บทความทางศีลธรรมและวัฒนธรรม

ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๔๐ วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๑

เรื่อง การคิดทางบวก

คนเราเกิดมาไม่มีใครรู้ได้ว่าจะมีชีวิตอยู่ได้อีกกี่วัน กี่เดือน หรือกี่ปี ในส่วนประโยชน์ตน การทำชีวิตให้อยู่อย่างมีความสุขได้ จึงนับว่าคุ้มค่าที่สุด วิธีหนึ่งที่จะทำให้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ก็คือ ให้หัดคิดทางบวกไว้เสมอ การคิดทางบวกนี้ก็คือ การคิดในแง่ดีนั่นเอง เช่น คิดให้คนอื่นอยู่ดีมีสุข เผื่อแผ่ความรักความเมตตาไปสู่สรรพสัตว์ เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ เมื่อมีสถานการณ์ที่คับขัน หรือที่จะนำไปสู่ความเครียด ก็ไม่หงุดหงิด หรือโวยวายกับสิ่งที่ไม่น่าชื่นชมนั้น แต่รู้จักคิดในอีกแง่หนึ่งที่ทำให้เกิดความสบายใจทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเกี่ยวข้องด้วย

ในทางสังคม คนที่ได้ฝึกตนเองให้ “คิดทางบวก” จนเป็นนิสัยนั้น จะเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ไม่หงุดหงิดง่าย เป็นที่ชื่นชมของคนที่ได้คบค้าสมาคมด้วย ทำให้รู้สึกสบายใจเมื่อได้เข้าใกล้ แต่ถ้าเป็นคน “คิดทางลบ” อยู่ร่ำไป ก็จะกลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ร้าย ไม่มีใครอยากจะคบหาสมาคมด้วย นานวันเข้าก็อาจจะถูกทอดทิ้งให้อยู่เดียวดาย ไร้เพื่อนฝูง ต้องหงอยเหงาอยู่แต่เพียงลำพัง

มีคำพูดว่า “คิดอย่างที่ต้องการคิด เป็นเสรีภาพอย่างเดียวของมนุษย์” หากมนุษย์ใช้เสรีภาพทางความคิดนี้ไปในทางที่ดี ประกอบด้วยปัญญา จนเป็นคุณแก่ตัวเองได้ ความสุขในชีวิตก็เป็นสิ่งที่หาได้ไม่ยากเลย

จัดทำโดย กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารเรือ เผยแพร่ตามอนุมัติ ทร.

เมื่อ ๑๓ ก.ย.๒๕ ท้ายบันทึก ยศ.ทร. ที่ กห ๐๓๖๕/๖๖๒๖ ลง ๒๔ ส.ค. ๒๕

www.navy.mi.th หัวข้อ เอกสาร/วารสาร แนวคิดทางธรรม