

วิธีสร้างความมั่นใจ

นำเสนอเมื่อ : 4 ธ.ค. 2552

ข้อคิด เพื่อชีวิตพัฒนา

คนเราที่ไม่สามารถทำอะไรสำเร็จได้ ก็เพราะขาดความมั่นใจ ความมั่นใจจึงเป็นสิ่งสำคัญในการเรียน การเข้าสอบ หรือการทำงานต่าง ๆ บ่อยครั้งทำให้เราเกิดความล้มเหลว ขาดความมั่นใจ พลอยทำให้การเรียน การสอบ หรือการทำงานเกิดความผิดพลาดได้ จึงมีปัญหาวา หากถูกขาดความมั่นใจ เราจะมีวิธีแก้ไขอย่างไร

ในเรื่องนี้ มีผู้แนะนำในเรื่องนี้ไว้คือ ท่านนายแพทย์กระแส ชนะวงศ์ ในหนังสือ "ความสำเร็จอยู่แค่เอื้อม" ระบุว่า มีวิธีสร้างความมั่นใจในตนเอง อยางง่าย โดยสรุป ดังนี้

(๑) นั่งแถวหน้า ถามและตอบคำถามสบตาผู้พูด กล่าวคือเมื่อเราเข้าเรียน หรือประชุม จะต้องเข้าไปนั่งแถวหน้าเขาไว้ ซึ่งคนส่วนใหญ่จะชอบนั่งด้านหลัง เพราะเกิดความกลัว กลัวจะถูกถาม กลัวจะตอบไม่ได้ เราจะต้องสร้างความมั่นใจตัวเองก่อน

(๒) ยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม การยิ้มเข้าไว้จะทำให้เรามั่นใจยิ่งขึ้น

(๓) ศึกษาอย่างถ่องแท้ในแต่ละเรื่อง เพื่อให้รู้ข้อเท็จจริงอย่างละเอียด จะทำให้เราเกิดความมั่นใจ

(๔) คบค้าสมาคมกับบุคคลที่เฉลียวฉลาดรอบรู้ และคิดสร้างสรรค์

(๕) จงหาโอกาสไปงานสังคม

(๖) ฝึกการพูดในที่ชุมนุมชน ฝึบ่อย ๆ จะได้ไม่ตื่นเวที

(๗) ทำท่าว่ามีความเชื่อมั่นในตนเอง

๘) เดินอย่างกระฉับกระเฉง

(๙) ลงมือทำ สร้างความมั่นใจในตัวเองด้วยการลงมือทำ โดยใช้สมอง สติปัญญา ความรู้
อย่างสุขุมรอบคอบ

นอกจากนี้ท่านยังแนะนำว่า...

ตั้งแต่วันนี้ ดิ้นเข้าอย่างกระฉับกระเฉง เพื่อเพิ่มพลังและไม่เบื่อหน่าย

ไปทำงานอย่างกระตือรือร้น เพื่อเพิ่มความขยันขันแข็งมีชีวิตชีวา

ลงมือทำงานอย่างกระตือรือร้น เพื่อความเชื่อมั่นในตนเองให้เต็มที่