

เปลี่ยนชีวิตให้คิดบวก + “Think Positive”

บทความนี้ จะมีคุณค่าต่อผู้ที่รู้สึกท้อแท้ หรือสิ้นหวังในชีวิตด้วยความคิดที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น อันเป็นพื้นฐานสำคัญ เป็นพลังแห่งความเชื่อมั่นในตนเองที่ทำให้สามารถก้าวผ่านอุปสรรคต่างๆไปด้วยดี ซึ่ง ดร.ประกาย กิจธิคุณ เป็นผู้จุดประกายเปลี่ยนชีวิตให้คิดบวก : *ดร.มลิวัดย์ ธรรมแสง*

จุดมุ่งหมายบทความนี้ : *ดร.ประกาย กิจธิคุณ*

1. เพื่อเพิ่มพลังให้ผู้อ่านช่วยเปลี่ยนชีวิตให้คิดบวก
2. เพื่อให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน
3. เพื่อเป็นพลังใจในการสร้างสรรค์ผลงานเชิงบวก

ความคิดเชิงบวก + สร้างได้อย่างไรกัน

เราเคยรู้สึกถึงความแตกต่างของคนที่อยู่รอบตัวเรา หรือเพื่อนๆเราบ้างไหมว่า ทำไมบางคนร่าเริงแจ่มใส หรือชอบพูดคุยกับผู้คนตลอดเวลา ในขณะที่บางคนไม่ค่อยพูดจา หรือถ้าพูดก็ชอบพูดห้วนๆ หน้าบึ้ง “หน้าไม่รับแขก” การมีหน้าตายิ้มแย้มนั้นเป็นประตูที่เปิดกว้างไปสู่โลกภายนอก จะมีคนเข้ามาหาคุณ คอยช่วยเหลือคุณโดยไม่ต้องทำอะไร การสร้างความคิดเชิงบวก นอกจากสร้างความเชื่อมั่น และสิ่งที่ดีว่าเป็นไปไม่ได้ด้วยใจเต็มร้อยแล้ว การสร้างพฤติกรรมเชิงบวกก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก “เราต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเราอย่างไร คนอื่นก็ต้องการให้เราปฏิบัติต่อเขาอย่างนั้น” พฤติกรรมเชิงบวก จึงเหมือนกับทักษะทางสังคม

การคิดเชิงบวกก็เหมือนกับการคิดดี คิดทำสิ่งที่ดีๆที่อยากให้เกิดในชีวิตของคุณ คิดถึงสิ่งที่ทำให้มีความสุข สุขภาพดีทั้งกาย ใจ คิดเชิงบวกวันละนิดจิตแจ่มใส ในสถานการณ์ปัจจุบันในสังคมกับความขัดแย้งทางความคิด แบ่งเป็นพรรคพวก มุ่งหวังเพื่อเอาชนะท่ามกลางความขัดแย้งของผู้คนในสังคม ดูเหมือนรอยยิ้มและเสียงหัวเราะจะหายากขึ้นในสังคมไทย การมองโลกในแง่ดี การมีมวลมิตร คิดเชิงบวกจึงเป็นเคล็ดลับที่ทำให้คุณสามารถสร้างกระแสความสุขให้เกิดขึ้นแก่ตัวคุณ และคนรอบข้างได้ สถานการณ์เลวร้ายอย่างไรถ้าคุณคิดดีและมีมวลมิตรที่ดีแล้ว คุณย่อมหาความสุขได้อยู่ดีราวกับกระแสความทุกข์ไม่สามารถแผ่รังสีเข้าครอบคลุมชีวิตคุณได้ “ความสุขที่ยิ่งใหญ่ของชีวิตคือ การได้รัก และได้เป็นคนที่ถูกรัก”

การมองโลกในแง่ดี จะทำให้เกิดความสามัคคีที่ยืนยง หรือสังคมที่มีความสุขได้นั้น เราต้องปรับปรุง 4 ส่วน ที่สำคัญต่อชีวิตเรา คือ ตนเอง :ต้องพัฒนาตนเองเสมอ ภูมิใจ ให้กำลังใจตนเอง พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ครอบครัว :ต้องรู้จักการให้อภัย มีน้ำใจ เกรงใจกัน

สังคม :หมั่นสร้างมิตรเสมอ ให้ความสำคัญต่อกัน ช่วยเหลือ แบ่งปัน ร่วมทั้งการพุดจาแบบปิยวาจา การงาน :ต้องขยัน อดทน หากความรู้ใส่ตนเอง ลงมือทำในสิ่งที่ควรทำ การมองโลกในแง่ดีนั้นตามหลักพุทธศาสนาถือว่าการเกื้อกูล ประสานสังคม ร่วมกันสร้างสรรค์สังคมให้สงบสุขมั่นคง สามัคคี มีเอกภาพ เพื่อนที่ดีทุกคนเหมือนจิ๊กซอว์ในชีวิตของเรา หากขาดอันหนึ่งอันใดไป องค์ประกอบก็ไม่สมบูรณ์ ความโชคดีไม่ได้วัดจากจำนวนเงินในกระเป๋า แต่วัดได้จากจำนวนเพื่อนแท้ที่มี หลีกเลี้ยงคนคิดเชิงลบ สยบความเครียด “ต้องทำตัวเองให้สดใสอยู่เสมอ เมื่อคนที่มองมามีความสุข และเราก็จะสดชื่นตามไปด้วย First Impression”

โลกนี้มีคนที่ให้และคนที่รับ แต่จะสมบูรณ์ว่ามาก ถ้ารู้จักรับและให้ในเวลาที่เหมาะสม “สุขเขา สุขเรา สุขด้วยกัน” การที่เราจะอยู่ในสังคมด้วยความสงบสุขนั้น เราต้องมีทักษะทางสังคม (Social skill) การรับ-การให้ที่เหมาะสม การเอาใจใส่ ตรงต่อเวลา รับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร กิริยามารยาท รู้จักกาลเทศะ อ่อนน้อมถ่อมตน ฯลฯ เป็นลักษณะนิสัยที่จะทำให้ทุกคนชื่นชม และยอมรับ “แบ่งปันความสุข และน้ำใจของเราให้คนอื่น แม้ไม่มาก แต่สิ่งที่ได้รับจะไม่วันจบสิ้น” ถ้าเมื่อไรที่คนเรามองเห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง เมื่อนั้น...คุณก็จะเห็นหนทางสร้างสุข...ถามตัวเองดูสิว่า..กลัวไหมที่จะเปลี่ยน :ดร.ประกาย กิจธิคุณ (ผู้บกพร่องทางการได้ยิน เจ้าของรางวัลผู้หญิงคิดบวกแห่งปี)

คนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เลือกที่จะเป็นได้ การใช้ชีวิตอย่างมีจุดหมาย การคิดบวกกับทุกเรื่อง ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต เชื่อว่าเธอจะเป็นแรงบันดาลใจให้กับอีกหลายคนต่อหลายคน ไม่ท้อต่อปัญหา และอุปสรรค พร้อมทั้งจะลุกขึ้นมาสู้ :สาวตรี สามิภักดิ์ นักแสดง พิธีกร

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า บทความนี้จะทำให้ผู้อ่านมีพลังเชิงบวกตามจุดมุ่งหมายที่ให้ไว้ และสร้างแรงบันดาลใจให้หลายคนทำให้สังคมน่าอยู่มากขึ้น และประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

ม.ยุรพงษ์ ฉัตรศุภศิริ
ผู้เรียบเรียง