

คิดบวกเปลี่ยนชีวิตสู่ความสำเร็จ
Positive thinking changes lives to success.

รัฐยาภรณ์ วงษา และสุกสันต์ เขียวพลอย

Thiyaphan Wongsa And Sooksan Keawploy

หน่วยวิทยบริการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดท่านา จังหวัดตาก

Natik2327@hotmail.com

บทคัดย่อ

ในโลกที่เต็มไปด้วยข่าวร้าย เราก็ไม่จำเป็นต้องรับรู้มันทุกเรื่อง ไม่จำเป็นต้องจมไปกับความทุกข์ของคนอื่น การที่เราเลือกสนใจเฉพาะสิ่งดี ที่เกิดขึ้นในชีวิต จะช่วยให้ปรับปรุงคุณภาพงาน คุณภาพชีวิต ทำให้มีสุขภาพที่ดี อารมณ์ดี ความคิดความเชื่อ ทศนคติและประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน มันเหมือนกับบทชีวิตในละคร คนที่แสดงเป็นตัวอิจฉา คิดร้าย ตลอดก็แสดงออกทางพฤติกรรมร้ายๆ แล้วตอนจบ ก็มักพบกับความล้มเหลวในชีวิต ส่วนคนที่แสดงเป็นตัวเอกคิดดี ถึงแม้จะดูว่าโง่บ้าง แต่สุดท้ายตอนจบ ชีวิตก็มีความสุข ชีวิตจริงของเราก็เป็นเช่นละคร คนที่มีความคิดดี การดำเนินชีวิตก็มักจะเป็นบวก คิดบวกชีวิตเปลี่ยน

คำสำคัญ : คิดบวก, เปลี่ยนชีวิต, ความสำเร็จ

Abstract

In a world full of bad news, we don't need to know it. We don't need to cover up the suffering of others. Only good things that happen in life can help improve the quality of work, quality of life, keep healthy, good mood, thoughts, beliefs and skills. In daily life, it is similar to a TV play, people always show jealousy and malicious behavior. I often fail, in my life, I think it's a good role, although it seems a little silly, but I will be at the end of my life. The root of happy real life is a good idea for people. Lifestyle is usually positive and life changing.

Keyword : Positive thinking, changes lives, success.

บทนำ

เมื่อจิตใต้สำนึกไม่สามารถแยกแยะความคิดได้ ปริมาณการสะสมความคิดจึงถือเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ คนที่สะสมคิดบวกมากๆ ชีวิตก็เปลี่ยน เพราะการคิดบวกจะดึงดูดโอกาสแห่งความสำเร็จได้ สังเกตได้ในวันที่คิดบวกได้เช่น “วันนี้บรรยากาศที่ทำงานดีจัง คนที่ทำงานยิ้มแย้ม ทักทายกัน” วันนั้นดูเหมือนว่าจะไร้อะไรจะง่ายและสามารถทำให้ประสบความสำเร็จไปหมด ตรงกันข้าม หากวันใด คิดว่าพรุ่งนี้จะมีเจ้านายตามงาน บวกกับ

การคิดว่าตนเองยังไม่พร้อม งานไม่เสร็จ พอถึงวันรุ่งขึ้น เจ้านายกลับลืมถึงแม้จะไม่ได้ตามงานก็ตาม แต่วันนั้นทั้งวัน ดูเหมือนว่า มันดูเหนื่อย หนักอกหนักใจ ทำงานก็มักจะผิดพลาดบ้าง ซึ่งก็เป็นเพราะผลลัพธ์แห่งการคิดลบ

มนุษย์เราสามารถสร้างนิสัยคิดบวกได้พอๆ กับนิสัยคิดลบ แต่นิสัยคิดลบเกิดได้ง่ายกว่า เพราะต่างทำกันเป็นประจำอยู่แล้ว ฉะนั้น ลองทำตามวิธีต่อไปนี้ดูนะค่ะ เพื่อสร้างนิสัยคิดในด้านดี และจัดความคิดด้านร้ายให้หมดไป เราควรให้มองไปข้างหน้า อย่ามองย้อนหลัง ทุกคนเคยทำผิดมาแล้วทั้งนั้น แต่ต้องไม่จมอยู่กับอดีตที่ผิดพลาด เพราะชีวิตต้องดำเนินต่อไป จงวางเป้าหมายเล็กๆ ที่เป็นไปได้ และพยายามทำให้สำเร็จ รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว เรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นผลพวงมาจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น ในบางครั้ง บางคราว เราต่างตัดสินใจผิดพลาด แต่เมื่อรู้สำนึกแล้ว ก็ต้องปล่อยให้มันผ่านไป เรียกว่าเป็นการให้อภัย และต้องให้อภัยตัวเองเมื่อทำผิดพลาด เพื่อที่จะเดินหน้าต่อไป รวมทั้งใช้ความผิดพลาดจากอดีตเป็นบทเรียน เพื่อก้าวอย่างที่ ดีกว่าในอนาคต การเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือร้าย และไม่ผิดอะไรที่คุณจะเติมน้ำให้เต็มแก้ว การมองหาบุคคล ต้นแบบ ทุกคนควรมีบุคคลต้นแบบที่เป็นแรงบันดาลใจ คนคนนั้นอาจเป็นผู้ที่เอาชนะอุปสรรคใหญ่ๆ ได้สำเร็จ และประสบความสำเร็จอย่างงดงามในที่สุด หรือเป็นผู้ที่ทำงานหนักและสมฤทธิ์ผล จงเอาคนนั้นเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต พาตัวเองเข้าไปอยู่ในแวดวงของคนที่ประสบความสำเร็จและมอง โลกในแง่ดี มันเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่พลังอำนาจของคนอื่น สามารถส่งผลกระทบต่อพลังในตัวเราได้ คนที่คิดในด้านบวกจะช่วยกระตุ้นและเป็นแรงบันดาลใจให้เรา เชื่อมั่นในตัวเองว่า เราสามารถทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ได้ การเห็นคุณค่าสิ่งดีๆ ในชีวิต เมื่อเราพอใจกับทุกเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม มันจะช่วยให้เราจัดความคิดในด้านลบออกไป การโพกัสแต่สิ่งดีๆ เหล่านี้ จะทำให้อุปสรรคที่เราเผชิญอยู่ กลายเป็นเรื่องเล็กน้อยที่เราจัดการได้ง่ายขึ้น รู้จักบริหารเวลา อย่างชาญฉลาด อย่าเสียเวลากับเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่คุณตั้งเป้าไว้ในชีวิต ข้อสำคัญคือ มุ่งทำในเรื่องที่ทำให้ชีวิตของคุณเป็นไปดังที่หวังไว้ ซึ่งจะส่งผลให้คุณมีทัศนคติ ที่ดี

นอกจากนี้ ความผิดพลาดมีไว้ให้เรียนรู้ ทุกคนล้วนเคยทำผิดทั้งนั้น และถึงแม้ว่าได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว แต่ก็ยังทำพลาด ขอให้จำไว้ว่า ยังมีโอกาสให้เริ่มต้นใหม่ ความผิดพลาดต่างๆ ที่ผ่านมามีถือเป็นบทเรียน เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข สิ่งที่จะทำต่อไปในอนาคตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ถ้ารอบๆ ตัวเต็มไปด้วยข้าวของวางระเกะระกะ กระจัดกระจายไปทั่วห้อง ลองหาเวลาจัดเก็บ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ซึ่งจะช่วยให้คุณเปลี่ยนมุมมอง ความคิดได้มาก ใครจะมองโลกในแง่ดีได้ ถ้าต้องอยู่ท่ามกลางสภาพสกปรกรกรุงรังตลอดเวลา เพราะสภาพแวดล้อมที่ดี จะช่วยสร้างและเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดทัศนคติด้านบวก รับข้อมูลข่าวสารที่ดี หมั่นอ่านบทความที่สร้างแรงจูงใจ หรือฟังธรรมะที่กระตุ้นให้รู้สึกตื่นตัว และเกิดปัญญา ซึ่งจะช่วยให้คุณมองโลกและชีวิตได้อย่างเข้าใจ มีความหวัง และความสุข ให้คำมั่นสัญญากับตัวเอง และบอกตัวเองซ้ำๆ เพราะคำมั่นสัญญาดีๆ มีผลต่อกระบวนการคิดของตัวเอง เช่น ถ้าคุณมี อาการซึมเศร้าเป็นประจำ คำมั่นสัญญาของคุณก็คือ “ฉันมีความสุข ฉันควบคุมตัวเองได้” บอกตัวเองเช่นนี้หลายๆ ครั้งในแต่ละวัน แล้วคุณจะรู้สึกถึงพลังความคิดด้านบวกที่เกิดขึ้น

คิดบวกกับการทำงานของสมอง

ในขณะที่เราคิดบวก หัวเราะได้ ยิ้มได้อารมณ์ดีและมีความสุข สมองจะหลั่งสารสมองหรือฮอร์โมนแห่งความสุข คิตตี สมองดี ตรงกันข้ามหากรู้สึกง่วง ตนเองกำลังทุกข์ คิดลบ เครียดและเศร้าหมอง สมองก็จะหลั่งสารแห่งความทุกข์ออกมาเช่นกัน ความสามารถต่างๆ เราก็จะลดลงด้วย ดังนั้นอย่างกังวล อย่าทุกข์ อย่าเครียดจะได้ไม่จน...เพราะความคิด การคิดลบบ่อยๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกว่ากังวล ลดความสามารถในการตัดสินใจ มีความไม่มั่นใจ ไม่เชื่อมั่นในความรู้ความสามารถ คนที่คิดลบจะขาดความกล้าและกลัวเปลี่ยนแปลง ซอบออยู่เฉพาะคนที่ปลอดภัย Save Zone จงอย่าเป็นแค่วิถีชีวิตในไปไม้ ที่ไม่มีน้ำและแสงสว่าง เพราะการเป็นแค่วิถีชีวิต เพียงอย่างเดียวไม่สามารถสร้างประโยชน์ได้ ไม่สามารถสังเคราะห์แสงได้ เลิกยึดติด คิดบวกชีวิตเปลี่ยน ออกจาก Comfort zone แล้วใช้ความคิดบวกเชิงสร้างสรรค์ เป็นเข็มทิศชี้หนทางแห่งความสำเร็จ ถ้าคิดว่าชีวิตนี้มันช่างน่าเบื่อ ทำไม่ได้ เป็นไปไม่ได้ เราไม่ร่ำรวย เราไม่เก่ง เราไม่มีโอกาสดีเหมือนกับคนอื่น และแล้วการกระทำที่แสดงออกก็เหมือนเดิม ไม่มีอะไรในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นเลย ผลลัพธ์คือ “ ปัจจุบันดำรงชีวิตอย่างไร พรุ่งนี้ก็อยู่อย่างที่เคยเป็น ท้อแท้สิ้นหวัง ” ความสำเร็จเริ่มต้นที่ความคิด ความคิดเปลี่ยนพฤติกรรม การกระทำ เริ่มต้นจากความคิด ทศนคติและความเชื่อ “คิดบวกชีวิตเปลี่ยน คิดบวกจะต้นกำเนิดของการพัฒนาและเปลี่ยนคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ จงเชื่ออย่างหมดใจว่า ตนเองทำได้แล้วจะทำได้ ถึงแม้จะเลือกเกิดไม่ได้ แต่สามารถเลือกรูปแบบชีวิตที่ตัวเองต้องการได้ คิดบวกเชื่อว่าความโชคดีและโอกาสสามารถสร้างได้ คิดบวกเพื่อโน้มน้าวและกระตุ้นตนเองให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยความรู้ เพราะความรู้คือ อำนาจที่จะนำมาซึ่งความสุขและมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ อย่างคนมีค่า

แรงแห่งความปรารถนาที่ชี้หนทางแห่งความสำเร็จนั้นคือ การตั้งเป้าหมาย เป้าหมายนับได้ว่าเป็นเรื่องสำคัญและมีความสัมพันธ์กับกระบวนการแห่งความคิด เทคนิควิธีสร้างความคิดบวกได้อีกหนึ่งวิธี ด้วยการตั้งเป้าหมายอันทรงพลังเป็นเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ เพราะการมีเป้าหมายชีวิตที่ยิ่งใหญ่จะสร้างแรงบันดาลใจ ซึ่งเป็นแรงผลักดันจากข้างในจิตใจสู่ภายนอก ให้เรามีความกระตือรือร้น มีความขยันและอดทน มันจะกลายเป็นพลังในการขับเคลื่อนของการฝ่าฟันอุปสรรคปัญหา โดยไม่ยอมแพ้อะไรง่ายๆ แล้วก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายได้ ข้อคิดสำหรับทุกชีวิตคือทุกอย่างก้าวของการดำเนินชีวิตย่อมมีปัญหาอุปสรรคเสมอ อาจจะเล็กน้อยบ้าง ใหญ่บ้างปนกันไป แต่ขณะที่ต้องเผชิญกับสิ่งเลวร้าย ขอให้ยึดมั่นเป้าหมายเป็นที่ตั้ง ไม่ท้อแล้วลงมือทำให้ถึงที่สุด คิดบวกเปลี่ยนชีวิต เคล็ดลับให้จินตนาการภาพผลลัพธ์แห่งความสำเร็จให้ชัดเจน อยากรับอะไรประกอบอาชีพใดต้องการมีรายได้มากน้อยเพียงใด เพื่อเป็นการเติมพลังบวก วิธีสร้างกำลังใจเพื่อให้ตนเองมีการพัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงชีวิต ไม่สำคัญว่าจะจบอะไร เรียนอะไร ไม่มีพื้นฐานและองค์ความรู้ หากรู้ว่าจะงานที่กำลังทำอยู่ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ จงเปลี่ยนงานใหม่ แต่อย่าเปลี่ยนเป้าหมาย คิดบวกแล้วเชื่อมั่นในศักยภาพที่มี ชัยชนะของคนประสบความสำเร็จมากมาย มักจะเริ่มต้นจากศูนย์ นั่นหมายถึงความเป็นไปได้ ที่คนอื่นทำได้ เราต้องทำได้ เปลี่ยนแปลงตัวเอง ค้นคว้าหาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับอาชีพใหม่ อ่านตำราเข้าห้องเรียน เรียนรู้จากคนประสบความสำเร็จ เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น (Nicetofit, [ออนไลน์], 7 พฤษภาคม 2562).

ความพิเศษเฉพาะของแต่ละคน มันไม่ได้อยู่ที่รูปร่างภายนอก ถ้าเราเข้าใจจุดนี้ เราก็จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างสมบูรณ์ เวลาที่เราอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง สิ่งแรกที่เรานึกถึงก็คือ ปัจจัยภายนอก รูปร่างภายนอก เรา

อยากจะเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตใหม่ เปลี่ยนไลฟ์สไตล์ใหม่ เราเริ่มต้นควบคุมอาหาร เริ่มต้นออกกำลังกาย สมองเริ่มมีการปรับเปลี่ยนตั้งแต่ตอนเด็กๆ สมองส่วนที่เราใช้นาน้อยๆ นีวรอนที่ไม่ถูกใช้งานบ่อยมันก็จะจัดกระจายและค่อยๆ หายไป แต่ส่วนที่ใช้งานบ่อยๆ มันจะติดต่อกัน ยึดแน่นและอยู่กับเราไปจนโต ทำให้เกิดความถนัดในทักษะด้านต่างๆ จนเมื่อเราโตเป็นผู้ใหญ่ ความยึดหยุ่นในการปรับเปลี่ยนของสมองก็ลดน้อยลง แต่ละคนถนัดในบางเรื่องและสูญเสียความคิดยึดหยุ่นแบบเด็กๆ ไป แต่สมองเราเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา และเราก็ยังสามารถสร้างการเชื่อมต่อของนีวรอนและเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ได้ เราจะต้องใจทำงานเมื่อได้ทำสิ่งที่เราชอบและทำได้ดี ดังนั้นการค้นคว้าเราถนัดเรื่องอะไรจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะมันจะทำให้เพิ่มคุณค่าของเรา สำหรับบางคน จะเห็นได้ชัดว่าเค้าถนัดเรื่องอะไร แต่ก็มีบางคนที่มีมอยาก ต้องพยายามค้นหาความถนัดของตัวเองที่ซ่อนอยู่ เครื่องมือที่ช่วยให้เราค้นพบความถนัดเช่น แบบประเมิน StrengthsFinder อาจช่วยให้เราค้นพบความสามารถพิเศษที่ไม่เคยรู้มาก่อน ความสามารถที่จะทำให้เราเพิ่มคุณค่า ทำให้เราตั้งใจทำงานมากขึ้น เกิดความพึงพอใจมากขึ้น มีความสุขมากในการทำงานตอนที่เรทำงานด้วยความสนุกและอยู่กับมัน นั่นแหละที่เรียกว่า Flow เราทำงานจนลืมเวลาที่ผ่านไป เราทำงานโดยมีจุดมุ่งหมาย บางคนมีความภูมิใจที่ทำงานได้ดี มีความสุขที่งานออกมาดี หรือมันเป็นงานที่เพื่อสังคมงานที่มันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

ความคิดเปลี่ยนแปลงคือสัญญาณอันตราย

เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น สมองจะตอบสนองและทำให้เรามองว่ามันคือปัญหาหรืออุปสรรค ทำให้เราคิดในแง่ร้าย เพราะสิ่งที่เปลี่ยนแปลงมันมักจะทำให้เราต้องตอบสนองต่อสิ่งนั้นต่างจากเดิม ทำให้เราหยุดใช้ระบบการตอบสนองแบบอัตโนมัติ ทำให้สมองต้องคิดและต้องใช้พลังงานมากขึ้น โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ที่มันมักจะทำให้เกิดความยากลำบาก ทำให้เกิดความเสีย เราอาจจะต้องฝึกและควบคุมตนเองเพื่อที่จะมองการเปลี่ยนแปลงด้วยทัศนคติเชิงบวก สมองที่เราได้รับมาไม่เหมือนกัน สภาพแวดล้อมที่เราโตมาแตกต่างกัน ทำให้แต่ละคนมีระดับความสามารถในการมองโลกในแง่ดีได้ต่างกัน แต่เราก็สามารถฝึกสมอง และตีกรอบวิธีคิดวิธีมองปัญหา ตบแต่งสมองให้หันไปมองโลกในแง่ดีได้ (ศรีสมภพ จิตรภิมย์ศรี, [ออนไลน์], 17 พฤษภาคม 2563)

เราต่างก็ต้องการทำงานกับคนที่เชื่อใจได้ บริษัทที่เราไว้วางใจได้ แต่ความเชื่อใจเป็นสิ่งละเอียดอ่อน เมื่อเราวางใจในมือของคนอื่น มันจะมีความเสี่ยงที่เกิดขึ้นที่คนนั้นจะทำให้เราผิดหวัง เสี่ยงที่จะทำให้ความสัมพันธ์พังทลายลง ความเชื่อใจการไว้วางใจมีความเสี่ยง แต่มันก็ทำให้เกิดผลประโยชน์ในระยะยาว เมื่อเรามีความเชื่อใจสมองจะหลังสารสื่อประสาท หรือสารสื่อความสุขออกซิโทซิน เมื่อเราเชื่อใจและไม่ผิดหวัง เราก็จะยิ่งมีความสุขมากขึ้น สมองก็ยิ่งผูกพันทำให้เราเชื่อใจมากยิ่งขึ้น ความเชื่อใจจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรารู้ความเสี่ยงและเริ่มต้นไว้วางใจคนอื่น และอาจโทษตัวเองหรือโทษคนอื่นการโทษตัวเองจะนำไปสู่การสูญเสียความมั่นใจ คนที่มองโลกในแง่ดี จะมองว่าเรื่องดีๆ มันเกิดจากปัจจัยภายใน คิดว่าความสำเร็จเกิดจากตัวเราเอง และมองเรื่องร้ายหรือความผิดพลาดที่เกิดขึ้น มันเกิดจากปัจจัยภายนอก หรือเกิดจากคนอื่น คนที่มองโลกในแง่ร้าย จะมองว่าเรื่องร้ายๆ มันเกิดจากปัจจัยภายใน คิดว่าตนเองเป็นสาเหตุของความผิดพลาด และมองเรื่องดีเป็นสิ่งที่คนอื่น ๆ ทำให้เกิดขึ้น

ปัญหาใหญ่ที่เกิดขึ้นกับหลายคนคือการที่ต้องทำงาน ต้องอยู่กับคนที่มองโลกในแง่ร้าย คนที่เอาแต่ใจเชื่อว่าตัวเองจะรู้สึกและแสดงออกมายังไงก็ได้ คนที่มักจะโทษคนอื่น ๆ จนทำให้เพื่อนร่วมงานเสียสุขภาพจิต ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวม นอกจากนั้นยังเป็นเหตุผลของการลาออกด้วย พลังงานด้านลบแผ่ขยายออกไป ลูกกลมได้เร็วเหมือนไฟ ทำลายความรู้สึกของผู้คน เป็นตัวการทำให้เกิดความกังวล เป็นทางลัดที่นำเราไปสู่ความท่างเหิน คนที่มองโลกในแง่ร้ายมักจะเชื่อว่าเรื่องร้ายๆ มันจะเกิดขึ้นตลอดเวลา และมันจะเป็นแบบนี้เสมอ คนที่มองแง่ร้ายจะพูดว่า “เค้าไม่เคยคุยกับเราเลย” ตรงข้ามกับคนที่มองโลกในแง่ดี ที่จะพูดว่า “หลังๆ เค้าไม่เคยคุยกับเราเลย” คนที่มองโลกในแง่ดีสามารถแยกแยะได้ และมักจะมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ว่ามันเกิดขึ้นแค่ชั่วคราว คนที่มองโลกในแง่ดีมักจะเชื่อว่าเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้น มันจะเกิดขึ้นตลอดเวลา และเชื่อว่าเรื่องร้ายๆ มันเกิดขึ้นแค่ชั่วคราว ถ้าถูกห่วย คนที่มองแง่ดีจะพูดว่า “เราเป็นคนโชคดี” ในขณะที่คนทั่วไปอาจจะพูดว่า “วันนี้เราโชคดี”

ถ้าก่อนที่เราจะทำผิด มีคนชมว่าเป็นคนฉลาด สมองจะเพิ่มระดับการตอบสนองต่อความผิดพลาดนั้น ทำให้เราคิดมาก แต่ถ้ามีคนบอกว่าเราโง่ ก่อนที่เราจะทำผิดพลาด ระดับการตอบสนองจะไม่เปลี่ยนแปลง เพราะเราคาดหวังไว้อยู่แล้วว่าผลจะออกมาไม่ดี ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจึงไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจ ถ้าเราคาดหวังว่าเจ้านายจะเลื่อนตำแหน่งงานให้ แต่สรุปว่าไม่ใช่ สมองเราก็จะพยายามหาสาเหตุว่ามันเกิดอะไรขึ้น แต่ถ้าเราไม่ได้คาดหวังว่าจะได้เลื่อนตำแหน่ง และเมื่อรู้ผลว่าไม่ได้ เราก็จะไม่แปลกใจ และกิจกรรมที่เกิดขึ้นในสมองก็จะไม่เพิ่มขึ้น เราจะไม่คิดมาก เวลามีความสุข เราก็อยากจะให้มันค่อยๆ เพิ่มขึ้น มีความสุขนานๆ กลับกันเวลาที่มีทุกข์ เราอยากจะโดนหนักๆ แค่อครั้งเดียว แล้วหวังให้ความรู้สึกนั้นหายไปอย่างรวดเร็ว เราต่างก็อยากหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดที่จะเกิดขึ้นในอนาคต คนที่รู้ตัวว่าอาจจะต้องตกงาน มักจะกังวลเครียดและสุขภาพแย่ลง แต่เมื่อมันเกิดขึ้นจริงๆ ก็พยายามหางานใหม่ ไม่กลัว ไม่ท้อแท้ ไม่สิ้นหวัง และกลับมาเข้มแข็งมีสุขภาพดีได้อีกครั้ง ยิ่งเรามีรายได้เพิ่มมากขึ้น เราก็จะใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน กลับกันถ้าเป็นช่วงยากลำบาก ช่วงตกงาน มันจะทำให้เราพยายามลดค่าใช้จ่าย อดออม และเชื่อมั่นว่าอีกไม่นานสถานการณ์มันจะดีขึ้น ทำให้เราหาหนทางที่จะเพิ่มรายได้ (Somnong, 9 มีนาคม 2561).

สภาพแวดล้อมมีผลต่อพฤติกรรมและการตัดสินใจของเรา เพราะการควบคุมตนเองอาจไม่มีประสิทธิภาพดีพอ ถึงแม้ว่าเราตั้งใจจะไม่คิดในแง่ร้าย ถึงแม้ว่าเราพยายามใช้เหตุผล แต่ถ้าสถานการณ์ที่ทำให้เราเกิดความกังวล เครียด ตอนนั้นเราก็ปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล เชื่อมโยงประสบการณ์ร้ายๆ ในอดีต ทำให้มีผลต่อการตัดสินใจ และมองโลกในแง่ร้ายได้ สภาพแวดล้อมส่งผลต่อความคิดของเรา พยายามอยู่ให้ห่างจากคนมองโลกในแง่ร้าย อยู่ให้ห่างจากความคิดหรือเหตุการณ์ร้ายๆ หยุดเสพข่าวร้าย แต่ถึงเราจะพยายามแค่ไหน ยังไงเราก็หลีกเลี่ยงการมองโลกในแง่ร้ายไม่ได้ สมองของเราหรือของคนอื่นๆ ต่างก็ต้องการอยู่รอด เราจะเลิกและทิ้งการมองโลกในแง่ร้ายไปไม่ได้ แต่สิ่งที่เราทำได้คือ ไม่ยอมให้มันกลืนกินเรา ไม่ยอมให้มันส่งผลต่อสุขภาพโดยรวม และไม่ยอมให้คนคิดแง่ร้าย ชัดขวางเราจากการส่งต่อความคิดในแง่ดีให้คนอื่น ๆ

เทคนิคต่อยอดสิ่งดีๆ คือเคล็ดลับของคนคิดบวก การให้รางวัลเมื่อตนเองประสบความสำเร็จ จงชื่นชมและขอบคุณสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบตนเอง จงพยายามเอาตนเองออกห่างจากคนที่ขบคิดลบ แล้วให้ตนเองไปอยู่ใกล้ๆ คนที่คิดบวก ด้วยการอ่านหนังสือแนวคิดดีๆ และการมองโลกในแง่ดี คิดว่าตนเองกำลังตกอยู่ในภาวะลำบาก ให้คิดถึงคนที่ลำบากมากกว่า เปลี่ยนกรอบความคิดใหม่ไม่มีอะไรดีสมบูรณ์สูงสุด หัดใช้ชีวิตตั้งคำถามด้วยคำขึ้นต้นว่า ทำไม เพื่อ

เปลี่ยนวิถีคิด การเติมความคิดบวกให้ตนเองทางจิตเช่น การคิดถึงเวลาช่วยเหลือคนอื่นแล้ว เห็นเขามีความสุข ยิ่งทำมากยิ่งขึ้นได้เรียนรู้ สามารถพัฒนาวิถีคิดเชิงบวกได้มากยิ่งขึ้น

ใช้ความเครียดให้เป็นประโยชน์

เรามักจะมองความเครียดเป็นเรื่องไม่ดี มองโลกในแง่ร้าย เป็นสิ่งที่เราพยายามหลีกเลี่ยงหรือลดความเครียดให้น้อยลง เราสามารถมองความเครียดในแง่บวกได้ เราสามารถฝึกและเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อความเครียดแล้วใช้มันให้เกิดประโยชน์ กระตุ้นทำให้เราทำงานได้สำเร็จ ใช้ความเครียดเป็นพลัง อย่าปล่อยให้ความเครียดสะสมย้อนกลับมาทำร้ายเรา เราต้องรู้จักใช้มันให้เกิดประโยชน์ ทำให้สถานการณ์ดีขึ้น กำจัดฮอร์โมนส์ความเครียดออกไปจากร่างกาย เพราะถ้าเราไม่จัดการกับมัน มันก็จะยังอยู่ในร่างกาย และถ้าปล่อยให้มันไว้ในร่างกายเรา มันก็จะย้อนกลับมาทำร้ายเรา トラบดีที่เราเชื่อว่ายังหาทางออกได้ หาทางแก้ไขได้ เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้ ก็จะทำให้เรามีพลัง ทำให้เราเปลี่ยนความเครียดให้เป็นพลังได้ ให้ทำเราขยับ ปรับตัวและเปลี่ยนแปลง ความเครียดเป็นตัวบอกให้เราลดความต้องการลง หรือเพิ่มความสามารถในการรองรับของเราให้มากขึ้น เพื่อทำให้ทุกอย่างกลับมามีอยู่ในภาวะปกติ ช่วยให้เราสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ (สมบัติ ตาปัญญา, 2526 : 18)

หลายครั้งที่เรามุ่งมั่นที่จะทำงานให้มีประสิทธิภาพ พยายามลดความผิดพลาด พยายามแก้ไขความผิดพลาด พยายามปรับปรุงให้ดีขึ้น ทำให้เรามองเห็นและพูดถึงแต่เรื่องร้ายๆ ที่เกิดขึ้น ย้ำเตือน ตอกย้ำจนทำให้เราหมดกำลังใจได้ แทนที่จะมุ่งมั่นและสนใจปรับปรุงการทำงาน เราควรหันมาใส่ใจเรื่องการชื่นชม การยกย่องคนในทีม พูดถึงความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ

บทสรุป

จิตใต้สำนึกเช่นเดียวกัน ต้องมีวิถีคิดเชิงระบบ เพราะระบบวิถีคิดที่ดี จะช่วยทำให้การคิดบวกได้ทุกสถานการณ์ ถึงมีเรื่องแย่ๆ ก็สามารถรับมือกับมันได้ โดยไม่ทำให้ตนเองจมอยู่กับตัวปัญหา เราก็จะกลายเป็นคนที่คิดเพื่อแก้ไขปัญหา คิดบวกชีวิตเปลี่ยน คิดบวกจะส่งผลดี เพื่อให้ชีวิตมีการพัฒนาในทิศทางที่เป็นบวก “การคิดเชิงบวกให้คุณทำไปเรื่อยๆ เพื่อเป็นการสร้างรากฐาน และรักษาความคิดเชิงบวกให้มีอยู่กับเราได้ตลอดเวลา และสามารถนำเอาสิ่งที่เลวร้ายในอดีต มาปรับปรุง เพื่อให้เกิดแนวคิด ที่เป็นบวกยิ่งขึ้นไป ถึงแม้พลังความคิดจะไม่มีตัวตน ไม่มีใครมองเห็นความคิดของเราได้ แต่การคิดบวก คิดสร้างสรรค์มีพลังอำนาจ ที่จะสื่อสารให้คนอื่นรับรู้ได้ คิดบวกช่วยทำให้เรากลายเป็นคนดี คนคิดบวกช่วยทำให้ได้รับสิ่งที่เป็นบวก และหากสามารถนำเอา พลังความคิดเชิงบวกออกมาใช้ เพื่อรับมือกับเหตุการณ์อุปสรรคในการดำรงชีวิตประจำวัน ได้ทุกๆ วัน จะถือได้ว่าเป็นการพัฒนาความคิดเชิงบวกอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง” ถึงแม้ว่าความสำเร็จในการคิดเชิงบวก จะยังไม่เกิดขึ้นในเร็ววันนี้ แต่ผู้เขียนเชื่อว่า ชีวิตของคุณย่อมดีขึ้น คุณภาพชีวิตดีขึ้นแน่นอน เราคิดบวกได้ เราก็สามารถประสบความสำเร็จได้ ชีวิตเราสร้างได้

รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 7 “วิถีพุทธ วิถีชุมชน รากฐานชีวิตคนเชิงสังคมล้ำหน้าในสังคมวิถีใหม่”
วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2564 ณ วิทยาลัยสงฆ์สาปูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เอกสารอ้างอิง

- คู่มือคลายเครียด, (2526), **ความรู้เรื่องความเครียด การป้องกันและแก้ไข**. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : เจริญบุญการพิมพ์.
- ศรีสมภพ จิตรภิมย์ศรี. (17 พฤษภาคม 2563). **สัญญาณอันตราย : ความรุนแรงเชิงโครงสร้างสู่ความรุนแรงเชิงวัฒนธรรมของสังคมไทย**. [ออนไลน์], <https://www.the101.world/structural-and-cultural-violence>.
- Nicetofit. (7 พฤษภาคม 2562). **เปลี่ยนแปลงตัวเอง เปลี่ยนความคิด เพื่อให้ได้สิ่งที่เราต้องการ**. [ออนไลน์], www.nicetofit.com/เปลี่ยนแปลงตัวเอง/
- Somnong. (9 มีนาคม 2561). **คิดบวกชีวิตเปลี่ยน เปลี่ยนแนวคิด พลิกชีวิตสู่ความสำเร็จเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีสุข**. [ออนไลน์], <http://somnong33.blogspot.com/2018/03/blog-post.html>