

ความคิดที่เปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์ หากคุณปลูกฝังความคิดดีๆ ชีวิตคุณก็จะดีขึ้น



**POSITIVE
thinking**

style Dr.Dan

ชีวิตคิดบวก

สไตล์ ดร.แด่น



ฝึกสอนให้คุณคิดว่า "ทุกสิ่งเป็นไปได้" และ "คุณสมารถทำได้ทุกอย่าง"

ศ.ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์

ชีวิตคิดบวกสไตล์ ดร.แดน

ศ.ดร. เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2556

พิมพ์ครั้งที่ 2 มิถุนายน 2561

สงวนลิขสิทธิ์ © ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอก ถ่ายเอกสาร หรือพิมพ์ หรือนำไปเก็บในระบบที่สามารถถ่ายเทข้อมูลได้
ไม่ว่าบางส่วนหรือทั้งหมดของหนังสือนี้ โดยไม่ได้รับอนุญาตจากบริษัท ชัคเชส พับลิชชิ่ง จำกัด

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ชัคเชส พับลิชชิ่ง จำกัด

87/110 ซ.สุขุมวิท 63 (เอกมัย) แขวงคลองตันเหนือ

เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร 02-3814220, 083-04277-99

<https://www.facebook.com/Successpublisher/>

สำหรับห้องสมุด

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์.

ชีวิตคิดบวกสไตล์ ดร.แดน.-- กรุงเทพฯ : ชัคเชส พับลิชชิ่ง, 2561.

168 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-616-93081-1-9



หนังสือเล่มนี้มีจำหน่ายในราคาพิเศษ

สำหรับผู้ที่ต้องการซื้อจำนวนมาก

ขอทราบรายละเอียด ติดต่อฝ่ายการตลาด

ชัคเชส พับลิชชิ่ง จำกัด โทร 02 3814220, 083-0427799

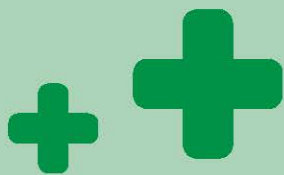
ส่วนที่

1

คิดบวก เรื่องง่ายที่ท้าทาย



เมื่อเรามีความคิดแง่ลบ ที่ไม่ต่างอะไร
กับการที่เราฉีดยาพิษเข้าสู่กระแสเลือด
ในขณะที่ความคิดแง่บวก
ก็เหมือน ยารักษา
และเป็นยิ่งกว่ายาบำรุงชั้นเลิศ



เอาชนะธรรมชาติสมองชอบคิดลบ

ไม่มีใครปฏิเสธว่า ตนเองอยากคิดบวกเป็น คิดบวกได้ คิดบวกเป็นนิสัย และพยายามแสวงหาวิธีการต่าง ๆ ที่สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นเช่นนั้นได้ แต่ก่อนอื่นลองสำรวจสมองของเราก่อนว่ามีแนวโน้มคิดแบบใด ?

ก่อนอื่นให้เราเตรียมปากกากับกระดาษมาหนึ่งแผ่น แล้วลองย้อนกลับไปคิดถึงเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเราเมื่อสัปดาห์ก่อน มีเรื่องอะไรบ้างที่เราหมกมุ่นคิดเกี่ยวกับมันมากที่สุด ให้เขียนออกมา โดยแบ่งเป็น 2 ช่อง

ด้านซ้ายเป็นเรื่องไม่ดี — เรื่องที่เราไม่พอใจ ทำให้หงุดหงิด โกรธ วิตกกังวล กลัว เสียใจ รำคาญใจ เศร้าใจ ท้อแท้ใจ ฯลฯ

ส่วนด้านขวาเป็นเรื่องดี — เรื่องที่ทำให้เราพอใจ มีความสุข หัวเราะ ชื่นชมยินดี ปลื้มปิติ สดชื่น ได้รับแรงบันดาลใจ ฯลฯ

ใช้เวลา 3 นาที เขียนออกมา.....

เรื่องไม่ดี	เรื่องดี
.....	
.....	
.....	
.....	

เมื่อเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้เราเปรียบเทียบว่า ด้านใดมีมากกว่ากัน เรื่องไม่ดี หรือ เรื่องดี และจากนั้น ลองดูว่าเรื่องใดที่ทำให้เรามีความรู้สึกรุนแรงมากเป็นอันดับหนึ่ง

....ใครที่มีเรื่องดีมากกว่าเรื่องไม่ดี และมีเรื่องดีที่ทำให้เรารู้สึกรุนแรงมากเป็นอันดับหนึ่ง แสดงว่า เราอาจจะแตกต่างจากคนส่วนใหญ่ คือมองโลกในแง่ดี มีความคิดด้านบวกมากกว่า

ทั้งนี้ โดยส่วนใหญ่แล้ว คนเรามักจดจำและมีความรู้สึกรุนแรงต่อเรื่องไม่ดี มากกว่าเรื่องที่ดี

นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า สมองมนุษย์มีความโน้มเอียงที่จะคิดลบ เพราะถูกสร้างขึ้นมามีด้วย “อคติเชิงลบ” (negative bias) ซึ่งเป็นธรรมชาติมนุษย์ที่ต้องต่อสู้เพื่อความอยู่รอด และการดำรงเผ่าพันธุ์ตลอดประวัติศาสตร์ ข้อสังเกตสำคัญคือ มนุษย์จะมีปฏิกิริยาตอบโต้และจดจำการถูกลงโทษมากกว่าการได้รับรางวัล เพราะถ้าเราไม่ได้รางวัล เช่น ในยุคสังคมเร่ร่อน หากออกล่าสัตว์แล้วล่าไม่ได้ กวางตัวที่จะยิงได้หนีไปเสีย

ก่อน เราก็ยังล่ากวางตัวใหม่ได้ แต่ถ้าเราไม่สามารถหลบพายุหรือภัยธรรมชาติ (ซึ่งถือเป็นการลงโทษจากพระเจ้า) หรือไม่สามารถเอาชนะศัตรูต่างเผ่า นั้นหมายถึง ไม่เพียงชีวิตที่ต้องสูญเสียเท่านั้น แต่อาจหมายถึงการสูญเสียเผ่าพันธุ์ไปเลยก็เป็นได้

การอยู่ร่วมกันในสังคม การต้องพึ่งพาผู้มีความเห็นอกว่า อยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ ทำให้มนุษย์อยู่ภายใต้เงื่อนไขและกฎเกณฑ์ที่ต้องปฏิบัติตาม ถ้าไม่ปฏิบัติตามจะถูกลงโทษ ทำให้ต้องพยายามหลีกเลี่ยงเพื่อไม่ให้ถูกลงโทษ และถ้าปฏิบัติตามจะได้รับรางวัล หรือสิ่งที่ตนเองพึงพอใจ ทำให้กระตือรือร้นที่จะทำ แต่ยังไม่สร้างแรงจูงใจได้แรงพอเมื่อเทียบกับ

“ความกลัว” จึงเป็นเครื่องมือที่ทำให้คนเชื่อฟังและกระทำตามได้อย่าง “มีพลัง” มากกว่าการล่อด้วยรางวัลเสมอ และเป็นอคติทางลบที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมอื่น ๆ ด้วย

ในบทความเรื่อง *Fire up Those Neurons for Positive Thinking*¹ ดร.ริค แฮนสัน (Rick Hanson) นักประสาทจิตวิทยา (Neuropsychology) ได้เปรียบเทียบว่า สมองเหมือนเทพกาวที่ติดหนึบเมื่อมีประสบการณ์เชิงลบ สมองประทับและจดจำสิ่งเหล่านี้ไว้โดยที่เราไม่รู้ตัว แต่กลับเหมือนเทพหล่อ นที่ลื่นไหลไม่ยึดติด สำหรับประสบการณ์ที่เป็นบวก

ประสบการณ์ความเจ็บปวดจะถูกจดจำมากกว่า คงอยู่ในความทรงจำได้นานกว่าประสบการณ์ความสุข ความพึงพอใจ อคติในทางลบมีให้

¹ อ่านเพิ่มเติมใน http://www.huffingtonpost.com/rick-hanson-phd/taking-in-the-good_b_732117.html

เห็นอยู่เสมอ เช่น จากการศึกษาพบว่า ในความสัมพันธ์ จะต้องมีการปฏิสัมพันธ์อันดีต่อกันถึง 5 ครั้ง เพื่อให้ผลเท่ากับความสัมพันธ์อันเลวร้ายเพียงครั้งเดียว เรามักจะต้องทำงานเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้สูญเสียเงิน 100 ดอลลาร์ มากกว่าการทำงานเพื่อให้ได้รับเงินจำนวนเดียวกัน

หรือในวันหนึ่ง ๆ ที่ผ่านไป เรื่องไม่ดีเพียงเรื่องเดียวที่เข้ามา จะทำให้เราหมกมุ่นอยู่ในความรู้สึกนึกคิดนานกว่า อีก 50 เรื่องดี ๆ ที่ผ่านเข้ามา เช่น เมื่อถูกหัวหน้างานตำหนิ เมื่อถูกขบถลดหน้า สมองจะจดจำและคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้มากกว่าเรื่องดี ๆ ที่ผ่านเข้ามา เช่น ทำงานเสร็จตรงเวลา ได้ให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานใหม่ทำงานเสร็จ เป็นต้น

ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริง สิ่งดี ๆ มากมายได้เกิดขึ้นกับเราทุกวัน อย่างเช่น ตะวันตกดินที่สวยงาม มีคนที่ทำดีกับเรา เราสามารถจัดการงานต่าง ๆ ได้ครบ รวมทั้งมีสิ่งดี ๆ มากมายเกิดขึ้นกับคนรอบ ๆ ตัวเราด้วย เช่น ลูก ๆ มีสุขภาพดี มีนิสัยที่ดี เป็นต้น แต่เมื่อสมองส่วนความทรงจำได้บันทึกประสบการณ์แง่ลบ สะสมประสบการณ์ที่เลวร้ายไว้ในธนาคารความทรงจำ เมื่อเกิดเรื่องทำนองเดียวกันขึ้น ยิ่งทำให้รู้สึกกระวนกระวาย ลังเล เศร้าหมอง และยากที่จะสงบลง รวมทั้งทำให้ขาดความอดทน และไม่สามารถยับยั้งสิ่งดีให้ผู้อื่นได้

ดร.ริค แชนสัน แนะนำว่า เราต้องไม่ยอมรับอคติทางลบของสมอง เพราะสมองแสดงความไม่ยุติธรรมออกมา ทั้ง ๆ ที่เรามีเรื่องดี ๆ เข้ามาในชีวิตมากพอ ๆ หรือมากกว่าเรื่องร้าย ๆ ด้วยซ้ำ ดังนั้น เราจึงต้องไม่ยอมรับอคติทางลบเหล่านี้ แต่จะต้องโน้มเอียงเข้าหาสิ่งที่ดี เรื่องที่ดี เรื่องที่ทำให้เรามีความสุขมากกว่า และช่วยเหลือผู้อื่นได้มากกว่า

ถ้าเราเปลี่ยนมุมมองต่อเรื่องที่ไม่ดี โน้มเอียงมามองส่วนดี หรือเรียนรู้ที่จะอดทน จะช่วยให้สมองซึมซับสิ่งที่ดีไว้ในความทรงจำ ซึ่งจะสะสมเพิ่มพูนขึ้นเมื่อได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ เข้ามา อันจะช่วยให้เรามีกำลังใจขึ้น มีจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น สามารถมองเห็นสิ่งที่ดี ๆ มีประโยชน์ และเติมเต็มด้วยของเราจนเราสามารถแผ่แผ่เจือจาน เป็นผู้ที่ให้กำลังใจแก่ผู้อื่นได้

คาร์ลา ชาร์ตส (Carla Shatz) นักประสาทชีววิทยา (neurobiologist) ผู้มีชื่อเสียงแห่งมหาวิทยาลัย แสตนฟอร์ด ได้กล่าวคำที่มีชื่อเสียงว่า *"Cells that fire together, wire together"*² หรือ *"neurons that fire together, wire together."* หมายความว่า เซลล์ประสาทที่ได้รับการกระตุ้นพร้อม ๆ กัน จะส่งสัญญาณเชื่อมโยงใยถึงกัน ดังนั้น ยิ่งเซลล์ประสาทถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าหรือประสบการณ์บวกเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ยิ่งทำให้โครงสร้างการเชื่อมต่อใยใยเป็นโครงข่ายร่างแหของเซลล์สมองในทางบวกแข็งแรงและหนาแน่นยิ่งขึ้น

การเรียนรู้คือติเชิงลบของสมอง และรู้ว่าสมองของเรานั้นที่ประสบการณ์ลบ ๆ ไว้มากเพียงใด ย่อมถึงเวลาแล้วที่เราจะ "ลบ" ความทรงจำลบ ๆ และแทนที่ด้วยประสบการณ์เชิงบวก ด้วยการเก็บเกี่ยวทุกสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต แม้เป็นเรื่องที่เล็กน้อยที่เราอาจจะเคยปล่อยให้เราเปลี่ยนมุมมองจากลบเป็นบวก ด้วยการหา "จุดดี" ท่ามกลาง "จุดเสีย" ทั้งหมด หา "ความงดงาม" ท่ามกลาง "ความน่าเกลียด" ทั้งหมด หา "ความสุข" ท่ามกลาง "ความทุกข์" ที่เกิดขึ้น และหา

² อ้างจาก http://en.wikipedia.org/wiki/Hebbian_theory

“ความจริง” ท่ามกลาง “ความหลอกลวง” ด้วยหลักคิดพื้นฐานว่า ไม่มี
สิ่งใดเลวร้าย 100% โดยไม่มีส่วนดีเลย

เราควรฝึกมองเห็นสิ่งดี ๆ ให้มาก เพื่อให้สมองตัดวงจรที่ตอบโต้
ในทางลบ และสะสมประสบการณ์ที่เป็นบวกให้มากที่สุด เพื่อสร้างเส้น
ทางใหม่ให้มีแนวโน้มคิดบวกอย่างเป็นธรรมชาติ



คิดบวก

คิดบวก เรื่องง่ายที่ทำยากๆ

การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ...คนจำนวนมากรู้จัก แต่คน
จำนวนน้อยเท่านั้นที่ทำได้

ผมขึ้นหัวข้อแบบนี้ เพราะเห็นว่า การคิดเชิงบวกหรือความคิด
แง่บวกนั้น เป็นเรื่องที่เราคุ้นอย่างขวาง

ยกตัวอย่างเช่น ตารางเปรียบเทียบความคิดนี้ ท่านคงแยกแยะออก
ว่า ด้านใดเป็นคำพูดเชิงบวก ด้านใดเป็นคำพูดเชิงลบ



น่าเบื่อมาก ๆ	เป็นสิ่งที่ทำลายความสามารถ
เกิดขึ้นอีกแล้วหรือ!!!!	ทุกปัญหามีทางออกเสมอ เราทำได้
ทำไมถึงต้องเป็นเราในการแก้ไขปัญหานี้ ?	น่าสนใจดี มีอะไรให้ทำอีกแล้ว
ทำไมไม่มีใครมาช่วยเราแก้ไขปัญหานี้บ้าง ?	ได้ค้นหา ศึกษา ทดลอง อะไรใหม่ ๆ
ปัญหาเก่ายังไม่หาย ปัญหาใหม่เข้ามาอีกแล้ว ?	มีอะไรน่าคิด ให้ทำลายความสามารถอีกแล้ว
จะแก้ไขปัญหาได้ไหมเนี่ย ?	ความสำเร็จขั้นสุดยอดฟ้าสูงจะเกิดขึ้นแล้ว
ไม่อยากอยู่แล้วปัญหามากจริง ๆ ลาออกดีกว่า	โอกาสมาถึงแล้ว อย่าให้พลาดคราวนี้

เราสามารถแยกแยะออกได้ทันทีว่า ตารางด้านซ้ายเป็นคำพูดของคนที่มีความคิดแง่ลบ ส่วนด้านขวาเป็นคำพูดของคนที่มีความคิดแง่บวก

ส่วนความหมายของ **การคิดเชิงบวก** นั้นมีความหมายที่เข้าใจได้ง่าย คือ การมีมุมมองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่ดี โดยไม่จู้จี้กับสถานการณ์นั้นว่าเป็นเช่นไร

ดังนั้น **ปัญหาจึงไม่ได้อยู่ที่ว่า การคิดเชิงบวกคืออะไร สำคัญอย่างไร**

แต่ปัญหาคือ น้อยคนนักที่รู้ว่า**จะไข่มุน้อย่างไรให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด** เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ และเพื่อให้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ

ด้วยมุมมองที่จะนำมาซึ่งความสุขและความสำเร็จตลอดชีวิต

คำถามสำคัญคือ **เราจะพัฒนาตนเองให้เป็นคนมีความคิดแง่บวกได้อย่างไร ?**

ขอแนะนำว่า หากเราต้องการเปลี่ยนมุมมองของเราจากคนที่ชอบคิดแง่ลบ เป็นคนที่ชอบคิดแง่บวก เราจำเป็นต้องเริ่มด้วยการตระหนักถึง **ความร้ายแรงของความคิดแง่ลบ**

ในหนังสือลายแทงนักคิด¹ ผมได้สรุปไว้ว่า การคิดกำหนดความเป็นตัวเรา เราคิดอย่างไร มันจะมีอิทธิพลนำพาชีวิตของเราให้ไปเช่นนั้น เราคิดดี คิดถูกต้อง ย่อมนำสู่ผลลัพธ์ที่ดี เราคิดผิด คิดลบ ย่อมนำเราให้ทำในสิ่งทีนำไปสู่ความล้มเหลว พ่ายแพ้ และผิดหวังได้ในที่สุด

ดังนั้น หากเราชอบคิดแง่ลบ มองเรื่องต่าง ๆ ในแง่ร้าย เห็นอุปสรรคปัญหาก่อนโอกาส ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกแง่ลบ และตามมาด้วยพฤติกรรมแง่ลบตามมา

กล่าวกันว่า เมื่อความคิดของเราเป็นแง่ลบ ก็เหมือนกับเราได้ฉีดยาพิษเข้าไปในกระแสเลือดของเรา เป็นสาเหตุให้ยิ่งไม่มีความสุขและยิ่งคิดลบมากยิ่งขึ้น และนี่คือ วิถีทางแห่งความล้มเหลว ความล้มเหลว และความผิดหวัง

อ่านเพิ่มเติมใน เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2544). *ลายแทงนักคิด*. กรุงเทพฯ: ชัดเชตมีเดีย. *หนังสือลายแทงนักคิด* เป็นเล่มแรก ของหนังสือชุด*ผู้ชนะสิบทิศ* มีทั้งหมด 11 เล่ม ได้แก่, เป็นการมองภาพรวมและอีก 10 เล่มในเล่มที่ 2 ถึง 11 เป็นความคิดมิติต่าง ๆ ได้แก่ การคิดเชิงวิพากษ์ การคิดเชิงวิเคราะห์ การคิดเชิงสังเคราะห์ การคิดเชิงเปรียบเทียบ การคิดเชิงมโนทัศน์ การคิดเชิงสร้างสรรค์ การคิดเชิงประยุกต์ การคิดเชิงกลยุทธ์ การคิดเชิงบูรณาการ และ การคิดเชิงอนาคต

ความคิดแง่ลบนำไปสู่ ... การพ่ายแพ้ตั้งแต่มิเริ่มต้น

ลองฟังเรื่องเล่าเกี่ยวกับชายสองคน ซึ่งไปสมัครงานตำแหน่งเดียวกัน

ชายคนที่หนึ่ง ไปสมัครงานด้วยความรู้สึกลึกซึ้งความมั่นใจในตัวเอง เขาคิดเสมอว่า ตัวเองนั้นเป็นคนที่ล้มเหลวและไม่เคยประสบความสำเร็จ เขาหัวเราะอยู่ลึก ๆ ว่า จะต้องพลาดงานนี้แน่ และมีความเชื่อว่า ผู้สมัครคนอื่น ๆ ล้วนเก่งกว่า เหนือกว่า คุณสมบัติดีกว่า

....ชายคนนี้ มีความคิดแง่ลบต่อตนเอง อันเกิดจากประสบการณ์ ความผิดพลาดล้มเหลวในอดีต รวมทั้งความล้มเหลวในการสัมภาษณ์งาน หลายครั้งที่ผ่านมา

ตลอดสัปดาห์ก่อนที่จะถูกเรียกไปสัมภาษณ์ จากความคิดที่เต็มไปด้วยความคิดแง่ลบและความกลัว เขามั่นใจว่า จะต้องถูกปฏิเสธแน่ และเมื่อถึงวันสัมภาษณ์ เขากลับตื่นสาย ด้วยความลนลาน ปรากฏว่าเสื้อเชิ้ตที่ตั้งใจจะใส่นั้นสกปรกเกินไป ส่วนอีกตัวหนึ่งก็ยังไม่ไดรีด แต่..ไม่ทันแล้ว เขาจึงออกจากบ้านพร้อมกับเสื้อที่เต็มไปด้วยรอยยับ

ระหว่างการสัมภาษณ์ เขาตื่นเต้นตลอดเวลา แสดงออกทั้งทางสีหน้า ท่าทาง ในใจไม่เพียงกังวลเรื่องเสื้อที่ยับ ท້องยังรู้สึกหิวเพราะไม่มีเวลารับประทานอาหารเข้า

สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ทำให้ความคิดของเขาว่าวุ่นและทำให้เขาไม่สามารถจดจ่อกับการให้สัมภาษณ์ได้ การแสดงออกเหล่านี้ทำให้ผู้สัมภาษณ์ไม่ประทับใจ

ชายคนที่หนึ่งทำให้สิ่งที่ตนเองกลัวนั้นกลายเป็นจริง...เขาไม่ผ่านการสัมภาษณ์งานนั้น

ตรงกันข้าม **ชายคนที่สอง** ชายคนนี้มีสมัครงานเดียวกัน แต่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน เขามั่นใจว่า จะต้องได้งานนี้อย่างแน่นอน ระหว่างสัปดาห์ก่อนการสัมภาษณ์ เขาจึงเตรียมตัวเองด้านต่าง ๆ ให้พร้อม เพื่อให้มั่นใจว่าผู้สัมภาษณ์จะประทับใจและรับเข้าทำงาน

ในคืนก่อนวันสัมภาษณ์ เขาได้จัดเตรียมเสื้อผ้าที่จะใส่ในวันรุ่งขึ้น และเขานอนเร็วกว่าเดิมเล็กน้อย เช้าวันรุ่งขึ้นเขาตื่นเช้ากว่าปกติ และมีเวลาเพียงพอที่จะรับประทานอาหารเช้า จากนั้นจึงเดินทางไปสัมภาษณ์ โดยมาถึงก่อนเวลาที่นัดหมายไว้

ปรากฏว่า ชายคนที่สองได้รับคัดเลือกเพราะสร้างความประทับใจ และมีคุณสมบัติที่เหมาะสมกับงานนี้ด้วย ...จริง ๆ แล้วคุณสมบัติดังกล่าว ชายคนแรกก็มีเช่นกัน

เราเรียนรู้อะไรจากเรื่องนี้บ้าง ???

เรื่องนี้ไม่มีอะไรที่พิเศษ เป็นเรื่องที่แสนจะธรรมดา แต่สิ่งที่ควรเรียนรู้ หากไม่ต้องการพลาดโอกาสความสำเร็จที่เราสามารถทำได้ นั่นคือ **เรียนรู้ที่จะพัฒนาความคิดและทัศนคติเชิงบวก**

จำไว้ว่า

เมื่อเราเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อเรื่องต่าง ๆ จาก ลบ เป็น บวก
ย่อมเท่ากับเรากำลังเปิดประตูความพ่ายแพ้
ความเฉื่อยท้อ ความเศร้า ความท้อแท้
เพื่อก้าวไปเปิดประตูแห่งความหวัง ความสำเร็จ และความสุข

เมื่อใดก็ตามที่เรามีความคิดแง่บวก เราจะส่งเสริมให้ความรู้สึกดี ๆ
มีกำลังใจ ทำให้เรามองเห็นความเป็นไปได้ และมีแรงบันดาลใจที่อยาก
ไปให้ถึง จึงตามมาด้วยการกระทำในทิศทางที่สร้างสรรค์ และพยายาม
หาหนทางเพื่อนำไปสู่เป้าหมายนั้น

ดังนั้น เราจึงควรตั้งใจที่จะพัฒนามุมมองความคิดของเราให้เป็นคน
ที่มีความคิดแง่บวก เพราะคนที่มีความคิดแง่บวกเท่านั้น จึงสามารถมอง
เห็นโอกาส ความเป็นไปได้ มากกว่าความยากลำบาก อุปสรรคปัญหา
สามารถมองเห็นความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว โดยแสดงออกมาเป็น
คำพูดและการกระทำเชิงบวกที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในชีวิต





น้ำแก้วหนึ่งตั้งอยู่บนโต๊ะ

คนแรกพูดว่า “มีน้ำแค่ครึ่งแก้ว” แต่อีกคนกลับบอกว่า “มีน้ำตั้งครึ่งแก้ว”

คุณเห็นความแตกต่างไหม

มาดูอีกสักเรื่อง เซลล์แมนขายรองเท้า 2 คน ไปเห็นคนแอฟริกาจำนวนมากไม่มีรองเท้าใส่

คนแรกรายงานว่า “ไม่มีทางขายรองเท้าได้ เพราะเขาไม่มีรองเท้ากัน”

ส่วนอีกคนรายงาน “ฮิเบเลเย เราทำกำไรได้เยอะแน่ เพราะที่นั่นเขายังไม่มีรองเท้าใส่กันเลย”

หันกลับมาดูตัวเรา เอ... เราเป็นคนแบบที่ 1 หรือ 2 กันนะ.....

เราต่างรู้ว่าควรจะ **คิดบวก** มากกว่า **คิดลบ**

เราชอบคน **พูดแง่บวก** มากกว่าคน **พูดแง่ลบ**

แต่ก็ไม่ง่ายเลย ที่เราจะควบคุมความคิดให้อยู่หมัดได้เสมอ ไม่ว่าสถานการณ์ใด

ไม่มีนักกีฬาคนไหนได้เหรียญโดยไม่ฝึกซ้อม การฝึกตัวเองให้คิดบวกก็เช่นกัน

ชีวิตคิดบวกส์ ดร.แดน เล่มนี้ จะช่วยคุณพัฒนาตัวเองให้เป็นคนมีความคิดแง่บวกได้

ในทุกเวลา และทุกสถานการณ์พลาดไม่ได้กับเนื้อหาในเล่ม อาทิ

- ❖ สอนตัวเองให้คิดบวก ด้วยการเอาชนะธรรมชาติการคิดลบ
- ❖ พัฒนาทัศนคติบวก ด้วยการสร้างเขตปลอดโรคคิดแพ้ การสอนตัวเองให้คิดบวก การปลดแอกทรงวังประสบการณ์ และมองให้เห็นความเป็นไปได้
- ❖ เคล็ดลับการฝึกนิสัยคิดบวก ด้วยความมุ่งมั่น ความกล้า และความอดทน
- ❖ กลยุทธ์การเอาชนะอารมณ์คิดลบอย่างถาวร
- ❖ เทคนิคภาคปฏิบัติ ปรับตัว เต็มพลัง เพื่อเตรียมพร้อมกับการคิดบวกเมื่อต้องพบกับความล้มเหลว

ฯลฯ

**มาเปิดประตูลงทลอน “ความคิดลบ” มาให้กล้ำกลายเข้ามา
และอำแขนรับ “ความคิดบวก” ด้วยกันเถอะครับ**



www.successpublisher.com

ISBN 978-616-93081-1-9



9 786169 308119

ราคา 185 บาท
หมวด พัฒนาตนเอง