

ภาวะผู้นำกับการคิดเชิงบวก

Leadership with Positive Thinking

สมชาย เทพแสง*, จิรวัดน์ กิติพิเชฐสรรค์, เสาวภาคย์ แหลมเพ็ชร และ กันต์ฐมนัญญา นฤโฆษกิตติกริต

Somchai Thepsaeng¹, Jirawat Kitipichedsun², Saowaphark Lampetch³

and Kanthamaneeya Naruekhoskittikirati

สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยเกริก

Educational Administration, Kirk University

*Corresponding Author E-mail Address: somchai17@hotmail.com

Received Jan 23, 2023; Revised March 15, 2023; Accepted March 25, 2023

บทคัดย่อ

ผู้นำเป็นปัจจัยสำคัญที่จะขับเคลื่อนองค์กรไปสู่ความสำเร็จ จำเป็นต้องมีการคิดเชิงบวกเพื่อช่วยให้สามารถเผชิญกับความท้าทายในการบริหารจัดการ ทำให้เห็นสิ่งที่ดีที่สุดในตัวผู้อื่น มองตัวเองและความสามารถของบุคลากรในแง่บวก มองสิ่งที่อยู่รอบตัวในแง่ดีและลดการมองในเชิงลบหรือสถานการณ์ที่ตึงเครียด อีกทั้งช่วยวิเคราะห์หาส่วนดีของตนเองและของคนอื่นเพื่อนำมาประสมประสานกัน เพื่อให้การบริหารงานบรรลุเป้าหมาย โดยที่องค์ประกอบสำคัญของการคิดเชิงบวกของผู้นำประกอบเป็นโมเดล klongMalai ดังนี้ K (Keen) มีความกระตือรือร้น และหลักแหลม L (Learning) เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง O (Optimism) มีการมองโลกในแง่ดี N (Negotiator) เป็นนักเจรจาที่ดี G (Gratitude) มีความกตัญญู M (Mindfulness) มีสติอยู่เสมอ A (acceptance) ให้การยอมรับบุคลากร L (Love) ให้ความรักแก่บุคลากร A (Aim) มีเป้าหมายในการทำงานและ I (Integrity) มีความซื่อสัตย์สุจริต

คำสำคัญ: ภาวะผู้นำ; การคิดเชิงบวก

Abstract

Leadership is an important factor that drives an organization towards success. Positive thinking is needed to help face management challenges, see the best in others, look at oneself and positive personnel competence, optimize the surroundings and reduce negativity or stressful situations. It also helps to analyze the combination of good points of oneself and that of others for the managerial accomplishments where key elements of positive leadership thinking form the klongMalai model as follows: K –Keen, L- Learning, O- Optimism, N- Negotiator, G- Gratitude, M- Mindfulness, A- Acceptance, L-Love, A-Aim and I- Integrity.

Keywords: Leadership; Positive thinking

บทนำ

องค์กรต่าง ๆ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลกาภิวัตน์ โดยเฉพาะปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วเป็นโลกดิจิทัล ขณะเดียวกันก็เกิดปัญหาต่าง ๆ ทั้งด้านโรคระบาด ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและการศึกษา ทำให้บุคลากรในองค์กรเกิดความท้อแท้ หดหู่ กังวล และหมดไฟ ผู้นำในยุคแห่งความผันผวน ความไม่แน่นอนเป็นทักษะความเป็นผู้นำที่สำคัญที่จำเป็นในช่วงเวลานี้ เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ที่จะแสวงหาความชัดเจนและความมั่นใจ ความไม่แน่นอนทำให้คนกังวล ในการป้องกัน และส่งผลกระทบต่อความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและมีความหมาย ความรู้สึกไม่แน่นอนที่มีอยู่ทั่วไปในองค์กรมีศักยภาพในการลดแรงจูงใจของบุคลากรและส่งผลกระทบต่อการทำงานเชิงรุก (Norem & Chang, 2002: 993-1001) รวมถึงทำให้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์งานในองค์กรหยุดชะงัก ความเป็นผู้นำสามารถมีบทบาทสำคัญในการยกระดับความคิด การสร้างแรงบันดาลใจและจูงใจให้บุคลากรมีกำลังใจในการปฏิบัติงาน เต็มไปด้วยความมุ่งมั่นในจุดประสงค์ ความตั้งใจ และแรงบวก ผู้นำจำเป็นต้องมีการคิดเชิงบวกเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆที่รุมเร้า รวมทั้งเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก จัดความคิดเชิงลบออกไปจากจิตใจ จะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล (Parmar, 2015: 2349-2365) รวมทั้งผู้นำเป็นผู้กำหนดแนวทางสำหรับบุคลากรในองค์กรของตนเพื่อให้เกิดขวัญกำลังใจในการทำงาน อีกทั้งการคิดเชิงบวกสามารถมีอิทธิพลอย่างมากต่อผลลัพธ์ของความพยายามใดๆ ก็ตาม เปรียบเสมือนกฎแห่งแรงดึงดูด กล่าวว่า จิตใจของผู้นำมีพลังในการแปลงสิ่งที่อยู่ในความคิดของเราและทำให้เป็นจริง เพราะหากจดจ่ออยู่กับหายนะและความมืดมนในทางลบ ในไม่ช้าก็เร็วอาจติดอยู่กับกับดักแห่งความล้มเหลว ผู้นำจึงควรหลุดพ้นจากการคิดเชิงลบและมุ่งสู่การคิดเชิงบวก (Avey, Reichard, Luthans & Mhatre, 2011: 127-152)

ภูมิหลัง

การคิดเชิงบวกเป็นความเชื่อทางโลกที่ได้รับมาจากทุกศาสนาในโลก คริสเตียนบางคนจึงหลีกเลี่ยงจากความคิดนี้เพราะพวกเขาไม่ได้ให้คุณค่ากับปรัชญานอกเหนือไปจากคำสอนของพระเยซู อย่างไรก็ตาม ในทศวรรษที่ 1950 ผู้เขียนหลายคนเสนอการคิดเชิงบวกในแบบฉบับของคริสเตียน บุคคลสำคัญในด้านนี้คือ Norman Vincent Peale (1898-1993) ผู้ก่อตั้งนิตยสาร Guideposts Peale เขียนหนังสือที่ขายดีที่สุดในปี 1952 ได้แก่ The Power of Positive Thinking บุคคลสำคัญทางศาสนาอีกคนหนึ่งคือ สาธุคุณ Fulton J. Sheen (พ.ศ. 2438-2522) ผู้ช่วยบิชอปแห่งนิวยอร์ก ถือเป็นผู้นำของการคิดเชิงบวก แม้ว่าปรัชญาของเขาจะเป็นความคิดใหม่แบบคาทอลิกก็ตาม บิชอป Sheen จัดรายการทอล์คโชว์ทางวิทยุเป็นเวลาหลายปี จากนั้นออกรายการโทรทัศน์ 2 รายการ ได้แก่ Your Life Is Worth Living (1952-1957) และซีรีส์เป็นครั้งคราว The Bishop Sheen Program (1961-1968) บางทีความพยายามที่จะเรียกร้องความคิดเชิงบวกสำหรับศาสนาคริสต์อาจเป็นปฏิกิริยาต่อต้านกองกำลังที่ไม่เชื่อเรื่องพระเจ้าของลัทธิคอมมิวนิสต์ ในช่วงสงครามเย็น ในปี 1953 บิชอปชีนทำให้ผู้ชมตกใจด้วยการอ่านฉากฝังศพจาก Julius Caesar ของเชกสเปียร์ โดยแทนที่ชื่อผู้นำโซเวียตด้วยตัวละคร Caesar, Cassius, Marc Antony และ Brutus บิชอปชีนประกาศว่า "สตาลินสักวัน

หนึ่งจะต้องพบกับการตัดสินใจของเขา!" และภายในหนึ่งสัปดาห์ จอมบงการก็เกิดอาการเส้นเลือดในสมองตีบและเสียชีวิต นี่คือพื้นฐานของตำนานเมืองที่บิชอบ Sheen ทำนายการตายของโจเซฟสตาลิน (Sherwood, 2022: Online)

ความหมายของการคิดเชิงบวก

นักวิชาการต่าง ๆ ให้ความหมายของการคิดเชิงบวก ดังนี้

การคิดเชิงบวก เป็นการมองเห็นข้อดีของสิ่งต่าง ๆ นั้นแล้วยอมรับความเป็นจริงอย่างเข้าใจ หรือพยายามมองหามุมดี ๆ ที่อาจมีซ่อนอยู่ รู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้น ๆ แทน (Sherwood, 2022: Online) เป็นการเผชิญกับความท้าทายในชีวิตด้วยมุมมองเชิงบวก การใช้ประโยชน์จากอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นให้ได้มากที่สุด พยายามมองเห็นสิ่งที่ดีที่สุดในตัวผู้อื่น และมองตัวเองและความสามารถของตัวเองในแง่บวก (Cherry, 2022: Online) รวมถึงเป็นการมองสิ่งต่างๆ ในแง่ดีและลดการมองในเชิงลบ หรือสถานการณ์ที่ตึงเครียด การมองข้ามวิกฤตหรือความพ่ายแพ้แทนที่จะถูกครอบงำ และสามารถฟันฝ่าไปได้รวมทั้งมีเจตนาที่ดีที่สุดต่อผู้อื่นและตีความการกระทำในเชิงบวกมากกว่าทางลบและสามารถเห็นภาพผลลัพธ์ที่ดี (Waters, 2022: Online) อีกทั้งเป็นการคิดที่สามารถวิเคราะห์หาส่วนดีของตนเองและของผู้อื่น สิ่งของ และงาน แล้วมาประสมประสานกัน เพื่อให้เกิดงานตามภารกิจที่ต้องการจะเป็น ให้สามารถบรรลุเป้าประสงค์ให้ได้ โดยอยู่บนพื้นฐานของความศรัทธา ให้เกียรติ และการมีส่วนร่วม (Ford & Mauss, 2014: 223-231) ในทำนองเดียวกันเป็นเจตคติทางจิตใจและอารมณ์ที่เปิดโอกาสในการบรรลุผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่กว่าในอาชีพการงานและชีวิต เป็นความคาดหวังถึงความสุข สุขภาพ และผลสำเร็จอีกด้วย (Rittenberg, 1995: 37-39) ที่สำคัญเป็นความคิดที่เกิดจากการมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ทั้งในทุกเรื่อง และหากเป็นเรื่องไม่ดีก็รู้จักคิดและพยายามหามุมมองที่เป็นประโยชน์ทางด้านบวกจากสิ่งนั้น ๆ ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น การคิดเชิงบวกเป็นการหามุมมองที่เป็นบวก มุมมองที่ทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดี (Beckett & Buckner, 2012: 873-891) ตลอดจนเป็นความสามารถสำหรับการทำความเข้าใจและการยอมรับได้ ทั้งสิ่งที่เป็นด้านบวกและด้านที่เป็นลบ สร้างความเข้าใจ เรียนรู้และสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกได้ (Tsutsui & Fujiwara, 2015: 74-83)

ความสำคัญของการคิดเชิงบวก

นักวิชาการต่าง ๆ ให้ความสำคัญของการคิดเชิงบวก ดังนี้

การคิดเชิงบวกช่วยในการจัดการความเครียดและยังสามารถปรับปรุงสุขภาพ ฝึกฝนการเอาชนะคำพูดเชิงลบด้วยตนเอง การคิดเชิงบวกอาจสะท้อนถึงมุมมองต่อชีวิต เจตคติที่มีต่อตัวเอง และไม่ว่าจะมองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้ายก็ตาม และอาจส่งผลต่อสุขภาพ ลดอัตราการเกิดภาวะซึมเศร้า ระดับความทุกข์และความเจ็บปวดที่ต่ำกว่า ด้านทานโรคได้มากขึ้น สุขภาพจิตและร่างกายดีขึ้น สุขภาพหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้นและ

ลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดและโรคหลอดเลือดสมอง ลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง ลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากภาวะทางเดินหายใจ ลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากการติดเชื้อ ทักษะการเผชิญปัญหาที่ดีขึ้นในช่วงเวลาที่ยากลำบากและความเครียด (Mayo Clinic Staff, 2022: Online; Cherry, 2022: Online) การมีการคิดเชิงบวกนั้นจะทำให้สุขภาพจิตของเราดีขึ้นเป็นอย่างมาก เป็นการฝึกทำความเข้าใจ คิดหาเหตุผล และยอมรับต่อสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่มากกว่าเดิม เมื่อเรามีสุขภาพจิตที่ดีสุขภาพกายของเราก็จะดีขึ้นตามด้วย เพราะจิตจะสั่งการสมองให้สร้างฮอร์โมนความสุข ความดันเลือดลดลง และภูมิคุ้มกันสูงขึ้น นอกจากนี้สิ่งเล็ก ๆ ที่เรามองข้ามมาตลอด อาจจะเป็นแรงบันดาลใจในการทำสิ่งใหญ่ ๆ ของเราได้ (Sherwood, 2022: Online) การมีการคิดเชิงบวกช่วยแก้ปัญหาให้ลุล่วงไป นำการมองโลกในแง่ดีมาสู่ชีวิต เพิ่มพลังในการทำงาน นำความหวังมาสู่อนาคต สร้างเจตคติที่ดีต่ออาชีพและการงาน เกิดแรงจูงใจและแรงบันดาลใจในการทำงานและกระตุ้นให้บุคลากรทำงาน ได้รับความรัก การยอมรับนับถือจากบุคลากร (Parmar, 2015: 2349-3429) รวมถึงการคิดเชิงบวกส่งผลดีต่อความเป็นอยู่ที่ดี เมื่อเกิดความมั่นใจในความสามารถของคนที่จะบรรลุผลสำเร็จ ก็จะมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จ การมองตนเองในแง่บวกมากกว่าคนอื่นก็ดูเหมือนจะช่วยลดผลกระทบของความเครียด หลักฐานนี้ส่วนใหญ่สอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับคุณค่าในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Bekhet & Zauszniewski, 2013: 1074–1093)

ขณะเดียวกันการคิดเชิงบวกส่งผลดีต่อความเป็นอยู่ที่ดี ช่วยให้รู้สึกดีขึ้น มีความสัมพันธ์ทางสังคมเชิงบวกมากขึ้น และรับมือกับความเครียดได้ดีและสามารถในการจัดการกับความเครียดได้ (Caprara & Steca, 2005: 275-286) ในทำนองเดียวกัน Waters (2022: Online) ให้ความสำคัญของการคิดเชิงบวก ช่วยการจัดการความเครียดที่ดีขึ้นและทักษะการเผชิญปัญหาในช่วงเวลาที่ตึงเครียด ลดความเสี่ยงของภาวะซึมเศร้า ทนต่อโรคไข้หวัดและระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงขึ้น ลดความเสี่ยงของอาการหัวใจวายและโรคหัวใจ ลดความดันโลหิต แก้ปัญหาได้ดีขึ้นสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น เจตคติที่สม่ำเสมอกับอารมณ์แปรปรวนน้อยลง และทักษะความเป็นผู้นำที่แข็งแกร่งขึ้น Gruber, Johnson, Oveis & Keltner (2008: 23–33) ให้ความสำคัญของการคิดเชิงบวก ดังนี้

1. ช่วยสร้างความสุข การคิดเชิงบวกเป็นสิ่งสวยงาม สร้างภาพสวยงามให้กับทั้งตนเอง และองค์กร แนนอนที่สุดคำว่าบวก กับลบ ย่อมให้ความรู้สึกที่แตกต่างกันแบบคนละขั้ว พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกนั้นถือว่าเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่บุคคลจะสามารถแสดงความเป็นตัวตนออกไปสู่สายตาของผู้เกี่ยวข้อง และบุคคลอื่นๆ ที่พบเห็น การคิดเชิงบวกจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีเสน่ห์ในตนเอง มีคนรัก คนเอ็นดู และให้โอกาสในการสื่อสาร ทำงาน ความรู้สึกมีความสุขนี้จะเป็นการเสริมสภาพคล่องให้งานได้เป็นอย่างดี

2. สร้างมิตรภาพในการปฏิบัติงาน เป็นเรื่องสัจธรรมของการคิดดีทำดี ย่อมได้ดี ดังที่กล่าวไว้ในความหมายของการคิดเชิงบวกว่ามีคุณค่าในตัวเองที่โดดเด่น สาม ประการเป็นพื้นฐาน คือ ความศรัทธา การ

ให้เกียรติทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่น และการมีส่วนร่วม ซึ่งลักษณะที่โดดเด่นนี้ จะทำให้เราได้มิตร ความศรัทธา เกิดจากการเปิดใจ

3. ยอมรับในความดีที่แตกต่าง สิ่งที่ดีก็ต้องว่าดี สิ่งที่ยอมรับแตกต่าง เราจะต้องมีการหาข้อมูล เพิ่มเติมบ้างเพื่อหามุมมองที่มีคุณค่า และเราก็ต้องเรียนรู้จากสิ่งนั้น ๆ เพื่อการปฏิบัติงานให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน บนการยอมรับร่วมกัน การคิดเชิงบวกไม่มีคุณสมบัติที่จะสนับสนุนการตัดสินใจจากคนเพียงคนเดียว โดยลำพัง ว่าดีหรือไม่ดี เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม เพราะ เมื่อเกิดความศรัทธาขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติงานยังจะต้องใช้คุณสมบัติอีก สอง ประการมาเป็นองค์ประกอบ คือ การให้เกียรติ และการมีส่วนร่วม ซึ่งทั้งสองประการหลังนี้จะช่วยสร้างมิตรภาพ ในงานให้เกิดขึ้น

4. ช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ การสร้างแรงบันดาลใจเป็นการบอกกับตนเองให้เกิดความท้าทาย ทำการวิเคราะห์งาน และแสวงหาช่องทางในการทำงานที่มีความกระชับ ทำให้สามารถคิดได้ไกลเกินกว่าภารกิจที่อยู่ตรงหน้าอย่างหนึ่งขั้นเสมอ นั่นคือ เมื่อเราเปิดใจยอมรับงานแล้ว เราก็ย่อมต้องการให้งานนั้นออกมาดี โดดเด่น เป็นสากล

5. ช่วยเปิดโอกาสให้บุคลากรทำงานอย่างอิสระ ไม่ใช่การคิดแบบชี้ผิด ชี้ถูก แต่เป็นการคิดแบบมองหาคุณค่า ซึ่งอาจแตกต่างกัน การคิดเชิงบวกจะเป็นเสมือนตัวเร่งการทำงานให้ดีขึ้นด้วยความรู้สึที่ดี ในขณะที่เดียวกันสามารถมองวิกฤติให้เป็นโอกาสได้ด้วยการมองปัญหาอย่างเข้าใจ แก้ปัญหาทางได้อย่างมีคุณค่า การคิดเชิงบวกนี้จะเหมาะกับคนที่มีบุคลิกภาพเป็น Knowledge worker ซึ่งเป็นกลุ่มทำงานด้วยทักษะ และความรู้ความสามารถเฉพาะตัว

6. ช่วยสร้างความโดดเด่นให้กับองค์กร นับว่าเป็นคุณค่าที่สะท้อนผลจากการทำงานที่เกิดจากความรักความศรัทธา และการมีส่วนร่วมระหว่างองค์กร และบุคลากร ย่อมจะเป็นแรงผลักดันให้องค์กรสามารถขับเคลื่อนไปในทิศทางที่ถูกต้องได้อย่างรวดเร็ว เป็นที่ยอมรับของสังคมได้อย่างกว้างขวาง และมั่นคง

ลักษณะของผู้ผู้นำที่มีการคิดเชิงบวก

Jalan (2022: Online) กล่าวถึงลักษณะของผู้ผู้นำที่มีการคิดเชิงบวก ดังนี้

1. มองปัญหาเป็นความท้าทาย ผู้นำจะมองปัญหาเป็นบททดสอบในการทำหน้าที่ เพื่อต่อสู้และฟันฝ่าไปสู่ความสำเร็จ
2. สนุกกับชีวิต ผู้นำมีใจกว้างยอมรับไม่ว่าสภาพชีวิตจะเป็นอย่างไร จะไม่หยุดพยายามปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้นและบริหารด้วยความสนุกตื่นเต้นในชีวิต
3. เปิดใจรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเสมอ เปิดโอกาสให้บุคลากรนำเสนอแนวคิดใหม่ๆ เพื่อที่จะได้รับสิ่งใหม่ๆ ที่อาจช่วยให้หลายสิ่งหลายอย่างดีขึ้นในชีวิต

4. จัดความคิดเชิงลบใด ๆ ที่เข้ามาในความคิด การเก็บความคิดเชิงลบไว้นานอาจจะนำมาซึ่งปัญหา จึงต้องจัดไป

5. ไม่ฟังคำนิทา ไม่ต้องสงสัยเลยว่าการนิทานมีความเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับความคิดเชิงลบ ดังนั้น นักคิดเชิงบวกจึงไม่เคยปล่อยให้ตัวเองเข้าไปฟังการพูดคุยที่ไร้จุดหมายและไร้ความหมาย

6. ไม่แก้ตัวแต่ทำทันที ไม่ใช่แนวคิดที่ว่า No Action Talk Only เห็นได้ชัดว่านักคิดเชิงบวกไม่ใช่บุคคลประเภทนี้

7. มีมนุษยสัมพันธ์ ใบหน้ายิ้มแย้ม อารมณ์ดี มีวาจาสุภาพ เรียบร้อย

Walkerr (2022: Online) กล่าวถึงลักษณะของผู้นำที่มีการคิดเชิงบวก ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี ความเต็มใจที่จะใช้ความพยายามและใช้โอกาสแทนที่จะคิดว่าความพยายามของคุณจะไม่เกิดผล

2. การยอมรับ การยอมรับว่าสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้เป็นไปตามที่ต้องการเสมอไป แต่เป็นการเรียนรู้จากความผิดพลาดของเรา

3. ความยืดหยุ่น การฟื้นตัวจากความทุกข์ยาก ความผิดหวัง และความล้มเหลวแทนที่จะยอมแพ้

4. การยอมรับนับถือตนเอง กระตือรือร้นชื่นชมสิ่งดี ๆ ในชีวิตตนเองอย่างต่อเนื่อง

5. การมีสติและสัมปชัญญะ อุทิศจิตใจให้การรับรู้อย่างมีสติและเพิ่มความสามารถในการโฟกัส

6. ความซื่อสัตย์ คุณลักษณะของการมีเกียรติ ชอบธรรม และตรงไปตรงมา แทนที่จะเป็นคนหลอกลวงและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน

Naseem & Khalid, 2010:334-356) กล่าวถึงผู้นำที่มีความคิดเชิงบวก มีลักษณะดังนี้

1. มีความหวัง รู้สึกด้านบวกต่อเป้าหมายว่าจะสำเร็จได้ ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจ ความมุ่งมั่นในการค้นหาและทำตามกระบวนการวิธีเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายนั้น

2. มองโลกในแง่ดี มีการคาดหวังผลลัพธ์ที่ดีท่ามกลางอุปสรรคปัญหา เป็นมุมมองที่เชื่อว่าเหตุการณ์นั้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่ดีต่อกัน จึงย่อมเกิดผลดีในที่สุด

3. มีความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตน เป็นความมั่นใจในความสามารถของตน ในการรับมือและเอาชนะสิ่งท้าทายที่ต้องเผชิญ

4. มีความยืดหยุ่น เป็นความสามารถในการต้านทานและรับมือกับความเครียดและปัญหา อีกทั้งยังสามารถทำให้ตนเองกลับคืนสู่ปกติได้อย่างรวดเร็วหลังเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก

5. มีความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีจิตใจที่มั่นคง การมองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีเหตุผล มีสติ สามารถควบคุมตนเอง มีความสามารถในการรับรู้ถึงความต้องการของคนอื่น และรู้จักมารยาททางสังคม เป็นต้น

Norem & Chang (2002:993-1001) กล่าวถึง ลักษณะสำคัญของผู้นำที่มีการคิดเชิงบวก ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดีช่วยปลดล็อกการเปลี่ยนแปลง การมองโลกในแง่ดีจึงสำคัญต่อความสำเร็จ การมองโลกในแง่ดีเป็นรูปแบบหนึ่งของการคิดเชิงบวกที่มุ่งเน้นไปที่อนาคตและอนาคตจะเป็นอย่างไร การตระหนักถึงเครื่องมือนี้ช่วยปรับปรุงชีวิตของเราและช่วยให้เรารู้สึกมีความสุขมากขึ้น
2. การมีสมาธิจะช่วยให้มีความเต็มใจที่จะลองพยายามและใช้โอกาสในการต่อสู้ทำให้จิตใจแข็งแกร่งขึ้น
3. การยอมรับสนับสนุนความก้าวหน้า การยอมรับทำให้บุคลากรก้าวไปข้างหน้า การยอมรับสถานการณ์เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้หยุดต่อต้านและค้นหาทริคแทน เมื่อเรายอมรับและรับรู้ถึงสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่จินตนาการไว้ การยอมรับจะทำให้ได้ปิดฉากซึ่งนำไปสู่การเริ่มต้นใหม่
4. กล่าวคำว่าขอบคุณบ่อยๆ ช่วยเปลี่ยนเจตคติ จากมุมมองทางจิตวิทยา การทบทวนชีวิตเป็นครั้งคราวจะช่วยให้เปลี่ยนมุมมองและเจตคติ กล่าวโดยย่อ การกล่าวคำขอบคุณจะเปลี่ยนเจตคติ
5. มีอารมณ์ขัน สามารถผ่อนคลายความตึงเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ
6. การมีสติทุกวันช่วยลดความเครียด การฝึกสติทุกวันช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ลดความเจ็บปวดเรื้อรัง ลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า กล่าวโดยย่อ การเจริญสติจะทำให้โลกที่หมุนไปอย่างรวดเร็วนี้ช้าลง และช่วยให้คุณวางสิ่งต่าง ๆ ในมุมมองได้อย่างสงบ
7. ความซื่อสัตย์ทำให้จิตใจของคุณสะอาด ความซื่อสัตย์เป็นคุณสมบัติหลักของชีวิตที่ประสบความสำเร็จและมีความสุข การมีความซื่อสัตย์หมายถึงความซื่อสัตย์และความจริงอย่างแท้จริง การใช้ชีวิตอย่างซื่อสัตย์ มีเกียรติ และชอบธรรมร่วมกับผู้อื่นมากขึ้น แทนที่จะเป็นพฤติกรรมหลอกลวงและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน จะทำให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกมากขึ้น

องค์ประกอบของการคิดเชิงบวกของผู้นำ

นักวิชาการต่างกล่าวถึงองค์ประกอบของการคิดเชิงบวกของผู้นำ ดังนี้

Naseem & Khalid (2010:334-356) กล่าวถึงองค์ประกอบของการคิดเชิงบวก ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายการบริหารงานเพื่อไปสู่ความสำเร็จอย่างชัดเจนสามารถควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม ยอมรับฟังคำแนะนำของบุคลากร เชื่อมั่นในตนเองสูงเป็นคนมีเหตุผล มีอารมณ์ขัน และมีความอดทน สอดคล้องกับ Ford & Mauss (2014: 44-47) กล่าวถึงองค์ประกอบของการคิดเชิงบวกของผู้นำ ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดีดี ถ้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค เล็งผลเลิศ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส มีมนุษยสัมพันธ์กับบุคลากร มีความฉลาดทางอารมณ์ และสร้างสรรค์ผลงานใหม่ๆอย่างต่อเนื่อง ขณะที่ Norem & Chang (2002:993-1001) กล่าวถึงองค์ประกอบของการคิดเชิงบวกของผู้นำ ประกอบด้วย การคิดดีพุดดี ควบคุมตนเองอย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดี มีความซื่อสัตย์สุจริต มนุษย์สัมพันธ์ที่ดี มีความ

เอื้อเพื่อเมื่อแผ่รู้จักให้อภัยแก่บุคลากร มีสติรอบคอบ มีบุคลิกภาพดี พุดจาไพเราะ อ่อนหวาน มีความกระตือรือร้นในการทำงานและยึดถือหลักคุณธรรม รวมถึง Caprara & Steca (2005: 275-286) กล่าวถึงองค์ประกอบความคิดเชิงบวกของผู้นำ ประกอบด้วย การตัดสินใจที่เด็ดขาด มีความยืดหยุ่นสูง มีความอดทน มองโลกในแง่ดี ชอบเสี่ยงและท้าทาย กระตือรือร้น มีความเชื่อมั่นในคุณธรรม ซื่อสัตย์ ตรงเวลาเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างเสมอและมีความมุ่งมั่น ที่สำคัญ Walkerr (2022: Online) กล่าวถึงองค์ประกอบความคิดเชิงบวกของผู้นำ ประกอบด้วยภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่วิพากษ์วิจารณ์ข้อบกพร่องของบุคลากร ไม่นินทา กล่าวร้ายบุคลากร ปรับปรุงและแก้ไขการทำงานอย่างต่อเนื่อง มีมนุษยสัมพันธ์ สร้างแรงบันดาลใจในการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์และมีสติและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี

แนวทางในการพัฒนาการคิดเชิงบวกสำหรับผู้นำ

นักวิชาการต่าง ๆ กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาการคิดเชิงบวกสำหรับผู้นำ ดังนี้

Mayo Clinic Staff (2022: Online) กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาการคิดเชิงบวกสำหรับผู้นำ ดังนี้

1. ระบุพื้นที่ที่จะเปลี่ยนแปลง ควรเป็นคนมองโลกในแง่ดี การเปลี่ยนแปลงในชีวิต หรือความสัมพันธ์ สามารถเริ่มต้นเล็ก ๆ โดยมุ่งเน้นไปที่ด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อเข้าหาในทางที่เป็นบวกมากขึ้น นึกถึงความคิดเชิงบวกเพื่อจัดการกับความเครียดแทนที่จะเป็นความคิดเชิงลบ
2. ตรวจสอบตัวเอง หยุดและประเมินสิ่งที่กำลังคิดเป็นระยะๆ ในระหว่างวัน หากพบว่าความคิดของส่วนใหญ่เป็นแง่ลบ ให้ลองหาวิธีเปลี่ยนความคิดในแง่บวก
3. เปิดใจรับอารมณ์ขัน อนุญาตให้ตัวเองยิ้มหรือหัวเราะ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ยากลำบาก แสวงหาอารมณ์ขันในชีวิตประจำวัน เมื่อหัวเราะให้กับชีวิตได้ก็จะรู้สึกเครียดน้อยลง
4. ปฏิบัติตามวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ตั้งเป้าออกกำลังกายประมาณ 30 นาทีเกือบทุกวันในสัปดาห์ ยังสามารถแบ่งเป็นช่วง ๆ ละ 5 หรือ 10 นาทีในระหว่างวัน การออกกำลังกายส่งผลดีต่ออารมณ์และลดความเครียด ปฏิบัติตามอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อเติมพลังให้ร่างกายและจิตใจ นอนหลับให้เพียงพอ และเรียนรู้เทคนิคในการจัดการกับความเครียด
5. ล้อมรอบตัวเองกับคนที่เป็บวก ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคนเหล่านั้นในชีวิตเป็นคนคิดบวก เป็นคนที่คอยให้กำลังใจ สามารถพึ่งพาได้เพื่อให้คำแนะนำและคำติชมที่เป็นประโยชน์ คนคิดลบอาจทำให้ระดับความเครียดเพิ่มขึ้นและทำให้สงสัยในความสามารถในการจัดการกับความเครียดด้วยวิธีที่ดีต่อสุขภาพ
6. ฝึกพูดกับตัวเองในเชิงบวก เริ่มโดยทำตามกฎง่ายๆ หนึ่งข้อ: อย่าพูดอะไรกับตัวเองที่จะไม่พูดกับคนอื่น อ่อนโยนและให้กำลังใจกับตัวเอง หากความคิดเชิงลบเข้ามาในหัว ให้ประเมินอย่างมีเหตุผลและตอบสนองด้วยการยืนยันว่ามีอะไรดี คิดถึงสิ่งที่รู้สึกขอบคุณในชีวิต

Sherwood (2022: Online) กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาการคิดเชิงบวกสำหรับผู้นำ ดังนี้

1. รู้จักตัวเองทั้งในด้านที่ดีและด้านที่ไม่ดี ก่อนจะมองหาเหตุผลและข้อดีของเรื่องราวทั้งหลาย

พื้นฐานต้องเริ่มจากการรู้จักตัวเองทั้งในด้านที่ดีและด้านที่ไม่ดีก่อน เมื่อเรายอมรับข้อเสียในตัวเองก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตัวเอง พัฒนาข้อดีข้อเสียของตัวเองและรักตัวเองมากขึ้น

2. ยอมรับและทำความเข้าใจในข้อบกพร่องของคนอื่น ข้อเสียของเราเอง บางข้อตัวเราเองก็ยังไม่สามารถแก้ไขได้ คนอื่นรอบตัวเราก็คงมีข้อบกพร่องมาน้อยแตกต่างกันออกไป ซึ่งทั้งหมดล้วนขึ้นอยู่กับการโฟกัสของตัวเราเองว่าจะมองเขาเป็นแบบไหน ทำความเข้าใจตัวตนของเขาและมองถึงแง่ดี การมองแต่ข้อเสียของเขาทำลายสุขภาพจิตเราเอง

3. มองสิ่งที่ยังมีอยู่ ไม่ใช่สิ่งที่จากไปแล้ว อะไรที่ผ่านไปแล้ว บางอย่างน่าจะกลับมาและแก้ไขได้ในขณะที่บางอย่างทำไม่ได้ ซึ่งหากเรายังมีแต่คาดหวังว่าสิ่งนั้นจะกลับมาก็จะมีแต่ความทุกข์เปล่า ๆ ให้ลองมองกลับมาที่สิ่งที่ยังมีอยู่ ดูว่าในวิกฤติที่เราพบนี้มีข้อดีอะไรแฝงอยู่บ้างไหม หรือจะใช้ประโยชน์จากสิ่งเล็ก ๆ เหล่านั้นได้อย่างไร

4. ถ้าเหนื่อยมากไป ก็หาเวลาไปพักผ่อนหน่อย หากคิดว่าวันนี้เรามีเรื่องมากมายที่ทำให้ตัวเองคิดลบมากเกินไป ก็ไม่ใช่เรื่องผิดที่เราจะหาเวลาไปพักผ่อน ลองใช้เวลาช่วงสั้น ๆ ออกไปหาอะไรใหม่ ๆ ทำกิจกรรมที่ชอบ ออกกำลังกาย ไปต่างจังหวัด เพื่อชาร์จแบตเตอรี่ชีวิต หรือหาเวลาพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติกับคนที่มี Positive Thinking ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีรับพลังบวกเช่นกัน

กลยุทธ์หรือเคล็ดลับในการส่งเสริมการคิดเชิงบวกของผู้นำ

Cherry (2022: Online) กล่าวถึงเคล็ดลับการคิดเชิงบวกของผู้นำ ดังนี้

1. อย่าลืมขอบคุณ ฝึกการขอบคุณ หลายสิ่งหลายอย่างในชีวิต ทั้งเรื่องเล็กและเรื่องใหญ่ เช่น การมีครอบครัวอยู่ใกล้ ๆ หรือสายฝนที่โปรยปรายระหว่างเดินทางไปทำงาน เขียนสิ่งที่รู้สึกขอบคุณและเก็บไว้ในบันทึกขอบคุณ เมื่อรู้สึกมองโลกในแง่ร้ายหรืออารมณ์เสีย ให้นึกถึงสิ่งที่รู้สึกขอบคุณในชีวิตเพื่อเพิ่มอารมณ์ทางบวก

2. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับเพียงพอทุกคืนหรืออย่างน้อยก็พยายาม การพักผ่อนอย่างเพียงพอจะทำให้มีวันที่ดีขึ้น ช่วยให้เราเติมพลังและทำงานให้เสร็จจุลวง การพูดกับตัวเองจะเต็มไปด้วยความต้องการที่จะจบวันด้วยความคิดที่ใจร้อน ดังนั้นลองพัฒนากิจวัตรกลางคืนที่ดีโดยจัดลำดับความสำคัญของตารางการนอน

3. ยอมรับสถานการณ์ตามที่เป็นอยู่ หากอยู่ในสถานการณ์เชิงลบ ก็ไม่มีเหตุผลที่จะต้องถูกปฏิเสธและสร้างทำเป็นว่าไม่เคยเกิดขึ้น ทำความเข้าใจ ยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้และพยายามคิดถึงแง่บวกให้ดีที่สุด

4. ระบุพื้นที่ที่ต้องทำงาน มีสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมเฉพาะที่ทำให้มองโลกในแง่ร้ายอย่างไม่น่าเชื่อหรือไม่ หากสามารถระบุส่วนที่ทำให้เลิกลองสิ่งต่างๆ ในเชิงบวกได้ ก็สามารถเริ่มหากลยุทธ์ที่จะช่วยได้ พยายามที่จะสนุกกับความท้าทาย ครั้งต่อไป สร้างเพลย์ลิสต์เพลงสนุก ๆ ไว้ฟังตอนไปทำงาน หลีกเลี้ยงผู้คนหรือสถานที่ที่ทำให้พลังงานหมดไป และพยายามใช้เวลากับคนคิดบวกให้มากขึ้น

5. อย่าลืมหัวเราะ การพยายามหาเรื่องตลก ให้ดีที่สุดในชีวิตประจำวันจะช่วยให้มองโลกในแง่ดีได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้จัดการกับระดับความเครียดและลดอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งอาจทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น ถ้าไม่สามารถหัวเราะได้ อย่างน้อยก็ยิ้ม การหัวเราะกับตัวเองสามารถช่วยให้ยอมรับความผิดพลาดและสงบสติอารมณ์ได้ ถ้าจำเป็นให้ดูวิดีโอตลกๆ หรือโทรหาเพื่อนที่ทำให้หัวเราะได้

6. ทำให้เป็นจริง แม้ว่าเราจะชอบประโยชน์ของการคิดเชิงบวก แต่ต้องจำไว้ว่าให้มีความคิดที่สมเหตุสมผลและมีเหตุผล การพิจารณาเฉพาะความคิดเชิงบวกจะปิดกั้นความคิดใดๆ เกี่ยวกับวิธีที่จะตอบสนองหรือเตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่เป็นลบ นอกจากนี้ ความผิดหวังจะถาโถมหนักขึ้นเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่หวัง ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเผชิญกับวันแย่ๆ และผลลัพธ์ด้านลบในชีวิตได้

Parmar (2015: 2349-3429) กล่าวถึงเคล็ดลับในการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้นำ ดังนี้

1. การคิดเชิงบวกเริ่มต้นด้วยการสังเกตการพูดคุยด้วยตนเอง การพูดกับตัวเอง หมายถึง กระแสความคิดที่ไม่สิ้นสุดที่ไหลผ่านความคิดจากหัวตนเอง การพูดกับตัวเองสามารถให้วิธีที่มีประโยชน์ในการวิเคราะห์และประมวลผลประสบการณ์ในชีวิตประจำวันของเราได้หลายวิธี การคิดเชิงบวกสามารถช่วยให้เราลดความกลัว และสร้างความมั่นใจในตนเอง

2. เริ่มต้นวันด้วยการยืนยันเชิงบวก การจัดสรรเวลาเล็กน้อยในตอนต้นของวันเพื่อยืนยันในเชิงบวกจะกำหนดความตั้งใจสำหรับส่วนที่เหลือของวัน ดังนั้นการยืนยันเชิงบวกคือข้อความซ้ำๆ ซึ่งมักจะพูดหรือเขียนลงไป เพื่อช่วยสร้างแรงบันดาลใจ ความมั่นใจและการมองโลกในแง่ดี แบ่งเวลาไม่กี่นาทีทุกเช้าเพื่อพูดประโยคเชิงบวก 5 ข้อเกี่ยวกับตัวเรา การยืนยันควรอยู่ในกาลปัจจุบัน มีเฉพาะคำพูดเชิงบวก และระบุข้อเท็จจริงหรือความจริง ตัวอย่างบางส่วน ได้แก่ “ฉันดีพอ” “ฉันสามารถทำทุกอย่างที่ฉันตั้งใจให้สำเร็จได้” “ฉันมีความมั่นใจที่จะเผชิญกับความกลัว” “ฉันไว้วางใจในการตัดสินใจที่ดี” หรือ “ฉันแข็งแรงและมี สุข.”

3. จัดสรรเวลาสำหรับการทำสมาธิในแต่ละวัน สำหรับหลายๆ คน ความคิดที่จะนั่งลงและทำสมาธิในช่วงเวลาที่ยุ่งเหยิงอาจดูเหมือนเป็นไปไม่ได้ อย่างไรก็ตาม การนั่งสมาธิไม่จำเป็นต้องหมายถึงการนั่งเงียบๆ ในการพักผ่อนเป็นเวลานาน ๆ เราอาจใช้เวลาเพียง 10 นาทีที่สามารถช่วยเอาชนะความเครียดและเปลี่ยนรูปแบบความคิดเชิงลบได้

4. มองลึกลงไปถึงสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความคิดเชิงลบ การคิดเชิงบวกไม่ได้หมายถึงการผลักความคิดเชิงลบออกไปและระงับอารมณ์ รูปแบบการคิดเชิงลบสามารถเปิดเผยปัญหาที่ยังไม่ได้แก้ไขภายในตัวเราและจุดที่เราต้องเยียวยาทางอารมณ์ คุณสังเกตเห็นรูปแบบความสงสัยในตัวเองบางอย่างที่ดูเหมือนจะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าหรือไม่ สถานการณ์หรือผู้คนที่กระตุ้นการพูดถึงตัวเองในแง่ลบอาจบ่งบอกถึงด้านในชีวิตที่เราต้องเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุง

Yvonka (2022:Online) กล่าวถึง 7 เคล็ดลับสำหรับการคิดเชิงบวกของผู้นำ ดังนี้

1. ฟังเพลงเชิงบวก เราทุกคนรักดนตรี เป็นแรงบันดาลใจให้เรา สามารถช่วยให้เฟลิดเฟลินไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ ค้นหาเพลงที่ให้กำลังใจ 2-3 เพลงจากประเภทใดก็ได้ แล้วรวมไว้ในเพลย์ลิสต์ เปิดเพื่อความบันเทิง

2. สร้างโฟลเดอร์ Sunshine เป็นโฟลเดอร์ที่มีอยู่จริงในโต๊ะทำงานหรือเป็นไฟล์บนเดสก์ท็อป เติมนิ่งที่ทำให้ยิ้มได้ ภาพถ่ายครอบครัว เพื่อนสนิท หรือความทรงจำสุดโปรด งานศิลปะสวยๆ หรือคำพูดที่โดนใจ และทำให้คุณก้าวต่อไปอย่างมีความสุข

3. ฝึกฝนการพูดคุยกับตนเองในเชิงบวก ค้นหาสิ่งที่เป็นบวก ทบทวนไตร่ตรองในสิ่งที่ดี

4. ล้อมรอบตัวเองด้วยผู้คนที่เป็นบวก หาเพื่อนที่คุณสังเกตเห็นว่าเป็นคนคิดบวกและมีสุขภาพดีอยู่ แล้ว ส่งเสริมซึ่งกันและกันและฝึกฝนนิสัยที่ดีร่วมกัน

5. แบ่งปันความคิดเชิงบวก การนำความสุขมาสู่ชีวิตของผู้อื่นเป็นวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งในการสร้างความสุขให้กับตัวเอง บอกคนอื่นว่าพวกเขาสวย จ่ายค่ากาแฟให้คนแปลกหน้า ยิ้มเมื่อคุณสบตาใครบางคนบนถนน คุณไม่มีทางรู้ว่าพวกเขาอาจต้องการความเมตตานั้นมากเพียงใด

6. ถามว่า "เรื่องนี้สำคัญหรือไม่" ไม่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องที่ไม่สำคัญในแต่ละวัน การจรรยาจรตติขัด ทะเลาะวิวาท ทำเลื้อตัวโปรดฟัง บางครั้งสิ่งเหล่านี้ดูเหมือนจะเกิดขึ้นในวันเดียวกัน และคุณแน่ใจว่าเป็นวันที่เลวร้ายที่สุดในชีวิตของเรา ให้พยายามคิดถึงเรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้นในวันนั้นด้วย พวกเขาอยู่ที่นั่น อย่าพลาดเพราะอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ สองสามอย่างที่ทำให้คุณเสียอารมณ์

7. หยุดชั่วคราวและหายใจเข้า การมองโลกในแง่ดี คือ ทางเลือกที่เกิดขึ้นทุกนาทียของทุกวัน และด้วยความมุ่งมั่นที่ถูกต้อง มันจะกลายเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติ เคล็ดลับสุดท้ายที่จะใช้ คือ ศิลปะของการ "หยุดชั่วคราว" ก่อนที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์ใด ๆ ให้หยุดและไตร่ตรองข้อเท็จจริงเสียก่อน อย่าปล่อยให้อารมณ์ของคุณหนีไป ถ้าดูเหมือนว่าจะไม่มีประโยชน์ที่จะโกรธ ตะโกน หรือเดินหนีจากสถานการณ์ ให้หายใจเข้าลึก ๆ แล้วคิดว่าคุณต้องการจะมีปฏิกิริยาอย่างไร

โดยสรุปองค์ประกอบสำคัญของการคิดเชิงบวกของผู้ นำสามารถสรุปเป็นโมเดล klongMalai (คล้องมาลัย) ดังนี้ K (Keen) ผู้นำมีความกระตือรือร้นและหลักแหลม L (Learning) ผู้นำเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง O (Optimism) ผู้นำมองโลกในแง่ดี N (Negotiator) ผู้นำเป็นนักเจรจาที่ดี G (Gratitude) ผู้นำมีความกตัญญู M (Mindfulness) ผู้นำการมีสติ A (acceptance) ผู้นำให้การยอมรับ L (Love) ผู้นำให้ความรักแก่บุคลากร A (Aim) ผู้นำมีเป้าหมายในการทำงาน และ I (Integrity) ผู้นำมีความซื่อสัตย์สุจริต ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1

สรุป

ผู้นำเป็นปัจจัยสำคัญที่จะขับเคลื่อนองค์กรไปสู่ความสำเร็จ องค์ประกอบสำคัญของการคิดเชิงบวกของผู้นำประกอบเป็นโมเดล klongMalai ดังนี้ K (Keen) มีความกระตือรือร้น และหลักแหลม L (Learning) เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง O (Optimism) มีการมองโลกในแง่ดี N (Negotiator) เป็นนักเจรจาที่ดี G (Gratitude) มีความกตัญญู M (Mindfulness) มีสติอยู่เสมอ A (acceptance) ให้การยอมรับบุคลากร L (Love) ให้ความรักแก่บุคลากร A (Aim) มีเป้าหมายในการทำงานและ I (Integrity) มีความซื่อสัตย์สุจริต

เอกสารอ้างอิง

- กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา. (2565). *ความคิดเชิงบวก เมล็ดพันธุ์แห่งความเจริญ ปรับโครงสร้างการศึกษาไทย*. สืบค้นจาก <https://www.eef.or.th>.
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152.
- Beckett, A. E., & Buckner, L. (2012). Promoting positive attitudes towards disabled people: Definition of, rationale and prospects for anti-disablist education. *British Journal of Sociology of Education*, 33, 873-891.
- Bekhet, A. K., & Zauszniewski, J. A. (2013). Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale. *Western Journal of Nursing Research*, 35(8), 1074-1093.
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 10(4), 275-286.

- Cherry, Kendra. (2022). *What Is Positive Thinking*. Retrieved from <https://www.verywellmind.com › what-is-Positive Thinking>.
- Ford, B., & Mauss, I. (2014). Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides (pp. 363–382). London: Oxford University Press.
- Gruber, J., Johnson, S. L., Oveis, C., & Keltner, D. (2008). Risk for mania and positive emotional responding: Too much of a good thing? *Emotion*, 8(1), 23–33.
- Martin, Raquel Palomera. (2017). Positive Psychology in Schools: A Change with Deep Roots, *Psychologist Papers*, 38(1), 23-35.
- Mayo Clinic Staff. (2022). *Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress*. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org › art-20043950>.
- Jalan, Vinay. (2022). *10 Characteristics of Positive Thinking People*. Retrieved from <https://inspireyourliving.wordpress.com>.
- Naseem, Z., & Khalid, R. (2010). Positive thinking in coping with stress and health outcomes: Literature review. *Journal of Research & Reflections in Education*, 4(1), 334-356.
- Norem, J. K., & Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 993–1001.
- Rittenberg, C. N. (1995). Positive thinking: An unfair burden for cancer patients? *Supportive Care in Cancer*, 3(1), 37–39.
- Parmar, Sonal D. (2015). Positive Thinking Can Change Our Life. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 2349-3429.
- Sherwood, Alison. (2022). Positive Thinking: *What Is Positive Thinking?* Retrieved from <https://www.webmd.com › ... › Reference>.
- Seligman, Martin E. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free press.
- Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1997). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169–210.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116(1), 21–27.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Aspinwall, L. G., Schneider, S. G., Rodriguez, R., & Herbert, M. (1992). Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for acquired immunodeficiency syndrome (AIDS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 460.

Tsutsui, K., & Fujiwara, M. (2015). The relationship between positive thinking and individual characteristics: Development of the Soccer Positive Thinking Scale. *Football Science*, 12(2),74–83.

Walkerr, Oliver. (2022). *Characteristics and Traits of a Positive Mindset*. Retrieved from <https://learnfromblogs.com> › characteristic...

Waters,Shonna. (2022). *Improve your life with a new outlook: 10 benefits of positive thinking*. Retrieved from <https://www.tonyrobbins.com> › positive-th.

Yvonka De Ridder. (2022). *7 Tips for Positive Thinking to Shift Your Mindset*. Retrieved from <https://www.lovinglifetoday.com> › tips-for.