

**การบรรยายพิเศษ วิชาจิตวิทยาเชิงประยุกต์เพื่อการจัดการ
หลักสูตร MM 03 มหาวิทยาลัยศรีปทุม
โดย ดร.บุญเกียรติ โชควัฒนา
วันอาทิตย์ที่ 15 กรกฎาคม 2550**

ดร.บุญเกียรติ ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ที่มาบรรยายพิเศษในครั้งนี้ว่า ท่านขอเรียกว่ามาแนะนำ ไม่อยากเรียกว่าการสอน แนะนำเพื่อให้เกิดประโยชน์กับนักศึกษาทุกคน และขอให้นักศึกษาทุกคน คิดและตั้งจิตไว้ด้วยการมาฟังคำแนะนำในครั้งนี้ จะเกิดประโยชน์กับตนเอง เมื่อคิดและตั้งจิตเช่นนี้ แล้วทุกคนก็จะได้ประโยชน์กลับไป แต่หากมานั่งฟังเฉย ๆ ฟังไปเรื่อย ๆ ก็คงไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ ดังนั้นจึงขอให้นักศึกษา ฟังแล้วคิดตามไปด้วย ถ้าสงสัยหรือไม่เข้าใจตรงไหนก็ขอให้ตั้งคำถาม และการตั้งคำถามนี้ยังเป็นการบ่งบอกให้ทราบว่าผู้ฟังติดตามในสิ่งที่กำลังแนะนำอยู่ ฟังแล้วเข้าใจหรือไม่ จะนำไปใช้ประโยชน์ได้หรือไม่

การเรียนการสอนในปัจจุบัน ครูก็จะบอกว่ามาสอน นักเรียนก็จะบอกว่ามาเรียน เรียนเพื่อหาความรู้ แต่ถ้าพิจารณากันดี ๆ แล้ว จะเห็นว่า การเรียนแบบนี้ เป็นการมารับข้อมูลจากครูผู้สอน ความรู้ที่ได้จึงเป็นเพียง ข้อมูล หรือ Information ที่ได้รับจากครูเท่านั้นเอง ไม่ได้เกิดการเรียนรู้ใด ๆ

การเรียนรู้ คือการรับรู้ข้อมูล แล้วทำความเข้าใจกับข้อมูลนั้น ๆ ดังนั้นจึงขอให้นักศึกษาทุกคนในวันนี้ ฟังแล้วคิดตามไปด้วยว่าใช่หรือไม่ใช่ ถูกหรือไม่ถูก หากไม่เข้าใจจุดไหนจะได้ถามหรือไปคิดทำความเข้าใจต่อไป การเรียนรู้ก็ยังอยู่ในระดับจิตสำนึกเท่านั้น

รับเรียนรู้ ศัพท์คำนี้ ดร.บุญเกียรติ เป็นผู้บัญญัติขึ้นใช้เอง เนื่องจากบางคนเรียนรู้แล้ว แต่ยังไม่รับเรียนรู้ การรับเรียนรู้ คือการที่นำสิ่งที่รับรู้มาแล้ว ทำความเข้าใจแล้ว บันทึกเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก จึงพร้อมที่จะนำออกมาใช้ในชีวิตประจำวัน หรือในการทำงาน ซึ่งเรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า Dwelled Knowledge (Dwell = อยู่) หรือจะเรียกว่า Mind Set ก็ได้

การนึก VS การคิด

หากเราสังเกตกันดี ๆ จะเห็นว่าปัจจุบันคนส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้การคิด แต่ใช้การนึกแทน สมัยก่อน ดร.บุญเกียรติ ก็ไม่ได้แยกแยะว่าการนึก กับ การคิด แตกต่างกันอย่างไรร จนกระทั่งได้เข้าสัมมนา กับ อ.ปริญญา ต้นสกุล ถึงได้รู้ว่า นึก คืออะไร คิด คืออะไร อ.ปริญญา ต้นสกุล ได้แนะนำเรื่องของการนึก และการคิด โดยสรุปจากการสอนของ อ.ปริญญา พอสังเขปได้ดังนี้

การนึก มี 3 แบบ คือ นึกได้ นึกเอง นึกเอง

1. นึก "ได้": นึกได้ว่า นึกโดยมีข้อมูลเก่าอยู่ นึกถึงเหตุการณ์ในอดีต
2. นึก "เอา": ลองผิดลองถูก
3. นึก "เอง": นึกเอาเองในเรื่องของคนอื่น ไปนึกแทนคนอื่น ซึ่งมักจะผิดเป็นส่วนใหญ่

จะเห็นได้ว่าเวลาเราจะทำอะไร พุดอะไร มักจะมาจากการนึกทั้งสิ้น ซึ่งระบบการศึกษาในปัจจุบันก็ก่อให้เกิดเป็นเช่นนั้น

การคิด คือ กระบวนการใช้สติปัญญาของสมอง เพื่อวัตถุประสงค์บางอย่าง ซึ่งกระบวนการนี้ ต้องอาศัยจิตทำงานควบคู่กับสมอง

Creativity ก็ต้องอาศัย "การคิด" โดยไม่ใช้ข้อมูลหรือประสบการณ์เดิม สมมติเราเจอปัญหาอย่างหนึ่ง แล้วเราก็ถามตัวเองว่าปัญหานั้นเราจะแก้อย่างไร โดยที่ยังไม่ต้องนึกตอบตัวเองให้ได้ว่าจะแก้ปัญหายังไง ซึ่ง ดร.บุญเกียรติ จะคิดโดยใช้กลยุทธ์การคิดแบบ Zero Base

Zero Base Thinking คือการคิดจากฐานศูนย์ คิดโดยไม่ต้องอ้างอิงข้อมูล

แต่ก็ไม่ใช่ว่าการนึก หรือข้อมูลต่าง ๆ ที่เราได้มา เป็นสิ่งที่ไม่มีความหมาย อ.ปริญญา เรียก ข้อมูล ประสบการณ์ สิ่งที่เราได้รับรู้ สิ่งที่มีใครบอกมา หรือสิ่งที่อาจารย์สอนมา ทั้งหมดนี้ว่า "องค์ความรู้" ดังนั้นเวลาคิด เราก็สามารถนำเอาองค์ความรู้ที่มีอยู่มาประกอบในการคิดได้ แต่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยคิด เอาแต่หยิบเอาองค์ความรู้ที่มีอยู่มาใช้เลย จริง ๆ แล้วเราต้องคิดก่อน แล้วค่อยหยิบเอาองค์ความรู้มา ประกอบ ซึ่งจะทำให้เรามีความคิดสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ขึ้นมาได้

การคิดบวก (Positive Thinking)

เวลาพบกับปัญหาใด ๆ ก็ตาม คนที่คิดลบจะบอกว่า "แย่แล้ว" "ยุ่งแล้ว" เกิดความกลัว ขาดกำลังใจที่จะแก้ปัญหาที่นั่น แต่ถ้าเราคิดบวก คิดว่าเราจะต้องแก้ไขปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้อย่างสวยงาม เราก็จะมีกำลังใจ มุ่งมั่นจนแก้ไขปัญหานั้นจนลุล่วงไปได้

ความคิดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก คนที่คิดว่าเจ๊งแน่ ๆ คิดแล้วก็จะไม่ทำอะไร ยอมรับสภาพไป ตามที่คิด แต่คนไหนคิดว่าเราต้องผ่านพ้นไปได้ ก็จะเกิดกระบวนการต่าง ๆ เกิดวิธีการ เกิดมุมมอง ความคิดใหม่ ๆ กระตือรือร้นที่จะไปขอความช่วยเหลือจากคนโน้นคนนี้ รวมทั้ง Creativity ต่าง ๆ ความคิดสร้างสรรค์ต่าง ๆ ก็จะเกิดขึ้นมา เพราะเขาคิดว่าเขาจะทำจริงให้สำเร็จ ความคิดนี้จะเกิดเป็นพลังที่มากมายมหาศาล

การคิดบวกนี้ เราคิดได้โดยไม่ต้องมีข้อมูลมาสนับสนุน ใช้เพียงฐานความคิดของเราเองในทางบวก แต่คนสมัยใหม่กลับชอบข้อมูลมาก สมมุติตัวเราเองเป็นคนคิดบวก อยู่ในทีมงานบริษัทแห่งหนึ่ง ตัวเราบอกเราต้องผ่านวิกฤตการณ์ไปได้อย่างสวยงาม ผ่านไปได้อย่างดี แต่มีเพื่อนร่วมงานถามว่า แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าจะผ่านวิกฤตการณ์ไปได้อย่างสวยงาม ไม่เห็นมีข้อมูลที่สามารถยืนยันว่าเราจะผ่านได้ แสดงให้เห็นว่าเพื่อนคนนั้นไม่ได้คิดบวก เพื่อนคนนั้นคิดลบ ยิ่งแต่ข้อมูล

การคิดบวก เสมือนกับการให้กำลังใจตัวเอง ปลุกจิตตัวเอง เป็นการมองโลกในแง่ดี ส่วนการคิดลบ เสมือนการดูถูกตัวเอง จุดรั้งตัวเอง การคิดลบส่วนมากมักมาจากข้อมูล เช่น ยอดขายตก ไม่มี Order เข้า บริษัทขาดทุน ฯลฯ นอกจากนี้ความกลัว ก็ทำให้คิดลบ วิธีที่จะทำให้เราไม่กลัว คือตัวเราเองต้องคิดว่าไม่กลัว

แต่การคิดบวก ก็ไม่ได้หมายความว่า เราจะต้องมองทุกอย่างในโลกนี้บวกหมด เราสามารถรับรู้สิ่งไม่ดีที่จะเกิดขึ้นกับเราได้ เพียงแต่ไม่จดจ่ออยู่กับเรื่องที่ไม่ดีอยู่อย่างเดียว สำหรับคนที่คิดลบ ก็จะมองแต่เรื่องลบ ๆ เรื่องบวก ๆ มองไม่ค่อยเห็น

ความกลัว ทำให้คนคิดลบ คนที่ขี้กลัว กลัวนั้นกลัวนี้กลัวไปทุกอย่าง จะเป็นคนคิดลบ หากจะทำให้ตัวเราเองไม่กลัว เราต้องคิดว่าเราไม่กลัว ทั้งพูดทั้งคิด ว่าเราไม่กลัว ๆ แล้วความกลัวจะลดลงไปเอง นอกจากนี้คนที่หวั่นั่น หวั่นี่ หวังไปเรื่อยเปื่อย ก็เป็นคนคิดลบ คนที่ขี้หวั่นก็ควรเปลี่ยนความคิด เช่น เป็นห่วงแฟน เพราะตึกแล้วยังกลับไม่ถึงบ้าน เราควรเปลี่ยนความคิดเป็น ถึงเวลาเดี่ยวแฟนก็กลับมาเอง ไม่มีอะไรเกิดขึ้นกับเขาหรอก อาจจะมีงานเยอะหรือติดธุระ แต่เราก็ต้องกำหนดเวลาไว้ เช่น ถึงตี 1 ยังไม่กลับเราก็จะโทรไปเช็คดู ไม่ต้องสงสัยจิตว่า หวัง ๆ ๆ สงสัยอย่างนั้นสงสัยอย่างนี้ สงสัยแล้วจะเกิดทุกข์ ทุกข์ก็คือลบ

การอ่อนน้อมถ่อมตนที่คนไทยสั่งสอนกันมา ก็ทำให้เป็นคนคิดลบไปโดยอัตโนมัติ ดร.บุญเกียรติ ไม่สนับสนุนให้ใครถ่อมตน แต่ก็ไม่อวด เพราะคนที่ถ่อมตนไปนาน ๆ จะกลายเป็นคนคิดลบ ขาดศักยภาพ สมมุติเราเล่นกีฬาเก่ง มีคนชมเรา เล่นเก่งจังเลย ถ้าถ่อมตนก็จะพูดว่า "เล่นไม่เก่ง"

หรือ” พูดอย่างนั้นนาน ๆ ก็จะเล่นไม่เก่งไปจริง ๆ ดังนั้นเวลาเขาชมมา ให้เราพูดตอบรับเพียง “ขอบคุณครับ/ค่ะ” ก็พอ ไม่ต้องไปบอกว่า ใจฉันเก่ง ซึ่งเป็นการโอ้อวด ใครชมว่าเราสวย ให้เรากล่าว “ขอบคุณ” ถ้ามีแต่ถ่อมตนตอบว่า “ไม่สวย” ก็ทำให้เราไม่สวยไปจริง ๆ ได้

โดยธรรมชาติแล้ว คนเราไม่มีใครสามารถคิดบวกได้ 100% โดยจะคิดบวกและคิดลบปะปนกันไป ทั้งกับตัวเอง กับผู้อื่น และกับสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อม ขอให้เราคิดบวกตั้งแต่ 51% ของความคิดทั้งหมด ก็ถือว่าเป็นคนคิดบวกได้แล้ว

การคิดบวก จะทำให้จิตเราก็จะอึมเฉิบ สมบูรณ์ เป็นการให้อาหารแก่จิตของเรา จิตก็เหมือนกับร่างกาย เราต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง จิตก็ต้องการออกกำลังกาย การออกกำลังกายก็คือการคิดบวก การมีสติ มีสมาธิ ส่วนอารมณ์ กิเลส ซึ่งมักทำให้เราคิดลบ อารมณ์โลภ โกรธ หลง จะทำให้เราขาดสติ เวลาเรามีสติ คนเรามักจะไม่ทำความชั่ว เพราะเรารู้จักบาปบุญคุณโทษ แต่ตอนที่เรากำทำความชั่ว มักจะเป็นตอนที่เรามีกิเลส ตัณหา โลภ โกรธ หลง การไปนั่งวิปัสสนากรรมฐาน นั่งสมาธิต่าง ๆ นี้ก็เพื่อทำให้เรามีสติและสมาธิได้มากขึ้น เมื่อเราควบคุมสติได้ เราก็จะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดี ถ้าเราควบคุมสติไม่ได้เมื่อไหร่เราก็เริ่มทำสิ่งที่ไม่ดี และส่วนมากจะมาเสียใจทีหลัง

ดร.บุญเกียรติ แนะนำวิธีการที่จะทำให้เกิดสติว่า ก็อย่าไปแต่ต้องพวกเหล่ายาปลาบั้ง และเราต้องรู้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา เท่ากับเรามีสติและสัมปชัญญะ ซึ่งจะมาควบคุมกันเสมอ (สัมปชัญญะก็คือการรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก) ให้สิ่งจิตว่าเรามีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา พอเวลาเราเริ่มเพลิน อารมณ์คล้อยไป กิเลสเริ่มพาเราไป ให้เราบอกว่าเรามีสติสัมปชัญญะ เราก็จะดึงสติกลับมาได้ พอมีสติเราก็มาคิดว่าอันนี้ดีหรือไม่ดี ดีก็ทำ ไม่ดีก็ไม่ทำ แต่ส่วนมากพอมีอารมณ์ ก็จะไปเลย เราคงเคยได้ยินว่ามีข่าวการยิงกันเวลารถชนกัน ที่ยิงกันนั้นเพราะขาดสติ ถ้ามีสติเขาคงจะไม่ทำเช่นนั้น

อ.ปริญญา ได้แนะนำไว้ว่า การสร้างสมาธิมี 2 วิธี คือ

1. ธรรมชาติสมาธิ
2. เทคนิคสมาธิ

ธรรมชาติสมาธิ มี 4 ขั้นตอน จากการสอนของ อ.ปริญญา คือ

1. **สงบ** ทำจิตใจให้วางไปจากอารมณ์ทั้งปวง
2. **สติ** กำหนดจิตว่าเราจะทำอะไร จะคิดอะไร
3. **สำรวจ** กำหนดจิตให้รู้ว่าเรากำลังทำอะไร คิดอะไร และต้องไม่ปล่อยให้เรื่องอื่น ๆ เข้ามาแทรก
4. **สมาธิ** กำหนดจิตให้ทำหรือคิดในสิ่งนั้น ๆ ได้เป็นเวลานาน ๆ อย่างต่อเนื่อง โดยไม่ละเลิกเสียกลางคัน

เทคนิคสมาธิ คือการนั่งสมาธิ การที่เราไปนั่งสมาธิก็จะทำให้เรามีสมาธิ ควบคุมสติได้ สำหรับคนที่เคยนั่งสมาธิหรือนั่งวิปัสสนากรรมฐานมาแล้ว จะรู้เลยว่าจิตตัวเองวิ่งพล่าน ชุกชนจริง ๆ พอจะจดจ่ออยู่กับ ยุบหนอ พองหนอ จิตก็จะวิ่งออกไปอีกละ คนที่ฝึกบ่อย ๆ จะมีสติมากกว่าคนที่ไม่ฝึก สิ่งนี้จะละเอียดอ่อนมาก จับต้องไม่ได้ ต้องใช้ความเข้าใจ

การ Imaging การเห็นภาพ ความเชื่อ หลาย ๆ อย่าง ถ้าเราไม่เชื่อมั่นก็ไม่เกิด มันก็ไม่มี ดังนั้นหากเราเชื่อว่าตัวเองเก่ง เราก็จะเป็นคนเก่ง แต่หากเชื่อว่าตัวเองไม่เก่ง เราก็จะไม่เก่ง การเชื่อว่าตัวเองเก่งก็คือการคิดบวก

การคิดบวกนี้ขึ้นอยู่กับความคิดของเราเอง ไม่เกี่ยวกับข้อมูล ไม่เกี่ยวกับคนอื่น ๆ หรือสังคมรอบด้าน ความคิดที่เป็นบวกจะมีประโยชน์ต่อตัวของเราเอง ทำให้เราดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน ความคิดของเราเองจึงสำคัญมาก อย่างเช่นมีน้ำอยู่ครึ่งแก้ว คนที่คิดลบก็จะคิดว่า "มีน้ำแค่ครึ่งแก้ว" แต่คนคิดบวกจะคิดว่า "มีน้ำตั้งครึ่งแก้ว" เวลาทำงานหนักคนเราจะรู้สึกเหนื่อย แต่ ดร.เทียม โชควัฒนา บิดาของ ดร.บุญเกียรติ เคยบอกไว้ว่า "งานหนักไม่เคยฆ่าใคร ไม่ทำให้ใครตาย" เวลา ดร.บุญเกียรติ ไปนั่งวิปัสสนากรรมฐานกับหลวงพ่ोजรัญ ลีตธมโม วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี ก็เกิดอาการเมื่อยล้า ทรมาน แต่หลวงพ่ोजรัญก็จะสอนว่า "ยังไม่เคยมีใครตายเพราะการนั่งวิปัสสนากรรมฐาน"

จึงจะเห็นได้ว่าความคิดของเรานั้นสำคัญมาก ต้องรู้จักคิดให้เป็นบวก เช่น ยิ่งทำมากเราก็ยิ่งเก่งมาก ยิ่งทำมากเราก็ยิ่งเจริญมาก เราทำมากเจ้านายก็ยิ่งชอบเรามาก

จิตใต้สำนึก (Sub-conscious)

จิตมีทั้งหมด 4 ชนิด คือ

1. จิตสำนึก
2. จิตใต้สำนึก
3. จิตเหนือสำนึก
4. จิตไร้สำนึก

จิตเหนือสำนึกและจิตไร้สำนึก เราจะไม่พูดถึงเพราะไม่ค่อยมีนัยกับเรา ส่วน **จิตสำนึก (Conscious)** กับ **จิตใต้สำนึก (Sub-conscious)** จะเป็นจิตที่มีนัยมากกว่า

เราทุกคนมีจิตวิญญาณ ถ้าอ่านในหนังสือ "คำภีร์นิพพาน" ของ อ.ปริญญา จะรู้ว่าจิตวิญญาณของเราตั้งอยู่ตรงไหน จิตวิญญาณ ก็คือแก่นแท้ และในจิตวิญญาณก็จะมีจิตใต้สำนึก

จิตใต้สำนึกเป็นสิ่งที่เราไม่เคยเห็น เหมือนกับจิตวิญญาณที่เราไม่เคยเห็น สัมผัสก็ไม่ได้ แต่มีอยู่จริง จิตใต้สำนึกมีพลังมากกว่าจิตสำนึก โดยหากมีพลังจิตทั้งหมด 100% พลังของจิตสำนึกจะมีเพียง 3 – 7% ของพลังจิตทั้งหมด ส่วนจิตใต้สำนึกมีพลังมากกว่าจิตสำนึกมาก มีถึง 93 – 97% ของพลังจิตทั้งหมด

พลังของจิตใต้สำนึก

1. ตาทิพย์
2. หูทิพย์
3. แรงแหนียวน่า
4. ไม่หลับ
5. รวดเร็ว

บางคนคงเคยตื่นนอนตอนเช้าโดยไม่ต้องอาศัยนาฬิกาปลุก ถึงเวลาที่ตั้งใจไว้ตั้งแต่ก่อนนอนก็จะตื่นเอง หรือในทางกลับกันก่อนนอนเรตั้งใจจะไม่ตื่นเช้า ถึงตอนเช้านาฬิกาจะปลุกอย่างไรเราก็ไม่ตื่น

นอกจากนี้เวลาเกิดไฟไหม้ จิตใต้สำนึกก็จะคอยเตือนเราเหมือนยาม และเป็นยามที่แข็งแรงมากด้วย ถ้าเราสั่งจิตว่าขโมยเข้าบ้านเราไม่ได้ ถึงจะมีขโมยที่อยากจะเข้าบ้านเราก็จะมีเหตุต่าง ๆ ทำให้ขโมยนั้นเข้าบ้านเราไม่ได้

บางคนเมื่อเกิดเหตุการณ์หนึ่ง แล้วมีความรู้สึกว่าการณ์นี้จะผ่านพ้นไปด้วยดี ซึ่งในที่สุดก็ผ่านพ้นไปด้วยดีจริง ๆ

เราคงเคยได้ยินมาว่า พ่อ แม่ ลูก หรือคนที่รักกันมาก ๆ หากใครคนหนึ่งเป็นอะไรไป จิตก็จะสื่อให้บุคคลที่เขารัก บุคคลที่เขาห่วง ทราบได้ในทันที นี่คือการรวดเร็วของจิต

บางครั้งเวลาเราคิดถึงใคร กำลังจะโทรศัพท์ไปหาเขา เขาก็โทรเข้าเครื่องของเราทันทีเลยก็มี บางทีโทรศัพท์สวนกันทั้งคู่เลยโทรไม่ติดทั้งคู่ก็มี

บางที่เรารู้สึกว่ามีคนมองเราอยู่ด้านหลัง พอหันกลับไปก็ไม่มีใครมองเราอยู่จริง ๆ

ทั้งหมดนี้เป็นตัวอย่างของพลังจิตใต้สำนึก ซึ่งคนทุกคนมีพลังเหล่านี้ แต่บางคนก็ไม่เชื่อจึงทำให้พลังเหล่านี้ลดน้อยลง หรือใช้พลังนี้ไม่ถูกวิธี เกิดเป็นผลลบต่อตนเองและต่อผู้อื่น

ดังนั้นถ้าเราอยากหล่อ อยากรวย ก็ให้บอกตัวเองเสมอ ๆ ว่าเราหล่อ เราสวย จิตใต้สำนึกก็จะไปเหนี่ยวนำให้หน้าตาของเราหล่อ สวยขึ้น รวมทั้งจิตของเราจะไปสั่งให้คนข้าง ๆ มองเราหล่อขึ้น สวยขึ้น เพราะจิตใต้สำนึกของเรามีพลังสูงมาก

ในช่วงวิกฤติเศรษฐกิจปี 2540 ดร.บุญเกียรติ ถามตัวเองว่าวิกฤติแบบนี้จะจัดการให้ลุล่วงไปได้ได้อย่างไร ท่านมีคำตอบว่า ร่างกายต้องแข็งแรง ถ้าร่างกายไม่แข็งแรงจะไม่สามารถแก้ไขวิกฤติการณ์ในองค์กรได้ ท่านจึงบอกกับตัวเองว่า จะต้องแข็งแรง ๆ ซึ่งก่อนหน้านี้ท่านจะไม่สบายหนัก ๆ ปีละ 2 ครั้ง หลังจากสั่งจิตแล้วท่านก็ไม่เคยไม่สบายอีกเลย ท่านเริ่มออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ ทั้งตีกอล์ฟ เข้า Gym เสริมร่างกายให้แข็งแรงขึ้นทุกวัน ๆ มีผลไปถึงสมองที่สามารถแก้ไขปัญหาได้รวดเร็วขึ้นทุกวัน จนวันนี้ก็เป็นเวลา 10 ปีมาแล้ว

ความสามารถของจิตใต้สำนึก ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในชาติภพนี้ แต่จะสะสมมาตั้งแต่ชาติภพในอดีตที่ผ่านมา บางคนเกิดมาหลายหมื่นชาติภพแล้วก็มี จึงจะเห็นได้ว่าคนเราจะรับเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ไม่เท่ากัน หรือบางคนจะมีพรสวรรค์มาไม่เหมือนกัน

จิตใต้สำนึก ไม่รู้ถูก ไม่รู้ผิด ไม่รู้ว่าอะไรดีกับตัวเอง อะไรไม่ดีกับตัวเอง ดังนั้นหากเราคิดบวก เราก็จะได้ผลลัพธ์ที่เป็นบวกกลับมา แต่หากเราคิดลบ เราก็จะได้ผลที่เป็นลบเช่นกัน อย่างบางคนได้ยินข้อมูลมาว่า คนอายุมาก ๆ สุขภาพจะเสื่อมโทรม หูจะไม่ได้ยิน ตาก็จะมัว ความจำก็จะเสื่อม หากเรานำเรื่องนี้บันทึกลงในจิตใต้สำนึกของเรา จิตใต้สำนึกซึ่งไม่รู้ว่าเป็นเรื่องดีหรือไม่ดีต่อเราเอง ก็จะทำให้ร่างกายเราเสื่อมโทรมเป็นไปตามที่เราคิดไว้ เมื่อ 10 กว่าปีก่อน ดร.บุญเกียรติ สวมแว่นสายตา วันดีคืนดีท่านก็บอกกับตัวเองว่า ท่านจะไม่สวมแว่นสายตาอีกแล้ว ตาจะดีขึ้น ๆ จากนั้นท่านก็เลิกสวมแว่น แม้แต่ตอนขับรถเวลากลางคืนก็ไม่ต้องสวมแว่น ถึงตอนนี้ก็ 10 ปีมาแล้ว สายตาของท่านไม่สั้นไม่ยาว เอียง 300 แต่ก็ยังมองเห็น นี่คือการสั่งจิต และเวลาสั่งจิตต้องสั่งในเรื่องบวก

ดังนั้นหากเราคิดลบ ๆ คิดบอย ๆ ก็จะได้สิ่งที่เป็นลบ ๆ ตามที่คิด ทุกคนคงเคยได้ยินคำว่า "คิดอะไรก็ได้เท่านั้น" เราจึงต้องคิดบวกบอย ๆ คิดแล้วเราก็ได้สิ่งที่เป็นบวกกลับมา แต่อาจไม่มาทันทีทันใด บางคนคิดว่า "ก็คิดบวกนะ อยากรไ้ นั่น อยากรไ้ นี้ อยากรูกอล์ฟดีเตอรรี่ แต่ก็ไม่เห็นถูกสักที" ถ้าคิดบวกอยากรูกอล์ฟดีเตอรรี่ ต้องไม่มีคำต่อท้ายที่ว่า "ก็ไม่เห็นถูกสักที" ต้องไม่พูด ไม่คิด ในการเล่นกอล์ฟ ดร.บุญเกียรติ ตีกอล์ฟได้ Hole in One สองครั้งใน 1 ปี แต่คน ๆ หนึ่งที่ตีกอล์ฟเก่งกว่า ดร.บุญเกียรติ น่าจะเก่งที่สุดในเครือสหพัฒน์ ไม่เคยตีได้ Hole in One เลย เขาบอกว่าไม่เคยได้ Hole in One และเขาเคยบอกผู้อื่นว่า Hole in One เป็นเรื่องบังเอิญ นักกอล์ฟฝีมือดี ๆ อาจจะตีไม่ได้ก็ได้ ตัวเขาเองยังไม่ได้เลย ดร.บุญเกียรติ จึงแนะนำว่าต่อไปนี้ไปคิดใหม่ว่า "เราจะได้ Hole in One"

พูดแบบนี้บ่อย ๆ หลังจากนั้นเขาได้ Hole in One เลย อีกพวกที่จะไม่ได้ Hole in One คือพวกที่คิดว่า ได้ Hole in One ที่ไรต้องเสียเงินทุกที ต้องเลี้ยงเยอะแยะไปหมดเลย ต้องเลี้ยงทั้งคลับเลย หมดไปหลายแสน คิดอย่างนี้ก็จะไม่ได้ Hole in One นี่เป็นตัวอย่างความคิด คนที่คิดลบ คิดบวก ก็จะได้ผลลัพธ์ต่างกัันดังตัวอย่าง

ผู้บริหารของบริษัทบางท่าน เวลาเจอความสำเร็จ จะพูดหรือคิดสั้น ๆ อาจเพียง 5 วินาทีในความสำเร็จนั้น ๆ แต่พอเจอปัญหา กลับสาทหายลงรายละเอียดปัญหาอย่างลึกซึ้ง มีภาพลักษณ์อันสมบูรณ์ เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น ยิ่งสาทหายปัญหาคราวหน้าก็เจออีก จนเดี๋ยวนี้พอใครจะพูดปัญหา ดร.บุญเกียรติ จะบอกให้หยุดพูด แล้วให้หาวิธีที่จะทำอะไรต่อไปว่าจะสำเร็จได้อย่างไร แต่คนที่ชอบคิดลบ จะทำอะไรก็จะแต่ล้ม ๆ ดอน ๆ คือเดี๋ยวดี เดี๋ยวร้าย ทำสำเร็จบ้าง ไม่สำเร็จบ้างเพราะชอบพูดแต่ปัญหา

การที่เราชอบดูละครน้ำเน่า คนที่ดูบ่อย ๆ จิตใต้สำนึกรับสิ่งที่ไม่ดีทั้งหมด ชีวิตก็เลยเน่า ตามละครโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม บางคนดูจนหลับหน้าโทรทัศน์ พอหลับไปจิตใต้สำนึกเราไม่ได้หลับแต่กลับบันทึกละครนั้นต่อ เราจึงรับมาแบบเต็ม ๆ เลย ตอนหลับจิตใต้สำนึกจะรับได้มากกว่าตอนตื่น เพราะตอนตื่นยังมีจิตสำนึก รัฐบาลบุญคุณโทษ ซึ่งไปช่วยด้านด้านเอาไว้บ้าง แต่ถ้าเราดูเพลิน ๆ ก็รับไปเต็ม ๆ เช่นกัน บางคนดูจนบ้านแตกสาแหรกขาดเหมือนกับในละคร

อีกตัวอย่างหนึ่งที่อเมริกา ที่มีชาวเด็กเอาปืนมายิงเพื่อนในโรงเรียน เพราะตอนเด็ก ๆ เรื่องมโนธรรม คุณธรรม ยังถูกปลูกฝังมาน้อย เด็กพวกนั้นนอกจากเห็นข่าวจากโทรทัศน์แล้ว ในอเมริกายังมีการยิงกันทั้งวัน จึงก็บันทึกอยู่ในจิตใต้สำนึก トラบไตจิตสำนึกยังอยู่ เขาก็จะไม่มีอาการอย่างนี้ แต่ถ้าเขาเกิดเสียใจ ถูกทำโทษ โกรธ หรือไปกินยาบ้า ซึ่งเหล่านี้จะทำลายจิตสำนึกของเขา พอจิตสำนึกไม่ทำงาน จิตใต้สำนึกก็จะออกมาขับเคลื่อนพฤติกรรมแทน จึงเอาปืนมายิงเพื่อน หากไม่ต้องการให้สิ่งเหล่านี้เกิดซ้ำขึ้นอีก อเมริกาต้องไม่แพร่ข่าวทำนองนี้ ต้องเก็บเงียบ แต่อเมริกาคงทำไม่ได้เพราะความอิสระเสรีเรื่องข่าว

อีกเรื่องหนึ่งที่อังกฤษ มีคนนำสี่สเปรย์มาพ่นรถใต้ดินจนเลอะเทอะไปหมด ที่ฝรั่งเศสก็เป็น New York ก็เป็น แต่ที่อังกฤษแก้ไขเรื่องนี้ได้โดย ถ้าเด็กมาพ่นก็ให้ริบล้างออกทันที ไม่ให้เด็กอีกคนมาเห็นเป็นตัวอย่าง เพราะมันจะบันทึกเข้าไปในจิตใต้สำนึกของเขา และถ้าเด็กคนไหนพ่นสี่แล้วถูกจับได้ จะต้องถูกจับมาล้างสี่ ที่อังกฤษจึงแก้ปัญหานี้ไปได้

สิ่งที่กล่าวมาทั้งหมด แสดงให้เห็นถึงพลังอันมหาศาลของจิตใต้สำนึก แต่พลังนี้จะลดน้อยลงหรือถูกปิดกั้นโดย "ข้อมูล" การต้องการข้อมูล ต้องการพิสูจน์ก็คือตัวปิดกั้น ดังนั้นเพียงเรารู้ว่าเรามีพลังเหล่านี้ก็พอ ไม่ต้องรู้ว่ามันได้อย่างไร ไม่ต้องไปพิสูจน์ ไม่ต้องหาหลักฐาน เพราะในโลกนี้ยังมีอีกหลายสิ่งที่ไม่ต้องมีข้อมูลแต่ต้องเชื่อ แต่การศึกษาสมัยใหม่สอนให้ทุกอย่างต้องมีข้อมูล สิ่งไหนที่ไม่มีข้อมูล เราจะปฏิเสธทันที จิตที่เราปลูกฝังมาให้ปฏิเสธให้ไม่รับเพราะไม่มีข้อมูล แต่ถ้าเราบอกใหม่ที่ไม่ต้องมีข้อมูลก็ได้ เราเข้าใจได้ เชื่อได้ จะทำให้เราสามารถรับอะไรหลายอย่างที่ไม่เกี่ยวกับข้อมูลเข้ามา ซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์และสำคัญมาก