

แนวทางการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกเพื่อส่งเสริมความสุข และแรงบันดาลใจ

A Guide to Practicing Positive Self-talk to Promote Happiness and Inspiration

Received: March 06, 2024
Revised: July 25, 2024
Accepted: August 18, 2024

ปติตตา วิเศษบุพผากุล¹
Patidta Wisetbuphakul¹
(wisetbupha@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางในการฝึกพูดกับตัวเองเชิงบวกเพื่อส่งเสริมความสุขและแรงบันดาลใจ การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การสำรวจตนเอง 2) การเปลี่ยนการพูดกับตนเอง 3) การกำหนดคำพูดบวกเชิงบวก 4) การนำคำพูดเชิงบวกไปใช้ และ 5) ขึ้นสรุปผล ประโยชน์ของการพูดกับตัวเองเชิงบวกสามารถปรับใช้ในการแก้ปัญหา จัดการปัญหาได้ดีที่สุด เท่าที่สามารถทำได้ มากกว่าจะเป็นการทำทุกอย่างให้สมบูรณ์และไม่มีความกังวล เป้าหมายของการพูดกับตัวเองเชิงบวกจะมีความเป็นจริงมากกว่าการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง เป้าหมายของการพูดกับตัวเองเชิงบวกเป็นการเพิ่มการสนับสนุนตัวตนและลดการกดขี่ตัวตน เพื่อให้บุคคลบรรลุในสิ่งที่ตนมุ่งมั่นได้ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและทัศนคติให้เป็นไปในทางที่ดีได้ ดังนั้น การพูดกับตนเองทางบวกจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างเสริมให้บุคคลได้รับประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความพอใจได้ ด้วยวิธีการที่เน้นย้ำกับจิตใต้สำนึกของตนเอง เพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล สร้างความสุขและแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพต่อไป

คำสำคัญ : การพูดกับตัวเองเชิงบวก, ความสุข, แรงบันดาลใจ

¹ บริษัท บ้านสายสวรรค์ จำกัด, จังหวัดนครราชสีมา, ประเทศไทย
Baan Sai Sawan Company Limited, Nakhon Ratchasima Province, Thailand

Abstract

This article aims to present a framework for positive self-talk training to promote happiness and inspiration. The five-step positive self-talk training process includes: 1) self-exploration, 2) transforming self-talk, 3) formulating positive affirmations, 4) applying positive statements, and 5) result summarization. The benefits of positive self-talk can be applied to problem-solving and optimal management of issues to the best of one's ability, rather than achieving perfection without any concerns. The objectives of positive self-talk are more realistic than those focused on learning change. The goals of positive self-talk involve enhancing self-support and reducing self-oppression, enabling individuals to achieve their aspirations. This leads to positive shifts in emotions and attitudes. Therefore, positive self-talk serves as one approach to fostering experiences that generate satisfaction for individuals, through methods that emphasize the subconscious mind. It helps reduce stress and anxiety while cultivating happiness and inspiration for a high-quality life moving forward.

Keywords: Positive Self-talk, Happiness, Inspiration

บทนำ

กรมสุขภาพจิตได้เร่งพัฒนาสุขภาพจิตประชาชนเพื่อให้มีสุขภาพจิตดีและมีความสุข ตั้งเป้าจะขยับอันดับความสุขของคนไทยเป็นอันดับ 26 ใน พ.ศ. 2579 ซึ่งหากคนไทยมีความสุขสูงขึ้น จะมีผลต่อสุขภาพกาย ประชาชนจะมีภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น อัตราการป่วยจากโรคเรื้อรังอาจลดลง ประสิทธิภาพการทำงานจะสูงขึ้น สังคมจะเป็นสังคมที่น่าอยู่ ประชาชนยิ้มแย้มเป็นมิตรกัน โดยบูรณาการงานสุขภาพจิตทุกกลุ่มวัยเข้าสู่ระบบสุขภาพอำเภอ และเครือข่ายในพื้นที่กทม. ควบคู่กับงานทางกาย เน้นหนักที่การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ ความสุข โรคซึมเศร้า ความเครียด การฆ่าตัวตายและเรื่องการเห็นคุณค่าในตัวเอง เพื่อสร้างพลังใจให้เข้มแข็ง จะช่วยลดปัญหาความรุนแรงต่าง ๆ ในสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2561)

จากการสะท้อนภาพรวมปัญหาเหล่านี้ทำให้เห็นถึงความสำคัญในการส่งเสริมเพื่อความสุขและแรงบันดาลใจของคนไทย ด้วยวิธีใกล้ตัว คือ การฝึกพูดเชิงบวกกับตัวเอง Ethan Kross (2017) นักจิตวิทยา ได้แบ่งการพูดกับตัวเองไว้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) การคุยกับตัวเองในสิ่งที่กำลังทำหรือรู้สึกอยู่ คล้ายพิมพ์หรือบ่นอะไร (instructional self-talk) และ

2) การบอกอะไรบางอย่างกับตัวเอง เพื่อเป็นแรงผลักดันให้กับตัวเองในรูปแบบนี้จะให้อารมณ์ไปในทางบวก (motivational self-talk) ดังนั้น การพูดแบบบอกเสียงเป็นประโยชน์กับตัวเอง ช่วยลดความเครียดและมีสมาธิกับงาน ในงานวิจัยที่ Kross และคณะได้ทำยังค้นพบอีกด้วยว่า การพูดกับตัวเองโดยแทนตัวเองเป็นบุคคลที่สองหรือสาม เช่น เรียกตัวเองด้วยชื่อเฉพาะ เป็นต้น สามารถช่วยลดภาวะความกระวนกระวายในจิตใจ ในระหว่างที่กำลังทำภารกิจอะไรบางอย่าง (Ethan Kross, 2017) การพูดเชิงบวกมีความสำคัญ กับการคิดเชิงบวก เพราะคนที่ประสบความสำเร็จ มักเป็นคนที่คิดบวกมากกว่าเป็นคนที่คิดลบและคนที่ประสบความสำเร็จมักพูดเชิงบวกหรือพูดในแง่ดีมากกว่าการพูดลบหรือพูดในแง่ร้าย (สุทธิชัย ปัญญโรจน์, 2556)

การพูดกับตัวเอง (Self-Talk)

หลายคนตระหนักถึงเสียงภายในที่คอยพูดคนเดียวในชีวิตตลอดทั้งวัน เสียงภายในหรือการพูดคุยด้วยตนเอง ผสมผสานความคิดที่มีสติ ความเชื่อและอคติโดยไม่รู้ตัว เปิดโอกาสให้สมองตีความและประมวลผลประสบการณ์ในแต่ละวัน การพูดคุยกับตัวเองอาจเป็นเรื่องร้ายแรงและให้กำลังใจ หรือเชิงลบและเอาชนะตนเองได้ การพูดคุยกับตัวเองอาจเป็นประโยชน์ได้เมื่อเป็นการบรรเทาความกลัวเชิงบวกและเสริมสร้างความมั่นใจ นำเสียดายที่ธรรมชาติของมนุษย์มีแนวโน้มที่จะพูดถึงตัวเองในแง่ลบ รวมถึงการกล่าวอ้างอย่างกว้าง ๆ เช่น “ฉันทำอะไรไม่ถูกเลย” หรือ “ฉันล้มเหลวโดยสิ้นเชิง”

เหตุใดการพูดคุยด้วยตนเองจึงมีความสำคัญ บางคนเชื่อว่า พวกเขาสามารถยกความดีต่อความสำเร็จของตนได้จากการมีเสียงที่เข้มแข็งจากภายใน ในบางกรณี แม้แต่เสียงภายในที่วิพากษ์วิจารณ์ก็สามารถผลักดันบุคคลให้บรรลุเป้าหมายได้โดยสร้างความตระหนักรู้ถึงอุปสรรคภายในและภายนอกที่นำไปสู่ความสำเร็จ แต่เมื่อเวลาผ่านไป การพูดกับตัวเองแบบนั้นอาจส่งผลต่อความมั่นใจ สร้างความอับอายและจำกัดการเติบโตส่วนบุคคล หลายคนใช้การพูดกับตัวเอง ทั้งเป็นการภายใน หรือออกเสียงเพื่อกระตุ้นตัวเอง ผลการวิจัยพบว่า สิ่งนี้อาจเป็นประโยชน์ได้หากทำอย่างถูกต้อง เมื่อพูดกับตัวเองก่อนเริ่มงานมีประสิทธิภาพน้อยกว่าผู้ที่พูดกับตัวเองในลักษณะเป็นบุคคลที่ 3 การสร้างระยะห่างทางจิตใจในการพูดคุยกับตนเองสามารถช่วยให้เราสงบสติอารมณ์และเผชิญกับช่วงเวลาที่ทำทลายได้ เราประสบความสำเร็จได้เมื่อค้นหาวิธีแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การแก้ไขการพูดกับตัวเองเมื่อมีความคิดไม่สร้างสรรค์ จะทำให้มีสมาธิสามารถมุ่งความสนใจไปที่การให้กำลังใจตนเองได้ (Psychology Today, 2023)

“การทำแบบนั้นไม่ใช่เรื่องไร้เหตุผล” Gary Lupyan รองศาสตราจารย์ ด้านจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน กล่าว ผู้ศึกษาว่าการได้ยินตัวเองพูดสามารถส่งผลต่อความทรงจำของเราได้อย่างไร “คุณไม่รู้ทุกสิ่งที่คุณจะพูด คุณยังสามารถทำให้ตัวเองประหลาดใจได้” งานของเขาซึ่งเป็นหนึ่งในการศึกษาที่ได้รับการอ้างถึงมากที่สุดในสาขานี้ คือให้ผู้คนมองวิดีโอบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ บางคนต้องพูดชื่อรายการออกมาดัง ๆ ในขณะที่บางคนได้รับคำสั่งให้เงียบและเก็บคำนั้นไว้ในหัว ผลลัพธ์? คนที่พูดออกมาดัง ๆ สามารถค้นหาวิดีโอบนหน้าจอได้รวดเร็วยิ่งขึ้น และ “ความรู้สึกดีขึ้นด้วยการพูดคุยกับตนเอง” Anne Wilson Schaef อดีตนักจิตวิทยา ปัจจุบันเป็นนักเขียนและวิทยากร มักจะสนับสนุนให้ลูกค้าของเธอพูดคุยกับตัวเอง ไม่เพียงแต่ปรับความทรงจำของลูกค้าของเธอเท่านั้น แต่ยังเปลี่ยนความรู้สึกของลูกค้าหลายคนอีกด้วย เช่น หากผู้ป่วยโกรธ เธอจะบอกให้พวกเขาพูดออกมาดัง ๆ ว่าพวกเขาไม่พอใจเรื่องอะไร ความโกรธก็จะหายไป

การพูดคุยกับตัวเองอาจดูแปลก เพราะเรามักจะเชื่อมโยงการพูดออกมาดัง ๆ กับใครก็ไม่รู้เป็นพิเศษ ว่าเป็นสัญญาณของความเจ็บป่วยทางจิต แต่อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยจำนวนมากขึ้น ที่ระบุว่า การพูดคุยกับตัวเองสามารถช่วยให้จำ ความทรงจำ ความมั่นใจ มีสมาธิและอื่น ๆ ได้ดีขึ้น (Bryan Borzykowski, 2017) นอกจากนี้ ยังมีการพูดกับตนเองในงานวิจัยของ David Tod และคณะ (2023) ได้ทำการวิจัยการค้นพบนี้ถูกอภิปรายในบริบทของความก้าวหน้าทางทฤษฎีล่าสุดเกี่ยวกับประโยชน์ของการพูดกับตนเองและได้ผลลัพธ์บ่งชี้ถึงผลประโยชน์ของการพูดกับตนเองเชิงบวก การสอนและสร้างแรงบันดาลใจต่อการปฏิบัติงาน ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต เช่น การใช้การออกแบบที่ช่วยให้สามารถทดสอบสมมติฐานการทำสมาธิ (David Tod และคณะ, 2023)

สรุปได้ว่า การพูดกับตัวเอง (Self-Talk) คือ การสื่อสารกับตนเอง ทำให้วิธีคิดทำงานอย่างมีตรรกะ เหตุผลมากขึ้น นำไปสู่การตัดสินใจในการทำงานและชีวิตที่ดีขึ้น การพูดกับตนเองทำให้รู้จุดยืนสถานการณ์ของตนเอง ณ ปัจจุบันขณะนั้นและยังเป็นยาคลายเครียดชั้นดีเพราะช่วยบำบัดเยียวยาตนเองได้อย่างชัดเจนและตรงจุด ลดภาวะโรคซึมเศร้า มีสมาธิโฟกัสสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น สามารถตั้งรับกับสถานการณ์ไม่คาดฝันได้เป็นอย่างดี ทำให้ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาดีขึ้น สลายทุกข์ ค้นพบความสุขของตนเองและได้แรงบันดาลใจจนสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตในเป้าหมายตามได้

การพูดกับตนเองเชิงบวก (Positive Self-Talk)

การพูดกับตัวเองเชิงบวกเป็นบทสนทนาภายในที่ทำให้คนเรารู้สึกดีกับตนเอง คนๆหนึ่งสามารถใช้การพูดเชิงบวกกับตัวเองเพื่อคิดในแง่ดีและรู้สึกมีแรงบันดาลใจ การระบุคำพูดเชิงลบกับตนเองเป็นก้าวแรกสู่การคิดเชิงบวกมากขึ้น การสื่อสารระหว่างบุคคล

กับตนเอง เรียกว่า การพูดกับตนเอง หรือการสนทนาภายในเป็นกระบวนการรับรู้ตามธรรมชาติ ผู้คนอาจมีส่วนร่วมในการพูดกับตนเองมากขึ้น เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือความท้าทาย คนใช้การพูดกับตัวเองอย่างเงียบ ๆ หรือพูดกับตัวเองดัง ๆ การพูดกับตนเองอาจเป็นเชิงบวกหรือเชิงลบก็ได้ การพูดคุยกับตัวเองในเชิงบวกทำให้คน ๆ หนึ่งรู้สึกดีกับตัวเอง มันสามารถให้กำลังใจและกระตุ้นให้บุคคลก้าวต่อไป “มองด้านสว่าง” และมองสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นมุมมอง ตัวอย่างของการพูดคุยกับตนเองในเชิงบวก ได้แก่ “ฉันมีความสุขกับตัวเองจริง ๆ” “ฉันสบายดี” หรือ “ฉันไม่ต๊อง แต่มันอาจจะแยกว่านั้นก็ได้” การพูดคุยกับตัวเองในเชิงบวกมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต ประสิทธิภาพการทำงานและความสัมพันธ์

วิธีทำให้การพูดกับตนเองเป็นบวกมากขึ้นและลดน้อยลง การสังเกตการพูดกับตัวเองเชิงลบและพลิกสถานการณ์ก่อนที่จะเกิดขึ้นสามารถช่วยให้ผู้คนคิดเชิงบวกมากขึ้น และเปลี่ยนพฤติกรรมของพวกเขาได้ ขั้นตอนแรกในการทำให้การพูดกับตัวเองในแง่บวกมากขึ้น คือ การระบุนegative thoughts บุคคลสามารถสังเกตเห็นว่าพวกเขาพูดคุยกับตัวเองอย่างไรเมื่อเผชิญกับความท้าทาย การเขียนตัวอย่างการพูดกับตัวเองเชิงลบอาจช่วยได้ จากนั้นบุคคลสามารถคิดถึงสิ่งที่ประโยชน์มากขึ้นที่พวกเขาสามารถพูดกับตัวเองในสถานการณ์ที่ท้าทายได้

ตารางของวิธีเปลี่ยนการพูดคุยเชิงลบกับตนเองให้เป็นบวก

การพูดกับตนเองเชิงลบ (Negative self-talk)	การพูดกับตนเองเชิงบวก (Positive self-talk)
ฉันเป็นเรื่องยากเกินไป	ฉันฟังดูท้าทาย
ฉันไม่สามารถทำมันได้	ฉันจะทำให้มันดีที่สุด
ฉันมักจะทำเรื่องยุ่งอยู่เสมอ	ถ้าฉันผิดพลาด ฉันจะเรียนรู้จากมัน
ฉันเป็นแบบนี้มาตลอด	ฉันเปิดรับการเปลี่ยนแปลง
ฉันจะล้มเหลว	ฉันต้องการความสำเร็จ
ชีวิตของฉันแย่มาก	ฉันโชคดี แม้ชีวิตฉันอาจแย่ลง
ไม่มีใครชอบฉัน	ฉันชอบตัวเอง
ฉันไม่รู้อะไรเลย	ฉันต้องการที่จะเรียนรู้

เมื่อใดควรขอความช่วยเหลือ หากการพูดเชิงลบกับตัวเองส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคล พวกเขาควรพูดคุยกับแพทย์ การพูดคุยกับตนเองในเชิงลบและการคิดซ้ำ ๆ อาจเป็นสัญญาณของภาวะที่ซ่อนอยู่ เช่น ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า หรือ OCD เป็นต้น แพทย์อาจแนะนำบุคคลเกี่ยวกับกลุ่มสนับสนุนหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่สามารถช่วยพูดคุยด้วยตนเองได้ สำหรับคนที่มีรูปแบบความคิดเชิงลบหรือพูดกับตัวเองเป็นครั้งคราว การ

เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตอาจช่วยได้ ตัวอย่างเช่น การวิจัย ระบุว่า การออกกำลังกายสามารถช่วยลดความวิตกกังวลได้ กิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเจริญสติหรือการทำสมาธิอาจช่วยให้บุคคลรู้สึกคิดบวกและผ่อนคลายมากขึ้น (Louisa Richards, 2022)

การพูดเชิงบวกมีประโยชน์กับชีวิตได้ในหลายมิติ เช่น การพูดสร้างแรงบันดาลใจ ด้านการเงิน ด้านความรัก ด้านการทำงานและด้านสุขภาพ เป็นต้น ทำให้จิตใจของผู้พูดและผู้รับฟังมีความเบิกบาน มีความหวัง ส่งเสริมให้เกิดความสุขและเมื่อมีกำลังใจ แรงบันดาลใจ ทำให้มีพลังสร้างสรรค์ออกไปขับเคลื่อนชีวิตจนบรรลุเป้าหมายประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนหวัง เพราะทิศทางในการคิดเปลี่ยนไป ทำให้การพูดเปลี่ยนไปและทำให้การกระทำหรือพฤติกรรมคล้อยตาม การพูดกับตัวเองเชิงบวกซ้ำ ๆ เหล่านั้น ทำให้สร้างนิสัยใหม่ที่พึงประสงค์ ทำให้กลายเป็นที่รักของผู้คน เพราะพลังคำพูดทำให้เกิดความมนุษยสัมพันธ์ในเชิงบวก (ปัทมดา วิเศษบุปผากุล, 2561)

ปัญหาของการพูดกับตัวเองในแง่ลบ คือ โดยทั่วไปแล้วมันไม่ได้สะท้อนถึงความเป็นจริง ดังนั้นจึงสามารถโน้มน้าวผู้คนได้อย่างผิด ๆ ว่าพวกเขาไม่เพียงแต่ไม่ดีพอเท่านั้น แต่ยังไม่สามารถดีขึ้นได้อีกเลย ทำให้พวกเขาเป็นหยุดชะงักจนไปสู่การหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง และการไม่ทำอะไรเลย ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าและวิตกกังวล มักพบกับการพูดจาที่ทำลายล้างและผิดปกติ บทสนทนาที่พวกเขาได้ยิน อาจไม่หยุดหย่อนและวิพากษ์วิจารณ์มากเกินไป พวกเขาสามารถหมกมุ่นอยู่กับการครุ่นคิดอันเจ็บปวดและโจมตีตัวเองอย่างไม่หยุดยั้ง ในกรณีที่รุนแรง บทสนทนาภายในประเภทนี้ สามารถลดลงได้ด้วยการรักษาอย่างมืออาชีพ เช่น การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (cognitive behavioral therapy) และนี่คืออันตรายจากการพูดเชิงลบกับตนเอง เป็นต้น (Psychology Today, 2023)

สรุปได้ว่า การพูดกับตนเองเชิงบวก การพูดกับตนเอง คือ บทสนทนาภายในที่บุคคลมีกับตัวเองและเป็นกระบวนการรับรู้ตามธรรมชาติ การพูดคุยกับตัวเองเชิงบวกสามารถช่วยให้คนรู้สึกมีกำลังใจ มีแรงบันดาลใจและมองโลกในแง่ดี สามารถใช้เป็นกลยุทธ์ในการรับมือ เมื่อเผชิญกับความท้าทาย สามารถใช้การยืนยันเชิงบวก และการพูดกับตนเองเพื่อเอาชนะการคิดเชิงลบและปรับปรุงความมั่นใจและความภาคภูมิใจในตนเอง อย่างไรก็ตาม หากบุคคลมีความคิดเชิงลบ หรือพูดคุยกับตนเองซ้ำ ๆ พวกเขาควรไปพบแพทย์ เนื่องจากอาจมีภาวะสุขภาพจิตที่ซ่อนอยู่

ขั้นตอนวิธีการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก

ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจตนเอง การใช้สรรพนาม “ฉัน” พูดกับตนเองและค้นหาการพูดกับตนเองในทางลบ กิจกรรมการฝึกพูดกับตัวเองเชิงบวกการสำรวจตนเอง

กิจกรรมที่ 1 ตัวฉัน ได้สะท้อนตัวตนทั้งในอดีตปัจจุบันและอนาคต โดยใช้สรรพนาม “ฉัน” แทนตนเองในการนำเสนอ ทำให้สามารถเข้าใจที่มาที่เป็นต้นกำเนิด ของคำพูดต่อตนเองทั้งเชิงบวกและเชิงลบได้มากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 2 การพิจารณาคำพูดเกี่ยวกับตนเองในกิจกรรมที่ 1 ว่าเป็นคำพูดในเชิงบวกหรือเชิงลบและการให้วิเคราะห์คำพูดเชิงลบว่า ส่งผลเช่นไรต่ออารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรมและการใช้ชีวิตประจำวันของ ทำให้ได้เข้าใจถึงผลกระทบจากคำพูดที่มีต่อตนเองว่า เพียงคำพูดที่บางครั้งไม่ได้ตั้งใจพูดกับตนเอง แต่ส่งผลมากมายต่อชีวิตและทำให้เกิดความรู้สึกอยากเปลี่ยนคำพูดเชิงลบนั้นเป็นคำพูดเชิงบวก สอดคล้องกับแนวความคิดการพูดกับตนเองของ ในขั้นตอนการตระหนักรู้ (Awareness) เป็นการนำมาซึ่งการรู้ตัวที่จะใช้วิธีการพูดกับตนเองในขณะนั้นและรับรู้ว่่าเมื่อสิ่งนั้นเกิดขึ้นจะเกิดความเสียหายมากกว่าเกิดประโยชน์และแนวความคิดพัฒนาและยอมรับตนเองในขั้นสำรวจตนเอง ซึ่งการประเมินและยอมรับตนเอง ด้วยการสำรวจตนเองอย่างพินิจพิจารณา ถึงจุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง ชื่นชมและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่ดีสิ่งที่ไม่ชอบและมีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การเปลี่ยนการพูดกับตนเอง พลังแห่งคำพูด การตั้งเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลง การพูดกับตนเองในเชิงบวก ได้แก่

- 1) การกำหนดวิธีการพูดกับตัวเองทางบวก
- 2) การประยุกต์วิธีการพูดกับตนเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล
- 3) การเลือกคำพูดกับตนเองเชิงบวก
- 4) การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก

การเปลี่ยนคำพูดกับตนเองในเชิงลบให้เป็นคำพูดเชิงบวกในขั้นที่ 2 พิจารณาผลกระทบที่เกิดขึ้นต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมและการใช้ชีวิตประจำวัน ที่เกิดขึ้นหลังจากเปลี่ยนคำพูดกับตนเอง ได้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากเพียงแค่เปลี่ยนคำพูดที่พูดกับตนเองและเมื่อได้รับฟังผลที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงคำพูดจากเชิงลบให้เป็นเชิงบวก ทำให้ได้เข้าใจความสำคัญของคำพูดที่พูดกับตนเองมากยิ่งขึ้น และเปิดใจพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงคำพูดที่พูดกับตนเอง สอดคล้องกับแนวความคิดการพูดกับตนเอง ในขั้นตอนการตัดสินใจเลือก (Choice) ซึ่งการแสดงให้เห็นถึงการตัดสินใจที่มีผลต่อการพูดกับตนเองและนำไปสู่วิธีการเลือกคำพูดที่จะพูดกับตนเองด้วย

ขั้นตอนที่ 3 การกำหนดคำพูดบวกเชิงบวก การทบทวนคำพูด

- 1) การประยุกต์วิธีการพูดกับตนเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล
- 2) การนำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้
- 3) การเลือกคำพูดกับตนเองเชิงบวก

4) การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก และ

5) การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

การตั้งเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลง ทำความเข้าใจในการกำหนดคำพูดเชิงบวกของตนเอง การนำเสนอสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน ให้ผู้ฝึกวิเคราะห์ถึงคำพูดเชิงลบที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาและได้พิจารณาถึงคำพูดเชิงบวกที่จะนำมาแทนที่ จากนั้น ให้ผู้ฝึกประกาศคำพูดเชิงบวกของตนเองต่อเพื่อน ๆ ในกลุ่ม สิ่งที่เกิดขึ้นตอนนี้เป็นความมุ่งมั่นและพลังในการประกาศคำพูดของตนเองเชิงบวก มีความตั้งใจ มีความหวังในคำพูดนั้น

การทบทวนคำพูด การนำคำพูดกับตนเองเชิงบวกที่ได้ในกิจกรรม ทดลองใช้ระยะตามกำหนด 1 สัปดาห์ ทำให้เกิดความรู้สึกดี คำพูดในเชิงบวกที่ได้กำหนดนั้น ตรงกับปัญหาที่เกิดขึ้นและช่วยปรับ ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ไปในทางที่ดีขึ้น ปัจจัยที่ทำให้เกิดการรับรู้และแปลความหมายของสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ในชีวิตด้วยความคิดเดิมซึ่งเป็นความคิดในเชิงลบ จนเกิดเป็นโครงสร้างทางความคิดที่ผิดพลาดแสดงว่าปัญหาทางอารมณ์ดังกล่าวยังไม่ถูกปรับเปลี่ยนให้เกิดความคิดที่เหมาะสม เป็นข้อจำกัดให้ยังยึดติดอยู่กับอดีต เมื่อศึกษาหาความคิด อารมณ์ พฤติกรรมเชิงลบที่ยังเกิดขึ้น แล้วปรับคำพูดเชิงบวกใหม่ ซึ่งหลังจากกิจกรรมนี้ ทำให้โอกาสปรับคำพูดก่อนการไปฝึกพูดจริงในชีวิตประจำวัน ทำให้ได้คำพูดเชิงบวกที่สอดคล้องกับปัญหาและส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการใช้ชีวิตประจำวัน ให้เป็นไปในเชิงบวกได้จริง

ขั้นตอนที่ 4 การนำคำพูดเชิงบวกไปใช้ การฝึกพูดกับตัวเอง เชิงบวกในชีวิตประจำวัน คือ การนำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้ แนวคิด คือ 1) การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก และ 2) การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

การนำคำพูดที่ได้ไปฝึกปฏิบัติ จำนวน 21 วัน โดยในแต่ละวันให้ฝึกสติกกำหนดลมหายใจ และพูดกับตนเองเชิงบวกพร้อมด้วยการจดบันทึกคำพูดนั้น เป็นจำนวน 10 ครั้ง ในสมุดบันทึกการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก เพราะการจดบันทึกเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทางร่างกายที่มากขึ้นและเพิ่มการจดจำคำพูดได้มากขึ้นด้วยเช่นกัน และเมื่อจบในแต่ละวัน จะเขียนถึงความรู้สึกต่อตนเอง เพื่อเป็นการสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อผู้ฝึกพูดกับตัวเองในเชิงบวก มีการฝึกอย่างต่อเนื่องและสรุปการฝึกในแต่ละสัปดาห์ จะทำให้มีความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการใช้ชีวิตประจำวันที่เป็นไปในเชิงบวกมากยิ่งขึ้น มีความมั่นใจในการเผชิญปัญหา ลดความเครียด มองโลกและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ในการฝึกพูดกับตนเองอย่างต่อเนื่อง 21 วัน สามารถเริ่มเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ สอดคล้องกับการศึกษาของแพทย์ศาสตร์กรรม Maxwell Maltz (Maltz, 1969) ที่สังเกตผู้ป่วยที่ได้รับการศัลยกรรม จะมี

การยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงกับตนเองและมีความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้น ใน 21 วัน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้ป่วยด้วย และสอดคล้องกับการจัดกิจกรรม “กินผัก สร้างสุข ปีที่ 2” ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพที่รณรงค์การกินผักผลไม้ 400 กรัมต่อวัน ติดต่อกัน 21 วัน มีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 143 คน พบว่า ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการคิดว่าตนเอง สุขภาพดีขึ้น หลังจากรับประทานผักและผลไม้ติดต่อกัน 21 วัน โดยมีการขบถายดีขึ้น ผิวพรรณดีขึ้น (Suwetwatin, 2018, online)

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นสรุปผล ในวันที่ฉันเปลี่ยนไป การนำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้ แนวคิดนี้นำไปปฏิบัติ คือ 1) การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก 2) การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องให้วาดรูป หรือใช้สัญลักษณ์บรรยายการบริหารจัดการอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง เป้าหมายและการดำเนินชีวิต ทำให้ผู้ฝึกพูดกับตัวเองเชิงบวกได้มีโอกาสทบทวนตนเองและมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เมื่อพิจารณาจากภาพสัญลักษณ์ เช่น ใช้คำพูดเชิงบวกที่พูดกับตนเองว่า “ฉันกล้าแสดงออก ฉันมั่นใจ” จูงใจให้กล่าวกับตนเองว่า “ฉันคนใหม่คือคนที่..... (ใส่พฤติกรรมที่อยากเป็น)” เป็นการประกาศสิ่งที่ต้องการ โดยต้องเป็นคำพูดที่เปี่ยมด้วยความรู้สึกแรงกล้าและทรงพลัง จะต้องเชื่อมั่นและมีความแน่วแน่ว่าจะต้องทำสิ่ง ๆ นั้นได้ จะต้องรู้สึกว่าจะสิ่งนั้นจะเกิดขึ้น การสร้างความรู้สึกที่ทรงพลัง จะส่งผลความรู้สึกต่อภาพลักษณ์ของตนเอง จิตใจ และต่อร่างกาย ทำให้เกิดแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นออกมา (Nelson-Jones, 2004, Fishel, 2003, Cypert, 1994)

เมื่อพิจารณาแต่ละขั้นตอนประสิทธิภาพของการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก จึงกล่าวได้ว่า จากขั้นตอนวิธีการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกในขั้นตอนสุดท้าย คือ การสรุปผล ทำให้ได้ถ่ายทอดความรู้สึก ชื่นชมตนเอง ภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองเก่งขึ้น มีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ พัฒนาหรือแก้ไขสิ่งที่เคยเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้มากขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดความสุขและสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้เพิ่มสูงขึ้น นอกจากนั้น ประโยชน์ของการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก ยังสามารถส่งเสริมด้านจิตใจและคุณลักษณะมิติอื่นได้ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น (พุทธชาติ วุโอริ, 2563)

แนวทางส่งเสริมความสุขและแรงบันดาลใจด้วยโพชฌงค์ 7

เมื่อประสบสมมุติชีวิต ต้องพยายามไม่ให้ใจตก ต้องรักษาใจเอาไว้ ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา รักษากำลังใจในสถานการณ์ต่างๆไว้ให้ได้ พิจารณามองแยกแยะว่าจุดไหนดีจุดไหนด้อย ลดการมองในจุดมืด พยายามมองหาทางออก ในไม่ช้าก็พบทางออก ในยามวิฤต รักษาใจให้เข้มแข็งได้ พระพุทธสอนว่า ในยามปกติให้ดูใจของเราไว้ สร้างกระจกส่องใจ วิธีการยกจิตและข่มจิต ปรากฏอยู่ในบทสวดมนต์ นั่นคือ โพชฌงค์ปริตร

1. สติสัมโพชฌงค์ สติแปลว่าระลึกได้ทันทั่วทั้งที่ เป็นเครื่องพิจารณาว่าขณะนี้เรากำลังคิดอะไรหรือกำลังทำอะไร หากเห็นว่ากำลังใจตกในยามวิกฤตต้องประคองใจและปลุกใจขึ้นมา อย่าปล่อยให้ใจตกหรือคุมสติให้อยู่ สตินอกจากช่วยให้ควบคุมตนเองได้ในยามวิกฤต สติยังช่วยให้เกิดปัญญาพบทางแก้ปัญหา เมื่อเกิดปัญหาขึ้นเพียงตั้งสติว่า ตอนนี้กำลังทำอะไรอยู่ พยายามระลึกนึกถึงข้อมูลหรือความรู้ที่เรียนดังมาไว้ การพิจารณาธรรมะทำให้เกิดปัญญา ตรงกับคำว่า สติมา ปัญญาเกิด

2. ัมมวियสสัมโพชฌงค์ เมื่อเห็นว่าจิตตกให้ยกจิตขึ้นด้วยอัมมวिय หมายถึง การพิจารณาธรรมะ เพื่อหาข้อคิดคติธรรมมาปลูกปลอบใจให้เกิดกำลังใจ ถ้าช่วงไหนรู้สึกท้อแท้ให้ใช้อัมมวियยกจิตขึ้นมา เป็นการพิจารณาข้อธรรมเพื่อปลุกใจให้ลุกขึ้นมา เมื่อลุกขึ้นมาแล้วต้องมีธรรมะข้อต่อไปคอยรับช่วงส่งให้ก้าวเดินต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ อัมมวियเป็นเพียงความคิดริเริ่มที่ดี ความสำเร็จจะมีได้ด้วยการลงมือปฏิบัติด้วยความขยันหมั่นเพียร ซึ่งเป็นโพชฌงค์ข้อที่ 3

3. วิริยสัมโพชฌงค์ วิริยะมาจากคำว่าวิระ แปลว่ากล้าหาญ คือ กล้าทำตามความคิด พร้อมที่จะเผชิญความยากลำบาก ไม่ประะบาง ไม่ท้อถอย ไม่ท้อง่าย กล้าสู้ คนกล้าจึงเป็นคนเด็ดเดี่ยวจริงจึงกล้าคิดกล้าทำ คนประสบความสำเร็จต้องกล้าเผชิญอุปสรรค เมื่อมีอุปสรรคไม่ยอมแพ้ ตรงกันข้ามอุปสรรคเป็นเครื่องทดสอบความแข็งแกร่ง เช่นเดียวกับการผจญมารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระโพธิสัตว์ผู้ปรารถนาพระสัมมาสัมโพธิญาณ

4. ปิตติสัมโพชฌงค์ ปิตติแปลว่า ความอึดใจ บางคนนึกว่าปิตติก็คือสุข อันที่จริงปิตติต่างจากสุข ปิตติเกิด ความหวังว่าจะได้สิ่งต้องการ เช่น ได้ข่าวว่าจะได้ 2 ชั้น เกิดปิตติอึดใจเพราะได้ข่าวดี ปิตติคือความอึดใจเกิดล่วงหน้าก่อนจะได้สิ่งที่เราต้องการ ความสุขเป็นความสบายกายหรือสบายใจที่เกิดขึ้นเมื่อได้สิ่งที่ต้องการเราก็มีความสุข แต่ถ้าไม่เป็นจริง ก็ผิดหวังมีความทุกข์

5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิ แปลว่า ความสงบ ปัสสัทธิไม่ใช่กายสงบอย่างเดียว แต่ยังหมายถึงใจสงบคือไม่เครียด ไม่ตื่นเต้น ไม่ลนลาน ในเวลาวิกฤต เรียกว่า ใช้ความสงบสยบความเคลื่อนไหว เมื่อเกิดปัญหาให้ใช้ปัสสัทธิสงบดูสถานการณ์ให้รอบคอบ พยายามจำกัดขอบเขตของความเสียหายไว้อย่าให้ลุกลาม ความสงบสุขนั้นคือ ปัสสัทธิ เมื่อมีความสงบสุข จิตจะเป็นสมาธิได้ง่าย

6. สมาธิสัมโพชฌงค์ สมาธิคือความตั้งมั่นอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เรากำหนดไว้ว่าจะทำให้สำเร็จ ใจปักหลักอยู่กับเรื่องนั้นเท่านั้น สมาธิมีคำใช้แทนว่า เอกัคคตา แปลว่า คิดเรื่องเดียว เช่น เลือกปัญหาที่เร่งด่วนมาคิดเพียงเรื่องเดียว ถ้าหลายเรื่องก็เลือกทำทีละเรื่อง กำหนดเวลาไว้สำหรับเรื่องแต่ละเรื่องเป็นช่วง ๆ เห็นว่าเรื่องไหนสำคัญมากก็ทุ่มเทเรื่องนั้น

จนหมดเวลาหรือเสร็จเรื่องแล้วจึงค่อยเปลี่ยนไปทำเรื่องอื่น ตนมีสมาธิจะคิดทำทีละเรื่อง ไม่ปล่อยให้เรื่องต่าง ๆ เข้ามารกสมองไปหมดจนเกิดความเครียด

ข้อปฏิบัติสำคัญในยามวิกฤตคืออย่าเปิดศึกหลายด้าน คิดแก้ปัญหาเฉพาะเรื่องร้ายแรงเป็นอันดับแรก ควรฝึกคิดทีละเรื่อง การทำสมาธิก็คือสติอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้านั้น และเอาจิตใจตามเรื่องนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ถ้ากระแสจิตซัดสายไปหลากหลาย จะไม่มีพลังพอจะแก้ปัญหา หากมีปัญหาคิดไม่ออก ให้นอนหลับ นักคิดหลายคนได้ความคิดที่ดีตอนเข้านอน เมื่อสมองปลอดโปร่ง เพราะได้พักผ่อนนอนหลับกระแสจิตจึงมีพลังพูดในแง่บวกก็คือสมาธิมุ่งมั่นในงานที่ทำ พูดในแง่ลบก็คือให้ปล่อยวางเรื่องอื่นชั่วคราว คือมีใจอุเบกขเป็นกลางวางเฉยในเรื่องอื่น อุเบกขาเป็นโพชฌงค์ข้อสุดท้าย

7. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ จิตมีสมาธิเมื่อคิดอยู่เรื่องเดียวได้เพราะมีอุเบกขา คือ วางเฉยกับเรื่องอื่น เมื่อมีความทุกข์กระทบ ฝึกใจให้มีอุเบกขาไม่ยินดี ยินร้าย ดูใจตัวเองเฉย ๆ มีอุเบกขาปล่อยวางไม่กังวล แล้วระดมสมาธิไปแก้ปัญหาที่เราเผชิญอยู่ เมื่อเผชิญวิกฤตสามารถวางอุเบกขาไม่ตื่นตกใจดังพุทธภาษิต “บัณฑิตไม่แสดงอาการขึ้น ๆ ลง ๆ” ถ้าเห็นว่าจิตกำลังตก ให้อยกจิต ถ้าเห็นว่าจิตเหินลอยให้ขมจิตลงมาด้วยอุเบกขา

คนที่ประสบความสำเร็จต้องมีอุเบกขาวางเฉย เขาต้องมีสมาธิมุ่งมั่นทำงานต่อไป นักพูดและนักเขียนที่ดีหลายคนคิดว่าตนประสบความสำเร็จแล้วมักพูดหรือเขียนเรื่องใหม่ด้วยความกังวลว่าจะทำไม่ดีเท่าเรื่องเก่า พอวางเฉยมีอุเบกขากับความสำเร็จของตน จะสามารถพัฒนาตนเองได้ตลอดเวลา ทำเรื่องใดก็มีสมาธิกับเรื่องนั้น

สรุปได้ว่า ในภาวะวิกฤติ หมั่นใช้สติตรวจสอบตนเองในทุกสถานการณ์ ถ้าเห็นว่าจิตของเราตกมาก ให้ทำปศุคาหะ คือ ยกจิตด้วยธรรมวิจย คือ พิจารณาหาคติธรรมมาสอนใจ ให้เกิดวิริยะคือความขยันและกล้าหาญที่จะสู้กับความยากลำบากทั้งหลายโดยมีความหวังจากปิติเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชะโลมใจ เวลาใดเห็นจิตเหลิงลืมหิวเพราะประสบความสำเร็จ ก็ให้ทำนคคหะคือข่มจิตด้วยปัสสัทธิ คือมีความสงบ ได้ดีแล้วไม่ลืมหิว ยังคงมีสมาธิมุ่งมั่นทำงานนั้นต่อไปไม่วอกแวก มีอุเบกขา คือ ไม่ว่าสภาวะจะขึ้นหรือลง ก็ให้วางใจเป็นกลางสงบนิ่งในทุกสถานการณ์

บทสรุป

จากการศึกษาเรื่องนี้ทำให้เห็นว่าฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกนี้ ส่งผลต่อความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการใช้ชีวิตประจำวันของผู้ฝึก ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี Cognitive Behavioral Theory ที่กล่าวว่าเมื่อความคิดเปลี่ยน อารมณ์จะเปลี่ยน การมองตนเองและ

พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไป ทั้งนี้หมายถึง ความเชื่อ ทศนคติส่วนบุคคลด้วย ผู้ที่ผ่านการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก มีการตระหนักถึงความสำคัญของการพูดกับตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อประสบพบเจอกับปัญหาอันทำให้เกิดความเครียด ความทุกข์ในชีวิต ขาดแรงบันดาลใจขับเคลื่อนไปสู่ความสำเร็จ จนไม่อาจทำให้พบความสุขด้วยตนเอง สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตจนถึงสุขภาพกาย เพราะคนต้องมีปรับตัวสูงขึ้น อาจทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ เช่น เหงา อ้างว้าง สับสน กลัว และเมื่อต้องทำงานใช้ชีวิตอาจเกิดความกังวล ไม่มั่นใจ นำไปสู่การขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง การได้ทำกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองในเชิงบวกเพื่อส่งเสริมความสุขและแรงบันดาลใจด้วยโรซมังก์ 7 จะสามารถเป็นการเตือนตนเอง ให้มีสติและผ่านพ้นระยะในการปรับตัวเหล่านี้ไปได้ เป็นการกระตุ้นตนเองสามารถให้กำลังใจตนเอง ทำให้เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาเป็นเพียงเรื่องท้าทาย ซึ่งสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ดึงจิตใจที่หดหู่เศร้าหมองให้กลับมาสดใสพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่เสมอได้ รวมถึง การส่งผลต่อการสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองเกิดความคิดสร้างสรรค์ ลดภาวะการเกิดโรคซึมเศร้าอันเกิดจากการสะสมความเครียดและขาดพลัง ทำให้ผู้ที่ฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกมีความสุขเพิ่มขึ้น มีแรงบันดาลใจ มีพลัง พร้อมก้าวข้ามปัญหาทุกรูปแบบ ไปสู่ความสำเร็จในแบบตนเองต่อไป

รายการอ้างอิง

- บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. (2561). *กรมสุขภาพจิตเผยคนวัยทำงานใน กทม. 45% ถูกความเครียดขโมยความสุข*. กรุงเทพมหานคร. สืบค้นเมื่อ 28 ตุลาคม 2566, จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28253>
- ปัทมิตา วิเศษบุปผากุล. (2561). *พลังคำพูด* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครราชสีมา : สำนักพิมพ์บ้านสายสวรรค์.
- ประยูร ธมมจิตโต. (2541). *ปลูกปลูกใจในยามวิกฤต (พระเทพโสภณเทศนา เล่มที่ 19)*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- พุทธชาติ วุโอริ. (2563). *การพัฒนาโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี*. กลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- สุทธิชัย ปัญญโรจน์. (2556). *การพูดเชิงบวก*. สืบค้นเมื่อ 28 ตุลาคม 2566, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/537669>

- Borzykowski, B. (2017, April 28). *Why talking to yourself is the first sign of... success*. BBC. Retrieved October 30, 2023, from <https://www.bbc.com/worklife/article/20170428-why-talking-to-yourself-is-the-first-sign-of-success>
- Cypert, S. A. (1994). *The power of self-esteem*. New York: American Management Association.
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2023). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687.
- Kross, E. (2017, June 8). *Benefits of talking to yourself self-talk*. The New York Times. Retrieved October 28, 2023, from <https://www.nytimes.com/2017/06/08/smarter-living/benefits-of-talking-to-yourself-self-talk.html>
- Fishel, R. (2003). *Change almost anything in 21 days: Recharge your life with the power of over 500 affirmations*. Florida: Health Communications.
- Richards, L. (2022, March 18). *What is positive self-talk?* *Medical News Today*. Retrieved October 30, 2023, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/positive-self-talk>
- Maltz, M. (1969). *Psycho-cybernetics*. New York: Prentice-Hall.
- Nelson-Jones, R. (2004). *Effective thinking skill* (4th ed.). London: SAGE.
- Punsuwun, S., Mahakittikun, K., Uthchachon, P., & Kanathum, U. (2017). Effects of positive self-talk training program on self-esteem and psychological well-being among pregnant adolescents. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 37(2), 77-89.
- Suwetwatin, D. (2018). *Targeting Thais to eat 50% more vegetables and fruits in 2001*. Thai Health Promotion Foundation. Retrieved October 30, 2023, from <https://bit.ly/2totujH>
- Psychology Today. (2023). *Self-talk*. Retrieved October 30, 2023, from <https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-talk>