

การบรรยาย วิชา MGT 636 ประเด็นปัญหาทางการจัดการ
หลักสูตรการจัดการมหาบัณฑิต รุ่นที่ 5 (ดัด "จริต") มหาวิทยาลัยศรีปทุม
โดย ดร. บุญเกียรติ โชควัฒนา และคณะ
วันที่ 8 พฤศจิกายน 2552 (ครั้งที่ 9)

บทวนเนื้อหา

การคิดบวกเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับเรื่องจิตใต้สำนึก จะเป็นการนึกหรือการคิดก็ดี ล้วนเกี่ยวข้องกับจิตใต้สำนึกทั้งนั้น เพราะเมื่อเรานึกหรือคิดถึงเรื่องใดบ่อย ๆ เรื่องนั้นก็จะถูกบันทึกเก็บเข้าไปในจิตใต้สำนึก แล้วจิตใต้สำนึกก็จะเหนี่ยวนำสิ่งที่เรานึกหรือคิดนั้นให้เกิดขึ้นกับเรา อย่างนึก/คิดถึงผีบ่อย ๆ ผีก็จะมา หรือนึก/คิดถึงผู้ร้ายบ่อย ๆ ผู้ร้ายก็จะมา หรือนึก/คิดถึงมะเร็งบ่อย ๆ มะเร็งก็จะมา ยิ่งนึก/คิดมากเท่าไรโอกาสที่จะเกิดก็มีมากขึ้นเท่านั้น

จิตใต้สำนึกมีพลังมาก สามารถเหนี่ยวนำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นกับตัวเราได้ จิตใต้สำนึกจะควบคุมระบบต่าง ๆ ในร่างกายเราเกือบทุกระบบ และบางคนก็บอกว่าควบคุมมะเร็งด้วย ดังนั้นเราจึงต้องคิดบวกบ่อย ๆ สิ่งดี ๆ ก็จะเกิดขึ้นกับตัวเรา

จิตใต้สำนึกไม่มีข้อพิสูจน์ มองก็ไม่เห็น บางคนจึงไม่เชื่อไว้ก่อน คิดอย่างนี้เป็นความคิดลบ ซึ่งบางทีก็กลายเป็น "จริต" ของเรา หรือจะเรียกว่า "Mindset" ของเรา คือ อะไรที่มองไม่เห็น พิสูจน์ไม่ได้ จะไม่เชื่อ

ดังนั้นเวลาใครพูดอะไรในที่ที่เราไม่เคยเห็น หรือสัมผัสไม่ได้ เราต้องนำสิ่งนั้นมาทำความเข้าใจ คิดสร้างมโนภาพตามไป พิจารณาว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์กับตัวเราหรือไม่ มีประโยชน์กับเราตอนไหน

คนไทยเราถูกสอนให้เป็นคนถ่อมตัว คนที่คิดบวก คิดว่าตนเองจะต้องรวย เก่ง ทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จ คนรอบข้างก็จะหาว่าเป็นคนโอ้อวด โหม่ง ฝอยเก่ง ฝืนกลางวัน ทำให้คนไทยไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าพูด

ยิ่งใครที่มีพ่อแม่ชอบพูดว่า "อย่าฝืนกลางวัน" "อย่าคิดอะไรลมๆ แล้งๆ" "คิดได้ต้องทำได้ด้วย" ก็จะเป็นคนที่ไม่กล้าคิด ไม่กล้าพูด พ่อแม่จึงต้องคอยส่งเสริมลูกหากลูกทำสิ่งที่ดี ถึงแม้จะเป็นเพียงความคิดก็ตาม เพราะคนที่คิดดีจะมีโอกาสสำเร็จสูงกว่าคนที่คิดไม่ดีหรือคิดว่าตัวเองทำไม่ได้

เมื่อครั้งที่ ดร.บุญเกียรติ ไปอบรมเรื่องจิตใต้สำนึก ผู้เข้าอบรมคนหนึ่งอธิษฐานว่า "เขาอยากจะทำอะไรก็ได้" ทั้ง ๆ ที่คนอื่น ๆ ฟังเขาพูดก็ไม่รู้สึกว่าเขาพูดติดอ่างแต่อย่างใด หลังจากนั้นเขาก็มีโอกาสมาศึกษา ดร.บุญเกียรติ บอกว่าเขาคิดว่าตัวเขาไม่ประสบความสำเร็จเป็นเพราะเขาพูดติดอ่าง ดร.บุญเกียรติ จึงต้องอธิบายให้เขาฟังว่าการพูดติดอ่างกับความสำเร็จเป็นคนละเรื่องกัน ไม่เกี่ยวข้องกัน คนที่มีชื่อเสียงหรือคน

เก่งหลาย ๆ คน ก็เป็นคนทีพูดติดอ่าง อย่างคุณชิน โสภณพนิช ผู้ก่อตั้งธนาคารกรุงเทพ ก็พูดติดอ่าง แต่ก็ร่ำรวยมีลูกน้องเป็นพัน ๆ คน หรือแม้แต่ ดร.บุญเกียรติ เองสมัยก่อนก็พูดติดอ่างเช่นกัน

ดร.บุญเกียรติ จึงให้เขาคิดทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ ตอนเด็ก ๆ และก็พบว่าพ่อของเขาเคยพูดว่า “ทำอะไรไม่ดี อย่าทำ” คำพูดนี้จิตใต้สำนึกของเขารับเข้าไปและเหนียวนาให้เขาทำอะไรไม่สำเร็จสักอย่าง เขาไม่รู้ตัวเลยว่าคำพูดนี้คือสาเหตุ แต่กลับไปเหมาเอาว่าพูดติดอ่างเป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่สำเร็จ

มีการทำวิจัยคนที่ติดคุกในสหรัฐอเมริกา พบว่า 70 – 80% ของคนที่ติดคุก พ่อแม่จะเคยพูดกับลูกว่า “ถ้าทำนิสัยไม่ดีอย่างนี้ วันหนึ่งจะต้องติดคุก” จิตใต้สำนึกของลูกก็รับเข้าไป พอโตขึ้นจิตใต้สำนึกก็เหนียวนาให้ต้องติดคุกตามคำพูดที่พ่อแม่เคยพูดไว้

วันหนึ่ง MD ของบริษัทในเครือสหพัฒน์คนหนึ่ง มาขอลาออกเพราะเขากลัวว่าจะทำบริษัท “เจ๊ง” ทั้ง ๆ ที่บริษัทก็มีสภาพการณ์ที่ดีขึ้นอยู่ตลอด สุดท้ายจึงพบว่าตอนเด็กๆ เขาถูกพี่ชายของเขาเคยตราหน้าไว้ว่า “คนอย่างนี้ ทำอะไรก็ต้องเจ๊งหมด” คำพูดคำนี้คำเดียวทำให้เขาเกิดความกลัวที่จะทำบริษัท “เจ๊ง”

จะเห็นได้ว่าคำพูดของพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่พูดกับเด็ก ส่งผลต่ออนาคตของเด็กคนนั้นได้ พ่อแม่เวลาจะพูดอะไรกับลูกจึงต้องพิถีพิถันให้มาก ๆ ต้องไม่พูดลบ ๆ ต้องพูดในเชิงบวกว่าลูกเก่ง ดี จะสำเร็จ ลูกจึงจะมีโอกาสประสบความสำเร็จในอนาคตมากขึ้น

ในเรื่องการคิดบวกนี้ ทุกอย่างอยู่ที่ความคิดของเราไม่เกี่ยวกับคนอื่น ถ้าเราคิดว่าอย่างไรเราก็จะสำเร็จ คิดให้บ่อย ๆ เราก็จะเกิดพลังที่จะเหนียวนาให้ความสำเร็จนั้นเกิดขึ้นกับเรา แต่ถ้าเราต้องติดต่อกับคนคิดลบ สมมติว่าเป็นหัวหน้าเรา เราก็ต้องกำหนดจิตของเราคิดว่า “เขาต้องฟังเรา” “เขาต้องเชื่อเรา” “เขาต้องยอมรับเรา” คิดให้บ่อย ๆ ก็จะเกิดพลังที่จะช่วยเราได้ ยิ่งพลังบวกของเราสูงพลังลบก็จะด้านไม่อยู่

จิตใต้สำนึกของเรามีพลังเหนียวนา พอเราคิดว่า “เขาต้องฟังเรา” “เขาต้องเชื่อเรา” “เขาต้องยอมรับเรา” จิตใต้สำนึกของเราก็จะไปเหนียวนาเขา เขาก็จะยอมรับเรามากขึ้น ๆ ยิ่งคิดบ่อยมากเท่าไร เราก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นเท่านั้น การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ใช่จะเกิดกับตัวเขาเพียงอย่างเดียว ตัวเราเองก็จะเปลี่ยนแปลงทำให้เขายอมรับเรามากขึ้นด้วย

การสั่งจิตนี้เราสามารถสั่งจิตได้ทุกเรื่อง ความรัก ครอบครัว การงาน สุขภาพ ฯลฯ และสามารถสั่งจิตได้ทุกเวลา ตอนเช้า ตอนขับรถ ก่อนนอน ฯลฯ สำหรับคนที่คิดลบอยู่ก็สามารถเปลี่ยนให้ตัวเองเป็นคนคิดบวกได้ โดยเริ่มจากการสั่งจิต คิดบวกในสิ่งใกล้ตัวในสิ่งง่าย ๆ แล้วจึงพัฒนาต่อไป ให้เราประสบความสำเร็จ เป็นคนดี มีเจริญก้าวหน้า มีความสุข

การคิดบวกไม่ใช่เรื่องของข้อมูล ไม่ใช่เรื่องของข้อเท็จจริง ไม่ใช่เรื่องของเหตุผล แต่เป็นการคิดเพื่อให้จิตใจของเรามีพลัง หรือคิดแล้วตนเองมีความสุข มีความเจริญก้าวหน้า ยิ่งเราคิดบวกได้มากเท่าไร เราเองจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นมากขึ้น จนเห็นความแตกต่างเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่คิดลบได้อย่างชัดเจน

คนเราจะรู้ว่าตัวเองคิดบวกหรือคิดลบ จะต้องตั้งคำถามตัวเองตลอดเวลา ต้องถามว่าตอนนี้ตัวเรากำลังคิดบวกหรือคิดลบอยู่ โดยเราต้องแยกแยะเป็นด้วยว่าอะไรเป็นบวก อะไรเป็นลบ อย่างคำว่า

- “หวังดี” เป็นบวก
- “เกลียด” เป็นลบ
- “เป็นห่วง” เป็นลบ
- “ชอบ” เป็นบวก

เวลาที่เราคิดจะพูดคำว่า “เกลียด” ก็ให้มีสติรู้ตัวที่จะไม่พูด ไม่คิด การที่เราคิดลบคิดไม่ดีกับคนอื่น ตัวเราเองก็จะเป็นไปตามนั้นไปด้วยโดยไม่รู้ตัว

สำหรับบางคนเวลาทำไม่ดีกับคนอื่นก็ไม่ได้รู้ตัว หรือไม่ยอมรับ แต่พอคนอื่นมาทำกับเราแบบเดียวกัน กลับโมโห ไม่ชอบ การที่จะทำให้เราเป็นคนที่ดีขึ้น เราต้องหมั่นสนใจแยกแยะคำพูด ความคิด ว่าอันไหนเป็นบวก อันไหนเป็นลบอยู่ตลอดเวลา ยิ่งฝึกแยกแยะบ่อย ๆ เราก็ยิ่งชำนาญ พอคิดลบก็จะรู้ตัว หยุดได้ และปรับมาเป็นบวกแทนทันที

คิดบวก (Positive Thinking)

Positive Thinking คือ การคิดโดยไม่ต้องใช้เรื่องของข้อเท็จจริง หรือข้อมูล แต่เป็นการปลุกจิตของเราให้มีพลังที่ดี และมีประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น สถานการณ์ เพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จทั้งทางจิตใจและทางกายภาพ

ประโยชน์ของการคิดบวก อาทิ

- ทำให้เราทำงานมีศักยภาพดีขึ้น
- มีโอกาสทำงานสำเร็จได้มากขึ้น
- คนรอบข้างจะดีขึ้น
- ถ้ามีคนคิดบวกมากพอ จะทำให้สังคมประเทศชาติ พัฒนาในทางที่ดีขึ้น
- ทำให้ร่างกายแข็งแรง และจิตใจดี มีสุขดีขึ้น

คนที่คิดบวกจะมีหน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใสโดยอัตโนมัติ ส่วนสิ่งที่มีอิทธิพลที่ทำให้คนไทยคิดลบคือ ข้อมูลข่าวสารที่เป็นเรื่องลบ ๆ ซึ่งปัจจุบันนี้เป็นจำนวนมาก การรับข้อมูลข่าวสารจำนวนมากที่เป็นลบ ทำให้คนไทยคิดลบโดยไม่รู้ตัว

นอกจากข่าวสารที่เป็นลบจะมีอิทธิพลต่อความคิดของเราแล้ว คำพังเพย หรือสุภาษิตต่าง ๆ ก็มีอิทธิพลทำให้เราคิดลบได้เหมือนกัน อย่างคำว่า

- แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร (คนไทยจึงไม่สู้คนอื่น)

- รักษาแชมป์ ยากกว่าการเป็นแชมป์ (คนไทยจึงเป็นแชมป์ได้ไม่นาน)
- ช้า ๆ ได้พำเล้งงาม (คนไทยจึงทำอะไรช้าไปหมด)

สุภาชิต คำพังเพยเหล่านี้ จริง ๆ มีเจตนาที่เป็นบวก แต่จิตใต้สำนึกของเราวิเคราะห์ความหมายไม่เป็น จึงก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นลบแทน

จิตใต้สำนึกเหมือนเด็กไร้เดียงสา แต่มีพลังมหาศาล เวลาสื่อสารกับจิตใต้สำนึก เราจึงต้องใช้คำสั้น ๆ ง่าย ๆ อย่าให้ต้องตีความถอดรหัส โดยต้องคิดถึงสิ่งนั้นบ่อย ๆ

ทำอย่างไรเราจึงจะเป็นคนคิดบวก

- ใช้สติพิจารณาเสมอว่าสิ่งที่คิดอยู่นั้นเป็นบวกหรือลบ
- ถ้ารู้ความคิดลบ ให้คิดใหม่ในด้านบวก
- ทบทวนความคิดในด้านบวก ว่าเกิดประโยชน์กับตัวเองอย่างไร
- ฝึกคิดบวกบ่อย ๆ

คนคิดบวก จะต้องสามารถคิดบวกได้แม้แต่ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ ไม่ใช่ตอนสถานการณ์ดีก็คิดบวก พอสถานการณ์แยลงก็คิดลบไปตามสถานการณ์

แบบฝึกหัด “คิดบวก”

- ถูกหัวหน้าต่อว่า โดยที่ไม่ใช่ความผิดของเรา
 - หัวหน้าเป็นห่วงเราไม่อยากให้เราทำผิดพลาด
 - เราเป็นคนที่หัวหน้าเอาใจใส่มาก
 - หัวหน้าสั่งสอนเรา ให้เราได้ดี
- เพื่อนชอบเอางานของตนมาให้เราช่วยทำ
 - เราได้ความรู้ใหม่ ๆ ได้ความรู้มากขึ้น
 - เรามีความสามารถ ทำอะไรก็ได้
 - เพิ่มประสบการณ์การทำงานมากยิ่งขึ้น
 - เพื่อนไว้วางใจเรา เห็นว่าเราเป็นคนเก่ง
- เรารู้สึกว่าเวลาทำอะไรร่วมกัน เรามักจะถูกเอาเปรียบปล่อยให้เราทำอยู่คนเดียว
 - เขาเห็นว่าเราเก่ง
 - เพื่อนรักเรา เห็นความสามารถของเรา ก็เลยให้เราทำ
 - เพื่อนเห็นเราเป็นคนมีศักยภาพสามารถทำได้
- เมื่อรุ่นน้อง ได้รับ Promote ก่อนเรา
 - วันหน้าต้องเป็นโอกาสของเรา
- เรารู้สึกว่าปัญหาที่จะต้องแก้ไขมากเกินไปเหลือเกิน
 - ทุกปัญหามีทางแก้
 - เราผ่านตรงนี้ไปได้ต่อไปเราจะเป็นคนเข้มแข็ง

- ปัญหาแก้ได้ง่ายนิดเดียว
- ปัญหาช่วยเพิ่มประสบการณ์ให้เรา
- ปัญหาคือความท้าทาย
- เรารู้สึกไม่ชอบมีคนมาคุมหรือตรวจสอบการทำงานของเรา
 - หัวหน้ารักเรา
 - มีคนคอยเอาใจใส่เรา
 - หัวหน้าหวังดีช่วยตรวจสอบความผิดพลาดของเรา
 - เราจะได้มีเพื่อน ไม่เหงา
- มีคนพูดว่าเราเป็นคนฟ่ายแพดตลอดกาล
 - ครึ่งหน้าเราจะชนะ
 - เขาสร้างพลังให้กับเรา
- เรารู้สึกว่าเราคิดแก้ปัญหาไม่ออก
 - เดี่ยวก็คิดออกเอง
 - พรุ่งนี้ฉันแก้ปัญหาได้
 - ปัญหานี้ต้องแก้ได้
 - ทุกปัญหามีทางออก
 - ปัญหานี้ไม่เกินความสามารถ

Zero base Thinking

Zero base Thinking เป็นการตั้งคำถาม แล้วหาคำตอบ เราจะตั้งคำถามอะไรก็ได้แล้วพยายามตอบให้ได้ด้วยตัวเอง แต่คนสมัยนี้ไม่ชอบที่จะตั้งคำถาม และไม่ชอบที่จะตอบ ชอบแต่จะไปค้นตำรา Search Internet หรือไม่ก็ถามคนอื่น ถามอาจารย์ แต่ Zero base Thinking จะเป็นการตั้งคำถาม แล้วตอบตัวเอง ซึ่งก็เหมือนกับการ “สอนตัวเอง”

คนเราจะสอนตัวเองได้ เราต้องเชื่อก่อนว่าเราสอนตัวเองได้ และเมื่อเราสอนตัวเองโดยการฝึกตั้งคำถาม แล้วตอบตัวเองบ่อย ๆ เราก็จะได้คำตอบที่แม่นยำยิ่งขึ้น และเกิดเป็นความชำนาญ

Zero base Thinking หมายถึง การคิดแบบไม่มีข้อจำกัด ไม่ยึดติดกับฐานข้อมูลเดิม ไม่มีกรอบจำกัดทางด้านความคิด ไม่ติดเงื่อนไข

เราจะคิด Zero base Thinking ได้อย่างไร

1. ตั้งคำถามในสิ่งหรือประเด็นต่าง ๆ และหาคำตอบด้วยตนเอง โดยไม่ต้องอ้างอิงข้อมูลเดิม

2. ตั้งเป้าหมาย ตั้งวัตถุประสงค์ และหาวิธีหรือกระบวนการที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
3. ตั้งสมมติฐานในสิ่งต่าง ๆ และหาวิธีทดสอบและค้นคว้าเพื่อพิสูจน์ว่าสมมติฐานนั้นเป็นจริงหรือไม่อย่างไร

"คำตอบไม่จำเป็นต้องมีคำตอบเดียว"

"คำตอบไม่จำเป็นต้องมีคนอื่นรับรองว่าถูกต้อง"

ตัวอย่างการตั้งคำถาม แล้วหาคำตอบด้วยตนเอง

- ทำไมทหาร ต้องทำวันทยาหัตถ์
 - เพราะหากโค้งคำนับ หมวกจะหลุด
 - เพราะมือต้องถืออาวุธ
 - สมัยโรมันสวมเกราะ เวลาเคารพก็จะเปิดหน้ากากเพื่อให้เห็นหน้า จึงกลายมาเป็นการวันทยาหัตถ์
 - ฯลฯ
- ทำไมคนญี่ปุ่นถึงมีวินัยมากกว่าคนไทย
 - ต้องสู้เพราะแพ้สงคราม
 - ประเทศเป็นเกาะ ต้องเอาตัวรอด
 - มีภัยธรรมชาติเยอะ ต้องมีวินัยจึงจะอยู่รอด

คำตอบเหล่านี้ ไม่ต้องมีใครมาบอกเราว่าถูกหรือผิด เป็นการลับสมองทำให้เราได้ใช้ความคิดให้บ่อย ๆ ตอบตัวเองได้อยู่เรื่อย ๆ

อีกวิธีหนึ่งของ Zero base Thinking คือการตั้งเป้าหมาย เป้าประสงค์ สมมติเราต้องการจะเป็น MD ของบริษัท เราก็ตั้งเป้าขึ้นมา แล้วจึงมาคิดว่า จะมีวิธีการ หรือกระบวนการอะไรบ้างที่เราต้องทำ เพื่อให้เรามีโอกาสถึงตามเป้าที่ตั้งไว้ แล้วระหว่างการดำเนินการเราก็สามารถหาข้อมูล เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้นได้อีก

วิธีสุดท้ายของ Zero base Thinking คือการตั้งสมมติฐาน ซึ่งก็เหมือนกับการตั้งสมมติฐานในการศึกษาระดับประถมศึกษา ซึ่งก็คล้าย ๆ กับการคิดว่าเรื่องนี้น่าจะจริง แล้วลองพิสูจน์ด้วยวิธีต่าง ๆ แล้วหาบทสรุป

คำตอบของ Zero base Thinking ไม่จำเป็นต้องมีคำตอบเดียว เพราะเป็นคำตอบของเราเองซึ่งมีมากกว่า 1 คำตอบก็ได้ โดยคำตอบหลาย ๆ คำตอบที่เราได้มานี้

เราก็ต้องนำมาแยกแยะว่า คำตอบใดสำคัญ คำตอบใดมีนัย โดยคำตอบที่เราตอบตัวเองนี้ไม่จำเป็นต้องมีคนอื่นมารับรองว่าถูกต้อง เราไม่ต้องเอาไปถามใคร หลาย ๆ เรื่องเราสามารถตอบตัวเราเองได้อยู่แล้ว

การฝึกคิดแบบ Zero base เราต้องฝึกถามตัวเอง และตอบตัวเองบ่อย ๆ ข้อไหนตอบไม่ได้ให้จำไว้ เดี่ยวคำตอบก็ออกมา เทคนิคหนึ่งของ ดร.บุญเกียรติ คือจะถามตัวเองก่อนนอนในคำถามที่ยังตอบไม่ได้ พอตื่นเช้าก็จะได้คำตอบ ที่เป็นเช่นนี้เพราะจิตใต้สำนึกที่ไม่เคยหลับ และยังเก็บบันทึกข้อมูลของเรามาทุกชาติภพ จิตใต้สำนึกจึงช่วยคิดหาคำตอบให้เราได้แม้ในตอนที่เราหลับ