

บันทึกการบรรยาย ดร. บุญเกียรติ โชควัฒนา
วิชา MGT 636 ประเด็นปัญหาทางการจัดการ (Management Issues)
หลักสูตรการจัดการมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีปทุม รุ่นที่ 4 (โอลิมปิค)
ครั้งที่ 14 วันอาทิตย์ที่ 23 พฤศจิกายน 2551 เวลา 13.00 – 16.00 น.

การคิดบวก กับ จิตใต้สำนึก

บางคนฟัง ๆ ไป ไม่ได้นำไปทบทวน พิจารณา ก็จะไม่เกิดประโยชน์ การคิดบวกและจิตใต้สำนึกที่ ดร.บุญเกียรติ นำมาแนะนำนี้ ท่านไม่ได้สรุปมาจากการทดลองเพียงอย่างเดียว แต่มาจากการสังเกตแล้ว สรุปด้วยตัวท่านเอง ก็เหมือนกับพฤติกรรมของคนที่มีงมงายที่ท่านสังเกตได้ 6 ข้อ คือ

1. มีนิสัยดี
2. จำเป้าหมายที่เคยตั้งไว้ได้อย่างแม่นยำ
3. มีคนอยากจะมาช่วย
4. ขยันคิด ขยันทำ มีความอดทน ไม่ท้อถอย
5. มีความคิดสร้างสรรค์มาก
6. ใฝ่รู้ เห็นอะไรก็อยากรู้
7. ไม่พูดคำที่เป็นลบกับตัวเอง ผู้อื่น และสถานการณ์

ส่วนจิตใต้สำนึกที่ไม่รู้ผิดรู้ถูก เวลาจะสื่อสารกับจิตใต้สำนึก เราจะต้องคิดบ่อย ๆ พูดบ่อย ๆ กับตัวเอง จิตใต้สำนึกนี้มีจิตสำนึกเป็นหัวหน้า และจะถูกชักนำได้ด้วยจิตสำนึกและสิ่งแวดล้อม

สมมติเราเป็นคนดี แต่ถ้าหากไปอยู่ในค่ายโจรนาน ๆ เราก็จะกลายเป็นโจรไปด้วย แต่ถ้ามาอยู่ในหมู่นักปราชญ์ เราก็จะมีแนวโน้มเป็นนักปราชญ์ไปด้วย แม้แต่ละครน้ำเน่าที่เราดูเพื่อความเพลิดเพลิน จิตใต้สำนึกของเราก็จะถูกละครน้ำเน่าชักนำไปโดยตัวเราเองไม่รู้ตัว และก็เหมือนกับคนที่จบจากสถาบันใดก็จะมีพฤติกรรมของสถาบันนั้นติดออกมาด้วย อย่างบัณฑิตที่จบจากจุฬาฯ กับธรรมศาสตร์ ก็จะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมือนกัน แต่พอเข้าไปทำงานนาน ๆ เข้า พฤติกรรมนั้น ๆ ก็จะเริ่มกลายไป

นักศึกษาที่มาเรียนระดับมหาบัณฑิต บางคนเรียนไปแต่ก็ไม่เคยนึกกลับไปทบทวน อ้างแต่ว่าทำงานจนไม่มีเวลา เราต้องฝึกนิสัยในการเป็นนักศึกษาที่ดี **ฟังอย่างตั้งใจ กลับไปทบทวน แล้วเลือกสรรนำสิ่งที่มีประโยชน์มาประยุกต์เป็นหลักคิด** เพื่อให้ชีวิตของเราเองเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เท่านั้น ดร.บุญเกียรติ ก็ดีใจแล้ว

คนไทยเราเห็นใครขยัน เห็นใครทำดี จะไม่ค่อยชื่นชม หน้าที่กลับไปแสวงหาอีกต่างหาก ทำให้คนที่ขยัน คนที่ทำความดี กลับมีความรู้สึกอาย ทำให้คนไทยขยัน หรือทำความดีกันน้อยลง

พฤติกรรมของคนเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนมาก คนบางคนเวลา ดร.บุญเกียรติ ถามคำถาม เขาจะอึ้งก่อนตอบไม่ถูก ตอบผิดประเด็น หรือตอบไม่ตรงคำถาม ซึ่งอาการเหล่านี้มักเกิดจากความดุษของพ่อแม่ในตอนที่ยังเป็นเด็กอาจจะไปเล่นชนที่อื่นมา พอพ่อถามอะไรลูกก็เกิดอาการกลัว จึงพยายามเปลี่ยนเรื่องพูด เปลี่ยนประเด็น เมื่อพ่อจะงงแล้วล้มไป ซึ่งเป็นพฤติกรรมการเอาตัวรอดอย่างหนึ่ง แล้วพฤติกรรมนี้ก็ติดมาจนเป็นผู้ใหญ่โดยไม่รู้ตัว

บางคนเวลาถูกถามก็ไม่ได้ฟังคำถาม พอเราถามเสร็จเขาก็ตอบได้เท่าที่มีในสมองของเขา หรือเขาก็จะบอกระยะไรออกมาสักอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นคนละเรื่องเลยกับที่เราถาม

คนที่ตอบไม่ตรงคำถามแล้วไม่เคยรู้ตัวเลยนี้ เกิดจาก

- ไม่มีใครบอกเขา ไม่มีใครคอยเป็นกระจกเงา
- ไม่เคยถามตัวเอง ไม่เคยทบทวนตัวเอง
- ไม่ใส่ใจกับสิ่งที่ตัวเองทำอยู่ ทำอะไรไปอย่างเรื่อยเปื่อย

คนแบบนี้มีอยู่เป็นจำนวนมาก เราลองถามตัวเองว่า เราเองเคยสังเกตเห็นหรือไม่ คนที่ไม่ช่างสังเกตก็จะไม่รู้เลย

พฤติกรรมศาสตร์ของคนอีกกลุ่มหนึ่ง เวลาเราพูดอะไรออกไป เขาต้องพูดทวนในสิ่งที่เราพูด พอเราพูดอะไรไป เสร็จแล้วเขาก็จะพูดบ้างโดยพูดเหมือนทุกอย่างที่เราพูดไปแล้วซ้ำอีกรอบหนึ่ง พฤติกรรมนี้เกิดจาก

- เขาต้องการพูดเพื่อจะเอาใจเจ้านาย เอาใจว่าเจ้านายพูดถูก
- เขาคิดอะไรไม่ออก เลยพูดทวนให้คนอื่นเห็นว่าเขาก็คิดอย่างนี้เหมือนกัน

คนที่ตอบไม่ตรงคำถามแบบนี้ เวลาที่ ดร.บุญเกียรติ ถามอะไร ท่านจะให้เวลาเขาคิดก่อนแล้วค่อยตอบ เพื่อให้เขาใช้เวลาไตร่ตรอง เพื่อจะตอบได้ตรงคำถาม

คนที่ขับรถบางคน ก็มีพฤติกรรมชอบหลงทาง ไปมาก็หนกก็ตามก็ยังไม่หลงทางอยู่ คนเราทั่วไปไม่มีใครอยากหลงทาง แต่อาจเกิดจากตอนเด็ก ๆ มีเพื่อนหรือใครก็ตามบอกว่าเขาหลงทางเก่ง พอฟังเขาก็บันทึกไว้ในจิตใต้สำนึก ถึงจะเป็นถนนที่เคยไปเป็นประจำ แต่ก็ยังเลี้ยวผิดจนได้

การจะแก้ไขพฤติกรรมนี้ จึงต้องไปแก้ไขที่จิตใต้สำนึก ก็เพียงบอกตัวเองบ่อย ๆ ว่า เราจะไม่หลงทาง ๆ แล้วพฤติกรรมนี้ก็จะหายไป

การขับรถไปที่ทำงาน หรือที่ไหนก็ตามที่เป็นประจำ เราจะขับไปได้เองโดยอัตโนมัติ ที่เป็นแบบนี้ก็เพราะเราโปรแกรมจิตของเราสำเร็จแล้ว ซึ่งก็เหมือนการโปรแกรมหุ่นยนต์ที่จะต้องทำเป็นตัวอย่างให้หุ่นยนต์ก่อน 1 ครั้ง เพื่อบันทึกตัวอย่างนี้ไว้ในคอมพิวเตอร์ แล้วครั้งต่อไปหุ่นยนต์ก็จะทำงานได้เอง เป็นการ Replay ในสิ่งที่เราสอน

จิตใต้สำนึกของเราก็เช่นกัน เมื่อบันทึกพฤติกรรมใด ๆ แล้ว ก็จะทำให้เราทำได้โดยอัตโนมัติ แต่ก็ยังถูกรบกวนได้ อย่างคน ๆ หนึ่งปรกติจะขับรถจากบ้านมาทางส่งลูก แล้วค่อยไปที่ทำงาน แต่วันหนึ่งระหว่างทางที่ไปส่งลูกก็คิดแต่เรื่องงาน การคิดนี้ไปหยุดโปรแกรมที่จะไปส่งลูก ทำให้เขาขับรถตรงไปที่ทำงานเลย หรืออย่างบางคนที่จะขับรถจากบ้านไปรับเพื่อน แล้วค่อยไปที่ทำงาน แต่วันนี้ตอนขับรถไปรับเพื่อนพอดีมีโทรศัพท์เข้ามา ทำให้ลืมแล้วขับรถไปที่ทำงานเลยก็มี

คนส่วนใหญ่ที่เจอแบบนี้ ก็คิดได้เพียงว่า เป็นความผิดพลาด เป็นความเปลืองแรง แต่จริง ๆ แล้วเป็นเพราะโปรแกรมที่เราบันทึกไว้ถูกรบกวน ทำให้เกิดความผิดพลาดขึ้นได้

สำหรับสิ่งที่เราโปรแกรมจิตสำเร็จแล้วนั้น หากต้องการจะเปลี่ยนแปลง ก็ต้องใช้เวลา จึงจะ Reset ใหม่ได้ อย่าง ดร.บุญเกียรติ ตอนมาทำงานจะขึ้นทางด่วนมา มีครั้งหนึ่งการทางพิเศษได้ปรับเปลี่ยนช่องทางลงทางด่วนโดยปิดช่องทางที่ ดร.บุญเกียรติ เคยลงเป็นประจำ โดยให้ไปลงที่ช่องทางใหม่ที่ถึงก่อนช่องทางเดิม ใหม่ ๆ ท่านจึงขับรถเลยช่องทางนี้ไป 2 – 3 ครั้ง แล้วจึงจะ Set ใหม่ให้เปลี่ยนไปลงช่องทางที่ถูกต้องได้ นอกจากนี้เราต้องล้างของเก่า หรือล้างตะกอนที่เหลือให้หมด ถ้าเราล้างไม่หมด เปลว ๆ เราก็จะทำเหมือนเก่า ไม่เหมือนกับหุ่นยนต์ที่ Set เพียงครั้งเดียวก็ทำงานได้เลย

อย่างตอนเล่นกีฬา Coach สอนเพียงครั้งเดียวเราก็ยังคงเก่งไม่ได้ ต้องมีการฝึกซ้อมเพื่อเป็นการโปรแกรมจิตใต้สำนึก จนทำได้ดี แต่ถ้าเมื่อใดขาดการฝึกซ้อม หรือซ้อมไม่พอ ความชำนาญที่มีก็จะค่อย ๆ จางลงไป หรืออาจจะหายไปได้ นักกีฬาจึงต้องซ้อม และซ้อม

อย่าง Tiger Woods ก็ได้พลังจากจิตใต้สำนึก เพราะพ่อของเขามุ่งมั่นให้เขาเป็นนักกอล์ฟอันดับ 1 ของโลก จึงได้ปลูกฝังความคิดในเชิงจิตใต้สำนึกให้เขามากมาย โดยพ่อของเขาจะให้เขาฟังเทป ซึ่งน่าจะเป็นเทปกล่อมจิตโดยให้เขาฟังทุกคืน ดร.บุญเกียรติ เต็มว่า เทปน่าจะพูดว่า เราจะเป็แชมป์โลก เราจะเป็คนเก่ง ให้ฟังจนหลับไป

เวลา Tiger Woods ตีกอล์ฟ หากหลุมใดตีเสีย เขาจะไม่คิดถึงหลุมนั้นเลย แสดงถึงการเข้าใจเรื่องคิดบวก ไม่คิดถึงหลุมที่เสีย แต่จะคิดว่าหลุมต่อไปจะตีได้ดี เพราะหากคิดไม่มั่นใจเพียงนิดเดียวก็จะตีไม่ลงแล้ว

ส่วนการทำงาน จะใช้จิตใต้สำนึกน้อยกว่าการเล่นกีฬา ในการทำงานหากเราทำอะไรผิดพลาด เราต้องพิจารณา ทบทวนว่าที่ผิดนี้เกิดจากสาเหตุใด แต่อย่าไปคิดตอกย้ำ การที่เราจะต้องรู้ว่าเราผิดเพราะอะไร ก็เพื่อให้เราเกิดความสำเร็จในอนาคต ดังในหลักคิดและปรัชญาการทำงาน บุญเกียรติ โชควัฒนา ข้อที่ 68 ที่กล่าวไว้ว่า "คนมุ่งมั่นใช้ความผิดพลาด เป็นบทเรียนสู่ความสำเร็จ"

การคิดบวก ไม่ใช่เรื่องของข้อมูล ไม่ใช่เรื่องของเหตุผล ไม่ใช่เรื่องของข้อเท็จจริง แต่เป็นเรื่องของการปลุกจิตให้มีพลัง ดังนั้นคนที่ชอบเอาข้อเท็จจริง ข้อมูลมาผูกอยู่ด้วย ก็จะฟังเรื่องนี้ไม่เข้าใจ และคิดบวกไม่ได้สักที

ความคิดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ คำพูดของพ่อแม่ที่พูดกับลูก ทุกคำล้วนมีนัยต่อลูก พ่อแม่บางคนเอาข้อเท็จจริงมาพูดกับลูก "ทำไมนิสัยเสียอย่างนี้" พูดแล้วลูกก็ไม่ได้ดีขึ้น แต่ยิ่งพูดบ่อย ๆ ลูกกลับจะยิ่งนิสัยเสียมากขึ้น

หลาย ๆ คนมีอะไรจะคิดถึงแต่ปัญหา จึงทำให้ปัญหาเกิดมากขึ้น ๆ รุนแรงขึ้น เพราะจิตใต้สำนึกไม่รู้ผิดไม่รู้ถูก พูดเรื่องปัญหา พูดเรื่องลบ ๆ ก็จะเก็บเข้าไปหมด เราจึงต้องพิถีพิถันแม้แต่ความคิด

การตั้งเป้าหมายชีวิต

ตอนที่ ดร.บุญเกียรติ ไปเรียนเรื่องจิตใต้สำนึก อ.อมรา ได้ให้ทุกคนกลับไปคิดว่าอยากจะได้อะไรบ้าง คิดให้ละเอียดอ่อน อย่างเงินก็คิดเป็นตัวเลขเลย แล้วให้ Visualize คือสร้างเป็นมโนภาพถึงสิ่งนั้น บางคนให้คิดก็ไม่กล้าคิด กลัวตัวเองจะทำได้ ซึ่งเป็นการคิดลบ

เวลาเราตั้งเป้าหมายชีวิต ให้เราคิดว่าในอีกกี่ปี เราจะมีอะไรบ้าง เช่น เงิน บ้าน รถ ทรัพย์สิน ตำแหน่ง ฯลฯ โดยต้องคิดให้ละเอียดและมีความท้าทาย เช่น

ในอีก 15 ปี จะมีเงิน 10 ล้านบาท มีรถเบนซ์ 1 คัน มีบ้านเดี่ยวพื้นที่ไม่ต่ำกว่า 60 ตารางวา จะมีตำแหน่งเป็นกรรมการผู้จัดการขององค์กรมหาชน ฯลฯ แล้วสร้างมโนภาพถึงสิ่งนั้น คิดบ่อย ๆ สร้างมโนภาพบ่อย ๆ ให้จิตใต้สำนึกรับเข้าไป แล้วเหนี่ยวนำให้เราได้ตามเป้าหมายนั้น