

ยิ้มรับปีใหม่....ด้วย 10 กลเม็ดเด็ด

นำเสนอเมื่อ : 29 ธ.ค. 2552

ยิ้มรับปีใหม่ด้วย 10 กลเม็ดเด็ด



10 ที่เด็ดในการสร้างความสุขรับปีเสือ 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 ใม่ว่าจะเป็นคน เหตุการณ์ รวมถึงการมองเห็นโอกาสดีๆ ทามกลางวิกฤติด้วย



ข้อที่ 2. เปิดใจรับรู้อสิ่งใหม่ เปิดใจรับฟังข่าวสาร เรียนรู้กิจกรรมที่แปลกใหม่ เปิดรับเพื่อนใหม่ โดยปราศจากอคติ เพราะโลกนี้มีเรื่องราวและสิ่งใหม่ๆ อีกตั้งมากมายที่เรายังไม่รู้ ลองเปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ เขามาในชีวิต ซึ่งอาจนำพาโอกาสที่ดีมาให้คุณได้ 3. อยู่กับปัจจุบัน เพราะเป็นสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ตรงหน้า เลิกฟุ้งซ่านกับสิ่งที่ยังมัวไม่ถึง แต่พร้อมหาทางรับมือหากเกิดปัญหาขึ้น และอย่าตกใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ทางที่ดีที่สุดคือ ทำตัวให้คุ้นเคยกับความไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้เสมอ 4. อย่าปล่อยให้เรื่องในอดีตมาเป็นตัวถ่วงความสุข เลิกคร่ำครวญกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เพราะไม่อาจแก้ไขอดีตได้ การมองไปข้างหน้า มองเป้าหมายในชีวิตจะดีกว่ามานั่งเสียดายกับสิ่งที่ผ่านมาแล้ว



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

เทคนิคเล็กๆน้อยๆให้กับคนรอบข้างด้วยการชื่นชม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ข้อที่ 9. เป็นผู้ฟังที่ดี เรียนรู้ที่จะเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังอย่างตั้งใจและให้ความสนใจในสิ่งที่ผู้อื่นพูด สุดท้ายข้อที่ 10. พุดในสิ่งที่ผู้ฟังสนใจ ใส่ใจสิ่งรอบตัวของผู้อื่น ความสนใจส่วนตัว กิจกรรมยามว่าง รายละเอียดเล็กๆน้อยๆที่ช่วยสร้างความประทับใจ จะช่วยให้มีเรื่องพุดคุยกันนานยิ่งขึ้น.

ที่มาไทยรัฐออนไลน์ วันที่ 29 ธ.ค.52