

การบรรยายพิเศษเรื่อง การคิดบวก (Positive Thinking)
โดยคุณบุญเกียรติ โชควัฒนา
ณ ห้องประชุมชั้น 6 ตึกทอง บมจ. ไอ.ซี.ซี. อินเตอร์เนชั่นแนล
วันศุกร์ที่ 28 ธันวาคม พ.ศ. 2550

เหตุที่ทำให้คุณบุญเกียรติ โชควัฒนา มาแนะนำเรื่องการคิดบวกในวันนี้ เพราะท่านอยากจะเป็นของขวัญปีใหม่ 2551 แก่ผู้บริหาร และพนักงาน ICC ทุกคน ท่านคิดว่า**การคิดบวก**เป็นของขวัญที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งเลยทีเดียว

สำหรับผู้ที่เข้าฟังวันนี้ส่วนใหญ่จะเป็นผู้บริหารของบริษัทฯ คำว่าผู้บริหารนั้น ผู้ที่มีลูกน้องตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป โดยทั่วไปก็ถือว่าเป็นผู้บริหารแล้ว แต่ต้องอย่าลืมหน้าที่ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ทุกคนต้องทำ คือการบริหารตัวเอง ผู้ที่บริหารตัวเองก็นับได้ว่าเป็นผู้บริหารเหมือนกัน จึงพูดได้ว่าเราทุกคนก็เป็นผู้บริหารด้วยกันทั้งนั้น

ในเรื่อง**การคิดบวก**นี้คุณบุญเกียรติได้เคยแนะนำให้กับผู้บริหารของ ICC และผู้บริหารในเครือสหพัฒน์ไปแล้ว นอกจากนี้ท่านยังมีโอกาสไปแนะนำให้กับนิสิตนักศึกษาตามสถาบันต่างๆ ที่ท่านได้รับเชิญไปบรรยายอีกด้วย และถึงแม้เขาจะไม่ได้เชิญท่านไปบรรยายเรื่อง**การคิดบวก** แต่ท่านก็จะสอดแทรกเรื่อง**การคิดบวก**ให้ด้วยทุกครั้ง เพราะท่านคิดว่าวิชาใด ๆ ก็ไม่สำคัญเท่ากับการทำให้คน**คิดบวก**

สำหรับคนใหม่ ๆ ที่เข้ามาในบริษัท ก็คงเคยได้ยินคนอื่นพูดกันว่า คุณบุญเกียรติพูดแต่ให้**คิดบวก** เรื่องอื่นไม่รู้จะพูดได้หรือเปล่า พูดเรื่อง**การคิดบวก**ทั้งวันไม่รู้พูดทำไม ส่วนใหญ่ที่**ได้ยินแล้วก็ไม่เคยเอากลับไปทบทวนว่าสิ่งที่ได้ยินมานี้คืออะไร** บางคนไม่รู้ด้วยซ้ำว่า**การคิดบวกเป็นอย่างไร** วันนี้คุณบุญเกียรติจึงตั้งใจจะมาแนะนำเรื่อง**การคิดบวก**อีกครั้ง

อีกสิ่งหนึ่งที่จะสามารถเสริมเรื่อง**การคิดบวก**ได้เป็นอย่างดีคือหนังสือเรื่อง The Secret คนที่อ่านแล้วก็บอกว่าดี ก่อนหน้านี้บางคนฟังคุณบุญเกียรติพูดถึงเรื่อง**การคิดบวก**แล้วก็ยังไม่ค่อยเข้าใจ พออ่าน The Secret ที่ฝรั่งเขียนก็ทำให้เข้าใจได้ดีขึ้น

คุณสมพล ชัยสิริโรจน์ ได้เสริมถึงประเด็นสำคัญของ The Secret ว่าในส่วนแรกหนังสือจะกล่าวถึงพลังหรือแรงดึงดูด (Attraction) ที่มีอยู่ในจิตใจของคนเรา และพูดถึงคนหลาย ๆ คนที่เชื่อเพราะมีประสบการณ์ในทางที่ดีกับพลังหรือแรงดึงดูด ซึ่งเกิดจากการ**คิด**ซ้ำ ๆ เหมือนกับที่คุณบุญเกียรติได้เคยอธิบายให้พวกเราฟังแล้ว แต่ใน The Secret เขามีตัวเลขบอกไว้เลยว่าต้อง**คิด**ซ้ำ ๆ กัน 37 ครั้ง จึงจะฝังเข้าไปในจิตใต้สำนึก (Sub-conscious) ของเรา จากนั้นก็จะเกิดแรงดึงดูด หรือเกิดอำนาจที่จะไปดึงดูดให้เราได้ในสิ่งที่เราต้องการ

คุณบุญเกียรติ เสริมว่า พลังหรือแรงดึงดูดใน The Secret นี้ ก็ตรงกับที่ท่านได้พูดเป็นประกายก่อนหน้าที่จะมี**คนรู้จักหนังสือเล่มนี้เสียอีก** แต่ท่านจะเรียกว่า**แรงเหนี่ยวนำ** (Induction) และที่เขาบอกให้**คิด** 37 ครั้ง ท่านเองก็บอกอยู่เสมอว่า**ยิ่งคิดให้มาก ๆ บ่อย ๆ ก็ยิ่งดี** และสิ่งที่สำคัญก็คือเราควร**จะคิดแต่เรื่องที่ดี ๆ** เพราะถ้าเรา**คิดไม่ดี**จิตใต้สำนึกของเราก็จะไป**เหนี่ยวนำ**สิ่งที่ไม่ดีนั้นเข้ามาหาตัวเราเองได้

ดังนั้นคุณบุญเกียรติจึงมุ่งมั่นที่จะแนะนำให้ทุกคน**คิดบวก** เพราะคนที่คิดบวกก็คือคนที่คิดแต่ในเรื่องที่ดี ๆ คือ **คิดดีกับตนเอง คิดดีกับผู้อื่น และคิดดีกับสถานการณ์** นอกจากนี้เรายังต้องมีความ**เชื่อ** เพราะเมื่อเราเชื่อว่าเราจะดีเราก็จะดี แต่หากเชื่อว่าเราจะไม่ดีเราก็จะไม่ดี และหากเราเชื่อว่าเราจะทำได้ถึงเป้าเราก็จะถึงเป้าได้จริง ๆ แต่บางคนกลับไปเชื่อว่าเราแย่แล้ว คงไม่มีทางทำได้ถึงเป้า เชื่ออย่างนี้ ทำไปก็ไม่ถึงเป้า

ความเชื่อนี้คุณบุญเกียรติได้พูดถึงบ่อยมาก หลายคนคงเคยได้ยินอยู่เป็นประจำ ท่านจะพูดถึงความเชื่ออยู่เรื่อย ๆ โดยท่านจะแนะนำให้เราพูดบ่อย ๆ คิดบ่อย ๆ จนเกิดแรงเหวี่ยงนา ซึ่งคนที่เข้าใจเรื่องคิดบวกอย่างถ่องแท้ เรื่องเหล่านี้ก็จะเกิดขึ้นมาอย่างอัตโนมัติ

ส่วนคนที่ไม่เข้าใจก็จะคิดแต่ว่าทำไมท่านต้องพูดซ้ำ ๆ บ่อย ๆ พูดเพียงครั้งเดียวก็ได้ บางคนฟังมาว่าต้องมีความเชื่อ ก็จะบอกว่าเชื่อได้อย่างไรยังไม่มีข้อพิสูจน์เลย จะให้เชื่อต้องมีข้อพิสูจน์ก่อน ซึ่งคนที่คิดแบบนี้ในวันยังมีมากขึ้น คุณบุญเกียรติจึงพยายามแนะนำให้ทุกคนเชื่อไว้ก่อนว่า การคิดบ่อย ๆ ในแง่ที่ดีหรือก็คือการคิดบวก สามารถทำให้เราได้รับในสิ่งที่ดี ๆ ในสิ่งที่เราต้องการได้ ซึ่งหลาย ๆ คนก็ทำกันจนเป็นเรื่องอัตโนมัติอยู่แล้ว

นอกจากนี้คุณบุญเกียรติยังได้แนะนำให้เราทบทวนตัวเองด้วยว่า เราคิดบวกกับตัวเองบ่อยแค่ไหน คิดลบกับตัวเองบ่อยแค่ไหน คิดบวกหรือคิดลบกับตัวเองมากกว่ากัน บางคนคิดบวกกับตัวเองมาตั้งแต่เกิด แต่คนส่วนใหญ่จะคิดทั้งบวกและลบปะปนกันไป เราจึงต้องรู้สติ เพื่อจะได้คิดบวกกับตัวเองตลอดเวลา สำหรับคนที่คิดบวกมากกว่า 50% ของความคิดทั้งหมด ก็นับเป็นคนคิดบวกแล้ว

แต่ก็มีบางคนพอแนะนำให้คิดบวกกับตัวเองเยอะ ๆ พอคิดเสร็จก็หัวเราะตัวเอง หรือไม่ก็พูดไปหัวเราะไป เพราะคนเหล่านี้บอกให้พูดก็พูดไปอย่างนั้นเอง พูดไปครั้งเดียวแล้วก็จะไม่พูดไม่คิดอีกแล้ว เขาไม่มีความเชื่อ แต่ถ้ามาพิจารณาแล้วการพูดแม้แต่ครั้งเดียวยังมีผล ถึงจะมีผลไม่มากเท่ากับคนที่คิดบ่อย ๆ หรือพูดบ่อย ๆ ก็ตาม

การคิดบวกมี 3 แบบ คือ **คิดบวกกับตัวเอง คิดบวกกับผู้อื่น และคิดบวกกับสถานการณ์** จึงอยากให้ทุกคนฝึกทบทวนตัวเองว่า ปรกติเราคิดบวกกับตัวเองก็เปอร์เซ็นต์ คิดบวกกับผู้อื่นก็เปอร์เซ็นต์ และคิดบวกกับสถานการณ์ก็เปอร์เซ็นต์ คำว่าสถานการณ์นี้ก็อย่างเช่น รัฐบาล ระเบิด ราคาน้ำมัน ไข้หวัดนก ซินามิ ค่าเงินบาท ฯลฯ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องลบทั้งนั้น ยิ่งคนที่ชอบติดตามข่าวสารบ้านเมืองซึ่งส่วนใหญ่มีแต่เรื่องลบ ๆ จิตของเขาก็จะเป็นลบไปด้วย

สำหรับคุณบุญเกียรติเอง ท่านเกือบจะไม่อ่านหนังสือพิมพ์เลย จะอ่าน Bangkok Post ในวันศุกร์หน้า Motoring อยู่หน้าเดียว ส่วนหน้าอื่น ๆ จะอ่านแบบผ่าน ๆ ตอนเช้าก็จะฟังเรื่องเล่าขานนี้ขณะทานอาหารเข้าประมาณ 10 นาที ซึ่งเขาก็พูดเรื่องโน้นเรื่องนี้ซึ่งก็ไม่จำเป็นต้องรู้อย่างละเอียด โดยเฉพาะเรื่องการเมืองที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาไม่มีความแน่นอน ฉะนั้นคนที่ติดตามข่าวทุกวัน ใจก็จะไปจดจ่ออยู่ที่ข้อมูลข่าวสาร เวลาที่จะนำมาคิดพัฒนา งานพัฒนาตนเองจึงมีน้อยลง

แต่คนส่วนใหญ่ในปัจจุบันกลับให้ความสำคัญต่อข้อมูลข่าวสารสูงมาก เพราะถูกฝรั่งสอนมาว่ายุคนี้เป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร ยิ่งเราแสวงหาข้อมูลข่าวสารมาได้เยอะเท่าไรก็ยิ่ง

เป็นการดี ทำให้เราเริ่มพิจารณาไปว่าข้อมูลข่าวสารที่เราได้รับกันอยู่ทุกวันนี้ส่วนใหญ่เป็นเรื่องลบทั้งนั้น พอเราเริ่มรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นลบเข้ามาบ่อย ๆ จิตของเราก็จะเป็นลบมากขึ้น ความตั้งใจ ความมุ่งมั่นที่จะทำให้ยอดขายถึงเป้าของเราจึงหายไปโดยที่เราไม่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัวตาม เราคิดที่จะทำให้ถึงเป้าหมายน้อยลงเพราะจิตของเรามัวแต่ไปจดจ่ออยู่กับข้อมูลข่าวสารที่ผันผวนและเป็นลบอยู่ตลอดเวลา

และยิ่งข้อมูลข่าวสารที่บอกว่าตอนนี้ตลาดเจียบ ตลาดไม่มีคน เศรษฐกิจกำลังจะตก หากเราฟังบ่อย ๆ คิดบ่อย ๆ ก็จะทำให้ยอดขายของเราตกลงไปด้วย เพราะจิตของเราไม่ได้จดจ่อที่จะทำให้ถึงเป้าหมาย ในปี 2550 นี้จะสังเกตได้ว่าเกือบทุกฝ่ายตกเป้ากันหมดเพราะเรามัวแต่ไปฟังใจอยู่กับข้อมูลข่าวสารนั่นเอง ยิ่งฝ่ายไหนติดตามข้อมูลข่าวสารกันอย่างกระชั้นชิด ยอดขายก็จะยิ่งตกมากเพราะข้อมูลข่าวสารไม่มีเรื่องที่ดีเลย มีแต่เรื่องที่ไม่ดี เช่น ความไม่ซื่อสัตย์ ความกลับกลอก อย่างภาคใต้ช่วงนี้ข่าวเจียบไป จริง ๆ อาจจะมีระเบิดอยู่ แต่มีเรื่องการเมืองมากลบ ข่าวสารทางด้านการเมืองก็มากลบเรื่องเป้าหมายของเราด้วยเช่นกัน

และที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเราไม่ได้ใช้ความคิด เราไม่ได้ถามตัวเอง เราเริ่มฟังมาอย่างนี้ก็เลยนึกไปตามที่ฟังมา เหมือนกันที่ อ.ปริญญา ต้นสกุล ได้เคยแนะนำเรื่องของการนึกและการคิดไว้ คุณบุญเกียรติเองก็บอกเสมอให้ทุกคนมุ่งเป้า ถ้าทำเป้าไม่ถึงในเดือนนี้เดือนหน้าก็ต้องทำให้ถึง แต่ปัจจุบันมีน้อยคนมากที่คิดอย่างนี้

บางหน่วยงานมาคุยกับคุณบุญเกียรติ และสรุปได้ว่าปี 2549 ได้ทำอะไรไปเยอะแยะ ส่วนปี 2550 นี้เกือบไม่ได้ทำอะไรเลย ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะจิตใจไปจดจ่ออยู่กับสิ่งโน้นสิ่งนี้ เยอะแยะไปหมด จึงลืมที่จะจดจ่อไปที่เป้าหมาย เป็นธรรมดาที่เมื่อเราจดจ่อสมาธิไปที่จุดหนึ่งสมาธิอีกจุดหนึ่งก็จะหลุดไปลืมไป แต่สำหรับคนที่เข้าใจในเรื่องความคิดเขาจะไม่จดจ่ออะไรจนลืมเป้าหมาย อย่างในช่วงการหาเสียงเลือกตั้งผู้แทนราษฎร คุณบุญเกียรติฟังข่าวสารด้านการเมืองยิ่งฟังยิ่งรู้สึกว่าจะไม่ควรฟังเพราะยุ่งเหยิงเหลือเกิน ฟังไปก็เสียเวลาท่านจึงเลิกฟังไปเลย จนวันสุดท้ายก่อนเลือกตั้งแค่รู้ว่าบัตรสีไหนเลือกประเภทอะไรก็พอแล้ว เอาเวลามาคิดเรื่องที่จะทำให้ธุรกิจของเราเจริญรุ่งเรืองดีกว่า แต่หลาย ๆ คนกลับเพลินไปกับการคิดเรื่องพวกนี้จนมากเกินไป

การทำงานส่วนใหญ่จะต้องใช้ร่างกายเป็นพื้นฐาน แต่ร่างกายจะทำงานได้ต้องเกิดจากความคิดที่จะทำ อย่างคุณนาคยา ผู้บริหารโรบินสัน ก็บอกว่าช่วงเศรษฐกิจไม่ดีอย่างนี้ต้องคิดเยอะ ๆ เธอสามารถสังจิต กำหนดจิตให้คิดเช่นนี้ได้ เราจึงต้องย้อนกลับมาทบทวนตัวเอง พิจารณาดูว่าเราพูดคำนี้กับตัวเองบ้างหรือไม่ และต้องพูดบ่อย ๆ ด้วย พูดครั้งเดียวอาจยังไม่พอ

คุณสมพล เสริมว่าการคิดแบบคุณนาคยา คือเศรษฐกิจไม่ดีต้องคิดเยอะ ๆ เป็นการคิดแบบก้าวกระโดด ซึ่งเป็นการคิดเชิงบวก อย่างที่เราบริโภคข่าวสารที่มีแต่เชิงลบทำให้เราคิดว่าเศรษฐกิจไม่ดีแบบนี้เราทำได้เท่านี้ก็ดีแล้ว เราจึงทำได้ไม่ถึงเป้า และจากการคุยกับคุณนาคยาจึงทราบว่าโรบินสันมีสินค้าหลายตัวที่โตแบบก้าวกระโดดโตขึ้น 20 – 30% เช่น Brand Levis

คุณบุญเกียรติ เสริมว่า "ในวิกฤตก็มีโอกาส" ถึงคนอื่นเขาวิกฤตแต่ให้เราถือว่าเป็นโอกาส ทุกคนคงเคยได้ยินกันมาแต่บางคนก็ใช้สิ่งที่เคยได้ยินมานั้นน้อยเหลือเกิน บางคนก็บอกแต่ว่าตนเองเป็นลูกน้อง หัวหน้าไม่ได้คิดอย่างนี้ เป็นลูกน้องคิดไปก็ไม่มีประโยชน์ คิดอย่างนี้เป็นความคิดลบกับตัวเอง เราต้องสร้างวิธีคิดของเรา เช่น เราคนเดียวก็ทำให้งานสำเร็จได้ ทำให้องค์กรสำเร็จได้ ถึงแม้เราจะไม่ใช่หัวหน้าสูงสุดก็ตาม

คุณสมคิด จักรวาฬนรสิงห์ เปรียบเทียบการคิดบวกคิดลบกับแบตเตอรี่ คนคิดบวกจะมีพลังเหมือนแบตเตอรี่ที่มีพลังไฟเต็มเปี่ยม ส่วนคนคิดลบเปรียบเหมือนแบตเตอรี่ที่ต้อง Charge ไฟ

คุณบุญเกียรติ เห็นด้วยกับคุณสมคิด แบตเตอรี่ที่เต็มคือคิดบวก จะมีการ Charge ไฟเข้าไปในแบตเตอรี่เรื่อย ๆ คิดบวกทีหนึ่งก็เหมือน Charge แบตเตอรี่ทีหนึ่ง คิดบวกหลาย ๆ ครั้งก็ยิ่งไป Charge แบตเตอรี่มากขึ้นมีพลังไฟเต็มเปี่ยม ส่วนคิดลบเหมือนการ Discharge คิดลบครั้งหนึ่งก็เหมือนการ Discharge แบตเตอรี่ทีหนึ่ง ทำให้ไฟในแบตเตอรี่ค่อย ๆ อ่อนลง การเปรียบเทียบเช่นนี้ทำให้เห็นภาพได้ชัดเจนขึ้น เพราะการ Charge แบตเตอรี่โทรศัพท์มือถือสมัยก่อนต้องทำการ Discharge แบตเตอรี่ก่อน แล้วจึงจะ Charge ใหม่ได้ แต่เดี๋ยวนี้ไม่ต้องแล้ว

การคิดบวกกับผู้อื่น เราก็ต้องทบทวนตัวเองเช่นกันว่าเราเองคิดบวกกับผู้อื่นมากหรือน้อยกว่าคิดลบกับผู้อื่น เราคงเคยได้ยินคนไทยชอบพูดว่า "อิจฉาเธอจัง" คำว่า "อิจฉา" เป็นคำลบ ทำให้จิตใจของเราเป็นลบ เป็นการคิดถึงคนอื่นที่เป็นลบ บางคนพูดบ่อยจนเป็นความเคยชิน ฉะนั้นเราจึงควรพูดไปในทางที่ดี เช่น ดีใจกับเธอจริง ๆ เลย ที่เธอมีนั่นมีนี่ ดีใจกับเธอจังที่มีแฟนหล่อ

คำว่า "อิจฉา" ถึงแม้จะเป็นการพูดเล่น ๆ แต่จิตใจของเราก็จะเริ่มเป็นจิตที่มีความอิจฉามากขึ้นเรื่อย ๆ อิจฉาเรื่องนี้แล้วก็แอบกระโดดไปอิจฉาเรื่องอื่น ในหนังสือที่คุณบุญเกียรติเขียนก็มีบทหนึ่งเขียนไว้ว่า ไม่อิจฉาใครอีกแล้ว ไม่มีคำว่าอิจฉาอีกแล้ว ซึ่งคำนี้ ดร.เทียม โชควัฒนา พูดกับคุณบุญเกียรติเมื่อ 40 หรือ 50 ปีก่อนตอนที่คุณบุญเกียรติยังเด็ก ๆ แต่เดี๋ยวนี้ท่านจึงไม่คิดอิจฉาใครแล้ว

เราต้องไม่อิจฉาผู้อื่น ถึงแม้คน ๆ นั้นจะรวยมาอย่างสุจริตหรือไม่ก็ตาม เราต้องไม่ไปอิจฉาเขา เราต้องวางเฉยให้ได้ แต่บางคนไปด่าว่าคนอื่น ว่ารัฐบาลไม่ดี พรรคนั้นพรรคนี้อีก แต่เขากลับไม่ได้ทบทวนตัวเองเลยว่าในสมองของเขามีแต่เรื่องลบ ๆ ทั้งนั้น

คำต่อไปคือคำว่า "ห่วง" บางคนบอกว่าห่วงนี้ดี ทำให้รู้จักห่วงคน แต่คุณบุญเกียรติคิดว่าคำนี้ไม่ค่อยเป็นบวก คำนี้เป็นลบ แต่สาว ๆ กลับกลัวกันเหลือเกินว่าชายหนุ่มจะไม่ห่วงภรรยาออกไปข้างนอกกลับดึกหนอยถ้าสามีไม่โทรไป กลับมาก็จะงอนสามีหาว่าสามีไม่ห่วง

คำว่า ห่วง นี้เป็นลบเพราะทำให้จิตใจรู้สึกหนัก เหมือนกันเวลาเรารู้สึกโกรธ กลัว หรือ เสียตาย จิตใจเราก็จะรู้สึกหนัก ทำให้จิตใจเป็นลบ หากพิจารณาดูจะรู้ว่าถึงห่วงก็ไม่ได้ช่วยทำให้อะไรดีขึ้น ห่วงไปก็ไม่ได้ทำให้คนที่เราเป็นห่วงปลอดภัยมากขึ้น แทนที่จะห่วงเปลี่ยนเป็น**รับรู้สถานการณ์**ดีกว่า สมมติสีทุมยังไม่กลับบ้าน เราก็แค่รับรู้สถานการณ์ว่าสีทุมเขายังไม่กลับ ไม่ต้องห่วง ถ้าห้าทุ่มยังไม่กลับก็รับรู้สถานการณ์ว่าห้าทุ่มยังไม่กลับ เพียงคืน

ยังไม่กลับก็รับรู้ ไม่ต้องไปห่วง ดีหนึ่งยังไม่กลับก็รับรู้แล้วโทรแจ้ง 191 โดยไม่ต้องมีความห่วงเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะห่วงทำให้จิตใจรู้สึกหนักแล้วก็ไม่ได้ช่วยแก้ไขอะไรให้เราได้เลย

The Secret ก็บอกว่าเวลาเราคิดอะไร สิ่งนั้นจะถูกดึงดูดเข้ามาหาเรา ดังนั้นการที่เรามีความหวัง กลับเป็นการไปเชื่อเชิญสิ่งที่เราหวังให้เกิดขึ้นกับคนที่เราหวังได้จริง ๆ เช่น เราหวังว่าเขาจะเกิดอุบัติเหตุ เทากับเราไปเชื่อเชิญอุบัติเหตุให้เกิดขึ้นกับคนที่เราหวัง เพราะจิตของเรามีพลังสูงมาก

มีคนมาพูดกับคุณบุญเกียรติว่า เขาเริ่มเชื่อแล้วว่าคำอธิษฐาน คำอวยพร นั้นมีความหมาย ปวงชนชาวไทยที่ร่วมกันถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ก็มีส่วนทำให้พระองค์ทรงมีพระพลานามัยสมบูรณ์ ซึ่งคุณบุญเกียรติก็คิดอย่างนี้มานานพอสมควรแล้ว สมัยก่อนท่านยังไม่เชื่อว่าคำอวยพรจะมีผล แต่จริง ๆ มีผลมากเหลือเกิน ยิ่งตอนนี้ท่านมีความเข้าใจเรื่องจิตวิญญาณมากขึ้น รู้ว่าเวลาเราอวยพรหรือคิดดี ๆ กับคน ๆ หนึ่ง ก็มีผลต่อคน ๆ นั้นและต่อตัวเราเองมาก

ฉะนั้นการที่เราคิดบวกกับผู้อื่น ก็จะมีผลดีกับผู้อื่นด้วย แค่เราคิดดีกับเขา เขาก็ได้รับอานิสงฆ์แล้ว และคนที่คิดก็ยังได้รับอานิสงฆ์ด้วย เราคิดดีกับคนอื่นตัวเราเองก็จะดีขึ้นด้วย ส่วนคนที่คิดไม่ดีกับคนอื่น คิดบอย ๆ คนนั้นก็จะไม่ดีไปโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม แต่ส่วนมากจะไม่รู้ตัว คนบางคนที่ไม่คิดว่าเขา ต่ำหนิเขาไปทั่ว **แต่ไม่เคยถามตัวเองเลยว่าถ้าต้องไปอยู่ในสถานการณ์แบบนั้น ตัวเองจะทำได้ดีกว่าเขาได้หรือไม่**

เหมือนกับเรื่องต่อไปนี้ที่คุณบุญเกียรติเล่ามาหลายครั้งแล้ว ครั้งหนึ่งมีนักวิชาการได้รับเชิญมาแสดงความคิดเห็นในรายการทางโทรทัศน์ ซึ่งก็พูดตำหนิรัฐบาล ตำหนินั้น ตำหนินี้ จนผู้ดำเนินรายการถามว่า แล้วถ้าเขาได้เป็นรัฐบาล เขาจะจัดการเรื่องนี้อย่างไร นักวิชาการผู้นั้นได้แต่นั่งเงิบ ตอบได้แต่ว่าไม่ใช่หน้าที่ของเขา คนเหล่านี้ตำหนิผู้อื่นเป็นอย่างดีเลย ไม่เคยที่จะคิดจะช่วยแก้ปัญหาอะไรเลย ดังนั้นทุกครั้งก่อนที่เราจะตำหนิคนอื่น เราต้องคิดหาวิธีที่จะแนะนำช่วยให้เขาดีขึ้นไว้ด้วย

สมมติเรามีลูกน้องแบบที่คุณบุญเกียรติเรียกว่า “บักซีเต๋อ” คำว่าบักซีเต๋อนี้ไม่ใช่เป็นการคิดลบตราบใดที่เราคิดหวังดีต่อเขา การอยากที่จะทำให้เขาดีขึ้นนี่คือการคิดบวกกับผู้อื่น แต่ถ้าไปคิดว่าลูกน้องคนนี้กูไม่กลับ โง่ตลอดชีวิตแน่ ๆ อย่างนี้คือการคิดลบกับผู้อื่น ฉะนั้นการคิดบวกกับผู้อื่น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าเราจะรับรู้อย่างไร แต่ขึ้นอยู่กับความคิดและความหวังดีของเราที่มีต่อเขา สมมติคุณบุญเกียรติว่าใครว่าบักซีเต๋อ คนที่โดนว่าบอย ๆ คิดว่าจากนี้ต่อไปจะเป็นคนบักซีเต๋อไปตลอด หรือทำไมต้องว่าเราบักซีเต๋อทั้งวัน หรือทำไมเขาต้องว่าเราอยู่เรื่อย ๆ นั่นคือการคิดลบกับตัวเอง แต่ถ้าเป็นคนคิดบวกกับตัวเอง ต้องคิดว่า ถึงคุณบุญเกียรติว่าเราบักซีเต๋อ แต่อีกไม่นานท่านต้องชมเรา ต้องยกย่องเรา เพราะเราจะพัฒนาตัวเอง จะไม่ให้โดนว่าอีก

อย่างคนที่จบปริญญาโท ชอบคิดว่าคุณบุญเกียรติ**ทำไมต้องว่าปริญญาโท** ทำไม ๆ พูดแต่ทำไมแต่ไม่มีคำตอบ ไม่มีวิธีการที่จะพัฒนาตัวเองให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้แต่พูดคำว่า**ทำไม** ๆ ในหนังสือเล่มแรกที่คุณบุญเกียรติเขียน ท่านได้เขียนไว้ว่าอย่าใช้คำว่า**ทำไม** เพราะคนที่พูดว่า**ทำไม**ส่วนมากจะไม่มีคำตอบ ส่วนคนที่มีคำตอบจะตอบได้เลยว่า

เพราะอะไร ไม่มัวมาพูดแต่ว่าทำไม ๆ ซึ่งคนที่เป็นอย่างนี้มีเยอะมาก “ทำไมเขาต้องมาพูดกับฉันอย่างนี้ ทำไม ?” พอถามกลับไปว่าแล้วคิดว่าทำไมล่ะ ? ก็ตอบได้แค่ว่า “ก็ไม่ว่าทำไม” คนเหล่านี้ไม่ชอบใช้ความคิด ไม่ชอบรู้อะไรสักอย่าง ชอบแต่จะพูดคำว่าทำไม มีแต่คำว่าทำไม ๆ อยู่ในสมอง แต่ก็ไม่เคยมีคำตอบสักที สำหรับคนที่คิดบวกแล้วจะคิดว่าตัวเองมีคำตอบอยู่ตลอดเวลา

คุณเกรียงไกร พงษ์รุจพร ได้ถามคุณบุญเกียรติถึงวิธีการในการคิดบวก ? คุณบุญเกียรติจึงถามคุณเกรียงไกรกลับไปว่า แล้วคุณเกรียงไกรเองมีวิธีการคิดอย่างไร ? ซึ่งคุณเกรียงไกรก็ตอบว่าใช้วิธีการคิดถึงอดีตที่ดี ๆ ของเขา คุณบุญเกียรติเสริมว่าถูกต้อง คิดเป็นอดีตที่ดี ๆ ของตัวเอง ของคนอื่น หรือของสถานการณ์ก็ได้

คุณชาคริต ศิลเสวตสกุล ถามว่า แล้วถ้าคิดลบไปแล้ว จะทำอย่างไรให้กลับมาคิดบวกได้ ?

คุณบุญเกียรติ แนะนำว่า ถ้าเราคิดลบกับคน ๆ หนึ่งอยู่ แล้วเราอยากจะคิดบวกกับเขา เราต้องคิดว่า คนทุกคนมีทั้งเรื่องลบและเรื่องบวก มีทั้งเรื่องดีและเรื่องไม่ดี ในคน ๆ เดียวกันตลอดเวลา รวมถึงตัวเราเองด้วย ดังนั้นให้เรามองหาเรื่องที่ดี ๆ ของเขา แล้วให้เราคิดเรื่องดี ๆ ของเขาให้เยอะ ๆ พอคิดถึงระดับหนึ่งสิ่งที่เราคิดลบกับเขาก็จะเจือจางน้อยลงไปเอง แต่คนส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะมองเรื่องดี ๆ ของตัวเอง และมองเรื่องที่ไม่ดีของคนอื่น ซึ่งก็เป็นพฤติกรรมของคนโดยทั่วไป ดังนั้นเราต้องฝึกจิตของเราให้ฝืนพฤติกรรมนี้ โดยพยายามไปมองในจุดที่ดีของคนอื่น ถึงแม้ตอนเริ่มใหม่ ๆ จะยังไม่ชำนาญมองหาไม่ค่อยเจอ แต่เราก็ต้องใช้ความพยายามในการสังเกตจุดที่ดีของเขาให้ได้ แล้วคิดถึงจุดที่ดีนี้บ่อย ๆ

เราต้องฝึกวิธีคิด เราจะได้คิดดี ๆ กับคนอื่นได้ คุณบุญเกียรติได้ฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ ถึงบางครั้งท่านจะคิดลบกับบางคน แต่ท่านก็จะแผ่คลื่นของความรัก ความหวังดีไปให้เขา ซึ่งก็เท่ากับเราคิดบวกกับเขาแล้ว สมมติคน ๆ นี้แย่เหลือเกิน แต่เรายังหวังดีกับเขา ยังไปหาวิธีช่วยเขา ยังคิดบวกกับเขาได้ ถึงแม้บางครั้งเรายังมองไม่ออกว่าเขาดีตรงไหน แต่เราก็สามารถส่งคลื่นของความหวังดีให้เขาไปก่อนได้เลย

ตอนที่คุณบุญเกียรติไปเรียนเรื่องจิตใต้สำนึกกับอาจารย์อมรา ตันท์สมบุญ ท่านจะใช้คำว่า “เหวียง” แม้แต่อาจารย์ปริญญา ก็ใช้คำว่า “เหวียง” เหมือนกัน เหวียงคลื่นความรัก เหวียงคลื่นความหวังดี แต่อาจารย์อมรามักจะบอกให้เหวียงแสงสีชมพู ซึ่งก็คือความรักไปให้คนอื่นอยู่เรื่อย ๆ พอเราเหวียงความรักไปให้กับคนอื่นเขา เขาก็จะรู้สึกรักเรา ซึ่งก็เหมือนกับการที่เราคิดดี ๆ กับผู้อื่น จิตของเราก็จะดีด้วย นอกจากนั้นเขาก็จะคิดดีกับเราด้วย ถึงแม้เราจะคิดของเราอยู่คนเดียว แต่เชื่อไหมว่าจิตสามารถสื่อสารกันได้ เราคิดไม่ดีกับเขา เขาก็รู้เขาจะ sense ได้เลยว่าเราคิดไม่ดีกับเขา เพราะจิตของเราสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลา

สมัยก่อนคุณบุญเกียรติก็ไม่เชื่อ แต่ยิ่งนานวันก็ยิ่งเชื่อว่าเรามีพลังจิต อย่างการแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล ถ้าเราแผ่อย่างตั้งใจคนที่เราต้องการจะแผ่ให้ก็จะได้รับ การแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลนี้ก็คือการเหวียงความหวังดี เหวียงความรักไปให้ผู้อื่นนั่นเอง

ในเรื่องความเชื่อนี้ พระพุทธเจ้าก็ไม่เคยตรัสว่าจะเชื่ออะไรต้องพิสูจน์ก่อน พระองค์ตรัสว่าเวลาฟังอะไรมาขอให้มึนดลยพินิจ มีการไตร่ตรอง ไม่ได้ตรัสว่าต้องมึนบทพิสูจน์ พระองค์ยังเคยตรัสถึงอจินไตย คือสิ่งที่ไม่ควรคิด ไม่ควรสงสัย 4 ประการคือ

1. พุทธวิสัย: วิสัยของพระพุทธเจ้า ความเป็นมาของพระพุทธเจ้า
2. ฌานวิสัย: วิสัยของผู้ได้ฌาน ธรรมชาติของฌาน ฌานและอภินิหาร
3. กัมมวิบาก: ผลจากกรรม การตอบสนองของกรรม สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม
4. โลกจินดา: ความคิดเรื่องโลก กำเนิดของโลกและชีวิต

ทั้ง 4 ประการนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่ควรคิด ผู้ที่คิดจะพึงมีส่วนแห่งความเป็นบ้า ได้รับความลำบากโดยเปล่าประโยชน์ ดังนั้นบางอย่างให้เราเชื่อไปก่อนได้เลยไม่ต้องคิด พิสูจน์ คุณบุญเกียรติเองจะมีหลักคิดว่า เชื่อไปก่อนได้เลย ตราบใดที่ความเชื่อนั้นไม่ทำให้ใครเดือดร้อน คือตัวเองไม่เดือดร้อน ผู้อื่นก็ไม่เดือดร้อน ท่านจะเชื่อไปก่อน ซึ่งหลักคิดนี้ก็อยู่ในหนังสือ *หลักคิดและปรัชญาการทำงาน บุญเกียรติ โชควัฒนา* ด้วย

การที่เราเชื่อจะทำให้เราเปิดรับ อะไรที่สอดคล้องกับความเชื่อเราจะรับจะเก็บเข้ามา แต่คนที่ยังไม่เชื่อต้องรอพิสูจน์ก่อนนั้น สิ่งต่าง ๆ ก็จะไม่สามารถรับหรือเก็บเข้ามาได้เพราะเราปฏิเสธไปตั้งแต่แรกแล้ว

ครั้งหนึ่งคุณบุญเกียรติไปบรรยายเรื่องคิดบวกให้กับอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ซึ่งมีอาจารย์มาร่วมฟังหลายร้อยคน พอบรรยายเสร็จคุณบุญเกียรติก็ถามว่า "ท่านคิดว่าสิ่งที่ผมแนะนำไปนี้พอจะเชื่อได้หรือไม่?" มีอาจารย์ท่านหนึ่งนั่งอยู่แถวหลังยกมือบอกว่าไม่เชื่อ คุณบุญเกียรติจึงถามว่า "ทำไมไม่เชื่อ?" เขาก็ตอบว่าเพราะพิสูจน์ไม่ได้ คุณบุญเกียรติจึงถามเขาไปว่า "แล้วโลกกลมคุณพิสูจน์จากตรงไหน อาจารย์เองเคยไปพิสูจน์มาแล้วหรือว่าโลกกลม?" อาจารย์ท่านนั้นก็เงิบไป จริง ๆ เขาก็เชื่อหนังสือที่บอกว่าโลกกลมโดยไม่ได้ไปพิสูจน์มาด้วยตนเอง ซึ่งก็เหมือนกันกับที่คุณบุญเกียรติบอกว่า Positive Thinking หรือคิดบวกนี้ดี แต่เขากลับไม่เชื่อเพราะพิสูจน์ไม่ได้ เขาลืมที่จะทบทวนตัวเองว่าที่เขาเชื่อว่าโลกกลมก็เป็นเพียงความเชื่อเหมือนกัน สำหรับความคิดที่ว่า ถ้าพิสูจน์ไม่ได้ไม่เชื่อซึ่งฝังใจอยู่ตั้งแต่อดีต คุณบุญเกียรติจะเรียกสิ่งที่ฝังใจเหล่านี้ว่า Mindset

Mindset (จิตกำหนด) บางทีก็ไม่ค่อยมีเหตุผล บางคนไปกำหนดไว้โดยไม่รู้ตัว หรืออาจได้รับอิทธิพลจากที่คนอื่นบอกมา ในหนังสือของคุณบุญเกียรติเล่มล่าสุดก็ได้เขียนไว้ คนบางคนมี Mindset มากมายโดยไม่รู้ตัว เรื่องความเข้าใจในการคิดบวกกับผู้อื่นก็เป็น Mindset อันหนึ่ง การคิดบวกกับผู้อื่นก็ไม่ได้หมายความว่าต่อไปนี้อะไรที่ไม่ดีกับเขาเราคิดไม่ได้เลย อะไรที่เขาทำไม่ถูกไม่ดีเราก็ยังคิดได้ **ลูกน้องเราฝีมือไม่ดีเรายังคิดได้ แต่จิตของเราต้องคิดว่าจะทำให้เขาดีขึ้น ซึ่งเป็นการคิดบวก**

มีผู้ถามว่า หากเจอคน ๆ หนึ่งที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน แต่เรารู้สึกไม่ถูกชะตา ถือว่าเราคิดลบกับเขาหรือไม่?

คุณบุญเกียรติ แนะนำว่า ไม่เป็นการคิดลบ การไม่ถูกชะตาเป็นความรู้สึก ที่เป็นเช่นนี้อาจมีเหตุมาจากภพชาติก่อน ๆ อาจเป็นคู่อริกันก็ได้ เป็นความรู้สึกไม่ได้คิดลบ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ถ้าคิดว่าเราต้องไปกระที่บเขาอย่างนี้จึงจะคิดลบ

การคิดบวกกับสถานการณ์ ปัจจุบันเราเผชิญกับสถานการณ์ที่แย่ ๆ มากมาย เช่น การวางระเบิด ค่าเงินบาทแข็งตัว น้ำมันแพง ซึ่งถ้าเราคิดไม่ดีหรือคิดลบก็จะบอกว่าสถานการณ์เหล่านี้ทำให้เราแย่แน่ ๆ ยอดขายก็คงไม่ถึงเป้า แต่สำหรับคนที่คิดบวกถึงจะต้องเผชิญกับสถานการณ์เหล่านี้ก็ยังคงคิดบวกได้ เช่น ถึงสถานการณ์จะเป็นเช่นไรเราก็ทำถึงเป้า เกินเป้าได้ การคิดแบบนี้ไม่ควรคิดเพียงครั้งเดียว ต้องคิดบ่อย ๆ ยิ่งเศรษฐกิจเป็นแบบนี้ยิ่งต้องคิดให้มาก ๆ คิดว่าจะทำอย่างไรให้เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส

อย่างในปี 2550 นี้ยอดขายของเราไม่ค่อยดี แต่ถ้าเราคิดว่าปีหน้าเราจะดีขึ้นก็เป็นการคิดบวก จิตของเราก็จะเป็นบวก การคิดว่าจะดีขึ้นทำให้เราคิดเตรียมสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เราดีขึ้น โอกาสที่เราจะดีขึ้นในปีหน้าก็จะมีสูงกว่าคนที่คิดลบ ที่คิดว่าปีหน้าก็คงยังไม่ดีขึ้น รัฐบาลใหม่ต้องยุ่งแน่ ๆ ปีหน้าอาจจะหนักกว่าเดิมด้วยซ้ำ จิตของเราก็จะเป็นลบไปตามสิ่งที่เรารับฟังมา

สำหรับคนที่คิดบวก จะคิดว่าบ้านเมืองของเรา สถานการณ์ของเราจะดีขึ้น พอเราคิดว่าจะดีขึ้นเราก็จะเริ่มมองหาโอกาสในวิกฤต เพราะในสิ่งที่ไม่ดีก็จะมีสิ่งที่ดีอยู่ด้วยเสมอ ไม่มีอะไรที่จะชั่วไปตลอด เลวไปตลอด ไม่ดีไปตลอด ดังนั้นคนที่มองหาจุดที่ดี ๆ ก็จะมองหาวาในที่ที่ไม่ดีนั้นก็มีอะไรที่ดีอยู่บ้าง จะเริ่มจากความคิดจากนั้นก็ไปมองหาจุดต่าง ๆ จนเจอในที่สุด การคิดบวกกับสถานการณ์เป็นเช่นนี้

แต่บางคนมีความคิดว่า เศรษฐกิจเป็นอย่างนี้ยังมาหลอกตัวเองอีกว่าจะดี บางคนก็คิดอย่างนี้ แต่คุณบุญเกียรติกำลังยกตัวอย่างให้เห็นว่า การมองหาสิ่งที่ดี ๆ ในสถานการณ์ที่ไม่ดีก็ยังเจอได้ เพียงแค่ว่าเพราะคนส่วนใหญ่ไม่ได้มองให้ละเอียดอ่อน ไม่มีหลักคิดที่จะทำให้ตัวเองมองหาอย่างละเอียดอ่อน

สิ่งที่แนะนำให้คุณบุญเกียรติพูดจากความเข้าใจ พูดจากสิ่งที่ได้พิจารณาไตร่ตรองมา ตั้งแต่ในอดีต แล้วรวบรวมออกมาเป็นขั้นเป็นตอน

สำหรับคนที่ยังยึดติดกับข้อมูลข้อเท็จจริงอยู่ จะคิดว่าการคิดบวกเป็นการหลอกตัวเอง หรือคิดว่าจะทำให้ตัวเองหลงผิด คุณบุญเกียรติจึงแนะนำว่า การคิดบวกไม่ใช่เรื่องของข้อเท็จจริง คิดบวกเป็นเรื่องของการปลุกจิตให้มีพลังที่จะทำให้ตัวเองดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น ประสบความสำเร็จมากขึ้น คนที่คิดบวกกับตัวเอง กับผู้อื่น กับสถานการณ์ จะทำอะไรได้มากกว่าคนที่คิดลบ จิตใจมีแต่ความสบาย มีพลังที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้สูง

ดังนั้นคุณบุญเกียรติจึงมุ่งมั่นแนะนำให้ทุกคนคิดบวก ถึงข้อมูลจะเป็นอย่างไร สถานการณ์จะเป็นอย่างไร เราก็ยังต้องคิดบวกได้ บางคนคิดแต่ว่าในสถานการณ์ที่ไม่ค่อยจะดีอย่างนี้เราจะมีแรงไปคิดบวกได้อย่างไร ซึ่งเป็นการคิดที่ไม่ถูกต้อง เพราะการคิดไม่เห็นต้องใช้แรงตรงไหนเลย คนที่คิดเช่นนี้บ่งบอกว่าเขายังไม่เข้าใจเรื่องคิดบวก ว่าคิดบวกไม่ใช่เรื่องของข้อเท็จจริง ไม่ใช่เรื่องของข้อมูล แม้แต่คนที่คิดว่าต่อไปนี่ถ้าเรื่องไหนเป็นเรื่องที่ไม่ดีเราก็คิดลบ เรื่องดีเราก็คิดบวก ก็ยังไม่ใช่ เพราะคนที่คิดบวกเป็นและเก่งในการคิดบวก คือคนที่แม้เผชิญสถานการณ์ที่แย่ ๆ ก็ยังสามารถคิดบวกได้

คนส่วนใหญ่จะมีความคิดว่าคนที่เรียนหนังสือมาน้อยต้องแพ้คนที่เรียนหนังสือมามาก แต่คนที่คิดบวกกับตัวเองจะคิดว่าถึงเราเรียนหนังสือมาน้อยก็จริงแต่ก็จะสำเร็จมากกว่าคนที่เรียนมามากได้ บางคนก็คิดว่าคนอื่นมีลูกน้องเก่ง ๆ คอยช่วยเขาจึงสำเร็จ แต่ตัวเราไม่มีลูกน้องเก่ง ๆ เลย มีแต่ลูกน้องห่วย ๆ อย่างนี้ก็คิดลบ คนที่คิดว่าตัวเองมีลูกน้องดีลูกน้องเก่ง คือคนที่คิดบวกกับลูกน้อง คิดบวกกับผู้อื่น และหากคิดว่าแม้แต่ลูกน้องยังไม่เก่ง ลูกน้องเรายังอ่อนแอ แต่เราก็ยังสำเร็จได้ นี่คือการคิดบวกกับตัวเอง และจะยิ่งดีถ้าเราคิดว่าลูกน้องเราก็น่าดี ตัวเราเองก็เก่ง เพราะเป็นการคิดบวกกับทั้งตัวเองและลูกน้องด้วย

ส่วนเรื่องประสบการณ์ บางคนคิดว่าคนที่ไม่มีประสบการณ์คงทำอะไรไม่สำเร็จ ฉะนั้นคนใหม่ ๆ จะทำอะไรก็จะไม่สำเร็จต้องรอให้มีประสบการณ์ก่อน ถ้าคิดอย่างนี้คนเก่า ๆ มีประสบการณ์มาเยอะ ๆ อาจจะมีคนใหม่ ๆ ที่คิดบวก ที่มุ่งมั่น ที่ตั้งใจ ไม่ได้

มีบริษัทหนึ่งเมื่อ 10 ปีที่แล้ว ตอนวิกฤตเศรษฐกิจปี 40 บริษัทนี้ประสบภาวะขาดทุนเงินทุนก็หมดจนเข้าขั้นวิกฤตแล้ว คุณบุญเกียรติจึงให้เข้ามาประชุมกับท่านเพื่อหาวิธีการแก้วิกฤต ซึ่งในการประชุมครั้งแรกเขาก็มีความคิดว่าถ้าจะทำให้บริษัทหลุดพ้นสภาพการขาดทุนต้องใช้เวลาอย่างน้อย 4 ปี เพราะพนักงานของเขาก้ยังต้องพัฒนาอีกมาก ในการประชุมครั้งที่ 2 เขาก็ยังมีความคิดเหมือนเดิมคือต้องใช้เวลา 4 ปีในการแก้วิกฤต และต้องพัฒนาพนักงานอีกมาก ทำให้ทราบความคิดของเขาที่คิดว่าพนักงานของเขายังอ่อน พนักงานของเขายังใช้ไม่ได้ พอประชุมครั้งที่ 3 คุณบุญเกียรติจึงแนะนำเขาว่า ต่อไปนี้ให้เขาเปลี่ยนความคิดใหม่ ให้คิดว่าพนักงานของเขาไม่ว่าระดับใดก็ตามรักบริษัท และช่วยให้บริษัทดีขึ้นได้ ให้คิดอย่างนี้ ซึ่งผู้บริหารหลาย ๆ คนก็เชื่อและปฏิบัติตาม จนแก้ปัญหาบริษัทที่ขาดทุน สามารถคืนทุนได้ในระยะเวลาไม่ถึง 4 ปีตามที่คิดไว้ในตอนแรก **ทั้งหมดนี้เริ่มจากการเปลี่ยนความคิด** เมื่อเราคิดดีกับเขาจิตของเราก็จะเหวี่ยงความหวังดี ความรักไปให้เขา ซึ่งเขาก้รับรู้ได้ เขาก็จะมีกำลังใจ มีความรู้สึกที่ดี ๆ จนเกิดความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้บริษัทประสบความสำเร็จในที่สุด และเราก็จะหาวิธีต่าง ๆ ที่จะพัฒนาให้เขาดีขึ้นไปอีก

ความคิดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เราจึงต้องรู้จักทบทวนความคิดของตัวเอง ถึงลูกน้องจะต้องพัฒนาอีกเยอะแต่เราก้ต้องคิดไปด้วยว่าเขาจะดีต่อบริษัท เขาจะเจริญ บริษัทก็จะเจริญ ซึ่งเป็นการคิดบวก ดีกว่าคิดแต่เพียงว่าลูกน้องยังไม่ดีเรื่อง ต้องพัฒนาอีกเยอะ ทำให้จิตใจไม่มุ่งมั่นไปที่ความสำเร็จ ไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาจิตของเรา เป็นการมองผู้อื่นในแง่ลบ ดังนั้นถึงแม้เรารู้ว่าเขาดีจืดจาง ต้องพัฒนาตรงนั้นตรงนี้ แต่เราก้ยังต้องคิดไปด้วยว่าเขาหวังดีต่อบริษัท คิดว่าเขาจะช่วยทำให้บริษัทของเราสำเร็จได้ คิดอย่างนี้บ่อย ๆ และคิดว่าบริษัทเราต้องสำเร็จได้เพราะตัวเราและลูกน้องช่วยกัน นี่คือการคิดบวก

การคิดบวกกับผู้อื่นนี้ ผู้บริหารบางคนคิดบวกกับลูกน้องคนนี้ รู้สึกว่าเขาดี แต่กับลูกน้องคนอื่น ๆ กลับไปคิดลบกับเขา ทางที่ดีให้คิดบวกกวาดไปเลยว่าทุกคนดี คิดกว้าง ๆ ไปเลยไม่ต้องไปลงรายละเอียด ไม่ต้องไปหาข้อมูล คิดบวกไว้ก่อนเลยว่าทุกคนดีหมด ทุกคนน่ารัก ทุกคนหวังดีกับบริษัท คิดแบบนี้เป็นการเหวี่ยงความหวังดี ความรักให้กับทุกคน และต้องอย่าลืมว่าเวลาที่เราคิดดีกับใคร เขาก้จะรู้สึกได้ และเขาก้จะดี เราก้จะดีด้วย

เรื่องที่คุณบุญเกียรติแนะนำต่อไปคือเรื่อง "สติ" คนเราเวลามีสติคือรู้ตัว ทุกคนที่นั่ง ฟังกันอยู่นี้ก็มีสติ คุณบุญเกียรติได้ทบทวนและพบว่าเวลาเราบอกว่าเรามีสตินั้น บางครั้งเราก็ยังทำอะไรผิด ๆ พลาด ๆ อยู่ อย่างคนที่ไปเสพยาบ้าเขาก็มีสติเพราะเขารู้ตัวว่าเขากำลัง เสพยาบ้าอยู่ อย่างตอนที่เรามีอารมณ์โกรธเรารู้ตัว เวลาเราโกรธนั้นเราก็ยังมีสติอยู่ แต่สิ่งที่เราขาดไปนั้นคือ สติสัมปชัญญะ ถึงมีสติแต่ก็ไม่มีสติสัมปชัญญะ

พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของคำว่า "สติ" ไว้ว่า ความรู้สึก ความรู้สึกตัว ส่วนคำว่า "สติสัมปชัญญะ" มีความหมายว่า ความระลึก ได้และความรู้ตัว ความรู้สึกตัวด้วยความรอบคอบ

สำหรับความเข้าใจของคุณบุญเกียรติ สติสัมปชัญญะ คือความรู้ผิดรู้ถูก คนที่เสพยา รู้ตัวว่าเสพยาแต่ไม่ได้แยกแยะว่าการเสพยาถูกหรือผิด ควรหรือไม่ควร เขาไม่ได้คิด ส่วน คนที่โกรธก็รู้ตัวว่าโกรธอยู่ แต่ไม่ได้แยกแยะว่าโกรธนี้ดีหรือไม่ เช่นเดียวกับคนที่มีอารมณ์ โโมโห อิจฉา หมั่นไส้ที่รู้ตัว แต่ก็ยังมีอารมณ์เหล่านี้ต่อไป ก็คือขาดสติสัมปชัญญะที่จะ ไตร่ตรองว่าสิ่งที่ตัวเองทำอยู่นี้ใช่หรือไม่ใช่ ถูกต้องเหมาะสมด้วยประการทั้งปวงหรือไม่

ถ้าเราเป็นคนที่มีสติสัมปชัญญะ เราจะสามารถแยกแยะได้ว่าตอนนี้เรากำลังคิดบวก หรือคิดลบอยู่ ส่วนคนที่ไม่เคยถามตัวเองเลยว่าตัวเองคิดลบหรือคิดบวกอยู่นั้น จะพูดอะไร ไปอย่างไรเรื่อยเปื่อย อยากจะทำอะไรก็ทำ อยากจะคิดอะไรก็คิด นั่นคือคนที่มีสติ แต่ไม่มี สติสัมปชัญญะ และเมื่อเรามีสติสัมปชัญญะแยกแยะการคิดบวกคิดลบอยู่เป็นประจำจนเกิด ความชำนาญ จะทำให้เราสามารถที่จะคิดบวก พูดบวกได้ตลอดเวลา เพราะคนที่คิดบวกจึง จะพูดบวก ส่วนคนที่คิดลบเวลาจะพูดบวกจะลำบากมาก ส่วนมากจึงเลือกที่จะไม่พูด กลายเป็นคนที่ไม่พูดไป คุณบุญเกียรติเองก็เคยเป็นคนที่ไม่พูด เพราะในสมองมีแต่เรื่องลบ ๆ ซึ่ง เรื่องเหล่านี้พูดออกไปไม่ได้ แต่เมื่อเปลี่ยนเป็นคนคิดบวกเดี๋ยวนี้ท่านพูดน้ำไหลไฟดับเลย

ซึ่งก็เป็นที่มาของเรื่อง "บทบาท ท่าที ภาพลักษณ์" ซึ่งคุณบุญเกียรติก็เขียนเรื่องนี้ ไว้ในหนังสือด้วยเช่นกัน เรื่องบทบาท ท่าที ภาพลักษณ์นี้ พอคนเรามีสติสัมปชัญญะ เราก็ค จะรู้ตัวว่าที่เราคิดอยู่นี้บวกหรือลบ เวลาเราคิดลบเราจะรู้ตัวแล้วกลับมาคิดบวกภายในเสี้ยว วินาที อย่างการเป็นห่วงซึ่งเป็นลบ ก็เปลี่ยนเป็นรับรู้สถานการณ์แทนทันทีซึ่งเป็นบวก หรือ คนที่พูดว่า "ทำไม" แต่ไม่มีคำตอบซึ่งเป็นลบ ก็ให้คิดว่า "เรามีคำตอบ" คิดหาคำตอบในทันทีซึ่งเป็นบวก ทุกครั้งที่คิดลบให้เราคิดบวกชดเชยในทันที เราต้องมีสติสัมปชัญญะคิด ก่อนว่าเราจะพูดอะไรออกไปถ้าเป็นลบให้เราเปลี่ยนทันที

เรื่องการพูดนี้คุณบุญเกียรติได้เรียนรู้มาจากคุณชวน หลีกภัย ซึ่งคำพูดแต่ละคำของ ท่านจะไม่มีคำที่ก้าวร้าวเลย ใคร ๆ ก็บอกว่าเหมือนน้ำผึ้งคือเนียนมาก ซึ่งเกิดจากการที่มี สติสัมปชัญญะก่อนพูดจะรู้ว่าต้องพูดอะไร ไม่ใช่พูดบวกแต่เป็นการพูดแบบตัวเองรู้สึกดีใน ทุกคำพูด พูดโดยไม่มีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ

คนที่มีอารมณ์ โลก โกรธ หลงนี้ บางคนก็ไม่ว่าตัวเองโลกอยู่ หลงอยู่ เพราะเขาไม่ ได้แยกแยะว่าอย่างไรเรียกว่าโลก อย่างไรเรียกว่าหลง โกรธส่วนมากจะรู้ แต่โลกกับหลงมัก ไม่ค่อยรู้จักกัน แต่ถ้าได้แยกแยะตลอดเวลาเราจะรู้เลยว่าตอนนี้เรากำลังโลก กำลังหลง นี่คือ

การมีสติรู้สติของตัวเอง แล้วใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาว่า โลก หลง ถูกต้องหรือไม่ โลก หลง บางอย่างก็ไม่ถูกต้อง บางอย่าง โลก หลง แล้วไม่ทำให้ใครเดือดร้อนก็ไม่มีอะไร

เรื่องการพูดนี้จริง ๆ แล้วคนไทยเราจะละเอียดอ่อนเรื่องคำพูดมากอยู่แล้ว จึงหลุดคำที่ไม่ดีออกไปไม่มากนัก แต่ก็ยังพิถีพิถันให้ดีขึ้นได้อีก คุณบุญเกียรติเองสมัยก่อนตอนเด็ก ๆ ก็ไม่ค่อยละเอียดอ่อน แม้แต่น้ำเสียงที่พูดออกไปก็ยังละเอียดอ่อนน้อยมาก เดียวนี้ท่านจึงต้องฝึก แม้แต่วันนี้จะอายุ 60 แล้วยังต้องฝึกอีกหลาย ๆ อย่าง เช่น น้ำเสียงที่เหมาะสม จังหวะจะโคนที่เหมาะสม แม้กระทั่งคำพูดที่เหมาะสม ฉะนั้นคนที่บอกว่าแก่แล้ว ไม่ต้องทำอะไรแล้ว พัฒนาตัวเองไม่ได้แล้ว พวกนี้คิดลบ คนจำนวนหนึ่งพออายุมาก ๆ ใครมาบอกอะไรก็ฟังไม่รู้เรื่อง เพราะเขามี Mindset ว่าแก่แล้วพัฒนาไม่ได้แล้ว ซึ่ง Mindset ที่ไม่ดีเช่นนี้ให้เราปลดออก ส่วนคุณบุญเกียรติจะมี Mindset ว่าท่านพัฒนาไปได้เรื่อย ๆ จนกว่าวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่ง Mindset นี้ก็มาจาก ดร.เทียม โชควัฒนา ท่านพูดไว้ว่าเราเรียนรู้ได้ จนกว่าวันสุดท้ายของชีวิต คุณบุญเกียรติจึงสามารถพัฒนาต่อไปเรื่อย ๆ โดยรู้ตัวเองด้วยว่า ได้พัฒนาได้เปลี่ยนแปลงอะไรไปบ้างในแต่ละวันแต่ละเดือน เราต้องฝึกสรุป และเราจะสรุปได้ก็ต่อเมื่อเราถามตัวเองแล้วตอบตัวเอง

บางคนพัฒนาตัวเองไปตั้งมากมาย แต่ไม่เคยถามตัวเองเลยว่าได้พัฒนาไปกี่เรื่อง มี Mindset เปลี่ยนไปในแง่ที่ดีขึ้นกี่เรื่อง บางคนยังไม่รู้เลยว่าตัวเองมี Mindset ที่ดี และที่ไม่ดี กี่เรื่อง เพราะไม่เคยถามตัวเอง ไม่เคยทบทวนตัวเอง ต่อจากนี้ไปคุณบุญเกียรติขอให้เราถามตัวเอง ทบทวนตัวเองว่าเรามี Mindset กี่เรื่อง เราเปลี่ยนแปลง Mindset ของเราไปกี่เรื่อง รวมทั้งเราทำอะไรดี ๆ ให้คนอื่นกี่เรื่อง ให้เราสามารถสรุปได้ทุกเดือนทุกวันหรือตลอดเวลาก็จะยิ่งดี

การทบทวนตัวเองนี้คุณบุญเกียรติได้มาจาก ดร.เทียม โชควัฒนา ตอนคุณบุญเกียรติเด็ก ๆ ดร.เทียม แนะนำให้ท่านทบทวนว่าตัวท่านเองทำอะไรถูก ทำอะไรผิด ทำอะไรดี ทำอะไรไม่ดีทุกคืนก่อนนอน ปีปัจจุบันคุณบุญเกียรติจึงได้ทบทวนตัวเอง แต่ไม่ใช่ทุกคืนก่อนนอนเท่านั้น แต่ท่านจะทบทวนตลอดเวลา ทบทวนแล้วก็จะรู้ถึงสิ่งที่เราทำได้ไม่ดีซึ่งก็ต้องทำได้ดีขึ้น ส่วนสิ่งที่ไม่ถูกต้องคราวหน้าก็ต้องทำให้ถูกต้อง

ดังนั้นความสามารถที่เราต้องพัฒนาต่อไปคือการฝึกทบทวนตัวเอง โดยคิดจะทบทวน จะพัฒนาเพื่อให้ตัวเอง ผู้อื่น และสังคมดีขึ้น การทบทวนตัวเองนี้ภาษาอังกฤษจะใช้คำว่า Soul Search ยิ่งทบทวนก็จะพบสิ่งต่าง ๆ มากมาย อย่างหนังสือ *หลักคิดและปรัชญาการทำงาน บุญเกียรติ โชควัฒนา* ซึ่งได้รวบรวมหลักคิดและปรัชญาการทำงานไว้ถึง 71 ข้อก็เกิดจากการที่คุณบุญเกียรติทบทวนตัวเองนี่เอง ตอนนั้นท่านคิดจะทบทวนว่าตัวท่านเองมีปรัชญาในการทำงานกี่ข้อ คิดเองกี่ข้อ ดร.เทียมให้มาก็ข้อ ได้มาจากคนอื่น ๆ ก็ข้อ พอตั้งคำถามก็เขียนขึ้นมาเลย ตอนนั้นเขียนได้ประมาณ 30 ข้อในเวลาไม่ถึงชั่วโมง จนตอนนี้ในหนังสือมีถึง 71 ข้อแล้ว และจะมีเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต นี่คือการทบทวนตัวเอง การทบทวนตัวเองนี้เราจะต้องบอกตัวเองให้ได้ว่าเรามีสิ่งที่ดี ๆ ที่เราพัฒนาขึ้นมา แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเองอะไรบ้าง

คนบางคนชอบพูดคำว่า “ไม่รู้ซิ” หลาย ๆ คนพอลถามตัวเอง ทบทวนตัวเองก็จะมีคำพูดหนึ่งหลุดออกมาในจิตใจคือ “ไม่รู้” คุณบุญเกียรติเองช่วงหนึ่งก็ติดคำว่าไม่รู้ ช่วงนั้นใครถามอะไรก็จะตอบว่า “ไม่รู้” สาเหตุที่หลาย ๆ คนชอบพูดคำว่า “ไม่รู้” เพราะเขาไม่ยอมรับผิดชอบ ไม่อยากยุ่ง ถามอะไรมาไม่อยากตอบก็จะพูดปิดสวะไปเลยว่า “ไม่รู้” แต่ถ้าพูดอย่างนี้บ่อย ๆ คนที่พูดก็จะไม่รู้อะไรมากขึ้นอีกเลย และหลังจากที่คุณบุญเกียรติเข้าใจเรื่องจิตใต้สำนึก ท่านจะไม่พูดคำว่า “ไม่รู้” จะได้ยินบ้างก็เป็นเพียงคำสร้อยของคำอื่น ๆ เป็นแสดงการถ่อมตัว

อีกคำหนึ่งที่จะไม่พูดคือคำว่า “เหนื่อย” เพราะคำว่าเหนื่อยนี้ยิ่งพูดก็ยิ่งเหนื่อย ปัจจุบันถ้ามีคนมาถามคุณบุญเกียรติว่า “เหนื่อยไหม ?” จะได้ยินคุณบุญเกียรติถามกลับไปว่า “เหนื่อยแปลว่าอะไร ?” อีกคำคือ “ไม่มีเวลา” ตอนที่คุณบุญเกียรติกลับมาจากต่างประเทศใหม่ ๆ ท่านจะพูดว่า “ไม่มีเวลา” เป็นประจำ ยิ่งพูดผู้ได้บังคับบัญชา ก็จะพูดตามด้วยว่า “ไม่มีเวลา” กลายเป็นต่างคนต่างรวมพลังกันไม่มีเวลา ปัจจุบันคุณบุญเกียรติจึงไม่พูดคำว่า “ไม่มีเวลา” อีก

ในเรื่องคิดบวกนี้ สำหรับผู้หญิงที่ตั้งครรภ์อยู่ต้องยิ่งคิดบวกกับตัวเอง คิดบวกกับลูก ในท้อง อย่าไปคิดลบกับใคร แม้อะไรจะเกิดขึ้นก็ต้องคิดบวกให้ได้ทั้งหมด อย่าคิดถึงอุปสรรคหรือสิ่งลบ ๆ ที่อยู่รอบตัว รวมถึงข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเมือง เกี่ยวกับการพรรคการเมือง อย่าให้มากกระทบตัวเรา เพราะยิ่งรับเรื่องลบ ๆ ลูกที่คลอดออกมาก็อาจจะมีปัญหาในแง่ต่าง ๆ บางคนก็ไม่ได้สังเกตเลยว่าสิ่งที่ลูกเป็นนี้มีสาเหตุตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดาแล้ว การที่คิดในสิ่งที่เป็นลบจะส่งผลมาถึงลูกในครรภ์ คุณแม่จึงต้องพิถีพิถันในความคิด ต้องคิดบวกให้สุด ๆ ให้คิดว่า “ลูกของเราต้องเกิดมาดี เกิดมาเก่ง เกิดมารวย” ดี เก่ง รวย นี้ให้คิดให้เราพูดไปเรื่อย ๆ ทุก ๆ วัน โดยอย่าไปคิดอยู่บนฐานของความหวังหรือความกลัว เช่นบางคนคิดว่าลูกคลอดออกมาจะครบ 32 หรือไม่ หรือคิดว่าโตขึ้นลูกจะฉลาดหรือไม่ หรือไปคิดถึงกับข้อเท็จจริง เช่น ลูกจะรวยได้อย่างไรในเมื่อเราเองก็ยังไม่รวยเลย เหล่านี้เป็นการคิดลบ พอคิดลบอย่างนี้ลูกที่เกิดมาก็จะมีโอกาสเป็นไปตามสิ่งลบ ๆ ที่เราคิดได้ ดังนั้นเราต้องคิดบวกคิดให้ลูก ดี เก่ง รวย ซึ่ง 3 คำนี้เป็นเรื่องที่เป็นหลักสำคัญ สามารถครอบคลุมสิ่งที่เป็นบวกได้ทุกอย่าง อย่าไปคิดอะไรจุกจิกกระจัดกระจายเกินไป เพราะจิตใต้สำนึกของเราจะรับเรื่องจุกจิกไม่ได้เยอะ จึงต้องคิดถึงแต่เรื่องหลัก ๆ ทิศทางอนาคตจะได้ชัดเจน

พ่อแม่บางคนก็ตั้งเป้าหมายให้ลูกไม่ถูกต้อง เช่น ตั้งเป้าหมายให้ลูกเรียนจบปริญญาโท เพราะคิดว่าปริญญาโทเป็นสัญลักษณ์ของความเก่ง แต่จริง ๆ แล้วคนที่ไม่จบปริญญาโทก็เป็นคนเก่งได้ ตัวอย่างเช่น Bill Gate ครบสูตรเลยทั้งรวย เก่ง ดี บริจาคให้มูลนิธิเป็นล้าน ๆ เหรียญ พ่อแม่ที่หวังกลัวว่าลูกจะไม่รวย กลัวลูกจะฐานะไม่ดี จึงเร่งรีบหาเงินหาทอง หวังซุกหวัชุน พยายามหาทุกวิถีทางที่จะทำให้ฐานะดีเพื่อโตขึ้นลูกจะได้สบาย พ่อแม่พวกนี้คิดลบโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นเราไม่ต้องหวัง ไม่ต้องกลัว คิดแต่ว่าลูกจะดี จะเก่ง จะรวย คิดแบบนี้ลูกเราก็จะดีไปเอง จะได้ทุกอย่างตามที่เราคิดไว้

พ่อแม่บางคนคุณบุญเกียรติแนะนำให้คิดให้ลูกดี เก่ง รวย สำหรับเรื่องดีกับเก่งนี้มักไม่มีปัญหาอะไร แต่พอถึงเรื่องรวยกลับไม่ได้คิด จริง ๆ แล้วถ้ารวยอย่างสุจริตก็ไม่เห็นจะมีเหตุผลอะไรที่จะคิดไม่ได้

มีผู้แสดงความคิดเห็นว่า เคยอ่านหนังสือเล่มหนึ่งซึ่งแนะนำให้คิดอย่างเจาะจงลงไปเลย เช่น ถ้าจะคิดให้ลูกรวยให้เรากำหนดเจาะจงลงไปเลยว่า 20 ล้านบาท หรือ 30 ล้านบาท

คุณบุญเกียรติ แนะนำว่าในหนังสือที่คุณบุญเกียรติเขียนก็มีบอกไว้ แต่ที่แนะนำไปคือการคิดให้ครอบคลุมไปก่อน ลูกยังไม่ทันโตเลยเราบอกว่าคุณต้องมีเงิน 20 ล้านบาท ลูกฟังแล้วก็คงงง ยังหาเงินไม่เป็นเลยแต่ต้องมี 20 ล้านบาท ลูกจะเกิดอาการเครียด พ่อแม่บางคนก็บอกลูกไว้ตั้งแต่เด็กเลยว่า โตขึ้นต้องดูแลพ่อแม่ เป็นการสร้างความเครียดให้กับลูกทันที ลูกบางคนถึงขนาดไม่ยอมโตอยากเป็นเด็กตัวเล็กไปเรื่อย ๆ เพราะกลัวที่จะต้องดูแลพ่อแม่ สำหรับคุณบุญเกียรติเองจะไม่เคยบอกให้ลูกดูแลตัวท่านเองเลย ท่านจะคิดเสมอว่าท่านอายุมากเท่าไรท่านก็ดูแลตัวเองได้

มีคำถามว่าถ้าพูดอย่างนี้กับลูกไปแล้ว จะพูดใหม่ได้หรือไม่ ? คุณบุญเกียรติแนะนำว่าพูดใหม่ได้ ทุกอย่างที่เราพูดไปแล้วไม่ถูกต้อง สามารถเปลี่ยนได้ทั้งนั้น **ขอให้ลูกดี เก่ง รวย ส่วนพ่อแม่ดูแลตัวเองได้** การพูดอย่างนี้จะทำให้ลูกอยากดูแลพ่อแม่ และเวลาเราเปลี่ยนมาพูดเช่นนี้ให้เราพูดบ่อย ๆ พูดแล้วร่างกายของเราก็จะแข็งแรง มีความรู้สึกที่ผ่อนคลาย ลูกก็จะยิ่งกตัญญูอยากดูแลพ่อแม่ เพราะไม่โดนกดดันไม่โดนบังคับให้ดูแลพ่อแม่ เขาจะยิ่งสบายใจด้วยซ้ำที่พ่อแม่แข็งแรงมีสุขภาพดี

สำหรับคุณธรมิตา รัสเซลล์ มณีเสถียร ก็มีจิตกังวลกับร่างกายที่สูงเกินไป แต่จริง ๆ แล้วยิ่งสูงยิ่งดี แต่ที่มีปมด้อยเช่นนี้อาจเป็นเพราะโดนเพื่อนที่โรงเรียนล้อ ทั้ง ๆ ที่เป็นเรื่องที่ดีแต่ก็กลายเป็นปมด้อยได้เช่นกัน เหมือนกับที่คุณบุญชัยคุณบุญเกียรติเป็นฝาแฝดกัน ตอนเด็ก ๆ ก็โดนเพื่อนล้อทั้งวันจนไม่อยากจะไปเป็นฝาแฝด ถูกล้อจนรำคาญจนจิตไม่ชอบ อย่างคนที่สวมแว่นก็มักจะโดนล้อจนไม่อยากจะสวมแว่น สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ยิ่งตอนเด็ก ๆ ยิ่งเกิดผลกระทบได้มาก

สิ่งที่กล่าวมานี้ตัวเราเป็นคนกำหนดขึ้นเอง และยังเป็นคนที่กำหนดลูกด้วย ดังนั้นลูกจะดีหรือไม่ดี จะเป็น Wednesday Child ที่ดีหรือไม่ดี ก็อยู่ที่ตัวพ่อแม่เป็นส่วนใหญ่ พ่อแม่จึงต้องพิถีพิถันกับวิธีคิด โดยเฉพาะเรื่องคิดบวก บางครั้งเราพูดออกไปเราคิดว่าบวก เช่น ให้ลูกดูแลพ่อแม่คิดว่าเป็นการสอนให้ลูกมีความกตัญญู แต่จริง ๆ กลับเป็นการใส่ภาระให้ลูก เราจึงต้องพิถีพิถันในคำพูดของเราให้มาก ๆ คำไหนที่จะไปกระทบจิตใจก็อย่าไปพูด แม้แต่จะเป็นการพูดเล่นก็ตาม

คุณบุญเกียรติเองเมื่อก่อนก็ไม่ค่อยพิถีพิถันกับคำพูด แต่ตอนนี้ท่านได้พัฒนาจนชำนาญ ท่านสั่งจิตตัวเองว่า "เราพัฒนาได้" อย่านไปพูดอะไรด้วยความสะใจ เวลาจะพูดอะไรเราต้องใส่ใจในความรู้สึกของเขาดูว่าพูดแล้วจะไปกระทบใจใครหรือไม่ เพราะคำพูดบางคำอาจทำให้คนอื่นสะเทือนใจได้โดยเราไม่รู้ตัว

ส่วนการตั้งเป้าให้ตัวเองเราต้องเจาะจงลงไปเลย เช่นเราอยากมีเงิน ให้เราตั้งไปเลยว่าจะมีเท่าไร ตั้งแล้วให้มโนภาพให้ชัดเจนถึงสิ่งที่เราตั้งนั้น การตั้งเป้าให้ตัวเองนี้ต้องระบุเวลาด้วย สมมติตอนนี้เราอายุ 40 ปี อีกหน่อยพออายุ 50 ปี เราอยากได้อะไร มีอะไร ให้เราคิดไว้เลย มีเงินเท่าไร มีบ้านหน้าตาอย่างไร มีรถยนต์ยี่ห้ออะไร บางคนบอกว่าทำแล้วแต่ก็ยังไม่ได้ตามที่ตั้งเป้า ซึ่งอาจารย์อมรบอกไว้ว่าเวลาคิดเราต้องมีความมั่นใจด้วย เราต้องมั่นใจว่าเราจะได้ตามที่เราคิดให้เราสั่งกำหนดจิตไว้ แต่ถ้าจิตของเราว่าวุ่นคิดแต่ว่าไม่รู้จะได้หรือไม่ เราตั้งเป้าไปก่อนแล้วค่อยมาดูกันอีกทีหนึ่ง แบบนี้แสดงถึงการขาดความมุ่งมั่น จิตใต้สำนึกของเราก็จะขาดความมุ่งมั่นไปด้วย

ฉะนั้นเมื่อเราตั้งเป้าแล้วเราต้องเห็นภาพ ภาพนั้นต้องเป็นภาพที่เรามั่นใจว่าเราต้องได้ตามนั้นแน่ ๆ ดังนั้นใครมั่นใจว่า 10 ปีข้างหน้าจะแยลง ก็แยลงจริง ๆ เราจึงต้องคิดบวก หรือก็คือการตั้งเป้าที่ทำให้เราดีขึ้น ตั้งเป้าให้เราเกิดการพัฒนาไปข้างหน้า แล้วบอกตัวเองว่าเรามั่นใจ เราทำได้ ตรงนี้สำคัญมาก

สำหรับคนที่ตั้งเป้าไปแบบลม ๆ แล้ง ๆ ตั้งแล้วแต่ก็คิดว่าสุดท้ายก็คงจะไม่ได้ตามนั้น คนที่ตั้งเป้าแบบนี้ตั้งไปก็ไม่มีพลัง เราต้องตั้งเป้าด้วยความมั่นใจว่าจะทำได้ แล้วต้องเห็นภาพ สร้าง Imagine ขึ้นมาเลยว่าจะมีบ้านสีอะไร รถยนต์ยี่ห้ออะไร ในสมุดเงินฝากมียอดเงินเท่าไร แต่อย่าตั้งน้อยเกินไปหรือตั้งติดลบ อย่างนักศึกษาที่คุณบุญเกียรติเคยไปสอน บางคนตั้งเป้าว่าตอนอายุ 60 ปี อยากมีร้านหนังสือเล็ก ๆ ซึ่งตอนนี้เขามีอะไรตั้งเยอะแล้ว แต่ตอน 60 กลับอยากมีแค่ร้านหนังสือเล็ก ๆ กลายเป็นตั้งเป้าให้ลดลง และก็มีนักศึกษาบางคนที่ตั้งเป้าจนเกินความจริงอย่างไร้สาระ เช่น ตั้งว่าจะมีเงินเดือนเดือนละ 10 ล้านบาท

นักศึกษาบางคนตอนนี้อายุ 30 ปีกว่า ๆ ก็ตั้งเป้าขอเพียงมีบ้านหลังเล็ก ๆ มีโรงงานเล็ก ๆ ตอนอายุ 60 ปี ซึ่งเป็นการตั้งเป้าที่น้อยเกินไป ไม่มีความท้าทายเลย คุณบุญเกียรติจึงต้องแนะนำไปว่า “ที่ตั้งเป้าจะมีโรงงานเล็ก ๆ นี้ ตั้งเป้าว่าจะมีโรงงานใหญ่ ๆ ไม่ได้หรือ” คนที่ตั้งเป้าแบบนี้เป็นคนคิดลบ เป็นคนที่ขาดความมั่นใจ อาจเคยมีประสบการณ์ที่ร้าย ๆ มาก่อน อาจเคยล้มเหลวมาก่อน จึงคิดแต่ว่าใหญ่ ๆ ไม่มีทาง เล็ก ๆ ก็พอ ตั้งเป้าใหญ่ ๆ ก็ต้องไปคิดต่ออีก คิดว่าโรงงานใหญ่ ๆ ที่ตัวเองตั้งมานี้ ต้องมีกำไรด้วย ไม่ใช่ตั้งเป้าแคมีโรงงานใหญ่แต่รวันปิดกิจการ ดังนั้นอย่าลืมตั้งเป้าว่าต้องกำไรด้วย การตั้งเป้าอย่างละเอียดอ่อนนี้เป็นการคิดบวกที่เหมาะสม

ดังนั้นคุณบุญเกียรติ จึงให้หลาย ๆ สินค้า Imagine ว่าอีก 10 ปีข้างหน้า Brand จะใหญ่แค่ไหน จะมียอดขายเป็นเท่าไร และให้คิดถึงกำไร คิดถึงตัวเองด้วย คิดไปเลย จะมีฐานะดี จะมีความสุข จะรวย จะมีคนนับหน้าถือตาเพราะทำงานสำเร็จ Imagine ไปเลยว่าจะได้ถือหุ้นของบริษัทด้วย คิดอย่างนี้แล้วจะเกิดพลัง

บางคนคิดลบคิดว่าตัวเองไม่เอาไหน บริษัทเขาคงไม่เอาเรา หรือคิดว่าทำให้บริษัทดี ๆ เสร็จแล้วเขาก็จะไล่เราออก เหมือนกับ “เสร็จจนฆ่าควายถึก เสร็จศึกฆ่าขุนพล” ที่ทุกคนเคยได้ยิน บางคนมี Mindset อย่างนี้โดยไม่รู้ตัวซึ่งเป็นเรื่องลบ Mindset เหล่านี้อาจจะถูกป้อนให้เราโดยอาจจะไม่มีใครมาพูดให้เราฟัง หรือเจอในอ่านข่าวก็ได้ ซึ่งเราก็รับมา คนพวกนี้จะไม่มีความหวัง ทำอะไรก็ตีบ้างไม่ตีบ้าง ขึ้น ๆ ลง ๆ ตลอด เหตุก็เกิดมาจากตัวเราเอง เมื่อจิต

ไม่บวกพอ แต่เราพยายามคิดบวกกับงาน บวกกับตัวเอง ก็เลยเกิดอาการตึงกันไปตึงกันมา สุดท้ายก็หลุด

คุณบุญเกียรติได้แนะนำคนหลายคนที่ยืนยันว่าเจ้านายของเขาบอกว่าเขาเป็นประจำ คุณบุญเกียรติได้ถามว่า “เจ้านายเขาไล่เขาออกได้ไหม? คนที่ไล่เขาออกได้ไม่ใช่เจ้านายเขา “ไม่ต้องเป็นห่วง” มีนักศึกษาที่คุณบุญเกียรติเคยไปสอนมีปัญหาเกี่ยวกับเจ้านาย คุณบุญเกียรติจึงแนะนำให้เขาสิ่งจิตใหม่ “เจ้านายต้องรักฉัน” ให้พูดทุกวัน จากนั้นอีก 3 เดือนเขาก็กลับมาบอกว่าเรื่องราวต่าง ๆ เรียบร้อยดีแล้ว

การกำหนดจิตว่าเจ้านายต้องรักเราเจ้านายต้องชอบเราไม่ทำให้ใครเสียหาย จะทำให้ส่วนหนึ่งของจิตของเราไปเหนี่ยวนำเจ้านายให้ชอบเรา เมื่อเราตั้งใจที่จะให้หัวหน้าชอบนี้ตัวเราเองก็จะตั้งใจทำงานไปด้วย เราคงไม่มานั่งท้อทั้งวันโดยไม่ทำอะไรเลย เราต้องขยันทำโน่นทำนี่ เพื่อสนับสนุนให้เจ้านายชอบเรามากขึ้น

สำหรับคนที่คิดว่าเจ้านายไม่รักเราเลย ทำดีทั้งชาติเจ้านายก็คงไม่เห็นความสำคัญ ไม่เห็นคุณงามความดี หากคิดเช่นนี้พูดเช่นนี้ทุกวัน หัวหนาก็คงไม่มีโอกาสชอบเรา เพราะความคิดเป็นตัวกำหนดเกือบทุกอย่างในตัวเรา คนที่คิดลบชีวิตก็จะลุ่ม ๆ ดอน ๆ ไปตลอด เราจึงต้องคิดบวกและเชื่อว่าความคิดบวกนี้จะทำให้ตัวเราเองดีขึ้น

คุณบุญเกียรติได้เปรียบเทียบการพัฒนาการคิดบวกกับเมล็ดพืช ตัวท่านเองก็มีเมล็ด การคิดบวกอยู่ในตัวตั้งแต่เด็กแล้ว แต่อาจพูดได้ว่าตอนเด็ก ๆ อยู่ในดินไม่ดี เมล็ดคิดบวกเลยไม่งอก แต่ถ้าได้ดินดี ความคิดบวกก็งอกออกมา เต็มโตแผ่กิ่งก้านสาขามากมาย เหมือนกับคุณบุญเกียรติในปัจจุบันนี้ที่กำลังจะแผ่กิ่งก้านสาขาเพื่อแผ่ไปให้กับทุก ๆ คน

คุณบุญเกียรติได้ยกตัวอย่างเรื่องคิดบวกอีกตัวอย่างหนึ่ง เป็นเรื่องการใช้สายตา เมื่อ 10 ปีก่อน คุณบุญเกียรติสวมแว่นสายตา วันหนึ่งท่านก็เลิกสวมแว่นสายตาด้วยความคิดว่า “ตาจะมองเห็นโดยไม่สวมแว่น และจะมองเห็นชัดขึ้น ๆ” จนทุกวันนี้ท่านสามารถมองเห็นได้ ทั้งใกล้และไกลได้โดยไม่ต้องสวมแว่นสายตาอีกเลย และเมื่อไม่นานมานี้ท่านก็ได้ไปร่วมงานเลี้ยงของเซ็นทรัลที่เซ็นทรัลเวิร์ล ก็พบกับชายคนหนึ่งเดินเข้ามาทักทายแล้วบอกว่า ภรรยาของเขาไปฟังคุณบุญเกียรติบรรยายเรื่องคิดบวก แล้วก็มาเล่าให้เขาฟังเรื่องการเลิกสวมแว่นสายตาของคุณบุญเกียรติ เขาเลยทำตามซึ่งตอนนี้เขาก็ไม่ต้องสวมแว่นสายตาแล้วเช่นกัน และในวันนั้นเองคุณบุญเกียรติก็ได้พบกับ พลตำรวจเอก สมชาย ประสงค์ภักดี จึงได้เล่าเรื่องนี้ให้ท่านฟังว่าดีใจมากที่มีคนนำเอาคำพูดไปประยุกต์ใช้จนเกิดผลที่ดี และเรื่องนี้ก็สามารถอธิบายได้ในเชิงของวิทยาศาสตร์ได้ว่า เวลาเราคิดว่าสายตาของเราจะดีขึ้น เท่ากับเราไปสั่งจิตใต้สำนึกของตัวเอง ซึ่งจิตใต้สำนึกเป็นผู้ควบคุมกล้ามเนื้อของตา เหมือนที่ควบคุมการเต้นของหัวใจ ซึ่งเป็นการควบคุมแบบอัตโนมัติ เมื่อเราต้องการมองใกล้หรือมองไกลจิตใต้สำนึกก็จะไปสั่งกล้ามเนื้อตาให้ขยับเพื่อปรับ Focus ให้เราเห็นได้ชัด สมมติว่าเราเห็นไม่ชัด ซึ่งก็เป็นอาการของกล้ามเนื้อตาที่เริ่มไม่แข็งแรง พอสวมแว่นสายตากกล้ามเนื้อตาก็ไม่ต้องทำอะไรอีก ไม่ต้องขยับเขยื้อน เหมือนคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย กล้ามเนื้อตาก็จะยิ่งไม่แข็งแรงเข้าไปใหญ่

แต่ถ้าเราถอดแว่นสายตาโดยบอกว่า "เราจะเห็นชัด" ใหม่ ๆ ก็อาจจะยังเห็นไม่ชัด แต่ จิตใต้สำนึกก็จะเริ่มสั่งกล้ามเนื้อตาให้ขยับ ให้ปรับ Focus และยิ่งฝึกบ่อย ๆ ก็จะเห็นชัดขึ้น อาจจะไม่ถึง 100% เหมือนตอนเป็นเด็ก แต่ก็ทำให้กล้ามเนื้อตาแข็งแรงขึ้นมองชัดเจขึ้น ได้ หลังจากนั้นผ่านไปเดือนกว่าพลตารวจเอก สมชาย ซึ่งเดิมต้องใส่แว่นสายตา 2 อัน คือ สำหรับทั้งสายตาสั้น 1 อัน และยาว 1 อัน ตอนนี้นำใช้เพียงอันเดียวแล้ว ซึ่งใน The Secret ก็ได้พูดถึงเรื่องนี้เช่นกัน

ที่คุณบุญเกียรติพูดมาทั้งหมดนี้เพราะการคิดบวกมีประโยชน์ต่อตัวเราเอง แต่หลาย ๆ ครั้งเราก็ยังไม่ยอมปรับพฤติกรรมในการคิดของเรา แต่ถ้าเรามีสติในการคิด ทุกครั้งเราคิด อย่างมีสติ เราก็จะปรับความคิดลบให้เป็นความคิดบวกกับตัวเอง กับผู้อื่น กับสถานการณ์ได้ เรายังฝึกเราก็ยิ่งชำนาญในการคิดบวก ยิ่งทำทุก ๆ วันด้วยความเชื่อแล้วทุกอย่างก็จะดีขึ้น อาจจะไม่ได้ดีขึ้นในทันที แต่หากสังเกตจะพบว่าดีขึ้น แข็งแรงขึ้น โอกาสต่าง ๆ ก็จะเห็น ชัดเจขึ้น แต่บางคนก็ยังไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าตัวเองเป็นคนคิดลบ ดังนั้นเราจึงต้องทบทวนตัว เอง เปลี่ยนความคิดของตัวเอง ไม่ใช่คิดแต่ว่า เราสู้เขาไม่ได้ บารมีเราสู้เขาไม่ได้ เงินทองก็ สู้เขาไม่ได้ ยิ่งพูดก็ยิ่งไม่สำเร็จ

ตอนที่คุณบุญเกียรติไปบรรยายให้กับนิสิตนักศึกษา ก็มีหลายคนบอกว่าไม่มีโอกาส พอดีแม่ยากจนอยู่ต่างจังหวัด พูดแบบนี้คือคิดลบ ผู้บริหารของเราเองส่วนหนึ่งที่มาจาก พนักงานขาย ก็จะแอบคิดลบอยู่ในใจว่าเราเรียนมาน้อย แต่ที่ตนเองมีประสบการณ์มากมาย กลับไม่คิด เรียนมาน้อยกลับชอบคิด ทำให้ศักยภาพที่เรามีอยู่ลดน้อยลงไป แต่ถ้าเราคิด บวกว่า เรียนน้อยเรียนมากไม่เกี่ยว ถึงเราเรียนมาน้อยเราก็เก่งได้ เรียนมาน้อยเราก็สำเร็จได้ บางคนบอกว่าภาษาอังกฤษไม่เก่ง ขนาดท่องทุกวันก็ยังไม่เก่ง ถ้าอยากจะเก่งต้องบอกตัว เองว่าภาษาอังกฤษของเราจะดีขึ้น ๆ มีคนหนึ่งที่คุณบุญเกียรติเคยขึ้นไปพูดบนเวทีมาด้วย กัน เขาพูดภาษาอังกฤษสำเนียงดีมากเหมือนนักเรียนนอกเลย แต่คน ๆ นี้กลับไม่ได้ไปเรียน เมืองนอกมา แคะไปเทรนที่เมืองนอกมาไม่กี่เดือนแต่พูดภาษาอังกฤษได้สำเนียงดีมาก เขา เป็นคนมุ่งมั่นจะเก่งภาษาอังกฤษ เขาจึงสนใจภาษาอังกฤษ ได้ยินที่ไหนก็จะสนใจฟัง สนใจ จำ สนใจที่จะนำไปประยุกต์ใช้จนเก่งขึ้นทุกวัน ไม่เหมือนกับอีกหลาย ๆ คนที่คิดว่าทั้งชาติ ภาษาอังกฤษคงจะสู้เขาไม่ได้นอกจากจะไปเรียนเมืองนอกมา สมัยก่อนคุณบุญเกียรติเป็น คนที่คิดลบมาก เวลาไปเมืองนอกเจอฝรั่งก็มักจะไม่ง้อกลัวพูด กลัวฝรั่งจะแอบหัวเราะเยาะ พอกลับมาเมืองไทยเจอฝรั่งเมื่อใดก็จะเจียบไม่กล้าพูดทุกที จนต้องสั่งจิตใหม่ให้กล้าพูดกับ ฝรั่ง หรือกล้าพูดต่อหน้าฝรั่ง เราเก่งกว่าฝรั่งตั้งเยอะ ฝรั่งพูดได้แค่ภาษาเดียว แต่เราพูดได้ ตั้ง 3 ภาษา สั่งจิตเช่นนี้เยอะ ๆ ตอนนีก็ดีขึ้นกว่าสมัยก่อนมากถึงจะยังไม่หมดมีเศษ ๆ เหลืออยู่บ้างก็ตาม ผู้บริหารบางคนเวลาไปเมืองนอกจะต้องพาเลขาไปด้วย เอาไปช่วยพูด ภาษาอังกฤษ แล้วอย่างนี้เมื่อไรภาษาอังกฤษจึงจะเก่ง

คุณบุญเกียรติได้ยกตัวอย่างการจัดการปัญหา ครั้งหนึ่งท่านมีอาการไอมาก ไอทุก ๆ 2 นาทีเลยก็ว่าได้ ซึ่งตอนนั้นก็ต้องไปออกรายการโทรทัศน์ร่วมกับผู้เสวนาอื่น ๆ อีก 4 – 5 คน พอถึงเวลาขึ้นเวทีกลับหยุดไอได้ถึงครึ่งชั่วโมง พอปิดรายการก็ไอต่อ เพราะก่อนขึ้นเวที ท่านคิดว่า "เราจะพูดได้ดี" จิตใต้สำนึกจึงไปช่วยจัดการจนทุกอย่างเรียบร้อย คุณบุญเกียรติ

ใช้วิธีนี้มาหลายครั้งแล้วกับสถานการณ์ที่เป็นแบบ Out of Control การพูดภาษาอังกฤษก็ใช้วิธีนี้ได้

จิตใต้สำนึกนี้ไม่รู้ผิดถูกเหมือนเด็กที่ไร้เดียงสา แต่มีพลังสูงมาก บางครั้งเวลาเราคิดคำว่า "อย่า" หรือ "ไม่" จิตใต้สำนึกก็ไม่เข้าใจ อย่างเราคิดว่าอย่าทำจึงกลายเป็นทำ ไม่กลัวจึงกลายเป็นกลัว ดังนั้นคนที่ขี้ลืมแล้วสั่งจิตว่า "ไม่ลืม" ก็จะไม่ช่วยอะไร เราควรจะสั่งจิตว่า "จำได้" จะดีกว่า หรือการสั่งจิตว่ารถเราจะ "ไม่ชน" ก็สู้สั่งจิตว่า "ปลอดภัย" ไม่ได้ เพราะบางครั้งจิตใต้สำนึกก็ฟังผิดได้ยินแต่คำว่าชน เลยรับคำว่าชนเข้าไปเต็ม ๆ เราจึงต้องเข้าใจจุดนี้เวลาคิดก็ต้องเลือกใช้ภาษาที่เด็ก ๆ เข้าใจได้ง่าย ๆ นี่คือการสั่งจิต หรือการกำหนดจิต เพราะจิตใต้สำนึกเราเหมือนเด็ก แต่มีพลังมหาศาล ต้องพูดอะไรที่เข้าใจง่าย ๆ

ที่จิตใต้สำนึกไม่เข้าใจคำว่า "อย่า" นี้ อาจารย์ยมรา ก็เคยพูดไว้เหมือนกัน แต่จากที่คุณบุญเกียรติได้ค้นคว้าด้วยตัวเอง สังเกตด้วยตัวเอง พบว่าไม่ใช่ว่าจะไม่เข้าใจเสียเลยทีเดียว บางอย่างที่ไม่สามารถหาคำอื่นมาแทนได้ก็ยังคงใช้คำว่า "อย่า" หรือ "ไม่" ได้ อย่างคำว่า "ไม่กลัว" กับคำว่า "กล้า" บางทีก็ใช้แทนกันไม่ได้ เช่น "ไม่กลัวผี" กับ "กล้าผี" ความหมายก็ไม่เหมือนกัน จึงต้องใช้คำว่า "ไม่กลัวผี" ต่อไป อย่างคำว่า "ไม่เหนื่อย" จะใช้คำว่า "ขยัน" แทนก็ยังไม่ตรง หรือจะใช้คำว่า "สบาย" ก็ยังไม่ใช่

คุณรมิตาได้เล่าเรื่องของคุณตา ซึ่งเป็นคนที่แข็งแรงมาก ในวันปีใหม่นี้หนึ่งปีนั้นคุณตาอายุ 79 ปี ท่านก็พูดออกมาเองว่า "ตอนนี้อายุ 79 แล้ว ขอตายดีกว่า" จากนั้นอีกไม่กี่เดือนต่อมาคุณตาซึ่งอ้วนท้วนเหมือนผู้พันแซนเดอร์สที่ยืนอยู่หน้าร้าน KFC ก็กลับผอมลงจนหุ่นสเลนเดอร์เลย ซึ่งเป็นสัญญาณบอกว่ามีสิ่งผิดปกติแล้ว จากนั้นจึงรู้ว่าเป็นมะเร็ง แล้วในเดือนพฤศจิกายนปีนั้นท่านก็เสีย ก็เป็นไปตามที่ท่าน Wish ว่าปีนี้แก่แล้วตายดีกว่า ในขณะที่คุณยายเป็นคนที่คิดตลอดเวลาว่าเดือนนี้จะทำอะไร เดือนหน้าจะทำอะไร ปีหน้าจะทำอะไร ตอนนี้คุณยายอายุ 89 ปีแล้วแต่ก็ยังเล่น Internet ยังใช้ E-mail ยังสามารถคุยกับลูกหลาน จำได้ทุกอย่าง โต้ตอบอะไรได้ค่อนข้างรวดเร็ว คุณตากับคุณยายมีวิธีคิดที่ไม่เหมือนกันทำให้ส่งผลต่างกัน คุณตาเสียไป 10 ปีแล้วแต่คุณยายยังแข็งแรงดีอยู่

สำหรับคุณยายนี้มีวันหนึ่งที่ท่านตื่นขึ้นมาปรากฏว่าพอลุกขึ้นจากเตียงก็รู้สึกเจ็บมาก ยืนไม่ได้เลยเพราะเข่ามีปัญหา แต่คุณยายก็มุ่งมั่นว่าจะไม่พิกการ ต้องเดินเองให้ได้ ตอนที่ไปหาหมอ หมอก็บอกว่าทำอะไรไม่ได้แต่คุณยายก็ไม่ยอมแพ้กุญกับหมอนจนสุดท้ายก็หาวิธีจนได้ ตอนนี้คุณยายเดินได้แล้ว ถึงอาจจะไม่เดินคล่องเท่าเดิม แต่ก็เดินได้ เล่นไพ่นกกระจอกได้ คิดเลขได้เร็ว ยังทำอะไรได้ทุกอย่าง ซึ่งก็เป็นผลมาจากวิธีคิดนั่นเอง

คุณบุญเกียรติเสริมว่าเรื่องนี้ก็เป็นกรณียุทธศาสตร์ที่พ่อแม่บางคนเป็นมะเร็ง แต่บอกว่าตายไม่ได้เพราะลูกยังเล็ก คิดอย่างนี้มะเร็งก็หายได้ อย่างกรณีหนึ่งเป็นคุณแม่ที่ตั้งครรภ์อยู่แล้วเป็นมะเร็ง ซึ่งเขาก็บอกว่าเขาตายไม่ได้เขาต้องหายด้วย เขาต้องดีด้วย และไม่ยอมให้ลูกในครรภ์มีผลกระทบ ถึงตอนคลอด ลูกก็แข็งแรง แม่ก็หายจากมะเร็ง ความคิดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

อาจารย์สรพล สุขทรศนีย์ ก็เคยเล่าให้ฟังว่า สิ่งที่เราสั่งให้มะเร็งทำงานก็คือจิตใต้สำนึกของเราเอง เพราะร่างกายของเรามีสารพิษที่เราเข้าไปสะสมอยู่ในเซลล์ต่าง ๆ สำหรับ

เซลล์ที่แข็งแรงก็จะสามารถขับสารพิษออกไปได้เอง ส่วนเซลล์ที่อ่อนแอพบสารพิษเข้าไปก็ขับไม่ออก จิตใต้สำนึกจึงสั่งการให้เซลล์อีกชนิดหนึ่งที่ทำงานเหมือนทหารพรานไปจัดการกับเซลล์ที่อ่อนแอเหล่านั้น แต่ถ้าเซลล์ที่เหมือนทหารพรานนี้เกเร จัดการกับเซลล์ที่อ่อนแอไปแล้วยังไปจัดการกับเซลล์ที่ไม่อ่อนแอต่ออีก เซลล์นี้ก็คือมะเร็ง คนที่สั่งให้ทำงานก็คือจิตใต้สำนึก ฉะนั้นวิธีที่เราจะสั่งให้มะเร็งกลับฐาน ก็แค่บอกตัวเองว่าเราต้องหาย ๆ เราจะไม่เป็น ๆ บอกกับจิตของเราเอง บอกบ่อย ๆ จิตใต้สำนึกก็จะไปสั่งเซลล์มะเร็งให้กลับเข้าที่ ซึ่งก็หายกันมาเยอะแล้ว อาทิ อาจารย์เผ่าทอง ท่านเชื่อว่าที่หายเป็นเพราะบารมีของสมเด็จพระราชินีที่ทรงรับอาจารย์ไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ ทรงส่งดอกไม้ และรับสั่งว่าอย่าเป็นอะไร มาช่วยงานกันก่อน แล้วปาฏิหาริย์ก็เกิดขึ้นทั้งที่เป็นมะเร็งในต่อมหน้าเหลืองและคิดว่าต้องตายแน่ ๆ แต่ก็หายได้

คุณบุญเกียรติได้พูดมาตลอดว่ามะเร็งนี้เป็นสัญญาณ เป็นเครื่องมือที่ทำให้คนถึงอายุขัย สมัยก่อนตายไปแบบไม่รู้ว่าเป็นมะเร็ง คิดแต่ว่าเขาสิ้นอายุขัย พอถึงอายุขัยมะเร็งก็จะเกิดขึ้น แต่กรณีอาจารย์เผ่าทอง ท่านมีความสามารถ มีพรสวรรค์เรื่องประวัติศาสตร์ แต่ท่านอาจจะมีอะไรบางอย่างที่ไม่ถูกต้อง เบื้องบนจึงได้ส่งมะเร็งมาเตือนสติ ดังนั้นพอทำทุกอย่างดี กอปรกับได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระราชินี จึงหายเป็นปกติแบบไม่มีร่องรอยใด ๆ เหลืออยู่เลย คนที่หายได้มีเยอะมาก แต่ถ้าคิดลบสุดท้ายก็คงต้องเสียชีวิต เหล่านี้ก็คือการคิดลบ คิดบวก ทุก ๆ อย่างวนเวียนอยู่กับการคิดลบ คิดบวก การคิดบวกจึงมีความสำคัญมาก มีประโยชน์มาก คุณบุญเกียรติจึงอยากให้ทุกคนช่วยกันคิดบวก

คุณบุญเกียรติได้แนะนำเรื่อง Mindset หรือจิตกำหนดเพิ่มเติม ซึ่งทุกคนมีอยู่ในตัวเองแต่บางคนก็รู้ว่าตัวเองมี Mindset นี้ไม่เกี่ยวกับจิต เป็นการที่เรา set Mind ของตัวเอง อย่างคุณรมิตาจะมี Mindset ที่ว่า "ต้องมึงงานทำตลอด แล้วเจ้านายจะไม่ไล่ออก" Mindset นี้ยังนับว่าเป็นการคิดบวก การที่เราบอกว่าเจ้านายห้ามไล่ออกนี่เป็นการคิดบวกกับตัวเอง ดีกว่าคนที่กลัวจะโดนไล่ออกยิ่งคิดบ่อย ๆ สักวันก็คงโดนไล่ออกจริง ๆ ตอนที่คุณบุญเกียรติสัมภาษณ์คนเข้าทำงานท่านจะถามว่าเขาคิดว่าตำแหน่งสุดท้ายในการทำงานของเขจะเป็นตำแหน่งอะไร บางคนขอแค่หัวหน้าแผนก ซึ่งคุณบุญเกียรติก็แนะนำให้คิดไปเลยว่าจะเป็นการกรรมาการผู้อำนวยการ คนเหล่านี้แม้แต่จะคิดก็ยังไม่กล้า ซึ่ง Mindset ก็มีผลเป็นอย่างมาก

Mindset บางอย่างก็เกิดจากประสบการณ์ที่ไม่ดีที่เราเจอ แล้วเราไม่ได้ไตร่ตรอง อย่างบางคนมี Mindset ที่ว่า "ถ้าไม่หลังติดฝา จะไม่พูด" หรือ "กล้าขอ ก็กล้าให้" อันหลังนี้อาจจะไม่ได้เกิดจากตัวเอง อาจจะมีพี่เขาพูดกันมา ซึ่งเป็นภาษานักเลงเหมือนกับ "ฆ่าได้ หายไม่ได้" อาจจะมาจากภาพยนตร์จีน สำหรับ Mindset ของผู้หญิงก็จะมี "เสียทองเท่าหัว ไม่ยอมเสียผ้าให้ใคร" บางคนมี Mindset ที่พอทำอะไรผิดก็จะไม่กล้าทำอีกเลย แต่ถ้าเป็น Mindset ที่ถูกเราจะคิดว่าคราวหน้าทำถูกแน่ ๆ เพราะเรารู้แล้ว เหล่านี้คือ Mindset ที่เกิดขึ้นมา

เราทุกคนจะมี Mindset ในตัวเราเต็มไปหมด แต่คนโดยส่วนใหญ่จะไม่ได้สังเกต คุณบุญเกียรติเองก็เพิ่งสรุปได้ปีหนึ่งมานี่เอง คนส่วนใหญ่จะไม่ได้ทบทวนตัวเอง จะทำอะไรก็

ทำไปตามธรรมชาติของตนเอง ดังนั้นบุคลิกท่าทางและความคิดที่แปลก ๆ ที่แสดงออกมานี้ ก็มีผลมาจาก Mindset ที่ซ่อนเร้นอยู่โดยที่เราเองไม่รู้ตัวนั่นเอง

เราจึงต้องทบทวนตัวเองว่าเรามี Mindset อยู่กี่ข้อ ตอนที่คุณบุญเกียรติไปบรรยายให้กับนักศึกษาได้ให้นักศึกษาลองเขียน Mindset ของตัวเองขึ้นมา บางคนเขียนได้กว่า 20 ข้อ บางคน Mindset ส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องที่ดี แต่บางคนก็มีแต่เรื่องร้าย ๆ เต็มไปหมด เช่น บางคนจะดื่มน้ำจะต้องเป็นน้ำที่บรรจุขวด น้ำจากตู้ น้ำกดทั่ว ๆ ไปจะกินไม่ได้ ซึ่ง Mindset นี้เกิดจากประสบการณ์ร้าย ๆ ตอนที่กดน้ำจากตู้ น้ำเย็น อย่างคนที่ชมภาพยนตร์จีนกำลังภายในที่มีแต่เรื่องการฆ่าล้างแค้นกัน “ฆ่าได้แต่หยาบไม่ได้” “มีแค้นต้องชำระ” Mindset ที่เกิดขึ้นนี้ จะซ่อนอยู่ในตัวเรา โดยที่เราไม่รู้ว่าจะไหลออกมาตอนไหน วันดีคืนดีมีคนมาหยามเรา หากตอนนั้นเรามีสติสัมปชัญญะเราก็คงจะไม่ไปฆ่าเขา เพราะเรายังใช้จิตสำนึก มีมโนธรรม มีคุณธรรม แต่ถ้าเมื่อใดจิตใต้สำนึกออกมาควบคุมแล้วมีคนมาหยามเรา อย่างพวกที่ขับรถมาปาดหน้ากันแล้วฆ่ากันตาย เป็นเพราะ Mindset ที่ไม่ดีเหล่านี้จะไหลออกมาตอนที่เรขาดสติสัมปชัญญะ คนเราจะขาดสติตอนที่เรโลภ โกรธ หลง เม่า เพราะจิตใต้สำนึกจะออกมาควบคุมเราแทนจิตสำนึก Mindset ซึ่งอยู่ในระดับจิตใต้สำนึกจึงไหลขึ้นมาด้วย

อย่างกรณีของนายแพทย์วิสุทธิก็น่าจะเกิดจากความหลง มีปัญหาเรื่องการแบ่งสมบัติ มีปัญหาเรื่องผู้หญิง ซึ่งก็คือความหลงทั้งนั้น หรือในข่าวที่เด็กชาวอเมริกาที่ขาดสติเอาปืนมาไล่ยิงกันในโรงเรียน เหล่านี้เป็นเพราะจิตใต้สำนึกไม่รู้ผิดรู้ถูก พอเด็กได้ชมข่าวในโทรทัศน์ว่ามีเด็กคนอื่นยิงเด็กด้วยกันในโรงเรียนตายเขาก็จะบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึก ตอนที่ปรกติอยู่ก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่เมื่อใดที่เขาเกิดเสียใจ น้อยใจ โกรธ ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะจิตใต้สำนึกก็จะขึ้นมาควบคุม และการยิงกันในโรงเรียนที่เขาเก็บไว้ในนั้นก็ไหลขึ้นมา หากที่บ้านบังเอิญมีปืนก็จะนำปืนมายิงตามแบบที่เคยเห็นในข่าว

คนที่ดื่มเหล้าจนเม่า บางคนก็ขับรถกลับบ้านเองไม่ได้ บางคนถึงขนาดต้องจอดรถนอนกันที่บาร์เลย แต่บางคนถึงเม่าแล้วก็ยังขับรถกลับบ้านได้ไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าขับรถกลับมาถึงบ้านได้อย่างไร สิ่งนี้เป็นเพราะเวลาเม่าเราจะขาดสติ จิตใต้สำนึกจะขึ้นมาควบคุมแทน และคนที่เม่าแล้วขับรถกลับบ้านได้นี้ก็ต้องเคยคิดเคยพูดกับตัวเองบ่อย ๆ ว่า “เม่าอย่างไรก็กลับบ้านถูก” พอเม่าจิตใต้สำนึกก็ไหลออกมาทำงานทำให้สามารถขับรถกลับบ้านได้ แต่พอถึงหน้าบ้านก็จะจอดรถหลับอยู่หน้าบ้านนั่นเอง ฉะนั้นคนไหนที่จะพัฒนาต่อ ยอด ก็ให้พูดบ่อย ๆ ว่า “เม่าอย่างไรก็กลับถึงบ้าน ปลอดภัย และเข้าบ้าน อาบน้ำ ขึ้นเตียงอย่างสบาย” คิดเอาไว้ให้ครบถ้วน หรือพูดง่าย ๆ ไม่ต้องอาบน้ำก็ได้ เช่น “เม่าอย่างไรก็จะขึ้นเตียงถูก”

มีคำถามถึง Mindset กับการกำหนดจิต คุณบุญเกียรติแนะนำว่าคล้ายกัน Mindset เป็นการกำหนดโดยไม่รู้ตัว มีคนมากกำหนดให้ เห็นจากโทรทัศน์ก็กำหนดจิตเราได้ เราจึงต้องทบทวนตัวเองว่าเรามี Mindset อะไรบ้าง สำหรับ Mindset ที่ไม่ดีก็ให้เรากำหนดเปลี่ยนใหม่ เช่น เดิมคิดว่า “ขาดกาแฟไม่ได้” ก็เปลี่ยนใหม่เป็น “ไม่ทานกาแฟก็สบายไม่เห็นเป็นอะไร” อย่างนี้คือการเปลี่ยน Mindset พอบอกตัวเองว่าไม่ทานกาแฟไม่เห็นเป็นอะไร นาน ๆ เข้า ก็จะเลิกติดกาแฟไปในที่สุด

มีคำถามว่า Mindset นี้เรา set ให้คนอื่นได้หรือไม่ คุณบุญเกียรติแนะนำว่าทำได้ เช่น "ฉันต้องใช้ Arrow เท่านั้น" "ฉันต้องใช้ Arty เท่านั้น" เราเองก็ set ให้กับลูกค้าได้ ซึ่งก็คือ การสั่งจิตนั่นเอง เป็นการที่เราไปเหนี่ยวนำให้ลูกค้าใช้ Arrow เวลาใช้ลูกค้าให้เราคิดว่า ลูกค้าคนนี้จะต้องตัดสินใจซื้อ Arrow ซึ่งเท่ากับเราไปสั่งจิตลูกค้าได้ (การโฆษณาโดยมีความถี่ก็เท่ากับการสั่งจิตคนดูเหมือนกัน)

คุณจันจิรา จันทรโณม เมื่อก่อนก็คิดว่า "ใครดีด้วยเราดีตอบ ใครร้ายด้วยเราร้ายตอบ" ตอนนี้ได้เปลี่ยนเป็น "ใครดีด้วยเราดีตอบ ใครร้ายด้วยเราโอโหสิ" อย่างนี้คือการปรับ Mindset ใครทำไม่ดีกับเราให้เราโอโหสิ อาจารย์ปริญญาภิรักษ์แนะนำอยู่เสมอว่า "รักให้ได้ ให้ให้เป็น" โอโหสิก็คือการให้อภัย ส่วนศิลปะของอาจารย์ปริญญาภิรักษ์ข้อเดียวคือ "ไม่ก้าวล่วงผู้ใด" หากเรามาดูศิลปะ 5 ทุกข้อก็คือการก้าวล่วงทั้งนั้น อย่างศิลปะข้อ 5 การดื่มสุราก็เป็นการก้าวล่วงตัวเอง และหากเมามาก ๆ ก็อาจจะไปก้าวล่วงผู้อื่นได้อีกด้วย

มีคนหนึ่งสมัยก่อนจะกลัวคุณบุญเกียรติมาก คุณบุญเกียรติวิเคราะห์ว่าน่าจะเกิดจาก ตอนเด็ก ๆ คุณพ่อคงจะดู พ่อโตขึ้นก็มีการเชื่อมโยงคุณพ่อของตัวเองกับผู้ใหญ่ กับเจ้านาย หรือหัวหน้า จึงกลัวผู้ใหญ่ กลัวเจ้านาย กลัวหัวหน้าถ้วนทั่วไปหมด กว่าจะเลิกกลัวได้บางคนต้องใช้เวลาถึง 30 ปี เราจึงต้องมีคำตอบให้ตัวเอง คุณบุญเกียรติจะมีคำตอบทุกครั้ง Mindset เหล่านี้ส่วนมากจะเกิดขึ้นแต่ตอนที่ยังเป็นเด็ก อย่างอาการ "ถามอย่าง ตอบอีกอย่าง" ถามอย่างนี้กลับไปตอบอย่างโน้น พวกนี้ตอนเด็ก ๆ คงจะซนมาก กลับมาจากข้างนอกพ่อแม่ก็มักจะถามว่าไปไหนมา และเพราะกลัวโดนทำโทษจึงพยายามจะตอบเลี่ยงไปเป็นอย่างอื่น ตอบแบบเบี่ยงเบนประเด็น ถ้าพ่อแม่เผลอ ๆ ก็จะลืมนำไปได้ เมื่อตอบเบี่ยงเบนประเด็นบ่อย ๆ ก็เกิดเป็นความเคยชิน กลายเป็นคนที่มีพฤติกรรมถามอย่างตอบอย่างไปในที่สุด

มีคำถามว่า คนที่ไปปล่อยปลาดุกก็จะมี Mindset ที่ต่อไปจะไม่กินปลาดุกอีก ซึ่งคุณบุญเกียรติเสริมว่าอย่างนี้เป็นปณิธาน เพราะมีเหตุมีผล หากเราปล่อยเขาไปแล้ว เรายังไปกินเขาอีกก็จะดูอะไรอยู่เราเลยไม่กินเขาอีก แต่ Mindset ส่วนใหญ่จะโผล่ขึ้นมาแบบไม่รู้ตัว จะฝังอยู่ในใจเราจากประสบการณ์ที่ดีบ้าง ที่ไม่ดีบ้าง ซึ่งแต่ละคนจะมีเยอะแยะไปหมด คุณบุญเกียรติเองก็มีเยอะ เช่น "ไม่ชอบคนพูดกลับไปกลับมา" (กลับกรอก) ตอนนี้ก็ยังไม่ชอบอยู่ แต่ข้อนี้ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน

บางคนตอนเด็ก ๆ มีคนชมว่า "อ้วนน่ารักดี" จึงขออ้วนไปตลอดชีวิต จริง ๆ เป็น Mindset ที่คนอื่นกำหนดให้

คุณบุญเกียรติยกตัวอย่าง Mindset ที่เคยได้ยินมา เช่น "คนสองคนไม่ต้องคิดเหมือนกันก็ได้" "จะเชื่ออะไรต้องพิสูจน์ได้ก่อน" ข้อหลังนี้อาจารย์ที่โรงเรียนเป็นคนกำหนดให้เรา โดยเราเองไม่รู้ตัว อย่างที่อเมริกาพ่อแม่ก็จะพูดกับลูกว่า "อย่าพูดกับคนแปลกหน้า" พ่อโตขึ้นมาเห็นคนแปลกหน้าจะไม่คุยด้วยจนกว่าจะเห็นกันหลาย ๆ ครั้งไม่แปลกหน้าก่อนแล้วจึงจะคุยกันได้ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นโดยเราไม่รู้ตัว

ส่วน Mindset ที่คุณบุญเกียรติกำหนดขึ้นเอง เช่นครั้งหนึ่งท่านขับรถยนต์ตอนเด็ก ๆ แล้วหลับใน หลังจากนั้นก็ตั้งใจว่าต่อไปวงแหวนไหนก็จะหายง่วง ตั้งแต่นั้นมาจับพวงมาลัยจะ

หายง่วงทันที ไม่เหมือนบางคนที่เคยง่วงทีหนึ่งจากนั้นจับพวงมาลัยรถก็จะง่วงตลอด บาง
คนเวลารับประทานอาหารเสร็จขับรถยนต์ก็จะง่วงทุกที อย่างนี้ไม่ได้แก้ Mindset

อย่างคนที่กลับมาจากต่างประเทศจะนอนไม่หลับเป็นสัปดาห์บางที่เป็นเดือน ขับรถก็
จะง่วงนอน ยิ่งไปพูดว่านอนไม่หลับยิ่งนอนไม่หลับเข้าไปใหญ่ บางคนพูดแต่ว่าทำไมต้อง
เป็นแบบนี้ พูดไปก็แก้ไม่ได้ จะแก้ได้เราต้องตั้งใจไปแก้ Mindset ของตัวเองจึงจะปลด
ออกได้ Mindset จะอยู่ในระดับจิตใต้สำนึก แต่ความตั้งใจเป็นเรื่องของจิตสำนึกซึ่งเรา
สามารถกำหนดเองได้

Mindset อีกข้อหนึ่ง คนที่พูดอย่างนี้อาจจะนึกว่าเทดี "ฉันเป็นคนที่อยู่ได้ยาก ใครจะ
อยู่กับฉันต้องเข้าใจฉัน" ซึ่งก็คล้าย ๆ กับ "Love me love my dog." คือถ้าจะรักฉันต้องรัก
นิสัยของฉันด้วย ฉันจะเลวอย่างไรเธอก็ต้องทนได้ถ้ารักฉัน

ดังนั้นเรื่อง Mindset นี้ ขอให้ทุกคนไปทบทวน แล้วเขียนออกมาเป็นข้อ ๆ แล้ว
พิจารณาแต่ละข้อว่าเป็น Mindset ที่ดีหรือไม่ดี ถ้าไม่ดีต้องคิดว่าจะปลดหรือจะแก้ไข
อย่างไร ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเราเอง และให้เรากำหนด Mindset ด้วยว่าเราต้อง
ถึงเป้าหมายทั้งยอดขายและกำไร ทุกคนในบริษัทก็จะมีความสุข

เอนก สรูป/พิมพ์