**สรุปประเด็นเรื่อง Positive Thinking ของนักศึกษา อาจารย์ และบุคลากร**

**1. นิยามของ Positive Thinking**

**1.1 การคิดเชิงบวกที่ทำร้ายตัวเอง**

การคิดในแง่ดีจนไม่สามารถมองตัวเองมีความสุขเพราะคิดในแง่ดีเกินไป จึงทำให้คนหลอกได้ง่าย

 การคิดในแง่บวก บางครั้งก็ทำให้เราไม่มีความสุข เพราะบางครั้งสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็ตรงข้ามกับความคิด

**1.2 การคิดเชิงบวกต่อตัวเอง**

การที่เข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยจะทำให้เรามีโครงการต่างๆ ทำให้เรามีประสบการณ์และนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

 การคิดดี คิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดดี ทำให้ชีวิตไม่เครียด เช่น ทิ้งขยะลงถังทำให้ลดมลพิษ

 การคิดในแง่ดีว่าเมื่อ อุปสรรคคือประสบการณ์ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้อีกวิธีหนึ่ง

 การคิดในสิ่งดีๆ มองโลกในแง่ดี ไม่อคติต่อผู้อื่น

 มองโลกในแง่ดี ไม่ทุกข์ ไม่เครียด มองบุคคลตัวอย่าง

 คิดอย่างรอบคอบไม่มองโลกในแง่ร้าย

 คิดอย่างมีเหตุมีผลก่อน ฟังให้เข้าใจก่อนแล้วค่อยคิดว่าจะทำอย่างไรต่อไป

 คิดอย่างมีระบบ คิดอย่างมีสติ ใช้สติในการตัดสินใจ

 คิดแต่สิ่งที่ดี ส่งผลให้มีจิตใจดีไปด้วย

 การสร้างความเชื่อมั่นและศรัทธาในพลังของตน เชื่อในสิ่งดีงามและถูกต้อง และพยายามหามุมมองที่แตกต่างออกไปจากมุมมองที่เราเคยมองให้เป็นบวก

 คิดในแง่ดี ไม่ด่วนสรุปกับปัญหาที่ได้เจอ

 การมองการณ์ไกล มองโลกสดใส

 คิดว่าปัญหา คือบททดสอบของเรา ยิ้มกับปัญหาที่เกิดขึ้น(มีรูปยิ้ม)

 คิดที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่ใช้อารมณ์ ไม่อคติ

 เมื่อเจอปัญหา ไม่โทษตัวเองหรือผู้อื่น คิดว่ามันไม่ใช่ความซวยแต่เป็นบททดสอบ

 คิดแล้วมีความสุข ชีวิตจะมีคุณภาพ

 คิดในสิ่งดีๆที่ไม่ส่งผลเสียต่อตัวเองและผู้อื่น

 คิดว่าปัญหามีทางแก้เสมอ

 การมองเห็นสิ่งดีๆ(ถึงแม้จะเล็กน้อย)ในเรื่องที่เลวร้ายได้

 คิดดีเมื่อเจอปัญหาไม่ดทษตัวเองและผู้อื่น

 การพยายามคิดในสิ่งที่ดี ไม่ท้อแท้ น้อยใจในตนเอง ในการทำงาน ทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง เพื่อให้ตนเองมีความสุข

 เมื่อเจอปัญหาให้คิดว่าเราได้โอกาส

 การคิดวางแผนที่ดี จะนำสู่ความสำเร็จ

 มองทุกอย่างเป็นสิ่งสวยงาม ดีทุกอย่าง ทุกสิ่งราบรื่น

 ไม่คิดในสิ่งที่ทำให้เราหม่นหมองจิตใจ

คิดว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นมีทั้งด้านดีและไม่ดี ให้เราเลือกมองแต่สิ่งที่ดี แล้วทำให้ชีวิตมีความสุขหรืออยู่กับปัญหานั้นได้อย่างมีความสุข

 คิดอย่างไม่ระแวง

 มองโลกอย่างที่เป็น

 ทุกปัญหาเป็นบททดสอบให้เราแข็งแกร่ง

 มองปัญหาเป็นดอกกุหลาบ แม้จะมีหนามแต่ยังคงความสวย(ปัญหาเป็นดั่งประสบการณ์ให้เรียนรู้)

 ไม่ว่าจะมีปัญหาใดๆผ่านเข้ามา ให้มองกลับไปยังปัญหาเก่าที่เราเคยแก้ผ่านมาได้

 คิดว่าพรุ่งนี้ยังมี เรายังแก้ไขหรือเริ่มใหม่ได้

 คิดเสมอว่าถ้าเจอปัญหาอะไร เราจะสามารถผ่านมันไปได้

 การที่เราไม่คิดมาก ไม่ยึดติดกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเกินไป

**1.3 ผู้อื่น**

การคิดที่ทำให้คนอื่นสามารถปรับตัวได้และทำให้ผู้อื่นรู้สึกสบายใจในความคิดนั้น

 คิดแต่สิ่งดีๆ ส่งผลให้เกิดความรักใคร่สามัคคี ไม่ขัดแย้งต่อกัน

 คิดในแง่ดีต่อผู้อื่น เป็นมิตรที่ดี

 คิดในแง่ดีทุกประการ (ถ้าทุกคนมีความคิดในแง่บวก ความขัดแย้งต่างๆก็อาจไม่เกิดขึ้น)

 คิดเอาใจเขามาใส่ใจเรา

 คิดที่จะช่วยผู้ด้อยกว่าโดยไม่หวังผลตอบ

 คิดที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

**2. ปัญหา**

**2.1 ปัญหาการปรับตัวในรั้วมหาวิยาลัย**

การปรับตัวเรื่องการเรียน

 เกรดน้อย

 ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี

 การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

 การเข้ากับเพื่อนไม่ได้ การเรียนตก

 มีความอดทนน้อยในการทำงานหรือการเรียน

**2.2 ระเบียบวินัย**

ไม่มีระเบียบในการซื้อข้าว

 การจอดรถไม่เป็นระเบียบ

 แต่งกายผิดระเบียบ

 แต่งกายไม่เรียบร้อย

 ความไม่เป็นระเบียบในทุกๆเรื่อง

 ปัญหาเรื่องการเข้าแถว

 ความไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยของนักศึกษา

ไม่มีความซื่อสัตย์

 การใช้กฎจราจร

 ไม่มีระเบียบวินัย ไม่ตรงต่อเวลา

**2.3 ความไม่เข้าใจระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง ขาดความสามัคคี**

ความขัดแย้งระหว่างเพื่อนอาจต่างคณะหรือสาขา

 ความไม่เข้าใจกันในหมู่คณะ

 การไม่มีความสามัคคี

 รุ่นพี่รุ่นน้องไม่เข้าใจกัน

 เพื่อนกันไม่ช่วยเหลือกัน

 ความไม่เข้าใจกันระหว่างเพื่อน รุ่นพี่ร่นน้อง

 ไม่ให้ความร่วมมือกันในการทำงาน

 ความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน

 ความร่วมมือแต่ละคณะ

 การไม่เคารพครู อาจารย์ รุ่นพี่รุ่นน้อง

 ความขัดแย้ง ความเห็นไม่ตรงกันระหว่างรุ่นพี่-รุ่นน้อง อาจารย์-ลูกศิษย์

 ขาดประสิทธิภาพในการทำงานเป็นกลุ่ม

 เพื่อนกันแต่มี่ความซื่อสัตย์ต่อกัน

 น้องไม่เคารพรุ่นพี่และไม่ให้ความร่วมมือกัน

 การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน

 มีการแบ่งพักแบ่งพวกกัน

 การทำงานเป็นทีมจะวุ่นวาย มีความคิดที่หลากหลายไม่ตรงกัน

 รุ่นพี่รุ่นน้องมีอคติต่อกัน

 มีอคติต่อกัน ไม่มีมารยาท ไม่ให้ความร่วมมือ ไม่เข้าใจกัน

**2.4 สวัสดิการและสิ่งแวดล้อม**

ขาดแคลนแหล่งค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการเรียน

 การจัดการขยะ

 สุนัขเยอะมากโดยเฉพาะในโรงอาหาร

 ปัญหาเรื่องขยะ ทิ้งขยะลงในถังแล้วแต่มีหมามาทำให้ขยะในถังออกมาอยู่บนพื้น

 มีหมาในโรงอาหาร ทำให้ไม่เหมาะสมต่อการรับประทานอาหาร

 อยากให้มีรถขยะมาเอาขยะสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

 การสอบควรกำหนดสอบ 1 วิชาต่อ 1 วัน และสอบวันเว้นวันเพื่อให้นักศึกษาอ่านหนังสือ

**3. การนำไปใช้ประโยชน์**

**3.1 การอยู่ร่วมกัน**

 เพื่อนไม่ช่วยงาน คิดว่าเพื่อนคงมีเหตุผลของเขา ซึ่งเราไม่รู้ว่าเขาอาจไม่มีเวลาก็ได้ค่ะ

 เมื่อมีปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างเพื่อน นำการคิดเชิงบวกมาช่วยในการหันหน้าคุยกันเพื่อสร้างความเข้าใจกันมากขึ้น

 เพื่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน

 ตัวอย่างคือ การร่วมมือกัน ความสามัคคีกัน เอาใจเขามาใส่ใจเรา

 ความสามัคคีในกลุ่ม การทำงานอย่างเป็นขั้นตอน

 ทำให้ไม่คิดมากจนเกินไป เรื่องรุ่นพี่รุ่นน้อง ยังไงเขาก็น้องเรา น้องเขาคงจะยังไม่เข้าใจในตอนนี้

 เมื่อเราคิดบวก คนอื่นก็จะคิดบวกตามเราด้วย ถ้าทุกคนคิดบวก สังคมของเราก็จะดี

**3.2 ระเบียบวินัย**

 การจอดรถไม่เป็นระเบียบอาจจะมีสาเหตุมาจากการไม่รู้ ดังนั้นเราควรจะประชาสัมพันธ์ให้เพื่อนรู้

 การมีมารยาท ให้ความร่วมมือ ทำตามกฎระเบียบ

**3.3 การพัฒนาตนเอง**

 นำไปใช้ในด้านการเรียน การใช้ในชีวิตประจำวันและการปรับตัว

 นำไปใช้ในด้านการเรียน คิดว่าเป็นประสบการณ์เพื่อให้เรานำไปปรับปรุง

 สามารถทำให้เราเข้าใจปัญหาและแก้ไขปัญหาได้ ด้วยความคิดในมุมมองที่ดี

 ทำให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ แก้ไขปัญหาได้เป็นระบบและมีเหตุผลในการคิดและตัดสินใจอะไร

 ปรับตัวและสามารถให้กำลังใจตัวเองในเรื่องการเรียน

 ทำให้เราเป็นคนมีเหตุผลในการตัดสินใจ สามารถประยุกต์สู่การเรียน

 ทำให้มีจิตสำนึกที่ดี ยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น มีความเคารพซึ่กันและกันและไม่เห็นแก่ตัว

 นำมาเป็นกำลังใจในเรื่องการเรียน เช่น คะแนนตกก็คิดเสมอว่ามันเป็นสิ่งกระตุ้นให้เราต้องขยันขึ้นนะ ถ้า เจออะไรยากๆก็คิดว่าถ้าไม่ลองทำแล้วจะรู้ได้ยังไงว่ายากขนาดไหน “ คิดเสมอว่าเราทำได้ “

 ทำให้เราเป็นคนดี มีมารยาทต่อผู้อื่น

 ทำให้เรามีความสุข รู้จักแก้ไขปัญหาได้ถูกทางคิดถึงอนาคต ไม่ด่วนตัดสินปัญหา

**3.4 การจัดการสิ่งแวดล้อม**

 นำขยะมา Recycle ใหม่เพื่อลดต้นทุนได้และลดสภาวะโลกร้อนได้ด้วย

 นำขยะที่เป็นขวดน้ำไปขายเพื่อนำมาเป็นทุน

**3.5 ชีวิตประจำวัน**

 นำไปใช้ในชีวิตประจำวันในการแก้ไขปัญหาต่างๆได้

 นำไปใช้เพื่อบ่งบอกสิ่งที่เกิดในปัจจุบันและในอนาคตที่จะเกิด

 สามารถนำไปใช้ในชีวิตได้จริงและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้