



POSITIVE THOUGHT

ชีวิตคิดบวก



✨ การคิดบวก ✨

การคิดบวก คือ การเลือกคิดและตอบสนองต่อสิ่งอื่น หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ทางด้านที่ดีในระดับที่เหมาะสม มองโลกด้วยความเป็นจริงที่เป็นอยู่อยู่กับปัจจุบัน ไม่ยึดติดกับสิ่งที่แย่ เลือกมองจุดที่ดี (ด้านบวก) และเลือกที่จะเข้าใจและรับรู้จุดที่ไม่ดี (ด้านแย่) ตามความเป็นจริง แต่ไม่นำมาใส่ใจหรือนำมาสร้างปัญหาให้กับชีวิต

การมองโลกในแง่ดีถือเป็นกุญแจสำคัญในการจัดการกับความเครียดที่เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพมากมาย โดยมีผลการวิจัยจากหลายสถาบันพิสูจน์ว่า วิธีการคิดหรือทัศนคติในการมองโลก ส่งผลต่อสุขภาพของบุคคลนั้นโดยตรง

🌟 ประโยชน์ของการคิดบวก 🌟

💖 สุขภาพจิตที่ดี

การคิดบวกเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยลดความเครียดได้เป็นอย่างดี ทำให้มีความสุข ยิ้ม หัวเราะมากขึ้น จึงส่งผลให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วยเช่นกัน

💖 สุขภาพร่างกายแข็งแรง

สุขภาพจิตมีความเชื่อมโยงกับสุขภาพร่างกายอย่างมาก เมื่อไม่มีความเครียดต้นเหตุแห่งปัญหาสุขภาพมากมาย สุขภาพจะแข็งแรงไม่เจ็บป่วยได้ง่าย

💖 อายุยืน

เมื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง พร้อมทั้งสุขภาพจิตที่ดี จึงส่งผลให้อายุยืนขึ้นกว่าเดิม

รู้จักความคิดด้านลบ



สำรวจตัวเองเป็นประจำ

สำรวจตัวเองว่า สนใจ/จดจ่อ แต่สถานการณ์ที่แย่มากหรือลำบากหรือไม่ ? ตัวอย่างเช่น ช่วงเช้าทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จและได้รับคำชมมากมาย แต่ช่วงบ่ายได้รับมอบหมายงานที่ยากและไม่ถนัด ทำให้จดจ่อแต่กับความรู้สึกแย่ จนหลงลืมความสุขจากการทำงานสำเร็จในช่วงเช้าไปจนหมด



ความกังวลที่มากเกินไป

คาดการณ์และกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ทำให้กังวลและคิดไปก่อนที่จะเผชิญกับสิ่งนั้น



การโทษตัวเอง

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เป็นคนมองโลกในแง่ลบ คือการโทษตัวเอง เมื่อเกิดเรื่องที่ไม่ดีขึ้น มักจะตำหนิ/โทษตนเองในทันที ก่อนที่จะได้สำรวจถึงสาเหตุของความผิดพลาดที่แท้จริง



ชีวิตไม่ได้มีเพียงแค่ด้านเดียว

การแบ่งทุกอย่างบนโลกว่ามีเพียงแค่ด้านดีหรือร้าย ยังสามารถพบเรื่องที่ดีในเรื่องร้าย ดังนั้นไม่ควรตัดสินว่าถ้าหากสิ่งนั้นไม่สมบูรณ์แบบดังที่คาดการณ์ไว้ สิ่งนั้นจะกลายเป็นความล้มเหลวหรือข้อผิดพลาดในทันที

ทำอย่างไรจึงเป็นคนคิดบวก

✨ เริ่มต้นวันด้วยเรื่องที่ดี

การเริ่มต้นวันด้วยสิ่งที่ดีจะทำให้วันนั้นอารมณ์ดีไปได้ทั้งวันเลยทีเดียว อาจเริ่มด้วยการฟังเพลงโปรดในตอนเช้า หรืออ่านบทความดี ๆ จากทางอินเทอร์เน็ต

✨ ความล้มเหลวคือบทเรียน

ความผิดพลาดเกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ ให้นำความผิดพลาดมาเป็นบทเรียนเพื่อผลักดันให้ทำสิ่งนั้นได้ดีขึ้น แต่อย่านำมามั่นมาเพื่อตำหนิตัวเองซ้ำ ๆ จนสุขภาพจิตแย่ลง

✨ สังเกตและสนใจสิ่งที่รอบตัว อาจเป็นเรื่องเล็กน้อยที่มองข้ามไป

บางวันอาจแย่งจนทำให้รู้สึกเหน็ดเหนื่อย อยากให้ลองมองสำรวจรอบตัว อาจจะพบเรื่องดี ๆ ที่มองข้ามไป

✨ ✨ มองหาเรื่องที่ทำให้ยิ้ม และหัวเราะได้

การที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก
หรือเรื่องที่แย่ หากมีเรื่องที่ทำให้ยิ้มและหัวเราะได้
เข้ามาจะช่วยลดความเครียดลงไปได้เป็นอย่างมาก

✨ ✨ พูดเรื่องที่ดีกับตัวเองเสมอ

พูดเรื่องดีกับตัวเองในทุกวัน เพื่อเพิ่มพลังบวก
แทนที่เอาแต่ตำหนิตัวเองให้รู้สึกแย่

✨ ✨ อยู่กับปัจจุบัน

อย่าคาดการณ์ไปก่อนล่วงหน้าทั้งที่ยังมาไม่ถึง
หรือเอาแต่จมอยู่ในอดีตที่เคยผิดพลาดไป

✨ ✨ ล้อมรอบไปด้วยผู้คนที่คิดบวก

หากต้องการเป็นคนแบบใด ควรที่จะนำตัวเองเข้าไป
อยู่ในสภาพแวดล้อมเช่นนั้น ดังนั้นถ้าอยากเป็น
คนที่คิดบวก จึงควรพาตนเองเข้าไปอยู่ในสภาพแวดล้อม
ที่มีคนคิดบวก หรือเลือกคบกับคนที่คิดบวกนั่นเอง

ที่มา...

- <https://faithandbacon.com/>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950?pg=2>
- <https://www.healthline.com/health/how-to-think-positive#summary>
- <https://www.success.com/7-practical-tips-to-achieve-a-positive-mindset/>