

มองโลกให้บวก



สร้างความได้เปรียบด้วยการคิดแง่บวก



การคิดบวกเป็นลำแสงที่ส่องสว่างและมีคุณค่ามหาศาลต่อปัจเจกบุคคล และองค์กร ไม่ว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรก็ตาม หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณรับมือกับสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น

หนังสือที่จะช่วยให้คุณซึมซับความสุขจากการมองโลกในแง่ดี ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตของคุณอย่างคาดไม่ถึง คุณจะพบกับความสงบ และความสำเร็จ แค่เพียงคุณเปิดใจรับ และมองทุกอย่างรอบๆ ตัวให้เป็น **“บวก”**

คุณต้องจินตนาการถึงความสามารถในการเตรียมตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลง ก่อนที่มันจะเกิดขึ้นในองค์กร คุณต้องจินตนาการถึงคำพูดในใจที่จะทำให้คุณมีแรงต้านทานต่อภาวะความไม่แน่นอน เปลี่ยนมาเป็นการสร้างโอกาสให้เกิดมากที่สุด และทำให้คุณสามารถเผชิญหน้ากับความยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณต้องจินตนาการถึงการเป็นส่วนหนึ่งของทีมงานที่เหนียวแน่น และมั่นใจในอนาคตของงานที่คุณทำอยู่

การที่คุณคิดในแง่บวกจะให้ผลดีต่อประสิทธิภาพในการทำงานของคุณ ต่อสุขภาพจิต และสุขภาพกายของคุณ รวมทั้งยังทำให้คุณได้ตระหนักถึงความจำเป็นในการคิดให้เป็นบวกในโลกใบที่มีแต่การแก่งแย่งและแข่งขัน นอกจากนี้ยังช่วยให้คุณเรียนรู้การใช้วิถีคิดในแง่ลบให้เป็นประโยชน์

ข้อเท็จจริงของการคิดบวกมีดังนี้

- เกี่ยวข้องกับการไตร่ตรองอย่างลึกซึ้งไปที่แก่นของความจริงมากกว่าเปลือกนอก
- เกี่ยวข้องกับการจัดการวิถีคิดในแง่ของการพัฒนาให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ชัดเจน
- ถ้อยคำต่างๆ เหล่านี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการวิจัยทางวิทยาศาสตร์และมีหลักฐานอ้างอิงที่ชัดเจน

การคิดบวกเป็นสิ่งสำคัญที่มีปรากฏในหลาย ๆ ส่วน ทั้งในภาคธุรกิจ การเมือง การศึกษา อีกทั้งยังสร้างภาวะผู้นำ สภาวะอารมณ์ที่ดีและการคิดบวกนำไปสู่ผลตอบแทนที่สูงขึ้น รวมทั้งการประเมินผลงานที่ดีขึ้นจากผู้บังคับบัญชา

คุณเชื่อว่าสิ่งใดสำคัญมากกว่ากัน การคิดบวกหรือการไม่คิดลบ การคิดบวกและการคิดลบเป็นสองขั้วที่แตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า การมองในแง่ดีมีข้อดีมากมาย แต่การไม่คิดลบให้ผลประโยชน์มากกว่า

ทัศนคติในการมองเชิงบวกเป็นแรงกระตุ้นที่ช่วยดึงเอาศักยภาพภายในตัวของคุณออกมา ช่วยให้มองเห็นโอกาสมากขึ้น

กรอบความคิดเชิงลบกีดกร่อนพลังในการทำงานของคุณรวมทั้งคนรอบข้างของคุณด้วย บั่นทอนความมั่นใจ ทำลายความคิดสร้างสรรค์และทักษะในการคิดแก้ไขปัญหา คุณจะจืดจางอยู่กับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ซึ่งแทรกแซงความสามารถในการแสวงหาโอกาสของคุณ บั่นทอนศักยภาพในการทำงานร่วมกับผู้อื่น





ทักษะการมองเชิงบวกสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ คุณสามารถพัฒนาทักษะการมองเชิงบวกได้เช่นเดียวกับการพัฒนาทักษะด้านอื่น ๆ การคิดบวกนั้นมีความสำคัญ แต่**การไม่คิดลบ**ต่างหากที่เป็นหัวใจสำคัญของ “มองโลกให้บวก” เคล็ดลับคือการจัดการกับวิธีที่คุณอธิบาย

สถานการณ์ต่าง ๆ ต่อตนเอง

คุณไม่สามารถควบคุมสิ่งที่โลกกำหนดมาให้คุณได้ แต่คุณมีอิสระในการจัดการกับความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ สิ่งนี้ทำให้คุณมีโอกาสอยู่เหนือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

ไม่ช้าก็เร็ว เราทุกคนต่างต้องเผชิญหน้ากับปัญหา การมองแง่บวกทำให้คุณแก้ปัญหาได้ตรงจุดทุก ๆ คนมีโอกาสให้ไขว่คว้า และการมองแง่บวกทำให้คุณได้รับผลประโยชน์จากโอกาสและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คุณกำลังเผชิญอยู่ด้วย

การตีกรอบความคิดใหม่ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ คุณต้องฝึกฝนตนเองให้เปลี่ยนมุมมองความคิด

เราทุกคนต่างก็มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการไหลกลับของทัศนคติเหมือนกับการไหลกลับของสิ่งต่าง ๆ เช่น การมองภาพสามมิติ เมื่อจากหน้าและจากหลังที่คุณเพ่งมองสลับตำแหน่งกัน ครั้งแรกสิ่งที่คุณเห็นอาจเป็นภาพใบหน้าของชายชราหน้าตาเหี่ยวย่น แต่หากคุณจ้องมองในอีกมุมมองหนึ่ง คุณอาจมองเห็นภาพของสาวงามก็เป็นได้ มุมมองทั้งสองต่างก็ไม่ผิด และสามารถทำความเข้าใจได้ สิ่งสำคัญอยู่ที่คุณมองในแง่ไหน

การมองจากมุมมองเปิดวิสัยทัศน์ของคุณ คุณจะมองปัญหาในมุมมองที่กว้างขึ้น และมีวิสัยทัศน์ที่ยาวกว่าเดิม เป็นการจัดการกับการมองปัญหา และประเมินความสามารถในการแก้ไขปัญหา

สร้างนิสัยด้วยการตั้งความหวัง ภายใต้อิทธิพลของความหวังในแง่ของความเป็นไปได้ ด้วยการค้นหาคำตอบและวิธีการแก้ไขปัญหา แทนที่จะจำกัดไว้ที่ความพ่ายแพ้และความกลัว ความคิดในแง่บวกนี้ทำให้เราต่อสู้กับปัญหาอย่างได้ผล ความหวังทำให้เรามีความยืดหยุ่นและต่อสู้กับปัญหาได้ดีขึ้น ให้ความหวังต่อสู้เพื่อสร้างโอกาส เปลี่ยนความผิดหวังให้เป็นพลังความหวังและความปรารถนา ให้ความหวังมีบทบาทสำคัญในการก่อร่างสิ่งที่คุณรับผิชอบ และสิ่งต่าง ๆ บนเส้นทางชีวิตของคุณ

เรียนรู้การใช้วิธีคิดแง่ลบ จากผลการสำรวจพบว่า อาชีพทนายความเป็นอาชีพที่ติดอันดับ 1 ใน 104 อาชีพที่ต้องตกอยู่ในสภาวะจิตหดหู่ อาชีพนี้มีอัตราความเครียดสูงกว่าอาชีพทั่วไปถึง 3.6 เท่า

โดยเฉลี่ยมนุษย์มีความคิดมากกว่า 50,000 ความคิดต่อวัน แต่ไม่ว่าตัวเลขดังกล่าวจะเป็นเท่าไรก็ตาม ความคิดแง่ลบก็รวมอยู่ในนั้นด้วยเสมอ โดยมากความคิดของมนุษย์อยู่ในระหว่างกลาง ไม่คิดแง่บวก และไม่คิดแง่ลบเพียงด้านเดียว แต่ช่วงเวลาที่ดีที่สุดคือช่วงเวลาที่เราใช้ความคิดภายใต้อิทธิพลของกระบวนการคิดแบบเป็นกลาง

ในบางสถานการณ์การคิดแง่ลบทำให้เรามองอะไร ๆ ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น การมองแง่ลบทำให้เราระวังอันตราย ระวังกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น และทำให้เราชั่งน้ำหนักเหตุการณ์ร้าย ๆ อย่างระมัดระวังมากขึ้น



การตั้งรับด้วยการมองแง่ลบ กลยุทธ์นี้ใช้วิธีการ 3 ขั้นตอน ในการรับมือกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่



- ตั้งความหวังไว้ต่ำ โดยคาดว่าผลลัพธ์ที่จะตามมาไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็น
- ทบทวนผลลัพธ์ในแง่ลบที่อาจจะเกิดขึ้น
- คิดวิธีการตั้งรับกับปัญหาต่างๆ และพิจารณาว่าสิ่งไหนที่ทำให้ประสบความสำเร็จ



การตั้งรับด้วยการมองแง่ลบ เปลี่ยนความวิตกกังวลเป็นความพยายามแก้ไขปัญหา การมองแง่ลบมุ่งไปที่ความล้มเหลว เหตุผลของความล้มเหลวนั้นเกิดจากอะไร และจะรับมืออย่างไร เป็นการช่วยลดความวิตกกังวลได้ในระดับหนึ่ง อีกทั้งยังทำให้คุณสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้นอีกด้วย

มีคนมากมายไม่เห็นด้วยกับทั้งการมองแง่บวกและการมองแง่ลบ แต่เห็นด้วยกับการมองสถานการณ์ตามจริง พวกเขาเห็นว่า การมองแง่บวกเป็นการมองปัญหาเหมือนขนมหวาน ไม่ประเมินความเสี่ยงและมุ่งด้านบวกมากเกินไป ในทางตรงกันข้าม พวกที่มองแง่ลบมักคิดไปในทางลบ ไร้พลัง

ผู้ที่มองแง่บวกนั้นเชื่อว่าตนเอง มีลักษณะเฉพาะตัว มีความสามารถในการตัดสินใจผลลัพธ์เชื่อมั่นในอนาคตของตน

การมองแง่บวกนั้นทำได้ง่ายกว่ามองตามความจริงแบบสุดขั้ว และเหนือกว่าการมองแง่ลบเป็นอย่างมากอีกด้วย การมองแง่บวกมีความสัมพันธ์กับระดับ T-cell ที่สูงขึ้น เซลล์นี้ถือกันว่าเป็น “เซลล์เพชรฆาต” ในร่างกายของมนุษย์ โดยธรรมชาติเซลล์เหล่านี้จะปกป้องร่างกายจากเชื้อโรคชนิดต่างๆ อีกทั้งการมองแง่บวกยังช่วยลดระดับความเสียหายจากฮอร์โมนเครียดที่ชื่อ cortisol ได้อีกด้วย การมองแง่บวกมีรังสีที่แผ่กว้างและให้ผลลัพธ์ที่มีประโยชน์

