

จริงหรือ ที่ว่าความคิดของคนเรา "เปลี่ยนไม่ได้"

# มายาจิต เปลี่ยนชีวิต ให้คิดบวก

**POSITIVE THINKING**

ดร.สุรชัย โษษิตบวรชัย

# มายาจิต เปลี่ยนชีวิต ให้คิดบวก



**POSITIVE THINKING**

ดร.สุรชัย โภษิตบวรชัย

มายาจิต เปลี่ยนชีวิต ให้คิดบวก

ดร.สุรชัย โฆษิตบวรชัย

ราคา 450 บาท

ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2563 ดร.สุรชัย โฆษิตบวรชัย



จัดทำโดย Stepplus Training

และ บริษัท ที่ปรึกษาและพัฒนารัฐกิจ จำกัด

เลขที่ 1991/157 ถนนอ่อนนุช แขวงอ่อนนุช

เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250

โทรศัพท์ 02 349 1788, 083 276 8877, 080 620 8877

โทรสาร 02 349 1789

บรรณาธิการที่ปรึกษา สถาบันพัฒนาวิทยากร Certified Trainer บรรณาธิการ  
บริหาร อ.สุวรรณ สุขประเสริฐ ดร.สุรชัย โฆษิตบวรชัย

# คำนำ



ผมเกิดมาจากครอบครัว ที่มีฐานะที่ไม่ดี ในตอนเด็ก ๆ มีความฝันที่อยากจะมั่งเงินมาก ๆ เพื่อไปซื้อบ้านให้พ่อแม่ได้อยู่ตอนชราภาพ แต่ทุกครั้งที่จะทำหรือจะลงทุนอะไร เสียงของพ่อกับแม่ ก็จะดังกึกก้องข้างหูว่า..

“อย่าทำนะลูก เราเงินทุนมีไม่มากพอ” “อย่าทำนะ เดี่ยวขาดทุน”  
“อย่าทำนะ เอ็งทำไม่ได้หรอก” “อย่าทำนะ พลาดไปคนจะหัวเราะเรา”

หลายคนคงจะคุ้นหูกับคำพูดเหล่านี้ ที่เป็นคำพูดที่สกัดเราทุกอย่าง คือสกัดความคิด สกัดการกระทำของเรา ทำให้ไม่กล้าที่จะทำอะไร เพราะความกลัว สุดท้ายก็กลายเป็นคนไม่มั่นใจในตัวเอง..

ทั้ง ๆ ที่ มีคนส่วนใหญ่ต่างพยายามค้นหาหนทางของความสำเร็จของชีวิต บางคนเริ่มต้นด้วยการทำสิ่งต่าง ๆ มากมาย เช่นการทำงานหนักขึ้น การเรียนหนังสือเพิ่มมากขึ้น แต่ผลลัพธ์ที่ได้มา ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ สงสัยจะเป็นจริงอย่างที่ผู้ใหญ่ห้ามปรามไว้ เป็นเรื่องจริงของคนที่มีแนวคิดที่อยากจะประสบความสำเร็จ โดยเมื่ออยากประสบความสำเร็จก็ไขว่คว้า ค้นหาในสิ่งที่ตนเองอยากได้ เช่นบางคนอาจต้องการมีเงินจำนวนมาก บางคนอยากทำงานที่ดี ๆ บางคนต้องการมีครอบครัวที่อบอุ่น สิ่งต่าง ๆ อีกมากมาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ มีคนจำนวนน้อยที่ทำได้ สาเหตุเกิดจากอะไร..

เมื่ออยู่ในวัยทำงานมีโอกาสทำงานกับคนต่างชาติ ซึ่งเขาก็มีดีบ้าง แย่บ้าง เหมือนกันทุกประเทศ วันนี้จึงอยากจะเล่าในสิ่งที่ดีของเขา ที่เราควรนำมาใช้กับชีวิตประจำวันของเรา คือ มีครั้งหนึ่งได้รับมอบหมายให้เป็นตัวแทนบริษัทเพื่อนำเสนองานให้กับผู้แทนจำหน่ายจากหลายประเทศ ให้เข้าใจระบบงานของบริษัท ซึ่งภาระหน้าที่การนำเสนอนี้ ปกติต้องเป็นหน้าที่ของหัวหน้าที่เป็นชาวต่างชาติ แต่หัวหน้าต้องการให้เราเป็นคนขึ้นนำเสนอ เอาละ..แน่ซี..นั่นคือความคิดแรกที่ได้รับมอบหมาย..แต่เมื่อเป็นงานก็ต้องทำ ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยนำเสนอท่ามกลางคนที่มากมาย และเป็นคนต่างชาติ

มาก่อน.. และที่สำคัญคือการนำเสนอเป็นภาษาอังกฤษ..และเมื่อถึงวันงาน ก็ขึ้นนำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย โดยส่วนตัวคิดว่าเป็นเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต ที่ไม่เคยเจออะไรที่แย่นี้มาก่อน แต่ทันทีที่ลงจากเวที คำพูดแรกของเจ้านายพูดตั้งขึ้นมาว่า..

**“Your Presentation is the best!” การนำเสนอของคุณ มันเยี่ยมมาก!**

ทั้งๆที่ก็รู้ว่าการนำเสนอในวันนั้น มันแย่มาก แต่ด้วยคำพูดเล็กๆ ของหัวหน้าที่เป็นคำพูดบวก ก็จะส่งผลถึงความคิด ที่เป็นบวกในจิตใจของตนเอง ทำให้รู้สึกหัวใจพองโตขึ้นมาทันที อยากรับเสนออีก เริ่มสนุกกับชีวิต ซึ่งการพูดของคนต่างชาติอาจจะแตกต่างกับสังคมที่หลายคนอยู่ที่จะมีแต่การทำลายล้าง ขนาดทำดีมากมาย สร้างผลงานมากมาย แต่กับโดนต่อว่า หรือพูดจาเหน็บแนม ว่าไม่ได้เรื่อง ทำให้เสียกำลังใจ ที่จะสร้างสรรค์ผลงานออกมาและไม่อยากทำอีก

ในความเป็นจริง ถ้าใครต้องทำงานในสิ่งแวดล้อมที่เป็นลบ การพัฒนามายาจิต เพื่อเปลี่ยนมุมมองของตนเองให้คิดบวก เปลี่ยนพลังแฝงที่ซ่อนเร้นในตัวเอง ทำให้เป็นพลังงานบวก ก็จะช่วยให้ตนเองประสบความสำเร็จในชีวิตที่เพิ่มขึ้น มายาจิต เป็นสิ่งที่ทุกคนมี มายาจิต เป็นพลังแฝงในตัวทุกคน ซึ่งจะเห็นได้ทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี แต่คนส่วนใหญ่ไม่นำมายาจิตมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับตนเอง จึงมองเรื่องราวต่าง ๆ เป็นเรื่องลบ

หนังสือ มายาจิตเปลี่ยนชีวิตให้คิดบวกเล่มนี้ เป็นหนังสือมีเนื้อหาอ่านง่าย ๆ สบายๆ และเป็นเรื่องที่ไม่ลื้ตัวและสามารถนำไปปฏิบัติได้ทันที โดยจะบอกแนวทางในการที่จะออกแบบชีวิตให้ตนเองไปอยู่ในด้านที่ดี และขจัดด้านไม่ดีออก เพื่อให้ตนเองและสิ่งรอบข้างประสบความสำเร็จไปด้วยกัน



ดร.สุรชัย โฆษิตบวรชัย

Line: @dr.surachai

# สารบัญ



มายาจิต เปลี่ยนชีวิต ให้คิดบวก

1. มายาแห่งจิต มายาแห่งชีวิต -- 7
2. บททดสอบมายาจิตของตนเอง -- 11
3. ความสวยงามของชีวิตเริ่มต้นทันที แค่ทางสิ่งนี้ -- 21
4. ส่งมายาจิตให้ยืมได้กับปัญหาชีวิต -- 25
5. ขจัดทัศนคติลบแบบราบคาบ -- 29







# 1

## มายาแห่งจิต มายาแห่งชีวิต

มายาแห่งจิต มายาแห่งชีวิต จะกล่าวเช่นนี้ก็ไม่ได้อะไร เพราะในการทำงานนั้น ทุกคนต่างมีปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น เช่นบางครั้งรู้สึกหรือไม่ว่าตนเองไม่มีผลงาน ทำงานไม่ได้ และทำไปก็ทำได้ไม่ดี ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องจริง แต่ถ้าเมื่อใดก็ตามที่คุณตอกย้ำส่งเหล่านี้ให้คงไว้ในจิตใจ เท่ากับว่าคุณกำลังวาดมายาจิตของคุณให้คิดแต่สิ่งไม่ดีในตัวเอง บางคนยิ่งแยะไปกว่านั้น มีมายาจิตที่คิดไปในทางที่ไม่ดี ตลอดทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นนอน ก็รู้สึกว่าวันนี้เป็นวันที่แยะ ๆ ตื่นขึ้นมาก็หงุดหงิด เท่ากับว่าคุณกำลังสนับสนุนมายาจิตของคุณให้ไปในทิศทางที่เป็นลบ สาเหตุที่คนส่วนใหญ่มักสร้างมายาจิตที่เป็นลบเช่นนี้ เพราะมีคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่เคยคิดบวก ไม่เชื่อมั่นในตนเองและไม่เชื่อมั่นในความคิดที่เป็นบวก ว่ามายาจิตคิดบวกจะเป็นพลังขับเคลื่อนชีวิตที่สำคัญ

เป็นเรื่องที่น่าเสียดาย ถ้าใครก็ตามมีมายาจิตที่เป็นเช่นนั้น ก็จะทำให้คุณพลาดโอกาสดี ๆ ของชีวิต ไป เพราะเมื่อไหร่ก็ตามที่คุณเริ่มเปลี่ยน



มายาจิตให้คิดไปในทางบวก ถึงแม้จะเป็นสิ่งที่เลวร้าย แต่มายาจิตของคุณก็จะพยายามที่จะค้นหาสิ่งที่ดี และทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำในขณะที่มายาจิตคิดไปในทางที่ดี ก็ sẽ นำคุณไปสู่จุดเริ่มต้นของความสำเร็จในทันที เพราะ..

“เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณเริ่มคิดบวก ก็เหมือนกับเครื่องยนต์ได้เริ่มสตาร์ทและพร้อมที่จะเคลื่อนไปข้างหน้าทันที”

แล้วมายาจิตคืออะไร มีจริงในชีวิตหรือ

แท้ที่จริงมายาจิต ก็คือจิตที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อให้ความคิดนั้นคิดตามจิตที่เป็นมายา ฟังดูอาจจะรู้สึกยากไปหน่อย อธิบายแบบสั้น ๆ ก็คือการจินตนาการสิ่งที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง โดยที่ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะจินตนาการไปในทิศทางที่ดี ก็คือ มายาจิตที่ดี และถ้าเมื่อไหร่ก็ตามที่จินตนาการไปในทางที่ไม่ดี เท่ากับว่ากำลังสร้างมายาจิตที่ไม่ดีให้เกิดขึ้นในจิตใจ การกระทำก็จะนำไปในสิ่งที่ไม่ดีมากกว่าความพยายามที่จะทำดี

ลองจินตนาการถึงคนที่กำลังจะไปสัมภาษณ์งาน ว่าเขาเหล่านั้นมีความคิดจะเป็นเช่นไร

เรื่องราวนี้เป็นเรื่องจริงของพนักงานคนหนึ่งที่ว่างานและต้องการทำงาน จึงไปสมัครงาน และเมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่ง ได้รับโทรศัพท์จากบริษัทใหญ่ ที่เชิญให้ไปสัมภาษณ์งาน แต่เชื่อหรือไม่ว่า มีคนสัมภาษณ์งานจำนวนไม่น้อยที่ ส่งมายาจิตให้คิดว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะได้งานนี้ เพราะเรียนจบด้วยคะแนนไม่สูง มหาวิทยาลัยไม่มีชื่อเสียง บุคลิกหน้าตาก็ไม่ดี เรื่องนั้น เรื่องนี้ ที่เกี่ยวกับตนเองก็ไม่ดี มีแต่สิ่งที่ไม่ดีในตนเอง แล้วเขาจะรับเข้าทำงานหรือ และบริษัทที่เรียกก็เป็นบริษัทใหญ่..เขาอาจต้องการพนักงานที่มีคุณภาพดีกว่าที่ตนเองเป็น เมื่อมายาจิตสั่งให้เป็นเช่นนี้ การกระทำต่อจาก

นี้ไป ก็จะไม่มีการเตรียมตัวเพื่อการไปสัมภาษณ์ เพราะไม่มีความหวัง ยิ่งไปกว่านั้น ในวันสัมภาษณ์ก็ไม่มีความกระตือรือร้นที่จะไปที่นัดหมายแต่เนิ่นๆ การพูดคุยในการสัมภาษณ์ก็ไม่หนักแน่น ไม่ชัดเจน เพราะไม่ได้เตรียมการมาเพื่อสอบสัมภาษณ์ นี่คือผลของมายาจิตด้านลบ ที่กำลังทำงานอย่างเต็มที่

ต่างกับพนักงานคนที่สอง มีมายาจิตด้านบวก ทันทึที่ที่ได้รับโทรศัพท์ มายาจิตจะสั่งการให้คิดถึงโอกาสทันที มีความหวังที่จะผ่านการสัมภาษณ์งานและพูดกับตัวเองว่า ถ้าได้เข้าไปทำงาน ก็จะช่วยองค์กร หากลูกค้าสร้างรายได้ทั้งทางตรงทางอ้อม จึงเริ่มต้นที่จะค้นคว้าว่าองค์กรนี้ทำธุรกิจอะไร ทำไมถึงต้องรับพนักงานในตำแหน่งนี้และพนักงานตำแหน่งนี้ ต้องมีคุณสมบัติอะไรบ้างเมื่อถึงวันสัมภาษณ์ ก็มีความกระตือรือร้นที่จะเดินทางมาให้ถึงก่อนเวลา มีความกระตือรือร้นที่จะตอบ ถึงแม้บางคำถามตอบไม่ได้ ก็แสดงความจริงใจที่จะตอบ นี่คือมายาจิตคิดบวกที่จะคอยสนับสนุนให้ทำแต่สิ่งที่ดี และสร้างสรรค์ ผลที่ตามมาก็คือได้ติดตามที่มายาจิตสั่งไว้

มายาจิต อาจจะเป็นจิตที่จริง หรือ จิตที่จินตนาการก็ได้ ที่ว่าเป็นจิตที่จริงเพราะมายาจิตอาจจะเป็นพื้นฐานของประสบการณ์หรือความรู้ที่ตนเองรู้มาก่อน ว่าผลลัพธ์จะเป็นเช่นนี้ เช่น ถ้าขยันเรียน จะได้คะแนนดี จะสอบเข้าเรียนต่อได้ หรืออาจจะมาจากจิตที่เป็นจินตนาการ เป็นสิ่งที่ไม่เคยเจอมาก่อน ไม่ทราบถึงเหตุการณ์ข้างหน้าได้ แต่เมื่อมีเรื่องใดเรื่องหนึ่งผ่านเข้ามา จิตที่เป็นจินตนาการ จะสร้างภาพที่เห็นต่อจากนี้จะเป็นเช่นไร ก็จะส่งผลให้ออกมาเช่นนั้น

การสร้างมายาจิตในทางที่ดีให้เกิดขึ้นกับตัวเองเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เพราะมายาจิตคิดบวก จะเป็นพลังงานขับเคลื่อนให้ทุกสิ่งเคลื่อนไปในทางที่ดี มีความมุ่งมั่น ไม่เหนื่อย ไม่ท้อ มียอมแพ้ถึงแม้จะมีปัญหาผ่านเข้ามาในชีวิต

ถ้าคุณเป็นคนที่เลือกพนักงานเข้าทำงานของบริษัทนี้ คุณคิดว่าคุณ  
อยากได้คนไหนเข้ามาร่วมทำงานด้วย แน่ใจที่สุดคือพนักงานคนที่สอง  
เพราะมีมายาจิตที่พร้อมมากกว่า ถึงบอกไฉว่า ไม่ว่าจะมีความใฝ่ฝัน  
กระทบ ทั้งที่เป็นเรื่องดีหรือไม่ดี ถ้าคุณมีมายาจิตที่ดี ก็จะเริ่มต้นความคิดบวก  
หรือ Positive Thinking ทันทันทิศทางของแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ก็จะเกิด  
ขึ้นทันที ถึงแม้แสงสว่างจะน้อยนิดแต่นั้นก็คือจุดเริ่มแห่งปัญญา ที่จะนำพา  
ความสำเร็จมาให้ มายาจิตของความคิดบวกหรือ Positive Thinking จึงเป็น  
จุดเริ่มของทุกสิ่งที่ต้องการความสำเร็จ ลองเริ่มทำดูนะครับ..





## 2

# บททดสอบมายาจิตของตนเอง

ในทุกวันนี้เรื่องราวมากมายผ่านเข้ามาในชีวิต มีทั้งเรื่องดีและเรื่องไม่ดี บางคนมีมายาจิตที่ดี ก็จะสั่งให้ตนเองคิดแต่สิ่งที่ดี หรือถ้าบางคนมีมายาจิตที่เป็นลบ ก็จะมองทุกอย่างเป็นเรื่องลบ สำหรับการแก้ปัญหาเรื่องการที่เราเป็นคนเรามีมายาจิตที่คิดลบ วิธีการที่ง่ายที่สุดคือการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองในทุกขณะ

ความรู้สึกของตนเอง เป็นตัวกำหนดทิศทางของมายาจิต ทำให้ทุกคนได้เรียนรู้ว่าตนเองเป็นคนที่มีความลักษณะเช่นไร เป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้าย คนส่วนใหญ่มักมองเห็นว่าคนรอบข้างเป็นคนคิดลบ คนนี้ก็เป็นคนคิดลบ คนนั้นก็เป็นคนคิดลบ ซึ่งล้วนแต่เป็นคนใกล้ตัวทั้งสิ้น แต่คนที่ใกล้มากที่สุดคือตัวตนของตนเอง ซึ่งมักมองตัวเองไม่ออกว่าเป็นคนเช่นไร ทำให้ไม่เคยสังเกตตัวเองว่าเรามีมายาจิตในทิศทางใด ส่งผลให้เป็นคนมีลักษณะเป็นคนมองโลกในแง่ลบ หรือ เป็นคนที่มองโลกในแง่บวก กันแน่

คนที่มองโลกในแง่ลบมักจะแสดงออกด้วยการเป็นคนขวางโลกหรือ คนที่มองโลกในแง่บวก ก็จะมีการแสดงออกที่เป็นคนที่ให้อภัย มองเห็นแต่โอกาสหรือสิ่งดีจมารอบตัว คนหลายคนทราบดีว่า ถ้าเราเป็นคนคิดบวกชีวิตก็จะ

นำไปสู่ความดีงาม จะช้าหรือเร็วแต่เราก็มั่นใจได้ว่าชีวิตจะดีขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป

แต่ถ้าเรามีมายาจิตที่เป็นลบ จิตจะกำหนดความคิดให้เป็นลบ ผลตามมาก็คือจิตลบจะเป็นตัวบั่นทอนทำให้เราไม่ประสบความสำเร็จ ถดถอย ไม่ก้าวหน้า มีแต่ความเศร้าหมอง ซึ่งทุกคนไม่อยากจะเป็นอย่างนั้น แต่ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ในเมื่อต้องอยู่ในสังคมหมู่มากที่ยังมีมายาจิตคิดลบอยู่ และที่สำคัญคนส่วนใหญ่ก็ไมรู้อะไรที่จะเปลี่ยนตนเองอย่างไร ให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี เพื่อทำให้ตนเองนั้นดีขึ้น..

หลักง่าย ๆ ที่จะเป็นตัวช่วยให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้นก็คือ ให้เริ่มต้นที่จะสำรวจตนเองว่าคุณเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือคิดบวกหรือไม่ ถ้ามีข้อหนึ่งข้อใดที่บ่งบอกว่าคุณเป็นคนมีมายาจิตคิดลบ ขอให้เข้าใจว่าสิ่งที่ต้องรีบทำ คือการแก้ไขมายาจิตโดยด่วน จากรายการตรวจเช็คทั้ง 16 ข้อดังต่อไปนี้

### 1.คุณเป็นคนโกรธง่ายหรือไม่

ในวันหนึ่ง ๆ มีเรื่องมากระทบและทุกครั้งที่มีเรื่องมากระทบ คุณรู้สึกอย่างไร บางคนอาจรู้สึกเฉย ๆ แต่บางคนอาจจะไม่พอใจ เช่น ในบางวันมีพนักงานเข้ามาทำงานสาย หรือพูดจาไม่เพราะ ซึ่งในความเป็นจริงอาจไม่ใช่ลักษณะนิสัยที่แท้จริงของพนักงานคนนั้น แต่เป็นความจำเป็นที่ทำให้เขาต้องมาสายหรือพูดจาไม่เพราะ ดังนั้นลองสำรวจตนเองว่าเรากำลังรู้สึกอย่างไรกับพนักงานคนนั้น ถ้าคุณกำลังมีความรู้สึกที่ไม่ดี หรือโกรธ เท่ากับว่าคุณกำลังเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย หรือมีมายาจิตในทางลบ

### 2.อดทนต่อการเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่

ในทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้ามา และเป็นเรื่องจริงที่ว่าทุกคนไม่สามารถที่จะหนีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้ เพราะการเปลี่ยนแปลงที่เป็นธรรมชาติก็คือการเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา แต่ก็ยังมีการ

เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ คือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการกระทำของมนุษย์หรือจากคนเรานั้นเอง ไม่ว่าจะเป็นการย้ายเก้าอี้ในที่ทำงาน สำนักงานย้ายไปทำงานที่ใหม่ ทำให้การเดินทางมาทำงานมีความยากลำบากมากขึ้น เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ลองถามตัวเองว่าคุณกำลังรู้สึกอย่างไรต่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ถ้าคุณกำลังรู้สึกว่าถูกลิดรอนเสรีภาพของตนเอง ที่ต้องทำตามสิ่งที่ถูกกำหนดให้ว่าต้องเปลี่ยนหรือมองถึงความยากลำบากที่กำลังจะเกิดขึ้น ก็ขอให้เข้าใจว่า คุณกำลังเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายหรือมีมายาจิตในทางลบ

### 3. ชอบอ่านคำที่สร้างแรงบันดาลใจหรือไม่

คนบางคนมองว่าคำคมหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่ทำให้จิตใจเข้มแข็ง มีแรงบันดาลใจเป็นแรงกระตุ้นที่อยากทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ แต่คนบางคนกลับมองว่าคำหรือเรื่องราวที่สร้างแรงบันดาลใจเหล่านี้ ไม่มีสาระหรือแก่นสารอะไรที่จะต้องอ่าน คือไม่มีความคิดไปกับคำสร้างแรงบันดาลใจเหล่านี้ ขอให้เข้าใจว่า ถ้าคุณเป็นคนปิดตัวหรือมองโลกในแง่ร้าย คุณก็จะปฏิเสธที่จะอ่านเรื่องราวสร้างแรงบันดาลใจ เพราะการอ่านคำคมหรือเรื่องราวการสร้างแรงบันดาลใจจะส่งผลถึงจิตใจ ทำให้จิตใจเข้มแข็งหรือ มีความนึกคิดที่อยากจะเป็นเช่นในคำคมหรือเรื่องราว นั้น จึงสรุปได้ว่า ถ้าคุณเป็นคนที่ไม่ชอบอ่านคำคมหรือเรื่องราวสร้างแรงบันดาลใจแสดงว่าคุณเป็นที่มีมายาจิตในทางลบหรือมองโลกในแง่ร้าย

### 4. ฟังเพลงที่ชอบหรือไม่

ลองสำรวจตัวเองว่าในหนึ่งวันมีการเปิดเพลงประจำหรือเพลงที่ชอบบ้างหรือไม่ เพราะคนที่มองโลกในแง่ร้ายมักมีชีวิตที่อยู่กับตัวเองมากกว่า ไม่มีอารมณ์อันสุนทรีย์ ที่จะเปิดเพลงฟังเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งต่างกับคนที่มองโลกในแง่บวกที่มักจะเปิดเพลงที่ชอบ ฟังเพลงร้องตามไปด้วย มีความสุข แสดงถึงการมีความสุขที่ได้ฟังเพลงนี้ ถ้าคุณ

ไม่มีอารมณ์เช่นนี้เท่ากับว่าคุณกำลังเป็นคนที่มีมายาจิตในทางลบ หรือมองโลกในแง่ร้าย

#### 5. ออกกำลังกายหรือไม่

คนที่ออกกำลังกายบ่อย ๆ สภาพร่างกายจะแข็งแรง และเมื่อสภาพร่างกายแข็งแรง สภาพจิตใจก็จะเข้มแข็งไปด้วยเช่นกัน การออกกำลังกายจะเป็นตัวช่วยที่สำคัญที่จะทำให้ทุกคนมีความพร้อมที่จะทำให้อาชีพของตนเองนั้นสามารถที่จะอดทนต่อคู่กับเรื่องร้าย ๆ ที่ผ่านเข้ามา ซึ่งแตกต่างจากคนที่กำลังคิดลบ มักปฏิเสธการออกกำลังกาย ร่างกายที่ไม่เข้มแข็ง จิตใจก็จะห่อเหี่ยวคิดแต่เรื่องร้าย ๆ ลองสำรวจตนเองว่าชอบออกกำลังกายหรือไม่ เพราะถ้าคุณเป็นคนไม่ชอบการออกกำลังกาย แสดงว่าคุณเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายหรือมีมายาจิตที่เป็นลบ

#### 6. ยิ้มหรือหัวเราะบ่อยหรือไม่

อัศจรรย์รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ เพราะการยิ้มหรือเสียงหัวเราะทำให้โลกสดใส ในต่างประเทศมีการกระตุ้นให้คนหัวเราะ จัดกิจกรรมวันหัวเราะเป็นเรื่องเป็นราว โดยให้วันที่ 3 พ.ค. เป็นวันหัวเราะโลก ลองสังเกตว่าวันที่ที่คุณหัวเราะ ฮอร์โมนแห่งความสุขคือ ฮอร์โมนเอ็นโดฟิน(Endorphin) ก็จะหลั่งออกมามากกว่าปกติ ซึ่งฮอร์โมนเอ็นโดฟินนี้จะทำให้คนเราคิดมีความสุข ลองสำรวจว่าวันหนึ่งวันคุณยิ้มหรือหัวเราะบ้างหรือไม่ ถ้าไม่มี แสดงว่าคุณกำลังเป็นคนที่มีมายาจิตที่คิดลบหรือมองโลกในแง่ร้าย

#### 7. ทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบหรือไม่

เรื่องราวทุกวันจะมีกิจกรรมต่างๆ เข้ามามากมาย บางคนก็ทำในสิ่งที่ชอบ บางคนก็ทำให้ตัวเองชอบในสิ่งทำ เพราะฉะนั้นลองสำรวจตัวเองว่าในวันหนึ่งๆ นั้น คุณมีการทำในสิ่งที่ชอบและอยากทำในเรื่องใดบ้าง เช่น ได้มีโอกาสออกแบบในงานศิลปะของตัวเอง ได้ร้องเพลง

หรือได้ทำการรายงานผลให้หัวหน้าฟัง สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ตนเองชอบ และอยากทำ แต่ถ้าสำรวจแล้วรู้สึกว่าการทำอะไรที่เข้ามาคือสิ่งที่คิดขวาง เป็นสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่อยากทำ เท่ากับว่าคุณกำลังเป็นคนที่มีมายาจิต ในทางลบหรือมองโลกในแง่ร้าย

#### 8. แต่งกายที่สร้างความเชื่อมั่นในตนเองหรือไม่

เป็นเรื่องที่น่าประหลาดใจที่การแต่งกายจะส่งผลถึงความคิดของคน เพราะถ้าคุณแต่งกายสะอาด ดูดี สายตาของคนรอบข้างก็จะทำให้คุณภูมิใจ เชื่อมั่นในตัวเอง มีคนรอบข้างชื่นชม และอยากทำสิ่งที่ดี ในเรื่องอื่น ๆ คนหลายคนมองข้ามเรื่องนี้ไป ทำให้ตนเองขาดความมั่นใจ ไม่กล้าที่จะทำในสิ่งที่ท้าทายหรือทำให้ตนเองก้าวหน้า การแต่งกายจะผลถึงความคิดและจิตใจโดยตรง จึงบอกได้ว่าถ้าคุณไม่ชอบที่จะแต่งกายเท่ากับว่าคุณมีมายาจิตในทางลบหรือมองโลกในแง่ร้าย

#### 9. มองเห็นสิ่งรอบตัวเป็นเรื่องตลกหรือไม่

เรื่องราวที่ผ่านเข้ามาในชีวิตมากมาย ขึ้นอยู่กับว่าคุณกำลังมองเรื่องราวเหล่านั้นไปในทิศทางใด คนบางคน มองเป็นเรื่องขบขัน คนบางคนกับมองตรงกันข้ามคือเป็นเรื่องลบ จากงานวิจัยพบว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มักจะมองเรื่องรอบตัวเป็นเรื่องตลก เป็นเรื่องที่ดี น่าภาคภูมิใจ เช่น พนักงานบางคนได้เงินเดือนขึ้นน้อยกว่าคนอื่น คนบางคนอาจจะโกรธมาก ไม่พอใจ มีการแสดงกิริยาท่าทางที่ไม่เหมาะสม แต่คนที่มองโลกในแง่ดีก็จะมอง ว่าตนเองโชคดีเหลือเกินที่ยังได้ขึ้นเงินเดือน หรือทำให้เราได้รู้จุดบกพร่องของตนเองที่เป็นต้นเหตุทำให้เงินเดือนขึ้นน้อยกว่าคนอื่น จึงหันกลับมาพัฒนาตนเอง ดังนั้นถ้าคุณมองเห็นสิ่งรอบตัวไม่ใช่เป็นเรื่องตลก แสดงว่าคุณเป็นคนที่มีมายาจิตในทางลบหรือมองโลกในแง่ร้าย



## 10. คาดหวังว่าจะมีโอกาส เมื่อมีเรื่องลบ ๆ เข้ามา

คนจำนวนไม่น้อยที่รู้สึกหมดหวังกับเรื่องร้ายที่เข้ามา เช่น เศรษฐกิจที่กำลังแย่ ทำให้ไม่อยากทำอะไรต่อไป ต่างกับคนบางคนที่ยพยายามค้นหาช่องทางที่จะใช้โอกาสเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์กับตนเอง หรือบางคนอาจมองโอกาสในขณะนั้นไม่เห็น ก็ตัดสินใจเรียนรู้เรื่องต่างๆ เพื่อการพัฒนาตนเอง ทำให้มีความสามารถเพิ่มขึ้น และเมื่อเศรษฐกิจดีขึ้นคนที่มองโอกาสในสถานการณ์ที่เป็นลบก็จะเติบโตในทันที การสำรวจตนเองจึงเริ่มจากใครก็ตามที่ชอบพูดคำว่า “แย่แล้ว” เท่ากับว่าคุณกำลังเป็นคนที่มีความยากลำบากหรือมองโลกในแง่ร้าย

## 11. พักผ่อนเพียงพอหรือไม่

การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอจะทำให้ร่างกายพร้อมที่จะตัดสินใจทำเรื่องราวต่างๆ ได้ดีกว่าคนที่นอนน้อย เพราะฉะนั้นการนอนพักผ่อนจะเป็นตัวช่วยที่ทำให้คนทุกคนมีความคิดที่เป็นบวก หรือมองโลกในแง่ดี ในวันหนึ่ง ๆ การนอนหลับที่เป็นการนอนหลับแบบจริง ๆ ไม่ควรน้อยกว่า 8 ชั่วโมง การได้นอนพักในระยะเวลาที่เหมาะสม ก็จะผลักดันให้ตนเองนั้นมีความคิดที่เป็นบวกนำไปสู่ความคิดที่สร้างสรรค์ ดังนั้นถ้าคุณนอนไม่พอ ก็ขอให้คุณเข้าใจว่าคุณกำลังเป็นคนที่ยมองโลกในแง่ร้ายหรือเป็นคนที่มีความยากลำบาก

## 12. อยู่ใกล้คนที่คิดลบหรือไม่

เคยได้ยินคำเปรียบเปรยว่า “คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล” เป็นคำเปรียบเปรยที่อธิบายได้เป็นอย่างดี ว่าถ้าคุณกำลังคบคนที่ไม่ดี มองโลกในแง่ร้าย คุณก็จะซึมซับความไม่ดีเข้ามาในตัวเอง แต่ถ้าคุณอยู่ในสังคมที่ดี มีเพื่อนดี เราก็จะซึมซับความดีของพวกเขาเข้ามา ก็จะทำให้ความคิดของเราเป็นบวก จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นที่ในทุกองค์กรจำเป็นต้องสร้างสังคมการ

ทำงานให้เป็นสังคมที่คิดบวก หรือมองโลกในแง่ดี ฉะนั้น ถ้าเพื่อน ๆ คุณกำลังคิดลบ คุณก็จะเป็นคนที่มองโลกในแง่ร้ายหรือคนที่มีมายาจิตในทางลบเช่นกัน

### 13. พาทัวเองไปอยู่ใกล้คนคิดบวกหรือไม่

ในบางครั้งเป็นเรื่องยากที่จะเปลี่ยนความคิดตนเองให้เป็นบวกหรือมองโลกในแง่ดี ก็นำตนเองเข้าไปอยู่ในสังคมที่ดี สังคมที่มองโลกในแง่ดี ก็จะส่งผลให้ตนเองนั้นมีพลังในการคิดที่เป็นบวก ใครที่เคยไปปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะศาสนาใดก็ตามเวลาเราเข้าไปอยู่ในกลุ่มคนที่ปฏิบัติธรรม เราจะรู้สึกอย่างไร จิตใจเราก็จะสงบ ไม่อยากแก่งแย่งกัน ไม่อยากทำในสิ่งที่ไม่ดี จึงอยากให้ลองสำรวจตนเองว่า เราเองมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องเข้าไปอยู่ในสังคมที่คิดบวก ถ้าเรามีความสุขที่อยู่ในสังคมนั้น แสดงว่าเราเป็นคนที่ดีบวก แต่ถ้าเราไม่มีความสุขแบบนี้ แสดงว่าเราเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ร้ายหรือคนที่มีมายาจิตในทางลบนั่นเอง

### 14. ยึดติดกับอดีตหรือไม่

ทุกคนล้วนมีอดีตมาทั้งสิ้น คนบางคนก็เข้าใจว่าอดีตไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ จึงเดินหน้าทำในสิ่งที่ดีให้กับตนเอง หรือคนบางคนตอกย้ำกับความผิดพลาดในอดีต ทำให้ตนเองไม่ประสบความสำเร็จ เช่นเคยมีพนักงานคนหนึ่งจบมหาลัยที่ไม่มีชื่อเสียง ทุกวันก็ไม่กล้าที่จะบอกกับใครว่าจบที่ไหน ทำให้ขาดความมั่นใจในการทำงาน ไม่ประสบความสำเร็จ ซึ่งต่างกับเพื่อนร่วมงานที่จบจากที่เดียวกัน แต่ทุกวันก็จะตั้งใจทำงาน แสดงผลงานให้หัวหน้าได้เห็น สุดท้ายก็ประสบความสำเร็จมีความก้าวหน้า การตรวจเช็คว่าคุณมีความคิดที่เป็นลบหรือไม่ คือคุณยังติดกับอดีตหรือไม่ ถ้าใช่แสดงว่าคุณเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ร้ายหรือคนที่มีมายาจิตในทางลบ

## 15.ชื่นชมตัวเองทุกวันหรือไม่

ในวันหนึ่ง ๆ คุณมีการกล่าวชื่นชมตัวเองหรือไม่ บางคนกล่าวชื่นชมตัวเองบ่อย ๆ เช่น เราก็มีดีเหมือนกัน เราก็ทำสิ่งนี้ได้ เราก็ทำสิ่งนั้นได้ ก็จะทำให้มีพลังในการที่จะทำสิ่งที่ดีมากขึ้น แตกต่างจากคนที่คิดลบ มักมองโลกในแง่ร้าย คิดต่อว่าหรือประณามในข้อผิดพลาดของตัวเองตลอดเวลา ทำให้จิตใจเศร้าหมองไม่ประสบความสำเร็จ จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายที่คนเก่งๆ หลายคนแต่ไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร เพราะมัวแต่มองเห็นข้อผิดพลาดที่เล็กน้อยของตนเอง ดังนั้นลองสำรวจว่าในวันหนึ่งๆ คุณมีการกล่าวชื่นชมตัวเองหรือไม่ ถ้าไม่มีหรือมีน้อยครั้ง แสดงว่าคุณเป็นคนที่มียมายาจิตในทางลบหรือมองโลกในแง่ร้าย

## 16.มีการทำให้ข้อคิดคำคมเกี่ยวกับแรงบัลดาลใจเป็นจริงหรือไม่

ในวันหนึ่ง ๆ ลองสังเกตว่าคุณเปิดโทรศัพท์ขึ้นมา เข้าโลกแห่งโซเชียล ได้เห็นข้อคิด คำคมมากมาย คนบางคนก็อ่านแบบผ่านหูผ่านตา แต่คนบางคนที่มีมองโลกในแง่ดี ก็จะคิดว่านำสิ่งที่ได้มาปฏิบัติใช้ ให้เกิดผลลัพธ์ เช่น “เกิดเป็นคน ไม่อดทน ก็ อดตาย” คนบางคนอาจจะอ่านผ่าน ๆ ได้แง่คิด แต่ไม่นำไปปฏิบัติ ซึ่งถ้าเป็นคนมองโลกในแง่บวก หรือมองโลกในแง่ดี ก็จะนำคำเหล่านี้มาปฏิบัติทำให้ตนเองเข้มแข็งอดทนไม่ย่อท้อ สุดท้ายก็จะประสบความสำเร็จตามข้อคิดนั้น ๆ ซึ่งก็แตกต่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้ายหรือคิดลบก็จะมองข้อคิดคำคมเหล่านั้นว่าเป็นไปไม่ได้ ทำไม่ได้ เลยไม่ได้ลงมือทำ ก็จะไม่ประสบความสำเร็จ อย่างที่คนหลายคนมักพูดว่า “รู้อะไรไม่เท่ารู้จ้ะ คือ..รู้งี้ทำไปตั้งนานแล้ว” แสดงว่าคนไม่ลงมือทำ เพราะมัวแต่คิดลบเลยไม่ได้เริ่มต้นที่จะทำสักที ลองมาสำรวจตนเองว่าเป็นคนเช่นไร ถ้าไม่มีการนำข้อคิดคำคมมาใช้ เท่ากับว่าคุณกำลังคนที่มียมายาจิตในทางลบหรือมองโลกในแง่ลบ

การเปลี่ยนมายาจิตของคนเราคือการเข้าใจตนเอง และเมื่อคุณ

เข้าใจตนเอง เท่ากับคุณก็จะเริ่มต้นที่จะเปิดใจ ทำในสิ่งที่ตนเองอย่างจะเห็น ผลลัพธ์ที่ดีก็จะตามมา ดังนั้นเป็นโชคดียิ่งของคนๆหนึ่งที่เริ่มต้นสำรวจมายาจิตตนเองและเมื่อไรก็ตามที่คุณมองเห็นตัวตนที่แท้จริงของตนเองผ่านมายาจิตนี้ และเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงให้มีมายาจิตที่ดี โลกใบนี้ก็จะสวยงามขึ้นมาทันที..

ดังเช่นคำที่ว่า..

“คนที่มองโลกในแง่ดี มักมองเห็นโอกาสในทุก ๆ วิกฤติ หรือภัยพิบัติ แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายมักมองอุปสรรคในทุก ๆ โอกาสที่เข้ามา”

Winston Churchill







### 3

## ความสวยงามของชีวิตเริ่มต้นทันที แค่ทางสิ่งนี้

**บ่อยครั้งที่เรารู้สึกเบื่อหน่ายกับชีวิต** เบื่อหน่ายต่อสิ่งที่อยู่รอบตัว ความเบื่อหน่ายเหล่านี้ เป็นผลมาจากมายาจิตของความคิดที่เป็นลบในตัวเอง เมื่อคนเราคิดลบ ทุกอย่างรอบตัวเราก็จะเป็นลบ น่าเบื่อ ไม่สนุก และบางคนที่เป็นหนักเข้า ก็อาจจะเป็นโรคซึมเศร้า..การคิดลบหรือมายาจิตที่เป็นลบจึงเป็นเหมือนศัตรูตัวฉกาจที่คอยบ่อนทำลายชีวิตให้เศร้าหมอง ไม่ประสบความสำเร็จ ลองทดสอบว่าตั้งแต่ตื่นเข้ามาคุณคิดลบไปกี่ครั้ง และการคิดลบครั้งแรกเริ่มต้นตอนกี่โมง..ถ้าคุณสามารถที่จะตอบได้ เท่ากับว่าคุณเริ่มต้นที่จะควบคุมมายาจิตคิดลบในตัวเองโดยควบคุมให้มายาจิตคิดลบน้อยลงทุกวัน

มายาจิตของความคิดที่เป็นลบเกิดจากอะไร เป็นเรื่องที่ยากที่จะอธิบาย เพราะเชื่อหรือไม่ว่า..ในสภาวะปกติของคนทั่วไป ที่ไม่มีเรื่องอะไรมากระทบ เช่น อยู่ในครอบครัวที่ดี อยู่ในตำแหน่งงานที่ดี มีรายได้ที่

ดี แต่ก็ไม่วายที่จะมีมายาจิตคิดลบ ดังนั้น การแก้ไขไม่ให้มีมายาจิตคิดลบ จึงเป็นเรื่องที่ยากที่คนทั่วไปจะพยายามที่จะขจัดมายาจิตคิดลบออก แต่เรา จำเป็นที่ต้องขจัดแนวคิดที่เป็นลบนี้ออกให้ได้เพื่อชีวิตที่มีความสุข วิธีการ ง่าย ๆ ในการขจัดความคิดที่เป็นลบคือความพยายามที่จะพัฒนามายาจิต ของความคิดที่เป็นบวกเพื่อมาสกัดความคิดที่เป็นลบที่มีในตนเองให้ลดน้อยลง วิธีการง่าย ๆ คือการทำให้ตนเองมองข้ามความคิดที่เป็นลบ ตัวอย่าง ที่เห็นได้ชัดคือ เมื่อมีการอบรมการคิดเชิงบวก พบว่าคนเรียนส่วนใหญ่ก็ เข้าใจว่าความคิดเป็นลบเป็นสิ่งไม่ดี แต่ก็ขจัดออกจากตัวเองไม่ได้ จึงเริ่มต้น กระบวนการในการที่จะฝึกมายาจิตให้คิดบวก และเมื่อมายาจิตคิดบวก ทุก อย่างก็จะดีขึ้นมา การเริ่มต้นที่ดีคือการสร้างบรรยากาศที่เป็นบวก ทำให้ทุก อย่างที่อยู่รอบตัวเป็นบวกเท่านั้น ความรู้สึกที่ดีก็จะเกิดขึ้น

ในการสอบเข้าโรงเรียนชั้น ประถม 6 เพื่อเข้าในระดับมัธยม ต้น มีการจับฉลากเพื่อเลือกนักเรียนในพื้นที่เข้าเรียน เคย เห็นคุณแม่คนหนึ่ง ดุว่าลูก เพราะว่าจับฉลากเข้าโรงเรียน เพื่อเรียนต่อในระดับมัธยมต้นไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ได้แก่นักเรียนเป็น เด็กที่เรียนดีของโรงเรียนเดิม คนที่อยู่ในเหตุการณ์เข้ามา ห้าม คุณแม่ก็ไม่ฟัง ยังคงต่อว่าอย่างต่อเนื่อง การต่อว่าใน ครั้งนั้นทำให้ลูกหมดกำลังใจ รู้สึกว่าตนเองนั้นแย่มากๆ ทั้งๆ ที่การจับฉลากแล้วไม่ได้ ก็ไม่เป็นความผิดของตนเอง หรือ เป็นการแสดงความสามารถแต่อย่างใด ผลของการต่อว่า ของแม่คนนั้น ส่งผลคือเด็กนักเรียนคนนั้นไม่ยอมเรียน หนังสืออีกต่อไป..

ซึ่งแตกต่างจากคนอีกคนหนึ่งที่เขาทำงานในฐานะเป็น ภารโรงของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ไม่ได้เรียนจบมาสูง ๆ แต่ มีความมุ่งมั่น คิดว่าวันหนึ่งตนต้องมีความเป็นอยู่ที่ดีกว่านี้ ทำให้ตัดสินใจที่จะไปสอบเรียนต่อ กศน. และขอทุน เรียน

ต่อ ขอบทเรียนต่อ ทำอย่างนี้ ด้วยความคิดบวกว่าตนเอง  
ต้องทำได้ ซึ่งในระหว่างนั้น ก็มีแต่เสียงที่ดูถูก ดูแคลน จาก  
คนรอบข้าง รวมถึงเพื่อนสนิท ว่าเป็นเพียงแค่การโรง ทำไม  
ถึงจะคิดใหญ่โตมากมาย จะประสบความสำเร็จได้อย่างไร  
สุดท้ายการโรงคนนี่ เรียนต่อจนจบปริญญาเอกและเป็น  
อาจารย์ในมหาวิทยาลัย..

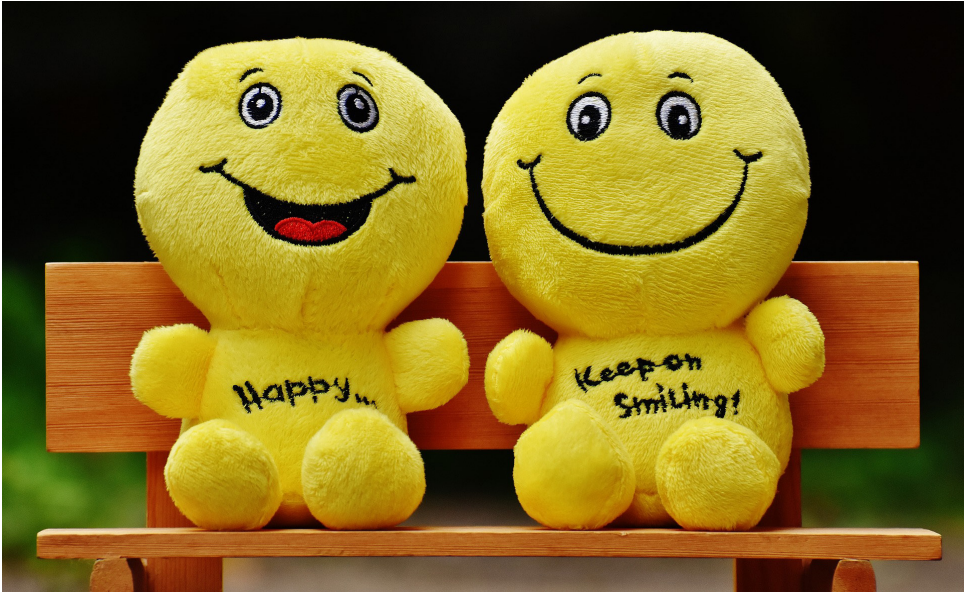
มายาจิตคิดบวก จะเป็นตัวเสริมพลังคิดบวกจึงมีความสำคัญต่อการ  
ดำเนินชีวิต ของทุกคน เพียงสิ่งที่คุณคิดว่ายากที่สุดในชีวิต แต่ถ้าเปลี่ยนมุมมอง  
ใหม่จากลบ ให้เป็นบวก สิ่งที่ดี ก็จะเข้ามาแทนที่ ทำให้ประสบความสำเร็จ

ข้อดีของการมีมายาจิตคิดบวกอีกประการคือ จะส่งผลถึงสุขภาพจิต  
ทำให้ไม่เครียด เมื่อไม่เครียด สุขภาพก็จะดีขึ้น ไม่ป่วยง่าย จะทำอะไรก็จะ  
สนุก เพื่อน ๆ หรือคนรอบข้างก็จะรู้สึกสนุกไปด้วย

เพราะฉะนั้นการเริ่มต้นที่จะคิดบวกคือการนำตนเองไปอยู่ในสังคม  
ที่เป็นบวก ถ้าสังคมนั้นหาไม่ได้ พวกเราทุกคนในองค์กรคิดลบ สิ่งที่ดีที่สุดก็  
ต้องเริ่มทำตัวเองให้คิดบวก เช่นการคิดบวก เริ่มต้นจากการมองสิ่งรอบตัว  
ให้เป็นบวก คุยแต่เรื่องบวก ๆ ทุกอย่างก็จะเป็นบวก สุดท้ายคนที่ไม่ยอมรับ  
แนวคิด เรื่องการคิดบวก เขาก็จะอยู่ไม่ได้และยอมแพ้ไปในที่สุด..









## 4

# สั่งมายาจิตให้ยืมได้กับปัญหาชีวิต

ขึ้นชื่อว่าเป็นปัญหา ย่อมไม่มีใครอยากให้มี โดยเฉพาะปัญหาชีวิต บางคนอาจมีปัญหาครอบครัว บางคนมีปัญหาสุขภาพ บางคนอกหักเพราะแฟนไม่รัก บางคนมีหนี้สิน ล้วนเป็นปัญหาที่ไม่อยากให้เกิด แต่เมื่อชีวิตต้องเดินหน้า แทนที่จะมาคิดต่อว่าตนเองถึงปัญหาที่เกิดขึ้น คนหลายคนตอกย้ำโทษปัญหา ต่อว่าตนเองบ้าง ต่อว่าสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหบ้าง ว่าเป็นต้นเหตุแห่งปัญหา คำถามตามมาคือหลังการต่อว่า ปัญหาจบสิ้นหรือไม่ คำตอบคือไม่ แต่ผลลัพธ์คือทำให้ชีวิตเศร้าหมอง ไม่หลุดออกจากบ่วงของความทุกข์

ในวัฒนธรรมของคณัฐิปุ่นซึ่งเขามีแนวคิดในการพัฒนา ความคิดเชิงบวก มีการปลูกฝังอบรมการคิดเชิงบวก ที่แฝงมากับการทำงาน คือแทนที่เราจะมองว่าใครคือต้นตอแห่งปัญหา ให้มองว่า เพราะอะไร จึงเกิดปัญหา คือเป็นการมองที่อาการของปัญหามากกว่าการมองที่ใครคือต้นตอของ

ปัญหาและจะหาวิธีการแก้ปัญหานั้นได้อย่างไร

การปลุกฝังมายาจิตความคิดเชิงบวกจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญของทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะมายาจิตการคิดเชิงบวกจะทำให้เกิดทัศนคติที่ดี เมื่อทัศนคติที่ดี ก็จะมีมุมมองรอบตัวแบบมีพลังขับเคลื่อน คือพลังบวกจะเสริมทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ เมื่อตนเองประสบความสำเร็จ ก็จะมีพลังอยากทำให้สิ่งรอบข้างประสบความสำเร็จไปด้วยเช่นกัน

การเปลี่ยนมุมมองหรือมายาจิตของความคิดที่เป็นลบ ให้เป็นมุมมองของมายาจิตที่เป็นบวก เป็นเรื่องของกระบวนการในการหล่อหลอมมายาจิตของความคิดและจิตนาการ สาเหตุที่เป็นกระบวนการเพราะทุกคนจะมีพื้นฐานมายาจิตคิดลบที่มากกว่ามายาจิตคิดบวก เมื่อทุกคนมีมายาจิตความคิดที่เป็นลบเป็นพื้นฐานที่สำคัญ หน้าที่เราจึงจำเป็นต้องใช้กระบวนการในการหล่อหลอม เปลี่ยนแปลง เป็นขั้นเป็นตอนในการปรับมายาจิตความคิดลบ ให้เป็นมายาจิตการคิดเชิงบวก ซึ่งแนวทางประกอบไปด้วย 3 แนวทางหลัก ๆ ดังนี้

### 1. มองหาสิ่งดีๆ ของตนเอง

การมองหาสิ่งดีๆ ของตนเองถึงแม้จะเป็นเรื่องเล็กๆ เป็นเพียงจุดใดจุดหนึ่ง ก็เป็นเรื่องจำเป็นที่คุณต้องมองให้ออก ถึงจุดดี ๆ นั้น และเก็บสิ่งดีตินั้น ถึงแม้จะคนอื่นจะมองไม่เห็นสิ่งนี้ แต่ภายในจิตใจของเรามองเห็นตลอดเวลา เช่น การที่วันนี้มาทำงานตรงเวลา หรือมาก่อนเวลา ซึ่งก็เป็นเรื่องปกติของทุกคนที่จะมาตรงเวลา ไม่ใช่เรื่องแปลก และก็ไม่มีใครหยิบเรื่องนี้มาพูดคุย เพราะทุกคนก็มองข้ามเรื่องนี้ไป เนื่องจากเป็นเรื่องเล็กๆ ๆ แต่สำหรับตัวเรานั้นขอให้มอง

เห็นสิ่งที่เราทำว่าเป็นสิ่งที่ดี ซึ่งชมตนเองในการทำสิ่งที่ดี ให้กำลังใจที่จะรักษาสิ่งดี ดี เช่นนี้ให้คงอยู่ ต่อไป

## 2. พุดชื่นชมตนเองในเรื่องดี ๆ

เมื่อเรามองเห็นสิ่งดี ๆ ในสิ่งที่เราทำ สิ่งต่อไป คือการเริ่มต้นพุดชื่นชมตนเองกับผลงานที่ตนเองได้ลงมือกระทำลงไป โดยการเริ่มต้นที่จะพุดกับตนเอง ซึ่งชมตนเอง เช่น “ทำงานได้ดีมาก” “เก่งนะเรา” คำพุดเช่นนี้ไม่จำเป็นต้องให้ใครมาพุดกับเรา เราพุดกับตัวเอง ให้กำลังใจตนเอง และที่สำคัญต้องบอกตัวเองว่าที่เขาไม่พุดชมเรา เพราะเขาไม่รู้ข้อเท็จจริงในสิ่งที่เราทำได้ทำสำเร็จ ทำให้เขาไม่ได้พุด แนวคิดแบบนี้ เป็นการตัดวงจรความน้อยใจ ตัดวงจรไม่อยากทำ ตัดวงจรการต่อว่าตนเอง ตัดวงจรความคิดเป็นลบ เพื่อมาเป็นการคิดเชิงบวกนั่นเอง

## 3 สร้างอารมณ์ตกในจิตใจ

ขั้นตอนนี้เป็นการมองทุกอย่างเป็นเรื่องตลก เป็นเรื่องที่มีความสุข ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ให้มองเป็นเรื่องที่ตลก โดยให้เริ่มต้นที่จะพุดกับตนเองว่า “เออ ก็ดีนะ ไม่เช่นนั้น เราคงจะแย่ไปกว่านี้” แนวการพุดเช่นนี้ จะทำให้เรามีพลังที่จะมองไปยังจุดเล็ก ๆ ของความสำเร็จ ถึงแม้โอกาสจะน้อยแต่ก็ยิ่งดีกว่าไม่มีเลย..

การพัฒนาความคิดเชิงบวกเป็นเรื่องที่สำคัญ ในต่างประเทศมีการพัฒนา หลักสูตรการคิดเชิงบวก หรือ Positive Thinking ให้พนักงานทุกคนก่อนเข้าทำงาน เพราะเขาให้ความสำคัญในเรื่องความคิดที่เป็นบวกเพราะจะทำให้ทัศนคติที่ได้เป็นบวก พนักงานทุกคนคิดบวก การทำงานก็ลื่นไหล



อย่าลื้มายาจิตการคิดเชิงบวก เริ่มต้นจาก  
ตัวเอง ไม่ต้องรอ ทำเลย ด้วยตนเอง.



## 5

# ขจัดทัศนคติลบแบบราบคาบ

ทุกคนทราบว่ามายาจิตความคิดบวกเป็นสิ่งที่ดีและหลายคนก็อยากที่จะมีมายาจิตความคิดที่เป็นบวก เพื่อเป็นกำลังใจในการพัฒนาตนเอง แต่ก็ติดปัญหาว่าจะทำอย่างไร จะแก้ไขมายาจิตความคิดลบของตนเองได้อย่างไร เพราะทุกครั้งที่มีเรื่องมากกระทบก็จะคิดลบ ทำให้ไม่ยอมทำอะไร มีแต่ความเศร้าหมอง มองไปรอบด้านก็จะขวางหูขวางตาไปหมด ดังนั้นถ้าใคร อยากมีความคิดที่เป็นบวก ก็เริ่มต้นที่จะทำแบบนี้ เพื่อให้ตนเองหลุดพ้นบ่วงความคิดที่เป็นลบมาเป็นความคิดที่เป็นบวกทันที..

### 1.ตื่นเช้าด้วยอารมณ์ที่เป็นบวก

ทุกวันเมื่อตื่นนอนรู้สึกอย่างไร บางคนนอนไม่พอก็จะหงุดหงิด ไม่อยากทำอะไร เครียด ดูอะไรขวางหูขวางตาไปหมด แต่บางคนกลับรู้สึกตรงกันข้าม ทำตัวให้สดใสเบิกบาน สำราญใจ ก็จะทำให้บรรยากาศมีแต่ความสุข อยากทำให้ทุกอย่างมีประสิทธิภาพ ฉะนั้นเมื่อคุณตื่นขึ้นมา จงทำตัวให้สดใสเบิกบาน แล้ววันนั้นคุณจะมีแต่ความสุขในการทำงาน

## 2. โฟกัสแต่สิ่งดีๆ ถึงแม่จะเป็นเรื่องเล็ก

บางคนชอบมองข้ามการชื่นชมตนเอง เพราะมักบอกว่าเรื่องของตนเองนั้นเป็นเรื่องที่เล็กๆ ไม่น่าสนใจ เมื่อเราไม่พูดชมตัวเองผลที่ตามมาก็คือ คุณก็จะขาดกำลังใจที่จะผลักดันความคิดตนเองให้ทำสิ่งดีๆ เพราะแม้แต่คิดว่าตนเองไม่มีอะไรดี ดังนั้นการมองสิ่งที่ดี ถึงแม่จะเป็นเรื่องเล็กๆ จะเป็นตัวช่วยที่ทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในเรื่องใหญ่

## 3. คิดถึงสิ่งที่เข้ามาเป็นเรื่องตลก ถึงแม่จะเป็นเรื่องร้าย

ในชีวิตของคนต่างมีเรื่องดีและเรื่องร้ายเข้ามาตลอดเวลา..ทำให้บาง คนรู้สึกท้อแท้ หหมดกำลังใจ แต่คนบางคนกลับมองในมุมที่แตกต่าง มองว่า บางครั้งเรื่องร้ายก็คือสีสันของชีวิต มองเป็นเรื่องตลก ให้พูดกับตนเอง ว่า “เออดีนะ ถ้าไม่มีเรื่องนี้ เราก็คงไม่รู้เลยว่า มี.....แบบนี้ด้วย”

## 4. คิดว่าความล้มเหลวคือบทเรียน

ทุกคนต่างเคยผิดพลาดมาทั้งนั้น อย่างที่หลายคนบอก คนที่ทำผิดพลาดคือคนที่ทำงาน คนที่ไม่ผิดพลาดคือคนที่ไม่ได้ทำงาน ดังนั้นเมื่อผิดพลาดขึ้นมา เราจะมองสิ่งนี้เป็นอะไร บางคนมองแล้วก็โทษตัวเอง บางคนมองแล้วนำมาปรับปรุงตัวเอง คนที่ปรับปรุงตัวเอง ก็จะทำให้ตนเองนั้นเก่งขึ้น โอกาสในการผิดพลาดครั้งต่อไปก็ลดน้อยลงทันที

## 5. เปลี่ยนการพูดลบให้เป็นการพูดบวก

คำพูดของคนมีผลต่อจิตใจ เมื่อเราพูดแต่สิ่งที่เป็นลบความคิดก็จะลบ ทุกอย่างก็จะเป็นลบ ดังนั้นสิ่งที่เราพึงกระทำคือพยายามที่จะ

พูดแต่เรื่องที่เป็นบวก เสียงที่ดังก็ก้องเข้าหูก็จะเป็นเรื่องบวก ความคิดก็จะเป็นบวกในที่สุด

## 6. อยู่กับปัจจุบัน

เรื่องอดีตเปลี่ยนไม่ได้ เรื่องอนาคตยังมองไม่เห็น อย่าเพิ่งไปคิดแทน อย่าเพิ่งไปกังวลกับเรื่องที่ยังไม่เข้ามา ดังนั้นการอยู่กับปัจจุบัน ทำให้แนวคิดของเรานั้น สบายใจขึ้น หรือ ถ้าจะทุกข์ใจ ก็จะไม่ทุกข์ใจเฉพาะเรื่องปัจจุบันเท่านั้น ตัดความกังวลใจในสิ่งที่ไม่เห็นในอนาคต ความกังวลก็จะลดน้อยลงทันที

## 7. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

การปลูกพีชนั้น เมล็ดพีชจะงดงามได้ก็ต้องขึ้นกับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็น อากาศ น้ำ หรือดิน ดังนั้นคนเราก็เช่นกัน ถ้าอยู่กับกลุ่มคนที่ดี ก็จะทำให้ตนเองได้ดี มีความคิดที่ดี จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นที่เราจะต้องเลือกกลุ่มคนที่ดีแล้วนำตัวเองเข้าไปอยู่ในกลุ่มนั้นให้ได้ เพื่อให้ทุกคนในกลุ่มจนำเราไปในสิ่งแวดล้อมที่ดี คือจะดึงเราขึ้นมาจากความทุกข์ เพื่อให้เราเจอความสุขที่แท้จริง

## 8. ใช้เวลากับคนที่รักให้มากที่สุด

การอยู่กับคนที่รัก สิ่งที่รัก จะทำให้อารมณ์ดีขึ้น บางคนไม่มีคนรัก แต่ชอบเลี้ยงสัตว์ ก็ใช้เวลากับสัตว์เลี้ยงให้มากที่สุด ก็จะทำให้ตนเองนั้น ผ่อนคลาย ในต่างประเทศมีการให้เช่าสุนัข เขาแมว เขาปลา เพื่อให้มาเป็นเพื่อนผ่อนคลาย แต่ถ้าใครมีคนรัก ก็ใช้เวลากับคนที่เรารัก ก็จะทำให้ตนเองนั้นมีความสุข และขจัดความคิดลบในใจได้ทันที

การมีมายาจิตคิดลบมีแต่ทำให้ชีวิตเศร้าหมอง ใครที่สามารถปรับตนเองให้คิดบวกได้เร็วมากเท่าไร ก็จะทำให้ตนเองนั้น มีแต่สิ่งที่ดี ๆ เข้ามา ชีวิตก็จะประสบความสำเร็จ สิ่งดีงามก็จะเข้ามาในชีวิต เพราะคุณคิดบวก



# หลักสูตรเด่น ของ ดร.สุรชัย

เป็นหลักสูตรมาตรฐาน ที่ได้รับการยอมรับในระดับจากต่างประเทศ



## 1 หลักสูตร การคิดเชิงบวก Positive Thinking

หลักสูตรลิขสิทธิ์ เปลี่ยนทัศนคติลบ ให้มีทัศนคติที่เป็นบวก สร้างความสำเร็จให้ตนเอง

- วิเคราะห์และสำรวจตนเอง [PQ] Positive Intelligence Quotient
- พนักงาน 3 ประเภทกับการคิดบวก
- 5 ขั้นตอนการคิดเชิงบวกที่ยั่งยืน
- 10 ตัวบ่งชี้ ทำให้ทุกคนคิดลบ
- เทคนิค 3 ปฏิหารสร้างจิตให้คิดบวก
- 10 เทคนิค สร้างตนเองให้คิดบวก
- สร้างวัฒนธรรมคิดบวก ให้องค์กร

## 2 หลักสูตร ผู้จัดการอัจฉริยะ The Super Manager

หลักสูตรลิขสิทธิ์ ใช้ในการบริหารพนักงาน บริหารคนให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- วิเคราะห์บทบาทหน้าที่ของผู้จัดการ
- ความเข้าใจผิดของผู้จัดการ
- องค์ประกอบการบริหารงานให้สำเร็จ
- เครื่องมือที่สำคัญในการบริหารคน
- การขจัดปัญหาในองค์กร
- การสร้างมาตรฐานในการทำงาน
- หลักการเข้าใจคน เข้าใจงาน
- ปรับทัศนคติและลดช่องว่างในทีมงาน

## 3 หลักสูตร กลยุทธ์การเจรจาต่อรองแบบ Win-Win

หลักสูตรลิขสิทธิ์ ทำให้ทุกคนมีกลยุทธ์ นำไปใช้ในการเจรจาต่อรอง ได้อย่าง Win-Win

- วิเคราะห์กลยุทธ์องค์กร
- ความเป็นจริงในการทำธุรกิจ
- องค์ประกอบการเจรจาต่อรอง
- กลยุทธ์สำคัญในการเจรจาต่อรอง
- การสร้างอำนาจในการต่อรอง
- เทคนิคการเจรจาต่อรองที่เห็นผล
- การบริหารขั้นตอนการต่อรอง
- การเจรจาต่อรองในรูปแบบต่าง ๆ

## 4 หลักสูตร การขายขั้นสูง Advance Modern Sales

หลักสูตรลิขสิทธิ์ เพิ่มยอดขายของลูกค้า วิเคราะห์ลูกค้า โครงสร้างการขาย

- องค์ประกอบการขายที่สร้างยอดขาย
- เทคนิคการเพิ่มคุณภาพในการขาย
- การวิเคราะห์ความแตกต่างลูกค้า
- องค์ประกอบการตัดสินใจซื้อของลูกค้า
- การวางโครงสร้างการขาย
- การค้นหาความต้องการลูกค้า
- การเจรจาต่อรองและโต้แย้ง
- การกระตุ้นให้ลูกค้าตัดสินใจซื้อ

สอบถามเพิ่มเติม T.: 02 349 1788, 083 276 8877, 080 620 8877

<http://stepplustraining.com>

LINE: @dr.surachai



คนส่วนใหญ่มักบอกว่า..การเปลี่ยนแปลงความคิด เป็นเรื่องยาก..

แต่ความคิดบวกเป็นพื้นฐานของความสำเร็จทุกอย่าง จึงเป็นความจำเป็นที่ทุกคนต้องเข้าใจพื้นฐานการเปลี่ยนมุมมองของชีวิต ที่ทำให้สิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตถึงแม้จะเป็นเรื่องที่เลวร้ายที่สุด ก็จะกลายเป็นเรื่องบวกขึ้นมาทันที

เป็นเรื่องที่โชคดี ที่ทุกคนมีมายาจิตอยู่ในตัว การนำมายาจิตมาเป็นตัวช่วยที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงความคิดที่เป็นลบ ให้มาเป็นความคิดเชิงบวก ได้ง่ายขึ้น ส่งผลให้หนทางของความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ เพราะเมื่อทุกคนมีความคิดเชิงบวก ก็จะทำให้มีกำลังใจในการทำเรื่องต่าง ๆ ให้ดีขึ้น แล้วคุณจะได้รู้ว่า..

**"การเปลี่ยนความคิดให้คิดบวก..จะไม่เป็นเรื่องยากอีกต่อไป"**

# มายาจิต เปลี่ยนชีวิต ให้คิดบวก



## ดร.สุรชัย โษษิตบวรชัย

ได้รับการ Certified Trainer จากประเทศสหรัฐอเมริกา อังกฤษ และญี่ปุ่น: นักเรียนทุนรัฐบาลญี่ปุ่น เพื่อไป Certified ให้เป็นวิทยากรสอนหลักสูตรการบริหารจัดการ ได้รับการ Certified ให้เป็นวิทยากรสอนด้านการเจรจาต่อรองจากประเทศสหรัฐอเมริกา และ Certified ให้เป็นวิทยากรสอนด้านการขายจากประเทศอังกฤษ เรียบจบด้านการเป็นวิทยากรจากประเทศสหรัฐอเมริกา จบการศึกษาด้านการเจรจาต่อรองและการเจรจาต่อรองชั้นสูงจาก Notre Dame University และ การขาย / บริหารทีมขาย จาก University of San Francisco ประเทศสหรัฐอเมริกา ประสบการณ์ทำงาน เคยเป็นผู้บริหาร 1 ใน 500 Fortune จากประเทศสหรัฐอเมริกา



LINE : @dr.surachai

ราคา 450 บาท