

7 วิธีพัฒนาตน ให้เป็นคนคิดบวก ¹

เขียนโดย **สงวน ธีระกุล ผชช.**

ทำไมจึงควรมองโลกในแง่ดี

คุณเคยสงสัยหรือไม่ ว่าทำไมเราจึงควรมองโลกในแง่ดี ทำไมต้องคิดให้เป็นเชิงบวกเสมอ เรากำลังจะหลอกตัวเองอยู่หรือเปล่า เพราะในโลกแห่งความเป็นจริง สิ่งที่เกิดขึ้นแก่เรา ย่อมต้องประสบทั้งเรื่องดีและไม่ดี

ถ้าทหารต้องออกไปสู้รบกับศัตรูของชาติ ทุกเวลานาทีคือความเป็นความตาย ไม่ฆ่าเขา เขาก็ฆ่าเรา พูดภาษาน้ำผึ้งไม่ได้ ต้องใช้ภาษาปืน/ระเบิด/จรวด อย่างเดียวสำหรับเขา โลกนี้จะมีแง่ดีๆ เหลืออยู่หรือ ?

เดินออกจากบ้านจะไปทำงาน อากาศตอนเช้ากำลังสบาย กำลังเพลินๆ พอผ่านบ้านข้างๆ หมาเพื่อนบ้าน ก็ดันเห่าให้ตกใจ เห่าทำไม ไม่มีเหตุผล ก็เห็นกันอยู่บ่อยๆ รู้จักกันดีอยู่แล้วนี่นา (แล้วคุณก็อาจคิดต่อไปว่า) มันน่าจะเหวี่ยงลูกแปใส่ กระบालหมาตัวนั้นสักอีกหนึ่ง (ถ้าไม่ติดว่ามันเห่าอยู่ในรั้วบ้าน และไม่เกรงใจว่าเพื่อนบ้านเจ้าของหมา จะโกรธเอา) ถ้ายังติดอยู่ในอารมณ์นี้ ก็อาจบอกตัวเองว่า จำไว้ กลับมาจะคิดบัญชี

เพื่อนที่ทำงานรุ่นน้องคนหนึ่ง อายุเพิ่งจะห้าสิบกลางๆ (ผมเป็นรุ่นพี่ ก็ยอมไถ่ๆ หกสิบ นั้นแหละ) ปกติก็เป็นคนสุขภาพ ดูใจเย็น รูปร่างหน้าตาก็ดูสุขภาพดี ไม่อ้วน แต่แล้วคืนหนึ่ง ลูกจากเตียงจะเข้าห้องน้ำ เขาก็ล้มลง เส้นเลือดในสมองแตก ต้องไปนอนในห้อง ICU ไม่รู้ตัวอีกเลย และอีก 4 – 5 วันต่อมาก็เสียชีวิตไป ไร้ตัวตนในโลกนี้อีกต่อไป

“ โลกนี้มีอยู่ด้วย มณี เดียวนา
ทรายและสิ่งอื่นมี ส่วนสร้าง
ปวงชาติต่างกลางดี ดุลยภาพ
ภาคจักรพาลมिरัง เพราะน้ำแรงไหนฯ
ภพนี้มีใช่หล้า หงส์ทอง เดียวเลย
กาภิเจ้าของครอง ชีพด้วย
เมาสมมุตติจงหอง หินชาติ
น้ำมิตรแล้งโลกม้วย หมดสิ้นสุขศานต์ฯ”
- **อังคาร กัลยาณพงศ์**

อย่างไร ยังจะคิดบวกอยู่ได้หรือ

เป็นความจริงว่าในโลกนี้ มิได้มีแต่สิ่งดีๆ นำพอใจเสมอไป แต่ก็มีได้หมายความว่ามิได้เรื่องเลวร้ายเหมือนกัน มันก็คละกันไป ดีบ้างไม่ดีบ้าง อย่างไรก็ตาม ก่อนจะกระโดดไปมองแง่ลบ ดีความว่ามั่นเลวร้าย ขอให้ลองใช้ความพยายาม (มากๆ หน่อย) มองหาแง่บวกในสิ่งนั้น

¹ ข้อมูลความรู้จาก เว็บไซต์ <http://www.todayisthatday.com/7-ways-to-become-a-positive-person/> เรื่อง “7 Ways to Become a Positive Person” ซึ่งเขียนโดย Aaron Potts

ดูก่อน ถ้ามีก็เอามาใช้ประโยชน์ ไม่ว่าจะประโยชน์ที่เป็นวัตถุ หรือประโยชน์ที่เป็นความสบายใจ ทำไม? เพราะการคิดบวก เป็นการคิดแบบมีความสุข มีกำลังใจ กำลังสมอง ที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นได้ ส่วนการคิดลบ คิดแล้วมีแต่ความทุกข์ กำลังใจกำลังสมองถดถอย เป็นผลเสียทั้งต่อตนเอง และบุคคล/สิ่งที่อยู่รอบตัว

ดร.อาจอง ชุมสาย เคยศึกษาวิจัย ให้นิสิตไปนั่งดำสาบแข่ง (ในใจ) ใส่พุ่มต้นดาวเรือง ปรากฏว่ามันเฉาไปเลย

แต่ถ้ามองหาอย่างละเอียดถี่ถ้วนดูแล้ว (ด้วยใจเป็นกลาง ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ จนทัศนวิสัยมืดไปหมด) พบว่าสิ่งนั้น คนนั้น เรื่องนั้น หรือเหตุการณ์นั้น “หาดีไม่ได้เลย” ก็ต้องยอมรับความจริง แล้วหาทางปล่อยวาง (ก็กลายเป็นแง่ดีไปจนได้ คือทำให้ได้ฝึกปฏิบัติทางใจ) ถ้ายังปล่อยวางไม่ได้ ก็ให้ย่ำตัวเองบ่อยๆ ให้ตระหนักในความเป็นจริงของสังขารที่อยู่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนไม่เที่ยง ไม่คงอยู่ตลอดไป เดี่ยวมันก็ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป อย่างแน่นอน .. สิ่งที่น่าแน่นอนที่สุดคือความไม่แน่นอน ... แล้วความร้อน ความทรมานทรมาน จะเบาบางๆ จนสงบหาย ลืมไป หรือถูกเหตุการณ์ใหม่ๆ กลบไปในที่สุด

เทคนิควิธีการ “คิดเชิงบวก”

ไม่มีใครหรือสภาพแวดล้อมใดที่จะทำให้คนอื่นคิดบวกได้ การคิดบวกเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากภายในของคน เป็นเรื่องเฉพาะตัวของเราแต่ละบุคคล ที่จะใช้ทัศนคติของเราตัดสินว่าปัจจัยภายนอกนั้นๆ จะมีอิทธิพลต่อเราเพียงไร

แต่อย่างไรก็ตาม ย่อมมีบางสิ่งบางอย่าง ที่คุณสามารถทำได้ ซึ่งจะช่วยให้คุณอยู่ในหนทางที่ถูกต้องเหมาะสม นั่นคือ 7 วิธีการต่อไปนี้ ที่จะช่วยให้คุณเป็นคนคิดบวก

1) สนใจความรู้สึกของตนเอง, ระวังให้ดี !

สิ่งหนึ่งที่ยากที่สุดในการรักษาทัศนคติแบบคิดบวก (หรือการพัฒนาตนเอง) คือการต้องไม่ลืมว่า เราจะมุ่งมันเพื่อให้ได้ผลสุดท้ายที่น่าพึงพอใจ

ชีวิตเราต้องพบกับเรื่องเชิง “ลบ” มากมาย ซึ่งทำให้เราต้องมัวแต่ปกป้องตนเอง แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณรู้สึกนึกคิดแบบ “ลบ” และแสดงท่าทางที่ไม่ค่อย “บวก” นักรอกออกไป แม้ว่ากิริยาท่าทางนั้นจะสมเหตุสมผลเพียงไร คุณก็ยังคงมีภาวะจิตใจแบบลบอยู่นั่นเอง

ต้องกำจัดพลังครอบงำในใจคุณออกไป ควบคุมอารมณ์ให้อยู่ใต้อำนาจของคุณให้ได้ มิฉะนั้น มันจะกลายเป็นผู้ควบคุมคุณเสียเอง



2) โยนขยะทิ้งออกไป

ตั้งที่คุณได้เรียนรู้มาแล้วมากมายในเรื่องการมีทัศนคติคิดบวก ซึ่งอาจจะทำให้คุณเกิดความเชื่อว่า ถ้าคุณยิ่งทำให้สูงมากขึ้น คุณจะเห็นว่าคนอื่นจะยิ่งต่ำลง โปรดอย่าคิดแบบนั้น



ไม่ว่าคุณจะทำจิตใจให้เปิดกว้าง และพร้อมเข้าอกเข้าใจ ได้มากเพียงไร เมื่อต้องพบกับความแตกต่างหลากหลาย คุณก็มักจะได้เจอกับคนที่ทำให้คุณต้องกลับไปคิดแบบลบบ่อยๆ โปรดกำจัดคนแบบนั้นออกไปจากชีวิตคุณ

แน่นอน คุณไม่อาจกำจัดญาติมิตรออกไป ไม่อาจไล่เพื่อนร่วมงานออก แต่คุณสามารถจำกัดความสัมพันธ์กับคนเหล่านี้ได้ คุณสามารถเดินหลีกพวกเขาไปเสีย ขณะเมื่อเขากำลังมีความรู้สึกนึกคิดแบบลบบ่อยๆ

แล้วจะเกิดอะไรที่เลวร้ายที่สุดขึ้นบ้าง ญาติมิตรหรือเพื่อนร่วมงานอาจไม่พูดกับคุณอีก? อย่าเกรงที่จะบอกพวกที่คิดลบ ให้หลีกออกไปจากชีวิตคุณ

3) มุ่งให้ถึงสิ่งที่ชอบ

แล้วถ้าอยู่ในสถานการณ์ที่ความคิดเชิงลบ มีอิทธิพลสูง และคุณก็ไม่สามารถหลีกหนีไปไหนได้ จะทำอย่างไร? จงมองมุ่งไปที่จุดหมาย!

แม้ในสถานการณ์ที่แย่ที่สุด ก็ยังมีบางแง่มุมที่เป็นเชิงบวก การมองหาสิ่งที่ปลุกปลอบใจ ให้ประกายความหวังแก่คุณ ในท่ามกลางความเลวร้ายนั้น จะทำให้คุณสามารถปรับเปลี่ยนความรู้สึกแย่ๆ จากสถานการณ์นั้น ให้เป็นบางสิ่งที่น่าสนใจประโยชน์ให้แก่คุณได้

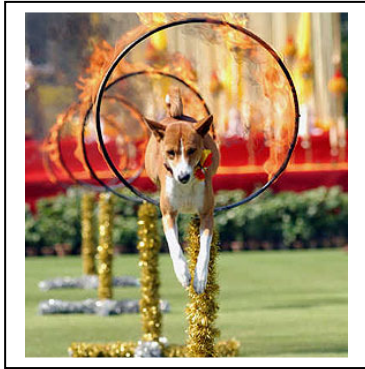


อาจจะมีความยุ่งยากอยู่บ้าง ในการมองหาสิ่งดีๆ ที่ทำให้ใจเป็นสุขได้บ้าง เมื่อพบพฤติกรรมที่น่ารังเกียจของเหล่าวัยรุ่น การตำหนิของหัวหน้า หรือเมื่อรถของคุณเสีย

เรื่องแย่ๆ เหล่านี้ ให้ความรู้สึกเปรียบเทียบกับเรา มันสอนให้เราวิธีที่จะแสดงพฤติกรรม (หรือไม่แสดงพฤติกรรม) ออกมา, สอนให้เราเตรียมตัวได้ดีขึ้น หรือสอนให้เราารู้สึกมีความสุขกับชีวิต ในช่วงเวลาที่ไม่ต้องพบกับเรื่องแย่เหล่านั้น

คุณจะรู้สึกพึงพอใจกับลูกไฟที่แตกเปรี๊ยะๆ หรือกับโกโก้ถ้วยร้อนๆ อย่างแท้จริงได้อย่างไร ถ้าคุณไม่เคยพบกับความเยือกเย็นจนเกือบตาย หลังจาก ต้องเดินไปเป็นไมล์ในท่ามกลางหิมะ ในวันที่รถของคุณเกิดเสียขึ้นกลางทาง

4) วางแผนดำเนินความพยายามที่จะทำดี



ทุกๆ วัน คุณควรวางแผนที่จะทำบางสิ่งที่มีได้นึกถึง ตัวคุณเองเลย ไม่ได้หมายความว่าให้ลืมตัวคุณไป ตรงข้าม ขอให้คุณรู้ตัวอย่างแท้จริงว่าคุณจะทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อคนอื่น โดยมีได้มุ่งหวังสิ่งตอบแทนใดๆ เลย

การกระทำนี้ ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องใหญ่สำคัญ ทำงานเก็บกวาดเล็กๆ น้อยๆ รอบบ้าน ที่ตามปกติไม่เคยทำ ซื้อเครื่องดื่มของโปรด มาฝากเพื่อนร่วมงาน สักแก้วหนึ่ง ซื้ออาหารเที่ยงมาฝากบางคน ช่วยคนแก่ยกของหนักๆ ไปใส่รถ

ทำอะไรๆ อย่างนี้ ทุกๆ วัน วางแผนไว้ล่วงหน้า เพื่อให้แน่ใจว่าจะได้ลงมือทำจริงๆ คุณอาจยังมองไม่เห็นว่าการช่วยเหลือคนอื่น มันเกี่ยวอะไรกับการพัฒนาตัวเอง ให้กลายเป็นคนคิดบวก

ลองทำดูทุกวัน สักหนึ่งสัปดาห์ และมาเขียนเล่าให้ฟังบ้าง ว่าคุณรู้สึกดีแค่ไหน

5) ป้ายยิ้มไว้เสมอ

เมื่ออะไรๆ ก็ล้มเหลวหมด จงยิ้มเหมือนกับคุณตั้งใจให้เกิดขึ้น แม้ว่าจริงๆ แล้ว จะไม่ได้ต้องการมันเลยก็ตาม มนุษย์มีธรรมชาติเป็นสัตว์สังคม ดังนั้น แม้แต่เมื่อเราอยู่ในอารมณ์ก้าวร้าว การต้องแสดงปฏิกริยากับคนอื่นในท่าที่เชิงบวก เท่ากับเราได้เริ่มความรู้สึกเชิงบวกมากขึ้น จะอย่างช้าๆ หรือโดยทันทีก็ตาม

Aaron Potts เล่าว่า ตามปกติ ขณะออกกำลังในห้องฟิตเนส เขาไม่อยาก และไม่สนใจที่จะพูดคุยกับใครเลย จะมุ่งมันออกกำลังกายอย่างจริงจัง ไม่ต้องการให้ใครมารบกวน

แต่เมื่อมีคนมายืนตรงหน้า ทำท่าขอให้เขาช่วยอะไรบางอย่าง เขาต้องถอดหูฟังที่ครอบออก จะได้ฟังรู้เรื่องว่าคนนั้นพูดว่าอะไร แล้วความรู้สึกประหลาดก็เกิดขึ้น เมื่อเขาได้ช่วยคนคนนั้น ตอบสนองตามที่คนนั้นขอแล้ว Aaron Potts บอกว่าตนกลับรู้สึกดีขึ้น แม้แต่ขณะที่กลับไปใส่หูฟังและเอกเซอร์ไซท์ต่อ โดยมีได้แสดงท่าทางเหมือนถูกรบกวนแต่อย่างใด เขาบอกว่า "ผมมักรู้สึกดีขึ้นเสมอ เมื่อได้ติดต่อเกี่ยวข้อหรือได้ช่วยเหลือคนอื่น"



น่าจะเป็นลูกของโมนาลิซ่า ที่เกิดกับมิสเตอร์บีน

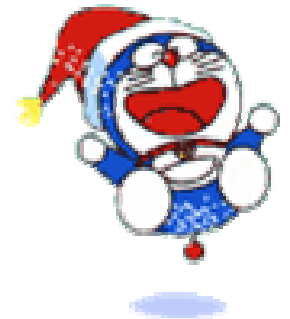
6) ฉีดสารดีๆ ให้ตัวเอง

คุณควรได้มีประสบการณ์กับสถานการณ์เชิงบวกหรือที่เจริญใจ ตลอดวัน มันเป็นไปได้เลยที่คุณจะอารมณ์เสียตลอดเวลา ถ้าคุณได้พบหรือชื่นชมกับเหตุการณ์หรือสิ่ง ซึ่งคุณมักจะเห็นว่าเป็นเรื่องดีอยู่เสมอ

แต่ทุกคนให้ความหมายของคำว่า "เชิงบวก" แตกต่างกันไป เป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละคน แต่โดยทั่วไปแล้ว มีข้อเสนอแนะง่ายๆ ที่คุณสามารถทำได้บ่อยๆ เพื่อฉีดสารดีๆ ให้ตัวเองในแต่ละวัน ดังนี้



- **Affirmations** (ยืนยันย้ำเตือนตัวเอง) โดยไม่จำเป็นต้องพูดออกมา (แต่ทำได้ก็ดี) วิธีการคือทำให้ตัวเรามองเห็นแต่ความคิดเชิงบวก เช่น อาจติดข้อความที่เจริญใจ ไว้บนข้างจอคอมพิวเตอร์ หรือสถานที่รอบๆ ตัวในที่ทำงาน ติดตั้งโปรแกรมให้ส่งข้อความเชิงบวกย้ำเตือนให้ตัวเอง หรือใช้โทรศัพท์มือถือส่งข้อความเชิงบวกให้แก่ตัวเอง ในช่วงเวลาที่แน่นอน ทุกวัน เพื่อเตือนใจคุณ ในจังหวะเวลาที่คุณเลือกกำหนดไว้
- **Audio content** (เลือกเนื้อหาที่ได้ฟัง) โดยเลือกฟังเรื่องที่สร้างพลังใจ ขณะที่คุณขับรถ ขณะทำงานบนคอมพิวเตอร์ หรือฟังจากเครื่องเล่นแบบหัวขณะที่คุณออกไปทำงานนอกสำนักงาน การใส่ข้อมูลข่าวสารเชิงบวกแก่ตนเองอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ทำให้เป็นไปได้ยากที่สภาพจิตใจเชิงลบจะเกิดขึ้นได้
- **Look around** (ชื่นชมกับสิ่งรอบตัว) ไม่ว่าเวลาใด ทุกคนย่อมมองหาสิ่งที่น่าพอใจได้เสมอ จากสิ่งที่แวดล้อมอยู่ในขณะนั้นๆ และแม้ว่าคุณจะไม่มีเวลาพอที่จะชื่นชมกับสิ่งดีๆ เหล่านั้นอย่างตั้งใจจริงจัง คุณก็สามารถพัฒนานิสัยที่จะมองหาสิ่งดีๆ ขึ้นได้เอง โดยในขณะที่คุณทำงานอยู่ ทุก 3 - 4 ชั่วโมง ให้หยุดสัก 5 นาที มองไปรอบๆ ตัว และทำความรู้สึกให้ชื่นชมกับสิ่งต่างๆ ที่ตามปกติคุณมักจะมองข้ามไป



7) อย่าลืมเหตุผลที่คุณต้องเอาใจใส่

เตือนใจตัวเองหลายครั้ง ในแต่ละวัน ว่าคุณต้องการมีทัศนคติเชิงบวกในชีวิต และเตือนตัวเองว่าทำไมคุณจึงเห็นความสำคัญของมัน

คุณฝึกทำแบบที่แนะนำนี้ ได้ตลอดวัน แต่ถ้าคุณไม่เกิดความต้องการอย่างจริงจังที่จะเป็นคนคิดบวก การฝึกหัดที่ว่านี้ ก็คงช่วยอะไรคุณไม่ได้มากนัก ถ้าคุณอยากจะมีชีวิตที่คิดบวก คุณต้องมีเหตุผล บอกตัวเองได้ว่าทำไมคุณจึงเลือกที่จะมีชีวิตแบบนั้น

สิ่งที่มีอิทธิพลอย่างมากในการส่งผลเชิงลบแก่คุณ เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา โปรดเตือนใจตัวเองถึงเหตุผลที่คุณต้องการเป็นคนคิดบวก ความต้องการเป็นคนคิดบวกนั้น จะมีอิทธิพลเหนือความต้องการที่จะแสดงปฏิกิริยาเชิงลบตอบสิ่งต่างๆ ที่มากระทบคุณได้ หากฝึกตามที่แนะนำนี้ ในเวลาไม่นาน กระบวนการทั้งหมดที่ทำให้เป็นคนคิดบวกดังกล่าว จะกลายเป็นนิสัยของคุณไปในที่สุด

