

POSITIVE THINKING

งดงาม ในชีวิต... ด้วยวิธี คิดบวก

มุมเล็กๆ ที่คม...แต่งดงามด้วยวิธีคิด
อาจเปลี่ยนชีวิตคุณได้ตลอดไป

มงคล นิวดี

Copyright

๙-๖๓๓๓๓
ปราชญ์

งดงามในชีวิต...ด้วยวิธีคิดบวก

มงคล นวัตกรรม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

มงคล นวัตกรรม

งดงามในชีวิต...ด้วยวิธีคิดบวก.-- กรุงเทพฯ : ปราชญ์, 2556.

176 หน้า

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN : 978-616-344-136-2

จัดพิมพ์โดย

ปราชญ์ ปราชญ์ สำนักพิมพ์

บริษัท เพชรประกาย จำกัด

8 อาคารเพชรประกาย ถนนรามอินทรา

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2917 9955 # 204 โทรสาร 0 2917 9570

พิมพ์ที่

บริษัท คอนเซ็ปท์พริ้นท์ จำกัด

42 ซอยจันทน์ 43 แขวง 3 ถนนจันทน์

แขวงทุ่งวัดดอน เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บู้ค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรรม

ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9561-3

Homepage : <http://www.naiin.com>

ราคา 160 บาท

สำนักพิมพ์

ปราชญ์

รอบรู้สู่ปัญญา

ด้วยปรัชญาแห่งปราชญ์

ประธานที่ปรึกษาทิตติมศักดิ์

เผด็จ ฐีระปิตาน (พญาไม้)

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์

ไพวงษ์ เตชะณรงค์

พล.ต.ท.ภาณุ เกิดลาภผล

พล.อ.ต.ภูริทัต จันทน์แก้ว

พ.อ.ม.ล.ภาณุพ ภาณุมาศ

เอนก หุตังคบดี

ปรีชา บุญยภิตา

ที่ปรึกษากฎหมาย

ชนินทรวิชัย สานุรักษ์ (น.บ.)

บรรณาธิการบริหาร

ราช รามัญ

บรรณาธิการ

อณฺฏณ เชื้อไทย

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ภักจิรา พุทธาร

บรรณาธิการ

นันทิชา อัยลา

กมลพร โอวาทสาร

ผู้เขียน

มงคล นีวดี

ศิลปกรรม

บริษัท คีย์ ริชเนสส์ จำกัด (Keyative111@gmail.com)

ออกแบบปก

บริษัท คีย์ ริชเนสส์ จำกัด (Keyative111@gmail.com)

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามทำการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ

นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก ปราชญ์ สำนักพิมพ์



คำนำสำนักพิมพ์

“คนที่คิดลบ
จะพบแต่หายนะ”

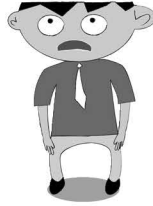
เป็นคำที่เป็นจริงเสมอมา สำหรับ
คนที่ทำอะไรก็ตามที่แอบแฝงซ่อน
เร้นสิ่งที่คิดร้ายเอาไว้

ด้วยแนวคิดที่เป็นลบ และเป็นลบที่
ไม่ได้อยู่ในกรอบของการสร้างสรรค์ด้วยแล้ว
น่าเป็นห่วง... ใครหลายคนมีชีวิตที่ดีขึ้น เพราะการ
คิดบวก มีชีวิตที่มากด้วยความงดงามก็เพราะความ
คิดบวก

หนังสือเล่มนี้จึงเกิดขึ้น เพื่อนำเสนอหลากหลาย
แง่มุมของแนวคิดบวก ที่อ่านแล้วสามารถนำเอา
ไปใช้ได้อย่างแท้จริง

ราช รมัญ
บรรณาธิการ

ค่านำนักเขียน



ชีวิตของคนเรามีทั้งดีและแย่
สลับเข้ามาไม่เว้นแต่ละวัน
แต่ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น
ย่อมมีวันดับสูญสลายไปตามกาลเวลา...

แต่ในช่วงของมรสุมที่ถาโถมเข้ามา
ตัวเราจะทำอย่างไรเพื่อให้
มรสุมลูกนั้นผ่านพ้นไปได้

สำหรับผมทุกสิ่งทุกอย่างที่เราคิดสามารถแปรเปลี่ยนผลลัพธ์ต่างๆ
ให้เป็นทั้งด้านดีและด้านแย่ ขณะที่เขียนต้นฉบับนี้ขึ้นมา ผมอยู่ในช่วงการ
เปลี่ยนแปลงชีวิตที่ยิ่งใหญ่

ชีวิตที่ผ่านมากว่า 1 ปีที่ไม่ได้ทำงานประจำ ล้มลุก คลุกฝุ่น ผิดหวัง
เสียใจ แต่ก็ผ่านมาได้ทุกครั้งเพราะการสร้างความสุขให้ตัวเองไม่จบกับ
ความทุกข์ที่ทำให้จิตใจห่อเหี่ยว...แต่กลับหาหนทางแก้ไขเดินหน้าไปสู่จุด

ที่เป็นพลังงานด้านบวกให้เติมเต็มชีวิต สร้างโอกาสที่แตกต่างด้วยความคิด และการลงมือทำ 1 ปีที่ผ่านมาทำให้ชีวิตผมเรียนรู้ที่จะมุ่งมั่นสร้างพลังใจดีๆ ด้วยการคิดเชิงบวก ผ่านการแบ่งปัน ทั้งการพูด การเขียน เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเล็กๆ ในการช่วยเหลือผู้คนให้มีความคิดที่ดี คิดเพื่อแก้ไขปัญหา คิดให้ก่อเกิดสิ่งสร้างสรรค์ จนนำมาสู่ ต้นฉบับ สร้างชีวิตใหม่ให้ยั่งยืน ด้วยการคิดบวก

“คิด
บวก”

Positive Thinking for life

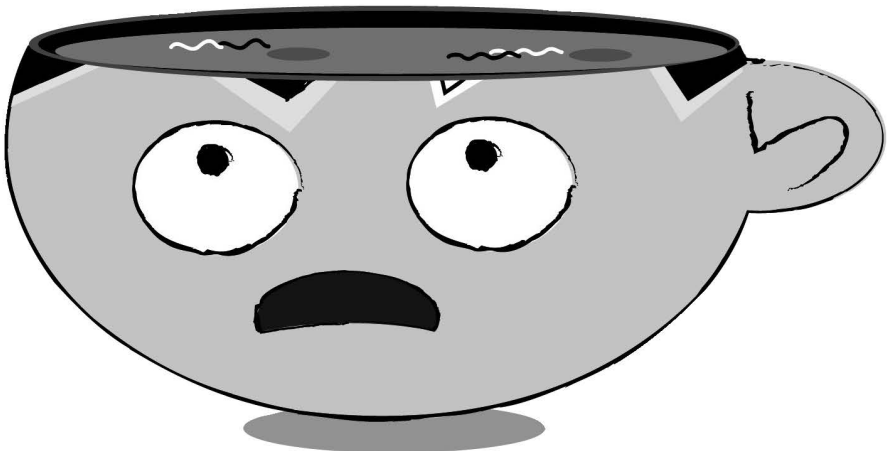
ที่เป็นการรวบรวมสิ่งที่ผมนำไปแบ่งปันในการบรรยายเก็บรวบรวมจากการอ่าน การสังเกต การลงมือทำ นำมาถ่ายทอดในมุมมองของตนเอง...เพื่อสร้างพลังแห่งการคิดเชิงบวกให้ไปสู่สังคมที่ยังต้องการสิ่งดีๆ จากการแบ่งปัน ผมเชื่อว่า เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้ เพียงบางประโยค คุณจะรู้สึกถึงพลังแห่งการคิดเชิงบวกที่บางครั้งเราหลงลืม มองข้าม ทั่วๆ ที่เป็นสิ่งใกล้ตัว

ผมขอเป็นส่วนเติมเต็มให้ชีวิตของคุณผู้อ่านทุกท่าน ได้รับสิ่งดีๆ คิดถึงสิ่งที่เป็นด้านดี ลงมือทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและคนรอบข้าง เพื่อชีวิตที่ติดปีก ประสบความสำเร็จในทุกๆ ด้านครับ

มงคล นีวดี

+ + + สารบัญ

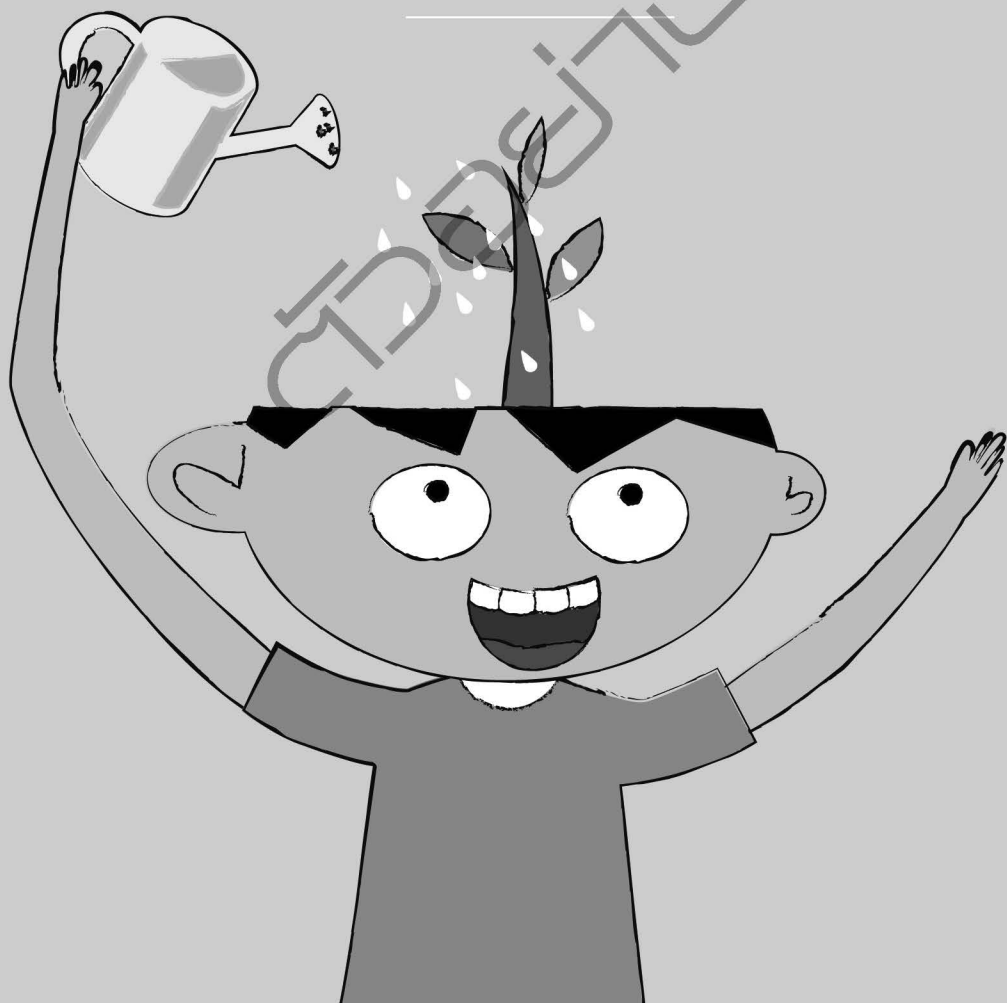
Intro คิดบวก คืออะไร	8
สร้างพลังความคิดเชิงบวก ++ ด้านการทำงาน	23
• ค่าของคนอยู่ที่การเริ่มต้น	24
• จับผิดหรือจับถูก	44
• รักตัวเองกันจริงหรือ	52
• 4 เหล่าทัพ	58
• เมื่อต้องทำงานหลายสายพันธุ์	76
• กระตุ้นต่อมเต็มใจ	82
• เมื่อคิดบวกได้ พัฒนาการอื่นๆ จะตามมา	96
สร้างพลังความคิดเชิงบวก ++ ด้านการดำเนินชีวิต	107
• เปลี่ยนปัญหาให้เป็นโอกาส	108
• กล้าคิดชีวิตเปลี่ยน	124
• ขายตัวเอง	140
• เคล็ดไม่ลับในการรักษาความคิดเชิงบวก	152
• คุยกันท้ายเล่ม	170



Intro

คิดบวก

คืออะไร



หลาย ๆ ท่านคงเคยได้ยินคำว่า



สมัยก่อนย้อนกลับไปสัก 5 ปีที่แล้วตอนผมทำงานใหม่ๆ

ผมไม่เคยรู้จักคำว่าคิดบวกมาก่อนเลย

ช่วงนั้นเป็นช่วงอายุประมาณ 22 ปี

เป็นช่วงผลัดเปลี่ยนจากวัยเรียนเข้าสู่โหมดของการทำงาน

**การทำงาน ผมราบรื่นครับ
ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง**

แต่การใช้ชีวิตที่บ้านกับครอบครัว
โดยเฉพาะคุณแม่กลับระหองระแหง

เรียกได้ว่า

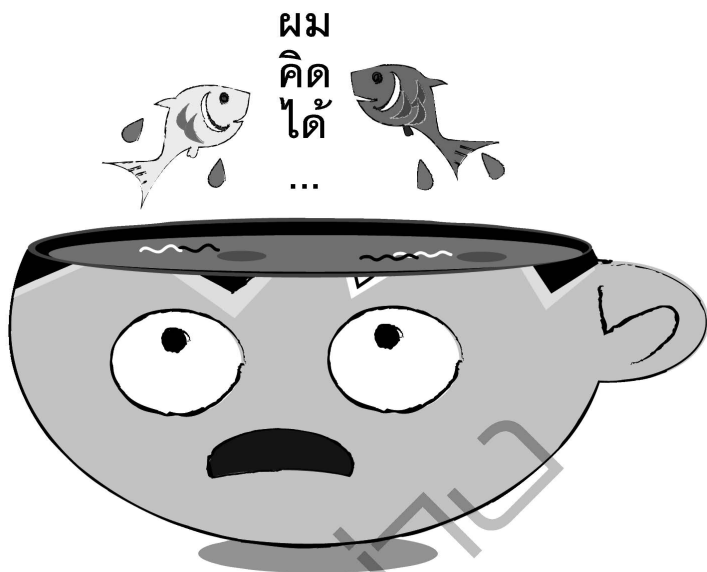
สามวันดีสี่วันชั่ว เดี่ยวดีเดี่ยวทะเลาะกันเป็นประจำ

ซึ่งตอนนั้นผมมักจะเป็นคนที่ชี้แจงเหตุผลง่าย ๆ
คุณแม่พูดจาไม่เข้าหูเมื่อไหร่
จะต้องเถียงคอบเป็นเอ็นทุทุกที...
และก็ยังทำให้ทะเลาะกันทุกครั้งไป

ตอนนั้นผมก็ไม่เคยเข้าใจตัวเองเลยสักครั้งว่า...

ทำไม!!

เราต้องทะเลาะกับผู้ที่ให้กำเนิดเราด้วย...มันเป็นบาปนะ...
ความคิดในใจต่อการกระทำ



แต่การกระทำผมไม่สามารถตอบสนอง
ความคิดที่เล่นอยู่ในหัว
จนกระทั่งผมได้มาศึกษาเรื่องของการคิดเชิงบวก
และก็เป็นโชคดีมาก ๆ
ที่ผมได้สัมผัสกับประสบการณ์การคิดเชิงบวก
ที่ทำให้เราไม่เคยได้สัมผัสมาก่อนในชีวิต

ซึ่งเรื่องนี้คงต้องย้อนกลับไปเมื่อ ปี 2554
ซึ่งเป็นปีที่เกิดน้ำท่วมครั้งใหญ่เข้าสู่กรุงเทพฯ เมืองหลวงของเรา
ถ้าทุกท่านยังจำกันได้...
ช่วงนั้นเรียกได้ว่ากระแสข่าวสารบ้านเมือง

มีแต่เรื่องหดหู่ใจ...

ต้องคอยหวาดระแวงว่าน้ำจะท่วมบ้านเราเมื่อไหร่

เราจะอยู่อย่างไรถ้าน้ำท่วมบ้าน...

ยิ่ง ฟัง ก็ ยิ่ง เจอ แต่ ชาว เชียง ลบ

บ้านผมก็ไม่ต่างอะไรจากแม่น้ำ ทั้งๆ ที่อยู่ตอนเมือง...

ซึ่งไม่เคยเจอเหตุการณ์น้ำท่วมครั้งบ้านมาก่อน

อาจเป็นเพราะบ้านผมอยู่ใกล้คลองด้วยจึงทำให้น้ำมาค่อนข้างลึก

ตัวผมเองไม่ได้อยู่ที่บ้านตอนเมืองครับ

เนื่องจากย้ายมาพักอาศัยกับแฟนแถบนวนินทร์

และประจวบกับย้ายที่ทำงานใหม่มาทำงานย่านถนนรัชดาภิเษก...

ซึ่งที่ทำงานแห่งนี้แหละครับที่ทำให้ผมรู้จักกับคำว่า

“คิด
บวก”

Positive Thinking

ครั้งแรกที่ผมเข้าไปทำงานในตำแหน่ง Senior Training ประมาณ 2 วัน

พี่ตั้ม ผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรบุคคล ก็เรียกผมเข้าไปคุย

โดยมอบบทบาทให้ผมเป็นผู้สอนหลักสูตรคิดบวก

ในช่วงการปฐมนิเทศพนักงานใหม่และเก่า

ในใจผมตอนนั้นเริ่มคิดลบ...

เพราะไม่รู้จริงๆ ว่าคิดบวก มันคืออะไร

แล้วถ้าผมต้องสอนผมจะเอาข้อมูลมาจากที่ไหน
สิ่งที่ผมคิดเป็นอาการหนึ่งที่เรียกว่า “กังวล” ในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น
ซึ่งเดี่ยวเรามาเรียนรู้อาการเหล่านี้ ในบท 4 เหล่าทัพ
ซึ่งผมจะอธิบายอาการกังวลใจ รวมถึงอีก 3 เหล่าทัพ
ที่เราเจอกันบ่อยๆ ว่า

{ มันเป็นอย่างไร มีสาเหตุเกิดจากอะไร และเราจะแก้ไขด้วยวิธีอย่างไร }

กลับมาที่หลังจากรับคำสั่งมอบหมายให้ไปสอนเรื่องคิดบวก
ตอนนั้นผมโชคดีมากๆ ที่ผู้จัดการบอกว่า
มีไฟล์ข้อมูลของเจ้าหน้าที่คนเก่าเขาทำไว้แล้ว...
ซึ่งผมก็เพียงแค่ว่าหน้าที่ศึกษาข้อมูลเหล่านั้นแล้วนำไปสอน

ตอนนั้นใจเริ่มซึ้นซึ้นมาครับ...

เพราะถ้าเราต้องเริ่มต้นใหม่คงยากเอากการอยู่
ยังไม่มีประสบการณ์ด้านการคิดบวกโดยตรงเลย
จะไปหาแหล่งข้อมูลได้จากที่ไหน...

ยิ่งคิดยิ่งกังวล...

และแล้วสิ่งที่คิดก็กลับทำให้ยิ่งกังวลหนักมากขึ้น
เพราะไฟล์เจ้ากรรมดันหาไม่เจอ...เหมือนคนเก่าจะลืมทิ้งไว้ให้ผม

HR มืออาชีพ และ The Power of Positive Thinking

- บรรยายหลักสูตร “ก่อนการจัดฝึกอบรม” ให้ Tiptalk Show ครั้งที่ 1
- บรรยายหลักสูตร “Happy Workplace” ให้ Tiptalk Show ครั้งที่ 2
- สัมภาษณ์รายการ Trainer Talk หัวข้อการจัดฝึกอบรมและการคิดเชิงบวก
- สัมภาษณ์รายการ ฟรีสไตล์ By ดร.เอก หัวข้อ การคิดเชิงบวก และการพัฒนาบุคลากรด้วยเทคนิคต่างๆ

สนใจ หลักสูตรฝึกอบรม
ที่เปลี่ยนความคิดจากลบให้เป็นบวก
เพื่อนำไปปรับใช้ในการทำงานและชีวิตประจำวัน
กับหลักสูตร **Positive Thinking for life**
สามารถขอรายละเอียดได้ ตามที่ติดต่อที่ให้ไว้นะครับ
แล้วผมยินดีจะเข้าไปแบ่งปันประสบการณ์
ให้ท่านเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ที่ดีกว่าเดิม

