

วิธีเปลี่ยนตัวเองให้คิดบวก

การคิดบวกคืออะไร จากผลการวิจัยที่ถูกตีพิมพ์ในวารสารจิตวิทยาบุคลิกภาพและสังคมของสหรัฐอเมริกาเผยว่า การคิดบวกเป็นส่วนหนึ่งของการทำให้ตัวเองมีความสุข โดยที่การคิดบวกนั้นไม่ใช่การคิดหาคำตอบว่าจะไร้อุบัติหรือผิด แต่เป็นการคิดเพื่อให้เราได้เข้าใจในสิ่งที่กำลังเป็นไปได้ หลายคนเข้าใจว่าการคิดบวกต้องอาศัยหลักการทางจิตวิทยาเข้าช่วย แต่ความจริงแล้วตัวเราเองก็สามารถเปลี่ยนตัวเองให้กลายเป็นคนคิดบวกได้ตลอดเวลา

8 สิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดบวก เป็นที่รู้กันดีว่าการคิดบวกคือการทำให้ตัวเองมีความสุข แต่ความจริงแล้วยังส่งผลต่อสุขภาพกายและใจอีกด้วยนะ โดยเฉพาะสิ่งดี ๆ ต่อไปนี้ที่จะเกิดขึ้นกับเราแน่นอนเมื่อเปลี่ยนตัวเองให้คนคิดบวก

เราจะมิระบบไหลเวียนโลหิตเป็นปกติ การคิดบวกจะทำให้เรารู้สึกอยากทำในสิ่งดี ๆ เช่น กินอาหารสุขภาพ ออกกำลังกาย และไม่เครียด ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตของเราทำงานเป็นปกติ ไม่เสี่ยงเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนเลือด เช่น หัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคความดันโลหิตสูง

เราจะมีไขมันดีมากกว่าไขมันเลวในร่างกาย ผลการทดสอบของมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์วอร์ดในปี 2013 ที่ถูกตีพิมพ์ลงในวารสาร **The American Journal of Cardiology** เผยว่า การคิดบวกช่วยเพิ่มระดับไขมันดีในร่างกายได้ เห็นได้จากการทดสอบกับกลุ่มอาสาสมัครวัยกลางคน อายุระหว่าง 40-70 ปี ประมาณ 990 คน ที่ทำแบบทดสอบความสุขจากพฤติกรรมประจำวัน ผลคือ อาสาสมัครส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตประจำวันของตัวเองดี เมื่อตรวจร่างกายพบว่าระดับไขมันดีสูงกว่าไขมันเลว สาเหตุเป็นเพราะคนที่มีความสุขดีในชีวิตมักจะเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าคนที่มีความเครียด

เราจะมิระบบภูมิคุ้มกันโรคที่แข็งแรงขึ้น การคิดบวกเป็นการกระตุ้นให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติ เกิดการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย รวมถึงการนำไปใช้เผาผลาญเป็นพลังงานที่ส่งผลให้เราแข็งแรงขึ้น เห็นได้จากคนที่ร่าเริง แจ่มใส มักไม่ค่อยเจ็บป่วยง่าย

เราจะมีสุขภาพกายและใจที่สมดุล ผลการวิจัยส่วนใหญ่เผยว่า คนที่มองโลกในแง่ดีมักมีสุขภาพกายและใจดีตามไปด้วย เพราะพวกเขาไม่เคียดแค้นอยู่เพียงอย่างเดียวคือ การทำตัวเองให้มีความสุขด้วยการหากิจกรรมทำไม่ปล่อยให้ตัวเองอยู่ว่าง ๆ เช่น ออกกำลังกาย การปลูกดอกไม้ การสนทนากับเพื่อนบ้าน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นตัวขับเคลื่อนให้พวกเขามีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย เพราะเมื่อสุขภาพจิตดี ร่างกายก็แข็งแรงตามไปด้วย ไม่เจ็บป่วยง่าย และก็ไม่ต้องกินยาใด ๆ

เราจะกลายเป็นคนไม่ค่อยเครียดกับอะไรง่าย ๆ คนที่มองโลกในแง่ดีเมื่อมีปัญหาจะรับมือได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย ส่วนหนึ่งมาจากกรที่พวกเขาเชื่อว่าทุกสิ่งจะดีขึ้นได้ เดียวก็ผ่านไป ทำให้พวกเขาแก้ปัญหาด้วยความใจเย็นมากกว่า **เราจะกลายเป็นคนร่าเริง แจ่มใสเข้าใกล้** การมองโลกในแง่ดีช่วยเปลี่ยนภาพลักษณ์ของตัวเองให้กลายเป็นคนนิสัยน่ารักมากขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเราจะไม่มีทัศนคติที่เปิดกว้างรับฟังคนอื่น ยิ้มแย้มแจ่มใสตลอด ดูเป็นคนอารมณ์ดี ทำให้ใคร ๆ ก็มองว่าเรานิสัยดีน่าเข้ามาทำความรู้จัก **เราจะรับมือได้หมดทุกปัญหา** การมองโลกในแง่ดีจะทำให้เรามีสติในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล จากผลการวิจัยเผยว่า การมองโลกในแง่ดีทำให้เราไม่รีบร้อนตัดสินใจเรื่องราวที่อยู่ตรงหน้า เราจะไม่ได้หึงหวนแต่ตั้งปัญหาใหญ่โตขึ้น และเราจะมีสติมองออกว่าแก่นแท้ของปัญหานั้นอยู่ตรงไหน ทำให้เราสามารถค้นพบทางออกของปัญหาได้อย่างง่ายดาย **เราจะมีอายุยืน** ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยลอนดอนได้ทำการทดสอบเรื่องการคิดบวกสัมพันธ์กับการมีอายุยืนอย่างไร โดยได้ทำแบบทดสอบกับกลุ่มอาสาสมัครที่มีอายุยืนเกินร้อยปีขึ้นไป

ประมาณ 243 คน ด้วยการให้ทำแบบสอบถามไลฟ์สไตล์ของตัวเอง ผลปรากฏตรงกันว่า อาสาสมัครส่วนใหญ่มีไลฟ์สไตล์ชอบท่องเที่ยว ชอบเดินทางไปเปิดหูเปิดตาต่างถิ่น พวกเขาเชื่อว่าการเดินทางทำให้เรียนรู้อะไรมากขึ้น ได้พบเห็นโลกในมุมที่กว้างขึ้น ปล่อยวางอะไรได้มากขึ้น และทั้งหมดนี้ก็นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นคนคิดบวกขึ้นนั่นเอง

แหล่งที่มา <https://health.kapook.com/view108098.html>



วันที่ 2 ตุลาคม 2563

เรื่อง ขอตกลงประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 5/2563

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท อรินแคร์ จำกัด

ด้วยคณะกรรมการบริหารของ บริษัท อรินแคร์ จำกัด มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 5/2563 ในวันที่ 19 ตุลาคม 2563 เวลา 10.00 น. ณ ห้องเลขที่ 101/12 ชั้น Space 101 0. ศูนย์วิท 101/1 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร

เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- | | |
|-----------|--|
| วาระที่ 1 | พิจารณารับรองรายงานการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 5/2563 |
| วาระที่ 2 | พิจารณาเรื่องการเพิ่มทุนจดทะเบียนบริษัทโดยยกเรื่องหุ้นเพิ่มทุน |
| วาระที่ 3 | พิจารณาเรื่องการแก้ไขเปลี่ยนแปลงหนังสือบริคณห์สนธิข้อ 5 (ทุน) ของบริษัทเพื่อให้เป็นไปตาม สัญญาระหว่างผู้ถือหุ้น (Shareholder Agreement Accession and Adherence Agreement) และ สัญญาเข้าซื้อหุ้นเพิ่มทุน (Share Subscription Agreement Accession and Adherence Agreement) |
| วาระที่ 4 | วาระอื่นๆ |

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา (วัน เวลา) และสถานที่ดังกล่าว



ขอแสดงความนับถือ

ไชยพงษ์ นียมศรี

กรรมการผู้จัดการ