

ผู้บริหารกับ

การพัฒนาการคิด

รศ.ดร.ชูศักดิ์ เอกเพชร

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ความสำคัญของความคิด

One
thing
makes
everything
different

คนที่ประสบความสำเร็จ
ต่างกับคนล้มเหลว
เพียงอย่างเดียวคือ
ความคิด ที่ต่างกัน

เมื่อคนทำงานมีความคิดต่างกัน

พนักงานหนึ่ง

เงินเดือนแค่นี้ ทำมันทุกอย่างเลย
ใช้คุ้มจริง ๆ

พนักงานสอง

เดือนนี้มาสายแค่สิบครึ่งเอง
เจ้านายไม่น่าตำหนิ

พนักงานสาม

ถ้าขอเจ้านายไปอบรมสัมมนา
เพิ่มเติมความรู้ท่านจะอนุมัติมั้ยนะ

พนักงานสี่

เราต้องสร้างทีมของเรา
ให้แข็งแกร่งกว่านี้

พฤติกรรมย่อมต่างกัน...

Change
 Change
 Change
 Change
 Change
 Change
 Change

ก่อนที่จะเปลี่ยน อย่างอื่น
 ควรเปลี่ยน ความคิดก่อน

นักบริหารมืออาชีพต้องคิดเชิงบวก

การคิดเชิงบวก หมายความว่า จะต้องพยายามหามุมมอง
 ที่แตกต่างออกไปจากมุมมองปกติที่เราเคยมอง เพื่อให้เป็นบวก
 เป็นประโยชน์กับชีวิตของเราและเป็นประโยชน์กับชีวิตของ
 คนอื่นด้วย ช่วยให้มีความสุขและทุกข์น้อยลง

ภายใต้ภาวะเศรษฐกิจที่ฝืดเคือง สภาพสังคมที่สับสนวุ่นวาย
 ทำให้ชีวิตขาดความสุข เกิดความเครียด การคิดเชิงบวกจะช่วยผ่อนคลาย

ความสำคัญ
 ของ
 การคิดเชิงบวก

- ควรหามุมมองที่เป็นบวก
 - มุมมองที่ทำให้เรามีแรงคิดที่ดี
 - มุมมองที่ทำให้เรามีกำลังใจ
 - มุมมองที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุขทุกข้าน้อยลง
 - มุมมองที่ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น
 - มุมมองที่ทำให้เรามีแรงใจที่จะต่อสู้ชีวิต
 เผชิญชีวิต หรืออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ถ้าสามารถคิดในเชิงบวกได้ตลอดเวลา แปลว่า สามารถ
 มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

การคิดเชิงลบ(มองโลกในแง่ร้าย) ก่อให้เกิดผลดังนี้

- จิตใจร้อนรุ่มกระวนกระวาย
- ส่งผลกระทบบให้สมองส่วนล่างเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางลบ คือ

- ฮอร์โมนความเครียดหลั่ง
- หัวใจเต้นเร็ว
- ความดันโลหิตสูง
- กรดในกระเพาะสูง
- ภูมิคุ้มกันต่ำลง





ความคิด ต่างกัน ทำให้.....

เรามี **ความรู้สึก** ไม่เหมือนกัน

แม้เรามี **หัวใจ** เหมือนกัน





ความคิด ต่างกัน ทำให้.....

เรา**รับ ฟัง** ไม่เหมือนกัน

แม้เรามี **ใบหู** คล้ายๆ กัน





ความคิด ต่างกัน ทำให้.....

เรามี มุมมอง ต่างกัน

แม้เรามี ดวงตา เหมือนๆ กัน





ความคิด ต่างกัน ทำให้.....

เรามี คำพูด ไม่เหมือนกัน

แม้เรามี ปาก แบบเดียวกัน



เมื่อความคิดเปลี่ยนทำให้.....

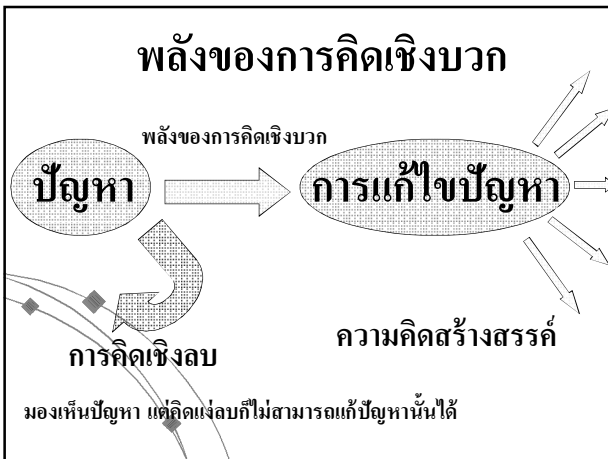


เมื่อ ความคิด เปลี่ยน → พฤติกรรม ก็จะเปลี่ยน

เมื่อ พฤติกรรม เปลี่ยน → การกระทำ ก็จะเปลี่ยน

เมื่อ การกระทำ เปลี่ยน → ผลลัพธ์ ก็จะเปลี่ยน









พัฒนาการคิดเชิงบวกด้วยตัวคุณ



1. เลิกดูถูกตนเอง

2. มองหาคุณค่าและข้อดีของ

ตนเองและงานที่ทำ

3. เสนอแต่สิ่งดีให้แก่จิตใจของตน

1. เลิกดูถูกตนเอง

ผู้แพ้

ผู้ชนะ

ฉันทำไม่ได้
ฉันไม่เก่ง
ฉันไม่ฉลาด
ฉันไม่มีวันทำสำเร็จ
ฉันไม่มีพรสวรรค์
ฉันไม่มีเงินมากพอ

ฉันจะลองดู
ฉันต้องพัฒนาเรื่องนี้
ฉันต้องเรียนรู้ให้มากกว่านี้
ฉันจะไม่ยอมแพ้ง่ายๆ
ฉันต้องฝึกฝนต่อไป
ฉันมีเงินเป็นทุนอยู่บ้าง

2. มองหาคุณค่าและข้อดีของตนเอง

1. นิสัยที่ดีของฉัน.....
2. ร่างกายส่วนที่ฉันชอบ.....
3. ความสามารถของฉัน.....
4. ความสำเร็จของฉัน.....
5. คนที่รักฉัน.....
6. อาหารที่ฉันทำได้อร่อย.....
7. เพลงที่ฉันร้องได้เพราะ.....
8. กีฬาที่ฉันเล่นได้ดี.....

ฯลฯ



ข้อคิดจากท่านพุทธทาส

เขามีส่วนเลวบ้างช่างหัวเขา
จงเลือกเอาส่วนดีเขามีอยู่
เป็นประโยชน์โลกบ้างยังน่าดู
ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย
การจะหาคนดีโดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยวค้นหาหาเสียเลย
เหมือนมองหาหนวดเต่าตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคยมองแต่ดีมีคุณจริง

2. มองหาคุณค่าและข้อดีของงานที่ทำ

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

ฯลฯ

3. เสนอแต่สิ่งดีให้แกจิตใจของตน :

1. กำหนดเป้าหมาย
2. สร้างข้อผูกพัน/สัญญาใจ
3. สร้างจินตนาการ
4. อดทน มุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ



ตัวอย่างสัญญาใจ

1. ฉันจะเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ด้วยจิตใจที่มั่นคง หนักแน่น
2. ฉันเป็นคนที่มีความสามารถ และมีคุณค่า
3. ฉันเป็นคนที่จิตใจดี พร้อมจะช่วยเหลือคนอื่นเมื่อเขามีปัญหา
4. ฉันจะสงบและยิ้มสู้ เมื่อพบกับอุปสรรค
5. ฉันจะคิดถึงแต่ปัจจุบัน ไม่พะวงอดีต ไม่เพ้อเจ้อถึงอนาคต



รัก ในสิ่งที่ ทำ
ทำ ในสิ่งที่ ดี

คิดบวก ชีวิตบวก

Positive Thinking, Positive Life



เวลาเจอคำตำหนิ

ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือการชี้แจงทรัพยากรมหาสมบัติ



เวลาเจอคำนิทา

ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือการสะท้อนว่าเรายังคงเป็นคนที่มีความหมายต่อคนอื่น

เวลาเจอความผิดหวัง

ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือวิถีที่ธรรมชาติ

กำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต



เวลาเจอความเจ็บป่วย

ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือการเตือนให้เห็นคุณค่า

ของการรักษาสุขภาพให้ดี

เวลาเจอคนเลว

ให้บอกตัวเองว่า นี่คือนัยอย่าง

ของชีวิตที่ไม่พึงประสงค์



เวลาเจออุบัติเหตุ

ให้บอกตัวเองว่า นี่คือนัยเตือนว่า

จงอย่าประมาทอีกเป็นอันขาด

เวลาเจอความพลัดพราก
ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือบทเรียนของการรู้จักยืนหยัดด้วยตัวเอง



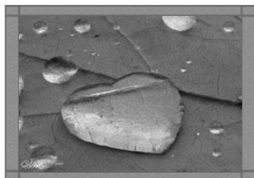
เวลาเจอลูกหัวคื้อ
ให้บอกตัวเองว่า นี่คือโอกาสทอง
ของการพิสูจน์ความเป็นพ่อแม่ที่แท้จริง



เวลาเจองานหนัก
ให้บอกตัวเองว่า นี่คือโอกาส
ในการเตรียมพร้อม
สู่ความเป็นมืออาชีพ

เวลาเจอปัญหาซับซ้อน
ให้บอกตัวเองว่า นี่คือบทเรียน
ที่จะสร้างปัญญาได้อย่างพิเศษ

เวลาเจอคนคอยกลั่นแกล้ง
ให้บอกตัวเองว่า นี่คือบททดสอบที่ว่า
“มารไม่มีบารมีไม่เกิด”



เวลาเจอวิกฤต
ให้บอกตัวเองว่า นี่คือบทพิสูจน์ความเชื่อ
“ในวิกฤตย่อมมีโอกาส”

เวลาเจอความทุกข์หนัก
ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการฝึกหัด
ที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต

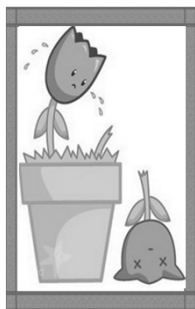


เวลาเจอเจ้านายจอมละเอียด
ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการฝึกตน
ให้เป็นคนสมบูรณ์แบบ (**perfectionist**)

เวลาเจอภาวะหลุดจากอำนาจ
ให้บอกตัวเองว่า นี่คือความเป็นอนัตตา
ของชีวิตและสรรพสิ่ง



เวลาเจอคนหลอกลวง
ให้บอกตัวเองว่า นี่คืออุทาหรณ์ของชีวิต
ที่ไม่น่าเจริญรอยตาม



เวลาเจอแฟนทิ้ง
ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือโลกของความเป็นจริง
ที่ทุกชีวิตมีโอกาสพบ

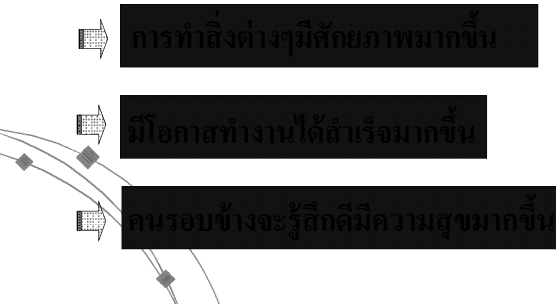
เวลาเจอคนที่ใช่
แต่เขามีคู่แล้ว
ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือข้อพิสูจน์ที่ว่า
ไม่มีใครได้ทุกอย่างดั่งใจหวัง

เวลาเจอความจน
 ให้บอกตัวเองว่า นี่คือสถานการณ์
 ที่เปิดโอกาสให้เราได้ต่อสู้ชีวิต



เวลาเจอความตาย
 ให้บอกตัวเองว่า นี่คือฉากสุดท้าย
 ที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์

ประโยชน์ของการคิดเชิงบวก

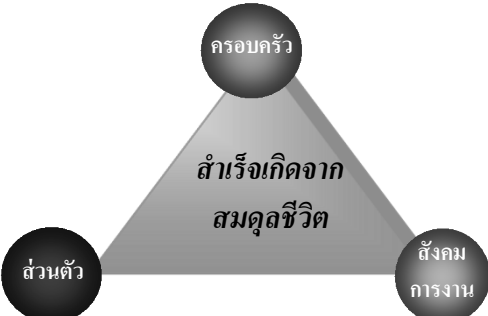


การทำสิ่งต่างๆมีศักยภาพมากขึ้น

มีโอกาสทำงานได้สำเร็จมากขึ้น

คนรอบข้างจะรู้สึกดีมีความสุขมากขึ้น

ปัจจัยเอื้อต่อความสำเร็จในการคิดเชิงบวก



ครอบครัว

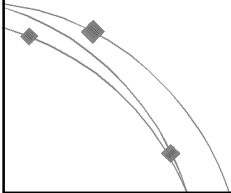
ส่วนตัว

สังคม
การงาน

สำเร็จเกิดจาก
สมดุลชีวิต

www.themegallery.com

บทสรุป



ทุกคนคิดบวกได้...



... ขอเพียงแค่

- ⊕ ไม่.. บ้าศักดิ์ศรี
- ⊕ ไม่.. หั่นความจริง
- ⊕ ไม่.. ทิ้งความหวัง
- ⊕ ไม่.. ฝืนใจใคร
- ⊕ ไม่.. โทษตัวเอง
- ⊕ ไม่.. เกรงมอมไมตรีก่อน
- ⊕ ไม่.. บั่นทอนกำลังใจ
- ⊕ ไม่.. ห้วนใจง่าย
- ⊕ ไม่.. ทำลายสุขภาพ



ความคิดนั้นสำคัญไฉน

- ▲ มนุษย์จะพัฒนาการไปตามอย่างที่ตนคิดเท่านั้น
- ▲ เราสามารถเปลี่ยนอนาคตของเราได้โดยการเปลี่ยนความคิดของเรา นับแต่บัดนี้เป็นต้นไป

การคิดต่างกัน ทำให้อนาคตต่างกัน



ถ้าฉันคิดถึง

ถ้าเราคิดว่าเราทำได้ เราก็ทำได้
ถ้าเราคิดว่าเราทำไม่ได้ เราก็ทำไม่ได้

คิดต่างกันนิดเดียว

ผลต่างกันเยอะมาก

Thinking for Success

เต็มใจ

เปิดใจ

เข้าใจ

มั่นใจ

เชื่อใจ

มีแรงบันดาลใจ

www.themegallery.com

ชนะใจคนผู้หนึ่ง อาจใช้เวลาเป็นปี

ทำลายน้ำใจคนผู้หนึ่ง ใช้เวลาเพียงหนึ่งนาทีเท่านั้น
