

เหตุผลที่คุณควรมองโลกในแง่ดี คิดบวก (Positive Thinking)

ทุกคนล้วนประสบปัญหาในชีวิต โดยมีช่วงที่ชีวิตถึงจุดสูงสุดและจุดต่ำสุด แต่เมื่อเราประสบพบเจอกับปัญหาเหล่านั้น สิ่งที่ทำให้เรามีสติ และแก้ไขปัญหาได้อย่างชาญฉลาด มองภาพใหญ่ออก คือ การคิดบวก และมองโลกแง่ดี ความคิดของคุณ คือ กุญแจสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การกระทำ รวมถึงสุขภาพของคุณ

และนี่คือเหตุผลดีๆ สิบข้อที่คุณควรหันมาคิดบวก และมองโลกในแง่ดี

..... 1. ทำให้คุณรู้สึกดี

เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณมองโลกในแง่ดี คุณจะรู้สึกว่าชีวิตของคุณดีขึ้น คุณไม่สามารถที่จะรู้สึกดีและรู้สึกแย่ในเวลาเดียวกันได้ และการที่คุณมองโลกในแง่ดี คุณจะรู้สึกสงบ มีความสุข และอิมเมออย่างบอกไม่ถูก

..... 2. มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น

เวลาที่คุณเลือกที่จะคิดในสิ่งดีๆ คุณจะนึกถึงข้อดีของคนรอบข้างคุณ ขณะเดียวกันคุณก็จะมองข้ามข้อเสีย ของพวกเขาโดยอัตโนมัติ และมันส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขาและคุณ มิตรภาพและความสัมพันธ์ของพวกเขาจะแน่นแฟ้นขึ้น และทัศนคติแบบนี้จะสร้างบรรยากาศเป็นมิตร ครื้นเครง และหลายๆคนก็อยากที่จะอยู่ใกล้คุณ เพราะพวกเขารู้สึกสบายใจ และมีความสุขที่ได้คบคุณ

..... 3. จัดการปัญหาได้ดีขึ้น

ในช่วงเวลาที่ชีวิตคุณเจอปัญหา มรสุมต่างๆ การคิดบวกจะทำให้คุณก้าวข้ามผ่านอุปสรรค และปัญหาเหล่านั้นไปได้ง่ายกว่า การคิดบวกของคุณคือการพลิกวิกฤตเป็นโอกาส และทำให้คุณมีมุมมองใหม่ และเห็นวิธีการแก้ปัญหาได้ชัดเจนขึ้น นอกจากนี้การคิดบวกยังทำให้คุณผ่านปัญหาเหล่านั้นไปได้อย่างรวดเร็ว

..... 4. มีพลังชีวิตมากขึ้น

เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกว่า你不มีความกังวล หรือ เครียดน้อยลง คุณจะมีความแข็งแรงในการทำกิจกรรมต่างๆที่คุณรักได้ บางครั้งเวลาที่จิตใจเราห่อเหี่ยว เราก็อยากอยู่เฉยๆ ไม่อยากทำอะไร โดยเฉพาะความเครียด เป็นตัวกระตุ้นขั้นดีที่ทำให้พลังงานชีวิตเราหายไป ความเครียดทำให้คุณรู้สึกเหนื่อยล้า ไม่มีแรง กระปรี้กระเปร่า หรืออยากทำอะไร เพียงแค่คุณเปลี่ยนวิธีการมองโลก ก็สามารถเพิ่มพลังชีวิตของคุณให้มากขึ้นแล้ว

..... 5. สร้างความประทับใจแรกพบ

ถ้าคุณเป็นคนมองโลกในแง่ดี คุณจะสร้างความประทับใจแรกพบให้กับคนอื่น ๆ โดยไม่รู้ตัว โดยทั่วไปแล้ว การมองโลกในแง่ดีจะทำให้คุณเป็นคนเฟรนด์ลี่ มีเพื่อนเยอะ

และส่งผลถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ในอนาคต ไม่ว่าความสัมพันธ์จะเป็นเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องงาน

..... 6. มีสุขภาพที่ดีกว่า

การคิดบวกคือ เคล็ดลับการรักษาสุขภาพที่ดีอย่างหนึ่ง มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ระบุว่า การมองโลกในแง่ดีทำให้เราไม่เครียด ลดแรงกดดันต่างๆ ซึ่งมีผลต่อระบบการไหลเวียนของเลือด ทำให้ความดันเลือดต่ำลง หัวใจเต้นช้าลง และทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น เพียงแค่คุณเปลี่ยนความคิด คุณก็เปลี่ยนสุขภาพได้

..... 7. สร้างแรงบันดาลใจ

การคิดบวกเป็นแรงผลักดันขั้นดีในการกระตุ้นความคิดคุณให้ไปถึงเป้าหมายที่คุณตั้งไว้เร็วขึ้นและง่ายขึ้น ถ้าคุณมัวแต่จมปลักกับความคิดลบๆ ความกังวลในผลที่ตามมา มันจะเป็นตัวดูดให้คุณหยุดอยู่กับที่ และทำให้คุณไปถึงเป้าหมายได้ช้าขึ้น หรือ อาจไม่ถึงเลยด้วยซ้ำ

..... 8. ส่งเสริมความกล้า

การคิดบวกทำให้คุณจัดความกลัว ความกังวลต่างๆโดยอัตโนมัติ เพราะการที่คุณมองโลกในแง่ดีนั้น เมื่อเวลาที่คุณเจอปัญหา คุณจะคิดว่าอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในชีวิตสามารถแก้ไขได้ คุณมั่นใจที่จะจัดการมันได้และสามารถแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้อย่างรวดเร็ว เพียงแค่คุณมองต่างมุม ก็ปลดล็อกปัญหาได้อย่างทันท่วงที

..... 9. มีความภูมิใจในตัวเอง

การคิดบวกถือว่าการเคารพตัวเองอย่างหนึ่ง คุณเชื่อว่ามีสิ่งดีๆ กำลังเกิดขึ้นในชีวิตคุณ คุณให้คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ คนที่มองโลกในแง่ดีจะมีทัศนคติ ว่า “ฉันสามารถทำได้ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปได้ ” และนี่คือสิ่งที่เพิ่มความมั่นใจและเป็นส่วนหนึ่งของคนที่ประสบความสำเร็จ

..... 10. ดึงดูดสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต

การคิดถึงแต่ในสิ่งดีๆ จะส่งผลทำให้คุณมีอารมณ์ดี และอารมณ์ดีจะสร้างบรรยากาศแห่งความสุข รวมถึงวิถีชีวิตที่มีแต่สิ่งดีๆ เกิดขึ้น คุณคงไม่อยากจะรู้สึกโกรธเกรี้ยวอยู่ตลอดเวลา และมีอารมณ์ฉุนเฉียวตลอดทั้งวัน คนที่คิดดี พูดดี ทำดี จะนำพาให้คุณไปเจอคนดีๆ เป็นกฎของแรงดึงดูดที่ทำให้เกิดสิ่งดีๆ ขึ้นในชีวิต

ปฏิเสธไม่ได้ว่าการคิดลบ หรือ มองโลกในแง่ร้ายทำได้ง่ายกว่าการมองโลกในแง่ดี แต่คุณสามารถเลือกได้วันนี้ว่าคุณจะมองโลกในแบบไหน เพื่อที่จะทำให้ชีวิตคุณดีขึ้น