

## เคล็ดลับ 9 ข้อ อยู่กับผู้อื่นอย่างมีความสุข

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552



1. ยอมรับตัวเราเอง ดังที่เราเป็นอยู่
2. คิดถึงสิ่งที่เราได้รับ มากกว่าสิ่งที่เราขาดแล้วจึงขอบคุณ แทนการบ่นว่าโทษนั่นโทษนี่
3. จงยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็นอยู่ เริ่มต้นจากผู้ที่อยู่ใกล้ซิดที่สุด โดยเฉพาะครอบครัวของเรา และเพื่อนบ้านของเรา
4. กล่าวถึงผู้อื่นในทางที่ดี และพูดให้ดังๆ
5. อย่าเปรียบเทียบตัวเราเองกับผู้อื่น เพราะว่าการเปรียบเทียบนี้จะก่อให้เกิดความหึงผยองว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น หรือเกิดความรู้สึกหมดหวังว่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่น และไม่ทำให้เรามีความสุขแต่อย่างใดเลย
6. ดำเนินชีวิตอยู่ในความจริง โดยปราศจากความหวาดกลัวที่จะกล่าวว่า สิ่งที่ดีนั้น "ดี" และสิ่งที่เลวนั้น "เลว"
7. จงแก้ปัญหาคความขัดแย้ง โดยอาศัยการพูดคุยกัน การเก็บความไม่พอใจไว้คือการถอยหลังไปสู่ความโศกเศร้า
8. ในการพูดคุยนี้ ควรเริ่มต้นด้วยสิ่งที่ก่อให้เกิดความสมานฉันท์ แล้วจึงกล่าวถึงสิ่งที่ขัดแย้งหรือปัญหาที่เกิดขึ้น
9. จงยึดมั่นว่า "การให้อภัย" มาก่อน "การเป็นฝ่ายถูก"