

# ภาวะขบะความคิด ชีวิตดีขึ้นได้



การคิดทางบวกอย่างสร้างสรรค์ (Creative : (creative + positive) Thinking) เป็นการคิดที่เป็นพื้นฐานที่แข็งแกร่งและมั่นคงที่สามารถช่วยให้ทุกคนทำงานได้สำเร็จ และมีความสุข ซึ่งประกอบด้วย



## 1. การคิดทางบวก (Positive Thinking)

เป็นการมองสิ่งดี ๆ ของทุกสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นคน เหตุการณ์ และสิ่งต่าง ๆ ได้ การมองให้เห็นประโยชน์ในสรรพสิ่งต่าง ๆ ในเหตุการณ์ต่าง ๆ และในความคิดใหม่ ๆ และการมองเห็นโอกาสดี ๆ แม้ในยามที่มีวิกฤติ

## 2. การคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)

เป็นความสามารถในการคิดวิธีใหม่ ๆ ได้หลายวิธี ให้เลือกหยิบเอาไปใช้ได้ เช่น คิดหาวิธีแก้ปัญหาก็ได้หลายวิธี คิดกลยุทธ์ให้สามารถทำงานได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หลาย ๆ กลยุทธ์ คิดวิธีปรับปรุงและพัฒนากระบวนการ เป็นต้น

ความคิดเป็นที่มาของการพูดและการกระทำทุกอย่างในชีวิต การกระทำรวมทั้งการพูดนั้นรวมเรียกว่า **พฤติกรรม** ซึ่งพฤติกรรมเป็นปลายทางที่แสดงออกมาให้เห็นถึงต้นทาง คือ **ความคิด**



## การคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)

คือ การคิดสิ่งใหม่ ๆ คิดวิธีใหม่ ๆ ให้ได้ผลงานออกมาที่เรียกกันว่า **นวัตกรรม** เช่น มีปัญหา ก็คิดหาทางแก้ได้หลายทางอย่างรวดเร็ว แล้วจึงค่อยตัดสินใจว่าจะเลือกวิธีไหนที่เหมาะสมกับสถานการณ์ มีผลดีที่สุด และมีจุดอ่อนน้อยที่สุด

ฝึกตนเองให้คิด 95% มากขึ้น ได้ยินอะไรก็มองหาแต่ 95% ของสิ่งที่ได้ยิน เพื่อนำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและงานให้ได้ทุกอย่าง คุยกับใครก็มองหาแต่สิ่งที่เป็น 95% ของเขา พยายามมองข้าม 5% ให้ได้ ทำไปไม่นานก็คิด 95% ได้เก่ง คิดบวกได้เก่ง ทำงานสำเร็จได้มากขึ้น มีพลังสร้างสรรค์ในการทำงานมากขึ้นทวีคูณ

เลิกมอง 5% ถ้ามองหา 5% ไปเรื่อย ๆ ทำอะไรก็จะเห็นแต่ 5% จะเป็นผลเสียแก่จิตใจของตัวเอง เพราะการมอง 5% บ่อย ๆ จะทำให้เกิดความเคยชิน พอชินแล้วจะมองเห็นแต่ 5% อย่างเร็วมาก เหมือนติดเรดาร์

การคิดทางบวกทำให้งานสำเร็จ บรรยากาเหตุการณ์ทำงานเป็นไปในทางสร้างสรรค์ งานสำเร็จได้โดยง่าย

ส่วนความคิดทางลบทำให้งานล่าช้า และวุ่นวาย

ถ้าเปลี่ยนความคิดให้เป็นบวก เปลี่ยนทัศนคติให้เป็นบวก สิ่งดี ๆ ก็เพิ่มเข้ามาในชีวิตมากขึ้น

อยากมีอนาคตที่สร้างสรรค์ ก็เลือกการคิดทางบวก อยากมีอนาคตที่ท้อเหี่ยวหม่นหมอง ร้อนใจก็เลือกการคิดทางลบ ถ้าเปลี่ยนความคิด ชีวิตก็เปลี่ยน  
ความคิดทางลบเป็นชนะในใจที่เป็นพิษทำร้ายตัวเราเอง และส่งผลร้ายกระทบถึงคนรอบข้าง และสถานการณ์ทำงานของเราด้วย

เราทุกคนสามารถฝึกการคิดทางบวกได้ด้วยวิธี  
ง่าย ๆ คือ

1. ให้ความรู้สึกที่ดี ๆ แก่ตนเองและผู้อื่น โดยมอง 95% คือส่วนดีส่วนที่เป็นบวกของทุกคน
2. ไม่มอง 5% คือ ส่วนที่ไม่ถูกใจ ส่วนที่เป็นลบ
3. พอใจและยอมรับตัวเองอย่างที่เป็น พอใจและยอมรับคนอื่นอย่างที่เขาเป็น
4. ให้ความเข้าใจตนเองและผู้อื่น โดยคิดเสมอว่า คนทุกคนล้วนเป็นคนสำคัญ
5. ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกแก่ตัวเองและคนอื่น



เวลาคิดบวก เรามองคนรอบข้าง  
เปลี่ยนไป คนรอบข้างมองเราเปลี่ยนไป  
และเราก็มองตัวเองเปลี่ยนไปด้วย คนทำงาน  
ด้วยกันต่างคนต่างคิดบวกให้แกกัน จะทำ  
ให้มีทัศนคติที่ดีต่อกัน ทำให้ทีมงานมีความ  
กลมเกลียวและผูกพันกันมากขึ้น ทำให้ชีวิต  
เปลี่ยนไปดังนี้

1. เปลี่ยนจากความไม่พอใจมาเป็นพอใจ
2. เปลี่ยนจากความโกรธมาเป็นความเมตตา
3. เปลี่ยนจากความกลัวมาเป็นความกล้า

ความคิดทางบวกทำให้คนมีแรงใจ มีพลังในการทำสิ่งที่ทำอยู่ให้สำเร็จได้ด้วยใจอันเบิกบาน มองเห็นความสมหวัง มีจิตใจที่หนักแน่น ไม่สะเทือนไหวต่อเหตุการณ์หรือคำพูดใด ๆ ที่ชี้ให้เห็นความยากลำบาก ความเป็นไปไม่ได้ ไม่ล้มเลิกแม้มีอุปสรรคมากมายเพียงใด ถือเป็นแรงใจและแรงกายและต้องมีแรงปัญญา คือ **ความคิดสร้างสรรค์**

แรงใจ แรงกาย และแรงปัญญา เป็นพลังที่เกิดจากการรวมความคิดสร้างสรรค์ (creative) กับความคิดทางบวก (positive) ได้มาเป็น **ความคิดสร้างสรรค์ทางบวก** (Creative = creative + positive)

ถ้าบุคลากรในองค์กรมีความคิดสร้างสรรค์ทางบวกเป็นแก่นในการทำงาน จะส่งผลดีต่องาน โดยตรงทุกขั้นตอน ดังนี้

1. จะคิดก่อนทำ มีสติ ไตร่ตรองสิ่งต่าง ๆ โดยคิดก่อนว่าเหมาะสมหรือไม่ และแก้ไขเสียก่อนที่จะทำ งานจึงออกมาดี ครอบคลุม รอบคอบ บกพร่องน้อย ทำให้ **งานสำเร็จ**

2. จะมีจิตใจสดใส ชื่นบาน คนคิดทางบวก จะมองเห็นประโยชน์และคุณค่าในการทำงานทุกอย่าง เมื่อได้รับงาน เขาจึงมองว่าตัวเองมีโอกาสได้ช่วยคน และได้ทำสิ่งที่น่าเพลิดเพลิน ทำให้ **งานมีชีวิตชีวา**

3. จะเปิดใจ ปรับเปลี่ยน เรียนรู้ และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ **งานจึงรุดหน้าและสร้างสรรค์**



เมื่อคนได้เรียนรู้การคิดด้วยการลงมือปฏิบัติจริง ๆ บ่อย ๆ ผลที่ได้หลังจากนำไปใช้จึงออกมาเป็นรูปธรรมคือ เมื่อความคิดเปลี่ยนไปทางบวก พฤติกรรมก็เปลี่ยนไปในทางสร้างสรรค์ด้วย และประโยชน์จึงเกิดแก่ตนเองและคนรอบข้าง คือ

1. มีความรักและเคารพกัน การคิดสร้างสรรค์ทางบวกฝึกให้คนพยายามเข้าใจทุกคน สร้างสรรค์ให้เกิดความรู้สึกที่ดีงาม ทั้งแก่คนให้ และแก่คนที่ได้รับ และส่งผลดีต่อการทำงานด้วย

2. สนุกกับการทำงาน เมื่อทุกคนคิดทางบวก รับฟังกันอย่างมีเหตุผล คนก็รู้สึกดี การทำงานจึงสนุก

3. ทำงานสำเร็จได้ การคิดทางบวกเป็นพลังผลักดันให้คนเบิกบานใจที่จะคิด เมื่อผนวกกับการคิดสร้างสรรค์ที่ทำให้คิดหาทางออกได้หลาย ๆ ทาง จึงทำให้คนหาทางแก้ปัญหาได้เสมอ

การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ทางบวกให้ตนเอง เป็นช่องทางทำให้เรามีแรงใจที่จะลุกขึ้นมาทำอะไร ๆ ให้กับชีวิตเพิ่มขึ้นได้ แรงใจเป็นที่มาของพลังความคิดสร้างสรรค์ คนจะมีความรู้หรือเก่งมากน้อยเพียงใดก็ตาม ถ้าไม่มีแรงใจก็จะไม่ค่อยกระตือรือร้นมากพอที่จะลุกขึ้นมาคิดหาทางช่วยทำงานให้สำเร็จดียิ่งขึ้น โดยไม่ต้องรอให้คนมาบอกถึงจะทำ คนที่มีแรงใจจะมีความมุ่งมั่นตั้งใจทำงานให้เกิดผล และไม่ถูกรบกวนด้วยความคิดทางลบ

การสร้างความรู้สึกที่ดี ๆ ให้กับตัวเองเป็นวิธีหนึ่งที่คนเราจะพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ทางบวกของตัวเองได้เพิ่มมากขึ้น แถมยังได้แรงใจในการทำงาน และได้พลังสร้างสรรค์ที่จะสร้างสรรค์ความสำเร็จและความรุ่งเรืองให้แก่องค์กรและประเทศชาติด้วย

คนสำคัญคนแรกที่เราควรเข้าใจ คือ **ตัวเราเอง** ขอให้เข้าใจว่าความรู้และประสบการณ์ที่เราได้มาเป็นข้อมูลชีวิตนั้นมีทั้งที่เป็นบวกและเป็นลบ ส่วนที่เป็นลบก็คอยบั่นทอนจิตใจ ส่วนที่เป็นบวกก็คอยสร้างสรรค์แรงใจให้มุ่งมั่น

ผลดีจากการคิดทางบวกทำให้ตนเองเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เราสามารถใช้การคิดทางบวกช่วยพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดียิ่งขึ้นได้แน่นอน ทำสิ่งที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น



เคล็ดลับในการเปลี่ยนความคิดให้ชีวิตมีค่าขึ้น

1. ต้องเปลี่ยนการคิดของตนเองให้เป็นคิดทางบวก พุดทางบวกและทำแต่สิ่งที่เป็นบวก คือสร้างสรรค์สิ่งดีงาม
2. กล้าบุญ กลัวบาป คิดก่อนทำ ตรวจสอบตัวเอง ให้พุดและทำเฉพาะสิ่งดีงามเท่านั้น
3. สร้างสรรค์สิ่งดีงาม ด้วยการสร้างความรู้สึที่ดี ให้คนรอบข้าง

หากบุคลากรในองค์กรได้รับความรู้ และได้ฝึกฝนตนเองให้สามารถคิดสร้างสรรค์ทางบวก ได้ เขาจะสามารถแยกแยะได้ว่าความคิดทางใดที่ควรเลือก เพื่อปฏิบัติต่อไปในวันข้างหน้า เมื่อเขาได้เรียนรู้เขา จะเริ่มปรับเปลี่ยนความคิดของเขาให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์เพื่อตนเอง ครอบครัว องค์กร และสังคม

บุคลากรเป็นเพียงจักรสำคัญที่นำความสำเร็จมาสู่องค์กร อุปสรรคของความสำเร็จที่ องค์กรส่วนใหญ่พบมากที่สุด มีเหตุมาจากความคิดและพฤติกรรมทางลบและบั้นทอนของบุคลากร ซึ่งดู เป็นเรื่องเล็ก ๆ แต่กลับส่งผลเสียอย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ เป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จได้ทุกวัน ทุกนาที และในทุกขั้นตอนของการทำงาน โดยที่ไม่ค่อยมีใครเฉลียวใจ แต่ส่งผลร้ายต่อองค์กรเป็นอย่างมาก องค์กร จะไม่ก้าวไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ความคิดทางลบเกิดผลเสียต่องานอย่างมาก คือ

1. ไม่คิดก่อนทำ ทำให้ **งานผิดพลาด** ทำให้เสียเวลา และทรัพยากร
2. มีพฤติกรรมที่เห็นแก่ตัว ซึ่งจะให้ความสำคัญกับ อารมณ์และความพอใจของตนเองเป็นที่ตั้ง ทำให้**งานเสียหาย**
3. มองเห็นแต่อุปสรรคและปัญหา เมื่อคิดในทางลบ อารมณ์ก็จะคล้อยตามไป ทำให้รู้สึกท้อแท้ตั้งแต่ยังไม่ได้เริ่มทำ พอเห็นอุปสรรคมาก ๆ ก็ไม่มีความหวัง ไม่มีกำลังใจ ไม่มีแรงใจ แม้แต่จะเริ่มต้นทำงานนั้น **งานจึงล่าช้า**
4. มักกลัวที่จะทำสิ่งใหม่ เวลารับงานที่ต้องทำสิ่งใหม่ ๆ จึงกลัวว่าตนเองคงทำได้ หรือถ้าทำได้ก็คงไม่ดี เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องหนักมาก คงต้องมีปัญหามากมายอย่างแน่นอน จนทำให้ **งานไม่สำเร็จ**





การคิดทางบวก พุดทางบวก และทำแต่สิ่ง  
ที่สร้างสรรค์จะทำให้ทุกคนในทีมงานเดินหน้าไป  
ด้วยกัน ทำงานคู่กันไปได้ตลอด งานก็สำเร็จได้เร็ว  
แต่การคิดทางลบโดยเฉพาะความวิตกกังวลและ  
ความกลัวจะทำให้คนไม่กล้าเดิน จิตใจอ่อนล้า ไม่  
เดินไปพร้อมกับคนอื่น และบางครั้งก็รังจุดไม่ให้  
เดินไปข้างหน้าอีกด้วย

การคิดทางบวกจะทำให้เรามีความสุขกับ  
การทำงานทุกอย่าง เป็นคนมีความสุขง่ายทุกซอก  
และชอบสร้างสรรค์สิ่งดีงามช่วยองค์กร ช่วย  
ประเทศไทย

ประตูใจที่จะเปิดรับประสบการณ์  
ใหม่ๆ ที่หลากหลายได้นั้น มีกุญแจดอก  
เดียวที่จะไขให้เปิดได้คือ **การคิดทางบวก**  
นอกจากการคิดทางบวกจะทำให้ใจเราเปิด  
แล้ว ยังช่วยสร้างกำลังใจทุกด้านให้มีพลัง  
เดินหน้าอย่างเบิกบาน แม้ระหว่างทางมี  
อะไรเป็นอุปสรรคบ้างก็สามารถเปลี่ยน  
เหตุการณ์ที่ใครก็บอกว่าลำบากมาเป็น  
โอกาสอันแสนดีได้ โดยการมองบวก คิด  
ทางบวก คิดทางสร้างสรรค์



ความคิดทางบวกทำให้การกระทำเป็นบวก ทำประโยชน์ให้เราและคนรอบข้าง  
และทำให้เรามีบุคลิกดี มีบุคลิกสร้างสรรค์  
ความคิดทางบวกทำให้งานสำเร็จ บรรยากาศการทำงานเต็มไปด้วยทางสร้างสรรค์  
งานเดินได้ราบรื่น เข้าใจกันดี และงานสำเร็จ  
ความคิดทางลบทำให้การกระทำเป็นลบ ทำให้เกิดโทษแก่เราและคนรอบข้าง  
และทำให้เราเป็นคนเสียบุคลิก ไม่ว่าจะหน้าตาจะสวยหรือหล่อปานใด เรียบแต่โทรม ทำงานเก่งอย่างไร  
ถ้าคิดลบแล้วจะทำให้เสียบุคลิกอย่างคาดไม่ถึง  
ความคิดทางลบทำให้งานล่าช้า ขุ่นวาย  
เราทุกคนเปลี่ยนมาคิดบวก แบงไม่ปนคิดลบกับได้ง่าย ๆ ถ้าใจจะก้าวจริง ๆ  
**อนาคตเราเลือกได้ ด้วยการเลือกเป็นคน Creative**



ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ เราทำอย่างไรชีวิตก็เป็นอย่างนั้น อยากให้  
อนาคตเป็นอย่างไรก็ทำได้ด้วยการเลือกความคิด

หนังสือเล่มนี้จะชี้ให้เห็นว่า การคิดบวกและลบเป็นอย่างไร มาจากไหน เป็นประโยชน์  
เป็นโทษแค่ไหน และควรทำอย่างไรเพื่อเปลี่ยนชีวิตตนเองให้อยู่บนเส้นทางแห่งความสร้างสรรค์  
ไม่พานพบเจอความยุ่งยากของชีวิตอีกต่อไป **เพียงแต่กวาดขยะความคิด...ชีวิตก็ยิ้มได้**

กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

e-mail : kpi@thailocaladmin.go.th

