

การใช้คำพูดด้านบวก.....กับตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ย. 2552

ทุก คำพูดที่เราได้ยินหรือพูดออกไปมีผลกับตัวเราเองและผู้อื่น บางคำมีผลทางด้านบวก หรือบางคำให้ผลกลางๆ ไม่เป็นบวกหรือลบ และผลในทางลบ เราลองมาพิจารณาคำพูดตามลบ ที่คนต่างๆไป มักผลอไชกันอยู่เสมอ ในชีวิตประจำวัน ที่จะส่งผลเสียอย่างยิ่งต่อร่างกายและจิตใจของคนเรากันดีกว่า

ไม่ จังจ๋า ไม่เอาไหน ไม่ได้เรื่อง อ้วน วก ชี้นัย คือ โอเคิดำ เชื้อ อืดอาด ชี้นัยลาต ทัม เป็น อ่อนแอ ชีโรค ไชคร้าย ชน เลว เต๋อ ไม่ฉลาดเลย คนปัญญาทึบ คนไร้สมรรถภาพ คนโรคจิต คนสารเลว เชื้อ หนาเบื้อ

- ประโยคคำพูดตามลบที่เราได้ยินได้ฟังเสมอๆ ต่อไปนี้ก็สามารถส่งผลเสียให้แก่คนเราได้มากเช่นเคย วกัน
- ผมเป็นคนไม่มีความสามารถ (ผมทำไม่ได้,ผมทำไม่เป็น)
 - ผมเป็นคนโชคร้าย
 - ผมเกิดมาพร้อมกับความทุกข์
 - ผมทำอะไรผิดพลาดเสมอ
 - ผมเป็นคนเลว
 - ผมเป็นคนอ่อนแอ
 - ผมจะต้องล้มเหลวแน่ๆ
 - ผมเป็นคนที่ไม่มีความสุขเลยจริงๆ
 - ผมแก่เกินไปแล้ว
 - ผมเป็นคนขี้อาย
 - ผมเป็นคนไม่รับผิดชอบ
 - ผมเป็นคนเชื่องจนเชือ
 - ผมเป็นคนไม่มีเสน่ห์
 - ผมเป็นคนที่ไม่ใ้ใครรัก
 - ผมเป็นอย่างนี้มาตั้งแต่เกิดผมเปลี่ยนแปลงไม่ได้
 - ผมเป็นคนที่หัวทึบที่สุด
 - ผมเป็นคนที่ไม่เคยทำอะไรสำเร็จเลย ฯลฯ

คำพูดในทางลบเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราควรใช้ให้น้อยที่สุด และหลีกเลี่ยงให้ห่างไกล ที่สุด ผู้ที่เข้าใจชีวิตและต้องการมีจิตใจที่ตั้งามจะพยายาม หลีกเลี่ยง การใช้คำพูดเหล่านี้กับผู้อื่น รวมทั้งหลีกเลี่ยงที่จะได้ยินได้ฟัง คำพูดตามลบเหล่านี้ มีฉะนั้นแล้วจิตใจสำนึกของคนเราก็อาจจะเหมือน เครื่องคอมพิวเตอร์จะทำ หน้าที่บันทึกข้อมูลตามลบต่างๆ ไว้ในจิตใจของเราเอง คำพูดตามลบต่างๆ จึงเป็นสิ่งที่เราควรฝึกใช้เสมอๆ จนเป็นนิสัย เช่น

เก่ง เยี่ยม น่ารัก ดี ยอดเยี่ยมแล้ว ฉลาด โอเคิดสูง สะอาด พุดพระ เข้มแข็ง แข็งแรง สวย มีน้ำใจ

- ประโยคคำพูดตามบวกต่างๆ ต่อไปนี้ก็เป็นสิ่งที่เราควรได้รับบันทึกไว้ในจิตใจดี สำนึกของเราเสมอๆ
- ผมเป็นคนที่มีความสามารถ
 - ผมเป็นคนที่มีชีวิตดี
 - ผมเป็นคนที่มีความสุขมาก
 - ผมเป็นคนดี
 - ผมเป็นคนแข็งแรง
 - ผมเป็นคนกล้าหาญ
 - ผมทำอะไรก็จะสำเร็จเสมอ
 - ผมเป็นคนที่มีความรับผิดชอบสูง
 - ผมเป็นคนที่มีเสน่ห์และน่ารัก
 - ผมเป็นคนที่มีความสามารถ
 - ผมเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

นัก ปราชญ์โบราณได้แนะนำ เทคนิคง่ายๆ ในการพัฒนาร่างกายและจิตใจ และความรู้สึกที่ดีแก่ตนเองไว้ 2 วิธีได้แก่ การใช้คำพูดดี กับตัวเอง (Auto-suggestion) และการรับฟังคำพูดดี จากผู้อื่น (Outer-suggestion) ซึ่งเทคนิคทั้งสองประการขึ้นอยู่กับพื้นฐานของความเชื่อที่ว่า "ข้อมูลที่ถูกบันทึกไว้ในจิตใจดีสำนึกของเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากทั้งคำพูดของตัวเองและคำพูดของผู้อื่น"

มีงานวิจัยเกี่ยวกับจิตใจดีสำนึกหลายชิ้นที่ให้ผลสรุป ว่าข้อมูลจากจิตใจดีสำนึกของคนเราใช้เวลาประมาณ 21 วัน ในการเปลี่ยนแปลง

ตัวอย่างประโยคคำพูดตามบวกกับตัวเองต่างๆ สำหรับเด็กๆ

- เป็นคนที่ยอดเยี่ยม
- เป็นคนที่น่ารัก
- เป็นคนที่ฉลาด
- เป็นคนที่สมองดี
- เป็นคนที่เรียนเก่ง
- เป็นคนที่แข็งแรง
- เป็นคนที่รูปร่างดี
- เป็นคนที่เล่นกีฬาเก่ง
- เป็นคนที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
- เป็นคนที่เพื่อนรัก

ที่มา board.palungjit.com

ตัวอย่างประโยคคำพูดตามบวกต่างๆ สำหรับผู้ใหญ่

- " ยิ่งฉันมีอายุมากขึ้น ฉันยิ่งแข็งแรงขึ้น มีเสน่ห์มากขึ้น เก่งขึ้นในทุกๆ ด้าน
- เป็นคนที่ยอดเยี่ยม
 - เป็นคนที่มีความสามารถ
 - เป็นคนที่มีความสุขและน่ารัก
 - เป็นคนที่ชอบทำให้อีก และ ผู้อื่นมีความสุข
 - เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
 - เป็นคนที่แข็งแรง
 - เป็นคนที่อารมณ์ดี ใจเย็น
 - เป็นคนที่กล้าหาญและเข้มแข็ง
 - เป็นคนที่มีความรัก ให้กับตัวเอง และผู้อื่น

นักปราชญ์ตะวันออกพร่ำสอนมาเป็นเวลาหลายพันปีแล้วว่า คุณเราทุกคนมีจิตเดิมแท้ที่เป็นประกายหรือดีงาม ไม่มีใครแม้แต่คนเดียวที่เกิดมาพร้อมกับความรู้สึกด้านลบต่างๆ เช่น โง่ เลว แห้ง กะลือต ซื่อ บื้อ ไม่เก่ง ฯลฯ แต่ ความรู้สึกด้านลบต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นมาในภายหลัง หลังจากที่ได้รับข้อมูลตามลบต่างๆ จากคนรอบข้าง และข้อมูลตามลบต่างๆ เหล่านี้ก็จะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นความรู้สึกด้านลบต่างๆ ที่บันทึกอยู่ในจิตใจดีสำนึกของเราเองโดยที่เราเองอาจ ะไม่รู้สึกรู้หา (บางคนได้รับข้อมูลตามลบต่างๆ ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งห้า ตั้งแต่ในวัยแบเบาะ) ถ้า เราพูดดี กับตัวเองเสมอๆ ทุกวัน แม้จะต้องฝืนหรือขัดใจบ้างในระยะแรกๆ ของการพูดดี กับตัวเองก็จะค่อยๆ เปลี่ยนไป ความสบายใจ สุขใจ จะค่อยๆ เข้ามานแทนที่ ให้เราไขว่คว้าหาความสุขตามลบนั้นๆ ไปแทนที่ข้อมูลตามลบในจิตใจดีสำนึกของเรา ซึ่งจะทำให้เรามีความคิด ที่ศตคติและพฤติกรรมต่างๆ ที่เปลี่ยนไปในทางบวกมากขึ้น

