



การพัฒนาการคิดเชิงบวกเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน

โดย ชมพูนุท ชาญจรัสพงษ์ และ สรรเสริญ มิตรสมาน

ทักษะมองโลกในแง่ดี : OPTIM (Optimism) ๑. Others มองหาแหล่งสนับสนุนอื่นๆ มีใครหรือที่ใด
พอจะสนับสนุนช่วยเหลือได้อีกบ้าง ๒. Positive มองหาด้านบวก เรื่องที่เกิดขึ้นทำให้เราเรียนรู้อะไร ผิดพลาดเรา
ในเรื่องอะไร ๓. Time มองหาเวลาที่ดีที่สุด เรื่องนี้คาดว่าจะบรรเทาลงเมื่อใดและจะสิ้นสุดลงเมื่อใด ๔. Impact
มองผลกระทบ จะป้องกันหรือลดผลกระทบนี้ได้อย่างไร ๕. Manage มองถึงการจัดการด้วยตนเอง มีอะไรบ้างที่
พอจะทำได้ เพื่อคลี่คลายปัญหาและลดผลกระทบ

เทคนิคในการมองโลกในแง่ดี ๑. ใช้ชีวิตแบบสุขภาพดี ๒. ออกกำลังกายและกินอาหารถูกสุขลักษณะ
๓. มีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่ ๔. ระวังคำพูด ๕. คบหาสมาคมกับคนที่มองโลกในแง่บวก ๖. เวลาที่เราารู้สึก
แย่

ให้เตือนตัวเองเสมอว่าเรากำลังใจที่ดีที่สุดของตัวเอง ๗. อย่าเครียด ๘. อย่าตีตนไปก่อนไข้ ๙. อย่ากลัว
ความล้มเหลว ๑๐. สร้างสภาพแวดล้อมรอบตัวให้มีบรรยากาศน่าอยู่ ๑๑. การทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคม
(จิตสาธารณะ) ๑๒. การเริ่มต้นมองโลกในแง่ดีไม่ใช่เรื่องยาก แต่ต้องพัฒนาการคิดแง่บวกให้เกิดสมบูรณ์
ทุกระบบ ทั้งในความคิด การกระทำและคำพูด ๑๓. ขยะคือทอง(คำ) ๑๔. เปลี่ยนความล้มเหลวให้เป็น
โอกาส

บันได ๕ ขั้นสู่ความคิดเชิงบวก ๑. มองตัวเองว่าดี ๒. มองคนอื่นว่าดี ๓. มองสิ่งที่เหลืออยู่ไม่ใช่สิ่งที่
ขาด
๔. หมั่นบอกตัวเองให้คิดบวก ๕. ใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ

ความคิดเชิงบวกกับการทำงาน ๑. รู้สึกดีกับงานที่ทำอยู่ และมีความอยากที่จะทำงานนั้น
๒. ไม่กลัวความล้มเหลว ๓. เชื่อมั่นว่าสามารถทำงานนั้นได้ แม้ว่างานนั้นจะยาก หรือไม่เคยทำงานนั้นมาก่อน
๔. เมื่อล้มเหลว ก็ให้บอกกับตัวเองว่าเป็นประสบการณ์ชีวิต ๕. เมื่อสำเร็จ ผลลัพธ์ที่ได้จะส่งผลหลาย ๆ อย่าง
ให้เรา

เสริมพลังด้วยความคิดเชิงบวกในการทำงาน ๑. ดูแบบอย่างจากคนอื่นที่สำเร็จ ๒. หลีกเลี่ยงการ
สมาคมกับคนมองโลกในแง่ร้ายหรือแง่ลบ ๓. สร้างกลุ่มเพื่อนที่มองโลกในแง่ดีหรือแง่บวก ๔. ให้คำชมเชย
จุดเด่นของผู้มาเยือน ๕. เขียนบันทึกประจำวันเป็นประจำทุกวัน ๖. หาคนที่สามารถพูดคุยอย่างเปิดอกได้
อย่างสนิทใจ ๗. เขียนจดหมาย/จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ถึงเพื่อน ๘. อ่านหนังสือ ๙. ฝึกสมาธิ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม

จากการอบรมครั้งนี้ได้ความรู้ในเรื่อง เข้าใจอิทธิพลของความคิดเชิงบวกกับความคิดเชิงลบ
รู้วิธีปรับเปลี่ยนวิธีคิดต่อสิ่งต่างๆ สู้ความคิดและแนวปฏิบัติเชิงบวก และสามารถนำวิธีคิดเชิงบวกมาใช้ในการ
ทำงานและดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข