

## 15 ประการที่ทำให้ชีวิตดีขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 17 ม.ค. 2552

มีหลายสิ่งหลายอย่างประกอบเข้าด้วยกัน  
แลวนำไปสู่ความดีของคนคนหนึ่ง

ปีใหม่แล้ว อยากให้ทุกคนได้มีแนวทางเริ่มต้นสิ่งที่ดีๆ  
เพื่อความสุขและความสมบูรณ์ในชีวิต เรื่อยๆอย่างผิวเผินก็ต้องบอกว่า  
สิ่งที่จะแนะนำต่อไปนี้จะนำความดีมาสู่ตัวคุณ

### 1.ความคิด

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

### 2.เสื้อผ้า

ก่อนที่เสื้อผ้าจะช่วยเสริมความดี

คนคนนั้นต้องมีรูปร่างที่ดีเสียก่อน ดังนั้นต้องดูแลรูปร่างให้กระชับ  
สมส่วน จากนั้นจึงหาเสื้อผ้าที่ส่งเสริมรูปร่างและผิวพรรณมาสวมใส่  
ช่วยให้ดูสดใส สวยงามสมวัย แมรูปร่างไม่เพอร์เฟกต์  
แต่เสื้อผ้าก็ช่วยลดจุดด้อยในตัวได้ เช่น ปิดบังสะโพกที่ใหญ่เกินไป  
แก้ไขเรื่องเอวที่ไม่มี ก้นที่แบน ขาที่ใหญ่ แขนที่อวบ คอที่สูงหรือยาว  
 ฯลฯ โดยเลือกแบบและลวดลายที่เหมาะสม คือไม่เน้นสวนดอย  
ให้ยิ่งโดดเด่น เช่น  
ไม่สวมกางเกงหรือกระโปรงรัดรูปจนบั้นท้ายมึมมายิ่งดำตาผู้คน  
ไม่สวมกางเกงหรือกระโปรงสั้น จนขาดัดมันของคุณเป็นที่หัวเราะ

### 3. ทรงผม

เลือกทรงผมที่ส่งเสริมความโดดเด่นของใบหน้า  
และแก้ปัญหาสวนดอยไปด้วย เช่น หน้าผากกว้าง กรามใหญ่ ตาเล็ก  
คางสั้น ฯลฯ ขณะเดียวกันทรงผมก็ควรทันสมัย เสริมบุคลิกให้โดดเด่น  
น่ามอง และน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

### 4. เครื่องประดับ

อย่าให้กรูกร้าง จนดูเหมือนหุ่นตั้งเครื่องประดับในร้าน  
เลือกเครื่องประดับที่ทันสมัย  
แบบจะหวิวหวาหรือเรียบง่ายก็ดูจากชุดที่สวมใส่ สถานที่  
และงานที่เรากำลังจะไป

### 5. กระเป๋า

รวมหมดทั้งกระเป๋าถือ กระเป๋าหิ้ว กระเป๋าหัว กระเป๋าสะพาย  
และเป้ ทุกชนิดที่วานีช่วยให้ดูดีก็ได้ ช่วยให้ดูแย่ก็ได้ หลักคิดง่าย ๆ  
ในการเลือกกระเป๋า ก็คือ กะทัดรัด ไม่พะรุงพะรัง

ง่ายต่อการถือและดูแล ไม่เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหว  
และกลมกลืนกับเสื้อผ้าที่สวมใส่

## 6. ร่องเท้า

เลือกร่องเท้าที่เมื่อสวมใส่แล้ว ส่งเสริมให้รูปร่างดูสูงโปร่งขึ้น  
เข้ากับชุดที่ใส่ และเคลื่อนไหวได้สะดวก สวยงามสุขภาพ  
เหมาะกับกาลเทศะ

## 7. รอยยิ้ม

เป็นเสน่ห์ที่ไม่ต้องลงทุนซื้อหา ใครที่มีรอยยิ้มประดับใบหน้า  
บ่งบอกกว่ามีความเป็นมิตร เป็นคนอารมณ์แจ่มใส  
ผิติดกับคนหน้าตาบูดบึ้งหรือเฉยชา ไม่มีใครอยากเข้าใกล้  
เพราะไม่ชวนให้รู้สึกวางใจหรือประทับใจ  
จึงไม่อยากคบค้าหรือติดต่อประสานงานด้วย

## 8. คำพูด

พูดจาด้วยน้ำเสียงที่เป็นมิตร เต็มใจพูด แจ่มใส  
จะทำให้คนที่เราพูดด้วยรู้สึกดี และสะท้อนความดีของตัวเอง  
ทุกครั้งที่เราพูดเต็มใจพูด พูดให้ไพเราะ สุภาพ น่ารัก มีสาระ  
ใช้ถ้อยคำที่เขาใจง่าย และให้เกียรติแก่ผู้ฟังด้วย

## 9. จิตใจ

จิตใจที่ดีจะเป็นความดีที่ถาวรและเป็นเสน่ห์ที่ยั่งยืนมาก  
เราทุกคนอยากรู้จักคบหากับคนที่จิตใจดี จิตใจที่ดีต้องมองโลกในแง่ดี  
มองคนในแง่ดี และมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต มีความหวัง รู้จักให้

รู้จักแบ่งปัน มีคุณธรรมนำทาง ไม่ออกนอกกลุ่มนอกรทาง  
ไม่เอาไรต์เอาเปรียบใคร ไม่ไหวร้าย และไม่คิดร้ายกับใครทั้งสิ้น

#### 10. นิสสัยสวนตัว

ต้องไม่จู้จี้จุกจิก ไม่ขี้นั่น ไม่ขี้เหนียว ไม่ดู่ ไม่พูดจาหยาบคายน  
ไม่โอ้อวดริษยา ฯลฯ คนเราทุกคนรู้ดีว่าอะไรคืออุปนิสัยที่ดี  
อะไรเป็นนิสัยแย่ๆ ฉะนั้นเลือกที่จะรักษานิสัยดีๆ เอาไว้  
แล้วแก้ไขนิสัยที่แย่ออกไป

#### 11. มนุษยสัมพันธ์

คุณจะต้องอยู่กับคนเดียวไปทำไม คนเราควรจะต้องอยู่เสมอนะใช่  
แต่วาระที่ควรจะต้องดีที่สุดคือเวลาที่อยู่ท่ามกลางผู้คน แต่งตัวสวย  
แต่งกายเหมาะสม เสื้อผ้า หน้า ผม เลิศมาก แต่นิสัยแย  
ก็ไม่มีใครนิยมชมชอบหรอกค่ะ ฉะนั้น ต้องมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี  
คือรู้จักเจรจาพาที มีใจเปิดกว้าง รับฟังคนอื่น  
และมีความเป็นเพื่อนที่พร้อมจะมอบให้แก่ทุกๆ คนได้

#### 12. แผนงาน

แผนงานช่วยให้คุณดูดีได้อย่างไร  
ดูดีเพราะคุณมีความพร้อมและตื่นตัวอยู่เสมอไงละ  
ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม  
คุณมักจะมีระบบระเบียบและเตรียมงานได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน  
ทำให้งานเดินเร็ว มีการกระจายงานอย่างเป็นระบบและทั่วถึง  
ไม่ตกหนักอยู่กับใครคนใดคนหนึ่ง หรือหากเป็นงานที่คุณรับทำ  
คุณก็จะมีขั้นมีตอนของการลงมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 13. สุขภาพ

สุขภาพเป็นรากฐานของความดี  
เพราะสุขภาพที่ดีช่วยให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า  
ความคิดโลดแล่น และมีกำลังที่จะทำการงานให้เต็มประสิทธิภาพได้  
ผิวพรรณก็สดใสเปล่งปลั่ง อารมณ์ก็แจ่มใส  
สุขภาพที่ดีช่วยให้ทั้งร่างกายภายนอกและอารมณ์กับความคิดข้างใน  
แสดงศักยภาพได้อย่างเต็มเปี่ยม

### 14. บุญ

ทำบุญให้เยอะๆ แล้วจะดีขึ้น บางคนเชื่ออย่างนั้น  
ที่จริงบุญเป็นความสุขอย่างหนึ่งที่ได้ทำ ทำแล้วอิ่มเอิบหัวใจ  
ไม่ใช่จะมาคิดคำนวณกันเป็นระบบบัญชีหรือคะ คนที่ทำบุญบ่อยๆ  
เขาจะค้นพบเองว่าความสุขที่เกิดจากการให้ การทำ หรือการสละนั้น  
สุขยิ่งกว่าสิ่งใดๆ ช่วยให้อใจของเขาปิติ  
ไม่หวงกั่วงวลเพราะไม่ยึดติดกับสิ่งของสมบัติ คนเรานี่ พอใจสบาย  
ร่างกายก็ผ่องใสตามไปด้วย และบุญคือการทำความดี  
ทำแล้วก็มีคนยกย่อง ดังนั้น ทำบุญกันให้มากๆ ขึ้นนะคะ

### 15. กรรม

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

ทั้ง 15 ประการที่แนะนำมานี้ จะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องที่ทำได้ เป็นเรื่องใกล้ตัว และเป็นเรื่องที่เหมาะสมแก่การพิจารณา นำมาประพฤติปฏิบัติ ใครปฏิบัติได้ จะมีความสุขใจ และความสำเร็จมากมายจะเดินทางมาหา

ที่จะเห็นผลชัดๆ ก็คือ ความดีที่จะปรากฏ <span lang="TH"

style="FONT-SIZE: 18pt; COLOR: black; FONT-FAMILY: Tahoma; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-ascii-font-family: 'MS Sans Serif'; mso-hansi-font-family: 'MS Sans Serif'; mso-ans-  
-language: EN-US; mso-fareast-language: EN-US; mso-bid