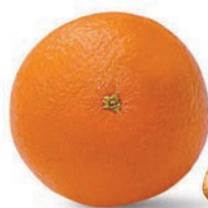
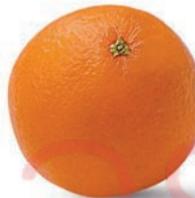




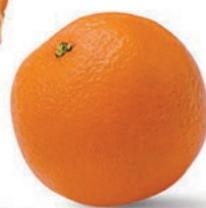
พิมพ์ครั้งที่ ๑๗

# มองโลกง่ายง่าย สบายนดี

(ฟ้าสต์ฟู้ด ชูรักษ์)

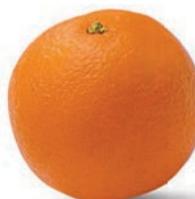


Easy to open



Easy to understand

Easy to look



‘หนุ่มเมืองจันท์’

แค่เปลี่ยนมุมมองชีวิต โลกใบนี้ก็มีแต่ ‘รอยยิ้ม’

ผมจำไม่ได้ว่าเริ่มต้นอ่านคอลัมน์ “พาสต์ฟู้ดธุรกิจ” เมื่อไหร่ จำได้แต่ว่าทุกครั้งที่หยิบมติชนสุดสปดาห์เล่นใหม่มาอ่าน (หรือบางครั้งก็เป็นเล่มเก่าๆ) จะต้องเปิดคอลัมน์ของคุณหนุ่มเมืองจันท์อ่านเป็นคอลัมน์แรกทุกครั้ง แล้วก็ขอบ承เอามุขเด็ดๆ ไปเล่าต่อในรายการวิทยุที่จัด และทุกครั้งคนฟังจะชอบมาก (ยืนยันครับ ยืนยัน)

เดี๋ยวนี้ “ครูฯ” ก็เขียนหนังสือ แต่ ‘หนุ่มเมืองจันท์’ ไม่ใช่เป็นแค่ “ครูฯ” ที่เขียนหนังสือ เป็นนักเขียนคอลัมน์ที่ผมอยากรู้จะบอกว่า ถ้าผมจะเขียนหนังสือ คนนี้จะครับที่ผมจะยึดเป็นต้นแบบ เป็นคนเขียนหนังสือที่เข้าใจในเรื่องที่หยิบมาเขียนถ่ายทอดผ่านมุมมองที่คุณเนียบ เปี่ยมด้วยอารมณ์ขัน

ดีใจครับที่รวมเล่ม จะได้มีต้องตัดเก็บ จะอ่านก็ง่าย ไม่ต้องพลิกหาว่าอยู่ที่หน้าไหน ผมไปจัดรายการก็จะสะดาวกขึ้นอีก เพราะหนึบไปเล่มเดียวไม่ได้อึกนาาน

ขอให้ขายดีนะครับ จะได้รวมอีก รวมอีก

ณัฐธี พันธุเมธा นักจัดรายการวิทยุ

รายการ Morning Post

สถานีวิทยุ ๑ ปณ. FM 98.5 เวลา ๐๖.๐๐-๑๐.๐๐ น.

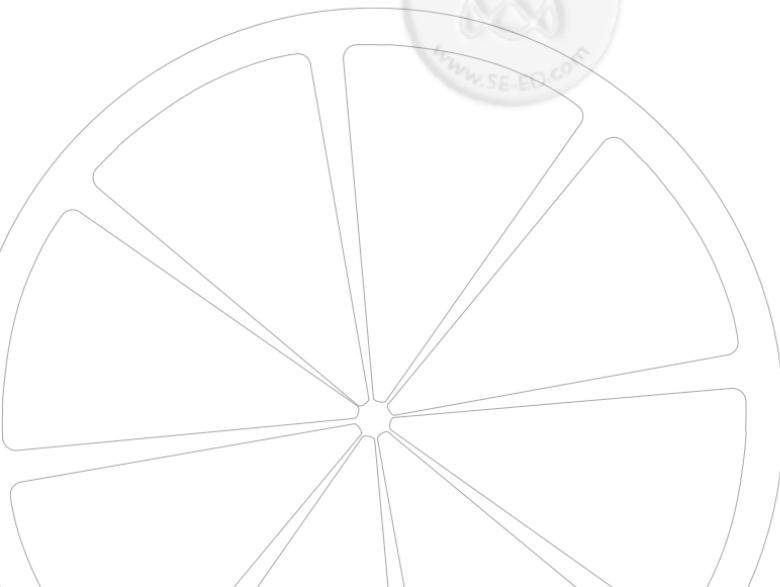
ใครที่อ่านคอลัมน์ของเขาก็ไม่เพียงแต่ได้เพิ่มพูนร้อยหักในสมอง แต่ยังได้ร้อยยิ่มตรมุ่มปากด้วย ช่วยให้เราได้เป็นคนที่ทันสมัยและอารมณ์ดีไปได้พร้อมๆ กัน

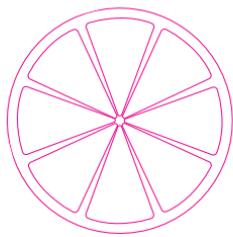
มนสารัตน์ ทรงเผ่า

นักแปล



# ຕົວອຍ່າງ





# มองโลกง่ายง่าย สบายดี

( พาสต์ พุ่ด มีร กิจ ๓ )



ຕົວອຍກາງ



# มองโลกง่ายง่าย สบายนดี



( พ.ศ. ๒๕๖๗ )

# ตัวอย่าง

‘หนุ่มเมืองจันท์’



กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน ๒๕๖๗

## มองโลกง่ายง่าย สนับยดี • 'หนูเมืองจันทร์'

พิมพ์ครั้งแรกเบนตอนฯ : มติชนสุดสัปดาห์

พิมพ์รวมเล่มครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, สิงหาคม ๒๕๔๔

พิมพ์ครั้งที่สอง : สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๔๕-๒๕๕๐

พิมพ์ครั้งที่สาม : สำนักพิมพ์มติชน, ถุนภาณุพันธ์ ๒๕๕๐ - มิถุนายน ๒๕๕๔

พิมพ์ครั้งที่สี่ : สำนักพิมพ์มติชน, สิงหาคม ๒๕๕๕

พิมพ์ครั้งที่ห้า : สำนักพิมพ์มติชน, พฤษภาคม ๒๕๕๖

ราคา ๑๗๕ บาท

### ข้อมูลทางบรรณานุกรม

'หนูเมืองจันทร์' (นามแฝง). มօ.โลกง่ายง่าย สนับยดี (ฟีสต์ฟู้ดครูฟิล์ม). พิมพ์ครั้งที่ ๐๙.

กรุงเทพฯ : มติชน, ๒๕๔๘. ๘๙๙ หน้า. ภาคประกอบ. ๑. บทความ--รวมเรื่อง ๑. ชื่อเรื่อง

895.917

ISBN 978-974-02-0719-1

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : อารักษ์ คงชนะ, สุพจน์ แจ้งเรือง, จุฬาลักษณ์ ภู่เกิด,  
ปิยชนน์ สุทธิรักษ์, ไพรัตน์ พงศ์พาณิชย์, ศิริพงษ์ วิทยวิจารณ์, มนูฐ สิงหเดชะ

ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : กิตติธรรม เทิงเวช - รองผู้จัดการสำนักพิมพ์ : จิรัตน์ ทิมวัฒน์

บรรณาธิการบริหาร : อุลจันทร์ บุญปาน • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : พลกล้า สามสี

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สอง แสงรัชมี • พิสูจน์อักษร : ชัยรัตน์ เลิศรัตนนาพร

คอมพิวเตอร์พิมพ์ : กวัลลีย์ เจนกิจวงศ์ • ออกแบบปก : ชัยยุทธ ศิริยะ อาจรักษ์

เทคโนโลยีภาพปป : ประเสริฐ จันทวงศ์ • สร้างสถานีนักการปป : บ.นี้ไดคิด

จำกด • ศิลปกรรม : <FIAT> • ประชาสัมพันธ์ : สุกاش สุชาติสุราษรรุ



มาติชนบุ๊คช็อป

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

บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) : ๑๒ ถนนเทศบาลนุ่มกาล ประชานิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๐-๐๐๑๓ ต่อ ๖๐๘๘๒ โทรสาร ๐-๒๕๔๘๘๕๘๘๘

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : ออกพิมพ์สี บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนุ่มกาล ประชานิเวศน์ ๑

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๐-๐๐๑๓ ต่อ ๒๔๐๐-๒๔๐๐

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปักเกรต ๒๖/๑ หมู่ ๔ ถนนสุขุมวิทราชรัศมี ๒ ตำบลบางปูด อำเภอปักเกรต

นนทบุรี ๑๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๔-๒๒๓๓, ๐-๒๕๔๒-๐๕๙๖ โทรสาร ๐-๒๕๔๙-๙๐๑๒

จัดทำหน่วยโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนุ่มกาล ประชานิเวศน์ ๑

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๐-๐๐๑๓ ต่อ ๓๓๕๐-๓๓๕๓ โทรสาร ๐-๒๕๔๙-๙๐๑๒

Matichon Publishing House a division of Matichon Public Co.,Ltd.

12 Tethsabannarueman Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึกที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

เพื่อปกป้องธรรมชาติ ลดภาวะโลกร้อน และส่งเสริมสุขภาวะสำหรับผู้อ่าน



# ตู้อย่าง

คำนำสำนักพิมพ์

๙

คำนำผู้เขียน

๑๐

POSITIVE THINKING

๑๔

บวก

๒๒

ใจนักไนท์

๒๖

ความล้มเหลว

๓๓

แม้ “ทุกชีวิ” ยัง “สุข”

๔๐

ค่าถาแก้ปัญหา

๔๖

ผ่านแบบมือติดก้า

๕๓



## ທຖ່ວງ-ປົກບົດ

๖๐

ມຸນໜີ້ຕ່າງ (ດູ)

๖๗

ວັນທີທະລ່ໄມ່ມີເຈົ້າຂອງ

๗๓

ເຂົາໃໝ່-ເຮົາເລັກ (១)

៨០

ເຂົາໃໝ່-ເຮົາເລັກ (២)

៨៧

ຈິນຕາກາຣ

៩៣

ເພື່ອນໃໝ່

១០០

ຄມຄິດ “ຄນດັ່ງ”

១០៧

ສ້າງສ່ວັນ

១១៧

ເກຈິຈ

១១៣

ຄວາມຄາດຫວັງ

១១៧

ພັດທຽມໃໝ່

១៣៧

ປະທັບໃຈ

១៤១

ກາຣຕລາດໃຈເສີງໃຈ

១៤៨

ວັດນົກຮວມ

១៥៥

ຄວາມສຸຂ “ວັນນີ້”

១៦៤

ແໜ່ງາມຂອງກາຣເດີນໜ້າ

១៧០

ມອງໂລກງ່າຍ່າຍ ສບາຍດີ

១៧៦

# คำนำสำนักพิมพ์

ลำเลียงออกมากอิกขบวน งานรวมเล่ม “ฟ้าสต์ฟู้ดธุรกิจ ๓” ในชื่อ “มองโลกง่ายง่าย สบายดี” ของ ‘หนุ่มเมืองจันท์’ คอลัมนิสต์ที่มีคนอ่านติดตามมากที่สุดคนหนึ่ง หลังจากที่เพิ่ง “เดาะโลกดีดีแล้วตีลังกา (ฟ้าสต์ฟู้ดธุรกิจ ๒)” ไปไม่นานเท่าไร

นี่เป็นสวนหนึ่งที่พิสูจน์คุณภาพท่วมท้นปนເเบ້ນอารมณ์ขันของ ‘หนุ่มเมืองจันท์’ อ่านแล้วเก็บขึ้นหิวไว้ วันหน้าวันหลังก็ยังหยิบกลับมาอ่านใหม่ได้อีก

การเขียนคอลัมน์ประจำรายสัปดาห์ที่ต้องหันกับสถานการณ์อยู่เสมอ แต่ทำอกรมาให้มีความเป็น “อะกาลิโก” แบบนี้หาได้ไม่ง่ายนัก

สำหรับ “มองโลกง่ายง่าย สบายดี” เล่มนี้ ยังคงลีลาของ ‘หนุ่มเมืองจันท์’ เอาไว้ครบถ้วน เต็มไปด้วยข้อคิดต่างๆ ซึ่งบางครั้งคนเราภูมิของผ่านไปง่ายๆ เสียอย่างนั้นแหล่ะ

โดยไม่ขาดฉุกล่อฉุกชนในการเขียน ทำให้คนอ่านต้องได้ “ยิ้ม” อยู่เสมอเมื่ออ่านงานของเขา

และตื้น, อมรภับสมชายก็ยังคงทำหน้าที่ของพวงเข้าเหมือนเดิม

สำนักพิมพ์มติชน

# คำนำผู้เขียน



ครั้งหนึ่ง ผมอ่านบทสัมภาษณ์ดาราและเจอคำถามยอดฮิต

“คุณชอบส่วนไหนของร่างกายมากที่สุด”

ผมลองนึกย้อนถึงความตัวเองด้วยประยุคเดียวกัน

คำตอบของผมก็คือ ชอบ “ปาก” และ “ตา”

เพราะนี่คือ ๒ สิ่งที่ผมคิดว่าเป็น “โชคดี” ในชีวิตผม

เป็น “พร” จาก “พระเจ้า”

ผมชอบ “ปาก” เพราะผมเป็นคนหัวเราะเก่ง

ไม่ใช่สิ ต้อง “หัวเราะเก่งมาก”

หัวเราะบ่อยจนบางคนชำนาญ

ผมใช้เสียงหัวเราะเป็นการแสดงตัวตนให้รู้ว่าผมกำลังพึง  
อนุญาต ยังไม่ได้หลับหรือหนินหายไปไหน

บางคนใช้เสียง “อื้อี้อื้อ” แทนคำว่า “ครับ” หรือ “ค่ะ”

แต่ผมใช้เสียงหัวเราะ

ครั้งหนึ่งผมต้องเจราจารื่องงานทางโทรศัพท์กับนักธุรกิจหนุ่ม  
ที่เลือกการเจราภาพลีวเหลือหลาย

คุยกันไปเรื่อยๆ พอกำลังจะหมดเวลา

คนอื่นอาจจะ “อื้ออื้อ”  
แต่ผู้มหัวเราะเล่นลูกคุณ  
เขากำราญเต็มทน ลักษณะก็ต้องถูกกว่า “พี่หัวเราะอะไร”  
คงนึกว่าผู้มหัวเราะเยาะเพริ่งทันเขานะ  
ต้องอธิบายอยู่นานว่าไม่ได้รู้ทันเขายาเลย เป็นแค่การพยัก  
หน้าทางโทรศัพท์รวมด้วย  
อธิบายเสร็จก็หัวเราะอีกครั้งหนึ่ง

อีกส่วนหนึ่งที่ผู้มหัวเราะคือ “ดวงตา”  
ไม่ใช่เพราตามชนิดมองสาวที่ไร้สายสะทึนอย่างทุกครั้งไป  
ผู้มหัวเราะ “ตา” เพราะพระเจ้าประทานพรให้ผู้มหัวเราะใน  
แล้วดี

ไม่ทุกครั้ง แต่บ่อยครั้ง  
ผู้มหัวเราะ “ความฝัน” และถ้าจะฝันก็ฝันไม่ไกล  
...ขอบฝันแบบคนสายตาสั้น  
แต่สิ่งหนึ่งที่ผู้มหัวเราะคือ “ความหวัง” ในชีวิต  
ผู้มหัวเราะเชื่อว่า “ความหวัง” และ “กำลังใจ” นั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับ  
ใครหรือสิ่งใด  
แต่อยู่ที่ตัวเราเอง  
มองโลกอย่างไร คิดอย่างไร  
มองโลกให้ยาก หรือมองโลกให้ง่าย  
อธิบายยากจริงๆ ว่าทำอย่างไร?

สงสัยต้องรบกวนให้อ่านหนังสือเล่มนี้แทนแล้วจะครับ

“มองโลกง่ายง่าย สนบายดี”

หนังสือเล่มนี้ผมเขียนด้วย “มือ”

แต่มี “ปาก” และ “ตา” คอยบัญชาการอยู่เบื้องหลัง

ถ้าอ่านจบแล้วความณดี มีความหวังก็อย่าไว้กันนะครับ

‘หนุ่มเมืองจันท์’

[www.facebook.com/boycitychanFC](http://www.facebook.com/boycitychanFC)

ติ๊ก ติ๊ก ติ๊ก





# ตู้ออมสิน

มองโลกง่ายง่าย  
สบายดี

( พัฒนาสูตร ผู้ดูแลธุรกิจ ๓ )



ຕົວອຍ່າງ





POSITIVE THINKING

# ตั้งอย่าง

ช่วงนี้มีคนถกเถียงกันเรื่อง POSITIVE THINKING กันมาก  
ผมคุ้นกับคำนี้ครั้งแรกเมื่อตอนที่อ่านหนังสือ “คุยกันเรื่อง  
ความคิดกับนายแพทท์ประเวศ วาสี”

เป็นบทสัมภาษณ์หมอบรเวศเกี่ยวกับความคิดและวิธีคิด

ในหนังสือเล่มนี้ราชภูมิอาชุสผู้นี้กล่าวถึงวิธีคิด ๗ แบบ มี  
คิดแบบวิทยาศาสตร์ แบบอวิยสัจสี่ แบบเชื่อมโยง คิดแบบไม่คิด  
ฯลฯ

๑ ใน ๗ นั้นมีเรื่องวิธีคิดแบบ POSITIVE THINKING หรือ  
“ทัศนคติทางบวก” ด้วย

เหตุที่หมอบประเวศเสนอให้คิดแบบทัศนคติทางบางกอก เพราะคนเราส่วนใหญ่ชอบมองโลกในแง่ร้าย คิดทางลบอยู่เรื่อย

การคิดทางลบทำให้เสียสุขภาพจิต พอกสุขภาพจิตเสียก็ส่งผลถึงสุขภาพกาย

หมอบประเวศบอกว่าการคิดทางลบทำให้คนเราหมดกลังใจง่ายๆ เพราะไม่มีอะไรให้ซึ่นใจ

จำได้ว่าในหนังสือเล่นนี้ยกตัวอย่างเรื่องเอ็นจีโอของคนที่มักรู้สึกหมดกลังใจทุกครั้งที่เคลื่อนไหว หรือผลักดันความคิดบางอย่างไม่สำเร็จ

บางคนร้องให้ บางคนรู้สึกแยกกับชีวิต

ยิ่งในสถานการณ์ต่อสู้ทางความคิด ยิ่งไม่ได้รับการตอบรับจากรู้จักบ้า ยิ่งหมดกลังใจ

จริงๆ แล้วทุกครั้งที่เราลงมือทำอะไรเราชอบมีคำตอบให้กับการลงแรงเพียง ๒ ทางคือ

สำเร็จและล้มเหลว

ขาดและดำเนิน

ได้ตามเป้าหมายคือ “สำเร็จ” ไม่ได้ตามเป้าหมายที่คิดไว้ก็คือ “ล้มเหลว”

ลืมคิดไปว่าเราเริ่มต้นจาก ๐ แม้ก้าวไม่ถึง ๑๐ ที่เป็นเป้าหมาย

แต่ที่เดินมาก็ประมาณ ๕ แล้ว

ไม่ถึง ๑๐ แต่ไม่ใช่ ๐

หมอบประเวศบอกว่าความสำเร็จนิดเดียว ก็เป็นกำลังใจให้เรา  
ก้าวเดินต่อไปได้

เชื่อไหมครับว่าในสิ่งเดียวกันเราสามารถมองได้ ๒ แบบ  
ทั้งทางลบและทางบวก

ภาพเดียวกัน แต่มองแตกต่างกัน

ยกตัวอย่างเช่น เรานำกระดาษขาวแผ่นหนึ่ง จุดสีดำลงที่  
กลางกระดาษ ลองถามเพื่อนสิครับว่าเห็นอะไรในกระดาษบ้าง

ส่วนใหญ่จะบอกว่าเห็นจุดสีดำ

ทั้งที่ “จุดดำ” นั้นเป็นจุดเล็กๆ นิดเดียวบนกระดาษขาว  
มีน้อยคนที่จะตอบว่าเห็นกระดาษสีขาว

ทั้งที่สีขาวมีเนื้อที่มากกว่าจุดสีดำหลายร้อยเท่า  
สิ่งเดียวกัน แต่มองเห็นต่างกัน

หรือแก้วน้ำใบหนึ่งมีน้ำอยู่ครึ่งแก้ว คนหนึ่งเห็นอาจ  
บอกว่ามีน้ำ “แค่” ครึ่งแก้ว

อีกคนอาจบอกว่ามีน้ำ “ตั้ง” ครึ่งแก้ว

แค่พยานคดียวที่แตกต่างกัน ระหว่างคำว่า “ตั้ง” กับ “แค่”  
ก็ให้ความรู้สึกที่แตกต่างกัน

แค่ครึ่งแก้ว กับตั้งครึ่งแก้ว สะท้อนให้เห็นนมของขุนคนที่  
พูดได้อย่างชัดเจน

หรือถ้าเติมน้ำไปอีกนิด แล้วถามว่ารู้สึกอย่างไรกับปริมาณ  
น้ำในแก้วนี้