

# 101

## Mindset



เริ่มต้นนับหนึ่ง  
สู่สถานะเหนือระดับ

คิดแบบ  
ผู้นำ  
เลือกทำ  
ตามโฟกัสได้

พิมพ์  
ครั้งที่ 2

ตีกรงร้อยชั้น  
เริ่มต้นจากอิฐที่ละก้อน



## BOOK & DIGITAL

สนับสนุนให้คนไทย  
มีชื่อบนปกหนังสือ  
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์  
แบ่งปันความรู้  
ขับเคลื่อนประเทศไทย



 สำนักพิมพ์ 7D Book & Digital

# 101 Mindset เริ่มต้นนับหนึ่ง สู่อานะเหนือระดับ

จักรกฤษ อินทรวงศ์

ราคา 295 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับที่เพิ่มเติม) พ.ศ.2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

จักรกฤษ อินทรวงศ์.

101 Mindset เริ่มต้นนับหนึ่ง สู่อานะเหนือระดับ.-- กรุงเทพฯ : เซเวนตี บুক,  
2565.

352 หน้า.

1. ความคิดและการคิด. I. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-275-977-2

ประธานบริหาร

ธวัชชัย พิษผล

บรรณาธิการอำนวยการ

ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร

ปรียาภา พิษผล

บรรณาธิการ

สทวัสส์ เฉลิมชัยวัฒน์

กองบรรณาธิการ

พัทธธิดา เจริญหทัยรัตน์ ณัฐริกา ทลิสมไทยงาม

ฐานิต ดงหงษ์ ศุภธิดา รัสพันธ์

เลขานุการกองบรรณาธิการ

กุลนิภา บุตรสุน

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิดิทัศน์

Evolution Art / Mrs. J

ภูมิใจสร้างสรรค์โดย

สำนักพิมพ์ เซเวนตี บุก

ในเครือบริษัท เอ็ดดูเคชั่น โน้ตส โคน มีเดีย จำกัด

269/1 ซอยลาดพร้าว101 ถนนลาดพร้าว

แขวงคลองเจ้าคุณสิงห์ เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์ 0-2023-2229

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น บุก

82 ซอยพุทธบูชา 44 ถนนพุทธบูชา

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บุก เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรรม

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2499-9222

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

...ความพอดี...

คิดทำการใหญ่หลวง  
จะรีบร้อนให้เสร็จโดยเร็วนั้นจะได้หรือ  
อุปมาเหมือนคนไข้หนัก  
หมอมพยาบาลก็แจ้งอยู่ว่า  
โรคนั้นจะบรรเทาด้วยยาทุเลา  
ครั้งจะประกอบยาให้  
กลัวกำลังคนไข้ก็น้อย จะสู้กำลังยามิได้  
จำจะค่อยวางยาทุเลาให้ผ่อนไปตามวันและเวลา  
พยายามกว่าคนไข้จะถืออาหารได้มาก มีกำลังแล้ว  
หมอจึงจะประกอบยาให้มีภาษีขึ้นไปมากกว่าเก่า  
โรคนั้นก็จะหาย

• สามก๊ก •

# สารบัญ

---

1	ห้องของ “ความคิด”	11
2	เริ่มต้นที่ “การปรับเปลี่ยน”	16
3	“สิ่งดี ๆ” ที่มีอยู่ในตัวเรา	20
4	“เมล็ดพันธุ์” แห่งการเริ่มต้น	26
5	อย่ากลัว	30
6	ลุกขึ้น! ลุยมันต่อไป	32
7	ทางที่จะเดินต่อไปต่างหาก...ที่สำคัญ	38
8	รู้สึกดี ที่ยังมีวันนี้	41
9	บางครั้งวิกฤตก็สร้างโอกาสให้เรา	44
10	เดินขึ้นที่สูง ต้องโน้มตัวไปข้างหน้า	48
11	ปัญหามีไว้ให้แก้ ไม่ได้มีไว้ให้แบก	52
12	การยอมรับ ไม่ได้แปลว่าสูญเสีย	57
13	เข้มทิศและนาฬิกา	60
14	NO PAIN NO GAIN	63

15	เราต่างมีสิทธิ์เลือก	68
16	ที่เล็กๆ ให้ได้หยุดพัก	69
17	มองให้ข้าม มิใช่มองข้าม	74
18	ของขวัญที่ไม่มีใครลืมเลือน	79
19	ตัวอย่างที่ดี มีค่ากว่าคำสอน	82
20	ตั้งใจฟังเถอะ สิ่งดีๆ ยังมีให้เราอีกมาก	85
21	ไม่มีใครได้ใจใคร ด้วยการทำให้เจ็บ	88
22	ที่เรายืนฟังอยู่นั้น อาจไม่ใช่กำแพง บางที่อาจจะประตูทางออก	90
23	ภูเขาสูงใหญ่ ต้องใช้สมองเคลื่อนย้าย	94
24	พายุมีวันสงบ แต่คำพูดสร้างภาวะเลวร้าย ไม่มีที่สิ้นสุด	100
25	ความหวัง...เป็นโคมไฟฟ้าทางที่อบอุ่น	103
26	มีเพียงนักโต้คลื่น ที่ต้องการคลื่น	108
27	สร้างกรอบด้วยแก้วใสที่มองไม่เห็น	113
28	คุณค่าที่แตกต่าง	115
29	จุดแข็งอยู่ที่ความไว้วางใจ	118

30	เปลี่ยนความกลัว เป็นพลังอำนาจ	122
31	แปรความโกรธเป็นพลัง	125
32	ชนะใจด้วยหัวใจ	127
33	เข้าใจด้วยใจ	132
34	อำนาจแห่งการสร้างสรรค์	136
35	ควรรู้ว่าเมื่อไหร่ ต้องพบเจอกับอะไร	138
36	ความผิดพลาด เป็นบันไดให้ก้าวสู่ความสำเร็จ	141
37	เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง เริ่มต้นที่ตัวเรา	143
38	พลังพิเศษที่ซ่อนเร้นอยู่	146
39	ผ่านความยากลำบากไปด้วยกัน หุดตาไว้กับสิ่งผิดปกติ	150
40	เมื่อเขาดี ก็ดีแล้ว	155
41	อ่อนหย่อนชนะแข็งกร้าว	157
42	ถ้าไม่มีลมต้าน วาาก็จะลอยสูงไม่ได้	158
43	วินัยแห่งชีวิต	159
44	I CAN DO IT	161

45	ปลูกไม้ผลต้นใหญ่ อย่าเก็บไว้กินคนเดียว	165
46	สายน้ำลุ่มเรือได้	169
47	รู้ว่าฝั่งอยู่ตรงไหนว่ายข้ามไปให้ถึง	170
48	บรรยากาศแห่งความภาคภูมิใจ	175
49	อยากเป็นจอมทัพต้องสร้างแม่ทัพ	179
50	มือของผู้ให้ อยู่สูงกว่ามือของผู้รับเสมอ	183
51	เพียงแค่มองก็จะพบเห็น คือพื้นที่พิเศษ	185
52	ห้องนิรภัย	187
53	ทำดีให้ได้ดี	189
54	อย่างน้อยก็ใครสักคน	193
55	คุณค่าของความรู้สึกดี ๆ	196
56	การเอาชนะตนเอง คือการต่อสู้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด	199
57	ก้าวที่ละขั้นอย่างมั่นคง	201



58	เพิ่มทัศนคติ	203
59	เชื่อมั่น	205
60	ผลักดันออกไป น้ำไหลเข้ามา	207
61	ความรู้ต้องมองสูง ความเป็นอยู่ต้องมองต่ำ	209
62	ยังมีดีกว่าดีที่สุด	213
63	เพียงแค่มองก็จะพบเห็น	215
64	ความเชื่อมั่นสำคัญกว่า	217
65	ความลับของความสำเร็จ	219
66	มากคน มากวาสนา	223
67	ระหว่างการเดินทาง	225
68	น้ำเซียวเพราะหินขวาง	227
69	เมื่อถึงเวลาก็ต้องกล้าตัดสินใจ	230
70	บางครั้งความรู้ลึก และเหตุผลก็สำคัญเท่าเทียมกัน	233
71	คิดให้แตก ตีให้ต่าง	236
72	สร้างคนต้องใช้เวลา	239

73	อยากรู้ก็แค่ถาม	242
74	อีกนิดหนึ่งก็ยังไม่สาย	245
75	ให้ประสบการณ์ บอกกล่าวว่าควรทำเช่นไร	249
76	ผลงานมาก จากการทดลอง	253
77	จุดยืน	256
78	ทำได้ ได้ทำ	258
79	เริ่มต้น ก็ต้องก้าว	260
80	จูงมือแล้วออกเดิน	264
81	รับรู้เส้นทางระหว่างก้าว	267
82	การสื่อสาร	269
83	การช่วยเหลือ	273
84	การใส่ใจ	276
85	ความเข้าใจ	278
86	การแข่งขัน	280
87	ขัดแย้งแต่ไม่ขัดใจ	283

88	มืออาชีพ	287
89	นำทางอย่างสร้างสรรค์	292
90	วัฒนธรรมองค์กร	294
91	ง่ายง่ายแต่ชัดเจน	299
92	เป้าหมาย	301
93	ซ้ำซ้อนแต่ไม่ซ้ำซ้อน	303
94	รายงาน	306
95	การประชุม	308
96	การปลดปล่อย	310
97	ส่วนประกอบสำคัญ	314
98	ติดตามผลของการเปลี่ยนแปลง	320
99	ก้าวเล็กๆ หลายๆ ก้าว	321
100	ดูแลและใส่ใจ	323
101	คนคือทรัพยากรที่มีค่ามากที่สุดในโลก	326

# 1

## ห้องของ “ความคิด”

.....

สิ่งที่คนเราควบคุมไม่ได้มากที่สุด คือ ความคิดของเราเอง ความคิดนำไปสู่ความรู้สึกและสิ่งที่มองเห็น หากเราเรียนรู้ที่จะจัดการกับความคิด เราจะกำหนดความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างมีสติและเรียนรู้ได้ถึงโอกาสที่จะบรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ที่วางไว้

ลองนึกถึงบ้านสักหลังและนึกว่า คุณกำลังคิดจะซื้อมัน คุณจะพิจารณาอะไรบ้าง โดยทั่วไปก็คงเป็นทำเล สภาพบ้าน ขนาดของบ้าน ราคา สีของพรม และ “ความรู้สึก” ที่คุณมีต่อมัน ทีนี้ลองคิดใหม่ว่า คุณกำลังจะปล้นบ้านหลังนี้ คุณจะนึกถึงอะไร ก็จะได้คำตอบเป็นความยากง่ายในการเข้าบ้าน ทางหน้าต่างหรือประตู เพื่อนบ้านหรือใครในถนนจะเห็นคุณไหม มีสัญญาณกันขโมยหรือมีสุนัขไหม สมบัติในบ้านจะมีค้ำค้ำกับความเสียหายหรือไม่ ดังนั้นภาพของบ้านที่คุณเห็นย่อมขึ้นอยู่กับจุดหมายที่คุณมีต่อบ้านหลังนั้น

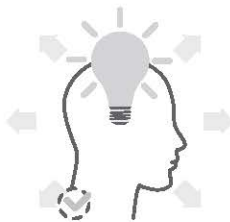
อุปมาอุปไมยง่าย ๆ นี้ช่วยให้คุณมีความคิดที่ถี่ถ้วนรอบคอบขึ้น หากคุณเข้าใจมัน คุณจะเข้าใจตัวคุณเองและผู้อื่น ตัวอย่างเช่น ลองคิดว่าการแบ่งแยกเผ่าพันธุ์คืออะไร ผู้ที่รังเกียจเผ่าพันธุ์จะนึกถึงคนเผ่าพันธุ์อื่นเพียงในลักษณะบางประการ (ซึ่งมักจะเป็นในแง่ลบ) เท่านั้น ใช้อุปมาอุปไมยดังตัวอย่างข้างต้น จงมองเผ่าพันธุ์เหมือนกับที่มองว่า “ซื้อ หรือ ปล้น” ในความคิดของผู้ที่รังเกียจเผ่าพันธุ์แล้ว เผ่าพันธุ์ หรือสีผิวแต่ละเผ่า แต่ละสีจะเพียงพอที่จะบอกลักษณะของคน ๆ หนึ่งได้ เขามีได้มองที่ตัวบุคคลว่าเป็นเช่นไรเพียงแต่มองเห็นในแง่มุมมองที่เขามอง

คุณนึกถึงคนอื่นอย่างไร เขาซื้อหรือขายน คุณมีความรู้สึกกับใครรุนแรงเป็นพิเศษหรือไม่ ความรู้สึกเหล่านั้นมีผลกับการตัดสินใจของคุณไหม ธุรกิจของคุณล่ะ คุณคิดว่ามันเป็นอย่างไร คุณคิดว่าบทบาทของคุณต่อมันเป็นอย่างไร คุณเป็นผู้นำหรือผู้บริหาร แล้วสิ่งที่คุณคิดเหล่านี้จำกัดโอกาสในการพัฒนาธุรกิจของคุณหรือไม่ จงทบทวนความคิดของคุณ คิดถึงความคิดปัจจุบันที่คุณมี สมมติว่าเป็นการปล้น แล้วลองคิดถึงทางเลือกอื่นที่คุณอาจคิดต่อตนเอง บทบาทของคุณ และธุรกิจที่คุณร่วมอยู่ ซึ่งเราจะมองว่ามันคือการ “ซื้อ” ที่นี้ลองมาดูการ “ซื้อ” และการ “ปล้น” และเลือกวิธีซื้อที่ดีที่สุดที่ผู้ใดในแง่ทั้งสองออกมา

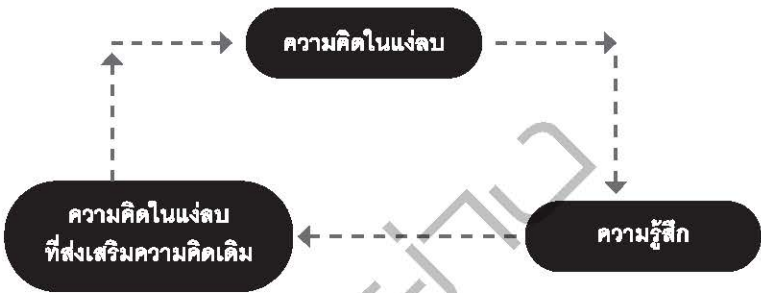
จงเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงการติดอยู่กับความคิดในด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียว นี้ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ คุณต้องต่อสู้เพื่อจะคิดให้ต่างไปจากนิสัยเดิม เพื่อให้สามารถมองย้อนหลังกลับไปพิจารณาว่าที่คิดนั้นมีประโยชน์หรือไม่ คุณต้องเตรียมพร้อมที่จะต่อสู้กับตนเอง เมื่อนั้นแหละคุณจะสามารถมีความคิดที่ยืดหยุ่นได้และยังคงรักษาจุดยืนและความสงบไว้ได้ท่ามกลางความกดดัน

**“ไม่่ง่ายนี่นะ คุณอาจกำลังคิดเช่นนี้”** ไม่่ง่ายเลย...ก็ไอ้เจ้าผู้จัดการฝ่ายผลิต (หรือฝ่ายขายหรือบัญชีหรือหัวหน้างานก็แล้วแต่) นี่แหละตัวยุ่งยากจะเจออะไรบ้างก็สมน้ำหน้าแล้วละ สภาวะเช่นนี้คือจุดที่คุณต้องระวังความคิดของคุณให้มากที่สุด ความคิดเช่นนี้จะว่าไปแล้วก็เป็นจริงอยู่ แต่อย่างไรก็ตามความคิดเช่นนี้จะทำลายความรู้สึกของคุณเอง โดยไม่ได้มีผลอะไรกับผู้อื่นเลยมันเป็นการทำลายตนเองเพียงอย่างเดียว

ลองคิดว่าคุณอยู่บนถนนเปลี่ยวและมีดักแห่ง ดึกแล้วและเพิ่งมีข่าวปล้นกันไปสองรายกับทำร้ายอีกสามรายในย่านนี้ ผู้เคราะห์ร้ายสองรายยังคงอยู่ในโรงพยาบาล ลองนึกภาพคุณเดินอยู่คนเดียวบนถนนนี้ได้ยินเสียงฝีเท้ามาด้านหลัง คุณหยุด มันก็หยุด แต่ข้ากว่าคุณไปนิดหนึ่ง มันก็ยอมไม่ใช่เสียงสะท้อนสินะ ลองคิดดูว่า ในสภาวะนั้นคุณรู้สึกอย่างไร คราวนี้ลองมาคิดว่าคุณกำลังอยู่ที่ชายหาดสักแห่งอากาศสดชื่นแจ่มใส ผู้คนเป็นมิตร มีเสียงหัวเราะอยู่ทั่วไป คุณกำลังสดชื่นกับสายลม แสงแดดและการพักผ่อน คุณจะรู้สึกผ่อนคลายอบอุ่น และมีชีวิตชีวา คุณสามารถเปลี่ยนความรู้สึกของคุณได้โดยการเปลี่ยนความคิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณรวมเอาความคิดกับจินตนาการและสถานการณ์ไว้ด้วยกัน



เราต้องจัดการกับความคิดของเราให้ดี เพื่อไม่ให้ความคิดในแง่ลบหรือความคิดที่สามารถบั่นทอนจิตใจเรามีอำนาจเหนือเราได้ ความคิดในแง่ลบจะยิ่งกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกที่ย้อนกลับมาเสริมความคิดในแง่ลบเข้าไปอีก เราก็จะติดอยู่ในวงจรของความบั่นทอนทางความรู้สึก



เมื่อเรานึกถึงผู้จัดการฝ่ายผลิตว่าโง่เง่า เชื่อถือไม่ได้ ไม่ได้เรื่องอะไรเลย ความคิดเช่นนี้ทำให้เราเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี ก็ยิ่งทำให้เราเพิ่งเล็งถึงความซึ่กึยหรือความไม่เอาไหนของเขายิ่งขึ้นไปอีก วงวนเช่นนี้จะฝังใจเราหากเราเชื่อตามสิ่งที่เราเห็น เพราะเราไม่สามารถมองโลกได้จากมุมมองอื่นใดนอกจากมุมมองที่เรามอง มันจะเป็นโลกที่เราเห็นและอาจรู้สึกแย่งทุกที

คุณสามารถหลุดออกจากวงวนนี้ได้ แต่คุณจะต้องรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังคิดอะไรและความคิดนั้นจะมีผลต่อคุณอย่างไร จงเห็นว่า ความคิดก็เป็นเพียงความคิด อย่าไปยึดติดกับมันเพื่อจะได้สามารถเปลี่ยนแปลงมันไปได้ตามแต่คุณจะต้องการ จงคิดอย่างมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ตัดสินใจเลือกว่าความคิดใดมีผลกับคุณ

และความคิดได้ไม่มีผล เป็นอันตรายอย่างยิ่งเมื่อเราไม่รู้ตัวว่า เรากำลัง ยึดติดอยู่กับความคิดของตนเอง มันเหมือนกับคุณอยู่ในลูกฟุตบอล อะไรก็ตามที่อยู่นอกลูกบอลจะอยู่นอกเหนือความคิดของคุณทั้งนั้น ความคิดของเราจะเป็นจักรวาลของเราเอง และเราจะไม่สามารถเข้าใจ สิ่งที่อยู่นอกเหนือไปจากนี้ได้ หากไม่ระมัดระวังแล้ว เราจะยึดติดและ ถูกชี้นำไปโดยความคิดที่เรามีอยู่นั้นโดยไม่รู้ตัว แล้วเราก็ไม่ค่อยจะบรรลุ สิ่งที่ต้องการได้โดยที่ไม่รู้สาเหตุเลยว่าทำไม

ทบทวนความคิดของคุณ แต่อย่าให้ถึงกับกลัวที่จะตัดสินใจ หรือยอมรับความเสี่ยง หรือไม่สามารถทำตามสบายกับคนอื่นได้ จงมองความคิดของคุณว่าเป็นเพียงสิ่งที่คุณนำมาประยุกต์ใช้ แต่ สามารถเปลี่ยนแปลงได้

จงซื่อสัตย์ต่อตนเอง บางครั้งคุณจำเป็นต้องเลือกระหว่างการ เปลี่ยนแปลงความคิดหรือทัศนคติ เพื่อหลีกเลี่ยงความเสียหายเปรียบ กับการยึดมั่นกับความคิดหรือทัศนคติไว้เพื่อความเสมอต้นเสมอปลาย และซื่อสัตย์ การตัดสินใจนี้อาจเป็นครั้งที่ยากที่สุดเท่าที่คุณจะพบ ก็เป็นได้

คุณจำเป็นต้องจัดการความคิดให้ดีซึ่งเป็นการยาก ความ ตั้งใจที่จะจัดการตนเองและรับความกดดันอันเกิดจากการ เป็นผู้นำคือสิ่งที่ใช้วัดความเป็นมืออาชีพในงานของคุณในฐานะ ผู้นำ และวัดความสามารถในการจัดการตนเองของคุณ ซึ่งก็คือ สิ่งที่ใช้วัดความสำเร็จของคุณนั่นเอง





# 2

## เริ่มต้นที่ “การปรับเปลี่ยน”

.....

คุณเคยอยู่เฉย ๆ ไม่พูดอะไรแล้วมาเสียดายทีหลังว่าน่าจะได้พูดไปเสียบ้างไหม คุณเคยยอมรับข้อตกลงอะไรทั้ง ๆ ที่คิดไว้ในใจว่ามันคงไม่ได้ผลบ้างหรือเปล่า

คุณเคยทำตามเสียงข้างมากแล้วเมื่อไม่ได้ผลก็มาพูดว่า ผมนี่ก็อยู่แล้วว่ามันจะไม่ได้ผล ทำไมคุณจึงทำเช่นนั้นล่ะ เอาเถอะ ถ้าทำเพราะสาเหตุทางการเมืองก็ขอให้โชคดี เพียงแต่ระวังหน่อยก็แล้วกัน แต่ว่าถ้าคุณทำเช่นนั้นเพราะเป็นนิสัยล่ะก็ คงต้องเลิกและปรับปรุงใหม่เสียแล้ว เพราะการเปลี่ยนแปลงนิสัยการคิดจะทำให้คุณเปลี่ยนพฤติกรรมและให้ผลงานที่ดีขึ้นได้ ข้างล่างนี้เป็นตัวอย่างที่แสดงว่าคนเราจะติดอยู่ในวงจรแห่งการบั่นทอนตนเองได้อย่างไรและวงจรนี้ทำให้เรามีพฤติกรรมอันเป็นผลให้เราไม่บรรลุสิ่งที่ต้องการได้อย่างไรบ้าง



## ○ ต่อไปนี้เป็น 3 ขั้นตอน ในการแก้ไขการบั่นทอนตนเอง ○

1. ต้องรู้ตัวเสียก่อนว่านี่คือ นิสัยทางความคิดและพฤติกรรม  
ของเราเอง

2. สร้างทัศนคติเสียใหม่ให้ถูกต้อง

3. พัฒนาความสามารถทางสังคมให้สามารถแสดงความคิดเห็น  
ของเราได้ ในขณะที่เดียวกันก็ให้ผู้อื่นทราบว่า เราเห็นว่าทุกคนได้  
ตัดสินใจได้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้แล้ว แล้วคุณจะประสบความสำเร็จมากขึ้น

คุณจะมีส่วนร่วมในผลงานมากขึ้นและมีประสิทธิภาพขึ้น เรา  
อาจเสียโอกาสที่จะได้มีส่วนร่วมในผลงานทั้ง ๆ ที่เรานั้นสามารถทำได้  
เพราะเราติดอยู่ในวงจรดังกล่าวมาแล้ว

คุณต้องต่อสู้เพื่อความคิดของคุณให้มากกว่าเดิม สร้างทัศนคตินี้  
ควบคู่ไปกับความเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพ นี่ถึงครั้งหลังสุดที่คุณคิดว่า  
“ฉันน่าจะพูดอะไรสักอย่าง” หรือ “ฉันน่าจะเถียงบ้าง” หรือ “ฉันน่าจะ  
ต่อสู้ให้มากกว่านี้ละ” หรือ “ฉันน่าจะตั้งสักหน่อย” หรือ “ผลมันก็ออก  
มาดีหรอก แต่ว่าฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้ละ” ความรู้สึกเหล่านี้บอกใบ้ให้  
คุณนึกถึงหนทางที่จะปรับปรุงผลงานของคุณได้



## ○ จงเริ่มจากความคิดว่า ฉันมีสิทธิ์ที่จะแสดงความคิดเห็น ○

ให้ความคิดง่าย ๆ นี่เป็นพื้นฐานของการต่อสู้เพื่อความคิดของคุณ แต่อย่าลืมว่าทุกคนก็มีสิทธิ์เช่นเดียวกับคุณ ดังนั้นจงหาทางที่เจ็บ ๆ แต่ตรงประเด็นที่จะแสดงความคิด ให้ความคิดของคุณเป็นข้อเสนอที่ดี

เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องนำมาพิจารณาหากต้องการบรรลุผลที่พวกเขาต้องการ และจงรับฟังความคิดของผู้อื่น เพราะการรับฟังความคิดของเขาเป็นทางเดียวที่เขาจะยอมฟังความคิดของคุณ จงสร้างวงจรความคิดในทางบวกสำหรับความคิดและการกระทำ

ที่นี้ปัญหาก็คือ คุณจะแสดงความคิดเห็นของคุณออกมาได้อย่างไร ในเมื่อคุณไม่อยากจะสร้างศัตรู คุณจึงทำเพียงต่อสู้ทางความคิด ไม่ใช่ก้าวร้าว บางทีคุณอาจแสดงความคิดเห็นได้ไม่เต็มที่เพราะหวังว่าจะติดอยู่ในวงจรอันบ่อนทำลายและพยายามบังคับให้ตนเองคิดในทางตรงข้าม อาจทำให้คุณเครียดและทำให้ความคิดของคุณระเบิดออกมาในทางที่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ

ดังนั้นคุณต้องใจเย็นรวบรวมความคิดให้แจ่มชัด อย่าให้เครียด และหลีกเลี่ยงวิธีแสดงความคิดเห็นอันเป็นการทำลายผู้อื่น อย่าทฤษฎีจัดหรือดื้อรั้น ให้ความคิดของคุณเป็นเหมือนข้อเสนอแนะ ซึ่งอาจทำได้โดยเริ่มประโยคด้วยคำว่า “ผมคิดว่า...” “ผมอยากเสนอแนะว่า...” “เราน่าจะลองมาคิดดูว่า...” หรือ “ผมเป็นห่วงอยู่ชนิดหนึ่งว่า...” แต่คุณอาจไม่ได้รับการตอบรับที่ดีเสมอไป



จงอดทนและตื้อเข้าไปสร้างความนับถือบนพื้นฐานของความซื่อสัตย์และตรงไปตรงมา พูดด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวลพูดให้ตรงกับที่คิด และคิดให้ตรงกับที่พูด

หากครั้งแรกไม่มีใครฟังคุณ แต่ผลออกมาว่าคุณพูดถูก ครั้งต่อไปแน่ใจได้เลยว่าพวกเขาจะฟังคุณ



# 3

## “สิ่งดีๆ”

ที่มีอยู่ในตัวเรา

.....

คุณเคยสงสัยตนเองบ้างไหม ว่าผลงานของคุณแย่ลงโดยไม่มีเหตุผลอันควร คุณรู้สึกว่าคุณควรทำได้ดีกว่านี้แต่ก็ทำไม่ได้ เคยมีไหมที่คุณไม่สามารถทำงานให้เห็นผล ซึ่งถ้าเคย อาจเป็นเพราะคุณยังมีความนับถือในตนเองน้อยเกินไป

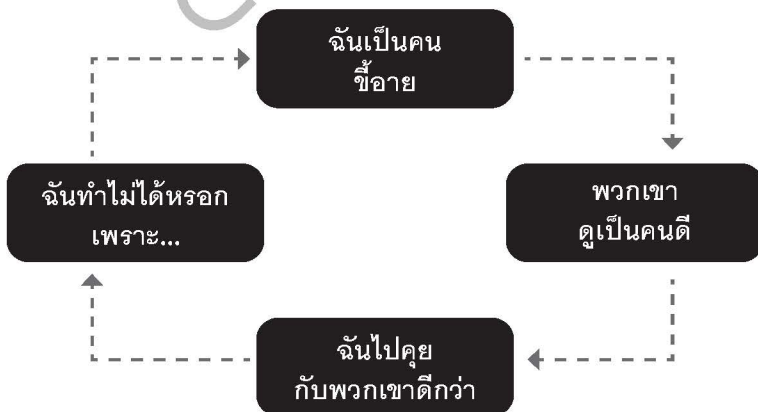
### ○ ภาพพจน์ของตนเอง ○

ความคิดของคนเราเป็นสิ่งสำคัญและความคิดแง่หนึ่งที่สำคัญที่สุดคือความคิดต่าง ๆ ที่เรามีต่อตัวเอง คำพูดที่เราใช้บอกลักษณะตัวเราเองก็อาจเป็น “ฉันเป็นคนขี้อาย” “ฉันเป็นคนล้มเหลว” “ฉันเป็นคนเข็งกร้าว” “ฉันเป็นนักสูบบุหรี่” หรือ “ฉันเป็นผู้นำ”

สี่ประโยคแรกเป็นตัวอย่งของคำพูดที่ทำลายตนเอง ประโยค  
หลังสุดเป็นชนิดที่ส่งเสริมตนเองเช่นเดียวกับระบบความคิด ภาพพจน์  
ของตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเราเช่นกัน

เมื่อใดที่คุณไม่กล้าเข้าหาผู้อื่นทั้ง ๆ ที่อยากทำ ก็เป็นเพราะคุณ  
ติดอยู่ในวงจรที่บั่นทอนตนเอง วงจรเช่นนี้จะยิ่งเสริมให้เราเป็นอย่าง  
ที่เป็นอยู่ เช่น เมื่อเราไม่เข้าหาคนอื่นเราก็บอกตัวเองว่า “นั่นไง ฉันรู้อี  
ว่าฉันขี้อายก็พิสูจน์ให้เห็นอยู่ที่นี่แล้ว” แล้วเราก็จะยิ่งจมลึกลงไปในปี  
นั้น ๆ ลงไปอีกเพื่อเอาชนะการบั่นทอนตนเอง เช่นนี้เราต้องบรรยาย  
ลักษณะตัวเองเสียใหม่ อย่าเพียงแต่บรรยายตัวเองสั้น ๆ ง่าย ๆ ว่า “โ  
เอ๊ย! เรอน่ะระอะ”

คุณจำเป็นต้องยอมรับว่าคุณเป็นเช่นนั้นแต่คุณกำลังพยายาม  
จะแก้ไขโดยบรรยายตนเองว่า “ฉันขี้อาย แต่น้อยลงทุกที” หรือ “ฉัน  
เป็นคนเจี๊ยบ ๆ ที่สามารถเข้าหาผู้อื่นได้อย่างเจี๊ยบ ๆ” หรือ “ฉันไม่ใช่  
คนกล้าที่สุดแต่กำลังกล้าขึ้นทุกวัน” สำคัญตรงที่ว่าคุณต้องสร้าง  
คำบรรยายเช่นนี้ขึ้นด้วยตนเอง ด้วยคำที่คุณเข้าใจและยอมรับและ  
เป็นคำพูดที่จะมีอิทธิพลต่อคุณได้





## ○ คุณกำลังบั่นทอนตัวเองหรือเปล่า ○

อันที่จริงแล้วการบรรยายลักษณะของตนเองเสียใหม่นั้น เป็นขั้นตอนที่สองที่จะเอาชนะการบั่นทอนของตนเอง ขั้นตอนแรกคือจะตั้งรู้จักวงจรบั่นทอนตนเองที่มีอยู่ในชีวิตคุณเสียก่อน อันจะให้โอกาสที่ดีที่สุดที่คุณจะพัฒนาตนเองได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งถามตนเองว่า มีแนวคิดใดที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของคุณบ้าง เช่น บางคนมีความคิดที่ว่า “ฉันเป็นคนขี้อาย” อยู่ตลอดเวลา

ชีวิตของเขาจะถูกกำหนดโดยความอายและความรู้สึกอื่น ๆ ที่ตามมา เช่น ความเหงา สิ้นหวัง หดหู่ ความรู้สึกต้องการจะเชื่อมให้ถึงผู้อื่นแต่ไม่สามารถทำได้ ความรู้สึกของการติดกับ จงหันมามองตนเอง มองนิสัยในการคิดและการกระทำแนวทางที่เป็นอยู่ หากความคิดของคุณเป็นวงจรบั่นทอนตนเอง จงทำความเข้าใจกับมัน

## ○ คุณต้องการให้ผู้อื่นชอบคุณ ○

มีบางครั้งไหมที่คุณไม่สามารถแสดงตนเองในทางที่คุณรู้ว่า คุณควรทำ คุณลังเลหรือเครียดหรือลำบากใจหรือไม่ ที่จะต้องกำหนดวินัยให้ใครสักคน คุณรู้สึกไหมว่าคุณพยายามจะผูกมิตรเมื่อคุณต้องเป็นผู้นำ คุณรู้สึกลำบากใจหรือไม่หากต้องแยกตัวคุณให้เหนือกว่ากลุ่ม หากคุณเป็นเช่นนี้คุณกำลังตกอยู่ใต้อิทธิพลของความคิดที่ว่า คุณเป็นคนที่เป็นมิตรและต้องการให้ผู้อื่นชอบคุณ

ผู้จัดการหรือหัวหน้างานทุกคนจะต้องเอาชนะวงจรนี้ให้ได้ หากทำไม่ได้เขาจะไม่สามารถใช้อำนาจที่จำเป็นต้องใช้เพื่อนำกลุ่มไปสู่ความสำเร็จ

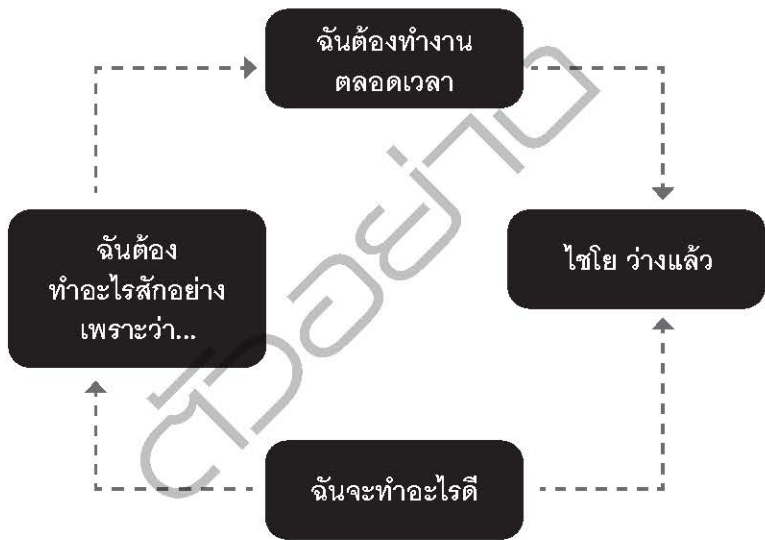
ผู้จัดการทุกคนรู้ว่า มีช่องว่างอยู่ระหว่างเขาและลูกน้องของเขา การต่อสู้กับความกดดันทางจิตใจที่เกิดจากช่องว่างนี้คือการต่อสู้กับวงจรบันทึกตนเองดังกล่าวข้างต้น จงเรียนรู้ที่จะยืนโดยลำพังและที่จะทำในสิ่งที่ผู้อื่น ซึ่งส่วนมากล้วนแต่สำคัญต่อคุณไม่ชอบและไม่ยอมรับ



หากคุณพบว่าคุณมีความต้องการให้ผู้อื่นชอบคุณจงสร้างความคิดใหม่ ๆ ที่จะช่วยให้คุณบรรลุสิ่งที่คุณแสวงหา เช่น “ฉันชอบให้ผู้อื่นชอบฉัน แต่ฉันคงไม่อาจมีใครชอบอยู่ได้ตลอดเวลา” แม้ว่าผู้อื่นจะชอบคุณ ก็ยังมีบางครั้งที่คุณในฐานะของผู้นำจำเป็นต้องทำในสิ่งที่ต้องทำ แม้ว่าในฐานะของมนุษย์ที่มีความรู้สึกแล้วคุณจะไม่อยากทำก็ตามที่

## ○ ความต้องการที่จะบรรลุผล ○

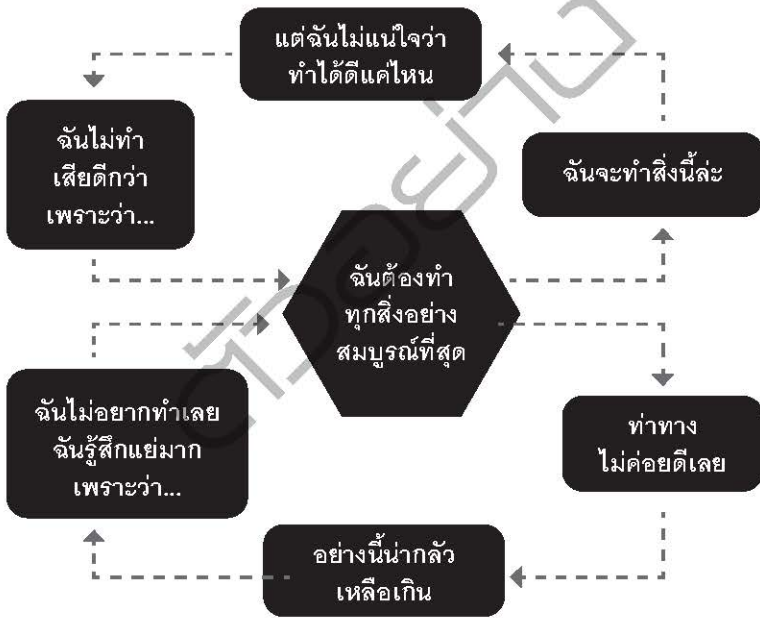
คุณเคยไปพักผ่อนชายทะเลหรือเฮฮาอยู่กับเพื่อนสบายๆ แต่กลับรู้สึกผิดที่ไม่ได้ทำงานไหม หากเคย คุณอาจกำลังติดในวงจรข้างล่างนี้



อนุญาตให้ตัวเองพักผ่อนเสียบ้างเป็นครั้งคราว บอกตนเองว่า “การต่อสู้เพื่อความเป็นเลิศของฉันมีการพักผ่อนรวมอยู่ด้วย” หรือว่า “จุดหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญแต่ตอนนี้ฉันอยู่ตรงนี้และที่นี้ ดังนั้น ฉันควรสนุกสนานกับการพักผ่อนนี้ให้เต็มที่” เช่นนี้ การพักผ่อนจะเป็นส่วนหนึ่งของงานและคุณจะสนุกกับมัน

## ○ ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ ○

มีบางครั้งที่มีความต้องการในความเป็นเลิศอาจทำลายประสิทธิภาพการทำงานของเราได้ อย่าปล่อยให้ตัวคุณติดกับ เพราะมาตรฐานของตนเอง ตั้งเป้าหมายและมาตรฐานตามความเป็นจริง จงยอมรับและให้รางวัลตนเองสำหรับงานที่คุณทำ แม้มันอาจจะไม่ดีเท่าที่คุณหวังไว้



คุณมองตนเองไม่ใช่ตัวคุณมันเป็นเพียงความคิดที่คุณมีต่อตัวคุณเองและคุณย่อมเปลี่ยนความคิดได้ จัดการบรรยายภาพพจน์ตนเองเสียใหม่ แล้วคุณจะพบว่ามีความสามารถอยู่ในตัวคุณเองมากกว่าที่คุณเคยคิด

## ○ ผู้ที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จะสามารถทำงานได้ดีกว่า ○

### จงใช้คำพูดบรรยายตนเองที่ดี

1. ฉันคือผู้นำ
2. ฉันเข้าหาผู้อื่นได้อย่างเจียบ ๆ
3. ฉันชอบให้มีคนมาชอบฉัน แต่ฉันก็รู้ว่าคงมีใครชอบฉันตลอดเวลาไม่ได้
4. ฉันชอบทำงานให้บรรลุและได้พักผ่อน เพื่อจะได้สนุกกับชีวิต
5. ฉันจะต่อสู้เพื่อให้ถึงมาตรฐานสูงสุดเท่าที่ทำได้
6. ฉันจะเป็นฝ่ายเริ่มเข้าหาผู้อื่นและจะไม่เสียใจหากผู้อื่นไม่เป็นฝ่ายเริ่มบ้าง
7. ฉันจะทำให้ความคิดของฉันเป็นข้อเสนอแนะที่ผู้อื่นจะต้องพิจารณา
8. ฉันเป็นมนุษย์ผู้มีความรู้สึก แต่ในฐานะผู้นำฉันรู้ว่าฉันอาจต้องทำสิ่งที่ไม่อยากทำให้ได้



# 4

## “เมล็ดพันธุ์”

### แห่งการเริ่มต้น

.....

อย่าสับสนระหว่างแรงจูงใจกับการลงมือกระทำ คุณไม่จำเป็นต้องมีแรงจูงใจในการที่จะบรรลุให้ถึงเป้าหมาย เพราะนั่นเป็นเพียงรางวัลโบนัสเท่านั้น

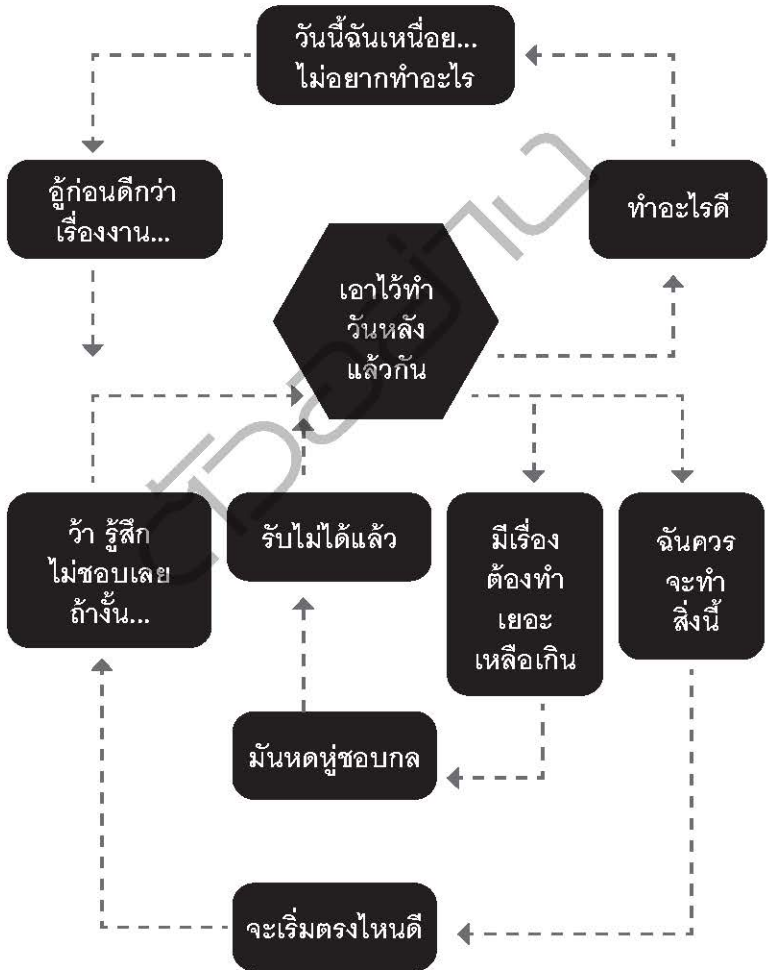
จำครั้งสุดท้ายที่คุณรู้สึกไม่อยากจะทำในสิ่งที่รู้ๆ อยู่ว่าต้องทำได้ไหม มันก็จะคล้ายๆ เช่นข้างล่างนี้

**ความคิด :** เฮ้อ! ฉันไม่อยากทำไฉนนี้เลยจริงจัง

**จิตสำนึก :** เธอหลีกเลี่ยงไม่ได้หรอกน่า มันจำเป็น

**ความคิด :** ยิ่งฉันผลักมันออกไปนานเท่าไร  
ฉันยิ่งไม่อยากทำมากขึ้นเท่านั้น

พอถึงตรงนี้คุณก็หลักไม่พัน ก็จำใจเริ่มลงมือทำ แล้วเป็นไง? ส่วนมากแล้วคุณจะพบว่างานนี้มันไม่ยากอย่างที่คิด เริ่มจะรู้สึกพอใจ และสบายใจที่ได้ทำมันเสีย งานดำเนินไปอย่างราบรื่น คุณก็ยังพอใจแล้วก็เริ่มมีแรงจูงใจให้ทำงานต่อ ถ้าคุณเคยเป็นเช่นนี้ จงเลิกเสีย ที่จริงแล้วการกระทำควรจะมาที่หลังแรงจูงใจไม่ใช่หรือ?



ผู้ที่ทำงานโดยมีแรงจูงใจ คือผู้ที่ตั้งเป้าหมายชัดเจนและไม่เกินจริงไว้ให้แก่ตัวเอง แล้วจึงวางระเบียบให้กับความคิดและการกระทำไปในแนวทางที่จะบรรลุตามเป้าหมายนั้น ๆ ได้ เขาเกิดแรงจูงใจจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำ เพลิดเพลินอยู่กับผลงานที่เกิดและพอใจกับผลอันเกิดจากความบากบั่นของตนเอง บ่อยครั้งในขณะที่เขากำลังวางเป้าหมาย เขาก็กังวล ไม่แน่ใจและกลัว เขาไม่กล้ารับปากที่จะรับผิดชอบคนอย่างเต็มตัว เพราะถือว่า เมื่อยังไม่ได้ทำงานก็ยังไม่มีความผิดพลาด

อย่ารอให้แรงจูงใจเกิดเอง อย่ารอให้เกิดความบันดาลใจ เพราะมันจะไม่มีวันเกิด อย่าติดเข้าไปในวงจรเหล่านี้ จำไว้เสมอว่า “แรงจูงใจเกิดจากการกระทำ” ตระหนักไว้เสมอว่าความคิดของคุณสามารถลดความพยายามของคุณลงได้อย่างไร พยายามสร้างวงจรใหม่ให้คุณเกิดความพึงพอใจ

บอกตัวเองเอาไว้ว่า “ฉันจะรู้สึกดีขึ้น ถ้าได้เริ่มทำ” เพราะบ่อยครั้งที่เป็นเช่นนี้ จริง ๆ คุณจะพอใจและสนุกกับสิ่งที่คุณทำ แต่คุณต้องจัดการตนเองให้ได้

**จงหัดสนุกรสนานกับตนเอง อย่าคิดถึงตนเองในแง่ลบ**

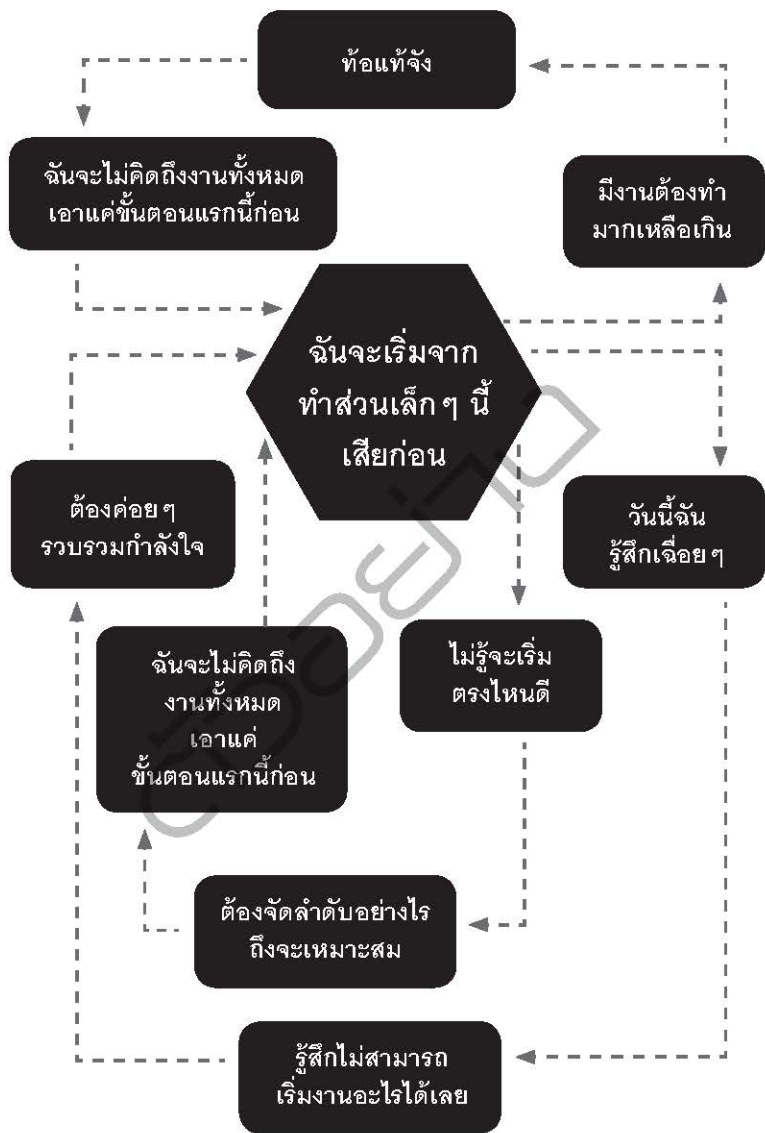
“ฉันได้รับความกดดันอยู่ตลอดเวลา จะสนุกรสนานได้อย่างไร”

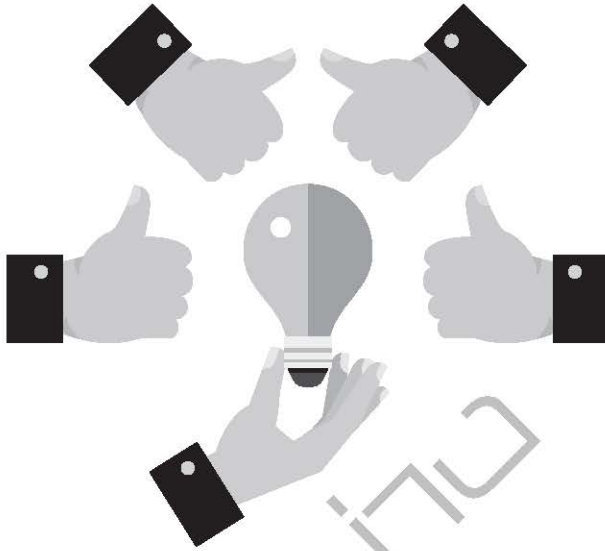
“งานผมยุ่งออกอย่างนี้ คุณยังมาพูดถึงความสนุกรสนานอีกสิ”

“ชีวิตฉันวุ่นวายออกจะตาย ไม่เคยรู้จักความสนุกรสนานมาหลายปีแล้วล่ะ”

“ก็อึดใจจัดการคนนั้นนะสิ ไม่รู้จะจัดการยังไงดีแล้ว เขาทำให้ชีวิตฉันยังกับตกรอก จะให้สนุกรสนานกับตัวเองเรอะ ยากมั้ง”







ควบคุมความคิดของคุณให้ดี ความคิดมีผลต่อความรู้สึก  
ดังนั้น คุณย่อมมีโอกาสที่จะกำหนดความสนุกสนานและพอใจกับ  
ตัวคุณเอง



# 5

## อย่างกลัว

.....

คนเรามีจินตนาการกันทุกคน แต่บ่อยครั้งที่เราจะใช้มันในรูปแบบที่เราเรียกว่า ความกังวล

ความกังวลคือ การจินตนาการไปถึงสิ่งที่แย่ที่สุดที่อาจเป็นไปได้ มันเป็นเรื่องน่ากลัวและให้แต่โทษ มันทำให้เราทำสิ่งต่าง ๆ โดยคิดเพียงแต่ป้องกันตัว ความคิดและจินตนาการก็จมอยู่แต่ในความกลัว

ความกังวลคือสิ่งที่ทำให้เราบั่นทอนตัวเองเช่นกัน เราใช้พลังงานของเรารวนเวียนอยู่ในวงจรที่ความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ จมอยู่ในความกลัว ความกลัวของเรา อาจมีเหตุผลและเป็นจริง หรือมันอาจไม่ได้สำคัญเท่าที่เราคิด แต่ถูกเราเน้นความสำคัญจนเกินไป หรือมันอาจเป็นเพียงความกลัวที่ไม่มีเหตุผล แต่ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรมันก็มีผลต่อความรู้สึกของเราเหมือนกัน