



ปัญหาและอุปสรรคน้อยใหญ่เกิดขึ้นในชีวิตคนเราอยู่เสมอ การมีชีวิตอยู่ต่อไปจึงเป็นกระบวนการเอาชนะความท้าทายและความยากลำบากต่างๆที่เราต้องเผชิญอย่างไม่จบสิ้น ทั้งปัญหาหนัก เช่น โรคภัยไข้เจ็บ อุบัติเหตุ การหย่าร้าง การล้มละลาย และความตาย เป็นต้น และปัญหาเบา เช่น ความขัดแย้งในความสัมพันธ์ ความผิดพลาดเล็กน้อย หรือเรื่องน่าหงุดหงิดใจ ที่พบได้ทุกวันเหล่านี้ก็คืออุปสรรคที่เราต้องฝ่าฟันไปให้ได้ เพราะหากทุกเรื่องได้ตั้งใจคนคนนั้นคงไม่ใช่มนุษย์แต่เป็นพระเจ้าแล้ว คนที่เคยล้มมาก่อนเท่านั้นที่จะรู้ว่าต้องลุกขึ้นอย่างไรคนที่เคยพลาดพลั้งเท่านั้นที่รู้ดีว่าตัวเองต้องพลิกฟื้นขึ้นใหม่อีกครั้งคนที่เคยล้มหัวกระแทกพื้นเท่านั้นที่จะมีพลังบินสูงขึ้นไป มาเรียนรู้พลังและการสร้างสรรค์ให้พบกับการแก้ไขอุปสรรคต่างๆ กันเลย

ความเข้มแข็งของใจพลังแห่งการฟื้นตัว

พลังแห่งการฟื้นตัวเป็นเรื่องของ **“ตัวตนจดจำ”** ตัวตนจดจำจะให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์ของตัวเองอย่างไม่สิ้นสุดและบอกเล่าเรื่องราวเหล่านั้นตัวตนจดจำที่สามารถให้ความหมายและบอกเล่าเรื่องราวความทุกข์และอุปสรรคของตัวเองในทางบวกได้คือตัวตนจดจำของคนที่มีพลังแห่งการฟื้นตัวสูง

พลังแห่งการฟื้นตัวคืออะไร

พลังที่เอาชนะอุปสรรคพลังแห่งการฟื้นตัว คือ การเปลี่ยนวิกฤตและความยากลำบากทั้งหลายไปเป็นความสำเร็จ คนที่เคยล้มมาก่อนเท่านั้นที่จะรู้ว่าต้องลุกขึ้นอย่างไรคนที่เคยพลาดพลังเท่านั้นที่รู้ว่าตัวเองต้องพลิกฟื้นขึ้นใหม่อีกครั้ง คนที่เคยล้มหวักระแทกพื้นเท่านั้นที่จะมีพลังบินสูงชันได้ และนี่คือความลับของพลังแห่งการฟื้นตัว

ชีวิตคนเราเต็มไปด้วยอุปสรรคและความยากลำบาก แน่่อนว่ามีเรื่องดีๆ อยู่ด้วย แต่เรื่องเศร้าเรื่องทุกข์ เรื่องยาก หรือเรื่องที่ทำให้เจ็บปวด ก็มีมากกว่ามีผลงานวิจัยที่บอกว่า เรื่องทุกข์มีปริมาณมากกว่าเรื่องสุขเสมอ อย่างไรก็ตามเราทุกคนต่างมีพลังภายในอย่างล้นเหลือเพื่อจะเอาชนะอุปสรรคในชีวิต โดยนักวิชาการเรียกว่า **พลังแห่งการฟื้นตัว (RESILIENCE)**

พลังแห่งการฟื้นตัว (RQ) ของฉันอยู่ระดับไหน

คนที่มีพลังแห่งการฟื้นตัวสูงจะมีทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับความผิดพลาดของตัวเอง คนกลุ่มนี้มีนิสัยกล้าหาญและท้าทายมากกว่า จึงแสวงหาสิ่งใหม่อยู่เสมอพวกเขาจึงตอบสนองต่อความผิดพลาดของตัวเองอย่างอ่อนไหว แต่ไม่กลัวความผิดพลาด

พลังแห่งการฟื้นตัว หมายถึง การกลับคืนสู่สภาวะเดิม ในทางจิตวิทยามักหมายถึงความรวมถึง **“พลังต้านทานของจิตใจ”** นักวิชาการส่วนใหญ่ให้นิยามคำว่าพลังแห่งการฟื้นตัวว่า ภูมิคุ้มกันทางใจที่มีต่อความเครียดหรืออุปสรรค ความสามารถในการใช้ทรัพยากรภายในและภายนอกให้เกิดประสิทธิผล และความสามารถในการเปลี่ยนอุปสรรคเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เติบโต หากกล่าวให้กว้างขึ้นอีกหน่อย พลังแห่งการ

พื้นฐานคือ **“ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่ต้องเผชิญ ปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และเติบโตทางจิตใจ”** พลังแห่งการปรับตัว อาจถ่ายทอดทางพันธุกรรมส่วนหนึ่ง แต่เป็นที่รู้กันทั่วไปว่าพลังแห่งการปรับตัวมีความเป็นพลวัตจึงเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามปัจจัยที่หลากหลาย เช่น สภาพแวดล้อม วัฒนธรรมการศึกษา และความพยายามส่วนบุคคล เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า พลังแห่งการปรับตัวคือความสามารถทั้งหมดของมนุษย์ที่ใช้ในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง และใช้สภาพแวดล้อมสร้างประโยชน์แก่ตัวเองนักวิชาการไม่ได้มองว่าหัวใจสำคัญของพลังแห่งการปรับตัวไม่ใช้การไม่มีข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนใดๆเลย แต่เป็นความสามารถของบุคคลในการรับมืออย่างยืดหยุ่นและเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงต่างหาก

ทำอย่างไรให้พลังแห่งการปรับตัวของเราสูงขึ้น

การฝึกใส่ความสุขให้สมอง หากต้องการให้พลังแห่งการปรับตัวสูงขึ้น เราต้องมีสมองที่ยอมรับทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้น ในทางบวกมากขึ้น ต้องมี **“ตัวตนจดจำ”** ที่บอกเล่าประสบการณ์ของตัวเองในทางบวกโดยอัตโนมัติในระดับจิตใต้สำนึก แล้วฝึกฝนให้สมองเคยชินกับการเล่าเรื่องราวต่างๆในทางบวก เหมือนการกระตุ้นให้สมองมีพลังที่จะจัดการข้อมูลทางบวกสร้าง **“ความเคยชิน”** ที่ยอมรับและจัดการปัญหาหรือเรื่องยากๆ ที่เกิดขึ้นกับเราในทางบวกได้

ความเคยชินหมายถึงการที่สมองตอบสนองโดยอัตโนมัติต่อเป้าหมายหรือเหตุการณ์หนึ่งๆ กระบวนการที่จะทำให้เกิดความเคยชินคือการฝึกฝนหรือฝึกหัด ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้วิธีเล่นเครื่องดนตรี สโนว์บอร์ด ว่ายน้ำ หรือใช้ตะเกียบ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ความรู้จากการทำความเข้าใจเพียงอย่างเดียว ต่อให้จะสอนเล่นเครื่องดนตรีหรือวิธีใช้ตะเกียบอย่างละเอียดแค่ไหน เราเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ถ้าไม่ฝึกฝนให้มากพอ

องค์ประกอบที่หนึ่งของพลังแห่งการปรับตัวทักษะการปรับตัว

ไม่ใช่เรื่องบังเอิญที่ความฉลาดด้านบุคคล (PERSONAL INTELLIGENCE) เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดพลังแห่งการฟื้นตัวแม้ว่าความฉลาดด้านการเข้าใจตนเอง (INTRAPERSONAL INTELLIGENCE) จะไม่ได้แสดงความสามารถของตัวมันเองอย่างโดดเด่น แต่เมื่อรวมเข้ากับความฉลาดด้านอื่น ๆ จะมีบทบาทเหมือนตัวเร่งปฏิกิริยาหรือเอนไซม์ที่ช่วยกระตุ้นให้ความฉลาดด้านนั้น ๆ แสดงออกมาได้ดีขึ้น

ทักษะการปรับตัวคือพลังในการเข้าใจตนเอง

ทักษะการ
ปรับอารมณ์

ความยับยั้งชั่งใจ

ทักษะการวิเคราะห์
ปัญหา

เปลี่ยนสมองให้มองโลกเชิงบวก

สิ่งสำคัญที่ทำให้เรามีพลังแห่งการฟื้นตัว คือ ทักษะการปรับตัว และทักษะมนุษยสัมพันธ์ ถ้าต้องการเพิ่มพลังแห่งการฟื้นตัว เราต้องพัฒนาทักษะการปรับตัวและทักษะมนุษยสัมพันธ์เสียก่อน ด้วยการสร้างอารมณ์เชิงบวก

ความสุขเป็นความสามารถอย่างหนึ่งที่ทำให้เรานำพาตัวเองไปในทิศทางที่ต้องการได้ด้วยอารมณ์เชิงบวก และช่วยให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดี และมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จจากการแบ่งปันความสุขแก่ผู้อื่น ผู้ที่ทำให้ทั้งตัวเองและผู้อื่นมีความสุขได้ย่อมมีพลังแห่งการฟื้นตัวที่แข็งแกร่ง ทั้งนี้ อารมณ์เชิงบวกจะเกิดขึ้นเมื่อเราเปลี่ยนสมองให้มองโลกเชิงบวก ถ้ามีน้ำอยู่ครึ่งแก้วคนที่คิดลบจะคิดว่า **“เหลือแค่ครึ่งแก้วเอง”** ส่วนคนที่คิดบวกจะคิดว่า **“เหลือตั้งครึ่งแก้ว”** นี่เป็นเรื่องที่ใคร ๆ ก็รู้ แต่ปัญหาคือความตั้งใจว่า **“ต่อไปฉันจะคิดบวกต้องคิดว่าน้ำเหลือตั้งครึ่งแก้ว”** นั้นไม่ได้ทำให้เปลี่ยนเป็นคนคิดบวกได้ หรือการดูภาพรูปรางที่สวยงามแล้วตั้งใจว่า **“ต่อไปฉันจะมีรูปรางแบบนี้ก็ใช่ว่าจะได้แบบนี้”**

ถ้าอยากรูปรางดี ต้องลดไขมันในร่างกายและสร้างกล้ามเนื้อ เช่นเดียวกันนี้ถ้าอยากเป็นคนคิดบวกต้องสร้างนิสัยที่ทำให้เส้นทางประมวลข้อมูลทางลบของสมองเสื่อมลง และเส้นทางประมวลข้อมูลทางบวกของสมองแข็งแรง ขึ้นถ้าอยากเป็นเจ้าของบุคลิกภาพเชิงบวกต้องพยายามฝึกคิดบวกอย่างสม่ำเสมอและเป็นระบบ

วิธีเพิ่มคุณลักษณะเชิงบวกให้สมองโดยตรง

ตามที่ได้เห็นกันไปแล้วว่า การค้นพบและการเสริมสร้างจุดแข็งเฉพาะของตัวเองคือวิธีพื้นฐานที่สุดในการเพิ่มพลังแห่งการฟื้นตัวด้วยอารมณ์เชิงบวก ต่อไปนี้จะขอแนะนำวิธีเสริมสร้างจุดแข็งและการสร้างสมองเชิงบวก ประการที่หนึ่งคือ **"การขอบคุณ"** ซึ่งเป็นนิสัยที่ดีของใจ และประการที่สอง **"การออกกำลังกาย"** ซึ่งเป็นนิสัยที่ดีของร่างกาย การขอบคุณและการออกกำลังกายเป็นประจำเปลี่ยนแปลงมนุษย์ไปในทางที่ดีนี้เป็นความรู้ทั่วไป ทว่าวิธีที่จะทำให้การขอบคุณและการออกกำลังกายเปลี่ยนสมองของเราให้เป็นสมองเชิงบวกนั้นเพิ่งได้รับการเปิดเผยเมื่อเร็ว ๆ นี้หากเสริมสร้างจุดแข็ง **ฝึกขอบคุณและออกกำลังกายเป็นประจำไปพร้อม ๆ กันได้ไม่ว่าจะเป็นคนที่ดีลบลหรือมองโลกในแง่ร้ายแค่ไหน หลังจากผ่านไป 3 เดือน สมองของเขาจะเปลี่ยนไปเป็นสมองเชิงบวกอย่างแน่นอนและพลังแห่งการฟื้นตัวย่อมสูงขึ้นตามไปด้วย**



หอสมุดธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.)

Website : library.baac.or.th

Facebook : www.facebook.com/baaclibrary