

**Growth
Mindset**
in Action :

40 วัน

เปลี่ยนองค์กรคุณ
ไปตลอดกาล

ไม่ต้องเปลี่ยน “บุคลากร” แค่เปลี่ยน “วิธีคิด”
ผลลัพธ์จะเปลี่ยนทั้งองค์กร



สุวัชชัย แก้วทรัพย์ศักดิ์ (โค้ชโจ)



Growth Mindset
in Action :

40 วัน

เปลี่ยนองค์การคุณ
ไปตลอดกาล

สุวัชชัย แก้วทรัพย์ศักดิ์ (โค้ชใจ)

Growth Mindset in Action : 40 วัน เปลี่ยนองค์กรคุณไปตลอดกาล

สุวัชชัย แก้วทรัพย์ศักดิ์ (โค้ชใจ)

ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สุวัชชัย แก้วทรัพย์ศักดิ์ (โค้ชใจ).

Growth mindset in action: 40 วัน เปลี่ยนองค์กรคุณไปตลอดกาล.- กรุงเทพฯ : ซีที, 2569. 256 หน้า.

1. ความคิดและการคิด. 2. การพัฒนาตนเอง. I. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-609-311-7

ที่ปรึกษากฎหมาย : อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.

บรรณาธิการอำนวยการ : สหวิสต์ เฉลิมชัยวัฒน์

บรรณาธิการบริหาร : วิภาวี เฉลิมชัยวัฒน์

ผู้เขียน : สุวัชชัย แก้วทรัพย์ศักดิ์

บรรณาธิการ : เปี่ยมศักดิ์ คุณากรประทีป

กองบรรณาธิการ : มาริสา ไกรถาวร นิตานารถ ไซติมาภรณ์

พัทธธรีธา เจริญหทัยรัตน์

พิสูจน์อักษร : สันติภาพ เต็มสงสัย

ออกแบบปก : Graphic Room

ศิลปกรรม : Graphic Room

จัดพิมพ์โดย :  สำนักพิมพ์ ซีที

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <https://www.phetpraguay.com>

พิมพ์ที่ : บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรีนตติ้ง จำกัด

5 ซอยมาเจริญ 1 แยก 1 ถนนมาเจริญ

แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

จัดจำหน่ายโดย :  บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6

Homepage : <https://www.nain.com>

ราคา 295 บาท



องค์กรที่ยิ่งใหญ่
ไม่ได้สร้างจากคนที่ไม่เคยล้ม
แต่สร้างจากคนที่ไม่ยอมแพ้
ล้มแล้วลุก
เรียนรู้เร็วและไม่หยุดพัฒนา
ดังนั้นอย่างกลัวที่จะก้าว
และจงกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง

คำนำ สำนักพิมพ์

โลกการทำงานเปลี่ยนเร็ว เร็วกว่าตำรา เร็วกว่านโยบาย ที่สำคัญเร็วกว่าความคุ้นเคยเดิมขององค์กร หลายองค์กรพยายามพัฒนาด้วยเครื่องมือใหม่ ระบบใหม่ เทคโนโลยีใหม่ แต่กลับมองข้ามสิ่งสำคัญที่สุดคือ **“วิธีคิดของคน”**

Growth Mindset ไม่ใช่คำสวยหรู แต่คือรากฐานของการเรียนรู้ การพัฒนา และการเติบโตอย่างยั่งยืน เมื่อคนเชื่อว่าตนเองพัฒนาได้ เขาจะไม่หยุดอยู่กับที่ เมื่อทีมเชื่อว่าความผิดพลาดคือบทเรียน นวัตกรรมจะเกิดขึ้น เมื่อผู้นำเปิดพื้นที่ให้เรียนรู้ ศักยภาพที่ซ่อนอยู่จะถูกปลดปล่อย

Growth Mindset in Action : 40 วัน เปลี่ยนองค์กรคุณไปตลอดกาล คือผลงานของ โค้ชใจ สุวัชชัย แก้วทรัพย์ศักดิ์ วิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้าน Growth Mindset ระดับต้นๆ ของประเทศ ที่จะพาคุณผู้อ่านไปรู้จักและตระหนักถึงความสำคัญของ Growth Mindset เพื่อที่จะเปลี่ยนวิธีคิดให้กลายเป็นวัฒนธรรมและเปลี่ยนวัฒนธรรมให้กลายเป็นผลลัพธ์ขององค์กร

สำหรับเนื้อหาหนังสือเล่มนี้ แบ่งออกเป็น 4 ส่วนหลัก เริ่มจากความเข้าใจ Growth Mindset สู่การฝึกผ่านร่างกาย ความคิด และจิตใจ ทุกบทถูกออกแบบให้เชื่อมโยงกัน ไม่ใช่อ่านแยกส่วน แต่คือกระบวนการเปลี่ยนแปลงชนิดวันต่อวัน ภายในระยะเวลา 40 วัน เพื่อสร้างวิถีคิดใหม่ นิสัยใหม่ วัฒนธรรมใหม่ และทิศทางใหม่ขององค์กร

สุดท้ายขอให้คุณผู้อ่านทุกท่านประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงตนเอง และเปลี่ยนแปลงองค์กรตามเป้าหมายที่วางเอาไว้

เปี่ยมศักดิ์ คุณากรประทีป

บรรณาธิการ

คำนำ ผู้เขียน

ในโลกการทำงานที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความได้เปรียบขององค์กรไม่ได้อยู่ที่เทคโนโลยีหรือกลยุทธ์เพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่ **“กรอบความคิด”** ของผู้คนในองค์กร หากคนกล้าคิด กล้าลอง กล้าเรียนรู้จากความผิดพลาด และยังเชื่อว่าตนเองพัฒนาได้ องค์กรนั้นย่อมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงได้เสมอ

ตลอดเวลาที่ผมทำงานร่วมกับองค์กร ผมได้เห็นพนักงานจำนวนมากที่มีศักยภาพสูง แต่ค่อยๆ หยุดพัฒนา ไม่ใช่เพราะขาดความสามารถ แต่เพราะทำงานอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการเรียนรู้ หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อสอนทฤษฎีใหม่ๆ แต่เพื่อช่วยผู้นำสร้าง **“ระบบความคิด”** ที่ทำให้คนในองค์กรกลับมา มีพลัง อยากรเรียนรู้ และอยากเติบโตไปพร้อมกับองค์กร

**Growth Mindset in Action : 40 วัน เปลี่ยนองค์กรคุณ
ไปตลอดกาล** นำเสนอแนวคิด Growth Mindset ในรูปแบบที่จับต้องได้ และนำไปใช้ได้จริงในชีวิตการทำงานประจำวัน หนังสือเล่มนี้ไม่ได้มุ่งเปลี่ยนคนด้วยคำสั่ง แต่ชวนผู้นำและพนักงานฝึกผ่านกิจกรรมเล็กๆ ที่ทำซ้ำได้ ตั้งแต่การดูแลร่างกาย ความคิด จิตใจ ไปจนถึงการสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ในทีม

เหตุผลที่หนังสือเล่มนี้ใช้กรอบเวลา 40 วัน เพราะการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนต้องอาศัยเวลาและความสม่ำเสมอ 40 วัน คือช่วงเวลาที่มีความตั้งใจเริ่มกลายเป็นนิสัย และนิสัยใหม่จะค่อยๆ สร้างพฤติกรรมและวัฒนธรรมใหม่ในองค์กร หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้หน้าที่ต้องการพัฒนา **“คน”** ควบคู่ไปกับ **“ผลลัพธ์”**

หากคุณกำลังมองหาแนวทางที่จะช่วยให้คนในองค์กร

- กล้าคิดและกล้ารับมือกับความเปลี่ยนแปลง
- เรียนรู้จากความผิดพลาดแทนการหลีกเลี่ยง
- ทำงานร่วมกันด้วยพลังใจและความรับผิดชอบ
- เติบโตไปพร้อมกับองค์กรอย่างยั่งยืน

เนื้อหาหนังสือเล่มนี้อาจเป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆ ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ขององค์กรคุณ และผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะไม่ใช่แค่หนังสือที่คุณอ่าน แต่เป็นเพื่อนร่วมทาง ที่เดินไปกับคุณ ในวันทำงานหนัก วันที่ใจล่า และในวันที่คุณกำลังจะลืมนึกว่า... คุณเองก็ยังสามารถเติบโตได้เสมอ

ด้วยความเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ทุกคน

สุวัชชัย แก้วทรัพย์ศักดิ์
โค้ชใจ สร้างคนพลังบวก

สารบัญ

บทนำ		11
เมื่อความคิดหนึ่งเปลี่ยน... ทุกอย่างเปลี่ยน		
Part 1	<hr/>	
ทำความเข้าใจกับ Growth Mindset		20
บทที่ 1	Growth Mindset คืออะไร ทำไมถึงสำคัญ กับองค์กรและพนักงานของคุณ	22
บทที่ 2	Fixed Mindset vs Growth Mindset : เสียเวลาคิดเหมือนกัน แต่ผลลัพธ์ต่างกัน	34
บทที่ 3	สมองเปลี่ยนได้ ถ้าคุณอยากเปลี่ยน : หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ของ Growth Mindset	46
บทที่ 4	7 เทคนิคสร้าง Growth Mindset ให้กับทีมงาน เสริมสร้างการทำงานเป็นทีม	58
บทที่ 5	7 แนวคิดเปลี่ยนพนักงานของคุณ เป็นคนคิดแบบเติบโต	70
บทที่ 6	ร่างกาย ความคิด จิตใจ และจิตวิญญาณ เชื่อมโยงกัน : พื้นฐานสำคัญของการพัฒนาตัวเอง อย่างยั่งยืน	82

Part 2

วิธีฝึกฝน Growth Mindset ผ่านการพัฒนาร่างกาย 94

- บทที่ 7 การสร้างสรรแห่งความสุขง่ายๆ ด้วยตัวคุณเอง 96
- บทที่ 8 4 วิธีการออกกำลังกายแบบง่ายๆ เพื่อเสริมสร้าง Growth Mindset 106
- บทที่ 9 อาหารที่ช่วยให้สมองทำงานดีขึ้นและเพิ่มพลังบวก 120
- บทที่ 10 การพักผ่อนที่มีคุณภาพ : นอนหลับดี เพื่อความคิดที่แข็งแกร่ง 132
- บทที่ 11 การใช้ร่างกายเพื่อกระตุ้นพลังใจ ด้วยศาสตร์โยคะหัวเราะ 142

Part 3

วิธีฝึกฝน Growth Mindset ผ่านการพัฒนาความคิด 152

- บทที่ 12 การตั้งเป้าหมายให้ท้าทายแต่เป็นไปได้ 154
- บทที่ 13 วิธีเปลี่ยนคำพูดภายใน (Self-Talk) ให้เป็นพลังบวก 162
- บทที่ 14 การมองบวกในสถานการณ์ที่เป็นลบ 170
- บทที่ 15 การรับมือกับคำวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์ 180
- บทที่ 16 จะพัฒนาตนเองให้เดินหน้าอย่างไร : เราวางแผนเองได้ 190

Part 4

วิธีฝึกฝน Growth Mindset 198

ผ่านการพัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณ

- บทที่ 17 การเข้าใจสภาวะอารมณ์ตนเอง 200
และการจัดการอารมณ์
- บทที่ 18 การหายใจเพื่อการผ่อนคลาย สลายอารมณ์ลบ 208
- บทที่ 19 การสลายพลังงานลบ 216
และสร้างเกราะพลังงานเชิงบวก
- บทที่ 20 การฝึกขอบคุณ (Gratitude Practice) 224
เพื่อสร้างพลังใจ
- บทที่ 21 การฝึกให้และรับอย่างมีความหมาย 232
(The Power of Giving and Receiving)

บทส่งท้าย

ฝึกใช้ Growth Mindset 240

ให้เข้ากับชีวิตประจำวัน

- บทที่ 22 สรุป : เปลี่ยน 40 วันให้กลายเป็นนิสัยตลอดชีวิต 242

บทนำ

เมื่อความคิดหนึ่งเปลี่ยน... ทุกอย่างเปลี่ยน

มีประโยคหนึ่งที่ผมได้ยินมาตั้งแต่เด็ก แต่พอโตขึ้นกลับคิดว่ามันช่างลึกซึ้งจริงๆ

**“คนที่เชื่อว่าตัวเองทำได้
มักจะหาวิธีทำงานสำเร็จ...
ส่วนคนที่เชื่อว่าตัวเองทำไม่ได้
มักจะหาข้ออ้างเพื่อหยุดตัวเอง”**

นี่คือแก่นแท้ของสิ่งที่เราเรียกว่า

Growth Mindset

เรื่องเล่าจากห้องประชุม

ผมจะเล่าเรื่องหนึ่งให้ฟัง เมื่อ 5 ปีที่แล้ว ผมนั่งอยู่ในห้องประชุมกับผู้บริหารระดับสูงของบริษัทแห่งหนึ่ง บรรยายภาคหนักอึ้งมาก ยอดขายลดลงติดต่อกัน 6 เดือน คู่แข่งแซงหน้าไปแล้ว พนักงานเริ่มหางานใหม่

“เราคงแก้ไขสถานการณ์ไม่ได้แล้ว” ผู้บริหารคนหนึ่งพูด
“ตลาดเปลี่ยน เทคโนโลยีมันล้ำหน้าเราไปมาก พนักงานเราก็ไม่มี
ทักษะสำหรับยุคใหม่”

แล้วมีเสียงหนึ่งพูดขึ้นจากมุมห้อง

“หรือเราแค่ยังไม่เจอวิธีที่ใช้?”

นั่นคือเสียงของ CEO คนใหม่ที่เพิ่งเข้ามา

วันนั้นเป็นจุดเปลี่ยนของบริษัท ไม่ใช่เพราะแผนธุรกิจใหม่
ไม่ใช่เพราะเทคโนโลยีใหม่ แต่เพราะประโยคสั้นๆ ที่เปลี่ยนวิธีคิด
ของทุกคน

18 เดือนต่อมา บริษัทนั้นเติบโตกลับมาแข็งแกร่งขึ้น 200% และ
พนักงานที่เคยพูดว่า **“ทำไม่ได้”** กลับกลายเป็นคนนำนวัตกรรม
ใหม่ๆ มาใช้ **“อะไรเปลี่ยน”** ไม่ใช่คน ไม่ใช่ระบบ แต่เป็น
“ความเชื่อ”

โลกที่หมุนเร็วกว่าที่เราคิด

ผมไม่จำเป็นต้องบอกคุณหรือว่า โลกทุกวันนี้เปลี่ยนแปลง
เร็วแค่ไหน คุณรู้ดี สิ่งที่เคยใช้งานได้ดีเมื่อปีก่อน วันนี้อาจกลายเป็น
สิ่งล้าสมัยไปแล้ว ธุรกิจที่เคยครองตลาดมาหลายสิบปี หายไปใน
ชั่วข้ามคืน บริษัทสตาร์ทอัพที่เพิ่งก่อตั้งได้ไม่กี่ปี กลับมีมูลค่าเป็น
หมื่นล้าน ผมเคยคิดว่า สิ่งที่ทำให้องค์กรบางแห่งรอดได้ บางแห่งล้ม
คือ เงินทุน เทคโนโลยี หรือโชค

แต่ยิ่งศึกษาลึกขึ้น ยิ่งพบว่า หัวใจสำคัญคือ **“วิถีคิดของผู้คนในองค์กรนั้น”**

องค์กรที่เต็มไปด้วยคนที่คิดว่า **“เราทำไม่ได้” “นียากเกินไป” “เราไม่เคยทำแบบนี้มาก่อน”** จะเหมือนเรือที่ลู่เรือทุกคนพายถอยหลัง

ในขณะที่องค์กรที่เต็มไปด้วยคนที่คิดว่า **“เรายังไม่ประสบความสำเร็จ แต่กำลังเรียนรู้” “ถ้าทำไม่สำเร็จครั้งแรก เรายลองวิธีใหม่” “เราสามารถดีขึ้นได้เสมอ”** จะมีพลังผลักดันให้ไปต่อได้ไม่หยุด นี่คือความต่างระหว่าง **Fixed Mindset** กับ **Growth Mindset**

Growth Mindset คืออะไรกันแน่

ให้ผมอธิบายด้วยเรื่องจริงที่ผมเจอมา

เมื่อ 2 ปีก่อน ผมได้รับอีเมลจากลูกศิษย์คนหนึ่ง ชื่อคุณสมหมาย อายุ 48 ปี ทำงานด้านขายมา 20 ปี

“อาจารย์ครับ ผมอยากปรึกษา ที่บริษัทขอให้พนักงานทุกคนต้องเรียนรู้ AI เพื่อทำงาน ผมไม่เคยแตะคอมพิวเตอร์เลยนอกจากส่งอีเมล ผมคิดว่าผมคงไม่ทันแล้ว อยากลาออกครับ”

ผมโทร.หาเขา และถามคำถามง่ายๆ

“คุณสมหมายครับ เมื่อ 20 ปีที่แล้ว คุณรู้วิธีขายไหม”

“ไม่รู้เลย ต้องหัดตั้งแต่ต้น”

“แล้วตอนนี้ล่ะ”

“ตอนนี้ขายเป็นแล้ว เป็นหัวหน้าทีมด้วย”

“จ้ะแสดงว่า... คุณเรียนรู้ได้”

เขาเงยไป 5 วินาที

“ใช่ครับ ผมเรียนรู้ได้”

6 เดือนต่อมา คุณสมหมายส่งข้อความมาว่า “ผมเป็น Top Sales ของบริษัทเดือนนี้ครับ ใช้ AI ช่วยวิเคราะห์ลูกค้า ยอดขายดีกว่าเดือนที่ผ่านมา”

นั่นคือพลังของ **Growth Mindset** มันเป็นเรื่องง่าย ๆ ที่ว่า **“เราพัฒนาได้”**

ไม่ว่าจะเป็น

- ทักษะใหม่ๆ
- ความรู้ที่ไม่เคยมี
- นิสัยที่อยากเปลี่ยน
- ความสามารถที่อยากเพิ่ม

ทุกอย่างปรับได้ ถ้าเรายินดีเรียนรู้และลงมือทำ

เมื่อวิทยาศาสตร์ยืนยัน

ผมรู้ว่า บางคนอาจคิดว่า Growth Mindset เป็นแค่เรื่องคิดบวก **“Think Positive”** แบบพื้นฐานๆ

แต่จริงๆ แล้ว สิ่งนี้มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า สมองมนุษย์มี “**ความยืดหยุ่น**” หรือ **Neuroplasticity** ทุกครั้งที่เราเรียนรู้สิ่งใหม่ สมองจะสร้างเส้นประสาทใหม่ๆ ขึ้น หมายความว่า สมองคุณวันนี้ ไม่เหมือนสมองคุณเมื่อปีก่อน ถ้าคุณเรียนรู้สิ่งใหม่อย่างต่อเนื่อง

เด็กคนหนึ่งที่เกิดมาไม่มีพรสวรรค์ด้านดนตรี ถ้าฝึกเปียโนทุกวัน ผ่านไป 10 ปี เขาจะเล่นได้ดีกว่าเด็กที่มีพรสวรรค์แต่ไม่ได้ฝึก นั่นคือเหตุผลที่ผมบอกว่า “**ฉันไม่ถนัด**” หรือ “**ฉันไม่มีพรสวรรค์**” ไม่ใช่ข้อสรุปสุดท้าย แต่เป็นเพียงจุดเริ่มต้น

ทำไมองค์กรต้อง Growth Mindset

เพราะองค์กรที่เต็มไปด้วยคนที่เชื่อว่า “**ทุกอย่างพัฒนาได้**” จะมีพลังแตกต่างจากที่อื่น

ลองนึกภาพ

องค์กร Fixed Mindset

- พนักงานกลัวการลองงานใหม่ เพราะกลัวทำผิด
- เมื่อเจอปัญหา ทุกคนโทษกัน แทนที่จะร่วมมือแก้
- ไอเดียใหม่ๆ โดนบดทิ้ง ด้วยคำว่า “เราไม่เคยทำ”
- การเรียนรู้ถูกมองว่าเป็นสัญญาณความอ่อนแอ

องค์กร Growth Mindset

- พนักงานกล้าลองสิ่งใหม่ เพราะรู้ว่าผิดพลาดคือการเรียนรู้
- เมื่อเจอปัญหา ทุกคนร่วมมือหาวิธีแก้ไข
- ไอเดียใหม่ๆ ได้รับการต้อนรับ ถึงจะแปลกๆ
- การเรียนรู้ถูกมองว่าเป็นจุดแข็งที่ทุกคนควรมี ผลลัพธ์จะต่างกันแค่นั้น ลองคิดดูสิ

แผนการ 40 วัน

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนมาให้คุณแค่อ่านแล้วพอใจ แต่เขียนมาให้คุณลงมือทำจริงๆ

ผมแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ส่วนใหญ่ คือ

ส่วนที่ 1

ทำความเข้าใจ Growth Mindset

คุณจะรู้ว่า **Growth Mindset** คืออะไร แตกต่างจาก **Fixed Mindset** อย่างไร มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์อะไรรองรับ และ 7 เทคนิคการสร้างทีมงานแบบ Growth รวมถึง 7 แนวคิดที่จะเปลี่ยนพนักงานให้เป็นคนคิดแบบเติบโต

ส่วนที่ 2

ฝึก Growth Mindset ผ่านร่างกาย

เพราะร่างกายกับจิตใจเชื่อมโยงกัน คุณจะได้เรียนรู้วิธีสร้างสารแห่งความสุข การออกกำลังกายที่เสริมสร้างความคิดเชิงบวก อาหารที่ช่วยให้สมองทำงานดี การนอนหลับที่มีคุณภาพ และการใช้โยคะหัวเราะเพื่อกระตุ้นพลังใจ

ส่วนที่ 3

ฝึก Growth Mindset ผ่านความคิด

คุณจะได้ฝึกตั้งเป้าหมายที่ท้าทายแต่ทำได้ เปลี่ยน Self-Talk ให้เป็นพลังบวก มองเจอโอกาสในสถานการณ์ที่ดูแย่ รับมือคำวิจารณ์แบบสร้างสรรค์ และวางแผนพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง

ส่วนที่ 4

ฝึก Growth Mindset ผ่านจิตใจและจิตวิญญาณ

คุณจะได้เรียนรู้การเข้าใจและจัดการอารมณ์ตัวเอง การหายใจเพื่อความสงบ การสลายพลังงานลบ การฝึกขอบคุณ และพลังของการให้และรับอย่างมีความหมาย

แต่ละส่วนมีแบบฝึกหัดที่ทำได้จริงในชีวิตประจำวัน ไม่ซับซ้อน แต่ทรงพลัง

เริ่มจากคนเดียว สู่ทั้งองค์กร

ผมรู้ว่าหลายคนอาจคิดว่า “การเปลี่ยนองค์กรมันใหญ่เกินไปสำหรับฉัน” แต่จริงๆ แล้ว การเปลี่ยนแปลงทุกครั้งเริ่มจากคนคนเดียวเสมอ

เมื่อคุณเปลี่ยน คนรอบตัวจะสังเกตเห็น เมื่อคนรอบตัวเห็นผลลัพธ์ เขาก็จะอยากลอง และเมื่อคนเยอะขึ้น พลังแห่งการเปลี่ยนแปลงก็จะแผ่ขยายไปทั้งองค์กร

ผมเคยเห็นผู้จัดการแผนกคนหนึ่ง เริ่มต้นฝึก Growth Mindset ด้วยตัวเขาเพียงคนเดียว 3 เดือนต่อมา ทีมงานทั้งแผนก 15 คน เปลี่ยนไปหมด ไม่ใช่เพราะเขาบังคับ แต่เพราะเขาเป็นตัวอย่าง

คุณจะได้อะไรจาก 40 วันนี้

หลังจาก 40 วัน คุณจะ

- **เข้าใจ** ว่า Growth Mindset คืออะไร และใช้ประโยชน์อย่างไร
- **ฝึกฝน** ความคิดเชิงบวกจนกลายเป็นนิสัยธรรมชาติ
- **ลงมือทำ** กิจกรรมง่ายๆ แต่สร้างผลลัพธ์จริง
- **เปลี่ยนแปลง** ไม่เพียงตัวคุณ แต่ส่งผลต่อคนรอบตัว

และสิ่งที่สำคัญที่สุด... คุณจะเชื่อมั่นว่า “**คุณพัฒนาได้ตลอดชีวิต**”

คำเชิญ

ผมอยากชวนคุณลองให้โอกาสตัวเอง 40 วันนี้
เพื่อเปลี่ยนคำว่า “ทำไม่ได้”

เป็น “ยังไม่สำเร็จ แต่กำลังเรียนรู้”

เพื่อเปลี่ยนความกลัวล้มเหลว

เป็นความตื่นเต้นกับโอกาสใหม่

เพื่อเปลี่ยนความเคยชินที่คุ้นชิน

เป็นพลังขับเคลื่อนใหม่

คุณพร้อมแล้วไหม?

พร้อมที่จะเห็นด้วยตาตัวเองว่า...

เมื่อความคิดหนึ่งเปลี่ยน องค์การทั้งหมดก็เปลี่ยน

เริ่มต้นได้เลย วันนี้ วันนี้เป็นวันที่ดีที่สุดเพื่อเริ่มเติบโต

**“ความเปลี่ยนแปลง
ไม่ได้เกิดจากการรู้...
แต่เกิดจากการทำ
และคุณกำลังจะเริ่มทำแล้ว”**



ทำความเข้าใจกับ

Growth Mindset

องค์กรที่เติบโตอย่างยั่งยืน ไม่ได้เริ่มจากตัวเลขผลประกอบการ แต่เริ่มจากหัวใจของผู้คนที่ทำงานอยู่ในนั้น เมื่อคนรู้สึกว่าคุณค่า ได้รับความไว้วางใจ และสามารถเรียนรู้จากความผิดพลาด ได้ พลังในการทำงานและการพัฒนางานก็จะเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ ส่วนที่ 1 ของหนังสือเล่มนี้ จึงชวนคุณกลับมาทบทวนรากฐาน สำคัญของการพัฒนาคนและวัฒนธรรมองค์กร นั่นคือ **Growth Mindset - กรอบความคิดที่เชื่อว่าทุกคนสามารถพัฒนาได้** หากมีพื้นที่ปลอดภัยให้ลอง มีการสนับสนุนที่เหมาะสม และมีผู้นำ ที่มองเห็นศักยภาพมากกว่าข้อจำกัด

ในส่วนนี้ คุณจะทำความเข้าใจความแตกต่างของวิธีคิด ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงาน เห็นหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ที่ยืนยันว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้จริง และเรียนรู้แนวคิดกับ เทคนิคที่ช่วยปลุกพลังการเรียนรู้ในที่ทำงาน ไม่ว่าจะเป็นการรับมือ กับ Feedback การกล้าท้าทายตนเอง หรือการทำงานร่วมกันอย่าง เกื้อหนุนกัน พร้อมทั้งตระหนักว่า วัฒนธรรมการเติบโตที่แท้จริง ไม่ได้เกิดจากคำสั่งหรือกฎระเบียบ แต่เกิดจากการดูแลทั้งร่างกาย ความคิด จิตใจ และจิตวิญญาณของผู้คนอย่างสมดุล ส่วนที่ 1 นี้ จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างองค์กรที่คุณอยากเรียนรู้ อยากเติบโต และอยากเดินไปข้างหน้าด้วยกันอย่างมีความหมาย

บทที่ 1

Growth Mindset

คืออะไร

ทำไมถึงสำคัญกับองค์กร
และพนักงานของคุณ

“ทำไมบางคนถึงเติบโต และพัฒนาไม่หยุด... ในขณะที่บางคนติดอยู่ที่เดิม”

คุณเคยสังเกตุไหมครับ ว่าในที่ทำงานเดียวกัน มีคนบางคน เหมือน “เครื่องยนต์ติดเทอร์โบ” ไม่ว่าคุณจะโยนงานอะไรเข้าไป เขาก็หาทางเรียนรู้ ทำสำเร็จ และต่อยอดได้เรื่อยๆ

ในขณะที่อีกหลายคน เหมือนขับรถคันเดิมอยู่ในเลนเดิมๆ ไม่กล้าเร่ง ไม่กล้าแซง และจอดนิ่งทันทีเมื่อเจออุปสรรค

ผมเองก็เคยตั้งคำถามนี้มาหลายครั้ง...

“ทำไมบางคนโตไม่หยุด แต่บางคนกลับเหมือนย่ำอยู่กับที่”

เรื่องเล่าที่ เปลี่ยนมุมมอง

ผมจะเล่าเรื่องจริงที่ทำให้ผมเข้าใจในคำตอบครับ

เมื่อ 2 ปีที่แล้ว ผมได้รับเชิญให้ไปเป็นที่ปรึกษาบริษัท เทคโนโลยีแห่งหนึ่ง ที่นั่นมีพนักงาน 2 คน ที่น่าสนใจมาก คุณวีระ อายุ 32 ปี ทำงานมา 8 ปี ตำแหน่ง Senior Developer คุณสุรัชชัย อายุ 28 ปี ทำงานมา 3 ปี ตำแหน่ง Developer

วันหนึ่ง บริษัทประกาศว่าจะมีโปรเจกต์ใหม่ ใช้เทคโนโลยี AI ที่ไม่เคยทำมาก่อน คุณวีระถอนหายใจแล้วบอกว่า “ผมไม่ถนัด AI เลย แต่งานเก่าผมทำได้ดี ขอทำแต่งงานเดิมได้ไหม” ส่วนคุณสุรชัย กลับตื่นตื่น “ถึงยังไม่รู้จัก AI แต่ผมอยากลองดู ผมจะลองหาวิธี เรียนรู้เอง”

คำพูดต่างกันไม่ก็คำ แต่เส้นทางชีวิตแทบจะไปคนละทิศเลย **6 เดือนต่อมา...** คุณวีระยังคงทำงานเดิม ตำแหน่งเดิม เงินเดือนเดิม กับความกังวลเพิ่มขึ้นว่า “เทคโนโลยีใหม่มันเร็วเกินไป”

ส่วนคุณสุรชัย ได้เลื่อนเป็น AI Tech Lead เงินเดือนเพิ่มขึ้น 60% และกลายเป็นคนที่ทุกแผนกขอคำปรึกษาเรื่อง AI

นี่แหละคือความต่างระหว่าง **Fixed Mindset** กับ **Growth Mindset**

คำตอบที่ เปลี่ยนทุกอย่าง

หลังจากที่ผมอ่านงานวิจัย ฟังประสบการณ์ผู้นำระดับโลก และลองสังเกตจริงๆ ในองค์กรต่างๆ

คำตอบก็คือ... อยู่ที่ “Mindset” หรือวิธีคิด