

10 วิธี ง่ายๆ

ฝึกตัวเองให้เป็น

คนคิดบวก



BEYOND COAL
SUPPLY

COMPENSATION AND BENEFITS



10 วิธี ง่ายๆ ฝึกตัวเองให้เป็นคนคิดบวก

การคิดบวกเป็นส่วนหนึ่งของการทำให้ตัวเองมีความสุข

การคิดเพื่อให้เราได้เข้าใจในสิ่งที่กำลังเป็นไปได้ หลายคนเข้าใจว่าการคิดบวกต้องอาศัยหลักการทางจิตวิทยาเข้าช่วย แต่ความจริงแล้วตัวเราเองก็สามารถเปลี่ยนตัวเองให้กลายเป็นคนคิดบวกได้ตลอดเวลา

ดังนั้นเรามาดูและเรียนรู้วิธีเปลี่ยนตัวเองให้คิดบวกจาก 10 วิธี ง่ายๆ ฝึกตัวเองให้เป็นคนคิดบวก กันดีกว่า



1. ไม่ทำตัวโลกสวยเกินไป

เป็นการปรับมุมมองของเรา อะไรที่คิดติดลบมากเกินไปก็ปรับให้เป็นกลางขึ้นหน่อย และอะไรที่คิดบวกมากเกินไปก็ปรับให้พอดีขึ้น

2. ไม่ตัดสินอะไรง่ายๆ เพียงแค่ตาเห็น

การเริ่มต้นคิดบวกควรมาจากความคิดที่เป็นกลาง ดังนั้นเวลาที่เห็นอะไรไม่ถูกใจ ก็อย่าเพิ่งเหมารวมไม่ว่ามันไม่ดี ให้เข้าไปตามสิ่งที่เห็นอย่าใส่ความรู้สึกส่วนตัว อย่าลืมว่าการคิดบวกไม่มีถูกผิด

3. ฝึกตัวเองให้ยิ้มง่ายขึ้น

การยิ้มเป็นสิ่งพื้นฐานที่ช่วยให้ตัวเองรู้สึกมีความสุข ดังนั้นไม่ว่าจะมีเรื่องที่ทำให้ยิ้มไม่ออกก็ตาม ยังไงก็ขอให้ยิ้มแย้มเอาไว้



4. ผูกมิตรกับเพื่อนที่นิสัยร่าเริง คิดบวกเข้าไว้

มองหามิตรแท้ที่นิสัยร่าเริงแจ่มใสไว้สักคน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หากอยู่กับคนซีเรียส จริงจังกับชีวิตมากไป เราก็คิดบวกไม่ได้สักที

5. หมั่นคุยกับตัวเอง

การพิจารณาตัวเองว่ามีด้านลบกับเรื่องอะไร แล้วในแต่ละวันรู้สึกแย่อะไรบ้าง เมื่อเขาเรียงลำดับความคิดด้านลบได้ ก็จะทำการเปลี่ยนมุมมองความคิดใหม่

6. อย่ากังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิด

ความกลัวก็เป็นอุปสรรคที่ทำให้เรามองโลกในแง่ดีไม่ได้ ทั้งที่ความจริงอาจจะไม่เกิดตามที่เราคิดก็ได้



7. เขียนถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ตัวเองคิดว่าดีที่สุด แล้วเขียนบันทึกลงไปสั้น ๆ เพราะเมื่อไรที่เราเขียนบันทึกเรื่องราวลงบนหน้ากระดาษได้ ก็แสดงว่าสมองของเรา มีการจดจำแต่สิ่งที่ดีๆ

8. เปลี่ยนนิสัยเป็นคนยืดหยุ่น ออมชอมกับผู้อื่นให้มากขึ้น

เปลี่ยนความคิดที่ทุกอย่างต้องเป๊ะ มาเป็นคิดยืดหยุ่นบ้าง เพราะความคาดหวังคือสิ่งอาจทำให้เราเสียใจ มองโลกในแง่ร้ายขึ้นมาได้ ดังนั้นลองฝึกให้ตัวเองมีความคิดที่ยืดหยุ่นบ้าง จะได้ไม่รู้สึกเครียดว่าอะไร ๆ ก็ไม่ได้ดั่งใจ



9. หัวเราะ

หลายคนไม่เคยสังเกตตัวเองว่าวันหนึ่ง ๆ หัวเราะมากน้อยเท่าไร ทั้งที่ความจริงแล้วการหัวเราะเป็นสิ่งที่สะท้อนอารมณ์ได้ดีว่ากำลังมีความสุขอยู่หรือไม่ อีกทั้งยังเป็น การปรับอารมณ์ด้านลบให้ดีขึ้นด้วย

10. นั่งสมาธิ

ผลการวิจัยล่าสุดเผยว่า คนที่นั่งสมาธิเป็นประจำทุกวันมีแนวโน้มเป็นคน มองโลกในแง่ดีมากกว่าคนที่ไม่เคยนั่งเลย เพราะการนั่งสมาธิเป็นการฝึกจิตใจให้ ปล่อยวางความคิด ฝึกสมองไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน เราก็จะรู้ทันอารมณ์ของตัวเองว่ากำลัง สุขหรือทุกข์



การฝึก คิดบวก

BEYOND COAL
SUPPLY

ไม่ได้เป็นการหลอกตัวเราว่า

ไม่มีปัญหา

แต่การคิดบวก

สอนให้เรา

มีความสุขได้

ภายใต้ปัญหาที่มีอยู่

