

การใช้คำพูดด้านบวก.....กับตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ย. 2552

ทุก คำพูดที่เราได้ยินหรือพูดออกไปมีผลกับตัวเราเองและผู้อื่น บางคำมีผลทางด้านบวก หรือบางคำให้ผลกลางๆ ไม่เป็นบวกหรือลบ และผลในทางลบ เราลองมาพิจารณาคำพูดตามลบ ที่คนต่างๆไป มักผลอไชกันอยู่เสมอ ในชีวิตประจำวัน ที่จะส่งผลเสียอย่างยิ่งต่อร่างกายและจิตใจของคนเรากันดีกว่า

ไม่ จังง่า ไม่เอาไหน ไม่ได้เรื่อง อ้วน วก ชี้นัย คือ โอเคิดำ เซ่อ อืดอาด ชี้นัยลาต ทัม เป้น อ่อนแอ ชีโรค โขคร้าย ชน เลว เต่อ ไม่ฉลาดเลย คนปัญญาทึบ คนไร้สมรรถภาพ คนโรคจิต คนสารเลว เช้ง หนาเบือ

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

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

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

- ประโยคคำพูดตามบวกต่างๆ ต่อไปนี้เป็นสิ่งที่เราควรได้รับบันทึกไว้ในจิตใจดี สำนึกของเราเสมอๆ
- ผมเป็นคนที่มีความสามารถ
 - ผมเป็นคนที่มีโชคดี
 - ผมเป็นคนที่มีความสุขมากๆ
 - ผมเป็นคนดี
 - ผมเป็นคนแข็งแรง
 - ผมเป็นคนกล้าหาญ
 - ผมทำอะไรก็จะสำเร็จเสมอ
 - ผมเป็นคนที่มีความรับผิดชอบสูง
 - ผมเป็นคนที่มีเสน่ห์และน่ารัก
 - ผมเป็นคนที่มีความสามารถ
 - ผมเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

นัก ปรารถนุปรารถนได้แนะนำ 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

นักปรารถนุจะวันออกปราศออกมาเป็นเวลาหลายๆ พันปีอยู่เสมอว่า คนเราทุกคนมีจิตเดิมแท้ที่เป็นประกายหรือดีงาม ไม่มีใครแม้แต่คนเดียวที่เกิดมาพร้อมกับความรู้สึกด้านลบต่างๆ เช่น โง่ เลว ง่าย เกียติง ซื่อ บื้อ ไม่เก่ง ฯลฯ แต่ ความรู้สึกด้านลบต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นมาในภายหลัง หลังจากที่ได้รับข้อมูลตามลบต่างๆ จากคนรอบข้าง และข้อมูลตามลบต่างๆ เหล่านี้ก็จะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นความรู้สึกด้านลบต่างๆ ที่บันทึกอยู่ในจิตใจดีสำนึกของเราโดยที่เราเองอาจ ะไม่รู้สึกรู้หา (บางคนได้รับข้อมูลตามลบต่างๆ ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งห้า ตั้งแต่ในวัยแบเบาะ) ถ้า เราพูดดี กับตัวเองเสมอๆ ทุกวัน แม้จะต้องฝืนหรืออึดอัดใจบ้างในระยะแรกๆ ของการพูดดี กับตัวเองก็จะค่อยๆ เปลี่ยนไป ความสบายใจ สุขใจ จะค่อยๆ เข้ามานแทนที่ ให้ในเราข้อมูลใหม่ๆ ตามบวกก็จะเขาไปแทนที่ข้อมูลตามลบในจิตใจดีสำนึกของเรา ซึ่งจะทำให้เรามีความคิด ที่ศตคติและพฤติกรรมต่างๆ ที่เปลี่ยนไปในทางบวกมากขึ้น

