

พลังคิดบวกในการบริหารงานตามแนวพุทธบูรณาการ

The Power of Possitive Thinking in the Administration of Buddhist Integration

พระครูอุทัยธรรมานุกูล (สามารถ อิทธิธำโม)¹

Phrakruuthaidhammanukool

ทำวิจัยเมื่อ พ.ศ. 2559

บทคัดย่อ

พลังคิดบวก (Power Positive Thinking) เป็นศิลปะของการดำรงชีวิตให้มีความสุขประสบความสำเร็จด้วยวิธีการ คุณค่าและประสิทธิภาพด้วยตัวของมันเอง และยังมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นำมาบูรณาการกับหลักการบริหารงานคุณภาพของเดมมิง คือ PDCA ในการวางแผน (Plan) การนำไปใช้ (Do) การตรวจสอบ (Check) และการน้อมรับ (Action) ทำให้สามารถบริหารงานท่ามกลางปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ หนึ่งความคิดบวกของผู้บริหาร และบุคลากรเป็นสิ่งสำคัญ เพราะส่งเสริมความสัมพันธ์ และมิตรภาพที่ดีในการปฏิบัติงานร่วมกัน ซึ่งเป็นเรื่องของการคิดดี ทำดี ย่อมได้ดีมีคุณค่าในตัวเอง มีความโดดเด่นเฉพาะอยู่บนพื้นฐานของหลักพุทธธรรมพรหมวิหารสี่ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พร้อมความศรัทธาให้เกียรติแก่ตนเอง และผู้อื่น การมีส่วนร่วมของบุคลากรในการคิดบวก ทำให้โอกาสคิดอิสระอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดผลงานดีๆ ต่อองค์กรนั้น ก็ย่อมสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าจากการทำงานด้วยพลังคิดบวก ตามแนวพุทธบูรณาการด้วยความรัก ความเมตตา ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้องค์กรสามารถขับเคลื่อนไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายได้เป็นอย่างดีด้วยคุณภาพที่ยั่งยืน

คำสำคัญ : 1. พลังคิดบวก 2. การบริหาร 3. พุทธบูรณาการ

Abstract

The power of positive thinking is the art of living a happy, successful method of value and performance with its own, and even more effective when it is integrated with quality management of Deming is PDCA, in planning, do, check, and action, Making it possible to manage the problems and obstacles, The positive opinion of the management and staff is important because it will help promote friendship and inextricably exposers practice sharing. This is a matter of great ideas. I do not have in itself. Are distinguished only Based on a Buddhist minister four mental attributes of a being who is sublime or grand - minded like a god, which are Metta, Karuna, Mudita and Upekkha. The participation of the personnel in charge of making a positive free thinking creatively. Causing great contribution to the organization. That would

¹นิสิตปริญญาเอกสาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

reflect the value of performance management with the power of positive thinking Buddhist integrated with love, the compassion that the driven, organizations to drive towards goal very well. With lasting quality.

Keyword : 1. The power of positive thinking 2. Administration 3. Buddhist integration

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ในปัจจุบันสภาพของปัญหาสังคมได้เพิ่มมากขึ้นและขยายความรุนแรงยิ่งขึ้น เช่นปัญหาเด็กและเยาวชน ปัญหายาเสพติด ปัญหาความปลอดภัยในทรัพย์สินและชีวิต ปัญหาเศรษฐกิจ และรวมถึงปัญหาด้านจิตใจที่ห่างเหินจากศีลธรรมในการดำเนินชีวิต ซึ่งประการหลังนี้จะเป็ปัญหาสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา การจะแก้ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ได้จำเป็นจะต้องแก้ที่คน และการแก้ที่คนก็จะต้องแก้ที่จิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมเมืองที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุ เพราะมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกันอย่างรวดเร็ว ทำให้การแลกเปลี่ยนค่านิยมและแบบแผนการดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างกว้างขวาง อันก่อให้เกิดปัญหาการเลียนแบบค่านิยมและพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลต่างๆ ในสังคมนำไปสู่การแข่งขันและปัญหาความเครียดทางจิตใจตามมา “การคิดบวก” เป็นพลังทางบวกที่สามารถเปลี่ยนโลกใบนี้ให้กลายเป็นสถานที่ที่สวยงามน่าอยู่ สามารถทำให้จิตใจที่ห่อเหี่ยวไร้ความหวัง กลายเป็นจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยพลังและความชุ่มชื่น ดั่งน้ำที่หล่อเลี้ยงสรรพชีวิตบนโลกใบนี้ให้เติบโตอย่างสดชื่นสวยงาม ความชื่นชมยินดีในทางพระพุทธศาสนาก็คือ “การแสดงมุทิตาจิตแต่เพื่อนร่วมโลก” เป็นพรหมวิหารธรรมที่กระทำได้อย่างข้อหนึ่ง เพราะต้องฝ่าฟันความริษยาที่ฝังตัวอยู่ในจิตส่วนลึกของมนุษย์ที่เปรียบเป็นเชื้อไฟ และปล่อยให้มันปะทุเป็นเปลวเพลิงแผดเผาจิตใจทั้งของเราและคนอื่นได้ในที่สุด

พลังทางบวก เป็นลักษณะพื้นฐานมีความสำคัญต่อชีวิตจิตใจ เป็นคุณลักษณะทางบวกที่เป็นจุดแข็งของชีวิตที่ผลักดันให้มีมุมมองทางบวกมากขึ้น อีกทั้งเป็นพลังสร้างสรรค์เชิงบวก ประกอบด้วย การต้องการพิสูจน์ตนเองให้เป็นที่ยอมรับ การมีอิสระในการเรียนรู้ความอยากรู้อยากเห็น การมีความคาดหวัง และการใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์ (Park N, Peterson C, p. 2004) การมองโลกในทางบวกการมีสัมพันธภาพ การมีความรับผิดชอบการปรับปรุงแก้ไขความมั่นใจในตนเอง การทำตนให้มีคุณค่า กลยุทธ์ และการชนะใจตนเองอาจกล่าวได้ว่า “ความคิด” นั้นมีผลโดยตรงต่อการใช้ชีวิตและความสุขในการดำรงชีวิตของแต่ละคนสังเกตง่ายๆ หากวันนี้ “คิดบวก” หรือ “มองโลกในแง่ดี” โลกก็จะเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข

ดังนั้นในเชิงของพระพุทธศาสนา “ความคิด” เป็นเรื่องของการมีสัมมาทิฐิหรือการคิดชอบที่เปรียบเป็นนาวาที่พาชีวิตให้ไปสู่ทิศทางที่ถูกต้องและมีความสุขได้ การคิดดีนำไปสู่การมีอารมณ์ดีสะท้อนถึงสุขภาพจิตที่ดี การลดความโกรธความเครียดสร้างทัศนคติในเชิงบวกก็จะนำมาซึ่งความสุขสมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจและอายุที่ยืนยาว ทั้งตัวเราและคนในครอบครัวก็พลอยจะมีความสุขตามไปด้วย

2. พลังของการคิดบวก (Positive thinking)

แม้ว่าจะมีการกล่าวถึงกันมากเกี่ยวกับความคิดเชิงบวกแต่น้อยคนที่เข้าใจในเรื่องนี้อย่างถ่องแท้ การคิดบวกไม่ได้หมายถึงการไม่สนใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวและฝันลมๆ แล้งๆ อยู่กับความคิดบวกที่ล่องลอยในอากาศ

การฝืนยั้งและบอกตัวเองว่าทุกอย่างกำลังจะดีแล้ว การละเลยปัญหาและความยุ่งยากต่างๆ โดยไม่ได้ใช้พยายามที่จะแก้ปัญหา ฯลฯ วิธีการเหล่านี้ไม่ใช่การคิดเชิงบวกคนที่คิดเชิงบวก ไม่เพียงคาดหวังในสิ่งที่ดีที่สุดและเชื่อว่าสถานการณ์ที่เลวร้ายจะดีขึ้น แต่จะต้องลงมือปฏิบัติด้วยการมองหาโอกาสในการแก้ไขปัญหา นั่นคือต้องมีการพัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไปและมีการฝึกฝนจนคล่องแคล่ว ไม่มีใครสามารถว่ายน้ำได้ดีราวกับนักกีฬาโดยไม่ผ่านการเรียนรู้และฝึกซ้อมเทคนิค ในการคิดบวกนั้นมีหลากหลายแนวทาง

การคิดเชิงบวก คือเรื่องที่จะต้องพยายามหามุมมองที่แตกต่างออกไปจากมุมมองปกติ ที่เราเคยมองให้มันเป็นบวกให้มันเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเราและก็เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของคนอื่นด้วย โดยเฉพาะยุคนี้เราจะเห็นว่ามีอะไรๆ ที่วุ่นวายเกิดขึ้นในชีวิตของเราจริงๆ เลย ไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงานชีวิตในสังคม หรือแม้แต่ชีวิตของคนที่อยู่รอบๆ ข้าง ล้วนทำให้เขาขาดความสุขมีความเครียด ทำอย่างไรเราจะคิดให้ตัวเรามีความสุขเพิ่มขึ้น หรืออย่างน้อยก็ไม่ทุกข์ไปกว่านี้ คือให้เราหามุมมองที่ดีคือต้องคิดบวก (ชนิดดา ศรีรุ่ง, 2559) เป็นการคิดที่สามารถวิเคราะห์หาส่วนดีของตน/คน สิ่งของและงาน แล้วมาประสมประสานกัน เพื่อให้เกิดงานตามภารกิจที่อยากให้เป็น ให้สามารถบรรลุเป้าประสงค์ให้ได้ โดยอยู่บนพื้นฐานของความศรัทธา ให้เกียรติและการมีส่วนร่วม (ส่งศรี ดีศรีแก้ว, 2553) โดยการใช้ศิลปะสำคัญของการดำเนินชีวิตให้มีความสุข เป็นอุบายกล่อมใจ ให้อยอมรับสภาพปัญหาที่กำลังปรากฏเพื่อให้มีกำลังใจและความเข้มแข็งในการต่อสู้ชีวิตต่อไป (รัตนา บรรณาธรรม, 2548, หน้า 7) ซึ่งจะมีกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่เกิดจากการที่คนมีรูปแบบการรับรู้และการคิด (Perception and Cognitive) ไปในทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่องใส จึงทำให้มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม (นิภาภัทร ศรีแก้วงาม, 2542) เป็นลักษณะของการคิดที่ชอบหาทางปรับปรุงแก้ไขเหตุการณ์ของชีวิตให้ดีขึ้น ซึ่งการปรับปรุงต่างๆ ไม่จำเป็นต้องเริ่มต้นจากการจัดผิด หรือหาข้อผิดพลาดหรือตำหนิตัดเตียนผู้อื่นที่ตนคิดที่สำคัญของผู้ที่มีนิสัยคิดทางบวก คือไม่วิพากษ์วิจารณ์ข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของใคร แต่จะคอยหาวิธีการที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไข ในทุกเรื่องที่ต้องคิดต้องทำให้ดีขึ้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545, หน้า 6)

โดยสรุป ความหมายของการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) คือการใช้ศิลปะการดำรงชีวิตให้มีความสุข ประสบความสำเร็จ ท่ามกลางปัญหาและอุปสรรค โดยการสร้างเจตคติที่ดีต่อตนเอง ต่อคนอื่นและสถานการณ์ที่เป็นบวก เปลี่ยนปัญหาให้เป็นกำลังใจและความเข้มแข็งในการต่อสู้ให้ชีวิตดำเนินต่อไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

3. ลักษณะของการคิดเชิงบวก

1. เปลี่ยนการคิดเชิงตำหนิกลายเป็นยอมรับความเป็นจริงของตนเอง คิดหาทางปรับปรุงแก้ไขเหตุการณ์ของชีวิตให้ดีขึ้น โครงการศึกษาข้อผิดพลาดของตนเองและผู้อื่นมาเป็นข้อมูล โดยไม่ตำหนิและไม่วิพากษ์วิจารณ์ข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของตนเอง คนอื่นหรือสิ่งรอบข้าง

2. มองทุกปัญหาอย่างสดใส ให้มองหาสิ่งที่ดีในเหตุการณ์ รู้จักนำเรื่องราวๆ ที่เกิดขึ้นมาใช้ประโยชน์เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส

3. การคิดเชิงบวกเป็นการเรียนรู้ของบุคคลที่ฝึกฝนและพัฒนาได้ เป็นการเรียนรู้ในการแปลความหมาย เหตุการณ์ต่างๆ ในด้านบวก แสดงความรู้สึกดี ๆ ความอímเอมใจ ความปลาบปลื้มใจ กระจ่รี่กระจ่เปร่าและมี พละกำลัง

4. มองให้เห็นว่าสิ่งที่เรากำลังทำนั้นส่งผลดีกับใครบ้างอยู่เสมอ เป็นการกล่อมเกลาคจิตใจของคนเราให้ มองเห็นคุณค่าของตนเอง และเห็นคุณค่าของคนอื่นหล่อหลอมให้เป็นคนชอบช่วยเหลือ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

5. สร้างวินัยให้กับตนเอง ให้เป็นคนที่ทำงานให้เสร็จทันเวลาที่กำหนด เป็นการฝึกตนเองให้เป็นคุณค่าของ เวลา ทราบความสามารถของตนว่าอยู่ในระดับใด เพื่อจะได้ขอความช่วยเหลือและคำแนะนำจากคนอื่นได้ ทันท่วงที (พรชัย ภาพันท์, 2553, หน้า 7)

ลักษณะของการคิดเชิงบวก สรุปได้ว่า เป็นการคิดที่ดี ยอมรับความจริงในทุกเรื่องทั้งบวกและลบ มองทุก ปัญหาอย่างสดใส พร้อมเปิดใจเรียนรู้ฝึกฝน เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส มองถึงสิ่งที่กำลังทำส่งผลดีต่อใครบ้าง และ ที่สำคัญต้องรู้จักสร้างวินัยให้กับตนเองเป็นสำคัญ

4. คุณค่าของการคิดเชิงบวกในการปฏิบัติงาน มีดังนี้

1. ความคิดเชิงบวกสร้างสุข เป็นสิ่งสวยงาม สามารถสร้างภาพให้กับทั้งตนเองและหน่วยงาน ซึ่งคำว่าบวก กับลบ ย่อมให้ความรู้สึกแตกต่างกันแบบคนละขั้ว พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกนั้น ถือว่าเป็นคุณสมบัติพื้นฐาน ที่บุคคลจะสามารถแสดงความเป็นตัวตน ออกไปสู่สายตาของผู้เกี่ยวข้องและบุคคลอื่นๆ ที่พบเห็น การคิดเชิงบวก จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีเสน่ห์ในตนเอง มีคนรักคนเอ็นดู และให้โอกาสในการสื่อสาร การทำงาน ความรู้สึกมี ความสุขนี้จะเป็นการเสริมสภาพคล่องให้งานได้เป็นอย่างดี

2. ความคิดเชิงบวกสร้างมิตรภาพในการปฏิบัติงาน เป็นเรื่องสัจธรรมของการคิดดี ทำดี ซึ่งตรงกับหลัก คำสอนของพระพุทธศาสนา ที่ส่งเสริมให้ทุกคนเป็นคนดี การคิดดี ทำดี พูดดี ย่อมได้ดี ซึ่งมีคุณค่าในตัวของมันเอง อยู่สามประการ คือ ความศรัทธา การให้เกียรติทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น และการมีส่วนร่วมเป็นสิ่งที่ทำให้เราได้มิตร เพราะการศรัทธา เกิดจากการเปิดใจยอมรับในความดีที่แตกต่าง สิ่งที่ดียิ่งก็ต้องว่าดี สิ่งที่มีมองเห็นแตกต่างเราก็ต้อง หาข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดมุมมองที่มีคุณค่าและเราก็ต้องเรียนรู้จากสิ่งนั้นๆ เพื่อการปฏิบัติงานให้เป็นเนื้อ เดียวกันบนการยอมรับร่วมกัน การคิดเชิงบวกไม่มีคุณสมบัติจะสนับสนุนการตัดสินใจจากคนเพียงคนเดียวโดย ลำพังว่าดี หรือไม่ดี เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม เพราะเมื่อเกิดความศรัทธาขึ้นแล้ว ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานจะต้อง ใช้คุณสมบัติอีกสองประการมาประกอบ คือ การให้เกียรติและการมีส่วนร่วม ซึ่งจะช่วยสร้างมิตรภาพที่ดีให้เกิดขึ้น ในงาน กล่าวคือเป็นการสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของงาน และองค์กรร่วมกันจะทำให้เกิดความรู้สึกดีต่องาน และต่อ หน่วยงานหรือองค์กรนั้นๆ รู้สึกมีความเป็นเจ้าของงานร่วมกัน ทุกคนก็จะเกิดความรู้สึกที่ดีในทางบวกต่องาน หน่วยงาน ผู้บริหาร จะส่งผลให้องค์กรเข้มแข็ง

3. ความคิดเชิงบวกช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ ซึ่งการสร้างแรงบันดาลใจ เป็นการบอกกับตนเองให้เกิดความท้าทาย ทำการวิเคราะห์งาน แสวงหาแนวทางในการทำงานให้มีคุณภาพ ได้ มาตรฐานเป็นที่ยอมรับของสังคม

4. ความคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการคิดที่ให้โอกาสคนทำงานอย่างอิสระ ไม่ใช่การคิดแบบซีดๆ ซ้ำๆ แต่เป็นการคิดแบบมองเห็นคุณค่า ซึ่งอาจแตกต่างกัน การคิดเชิงบวกจะเป็นเสมือนตัวเร่งการทำงานให้ดีขึ้นด้วยความรู้สึกดี ในขณะที่เดียวกันก็สามารถมองวิกฤตให้เป็นโอกาสได้ด้วยการมองปัญหาอย่างเข้าใจ แม้ปัญหาบางอย่างมีคุณค่าตามแบบความคิดเชิงบวก จะเหมาะกับคนที่มีบุคลิกภาพเป็น Knowledge Worker ซึ่งเป็นกลุ่มทำงานด้วยทักษะ ความรู้และความสามารถเฉพาะตัว

5. ความคิดเชิงบวกช่วยสร้างความโดดเด่นให้กับองค์กร นับว่าเป็นคุณค่าที่สะท้อนผลจากการทำงานด้วยความรัก ความศรัทธา และการมีส่วนร่วมระหว่างองค์กรและบุคคล ย่อมเป็นแรงผลักดันให้องค์กรสามารถขับเคลื่อนไปในทิศทางที่ถูกต้องได้อย่างรวดเร็ว เป็นที่ยอมรับของสังคมได้อย่างกว้างขวางและยาวนาน (สังศรีศรีแก้ว, 2553)

สรุปแล้วจะเห็นได้ว่า : คุณค่าของการคิดเชิงบวกนั้นจะส่งผลให้เกิดผลดีต่อองค์กร เพราะผู้บริหารบุคลากร ในองค์กรล้วนแต่มีความศรัทธา ความสุขด้วยมิตรภาพที่ดีต่อการปฏิบัติงานร่วมกัน พร้อมช่วยกันสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานได้บรรลุประสงค์ขององค์กร ด้วยความเชิงบวกที่เป็นอิสระทางความคิดของกลุ่มคนที่มีบุคลิกภาพ Knowledge Worker ที่ทำงานด้วยทักษะความรู้ความสามารถที่ดี เป็นที่ยอมรับของสังคม

5. คิดบวกอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ

การสร้างพลังบวกด้วยวิธีคิดบวกจากภายในสู่ภายนอกจะส่งผลทำให้กระบวนการทำงานของความคิดเชิงบวกทำงานได้เต็มประสิทธิภาพมากขึ้น การสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง : หมายถึง การทำงานหรือกิจกรรมต่างที่เต็มไปด้วยความเชื่อมั่น จะทำให้ผลลัพธ์ของงานนั้นๆ ออกมาดี โดยที่เรามั่นใจว่าตนเองมีศักยภาพ มีความสามารถมากพอ ที่จะทำงานนั้นออกมาได้ดีที่สุด จงสร้างความคาดหวังว่าผลงานที่ตนเองทำในแต่ละครั้งจะต้องเป็นที่หนึ่งเสมอ ดังนั้นเราต้องเชื่อมั่นในตนเองว่าเรา “ทำได้” เพื่อเอาชนะและสามารถรับมือกับอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นได้เสมอ

การสร้างความยืดหยุ่นตัว : หมายถึง การให้ความคิดเชิงบวก สามารถเอาชนะความคิดเชิงลบ และรับมือกับความท้าทายที่อาจจะเกิดขึ้นซึ่งในบางครั้งต้องเผชิญกับแรงกดดันเกิดความเครียดกับการแก้ปัญหาอันยากลำบาก ก็ต้องยอมรับความพ่ายแพ้ในบางครั้ง เพื่อให้ตนเองกลับสู่สภาวะปกติโดยเร็ว แล้วรวบรวมพลังสร้างความเข้มแข็งเพื่อก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง มั่นใจในตัวเองเพิ่มมากขึ้น

การสร้างความหวัง : หมายถึง การมุ่งความสนใจทั้งหมดไปที่เป้าหมายที่ตนเองตั้งเอาไว้เพื่อเป็นการสร้างความรู้สึกให้กับตนเองจนสามารถรับรู้ได้ว่า ตนเองได้ไปยืนอยู่บนความสำเร็จนั้นแล้ว เป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองให้มีความมุ่งมั่น มีความตั้งมั่น ขยันหมั่นเพียร มีความพยายามที่จะใช้ความสามารถที่ตนเองมี ทำการแก้ไขปัญหา และดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายตามที่คาดหวังเอาไว้

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความสามารถในการฝึกฝน ด้วยการสร้างความคาดหวังว่าจะได้ผลลัพธ์ที่ดีท่ามกลางปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นเป็นการสร้างมุมมอง จนทำให้มีความเชื่อว่าโลก บุคคล และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น มีความเชื่อมโยงกันและสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ย่อมทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

สรุปการคิดอย่างมีประสิทธิภาพ จากภายในออกสู่ภายนอกนั้นประกอบด้วย ประการแรก การสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง จงพรับบอกกับตนเองว่า “เราทำได้” ประการต่อไป คือการสร้างความยืดหยุ่น เพื่อที่จะรับมือกับความท้าทายทั้งด้านบวกและลบ เพื่อสร้างพลังเข้มแข็งให้เราพัฒนาก้าวเดินต่อไปอย่างมั่นใจ ประการต่อไป คือการสร้างความหวังจากการตั้งเป้าหมาย เพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จซึ่งเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้เรามุ่งมั่น ขยันหมั่นการ ตั้งมั่นสู่ความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ ประการสุดท้ายที่สำคัญ คือการมองโลกในแง่ดีทุกมิติ จะช่วยสร้างความเชื่อมมิตรกัน และสัมพันธ์ที่มีต่อกันทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีมีสุขต่อเรา

6. สิ่งดีๆ ที่จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดบวก

1. เรามีระบบไหลเวียนโลหิตเป็นปกติ: การคิดบวกจะทำให้เรารู้สึกอยากที่จะทำสิ่งดีๆ เช่น กินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ออกกำลังกาย และไม่เครียด ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตของเราทำงานเป็นปกติ ไม่เสี่ยงที่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนเลือด เช่น หัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคความดันโลหิตสูง

2. เราจะมีไขมันดีมากกว่าไขมันเลวในร่างกาย: จากผลการทดลองของมหาวิทยาลัยแพทยฮาร์วาร์ดในปี 2013 ที่ถูกตีพิมพ์ลงในวารสาร The American Journal of Cardiology เผยว่าการคิดบวกช่วยเพิ่มระดับไขมันดีในร่างกายได้ เห็นได้จากการทดสอบกับกลุ่มอาสาสมัครวัยกลางคน อายุระหว่าง 40-70 ปี ประมาณ 990 คน ที่ทำแบบทดสอบความสุขจากพฤติกรรมประจำวัน ผลคือ อาสาสมัครส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตประจำวันของตัวเองดี เมื่อตรวจร่างกายพบว่า มีระดับไขมันดีสูงกว่าไขมันเลว สาเหตุเป็นเพราะคนที่มีความสุขดีในชีวิตจะเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าคนที่มีความเครียด

3. มีระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น: การคิดบวกเป็นการกระตุ้นให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายทำงานปกติ เกิดการดูดซึมอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย รวมถึงการนำไปใช้เผาผลาญเป็นพลังงานที่ส่งผลให้เราแข็งแรงขึ้น เห็นได้จากคนที่ร่าเริงแจ่มใสมักไม่ค่อยเจ็บป่วยง่าย

4. มีสุขภาพกายและจิตใจที่สมดุล: ผลการวิจัยส่วนใหญ่เผยว่า คนที่มองโลกในแง่ดีมักมีสุขภาพกายและใจดีตามไปด้วย เพราะพวกเขามีเคล็ดลับเพียงสิ่งเดียวคือ การทำให้ตัวเองมีความสุขด้วยการหากิจกรรมทำไม่ปล่อยให้ตัวเองอยู่ว่างๆ เช่น ออกกำลังกาย การปลูกดอกไม้ การสนทนากับเพื่อนบ้าน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นตัวขับเคลื่อนให้พวกเขามีสุขภาพชีวิตที่ดีด้วย เพราะเมื่อสุขภาพจิตดีร่างกายของเราแข็งแรงตามมาด้วย ไม่เจ็บป่วยง่าย และไม่ต้องกินยาใดๆ

5. ไม่เครียดกับอะไรง่ายๆ: คนที่มองโลกในแง่ดีเมื่อมีปัญหา มักจะรับมือได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย ส่วนหนึ่งมาจากการที่พวกเขาเชื่อว่าทุกสิ่งจะดีขึ้นได้ เดียวก็จะผ่านไป ทำให้พวกเขาแก้ปัญหาด้วยความใจเย็นมากกว่า

6. เป็นคนร่าเริงแจ่มใสน่าเข้าใกล้: การมองโลกในแง่ดีช่วยเปลี่ยนภาพลักษณ์ของเราให้กลายเป็นคนนิสัยน่ารักมากขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเราจะมีทัศนคติที่เปิดกว้างรับฟังคนอื่น ยิ้มแย้มแจ่มใสตลอดเวลา ดูเป็นคนอารมณ์ดี ทำให้ใครๆ ก็มองว่าเรานิสัยดี น่าเข้ามาทำความรู้จัก

7. สามารถรับมือได้หมดทุกปัญหา: การมองโลกในแง่ดีทำให้เรามีสติในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล จากผลการวิจัยเผยว่า การมองโลกในแง่ดี ทำให้เราไม่รีบร้อนตัดสินใจเรื่องราวที่อยู่ตรงหน้า เราจะไม่คิด

ฟังชานเติมแต่งปัญหาให้ใหญ่โตขึ้น และเราจะมีสติมองออกว่า แก่นแท้ของปัญหานั้นอยู่ตรงไหน ทำให้เราสามารถค้นพบทางออกของปัญหาได้อย่างง่ายดาย

8. อายุยืน: ผลงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยลอนดอนได้ทำการทดสอบเรื่องการคิดบวก สัมพันธ์กับการมีอายุยืนอย่างไร โดยได้ทำการทดสอบกับกลุ่มอาสาสมัครที่มีอายุยืนเกินร้อยปี ขึ้นไปประมาณ 243 คน ด้วยการให้ทำแบบทดสอบไลฟ์สไตล์ของตัวเอง ผลปรากฏตรงกันว่า อาสาสมัครส่วนใหญ่มักมีไลฟ์สไตล์ชอบท่องเที่ยว ชอบเดินทางไปเปิดหูเปิดตาต่างถิ่น พวกเขาเชื่อว่าการเดินทางทำให้เรียนรู้อะไรมากขึ้น ได้พบเห็นโลกในมุมที่กว้างขึ้น ปล่อยาวอะไรได้มากขึ้น และทั้งหมดนี้ก็นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นคนคิดบวกนั่นเอง

สรุปได้ว่าสิ่งที่ดี ๆ อย่างน้อย 8 ประการ ที่จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดเชิงบวกนั้นได้แก่ การมีระบบไหลเวียนของโลหิตเป็นปกติ การมีไขมันที่ดีมากกว่าไขมันเลวในร่างกาย การมีระบบภูมิคุ้มกันร่างกายที่แข็งแรงขึ้น มีสภาพร่างกายและจิตใจที่สมดุลกัน ไม่เครียดกับอะไรง่าย ๆ เป็นคนร่าเริงแจ่มใส น่ารัก น่าเข้าใกล้ สามารถรับมือได้หมดกับทุกปัญหา และสุดท้ายอายุยืน จะเห็นได้ว่าเมื่อมาคิดดี ทำดี คิดแต่ด้านบวก นอกจากจะส่งเสริมให้เรามีพลังจิตใจที่เข้มแข็งแล้ว ทางด้านร่างกายก็จะส่งผลดีเช่นเดียวกัน ดังที่กล่าวสรุปมาแล้วทั้ง 8 ประการ ซึ่งอาจจะมากกว่านี้ เพราะฉะนั้นเรามาลงมือเปลี่ยนแปลง โดยเรามาจากตัวเรา “คิดบวก” กันดีกว่า เพื่อชีวิตชีวา ที่สดใสแข็งแรงทั้งกายและใจตลอดไป

7. วิธีการฝึกคิดบวก

มนุษย์เราสามารถสร้างนิสัยคิด “บวก” ได้เท่าๆ กับการคิดลบ แต่นิสัยคิดลบเกิดขึ้นได้ง่ายกว่า เพราะต่างทำกันเป็นประจำอยู่แล้ว ฉะนั้นลองทำตามวิธีนี้ดู เพื่อสร้างนิสัยคิดในด้านดี และขจัดความคิดด้านร้ายให้หมดไป วิธีการฝึกบวกนั้นไม่ยาก ลองทำดู 12 ขั้นตอนง่าย ดังนี้

1. ให้มองไปข้างหน้าอย่ามองมาข้างหลัง ทุกคนเคยทำผิดมาแล้วทั้งนั้น แต่ต้องไม่จมอยู่กับอดีตที่ผิดพลาด เพราะชีวิตต้องดำเนินต่อไป จงวางเป้าหมายเล็กๆ ที่เป็นไปได้และพยายามทำให้สำเร็จ

2. รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นผลพวงจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น ในบางครั้งบางคราว เราต่างตัดสินใจผิดพลาด แต่เมื่อรู้สำนึกแล้วก็ต้องปล่อยให้มันผ่านไปเรียกว่าเป็นคนให้อภัย และต้องให้อภัยตัวเองเมื่อทำผิดพลาด เพื่อที่จะเดินหน้าต่อไป รวมทั้งใช้ความผิดพลาดจากอดีตเป็นบทเรียน เพื่อก้าวย่างที่ดีในอนาคต

3. ถ้าแก้วมีน้ำแค่ครึ่งแก้ว จงเติมให้เต็มแก้ว การมองว่ามีน้ำเหลืออยู่ครึ่งแก้วหรือน้ำหายไปครึ่งแก้วนั้น ถูกทั้งสองอย่าง อยู่ที่ว่าผู้มองเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือร้าย และไม่คิดอะไรที่คุณจะเติมน้ำให้เต็มแก้ว

4. มองหาคนต้นแบบ ทุกคนควรมีบุคคลต้นแบบที่เป็นแรงบันดาลใจ คนคนนั้นอาจจะเป็นผู้เอาชนะอุปสรรคใหญ่ๆ ได้สำเร็จ และประสบความสำเร็จอย่างงดงามในที่สุด หรือเป็นผู้ที่ทำงานหนักหรือสัมผัสผลลัพธ์ คนนั้นเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต

5. พาตัวเองเข้าไปอยู่ในแวดวงของคนสำเร็จและมองโลกในแง่ดี มันเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่พลังอำนาจของคนอื่น สามารถส่งผลกระทบต่อพลังในตัวเราได้ คนที่คิดในด้านบวกจะช่วยกระตุ้นและเป็นแรงบันดาลใจ ให้เรา

เชื่อมั่นในตัวเองว่าเราสามารถทำสิ่งที่มุ่งมั่นไว้ให้สำเร็จได้ จำได้ว่า จงอยู่ห่างคนที่คิดแต่แง่ร้ายซึ่งจะขัดขวางทางเดินหน้าของคุณ ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล”

6. เห็นคุณค่าสิ่งดีๆ ในชีวิต เมื่อเราพอใจกับทุกเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้นถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม มันจะช่วยให้เราขจัดความคิดด้านลบออกไป การโฟกัสแต่สิ่งดีๆ เหล่านี้ จะทำให้อุปสรรคที่เราเผชิญอยู่ กลายเป็นเรื่องเล็กน้อยที่เราจัดการได้ง่ายขึ้น

7. รู้จักการบริหารเวลาอย่างชาญฉลาด อย่าเสียเวลากับเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่คุณตั้งเป้าหมายไว้ในชีวิต ข้อสำคัญคือมุ่งทำในเรื่องที่ทำให้ชีวิตของคุณเป็นไปดังที่หวังไว้ ซึ่งจะส่งผลให้คุณมีทัศนคติที่ดี

8. จินตนาการว่ามีสิ่งดีๆ เกิดขึ้น แปลกแต่จริงที่ว่า คนส่วนมากมักชอบวาดภาพเรื่องเลวร้ายกำลังเกิดขึ้น โดยมักจะพูดว่า “ถ้ามันเกิดขึ้น” จงฝึกนึกถึงเรื่องดีๆ กำลังเกิดขึ้น มองเห็นภาพงานที่กำลังทำ เดินไปด้วยดี (ไม่ว่าจะเป็นงานที่บ้านหรือที่ทำงาน) และได้รับคำชมจากคนรอบข้างว่า “เยี่ยมมาก” เพราะนั่นจะเป็นกำลังใจให้คุณคิดบวกต่อไป

9. ความผิดพลาดมีไว้ให้เรียนรู้ มิใช่สิ่งที่เอาไว้อะเหียนตี ทุกคนล้วนเคยทำผิดทั้งนั้น และถึงแม้ว่าได้พยายามอย่างถึงที่สุดแล้ว แต่ก็ยังทำพลาด ขอให้จำไว้ว่ายังมีโอกาสให้เริ่มต้นใหม่ ความผิดพลาดต่างๆ ที่ผ่านมาถือเป็นบทเรียน เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข สิ่งที่จะทำต่อไปในอนาคต

10. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ถ้าวอบๆ ตัวเต็มไปด้วยข้าวของระเกะระกะกระจายไปทั่วห้อง ลองหาเวลาจัดเต็ม ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ซึ่งจะช่วยให้คุณเปลี่ยนมุมมอง ความคิดได้มาก ใครจะมองโลกในแง่ดีได้ ท่านต้องอยู่ท่ามกลางสภาพสปรกรกรงรังตลอดเวลา เพราะสภาพแวดล้อมที่ดีจะช่วยสร้างและเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดทัศนคติด้านบวก

11. รับข้อมูลข่าวสารที่ดี หมั่นอ่านบทความที่สร้างแรงจูงใจ หรือฟังธรรมะให้รู้สึกตื่นตัวและเกิดปัญญา ซึ่งจะช่วยให้คุณมองโลกและชีวิตได้อย่างเข้าใจ มีความหวังและมีความสุข

12. ให้คำมั่นสัญญากับตัวเอง และบอกตัวเองซ้ำๆ เพราะคำมั่นสัญญาดีๆ มีผลต่อกระบวนการคิดของตัวเอง เช่น ถ้าคุณมีอาการซึมเศร้าเป็นประจำ คำมั่นสัญญาของคุณก็คือ “ฉันมีความสุข ฉันควบคุมตัวเองได้” บอกตัวเองเช่นนี้หลายๆ ครั้งในแต่ละวัน แล้วคุณจะรู้สึกถึงพลังความคิดด้านบวกที่เกิดขึ้น

บทสรุปของวิธีการคิดบวกเพื่อสร้างพลังบวกที่เราสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างง่าย โดยเริ่มจากการมองไปข้างหน้าอย่ามองมาข้างหลัง การรู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น การทำตัวเป็นน้ำครึ่งแก้วพร้อมที่จะเรียนรู้ การมองหาต้นแบบที่ดีมีชัยไปกว่าครึ่งหนึ่ง การนำพาตัวเองเข้าไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมของคนสำเร็จและมองโลกในแง่ดี ห่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้าย เห็นคุณค่าสิ่งดีๆ ในชีวิตพอใจกับทุกเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้น พร้อมกับการรู้จักการบริหารเวลาอย่างชาญฉลาด และหมั่นจินตนาการแต่สิ่งดีๆ ที่เราอยากจะทำให้มันเกิดขึ้นกับเรา และเก็บความผิดพลาดไว้เพื่อเรียนรู้แก้ไขทำใหม่อย่าไปเศร้ากับมัน อีกทั้งควรในสภาพแวดล้อมที่ดีสะอาดถูกสุขลักษณะ เป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาดตาสะอาดใจ ซึ่งจะส่งผลต่อความคิดบวกและอารมณ์เป็นอย่างมาก รับข้อมูลและข่าวสารที่ดี หมั่นอ่านบทความที่สร้างแรงจูงใจอยู่เสมอ หรือรับฟังธรรมะเพื่อให้เกิดปัญญาที่ดีและประการสุดท้าย ให้คำมั่นสัญญาที่ดีต่อตัวเอง เช่น ฉันทำได้ ฉันมีความสุข ฉันต้องประสบความสำเร็จ เหล่านี้เป็นต้น

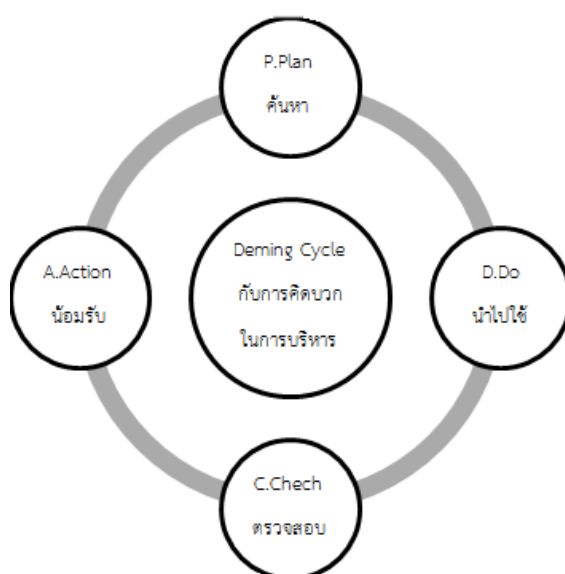
8. วิธีคิดบวก PDCA วิธีเปลี่ยนตัวเองให้คิดบวก ชีวิตบวก ชีวิตดี

พลังแห่งการคิดบวกมีความสำคัญ สำหรับการเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นอิทธิพลทางความคิดสามารถสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง วิธีคิดบวกคิดสร้างสรรค์ จะสามารถดึงพลังแห่งจักรวาล ให้เกิดขึ้นจากความเป็นตัวตนของเราจากภายในจิตใจสำนึก เพื่อกระตุ้นจิตสำนึกให้แสดงพฤติกรรม เฉพาะในด้านที่เป็นบวก ซึ่งเป็นไปตามหลักของกฎแห่งการดึงดูด

คุณค่าของการคิดเชิงบวก สามารถใช้เป็นเข็มทิศในการเปลี่ยนชีวิตได้ คือวิธีคิดเปลี่ยน “คิดดีชีวิตบวก คิดบวกชีวิตดี” การคิดในแง่บวกมีพลังในการควบคุมสถานการณ์ สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีได้หรือแม้ว่าจะตกอยู่ในเหตุการณ์คับขัน ก็สามารถควบคุมอารมณ์ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนชีวิตได้ดีขึ้น เพราะการคิดบวกได้ไม่ทำให้คนที่ผิดพลาด คนที่ล้มเหลวจากการลงมือทำ มัวแต่ท้อแท้สิ้นหวังกับความผิดพลาด เมื่อไม่ประสบความสำเร็จสามารถลุกขึ้นได้อย่างรวดเร็ว สามารถแก้ไขปัญหาลงมือทำทำให้ดีกว่าที่เคยปฏิบัติ เปลี่ยนแปลงกระบวนการจนสามารถสร้างความสำเร็จได้

ทักษะการคิดบวก (Thinking Skills) วิธีคิดให้ได้ทุกสถานการณ์ถือเป็นเรื่องท้าทายความสามารถ เพราะปัจจัยสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นประจำวันของการดำรงชีวิตของมนุษย์ไม่ได้มีเฉพาะเรื่องที่ดีๆ เท่านั้น ยังมีเรื่องเลวร้ายที่ทำให้การคิดเชิงบวกได้น้อยลง ดังนั้นสมาธิและสติคิดสิ่งที่สามารถต่อสู้กับสิ่งที่เลวร้ายได้ด้วยการคิดเชิงบวก

กระบวนการในการสะสมความคิดดี คิดบวก จะเกิดขึ้นย่อมมีสิ่งแวดล้อมที่เป็นบวก การป้อนปัจจัยบวก คิดดีคิดเชิงสร้างสรรค์ให้กับจิตใจสำนึกได้อย่างต่อเนื่อง จึงถือได้ว่าเป็นการสะสมปัจจัยสร้างสรรค์ด้านบวก การงานใดใช้การปฏิบัติแบบซ้ำๆ ทำจนเป็นกิจวัตร ทำทุกๆ วัน คล้ายๆ กับการแปร่งฟัน ทำให้เกิดทักษะความสามารถ กลายเป็นความเชี่ยวชาญ มีความเป็นอัจฉริยะ



พลังคิดบวกกับระบบ PDCA ของ Deming ในการบริหารงาน การคิดบวกกับระบบ PDCA ของ Deming ถือเป็นวิธีคิดเชิงบวกอย่างง่ายแต่มีความยิ่งใหญ่ในตัว เป็นวงจรที่ถูกนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาและการปรับปรุงสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้นอย่างเป็นระบบและมีความต่อเนื่องอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เช่นเดียวกับการคิดบวก ตามกฎของการคิดบวกจะต้องทำอย่างต่อเนื่อง และเรียนรู้ซ้ำ ดังนั้นจึงสามารถนำเอาหลักแนวคิดของ PDCA มาใช้กับการพัฒนาปรับปรุงแนวคิดบวกให้ต่อเนื่อง เพื่อไปสู่การกระทำด้านบวกได้สำเร็จ วิธีคิดบวกให้ต่อเนื่องด้วย PDCA เป็นวิธีคิดบวกที่เป็นระบบที่ยั่งยืนโดยผู้บริหาร ต้องเปลี่ยนตัวเอง ให้คิดบวก ชีวิตบวก ชีวิตดี กับผู้ใต้บังคับบัญชาหรือลูกน้อง เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จขององค์กรดังนี้ คือ

1. P. (Planning) คือ การวางแผน เป็นขั้นของการเตรียมความพร้อมของการวางแผนโดยเขียนแผนประจำวัน สะสมความคิดบวกในงานทุกเรื่อง พยายามค้นหาสิ่งที่ดีให้ออกมาให้ได้มากที่สุด ศึกษาและรวบรวมความดี ข้อดีของคนอื่น (คนในองค์กร) และของผู้บริหารเอง การค้นหาในความดีของคนในองค์กรจะช่วยให้มีมุมมองที่กว้างขึ้น การสะสมความคิดดีๆ ของผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต เช่น คำคนต้นแบบ ความเชื่อแนวคิดที่ดีของผู้บริหารที่ประสบความสำเร็จ แล้วนำไปรวบรวมไว้ในสมุดความดีโดยเขียนทุกๆ วันของการวางแผนงานเพื่อสิ่งสมวิธีการ เทคนิคและการบริหารโดยใช้พลังของผู้บริหารและคนในองค์กรร่วมกันเพื่อพัฒนาองค์กรไปสู่เป้าหมายความสำเร็จ เช่น การเคยบริจาคทาน การให้อภัย การบริจาคเงินสร้างสิ่งสาธารณูปโภคต่างๆ ความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยพลังคิดบวกสำเร็จ การน้อมรับคำชมและการรู้จักขอโทษเมื่อทำไม่ถูกต้อง รวมถึงการถ่อมตนเป็นน้ำครึ่งแก้ว เพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น

2. D. (Do) หมายถึงการนำความคิดบวกในสมุดความดีของการวางแผนที่ได้สะสมไว้เอาไปประยุกต์ใช้ในองค์กร ของแต่ละวันหรือแผนงาน เมื่อต้องเผชิญปัญหาอุปสรรคให้เปลี่ยนความคิด อย่างมองว่าตัวปัญหาคือปัญหา จงค้นหาสิ่งดีในวิกฤตครั้งนั้น ทำอย่างไรถึงจะได้ประโยชน์จากความล้มเหลว แล้วนำมาเป็นบทเรียนไปประยุกต์ใช้ในโอกาสอื่นๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

3. C. (Check) การตรวจสอบความคิดของผู้บริหารและคนในองค์กรต้องมีความคิดบวกตลอดไป สม่่าเสมอเกิดขึ้นทุกๆ วัน จะทำให้จิตใจสงบเป็นสุข ซึ่งควรจะต้องมีการฝึกสมาธิเพิ่มเติมทำให้มีสติมากขึ้น เมื่อพบเจอปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ทันที และจะได้ไม่ถูกความคิดลบครอบงำ ดังนั้นเพื่อเป็นการสร้างทักษะ และความชำนาญ ในการคิดบวก ต้องหมั่นฝึกฝนและมีการตรวจสอบความคิดเสมอ

4. A. (Action) การน้อมรับ เมื่อมาตรวจสอบเหตุการณ์หรืองานที่มีข้อผิดพลาดอาจจะโดยผู้บริหาร หรือบุคลากรในองค์กร ควรน้อมรับในทางบวกนำมาเป็นบทเรียนให้เกิดการเรียนรู้ในองค์กร เพื่อที่จะสามารถแก้ไข และก้าวข้ามผ่านมันไปได้หลังจากตรวจสอบแก้ไขใหม่แล้ว โดยการกลับไปเริ่มต้นขั้น Planning ด้วยการเขียนความคิดบวกที่ได้จากการเรียนรู้ในครั้งนั้น เข้าไปในจิตใต้สำนึก เป็นการพัฒนาความคิดเชิงบวกของผู้บริหาร และบุคลากรในองค์กรอย่างต่อเนื่อง และหากมีความสำเร็จเมื่อใดในการคิดบวก “ให้น้อมรับด้วยใจจริง และกล่าวคำขอบคุณซ้ำๆ ไม่ว่าจะความสำเร็จนั้นจะเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม”

กล่าวโดยสรุปเราสามารถนำพลังของการคิดบวกมาบูรณาการในการบริหารงานขององค์กรตามหลักการบริหารคุณภาพ PDCA ได้ตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ตั้งแต่เริ่มต้นการวางแผน (Planning) การกระทำ (Do) การตรวจสอบ (Check) และการน้อมรับ (Action) โดยร่วมมือร่วมใจไปด้วยกันระหว่างผู้บริหารและบุคลากรทุก

ท่านในองค์กร ก็จะสามารถนำพาองค์กรไปสู่เป้าหมาย หรือความสำเร็จได้เป็นอย่างดี อนึ่งการที่บุคคลจะสามารถที่จะมีพลังบวก และคิดบวกได้ตลอดต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ นั้น จะต้องมีสมาธิ สติ ในการรับรู้ตลอดเวลา สิ่งที่ต้องนำเข้ามาบูรณาการในองค์กรพร้อมกับการบริหารด้วยพลังบวกที่ยั่งยืน คือหลักธรรมพรหมวิหาร 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, 2552, หน้า 20) กล่าวไว้ ดังนี้ คือ

1. เมตตา ความรัก (Metta, loving kindness) คือความปรารถนาดี มีไมตรี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคน ประสบประโยชน์และความสุข

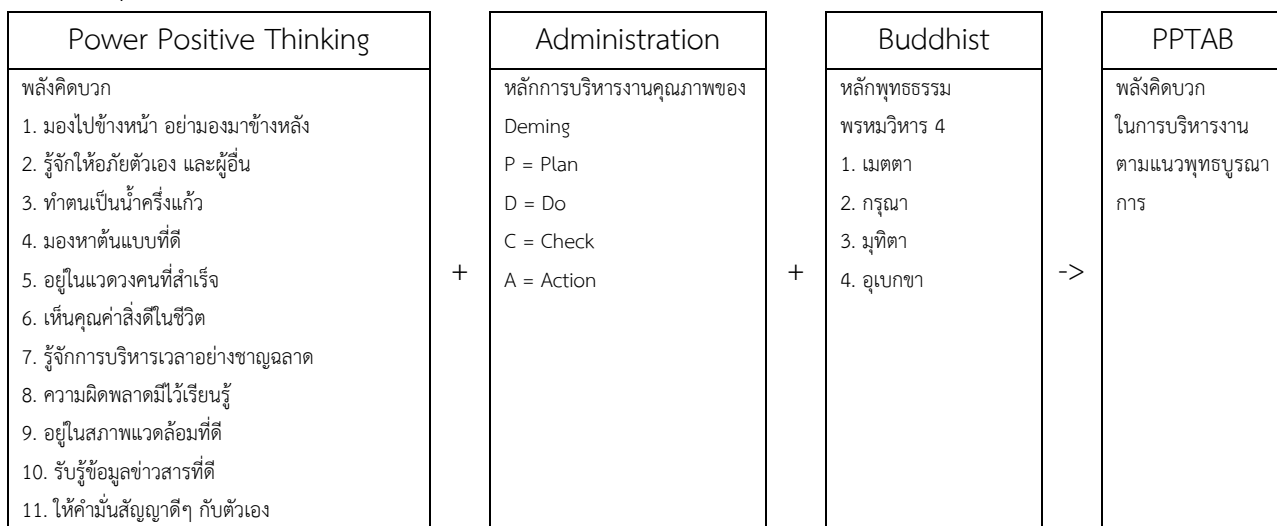
2. กรุณา ความสงสาร (Karuna, compassion) คือ อยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง

3. มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี (Mudita, appreciative gladness) เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีจิตใจแจ่มชื่นเบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็นพลอยยินดีบันเทิงใจ พร้อมทั้งจะช่วยส่งเสริมสนับสนุน

4. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง (Upekkha, equanimity) คือ มองตามความเป็นจริงโดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคง เทียงตรงดุจดาวซึ่ง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดี หรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย วางตน และปฏิบัติไปตามหลักการเหตุผล และความเที่ยงธรรม

สรุปได้ว่า หลักพรหมวิหาร 4 เป็นหลักพุทธธรรมที่ประเสริฐ เป็นหลักความประพฤติบริสุทธิ์ ควรยึดเป็นหลักธรรมประจำใจร่วมกับการคิดบวก ซึ่งเปี่ยมไปด้วยความเมตตา ที่มีความปรารถนาดีต่อคนรอบข้าง ต่อทีมงาน ต่อองค์กร ปรารถนาอยากเห็นความสำเร็จของผู้อื่น อยากให้องค์กรสำเร็จตามเป้าหมาย โดยคิดถึงประโยชน์ส่วนรวม เมื่อมีความปรารถนาดีอยู่ในใจ ก็จะทำให้เกิดวิสัยทัศน์ของตัวเอง อยากเห็นการความสำเร็จขององค์กรเกิดขึ้น ทำให้เกิดความกรุณา คือการช่วยเหลือองค์กรให้ประสบความสำเร็จ ต่อไปคือ มุทิตา คือพลอยยินดี และยอมรับในวิสัยทัศน์ขององค์กร เพื่อให้เกิดการร่วมแรงร่วมใจในการดำเนินงานให้เป็นไปตามวิสัยทัศน์ และสุดท้ายคือ อุเบกขา พร้อมจะพิจารณาวิสัยทัศน์ด้วยใจที่เป็นกลาง และร่วมแรงร่วมใจกับปฏิบัติตามก็จะเกิดพลังให้ทุกคนอยากพัฒนาองค์กรไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย (ณิชชา เบญจพรวัฒนา, 2558, หน้า 166)

จากข้อมูลทีกล่าวมาแล้วข้างต้นสามารถนำพลังของการคิดบวกมาใช้ในการบริหารงานตามแนวพุทธบูรณาการดังสรุปได้ดังแผนภาพ ดังนี้



9. บรรณานุกรม

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2545). **คิด ทำ ด้านบวก**. กรุงเทพฯ ฯ : การพิมพ์.

เฉลิมชัย เลิศทวีพรกุล. (2551). **เปลี่ยนชีวิตคิดเชิงบวก**. กรุงเทพฯ ฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น.

ชลวิทย์ เจียรจิตต์. (2550). การสร้างชีวิตให้สมดุลในการทำงาน, **วารสารกรมบังคับคดี**.

นิภา แก้วศรีงาม. (2547). **ความคิดเชิงบวก**. **วารสารครู**.

พรชัย ภาพันธ์. (2553). **ลักษณะของการคิดเชิงบวก**. สืบค้น 24 มกราคม 2560,

จาก <http://www.gotknow.org/posts/300140>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552). **ธรรมบุญชีวิต**. กรุงเทพฯ ฯ : กรมศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม.

รัตนา บรรณาธรรม. (2548). **การมองโลกในแง่ดี**. สืบค้น 9 กุมภาพันธ์ 2560,

จาก <http://www.dhammadjak.net//dhamama/39.html>

ว.วชิรมณี และบุญเกียรติ โชควัฒนา. (2556). **บวกคิด ชีวิตบวก**. กรุงเทพฯ ฯ : ไอซีซีพับลิชชิง.

สงศรี ดีศรีแก้ว. (2553). **สาระสำคัญของภาวะคิดบวก**. สืบค้น 25 มกราคม 2560,

จาก <http://www.gotoknow.org/posts/322575>

Park N, Peterson C, Seligman, MEP.,(2004). Strengths of Character and Well-Being,

Journal of Social and Clinical Psychology, : 603-610.

10. คำขอบคุณ

รายงานการวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่าย ซึ่งเป็นทั้งแรงผลักดัน ให้กำลังใจ ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาและแนะนำให้แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี โอกาสนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์ เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยทุกท่าน และขอขอบคุณสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยที่ได้ให้โอกาสตีพิมพ์ผลงานวิจัยในครั้งนี้