

เคล็ดลับ...9 วิธี เป็นคนเจ้าเสน่ห์ที่มีความสุข

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ย. 2552



หลายคนอาจมั่นใจในตัวเองว่าเป็นคนมีเสน่ห์ และถูกแวดล้อมด้วยคนรอบข้างตลอดเวลา

แต่เข้าใจหรือว่าคุณเป็นคนเจ้าเสน่ห์ที่มีความสุขในชีวิตจริงๆ ไม่ใช่แค่คนมารุมล้อมคุณเพราะการที่คุณลงทุนทุ่มเงินหรือสิ่งตอบแทนให้เขาเหล่านั้น "หนังสือ 104 วิธีสู่การเป็นคนน่ารัก" ได้ให้แง่คิดการมีวิถีแบบเป็นสุข จนอดหยิบยกมานำเสนอให้กับสาวเจ้าเสน่ห์ที่อยากมีความสุขที่แท้จริงไม่ได้ว่า จริงๆ แล้ว การหันมามองตัวเองเป็นการสร้างความสุขให้กับตัวเองมากที่สุด

1. สร้างเป้าหมายให้กับชีวิต

ดัชนีที่สามารถใช้วัดความกระตือรือร้นและพลังชีวิตของแต่ละคนคือความสามารถในการสร้างเป้าหมายในชีวิต ลองถามตัวเองให้แน่ในเกี่ยวกับเป้าหมายระดับต่างๆ ที่ตั้งไว้

เพราะสิ่งนั้นควรจะเป็นเรื่องที่เราต้องการจริงๆ มีเวลาและพลังงานมากพอ รวมทั้งคุ้มค่าต่อความพยายามที่แลกไป เป้าหมายในระดับสูงน่าจะเป็นสิ่งสะท้อนถึงคุณค่าที่เรายึดถือในชีวิตอย่างแท้จริง เพื่อที่ว่าจะได้เกิดแรงผลักดันในการไปให้ถึง



2. กำหนดแต่ละก้าวสู่จุดหมายให้ชัดเจน

แต่ละก้าวที่เรามุ่งไปสู่จุดหมาย เมื่อสิ้นสุดภารกิจแต่ละขั้นตอน สูดหายใจลึกๆ และทบทวนอีกครั้งว่าก้าวต่อไปจะแตกต่างจากเดิมอย่างไร ด้วยวิธีนี้จะทำให้เรามองเห็นขั้นตอนไปชัดเจนขึ้น

และมีพลังงานสำรองมากพอที่จะลุยไปข้างหน้า
หูกเป้าหมายที่วางไว้เป็นสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อนเลยในชีวิต ลองปรึกษากับคนที่ประสบความสำเร็จมาก่อน
ใช้คำแนะนำและชัยชนะของพวกเขาเป็นแรงกระตุ้นที่มีประโยชน์สำหรับเรา แล้วทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

3. รักษาทัศนคติในแง่บวกและความกระตือรือร้นเอาไว้ให้ดี

กฎทองที่ควรมีไว้เตือนใจตัวเองเป็นประจำคือ พยายามเพ่งมองผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากสิ่งต่างๆ
ที่เรากำลังทำอยู่ให้แน่ชัด มากกว่ามองในแง่ลบ แล้วสิ่งนี้เองที่จะสะท้อนไปถึงสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
ที่คุณจะสามารถเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้เป็นอย่างดี ทำให้มีความสุขในการทำงานเพิ่มขึ้น



4. รู้จักใช้ศิลปะในการวิพากษ์วิจารณ์

อีกเรื่องหนึ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้พูนทั้งในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการงานคือเสียงวิพากษ์วิจารณ์ ทั้งที่เราเป็นผู้กระทำและเป็นฝ่ายถูกกระทำ ไฉนจะเป็นมุมไหนก็ตาม ศิลปะในการวิพากษ์วิจารณ์ที่สร้างสรรค์มีกฏง่าย ๆ อยู่ไม่กี่ข้อ คือ

มีจุดประสงค์ในการวิจารณ์ที่เสนอทางออกที่เป็นจริง รวมทั้งให้คำแนะนำที่ดีในการแก้ปัญหา ในการวิพากษ์วิจารณ์ควรทำเป็นส่วนตัวไม่ใช่ในที่สาธารณะ และคำนึงถึงความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนต่างๆ ด้วย หากทำได้ตามขั้นตอนเหล่านี้ การวิพากษ์วิจารณ์นั้นๆ จะให้ผลในแง่ดี

5. พูดคำว่า ไม่ เสียบ้าง เพื่อลดความเครียดลง

ดูเหมือนว่าความเครียดส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมาจากการปฏิเสธคนไม่เป็น หรือการไม่พูดคำว่า ไม่ ออกไปชัดเจน ในบางสถานการณ์โดยเฉพาะในชีวิตการทำงาน

การปฏิเสธในเวลาที่เหมาะสมไม่ใช่เรื่องเลวร้ายหรือทำให้ดูไร้หน้าใจเสมอไป เพียงแต่ต้องเลือกวิธีการและจังหวะเวลาให้ดี ปฏิเสธอย่างชัดเจนในกรณีที่ทำได้จริงๆ พูดสั้นๆ แค่นี้ก็ขอขอบคุณมาก แต่ในบางกรณีอาจปฏิเสธพร้อมเหตุผลสั้นๆ เช่น ไม่สะดวกคะ ต้องรีบเตรียมรายงานสำหรับวันพรุ่งนี้ การมีท่าทียิ้มแย้มจะทำให้การปฏิเสธนั้นไม่ดูก้าวร้าว



6. มองหาศรัทธาในชีวิต

ในชีวิตคุณเราจำเป็นต้องมีศรัทธาต่อบางสิ่งอยู่เสมอ
ศรัทธาคือความเชื่อมั่นหรือการให้คุณค่าต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
เป็นความหมายและคำอธิบายต่อการได้เกิดมามีชีวิตอยู่บนโลกนี้ ง่ายๆ อย่างเช่น

ความศรัทธาที่มีต่อศาสนา ซึ่งถ้าเราจะยึดถือในเรื่องศาสนาได้อย่างพอดีก็นับเป็นเรื่องดีมาก
เมื่อมีศรัทธาแล้ว ก็หันมายอมรับและพอใจกับตัวเอง ด้วยการค้นหาความสำเร็จสูงสุดในชีวิตให้เจอแล้ว
แล้วมีความพอใจกับมัน แค่นี้ความพอใจในชีวิตก็จะเกิดขึ้นเอง

7. ดูแลสุขภาพกายใจให้ดีอยู่เสมอ

อย่าหลงลืมเป็นอันขาด การดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ
เป็นเรื่องพื้นฐานที่เราต้องทำให้เป็นวินัยไปชั่วชีวิต เพราะเมื่อสุขภาพดีเป็นเบื้องต้นแล้ว
เท่ากับว่าตอนทุนชีวิตของเรามีทุนอยู่เต็มกระเป๋า

โดยเริ่มด้วยการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ อย่ามัวคุมอาหารจนผอมหัวโต ออกกำลังกายเป็นประจำ
อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20 นาที และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ คุณภาพชีวิตเต็มร้อยแน่นอน



8. อิ่มใจกับความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต

ไม่จำเป็นเสมอไปที่ความอิ่มเอิบใจ จะมาจากความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ เพราะมีตัวอย่างหลายต่อหลายเรื่องที่ทำให้เห็นว่า ความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ต่างหากที่จะนำไปสู่ชัยชนะที่สูงที่สุดในชีวิต

ดังนั้นลองหันมาชื่นชมกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เราทำสำเร็จดูบ้าง หากรู้จักอิ่มใจแล้ว ที่นี้ก็มอบความรักให้กับผู้อื่นด้วยการให้อภัย และพรมที่จะยกโทษให้คนรอบข้างได้เสมอ

9. พี่นฟูคุณค่าให้ตัวเอง ในวันที่แสนท้อแท้

คงจะมีบ้างในบางวันที่รู้สึกล้มเหลวและเป็นผู้แพ้ แทนที่จะปล่อยให้ตัวเองหมดแรงนอนซมหรือตามใจตัวเองผิดๆ ด้วยการกินอย่างไม่บันยะบันยัง ดึงหนังลู่อหาวี้งายๆ ในการสร้างกำลังใจให้ตัวเอง เช่น ใช้เวลายามเย็นเดินชมสวน โทรคุยกับเพื่อนเก่าที่มีคำพูดดีๆ ให้เราเสมอ

สุดท้ายพึ่งระลึกอยู่เสมอว่า ไม่ใช่แค่คุณคนเดียวที่กำลังยุ่งอยู่บนโลกกลมๆ ใบนี้ หากมีปัญหา หรือท้อแท้หรือแม่แต่กำลังมีความสุข ก็อย่าลืมนึกถึงคนรัก ครอบครัว และเพื่อนๆ มาอยู่แวดล้อมคุณด้วย



เครดิต ที่นี้ดอทคอม