

คิดบวกให้เป็น

No poison can kill a positive thinker,
and no medicine can save a negative thinker.

Buddha's Teaching & Science



ดร.วิฑูรย์ สิมะโชค

ISI ทุกคนต่างห้าม “คิด” (ความคิด) ไม่ได้ เราทุกคนต่าง “คิด” ตลอดเวลา

ตลอดทั้งวันที่เราตื่น และตลอดเวลาที่เราทำงาน เราก็คิดตลอดเวลา

เราทุกคนต่างห้ามการคิดไม่ได้ แม้จะไม่อยากคิดก็ตาม การคิดหรือความคิดจะเป็นตัวกำหนดการกระทำของเรา และทำให้เกิดผลลัพธ์ต่างๆ ขึ้น

การคิดเกี่ยวกับเงินทองจะเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจใช้จ่ายเงินของเรา การคิดถึงการทำงาน จะเป็นตัวกำหนดประสิทธิภาพในการทำงาน การคิดถึง “โควิด-19” จะเป็นตัวทำให้เราห่วงสุขภาพมากขึ้น เป็นต้น

วิธีการคิดของเราจะนำไปสู่การกระทำต่างๆ ซึ่งอาจจะนำเราไปสู่ความสำเร็จหรือปัญหาต่างๆ ในชีวิตก็ได้ บ่อยครั้งที่ความคิดนำมาซึ่งความดีใจหรือเสียใจ บ่อยครั้งที่ทำให้เกิดรายได้หรือความเสียหายต่างๆ โดยเฉพาะความคิดที่ขาดเหตุผลสนับสนุนหรือวิธีคิดที่ไม่ถูกต้อง

ดังนั้น เราจะต้องใช้ “การคิด” ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตทั้งความเป็นอยู่ และการทำงานให้มากที่สุด เราจะต้องสร้างความรู้สึกรู้สึกคิด และความรู้สึกรู้สึกของเราขึ้นก่อน เพื่อนำการกระทำต่างๆ ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

แต่ดูเหมือนว่า ผู้คนทั่วไปก็พอใจอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นซ้ำซาก เนื่องจากเราไม่ได้สนใจที่จะปรับเปลี่ยนความคิด หรือไม่ยอมเปลี่ยนวิธีคิดเลย คือแทนที่เราจะพิจารณาดูว่า ปัญหาที่เกิดขึ้น เกิดจากปัญหาใน (วิธี) การคิดของเราหรือไม่ และมากน้อยอย่างไรบ้าง



ทุกวันนี้เราจำเป็นต้องปรับปรุงคุณภาพชีวิตของเราทุกคนให้ดีขึ้น เราจึงต้องให้ความสำคัญกับ “การคิด” (ความคิด) โดยเฉพาะ “วิธีการคิด” อย่างจริงจัง เราจะต้องเรียนรู้ “วิธีคิด” เราจะต้องเริ่มเรียนถึงการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดผ่านองค์ความรู้ที่ว่าด้วยการคิด (ความคิด/วิธีคิด) และจะต้องฝึกฝนความรู้ด้านการใช้ความคิดในกิจวัตรประจำวัน และในการทำงาน

นั่นคือ เราจะต้องไม่ให้ความคิดของเราทำร้ายตัวเราเอง เราจะต้องยึดเอา “การคิดบวก” (Positive Thinking) เป็นที่ตั้ง

คือ คิดเมื่อไหร่ ก็ขอให้เป็นความคิดที่มีแต่ด้านดี และมีประโยชน์ต่อตัวเรา เป็นความคิดที่ทำให้กำลังใจเรา ปลอบประโลมเรา และนำเราไปสู่ความสุขสมหวัง โดยไม่ใช่ทำให้เกิดปัญหา หรือทำให้มีความทุกข์เพิ่มมากขึ้น และต้องไม่เป็นความคิดที่ทำร้ายคนอื่นหรือสังคมด้วย

ภายใต้สถานการณ์โควิด-19 หรือภายใต้วิกฤตการณ์ต่างๆ เราจะต้อง “คิดบวก” ให้เป็น เพื่อให้เห็น “โอกาส” ต่างๆ ที่มีอยู่ในภาวะร้ายๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา

เราจะต้องรู้ว่า เรายังมีทางออกหรือทางรอดเสมอ

การคิดบวก จะเป็นส่วนหนึ่งใน “ปัจจัยแห่งความสำเร็จ” ของทุกคนที่ประสบความสำเร็จในสังคมต่างๆ

การคิดบวก ก็คือ การมองโลกในแง่ดี และทำให้เรามีกำลังใจในการต่อสู้ด้วยความอึดเหนี่ยวไม่ท้อแท้ การคิดบวกจะเป็นการยืนยันหยั่งอย่างมีความหวังในการกระทำต่างๆ ของเราเพื่อบรรลุผลสำเร็จ

ดังนั้น ในสถานการณ์ร้ายๆ ที่คิดว่าหมดหวังแล้ว การคิดบวกจะทำให้เราเห็น “แสงสว่าง” ที่ปลายอุโมงค์เสมอ

Just One More Step ครบผม ! 