

เว็บล็อกอิสระภาพใบหัวใจให้ปลดปล่อยจากความทุกข์ก่อสูญ จากพญายีน สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นต้อง

มีดี

บางใหม?

คำตามพลิกเซ็ต เปเลี่ยนวิดดูตให้เป็นโอกาส

\*นายแพทย์เกรทศักดิ์ เดชคง

พิบพัคธงกี๊ ๕



# ຕົວອຍານ



ຕົວອຢາກ



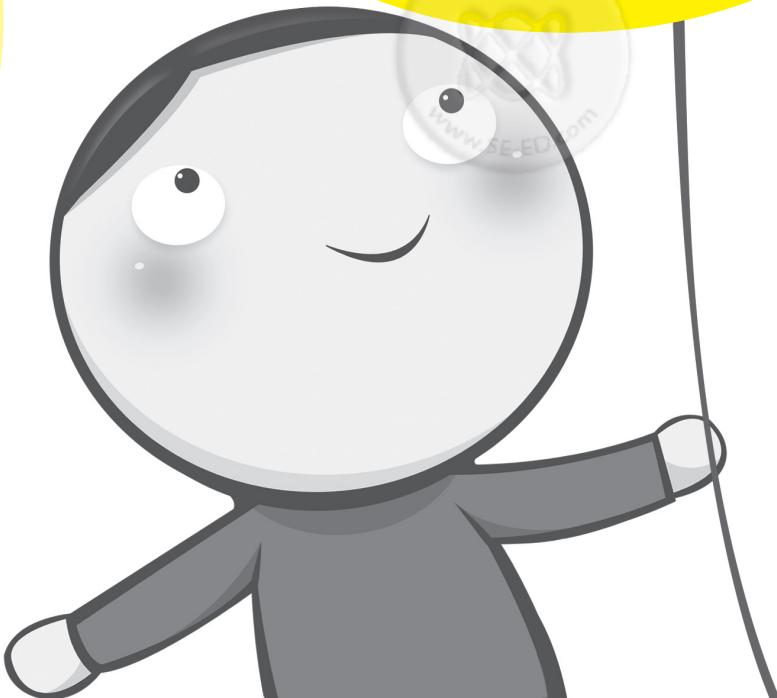
# มีดีบ้างไหม?

คำดาบที่เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส

\*นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

ตัวอย่าง

กรุงเทพมหานคร + สำนักพิมพ์มติชน + ๒๕๖๐



## ชุดสารคดี

### มีดีบังไน? • นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

พิมพ์รวมเล่มครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, มีนาคม ๒๕๔๗

พิมพ์ครั้งที่สอง : สำนักพิมพ์มติชน, พฤษภาคม ๒๕๔๗

พิมพ์ครั้งที่สาม : สำนักพิมพ์มติชน, สิงหาคม ๒๕๔๘

พิมพ์ครั้งที่สี่ : สำนักพิมพ์มติชน, กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙

พิมพ์ครั้งที่ห้า : สำนักพิมพ์มติชน, ธันวาคม ๒๕๕๐

ราคา ๑๐๐ บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

เทอดศักดิ์ เดชคง, น.พ.

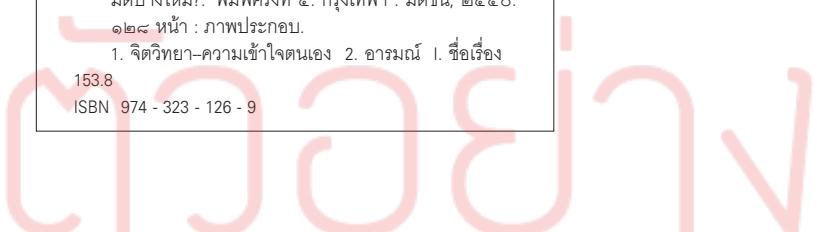
มีดีบังไน?. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ : มติชน, ๒๕๕๐.

๑๖๘ หน้า : ภาพประกอบ.

1. จิตวิทยา–ความเชื่อใจตนเอง 2. อารมณ์ 1. ชื่อเรื่อง

153.8

ISBN 974 - 323 - 126 - 9



- ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : สุรัติ ศรีสุวรรณ • ผู้ช่วยผู้จัดการสำนักพิมพ์ : ประยงค์ คงเมือง
- บรรณาธิการเริ่ม : สุกัญญา บุญมา • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : ศิริรัตน์ วิทัยวิจิณ์
- หัวหน้ากองบรรณาธิการ : กิตติวรรณ เพ็งเศษ • ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สุภารัตน์ สุชาติสุชาติธรรม
- พิสูจน์อักษร : อรุณี เทียรติชัยนาม • គ่องพิมพ์กรุงเทพฯ : กรุงเทพฯ เจนกินสัน
- ออกแบบปก : ออกแบบปก : จิราพร รอบดาน • ประภาลลัมพันธ์ : จิตวิญล โนนไชยรัตน์



สำนักพิบัติบุ๊ค • [www.matichonbook.com](http://www.matichonbook.com)

บริษัทแมติชน จำกัด (มหาชน) : ๑๖ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชานิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๘-๐๐๑๒ ต่อ ๓๓๓๒ โทรสาร ๐-๒๕๔๘-๕๕๙๙

แฟกซ์ : กองพิมพ์ บริษัทแมติชน จำกัด (มหาชน) ๑๖ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชานิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๘-๐๐๑๒ ต่อ ๒๖๐๐-๒๖๐๒

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์แมติชนปากาเต็ง ๙๘/๙ หมู่ ๕ ถนนสุขาภิบาล ๘ ตำบลบางปูด อำเภอปากาเต็ง นนทบุรี ๑๑๑๖๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๘-๖๗๓๓, ๐-๒๕๔๘-๖๗๗๖ โทรสาร ๐-๒๕๔๘-๖๗๗๖

จัดทำโดย : บริษัทแมติชน จำกัด (ในเครือแมติชน) ๑๖ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชานิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๘-๐๐๑๒ ต่อ ๓๓๓๒, ๓๓๓๒ โทรสาร ๐-๒๕๔๘-๐๐๑๒

Matichon Publishing House a division of Matichon Public Co.,Ltd. 12 Tethsabannarueman Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand

## สารบัญ

# ตัวอย่าง

คำนำสำนักพิมพ์

คำนำผู้เขียน

๗

๙

๑. บทนำ : ทำไมต้อง “มีดี” (ด้วยวะ)	๑๔
๒. อะไรคือมองโลกในด้านบวก	๑๘
๓. คุณเป็นคนมองโลกในด้านบวกหรือไม่	๒๒
๔. ลำดับขั้นของการมองโลกด้านบวก	๒๘
๕. การเรียนรู้มองโลกด้านบวกของเด็กน้อย	๓๓
๖. การมองโลกในด้านบวกเกิดขึ้นได้อย่างไร	๓๖
๗. มองโลกอย่างไรจึงเป็นด้านบวก vs ด้านลบ	๔๐
๘. ทฤษฎี ๑๐-๙๐ กับความจริงในชีวิต	๔๖
๙. การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการมองโลกด้านบวก (๑)	
การวิจัยในสัตว์ทดลอง	๕๓

๑๐. การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการมองโลกด้านบวก (๒)	
การวิจัยในคน	๔๗
๑๑. เห็นบวกว่าเป็นบวก : บทเรียนแรกที่ต้องมี	๖๒
๑๒. มองหาด้านบวกในสิ่งที่เป็นด้านลบ	๖๕
๑๓. มั่นมีดีใหม่(๘)	๖๙
๑๔. ความคิดสร้างสรรค์ ผลผลิตของกรรมการเห็นบวกในลบ	๗๔
๑๕. โปรแกรมข้อ ๔	๗๖
๑๖. ทำลายโปรแกรมข้อ ๔	๘๐
๑๗. ทำดีสักนิด แล้วชีวิตคุณจะเปลี่ยน	๘๓
๑๘. นำท่วมก็มีดีเหมือนกัน	๘๖
๑๙. โชคดีที่โรงงานปิด	๘๘
๒๐. เพลงการประสาทก็มีดีเหมือนกัน	๙๒
๒๑. คนฟังง่วงไม่เป็นไร คนบรรยายอย่างง่วงก็แล้วกัน	๙๕
๒๒. พอดีไปหมด	๙๘
๒๓. อายาดวนสรุป...แต่จริงคิดแบบมีทางเลือก	๑๐๐
๒๔. เก็บก้อนหินออกจากบ่า	๑๐๓
๒๕. บำบัดการซึมเศร้า ห้อแท้ ด้วยการมองโลกในแง่ดี	๑๐๗
๒๖. ประสบความสำเร็จด้วยการมองโลกด้านบวก	๑๑๒
๒๗. เป้าหมายของการสมัครงานคือสมัครงาน	๑๑๖
๒๘. เมื่อมองในแง่ร้าย กลับกลายเป็นการมองโลกในด้านบวก	๑๒๐
๒๙. ความเชื่อและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการมองโลกด้านบวก	๑๒๔

## คำบำสำนักพิบพ

มีดีบ้างไหม? ที่เป็นชื่อของหนังสือเล่มนี้ จะกล้ายเป็นประโยชน์คำพูดที่ช่วยให้ภรตดีกับนุ่นถึงดีที่สุดอย่างแน่นอน เพราะผ่านการพิสูจน์จากนายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง ด้วยตนเอง บุคคล และองค์กรต่างๆ มากมายดังปรากฏเป็นกรณีตัวอย่างในเล่ม

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ให้ความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งในเรื่องการมองโลกในแง่ดี ที่ดีอย่างแท้จริง ทั้งการมองโลกในแง่บวก และการมองหาแง่บวกในลบ หากทเรียนจากความล้มเหลว

ด้วยจุดเริ่มต้นง่ายๆ คือเริ่มจากทศนคติที่ว่า ทุกเรื่อง 'มีดี' หรือ มีประโยชน์อย่างน้อยก็บางส่วน เมื่อได้ก็ตามที่เราสามารถตั้งคำถามเพื่อถามตนเองว่า

คนนี้มีดีบ้างไหม?

เรื่องนี้มีดีบ้างไหม?

การกระทำอย่างนั้นเป็นประโยชน์บ้างไหม?...ฯลฯ

นายแพทย์เทอดศักดิ์กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า แน่นอน การมองหาสิ่งดีๆไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เมื่อใดที่คุณพบในสิ่งที่คุณลำบากใจว่ามันมีดีอะไรอยู่บ้าง ก็จะทำให้คุณเกิดสภาวะของการเป็น 'อิสระ' อิสระจากสิ่งต่างๆ เพราะเราสามารถเลือกได้ว่าควรจะใช้สิ่งที่เกิดขึ้นให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร...

มีตัวอย่างตอนหนึ่งเล่าว่า มีดีบ้างไหม? กล้ายเป็นประโยชน์ในใจในวงกว้าง

เป็นประโยชน์ที่ทำให้เกิดบรรยายกาศที่แบกลาแตกต่างไปจากเดิม  
เมื่อไรที่เกิดแตกเดียงกันในที่ประชุม และดูเหมือนจะมีมนุษย์ที่  
แตกต่างกันไป

ก็จะมีบางคนพูดขึ้นมากลางปล้องว่า มันมีดีบ้างไหม  
เป็นคำถามที่ลดอุณหภูมิ เกือบๆ จะกล้ายเป็นเรื่องตลาดไปใน  
ทันที

หลายคนเกิดความเข้าใจความเป็นจริงที่ว่า คนเรานั้นไม่มีทาง  
จะเละกันด้วยเหตุผลได้เลย

แต่เราทุกคนได้ก็เพราอคติ การมองด้านลบตอบบุคคลที่  
สื่อสารกับเรา

เข่นเดียวกับการถูกกระทำทุกครั้งทั้งต่ออัตตา ความยืดมั่นถือมั่น  
ต่อตนเองว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องเท่านั้น

การตั้งคำถามว่า มันมีดีหรือไม่ นี้สามารถตั้งได้กับทุกเรื่อง  
แต่ไม่ใช่ทุกเรื่องจะมีดีอย่างที่ตั้งคำถามเอาไว้  
บางเรื่องไม่มีดี

แต่พอเรามีบทสรุปว่ามัน 'อาจมีดี' นี้เอง จึงทำให้จิตใจสงบ  
จนเกิดสติปัญญาที่จะแก้ปัญหาต่างๆ ต่อไป

**มีดีบ้างไหม?** เป็นหนังสือเพื่อเพิ่มความฉลาดในอา-  
รวมณ์อีกเล่มจากนายแพทย์เกอตศักดิ์ เดชคง ที่สำนักพิมพ์  
ภูมิใจแนะนำ และขออภัยยัง...เรื่องนี้ มีดีแน่นอน!

สำนักพิมพ์มติชน

## คำนำผู้เขียน

นับตั้งแต่อดีวหรือความฉลาดทางอารมณ์อันเป็นอุปนิสัยสู่  
ความสำเร็จสำหรับคนยุคใหม่ได้พัฒนาขึ้นและมีการนำไปใช้อย่าง  
กว้างขวางในช่วงสิบกว่าปีมานี้ ผลได้พบความจริงที่น่าสนใจว่า อดีว  
นั้นเป็นเทคนิคที่ช่วยในการแก้ปัญหาและพัฒนาคนได้อย่างเป็นรูป<sup>ธรรม</sup>  
ธรรมและจากประสบการณ์ที่ผ่านมาได้นำอีกมาใช้ในการพัฒนาคน  
พัฒนาองค์กร ก็พบว่าอุปนิสัยต่างๆ ของอดีวนั้นมีความเด่นและมี  
พลังที่ที่สร้างสรรค์ในการปรับเปลี่ยนวิธีคิดวิธีรู้สึกให้เป็นไปในด้านบวก  
อันเป็นด้านที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ดังที่พูดว่าอดีวสำหรับองค์กรนั้นสามารถช่วยสร้างแรงจูงใจให้  
เป็นพระเอกได้ ขณะที่การใช้ในระดับบุคคล การแก้ไขปัญหาที่เป็น<sup>อุปนิสัยสำคัญ</sup>ในทุกเรื่องก็เป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะช่วยผลักฟื้นจาก  
สภาพที่จำอยู่กับปัญหาการท้อแท้ ท้อถอย ให้กลับมาเกิดกำลังใจและ  
มีทางออกที่สดใสนยิ่งขึ้น

การลดความทุกข์และความไม่สบายนั้นก็ต้องใช้  
การสร้าง “สติ” ให้เด่นชัด ดังที่เขียนอยู่ใน สติบำบัด ผลงานเล่มก่อน  
หน้านี้ สามารถมองเห็นวิธีคิดและโปรแกรมจิตใจที่เป็นต้นเหตุของ  
ปัญหา แล้วหันมาสร้างนิสัยการมองอุปสรรคและปัญหาที่สร้างสรรค์  
เป็นอุปนิสัยการมองโลกด้านบวก

เป็นการมองโลกในแง่ดี ที่คนส่วนใหญ่เชื่อว่าตนเองมีคุณสมบัติ  
นือญู่ในตัว ทว่าความเป็นจริงเราพบว่า น้อยคนนักที่จะสามารถมอง  
โลกด้านบวกได้ในสถานการณ์ที่จำเป็น

เป็นการมองโลกด้านบวก แม้ว่าจะพบเจอสิ่งที่ทุกข์ใจ  
ผิดเองโดยพื้นฐานนั้นไม่ได้เป็นคนที่มองโลกในแง่ดีแต่อย่างใด  
หลายครั้งที่ผมเองต้องประสบปัญหาความไม่สงบหวังจนเกิดความ  
ห้อแท้ เปื่อยหน่าย ไม่อยากพบหน้าผู้คน จะอ่านหนังสือหรือทำงานสัก  
ชั่วโมงก็ไม่มีแรงจูงใจที่จะทำให้เกิดความมุนานะ

โชคดีอยู่อย่างที่ผมมีนิสัยที่ชอบสังเกตและปรับปรุงตนเองที่เรียกว่า internal feedback

ผมพบว่าการที่คนเราจะดำเนินชีวิตอย่างประสบความสำเร็จและ  
มีความสุขตามอัตภาพได้นั้นมักขึ้นอยู่กับวิธีคิด หากวิธีคิดไม่ดีเสีย  
แล้วก็ยากที่จะพัฒนาตนเองได้

การมองโลกด้านบวกจัดว่าเป็นวิธีคิดที่ดีเยี่ยมหากนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสม

- นักเรียนต้องเชื่อว่าตนมีความสามารถ สามารถสอบได้ (เชื่อ  
ความตามมาด้วยการวางแผนเตรียมสอบ)

- หมอนผ่าตัดควรเชื่อว่าคนไข้รายนี้จะรอด

- ครูควรเชื่อว่าเด็กของตนไฟดีหรือพัฒนาได้

ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นการมองโลกในด้านบวกแบบแรกเป็นขั้นพื้นฐาน

- นักเรียนที่สอบตกควรเชื่อว่าตนเองจะแก้มือได้หากพยายาม  
แก้ไขจุดบกพร่อง

- หมอนผ่าตัดควรได้รับบทเรียนสำหรับการช่วยเหลือคนไข้ราย

ต่อไป หากการผ่าตัดคนไข้รายนี้ประสบความล้มเหลว

- ครูครวิให้โอกาสเด็กที่ทำผิดโดยใช้มาตรการที่ชัดเจน บวกความคาดหวังว่าเด็กจะดีขึ้น

ข้อหลักนี้เป็นการมองโลกในด้านบวกแบบที่ส่อง เป็นการทำบวกในลบ ทำบทเรียนจากความล้มเหลว

ผมเชื่อว่าหากเลือกได้แล้วคงไม่มีใครยกพบกับปัญหาและความทุกข์ใจเป็นแน่ แต่ความจริงอันเจ็บปวดก็คือ มนุษย์เราจำต้องเรียนรู้จากปัญหาและความไม่สมหวังที่แตกต่างกันไปในวิถีแต่ละคน

การเรียนรู้ดังกล่าวเริ่มต้นจากทัศนคติที่ว่า ทุกเรื่อง “มีดี” หรือ “ไม่ประโยชน์อย่างน้อยก็บางส่วน

เมื่อได้ก็ตามที่เราสามารถตั้งคำถามเพื่อถามตนเองว่า

เขา (คนคนนี้) มีดีบ้างไหม

เรื่องนี้(งานนี้) มีดีมีประโยชน์บ้างไหม

แน่นอน การมองหาสิ่งดีๆไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เมื่อได้ที่คุณภาพในสิ่งที่คุณลำบากใจว่าเขามีดีอะไรบ้าง ก็จะทำให้คุณเกิดสภาวะของการเป็น “อิสระ”

อิสระจากสิ่งต่างๆ เพราะเราสามารถเลือกได้ว่าควรจะใช้สิ่งที่เกิดขึ้นให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร

ห่วงว่าอยู่ภาพในทัวร์ในนั้นคงเกิดกับท่านผู้อ่านทุกท่าน

ท้ายนี้ต้องขอขอบพระคุณพ่อแม่ ครูอาจารย์ แม่น้องบุ๊ค และลูกบุ๊ค ขอบคุณแหลมหายใจที่ยังผ่านเข้าออกอยู่ในขณะนี้

นายแพททริสโซลส์กี้ เดชคง

# ຕົວອຍານ

