

15 สัญญาณของคนคิดลบ



วิเชษฐ์ ตรีสุภาพกุล
Global Co., Ltd.

หากสังเกตให้ดีในองค์กรที่เราปฏิบัติงานอยู่นั้น จะมีคนอยู่หลายประเภท เช่น คนที่ขาดความมั่นใจ เคร่า ซึมเซา ซังกะตาย ขาดความเชื่อใจ อารมณ์ซึ่งเครียดคับข้องใจ และวิตกกังวล ล้วนเป็นอารมณ์พิษที่ผสมปนเปกัน บางทีเราอาจจะแปลกใจว่าบุคคลคนหนึ่งจะมีชีวิตต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้ที่มีอยู่ในจิตใจของเขาได้อย่างไรกัน และที่สำคัญคนเหล่านี้มีเต็มไปดด้วยพลังงานลบๆ ทำงานร่วมกับเราในองค์กรได้อย่างไรหนอ

ที่เราต้องยอมรับในเบื้องต้นว่าคนที่มีความลบๆ ทำนองนี้ มีปรากฏอยู่รอบๆ ตัวเรา และเราก็ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้เลย

ที่กล่าวมานี้มิได้หมายถึงว่าแม้กระทั่งอย่างตัวเราจะไม่มีความพลังงานลบ เพราะในบางขณะหรือบางจังหวะก็เกิดข้อแท้ คับข้องใจ และไม่มีกำลังใจขึ้นมาได้เช่นกัน แต่ในฐานะที่เป็นคนคิดบวกนั้น เราจงอย่าได้ปล่อยให้เกิดความคิดลบๆ เหล่านี้มาครอบงำชีวิตของเราเด็ดขาด เรามีชีวิตในอัตรา 4:1 หมายความว่าเราสร้าง 4 ความคิดบวกต่อทุกๆ 1 ความคิดลบ เพื่อจะรักษาสถานการณ์ และยึดพื้นที่บวกก่อนที่จะสูญมือไป

ที่เรากำลังจะกล่าวต่อไปนี้ เราจะพบว่า มี 15 สัญญาณของคนคิดลบ และเราจะเห็นว่าอะไรทำให้สิ่งเหล่านี้เกาะกุมในใจเขา เราจะได้พบว่าเหตุใดคนมากมายถึงไม่ระแวงระวังถึงอารมณ์ลบๆ ของพวกเขาตนเอง ซึ่งมันกำลังจะทำลายชีวิตของพวกเขา และยังกระทบต่อคนอื่น ๆ ด้วยสัญญาณเตือนเหล่านี้จะสอนให้เราให้ตื่นรู้ เพื่อที่เรา

จะสามารถหลีกเลี่ยง ไม่ตกหลุมดำของความคิดลบเด็ดขาด
ต่อไปนี้ คือ 15 สัญญาณของคนคิดลบ:

1. วิตกกังวลตลอด

คนคิดลบจะต้องสู้กับความวิตกกังวล จนกระทบต่อสุขภาพ ระบบความคิดถูกชักนำขับเคลื่อนว่าต้องมีอะไรมาปกป้องตัวเอง และต้องระวังตัวสุดๆ การฝึกฝนให้รู้สึกตัวอย่างมีสติ (Mindfulness) และอยู่ในปัจจุบันขณะ (Present) เป็นวิถีทางที่ดีที่สุดที่จะทำลายความวิตกกังวล

“Whatever is going to happen will happen, whether we worry or not.” Anna Monnar

“ไม่ว่าเราจะวิตกกังวลหรือไม่ก็ตาม สิ่งที่กำลังจะเกิดก็เกิดอยู่ดี” แอนนา มอนนาร์

2. พวกประเภทที่พยายามบอกเราว่าเราต้องทำอะไร

เมื่อมีคนหลายคนเริ่มบอกเราว่าควรทำอะไรกับชีวิต ควรซื้อบ้านอะไร หรือแม้กระทั่งว่าเราควรเปลี่ยนงานหรือไม่อย่างไร เรียกว่าเป็นการชี้นำที่เกินเลยเกินขอบเขต เราน่าจะแน่ใจได้แล้วว่าคนพวกนี้มีความคิดมากดันแล้ว พวกนี้ไม่ได้เข้าใจอะไรมากมายนัก แต่นี่คือสัญญาณที่แน่นอนแล้วว่าพวกนี้ไม่ได้มีความเข้าใจกระจ่างเรื่องราว แม้แต่ในชีวิตของเขาเองเลย มันคงจะง่ายกว่ามากหากบอกให้คนอื่นทุกคนว่าจะช่วยยกระดับชีวิตของคนเหล่านั้นอย่างไรได้มากกว่า!

3. พวกที่มอมอยู่กับความกลัวเกินเหตุ

มีคำอธิบายทางประสาทวิทยาบอกว่าเหตุใดบางคนถึงจนชีวิตอย่างลบๆ มันคงมีอะไรกับส่วนหนึ่งของสมองที่เรียกว่า อะมิกดาลา (amygdala หรือที่นักวิทยาศาสตร์ทางสมองตั้งชื่อว่า เมล็ดถั่วชิกิ้วเป็นเม็ดเล็กๆ ในสมอง) ซึ่งทำหน้าที่สม่อกึ่งที่เป็นตัวเตือนภัย และยังระวังความอันตราย ความกลัว และข่าวร้ายต่างๆ นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่านี่คือตำแหน่งของการจับผิดของสมอง ในแง่ของวิวัฒนาการแล้ว เป็นเรื่องที่เราเข้าใจกันได้ มันล้วนเป็นกลไกของการต่อกรกับความกลัว และการหลบหนี ซึ่งสมองจะใช้เซลล์ประสาท





สั่งการส่วนใหญ่เพื่อติดตามระแวงระวังกับข่าวร้ายๆ ทั้งหลายที่ถูกกักเก็บไว้ในความทรงจำ

อย่างไรก็ดี หากเราเข้าใจการทำงานของอะมิกดาลาได้ เราจะมีวิธีรับมือกับข่าวร้าย จะได้ไม่ตกอยู่ในข้อเสียจนเกินไป เพราะการที่กลัวจนเกินเหตุตั้งแต่สร้างอุปสรรคในการทำงาน และหากปลดปล่อยความคิดตรงนี้ไม่ได้ ก็จะตกอยู่ในความวิตกกังวล มองโรคในแง่ร้าย และซีมิเศร้าได้ ในทำนองกลับกันคนที่คิดบวกจะพัฒนาความสามารถที่จะประเมิน และเผชิญหน้ากับปัญหา และสามารถตอบโต้กับมัน นี้คืออภินิหารสำคัญ

4. พวกคุณกลัวกับความลับ

ถ้าเราพบคนที่มีความคิดลบๆ ในงานปาร์ตี้ เราอาจพบว่าการพูดคุยสนทนาแบบไร้สาระค่อนข้างน่าเบื่อหน่าย หรือแม้แต่มมีการแชร์หรือขยายข้อมูลข่าวสารมากมายเกินจริงหรือขยายเรื่องราวอย่างน่ากลัว พวกเขามีชีวิตอยู่ด้วยความหวาดกลัว และกลัวว่าสิ่งที่พวกเขากลัวอาจจะเป็นเรื่องที่ไม่ดีสำหรับคนอื่นไปด้วย พวกนี้ไม่ค่อยได้คิดว่าสิ่งที่เขาบอกเล่าอาจจะถูกนำไปใช้ในแง่ลบพวกได้ด้วย

ถ้าหากเราพบว่าตัวเองเองเริ่มต่อต้านกับสิ่งที่พวกนี้คุย และอยากจะทำภารกิจสนทนาแล้ว ขอให้คิดหาเหตุผล และความเป็นไปได้ให้กับตัวเราเองด้วยก่อนจะออกมาจากวงสนทนา

5. มอโบลอกในเบ้าร้าย

คนที่ชอบมองอะไรๆ ในแง่ลบนั้น น้อยนักที่จะมีความสุขกับผลลัพธ์หรือผลงาน พวกนี้มักจะจินตนาการเสมอว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเลวร้าย

6. พวกที่ไม่อาจทนต่อข่าวร้าย

คนคิดลบมักเดินมาหาเราแล้วก็พูดทำนองว่า “ได้ยินข่าวเลวร้ายเรื่อง...ใหม่” เสริจแล้วก็เต็มสี่สี่แล้วดึงเราเข้าร่วมวงอย่างเมามัน โศกนาฏกรรมทำนองนี้มันจึงข้างเกินจริงที่สามารถสร้างเป็นข่าวอีกชิ้นหนึ่งต่างหากที่มีแรงกระทบต่อบุคคลที่กำลังกล่าวถึง เรียกว่าพูดไปพูดมากลายเป็นเรื่องที่เกินเลยลึกเกินกว่าเรื่องเดิมไปแล้ว นี่จึงสะท้อนถึงความคิดลบได้อย่างขนานแท้ มีข้อสังเกตจากการสำรวจวิจัยข่าวสารในปัจจุบันนี้ที่เรียกว่า Social Network กำลังมีผลอย่างยิ่ง สามารถสร้างแรงสะท้อน แรงกระทบ เป็นคำพิพากษาล่วงหน้าให้แก่ผู้คนในสังคมที่เสพข่าวสาร ซึ่งปัจจุบันเราจะพบกันบ่อยมาก เพราะนี่คือความคิดลบที่สร้างแรงกดดัน ตายทั้งเป็น และผลกระทบทางจิตใจต่อผู้เกี่ยวข้อง พอๆ กับที่เรียกว่า Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) กล่าวคือ เป็นภาวะของความเครียดจนป่วยนี้แหละคือสี่สี่อันตรายของความคิดลบที่มีต่อชีวิต

นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมเราจึงควรมีขอบเขตจำกัดกับการเสพข่าวอาทิ การชมโทรทัศน์ อ่านข่าวสารจากอินเทอร์เน็ตหรือแม้แต่ใน Social Network เราควรเสพข่าวอย่างระมัดระวัง มีสติสัมปชัญญะอย่าได้หวั่นไหวคล้อยตามหรือยอมให้ข่าวสารพวกนี้มาสั่งจิตครอบงำความคิดของเราทีเดียว