บทความ

# วิธีฝึกจิตคนในครอบครัวให้เป็นครอบครัวคิดบวก

ก.ย. 16, 2025

2นาที

การใช้ชีวิตร่วมกันเป็นครอบครัวจะมีความสุขได้ คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกจิตให้คิดบวก นอกจากจะสร้างความสุขให้กับครอบครัวแล้วยังสามารถสร้างสัมพันธ์รักให้ยืนยาวอีกด้วย

## คำถามที่พบบ่อย

**ที่บ้านทะเลาะกันบ่อยค่ะ ทำยังไงให้บรรยากาศในบ้านดีขึ้นคะ?**

คลิก

เป็นเรื่องปกติที่ต้องมีกระทบกระทั่งกันบ้างค่ะคุณแม่ หัวใจสำคัญคือการสอนให้รู้จัก 'ขอโทษ' และ 'ให้อภัย' กันค่ะ ลองมี 'เวลาคุยกัน' สัปดาห์ละครั้ง เพื่อเปิดใจพูดคุยถึงความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อกัน จะช่วยสร้างความเข้าใจและลดความขัดแย้งได้มากเลยค่ะ หากปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวรุนแรงและจัดการได้ยาก การปรึกษานักจิตวิทยาครอบครัวหรือผู้เชี่ยวชาญเป็นทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

## ลูกชอบมองโลกในแง่ร้ายค่ะ จะสอนให้เขาคิดบวกได้อย่างไรคะ?

คลิก

เริ่มต้นที่คุณพ่อคุณแม่เป็น 'กระจก' สะท้อนความคิดบวกให้ลูกเห็นก่อนเลยค่ะ ลองชวนเขามองหาสิ่งดีๆ แม้ในวันที่ไม่เป็นใจ เช่น "วันนี้ฝนตกรถติด แต่เราได้ฟังเพลงในรถด้วยกันนานขึ้นนะ" และชมเชยในความพยายามของเขา ไม่ใช่แค่ผลลัพธ์ค่ะ หากความวิตกกังวลหรือการมองโลกในแง่ร้ายของลูกส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของเขา ควรปรึกษากุมารแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กนะคะ

## รู้สึกว่าครอบครัวเราเครียดกันจังเลยค่ะ มีวิธีง่ายๆ ที่จะทำให้มีความสุขมากขึ้นไหมคะ?

คลิก

ลองหา 'เวลาหัวเราะ' ร่วมกันทุกวันสิคะ อาจจะเป็นการเล่นบอร์ดเกม ดูหนังตลก หรือทำอาหารเมนูง่ายๆ ด้วยกัน การมีกิจกรรมสนุกๆ ที่ไม่ต้องคาดหวังผลเลิศเลอ จะช่วยลดความตึงเครียดได้ดีมากค่ะ หรือแม้แต่การชวนกันนั่งเงียบๆ หายใจเข้าลึกๆ แค่วันละ 5 นาทีก็ช่วยได้มากค่ะ หากความเครียดในครอบครัวมีระดับสูงและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของสมาชิกในบ้าน การขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่สำคัญมากค่ะ

> มาลองฝึกจิตให้เป็นครอบครัวที่คิดบวกกันดีกว่า เรามีวิธีการฝึกจิตแบบง่ายๆ ที่ทำได้ไม่ยากมาแนะนำเช่นกัน

## ต้องรู้จักให้อภัย

เป็นเรื่องธรรมดาที่คนในครอบครัวจะมีการทำความผิดหรือผิดพลาดกันบ้าง ดังนั้นจึงต้องรู้จักที่จะให้อภัย จึงจะทำให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และยืนยาวที่สุด ทั้งนี้ควรคิดอยู่เสมอว่าคนเราไม่มีใครที่จะสมบูรณ์แบบได้ 100% เสมอไป แต่เมื่อผิดพลาดแล้วก็จะต้องรู้จักสำนึกในความผิดของตนเอง และพร้อมที่จะนำความผิดพลาดมาเป็นบทเรียนเพื่อแก้ไขปัจจุบันและอนาคตให้ดีขึ้นด้วย

## จินตนาการถึงแต่สิ่งดีๆ

คนส่วนใหญ่มักจะชอบจินตนาการถึงสิ่งไม่ดี ทั้งที่สิ่งนั้นยังมาไม่ถึง ซึ่งก็สร้างความวิตกกังวลและก่อให้เกิดปัญหาในครอบครัวได้เป็นอย่างมาก ดังนั้นมาลองจินตนาการถึงแต่สิ่งที่ดีๆ กันบ้างดีไหม แล้วตั้งเป้าว่าจะทำตามสิ่งที่วาดฝันไว้ให้ได้ เท่านี้ก็จะทำให้ครอบครัวเต็มไปด้วยความสุขและสบายใจแล้ว อย่างไรก็ตามไม่ควรจะคาดหวังในสิ่งที่จินตนาการถึงมากเกินไป เพราะหากคาดหวังไว้สูงและทำไม่ได้ ก็จะเกิดความเสียใจจากการผิดหวังได้นั่นเอง

## อย่าตัดสินอะไร เพียงแค่ตาเห็น

การตัดสินใจอะไรในสิ่งที่ตาเห็นเพียงอย่างเดียว จะทำให้เราจิตตกได้ง่าย และมักจะเกิดความเครียด ความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา เช่น เมื่อเห็นสามีคุยกับผู้หญิงคนอื่น หรือเห็นภรรยาคุยกับผู้หญิงคนอื่น ก็คิดไปเองว่าพวกเขาจะต้องแอบนอกใจแน่ๆ ทั้งที่ความจริงแล้ว เขาอาจจะเป็นเพื่อน เป็นญาติ หรือคนรู้จักกันในฐานะเพื่อนร่วมงานก็ได้ ดังนั้น อย่าเอาแต่คิดเอง เออเอง และตัดสินอะไรเพียงเพราะแค่ตาเห็นเด็ดขาด ทางที่ดีควรมีสติและมีเหตุผลให้มากขึ้น เพื่อการเป็นคนที่คิดบวก และการเป็นครอบครัวคิดบวกอีกด้วย

## สร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะในครอบครัวเสมอ

อีกสิ่งหนึ่งที่คุณควรทำมากที่สุด เพื่อการเป็นครอบครัวคิดบวก ก็คือการสร้างรอยยิ้มและเสียง

หัวเราะให้กับครอบครัวอยู่เสมอนั่นเอง ซึ่งก็จะทำให้ครอบครัวเต็มไปด้วยความสุขและประคับประคองความรักให้ยาวนานยิ่งขึ้นได้ โดยการสร้างเสียงหัวเราะให้กับครอบครัวนั้น ก็สามารถทำได้ด้วยการทำกิจกรรมร่วมกัน เล่นกับลูก หรือการพากันไปเที่ยว รวมถึงการไม่สร้างความตึงเครียดภายในบ้าน ก็จะทำให้ครอบครัวเต็มไปด้วยรอยยิ้มและความสุขได้อย่างแน่นอน

## ชวนครอบครัวนั่งสมาธิร่วมกัน

การนั่งสมาธิจะช่วยให้จิตใจเกิดความผ่อนคลาย และมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ซึ่งก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยฝึกให้คุณและครอบครัวคิดบวกมากกว่าเดิม แถมยังช่วยจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล จิตใจที่คิดฟุ้งซ่านและอารมณ์ที่ไม่ค่อยคงที่ได้อย่างอยู่หมัดอีกด้วย โดยผลที่ได้รับจากการฝึกสมาธิก็มีมากกว่าที่คิดเลยทีเดียว ดังนั้นอย่ามัวแต่รอช้า รีบชวนทุกคนในครอบครัวมานั่งสมาธิกันเลยดีกว่า โดยทำแค่วันละประมาณ 5-10 นาที เป็นประจำในตอนเช้าหรือก่อนเข้านอน ก็จะได้ผลลัพธ์ที่ดีไม่น้อย

## คิดซะว่าปัญหา คือบทพิสูจน์ชีวิต

ไม่มีครอบครัวไหนที่สมบูรณ์แบบ และไม่มีครอบครัวไหนที่จะไม่เจอกับปัญหาชีวิตเข้ามาเช่นกัน ขึ้นอยู่กับว่าใครจะเจอกับปัญหาที่หนักอึ้งมากน้อยเพียงใด ดังนั้นให้คิดซะว่าปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นบทพิสูจน์หนึ่งของชีวิต เพื่อให้พวกคุณฝ่าฟันไปให้ได้ ซึ่งหากพ้นช่วงของปัญหาเหล่านั้นไปแล้ว ชีวิตครอบครัวก็จะมีความสุขมากขึ้น และยังมีบทเรียนที่จะนำมาปรับใช้กับปัจจุบันและอนาคตให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้อีกด้วย เพราะฉะนั้นอย่ามัวแต่ท้อแท้กับสิ่งที่เกิดขึ้น ลุกขึ้นมาจับมือครอบครัวเพื่อก้าวฟันฝ่าไปด้วยกันจะดีกว่า

## เรียนรู้ที่จะรับมือกับอารมณ์ของตนเองและคนในครอบครัว

ไม่ว่าใครก็ย่อมต้องเผชิญกับสภาวะอารมณ์ที่แปรปรวน ไม่คงที่ได้ เพราะทุกคนล้วนมีอารมณ์เป็นพื้นฐานของจิตใจอยู่แล้ว แต่สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่ว่าคุณจะมีอารมณ์ดีหรืออารมณ์ร้ายอย่างไร แต่ขึ้นอยู่กับว่าคุณสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองและรับมือกับอารมณ์ของคนในครอบครัวได้ดีมากแค่ไหนมากกว่า ดังนั้นเพื่อฝึกจิตให้เป็นครอบครัวคิดบวก สิ่งหนึ่งที่คุณจะต้องทำ ก็คือการรับมือกับอารมณ์ของตนเองและคนในครอบครัวให้ได้นั่นเอง และจะต้องเป็นการรับมือโดยไม่ใช้ความรุนแรงด้วย ซึ่งหากสามารถทำได้ ก็จะช่วยสร้างความสุขและลดปัญหาในครอบครัวลงได้อย่างแน่นอน

ไม่ยากเลยใช่ไหม สำหรับวิธีการฝึกจิตให้เป็นครอบครัวคิดบวกที่เรานำมาแนะนำกัน ดังนั้นลองทำตามกันดู แล้วคุณจะพบว่าวิธีเหล่านี้สามารถสร้างความสุขให้กับครอบครัวของคุณได้ไม่น้อยเลยทีเดียว ทั้งยังลดปัญหาขัดแย้งที่มักจะเกิดขึ้นได้อย่างดีเยี่ยมอีกด้วย โดยนอกจากวิธีการฝึกจิตเหล่านี้แล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่ครอบครัวจะต้องมี ก็คือความเชื่อใจและซื่อสัตย์ต่อกันนั่นเอง ซึ่งก็เป็นสิ่งสำคัญในการครองรักให้ยืนยาวและการคิดบวกเลยทีเดียว

แชร์ตอนนี้