ปลูกเมล็ดความคิดสร้างสรรค์ด้วยความคิดเชิงบวก
Plant the Seeds of Creativity With Positive Thinking

ณญาน นลินขวัญ[1], เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ[2] และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา[3]
Naryan Narlinkhwan[1], Maytawee Udomtamanupab[2] and Wichuda Thitichotrattana[3]
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
Corresponding Author, Email: [1]Mindfulness599@gmail.com

Retrieved: April 1, 2025; **Revised:** August 29, 2025**; Accepted:** August 30, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งนำเสนอคุณลักษณะของผู้มีความคิดเชิงบวก ความสำคัญและประโยชน์ ปัจจัยที่มีอิทพล แนวทางพัฒนาและขั้นตอนการคิดเชิงบวก แนวคิดเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และคุณภาพชีวิต การคิดเชิงบวกไม่ได้หมายถึงการมองโลกในแง่ดีอย่างไร้เหตุผล แต่เป็นกระบวนการทางความคิดที่มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง โดยเน้นการค้นหาโอกาสและทางออกที่สร้างสรรค์ ความหมาย ความสำคัญ และแนวคิดพื้นฐานของการคิดเชิงบวก โดยชี้ให้เห็นว่าการคิดเชิงบวกเป็นทักษะที่มีพื้นฐานมาแต่กำเนิดแต่ต้องได้รับการพัฒนาและฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังได้วิเคราะห์ลักษณะของบุคคลที่มีการคิดเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ 10 ประการ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความเชื่อความยึดมั่นในคุณธรรม ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความอดทน ความสุขุมและการสำรวมความตั้งใจ ซึ่งพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการคิดเชิงบวกมีสาเหตุมาจากพันธุกรรม 25 เปอร์เซ็นต์ การเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ประสบการณ์ชีวิต สภาพแวดล้อมทางสังคม อายุและเพศ ปัจจัยพื้นฐานทางร่างกาย การศึกษาและสื่อ แบบอย่างจากครูและผู้ใหญ่ บทความนี้ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาความคิดเชิงบวกผ่านการยอมรับตนเองและผู้อื่น การสร้างความภาคภูมิใจในงานและสังคม การเข้าใจกระบวนการคิดและการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการคิดเชิงบวก ซึ่งทำให้มีสุขภาพทางจิตที่ดี นำไปสู่การพัฒนาตนเองจนสามารถสร้างสรรค์ความสุขและความสำเร็จในการดำเนินชีวิตท่ามกลางความท้าทายในสังคมปัจจุบัน

คำสำคัญ: ความคิดเชิงบวก; ความคิดสร้างสรรค์; สุขภาวะทางจิตใจ; การพัฒนาตนเอง

Abstract

This article presents the characteristics of positive thinkers, their importance and benefits, influencing factors, development approaches, and steps in developing positive thinking. The concept of positive thinking is a crucial tool for developing creativity and quality of life. Positive thinking does not mean blind optimism; it is a thought process that views situations realistically, emphasizing the search for opportunities and creative solutions. This article explores the significance, importance, and fundamental principles of positive thinking, illustrating that it is an innate skill that necessitates ongoing development and practice. Furthermore, it analyzes the characteristics of positive thinkers, comprising ten traits: optimism, enthusiasm, belief, morality, courage, confidence, determination, perseverance, composure, and self-control. It reveals that

factors influencing positive thinking are 25 percent genetic, followed by parental upbringing, life experiences, social environment, age and gender, underlying physical factors, education and media, and role models from teachers and adults. This article proposes approaches for developing positive thinking through self-acceptance and others, fostering pride in one's work and society, understanding the thought process, and creating an environment conducive to positive thinking. This fosters mental health and leads to self-development, enabling one to create happiness and success in life amidst the challenges of today's society.

Keywords: Positive Thinking; Creativity; Mental Well-Being; Self-Development

บทนำ

ในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ความกดดันและความไม่แน่นอน มนุษย์ต้องเผชิญกับความท้าทายทางจิตใจมากมาย ข่าวร้ายจากสื่อต่าง ๆ สถานการณ์ทางเศรษฐกิจที่ผันผวน ปัญหาสิ่งแวดล้อมและความเครียดจากการทำงาน ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของคนในสังคม การคิดเชิงบวกจึงเป็นทักษะสำคัญที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในโลกยุคปัจจุบัน เพราะช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้แม้ในภาวะที่ยากลำบาก

การคิดเชิงบวกไม่ใช่แค่การมองโลกในแง่ดีอย่างไร้เหตุผล แต่เป็นกระบวนการทางความคิดที่มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง โดยเน้นการค้นหาโอกาสและทางออกที่สร้างสรรค์ สก็อตต์ เวนเทรลลา ได้อธิบายว่า การคิดเชิงบวกเป็น "ประสิทธิภาพที่เรามีอยู่แต่เดิม ในการสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่เราต้องการ ด้วยการคิดในแง่บวก การมีความเชื่อในความเป็นไปได้แม้ว่าข้อเท็จจริงดูเหมือนจะพยายามชี้ชัดไปในทางตรงกันข้าม" (วิทยา พลายมณี, 2545) แนวคิดดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า การคิดเชิงบวกเป็นทักษะที่มีพื้นฐานมาแต่กำเนิด แต่ต้องได้รับการพัฒนาและฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

ในด้านผลกระทบต่อสุขภาพ เทอดศักดิ์ เดชคง (2547) ระบุว่า "การคิดเชิงบวกหรือการมองโลกในแง่บวกคือการรับรู้และแปลความหมายของเหตุการณ์ในด้านบวกและมีทิศทางให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง" ซึ่งกระบวนการดังกล่าวส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความเครียดและเพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกาย นอกจากนี้ วิทยา นาควัชระ (2548) ยังกล่าวว่า "คนที่คิดทางบวกจะเกิดความสุขได้ง่าย รู้สึกดี ๆ กับตนเองและผู้อื่น ลดความเครียด พอใจกับงาน ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี" ซึ่งแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการคิดเชิงบวกที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและประสิทธิภาพในการทำงาน

บทความนี้มุ่งศึกษาความหมาย ความสำคัญ แนวคิดพื้นฐาน ลักษณะของบุคคลที่มีการคิดเชิงบวก ปัจจัยที่มีอิทธิพล และแนวทางในการพัฒนาการคิดเชิงบวก เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจในสังคมที่เต็มไปด้วยความท้าทายนี้

ความหมายของการคิดเชิงบวก

สก็อตต์ เวนเทรลลา ระบุว่า การคิดเชิงบวกเป็นประสิทธิภาพที่เรามีอยู่แต่เดิม ในการสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่เราต้องการด้วยการคิดในแง่บวก การมีความเชื่อในความเป็นไปได้แม้ว่าข้อเท็จจริงดูเหมือนจะพยายามชี้ชัดไปในทางตรงกันข้ามเกี่ยวข้องกับการสร้างทางเลือกที่สร้างสรรค์ การต่อสู้กับปัญหาอย่างไม่ลดละ (วิทยา พลายมณี, 2545)

นอร์แมน วินเซนต์ ฟิล ระบุว่า การคิดในแง่บวกเป็นการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยรับรู้ว่าสิ่งมีชีวิตมีทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี แต่จะเป็นการดีกว่าถ้าจะเน้นแต่สิ่งที่ดีและเมื่อคุณทำเช่นนั้นสิ่งที่ดีจะเพิ่มขึ้น (เอกชัย อัศวนฤนาท, 2548)

นิภา แก้วศรีงาม (2547) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่เกิดจากการที่คนเรามีรูปแบบการรับรู้และการคิด (perception and Cognitive style) ไปในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่องใส

เทอดศักดิ์ เดชคง (2547) ระบุว่า การคิดเชิงบวกหรือการมองโลกในแง่บวกคือการรับรู้และแปลความหมายของเหตุการณ์ในด้านบวกและมีทิศทางให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง การมีวิธีคิดที่ถูกต้องสามารถมองโลกอย่างเกิดประโยชน์เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้

นุจรีย์ ชลคุป (2548) เวรา ไพฟเฟอร์ กล่าวว่า การคิดแง่บวกเป็นการโน้มน้าวจิตใต้สำนึกในทางที่ดี จิตใต้สำนึกจะไม่หาเหตุผลทั้งไม่ตัดสินใจว่าข้อมูลนั้นถูกหรือผิดมีเหตุผลหรือไร้สาระ จริงหรือเท็จ จิตใต้สำนึกเพียงแต่เก็บรวบรวมข้อมูลเพียงเพื่อสร้างพฤติกรรมหรือการแสดงออก โดยอาศัยจิตใต้สำนึก นั่นหมายถึงต้องป้อนความคิดในแง่บวกใหม่ ๆ ให้แก่จิตสำนึกซ้ำแล้วซ้ำเล่าโดยตั้งใจเพราะความคิดที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ จะฝังรากลึกไปยังจิตใต้สำนึก

Martin (1992) กล่าวว่า การคิดเชิงบวกเป็นการมองโลกในแง่ดี ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานั้นขึ้นอีกได้ โดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดีและพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์

อ้อม ประนอม(2548) กล่าวว่า การคิดเชิงบวกเป็นการมองในแง่ดีและเป็นไปได้ โดยเป็นคนที่มีหลายมุมมอง ไม่มีความคิดคับแคบ เพราะทุกสิ่งมีสองด้านเสมอ เราต้องหาความคิดที่ดีใส่ตนเอง บุคคลที่มีความคิดเชิงบวกนั้นจะรู้จักควบคุมอารมณ์ไม่ให้เป็นคนอ่อนไหวง่ายเกินไป เป็นคนเปิดเผย ชอบสังคม ไม่เป็นคนเก็บตัวและให้โอกาสบุคคลที่ผิดพลาดเพื่อให้เขามีโอกาสปรับตัว ชีวิตก็จะไม่ทุกข์มาก

สามารถสรุปได้ว่า การคิดเชิงบวกคือกระบวนการทางความคิดที่มองโลกในแง่ดี รับรู้และตีความสถานการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงแต่เน้นไปในทิศทางที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความคิดเชิงบวกจะยอมรับว่าทุกสิ่งมีทั้งด้านดีและไม่ดี แต่เลือกที่จะให้ความสำคัญกับสิ่งดีๆ มีความเชื่อในความเป็นไปได้แม้ข้อเท็จจริงจะบ่งชี้ในทางตรงกันข้าม ไม่ยึดติดกับประสบการณ์เชิงลบในอดีต พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีและเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ปรับปรุงตัว ทั้งนี้การคิดเชิงบวกเป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยการป้อนความคิดดี ๆ ให้แก่จิตใจอย่างสม่ำเสมอ

ความสำคัญของการคิดเชิงบวก

เซลิกแมน กล่าวถึง คุณค่าและประโยชน์ของการคิดเชิงบวกไว้ ดังนี้

1. ทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท

2. ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ส่วนในคนที่มี ภาวะการเจ็บป่วย อาการเจ็บป่วยก็จะทุเลาได้เร็วกว่าคนที่มองโลกในแง่ลบ

3. ทำให้ประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้านมากกว่าคนที่มองโลกในแง่ลบ

4. ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ลบ เนื่องจากคนที่มองโลกในแง่บวกจะให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมที่จะสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นได้ยืนยาว (สุมาลี หัวชู, 2547)

วิทยา นาควัชระ (2548) กล่าวว่า คนที่คิดทางบวก(POSITIVE THINKING) จะเกิดความสุขได้ง่าย รู้สึกดี ๆ กับตนเองและผู้อื่น ลดความเครียด พอใจกับงาน ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี พอใจชีวิตตนเองและคนอื่น ทำให้มี

มนุษยสัมพันธ์ที่ดีที่จะเกิดขึ้นใหม่ ๆ ได้ ที่สำคัญสามารถที่จะมองเห็นสิ่งที่ดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นใหม่ได้เสมอ ๆ ซึ่งคนธรรมดาหรือคนที่คิดทางลบจะมองไม่เห็นสิ่งเหล่านี้เลย

นิภา แก้วศรีงาม (2547) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวกเป็นพื้นฐานของการสร้างสติปัญญาให้คนเราเกิดการแก้ปัญหา และการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ออกมาในรูปของการทำลายตนเองหรือต่อสู้ก้าวร้าวทำลายกันและกัน ในขณะเดียวกันความคิดเชิงบวกจะเป็นจุดเริ่มต้นของความริเริ่มสร้างสรรค์ คิดประดิษฐ์ค้นคว้าหาแนวทางที่ส่งผลออกมาในรูปสร้างสรรค์ เกิดประโยชน์สุข เพราะการคิดที่ดีในเชิงบวกจะทำให้ผู้คิดเกิดความรู้สึกไปทางบวก ย่อมจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ดี ส่งผลให้ทั้งตนเองและสังคมรอบข้างมีความสุขได้

สรุปได้ว่า ความสำคัญของการคิดเชิงบวก มีประโยชน์หลายประการต่อคุณภาพชีวิต การคิดเชิงบวกช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและร่างกายที่ดี ลดภาวะซึมเศร้าและความเครียด ผู้ที่มีแนวคิดเชิงบวกจะฟื้นตัวจากความเจ็บป่วยได้เร็วกว่า มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตและการงานมากกว่าและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้อย่างยั่งยืน เนื่องจากมีความสามารถในการให้อภัย นอกจากนี้การคิดเชิงบวกยังเป็นรากฐานสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพและการตัดสินใจที่ดี ซึ่งนำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์และความสุขทั้งต่อตนเองและสังคมโดยรวม

แนวคิดพื้นฐานของการคิดเชิงบวก

สก็อตต์ เวนเทรลลา กล่าวว่า ความคิดเชิงบวกเกิดพร้อมกับมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิด ประสบการณ์ในชีวิตของมนุษย์ ทำให้ความคิดเชิงบวกลดน้อยลงหรือเก็บซ่อนอยู่ในตัวของบุคคลและบุคคลจะเกิดความคิดเชิงบวกได้จากการยกระดับความคิด ซึ่งความคิดเชิงบวกประกอบด้วยองค์ประกอบ 10 ประการ อันได้แก่ ความเชื่อความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวมความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทนและความสุขุมคุณลักษณะทั้ง 10 ประการนี้จะมีความสัมพันธ์กับความเชื่อ ความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกนำไปสู่การกระทำที่น่าพึงพอใจ ผลลัพธ์ของการกระทำจะเป็นเหมือนดั่งข้อมูลที่ป้อนให้กับความเชื่อของคนๆ นั้น (เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลกที่ เกี่ยวข้อง) หากการกระทำประสบผลสำเร็จ ความเชื่อจะส่งผลไปสู่ความคิดเกิดมุมมองทางบวก ทัศนะ คติเชิงบวกและเป็นความคิดเชิงบวกในที่สุด (วิทยา พลายมณี, 2545)

วิรดี ศรีอ่อน (2546) กล่าวถึง บันได 5 ขั้นสู่การมองโลกเชิงบวกว่าวิธีคิดเชิงบวก เป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยอัตโนมัติ(นอกเสียจากว่าบุคคลนั้นได้รับการเลี้ยงดูและเติบโตขึ้นมาในสภาพแวดล้อมที่ดีมาก ทำให้กลายเป็นคนที่มองสิ่งต่างๆ ด้วยมุมมองทางบวกได้ทันที) เพราะเป็นการคิดที่ต้องอาศัยการยกระดับความคิดขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง ดังนั้นจึงต้องอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาอยู่เสมอ

ดังนั้น การคิดเชิงบวกมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิตในหลายด้าน ตามที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวไว้ ทั้งเซลิกแมน วิทยา นาควัชระและนิภา แก้วศรีงาม ผู้ที่มีความคิดเชิงบวกจะได้รับประโยชน์ทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต อาทิลดภาวะซึมเศร้า มีร่างกายที่แข็งแรงและฟื้นตัวจากความเจ็บป่วยได้เร็วกว่า นอกจากนี้ยังส่งผลดีต่อความสำเร็จในชีวิต การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและความคิดสร้างสรรค์ที่นำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ความคิดเชิงบวกเป็นสิ่งที่มีมาแต่กำเนิด แต่อาจลดน้อยลงตามประสบการณ์ชีวิต การพัฒนาความคิดเชิงบวกต้องอาศัยการยกระดับความคิดและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ผ่านองค์ประกอบสำคัญ 10 ประการ เช่น ความเชื่อ ความมุ่งมั่น การมองโลกในแง่ดีและความมั่นใจ

ลักษณะของบุคคลที่มีการคิดเชิงบวก

สก็อตต์ เวนเทรลลา กล่าวถึง คำจำกัดความของคุณลักษณะ 10 ประการของนักคิดในแง่บวกไว้ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก ท้าทายหรือคับขันก็ตามที

2. ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ พลังในแง่บวก แรงปรารถนาหรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูง

3. ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง ต่อผู้อื่น และ/หรือต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า ซึ่งคอยให้การสนับสนุนการชี้แนะแนวทางเมื่อคน ๆ นั้นต้องการ

4. ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำภายใต้คำมั่นสัญญาที่มีต่อความซื่อสัตย์ ความเปิดเผย ความยุติธรรม ศีลธรรม จริยธรรมและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ การกระทำในสิ่ง ที่ถูกต้อง ถึงแม้ว่าจะมีวิธีที่ง่ายกว่าหรือมีหนทางที่สะดวกสบายกว่าการใช้ชีวิตตามหรืออยู่เพื่อมาตรฐานของคน ๆ นั้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

5. ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจในการลองเสียงและเอาชนะความกลัว แม้เมื่อผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่แน่นอน

6. ความมั่นใจ (Corificience) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในตนเองถึงความสัญชาตญาณ ความสามารถสมรรถณภาพและศักยภาพของตนเอง

7. ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การติดตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

8. ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อมหรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น

9. ความสุขุม (Calirmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและใฝ่หาความ พอเหมาะพอควรในแต่ละวัน ในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทายหรือวิกฤติการณ์ การใช้เวลาในการโต้ตอบ

10. การสำรวมความตั้งใจ (Focus) หมายถึง การเอาใจใส่จดจ่ออยู่กับการกระทำให้ บรรลุเป้าหมายและสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง

คุณลักษณะ 10 ประการของนักคิดในแง่บวก

1. พลังรวมศูนย์ (Centering Power) ประกอบด้วย ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม และการสำรวมความตั้งใจ

2. พลังยกระดับ (Uplifting Power) ประกอบด้วยการมองโลกในแง่ดีและความกระตือรือร้น

3. พลังขับเคลื่อน (Drivirg Power) ประกอบด้วยความมั่นใจความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ

4. พลังหน่วงเหนี่ยว (Hokcling Power) ประกอบด้วย ความอดทนและความสุขุม (วิทยา พลายมณี, 2545)

เทอดศักดิ์ เดชคง (2548) กล่าวถึงผู้ที่มีความคิดเชิงบวกว่า มีลักษณะเป็นบุคคลที่มองหาโอกาสจากอุปสรรคต่าง ๆ ที่พบเจอ เปิดใจยอมรับฟังและพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ไม่หลีกหนีปัญหาและพยายามหาหนทางในการแก้ปัญหาเหล่านั้นให้สำเร็จลุลวงไปด้วยดี

วิทยา นาควัชระ (2548) กล่าวถึงคนที่มีการติดเชิงบวกว่า เป็นคนอารมณ์ดี มั่นใจในตนเองอย่างสร้างสรรค์และมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคเสมอ

สรุปได้ว่า บุคคลที่มีการคิดเชิงบวกมีลักษณะสำคัญหลายประการที่ช่วยให้พวกเขาสามารถเผชิญและจัดการกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ พวกเขามองโลกในแง่ดี มีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น ยึดมั่นในคุณธรรม มีความกล้าหาญ มั่นใจในศักยภาพของตน มุ่งมั่นไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความอดทนรอคอยผลลัพธ์ รักษาความสุขุมเยือกเย็นในสถานการณ์วิกฤตและมีความสามารถในการจดจ่อกับเป้าหมายสำคัญ นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่มองเห็นโอกาสจากอุปสรรค เปิดใจรับฟัง พร้อมปรับปรุงตนเองและพยายามแก้ไขปัญหาอย่างกล้าหาญ ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้พวกเขามีอารมณ์ดี มีความมั่นใจอย่างสร้างสรรค์และมีกำลังใจในการเผชิญกับความท้าทายต่างๆ ในชีวิต

ลักษณะการคิดเชิงบวก

การที่จะเกิดการคิดเชิงบวกได้นั้นมีขั้นตอน ดังนี้

1. นิยามสถานการณ์ คือ การมีความพยายามมากพอในการมองปัญหาให้ชัดเจนและครอบคลุม การกระทำดังกล่าวอาจใช้เวลาไม่กี่นาที แต่การกระทำพื้น ๆ นี้ทำให้เกิดผลลัพธ์ดังนี้

1) ทำให้คุณมีเป้าหมายในการทุ่มเทแรงกายและแรงใจได้อย่างชัดเจน

2) ช่วยให้คุณคลายวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น ๆ

2. คุณกำลังบอกอะไรกับตนเอง จากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาส่วนตัว ซึ่งคุณเพิ่งให้คำจำกัดความไว้ คุณกำลังทำอะไรกับตนเอง เช่นที่คุณรู้ความคิดของคุณเกี่ยวกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอาจช่วยเสริมหรือต่อต้านคุณได้ หากคิดในแง่บวกผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นไปในทางบวก หากคิดในแง่ลบผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นไปในทางลบ

3. ผลลัพธ์ที่คุณปรารถนาคืออะไร ต้องเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับสถานการณ์ที่คุณกำลังรับมืออยู่และมองมันในแง่บวก อย่างเหมาะสมและในแนวทางที่สร้างสรรค์ ระบุผลลัพธ์ที่คุณปรารถนาจะได้ผลลัพธ์ควรจะเป็นไปในทิศทางที่สามารถตรวจสอบและวัดผลได้ ควรจะเป็นผลลัพธ์ที่ตรวจวัดได้ทั้งปริมาณและคุณภาพ

4. ค้นอุปนิสัยในเชิงบวกของคน การจะประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่วางไว้ต้องแยกแยะและกำจัดอุปสรรคทางทัศนคติ ในแง่ลบในขั้นตอนนี้คุณจะสร้างสิ่งแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ในการเก็บเกี่ยวอุปนิสัยในแง่บวกที่มีอยู่ในกายตั้งแต่เกิด และพัฒนาเพิ่มเติมขึ้นและสามารถ นำมาใช้รับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย เพื่อช่วยให้คุณไปถึงเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่วางเอาไว้

วันเพ็ญ บุญประกอบ (2544) กล่าวถึง การเลี้ยงลูกให้คิดเป็นและมองโลกในแง่ดี (optimistic or positive thinking) ไว้ว่า การมองโลกในแง่ดีไม่ได้หมายความว่าจะเห็นอะไรดีไปหมดทุกอย่าง แต่เป็นการมองที่สถานการณ์หรือเหตุการณ์ตามเป็นจริงและอย่างถูกต้องแน่นอน เข้าใจถึงพื้นฐานของปัญหาและรู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้นมีสาเหตุได้หลายอย่างต่าง ๆ กัน พ่อและแม่ อยากให้ลูกเป็นคนเก่ง คนดี มีมนุษยสัมพันธ์ดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ปฏิบัติการงานได้สำเร็จ มีพลังผลักดันให้ก้าวหน้า รู้สึกตนมีคุณค่านั้นยังไม่เพียงพอ จะต้องรู้จักคิดให้ดีและคิดให้เป็นด้วย เพราะจะเป็นพื้นฐานที่ทำให้ตนมีความหมายเพียรพยายามอดทนต่อไปได้ เมื่อพบอุปสรรคต้องไม่โทษตนเองเกินไปและไม่โทษผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อเรื่องนั้นและพยายามหาทางแก้ไขโดยไม่ย่อท้อ

นิภา แก้วศรีงาม(2547) กล่าวถึง แนวทางการสร้าง Positive Thinking ด้วยตนเอง

1. การรับรู้ตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม

1) การรับรู้และยอมรับตนเอง เป็นการมองตนเองอย่างที่ตนเป็นคนมี ไม่ดูถูก ดูหมิ่น ในสิ่งที่มีและเป็นอยู่ เพราะหากคนไม่ยอมรับตนเอง ใครที่ไหนจะยอมรับเราการไม่ยอมรับตนเองและรับรู้ว่าตนเองต้อยค่าจะทำให้เกิดเป็นปมด้อย มีความท้อแท้ มองตนและสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องไปในทางลบ แต่ถ้าเรายอมรับว่าแม้เราอาจจะมีโอกาสไม่เท่าคนอื่นหรือมนุษย์เราเลือกเกิดไม่ได้แต่มนุษย์เลือกที่จะพัฒนาตนเองได้สร้างโอกาสให้ตนเองได้ แต่อาจจะต้องเพียรพยายามมากกว่าผู้ที่มีโอกาสหรือเกิดมาเพียบพร้อมสมบูรณ์มากกว่าเรา คนเหล่านี้มีตัวอย่างให้เห็นอยู่มากไม่ว่าจะสำเร็จการศึกษาในขณะที่ทำงานไปเรียนไป สร้างหลักฐานชีวิตและสร้างธุรกิจมาจากจุดเริ่มต้นที่เป็นศูนย์ โดยมีความพร้อมและอารมณ์ที่มุ่งสู่จุดมุ่งหมายที่ดีงาม รู้คิด ปรับปรุงควบคุมและพัฒนาตนเองในกลยุทธ์และวิธีการที่สร้างให้เกิดประโยชน์สุข ถือว่าเป็นความรับผิดชอบในชีวิตที่ตนเลือกและตัดสินใจ

2) การรับรู้และยอมรับบุคลอื่น บุคคลที่เราเป็นผู้เลือกและตัดสินใจที่จะไปเกี่ยวข้องด้วย ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงานหรือลูกค้า ย่อมที่จะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะนิสัยที่สอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับเราก็ตาม คนเราควรที่จะเข้าใจในความคิดและลักษณะที่เป็นจริงปรับตนและอารมณ์เชิงบวกเพื่อยอมรับในความเป็นเขาเหล่านั้น ให้เกียรติและรับรู้สิ่งที่ดีงามที่ทุกคนมีอยู่ นิสัยที่ไม่ดีหรือสิ่งไม่ดีของเขาที่ไม่ได้ส่งผลต่องานหรือชีวิตเรา ก็น่าที่จะ "อุเบกขา" ได้บ้าง คิดว่าเขาบุคคลผู้นั้นรวมทั้งบิดา มารดาและอาจารย์ของ เขาน่าจะร่วมกันรับผิดชอบในสิ่งที่ไม่ดีนั้น ๆ เอง

2. การยอมรับและสร้างความภูมิใจในสังคมและงานของตน สร้างใจให้เกิดความภาคภูมิใจในสังคมและงานที่ตนเองตัดสินใจเข้าไปใช้ชีวิตอยู่ เพราะความภูมิใจจะก่อให้เกิดการพัฒนาที่ดีมีใจที่นั่นจะมีสมองคิดตามสิ่งที่ตั้งใจ ที่ใดมีสมองก็จะเกิดการกระทำตามสมองนั้น สังคมจะได้รับการพัฒนา คนเราจะพยายามพัฒนางานที่ตนรักอยู่ตลอดเวลา

สรุปได้ว่า การคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการทางความคิดที่มีขั้นตอนเป็นระบบ เริ่มจากการนิยามสถานการณ์ให้ชัดเจน การตระหนักถึงความคิดที่มีต่อตนเอง การกำหนดผลลัพธ์ที่ต้องการอย่างเป็นรูปธรรมและการค้นหาอุปนิสัยเชิงบวกที่มีอยู่ในตัวเอง การคิดเชิงบวกไม่ได้หมายถึงการมองทุกอย่างในแง่ดีเสมอไป แต่เป็นการมองสถานการณ์ตามความเป็นจริงอย่างถูกต้อง เข้าใจสาเหตุของปัญหาและไม่โทษตนเองหรือผู้อื่นเมื่อเจออุปสรรค แต่พยายามหาทางแก้ไขโดยไม่ย่อท้อ การสร้างความคิดเชิงบวกเริ่มจากการยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม รับรู้คุณค่าในตัวเอง ยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่นและสร้างความภาคภูมิใจในสังคมและงานของตน ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองและสังคมอย่างต่อเนื่อง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการคิดเชิงบวก

ทรรศนะ บุญขวัญ(2550) กล่าวถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมองโลกด้านบวก มีดังนี้

1. พันธุกรรม นิสัยการมองโลกเชิงบวกมีเพียง 25% เท่านั้น ที่ถูกกำหนดมาจากพันธุกรรม โดยบางคนเกิดมาพร้อมกับความร่าเริง แจ่มใส แต่บางคนก็เกิดมาพร้อมกับการมองโลกด้านลบ ชอบวิตกกังวลและคิดแง่ลบเสมอ ซึ่งต้องใช้ความพยายามและต้องคิดอย่างรอบคอบในการที่จะเปลี่ยนความคิดให้เป็นบวก

2. ประสบการณ์ การเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อม โดยมนุษย์ทุกคนย่อมต้องประสบกับสถานการณ์ที่มีทั้งแง่ดีและแง่ลบ โดยสถานการณ์ต่าง ๆ ที่พบเจอนั้นมีอิทธิพลต่อรูปแบบของอารมณ์และการคิด ซึ่งบุคคลที่มองแง่ลบนั้นจะกลับเข้าสู่สภาวะบีบคั้นและสิ้นหวังได้ทันที แม้ว่าในตอนนั้น เขาจะพบกับเรื่องที่ดี ๆ อยู่ก็ตาม ส่วนบุคคลที่มองแง่บวกจะกลับเข้าสู่ความร่าเริงและเป็นสุขดังเดิมได้อย่างรวดเร็ว แม้ว่าจะประสบกับภาวะอาการป่วยหนักหรือเรื่องเลวร้ายอื่น ๆ

3. อายุ โดยมากเมื่อยังเล็กอยู่เรามักจะมองอะไรต่าง ๆ ในแง่บวกเด็ก ๆ มักถูกจัดลำดับ ในการมองแง่บวกไว้ในระดับต้น ๆ และจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว แต่ไม่ว่าจะอายุเท่าใดก็ตามสามารถฝึกฝนทักษะการคิดเชิงบวกให้เพิ่มพูนขึ้นได้

4. เพศ โดยทั่วไปแล้วเพศหญิงจะมองโลกในแง่ดีมากกว่าเพศชาย แต่เพศหญิงก็มีนิสัยมองโลกในแง่ร้ายมากกว่าเพศชายด้วย ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่าโดยเฉลี่ยเพศหญิงมีระดับอารมณ์ที่หลากหลายมากกว่าเพศชาย กล่าวคือเมื่อระดับอารมณ์ขึ้นสูงก็จะสูงกว่าและเมื่อลงต่ำก็จะต่ำกว่าซึ่งการมองโลกจะเป็นไปในทิศทางใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับอารมณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วย

เทอดศักดิ์ เดชคง (2547) กล่าวว่า การมองในด้านบวกขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของคนนั้น ที่ผสมผสานกับปัจจัยภายนอกที่เขาพบเจอ ซึ่งสามารถแจกแจงได้ดังนี้

1. ปัจจัยพื้นฐานของร่างกาย (Physiologic Factor) โดยเฉพาะด้านความผ่อนคลาย การมีความสุขได้ง่าย เด็กทารกบางคนอาจไม่โยเย อาจร้องเมื่อถูกขัดใจเพียงเวลาสั้น ๆ ซึ่งแสดงถึงความผ่อนคลายของระบบร่างกาย นักวิชาการเรียกว่าพวก High Vagal Tone ตรงกันข้ามเด็กสมาธิสั้น อารมณ์หงุดหงิดง่าย ร้องกวนแม้จะมีสาเหตุเพียงเล็กน้อย กินจุกจิก อิ่มง่าย หิวบ่อย จะนอนก็ตื่นง่ายหรือหลับ ๆ ตื่น ๆ ปัจจัยพื้นฐานนี้ส่วนหนึ่งอาจเป็นผลมาจากพันธุกรรม แต่บางครั้งก็ไม่สามารถใช้เหตุผลทางระบบพันธุกรรมมาอธิบายได้ ถ้าหากแนวคิดของการตายแล้วเกิดใหม่หรือการสืบทอดของพัฒนาการในแต่ละภพชาติมีอยู่จริง อิทธิพลของบุญกรรมอาจนำมาซึ่งระบบร่างกายที่ดีหรือไม่ดีในชาตินี้ก็ได้ เหมือนกับที่พบว่าบางคนจิตใจอ่อนโยน ชอบทำความดี ทั้งที่พ่อแม่ก็ไม่ได้สั่งสอนอะไรเป็นพิเศษ

2. การเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ผลจากการเลี้ยงดูนั้นเกิดได้จาก 2 กระบวนการ คือการอบรมสั่งสอนอย่างตรงไปตรงมา โดยอาจเป็นการพูดแนะนำ เช่นกรณีสอบตกก็บอกว่ายังมีโอกาสแก้ตัวใหม่ การยกตัวอย่าง การเล่านิทานสอนใจการสอนโดยทางอ้อม ได้แก่การกระทำต่าง ๆ (ท่าที่เห็นใจ ตบบ่า ให้กำลังใจเมื่อลูกผิดหวัง) การเป็นแบบอย่างในการเผชิญปัญหาหรืออุปสรรค เช่น แม้จะมีหนี้สินแต่พ่อแม่ก็พยายามเก็บเงินเพื่อปลดหนี้อย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยมองว่าหนี้สินจะหมดไปในที่สุด การเลี้ยงดูจากพ่อแม่นี้เป็นปัจจัยที่สำคัญในการปรับสมดุลให้เด็กมีความผ่อนคลาย สามารถมองในด้านบวก มองอนาคตในแง่ดี ซึ่งจะทำให้มีกำลังใจในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่อไป ตรงกันข้ามหากเลี้ยงดูในสภาพของการตำหนิว่ากล่าว โดยไม่ให้โอกาสในการแก้ไขตนเอง การถูกสบประมาทหรือเอาเรื่องเก่าที่ไม่ดีมาพูดถึงอยู่เรื่อย ๆ ก็จะเป็นการสร้างความรู้สึกว่าตนเองต้อยต่ำขาดความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง ซึ่งคนที่ไม่มั่นใจตนเองก็ย่อมมองตนเองในด้านลบ คนที่มองตนเองในด้านลบก็ยากที่จะมองสิ่งอื่น ๆ ในด้านบวก

3. ประสบการณ์และการเรียนรู้ในสังคม คำว่าสังคมในที่นี้อาจเป็นโรงเรียนวัด ชุมชน ซึ่งมีผลต่อการมีโลกทัศน์ การที่สื่อมวลชนอย่างหนังสือพิมพ์มีแต่ข่าวอันเลวร้าย ตัวอย่างที่ไม่ดีก็จะทำให้ผู้อ่านบ่อย ๆ ซึมซับเอาความธรรมดาในการทำผิด รวมทั้งการมองคนอื่นในด้านลบ หนักเข้าก็เป็นในทำนอง “เราไม่เอาเปรียบเขา เขาก็เอาเปรียบเรา” มีการทดลองในเด็กระดับประถมศึกษา โดยให้เด็กเหล่านี้ได้ดูภาพยนตร์ที่มีความรุนแรง หลังจากนั้นได้ให้เด็กไปเล่นตุ๊กตาในอีกห้องหนึ่ง ปรากฏว่าเด็กที่ผ่านการดูภาพยนตร์ที่มีความรุนแรงก็จะมีพฤติกรรมรุนแรงในการเล่นกับตุ๊กตาเช่น จะขว้างปา เหยียบ กระทืบ ผิดไปจากพฤติกรรมปกติของพวกเขา เด็กที่อารมณ์ร้อน เล่นรุนแรง ย่อมได้รับความรุนแรงกลับคืนมาด้วย เมื่อเหตุการณ์ เกิดขึ้นซ้ำๆ กัน ก็จะเรียนรู้ความสัมพันธ์ในด้านลบกับคนรอบข้างการใช้ความรุนแรง การเอาเปรียบกัน อย่างไรก็ตามสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลด้านบวกก็มีอยู่ไม่น้อย รายการการ์ตูนที่สอนคุณธรรม การช่วยเหลือกัน การยอมรับและแก้ไขข้อผิดพลาดของตนเช่น หมีพู อิกคิวซังบาร์นี่ เป็นต้น ก็จะช่วยเสริมการเป็นคนที่รู้จักปรับปรุงตนเอง มองตนเองด้านบวกว่าจะดีขึ้น เก่ง ขึ้น มองอนาคตว่ามีความหวัง มีกำลังใจ สำหรับกลุ่มเพื่อนฝูง โรงเรียนที่เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อเด็ก ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน คือกรณีความขัดแย้งของนักเรียนอาชีวะ พวกเขาทำร้ายเพื่อนต่างโรงเรียน มีการยกพวกตีกัน ทำร้ายร่างกายด้วยอาวุธ ไม่ว่าเด็กจะมีพื้นฐานดีซักเพียงใด หากมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมแบบนี้ก็จะถูกโน้มน้าวไปในทางที่ใช้ความรุนแรงได้ง่าย

นิภา แก้วศรีงาม (2547) กล่าวว่า ผู้ที่สร้างให้บุคคลเกิด Positive Thinking การส่งเสริมอบรมสั่งสอนและสนับสนุนให้คนเราเกิดความคิดที่ดี เป็นพื้นฐานของการสร้างคุณภาพชีวิตนี้คงจะไม่พ้นบุคคล 2 กลุ่ม คือ พ่อแม่และครู ที่จำต้องดำเนินการ 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้มีความคิดเชิงบวกเป็นแบบอย่าง

2. ให้คำแนะนำและคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ เพื่อเป็นแรงจูงใจให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนา

3. ให้กำลัง สนับสนุนและส่งเสริมความคิดเชิงบวกของลูกหลานและลูกศิษย์ เพื่อส่งเสริมแรงให้พัฒนาความคิดเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง

มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ (2549) กล่าวว่า การคิดบวกให้สำเร็จมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. ความเข้าใจว่าอะไร คือการคิดบวก การไม่ทำให้ทั้งตัวเราเองและผู้อื่นเดือดร้อน นึกแต่เรื่องดีดีหรือนึกแต่ข้อเท็จจริง

2. ความชำนาญในการเตือนตัวเองให้คิดบวก มีสติทันหรือไม่ ในการระงับตัวเองในการติดลบ การเข้าใจเป็นอย่างดีของการคิดลบและรู้ชัดว่าคิดบวกดีอย่างไร

3. พฤติกรรมที่น่าจะเป็นของคนคิดบวก มิใช่เพียงแต่คิดบวกเท่านั้น คำพูดและการกระทำที่ต้องเป็นบวก

4. สภาพทั่วไปที่เอื้อต่อการคิดบวก การเลือกสภาวะใกล้ตัวก็มีส่วนช่วย การหลบไปอยู่ที่วัด อยู่กับธรรมชาติก็เป็นการช่วยพักใจ สภาพประจำวันก็สำคัญ บ้าน ที่ทำงาน อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการคิดบวก

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการคิดเชิงบวก มีหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการมองโลกในแง่ดีของบุคคล ปัจจัยเหล่านี้ประกอบด้วยพันธุกรรมซึ่งมีอิทธิพลประมาณ 25% ประสบการณ์และการเลี้ยงดูที่ได้รับจากครอบครัว อายุและเพศที่มีผลต่อรูปแบบการคิด นอกจากนี้ยังมีปัจจัยพื้นฐานทางร่างกาย สภาพแวดล้อมทางสังคม การศึกษาและการได้รับแบบอย่างที่ดีจากพ่อแม่และครู รวมถึงการได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดความคิดเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง โดยการพัฒนาการคิดเชิงบวกที่มีประสิทธิภาพต้องประกอบด้วยความเข้าใจแนวคิด ความชำนาญในการควบคุมความคิด การแสดงออกทางพฤติกรรมเชิงบวกและการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาความคิดในเชิงสร้างสรรค์

องค์ความรู้ใหม่จากการศึกษา

องค์ความรู้ใหม่จากการศึกษาเรื่องการปลูกเมล็ดความคิดสร้างสรรค์ด้วยความคิดเชิงบวกดังแสดงในภาพที่ 1 แสดงให้เห็นถึงความหมายของการคิดเชิงบวก คุณลักษณะของผู้มีความคิดเชิงบวก ความสำคัญและประโยชน์ของการคิดเชิงบวก ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิดเชิงบวก แนวทางการพัฒนาและขั้นตอนการคิดเชิงบวก โดยแนวคิดหลักในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ผ่านทัศนคติเชิงบวก ซึ่งการศึกษานี้เน้นว่าการปลูกฝังความคิดสร้างสรรค์นั้นเกิดจากการสร้างสมดุลระหว่างกระบวนการคิดในเชิงบวกและการพัฒนาทักษะเฉพาะด้านได้แก่ 4 มิติหลักของการพัฒนา

1. มิตินามสำนึกการณ์ การสร้างความตระหนักรู้และความเข้าใจในตนเอง รวมถึงการพัฒนาความรู้สึกมั่นใจ

2. มิติการสื่อสารความคิด การเสริมสร้างทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ รวมถึงการแสดงออกทางความคิดและอารมณ์

3. มิติการแก้ไขปัญหา การพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ ความสามารถในการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

4. มิติการปฏิบัติการ การนำความคิดไปสู่การลงมือปฏิบัติจริง ให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม

องค์ประกอบสำคัญ 4 กลุ่ม ประกอบด้วย 10 คุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดเชิงบวก (เช่น การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมั่นใจ ความอดทน) ความสำคัญและประโยชน์ ของการคิดเชิงบวกต่อการพัฒนาตนเองและสังคม ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อการเกิดความคิดสร้างสรรค์ เช่น พันธุกรรม สภาพแวดล้อม การเรียนรู้ แนวทางพัฒนา ที่เป็นรูปธรรมสำหรับการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์

สรุปได้ว่า การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์เป็นกระบวนการที่ต้องใช้การบูรณาการระหว่างการปรับเปลี่ยนมุมมองในเชิงบวก การพัฒนาทักษะเฉพาะด้าน การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการแสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์อย่างต่อเนื่อง บทความวิชาการนี้ให้ภาพรวมที่ครอบคลุมทั้งทฤษฎีและการประยุกต์ใช้จริง เหมาะสำหรับการนำไปพัฒนาหลักสูตรหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ในบริบทการศึกษาและการพัฒนาบุคคล



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่จากการศึกษาเรื่องการปลูกเมล็ดความคิดสร้างสรรค์ด้วยความคิดเชิงบวก

บทสรุป

การคิดเชิงบวกคือกระบวนการทางความคิดที่มองสถานการณ์ตามความเป็นจริงแต่เน้นการค้นหาโอกาสและทางออกที่สร้างสรรค์ ไม่ใช่การมองโลกในแง่ดีอย่างไร้เหตุผล แต่เป็นทักษะที่มีพื้นฐานมาแต่กำเนิดและต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ผู้มีความคิดเชิงบวกมีคุณลักษณะ 10 ประการ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความอดทน ความสุขุม และการสำรวมความตั้งใจ ประโยชน์ของการคิดเชิงบวกครอบคลุมหลายด้าน ทั้งสุขภาพจิตและร่างกายที่ดี ลดภาวะซึมเศร้า เพิ่มโอกาสความสำเร็จ สร้างความสัมพันธ์ที่ดี และเป็นรากฐานของความคิดสร้างสรรค์

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการคิดเชิงบวก ประกอบด้วยพันธุกรรม 25% การเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ประสบการณ์ชีวิต สภาพแวดล้อมทางสังคม อายุและเพศ ปัจจัยพื้นฐานทางร่างกาย การศึกษาและสื่อ รวมถึงแบบอย่างจากครูและผู้ใหญ่ การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ต้องบูรณาการ 4 มิติ คือ มิตินามสำนึกการณ์ (ความตระหนักในตนเอง) มิติการสื่อสารความคิด มิติการแก้ไขปัญหา และมิติการปฏิบัติการ (การนำไปสู่การลงมือทำจริง) การสร้างความคิดเชิงบวกเริ่มจากการยอมรับตนเองและผู้อื่น การสร้างความภาคภูมิใจในงานและสังคม การเข้าใจกระบวนการคิดและการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการคิดเชิงบวก

บทความวิชาการนี้ให้กรอบแนวคิดที่ครอบคลุมทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติ เหมาะสำหรับการพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ในบริบทการศึกษาและการพัฒนาบุคคล ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญความท้าทายในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

ทรรศนะ บุญขวัญ. (2550). *มองโลกให้บวก*. กรุงเทพฯ: แมคกรอ-ฮิล.

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2548). *มีดีบ้างไหม?*. กรุงเทพฯ: มติชน.

นิภา แก้วศรงาม. (2547). ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) จึงคิดว่าทุกปัญหามีทางออก ไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา. *วารสารวงการครู, 1*(1), 76-78.

นิลภา สุอังคะ. (2550). *ผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมกับปัญญานิยมต่อความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นุจรีย์ ชลคุป. (2548). *การคิดแง่บวก*. กรุงเทพฯ: บอส.

มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ์. (2549). *การบริหารงานและจัดการองค์กร*. สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2565, จาก http://www.takhaihom.com/plugin

เรวดี ทรงเที่ยง. (2550). *การคิดเชิงบวก*. กรุงเทพฯ: ดวงแก้ว.

วันเพ็ญ บุญประกอบ. (2544). *การเลี้ยงดูลูกกับสุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.

วิทยา นาควัชระ. (2548). *วิธีคิด ให้ชีวิตเป็นสุข* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: กู๊ดบุ๊ค.

วิทยา พลายมณี. (2548). *อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวก*. กรุงเทพฯ: เอ.อาร์.เนส.

วิรดี ศรีอ่อน. (2546). Positive Thinking. *นิตยสาร HEALTH & cuisine*, *3*(35), 41-46.

สุมาลี หัวชู. (2547). *การศึกษาพัฒนาการความสามารถในการคิดสังเคราะห์และการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อ้อม ประนอม. (2548). *พลังคำสู่พลังใจ*. กรุงเทพฯ: พิมพ์คำ.

เอกชัย อัศวนฤนาท. (2548). *มหัศจรรย์แห่งการคิดบวก*. กรุงเทพฯ: ต้นไม้.

Martin, E. (1992). *How to Feel Great about Yourself and Your Life: A Step by Step Guide to Positive Thinking*. New York: AMACOM.