

## 15 สิ่งใหม่ที่ช่วยให้ดูดี

นำเสนอเมื่อ : 7 ม.ค. 2552

### 15 สิ่งใหม่ที่ช่วยให้ดูดี



มีหลายสิ่งหลายอย่างประกอบเข้าด้วยกัน แล้วนำไปสู่ความดูดีของคนคนหนึ่ง

ใกล้จะปีใหม่เต็มที อยากให้ทุกคนได้มีแนวทางเริ่มต้นสิ่งที่ดีๆ เพื่อความสุขและความสมบูรณ์ในชีวิต เรียกอย่างผิวเผินก็ต้องบอกว่า สิ่งที่จะแนะนำต่อไปนี้จะนำความดูดีมาสู่ตัวคุณ

#### 1.ความคิด

เป็นรากฐานสำคัญของความเป็นคนคนหนึ่ง บุคลิกภาพงอกงามออกมาจากความคิดคะ เช่น คิดว่าจะอยู่แบบพอเพียงเรียบง่าย เขาก็จะแสดงออกผ่านการแต่งกาย การซื้อข้าวซื้อของ เครื่องประดับ บ้านช่องห้องหับ และวิถีชีวิตแบบพอเพียง แต่ถาคิดอยากเด่นอยากดัง ก็จะต้องแต่งเนื้อแต่งตัวอีกแบบหนึ่ง พาตัวเองไปอยู่ในวงสังคมอีกแบบหนึ่ง ใช้ชีวิตอีกแบบหนึ่ง ซึ่งต้องชัดเจนในตัวเองเสียก่อน ว่าเรามีความคิดแบบใด คำแนะนำของดิฉันก็คือ “นกกน้อยทำรังแต่พอตัว” จึงต้องมองเห็นตัวเองแล้วกำหนดความคิดว่า เราควรจะมีชีวิตและดำเนินชีวิตแบบใด

#### 2.เสื้อผ้า

ก่อนที่เสื้อผ้าจะช่วยเสริมความดูดี คนคนนั้นต้องมีรูปร่างที่ดีเสียก่อน ดังนั้นต้องดูแลรูปร่างให้กระชับ สมส่วน จากนั้นจึงหาเสื้อผ้าที่ส่งเสริมรูปร่างและผิวพรรณมาสวมใส่ ช่วยให้ดูสดใส สวยงามสมวัย แม้รูปร่างไม่เพอร์เฟกต์ แต่เสื้อผ้าก็ช่วยลดจุดด้อยในตัวได้ เช่น ปิดบังสะโพกที่ใหญ่เกินไป แก้มเรื้องเอนที่ไม่มีก้นที่แบน ขาที่ใหญ่ แขนที่อวบ คอที่สั้นหรือยาว ฯลฯ โดยเลือกแบบและลวดลายที่เหมาะสม คือไม่เน้นสวนดอยใหญ่โตเด่นเด่น เช่น ไม่สวมกางเกงหรือกระโปรงรัดรูปจนบั้นท้ายมึ่หยาบดำตาผู้คน ไม่สวมกางเกงหรือกระโปรงสั้นจนขาดิดมันของคุณเป็นที่หัวเราะ

#### 3.ทรงผม

เลือกทรงผมที่ส่งเสริมความโดดเด่นของใบหน้า และแก้ปัญหาส่วนด้อยไปด้วย เช่น หน้าผากกว้าง GRAM ใหญ่ ดาเล็ก คางสั้น ฯลฯ ขณะเดียวกันทรงผมก็ควรทันสมัย เสริมบุคลิกให้โดดเด่น นามอง และน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

#### 4. เครื่องประดับ

อย่าให้กรังรัง จนดูเหมือนหุ่นตั้งเครื่องประดับในร้าน เลือกเครื่องประดับที่ทันสมัย แบบจะหือหวาหรือเรียบง่ายก็ดูจากชุดที่สวมใส่ สถานที่ และงานที่เรากำลังจะไป

#### 5. กระเป๋า

รวมหมดทั้งกระเป๋าถือ กระเป๋าหิ้ว กระเป๋าหิ้ว กระเป๋าสะพาย และเป้ ทุกชนิดที่ว่ามันช่วยให้ดูดีก็ได้ ช่วยให้ดูแยก็ได้ หลักคิดง่าย ๆ ในการเลือกกระเป๋าก็คือ กะทัดรัด ไม่พะรุงพะรัง ง่ายต่อการถือและดูแล ไม่เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหว และกลมกลืนกับเสื้อผ้าที่สวมใส่

#### 6. รองเท้า

เลือกรองเท้าที่เมื่อสวมใส่แล้ว ส่งเสริมให้รูปร่างดูสูงโปร่งขึ้น เข้ากับชุดที่ใส่ และเคลื่อนไหวได้สะดวก สวยงามสุขภาพ เหมาะกับกาลเทศะ

#### 7. รอยยิ้ม

เป็นเสน่ห์ที่ไม่ต้องลงทุนซื้อหา ใครที่มีรอยยิ้มระดับใบหน้า บ่งบอกว่ามีความเป็นมิตร เป็นคนอารมณ์แจ่มใส ผิดกับคนหน้าตาบูดบึ้งหรือเฉยชา ไม่มีใครอยากเข้าใกล้ เพราะไม่ชวนให้รู้สึกวางใจหรือประทับใจ จึงไม่อยากคบค้าหรือติดต่อประสานงานด้วย

#### 8. คำพูด

พูดจาด้วยน้ำเสียงที่เป็นมิตร เต็มใจพูด แจ่มใส จะทำให้คนที่เราพูดด้วยรู้สึกดี และสะท้อนความดีของตัวเอง ทุกครั้งที่พูดจงเต็มใจพูด พูดให้ไพเราะ สุภาพ น่ารัก มีสาระ ใช้อย่างที่เข้าใจง่าย และให้เกียรติแก่ผู้ฟังด้วย

## 9.จิตใจ

จิตใจที่ดีจะเป็นความดีที่ถาวรและเป็นเสน่ห์ที่ยั่งยืนมาก เราทุกคนอยากรู้จักคบหากับคนที่จิตใจดี จิตใจที่ดีต้องมองโลกในแง่ดี มองคนในแง่ดี และมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต มีความหวัง รู้จักให้ รู้จักแบ่งปัน มีคุณธรรมนำทาง ไม่ออกนอกกรอบนอกทาง ไม่เอาไรต์เอาเปรียบใคร ไม่ไหวร้าย และไม่คิดร้ายกับใครทั้งสิ้น

## 10.นิสัยส่วนตัว

ต้องไม่จู้จี้จุกจิก ไม่ขี้นิน ไม่ขี้เหนียว ไม่ดุด่า ไม่พูดจาหยาบค้าย ไม่อิจฉาริษยา ฯลฯ คนเราทุกคนรู้ดีว่าอะไรคืออุปนิสัยที่ดี อะไรเป็นนิสัยแย่ๆ ฉะนั้นเลือกที่จะรักษานิสัยดีๆ เอาไว้ แล้วยกเลิกนิสัยที่แย่ออกไป

## 11.มนุษยสัมพันธ์

คุณจะถูกดีอยู่คนเดียวไปทำไม คนเราควรจะถูกดีอยู่เสมอไม่ใช่ แต่วาระที่ควรจะถูกดีที่สุดคือเวลาที่อยู่ท่ามกลางผู้คน แต่งตัวสวย แต่งกายเหมาะสม เสื้อผ้า หน้า ผม เลิศมาก แต่นิสัยแย่ ก็ไม่มีใครนิยมชมชอบหรอก ฉะนั้น ต้องมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คือรู้จักเจรจาพาทิ มีใจเปิดกว้าง รับฟังคนอื่น และมีความเป็นเพื่อนที่พร้อมจะมอบให้แก่ทุกๆ คนได้

## 12.แผนงาน

แผนงานช่วยให้คุณดูดีได้อย่างไร ดูดีเพราะคุณมีความพร้อมและตื่นตัวอยู่เสมอไงล่ะ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม คุณมักจะมีระบบระเบียบและเตรียมงานได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน ทำให้งานเดินเร็ว มีการกระจายงานอย่างเป็นระบบและทั่วถึง ไม่ตกหนักอยู่กับใครคนใดคนหนึ่ง หรือหากเป็นงานที่คุณรับทำ คุณก็จะมีขั้นมีตอนของการลงมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 13.สุขภาพ

สุขภาพเป็นรากฐานของความดี เพราะสุขภาพที่ดีช่วยให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ความคิดโลดแล่น และมีกำลังที่จะทำการงานให้เต็มประสิทธิภาพได้ ผิวพรรณก็สดใสเปล่งปลั่ง อารมณ์ก็แจ่มใส สุขภาพที่ดีช่วยให้ทั้งรูปร่างภายนอกและอารมณ์กับความคิดข้างใน แสดงศักยภาพได้อย่างเต็มเปี่ยม

## 14.บุญ

ทำบุญให้เยอะๆ แล้วจะดีขึ้น บางคนเชื่ออย่างนั้น ที่จริงบุญเป็นความสุขอย่างหนึ่งที่ได้ทำ  
ทำแล้วอิ่มเอิบหัวใจ ไม่ใช่จะมาคิดคำนวณกันเป็นระบบบัญชีหรือกคะ คนที่ทำบุญบ่อยๆ  
เขาจะค้นพบเองว่าความสุขที่เกิดจากการให้ การทำ หรือการสละนั้น สุขยิ่งกว่าสิ่งใดๆ ช่วยให้ใจของเขาปิติ  
ไม่หวงกังวลเพราะไม่มีติดกับสิ่งของสมบัติ คนเรานี้ พอใจสบาย ร่างกายก็ผ่องใสตามไปด้วย  
และบุญคือการทำความดี ทำแล้วก็มีคนยกย่อง ดังนั้น ทำบุญกันให้มากๆ ขึ้นนะคะ

## 15.กรรม

ทำบุญแล้วก็ยังไม่พอ ขอให้ลดการทำกรรมด้วย ไม่ว่าจะเป็นกายกรรม มโนกรรม หรือวจีกรรม  
ล้วนแต่จะนำความเดือดร้อนใจมาให้ทั้งสิ้น ฉะนั้น ขอให้คิดดีทำดี คิดดีๆ กุศลพูด แล้วพูดออกไปดีๆ คิดดีๆ  
ก่อนทำ แล้วทำแต่สิ่งที่ดี ที่จะยังประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและตัวเราเอง ประโยชน์ผู้อื่นมาก่อน ประโยชน์ตัวเองตามมา  
เขาจะถือว่าเป็นคนเสียสละ โลกจะยกย่องสรรเสริญ

ทั้ง 15 ประการที่แนะนำมานี้ จะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องที่ทำได้ เป็นเรื่องใกล้ตัว  
และเป็นเรื่องที่เหมาะสมแก่การพิจารณา นำมาประพฤติปฏิบัติ ใครปฏิบัติได้ จะมีความสุขใจ  
และความสำเร็จมากมายจะเดินทางมาหา