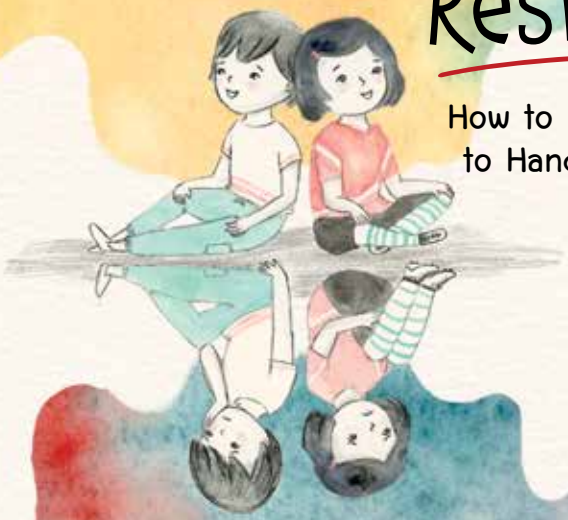
BEE MEDIA
Edutainment

สอนลูกรู้วิธี เลิกคิดลบเพื่อรับมือ กับเรื่องยาก ๆ ในชีวิต

My Brilliant, Resilient Mind

How to Ditch Negative Thinking to Handle Hard Things Better



Christina Furnival
Illustrated by Katie Dwyer

หนังสือ **สอนลูกรู้วิธีเลิกคิดลบ เพื่อรับมือกับเรื่องยาก ๆ ในชีวิต** : MY BRILLIANT, RESILIENT MIND

MY BRILLIANT, RESILIENT MIND: HOW TO DITCH NEGATIVE THINKING AND HANDLE HARD THINGS BETTER.

แปลจาก MY BRILLIANT, RESILIENT MIND: HOW TO DITCH NEGATIVE THINKING AND HANDLE HARD THINGS BETTER.

เขียนโดย : **Christina Furnival** วาดภาพประกอบโดย : **Katie Dwyer**

แปลและเรียบเรียงโดย : **ภรณี ภูรีสิทธิ์** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2569 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

แปลจาก MY BRILLIANT, RESILIENT MIND: HOW TO DITCH NEGATIVE THINKING AND HANDLE HARD THINGS BETTER. By CHRISTINA FURNIVAL, ILLUSTRATED BY **KATIE DWYER Copyright © 2023 BY CHRISTINA FURNIVAL** This edition arranged with PESI Publishing c/o SUSAN SCHULMAN LITERARY AGENCY, LLC Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Thai Copyright © 2026 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd. All rights reserved.**

พิมพ์ครั้งแรก : กุมภาพันธ์ 2569 2026 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-084-5 ราคา 129 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เฟอร์นิวัล, คริสตินา.
สอนลูกรู้วิธีเลิกคิดลบ เพื่อรับมือกับเรื่องยาก ๆ ในชีวิต.
-- นนทบุรี : บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย), 2569. 40 หน้า.
1. จิตวิทยาเด็ก.
I. ภรณี ภูรีสิทธิ์, ผู้แปล. II. ดไวเยอร์, เคที, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.
155.4
ISBN 978-616-444-084-5

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์** BEEMEDIA Edutainment

69 ซ.เรวดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000
ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ **มือถือ 089-111-7500,** 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474
Line id : **@beemedia** www.facebook.com/**beemedia** Email : **Info@BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)** 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com

พิมพ์ที่ **บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด** 18 ซอยประชาอุทิศ 33 แยก 25 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140 โทรศัพท์ 02-428-7500 Line ID : @asp1987

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่ งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : **@beemedia, www.BeeMedia.co.th**



คำนำจากผู้แปล

หนังสือเล่มนี้ชวนเด็กทำความรู้จักกับความคิดของตัวเอง เรียนรู้ว่าความคิดเชิงลบไม่ใช่ศัตรู และไม่ใช่ตัวตนทั้งหมดของเรา

เรื่องเล่าที่เรียบง่ายนี้จะช่วยปลูกเมล็ดพันธุ์ของความยืดหยุ่นทางใจให้เด็กได้เชื่อมั่นว่า แม้ในวันที่ยากลำบาก พวกเขายังมีพลังภายในที่จะลุกขึ้น เรียนรู้ และเติบโตต่อไป

เชิญชวนพ่อแม่ผู้ปกครอง อ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยกันกับเด็ก และพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้เขาได้รู้ทันความคิด และดูแลใจตัวเองได้อย่างมั่นคง

ภรณี ภูรีสิทธิ์

ขออุทิศแด่

ลูก ๆ ของฉัน ขอให้ลูกได้อาศัยพลังแห่งความคิดเพื่อก้าวข้ามอุปสรรคและสร้างสรรค์ชีวิตในแบบที่ลูกปรารถนา

มีฝาแฝด สองคน บนโลกนี้
ดูดีดี ก็เหมือนเธอ และเหมือนฉัน
พวกเขาเป็น ที่รัก เพราะขำขัน
ทุกคืนวัน เฉลียวฉลาด พอประมาณ

พวกเขามี ครอบครัว อบอุ่นนัก
พร้อมคนรัก ญาติมิตร สมัครสมาน
เขาสนใจ ศิลปะ จิตชื่นบาน
เธอสำราญ เล่นกีฬา พาสุขใจ



There once were two twins, quite like you and like me.
They were loved, they were funny—as smart as could be.

They had a nice family, a handful of mates.
He liked art, she loved soccer. They both had good traits.

แต่ชีวิต โยนปัญหา มาให้พบ
เจอจุดจบ บททดสอบ ให้หวั่นไหว
ยากลำบาก สับสน จนเหนื่อยใจ
สุดอาลัย หมองหม่น หมดเรี่ยวแรง



Then life threw some curveballs,
which life tends to do.
It was hard and confusing.
They felt kind of blue.

เด็กหญิงซึม เศร้าเหงา จนใจหาย
อารมณ์คล้าย มืดมิด ไร้ซึ่งแสง
ส่วนเด็กชาย อารมณ์ ช่างพลิกแพลง
โยกตามแรง เหวี่ยงของทุกข์ ขึ้นและลง



She became somewhat gloomy
and down in the dumps.
His mood was directed
by life's lumps and bumps.

ในห้วงหม่น มืดมัว ทั่วทั้งใจ
ไม่มีแรง ก้าวไป ดั่งประสงค์ ติดอยู่ใน ความเศร้า ตรงขาลง
เหมือนเดินหลง วนเวียน ในทางตัน

สองพี่น้อง ตั้งใจ ไม่ย่อท้อ
จะสู้ต่อ ก่อพลัง ไม่แปรผัน ปรับใจใหม่ ให้ชีวิต สดใสนั้น
ต้องใจมั่น สู่วิถี พัฒนา



In this doom-and-gloom state,
they just couldn't bounce back.
They were stuck on a negative, unhappy track.

But these twins were determined to muster their strength,
to reset their minds on a whole new wavelength.

You see, what they realized, when they thought of their thoughts
(which is really a thing we should do quite a lot),
was their style of thinking wasn't helping them out.
Their negative thoughts filled them both with self-doubt.



เมื่อลองนึก ถึงสิ่ง ที่ตนคิด
ดูสักนิด ต้นตอ ของปัญหา
ความคิดลบ คอยแต่ จะด้อยค่า
จึงกังขา สงสัย ในตัวเอง

กรอบความคิด : สิ่งที่เธอเชื่อเกี่ยวกับตัวเองและประสบการณ์ที่พบเจอ

Their mindset and what they thought under the lid
shaped both how they felt and whatever they did.
Their mindset impacted their moods and their choices,
so they reframed and shifted their inner-most voices.



กรอบความคิด ที่ซ่อนลึก อยู่ข้างใน
หล่อหลอมให้ พฤติกรรม ได้บรรเลง
ทั้งอารมณ์ ความรู้สึก ที่คร่ำเคร่ง
เมื่อเล็งเห็น จึงเปลี่ยน เสียงภายใน

เกี่ยวกับผู้เขียน



คริสตินา เฟอร์นิวัล เป็นคุณแม่ของลูกเล็กสามคน เธอเป็นนักบำบัดด้านสุขภาพจิตที่ได้รับใบอนุญาต หนังสือเด็ก ชุด **“เด็กที่มีศักยภาพ”** ของเธอได้รับรางวัลและเป็นหนังสือขายดี ซึ่งเกิดจากแรงบันดาลใจจากครอบครัวที่เธอได้ช่วยดูแล รวมถึงลูก ๆ ของเธอเอง ด้วยการผสมผสานความรู้และประสบการณ์ทางวิชาชีพเข้ากับการเป็นแม่ เธอสามารถถ่ายทอดมุมมองของนักบำบัด พร้อมเสนอเครื่องมือที่มีหลักการรองรับ เพื่อรับมือกับความท้าทายในชีวิตประจำวันของพ่อแม่ผู้ปกครองและเด็ก ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ



เคธี ดไวเยอร์ เป็นนักวาดภาพประกอบอิสระ อาศัยอยู่ในป่าเวทมนตร์ของแอชวิลล์ นอร์ทแคโรไลนา กับสามีและลูกสามคน เธอรักการวาดภาพประกอบเรื่องเล่าที่สอนบทเรียนอันมีค่า พร้อมเพิ่มความแปลกใหม่ที่มีเสน่ห์ยามเมื่อเธอไม่ได้วาดหรือระบายสีในสตูดิโอ เธอชื่นชอบการดื่มชาเขียวเย็นขณะอ่านหนังสือหรือดูหนัง พบกับเธอได้ที่ katiedwyerillustrations.com หรือใน Instagram @katiedwyer.illustrations

หนังสือ “FEAR NOT!” ในชุด “เด็กที่มีศักยภาพ”







สอนลูกรู้วิธีเลิกคิดลบ... MY BRILLIANT...

ISBN 978-616-444-084-5

129 บาท

หมวด หนังสือภาพสำหรับเด็ก

สำนักพิมพ์ บี มีเดีย (BeeMedia Group)
69 ซ.เรวดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง นนทบุรี 11000
Mobile : 089-111-7500 , 089-120-7700 Tel. 02-034-9474
www.BeeMedia.co.th Email : Info@BeeMedia.co.th
www.facebook.com/beemedia Line id : @beemedia