

เปลี่ยน **วิธีคิด**

เปลี่ยนชีวิตคุณและ  
คนรอบตัว

**POWERFUL  
MINDSET**

อาจารย์เป็ยก:  
อภินันท์ สิริรัตนจิตต์

Powerful Mindset: เปลี่ยนวิธีคิด เปลี่ยนชีวิตคุณ  
และคนรอบตัว

อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์

รายการบรรณานุกรม

อภิวัฒน์ สิริรัตนจิตต์. (2569). Powerful Mindset:  
เปลี่ยนวิธีคิด เปลี่ยนชีวิตคุณและคนรอบตัว  
สงขลา: AP Book and Infopreneur.

พิมพ์ครั้งที่ 1: เมษายน พ.ศ. 2569  
จำนวน 178 หน้า

ราคา 199 บาท

## คำนำ

---

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เกิดจากความอยาก “สอน”  
แต่มันเกิดจากการสังเกต

ผมเห็นคนจำนวนมาก  
มีความสัมพันธ์ที่พังลง  
ทั้งที่ไม่ได้มีใครตั้งใจทำร้ายกัน

บางคนเสียเพื่อน  
บางคนห่างจากครอบครัว  
บางคนเหนื่อยกับที่ทำงาน  
ทั้งที่ทุกอย่างเริ่มต้นจาก “ความตั้งใจดี”

แต่สิ่งที่ทำให้มันพัง  
ไม่ใช่เหตุการณ์ใหญ่

มันคือ “วิธีคิดเล็ก ๆ”  
ที่สะสมอยู่ในทุกวัน

เรามองเร็วไป  
ตีความเร็วไป  
และตอบสนองเร็วไป

โดยไม่เคยรู้ตัวเลขว่า  
เรากำลังสร้างปัญหาขึ้นเอง

หนังสือเล่มนี้  
จึงไม่ได้พยายามเปลี่ยนโลกของคุณ

แต่มันจะช่วยให้คุณ  
“เห็นโลกของตัวเองชัดขึ้น”

และเมื่อคุณเห็นชัด  
คุณจะเริ่มเลือกได้

ว่าจะมองแบบเดิม  
หรือจะมองใหม่

ด้วยความจริงใจ

อาจารย์เปี้ยก  
อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์  
เมษายน 2569

## สารบัญ

คำนำ	iv
สารบัญ	vi
บทนำ	1

Part 1: จุดเริ่มต้นของทุกความสัมพันธ์คือวิธีคิดของคุณ

1. คุณไม่ได้มีปัญหากับคนอื่น...คุณมีปัญหากับวิธีคิด	4
2. ทำไมคุณถึงเจอปัญหาเดิมซ้ำ ๆ	6
3. ชีวิตคุณถูกกำหนดโดย “ความคิดที่มองไม่เห็น”	8
4. คุณกำลังใช้ mindset แบบไหนกับคนรอบตัว	10
5. ความสัมพันธ์คือกระจกสะท้อนตัวคุณ	12
6. ความคาดหวังที่คุณไม่เคยพูดออกมา	14
7. ทำไมคนดี ๆ ถึงมีความสัมพันธ์ที่พังได้	16
8. คุณกำลังพยายาม “ถูก” มากกว่า “เข้าใจ”หรือไม่	18
9. การยึดติดกับภาพในหัว	20
10. คุณไม่ได้โกรธเขา คุณโกรธสิ่งที่คุณคิด	22
11. Mindset แบบเหยื่อ vs ผู้สร้าง	24
12. วงจรความสัมพันธ์ที่คุณสร้างเองโดยไม่รู้ตัว	26
13. PMR Model: สูตรเปลี่ยนชีวิตและความสัมพันธ์	28

## Part 2: เปลี่ยน “การมอง” แล้วโลกจะเปลี่ยน

14. คุณไม่ได้เห็นความจริง คุณเห็นสิ่งที่คุณเชื่อ	31
15. อดีตที่ซ่อนอยู่ในทุกความสัมพันธ์	33
16. การเหมารวมที่ทำลายความเข้าใจ	35
17. คุณกำลัง “อ่านใจคนอื่น” อยู่หรือไม่	37
18. การมองโลกแบบขาว-ดำ	39
19. การติดป้ายให้คน (Labeling)	41
20. มุมมองเดียวที่ทำให้คุณพลาดคนดี ๆ	43
21. เปลี่ยนมุมมอง = เปลี่ยนความรู้สึกทันที	45
22. สิ่งที่คุณโฟกัส จะขยายใหญ่ขึ้น	46
23. คุณเลือกเห็น หรือคุณถูกความคิดพาไป	47
24. การตีความสีหน้าท่าทาง	48
25. เมื่ออดีตมาปิดเบือนปัจจุบัน	49
26. การเปรียบเทียบที่ทำลายความสัมพันธ์	50
27. ฝึกมองแบบ “ไม่ตัดสิน”	51

## Part 3: เปลี่ยน “ความหมาย” (Meaning)

28. เหตุการณ์เดียวกัน ความหมายต่าง ชีวิตต่าง	54
29. คุณกำลังแต่งเรื่องในหัวโดยไม่รู้ตัว	56
30. จากข้อเท็จจริง → เรื่องเล่า → อารมณ์	58
31. ความหมายที่คุณให้ = อารมณ์ที่คุณรู้สึก	60
32. การคิดไปเองแบบไม่มีหลักฐาน	62

33. หยุดดีที่สุดในทางลบบัตโนมิติ	63
34. คุณกำลังขยายเรื่องเล็กให้ใหญ่	65
35. การตั้งคำถามกับความคิดตัวเอง	66
36. เปลี่ยนความหมาย เปลี่ยนอารมณ์ทันที	67
37. อย่าเชื่อทุกความคิดของตัวเอง	68
38. ความเข้าใจผิดที่เกิดจาก “การเดา”	69
39. มองใหม่ในมุมที่คุณไม่เคยคิด	70
40. ฝึกให้ความหมายเชิงสร้างสรรค์	71

#### Part 4: เปลี่ยน “การตอบสนอง” (Response)

41. คุณเลือกวิธีตอบสนองได้เสมอ	74
42. หยุดตอบสนองแบบอัตโนมัติ	76
43. ช่องว่างระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง	78
44. การพูดโดยไม่ทำร้ายความสัมพันธ์	80
45. ฟังเพื่อเข้าใจ ไม่ใช่ฟังเพื่อตอบ	81
46. การควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ตึงเครียด	83
47. วิธีไม่เอาอารมณ์ไปลงกับคนใกล้ตัว	85
48. การขอโทษอย่างมีพลัง	87
49. การตั้งขอบเขตโดยไม่ทำลายความสัมพันธ์	88
50. การจัดการความขัดแย้งอย่างมีสติ	89
51. หยุดวงจรการโต้เถียง	90
52. การเลือก “ไม่ตอบโต้”	91
53. การสื่อสารที่สร้างความไว้วางใจ	92

## Part 5: ใช้ Powerful Mindset กับทุกความสัมพันธ

54. เพื่อน: ความสบายใจสำคัญกว่าความถูกต้อง	95
55. เพื่อน: คนที่ใช้ไม่จำเป็นต้องเหมือนคุณ	96
56. ที่ทำงาน: คุณไม่ได้มีปัญหาที่งาน แต่กับคน	97
57. ที่ทำงาน: mindset ของคนที่เติบโตเร็ว	98
58. หัวหน้า-ลูกน้อง: เข้าใจต่างมุม	99
59. ครอบครัว: ความหวังดีที่กลายเป็นแรงกดดัน	100
60. ครอบครัว: บาดแผลที่ไม่เคยพูด	101
61. ความรัก: ความคาดหวังที่ทำลายกัน	102
62. ความรัก: คุณกำลังรัก หรือกำลังควบคุม	103
63. ธุรกิจ: ความสัมพันธ์คือสินทรัพย์	104
64. ธุรกิจ: ความไวใจสร้างยาก พังง่าย	105
65. คนยาก ๆ: จะอยู่หรือจะปล่อย	106
66. คน toxic: ปรับ mindset หรือถอยออก	107
67. อยู่กับใครก็ได้ เมื่อคุณเข้าใจสิ่งนี้	108

## Part 6: ระบบคิดใหม่ของคุณ (Integration)

68. ก่อนจะคิด: คุณกำลังมองอะไรอยู่	111
69. ก่อนจะรู้สึก: คุณให้ความหมายว่าอะไร	113
70. ก่อนจะพูด: สิ่งนี้จะสร้างหรือทำลาย	115
71. Checklist การคิดแบบ Powerful Mindset	116
72. 7 Mindset ที่เปลี่ยนชีวิตคุณ	117

73. ฝึกคิดใหม่ใน 7 วัน	118
74. นิสัยความคิดที่ต้องเลิก	119
75. นิสัยความคิดที่ต้องสร้าง	120
76. การรีเซ็ต mindset ในวันที่แยะ	121
77. การเติบโตจากความสัมพันธ์ที่พัง	123
78. เมื่อคุณเปลี่ยน คนรอบตัวจะเปลี่ยน	125
79. ชีวิตใหม่เริ่มจากความคิดใหม่	126
80. จากวันนี้ คุณจะมองโลกเหมือนเดิม	127
ปิดเล่ม	128
แบบฝึกหัด	129
เกี่ยวกับผู้เขียน	

## บทนำ

---

คุณอาจเคยรู้สึกว่

ทำไมบางคนอยู่ด้วยแล้วสบายใจ  
แต่บางคนอยู่ด้วยแล้วเหนื่อย

ทำไมบางความสัมพันธ์เริ่มดี  
แต่จบลงแบบเดิม

ทำไมคุณพยายามแล้ว  
แต่ทุกอย่างยังไม่ดีขึ้น

คำตอบอาจไม่ใช่ “คนอื่น”

แต่มันคือ

วิธีที่คุณมอง วิธีที่คุณตีความ และวิธีที่คุณตอบสนอง

หนังสือเล่มนี้สร้างขึ้นบนแนวคิดง่าย ๆ

สิ่งที่เกิดขึ้น (Perception)

ไม่ได้กำหนดชีวิตคุณ

แต่สิ่งที่คุณ “ให้ความหมาย” (Meaning)  
และ “การตอบสนอง” (Response) ต่างหากที่กำหนด

นี่คือ PMR Model  
ที่คุณจะได้ใช้ตลอดทั้งเล่ม

คุณจะเริ่มเห็นว่า  
ปัญหาหลายอย่าง  
ไม่ได้ซับซ้อนอย่างที่คิด

แต่คุณแค่ “คิดแบบเดิม” มานานเกินไป

และเมื่อคุณเปลี่ยนวิธีคิด  
คุณจะไม่ใช่แค่เข้าใจมากขึ้น

แต่คุณจะ “ใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้น”

Part 1: จุดเริ่มต้นของทุกความสัมพันธ์  
คือวิธีคิดของคุณ

## บทที่ 1

คุณไม่ได้มีปัญหากับคนอื่น...คุณมีปัญหากับวิธีคิด

---

บางครั้ง คนที่ทำให้คุณรู้สึกแย่  
อาจไม่ได้ทำอะไรผิดเลย

เขาแค่ตอบสั้น  
เขาแค่เงียบ  
เขาแค่ไม่ได้เป็นอย่างที่ว่าคุณคาดหวัง

แต่ในหัวของคุณ  
มันไม่เคย “แค่” แบบนั้น

คุณเริ่มตีความ  
เริ่มตั้งคำถาม  
เริ่มสร้างเรื่องราวขึ้นมาเอง

จาก “เขาตอบช้า”  
กลายเป็น “เขาไม่สนใจ”

จาก “เขาเงียบ”  
กลายเป็น “เขาไม่แคร์”

และในที่สุด  
คุณไม่ได้กำลังตอบสนองต่อ “คนคนนั้น”  
แต่กำลังตอบสนองต่อ “ความคิดของตัวเอง”

นี่คือจุดที่ความสัมพันธ์เริ่มบิดเบี้ยว  
ไม่ใช่เพราะความจริงเปลี่ยน  
แต่เพราะ “ความหมายในหัวคุณ” เปลี่ยน

เราไม่ได้มีปัญหากับคนอื่น  
เรามีปัญหากับสิ่งที่เราคิดว่าเขาเป็น

และนั่นคือเหตุผลที่บางคน  
อยู่กับใครก็มีปัญหา  
ในขณะที่บางคน  
อยู่กับคนแบบเดียวกัน...แต่กลับสบายใจ

ความแตกต่างไม่ได้อยู่ที่ “คนรอบตัว”  
แต่อยู่ที่ “วิธีคิดที่คุณใช้มองคนเหล่านั้น”

คุณไม่ได้เจ็บเพราะสิ่งที่คนอื่นทำ  
แต่เจ็บเพราะความหมายที่คุณให้กับมัน

## บทที่ 2

ทำไมคุณถึงเจอปัญหาเดิมซ้ำ ๆ

---

ถ้าคุณรู้สึกว่  
ชีวิตคุณเหมือนกำลังวนลูป

เจอคนแบบเดิม  
เจอสถานการณ์แบบเดิม  
จบแบบเดิม

มันอาจไม่ใช่เรื่องบังเอิญ

แต่มันคือ “รูปแบบ”

คุณอาจคิดว่าคุณแค่ “โชคไม่ดี”  
แต่ความจริงคือ  
คุณอาจกำลัง “คิดแบบเดิม”

คุณมองคนผ่านประสบการณ์เก่า  
คุณระวังตัวแบบเดิม  
คุณตีความเร็วเหมือนเดิม

แล้วคุณก็แสดงออกแบบเดิม

ผลลัพธ์เลยไม่เคยเปลี่ยน

คนเปลี่ยน

สถานที่เปลี่ยน

เวลาเปลี่ยน

แต่ “วิธีคิด” ยังเหมือนเดิม

และตราบไต่ที่วิธีคิดยังเหมือนเดิม

ชีวิตก็จะยังให้ผลลัพธ์แบบเดิม

หลายคนพยายามเปลี่ยน “คนรอบตัว”

แต่ไม่เคยเปลี่ยน “มุมมองของตัวเอง”

ทั้งที่ความจริงคือ

สิ่งที่คุณควบคุมได้

ไม่ใช่คนอื่น

แต่คือ “วิธีที่คุณมองเขา”

คุณไม่ได้ติดอยู่กับคนแบบเดิม

คุณติดอยู่กับวิธีคิดแบบเดิม