

สร้างสุขให้ชีวิต

และงานด้วยการคิดเชิงบวก (Positive Thinking & Right Attitude)

พัชรนันท์ กลั่นแก้ว

ที่ปรึกษา Lead Assessment Consultant Co., Ltd.

ต่อจากฉบับที่แล้ว

สิ่ง

ที่ได้กล่าวมาข้างต้นจะช่วยหล่อหลอมบุคคลให้เป็นผู้ที่มีความคิดเชิงบวก มีจิตใจที่ดี เมื่อนำสิ่งดี ๆ ไปปฏิบัติให้เป็นนิสัยอย่างต่อเนื่อง จะสามารถคิดสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้เป็นสิ่งใหม่ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและองค์กร

ความคิดสร้างสรรค์ (creative thinking) คือ

● ความรู้สึกที่ไวต่อปัญหา และสามารถรวบรวมความคิดจากประสบการณ์เดิมที่ได้รับ นำไปสร้างสรรค์ให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้นให้แตกต่างไปจากเดิม และดีกว่าความคิดเดิม

- เป็นกระบวนการเชื่อมโยงความรู้ที่มีอยู่เข้าด้วยกัน อันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาใหม่ๆ ที่ใช้เวลาการคิดเพียงสั้น ๆ อย่างรวดเร็วหรือยาวนานก็อาจเป็นไปได้ (hutchinson)

ขั้นตอนของการคิดสร้างสรรค์

การคิดสร้างสรรค์เริ่มต้นจากการคิดสิ่งใหม่ ๆ โดยการลองผิดลองถูกใน 4 ขั้นตอน คือ

- **ขั้นเตรียมการ** คือ การหาข้อมูลหรือระบุปัญหา เช่น พนักงานไม่จรรู้จักดีต่อองค์กร
- **ขั้นความคิดกำลังฟักตัว** คือ ขั้นที่อยู่ในความสับสนกับข้อมูลที่ได้มา ค้นหาแนวทางแก้ไข
- **ขั้นความคิดกระจ่างชัด** คือ ขั้นที่ความคิดสับสนได้รับการเรียบเรียง และเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน จัดลำดับความคิดให้เห็นเป็นภาพรวม และเลือกแนวทางที่ดีที่สุดมาใช้



- **ขั้นทดสอบความคิดและพิสูจน์** คือ ขั้นที่รับความคิดเห็นจากสามขั้นแรกข้างต้นมาพิสูจน์ว่าจริง หรือถูกต้องหรือไม่ เพื่อวัดผลในวิธีการที่เลือกนำมาใช้ปฏิบัติ

วิธีสร้างเสริมความคิดสร้างสรรค์

- สร้างจินตนาการขึ้นในตนเอง ในสิ่งที่ต้องการทำให้เกิดขึ้น
- กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง ค้นหาลักษณะที่เป็นความรู้ที่ช่วยเสริมความคิด
- ยอมรับความสามารถ โดยเห็นคุณค่าของผู้อื่น รับฟังผู้มีประสบการณ์ตรงในเรื่องที่ตนสนใจด้วยดี พร้อมกับชื่นชม
- เห็นว่าความคิดของทุกคนมีคุณค่าใช้ประโยชน์ได้ ให้เกียรติในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยไม่แสดงความขัดแย้งทางความคิด
- เข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น มองเห็นถึงความจำเป็นในวิธีการที่ผู้อื่นนำมาใช้
- ไม่กำหนดให้ใครคิด/ทำเหมือนตนเอง ไม่พยายามเปลี่ยนแปลงผู้อื่น เคารพสิทธิส่วนบุคคลโดยการให้เกียรติ ไม่ก้าวท้าวความคิดเห็นของผู้อื่น

องค์ประกอบสำคัญของทัศนคติ

Sharon & Saul: 1996 ได้กล่าวว่า มี 3 ด้าน คือ

- **ด้านความรู้ ความเข้าใจ** (cognitive component) เป็นความเชื่อที่ยึดถือปฏิบัติกันมานาน

- **ด้านอารมณ์/ความรู้สึก** (affective component) การได้รับถ่ายทอดจากพ่อแม่ เพื่อน เป็นการใช้เหตุผล
- **ด้านพฤติกรรม** (behavioral component) เป็นการแสดงออกถึงความเป็นมิตรหรือศัตรู

ลักษณะการคิดบวก 4 รูปแบบ

- **คิดแบบบูรณาการ** เป็นการเชื่อมโยงสิ่งที่มีเหตุผลเดียวกัน นำมาประสานกันให้กลมกลืนและเติมเต็มสิ่งที่ยังขาด เช่น การคิดแก้ปัญหาจากการระดมความคิดเห็นส่วนรวมร่วมกัน
- **คิดอย่างมีเหตุผล** เป็นการจัดระบบการคิดด้วยมุมมองหลายด้าน หาข้อเปรียบเทียบด้านความคุ้มค่า และประสิทธิภาพ เช่น งานที่เป็นปัญหาเฉพาะหน้า ต้องใช้การตัดสินใจด้วยเหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์
- **คิดแบบรอบด้าน** เป็นการคิดแบบไม่ยึดแนวคิดใดแนวคิดหนึ่งเพียงด้านเดียว แต่ยืดหยุ่นตามสถานการณ์
- **คิดนอกกรอบ** เป็นการพัฒนาวิธีการใหม่ ๆ ไม่ย่ำรอยเดิม ไม่ยึดติดกรอบแนวคิดเก่า เช่น สิ่งประดิษฐ์ เทคนิคการทำงานด้วยการนำเทคโนโลยีขั้นสูงมาใช้ ฯลฯ

เทคนิคการสร้างทัศนคติที่ดีต่องาน

- ปรับตัวเองให้เข้ากับวัฒนธรรมขององค์การ เป็นฝ่ายเดินเข้าหาผู้อื่นเพื่อเรียนรู้วิถีปฏิบัติตน ไม่รอให้ผู้อื่นมาปรับเข้าหาตัวเรา
- ติดตามข่าวสาร สนใจสิ่งที่เป็นความรู้รอบตัวตลอดเวลาทั้ง

ภายในและภายนอกองค์กร รู้เท่าทันข่าวสาร ไม่ตกข่าว

- เรียนรู้สิ่งใหม่ด้านเทคโนโลยี กระจือหรือรันปรับปรุงตนเองให้ก้าวทันเทคโนโลยี
- เรียนรู้ในงานที่ปฏิบัติ ทั้งในหน้าที่ตนเองและหน้าที่อื่น ๆ สามารถทำงานแทนในหน้าที่อื่นได้
- เพิ่มพูนทักษะของตนเองอยู่เสมอ ใฝ่หาความรู้ด้วยตนเอง เช่น เทคนิคการสร้างสัมพันธ์ที่พอใจต่อเพื่อนร่วมงานและผู้เกี่ยวข้อง

การดำเนินชีวิตให้เป็นสุข

คือ การดำเนินชีวิตอยู่บนทางสายกลาง มีความพอดีไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป

- **ด้านที่ 1 แก้ปัญหาเป็น** รู้เท่าทันต่อสถานการณ์ ใช้สติในการตัดสินใจ
- **ด้านที่ 2 คิดเป็น พูดเป็น ทำเป็น** โดยเลือกการคิด การพูด การกระทำแต่ในสิ่งที่ดี
- **ด้านที่ 3 รับรู้ประสบการณ์เป็น ดูเป็น ฟังเป็น ใช้สัมผัสทั้ง 5 อย่างถูกต้อง** ไม่ยึดติดจนหลงใหลถอนตัวไม่ขึ้น จากรูปที่สัมผัสได้ด้วยตา รสที่สัมผัสได้ที่ลิ้น กลิ่นที่สัมผัสได้ด้วยจมูก เสียงที่สัมผัสได้ด้วยหู และความสะดวกสบายสัมผัสได้ทางกาย
- **ด้านที่ 4 บริโภคเป็น** คือ การกินอยู่เป็น การใช้จ่ายเป็น โดย



ไม่ฟุ้งเฟ้อ และคบหาเป็น คือ การมีมนุษยสัมพันธ์ เข้าสังคมเป็นและรู้จักเลือกคบคนที่มาเป็นมิตร

การใช้ประโยชน์จากความคิดเชิงบวก

การส่งเสริมให้พนักงานฝึกปฏิบัติตนให้มีความคิดบวก เพื่อสร้างความสุขในการทำงาน โดยพัฒนาให้เป็นความคิดสร้างสรรค์ ย่อมเป็นประโยชน์แก่บุคลากรในหลายด้านดังนี้

- การปรับเปลี่ยนความคิดเชิงตำหนิให้กลายเป็นยอมรับความเป็นจริงของตนเอง เพื่อให้เข้าใจสถานการณ์โดยรวมที่เกิดขึ้นโดยไม่เข้าข้างตนเอง
- พนักงานมองเห็นคุณค่าของตนเอง และเห็นคุณค่าของคนอื่น ๆ โดยทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ไม่หวังผลตอบแทน สิ่งเหล่านี้จะหล่อหลอมความคิดให้เป็นผู้ชอบช่วยเหลือ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น
- ผู้บริหารสามารถมองหาค่าแข็งของลูกน้องได้ง่าย และดึงเอาศักยภาพของเขาออกมา สร้างผลงาน ทำให้งานออกมาดี ลดข้อตำหนิให้น้อยลง มีความเข้าใจและเห็นใจลูกน้องมากขึ้น
- มีเป้าหมายและแก้ปัญหาในงานที่ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความตระหนักถึงผลดีของการปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบให้เป็นด้านบวก
- สร้างวินัยและนิสัยการทำงานที่ดีแก่พนักงานให้เป็นคนทำงานให้เสร็จทันเวลาที่กำหนด หรือเสร็จก่อนกำหนด และสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสมในการปฏิบัติงาน
- สร้างแรงจูงใจ (motivation) โดยการมีทัศนคติเชิงบวก ช่วยให้พนักงานมองเห็นโอกาส และตีความเหตุการณ์ต่าง ๆ ในมุมมองของการมีความหวัง และคิดหาทางออกที่สร้างสรรค์ เอาชนะปัญหาต่าง ๆ ด้วยความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง
- กล้าตัดสินใจในงานของตัวเองมากขึ้น เพราะทัศนคติเชิงบวกที่แท้จริงแล้ว ไม่เพียงแต่การคิดดี พูดดี และทำดี แต่ยังส่งเสริมให้เป็นคนที่ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค และมีความรู้สึกที่ดีต่อสถานการณ์ หรือความเปลี่ยนแปลง

การประยุกต์ทัศนคติเชิงบวกนำมาใช้ในชีวิตการทำงานอย่างถูกต้องเหมาะสม ย่อมส่งผลต่อความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองของพนักงาน และพัฒนาตนเอง มองเห็นคุณค่าของตัวเอง และทุ่มเทต่อการนำความรู้ความสามารถที่มีอยู่ในตัวเองออกมาใช้ให้มากที่สุด และเห็นความสำคัญของการมีทัศนคติด้านบวกต่อการให้บริการลูกค้า ส่วนในด้านพฤติกรรมส่วนตัวของพนักงาน จะเป็นผู้มีสมาธิมากขึ้น ให้เกียรติผู้อื่น และมีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมงาน เคารพในความสามารถของผู้อื่นอย่างจริงจัง เป็นนักฟังที่ดี รู้จักการใช้คำพูดที่เหมาะสมและถูกกาลเทศะ กล้าเผชิญความผิดพลาดอย่างมั่นใจในความสามารถของตนเอง ผลลัพธ์สุดท้ายที่ได้จากการมีความคิดเชิงบวก ก็คือ สามารถสร้างความสุขให้แก่ชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานของบุคลากรได้อย่างยั่งยืน **QM**