

ยิ้มรับปีใหม่....ด้วย 10 กลเม็ดเด็ด

นำเสนอเมื่อ : 29 ธ.ค. 2552

ยิ้มรับปีใหม่ด้วย 10 กลเม็ดเด็ด



10 ที่เด็ดในการสร้างความสุขรับปีเสื่อ โดยสถาบันเดล คาร์เนกี ประเทศไทย
ช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิตทุกๆด้าน...

ปีใหม่กำลังจะมาถึง หากย้อนนึกถึงสิ่งที่ทำมาตลอดปี และตั้งใจจะเอาฤกษ์ปีใหม่ปรับเปลี่ยนชีวิต
โดยทำในสิ่งที่ดีขึ้น การปรับเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น คงไม่ใช่เฉพาะแค่เปลี่ยนลุคภายนอกเท่านั้น
แต่ต้องเริ่มกันจากภายใน ทั้งความคิดและทัศนคติ สถาบันเดล คาร์เนกี ประเทศไทย มี 10 เทคนิคเคล็ดลับดีๆ
ช่วยทำให้เราเป็นที่รักและประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ เริ่มต้นจาก 1. รู้จักคิดบวก โดยการคิดบวกยอมได้สิ่งบวก
แนวคิดนี้ไม่มีล้าสมัย คนที่มองโลกในแง่ดีมีโอกาสดีกว่าคนอื่นเสมอ การคิดบวกจึงเป็นการมองสิ่งดีๆ
ไม่ว่าจะเป็นคน เหตุการณ์ รวมถึงการมองเห็นโอกาสดีๆ ทามกลางวิกฤติด้วย



ข้อที่ 2. เปิดใจรับรู้อสิ่งใหม่ เปิดใจรับฟังข่าวสาร เรียนรู้กิจกรรมที่แปลกใหม่ เปิดรับเพื่อนใหม่
โดยปราศจากอคติ เพราะโลกนี้มีเรื่องราวและสิ่งใหม่ๆอีกตั้งมากมายที่เรายังไม่รู้ ลองเปิดใจรับสิ่งใหม่ๆเขา
มาในชีวิต ซึ่งอาจนำพาโอกาสที่ดีมาให้คุณได้ 3. อยู่กับปัจจุบัน เพราะเป็นสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ตรงหน้า
เลิกฟุ้งซ่านกับสิ่งที่ยังมัวไม่ถึง แต่พร้อมหาทางรับมือหากเกิดปัญหาขึ้น และอย่าตกใจกับเรื่องเล็กๆน้อยๆ
ทางที่ดีที่สุดคือ ทำตัวให้คุ้นเคยกับความไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้เสมอ 4.
อย่าปล่อยให้เรื่องในอดีตมาเป็นตัวถ่วงความสุข เลิกคร่ำครวญกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เพราะไม่อาจแก้ไขอดีตได้
การมองไปข้างหน้า มองเป้าหมายในชีวิตจะดีกว่ามานั่งเสียดายกับสิ่งที่ผ่านมาแล้ว



เทคนิคที่ 5. คือ การยิ้ม รอยยิ้มจะเป็นสะพาน ที่ช่วยเชื่อมมิตรภาพกับคนรอบข้าง
รอยยิ้มช่วยแบ่งเบาความทุกข์ของคนรอบข้าง เพราะรอยยิ้มเป็นยาบำบัดทุกขขันเลิศ ข้อที่ 6.
เอาใจใส่ผู้อื่นด้วยความจริงใจ แคร่รู้จักถามไถ่สารทุกข์สุขดิบคนรอบข้างด้วยคำง่าย ๆ เช่น ทานข้าวหรือยัง,
สบายดีไหม, เป็นอย่างไรบ้าง คำเรียบง่ายที่ใครฟังเมื่อไหร่ รู้สึกประทับใจและสัมผัสได้ถึงความห่วงใย ข้อที่ 7.
หมั่นสร้างความประทับใจให้ผู้อื่นและนามสกุลของบุคคลต่างๆ รวมถึงข้อมูลครอบครัว
ความชอบส่วนตัวจะช่วยสร้างความประทับใจ ข้อที่ 8. ทำให้ผู้อื่น รู้สึกว่าเป็นคนสำคัญ

เทคนิคเล็กๆน้อยๆให้กับคนรอบข้างด้วยการชื่นชม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ข้อที่ 9. เป็นผู้ฟังที่ดี เรียนรู้ที่จะเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังอย่างตั้งใจและให้ความสนใจในสิ่งที่ผู้อื่นพูด สุดท้ายข้อที่ 10. พูดในสิ่งที่ผู้ฟังสนใจ ใส่ใจสิ่งรอบตัวของผู้อื่น ความสนใจส่วนตัว กิจกรรมยามว่าง รายละเอียดเล็กๆน้อยๆที่ช่วยสร้างความประทับใจ จะช่วยให้มีเรื่องพูดคุยกันนานยิ่งขึ้น.

ที่มา:ไทยรัฐออนไลน์ วันที่ 29 ธ.ค.52