บทความออนไลน์

10 วิธีเปลี่ยนตัวเองให้คิดบวก ที่คนอมทุกข์ควรอ่าน

คนคิดบวกในที่นี้หมายถึงคนที่มองโลกอย่างเป็นกลางไม่ว่าเรื่องนั้นจะดีหรือร้าย หรือจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นคนมองโลกในแง่ดีก็ได้ แต่ก็อย่าเพิ่งเข้าใจผิดคิดว่าคนที่มีนิสัยอย่างนี้เป็นพวกโลกสวยเชียวล่ะ เพราะพวกเขามีดีมากกว่านั้นอีก

หากพูดถึงการเป็นคนคิดบวก ส่วนใหญ่คงนึกถึงอุปนิสัยมองโลกในแง่ดี มีทัศนคติที่เปิดกว้าง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และแน่นอนว่าคงไม่มีใครกล้าพูดได้เต็มปากว่าเป็นคนคิดบวก แต่ถ้าหากเรามาลองสำรวจตัวเองกันเล่น ๆ จาก 10 วิธีเปลี่ยนตัวเองให้คิดบวกที่เรานำมาฝากนี้ อาจทำให้เราค้นพบความจริงว่าตัวเราก็เป็นคนคิดบวกนะ เพียงแต่ไม่เคยรู้มาก่อน

การคิดบวกคืออะไร

จากผลการวิจัยที่ถูกตีพิมพ์ในวารสารจิตวิทยาบุคลิกภาพและสังคมของสหรัฐอเมริกาเผยว่า การคิดบวกเป็นส่วนหนึ่งของการทำให้ตัวเองมีความสุข โดยที่การคิดบวกนั้นไม่ใช่การคิดหาคำตอบว่าอะไรถูกหรือผิด แต่เป็นการคิดเพื่อให้เราได้เข้าใจในสิ่งที่กำลังเป็นไป หลายคนเข้าใจว่าการคิดบวกต้องอาศัยหลักการทางจิตวิทยาเข้าช่วย แต่ความจริงแล้วตัวเราเองก็สามารถเปลี่ยนตัวเองให้กลายเป็นคนคิดบวกได้ตลอดเวลา

8 สิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดบวก

เป็นที่รู้กันดีว่าการคิดบวกคือการทำให้ตัวเองมีความสุข แต่ความจริงแล้วยังส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจอีกด้วยนะ โดยเฉพาะสิ่งดี ๆ ต่อไปนี้ที่จะเกิดขึ้นกับเราแน่นอนเมื่อเปลี่ยนตัวเองให้คนคิดบวก

เราจะมีระบบไหลเวียนโลหิตเป็นปกติ

การคิดบวกจะทำให้เรารู้สึกอยากทำในสิ่งดี ๆ เช่น กินอาหารสุขภาพ ออกกำลังกาย และไม่เครียด ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตของเราทำงานเป็นปกติ ไม่เสี่ยงเป็นโรคที่เกี่ยวกับระบบไหลเวียนเลือด เช่น หัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคความดันโลหิตสูง

เราจะมีไขมันดีมากกว่าไขมันเลวในร่างกาย

ผลการทดสอบของมหาวิทยาลัยแพทย์ฮาร์วาร์ดในปี 2013 ที่ถูกตีพิมพ์ลงในวารสาร The American Journal of Cardiology เผยว่าการคิดบวกช่วยเพิ่มระดับไขมันดีในร่างกายได้ เห็นได้จากการทดสอบกับกลุ่มอาสาสมัครวัยกลางคน อายุระหว่าง 40-70 ปี ประมาณ 990 คน ที่ทำแบบทดสอบความสุขจากพฤติกรรมประจำวัน ผลคือ อาสาสมัครส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตประจำวันของตัวเองดี เมื่อตรวจร่างกายพบว่ามีระดับไข

มันดีสูงกว่าไขมันเลว สาเหตุเป็นเพราะคนที่มีความสุขดีในชีวิตมักจะเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าคนที่มีความเครียด

- **เราจะมีระบบภูมิคุ้มกันโรคที่แข็งแรงขึ้น**

การคิดบวกเป็นการกระตุ้นให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติ เกิดการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย รวมถึงการนำไปใช้เผาผลาญเป็นพลังงานที่ส่งผลให้เราแข็งแรงขึ้น เห็นได้จากคนที่ร่าเริง แจ่มใสมักไม่ค่อยเจ็บป่วยง่าย

- **เราจะมีสุขภาพกายและใจที่สมดุล**

ผลการวิจัยส่วนใหญ่เผยว่า คนที่มองโลกในแง่ดีมักมีสุขภาพกายและใจดีตามไปด้วย เพราะพวกเขามีเคล็ดลับอยู่เพียงสิ่งเดียวคือ การทำตัวเองให้มีความสุขด้วยการหากิจกรรมทำไม่ปล่อยให้ตัวเองอยู่ว่าง ๆ เช่น ออกกำลังกาย การปลูกดอกไม้ การสนทนากับเพื่อนบ้าน ออกกำลังกาย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นตัวขับเคลื่อนให้พวกเขามีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย เพราะเมื่อสุขภาพจิตดี ร่างกายก็แข็งแรงตามไม่ด้วย ไม่เจ็บป่วยและก็ไม่ต้องกินยาใด ๆ

- **เราจะกลายเป็นคนไม่ค่อยเครียดกับอะไรง่าย ๆ**

คนที่มองโลกในแง่ดีเมื่อมีปัญหามักจะรับมือได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย ส่วนหนึ่งมาจากการที่พวกเขาเชื่อว่าทุกสิ่งจะดีขึ้นได้ เดี๋ยวก็จะผ่านไป ทำให้พวกเขาแก้ปัญหาด้วยความใจเย็นมากกว่า

- **เราจะกลายเป็นคนร่าเริง แจ่มใสน่าเข้าใกล้**

การมองโลกในแง่ดีช่วยเปลี่ยนภาพลักษณ์ของตัวเราให้กลายเป็นคนนิสัยน่ารักมากขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเราจะมีทัศนคติที่เปิดกว้างรับฟังคนอื่น ยิ้มแย้มแจ่มใสตลอด ดูเป็นคนอารมณ์ดี ทำให้ใคร ๆ ก็มองว่าเรานิสัยดีน่าเข้ามาทำความรู้จัก

- **เราจะรับมือได้หมดทุกปัญหา**

การมองโลกในแง่ดีจะทำให้เรามีสติในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล จากผลการวิจัยเผยว่าการมองโลกในแง่ดีทำให้เราไม่รีบร้อนตัดสินเรื่องราวที่อยู่ตรงหน้า เราจะไม่คิดฟุ้งซ่านเติมแต่งปัญหาให้ใหญ่โตขึ้น และเราจะมีสติมองออกว่าแก่นแท้ของปัญหานั้นอยู่ตรงไหน ทำให้เราสามารถค้นพบทางออกของปัญหาได้อย่างง่ายดาย

- **เราจะมีอายุยืน**

ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยลอนดอนได้ทำการทดสอบเรื่องการคิดบวกสัมพันธ์กับการมีอายุยืนอย่างไร โดยได้ทำทดสอบกับกลุ่มอาสาสมัครที่มีอายุยืนเกินร้อยปีขึ้นไปประมาณ 243 คน ด้วยการให้ทำแบบสอบถามไลฟ์สไตล์ของตัวเอง ผลปรากฏตรงกันว่า อาสาสมัครส่วนใหญ่มักมีไลฟ์สไตล์ชอบท่องเที่ยว ชอบเดินทางไปเปิดหูเปิด

ตาต่างถิ่น พวกเขาเชื่อว่าการเดินทางทำให้เรียนรู้อะไรมากขึ้น ได้พบเห็นโลกในมุมที่กว้างขึ้น ปล่อยวางอะไรได้มากขึ้น และทั้งหมดนี้ก็นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นคนคิดบวกขึ้นนั่นเอง

พลังแห่งการคิดบวกบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้

จากผลการวิจัยในปี 1990 เผยว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายมักจะมีอาการป่วยทั้งร่างกายและจิตใจ สาเหตุหลักมาจากการที่สุขภาพจิตใจอ่อนแอ ดังนั้นใครที่มีอาการเจ็บป่วยเรื้อรังไม่ยอมหายสักที ลองมาเช็กตัวเองว่าอาการป่วยที่มักเกิดบ่อย ๆ นั้น ติดอันดับ 1 ใน 15 อาการป่วยที่มาจากการคิดติดลบหรือเปล่า ถ้าใช่ รีบปรับทัศนคติตัวเองเสียใหม่ด่วนเลยนะจ๊ะ

- มีอาการกล้ามเนื้อตึง เส้นยึดบ่อย
- มีอาการปวดกล้ามเนื้อโดยไม่ทราบสาเหตุ
- มักจะปวดหัวบ่อย
- มีอาการเจ็บหน้าอกโดยไม่ทราบสาเหตุ
- สมรรถภาพทางเพศลดลง
- นอนไม่หลับ และมีปัญหาเรื่องการนอนหลับในตอนกลางคืน
- มีอาการของระบบย่อยอาหารไม่ปกติ เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นต้น
- อ่อนเพลียง่าย

- อารมณ์แปรปรวน
- มีความรู้สึกกังวล หดหู่ และเศร้าซึมบ่อย
- รู้สึกว้าวุ่นใจเหมือนมีเรื่องที่ยังคิดไม่ตก
- โกรธง่าย ฉุนเฉียวบ่อย
- รู้สึกไม่อยากทำอะไรเลย ไม่อยากเข้าสังคม อยากอยู่คนเดียวเงียบ ๆ
- พฤติกรรมการกินไม่เป็นปกติ เช่น กินน้อยกว่าปกติ หรือกินจุกว่าปกติ
- โมโหร้ายกว่าปกติ เช่น สบถคำหยาบออกมาบ่อย ๆ ทำร้ายผู้อื่น

10 วิธีง่าย ๆ ฝึกตัวเองให้เป็นคนคิดบวก

เมื่อได้ทราบถึงข้อดีของการคิดบวกแล้ว ลองมาดูกันหน่อยดีไหมว่าจะเริ่มเป็นคนคิดบวกได้อย่างไร จากคำแนะนำของผลการวิจัยเรื่องการเปลี่ยนตัวเองให้คิดบวก ที่ถูกตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Clinical Psychology เมื่อปี 2006 ที่เผยว่า คนบนโลกนี้มีอยู่สองประเภทใหญ่ ๆ คือ พวกที่คิดมาก กับพวกที่ไม่ค่อยคิดอะไร ซึ่งถือว่าเป็นลักษณะนิสัยที่แตกต่างกันมาก แต่เมื่อนักวิจัยได้ลองวิเคราะห์นิสัยของคนทั้งสองกลุ่มแล้วกลับค้นพบว่าพวกเขามีวิธีจัดการอารมณ์ด้านลบที่คล้าย ๆ กัน นั่นคือ หาสิ่งที่ทำให้ตัวเองมีความสุขมากขึ้น ดังนั้นเรามาลองเรียนรู้วิธีเปลี่ยนตัวเองให้คิดบวกจากกลุ่มอาสาสมัครเหล่านี้กันดู ว่ามีวิธีไหนที่เราสามารถทำตามได้บ้าง

ไม่ทำตัวโลกสวยเกินไป

การคิดบวกและการมองโลกในแง่ดีในที่นี้ไม่หมายความว่าให้เราทำตัวโลกสวย มองอะไรโรยด้วยกลีบกุหลาบไปทุกอย่าง แต่เป็นการปรับมุมมองของเรา อะไรที่คิดติดลบมากเกินไปก็ปรับให้เป็นกลางขึ้นหน่อย และอะไรที่คิดบวกมากเกินไปก็ปรับให้พอดีขึ้น ยกตัวอย่างเช่น หากเรามีคนเข้ามาจีบ เราก็อย่าเพิ่งมองโลกในแง่ดีว่าเขาเป็นคนดี จริงใจกับเรา ให้เผื่อใจเอาไว้บ้าง เป็นต้น

ไม่ตัดสินอะไรง่าย ๆ เพียงแค่ตาเห็น

การเริ่มต้นคิดบวกควรมาจากความคิดที่เป็นกลาง ดังนั้นเวลาที่เห็นอะไรไม่ถูกใจ ก็อย่าเพิ่งเหมารวมไม่ว่ามันไม่ดี ให้เข้าใจไปตามสิ่งที่เห็นอย่าใส่ความรู้สึกส่วนตัว อย่าลืมว่าการคิดบวกไม่มีถูกผิดนะจ๊ะ

ผูกมิตรกับเพื่อนที่นิสัยร่าเริง คิดบวกเข้าไว้

ความรู้สึกที่ดี จะนำมาซึ่งความคิดดี ๆ ดังนั้นควรมองหามิตรแท้ที่นิสัยร่าเริงแจ่มใสไว้สักคน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดด้านดี หากอยู่กับคนซีเรียส จริงจังกับชีวิตมากไป เราก็คิดบวกไม่ได้สักที จากผลการวิจัยส่วนใหญ่เผยว่า ความเครียดเป็นอารมณ์ติดต่อจากอีกคนหนึ่งได้ โดยที่ตัวเรามักไม่รู้ตัวเลยว่าทัศนคติของตัวเองจะค่อย ๆ เปลี่ยนไปทีละนิด จนกระทั่งพฤติกรรมแสดงออกมาอย่างชัดเจนว่านิสัยเปลี่ยนไป ดังนั้นหากอยากเริ่มเป็นคนคิดบวก ก็ให้เดินเข้าไปผูกมิตรกับคนที่มองโลกในแง่ดี เพราะคนเหล่านั้นจะมีมุมมองความคิดที่เปิดกว้างกว่าพวกซีเรียส จริงจังกับชีวิต

หมั่นคุยกับตัวเอง

คนที่คิดบวกมักจะคุยกับตัวเองอยู่เสมอ ในที่นี้หมายถึงการพิจารณาตัวเองว่ามีด้านลบกับเรื่องอะไร แล้วในแต่ละวันรู้สึกแย่อะไรบ้าง เมื่อเขาเรียงลำดับความคิดด้านลบได้ ก็จะทำการเปลี่ยนมุมมองความคิดใหม่ บอกกับตัวเองว่าพรุ่งนี้ต้องมองโลกในแง่ดีมากขึ้นกว่าเดิม และฝึกพูดประโยคเชิงบวก เช่น ฉันสามารถเรียนรู้ได้ ฉันจะต้องลองทำดูก่อน หรือ ฉันคิดว่าปัญหานี้ต้องมีทางออก เป็นต้น

เขียนถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

เป็นวิธีที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงให้กลายเป็นคนมองโลกในแง่ดีมากขึ้น เพียงแค่สละเวลา 5 นาทีก่อนนอน ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ตัวเองคิดว่าดีที่สุด แล้วเขียนบันทึกลงไปสั้น ๆ เช่น วันนี้จับฉลากปีใหม่ได้ของที่อยากได้อยู่พอดี เป็นต้น จากผลการวิจัยที่ถูกตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Research in Personality เผยว่า การเขียนบันทึกส่งผลดีต่อสุขภาพของเรา โดยเฉพาะการบันทึกประสบการณ์ที่ดี ๆ เพราะเมื่อไรที่เราเขียนบันทึกเรื่องราวลงบนหน้ากระดาษได้ ก็แสดงว่าสมองของเรามีการจดจำแต่สิ่งที่ดี ๆ แล้วยิ่งถ้าจดบันทึกเป็นประจำทุกวัน สมองของเราก็จะเก็บเกี่ยวเรื่องราวดี ๆ เอาไว้เพื่อมาเขียนบันทึกโดยอัตโนมัติเลยล่ะ

หัวเราะ

หลายคนไม่เคยสังเกตตัวเองว่าวันหนึ่ง ๆ หัวเราะมากน้อยเท่าไร ทั้งที่ความจริงแล้วการหัวเราะเป็นสิ่งที่สะท้อนอารมณ์ได้ดีว่ากำลังมีความสุขอยู่หรือไม่ อีกทั้งยังเป็นการปรับอารมณ์ด้านลบให้ดีขึ้นด้วย ดังนั้น ถ้าหากงานเครียดมากทั้งวัน ลองสละเวลาสัก 20 นาทีให้กับสิ่งบันเทิงเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น หนังตลก หนังสือการ์ตูน พูดคุยกับเพื่อนสนิท วาดภาพ ร้องเพลง เป็นต้น หากทำให้ได้ทุกวันแบบนี้รับรองว่าความเครียดไม่สะสมอยู่ในจิตใจแน่นอน

นั่งสมาธิ

ผลการวิจัยล่าสุดเผยว่า คนที่นั่งสมาธิเป็นประจำทุกวันมีแนวโน้มเป็นคนมองโลกในแง่ดีมากกว่าคนที่ไม่เคยนั่งเลย ส่วนหนึ่งมาจากประโยชน์ของการนั่งสมาธินั่นเอง เพราะการนั่งสมาธิเป็นการฝึกจิตใจให้ปล่อยวางความคิด ฝึกสมองไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน เราก็จะรู้ทันอารมณ์ของตัวเองว่ากำลังสุขหรือทุกข์ และถ้านั่งสมาธิเป็นประจำทุกวันร่างกายและจิตใจของเราก็จะไม่เก็บอารมณ์แย่ ๆ หรือเรื่องราวไม่ดีมาจำฝังใจ ผลคือเรามีความสุข จิตใจแจ่มใส นั่นเอง ดังนั้นลองทำดูนะคะ สละเวลาวันละ 5-10 นาทีก็ยังดี ใครที่ไม่ถนัดการนั่งสมาธิก็ใช้วิธีทำโยคะก็ได้

เปลี่ยนนิสัยเป็นคนยืดหยุ่น ออมชอมกับผู้อื่นให้มากขึ้น

การจะเปลี่ยนตัวเองให้คิดบวกได้ ส่วนหนึ่งต้องเริ่มมาจากตัวเองเสียก่อน คือ เปลี่ยนความคิดที่ทุกอย่างต้องเป๊ะ มาเป็นคิดยืดหยุ่นบ้าง เพราะความคาดหวังคือสิ่งอาจทำให้เราเสียใจ มองโลกในแง่ร้ายขึ้นมาได้ ดังนั้นลองฝึกให้ตัวเองมีความคิดที่ยืดหยุ่นบ้าง จะได้ไม่รู้สึกเครียดว่าอะไร ๆ ก็ไม่ได้ดั่งใจ

อย่ากังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิด

ความกลัวก็เป็นอุปสรรคที่ทำให้เรามองโลกในแง่ดีไม่ได้ เพราะสมองยังยึดติดอยู่กับความรู้สึกที่ว่า “กลัวว่าจะ...” ทั้งที่ความจริงอาจจะไม่เกิดตามที่เราคิดก็ได้ ดังนั้นเปลี่ยนความคิดของตัวเองให้ปล่อยวางกับเรื่องราวต่าง ๆ มากขึ้น อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด

ฝึกตัวเองให้ยิ้มง่ายขึ้น

การยิ้มเป็นสิ่งพื้นฐานที่ช่วยให้ตัวเราเองรู้สึกมีความสุข ดังนั้นไม่ว่าจะมีเรื่องที่ทำให้ยิ้มไม่ออกก็ตาม ยังไงก็ขอให้ยิ้มแย้มเอาไว้ก่อน แทนที่จะระบายด้วยการปล่อยคำพูดแย่ ๆ ออกมา

จะเห็นได้ว่าพลังของการคิดบวกนั้นสุดยอดแค่ไหนสามารถทำให้สุขภาพกายและใจของเราแข็งแรงอยู่เสมอ แต่ถึงแม้ว่าวันคิดบวกโลกจะผ่านพ้นไปแล้ว เมื่อ 13 กันยายนที่ผ่านมานี้ เราก็ยังสามารถทำทุก ๆ วันให้เป็นวันคิดบวกได้ แค่ลองเปิดใจให้กว้างใส่ใจกับสิ่งรอบตัวมากขึ้น เพียงเท่านี้ก็เราก็มีความสุขในทุก ๆ วันแล้ว

ที่มา http://health.kapook.com/view108098.html