

เริ่มต้น อย่างไร ดี



โชติวงศ์ : เขียน
ธนิดา, วิจารณ์ ปัญจวงศ์โรจน์ : ภาพหน้าปก



คนทั่วไป

ผู้มีความคิดที่

แตกต่างกัน

หมอดู

ผู้ไม่ยอมทำนาย

อนาคต

พระสงฆ์

ผู้ไม่สามารถเปลี่ยน

สิ่งรอบตัว

เขาทั้ง 3 คน จะทำให้คุณเป็นคน มี ดี

หนึ่งดีต่างคนว่าแตกต่าง
มียากบ้างง่ายบ้างต่างกันไป
เพียงตัวเราเริ่มต้นทำด้วยใจ
จักเข้าใกล้ มีดี ได้ทุกคน

คำนำ

คนเราทุก ๆ คนย่อมมีความต้องการที่จะมีแต่สิ่งที่ดี ๆ ในชีวิต เพียงแต่ อะไรคือ “ดี” และที่สำคัญคือ ถ้าอยากจะ “ดี” ต้องเริ่มต้นอย่างไร

ชื่อหนังสือเล่มนี้ จะสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายส่วน ตามที่ได้แบ่งไว้เป็นบท ดังนี้คือ “ดี”, เริ่มต้นดี, อย่างไรดี และ เริ่มต้นอย่างไรดี เพื่อเป็นการแบ่งปันมุมมอง และแนวคิดในอีกทางหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวให้เห็นเป็นภาพชัดเจนขึ้น เพื่อจะได้ให้ผู้อ่าน ได้ ดี มี ดี และเป็นคนดี

โชติวงศ์

สารบัญ

“ดี”	5
เริ่มต้น ดี.....	10
อย่างไร ดี	15
เริ่มต้นอย่างไร ดี.....	24

“ดี” ค

คำว่า “ดี” (ดี ที่สะกดด้วย ด. เด็ก สระ อี ไม่ใช่ตัว D Dog ในภาษาอังกฤษ นะครับ) ส่วนใหญ่ เมื่อไปอยู่ในคำใดจะมีความหมายในทางบวกเสมอ เช่น คนดี ใจดี นิสัยดี ฐานะดี ชีวิตดี หน้าที่การงานดี สุขภาพดี ยกเว้นบางคำ เช่น ปากดี ตัวดี เป็นต้น ที่สามารถตีความได้ทั้งทางบวกและลบ คำเหล่านี้ขอขำนะครับ

ทุกคนคงอยากมีชีวิตที่ดี อยากมีฐานะดี อยากโชคดี อยากได้ดี หรือแม้กระทั่งอยากเป็นคน

ดี แต่คำว่าดีในความหมายของแต่ละคนก็จะแตกต่างกันไป บางคนแค่มีอาหารทานครบทุกมื้อ มีงานทำ มีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีวิตก็เรียกว่าชีวิตดีแล้ว แต่กับบางคนชีวิตดีอาจจะหมายถึงต้องทานอาหารหรู ๆ ทุกมื้อ มีของแบรนด์เนมใช้ไม่ต้องทำงาน แต่มีเงินเป็นร้อยล้านพันล้าน หรืออย่างคำว่าเป็นคนดีของแต่ละคนก็จะแตกต่างกันออกไป คนดี ขึ้นอยู่กับ สังคม วัฒนธรรม การอบรมสั่งสอน การปลูกฝังจากครอบครัว และคนรอบข้าง เช่น บางครอบครัวถูกสอนให้ลูก ๆ เรียกพ่อ แม่ ด้วยชื่อเฉย ๆ และให้ความเสมอภาคโดยไม่ต้องให้ความเคารพใด ๆ แบบนี้ครอบครัวนั้นเค้าก็จะมองว่าแบบนี้คือ ดี แต่ถ้าคนอื่น ๆ ทั่วไปคง

รับไม่ได้ เพราะถูกปลุกฝังให้ถูกต้องเคารพ และ
เชื่อฟัง พ่อ แม่ ถึงจะเรียกว่า คนดี

อีกตัวอย่างก็แล้วกันครับ อาจจะได้
ชัดเจนขึ้น ถ้า นาย ก ฆ่าคนตาย เราคิดว่า นาย ก
เป็นคนดีหรือไม่ครับ ลองมาดูกัน

นาย ก มีอายุ 30 ปี ทำงานเป็นนักบัญชี
วันหนึ่งถูกขับรถปาดหน้าจึงบันดาลโทสะ และชัก
ปืนมายิง นาย ข เสียชีวิต

กับ นาย ก มีอายุ 21 ปี เป็นทหารเกณฑ์
ถูกส่งไปรบ และยิงปืนสังหารทหารฝ่ายตรงกัน
ข้ามเสียชีวิต โดยไม่ได้มีความแค้นเคืองกันแต่
อย่างใด

นาย ก ที่เป็นนักบัญชี หรือ นาย ก ที่เป็น
ทหาร ใครเป็นคนไม่ดีครับ

และ นาย ฮ เป็นคนขับรถแท็กซี่ บังเอิญ
ขับรถไปเจอนาง อ กำลังประสบภัยจึงเข้าไปช่วย
หรือถ้า นาย ฮ เป็นตำรวจละ ใครน่าสรรเสริญ
มากกว่ากันครับ (ไม่ได้หมายความว่า เป็นตำรวจที่
ช่วยเหลือคน ไม่น่าสรรเสริญนะครับ แต่พอมี
หน้าที่ความรับผิดชอบเข้ามาเกี่ยวข้อง ก็อาจจะไม่
เท่าคนที่ช่วยเหลือคนอื่นด้วยจิตอาสาครับ)

แต่ในหนังสือเล่มนี้เราขอไม่พูดถึงว่าอะไร
คือ ดี เพราะคงเถียงกันไม่จบ มันขึ้นอยู่กับบรรทัด
ฐานของแต่ละสังคม และปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ แต่
แค่อยากจะทำให้เห็นว่า อย่าเอาความคิดของเรามา

เป็นบรรทัดฐานในการตัดสินคน ว่าใครดี หรือไม่ดี
แต่ลองดูสังคมของเขา ดูหน้าที่ของเขา ดู
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดูหลักกฎหมายของเขา และคำ
สอนในศาสนาของเขา เป็นแนวทางเบื้องต้นก็แล้ว
กันครับ หรือไม่เช่นนั้น ให้ง่ายที่สุด เอาแค่ที่ไม่ทำ
ให้ตัวเอง และคนอื่นเดือดร้อน ก็น่าจะเพียงพอ
แล้วในความเป็นปกติของคนทั่วไปครับ

เริ่มต้น ดี

การเริ่มต้นทำอะไรก็ตาม มีความสำคัญ
อย่างมาก ที่จะส่งผลต่อสิ่งที่จะตามมา การ
เตรียมการที่ดีจะทำให้ขั้นตอนต่อไปราบรื่นมากขึ้น
แต่หากเริ่มต้นไม่ดี หลายครั้งก็จะไม่สามารถแก้ไข
ภายหลังได้ ดังที่เคยได้ยินกันว่า กัดกระดุมเม็ด
แรก ถ้าผิด มันก็จะผิดต่อไปทุกเม็ด ต้องย้อนกลับ
ไปแก้ไข คือเริ่มกัดกระดุมใหม่ให้ถูกต้องอย่าง
เดียว

ตอนนี้แค่ทุกคนเริ่มคิดอยาก ดี ผมก็ว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีแล้วครับ เพราะเมื่อเราเริ่มคิด ก็จะเป็นก้าวแรกที่จะทำให้เราได้เริ่มทำต่อไป หากเราอยากได้อะไร อยากเป็นอะไร เราต้องเริ่มจากคิด และ ทำ ถึงจะมีโอกาสสำเร็จไม่ว่าจะยากเพียงใด แม้กระทั่ง 1% ก็ยังถือว่ามีโอกาสมากกว่าที่ไม่เริ่มคิด ไม่เริ่มทำเลย เพราะนั่นคือ โอกาสในการสำเร็จ คือ 0%

ไม่ว่าเราอยาก ดี แบบไหนก็ตาม เราต้องเข้าใจความต้องการของตัวเองอย่างถ่องแท้ ก่อน ว่าเราอยาก ดี แบบไหน เพราะอะไร เช่น

อยากมีฐานะ ดี คืออยากมีเงิน ทรัพย์สิน มีชีวิตอยู่อย่างสุขสบาย ไม่ต้องอดมื้อกินมื้อ เพราะ

จะได้มีความสุขในชีวิต หรือว่าอยากมีทรัพย์สิน
เครื่องเพชรเครื่องทอง เอาไว้ใส่ออกงานสังคมเพื่อ
ประชันขันแข่งกับคนอื่น ๆ

อยากมีการศึกษา ดี คืออยากจำเรียนวิชา
ความรู้ในระดับสูง ตรงตามความสามารถของตน
เพื่อจะได้เอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

อยากเป็นลูกที่ดี คือสามารถเลี้ยงดู
บุพการีให้มีความสุขเป็นอยู่ที่ดีสุขภาพสบายใจ ไม่
เป็นทุกข์ เพื่อเป็นการตอบแทนพระคุณท่าน

อยากเป็นคนดี คือไม่ทำผิดกฎระเบียบ
ของสังคม ไม่ทำให้ผู้คนรอบข้าง หรือสังคม
เดือดร้อน ทำประโยชน์ให้กับคนรอบข้าง และ

สังคม คอยช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ เหตุผลเพราะ
อยากเห็นผู้อื่นมีความสุข หรือบางคนอาจจะ
เพราะอยากได้รับการยกย่องสรรเสริญ

จากตัวอย่างที่ยกขึ้นมาี้ ลองมา
พิจารณากันดี ๆ เหตุผลที่แท้จริงของทุกอย่างก็คือ
เพื่อให้ตนเองมีความสุข หลายคนอาจจะคิดแย้ง
ว่า คนมีฐานะดี แต่อาจจะมีปัญหา มีภาระหน้าที่
เยอะแยะมากมาย จะมีความสุขได้อย่างไร แต่เจ้า
ตัวเค้ อาจจะมีความสุขทางใจแล้วก็ได้นะครับ
เพราะเค้ได้บรรลุในสิ่งที่อยาก “ดี”

แต่ถ้าหากมีฐานะดีแล้ว แต่กลับไม่มี
ความสุขในชีวิต นั่นหมายความว่า เรากลัดกระดุม
เม็ดแรก ผิด แล้วล่ะครับ แต่ไม่เป็นไร เรามาเริ่มคิด

กัลดักระดุมกันใหม่ นะครับ “โอกาส” เกิดขึ้นได้
ตลอดเวลา แค่เราเข้าใจ และลงมือทำครับ

และในหลาย ๆ กรณี หากเรากัลดักระดุม
เม็ดแรกผิด เราไม่สามารถที่จะทิ้งเสื่อตัวนี้ หรือไป
เริ่มกัลดักระดุมเม็ดแรกใหม่ทันที แต่เรายัง
จำเป็นต้องแกะกระดุมเม็ดเก่าออกก่อน เราถึงจะ
สามารถกัลดักระดุมเม็ดแรกใหม่ได้ นะครับ
ตัวอย่างเช่น การสร้างบ้าน หากสร้างผิด เราก็ต้อง
รื้อของเก่าออกก่อน ถึงจะแก้ไข สร้างใหม่ได้ครับ

เริ่มคิดหาเป้าหมายของชีวิตกัน นะครับ
แค่ “เริ่ม” ก็มีโอกาสดำเนินความสำเร็จแล้ว ยิ่งเริ่ม
เร็ว ยิ่งมีเวลามากขึ้น และก็ยิ่งสำเร็จเร็วขึ้น นะครับ

อย่างไร ดี

หลังจากที่เราเริ่มคิด ตั้งเป้าหมาย พร้อม ทั้งเหตุผลเรียบร้อยแล้ว ทีนี้เราจะทำยังไงกันต่อ เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่เราตั้งไว้ เพราะเมื่อ “คิด” แล้วต้อง “ทำ” ครับ ถึงจะเข้าใกล้ ความสำเร็จมากขึ้นครับ จะขอเล่าเรื่องขำ ๆ ให้ฟัง แต่ก็ชวนให้คิดนะครับ ผมกับเพื่อนเคยไปดูดวงกับ หมอดูปฐุเสื่อที่สนามหลวง เมื่อสมัยที่ยังเปิดให้ ประชาชนเข้าไปใช้พื้นที่ได้ตามใจชอบ เพื่อนผม ถามว่า “จะมีลูกมั๊ยครับ” หมอดูก็ตอบมาว่า “เรื่อง

นี้บอกไม่ได้หรอก เพราะถ้าหากทำนายว่า จะมีลูก
แต่คุณไม่มีอะไรกับภรรยาเลย คุณจะมีลูกได้
ยังไง” ฟังดูก็ออกแนว กวน ๆ นะครับ แต่คิดให้ดี
มันคือความจริงครับ ถ้าไม่ทำ จะสำเร็จได้อย่างไร

การที่เราจะเริ่มทำอะไรให้สำเร็จ และ
ราบรื่นมากที่สุด คือการเตรียมการ และวางแผนที่ดี
ดังนั้นเมื่อเรามีเป้าหมายแล้ว ลองดูว่าเราต้อง
ทำอะไรบ้าง เพื่อให้สิ่งที่เราตั้งใจไว้สำเร็จ คิด
พิจารณาเป้าหมายอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพราะ
การที่เราจะบรรลุเป้าหมายใดเป้าหมายหนึ่ง
อาจจะต้องมีกระบวนการเป็นขั้นเป็นตอน หรือเรียกได้
ว่าเป้าหมายย่อย เช่นอยากมีฐานะดี ก็ต้องตั้งใจ
ทำงาน หารายได้ และการที่จะมีงานที่ดี รายได้ดี

เราก็ต้องมีการศึกษา และประสบการณ์ที่ดี การที่จะมีการศึกษาที่ดี ก็ต้องมีความตั้งใจ ใฝ่เรียนรู้ และที่สำคัญ เมื่อมีงานที่ดี รายได้ที่ดีแล้ว เราก็ต้องพยายามรักษามันไว้ รับผิดชอบหน้าที่การงาน และเก็บหอมรอมริบ ไม่หลงใหลในอบายมุขด้วย จึงจะประสบความสำเร็จที่ยั่งยืนต่อไป

ในหลาย ๆ เรื่อง การเตรียมการ การวางแผน อาจจะต้องพิจารณาปัจจัยอื่น ๆ อีกหลายอย่าง คุณความเป็นไปได้ สภาพแวดล้อม เวลา และสถานการณ์ในแต่ละขณะประกอบกันด้วย

ดังนั้นเพื่อเป็นความไม่ประมาท และลดความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น เราควรจะทำความรู้จักรักกับสิ่งต่าง ๆ ให้เข้าใจชัดเจน โดยเริ่มจาก รู้ความ

ต้องการของตนเอง รวมถึงเหตุผลของความ
ต้องการนั้น ๆ รู้เป้าหมายที่ชัดเจนว่าเราต้องการ
อะไรแค่ไหน

รู้จักตัวเอง ประเมินความสามารถ และ
ข้อจำกัดของตนเอง และหากพบว่า ความสามารถ
ของเรายังไม่เพียงพอต่อการบรรลุเป้าหมาย เราก็
ควรจะหาทางเพิ่มพูนความสามารถของตนเองให้
เหมาะสม หรือปรับเปลี่ยนเป้าหมายให้เหมาะสม
กับความสามารถของตัวเอง

รู้จักความเหมาะสมในการกระทำ ความ
พอดี ไม่มากจนเกินไป และไม่น้อยจนเกินไป ความ
พอดีนี้สำคัญนะครับ ความพอดี คือความ
เหมาะสมในแต่ละเหตุการณ์ สิ่ง que ทุกคนว่าดี

อาจจะไม่เหมาะกับทุกคน เช่น รถยุโรปคันหรูที่ทุกคนยอมรับว่าดี แต่จะกลับกลายเป็นภาระให้แก่ใครอีกหลาย ๆ คนนะครับ เช่น ผู้ที่มีรายได้เดือนละ 10,000 บาท อาจจะไม่สามารถดูแลบำรุงรักษารถคันหรูนี้ นะครับ

รู้จักเวลาที่เหมาะสม ว่าเราควรจะทำสิ่งต่าง ๆ เมื่อไหร่ เวลาใด นี่เป็นเรื่องของจังหวะ และเวลา กาลเทศะ สมมติผมอยากเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสร่ำเรียงตลอดเวลา เมื่อไปร่วมงานศพ ก็ยังคงรักษาเป้าหมายไว้ ร่ำเรียง หัวเราะ ในงานพิธี โดยไม่สำรวจม แบบนี้คงไม่เหมาะ

รู้จักสภาพสังคมวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมต่าง ๆ ว่าเหมาะสม หรือจะขัดแย้งกับความ

ต้องการของเรา เช่น เราต้องการเป็นคน ดี อยู่ใน
ศีลในธรรม แต่เราไปอยู่ในแก๊งค์ค้ายาเสพติด แบบ
นี้ยังงี้ก็คงเป็นคนดีไม่ได้ เรายุ่เองก็ควรต้องเลือกอยู่
ในสังคม และสภาพแวดล้อมที่ดี ที่เหมาะสมกับ
เป้าหมายของเราด้วยเช่นกัน

และรู้จักคนรอบข้างที่มีส่วนเกี่ยวข้อง
เพื่อที่เราจะได้รู้ว่าเราควรจะทำประพฤดิปฏิบัติต่อแต่
ละคนอย่างไรให้เหมาะสม โดยไม่ก่อให้เกิดความ
ขัดแย้ง หรือต่อต้านกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การ
สื่อสารกับผู้อื่น เราต้องรู้ด้วยว่าผู้ที่เราสื่อสารด้วย
เป็นใคร มีความรู้ด้านใด ใช้ภาษาอะไร และมุ่งหวัง
อยากรู้เรื่องอะไร เช่น ทนายความมีลูกความที่จบ
การศึกษาชั้นประถม แต่ทนายใช้แต่ภาษา

กฎหมายคุยกับลูกความ แบบนี้ลูกความคงไม่สามารถเข้าใจได้ทั้งหมดนะครับ

แต่ในบางกรณี เราก็ไม่จำเป็นต้องรู้อะไร เยอะแยะมากมายขนาดที่กล่าวมาแล้ว หากความต้องการของเราเป็นสิ่งที่พื้นฐานทั่วไป เช่น อยากเป็นคนดี ก็แค่ทำตามคำสอนของแต่ละศาสนา ที่ตนเองนับถือ ก็เพียงพอแล้วครับ

แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะ “ดี” ที่เราเราต้องการคืออะไร เหตุผลคืออะไร หรือแผนการที่วางไว้เป็นอย่างไร สิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้คือ การกลับมาทบทวน ตรวจสอบเป็นระยะว่า “ดี” ยังคงเหมือนเดิมหรือไม่ เหตุผลยังคงเหมือนเดิมหรือไม่ สถานการณ์ ปัจจัยแวดล้อมยังคงเหมือนเดิม

หรือไม่ เพื่อที่เราจะยังคงมั่นใจได้ว่า เรายังกล้า
กระดุมถูกต้องเสมอ และลดความเสี่ยงของความ
ล้มเหลว

หากเราตรวจสอบแล้วพบว่า “ดี” ของเรา
เปลี่ยนไป เหตุผลของเราเปลี่ยนไป หรือสิ่งต่าง ๆ
รอบตัวเปลี่ยนไป ลองดูว่าเปลี่ยนไปจากเดิมมาก
หรือไม่ สามารถปรับเปลี่ยนขั้นตอนตรงไหนได้บ้าง
แต่หากเปลี่ยนทั้งหมด ก็อาจจะเป็นที่ที่ต้องเริ่มกล้า
กระดุมกันใหม่ หรืออาจจะต้องแก้กระดุมเก่าออก
ก่อน ตามที่ได้ระบุไว้ในบทก่อนหน้า

แต่ “ดี” อันหนึ่งที่ผมว่าคิดได้ง่าย ไม่
สลับซับซ้อน และไม่ว่าสิ่งต่าง ๆ รอบตัวจะ
เปลี่ยนแปลงไปเช่นไร เรายังคงทำมันต่อไปได้

เรื่อย ๆ คือ การเป็นคนดี เพียงแต่เราต้องทบทวน
เป็นระยะว่า มันดี หรือหย่อนเกินไปหรือไม่ เช่น
เราอยากเป็นคนดี และอย่างหนึ่งของการเป็นคนดี
คือ ไม่ฆ่า หรือส่งเสริมให้ฆ่าสัตว์ ดังนั้นเราจึงไม่
ทานเนื้อสัตว์ แต่กลับกลายเป็นร่างกายขาด
สารอาหาร อาจจะทำให้ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
แต่ตัวเราเองที่เดือดร้อนจากสุขภาพร่างกายที่ทรุด
โทรม หรือแม้กระทั่งคนรอบข้างก็จะเดือดร้อน
เพราะเป็นห่วงเรา ดังนั้นเราก็ต้องทบทวนวิธีการ
ใหม่ เช่น ทานเนื้อสัตว์บ้างบางชนิดตามความ
เหมาะสมครับ

เริ่มต้นอย่างไร ดี

เริ่มต้นอย่างไรดี ผมว่าไม่ต้องคิดไปไกล
ตัว การเริ่มต้นที่ง่ายที่สุด และควบคุมได้ง่ายที่สุดก็
ตัวเราเองนี่แหละครับ เราไม่สามารถที่จะไป
เปลี่ยนทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวได้ โดยเฉพาะ
สิ่งมีชีวิตที่มีความคิดเป็นของตนเอง แม้กระทั่ง พ่อ
แม่ ก็ไม่สามารถเปลี่ยนลูกของตนได้

มีเรื่องเล่าจากประสบการณ์ของตนเอง
เมื่อตอนที่ผมบวชพระ กุฎิที่ผมอยู่เป็นตึกแถวติด
ถนน ไม่มีเครื่องปรับอากาศ ต้องเปิดหน้าต่าง

ระหว่างมือเช้าวันถัดมาของการบวชพระ พระ
อาจารย์ถามว่า เมื่อคืนนอนหลับสนิทมั๊ย ผมก็
ตอบว่าไม่ พระอาจารย์ท่านก็ถามต่อว่า เพราะ
เสียงรถสามล้อวิ่งไปมาใช่หรือไม่ ผมก็ตอบว่าใช่
ท่านจึงสอนว่า “ลองพิจารณาดูนะ เราสามารถทำ
ให้รถสามล้อหยุดวิ่งได้หรือไม่ หรือตัวเราเองต้อง
ปรับให้ชินกับเสียงสามล้อ” ใช่แล้วครับแก้ไขที่ตัว
เราเองง่ายที่สุดครับ และหลังจากนั้นผมก็นอน
หลับสนิทได้ทุกที่ครับ

มาเริ่มต้นที่ตัวเรานะครับ ทุกคนมีความ
อยากที่จะ ดี มีเป้าหมายชัดเจน มีแผนการที่ดี มี
การพิจารณาปัจจัยแวดล้อมไว้หมดแล้ว ที่เหลือก็
คือเริ่มลงมือทำละครับ

ถึงแม้เราจะมี การเตรียมการไว้ดีแค่ไหน
แต่เมื่อลงมือทำจริง ๆ แล้ว มักจะมีอุปสรรคที่เรา
ไม่คาดคิดเกิดขึ้นเสมอ จนบางครั้งสามารถทำให้
สิ่งที่เรามุ่งหวังไว้ล้มเหลวโดยสิ้นเชิงเลยก็ได้ครับ

ขอยกตัวอย่างเรื่องการอยากเป็นคนดี
โดยอาจจะตั้งใจว่า เอาละ วันนี้เราจะไม่ฆ่าสัตว์ละ
กัน ซึ่งดูแล้ว การฆ่าสัตว์ ไม่ใช่เรื่องที่จะเกิดขึ้นง่าย
ๆ เลยนะครับ แต่บังเอิญ เย็นวันนั้น มีเหตุให้ต้อง
อยู่ภายนอกอาคาร เลยทำให้ยุ่งกั้ดเราจนเจ็บ เลย
แผลอตัวตบเข้าไปเต็มมือ

หรือตั้งใจอยากเป็นคนอารมณ์ดี แต่
ระหว่างทำงาน เจอผู้ร่วมงานเอารั้ดเอาเปรียบ

พูดจากวนประสาธ จนทำให้เราโมโห เลยหงุดหงิด
อารมณ์เสียไปทั้งวัน

ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ที่เกิดขึ้นโดย
นอกเหนือความคาดหมาย หลายครั้งทำให้เราทำ
ผิดพลาดจากความตั้งใจของเรา ซึ่งเป็นสิ่งที่
ควบคุมได้ยาก

วิธีป้องกันที่ง่ายที่สุด เริ่มที่ตัวเราอีกเช่น
เคยครับ เราต้องระลึกไว้ตลอด และท่องไว้ในใจ
เสมอว่า เราเป็นใคร กำลังทำอะไร มีหน้าที่อะไร
ควรระมัดระวังเรื่องอะไร แรก ๆ อาจจะยาก
อาจจะมีผลไปบ้าง แต่เมื่อเราตั้งใจทำไปสัก
ระยะหนึ่ง สุดท้ายก็จะกลายเป็นความปกติของเรา
เป็นปกติอัตโนมัติในจิตใจของเรา ที่จะทำให้เรา

รู้จักระมัดระวังที่จะทำพลาด แต่เราก็ไม่ควร
ประมาท อย่าปล่อยให้อารมณ์ ความรู้สึกชั่ววูบ
เข้ามาครอบงำ แม้เพียงชั่วขณะหนึ่ง เพราะหาก
เราเผลอพลั้งไปแม้แค่เพียงเสี้ยววินาทีเดียว อาจ
ส่งผลให้เกิดเหตุการณ์ที่เราไม่สามารถกลับไป
แก้ไขได้อีกตลอดไป

ดังนั้น ขอให้ทุกคนพึงระลึกไว้เสมอว่าเรา
เป็นใคร มีสถานะอะไร มีหน้าที่อะไร และกำลังทำ
อะไร เพื่อให้เราสามารถใช้ชีวิต และทำสิ่งต่าง ๆ
เพื่อให้บรรลุ คำว่า “ดี” ตามที่ตั้งใจไว้

ผมขอให้ทุก ๆ ท่านสามารถค้นหาความ
ต้องการที่แท้จริงของตนเองให้เจอ และสามารถ
ระมัดระวังตนเอง เพื่อทำสิ่งต่าง เพื่อให้บรรลุคำว่า

“ดี” ตามที่ตั้งใจ โดยเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของ
สังคม และหลักคำสอนของศาสนา ทั้งนี้ไม่ทำให้
ผู้อื่น และตนเองเดือดร้อนนะครับ

“ดี” ของฉัน

ข้าพเจ้า

มีความมุ่งมั่นที่จะ “ดี” ในด้าน

ด้วยเหตุผล

และมีเป้าหมายคือ

โดยจะสามารถบรรลุเป้าหมายได้ตามขั้นตอน

ดังนี้

1)

2)

3)

4)

5)

ข้าพเจ้ายังยึดมั่นในความตั้งใจเดิมหรือไม่

ใช่ – ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไป

ไม่ใช่ – ทบทวนความมุ่งมั่นและเป้าหมาย

อีกครั้ง

ขอให้ทุกท่าน
ประสบความสำเร็จ
ในความตั้งใจที่จะเป็น
คน (มี) “ดี”