

การเพิ่มคุณค่าของชีวิตด้วยจิตคิดบวก

Increasing the value of life with a positive thinking

พระอธิการเทวินทร์ เทวธาดา (ใจแก้ว)¹, ทวีรัตน์ รุ่งสิทธิวัฒน์² และ ภทพร พุกษาโรจนกุล³

PhraAthikan Tevin Devaṇano (Jaikaew)¹, Thaweerat Rungsittiwat²
and Patthaporn Pruksarajanakul³

¹วัดศรีล้อม ต.หารแก้ว อ.หางดง จังหวัดเชียงใหม่

^{2,3}ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Watsilom Han Kaeo Subdistrict Hang Dong District, Chiang Mai, Thailand

^{2,3}Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: ¹Jaikaew2000@gmail.com

Retrieved: August 21, 2023; Revised: July 3, 2024; Accepted: July 5, 2024

บทคัดย่อ

การเพิ่มคุณค่าของชีวิตด้วยจิตคิดบวก สภาวะจิตเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาการคิดเชิงบวกเป็นตัวแปรที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพทางกายและจิตที่ดีของบุคคล เป็นกระบวนการทางสภาวะจิตที่เกิดจากการรับรู้ แปลความหมาย ไปในทางที่ดีเน้นการฝึกฝนจิตใจให้คิดแต่เรื่องดี โดยเรื่องของความจริงและการเพิ่มคุณค่าของชีวิตโดยนำหลักพุทธศาสนาจะซึ่งความสำคัญกับการเจริญปัญญาควบคู่กับการเจริญสติด้วยหลักธรรมวิหาร 4 เป็นการฝึกจิตดีและถูกต้องเหมาะสม ดังนั้นความสำคัญของการเพิ่มคุณค่าของชีวิตด้วยจิตคิดบวกเป็นการหา มุมมองที่เป็นบวก มีแง่คิดที่ดี มุมมองที่ทำให้เรามีกำลังใจ กระบวนการของไตร่ตรองความจากจิตที่ดีจาก ภายในตนอย่างลึกซึ้งด้วยพลังแห่งสติและสัมปชัญญะจะสามารถสร้างพลังความเชื่อมั่นและศรัทธาที่ถูกต้อง ภายในจิตให้มีวิริยะความเพียรพยายามน้อมจิตให้มีความคิดที่อยู่เสมอมีสมาธิในการมุ่งมั่นตั้งใจและมีพลังแห่ง ปัญญา เพื่อจัดการกับการเพิ่มคุณค่าของชีวิตด้วยจิตคิดบวกเพราะฉะนั้น ถ้าสามารถคิดในเชิงบวกได้ ตลอดเวลาแปลว่าสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและความสุข

การคิดเชิงบวก มีชีวิตที่ดีงามและมีความสุขความคิดเชิงบวกเป็นทักษะของมนุษย์ที่เพิ่มประสิทธิภาพ ในการสร้างสรรค์ผลลัพธ์ในทิศทางที่ดีโดยยอมรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงต้องรู้จักแยกแยะตัว ความคิดให้พิจารณาถึงคุณประโยชน์และโทษของความคิดนั้นปัญหาทุกอย่างมองให้เป็นคุณค่าในการพัฒนา ตนเองและเป็นแนวทางเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์มองวิกฤตเป็นโอกาสสู่ความสำเร็จการจิตเชิงบวกตาม แนวพุทธจิตวิทยาด้วยการเจริญปัญญาจนรู้แจ้งได้ด้วยตนเองและเข้าถึงเป้าหมายการดับปัญหาที่แท้จริงของ ชีวิตในอริยสัจสี่และมรรคมรรค 8

คำสำคัญ: การเพิ่มคุณค่า; ชีวิต; จิตคิดบวก

Abstract

Enhancing the quality of life with Positive thinking following Buddhist Psychology is a variable that indicates a human's good physical and mental health. Additionally, it is a mental process encompassing perception and interpretation, emphasizing moral consciousness. Indeed, the practice of right thinking following Buddhism includes the parallel

processes between cultivating self-wisdom and right mindfulness with adapting the Four Divine Abidings (Brahmavihāra) to increase the quality of life. Furthermore, the development of life-enhancing with positive thinking – the positive perspective, the growth mindset, the encouragement, and the critical thinking through self-consciousness- will make the mind fulfilled with faith and wisdom. Therefore, the advantage of positive thinking is that humans have the right endeavor to grow awareness, think correctly, and gain wisdom to achieve the right livelihood and live happily in society.

Positive thinking, well-being, and happiness are the skills that are essential to increase the efficiency of a good result through acceptance of the reality of the problem, critical thinking, and the analytical reflection of the problematic situation's advantages and disadvantages. Despite being in a crisis situation, a positive mental state or positive thinking is the path to opportunity, success, and possibility. In conclusion, human beings who have the potential for wisdom and positive thinking, according to Buddhist Psychology, will cultivate self-wisdom leading to self-enlightenment, as well as reaching the cessation of suffering, promoting mental health and well-being with the Four Noble Truths (Ariyasacca) and the Noble Eightfold Path (Magga).

Keywords: Vale Addition; Life; Positive Thinking

บทนำ

การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลอันเกิดจากการที่คนเรา โดยมีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and Cognitive Style) ไปในทิศทางที่ตีมองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงเป็นเหตุเป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย คนที่มีการสะสมความคิดบวกชีวิตก็จะมี ความเปลี่ยนแปลงการคิดบวกจะเป็นการดึงดูดความสำเร็จเพราะชีวิตต้องดำเนินต่อไป จงวางเป้าหมายเล็ก ๆ ที่เป็นไปได้และพยายามทำให้สำเร็จรู้จักแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตความคิดบวกเชิงสร้างสรรค์เป็นเข็มทิศ ชี้นำหนทางแห่งความสำเร็จผลลัพธ์คือ “ ปัจจุบันดำรงชีวิตอย่างไร พรุ่งนี้ก็จะอยู่อย่างที่เคยเป็นท้อแท้สิ้นหวัง ” ความสำเร็จเริ่มต้นที่ความคิดอย่างมีสติเพราะฉะนั้นการมีความคิดเปลี่ยนพฤติกรรม การกระทำเริ่มต้นจาก ความคิดทัศนคติและความเชื่อ “ คิดบวกชีวิตเปลี่ยนคิดบวกจะต้นกำเนิดของการพัฒนาและเปลี่ยนคุณภาพ ชีวิตให้ดีขึ้นได้ จงเชื่ออย่างหมดใจว่าตนเองทำได้เชื่อว่าความโชคดีและโอกาสสามารถสร้างได้คิดบวกเพื่อโน้มน้าวและกระตุ้นตนเองให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยความรู้เพราะความรู้คือ อำนาจที่จะนำมาซึ่งความสุขและมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้อย่างมีคุณค่า ฉะนั้น (ขุ.ธ.(ไทย) 40/11/1) ในพระพุทธศาสนาจึงสอนให้ฝึกจิตให้คิดดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมเป็นเหตุนำสุขมาให้ (ขุ.ธ.(ไทย) 40/13/285) คนคิดแง่ลบ มักจะรู้สึกว้าชีวิตตัวเองแย่ วิดกกังวลกับชีวิตตนเองมีความเครียด มีอารมณ์ไม่มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงง่ายไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่นเข้ากับเพื่อนฝูงยากชอบเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว แรงแห่งความปรารถนาที่ชี้นำหนทางแห่งความสำเร็จนั้นคือการตั้งเป้าหมายเป้าหมายนับได้ว่าเป็นเรื่องสำคัญและมีความสัมพันธ์กับกระบวนการแห่งความคิด เทคนิควิธี สร้างความคิดบวก มองตัวเองในแง่ดีคิดแต่เรื่องบวกให้แก่ชีวิตตนเองเป็นคนที่มีความสุขเป็นการเสริมสร้างแรงผลักดันจากข้างในจิตใจสู่ภายนอกและเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองได้ทำให้ตนเองมีกำลังใจทำงานสำเร็จมองว่าตัวเองเป็นคนมีศักยภาพสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนตั้งเป้าหมาย

ไว้ได้การฝึกจิตให้เป็นไปในทางบวกรู้เท่าทันตนเองเข้าใจตนเองมีความเมตตากรุณา รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจะเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตให้เกิดความดีงามมีความสุขทางจิตใจมากยิ่งขึ้น (สุวรรณีย์ ไวก์ และคณะ, 2564) กระบวนการของไตร่ตรองความจากจิตที่ดีจากภายในตนอย่างลึกซึ้งด้วยพลังแห่งสติและสัมปชัญญะจะสามารถสร้างพลังความเชื่อมั่นและศรัทธาที่ถูกต้องภายในจิตใจมีวิริยะความเพียรพยายามน้อมจิตให้มีความคิดดีอยู่เสมอมีสมาธิในการมุ่งมั่นตั้งใจและมีพลังแห่งปัญญาสู่ความสำเร็จการจิตเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาด้วยการเจริญปัญญาจนรู้แจ้งได้ด้วยตนเอง

ความหมายของการคิดเชิงบวก

ความคิดที่เกิดจากการมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราทั้งในทุกเรื่องและหากเป็นเรื่องไม่ดีก็รู้จักคิดและพยายามหามุมมองที่เป็นประโยชน์ทางด้านบวกจากสิ่งนั้นๆ ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น การคิดเชิงบวกเป็นการหามุมมองที่เป็นบวกมุมมองที่ทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดีมุมมองที่ทำให้เรามีกำลังใจ มุมมองที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุขทุกชั้นน้อยลง มุมมองที่ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิต กล้าที่จะเผชิญชีวิต หรืออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเพราะฉะนั้นถ้าสามารถคิดในเชิงบวกได้ตลอดเวลาแปลว่าเราสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและความสุขสำหรับนักวิชาการของไทยพบว่า นิภา แก้วศรีงาม (2547) กล่าวถึงการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ว่าเป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลอันเกิดจากการที่บุคคลมีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and Cognitive Style) ไปในทิศทางที่ดีมองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงเป็นเหตุ เป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย ทำให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ดึงดูดและสร้างสรรค์สามารถสร้างกำลังใจและความสุขให้เกิดขึ้นได้

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวก ทำให้สามารถจัดกลุ่มความหมายของการคิดเชิงบวก 2 ประเด็น

1. ความหมายของการคิดเชิงบวกในแง่ของทักษะหรือกระบวนการในการคิด ส่วนประเด็นที่สองให้ความหมายของการคิดเชิงบวกในแง่ของผลที่เกิดจากการคิดเชิงบวก แนวคิดที่สนับสนุนประเด็นแรกที่มีองการคิดเชิงบวกในความหมายของกระบวนการคิด พบว่าได้มี นักวิชาการทั้งไทยและต่างประเทศได้ให้นิยามไว้ เช่น ไพเพอร์ (2548) นิยามการคิดเชิงบวกว่าเป็นวิธีการชักจูงจิตใต้สำนึกของเราให้เป็นไปในทิศทางบวก คิดและทำอะไรอย่างมีสติตามความเป็นจริง ส่งผลทำให้มีพฤติกรรมไปในทิศทางบวกด้วยความคิดที่เป็นบวกสอดคล้องกับมาคินและลินเลย์ (ประกายดาว บุญมี, 2552)

2. ความหมายของการคิดเชิงบวกว่าเป็นวิธีการคิดที่เน้นมองสิ่งต่าง ๆ ใหม่ในด้านบวกมากกว่าที่จะมองแต่ด้านลบโดยมองตามความเป็นจริงสอดคล้องกับนิภา แก้วศรีงาม (2547) กล่าวถึงการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ว่าเป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลอันเกิดจากการที่บุคคลมีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and Cognitive Style) ไปในทิศทางที่ดีมองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงเป็นเหตุ เป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย ทำให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ดึงดูดและสร้างสรรค์สามารถสร้างกำลังใจและความสุขให้เกิดขึ้นได้และยุทธนา ภาชนะนนท์ (2554) ที่มองว่าการคิดเชิงบวกเป็นวิธีการในการมองสถานการณ์ต่าง ๆ ในแง่มุมที่สร้างสรรค์ เพื่อรับมือปัญหาได้อย่างเหมาะสมและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขแนวคิดที่ให้ความหมายของการคิดเชิงบวกในด้านของผลที่เกิดจากการคิดเชิงบวก

การคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการทางความคิดที่มุ่งให้บุคคลมองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงในแง่ดีด้วยอารมณ์ที่สดใสและมีเหตุผล กระบวนการนี้ช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความคิดสร้างสรรค์เมื่อบุคคลมีการคิดเชิงบวกจะทำให้เกิดความรู้สึกดี และแสดงออกในพฤติกรรมที่ดี เช่น ความเมตตากรุณา

การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น การคิดในแง่ดีทำให้บุคคลมีความสุขทางจิตใจมากขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ และเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้างและสามารถสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ การคิดเชิงบวกยังช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการควบคุมชีวิตของตนเอง เชื่อมั่นว่าตนสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้มีกำลังใจในการทำงานและการดำเนินชีวิตอย่างมุ่งมั่นผู้ที่มีการคิดเชิงบวกมักมองว่าตนเองมีศักยภาพและสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ทำให้เรามีความสุข เกิดความกระตือรือร้น มองโลกในแง่ดีมีพลังที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีสุขภาพที่ดีขึ้นและส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตด้วย การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ว่าเป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลอันเกิดจากการที่บุคคลมีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and Cognitive Style) ไปในทิศทางที่ดีมองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย ทำให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ตั้งใจและสร้างสรรค์ สามารถสร้างกำลังใจและความสุขให้เกิดขึ้นได้และวิธีการในการมองสถานการณ์ต่าง ๆ ในแง่บวกที่สร้างสรรค์ เพื่อรับมือปัญหาได้อย่างเหมาะสมและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

กล่าวโดยสรุป ความหมายของการคิดเชิงบวกเป็นได้ทั้งกระบวนการในการคิดและผลที่เกิดจากการคิดของบุคคลอันเกิดจากการมีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิดไปในทิศทางที่ดีเชื่อในความเป็นไปได้ของเหตุการณ์บนพื้นฐานความเป็นจริง ความเป็นเหตุเป็นผลและความเอื้ออาทร มีความมุ่งมั่น เชื่อมั่นในตนเองและควบคุมอารมณ์ต้องมีวิธีคิดเชิงระบบ เพราะระบบวิธีคิดที่ดีจะช่วยทำให้การคิดบวกได้ทุกสถานการณ์ ถึงแม้เรื่องแย่ ๆ ก็สามารถรับมือกับมันได้โดยไม่ทำให้ตนเองจมอยู่กับตัวปัญหาเราก็จะกลายเป็นคนที่คิด เพื่อแก้ไขปัญหา คิดบวกชีวิตเปลี่ยนคิดบวกจะส่งผลดีเพื่อให้ชีวิตมีการพัฒนาในทิศทางที่เป็นบวก “การคิดเชิงบวก ให้คุณทำไปเรื่อย ๆ เพื่อเป็นการสร้างรากฐานมีความเชื่อมั่นในตนเองและกระทำการให้บรรลุเป้าหมายในการที่จะสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่เราต้องการได้ ด้วยการคิดในแง่บวกได้อย่างเหมาะสมมีกำลังใจและความเข้มแข็งในการต่อสู้ชีวิตต่อไป

ความสำคัญของความคิด

การคิด คือ เป็นทักษะพื้นฐานของมนุษย์ที่สามารถเรียนรู้ ผูกพันและพัฒนาได้เป็นกระบวนการทำงานของสมอง ที่เป็นศูนย์กลางนำสัญญาณที่ได้รับจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 มาประมวลผล วิเคราะห์ ถอดความตีความ เพื่อพิจารณาในการตอบสนอง

ความสำคัญของการคิดเชิงบวก การคิดเชิงบวกเป็นการหามุมมองที่เป็นบวกมุมมองที่ทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดี มุมมองที่ทำให้เรามีกำลังใจ ทำให้รู้สึกมีความสุขทุกขณ้อยลงมีความสุขมากขึ้นมีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิตที่จะเผชิญชีวิต หรือที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเพราะฉะนั้นถ้าสามารถคิดในเชิงบวกได้ตลอดเวลาแปลว่าสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและความสุขโดยการคิดเชิงบวกนั้นมีความสำคัญกับคุณภาพชีวิตทั้งในเชิงชีวิตส่วนตัวบุคคลทั้งในเชิงชีวิตของครอบครัวที่เราเป็นสมาชิกอยู่แล้วในเชิงคุณภาพชีวิตของสังคมการคิดมี 10 มิติ ดังนี้

มิติที่ 1 การคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) หมายถึง ความตั้งใจที่จะพิจารณาตัดสินเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยการไม่เห็นคล้อยตามข้อเสนออย่างง่าย แต่ตั้งคำถามท้าทายหรือโต้แย้งสมมติฐานข้อสมมติที่อยู่เบื้องหลัง และพยายามเปิดแนวทางการคิด ออกลู่ทางต่าง ๆ ที่แตกต่างจากข้อเสนอนั้น เพื่อให้สามารถได้คำตอบที่สมเหตุสมผล มากกว่าข้อเสนอเดิม



มิติที่ 2 การคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking) หมายถึง การจำแนกแจกแจง องค์ประกอบของสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และหาความสัมพันธ์เชิงเหตุผล ระหว่างองค์ประกอบเหล่านั้นเพื่อค้นหาสาเหตุที่แท้จริง ของสิ่งที่เกิดขึ้น

มิติที่ 3 การคิดเชิงสังเคราะห์ (Synthesis-Type Thinking) หมายถึง ความสามารถในการดึงองค์ประกอบต่าง ๆ มาผสมผสานเข้าด้วยกันเพื่อให้ได้สิ่งใหม่ ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

มิติที่ 4 การคิดเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Thinking) หมายถึง การพิจารณาเทียบเคียงความเหมือน หรือความแตกต่างสามารถอธิบายเรื่องนั้นได้อย่างชัดเจน เพื่อประโยชน์ในการคิด การแก้ปัญหาหรือการหาทางเลือกเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

มิติที่ 5 การคิดเชิงมโนทัศน์ (Conceptual Thinking) หมายถึง ความสามารถในการประสานข้อมูลทั้งหมด ที่มีอยู่ เกี่ยวกับเรื่องหนึ่งเรื่องใด ได้อย่างไม่ขัดแย้ง แล้วนำมาสร้างเป็นความคิดรวบยอดหรือกรอบความคิดเกี่ยวกับเรื่องนั้น

มิติที่ 6 การคิดเชิงสร้างสรรค์ (Creative Thinking) หมายถึง การขยายขอบเขตความคิดออกไปจากกรอบความคิดเดิมที่มีอยู่สู่ความคิดใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อนเพื่อค้นหาคำตอบที่ดีที่สุดให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น

มิติที่ 7 การคิดเชิงประยุกต์ (Applicative Thinking) หมายถึง ความสามารถในการนำเอาสิ่งที่มีอยู่เดิมไปปรับใช้ประโยชน์ในบริบทใหม่ได้อย่างเหมาะสมโดยยังคงหลักการของสิ่งเดิมไว้

มิติที่ 8 การคิดเชิงกลยุทธ์ (Strategic Thinking) หมายถึง ความสามารถในการกำหนดแนวทางที่ดีที่สุด ภายใต้เงื่อนไขข้อจำกัดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เข้าหาแกนหลักได้อย่างเหมาะสม เพื่ออธิบายหรือให้เหตุผลสนับสนุนเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

มิติที่ 9 การคิดเชิงบูรณาการ (Integrative Thinking) หมายถึง ความสามารถในการเชื่อมโยงแนวคิดหรือองค์ประกอบต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เข้าหาแกนหลักได้อย่างเหมาะสม เพื่ออธิบาย หรือให้เหตุผลสนับสนุนเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

มิติที่ 10 การคิดเชิงอนาคต (Futuristic Thinking) หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์สิ่งที่อาจเกิดขึ้น ในอนาคต อย่างมีหลักเกณฑ์ที่เหมาะสม

Paul (1993) อธิบายว่า ความฉลาดที่นำบุคคลไปสู่ความสำเร็จ (successful intelligence) ประกอบด้วยความฉลาด 3 ลักษณะ ได้แก่

1. ความฉลาดในการสร้างสรรค์ (Creative intelligence)
2. ความฉลาดในการวิเคราะห์ (analytical intelligence)
3. ความฉลาดในการปฏิบัติจริง (practical intelligence)

การคิดวิเคราะห์ หมายถึง การจำแนกแยกแยะข้อมูลหรือส่วนประกอบของสิ่งใดสิ่งหนึ่งออกเป็นส่วนย่อย ๆ และหาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบเหล่านั้น เพื่อให้รู้ข้อเท็จจริง รู้เหตุผลเบื้องหลังของสิ่งที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความเข้าใจในเรื่องหรือสถานการณ์นั้นส่งผลให้สามารถประเมิน ตัดสินใจ และแก้ปัญหาเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องการคิดวิเคราะห์อาศัยความสามารถในการรวบรวมและจำแนกข้อมูล การตีความข้อมูล และการใช้เหตุผลทั้งแบบนิรนัย (deduction) และอุปนัย (Induction) ในขณะเดียวกัน

การคิดวิเคราะห์ก็เป็นทักษะพื้นฐานของการคิดลักษณะอื่น ๆ ซึ่งมักจำเป็นต้องใช้การคิดวิเคราะห์โดยการคิดสร้างสรรค์ เป็นกระบวนการในการคิดริเริ่มสร้างสิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่เคยมีมาก่อนเป็นความคิดต้นแบบ (original ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ดีกว่าเดิมองค์ประกอบสำคัญในการคิดสร้างสรรค์ประกอบด้วยความคิดคล่อง (fluency) การคิดยืดหยุ่น (flexibility) การคิดริเริ่ม (originality) และการคิดละเอียด (Elaboration)

เอ็ดเวิร์ด เดอโบโน (Bono, 1982) ผู้พัฒนาแนวคิด “การคิดแนวกว้าง” หรือ “การคิดนอกกรอบ” (lateral thinking) ซึ่งหมายถึง การคิดที่ต้องปรับเปลี่ยนมุมมองการรับรู้ และมโนทัศน์นอกกรอบความคิดเดิมเพื่อให้ได้ทางเลือกใหม่ ๆ ที่มีความแปลกใหม่ สร้างสรรค์ และมีความเป็นไปได้

สรุปความสำคัญของความคิด วิธีการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ รู้เหตุ รู้ผล แก้ตามแนวเหตุและผล เป็นการใช้ปัญญานำมิใช่ใช้ตัณหาคือความอยากเป็นตัวนำชีวิต (ปัญญา คือ ความรอบรู้ทั่วถึง) ในขณะที่พัฒนาปัญญาอยู่นั้นคือ การฝึกสมาธิให้เกิดสติให้เข้มแข็ง เพื่อเป็นฐานสำคัญต่อการพัฒนาปัญญาอย่างยั่งยืน ซึ่งคนเราจะสามารถพัฒนาตนเองได้นั้นจะต้องพัฒนาปัญญาให้อยู่เหนืออิทธิพลของตัณหาที่เข้ามาในชีวิตเป็นพลังจากข้างนอก เราก็จะเสียโอกาสในการพัฒนาตนเองให้เจริญงอกงามต่อไป

พลังแห่งความคิด

พลังแห่งความคิดมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตแต่ละบุคคลเป็นอย่างมากโดยมีมุมมองต่อโลกและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราขึ้นอยู่กับความคิดด้านบวกหรือด้านลบก็ได้ขึ้นอยู่กับปรัชญาของเราทุกคนย่อมมีปรัชญาอยู่ในใจของตนการมีทัศนคติที่ดีคือจุดเริ่มต้นสำคัญของการสร้างพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงเรียกว่า ฐานคิด (ฟิล, นอร์แมน วิน เซนต์, 2566)

1. พลังแห่งความคิด คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตมักเป็นคนที่มีความคิดที่ดีคิดบวกคิดในเชิงสร้างสรรค์ หากต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตจงคิดดีคิดบวกเมื่อเราเปลี่ยนความคิดชีวิตของเราก็จะเปลี่ยนแปลง
2. พลังแห่งอารมณ์อารมณ์ของคนเราทำให้เรามีพฤติกรรมต่าง ๆ
3. พลังแห่งการพัฒนาตนเองเป็นพลังของคนที่ประสบความสำเร็จใช้ในการแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเองไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการศึกษาหาความรู้เพื่อหาเครือข่ายการพัฒนาตนเองเป็นสิ่งที่คนที่ต้องการประสบความสำเร็จขาดไม่ได้
4. พลังแห่งการสร้างแรงบันดาลใจ
5. พลังของคำพูดและพลังของการเขียนเพื่อให้ข้อความและคำพูดเข้าไปในสมอง
6. พลังแห่งแรงดึงดูดเป็นพลังของการดึงดูดสิ่งๆ เหมือนกันเข้าหากันและสิ่งที่ตรงข้ามกันออกจากกันเปลี่ยนแปลงความคิดของเราให้คิดบวกมากขึ้น
7. พลังแห่งการกระทำ เป็นพลังที่มีความสำคัญมากที่สุด เนื่องจากหากขาดการกระทำสิ่งต่าง ๆ ก็มักจะไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น เราคงเคยไปอบรมหลักสูตรต่าง ๆ แต่กลับมาแล้วไม่ได้นำสิ่งที่อบรมมาลงมือกระทำ พฤติกรรมต่าง ๆ ของเราก็จะไม่มีเปลี่ยนแปลง จงลงมือปฏิบัติ จงลงมือกระทำอย่างเต็มที่เต็มกำลัง เต็มความสามารถ เมื่อคุณลงมือปฏิบัติชีวิตของคุณก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลง

สรุปพลังแห่งความคิดเชิงบวกคือ การสร้างพลังบวกเริ่มที่การฝึกจิตใจของเราให้คิดไปในทางที่ก่อให้เกิดพลัง มองโลกแง่ดีเข้าไว้ ใจกว้างเสมอ และอย่าปล่อยให้ตัวเองถูกบดบังด้วยความรู้สึกละมุนและอารมณ์ในแง่ลบเมื่อเราปรับจิตใจและเติมพลังใจให้แก่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของบุคคลที่ประสบความสำเร็จได้ลงมือปฏิบัติโดยพลังแห่งชีวิตจะเกิดขึ้นคิดอย่างมีคุณธรรม คือ คิดดี คิดสุจริต คิดถึงผู้อื่น คิดถึงสังคมและส่วนรวม คิดถึงศีลธรรมทำให้เกิดสมาธิให้เกิดสติให้เข้มแข็งเพื่อเป็นฐานสำคัญต่อการพัฒนาปัญญาอย่างยั่งยืน

แนวคิดพรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร คือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหมธรรมประจำใจอันประเสริฐหลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หรือธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่า ดำเนินชีวิตหมดจดและ



ปฏิบัติต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบประกอบด้วย เมตตา ความรักใคร่ กรุณา ความสงสารมูทิตาความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุขและอุเบกขา (ม.ม. (ไทย) 13/309/373) วางตัวเป็นกลางและเป็นหลักธรรมสำหรับมนุษย์ผู้มีจิตใจประเสริฐ (พระมหามงคล สารินทร์, เรือเอกอภิธีร์ ทรงบัณฑิตย์ และสมชาย เทพแสง, 2556) เป็นหลักธรรมพรหมธรรมประจำใจของมนุษย์เป็นธรรมที่มีคุณค่าต่อการดำรงชีวิตในสังคม กล่าวคือ พรหมวิหารมีคุณค่ากับการทำงานด้วยความสำเร็จได้ มีการปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ ถูกต้องตามหลักจริยธรรมทำให้มีองค์ความรู้และมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

พรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย 1) เมตตา หมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข 2) กรุณา หมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ 3) มูทิตา หมายถึง ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี 4) อุเบกขา หมายถึง การรู้จักวางเฉยให้ถูกกาลเวลา (ชาญวิทย์ ปรีชาพานิชพัฒนา, 2564)

กระบวนการทำงานพร้อมกัน ดังนี้

1. ผัสสะทางตาหรือจักขุสัมผัส คือตา + รูป + จักขุวิญญาณ=มองเห็นรูป
2. ผัสสะทางหูหรือโสตสัมผัส คือหู + เสียง + โสตวิญญาณ=ได้ยินเสียง
3. ผัสสะทางจมูกหรือฆานสัมผัส คือจมูก + กลิ่น + ฆานวิญญาณ= รับรู้กลิ่น
4. ผัสสะทางลิ้น หรือ ชิวหาสัมผัส คือลิ้น + รส + ชิวหาวิญญาณ= รับรู้รส
5. ผัสสะทางกายหรือ กายสัมผัส คือกาย + โผฏฐัพพะ + กายวิญญาณ=รับรู้อสัมผัส
6. ผัสสะทางใจ หรือ มโนสัมผัสคือใจ+ ธรรมารมณ์ + มโนวิญญาณ=รับรู้ความรู้สึกนึกคิด

พระเทพติลก (2547) อธิบายว่า พรหมวิหาร คือ ธรรมที่เป็นเครื่องอยู่ของพรหมหรือธรรมอันเป็นหลักปฏิบัติสำหรับท่านผู้ใหญ่ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงไว้ 4ประการ คือ เมตตา กรุณา มูทิตา อุเบกขา โดยหลักของการปฏิบัติแล้วเป็นลักษณะของสมถกัมมัฏฐานคือการทำจิตใจของตนให้สงบเป็นเบื้องต้น

สรุปแล้วพรหมวิหารคือ หลักธรรมสำหรับผู้ที่ม่ใจเป็นพรหม เป็นบุคคลประเสริฐในฐานะผู้ให้ที่ให้ความรัก ความสงสาร ความยินดีและการวางเฉยสำหรับคนทุกเพื่อสร้างสันติสุขแก่สังคม

กระบวนการคิดเชิงบวกในทางพระพุทธศาสนา

กระบวนการทางพระพุทธศาสนาช่วยในการแก้ปัญหาทางจิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์และปัญหา การนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง เพราะโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัย ที่ก่อให้เกิดปัญญา ทำให้สามารถหยั่งรู้สภาวะธรรม เข้าถึงหลักความจริง

ลักษณะการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่สำคัญ 4 ประการ

1. อุบายมนสิการ คือ ลักษณะการคิดแบบวิเคราะห์กระบวนการ ความเป็นไปของสิ่งต่างๆเป็นการคิดที่ช่วยให้เข้าถึงรากเหง้าแก่นแท้ของสิ่งต่างๆ
2. ปถมนสิการ คือ ลักษณะการคิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง มีลำดับขั้นตอนเป็นเหตุเป็นผลกัน เป็นระเบียบไม่วกวน (หรือนัยหนึ่งคือการคิดหลายทาง หรือหลายแง่หลายมุมก็ได้เพื่อนำไปใช้พิจารณาแนวทางที่ถูกต้อง)
3. การณมนสิการ คือ ลักษณะการคิดสืบสาวหาเหตุผล จนเกิดเป็นความสัมพันธ์ของเหตุและ ผลโดยสมบูรณ์
4. อุปบาทกมนสิการ คือ ลักษณะการคิดมุ่งในสิ่งที่เป็นกุศล คือ ลักษณะการคิดที่มุ่งแต่สิ่งที่ดี ตัดขาดจากสิ่งไร้สาระ หรือสิ่งที่จะก่อให้เกิดทุกข์แก่ตนและผู้อื่น

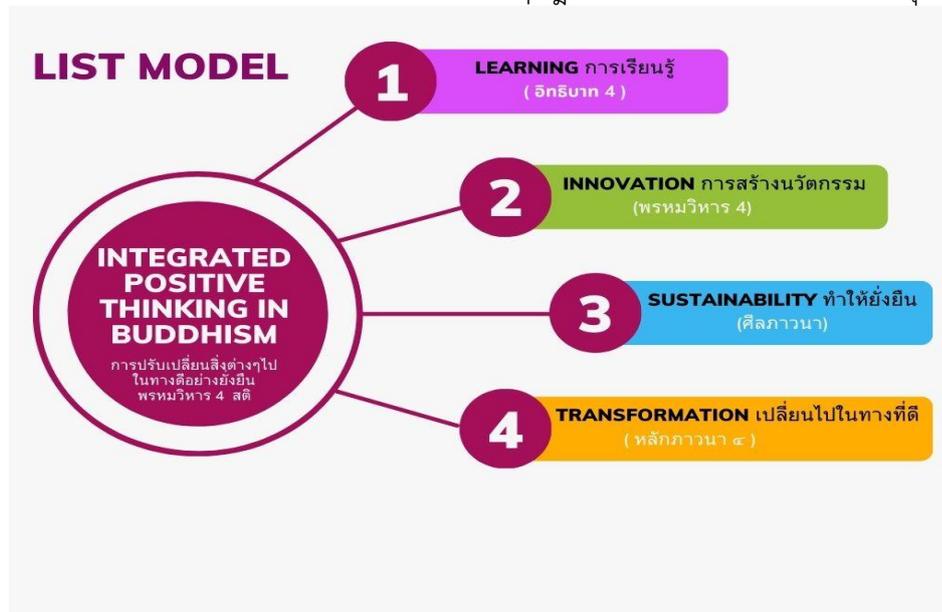
วิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุผลเป็นการสืบหาสาเหตุของสิ่ง (ผล) ที่เกิดขึ้นเมื่อได้เหตุแล้วก็หาสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุ (ผล) นั้นต่อไป จนได้ความสัมพันธ์ของเหตุและผลโดยสมบูรณ์ในปัจจุบันได้มีการนำหลักโยนิโส

มนสิการ มาเรียบเรียงเป็นวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการได้ 10 วิธีในชีวิตประจำวันมักใช้ในการทดลองและอภิปรายกลุ่ม

วิธีคิดแบบวิภังชวาท (วิภังชวาท ไม่ใช่วิธีคิดโดยตรง แต่เป็นวิธีพูด แต่การคิดและพูดเป็นกรรมที่ใกล้กันมากที่สุด เพราะสิ่งที่พูดล้วนมาจากการคิด) โดย วิภังชวาท มาจาก 2 คำ คือ “วิภังช” แปลว่า แยกแยะ จำแนกและ “วาท” แปลว่า การพูด การกล่าว ซึ่งเราอาจให้ความหมายของวิภังชวาทได้เป็นการพูดแจกแจง จำแนกแยกแยะด้วยการมองและแสดงความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละด้านของ สิ่งนั้น ๆ ครบทุกแง่มุม

วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นการคิดในแนวทางของความรู้ภายใต้อำนาจของปัญญาไม่ตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์พิจารณา “ความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์” ไม่อาลัย อารมณ์สิ่งที่ผ่านมาไปแล้ว หรืออารมณ์ชอบใจ ไม่ชอบใจ ยึดสัมมาสติเป็นสำคัญในชีวิตประจำวัน มักใช้ในการคิดเพื่อการไม่ยึดติดคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ

ความดีงามทำให้เกิดสัมมาทิฐิส่งผลให้มีการใช้ความคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่เกิดจากการมีรูปแบบการรับรู้การคิดไปในทางที่ดีเป็นการสร้างเจตคติที่ดีต่อตนเองต่อผู้อื่น และต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นจุดเริ่มต้นของมุมมองความสำเร็จมองอุปสรรคเป็นบทเรียนเป็นทางผ่าน ที่สามารถมีหนทางข้ามไปสู่เป้าหมายที่ต้องการทั้งยังนำไปสู่การคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่ดี ตามสังขธรรมของชีวิตมี ๒ ด้าน การคิดบวกเป็นการพยายามคิดในแง่ดีทั้งในทางบวกและทางลบจะเป็นการถ่วงดุล และช่วยให้เรามองทุกสิ่งทุกอย่างในศาสนาพุทธจะเรียกสิ่งนี้คือวิธีในการฝึกสมาธิจากการศึกษาความสัมพันธ์ของการคิดเชิงบวกทั้งในทฤษฎีตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนาสามารถนำมาสร้างรูปแบบการคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตได้ตั้งแผนภูมิ List Models แสดงการคิดเชิงบวกผสมผสานร่วมกันของทฤษฎีตะวันตกและหลักธรรมในพระพุทธศาสนา



ภาพที่ 1 List Models

แสดงการคิดเชิงบวกผสมผสานร่วมกันของทฤษฎีตะวันตกและหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

1. Learning การเรียนรู้อันเกิดจากทฤษฎีแนวคิดต่างๆ ทั้งภายในภายนอกของชีวิตก่อให้เกิด Positive & Creativity สร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้นมาเป็นนวัตกรรมองค์ความรู้ใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์เทียบได้กับการมีอิทธิบาท 4



2. Innovation การนำนวัตกรรมองค์ความรู้ใหม่มาพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตอันเกิดจาก Positive & Creative Thinking โดยการใช้หลักพรหมวิหาร 4

3. Sustainability การนำนวัตกรรมใหม่ องค์ความรู้ใหม่ที่เกิดการสร้างสรรค้อยู่ตลอดเวลาสู่การพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นสูงขึ้นด้วยความสงบเรียบร้อยให้ความเป็นอยู่ของมวลมนุษยชาติมีการอยู่อย่างยั่งยืนยาวนานเทียบได้กับการมีศีลด้วยความมีระเบียบวินัยก่อให้เกิดความต่อเนื่องมีพัฒนาการที่ยั่งยืน

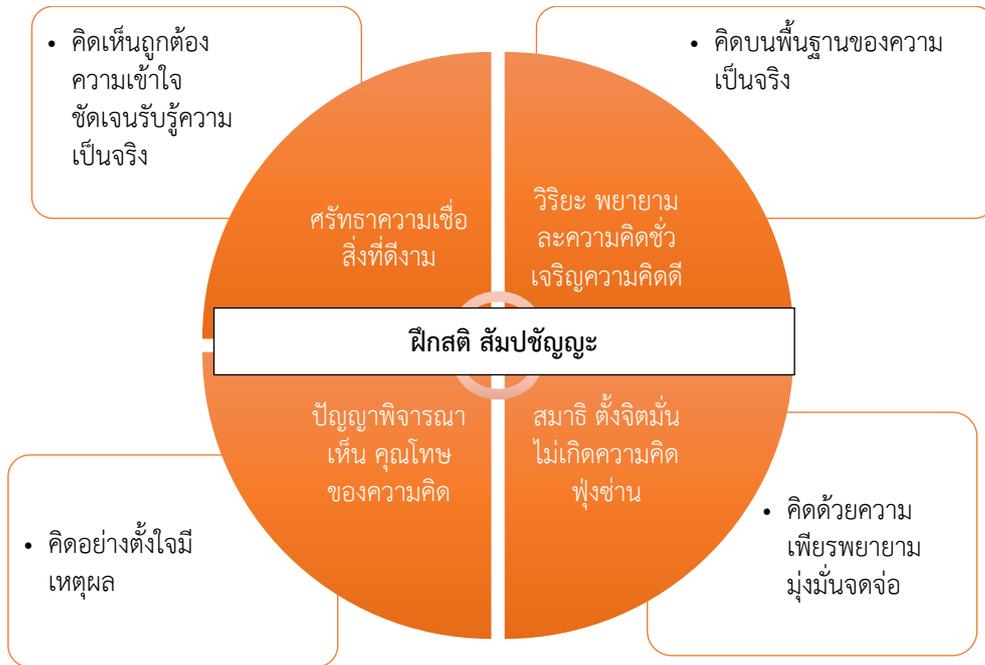
4. Transformation ชีวิตเชิงบวก พร้อมด้วยความคิดสร้างสรรค์ เปลี่ยนแปลงสู่ความทันสมัยแห่งเทคโนโลยีล้ำยุค พัฒนาให้ชีวิตปรับเปลี่ยนแปลงสู่ความมีอารยธรรมของมนุษยชาติที่ดีที่สูงมากยิ่งขึ้น เมื่อมีความเข้าใจถึงองค์ความรู้ จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยการนำปัญญามาใช้พิจารณา

แนวทางสู่การคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา

แนวทางพุทธจิตวิทยาแนวคิดที่นำแก่นคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์และวิถีทางในการเข้าถึงการดับทุกข์นั้น การเปลี่ยนแปลงของปัญหาสภาพชีวิตและสังคมอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพของบุคคล โดยเฉพาะถ้าเป็นปัญหาที่มีลักษณะเชิงกับอารมณ์หรือสร้างความเครียดการเปลี่ยนแปลงของสภาพชีวิตอาจทำให้คนรู้สึกไม่มั่นคงเกิดขึ้นในยุคพัฒนาที่คนมีความพร้อมด้วยวัตถุมากขึ้นแต่ปรากฏว่าชีวิตของมนุษย์มีปัญหามากขึ้นในด้านจิตใจเช่นความเครียดความวิตกกังวลความรู้สึกแปลกแยกความว่าเหว่เดียวดายความรู้สึกว่างเปล่าไร้ความหมายพัฒนาตนเองได้ โดยทำให้มีความอดทนและเข้มแข็งในการปฏิบัติธรรม พุทธอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ เรียกว่า “ทุกข์” (พระศรีปริยัติธาดาและคณะ, 2560) การศึกษาสภาวะต่าง ๆ ทางจิตใจที่สัมพันธ์กับปัญหา (ทุกข์) ที่เกิดตามสภาพที่แท้จริงของชีวิตเข้าใจสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) เข้าถึงเป้าหมายการดับปัญหาที่แท้จริงของชีวิต (นิโรธ) ช่วยในการเปลี่ยนแปลงและยกระดับคุณภาพภาวะจิตใจที่มั่นคงตามหลักพุทธธรรมโดยไม่ถูกบีบคั้นจากปัญหาทุกข์ไม่เกิดความท้อแท้สิ้นหวังพุทธจิตวิทยาเข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคืออริยสัจสี่ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาทุกข้นอกจากนี้แนวความคิดตามหลักพุทธศาสนาเป็นความคิดเชิงบวกทั้งสิ้น กล่าวคือ คิดแล้วได้ประโยชน์แก้ปัญหาได้ทำให้ชีวิตดีขึ้นชีวิตมีความสุขส่วนที่มาของความคิดเชิงบวกเริ่มจากคำว่า คิดดี ตามหลักพระพุทธศาสนาหมายความว่าทั้งการคิดดีและคิดถูกต้อง ด้วยคิดแล้วอกุศลลดลงกุศลเพิ่มขึ้นนั่นหมายถึงคิดแล้วทำให้ความชั่วลดลงแนวความคิดตามหลักพุทธศาสนาเป็นความคิดเชิงบวก

ผลลัพธ์ของการคิดเชิงบวกก็คือการคิดเชิงบวกเป็นการหามุมมองที่เป็นบวก มุมมองที่ทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดี มุมมองที่ทำให้เรามีกำลังใจ มุมมองที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุขน้อยลง มุมมองที่ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิต ที่จะเผชิญชีวิต หรือที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะฉะนั้นถ้าสามารถคิดในเชิงบวกได้ตลอดเวลา แปลว่าสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพและความสุข ผลที่ได้จากการแก้ปัญหาโดยใช้พลังทางสังคมจิตวิทยาในการสร้างศรัทธาฝึกฝนจิตด้วยการปฏิบัติธรรม ลักษณะบุคคลที่มีการคิดเชิงบวกประกอบด้วย 10 คุณลักษณะ ได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวจความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญและสุขุม ผู้ที่มีความคิดเชิงบวกว่าเป็นบุคคลที่มองหาโอกาสจากอุปสรรคต่าง ๆ ที่พบเจอ เปิดใจยอมรับปรับปรุงให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี คนที่มีการคิดเชิงบวกเป็นคนอารมณ์ดีมั่นใจในตนเองอย่างสร้างสรรค์และมีกำลังใจที่ต่อสู้กับอุปสรรค (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556) องค์ธรรมที่สำคัญในการจัดการกับความเครียดก็คือ สติที่ช่วยให้ไม่ปล่อยไม่ประมาทสัมปชัญญะที่มีความรู้ตัวว่ากำลังคิดวิริยะความเพียรพยายามละความคิดฝ่ายชั่วเจริญความคิดฝ่ายดีสมาธิ คือความตั้งใจมั่นที่ช่วยไม่ให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านและปัญญาทำหน้าที่พิจารณาเห็นคุณโทษของความคิดเมื่อเห็นเป็นอกุศลก็ละเลิก ถ้าเห็นว่าเป็นกุศลก็ทำให้เจริญขึ้นและกุศลวิตกนี้คิดนานเพียงใดก็ไม่มีโทษแต่ถ้าคิดนาน

เกินไปจิตก็ฟุ้งซ่านจึงต้องทำสมาธิเพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านจึงต้องทำสมาธิเพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านเพราะฉะนั้นองค์ธรรมสามารถประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางใจสามารถปรับทัศนคติให้น้อมตนเข้าสู่การพัฒนาตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ที่ได้รับ

การเพิ่มคุณค่าของชีวิตด้วยจิตคิดบวกโดยต้องมีวิถีคิดเชิงระบบ เพราะระบบวิถีคิดที่ดีจะช่วยให้การคิดบวกได้ทุกสถานการณ์คิดบวกชีวิตเปลี่ยนจะส่งผลดีเพื่อให้ชีวิตมีการพัฒนาในทิศทางที่เป็นบวก เพื่อเป็นการสร้างรากฐานของความสำเร็จโดยมีแรงแห่งความปรารถนาที่ชี้แนะหนทางแห่งความสำเร็จนั้นคือ การตั้งเป้าหมาย ตามความเป็นจริงเป็นเหตุเป็นผลเกิดประโยชน์ในสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่นการส่งเสริมจิตให้คิดดีเป็นกุศลหรือให้เกิดความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาจึงต้องพัฒนาความคิดเพื่อให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องที่เรียกว่า สัมมาทิฐิและมีความคิดที่ถูกต้องเรียกว่า สัมมาสังกัปปะทำให้มีศักยภาพที่จะเข้าใจตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองโดยกระบวนการของความคิดนี้ต้องอาศัย การคิด โดยใช้หลักพุทธธรรมพรหมวิหาร 4 พร้อมด้วยองค์ประกอบโดยใช้พละ 5 ในการสร้างพลังให้เกิดความคิดเชิงบวกได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ ฝึกฝนความมีสติด้วยการคิดอย่างตั้งใจมีเหตุมีผลมีความเพียรพยายามมุ่งมั่นจดจ่อเกิดความเข้าใจชัดเจนมีความรู้ถูกต้อง เป็นปัญหาที่เกิดบนศรัทธาแห่งความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม และเมื่อมีปัญหามากขึ้นก็จะไปเสริมทั้งศรัทธาวิริยะ สติ สมาธิ ให้เหนียวแน่นยิ่งขึ้นเป็นวงจรเกื้อกูลต่อเนื่องกันที่จะมาช่วยสนับสนุนให้เกิดเนื้อหาสาระของความคิดที่เป็นความจริงเป็นการคิดที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก้ปัญหาทุกข์ตามเป้าหมายของความคิดเป็นการเรียนรู้ของบุคคลที่ฝึกฝนและพัฒนาจิตในการแปลความหมายเรื่องราวต่าง ๆ ในด้านบวกแสดงความรู้สึที่ดี ๆ เบิกบานกระปรีกระเปร่าและมีพลังกำลังที่พาชีวิตให้ไปสู่ทิศทางที่ถูกต้องเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีงามและมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

นิภา แก้วศรีงาม. (2547). ความคิดเชิงบวกพึงคิดว่าทุกปัญหามีทางออกไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา. *วารสารวงการศึกษา*, 1(12), 76-78.



- ประกายดาว บุญมี. (2552). ผลของโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (สารนิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). (2547). *ศาสนากับสันติภาพ*. กรุงเทพฯ: แปตสิบเจ็ด ๒๕๔๕.
- พระมหามงคล สารินทร์, เรือเอกอภิธีร์ ทรงบัณฑิตย์ และสมชาย เทพแสง. (2556). การบริหารงานตามแนว พุทธธรรม. *วารสารบริหารการศึกษา มศว*, 10(19), 84-88.
- ฟิล, นอร์แมน วินเซนต์. (2566). *พลังความคิดที่ยิ่งใหญ่พลิกสู่ชัยชนะอย่างน่าทึ่ง*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: แอร์โรว์.
- ไพเพอร์ เวร่า. (2548). *การคิดแง่บวก*. แปลโดย นุชจรีย์ ชลคุป. กรุงเทพฯ: บลิส.
- ยุทธนา ภาระนันท์. (2554). *อะไร ๆ ก็บวกได้ ด้วยพลังสมองยี่ม*. กรุงเทพฯ: กรุงเทพธุรกิจ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 40). กรุงเทพฯ: ผลิตัมม์.
- สุวรรณี ไวท์, สิริวัฒน์ ศรีเครือตง และสุวัฒน์ รักขันโท. (2564). พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตนให้มีความสุข. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(1), 425-440.
- เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน. (2547). *การคิดแนวกว้าง*. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- Paul, R. (1993). *Teaching Critical Thinking*. California: Center for Critical Thinking and Moral Critique.