

ความคิดเชิงบวก

นำเสนอโดย เทพ สงวนกิตติพันธุ์
ศูนย์วิทย์พัฒนา มสธ. อุตรธานี

กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่แยกออกจากกันไม่ได้เหมือนเหรียญที่มีสองด้าน แน่ใจว่าการมีร่างกายที่เจ็บป่วยอาจทำให้ใจห่อเหี่ยว แต่ใจที่ป่วยจากการคิดร้าย มีแต่ความเครียดแค้นเกลียดชังก็นำมาซึ่งโรคทางกายได้เช่นเดียวกัน ทางการแพทย์เรียกว่า Psychosomatic disorder หรือ การเจ็บป่วยทางกายอันเนื่องมาจากจิตใจ ดังที่มีคำกล่าวที่ว่า "ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว" การมองสิ่งต่างๆ ในด้านลบ ไม่เพียงแต่ทำให้จิตใจร้อนรุ่มกระวนกระวายเท่านั้น หากยังส่งผลกระทบต่อให้สมองส่วนล่างเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางลบ คือ ฮอริโมนความเครียดหลั่ง หัวใจเต้นเร็ว ความดันเลือดสูง กรดในกระเพาะสูง ภูมิต้านทานต่ำลง ในขณะที่การมองด้านบวก จิตจะสั่งการสมองส่วนล่างด้วยคำสั่งอีกแบบหนึ่ง คือทำให้ฮอริโมนความสุขหลั่ง หัวใจเต้นช้าลง ความดันเลือดลดลง หายใจช้าลง และภูมิต้านทานสูงขึ้น

ความคิดเชิงบวก (positive thinking)

หมายถึงความคิดที่เกิดจากการมองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราทั้งในทุกเรื่อง และหากเป็นเรื่องไม่ดีก็รู้จักคิดและพยายามหามุมมองที่เป็นประโยชน์ทางด้านบวกจากสิ่งนั้นๆ ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น การคิดเชิงบวกเป็นการหามุมมองที่เป็นบวก มุมมองที่ทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดี มุมมองที่ทำให้เรามีกำลังใจ มุมมองที่ทำให้เรารู้สึกมีความทุกข์น้อยลง มุมมองที่ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิต กล่าวที่จะเผชิญชีวิต หรืออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะฉะนั้นถ้าสามารถคิดในเชิงบวกได้ตลอดเวลา แปลว่าเราสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและความสุข

ประโยชน์ของการคิดเชิงบวก

การคิดเชิงบวกเป็นการหามุมมองที่เป็นบวก มุมมองที่ทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดี ซึ่งให้ประโยชน์ดังนี้

1. ทำให้เรามีกำลังใจมากขึ้น
2. ทำให้เรารู้สึกมีความทุกข์น้อยลงมีความสุขมากขึ้น
3. ทำให้เรามีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดียิ่งขึ้น
4. ทำให้เรามีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิต หรือพร้อมที่จะเผชิญชีวิต
5. ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและพร้อมที่จะเสียสละเพื่อสังคมมากขึ้น

การฝึกสร้างความคิดเชิงบวก

ก่อนที่จะเรียนรู้ถึงวิธีคิดเชิงบวก ลองถามตัวเองดูก่อนว่าอยากเป็นคนที่มีความสุขมากกว่านี้ไหม หรือกำลังมีความสุขเพราะความคิดของตัวเองตลอดเวลาหรือเปล่า หากคำตอบคือ "ใช่" นั่นคือหัวใจสำคัญของการฝึกฝน เพราะ "ความตั้งใจ" เท่านั้นที่จะทำให้การฝึกความคิดเชิงบวกเป็นผลสำเร็จได้

บันไดขั้นที่ 1 : มองตัวเองในแง่ดี

การที่คนเราจะมองโลกหรือมองคนอื่นในแง่ดีได้ ต้องมาจากพื้นฐานที่มองและเชื่อว่าตัวเองดีเสียก่อน ขั้นตอนที่ 1 เพื่อการมองตัวเองว่าดี มีดังต่อไปนี้

- **หาข้อดีของตนเอง** ลองสำรวจพิจารณาข้อดีของตนเอง (ไม่ใช่การเข้าข้างตัวเอง) อาจเป็นความดีเล็กๆน้อยๆ เช่น พาคนแก่ข้ามถนน ช่วยลูกนกที่ตกต้นไม้ ฯลฯ เพื่อให้เกิดความรักและความภาคภูมิใจในตัวเอง
- **ถ่อมตัว** การมองเห็นความดีของตนเองนั้นมีไว้เพื่อบอกตัวเองให้เกิดความพอใจในตัวเอง รักตัวเอง แต่ไม่ใช่เพื่อชมหรือคุยทับคนอื่น การถ่อมตัวจึงเป็นอีกคุณสมบัติหนึ่งที่พึงจะมีควบคู่กัน
- **นอกจากจะรู้จักแข็ง(ข้อดี) แล้ว ยังต้องสำรวจจุดอ่อนของตนเองอีกด้วย** เมื่อเรายอมรับได้ว่านั่นคือข้อบกพร่องของเราจริงๆ ก็จะไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ในที่สุด
- **เพิ่มความดี** แม้จะรู้ว่าตนมีข้อดีในด้านใดบ้าง ก็ไม่ควรหยุดตัวเองไว้เพียงเท่านั้น แต่ควรเพิ่มคุณสมบัติอื่นๆที่ดีให้มากยิ่งขึ้น อาจเริ่มต้นโดยการตั้งเป้าหมายเป็นข้อๆ ว่าอยากจะทำอะไรดีๆเพิ่มขึ้นอีกบ้าง แล้วค่อยๆฝึกฝนไปทีละข้อ

บันไดขั้นที่ 2 : มองคนอื่นในแง่ดี

เมื่อผ่านบันไดขั้นแรกมาแล้ว จะทำให้เราเริ่มตระหนักว่าคนทุกคนล้วนแต่ไม่สมบูรณ์ ย่อมมีข้อบกพร่องมากขึ้นแตกต่างกันออกไป (แม้แต่ตัวเราก็กยังมีข้อเสีย) ดังนั้น การมีชีวิตที่มีความสุขจึงหมายถึงการอยู่ร่วมกันโดยเลือกมองและใช้ประโยชน์จากความดีที่ผู้อื่นมีอยู่ โดยไม่ใช่การเสแสร้ง แต่เห็นความดีของเขาจริงๆ

บันไดขั้นที่ 3 : มองวิกฤติให้เป็นโอกาส

เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ขึ้น ลองมองความทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นเรื่องธรรมดา เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วย่อมกลับไปแก้ไขไม่ได้ แต่เราสามารถนำมาพิจารณาได้ว่าในวิกฤติที่เราพบนั้นมีข้อดีอะไรแฝงอยู่หรือจะใช้ประโยชน์จากปัญหานั้นได้อย่างไรบ้าง เช่น ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งรู้สึกว่ารักตัวเองมากขึ้น เลิกทำอะไรไร้สาระแล้วหันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจมากขึ้น โดย การฝึกสมาธิ ช่วยงานการกุศล เป็นต้น

บันไดขั้นที่ 4 : หมั่นบอกกับตัวเองในเรื่องที่ดี

ขึ้นชื่อว่าเป็นความคิดก็มักจะอยู่กับเราไม่นาน แต่ความคิดก็มักเป็นต้นทางและบ่อเกิดของการกระทำ ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องทำให้ความคิดดีๆ อยู่กับเราตลอดเวลา เช่น บอกตัวเองว่าเป็นคนเก่งทุกครั้งที่ทำอะไรสำเร็จ แม้จะเป็นเพียงความสำเร็จเล็กน้อย บอกตัวเองว่าเพื่อนร่วมงานก็เป็นคนดีคนหนึ่งแม้เขาจะมีข้อบกพร่องอีกหลายอย่าง บอกตัวเองว่าเราโชคดีที่ได้ทำงานยากๆแม้ค่าตอบแทนจะน้อยแต่ก็ทำให้เราได้ประสบการณ์ที่หาไม่ได้ง่ายๆ ฯลฯ

บันไดขั้นที่ 5 : ใช้ประโยชน์จากคำว่า “ขอบคุณ”

เคยมีคำสอนจากอาจารย์ รศ.ดร.ทัศนาศาสตร์ ได้กล่าวว่า เมื่อต้องพบเจอเรื่องร้าย จงยิ้มแล้วกล่าวคำว่า “ขอบคุณ” เพราะนั่นคือบททดสอบที่ดีของการมีชีวิตที่เข้มแข็ง หากมีคนด่าว่าคุณ แทนที่จะโต้ตอบให้กล่าวคำว่าขอบคุณ มันจะช่วยลดทอนความรุนแรงลงได้เกือบทั้งหมด ทั้งยังทำให้บุคคลนั้นแปลกใจและอาจกลับไปพิจารณาพฤติกรรมของตนเองได้ โดยที่คุณไม่ต้องพูดอะไรเพิ่มเติมอีก หากเราตั้งสติและพิจารณาเหตุที่อุปสรรคต่างๆ อย่างมากพอ เราจะรู้สึกขอบคุณต่อข้อขัดข้องเหล่านั้น อย่างน้อยมันก็ทำให้เราเรียนรู้ที่จะเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น เข้าใจถึงความผิดพลาดว่าสิ่งใดไม่ควรทำและช่วยให้รู้จักมีความรอบคอบมากยิ่งขึ้นเพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดนั้นซ้ำอีก

โธมัส อัลวา เอดิสัน เคยบอกกับผู้ช่วยของเขาในระหว่างการทดลองประดิษฐ์หลอดไฟฟ้าว่า " เราไม่ได้ล้มเหลวจากการทดลอง 700 กว่าครั้งที่ผ่านมา แต่เรากำลังเรียนรู้มากขึ้นเรื่อยๆ อย่างน้อยเราก็กู้แล้วว่า มี 700 วิธีที่ไม่ควรทำ และเราใกล้จะพบคำตอบแล้ว "

คิดบวก ชีวิตบวก

ท่าน ว. วชิรเมธี (พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี) ได้ให้คำสอนในเรื่องการ คิดบวก ชีวิตบวก ไว้ดังนี้

1. เวลาเจองานหนัก ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นมืออาชีพ
2. เวลาเจอปัญหาซับซ้อน ให้บอกตัวเองว่า นี่คือนบทเรียนที่จะสร้างปัญญาได้อย่างวิเศษ
3. เวลาเจอความทุกข์หนัก ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการฝึกหัดที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต
4. เวลาเจอนายจอมละเมียด ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการฝึกตนให้เป็นคนสมบูรณ์แบบ
5. เวลาเจอคำตำหนิ ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการชี้ขุมทรัพย์มหาสมบัติ
6. เวลาเจอคำนิทา ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการสะท้อนว่าเรายังคงเป็นคนที่มีความหมาย
7. เวลาเจอความผิดหวัง ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการที่ธรรมชาติกำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต
8. เวลาเจอความป่วยไข้ ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพให้ดี
9. เวลาเจอความพลัดพราก ให้บอกตัวเองว่า นี่คือนบทเรียนของการรู้จักหยัดเยียนด้วยขาตัวเอง
10. เวลาเจอลูกหัวดื้อ ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการทดสอบของการพิสูจน์ความเป็นพ่อแม่ที่แท้จริง
11. เวลาเจอแฟนทิ้ง ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเป็นอนิจจังที่ทุกชีวิตมีโอกาสพานพบ
12. เวลาเจอคนที่ใช่แต่เขามีคู่แล้ว ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการความจริงที่ว่าไม่มีใครได้ทุกอย่างดั่งใจหวัง
13. เวลาเจอภาวะหลุดจากอำนาจ ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการอนัตตาของชีวิตและสรรพสิ่ง
14. เวลาเจอคนก่อกวนให้บอกตัวเองว่า นี่คือการอุทธรณ์ของชีวิตที่ไม่น่าเจริญรอยตาม
15. เวลาเจอคนเลว ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการตัวอย่างของชีวิตที่ไม่พึงประสงค์
16. เวลาเจออุบัติเหตุ ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนว่าจงอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด
17. เวลาเจอศัตรูคอยกลั่นแกล้ง ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการทดสอบว่าที่ว่า "มารไม่มีบารมีไม่เกิด"
18. เวลาเจอวิกฤต ให้บอกตัวเองว่า นี่คือนบทพิสูจน์สัจธรรม "ในวิกฤตย่อมมีโอกาส"
19. เวลาเจอความจน ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราได้ต่อสู้ชีวิต
20. เวลาเจอความตาย ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการสุดท้ายที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์

อ้างอิง 1. รศ. ดร.ประดินันท์ อุปรมัย การคิดเชิงบวกเพื่อคุณภาพชีวิต : www.vibhavadi.com/health399.html

วันที่สืบค้น 28/12/2559

2. -ดร.สิทธิชัย-จันทานนท์ การคิดเชิงบวก-positive-thinking : www.facebook.com/notes/โรงเรียนศรีวิกรม์

วันที่สืบค้น 28/12/2559