

# การฝึกคิดด้านบวกที่ดีในชีวิต

ลอมบัต วรินทร์นุวัตร

คณะ:บริหารธุรกิจอัยยิปูน สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น

## 3. ความคิดด้านลบในการให้ความรู้สึกหรือความสนใจต่อผู้อื่น

ความคิดด้านนี้เกิดจากมนุษย์เราเป็นสัตว์สังคมมีการรวมกลุ่มในการดำเนินการในหลายกิจกรรมทำให้เราชอบเขาใจ หรือคิดไปเองในด้านลบ เพื่อการระมัดระวังเกินไป เช่น เห็นคนจับกลุ่มคุยกันในขณะที่เราเดินผ่านก็มักจะคิดไปเองว่ากลุ่มคนพวกนั้น กำลังนินทาเราแน่ๆ เลย หรือ เมื่อหัวหน้าพูดติเตียนอะไรเกี่ยวกับภาพรวมในที่ประชุมและมีการมองมาทางเรา กระบวนการความคิดที่เราถูกทำจนเป็นนิสัยก็จะบอกเราว่าหัวหน้ากำลังหมายถึงเราอยู่ ซึ่งหลาย ๆ ครั้งเป็นการคิดไปเอง รวมทั้งความคิดด้านให้ความสำคัญกับความรู้สึกของคนอื่น เช่น ความรู้สึกในการเป็นส่วนเกินหรือความคิดว่า ใคร ๆ ก็ไม่รักฉัน เป็นต้น ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นความรู้สึกของเราเอง ไม่ใช่ความรู้สึกที่คนอื่นมีต่อเรา

ความคิดด้านดีจึงควรที่จะคิดว่า เวลาเราทำอะไรให้อาความสุขส่วนตัวเป็นที่ตั้ง และไม่กระทบหรือเอาเปรียบใครก็ทำเลยครับ เพราะความสบายใจไม่ได้เกิดจากการทำทุกสิ่งให้ได้ดังใจ แต่เกิดจากใจที่ยอมรับว่า ไม่มีอะไรที่จะได้ดังใจเราไปทั้งหมด และเพราะคนเดียวเท่านั้นที่จะช่วยให้คุณผ่านทุกปัญหาได้ คือ “ตัวคุณ” และจงยอมรับกับทุกปัญหาเพราะเดี๋ยวมันก็ผ่านไปครับ และที่สำคัญไม่ใช่ความทุกข์ที่ทำให้เราคิดมาก แต่เป็นเพราะบางครั้งเราคิดมากเกินไปจึงทำให้เกิดความทุกข์

## 4. ความคิดด้านความหมกมุ่นอยู่กับอดีต

คือ ความคิดที่คนเราชอบย้อนคิดถึงอดีต เช่น “ตอนนั้น ถ้าเราไม่ตัดสินใจผิด ชีวิตเราคงไม่เป็นแบบนี้ (ถ้าวงการการเงิน จะนิยมใช้ศัพท์ คำว่า “รู้งี้” หรือ “ไม่น่าเลย) ความคิดที่ว่า ฉันไม่น่าพูดกับเพื่อนอย่างนั้นไปเลย ทำให้เราไม่สามารถจะหันมาคบกันได้อีก ซึ่งจริง ๆ แล้ว เราควรคิดก่อนทำ แต่ถ้าเราทำไปแล้วก็ไม่ควรที่จะน้ออดีตที่ไม่สามารถแก้ไขได้แล้วมาเป็น “ห้องขัง” ของชีวิตเรา อาจเป็นส่วนหนึ่ง

ของโรคซึมเศร้าได้ เราควรใช้อดีตเป็น “ห้องเรียน” ที่สอนเราว่าจะไม่ทำแบบนั้นอีกกับเหตุการณ์ที่อาจจะเข้ามาใหม่และมีความคล้ายคลึงกัน ดังนั้นเราต้องเสริมความคิดที่ดีคือ เมื่อวานไม่สามารถกลับไปแก้ไขอะไรได้ จึงมีเพียงแต่วันนี้ที่เราต้องทำให้ดีที่สุดเพื่อวันพรุ่งนี้จะได้ให้เกิดแต่เรื่องราวดี ๆ และความทรงจำที่ดีต่อไป เมื่อมองพระอาทิตย์ขึ้นในวันใหม่เพื่อเป็นโอกาสของเราเสมอ และที่สำคัญ ถ้าคุณกำลังรู้สึก ‘หดหู’ แสดงว่า คุณกำลังใช้ชีวิตอยู่กับ ‘อดีต’ ถ้าคุณกำลัง ‘กังวล’ แสดงว่า คุณกำลังใช้ชีวิตอยู่กับ ‘อนาคต’ ถ้าคุณกำลังอยู่อย่างสงบแสดงว่า คุณกำลังมีชีวิตอยู่กับ ‘ปัจจุบัน’ อดีต เป็นเศษกระดาษ ปัจจุบัน เป็นหนังสือพิมพ์ และอนาคต เป็น “กระดาษคำถาม”

## 5. ความคิดด้านลบที่เกิดจากการมองความแตกต่างของบุคคลอื่น หรือความไม่เท่าเทียมกันของคน

เช่น “การยึดติดว่าความคิดต้องมาจากการศึกษาในห้องเรียน ทำให้การมองคนที่มีการศึกษาดำ (การเรียนแบบมีใบรับรองการศึกษา) ว่าจะต้องคิดผิด หรือด้อยกว่าเรา หรือการมองคนที่เชื้อชาติลักษณะนิสัยของคนส่วนใหญ่ของคนแต่ละชนชาติ คนจีนชอบเลี้ยงดั่ง เด็กยุคใหม่ (เด็กเจนวาย) มักหัวดี เป็นต้น ซึ่งแท้จริงแล้ว มีคนมีประสบการณ์มากมายมีมุมมองที่อาจจะดีกว่าคนจบการศึกษาในห้องเรียน (ปริญญา) หรือคนเชื้อสายจีนมากมายที่มีกิริยา มารยาทเรียบร้อย และมีเด็กยุคใหม่ (เด็กเจนวาย) มากมายที่น่ารัก และเคารพผู้ใหญ่ และความดีหรือการต่อต้านเกิดจากความไม่เข้าใจวิธีการที่ถูกกาลเทศะ หรืออาจเกิดมาจากความไม่รู้ เป็นต้น

หวังว่าบทความนี้จะทำให้เราหันมามองต้นเหตุแห่งการคิดลบ และมาฝึกคิดด้านบวกที่ดีในชีวิตกัน และทำให้ผู้อ่านได้รับวัคซีนในการดำเนินชีวิตด้วยการฝึกคิดด้านบวกที่ดีในชีวิตกัน นะครับ

**บางครั้งเราก็ลืมรักตัวเอง ความรักตนเอง คือ การศึกษาหาความรู้ทักษะ ดูแลสุขภาพตนเอง จิตใจ มองโลกในแง่ดีกัน นะครับ**

อ่านต่อฉบับหน้า

ยึดกันความชั่วร้าย คือ ความดี

ยึดกันการถูกลอก คือ ความรู้จักพอ

ยึดกันความทุกข์ คือ การปล่อยวาง

ยึดกันจิตตก คือ สติ

ยึดกันความเห็นแก่ตัว คือ ความเมตตา

ยึดกันความเขลา คือ ปัญญา

ยึดกันความมั่งมายน คือ ความรู้

ยึดกันวัตถุนิยม คือ ความพอเพียง