

ทักษะการคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills)

นางสาวจันทร์เพ็ญ ดอกไม้
10 มิถุนายน 2566

นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสานผล การศึกษาวรรณกรรมในวิทยานิพนธ์ “เสริมพลังการเรียนรู้ของครูสู่การเสริมสร้างทักษะการคิดเชิงบวกของ นักเรียน” (Empowering the teachers' learning in order to strengthen their students' positive thinking skills) โดยระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D)

ตามทัศนะของวิโรจน์ สารรัตน์ (2561) ที่กล่าวว่า การวิจัยและพัฒนาทางการศึกษาหรือ การจัดการศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาให้เกิดผลผลิต (Product) ที่เป็นนวัตกรรม (Innovation) แล้วนำนวัตกรรมนั้นไปพัฒนาคนสู่การพัฒนางาน (Developing People for Job Development) ที่มีปรากฏการณ์หรือข้อมูลเชิงประจักษ์แสดงให้เห็นว่ามีความจำเป็น (Need) เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลสืบเนื่องจากการกำหนดความคาดหวังใหม่ที่ท้าทาย (Challenging New Expectations) ของหน่วยงาน หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงในกระบวนทัศน์การทำงานจากเก่าสู่ใหม่ (Changes in the Work Paradigm from Old to New) หรือเกิดจากการปฏิบัติงานที่ยังไม่บรรลุผล สำเร็จตามที่คาดหวัง (Performance that Has Not Achieved the Expected Results) จึงต้องการ นวัตกรรมมาใช้

ในช่วงต้นศตวรรษที่ 21 นี้ มีแนวคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical Perspectives) ที่ถือเป็นนวัตกรรม การศึกษาหรือการจัดการศึกษาก่อเกิดขึ้นมากมาย ที่คาดหวังว่าหากบุคลากรทางการศึกษามี ความรู้ (Knowledge) แล้วกระตุ้นให้พวกเขานำความรู้สู่การปฏิบัติ (Action) ก็จะก่อให้เกิดพลัง (Power) ให้การปฏิบัติงานในหน้าที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ตามแนวคิด “Knowledge + Action = Power” หรือตามคำกล่าวที่ว่า “Make Them Know What To Do, Then Encourage Them Do What They Know” หรือ “Link To On-The-Job Application”

ดังนั้นในงานวิจัยนี้ การศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับนวัตกรรมที่ต้องการพัฒนาขึ้นจึงถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ เพราะจะทำให้ได้เนื้อหา (Content) ที่เป็นองค์ความรู้เพื่อบรรจุไว้ใน “โปรแกรมอบรมออนไลน์ด้วยตนเอง (Online Self-Training Program)” ที่ประกอบด้วยโครงการ อย่างน้อย 2 โครงการ คือ โครงการพัฒนาความรู้ให้กับบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็น กลุ่มเป้าหมาย และโครงการบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้รับสู่ การปฏิบัติหรือการพัฒนา ด้วยกระบวนการวิจัยและพัฒนาในรูปแบบ R1D1..R2D2..R3D3..Ridi มิขั้นตอนสุดท้ายเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experiment) กับกลุ่มทดลอง (Experimental Group) ที่เป็นตัวแทนของกลุ่มประชากรเป้าหมาย (Target Population) เพื่อทดสอบคุณภาพของนวัตกรรม ในลักษณะ If X...Then Y หากพบว่ามีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด ก็แสดงว่านวัตกรรมนั้นมีคุณภาพ

ที่มีผลงานวิจัยรองรับ สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อใช้อย่างแพร่หลายในกลุ่มประชากรเป้าหมาย (Target Population) ต่อไปนี้

สำหรับโครงการพัฒนาความรู้ให้กับบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยต้องจัดทำคู่มือประกอบโครงการขึ้นมาจำนวนหนึ่ง เป็นคู่มือที่นำเสนอความรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมที่จะพัฒนาขึ้น รวมทั้งโครงการบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้รับสู่การปฏิบัติหรือการพัฒนา ผู้วิจัยก็ต้องจัดทำคู่มือเพื่อใช้เป็นแนวทางให้มีการปฏิบัติของบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งการจัดทำคู่มือประกอบโครงการทั้ง 2 โครงการดังกล่าวนี้ ถือเป็นภาระงานที่ต้องใช้เวลาและความพยายามสูง แต่หากได้ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องไว้ได้ดีก็จะทำให้มีเนื้อหาหรือองค์ความรู้ที่จะจัดทำเป็นคู่มือประกอบโครงการที่ดีและเพียงพอ

ดังนั้น การศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในหัวข้อ 2.3 นี้ จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้เนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้จากทัศนะของนักวิชาการ นักปฏิบัติ หรือนักวิจัย ที่ถือเป็นแนวคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical Perspectives) เกี่ยวกับทักษะการคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills) จากหลากหลายทัศนะ จากหลากหลายแหล่งทุกมุมโลก อันจะทำให้ได้เนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้ที่จะนำไปสู่การจัดทำคู่มือประกอบโครงการทั้งสองโครงการของโปรแกรมอบรมออนไลน์ด้วยตนเอง (Online Self-Training Program) ในงานวิจัยนี้ได้อย่างมีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแหล่งการศึกษาค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ตอันเนื่องจากความเป็นสังคมดิจิทัล (Digital Society) และความเป็นสังคมฐานความรู้ (Knowledge-Based Society) ที่องค์ความรู้จากนักวิชาการ นักปฏิบัติ หรือนักวิจัยที่มีชื่อเสียงจากประเทศต่างๆ ทุกมุมโลก ได้มีการนำมาเผยแพร่ไว้อย่างสอดคล้องกับกระบวนทัศน์ใหม่ทางการศึกษาสำหรับศตวรรษที่ 21 และอย่างหลากหลายที่จะนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างเพียงพอ โดยมีผลการศึกษาแนวคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical Perspectives) ในเนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับทักษะการคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills) ดังต่อไปนี้

ทัศนะเกี่ยวกับนิยามของทักษะการคิดเชิงบวก

Woods (2019) เป็นผู้เขียนและผู้สร้างเว็บไซต์ Success Consciousness.com ให้ความเห็นด้วยสำนวนภาษาสนทนาว่า การคิดเชิงบวกไม่ได้หมายถึง คุณปฏิบัติเสร็จจะคิดถึงข้อเท็จจริงที่ไม่พึงประสงค์ หรือมองโลกผ่านแว่นตาสีตอกกุหลาบ การคิดเชิงบวกครอบคลุมทัศนคติของการมองโลกในแง่ดี ซึ่งค้นหาผลลัพธ์ที่ดีในทุกสถานการณ์ มั่นขึ้นอยู่กับสถานะของความหวัง ซึ่งมองข้ามสถานการณ์ที่เป็นอยู่และสนับสนุนการสร้างทรัพยากรทางอารมณ์ สังคม และทรัพยากรอื่นๆ เพื่อให้เกิดการกระทำเชิงบวก

ผู้ที่คิดเชิงบวกจะทำทุกสถานการณ์ให้ดีที่สุด โดยโฟกัสไปที่สิ่งที่พวกเขาควบคุมได้ ปล่อยวางในสิ่งที่พวกเขาทำไม่ได้ และค้นหาวิธีปรับปรุงสถานการณ์และบทเรียนที่ต้องเรียนรู้

Davis (2020) เป็นนักเขียนเนื้อหา ที่ปรึกษาด้านเทคโนโลยี และผู้ร่วมสร้างโปรแกรมออนไลน์ที่ช่วยให้ผู้คนกว่าล้านคนทั่วโลกพบความสุขมากขึ้น ได้รับคุณวุฒิจาก The University of California ที่ ตั้งอยู่ใน Berkeley ในสาขาจิตวิทยาสังคมและบุคลิกภาพ พร้อมทั้งได้รับประกาศนียบัตรด้านการจัดการนวัตกรรมเทคโนโลยี เธอยังเป็นผู้เขียนหนังสือชื่อ รู้ทันสมาร์ตโฟนของคุณ : นิสัยตระหนักถึงเทคโนโลยีเพื่อค้นพบความสุข ความสมดุล และความเชื่อมโยง IRL

(Outsmart Your Smartphone: Conscious Tech Habits for Finding Happiness, Balance, and Connection IRL) ได้เขียนบทความชื่อ การคิดเชิงบวกในทางจิตวิทยาคืออะไร? 9 ข้อการค้นพบที่ปลุกความนึกคิด (What is positive thinking in Psychology? 9 thought-provoking finds) กล่าวถึง การคิดเชิงบวกในทางจิตวิทยาคืออะไร? และได้อธิบายว่า อาจกล่าวอย่างกว้างๆ ว่าการคิดเชิงบวกเป็นความคิดของความรู้ความเข้าใจเชิงบวก ซึ่งแยกการคิดเชิงบวกออกจากอารมณ์ พฤติกรรม และผลลัพธ์ในระยะยาว เช่น ความเป็นอยู่ที่ดีหรือภาวะซึมเศร้า

ในการวิจัยเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก ยังคงมีการพัฒนานิยามที่เป็นที่ยอมรับอยู่ ตัวอย่างเช่น Caprara and Steca (2005) เสนอว่าความพึงพอใจในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมองโลกในแง่ดีเป็นตัวบ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมีการคิดเชิงบวก

อันที่จริงแล้วแนวคิดเหล่านี้อาจเกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวก แต่ก็มักถูกมองว่าเป็นผลลัพธ์เชิงบวกที่อาจเป็นผลมาจากการใช้กลยุทธ์การคิดเชิงบวก

ในขณะที่มีผู้ให้ความหมายที่แม่นยำว่าเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกที่เกี่ยวข้อง Bekhet and Zauszniewski (2013) สรุปทักษะสำคัญ 8 ประการที่นำไปสู่การคิดเชิงบวกที่สามารถเรียกได้ง่ายโดยใช้คำย่อว่า THINKING:

- เปลี่ยนความคิดเชิงลบให้เป็นการคิดเชิงบวก (Transforming Negative Thoughts into Positive Thoughts)
- ให้ความสำคัญด้านบวกของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Highlighting Positive Aspects of the Situation)
- ขัดขวางความคิดในแง่ร้ายโดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายและการเบี่ยงเบนความสนใจ (Interrupting Pessimistic Thoughts by Using Relaxation Techniques and Distraction)
- บันทึกความจำเป็นที่ต้องฝึกคิดเชิงบวก (Noting the Need to Practice Positive Thinking)
- รู้จักการแบ่งปัญหาออกเป็นส่วนย่อยๆ เพื่อให้สามารถจัดการได้ (Knowing How to Break a problem into Smaller Parts to be Manageable)
- นำความเชื่อในแง่ดีมาใช้ในแต่ละส่วนของปัญหา (Initiating Optimistic Beliefs with Each Part of the Problem)
- สร้างวิธีที่จะต่อสู้กับความคิดในแง่ร้าย (Nurturing Ways to Challenge Pessimistic Thoughts)
- สร้างความรู้สึกเชิงบวกโดยการควบคุมความคิดเชิงลบ (Generating Positive Feelings by Controlling Negative Thoughts)

คุณจะทราบว่ารายการนี้รวมถึงเทคนิคต่าง ๆ เช่น การผ่อนคลายที่อาจเป็นหรือไม่อาจเกี่ยวกับกระบวนการคิด

นักวิจัยท่านอื่นๆ ได้สำรวจมิติต่างๆ ของการคิดเชิงบวก และได้แนะนำว่าการคิดเชิงบวกสามารถเข้าใจได้ว่าเป็นโครงสร้างที่มี 4 มิติ (Tsutsui & Fujiwara, 2015):

- การคิดให้กำลังใจตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิดที่ให้กำลังใจของตัวเอง (Self-encouragement Thinking. This Involves Thoughts about Being One's Own Cheerleader)
- ความคิดที่แน่วแน่ในตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิดที่จะทำดีเพื่อผู้อื่น (Self-assertive Thinking. This Involves Thoughts about Doing Well for Others)
- สอนตนเองและควบคุมการคิด ซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิดที่เป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน (Self-instructive and Control Thinking. This Involves Thoughts that Guide Performance)
- ความคิดยืนยันตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิดที่สร้างความมั่นใจ (Self-affirmative thinking. This Involves Confident Thoughts)

อย่างที่คุณเห็นว่าเราสามารถกำหนดนิยามการคิดเชิงบวกได้หลายแบบ คำจำกัดความของการคิดเชิงบวกที่ไม่สอดคล้องกันในงานวิจัยต่างๆ ทำให้ยากที่จะสรุปผลที่ชัดเจนเกี่ยวกับบทบาทของการคิดเชิงบวกต่อสุขภาพจิต

ยกตัวอย่างเช่น Diener et al. (2009) แนะนำว่าการคิดเชิงบวกเป็นสิ่งที่ดีต่อการมีความสุข เป็นอยู่ที่ดี แต่เมื่อการคิดเชิงบวกและความเป็นอยู่ที่ดีถูกวัดด้วยมาตรวัดเดียวกัน (เช่น มาตรวัดที่วัดการมองโลกในแง่ดี ความเป็นอยู่ที่ดีตามอัตวิสัย หรือความพึงพอใจในชีวิต) การวิจัยอาจบอกว่าสิ่งนี้อาจทำนายผลถึงสิ่งนั้นเองได้ ซึ่งไม่เป็นประโยชน์หรือให้ข้อมูลมากนัก

คำจำกัดความที่ชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกคืออะไรและมันแตกต่างจากการประเมินความเป็นอยู่ที่ดีอย่างไร จำเป็นต้องมีการทำความเข้าใจให้ดียิ่งขึ้นถึงประโยชน์และความสำคัญของการคิดเชิงบวก

Keeton (2021) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการตลาด/การพัฒนาและนักวางแผนงานอีเวนต์ในเขต IL/WI ในระบบสาธารณสุขชุมชนของเมือง Beloit (Community Health Systems) ที่ Junior League of Rockford ได้เขียนบทความชื่อ พลังของการคิดเชิงบวก (Power of Positive Thinking) ด้วยสำนวนภาษาสนทนาว่า การคิดเชิงบวกหรือทัศนคติในแง่ดีเป็นวิธีการมองโลก เหตุการณ์ และประสบการณ์ต่างๆ และทำให้เป็นการฝึกจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ดีในทุกสถานการณ์

นั่นไม่ได้หมายความว่าคุณเพิกเฉยต่อความเป็นจริงหรือมองข้ามปัญหา แต่หมายความว่าคุณเข้าใกล้สิ่งที่ดีและไม่ดีในชีวิตด้วยความคาดหวังว่าสิ่งต่างๆ จะเป็นไปได้ด้วยดีแทนที่จะให้ความสำคัญไปที่สถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด นอกจากนี้ยังหมายความว่าคนคิดบวกกำลังมองหาสิ่งดีๆ ในชีวิต เพราะเรามักจะมองข้ามสิ่งเหล่านี้ไปเมื่อผู้คนรู้สึกหนักใจหรือมักจดจ่อกับสิ่งที่ไม่ถูกต้องในชีวิต

ดังนั้น คนๆ หนึ่งจะทำอย่างไรหากพวกเขาไม่มีทัศนคติเชิงบวกโดยธรรมชาติ พวกเขาถูกกำหนดให้พบกับความทุกข์และชีวิตในแง่ลบหรือไม่?

ข่าวดีก็คือคำตอบคือไม่ การเรียนรู้ศิลปะแห่งการคิดเชิงบวกเป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้ได้ บางคนมีลักษณะนี้โดยธรรมชาติ แต่สำหรับคนที่ไม่มีก็ยังมีหวัง การเรียนรู้ทักษะและเทคนิคที่ถูกต้อง คนๆ หนึ่งสามารถถอยห่างจากแนวโน้มที่จะมุ่งไปสู่การมองโลกในแง่ร้าย

Cherry (2022) เป็นผู้เขียนและที่ปรึกษาด้านการศึกษาที่ให้ความสำคัญในการช่วยให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิทยา ได้เขียนบทความชื่อ อะไรคือการคิดเชิงบวก (What Is Positive

Thinking) ให้ความเห็นว่า การคิดเชิงบวกไม่ได้แปลว่าหลีกเลี่ยงหรือเพิกเฉยต่อต้านไม่ดีของชีวิตเสมอไป แต่เกี่ยวข้องกับการใช้ประโยชน์จากสถานการณ์ที่อาจเลวร้ายให้ได้มากที่สุด พยายามมองเห็นสิ่งที่ดีที่สุดในตัวผู้อื่น และมองตัวเองและความสามารถของคุณในแง่บวก

นักวิจัยบางคน รวมทั้งนักจิตวิทยาด้านการคิดเชิงบวก Martin Seligman วางกรอบการคิดเชิงบวกในรูปแบบของการอธิบาย สไตส์การอธิบายการที่คุณอธิบายว่าทำไมเหตุการณ์หนึ่งจึงเกิดขึ้น

- รูปแบบการอธิบายในแง่ดี: คนที่มีรูปแบบการอธิบายในแง่ดีมักจะให้ความเชื่อมั่นในตัวเอง เมื่อมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้น และมักจะโทษพลังภายนอกสำหรับผลลัพธ์ที่ไม่ดี พวกเขา มักจะมองว่าเหตุการณ์เชิงลบเป็นเรื่องชั่วคราวและผิดปกติ
- รูปแบบการอธิบายในแง่ร้าย: ในทางกลับกัน บุคคลที่มีรูปแบบการอธิบายในแง่ร้ายมักจะโทษตัวเองเมื่อสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้น แต่ล้มเหลวที่จะให้ความเชื่อมั่นแก่ตนเองอย่างเพียงพอสำหรับผลลัพธ์ที่ประสบความสำเร็จ พวกเขา ยังมีแนวโน้มที่จะมองเหตุการณ์เชิงลบว่าจะเกิดขึ้นเสมอ การโทษตัวเองในเหตุการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของคุณหรือการมองว่าเหตุการณ์ที่โชคร้ายเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคุณอย่างต่อเนื่องอาจส่งผลเสียต่อสภาพจิตใจของคุณ

นักคิดเชิงบวกมีแนวโน้มที่จะใช้รูปแบบการอธิบายในแง่ดีมากกว่า แต่วิธีการที่แต่ละบุคคลกล่าวถึงเหตุการณ์อาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสถานการณ์ต่างๆ ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่มักเป็นนักคิดเชิงบวกอาจใช้รูปแบบการอธิบายในแง่ร้ายบ้างในสถานการณ์ที่มีทำลายเป็นพิษ เช่น ที่ทำงานหรือที่โรงเรียน

แม้ว่าจะมีปัจจัยหลายอย่างที่กำหนดว่าคนๆ หนึ่งมีทัศนคติเชิงบวกหรือไม่ แต่วิธีที่พวกเขาอธิบายเหตุการณ์ในชีวิตของพวกเขาหรือที่เรียกว่ารูปแบบการอธิบายนั้นมีบทบาทสำคัญ

จิตวิทยาเชิงบวกกับการคิดเชิงบวก (Positive Psychology vs. Positive Thinking)

แม้ว่าบางครั้งคำว่า "การคิดเชิงบวก" และ "จิตวิทยาเชิงบวก" จะใช้แทนกันได้ แต่สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจคือสองสิ่งนี้ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน การคิดเชิงบวกคือการมองสิ่งต่างๆ จากมุมมองเชิงบวก เป็นการคิดประเภทหนึ่งที่มีมุ่งเน้นไปที่การรักษาไว้ซึ่งทัศนคติเชิงบวกและมองโลกในแง่ดี จิตวิทยาเชิงบวกเป็นสาขาหนึ่งของจิตวิทยาที่ศึกษาผลของการมองโลกในแง่ดี สาเหตุของการมองโลกในแง่ดี และเมื่อใดจึงจะนำไปใช้ได้ที่ดีที่สุด

Waters (2022) ได้รับปริญญาเอกสาขาวิชาจิตวิทยาและสถิติในองค์กรอุตสาหกรรม (Industrial-Organizational (I-O) Psychology and Statistics) จาก University of Minnesota เธอสำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรด้านการฝึกความเป็นผู้นำจากโปรแกรมการฝึกความเป็นผู้นำของ Georgetown University และเป็นผู้ฝึกที่ได้รับการรับรองจาก ICF ได้เขียนบทความชื่อ ปรับปรุงชีวิตของคุณเองด้วยทัศนคติใหม่: 10 ประโยชน์ของการคิดเชิงบวก (Improve your life with a new outlook : 10 benefits of positive thinking) ให้ความเห็นถึง การคิดเชิงบวกคืออะไร? ด้วยสำนวนภาษาสนทนาว่า สิ่งแรกที่ต้องรู้เกี่ยวกับการคิดเชิงบวกคือ ไม่ได้หมายความว่า คุณต้องเพิกเฉยต่อข้อเท็จจริงหรือตรรกะ หรือบังคับตัวเองให้มีอารมณ์เชิงบวกเท่านั้น ซึ่งมันไม่สอดคล้องกับความจริง

การคิดเชิงบวก หมายความว่า คุณสามารถเข้าหาข่าวเชิงลบหรือสถานการณ์ที่ตึงเครียดด้วยมุมมองเชิงบวก คุณสามารถมองข้ามวิกฤตหรือความพ่ายแพ้แทนที่จะถูกครอบงำ คุณอาจต้องรับรู้

และดำเนินการเกี่ยวกับบางสิ่งในด้านลบ แต่คุณเข้าใจว่าคุณจะผ่านมันไปได้ คุณรู้ว่าข่าวร้ายไม่ได้หมายความว่าโลกทั้งใบจะเลวร้ายหรือคุณจะไม่พบกับสิ่งดีๆ อีกเลย

นักคิดเชิงบวกจะรับเอาเจตนาที่ดีที่สุดจากผู้อื่นและตีความการกระทำในเชิงบวกมากกว่าที่จะมุ่งไปสู่ความคิดเชิงลบและถือเอาสิ่งที่แย่ที่สุด นักคิดเชิงบวกสามารถเห็นภาพผลลัพธ์ที่ดี

การคิดเชิงบวกมักเริ่มต้นด้วยการพูดคุยกับตนเอง ความคิดที่แล่นผ่านหัวของเรานั้นไม่มีวันสิ้นสุด บางอย่างอาจมาจากข้อเท็จจริงที่ชัดเจนและเป็นกลาง แต่หลายสิ่งมีมุมมองเชิงบวกหรือเชิงลบอยู่ในนั้น

หากคุณใช้การพูดกับตัวเองในแง่ลบมากขึ้นและคิดถึงแต่ข้อเสียทั้งหมด คุณน่าจะเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายมากกว่า แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านั้นให้มีทัศนคติเชิงบวกมากขึ้นได้

ต้องใช้ความพยายามบ้าง แต่หลังจากที่คุณฝึกใช้แนวทางที่เป็นบวกมากขึ้นอย่างมีสติ สมอของของคุณจะสร้างวิธีคิดใหม่ คนมองโลกในแง่ดีบางคนฝึกฝนอย่างหนักเพื่อต่อสู้กับอารมณ์ด้านลบ แต่รูปแบบความคิดด้านลบสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการเจริญสติและความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจตนเอง

Sasson (n.d.) เป็นผู้เขียนและผู้สร้างเว็บไซต์ [Success Consciousness.com](http://SuccessConsciousness.com) ได้เขียนบทความชื่อ การคิดเชิงบวกคืออะไรและเหตุใดคุณจึงจำเป็นต้องมี (What is Positive Thinking and Why You Need It) ให้ความเห็นว่า การคิดเชิงบวกเป็นทัศนคติทางจิตใจและอารมณ์ในการคาดหวังผลลัพธ์ที่ดีและเป็นสิ่งที่พึงพอใจ ตลอดจนไม่มีความท้อถอยเมื่อแผนไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ซึ่งหมายถึงการพยายามต่อไปเรื่อยๆ โดยไม่ยอมรับความพ่ายแพ้

เป็นทัศนคติของการมุ่งความสนใจไปที่สิ่งที่ดีและเป็นบวกในสถานการณ์หนึ่งไม่ใช่ในเชิงลบ ด้วยกรอบความคิดนี้ คุณจะไม่ต้องยอมรับความพ่ายแพ้ และไม่อนุญาตให้สิ่งที่เป็นลบมากระทบอารมณ์และสภาพจิตใจของคุณ

คนที่คิดบวกจะโฟกัสไปที่สิ่งที่ดีในตัวผู้คน ไม่ใช่สิ่งไม่ดี

การคิดเชิงบวกหมายถึงการมองโลกในแง่ดีและมีทัศนคติเชิงบวก เป็นการมองไปข้างหน้าและมุ่งจินตนาการถึงชีวิตที่ดีและมีความสุขมากกว่า โดยที่อุปสรรค ปัญหา หรือความล่าช้าไม่สามารถรบกวนจิตใจได้

คนที่มีความคิดเชิงบวกจะสนับสนุนและจูงใจผู้คน และพยายามกระตุ้นพวกเขาและทำให้พวกเขาารู้สึกดี

การคิดเชิงบวกคืออะไร – จากคำจำกัดความของพจนานุกรม (What Is Positive Thinking – Dictionary Definitions)

Collinsdictionary.com กำหนดทัศนคตินี้เป็นทัศนคติในแง่ดี

การคิดเชิงบวกใน Oxforddictionaries.com คืออะไร? บนเว็บไซต์ระบุว่า “การปฏิบัติหรือผลของการตั้งใจของตนให้แน่วแน่ในด้านดีและสร้างสรรค์ เพื่อจัดทัศนคติและอารมณ์เชิงลบหรือบั่นทอนจิตใจ”

Thesaurus ระบุว่าความคิดเชิงบวกมีความหมายเหมือน – มุมมองที่สดใส ความร่าเริง ความหวัง และการมองโลกในแง่ดี

พจนานุกรมของ Cambridge ให้คำนิยามไว้ว่า “เป็นการเปี่ยมด้วยความหวังและความมั่นใจ หรือก่อให้เกิดความหวังและความมั่นใจ”

คำจำกัดความเพิ่มเติมบางประการของการคิดเชิงบวกคืออะไร (A Few more Definitions of What Positive Thinking is) :

1. การคิดเชิงบวก คือ ทักษะในการรับเอาความคิด คำพูด ภาพ และความรู้สึกเข้าสู่จิตใจ ซึ่งนำไปสู่การเติบโต ความสำเร็จ และผลที่น่าพอใจ เป็นทัศนคติทางจิตใจที่หวังผลดีและเป็นที่ยอมรับ
2. ด้วยกรอบความคิดนี้ คุณจะคิดถึงความคิดที่ดีเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น และมองเห็นอนาคตที่ดีกว่า
3. การคิดเชิงบวกมองหาวิธีแก้ปัญหา ในขณะที่ความคิดเชิงลบจะกังวลอยู่แต่กับปัญหาและอุปสรรค

สรุป จากทัศนะของ Woods (2019), Davis (2020), Keeton (2021), Cherry (2022), Waters (2022), และ Sasson (n.d.) ดังกล่าวข้างต้น สรุปนิยามของทักษะการคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills) ได้ว่า หมายถึง ทัศนคติของการมองโลกในแง่ดี เป็นวิธีการมองโลก เหตุการณ์ และประสบการณ์ต่าง ๆ ค้นหาผลลัพธ์ที่ดีในทุกสถานการณ์ ผู้ที่คิดเชิงบวกจะทำทุกสถานการณ์ให้ดีที่สุด โดยมีจุดรวมความสนใจในสิ่งที่พวกเขาควบคุมได้ ปล่องวางในสิ่งที่พวกเขาทำไม่ได้ และค้นหาวิธีปรับปรุงสถานการณ์และบทเรียนที่ต้องเรียนรู้เพื่อให้เกิดการกระทำเชิงบวก ผู้ที่คิดเชิงบวกจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต มองเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และการคิดเชิงบวกไม่ได้แปลว่า หลีกเลียงหรือเพิกเฉยต่อด้านไม่ดีของชีวิตเสมอไป แต่เกี่ยวข้องกับการใช้ประโยชน์จากสถานการณ์ที่อาจเลวร้ายให้ได้มากที่สุดสามารถเข้าหาข่าวเชิงลบหรือสถานการณ์ที่ตึงเครียดด้วยมุมมองเชิงบวก พยายามมองเห็นสิ่งที่ดีที่สุดในตัวผู้อื่น มองข้ามวิกฤตหรือความพ่ายแพ้แทนที่จะถูกครอบงำแต่สามารถเข้าใจว่าจะผ่านมันไปได้ ไม่มีความท้อถอยเมื่อแผนไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง มองไปข้างหน้า และมุ่งจินตนาการถึงชีวิตที่ดีและมีความสุขมากกว่าโดยที่อุปสรรค ปัญหา หรือความล่าช้าไม่สามารถรบกวนจิตใจได้นั่นเอง

ทักษะเกี่ยวกับความสำคัญ of ทักษะการคิดเชิงบวก

Waters (2020) เป็นรองประธาน Alliance Solutions ของ BetterUp เป็นผู้นำในการพัฒนาทางแก้ปัญหาตามหลักฐานเพื่อจัดการกับความท้าทายทางธุรกิจอันดับต้น ๆ ของลูกค้าและขับเคลื่อนประสิทธิภาพสูงสุดและความเป็นอยู่ที่ดีให้แก่สมาชิก ได้เขียนบทความชื่อ ปรับปรุงชีวิตของคุณด้วยมุมมองใหม่: 10 ประโยชน์ของการคิดเชิงบวก (Improve your Life with a New Outlook: 10 Benefits of Positive Thinking) ให้ทัศนะด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนาว่า เมื่อคุณรู้สึกแย่ สิ่งสุดท้ายที่คุณอยากได้ยินคือมุมมองเชิงบวก สิ่งที่คุณควรทำสำหรับคุณ ?

ดูเหมือนว่าไม่มีประโยชน์ในการคิดเชิงบวกในช่วงเวลานั้น คุณผิดหวังเพราะคุณไม่ได้ผลตามที่ต้องการ หรือบางทีคุณอาจรู้สึกเหมือนไม่มีหวัง

ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกโกรธ ผิดหวัง เศร้า กลัว — คุณต้องใช้เวลากับความรู้สึกด้านลบเหล่านั้นบ้าง กุญแจสำคัญคือการรับทราบถึงความรู้สึกนั้นและดำเนินการต่อ

เมื่อมีคนบอกให้คุณ "สู้ๆ" หรือ "คิดบวก" อาจฟังดูว่าพวกเขาไม่เข้าใจคุณ การมองโลกในแง่ดีไปทุกเรื่องโดยปราศจากการอ้างอิงความเป็นจริงนั้นแทบจะไม่ช่วยอะไร นั่นเป็นเหตุผลที่การคิดเชิงบวกที่เป็นพิษทำให้การคิดเชิงบวกกลายเป็นเรื่องไม่ดี

แม้ว่ามันอาจจะใช้ไม่ได้ผลในทันที แต่การคิดเชิงบวกที่ยอมรับความเป็นจริงจะเป็นประโยชน์ต่อเราทุกคนในระยะยาว ความหวังและการเติบโตเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพและพลานามัยของคุณ

บางคนมองโลกในแง่ดีมากกว่าคนอื่นๆ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าพวกเขาไม่สามารถเรียนรู้ที่จะเห็นโอกาสและความสำเร็จในชีวิตกว่าคนอื่นๆ

10 ข้อดีของการคิดเชิงบวก (10 Benefits of Positive Thinking)

เหตุใดการคิดเชิงบวกจึงสำคัญ

พลังแห่งการคิดเชิงบวกสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคุณ ประโยชน์ต่อสุขภาพของการคิดเชิงบวกอาจทำให้คุณประหลาดใจได้เช่นกัน

อ่านรายการประโยชน์ 10 ประการที่การคิดเชิงบวกสามารถนำมาซึ่งความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ และคิดว่าสิ่งเหล่านี้จะช่วยปรับปรุงชีวิตของคุณได้อย่างไร:

1. มีการจัดการความเครียดที่ดีขึ้นและมีทักษะการเผชิญปัญหาในช่วงเวลาที่ตึงเครียด (Better Stress Management and Coping Skills During Stressful Moments)
2. ลดความเสี่ยงของภาวะซึมเศร้า (Lower Risk of Depression)
3. ทนต่อโรคไข้หวัดและระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น (More Resistant to the Common Cold and a Stronger Immune System)
4. ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจวายและโรคหัวใจ (Decreased Risk of Heart Attacks and Heart Disease)
5. ลดความดันโลหิต (Lower Blood Pressure)
6. แก้ปัญหาได้ดีขึ้น (Better Problem-solving)
7. มีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น (Greater Ability to Adapt to Change)
8. มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น (More Creative Thinking)
9. มีทัศนคติที่สม่ำเสมอและมีอารมณ์แปรปรวนน้อยลง (Consistent Attitude with Fewer Mood Swings)
10. ทักษะความเป็นผู้นำที่แข็งแรงขึ้น (Stronger Leadership Skills)

Sarkhedi (2020) เป็นผู้ก่อตั้ง Write Right, Estorytellers, Taletel และ Dad of Ad.. ได้เขียนบทความชื่อ ความสำคัญของการมีทัศนคติเชิงบวกในการใช้ชีวิต (Importance of Having a Positive Attitude in Life) ให้ทัศนะด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนาว่า ทัศนคติเชิงบวกไม่ใช่แค่การยิ้มให้ได้ทุกครั้ง มันเป็นมากกว่านั้น มันเกี่ยวกับการรักษาความคิดและทัศนคติในแง่บวกแม้ในขณะที่สิ่งต่าง ๆ อยู่ในความวุ่นวาย มักจะมีการกล่าวกันว่าอาหารที่ดีหรือไม่ดีส่งผลอย่างไรต่อร่างกายของคุณ การคิดเชิงบวกและคิดลบก็ส่งผลเช่นเดียวกันกับจิตใจของคุณ! เติมพลังให้กับการคิดเชิงบวก แล้วคุณ จะเห็นการเปลี่ยนแปลงที่น่าอัศจรรย์รอบตัวคุณ

เมื่อคุณเริ่มคิดในแง่ดี จิตใจของคุณจะปลอดจากความคิดด้านลบ และคุณจะเห็นโลกในแง่มุมมองใหม่ คุณจะเลิกโทษตัวเองหรือคนอื่น คุณจะควบคุมอารมณ์ของคุณได้อย่างเต็มที่และพยายามแสวงหาบทเรียนอันมีค่าในทุกความพ่ายแพ้ที่คุณเจอ

ต่อไปนี้เป็นเหตุผลบางประการที่คุณควรพัฒนาทัศนคติเชิงบวกในชีวิต (Here are a Few more Reasons Why should Develop a Positive Attitude in Life) :

ความสุข (Happiness) : เป็นที่ทราบกันดีว่าทัศนคติเชิงบวกเชื่อมโยงกับความรู้สึกมีความสุข ความสุขคือสภาวะของจิตใจ; เกิดจากภายในไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอก เมื่อคิดบวกก็จะมีอารมณ์ดีและมีความสุข พุดง่ายๆ ก็คือ ด้วยทัศนคติเชิงบวก คุณสามารถมีความสุขได้ในตอนนี้ ... ไม่ว่าคุณจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม

ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) : เมื่อคุณพัฒนาทัศนคติเชิงบวก คุณจะเริ่มรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น คุณจะปฏิบัติต่อตัวเองด้วยความเคารพและความรักมากขึ้น ซึ่งจะช่วยเพิ่มระดับความมั่นใจและความแข็งแกร่งภายในของคุณ คุณจะเผชิญกับความท้าทายใหม่ ๆ และออกมาจากความเชื่อที่จำกัดตัวเอง

ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น (Stronger Immune System) : ผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกจะทำให้มีชีวิตชีวา มีพลัง และมีสุขภาพดี การคิดเชิงบวกส่งผลดีต่อสุขภาพเช่นกัน มันช่วยลดความเครียดและทำให้สุขภาพโดยรวมของคุณดีขึ้น แม้จะป่วย ร่างกายก็ฟื้นตัวเร็วขึ้น

มีสมาธิมากขึ้น (More Focused) : ด้วยการคิดเชิงบวก คุณจะมีความสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งช่วยให้คุณทำงานได้อย่างถูกต้อง คุณจะสามารถจดจ่อและเป็นผลให้คุณสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องในสถานการณ์ที่ท้าทาย

ฝึกฝนจิตใจของคุณให้มีทัศนคติเชิงบวก (Training your Mind to Develop Positive Attitude) : การยืนยันด้านบวกซ้ำๆ เป็นวิธีที่ดีในการฝึกจิตใจของคุณให้คิดในแง่บวก การอ่านถ้อยคำที่สร้างแรงบันดาลใจ และเป็นแรงผลักดันทางจิตใจในแต่ละวันจะช่วยให้คุณเอาชนะความคิดด้านลบและปลูกฝังการมองโลกในแง่ดีในตัวคุณ เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ใดๆ ขึ้น ให้เข้าหามันด้วยการคิดเชิงบวกและพยายามเรียนรู้บทเรียนในแง่ดีจากมัน จำไว้ว่า ความคิดของคุณเป็นตัวกำหนดความรู้สึกและการกระทำของคุณ ดังนั้นเมื่อใดก็ตามที่ความคิดด้านลบเข้ามาในหัวของคุณ ให้คิดบวกทันที แม้ว่า คุณจะอยู่ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ การคิดเชิงบวกจะช่วยให้คุณผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้อย่างง่ายดาย ทำให้เราเชื่อมั่นว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไร หากสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้เป็นอย่างที่หวัง แทนที่จะกังวลก็ให้มุ่งไปสูเป้าหมายด้วยทัศนคติเชิงบวก แล้วคุณจะเห็นผลลัพธ์ที่น่าทึ่งในไม่ช้า!

Bhandari (2022) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีที่โรงเรียนการแพทย์จาก University of Michigan Medical School ด้วยปริญญาสาขาชีววิทยา ซึ่งเธอมีความสามารถโดดเด่นในทักษะทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์ ได้เขียนบทความชื่อ การคิดเชิงบวกคืออะไร (“What is Positive Thinking”) ให้ทัศนะว่า การคิดเชิงบวกหรือการมีทัศนคติที่ดีคือการฝึกสมาธิให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ดีในทุกสถานการณ์ สิ่งนี้อาจส่งผลอย่างมากต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของคุณ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าให้คุณเพิกเฉยต่อความเป็นจริงหรือมองข้ามปัญหา แต่หมายถึงให้คุณเข้าหาสิ่งที่ดีและไม่ดีในชีวิตด้วยความคาดหวังว่าสิ่งต่างๆ จะผ่านไปด้วยดี

ประโยชน์ของการคิดเชิงบวก (The Benefits of Positive Thinking)

งานวิจัยหลายชิ้นได้พิจารณาถึงบทบาทของการมองโลกในแง่ดีและการคิดเชิงบวกต่อสุขภาพจิตและร่างกาย ซึ่งไม่เป็นที่ชัดเจนว่าสิ่งใดมาก่อนระหว่าง : ความคิดหรือผลประโยชน์ของมัน แต่ไม่มีข้อเสียในการใช้ชีวิตอย่างคิดบวก

ประโยชน์ทางกายภาพบางอย่างอาจรวมถึง (Some Physical Benefits may Include)

อายุยืนยาวขึ้น (Longer Life Span)

- โอกาสเกิดหัวใจวายลดลง (Lower Chance of Having a Heart Attack)
- สุขภาพร่างกายดีขึ้น (Better Physical Health)
- มีความต้านทานโรคต่างๆ เช่น โรคไข้หวัดได้ดีขึ้น (Greater Resistance to Illness such as the Common Cold)
- ลดความดันโลหิต (Lower Blood Pressure)
- มีการจัดการความเครียดที่ดีขึ้น (Better Stress Management)
- อดทนต่อความเจ็บปวดได้ดีขึ้น (Better Pain Tolerance)

ประโยชน์ทางจิตใจอาจรวมถึง (The Mental Benefits may Include) :

- มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น (More Creativity)
- ทักษะการแก้ปัญหาที่มากขึ้น (Greater Problem-solving Skill)
- มีความคิดที่ชัดเจนขึ้น (Clearer Thinking)
- มีอารมณ์ดีขึ้น (Better Mood)
- มีทักษะการรับมือกับปัญหาที่ดีขึ้น (Better Coping Skills)
- มีภาวะซึมเศร้าน้อยลง (Less Depression)

ในการศึกษาอื่น ผู้หญิงที่มองโลกในแง่ดีมีโอกาสน้อยที่จะเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคทางเดินหายใจ และการติดเชื้อ และจากการศึกษาผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี ผู้ที่มีความคิดเชิงบวกเกี่ยวกับการสูงวัยมีอายุยืนยาวขึ้น พวกเขาจะมีการอักเสบที่เกี่ยวข้องกับความเครียดน้อยกว่า ซึ่งแสดงให้เห็นความเชื่อมโยงที่เป็นไปได้ระหว่างความคิดและสุขภาพของพวกเขา

คนที่มีความคิดเชิงบวกอาจมีแนวโน้มที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมากกว่า เนื่องจากพวกเขามีมุมมองที่มีความหวังเกี่ยวกับอนาคตมากกว่า แม้นักวิจัยได้คำนึงถึงเรื่องนี้และผลลัพธ์ก็ยังคงอยู่ความเป็นไปได้อีกอย่างคือคนที่คิดบวกมักจะมีสุขภาพดีกว่าคนทั่วไป พวกเขาอาจออกกำลังกายมากขึ้น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

Cherry (2022) เป็นนักเขียนและที่ปรึกษาด้านการศึกษาซึ่งมุ่งเน้นการช่วยนักเรียนในการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิทยา ได้เขียนบทความชื่อ การคิดเชิงบวกคืออะไร (What Is Positive Thinking) ให้ความเห็นถึง ประโยชน์ของการคิดเชิงบวกต่อสุขภาพว่า ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา "พลังแห่งการคิดเชิงบวก" ได้รับความสนใจเป็นอย่างมากจากหนังสือช่วยเหลือและพัฒนาตนเอง เช่น "The Secret" แม้ว่าหนังสือแนวจิตวิทยายอดนิยมเหล่านี้มักกล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่าเป็นยาครอบจักรวาลทางจิตวิทยา แต่งานวิจัยเชิงประจักษ์พบว่า การคิดเชิงบวกและทัศนคติที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

การคิดเชิงบวกมีความเกี่ยวข้องกับประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ได้แก่: (Positive Thinking is Linked to a Wide Range of Health Benefits Including):

- มีทักษะการจัดการและการรับมือกับความเครียดที่ดีขึ้น (Better Stress Management and Coping Skills)
- มีสุขภาพจิตดีขึ้น (Enhanced Psychological Health)
- มีความต้านทานต่อโรคหวัดได้ดีขึ้น (Greater Resistance to the Common Cold)
- สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น (Increased Physical Well-being)
- อายุยืนยาวขึ้น (Longer Life Span)
- อัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าลดลง (Lower Rates of Depression)
- ลดความเสี่ยงในการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจและหลอดเลือด (Reduced Risk of Cardiovascular Disease-related Death)

การศึกษาหนึ่งในผู้สูงอายุ 1,558 คน พบว่าการคิดบวกสามารถลดภาวะเปราะบางในวัยชราได้เช่นกัน

การศึกษาในปี 2018 ที่ตีพิมพ์ในวารสารงานวิจัยความชรา (Journal of Aging Research) พบว่าการมีทัศนคติเชิงบวกทำให้อัตราการเสียชีวิตในช่วงวัย 35 ปี ลดลง ผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกยังมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายเป็นประจำ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและการนอนหลับที่มีคุณภาพมากขึ้น

เห็นได้ชัดว่าการคิดเชิงบวกมีประโยชน์มากมาย แต่เพราะเหตุใดการคิดเชิงบวกจึงมีผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

ทฤษฎีหนึ่งคือคนที่คิดเชิงบวกมักจะได้รับผลกระทบจากความเครียดน้อยกว่า การวิจัยชี้ให้เห็นว่าการมีความคิดเชิงบวกที่เกิดโดยอัตโนมัติช่วยให้ผู้คนมีความยืดหยุ่นมากขึ้นเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิต คนที่มีความคิดเชิงบวกสูงมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิตเพราะให้ความสำคัญกับคุณค่าของชีวิตมากกว่า

Smith (2022) เป็นนักเขียนที่ได้รับรางวัลจาก UK เธอเชี่ยวชาญในการเขียนเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า ชีวิตที่มีอาการป่วยทางจิต และการละเมิดความสัมพันธ์ ในปี 2018 ได้เขียนบทความชื่อประโยชน์ของการคิดเชิงบวก : มีส่วนช่วยสุขภาพจิตของคุณอย่างไร (Benefits of Positive Thinking: How it Helps your Mental Health) ให้ทัศนะด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนาว่า

การคิดเชิงบวกมีประโยชน์ต่อเราทุกคน แล้วทำไมเราถึงยังคิดลบอยู่? อ้างอิงจาก Doreen Virtue ผู้เขียนหนังสือขายดี Assertiveness for Angels การมองโลกในแง่ร้ายเป็นการสร้างเกราะป้องกันตนเองจากความผิดหวังในอนาคตที่ผิด หากเราไม่เชื่อว่าเราสามารถตอบสนองความปรารถนาของเราได้ แสดงว่าเราป้องกันตนเองจากความล้มเหลว แน่ใจว่านี่ไม่ใช่วิถีในการใช้ชีวิตที่ดี การมองโลกในแง่ร้ายสามารถฉุดรั้งคุณห่างไกลจากความสุข ในขณะที่ประโยชน์ของการคิดเชิงบวกจะขยายไปถึงสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคุณด้วย

ผลของการคิดเชิงบวก (The Effects of Positive Thinking)

ผลของการคิดเชิงบวกต่อสมองนั้นค่อนข้างน่าประหลาดใจ เป็นเวลาหลายปีที่นักวิทยาศาสตร์คิดว่าสมองไม่สามารถพัฒนาได้ ตอนนี้เรารู้แล้วว่าความคิดสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ไม่

เพียงแต่วิธีการทำงานของสมองเท่านั้น แต่ยังรวมถึงรูปร่างและโครงสร้างทางกายภาพด้วย จากมุมมองของประสาทวิทยาศาสตร์ การจินตนาการถึงการกระทำและการกระทำนั้นต้องการเซลล์ประสาทและวิถีประสาทสัมผัสเดียวกันในสมอง การฝึกฝนอย่างใดอย่างหนึ่งมีอิทธิพลต่ออีกสิ่งหนึ่ง

สิ่งนี้หมายความว่าอย่างไร? มันหมายความว่ากรอบความคิดของคุณเชื่อมโยงกับด้านอื่นๆ ในชีวิตของคุณอย่างแยกไม่ออก : ทักษะ สุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีของคุณ ตัวแทนจาก Nucleus Media ระบุว่า นักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาว่าสมองบางส่วนส่งผลต่อสุขภาพจิตอย่างไร และในทางกลับกันพบว่าในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าและความผิดปกติทางสุขภาพจิตอื่นๆ นั้น แท้จริงแล้วสมองมีการคำนวณที่แตกต่างกันไปตามกาลเวลา ("วิธีพัฒนาทัศนคติเชิงบวก แม้จะมีภาวะซึมเศร้า ("How to Develop a Positive Mental Attitude Despite Depression"))

การคิดเชิงบวกสามารถทำให้สุขภาพจิตของคุณดีขึ้นได้หรือไม่? (Could Positive Thinking Improve Your Mental Health?)

แม้ว่าสาเหตุที่แท้จริงของการป่วยทางจิตจะยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เราทราบดีว่าการคิดเชิงบวกสามารถลดความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกซึมเศร้าได้ อย่างไรก็ตาม รอดศาสตราจารย์ Anthony Grant จาก University of Sydney เตือนว่าการใช้การคิดเชิงบวกแทนการรักษาแบบอื่นอาจเป็นอันตรายได้ โดยเขากล่าวว่า:

"ในช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิตของคุณ คุณต้องปล่อยให้ตัวเองโศกเศร้าและมีอารมณ์ที่หลากหลาย เพราะนั่นเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการบำบัดตามธรรมชาติ"

การคิดเชิงบวกไม่ได้เกี่ยวกับการปฏิเสธแง่ลบทุกเรื่องและบั่นทอนหยาบหากคุณไม่รู้สึกเช่นนั้นจริง การคิดเชิงบวกให้ประโยชน์แก่เราเพราะมันใช้การมองชีวิตและตัวเราเองอย่างสงบ และมองโลกในแง่ดี เช่นเดียวกับทุกสิ่งในชีวิต การคิดเชิงบวกต้องการความสมดุลและความพอประมาณ

นักจิตวิทยา Suzy Green จาก The Positivity Institute ให้มุมมองนี้ว่า : "มันคือการรักษาความคิดที่เป็นจริงและในแง่ดี เมื่อต้องเผชิญกับความท้าทาย โดยที่คุณใช้จุดแข็งและความสามารถของคุณผ่านสถานการณ์ในแง่ดีมากกว่าแง่ร้าย"

การคิดเชิงบวกช่วยอะไรคุณได้บ้าง? (What Can Positive Thinking Do for You?)

เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกสงสัยเกี่ยวกับผลของการคิดเชิงบวก เรามักจะกลัวการเปลี่ยนแปลงและสุขภาพจิตที่ไม่ดีสามารถทำให้เราอยู่เพียงในพื้นที่ปลอดภัยของเราได้ ("วิธีสร้างและรักษาทัศนคติเชิงบวกแม้จะมีอาการป่วยทางจิต ("How to Create and Keep a Positive Mindset Despite Mental Illness")) อย่างไรก็ตาม ก่อนที่คุณจะมองข้ามประโยชน์ของการคิดเชิงบวก ลองคิดดูว่าการคิดเชิงบวกสามารถทำอะไรให้คุณได้บ้าง

จะเป็นอย่างไรถ้าคุณไปสัมภาษณ์งานครั้งหน้า คุณรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตัวเอง? จะเป็นอย่างไรถ้าคุณสร้างเกราะป้องกันรอบตัวคุณเพื่อไม่ให้คนคิดลบหรือคนมีพิษมาบั่นทอนคุณ จะเป็นอย่างไรถ้าคุณไม่ปล่อยให้ตัวเองหมกมุ่นกับความล้มเหลวเมื่อมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้นในครั้งต่อไป หากการคิดเชิงบวกสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณเพียงด้านเดียวให้ดีขึ้น แน่ใจว่ามันคุ้มค่าที่จะเชื่อในประโยชน์การคิดเชิงบวกหรือไม่?

Srivastava (2022) จบการศึกษาด้านวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชนจาก St. Xavier's College Tanya Srivastava เคยทำงานในแวดวงสื่อดิจิทัลให้กับแบรนด์ด้านสุขภาพ แพชั่น

และไลฟ์สไตล์มากมาย เธอหลงใหลในโลกของสื่อดิจิทัลและการสร้างเนื้อหา (Content) เธอมีงานอดิเรกด้านความคิดสร้างสรรค์ การเขียน และงานสื่อสารมวลชนที่มีคุณภาพ Tanya เป็นนักอ่านวรรณกรรมผู้ช่ำชองโดยจิตวิญญาณที่พยายามพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ได้เขียนบทความชื่อ การคิดเชิงบวก : วิธีทำ (Positive Thinking: How to Do It) ให้ทันสมัยด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนาถึง Positive Thinking Health Benefits ดังนี้

ประโยชน์ทางกายภาพ (Physical Benefits)

- ลดโอกาสเกิดหัวใจวาย (Lower Chance of Having a Heart Attack)
- มีสุขภาพร่างกายดีขึ้น (Better Physical Health)
- มีความต้านทานโรคได้มากขึ้น (Greater Resistance to Illness)
- ลดความดันโลหิต (Lower Blood Pressure)
- มีการจัดการความเครียดที่ดีขึ้น (Better Stress Management)
- อดทนต่อความเจ็บปวดได้ดีขึ้น (Better Pain Tolerance)

ประโยชน์ทางจิตใจ (Mental Benefits)

- มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น (Better Creativity)
- มีทักษะการแก้ปัญหาที่ดีขึ้น (Better Coping)
- มีความคิดที่ชัดเจนมากขึ้น (Clearer Thinking)
- มีอารมณ์ดีขึ้น (Better Mood)
- มีทักษะการรับมือกับปัญหาที่ดีขึ้น (Better Coping)
- ภาวะซึมเศร้าน้อยลง (Less Depression)

เมื่อทุกอย่างรอบตัวคุณดูยุ่งเหยิง การโฟกัสด้านบวกของชีวิตอาจเป็นเรื่องยาก แต่อย่าลืมว่าเหรียญมีสองด้านเสมอ คุณไม่อาจเป็นคนคิดบวกทันทีหลังจากอ่านบทความนี้ แต่คุณจะต้องฝึกฝนและใช้เวลาพอสมควร แม้ว่า你可能ไม่สามารถนำเคล็ดลับทั้งหมดเหล่านี้ไปปฏิบัติได้ทันที แต่ให้ลองทำสักหนึ่งหรือสองข้อ เพราะถึงแม้จะไม่อาจมองโลกในแง่ดีตลอด แต่ก็เป็นที่พึงพอใจ

สรุป จากทัศนะของ Waters (2020), Sarkhedi (2020), Bhandari (2022), Cherry (2022), Smith (2022), และ Srivastava (2022) ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ทักษะการคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills) มีความสำคัญหลายประการ ดังนี้

1. คนที่คิดเชิงบวกมักจะมีสุขภาพดีกว่าคนทั่วไป พวกเขาอาจออกกำลังกายมากขึ้น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
2. การคิดเชิงบวกสามารถจัดการความเครียดที่ดีขึ้นและมีทักษะการเผชิญปัญหาในช่วงเวลาที่ตึงเครียดได้
3. เมื่อเริ่มคิดบวก จิตใจจะปลอดจากความคิดด้านลบ และจะเห็นโลกในแง่มุมมองใหม่ จะเลิกโทษตัวเองหรือคนอื่น จะควบคุมอารมณ์ของคุณได้อย่างเต็มที่และพยายามแสวงหาบทเรียนอันมีค่าในทุกความพ่ายแพ้ที่พบเจอ
4. ความมั่นใจในตนเอง เมื่อพัฒนาทัศนคติเชิงบวก จะเริ่มรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น จะปฏิบัติต่อตัวเองด้วยความเคารพและความรักมากขึ้น ซึ่งจะช่วยเพิ่มระดับความมั่นใจและความ

แข็งแรงร่างกายในของเรา จะเผชิญกับความท้าทายใหม่ ๆ และออกมาจากความเชื่อที่จำกัดของตัวเอง

5. ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น ผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกจะทำให้มีชีวิตชีวา มีพลัง และมีสุขภาพดี การคิดเชิงบวกส่งผลดีต่อสุขภาพเช่นกัน มันช่วยลดความเครียดและทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น แม้จะป่วย ร่างกายก็ฟื้นตัวเร็วขึ้น

6. มีสมาธิมากขึ้น ด้วยการคิดเชิงบวก จะมีความสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งช่วยให้สมองทำงานได้อย่างถูกต้อง จะสามารถจดจ่อและเป็นผลให้สามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องในสถานการณ์ที่ท้าทาย

7. การยืนยันด้านบวกซ้ำๆ เป็นวิธีที่ดีในการฝึกจิตใจให้คิดในแง่บวก การอ่านถ้อยคำที่สร้างแรงบันดาลใจ และเป็นแรงผลักดันทางจิตใจในแต่ละวันจะช่วยให้เอาชนะความคิดด้านลบและปลูกฝังการมองโลกในแง่ดีในตัวเอง

8. การคิดเชิงบวกจะช่วยให้ผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้อย่างง่ายดาย ทำให้เราไม่รู้สึกว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไร หากสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้เป็นอย่างที่หวัง แทนที่จะกังวลก็ให้มุ่งไปสู่เป้าหมายด้วยทัศนคติเชิงบวก แล้วจะเห็นผลลัพธ์ที่น่าทึ่ง

9. การคิดเชิงบวกหรือการมีทัศนคติที่ดีคือการฝึกสมาธิให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ดีในทุกสถานการณ์ สิ่งนี้อาจส่งผลอย่างมากต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าให้เพิกเฉยต่อความเป็นจริงหรือมองข้ามปัญหา แต่หมายถึงให้เข้าหาสิ่งที่ดีและไม่ดีในชีวิตด้วยความคาดหวังว่าสิ่งต่างๆ จะผ่านไปด้วยดี

10. การคิดเชิงบวกสามารถลดภาวะเปราะบางในวัยชราได้

11. การคิดเชิงบวกที่เกิดโดยอัตโนมัติช่วยให้ผู้คนมีความยืดหยุ่นมากขึ้นเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิต คนที่มีความคิดเชิงบวกสูงมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิตเพราะให้ความสำคัญกับคุณค่าของชีวิตมากกว่า

12. การคิดเชิงบวกสามารถลดความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกซึมเศร้าได้

13. การคิดเชิงบวกสามารถส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ประโยชน์ทางสุขภาพกาย

- อายุยืนยาวขึ้น (Longer Life Span)
- โอกาสเกิดหัวใจวายลดลง (Lower Chance of Having a Heart Attack)
- สุขภาพร่างกายดีขึ้น (Better Physical Health)
- มีความต้านทานโรคต่างๆ เช่น โรคไข้หวัดได้ดีขึ้น (Greater Resistance to Illness such as the Common Cold)
- ลดความดันโลหิต (Lower Blood Pressure)
- มีการจัดการความเครียดที่ดีขึ้น (Better Stress Management)
- อดทนต่อความเจ็บปวดได้มากขึ้น (Better Pain Tolerance)
- มีทักษะการจัดการและการรับมือกับความเครียดที่ดีขึ้น (Better Stress Management and Coping Skills)
- อัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าลดลง (Lower Rates of Depression)

- ลดความเสี่ยงในการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจและหลอดเลือด (Reduced Risk of Cardiovascular Disease-related Death)
- มีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น (Greater Ability to Adapt to Change)
- มีทัศนคติที่สม่ำเสมอและมีอารมณ์แปรปรวนน้อยลง (Consistent Attitude with Fewer Mood Swings)
- ทักษะความเป็นผู้นำที่แข็งแกร่งขึ้น (Stronger Leadership Skills)

ประโยชน์ทางจิตใจ

- มีสุขภาพจิตดีขึ้น (Enhanced Psychological Health)
- มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น (More Creativity)
- ทักษะการแก้ปัญหาที่มากขึ้น (Greater Problem-solving Skill)
- มีความคิดที่ชัดเจนขึ้น (Clearer Thinking)
- มีอารมณ์ดีขึ้น (Better Mood)
- มีทักษะการรับมือกับปัญหาที่ดีขึ้น (Better Coping Skills)
- มีภาวะซึมเศร้าที่น้อยลง (Less Depression)

คำคมเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการเสริมสร้างทักษะการคิดเชิงบวก (Quotes on Positive thinking Skills)

Antimaximalist (2020) เป็นบล็อกเกอร์แนวช่วยเหลือและพัฒนาตนเองที่แบ่งปันคำแนะนำที่สร้างแรงบันดาลใจเกี่ยวกับความเรียบง่าย การตั้งเป้าหมาย และการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย ได้รวบรวมคำคมเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกของบุคคลที่มีชื่อเสียง 47 คำคม ดังนี้

1. "คนคิดบวกมองเห็นสิ่งที่มองไม่เห็น รู้สึกถึงสิ่งที่จับต้องไม่ได้ และทำให้สิ่งที่ดูเหมือนเป็นไปไม่ได้ให้บรรลุผล" – Winston Churchill ("The positive thinker sees the invisible, feels the intangible, and achieves the impossible." - Winston Churchill)

2. "จิตใจของคุณเป็นสิ่งที่ทรงพลัง เมื่อคุณเติมมันด้วยความคิดเชิงบวก ชีวิตของคุณจะเริ่มเปลี่ยนไป" - ไม่ทราบที่มา ("Your mind is a powerful thing. When you fill it with positive thoughts, your life will start to change." - Unknown)

3. "รักษาคำพูดของฉันให้เป็นเชิงบวก คำพูดกลายเป็นพฤติกรรมของฉัน รักษาพฤติกรรมของฉันให้เป็นเชิงบวก พฤติกรรมของฉันจะกลายเป็นนิสัยของฉัน รักษานิสัยของฉันให้เป็นเชิงบวก นิสัยจะกลายเป็นค่านิยมของฉัน รักษาค่านิยมของฉันให้เป็นเชิงบวก ค่านิยมกลายเป็นโชคชะตาของฉัน" - Mahatma Gandhi ("Keep my word positive. Words become my behaviors. Keep my behaviors positive. Behaviors become my habits. Keep my habits positive. Habits become my values. Keep my values positive. Values become my destiny." - Mahatma Gandhi)

4. "มองหาสิ่งดีๆ ในทุกๆ วัน แม้ว่าบางวันคุณจะมีมองหาที่ยากหน่อยก็ตาม" - ไม่ทราบที่มา ("Look for something positive in every day, even if some days you have to look a little harder." - Unknown)

5. "อย่าปล่อยให้สถานการณ์เลวร้ายดึงเอาความเลวร้ายในตัวคุณออกมา เลือกที่จะคิดเชิงบวกและเป็นคนเข้มแข็งที่พระเจ้าสร้างคุณให้เป็น!" - ไม่ทราบที่มา ("Never let a bad situation bring out the worst in you. Choose to stay positive and be the strong person that God created you to be!" - Unknown)

6. "เพื่อที่จะดำเนินการในเชิงบวก เราต้องพัฒนาวิสัยทัศน์เชิงบวกที่นี่" - Dalai Lama ("In order to carry a positive action, we must develop here a positive vision." - Dalai Lama)

7. "คิดบวก เป็นคนเชิงบวก แล้วสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้น" - ไม่ทราบที่มา ("Think positive, be positive and positive things will happen." - Unknown)

8. "การคิดเชิงบวกและเข้มแข็ง แม้ว่าทุกอย่างในชีวิตจะพังทลาย ในไม่ช้าคุณจะได้รับรางวัลจากความพยายามของคุณ" - relationadvisors ("Stay positive and strong, even when it feels like everything in your life is falling apart. Your efforts will soon be rewarded." - relationadvisors)

9. "ฝึกใจให้คิดเชิงบวก ฝึกใจให้มองด้านดีในทุกสถานการณ์ มองด้านดีของทุกเจตนา" - brainhackquotes ("Discipline your mind to think positively. Discipline your mind to see the good in every situation and look on the best side of every intent" - brainhackquotes)

10. "ใช้ชีวิตให้เต็มที่และโฟกัสแต่เรื่องดีๆ" - Matt Cameron ("Live life to the fullest, and focus on the positive." - Matt Cameron)

11. "ความสำเร็จคือสภาวะของจิตใจ ถ้าคุณต้องการความสำเร็จ ให้เริ่มคิดว่าตัวเองคือความสำเร็จ" - Joyce Brothers ("Success is a state of mind. If you want success, start thinking of yourself as a success." - Joyce Brothers)

12. "หากคุณมีทัศนคติเชิงบวกและพยายามอย่างสุดความสามารถอยู่เสมอ ในที่สุด คุณจะเอาชนะปัญหาเฉพาะหน้าและพบว่าคุณพร้อมสำหรับความท้าทายที่ยิ่งใหญ่กว่า" - Pat Riley ("If you have a positive attitude and constantly strive to give your best effort, eventually you will overcome your immediate problems and find you are ready for greater challenges." - Pat Riley)

13. "การคิดเชิงบวกจะช่วยให้คุณทำทุกอย่างได้ดีกว่าการคิดลบ" - Zig Ziglar ("Positive thinking will let you do everything better than negative thinking will." - Zig Ziglar)

14. "การคิดเชิงบวกเพียงเล็กน้อยสามารถเปลี่ยนวันทั้งวันของคุณได้" - Zig Ziglar ("One small positive thought can change your whole day." - Zig Ziglar)

15. "ทัศนคติเชิงบวกทำให้คุณมีอำนาจเหนือสถานการณ์ของคุณ แทนที่จะให้สถานการณ์มีอำนาจเหนือคุณ" - ไม่ทราบที่มา ("A positive attitude gives you power over your circumstances instead of your circumstances having power over you." - Unknown)

16. "เปลี่ยนความคิดแล้วคุณจะเปลี่ยนโลกได้" - Norman Vincent Peale ("Change your thoughts and you change your world." - Norman Vincent Peale)

17. "ปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งความคาดหวังในใจของคุณ ปลูกฝังความคิดที่คาดหวังถึงความสำเร็จ เชื่อมั่นในตัวเองว่าสามารถเอาชนะอุปสรรคและความอ่อนแอทั้งหมดได้" - Norman Vincent Peale ("Plant seeds of expectation in your mind; cultivate thoughts that anticipate achievement. Believe in yourself as being capable of overcoming all obstacles and weaknesses." - Norman Vincent Peale)

18. "การคิดเชิงบวกเป็นมากกว่าแค่สโลแกน มันเปลี่ยนพฤติกรรมของเรา และฉันเชื่อมั่นว่าเมื่อฉันคิดบวก มันไม่เพียงทำให้ฉันดีขึ้น แต่ยังทำให้คนรอบข้างดีขึ้นด้วย" - Harvey Mackay ("Positive thinking is more than just a tagline. It changes the way we behave. And I firmly believe that when I am positive, it not only makes me better, but it also makes those around me better." - Harvey Mackay)

19. "ฉันได้เรียนรู้ว่าการคิดเชิงบวกและการให้กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเป็นผู้นำและความก้าวหน้า" - Richard M. Devos ("I've learned that positive thinking and encouragement are essential for leadership and progress." - Richard M. Devos)

20. "การกระทำเชิงบวกกับการคิดเชิงบวกของคุณจะนำไปสู่ความสำเร็จ" - Shiv Khera ("Your positive action combined with positive thinking results in success." - Shiv Khera)

21. "การคิดเชิงบวกเป็นเครื่องมืออันมีค่าที่สามารถช่วยให้คุณเอาชนะอุปสรรค จัดการกับความเจ็บปวด และบรรลุเป้าหมายใหม่ได้" - Amy Morin ("Positive thinking is a valuable tool that can help you overcome obstacles, deal with pain, and reach new goals." - Amy Morin)

22. "ฉันเชื่อในพลังของการคิดเชิงบวกและพลังของความคิดของผู้คนโดยรวมที่ทำให้บางสิ่งบางอย่างกลายเป็นความจริง" - Finn Balor ("I really believe in the power of positive thinking and the collective power of people's thoughts spawning something into becoming reality." - Finn Balor)

23. "ทัศนคติเชิงบวกทำให้เกิดปฏิกิริยาลูกโซ่ของความคิด เหตุการณ์ และผลลัพธ์เชิงบวก มันเป็นตัวกระตุ้นและจุดประกายผลลัพธ์ที่ไม่ธรรมดา" - Wade Boggs ("A positive attitude causes a chain reaction of positive thoughts, events and outcomes. It is a catalyst and it sparks extraordinary results" - Wade Boggs)

24. "สิ่งที่ฉันควบคุมได้ก็คือตัวฉันเองและแค่ต้องควบคุมให้ตัวเองมีทัศนคติที่ดีอยู่เสมอ" - Rose Namajunas ("All I can control is myself and just keep having a positive attitude." - Rose Namajunas)

25. "ความสุขในชีวิตของคุณขึ้นอยู่กับคุณภาพของความคิดของคุณ ดังนั้นจงระวัง และดูแลไม่ให้คุณได้รับความคิดที่ไม่เหมาะสมต่อคุณธรรมและธรรมชาติที่สมเหตุสมผล" - Marcus Aurelius ("The happiness of your life depends upon the quality of your thoughts: therefore,

guard accordingly, and take care that you entertain no notions unsuitable to virtue and reasonable nature." - Marcus Aurelius)

26. "ความคิดในด้านลบจะไม่มีวันให้ชีวิตด้านบวกแก่คุณ" - ไม่ทราบที่มา ("A negative mind will never give you a positive life" - Unknown)

27. "ผู้ปราศจากความคิดขุ่นเคืองย่อมพบความสุข" - Buddha ("Those who are free of resentful thoughts surely find peace." - Buddha)

28. "เราเป็นสิ่งที่ความคิดของเราทำให้เป็น ดังนั้นจงระวังสิ่งที่คุณคิด คำพูดเป็นเรื่องรอง ความคิดคงอยู่ และเดินทางไกล" - Swami Vivekananda ("We are what our thoughts have made us; so take care about what you think. Words are secondary. Thoughts live; they travel far" - Swami Vivekananda)

29. "เมื่อความคิดด้านลบมา - และมันจะมาแน่นอน; มันมาหาพวกเราทุกคน - แต่ไม่จมอยู่กับมันไม่พอ... คุณต้องแทนที่มันด้วยความคิดเชิงบวก" - Joel Osteen ("When the negative thoughts come - and they will; they come to all of us - it's not enough to just not dwell on it... You've got to replace it with a positive thought." - Joel Osteen)

30. "คุณไม่สามารถควบคุมโลกได้ แต่เมื่อคุณควบคุมความคิดของคุณ คุณก็จะจัดระเบียบตัวเองได้" - Bernie Siegel ("You can't control the world, but when you control your thoughts, you bring order." - Bernie Siegel)

31. "จงเป็นพลังแห่งความรักให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และหันเหความคิดด้านลบเมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึกว่ามันปรากฏขึ้น" - Wayne Dyer ("Be a force of love as often as you can and turn away negative thoughts whenever you feel them surface." - Wayne Dyer)

32. "เพียงแค่มีความคิดเชิงบวกเพียงอย่างเดียวเมื่อได้รับโอกาสในการอยู่รอดเพื่อเอาชนะกองทัพลูกคิดเชิงลบได้ทั้งหมด" - Robert H. Schuller ("It takes but one positive thought when given a chance to survive and thrive to overpower an entire army of negative thoughts" - Robert H. Schuller)

33. "ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปด้วยดี ฉันพยายามที่จะคิดเชิงบวกและไม่ยอมคิดในแง่ลบ" - Rosanna Arquette ("If things aren't going so well, I try to stay positive and not give in to negative thoughts." - Rosanna Arquette)

34. "ทัศนคติที่ดีอาจแก้ปัญหาของคุณไม่ได้ทั้งหมด แต่มันจะดึงดูดผู้คนมากพอที่จะทำให้มันคุ้มค่ากับความพยายาม" - Herm Albright ("A positive attitude may not solve all your problems, but it will annoy enough people to make it worth the effort." - Herm Albright)

35. "คิดบวกเสมอ หากลื่นตกบันได ให้คิดว่า ว้าย ฉันลงบันไดเร็วจัง" - ไม่ทราบที่มา ("Always be positive. Trips down the stairs Whew, I got down those stairs fast." - Unknown)

36. "เราสามารถเปลี่ยนอนาคตของเราได้โดยเพียงแค่เปลี่ยนทัศนคติให้เป็นบวก เป็นวิธีที่เรียบง่าย แต่ทรงพลัง!" - Zeenat Merchant Syal ("We can change our future by merely changing our attitude to the positive. Simple yet powerful!" - Zeenat Merchant Syal)

37. "การคิดเชิงบวกกระตุ้นให้เกิดพลังมากขึ้น ริเริ่มมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น" - ไม่ทราบที่มา ("Positive thinking evokes more energy, more initiative, more happiness" - Unknown)

38. "คนคิดเชิงบวกมีความคิดเชิงลบ พวกเขาแค่ไม่ปล่อยให้ความคิดเหล่านั้นเติบโตและทำลายตัวพวกเขาเอง" - ไม่ทราบที่มา ("Positive people have negative thoughts, they just don't let those thoughts grow and destroy them." - Unknown)

39. "ฉันจะสงบสติอารมณ์ในช่วงเวลาแห่งความเครียดและความวิตกกังวล เพื่อให้ความคิดและการกระทำเชิงบวกออกมาจากตัวฉัน" - Leon Brown ("I shall stay calm in moments of stress and anxiety, so as to allow positive thoughts and actions to manifest from me." - Leon Brown)

40. "เมื่อคุณความคิดเชิงลบแทนความคิดเชิงบวก คุณจะเริ่มได้รับผลลัพธ์เชิงบวก" - Willie Nelson ("Once you replace negative thoughts with positive ones, you'll start having positive results." - Willie Nelson)

41. "โลกของคุณคือความคิดที่คุณมีส่วนเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของคุณ" ("Your world is the thoughts you have about your experiences")

42. "เชื่อในตัวเอง! มีศรัทธาในความสามารถของคุณเอง! หากปราศจากความเชื่อมั่นแต่มีถ่อมตัวแบบมีเหตุผลในพลังของตัวเอง คุณจะไม่สามารถประสบความสำเร็จหรือมีความสุขได้" ("Believe in yourself! Have faith in your abilities! Without a humble yet reasonable confidence in your own powers, you cannot be successful or happy.")

43. "เมื่อคุณคาดหวังสิ่งที่ดีที่สุด คุณจะปล่อยพลังแม่เหล็กออกมาจากใจของคุณ ซึ่งตามกฎแห่งแรงดึงดูดมักจะนำสิ่งที่ดีที่สุดมาให้คุณ" ("When you expect the best, you release a magnetic force in your mind which by a law of attraction tends to bring the best to you.")

44. "ความคิดและเจตคติของเราโดยส่วนใหญ่แล้ว เรากลับเอาส่วนประกอบของชีวิตไม่ว่าจะเป็นสุขหรือทุกข์ให้ตัวเราเอง ใครก็ตามที่ปรารถนา ประสงค์ และผู้ที่เรียนรู้และใช้สูตรที่ถูกต้องจะกลายเป็นผู้มีความสุข" ("Yet, to a large extent, by our thoughts and attitudes, we distill out of the ingredients of life either happiness or unhappiness for ourselves. Anyone who desires it, who wills it and who learns and applies the right formula may become a happy person.")

45. "หนทางสู่ความสุข: รักษาใจให้ปราศจากความเกลียดชัง ความคิดปราศจากความกังวล ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย คาดหวังให้น้อย และให้ผู้อื่นให้มาก มอบแสงสว่าง มองข้ามเรื่องตัวเอง คิดถึงผู้อื่น ลองทำสิ่งเหล่านี้สัปดาห์ 1 สัปดาห์ แล้วคุณจะประหลาดใจ" ("The way to happiness: Keep your heart free from hate, your mind from worry. Live simply, expect little, give much. Scatter sunshine, forget self, think of others. Try this for a week, and you will be surprised.")

46. "กำหนดและประทับในใจของคุณด้วยภาพในความคิดของตัวเองว่าจะประสบความสำเร็จ" ("Formulate and stamp indelibly on your mind a mental picture of yourself as succeeding.")

47. "คุณสามารถคิดถึงความสำเร็จและความสุขได้เช่นกัน" ("You can think your way to failure and unhappiness, but you can also think your way to success and happiness.")

Amaresan (2021) เป็นนักเขียนของ HubSpot Service Blog ในเวลาว่าง เธอชอบร้องเพลง ทำอาหาร และอ่านนิยายเรื่อง Harry Potter ข้าไปเข้ามา ได้รวบรวม 10 Creative Ways to Keep a Positive Attitude จากบุคคลที่มีชื่อเสียง ดังนี้

1. "เมื่อวานไม่ใช่เรื่องที่เราที่จะต้องแก้ไข แต่พรุ่งนี้เป็นสิ่งที่เราต้องเอาชนะหรือพ่ายแพ้" - Lyndon B. Johnson ("Yesterday is not ours to recover, but tomorrow is ours to win or lose." - Lyndon B. Johnson)

2. "เสียงหัวเราะที่ดีคือแสงแดดในบ้าน" - William Makepeace Thackeray ("A good laugh is sunshine in the house." - William Makepeace Thackeray)

3. "ถ้าคุณไม่เคยทำผิดพลาด แสดงว่าคุณไม่เคยทำอะไรเลย ฉันแน่ใจว่าผู้ลงมือทำสามารถทำผิดพลาดได้" - John Wooden ("If you're not making mistakes, then you're not doing anything. I'm positive that a doer makes mistakes." - John Wooden)

4. "เรามีทางเลือกใหม่ในทุกวัน" - Martha Beck ("Every day brings new choices." - Martha Beck)

5. "ถ้าคุณไม่ชอบอะไร ให้เปลี่ยน ถ้าคุณเปลี่ยนไม่ได้ ให้เปลี่ยนทัศนคติของคุณ" - Maya Angelou ("If you don't like something, change it. If you can't change it, change your attitude." - Maya Angelou)

6. "หายใจ ปล่อยวาง และเตือนตัวเองว่าช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาเดียวที่คุณรู้ว่าคุณมีมันอยู่ตอนนี้แน่นอน" - Oprah Winfrey ("Breathe. Let go. And remind yourself that this very moment is the only one you know you have for sure." - Oprah Winfrey)

7. "คุณไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นกับคุณได้ แต่คุณสามารถตัดสินใจได้ว่าจะไม่ท้อถอยเพราะมัน" - Maya Angelou ("You may not control all the events that happen to you, but you can decide not to be reduced by them." - Maya Angelou)

8. "การคิดเชิงบวกจะช่วยให้คุณทำทุกอย่างได้ดีกว่าการคิดลบ" - Zig Ziglar ("Positive thinking will let you do everything better than negative thinking will." - Zig Ziglar)

9. "คุณไม่สามารถมีชีวิตที่เป็นบวกหากมีจิตใจที่เป็นลบ" - Joyce Meyer ("You cannot have a positive life and a negative mind." - Joyce Meyer)

10. "ผู้คนจัดการกับสิ่งที่ เป็นลบมากเกินไป กับคำถามที่ว่าผิดพลาดอะไร ทำไมไม่ลองดูสิ่งที่เป็นบวก สัมผัสสิ่งเหล่านั้นและทำให้มันผลิดอกออกผล" - Thich Nhat Hanh ("People deal too much with the negative, with what is wrong. Why not try and see positive things, to just touch those things and make them bloom?" - Thich Nhat Hanh)

Chandel (2022) สำเร็จการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีสาขาวรรณคดีอังกฤษจาก Panjab University ใน Chandigarh และเป็นโค้ชด้านความสัมพันธ์ที่ผ่านการรับรอง เธอมีประสบการณ์มากกว่า 3 ปีในการตรวจต้นฉบับและการเขียนเกี่ยวกับความบันเทิง สุขภาพ ไลฟ์สไตล์ และความงาม เธอเป็นนักชิม รักสุนัข ชอบเต็นท์ และท่องเที่ยว การเคลื่อนไหวเพื่อสิ่งแวดล้อม จิตวิทยามนุษย์ และดนตรีสามารถดึงดูดความสนใจของเธอได้เมื่อเธอไม่ได้ยุ่งอยู่กับแนวคิดสูญนิยม (Nihilism) ซึ่งก็คือการปฏิเสธคุณค่าและการมีอยู่ของทุกสรรพสิ่ง สามารถรวบรวมคำพูดเชิงบวกที่สร้างแรงบันดาลใจจากบุคคลที่จะตามมาได้รวบรวม motivational positive thinking quotes จากบุคคลที่มีชื่อเสียง ดังนี้

1. “คุณเป็นคนเดียวที่สามารถควบคุมวิธีคิดของตนเองได้ แต่ต้องแน่ใจว่าคุณหล่อเลี้ยงความคิดเชิงบวกและกำจัดความคิดเชิงลบออกไป!” – Catherine Pulsifer (“You are the Only One who Can Control the Way You Think. Make Sure You Nourish the Positive Thoughts, and Weed out the Negative Ones!” – Catherine Pulsifer)

2. “เงยหน้ารับแสงแดด คุณก็ไม่ต้องเห็นเงามืด” – Helen Keller (“Keep your Face to the Sunshine and You Cannot See a Shadow.” – Helen Keller)

3. “ยิ่งคุณมีความคิดเชิงบวกมากเท่าไร คุณก็ยิ่งรู้สึกดีมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งทำให้คุณมีความคิดเชิงบวกมากขึ้น แล้วคุณก็จะรู้สึกดียิ่งขึ้นไปอีก” – James Borg (“The More Positive Thoughts You Have, the Better You Feel, which Causes You to Have more Positive Thoughts, Then You Feel even Better.” – James Borg)

4. “การมีความสุขคือการคิดเชิงบวก คิดอย่างอย่างมั่นใจ และมองโลกในแง่ดี” – Dr T.P.Chia (“To be happy is to think positively, confidently and optimistically.” – Dr T.P.Chia)

5. “ความสุขในชีวิตของคุณขึ้นอยู่กับคุณภาพความคิดของคุณ ดังนั้น จงระวัง และดูแลไม่ให้ตัวคุณเองได้รับความคิดที่ไม่เหมาะสมต่อคุณธรรมและธรรมชาติที่มีความสมเหตุสมผล” – Marcus Aurelius (“The happiness of your life depends upon the quality of your thoughts: therefore, guard accordingly, and take care that you entertain no notions unsuitable to virtue and reasonable nature.” – Marcus Aurelius)

6. “ไม่ว่าคุณจะผ่านอะไรมา คุณยังคงมีความหวัง และมันอาจดูเหมือนยากที่จะไปถึงจุดหมายนั้น แต่คุณทำได้ แค่เพียงพยายามต่อไป แล้วคุณจะพบด้านบวกของสิ่งต่างๆ” – Demi Lovato (“No matter what you’re going through, there’s a light at the end of the tunnel and it may seem hard to get to it but you can do it and just keep working towards it and you’ll find the positive side of things.” – Demi Lovato)

7. “ผู้ที่ปราศจากความคิดขุ่นเคืองย่อมพบความสงบสุข” – Buddha (“Those who are free of resentful thoughts surely find peace.” – Buddha)

8. “การคิดเชิงบวกเป็นเพียงสิ่งเดียวที่สามารถเอาชนะกองทัพของความคิดเชิงลบทั้งหมดเมื่อได้รับโอกาสในการอยู่รอดและเจริญเติบโต” – Robert H. Schuller (“It takes but one positive

thought when given a chance to survive and thrive to overpower an entire army of negative thoughts.” – Robert H. Schuller)

9. “มีไม่กี่อย่างในโลกที่มีพลังมากกว่าแรงผลักดันเชิงบวก รอยยิ้ม การมองโลกในแง่ดี และความหวัง 'คุณใช้มันได้' เมื่อสิ่งต่าง ๆ มีความลำบาก” – Richard M. DeVos (“Few things in the world are more powerful than a positive push. A smile. A world of optimism and hope. A ‘you can do it’ when things are tough.” – Richard M. DeVos)

10. “เราสามารถเปลี่ยนอนาคตของเราได้เพียงแค่เปลี่ยนทัศนคติให้เป็นบวก มันเป็นเรื่องที่เรียบง่ายแต่ทรงพลัง!” – Zeenat Merchant Syal (“We can change our future by merely changing our attitude to the positive. Simple yet powerful!” – Zeenat Merchant Syal)

11. “ทุกอย่างมีทางออกหากเรายังคงคิดเชิงบวกอยู่เสมอ” – Lou Holtz (“Things have a way of working themselves out if we just remain positive.” – Lou Holtz)

12. “การเลือกที่จะคิดเชิงบวกและมีทัศนคติที่ยินดีจะเป็นตัวกำหนดว่าคุณจะใช้ชีวิตอย่างไร” – Joel Osteen (“Choosing to be positive and having a grateful attitude is going to determine how you’re going to live your life.” – Joel Osteen)

13. “การเลือกที่จะคิดเชิงบวกและมีทัศนคติที่ยินดีจะเป็นตัวกำหนดว่าคุณจะใช้ชีวิตอย่างไร” – Joel Osteen (“Choosing to be positive and having a grateful attitude is going to determine how you’re going to live your life.” – Joel Osteen)

14. “การคิดเชิงบวกกระตุ้นให้มีพลังมากขึ้น มีความคิดริเริ่มมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น” – ไม่ทราบที่มา (“Positive thinking evokes more energy, more initiative, more happiness.” – Unknown)

15. “หนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดที่คุณสามารถปรับปรุงชีวิตของคุณคือการคิดเชิงบวกให้มากขึ้น” – Robert Norman (“One of the most efficient ways you can improve your life is by simply thinking in a more positive way.” – Robert Norman)

16. “ไม่ว่าคุณจะไปที่ไหน ไม่ว่าสภาพอากาศจะเป็นอย่างไร จงพกแสงสว่างติดตัวไปด้วยเสมอ” – Anthony J. D’Angelo (“Wherever you go, no matter what the weather, always bring your own sunshine.” – Anthony J. D’Angelo)

17. “การมองโลกในแง่ดีเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ เพราะมันทำให้เราพัฒนาความคิดของเรา ปรับปรุงสถานการณ์ที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้น และมีความหวังว่าจะมีวันพรุ่งนี้ที่ดีกว่า” – Seth Godin (“Optimism is the most important human trait because it allows us to evolve our ideas, to improve our situation, and to hope for a better tomorrow.” – Seth Godin)

18. “การคิดเชิงบวกกับในทุกเรื่องที่อยู่รายล้อมความฝันของคุณ คิดถึงความเป็นไปได้ของสิ่งที่คุณวางแผนจะทำและดำเนินการด้วยการกระทำในแง่ดี จงคิดเชิงบวกอยู่เสมอ” – Israelmore Ayivor (“Be positive with every idea surrounding your dreams. Think about the possibility of what you plan to do and approach it with an optimistic action. Stay positively.” – Israelmore Ayivor)

19. “ความหมายของการคิดเชิงบวก เกี่ยวกับการตอบสนองต่ออุปสรรคในชีวิตด้วยทัศนคติเชิงบวกและไม่ท้อถอย” - Darrin Donnelly (“That is what positive thinking is all about. It’s about responding to life’s obstacles with a positive, never-back-down attitude.” – Darrin Donnelly)

20. “เมื่อคุณมีความคาดหวังถึงสิ่งที่ดีที่สุด คุณจะปล่อยพลังแม่เหล็กในจิตใจของคุณ ซึ่งตามกฎแห่งแรงดึงดูดมันมักจะนำสิ่งที่ดีที่สุดมาให้คุณ” - ไมทราบที่มา (“When you expect the best, you release a magnetic force in your mind which by a law of attraction tends to bring the best to you.” – Unknown)

21. “การคิดเชิงบวกสามารถติดต่อกันได้ การถูกรายล้อมด้วยผู้ชนะช่วยให้คุณเป็นผู้ชนะได้” - Arnold Schwarzenegger (“Positive thinking can be contagious. Being surrounded by winners helps you develop into a winner.” – Arnold Schwarzenegger)

22. “การมองโลกในแง่ดีเป็นแม่เหล็กดึงดูดความสุข หากคุณคิดเชิงบวก สิ่งดี ๆ และคนที่ดี จะเข้ามาหาคุณ” - Mary Lou Retton (“Optimism is a happiness magnet. If you stay positive, good things and good people will be drawn to you.” – Mary Lou Retton)

23. “ฉันเสียงดัง... แต่ฉันคิดเชิงบวก คุณไม่สามารถไปไหนได้ไกลหากข่มคนอื่นด้วยการมองโลกในแง่ลบ” - Frank Martin (“I’m loud...but I’m positive. You don’t get anywhere by beating people down with negativity.” – Frank Martin)

24. “พูดและทำสิ่งที่ดีที่จะช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้นก็ไม่มีใครว่า” - Robert A. Cook (Say and do something positive that will help the situation; it doesn’t take any brains to complain.” – Robert A. Cook)

25. “การคิดเชิงบวกเป็นขั้นตอนแรกในการตั้งจิตของคุณให้จดจ่อกับด้านสว่างของชีวิต” - Tamara Tilleman (“Positive thinking is the first step to setting your mind to focus on the bright side of life.” – Tamara Tilleman)

26. “เมื่อคุณผ่านสถานการณ์ลบๆ อย่าคิดมากและทำให้เป็นบวก” - Yoko Ono (“When you go through a negative situation, don’t think about it. Make it positive.” – Yoko Ono)

27. “การคิดเชิงบวกไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ มันเป็นการตัดสินใจ” - Diamante Lavendar (“Being positive doesn’t happen by chance. It’s a decision.” – Diamante Lavendar)

28. “ความคิดกลายเป็นสิ่งต่าง ๆ... จงเลือกความคิดที่ดี!” - Mike Dooley (“Thoughts Become Things... Choose The Good Ones!” – Mike Dooley)

29. “หันหน้าเข้าหาแสงแดดเสมอ แล้วเงาจะตกข้างหลังคุณ” - Walt Whitman (“Keep your face always toward the sunshine – and shadows will fall behind you.” – Walt Whitman)

30. “เราสามารถสร้างเส้นทางเชิงบวกในสมองได้ด้วยการฝึกสติเป็นประจำ เช่นเดียวกับที่ถ้าธารน้ำเซาะร่องให้เป็นทราย” - Dr Patrizia Collard (“By regularly practising mindfulness we

can carve out positive pathways in the brain, in the same way that rivulets of water carve grooves into sand.” – Dr Patrizia Collard)

31. “การคิดเชิงบวกช่วยให้คุณเด็ดเดี่ยวและกล้าหาญไม่ว่าในเรื่องเล็กน้อยและเรื่องใหญ่” - ไม่ทราบที่มา (“Positive thinking helps you become decisive and courageous in small matters and in big matters.” – Unknown)

ทักษะเกี่ยวกับลักษณะที่แสดงถึงทักษะการคิดเชิงบวก

Nawalkha (2017) เป็นผู้ร่วมก่อตั้ง Evercoach เขาหลงใหลในการพลิกโฉมอุตสาหกรรมและสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก Ajit เป็นโค้ชธุรกิจด้วย กล่าวถึง 6 ลักษณะนิสัยที่อัดแน่นไปด้วยพลังที่คุณจะมีเมื่อคุณเลือกที่จะเป็นคนคิดเชิงบวก (6 Power-packed Character Traits You’ll Develop when you Choose to be Positive) ด้วยสำนวนภาษาสนทนา ดังนี้

1. ความเด็ดขาด (Decisiveness)

เข้าใจว่าการคิดเชิงบวกไม่ใช่สิ่งที่เกิดมาพร้อมกับตัวคุณ คุณไม่ได้เกิดมาแล้วคิดใน "แง่ลบ" หรือ "แง่บวก" ตั้งแต่แรก แต่สภาพแวดล้อมรอบตัวและสถานการณ์ในชีวิตมีอิทธิพลต่อทัศนคติของคุณ

สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ต้องจำไว้คือ การคิดเชิงบวกเป็นการตัดสินใจ และมันเป็นสิ่งสำคัญ

เมื่อคุณเลือกที่จะคิดเชิงบวก คุณกำลังตัดสินใจที่จะควบคุมความคิดและชีวิตของคุณ และนั่นเป็นสิ่งที่ดีเสมอ

2. ความกล้าหาญ (Courage)

คุณต้องกล้าที่จะคิดเชิงบวก มันไม่ง่ายเลยที่จะต่อต้านบรรทัดฐานและคิดเชิงบวกในโลกที่ชอบพลังลบ

ทุกๆ วัน ในบทสนทนาของคุณ ในข่าวทางทีวี วิทยู และทุกที่ ผู้คนกำลังพูดถึงและคิดถึงสิ่งที่ทำไม่ได้และไม่สามารถทำได้

ต้องใช้ความกล้าหาญที่จะแตกต่างจากความคิดของคนหมู่มากและมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่สามารถทำได้แทน

ลองมองแบบนี้ว่านักฝัน นักประดิษฐ์ และผู้เปลี่ยนแปลงโลกล้วนกล้าหาญ

พวกเขาเป็นนักคิดเชิงบวกที่ให้ความสำคัญกับความเป็นไปได้ ดังนั้นเมื่อคุณคิดเชิงบวก คุณก็จะเป็นเหมือนพวกเขา

3. ความรับผิดชอบ (Responsibility)

เป็นไปได้ที่จะมองโลกในแง่ดีเมื่อคุณโทษคนอื่นในทุกสิ่งเล็กน้อยที่เกิดขึ้นกับคุณ

คนที่คิดเชิงบวกจะไม่ทำสิ่งนี้ และนี่คือเหตุผลสำคัญว่าทำไมพวกเขาถึงมีพลังมาก

นักคิดเชิงบวกไม่กลัวที่จะรับผิดชอบต่อชีวิตและทางเลือกของพวกเขา เมื่อคุณทำเช่นนี้ คุณสู้อย่างเต็มกำลัง จึงทำให้คุณควบคุมชะตากรรมของตนเองได้อย่างสูงสุด

4. การยืนหยัด (Persistence)

ลักษณะใกล้เคียงของการคิดเชิงบวกคือความหวัง คนที่คิดเชิงบวกมักจะคาดหวังถึงสิ่งที่ดีกว่า บางอย่างที่มีมากกว่าที่เป็นอยู่เสมอ พวกเขาไม่ยอมแพ้เพียงเพราะเห็นสัญญาณแรกของความท้าทาย พวกเขาเชื่อว่ามีหนทางแก้ไขปัญหาเสมอ ผู้คนและโอกาสที่เป็นประโยชน์จะปรากฏขึ้น

สิ่งนี้หมายถึงความเพียรหรือการยืนหยัด เมื่อคุณเต็มใจที่จะยืนหยัด ไม่ว่าจะชีวิตจะล้มสักกี่ครั้ง คุณก็จะเป็นผู้ชนะ ไม่ช้าก็เร็ว

5. มุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Solution-Focused)

คนคิดเชิงบวกจะไม่ค่อยสนใจในสิ่งที่ผิดพลาด พวกเขาไม่ใช้เวลาสูญเสียไปกับการวิเคราะห์ปัญหาและรู้สึกแย่ว่าทำไมบางอย่างถึงไม่เป็นไปตามที่พวกเขาต้องการ พวกเขาแทบจะไม่ใช้เวลาบ่น

เมื่อคุณคิดเชิงบวก คุณจะคิดถึงผลลัพธ์เป็นพื้นฐานโดยธรรมชาติ คุณสนใจในผลลัพธ์ นี่คือเหตุผลที่นักคิดเชิงบวกให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาเป็นอย่างมาก

วินาทีที่พวกเขาเข้าใจว่าบางอย่างต้องแก้ไข พวกเขาออกไปและหาวิธีแก้ไข

6. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability)

เมื่อคุณคิดเชิงบวก คุณก็พร้อมเสมอที่จะพยายามอีกครั้งแม้ว่าจะล้มเหลวก็ตาม เมื่อคุณทำสิ่งนี้ คุณจะพัฒนาความสามารถในการปรับตัวที่ทรงพลัง ความสามารถในการปรับตัวเป็นคุณลักษณะที่สำคัญสำหรับความสำเร็จและความสุข

คนที่ไม่มีความสุข คิดในแง่ลบ คิดถึงความล้มเหลว ครุ่นคิด และยอมแพ้ แต่คนที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขต้องเผชิญกับความล้มเหลว เรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้นและปรับตัวเพื่อหลีกเลี่ยงความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นซ้ำในอนาคต

ไม่ใช่เรื่องบังเอิญที่บุคคลที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในโลกบางคนมีลักษณะนิสัยและกรอบความคิดเหมือนกัน อย่างที่คุณเห็นการคิดเชิงบวกไม่ได้มีไว้สำหรับคนที่จิตใจอ่อนแอ

การคิดเชิงบวกไม่ใช่แค่การ “เห็นแก้วน้าที่เหลืออีกครั้งแก้วจะเต็ม (การมองบวก)”

มันคือการทำเพื่อบรรลุเป้าหมาย ใช้ชีวิตตามความฝัน และอาจถึงขั้นเปลี่ยนแปลงโลก

Ackerman (2018) เป็นผู้เขียนหนังสือหลายเล่มและสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาองค์กรเชิงบวกจาก Claremont Graduate University กล่าวว่ามีลักษณะและนิสัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก ได้แก่:

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) : ความเต็มใจที่จะใช้ความพยายามและใช้โอกาสแทนที่จะคิดว่าความพยายามของคุณจะไม่เกิดผล

การยอมรับ (Acceptance) : การยอมรับว่าสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้เป็นไปตามที่คุณต้องการเสมอไป และเรียนรู้จากความผิดพลาดของคุณ

ความยืดหยุ่น (Resilience) : การฟื้นตัวจากความทุกข์ยาก ความผิดหวัง และความล้มเหลวแทนที่จะยอมแพ้

ความรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณ (Gratitude) : กระตือรือร้นชื่นชมสิ่งต่างๆ ในชีวิตของคุณอย่างต่อเนื่อง (Blank, 2017)

สติ/สัมปชัญญะ (Consciousness/Mindfulness) : ทุ่มเทจิตใจให้การรับรู้อย่างมีสติ และเพิ่มความสามารถในการเพ่งจุดสำคัญ

ความซื่อสัตย์ (Integrity) : คุณลักษณะของการมีเกียรติ มีความชอบธรรม และตรงไปตรงมา แทนที่จะเป็นคนหลอกลวงและเห็นแก่ผลประโยชน์ของตน (Power of Positivity, n.d.)

ที่กล่าวมาข้างต้นไม่เพียงแต่เป็นลักษณะเฉพาะของความคิดเชิงบวกเท่านั้น แต่อาจส่งผลในทิศทางอื่นด้วย การรับเอาการมองโลกในแง่ดี การยอมรับ ความยืดหยุ่น ความรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณ การมีสติ และความซื่อสัตย์มาใช้อย่างจริงจังในชีวิตจะช่วยให้คุณสร้างและรักษาความคิดเชิงบวกได้

นอกจากนั้นยังกล่าวว่า ยังมีตัวอย่างเฉพาะอีกมากมายเกี่ยวกับทัศนคติเชิงบวกในทางปฏิบัติ ยกตัวอย่างเช่น :

1. มันกำลังมองความทุกข์ยากตามความเป็นจริง...และหัวเราะไปกับมัน (It is looking adversity in the eye... and laughing)
2. ยอมรับสิ่งที่คุณได้รับและไม่แสดงความโกรธ (Getting what you get, and not pitching a fit)
3. เพลิดเพลินกับสิ่งที่ไม่คาดฝัน แม้ว่ามันจะไม่ใช่สิ่งที่คุณต้องการตั้งแต่แรกก็ตาม (Enjoying the unexpected, even when it's not what you wanted originally)
4. กระตุ้นคนรอบข้างด้วยคำพูดเชิงบวก (Motivating those around you with a positive word)
5. ใช้พลังแห่งรอยยิ้มเพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ (Using the power of a smile to reverse the tone of a situation)
6. เป็นมิตรกับคนที่ไม่รู้จัก (Being friendly to those you don't know)
7. ลุกขึ้นเมื่อคุณล้มลง (ไม่ว่าจะล้มสักกี่ครั้ง.) (It's getting back up when you fall down. (No matter how many times you fall down))
8. เป็นแหล่งพลังงานที่สร้างกำลังใจให้กับคนรอบข้าง (Being a source of energy that lifts those around you)
9. เข้าใจว่าความสัมพันธ์สำคัญกว่าวัตถุ (Understanding that relationships are more important than material things)
10. มีความสุขแม้มีน้อย (Being happy even when you have little)
11. มีความสุขแม้ว่าคุณจะพ่ายแพ้ก็ตาม (Having a good time even when you are losing)
12. มีความสุขกับความสำเร็จของคนอื่น (Being happy for someone else's success)
13. มีวิสัยทัศน์ที่ดีในอนาคต ไม่ว่าจะสถานการณ์ปัจจุบันของคุณจะเลวร้ายแค่ไหนก็ตาม (Having a positive future vision, no matter how bad your current circumstances)
14. ยิ้ม (Smiling)
15. ให้คำชมเชยแม้เป็นคนแปลกหน้า (Paying a compliment, even to a total stranger)

16. บอกคนที่คุณรู้ว่าพวกเขาทำได้ดีมาก (และหมายความตามนั้น) (Tell someone you know that they did a great job. (And mean it))

17. ทำวันของใครบางคนให้เป็นวันที่ดี (ไม่ใช่แค่เด็ก... ผู้ใหญ่ก็ชอบมีวันพิเศษของพวกเขาเหมือนกัน!) (Making someone's day. (Not just a child's... adult's like to have their day be special, too!))

18. ไม่บ่นไม่ว่าเรื่องจะดูไม่ยุติธรรมแค่ไหนก็ตาม (มันเสียเวลา... แทนที่จะลงมือทำอะไรสักอย่าง!) (It's not complaining no matter how unfair things appear to be. (It is a waste of time... instead, do something!))

19. อย่าปล่อยให้ความคิดด้านลบของคนอื่นมาทำให้คุณตกต่ำ (Not letting other people's negativity bring you down)

20. ให้มากกว่าที่คุณคาดว่าจะได้รับกลับมา (Giving more than you expect to get in return)

21. เป็นตัวของตัวเอง...เสมอ (Being true to yourself... always)

Blank (2018) เป็นนักเขียนที่อยู่ใน Chicago เธอสำเร็จการศึกษาศิลปศาสตรบัณฑิตสาขาจิตวิทยาจาก Southern Illinois University ในเมือง Carbondale และปริญญาโท สาขาสังคมสงเคราะห์จาก University of Illinois ใน Chicago ซึ่งเธอเชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต กล่าวถึง 7 ลักษณะของทัศนคติที่ดี (The Characteristics of a Positive Attitude) ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

การมองโลกในแง่ดีไม่ได้หมายถึงการเพิกเฉยต่อปัญหาของคุณหรือปฏิเสธความทุกข์ยากนั้น มีอยู่ การมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้คุณรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ตามบทความของ Dr. Ron Breazale เรื่อง "'Positive Reframing' as Optimistic Thinking" การมองโลกในแง่ดีแสดงออกให้เห็นถึงความตั้งใจที่จะใช้ความพยายามและคว้าโอกาส แทนที่จะคิดว่าความพยายามของคุณจะไม่ประสบความสำเร็จหรือสถานการณ์ของคุณจะไม่มีวันดีขึ้น แทนที่จะบอกตัวเองว่า "ไม่มีทางที่จะได้ผล" ให้บอกตัวเองว่า "ฉันจะพยายามทำให้มันได้ผล"

2. การยอมรับ (Acceptance)

บางครั้ง แม้ว่า คุณจะพยายามอย่างเต็มที่แล้ว สถานการณ์ก็ไม่เป็นผล สำหรับสถานการณ์เหล่านั้น การยอมรับสามารถช่วยให้คุณเรียนรู้จากความผิดพลาดของคุณ อ้างอิงจาก Best Health การยอมรับยังช่วยให้คุณรักษามุมมองที่เป็นจริงในปัจจุบันไว้ได้ แทนที่จะทำให้สถานการณ์ดูเกินจริง Pam Wyess ผู้พัฒนาหลักสูตรการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ชื่อ "The Choice Is Yours: An Introduction to Attitudes in the Workplace" อธิบายว่า "คุณต้องหยุดทำร้ายตัวเอง หยุดตำหนิตัวเองในสิ่งที่ไม่สำเร็จ"

3. ความยืดหยุ่น (Resilience)

ความยืดหยุ่นช่วยให้คุณหลุดจากความทุกข์ยากแทนที่จะหันไปใช้กลไกการเผชิญปัญหาที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น การใช้สารเสพติด คู่มือช่วยเหลือ (Help Guide) อธิบายว่า ส่วนประกอบที่สำคัญของความยืดหยุ่นคือความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันแม้ว่ากำลังรับมือกับความล้มเหลวครั้งใหญ่ อย่างไรก็ตาม ไม่จำเป็นต้อง "ฝืนอดทน" หรือพยายามรับมือกับความทุกข์ยากเพียงลำพัง ความ

ยืดหยุ่นคือการเข้าถึงผู้อื่นเช่นเดียวกับการดูแลตัวเอง การสร้างและรักษาระบบสนับสนุนเป็นสิ่งสำคัญของความยืดหยุ่น

4. ความรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณ (Gratitude)

ความรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณเป็นสิ่งสำคัญของทัศนคติที่ดี คู่มือช่วยเหลือ (Help Guide) แนะนำให้ใช้เวลาในแต่ละวันเพื่อพิจารณาด้านดีๆ ในชีวิตของคุณผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น เพลิดเพลินกับพระอาทิตย์ตกดิน การสังเกตว่าความสวยงามรอบตัวสามารถสร้างความรู้สึกขอบคุณได้ ตาม Brigham Young University กล่าวว่า การแสดงความรู้สึกขอบคุณเป็นกระบวนการที่มีพลังและต่อเนื่อง ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างเข้มข้น Wyess แนะนำให้ให้กำลังใจตัวเองทุกวันและสร้างนิสัยในการเพลิดเพลินกับช่วงเวลาดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของคุณ

Eatough (2021) เป็นนักจิตวิทยาด้านอาชีพอนามัยซึ่งมีผลงานวิจัยเกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงานที่ได้ตีพิมพ์และวางขายในกว่า 30 ร้าน กล่าวถึง 5 ลักษณะของความคิดเชิงบวก (5 Characteristics of a Positive Mindset) ด้วยสำนวนภาษาสนทนา ดังนี้

1. ความยืดหยุ่น (Resilience) ในทางจิตวิทยาเชิงบวก ความยืดหยุ่นคือความสามารถในการฟื้นตัวจากเหตุการณ์ในชีวิตที่ตึงเครียดและทำลาย คนที่ปรับตัวได้จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างง่ายดาย และไม่ยอมแพ้ต่ออารมณ์ด้านลบในช่วงเวลาที่ยากลำบาก

ยกตัวอย่างการแพร่ระบาดของโควิด-19 ผู้ที่เติบโตในช่วงความไม่แน่นอนและความเครียดจากโรคระบาดจะมีทัศนคติเชิงบวกเสมอและปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้อย่างรวดเร็ว

2. ความกล้าหาญ (Courage) ความกล้าหาญทำให้คุณสามารถทำในสิ่งที่คุณต้องการโดยไม่กลัวความล้มเหลว การถูกปฏิเสธ และความกลัวอื่นๆ คนที่กล้าหาญจะโอบกอดความล้มเหลวในฐานะที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ ความคิดเชิงบวกนี้ช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้นและมีความเจริญก้าวหน้าทั้งในด้านชีวิตส่วนตัวและด้านอาชีพ

3. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การมองโลกในแง่ดีเป็นดั่งเสาหลักของทัศนคติเชิงบวก สิ่งสำคัญคือต้องสังเกตว่าการมองโลกในแง่ดีไม่ได้หมายถึงความคิดที่เป็นสุขโดยไม่สนใจปัญหาใดๆ มันหมายถึงการทำลายรูปแบบความคิดเชิงลบและปรับให้เป็นความคิดเชิงบวก การศึกษาของ Harvard พบว่าการมองโลกในแง่ดีช่วยเพิ่มอัตราการรอดชีวิตของผู้หญิงจากโรคร้ายแรงได้ถึงร้อยละ 30 มีการพิสูจน์แล้วว่า การมองโลกในแง่ดีช่วยให้คุณสุขภาพและความเป็นอยู่ดีขึ้น

4. ความรู้สึกซาบซึ้งใจ (Gratitude) คนที่รู้สึกขอบคุณแม้แต่ต่อความสุขเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตจะมีความสุขและสุขภาพที่ดีขึ้น พวกเขาแสดงออกและรู้สึกขอบคุณสิ่งดีๆ ที่เข้ามาในชีวิต เช่น ครอบครัว สุขภาพที่ดี หรือแม้กระทั่งวันที่สดใส การฝึกแสดงความรักขอบคุณโดยการจดบันทึกความรู้สึกขอบคุณเป็นนิสัยทั่วไปของผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวก

5. การยอมรับ (Acceptance) เรามักจะตัดสินสถานการณ์ในชีวิตของเราว่าดีหรือไม่ดี แต่ถ้าเราหยุดตัดสินว่ามันเป็นบวกหรือลบและปล่อยให้มันเป็นไปล่ะ?

นี่คือแนวคิดที่อยู่เบื้องหลังการยอมรับอย่างที่สุด นั่นคือการยอมรับสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็นอยู่ ความคิดนี้ช่วยให้คุณปฏิบัติตัวได้ดีที่สุดในทุกสถานการณ์ เพราะคุณไม่มีทัศนคติเชิงลบเมื่อสิ่งต่างๆ แยกแยะ

Davis (n.d.) เป็นนักเขียน ผู้สร้างโปรแกรม และผู้เชี่ยวชาญด้านความเป็นอยู่ที่ดี เนื้อหา (Content) ของเธอช่วยให้ผู้คนกว่าล้านคนทั่วโลกค้นพบความสุขมากขึ้น เธอยังชอบทำสวน เล่นเกม กระดาน และทำงานศิลปะอีกด้วย คุณสมบัติเชิงบวกมีหลายประเภท ยกตัวอย่างเช่น คุณลักษณะ ทักษะ และคุณลักษณะ สิ่งเหล่านี้อาจทับซ้อนกัน แต่นี่คือตัวอย่างบางส่วน:

ลักษณะเชิงบวก (Positive Traits)

1. คุณลักษณะระหว่างบุคคลเชิงบวก (Positive Interpersonal Traits) เช่น ความใจดี ความเป็นผู้นำ ความเอาใจใส่ ความเห็นอกเห็นใจ และเชื่อถือได้
2. คุณลักษณะทางปัญญาเชิงบวก (Positive Intellectual Traits) เช่น ฉลาด มีความคิดริเริ่ม ไตร่ตรอง มีมโนธรรม และมีประสิทธิภาพ
3. ลักษณะทางอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotional Traits) เช่น ยืดหยุ่น กล้าหาญ ใจเย็น มองโลกในแง่ดี และมีอารมณ์ขัน

คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก (Positive Personal Attributes)

4. รูปร่างภายนอกเชิงบวก (Positive Appearance) เช่น ตาสวย หุ่นกระชับ ยิ้มสวย รักยิ้มน่ารัก ขาเนียน
5. คุณลักษณะทางร่างกายเชิงบวก (Positive Bodily Attributes) เช่น "พันธุกรรมดี" เผลา ผลาญดี คล่องตัว ว่องไว และแข็งแรง

ทักษะเชิงบวก (Positive Skills)

6. ทักษะเชิงบวกทั่วไป (General Positive Skills) เช่น เป็นคนทำอาหารเก่ง เป็นจิตรกรที่เก่ง อ่านเร็ว ใช้คอมพิวเตอร์เก่ง พิมพ์เร็ว
7. ทักษะการทำงานเชิงบวก (Positive Work Skills) เช่น แพทย์ที่ดี ครูที่ดี นักบินที่ดี ช่างเครื่องที่ดี และนักบัญชีที่ดี

Sasson (n.d.) เป็นผู้เขียนและผู้สร้าง SuccessConsciousness.com กล่าวถึง ลักษณะนิสัยของคนที่มีทัศนคติเชิงบวก (Character Traits of People with a Positive Attitude)

1. ทัศนคติเชิงบวก คือ การมองโลกในแง่ดีและด้วยความคาดหวังว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้น (A Positive Attitude is Mental Outlook of Optimism and of Expecting Good Things to Happen) คนที่มีทัศนคติเช่นนี้เข้ากับคนได้ง่าย มีความสุข และพวกเขากระจายความสุขไปรอบๆ ตัวพวกเขา
2. คนที่มีความคิดเชิงบวกจะไม่จมอยู่กับปัญหาและความยากลำบากที่เกิดขึ้นในอดีต และไม่ยอมให้มันบงการชีวิตของพวกเขา (People with a Positive Mindset Do not Dwell on the Problems and Difficulties of the Past, and do not Let them Dictate their Life) คนเหล่านี้จะเรียนรู้จากความผิดพลาดในอดีตและก้าวต่อไปมากกว่า
3. ทัศนคติเชิงบวกสามารถส่งผลดีต่อชีวิตของคุณในทุกด้าน (A Positive Attitude can Affect your Life Favorably in all Areas) คนที่มองโลกในแง่ดี มองว่าชีวิต ความท้าทาย และสถานการณ์ที่พวกเขากำลังเผชิญอยู่ ด้วยความมั่นใจและเชื่อมั่นว่าจะรับมือกับมันได้
4. คนเหล่านี้จะไม่ติดอยู่ในทัศนคติเชิงลบของความกลัว ไม่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง และไม่เฉยเมย (These People would not be Stuck in a Negative Attitude of Fear, lack of

Self-esteem and Passivity) คนที่มีทัศนคติเชิงบวกจะไม่ปล่อยให้ความล้มเหลวหรืออุปสรรคมาขวางทางพวกเขา และจะพยายามหาทางเอาชนะสิ่งเหล่านั้นอยู่เสมอ

Walker (n.d.) เป็นคนที่มีความเฉลียวฉลาดและมีความคิดสร้างสรรค์ (Growth Hacker) นักเขียน และผู้ประกอบการ กล่าวว่า มีลักษณะและนิสัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก ได้แก่:

1. **การมองโลกในแง่ดี (Optimism)** : ความเต็มใจที่จะใช้ความพยายามและคว้าโอกาส แทนที่จะคิดว่าความพยายามของคุณจะไม่เกิดผล

2. **การยอมรับ (Acceptance)** : การยอมรับว่าสิ่งต่าง ๆ อาจไม่ได้เป็นไปตามที่คุณต้องการเสมอไป และเรียนรู้จากความผิดพลาดของตนเอง

3. **ความยืดหยุ่น (Resilience)** : ลุกขึ้นจากความทุกข์ยาก ความผิดหวัง และความล้มเหลวแทนที่จะยอมแพ้

4. **ความรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณ (Gratitude)** : หมั่นชื่นชมสิ่งดี ๆ ในชีวิต

5. **สติ/สัมปชัญญะ (Consciousness/Mindfulness)** : ทุ่มเทจิตใจเพื่อการตระหนักรู้ อย่างมีสติและเพิ่มความสามารถในการเพ่งความสนใจ

6. **ความซื่อสัตย์ (Integrity)** : ลักษณะของการเป็นคนมีเกียรติ ความชอบธรรม ความตรงไปตรงมา ไม่หลอกลวงและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน

ไม่เพียงแต่เป็นลักษณะเฉพาะของความคิดเชิงบวกเท่านั้น แต่อาจส่งผลในทิศทางอื่นด้วยการรับเอาการมองโลกในแง่ดี การยอมรับ ความยืดหยุ่น ความรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณ การมีสัมปชัญญะ และความซื่อสัตย์มาใช้ในชีวิตอย่างจริงจังจะช่วยให้คุณพัฒนาและรักษาความคิดเชิงบวกไว้ได้

สรุป จากทัศนะของ Nawalkha (2017), Ackerman (2018), Blank (2018), Eatough (2021), Davis (n.d.), Sasson (n.d.), และ Walker (n.d.) ดังกล่าวข้างต้น สังเคราะห์ได้ถึงลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงทัศนะเกี่ยวกับลักษณะที่แสดงถึงทักษะการคิดเชิงบวก ได้ดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 1 สัณเคราะห์ลักษณะ/คุณลักษณะที่แสดงถึงทักษะการคิดเชิงบวก

ลักษณะ/คุณลักษณะที่แสดงถึงทักษะการคิดเชิงบวก	Nawalkha	Ackerman	Blank	Fatough	Davis	Sasson	Walker
คุณลักษณะระหว่างบุคคลเชิงบวก (Positive Interpersonal Traits)							
1. ความกล้าหาญ (Courage)	✓			✓	✓		
2. ความรับผิดชอบ (Responsibility)	✓						
3. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability)	✓						
4. ความซื่อสัตย์ (Integrity)		✓					
5. กระตุ้นคนรอบข้างด้วยคำพูดเชิงบวก (Motivating those around you with a positive word)		✓					
6. ใช้พลังแห่งรอยยิ้มเพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ (Using the power of a smile to reverse the tone of a situation)		✓					
7. เป็นมิตรกับคนที่ไม่รู้จัก (Being friendly to those you don't know)		✓					
8. เข้าใจว่าความสัมพันธ์สำคัญกว่าวัตถุ (Understanding that relationships are more important than material things)		✓					
9. ให้คำชมเชยแม้เป็นคนแปลกหน้า (Paying a compliment, even to a total stranger)		✓					
10. บอกคนที่คุณรู้ว่าพวกเขาทำได้ดีมาก (และหมายความตามนั้น) (Tell someone you know that they did a great job. (And mean it))		✓					
11. ทำวันของใครบางคนให้เป็นวันที่ดี (ไม่ใช่แค่เด็ก... ผู้ใหญ่ก็ชอบมีวันพิเศษของพวกเขาเหมือนกัน!) (Making someone's day. (Not just a child's... adult's like to have their day be special, too!))		✓					
12. การให้มากกว่าที่คุณคาดว่าจะได้รับกลับมา (Giving more than you expect to get in return)		✓					

ลักษณะ/คุณลักษณะที่แสดงถึงทักษะการคิดเชิงบวก	Nawalkha	Ackerman	Blank	Fatough	Davis	Sasson	Walker
13. เป็นตัวของตัวเอง...เสมอ (Being true to yourself... always)		✓					
14. มีคุณลักษณะระหว่างบุคคลเชิงบวก (Positive Interpersonal Traits) เช่น ความใจดี ความเป็นผู้นำ ความเอาใจใส่ ความเห็นอกเห็นใจ และเชื่อถือได้					✓		
15. มีรูปร่างภายนอกเชิงบวก (Positive Appearance) เช่น ตาสวย หุ่นกระชับ ยิ้มสวย ลักยิ้มน่ารัก ขาเนียน					✓		
16. มีคุณลักษณะทางร่างกายเชิงบวก (Positive Bodily Attributes) เช่น "พันธุกรรมดี" เผาผลาญดี คล่องตัว ว่องไว และแข็งแรง					✓		
17. มีทักษะเชิงบวกทั่วไป (General Positive Skills) เช่น เป็นคนทำอาหารเก่ง เป็นจิตรกรที่เก่ง อ่านเร็ว ใช้คอมพิวเตอร์เก่ง พิมพ์เร็ว					✓		
18. ทักษะเชิงบวกสามารถส่งผลดีต่อชีวิตของคุณในทุกด้าน (A Positive Attitude can Affect your Life Favorably in all Areas)						✓	
19. คนเหล่านี้จะไม่ติดอยู่ในทัศนคติเชิงลบของความกลัว ไม่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง และไม่เฉยเมย (These People would not be Stuck in a Negative Attitude of Fear, lack of Self-esteem and Passivity)						✓	
คุณลักษณะทางปัญญาเชิงบวก (Positive Intellectual Traits)							
20. มุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Solution-Focused)	✓						
21. สติ/สัมปชัญญะ (Consciousness/Mindfulness)		✓					✓
22. มีวิสัยทัศน์ที่ดีในอนาคต ไม่ว่าจะสถานการณ์ปัจจุบันของคุณจะเลวร้ายแค่ไหนก็ตาม (Having a positive future vision, no matter how bad your current circumstances)		✓					

ลักษณะ/คุณลักษณะที่แสดงถึงทักษะการคิดเชิงบวก	Nawalkha	Ackerman	Blank	Fatough	Davis	Sasson	Walker
23. มีคุณลักษณะทางปัญญาเชิงบวก (Positive Intellectual Traits) เช่น ฉลาด มีความคิดริเริ่ม ไตร่ตรอง มีมโนธรรม และมีประสิทธิภาพ					✓		
24. มีทักษะการทำงานเชิงบวก (Positive Work Skills) เช่น แพทย์ที่ดี ครูที่ดี นักบินที่ดี ช่างเครื่องที่ดี และนักบัญชีที่ดี					✓		
25. คนที่มีความคิดเชิงบวกจะไม่จมอยู่กับปัญหาและความยากลำบากที่เกิดขึ้นในอดีต และไม่ยอมให้มันบงการชีวิตของพวกเขา (People with a Positive Mindset Do not Dwell on the Problems and Difficulties of the Past, and do not Let them Dictate their Life)						✓	
ลักษณะทางอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotional Traits)							
26. การยืนหยัด (Persistence)	✓						
27. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)		✓	✓	✓	✓	✓	✓
28. การยอมรับ (Acceptance)		✓	✓	✓			✓
29. ความยืดหยุ่น (Resilience)		✓	✓	✓	✓		✓
30. ความรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณ (Gratitude)		✓	✓	✓			✓
31. มองความทุกข์ยากตามความเป็นจริง...และหัวเราะไปกับมัน (It is looking adversity in the eye... and laughing)		✓					
32. ยอมรับสิ่งที่คุณได้รับและไม่แสดงความโกรธ (Getting what you get, and not pitching a fit)		✓					
33. เพลิดเพลินกับสิ่งที่ไม่คาดฝัน แม้ว่ามันจะไม่ใช่สิ่งที่คุณต้องการตั้งแต่แรกก็ตาม (Enjoying the unexpected, even when it's not what you wanted originally)		✓					

ลักษณะ/คุณลักษณะที่แสดงถึงทักษะการคิดเชิงบวก	Nawalkha	Ackerman	Blank	Fatough	Davis	Sasson	Walker
34. ลุกขึ้นเมื่อคุณล้มลง (ไม่ว่าจะล้มสักกี่ครั้ง.) (It's getting back up when you fall down. (No matter how many times you fall down))		✓					
35. เป็นแหล่งพลังงานที่สร้างกำลังใจให้กับคนรอบข้าง (Being a source of energy that lifts those around you)		✓					
36. มีความสุขแม้มีน้อย (Being happy even when you have little)		✓					
37. มีความสุขแม้ว่าคุณจะพ่ายแพ้ก็ตาม (Having a good time even when you are losing)		✓					
38. มีความสุขกับความสำเร็จของคนอื่น (Being happy for someone else's success)		✓					
39. ยิ้ม (Smiling)		✓					
40. ไม่บ่นไม่ว่าเรื่องจะดูไม่ยุติธรรมแค่ไหนก็ตาม (มันเสียเวลา... แทนที่จะลงมือทำอะไรสักอย่าง!) (It's not complaining no matter how unfair things appear to be. (It is a waste of time... instead, do something!))		✓					
41. อย่าปล่อยให้ความคิดด้านลบของคนอื่นมาทำให้คุณตกต่ำ (Not letting other people's negativity bring you down)		✓					

ทักษะเกี่ยวกับแนวการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวก

Ackerman (2018) เป็นผู้เขียนหนังสือหลายเล่มและสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาจิตวิทยาองค์กรเชิงบวกจาก Claremont Graduate University กล่าวถึง วิธีที่คุณสามารถช่วยนักเรียนปลูกฝังความคิดเชิงบวกได้ Ways You Can Help Students Cultivate Positive Mindset) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนาดังนี้

1. “ลดการเน้นการทดสอบแบบดั้งเดิมเป็นเครื่องมือประเมินที่สำคัญ และเน้นแนวทางการประเมินที่หลากหลายและเป็นธรรมชาติมากขึ้น (Reduce the Emphasis on Traditional Testing as the Key Assessment Tool, and Focus on More “Natural” and Diverse Assessment Approaches) เช่น เรียงความและเอกสาร วารสารสะท้อนความคิด การนำเสนอด้วยปากเปล่า และการสาธิตการเรียนรู้อื่นๆ

2. สร้างความคาดหวังว่าความพยายามจะสร้างความแตกต่างในการเรียนรู้ (Create the Expectation that Effort Makes a Difference in Learning) ช่วยให้นักเรียนเข้าใจว่าเมื่อมีคนขยัน พวกเขามักจะประสบความสำเร็จ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้ความพยายามในด้านที่พวกเขาสนใจและชอบมากขึ้น

3. รวมเรื่องเล่าในบัตรรายงานที่เน้นจุดแข็งและความสนใจของแต่ละบุคคล (Include Narratives on Report Cards that Focus on Individual Strengths and Interests)

4. แทนที่จะอ่านเพียงตำราเรียน ให้นักเรียนอ่านและเลือกหนังสือที่น่าสนใจสำหรับพวกเขา (Instead of or in Addition to Reading Textbooks, Find and Have Students Read and Choose Books that are Interesting to Them) ที่เปิดพวกเขาสู่โลกรอบตัว ซึ่งทำให้พวกเขาได้รู้จักคิด!

5. มุ่งเน้นไปที่จุดแข็งของนักเรียนและความสำเร็จของนักเรียนเป็นหลัก (Focus Primarily on Student Strengths and Student Success) ให้พิจารณานักเรียนว่าเป็น “แก้วที่มีน้ำอยู่ครึ่งหนึ่ง” ไม่ใช่ “แก้วที่ไม่มีน้ำอยู่ครึ่งหนึ่ง” ให้กำลังใจนักเรียนให้มากที่สุด ทำความเข้าใจว่าไม่ใช่ทุกคนที่จะแข็งแกร่งในทุกด้าน และสิ่งสำคัญคือต้องช่วยนักเรียนแต่ละคนค้นหาจุดแข็งและความสนใจของตนเองและต่อยอดจากจุดแข็งเหล่านั้น นอกจากนี้ให้มองหา “ความล้มเหลว” เป็นโอกาสในการเติบโตของนักเรียน ทำให้นักเรียนเข้าใจอย่างชัดเจนว่าการทำได้ไม่ดีนั้นเป็นโอกาสของการมองเข้าไปในตัวเองเพื่อดูว่าคุณสามารถทำได้ดีกว่าได้อย่างไร (และคุณก็ต้องทำเช่นเดียวกัน) ให้คำติชมแก่นักเรียนที่เป็นเฉพาะบุคคลมากขึ้น พร้อมกับให้โอกาสในการทำซ้ำและปรับปรุงงานของพวกเขา จัดหาที่ปรึกษาและผู้สอนและความช่วยเหลือและการสนับสนุนอื่น ๆ สำหรับนักเรียนที่ต้องการ

6. เต็มใจที่จะ “ชะลอกระบวนการเรียนรู้” (Be willing to “slow down the learning process”) มุ่งเน้นการเรียนรู้ในสิ่งที่คุณคิดว่าสำคัญ คิดหาวิธีสอนแนวคิดที่แตกต่างออกไป และทำงานบางอย่างเป็นเวลานานกว่าปกติหากนักเรียนของคุณไม่ “เข้าใจ” หาวิธีอื่นในการสอนหากแนวทางของคุณไม่ได้ผล

7. มุ่งเน้นการสอนของคุณในการพัฒนาทักษะ “เรียนรู้วิธีการเรียนรู้” อย่างมาก (Focus a Good Deal of your Teaching on “Learning How to Learn” Skill Development)

อ่านวิธีการสอนทักษะการเรียนรู้ การเรียนรู้เพื่อที่จะเรียนรู้ ทักษะการค้นคว้า ทักษะการสืบเสาะหาความรู้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่านักเรียนของคุณเติบโตทั้งในแง่ของเนื้อหาที่เรียนรู้และทักษะ "การเรียนรู้เพื่อที่จะเรียนรู้" ที่พวกเขาต้องพัฒนาเพื่อที่จะเรียนรู้ได้ดีในอนาคต

8. ให้ “การถามคำถาม” เป็นศูนย์กลางในการสอนของคุณและสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ และวัฒนธรรมโรงเรียนของคุณ (Make “Asking Questions” Central to your Teaching and to your Learning Environment and School Culture) เขียนคำอธิบายรายวิชาเกี่ยวกับคำถามสำคัญ ใช้คำถามที่จำเป็นเพื่อเน้นหน่วยการเรียนรู้ หรือให้นักเรียนพัฒนาคำถามที่จำเป็นให้เป็นจุดเน้นสำหรับการเรียนรู้ ขณะที่ท่านสอน กระตุ้นให้นักเรียนถามคำถามที่ชัดเจนและละเอียด ทำให้นักเรียนเข้าใจชัดเจนว่าไม่มีคำถามที่เล็กน้อยหรือดูจึงง่าเกินไป หาเวลาให้นักเรียนถามคำถามในหัวข้อที่กำลังศึกษาอยู่ ใช้ “ช่วงเวลารอคอย (Wait Time)” เวลาคุณถามคำถาม

9. ให้ทางเลือกและตัวเลือกแก่นักเรียนมากขึ้น – ในห้องเรียน โดยเสนอวิชาเลือกมากมาย ผ่านทางเลือกนอกหลักสูตรที่หลากหลาย ทางเลือก/ตัวเลือก (Give Students more Choices and Options – in the Classroom, by Offering many Electives, through Multiple Extra-curricular Options) ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พัฒนาและขยายขอบเขตความสนใจ ดูความเชื่อมโยงและความเกี่ยวข้องในสิ่งที่พวกเขากำลังเรียนรู้ และขยายความสามารถของพวกเขา

10. ใช้กลยุทธ์การสืบเสาะหาความรู้ กิจกรรมสร้างทักษะการวิจัย การเรียนรู้แบบโต้ตอบ และโครงการเป็นส่วนสำคัญของการสอน (Use Inquiry Strategies, Research Skill-building Activities, Interactive Learning and Projects as Critical Parts of Teaching) ใช้โครงการที่อิงตามความสนใจมากขึ้นในหลักสูตรที่คุณสอน

11. ทำให้ประสบการณ์การเรียนรู้มีความ “สมจริง” มากขึ้น (Make Learning Experiences more “Authentic”) ยกตัวอย่างเช่น พิจารณาว่าการเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิวัติอเมริกาอาจเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นในโลกได้อย่างไร เยี่ยมชมบริเวณโดยรอบโรงเรียนเพื่อสาธิตว่าอาจนำคณิตศาสตร์ไปใช้ในกิจกรรมประจำวันได้อย่างไร สนับสนุนให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นผ่านแบบสำรวจว่าพวกเขารู้สึกว่าการเรียนรู้ของพวกเขาที่น่าสนใจ มีแรงจูงใจ และมีเนื้อหาเกี่ยวข้องหรือไม่ และสนับสนุนให้นักเรียนได้พัฒนาความสามารถและความสนใจหรือไม่ ทำแบบสำรวจนักเรียนเพื่อพิจารณาว่ากิจกรรมของโรงเรียนและห้องเรียนประเภทใดที่จูงใจและน่าสนใจที่สุด สร้างกิจกรรมและประสบการณ์ที่ช่วยให้นักเรียนได้ออกนอกโรงเรียนและเรียนรู้จากโลกภายนอกและบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน

12. สร้างแนวทางเพิ่มเติมในการบูรณาการการเรียนรู้ในหลักสูตรและพิจารณาวิธีการออกแบบหลักสูตรใหม่ (Create more Ways to Integrate Learning across the Curriculum and Consider Ways to Redesign the Curriculum) ใช้ชุดรูปแบบเพื่อสร้างหน่วยสหวิทยาการเพิ่มเติม เชื่อมโยงสาขาวิชาที่แยกจากกัน เช่น สอนประวัติศาสตร์และวรรณคดีอเมริกันควบคู่กันไป เพื่อให้มีการสอนหัวข้อประวัติศาสตร์และวรรณคดีเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับช่วงเวลาหรือหัวข้อที่คล้ายคลึงกันในเวลาเดียวกัน เมื่อออกแบบใหม่หรือเพิ่มอายุหลักสูตร ให้ตรวจสอบว่าเนื้อหาหลักสูตรหรือโปรแกรมมีองค์ประกอบสำคัญที่สร้างขึ้นจากการพัฒนาความอยากรู้อยากเห็น แรงจูงใจ ความเกี่ยวข้อง และความสนใจหรือไม่

13. มองตัวเองว่ากำลังช่วยนักเรียนสร้าง "เส้นทางสู่ความสำเร็จของผู้ใหญ่" (See yourself as Helping Students Build "Pathways to Adult Success") วิชา ระดับชั้น และ โรงเรียนของคุณมีส่วนทำให้เส้นทางเหล่านี้ราบรื่นขึ้นได้อย่างไร คุณจะให้นักเรียนมีความเข้าใจที่เป็นรูปธรรมเกี่ยวกับทางเลือกในอนาคตได้อย่างไร คุณสามารถไปทัศนศึกษาไปยังสถานประกอบการต่างๆ ได้หรือไม่? หรือไปวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย? หรือเชิญผู้พูดมา?"

อย่างไรก็ตาม เทคนิคเหล่านี้ไม่ได้อยู่ในขอบเขตการควบคุมของครู (หรือผู้ปกครอง) เสมอไป หากคุณใช้เทคนิคเหล่านี้มากเกินไปหรือขอบเขตอยู่นอกเหนือการควบคุมของคุณ ให้ลองใช้ 7 กลยุทธ์เหล่านี้ที่คุณน่าจะมีความนำไปปฏิบัติได้ :

14. เป็นตัวอย่าง (Be an Example) สร้างทัศนคติที่เป็นบวกและให้กำลังใจในทุกสิ่งที่คุณพูด ทำ และเชื่อ

15. สร้างพื้นที่การเรียนรู้เชิงบวกสำหรับนักเรียนของคุณ (Create a Positive Learning Space for your Student)

16. ช่วยให้นักเรียนเห็นภาพผลลัพธ์เชิงบวกจากทุกสถานการณ์ก่อนที่จะเริ่ม (Help your Student Visualize a Positive Outcome from every Scenario before Starting)

17. กำจัดการใช้คำฟุ่มเฟือยเชิงลบออกจากบทสนทนาของนักเรียน (Eliminate Negative Verbiage from your Students' Dialogue) (เช่น ตอบกลับไปว่า "ฉันทำไม่ได้" ด้วย "ทำไมคุณทำไม่ได้ มีอะไรที่คุณทำได้ ฉันจะช่วยเหลืออย่างไร")

18. ช่วยนักเรียนของคุณเปลี่ยนรูปแบบการคิดเชิงลบ (Help your Students Change Negative Thinking Patterns) (สนับสนุนให้พวกเขาแทนที่ความคิดเชิงลบด้วยความคิดเชิงบวก)

19. สวมบทบาทเป็นแฟนตัวยงของนักเรียน (Play the Role of your Students' Biggest Fan) (สนับสนุนและช่วยให้พวกเขาพัฒนาความมั่นใจในตนเอง)

20. นำระบบการให้รางวัลเพื่อส่งเสริมการคิดบวกมาใช้ตลอดเวลา (Incorporate a rewards system to encourage positivity at all times)

Greene (2020) เป็นนักเล่าเรื่องที่เป็นธรรมชาติ ความหลงใหลในการเขียนและความรักในการมีส่วนร่วมในโครงการที่สร้างสรรค์ทำให้เธอเข้าสู่โลกแห่งการพิมพ์ เธอเป็นนักเขียนและบรรณาธิการให้กับแบรนด์อันเป็นที่รักอย่าง CosmoGirl และ The Bump; และใช้เวลาหลายทศวรรษในการทำงานเป็นนักเขียนอิสระที่ทำงานกับสื่อมากมายและเขียนหนังสือสารคดี 4 เล่ม กล่าวถึง 3 วิธีในการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อความคิดเชิงบวกของคุณ (Three Ways to Flex Your Positive Mindset Muscles) ว่า คุณจะเริ่มต้นฝึกสมองเพื่อมุ่งสู่ด้านสว่างของชีวิตได้อย่างไร - และเริ่มเก็บเกี่ยวผลประโยชน์เหล่านี้ได้อย่างไร เช่นเดียวกับนิสัยใหม่ๆ ต้องใช้เวลาและการฝึกฝน ดังที่คุณอาจเคยได้ยินมาก่อน การวิจัยแสดงให้เห็นว่าโดยเฉลี่ยแล้วจะใช้เวลาลงถึง 66 วันสำหรับรูปแบบการปฏิบัติใหม่ๆ ต่อไปนี้เป็นขั้นตอนในการเริ่มต้นใช้งาน:

1. สร้างคลังความคิดเชิงบวก (Create a Positivity Stockpile) เมื่อเราอยู่ในภาวะจิตใจตกต่ำ มันอาจเป็นเรื่องยากที่จะนึกถึงความคิดที่มีความสุขในช่วงเวลานั้น Manly แนะนำให้เติมโหลแก้วเปล่าด้วยบทสวดที่ทำให้รู้สึกดี คำพูดเชิงบวก บทกวี หรือความทรงจำลงบนกระดาษแผ่นเล็ก หรือเขียนสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณที่คุณพบเจอ ไม่ว่าจะเพื่อน ความสามารถทางดนตรีของคุณ หรือ

ร้านกาแฟที่คุณชื่นชอบ Manly กล่าวว่า การอ่านซ้ำและจดจำข้อความที่ยกระดับจิตใจเหล่านี้สามารถกระตุ้นสารเคมีสื่อประสาทในสมอง เช่น เซโรโทนิน (Serotonin) นอกจากนี้ การวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าการเขียนเกี่ยวกับประสบการณ์เชิงบวกอย่างลึกซึ้งเป็นประจำที่สอดคล้องกันมีประโยชน์ต่อสุขภาพใน

2. ทำสมาธิเพื่อเจริญสติ (Meditate for Mindfulness) การทำสมาธิคือการเรียนรู้ที่จะหยุดจิตใจของคุณจากการรบกวนคุณ เมื่อความคิดลบเริ่มเกิดขึ้น คุณจะเรียนรู้ที่จะปล่อยมันไป และยิ่งคุณทำได้มากเท่าไร คุณก็จะมีสติมากขึ้นเท่านั้น “มันเหมือนกับการเรียนรู้ที่จะกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อเรามากกว่าอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ” Manly กล่าว “การทำสมาธิสามารถช่วยฝึกสมองของคุณให้มีความคิดที่รู้สึกดีและทำให้ไม่มีความคิดที่ไม่ทำให้รู้สึกดี” งานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่าการทำสมาธิประเภทหนึ่งที่เรียกว่า เมตตา หรือการทำสมาธิแบบแสดงความรักความเมตตา สามารถให้ผลในการเพิ่มความรู้สึกในเชิงบวก

3. ปรับกรอบความคิดใหม่ (Reframe your Thoughts) หากคุณพบว่าตัวเองจมอยู่กับกระแสความคิดลบ ให้ลองใช้เทคนิคที่เป็นประโยชน์ในการบำบัดพฤติกรรมทางความคิด จดความคิดที่คุณมี จากนั้นเริ่มถามตัวเองเกี่ยวกับแต่ละความคิดเพื่อดูว่ามันถูกต้องเพียงใด ความคิดเป็นความจริงหรือเป็นแค่ความคิดเห็นมากกว่า? เป็นไปได้แค่ไหนที่จะเป็นจริง? ในหนึ่งสัปดาห์ หรือหนึ่งเดือน คุณจะรู้สึกอย่างไร? คุณจะบอกเพื่อนสนิทอย่างไรถ้าพวกเขามีความรู้สึกเช่นนั้น? จากนั้นให้หาข้อความทางเลือกที่จะเปลี่ยนความคิดของคุณไปในทางที่เป็นบวกมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น แทนที่จะคิดว่าคุณล้มเหลวเพราะคุณทำผิดพลาดเพียง ให้ปรับเปลี่ยนใหม่ว่าคุณได้เรียนรู้บทเรียนดีๆ ที่จะช่วยให้คุณเติบโตและแกร่งขึ้น ฉลาดขึ้น หรือแข็งแกร่งขึ้น ยิ่งคุณฝึกฝนเทคนิคนี้มากเท่าไร คุณจะพบเจอสิ่งดีๆ ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้นเท่านั้น

Bhandari (2022) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยมิชิแกนด้วยปริญญาด้านชีววิทยา เธอเข้าเรียนที่โรงเรียนแพทย์ที่ University of Michigan Medical School ซึ่งเธอได้รับการยอมรับจากทักษะทางคลินิกด้านการแพทย์ที่โดดเด่น ได้กล่าวถึง วิธีฝึกการคิดเชิงบวก (How to Practice Positive Thinking) ว่า เมื่อคุณจัดการกับความคิดลบได้แล้ว ก็ถึงเวลาคิดเชิงบวก ลองทำตามวิธีต่อไปนี้:

1. ยิ้มให้มากขึ้น (Smile More) ในการศึกษาพบว่า คนที่ยิ้ม (หรือแม้แต่แกล้งยิ้ม) ในขณะที่ทำงานเครียดๆ จะรู้สึกดีขึ้นในภายหลังมากกว่าคนที่แสดงสีหน้านิ่งๆ คุณยังจะได้รับประโยชน์มากขึ้นหากรอยยิ้มนั้นจริงใจ ดังนั้นให้มองหาอารมณ์ขันและใช้เวลาร่วมกับผู้คนหรือสิ่งที่ทำให้คุณหัวเราะ

2. ปรับเปลี่ยนสถานการณ์ของคุณใหม่ (Reframe your Situation) เมื่อมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นซึ่งอยู่เหนือการควบคุมของคุณ แทนที่จะรู้สึกหงุดหงิด ให้พยายามชื่นชมส่วนดีของสถานการณ์ ยกตัวอย่างเช่น แทนที่จะเครียดกับรถติด ให้นึกถึงความสะดวกสบายของการมีรถยนต์ ใช้เวลาที่คุณติดอยู่หลังพวงมาลัยเพื่อฟังเพลงหรือรายการที่คุณชอบ

3. เก็บบันทึกความรู้สึกขอบคุณ (Keep a gratitude Journal) อาจฟังดูไร้สาระ แต่เมื่อคุณนั่งลงจดสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณในแต่ละวันหรือทุกสัปดาห์ คุณจะถูกบังคับให้สนใจสิ่งดีๆ ในชีวิตของคุณ การศึกษาพบว่าคนที่เก็บบันทึกขอบคุณจะรู้สึกขอบคุณมากขึ้น คิดบวก และมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับอนาคต พวกเขายังนอนหลับได้ดีขึ้นด้วย

4. วาดภาพอนาคตที่ดีที่สุดของคุณ (Picture your Best Possible Future) คิดรายละเอียดเกี่ยวกับวิสัยทัศน์ที่สดใสสำหรับอนาคตของคุณ เช่น อาชีพ ความสัมพันธ์ สุขภาพ งานอดิเรก และเขียนมันลงไป เมื่อคุณจินตนาการว่าชีวิตของคุณไปได้ดี งานวิจัยชี้ว่า คุณจะมีความสุขมากขึ้นในปัจจุบัน

5. ให้ความสำคัญไปที่จุดแข็งของคุณ (Focus on your Strengths) ในแต่ละวันเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ ให้นึกถึงจุดแข็งของคุณ เช่น ความเมตตา ระเบียบวินัย หรือการสร้างสรรค์ เขียนว่าคุณวางแผนจะใช้จุดแข็งในรูปแบบใหม่ๆ ในวันนั้นอย่างไร จากนั้นลงมือทำ ผู้คนในงานวิจัยที่ทำเช่นนั้นมีความสุขเพิ่มขึ้นและลดอาการซึมเศร้าเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ หากเดือนต่อมา ผลประโยชน์เหล่านั้นยังคงแข็งแกร่ง

Cherry (2022) เป็นนักเขียนและที่ปรึกษาด้านการศึกษาที่มุ่งเน้นการช่วยให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิทยา ได้เขียนบทความชื่อ การคิดเชิงบวกคืออะไร (What Is Positive Thinking) ให้ความเห็นถึง วิธีฝึกให้มีการคิดเชิงบวก (How to Practice Positive Thinking) ว่า แม้ว่าคุณอาจมีแนวโน้มที่จะคิดลบมากกว่า แต่ก็มียุทธศาสตร์ที่คุณสามารถนำไปใช้เพื่อให้กลายเป็นคนคิดเชิงบวกมากขึ้น การฝึกฝนกลยุทธ์เหล่านี้เป็นประจำสามารถช่วยให้คุณมีนิสัยในการมีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิตมากขึ้น

1. สังเกตความคิดของคุณ (Notice your Thoughts) : เริ่มให้ความสนใจกับประเภทของความคิดที่คุณมีในแต่ละวัน หากคุณสังเกตเห็นว่าหลายความคิดเป็นไปในแง่ลบ พยายามตั้งสติเพื่อปรับเปลี่ยนวิธีคิดของคุณให้เป็นไปในทางบวกมากขึ้น

2. เขียนบันทึกความรู้สึกขอบคุณ (Write in a Gratitude Journal) : การฝึกฝนให้มีความรู้สึกขอบคุณอาจมีประโยชน์ในเชิงบวกหลายประการ และช่วยให้คุณเรียนรู้ที่จะพัฒนาทัศนคติที่ดีขึ้น การประสพกับความคิดขอบคุณช่วยให้คุณรู้สึกมองโลกในแง่ดีมากขึ้น

3. ใช้การพูดคุยกับตัวเองในเชิงบวก (Use Positive self-talk) : วิธีที่คุณพูดกับตัวเองมีบทบาทสำคัญในการกำหนดมุมมองของคุณ การศึกษาพบว่าการเปลี่ยนไปพูดคุยกับตัวเองในเชิงบวกมากขึ้นส่งผลดีต่ออารมณ์ของคุณและการตอบสนองต่อความเครียดของคุณ

ข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นจากการคิดเชิงบวก (Potential Pitfalls of Positive Thinking)

แม้ว่าการคิดเชิงบวกจะมีประโยชน์มากมาย แต่ก็มีหลายครั้งที่การคิดตามความเป็นจริงมีประโยชน์มากกว่า ยกตัวอย่างเช่น ในบางสถานการณ์ การคิดลบอาจนำไปสู่การตัดสินใจและผลลัพธ์ที่ถูกต้องกว่า

งานวิจัยบางชิ้นพบว่าการคิดและอารมณ์เชิงลบสามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ดีขึ้นและแม่นยำยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม การวิจัยชี้ให้เห็นว่าการมองโลกในแง่ดีตามความเป็นจริงอาจเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด ผลการศึกษาในปี 2020 ที่ตีพิมพ์ใน Personality and Social Psychology Bulletin เปิดเผยว่า คนที่มีความคาดหวังผิดๆ ไม่ว่าจะเป็ความคาดหวังในแง่ดีหรือแง่ร้าย มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตที่แย่กว่าเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่รู้จริง

ผู้เขียนงานวิจัยเสนอว่า ความผิดหวังที่ผู้มองโลกในแง่ดีประสบเมื่อความหวังสูงของพวกเขาไม่สามารถเป็นจริงได้ อาจส่งผลเสียต่อความเป็นอยู่ที่ดี นี่ไม่ได้หมายความว่าผู้คนควรพยายามเป็นคนคิดในแง่ร้าย เนื่องจากการศึกษาระบุว่าคนที่มีความคิดเชิงลบมักจะเจอเรื่องแย่ที่สุด 11 ในทางกลับกัน การมีทัศนคติเชิงบวกโดยทั่วไปที่เน้นความคาดหวังที่สมจริงอาจเป็นแนวทางที่ดีที่สุด

และในบางกรณี การใช้ความคิดเชิงบวกอย่างไม่เหมาะสมอาจนำไปสู่สิ่งที่เรียกว่าการคิดเชิงบวกที่เป็นพิษ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการยืนยันการที่คิดเชิงบวกไม่ว่าสถานการณ์นั้นจะทำให้อารมณ์เสีย เลวร้าย หรือสร้างความเสียหายเพียงใด การมองโลกในแง่ดีประเภทนี้อาจขัดขวางการสื่อสารที่แท้จริง และทำให้ผู้คนรู้สึกละอายใจหรือรู้สึกผิด หากพวกเขาพยายามดิ้นรนเพื่อรักษาทัศนคติเชิงบวกมากเกินไป

การคิดเชิงบวกอาจมีข้อผิดพลาดในบางครั้ง แม้ว่าการมองโลกในแง่บวกเป็นสิ่งสำคัญ แต่การคาดหวังสูงเกินจริงอาจนำไปสู่ความผิดหวังได้ การไม่สามารถยอมรับอารมณ์ด้านลบใดๆ เป็นที่รู้จักในนามการคิดเชิงบวกที่เป็นพิษ ซึ่งส่งผลเสียต่อความสุขทางจิตใจ

แม้ว่าคุณจะไม่ได้เป็นคนมองโลกในแง่ดีแต่กำเนิด แต่ก็มีหลายสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อเรียนรู้วิธีคิดเชิงบวกมากขึ้นและกลายเป็นคนคิดเชิงบวก หนึ่งในขั้นตอนแรกคือการมุ่งเน้นไปที่การพูดคนเดียวภายในตัวของตนเองและให้ความสนใจกับคำพูดของตัวเอง

Chui (2022) เป็นบรรณาธิการบริหารของ Lifestack เธอยังเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารและแบ่งปันเคล็ดลับเกี่ยวกับความสุขและความสัมพันธ์ กล่าวถึง 15 เคล็ดลับสำหรับการรักษาทัศนคติเชิงบวกทุกวัน (15 tips for Maintaining a Positive Attitude Every Day) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนาดังนี้

1. กำหนดความเป็นจริงของคุณ (You Determine Your Reality)

เป็นเวลาอย่างน้อยหลายทศวรรษที่คำว่า "คุณสร้างความเป็นจริงของคุณ" เป็นส่วนหนึ่งของศัพท์ภาษาตะวันตก เดิมทีเป็นถ้อยแถลงที่สนับสนุนโดยผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิต แนวคิดที่เป็นรากฐานของวลีนี้ในปัจจุบันอาจพบได้ในนวนิยาย โทรทัศน์ เพลงยอดนิยม และภาพยนตร์

กุญแจสำคัญในการทำให้ชีวิตในฝันของคุณเป็นจริงคือการทำให้ตัวเองสอดคล้องกับความตั้งใจของคุณ คุณอาจจะต้องพาตัวเองเพื่อไปยังที่ที่คุณต้องการหากคุณพยายามที่จะรับรู้ความคิดของตนเอง ให้ความสนใจกับความคิด และความรู้สึกของคุณ ตรวจสอบว่าอะไรคือตัวกระตุ้นและสิ่งที่ทำให้คุณหงุดหงิด อารมณ์เสีย หรือวิตกกังวล จากนั้นเลือกที่จะจัดการอย่างไรให้สำเร็จ

2. เริ่มต้นวันใหม่อย่างเข้มแข็ง (Start Your Day Strong)

การเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความคิดที่ปลอดโปร่งและทัศนคติเชิงบวกนั้นทำได้ง่ายขึ้นหากคุณมีกิจกรรมตอนเช้าที่สนับสนุนเป้าหมายระยะยาวและสุขภาพจิตของคุณ หลายคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตมีกิจกรรมตอนเช้าที่พวกเขาปฏิบัติและใช้เป็น “เวลาของตัวเอง”

มีโอกาสดีที่การยืนยันและแถลงการณ์จะช่วยให้คุณได้ การใช้เสียงของคุณโดยเจตนาเพื่อพูดคำพูดดีๆ ในชีวิตเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเอาชนะความคิดเชิงลบและความคิดที่ไม่ถูกต้อง ทำให้คุณมีทัศนคติที่ดีต่อจิตใจ

การออกกำลังกายในตอนเช้าเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการเริ่มต้นร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของคุณสำหรับวันข้างหน้า เพราะเมื่อคุณรู้ว่แค่ 7.00 น. คุณก็ได้บรรลุเป้าหมายประจำวันของคุณแล้ว

3. การออกกำลังกายเป็นยาที่ให้ความรู้สึกดีโดยธรรมชาติ (Exercise Is the Natural Feel-Good Drug)

พวกเราส่วนใหญ่ทราบดีว่าการออกกำลังกายส่งผลต่อร่างกายของเราอย่างไร เราเพิ่มมวลกล้ามเนื้อหรือความทนทานของเรา เรารู้ดีว่าการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ใช้ชีวิตประจำวันอย่างการปีนบันไดง่ายขึ้น อย่างไรก็ตามความเชื่อมโยงระหว่างสมองกับอารมณ์ของเรานั้นไม่oczyชัดเจนนัก

การออกกำลังกายจะปล่อยฮอร์โมนต่างๆ เช่น นอร์เอพิเนพริน (Norepinephrine) ซึ่งจะช่วยเพิ่มการคิด การเรียนรู้ และอารมณ์ แต่การออกกำลังกายไม่ได้มีประโยชน์เพียงอย่างเดียว! อัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายยังมีศักยภาพในการซ่อมแซมการฟ่อของสมองที่เกิดจากความเครียดด้วย

4. รับแรงบันดาลใจจากหนังสือ เสียง และวิดีโอ (Get Inspired by Books, Audio, and Videos)

มีบางช่วงเวลาในชีวิตที่เราไม่เห็นคุณค่าสิ่งที่มีในตอนนี้เพราะเรามัวแต่จดจ่ออยู่กับสิ่งที่อยู่ในอนาคต ทันทีที่คุณเริ่มอ่านนวนิยายที่สร้างแรงบันดาลใจ คุณจะฟื้นตัว การนึกถึงอดีตไม่ได้ช่วยนำมันกลับมาหาเรา

ความกังวลเกี่ยวกับอนาคตทำให้เรารู้สึกหมดหนทางและวิตกกังวลมากขึ้น และนั่นไม่ใช่วิธีการรักษาความคิดเชิงบวก

หนังสือเป็นทางออกที่ดีที่สุดสำหรับวันที่เลวร้าย การอ่านหนังสือดีๆ สักเล่มดีกว่าการกินขนมหวาน การดูหนังดีๆ หรือการช้อปปิ้งเพื่อเสริมความมั่นใจและความนับถือตนเอง แต่ละหน้าในหนังสือเหล่านี้จะทำให้คุณมีความหวังและแรงจูงใจในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จเมื่อคุณอ่านจบ

นอกจากนี้ ทุกวันนี้สื่อสังคมออนไลน์กำลังเต็มไปด้วยวิดีโอและไฟล์เสียงที่สร้างสรรค์มากมายที่รวบรวมเนื้อหาจากหนังสือดังกล่าวซึ่งดึงดูดทั้งเด็กและผู้ใหญ่

5. ออกไปเจอกับคนที่คิดเชิงบวก (Hang out With Positive People)

ในช่วงเวลาวิกฤตการมีแรงสนับสนุนเป็นสิ่งสำคัญ และโดยทั่วไปแล้วคนที่คิดลบมักจะล้มเหลวในการทำแบบนี้ การมีกลุ่มเพื่อนเชิงบวกไว้พึ่งพาในช่วงเวลาที่ยากลำบากทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพของคุณ คนคิดเชิงบวกมักจะเชี่ยวชาญในการรับฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ ให้คำแนะนำที่ให้กำลังใจ และความช่วยเหลือด้านอื่นๆ!

หากการมีเพื่อนเชิงบวกทำให้คุณมีความสุขมากขึ้น และผลที่ได้คือคุณมีเพื่อนมากขึ้น คุณจะสามารบแบ่งปันความสุขของคุณไปยังผู้คนใหม่ๆ และทำให้แบ่งปันสิ่งดี ๆ ต่อไปได้ ดังนั้น จงช่วยเหลือคนอื่นต่อและค้นหาว่ามันจะช่วยยกระดับชีวิตของคุณและผู้คนรอบตัวคุณได้อย่างไร!

เราไม่สามารถทำทุกอย่างด้วยตัวเองได้ ไม่ว่าเราจะอยากเชื่อว่าเราทำได้มากแค่ไหนก็ตาม เพื่อให้มีแรงจูงใจและดำเนินตามเป้าหมาย เราต้องการความรักและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

พลังงานบวกสามารถติดต่อกันได้ จากการวิจัย ไม่ว่าคุณกำลังสร้างเครือข่ายหรือจัดงานกิจกรรมสนุกๆ การมีกลุ่มคนที่คุณเคารพอยู่รอบตัวคุณเป็นประจำเป็นสิ่งสำคัญเสมอ

เลือกเพื่อนของคุณให้ดี ระดับความคิดเชิงบวกของพวกเขา – หรือการที่พวกเขาไม่มีความคิดเชิงบวก - สามารถส่งผลกระทบต่ออย่างมากต่อคุณ ดังนั้นหากคุณต้องการมีรูปร่างที่ดี ให้เริ่มออกไปเจอ กับคนที่มีรูปร่างดี ต้องการเริ่มต้นธุรกิจ ก็ออกไปเกี่ยวกับเจ้าของธุรกิจ และถ้าคุณต้องการเป็นคนคิดเชิงบวก ให้แน่ใจว่าคุณได้พบปะกับคนที่คิดเชิงบวก

อารมณ์เป็นสิ่งที่ติดต่อกันได้ และการอยู่รายล้อมด้วยผู้คนที่มีความสุขสามารถช่วยให้คุณได้อย่างมาก!

6. มีใจที่เปิดกว้าง (Have an Open Mind)

เป็นธรรมชาติของคนเราที่จะมองข้ามสิ่งดีๆ ทุกอย่างตรงหน้า เรามักให้ความสำคัญกับด้านลบของชีวิตเรามากกว่าชื่นชมด้านบวก เช่น สุขภาพ ความสัมพันธ์ ความสามารถในการเล่นกีฬา และศักยภาพในการได้รับการศึกษาที่ดีเยี่ยม

จงจรความไม่พอใจที่คุณจะไม่มีวันสิ้นสุดสามารถทำลายได้ด้วยการชื่นชม มีพื้นที่ให้ค้นหาความสงบในชีวิตที่เร่ร่อน จะมีทัศนคติเชิงบวกท่ามกลางความคิดเช่นนั้นได้อย่างไร?

อุปสรรคจะกลายเป็นโอกาสเมื่อพวกเขาได้เห็นด้วยความขอบคุณ ศักยภาพในการเรียนรู้ และพัฒนาอยู่กับการเอาชนะอุปสรรค หากคุณเปิดใจคุณอาจเข้าหาปัญหาด้วยทัศนคติที่ดีมากกว่าทัศนคติที่มองโลกในแง่ร้าย นั่นคือเคล็ดลับในการพัฒนาทัศนคติเชิงบวก

ความรู้สึกรับขอบคุณเป็นพลังแห่งความโชคดีในชีวิตของคุณ การฝึกฝนให้รู้สึกขอบคุณในทุกด้านของชีวิต รวมถึงความสัมพันธ์ กีฬา โรงเรียน และที่บ้าน จะสร้างทัศนคติที่ดี เมื่อคุณแสดงความขอบคุณต่อผู้อื่น ขวัญกำลังใจของพวกเขาจะเพิ่มขึ้น และพวกเขาจะมีแรงจูงใจในการทำงานมากขึ้น

7. ให้รางวัลแก่การคิดในแง่ร้าย (Rewire Pessimistic Thinking)

ในบางครั้ง เราทุกคนมีแนวโน้มที่จะคิดในแง่ร้าย แม้ในขณะที่สิ่งต่าง ๆ ดูเหมือนจะเป็นไปด้วยดี เรามักจะมุ่งเน้นไปที่บางสิ่งที่ไม่เป็นไปด้วยดี ต้องใช้เวลาและการฝึกฝนเพื่อเรียนรู้วิธีการมีทัศนคติที่ดีและเลิกสนใจด้านที่ไม่พึงประสงค์ของชีวิต

สำหรับบางคน ความกังวลเกี่ยวกับอนาคตหรือคิดในทางลบต่อผู้อื่นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทุกวัน แต่สำหรับผู้ที่ทำเช่นนั้นอยู่เป็นประจำ จำเป็นต้องพัฒนาชุดของพฤติกรรมที่จะหยุดยั้งความคิดเหล่านี้ให้อยู่กับที่ นั่นคือการมีทัศนคติที่ดี

ไม่จับผิดความคิดและการกระทำของตนเอง นี่เป็นวิธีที่จะอ่อนโยนกับตัวเองเมื่อคุณมีความคิดที่ไม่พึงประสงค์ การให้เวลากับตัวเองเพื่อเข้าใจตัวเองเป็นวิธีฝึกวิถีประสาทของสมอง

งานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่าคนที่ส่งจดหมายแสดงความขอบคุณให้ผู้อื่นมีคะแนนความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมาก

8. ฝึกความรู้สึกขอบคุณ (Practice Gratitude)

ความรู้สึกรับขอบคุณสามารถส่งผลดีต่อสุขภาพของคุณทั้งทางตรงและทางอ้อม ความรู้สึกขอบคุณเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ลดความดันโลหิต และสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย

และคนที่รู้สึกชอบคุณมักจะเลือกวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพมากกว่า เช่น เพิ่มปริมาณสารอาหารที่ได้รับ ออกกำลังกายให้มากขึ้น และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตราย

บุคคลที่มีทัศนคติที่ดีจะได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นหลังการรักษาทางการแพทย์ต่างๆ ซึ่งเป็นเหตุผลว่าทำไมการปลูกฝังความรู้สึกชอบคุณจึงเป็นสิ่งสำคัญ

9. เปิดเพลงฟัง (Turn on Some Music)

หลายคนอาจรู้ดีอยู่แล้วแต่ก็คุ้มค่าที่จะเน้นเหตุผลทางเคมีตามธรรมชาติที่อยู่เบื้องหลัง การฟังเพลงโปรดของคุณจะใช้เวลาเพียง 10-15 นาทีเท่านั้น หากคุณรู้สึกแย่เมื่อคุณฟังเพลงที่คุณชอบสมองของคุณจะหลั่งสารโดปามีน (Dopamine) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดใจ ตื่นเต้น และมีความสุข บางคนเชื่อว่านั่นคือวิธีการทำให้มีทัศนคติเชิงบวกเมื่อชีวิตทำให้คุณคิดลบในบางครั้ง

ในบางครั้งดนตรีได้รับการเสนอแนะว่าเป็นวิธีการลดหรือจัดการกับความเครียด ผลที่ตามมาคือผู้คนอาจใช้ดนตรีเพื่อการนั่งสมาธิเพื่อทำให้สมองสงบและผ่อนคลาย

เป็นข่าวดีว่านี่เป็นหนึ่งในแนวโน้มที่ได้รับการสนับสนุนจากชุมชนวิทยาศาสตร์ ดนตรีจึงเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์ในการรับมือกับความเครียด

10. ยอมรับในสิ่งที่คุณเป็นในปัจจุบัน (Accept Where You Are in the Present)

นักจิตวิทยาวิวัฒนาการกล่าวว่าความสุขเป็นข้อได้เปรียบในการปรับตัวในเส้นทางวิวัฒนาการ เมื่อเรามีความสุขมากขึ้น มีทัศนคติที่ดี เราก็จะปรับตัวเข้ากับสิ่งรอบตัวและสังคมได้ดีขึ้น เรายังถ่ายทอดยีนแห่งความสุขไปสู่ลูกหลานได้ดีขึ้นอีกด้วย ในตอนแรกความสุขเป็นเพียงความแปรปรวนทางพันธุกรรม แต่เช่นเดียวกับการปรับตัวทางวิวัฒนาการทั้งหมด มันก็ยังคงอยู่เพราะมันช่วยให้เราอยู่รอดได้

การยอมรับเป็นขั้นตอนแรกในกระบวนการ มีความสุขที่แท้จริงซึ่งก็คือสภาวะของจิตใจที่เรายอมรับความจริงในสิ่งที่มันเป็น และถึงกับชื่นชมและสนุกกับมัน

ผลจากการยอมรับนี้ ผู้คนรู้สึกพอใจกับทัศนคติเชิงบวก เพื่อให้มีความสุขอย่างแท้จริง เราต้องยอมรับความจริงที่ว่าสิ่งต่างๆ เป็นไปตามที่เป็นอยู่และการเปลี่ยนแปลงนั้นหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้ที่พอใจกับชีวิตของตนอย่างแท้จริงมักจะปรับตัวได้เพราะเต็มใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

การเข้าใจว่าทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดีล้วนเกิดขึ้นชั่วคราว หมายความว่าคนที่มีความสุขอย่างแท้จริงจะซาบซึ้งในความจริงที่ว่า “สิ่งนี้จะผ่านไปเช่นกัน”

งานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่าการไตร่ตรองถึงประสบการณ์ในอดีตด้วยความรู้สึกชอบคุณสามารถเพิ่มทั้งความหวังและความสุข นั่นเป็นเหตุผลที่ดีที่จะเริ่มทำเสียแต่วันนี้

คุณสามารถหาวิธีเพิ่มเติมในการแสดงความขอบคุณได้ในบทความนี้

11. ชาร์จพลังในตัวคุณใหม่ (Recharge Your Batteries)

เนื่องจากผู้คนในสังคมทุกวันนี้ต้องเผชิญกับแรงกดดันจำนวนมากเพื่อให้ได้มาซึ่งสถานะความร่ำรวย หรือความดึงดูดทางกายภาพ จึงทำให้ง่ายที่จะปล่อยให้ความสนใจไปที่ข้อบกพร่องมากกว่าความสำเร็จของ

การพยายามบรรลุความสมบูรณ์แบบอาจทำให้เราละเลยความต้องการพื้นฐาน เช่น การเสริมพลังด้านจิตใจ ความเป็นเพื่อน และการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ของแต่ละคน

การรักตัวเองไม่ใช่การเห็นแก่ตัว สารสำคัญของความรักตัวเองคือการตระหนักถึงความจำเป็นในการจัดลำดับความสำคัญของความเป็นอยู่ที่ดีของเราเหนือความเป็นอยู่ที่ดีของผู้อื่น เช่นเดียวกับการแสวงหาการพัฒนาตนเองมากกว่าการเสียสละตนเอง

คุณสามารถปลูกฝังทัศนคติแห่งการยอมรับได้เมื่อคุณรักตัวเองอย่างแท้จริง คุณเรียนรู้ที่จะยอมรับและรับผิดชอบต่อช่วงเวลาและสถานการณ์ในชีวิตของคุณ คุณยังสามารถระบุแหล่งที่มาของความรู้สึก สุข ความกระตือรือร้น และความตั้งใจของคุณได้อีกด้วย

สนุกกับชีวิตได้ง่ายขึ้นเมื่อคุณรู้ว่าคุณควบคุมมันได้มากแค่ไหน การพอใจกับชีวิตของคุณมีอิทธิพลทางจิตใจอย่างมาก และช่วยลดความเครียดในชีวิตโดยรวม และรักษาทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิต

12. ค้นหาความหมายเฉพาะของคุณในชีวิต (Find Your Unique Meaning in Life)

เมื่อคุณสูญเสียทุกอย่างไปแล้ว ทัศนคติเชิงบวกสามารถช่วยให้คุณมีกำลังใจที่จะค้นหาเป้าหมายของคุณอีกครั้งซึ่งนั่นเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการใช้ชีวิตและเรียนรู้

ตระหนักถึงพลังที่คุณต้องต้องมีเพื่อทำสิ่งที่ดีที่สุด และทำต่อไปแม้ทุกสิ่งในตัวคุณต้องการหยุด สิ่งนี้จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จที่มากขึ้น

คุณไม่สามารถมีทุกอย่างได้ทั้งหมด แต่คุณสามารถปลูกฝังพลังบวกได้เสมอ พลังนั้นช่วยให้คุณมีมันคงและปลอดภัย

ยกตัวอย่างเช่น สมมติว่าคุณสูญเสียใครสักคนด้วยโรคร้าย แทนที่จะคิดถึงแต่ความสูญเสียและมองว่ามันคือจุดจบ คนคิดเชิงบวกอาจตัดสินใจที่ศรัทธาเพื่อป้องกันสาเหตุของโรคนั้น ในการทำเช่นนั้น คนคิดเชิงบวกจะกลายเป็นสัญญาณแห่งความหวัง ซึ่งทำให้พวกเขามีพลังอำนาจเอาชนะความลำบากเพราะมีอารมณ์เชิงบวก

นี่คือคนใช้ชีวิตต่อไปเพราะ: ความหมาย ความหมายสร้างอำนาจให้เห็นอารมณ์ของเราเพื่อที่ไม่ให้อารมณ์เป็นตัวกำหนดตัวเรา

การมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อระดับความเครียดและสุขภาพโดยรวม เมื่อคุณคิดเชิงบวกเกี่ยวกับสถานการณ์ คุณจะเครียดน้อยลงและสงบลง และสามารถใช้เวลาได้ดีขึ้นในการแก้ปัญหาที่อยู่ตรงหน้าคุณ

การบ่มเพาะพลังนี้คือการตระหนักว่าความรู้สึกมีความหมายสามารถเกิดขึ้นได้จากทุกสถานการณ์ แม้กระทั่งโศกนาฏกรรมที่ไร้เหตุผล คุณไม่จำเป็นต้องมีเหตุผลเสมอไปว่าทำไมบางสิ่งถึงเกิดขึ้น แต่คุณสามารถใช้สิ่งที่เกิดขึ้นให้เป็นประโยชน์เพื่อสาเหตุที่ยิ่งใหญ่กว่าได้

13. หลีกเลี่ยงการคิดเชิงบวกที่เป็นพิษ (Avoid Toxic Positivity)

หลีกเลี่ยงการคิดเชิงบวกประเภทที่ทำให้คุณตั้งเครียดจนเกินไปโดยที่คุณไม่ยอมรับหรือยอมรับว่าตนเองเจ็บปวด (เพราะการไม่ยอมรับมันทำให้คุณรู้สึกดีด้วย) อย่าแค่บอกตัวเองให้เดินหน้าต่อไปเพราะนั่นเท่ากับเป็นการข่มใจ

อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของการคิดเชิงบวก คุณต้องอยู่กับความรู้สึกของคุณ รับรู้ และแสดงความคิดเห็น ปล่อยให้อารมณ์นำไปสู่การค้นพบที่ช่วยให้คุณรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตแทนที่จะบอกตัวเองให้ก้าวต่อไป

14. หาเวลาอยู่คนเดียว (Make Time to Be Alone)

ตอนแรกฉันพูดว่า "ใช้เวลาอยู่คนเดียว" แต่ฉันเปลี่ยนเพราะถ้าคุณไม่สามารถหาเวลาที่จะพักได้ คุณจะถูกขัดจังหวะแน่นอน

การอยู่กับคนอื่นเป็นสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อให้คุณมีความสุข แต่ฉันไม่ได้ใส่ไว้ในรายการนี้ เพราะเกือบทุกคนหาเวลาคุยกับเพื่อนได้ ในทางกลับกัน การใช้เวลาอยู่กับตัวเองแทบจะถือเป็นเรื่องต้องห้ามใช้เวลาสักครู่เพื่อค้นหาว่าคุณเป็นใคร

15. หาวิธีวัดความก้าวหน้าของคุณ แล้ววัดผล (Find a Way to Measure Your Progress, and Then Measure It)

วิดีโอเกมเป็นสิ่งเสพติดอย่างหนึ่ง การเติมเต็มแถบประสบการณ์และการก้าวไปสู่ระดับต่อไปนั้นน่าพึงพอใจอย่างมาก ฉันคิดว่ามันคงจะสุดยอดมากถ้าเราสามารถนำแนวคิดนี้ไปใช้ในโลกแห่งความเป็นจริงได้

ฉันใส่สิ่งนี้ไว้ด้านล่างสุดของรายการเพราะโชคไม่ดีที่เราทำได้ไม่บ่อยในโลกแห่งความเป็นจริง – ใครจะเป็นคนเริ่ม? ดังนั้นคุณจะต้องทำเอง ซึ่งเป็นเรื่องยากเมื่อคุณไม่รู้ด้วยซ้ำว่าคุณก้าวหน้าไปแค่ไหนแล้ว

ในขณะที่ฉันเก็บบันทึกการวิ่งที่ฉันทำและความเร็วเฉลี่ยของฉัน มันสุดยอดมากที่ได้เห็นพัฒนาการของฉันในช่วงหลายสัปดาห์ (ฉันกำลังออกกำลังกายด้วย การผสมผสานทั้งสองอย่างเข้าด้วยกันเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมสำหรับการเพิ่มความสุข)

Macdonald (2022) AIA NCARB เป็นสถาปนิกที่มีใบอนุญาต ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านสถาปัตยกรรมที่ University of Virginia School of Architecture ผู้ร่วมก่อตั้ง After Architecture และผู้อำนวยการ Before Building Laboratory เธอเป็นผู้อำนวยการร่วมของ Hemp Co-Lab ที่ UVA กล่าวถึง วิธีพัฒนาทัศนคติเชิงบวกใน 6 ขั้นตอนง่ายๆ (How to Develop a Positive Attitude in 6 Easy Steps) ดังนี้

1. บอกตัวเองว่าคุณสามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Tell yourself You can Change)

“ถึงแม้ว่าคุณมีความสุขอยู่แล้วก็ตาม แต่คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้” Achor กล่าว ใช้เวลาสักครู่เพื่อสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงกับการเติบโตส่วนบุคคล

2. ไปที่อื่น (Go Somewhere Else)

เป็นเรื่องง่ายที่คุณจะโฟกัสข้อเสียเพียงเล็กน้อยในสถานการณ์ที่มีข้อดีมากมาย แต่การวิจัยแสดงให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมใหม่สามารถเปลี่ยนมุมมองของคุณให้ดีขึ้นได้ Achor อธิบายการทดลองที่นักศึกษาแพทย์ของมหาวิทยาลัย Yale ออกจากชั้นเรียนเพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมที่พิพิธภัณฑสถานศิลปะท้องถิ่น หลังจากการเดินทาง พวกเขาแสดงให้เห็นว่าสามารถกำจัดภาระทางการแพทย์ที่สำคัญได้ดีขึ้นร้อยละ 10 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับนักเรียนที่ไม่ได้ไป “นักเรียนเหล่านี้เรียนรู้ที่จะจัดการกับปัญหาด้วยมุมมองที่กว้างขึ้นและลึกซึ้งยิ่งขึ้นด้วยการฝึกสมองของพวกเขาให้มองเห็นจุดได้เปรียบได้มากขึ้น” Achor เขียน

3. เติมเชื้อเพลิงและเติมพลัง (Refuel and Re-Energize)

ทุกคนรู้ว่าเหนื่อยและหิวเท่ากับไม่มีความสุข แต่เป็นพร้อมกันทั้งสองอาจสร้างความเสียหายมากกว่าที่คุณคิด สมอของคุณตีความว่าการนอนหลับไม่เพียงพอเป็นภัยคุกคามต่อระบบประสาท

ส่วนกลาง Achor เขียน ซึ่งอาจส่งผลต่อการตัดสินใจ การอดนอนไปหนึ่งคืนอาจทำให้คุณจำคำพูดเชิงบวกน้อยลงร้อยละ 59 ซึ่งอาจทำให้คุณจดจำกับคำพูดเชิงลบมากเกินไป Achor เขียนว่า “ถ้าคุณพักผ่อนเพียงพอและเพิ่งได้รับประทานอาหาร คุณจะมองเห็นรายละเอียด ข้อมูล และความเป็นไปได้ที่หลากหลายได้ง่ายขึ้น” ในการศึกษาของ Columbia Business School ที่มีชื่อเสียงชิ้นหนึ่ง ผู้พิพากษาตัดสินให้พักโทษแก่ผู้ต้องโทษเพียงร้อยละ 20 เปอร์เซ็นต์ก่อนเวลาอาหารกลางวัน แต่ตัดสินให้พักโทษถึงร้อยละ 60 หลังจากพวกเขาได้กินอะไรเข้าไป

4. ระบุทั้งด้านบวกและด้านลบ (Identify both the Positive and the Negative)

Achor ยืนยันว่าไม่ว่ามันจะดูแย่แค่ไหน แต่ทุกสถานการณ์ก็มีทางออก “ฉันไม่เคยเจอสภาพแวดล้อมที่ไม่พบรายละเอียดเชิงบวก” Achor เขียน

5. พูดคุยกับคนที่เหมาะสมเพื่อได้รับแรงสนับสนุน (Talk to the Right People for Support)

การระบายเรื่องเศร้าของคุณให้เพื่อนร่วมงานหรือพี่สาวพี่อาจเป็นผลเสียมากกว่าเป็นประโยชน์ ตามที่ Achor กล่าว การพูดคุยกับคนที่คิดเหมือนกันอย่างต่อเนื่องอาจทำให้คุณได้มุมมองใหม่ๆ ซ้ำๆ ซึ่งทำให้หมดกำลังใจในการแก้ปัญหา เพื่อให้ได้ทัศนคติเชิงบวก ให้หามุมมองที่แตกต่างเพื่อให้ได้รับรู้ทุกแง่มุมของปัญหา

6. ระบายความเครียดของคุณ (Channel your Stress)

ความเครียดทำให้สถานการณ์เลวร้ายทุกอย่างแย่ลงหรือไม่? ฮอโรโมนที่หลั่งออกมาในช่วงที่มีความเครียดสามารถเพิ่มความจำและความสามารถในการใช้เหตุผลได้ Achor กล่าว และการสอนตัวเองให้คิดเกี่ยวกับแง่มุมดีๆ ของความเครียดสามารถปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานได้ เช่นเดียวกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต ในการศึกษาหนึ่ง ผู้จัดการที่ได้รับการฝึกอบรมให้ตระหนักถึงข้อดีของความเครียดรายงานว่าอาการทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง และความเมื่อยล้าลดลง ร้อยละ 23

Nelson (2022) เป็น นักวิจัยหลังปริญญาเอก ด้านปรัชญาที่ Duke University ได้รับวิทยาศาสตรบัณฑิตจาก Vanderbilt University วิศวกรรมศาสตรบัณฑิตจาก University of Arkansas กล่าวถึง 7 เคล็ดลับเพื่อส่งเสริมทัศนคติที่ดีในนักเรียน (7 Tips to Encourage a Positive Attitude in Students) ดังนี้

1. เป็นแบบอย่าง (Be an Example)

เป็นแบบอย่างทัศนคติเชิงบวกและให้กำลังใจในทุกสิ่งที่คุณพูด ทำ และเชื่อ การมองโลกในแง่ดีเป็นโรคติดต่อ การคิดเชิงบวกมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวก และหากบุตรหลานของคุณมองเห็นผลลัพธ์เชิงบวกจากทัศนคติของคุณ พวกเขาจะมีแนวโน้มที่จะต้องการประสบกับผลลัพธ์เชิงบวกในแบบเดียวกัน แสดงให้เห็นว่าการมองโลกในแง่ดีสร้างสภาพแวดล้อมแห่งความสุขในอุดมคติได้อย่างไร และการมองโลกในแง่ดีมีอิทธิพลต่อความน่าจะเป็นของความสำเร็จของเป้าหมายใดๆ ที่คุณอาจมีได้อย่างไร บางครั้งการได้มองเห็นก็ทำให้เกิดความเชื่อ และไม่มีที่ใดที่ลูกของคุณจะได้เห็นทัศนคติเชิงบวกที่ดีกว่าการที่จะเห็นในตัวคุณเอง

2. สร้างพื้นที่การเรียนรู้เชิงบวกให้กับนักเรียนของคุณ (Create a Positive Learning Space for your Student)

อะไรจะดีไปกว่าการสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดการมองโลกในแง่ดีโดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่มีความหวัง เมื่อคุณสร้างกระดานข่าวในห้องเรียนที่บ้านหรือตกแต่งพื้นที่เรียนในโรงเรียนออนไลน์ของบุตรหลานของคุณ ดึงคำพูดมากมายที่แสดงออกถึงทัศนคติเชิงบวกเพื่อให้เกิดแรงจูงใจเป็นอันดับแรก อาจทำให้มันดูน่าสนุกยิ่งขึ้นโดยเปลี่ยนคำพูดเชิงบวกที่คุณชื่นชอบให้เป็นแม่เหล็กดึงดูดผู้เรียนในครัวก็ได้

สิ่งแวดล้อมที่เป็นบวกสามารถทำสิ่งมหัศจรรย์ในการจัดความคิดเชิงลบและส่งเสริมทัศนคติการเรียนรู้ที่ดีในขณะที่นักเรียนของคุณจัดการกับความท้าทายและโอกาสทางวิชาการใหม่ ๆ

3. ช่วยให้นักเรียนเห็นภาพผลลัพธ์เชิงบวกในทุกสถานการณ์ (Help your Student Visualize Positive Outcomes for All Scenarios)

การวางแผนเป้าหมายกับนักเรียนของคุณอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญ โดยให้กำหนดขั้นตอนของความสำเร็จให้ชัดเจน ทำให้เห็นว่ารู้สึกอย่างไรหากบรรลุเป้าหมาย? รางวัลจะเป็นอะไร? การประสบความสำเร็จเป็นอย่างไร และเหตุใดจึงสำคัญ การตอบคำถามเหล่านี้ทั้งหมดสามารถสอนนักเรียนของคุณถึงวิธีการมีทัศนคติเชิงบวกและเตือนพวกเขาถึงผลลัพธ์เชิงบวกที่จะคาดหวัง

4. ขจัดคำพูดเชิงลบ (Eliminate Negative Talk)

เมื่อคุณได้ยินนักเรียนพูดว่า “ฉันทำไม่ได้” ให้หยุดแล้วพิจารณา โดยนำทัศนคติเชิงลบนี้มาพูดคุยกับบุตรหลานของคุณ เพื่อค้นหาความหมายที่อยู่เบื้องหลัง โดยลองถามคำถาม:

- “ทำไมคุณถึงทำไม่ได้” (Why Can't You do It?)
- “อะไรรั้งคุณไว้” (What's Holding You Back?)
- “ให้ฉันช่วยได้อย่างไร” (How Can I Help?)
- “คุณต้องทำอะไรได้บ้าง” (What Do You Need to Be Able to Do It?)

จากนั้นวางแผนเพื่อขจัดอุปสรรคเหล่านั้นและเรียนรู้วิธีการมีทัศนคติที่ดีขึ้น แสดงให้ลูกของคุณเห็นว่าคุณอยู่กับเขา และร่วมกันวางแผนที่จะเปลี่ยนคำพูดที่ว่า “ฉันทำไม่ได้” เป็น “เราทำได้”

นอกจากนี้การอาสาหรือการให้กับใครบางคนในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันหรือเลวร้ายยิ่งกว่าคุณอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนทัศนคติเชิงลบไปสู่ทัศนคติเชิงบวก บางครั้งสิ่งที่จำเป็นก็คือการเปลี่ยนมุมมองเพื่อนำมาใช้และรักษาทัศนคติเชิงบวก

ค้นหาโอกาสอาสาสมัครสำหรับเด็กทุกวัย และช่วยนักเรียนของคุณให้ผ่านพ้นความท้าทายและวิธีคิดบวกมากขึ้น

5. ช่วยนักเรียนเปลี่ยนรูปแบบการคิดเชิงลบ (Help your Student Change Negative Thinking Patterns)

เมื่อคุณทำให้อุปสรรคถึงคำพูดและความคิดเชิงลบ จงทำให้แน่ใจว่าคุณกำลังกระตุ้นให้พวกเขาแทนที่ความคิดเชิงลบด้วยรูปแบบทัศนคติเชิงบวก นี่คือการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งออกแบบมาเพื่อเปลี่ยนความคิดหรือรูปแบบพฤติกรรมของผู้คนที่เชื่อมโยงกับปัญหาบางอย่าง ในกรณีนี้แนวคิดง่ายๆ คือ เมื่อคุณมีความคิดหรือปฏิกิริยาเชิงลบ ให้สังเกตและแทนที่ด้วย

ความคิดเชิงบวก ยิ่งนักเรียนของคุณทำเช่นนี้มากเท่าไร ทักษะคิด คำพูด และการกระทำก็จะยิ่งเป็นบวกมากขึ้นเท่านั้น

6. เป็นแฟนพันธุ์แท้ของนักเรียน (Be your Student's Biggest Fan)

ในฐานะผู้ปกครองโรงเรียนออนไลน์หรือโค้ช การเรียนรู้ ทักษะคิดของคุณมีอิทธิพลอย่างมากต่อความมั่นใจในตนเองของบุตรหลาน ความเชื่อมั่นที่มีต่อนักเรียนของคุณ/ช่วยให้พวกเขาเรียนรู้ที่จะรู้สึกมั่นใจและยอมรับตนเองได้ ลองทำกิจกรรมการยอมรับตนเองเหล่านี้เพื่อให้ลูกของคุณตระหนักถึงจุดแข็งและจุดอ่อนที่ไม่เหมือนใครของเขาหรือเธอ ในทางกลับกัน นักเรียนของคุณสามารถเริ่มคิดบวก พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง และยอมรับในเอกลักษณ์ของตนเอง

7. จัดให้มีระบบการให้รางวัลที่ส่งเสริมการคิดเชิงบวก (Set up a Rewards System that Encourages Positivity)

ไม่ใช่เรื่องผิดปกติที่เด็กๆ จะขาดแรงจูงใจในการคิดเชิงบวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพวกเขาต้องรับมือกับความพ่ายแพ้หรือความล้มเหลว ความพ่ายแพ้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แต่คุณสอนลูกอย่างไรให้ขีดหน้าขึ้นเมื่อสิ่งต่าง ๆ กำลังแย่ง คำตอบอาจเป็นระบบการให้รางวัลที่ให้การเสริมแรงเชิงบวกของการมองโลกในแง่ดี ทำตามขั้นตอนเหล่านี้เพื่อใช้ระบบรางวัลสำหรับเด็กๆ ของคุณ

Wong (2022) เป็นผู้นำและโค้ชการเปลี่ยนแปลงและเป็นผู้ก่อตั้ง Always on Purpose ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติส่วนตัวสำหรับบุคคลและผู้บริหารที่ต้องการความช่วยเหลือในการเพิ่มพูนความเป็นอยู่ที่ดีส่วนบุคคลและความสำเร็จ และในการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการทำงาน การพัฒนาผู้นำและปรับปรุงการรักษารฐานลูกค้า กล่าวถึง วิธีการพัฒนาการคิดเชิงบวก (How to Develop Positive Thinking) ดังนี้

วิธีที่ 1 การปลูกฝังการมองโลกในแง่ดี (Method 1 Cultivating Optimism)

1. เขียนสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณ (Write Down What You are Grateful for) ความกตัญญูช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวกและนำไปสู่สุขภาพที่ดีขึ้น ความสุข และความสัมพันธ์ เพื่อสร้างจิตวิญญาณแห่งความกตัญญู ให้ใช้เวลาจดสิ่งดีๆ เป็นประจำ อย่างน้อย 3 อย่างในแต่ละวัน

- ฝึกฝนทุกคืนก่อนนอนคุณมองย้อนกลับไปในแต่ละวันของคุณ จดบันทึก 3 สิ่งที่เป็นไปได้ด้วยดีหรือสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณในวันนั้นลงบนกระดาษ

- พิจารณาเขียนว่าทำไมคุณจึงรู้สึกขอบคุณสำหรับสิ่งเหล่านี้ลงไปด้วย

- ในตอนท้ายของแต่ละสัปดาห์ ให้ย้อนกลับไปดูสิ่งที่คุณเขียนลงไป สังเกตว่าคุณรู้สึกอย่างไรเมื่ออ่านสิ่งเหล่านี้

- ทำแบบฝึกหัดนี้ทุกสัปดาห์เพื่อเสริมสร้างความกตัญญู

2. อาสาสมัคร (Volunteer) การช่วยเหลือผู้อื่นผ่านการเป็นอาสาสมัครช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเอง ช่วยให้เรามีจุดมุ่งหมาย ลดอาการซึมเศร้า และทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น ลองนึกถึงทักษะหรือพรสวรรค์ที่คุณมี และสิ่งนั้นสามารถเปลี่ยนเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างไร ยกตัวอย่างเช่น หากคุณชอบอ่านหนังสือ คุณสามารถเสนอให้เด็กหรือผู้สูงอายุอ่านนิทานได้ หากคุณมีความคิดสร้างสรรค์ คุณสามารถช่วยไปช่วยเหลือสภาศิลปะชุมชนได้

3. ฝึกเห็นอกเห็นใจตนเอง (Practice Self-compassion) จงรู้ว่าว่าคุณไม่ได้สมบูรณ์แบบ คุณก็เป็นมนุษย์คนหนึ่ง และคนอื่นๆ รอบตัวคุณก็เช่นกัน บ่อยครั้งการเห็นอกเห็นใจตนเองถูก

เปรียบเทียบกับอาการอ่อนแอหรือการตามใจตนเองมากเกินไป ความจริงแล้วการฝึกเห็นอกเห็นใจตนเองเกี่ยวข้องกับการแสดงความเมตตาไม่ใช่การตัดสิน การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นไม่ใช่ความโดดเดี่ยว และการให้ความสำคัญกับการเจริญสติไม่ใช่การระบุแต่ปัญหาส่วนตัวมากเกินไป

4. หัวเราะ (Laugh) คำกล่าวที่ว่า "เสียงหัวเราะเป็นยาที่ดีที่สุด" คือความจริงที่สุด อารมณ์ขันในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน และหลั่งสารเอ็นโดรฟินที่ทำให้รู้สึกดี

5. ชมเชยผู้อื่น (Compliment People) ผลปรากฏว่า คำชมสามารถเพิ่มพูนความนับถือตนเองของผู้ส่งสารและผู้รับสาร การบอกคนอื่นว่าคุณชอบหรือชื่นชมอะไรในตัวเขาทำให้คุณรู้สึกดี และยังทำลายกำแพงทางสังคมและทำให้ผู้คนใกล้ชิดกันมากขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการชมเชย ได้แก่ (Ideas on How to Pay Compliments Include):

- ทำให้มันเรียบง่าย (Keeping it Simple) คำชมไม่จำเป็นต้องมากเกินไป
- เจาะจง (Be Specific) – บอกคนๆ นั้นอย่างชัดเจนถึงสิ่งที่ดีเกี่ยวกับตัวเขา
- จริงใจ (Be Genuine) – ชมเชยที่คุณเชื่อจริงๆ

วิธีที่ 2 สร้างวิถีชีวิตเชิงบวก (Method 2 Building a Positive Lifestyle)

1. รวบรวมระบบสนับสนุนเชิงบวก (Gather a Positive Support System) ความคิดเชิงลบสามารถแพร่กระจายได้ การคิดเชิงบวกก็เช่นกัน การอยู่ร่วมกับผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกในชีวิตสามารถส่งผลต่อทัศนคติของคุณเองได้เช่นกัน พัฒนาความสัมพันธ์ในชีวิตที่ทำให้คุณรู้สึกดีกับตัวเอง ทำทายให้คุณเติบโตและปรับปรุง และผลักดันคุณไปสู่ทางเลือกในการดำเนินชีวิตในเชิงบวก

2. นั่งสมาธิ (Meditate) มีหลักฐานมากมายที่แสดงให้เห็นถึงผลกระทบต่อความคิดบวกของการทำสมาธิทุกวัน อันที่จริง งานวิจัยชิ้นหนึ่งแสดงให้เห็นว่าการทำสมาธิควบคู่กับโยคะในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งเต้านมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกในโครงสร้างดีเอ็นเอของผู้ป่วย ดังนั้น การคิดอย่างมีสติสามารถรักษาคุณจากภายในสู่ภายนอกได้

3. การออกกำลังกาย (Exercise) การออกกำลังกายมากขึ้นจะสร้างสารเคมีในสมองที่เรียกว่าเอ็นโดรฟิน (Endorphins) ซึ่งทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขมากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น การออกกำลังกายเป็นประจำยังช่วยสร้างความมั่นใจในตนเอง สร้างความต้านทานต่อความเจ็บป่วยและโรคร้ายไข้เจ็บ และควบคุมน้ำหนัก ซึ่งเป็นปัจจัยทั้งหมดที่สามารถสร้างผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อทัศนคติของคุณ

4. นอนหลับ (Get Sleep) การหลับตาในช่วงเวลาที่พอเหมาะยังส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีของคุณอย่างมาก ตั้งเป้าหมายการนอนหลับให้ได้ 7 ถึง 9 ชั่วโมงต่อคืน ปรับปรุงความสามารถในการผ่อนคลายของคุณด้วยการสร้างกิจกรรมในการพักผ่อนที่ผ่อนคลาย เช่น การฟังเพลงเบาๆ อ่านหนังสือ หรือการอาบน้ำร้อน นอกจากนี้ การลุกขึ้นและออกเวลาเดิมทุกเช้าและทุกคืนยังช่วยให้นิสัยการนอนของคุณดีขึ้นได้

5. หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์หรือยาเสพติด (No Avoid Alcohol or Drugs) เมื่อเราประสบกับความคิดและความรู้สึกเชิงลบ เรามักจะหันไปหาแอลกอฮอล์หรือยาเพื่อทำให้ไม่มีความรู้สึก

อย่างไรก็ตาม แอลกอฮอล์และยาหลายชนิดเป็นสารกดประสาท ซึ่งอาจเพิ่มความรู้สึกด้านลบและเพิ่มโอกาสในการทำร้ายตนเอง

วิธีที่ 3 เอาชนะความคิดเชิงลบ (Method 3 Overcoming Negative Thinking)

1. ระวังความคิดเชิงลบของคุณ (Become Aware of your Negative Thoughts) การมีความคิดเชิงลบมีผลเสียต่อสุขภาพหลายประการ สิ่งแรกที่จะทำให้เอาชนะความคิดเชิงลบคือการทำให้ตัวเองรู้ตัวว่าคุณกำลังทำสิ่งนั้นอยู่ ความคิดเชิงลบมักจัดอยู่ในประเภทต่อไปนี้: กลัวอนาคต วิจารณ์ตัวเอง สงสัยในความสามารถของตัวเอง กัดดันตัวเอง และคาดหวังความล้มเหลว คนที่คิดในแง่ลบมักจะมีสไตล์การพูดถึงตัวเองในแง่ลบ สิ่งเหล่านี้ฟังดูคุ้นเคยหรือไม่?

- **เลือกเพียงขั้วใดขั้วหนึ่ง (Polarizing)** การเห็นสิ่งต่าง ๆ เพียงหนึ่งในสองประเภทโดยไม่มีจุดกึ่งกลาง (กล่าวคือ ถ้าไม่ดีก็ต้องเลว)

- **กรองเอาเฉพาะเรื่องลบ (Filtering)** พูดเรื่องลบเกินจริงในขณะที่ลดเรื่องบวกให้เหลือน้อยที่สุด (เช่น คุณได้รับการประเมินที่ดีในที่ทำงาน แต่คุณใช้เวลาไปกับส่วนที่เจ้านายบอกว่าต้องปรับปรุง)

- **คิดถึงแต่หายนะ (Catastrophizing)** มักจะคิดว่าสิ่งที่เลวร้ายที่สุดจะเกิดขึ้น (เช่น การทะเลาะเพียงเล็กน้อยกับแฟนของคุณแล้วคิดว่าเธอเกลียดคุณและต้องการเลิกกัน)

- **การโทษแต่ตัวเอง (Personalizing)** โทษตัวเองกับเรื่องแย่ๆ ที่เกิดขึ้น (เช่น ทุกคนออกจากปาร์ตี้ก่อนที่ควรจะเป็น คุณคิดว่าเป็นเพราะคุณอยู่ที่นั่น)

2. ทำทลายการพูดกับตัวเอง (Challenge your Self-talk) เมื่อคุณตระหนักว่ามีแนวโน้มที่จะคิดในแง่ลบ คุณต้องพยายามต่อสู้กับความคิดเหล่านี้ ใช้ 4 วิธีในการทำทลายความคิดเชิงลบ

- **ทดสอบความเป็นจริง (Test the Reality)** - มีหลักฐานยืนยันหรือคัดค้านคำกล่าวอ้างของคุณหรือไม่ (หลักฐานการพูดถึงตัวเองในเชิงลบ) ฉันทวนสรุปในเชิงลบโดยไม่ประเมินข้อเท็จจริงหรือไม่?

- **มองหาคำอธิบายอื่น (Look for Alternate Explanations)** - ถ้าฉันมีความคิดเชิงบวกฉันจะมองสถานการณ์นี้ต่างออกไปอย่างไร มีวิธีอื่นในการมองหรือไม่?

- **ทำความเข้าใจของคุณให้เป็นมุมมอง (Put your Thoughts into Perspective)** - สิ่งนี้จะยังมีความหมายในอีก 6 เดือน (หรือ 1 ปี) หรือไม่ สิ่งทีเลวร้ายที่สุดที่สามารถเกิดขึ้นได้จริงคืออะไร?

- **มีเป้าหมาย (Be Goal-oriented)** - ความคิดเหล่านี้ทำให้ฉันเข้าใกล้เป้าหมายมากขึ้นหรือไม่? ฉันจะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร

3. พูดคุยกับตนเองในเชิงบวกทุกวัน (Engage in Positive Self-talk Daily) การเป็นคนคิดเชิงบวกจะไม่เกิดขึ้นในชั่วข้ามคืน แต่ถ้าคุณหมั่นฝึกพูดกับตัวเองในเชิงบวกทุกวัน คุณจะสามารพัฒนาความคิดเชิงบวกและมีสุขภาพดีขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป เมื่อใดก็ตามที่คุณรู้ตัวว่าตัวเองกำลังคิดในแง่ลบ ให้ทดสอบความคิดของคุณว่าจริงหรือไม่ จากนั้นหาวิธีที่เป็นจริงและเป็นบวกมากขึ้นในการเปลี่ยนแปลงคำพูดของตนเอง

4. หยุดเปรียบเทียบ (Stop Comparing) การวัดตัวเองกับคนอื่นเป็นการเอาตัวเองไปสู่ความรู้สึกเป็นลบและสงสัยในความสามารถของตัวเอง เนื่องจากต้องมีคนที่เก่งกว่าคุณในทักษะใดๆ ก็

ตามอยู่แล้วในโลกใบนี้ เมื่อเปรียบเทียบแล้ว คุณก็เหมือนคุณพร้อมอ้าแขนรับรู้สึกล้มเหลวทุก
ครั้ง

สรุป จากทัศนะของ Ackerman (2018), Greene (2020), Bhandari (2022), Cherry (2022), Chui (2022), Macdonald (2022), Nelson (2022), และ Wong (2022) ดังกล่าวข้างต้น
สังเคราะห์ได้ถึงแนวการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวก เป็นหลักการ / แนวคิด / เทคนิค / วิธีการ /
กิจกรรม ได้ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 สัณเคราะห์สรุปแนวการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวก

แนวการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวก	Ackerman	Greene	Bhandari	Cherry	Chui	Macdonald	Nelson	Wong
1. ลดการเน้นการทดสอบแบบดั้งเดิมเป็นเครื่องมือประเมินที่สำคัญ และเน้นแนวทางการประเมินที่หลากหลายและเป็นธรรมชาติมากขึ้น (Reduce the Emphasis on Traditional Testing as the Key Assessment Tool, and Focus on More “Natural” and Diverse Assessment Approaches)	✓							
2. สร้างความคาดหวังว่าความพยายามจะสร้างความแตกต่างในการเรียนรู้ (Create the Expectation that Effort Makes a Difference in Learning)	✓							
3. รวมเรื่องเล่าในบัตรรายงานที่เน้นจุดแข็งและความสนใจของแต่ละบุคคล (Include Narratives on Report Cards that Focus on Individual Strengths and Interests)	✓							
4. แทนที่จะอ่านเพียงตำราเรียน ให้นักเรียนอ่านและเลือกหนังสือที่น่าสนใจสำหรับพวกเขา (Instead of or in Addition to Reading Textbooks, Find and Have Students Read and Choose Books that are Interesting to Them)	✓							
5. มุ่งเน้นไปที่จุดแข็งของนักเรียนและความสำเร็จของนักเรียนเป็นหลัก (Focus Primarily on Student Strengths and Student Success)	✓							
6. เต็มใจที่จะ "ชะลอกระบวนการเรียนรู้" (Be willing to “slow down the learning process”)	✓							
7. มุ่งเน้นการสอนในการพัฒนาทักษะ "เรียนรู้วิธีการเรียนรู้" อย่างมาก (Focus a Good Deal of Teaching on “Learning How to Learn” Skill Development)	✓							

แนวการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวก	Ackerman	Greene	Bhandari	Cherry	Chui	Macdonald	Nelson	Wong
8. ให้ “การถามคำถาม” เป็นศูนย์กลางในการสอนและสภาพแวดล้อมการเรียนรู้และวัฒนธรรมโรงเรียน (Make “Asking Questions” Central to Teaching and to Learning Environment and School Culture)	✓							
9. ให้ทางเลือกและตัวเลือกแก่นักเรียนมากขึ้น – ในห้องเรียน โดยเสนอวิชาเลือกมากมายผ่านทางเลือกนอกหลักสูตรที่หลากหลาย ทางเลือก/ตัวเลือก (Give Students more Choices and Options – in the Classroom, by Offering many Electives, through Multiple Extra-curricular Options)	✓							
10. ใช้กลยุทธ์การสืบเสาะหาความรู้ กิจกรรมสร้างทักษะการวิจัย การเรียนรู้แบบโต้ตอบและโครงการเป็นส่วนสำคัญของการสอน (Use Inquiry Strategies, Research Skill-building Activities, Interactive Learning and Projects as Critical Parts of Teaching)	✓							
11. ทำให้ประสบการณ์การเรียนรู้มีความ “สมจริง” มากขึ้น (Make Learning Experiences more “Authentic”)	✓							
12. มองตัวเองว่ากำลังช่วยนักเรียนสร้าง "เส้นทางสู่ความสำเร็จของผู้ใหญ่" (See yourself as Helping Students Build “Pathways to Adult Success”)	✓							
13. เป็นตัวอย่าง (Be an Example)	✓						✓	
14. สร้างพื้นที่การเรียนรู้เชิงบวกสำหรับนักเรียน (Create a Positive Learning Space for Student)	✓						✓	
15. ช่วยให้นักเรียนเห็นภาพผลลัพธ์เชิงบวกจากทุกสถานการณ์ก่อนที่จะเริ่ม (Help your Student Visualize a Positive Outcome from every Scenario before Starting)	✓						✓	

แนวการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวก	Ackerman	Greene	Bhandari	Cherry	Chui	Macdonald	Nelson	Wong
16. กำจัดการใช้คำฟุ่มเฟือยเชิงลบออกจากบทสนทนาของนักเรียน (Eliminate Negative Verbiage from Students' Dialogue)	✓						✓	
17. ช่วยนักเรียนเปลี่ยนรูปแบบการคิดเชิงลบ (Help Students Change Negative Thinking Patterns)	✓						✓	
18. สวมบทบาทเป็นแฟนตัวยงของนักเรียน (Play the Role of your Students' Biggest Fan)	✓						✓	
19. นำระบบการให้รางวัลเพื่อส่งเสริมการคิดบวกมาใช้ตลอดเวลา (Incorporate a rewards system to encourage positivity at all times)	✓						✓	
20. สร้างคลังความคิดเชิงบวก (Create a Positivity Stockpile)		✓						✓
21. ทำสมาธิเพื่อเจริญสติ (Meditate for Mindfulness)		✓						✓
22. ปรับกรอบความคิดใหม่ (Reframe your Thoughts)		✓						
23. ยิ้มให้มากขึ้น (Smile More)			✓					✓
24. ปรับเปลี่ยนสถานการณ์ใหม่ (Reframe Situation)			✓					
25. เก็บบันทึกความรู้สึก (Keep a gratitude Journal)			✓	✓				
26. วาดภาพอนาคตที่ดีที่สุด (Picture Best Possible Future)			✓					
27. ให้ความสำคัญไปที่จุดแข็ง (Focus on Strengths)			✓					
28. สังเกตความคิด (Notice Thoughts)				✓				
29. เขียนบันทึกความรู้สึก (Write in a Gratitude Journal)				✓				✓
30. ใช้การพูดคุยกับตัวเองในเชิงบวก (Use Positive self-talk)				✓				✓

แนวการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวก	Ackerman	Greene	Bhandari	Cherry	Chui	Macdonald	Nelson	Wong
31. เริ่มต้นวันใหม่อย่างเข้มแข็ง (Start Day Strong)					✓			
32. การออกกำลังกายเป็นยาที่ให้ความรู้สึกดีโดยธรรมชาติ (Exercise Is the Natural Feel-Good Drug)					✓			✓
33. รับแรงบันดาลใจจากหนังสือ เสียง และวิดีโอ (Get Inspired by Books, Audio, and Videos)					✓			
34. ออกไปเจอกับคนที่คิดเชิงบวก (Hang out With Positive People)					✓			
35. มีใจที่เปิดกว้าง (Have an Open Mind)					✓			
36. ให้รางวัลแก่การคิดในแง่ร้าย (Rewire Pessimistic Thinking)					✓			
37. ยอมรับในสิ่งที่อยู่ในปัจจุบัน (Accept Where Are in the Present)					✓			
38. ค้นหาความหมายเฉพาะในชีวิต (Find Unique Meaning in Life)					✓			
39. หลีกเลี่ยงการคิดเชิงบวกที่เป็นพิษ (Avoid Toxic Positivity)					✓			
40. หาเวลาอยู่คนเดียว (Make Time to Be Alone)					✓			
41. หาวิธีวัดความก้าวหน้าแล้ววัดผล (Find a Way to Measure Progress, and Then Measure It)					✓			
42. บอกตัวเองว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Tell yourself You can Change)						✓		
43. เติมเชื้อเพลิงและเติมพลัง (Refuel and Re-Energize)					✓	✓		
44. พูดคุยกับคนที่เหมาะสมเพื่อได้รับแรงสนับสนุน (Talk to the Right People for Support)						✓		
45. ระบายความเครียด (Channel Stress)						✓		

ทักษะเกี่ยวกับขั้นตอนการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวก

Chowdhury (2016) เป็นผู้จัดการอาวุโสของ Center for Behavioral Excellence, Talent Transformation ที่ Wipro Limited Deepali เป็นมืออาชีพด้านการเรียนรู้และการพัฒนา มากว่า 20 ปี เธอมีส่วนร่วมใน TNI (Training Need Identification), TNA (Training Need Analysis), การพัฒนาเนื้อหา/ การส่งมอบ, การฝึกสอน และการให้คำปรึกษาเป็นเวลาหลายปี Deepali เชื่อในการฝึกอบรมโดยใช้ผลลัพธ์เป็นพื้นฐานและได้เป็นผู้นำการแทรกแซงที่ประสบความสำเร็จหลายครั้งทั่วทั้งองค์กร กล่าวถึง 7 ขั้นตอนสู่การคิดบวกเพื่อช่วยให้คุณประสบความสำเร็จ (7 Steps towards Positive Thinking to Help You Succeed) ด้วยสำนวนภาษาสนทนาดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 หยุดการตำหนิ (Stop the Blame Game)

ทันทีที่เราเริ่มกล่าวโทษใครสักคน เราจะถอยห่างจากการแก้ปัญหา ไม่มีใครเคยชนะอะไรจากการตำหนิ ในความเป็นจริงมันก่อให้เกิดการปฏิเสธมากกว่า อีกทั้งยังทำลายความสัมพันธ์ที่ดี และทุกอย่างก็หมุนวนลงด้านล่าง เราควรเริ่มคิดว่า จะทำอย่างไรต่อไป เพื่อจัดการกับปัญหาที่อยู่ตรงหน้า จงมีศรัทธาว่าทุกสถานการณ์ที่เลวร้ายสามารถดีขึ้นได้หากผู้คนร่วมมือกัน ดังนั้นเราควรหยุดตำหนิ และใช้การแก้ปัญหาเป็นศูนย์กลาง

ขั้นตอนที่ 2 จัดการชีวิตของคุณ (Arrange your Life)

การวางแผนที่ดีและชีวิตที่ยุ่งเหยิงน้อยลงให้มุมมองเชิงบวกอย่างมาก เราควรจัดการการเงินของเราและวางแผนสำหรับอนาคต นอกจากนี้ เรายังสามารถทำกิจวัตรง่ายๆ เช่นการจัดสิ่งของในที่ทำงานและที่บ้าน ความยุ่งเหยิงทุกชนิดมักส่งผลให้เกิดความเครียด ดังนั้น ทำความสะอาดสิ่งที่รกรุงรังและเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

ขั้นตอนที่ 3 เปิดใจให้มากขึ้น (Be more Open)

บางครั้งเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่ได้ผล เรามักจะแยกตัวออกไป เราหลีกเลี่ยงและเลิกพบปะผู้คนบ่อยๆ สิ่งนี้อาจยิ่งผลักดันเราไปสู่ความคิดด้านลบและเป็นอันตราย เราควรพยายามเปิดใจให้มากขึ้นในการพบปะและคลุกคลีกับผู้คน เราสามารถเริ่มต้นด้วยการพบปะเพื่อนฝูง ครอบครัว และออกไปปิกนิกหรือออกนอกบ้าน การใช้เวลาที่มีคุณภาพกับคนที่เราชอบสามารถช่วยเราออกจากความคิดด้านลบได้มาก เราอาจปรึกษาปัญหาของเรากับคนที่อยู่ใกล้ชิดเรา ด้วยวิธีนี้เราอาจได้มุมมองใหม่และมันจะช่วยให้เราปลดปล่อยอารมณ์ที่อัดอั้นตันใจ เมื่อเราทำเช่นนั้นแล้วการเริ่มต้นไปในทิศทางที่ดีก็จะง่ายขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 จัดทำแผนการเรียนรู้ (Make a Learning Plan)

การเรียนรู้ใดๆ ก็ตามทำให้คนยอมรับมากขึ้น พวกเขาเริ่มเข้าใจและเห็นคุณค่าของวัฒนธรรม ความคิด ผู้คน และอื่นๆ ที่แตกต่างกัน ยิ่งมีความเข้าใจผู้คนมากเท่าไร พวกเขา ก็ยิ่งมีความยืดหยุ่นในชีวิตและการทำงานมากขึ้นเท่านั้น การเรียนรู้ทำให้ผู้คนมีไหวพริบมากขึ้น การสื่อสารกลายเป็นเรื่องง่าย และผลที่ตามมาคือความเป็นบวกของแต่ละคนก็เพิ่มขึ้นเช่นกัน

ขั้นตอนที่ 5 ดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดี (Lead a Healthy Life)

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างน้อยหนึ่งครั้งต่อวัน และการรักษาสุขภาพจิตใจให้กระฉับกระเฉง เป็นวิธีการรักษาแบบการใช้ชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีเป็นสูตรสำเร็จในการประสบความสำเร็จในชีวิต

ขั้นตอนที่ 6 จัดการกับความเครียด (Manage Stress)

ความสมดุลในชีวิตการทำงานที่เป็นที่ต้องการอย่างมากนั้นไม่มีสูตรสำเร็จ ความท้าทายที่บุคคลสามารถจัดการได้จะกลายเป็นโอกาสสำหรับบุคคลนั้นและปัญหาที่ไม่สามารถจัดการได้จะกลายเป็นปัจจัยกดดัน การวิจัยยังอ้างว่าภายใต้ความเครียดบางคนทำงานได้ดีขึ้น แต่เมื่อความเครียดสูงเกินไป พวกเขาจะถูกล่อเลียนและหยุดพฤติกรรมที่มีเหตุผล ค้นหาโอกาสที่ยืดหยุ่นและเรียนรู้ที่จะพูดคำว่า “ไม่” เมื่อทุกขใจ

ขั้นตอนที่ 7 ฝึกฝนการยืนยัน (Practice Affirmations)

การยืนยันหรือพูดคุยกับตนเองในเชิงบวกเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความเป็นอยู่ที่ดี ในโลกที่เต็มไปด้วยความคิดที่วุ่นวายและขัดแย้งกัน การเชื่อในตัวเองมักเป็นอุปสรรค คำยืนยันมักจะย้ำและเชื่อมโยงเรากับความเชื่อเชิงบวกของเราอีกครั้งด้วยพวกเขาเสริมสร้างความสามารถทางจิตของเราและช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายที่ดูเหมือนเป็นไปไม่ได้ จงทำกิจกรรมการฝึกฝนการยืนยัน

สุดท้ายเราต้องเรียนรู้ที่จะรักตัวเอง เมื่อเรารู้สึกได้รับความรักและมั่นใจแล้ว การมองชีวิตในแง่บวกก็จะง่ายขึ้น อยู่เย็นเป็นสุขและมีสติมุ่งสู่การคิดบวก อย่ารอเวลาที่เหมาะสมจงเริ่มทำทันที

Nicholas (2017) กล่าวถึง 3 ขั้นตอนสู่การคิดเชิงบวก (3 Steps to Positive Thinking) ด้วยสำนวนภาษาสนทนา ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทำรายการที่รู้สึกขอบคุณ (Thankful List)

เริ่มทำรายการทุกสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณในชีวิตของคุณ จากนั้นเพิ่มรายการในรายการนี้ในแต่ละวัน รายการสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณสำหรับสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งนี้ฝึกจิตใจของคุณให้ระลึกถึงด้านบวกในชีวิตของคุณ และฝึกจิตใจของคุณให้มองหาสิ่งที่เป็นบวกในแต่ละวัน ข้อนี้ได้มาจาก Power of Attention ซึ่งโดยพื้นฐานแล้วคือความเชื่อที่ว่าเราจะได้รับสิ่งที่เราให้ความสนใจมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 กฎ 3:1: (3:1 Rule:)

แบบฝึกหัดนี้ต้องใช้เวลาและความตระหนัก เมื่อใดก็ตามที่คุณรู้ว่ากำลังมีความคิดเชิงลบให้หยุดและพูดถึงแง่บวก 3 ประการเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นๆ ยิ่งเจาะจงมากเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น ไม่กี่ปีที่ผ่านมาผมถูกรถบรรทุกกระชกข้างแตก และโจรได้ขโมยกระเป๋าจากกระโปรงท้ายรถของผม ผมต้องยกเลิกการนัดหมายเพราะไม่รู้ว่าจะต้องใช้เวลานานเท่าใดในการจัดการกับตำรวจและเรื่องอื่นๆ ความคิดเชิงลบมากมายวิ่งผ่านความคิดของผม ผมสามารถปล่อยให้สิ่งนี้ทำลายทั้งวันหยุดสุดสัปดาห์ของผมได้อย่างง่ายดาย ข้อดีที่ผมเลือกโฟกัสคือ ไม่มีของมีค่ามากมายอยู่ในกระเป๋าประกันของผมได้ครอบคลุมความเสียหายทั้งหมด และเนื่องจากการแจ้งความของตำรวจใช้เวลาไม่นานอย่างที่ผมหาคาดไว้ และการนัดหมายของผมก็ถูกเลื่อนออกไปแล้ว ผมจึงสามารถใช้เวลากับครอบครัวของผม

ขั้นตอนที่ 3 เปลี่ยนคำวิเศษณ์ของคุณ: (Change your Adverb:)

การปรับแต่งภาษาของเราเพียงเล็กน้อยสามารถเปลี่ยนการตอบสนองทางอารมณ์และมุมมองของเราได้แทนที่ “ต้องทำ” ด้วย “ได้ทำ”, “จำเป็นต้อง” เป็น “ต้องการทำ” ตัวอย่างเช่น: “ฉันต้องทำงาน” กับ “ฉันต้องไปทำงาน” แม้แต่การอ่านข้อความทั้งสองนี้ทำให้เกิดปฏิกิริยาที่แตกต่างกัน

ในการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ต้องใช้เวลาเช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงอื่น ด้วยการฝึกฝนที่ทุ่มเทจิตใจจะเริ่มมีสมาธิในเชิงบวกโดยธรรมชาติ เพราะคุณจะได้ฝึกฝนมันให้ตอบสนองโดยอัตโนมัติในลักษณะนั้น ในที่สุดคุณจะนึกถึงหลายสิ่งหลายอย่างที่คุณรู้สึกชอบคุณในวันนั้นก่อนที่คุณจะรู้ตัว กฎ 3:1 ของคุณจะเกิดขึ้นโดยไม่ต้องคิด และคุณไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนภาษาพูดของคุณอีกต่อไป

Jaffe (2018) เป็นผู้เขียน The Abstinence Myth และเป็นผู้ออกตั้ง igntd hero Program ซึ่งเป็นหนึ่งในโปรแกรมการฟื้นฟูออนไลน์โปรแกรมแรกของโลกที่ผู้คนสามารถรับความช่วยเหลือหรือเลิกการเสพติดโดยไม่ต้องรู้สึกลายหรือถูกบังคับ สมัครรับจดหมายข่าว igntd เพื่อรับแรงบันดาลใจในการฟื้นฟูรายสัปดาห์ และคุณจะได้รับเครื่องมือฟรีที่เรียกว่าวงล้อแห่งชีวิต ซึ่งคุณสามารถเริ่มต้นการเดินทางสู่การเปลี่ยนแปลงเฉพาะบุคคล Jaffe ได้กล่าวถึง 5 ขั้นตอนในการปลูกฝังความคิดเชิงบวก (Five Steps to Cultivate Positive Thinking) ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เก็บบันทึกความคิด (Keep a Thought Journal)

บันทึกความคิดเป็นวิธีที่ดีในการติดตามความคิดเชิงลบของคุณ ที่ด้านบนของสมุดบันทึกให้เขียนหัวข้อต่อไปนี้: ความคิด สถานการณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ในช่วงเวลา 7 วันให้บันทึกความคิดด้านลบเมื่อคุณสังเกตเห็น สถานการณ์ที่เกิดขึ้น และความรู้สึกที่คุณมี

ยกตัวอย่างเช่น หากเพื่อนร่วมงานของคุณเชิญคุณไปรับประทานอาหารกลางวันในวันหนึ่งคุณนึกถึงอะไรเป็นอย่างแรก ซึ่งอาจเป็นหนึ่งในนี้:

พวกเขาแค่ถามตามมารยาท

ฉันไม่มีอะไรน่าสนใจพอที่จะคุยด้วย

ถ้าพวกเขารู้จักฉัน พวกเขาจะรู้ว่าฉันแย่มากแค่ไหน

... และอื่น ๆ

การตระหนักถึงรูปแบบความคิดเหล่านี้มักเป็นขั้นตอนแรกในการเปลี่ยนแปลง!

ขั้นตอนที่ 2 ทดสอบความเชื่อหลักของคุณ (Test your Core Beliefs)

ระบุสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในบันทึกของคุณ เพื่อความสอดคล้อง ให้ใช้ตัวอย่างเพื่อนร่วมงานชวนรับประทานอาหารกลางวัน

เขียนรายการคำถามย ให้ค่อนข้างมีความเฉพาะเจาะจง ถามตัวเองว่าอะไรคือสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่สามารถเกิดขึ้นได้?

เช่น ฉันไปทานอาหารกลางวันกับเพื่อนร่วมงาน แต่พวกเขาไม่สนใจฉันเลย และพวกเขาก็ไม่ชวนฉันไปทานมื้อเที่ยงอีก

ตอนนี้ให้ทดสอบความเชื่อเชิงลบ ลองออกไปรับประทานอาหารกลางวันและดูว่าเกิดอะไรขึ้น คุณอาจพบว่าความเชื่อของคุณมีอคติและไม่ใช่ว่าสภาพที่เพื่อนร่วมงานของคุณคิด

หากเหตุการณ์นี้ไม่ได้เป็นไปอย่างที่คาดไว้ คุณจะลองทำอะไรอีกได้บ้างที่คุณอดกลั้นไว้ไม่ได้ทำ

ขั้นตอนที่ 3 ติดป้ายกำกับความคิดของคุณ (Label your Thoughts)

เมื่อคุณได้ฝึกฝนขั้นตอนที่หนึ่งและสองแล้ว คุณจะระมัดระวังความเชื่อในตนเองเชิงลบ เหล่านั้นที่แทรกซึมอยู่ในจิตใจของคุณมากขึ้น แทนที่จะใช้วิธีการตัดสินคุณจะคิดว่า:

“คิดถึงความคิดโง่ๆ พวกนี้อีกแล้ว”

ใช้ท่าทีที่ไม่ตัดสิน ติดป้ายกำกับความคิด เพื่อให้คุณลดพลังและผลกระทบที่มีต่อความคิดของคุณ “ฉันกำลังคิดว่าตัวเองโง่แค่ไหน”

ยอมรับว่าไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม เนื่องจากประวัติและประสบการณ์ชีวิตของคุณ สิ่งเหล่านี้คือความคิดที่คุณถูกโน้มน้าวให้เชื่อเกี่ยวกับตัวคุณเอง แต่มันไม่เป็นความจริง แต่เป็นเพียงเรื่องราวที่คุณเคยบอกตัวเอง

ขั้นที่ 4. การหยุดคิดเฝ้าดู/ความอยาก (Thought stopping/Urge-surfing)

ปัญหาอย่างหนึ่งของรูปแบบการคิดเชิงลบคือเกลียวที่หมุนวนลงไปเรื่อย ๆ ซึ่งเราสามารถทำได้เมื่อความคิดเชิงลบหนึ่งนำไปสู่อีกความคิดเชิงลบอื่นและจากนั้นต่อไปอีกสิ่งหนึ่ง ดังที่คุณเห็นจากตัวอย่างด้านบน แนวคิดที่ว่าเพื่อนร่วมงานของคุณจะพบว่าคุณไม่น่าสนใจนำไปสู่ "พวกเขาจะไม่ชวนฉันไปกินข้าวกลางวันอีก" "พวกเขาจะนิโทษฉันลับหลัง" "พวกเขา จะหาทางให้ฉันตกงาน" ... เป็นต้น

เมื่อคุณเข้าสู่รูปแบบการคิดนั้น ให้พูดว่า หยุด (STOP) ออกมาดัง ๆ เพราะจะมีผลกระทบรุนแรงยิ่งขึ้น คุณยังสามารถขัดขวางรูปแบบความคิดเชิงลบได้ด้วยการตีตบหนึ่งอย่างที่คล้องข้อมือ ตบมือ หรือตีตบนิ้ว

ถ้าการตะโกนว่า หยุด ไม่ใช่สิ่งที่คุณถนัด (หรือถ้าคุณพบว่าตัวเองอยู่ในที่สาธารณะโดยไม่มีหนังยางคล้องข้อมืออยู่) คุณสามารถลองเฝ้าดูความอยาก เทคนิคนี้ไม่ต้องใช้อะไรนอกจากความคิดของคุณ การเฝ้าสังเกตความคิดด้านลบที่ผุดขึ้นมา ตีตราความคิดและพยายามไม่ตัดสินอะไร แล้วดูว่าใช้เวลานานเท่าใดกว่าที่คลื่นความรู้สึกด้านลบจะผ่านไป

ขั้นที่ 5 ทำทลายการคิดที่เหมารวมทั้งหมดหรือความคิดที่ว่าไม่มีสิ่งใดเลย (Challenge stereotypes or the idea that there is nothing)

หยุดตัดสินแบบเด็ดขาด พยายามอย่าใช้คำเช่น "ทุกครั้ง" "เสมอ" "ไม่มี" "ไม่เคย" "ต้อง" หรือ "ไม่มีใคร" เช่น

“ไม่มีเพื่อนร่วมงานของฉันจะคิดว่าฉันน่าสนใจ”

หรือ

“ทุกคนคิดว่าฉันเง่า”

ท้าทายมัน ให้นึกถึงหลักฐานต่างๆ เทียบกับความเชื่อด้านลบของคุณ และพูดว่า

ใช่ เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งถามฉันเกี่ยวกับวันหยุดสุดสัปดาห์ในวันจันทร์ วันต่อมาเธอถามฉันว่าฉันเป็นอย่างไรบ้าง เธอจึงดูสนใจในตัวฉัน

ถูกต้อง เจ้านาย/คูชีวิต/เพื่อนของฉันบอกฉันว่าฉันเก่งวิชาคณิตศาสตร์มากเพียงใดเมื่อฉันช่วยเขาคำนวณค่าผ่อนบ้านโดยใช้สมองเพียงอย่างเดียว ฉันเดาว่าบางคนคิดว่าฉันฉลาด”

Allan (n.d.) เป็นโค้ชด้านสุขภาพแบบองค์รวม ผู้สอน และผู้สร้าง Healthy Vibrant Living เธอใช้วิธีการเฉพาะบุคคลเพื่อระบุด้านที่ไม่สมดุลของสุขภาพ อาหาร และการใช้ชีวิต เธอสอน

ลูกค้าแบบตัวต่อตัวและทุกที่ในโลกผ่าน Skype เพื่อสนับสนุนพวกเขาในการหาทางไปสู่การมีสุขภาพร่างกายและอารมณ์ที่สมบูรณ์ สมัครรับจดหมายข่าวรายเดือนและ eBook ฟรีของเธอที่ TrishAllan.com กล่าวถึง 5 ขั้นตอนเพื่อสร้างความคิดเชิงบวกที่คุณจะภาคภูมิใจ (5 Steps to Build a Positive Thinking You'll be Proud of) ด้วยสำนวนภาษาสนทนาดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 มีบทเรียนทุกที่ (There are Lessons Everywhere.)

เมื่อคุณอยู่ท่ามกลางประสบการณ์ด้านลบ มันเป็นเรื่องง่ายที่จะมองว่าสิ่งที่สร้างความเสียหายนั้นส่งผลกระทบต่อชีวิตคุณ เป็นเรื่องง่ายที่จะพิจารณาว่าคุณกำลังได้รับความไม่สะดวกหรือ แม้แต่ได้รับบาดเจ็บจากสถานการณ์ต่างๆ เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่จะมองสิ่งต่างๆ ในลักษณะนั้น อย่างน้อยก็ในตอนแรก ปรับกรอบความคิดของคุณใหม่เกี่ยวกับสถานการณ์โดยดูบทเรียนและโอกาสที่สถานการณ์มีให้ ทุกสถานการณ์มีความหวัง บางสถานการณ์เราต้องมองหาความหวัง ขณะที่อยู่ในสถานการณ์ที่เจ็บปวด ถามตัวเองว่า “ฉันควรเรียนรู้อะไรจากสถานการณ์นี้? และ “โดยส่วนตัวฉันจะเติบโตด้วยเหตุนี้ได้อย่างไร” บทเรียนที่ใหญ่ที่สุดบางส่วนมาจากสถานการณ์ที่ยากลำบากที่สุด และแม้ว่าเราอาจไม่เห็นผลจนกระทั่งหลังจากนี้อีกนาน การนำทางสถานการณ์จะง่ายขึ้นเมื่อคุณเข้าหาสถานการณ์นั้นในฐานะที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 2 ละทิ้งความต้องการความสมบูรณ์แบบ (Let Go of the Need for Perfection.)

เมื่อเราตั้งมาตรฐานสำหรับตนเองหรือผู้อื่นในชีวิตในระดับที่สูงมาก เป็นเรื่องง่ายที่จะพลาดเป้าหมาย การตัดสินใจเป็นผลตามธรรมชาติของการไม่บรรลุมาตรฐานที่คุณตั้งไว้ และการตัดสินใจจะเป็นไปในทางลบเสมอ เมื่อละทิ้งความต้องการความสมบูรณ์แบบในตัวเองและผู้อื่น คุณจะเปิดโอกาสให้ตัวเองมีความสุขและความพึงพอใจ ตลอดจนความคิดที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง สภาพแวดล้อม และผู้คนในสภาพแวดล้อมของคุณ

ขั้นตอนที่ 3 อยู่กับปัจจุบัน (Be Present)

ในโลกที่เต็มไปด้วยการขับเคลื่อนด้วยความรู้สึกและข้อมูล เป็นเรื่องง่ายมากที่จะวอกแวกในความเป็นจริงสมองได้รับการออกแบบให้ใส่ใจ (หรือทำ) เพียงสิ่งหนึ่งในช่วงเวลาหนึ่ง เพื่อทำสิ่งนั้นอย่างมีประสิทธิภาพแล้วจึงไปทำงานถัดไป เมื่อคุณสามารถฝึกสมองและระบบประสาทเพื่อขจัดสิ่งรบกวนทั้งหมดและจดจ่อกับงานที่ทำอยู่ คุณจะเริ่มมีประสบการณ์ชีวิตที่ต่างออกไปมาก การได้อยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันนั้นถือเป็นของขวัญอย่างแท้จริง ไม่เพียงแต่ตัวคุณเองเท่านั้น แต่รวมถึงคนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณในช่วงเวลานั้นด้วย หากคุณพบว่าสิ่งนี้ยากที่จะทำในตอนแรก ให้เตือนตัวเองถึงสิ่งที่คุณต้องทำตรงนั้นและค่อยๆ ดึงตัวเองกลับไปสู่ช่วงเวลานั้น เมื่อเวลาผ่านไปรูปแบบของการกระทำเช่นนี้จะกลายเป็นเรื่องธรรมชาติสำหรับคุณ และเมื่อระบบประสาทของคุณผ่อนคลาย คุณจะมีพื้นที่มากขึ้นสำหรับการประพาดิตินที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นในชีวิตของคุณเอง

ขั้นตอนที่ 4 รู้สึกขอบคุณ (Be Grateful)

เมื่อผู้คนนึกถึงคงามโชคติมากมายในชีวิต ความคิดของพวกเขาจะเปลี่ยนเป็นแง่บวกโดยอัตโนมัติ ให้แต่ละวันจบด้วยการแสดงความขอบคุณสำหรับสิ่งของ ผู้คน สภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์ต่างๆ ของวันที่คุณรู้สึกยินดี สิ่งนั้นไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่ บ่อยครั้งที่สิ่งที่ยากที่สุดมีความหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุด เมื่อเร็ว ๆ นี้ฉันรู้สึกขอบคุณที่ชายหนุ่มคนหนึ่งเปิดประตูให้ฉันขณะที่ฉัน

ลำบากในการถือถูงของใช้ การกระทำที่รอบคอบของเขาทำให้ใบหน้ายิ้มของฉันเป็อนยิ้มจนถึงวันนี้ และทำให้ฉันรู้สึกที่ต้องตอบแทนความเอื้ออาทรของเขาต่อผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ

ขั้นตอนที่ 5 มุ่งเน้นไปที่สิ่งที่คุณต้องการมากขึ้น (Focus on What You Want More of)

สิ่งที่คุณมุ่งเน้นจะเติบโตขึ้น จดจ่ออยู่กับสิ่งดีๆ ในชีวิต คุณจะได้รับสิ่งดีๆ ในชีวิตมากขึ้น เมื่อคุณจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เป็นลบ สิ่งที่เป็นเชิงลบก็มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้น ถามตัวเองว่าคุณต้องการอะไรมากกว่า ก็จงสร้างโอกาสที่จะมีสิ่งเหล่านั้นให้มากขึ้นและสิ่งที่คุณต้องการน้อยกว่าจะหมดลงเมื่อเวลาผ่านไปโดยธรรมชาติ

การคิดเชิงบวกจะกลายเป็นวิธีการใช้ชีวิตเมื่อฝึกฝนทุกวัน นอกจากนี้ยังเป็นวิธีการเปิดใจ และความคิดของคุณสู่ความเป็นไปได้ที่น่าทึ่งของชีวิตที่จะสร้างความสุข ความยืดหยุ่น และความสุขให้กับคุณ

Driscoll (n.d.) เป็นนักจิตวิทยาโรงเรียนที่ออกจากที่ทำงานของเธอ (ห้องส่วนตัวเล็ก?) และยุ่งอยู่กับการใช้ประสบการณ์ที่สะสมกว่าทศวรรษให้คำปรึกษาและเป็นแหล่งข้อมูล SEL ที่พร้อมใช้งาน กล่าวถึง 4 ขั้นตอนสู่การคิดเชิงบวก: กิจกรรมสำหรับประถมศึกษา (4 Steps to Positive Thinking: Activities for Elementary) ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 พูดถึงตัวเอง (Spot Self Talk)

ฝึกฝนการระบุว่าการพูดกับตนเองแต่ละครั้งนั้นเป็นไปในเชิงลบหรือเชิงบวกกับนักเรียน จดบันทึกคำพูดของคุณเองเวลาที่กำลังทำอะไรใหม่หรือสิ่งที่ยาก เมื่อนักเรียนกำลังอ่านหนังสือหรืออ่านออกเสียง ให้ใช้เวลาสังเกตประเภทของความคิดเชิงบวกหรือเชิงลบที่ตัวละครกำลังมี

ก่อนที่นักเรียนจะสามารถพัฒนาการพูดกับตนเองในเชิงบวกอย่างสม่ำเสมอ พวกเขาต้องสามารถระบุได้

ลองให้นักเรียนจัดประเภทความคิดว่าเป็นลบหรือบวก คุณยังสามารถให้พวกเขาจัดเรียงความคิดที่เป็นบวกเกินไป ลบเกินไป หรือคิดได้ถูกต้องแล้ว

ขั้นตอนที่ 2 ทำทลายการพูดถึงตนเองในแง่ลบ (Challenge Negative Self-Talk)

ส่วนหนึ่งของการพัฒนาการพูดคุยกับตนเองในเชิงบวกคือการท้าทายความคิดเชิงลบที่เข้ามา สอนกลยุทธ์ทั้ง 4 นี้ แก่นักเรียนและให้พวกเขาเลือกวิธีที่รู้สึกเป็นธรรมชาติที่สุดสำหรับตัวพวกเขาเอง

ขั้นตอนที่ 3 เปลี่ยนคำพูดเชิงลบของตนเอง (Change Negative Self Talk)

เมื่อพวกเขาสามารถท้าทายตัวเองในเชิงลบได้แล้ว พวกเขาจำเป็นต้องแทนที่ด้วยสิ่งที่ดี ให้นักเรียนสร้างวลีที่พูดถึงตัวเองในเชิงบวกที่แตกต่างกัน 2-3 วลี แล้วหาหนึ่งหรือสองวลีที่เหมาะสมกับพวกเขา

สิ่งสำคัญคือนักเรียนต้องตระหนักว่าการพูดกับตัวเองในเชิงบวกเป็นกลยุทธ์ที่พวกเขาสามารถใช้ได้ พวกเขาไม่จำเป็นต้องส่งข้อความเชิงบวกให้ตัวเองตลอด แต่พวกเขาสามารถหยุดมองเห็นความคิดเชิงลบ และพยายามแทนที่ความคิดนั้น

ขั้นตอนที่ 4 ฝึกฝนการพูดคุยกับตนเองในเชิงบวก (Practice Positive Self Talk)

การคิดเชิงบวกเกิดขึ้นได้จากการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่แค่บทเรียน 2-3 บท เพิ่มข้อความและความคิดเชิงบวกตลอดทั้งวันของคุณ

คุณสามารถติดกระดาษโน้ตพร้อมข้อความเชิงบวกไว้บนโต๊ะของนักเรียน

คุณสามารถใช้ข้อความทักทายตอนเช้าให้เป็นโอกาสให้นักเรียนฝึกคิดเชิงบวกในตอนเช้าของทุกวัน

ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดการรู้สึกขอบคุณทุกวันเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ โดยที่พวกเขาเขียน 3 สิ่งที่เป็นไปด้วยดีในวันนั้นและบอกว่าเหตุใดจึงไปได้ด้วยดีเช่นนั้น สิ่งเหล่านี้อาจเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น พวกเขาทำงานกับเพื่อนหรือมีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น

May (n.d.) เป็นผู้ร่วมก่อตั้ง Mindful Health และ Earth Echo Foods ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้คนกว่า 5 ล้านคนทั่วโลกด้วยการออกกำลังกาย โภชนาการ หลักสูตรการฝึกสอน และอาหารเสริม กล่าวถึง 5 ขั้นตอนสู่ความคิดเชิงบวกมากขึ้นและปรับปรุง (5 Steps to a More Positive Mindset and Improving) ด้วยสำนวนภาษาสนทนาดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ปล่องวางให้การคิดเชิงลบหมดไป (Let Negativity Go)

ขั้นตอนแรกในการปล่องวางความคิดลบหรือความกังวลคือความสามารถในการตระหนักว่าความคิดนั้นไม่ได้ส่งผลต่อคุณอีกต่อไป

ความคิดที่เป็นข้อจำกัดหรือความเชื่อแบบปิดใจที่ไม่ช่วยให้คุณต้องหมดไป ด้วยการฝึกฝน คุณสามารถมีความชำนาญในการปล่องวางได้โดยใช้ขั้นตอนที่ 2-5 ด้านล่าง

ขั้นที่ 2 มุ่งสู่การคิดบวก (Shift towards Positivity)

เมื่อคุณตระหนักถึงความคิด แนวคิด ความเชื่อ และแบบแผนเก่าที่เป็นลบหรือเป็นอันตรายซึ่งไม่ได้ช่วยคุณ ก็ถึงเวลาตัดสินใจ "เปลี่ยนแปลง"

การตัดสินใจเปลี่ยนไม่ใช่สิ่งที่ได้มาโดยง่าย ต้องใช้ความทุ่มเท ความมุ่งมั่น และการฝึกฝนที่จะรู้ว่าอะไรคือความคิดเชิงลบและสามารถเปลี่ยนกรอบความคิดของคุณเป็นอย่างอื่นได้

ขั้นตอนที่ 3 ตัดสินใจด้วยความรัก ไม่ใช่ความกลัว (Make Your Decisions Based on Love, Not Fear)

เปรียบเทียบตัวตนที่แท้จริงของคุณกับอีโก้ของคุณ ตัวตนที่แท้จริงของคุณจะนำทางจากหัวใจและนำทางด้วยความรัก ในขณะที่อีโก้จะสนับสนุนให้คุณดำเนินชีวิตบนพื้นฐานจากความกลัวและความสงสัย การใช้เวลาในการตัดสินใจตามค่านิยมและความเชื่อของคุณจะทำให้คุณมีความสุขมากขึ้นในระยะยาว เพราะท้ายที่สุดแล้วคุณจะพอใจกับการตัดสินใจของคุณมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 มองหาความหวัง (Find the Silver Lining)

มีบทเรียนให้เรียนรู้ (บางครั้งก็ดี บางครั้งก็แย่) จากทุกประสบการณ์ พยายามหาบางสิ่งบางอย่างที่จะดีจากประสบการณ์ แทนที่จะปล่อยให้ตัวเองตกอยู่ใน “ตกเป็นเหยื่อ” โดยไม่ทำอะไรเลย

พิจารณาสิ่งที่คุณสามารถเรียนรู้ได้จากทุกสถานการณ์ ถามตัวเองว่า: ฉันเติบโตได้อย่างไร ฉันจะทำอะไรแตกต่างออกไปในครั้งต่อไปได้อย่างไร?

เมื่อคุณขจัดอิโก้อกจากสถานการณ์ เชื่อมโยงกับหัวใจของคุณและมุ่งความสนใจไปที่สิ่งที่
คุณรู้สึกขอบคุณแทน แม้แต่สถานการณ์ที่น่ากลัวและเป็นเชิงลบก็สามารถเป็นประสบการณ์การ
เรียนรู้ได้ รู้สึกขอบคุณที่คุณสามารถเปลี่ยนกรอบความคิดของคุณได้แม้เพียงเล็กน้อย

ขั้นตอนที่ 5 ทำกิจกรรมตอนเช้าเพื่อเริ่มต้นวันใหม่อย่างถูกต้อง (Develop a Morning Ritual to Start the Day off Right)

กิจกรรมตอนเช้าสามารถและควรเป็นมากกว่ากาแฟและไข่! ชุดการทำงานที่ใช้เวลา
ประมาณ 5 หรือ 10 นาทีเหล่านี้สามารถช่วยให้คุณเริ่มต้นวันใหม่ได้อย่างถูกต้อง กิจกรรมยามเช้าของ
คุณสามารถกำหนดบรรยากาศวันที่เหลือของคุณ กำหนดอารมณ์และมุมมองของคุณสำหรับทุกสิ่ง
ที่คุณจะพบในโลกในแต่ละวัน

สรุป จากทัศนะของ Chowdhury (2016), Nicholas (2017), Jaffe (2018), Allan (n.d.),
Driscoll (n.d.), และ May (n.d.) ดังกล่าวข้างต้น ขอนำเสนอขั้นตอนการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวก
ของแต่ละแหล่งที่นำมาอ้างอิงดังนี้

Chowdhury (2016) มี 7 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) หยุดการตำหนิ (Stop the Blame Game)
- 2) จัดการชีวิตของคุณ (Arrange your Life)
- 3) เปิดใจให้มากขึ้น (Be more Open)
- 4) จัดทำแผนการเรียนรู้ (Make a Learning Plan)
- 5) ดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดี (Lead a Help Healthy life)
- 6) จัดการกับความเครียด (Manage Stress)
- 7) ฝึกฝนการยืนยัน (Practice Affirmations)

Nicholas (2017) มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ทำรายการที่รู้สึกขอบคุณ (Thankful List)
- 2) กฎ 3:1: (3:1 Rule:)
- 3) เปลี่ยนคำวิเศษณ์ของคุณ: (Change your Adverb:)

Jaffe (2018) มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) เก็บบันทึกความคิด (Keep a Thought Journal)
- 2) ทดสอบความเชื่อหลักของคุณ (Test your Core Beliefs)
- 3) ติดป้ายกำกับความคิดของคุณ (Label your Thoughts)
- 4) การหยุดคิดเฝ้าดู/ความอยาก (Thought stopping/Urge-surfing)
- 5) ท้าทายการคิดที่เหมารวมทั้งหมดหรือความคิดที่ว่าไม่มีสิ่งใดเลย (Challenge stereotypes or the idea that there is nothing)

Allan (n.d.) มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) มีบทเรียนทุกที่ (There are Lessons Everywhere.)
- 2) ละทิ้งความต้องการความสมบูรณ์แบบ (Let Go of the Need for Perfection.)
- 3) อยู่กับปัจจุบัน (Be Present)
- 4) รู้สึกขอบคุณ (Be Grateful)

5) มุ่งเน้นไปที่สิ่งที่คุณต้องการมากขึ้น (Focus on What You Want More of)

Driscoll (n.d.) มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) พูดถึงตัวเอง (Spot Self Talk)
- 2) ทำทหายการพูดถึงตนเองในแง่ลบ (Challenge Negative Self-Talk)
- 3) เปลี่ยนคำพูดเชิงลบของตนเอง (Change Negative Self Talk)
- 4) ฝึกฝนการพูดคุยกับตนเองในเชิงบวก (Practice Positive Self Talk)

May (n.d.) มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ปล่อยวางให้การคิดเชิงลบหมดไป (Let Negativity Go)
- 2) มุ่งสู่การคิดบวก (Shift towards Positivity)
- 3) ตัดสินใจด้วยความรัก ไม่ใช่ความกลัว (Make Your Decisions Based on Love, Not Fear)
- 4) มองหาความหวัง (Find the Silver Lining)
- 5) ทำกิจกรรมตอนเช้าเพื่อเริ่มต้นวันใหม่อย่างถูกต้อง (Develop a Morning Ritual to Start the Day off Right)

ทักษะเกี่ยวกับการประเมินทักษะการคิดเชิงบวก

Ingram and Wisnicki (1988) นำเสนอบทความวิจัย ความคิดเชิงบวกอัตโนมัติ (Automatic ideas- Positive (ATQ-P)) ใน วารสาร Journal of Consulting and Clinical Psychology มีข้อคำถามดังนี้

1. ฉันเป็นที่นับถือของคนรอบข้าง
2. ฉันมีอารมณ์ขัน
3. อนาคตของฉันดูสดใส
4. ฉันจะประสบความสำเร็จ
5. ฉันเป็นคนที่อยู่ด้วยแล้วสนุก
6. ฉันอารมณ์ดี
7. มีคนมากมายที่ห่วงใยฉัน
8. ฉันภูมิใจในความสำเร็จของฉัน
9. ฉันจะทำสิ่งที่ฉันเริ่มทำให้เสร็จ
10. ฉันมีคุณสมบัติที่ดีมากมาย
11. ฉันรู้สึกสบายใจกับชีวิต
12. ฉันเข้ากับผู้อื่นได้ดี
13. ฉันเป็นคนโชคดี
14. ฉันมีเพื่อนที่สนับสนุนฉัน
15. ชีวิตเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้น
16. ฉันชอบความท้าทาย
17. ชีวิตทางสังคมของฉันยอดเยี่ยมมาก

18. ไม่มีอะไรต้องกังวล
19. ฉันรู้สึกผ่อนคลายมาก
20. ชีวิตของฉันดำเนินไปอย่างราบรื่น
21. ฉันมีความสุขกับรูปร่างหน้าตาของฉัน
22. ฉันดูแลตัวเองเป็นอย่างดี
23. ฉันสมควรได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต
24. วันที่เลวร้ายนั้นแทบไม่มี
25. ฉันมีคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์มากมาย
26. ไม่มีปัญหาใดที่สิ้นหวัง
27. ฉันจะไม่ยอมแพ้
28. ฉันแสดงความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ
29. ชีวิตของฉันดีขึ้นเรื่อย ๆ
30. วันนี้ฉันทำสำเร็จหลายอย่าง

การทำงานประจำวันในเชิงบวก การประเมินตนเองในเชิงบวก การประเมินตนเองในด้านอื่น ๆ ความคาดหวังในอนาคตในเชิงบวก

1 (“ไม่เคย”) ถึง 5 (“ตลอดเวลา”)

การทำงานประจำวันเชิงบวก (ข้อ 6, 7, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20 และ 29), การประเมินตนเองเชิงบวก (รายการ 10, 21, 22, 23, 25 และ 28), การประเมินตนเองแบบอื่น ๆ (ข้อ 1, 2, 5 และ 12), ความคาดหวังในอนาคตเชิงบวก (ข้อ 3 และ 4)

O'Kane (2015) เป็นเจ้าของหลัก Okane Media Group Inc. ได้นำเสนอข้อคำถามเพื่อทดสอบระดับการคิดเชิงบวก เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 13 ข้อ ดังนี้

- 1) หากมีบางสิ่งที่ไม่คาดคิดซึ่งทำให้คุณเปลี่ยนแผนของคุณ คุณริบมองหาวิธีที่จะมองเห็นความได้เปรียบในสถานการณ์ใหม่นี้ แม้ว่าจะพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลงใหม่นี้แล้วก็ตาม?
- 2) คุณโอเคหรือชอบคนส่วนใหญ่ที่คุณติดต่อด้วยหรือไม่?
- 3) หากคุณพิจารณาชีวิตในปีหน้าของคุณ คุณคิดว่าปีนี้จะดีขึ้นและคุณจะดีขึ้นกว่าตอนนี้หรือไม่?
- 4) คุณสามารถพูดได้ว่าคุณสามารถหยุดและชื่นชมสิ่งสวยงามด้วยความชื่นชมได้หรือไม่?
- 5) ในโอกาสแปลกๆ ที่มีคนจับผิดคุณและ/หรือหากเป็นสิ่งที่你做หรือพูด คุณสามารถแยกระหว่างการวิจารณ์ที่เป็นประโยชน์กับการจับผิดและบ่นแบบเก่า ๆ ซึ่งโดยปกติแล้วจะถูกเพิกเฉยหรือไม่?
- 6) คุณชมเชยหรือชอบคุณครอบครัว/เพื่อนสนิทหรือคู่ครองของคุณน้อยกว่าที่คุณบ่นหรือวิจารณ์พวกเขาหรือไม่?
- 7) คุณเชื่อหรือไม่ว่ามนุษย์จะมีชีวิตอยู่รอดได้ดีในศตวรรษหน้า?
- 8) คุณรู้สึกประหลาดใจหรือผิดหวังเมื่อเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวทำให้คุณผิดหวังหรือไม่?

- 9) การรับรู้โดยทั่วไปของคุณเกี่ยวกับตัวคุณเองคือคุณมีความสุขใช่หรือไม่?
- 10) โดยทั่วไปคุณโอเคหรือสบายใจที่เอาตัวเองเป็นหัวข้อเรื่องเล่าตลกของคุณหรือไม่?
- 11) โดยรวมแล้ว ความคิดของคุณเป็นอย่างไรบ้าง สภาวะจิตใจของคุณ ส่งผลทางบวกหรือทางลบต่อสุขภาพร่างกายของคุณหรือไม่?
- 12) ถ้าคุณถูกขอให้เขียนคนที่คุณชื่นชอบ 10 คน คุณจะใส่ชื่อของคุณเองในรายชื่ออื่นหรือไม่?
- 13) ถ้าคิดย้อนกลับไปในช่วงเวลาที่ผ่านมา คุณสามารถจดจำความสำเร็จของคุณก่อนความล้มเหลวและความพ่ายแพ้ได้หรือไม่?

Abdelrahim (2017) รองศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาที่ Omdurman Islamic University-Sudan/Aljouf Universty ในประเทศ Saudi Arabia ทำวิจัยเรื่อง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การคิดบวก ความแตกต่างระหว่างเพศเป็นตัวทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัย Al Jouf ประเทศ Saudi Arabia (Self-efficacy, Positive Thinking, Gender Difference as Predictors of Academic Achievement in Al Jouf University Students-Saudi Arabia) ในงานวิจัยนี้ มีส่วนหนึ่งเป็นแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) เพื่อสอบถามความเห็นเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มีข้อคำถาม 28 ข้อ ดังนี้

1. ฉันมีหน้าที่รับผิดชอบในการใช้ชีวิตให้คุ้มค่าที่สุด
2. ฉันเป็นผู้ควบคุมชีวิตของฉัน
3. ฉันชอบตัวเอง
4. ฉันเข้ากับคนได้ดี
5. ฉันสมควรได้รับในสิ่งที่ฉันต้องการ
6. ฉันคู่ควรกับสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต
7. ฉันสามารถมีสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตได้
8. ฉันพอใจกับความสำเร็จ
9. ฉันมองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้
10. ฉันยอมรับสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของฉัน
11. ฉันรับมือกับการปฏิเสธได้
12. ฉันรับมือความเจ็บปวดได้
13. ฉันมีความสุขที่ได้มีชีวิตอยู่
14. ฉันทำดีที่สุดแล้ว...ฉันทุ่มเทสุดชีวิต
15. ฉันถือว่าความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและเป็นกำไร
16. ฉันมีความคาดหวังที่เป็นไปได้เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และชีวิต
17. ฉันคิดถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวผู้อื่นออกมา
18. ฉันจัดการกับความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ
19. ฉันบรรลุเป้าหมายที่สำคัญที่สุด
20. ฉันรู้สึกสบายใจกับความรู้สึกทั้งหมดของฉัน

21. ฉันมีความสุขกับโอกาสทางอาชีพของฉัน
22. สถานการณ์ทางการเงินของฉันเป็นไปตามความต้องการของฉัน
23. ฉันพิจารณาทำแผนรองรับสถานการณ์ฉุกเฉินที่ดีที่สุดที่สะดวกเวลาประเมินความเสี่ยง
24. ฉันใช้สิ่งที่ขวางทางของฉันให้เกิดประโยชน์สูงสุด
25. ตอนนี้ฉันอยู่ในที่ที่ฉันต้องอยู่
26. ฉันชอบคนส่วนใหญ่ที่ฉันพบ
27. ฉันมักจะคิดว่าตัวเองจะเก่งขึ้นภายในเวลาหนึ่งปี
28. ฉันยกย่องคู่ครองและครอบครัวบ่อยกว่าที่ฉันวิจารณ์พวกเขา

Mind Tools (n.d.) เป็นเว็บไซต์ที่ทีมนักเขียนและบรรณาธิการมีประสบการณ์มากกว่า 150 ปีในหลากหลายด้าน รวมถึงการเรียนรู้และการพัฒนา การเผยแพร่ การตลาดและสื่อข่าว พวกเขาได้สร้างหนังสือ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ และแคมเปญประชาสัมพันธ์และการตลาด ได้ตั้งคำถามว่า คุณเป็นคนคิดบวกหรือคิดลบ (Are You a Positive or Negative Thinker?) โดยมี 14 ข้อความคำถามให้ตอบ - ไม่เลย นานๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง บ่อยมาก ดังนี้

1. เมื่อเจ้านายหรือลูกค้าขอคุยกับฉัน ฉันคิดโดยสัญชาตญาณว่าเขาหรือเธอต้องการหารื้อเกี่ยวกับปัญหาหรือให้ข้อเสนอแนะเชิงลบกับฉัน
2. เมื่อฉันประสบกับความยากลำบากอย่างแท้จริงในที่ทำงาน/ที่บ้าน ฉันยังรู้สึกเป็นลบเกี่ยวกับส่วนอื่นๆ ในชีวิตของฉันด้วย
3. เมื่อฉันพบกับความพ่ายแพ้ ฉันมักจะเชื่อว่าอุปสรรคนั้นจะคงอยู่ในระยะยาว เช่น "การระดมทุนไม่สำเร็จ ดังนั้นฉันเดาว่านั่นหมายความว่าพวกเขาเกลียดโครงการนี้ ทั้งหมดนี้ทำไปโดยเปล่าประโยชน์"
4. เมื่อทีมที่ฉันอยู่ทำงานได้ไม่ดี ฉันเชื่อว่าสาเหตุนั้นเป็นเพียงระยะสั้นและมีวิธีแก้ไขที่ตรงไปตรงมา ยกตัวอย่างเช่น "เราทำงานได้ไม่ดีในขณะนี้ แต่ถ้าเราสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้ เราก็จะทำให้ดีขึ้นมาก!"
5. เมื่อฉันไม่ได้รับเลือกให้ทำงานที่ฉันต้องการจริงๆ ฉันมักจะเชื่อว่าฉันไม่มีทักษะเฉพาะที่พวกเขา กำลังมองหาในตอนี้ ตรงข้ามกับการคิดว่าฉันไม่มีทักษะใดเลย
6. เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นซึ่งฉันไม่ชอบหรือชื่นชม ฉันมักจะสรุปได้ว่าสาเหตุนั้นเกิดขึ้นอย่างแพร่หลายและจะยังคงเป็นเรื่องที่หลายคนทำต่อไป ยกตัวอย่างเช่น "ผู้ช่วยของฉันไม่ได้ 'ส่งสำเนา' อีเมลที่ส่งหาเจ้านายให้ฉัน ผู้ช่วยฝ่ายธุรการพร้อมที่จะพิสูจน์ว่าพวกเขาฉลาดกว่าหัวหน้างานมากแค่ไหน"
7. เมื่อฉันทำผลงานได้ดี ฉันเชื่อว่าเป็นเพราะฉันมีความสามารถและฉลาด แทนที่จะคิดว่าฉันเก่งในด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ
8. เมื่อฉันได้รับรางวัลหรือการยอมรับ ฉันมักจะคิดว่าโชคหรือโชคชะตามีบทบาทมากกว่างานหรือทักษะที่แท้จริงของฉัน ยกตัวอย่างเช่น "พวกเขาขอให้ฉันเป็นผู้พูดหลักในการประชุมปีหน้า ฉันเดาว่าคนอื่นๆ คงยุ่งกันหมด"
9. เมื่อฉันเกิดไอเดียดีๆ ขึ้นมา ฉันรู้สึกประหลาดใจกับความคิดสร้างสรรค์ของฉัน ฉันคิดว่ามันเป็นวันโชคดีของฉัน และเตือนตัวเองไม่ให้ชินกับความรู้สึกนี้

10. เมื่อมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นในที่ทำงาน ฉันเห็นว่าทุกคนมีส่วนในการทำผิดพลาด แทนที่จะคิดว่าฉันไร้ความสามารถและโทษตัวเอง

11. หลังจากได้รับรางวัล/การยอมรับ/สัญญา ฉันเชื่อว่าเป็นเพราะฉันดีกว่าคู่แข่ง ยกตัวอย่างเช่น "เราชนะสัญญาขนาดใหญ่กับคู่แข่งที่แข็งแกร่ง 2 ราย เราทำได้ดีกว่าพวกเขา"

12. ในฐานะผู้นำ เมื่อทีมของฉันทำโครงการสำเร็จ ฉันมักจะถือว่าความสำเร็จนั้นมาจากการทำงานหนักและความทุ่มเทของสมาชิกในทีม ไม่ใช่กับความเป็นผู้นำที่มีทักษะของฉัน

13. เมื่อฉันทำการตัดสินใจที่พิสูจน์แล้วว่าประสบความสำเร็จ เป็นเพราะฉันมีความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ และวิเคราะห์ปัญหานั้นได้ดีจริงๆ ซึ่งต่างจากการเป็นผู้ตัดสินใจที่เด็ดขาดโดยไม่มีเหตุผล

14. เมื่อฉันบรรลุเป้าหมายระยะยาวและท้าทายของตนเอง ฉันจะแสดงความยินดีกับตัวเอง และคิดถึงทักษะทั้งหมดที่ฉันใช้เพื่อให้ประสบความสำเร็จ

การตีความคะแนน (Score Interpretation)

คะแนน (Score) ความคิดเห็น (Comment)

14-31 คุณคงคงรู้สึกแย่มากตลอดทั้งวัน คุณมีนิสัยชอบมองว่าสิ่งต่าง ๆ เป็นความผิดของคุณ และคุณได้เรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงการควบคุมของคุณในหลาย ๆ สถานการณ์ การทำแบบทดสอบนี้เป็นขั้นตอนแรกในการเปลี่ยนความคิดในแง่ร้ายของคุณ

32-50 คุณพยายามมองโลกในแง่ดีและมองโลกในเชิงบวก อย่างไรก็ตามตามสถานการณ์บางอย่างทำให้คุณดีขึ้น ลองระบุว่าอะไรคือตัวกระตุ้นให้เกิดการคิดเชิงลบและใช้แบบฝึกหัดการคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

51-70 คุณมีทัศนคติเชิงบวกและมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับชีวิต คุณไม่เก็บงำเรื่องต่างๆ ไว้กับตัวเอง และคุณสามารถเห็นว่าความพ่ายแพ้จะไม่ทำลายชีวิตที่เหลือของคุณ

Te Hononga Akoranga Comet (n.d.) เป็นเว็บไซต์ทางการศึกษาเกี่ยวกับเด็กปฐมวัย จนถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทำงานร่วมกับภาคการศึกษาและอื่นๆ มีภารกิจคือขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงระบบเพื่อให้การศึกษาและทักษะมีประสิทธิภาพและเท่าเทียมกันมากขึ้นเป็นองค์กรที่ควบคุมโดยสภาแห่ง Oakland และไม่แสวงหาผลกำไรกล่าวถึง แบบสอบถามทัศนคติเชิงบวก (A Positive Attitude Questionnaire) ดังนี้

คำถาม

Q1: คุณพลาดการสมัครงานที่คุณมั่นใจว่าจะได้งานจริงๆ การสัมภาษณ์ของคุณผ่านไปได้ดี และพวกเขาก็ถามคุณด้วยซ้ำว่าคุณจะสามารถเริ่มได้เมื่อไหร่ คุณจะทำอย่างไร?

a) โกรธมากเพราะคุณรู้สึกว่าคุณโดนโกง

b) รู้สึกหดหู่และคิดว่าคุณต้องทำพลาดบางอย่างในการสัมภาษณ์

c) รู้สึกสับสนและสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้น

d) ยอมรับว่ามันไม่ได้ผลและเริ่มมองหาสิ่งอื่น

e) ติดต่อบริษัทและบอกว่าคุณยินดีรับคำติชมเพื่อที่คุณจะได้นำไปปรับปรุงในครั้งต่อไป

Q2: คุณมาไม่ทันรถบัส มันออกจากป้ายก่อนคุณมาถึง คุณรู้สึกอย่างไร?

a) โกรธจริงๆ เพราะคุณแน่ใจว่าคุณเห็นคนขับเห็นคุณแต่ก็ยังขับออกไปอยู่ดี

- b) รำคาญตัวเองที่มาสายและสงสัยว่าวันนี้คุณควรจะไม่ไปทำงานดีไหม
- c) รู้สึกพ่ายแพ้และสงสัยว่าทำไมสิ่งนี้ถึงเกิดขึ้นกับคุณเสมอ
- d) รำคาญ แต่คุณรู้ว่าเมื่อถึงกำหนดรถบัสคันต่อไปและส่งข้อความแจ้งเจ้านายของคุณ
- e) ใจเย็นพอที่จะคิดหาวิธีอื่นเพื่อให้ทำงานตรงเวลา

คำถามที่ 3: ครู เจ้านาย พนักงานวัยรุ่น หรือคนอื่นๆ จะมองคุณว่าเป็นมิตรหรือไม่?

- a) ไม่ แต่พวกเขาคิดอย่างไรกับฉันไม่สำคัญ
- b) ไม่น่าจะใช่ – ฉันไม่ใช่คนชอบผู้คน
- c) อาจจะ - ขึ้นอยู่กับว่าฉันรู้สึกอย่างไร
- d) ส่วนใหญ่แล้ว – ฉันมักจะพยายามทำตัวเป็นมิตร
- e) ใช่ – ฉันพยายามอย่างมากที่จะเป็นมิตรกับทุกคน

Q4: เจ้านายของคุณที่คุณไม่สวมเครื่องแบบมาทำงาน เมื่อคืนคุณลืมซักรั้วสองชุดที่มี คุณจะทำอย่างไร?

- a) บอกเจ้านายว่าคุณต้องการเครื่องแบบชุดที่สาม เพราะคุณไม่คิดที่จะซักรั้วชุดอื่นได้
- b) เริ่มร้องไห้เพราะคุณรู้สึกว่าคุณทำพลาดและมีปัญหาอยู่เสมอ
- c) ขอโทษ แต่งเรื่องว่าเครื่องซักรั้วพังและสัญญาว่าพรุ่งนี้จะใส่มาทำงาน
- d) ขอโทษและบอกว่ามันจะไม่เกิดขึ้นอีก
- e) ขอโทษ บอกว่ามันจะไม่เกิดขึ้นอีก จากนั้นตรวจสอบกับหัวหน้าเพื่อดูว่ามีชุดสำรองที่คุณสามารถใส่ได้ในวันนี้หรือไม่

Q5: คุณตื่นขึ้นมาและเห็นว่าช่างนอกระเบียง หาดู และเปียก คุณต้องลุกขึ้นและไปที่ป้ายรถประจำทางซึ่งอยู่ห่างออกไปโดยใช้เวลาเดิน 10 นาที คุณรู้สึกอย่างไร?

- a) โกรธที่คุณจะเปียกปอนเพราะคุณไม่มีรถหรือไม่มีใครไปส่งคุณที่ทำงาน
- b) เป็นทุกข์และรำคาญที่ต้องลุกขึ้นไปทำงานในวันที่แย่ๆ เช่นนี้
- c) คุณยอมรับ คุณจะลุกขึ้นและทำต่อไป
- d) สบายดี คุณอาจจะเปียกปอนไปบ้างแต่คุณก็ตั้งใจที่มีงานทำ
- e) ยอดเยี่ยม คุณไม่รังเกียจฝน มันรดน้ำสวนและช่วยให้สิ่งต่าง ๆ มีชีวิต

Q6: คุณซักเสื้อผ้าแล้วลืมแยกเสื้อยืดสีแดง ทุกอย่างในการซักกลายเป็นสีชมพู คุณจะทำอย่างไร?

- a) ตะโกนใส่แม่ คู่หู รุมเมท หรือแมวของคุณว่าพวกเขาน่าจะเตือนคุณให้แยกผ้าสีออกจากผ้าขาว
- b) ตะแคงเครื่องซักผ้าโดยคิดว่ามันไม่ยุติธรรม แค่ว่าพลาดเพียงครั้งเดียวเสื้อยืดสีขาวตัวโปรดของคุณก็พังยับเยิน
- c) เดินออกจากห้องไปดื่มกาแฟหรือทำอะไรให้สงบสติอารมณ์
- d) ซักอีกครั้ง โดยหวังว่าการซักครั้งที่สองจะทำให้พวกมันกลับเป็นสีขาวได้อย่างน่าอัศจรรย์
- e) ค้นหาวีธีขจัดคราบสีย้อมติดเสื้อผ้าของคุณใน Google ถ้าคุณยังแก้ไขไม่ได้ คุณจะคุยกับพี่สาวหรือแฟนของคุณว่าอยากได้เสื้อสีชมพูตัวใหม่ไหม

Q7: คุณเพิ่งได้งานที่ร้านอาหารสำหรับส่งกลับบ้าน (Takeaway Shop) และคุณถูกขอให้แจกใบปลิว 500 ใบ ภายในเวลา 16.30 น. คุณสามารถจัดส่งได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น คุณมีซ้อมบาสเวลา 18.00 น. คุณจะทำอย่างไร?

- ทิ้ง 250 ใบสุดท้ายไว้ใต้สะพานแล้วไปเล่นบาสเก้ตบอลก่อนเวลา
- รู้สึกเป็นทุกข์และกลับบ้านโดยคิดว่าชีวิตแย่ คุณแจกใบปลิวไม่เสร็จหรือไปเล่นบาสเก้ตบอล
- รับส่งให้ได้มากที่สุดแล้วไปที่บาสเก้ตบอล
- โทรหาเจ้านายของคุณและถามว่าคุณสามารถส่งใบปลิวให้เสร็จในวันถัดไปได้หรือไม่ ถ้าเขาบอกว่าไม่ คุณก็เฟิกเฉยต่อเขาและไปซ้อมบาสต่ออยู่ดี
- โทรหาเพื่อนบาสเก้ตบอลของคุณและวิ่งส่งใบปลิวไปด้วยเพื่ออวอร์ดสำหรับเล่นบาสเก้ตบอล สัญญาว่าจะตะโกนหลังจากวันจ่ายเงินเดือนแรกของคุณ

Q8: เจ้านายของคุณเป็นผู้หญิงเอเชียสูงอายุที่หูหนวกเล็กน้อย คุณพบว่าคุณต้องพูดซ้ำบ่อยๆ เพราะภาษาอังกฤษของเธอไม่เก่งและบางครั้งเธอก็มีปัญหาในการได้ยินคุณ คุณรู้สึกว่:

- โกรธและหงุดหงิดเมื่อรู้ว่าคุณเริ่มไม่ให้เกิดใจเธอมากขึ้นเรื่อย ๆ
- รำคาญเล็กน้อย รู้สึกเหมือนเสียเวลาเมื่อคุณยุ่งมาก
- ไม่บ่นแต่มักจะรู้สึกไม่มั่นใจว่าเธอต้องการให้คุณทำอะไร
- อดทนและพยายามใจเย็นและให้ความเคารพ
- รู้สึกขอบคุณมากที่คุณมีงานและให้ความเคารพต่อเธอ เนื่องจากเธอพยายามอย่างเต็มที่ที่จะสื่อสารกับคุณอย่างชัดเจน

คำถามที่ 9: เจ้านายของคุณพร้อมที่จะเสนอการเลื่อนตำแหน่งให้กับคุณ หากคุณสามารถแสดงความเป็นผู้นำเชิงบวกภายในกลุ่มแรงงานของคุณบนไซต์งานก่อสร้างได้ คุณจะทำอย่างไร?

- รู้สึกโกรธที่เขาไม่ได้เสนอเลื่อนขั้นให้คุณไปเลยเพราะคุณไม่ชอบการถูกทดลองงาน
- รู้สึกประหม่าที่คุณอาจไม่สามารถทำตามความคาดหวังของเขาได้
- รู้สึกไม่ไว้วางใจว่าเขาจะพูดจริงหรือไม่
- รู้สึกดีที่ได้รับโอกาสและทำให้ดีที่สุด
- ถามเจ้านายของคุณว่าคุณสามารถพูดคุยเกี่ยวกับโอกาสนี้กับเขาได้หรือไม่ เพื่อที่คุณจะได้เข้าใจสิ่งที่เขาคาดหวังจากคุณในฐานะผู้นำที่ดีขึ้น

Q10: คุณได้รับโอกาสในการฝึกงานด้านไฟฟ้า คุณรู้ว่ามันจะเป็นงานหนักแต่ได้รับค่าจ้างไม่มาก และการศึกษาขั้นคว่ำและเอกสารจะทำให้งานคุณยืดเยื้อ คุณจะทำอย่างไร?

- ไม่รับค่าตอบแทนบ่อยเกินไป
- ไม่รับเพราะคุณไม่คิดว่าคุณฉลาดพอที่จะทำการศึกษาและทำเอกสารทั้งหมด
- บอกว่าคุณจะคิดดูก่อน
- ตอบตกลง เพราะญาติพี่น้องของคุณคิดว่านี่เป็นโอกาสที่ดี
- ตอบตกลง เพราะคุณคิดว่าเป็นอาชีพที่ดี

Tools 2 Succeed (n.d.) เป็นบริษัทที่จดทะเบียนในรัฐ California กล่าวถึง การประเมินทัศนคติเชิงบวกด้วยตนเอง (Positive Attitude Self Evaluation) ให้โดยแต่ละข้อคำถามมีคำตอบให้เลือกตอบ 3 ระดับคือ 5 = เสมอ 3 = บางครั้ง และ 1 = นานๆ ครั้ง

1. พูดอย่างเป็นกันเอง สุภาพ
2. ยิ้มและเรียกชื่อคนอื่น
3. แสดงความสนใจคนอื่นอย่างจริงจัง
4. มุ่งมั่นที่จะให้บริการที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
5. ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความอดทนอดกลั้น
6. ยกย่องผู้อื่น
7. ถามคำถามและรับฟังคำตอบของพวกเขาอย่างเปิดใจ
8. พิจารณาความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น
9. สื่อสารอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา
10. สามารถไว้วางใจได้ว่าจะทำสิ่งที่ถูกต้อง
11. ปัญหาแทนการบ่น
12. สนับสนุนผู้อื่นในกระบวนการตัดสินใจ
13. ใช้วิธีการไกล่เกลี่ยให้ได้ประโยชน์ทั้งสองฝ่ายเพื่อแก้ไขข้อขัดแย้ง
14. ทำงานเป็นทีมได้ดี
15. มีอารมณ์ขันที่ดี
16. มุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายขององค์กร
17. มุ่งเน้นไปที่กระบวนการและผลลัพธ์
18. รับผิดชอบต่อคุณภาพของงานของตนเอง
19. แสดงให้เห็นถึงแรงจูงใจส่วนตัว
20. มีทัศนคติเชิงรุกอยู่เสมอ

สรุป จากทัศนะของ Ingram and Wisnicki (1988), O'Kane (2015), Abdelrahim (2017), Mind Tools (n.d.), และ Te Hononga Akoranga Comet (n.d.) ดังกล่าวข้างต้น ขอสรุปแนวคิดสำคัญในการประเมินทักษะการคิดเชิงบวก ได้ดังนี้ การประเมินทักษะการคิดเชิงบวก เป็นเครื่องมือที่ออกแบบมาเพื่อประเมินประสิทธิภาพของตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การประเมินตนเองในด้านอื่น ๆ ความคาดหวังในอนาคตในเชิงบวก การทำงานประจำวันในเชิงบวก และความเห็นเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก เป็นการตั้งคำถามว่า คุณเป็นคนคิดบวกหรือคิดลบ ลักษณะแบบสอบถามจะทำเป็นรายบุคคล เป็นแบบทดสอบไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เช่น ไม่เคย หรือ ตลอดเวลา หรือ ไม่เลย นานๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง บ่อยมาก เป็นต้น โดยมีคะแนน (Score) ของการความคิดเห็น (Comment) และข้อคำถามมักเป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) ทดสอบระดับการคิดเชิงบวกเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ข้อคำถามส่วนใหญ่เน้นระดับการปฏิบัติของตนเองครอบคลุมความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่เชื่อมโยงกับการพัฒนาทักษะการคิดบวกด้วยตนเอง

กรอบแนวคิดเพื่อการประเมินทักษะการคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills)

จากผลการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับนิยามของทักษะการคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills) จากทัศนะของ Woods (2019), Davis (2020), Keeton (2021), Cherry (2022), Waters (2022), และ Sasson (n.d.) ในหัวข้อ 2.3.1 ได้สรุปนิยามของทักษะการคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills) ว่าหมายถึง ทักษะคติของการมองโลกในแง่ดี เป็นวิธีการมองโลก เหตุการณ์ และประสบการณ์ต่าง ๆ ค้นหาผลลัพธ์ที่ดีในทุกสถานการณ์ ผู้ที่คิดเชิงบวกจะทำทุกสถานการณ์ให้ดีที่สุด โดยมีจุดรวมความสนใจในสิ่งที่พวกเขาควบคุมได้ ปล่องยวามในสิ่งที่พวกเขาทำไม่ได้ และค้นหาวิธีปรับปรุงสถานการณ์และบทเรียนที่ต้องเรียนรู้เพื่อให้เกิดการกระทำเชิงบวก ผู้ที่คิดเชิงบวกจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต มองเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และการคิดเชิงบวกไม่ได้แปลว่าหลีกเลี่ยงหรือเพิกเฉยต่อด้านไม่ดีของชีวิตเสมอไป แต่เกี่ยวข้องกับการใช้ประโยชน์จากสถานการณ์ที่อาจเลวร้ายให้ได้มากที่สุดสามารถเข้าหาข่าวเชิงลบหรือสถานการณ์ที่ตึงเครียดด้วยมุมมองเชิงบวก พยายามมองเห็นสิ่งที่ดีที่สุดในตัวผู้อื่น มองข้ามวิกฤตหรือความพ่ายแพ้แทนที่จะถูกครอบงำแต่สามารถเข้าใจว่าจะผ่านมันไปได้ ไม่มีความท้อถอยเมื่อแผนไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง มองไปข้างหน้าและมุ่งจินตนาการถึงชีวิตที่ดีและมีความสุขมากกว่าโดยที่อุปสรรค ปัญหา หรือความล่าช้าไม่สามารถรบกวนจิตใจได้นั่นเอง และจากผลการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับลักษณะที่แสดงถึงทักษะการคิดเชิงบวกจากทัศนะของ Nawalkha (2017), Ackerman (2018), Blank (2018), Eatough (2021), Davis (n.d.), Sasson (n.d.), และ Walker (n.d.) รวมทั้งผลการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการประเมินทักษะการคิดเชิงบวกจากทัศนะของ Ingram and Wisnicki (1988), O'Kane (2015), Abdelrahim (2017), Mind Tools (n.d.), และ Te Hononga Akoranga Comet (n.d.) ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นเพื่อประเมินทักษะการคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills) จำแนกออกเป็น 3 ด้าน โดยแต่ละด้านมีนิยามศัพท์เฉพาะดังนี้

1.4.1 ด้านคุณลักษณะระหว่างบุคคลเชิงบวก (Positive Interpersonal Traits)

หมายถึง การที่มีความสุขกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง มีความใจดี ความเป็นผู้นำ มีความเอาใจใส่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น กล้าหาญ มีความรับผิดชอบ เข้ากับคนได้ดี เป็นมิตรกับคนที่ไม่รู้จัก ให้คำชมเชยแม้เป็นคนแปลกหน้า กระตุ้นคนรอบข้างด้วยคำพูดเชิงบวก มีความซื่อสัตย์ ปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ทำงานเป็นที่มิดได้ดี และมีชีวิตดำเนินไปอย่างราบรื่น

1.4.2 ด้านคุณลักษณะทางปัญญาเชิงบวก (Positive Intellectual Traits)

หมายถึง การที่มองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้ ใช้สติ/สัมปชัญญะในการใช้ชีวิต มุ่งเน้นการแก้ปัญหา คิดริเริ่มไตร่ตรอง มีมโนธรรม และมีประสิทธิภาพ ไม่จมอยู่กับปัญหาและความยากลำบาก มีวิสัยทัศน์ที่ดีในอนาคต จัดการกับความขัดแย้งได้ มุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายขององค์กร ไม่ยอมแพ้เมื่อเกิดปัญหา และกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ

1.4.3 ด้านลักษณะทางอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotional Traits)

หมายถึง การยอมรับสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุม มีความสุขที่ได้มีชีวิตอยู่ มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง รู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณที่คุณได้รับ มีความสุขกับความสำเร็จของคนอื่น ยอมรับสิ่งที่ได้รับและไม่แสดงความโกรธ มีความยืดหยุ่น ชอบความท้าทาย และรู้สึกสบายใจกับชีวิต

จากนิยามศัพท์เฉพาะของแต่ละด้านดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดเพื่อการประเมินทักษะการคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills) ในลักษณะเป็นแบบประเมินตนเอง (Self-Assessment) แบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดย 5 หมายถึง มีลักษณะตามข้อความนั้นในระดับมากที่สุด 4 หมายถึง มีลักษณะตามข้อความนั้นในระดับมาก 3 หมายถึง มีลักษณะตามข้อความนั้นในระดับปานกลาง 2 หมายถึง มีลักษณะตามข้อความนั้นในระดับน้อย และ 1 หมายถึง มีลักษณะตามข้อความนั้นในระดับน้อยที่สุด ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 กรอบแนวคิดเพื่อการประเมินทักษะการคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills)

ลักษณะที่แสดงถึงการมีทักษะการคิดเชิงบวก	ระดับความเห็น				
	5	4	3	2	1
ด้านคุณลักษณะระหว่างบุคคลเชิงบวก (Positive Interpersonal Traits)					
1. ฉันมีความสุขกับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง					
2. ฉันมีความสุขใจดี					
3. ฉันมีความเป็นผู้นำ					
4. ฉันมีความเอาใจใส่ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น					
5. ฉันมีความกล้าหาญ					
6. ฉันมีความรับผิดชอบ					
7. ฉันเข้ากับคนได้ดี					
8. ฉันเป็นมิตรกับคนที่ไม่รู้จัก					
9. ฉันให้คำชมเชยแก่เป็นคนแปลกหน้า					
10. ฉันกระตุ้นคนรอบข้างด้วยคำพูดเชิงบวก					
11. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น					
12. ฉันสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ					
13. ฉันทำงานเป็นทีมได้ดี					
14. ชีวิตของฉันฉันดำเนินไปอย่างราบรื่น					
ด้านคุณลักษณะทางปัญญาเชิงบวก (Positive Intellectual Traits)					
15. ฉันมองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและเป็นกำไร					
16. ฉันใช้สติ/สัมปชัญญะในการใช้ชีวิต					
17. ฉันมุ่งเน้นการแก้ปัญหา					
18. ฉันมีความคิดริเริ่ม ไตร่ตรอง มีมโนธรรม และมีประสิทธิภาพ					
19. ฉันไม่จมอยู่กับปัญหาและความยากลำบากที่เกิดขึ้นในอดีต					

ลักษณะที่แสดงถึงการมีทักษะการคิดเชิงบวก	ระดับความเห็น				
	5	4	3	2	1
20. ฉันมีวิสัยทัศน์ที่ดีในอนาคต					
21. ฉันจัดการกับความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
22. ฉันมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายขององค์กร					
23. ฉันไม่ยอมแพ้เมื่อเกิดปัญหา					
24. ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ					
ด้านลักษณะทางอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotional Traits)					
25. ฉันยอมรับสิ่งที่ยอยู่นอกเหนือการควบคุม					
26. ฉันมีความสุขที่ได้มีชีวิตอยู่					
27. ฉันมีอารมณ์ขัน					
28. ฉันมองโลกในแง่ดี					
29. ฉันยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง					
30. ฉันมีความรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณที่คุณได้รับ					
31. ฉันมีความสุขกับความสำเร็จของคนอื่น					
32. ฉันยอมรับสิ่งที่ได้รับและไม่แสดงความโกรธ					
33. ฉันมีความยืดหยุ่น					
34. ฉันชอบความท้าทาย					
35. ฉันรู้สึกสบายใจกับชีวิต					

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ดังกล่าวในตอนต้นว่า การวิจัยและพัฒนาทางการศึกษาหรือทางการบริหารการศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาให้เกิดผลผลิต (Product) ที่เป็นนวัตกรรม (Innovation) แล้วนำนวัตกรรมนั้นไปพัฒนาคนสู่การพัฒนางาน (Developing People for Job Development) ที่มีปรากฏการณ์หรือข้อมูลเชิงประจักษ์แสดงให้เห็นว่ามีความจำเป็น (Need) เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลสืบเนื่องจากการกำหนดความคาดหวังใหม่ที่ท้าทาย (Challenging New Expectations) ของหน่วยงาน หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงในกระบวนทัศน์การทำงานจากเก่าสู่ใหม่ (Changes in The Work Paradigm from Old to New) หรือเกิดจากการปฏิบัติงานที่ยังไม่บรรลุผลสำเร็จตามที่คาดหวัง (Performance That Has Not Achieved The Expected Results) จึงต้องการนวัตกรรมมาใช้ ซึ่งในช่วงต้นศตวรรษที่ 21 นี้ มีแนวคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical Perspectives) ที่ถือเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาหรือทางการบริหารการศึกษาเกิดขึ้นมากมาย ที่คาดหวังว่าหากบุคคลากรทางการศึกษามีความรู้ (Knowledge) แล้วกระตุ้นให้พวกเขานำความรู้สู่การปฏิบัติ (Action) ก็จะก่อให้เกิดพลัง (Power) ให้การปฏิบัติงานในหน้าที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ตามแนวคิด “Knowledge + Action = Power” หรือตามคำกล่าวที่ว่า “Make Them Know What To Do, Then Encourage Them Do What They Know” หรือ “Link To On-The-Job Application”

ในหัวข้อที่ 2.3 ของงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับนวัตกรรมที่ต้องการพัฒนา ทำให้ได้เนื้อหา (Content) ที่เป็นองค์ความรู้เพื่อบรรจุไว้ในโปรแกรมอบรมออนไลน์ด้วยตนเอง ที่ประกอบด้วย 2 โครงการ โครงการแรก คือ โครงการพัฒนาความรู้ให้กับบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมาย โครงการที่ 2 คือ โครงการบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้รับสู่การปฏิบัติหรือการพัฒนา ซึ่งจากความเป็นสังคมดิจิทัล (Digital Society) และความเป็นสังคมฐานความรู้ (Knowledge-Based Society) ที่องค์ความรู้จากนักวิชาการ นักปฏิบัติ หรือนักวิจัยที่มีชื่อเสียงจากประเทศต่างๆ ทุกมุมโลก ได้มีการนำมาเผยแพร่ไว้อย่างหลากหลายทางอินเทอร์เน็ต ทำให้ได้เนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมที่ต้องการพัฒนาในงานวิจัยนี้ คือ

1) ทักษะเกี่ยวกับนิยามของทักษะการคิดเชิงบวก ศึกษาจากทัศนะของ Woods (2019), Davis (2020), Keeton (2021), Cherry (2022), Waters (2022), และ Sasson (n.d.)

2) ทักษะเกี่ยวกับความสำคัญของทักษะการคิดเชิงบวก ศึกษาจากทัศนะของ Waters (2020), Sarkhedhi (2020), Bhandari (2022), Cherry (2022), Smith (2022), และ Srivastava (2022)

3) คำคมเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการเสริมสร้างทักษะการคิดเชิงบวก ศึกษาจากทัศนะของ Antimaximalist (2020), Amaresan (2021), และ Chandel (2022)

4) ทักษะเกี่ยวกับลักษณะที่แสดงถึงทักษะการคิดเชิงบวก ศึกษาจากทัศนะของ Nawalkha (2017), Ackerman (2018), Blank (2018), Eatough (2021), Davis (n.d.), Sasson (n.d.), และ Walker (n.d.)

5) ทักษะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวก ศึกษาจากทัศนะของ Ackerman (2018), Greene (2020), Bhandari (2022), Cherry (2022), Chui (2022), Macdonald (2022), Nelson (2022), และ Wong (2022)

6) ทักษะเกี่ยวกับขั้นตอนการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวก ศึกษาจากทัศนะของ Chowdhury (2016), Nicholas (2017), Jaffe (2018), Allan (n.d.), Driscoll (n.d.), และ May (n.d.)

7) ทักษะเกี่ยวกับการประเมินทักษะการคิดเชิงบวก ศึกษาจากทัศนะของ Ingram and Wisnicki (1988), O'Kane (2015), Abdelrahim (2017), Mind Tools (n.d.), และ Te Hononga Akoranga Comet (n.d.)

นอกจากนั้น ยังได้กรอบแนวคิดเพื่อการประเมินทักษะการคิดเชิงบวกที่จำแนกออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านคุณลักษณะระหว่างบุคคลเชิงบวก (Positive Interpersonal Traits) 2) ด้านคุณลักษณะทางปัญญาเชิงบวก (Positive Intellectual Traits) และ 3) ด้านลักษณะทางอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotional Traits)

จากเนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมที่ต้องการพัฒนาดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำเอาทัศนะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนามากำหนดเป็น **ปัจจัยป้อนเข้า (Input)** และนำเอาทัศนะเกี่ยวกับขั้นตอนการพัฒนามากำหนดเป็น **กระบวนการ (Process)** รวมทั้งนำเอากรอบแนวคิดเพื่อการประเมินทักษะการคิดเชิงบวกที่จำแนกออกเป็น 3 ด้านมากำหนดเป็น **ผลลัพธ์ (Output)** เพื่อแสดงให้เห็นถึง

แนวคิดเชิงระบบ (System Approach) ที่ถือเป็นกรอบแนวคิดเพื่อการวิจัย (Conceptual Framework for Research) ในงานวิจัยนี้ ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 กรอบแนวคิดเชิงระบบของข้อเสนอทางเลือกเพื่อพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวกที่ได้จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัยป้อนเข้า (Input) แนวทางเพื่อการพัฒนา	กระบวนการ (Process) ขั้นตอนเพื่อการพัฒนา	ผลลัพธ์ (Output) ลักษณะที่คาดหวังให้เกิดขึ้น
<ol style="list-style-type: none"> ลดการเน้นการทดสอบแบบดั้งเดิมเป็นเครื่องมือประเมินที่สำคัญ และเน้นแนวทางการประเมินที่หลากหลายและเป็นธรรมชาติมากขึ้น (Reduce the Emphasis on Traditional Testing as the Key Assessment Tool, and Focus on More “Natural” and Diverse Assessment Approaches) สร้างความคาดหวังว่าความพยายามจะสร้างความแตกต่างในการเรียนรู้ (Create the Expectation that Effort Makes a Difference in Learning) รวมเรื่องเล่าในบัตรรายงานที่เน้นจุดแข็งและความสนใจของแต่ละบุคคล (Include Narratives on Report Cards that Focus on Individual Strengths and Interests) แทนที่จะอ่านเพียงตำราเรียน ให้นักเรียนอ่านและเลือกหนังสือที่น่าสนใจสำหรับพวกเขา (Instead of or in Addition to Reading Textbooks, Find and Have Students Read 	<p>Chowdhury (2016)</p> <ol style="list-style-type: none"> หยุดการตำหนิ (Stop the Blame Game) จัดการชีวิตของคุณ (Arrange your Life) เปิดใจให้มากขึ้น (Be more Open) จัดทำแผนการเรียนรู้ (Make a Learning Plan) ดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดี (Lead a Healthy life) จัดการกับความเครียด (Manage Stress) ฝึกฝนการยืนยัน (Practice Affirmations) <p>Nicholas (2017)</p> <ol style="list-style-type: none"> ทำรายการที่รู้สึกขอบคุณ (Thankful List) กฎ 3:1: (3:1 Rule:) เปลี่ยนคำวิเศษณ์ของคุณ: (Change your Adverb:) <p>Jaffe (2018)</p> <ol style="list-style-type: none"> เก็บบันทึกความคิด (Keep a Thought Journal) ทดสอบความเชื่อหลักของคุณ (Test your Core Beliefs) 	<p>(หมายเหตุ – แต่ละด้านและแต่ละข้อมาจากกรอบแนวคิดเพื่อการประเมินด้านคุณลักษณะระหว่างบุคคลเชิงบวก (Positive Interpersonal Traits)</p> <ol style="list-style-type: none"> ฉันมีความสุขกับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง ฉันมีความสุขใจดี ฉันมีความเป็นผู้นำ ฉันมีความเอาใจใส่ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ฉันมีความกล้าหาญ ฉันมีความรับผิดชอบ ฉันเข้ากับคนได้ดี ฉันเป็นมิตรกับคนที่ไม่รู้จัก ฉันให้คำชมเชยแก่เป็นคนแปลกหน้า ฉันกระตุ้นคนรอบข้างด้วยคำพูดเชิงบวก ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น ฉันสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ฉันทำงานเป็นทีมได้ดี ชีวิตของฉันดำเนินไปอย่างราบรื่น

ปัจจัยป้อนเข้า (Input) แนวทางเพื่อการพัฒนา	กระบวนการ (Process) ขั้นตอนเพื่อการพัฒนา	ผลลัพธ์ (Output) ลักษณะที่คาดหวังให้เกิดขึ้น
<p>and Choose Books that are Interesting to Them)</p> <p>5. มุ่งเน้นไปที่จุดแข็งของนักเรียนและความสำเร็จของนักเรียนเป็นหลัก (Focus Primarily on Student Strengths and Student Success)</p> <p>6. เต็มใจที่จะ "ชะลอกระบวนการเรียนรู้" (Be willing to “slow down the learning process”)</p> <p>7. มุ่งเน้นการสอนในการพัฒนาทักษะ "เรียนรู้วิธีการเรียนรู้" อย่างมาก (Focus a Good Deal of Teaching on “Learning How to Learn” Skill Development)</p> <p>8. ให้ “การถามคำถาม” เป็นศูนย์กลางในการสอนและสภาพแวดล้อมการเรียนรู้และวัฒนธรรมโรงเรียน (Make “Asking Questions” Central to Teaching and to Learning Environment and School Culture)</p> <p>9. ให้ทางเลือกและตัวเลือกแก่นักเรียนมากขึ้น – ในห้องเรียน โดยเสนอวิชาเลือกมากมายผ่านทางเลือกนอกหลักสูตรที่หลากหลาย ทางเลือก/</p>	<p>3. ติดป้ายกำกับความคิดของคุณ (Label your Thoughts)</p> <p>4. การหยุดคิดเผ่าดู/ความอยาก (Thought stopping/Urge-surfing)</p> <p>5. ทำหายความคิดที่เหมารวมทั้งหมดหรือความคิดที่ว่าไม่มีสิ่งใดเลย (Challenge stereotypes or the idea that there is nothing)</p> <p>Allan (n.d.)</p> <p>1). มีบทเรียนทุกที่ (There are Lessons Everywhere.)</p> <p>2. ละทิ้งความต้องการความสมบูรณ์แบบ (Let Go of the Need for Perfection.)</p> <p>3. อยู่กับปัจจุบัน (Be Present)</p> <p>4. รู้สึกขอบคุณ (Be Grateful)</p> <p>5. มุ่งเน้นไปที่สิ่งที่คุณต้องการมากขึ้น (Focus on What You Want More of)</p> <p>Driscoll (n.d.)</p> <p>1. พูดถึงตัวเอง (Spot Self Talk)</p> <p>2. ทำหายการศึกษาถึงตนเองในแง่ลบ (Challenge Negative Self-Talk)</p>	<p>ด้านคุณลักษณะทางปัญญาเชิงบวก (Positive Intellectual Traits)</p> <p>15. ฉันมองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและเป็นกำไร</p> <p>16. ฉันใช้สติ/สัมปชัญญะในการใช้ชีวิต</p> <p>17. ฉันมุ่งเน้นการแก้ปัญหา</p> <p>18. ฉันมีความคิดริเริ่ม ไตร่ตรอง มีมโนธรรม และมีประสิทธิภาพ</p> <p>19. ฉันไม่จมอยู่กับปัญหาและความยากลำบากที่เกิดขึ้นในอดีต</p> <p>20. ฉันมีวิสัยทัศน์ที่ดีในอนาคต</p> <p>21. ฉันจัดการกับความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>22. ฉันมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายขององค์กร</p> <p>23. ฉันไม่ยอมแพ้เมื่อเกิดปัญหา</p> <p>24. ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ</p> <p>ด้านลักษณะทางอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotional Traits)</p> <p>25. ฉันยอมรับสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุม</p> <p>26. ฉันมีความสุขที่ได้มีชีวิตอยู่</p>

ปัจจัยป้อนเข้า (Input) แนวทางเพื่อการพัฒนา	กระบวนการ (Process) ขั้นตอนเพื่อการพัฒนา	ผลลัพธ์ (Output) ลักษณะที่คาดหวังให้เกิดขึ้น
<p>ตัวเลือก (Give Students more Choices and Options – in the Classroom, by Offering many Electives, through Multiple Extra-curricular Options)</p> <p>10. ใช้กลยุทธ์การสืบเสาะหาความรู้ กิจกรรมสร้างทักษะการวิจัย การเรียนรู้แบบโต้ตอบและโครงการเป็นส่วนสำคัญของการสอน (Use Inquiry Strategies, Research Skill-building Activities, Interactive Learning and Projects as Critical Parts of Teaching)</p> <p>11. ทำให้ประสบการณ์การเรียนรู้มีความ “สมจริง” มากขึ้น (Make Learning Experiences more “Authentic”)</p> <p>12. มองตัวเองว่ากำลังช่วยนักเรียนสร้าง "เส้นทางสู่ความสำเร็จของผู้ใหญ่" (See yourself as Helping Students Build “Pathways to Adult Success”)</p> <p>13. เป็นตัวอย่าง (Be an Example)</p>	<p>3. เปลี่ยนคำพูดเชิงลบของตนเอง (Change Negative Self Talk)</p> <p>4. ฝึกฝนการพูดคุยกับตนเองในเชิงบวก (Practice Positive Self Talk)</p> <p>May (n.d.)</p> <p>1. ปลดปล่อยวางให้การคิดเชิงลบหมดไป (Let Negativity Go)</p> <p>2. มุ่งสู่การคิดบวก (Shift towards Positivity)</p> <p>3. ตัดสินใจด้วยความรัก ไม่ใช่ความกลัว (Make Your Decisions Based on Love, Not Fear)</p> <p>4. มองหาความหวัง (Find the Silver Lining)</p> <p>5. ทำกิจกรรมตอนเช้าเพื่อเริ่มต้นวันใหม่อย่างถูกต้อง (Develop a Morning Ritual to Start the Day off Right)</p>	<p>27. ฉันมีอารมณ์ขัน</p> <p>28. ฉันมองโลกในแง่ดี</p> <p>29. ฉันยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง</p> <p>30. ฉันมีความรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณที่คุณได้รับ</p> <p>31. ฉันมีความสุขกับความสำเร็จของคนอื่น</p> <p>32. ฉันยอมรับสิ่งที่ได้รับและไม่แสดงความโกรธ</p> <p>33. ฉันมีความยืดหยุ่น</p> <p>34. ฉันชอบความท้าทาย</p> <p>35. ฉันรู้สึกสบายใจกับชีวิต</p>

ปัจจัยป้อนเข้า (Input) แนวทางเพื่อการพัฒนา	กระบวนการ (Process) ขั้นตอนเพื่อการพัฒนา	ผลลัพธ์ (Output) ลักษณะที่คาดหวังให้เกิดขึ้น
<p>14. สร้างพื้นที่การเรียนรู้เชิงบวกสำหรับนักเรียน (Create a Positive Learning Space for Student)</p> <p>15. ช่วยให้นักเรียนเห็นภาพผลลัพธ์เชิงบวกจากทุกสถานการณ์ก่อนที่จะเริ่ม (Help your Student Visualize a Positive Outcome from every Scenario before Starting)</p> <p>16. กำจัดการใช้คำฟุ่มเฟือยเชิงลบออกจากบทสนทนาของนักเรียน (Eliminate Negative Verbiage from Students' Dialogue)</p> <p>17. ช่วยนักเรียนเปลี่ยนรูปแบบการคิดเชิงลบ (Help Students Change Negative Thinking Patterns)</p> <p>18. สวมบทบาทเป็นแฟนตัวยงของนักเรียน (Play the Role of your Students' Biggest Fan)</p> <p>19. นำระบบการให้รางวัลเพื่อส่งเสริมการคิดบวกมาใช้ตลอดเวลา (Incorporate a rewards system to encourage positivity at all times)</p>		

ปัจจัยป้อนเข้า (Input) แนวทางเพื่อการพัฒนา	กระบวนการ (Process) ขั้นตอนเพื่อการพัฒนา	ผลลัพธ์ (Output) ลักษณะที่คาดหวังให้เกิดขึ้น
20. สร้างคลังความคิดเชิงบวก (Create a Positivity Stockpile) 21. ทำสมาธิเพื่อเจริญสติ (Meditate for Mindfulness) 22. ปรับกรอบความคิดใหม่ (Reframe your Thoughts) 23. ยิ้มให้มากขึ้น (Smile More) 24. ปรับเปลี่ยนสถานการณ์ใหม่ (Reframe Situation) 25. เก็บบันทึกความรู้สึก (Keep a gratitude Journal) 26. วาดภาพอนาคตที่ดีที่สุด (Picture Best Possible Future) 27. ให้ความสำคัญไปที่จุดแข็ง (Focus on Strengths) 28. สังเกตความคิด (Notice Thoughts) 29. เขียนบันทึกความรู้สึก (Write in a Gratitude Journal) 30. ใช้การพูดคุยกับตัวเองในเชิงบวก (Use Positive self-talk)		

ปัจจัยป้อนเข้า (Input) แนวทางเพื่อการพัฒนา	กระบวนการ (Process) ขั้นตอนเพื่อการพัฒนา	ผลลัพธ์ (Output) ลักษณะที่คาดหวังให้เกิดขึ้น
31. เริ่มต้นวันใหม่อย่างเข้มแข็ง (Start Day Strong) 32. การออกกำลังกายเป็นยาที่ทำให้ความรู้สึกดีโดยธรรมชาติ (Exercise Is the Natural Feel-Good Drug) 33. รับแรงบันดาลใจจากหนังสือ เสียง และวิดีโอ (Get Inspired by Books, Audio, and Videos) 34. ออกไปเจอกับคนที่คิดเชิงบวก (Hang out With Positive People) 35. มีใจที่เปิดกว้าง (Have an Open Mind) 36. ให้รางวัลแก่การคิดในแง่ร้าย (Rewire Pessimistic Thinking) 37. ยอมรับในสิ่งที่อยู่ในปัจจุบัน (Accept Where Are in the Present) 38. ค้นหาความหมายเฉพาะในชีวิต (Find Unique Meaning in Life) 39. หลีกเลี่ยงการคิดเชิงบวกที่เป็นพิษ (Avoid Toxic Positivity) 40. หาเวลาอยู่คนเดียว (Make Time to Be Alone)		

ปัจจัยป้อนเข้า (Input) แนวทางเพื่อการพัฒนา	กระบวนการ (Process) ขั้นตอนเพื่อการพัฒนา	ผลลัพธ์ (Output) ลักษณะที่คาดหวังให้เกิดขึ้น
<p>41. หาวิธีวัดความก้าวหน้าแล้ววัดผล (Find a Way to Measure Progress, and Then Measure It)</p> <p>42. บอกตัวเองว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Tell yourself You can Change)</p> <p>43. เติมเชื้อเพลิงและเติมพลัง (Refuel and Re-Energize)</p> <p>44. พูดคุยกับคนที่เหมาะสมเพื่อได้รับแรงสนับสนุน (Talk to the Right People for Support)</p> <p>45. ระบายความเครียด (Channel Stress)</p> <p>46. อาสาสมัคร (Volunteer)</p> <p>47. ฝึกเห็นอกเห็นใจตนเอง (Practice Self-compassion)</p> <p>48. ชมเชยผู้คน (Compliment People)</p> <p>49. ระวังความคิดเชิงลบ (Become Aware of Negative Thoughts)</p> <p>50. ทำทหายการพูดกับตัวเอง (Challenge your Self-talk)</p> <p>51. หยุดเปรียบเทียบ (Stop Comparing)</p>		

เอกสารอ้างอิง

- วิโรจน์ สารรัตน์. (2561). *การวิจัยทางการบริหารการศึกษา: แนวคิด แนวปฏิบัติ และกรณีศึกษา*. (e-Book). พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ: ทิพยวิสุทธี.
- Ackerman, C. (2018, July 5). *Positive mindset: how to develop a positive mental attitude*. Retrieved October 5, 2022 from <https://positivepsychology.com/positive-mindset/>
- Allan, T. (n.d.). *5 steps to build a positive thinking you'll be proud of*. Retrieved October 2, 2022 from <https://www.lifehack.org/articles/communication/5-steps-build-positive-thinking-youll-proud.html>
- Amasesan, S. (2021, April 29). *10 creative ways to keep a positive attitude no matter what*. Retrieved September 15, 2022 from <https://blog.hubspot.com/service/positive-attitude>
- Antimaximalist. (2020, February 29). *47 positive thinking quotes that will help you think positive*. Retrieved September 15, 2022 from <https://antimaximalist.com/positive-thinking-quotes/>
- Bhandari, S. (2022, January 16). *What is positive thinking*. Retrieved August 15, 2022 from <https://www.webmd.com/mental-health/positive-thinking-overview>
- Blank, C. (2018, December 5). *The characteristics of a positive attitude*. Retrieved October 5, 2022 from <https://classroom.synonym.com/heal-broken-heart-feels-like-never-love-much-again-15489.html>
- Chandel, S. (2022, August 29). *100 motivational positive thinking quotes to brighten your day*. Retrieved September 15, 2022 from <https://www.stylecraze.com/articles/positive-thinking-quotes/>
- Cherry, K. (2020, February 25). *What is positive thinking*. Retrieved August 14, 2022 from <https://www.verywellmind.com/what-is-positive-thinking-2794772#toc-what-is-positive-thinking>
- Chowdhury, D. (2016, April 5). *7 steps towards positive thinking to help you succeed*. Retrieved October 2, 2022 from <https://www.peoplesmatters.in/article/culture/7-steps-towards-positive-thinking-help-you-succeed-13198>
- Chui, A. (2022, June 16). *15 tips for maintaining a positive attitude every day*. Retrieved September 25, 2022 from <https://www.lifehack.org/articles/communication/11-tips-for-maintaining-your-positive-attitude.html>
- Davis, D. (n.d.). *Positive qualities: discover 100+ positive character traits*. Retrieved October 5, 2022 from <https://www.berkeleywellbeing.com/positive-qualities-activity.html>

- Davis, T. (2020, December 3). *What is positive thinking in psychology? 9 thought-provoking findings*. Retrieved August 26, 2022 from <https://positivepsychology.com/positive-thinking/>
- Driscoll, L. (n.d.). *4 steps to positive thinking: activities for elementary*. Retrieved September 26, 2022 from <https://www.socialemotionalworkshop.com/positive-thinking-activities-elementary-students/#t-1651792799910>
- Eatough, E. (2021, November 8). *How (and why) to cultivate a positive mental attitude*. Retrieved September 24, 2022 from <https://www.betterup.com/blog/positive-mental-attitude>
- Greene, L. (2020, August 17). *Proven ways to develop a positive mindset—and why it matters*. Retrieved September 25, 2022 from <https://www.psycom.net/positive-thinking>
- Humaida, A.I. (2017). Self-efficacy, Positive Thinking, Gender Difference as Predictors of Academic Achievement in Al Jouf University Students-Saudi Arabia. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 7(6): 143-151. doi:10.5923/j.ijpbs.20170706.01
- Ingram, R.E. and Wisnicki, K.S. (1988, March 22). *Assessment of positive automatic cognition*. Retrieved November 1, 2022 from <https://scales.arabpsychology.com/s/automatic-thoughts-questionnaire-positive-atq-p/>
- Jaffe, A. (2018, May 22). *6 easy ways to cultivate positive thinking today!* Retrieved September 25, 2022 from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/all-about-addiction/201805/6-easy-ways-cultivate-positive-thinking-today>
- Keton, D. (2021, August 30). *The power of positive thinking*. Retrieved August 28, 2022 from <https://www.chsofwi.org/power-of-positive-thinking/>
- Macdonald, K. (2022, March 16). *How to develop a positive attitude in 6 easy steps*. Retrieved September 25, 2022 from <https://www.thehealthy.com/mental-health/happiness/develop-positive-attitude/>
- May, D. (n.d.). *5 steps to a more positive mindset and improving*. Retrieved October 3, 2022 from <https://www.furtherfood.com/5-steps-positive-mindset-by-motivational-speaker-to-improve-your-life/>
- Mind Tools. (n.d.). *Are you a positive or negative thinker?* Retrieved November 1, 2022 from https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_89.htm

- Nawalkha, A. (2017, February 12). *Why positive thinking builds 6 character traits you need for success*. Retrieved October 3, 2022 from <https://www.evercoach.com/blog/6-positive-character-traits-for-success/#>
- Nelson, C. E. (2022, August 17). *7 tips to encourage a positive attitude in students*. Retrieved August 26, 2022 from <https://www.connectionsacademy.com/support/resources/article/7-tips-to-encourage-a-positive-attitude-in-students/>
- Nicholas, R. (2017, September 7). *3 steps to positive thinking*. Retrieved October 3, 2022 from <https://www.chariscounselingcenter.com/blog/negative-thinking-to-positive-thinking/>
- O'Kane, G. (2015, August 15). *13 questions to test your positive thinking*. Retrieved October 9, 2022 from <https://www.linkedin.com/pulse/13-questions-test-your-positive-thinking-grant-o-kane/>
- Sarkhedi, B. (2020, August 18). *Importance of having a positive attitude in life*. Retrieved September 11, 2022 from <https://timesofindia.indiatimes.com/readersblog/thereality/importance-of-having-a-positive-attitude-in-life-24763/>
- Sasson, R. (n.d.). *What is the meaning of positive attitude – definitions*. Retrieved October 5, 2022 from <https://www.successconsciousness.com/blog/positive-attitude/what-is-the-meaning-of-positive-attitude/>
- Smith, E. (2022, March 25). *Benefits of positive thinking: How it helps your mental health*. Retrieved August 15, 2022 from <https://www.healthypace.com/self-help/positivity/benefits-of-positive-thinking-how-it-helps-your-mental-health>
- Srivastava, T. (2022, April 12). *Positive thinking: how to do it*. Retrieved August 15, 2022 from <https://www.onlymyhealth.com/how-to-think-positive-1649676895>
- Te Hononga Akoranga Comet. (n.d.). *A positive attitude questionnaire*. Retrieved October 29, 2022 from <https://cometauckland.org.nz/assets/files/Positive-Attitude-Questionnaire.pdf>
- Tools 2 Succeed, Inc. (n.d.). *Positive attitude self-evaluation*. Retrieved October 29, 2022 from <https://www.tools2succeed.com/attitude.html>
- Walker, O. (n.d.). *Characteristics and traits of a positive mindset: 6 examples*. Retrieved October 3, 2022 from <https://learnfromblogs.com/characteristics-and-traits-of-a-positive-mindset-6-examples>
- Waters, S. (2022, April 12). *Improve your life with a new outlook: 10 benefits of positive thinking*. Retrieved September 15, 2022 from <https://www.betterup.com/blog/positive-thinking-benefits>

- Wong, A. E. (2022, August 31). *How to develop positive thinking*. Retrieved September 25, 2022 from <https://www.wikihow.health/Develop-Positive-Thinking>
- Woods, L. (2019, September 23). *3 Scientific studies that prove the power of positive thinking*. Retrieved August 28, 2022 from <https://medium.com/swlh/3-scientific-studies-that-prove-the-power-of-positive-thinking-616477838555>