

## คิดบวก (Positive Thinking) เพื่อให้การแก้ไขปัญหาง่ายขึ้น



บทความโดย : ทองพันชั่ง พงษ์วารินทร์

อีเมล : tpongvarin@yahoo.com

ปัญหา (Problem) ปัญหา ปัญหา ไม่ว่าจะใครก็ตามที่ได้ยินคำนี้ ต้องส่ายหน้าไปตามๆกัน ปัญหา โดยทั่วไปหมายถึง สิ่งผิดปกติ หรือสิ่งที่ไม่ต้องการให้เกิด สิ่งที่เกิดวัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่ต้องการให้เกิด เพื่อวัตถุประสงค์บางอย่าง (สำหรับใครบางคน) ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยากในการทำงาน หรือดำเนินกิจกรรมใด ๆ โดยมีสาเหตุมากมาย เช่น จากคน(Men) เครื่องจักร (Machine) วัสดุอุปกรณ์ (Material) วิธีการทำงาน (Methods) สภาพแวดล้อม (Environment) หรืออื่นๆ แล้วแต่ลักษณะของธุรกิจ หรือลักษณะการดำเนินงาน

ในที่ประชุมมักมีผู้มองปัญหาไปได้หลายมุมมอง ขึ้นอยู่กับ ความรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึก หรือแนวคิดส่วนตัว แต่พอสรุปมุมมองของปัญหาได้ 2 มุมใหญ่ๆ คือ มุมลบ (Negative Thinking) และมุมบวก (Positive Thinking) ซึ่งสามารถเปรียบเทียบได้ ดังตารางข้างล่าง

### ตารางเปรียบเทียบมุมมองด้านลบ (Negative Thinking) และด้านบวก (Positive Thinking)

มองมุมลบ (Negative Thinking)	มองในมุมบวก (Positive Thinking)
<p><b>ความคิด</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• น่าเบื่อมากๆ</li><li>• เกิดขึ้นอีกแล้วหรือเนี่ย !!!!</li><li>• ทำไมถึงต้องเป็นเราในการแก้ไขปัญหานี้?</li><li>• ทำไมไม่มีใครมาช่วยเราแก้ไขปัญหานี้บ้าง?</li><li>• ปัญหาเก่ายังไม่หาย ปัญหาใหม่เข้ามาอีกแล้ว?</li><li>• จะแก้ไขปัญหานี้ได้ไหมเนี่ย?</li><li>• ไม่อยากอยู่แล้วปัญหามากจริงๆ ลาออกดีกว่า</li></ul>	<p><b>ความคิด</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ</li><li>• ทุกปัญหามีทางออกเสมอ เราทำได้</li><li>• สนุกดี มีอะไรให้ทำอีกแล้ว</li><li>• ได้ค้นหา ศึกษา ทดลอง อะไรใหม่ๆ</li><li>• ได้มีโอกาสพบเพื่อร่วมงานใหม่ๆ (กรณีปัญหาที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากต่างแผนก)</li><li>• ได้รู้จักวิธีการระดมสมอง (Brain Storming) และเรียนรู้การทำงานเป็นทีม</li></ul>

มองมุมลบ (Negative Thinking)	มองในมุมบวก (Positive Thinking)
<p>การแสดงออก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• โวยวายน่าเบื่อมากๆ</li> <li>• โหมโง่งาย (จุดเดือดต่ำ)</li> <li>• ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี</li> <li>• ตื่น ตระหนก ทำให้ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล</li> <li>• ลน (ไม่นิ่ง) ขาดความน่าเชื่อถือ</li> <li>• อาจส่งผลทำให้ ขาดความรอบคอบ และขาดประสิทธิภาพในการทำงาน</li> </ul>	<p>การแสดงออก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยความรอบคอบ</li> <li>• ใจเย็น</li> <li>• ควบคุมอารมณ์ได้ดี</li> <li>• นิ่ง วิเคราะห์ด้วยเหตุและผล</li> <li>• แก้ไขปัญหาได้อย่างเป็นระบบ</li> <li>• มีความน่าเชื่อถือ และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ</li> </ul>

การแก้ไขปัญหา เหมือนกับการวางแผนการดำเนินงาน โดยจะต้องเริ่มต้นให้ดีกว่าก่อน ดังคำพูดที่ว่า “วางแผนดีมีชัยไปกว่าครึ่ง” ดังนั้น เมื่อเราเริ่มต้นปัญหาด้วยการมองในมุมบวก การแก้ไขปัญหาก็จะดูง่ายขึ้น ปัญหาที่ดูจะมีทางออก ผู้ร่วมดำเนินงาน ก็จะรู้สึกดี ไม่รู้สึกไม่กดดัน (จนเก็บกด) ส่งผลทำให้บรรยากาศการทำงาน ไม่ตึงเครียด ผู้ที่ทำงานด้วยก็จะรู้สึกดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราเริ่มต้นด้วยการมองมุมลบ โลกทั้งโลกดูมืดไปหมด (ปวดหัวตีบ) ปัญหาดูยากขึ้นไปทันที แนวทางแก้ไขก็เหมือนนมเข้มในมหาสมุทร ผู้ร่วมงานก็รู้สึกกดดัน บรรยากาศการทำงานอึมครึม จะทำอะไรก็ดูยากไป

สรุป ได้ว่า เมื่อพบปัญหาเกิดขึ้น สิ่งแรกที่ต้องมี สติ ไม่วิตกกังวล เพื่อให้มีสมาธิ มองปัญหาให้ออก ว่ามีที่ไปที่มา อย่างไร หาข้อมูลให้ได้มากที่สุดเพื่อใช้ในการ วิเคราะห์ หาสาเหตุและแนวทางแก้ไข โดยสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ มุมมองของท่านต่อปัญหาที่เกิดขึ้น จะเป็นกุญแจดอกสำคัญในการแก้ไขปัญหา และ การที่จะเลือกมองมุมใดนั้นต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยหลัก อยู่สองประการ คือ หนึ่ง สภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์ ณ.ขณะนั้น และสอง ควรฝึกฝนจนสามารถมองอะไรก็เป็นแง่บวก โดยถ้าท่านหมั่นฝึกฝนจนมีความชำนาญ แล้วละก็ นอกจากปัญหาที่สามารถแก้ไขได้อย่างง่ายดายแล้ว ชีวิตของท่านก็มีความสุขแน่นอน ครับ