

# คิดมุมกลับ ปรับชีวิต ให้เป็น บวก



FLIP IT  
Michael Heppell



## คิตมมกลับ ปรับชีวิตให้เป็นบวก

ราคา 165 บาท

ผู้เขียน : Michael Heppell

แปลและเรียบเรียงจาก : Flip It

ผู้แปล : จิตรลดา สิงห์คำ

ผู้เรียบเรียง : วีรวุธ มาฆะศิรินันท์

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2555

© Hadrain Holding 2009

This translation of FLIP IT HOW TO GET THE BEST OUT OF EVERYTHING 01

Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

Thai edition published by Expernet Co., Ltd.

จัดพิมพ์โดย : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด (สำนักพิมพ์ดีไลท์พับลิชชิง)



2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่

แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

แฟกซ์ : 0-2718-1831, 0-2318-4809

<http://www.expernetbooks.com>

e-mail: [public@expernetbooks.com](mailto:public@expernetbooks.com)

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้นที่ 19 เลขที่ 1858/87-90

ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา

กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000

โทรสาร 0-2739-8356-9

<http://www.se-ed.com>

พิมพ์ที่ : บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด

โทร. 0-2216-9122

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

ไมเคิล เฮปเพลล์.

คิตมมกลับ ปรับชีวิตให้เป็นบวก. --กรุงเทพฯ : ดีไลท์พับลิชชิง, 2555.

218 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. จิตรลดา สิงห์คำ, ผู้แปล. II. วีรวุธ มาฆะศิรินันท์, ผู้เรียบเรียง.

III. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-974-414-208-5

พินบน

กร:ณกนอบสยต

[www.greenread](http://www.greenread).



อ่านได้บน

by SGP Paper

หากมีข้อผิดพลาดเนื่องจากการพิมพ์ สามารถนำมาเปลี่ยนได้ที่สำนักพิมพ์เอ็กซ์เปอร์เน็ต  
ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย  
หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

# สารบัญ

บทนำ	7
บทที่ 1 ค้นหา... วิธีคิดมุกกลับ	11
คุณตีความสัญลักษณ์นี้อย่างไร ?	11
แล้วคุณล่ะ อยู่ในกลุ่มไหน ?	12
พลังของการตั้งคำถาม	12
พลังของภาษาในเชิงบวก	16
กลับลบให้เป็นบวก	17
ขอเวลานอก	18
ตัดข้ออ้างทิ้งไปแล้วจะได้อะไร ?	19
ทำอย่างไรให้ดูน่าสนใจ	23
การปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์	25
คิดมุกกลับด้วยตัวคุณเอง	28
บทที่ 2 คิดมุกกลับเสริมความมั่นใจและความสุข	29
แปลงความกังวลให้เป็นความมั่นใจ	30
สร้างความสุขในอดีต	33
ทำแบบ “ดิงต่าง”	35
ลูกต่อไป	37
ยังสั่งเมนูหมายเลข 37 อยู่รึ ?	39
สอบตก สัมภาษณ์งานไม่ผ่าน หรือการออกเดทยอแด่	42
สุขกันเถอะเรา	45

<b>บทที่ 3</b>	<b>คิดมุกกลับสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน คู่รัก และครอบครัว</b>	<b>49</b>
	เพื่อน	49
	แผนภาพผองเพื่อน	50
	คู่รัก	60
	ครอบครัว	71
<b>บทที่ 4</b>	<b>คิดมุกกลับเพื่อสุขภาพที่ดี</b>	<b>79</b>
	คุณรู้สึกอย่างไร ?	80
	ได้เวลาสุขภาพดีแล้ว	81
	อ้วนดีมีสุข	84
	รับมือกับความเจ็บป่วย	91
<b>บทที่ 5</b>	<b>คิดมุกกลับเพื่อความร่ำรวย และมีตัว</b>	<b>101</b>
	จ่ายให้ตัวเองก่อน	101
	มาหาเงินกันเยอะๆ ดีกว่า	103
	เป็นหนี้หัวโต	106
	คิดมุกกลับเพื่อการลงทุน	108
<b>บทที่ 6</b>	<b>คิดมุกกลับเพื่อความสำเร็จ</b>	<b>115</b>
	แปลงความคิดพลาดให้เป็นโชคกลาง	115
	พักก่อน แล้วแหกกฎโดยด่วน	116
	ยาแก้โรคผัดวันประกันพรุ่ง	119
	ทำเส้นตายให้เป็นเรื่องขอขาดบาดตาย	121
	จากก้อนหินสู่ปณิธาน	122

เลิกฟังคำแนะนำเหี้ยๆ ได้แล้ว!	125
เลิกทำท่า “ฉันไม่เอาแล้ว” เสียที	128
ทำตัวให้เหมือนตัวเมียร์แคต ผงกหัวขึ้น!	130
เปลี่ยนแนวคิด มองมุมใหม่	132
เนื้อข้างหนานุ่มร้อนฉ่ำจ้า	133
ฝึกสังเกตญาณให้แก่กล้า	135
ล่ามที่ไวใจได้	136

## บทที่ 7 คัดมุกกลับเพื่อความคิดสร้างสรรค์ 139

ฉีกกฎความจำเจ	141
คิดแบบเด็ก ๆ	144
แล้วธรรมชาติจะรับมือกับเรื่องนี้อย่างไร ?	146
คัดมุกกลับเชิงสร้างสรรค์ให้มากขึ้น	147
คัดมุกกลับเพื่อความคิดสร้างสรรค์ระดับสูง	149

## บทที่ 8 คัดมุกกลับในการทํางานและธุรกิจ 155

ทำไมคุณจึงไปทํางาน ?	156
วิธีทำเงินจากสิ่งที่รัก	157
ใช้ความคิดมุกกลับเพื่อหางานที่สมบูรณ์แบบ	160
เลื่อนขั้นเร็วจี๋	164
คัดมุกกลับในวันแย่ ๆ ดูบ้าง จะทำอย่างไร	
ถ้าคุณต้องตกงาน ?	165
ได้เวลาทํางานให้กับตัวเองหรือยัง ?	168
คัดมุกกลับสำหรับธุรกิจ	169
คัดมุกกลับโดยใช้ความคิดในแง่ลบ	172

## บทที่ 9 คิณุมกลับเพื่ออนาคตที่สดใส 181

อันตรายของความคิดแบบ “ถ้า...จะ”	182
โลกแห่งโอกาสและเสียงของความระแวงสงสัย	185
เป้าหมายและค่าของการ “ไม่ทำ”	192
ก้าวข้ามอุปสรรค	194

## บทที่ 10 คิณุมกลับในเรื่องอื่นๆ 199

เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี	199
ความหวังถือเป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่ง	201
ตามหาสิ่งที่สูญหาย	203
เรียงตามอักษร	205
สังคายนานานาใหญ่	206
การขับรถอย่างปลอดภัย ไร้กังวล และมีความสุขขึ้น	208
คิณุมกลับเรื่องตัวเลข	210
การใช้ความคิดมูกลับ	211

## บทส่งท้าย (หรือจะเป็นบทเริ่มต้นก็ได้ ถ้าคุณคิณุมกลับไปแล้ว) 213

ข้อคิดส่งท้าย	215
ลงมือทำ!	215
แนวคิดมูกลับ 10 ข้อ ฟรี	216
รายละเอียดการติดต่อ	218

## บทนำ

ผมใช้เวลาช่วง 15 ปีหลังของชีวิตเพื่อศึกษาว่าเราทุกคนจะสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อสร้างประโยชน์สูงสุดจากทุกสิ่งทุกอย่าง ในหนังสือ “คิดมูมกลับ ปรับชีวิตให้เป็นบวก” เล่มนี้ ผมได้หยิบยกใจความสำคัญจากการเรียนรู้ทั้งหมดนั้นและกลั่นกรองประสบการณ์ออกมาเป็นหนังสือที่เรียบง่าย แต่ทรงพลังเล่มนี้ออกมา

นี่อาจเป็นหนังสือที่อ่านง่ายที่สุดเท่าที่คุณเคยอ่านมา ทุกความคิด เทคนิค และวิธีการสามารถนำไปปรับใช้ได้กับทุกคน ไม่ว่าคุณจะมีพื้นเพอย่างไร ในสถานการณ์ไหน และเวลาไหนก็ได้ทั้งนั้น ดังที่คุณจะเห็นได้จากเรื่องราวแรงบันดาลใจจากผู้คนที่ได้ลงมือทำกันมานานักต่อนักแล้ว

คิดมูมกลับ ปรับชีวิตให้เป็นบวก นี้ได้นำเสนอวิธีที่แตกต่างแต่ดีกว่าสำหรับการคิดและการลงมือปฏิบัติที่สามารถสร้างความสุข ความมั่นใจ ความคิดสร้างสรรค์และความสำเร็จได้อย่างสูง หากคุณนำไปใช้อย่างถูกวิธี กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือหนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น

**คุณจะกลายเป็นคนที่ดีขึ้น  
เพียงแค่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้**

**คุณจะกลายเป็น คนที่แสนวิเศษ  
เพียงแค่คุณนำเอาความคิดจากคิดมูมกลับ  
ปรับชีวิตให้เป็นบวกไปใช้ในชีวิตจริง**

## ย้ายถ่ายความคิด

หนังสือ *คิดมุกกลับ ปรับชีวิตให้เป็นบวก* แบ่งออกเป็นส่วนต่างๆ โดยแต่ละส่วนนั้นมุ่งประเด็นไปที่ด้านต่างๆ ของชีวิต เช่น งาน สุขภาพ ครอบครัว ความสำเร็จ และความคิดสร้างสรรค์ บทเรียนแรกกับการคิดมุกกลับของคุณจะเริ่มต้นด้วย “การย้ายถ่ายความคิด” ไม่แปลกที่คุณจะตัดสินเนื้อหาและตรองว่าเนื้อหานั้นเหมาะกับคุณหรือไม่ในทันทีที่เห็นหัวข้อเรื่อง ผมสงสัยว่าถ้าเมื่อก่อนคุณเคยคิดอย่างนั้น คุณได้ปล่อยให้โอกาสงามๆ ทั้งหลายเดินผ่านคุณไปแล้วเท่าไร?

### ได้เวลาเปลี่ยน!! ปลงแล้วครับ !

เมื่อคุณได้อ่านเนื้อหาในแต่ละบท คุณอาจจะคิดว่า “ฉันไม่ทำอย่างนี้หรอก” หรือ “ชีวิตของฉันไม่ได้เป็นอย่างนี้” ถ้าคุณคิดอย่างนี้จริง ให้คิดในมุกกลับ ย้ายถ่ายความคิดและถามตัวเองว่า “ฉันจะนำเทคนิคนี้ไปปรับใช้กับชีวิตในตอนนี้ได้อย่างไร?” เพียงคิดมุกกลับง่าย ๆ อย่างนี้ คุณก็จะได้พบอภิรมณิเลศค่าที่ส่องประกายอยู่ในหน้ากระดาษทุกแผ่นแล้วครับ

คุณสามารถอ่านหนังสือเล่มนี้และเรียงลำดับการอ่านได้ตามใจชอบ คุณจะได้เรียนรู้วิธีการใช้ประโยชน์จากทุกบทได้อย่างรวดเร็ว ขั้นตอนต่อไปคือการเปลี่ยนความรู้ให้เป็นการลงมือทำ การเข้าใจหนังสือ *คิดมุกกลับ ปรับชีวิตให้เป็นบวก* ในเชิงทฤษฎีนั้นเป็นเรื่องดี แต่ประโยชน์ที่คุณจะได้รับอย่างแท้จริงนั้นมาจากการนำเอาเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ในสถานการณ์ของชีวิตจริงต่างหาก



## ความลับไม่ได้ซ่อนอยู่ในความรู้ หากแต่อยู่ในการกระทำ

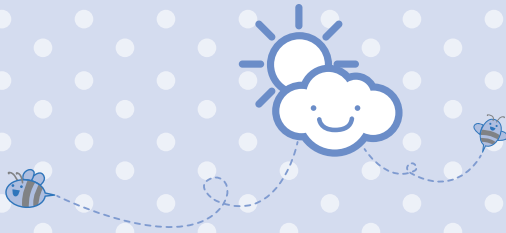
เพราะฉะนั้น ลงมือเลยครับ เมื่อคุณรู้วิธีการใช้เครื่องมือในการคิดมูมกลับแล้ว ให้ทดสอบเทคนิคนั้นทันที คุณจะตั้งกับผลลัพธ์ที่ได้ และจากนั้นไม่นานคุณก็จะกลายเป็นคนที่ทำสิ่งต่างๆ แล้วประสบความสำเร็จอย่างที่สุด



### คิดมูมกลับ

คุณจะต้องเสียดายในสิ่งที่คิดว่าจะทำแล้วไม่ได้ทำ เพราะฉะนั้น ทำมันเสียเถอะ

# บทที่ 1



## ค้นหา...วิธีคิดมุกกลับ

มาเริ่มกันเลยดีกว่า การคิดมุกกลับเกิดขึ้นได้ทุกที่ บางทีก็อาจจะเกิดขึ้นได้โดยเราไม่รู้เนื้อรู้ตัว แต่บางครั้งเราก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ความคิดประเภทนี้ไปทั้งที่ไม่ควร ลองดูที่รูปนี้



### คุณตีความสัญลักษณ์นี้อย่างไร ?

บางคนมองเห็นแค่ก้อนเมฆและคิดว่าฟ้าหม่นฝนพรำแน่ๆ บางคนคิดว่าฟ้าชมพูขมิ้นแต่ก็อาจจะได้อาบแสงแดดบ้าง แต่ก็มีคนอื่นอีกหลายพวกที่มองเห็นว่ามีดวงอาทิตย์กลมโตแฝงอยู่ในปุยเมฆขาวก้อนนั้น ที่เด็ดกว่านั้นคือ มีคนที่มองโลกในแง่ดีจัดที่มองข้ามก้อนเมฆไปและเห็นแต่ดวงอาทิตย์ที่ส่องแสงสว่างจ้าเท่านั้น

## แล้วคุณล่ะ อยู่ในกลุ่มไหน ?

เมื่อได้อ่านหนังสือ *คิดมุกกลับ ปรับชีวิตให้เป็นบวก* เล่มนี้แล้ว ผมจะขอท้าทายความคิด มุมมอง และความเชื่อของคุณโดยยึดเป้าหมายสูงสุดหนึ่งเดียว นั่นคือการช่วยให้คุณสามารถได้รับอรรถประโยชน์ที่ดีที่สุดในทุกประการ

มาเริ่มต้นกันง่ายๆ ด้วยการคิดมุกกลับแบบเบาๆ ก่อน จนกระทั่งคุณได้เรียนรู้ไปเรื่อยๆ เราจึงจะนำเสนอเครื่องมือและเทคนิคใหม่ๆ ที่เพิ่มความสลับซับซ้อนขึ้นไปตามลำดับ

### พลังของการตั้งคำถาม

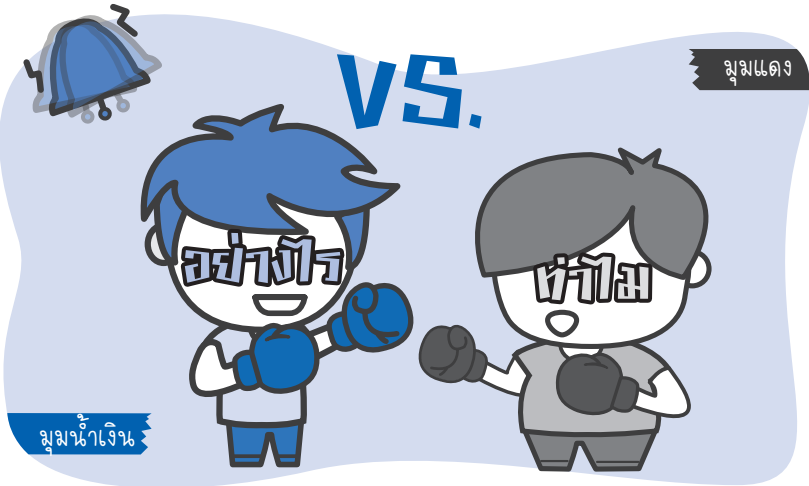
เครื่องมืออันทรงอำนาจที่สุดชิ้นหนึ่งของการคิดมุกกลับ ปรับชีวิตให้เป็นบวกคือ พลังที่เกิดจากการตั้งคำถามอันชาญฉลาด คำถามที่ “ใช่” จะพลิกสถานการณ์ที่เลวร้ายให้ดีขึ้นได้ แล้วคำถามแบบไหนล่ะที่เราควรจะถาม ?

## “ทำไม” vs. “อย่างไร”

ลองอ่านข้อความต่อไปนี้และตัดสินเป็นนักพากย์ ณ เวทีมวยสยามอ้อมน้อยไปพลางๆ

*พ่อแม่พี่น้องครับ ขอต้อนรับเข้าสู่การแข่งขันศึกเจ้ามวยไทย นักมวยมุมแดงลงทำชิงด้วยน้ำหนักดุ้นนุ้ยถึง 200 ปอนด์ด้วยสมญานามที่กระเดื่องเลื่องไกลน่าพิศวงเป็นที่สุด ขอต้อนรับเจ้าแห่งความสังเวช ขุนศึกแห่งความโชคร้าย และพิศหวัง แชมป์โลกคำถามเชิงลบที่ได้ตำแหน่งไปแบบไร้ข้อกังขา เขาคือ “ทำไม” นั่นเอง (เสียงสะท้อน)*

ส่วนทางด้านมูมน้ำเงินมาแบบเปรี้ยวๆ ด้วยน้ำหนัก 140 ปอนด์ เขาคือวีรบุรุษแห่งความหวัง ผู้กุมความลับแห่งทางออกที่มีผีท้าวองไว สไตรด์แนวๆ และขอเสียงดังๆ ให้กับผู้ทำชิงผู้นี้ เขาคือ “อย่างไร” (เสียงสะท้อน)



แฮม มวยคู่นี้ท่าทางคงจะดุเด็ดเผ็ดมันจริงๆ ครับ

คำว่า “ทำไม” มักจะมาพร้อมความหมายในเชิงลบเสมอ ทำไมต้องเป็นฉัน? ทำไมต้องตอนนี้นีละ? ทำไมฉันต้องทำ? ส่วนคำว่า “อย่างไร” มักจะมาพร้อมทางออกอยู่เป็นนิจ ฉันจะต้องทำอย่างไร? เราควรจะทำอย่างไร?

## ตัวอย่างคลาสสิกของคำว่า “ทำไม” เมื่อเทียบกับ “อย่างไร”

คุณยุ่งมาก และมีเวลาเดินทางไปประชุมแค่ไม่กี่นาทีเท่านั้น แต่ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่าตอนนี้ดันหลงทางเอาเสียนี้ คุณตกใจแทบสิ้นสติแล้ว เกิดคำถามว่า “ทำไม” สืบล้านข้อผุดขึ้นมาในหัวเต็มไปหมด ทำไมต้อง