค่า

] 108.รู้จักคิดเมื่อผิดหวังจากความรัก® [คิดให้เป็น คิดให้ลึก คิดให้ไกล และคิดให้มีระบบ]

ที่มา ศาสตราจารย์ ดร.วิทยา นาควัชระ (2544) อยู่อย่างสง่า

กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาตนเองและนักบริหาร