



POWERFUL LIFE



POWERFUL LIFE

สำนักพิมพ์ Powerful Life

ความคิดเพิ่มพลังสมอง มุ่งสู่การเป็นผู้นำ

ราคา 190 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สมชาติ กิจยรรยง.

ความคิดเพิ่มพลังสมอง มุ่งสู่การเป็นผู้นำ.--กรุงเทพฯ : พาวเวอร์ฟูล ไลฟ์, 2554.
256 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. ความสำเร็จ. I. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-616-90313-9-0

ที่ปรึกษากฎหมาย	วิสุทธิ ตรังคสมบัติ, น.บ., นศ.ม.
บรรณาธิการบริหาร	ชรอใจ คันธพรสิริ
บรรณาธิการต้นฉบับ	สมชาติ กิจยรรยง
บรรณาธิการ	ดลยา เจริญรัชตพันธุ์
กองบรรณาธิการ	เจษฎา ศรีวัฒนเมธากุล อังสนา ปรีक्षा มธุรส เหมือนพลอย
พิสูจน์อักษร	สุชาติณี ตงสาลี
ออกแบบปก	Evolution Art
ศิลปกรรม	Evolution Art

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2548

ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้

มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



POWERFUL LIFE

สำนักพิมพ์ Powerful Life

บริษัท เพชรประกาย จำกัด

8 อาคารเพชรประกาย ถนนรามอินทรา

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2917 9955 # 302 โทรสาร 0 2917 9571

E-mail : feelgoodbook@hotmail.com

พิมพ์ที่

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

520-530 ซอยเพชรเกษม 4 ถนนเพชรเกษม

แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ 10600

จำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9561-3

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

หากคุณผู้อ่านพบว่าหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน หน้าสลับ หน้าขาด
หาย หรือข้อความบางส่วนในหน้าขาดหายไป ทางสำนักพิมพ์ ยินดีเปลี่ยนหนังสือเล่ม
ใหม่ให้แก่ผู้อ่าน เพื่อเป็นการชดเชยในความผิดพลาดสามารถติดต่อขอเปลี่ยนหนังสือ
โดยส่งหนังสือเล่มที่มีปัญหากลับมาตามที่อยู่สำนักพิมพ์



คำนิยม

เป็นเวลาเนิ่นนานมาแล้ว ที่คนไทยถูกปรัมมาสว่า “จำเก่งแต่คิดเองไม่เป็น”

เพราะถ้าถูกถามว่า “ความรู้ที่คุณคิดว่าคุณมีอยู่แท้ที่จริง เป็นความรู้ หรือความจำ กันแน่”

คำตอบจะออกมาเกือบเหมือนกันทั้ง 100% ว่า เป็น ความจำ มากกว่าความรู้

ทั้งนี้อาจมีคน “โยนกลอง” ให้เป็นความผิดของระบบการเรียนการสอนที่ให้เด็กจำมากกว่าคิด

“เอนักเรียนเป็นฝา เอาวิชาเป็นตะปู เอาครูเป็นฆ้อน ตอกเอา... ตอกเอา”

เรื่องนี้จะโทษระบบ หรือโทษครู เสียทีเดียวก็ไม่ถูก ต้องโทษตัวบุคคลด้วย

คนที่มีความสติสัมปชัญญะ มี ปัญญา ก็สามารถคิดเอา หรือ ต่อยอด ได้ จากความรู้ที่ให้เราจำมา





หากคิดไม่ออกจริงๆว่าจะคิดเองได้อย่างไร หรือความคิดสร้างสรรค์
มาจากไหน ผมว่าหนังสือเล่มนี้อาจช่วยได้

ผมเชื่อว่า หนังสือทุกเล่มของ อาจารย์สมชาติ กิจยรรยง จะช่วยต่อ
ยอดความสำเร็จให้คุณได้

ขอแสดงความยินดีต่อผู้ที่เป็นเจ้าของหนังสือเล่มนี้
ผมเองก็คอยอ่านอยู่เหมือนกัน

อาจารย์ทินวัฒน์ มฤคพิทักษ์

ผู้อำนวยการ

สถาบันพัฒนาบุคลากรภาพและศิลปการพูด





คำนำสำนักพิมพ์

พลังแห่งความคิด สามารถสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ให้เกิดขึ้นบนโลกใบนี้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นวิทยาการที่ล้ำหน้า หรือการพัฒนาศักยภาพ เป็นต้น และความคิดก็สามารถต่อยอดความรู้ นำพาเราไปพบกับสิ่งแปลกใหม่อีกมากมาย แต่บางทีมันก็มีเงื่อนไข อยู่ที่ว่าเราจะทำให้ความคิดนั้นประสบความสำเร็จได้อย่างไร

สำหรับหนังสือเล่มนี้ “ความคิดเพิ่มพลังสมอง มุ่งสู่การเป็นผู้นำ” ได้รวบรวมวิธี และแนวคิดที่จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จ อีกทั้งยังมีเนื้อหาที่น่าสนใจ สามารถนำไปพัฒนาตัวบุคคล หรือองค์กรของคุณได้





สุดท้ายนี้จึงอย่าลืมนะ...อย่าเพิ่งแต่คิด แต่ต้องลงมือทำด้วย เพราะ
ทุกสิ่งทุกอย่างหากเพียงแค่คิด มันก็จะได้อยู่แค่ในหัวของเราเท่านั้น...

...หากมีข้อผิดพลาดประการใดต้องขออภัยเอาไว้ล่วงหน้าด้วยครับ...

ด้วยมิตรภาพ
บรรณาธิการ



คำนำ

ในอดีตที่ผ่านมาปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจำนวนมากได้ถูกแก้ไขได้โดยโชคหรือความบังเอิญ หรือถูกปล่อยให้ผ่านไป แต่ในปัจจุบันนี้สังคมได้มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ อยู่ตลอดเวลาและมีความสลับซับซ้อนมากขึ้น จึงทำให้เราต้องเผชิญหน้ากับปัญหาที่มีมากกว่าแต่ก่อน ดังนั้นพนักงานและผู้บริหารในองค์กรทุกคนจึงจำเป็นต้องมีความสามารถพิเศษในด้านความคิดในรูปแบบต่างๆ ที่สามารถเสริมสร้างและพัฒนาขึ้นมาได้ทุกท่าน ทั้งนี้เพราะความคิดจะช่วยสร้างผลงานใหม่ พัฒนางาน ปรับปรุงงาน แก้ไขปัญหาในการทำงานและชีวิตประจำวัน ในสังคมแห่งการทำงานและการติดต่อสื่อสารในรูปแบบต่างๆ

พลังแห่งความคิด ช่วยทำให้สิ่งที่เป็นไปได้ยาก กลายเป็นสิ่งที่ทำได้ และเป็นไปได้ ช่วยแก้ไขปัญหา หาทางออกในทางเลือกต่างๆ ความคิดในหลายๆ รูปแบบจึงเป็นสิ่งสำคัญมากต่อสถานการณ์ต่างๆ ในสภาวะที่มีการแข่งขันกันอย่างไม่หยุดยั้ง ความคิดที่ดีและได้ผลจะเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้าง





กลยุทธ์ เทคนิค ศิลปะในการแก้ไขปัญหาต่างๆ หรือหาทางออกต่างๆ ทั้งการออกแบบ คิดค้น การผลิต การปรับปรุงงาน การส่งเสริมการขาย/การตลาด การพัฒนาคุณภาพหรือมาตรฐานต่างๆ เป็นต้น

ปัจจุบันบุคคลและองค์กรต่างๆ ได้ตื่นตัว ได้ให้ความสำคัญของพลังความคิดในรูปแบบต่างๆ ซึ่งได้ส่งผลให้องค์กรนั้นเกิดการพัฒนาดตนเองอย่างโดดเด่นทันสมัย และสอดคล้องกับสังคมยุคข่าวสารและการแข่งขันในปัจจุบัน

เนื้อหาในเล่มแต่ละบทจะบอกถึงวัตถุประสงค์เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจในวิธีการและเนื้อหา ซึ่งจะนำพาให้ท่านประสบความสำเร็จในงานชีวิตและสังคมได้อย่างสันติสุข โดยเนื้อหาในแต่ละบทได้กล่าวโดยสรุปถึงเรื่องต่างๆ ที่น่าสนใจ คือ เทคนิคการคิดในแง่บวก การคิดอย่างคนเก่ง การคิดให้ริเริ่มสร้างสรรค์ การสร้างความคิดใหม่ให้เป็นเลิศ การคิดวิเคราะห์เจาะสู่ชัยชนะ การคิดเชิงสัมพันธ์สร้างสรรค์บุคลากร การคิดวิพากษ์อย่างสร้างสรรค์ การคิดเชิงระบบจะพบความเข้าใจ การคิดกลยุทธ์สู่ความสำเร็จ การคิดใหญ่ให้ไปได้ไกล การคิดเป็นภาพรวมเข้าใจคนเข้าใจโลก คิดให้ครบพบความสำเร็จ

ในการทำงานต่างๆ ที่มีคนร่วมกันอยู่มาก กิจกรรมกลุ่มต่างๆ จำเป็นต้องมีบุคคล ที่มีความสามารถ ทางความคิดในรูปแบบต่างๆ ซึ่งเป็นพื้นฐาน เพราะจะทำให้เกิดสิ่งใหม่ หรือทราบแนวทางแก้ไขปัญหาขึ้นมา ผลที่ได้รับคือความสำเร็จ ที่ควรได้รับการยกย่อง และไม่ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายจากการทำงานหรือดำเนินชีวิตร่วมกัน ต้องใช้ความคิดรูปแบบต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ โดยทางธรรมชาติ (พรสวรรค์) หรือ การฝึกฝนตนเอง (พรแสวง) และพัฒนาเพื่อนำไปใช้ในที่สุด





เมื่อกล่าวถึงความเจริญในโลกปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าต่างๆ ที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากความคิด และการกระทำของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นด้วยความรู้ ความสามารถ ความต้องการ และทัศนคติ สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของความเจริญ อันเป็นการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่ค่อนข้างรวดเร็ว จึงจะเห็นได้ว่า การเจริญเติบโตทางวัตถุนั้นรวดเร็วกว่าการเจริญเติบโตทางจิตใจมนุษย์ ฉะนั้นผู้ที่ประสงค์ที่จะดำรงชีวิตให้ทันกับความเจริญทางวัตถุหรือทางโลก และวิทยาการก้าวหน้าแล้วไซ้ ยังต้องอาศัยหลักการปรับตัว หรือเปลี่ยนแปลงให้ทันต่อสภาวะแวดล้อมนั้นๆ และหาทางใช้การเปลี่ยนแปลงปรับปรุงนั้นให้เป็นประโยชน์ ซึ่งเหล่านี้ ต้องอาศัยความคิดที่ดีเหมาะสมโดยเฉพาะความคิดที่สร้างสรรค์เป็นสำคัญ **โรเบิร์ต เคนตี** กล่าวว่า มนุษย์เรามีข้อจำกัด และข้อห้ามต่างๆ มากมาย แต่มีสิ่งหนึ่งที่มนุษย์เราไม่สามารถจำกัด หรือมีข้อห้ามได้นั้น คือ ความคิด ก็แปลกที่มนุษย์เรามีเสรีภาพ ในการคิดได้ดีพอสมควร ใครจะฟุ้งซ่าน ผันเพื่องเรื่องโกหก ใครคิดอยากจะเป็นพระเอก หรือผู้ร้าย หรือเรื่องวิบัติต่างๆ นานา แต่สิ่งเหล่านี้ข้อให้เป็นความคิด ที่อยู่ในสมอง ถ้าเป็นสิ่งที่ดีมีความคิดสร้างสรรค์ก็สามารถแสดงออกได้ แต่ถ้าเป็นเรื่องบ้าๆ บวมๆ หรือ ประสาทๆ ละก็ คิดว่าไม่เหมาะสมที่จะแสดงออก

แต่อย่างไรก็ตาม มนุษย์ส่วนใหญ่ยังเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความคิดในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งความคิดสร้างสรรค์นี้ว่า เป็นเรื่องที่ค่อนข้างเป็นไปได้ยาก เป็นเรื่องเพ้อฝัน คล้ายกับเป็นการสร้างวิมานในอากาศ และจะนำมาใช้ ในทางปฏิบัติไม่ได้ ซึ่งในความคิดบางครั้ง อาจจะมีส่วนจริงอยู่บ้าง แต่โดยส่วนใหญ่ ความคิดเป็นความคิดที่เป็นไปได้ มีประโยชน์ และทำให้เกิดการ





เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ถ้าความคิดดังกล่าวนั้น อยู่ในสถานการณ์สภาพแวดล้อม บรรยากาศ และองค์การที่เหมาะสม อย่างไรก็ตามโดยธรรมชาติของสังคม มักจะต่อต้าน หรือไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงไม่ว่ากรณีใด เมื่อเห็นว่าสิ่งที่เป็นอยู่ หรือดำเนินอยู่นั้นดี มีประโยชน์ และให้ผลที่คุ้มค่าอยู่แล้ว การที่จะทดลองเปลี่ยนแปลง หรือมีการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะในเรื่องใดที่จะเป็นการเสี่ยง หรือไม่แน่นอนว่าจะดีกว่าเดิม หรืออย่างน้อยดีเท่าเดิม จึงเป็นเรื่องยากที่คนส่วนใหญ่จะยอมรับได้ ด้วยเหตุนี้ความคิดที่ดีและเหมาะสมต่างๆ นั้นแม้จะมีคุณค่ามากมายก็ตาม แต่ก็ยังหนีไม่พ้นที่จะต้องเผชิญกับปัญหานั้นมากกว่าที่ความคิดนั้น จะบรรลุเป้าหมายในเชิงปฏิบัติได้ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจมากที่การศึกษาถึง “ความคิดเพิ่มพลังสมอง มุ่งสู่การเป็นผู้นำ” จากหนังสือเล่มนี้

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง





สารบัญ

บทนำ	คิดแล้วให้สำเร็จ	15
บทที่ 1	เทคนิคการคิดในแง่บวก	19
บทที่ 2	การคิดอย่างคนเก่ง	31
บทที่ 3	การคิดให้ริเริ่มสร้างสรรค์	47
บทที่ 4	การสร้างความคิดใหม่ให้เป็นเลิศ	63
บทที่ 5	การคิดที่ยาวไกลเชิงอนาคต	73
บทที่ 6	คิดนอกกรอบ กับ คิดนอกคอก	85
บทที่ 7	การคิดแบบ 80/20	95





บทที่ 8	การคิดวิเคราะห์เจาะสู่ชัยชนะ	109
บทที่ 9	ความคิดเชิงสัมพันธ์สร้างสรรค์บุคลากร	131
บทที่ 10	การคิดเชิงวิพากษ์อย่างสร้างสรรค์	151
บทที่ 11	การคิดเชิงระบบ จะพบความเข้าใจ	175
บทที่ 12	การคิดเชิงกลยุทธ์สู่ความสำเร็จ	189
บทที่ 13	การคิดใหญ่ให้ไปได้ไกล	205
บทที่ 14	การคิดเป็นภาพรวมทั้งระบบเข้าใจคนเข้าใจโลก	227
บทที่ 15	การคิดให้ครบพบความสำเร็จ	241





Think

บทนำ

คิดแล้วให้สำเร็จ

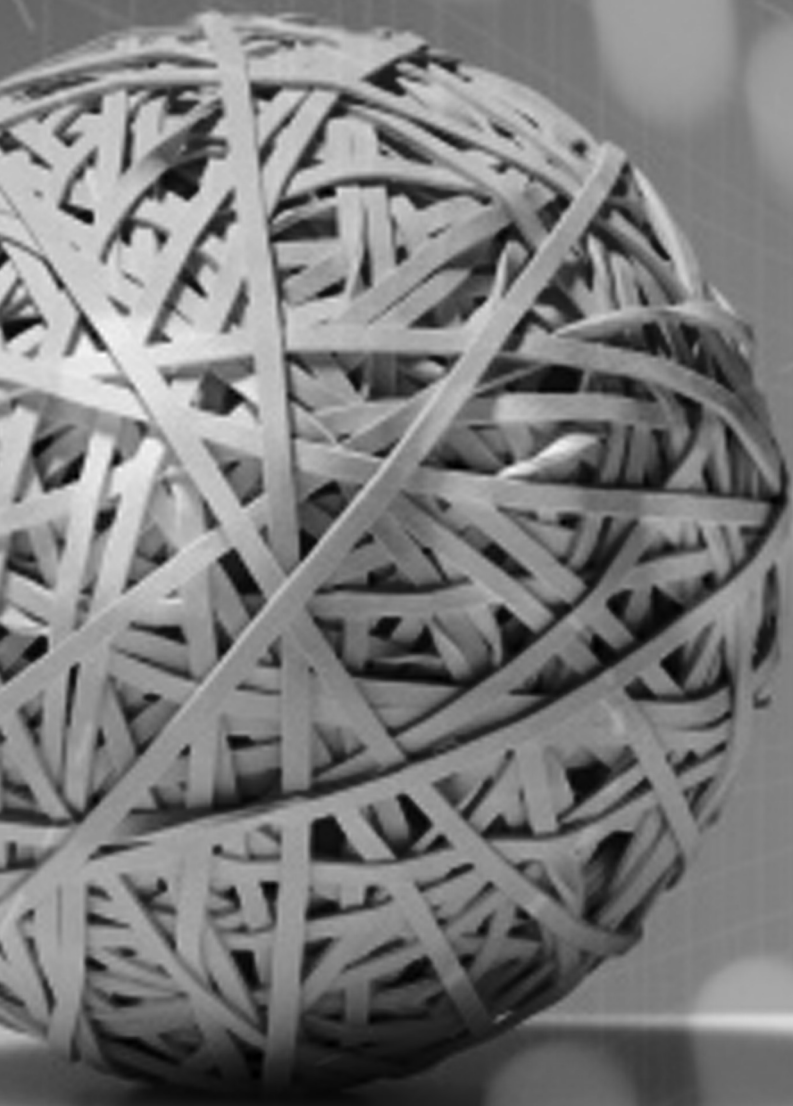
เมื่อเอ่ยถึงคำว่า “คิด” แล้ว สามารถเชื่อมไปแล้วได้คำซึ่งอื่นๆ ทั้งระดับคำธรรมดาทั่วไปและคำที่ใช้ในทางวิชาการได้อย่างมากมายซึ่งมีความหมายแตกต่างกันไป เช่น คิดสั้น คิดมาก คิดถึง คิดเรื่อย ๆ คิดแปลก ๆ คิดแฉ่ง ๆ คิดบวก คิดลบ คิดแบบแกะดำ (ความคิดที่แตกต่าง-พึ่งตนเอง เลิกที่จะเชื่อตาม ๆ กัน) คิดแบบเหตุผลหรือคิดแบบวิทยาศาสตร์ คิดแบบเพื่อน คิดแบบหมวก 6 ใบ (ที่อาศัยหลายบทบาทในการทำงานและดำเนินชีวิต) คิดแบบอริยะสัจ คิดสืบสาวเหตุปัจจัย คิดแบบคนรวย คิดหาเรื่องหาราว คิดแบบเส้นขนาน (คิดหลายเรื่องแต่ละเรื่องไม่เกี่ยวข้องกัน) คิดให้หมดสมอง คำที่ใกล้เคียง คล้ายทำนอง คิดให้หมดสมองก็มีหลายคำเช่น ย้ำคิดย้ำทำ คิดบ่อย ๆ คิดคิดคิด คิดแล้วคิดอีก คิดทางเดียว (คิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง) การคิดแบบวิเคราะห (แยกแยะ) การคิดแบบสังเคราะห์ (สร้างสิ่งใหม่) การคิดที่มี

อิสระ การคิดที่ถูกต้อง ควบคุม ความคิดรวบยอด

หากจะกล่าวถึงเรื่องประโยชน์ทางความคิดแล้วนับว่ามีอย่างกว้างขวาง มากมายทั้งในอดีต-ปัจจุบัน งาน ชีวิตและธุรกิจ ซึ่งในหนังสือเล่มนี้เป็นดั่งคัมภีร์ที่รวมสุดยอดยุทธวิธีที่เป็นกุศโลบายช่วยนำพาให้ท่านหลุดพ้นไปจากพันธนาการที่บ่วง ข้อแนะนำจากหนังสือเล่มนี้จึงเหมือนจะเป็นคู่มือและเครื่องมือซึ่งจะช่วยทำให้ท่าน

- สามารถใช้ความคิดในแง่บวกในการช่วยสร้างสรรค์ งาน ชีวิตและธุรกิจได้ รวมทั้งแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่ประสบอยู่ให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี
- มีวิธีการคิดอย่างคนเก่งที่ได้ใช้หลายความคิดแบบผสมผสานกัน ชักนำหรือนำพาให้ไปสู่ความสำเร็จในการสร้างสรรคงานหรือธุรกิจได้
- ได้ใช้ความคิดที่ถูกสรรค์สร้างจากการอ่านนำไปใช้ประโยชน์ในการทำงานที่ลดค่าใช้จ่าย สร้างรายได้ อีกทั้งยังเพิ่มพูนประโยชน์ต่างๆ ได้อย่างมากมาย
- จากข้อสรุปของการที่เพ่งคิดได้ซึ่งเป็นความคิดใหม่อันจะช่วยนำพาให้ท่านไปสู่ความสำเร็จจากการเสริมสร้างสิ่งที่ท่านได้คิดใหม่ๆ ได้
- ได้คำนึงถึงอดีต ปัจจุบันและจะทำให้สามารถมองได้ไกลไปข้างหน้าว่าอนาคตจะดำเนินชีวิตอย่างไรให้ประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้าจากการได้คิดไกลไปในอนาคตข้างหน้าได้
- การรับรู้และได้มีวิธีคิดในรูปแบบนอกกรอบหรือนอกคอก จะช่วยให้ผ่าวงล้อมของปัญหาต่างๆ ไปได้หากท่านได้เปิดใจยอมรับข้อคิด ข้อแนะนำจากหนังสือเล่มนี้

- ได้เข้าใจถึงกฎเกณฑ์หรือหลักการคิดแบบ 80/20 อันจะช่วยในการเสริมสร้างงานและลดปัญหาในการสูญเสียเวลาไปได้
 - ได้รู้วิธีการแยกแยะหรือการผลสรุปในวิธีการคิดจากหนังสือเล่มนี้ โดยมองปัญหาว่าเกิดจากคนหรือเนื้อหา แล้วแสวงหาวิธีดำเนินการให้ประสบผลสำเร็จได้
 - ได้รับรู้ถึงวิธีการวิพากษ์หรือวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์และก่อให้เกิดประโยชน์นั้นเขาทำการอย่างไรและวิธีการใดเป็นต้น
 - สามารถที่จะสร้างยุทธวิธีโดยใช้ความคิดในเชิงกลยุทธ์ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ขึ้นมาได้ในการคิดเพื่อแสวงหายุทธวิธีในรูปแบบที่เรียบง่าย
 - เมื่อได้เข้าใจถึงระบบและความเกี่ยวพันของสรรพสิ่งแล้วจะทำให้ท่านผู้อ่านสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจบุคคลต่างๆ ในสังคม และเข้าใจสังคม อันเกิดจากความคิดที่เป็นระบบ การคิดให้เห็นเป็นภาพรวมได้
 - สามารถต่อเติมความคิดของท่านให้แตกหน่อ แตกกอ นำพาไปสู่ความสำเร็จได้จากการผสมผสานความคิดในแง่บวก ร่วมกับการคิดใหญ่นำพาไปสู่ความสำเร็จได้
- หนังสือเล่มนี้ได้ถูกรวบรวมจากตำราหลายสิบเล่มเพื่อนำมาสร้างสรรค์ให้ท่านได้ คิดได้ คิดเป็น คิดแล้วสำเร็จ คิดดีดี ได้เป็นคนที่ย่างคิดแต่สิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติอันจะช่วยก่อประโยชน์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว หมู่คณะ สังคมและประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า นำพาไปสู่สันติสุขโดยรวมได้ในที่สุด



Brain

บทที่ 1

เทคนิคการคิดในแง่บวก (Positive thinking)

สมองของคนเราเป็นแหล่งเก็บข้อมูลต่างๆ เปรียบเหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งพลังสมองในรูปของความคิด ความรู้ ความจดจำต่างๆ จะถูกเรียกมาใช้ในการแก้ปัญหา และตัดสินใจในเวลาที่ต้องการ ดังนั้นถ้าข้อมูลดี ผลของการทำงานก็จะออกมาดี ในทางตรงกันข้ามถ้าหากข้อมูลที่บันทึกเก็บไว้นั้นเป็นข้อมูลไม่ดี ผลก็จะออกมาไม่ดีเช่นกัน

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเราก็คือ เราจะได้ข้อมูลดีๆ จากแหล่งไหน ข้อมูลอะไรที่เราควรสะสมจัดเก็บ และบันทึกไว้ ข้อมูลอะไรไม่ควรจัดเก็บสะสม หรือบันทึกดี ซึ่งคนเก่งจะทราบในทางนี้ สำคัญในบทนี้คือ พลังของความคิดที่เป็นนามธรรม ส่วนวัตถุดิบ หรือข้อมูลที่เป็นรูปธรรมนั้นเกิดจากการอ่าน การถาม การฟัง และประสบการณ์ของแต่ละคน

พลังของความคิดเป็นสิ่งสำคัญต่อการทำงานให้สำเร็จหรือล้มเหลวได้ เพราะถ้าหากเราคิดว่างานที่เราทำมีโอกาสสำเร็จถ้าเราคิดว่าสามารถสำเร็จได้ แต่ถ้าหากเราคิดว่างานที่เราทำไม่สำเร็จจะหาทางสำเร็จก็คงยาก ดังนั้นขอให้เราหันมาสร้างพลังจากความคิดเพื่อพลิกคุณค่าของชีวิตของเราเองกันเถิด

แนวการพัฒนาความคิดในแง่บวกให้กับตนเอง

1. คิดถึงสิ่งที่เราปรารถนา และศรัทธาต่อตนเองในอนาคต
2. มีความคิด ความเชื่อที่ดีต่อสิ่งที่เราคิด
3. ฝึกหัดคิดบวกไว้งานจะสำเร็จได้ดี และเร็วกว่าคิดลบ
4. การคิดบวกทำให้เกิดความคิดที่สร้างสรรค์
5. การคิดบวกทำให้เกิดพลังที่เป็นไปได้
6. สุขภาพที่ดีก็มาจากการคิดที่ดี
7. ฝึกหัดคำพูดในทางสร้างสรรค์
8. มองหาข้อดี และชมเชยทีมงาน คือเป็นการเสริมแรงทางบวก
9. พึงแต่สิ่งดีๆ คบคนดีๆ ดูตัวอย่างดีๆ
10. ปฏิบัติข้อดังกล่าวข้างต้นจนเป็นนิสัย และจะเกิดพลัง

สูตรในการปกป้องความคิดด้านลบ

1. หลีกเลียงใช้คำพูดด้านลบ การปฏิเสธ หรือการต่อต้าน เช่น เหลวไหล ลิ่นหวัง เป็นไปไม่ได้ หรือแย่ ให้เปลี่ยนมาใช้คำพูดเหล่านี้แทน “แล้วผมจะทำให้ดีขึ้น หรือดีกว่าเดิม”



2. ให้อภัย การให้อภัยจะปกป้องความซนเคื่อง เศร้าหมอง หรือ หงุดหงิดแก่เรา จงฟังอย่างเข้าใจบุคคลที่ติดต่อกัน และปล่อยให้สมองว่างดีกว่า คิดในด้านลบ

3. เข้าใจคนว่ามีความแตกต่าง ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความคิดในด้าน บวก

4. มีอารมณ์ขันในการดำเนินชีวิต

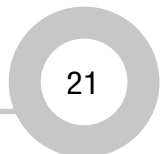
5. มีความรู้สึกร่วมรับรู้ในสถานการณ์ของทีมงานและ หรือเอาใจเขามาใส่ใจเรา และปลุกปลอบใจทีมงานได้

6. หลีกเลียงความโกรธ เกลียด หรืออคติต่างๆ แก้ปัญหาจากต้นเหตุของความโกรธมีเทคนิคระบายความโกรธ

7. อย่าให้อารมณ์โกรธทำลายตัวเราทั้งในแง่คุณภาพจิตใจ และ คุณภาพงาน

8. ปลดปล่อยสิ่งรบกวนที่ไม่เกิดประโยชน์ คือสร้างอารมณ์ก่อ และ ขจัดอารมณ์ทำลาย

9. ควบคุมตัวเองให้ได้ ปฏิเสธสิ่งที่ทำลายคุณค่าในตัวเรา และเอาชนะตนเอง



อารมณ์ที่สำคัญ	อารมณ์ทำลายที่สำคัญ
ความปรารถนา	ความกลัว
ความรัก	ความเกลียด
ความผกผัน/เสาะหา	ความโลภ
ความกระตือรือร้น	ความโกรธ
ความพิศواس	ความพยายาม
ความหวัง	ความเฉื่อยชา

แนวทางเสริมสร้างทัศนคติให้แก่นตนเอง และผู้อื่น

1. มีเป้าหมาย โดยยึดหลักอิทธิบาท 4 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา คือ รักมาก พากเพียร ตั้งจิต และรู้จักพิจารณา
2. ให้ความต้องการแก่ทีมงาน/รู้จักเปิดเผยตนเอง แสดงว่าพร้อมที่จะร่วมมือ ช่วยเหลือ คบหาสมาคมคิดว่าคนเราต้องการอะไร คนอื่นก็ต้องการเช่นกัน ตามหลักจิตวิทยาบอกว่า

คนเราต้องการความเห็นอกเห็นใจ
คนเราต้องการความร่ำรวย
คนเราต้องการชื่อเสียง
คนเราต้องการอำนาจ
คนเราต้องการศักดิ์ศรี
คนเราต้องการไว้น้ำใจ
คนเราต้องการความสบาย
คนเราต้องการบูชา/ศรัทธา

เพื่อยกย่องให้ผู้อื่นร่วมรู้
เพื่อความสมปรารถนา
เพราะต้องการการยอมรับ
เพราะต้องการสนับสนุนร่วมมือ
เพราะความนับถือ
เพราะต้องการความซื่อสัตย์
เพราะความสำเร็จในงาน
เพราะความรัก

3. มีทัศนคติในการเป็นผู้ให้ ให้อะไรได้บ้างขอเฉลยดังนี้

- แบ่งปันสิ่งของ/ทรัพย์สิน
- ความช่วยเหลือ/กำลัง
- ความช่วยเหลือ/ปัญญา (ความรู้ ความคิดเห็น คำแนะนำ)
- ความช่วยเหลือ/ใจ
- ความห่วงใย
- ปกป้อง
- ความเมตตา
- กรุณา
- อภัย
- ความเคารพในเกียรติ ศักดิ์ศรี
- ความไว้น้ำใจ