

การคิดเชิงบวก

Positive Thinking

(Received: Feb 8, 2022 Revised: June 10, 2022 Accepted: June 21, 2022)

ปัญจนาวุ วรวัฒนชัย¹
Panjanat Vorawattanachai

บทคัดย่อ

การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นพลังอำนาจที่ยิ่งใหญ่สามารถช่วยให้คนผ่านพ้นอุปสรรคนานัปการ หากบุคคลใดมีการคิดเชิงบวกจะยิ่งดึงดูดสิ่งที่ดี ๆ เข้าในชีวิตของแต่ละคนเปรียบได้ดังพลังแม่เหล็ก การคิดเชิงบวกจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและควรมีการศึกษาเพื่อนำมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงชีวิตเราให้ดีขึ้น ผู้ที่มีความคิดเชิงบวกจะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีพร้อมจะเข้าใจสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต มีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคอย่างกล้าหาญ มีความอดทนและอดกลั้นได้อย่างเหมาะสม มีการมองโลกในแง่ดีทำให้มองเห็นด้านสว่างของทุกสถานการณ์สามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้ ผู้ที่มีความคิดเชิงบวกจะมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตสามารถใช้พลังที่มีอยู่ได้อย่างเต็มศักยภาพ

คำสำคัญ: การคิดเชิงบวก จิตวิทยา ทัศนคติ

¹รองศาสตราจารย์ ดร. ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Email: jaew_123@hotmail.com

Abstract

Positive thinking is a great power that can help people endure and survive numerous difficulties. The more positive thinking an individual possess, the better that person can attract good things into his or her life like a magnet. Positive thinking is thus a significant practice that should be studied so as to make our lives better. Individuals with positive thinking tend to have good mental health, life crisis preparedness, and an ability to tackle problems and obstacles with courage and discretion. Positive thinking also enables people to see the bright side of every situation, providing them with the ability to overcome problems and obstacles. Individuals with positive thinking are likely to succeed in life and can make the best use of their strength to its full potential.

Keyword: Positive Thinking, Psychology, Attitude.

บทนำ

การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นพลังอันยิ่งใหญ่ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเผชิญกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ร้ายแรงเพียงใดก็ตามจะสามารถควบคุมแก้ไขให้ผ่านไปได้ด้วยดีเป็นการมองสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงและถูกต้องแน่นอน ด้วยความเข้าใจพื้นฐานของปัญหาและรู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้นมีสาเหตุได้หลายอย่างต่าง ๆ กัน บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีความมั่นคงและมั่นใจในตนเองอย่างสร้างสรรค์ มีกำลังใจและมีความสุขมากกว่าคนทั่ว ๆ ไป ด้วยเหตุนี้การศึกษาและทำความเข้าใจการคิดเชิงบวกจะช่วยให้เราสามารถค้นพบจุดแข็งของตนและนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการวางรากฐานของการพัฒนาความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีของชีวิต สิ่งสำคัญที่ผู้สนใจศึกษาการคิดเชิงบวกควรต้องศึกษา คือ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของการคิดเชิงบวก ความสำคัญของการคิดเชิงบวก แนวทางการฝึกคิดเชิงบวก ลักษณะของการคิดเชิงบวก และคุณค่าและประโยชน์การคิดเชิงบวก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ นับเป็นความรู้พื้นฐานให้ผู้สนใจได้นำความรู้ไปฝึกฝนพัฒนาการคิดเชิงบวกให้กล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค สามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมพร้อมจะให้กำลังใจตนเองในการเปิดมุมมองที่หลากหลายเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างสร้างสรรค์ นับเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสร้างสรรค์สังคมให้อยู่เป็นสุขร่วมกัน

ความหมายของการคิดเชิงบวก

การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นกระบวนการคิดที่มีผู้ได้ศึกษาและวิจัยกันอย่างมากมายซึ่งต่างได้มีความเห็นสอดคล้องกันว่าความคิดเชิงบวกเป็นความคิดที่มีพลังอันยิ่งใหญ่ที่จะนำพาให้บุคคลทั้งหลายประสบความสำเร็จในชีวิต ดังจะเห็นได้จากบุคคลที่มีชื่อเสียงหลายท่านต่างได้เล่าถึงเคล็ดลับความสำเร็จในชีวิตมาจากการคิดบวกเกือบทุกคน ดังนั้นเราควรมาทำความเข้าใจ

ความหมายการคิดเชิงบวกที่มีผู้สนใจศึกษาได้ให้ความหมายกันอย่างหลากหลาย ซึ่งพอจะสรุปความหมายทั้งจากมุมมองแนวคิดของนักจิตวิทยาและนักการศึกษา ของต่างประเทศและของไทยไว้ ดังนี้

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาต่างประเทศ ดังเช่น บอชแมน (Baughman, 1974, p.76) ได้ให้ความหมายว่าเป็นการมองโลกในแง่ดีที่เกิดจากการฝึกคิด ฝึกพูด และแสดงความรู้สึกไปในทิศทางที่เป็นบวกเพื่ออยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างเป็นสุขสอดคล้องกับพอตเตอร์ (Potter, 1998, p. 6) ได้ให้ความหมาย ว่าเป็นกระบวนการคิดที่ทำให้มนุษย์มีความสุขด้วยการเป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความกระตือรือร้น มีพลังที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตมีความสุขสมดุล ทางสุขภาพกายและสุขภาพใจส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและ เวนเทรลลา (Ventrella, 2002, p. 39) ได้ให้ความหมายว่าเป็นศักยภาพ ที่มนุษย์ติดตัวกันมาตั้งแต่เกิดช่วยให้หาทางเลือกที่สร้างสรรค์เพื่อต่อสู้ กับปัญหาในขณะที่โพบ์เฟอร์ (Peiffer, 2012, p. 8) ได้ให้ความหมาย ว่าเป็นการชักจูงจิตไร้สำนึก (Unconscious Mind) ของคนเราให้เป็นไป ในทิศทางบวกด้วยการคิดและทำอย่างมีสติตามความเป็นจริงส่งผลให้ การกระทำของเราเป็นบวกไปด้วย ส่วนนอร์แมน (Norman, 2008, p. 12) ได้ให้ความหมายว่าเป็นการคิดที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จโดยนำหลักการทางความเชื่อ ในศาสนามาใช้เป็นพลังไหลเวียนอย่างต่อเนื่องในจิตใจและร่างกาย เพื่อการมองโลกในแง่ดีมีความเชื่อมั่นในตนเองและการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต แต่สำหรับเซียโอ เวนลุงและยिंग (Hsiao Wenloong and Ying, 2012, p. 46) ได้ให้ความหมายว่าเป็นทัศนคติทางจิตที่เป็นบวกของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ ต่าง ๆ ทำให้เกิดความยืดหยุ่นและสร้างสรรค์มากขึ้นและคาโอริและโม โตโค (Kaori and Motoko, 2015, p. 74) ได้ให้ความหมายว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่มองเหตุการณ์รอบตัวตามความเป็นจริงด้วยความมั่นคง ทางอารมณ์

สำหรับนักจิตวิทยาและนักการศึกษาไทย ได้ให้ความหมายของการคิดเชิงบวก ดังเช่น เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2544, น. 69) ได้ให้ความหมายว่าเป็นการคิดในมิติเดียวหรือแง่มุมเดียวที่เป็นด้านบวกโดยจะมีลักษณะขอหาหนทางปรับปรุงและแก้ไขทุกเหตุการณ์ของชีวิตให้ดีขึ้นไม่วิจารณ์ข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของใครแต่จะคอยหาวิธีการในการที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและแก้ไขในทุกเรื่องให้ดีขึ้นเท่านั้นสวนวริตี ศรีอ่อน (2546, น. 41) และมิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ (2549, น. 84) ได้ให้ความหมายสอดคล้องกันว่าเป็นการคิดและมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับในด้านลบและมองปัญหาความทุกข์ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดาหากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์ความคิดเชิงบวกที่มีอยู่แม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่น่าภิรมย์นักกลับทำให้ไม่รู้สึกอคติและเข้าใจคนอื่นได้รอบด้านยิ่งขึ้นและรัชดา อรหันตา (2556, น. 18) ได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็นการคิดของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีความเชื่อว่าตนสามารถผ่านพ้นปัญหาเหล่านี้ได้ อีกทั้งยังเป็นผู้ที่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นและมีกำลังใจขณะที่อารีรัตน์ จรลังกา (2556, น. 4) และโยชิตา สมเจริญ (2557, น. 5) ได้ให้ความหมายสอดคล้องกันว่าเป็นกระบวนการคิดของบุคคลที่มีทัศนคติต่อตนเองในทางบวกต่อการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างเป็นเหตุเป็นผลมีความรู้สึกที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดีพร้อมเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยจิตใจที่เบิกบาน

กล่าวโดยสรุปความหมายของการคิดเชิงบวกได้ว่าเป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดจากการรับรู้และการแปลความหมายที่มีต่อสถานการณ์และบุคคลอื่น ๆ ไปในแง่ดีพร้อมปรับเปลี่ยนมุมมอง ความเชื่อ และความรู้สึกเพราะรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้น ๆ ได้ ด้วยว่าเหตุการณ์บางอย่างเราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะให้เกิดหรือไม่ให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นไปแล้วเราเลือกได้ว่าจะมองและรู้สึกอย่างไร เพื่อก่อให้เกิดกำลังใจที่เข้มแข็งเป็นแรงผลักดันให้กระทำไปในทิศทางที่ดีและมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ความสำคัญของการคิดเชิงบวก

ความสำคัญของการคิดเชิงบวกอาจกล่าวได้ว่าผู้ที่มีการคิดเชิงบวกเมื่ออยู่ใกล้ใครเขาจะส่งพลังบวกที่เป็นพลังงานให้แก่คนที่อยู่รอบข้าง และสามารถดึงศักยภาพของคนที่อยู่ใกล้ออกมาได้ เขาจะเพิ่มกำลังใจและช่วยมองหาโอกาสให้ทั้งคำพูดและการกระทำ ด้วยมีความคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ดี ๆ จะเกิดขึ้นกับเราได้เสมอ หากเรามีความเชื่อมั่นและมีจิตใจที่ไม่ถดถอย การศึกษาความสำคัญของการคิดเชิงบวกมีผู้ศึกษาไว้อย่างหลากหลาย ซึ่งทุกท่านได้พยายามมุ่งเน้นถึงความสำคัญนี้ที่มีต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน สามารถสรุปความสำคัญของการคิดเชิงบวกตามลำดับจากนักจิตวิทยาและนักการศึกษาของต่างประเทศและไทย ดังนี้

นักปรัชญาและนักจิตวิทยาชั้นนำรุ่นแรกในช่วงของการเปลี่ยนศตวรรษที่ 19 กลุ่มหน้าที่แห่งจิต (Functionalism) คือ วิลเลียม เจมส์ (Richard, 2012: online cited from William James, 1910) เป็นศาสตราจารย์ทางจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University) ได้มุ่งศึกษาการทำหน้าที่ของจิตว่ามีหน้าที่อย่างไรและมีกระบวนการอย่างไรที่ส่งผลต่อการแสดงออกของบุคคลและยังให้ความสำคัญของจิตในส่วนที่เป็นสัญชาตญาณ (Instinct) เขาเป็นนักจิตวิทยารุ่นแรก ๆ ที่ได้ใช้คำว่า การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) โดยได้พัฒนาระบบการคิดที่ชื่อว่า ลัทธิปฏิบัตินิยม (Pragmatism) ซึ่งมีแนวคิด คือ การแสวงหาผลในการปฏิบัติ โดยการทำงานของความคิดเป็นการชี้้นำการกระทำและความจริงนั้น จะผ่านการทดสอบหากการกระทำนั้นไม่เหมาะสมก็ถือว่าไม่เป็นประโยชน์ เพราะชีวิตคือการปะทะระหว่างการคิดเชิงลบ (Negative Thinking) กับการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ดังนั้น “จงอย่ากลัวการมีชีวิตอยู่ จงเชื่อว่าชีวิตนั้นน่าอยู่ แล้วความเชื่อจะสร้างสรรค์ข้อเท็จจริงขึ้นมาจากรวมนั้นเต็มไปด้วยความเป็นไปได้ ทุกคนสามารถปรับปรุงตนเองได้อย่างมากถ้าเพียงแต่เปิดตามองและค้นหาพลังจิตที่มีอยู่ในตัวเอง” เขาเชื่อว่า ทุก ๆ คน

สามารถกำหนดอนาคตได้ด้วยตนเองและเชื่อในพลังของการคิดเชิงบวก โดยเราสามารถทำสิ่งที่ต้องการได้ตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ ในช่วงชีวิตของเขา ก็คือ การค้นพบว่ามนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเอง

ถัดมาจะเป็นนักการศึกษาที่มีชื่อเสียง ได้แก่ เวนเทรลล่า (Ventrella, 2002, p. 65) เป็นนักการศึกษาที่สำคัญอีกท่านหนึ่งที่ได้ศึกษาการคิดเชิงบวก ได้กล่าวถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวกในด้านการงานไว้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้างงานบริการที่ดี เพราะได้เสริมสร้างศักยภาพในการทำงานสูงสุดของพนักงานในองค์กร และเป็นตัวกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ให้กับคนในองค์กรให้ช่วยกันสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงานที่น่าไว้วางใจ เชื่อสัตย์ และเปิดเผย นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ของคนในองค์กร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้การกระทำการใด ๆ ในองค์กรสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

เดอ โบโน (De Bono, 2004, p. 91) ผู้เป็นต้นกำเนิดเทคนิคการคิดแบบหมวกหกใบได้กล่าวถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวกไว้ในหมวกสีเหลืองว่าเป็นสีของการคิดเชิงบวก เป็นสีแห่งความสดใสตั้งพระอาทิตย์ การมองโลกในแง่ดี การมองเรื่องผลประโยชน์ การกระทำที่ก่อให้เกิดผลหรือการทำในสิ่งที่เป็นไปได้ การคิดเชิงบวกนี้จึงเป็นการเปิดโอกาสให้เกิดการพัฒนาและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ มองหาสิ่งดี ๆ และมีความคิดใหม่ ๆ ที่มีคุณค่าต่อส่วนรวมและสังคม

นาโปเลียน ฮิล (Napoleon Hill, 2012, p. 166-167) นักเขียนผู้สร้างแรงบันดาลใจให้แก่คนอเมริกันที่ตั้งที่สุดของสหรัฐอเมริกาซึ่งได้ทำให้หลายคนประสบความสำเร็จในชีวิต เขาได้กล่าวถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวกโดยสรุปได้ว่า มีส่วนสำคัญที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้เมื่อเราได้หยุดนิสัยการคิดเชิงลบแล้วมาเริ่มต้นใหม่กับการกำหนดเป้าหมายที่ดีที่สุดของเราและสร้างแรงจูงใจด้วยคำ 4 คำ ได้แก่ “ฉันสามารถทำได้” (I can do it)

พร้อมทั้งมีจิตที่ยืดหยุ่น (Flexibility of Mind) ที่ช่วยให้มองกว้างไกล เป็นพลังการคิดเชิงบวกที่มีต่อตัวเอง เปลี่ยนปัญหาให้เป็นโอกาสเอาชนะความกลัว ในความล้มเหลวให้เป็นพลังความคิดสร้างสรรค์เพิ่มพูนความสามารถเฉพาะตัว เป็นภูมิปัญญาที่ไร้กาลเวลา (Timeless Wisdom)

เชลลี (Shelly, 2014, p. 62) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวก ไว้ว่าจะทำให้บุคคลสามารถตัดการคิดลบออกไปจากใจ ทำให้เกิดความรู้สึกดีขึ้น และมั่นใจในตนเองมีจิตใจที่ดีเป็นที่น่ารักสำหรับทุกคน การคิดเชิงบวก จึงเป็นพลังสู่ความสำเร็จที่สามารถใช้เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ดีที่สุด

ดาร์ชาน (Darshan, 2014, online) ผู้เชี่ยวชาญการคิดเชิงบวก ได้กล่าวถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวกว่าเปรียบเสมือนข้อตกลงที่บุคคล นั้นบอกกับตนเองว่าจะรักษาใจให้มีเป้าหมายจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน และจะพัฒนาการแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยการคิดเชิงบวกซึ่งสามารถช่วยให้ เราทำทุกอย่างได้ดีที่สุดในแต่ละวัน ช่วยให้เราสามารถรับมือกับกิจวัตรประจำวัน ของชีวิตได้ง่ายขึ้น ช่วยหลีกเลี่ยงความกังวลและการคิดเชิงลบออกไปได้ นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์ในชีวิต

ซัคเคอร์เบิร์ก (Zuckerberg, 2014, online) เป็นผู้หนึ่งที่เห็น ความสำคัญของการคิดบวกที่ได้นำมาใช้เป็นจุดเปลี่ยนของชีวิตจากเด็กธรรมดา คนหนึ่งได้ก้าวขึ้นเป็นผู้นำของสังคมแห่งโลกโซเชียลที่เรียกว่าเฟซบุ๊ก (Facebook) ทำให้เขาเป็นมหาเศรษฐีได้เพราะแรงบันดาลใจที่มาจาก การคิดเชิงบวกของเขาต่อเหตุการณ์ที่มีเข้ามาในชีวิตที่ทำให้เขาสร้าง มหาอาณาจักรที่ยิ่งใหญ่ ความสำคัญการคิดเชิงบวกที่มีต่อเขา คือ

1. เป็นแรงพลังผลักดันให้อาชนะในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็วมีฉะนั้นเราจะช้าเกินไป
2. สร้างความมั่นใจในตนเอง เขาไม่เคยให้ความสำคัญกับคนที่ มาดูถูกว่าเขาจะทำได้ไม่ได้หากเรามีกลยุทธ์ที่ดียอมรับประกันว่าไม่ล้มเหลว

3. สามารถทำในสิ่งที่ไม่รักได้เพราะการทำในสิ่งที่รักย่อมง่ายกว่าทำในสิ่งที่ไม่รัก

4. ช่วยดึงพลังที่อยู่ในตนเองออกมาได้และยังสามารถปลุกยักษ์ที่ซ่อนอยู่ในคนรอบข้างได้อย่างน่าอัศจรรย์

5. ทำให้มองเห็นคุณค่าในผู้อื่นด้วยการมองข้ามความบกพร่องของลูกน้อง

6. มีใจเปิดกว้างยอมรับศักยภาพความสามารถของผู้อื่น ไม่ใช่เห็นแต่ความเก่งของตนเองเท่านั้น

7. ช่วยสร้างความคิดสร้างสรรค์เปิดมุมมองความคิดใหม่ ๆ ไม่ปิดกั้นตนเอง ใครจะว่าอย่างไรและใครจะว่าเป็นไปไม่ได้เขาก็ไม่สนใจ

8. ทำให้ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นแม้จะไม่ตรงกัน แต่ก็หาจุดตรงกลางลงตัวเพื่อให้งานเดินต่อไปได้

9. ทำให้เลือกทางเดินชีวิตของตนเองอย่างมั่นคง

10. ทำให้มีกำลังใจในการทำงานจนประสบความสำเร็จด้วยการฝันให้ไกลไปให้ถึง

สำหรับนักจิตวิทยาและนักการศึกษาไทยได้กล่าวถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวกไว้เช่นกัน ดังนี้

เรวดี ทรงเที่ยง (2550, น. 69-70) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวกไว้ในด้านการดำเนินชีวิต ดังนี้

1. สามารถเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริงและสามารถปรับความคิดของตนเองให้ปราศจากความยุ่งยากลำบากใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2. สามารถพลิกสถานการณ์ให้กลับคืนดีได้โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้นไม่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเลวร้ายอย่างไร

3. สามารถสร้างกระบวนการคิดด้วยพื้นฐานของความเป็นจริงโดยไม่ใช้การคิดแบบเข้าข้างตนเองไม่ว่าผลลัพธ์นั้นจะเกิดผลดีต่อตนเองหรือผู้อื่นอย่างไร

4. สามารถสร้างสรรค์จิตใจให้มองโลกในแง่ดีอย่างมั่นคงและ
แน่วแน่เกิดพฤติกรรมที่ถูกผลักดันมาจากพลังทางบวกทำให้เราได้พบกับ
สถานการณ์ในทางบวกทุก ๆ วัน

5. สามารถสร้างสรรค์ชีวิตให้ประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้าน เช่น
ด้านการทำงาน ด้านการเรียน และด้านชีวิตส่วนตัว เป็นต้น

นอกจากนี้สุทธิชัย ปทุมล่องทอง (2551, น. 101) ยังได้กล่าวถึง
ความสำคัญของการคิดเชิงบวกว่าส่งผลต่อการตัดสินใจเมื่อต้องเข้าไปสู้กับ
ปัญหาวิกฤตการณ์ที่ล่อแหลมสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาบนพื้นฐาน
ด้วยการมองโลกในแง่ดี มีความกล้าหาญ และมีความตั้งใจแน่วแน่

ณีนรธา ดิสม (2554, น.19) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวก
ว่าเป็นการทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตเพราะจะช่วยให้มองทุกอย่าง
เป็นสิ่งดีเป็นโอกาสดี ๆ ของชีวิตแม้เรื่องนั้นอาจทำให้ผิดหวังหรือเสียใจ
แต่จะไม่ท้อแท้กับปัญหาอุปสรรคนั้น ๆ จะสร้างแรงกระตุ้นให้ทำกิจวัตรต่าง ๆ
ในชีวิตประจำวันให้ดีที่สุดและเก็บประสบการณ์นั้นเป็นบทเรียนที่ดี

รัชดา อรหันตา (2556, น. 22) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวก
ว่าเป็นผู้ที่สามารถมองเห็นโอกาสความเป็นไปได้ในสถานการณ์ที่เลวร้าย
มีมุมมองความคิดที่ทำให้ตัวเองมีความสุขโดยยึดหลักพื้นฐานความเป็นจริง
การที่บุคคลฝึกความคิดเชิงบวกอยู่เป็นประจำเมื่อพบเจอกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ
บุคคลจะสามารถเผชิญปัญหาอุปสรรคเหล่านั้นไปได้อย่างเข้มแข็งดำเนินชีวิต
ได้อย่างมีความสุข

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของการคิดเชิงบวกจะแบ่งออกได้
2 ด้าน คือ 1) ความสำคัญต่อด้านการดำเนินชีวิตส่งผลให้ผู้ที่มีการคิดเชิงบวก
สามารถปรับตัวและเผชิญความจริงใดทุกสถานการณ์อย่างมีเหตุผล และ
พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสแม้ว่าจะประสบปัญหาอุปสรรคใด ๆ จึงเป็นผู้มี
ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ 2) ความสำคัญต่อหน้าที่การงานส่งผล

ต่อศักยภาพการทำงานของบุคลากรในองค์กรยุคสมัยใหม่ที่หลายหน่วยงานได้ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรได้พัฒนาตนเองในการคิดเชิงบวก เพราะจะทำให้จัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในองค์กรได้อย่างชาญฉลาดเป็นผลดีต่อความสำเร็จสูงสุดในการทำงาน อาจกล่าวได้โดยรวมจะเห็นได้ว่าการคิดเชิงบวกมีความสำคัญในชีวิตของคนคนหนึ่งอย่างหาที่สุ่มิได้สามารถเปลี่ยนชีวิตจากหน้ามือกลายเป็นหลังมือในหลายหลายคน สร้างแรงบันดาลใจในการทำงาน เกิดความท้าทายแสวงหาช่องทางในการทำงาน ทำให้สามารถคิดได้ไกลเกินกว่าภารกิจที่อยู่ตรงหน้าอย่างหนึ่งขั้นเสมอทำให้งานสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งใจ

แนวทางการฝึกคิดเชิงบวก

เป็นที่ยอมรับว่าการคิดเชิงบวกจะช่วยให้ชีวิตมีความหวัง แม้ว่าพบพานอุปสรรคใหญ่หลวงก็ถือว่าเป็นการหาดีในเลวและหาโอกาสในวิกฤติ ซึ่งอาจทำให้เราได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ไม่มีทางได้รับจากชีวิตที่ราบเรียบ ดังนั้นเราจึงควรยอมรับก่อนว่าที่ผ่านมานั้นตนเองมีการคิดที่ผิดพลาดและเป็นทุกข์หากว่า “ใช่” ก็จะมีหาทางที่ลดความทุกข์ของตนเองให้หมดไป ดังนั้นจึงได้มีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาพยายามศึกษาหาแนวทางการฝึกคิดเชิงบวกไว้หลายท่านด้วยกัน ดังเช่น

อารี พันธมณี (2547, น. 4) ได้กล่าวถึงแนวทางการฝึกคิดเชิงบวกไว้ดังนี้

1. ให้คิดว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วล้วนดีเสมอสำหรับเรา นับเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าของชีวิตไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์นั้นจะสมหวัง ผิดหวัง สำเร็จ ล้มเหลว เสียใจ เศร้าใจ อิมเมจใจล้วนเป็นประสบการณ์ชีวิตทั้งสิ้น ให้ได้สัมผัสกับความรู้สึกสูญเสียเจ็บปวดทุกข์ได้เกิดการเปรียบเทียบระหว่างทุกข์กับสุข

2. ให้เข้าใจโลกในความเป็นจริงที่ว่าไม่มีใครในโลกนี้จะได้ทุกอย่างตลอดไป ไม่ว่าจะมีความสุข ความทุกข์ เศร้า เสียใจ ผิดหวัง สมหวัง แต่ทุกคนต่างก็ประสบสิ่งเหล่านี้ระคนกัน หากมีได้ก็มีเสีย มีชนะก็มีแพ้ มีสุขก็มีทุกข์ และไม่มีสิ่งใดอยู่ยั่งยืน คนที่มีความรู้สึกนึกคิดในเชิงบวก จะมองเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องปกติและมีความหวังว่าเรื่องร้ายผ่านพ้นไป เรื่องดี ๆ ก็จะเข้ามาไม่เกิดความท้อแท้มีกำลังใจเพื่อก้าวเดินต่อไป

3. สร้างทัศนคติเชิงบวกด้วยการคิดแต่สิ่งดี ๆ ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น เน้นสิ่งดีสวยงามเป็นประโยชน์หลีกเลี่ยงการคิดในทางลบ และเลือกคิดแต่สิ่งดี ๆ หรือหามุมมองดี ๆ

4. หาทางเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส เปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา เปลี่ยนความล้มเหลวให้เป็นความสำเร็จ

5. ให้หัดชื่นชมบุคคล สิ่งรอบข้าง บรรยากาศ และสิ่งแวดล้อม เพื่อเป็นคนมองโลกแง่ดี รวมทั้งขอบคุณตนเองที่มีเพื่อน เจ้านาย ลูกน้อง สมาชิกในครอบครัวที่ดี ฝึกกล่าวคำชมไม่ตำหนิก็จะทำให้เกิดความสุขใจ และเกิดกำลังใจ

6. มีความเชื่อมั่นในคุณความดี การทำดีนั้นเป็นผลมาจากการคิดดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่นเป็นเกราะกำบังภัยคุ้มครองตนและเชื่อในการคิดดีกับคนอื่นเขาก็จะคิดดีกับเรา เกิดความรู้สึกสบายใจ สมองปลอดโปร่งเห็นแต่สิ่งที่สวยงามซึ่งเรามีโอกาสที่จะเป็นไปตามความคิดของตนเองดังที่ว่า “เราคิดอย่างไร เราก็จะเป็นอย่างนั้น”

นิภา แก้วศรีงาม (2547, น. 78) ได้กล่าวถึงแนวทางการฝึกคิดเชิงบวกไว้ 2 ประการ ดังนี้

1. การยอมรับตนเองและบุคคลอื่น (I'm OK., Your're OK.) การยอมรับตนเอง (I'm OK.)

เป็นการยอมรับในตนเองตามที่ตนเป็นอยู่ ไม่ดูถูกตนเอง ไม่รู้สึกว่าคุณค่าตัวเองด้อยค่า เพราะจะทำให้เกิดความท้อแท้และจะมองตนเองในทางลบ การยอมรับตนเองจะทำให้เราเลือกที่จะพัฒนาตนเอง เพราะทุกคนมีสิทธิ

พัฒนาตนเองได้สำเร็จ มนุษย์เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่มนุษย์เลือกที่พัฒนาตนเองได้แม้เราอาจจะมีโอกาสไม่เท่าผู้อื่นแต่เราสร้างโอกาสให้กับตนเองได้

การยอมรับบุคคลอื่น (You're OK.)

การยอมรับบุคคลอื่น (You're OK.) เป็นการรับรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยนั้นไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือลูกค้าที่ย่อมที่จะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นคนที่มีลักษณะที่สอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับเราก็กควรยอมรับในความเป็นเขาเหล่านั้นให้เกียรติและรับรู้สิ่งที่ตั้งงามที่ทุกคนมีอยู่ นิสัยที่ไม่ดีหรือสิ่งไม่ดีของเขาที่ไม่ได้ส่งผลต่องานหรือชีวิตของเราควรที่จะปล่อยวาง

2. การยอมรับและสร้างความภาคภูมิใจในชีวิต

สร้างความรู้สึกลึกซึ้งทางใจให้เกิดความภาคภูมิใจในชีวิตต่อครอบครัว หน้าที่การงาน และสภาพสังคมแวดล้อมของตนเอง เพราะความภาคภูมิใจจะก่อให้เกิดความสุขและปลื้มปิติ เมื่อมีใจก็จะมีส่วนคิดตามสิ่งที่ตั้งใจ ดังที่ว่า “**ที่ใดมีสมอ ก็จะเกิดการกระทำตามสมอนั้น**” ในขณะที่เรามีความภาคภูมิใจอยู่นั้นจะต้องมีระบบความคิดที่ยอมรับคำวิจารณ์และข้อตำหนิตัวด้วย เพราะมนุษย์ย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้ จึงควรปรับอารมณ์ให้คิดที่จะนำคำวิจารณ์นั้นมาปรับปรุง และถือว่าผู้วิจารณ์นั้นได้ทำประโยชน์ให้กับเราเป็นเสมือนกระจกส่องหลังที่จะทำให้เรามองเห็นจุดบอดหรือข้อด้อยที่เราอาจจะมองข้าม

สม สุจีรา (2551, น. 246-250) ได้กล่าวถึงแนวทางของการฝึกคิดเชิงบวกในหนังสือเดอะทอปซีเคร็ด ไว้ว่า ความลับของการฝึกคิดเชิงบวกคือ “**เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนชีวิต**” ความคิด คือ กรรมในปัจจุบัน ความรู้สึกคือ กรรมเก่า เรากลับไปเปลี่ยนอดีตไม่ได้ แต่เรากำหนดอนาคตได้ด้วย การเปลี่ยนวิธีการคิดซึ่งการฝึกความรู้สึกเป็นสิ่งที่ยากแต่การฝึกความคิดเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าลองฝึกคิดในทางตรงกันข้ามกับความรู้สึกของตนเอง แม้จะต้องฝืนก็ตาม ซึ่งมีแนวทางการคิดเชิงบวกโดยสรุป คือ

1. เปลี่ยนการคิดเชิงลบให้เป็นการคิดเชิงบวก เพราะบุคคลฝืนความรู้สึกไม่ได้แต่สามารถฝืนความคิดได้
2. ใช้การคิดเชิงบวกสกัดกรรม การคิดเชิงลบจะเกิดความรู้สึกไม่ดีฝังอยู่ในจิตเป็นกรรมติดตัว แต่ถ้าการคิดเชิงบวกจะเป็นการสกัดไม่ให้กรรมใหม่เกิดขึ้น
3. เหตุการณ์ร้าย ๆ ในชีวิตทุกเหตุการณ์จะต้องใช้การคิดเชิงบวกกำจัดเหตุการณ์เหล่านี้ได้ เพราะช่วยลดความร้อนรุ่มในตนเอง เกิดสติสัมปชัญญะที่สูงขึ้น
4. ให้พูดแต่สิ่งดี ๆ คิดแต่สิ่งดี ๆ ทำแต่สิ่งดี ๆ ในทุกสถานการณ์ แล้วจิตใต้สำนึกจะดึงดูดสิ่งที่เป็นบวกเหมือนกันเข้ามา
5. ให้รู้ทันความคิดและความรู้สึกด้วยการเจริญสติ ชีวิตก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ มากเท่านั้น

นอกจากนี้สม สุจิรา (2551, น. 246-250) ยังได้กล่าวถึงการคิดเชิงบวกกับผลแห่งกรรมว่าจงคิดบวกอยู่เสมอไม่ว่าสถานการณ์ใด ๆ พูดแต่สิ่งที่ดี ๆ คิดแต่สิ่งที่ดี ๆ ทำแต่สิ่งที่ดี ๆ แล้วจิตใต้สำนึกก็จะดึงดูดสิ่งที่เป็นบวกเหมือนกันเข้าหากันเอง และถ้าอยากเปลี่ยนวิถีชีวิตของตน จงเริ่ม ณ บัดนี้ เพราะแค่เข้มวินาทีกระดิกผ่านเราก็คิดไปหลายเรื่องแล้ว หากเราฝึกเจริญสติหยุดความคิดรู้ทันความรู้สึกได้มากเพียงใด ชีวิตของเราก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ มากเพียงนั้น

วรพล วิแหลม (วิรยาคะจิ ณ พิบูล, 2553, น. 18 อ้างอิงจาก วรพล วิแหลม, 2553) ได้กล่าวถึงแนวทางการฝึกคิดเชิงบวกไว้ด้วยหลักการคิดเชิงบวก 7 ประการ ดังนี้

1. ต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อนอย่าไปสนใจใครทำอะไร ให้สนใจเฉพาะว่าตนเองทำอะไรทำดีหรือยัง
2. เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจโดยคิดทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือก และเลือกสิ่งที่ดีที่สุดใจก่อนแล้วค่อยนำความคิดนั้นมาปฏิบัติให้เกิดผลตามความคิดหรือสิ่งที่คาดหวังไว้เพราะความสำเร็จเริ่มต้นจากก้าวแรกเสมอ

3. จัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่จะทำ เพราะชีวิตที่ประสบความสำเร็จนั้น ต้องเรียงลำดับความสำคัญก่อนหลัง

4. คิดแบบ ชนะ/ชนะ การอยู่ร่วมกันต้องให้ความเชื่อถือซึ่งกันและกัน การแสดงความคิดและความรู้สึกของตนเองด้วยความกล้าแสดงออกและด้วยความเอาใจใส่ต่อความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น

5. เข้าใจคนอื่นก่อนจะให้คนอื่นเข้าใจเรา เราต้องพยายามทำความเข้าใจผู้อื่นก่อนที่จะให้คนอื่นอีกหลาย ๆ คนมาเข้าใจเรา มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

6. คิดเชิงบวกกับทุกเหตุการณ์ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นลงหาสิ่งดีให้ได้ในทุกครั้ง ผิดฝนบ่อย ๆ จะเกิดเป็นนิสัยแล้วจิตใจจะคิดเชิงบวกเอง

7. ไม่ยึดติดกับอดีตให้อยู่กับปัจจุบันทำให้ดีที่สุด ให้ใช้เวลาคิดทบทวน และแสวงหาด้านจิตวิญญาณเพื่อเสริมพลังบวกให้แก่ชีวิตให้ได้ก้าวเดินต่อไป

สุพัตรา สุภาพ (2553, น. 84-87) กล่าวถึง การฝึกคิดเชิงบวกว่าขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละบุคคล และการขัดเกลาหรือการอบรมสั่งสอนแต่เด็ก โดยมีแนวทางการฝึกคิดเชิงบวก ดังนี้

1. จงอย่าท้อและอย่ายอมแพ้ตั้งแต่ยังไม่ทันสำเร็จ หรือไม่ทันเริ่มท้อได้แต่อย่าถอย

2. จงเชื่อมั่นตัวเอง ว่าเรามีความสามารถ เราทำได้ และจะทำให้ดีที่สุด

3. จงลุกขึ้นมาสู้แม้จะล้มเหลวไปบ้างก็ไม่เป็นไร นี่คือ บทเรียนที่ต้องพยายามแก้ไข

4. จงยอมรับความจริงอย่าหลอกตัวเอง พอใจในสิ่งที่เป็นอยู่และเพียงพอเท่าที่มี

5. จงอย่ากังวลเกินกว่าเหตุ อย่ายามองทุกอย่างเลวร้ายเกินกว่าที่เป็นจริง ซึ่งทำให้มีแต่ความไม่สบายใจ

6. จงมีความหวัง หวังในสิ่งดีที่จะทำได้ในอนาคต แม้ปัจจุบันจะไม่ได้ตามที่ตั้งใจในอนาคตอาจเปลี่ยนแปลงในแง่บวกได้

7. จงเชื่อว่าทำได้ถ้าเราไม่เชื่อว่าตัวเองทำอะไรได้ ใครจะเชื่อเรา เราจึงต้องมีกำลังใจจะ ฝ่าฟันอุปสรรคทุกอย่างให้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

8. จงมองโลกในแง่ดีต้องคิดเสมอว่าทุกอย่างต้องมีตกแล้วก็มีขึ้น เหมือนดวงอาทิตย์ชีวิตของเราก็เช่นกันถ้าเรามาจะทำทุกอย่างให้ดีที่สุด วันหนึ่งคงดีขึ้นไม่ช้าก็เร็ว

9. จงยอมรับความผิดเพราะผิดเป็นครูให้เราได้ปรับปรุง คนเรา ผิดพลาดได้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ แต่ถ้าเราทำสิ่งที่ไม่สมบูรณ์ให้สมบูรณ์ขึ้น เราจะเดินหน้าต่อไปด้วยความสุขไม่ว่าด้านชีวิตหรือการงาน

10. จงใฝ่หาความรู้เสมอเพราะในยุคสื่อสารกว้างไกล การเรียนรู้ สิ่งใหม่ ๆ จะช่วยให้การงานดีขึ้น และหน่วยงานจะอยากให้เราทำงาน ไปนาน ๆ

11. จงเป็นมิตรมากกว่าสร้างศัตรู การได้มิตรหรือการสร้างมิตรมีแต่ได้ มากกว่าเสีย เพราะจะได้เป็นเพื่อนหรือกำลังสำคัญในการทำงาน หรือในยาม มีปัญหาเนื่องจากมิตรที่ดีจะช่วยเรายามทุกข์ยากและจิตใจที่เราทำได้ดี

12. จงรักตัวเอง เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการที่จะอยู่อย่างมีความสุข ไม่ว่าในด้านการงานหรือชีวิตครอบครัว เมื่อเรารักตัวเองเราจะไม่ทำอะไร ให้เสียหายยังช่วยให้เราอยากมีชีวิตที่ดีขึ้น

พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี (2553, ออนไลน์) ได้เสนอแนวทางการฝึก คิดเชิงบวกเป็นข้อคิดที่นำมาใช้ได้ในการดำเนินชีวิต เรียกว่า “7 หลักคิด ในเชิงบวก” ได้แก่

1. ความคิดดี ๆ เป็นที่มาแห่งความสุข แน่แน่นอนว่าเมื่อเรามีความคิดดี ๆ โลกก็จะดีตามอย่างที่เราคิด ดังที่ท่านว่าไว้ “โลกเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับว่า เราใส่แว่นตาสีอะไรมองโลก หากมองโลกในแง่ดี ชีวิตมีแต่สิ่งรื่นรมย์ หากมองโลกในแง่ร้ายชีวิตมีแต่ความวุ่นวายและทุกข์ระทม”

2. ปัญญาดีย่อมมีความสุข คนมีปัญหาอย่าจมอยู่กับปัญหาในการแก้ปัญหา เพื่อให้พ้นทุกข์ ดังนั้นสำหรับคนมีปัญหาวิฤตอยู่ไหนปัญญาอยู่นั้น ส่วนคนด้อยปัญญาโอกาสอยู่ไหนวิฤตอยู่ไหน จงเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนปัญหา ให้เป็นปัญญาเปลี่ยนอุปสรรคเป็นอุปกรณ์

3. ชีวิตของคนดี คือ ชีวิตที่มีความสุข ดังท่านว่า ดอกไม้หอมได้บางดอก แต่มนุษย์หอมได้ทุกคนหากเขาเป็นคนดี กลิ่นดอกไม้แม้หอมขนาดไหน ก็หอมได้ แต่ตามลมเท่านั้น ส่วนกลิ่นความดีของคนดีนั้นหอมหวนทวนลม ฟุ้งกระจายไปในทิศทั้งสี่ ดอกไม้ผลิบานแล้วไม่นานก็ร่วงโรยแต่ความดีของคนนั้น สลัดเป็นนิรันดร์เหนือกาลเวลา

4. ปฏิสัมพันธ์ดีก็มีความสุข ซึ่งเป็นการเลือกคบมิตร โลกนี้มีมิตร อยู่ 3 ประเภทคือ 1) บาปมิตร เพื่อนชั่ว จงอย่าคบ 2) กัลยาณมิตร เพื่อนดี จงคบ และ 3) พันธมิตร เพื่อนที่ผูกพันกันด้วยผลประโยชน์ จงระวัง

5. ทำงานดีก็มีความสุข ท่านว่าไว้คนจำนวนมากเป็นทุกข์ขณะทำงาน แต่เบิกบานเฉพาะเสาร์-อาทิตย์ โดยหารู้ไม่ว่าในหนึ่งสัปดาห์มีเสาร์-อาทิตย์ แค่สองวัน จงเป็นสุขขณะทำงาน จงเบิกบานขณะหายใจ

6. มองโลกในแง่ดี ชีวิตมีความสุข ดังผู้รู้ท่านหนึ่งกล่าวว่า “ทุกสิ่งทุกอย่าง ในโลกนี้มันถูกอยู่แล้ว มีแต่ความเห็นของเราเท่านั้นที่ผิด ใครทำความเข้าใจ คำกล่าวนี้ได้อย่างลึกซึ้งคนนั้นจะไม่ทุกข์ และเขาจะไม่หวั่นไหวในความผันแปร ของชีวิต สิ่งใดเกิดขึ้นมาเขาจะอุทานอยู่เสมอว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง”

7. ครอบครัวดีก็มีความสุข ครอบครัวคือพื้นฐานสำคัญของชีวิต บุตรธิดาคืออนุสาวรีย์ของพ่อแม่ หากลูกเป็นคนดีอนุสาวรีย์ของพ่อแม่ ก็งดงาม หากลูกเลวทรามอนุสาวรีย์ของพ่อแม่ก็อัปลักษณ์

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปแนวทางการฝึกคิดเชิงบวกได้ ดังนี้
1) ต้องยอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้เมื่อนั้นจะรู้สึกเป็นอิสระ ในการพัฒนาตนเองให้กลายเป็นคนคิดในเชิงบวก 2) ตั้งเป้าหมายให้มีมุมมอง ต่อชีวิตเป็นบวกมากขึ้นเพราะการตั้งเป้าหมายจะช่วยให้รู้สึกมีความหวังและ มั่นใจขึ้น 3) ไม่ยึดติดกับอดีตให้อยู่กับปัจจุบัน อนาคตยังมาไม่ถึงทำวันนี้ ให้ดีที่สุด 4) ให้พลิกวิกฤติเป็นโอกาสมองหาสิ่งดี ๆ จากปัญหาและ ใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิต และ 5) หัดชื่นชมผู้อื่นและรู้สึกขอบคุณทุกคน แม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ

ลักษณะของการคิดเชิงบวก

การคิดเชิงบวกเป็นลักษณะการคิดอันเกิดจากการที่คนเรามีรูปแบบการรับรู้และการคิดไปในทางที่ดีจึงทำให้พฤติกรรมการแสดงออกมีความเหมาะสม ดึงงาม และสร้างสรรค์ จึงเป็นพื้นฐานให้เกิดการแก้ปัญหาและการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพส่งผลให้ทั้งตนเองและสังคมรอบข้างมีความสุข จึงได้มีผู้กล่าวถึงลักษณะของการคิดเชิงบวกสามารถสรุปได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ลักษณะของการคิดเชิงบวกตามแนวคิดของเซลิกแมน (สุธาสินี นาคสินธุ์, 2552, น. 21-23 อ้างอิงจาก Seligman, 2006, p. 31-35) ได้เสนอลักษณะการคิดเชิงบวกในรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory Style) ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลจากการบรรยายตนเองสามารถบ่งบอกได้ว่าเรามีมุมมองชีวิตในลักษณะไหน เป็นการคิดเชิงบวกหรือเป็นการคิดเชิงลบซึ่งจะเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดการพูดและการกระทำ ลักษณะเหตุการณ์รูปแบบที่ผู้คนใช้ในการอธิบายตนเองเมื่อต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ประกอบด้วยลักษณะของการคิดที่สำคัญ 3 ลักษณะ คือ

1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นการอธิบายถึงตนเองด้วยความเชื่อที่ว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (Permanence) หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว (Temporary)

1.1 หากเป็นเหตุการณ์ที่ดีคนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมาจากสาเหตุที่คงทนถาวร แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว คนที่มองโลกในแง่ร้ายจึงอาจจะล้มเลิกเมื่อประสบความสำเร็จ เนื่องจากเชื่อว่าความสำเร็จนั้นเป็นเรื่องของความบังเอิญ

1.2 หากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดีคนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว จึงทำให้บุคคลในกลุ่มนี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคแต่คนที่มีการคิดเชิงลบจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้อย่างง่ายดาย

เพราะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างคงทนถาวรตลอดไป

2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงตนเองด้วยความเชื่อที่ว่าสาเหตุของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (Specific) หรือเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป (Universal)

2.1 หากเป็นเหตุการณ์ที่ดีคนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่สากลทั่วไปแต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีสาเหตุมาจากปัจจัยที่มีความเฉพาะ

ตัวอย่าง การได้เลื่อนตำแหน่ง คนที่มีความคิดในเชิงบวกจะคิดว่าหากทำงานให้ดีและมีประสิทธิภาพก็จะมีความสำเร็จก้าวหน้าในหน้าที่การทำงานซึ่งเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะคิดว่าเพราะฉันเก่งฉันจึงได้ดี ซึ่งเป็นการคิดที่อยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่าผลที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุเฉพาะกับตนเองเท่านั้น

2.2 หากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดีคนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น แต่คนที่มีความคิดในเชิงลบจะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสาเหตุที่สากลทั่วไปและสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกโอกาส

ตัวอย่าง เกิดการทะเลาะกับเพื่อน คนที่มีความคิดเชิงบวกจะคิดว่าวันนี้เกิดเรื่องทะเลาะกันเพราะเพื่อนอารมณ์ไม่ดี หรือเกิดจากเราพูดไม่ถูกใจเขา แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะคิดว่าไม่มีใครชอบฉันเลย หรือเพื่อนชอบมาหาเรื่องฉันอยู่เรื่อยแบบนี้ทุกครั้ง

3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นการอธิบายถึงตนเองด้วยความเชื่อที่ว่า สาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดมาจากตนเอง (Internal) หรือมาจากสาเหตุภายนอกตนเอง (External) หรือจากคนอื่น

3.1 หากเป็นเหตุการณ์ที่ดีคนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีสาเหตุมาจากตนเอง แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีสาเหตุมาจากภายนอกตนเอง

ตัวอย่าง คนไปสมัครงานแล้วได้งานทำคนที่มีความคิดเชิงบวกจะคิดว่าเพราะตนเองสมัครงานตรงตามสาขาที่เรียนมาและตรงตามความต้องการของบริษัท แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะคิดว่าเพราะตนเองดวงดีหรือโชคดีซึ่งเป็นสาเหตุจากภายนอกตนเอง

3.2 หากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดีคนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสาเหตุภายนอกตนเอง โดยวิเคราะห์จากเหตุการณ์ตามความจริงเพื่อรักษาความภาคภูมิใจในตนเอง คนที่มีความคิดเชิงลบจะตำหนิตนเองว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นมาจากตนเอง

ตัวอย่าง แม่บ้านที่ทำขนมเค้กทานเองแล้วไม่อร่อย คนที่มีความคิดเชิงบวกจะคิดว่าการทำขนมเค้กไม่อร่อยเพราะวัสดุที่ใช้ด้อยคุณภาพ ส่วนคนที่มีความคิดเชิงลบจะคิดว่าตนเองไม่เก่งไม่มีความสามารถ อาจคิดต่อไปว่าเลิกทำดีกว่า

นอกจากนี้ออร์พินทร์ ชูชม (2544, น. 45-46) ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความเชื่อในสิ่งที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ดีหรือไม่ดีกับตนเองในลักษณะของการคิดเชิงบวกในส่วนของความคงทนถาวร ความครอบคลุม และความเป็นตนเองนั้น ทำให้คนมีลักษณะในการมองโลกที่แตกต่างกันไป กล่าวคือ

1) คนที่มีความคิดในเชิงลบหรือมองโลกในแง่ร้ายมักจะเป็นคนยอมแพ้โดยมีความคิดว่าเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเนื่องจากตนเองเป็นคนทำให้มันเกิดขึ้นซึ่งครอบคลุมไปในทุก ๆ เรื่องและสิ่งเลวร้ายนั้นจะคงอยู่ถาวรตลอดไป บุคคลประเภทนี้จึงเป็นบุคคลที่มีปัญหาเกิดความรู้สึกท้อแท้หมดหวังและสูญเสียความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

2) คนที่มีความคิดในเชิงบวกหรือมองโลกในแง่ดีนั้นจะอธิบายเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองในลักษณะที่ตรงกันข้าม

จะมีความคิดว่าเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเนื่องมาจากสาเหตุภายนอกตนเองโดยวิเคราะห์จากเหตุการณ์ตามสภาพที่เป็นจริงซึ่งครอบคลุมเฉพาะกับเหตุการณ์นี้เท่านั้นและสิ่งเลวร้ายนั้นจะคงอยู่เพียงแค่ชั่วคราวทำให้บุคคลเหล่านี้ไม่เกิดความรู้สึกหมดหวังท้อถอยหรือหดหู่

ดังนั้นการที่คนเราจะคิดในเชิงบวกหรือเชิงลบนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะการคิดของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ เป็นสิ่งสำคัญ จะมีสถานการณ์ให้คิด ดังนี้

สถานการณ์ที่เหมาะสมในการใช้การคิดเชิงบวก ได้แก่

1. สถานการณ์เรื่องความสำเร็จ
2. สถานการณ์ที่เกิดความรู้สึกเศร้าหดหู่ต้องการรักษาขวัญ

กำลังใจ

3. สถานการณ์ทางสุขภาพที่มีปัญหาเรื้อรัง
4. สถานการณ์ที่ต้องการดลบันดาลใจให้ผู้อื่น
5. สถานการณ์ที่ความล้มเหลวมีมูลค่าต่ำ เช่น พนักงานขาย

ตัดสินใจโทรศัพท์ขวนลูกค้าอีกครั้งซึ่งจะสูญเสียเพียงเวลาถ้าไม่ประสบความสำเร็จ

สถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมในการใช้การคิดเชิงบวก ได้แก่

1. สถานการณ์ในอนาคตที่มีความเสี่ยงและความไม่แน่นอนสูง
2. สถานการณ์ที่ต้องให้คำปรึกษากับบุคคลที่มีอนาคตที่มีดมัว
3. สถานการณ์ที่ต้องแสดงความเห็นนอกเหนือใจกับความทุกข์

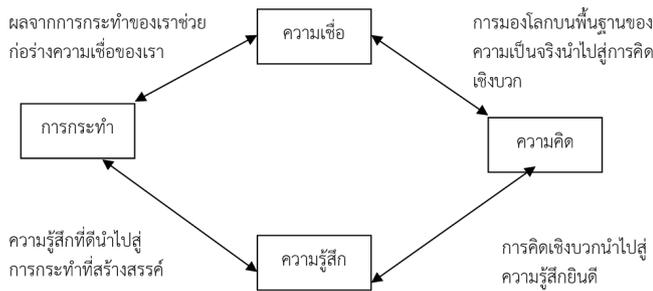
ยากของผู้อื่น

4. สถานการณ์ที่ความล้มเหลวมีมูลค่าสูง เช่น การตัดสินใจขับ

รถกลับบ้านในขณะที่ กำลังมีเงินมาอาจเกิดอุบัติเหตุได้ เป็นต้น

2. ลักษณะของการคิดเชิงบวกตามแนวคิดของเวนเทรลลา (Ventrella, 2002, p. 65-70) เป็นการอธิบายลักษณะของการคิดเชิงบวกโดยเกิดจากความรูสึกจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่พึงพอใจจึงเป็นดังข้อมูลที่ป้อนให้กับความเชื่อ

ของคน ๆ นั้น เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ถ้าการกระทำ ประสบผลสำเร็จความเชื่อจะส่งผลไปสู่ความคิดที่นำไปสู่ความรู้สึกก็จะได้รับการสนับสนุนเกิดความสัมพันธ์ดังภาพที่ 1 ลักษณะการคิดเชิงบวกที่เกิดจากความสัมพันธ์ของความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ



ภาพที่ 1 ลักษณะการคิดเชิงบวกที่เกิดจากความสัมพันธ์ของความเชื่อ
ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ
(สัจจา ประเสริฐกุล, 2551, น. 37)

เวนเทรลลา (Ventrella, 2002, p. 65-70) ได้แบ่งลักษณะของการคิดเชิงบวกเป็น 4 กลุ่ม ที่รวมตัวกันเป็นกลุ่มตามธรรมชาติ มีความสัมพันธ์กันตามลำดับขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย ดังนี้

1. **พลังรวมศูนย์ (Centering Power)** เป็นพลังในการหยุดนิ่ง ก่อนที่จะมีมาตรการใด ๆ เป็นขั้นตอนของการวางแผน นับเป็นพลังที่อยู่ ลึกลงไปภายในตัวเราและเตรียมการให้พร้อมกับการเผชิญกับความ ท้าทาย ทั้งที่ล่วงรู้และไม่อาจรู้ล่วงหน้าซึ่งรอคอยเราอยู่ การครอบครองพลัง อันแกร่งกล้านี้ช่วยให้เราต่อกรกับความท้าทายต่าง ๆ ด้วยความเชื่อมั่น ที่แน่วแน่และอย่างไม่แปรผัน พลังรวมศูนย์ประกอบด้วย

- 1.1 ความเชื่อ
- 1.2 ความยึดมั่นในคุณธรรม
- 1.3 การสำรวจความตั้งใจ

2. พลังยกระดับ (Uplifting Power) เป็นพลังในการกระตุ้นตัวเราเองทั้งในด้านจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณในขณะที่เราเคลื่อนไหวหาสิ่งที่ยิ่งใหญ่ มันเป็นรูปแบบหนึ่งของแรงกระตุ้นเตือนตนเอง เมื่อต้องการทำบางสิ่งบางอย่างที่เราไม่ปรารถนาจะทำหรือเมื่อหนทางที่ต้องฝ่าฟันเต็มไปด้วยขวากหนามและความไม่แน่นอน การดึงพลังนี้ออกมาใช้จะช่วยให้เราผ่านพ้นอุปสรรคและความชะงักงันที่เราทุกคนต้องประสบพบเจอไปได้ พลังยกระดับประกอบด้วย

- 2.1 การมองโลกในแง่ดี
- 2.2 ความกระตือรือร้น

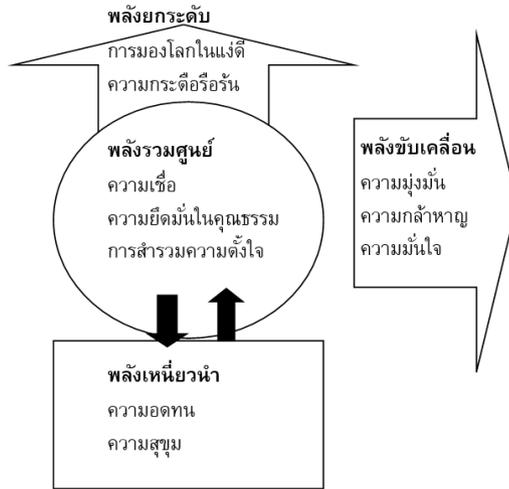
3. พลังขับเคลื่อน (Driving Power) เป็นพลังในการกระทำกรใด ๆ ด้วยความกล้าหาญและเด็ดขาด พลังขับเคลื่อนต้องใช้ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ และความมั่นใจเป็นเชื้อเพลิงทำให้กระทำกิจการงานสำเร็จผล ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นหากเราไม่ลงมือปฏิบัติ พลังขับเคลื่อนประกอบด้วย

- 3.1 ความมุ่งมั่น
- 3.2 ความกล้าหาญ
- 3.3 ความมั่นใจ

4. พลังหน่วงเหนี่ยว (Holding Power) เป็นพลังในการดำรงความสม่ำเสมอ แม้กระทั่งอารมณ์ของเราะหว่างช่วงเวลาของการรอคอยหรือในช่วงที่เต็มไปด้วยความยากลำบาก หากเรานำพลังนี้ไปใช้ในเวลาที่เหมาะสมกับคนที่เหมาะสมและภายใต้สถานการณ์ที่เหมาะสมจะทำให้เราประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน พลังหน่วงเหนี่ยวประกอบด้วย

- 4.1 ความอดทน
- 4.2 ความสุขุม

ดั่งภาพที่ 2 พลังของการคิดเชิงบวก



ภาพที่ 2 พลังของการคิดเชิงบวก

(สัจจา ประเสริฐกุล, 2551, น. 39)

กล่าวโดยสรุปลักษณะของการคิดเชิงบวกที่กล่าวมาทั้ง 2 ลักษณะเป็นการอธิบายการคิดเชิงบวกที่เกิดขึ้นของบุคคลมีขั้นตอนวิธีการคิดเมื่อเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาจะเป็นลักษณะการคิดในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมีทั้งวิธีการอธิบายโต้ตอบเมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นและวิธีการรวมพลังของความคิด ความเชื่อ การกระทำ และความรู้สึก ทั้งนี้การใช้วิธีใดขึ้นอยู่กับความเข้าใจและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ของแต่ละคนจะทำให้ผู้นั้นเลือกใช้ลักษณะวิธีการคิดโต้ตอบสถานการณ์นั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

คุณค่าและประโยชน์ของการคิดเชิงบวก

การคิดเชิงบวกทำให้เป็นผู้มีจิตใจที่เข้มแข็งอยู่บนพื้นฐานของความ เป็นจริงสามารถต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคด้วยกำลังและความกระตือรือร้นทำงาน จนประสบความสำเร็จ ได้มีผู้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการคิด เชิงบวกไว้ ดังนี้

เซลิกันแมน (Seligman, 2006, p. 93-97) ได้กล่าวถึงคุณค่าและ ประโยชน์ของการคิดเชิงบวกไว้ ดังนี้

1. ทำให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า และโรคประสาท ผู้ ที่มีการคิดเชิงลบจะอธิบายเหตุการณ์ที่เลวร้ายให้รู้สึกสลดหดหูใจ หมดหวัง และท้อแท้

สอดคล้องกับดีโบรา (Debora, 2009, Online) ได้ศึกษา นักศึกษาผิวดำที่อาศัยอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า นักศึกษาที่มองโลก ในแง่ดีจะมีแนวโน้มความเครียดต่ากว่านักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย ดังนั้น ผู้มีลักษณะการคิดเชิงบวกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ จะมีสุขภาพจิตดีที่สุด

2. ทำให้เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สำหรับในคนปกติ จะมีการดูแลสุขภาพที่ดีและผู้เจ็บป่วยก็จะทุเลาได้เร็วกว่าคนที่มองโลก ในแง่ลบ

สอดคล้องแอนโทนีและคณะ(2001, p. 21) ได้ศึกษาผู้ป่วย เพศหญิงที่เป็นโรคมะเร็งเต้านมในระยะ 1 พบว่า ผู้ป่วยเหล่านี้ที่มองโลก ในแง่ร้ายเมื่อได้รับการฝึกให้มองโลกในแง่ดีจะมีความเหนื่อยล้า น้อยลง และตอบสนองต่อการรักษาดีขึ้น

3. ทำให้เป็นผู้ประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้านมากกว่าคนที่ มองโลกในแง่ลบ

สอดคล้องกับมาร์ตินและคณะ (Martin et al., 2003, p. 1685) ได้ศึกษาโครงสร้างของการประสบความสำเร็จของนักกีฬาที่มีการคิดเชิงบวก พบว่า นักกีฬาเหล่านี้จะมองโลกในแง่ดีและมีรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ ที่ไม่ดีว่าเกิดขึ้นไม่คงทนจึงมีความคาดหวังต่อความสำเร็จสูง

4. ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ลบ เนื่องจากคนที่มองโลกในแง่บวกจะให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมที่จะสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นได้ยืนยาว

สอดคล้องกับเซียโอ เวนลุงและยिंग (Hsiao Wenloong & Ying, 2012, p. 46) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการคิดกับทัศนคติที่มีต่อการช่วยเหลือร่วมมือกันของนักศึกษาวิทยาลัยชาวไต้หวัน พบว่า การคิดเชิงบวกสนับสนุนต่อทัศนคติความร่วมมือในการทำงานอย่างกระตือรือร้นของนักศึกษา และนักศึกษาที่มีการคิดเชิงบวกจะมาจากครอบครัวที่เลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล เด็กจะมีความสุข บรรยากาศสิ่งแวดล้อมที่ดี การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กจะสูงด้วย

สำหรับปานใจ จิราณุภาพ (2543, น. 37) ได้กล่าวถึง คุณค่าและประโยชน์ของการคิดเชิงบวกไว้ ดังนี้

1. ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นคนสำคัญและได้รับผิดชอบต่อตนเองและบุคคลอื่น ๆ
2. มีความเป็นตัวของตัวเอง และทำอะไรคนเดียวได้ และเกิดความรู้สึกภูมิใจในสิ่งนั้น
3. ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และสามารถบอกความรู้สึกของตนเองต่อบุคคลอื่นได้
4. ทำให้สามารถดูแลร่างกายและบุคลิกภาพของตนเองได้

พัชรนันท์ กลั่นแก้ว (2555, น. 102) ได้กล่าวถึงการใช้ประโยชน์จากการคิดเชิงบวกไว้ ดังนี้

1. ช่วยการปรับเปลี่ยนความคิดเชิงตำหนิให้กลายเป็นยอมรับความเป็นจริงของตนเอง เพื่อให้เข้าใจสถานการณ์โดยรวมที่เกิดขึ้นโดยไม่เข้าข้างตนเอง
2. มองเห็นคุณค่าของตนเอง และเห็นคุณค่าของคนอื่น ๆ โดยทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ไม่หวังผลตอบแทน สิ่งเหล่านี้จะหล่อหลอมความคิดให้เป็นผู้ช่วยเหลือและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น

3. มองหาจุดแข็งของตนเองได้ง่ายและดึงเอาศักยภาพของตนเองออกมาสร้างผลงานทำให้งานออกมาดี

4. มีเป้าหมายและแก้ปัญหาในงานที่ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความตระหนักถึงผลดีของการปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบให้เป็นด้านบวก

5. สร้างวินัยและนิสัยการทำงานที่ดีในชีวิตส่วนตัวและการทำงานสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสมในสังคม

6. สร้างแรงจูงใจ (Motivation) โดยการมีทัศนคติเชิงบวก มองเห็นโอกาสและตีความเหตุการณ์ต่าง ๆ ในมุมมองของการมีความหวัง และคิดหาทางออกที่สร้างสรรค์เอาชนะปัญหาต่าง ๆ ด้วยความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง

7. กล้าตัดสินใจในงานของตัวเองมากขึ้น เพราะมีการคิดเชิงบวก แท้จริงไม่เพียงแค่อารมณ์ดี พูดดี และทำดี แต่ยังส่งเสริมให้เป็นคนที่ไม่ยอมแพ้ ต่ออุปสรรค และมีความรู้สึกที่ดีต่อสถานการณ์ หรือความเปลี่ยนแปลง

ตัวอย่างการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าและประโยชน์ การคิดเชิงบวก ได้แก่ ซาร์กุนาและรูฮี (Zaghuna & Ruhi, 2010, p. 43) ได้ศึกษาการคิดเชิงบวกในการรับมือกับความเครียดและผลกระทบด้านสุขภาพ พบว่า การคิดเชิงบวกมีผลต่อการประเมินการเผชิญความเครียด และผลลัพธ์ด้านสุขภาพ ผู้ที่มีการคิดเชิงบวกสูงจะช่วยเพิ่มพูนให้เป็นบุคคลที่มีศักยภาพในการทำงานรับมือกับความเครียด และสุขภาพได้ดีสอดคล้องกับการศึกษาของบอยราสและไลท์เซย์ (Boyras & Lightsey, 2012, p. 267) ได้ศึกษาการคิดเชิงบวกที่มีความสัมพันธ์กับการควบคุมความเครียดและความหมายในชีวิตของนักเรียนจำนวน 232 คน พบว่า นักเรียนที่มีระดับการคิดเชิงบวกอยู่ในระดับสูงจะส่งผลต่อความเครียดในระดับต่ำและเชื่อมโยงกับเป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นในชีวิตระดับสูงด้วยและอามานี (Amani, 2013, p. 183) ได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการคิดกับวัฒนธรรมการเป็นพลเมืองดีของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยในประเทศจอร์แดน พบว่า ผู้ที่มีรูปแบบการคิดเชิงบวกในระดับสูง จะส่งผลให้เป็นผู้มีวัฒนธรรมการเป็นพลเมืองดีสูงด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ คาโอริและโมโตโก (Kaori & Motoko, 2015, p. 74) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการคิดเชิงบวกกับลักษณะส่วนบุคคลและการพัฒนา ระดับการคิดเชิงบวกของนักกีฬาฟุตบอล พบว่า นักฟุตบอลที่มีผลการคิดเชิงบวกอยู่ในระดับต่ำจะเป็นผู้มีลักษณะความวิตกกังวลสูงขาดความภาคภูมิใจ และมุ่งหวังชัยชนะสูง

กล่าวโดยสรุปจากคุณค่าและประโยชน์ของการคิดเชิงบวกข้างต้นจะเห็นได้ว่า การคิดเชิงบวกทำให้คนมีความรู้สึกผ่อนคลาย เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เป็นกลางสามารถใช้พลังที่มีอยู่ได้อย่างเต็มศักยภาพ และสามารถมองเห็นถึงโอกาสในการที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายต่าง ๆ ในชีวิตให้ดีขึ้นได้ไม่เกิดความรู้สึกท้อถอยต่ออุปสรรคที่ขวางกั้นจึงมีความสุขกายและสุขใจเพราะสามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการยอมรับและมีใจเป็นกลาง

สรุป

การคิดเชิงบวกได้ว่าเป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดจากการรับรู้ และการแปลความหมายที่มีต่อสถานการณ์และบุคคลอื่น ๆ ไปในแง่ดี พร้อมปรับเปลี่ยนมุมมอง ความเชื่อ และความรู้สึกเพราะรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้น ๆ ได้ ด้วยเหตุนี้การคิดเชิงบวกจึงเป็นกระบวนการคิดที่ได้รับการยอมรับในทุกวงการอย่างแพร่หลายและได้มีการศึกษาในหลากหลายแง่มุมเพื่อนำผลไปใช้ในเชิงรูปธรรม สำหรับบุคคลที่สนใจได้มีโอกาสนำความรู้ที่ได้ศึกษามาเพื่อพัฒนาฝึกฝนให้ตนเองเป็นบุคคลที่มีการคิดเชิงบวกในการใช้เพื่อช่วยลดความเครียด เพิ่มผลการเรียน สร้างความสุขในชีวิต เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต การเอาชนะอุปสรรคในชีวิต เพิ่มพฤติกรรม การเอื้อต่อสังคม เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ และ

พฤติกรรมการทำงานในองค์กร เหล่านี้เป็นต้น ผู้เขียนมีความเห็นว่าปัจจุบันนี้ การคิดเชิงบวกนับเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่สุดในการบรรลุความสำเร็จ เพราะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว สร้างความพึงพอใจในชีวิต ช่วยให้เรามองทุกสิ่งทุกอย่างครบถ้วน สามารถวิเคราะห์ปัญหาได้อย่าง ครบวงจร เพราะเราเป็นผู้มีอารมณ์ดี มีความเชื่อมั่น มีความมั่นใจในตนเอง อย่างสร้างสรรค์ มีมุมมองรอบด้านสามารถควบคุมตัวเองได้ มีกำลังใจ พร้อมจะต่อสู้กับอุปสรรคอยู่เสมอซึ่งจะทำให้เราเดินไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง ยิ่งขึ้นช่วยให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขในสังคม

เอกสารอ้างอิง

- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2544). *อยู่กับเด็ก ๆ*. กรุงเทพฯ: ที.พี.ปริ้นท์.
- ณีนันรา ดีสม. (2554). *ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยขอนแก่น].
- นิภา แก้วศรีงาม. (2547). *ความคิดเชิงบวกพึงคิดว่าทุกปัญหามีทางออก ไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา*. *วารสารวงการครู*, 1(12), 76 - 78.
- ปานใจ จิราณุภาพ. (2543, มกราคม). *พูดอย่างไรจะสร้างความคิดเชิงบวกแก่เด็ก*. *การศึกษาปฐมวัย*, 4(1), 34-37.
- พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี. (2553). *หลักคิดเชิงบวกจากท่าน ว วชิรเมธี*. สืบค้นเมื่อ 5 กันยายน 2564, จาก: <http://campus.sanook.com/923763/7>
- พัชรนนท์ กลั่นแก้ว. (2555, มกราคม). *สร้างสุขให้ชีวิตและงานด้วยการคิดเชิงบวก*. (Positive Thinking & Right). *For Quality*. 18(171) 100-102.
- มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ. (2549). “การคิดเชิงบวก”. *นิตยสาร Leader Time*, 6, 84 -85.
- โยษิตา สมเจริญ. (2557). *การคิดเชิงบวกและค่านิยมในการทำงานที่พยากรณ์พฤติกรรมกรให้บริการของบุคลากรในโรงพยาบาลเอกชน*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าพระนครเหนือ].
- เรวดี ทรงเที่ยง. (2550). *การคิดเชิงบวก*. *วารสารดวงแก้ว*, 12(1), 69-76.
- รัชดา อรหันตา. (2556). *ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยขอนแก่น].

- วิรา ยากะจิณ พิกุล. (2553). *การพัฒนาความคิดเชิงบวกกับการบริการประชาชน กรณีศึกษาเฉพาะศาลจังหวัดชลบุรี*. เอกสารรายงานการอบรมหลักสูตร “ผู้พิพากษาผู้บริการในศาลชั้นต้น” รุ่นที่ 8 สถาบันพัฒนาข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม.
- วิรตี ศรีอ่อน. (2546). Positive Thinking. *HEALTH & CUISINE*, 3(35), 41-46.
- อารีรัตน์ จรลิ่งกา. (2556). *การส่งเสริมการคิดเชิงบวกของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านชุมชนข้างเคียง ตำบลข้างเฟือก อำเภอเมืองเชียงใหม่*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่].
- สม สุจิรา. (2551). *เดอะท็อปซีเคร็ต*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ธรรมะ.
- สุทธิชัย ปทุมล่องทอง. (2551). *คิดบวก พลังสร้างความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ: ไทยควอลิตี้บุ๊คส์.
- สุธาสิณี นาคสินธุ์. (2552). *การวิเคราะห์องค์ประกอบของการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- สุพัตรา สุภาพ. (2553). กลยุทธ์สร้างความคิดเชิงบวก ในสภาวะกดดันงานจะได้ดี. *For qualityfinance*, 16, 84-87.
- สัจจา ประเสริฐกุล. (2551). *การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- อรพินทร์ ชูชม. (2544, พฤษภาคม). จากทฤษฎีสู่แนวปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 7(1), 43-53.
- อารี พันธุ์มณี (2544). *จิตวิทยาการเรียนรู้การสอน*. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ 1999.

- Amani, G. J. (2013, March). Positive Thinking & Good Citizenship Culture: From the Jordanian Universities Students' Points of View. *International Education Studies*, 6(4), 183-193.
- Boyratz, G. & Lightsey Jr, O. R. (2012, April). Can Positive Thinking Help? Positive Automatic Thoughts as Moderators of the Stress Meaning Relationship. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(2), 157-289.
- Baughman, J. L. (1974). *Beyond Positive Thinking: The Greatest Secret Ever Told*. New York: Harper & Row.
- Darshan, G. (2014). *The Power of Positive Thinking*. Retrived 2021 October 2, form:http://www.self-ealization.com/articles/the_power_of_positive_thinking.htm .
- De Bono, E. (2004). *Six thinking hats*. Camberwell, Vic.: Penguin.
- Debora R. B. (2009). "Optimism and stress: an African-American college student perspective *College student*". Retrived 2021 October 2, from <http://www.freepatentsonline.com>
- Hsiao, T., Wenloong, C. and Ying, F. L. (2012, May). A Study on the Relationship between Thinking Styles (Attitudes) and Collaboration Attitudes of College Students in Taiwan. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 2(2), 46-57.
- Kaori, T. & Motoko, F. (2015). The Relationship between Positive Thinking and Individual Characteristics: Development of the Soccer Positive Thinking Scale. *Football Science*, 12, 74-83.

- Martin, C. P., Sarrazin, P., Peterson, C., & Famose, J. P. (2003, November). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences, 35*(7), 1685–1695.
- Napoleon, H. (2012). *Napoleon Hill's keys to Personal achievement. Napoleon Hill Foundation Sound Wisdom*. Strawberry Hills, NSW: Read How You Want.
- Norman, V. P. (2008). *The Power of Positive Thinking*. New York : Peal Center for Positive Thinking.
- Richard, W. (2012). *Self help : forget positive thinking, try positive action*. Retrived 30 November 2021, from: <https://www.theguardian.com/science/2012/jun/30/self-help-positive-thinking>.
- Peiffer, V. (2012). *Positive Thinking: Everything You Have Always Known About Positive Thinkingbut Were Afraid to Put Into Practice*. Rockport MA: Element.
- Potter, A. (1998). Putting the Positive Thinker to Work: 21 Ways 21 Days to a Happy, Fulfilling, Successful Life. New York: Berkley Books.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. New York: Pocket Books.
- Shelly, M. (2014, February). A Leader with Positive Attitude and thinking can bring great Success.Nternational. *Journal of Emerging Research in Management & Technology, 3*(2), 61-63.
- Ventrella. S. W. (2002). *Positive Thinking: Everything You Have Always Known About PositiveThinking but Were Afraid to Put Into Practice*. Rockport, MA: Element.

Zuckerberg, M. (2014). *Here are 10 sentences that change Mark's life forever*. Retrived 2021 October 2, from : [http://thailandprofessionals.com/10-sentences-change-mark-zuckerbergs- life-forever/](http://thailandprofessionals.com/10-sentences-change-mark-zuckerbergs-life-forever/) [accessed 2021 October 20].