

The Power of Positive Thinking

พลังคิดเชิงบวก
เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลง
ในโลกยุคใหม่

Best
Seller



อ.วิชัย ปิติเจริญธรรม

คำนำจากผู้เขียน

ผมเชื่อมาเสมอว่า...

“ชีวิตคนเราจะเดินไปในทิศทางเดียวกับความคิดของเรา”

ตลอดหลายสิบปีในการเป็นวิทยากรและที่ปรึกษาด้านการพัฒนาทัศนคติ
ผมได้พบกับผู้คนมากมายจากหลากหลายอาชีพ หลายช่วงวัย ทั้งคนที่
กำลังเติบโต คนที่กำลังล้ม คนที่ย่ำได้ง่าย และคนที่แทบจะล้มไปแล้วว่า
รอยยิ้มของตัวเองหน้าตาเป็นอย่างไร

สิ่งหนึ่งที่ผมพบคือ “ทุกคนล้วนต้องการชีวิตที่ดีขึ้น”

แต่ไม่ใช่ทุกคนที่รู้ว่า “ต้องเริ่มจากตรงไหน”

หลายคนพยายามเปลี่ยนงาน เปลี่ยนบ้าน เปลี่ยนคู่ชีวิต หรือแม้แต่เปลี่ยน
ประเทศ

แต่มีไม่กี่คนที่หันกลับมามองดูสิ่งสำคัญที่สุด...

นั่นคือ “ความคิดของตัวเอง”

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อสอนให้คุณ “คิดบวกแบบฝืนใจ” หรือ

“หลอกตัวเองให้มองโลกสวย”

แต่มันคือการชวนคุณกลับมาทำความเข้าใจกับพลังเล็กๆ ภายในใจคุณเอง
พลังที่เคยมี...แต่บางครั้งก็ถูกความเจ็บปวด ความผิดหวัง หรือความกลัว
บดบังเอาไว้

ผมไม่ได้เขียนจากตำรา แต่เขียนจากประสบการณ์ชีวิต
จากการได้ฟังเรื่องราวของผู้คนนับพัน
จากการยืนอยู่ตรงหน้าเวทีของความเปลี่ยนแปลง
จากรอยยิ้มที่เคยแห้งแล้งแล้วกลับมาชุ่มชื้นอีกครั้ง
และจากน้ำตาที่สุดท้ายหล่นลงด้วยคำว่า “ขอบคุณตัวเองที่ยังไม่ยอมแพ้”

คุณจะไม่พบคำตอบของชีวิตทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้
แต่คุณจะได้พบคำถามดีๆ ที่อาจทำให้คุณเริ่มต้นตั้งคำถามกับตัวเองใหม่
และเมื่อคุณเปลี่ยนคำถาม ความคิดก็จะเปลี่ยน
เมื่อความคิดเปลี่ยน...ชีวิตย่อมเปลี่ยน

หากคุณกำลังอยู่ในจุดที่รู้สึกท้อ แพ้ หมดแรง หรือไม่แน่ใจว่าคุณมีคุณค่า
แค่ไหน

ผมอยากให้คุณรู้ว่า

คุณยังมีทางเลือกเสมอ และการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ เริ่มได้จากความคิดของ
คุณในวันนี้

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นเพื่อนร่วมทาง

เป็นกำลังใจเล็กๆ ที่อยู่เคียงข้าง

และเป็นแสงสว่างในวันที่คุณรู้สึกว่าโลกมืดมนเกินไป

ด้วยความปรารถนาดี

อาจารย์วิชัย ปิติเจริญธรรม

สารบัญ: พลังคิดเชิงบวกเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในโลกยุคใหม่

The Power of Positive Thinking

30 บทสู่การเปลี่ยนกรอบคิด เพื่อชีวิตที่สำเร็จและสุขกว่าเดิม



หมวดที่ 1: ปรับมุมมอง เพื่อมองโลกใหม่

1. พลังคิดเชิงบวก – พลังสู่ความสำเร็จ	14
2. ความคิดแบบไหน...กำลังควบคุมชีวิตคุณอยู่?	20
3. ทำไมเราต้องรู้เซตวิธีคิด?	27
4. จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนกรอบความคิด	34
5. ความคิดเชิงลบทำร้ายคุณมากกว่าที่คิด	41
6. แบบฝึกหัดล้างพิษทางความคิด	48



หมวดที่ 2: ปลดล็อกความคิดลบ ด้วยวิธีง่าย ๆ

7. วิธีหยุดความคิดลบแบบได้ผลจริง	55
8. เทคนิค “ฉันรับผิดชอบเอง”	62
9. เคล็ดลับฝึกพูดกับตัวเองในทางบวก	69

10. เมื่อใจติดลบ – วิธีดึงตัวเองกลับมาด้วยพลังบวก	77
11. แบบฝึกหัด: เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนชีวิต	84

หมวดที่ 3: ฝึกคิดบวกอย่างมีกลยุทธ์

12. กลยุทธ์ใช้ความผิดพลาดเป็นครู	92
13. วิธีใช้ภาษาสร้างพลัง	99
14. อารูธลับ “คำถามเชิงบวก”	105
15. วิธีฝึกใจให้โฟกัสที่โอกาส	112
16. แบบฝึกหัด: สร้างบันทึกความคิดบวกประจำวัน	119

หมวดที่ 4: ความเชื่อใหม่ สร้างชีวิตใหม่

17. ความเชื่อ 7 ข้อของคนคิดบวก	126
18. เปลี่ยนความเชื่อ เปลี่ยนอนาคต	132
19. “ไม่ต้องสมบูรณ์แบบก็สำเร็จได้”	137
20. เปลี่ยนความกลัวเป็นความกล้า	143
21. แบบฝึกหัด: เขียนความเชื่อใหม่ให้ตัวเอง	149



หมวดที่ 5: คิดบวกในความสัมพันธ์และการงาน

22. วิธีคิดบวกกับคู่ครองและครอบครัว	153
23. คิดบวกกับเพื่อนร่วมงานและเจ้านาย	158
24. วิธีคิดบวกเมื่อธุรกิจมีปัญหา	163
25. คิดบวกเมื่อเศรษฐกิจถดถอย	167
26. แบบฝึกหัด: ถามใจตัวเองใหม่ก่อนพูดหรือด่วนสรุป	172



หมวดที่ 6: ใช้พลังบวก เปลี่ยนชีวิตทั้งระบบ

27. พลังของนิสัยคิดบวกในระยะยาว	178
28. ปรับสิ่งแวดล้อมให้เสริมพลังใจ	183
29. สร้างแผนชีวิตด้วยความคิดเชิงบวก	187
30. จากนี้ไป...ฉันจะคิดใหม่ ทำใหม่ เพื่อชีวิตใหม่	193

เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนชีวิต – พลังบวกเริ่มต้นที่ใจคุณ

ถ้าคุณกำลังถือหนังสือเล่มนี้อยู่ในมือ...

บางที คุณอาจกำลังอยู่ในช่วงที่ชีวิตไม่ง่ายขึ้น

บางทีคุณอาจกำลังสงสัยว่า “ฉันจะเปลี่ยนชีวิตได้ไหม?”

หรือบางที...คุณอาจแค่รู้สึกว่า “ถึงเวลาต้องคิดอะไรใหม่ ๆ กับตัวเองสักที”

ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร ไม่ว่าเรื่องราวที่ผ่านมาในชีวิตของคุณจะเป็นแบบไหน

ขอให้คุณรู้ไว้ว่า...คุณไม่ได้อยู่คนเดียว และคุณไม่ได้อ่อนแออย่างที่คิด

ความคิดเล็ก ๆ หนึ่งก้อน อาจกลายเป็นพลังที่เปลี่ยนชีวิตได้

คุณเคยสังเกตไหมว่า คนสองคนที่เจอสถานการณ์เดียวกัน กลับมีชีวิตต่างกันสุดขั้ว?

คนหนึ่งล้มเหลวแล้วล้มเล่า ส่วนอีกคนกลับลุกขึ้นและไปต่อได้เสมอ

ความต่างนั้นไม่ได้อยู่ที่เงิน ไม่ได้อยู่ที่พรสวรรค์ หรือโชคชะตา

แต่มันอยู่ที่ “วิธีคิด” ครับ

ใช่แล้ว...

ความคิดของเราในแต่ละ คือ “ราก” ที่ส่งผลต่อความรู้สึก การตัดสินใจ การกระทำ และสุดท้าย...ก็กลายเป็นผลลัพธ์ของชีวิต

คำถามแรก: แล้วตอนนี้...ความคิดแบบไหนกำลังควบคุมชีวิตคุณอยู่?

ลองหลับตาสัก 10 วินาที...แล้วถามใจตัวเองว่า

“ฉันพูดกับตัวเองแบบไหนบ่อยที่สุดในช่วงนี้?”

ลองเขียนลงตรงนี้ดูครับ:



ฉันมักพูดกับตัวเองว่า...

1. _____

2. _____

3. _____

แล้วคำพูดเหล่านั้น...มัน “ให้พลัง” หรือ “ดึงพลัง” คุณมากกว่ากัน?

คิดลบ...ไม่ใช่ความผิด แต่ปล่อยไว้ไม่เปลี่ยน คือกับดัก

เราไม่ได้เกิดมาพร้อมความคิดเชิงบวก

เพราะสมองของมนุษย์โดยธรรมชาติ มักจะโฟกัสกับอันตรายและปัญหาเพื่อความอยู่รอด

มันไม่ใช่เรื่องแปลกหรือครับ ถ้าเราจะเคยคิดว่า

“ไม่ไหวแน่ ๆ”

“ฉันคงไม่เก่งพอ”

“ทุกอย่างมันแย่ไปหมด”

แต่ถ้าเราปล่อยให้ “เสียงเหล่านี้” ร้องวนในหัวเราตลอดเวลา...

มันก็จะกลายเป็น “ความเชื่อ”

และเมื่อไหร่ที่คุณเชื่อ...คุณจะเริ่มใช้ชีวิตตามสิ่งที่เชื่อนั้น

เราเลือกความคิดไม่ได้ทุกครั้ง...แต่เราเลือก “วิธีมอง” ได้เสมอ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นมาให้คุณ “โลกสวย”

แต่เขียนขึ้นมาให้คุณ “กล้าหันมามองโลก ด้วยสายตาที่มีพลังมากขึ้น”

เราจะได้หลุดจากตัวเองว่า “ทุกอย่างดีหมด”

แต่เราจะเรียนรู้ว่า “แม้ทุกอย่างยังไม่ดี...เราก็ยังมีพลังจะไปต่อได้”



หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปไหน?

- เราจะเริ่มต้นด้วยการ ทบทวนความคิดเดิม ๆ ที่อาจไม่เคยรู้ตัว
- แล้วค่อย ๆ เปลี่ยนมัน ผ่านแบบฝึกหัดง่าย ๆ แต่ทรงพลัง
- เราจะคุยกันเรื่อง “ความเชื่อ” ที่อุดหนุนไว้ และ “คำพูด” ที่ควรใช้กับตัวเอง

- เราจะไปจนถึงเรื่อง “วิธีคิดในความสัมพันธ์” “การทำงาน” “วิกฤตชีวิต”
 - และปิดท้ายด้วยการวางแผนชีวิตใหม่ ที่เต็มไปด้วยพลังคิดบวกในแบบที่คุณเป็น
-



ลองตอบคำถามชุดนี้ดูครับ...



ถ้าชีวิตคุณคือหนังเรื่องหนึ่ง ตอนนี้นั้นเป็นแนวไหน?

☐

ดราม่า

☐

ระทึกขวัญ

☐

ตลกร้าย

☐

ฟิลกูด

☐

ยังไม่รู้แน่ชัด



ถ้าคุณมีไม้กายสิทธิ์ 1 อัน ที่เสก “ความคิดใหม่” ได้ทันที คุณอยากให้ความคิดแบบไหน...มาอยู่ในหัวคุณทุกวัน?

 คำพูดอะไรที่คุณอยากได้ยินจากตัวเองในวันแย่ที่สุด?

เก็บคำตอบของคุณไว้นะครับ เพราะมันจะเป็น “จุดตั้งต้น” ของการเดินทาง
ที่เราจะไปด้วยกันตลอดทั้งเล่ม

💡 **คุณไม่ต้องเป็นคน que คิดบวก 100% หรือครับ**

บางวันเราก็ท้อ

บางวันเราก็เหนื่อย

บางวันเราก็อยากหายไปจากทุกอย่าง

...นั่นคือมนุษย์ครับ

และผมเข้าใจ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนจากตำราวิชาการ

แต่มาจากประสบการณ์จริง

จากเรื่องราวของคนธรรมดาที่ “เลือกจะไม่ยอมให้ความคิดลบครองใจ”

และเลือก “สร้างความหวังเล็ก ๆ ให้ตัวเอง” ในวันที่มืดที่สุด

 และนี่คือสิ่งที่ผมอยากให้คุณได้รับจากหนังสือเล่มนี้:

- รู้ทันความคิดของตัวเอง
- กลับมาเป็นเพื่อนกับใจตัวเองอีกครั้ง
- มีเครื่องมือเล็ก ๆ ไว้ดูแลจิตใจเวลามันอ่อนล้า
- และที่สำคัญ...

“กล้าเชื่อว่า ตัวคุณในเวอร์ชันที่มีความสุขกว่า...เป็นไปได้”

 บันทึกจากใจ (เขียนเองก็ได้ หรือกลับมาเติมทีหลังก็ได้)

 ฉันอยากเปลี่ยน “ความคิด” เรื่องใดมากที่สุดในตอนนี?

 ถ้าฉันเปลี่ยนความคิดนั้นได้...ชีวิตของฉันจะเปลี่ยนยังไง?



บทที่ 1 รอคุณอยู่หน้าถัดไป...

หัวข้อคือ:

“พลังคิดเชิงบวก – พลังสู่ความสำเร็จ”

เราจะเริ่มต้นด้วยการเข้าใจว่า “คิดบวก” ที่แท้จริงคืออะไร

และทำไมมันถึงไม่ใช่แค่ “กำลังใจ” ซ้ำวูบ

แต่มันคือเครื่องยนต์ชีวิตตัวสำคัญที่คุณควรฝึกไว้ติดตัวเสมอ

พร้อมหรือยังครับ...?

พลิกหน้าไปด้วยกันเลยครับ 😊 📘

บทที่ 1 – พลังคิดเชิงบวก: พลังสู่ความสำเร็จ

คุณเคยสงสัยไหมครับว่า ทำไมบางคนเจออุปสรรคหนักแค่ไหนก็ยังยิ้มได้
ทำไมบางคนล้มแล้วลุกได้เร็วเหลือเกิน ทั้งที่สภาพแวดล้อมก็ไม่ได้ต่างจากคุณ
มากนัก

และทำไมบางคน...ไม่ว่าเจออะไรก็ดูเหมือนจะ “ไปต่อได้” เสมอ

คำตอบนั้น...ไม่ได้อยู่ที่โชค ไม่ใช่ทักษะ และไม่ใช่อุปกรณ์

แต่คือ “วิธีคิด” ครับ

โดยเฉพาะ “ความคิดเชิงบวก” ที่กลายเป็นพลังขับเคลื่อนในวันที่ทุกอย่างดู
ติดลบ

💡 พลังที่มองไม่เห็น...แต่ส่งผลลัพธ์จริง

คนที่ประสบความสำเร็จ มักไม่ได้มีชีวิตที่ราบรื่นเสมอไป

หลายคนก็ล้มเหลวมาก่อน

เคยเจ็บ

เคยผิดหวัง

แต่สิ่งที่ทำให้เขาต่างจากคนทั่วไปคือ...เขา “เลือกที่จะตอบสนอง” ต่อสิ่งที่
เจอในมุมที่ต่างออกไป

แทนที่จะมองว่า "นี่คือจุดจบ"

เขามองว่า "นี่อาจเป็นจุดเริ่มต้นใหม่"

แทนที่จะคิดว่า "ฉันแย่"

เขากลับคิดว่า "ฉันยังไม่ดีพอ...แต่ฉันพัฒนาได้"

และนั่นแหละครับ คือจุดเริ่มต้นของ "พลังคิดเชิงบวก"

ที่ไม่ใช่แค่คำปลอบใจ...แต่คือ “ระบบความคิด” ที่ช่วยให้คุณไม่จมอยู่กับ
ปัญหา



ความคิดลบคือกำแพง...ที่เราสร้างไว้เอง

ถ้าเรายังไม่รู้จัก “พลังคิดเชิงบวก”

เรามักปล่อยให้ “ความคิดเชิงลบ” ควบคุมชีวิตโดยไม่รู้ตัว

เช่น...

“ฉันไม่เก่งพอ”

“ฉันไม่มีทางทำได้หรอก”

“คนอย่างฉัน ไม่คู่ควรกับความสำเร็จแบบนั้น”

แล้วเราก็ใช้คำเหล่านี้...ฝังลึกลงในใจ

ย้ำตัวเองทุกวัน

จนสุดท้ายกลายเป็น “ความจริงจำลอง” ที่คอยลากเรากลับไปอยู่ที่เดิมทุก
ครั้ง



พลังคิดบวก = พลังที่ช่วยเปลี่ยน "เคราะห์" ให้เป็น "โอกาส"

เราทุกคนล้วนเคยผ่านจุดที่รู้สึกเหมือน “ฟ้าไม่เป็นใจ”

แต่มีคนจำนวนไม่น้อย...ที่เลือกจะ “ใช้ฟ้าเทานั้นสร้างแรงบันดาลใจใหม่” แทนที่จะบ่น

พวกเขาไม่ได้มองหาเหตุผลว่าทำไมถึงล้ม

แต่ถามตัวเองว่า “จะเรียนรู้อะไรจากการล้มครั้งนี้ได้บ้าง?”



คำถามเพื่อปลูกพลังบวกในใจคุณ



เหตุการณ์ล้มเหลวครั้งล่าสุดของคุณคืออะไร?



คุณตีความมันว่าอย่างไรในตอนนั้น?

☐

ฉันมันไม่ดีพอ

☐

คนอื่นโชคดีกว่า

☐

ฉันยังไม่พร้อม

☐

ฉันต้องเปลี่ยนบางอย่างในตัวเอง



ลองเขียน “มุมใหม่” ที่คุณสามารถมองเรื่องนั้นในแง่บวกได้



จากความคิด → สู่พฤติกรรม → กลายเป็นผลลัพธ์

สมองของเรานั้นน่าสนใจมากครับ

มันจะ “สแกนโลก” ตามความเชื่อที่เรามี

ถ้าคุณเชื่อว่า “ชีวิตมันลำบากเสมอ”

สมองจะทำหน้าที่มองหาแต่ปัญหาเพื่อยืนยันความเชื่อนั้น

แต่ถ้าคุณเริ่มเปลี่ยนความเชื่อเป็น...

“ฉันจะเจอโอกาสดี ๆ จากทุกสถานการณ์”

สมองของคุณจะเริ่มโฟกัสสิ่งที่ดีขึ้นโดยอัตโนมัติ

และเมื่อคุณมองเห็นสิ่งที่ดี

คุณจะรู้สึกดี

เมื่อรู้สึกดี

คุณจะทำ

เมื่อทำ

คุณจะได้รับผลลัพธ์ที่ดีขึ้น

มันเหมือนห่วงโซ่ ที่เริ่มต้นจาก “วิธีคิด” นั่นแหละ



เทคนิคง่าย ๆ ที่คุณเริ่มได้เลยวันนี้



ฝึกจับ “เสียงในหัว” ที่คุณพูดกับตัวเองทุกวัน แล้วเขียนมันออกมา



เปลี่ยนจากคำพูดเชิงลบ → เป็นคำพูดเสริมพลัง



เริ่มวันใหม่ด้วยการจด “3 สิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณ” แม้จะเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม



ตั้งคำถามดี ๆ กับตัวเอง เช่น “วันนี้ฉันจะมองเห็นอะไรดี ๆ บ้าง?”



Challenge เล็ก ๆ จากผมถึงคุณ



ลองเขียน 3 ประโยคใหม่ ที่คุณจะเริ่มพูดกับตัวเองตั้งแต่วันนี้

1. _____

2. _____

3. _____

สรุปสิ่งสำคัญจากบทนี้

- พลังคิดเชิงบวกไม่ใช่การหลอกตัวเอง แต่มันคือ “การเลือกมองโลก” ในมุมที่ทำให้คุณมีกำลังใจไปต่อ
 - คนที่ประสบความสำเร็จ มักไม่ได้เจอเรื่องราวบรีน...แต่เขาเลือกคิดในแบบที่ไม่ทำลายตัวเอง
 - ความคิดคือจุดตั้งต้นของพฤติกรรม และผลลัพธ์
 - คุณสามารถเริ่มฝึกมันได้วันนี้ ด้วยการเปลี่ยน “เสียงในหัว” ให้กลายเป็น “เสียงที่ให้พลัง”
-



บทถัดไป: “ความคิดแบบไหน...กำลังควบคุมชีวิตคุณอยู่?”

ในบทต่อไป เราจะพาคุณสำรวจ “ความคิดเบื้องหลัง” ที่ขับเคลื่อนชีวิตคุณอยู่ตอนนี้

อาจมีความคิดบางชุดที่คุณไม่เคยรู้ตัวเลยว่า...มันกำลังกัดคุณไว้อย่างเจ็บ ๆ

มาค้นหา “ตัวตนที่ซ่อนอยู่ในความคิด” และ “ปลดล็อกกรอบความคิดเดิม ๆ” ไปด้วยกันครับ

แล้วเจอกันในบทถัดไปนะครับ 😊

บทที่ 2 – ความคิดแบบไหน...กำลังควบคุมชีวิตคุณอยู่?

เคยรู้สึกไหมครับว่า...บางวันคุณตื่นเช้าขึ้นมาแล้วทุกอย่างก็ดูไม่เป็นใจ
รถติดผิดปกติ

มือถือแบตเตอรี่หมด

กาแฟหกใส่เสื้อก่อนเข้าประชุม

และสุดท้าย...คุณพูดกับตัวเองว่า “วันนี้แม่งชวยทั้งวันแน่ ๆ”

ฟังดูเหมือนเรื่องเล็กใช่ไหมครับ

แต่แค่ประโยคนั้นประโยคเดียว มันก็กลายเป็น “คำสั่งที่คุณส่งไปให้สมอง”
ว่าจากนี้ไปทุกอย่างมันจะแย่

และเชื่อไหมครับ...

มันก็จะแย่จริง ๆ ตามที่คุณบอกตัวเองไว้นั้นแหละ



ความคิด คือระบบนำทางของชีวิต

ลองจินตนาการว่าชีวิตของคุณคือรถคันหนึ่ง

แล้วความคิด...คือระบบ GPS ที่คุณใส่จุดหมายปลายทางไว้ตั้งแต่ต้นนอน

ถ้าคุณพิมพ์ว่า “ฉันไม่มีทางสำเร็จหรอก”

รถคันนั้นจะพาคุณไปยังจุดที่เรียกว่า “ล้มเลิก”