

สุดท้ายวิธี เปลี่ยนคุณให้กลายเป็นคนคิดบวก



คำแนะนำที่เรามักได้ยินบ่อยๆ เวลาทำอะไร
ผิดพลาด คือคำว่า “ลองมองในแง่ดีสิ” คำๆ นี้มี
ความหมายในเชิงปลอบใจ แต่ไม่ทำให้ปัญหาที่
กำลังประสบหายไปได้ จึงทำให้คำๆ นี้มี
ความหมายแตกต่างจากคำว่า **Positive
Thinking** ที่ฝรั่งใช้ซึ่งแปลตรงตัวว่า การ
คิดเชิงบวก

โดยสิ่งที่ยากที่สุดในกระบวนการคิดบวกคือ
สมองของคนเรามักโฟกัสไปยังปัญหาตรงหน้า
มากกว่าจะโฟกัสไปที่ภาพรวม ซึ่งบางครั้งก็ทำ
ให้เรื่องเล็กๆ ที่แก้ไขได้ง่ายคายกลับกลายเป็น
เรื่องใหญ่ และยิ่งไปรบกวนประสิทธิภาพในการ
ตัดสินใจของคุณอีกด้วย สิ่งนี้ถูกเรียกว่า
ความคิดเชิงลบ

ความคิดเชิงลบ ถูกสร้างขึ้นเพื่อเป็นกลไกในการ
เอาตัวรอด โดยใช้ความกลัวเป็นหลัก แต่หาก
คนๆ นั้นมีความคิดเชิงลบมากๆ เข้า จะทำให้
กลายเป็นคนไม่กล้าเปลี่ยนแปลงใดๆ แต่ที่แย่
กว่านั้นคือมันอาจทำให้คุณพลาดโอกาสดีๆ
มากมายในชีวิต



ความคิดบวกเป็นเรื่องของกลไกสมองที่คุณ
สามารถฝึกได้ ซึ่งคุณต้องตั้งใจในการทำอย่าง
สม่ำเสมอจนติดเป็นนิสัย เรามาดูผลการวิจัยกัน
บ้างว่าการคิดบวกมีผลต่อชีวิตของคุณอย่างไร

การคิดบวกทำให้สุขภาพแข็งแรง

รู้หรือไม่ว่าการมองโลกในแง่ร้ายหรือการคิดลบ
นั้นส่งผลกับสุขภาพของคุณโดยตรง พิสูจน์ได้
จากการวิจัยของ **Martin Seligman**
แห่งมหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย ได้ทำการวิจัย
จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นคนวัย **25 – 65** ปี
พบว่า การเป็นคนมองโลกในแง่ลบจะทำให้คน
เหล่านั้นมีโอกาสที่ร่างกายจะทรุดโทรมกว่าคนที่
มองโลกในแง่บวกหรือคิดบวกอย่างเห็นได้ชัด

หรือในอีกกรณีหนึ่งคือ พิสูจน์จากผลสำรวจจาก
มหาวิทยาลัยเคนทักกีที่ทำการทดลองกลุ่ม
ตัวอย่างโดยการฉีดไวรัสเพื่อวัดระดับภูมิคุ้มกัน
พบว่าอาสาสมัครที่เป็นกลุ่มมองโลกในแง่ดีมี
ภูมิคุ้มกันต่อโรคสูงกว่า

การคิดบวกมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของ คุณ



การรักษาความคิดบวกนอกจากจะดีต่อสุขภาพแล้ว จากผลการวิจัยของ **Martin Seligman** พบว่าเซลล์ขายประกันที่มีแนวคิดเชิงบวกนั้นมีอัตราการขายประกันได้ดีกว่าถึง **37 %** และมีอัตราการลาออกน้อยกว่าอีกกลุ่มถึงสองเท่า ซึ่งบ่งชี้ว่าเขาเหล่านี้มีความสุขมากกว่า

จากเหตุผลข้างต้นนี้เริ่มเห็นข้อดีของการมีแนวคิดเชิงบวกกันบ้างแล้วใช่ไหม ขั้นตอนต่อไปเรามาดู **วิธีในการปลูกความคิดเชิงบวกให้เกิดขึ้นในตัวคุณ**

1. แยกข้อเท็จจริงออกจากความเชื่อ

ก้าวแรกที่สำคัญคือการเรียนรู้ในการ โฟกัสไปที่การหยุดความคิดเชิงลบจากตัวคุณ ความคิดเชิงลบนี้มีส่วนในการรบกวนการตัดสินใจของคุณเป็นอย่างมาก เมื่อคุณพบว่าตัวเองกำลังมีความคิดเชิงลบหรือกำลังมองโลกในแง่ร้ายอยู่ ให้เตือนตัวเองว่าถึงเวลาแล้วที่จะหยุดการคิดแบบนี้และจดมันลงไป เช่น หากคุณกำลังตัดสินใจลงทุนทำอะไรสักอย่าง ถ้าคุณกำลังมองโลกในแง่ร้าย สมมติว่าคุณจะคิดถึงความเสี่ยง นานับประการ กลัวการล้มเหลวเลย กลัวถูกโกงเลย กลัวการตัดสินใจผิดพลาดเลย ให้คุณจดลงไปแล้วหาคำตอบว่าความเสี่ยงของคุณนั้นมีข้อเท็จจริงมากน้อยเพียงใด

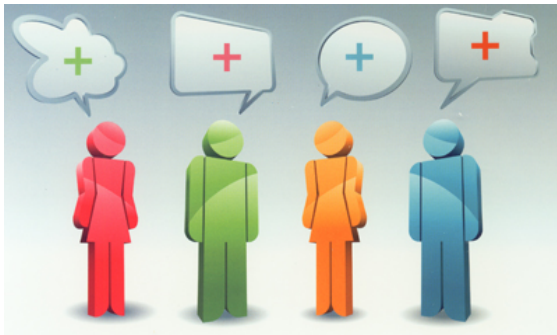
การจดนี้จะช่วยให้คุณแยกแยะระหว่างข้อเท็จจริงกับอาการกลัวไปเองที่เกิดจากความเชื่อผิดๆ ออกจากกันและจะช่วยทำให้คุณสามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



2. ค้นหาความคิดเชิงบวกในตัวคุณ

คุณจะเริ่มรู้สึกเป็นธรรมชาติมากขึ้นหลังจากฝึกฝนมาซักระยะ มาถึงขั้นตอนต่อไป ขั้นตอนนี้คือขั้นตอนการปรับวิธีคิดของสมอง โดยทุกครั้งที่คุณเริ่มรู้สึกแย่ ให้คุณเตือนตัวเองแล้วลองจินตนาการถึงเรื่องราวดีๆ ที่เกิดขึ้นในวันนั้น อะไรก็ได้สักอย่างหนึ่ง หากคุณรู้สึกดีขึ้นแสดงว่าสมองของคุณเริ่มคุ้นเคยกับการคิดเชิงบวกแล้ว แต่หากเรื่องราวนี้ไม่ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นเลย ให้คุณลองจินตนาการถึงเรื่องราวดีๆ ย้อนกลับไปยังวันก่อนๆ จนพบเรื่องราวที่ทำให้คุณมีความสุขได้

จุดประสงค์ในการทำเช่นนี้เพื่อให้คุณรู้ว่า หาก
คุณกำลังมีความคิดเป็นลบแล้วอย่าจมอยู่กับมัน
คุณจะต้องคิดถึงเรื่องดีๆ เพื่อดึงสติของคุณ
กลับมา ขั้นแรกเพื่อหยุดความคิดเป็นลบที่กำลัง
เข้ามาบดบังการตัดสินใจของคุณ ขั้นที่สองเพื่อ
แทนที่ความคิดด้านลบด้วยความคิดด้านบวก
หากคุณปฏิบัติแล้วยังรู้สึกยากเย็นก็สามารถใช้
เทคนิคนี้ควบคู่ไปกับเทคนิคการจดความคิดเป็น
ลบ หากคุณปฏิบัติจนชำนาญ สมอของ你也
พร้อมเปิดรับสิ่งต่างๆอย่างไม่ลำเอียง



3. ปลุกฝังความคิดที่ทำให้คุณพอใจในสิ่งที่มี

ขั้นตอนนี้คือสิ่งสำคัญที่สุดในวิธีการคิดเชิงบวก
เริ่มจากให้คุณลองใช้เวลาไตร่ตรองว่าอะไรบ้าง
ในชีวิตของคุณที่ทำให้คุณรู้สึกพึงพอใจ หรือ
เรื่องที่ทำให้รู้สึกภูมิใจในตนเอง โดยไม่ต้อง
คำนึงถึงความถูกต้อง จากการสำรวจของ
มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียพบว่า ความรู้สึกพอใจ
ในสิ่งที่มีจะช่วยลดปริมาณฮอร์โมนคอร์ติซอล
ซึ่งมีผลต่อความเครียดลงถึง 23% คุณ
สามารถสร้างความรู้สึกพอใจในสิ่งที่มีโดยการ
โฟกัสไปที่ความคิดเชิงบวกของคุณ ทุกครั้งที่
สมอของคุณเริ่มต่อต้าน ให้คุณใช้สิ่งนี้เพื่อ
รักษาความคิดเชิงบวกของคุณไว้

นำทุกอย่างมารวมกัน

ถึงแม้ว่าเคล็ดลับทั้งสามข้อนี้จะเหมือนเรื่อง
พื้นๆที่ใครๆ ต่างบอกคุณอยู่เสมอ แต่การฝึกฝน
ให้มีความคิดเชิงบวกนี้จะช่วยทำให้คุณมองเห็น
ความเป็นไปได้ในทุกโอกาสซึ่งมันจะช่วยให้คุณ
สามารถสร้างผลงานยิ่งใหญ่อีกมากมายด้วย
การเปลี่ยนความคิดนี้

