

ชีวิตสู่ความสำเร็จด้วยการคิดบวก

Life to Successes with Positive Thinking

Received: January 29, 2024
Revised: June 08, 2024
Accepted: June 13, 2023

พระอธิการเทวินทร์ เทวธำณ (ใจแก้ว)¹ และ ธนศักดิ์ พรทัฬหฬสาร²
Phra Athikan Tevin Devaṅano (Jaikaew) and
Thanasak. Pontappasarn
(Jaikaew2000@gmail.com and pthana8911@gmail.com)

บทคัดย่อ

การคิดเชิงบวกเป็นตัวแปรที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพกายและจิตที่ดีของบุคคล เป็นกระบวนการทางจิตที่เกิดการรับรู้และแปลความหมายในทางที่ดี การคิดแต่เรื่องดีเพื่อเพิ่มคุณค่าของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการคิดที่ประกอบด้วยปัญญา การคิดเชิงบวกเป็นทักษะสำคัญของมนุษย์ที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตและสร้างสรรค์ชีวิตให้ดีขึ้น โดยยอมรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตตามความเป็นจริง มองปัญหาทุกอย่างให้เป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาตนเอง รู้จักแยกแยะตัวความคิด รู้จักพิจารณาถึงประโยชน์และโทษของความคิด รวมถึง รู้จักใช้เป็นแนวทางในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต รวมถึง การมองวิกฤตเป็นโอกาสสู่ความสำเร็จ ซึ่งการสร้างความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตคิดบวก คือ การหามุมมองที่เป็นบวก มีแง่คิดที่ดีที่ทำให้มีกำลังใจในการดำรงชีวิต มีความทุกข์น้อยลง มีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิตและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยบุคคลต้องเพียรพยายามน้อมจิตให้คิดดีอยู่เสมอ มีสมาธิในการมุ่งมั่นที่ดี มีพลังแห่งปัญญาเพื่อจัดการกับปัญหาและอุปสรรคของชีวิตให้หมดไป การคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นกระบวนการคิดไตร่ตรองอันแนบคายหรือการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ที่ประกอบด้วยหลักธรรม “พละ 5” ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา ที่จะช่วยให้เข้าใจสาเหตุของปัญหาและเข้าถึงเป้าหมายความสำเร็จของชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตลอดไป

คำสำคัญ : ชีวิต, ความสำเร็จ, การคิดบวก

¹ วัดศรีล้อม ต.หารแก้ว อ.หางดง จังหวัดเชียงใหม่

Watsilom Han Kao Subdistrict Hang Dong District, Chiang Mai

² บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)

Thai Oil Company Limited

Abstract

Positive thinking is an indicator of good physical and mental health. It is a mental process that involves perceiving and interpreting things in a positive way. Thinking only about good things to increase the value of life according to Buddhist principles is thinking that is accompanied by wisdom. Positive thinking is an important human skill that can help improve the efficiency of living and create a better life. It involves accepting the problems that arise in life as they are, seeing every problem as an opportunity for self-development, knowing how to distinguish between thoughts, knowing how to consider the benefits and drawbacks of thoughts, and knowing how to use them as a guide to learning new things that are beneficial to life, including seeing crises as opportunities for success. Creating success in life with a positive mind means finding a positive perspective, having good thoughts that give you the motivation to live your life, having less suffering, being happier, having the motivation to fight life, and being able to live happily in society. This requires individuals to make an effort to keep their minds thinking positively at all times, to have good concentration and determination, and to have the power of wisdom to deal with life's problems and obstacles. Positive thinking according to Buddhist psychology is a process of thoughtful reflection or "Yonisomanasikāra" thinking that is based on the five precepts: faith, diligence, mindfulness, concentration, and wisdom. This will help to understand the causes of problems and achieve quality life goals and live happily ever after.

Keywords: Life, Success, Positive Thinking

บทนำ

การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคล อันเกิดจากการที่คนเรามีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and Cognitive Style) ไปในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล ด้วยอารมณ์ที่ผ่องใส จึงทำให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ดึงดูดและสร้างสรรค์ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้คนเราเกิดการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้ง

ยังเป็นจุดเริ่มต้นของความฉลาดทางอารมณ์และความคิดสร้างสรรค์ด้วย ซึ่งความคิดในเชิงบวกนั้น ทำให้ผู้คิดเกิดความรู้สึกไปในทิศทางบวกและจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดี ส่งผลทำให้ทั้งตนเองและสังคมรอบข้างมีความสุข (นิภา แก้วศรีงาม, 2547)

ดังนั้น ในพระพุทธศาสนาจึงสอนให้ฝึกจิตให้คิดดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมเป็นเหตุนำสุขมาให้ (พ.ธ.(ไทย)40/13/285) ส่วนคนคิดแง่ลบ มักจะรู้สึกว่าชีวิตตัวเองย่ำแย่ วิตกกังวลกับชีวิตตนเอง มีความเครียด มีอารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น เข้ากับเพื่อนยาก ชอบเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว ในขณะที่คนที่มีจิตคิดแต่แง่บวกดี ๆ จะเป็นคนที่เห็นคุณค่าชื่นชมตัวเอง มองตัวเองในแง่ดี คิดแต่เรื่องบวก ให้แก่ชีวิตตนเอง เป็นคนที่มีความสุข จะรู้จักควบคุมชีวิตของตนเองได้และเชื่อว่าตนสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองได้ ทำให้ตนเองมีกำลังใจทำงานสำเร็จ มองว่าตัวเองเป็นคนมีศักยภาพสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนตั้งเป้าหมายไว้ได้ การฝึกจิตให้เป็นไปในทางบวกรู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเอง มีความเมตตากรุณา รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตให้เกิดความดีงามมีความสุขทางจิตใจมากยิ่งขึ้น (สุวรรณี ไวก่ และคณะ, 2564)

ความหมายของการคิดเชิงบวก

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวก ทำให้สามารถจัดกลุ่มความหมายของการคิดเชิงบวกแบ่งได้เป็น 2 ประเด็น ประเด็นแรกให้ความหมายของการคิดเชิงบวกในแง่ของทักษะ หรือกระบวนการในการคิด ส่วนประเด็นที่สอง ให้ความหมายของการคิดเชิงบวกในแง่ของผลที่เกิดจากการคิดเชิงบวก

แนวคิดที่สนับสนุนประเด็นแรกที่มองการคิดเชิงบวกในความหมายของกระบวนการคิด พบว่า มีนักวิชาการทั้งไทยและต่างประเทศได้ให้นิยามไว้ เช่น ไพเพอร์ (2548) นิยามการคิดเชิงบวกว่า เป็นวิธีการชักจูงจิตได้สำนึกของเราให้เป็นไปในทิศทางบวก คิดและทำอะไรอย่างมีสติตามความเป็นจริง ส่งผลทำให้มีพฤติกรรมไปในทิศทางบวกด้วย ความคิดที่เป็นบวก สอดคล้องกับ มาคินและลินลีย์ (Makin; & Lindley, 1996; อ้างถึงใน ประกายดาว บุญมี, 2552) ที่ให้ความหมายของการคิดเชิงบวกว่า เป็นวิธีการคิดที่เน้นมองสิ่งต่าง ๆ ใหม่ในด้านบวกมากกว่าที่จะมองแต่ด้านลบ โดยมองตามความเป็นจริง และพอตเตอร์ (Potter, 1998) ที่กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่าเป็นกระบวนการคิดที่ทำให้เรามีความสุข เกิดความกระตือรือร้น มองโลกในแง่ดีมีพลัง ที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีสุขภาพที่ดีขึ้นและส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตด้วย

สำหรับนักวิชาการของไทย เช่น นิภา แก้วศรีงาม (2547) กล่าวถึงการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ว่าเป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลอันเกิดจากการที่บุคคลมีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and Cognitive Style) ไปในทิศทางที่ตีมองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย ทำให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ตั้งใจและสร้างสรรค์ สามารถสร้างกำลังใจและความสุขให้เกิดขึ้นได้รวดเร็ว ทรงเที่ยง (2550) ได้กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่า เป็นกระบวนการในการสร้างความคิดและใช้พลังทางความคิดอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง โดยไม่ใช้การคิดแบบเข้าข้างตนเอง ซึ่งพลังดังกล่าวนี้จะช่วยผลักดันให้มองเห็นผลลัพธ์ว่า จะเกิดผลดีต่อตนเองหรือผู้อื่นอย่างไร ยุทธนา ภาระนันท์ (2554) มองว่า การคิดเชิงบวกเป็นวิธีการมองสถานการณ์ต่าง ๆ ที่สร้างสรรค์ เพื่อรับมือปัญหาได้อย่างเหมาะสมและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

เมื่อกล่าวถึงด้านของผลที่เกิดจากการคิดเชิงบวก พบว่า อิงลิช (English, 1992) กล่าวว่า เป็นการมองโลกในแง่ดี ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานั้นขึ้นอีกได้ โดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดีและพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ ส่วน พิล (2548) กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่า เป็นความคิดที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม โดยนำหลักทางศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การมองโลกในแง่ดี ความเชื่อมั่นในตนเอง การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต จัดความกังวลและปัญหาโดยการผ่อนคลายและการฝึกใช้ความคิดที่เป็นบวก ในขณะที่ เวนเทรลล่า (2545) ได้สรุปความหมายของการคิดเชิงบวกว่า เป็นประสิทธิภาพของมนุษย์ในการที่จะสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่เราต้องการได้ด้วยการคิดในแง่บวก

การคิดเชิงบวก เป็นความสามารถของบุคคลที่มองเหตุการณ์รอบตัวตามความเป็นจริงด้วยความมั่นคงทางอารมณ์ (Kaori and Motoko, 2015) ทศนคติทางจิตที่เป็นบวกของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดความยืดหยุ่นและสร้างสรรค์มากขึ้น (Hsiao Wenloong and Ying, 2012) กระบวนการคิดที่ทำให้เกิดมีความสุข เกิดความกระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี มีพลังที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีสุขภาพที่ดีขึ้นและส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตด้วย (Potter, 1998) ในความหมายของการคิดเชิงบวก คือ วิธีการชักจูงจิตได้สำนึกของเราให้เป็นไปในทิศทางบวก คิดและทำอะไรอย่างมีสติตามความเป็นจริง ส่งผลทำให้มีพฤติกรรมไปในทิศทางบวกด้วยความคิดที่เป็นบวก (ไพเพอร์, 2548) เป็นการคิดในแง่ดีและเป็นประโยชน์นำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองและประสบความสำเร็จ ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (Baughman, 1974) การมองโลกในแง่ดี ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงสามารถแก้ปัญหาและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานั้นขึ้นอีก โดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์ไม่ดีในอดีตและพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ที่เป็นประโยชน์ (English, 1992)

กล่าวโดยสรุป ความหมายของการคิดเชิงบวก เป็นได้ทั้งกระบวนการในการคิดและเหตุผลที่เกิดจากการคิดของบุคคล อันเกิดจากการมีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิดไปในทิศทางที่ดี เชื่อในความเป็นไปได้ของเหตุการณ์บนพื้นฐานความเป็นจริง ความเป็นเหตุเป็นผลและความเอื้ออาทร มีความมุ่งมั่น เชื่อมั่นในตนเองและควบคุมอารมณ์ได้ ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและดีงาม โดยการคิดเชิงบวกเป็นทักษะสำคัญของการดำรงชีวิต ผลของการมีความคิดเชิงบวก จะช่วยให้บุคคลมีความสุขในชีวิต ยอมรับสภาพปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้รู้จักตัดสินใจ รู้จักตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและกระทำการให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม มีกำลังใจและความเข้มแข็งในการต่อสู้ชีวิตต่อไป

ความสำคัญของความคิด

กระบวนการคิดของมนุษย์เกิดจากการรับรู้ผ่านระบบประสาทสัมผัสหรืออายตนะทั้ง 6 ช่องทาง ซึ่งเป็นจุดเชื่อมต่อทำให้เกิดความรู้ที่มาจากภายในโดยทำหน้าที่ในการรับรู้ที่แตกต่างกัน เช่น ตา-รับรู้การเห็น หู-รับรู้การได้ยินเสียง จมูก-รับรู้กลิ่น กาย-รับรู้สัมผัสเย็น-ร้อนอ่อน-แข็งและใจ-รับรู้อารมณ์ความรู้สึก เช่น สุข ทุกข์ เป็นต้น เมื่อเกิดการรับรู้อารมณ์ บุคคลต้องมีสติสัมปชัญญะในการเลือกปัจจัยที่จะชักนำความคิดให้เป็นกุศลหรือคิดบวกตามหลักพุทธธรรม โดยใช้นาม-รูป หรือ กาย-ใจเป็นเครื่องมือนำไปสร้างกุศลจิตคิดบวกให้เกิดขึ้น ซึ่งต้องใช้การฝึกสติอบรมจิตให้เกิดการคิดด้วยปัญญาหรือโยนิโสมนสิการ การคิดเชิงบวกเป็นประสิทธิภาพของมนุษย์ ในการที่จะสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่ต้องการได้ด้วยการคิดในแง่บวก การมีความเชื่อในความเป็นไปได้ (เวนเทอร์ล่า, 2545) จึงสามารถยอมรับสภาพปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น การควบคุมอารมณ์ได้ดี มีการตัดสินใจอย่างสมเหตุสมผล สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ความคิดเป็นตัวกำหนดความเป็นไปของสัตว์โลก กล่าวคือ โลกจะไปทางไหนก็สุดแล้วแต่ความคิดของมนุษย์จะนำไป จะไปทางดีหรือทางชั่ว ทางสงบหรือทางวุ่นวาย ผู้นำโลก คือความคิดหรือจิตมนุษย์นั่นเอง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

“ความคิดนำโลกไป ความคิดทำให้โลกดิ้นรน สิ่งทั้งปวงตกอยู่ใต้อำนาจของความคิด” (ส .ส.(ไทย) 24/180-181,211)

โลก คือ หมู่มนุษย์ดิ้นรนก็เพราะจิตดิ้นรนหรือความคิดดิ้นรนนั่นเอง พอความคิดสงบ โลกก็สงบ สิ่งทั้งปวงอยู่ภายใต้อำนาจแห่งความคิดอย่างแท้จริง

ดังนั้น ความคิดจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ ทั้งทางกาย วาจาและทางใจ นำมาซึ่งความสุขหรือความทุกข์ ก็อยู่ที่วิธีคิด จิตมีธรรมชาติ ในการคิดเรื่องต่าง ๆ ที่ได้กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและที่รับรู้ได้คิดทางใจ นำสิ่งที่รับรู้เข้ามาคิดปรุงแต่งในจิตใจ เกิดเป็นที่ตั้งของอารมณ์ ทั้งความยินดียินร้าย นำไปสู่ การหลงติดในอารมณ์นั้น ๆ จึงปรากฏเป็นราคะความติด ใจยินดีหรือโลภะ คือ ความโลภอยากได้ เป็นโทสะ คือ ความกระทบกระทั่งโกรธแค้นขัดเคือง เป็นโมหะ คือ ความหลง อันเรียกว่ากิเลสอารมณ์และกิเลสเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ประกอบกันอยู่แล้วหมักดองอยู่ในจิต ทับถมทวีขึ้น อาการที่หมักดองเรียกว่า “อาสวะ” อาการที่นอนเนื่องเรียกว่า “อนุสัย” อันเป็นที่ตั้งอาการของจิตที่เรียกว่า นิสสัยอุปนิสัย สันดานของแต่ละบุคคล เมื่อจิตนี้รับ อารมณ์เรื่องใหม่ ๆ เข้ามา ก็ทำให้อารมณ์และกิเลสที่หมักดองอยู่เป็นอาสวะเป็นอนุสัย ดังกล่าวนั้นฟุ้งขึ้นมา แสดงออกเป็นความชอบบ้าง ในสิ่งที่ชอบ เป็นความชังบ้างเมื่อ อารมณ์ใหม่ ๆ เหล่านั้นเป็นที่ตั้งของสิ่งที่ชัง เกิดความหลงบ้าง ก็เพิ่มพูนราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ มากขึ้นไปอีก จิตของแต่ละบุคคลนี้ จึงเป็นจิตที่เศร้าหมองไม่ผ่องใส เพราะ ยังมีเครื่องเศร้าหมองมาหมักดองนอนจมอยู่ มากำบังธรรมชาติของจิตที่ประภัสสร คือ ผุดผ่องนั้น ทำให้ไม่ผุดผ่องและมาปิดบังความรู้ที่เป็นธาตุรู้นั้นไม่ให้รู้จริง ให้รู้แค่มายาติด อยู่แค่มายาเท่านั้น (สมเด็จพระญาณสังวร, 2551)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตนี้เป็นธรรมชาติที่นุ่มไปได้ ถ้าน้อมไปในทางความดี ก็ จะคุ้นเคยอยู่ในความดี ถ้าน้อมไปทางฝ่ายชั่ว ก็จะคุ้นเคยอยู่กับความชั่ว การน้อมจิตก็ โดยใช้การคิด เมื่อคิดดีบ่อย ๆ จิตก็จะคุ้นเคยกับความดีละความคิดชั่ว (ม.มู. 18/252/206) โดยสรุป คือ ความคิดของคนเราจะดีหรือชั่วก็ขึ้นอยู่กับเจตสิกที่เข้ามา ประกอบกับจิต คำว่า “เจตสิก” หมายถึง สภาวะธรรม 52 อย่างประกอบกับจิต เกิดและดับขณะเดียวกับจิต มีอารมณ์และที่ตั้งอย่างเดียวกับจิต (พระอนุรุธาจารย์, 2556) ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ปรุงจิตให้รู้อารมณ์เป็นไปต่าง ๆ ตามลักษณะของตนปรุงแต่งให้คิดไปในทางดี เรียกว่า “โสภณเจตสิก” ทำให้เป็นกุศลจิต ปรุงแต่งให้คิดไปในทางชั่ว เรียกว่า “อกุศลเจตสิก” ทำให้เป็นอกุศลจิตตัวปรุงแต่งจิตนี้เรียกรวม ๆ ว่า “สังขารเจตสิก” ดังนี้

จิต+เจตสิกฝ่ายดี = กุศลจิต อารมณ์+คิดดี → คิดดี → ทำดี → ความสุข

จิต+เจตสิกฝ่ายชั่ว = อกุศลจิต อารมณ์+คิดชั่ว → คิดชั่ว → ชั่ว → ความทุกข์

สรุปได้ว่า จิตมีธรรมชาติที่นุ่มไปได้ทั้งกุศล-คิดดีและอกุศล-คิดชั่ว ขึ้นกับ พื้นฐานของจิตว่าคุ้นเคยอยู่กับความดีหรือความชั่ว ถ้าจิตที่คุ้นเคยอยู่กับความดี เมื่อรับรู้ อารมณ์ใด ๆ ก็เป็นเหตุให้คิดดี เมื่อคิดดีก็แสดงพฤติกรรมออกมาดี ทั้งคำพูดและการกระทำ ก็จะนำมาซึ่งความสุข แต่ถ้าจิตคุ้นเคยอยู่กับความชั่ว เมื่อรับรู้อารมณ์ใหม่ ๆ จิต

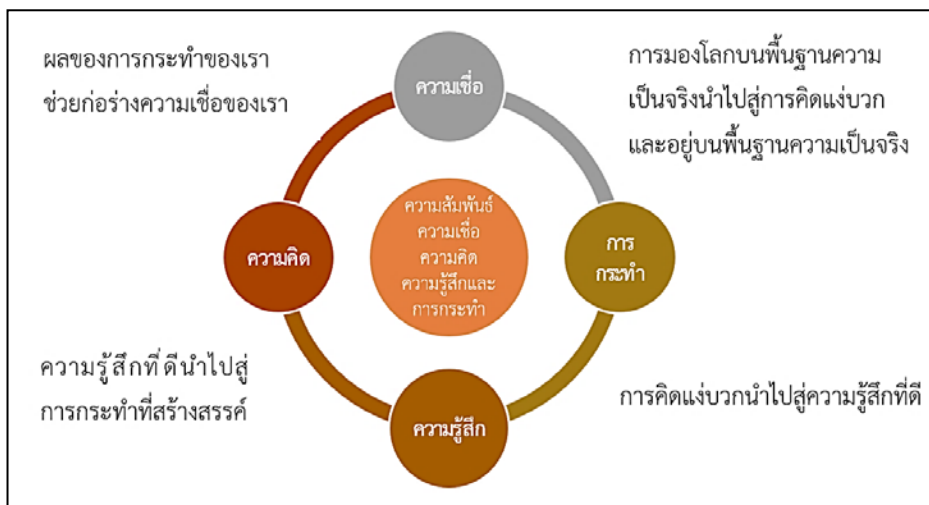
ก็จะโน้มไปทางคิดชั่ว การแสดงพฤติกรรมก็ไปในทางชั่ว นำมาซึ่งปัญหาและความทุกข์ อารมณ์และกิเลสต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ประกอบกันอยู่ในจิตที่สะสมฝังอยู่อย่างหนาแน่น ดังนั้น บุคคลจึงควรฝึกน้อมจิตให้คิดดี คิดเชิงบวกอยู่เสมอ เพื่อเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ ไม่หลงติดอยู่ในอารมณ์ของจิตที่เศร้าหมอง ชัดเกล้าจิตให้มีความผ่องใส ซึ่งเป็นวิธีสอนของ พระพุทธศาสนาที่นำไปสู่การดับความทุกข์หรือแก้ปัญหาของชีวิตได้ ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับการ คิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นพลังอันยิ่งใหญ่ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเผชิญกับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ร้ายแรงเพียงใดก็ตาม จะสามารถควบคุมแก้ไขให้ผ่านไปได้ด้วยดี เป็นการมองสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงและถูกต้องแน่นอน ด้วยความเข้าใจ พื้นฐานของปัญหาและรู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้น มีสาเหตุมาจากหลายอย่างต่าง ๆ กัน บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดี จะมีความมั่นคงและมั่นใจในตนเองอย่างสร้างสรรค์ มีกำลังใจ และมีความสุขมากกว่าคนทั่ว ๆ ไป (ปัญญาญา วรวัณชัย, 2565)

แนวคิดเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก

แนวความคิดที่ทันสมัยของการคิดเชิงบวกเริ่มต้นขึ้นจาก ศาตราจารย์ นอร์แมน วินเซนต์ พิล นักจิตวิทยาและผู้ก่อตั้ง ศูนย์ฟิลเซนเตอร์ เพื่อการดำรงชีวิตของชาวคริสเตียน ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็น บิดาแห่งการคิดบวก (The father of positive thinking) การคิดเชิงบวกของฟิล มีหลักการที่ตั้งมั่นอยู่บนพื้นฐานของความศรัทธา และจิตวิทยาเป็นสำคัญ กล่าวคือ ความหมายของการคิดบวกในมุมมองของฟิลนั้น มีความหมายสอดคล้องกับความศรัทธาของศาสนาที่เชื่อว่า ทุกสิ่งสามารถเป็นไปได้ ด้วยศรัทธาแห่งพระเจ้า โดยศรัทธาแห่งพระเจ้าสามารถผลักดันความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งนำไปสู่ความมั่นใจในตนเอง ส่วนจิตวิทยานั้น มีบทบาทเสริมเพื่อให้บุคคลสามารถสัมผัสและสื่อสารกับพระเจ้าโดยผ่านกระบวนการทางจิตเป็นสำคัญ โดยในระยะแรกพบว่า ผลงานที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวกของฟิลยังคงมีลักษณะกระจัดกระจายอยู่ใน ผลงานเขียนของท่านซึ่งมีจำนวนมาก สก็อตต์ เว็นเทรลลา (Scott Ventrella) ซึ่งเป็น นักวิชาการทางด้านการคิดเชิงบวกและมีความศรัทธาในแนวคิดของฟิล ได้ทำการวิจัยและ รวบรวมผลงานของ ศาตราจารย์นอร์แมน วินเซนต์ พิล เพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม จนเป็นที่มาของ คุณลักษณะคุณลักษณะเฉพาะ 10 ประการของการคิดเชิงบวก ได้แก่ (เวนเทรลลา, 2545)

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก คับขันหรือท้าทายก็ตาม

2. ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ พลังในแง่บวก แรงปรารถนาหรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูงในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
 3. ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเองต่อผู้อื่น และ/หรือต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า ซึ่งคอยให้การสนับสนุน การชี้แนะแนวทาง
 4. ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำภายใต้คำมั่นสัญญาที่มีต่อความซื่อสัตย์ ความเปิดเผยและความยุติธรรมตามมาตรฐานของบุคคลนั้น ๆ
 5. ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะความกลัว แม้ผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่แน่นอน
 6. ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในตนเองถึงความสามารถสมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง
 7. ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การมุ่งดำเนินให้สำเร็จตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย
 8. ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อมหรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น
 9. ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและเฝหาความพอเหมาะพอควรในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทายหรือวิกฤตการณ์ต่าง ๆ
 10. การสำรวจความตั้งใจ (Focus) หมายถึง การเอาใจจดจ่ออยู่กับการกระทำ ให้บรรลุเป้าหมายตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง
- คุณลักษณะเหล่านี้สัมพันธ์กับความเชื่อ ความรู้สึกและการกระทำดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ของความเชื่อ ความคิด ความรู้สึกและการกระทำ (ที่มา : เวนเทอร์ลล่า, 2545)

กระบวนการคิดเชิงบวกทางพระพุทธศาสนา

กระบวนการคิดเกิดจากการรับรู้ พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า มนุษย์เกิดขึ้นได้ เพราะการประชุมรวมกันของธาตุ 6 ชนิด ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ และวิญญาณธาตุ (ม.อ. (ไทย) 23/679/314) โดย 4 ธาตุแรกเป็นรูปธาตุ ส่วน 2 ธาตุหลังเป็นนามธาตุ เฉพาะวิญญาณธาตุเป็นธาตุพิเศษ คือ เป็นธาตุรู้หรือสามารถรู้อะไร ๆ ได้ เมื่อธาตุทั้ง 6 มารวมกันแล้ว ได้ก่อให้เกิดประสาทรับรู้ของมนุษย์ขึ้น 6 ชนิด ได้แก่ 1. ประสาทตา (จักขวายนตะ) 2. ประสาทหู (โสตย ตนะ) 3. ประสาทจมูก (ฆานายตนะ) 4. ประสาทลิ้น (ชีวหายตนะ) 5. ประสาทกาย (กายายตนะ) และ 6. ประสาทใจ (มนายตนะ) รวมเรียกว่า ผัสสยตนะ 6 (ม.อ. (ไทย) 23/680/315)

โดยประสาทรับรู้อย่างแรก เรียกว่า ประสาทสัมผัสทางกาย ส่วนอย่างสุดท้าย เรียกว่า ประสาทสัมผัสทางใจ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกประสาทสัมผัสทั้ง 6 นี้ว่า “อายตนะ” แปลว่า ทวาร หรือ ประตู ที่ทำให้มนุษย์สามารถติดต่อกับโลกภายนอกได้ ซึ่งอายตนะนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า นรกมีที่อายตนะ สวรรค์อยู่ที่อายตนะ ตรัสว่า “นรกที่อายตนะ สำหรับสัมผัสนั้นเห็นแล้ว” (อภ.วิ. (ไทย) 78/1103/895) ส่วนสวรรค์อยู่ที่อายตนะนั้น ทรงตรัสว่า “สวรรค์ทางผัสสยตนะ ฉันเห็นแล้ว” (อภ.วิ. (ไทย) 78/1103/895) กล่าวคือ เมื่อใดเห็นรูป ได้ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสผิวหนัง คิดนึก เรื่องอะไรอยู่ในใจแล้ว เกิดราคะขึ้นขบกัด เกิดโทสะขึ้นเผาผลาญ เกิดโมหะขึ้นท้อหุ้มจิตใจ เมื่อนั้น เรียกว่า มีนรกทางผัสสยตนะ ซึ่งเป็นนรกจริง นรกชนิดนี้มีที่นี้ไม่ต้องรอต่อตายแล้วเป็นนรกที่ควบคุมได้ กำจัดได้เป็นสิ่งที่ควรรู้จักสนใจ เมื่อไม่ตกนรกชนิดนี้แล้วจะไม่ตกนรกชนิดไหนหมด (พุทธทาสภิกขุ, 2548)

สำหรับสภาวะหรือความรู้แจ้งในอารมณ์ความรู้สึกที่เรียกว่า “วิญญาณ” เกิดขึ้น เมื่อเกิดการรับรู้จากการกระทบจากประสาทสัมผัสหรือที่เรียกว่า “ผัสสะ” (การทำงานพร้อมกันแห่งอายตนะภายในอายตนะภายนอกและวิญญาณ) ได้แก่วิญญาณ 6 การรับรู้ผ่านช่องทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจหรือเรียกง่าย ๆ ว่า “อินทรีย์” เป็นอายตนะภายใน 6 ช่องทาง ซึ่งเป็นแดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ที่มาจากภายใน โดยทำหน้าที่ในการรับรู้คนละประเภทที่แตกต่างกัน เช่น ตา-รับรู้การเห็น หู-รับรู้การได้ยินเสียง จมูก-รับรู้กลิ่น กาย-รับรู้สัมผัส เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง และใจ-รับรู้อารมณ์ความรู้สึก เช่น สุข-ทุกข์ เป็นต้นในขณะที่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสและอารมณ์หรือธรรมมารมณ์เป็นอายตนะภายนอก 6 ช่องทางซึ่งเป็นแดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ที่มาจากภายนอก โดยทำหน้าที่เชื่อมต่อการรับรู้จากอายตนะภายในมาเชื่อมกับแดนรับรู้ภายนอก เช่น มีวัตถุที่ตั้งอยู่โดยมีตมามาทำหน้าที่เชื่อมกับรูป จนทำให้เห็นวัตถุคือรูปนั้น ๆ เป็นต้น

การรับรู้ของมนุษย์จะเกิดขึ้นได้นั้น ประสาทสัมผัสทั้งหลายต้องไม่เสียหาย และต้องมีการใส่ใจจึงจะเกิดการรับรู้ ดังที่พระสารีบุตรอธิบายไว้ว่า “เมื่อจักขุประสาทไม่แตกทำลายและรูปทั้งหลายอันเป็นภายนอกมาปรากฏ แต่จิตไม่ใส่ใจ รูปก็ไม่ปรากฏ แต่เมื่อจิตใส่ใจ รูปก็ย่อมมีในกาลนั้น วิญญาณ คือ ความรู้อันเกิดแต่จักขุ รูปและการใส่ใจ ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างนี้” (ม.มู. (ไทย)18/346/512) ในกรณีของโสตรประสาท ขานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาทก็เช่นเดียวกัน จะเห็นได้ว่ากระบวนการรับรู้ของมนุษย์ เกิดจากประสาทสัมผัสทั้ง 6 อย่างที่ไม่เสียหายต้องทำงานร่วมกันจึงจะเกิดการรับรู้ หรือการรู้ที่ชัดเจน แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ

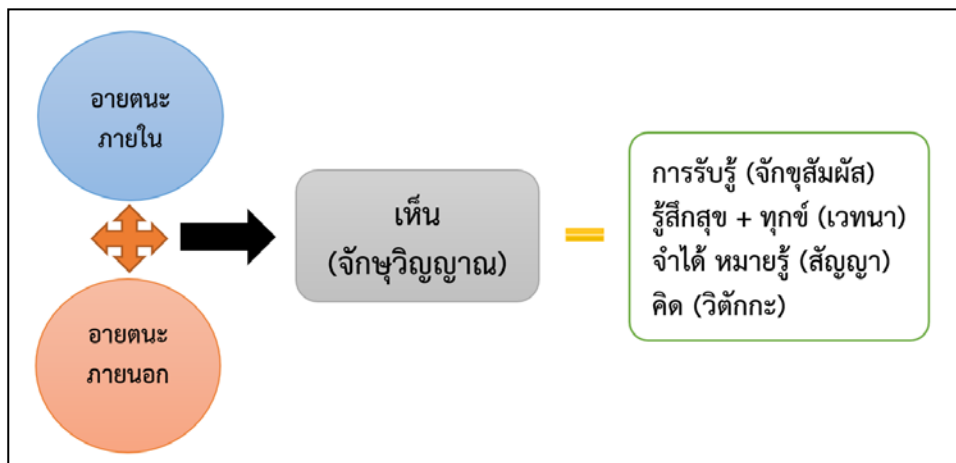
ขั้นตอนแรก ประสาททางกาย เช่น ตากระทบกับรูป ก่อให้เกิดความรู้สึก ขั้นต้น เรียกว่า ความรู้สึกทางตา (จักขุวิญญาณ) กระบวนการขั้นตอนนี้ (ตา + วัตถุ = จักขุวิญญาณ) รวมเรียกว่า “ผัสสะ” คือ ความรู้สึกกระทบหรือความรู้สึกสัมผัส

ขั้นตอนที่สอง ผัสสะหรือความรู้สึกที่กระทบนั้นไหลไปสู่ประสาทใจ คือ มนะ และใจรับรู้การสัมผัสนั้น จึงเกิดการรับรู้ในขั้นที่สอง คือ รู้ทางใจ เรียกว่า มโนวิญญาณ คือ การรู้ทางใจเป็นการรู้ที่ชัดเจน เป็นการเห็นที่ชัดเจน เป็นความรู้ทางตา ในกรณีของประสาทสัมผัสอื่น ๆ ก็ทำนองเดียวกัน โดยกระบวนการทำงานพร้อมกัน ดังนี้

1. ผัสสะทางตาหรือจักขุสัมผัส คือตา + รูป + จักขุวิญญาณ = มองเห็นรูป
2. ผัสสะทางหูหรือโสตรสัมผัส คือหู + เสียง + โสตวิญาณ = ได้ยินเสียง
3. ผัสสะทางจมูกหรือขานสัมผัส คือจมูก + กลิ่น + ขานวิญาณ = รับรู้กลิ่น
4. ผัสสะทางลิ้น หรือ ชิวหาสัมผัส คือลิ้น + รส + ชิวหาวิญาณ = รับรู้รส
5. ผัสสะทางกาย หรือ กายสัมผัส คือกาย + โผฏฐัพพะ + กายวิญาณ = รับรู้สัมผัส
6. ผัสสะทางใจ หรือ มโนสัมผัสคือใจ+ ธรรมารมณ์ + มโนวิญาณ = รับรู้ความรู้สึกนึกคิด

กระบวนการคิดของมนุษย์ เป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องจากกระบวนการรับรู้ของประสาทสัมผัสทางกาย หรือช่วงของผัสสะ เมื่อมีการรับรู้ ก็จะมีความรู้สึกต่ออารมณ์นั้น เช่น สุขสบาย ทุกข์ ไม่สบายหรือเฉย ๆ เรียกว่า “เวทนา” พร้อมกันนั้น ก็จะมีการหมายอารมณ์ว่า เป็นนั่นเป็นนี่ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ชื่อนั้น ชื่อนี้ เรียกว่า “สัญญา” จากนั้น เกิดความคิด ความดำริตรึกต่าง ๆ เรียกว่า “วิตกกะ” กระบวนการรับรู้เป็นไปอย่างนี้เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการประสบอารมณ์ โดยได้รับประสบการณ์ภายนอก หรือ การนึกถึงยกเอาเรื่องราวต่าง ๆ ขึ้นมาพิจารณาในใจ ขั้นตอนของการคิด (วิตกกะ) นี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดบุคลิกภาพและวิถีชีวิตของบุคคล ตลอดถึงสังคม แต่ความคิดจะเป็นอย่างไร ย่อมต้องอาศัยปัจจัยที่กำหนดปรุงแต่งความคิดนั้นอีกต่อหนึ่ง

ปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อความคิด ได้แก่ ความรู้สึกสุขทุกข์ (เวทนา) ถ้ารู้สึกเป็นสุข ก็ชอบใจ อยากได้ อยากเสพ อยากเอา (ตัณหาฝ่ายบวก) ถ้ารู้สึกเป็นทุกข์ ก็ขัดใจไม่ชอบใจ อยากเลี่ยงพ้นหรืออยากทำลาย (ตัณหาฝ่ายลบ) จากนั้น ความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ก็จะไปเพ่งไปที่อารมณ์เป็นที่มาของเวทนานั้น เอาสิ่งนั้นเป็นที่จับความคิดพร้อมด้วยความจำได้หมายความว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ (สัญญา) แล้วความคิดปรุงแต่งก็ดำเนินไปตามวิถีของความชอบใจไม่ชอบใจนั้น เครื่องปรุงแต่งของความคิด ก็คือความโน้มเอียง ความเคยชิน กิเลส จิตนิสัยต่าง ๆ ที่จิตได้สั่งสมไว้ (สังขาร) และคิดอยู่ในกรอบ ในขอบเขตในแนวทางของสังขารนั้น จากความคิดก็อาจแสดงออกมาเป็นการกระทำการพูด และแสดงบทบาทต่าง ๆ (สมเด็จพะพุทธิธมฺหาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557)



ภาพที่ 2 แสดงตัวอย่างแสดงกระบวนการเกิดความคิด

จากการรับรู้ทางตา พระพุทธองค์ทรงแสดงเหตุปัจจัยของความทุกข์และความสุขว่า เกิดจากความคิดกระบวนการความคิดนี้ เป็นกระบวนการที่สนองตัณหาเมื่อกระแสความคิดตกอยู่ใต้อิทธิพลของเวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์หรือแม้แต่รู้สึกเฉย ๆ ผลลัพธ์ คือ การก่อปัญหาทำให้เกิดทุกข์ ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ตัดกระแสความคิดที่ก่อให้เกิดปัญหาทุกข์ด้วยการคิดที่ประกอบด้วยปัญญา หรือ โยนิโสมนสิการ เป็นกระบวนการของการศึกษาความคิดภายในตน อันเป็นการคิดที่แก้ปัญหานำไปสู่ความดับทุกข์และจุดสำคัญของโยนิโสมนสิการคือ การตัดวงจรไม่ให้เวทนามีอิทธิพลที่เป็นปัจจัยก่อให้เกิดตัณหาต่อไป คือ ให้มีแต่เพียงการรับรู้เวทนา โดยไม่เกิดตัณหา เมื่อไม่เกิดตัณหาการคิดปรุงแต่งตามอำนาจของตัณหาก็ก็น่าจะไม่เกิดอีกต่อไป โยนิโสมนสิการก็นำความคิดไปสู่ปัญญาเพื่อแก้ปัญหาทุกข์

สรุปได้ว่า เหตุปัจจัยของความทุกข์และความสุขเกิดจากความคิดกระบวนการคิดของมนุษย์เกิดจากการรับรู้ (ผัสสะ) แล้วเกิดเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉย ๆ (เวทนา) ในขั้นตอนนี้ ถ้าบุคคลมีการคิดไตร่ตรองใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง (โยนิโสมนสิการ) ก็จะทำให้เกิดปัญญาสามารถป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ แต่ถ้าปล่อยให้ความคิดไหลไปตามความอยากของกิเลสตัณหา ก็จะก่อให้เกิดปัญหาตามมา ขั้นตอนของการรับรู้ (ผัสสะ) จึงเป็นขั้นตอนที่สำคัญ ที่จะนำไปสู่การมีปัญหาหรือไม่มีปัญหาทุกข์ ดังนั้น บุคคลพึงระวังเมื่อเกิดผัสสะ การรับรู้อารมณ์ ต้องมีสติเลือกปัจจัยที่จะชักนำความคิดให้เป็นกุศล (คิดบวก) โดยใช้ นาม-รูป หรือ กาย-ใจเป็นเครื่องมือนำไปสร้างกุศลจิตคิดบวกให้เกิดขึ้น ซึ่งต้องใช้การฝึกสติอบรมจิตให้เกิดโยนิโสมนสิการ หรือ คิดดี

วยปัญญานำมาซึ่งการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ผาสุกต่อไป

แนวทางสู่การคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา

แนวทางพุทธจิตวิทยา คือ การนำแก่นคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์และวิถีทางในการเข้าถึงความดับทุกข์มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยาเป็นผลสืบเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของปัญหาสภาพชีวิตและสังคม เกิดขึ้นในยุคพัฒนาที่คนมีความพร้อมด้วยวัตถุมากขึ้น แต่ชีวิตกลับมีปัญหามากขึ้น โดยเฉพาะด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกแปลกแยก ความว้าวุ่นเดียวดาย ความรู้สึกกว้างเปล่าไร้ความหมาย มีความกดดันและบีบคั้น ซึ่งในทางพุทธศาสนารวมเรียกว่า “ทุกข์” (พระศรีปริยัติธาดา และคณะ, 2560) การศึกษาสภาวะต่าง ๆ ทางจิตใจที่สัมพันธ์กับปัญหา (ทุกข์) ที่เกิดตามสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) เข้าถึงเป้าหมายการดับปัญหาที่แท้จริงของชีวิต (นิโรธ) รู้ถึงวิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตของตนเองเพื่อเผชิญปัญหาด้วยจิตที่มั่นคงตามหลักพุทธธรรม โดยไม่ถูกบีบคั้นจากปัญหาและไม่เกิดความท้อแท้สิ้นหวัง

พุทธจิตวิทยา จึงเป็นการเรียนรู้ในแก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ อริยสัจสี่ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาหรือทุกข์ นอกจากนี้ แนวความคิดตามหลักพุทธศาสนาเป็นความคิดเชิงบวกทั้งสิ้น กล่าวคือ คิดแล้วได้ประโยชน์ แก้ปัญหาได้ ทำให้ชีวิตดีขึ้น ชีวิตมีความสุข ส่วนที่มาของความคิดเชิงบวกเริ่มจากคำว่า คิดดี

การคิดดีตามหลักพระพุทธศาสนามีการคิดถูกต้อง คิดแล้วอกุศลลดลง กุศลเพิ่มขึ้น นั่นหมายถึง คิดแล้วทำให้ความชั่วลดลง ความดีเพิ่มขึ้น คิดแล้วชีวิตดีขึ้น คิดแล้วได้ผลดี จึงเรียกว่า คิดเชิงบวก กระบวนการคิดตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการคิด

ที่ประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญานี้เรียกว่า เป็นวิธีการคิด เนื้อหาสาระของความคิด ก็คือ ต้องคิดบนพื้นฐานของความจริง โดยจะมีทั้งความจริงที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์ จึงต้องระบุงลงไปว่าเป็น “ความจริงที่มีประโยชน์” เท่านั้น ถ้าความจริงที่ไร้ประโยชน์ก็ไม่ต้องไปใส่ใจเสียเวลากับความจริงนั้น

ผลลัพธ์ของการคิดเชิงบวกคือ ทำให้เกิดความสุข ซึ่งความสุขเป็นผลที่ได้จากการแก้ปัญหาแก้ทุกข์ได้ มีชีวิตที่ดีงาม จึงเป็นลักษณะของความคิดเชิงบวก ในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้กำหนดยุทธศาสตร์และวางกลยุทธ์ด้านการสื่อสารโฆษณาชวนเชื่อและการเข้าถึงมวลชน ด้วยการใช้พลังทางสังคมจิตวิทยาในการสร้างศรัทธาฝึกฝนจิตด้วยการปฏิบัติธรรม โดยมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพที่จะสามารถเอาชนะหรือควบคุมดูแลจิตไม่ให้จมอยู่กับความเศร้าหมองหรือทุกข์ได้ เน้นการใช้สติปัญญาในการดับทุกข์ (ทวีศักดิ์ใหม่ประยูร และ พระครูสุธีศัมภีร์ญาณ, 2560) ในความคิดบวกแนวพุทธมีอุปการะธรรมเป็นจุดเริ่มต้น ได้แก่ ศรัทธา คือ เชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า ส่วนอุปการะธรรมอื่น ๆ ที่ต้องมี ได้แก่ ความไม่ประมาท ความเพียรและสมาธิ เป็นธรรมสมังคี พละสมังคี หรือพละ 5 (สกล เหลืองไพฑูรย์, 2561)

องค์ธรรมที่สำคัญในการจัดการกับความคิด คือ สติที่ช่วยให้ไม่เผลอ ไม่ประมาท สัมปชัญญะที่มีความรู้ตัวว่า กำลังคิด วิริยะ ความเพียรพยายาม ละความคิดฝ่ายชั่ว เจริญความคิดฝ่ายดี สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นที่ช่วยไม่ให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านและปัญญาทำหน้าที่พิจารณาเห็นคุณโทษของความคิด เมื่อเห็นเป็นอกุศลก็ละเลิก ถ้าเห็นว่าเป็นกุศลก็ทำให้เจริญขึ้น กุศลวิตกนี้คิดนานเพียงใด ก็ไม่มีโทษแต่ถ้าคิดนานเกินไป จิตก็ฟุ้งซ่าน จึงต้องทำสมาธิเพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านเพราะฉะนั้นองค์ธรรมที่ใช้ในการบริหารจัดการความคิดเริ่มจากการสร้างความเชื่อมั่น ศรัทธาในสิ่งดีงาม มีสติ สัมปชัญญะ วิริยะ สมาธิและปัญญา โดยวิธีการที่นำมาจัดการกับความคิดของตนเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขมีดังนี้

1. คิดถึงผลเสียหายที่เกิดจากการกระทำนิสัยที่ไม่ดีของตน จะทำให้ไม่กล้าทำความชั่ว นอกจากนั้น ก็คิดถึงผลเสียหายที่เกี่ยวกับโทษของอบายมุข ก็ย่อมละเลิกพฤติกรรมไม่ดีลงได้

2. ใช้โยนิโสมนสิการ คือ คิดพิจารณาจนเห็นโทษภัยที่แท้จริงของนิสัยที่ไม่ดี ผลกระทบในปัจจุบันและผลที่เกิดในอนาคตต่อไป

จากนั้น ก็คิดในทางกลับกันคือ ปลุกฝังนิสัยที่ดีขึ้นมาแทนตามแนวหลักโยนิโสมนสิการ ทั้ง 4 ประการดังต่อไปนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์(ป.อ.ปยุตฺโต), 2556)

1. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบายหรือคิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบัสจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. ปณณสิการ แปลว่า คิดเป็นทางหรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ มีขั้นตอน คิดไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิง สับสนหรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้ รวมทั้งความสามารถที่จะชัก ความคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. การณณสิการ แปลว่า คิดค้นหาตามเหตุผลหรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ ให้เข้าใจ แหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องตามลำดับ

4. อุปาทกณณสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์การคิดอย่างมีเป้าหมาย รวมถึง การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิด ในทางที่ทำให้หายหาวตกกลัว ให้หายโกรธ

การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้นความคิดทั้ง 4 ฐานนี้ มีความสัมพันธ์กัน คือ เมื่อคิดบนฐานความจริง คิดแสวงหาความจริง ก็จะทำให้พบกับความจริง เมื่อพบกับความจริงก็จะช่วยให้แก้ปัญหาได้ เมื่อแก้ปัญหาได้ก็ทำให้เกิดประโยชน์ คือ สุขเป็นไปตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ท่านทรงสอนแต่ความจริง และมีประโยชน์ (ส.มหา.(มมร.) 31/1712/448)

แนวคิดแบบวิธีพยายามละความชั่วของตนที่มีออกไป เริ่มจากความชั่วในระดับ หยาบไปจนถึงละเอียด ตามแนวพระพุทธศาสนา 7 วิธี (ม.ม. (ไทย) 17/11-18/113-121) คือ 1) ให้เห็นอย่างชัดเจนตามอริยสัจ 4 2) ให้สำรวจอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ 3) ให้คำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ของการใช้สอยสิ่งต่าง ๆ ทุกอย่างอยู่เสมอจะทำให้เกิดความตระหนักรู้ถึงสาระและความไร้สาระได้ชัดเจนขึ้น 4) ให้รู้จักอดทน 5) ให้รู้จักเว้น หลีกหนีจากสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการหวนประพฤติและแสดงนิสัยด้านลบออกมา 6) ให้ รู้จักบรรเทาเบาบางทั้งห้วงความถี่ลง 7) เข้ารับการอบรมฝึกฝนนิสัยละลายพฤติกรรม เสียใหม่

5. คิดถึงจุดสุดท้ายของชีวิต คือ ความตาย ให้คิดถึงความตายบ่อย ๆ ทุกลมหายใจ นำมาซึ่งความไม่ประมาทในชีวิต

6. เข้าใจโลกธรรม คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ว่าเป็นของคู่โลก ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เช่น เมื่อถูกนินทา หากเป็นจริงต้องปรับปรุง ตนและขอบคุณผู้คนที่ชี้แนะ หากไม่เป็นจริงก็ไม่ต้องเดือดร้อน วิธีนี้ลดนิสัยหงุดหงิด ฉุนเฉียวลงได้ ฝึกมีเมตตาจิตแผ่เมตตาด้วยใจจริงไปถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตอัน ใญ่บุญล้น หาประมาณมิได้

7. เมื่อคิดในเรื่องใดแล้ว ความคิดอกุศลเกิดขึ้น ก็ให้เปลี่ยนเรื่องที่คิดเสีย ไปคิดเรื่องที่ดีงามแทน แต่ถ้าเปลี่ยนเรื่องที่คิดแล้ว ความคิดอกุศลยังเกิดอีก ก็ให้พิจารณาโทษของความคิดนั้นก็จะละความคิดบาปอกุศลได้

8. เมื่อพิจารณาโทษของความคิดบาปอกุศลนั้นแล้ว ความคิดบาปอกุศลยังเกิดอีก ก็ให้เลิกคิดถึงเรื่องนั้นเสียก็จะละความคิดบาปอกุศลได้ ทำจิตให้เป็นสมาธิได้

9. เมื่อเลิกคิดถึงเรื่องนั้นแล้ว ความคิดบาปอกุศลยังเกิดอีก ก็ให้พิจารณาว่าอะไรเป็นเหตุ ให้เกิดความคิดบาปอกุศลนั้น ก็จะละความคิดบาปอกุศลได้ ทำจิตให้เป็นสมาธิได้

10. เมื่อพิจารณาถึงเหตุเกิดแห่งความคิดบาปอกุศลแล้ว ความคิดบาปอกุศลยังเกิดขึ้นอีก ก็ให้กัณฑ์อย่างแรง เอาลั่นกตเปตตาน อธิษฐานจิต คือ ตั้งใจแน่วแน่เด็ดเดี่ยว ช่มไชระงับความคิดนั้นก็จะสามารถละความคิดบาปอกุศลนั้นได้ ทำจิตให้เป็นสมาธิได้

สรุป

จากเนื้อหาทั้งหมดนี้ จะเห็นได้ว่า การคิดเชิงบวกตามหลักพุทธธรรมเกิดจากความคิดที่เกิดจากการยอมรับความจริงในทุกเรื่องที่เกิดขึ้นทั้งบวกและลบอย่างเข้าใจ หากเป็นเรื่องด้านลบ พยายามคิดหามุมมองที่เป็นประโยชน์ทางด้านบวกจากเรื่องด้านลบนั้น ๆ ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น การเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกจะทำให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่า มีความเชื่อในความสามารถที่จะเลือกตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ กระทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ มีการแสดงความห่วงใย มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น เอื้ออาทรต่อผู้อื่น สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้

นอกจากนี้ ยังกระตุ้นให้บุคคลพยายามต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต (พระสมุห์วัลลภ, 2560) การคิดเชิงบวก จึงเป็นการหา มุมมองที่ทำให้มีแง่คิดที่ดี มีกำลังใจ มุมมองที่ทำให้รู้สึกมีความสุขน้อยลง มีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิต กล้าที่จะเผชิญชีวิตหรืออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะฉะนั้น การส่งเสริมจิตให้คิดดีเป็นกุศลหรือให้เกิดความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา จึงต้องพัฒนาความคิดเพื่อให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องที่ เรียกว่า สัมมาทิฐิ และมีความคิดที่ถูกต้องเรียกว่า สัมมาสังกัปปะ ทำให้มีศักยภาพที่จะเข้าใจตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยกระบวนการของความคิดนี้ ต้องอาศัยการคิดแบบโยนิโสมนสิการพร้อมด้วยองค์ประกอบโดยใช้พละ 5 ดังกล่าวแล้ว

ในการสร้างพลังให้เกิดความคิดเชิงบวกได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา เป็นฝึกฝนความมีสติด้วยการคิดอย่างตั้งใจ มีเหตุมีผล มีความเพียรพยายาม มุ่งมั่นจดจ่อ เกิดความเข้าใจชัดเจน มีความรู้ถูกต้องเป็นปัญหาที่เกิดบนศรัทธาแห่งความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม เมื่อมีปัญหามากขึ้น ก็จะไปเสริมทั้งศรัทธาวิริยะ สติ สมาธิ ให้เหนียวแน่นยิ่งขึ้น เป็นวงจรเกื้อกูลต่อเนื่องกัน ที่จะมาช่วยสนับสนุนให้เกิดเนื้อหาสาระของความคิดที่เป็นความจริง เป็นการคิดที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุข แก่ปัญหาทุกซ์ตามเป้าหมายของความคิด เป็นการเรียนรู้ของบุคคลที่ฝึกฝนและพัฒนาจิตในการแปลความหมายเรื่องราวต่าง ๆ ในด้านบวกแสดงความรู้สึที่ดี ๆ เบิกบานกระปรี้กระเปร่าและมีผลกำลังที่พาชีวิตไปสู่ทิศทางที่ถูกต้อง เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีงามและมีความสุขอย่างสงบตลอดไป

รายการอ้างอิง

- ทวิศักดิ์ ใหม่ประยูร และพระครูสุธีคัมภีรญาณ. (2560). การปฏิบัติการพุทธจิตวิทยาเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา. *ศรีปทุมปริทัศน์ ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 17(2), 18-26.
- ปัญจนาว วรวัฒนชัย. (2565). การคิดเชิงบวก. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา*, 16(2), 190-223.
- พระศรีปริยัตินา, ทิพย์ ชันแก้ว และ เอกชัย พัฒนะสิงห์. (2560). *การเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา*. สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2566, จาก http://wittayalai.com/_files_school/1331100048/document/1331100048_0_20170627-133016.pdf
- พระสมุห์วัลลภ วลฺโล. (2560). การให้คำปรึกษาและการเสริมสร้างพลังความคิดเชิงบวกในผู้สูงอายุ. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 2(2), 28-44.
- พระอนุชารัตนาจารย์. (2556). *อภิธรรมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี*. กรุงเทพฯ: ไทยรายวัน.
- พุทธทาสภิกขุ. (2548). *คิดให้เป็นด้วยตัวเอง*. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- ไพเพอร์, เวนา. (2548). *การคิดแง่บวก [Positive thinking]* (นุชจริย ชลคุป, ผู้แปล) กรุงเทพฯ: บลิส พับลิชชิง.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุวรรณี ไหว้, สิริวัฒน์ศรีเครือดง และสุวัฒน์ รักขันโท. (2564). พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตนให้มีความสุข. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 9(1), 1-15.

- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. (2561). *หายใจให้เป็นสุข*. กรุงเทพฯ : ชไตโลกราฟ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 26). กรุงเทพฯ : แอคทีฟพริ้นท์.
- “_____”. (2557). *พุทธธรรมฉบับประชาชน* (พิมพ์ครั้งที่ 40). กรุงเทพฯ : พลิกมุม.
- อารี พันธุ์ณี. (2564). *การพัฒนาความคิดสู่ความเป็นเลิศ*. กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.
- Baughman, John Lee. (1974). *Beyond Positive Thinking: The Greatest Secret Ever Told*. New York: Harper & Row.
- English, Martin. (1992). *How to Feel Great About Yourself and Your Life: A Step by Step Guide to Positive Thinking*. New York : AMACOM.
- Potter, Alice. (1998). *Putting the Positive Thinker to Work: 21 Ways 21 Days to a Happy, Fulfilling, Successful Life*. New York : Berkley Books.