**ผลการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้**

**การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนและการปฏิบัติงาน**

**วันพฤหัสบดีที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗**

**ณ ห้องประชุมชั้น ๖ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์**

**พิธีกร(อาจารย์วาริน นาราวิทย์)** ในวันนี้เราได้รับเกียรติจากท่านอาจารย์เกวลี นาควิโรจน์ จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ท่านอาจารย์เป็นผู้มีประสบการ*ณ์*การเป็นวิทยากรมายาวนาน ดังตัวอย่างเช่น วิทยากรในโครงการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตแก่ผู้ต้องขังในเรือนจำ วิทยากรอบรมอาสาสมัครสาธารณสุข ด้านการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ วิทยากรอบรมและฟื้นฟูองค์ความรู้หมอหมู่บ้านในโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ วิทยากรในวันสถาปนาในหลากหลายหัวข้อด้วยกัน วันนี้ท่านก็เดินทางมาหวังจะให้ความรู้กับพวกเราโดยเฉพาะนะครับ แล้วก็พวกผมได้ไปสืบประวัติวิทยากรนอกเหนือจากประวัติวิทยากรที่ท่านให้มาเพราะสงสัยว่าเวลาที่ท่านไปสอนนักศึกษาพยาบาลนี่จะเป็นอย่างไร ก็เลยพานักศึกษาพยาบาลไปเลี้ยงโรตี เขาบอกว่าอาจารย์เป็นคนที่มีระเบียบวินัยสูงและเป็นคนที่มีความเข้มงวดในการสอน นักศึกษาที่เข้าเรียนวิชานี้ก็ห้ามผิดระเบียบ ต้องมาตรงเวลา ก็อยากให้อาจารย์ถ่ายทอดให้กับนักศึกษาคณะวิทย์ด้วย เพราะเรื่องตรงเวลาเป็นเรื่องที่สำคัญมาก นักศึกษาพยาบาลตรงต่อเวลามาก ก็อยากให้ถ่ายทอดเรื่องเหล่านี้กับทางคณะของพวกเราบ้าง ในโอกาสนี้ก็ขอเรียนเชิญท่านอาจารย์เกวลี นาควิโรจน์ มาบรรยายเรื่อง Positive Thinking ขอเสียงปรบมือต้อนรับท่านครับ

**อาจารย์เกวลี นาควิโรจน์ (วิทยากร)** ขอสวัสดีค่ะท่านผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากรสายสนับสนุน รวมไปถึงนักศึกษาทุกคนด้วยนะคะ ต้องขอบคุณพิธีกรด้วยที่อุตส่าห์ไปสืบเบื้องลึกเบื้องหลังมาอีกนะคะ ซึ่งตัวเองโดนฝึกมาแบบนี้เพราะตอนเรียนเคยฝึกกับพี่ว้ากเพราะมีการคัดเลือกรุ่นพี่อะไรอย่างนี้ หลายๆคนก็บอกว่าบุคลิกเราดูซอฟท์ แต่มีความเป็นพวกเพอร์เฟ็คต์ชั่นนิสต์ ก็คือเป็นพวกสมบูรณ์แบบ แต่จริงๆแล้ว จะบอกว่า อะไรก็แล้วแต่ มันไม่มีความสำคัญเท่ากับเรื่องของความคิดแล้วก็เหตุผลในสิ่งที่ทำว่าทำไปเพื่ออะไร เพราะว่านักศึกษาพยาบาล หรือนักศึกษาแพทย์ เรื่องของความเสี่ยงในการปฏิบัติงานต้องเท่ากับศูนย์ นอกจากนั้นก็ต้องฝึกเยอะในเรื่องของระเบียบวินัยเหมือนทหาร สำหรับวันนี้ก็อยากแบ่งปันความรู้ของทุกคนในเรื่อง Positive Thinking ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญ เหมือนที่พิธีกรได้กล่าวไว้เบื้องต้นแล้วว่าจริงๆการพัฒนาคนต้องพัฒนาที่ความคิด แต่เป็นช่วงบ่าย เพราะฉะนั้นเราต้องมีกิจกรรมอะไรมาทำให้ก่อน ไม่ทราบว่ามีกระดาษ A4 กันอยู่ในมือไหมคะ ถ้าพร้อมแล้ว เดี๋ยวจะมีคำทั้งหมด ๒๗ คำ ให้เราจำคำเหล่านั้นให้มากที่สุด แต่ห้ามเขียน คราวนี้เราก็จะได้รู้ว่าใครจะจำคำได้มากที่สุด(ดำเนินการเกมส์จำตัวอักษรและมอบรางวัลผู้จำตัวอักษร)

**เกมส์ทายใจและเฉลย**

ถามหน่อยว่าท่านเห็นอะไรจากภาพนี้คะ คนที่มีแนวโน้มจะคิดลบย่อมจะหาจุดดำหรือจุดบกพร่อง

ก่อน คนที่คิดบวกย่อมจะมองหาสีขาวหรือหาข้อดีก่อน แล้วค่อยไปหาจุดบกพร่องเพื่อพัฒนาตัวเอง

ความคิดมีอยู่จริงหรือเปล่า ความคิดในมุมมองของเราเป็นอย่างไรคะ

**น.ส.การียะ สะมารอเมาะ :** ความคิดของเรามีอยู่จริงค่ะ เพราะคนเรามีสติปัญญา ก็ต้องมี

ความคิด ความคิดของเราคือความคิดอย่างอิสระ ไม่มีใครสามารถมาก้าวก่ายในความคิดเราได้ เรา

จะคิดอย่างไร คิดถึงแฟน คนอื่นที่อยู่ข้างๆเราก็ไม่รู้ว่าเราคิดยังไง เราอาจคิดมิดีมิร้ายอะไร เราก็คิดคน

เดียว ความคิดของเรามีหลากหลายอารมณ์หลากหลายรสชาติ

**วิทยากร** : อย่างที่นักศึกษาบอก ความคิดของเรามีอยู่จริง แต่คิดได้ก็หายไปได้ แต่ทำไมเราถึงไม่รู้ตัว

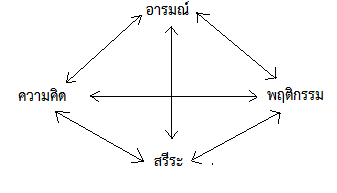
เพราะว่าเราไม่ตระหนักว่าเรากำลังคิดอะไร และกังวลเรื่องของอะไรอยู่ ทำไมเราถึงกระบวนการทางสมองมีระบบความจำและระบบการลบความจำโดยอัตโนมัติ

เราลองสังเกตว่าโตมาจนถึงป่านนี้ ทำไมบางเรื่องที่เป็นวัยเด็กเรายังจำได้ แต่บางเรื่องเราจำไม่ได้ ให้จำไว้อย่างหนึ่งว่าสมองเรามีอยู่แค่นี้ค่ะ ตลอดอายุของเราถ้าครูจำได้ทุกเรื่อง สมองครูเป็นยังไง แตกไหมคะ ก็แตก นะคะ แต่ไม่ได้แตกเละตุ้มเป๊ะเหมือนโดนรถสิบล้อทับ ในแต่ละวันเราก็จะมีเรื่องให้เราคิดวกวนอยู่มากมาย ถ้ารู้ว่าเราคิดอะไร เราก็จะจัดการมันได้ เพราะฉะนั้นความคิดมีอยู่จริง เราไม่ได้พูดถึงเรื่องสติปัญญาหรือไอคิวเพียงอย่างเดียว

ในชีวิตของคนเราเจอะเจอกับเรื่องสิ่งที่เราไม่อยากให้เกิดมากมาย เกิดขึ้นเยอะตลอดช่วงอายุของเราเพราะอะไร เพราะว่ามนุษย์ไม่มีใครที่มีความสุขตลอด เราจะต้องมีความทุกข์ที่ปะปนกันไปด้วย แต่แต่ละคนจะแตกต่างที่วิธีคิด แตกต่างกันที่มุมมอง เพราะอะไรคนเราถึงมีวิธีคิดและมุมมองที่แตกต่างกัน พื้นฐานการเลี้ยงดูต่างกันไหมคะ ประสบการณ์ที่เราได้เจอมาต่างกันไหมคะ บุคคลก็จะมีการปรับตัวที่แตกต่างกันออกไป เพราะฉะนั้น พอมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นมาปุ๊บ คนมักจะมองแตกต่างกัน จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่เรื่องเดียวกันจะมีมุมมองที่แตกต่างกัน

ในทางทฤษฎี ลาซารัสแอนด์โฟล์คแมน เขาพูดถึงเรื่อง Stress and Scoping ก็คือความเครียดและการดำเนินความเครียดหรือการจัดการความเครียด เขาบอกว่าเวลาที่เราเจอปัญหาปุ๊บ คนจะมองอยู่สองแบบ ส่วนใหญ่จะเป็นแบบแรก มองว่ามันคุกคามต่อชีวิต ต่อความรู้สึก คนมักจะมองแบบนี้ก่อน เห็นไหมคะ เห็นหน้าตาเป็นไงคะ อยากเป็นแบบนี้ไหม แต่ก็จะมีอีกประเภทหนึ่ง พอเจอปุ๊บ มันช่างท้าทาย น่าสนใจ เป็นอะไรที่เราอยากทำ ถ้าบุคคลคิดได้แบบนี้ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาของตัวเองได้ แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่เราคิดว่ามันคุกคามต่อชีวิตเราปุ๊บ เราจะมีเวลาไปนั่งคิดเรื่องอื่นไหมคะ เราจะรู้สึกว่าโลกนี้มันช่างมืดมน ไม่มีอนาคต มันคุกคามต่อชีวิตหรืออยากที่จะคิดบวก ทำได้ไหมคะ หรือจะมองว่าเป็นสิ่งท้าทายให้เราแก้ปัญหา ครูฝากไว้ว่าอยากให้มองปัญหาทุกอย่างว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายศักยภาพของเรา

คราวนี้มาดูในเรื่อง Cognitive Model หรือเรื่องของรูปแบบการคิด เวลาที่เรารู้สึกโกรธ หรือไม่พอใจใครสักคน อารมณ์เป็นอย่างไรคะที่จะแสดงออก สีหน้าแววตา พฤติกรรม ท่าทางจะแสดงออกทั้งหมด เชื่อไหมคะว่าสิ่งเหล่านี้มันเชื่อมโยงกัน เมื่อคุณมีความคิดหนึ่งเรื่อง อารมณ์และหน้าตาจะตอบสนองความคิดทันที Cognitive Model ที่ยกตัวอย่างมาเป็นของ Aaron T.Beck ที่ใช้อธิบายอาการของผู้ป่วยซึมเศร้า ผู้ป่วยซึมเศร้าส่วนใหญ่แล้วจะมีความคิดด้านลบโดยอัตโนมัติอยู่ 3 อย่าง คือ ตนเองก็ไม่ดี โลกที่อยู่ก็ไม่โอเค อนาคตก็มืดมน เพราะเขาคิดอยู่แบบนี้มันก็เลยวนเวียนส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และสรีระ การรักษาที่ดีต้องตัดวงจรความคิดแบบนี้ออก และเพิ่มวงจรด้านบวกเข้าไป ซึ่งคนไข้ 1 ราย อาจจะใช้เวลารักษา 8 – 10 ครั้ง



Positive Thinking คือความคิดมุ่งความสำเร็จของผลลัพธ์ที่ต้องการ เป็นความคิดที่ ไม่ย่อท้อต่อปัญหาหรือ

อุปสรรค พร้อมแก้ไขปัญหา บางคนอาจหมายถึงการหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยใช้ทรัพยากรเท่าที่มีอยู่อย่างคุ้มค่าที่สุด บางคนอาจบ่นว่าให้ทำอะไรก็ไม่รู้ เงินก็ไม่มีให้ เวลาก็ไม่มี ทรัพยากรอื่นก็ไม่สนับสนุน ไม่อยากอยู่แล้งองค์กรนี้ เบื่อ ลาออกดีกว่า อยากถามว่าถ้าทรัพยากรทุกอย่างมีครบ เขาจะจ้างคุณมาเพื่ออะไร เขาจ้างคุณมาเพื่อที่จะดึงศักยภาพในตัวคุณมาบริหารปัญหาหรือสิ่งที่มีอยู่อย่างจำกัดให้คุ้มค่าที่สุด

การไม่กลัวความล้มเหลว กลับมาใหม่เมื่อล้ม เป็นเรื่องของความเชื่อมั่นว่าจะประสบความสำเร็จ Positive

Thinking แบบนี้ตรงกับที่หลายคนให้แนวทางไว้ ดูแล้วเป็นแนวทางที่ดีไหมคะ และอยากให้เกิดไหมคะ ภายในเวลาครึ่งชั่วโมงไม่ใช่ทุกคนที่จะปรับความคิดให้เป็น Positive Thinking ได้เหมือนกัน เพราะในการปรับความคิดอาจใช้เวลาถึง 18 ชั่วโมง ลองมาดูนะคะว่าเรามี Positive Thinking หรือ Negative Thinking เวลาที่เรามีความคิดด้านลบ เราจะมีความรู้สึกน่าเบื่อ ทำไมต้องเป็นเราที่จะต้องแก้ไขปัญหานี้ ไม่มีใครมาช่วยแก้ปัญหานี้บ้าง หรือถ้าเป็นนักศึกษางานเก่ายังไม่จบเลยงานใหม่ให้มาอีกแล้ว แต่ถ้าคนที่มีแนวคิดด้านบวกจะเป็นอย่างไร มันเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ ทุกปัญหามีทางออกเสมอ เราทำได้ สนุก มีอะไรให้ทำอีกแล้ว ได้ค้นหาศึกษาทดลองอะไรใหม่ๆ ได้มีโอกาสได้พบเพื่อนร่วมงานใหม่ๆ

ได้รู้จักวิธีระดมสมองและการทำงานกันเป็นทีม

พฤติกรรมของคนที่มีความคิดด้านลบจะชอบโวยวาย ขี้บ่น จุดเดือดต่ำ โมโหง่าย ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี ลุกลี้ลุกลน ตื่นตระหนก อยู่ไม่นิ่ง อาจทำให้ขาดความเชื่อถือและทำงานผิดพลาดได้ แต่ถ้าคนที่แสดงออกทางด้านบวก คิดบวก ทำงานอย่างรอบคอบ แก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดีกว่ากันเยอะ

ถ้าเรามาพูดกันเรื่องของสมองบ้าง เป็นความสามารถของสมอง 2 ซีกที่รับมือกับสถานการณ์อย่างสร้างสรรค์

เราจะมีอยู่ 4 ด้าน การคิดบวกจากข้างในสู่ข้างนอก...คือความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตน ว่าจะสามารถรับมือกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นและเอาชนะได้

Positive Thinking ต่างจากการมองโลกในแง่ดีอย่างไรคะ

**อาจารย์อดินันท์ เจ๊ะซู** น่าจะเหมือนกันนะครับ

**นายอับดุลญับบาร์ กริยา** การมองโลกในแง่ดี น่าจะเป็นทัศนคติในการมองอะไรบางอย่างเช่นเห็นคู่หนุ่มสาวเดินมา เขาคงเป็นพี่ชาย น้องสาวกันมากกว่า (หลอกตัวเอง) แต่คิดบวกใช้เมื่อมีปัญหาเข้ามาในตัวเรา ถือว่าท้าทายความสามารถ

**วิทยากร** จริงๆแล้วมันใช้ในบริบทที่มีความแตกต่างกัน หลายๆคนบอกว่าเหมือนกันก็ไม่ผิดนะคะ ส่วนใหญ่มองโลกในแง่ดีจะมองไปถึงผลลัพธ์ว่าจะได้สิ่งที่ดี เขาไม่รู้หรอกว่าในกระบวนการนั้นเขาจะได้เจออะไรมาบ้าง หรือต้องทนทุกข์ทรมานแต่เขาจะมองถึงผลลัพธ์ก่อนว่าเขาจะได้สิ่งที่ดี แต่ถ้าคนมีปัญหาปุ๊บ จะใช้ Positive Thinking เวลาเจอปัญหาคือมองในแง่บวก แต่พวกโลกสวยหรือพวกมองโลกในแง่ดีไม่จำเป็นจะต้องมีปัญหาแต่เขาจะมองในสิ่งที่ดีตลอดเวลาเพราะเขาคาดหวังว่าผลลัพธ์จะต้องออกมาดี

วิธีการฝึกการคิดบวก เรามาดูปัจจัยกันก่อนว่าปัจจัยไหนที่จะเอื้อให้เราเป็นคนคิดบวกเพิ่มขึ้น

ประการแรก การตระหนักรู้ในตนเอง หรือภาษาอังกฤษว่า Self Awarness ในการทำงานจิตเวชต้องมีการตระหนักรู้ในตนเองตลอดเวลาว่าตนเองรู้สึกอย่างไร มีอารมณ์อย่างไร เพราะอย่างไร ถ้าพยาบาลไม่ตระหนักรู้ในตนเอง แล้วจะไปดูแลคนอื่นได้ไหมคะ เช่นเดียวกัน ถ้าเราอยากเป็นคนที่คิดบวก เราต้องจับอารมณ์ของเราเองให้ได้ก่อน

ต่อมาคือ การเข้าใจและยอมรับ ต้องเข้าใจในสิ่งที่ตัวเองเป็น และยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น รวมไปถึงยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย เพราะถ้าคนที่โลกแคบ มองเห็นแต่ตนเองก็จะไม่เปิดใจรับสิ่งต่างๆ การยอมรับความคิดเห็นก็คนอื่นก็ต้องพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง

เมื่อเวลาเจอปัญหา บางคนบอกว่าให้มองหาแหล่งสนับสนุนรอบตัว ถ้าเราอยู่ตัวคนเดียว ทำได้ไหมคะ(ไม่ได้)

เมื่อสิ่งต่างๆเกิดขึ้นแล้ว เราได้เรียนรู้อะไร ความผิดพลาดที่เกิดขึ้น มันจะบรรเทาลงเมื่อไหร่ ถ้าเราปล่อยให้มันยืดเยื้อเป็นไงคะ เจ็บนานไหม อกหักเจ็บนานไหมคะ มองถึงผลกระทบถ้าเกิดขึ้นหนักและรุนแรงกว่านี้ มันจะส่งผลอะไรกับเราได้บ้าง จะป้องกันหรือลดผลกระทบที่เกิดขึ้นได้อย่างไร เช่นรถยนต์ถูกชนท้ายบุบ ก็ยังดีที่เราไม่เป็นอะไรมากกว่านี้

มีอะไรบ้างที่เราทำได้เพื่อลดผลกระทบที่เกิดขึ้น และถ้าคะแนนเต็มสิบเราจะได้เท่าไหร่ ความหยุ่นตัว”อึด ฮึด สู้”

การตั้งเป้าหมายสั้นๆให้ตัวเอง การฝึกคิดบวก คือสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข 3 ข้อใน 1 วัน ลองคิดบวกติดต่อกัน 21 วัน เพื่อให้เป็นนิสัย

การมองไปข้างหน้า อย่ามองย้อนหลัง รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น การมองหาบุคคลต้นแบบ ที่เราสามารถยึดถือเป็นแบบอย่างในการทำงานได้ การพาตัวเองเข้าไปในแวดวงแห่งความสำเร็จ

การเห็นคุณค่าสิ่งดีๆในชีวิต การรู้จักบริหารเวลาอย่างชาญฉลาดยกเว้นหน้าจอ”หลุมดำ” ที่จะเป็นหลุมพรางให้เราใช้เวลาอย่างไม่คุ้มค่าอาจมีจินตนาการว่ามีสิ่งดีๆเกิดขึ้น เรียนรู้จากความผิดพลาด อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี รับข้อมูลข่าวสารที่ดีให้คำมั่นสัญญากับตัวเองและบอกกับตัวเองซ้ำๆ ก็เป็นปัจจัยสำคัญไปสู่การคิดบวกได้ค่ะ

**นายศอลาฮูดิน บินเจะแม** โดยส่วนตัวผ่านความลำบากมาและคิดว่าการต่อสู้นั้นเป็นกำลังใจครับ

**อาจารย์อดินันท์ เจ๊ะซู** มีคุณพ่อเป็นครูต้นแบบในด้านการเรียนการสอน(สไลด์)

**นายอับดุลญับบาร์ กริยา** เมื่อมีปัญหา ความเครียดไม่ได้ช่วยสถานการณ์

**อาจารย์จิตติมา ชอบเอียด** : ขอให้นักศึกษาเอาแรงบ่นของอาจารย์เป็นแรงบันดาลใจ ทุกคนมีศักยภาพในตัวเอง

**อาจารย์โรสนี จริยะมาการ** : Positive Thinking คือบททดสอบของเรา ผลตอบแทนจากสิ่งที่เราทำ มี 3 รูปแบบ คือทำแล้ว ได้เลย ทำแล้ว ไม่ได้ทันที และไม่ได้ในโลกนี้ ก็ในโลกหน้า

**ดร.สุชาดา แสงวิมาน :** อยากให้นักศึกษารุ่นพี่และรุ่นน้องมีความสามัคคีกัน มองเห็นส่วนดีของกันและกันค่ะ

**อาจารย์พงษ์พันธ์ สุขสุพันธ์ :** การทำวิจัยในชุมชน ต้องมองเห็นศักยภาพนชุมชน เช่นมีความรู้ที่แฝงอยู่ในช่างตัดผม ช่างไม้ หมอพื้นบ้าน โดยไม่ด่วนตัดสินว่าเขาไม่มีความรู้ครับ(สไลด์)

**นางสาว ชลธิชา แสงวิมาน** : ขอแชร์ประสบการณ์ในการเรียนคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีค่ะ(สไลด์)

**นางสาวอัสมะ อาแว :** ขอแชร์ประสบการณ์ในการทำในสิ่งที่ตนเองรัก คือการเขียนเรียงความค่ะ(สไลด์)

**นางสาวนูซูไอซัน อีแต และคณะ** : ขอแชร์ประสบการณ์ในการเข้าร่วมประกวดโครงการอาชีพในกิจกรรม “ วันมหกรรมอาชีพ สู่ประชาคมอาเซียน” ณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี โดยความร่วมมือระหว่างกรมแรงงานร่วมกับสถาบันการศึกษาภายในพื้นที่เข้าร่วม กิจกรรม (สไลด์)