



THINK POSITIVE

การฝึกคิดด้านบวกที่ดีในชีวิต

สมบัติ วรธนุวัตร

คณะบริหารธุรกิจอัมรินทร์ สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น

เข้าสู่กลางปี 2564 ยุคของการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่เราจะสามารถลดการแพร่ระบาดด้วยวัคซีน แต่เราก็ควรที่จะได้รับวัคซีนในการดำเนินชีวิต ด้วยการฝึกคิดด้านบวกที่ดีในชีวิตกัน ซึ่งโดยตามปกติแล้ว คนเราจะมักจะถูกให้มีความคิดด้านลบ เพราะสถานการณ์การเอาตัวรอด การตื่นตัว และการเฝ้าระวังภัยพิบัติต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น โดยเราไม่ได้คาดหวัง หรือการที่เราจะต้องมีการดำเนินการป้องกันความเสี่ยง ทั้งแบบควบคุม และควบคุมไม่ได้ ซึ่งเมื่อเรามีการกระทำบ่อยๆ ในด้านความกลัว ก็จะทำให้แง่ลบมองของชีวิตมีความคิดด้านลบ สมองของเราก็จะถูกสั่งการโดยอัตโนมัติ ในความคิดได้ลบได้มาก และถึงขั้นซึ่งอาจจะก่อให้เกิดผลร้ายต่อเราได้ ดังนั้น เราก็ควรที่จะดำเนินการฝึกคิดด้านบวกที่ดีในชีวิตเช่นกัน

จากตัวอย่างง่าย ๆ เช่น เมื่อเราหลงเข้าไปในป่าหรือสวนสาธารณะในเวลาค่ำคืน เมื่อมีการเคลื่อนไหวหลังพุ่มไม้ เรายังนึกถึงสัตว์ที่น่ากลัว เช่น หมาป่า เสือ หรือสิงโต ฯลฯ ว่าเราจะเข้ามาทำอันตรายแก่เรา ทำให้เราพร้อมที่จะหนีภัยอันตรายมากกว่าความคิดที่จะเจอสัตว์ที่น่ารักอยู่หลังพุ่มไม้ เช่น แมว กระรอก กวาง หรือกระต่าย ซึ่งเมื่อเราคิดบวก และนึกถึงสัตว์เล็กที่น่ารัก เราก็จะเปลี่ยนพฤติกรรมตามความคิดที่ดีที่เราจะเข้าไปสังเกตการเคลื่อนไหวหลังพุ่มไม้อย่างระมัดระวังเพื่อชมสัตว์เหล่านั้น ซึ่งการที่เรานึกถึงสัตว์ที่น่ากลัวเหล่านั้น ในความเป็นจริงมีโอกาสให้เราพบเจอน้อยเพราะถูกล่ามานานแล้วซึ่งการที่สมองของเรายังติดกับความคิดลบแบบนี้ยังมีอีกมาก และมีการเฝ้าระวังมากเกินไปก็จะทำให้เราเกิดความทุกข์ขึ้นมาก และจะทำให้เราเป็นคนคิดลบโดยอัตโนมัติ

เรามามองต้นเหตุแห่งการคิดลบ และมาฝึกคิดด้านบวกที่ดีในชีวิตกัน ด้วยกัน 5 วิธี คือ

1. ความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปในชีวิตประจำวัน

เช่น การเดินทางไปบนทางเท้า หรือเดินถนนแล้วมีน้ำกระเด็นขึ้นมาโดนกางเกงหรือขาเรา ถ้าเป็นอดีตเราก็มักจะบอกว่าเหตุร้ายเช่นนี้เกิดขึ้นกับเราเสมอๆ และมองความผิดเป็นการบำรุงรักษาพื้นผิวถนนเป็นของภาครัฐ แต่ถ้าเรายอมรับว่าเป็นตัวเราเองที่เดินโดยขาดความระมัดระวัง ดังนั้นเราก็ควรที่เดินช้าลง และระมัดระวังพื้นที่เราจะก้าวเดิน ทำให้ไม่โดนน้ำกระเด็น และยังช่วยให้เราไม่หกล้มต่อไปได้โดยง่าย ดังนั้นเราควรที่จะมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในด้านดีบ้าง มองบทเรียนความผิดพลาดสอนให้เราพัฒนาดีขึ้น และจะได้ไม่เกิดซ้ำซ้อนซึ่งความคิดในด้านดีนี้ ทำให้เราสบายใจขึ้น

หรือกรณีที่ทำงานมีการประชุม และมีการลงความเห็นที่ไม่ตรงกัน และมีการสรุปความเห็นที่ไม่ใช่แนวทางที่เราเสนอ ถ้าเป็นความคิดลบ คนที่เคยคิดลบก็จะบอกตนเองว่า “เราไม่เคยฟังเราเลย” “เราเสนออะไรก็ผิดพลาดเสมอ” ซึ่งจริง ๆ แล้ว เหตุการณ์การประชุม และมีความเห็นต่างกันเป็นเรื่องปกติ และไม่ได้เป็นแบบนี้เสมอ แต่สมองเราด้านลบก็จะคิดแบบเหมารวม โดยความเป็นจริง ถ้าเราพิจารณาสถิติในการเสนอความเห็นเหตุการณ์ประเภทเดียวกันที่เคยเกิดขึ้นจริงแล้ว เราจะพบความจริงว่า ความเห็นของเรา ก็ผ่านที่ประชุมด้วยความเห็นของคนส่วนใหญ่เช่นกัน ซึ่งความเป็นจริงของมนุษย์ก็ต้องเคยทำถูกบ้างผิดบ้าง หรือบางทีข้อสรุปจากความเห็นในที่ประชุมเขาก็อาจจะรับฟังเรา แค่ว่าไม่ได้ชนะทุกครั้ง เป็นต้น

ความคิดด้านบวก คือการไม่โทษตัวเองเวลาทำอะไรไม่ได้ อย่งที่ควรจะเป็น ถ้าเรามัวแต่โทษว่าเป็นความผิดพลาดของตัวเอง ก็ารู้สึกไม่ดีขณะที่เราพอให้อภัยตัวเองเป็น ความทุกข์ก็จะน้อยลง

คิดใหม่ที่เราได้ทำเต็มที่แล้วมันแล้ว ก็ต้องยอมรับในผลของมันที่เกิดขึ้นเสมอ

2. ความคิดด้านความกังวล ต่อเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย

เช่น เมื่อเราถูกมอบหมายให้มีการนำเสนอในงานในที่ประชุม โดยการนำเสนออาจจะเป็นเหตุการณ์ที่บางคนอาจจะไม่คุ้นเคยบ่อยนักในชีวิตเราถ้ามีความกังวลเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างมากกับเหตุการณ์ที่ไม่ใช่เหตุการณ์ปกติ ดังนั้น ความคิดด้านลบจะมาในแนวความกังวล และจะกลายเป็นผลในการกำหนดชะตาชีวิตหรือการกระทำของเรา ถ้าเราไม่คุ้นเคย และมีการคิดถึงคนไม่ชอบเราที่จะเข้ามาประชุมด้วย ความคิดด้านลบก็จะบอกเราว่า ถ้าเราขึ้นไปพูดในที่ประชุมแล้ว คนบางคนคงจะหัวเราะเยาะเราแน่เลย ซึ่งการคิดด้านลบแบบนี้ จะทำให้เรารู้สึกตื่นเต้นมีอาการผิดปกติ อาจจะทำให้มือสั่น ขาสั่น เสียสั่น และลืมเนื้อหาที่เราจะนำเสนอหน้าที่ประชุมได้โดยง่าย ดังนั้น เราก็ควรที่จะลดความคาดหวังกับคนที่ไม่ชอบเรา คิดเพียงว่าเราต้องเตรียมการนำเสนอมาให้ดีที่สุดแล้วคนไม่ชอบเราก็ไม่ต้องสนใจคนๆ นั้น เพราะมีคนที่ยอมรับฟังเราอยู่ และเมื่อเกิดความผิดพลาดบ้าง ก็ไม่ต้องทำอะไรให้ปล่อยผ่าน และคิดว่าเราไม่สามารถทำดีที่สุดตลอดเวลาหรอก แล้วเราจะรู้สึกสนุกกับสิ่งที่ทำ

“ดังนั้นเมื่อมีเหตุการณ์ไม่คุ้นเคยหรือสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา จงคิดถึงสามทางเลือก คือ เหตุการณ์ไม่คุ้นเคยเหล่านั้นจะให้มันกำหนดวิถีชีวิตเรา หรือให้เหตุการณ์ไม่คุ้นเคย มันทำลายเรา แต่สิ่งที่ดีที่สุด คือ จงทำเหตุการณ์ไม่คุ้นเคยให้มันสร้างให้เรา แข็งแรงขึ้น”

อ่านต่อฉบับหน้า

ปริญญาตรี ภาคพิเศษ

เทียบโอนประสบการณ์การทำงานได้

เรียนวันอาทิตย์ วันเดียว
จบภายใน 2 ปี

แบ่งชำระค่าเทอมได้ 3 งวด



รายละเอียดเพิ่มเติม: www.tni.ac.th/bg_trans_credits

สาขาที่เปิดรับสมัคร

- LM: การจัดการโลจิสติกส์และโซ่อุปทาน
- MI: การจัดการเทคโนโลยี และนวัตกรรม
- CD: การตลาดเชิงสร้างสรรค์และดิจิทัล
- AC: การบัญชี
- HR: การจัดการทรัพยากรมนุษย์แบบญี่ปุ่น
- TH: การจัดการการท่องเที่ยวและการบริการเชิงนวัตกรรม

คณะบริหารธุรกิจ

รับวุฒิ ปวส. | อัปเกรดงาน | อัปสกลภาษาญี่ปุ่น