

การพัฒนาความคิดเชิงรุกด้วย ทัศนคติบวก

สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์

สภากาชาดไทย

วันที่ 21 มิถุนายน พ.ศ. 2562

คนที่ประสบความสำเร็จ กับคนที่ล้มเหลว แตกต่างที่วิธี
คิดที่แตกต่างกัน

คนที่มีทัศนคติบวก ก็พูดเรื่องที่ดี เกิดกำลังใจ มุมมองบวก

คนที่มีทัศนคติลบ ก็พูดแต่เรื่องที่ไม่ดี ทให้หมดกำลังใจ
มองโลกในแง่ลบ

คนเราที่ต้องการประสบความสำเร็จในทุกเรื่อง จะต้องใช้
ทัศนคติเป็นหลักคิด จนพูดได้ว่า
ทัศนคติ คือ ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของเรา และมีผลต่อ
การกระทำทุกอย่างที่เราทำ โดยการเปลี่ยนทัศนคติ ให้
เป็นการกระทำให้ได้

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับทัศนคติบวก

1. เราเป็นเจ้าของทัศนคติของเรา

ทัศนคติจะส่งผลกระทบต่อทุกอย่างที่เราทำ เพราะทัศนคติ เป็นอย่างไร การกระทำก็เป็นอย่างนั้น เช่น “มีคนมีข้อโต้แย้งต่อการพูดของเรา” ถ้าเรามีทัศนคติบวกกับคนนั้น เราก็จะตอบด้วยเหตุผล ถ้าเรามีทัศนคติลบกับคนนั้น เราก็จะไม่พอใจ

2. เราสามารถเรียนรู้และฝึกการมีทัศนคติบวกได้

ทัศนคติ เป็นเรื่องของความคิด ถ้าเรากำหนดความคิดที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ในเรื่องใด เราก็จะมีทัศนคติบวกในเรื่องนั้นได้ เช่น

- ต้องมีทัศนคติบวกกับความสามารถของตนเอง
- ต้องมีทัศนคติบวกกับคนที่มารับบริการ
- ต้องมีทัศนคติบวกกับหน้าที่ ความรับผิดชอบ
หัวหน้า

3. ทักษะติดกับความเป็นจริง หมายถึง ความจริงที่ดูเสมือนว่าไม่สามารถมีทักษะติบวกได้ เช่น

- เราถูกตำหนิ (เราทำดีมาก) ย่อมเสียกำลังใจ ความเสียใจ เป็น อารมณ์ที่เกิดจากความไม่สมหวัง และไม่ยั่งยืน เราสามารถที่จะสร้างอารมณ์อื่นมาทดแทนได้ โดย “การกำหนดทักษะติบวก ให้มีความสำคัญมากกว่าอุปสรรค”

ทัศนคติ คือ คุณภาพที่มีตั้งแต่เกิด

ทัศนคติของเรา จะบวกหรือจะลบ เราเป็นคนเลือก

ทัศนคติบวก เป็นแนวคิดสู่ความสำเร็จ

ทัศนคติดลบ เป็นบ่อเกิดของความล้มเหลว

คำถามของคนที่มีทัศนคติลบ

เมื่อไหร่ จะพุดเก่ง?

เมื่อไหร่ จะแข็งแรง?

เมื่อไหร่ จะประสบความสำเร็จ ?

คำตอบของคนที่มีทัศนคติลบ

“ชาติหน้า บ้ายๆ”

“วันๆทำงาน จะเอาเวลาที่ไหนไปออกกำลังกาย”

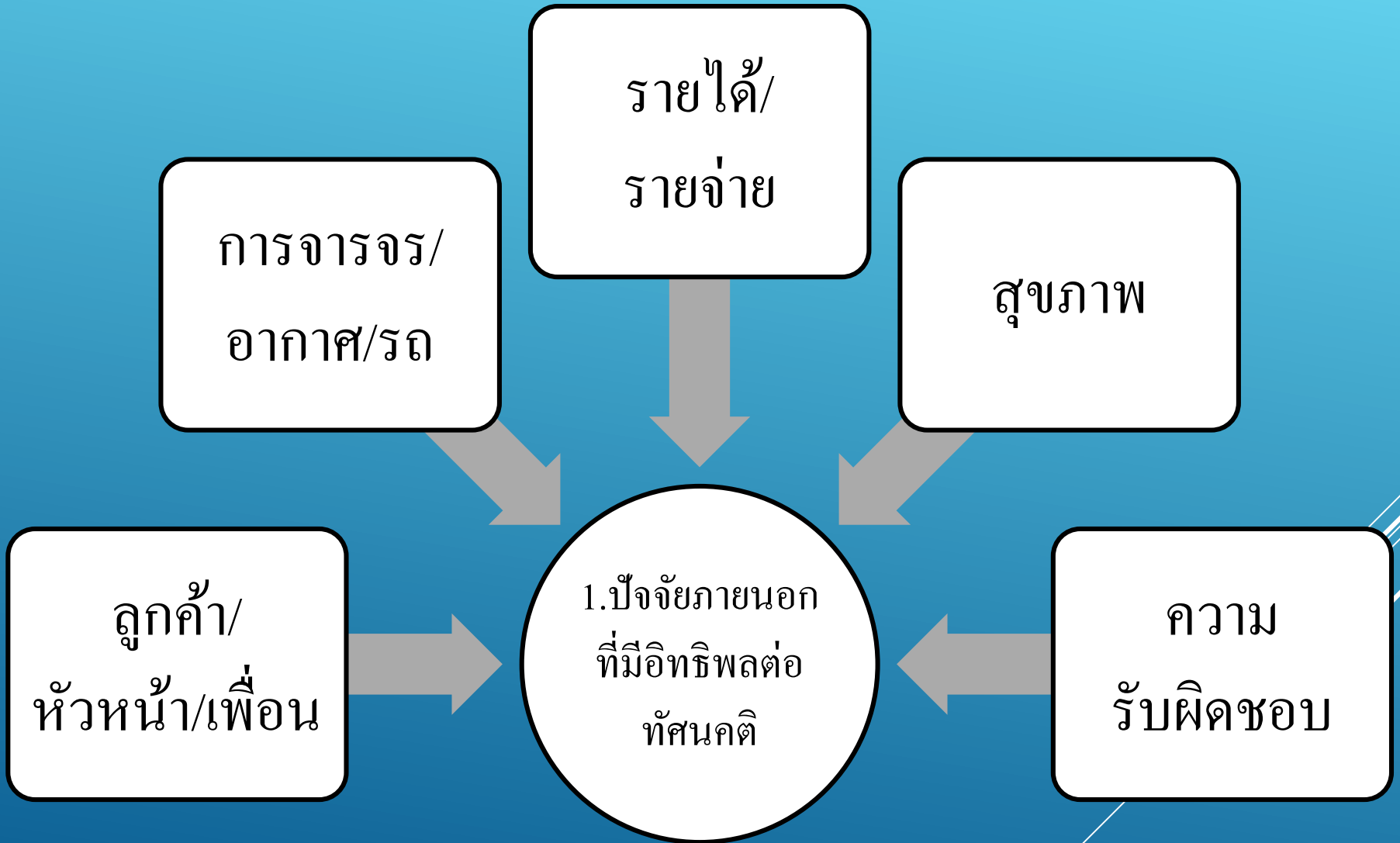
“เราไม่มีเส้นสาย จะไปก้าวหน้าได้อย่างไร”

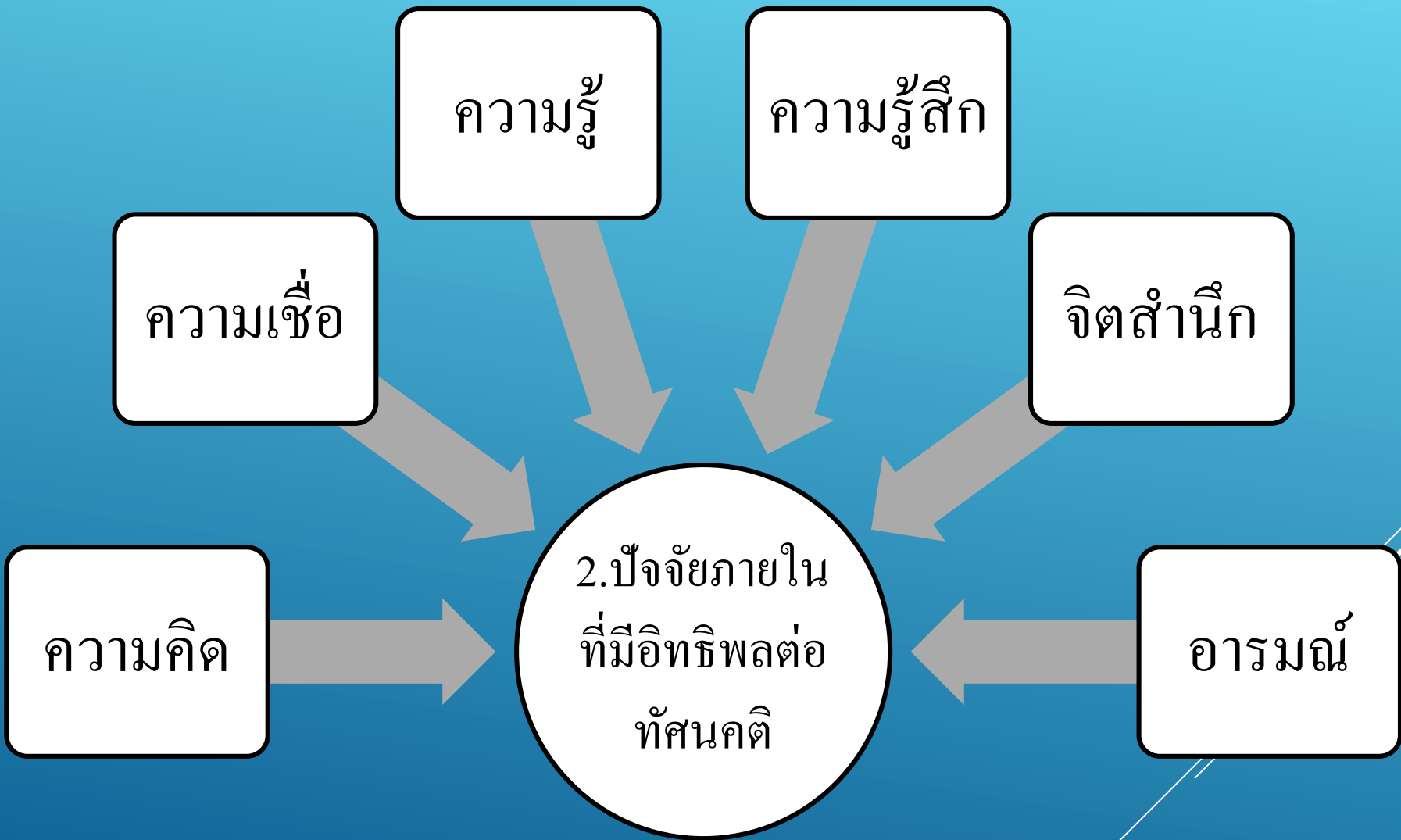
คำพูดของคนที่มีทัศนคติบวก

“หยุดบ่น ถามตัวเองว่า เมื่อไรจะลงมือทำ”

ข้อเท็จจริง 3 ประการเพื่อป้องกันการเกิดทัศนคติลบ

1. การมีทัศนคติลบไม่เป็นสิ่งถาวร หรือ เป็นลักษณะประจำตัว เมื่อมาได้ก็จากไปได้เช่นกัน
2. การมีทัศนคติลบเป็นไข่เรื่องที่ต้องทำลายชีวิต เป็นเรื่อง ที่แก้ไขได้ ถ้าเรามีความต้องการ
3. การมีทัศนคติลบไม่ได้เกิดกับเราเท่านั้น แต่เกิดได้กับทุกคน





การปรับทัศนคติให้เป็นบวก

การใช้กุศโลบาย “มองข้ามความจริง” เพื่อเปลี่ยนมุมมอง ให้เกิดพฤติกรรมใหม่ ที่ทำให้เรารู้สึก เช่น

- สบายใจ
- อารมณ์ดี
- มีกำลังใจ
- มั่นใจ

วิธีการมองข้ามความจริง คือ การให้ความสำคัญของ
พฤติกรรม ว่า “ถูกต้อง” หรือ “ถูกใจ” โดยมีหลักคิด คือ
“พฤติกรรมที่ถูกต้อง” ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน
“พฤติกรรมถูกใจ” เป็นความรู้สึกที่ทุกคนชอบ
ดังนั้น เรามองข้ามความจริงแล้วถูกใจก็พอ (ไม่ถูกต้องก็ได้)

พฤติกรรมถูกต้อง	การเจรจาต้องให้เกียรติกัน
พฤติกรรมถูกใจ	การเจรจาที่ให้เกียรติต่อกัน ทำให้การเจรจาราบรื่น
พฤติกรรมถูกต้อง	เคารพกติกา
พฤติกรรมถูกใจ	เคารพกติกา ทำให้ทั้งสองฝ่ายเข้าใจชัดเจน

ความจริงที่มีผลต่อความรู้สึก

ความจริง	ความรู้สึก
เพื่อนไม่ฟังเหตุผล	หงุดหงิด
เราทำมือถือหาย	เสียดาย เจ็บใจ
เราถูกปฏิเสธ	หมดกำลังใจ

วิธีมองข้ามความจริง

ความจริง	เพื่อนไม่ฟังเหตุผล
ความรู้สึก	หงุดหงิด
มองข้ามความจริง	ถ้าเราให้เหตุผลที่เพื่อนเห็นประโยชน์ เขาต้องพอใจ
ความรู้สึก	มีกำลังใจที่จะคุยกับเพื่อน

วิธีมองข้ามความจริง

ความจริง	เราทำมือถือหาย
ความรู้สึก	เสียดาย เจ็บใจ
มองข้ามความจริง	เราจะเอาเป็นบทเรียน
ความรู้สึก	สบายใจขึ้น

วิธีมองข้ามความจริง

ความจริง	เราถูกปฏิเสธ
ความรู้สึก	ไม่พอใจ
มองข้ามความจริง	เราขอเขามากไป หรือ เกิน ความสามารถของเขา
ความรู้สึก	สบายใจ

คำถาม ความคิด เกิดขึ้นได้อย่างไร

คำตอบที่ 1 ความคิดเกิดขึ้นเอง

คำตอบที่ 2 เราเป็นผู้ที่ทำให้เกิดความคิด

เกิดขึ้นเอง ความคิดเป็นนายเรา



- ถ้าเป็นความคิดที่ถูกต้อง ก็เกิดประโยชน์
- ถ้าเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง ก็เกิดผลเสีย

ถ้าความคิดเกิดขึ้นเอง หมายถึง เราถูกความคิดครอบงำ
เพราะ เราไม่เป็นตัวของเราเอง

- ถ้าเป็นความคิดที่ถูกต้อง ก็ไม่ส่งผลเสีย
 - ถ้าเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง ผลเสียเกิดขึ้นแน่นอน
- ดังนั้น ปัญหาในสังคม ก็เกิดจากสาเหตุนี้

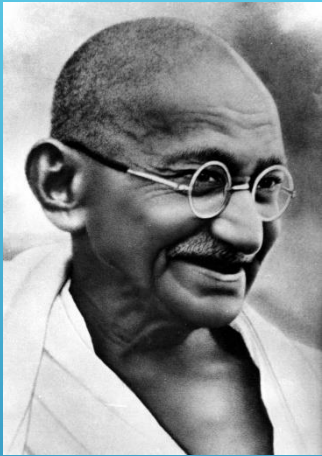
เราทำให้เกิดขึ้น



เราเป็นผู้ใช้ความคิด

ถ้าเราเป็นคนที่ทำให้เกิดความคิด หมายถึง เราเป็นใช้
ความคิด คือ เรารู้วิธีคิด ใช้ความคิดให้เกิดประโยชน์
นั่นคือ การคิดเชิงรุก
ดังนั้น คนนั้น

- ต้องเป็นตัวของตัวเอง (มีสติ รู้ตัวเอง)
- ต้องเป็นคนที่รู้วิธีคิด โดยมีความรู้เป็นปัจจัยสำคัญ



ความคิด

จงระวังความคิด เพราะความคิดจะกลายเป็นคำพูด
จงระวังคำพูด เพราะคำพูดจะกลายเป็นการกระทำ
จงระวังการกระทำ เพราะการกระทำจะกลายเป็นนิสัย
จงระวังนิสัย เพราะนิสัยจะกลายเป็นบุคลิก
จงระวังบุคลิก เพราะบุคลิกจะกลายเป็นชะตากรรม"

ความจริง

- ผลลัพธ์ (ดีหรือไม่ดี) มีจุดเริ่มต้นมาจากความคิดทั้งสิ้น
- ทุกคนรู้ว่าต้องคิดให้ดีก่อนตัดสินใจพูดหรือทำ
- ไม่มีใครอยากเสียใจในภายหลัง

คำถาม “ต้องทำอย่างไรถึงจะรู้ทันความคิด”

ความจริงที่ 1

สิ่งที่เราพูดและกระทำบ่งบอกความเป็นตัวตนของเรา
เอง

วิธีการ

- ฝึกฝนและพัฒนาตนเอง ให้มีทักษะและสติปัญญา
- นำทักษะและสติปัญญา ทุ่มเทกับการทำงาน
- ผลลัพธ์จะมีคุณค่าที่สร้างมูลค่าให้กับตัวเอง

หลักการที่ 2.

อะไรที่มีค่าสำหรับเรา ห้ามมีทัศนคติลบหรือพูดลบที่บั่น
ทอนจิตใจของเรา

วิธีการ

- มนุษย์ทุกคนต้องเคยผิดพลาด เราต้องเรียนรู้จาก
ข้อผิดพลาด เพื่อไม่ให้เกิดซ้ำ
- เราต้องไม่ตอกย้ำความผิดพลาด หรือ ความคิดลบใน
อดีต)

ความจริงที่ 3.

กำหนดวัตถุประสงค์ที่ถูกต้อง จะได้ผลลัพธ์ที่ถูกต้อง
วิธีการ

- กำหนดวัตถุประสงค์ว่า เพื่ออะไร ?
- กำหนดผลประโยชน์ และคุณค่า ที่สอดคล้องกับ
วัตถุประสงค์

ความจริงที่ 4.

การมีมุมมองทุกมิติ จะแก้ไขปัญหา

วิธีการ

- เข้าใจต้นเหตุของปัญหาเป็นพื้นฐาน
- ปัญหา ก่อให้เกิดความทุกข์
- การขจัดทุกข์ มี 2 มิติ คือ
 1. ขจัดทุกข์จากผลประ โยชน์เชิงปริมาณ
 2. ขจัดทุกข์จากผลประ โยชน์เชิงคุณภาพ

ความจริงที่ 5.

การไม่รู้ควบคุมอารมณ์ นำมาผลเสียแน่นอน

วิธีการ

- ต้องพยายามเข้าใจ และ การปล่อยวางจากการกระทำของมนุษย์ ที่ยังมีอัตตา กิเลส สันดานไม่ดี
- ต้องรู้วิธีการเบนความสนใจจากสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เราอารมณ์เสีย

ในทุกเหตุการณ์ คุณมีตัวเลือกเสมอ คุณสามารถที่จะ
ตอบกลับอย่างชาญฉลาด หลีกเลียงความรุนแรงได้
ขอแค่ให้คุณมีสติกับตัว คิดให้ดีทุกครั้งก่อนตัดสินใจ
พูดหรือทำอะไร แล้วก้าวต่อไป คุณสามารถเรียนรู้
ข้อผิดพลาดจากผู้อื่น เพื่อนำไปปรับปรุงและหลีกเลียง
ปัญหาที่อาจจะเกิดตามมาได้

อะไรที่คิดแล้วท้อ ก็อย่าไปคิด

อะไรที่รู้แล้วทุกข์ ก็อย่าไปรู้

อะไรที่ฟังแล้วไม่สบายใจ

ก็อย่าไปฟัง

คิดแล้วต้องลงมือทำทันที

“การลงมือทำ” เป็นเครื่องมือที่ทรงพลัง ที่เปลี่ยน
“ความคิดเชิงรุก” ให้เป็นความจริง

กับดัก

การใช้เวลามากเกินไปกับการพิจารณา “ทางเลือก” หรือ
“ข้อดีข้อเสีย” หรือ “ข้อมูล”

ผลเสีย : เสียเวลา / เกิดความลังเล

วิธีคิดนอกกรอบ

สร้างสรรค์อย่างมีไอเดียแบบเฉพาะตัว

ธรรมชาติได้กำหนดการใช้งานสมอง [2 ซีก]

*ซีกซ้าย มีหน้าที่เกี่ยวกับการ คำนวณ ค้นหาเหตุผล การ
วิเคราะห์

*ซีกขวา มีหน้าที่เกี่ยวกับ ศิลปะ จังหวะ ดนตรี สีสรรค์และ
การจัดระเบียบความคิด



การคิดนอกกรอบจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะการคิดใน
กรอบช่วยพัฒนาไอคิว แต่การคิดนอกกรอบช่วยพัฒนา
ไอเดีย

การคิดนอกกรอบต้องกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน และทำ
อย่างใดก็ได้เพื่อไปถึงเป้าหมายนั้น

3 วิธีคิดนอกกรอบแบบอัจฉริยะ

นับแต่กำเนิดสิ่งตัวแรกของโลก เมื่อหลายร้อยล้านปีก่อน จวบจนปัจจุบัน รังผึ้งก็ยังมีรูปร่างแบบเดิมๆ นั่นเป็นเพราะผึ้งไม่มีความคิด มันทำทุกอย่างตามสัญชาตญาณ เรียกว่า สัตว์ไม่มีความสามารถในการ คิดนอกกรอบ มนุษย์เท่านั้นที่มีความสามารถการ คิดนอกกรอบ แต่ว่าทุกคนมีไม่เท่ากัน เพราะการคิดในกรอบง่ายและปลอดภัยกว่าการคิดนอกกรอบ จึงมีคนส่วนน้อยเท่านั้นที่กล้าคิดต่าง และคนส่วนนี้คือคนที่ประสบความสำเร็จในสาขาต่างๆนั่นเอง

นายแพทย์เ็ดเวิร์ด เดอ โบโน (Dr. Edward de Bono) ผู้ริเริ่ม
แนวความคิดเรื่อง Lateral Thinking หรือ การคิดนอกกรอบ
บอกว่า “มีไม่กี่ครั้งที่การคิดนอกกรอบจะประสบความสำเร็จ
ดังนั้น จึงคิดทางเลือกไว้หลายๆ ทาง คิดนอกกรอบหลายๆ แบบ
แต่ถ้ามีเพียงครั้งเดียวที่ประสบความสำเร็จ ผลของมันก็คุ้มค่า
ที่สุด”

ตามปกติคนเราไม่กล้าออกนอกกรอบกันเท่าไรนัก ลองสังเกต
จุดเปลี่ยนที่สำคัญของชีวิตเราเอง ไม่ว่าจะเป็นการย้ายบ้าน
ย้ายที่เรียนย้ายที่ทำงาน เปลี่ยนแฟน เปลี่ยนวิถีชีวิต ล้วน
แล้วแต่ต้องมีสถานการณ์มากดดันให้เราเปลี่ยน เพราะคนเรา
มักไม่อยากเจออะไรใหม่ๆที่ไม่แน่ใจ

จะพบว่าคนที่คุณเป็นอย่างทุกวันนี้ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ และ
ถ้าขณะนั้นความคิดของคุณเปลี่ยนไปเพียงนิด ทุกวันนี้ก็จะ
มีชีวิตที่ต่างออกไปมาก

ร้านอาหารที่เปิดบริการตลอด 24 ชั่วโมงไม่เคยมีในประเทศไทย แต่แมค โคนัลด์ลงทุนไปหลายร้อยล้านบาทเพื่อเปิดตลาดนี้ และยังมีสาขาDrive Thru

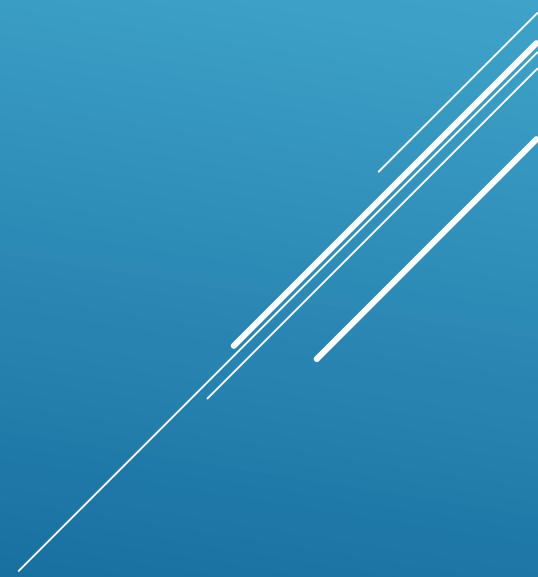
ถ้ากาลิเลโอไม่คิดนอกกรอบจากอาริสโตเติล มนุษย์จะไม่รู้จักรถจักรยานทางช้างเผือก

ส่วนสตีฟ จ๊อบส์ คิดนอกกรอบของการคลิกเมาส์ เป็นที่มาของนวัตกรรมไอโฟนและไอแพด

วิธีที่ 1 เอาสองกรอบมารวมกันเป็นกรอบใหม่

การนำมารวมกันเป็นเทคนิคสำคัญในการคิดนอกกรอบ เพราะคุณสมบัติใหม่ที่เกิดขึ้นจะแตกต่างจากสิ่งที้นำมารวมกัน เช่น โซเดียม (Na) เป็นธาตุโลหะที่มีพิษร้ายแรง คลอรีน (Cl) เป็นธาตุที่มีพิษร้ายแรงเหมือนกัน แต่เมื่อนำสองตัวนี้มารวมกัน เป็น โซเดียมคลอไรด์ (NaCl) กลายเป็นเกลือที่เราใช้ปรุงอาหาร มีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นคุณสมบัติใหม่ที่แตกต่างจากตอนแยกส่วนอย่างชัดเจน

ถ้าผสมสีเหลืองกับสีน้ำเงินจะได้ออกมาเป็นสีเขียว การ
รวมกันสามารถเปลี่ยนคุณสมบัติได้ แม้ว่าจะเปลี่ยนไปไม่
มาก แต่สิ่งที่คุณคิดก็ถือว่าเป็นสิ่งประดิษฐ์ใหม่หรือ
นวัตกรรม



อุปสรรคที่สำคัญในการคิดนอกกรอบ คือ การมองเป็นองค์รวมแล้วเข้าใจไปว่าเป็นลักษณะเฉพาะที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้
อีกแล้ว เช่น ถ้าเรามองน้ำเป็นน้ำ เราจะไม่สามารถคิดนอกกรอบที่แปลกกว่าความเป็นน้ำ แต่ถ้าเรามองว่าน้ำเป็น H₂O เราจะสามารถแยกไฮโดรเจนกับออกซิเจนออกมา และสามารถคิดนอกกรอบได้อีกมากมาย

3. คิดแบบนามธรรม

การคิดถึงสิ่งที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ ทำให้เกิดการค้นพบใหม่ๆที่เปลี่ยนแปลง

มนุษย์เห็นนกบินได้ แต่ไม่รู้สาเหตุที่ทำให้นกบินได้จึงผ่าดูปีกของนกแล้วเลียนแบบนกด้วยการทำปีกเพื่อทดลองกระโดดลงมาจากหน้าผา ทำให้เสียชีวิตไปเป็นจำนวนมากเนื่องจากไปมองที่รูปธรรม จนเมื่อนักวิทยาศาสตร์มาศึกษาเกี่ยวกับความดันอากาศก็สามารถประดิษฐ์เครื่องบินขึ้นมาได้

ร้านแมคโดนัลด์ ร้านสตาร์บัคส์ ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่เพราะแนวความคิดเกี่ยวกับบรรยากาศร้านที่อบอุ่น เป็นมิตร เป็นสถานที่นัดพบปะสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อน

สิ่งเหล่านี้เป็นนามธรรมแต่มีความหมายต่อชีวิตมาก จึงมีความแตกต่างจากร้านอาหารทั่วไป สิ่งเหล่านี้ต่างหากคือ จุดที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จ ไม่ใช่รูปธรรม

ความคิดและความรู้สึกต่างกันอย่างไ

ในวันทำงานหนึ่งๆ มีความคิดและความรู้สึกมาเยี่ยมเราเต็มไปหมด ถ้าไม่รู้ตัว ไม่เห็นมัน เราจะกลายเป็นทาส โดนมันหลอกใช้ให้ตอบสนองไปด้วยคำพูดหรือการกระทำบางอย่าง...ซึ่งบางครั้ง เกิดเป็นความเสียหายต่องานของเรา หรือต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

ความคิด คือ “เสียงในหัว” ที่เราพูดกับตัวเอง จากเหตุการณ์ที่
เราเจอ บางทีก็บ่น บางทีก็ถามตัวเอง
เสียงในหัวนี้ทุกคนมีอยู่ตลอดเวลา แต่คนส่วนใหญ่ไม่ได้ยิน
เพราะไม่เคยฝึกฟังมัน

ความรู้สึก คืออารมณ์ที่ใจเราสัมผัส ส่วนใหญ่เป็นอิทธิพล
มาจากความคิด เช่น ชอบ ไม่ชอบ โกรธ เบื่อ กังวล อาจทำ
ให้ยิ่งรู้สึกเข้มข้นขึ้น หรือเบาบางลงได้

การที่ความคิดเกิดก่อนความรู้สึก เช่น
คุณเดินไปส่งงาน

หัวหน้าพูดว่า “อ้อ เสร็จแล้วหรือ?”

เมื่อได้ยินแล้วก็คิด ตีความต่อและรู้สึกได้หลายแบบ เช่น

- ตีความว่า หัวหน้าดูว่าส่งงานช้า จึงรู้สึกเสียใจ
- ตีความว่า หัวหน้าเปิดการสนทนา รู้สึกดีที่เขาอยากคุยกับเรา
- ตีความว่า หัวหน้าชมที่ส่งงานเร็ว รู้สึกปลื้ม

จะเห็นได้ว่า เราคิดอะไร มีผลต่อความรู้สึกเราทันทีหรือบางที
ความรู้สึกเกิดก่อน เช่น เรากังวล ที่แรกก็ไม่ชัดเจนว่ากังวล
อะไร ความคิดทั้งหลายก็ตามมา คิดไปต่างๆ เช่น งานจะ
ถูกต้องไหม เจ้านายจะพอใจไหม เราจะตอบรู้เรื่องไหม
ยิ่งคิดยิ่งกังวล ความคิดเหล่านี้ทำให้ความรู้สึกมันเข้มข้น
ขึ้น ถ้าอยากกังวลน้อยลง ต้องเปลี่ยน “เสียงในหัว” ใหม่

วิธีการ คือ ต้องมีสติ ต้องรู้ตัวว่ากำลังคิดสิ่งไหนให้ผลเสียอยู่

ไม่ว่าความคิดจะเกิดก่อน หรือจะรู้สึกก่อน มันจะขยายผล
ใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ ความคิดต่อยอด ความรู้สึกเพิ่มพูนไปจนกว่า
คุณจะรู้สึกตัว

ดังนั้น คิดก่อน หรือ รู้สึก ก่อนก็ได้สำคัญเท่าเรารู้ตัวหรือไม่
ว่าเราคิดอยู่ หรือ รู้สึกอยู่

ดังนั้น ฝึกสติไว้ เป็นเกราะป้องกันตัว ป้องกันใจ ไม่ให้
ความคิด ความรู้สึกของคุณเองมา ทำร้ายคุณได้

อุปสรรคของความคิดเชิงรุก

ตัวของเราเอง สาเหตุ

เราขาด การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness)

ซึ่งมีอิทธิต่อ

ความภาคภูมิใจตัวเอง

การตระหนักรู้ในตนเอง

- ต้องรู้ว่าเราเป็นคนอย่างไร ชอบ/ไม่ชอบอะไร
เก่ง/ไม่เก่ง อะไร
- ต้องรู้จักอารมณ์ของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การ
ควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป
- รู้ขีดความสามารถของตนเอง
- รู้ข้อจำกัดของตนเอง

เปลี่ยนอุปสรรคเป็นโอกาสของความคิดเชิงรุก

การตระหนักรู้ในตนเอง คือ การเข้าใจความรู้สึกรักของ
ตนเอง และจุดมุ่งหมายของชีวิต รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของ
ตนเองอย่าง “ไม่ลำเอียงเข้าข้างตนเอง”

ผู้อื่นก็ไม่ต่างจากเรา เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้ เราก็เข้าใจ
ผู้อื่นเราก็จะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

มองตนเองในกระจก และ ทำให้เหมือนไม่รู้จักคน
ในกระจก แล้ว ลองวิเคราะห์ ว่า บุคคลในกระจก
มีลักษณะอย่างไร มีแนวโน้มทางพฤติกรรม การคิด
ปัจจัยต่างๆที่กระตุ้นและทำให้เขาแตกต่างกับคนอื่น
อย่างไร ส่วนใหญ่ ผลออกมาว่า ผู้คนไม่สามารถ
เขียนเรื่องราวของพวกเขาได้อย่างละเอียดแท้จริง

หากแต่เมื่อเราถามกลับถึงบุคคลที่พวกเขาเหล่านั้น ชื่นชอบ เช่น ดารา นักกีฬา พวกเขาเหล่านั้น กลับสามารถเล่าเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างน่าทึ่ง...

แล้วคุณละ ?



การจะมีการคิดที่ถูกต้อง ต้องมีทัศนคติบวกต่อเรื่องนั้น

เช่น เรามีทัศนคติบวก กับ ตำแหน่งงานของเรา เราก็จะรักงานของเรา เราก็จะทำงานด้วยความเต็มใจ ทุ่มเท มีความสุข เพื่อให้ผลงานออกมาดี คนที่ประสบความสำเร็จ กับคนที่ล้มเหลว แตกต่างที่วิธีคิดที่แตกต่างกัน

7 สัญญาณอันตราย ต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

1. โมโหง่าย มนุษย์เป็นสัตว์ที่แสดงอารมณ์ หากแต่การ
แสดงอารมณ์โมโห หรือ ไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง หรือ
ควบคุมตนเองไม่ได้ (ทำบ่อยครั้ง) ทางจิตวิทยา กำลัง
แสดงให้เห็นว่า เราต้องการปกปิดบางสิ่งบางอย่าง
แบบที่เราเองก็ 'ไม่รู้ตัว' (หรือรู้ตัว)

2. ปกป้องตนเอง : เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น เรารู้เพียงแต่ว่า ต้องไม่ใช่ความผิดเรา ใครว่าเราไม่ได้ การคิดใน ลักษณะดังกล่าว คือ การขาดความเข้าใจตนเอง ทำให้ เกิดการเชื่อมโยงประสบการณ์ที่เคยมี มาป้องกันตนเองไว้ล่วงหน้า

3. เอาแต่ใจตัวเอง : เราต้องการให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามใจของเรา เราหงุดหงิด ไม่พอใจ หรือ กลุ้มใจได้ง่ายเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปในทิศทางที่เราต้องการ พฤติกรรมดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า เราขาดความเข้าใจอย่างแท้จริงเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ และ การแสดงออกของเรา

4. เก็บกด : เราพูดอย่างแต่ใจคิดอย่าง เราไม่แสดงออก
ในแบบที่เราคิด หรือ การแสดงพฤติกรรมเหมือนไม่มี
อะไรเกิดขึ้น ทั้งๆที่ในใจของเราไม่เป็นไปในทิศทาง
ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า เรากำลังขาดการตระหนักรู้ใน
ตนเองอย่างมาก ส่งผลต่อการใช้ชีวิตและศักยภาพของ
เราณอย่างสูง

5. มีพฤติกรรมไม่สม่ำเสมอ : เรามีลักษณะของคนที่
อารมณ์ไม่สม่ำเสมอ ถูกกระตุ้นและทำให้แสดงออกทาง
พฤติกรรม ทำให้ผู้อื่นสังเกตเห็นได้ง่าย ลักษณะดังกล่าว
แสดงให้เห็นถึงการขาดการดูแล และเข้าใจตนเองในขั้น
พื้นฐาน ส่งผลต่อการเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง ทำให้
พฤติกรรมเป็นไปตามกลุ่มสังคมหรือปัจจัยในสังคมที่เข้า
มากระตุ้นเป็นหลัก

6. มั่นใจในตนเองมากเกินไป : คือ การเห็นตนเอง
เก่งกาจ มีความสามารถและโดดเด่นกว่าทุกคน โดย
ประเมินว่า ตนเองนั้นดีที่สุดใน และการยกตนข่มท่าน ถือเป็น
เป็นการขาดความเข้าใจตนเองที่ถูกต้อง ส่งผลต่อการ
พัฒนาโดยรวมของตนเอง