SE-ED
Healthy Mind book

หนึ่งในผลงานของผู้เขียนหนังสือขายดี
Think and Grow Rich!

Napoleon Hill's Keys to Positive Thinking

พลิกชีวิตคิดเชิงบวก

"เพื่อสุขภาพ เงินทอง
และความสำเร็จภายใน 10 ขั้นตอน"

โดย Napoleon Hill, Michael J. Ritt, Jr.
เรียบเรียงโดย เฉลิมชัย เลิศทวีพรกุล

ซีเอ็ด

คำขอบคุณ

เซอร์ ไอแซค นิวตัน เขียนจดหมายถึงโรเบิร์ต ฮุค นักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษ ความว่า “หากผมรู้ดี (ยิ่งกว่า ฮุค และเดสคาร์ตส์) ว่าต้องขึ้นเทียบชั้นกับผู้ยิ่งใหญ่” คงคล้ายๆ กับผมในตอนนี้ หากผมทึกทักเล่าเรื่องเกี่ยวกับหลักการและวิธีปฏิบัติ ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้ นั่นก็เนื่องมาจากชีวิตของผมเองได้เปลี่ยนแปลงไปแล้ว โดยผู้ยิ่งใหญ่อนุญาตให้ผมได้จับกระแสโลกเคียงบ่าเคียงไหล่ไปด้วยกัน

ก่อนอื่นขอกล่าวถึงวิลเลียม เจมส์ M.D., นักจิตวิทยาและนักปรัชญา ถึงแม้ผมจะไม่รู้จักท่านเป็นการส่วนตัว ท่านเป็นผู้ปูพื้นฐานทฤษฎีสำหรับทัศนคติเชิงบวก ต่อไปขอกล่าวถึงนโปเลียน ฮิลล์ ผู้ค้นพบเคล็ดลับสู่ความสำเร็จ ซึ่งเป็นบุคคลแรกที่แสดงจำนวนหลักการของทัศนคติเชิงบวก และนำไปเปิดเผยไว้ในหนังสือแนวพัฒนาตนเอง ผมรู้จักและทำงานร่วมกับ โปเลียน ฮิลล์ มาเป็นเวลาเกือบ 20 ปี (ที่มีค่ามาก) และท้ายที่สุดขอกล่าวถึง ดับเบิลยู. คลีเมนต์ สโตน ผู้ยิ่งใหญ่อีกท่านหนึ่ง ซึ่งอุทิศแรงกายแรงใจในการสั่งสอนอบรมได้อย่างประสบความสำเร็จดียิ่ง นั่นคือพลังอันน่าทึ่งของทัศนคติเชิงบวก

ไมเคิล เจ. ริตต์

คำนำ

คุณสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ด้วยหนังสือเล่มนี้ ซึ่งรวบรวมเคล็ดลับไปสู่ความสำเร็จ : ทัศนคติเชิงบวก หรือ PMA (Positive Mental Attitude) คุณสามารถที่จะมีทัศนคติเชิงบวก และเติมเต็มฝันของคุณหากปฏิบัติตามหลักการ (ซึ่งได้รับการพิสูจน์มาแล้ว) ซึ่งแสดงไว้อย่างเรียบง่ายและชัดเจนแบบเป็นขั้นเป็นตอน

มุมมองของ Promised Land

ในคัมภีร์ไบเบิลได้กล่าวไว้ว่าก่อนที่โมเสสจะถึงแก่ชีวาวาย พระเจ้าได้พาเขาขึ้นไปสู่ Mount Nebo ให้ได้เห็นดินแดนซึ่งต่อไปจะเป็นของอิสราเอล ก่อนที่คุณจะเริ่มเดินทางครั้งนี้ คุณควรได้เห็นสถานที่ซึ่งคุณกำลังจะไปเสียก่อน คุณกำลังเข้ามาสู่ปลายทาง (เก่า) ของชีวิต และในไม่ช้าก็จะเริ่มต้นเดินทางครั้งใหม่ เริ่มเสียแต่บัดนี้แล้วละทิ้งวิธีการแบบเดิมๆ ในการมองโลก ซึ่งสิ้นเปลืองพลังอย่างมากมายและเป็นเชิงลบ แล้วนำเอาชีวิตที่เปี่ยมพลังและยากจะต้านทานมาแทนที่ ซึ่งมาพร้อมกับทัศนคติเชิงบวก (Positive Mental Attitude; PMA) วาดความหวังไว้ ความหวังซึ่งทัศนคติเชิงบวกจะทำให้คุณ จินตนาการเสียแต่วันนี้ :

- คุณจะรู้ได้ว่าคุณมีพลังสร้างสรรค์จากสิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่ในตัว

- คุณจะสามารถควบคุมอารมณ์ เพื่อที่คุณสามารถกำหนดทิศทางของพลังสร้างสรรค์ เพื่อประโยชน์ของคุณเอง
- คุณจะขจัดทัศนคติเชิงลบทั้งหมด ที่เป็นผลมาจากปฏิกิริยาที่มีต่อประสบการณ์ในอดีตซึ่งขาดประสิทธิภาพ
- คุณจะเอาชนะความหวาดกลัว และตระหนักว่าความหวาดกลัวมีอำนาจทำลาย โดยขึ้นอยู่กับพลังสร้างสรรค์ของคุณ หากคุณยอมให้มันมีอำนาจเหนือจิตใจ
- คุณจะมีแต่ภาพดีๆ เท่านั้นที่เกิดขึ้น เพื่อที่พลังสร้างสรรค์จะได้แสดงออกมาในโครงสร้างเชิงบวกและดีๆ
- คุณจะขจัดความคิดฝังหัวเกี่ยวกับความผิดพลาดและความโศกเศร้าในอดีต และจะไม่ปล่อยให้มาวนเวียนซ้ำซากอยู่กับชีวิตคุณอีกต่อไป
- คุณจะกำหนดความรู้สึก และความปรารถนาที่แข็งแกร่งที่สุดให้มุ่งไปยังสิ่งที่คุณต้องการอย่างแท้จริงในชีวิต
- คุณจะไม่นำพลังสร้างสรรค์ของทัศนคติเชิงบวกด้วยความเห็นแก่ตัวหรือประสงค์ร้าย การใช้งานผิดวัตถุประสงค์อาจส่งผลให้ย้อนมาทำลายตัวคุณเอง

ประโยชน์ดังกล่าวมานี้ (เป็นสิทธิมนุษยชนของคุณ) จะเป็นเป้าหมายของคุณตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ไม่มีสิ่งใดจะมาหยุดยั้งคุณได้ และทรัพยากรเพียงสิ่งเดียวที่คุณต้องมีก็คือ พันธะ สัญญาที่จะทำให้มันเกิดขึ้นได้จริง

สารบัญ

1 PMA จะทำอะไรให้คุณได้บ้าง 9

2 ขั้น 1 : ควบคุมจิตใจของคุณเองด้วยการโน้มน้าว 21

3 ขั้น 2 : เอาใจจดจ่อกับสิ่งที่พึงปรารถนา 31

4 ขั้น 3 : ยึดถือกฎ “ใจเขาใจเรา” 43

5 ขั้น 4 : ขจัดความคิดเชิงลบ 53

6 ขั้น 5 : จงใช้ชีวิตอย่างมีความสุข! 63

7 ขั้น 6 : สร้างนิสัยใจกว้าง 73

8 ขั้น 7 : เตือนตนเองด้วยความคิดเชิงบวก 83

9 ขั้น 8 : พลังแห่งการอธิฐาน 93

10 ขั้น 9 : กำหนดเป้าหมาย 103

11 ขั้น 10 : ศึกษา, คิด และวางแผนทุกๆ วัน 113

12 บุรุษซึ่งนำทัศนคติเชิงบวกมาใช้กับการทำงาน 123

13 คุณจะไปในทิศทางใด? 151

1

PMA จะทำอะไรให้คุณได้บ้าง

PMA หรือ **P**ositive **M**ental **A**ttitude (ทัศนคติเชิงบวก) ช่วยให้คุณสามารถสานฝัน และเอาชนะความสิ้นหวังท้อแท้ เมื่อคุณได้พัฒนาและครอบครองทัศนคติเชิงบวก คุณจะพบว่าจิตใจจะอยู่ในสภาวะที่ดี, สุขภาพจิตดี, ปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ และสามารถเลือกทำสิ่งที่จะนำสิ่งดีๆ สู่ชีวิต จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่ทัศนคติเชิงบวกจะถูกเรียกขานว่าปรัชญา **"ฉันทำได้ และจะทำ"**

เมื่อคุณมีทัศนคติเชิงบวก คุณจะมีความสุขกับตนเองและกับผู้อื่น คุณจะมีความนับถือตนเอง, มีความรู้สึกดีๆ, ประสบแต่เรื่องดีๆ และห่างไกลจากเรื่องร้ายๆ

ผลของทัศนคติเชิงบวกนั้นเป็นไปในแบบอัตโนมัติ แต่การได้มานั้นไม่ใช่จำเป็นต้องมีกระบวนการอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่สิ่งที่นึกจะหยิบมาใช้เมื่อใดก็ได้ เป็นส่วนสำคัญของวิถีชีวิตของคุณ ทัศนคติเชิงบวกต้องกลายเป็นนิสัยของคุณไปเลย การนำทัศนคติเชิงบวกมาประยุกต์ใช้ในแบบปกตินั้น คุณสามารถฝึกฝนได้โดยไม่รู้ตัว เป็นแบบที่คุณกดปุ่มเปิดปิดหรือผูกเชือกรองเท้านั่นเอง ซึ่งเป็นธรรมชาติมากเหมือนกับการหายใจเลยทีเดียว

ไม่มีสิ่งใดประสบความสำเร็จได้เท่ากับความสำเร็จ...

คุณจะเลือกอยู่กับใคร?

- คนมองโลกในแง่ร้าย, ลึกลับ, ไม่พูดไม่จา และอารมณ์เสียอยู่ตลอดเวลา
- คนมองโลกในแง่ดี, มีความมั่นใจ, อัธยาศัยดี และสามารถรับมือกับปัญหา, หาทางแก้ไข และสร้างประโยชน์ได้เป็นอย่างดี

แล้วคุณจะประจักษ์ว่าเหตุใดทัศนคติเชิงบวกจึงช่วยให้คุณได้รับมิตรภาพ และความร่วมมือจากผู้อื่น, เอาชนะอุปสรรคใดๆ และพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส

พวกเราล้วนถูกบงการจากนิสัยของเราเอง ไม่ว่าจะเป็นเชิงบวกหรือเชิงลบขึ้นอยู่กับการเลือกของคุณเอง คุณสามารถเลือกได้ว่าจะไม่ยอมให้จิตใจถูกครอบงำด้วยความคิดแง่ลบ คุณสามารถขจัดแนวคิดเชิงลบออกไปจากจิตใจแล้วคิดในเชิงบวกแทน นิสัยเชิงบวกจะโน้มนำจิตใจของคุณให้มีความระแวดระวังอย่างอัตโนมัติ จินตนาการเจิดจ้า มีความกระตือรือร้น และมีความหวังยิ่งขึ้น

ทัศนคติเชิงบวกจะดึงดูดสิ่งดีๆ เหมือนกับแม่เหล็กดึงดูดเหล็กนั่นเอง มันจะดึงดูดผู้คน, ความสำเร็จ และความมั่งมีมาสู่คุณ การมองโลกในแง่ดีนั้นเป็นยอดปรารถนา ทัศนคติเชิงบวกจะคุ้มกันและปกป้องคุณให้หลุดพ้นจากความสงสัยและความสิ้นหวัง เมื่อคุณต้องประสบกับโชคร้าย (ซึ่งทุกคนล้วนต้องเคยประสบกันทั้งนั้น) คุณจะไม่สิ้นหวังและไม่ท้อแท้ ทัศนคติเชิงบวกช่วยให้คุณมองสถานการณ์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และสามารถแปรเปลี่ยนโชคร้ายให้เป็นความสำเร็จโดยการเรียนรู้จากมัน แล้วใช้ความรู้นั้นให้เกิดประโยชน์ต่อตัวคุณเอง

ทัศนคติเชิงบวกคือการตอบสนองทางจิต (ต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบความรู้สึก) ที่ถูกต้อง ด้วยการสั่งการ คุณจะคิด, กระทำ หรือตอบสนองแต่ละบุคคล

หรือเหตุการณ์ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง ชีวิตและจิตใจเป็นของคุณ คุณย่อมต้องตัดสินใจให้เหมาะสม

ทัศนคติเชิงบวกสอนให้คุณคิดและทำอย่างสร้างสรรค์ คุณสามารถใช้มันเพื่อทำความปรารถนาให้เป็นความจริง เมื่อคุณเรียนรู้ที่จะทำสิ่งที่ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ คุณได้เรียนรู้การไขว่คว้าโอกาสซึ่งผู้อื่นมองเห็นว่าเป็นปัญหาเท่านั้น คุณสามารถนำหลักปรัชญาของเบนจามิน ดิสเรลี นายกรัฐมนตรีอังกฤษผู้ยิ่งใหญ่มาประยุกต์ใช้ *"เราไม่ใช่ผลลัพธ์ของเหตุการณ์ แต่เราเป็นผู้สร้างสถานการณ์"*

เลือกคำคม

คุณควรมีคำคมที่ช่วยตอกย้ำความสำคัญของทัศนคติเชิงบวกที่มีต่อชีวิตของคุณ หากคุณมีทัศนคติบางอย่างที่ต้องการละเลิก ก็สามารถนำมารวมไว้กับคำคมดังกล่าวได้

เนื่องจากคำคมของคุณจะกลายเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต ดังนั้นควรเลือกคำพูดที่โน้มน้าวใจได้ดีที่สุด ด้วยวิธีการนี้คุณจะได้รับการเตือนและแรงบันดาลใจอยู่ตลอดเวลา เป้าหมายของคุณคือการเป็นคนตรงไปตรงมา มีคำแนะนำดังนี้ :

- ปฏิบัติต่อผู้อื่นเหมือนอย่างที่คุณต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อคุณ
- ฉันรู้สึกสบายดี, ฉันรู้สึกยินดี, ฉันรู้สึกดีมากๆ
- ทำเสียแต่บัดนี้!
- สิ่งที่ฉันเข้าใจอย่างแท้จริงและฉันเชื่อ, ฉันจะทำได้สำเร็จ
- ทุกๆ ปัญหาล้วนมีเมล็ดพันธุ์ของทางแก้อยู่ในตัวอยู่แล้ว
- ถามตัวเองว่า *"อย่างไร"* ไม่ใช่ "ถ้าหากว่า"
- ชนะกับแพ้นั้นห่างกันแค่ไม่กี่นิ้ว, ไม่ใช่เป็นไมล์
- ฉันทำได้ และฉันจะทำ

มีอีกวิธีการหนึ่งในการฝึกฝนตนเองให้กระทำสิ่งใดๆ โดยมีทัศนคติเชิงบวกคือ การเลือกคำคม ซึ่งมีความหมายดีๆ และช่วยเตือนตัวคุณเองถึงพันธสัญญาต่อมัน และเป้าหมายที่คุณกำลังพยายามอยู่ โดยกล่าวย้ำลงในความทรงจำบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณกำลังเผชิญสถานการณ์และกำลังต้องการทัศนคติเชิงบวก คุณจะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมที่สุด

พูดคำคมของคุณซ้ำๆ ดังๆ หลายๆ ครั้ง ในแต่ละช่วงเวลาของวัน พูดด้วยอารมณ์และความรู้สึก 50 ครั้งก่อนนอน เขียนแปะไว้ในที่ซึ่งเห็นได้ง่าย เช่น กระจกห้องน้ำ, คอนโซลรถยนต์, ปฏิทินตั้งโต๊ะ, ประตูตู้เย็น, กระเป๋าใส่ธนบัตร ยิ่งพูดซ้ำได้มากเท่าใดก็ยิ่งกลายเป็นนิสัยได้มากเท่านั้น

ผู้ให้การสนับสนุนแนวคิดทัศนคติเชิงบวก

มีหลายท่านที่อุทิศตนให้กับการพัฒนาและปรับปรุงแนวคิดของทัศนคติเชิงบวก ดังเช่น วิลเลียม เจมส์ (1842 – 1910) เมื่อจบการศึกษาจากคณะแพทย-ศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ดแล้ว จึงเข้าเป็นอาจารย์สอนที่นี่ในสาขาวิชากายวิภาคศาสตร์, สรีรศาสตร์, จิตวิทยา และปรัชญา ได้ช่วยพัฒนาระบบความคิดชื่อว่า *pragmatism* โดยมีหลักคิดว่า ผลลัพธ์คือสิ่งที่นับได้ ความคิดคือสิ่งชี้นำไปสู่การกระทำ หากการกระทำนั้นไม่เหมาะสมก็ถือว่าไม่เป็นประโยชน์ เจมส์เขียนไว้ว่า “อย่ากลัวการมีชีวิตอยู่ จงเชื่อเถอะว่าชีวิตนั้นน่าอยู่ แล้วความเชื่อของคุณจะสร้างสรรค์ข้อเท็จจริงขึ้นมา”

ผู้คนในยุคสมัยของเจมส์ให้ความนับถือทฤษฎีของเขากันมาก จึงมีลูกศิษย์ลูกหามากมาย เขาถูกโน้มน้าวให้เชื่อว่าชีวิตคือการปะทะกันระหว่างการมองโลกในแง่ร้ายกับการมองโลกในแง่ดี เจมส์ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับแนวคิดในเชิงลบ โดยกล่าวว่า “จะส่งผลให้ผู้คนมีแต่ความผิดพลาดและความเคลือบแคลง”

จักรวาลนั้นเต็มไปด้วยความเป็นไปได้ ทุกคนสามารถปรับปรุงตนเองได้อย่างมาก ถ้าเพียงแต่เปิดตามองและค้นหาพลังจิตที่มีอยู่ในตนเอง เจมส์เชื่อว่าเราๆ ท่านๆ ทุกๆ คนสามารถกำหนดอนาคตได้ด้วยตนเอง และกล่าวว่า *"เราสามารถทำสิ่งที่ต้องการได้แทบตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิตของเราก็คือการค้นพบว่ามนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ ด้วยการเปลี่ยนทัศนคติในใจของตนเอง"*

นโปเลียน ฮิลล์ (1883 – 1970) เป็นอีกผู้หนึ่งที่ยึดถือแนวคิดทัศนคติเชิงบวก เขาได้อุทิศแรงกายตลอดช่วงชีวิตของเขา สัมภาษณ์ผู้คนที่ประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก จนได้เป็นหลักการ 17 ข้อจากการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งเขาได้นำมารวมไว้ในปรัชญาการไปสู่ความสำเร็จของบุคคลเล่มแรก ฮิลล์ได้รวมเอาหลักการเหล่านี้เข้าไว้ในหนังสือหลายเล่ม อาทิเช่น *The Law of Success, Think and Grow Rich* และหนังสือแนวพัฒนาตนเองอื่นๆ อีกมากมาย ฮิลล์พบเจออยู่เสมอว่า คนที่เขาทำการศึกษามักมีทัศนคติเชิงบวก เขากล่าวถึงบุคคลผู้หนึ่งว่า "แอนดรูว์ คาร์เนกี นั้นช่างลุ่มหลง *เขาเชื่อว่าสิ่งใดๆ ในชีวิตที่ควรค่าแก่การครอบครอง ย่อมควรค่าแก่การไขว่คว้า* ผมเชื่อว่าสิ่งใดๆ ในชีวิตที่ควรค่าแก่การครอบครองและไขว่คว้า ย่อมควรค่าแก่การทุ่มเท"

วิลลี ไวต์ นักกีฬาเหรียญเงินโอลิมปิก เชื่อในสิ่งนี้เช่นกัน เธอเป็นกำลังใจให้แก่โรเบิร์ต เทย์เลอร์ แห่งเมืองชิคาโก ผู้จัดทำโครงการ Homes Girls Athletic ซึ่งจะยื่นข้อเสนอให้แก่เด็กสาว 2,500 คน ซึ่งพักอาศัยอยู่ในแฟลตของรัฐบาลทางทิศใต้ของชิคาโก ให้มีโอกาสได้สร้างความภูมิใจในตัวเองด้วยการเล่นกีฬา เมื่อบรรดาเด็กสาวถามไวต์ว่า พวกเธอจะหลุดพ้นไปจากชีวิตในแฟลตได้อย่างไร ไวต์ตอบว่า "หนทางน่ะมี แต่ก่อนอื่นขอผมถามก่อนว่า เพื่อการตามล่าหาฝันแล้ว พวกเธอจะทุ่มเทได้แค่ไหน? ฝันที่ไม่มีแผนการก็คงเป็นได้แค่ความหวังลมๆ แล้งๆ!" (คำคมของพวกเธอก็คือ **ฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึง!**)

ดับเบิลยู. คลีเมนต์ สโตน ชายผู้ที่ผมเคยทำงานร่วมกันมาเกือบ 50 ปี เป็นนักเขียนเรื่องร่วมสมัยผู้โด่งดัง ได้สั่งสมและแบ่งปันความมั่งคั่งด้วยการใช้หลักการเหล่านี้จนเชี่ยวชาญ ได้ค้นคว้าหาข้อมูลอย่างเจาะลึกเพื่อเขียน (ร่วมกับนโปเลียน ฮิลล์) หนังสือ *Success Through a Positive Mental Attitude* สาระสำคัญของการค้นคว้าคือ หลักการขั้นพื้นฐานของความสำเร็จนั้นจะสัมฤทธิผลในการบรรลุเป้าหมายที่คุ้มค่า ก็ต่อเมื่อมาถึงขั้นที่มีการเสริมแรงและเติมเต็มอย่างต่อเนื่องจากทัศนคติเชิงบวก

หลักการดังกล่าวกลายเป็นพื้นฐานให้แก่หลักปรัชญาของสโตน และเป็นหลักคิดให้กับงานเขียนชิ้นต่อๆ มาของเขา ดนตรีเริ่มโหมโรงกันแล้วและทัศนคติเชิงบวกก็ช่างโดดเด่นเสียเหลือเกิน ตัวอย่างในหนังสือเล่มนี้จะแสดงให้คุณเห็นว่ามันยังคงเป็นหลักชัยของทุกๆ คนซึ่งได้ประสบความสำเร็จอันเป็นนิรันดร์

ทัศนคติเชิงบวกคืออะไร?

ทัศนคติเชิงบวกนั้นเป็นยิ่งกว่าการมองโลกในแง่ดี หากคุณมีความเข้าใจมันได้อย่างถ่องแท้และนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้องแล้ว คุณจะพบว่า หากจะใช้การได้อย่างสัมฤทธิผลนั้นมีกระบวนการอยู่ 4 ขั้นตอนดังนี้ :

1. วิธีคิดที่ซื่อตรงและสมเหตุสมผล
2. มีสติรับรู้ที่สมบูรณ์
3. ปรัชญาการดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมทุกสิ่ง และ
4. สามารถติดตามผลได้ด้วยการกระทำและตอบสนองอย่างถูกต้อง

นโปเลียน ฮิลล์ ได้ให้คำนิยามของทัศนคติเชิงบวกไว้ว่า “เป็นสภาวะจิตที่มั่นใจ, ซื่อสัตย์ และสร้างสรรค์ซึ่งแต่ละบุคคลได้สร้างขึ้น และรักษาไว้ด้วยวิธีการที่เขาเป็นผู้เลือกเอง ให้เป็นไปตามแรงปรารถนา โดยขึ้นอยู่กับการประยุกต์ใช้ของตนเอง”

ดับเบิลยู. คลีเมนต์ สโตน เสริมว่า "ทัศนคติเชิงบวกคือ ความคิด, การกระทำ หรือการตอบสนองที่ตรงไปตรงมาและถูกต้องเหมาะสมต่อสถานการณ์ต่างๆ กล่าวคือความคิด, การกระทำ หรือการตอบสนองซึ่งไม่ขัดต่อหลักศาสนาและไม่ละเมิดสิทธิของเพื่อนมนุษย์"

สโตนอธิบายเพิ่มเติมว่า "คุณคือผลิตผลของการถ่ายทอดทางพันธุกรรม, สิ่งแวดล้อม, ร่างกาย, จิตรู้สำนึกและจิตใต้สำนึก, ตำแหน่งแห่งหน, ทิศทางของเวลาและความว่าง และพลังต่างๆ ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก เมื่อคุณนึกถึงทัศนคติเชิงบวก คุณจะสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลง, การใช้, ควบคุม, ประนีประนอม และวางอุเบกขาต่อปัจจัยใดๆ ที่กล่าวมาหรือทั้งหมด คุณสามารถปรับแนวคิด, ควบคุมอารมณ์ และกำหนดโชคชะตาได้"

ถ้าเช่นนั้นทัศนคติเชิงบวกคือสิ่งใดกัน? เราลองมาพิจารณาความหมายของคำทั้งสาม ซึ่งประกอบขึ้นเป็นแนวคิด Positive Mental Attitude หรือ PMA กัน

Positive : คือขุมพลังซึ่งมีคุณลักษณะในเชิงบวก อย่างเช่น ความซื่อสัตย์, ศรัทธา, ความรัก, ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน, ความหวัง, การมองโลกในแง่ดี, ความกล้าหาญ, ความคิดริเริ่ม, เมตตากรุณา, ความขยันขันแข็ง, มีน้ำใจ และมีสามัญสำนึกที่ดี

Mental : คือพลังในจิตใจมิใช่ร่างกาย พึงระลึกไว้ว่า *"จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว"*

Attitude : นั้นจำเป็นต้องมีทัศนคติที่ถูกต้องซึ่งก็คือความรู้สึกหรืออารมณ์ ทัศนคติมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกขั้นพื้นฐานของคุณเอง, บุคคลอื่น, สถานการณ์, เงื่อนไข ฯลฯ

ทัศนคติเชิงบวกถือเป็นสิ่งยึดโยงคุณลักษณะเชิงบวกทั้งหมดของคุณเข้าไว้ด้วยกัน เป็นแหล่งพลังงาน ซึ่งช่วยให้คุณเป็นบุคคลซึ่งสามารถประสบความสำเร็จได้ทุกสิ่งตามใจปรารถนา แต่ต้องไม่ขัดกับหลักศาสนา และไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น พูดง่ายๆ ก็คือ ทัศนคติเชิงบวกคือกรอบความคิดที่ถูกต้อง ซึ่งชี้นำไปสู่การกระทำและการตอบสนองที่ถูกต้อง

ทัศนคติเชิงบวกก็คืออุปกรณ์ช่วยพยุงตัว ซึ่งทั้งคุณและผมจำเป็นต้องมีเมื่อต้องเผชิญอุปสรรคขวากหนามในชีวิต ในเรือเดินทะเลนั้น อุปกรณ์ช่วยพยุงตัวทำหน้าที่คล้ายเป็นโช้คอัพ ซึ่งเมื่อมีพายุหนักจะช่วยให้การเดินเรือในทะเลคลั่งเป็นไปด้วยความปลอดภัย ผมจำได้ว่าครั้งหนึ่งเคยเดินทางไปกับเรือเดินทะเลเมื่อมีพายุหนัก แต่เนื่องจากมีอุปกรณ์ช่วยพยุงตัว การเดินทางครั้งนั้นจึงเป็นไปด้วยความสะดวกสบาย หลายปีก่อนผมได้เดินทางอีกครั้งหนึ่ง มีพายุเช่นกัน แต่บนเรือไม่มีอุปกรณ์ช่วยพยุงตัว ส่งผลให้การเดินทางเป็นไปด้วยความยากลำบาก แต่ทว่าอุปกรณ์ช่วยพยุงตัวนั้นก็จะไร้ประโยชน์เช่นกันหากไม่นำมาใช้

เช่นเดียวกันกับทัศนคติเชิงบวกคือต้องมีการพัฒนาและต้องใช้ ผู้คนที่ไม่ได้พัฒนาทัศนคติเชิงบวกเอาไว้สำหรับชีวิตและการทำงานจะไร้สุข บางรายอาจถึงกับป่วยทางจิตหรือระบบประสาทผิดปกติ เนื่องจากจิตใจถูกกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง นอกจากนี้ยังพาให้ครอบครัวและคนที่รักต้องพลอยทุกข์หนักไปด้วย

หากพัฒนาความคิดเชิงบวกและขจัดความคิดเชิงลบก็เท่ากับว่า คุณได้ใช้อุปกรณ์ช่วยพยุงตัวตามธรรมชาติ ซึ่งมีประสิทธิภาพดีกว่าอุปกรณ์จักรกลชนิดใดๆ คุณจะมีอำนาจในการสั่งการความคิด, ควบคุมอารมณ์ และกำหนดโชคชะตาของคุณเอง

จะทำได้อย่างไร : สร้างทัศนคติเชิงบวกด้วยวิธีการ 10 ขั้นตอน

เป็น 10 ขั้นตอนที่เรียบง่ายเพื่อการพัฒนาและรักษาไว้ซึ่งทัศนคติเชิงบวก 10 ขั้นตอนนี้มิใช่เป็นการสอนคุณเกี่ยวกับมัน แต่จะเป็นแรงบันดาลใจให้คุณนำหลักการไปปฏิบัติ จนกระทั่งกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคุณ มีสุภาษิตจีนบทหนึ่งกล่าวไว้ว่า *"หากฉันได้ฟัง ฉันจะลืม, หากฉันได้เห็น ฉันจะจำได้, แต่ถ้าฉันได้ทำ ฉันจะเข้าใจ"*

10 ขั้นตอนของการพัฒนาและรักษาไว้ซึ่งทัศนคติเชิงบวก จำเป็นต้องให้คุณมีส่วนร่วมมากกว่าการฟังและการเห็น แต่ต้องกระทำด้วย! หากคุณปฏิบัติตามกรอบในหนังสือเล่มนี้ได้ ทัศนคติเชิงบวกก็ไม่ยากเกินจะไขว่คว้า 10 ขั้นตอนนี้มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อน แต่ละขั้นตอนจะเสริมความเข้าใจซึ่งกันและกัน คิดเสียว่าวรรณกรรมทุกชิ้นล้วนประกอบขึ้นด้วยตัวอักษรเพียง 44 ตัวเหมือนกัน ผลงานเพลงทุกเพลงล้วนประกอบขึ้นด้วยโน้ตเพียง 12 ตัวเหมือนๆ กัน ทุกสีก็ได้มาจากการผสมแม่สีเพียง 3 สีเหมือนกัน ให้คิดจากจุดเล็กๆ แล้วค่อยไปหาใหญ่ หากตัวอักษรในย่อหน้าหนึ่งหายไป 1 ตัว อะไรจะเกิดขึ้น? แล้วถ้าคุณลบสระ "า" ในหนังสือเล่มนี้ออกทั้งหมดล่ะ? ถ้าลบโน้ต "ฟา" ในเพลงออกทั้งหมด คุณคิดว่าเพลงจะยังเป็นเพลงอีกต่อไปหรือไม่ นั่นคือการบอกเป็นนัยๆ ว่าคุณควรเรียนรู้และนำเอาทั้ง 10 ขั้นตอนนี้ไปใช้เพื่อให้ถึงหลักชัย ซึ่งก็คือทัศนคติเชิงบวกนั่นเอง

10 ขั้นตอนนี้ถือเป็นแก่นของสาระเลยทีเดียว โดยใช้หลักการ "เรียนรู้จากการปฏิบัติ" แต่ละขั้นตอนจะมีคำแนะนำ "เรียนรู้จากการปฏิบัติ" ซึ่งจะช่วยให้คุณสามารถนำแต่ละขั้นตอนมาผสมผสานเพื่อเสริมความเข้าใจ แต่ละขั้นตอนยังมีแบบทดสอบตนเองสั้นๆ ไว้ให้ด้วย จะไม่มีการนับคะแนนแต่เพื่อกระตุ้นเตือนให้คุณได้พิจารณาวิธีการต่างๆ ที่คุณกำลังคิดเกี่ยวกับทัศนคติเชิงบวก และเพื่อต่อยอดแนวคิดของคุณเกี่ยวกับวิธีการทุกวิถีทางที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้

ในชีวิตประจำวัน ในส่วนท้ายของแต่ละขั้นตอนยังมี “วจีปราชญ์” ซึ่งเป็นความคิดเห็นของบุคคลท่านอื่นๆ ที่ได้เรียนรู้คุณค่าของทัศนคติเชิงบวก เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ จะเป็นเคล็ดลับเพิ่มเติมที่จะแสดงให้คุณได้เห็นอย่างเป็นรูปธรรมถึงการไปได้ถึงทัศนคติเชิงบวก

ส่วนรูปแบบการใช้ 10 ขั้นตอนไปยังทัศนคติเชิงบวกนั้นขึ้นอยู่กับตัวคุณเอง แต่มีรูปแบบหนึ่งซึ่งขอแนะนำดังนี้ :

1. ก่อนอื่นให้อ่านจนจบทั้ง 10 ขั้นตอนเสียก่อน
2. มุ่งเน้นไปยังขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งทุกวันจนครบ 10 วัน ทำอย่างสม่ำเสมอจนเป็นกิจวัตรประจำวัน
3. ทำซ้ำอีก การทำซ้ำนั้นเป็นส่วนสำคัญของการเรียนรู้ ดังนั้นคุณสามารถทำทั้ง 10 ขั้นตอนซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกว่าที่คุณจะเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งและนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างคุ้นเคย

อีกรูปแบบหนึ่งคือ ในแต่ละขั้นตอนให้ใช้เวลา 1 สัปดาห์ ทำแบบฝึกหัดทั้งหมดซึ่งเกี่ยวข้องกับคุณ เมื่อสิ้นสัปดาห์ที่ 10 คุณจะมีความรู้เกี่ยวกับทัศนคติเชิงบวกเป็นอย่างดี, เป็นผู้เชี่ยวชาญในการนำมาประยุกต์ใช้กับตัวคุณเองและบุคคลอื่น, เงื่อนไขและเหตุการณ์ทุกรูปแบบที่คุณจะต้องประสบต่อๆ ไป

พลพลอยได้ของทัศนคติเชิงบวก

นอกเหนือจากคำสัญญาที่ว่าคุณจะสามารถเข้าถึงทัศนคติเชิงบวกแล้ว ยังมีผลพลอยได้ประการหนึ่ง นั่นคือจะช่วยให้คุณค้นพบตัวตนอีกด้านหนึ่ง (เหมือนเป็นคนใหม่ที่มีความสุขอย่างน่าอัศจรรย์ใจ) ซึ่งซ่อนเร้นอยู่ในตัวของคุณเอง หากทำตามสูตรนี้คุณจะมีแต่ความปิติยินดี และทัศนคติเชิงบวกไปตลอดชั่วชีวิตของคุณ ถึงแม้คุณจะประสบปัญหาหรืออุปสรรค ดับเบิลยู. คลีเมนต์ สโตน

กล่าวว่า “เมื่อใดก็ตามที่ผมประสบปัญหา หรืออุปสรรคในทางธุรกิจหรือปัญหาอื่นๆ ผมจะพูดว่า ‘มันเป็นเช่นนั้นเอง นั่นก็ดีแล้ว’ แล้วผมจะพูดต่อว่า ‘งั้นมาดูกันว่ามันดียังไงบ้าง’ จากนั้นผมจะค้นพบวิธีที่จะพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส”

หากใครก็ตามเกิดปัญหาขึ้นจริงๆ ก็นับว่าเขาโชคดีมากๆ หากนำปรัชญาทัศนคติเชิงบวกมาประยุกต์ใช้ เมื่อมีทัศนคติเชิงบวก หากคุณประสบปัญหา คุณจะมองว่าแท้จริงแล้วอาจเป็นเทวดากำลังให้พร แต่มีสกรีนเซฟเวอร์เจ้าปัญหาบดบังอยู่ คุณจะเข้าใจได้ว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างแท้จริงนั้น เมื่อมองย้อนกลับไปยังช่วงชีวิตที่เขาประสบปัญหาอย่างแสนสาหัส เขาจะแก้ได้อย่างเฉลียวฉลาด หากคุณประสบปัญหาหนักอก ในตอนนี้คุณอาจคิดว่าช่างโชคร้ายเสียจริง แต่มีอยู่คำคมหนึ่งซึ่งดีมาก ผมขอแนะนำจากใจจริงนั่นคือ *“ทุกๆ ปัญหาล้วนมีเมล็ดพันธุ์ของทางแก้อยู่ในตัวอยู่แล้ว”* หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ **“พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส”**

คุณอาจรู้สึกกระตือรือร้น และตื่นเต้นอยากเห็นว่าทัศนคติเชิงบวกจะช่วยให้คุณได้รับสิ่งควรค่าและสมปรารถนาในชีวิตได้อย่างไร คุณต้องมีพันธสัญญาต่อการทำให้ทัศนคติเชิงบวกใช้การได้ ในช่วงแรกๆ คุณอาจรู้สึกว่ามีวิธีการคิดแปลกๆ ก็อย่าได้ใส่ใจ ยิ่งคุณฝึกฝนได้มากเท่าใดก็ยิ่งเข้าใกล้ผลลัพธ์ได้มากขึ้นเท่านั้น

งั้นก็น่าจะเริ่มกันเสียแต่บัดนี้เลย

คำนิยมแด่... นโปเลียน ฮิลล์

Napoleon Hill's
Keys to Positive Thinking

พลิกชีวิตคิดเชิงบวก

"ผลงานของนโปเลียน ฮิลล์ ช่วยให้ผมกลายเป็นเศรษฐีมาหลายครั้งหลายหน หนังสือเล่มนี้อาจเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้เช่นกัน!"

Brian Tracy

"คนที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณได้ก็คือตัวคุณเอง หากคุณไม่มีความสุขกับชีวิต คุณมีสิทธิ์เปลี่ยนแปลง ลองอ่านหนังสือเล่มนี้ดู จะมีวิธีการแสดงไว้เป็นขั้นเป็นตอน เข้าใจง่าย และมีประสิทธิภาพช่วยให้ชีวิตของคุณเป็นอย่างที่คุณปรารถนา"

Tommy Hopkins
ผู้เขียน How to Master the Art of Selling

"นโปเลียน ฮิลล์ ได้สั่งสมความรู้แห่งยุคสมัย แล้วสรุปให้เป็น 10 ขั้นตอน ซึ่งทันยุคทันเหตุการณ์ คุ้มค่าต่อการอ่าน"

Charles "T" Jones

ISBN 978-974-212-737-4

9 789742 127374

130 บาท

จิตวิทยาทั่วไป/พัฒนาตนเอง

www.se-ed.com