เคล็ดลับ 9 ข้อ อยู่กับผู้อื่นอย่างมีความสุข

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

1. ยอมรับตัวเราเอง ดังที่เราเป็นอยู่
2. คิดถึงสิ่งที่เราได้รับ มากกว่าสิ่งที่เราขาดแล้วจงขอบคุณ แทนการบ่นว่า โทษนั่นโทษนี่
3. จงยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็นอยู่ เริ่มต้นจากผู้ที่อยู่ใกล้ชิดที่สุด โดยเฉพาะครอบครัวของเรา และเพื่อนบ้านของเรา
4. กล่าวถึงผู้อื่นในทางที่ดี และพูดให้ดังๆ
5. อย่าเปรียบเทียบตัวเราเองกับผู้อื่น เพราะว่าการเปรียบเทียบนี้ จะก่อให้เกิดความหยิ่งผยองว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น หรือเกิดความรู้สึกหมดหวังว่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่น และไม่ทำให้เรามีความสุขแต่อย่างใดเลย
6. ดำเนินชีวิตอยู่ในความจริง โดยปราศจากความหวาดกลัวที่จะกล่าวว่า สิ่งที่ดีนั้น "ดี" และสิ่งที่เลวนั้น "เลว"
7. จงแก้ปัญหาความขัดแย้ง โดยอาศัยการพูดคุยกัน การเก็บความไม่พอใจไว้ คือการถอยหลังไปสู่ความโศกเศร้า
8. ในการพูดคุยนี้ ควรเริ่มต้นด้วยสิ่งที่ก่อให้เกิดความสมานฉันท์ แล้วจึงกล่าวถึงสิ่งที่ขัดแย้งหรือปัญหาที่เกิดขึ้น
9. จงยึดมั่นว่า "การให้อภัย" มาก่อน "การเป็นฝ่ายถูก"