



การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยความคิดเชิงบวก MENTAL HEALTH PROMOTION WITH POSITIVE THINKING

ดวงกมล ปิ่นเฉลียว¹

Duangkamol Pinchaleaw

¹รองศาสตราจารย์ พันตำรวจเอกหญิง สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
Sukhothai Thammathirat Open University

บทคัดย่อ

ความคิดเชิงลบก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และอารมณ์ด้านลบอื่น ๆ ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ คับข้องใจ มองโลกในแง่ร้าย และไม่มีความสุข การพัฒนาความคิดเชิงลบให้เป็นความคิดเชิงบวกเป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้โดยตั้งใจฝึกฝนอยู่เสมอจนเป็นนิสัย โดยใช้แนวทางได้แก่ การดูแลสุขภาพกาย การฝึกสมาธิ การคิดหลายมุม มีความยืดหยุ่น การยิ้มและหัวเราะ และการคบหาเพื่อนที่มีความคิดบวก ดังนั้น การปรับเปลี่ยนความคิด มีทัศนคติและมุมมองในแง่บวก จะทำให้มีบุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์ผ่อนคลาย สามารถเผชิญและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และสามารถสร้างบรรยากาศแห่งความสุขให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้

คำสำคัญ : สร้างเสริมสุขภาพจิต, ความคิดเชิงบวก

Abstract

Negative thinking made everyone for stress, anxiety, and other negative emotions. The effect of physical health and mental health such as anorexia, insomnia, frustration, pessimistic, and unhappy. Developing positive thoughts by practice as a habit can help overcome negative thoughts. The way to promote mental health with positive thinking are physical care, meditation, many point of views, flexibility smile and laugh, and surrounding with positive friends. So challenging thoughts positive attitude and point of view can help people a good physical and mental health, light emotion have ability to coping, solving with problems, and can make a happy job climate for everyone.

Keywords : mental health promotion, positive thinking

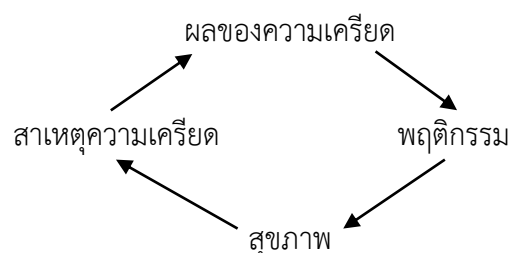
บทนำ

วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันที่เข้าสู่กระแสวัตถุนิยม การแก่งแย่ง และความเร่งรีบ อีกทั้งต้องประสบกับแรงกดดันต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และครอบครัว รวมทั้งสิ่งแวดล้อมจากการทำงาน โดยเฉพาะวิชาชีพพยาบาลที่ต้องทำงานกับผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพและผู้ที่มีสุขภาพดี ซึ่งบุคคลดังกล่าวมีความแตกต่างกันในทั้งในด้านภาษา การศึกษา วัฒนธรรม ศาสนา ระดับความเป็นอยู่ รวมทั้งความต้องการต่างๆของผู้ป่วยที่มากกว่าคนทั่วไป นอกจากนี้ยังต้องทำหน้าที่รับผิดชอบทั้งด้านการบริหาร วิชาการ การพัฒนาบุคลากร และการพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพ พยาบาลจึงเป็นอาชีพที่ต้องเผชิญกับความเครียดตลอดเวลา จากการศึกษาของ พัชรวัลย์ เรื่องศรีจันทร์ และ ศิริลักษณ์ ศุภนิติพร (2554) ได้ศึกษาความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง พบว่า พยาบาลวิชาชีพมีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงสูงมากร้อยละ 64.3 โดยปัจจัยเกี่ยวกับงาน ได้แก่ สภาพแวดล้อมในการทำงาน การยอมรับนับถือจากเพื่อนร่วมงาน และผู้ป่วย ซึ่งปัจจัยเกี่ยวกับงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดของพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และถ้ามีความเครียดมากเกินไปจะเป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ เกิดความไม่สบายใจ คับข้องใจ และมีความคิดเชิงลบ อารมณ์เหล่านี้ทำให้เกิดอาการทางกายตามมา เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ และมองโลกในแง่ร้าย โดยการมองโลกในแง่ร้ายและมีความคิดเชิงลบมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ทำให้มีโอกาที่สุขภาพทางกายจะทรุดโทรมลงกว่าคนที่มองโลกในแง่บวก และไม่เพียงส่งผลต่อตัวพยาบาลวิชาชีพเท่านั้น อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพในการดูแลผู้ป่วยหรือผู้รับบริการด้วย ในขณะที่การคิดบวกจะทำให้มีแนวคิดที่ดี มีกำลังใจ และมีความรู้สึกทุกข์น้อยลง

ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ทำให้มีความสุข (นิภา แก้วศรีงาม, 2547) ดังนั้น พยาบาลวิชาชีพควรสร้างเสริมสุขภาพจิตของตนเอง เพื่อให้สามารถคิด ตัดสินใจ มีแรงจูงใจที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ปรับตัวในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม สามารถทำงานได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ

ความเครียดกับสุขภาพ

ความเครียดมักทำให้เกิดจากความคิดเชิงลบของบุคคลเกี่ยวกับกับอนาคตที่จะเกิดขึ้น ซึ่งทำให้บุคคลคิดวุ่นหรือคำนึงถึงผลลัพธ์ในอนาคตมากเกินไป ความคาดหวังในสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไปเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มีการสะสมความคิดเชิงลบมากขึ้น บางคนเป็นคนเก่ง มีความมั่นใจในตนเองและมีความคาดหวังสูง อาจทำให้เกิดความเครียดได้ เมื่อผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามความคาดหวังและเกิดเป็นความผิดหวัง คับข้องใจ ไม่สบายใจ ซึ่งหากไม่ได้รับแก้ไขจะส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต (Farmer, Monahan & Hekeler, 1984) โดย ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และ เฮเคเลอร์ (Farmer, Monahan, & Hekeler, 1984) ได้กล่าวถึงวงจรสุขภาพ (health cycle) ที่เกี่ยวกับความเครียดว่า มีกระบวนการดังนี้



จากวงจรสุขภาพอธิบายได้ว่า สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อมภายนอก ส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก เช่น วิตกกังวล หงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธ เป็นต้น ส่วนผลต่อ

ร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ เป็นต้น ซึ่งผลของความเครียดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ เช่น ทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายจากชีวิตประจำวัน เกิดเป็นพฤติกรรม เช่น นอนมาก หรือ เฉื่อยชา เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวอาจเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ ส่งผลทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป และเกิดปัญหาทางด้านร่างกาย และจิตใจตามมา โดยเฉพาะด้านจิตใจจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านอารมณ์และความคิด เช่น เบื่อหน่าย คับข้องใจ ไม่สามารถตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ได้ดี มีความคิดเชิงลบมากกว่าเชิงบวก และมองผู้อื่นในแง่ร้าย ซึ่งอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ ในทางตรงกันข้ามความคิดเชิงบวกจะทำให้บุคคลมีความสุข ไม่ว่าวุ่นใจ จิตใจสงบ เกิดความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถเผชิญกับปัญหาและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตามมีคนจำนวนไม่น้อยพยายามที่จะควบคุมอารมณ์ด้านลบของตนอย่างเต็มที่ แต่ก็ไม่สามารถควบคุมได้ การควบคุมอารมณ์เชิงลบจะเป็นการเก็บกดความรู้สึกที่ไม่ดีเอาไว้ ถ้ามากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมได้จะระเบิดออกมา ซึ่งความรุนแรงจะมากกว่าอารมณ์ช่วงแรกๆ (สิทธิชัย จันทนนท์, 2554) บุคคลสามารถจัดการอารมณ์เชิงลบได้ด้วยตนเอง แต่ต้องทราบว่าอารมณ์เชิงลบนั่นคืออะไร มีสาเหตุหรือเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เกิดอารมณ์ แล้วจะแก้ไขหรือจัดการกับอารมณ์ด้วยวิธีใด ความคิดเชิงลบนี้สามารถพัฒนาให้เป็นความคิดเชิงบวกได้ด้วยการฝึกฝน อดทน และใช้ความพยายาม

ความคิดเชิงบวก (positive thinking)

เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่เกิดจากการรับรู้และแปลความหมายไปในทางที่ดี

เป็นการสร้างเจตคติ และแนวโน้มจิตใต้สำนึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น และวัตถุหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำให้ยอมรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเข้มแข็งสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ (ดาวประกาย มีบุญ, 2552; Peiffer, 2002) เช่นเดียวกับการมองโลกเชิงบวก คือ การที่บุคคลยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น มองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดา และรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่ในสิ่งนั้น ๆ ได้

หลักการคิดเชิงบวก เปรียบเสมือนบันได 5 ขั้น (สิทธิชัย จันทนนท์, 2011; DiDirro, 2015) ดังนี้

บันไดขั้นที่ 1 มองตัวเองว่าดี คือ การที่คนเราจะมองโลกหรือมองคนอื่นในแง่ดีได้ ต้องมาจากพื้นฐานที่มองและเชื่อว่าตัวเองดีเสียก่อน ขั้นตอนที่ 1 เพื่อการมองตัวเองว่าดี มีดังต่อไปนี้

1. หาข้อดีของตนเอง โดยสำรวจพิจารณาข้อดีของตนเอง อาจเป็นความดีเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น พาผู้สูงอายุข้ามถนน ให้คำปรึกษาเพื่อนที่มีเรื่องไม่สบายใจ ฯลฯ เพื่อให้เกิดความรักและความภาคภูมิใจในตัวเอง

2. มองตนเองอย่างถ่อมตัว เนื่องจากการมองเห็นความดีของตนเองนั้น มีไว้เพื่อให้เกิดความพอใจในตัวเอง รักตัวเอง แต่ไม่ใช่เพื่อชมหรือคุยทับคนอื่น การถ่อมตัวจึงเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่พึงมีควบคู่กับการมองข้อดีของตนเอง

3. สำรวจจุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข เมื่อยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้ จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อเป็นไปในทางที่ดีขึ้น

4 เพิ่มความดี แม้จะรู้ว่าตนมีข้อดีในด้านใดบ้าง แต่ไม่ควรหยุดไว้เพียงเท่านั้น ควรเพิ่มคุณสมบัติอื่น ๆ ที่ดีให้มากยิ่งขึ้น อาจเริ่มต้นโดยการตั้งเป้าหมายว่าอยากจะทำอะไรที่ดีเพิ่มขึ้นบ้าง แล้วจึงฝึกฝนไปที่ละข้อ

บันไดขั้นที่ 2 มองคนอื่นว่าดี เมื่อผ่านบันไดขั้นแรกมาแล้ว จะทำให้เริ่มตระหนักว่าคนทุกคนล้วนแต่ไม่สมบูรณ์ ย่อมมีข้อบกพร่องมากบ้าง น้อยบ้าง แตกต่างกันไป ดังนั้น การอยู่ร่วมกันโดยเลือกมองและใช้ประโยชน์จากความดีที่ผู้อื่นมีอยู่ จะช่วยทำให้มีความคิดด้านบวกมากขึ้น

บันไดขั้นที่ 3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ขึ้น ฝึกมองความทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นเรื่องธรรมดา เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วย่อมกลับไปแก้ไขไม่ได้ แต่สามารถนำวิกฤติหรือปัญหานั้นมาพิจารณาว่ามีข้อดีอะไรแฝงอยู่หรือจะใช้ประโยชน์จากปัญหานั้นได้อย่างไรบ้าง เช่น ผู้ป่วยมะเร็งรู้สึกว่ารักตัวเองมากขึ้น เลิกทำอะไรไร้สาระ แล้วหันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจมากขึ้น เช่น ฝึกสมาธิ หรือ ช่วยเหลืองานกุศลต่าง ๆ เป็นต้น

บันไดขั้นที่ 4 หมั่นบอกตัวเอง ความคิดเป็นต้นทางและบ่อเกิดของการกระทำ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องทำให้ความคิดดี ๆ อยู่กับตัวเราตลอดเวลา เช่น บอกตัวเองว่าเป็นคนเก่งทุกครั้งที่ทำอะไรสำเร็จ แม้จะเป็นเพียงความสำเร็จเล็กน้อย บอกตัวเองว่า เพื่อนร่วมงานก็เป็นคนดีคนหนึ่งแม้เขาจะมีข้อบกพร่องอีกหลายอย่างก็ตาม

บันไดขั้นที่ 5 ใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ เมื่อต้องพบเจอเรื่องราว จงยิ้มแล้วกล่าวคำว่า ขอบคุณ เพราะนั่นคือบททดสอบที่ดีของการมีชีวิตที่เข้มแข็ง หากมีคนว่ากล่าวหรือตำหนิแทนที่จะโต้ตอบ การกล่าวคำว่าขอบคุณ จะช่วยลดทอนความรุนแรงลงได้เกือบทั้งหมด และยังทำ

ให้บุคคลนั้นแปลกใจ จนอาจกลับไปพิจารณาพฤติกรรมของตนเองได้โดยที่ตัวเราไม่ต้องพูดอะไร

ดังนั้น การพัฒนาความคิดเชิงลบให้เป็นความคิดเชิงบวก ควรต้องมองตัวเองในทางบวกก่อน ต้องมีความเชื่อหรือความคิดว่าไม่มีสถานการณ์ใดที่สามารถทำร้ายเราได้หรือแก้ปัญหไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่จะเกิดขึ้น เราต้องเชื่อมั่นว่าเราทำได้ ซึ่งการมีความเชื่อมั่นหรือความคิดที่ดีว่าเราสามารถทำให้ดีขึ้นได้นี้ จะทำให้เราสามารถทำสิ่งนั้นได้จริง ๆ

ผลดีของความคิดเชิงบวกต่อสุขภาพ
(นิภา แก้วศรีงาม, 2547; Seligman, 1998)

1. สุขภาพกาย

1.1 ระบบไหลเวียนโลหิตปกติ การคิดบวกจะทำให้รู้สึกอยากรับประทานอาหารสุขภาพ ออกกำลังกาย และไม่เครียด ส่งผลทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตเป็นปกติ ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนเลือด เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคความดันโลหิตสูง

1.2 มีไขมันดี (HDL) มากกว่าไขมันเลว (LDL) การคิดบวกช่วยเพิ่มระดับไขมันดีในร่างกาย โดยเมื่อตรวจร่างกายจะพบว่า ระดับไขมันดีสูงกว่าไขมันเลว สาเหตุเป็นเพราะคนที่มีความสุขในชีวิตมักจะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าคนที่มีความเครียด

1.3 มีระบบภูมิคุ้มกันโรคที่แข็งแรงขึ้น การคิดบวกช่วยกระตุ้นให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติ เกิดการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ตลอดจนสามารถเผาผลาญสารอาหารและนำไปใช้เป็นพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันโรคมากขึ้น

1.4 มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมดุล โดยคนที่มองโลกในแง่ดีมักมีสุขภาพกายและจิตดีตามไปด้วย เพราะการทำตัวเองให้มีความสุขด้วยการหากิจกรรมทำ ไม่ปล่อยให้ตัวเองอยู่ว่าง ๆ เช่น ออกกำลังกาย การปลูกดอกไม้ การสนทนากับเพื่อนบ้าน ออกกำลังกาย เป็นต้น จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย และไม่ต้องรับประทานยาเสริมหรือยาใด ๆ

2. สุขภาพจิต

2.1 สามารถเผชิญและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดี คนที่มองโลกในแง่ดีเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นมักจะเผชิญปัญหาหรือรับมือได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย มีสติในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล ไม่รีบร้อนตัดสินใจปัญหาที่อยู่ตรงหน้า และไม่คิดฟุ้งซ่านเติมแต่งปัญหาให้ใหญ่โตขึ้น จึงสามารถค้นพบทางออกของปัญหาได้อย่างง่ายดาย

2.2 ก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

2.3 มีอารมณ์ผ่อนคลาย สร้างบรรยากาศและความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้

2.4 มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ดีกว่า คนมองโลกในแง่ลบหรือมีความคิดเชิงลบ จะให้อภัยในความผิดของผู้อื่น เป็นการสร้างมิตรภาพในการปฏิบัติงาน

จะเห็นว่าความคิดเชิงบวกทำให้บุคคลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตดี จะทำให้เกิดความรู้สึกเชิงบวก ส่งผลให้เกิดการแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ดี อดทนในการฟันฝ่าอุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต สามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง จึงทำให้ตนเองและสังคมมีความสุขได้

แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยความคิดเชิงบวก

การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยความคิดเชิงบวก มีเทคนิคคล้ายคลึงกับเทคนิคการสร้างความสุขด้วยตนเอง โดยมีพื้นฐานจากแนวคิดทาง

จิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย การพัฒนาจุดแข็งของบุคคล และปรับวิธีการคิดให้เป็นบวกร่วมกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพกาย โดยมีรายละเอียดดังนี้ (ดาวประกาย มีบุญ, 2552; สุภาพร เทพสุวรรณ, 2556; Darshan, 2014; Holmes, 2016)

1. การดูแลสุขภาพร่างกาย ร่างกายและจิตใจเป็นส่วนที่สัมพันธ์กัน หากร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย จิตใจจะแจ่มใส และการดูแลสุขภาพทางกายควรทำควบคู่กับการสร้างความสุขทางใจ เพื่อให้สามารถดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยอาจออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30-45 นาที นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

2. ฝึกทำสมาธิ ทำจิตใจให้ว่าง: การฝึกทำสมาธิเป็นการทำให้จิตใจเข้มแข็ง มีสติ สามารถเข้าใจตนเองและปรับปรุงตนเองได้เสมอ เมื่อมีปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ จะสามารถพิจารณาได้อย่างมีเหตุผล ไม่ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง ไม่ปล่อยให้จิตตนเองไปตามอารมณ์ มีการศึกษาพบว่า คนที่นั่งสมาธิเป็นประจำทุกวันมีแนวโน้มเป็นคนมองโลกในแง่ดีมากกว่าคนที่ไม่เคยนั่งสมาธิ เพราะการนั่งสมาธิเป็นการฝึกจิตใจให้ปล่อยวางความคิด ฝึกสมองไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน รู้ทันอารมณ์ของตัวเองว่า กำลังสุขหรือทุกข์ และถ้านั่งสมาธิเป็นประจำทุกวันร่างกายและจิตใจก็จะไม่เก็บอารมณ์ทางลบหรือเรื่องราวไม่ดีมาจำฝังใจ ส่งผลให้มีความคิดเชิงบวกมีความสุข จิตใจแจ่มใส

3. คิดในมุมกลับ หลักการคือไม่คิดแต่เพียงมุมมองของตัวเอง แต่คิดมุมมองของผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย จะช่วยลดความโกรธหรือความคับข้องใจลง เพราะการอยู่ร่วมกันมักทำให้บุคคลคาดหวังในตัวผู้อื่นเสมอ ซึ่งเป็นความคิดในมุมของแต่ละคน ถ้าไม่เป็นตามที่คาดหวัง อารมณ์โกรธไม่พอใจ ก็เกิดขึ้น ดังนั้น จึงควรมองในมุมของผู้อื่นด้วย เพื่อให้สามารถเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น

4. คิดหลายมุม ด้วยการมองให้รอบด้าน อย่ามองเพียงด้านเดียว วิเคราะห์ให้เห็นถึงสาเหตุ ปัจจัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงเวลา สถานที่และบริบทที่เกิดขึ้น ปัญหา จะทำให้ได้คำตอบที่หลากหลายแง่มุมมากขึ้น

5. หมั่นคุยกับตนเองด้วยความคิดเชิงบวก การคุยกับตัวเองด้วยความคิดเชิงบวกและการกล่าวยืนยันกับตนเองด้วยความคิดเชิงบวก จะช่วยเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันภายในร่างกายและเสริมสร้างพลังในการรับมือกับปัญหาต่างๆ รวมทั้งควรพิจารณาตัวเองว่ามีความคิดเชิงลบกับเรื่องอะไรบ้างในแต่ละวัน แล้วเรียงลำดับความคิดเชิงลบเพื่อเปลี่ยนมุมมองความคิดใหม่และบอกกับตนเองเสมอว่า พรุ่งนี้ต้องมองโลกในแง่ดีมากขึ้นกว่าเดิม และฝึกพูดประโยคเชิงบวก เช่น ฉันคิดว่าปัญหานี้มีทางออก เป็นต้น

6. บันทึกสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เป็นวิธีที่ช่วยเปลี่ยนแปลงให้กลายเป็นคนมองโลกในแง่ดีมากขึ้นโดยบันทึกเหตุการณ์หรือนึกถึงเหตุการณ์ที่ตนเองคิดว่าดี นำประทับใจในแต่ละวัน ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นเหตุการณ์ที่ยิ่งใหญ่ เพราะการบันทึกประสบการณ์ที่ดี แสดงว่าสมองของเรามีการจดจำแต่สิ่งที่ดีแล้ว และถ้าจดบันทึกเป็นประจำทุกวัน สมองจะสะสมเรื่องราวดี ๆ เอาไว้ส่งผลให้สุขภาพจิตดี

7. มีความยืดหยุ่น การจะเปลี่ยนตัวเองให้คิดบวกได้ ส่วนหนึ่งต้องเริ่มมาจากตัวเองก่อน คือเปลี่ยนความคิดที่ว่า ทุกอย่างต้องถูกต้องตามหลักการที่ถูกต้องเท่านั้น เปลี่ยนเป็นคิดยืดหยุ่นบ้าง เพราะความคาดหวังคือสิ่งอาจทำให้เราเสียใจและมองโลกในแง่ร้ายได้

8. ยิ้มและหัวเราะ การยิ้มและหัวเราะเป็นสิ่งที่สะท้อนอารมณ์ได้ดีว่ากำลังมีความสุขหรือความทุกข์ และยังเป็นการปรับอารมณ์ด้านลบให้ดีขึ้นด้วย

ขึ้นด้วย ดังนั้น ถ้าหากทำงานงานเครียดมากทั้งวัน ควรหาเวลาผ่อนคลายด้วยการหัวเราะ โดยหาความบันเทิงได้จากการดูหนังตลก อ่านหนังสือการ์ตูน พูดคุยกับเพื่อนสนิท วาดภาพ หรือ ร้องเพลง เป็นต้น

9. คบหาหรือเป็นมิตรกับเพื่อนที่ร่าเริง มีความคิดบวก เพราะเพื่อนแท้ที่นิสัยร่าเริง แจ่มใส มองโลกในแง่บวก จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกดี ๆ ความคิดดี ๆ และมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นดี แต่หากอยู่กับคนที่เครียดกับชีวิตมากเกินไป หรือมองโลกในแง่ร้าย จะทำให้ไม่สามารถพัฒนาความคิดเชิงบวกได้ ดังนั้น ถ้าอยากเริ่มเป็นคนคิดบวกจึงควรผูกมิตรหรือคบเพื่อนที่มองโลกในแง่ดี

10. รู้จักการปล่อยวางหรือละทิ้ง เรื่องราวบางเรื่องหรือสถานการณ์บางอย่างที่ผ่านไปแล้วไม่สามารถย้อนเวลาหรือย้อนเหตุการณ์กลับไปแก้ไขได้ ควรรู้จักการปล่อยวางและคิดว่าการที่เราหมกมุ่นกับอดีตที่ผ่านมา เป็นการกระทำที่เปล่าประโยชน์ และการนำเรื่องราวหรือเหตุการณ์นั้นกลับมาคิดซ้ำ ๆ จะทำร้ายตนเองโดยไม่รู้ตัว ควรปรับความคิดของตนเองด้วยการเรียนรู้ที่จะนำอดีตมาเป็นบทเรียน และแสวงหาแนวทางการแก้ไขเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นซ้ำอีกในครั้งต่อไป

11. ช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่เห็นแก่ตัว เช่น อุทิศเวลาเพื่อประโยชน์ของสังคม หรือบริจาคเงินให้มูลนิธิต่าง ๆ เป็นต้น

สรุป

ความคิดเชิงลบสามารถก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความโกรธ และอารมณ์ด้านลบอื่น ๆ ทั้งยังส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น ไม่สบายใจ คับข้องใจ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ และมองโลกในแง่ร้าย การพัฒนาความคิดเชิงลบให้เป็นความคิดเชิงบวกจึง

เป็นสิ่งสำคัญเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพดังกล่าว โดยสามารถปฏิบัติได้โดยตั้งใจฝึกฝนอยู่เสมอจนเป็นนิสัย และใช้แนวทางต่าง ๆ ในการสร้างเสริมความคิดเชิงบวก ได้แก่ การดูแลสุขภาพกาย การฝึกสมาธิ การคิดหลายมุม มีความยืดหยุ่น การยิ้มและหัวเราะ การปล่อยวาง การบันทึกสิ่งที่ดีของตนเองในแต่ละวัน และการคบหาเพื่อนที่มีความคิดเชิงบวก ซึ่งแนวทางการพัฒนาความคิดเชิงบวกนี้ส่วนใหญ่มุ่งเน้นและให้ความสำคัญที่ความคิดของบุคคล ดังนั้น การที่บุคคลรู้จักปรับความคิด มีทัศนคติและมุมมองในแง่บวก จะทำให้บุคคลเหล่านั้นมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์ผ่องใส สามารถเผชิญและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ ทำให้มีแรงจูงใจในการทำงาน และสามารถสร้างบรรยากาศแห่งความสุขให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้

เอกสารอ้างอิง

- ดาวประกาย มีบุญ. (2552). *ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).*
- นิภา แก้วศรีงาม. (2547). ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) พิจารณาทุกปัญหามีทางออก ไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา (ข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์). *วารสารวงการครู*, 1(12), 76-78.
- พัชรวัลย์ เรื่องศรีจันทร์ และ ศิริลักษณ์ สุภพิศพร. (2554). ความเครียดของพยาบาล ความคิดเห็นต่อการเตรียมความพร้อมเป็นโรงพยาบาลตึงตึงใจ และปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชนระดับอินเตอร์เนชั่นแนล. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 56(4), 425-436.
- ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ. (2014). *บันได 5 ขั้นสู่นิสัยคิดบวก*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สิทธิชัย จันทนนท์. (2554). *การคิดเชิงบวก: Positive thinking*. สืบค้นได้จาก http://Cms.Srivikorn.ac.th/svk_forum/index.php?topic=3982
- สุภาพร เทพสุวรรณ. (2556). *13 วิธีสร้างสุขให้ทุกวันของชีวิต*. สืบค้นได้จาก <http://manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9560000051306>
- DiDiro, D. (2015). *Train yourself to be more positive in 5 steps*. Retrieved from <http://tinybuddha.com/blog/train-yourself-to-be-more-positive-in-5-steps/>
- Farmer, R. E., Monahan, L. H., & Hekeler, R. W. (1984). *Stress management for human services*. Michigan: Stage Publication Inc.
- Goswami, D. (2014). *The power of positive thinking*. Retrieved from http://www.self-realization.com/articles/the_power_of_positive_thinking.html
- Holmes, L. (2016). *6 tricks to become a more positive thinker*. Retrieved from http://www.huffingtonpost.com/2014/09/13/positive-thinking-day-steps_n_5810744.html
- John, H., Richard, L., & Jeffrey, S. (2015). *World happiness report*. Retrieved from <http://worldhappiness.report/wp-content/uploads/sites/2/2015/04/WHR15>
- Peiffer, V. (2002). *Positive thinking: Everything you have always known about positive thinking but were afraid to put into practice*. Rockport, MA: Element Beck.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: A.A.Knopf.