

จิตสำนึก **รักองค์การ**

วิเชียร ศิริสุภาพกุล

ต่อ จากฉบับที่แล้ว

ความคิดเชิงลบ

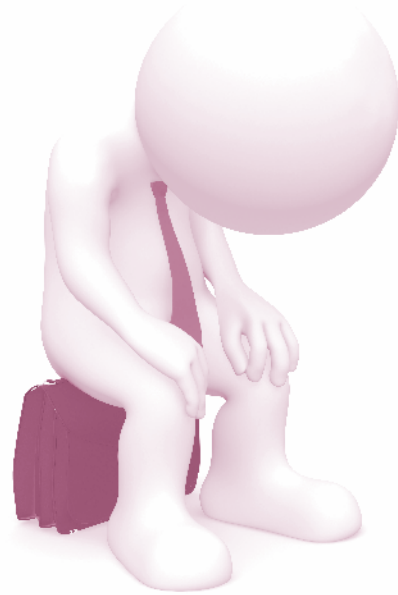
ความคิดเชิงลบจะเป็นความคิดในแบบที่ตรงข้ามกับความ
คิดบวก เราอาจกล่าวถึงความคิดเชิงลบในลักษณะต่อไปนี้

1. มองโลกในแง่ร้าย
2. คิดบั่นทอนกำลังใจ
3. คิดไม่ดีต่อตนเอง
4. คิดไม่ดีไม่งาม
5. คิดไม่ดีต่อผู้อื่น
6. คิดโทษชะตา
7. คิดแบบไม่มีโอกาสเป็นไปได้

ฯลฯ

ในเมื่อเป็นเช่นนี้ จะขอยกตัวอย่างคำพูด 2 วิธีคิดมาพอสังเขป

ดังนี้



ลบ		บวก
1. “แย่นะ... แล้วคราวนี้”	VS	“ไม่เป็นไรหรอก เดี่ยวทุกอย่างจะต้องดีขึ้น”
2. “โศคร้ายจริงๆ”	VS	“มันเกิดจากสาเหตุอะไรกันแน่นะ?”
3. “เจอทางตันเข้าให้แล้ว”	VS	“มันน่าจะมีทางออกทางอื่น”
4. “มันเป็นไปไม่ได้”	VS	“ผมว่าเราพอมีโอกาสอยู่บ้าง”
5. “สถานการณ์เลวร้ายเหลือเกิน ผมทำต่อไปไม่ได้แล้วละ”	VS	“ผมประเมินเหตุการณ์ดูแล้ว เพียงแต่เราฝ่าสิ่งนี้ ไปได้ เราก็จะสำเร็จ”
6. “เราไม่มีทางทำได้แน่”	VS	“เราต้องทำได้แน่ เราต้องทำสำเร็จ”
7. “สอบกลางเทอมคะแนนไม่ดีเลย สอบเทอมปลายคงแยกว่านี้แน่”	VS	“คะแนนกลางเทอมไม่ดีเลย สอบเทอมปลายต้องทำให้ดีกว่านี้”

จะเห็นได้ว่า ความคิดเชิงลบ เมื่อสื่อออกมาเป็นคำพูด จึงออกมาเป็นแบบลบๆ ความคิดลบ จึงเท่ากับเป็นการปิดประตูลงกลอน แต่เมื่อใดที่มีความคิดบวก นั้นหมายความว่า เห็นแสง เห็นโอกาสที่ผุดพรายขึ้นมา ทำให้เกิดกำลังใจ ฮึดสู้ เพื่อความสำเร็จ แคลคิดบวก ก็เกิดพลังใจแล้ว

เคล็ดลับของการสร้างพลังในการคิดบวก

1. **มองโลกในแง่ดี** ให้มองว่าทุกสิ่งมีความเคลื่อนไหว หมุนเวียน เมื่อดวงอาทิตย์ตก ดวงอาทิตย์ย่อมมีขึ้นอันเป็นสัจธรรม เมื่อล้มเหลว ย่อมมีวันสำเร็จเช่นกัน การหัดมองโลกในแง่ดีไว้เสมอๆ

นอกจากจะทำให้ไม่เครียด ไม่วิตกกังวลเกิดเหตุภัยย่อมมีหนทางคลี่คลายอย่างที่มีคำกล่าวที่ว่า “ปัญหาไม่มีไว้ให้แก้”

2. **เปิดใจกว้าง** ลองนึกดูว่าถ้าตาเราสามารถมองได้แค่ 180 องศา เราก็มองสิ่งต่างๆ ได้อย่างจำกัด แต่เมื่อเรามองได้ 360 องศา ภาพที่เราเห็นจะหลากหลาย หรือการยึดติดกับความคิดเดิมๆ เอาความคิดของตัวเองเป็นศูนย์กลางความคิด หากเปรียบไปก็คือ **การขังตัวเองอยู่ในคุกความคิดของตัวเอง** เช่นเดียวกันในแง่มุมมองการปฏิบัติงาน หากเราไม่เปิดใจกว้าง เราก็จะสูญเสียโอกาสในการรับรู้สิ่งใหม่ๆ พลาดการเรียนรู้ หรือฉวยโอกาสทองที่ลอยมา การเปิดใจให้

