



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการของการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ ผู้วิจัยดำเนินการบนพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของไทเลอร์ ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา
2. การคัดสรรประสบการณ์การเรียนรู้
3. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้
4. การประเมินผลการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา

1. ศึกษาวิเคราะห์คุณลักษณะของผู้ที่มีภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ตามแนวคิดของอูดม มุงเกซม ว่ามีอะไรบ้างและมีลักษณะอย่างไร ซึ่งสรุปได้เป็นคุณลักษณะที่สำคัญ 5 ประการ ได้แก่ การมีความเป็นผู้นำ, การมีวิสัยทัศน์, การมีความสามารถในการทำงานเป็นทีม, การมีทัศนคติด้านบวก และการมีความสามารถในการปรับตัว

2. กำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา โดยนำผลสรุปจากข้อ 1 มาเป็นแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม โดยสามารถจำแนกแยกแยะพฤติกรรมที่พึงประสงค์ออกมาได้ 5 ด้าน และนำพฤติกรรมดังกล่าวมากำหนดเป็นวัตถุประสงค์ทางการศึกษาเพื่อนำมาใช้ในการสร้างรูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์

ขั้นตอนที่ 2 การคัดสรรประสบการณ์การเรียนรู้

1. ผู้วิจัยกำหนดเนื้อหาและประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยคัดสรรกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้ ทักษะ และทักษะ อันจะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 5 ด้านของผู้ร่วมกิจกรรม ได้แก่ การมีความเป็นผู้นำ, การมีวิสัยทัศน์, การมีความสามารถในการทำงานเป็นทีม, การมีทัศนคติด้านบวก และการมีความสามารถในการปรับตัว ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์

2. ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยม

2.2 ศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองตามแนวคิดของแอนโทนี ร็อบบินส์

2.3 ศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์

2.4 ศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมที่ประสบความสำเร็จ

2.5 ศึกษาแนวทางการจัดฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพลังศักยภาพตนเองตามแนวคิดของแอนโทนี ร็อบบินส์ โดยผู้วิจัยได้เข้าร่วมสัมมนาเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “Unleash the Power Within” ซึ่งจัดฝึกอบรมโดย แอนโทนี ร็อบบินส์ ระหว่างวันที่ 10 – 14 พฤศจิกายน 2543 ณ นครซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย

3. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ ได้แก่ การสร้างโปรแกรมการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพลังศักยภาพบุคคลโดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ ประกอบด้วย หลักการและเหตุผล, วัตถุประสงค์, หัวข้อของการฝึกอบรม, คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม, ขั้นตอนการดำเนินงาน, วิธีการฝึกอบรม, วิทยากร, ระยะเวลา, สถานที่, ผู้รับผิดชอบโปรแกรม, การประเมินผล, ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ, กำหนดการของโปรแกรม, และ แผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรม ซึ่งสามารถแบ่งลักษณะของโปรแกรมการจัดกิจกรรมออกได้เป็น 2 ส่วน ดังนี้

3.1 ส่วนที่ 1 ได้แก่ การฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการหลักสูตร " การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs " โดยจัดกิจกรรมแบบต่อเนื่องเป็นเวลา 2 วัน ระหว่างวันที่ 13 - 14 กรกฎาคม พ.ศ.2545 ตั้งแต่เวลา 08.00 - 17.00 น. ซึ่งเน้นการบรรยายทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้กับ SMEs โดยเนื้อหาของกิจกรรมที่จัดในการฝึกอบรม สามารถแสดงได้ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 10 แสดงความสอดคล้องของภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์กับกิจกรรมที่ใช้ในการอบรมหลักสูตร " การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs "

วันที่	เวลา	กิจกรรม	ภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์
1	08.00 - 09.00	1. กุญแจสู่พลังศักยภาพบุคคล	การมีความเป็นผู้นำ
	09.00 - 09.30	2. พลังอารมณ์	การมีความเป็นผู้นำ
	09.30 - 10.00	3. พลังภาพพจน์	การมีความเป็นผู้นำ
	10.00 - 11.00	4. พลังความเชื่อ	การมีทัศนคติด้านบวก
	11.00 - 12.00	5. พลังความฝัน	การมีวิสัยทัศน์
	13.00 - 15.30	6. พลังแห่งความศรัทธา	การมีทัศนคติด้านบวก
	15.30 - 17.00	7. พลังจิตใต้สำนึก	การมีทัศนคติด้านบวก
2	08.00 - 08.30	8. พลังขับเคลื่อนพฤติกรรมมนุษย์	การมีความเป็นผู้นำ
	08.30 - 09.00	9. การควบคุมชะตาชีวิต	การมีวิสัยทัศน์
	09.00 - 10.30	10. พลังเป้าหมาย	การมีวิสัยทัศน์
	10.30 - 11.00	11. การปรับพฤติกรรมด้วยเทคนิค NAC	การปรับตัว
	11.00 - 11.30	12. พลังของการจัดจ้อ	การมีทัศนคติด้านบวก
	11.30 - 12.00	13. ค่านิยมและกฎเกณฑ์	การมีความเป็นผู้นำ
	13.00 - 13.30	14. พลังอุปนิสัย	การปรับตัว
	13.30 - 14.00	15. การทอดสมอทางอารมณ์	การมีความเป็นผู้นำ
	14.00 - 14.30	16. พลังแห่งความเชื่อมั่น	การมีความเป็นผู้นำ
	14.30 - 15.00	17. การเปลี่ยนมุมมอง	การมีทัศนคติด้านบวก
	15.00 - 15.30	18. การจัดการกับปัญหา	การปรับตัว
	15.30 - 16.00	19. พลังสัมพันธภาพ	การทำงานเป็นทีม
	16.00 - 16.30	20. การประสานพลัง	การทำงานเป็นทีม
	16.30 - 17.00	21. การสร้างความรู้สึกดีๆต่อกัน	การทำงานเป็นทีม

3.2 ส่วนที่ 2 ได้แก่ โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล (21 Day Program to Personal Power) ซึ่งเป็นคู่มือแห่งความสำเร็จ (Success Journal) ให้ SMEs ได้ทำกิจกรรมตามแบบฝึกหัดที่ได้รับการออกแบบไว้ในคู่มือ และต้องทำกิจกรรมแบบต่อเนื่องด้วยตัวเองเป็นระยะเวลา 21 วัน ติดต่อกัน โดยเนื้อหาของกิจกรรมที่ใช้ในโปรแกรม 21 วัน สามารถแสดงได้ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 11 แสดงความสอดคล้องของภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์กับกิจกรรมที่ได้ ออกแบบ ไว้ใน “ โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล ”

แบบฝึกหัด	กิจกรรม	ภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์
วันที่ 1	1. การกำหนดเป้าหมายแห่งชีวิต	การมีวิสัยทัศน์
วันที่ 2	2. การกำหนดเป้าหมายระยะกลางและระยะสั้น	การมีวิสัยทัศน์
วันที่ 3	3. การทบทวนเป้าหมายระยะสั้น	การมีความเป็นผู้นำ
วันที่ 4	4. การควบคุมชะตาชีวิต	การมีความเป็นผู้นำ
วันที่ 5	5. การจัดการกับปัญหา	การปรับตัว
วันที่ 6	6. การค้นหาขุมทรัพย์ในตัวเอง	การมีทัศนคติด้านบวก
วันที่ 7	7. การบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ	การมีความเป็นผู้นำ
วันที่ 8	8. การบริหารความเครียด	การปรับตัว
วันที่ 9	9. การทบทวนเป้าหมายแห่งชีวิต	การมีวิสัยทัศน์
วันที่ 10	10. การใช้คำถามเชิงบวกในการแก้ไขปัญหา	การมีทัศนคติด้านบวก
วันที่ 11	11. การเขียนแบบแปลนของชีวิต	การมีวิสัยทัศน์
วันที่ 12	12. การสร้างแรงจูงใจในการทำงาน	การปรับตัว
วันที่ 13	13. การสร้างความรู้สึที่ดีให้กับชีวิต	การมีความเป็นผู้นำ
วันที่ 14	14. การกำหนดเป้าหมายสำคัญที่แน่นอน	การมีวิสัยทัศน์
วันที่ 15	15. การกำหนดค่าปฏิญาณส่วนตัว	การมีวิสัยทัศน์
วันที่ 16	16. การสร้างทีมงาน	การทำงานเป็นทีม
วันที่ 17	17. การเผชิญหน้ากับปัญหา	การปรับตัว
วันที่ 18	18. การสร้างกำลังใจ	การมีทัศนคติด้านบวก
วันที่ 19	19. การตัดสินใจที่แน่วแน่	การมีความเป็นผู้นำ
วันที่ 20	20. การทบทวนเป้าหมายระยะสั้น กลาง ยาว	การมีวิสัยทัศน์
วันที่ 21	21. เส้นทางสายใหม่ในชีวิต	การมีวิสัยทัศน์

4. การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ มีขั้นตอน ดังนี้

4.1 สร้างแบบประเมินคุณภาพของรูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์เป็นมาตราส่วนประมาณค่าแบบ 4 มาตรา ตามข้อเสนอแนะของเซเลอร์และอเล็กซานเดอร์ (Saylor, and Alexander, 1976) เพื่อใช้ประเมินคุณภาพรูปแบบในด้านเนื้อหาและประสิทธิภาพการเรียนรู้ในโปรแกรมการจัดกิจกรรม (รายละเอียดดูในภาคผนวก ก)

4.2 ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรม 8 ท่าน (รายชื่อดูในภาคผนวก จ) ประเมินคุณภาพของรูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ โดยกำหนดเกณฑ์การยอมรับคุณภาพเอาไว้ที่ 2.50 จาก 4.00 คะแนน (Saylor, and Alexander, 1976) เพื่อนำมาปรับปรุงให้ได้โปรแกรมการจัดกิจกรรมที่มีความเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้ในการวิจัยได้ต่อไป

4.3 การประเมินคุณภาพของโปรแกรมจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพลังศักยภาพบุคคล ได้ใช้แบบประเมินคุณภาพและหาค่าเฉลี่ย \bar{X} และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้สูตร ดังนี้ (ประคอง วรรณสุด, 2535)

สูตรหาค่าเฉลี่ย สามารถหาได้ ดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} = คะแนนเฉลี่ย
 $\sum X$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N = จำนวนคนทั้งหมด

สูตรหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สามารถหาได้ ดังนี้

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N} - \left[\frac{\sum X}{N} \right]^2}$$

เมื่อ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $\sum X$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N = จำนวนคนทั้งหมด

จากการประเมินคุณภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพลังศักยภาพบุคคล ได้ค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 แสดงว่า คุณภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมนี้อยู่ในระดับดี

5. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอน ดังนี้

5.1 การสร้างแบบวัดภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ จำนวน 25 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงภาษาที่ใช้เพื่อความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยการดัดแปลงมาจากแบบวัดภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ของอุดม มุ่งเกษม และนำไปตรวจหาคุณภาพโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 8 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสม และความชัดเจนของภาษาในข้อคำถาม ซึ่งครอบคลุมคุณสมบัติของผู้ที่มีภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ครบทั้ง 5 ด้าน ดังนี้

- 1) ด้านการมีความเป็นผู้นำ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 1,2,3,4 และ 5
- 2) ด้านการมีวิสัยทัศน์ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 6,7,8,9 และ 10
- 3) ด้านการทำงานเป็นทีม ได้แก่ ข้อกระทงที่ 11,12,13,14 และ 15
- 4) ด้านการมีทัศนคติด้านบวก ได้แก่ ข้อกระทงที่ 16,17,18,19 และ 20
- 5) ด้านความสามารถในการปรับตัว ได้แก่ ข้อกระทงที่ 21,22,23,24 และ 25

ข้อกระทงในแบบวัดที่ใช้ในการวิจัยทั้ง 25 ข้อ ประกอบด้วยข้อกระทงที่มีความหมายด้านบวก จำนวน 17 ข้อ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 1,3,5,6,7,8,10,12,14,15,17,18,19,20,22,24 และ 25 ส่วนข้อกระทงที่มีความหมายด้านลบ จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 2,4,9,11,13,16,21 และ 23

5.2 วิธีการตอบและการให้คะแนน

ให้ผู้ตอบอ่านข้อความทั้ง 25 ข้อ ในแต่ละข้อผู้ตอบต้องเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมากที่สุด

ในการให้คะแนน ข้อกระทงที่มีความหมายด้านบวก ถ้าผู้ตอบตอบ " น้อยที่สุด " , " น้อย " , " ปานกลาง " , " มาก " , " มากที่สุด " จะได้คะแนน 1,2,3,4 และ 5 ตามลำดับ ส่วนข้อกระทงที่มีความหมายด้านลบ ถ้าตอบ " น้อยที่สุด " , " น้อย " , " ปานกลาง " , " มาก " , " มากที่สุด " จะได้คะแนน 5,4,3,2 และ 1 ตามลำดับ

5.3 การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ มีขั้นตอน ดังนี้

1) การหาความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

ผู้วิจัยนำแบบวัดภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์มาสร้างเป็นแบบสอบถามเพื่อหาความตรงตามสภาพ โดยนำไปทดลองใช้กับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมที่เข้าร่วมในโครงการเสริมสร้างผู้ประกอบการ SMEs ใหม่ รุ่นที่ 1 จำนวน 20 คน ของศูนย์บริการวิชาการมหาวิทยาลัยขอนแก่นร่วมกับกระทรวงอุตสาหกรรม ซึ่งจัดอบรมระหว่างวันที่ 26 มีนาคม - 4 พฤษภาคม 2545 ณ

สถาบันราชภัฏอุดรธานี เพื่อให้เห็นความคิดเห็นว่าคุณลักษณะของบุคคลที่ตนเห็นว่าเป็นคนที่มีภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ควรมีคุณสมบัติตามแบบสอบถามมากน้อยเพียงใด โดยมาตราส่วนที่ใช้เป็นแบบประเมินค่า คือ น้อยที่สุด, น้อย, ค่อนข้างน้อย, ค่อนข้างมาก, มาก และมากที่สุด แล้วนำคำตอบที่ได้มา ดูความสอดคล้องของทิศทางคำตอบ โดยตัดคำตอบที่ผู้ตอบตอบความหมายเป็นกลาง (ค่อนข้างน้อย และค่อนข้างมาก) ออก พบว่า ข้อกระทงทั้ง 25 ข้อในแบบสอบถามมีทิศทางคำตอบทั้งด้านบวกและด้านลบ ดังนี้

ตารางที่ 12 : ทิศทางคำตอบข้อกระทงทั้ง 25 ข้อ

ลำดับ	ข้อความ	ทิศทางคำตอบ (ความถี่)			รวม
		บวก	กลาง	ลบ	
1.	มีเป้าหมายและแผนการที่ชัดเจนในการทำงาน	14*	6	-	20
2.	ชอบมีนิสัยผัดวันประกันพรุ่งในการกระทำสิ่งต่างๆที่จำเป็นต้องทำในวันนี้	1	3	16*	20
3.	กล้าคิด กล้าตัดสินใจที่จะลงมือแก้ปัญหาต่างๆด้วยความรวดเร็ว	13*	7	-	20
4.	ต้องคอยรอให้ผู้อื่นมาบอกให้ทำสิ่งต่างๆอยู่เป็นประจำ	1	2	17*	20
5.	รู้สึกกระตือรือร้นที่จะกระทำสิ่งต่างๆให้ดีขึ้นอยู่ตลอดเวลา	17*	3	-	20
6.	มักจะหาวิธีการได้หลายๆแนวทางสำหรับการแก้ไขปัญหาในแต่ละครั้ง	15*	5	-	20
7.	มีแนวคิดใหม่ๆมาใช้ในการทำงานอยู่เสมอ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นจากการปฏิบัติงาน	12*	8	-	20
8.	สามารถใช้จินตนาการในการสร้างสรรคงานให้มีความพิเศษและแตกต่างจากคู่แข่ง	13*	7	-	20
9.	เมื่อพบว่างานที่ทำอยู่นั้นไม่มีทางทำได้สำเร็จ ก็หมดความพยายามอย่างง่าย ๆ	-	10	10*	20
10.	มีพลังมุ่งมั่นที่จะทำงานให้บรรลุผลสำเร็จ โดยไม่คำนึงว่าจะมีอุปสรรคมากเพียงใด	12*	8	-	20
11.	ชอบที่จะทำงานคนเดียวและตัดสินใจเรื่องต่างๆด้วยตัวเอง	1	9	10*	20
12.	สามารถที่จะทำงานและประสานงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น	17*	3	-	20
13.	ไม่ค่อยยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยเฉพาะกับคนที่มีอาวุโสน้อยกว่า	-	4	16*	20

ลำดับ	ข้อความ	ทิศทางคำตอบ			รวม
		บวก	กลาง	ลบ	
14.	เห็นความสำคัญในตัวผู้ร่วมงานทุกคนในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ	16*	4	-	20
15.	สามารถสร้างแรงจูงใจให้ผู้อื่นทำงานให้สำเร็จตามที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ	14*	6	-	20
16.	รู้สึกอยู่ตลอดเวลาว่าตนเองเป็นคนที่ดีกว่าผู้อื่นในทุกๆด้าน	-	5	15*	20
17.	มองทุกๆปัญหาว่าเป็นสิ่งที่น่าท้าทายที่ให้โอกาสในการพัฒนาตนเองและเติบโตต่อไป	11*	8	1	20
18.	ไม่คิดว่าตนเองล้มเหลวตราบใดที่ยังไม่ได้ล้มเลิกที่จะลงมือกระทำต่อไป	14*	6	-	20
19.	มักจะเห็นความเป็นไปได้ในทางบวกในทุกๆเหตุการณ์ที่ได้เกิดขึ้นในชีวิต	12*	7	1	20
20.	มีทัศนคติในทางสร้างสรรค์เกี่ยวกับชีวิต ผู้คน และสิ่งรอบตัวอยู่เสมอ	16*	4	-	20
21.	ไม่ยอมให้ใครเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ได้ตัดสินใจไปแล้วง่ายๆ	2	8	10*	20
22.	จะใช้วิธีการที่หลากหลายในการจัดการกับปัญหาต่างๆ เมื่อวิธีการหนึ่งไม่ได้ผล	15*	5	-	20
23.	ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงใดๆในชีวิต เพราะทำให้รู้สึกเครียดและกดดัน	1	7	12*	20
24.	สามารถปรับตัวให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี ได้ง่ายดาย	15*	4	1	20
25.	มีความยืดหยุ่นในการทำงานสูง และไม่ยึดติดกับรูปแบบวิธีการทำงานเดิมๆ	17*	3	-	20

* จำนวนผู้ตอบที่แสดงแนวโน้มของคำตอบในข้อกระทงด้านบวกและด้านลบ

2) การหาความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยหาความเที่ยงของแบบว.

นำเชิงสร้างสรรค์ โดยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในข้อ 1) แล้วหาความเที่ยงของแบบวัดด้วยวิธีการหาความสอดคล้องภายใน โดยการใช้สูตรสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson : KR20) ซึ่งมีสูตร ดังนี้ (ประคอง กรรณสูต, 2535)

$$r_{xx} = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum pq}{S_x^2} \right]$$

เมื่อ	r_{xx}	หมายถึง	สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง
	K	หมายถึง	จำนวนข้อกระทงในแบบวัด
	p	หมายถึง	สัดส่วนของคนที่ตอบข้อกระทงได้ถูกต้องในแต่ละข้อ
	q	หมายถึง	สัดส่วนของคนที่ตอบแต่ละข้อผิด ($q = 1 - p$)
	pq	หมายถึง	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ (ผลคูณของสัดส่วนของผู้ที่ตอบถูกและผิด)
	S_x^2	หมายถึง	ความแปรปรวนของคะแนนผู้ถูกทดสอบทั้งหมด

จากการหาความเที่ยงของแบบวัดภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงเท่ากับ .80 แสดงว่า แบบวัดฉบับนี้มีความเที่ยงในระดับสูง

ขั้นตอนที่ 3 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

1. กำหนดกลุ่มประชากร ได้แก่ ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในโครงการพัฒนาศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs ของสถาบันราชภัฏอุดรธานี จำนวน 180 คน ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการประชาสัมพันธ์และประกาศรับสมัครให้กับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในโครงการพัฒนาศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs จำนวน 60 คนที่มีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลภายในตัวเอง และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างประชากรโดยให้ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมทำแบบวัดภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ก่อนการทดลอง หลังจากนั้น ผู้วิจัยแบ่งผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมเป็น 2 กลุ่มละ 30 คน โดยใช้วิธีจับคู่เหมือน (Matching) ซึ่งยึดคะแนนจากแบบวัดเป็นหลัก และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อจับฉลากให้ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง และผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม

2. รูปแบบการทดลอง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้รูปแบบการทดลองแบบ 2 กลุ่ม โดยทำการวัดก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest – Posttest Control Group Design) ซึ่งมีรูปแบบ ดังนี้ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2531)

Mr	O _{1E}	X	O _{2E}	E-group
	O _{1C}		O _{2C}	C-group

Mr	หมายถึง	การคัดเลือกตัวอย่างกระทำด้วยการจับคู่ (Matching) เพื่อให้มีคุณสมบัติเหมือนกัน และการแบ่งกลุ่มตัวอย่างกระทำด้วยการสุ่มตัวอย่าง
E-group	หมายถึง	กลุ่มทดลอง
C-group	หมายถึง	กลุ่มควบคุม
O _{1E}	หมายถึง	การวัดผลก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
O _{2E}	หมายถึง	การวัดผลหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
O _{1C}	หมายถึง	การวัดผลก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
O _{2C}	หมายถึง	การวัดผลหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม
X	หมายถึง	การเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มพลังศักยภาพตนเอง

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมให้เฉพาะกลุ่มทดลองเท่านั้น ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ทำกิจกรรมในโครงการพัฒนาศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs ของสถาบันราชภัฏอุดรธานี ตามปกติ.

3. ดำเนินการจัดกิจกรรม โดยการจัดกิจกรรมเพิ่มพลังศักยภาพตนเองสำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม มีขั้นตอน ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบวัดภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) และแบ่งผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมออกเป็น 2 กลุ่ม ด้วยวิธีการจับคู่เหมือน (Matching) โดยยึดคะแนนจากแบบวัดเป็นหลักและสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน

3.2 กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มพลังศักยภาพบุคคลโดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบิ้นส์ โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเข้าฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการหลักสูตร " การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs " ระหว่างวันที่ 13 - 14 กรกฎาคม 2545 ตั้งแต่เวลา 08.00 - 17.00 น. รวมเป็นเวลา 16 ชั่วโมง ณ ห้องฟ้าหลวง 3 โรงแรมภาลี จังหวัดอุดรธานี และเมื่อจบหลักสูตรการฝึกอบรมในวันสุดท้าย ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในกลุ่มทดลองได้ทำกิจกรรมตามแบบฝึกหัดที่ได้รับการออกแบบไว้ใน " โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล " โดยกำหนดให้เริ่มทำแบบฝึกหัดบทที่ 1 ตั้งแต่วันที่ 15 กรกฎาคม 2545 เป็นต้นไป และต้องทำต่อเนื่องติดต่อกันทุกวันๆ ละ 1 บท รวมเป็นระยะเวลา 21 วัน

3.3 กลุ่มควบคุมทำกิจกรรมในโครงการพัฒนาศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs ของสถาบันราชภัฏอุดรธานี ตามปกติ ได้แก่ การเข้าฝึกอบรมวิธีการดำเนินธุรกิจขนาดย่อมประเภทต่างๆ การเสนอโครงการจัดตั้งธุรกิจ SMEs การดำเนินธุรกิจตามแผนการในโครงการที่ได้กำหนดไว้ การนำเสนอผลการประกอบการประจำเดือน และการทำรายงานสรุปผลการดำเนินงานในโครงการธุรกิจจำลองของบริษัทภายในกลุ่มแต่ละกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลการเรียนรู้

1. การประเมินผลการทดลอง ให้ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์หลังการทดลอง

2. การวิเคราะห์ข้อมูล มีขั้นตอน ดังนี้

2.1 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มการทดลองกับกลุ่มควบคุม สามารถใช้การทดสอบค่าที (t-test) แบบ Independent Group โดยใช้สูตร ดังนี้ (สุวัฒนา อุทัยรัตน์, 2536)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

df = n₁ + n₂ - 2

เมื่อ	\bar{X}_1	=	ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลอง
	\bar{X}_2	=	ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มควบคุม
	n_1	=	ขนาดของกลุ่มทดลอง
	n_2	=	ขนาดของกลุ่มควบคุม
	S^2_1	=	ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
	S^2_2	=	ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

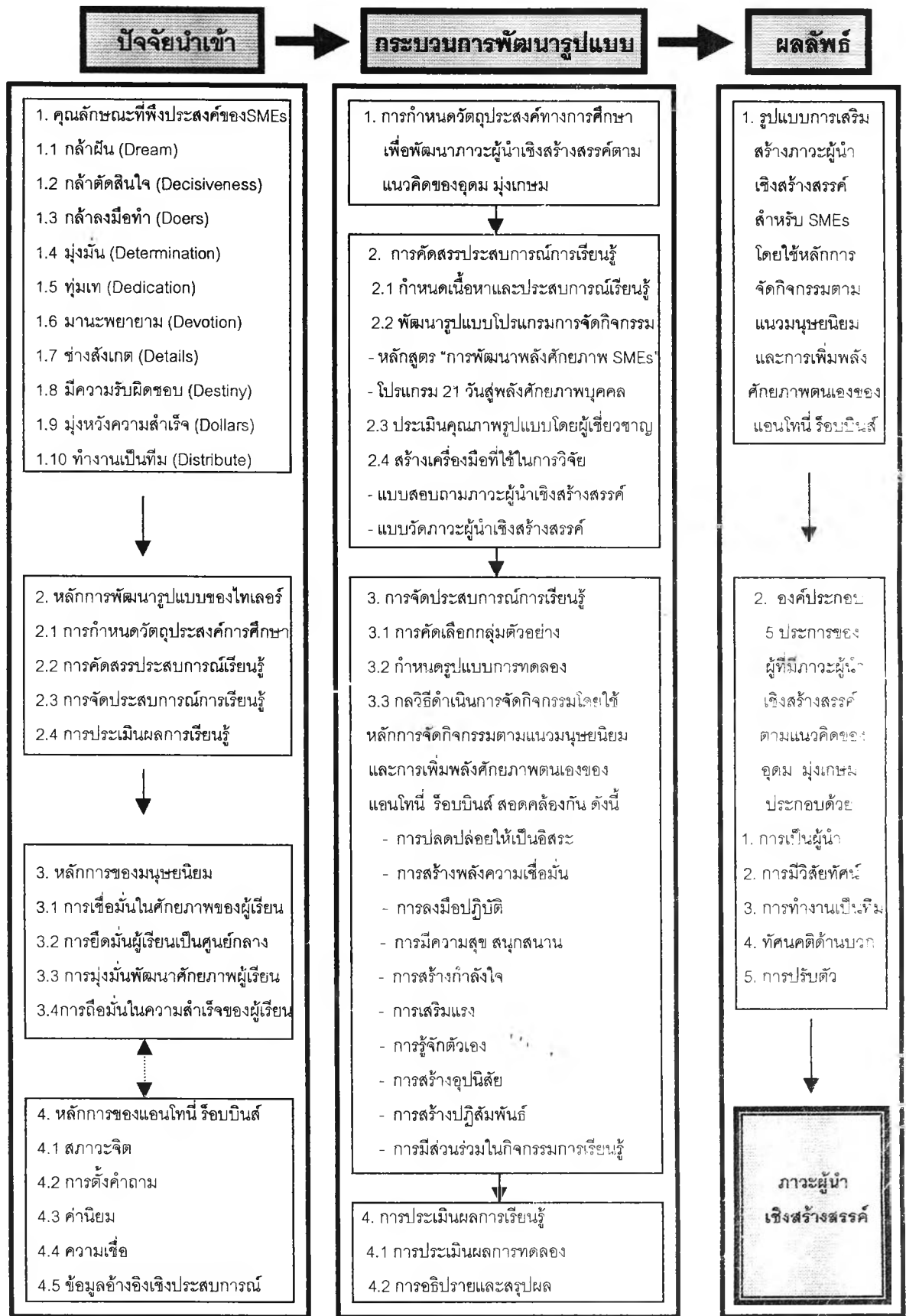
2.2 การเปรียบเทียบผลคะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สามารถใช้การทดสอบค่าที (t-test) แบบ Dependent Group โดยใช้สูตร ดังนี้ (ประคอง วรรณสุด, 2535)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

เมื่อ	df	=	$n - 1$
	t	=	ค่าอัตราวิกฤต t ใช้พิจารณาใน t - distribution
	D	=	ผลต่างระหว่างคะแนนของข้อมูลแต่ละคู่
	n	=	จำนวนคู่
	$\sum D$	=	ผลรวมของผลต่างระหว่างคะแนนของข้อมูลแต่ละคู่

2.3 การเปรียบเทียบผลคะแนนองค์ประกอบของภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ในแต่ละด้านก่อนการทดลองและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สามารถใช้การทดสอบค่าที (t-test) แบบ Dependent Group โดยใช้สูตรเหมือนข้อ 2.2

ดังนั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปขั้นตอนในการดำเนินวิจัยเพื่อการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี่ ร็อบบินส์ ได้ตั้งแผนภาพที่ 11 ดังนี้



แผนภาพที่ 11 : แสดงกระบวนการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์

จากแผนภาพที่ 11 จะเห็นได้ว่า ขั้นตอนในการดำเนินวิจัยเพื่อการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ ได้มีกระบวนการโดยเริ่มต้นจากการศึกษาวิจัยนำเข้าซึ่งประกอบไปด้วยหลักการที่สำคัญ ได้แก่ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของ SMEs, หลักการการพัฒนาแบบการศึกษาจากระบบโรงเรียนของไทเลอร์, หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยม และหลักการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ โดยผู้วิจัยได้นำหลักการดังกล่าวมาพัฒนาเพื่อให้ได้รูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ตามแนวคิดของ อุดม มุ่งเกษม ดังนี้

รูปแบบการเสริมสร้าง
ภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์
สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม
โดยใช้หลักการจัดกิจกรรม
ตามแนวมนุษยนิยม และ
การเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของ
แอนโทนี ร็อบบินส์

**รูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์
สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม
โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยม และ
การเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์**

การพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพลังศักยภาพบุคคลสำหรับผู้ประกอบการธุรกิจ SMEs โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ได้แก่ การฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร " การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs " เป็นการจัดกิจกรรมแบบต่อเนื่องเป็นเวลา 2 วัน ตั้งแต่เวลา 08.00 - 17.00 น. โดยจะเน้นการบรรยายทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้กับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม

ส่วนที่ 2 ได้แก่ การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง โดยการทำ " โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล (21 Day Program to Personal Power) " ซึ่งเป็นคู่มือแห่งความสำเร็จ (Success Journal) ให้ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมได้ทำกิจกรรมตามแบบฝึกหัดที่ได้รับการออกแบบไว้ในคู่มือ และเป็นการทำกิจกรรมแบบต่อเนื่องด้วยตัวเองเป็นเวลา 21 วันติดต่อกัน

ส่วนที่ 1

โปรแกรมการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพลังศักยภาพบุคคล

การฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ

หลักสูตร “ การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs ”

โปรแกรมการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพลังศักยภาพบุคคล

การฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ

หลักสูตร “ การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs ”

หลักการและเหตุผล

ท่ามกลางภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นในประเทศไทยตั้งแต่ปลายปี พ.ศ.2540 ได้ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยในทุกกลุ่มทุกชนชั้นอย่างรุนแรงทั้งทางด้านเศรษฐกิจและทางด้านสังคม โดยเฉพาะปัญหาการว่างงาน ซึ่งกำลังเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศชาติเป็นอย่างมากในขณะนี้ ทั้งนี้ เนื่องจากปัญหาการว่างงาน จะส่งผลโดยตรงต่อสวัสดิภาพและความมั่นคงในชีวิตของประชาชนในทันที

จากจุดนี้เอง ธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อม หรือ SMEs จึงเป็นกลุ่มธุรกิจที่มีความสำคัญต่อการช่วยผลักดันให้ระบบเศรษฐกิจของประเทศสามารถฟื้นตัวได้อีกครั้ง เนื่องจากว่า กลุ่มธุรกิจ SMEs มีสัดส่วนจำนวนของกิจการในปี 2541 หรือคิดเป็นร้อยละ 92.0 ของจำนวนธุรกิจทั้งสิ้นในประเทศ และยังมีบทบาทในการจ้างแรงงานเป็นจำนวน 4.78 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 62.0 ของการจ้างงานทั้งประเทศ

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าประเทศไทยจะมีสัดส่วนของ SMEs เป็นจำนวนมาก แต่ประเทศไทย ก็ยังคงต้องประสบกับปัญหาวิกฤติทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ เนื่องมาจาก SMEs ในประเทศไทย ยังไม่ได้รับการสนับสนุนและการพัฒนาเท่าที่ควร ทำให้ SMEs ของไทยไม่มีความเข้มแข็งที่เพียงพอ ดังนั้น เมื่อเกิดภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจขึ้น SMEs ภายในประเทศจึงไม่สามารถเป็นพลังสำคัญในการหล่อเลี้ยงและฟื้นฟูระบบเศรษฐกิจของประเทศได้ ประเทศไทยจึงต้องประสบกับปัญหาวิกฤติทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรงและยาวนาน ด้วยเหตุนี้ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเร่งให้การสนับสนุนและช่วยเหลือผู้ประกอบการธุรกิจ SMEs ของไทยให้มีศักยภาพสูงขึ้นโดยเร็ว เพื่อที่จะได้สามารถแข่งขันกับผู้ประกอบการธุรกิจ SMEs ของต่างชาติในเวทีการค้าโลกได้

ในการศึกษาแนวคิดของ แอนโทนี ร็อบบินส์ ซึ่งเป็นนักพัฒนาศักยภาพที่มีชื่อเสียงที่สุดคนหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกา ผู้วิจัย พบว่า เป้าหมายของการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ของแอนโทนี ร็อบบินส์ จะมีจุดเน้นอยู่ที่ “ การเปลี่ยนแปลงจากสภาวะที่ไร้พลังภายในจิตใจของมนุษย์ไปสู่สภาวะที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังศักยภาพที่ไร้ขอบเขต ” ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ (Beliefs), การใช้ภาษาและคำพูด (Language) และการเคลื่อนไหวทางร่างกาย (Physiology) ที่ส่งผลให้สภาพจิตใจอยู่ในสภาวะ (State) ที่สามารถนำพลังศักยภาพอันยิ่งใหญ่ที่แฝงเร้นอยู่ในตัวเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพสูงสุด (Peak Performance) เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการในชีวิต ดังนั้น ผู้วิจัย จึงเห็นว่าแนวคิดดังกล่าว สามารถที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ของผู้ประกอบการธุรกิจ SMEs เพื่อให้เกิดคุณลักษณะของผู้นำที่มีประสิทธิภาพในการทำงาน โดยการเสริมสร้างพฤติกรรมของผู้ที่มีภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ในด้านต่างๆ ได้แก่ การมีความเป็นผู้นำ, การมีวิสัยทัศน์, การมีความสามารถในการทำงานเป็นทีม, การมีทัศนคติด้านบวก และการมีความสามารถในการปรับตัว ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่มีความสอดคล้องกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการธุรกิจ SMEs ที่ประสบความสำเร็จ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพลังศักยภาพบุคคล ซึ่งเป็นหลักสูตรฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ในหัวข้อเรื่อง “ การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs ” โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมได้พัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการธุรกิจ SMEs ที่ประสบความสำเร็จ ด้วยการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ตามแนวคิดของ อุดม มุ่งเกษม ได้แก่ การมีความเป็นผู้นำ, การมีวิสัยทัศน์, การมีความสามารถในการทำงานเป็นทีม, การมีทัศนคติด้านบวก และการมีความสามารถในการปรับตัว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในโปรแกรมการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพลังศักยภาพบุคคล ได้มีการพัฒนาคุณลักษณะของผู้ที่มีภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งประกอบไปด้วย การมีความเป็นผู้นำ, การมีวิสัยทัศน์, การมีความสามารถในการทำงานเป็นทีม, การมีทัศนคติด้านบวก และการมีความสามารถในการปรับตัว

หัวข้อการฝึกอบรม

1. ภาวะสูงส่งพลังศักยภาพบุคคล
2. พลังอารมณ์
3. พลังภาพพจน์
4. พลังความเชื่อ
5. พลังความฝัน
6. พลังแห่งความศรัทธา
7. พลังจิตใต้สำนึก
8. พลังขับเคลื่อนพฤติกรรมมนุษย์
9. การควบคุมชะตาชีวิต
10. พลังเป้าหมาย
11. การปรับพฤติกรรมด้วยเทคนิค NAC
12. พลังของการจัดจ้อ
13. ค่านิยมและกฎเกณฑ์
14. พลังอุปนิสัย
15. การทอดสมอทางอารมณ์
16. พลังแห่งความเชื่อมั่น
17. การเปลี่ยนมุมมอง
18. การจัดการกับปัญหา
19. พลังสัมพันธภาพ
20. การประสานพลัง
21. การสร้างความรู้สึที่ดีๆต่อกัน

คุณสมบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลของสถาบันราชภัฏอุดรธานี โดยเป็นเจ้าของกิจการที่มีสินทรัพย์ถาวรไม่เกิน 50 ล้านบาท มีการจ้างงานไม่เกิน 50 คน และดำเนินธุรกิจอยู่ในจังหวัดอุดรธานี และอาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพลังศักยภาพบุคคลตลอดโปรแกรม

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. การวางแผนกระบวนการฝึกอบรมในด้านเนื้อหา กิจกรรม และสื่อการสอน
2. การประชาสัมพันธ์และประกาศรับสมัครผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม
3. การดำเนินการฝึกอบรม
4. การประเมินผลการฝึกอบรม

วิธีการฝึกอบรม

1. การบรรยาย
2. การฝึกปฏิบัติ
3. การทำกิจกรรมกลุ่ม
4. การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

สื่อการสอน

1. เอกสารประกอบการฝึกอบรมหลักสูตร " การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs "
2. เครื่องเสียง
3. แผ่นใส

วิทยากร

อาจารย์ สมศักดิ์ กิจธนวัฒน์

ระยะเวลา

ระหว่างวันที่ 13 – 14 กรกฎาคม พ.ศ. 2545 ตั้งแต่เวลา 08.00 – 17.00 น.

สถานที่

ณ ห้องฟ้าหลวง 3 โรงแรมนภาลัย จังหวัดอุดรธานี

ผู้รับผิดชอบโปรแกรม

อาจารย์ สมศักดิ์ กิจธนวัฒน์

การประเมินผล

1. การประเมินผลคุณภาพของกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรมหลักสูตร “ การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs ” โดยการตรวจสอบจากคณะผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรม 8 ท่าน
2. การประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมด้วยแบบวัดภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ตามแนวคิดของอูดม มุงเกษม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางในการเสริมสร้างพลังศักยภาพตนเองให้ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมมีคุณลักษณะของผู้นำที่สร้างสรรค์
2. เป็นแนวทางในการศึกษารูปแบบและกระบวนการในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต
3. เป็นแนวทางสำหรับนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เรียนรู้และศึกษาแนวคิดในการพัฒนาพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคลากรของหน่วยงานต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น
4. เป็นแนวทางในการค้นคว้าและศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดในการพัฒนาพลังศักยภาพมนุษย์ของแอนโทนี ร็อบบินส์ สำหรับกลุ่มเป้าหมายต่างๆต่อไป

กำหนดการฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ

หลักสูตร “ การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs ”

วันที่	เวลา	กิจกรรม
13 ก.ค 2545	08.00 – 09.00	1. กุญแจสู่พลังศักยภาพบุคคล
	09.00 – 09.30	2. พลังอารมณ์
	09.30 – 10.00	3. พลังภาพพจน์
	10.00 – 11.00	4. พลังความเชื่อ
	11.00 – 12.00	5. พลังความฝัน
	13.00 – 15.30	6. พลังแห่งความศรัทธา
	15.30 – 17.00	7. พลังจิตใต้สำนึก
14 ก.ค. 2545	08.00 – 08.30	8. พลังขับเคลื่อนพฤติกรรมมนุษย์
	08.30 – 09.00	9. การควบคุมชะตาชีวิต
	09.00 – 10.30	10. พลังเป้าหมาย
	10.30 – 11.00	11. การปรับพฤติกรรมด้วยเทคนิค NAC
	11.00 – 11.30	12. พลังของการจัดจ้อ
	11.30 – 12.00	13. ค่านิยมและกฎเกณฑ์
	13.00 – 13.30	14. พลังอุปนิสัย
	13.30 – 14.00	15. การทอดสมอทางอารมณ์
	14.00 – 14.30	16. พลังแห่งความเชื่อมั่น
	14.30 – 15.00	17. การเปลี่ยนมุมมอง
	15.00 – 15.30	18. การจัดการกับปัญหา
	15.30 – 16.00	19. พลังสัมพันธภาพ
	16.00 – 16.30	20. การประสานพลัง
	16.30 – 17.00	21. การสร้างความรู้สึกดีๆต่อกัน

รายละเอียดของกิจกรรมฝึกอบรมในหลักสูตร " การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs "

กิจกรรมที่ 1

กฎแจสุ่พลังศักยภาพบุคคล

หลักการ

1. สิ่งที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรา คือ การตัดสินใจอย่างแน่วแน่ (Make a real Decisions) ที่จะประสบกับความสำเร็จในสิ่งที่เราปรารถนาและทุ่มเทพลังศักยภาพทั้งหมด (Personal Power) ที่มีอยู่ภายในตัวเองเพื่อลงมือกระทำ (Take Action) จนกว่าเราจะได้ในสิ่งที่เราต้องการ
2. สูตรแห่งความสำเร็จ (The Ultimate Success Formula) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้
 - 2.1 การรู้ผลลัพธ์ที่ตนเองต้องการอย่างชัดเจน
 - 2.2 การตัดสินใจลงมือทำทันที
 - 2.3 การสังเกตถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นว่าได้ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการหรือไม่
 - 2.4 การปรับเปลี่ยนวิธีการกระทำใหม่ ถ้าสิ่งที่ทำอยู่เดิมไม่ได้ให้ผลตามที่ต้องการ ก็ให้ลงมือทำด้วยวิธีการใหม่จนกระทั่งประสบผลสำเร็จตามที่ปรารถนา
3. เพื่อที่จะประหยัดเวลาและพลังงานของเรา ก็ให้หาบุคคลตัวอย่าง (Role Model) สำหรับเป็นแนวทางในการสร้างความสำเร็จ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้
 - 3.1 ค้นหาบุคคลที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่เราต้องการ
 - 3.2 พยายามศึกษาว่าบุคคลนั้นได้ทำอะไร และทำอย่างไร
 - 3.3 ให้ทำในสิ่งเดียวกับที่บุคคลนั้นได้ทำ แล้วเราก็จะประสบความสำเร็จเช่นกัน
4. มันเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จล้มเหลวราบใตที่เราได้เกิดการเรียนรู้บางสิ่งบางอย่างจากการกระทำของเรา
5. ทุกครั้งที่เราได้ตัดสินใจอะไรใหม่ๆ เราต้องลงมือกระทำบางสิ่งบางอย่างในทันทีเพื่อสร้างแรงขับเคลื่อนให้เกิดขึ้นในพฤติกรรมของเรา

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 1

2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้

2.1 ให้เขียนการตัดสินใจของเรา 2 ประการที่เราเคยล้มเลิกไป และเมื่อเราได้ลงมือทำมันใหม่อีกครั้งเดี๋ยวนี้ เราคิดว่า มันจะสร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับชีวิตของเราอย่างไร ?

2.2 ให้ทำการตัดสินใจอย่างแน่วแน่ที่จะลงมือทำในทันที โดยเขียนแผนการที่ชัดเจนว่าเราจะทำอะไรบางอย่างน้อย 3 อย่างเพื่อบรรลุเป้าหมายที่เราได้ตัดสินใจไป เช่น ถ้าเราตัดสินใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ เราคิดว่าเราจะต้องทำอะไรบางอย่างกับบุหรี่ที่อยู่ในบ้านขณะนี้ ?

3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2

พลังอารมณ์

หลักการ

1. มีเพียงเหตุผลเดียวเท่านั้นที่เราต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเรา ก็คือ เรามีความหวังว่า ถ้าเพียงเราสามารถลดน้ำหนัก เลิกเสพยา หรือทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้สำเร็จ ฯลฯ มันจะทำให้เราเกิดความรู้สึกดี (Feel Good) กับตัวเอง ฉะนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์ทำลงไป ก็เพียงเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกภายในตัวเองเท่านั้น

2. ในทุกขณะของชีวิต ทุกสิ่งที่เราได้กระทำเป็นผลมาจากสภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกภายในจิตใจ (State) ของเรา ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเรามีความตึงเครียดในจิตใจ เราก็มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมที่มีความแตกต่างไปจากเวลาที่เรามีความรู้สึกมั่นใจในตัวเอง ฉะนั้น เราจำเป็นต้องต้องเรียนรู้วิธีการในการควบคุมสภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกภายในจิตใจของเรา เพื่อให้เราสามารถสร้างความรู้สึกของความสุข เบิกบานใจ และมีพลังการกระทำที่สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา

3. ปัจจัยแรกที่ส่งผลต่อสภาวะอารมณ์ความรู้สึกภายในจิตใจของเรา คือ ระบบการขับเคลื่อนทางร่างกาย (Physiology) โดยมีหลักการสำคัญ ดังนี้

3.1 การเปลี่ยนแปลงลักษณะการเคลื่อนไหวทางกาย จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกภายในจิตใจของเราในทันที ดังนั้น ถ้าเราเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเคลื่อนไหวทางร่างกายของเราให้มีความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว และว่องไวมากขึ้น รวมถึงการใช้น้ำเสียงที่ดังขึ้น ก็จะช่วยให้เกิดความรู้สึกที่มั่นใจในตัวเองโดยอัตโนมัติ

3.2 การเปลี่ยนแปลงจังหวะการหายใจเข้าออกให้ช้าๆ ลึกๆ ย่อมจะสร้างอารมณ์ความรู้สึกที่แตกต่างไปจากจังหวะการหายใจเข้าออกสั้นๆ เร็วๆ ฉะนั้น เราควรฝึกหายใจเข้าออกด้วยจังหวะช้าๆ ลึกๆ เสมอ เพื่อให้อารมณ์ความรู้สึกของเรามีความสมดุลและมั่นคง

3.3 การเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางสีหน้า ย่อมจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกในทันที ฉะนั้น จงยิ้มให้มากๆ เข้าไว้ จะทำให้เรามีจิตใจที่ร่าเริง มีชีวิตชีวา

3.4 การเปลี่ยนแปลงชนิดอาหารที่เราทานเป็นประจำ ก็สามารถส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของเราได้เช่นเดียวกัน

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 2
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้
 - 2.1 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่กัน คนหนึ่งเป็น A และอีกคนเป็น B
 - 2.2 ให้ B สังเกตระบบการขับเคลื่อนทางร่างกาย (Physiology) ของ A จากการแสดงออกทางสีหน้า แววตา ท่าทาง การใช้น้ำเสียง และการเคลื่อนไหวทางกาย ฯลฯ
 - 2.3 ให้ A พูดเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของตัวเอง โดยพูดแบบหมดอาลัยตายอยาก ไม่มีชีวิตชีวา และ B พยายามสังเกตระบบการขับเคลื่อนทางร่างกาย (Physiology) ของ A และบอก A ในสิ่งที่ B สามารถสังเกตได้
 - 2.4 ให้ A พูดเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของตัวเองใหม่อีกครั้ง แต่พูดด้วยความรู้สึกที่ตื่นเต้น เกรี้ยว และมีความกระตือรือร้นมากที่สุด โดย B พยายามสังเกตระบบการขับเคลื่อนทางร่างกาย (Physiology) ของ A และบอก A ในสิ่งที่ B สามารถสังเกตได้
 - 2.5 ให้ B พูดเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของตัวเอง โดยพูดแบบหมดอาลัยตายอยาก ไม่มีชีวิตชีวา และ A พยายามสังเกตระบบการขับเคลื่อนทางร่างกาย (Physiology) ของ B และบอก B ในสิ่งที่ A สามารถสังเกตได้
 - 2.6 ให้ B พูดเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของตัวเองใหม่อีกครั้ง แต่พูดด้วยความรู้สึกที่ตื่นเต้น เกรี้ยว และมีความกระตือรือร้นมากที่สุด และ A พยายามสังเกตระบบการขับเคลื่อนทางร่างกาย (Physiology) ของ B และบอก B ในสิ่งที่ A สามารถสังเกตได้
 - 2.7 ให้ A และ B สรุปความแตกต่างในระบบขับเคลื่อนทางร่างกายที่ได้จากการสังเกตทั้ง 2 ครั้ง
 - 2.8 ในเวลาที่เรารู้สึกแย่ ให้ลองเปลี่ยนแปลงระบบการขับเคลื่อนทางร่างกายให้เหมือนกับครั้งที่ 2 และสังเกตสภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น
3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3

พลังภาพพจน์

หลักการ

1. ภาพพจน์ของตัวเอง คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง
2. ภาพพจน์ของตัวเองเกิดขึ้นมาจากการถูกปลูกฝังข้อมูลต่างๆที่ได้รับรู้มาผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง และใจ (ความคิด)
3. เราสามารถเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตัวเองได้ 2 วิธี ดังนี้
 - 3.1 การแนะนำให้กับตัวเอง (Auto - suggestion) คือ การพูดชมตัวเอง
 - 3.2 การแนะนำจากผู้อื่น (Outer - suggestion) คือ การได้รับคำชมจากผู้อื่น
4. เราเป็นในสิ่งที่เราคิดและเราคิดในสิ่งที่เราได้ยิน

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 3
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้
 - 2.1 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่กัน คนหนึ่งเป็น A และอีกคนเป็น B
 - 2.2 ให้ A และ B พยายามนึกถึงข้อดีของตัวเองให้มากที่สุด หรือคุณลักษณะที่เราต้องการจะพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวเอง แล้วเขียนบันทึกลงในเอกสารประกอบการฝึกอบรม
 - 2.3 ให้ A พูดถึงข้อดีที่ตนเองได้เขียนไว้เป็นเวลา 1 นาที และ B รับฟังด้วยความตั้งใจ
 - 2.4 ให้ B พูดถึงข้อดีของ A เป็นเวลา 1 นาที และ A รับฟังด้วยความตั้งใจ
 - 2.5 ให้ B พูดถึงข้อดีที่ตนเองได้เขียนไว้เป็นเวลา 1 นาที และ A รับฟังด้วยความตั้งใจ
 - 2.6 ให้ A พูดถึงข้อดีของ B เป็นเวลา 1 นาที และ B รับฟังด้วยความตั้งใจ
 - 2.7 ให้แต่ละคนออกมาแนะนำข้อดีของตัวเองคนละ 1 ข้อและให้ตะโกนเสียงดังๆ
3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 4

พลังความเชื่อ

หลักการ

1. ความเชื่อ คือ ความรู้สึกของความเชื่อมั่นในจิตใจเกี่ยวกับความหมายของบางสิ่งบางอย่าง โดยความเชื่อสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1.1 ความเชื่อทั่วไป (Global Belief) เช่น ชีวิต คือ....., มนุษย์ คือ....., จัน คือ..... เป็นต้น

1.2 ความเชื่อที่เป็นเงื่อนไข (Rules) เช่น ประโยคที่ว่า " ถ้า.....แล้ว....."

2. เพื่อที่จะลิขิตชีวิตตัวเอง เราจำเป็นต้องต้องทบทวนความเชื่อหลัก (Core Beliefs) และเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ขัดขวางและขัดแย้งกับสิ่งที่เราต้องการในชีวิต

3. การเปลี่ยนแปลงความเชื่อสามารถทำได้ ดังนี้

3.1 ระบุความเชื่อที่เราต้องการเปลี่ยนแปลง

3.2 เชื่อมโยงความทุกข์ ความเจ็บปวดกับความเชื่อด้านลบเหล่านั้น เพื่อที่เราจะสามารถขจัดความเชื่อเหล่านั้นออกไปได้

3.3 ระบุความเชื่อด้านบวกใหม่ๆที่สามารถสร้างพลังมุ่งมั่นให้แก่ชีวิตเรา

3.4 เชื่อมโยงความสุข ความพึงพอใจกับความเชื่อด้านบวกเหล่านั้น

3.5 สร้างเงื่อนไขเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกกับความเชื่อใหม่โดยการพูดซ้ำๆอย่างมีอารมณ์ว่า " ความเชื่อใหม่ๆเหล่านี้ จะทำให้ชีวิตของเราดีขึ้นอย่างไร และความเชื่อเดิมๆ จะทำให้ชีวิตของเราต้องประสบกับความทุกข์ ความเจ็บปวดอย่างไร "

4. ตัวอย่างของความเชื่อหลักที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ มีดังนี้

4.1 สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต ไม่มีความสำคัญเท่ากับสิ่งที่กำลังจะเกิดในอนาคต

4.2 ย่อมจะมีหนทางสำหรับเราเสมอ ถ้าหากเรามีความมุ่งมั่น

5. องค์ประกอบของความเชื่อ (Beliefs System) ประกอบด้วย

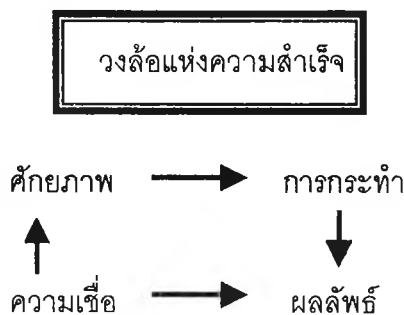
5.1 สิ่งแวดล้อม (Environment)

5.2 เหตุการณ์ (Events)

5.3 ความรู้ (Knowledge)

5.4 จินตนาการ (Imagination)

6. ความสำเร็จ จะเริ่มต้นจากการสร้างความเชื่อมั่นในจิตใจ ดังนี้



7. ความเชื่อ 3 ประการสำหรับการประสบความสำเร็จในชีวิต

- 7.1 มันต้องเปลี่ยนแปลงเดี๋ยวนี้
- 7.2 เราต้องเปลี่ยนแปลงมันเดี๋ยวนี้
- 7.3 เราสามารถเปลี่ยนแปลงมันได้เดี๋ยวนี้

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 4
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้
 - 2.1 ระบุความเชื่อ 2 ประการที่เราต้องการเปลี่ยนแปลง
 - 2.2 ให้หลับตาลง แล้วนึกถึงประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาในอดีตจนถึงปัจจุบันอันเป็นผลที่เกิดขึ้นจากความเชื่อนั้นซึ่งได้ทำลายความสุข สัมพันธภาพ ฐานะการเงิน ในชีวิตของเรา แล้วพยายามเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกของความทุกข์ ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นในร่างกายของเรากับความเชื่อด้านลบเหล่านั้น
 - 2.3 จินตนาการไปอีก 5 ปีข้างหน้าว่าชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร ถ้ายังคงมีความเชื่อเหล่านั้นอยู่ และมันจะสร้างความหายนะให้กับชีวิตของเราอย่างไร ?
 - 2.4 จินตนาการไปอีก 10 ปีข้างหน้า เราจะต้องสูญเสียอะไรไปอีก ถ้าเรายังไม่เปลี่ยนแปลงความเชื่อเหล่านั้น
 - 2.5 จินตนาการไปอีก 20 ปีข้างหน้า เราจะต้องสูญเสียอะไรไปอีก ถ้าเรายังไม่เปลี่ยนแปลงความเชื่อเหล่านั้น
 - 2.6 กลับมาสู่ปัจจุบัน ไขได้แล้ว เหตุการณ์ทั้งหมดยังไม่เกิดขึ้น เรายังคงมีโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงมัน ฉะนั้น จงเปลี่ยนแปลงชะตากรรมในชีวิตของเราเดี๋ยวนี้กันเลย

2.7 เปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวทางร่างกายของเราให้มีพลัง เต็มไปด้วยชีวิตชีวา เช่น หายใจ พุด เคลื่อนไหวตัว ให้มีจังหวะเร็วขึ้น

2.8 ระบุความเชื่อใหม่ที่เป็นบวก และเขียนมันลงไป

2.9 ให้หลับตาอีกครั้ง แล้วนึกถึงผลที่เกิดขึ้นจากความเชื่อใหม่ๆ เหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราให้ดีขึ้นอย่างไร ? มันจะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น ประสบความสำเร็จมากขึ้น มีสัมพันธภาพดีขึ้นอย่างไรบ้าง ? ให้พยายามเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกของความสุขที่เกิดขึ้นในร่างกายกับความเชื่อด้านบวกใหม่ๆ เหล่านั้น

2.10 จินตนาการไปอีก 5 ปีข้างหน้า ความเชื่อใหม่นี้จะทำให้ชีวิตของเราเป็นอย่างไร

2.11 จินตนาการไปอีก 10 ปีข้างหน้า ความเชื่อใหม่นี้จะทำให้ชีวิตของเราเป็นอย่างไร

2.12 จินตนาการไปอีก 20 ปีข้างหน้า ความเชื่อใหม่นี้จะทำให้ชีวิตของเราเป็นอย่างไร

2.13 ทบทวนชีวิต 2 แบบและตัดสินใจว่า "ชีวิตที่เรามุ่งมั่นนั้น เป็นอย่างไร "

2.14 ให้เขียนความเชื่อใหม่ 2 ประการและความเชื่อเหล่านั้นจะช่วยให้ชีวิตเรามีคุณภาพชีวิตดีขึ้นได้อย่างไรบ้าง ?

3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 5

พลังความฝัน

หลักการ

1. ความฝัน คือ จุดเริ่มต้นของความเป็นจริงทั้งปวง
2. ถ้าท่านไม่เคยไม่ความฝันใดๆในชีวิต ท่านก็จะไม่เคยมีวันพบกับความฝันที่เป็นจริง
3. ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นจากการสร้าง 2 ครั้งเสมอ
4. เราสามารถทำความฝันของเราให้เป็นจริงได้ด้วยแรงปรารถนาที่เราร้อน (Desire) ต่อความสำเร็จที่ต้องการ

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 5
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้
 - 2.1 ให้สมมุติว่าเราคือผู้กำกับหนังชีวิตในละครเรื่องหนึ่งที่เราสามารถเลือกบทบาทการแสดงใดๆก็ได้ให้กับตัวเราเอง เราอยากให้เห็นบทละครแห่งชีวิตของเราเป็นอย่างไร ? และให้เขียนบทละครนั้นด้วยความรู้สึกที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข สนุกสนาน ไร้ใจเป็นที่สุด
 - 2.2 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่กัน คนหนึ่งเป็น A และอีกคนเป็น B
 - 2.3 ให้ A พูดถึงความฝันที่ตนเองได้เขียนไว้ด้วยความรู้สึกที่ตื่นเต้น ไร้ใจอย่างที่สุดเป็นเวลา 1 นาที และ B รับฟังด้วยความตั้งใจ
 - 2.4 ให้ B พูดถึงความฝันที่ตนเองได้เขียนไว้ด้วยความรู้สึกที่ตื่นเต้น ไร้ใจอย่างที่สุดเป็นเวลา 1 นาที และ A รับฟังด้วยความตั้งใจ
3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 6

พลังแห่งความศรัทธา

หลักการ

1. สิ่งที่ทำให้คนเราไม่กล้าตั้งเป้าหมายชีวิตที่ยิ่งใหญ่ ก็คือ ความกลัว (Fear)
2. สิ่งที่จะช่วยให้เราเอาชนะความกลัวได้ ก็คือ แรงศรัทธา (Faith)
3. ความคิด คือ สิ่งที่มีตัวตน (Thoughts are things)
4. เราจะเก็บเกี่ยวในสิ่งที่เราได้หว่านลงไป (We reap what we saw) กล่าวคือ เมื่อเราหว่านความคิด เราจะเก็บเกี่ยวการกระทำ เมื่อเราหว่านการกระทำ เราจะเก็บเกี่ยวนิสัย เมื่อเราหว่านนิสัย เราจะเก็บเกี่ยวอุปนิสัย เมื่อเราหว่านอุปนิสัย เราจะเก็บเกี่ยวชะตากรรมในชีวิตของเรา
5. สิ่งที่เราใจจดใจจ่อจะเจริญเติบโต ดังนั้น เราควรจดจ่อจิตใจของเรากับสิ่งที่เราต้องการในชีวิต (What I want) มากกว่า สิ่งที่เราไม่ต้องการ (What I do not want)
6. เพื่อที่จะขจัดความกลัว เราต้องปรับเปลี่ยนกฎเกณฑ์ในจิตใจ (Mental Rules) ดังนี้
 - 6.1 ระบุให้ชัดเจนว่า " อะไรบ้างที่เกิดขึ้นกับเราแล้วทำให้เรารู้สึกว่าตนเองล้มเหลวและประสบความสำเร็จ "
 - 6.2 สร้างกฎเกณฑ์ใหม่ว่า " อะไรบ้างที่เกิดขึ้นกับเราแล้วทำให้เรารู้สึกว่าตนเองล้มเหลวและประสบความสำเร็จ "
7. การขจัดความกลัวความล้มเหลวด้วยเทคนิคการลบล้าง (Erasure) มีขั้นตอน ดังนี้
 - 7.1 ปรับตัวเองให้อยู่ในสภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกทางบวก
 - 7.2 ให้จินตนาการถึงความล้มเหลวครั้งใหญ่ของชีวิตเราในอดีต และเฝ้าดูภาพนั้นราวกับว่ากำลังดูหนังอยู่
 - 7.3 ยิ้ม และจินตนาการภาพเหตุการณ์ให้หมุนย้อนกลับด้วยอัตราเร็วมากขึ้น
 - 7.4 จินตนาการภาพเหตุการณ์นั้นซ้ำอีกครั้งและหมุนไปข้างหน้าด้วยอัตราเร็วเป็น 2 เท่าตั้งแต่เริ่มต้นจนจบเหตุการณ์
 - 7.5 จินตนาการภาพเหตุการณ์นั้นซ้ำไปซ้ำมาและให้หมุนย้อนกลับไปกลับมาด้วยอัตราเร็วมากที่สุดเท่าที่จะทำได้จนเห็นเป็นภาพบิดเบี้ยวพร้อมกับปรุ่งแต่เสียงดนตรีด้วยจังหวะทำนองสนุกๆ
 - 7.6 ให้นึกถึงความทรงจำที่เจ็บปวดเหล่านั้น แล้วยิ้มกับมัน

7.7 หลังจากนั้น ให้จินตนาการว่าเราสามารถประสบความสำเร็จได้ โดยจินตนาการให้เห็นภาพแห่งความสำเร็จนั้นซ้ำๆจนกระทั่งภาพนั้นเข้าไปประทับในจิตได้สำนึกของเราว่ามันเป็นความจริงสำหรับเรา

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 6
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้
 - 2.1 ให้เขียนถึงสิ่งที่เราจะสูญเสีย ถ้าหากเรายังไม่กำจัดความกลัวความล้มเหลวออกไป
 - 2.2 ให้เขียนถึงสิ่งที่เราจะได้รับ ถ้าหากเราสามารถขจัดความกลัวออกไปได้
 - 2.3 ให้ใช้เทคนิคการลบล้าง (Erasure) ในการขจัดความกลัวชนิดอื่นๆออกไปจากจิตใจของเราให้หมด
3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 7

พลังจิตใต้สำนึก

หลักการ

1. จิตมนุษย์ประกอบไป 2 ส่วน คือ จิตสำนึก (Conscious Mind) มีประมาณ 7 % และจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) มีประมาณ 93%
2. หน้าที่ของจิตสำนึก คือ การรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5, การนึกคิดปรุงแต่ง และการสั่งการให้อวัยวะต่างๆ ขับเคลื่อนตามความต้องการ
3. หน้าที่ของจิตใต้สำนึก คือ การเก็บรวบรวมและบันทึกข้อมูลต่างๆ เป็นความทรงจำในสมอง ซึ่งจะส่งผลการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ ของเรา
4. การบันทึกข้อมูลลงในจิตใต้สำนึกจะเกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อเราอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายมากที่สุด (หรือที่เรียกว่า " ภาวังค์ ")
5. จิตใต้สำนึกของเราจะรับรู้และบันทึกข้อมูลได้ดีที่สุด เมื่อเราใช้จินตนาการให้เห็นเป็นภาพของพฤติกรรมที่เราต้องการเปลี่ยนแปลง เช่น ถ้าเราต้องการลดน้ำหนัก แล้วพูดย้ำกับตัวเองว่า " เราไม่อยากอ้วน " จิตใต้สำนึกของเราก็จะเห็นภาพของความอ้วน ซึ่งจะทำให้การสั่งจิตใต้สำนึกของเราไม่ได้ผล ฉะนั้น เราควรจะสั่งจิตใต้สำนึกของเราด้วยการจินตนาการให้เห็นเป็นภาพตัวเองมีรูปร่างผอมเพรียวและตอกย้ำภาพผอมเพรียวนั้นบ่อยๆ เพื่อให้จิตใต้สำนึกของเราเชื่อในสิ่งที่เห็นและทำให้มันกลายเป็นจริงได้ในที่สุด
6. การปลูกฝังข้อมูลลงในจิตใต้สำนึกด้วยหลักการ 5P มีดังนี้
 - 6.1 Personal (การใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 เช่น ฉัน, ผม, ชื่อตัวเอง)
 - 6.2 Present tense (การใช้คำกริยาที่แสดงกาลปัจจุบัน เช่น เป็น, คือ, กำลัง)
 - 6.3 Positive (การใช้คำพูดและภาษาในทางบวก เช่น สวย, รวย, ผอม)
 - 6.4 Persistence (การตอกย้ำข้อมูลด้านบวกซ้ำและก่อนนอนทุกวัน)
 - 6.5 Passion (การพูดเสียงดังๆ เพื่อกระตุ้นจิตใต้สำนึกด้วยอารมณ์ความรู้สึกที่เต็มเปี่ยมไปด้วยแรงปรารถนาที่เราร้อนต่อความสำเร็จที่ต้องการ)

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 7
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้
 - 2.1 ให้ฝึกปรำณ เริ่มต้นจากการนอนราบกับพื้นและยกตัวขึ้นเป็นสะพานโค้ง หน้าห้องตั้ง เข่าตั้ง เวลายกตัวขึ้นให้หายใจเข้าและกลั้นหายใจให้นานที่สุด แล้วค่อยๆผ่อนตัวลงพร้อมกับหายใจออก โดยให้ฝึกไปเรื่อยๆประมาณ 10 - 15 ครั้ง
 - 2.2 ให้ผ่อนคลายร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ด้วยการนอนราบกับพื้น หงายมือเท้าแยกออกจากกันเล็กน้อย และพยายามให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายผ่อนคลายมากที่สุด
 - 2.3 ให้ใช้จินตนาการให้เห็นก้อนหินหนักวางทับแขนและขาทั้ง 2 ข้างและรู้สึกถึงความร้อนจากขดลวดร้อนที่วางไว้ที่อุ้งมือและอุ้งเท้าทั้ง 2 ข้าง
 - 2.4 ให้กำหนดจิตพักผ่อนอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกสักครู่หนึ่ง แล้วจึงจินตนาการโดยใช้ความรู้สึกจับอยู่ที่บริเวณท้องว่า " ท้องร้อนขึ้นๆ " สักครู่ แล้วจึงเลื่อนไปจินตนาการที่หน้าผากโดยจับความรู้สึกว่า " หน้าผากเย็นลง "
 - 2.5 ให้รู้สึกว่าเรากำลังจมดิ่งลงสู่ใต้ท้องทะเล โดยจะเริ่มนับถอยหลังจาก 20 ถึง 0 และตัวเราก็จะเริ่มจมลงช้าๆและร่างกายของเราก็จะรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นๆ
 - 2.6 ให้กำหนดจิตไปตามส่วนต่างๆของร่างกายตั้งแต่ศีรษะไปจนถึงปลายเท้า แล้วก็จินตนาการว่าร่างกายทุกส่วนของเรากลายเป็นผลึกแก้วที่ใสสะอาดบริสุทธิ์
 - 2.7 ให้เริ่มสังจิตได้สำนึกของเราด้วยข้อมูลด้านบวก เช่น " เราทำได้ " " เราเป็นคนที่รำรวยความสำเร็จ " " เรามีรูปร่างผอมเพรียว แข็งแรง " ฯลฯ
 - 2.8 ปลุกตัวเองให้ตื่นจากภวังค์ด้วยการนับถอยหลัง 1 - 10 โดยเริ่มต้นด้วยการนับ 1-2-3 แขนขามีกำลัง 4-5-6 หัวทั้งร่างกายมีกำลัง 7-8-9 ศรีระสมองสดชื่นแจ่มใส และ 10 ลืมตาขึ้น
 - 2.9 ให้กำหนดเป้าหมายที่ต้องการบรรลุมากที่สุดภายในปีนี้และเขียนลงในกระดาษแข็ง 3*5 นิ้ว โดยใช้หลักการ 5P
 - 2.10 ให้ทุกคนออกมาประกาศเป้าหมายของตนเองด้วยเสียงดังๆ
3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 8

พลังขับเคลื่อนของพฤติกรรมมนุษย์

หลักการ

1. ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรากระทำในชีวิต เกิดจากความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความทุกข์ ความเจ็บปวด (Pain) และความต้องการที่จะได้รับความสุข ความพึงพอใจ (Pleasure) ดังนั้น แรงขับเคลื่อนที่มีพลังควบคุมพฤติกรรมต่างๆของคนเรา ก็คือ ความรู้สึกของความทุกข์และความสุข

2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะกระทำสิ่งต่างๆเพื่อหลีกเลี่ยงจากความทุกข์มากกว่าที่จะกระทำสิ่งต่างๆเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุข เนื่องจาก " ความทุกข์ " เป็นแรงขับเคลื่อนที่มีพลังผลักดันการกระทำมากกว่า " ความสุข "

3. ถ้าเราต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดๆในชีวิตของเรา เราจำเป็นต้องตั้งจุดจอต้งถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการพิจารณาให้เห็นถึงข้อเท็จจริง ดังนี้

3.1 ถ้าหากเรายังไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเรา พฤติกรรมเดิมนั้นจะสร้างความทุกข์ทรมานและความเจ็บปวดให้กับชีวิตเรามากสักเพียงใด ?

3.2 ถ้าหากเราสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเราได้ พฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้นนั้นจะนำความสุข ความพึงพอใจมาสู่ชีวิตของเรามากสักเพียงใด ?

4. เราต้องรู้จักการเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกของความทุกข์กับพฤติกรรมที่เราไม่ต้องการ และเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกของความสุขกับพฤติกรรมที่เราต้องการ เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเราได้อย่างถาวร

5. จงเป็นนายเหนือความรู้สึกของความทุกข์และความสุขในชีวิต มิฉะนั้น ความรู้สึกของความทุกข์และความสุข ก็จะเป็นนายคอยควบคุมชะตากรรมในชีวิตของเรา

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 8

2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้

2.1 ให้กำหนดการกระทำใหม่ 4 อย่างที่เราควรจะทำเพื่อบรรลุเป้าหมายของเรา

2.2 การที่เราไม่กล้าที่จะลงมือกระทำสิ่งเหล่านี้ เป็นเพราะว่าเรากลัวจะได้รับ ความทุกข์และความเจ็บปวดอะไรบ้าง ?

2.3 ถ้าหากว่า เราไม่ได้ลงมือกระทำสิ่งเหล่านี้ เราจะได้รับความสะดวกสบายอย่างไร ?

2.4 ถ้าหากเราไม่ยอมลงมือทำอะไรเลย ในแต่ละการกระทำ 4 อย่างดังกล่าวจะสร้าง ความสูญเสียและความทุกข์ทรมานให้กับชีวิตของเราอย่างไรบ้าง ?

2.5 ถ้าหากเราลงมือกระทำเดี๋ยวนี้ ในแต่ละการกระทำ 4 อย่างดังกล่าวจะทำให้ชีวิต ของเรามีความสุขและความพึงพอใจมากขึ้นอย่างไร ?

3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 9

การควบคุมชะตาชีวิต

หลักการ

1. สิ่งที่เราคอยควบคุมการกระทำต่างๆในชีวิตของเรา คือ การเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึก (Neuro - associations) ระหว่างความทุกข์ ความเจ็บปวด และความทุกข์ ความพึงพอใจ กับการกระทำของเรา ดังนั้น ถ้าเราต้องการเปลี่ยนแปลงชีวิตของเรา เราจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกของเรา

2. เทคนิคที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดๆของเรา คือ การวางเงื่อนไขเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึก (Neuro - Associative Conditioning : NAC) ซึ่งเป็นวิธีการที่ใช้การเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกของความทุกข์ ความเจ็บปวด กับพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ และเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกของความทุกข์ ความพึงพอใจ กับพฤติกรรมที่ต้องการ

3. ทุกๆการกระทำของเรา ย่อมจะนำมาซึ่งผลลัพธ์ และทุกๆผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ย่อมจะส่งผลต่อชะตาชีวิตของเราในที่สุด ดังนั้น ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรนั้น ก็เกิดมาจากความคิดและการกระทำต่างๆในชีวิตของเราเอง

4. มันเป็นเรื่องที่มีความสำคัญสำหรับเราที่จะต้องตอบคำถาม 2 ข้อนี้ให้ได้ ดังนี้

4.1 อะไร คือ เป้าหมายสำคัญที่แน่นอนในชีวิตของเรา ?

4.2 เราต้องการให้ชีวิตของเราเป็นอย่างไร ?

5. เมื่อเราสามารถค้นพบแรงปรารถนาที่อยู่ในส่วนลึกที่สุดในจิตใจของเราได้ เราก็จะเกิดแรงจูงใจที่จะลงมือสร้างความใฝ่ฝันอันสูงสุดของเราให้กลายเป็นความจริง

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 9

2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้

2.1 ให้เขียนประสบการณ์ชีวิต 3 เหตุการณ์ที่ทำให้เราเกิดการเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกในทางลบกับตัวเองจนบัดนี้ และทำให้เราไม่กล้าที่จะลงมือกระทำสิ่งต่างๆเพื่อสร้างความสำเร็จตามที่เราปรารถนา

2.2 ให้เขียนประสบการณ์ชีวิต 3 เหตุการณ์ที่ทำให้เราเกิดการเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกในทางบวกกับตัวเองจนบัดนี้ และทำให้ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

2.3 เมื่อเรารู้ตัว (Awareness) เกี่ยวกับปัจจัยสาเหตุที่คอยควบคุมพฤติกรรมต่างๆของเรา ก็ให้เราสร้างเงื่อนไขเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกของเราเสียใหม่ด้วยการเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกทางลบกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกทางบวกกับพฤติกรรมที่ต้องการ

3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 10

พลังเป้าหมาย

หลักการ

1. เราสามารถลิขิตชีวิตของเราได้ด้วยการกำหนดเป้าหมาย (Goal)
2. เราจะต้องมีเหตุผลที่หนักแน่นเพียงพอ (Enough Why) ว่า " ทำไมเราจึงต้องทำมันให้สำเร็จ " เพื่อให้เหตุผลเหล่านั้นมีพลังผลักดันให้เรามุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จที่เราต้องการ
3. การกำหนดเป้าหมาย มีความสำคัญ ดังนี้
 - 3.1 " เราเป็นในสิ่งที่เราคิด (As you think, so you become) " เมื่อเราตั้งเป้าหมายมันจะทำให้เราได้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราปรารถนา แล้วมันก็จะกลายเป็นความจริงในที่สุด
 - 3.2 การตั้งเป้าหมาย จะทำให้จิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของเรารับรู้ชีวิตของเราในขณะนี้ ไม่ใช่ชีวิตอย่างที่เรากำลังต้องการ ดังนั้น การตั้งเป้าหมายจะทำให้เราเกิดการตื่นตัวที่จะขับเคลื่อนชีวิตของเราไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่าอยู่เสมอ
4. การใช้คำถาม " ทำไม (Why) " สำหรับให้เหตุผลในแต่ละเป้าหมายที่เราตั้งทำได้ ดังนี้
 - 4.1 เขียนสิ่งที่เราจะได้รับการบรรลุเป้าหมายนั้นโดยการถามว่า " ทำไมเราจึงต้องมุ่งมั่นที่จะทำมันให้เป็นจริง " โดยเชื่อมโยงความสุข ความพึงพอใจกับการบรรลุเป้าหมายนั้น
 - 4.2 เขียนสิ่งที่เราจะต้องสูญเสียหากเราไม่สามารถบรรลุเป้าหมายนั้น โดยเชื่อมโยงความทุกข์ ความเจ็บปวดกับการไม่ได้บรรลุเป้าหมายนั้น

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 10
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้
 - 2.1 ระบุสิ่งต่างๆที่เราไม่ต้องการที่จะให้เกิดขึ้นในชีวิตของเรา
 - 2.2 ให้เขียนความเชื่อที่จำเป็นต่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเราโดยการถามคำถามที่ว่า " เราจำเป็นที่ต้องมีความเชื่ออะไรบ้าง เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราให้เป็นไปอย่างที่เราต้องการ ? "
 - 2.3 ให้เขียนเหตุผลว่า " ทำไมเราจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราเดี๋ยวนี้ และ ทำไมเราเชื่อว่าเราสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงมันได้ ? "

2.4 ระบุเป้าหมายด้านการพัฒนาตนเอง (Personal Goals) ดังนี้

- 1) ให้เขียนลักษณะนิสัย ความสามารถ หรืออะไรก็ตามที่เราต้องการพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวเรา และกำหนดเวลาที่จะบรรลุผลสำเร็จในแต่ละนิสัย เช่น ภายใน 1, 3, 5, 10, 20 ปี
- 2) ให้เลือกเป้าหมายด้านการพัฒนาตนเองที่เราคิดว่าจะมีความสำคัญมากที่สุด 3 ข้อ และให้เขียนเหตุผลอธิบายว่า "ทำไมเราจำเป็นต้องบรรลุเป้าหมายนี้ภายใน 1 ปีข้างหน้า?"

2.5 ระบุเป้าหมายด้านวัตถุ (Things Goals) ดังนี้

- 1) ให้เขียนวัตถุ หรือสิ่งของที่เราต้องการ และกำหนดเวลาที่จะบรรลุผลสำเร็จในแต่ละอย่าง เช่น ภายใน 1, 3, 5, 10, 20 ปี
- 2) ให้เลือกเป้าหมายด้านวัตถุที่เราคิดว่าจะมีความสำคัญมากที่สุด 3 ข้อ และให้เขียนเหตุผลอธิบายว่า "ทำไมเราจำเป็นต้องบรรลุเป้าหมายนี้ภายใน 1 ปีข้างหน้า?"

2.6 ระบุเป้าหมายด้านการเงิน (Financial Goals) ดังนี้

- 1) ให้เขียนจำนวนเงินที่เราต้องการและกำหนดเวลาที่จะบรรลุผลสำเร็จในแต่ละจำนวนเงิน เช่น ภายใน 1, 3, 5, 10, 20 ปี
- 2) ให้เลือกเป้าหมายด้านการเงินที่เราคิดว่าจะมีความสำคัญมากที่สุด 3 ข้อ และให้เขียนเหตุผลอธิบายว่า "ทำไมเราจำเป็นต้องบรรลุเป้าหมายนี้ภายใน 1 ปีข้างหน้า?"

2.7 จากเป้าหมาย 9 ข้อที่ได้ระบุไว้ ให้เราเขียน "แผนการที่ชัดเจน" สำหรับการบรรลุเป้าหมายในแต่ละเป้าหมาย

2.8 ให้ลงมือทำตามแผนการในแต่ละเป้าหมายที่เขียนไว้ในวันนี้

2.9 ให้จินตนาการว่า เราชราภาพเหมือนคนอายุ 60 ปีกำลังนั่งเก้าอี้โยก และมองย้อนกลับไปยังชีวิตที่ผ่านมา ช่วงแรกให้นึกถึงภาพที่เราไม่ได้บรรลุความสำเร็จที่ได้ตั้งไว้ และหลังจากนั้นให้นึกถึงภาพที่เราสามารถบรรลุความสำเร็จทุกประการที่ได้ตั้งไว้ และสังเกตความแตกต่างระหว่างความทุกข์ ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากการไม่บรรลุความสำเร็จกับความสุข ความพึงพอใจที่เกิดขึ้นจากการบรรลุความสำเร็จว่าให้ความรู้สึกที่แตกต่างกันอย่างไร?

3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 11

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยเทคนิค NAC

หลักการ

1. การที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของเรา เราจะต้องเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกภายในตัวเรา

2. ขั้นตอนที่สำคัญในการสร้างความสำเร็จด้วยเทคนิค NAC มีดังนี้

3.1 การยกระดับมาตรฐานของตัวเอง โดยการตัดสินใจที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของตัวเองให้ดีขึ้นด้วยการกำหนดความรับผิดชอบที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

2.2 การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกแบบเดิมๆ โดยการพยายามจัดนิสัยความเคยชินเก่าๆของความคิดและความรู้สึกในทางลบกับตัวเอง ซึ่งสามารถทำได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดและพูดกับตัวเอง ตลอดจนเปลี่ยนแปลงลักษณะการขยับขับเคลื่อนร่างกายของเราเสียใหม่

2.3 การวางเงื่อนไขให้พฤติกรรมที่สร้างสรรค์มีความมั่นคง โดยพยายามเสริมแรงทางบวก (การให้รางวัลตัวเอง) กับรูปแบบความคิด, อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมเหล่านั้นจนกระทั่งกลายเป็นนิสัย เพื่อที่จะเชื่อมโยงความสุข ความพึงพอใจจากการให้รางวัลตัวเองกับพฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้นและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวร

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 11

2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้

2.1 ให้ระบุเหตุผล 10 ข้อว่า "ทำไมเราจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตัวเองเดี๋ยวนี้" และระบุว่า "เราจะทำมันได้อย่างไร"

2.2 ให้เราคิดหาวิธีการที่จะทำให้เราหลุดพ้นไปจากเงื่อนไขทางอารมณ์ความรู้สึกด้านลบเก่าๆ เมื่อเรารู้ว่า เราจะต้องทำอย่างไรบ้าง ก็ให้ลงมือทำมันเลย

2.3 ให้เราคิดหาวิธีการในการสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเองในการลงมือกระทำสิ่งใหม่ๆ เช่น การสร้างความรู้สึกของความสำเร็จ, ความภาคภูมิใจ หรือความพึงพอใจในตัวเองให้เกิดขึ้นทุกครั้งที่เราทำพฤติกรรมที่ปรารถนา และทำซ้ำๆเช่นนี้ไปเรื่อยๆจนกระทั่งเกิดการวางเงื่อนไขทางอารมณ์ เมื่อเรามีพฤติกรรมใหม่ครั้งใด เราก็จะเกิดความรู้สึกดีโดยอัตโนมัติ

กิจกรรมที่ 12

พลังของการจัดจ้อ

หลักการ

1. ปัจจัยประการที่ 2 ที่ส่งผลต่อสภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกภายในจิตใจของเรา คือ การควบคุมการจัดจ้อของจิตใจ เนื่องจาก ทุกๆความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในร่างกายของเรา ล้วนเกิดมาจากสิ่งที่เราได้จัดจ้อในขณะจิตนั้นๆ ดังนั้น ในช่วงเวลาที่เราก่อเกิดความรู้สึกแยะ นั่นก็เป็นเพราะว่าสภาวะจิตของเราไม่ได้จัดจ้อในสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เช่นเดียวกับในช่วงเวลาที่เราก่อเกิดความรู้สึกดี ก็เป็นเพราะว่าเราไม่สนใจที่จะคิดเกี่ยวกับเรื่องที่จะทำให้เรารู้สึกแยะได้

2. เราสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราจัดจ้อ ดังนี้

- 2.1 สิ่งที่เราเห็นเป็นภาพในจิตใจของเรา
- 2.2 วิธีการที่เราเห็นภาพนั้นในจิตใจของเรา เช่น ขนาด, รูปร่าง, สี สัน ฯลฯ
- 2.3 การฝึกตั้งคำถามที่ทำให้เรามีพลังในทางสร้างสรรค์เสมอๆ
- 2.4 การกำจัดรูปแบบการตั้งคำถามต่างๆในทางลบ

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 12
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้
 - 2.1 ให้พัฒนารูปแบบของการตั้งคำถาม 5 คำถามที่จะทำให้เรารู้สึกดี และมีพลังมุ่งมั่นในชีวิต และให้ถามตัวเองทุกเช้าเป็นประจำทุกวัน
 - 2.2 ให้เขียนคำถามนี้ แล้วติดไว้ที่หัวเตียง หรือหน้ากระจกห้องน้ำ เพื่อให้เราเห็นได้ง่ายๆ
 - 2.3 ทุกเช้าที่ถามตัวเองให้มีคำตอบอย่างน้อย 2 คำตอบสำหรับแต่ละข้อ
 - 2.4 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่กัน คนหนึ่งเป็น A และอีกคนเป็น B
 - 2.5 ให้ A ถามคำถามของ B แล้วให้ B ตอบให้ได้อย่างน้อย 2 คำตอบในคำถามแต่ละข้อ
 - 2.6 ให้ B ถามคำถามของ A แล้วให้ A ตอบให้ได้อย่างน้อย 2 คำตอบในคำถามแต่ละข้อ
3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 13

ค่านิยมและกฎเกณฑ์

หลักการ

1. ค่านิยม (Values) คือ สภาวะทางอารมณ์ความรู้สึก (Emotional State) ที่มีความสำคัญมากที่สุดต่อชีวิตของเรา ซึ่งค่านิยมที่ให้สภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกของความสุข ความพึงพอใจแก่เรา เช่น ความรัก ความสำเร็จ ความมั่นคงปลอดภัย ฯลฯ เรียกว่า ค่านิยมด้านบวก (Moving Toward Value) ส่วนค่านิยมที่ให้สภาวะอารมณ์ความรู้สึกของความทุกข์ ความเจ็บปวดแก่เรา เช่น ความรู้สึกผิด ความขี้เมตตา การถูกปฏิเสธ ฯลฯ เรียกว่า ค่านิยมด้านลบ (Moving Away Value)

2. ค่านิยมสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

2.1 ค่านิยมกลางทาง (Mean Values) ได้แก่ บางสิ่งบางอย่างที่เราคาดว่าจะทำให้เรามีความสุขในชีวิต เช่น เงิน บ้าน รถยนต์ คนรัก ครอบครัว ฯลฯ

2.2 ค่านิยมปลายทาง (End Values) ได้แก่ สภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกภายในจิตใจที่ทำให้เรามีความสุขได้อย่างแท้จริง เช่น ความรัก, ความสำเร็จ, ความผูกพัน, ความมั่นคงปลอดภัย, ความมีอิสระภาพ, ความตื่นตัว และความมีอำนาจ ฯลฯ

3. มนุษย์เราจะมีลำดับชั้นของค่านิยม (Hierarchy of Values) ที่แตกต่างกัน เช่น บางคนจะให้ความสำคัญต่อค่านิยมในเรื่องของ "ความมีอิสระภาพ" มากกว่า "ความรัก" เพราะความมีอิสระภาพได้ให้สภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกที่ให้ความสุขแก่เขาได้มากกว่าความรัก

4. ถ้าหากเราทราบว่าค่านิยมใดที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเรามากที่สุด เราก็จะสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับเป้าหมายชีวิตของเราได้ถูกต้องยิ่งขึ้น และถ้าเราเปลี่ยนแปลงค่านิยมในชีวิตเรา เราก็จะเปลี่ยนแปลงชะตาชีวิตของเราเช่นกัน

5. กฎเกณฑ์ (Rules) คือ ข้อกำหนดที่เราได้สร้างเงื่อนไขขึ้นสำหรับตัวเองว่า " มันจะต้องมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง (กฎเกณฑ์) เพื่อที่จะทำให้เราเกิดความรู้สึกของ.....(ค่านิยมปลายทางของเรา) "

6. กฎเกณฑ์ที่ทำให้เราสามารถสัมผัสกับสภาวะอารมณ์ความรู้สึกของค่านิยมปลายทางได้อย่างง่ายดาย เรียกว่า กฎเกณฑ์แห่งความสุข (Happy Rules)

7. กฎเกณฑ์ที่ทำให้เราสามารถสัมผัสกับสภาวะอารมณ์ความรู้สึกของค่านิยมปลายทางได้อย่างยากเย็น เรียกว่า กฎเกณฑ์แห่งความเสียใจ (Upset Rules)

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 13

2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้

2.1 ให้ตอบคำถามที่ว่า " อะไร คือ สิ่งที่มีความสำคัญต่อเรามากที่สุดในชีวิตนี้ " โดยเขียนสิ่งที่เป็นค่านิยมปลายทาง ไม่ใช่ค่านิยมกลางทาง เช่น ความรัก, ความทะเยอทะยาน, ความสงบสุข, ความตื่นเต้น ฯลฯ

2.2 ให้จัดลำดับชั้นของค่านิยมด้านบวกเหล่านี้ตามความสำคัญก่อนหลัง โดยให้ค่านิยมที่เราต้องการมากที่สุดอยู่ด้านบนสุด

2.3 ให้เขียน " ค่านิยมด้านลบ " หรือสภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกที่เราต้องการหลีกเลี่ยงมากที่สุด เช่น ความเหงา, ความล้มเหลว, ความเครียด ฯลฯ

2.4 ให้จัดลำดับชั้นของค่านิยมด้านลบเหล่านี้ตามความสำคัญก่อนหลัง โดยให้ค่านิยมที่เราไม่ต้องการมากที่สุดอยู่ด้านบนสุด

2.5 ให้เขียนกฎเกณฑ์ หรือข้อกำหนดที่เราได้สร้างเงื่อนไขขึ้นสำหรับตัวเอง มันจะต้องมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง (กฎเกณฑ์) เพื่อที่จะทำให้เราเกิดความรู้สึกของ.....(ค่านิยมปลายทางทั้งทางบวกและทางลบ) ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจตัวเองว่า เราได้สร้างกฎเกณฑ์ที่ทำให้เรารู้สึกดีได้ยาก และรู้สึกแยได้ง่ายเกินไปหรือเปล่า ?

2.6 ถ้าหากเราพบว่ากฎเกณฑ์ที่เราได้สร้างขึ้นมาทำให้เราไม่มีความสุขในชีวิต ก็ให้เปลี่ยนแปลงกฎเกณฑ์เหล่านั้นเสียใหม่ และให้ระบุสิ่งที่จะทำให้เรามีความสุข ความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 14

พลังอุปนิสัย

หลักการ

1. อุปนิสัย เป็นแบบแผนของพฤติกรรมทางความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่เกิดขึ้นเป็นประจำซ้ำๆจนกลายเป็นลักษณะนิสัย ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของเรา

2. แบบแผนของพฤติกรรม จึงเป็นผลมาจากลักษณะนิสัยในการมองโลก มองชีวิต รวมถึงรูปแบบการสนทนากับตัวเอง และการเคลื่อนไหวทางร่างกาย

3. แบบแผนชีวิต จึงเป็นวิธีการปฏิบัติตัวของเราในชีวิตประจำวันทั้งทางด้านการกระทำ การพูด และความคิด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสภาวะของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา

4. ถ้าเราสามารถเปลี่ยนแปลงแบบแผนชีวิตของเราได้ เราก็ย่อมจะสามารถจัดการอารมณ์ความรู้สึกในทางลบได้

5. นิสัยความเคยชินต่างๆ จึงเกิดขึ้นมาจากแบบแผนชีวิตของเราเอง และเราสามารถปรับเปลี่ยนมันได้ ดังนี้

5.1 ค้นหาและสร้างแบบแผนชีวิตใหม่ที่ช่วยให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

5.2 ให้ถามตัวเองว่า " ถ้าหากเราไม่ยอมเปลี่ยนแปลงแบบแผนชีวิตของเรา เราจะต้องสูญเสียอะไรในชีวิตไปบ้าง ? "

5.3 ให้ถามตัวเองว่า " ถ้าหากเราสามารถเปลี่ยนแปลงแบบแผนชีวิตของเราได้ มันจะทำให้ชีวิตของเราดีขึ้นอย่างไร และเราจะมีความสุขมากขึ้นอย่างไร ? "

5.4 ให้พัฒนานิสัยในการพูดว่า " ฉันต้องการที่จะทำ....." แทนการพูดว่า " ฉันจำเป็นต้องทำ....."

5.5 พัฒนานิสัยในการขยับขยับเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อเปลี่ยนแปลงแบบแผนของความเคยชินเก่าๆ

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 14
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัด ดังต่อไปนี้

2.1 ระบุอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ 5 อย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราเป็นประจำ เช่น ความซึมเศร้า ความท้อแท้สิ้นหวัง ความเหงา ความเบื่อ ความวิตกกังวล ฯลฯ

2.2 ให้เขียนแบบแผนชีวิตที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกแต่ละอย่างข้างต้น เพื่อที่เราจะรู้ว่า " เราจะต้องทำอะไรลงไปบ้าง เช่น เราต้องคิดอะไร พูดอะไร หรือทำอะไรที่จะทำให้เกิดสภาวะอารมณ์เหล่านั้นขึ้นมาได้ " หลังจากนั้น ให้พัฒนาแบบแผนของพฤติกรรมใหม่ที่จะจัดอุปนิสัยด้านลบเหล่านี้ออกไป

2.3 ระบุอารมณ์ความรู้สึกด้านบวก 5 อย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราเป็นประจำ เช่น ความสงบสุข ความรัก ความตื่นเต้น ความสนุกสนาน ความผูกพันธ์ ฯลฯ

2.4 ให้เขียนแบบแผนชีวิตที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกแต่ละอย่างข้างต้น เพื่อที่เราจะรู้ว่า " เราจะต้องทำอะไรลงไปบ้าง เช่น เราต้องคิดอะไร พูดอะไร หรือทำอะไรที่จะทำให้เกิดสภาวะอารมณ์เหล่านั้นขึ้นมาได้ " หลังจากนั้น ให้พัฒนาแบบแผนของพฤติกรรมที่จะกระตุ้นอุปนิสัยด้านบวกเหล่านี้ให้เกิดขึ้นบ่อยๆ

2.5 ระบุสิ่งที่ทำให้เราต้องมีแบบแผนความเคยชินเก่าๆ และพัฒนาวิธีการที่เราจะเอาชนะความเคยชินเหล่านั้น

3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 15

การทอดสมอทางอารมณ์

หลักการ

1. การทอดสมอทางอารมณ์ (Anchoring) คือ สภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกที่มีพลังแห่งความเชื่อมั่นสูงสุด (Intense Emotional State) และจะเกิดขึ้นเมื่อมีการเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกที่รุนแรง (Peak State) กับเหตุการณ์ที่ได้เกิดขึ้นในขณะนั้น ยกตัวอย่างเช่น เราเคยสงสัยไหมว่า "ทำไมทุกครั้งที่เราได้ยินเพลงนี้ มันจะทำให้เรานึกถึงคนบางคนเสมอ" นั่นก็เป็นเพราะว่า ในห้วงเวลานั้น ได้มีเพลงนี้เป็นตัวเชื่อมโยงสัมพันธ์ภาพระหว่างเรากับบุคคลคนนั้น เช่น เราชอบฟังเพลงนี้กับคนรักของเรา ดังนั้น ไม่ว่าจะเมื่อไหร่ก็ตามที่เราได้ยินเพลงนี้อีกครั้ง เราก็จะเกิดอารมณ์ความรู้สึกของความรักขึ้นมาทุกครั้ง

2. มนุษย์เรามีกระบวนการเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกภายในตัวเองกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นรอบตัวอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น เราจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการทอดสมอทางอารมณ์ (Anchoring) เพื่อช่วยวางเงื่อนไขอารมณ์ความรู้สึกของเราให้อยู่ในสภาวะที่มีพลังสร้างสรรค์อยู่เสมอ

3. กระบวนการในเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกด้านบวก มีดังนี้

3.1 ให้นำตัวเองไปสู่สภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกที่มีพลังสูงสุด (Peak State) โดยนึกถึงช่วงเวลาที่เราที่มีพลังความเชื่อมั่นในตัวเองสูงสุด และพยายามลอกเลียนแบบทุกๆอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมในช่วงเวลานั้น เช่น เมื่อเวลาเรารู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ เรามีจังหวะการหายใจ ทำโยน รอยยิ้ม การแสดงออกทางสีหน้า แววตา ท่าทาง และน้ำเสียง เป็นอย่างไร ฯลฯ

3.2 ในขณะที่อยู่ในสภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกที่มีพลังสูงสุด ให้เราทำท่าทาง หรือ ฝึกรายละเอียดใดๆก็ได้ที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะอย่างสำหรับตัวเราเอง เช่น การชูกำปั้น การตบมือ แล้วพูดคำว่า "yes!" อย่างหนักแน่น และให้ทำซ้ำๆหลายๆครั้งจนกระทั่งเกิดการวางเงื่อนไขระหว่างท่าทางนั้นกับสภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกที่มีพลังสูงสุด

3.3 ให้กลับไปสู่สภาวะผ่อนคลายสักครู่

3.4 ให้กลับไปสู่สภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกที่สูงที่สุดอีกครั้ง โดยใช้ท่าเฉพาะตัวของเรา เช่น ชูกำปั้นแล้วพูดว่า "yes!" และพยายามรู้สึกถึงพลังความเชื่อมั่นสูงสุดในตัวเรา

4. หัวใจสำคัญในการสร้างพลังสภาวะแห่งความเชื่อมั่นในตัวเอง มีดังนี้

4.1 ต้องให้แน่ใจได้ว่าเราสามารถนำตัวเองไปสู่สภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกที่มีพลังสูงสุดจริงๆ เช่น การแสดงออกทางสีหน้า แววตา ท่าทาง การใช้น้ำเสียง คำพูด จังหวะการหายใจ และการเคลื่อนไหวทางร่างกาย จะต้องเหมือนกับในช่วงเวลาที่เรามีพลังความเชื่อมั่นในตัวเองสูงสุด

4.2 ต้องวางเงื่อนไขเชื่อมโยงระหว่างท่าเฉพาะตัวของเรากับสภาวะที่มีพลังสูงสุดนั้นได้ เช่น การใช้ท่าทาง, คำพูด, น้ำเสียง หรืออะไรก็ตามที่เป็นท่าเฉพาะตัวของเรา จะต้องสามารถนำเราไปสู่สภาวะที่ให้พลังความเชื่อมั่นกับเราได้สูงสุดได้ในทุกครั้งที่เราต้องการ

5. วิธีการใช้เทคนิค Swish Pattern เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ มีดังนี้

5.1 ระบุพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลง แล้วจินตนาการให้เห็นภาพนั้นในจิตใจของเรา

5.2 ให้นึกถึงภาพลักษณ์ใหม่ของตัวเองที่เราต้องการให้เกิดขึ้น

5.3 ใช้เทคนิค " Swish Pattern " ด้วยการจินตนาการให้เห็นภาพของพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงมีขนาดใหญ่ สว่าง และในขณะเดียวกัน ให้เราจินตนาการเห็นภาพของพฤติกรรมที่เราต้องการให้เกิดขึ้นปรากฏอยู่ที่มุมขวามือด้านล่างเป็นภาพเล็กๆสลัวๆ หลังจากนั้น ให้ขยายภาพเล็กดังกล่าวโดยใช้เวลาน้อยกว่า 1 วินาที ให้เห็นเป็นภาพที่มีขนาดใหญ่ขึ้น สว่างขึ้นจนบดบังภาพของพฤติกรรมเก่าที่เราไม่ต้องการอีกต่อไป พร้อมกับอุทานด้วยคำว่า " ว้าว " ด้วยอารมณ์ที่ตื่นเต้นเร้าใจเท่าที่จะทำได้

5.4 เคล็ดลับของเทคนิควิธีการนี้อยู่ที่การใช้ความเร็วและการทำซ้ำๆ โดยให้ทำประมาณ 5 - 6 รอบต่อครั้งด้วยความเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะช่วยส่งข้อมูลข่าวสารให้สมองของเรารับรู้ " เห็นไหมล่ะ ว้าว! ทำสิ่งๆนี้สิ , เห็นไหมล่ะ ว้าว! ทำสิ่งๆนี้สิ..... " ให้วางเงื่อนไขทางอารมณ์อย่างนี้ไปเรื่อยๆจนกระทั่งภาพลักษณ์เก่าๆถูกแทนที่ด้วยภาพลักษณ์ใหม่ที่เราต้องการ และกลายเป็นพฤติกรรมใหม่ของเราในที่สุด

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 15
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้

2.1 ให้สร้างการเชื่อมโยงสภาวะอารมณ์ความรู้สึกด้านบวกกับท่าเฉพาะตัว ดังนี้

- 1) ให้เลือกสภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกที่เราต้องการ เช่น ความเชื่อมั่นในตัวเอง ความตื่นเต้นเร้าใจ ฯลฯ

2) ให้กระตุ้นตัวเองไปสู่สภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าว โดยการนึกถึง เหตุการณ์หรือช่วงเวลาที่ทำให้เราเกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้นๆ

3) ให้เชื่อมโยงสภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกนั้นกับท่าเฉพาะตัวของเรา เช่น การชูกำปั้น และพูดว่า " Yes! " ทำซ้ำๆเช่นนี้หลายๆครั้งจนกระทั่งเกิดการวางเงื่อนไข

2.2 ให้ลองใช้เทคนิค "Swiss Pattern " กับพฤติกรรมที่เราต้องการเปลี่ยนแปลงอย่างน้อย 2 พฤติกรรม

3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 16

พลังแห่งความเชื่อมั่น

หลักการ

1. เราสามารถสร้างพลังความเชื่อมั่นในตัวเองได้ในทุกขณะ ดังนี้

1.1 การปรับเปลี่ยนระบบการขับเคลื่อนทางร่างกาย (Physiology) เป็นวิธีการที่รวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากที่สุดในการสร้างพลังความเชื่อมั่นในตัวเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงจังหวะการหายใจ, ท่าทางการเคลื่อนไหว, การแสดงออกทางสีหน้า ฯลฯ

1.2 การควบคุมสิ่งที่จิตใจจะจดจ่อ (Mental Focus) โดยการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการตั้งคำถามกับตัวเอง เช่น การเปลี่ยนจากคำถามที่ว่า " ถ้าหากเราล้มเหลวแล้วจะเกิดอะไรขึ้น " เป็นคำถามที่ว่า " เราจะทำมันให้ดีที่สุดได้อย่างไร "

1.3 การเปลี่ยนแปลงความเชื่อหลัก (Core Beliefs) โดยเปลี่ยนจากความเชื่อที่ว่า " เราไม่เคยทำมันมาก่อน เราก็เลยไม่แน่ใจว่าเราจะสามารถทำมันได้ " เป็นความเชื่อที่ว่า " ถ้าเพียงเราจินตนาการว่า เราสามารถทำมันได้ เราก็จะทำมันได้ "

2. เราจะมีพลังความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น ถ้าหากเราหยุดวิพากษ์วิจารณ์ตัวเอง แต่ให้เราจดจ่อว่า " เราจะทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้อย่างไรบ้าง ? "

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 16

2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้

2.1 ให้เขียนเหตุการณ์ในอดีตที่เราเคยประสบความสำเร็จสูงสุด 5 เหตุการณ์

2.2 ให้เขียนบรรยายแต่ละเหตุการณ์ และให้ตัวเองนี่เพื่อย้ำเตือนตัวเองว่า ไม่ว่าจะเกิดขึ้นก็ตาม เราย่อมสามารถหาหนทางไปสู่ความสำเร็จได้

3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 17

การเปลี่ยนมุมมอง

หลักการ

1. ความหมายของประสบการณ์ชีวิตจะขึ้นอยู่กับมุมมองของเรามีต่อประสบการณ์นั้นๆ
2. การเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ จะช่วยสร้างพลังด้านบวกให้กับชีวิตเราได้ทุกเมื่อ โดยไม่สำคัญว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะเลวร้ายเพียงใดก็ตาม
3. การเปลี่ยนมุมมองมีหลักการที่สำคัญ 2 ประการ ดังนี้
 - 3.1 การเปลี่ยนเนื้อหาใจความ (Context) ได้แก่ การคิดถึงข้อดี หรือประโยชน์บางประการที่มาพร้อมกับปัญหา
 - 3.2 การเปลี่ยนความหมาย (Content) ได้แก่ การตีความประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากความหมายในเชิงทำลายล้างไปสู่ความหมายในเชิงสร้างสรรค์

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 17
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้
 - 2.1 ให้นำถึงประสบการณ์ชีวิตด้านลบ 5 เหตุการณ์
 - 2.2 ให้ใช้เทคนิคการเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อประสบการณ์ชีวิตนั้นๆ โดยการเขียนถึงข้อดี หรือประโยชน์บางประการที่เราได้รับจากประสบการณ์ครั้งนั้น
3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 18

การจัดการกับปัญหา

หลักการ

1. เมื่อมีปัญหาใดๆเกิดขึ้น เราต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของตัวเอง โดยการเชื่อมโยงความทุกข์กับการใช้แต่อารมณ์ และเชื่อมโยงความสุขกับการจัดการแก้ไขปัญหาด้วยการใช้เหตุผล
2. เขียนปัญหาของเราลงไป โดยให้ใช้เวลา 20% ในการระบุปัญหา และใช้เวลา 80% ในการแก้ปัญหา
3. คิดค้นแผนการที่จะจัดการกับปัญหาที่ทำหายเหล่านั้นและลงมือแก้ไขให้เร็วที่สุด
4. ให้สังเกตผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำของเราว่าได้ให้ผลลัพธ์ที่ต้องการหรือไม่
5. ถ้าหากสิ่งที่ทำลงไปไม่ได้ผล ก็ให้เปลี่ยนวิธีการกระทำใหม่ และปรับตัวเองให้มีความยืดหยุ่นมากขึ้นในการแก้ไขปัญหา
6. ค้นหาบุคคลที่จะเป็นแบบอย่าง และลองหาคำตอบจากการดูสิ่งที่เขาทำ
7. เปลี่ยนความเชื่อที่มีต่อปัญหา โดยเรียกปัญหานั้นใหม่ว่า " เป็นสิ่งที่ทำหาย " ที่จะให้โอกาสแก่เราสำหรับการเติบโต

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 18
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้
 - 2.1 ให้เขียนปัญหาที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา 5 ปัญหา
 - 2.2 ให้หาแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้นด้วยการใช้คำถาม 5 ข้อดังนี้
 - 1) มีอะไรบ้างที่เป็นข้อดีที่มาพร้อมกับปัญหานี้ ?
 - 2) มีอะไรบ้างที่ยังไม่สมบูรณ์แบบ และเราจะทำมันให้ดีขึ้นได้อย่างไร ?
 - 3) เราจะทำอะไรเพื่อที่จะทำให้ชีวิตนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างที่เราต้องการ ?
 - 4) มีอะไรที่เราจะไม่ทำเพื่อให้ชีวิตนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างที่เราต้องการ ?
 - 5) เราจะมีความสุข สนุกสนานกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนี้ได้อย่างไร ?
3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 19

พลังสัมพันธ์ภาพ

หลักการ

1. สัมพันธภาพ คือ ความสามารถในการเข้าไปสู่โลกส่วนตัวของผู้อื่น
2. เมื่อมนุษย์มีบุคลิกลักษณะที่คล้ายคลึงกัน พวกเขาจะมีแนวโน้มชอบพอกันและกัน เพราะคนเราส่วนใหญ่มักจะชอบคนที่เหมือนกับตัวเอง
3. มนุษย์ติดต่อสื่อสารกันผ่านทางการใช้คำพูด 7% น้ำเสียง 28% และภาษากาย 55%
4. ถ้าเราสามารถลอกเลียนแบบภาษากายของคู่สนทนาได้ ก็จะทำให้จิตใต้สำนึกของเขารับรู้ว่า " เราเหมือนเขาและเป็นพวกเดียวกับเขา " ซึ่งจะเกิดบรรยากาศของความเป็นมิตรและสร้างความเป็นกันเองได้อย่างรวดเร็ว
5. การสร้างสัมพันธ์ภาพไม่ใช่แค่การยิ้มแย้มทักทาย แต่เป็นการตอบสนองโต้ตอบด้วยการใช้ภาษากายที่เหมือนกัน

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 19
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้
 - 2.1 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่กัน คนหนึ่งเป็น A และอีกคนเป็น B
 - 2.2 ให้ A แสดงการใช้ภาษากายของตนเองอย่างเป็นอิสระ โดยการเปลี่ยนแปลงท่าทางของตัวเองไปเรื่อยๆ ตามคำสั่งของผู้จัดกิจกรรมซึ่งเปิดเพลงเป็นจังหวะประกอบ
 - 2.3 ให้ B พยายามลอกเลียนแบบภาษากายของ A ให้เหมือนที่สุดเท่าที่จะทำได้
 - 2.4 เปลี่ยนให้ B แสดงการใช้ภาษากายของตนเองอย่างเป็นอิสระ โดยการเปลี่ยนแปลงท่าทางของตัวเองไปเรื่อยๆ ตามคำสั่งของผู้จัดกิจกรรมซึ่งเปิดเพลงเป็นจังหวะประกอบทำเดิน
 - 2.5 ให้ A พยายามลอกเลียนแบบภาษากายของ B ให้เหมือนที่สุดเท่าที่จะทำได้
 - 2.6 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่ 3 คน เป็น A, B และ C ตามลำดับ
 - 2.7 ให้ C ยืนอยู่ตรงกลาง และให้ A และ B ยืนประกบข้าง โดยให้ C แสดงการใช้ภาษากายของตนเองอย่างเป็นอิสระ โดยการเปลี่ยนแปลงท่าทางของตัวเองไปเรื่อยๆ ตามคำสั่งของผู้จัดกิจกรรมซึ่งเปิดเพลงเป็นจังหวะประกอบทำเดิน

2.8 ให้ A และ B ลอกเลียนแบบภาษากายของ C ให้เหมือนที่สุดเท่าที่จะทำได้

2.9 เปลี่ยนให้ A และ C ยืนอยู่ตรงกลาง และให้ทำกิจกรรมเหมือนขั้นตอนข้างต้น

3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 20

การประสานพลัง

หลักการ

1. การประสานพลัง คือ $1+1 = 3$
2. องค์ประกอบของการประสานพลัง ประกอบด้วยหลักการที่สำคัญ 4 ประการ ดังนี้
 - 2.1 การยอมรับความแตกต่างของคน (Celebrating differences)
 - 2.2 การทำงานเป็นทีมได้อย่างสร้างสรรค์ (Teamwork)
 - 2.3 การเป็นคนที่มีความใจกว้าง (Open - mindedness)
 - 2.4 การค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดร่วมกัน (Find the best solution)
3. กรอบความคิด 4 ประการที่มนุษย์ปฏิบัติต่อกัน มีดังนี้
 - 3.1 การคิดแบบชนะ / แพ้ (Win/Lose)
 - 3.2 การคิดแบบแพ้ / ชนะ (Lose/Win)
 - 3.3 การคิดแบบแพ้ / แพ้ (Lose/Lose)
 - 3.4 การคิดแบบชนะ / ชนะ (Win/Win)
4. แผนปฏิบัติการประสานพลัง (Synergy Action Plan) ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้
 - 4.1 การระบุปัญหาหรือโอกาสให้ได้อย่างชัดเจน (Define the problems)
 - 4.2 การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น (Understand others' ideas)
 - 4.3 การเสนอความคิดเห็นของตน (Share your ideas)
 - 4.4 การระดมความคิดจากทุกๆฝ่ายที่เกี่ยวข้อง (Brainstorm)
 - 4.5 การค้นพบทางเลือกใหม่ที่ดีที่สุดสำหรับทุกฝ่าย (Find the best solution)

กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 20
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้
 - 2.1 ให้ทุกคนเลือกผู้ที่เข้าร่วมสัมมนาที่อยากจะร่วมงานด้วยมากที่สุดคนละ 5 คน พร้อมกับให้ระบุเหตุผลว่าทำไมจึงเลือกบุคคลเหล่านั้นมาเป็นที่ทีมงาน (Teammates)
 - 2.2 ผู้จัดกิจกรรมสุ่มเลือกผู้เข้าร่วมสัมมนา 5 คนและถามว่าเขาได้เลือกใครในห้องมาเป็นที่ทีมงานบ้าง ? และให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาบอกข้อดีของแต่ละคนว่ามีอะไรบ้าง ?

กิจกรรมที่ 21

การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน

หลักการ

1. หลักการเดียวที่จะทำให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอย่างยั่งยืน ก็คือ เราต้องคิดว่าทุกๆ ความสัมพันธ์ที่เรามีกับผู้อื่นนั้นเป็นโอกาสสำหรับ " การให้ " มากกว่า " การได้รับ "
2. การค้นหารูปแบบความต้องการความรักของผู้อื่น และพยายามแสดงความรักและความสนใจในตัวเขาอย่างที่เขาต้องการให้ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เช่น บางคนต้องการให้เราแสดงออกว่าเรารักเขาด้วยการมองเขาด้วยสายตาที่หวานซึ้ง, การซื้อของขวัญให้ และการเอาอกเอาใจ แต่บางคนต้องการให้เราพูดว่าเรารักเขาด้วยการใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวลและการใช้ถ้อยคำที่อ่อนหวาน ในขณะที่บางคนต้องการให้เราสัมผัสที่สื่อว่าเรารักเขาด้วยการสัมผัสและการโอบกอดที่อบอุ่น ฯลฯ
3. เราจะทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขามีความสำคัญต่อเราด้วยอักษร 4 คำ คือ คำว่า " LOVE "
4. การสร้างความรู้สึกที่ดีด้วยหลักการ 10 ส ได้แก่ สวัสดิ์ ส่งยิ้ม สบตา สัมผัส สม่ำเสมอ สื่อสาร สรรเสริญ สัญญา เสน่ห์ และใส่ใจ

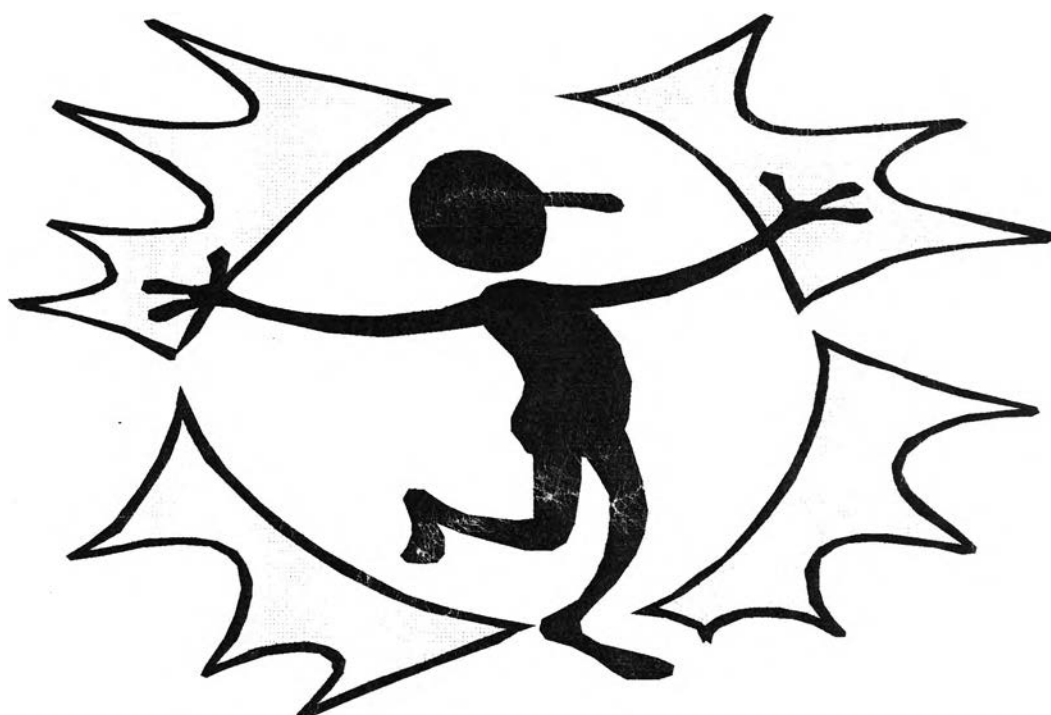
กระบวนการ

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการของกิจกรรมที่ 21
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้
 - 2.1 ระบุสิ่งที่เราต้องการและไม่ต้องการจากการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น
 - 2.2 ระบุลักษณะความสัมพันธ์ที่จะทำให้เรามีความสุขและพยายามสร้างมันขึ้นมาด้วยวิธีการที่มีประสิทธิภาพ
 - 2.3 เขียนสิ่งที่เราจะทำเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นต่อไป
 - 2.4 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่กัน คนหนึ่งเป็น A และอีกคนเป็น B
 - 2.5 ให้ A แสดงความรักที่มีต่อ B ด้วยหลักการ 10 ส ได้แก่ การส่งยิ้ม สบตา สัมผัส และสรรเสริญ
 - 2.6 ให้ B แสดงความรักที่มีต่อ A ด้วยหลักการ 10 ส ได้แก่ การส่งยิ้ม สบตา สัมผัส และสรรเสริญ
 - 2.7 ผู้จัดกิจกรรมแสดงความรักที่มีต่อผู้เข้าร่วมสัมมนาทุกคนด้วยหลักการ 10 ส และมอบดอกกุหลาบให้คนละ 1 ดอก
3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

**เอกสารประกอบการฝึกอบรม
สัมมนาเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร**

" การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs "

เอกสารประกอบการฝึกอบรมหลักสูตร
" การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs "



"...ไม่ว่าเมื่อใดก็ตามที่ท่านค้นพบขุมพลังศักยภาพอันไร้ขอบเขตที่มีอยู่แล้วภายในตัวท่านและได้ปลดปล่อยพลังความสามารถอันยิ่งใหญ่ที่แฝงเร้นนั้นออกมา ท่านก็จะสามารถทำความใฝ่ฝันอันสูงสุดในชีวิตของท่านให้กลายมาเป็นความจริง..."

- แอนโทนี่ ร็อบบินส์

สู่ความไฝ่ฝันอันสูงสุดของชีวิต



ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมที่รักยิ่งทุกท่าน

ข้าพเจ้าขอแสดงความยินดีต่อทุกท่านในการเข้าร่วมการฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการหลักสูตร " การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMES " ในครั้งนี้ และขอต้อนรับสู่การเดินทางครั้งสำคัญไปบนเส้นทางแห่งความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตของท่าน

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตรนี้ ก็เป็นเครื่องชี้ชัดว่า ท่านคือผู้ที่มีแรงปรารถนาอันแรงกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของท่านให้ดียิ่งขึ้น และไม่ว่าความไฝ่ฝันอันสูงสุดในชีวิตของท่านนั้นจะอยู่ ณ จุดใด เป้าหมายของหลักสูตรนี้ ก็คือ " การปลดปล่อยพลังศักยภาพอันไร้ขอบเขตที่มีอยู่แล้วภายในตัวท่านให้เปล่งประกายออกมาให้มากที่สุด " เพื่อว่าท่านจะได้ดึงพลังความสามารถที่แฝงเร้นในตัวท่านออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อชีวิตของท่าน

ตลอดระยะเวลากว่า 10 ปี นับตั้งแต่ข้าพเจ้าได้พยายามศึกษาค้นคว้าหลักวิชาการต่างๆเกี่ยวกับ " ศาสตร์แห่งความสำเร็จ " จากบรรดานักปราชญ์ นักคิด และนักพูดที่มีชื่อเสียงของโลก ทำให้ข้าพเจ้าเกิดแรงบันดาลใจเป็นอย่างยิ่งที่จะนำความรู้ที่ทรงคุณค่าเหล่านั้นมาพัฒนาเป็นหลักสูตรที่สามารถสร้างพลังใจและความสำเร็จให้กับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในประเทศไทย ทั้งนี้ เนื่องจาก ท่านทั้งหลาย คือ ผู้ที่เป็นกำลังสำคัญยิ่งของประเทศชาติในการช่วยพลิกฟื้นสถานการณ์ทางเศรษฐกิจของประเทศให้กลับมาแข็งแกร่งและยั่งยืนต่อไปในอนาคต

ท้ายที่สุดนี้ ข้าพเจ้าหวังว่า ในการฝึกอบรมครั้งนี้จะช่วยให้ท่านได้พัฒนาพลังศักยภาพบุคคลภายในตัวท่านเพื่อท่านจะสามารถนำความรู้ ความเข้าใจ และทักษะต่างๆที่ท่านได้เรียนรู้ตลอด 2 วันนี้นำไปประยุกต์ใช้กับการประกอบธุรกิจของท่านให้ประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป



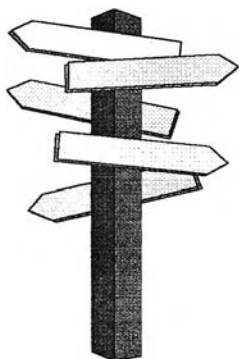
ด้วยความศรัทธา
สมศักดิ์ กิจฉนวนวัฒน์

การพัฒนาลงท้ายภาพบุคคลสำหรับ SMEs

วันเสาร์

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

เป้าหมายที่สำคัญของการฝึกอบรมในครั้งนี้ของท่าน คือ อะไร ?



.....

.....

.....

.....

.....

ความหมายของคำว่า " ความสำเร็จ คือ อะไร "

.....

.....

.....

.....

.....

.....



สูตรแห่งความสำเร็จ (The Ultimate Success Formula)

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

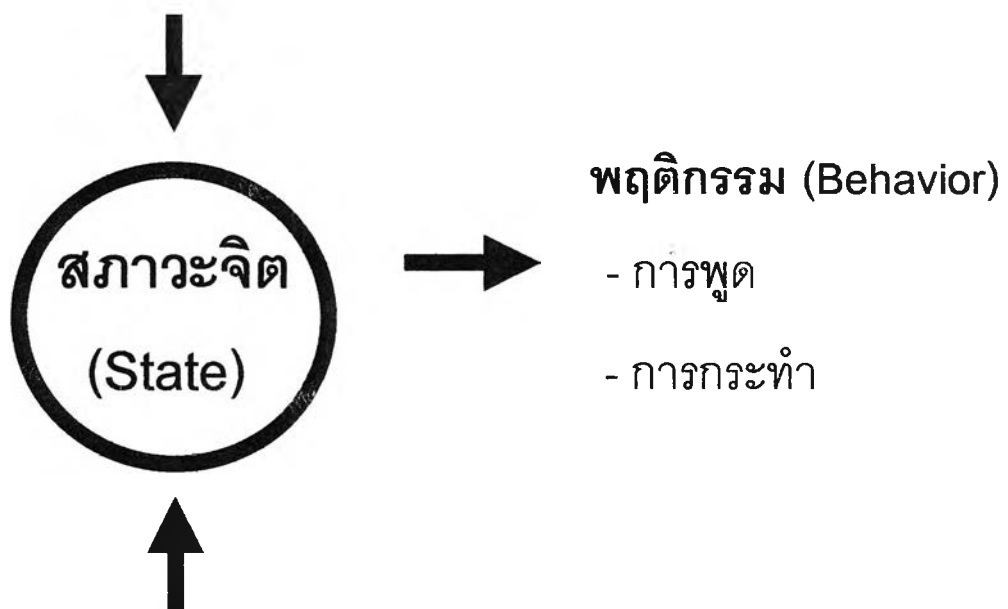
การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1. ท่านมีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆก็ได้ในชีวิตด้วยการ.....
2. สิ่งที่เป็นตัวกำหนดการตัดสินใจและการลงมือกระทำของท่าน ก็คือ.....

ปัจจัยที่กำหนดสภาวะจิตของมนุษย์

1. ระบบการสื่อสารภายในสมอง (Internal Representations)

- สิ่งที่คุณคิดและเห็นเป็นภาพในจิตใจ
- สิ่งที่เราได้ยินและพูดกับตัวเอง



2. ระบบการขับเคลื่อนทางร่างกาย (Physiology)

- การแสดงออกทางสีหน้า แววตา ท่าทาง และการหายใจ
- ลักษณะการเคลื่อนไหวทางกาย ความผ่อนคลาย / ตึงเครียด

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1. คำพูดเป็นพื้นฐานของ.....
2. คำพูดด้านบวก เช่น.....
3. คำพูดด้านลบ เช่น.....

คำศัพท์แห่งความสำเร็จ (The Vocabulary of Success)

คำที่น่ากำจัด	คำที่น่าจดจำ
ยากเย็น	
ปัญหา	
เป็นไปไม่ได้	
สักวันหนึ่ง	
ล้มเหลว	
เหงา	
สูญเสีย	
เกินจะทนได้	
โง่	
กลัว	

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1. อารมณ์ความรู้สึกต่างๆภายในจิตใจของคนเราเกิดขึ้นมาจาก.....
2. การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเคลื่อนไหวทางร่างกาย เช่น.....
3. ในทันทีที่เราเปลี่ยนแปลงระบบการขับเคลื่อนทางร่างกาย เราก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกต่างๆภายในจิตใจของเรา



"...หนทางที่ท่านจะร่ำเรียงเป็นปรกติจะสำเร็จได้โดยอาศัยการนั่งยึดกายตรง ขยับขับเคลื่อนร่างกายของท่านอย่างคนร่ำเรียง และจงทำกริยาท่าทางและพูดจาราวกับว่าท่านกำลังได้รับความร่ำเรียงอย่างที่สุด..."

- วิลเลียม เจมส์



การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1. ภาพพจน์ของตัวเอง (Self - Concept) คือ.....
2. ภาพพจน์ของตัวเองเกิดขึ้นมาจากการบันทึกข้อมูลต่างๆลงใน.....
3. จิตใต้สำนึกของมนุษย์มีหน้าที่เปรียบเสมือน.....
4. การรับรู้ข้อมูลของจิตใต้สำนึกจะสามารถรับรู้ผ่านทาง.....
5. ข้อมูลต่างๆที่ถูกบันทึกลงในจิตใต้สำนึกของคนเราจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม, ทัศนคติ และความรู้สึกต่างๆที่เรามีต่อตัวเองและโลกภายนอก
6. เราเป็นในสิ่งที่เรา.....และเราก็จะคิดในสิ่งที่เรา.....
7. เราสามารถเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตัวเองได้ 2 วิธี ดังนี้
 - 7.1.....
 - 7.2.....

"...เพราะฉันคิด, ฉันจึงเป็นในสิ่งที่ฉันคิด..."

- เรอเน่ เดส์คาร์ต

จงให้คำนิยามของคำว่า " ฉัน " ตามที่ใจท่านปรารถนาจะให้เป็น

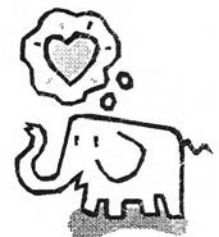
ฉัน คือ...

.....

.....

.....

.....

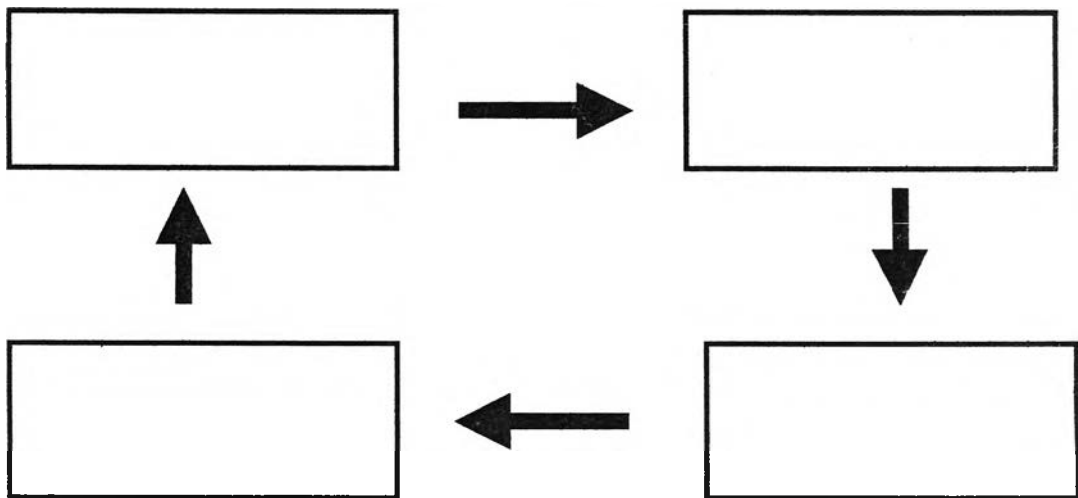


การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

- 1. ความเชื่อ (Belief) คือ.....
- 2. องค์ประกอบของความเชื่อ (Belief System) มีดังนี้
 - 2.1.....
 - 2.2.....
 - 2.3.....
 - 2.4.....



วงล้อแห่งความสำเร็จ



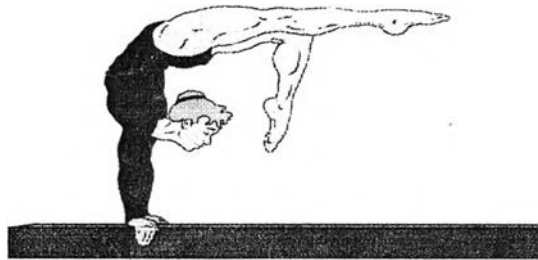
การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

ความเชื่อ 3 ประการสำหรับการประสบความสำเร็จในชีวิต

(Three Belief for Lasting Success)



1. มัน.....เปลี่ยนแปลง.....
- 2.....ต้องเปลี่ยนแปลงมัน.....
3. ฉัน.....เปลี่ยนแปลงมัน.....



"...ไม่ว่าอะไรก็ตามที่จิตใจของท่านสามารถเชื่อและเข้าใจมัน
ก็จะทำให้ท่านสามารถบรรลุในสิ่งนั้น..."

- นโปเลียน ฮิลล์

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

จงเขียนความเชื่อด้านลบ 2 ข้อที่ท่านไม่ต้องการจะเชื่อมั่นอีกต่อไป และขีดฆ่าความเชื่อด้านลบเหล่านั้นทิ้งไปจากใจท่าน พร้อมกับเขียนความเชื่อด้านบวกใหม่ๆ 2 ข้อ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่าง :

ความเชื่อด้านลบ	- ที่ใดมีรักที่นั่นมีทุกข์
ความเชื่อด้านบวก	- ทุกครั้งที่ฉันสามารถให้ความรักแก่ผู้อื่น โดยไม่คาดหวังสิ่งใดๆตอบแทน ฉันก็สามารถจะมีความรักที่ให้ความสุขแก่ชีวิตของฉันได้อย่างล้นเหลือ

1. ความเชื่อประการที่ 1 ของข้าพเจ้าที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

.....

.....

.....

.....

2. ความเชื่อประการที่ 2 ของข้าพเจ้าที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

.....

.....

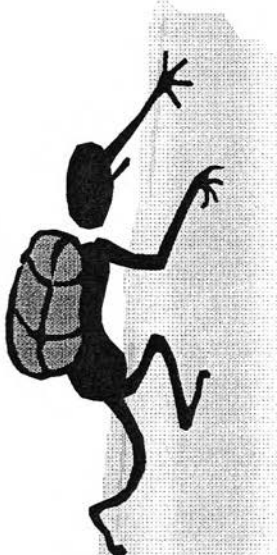
.....

.....

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1.คือ จุดเริ่มต้นของความเป็นจริงทั้งปวง
2. ถ้าท่านไม่เคยมีฝันในชีวิต ท่านก็จะไม่เคยมีวันพบกับความฝันที่เป็นจริง
3. ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นจากการสร้าง.....ครั้งเสมอ
4. เราสามารถทำความใฝ่ฝันอันสูงสุดในชีวิตให้กลายเป็นความจริงด้วย.....

D E S I R E



D -

E -

S -

I -

R -

E -

"...ถ้าท่านคิดว่าท่านสามารถทำได้ ท่านก็คิดถูกแล้ว "
 ถ้าท่านคิดว่าท่านไม่สามารถทำได้ ท่านก็คิดถูกแล้ว
 อีกนั้นแหละ..."

- เฮนรี ฟอร์ด

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1. สิ่งที่ทำให้คนเราไม่กล้าตั้งเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต ก็คือ.....
2. ความสำเร็จเป็นผลมาจาก.....การตัดสินใจที่ดีเป็นผลมาจาก.....
ประสบการณ์ส่วนใหญ่เป็นผลมาจาก.....

เขาผู้นี้ คือ.....

- ...ประสบความล้มเหลวในอาชีพปี 1831
- ...พ่ายแพ้ในการเสนอออกกฎหมายปี 1832
- ...ล้มเหลวในอาชีพอีกครั้งปี 1834
- ...ภรรยาเสียชีวิตปี 1835
- ...มีอาการล้มเหลวของระบบประสาทปี 1836
- ...พ่ายแพ้ในการเสนอตัวเป็นโฆษกรัฐบาลปี 1838
- ...พ่ายแพ้ในการเลือกตั้งสมาชิกสภาครองเกสปี 1846
- ...พ่ายแพ้ในการเสนอชื่อเป็นเจ้าหน้าที่ดูแลที่ดินปี 1849
- ...พ่ายแพ้ในการเลือกตั้งเป็นวุฒิสมาชิกปี 1855
- ...พ่ายแพ้ในการเสนอชื่อเป็นรองประธานาธิบดีปี 1856
- ...พ่ายแพ้ในการเลือกตั้งเป็นวุฒิสมาชิกปี 1858

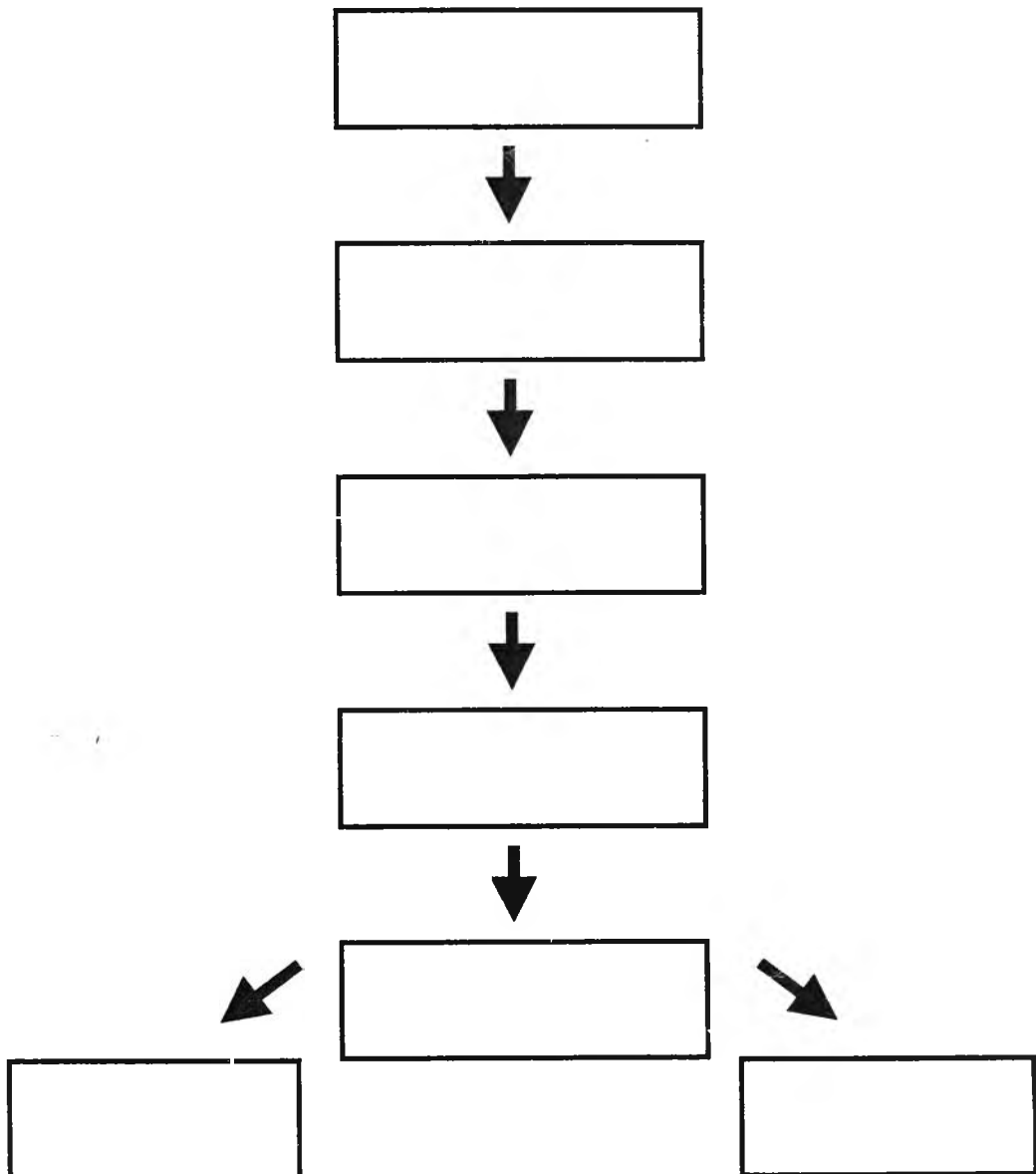
**"...แซมปีเยียน คือ ผู้ที่เกรงกลัวจะพ่ายแพ้
ส่วนคนที่พ่ายแพ้ คือ ผู้ที่เกรงกลัวจะได้รับชัยชนะ..."**

- บิลลี จิน คิง

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1. สิ่งที่จะช่วยให้คนเราสามารถเอาชนะความกลัวได้ ก็คือ.....
2.คือ สิ่งที่มีตัวตน
3. จิตได้สำนึกไม่สามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความหมายของคำปฏิเสธได้
4. เราจะเก็บเกี่ยวในสิ่งที่เราได้.....

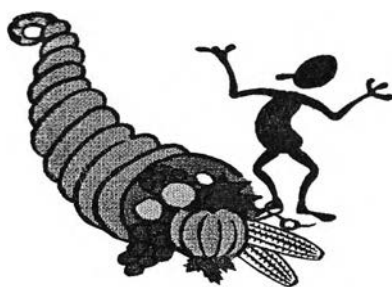
สิ่งที่กำหนดชะตากรรมของชีวิตมนุษย์



การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs



ดิน	=
เมล็ดพันธ์	=
พืชผล	=



"...ความศรัทธา คือ การเชื่อในสิ่งที่เรายังมองไม่เห็น
และรางวัลสำหรับความศรัทธานั้น ก็คือ การได้เห็นใน
สิ่งที่เราเชื่อ..."

- เซ็นต์ อูดุสไทน์

สิ่งที่ใจจดใจจ่อจะเจริญเติบโต

ความคิดเชิงลบ	ความคิดเชิงบวก
ฉันไม่ต้องการเป็นคนอ้วน	
ฉันไม่ต้องการยากจน	
ฉันไม่ต้องการแก่	
ฉันไม่ต้องการเป็นคนโสด	
ฉันไม่ต้องการมีความทุกข์	
ฉันไม่ต้องการเจ็บป่วย	
ฉันทำไม่ได้แน่นอน	
ฉันไม่ได้เรื่อง ไม่เอาไหน	
ฉันเกลียดงานของฉัน	
ฉันล้มเหลวในทุกๆเรื่อง	
ไม่มีใครรักฉัน	
ชีวิตนี้มีแต่เรื่องช่วยๆ	
ชีวิตนี้ช่างยากลำบาก	



การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1. จิตใจของมนุษย์สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ได้แก่
 - 1.1 จิตสำนึก.....% มีหน้าที่ในการรับรู้ นึกคิด และสั่งการ
 - 1.2 จิตใต้สำนึก.....% มีหน้าที่ในการบันทึกข้อมูลต่างๆที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (ความคิด)
2. จิตใต้สำนึกไม่สามารถแยกแยะข้อมูลว่า ข้อมูลใดถูกหรือผิด, ดีหรือชั่ว, เทียงตรงหรือไม่เที่ยงตรง แต่มันจะบันทึกข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับรู้เข้ามาผ่านทางอายตนะทั้ง 6 และข้อมูลเหล่านั้นจะถูกฝังรากลึกอยู่ในจิตใต้สำนึก ซึ่งจะกลายเป็นโปรแกรมจิตที่เป็นตัวคอยกำหนดทัศนคติ, อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆของคนเรา
3. การปลูกฝังข้อมูลลงในจิตใต้สำนึกด้วยหลักการ 5P มีดังนี้
 - 3.1.....
 - 3.2.....
 - 3.3.....
 - 3.4.....
 - 3.5.....

จงเขียนเป้าหมายที่ท่านต้องการบรรลุมากที่สุดด้วยหลักการ 5P
ตัวอย่าง : ฉันเป็นคนรูปร่างหน้าตาดี มีเสน่ห์ และมีน้ำหนักเพียง
75 กก. ภายใน 30 พ.ค. 2545

.....
.....

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

วันอาทิตย์

พลังขับเคลื่อนพฤติกรรมมนุษย์

(The Power of Momentum)



การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

ขั้นที่ 1

การตัดสินใจในสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริง

(Decide What You Really Want)

S -
M -
A -
R -
T -



Long - Term Goals

(.....)



Intermediate Goals

(.....)



Short - Term Goals

(.....)



การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

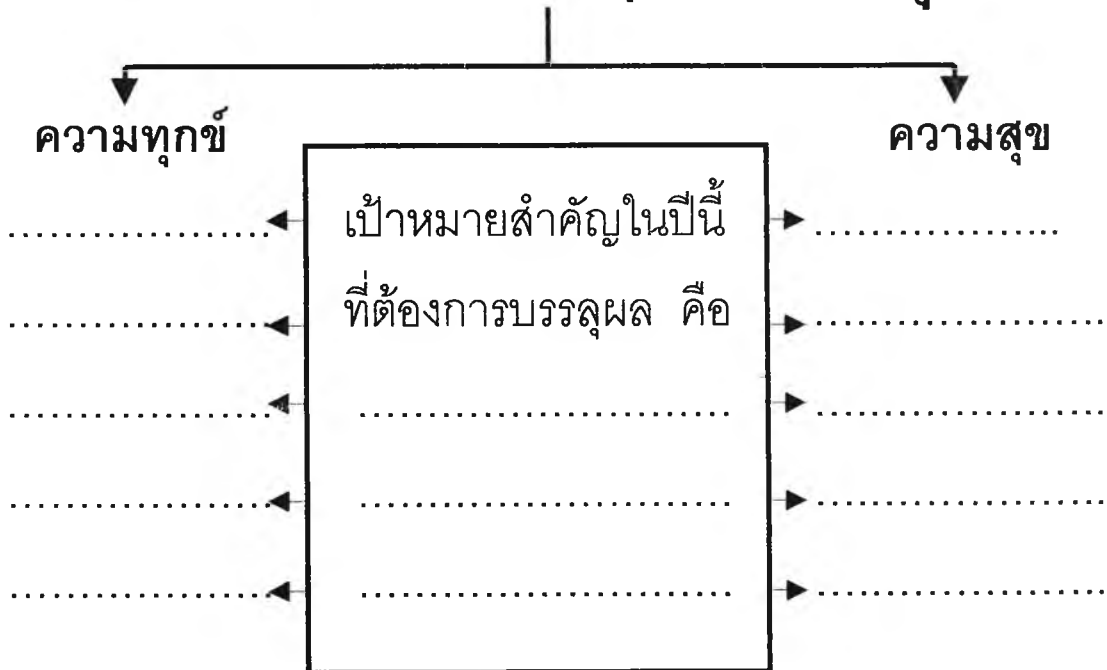
ขั้นที่ 2

การทำการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นให้ได้

(Make Change a Must)

การเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกของความทุกข์กับการไม่เปลี่ยนแปลง และเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกของความสุขกับการเปลี่ยนแปลงมันได้

แรงขับเคลื่อนพฤติกรรมมนุษย์



จงเขียนเหตุผลอย่างละ 5 ข้อสำหรับความสุขที่จะได้รับจากการบรรลุเป้าหมายและความทุกข์จากการไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

ขั้นที่ 3

การขจัดนิสัยความเคยชินเดิม ๆ

(Interrupt the Limiting Pattern)

1. อุปนิสัยเป็นแบบแผนของพฤติกรรมทางความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่เกิดขึ้นเป็นประจำจนกลายเป็นลักษณะนิสัย และมันจะเป็นตัวกำหนด.....
2. เราจะเปลี่ยนแปลงแบบแผนของพฤติกรรมที่เป็นความเคยชินเดิมๆได้จาก
 - 2.1.....
 - 2.2.....

ความเชื่อในทางทำลาย	ความเชื่อในทางสร้างสรรค์
ผมเด็กเกินไป	
ผมแก่เกินไป	
ผมไม่มีการศึกษาสูงๆ	
ผมเกิดมายากจน	
ผมไม่มีพรสวรรค์	

"...ความก้าวหน้าย่อมจะเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้
ถ้าหากว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆเกิดขึ้น
และผู้ที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงจิตใจของตนเอง
ก็ย่อมไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใดๆได้เลยในชีวิตนี้..."

- ยอซ็จ เบอ์นาร์ต ชอว์

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

ขั้นที่ 4

การลงมือทำด้วยความมานะพยายามอย่างเต็มที่

(Take Massive Action)

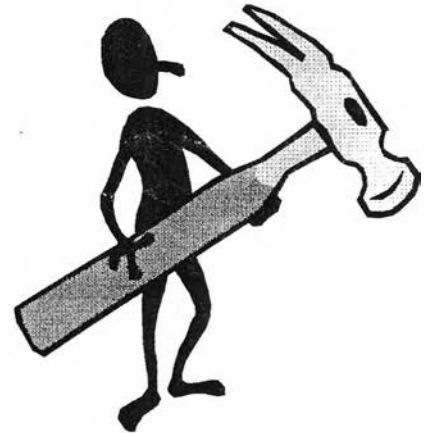
S -(5W+1H)

M -

A -

R -

T -



3.....

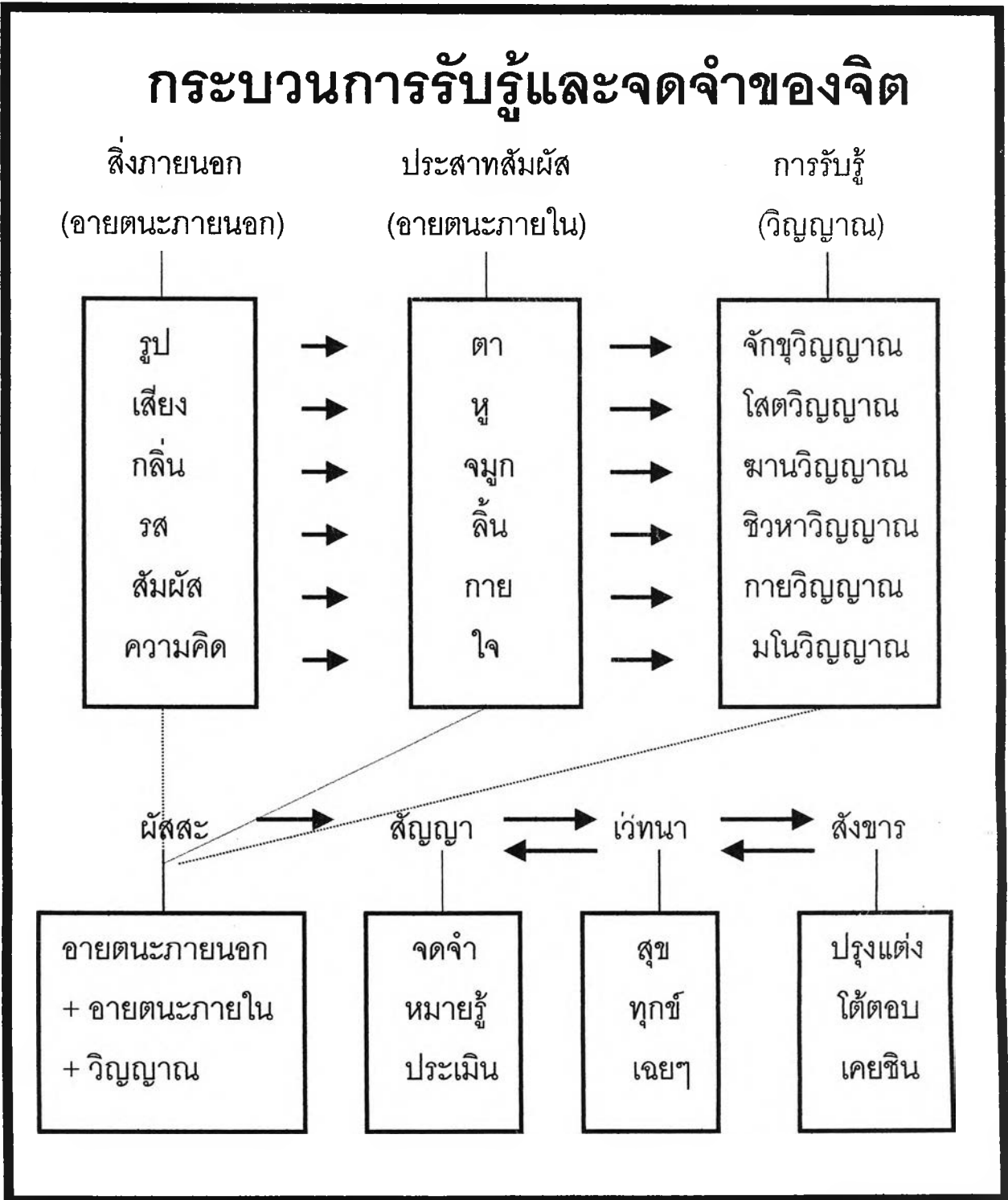
2.....

1.....



การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1. คุณภาพของชีวิตเป็นผลมาจากคุณภาพของการติดต่อสื่อสาร.....
2. กระบวนการรับรู้ของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน เนื่องจาก.....



การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1. ไม่มีอะไรดีหรือเลว.....เท่านั้นที่เป็นตัวกำหนด
2. นิสัยในการใช้ความนึกคิดปรุงแต่งได้ตอบสนองสถานการณ์ต่างๆ คือ.....
3. ปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตประกอบด้วยทัศนคติในทางสร้างสรรค์.....% และความรู้ความสามารถ.....%
4. คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตล้วนแล้วแต่มีทัศนคติในทางสร้างสรรค์และจะพยายามรักษาทัศนคติให้จดจ่ออยู่กับความเป็นได้ในทางบวกต่อทุกๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต
5. ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนเราล้วนแล้วแต่เป็นมายาและไม่มี ความหมายใดๆทั้งสิ้น จนกว่าเราจะเป็นผู้ที่ให้ความหมาย.....

การเปลี่ยนมุมมอง (Reframing)



- 1.....ได้แก่ การพยายามมองเห็นถึงข้อดี หรือประโยชน์บางประการที่อาจจะได้รับจากประสบการณ์ชีวิตที่ไม่พึงปรารถนา
- 2.....ได้แก่ การพยายามเปลี่ยนความหมายในทางลบที่เราได้ให้กับประสบการณ์ที่เคยทำให้เราเจ็บปวดไปสู่ความหมายในทางสร้างสรรค์

"...มนุษย์ไม่ได้ปวดร้าวจะไรนักต่อเหตุการณ์ที่อุบัติขึ้น แต่ที่ปวดร้าว เพราะเก็บเอาความคิดต่างหาก..."

- มองตาญ

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1. ชะตากรรมของมวลมนุษยชาติล้วนถูกกำหนดขึ้นมาจาก.....
2. ผู้ที่ไม่สามารถตั้งคำถามใหม่ๆให้กับชีวิตของตนเองได้ ย่อมจะไม่มีวันนำพาชีวิตของตนให้พุ่งสูงขึ้นไปจากสภาพชีวิตเดิมๆที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
3. รูปแบบของวิธีการตั้งคำถามจะเป็นตัวกำหนดสิ่งที่จิตใจของเราจะ.....
ซึ่งจะมีผลต่อสิ่งที่เราจะ.....และสิ่งที่เราคิดจะมีผลต่อ.....
4. ถ้าเราตั้งคำถามให้กับตัวเองในทาง.....เราก็จะได้รับคำตอบในทาง.....

๕ การตั้งคำถาม

คำถามด้านลบ	คำถามด้านบวก
1. ทำไมถึงมีแต่คนไม่ชอบฉัน	
2. ทำไมฉันถึงได้ช่วยแบบนี้	
3. ทำไมลูกฉันมันถึงได้ชั่วแบบนี้	
4. ทำไมคุณถึงมาช้าจริงๆนะ	
5. ทำไมคุณถึงทำผิดพลาด	
6. ทำไมต้องเป็นฉันด้วย	
7. ทำไมฉันถึงได้ล้มเหลวทุกที	
8. ทำไมเธอถึงทำกับฉันได้	



การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1. ค่านิยม (Values) คือ
2. เมื่อเราเปลี่ยนแปลงค่านิยมในชีวิต ชะตาชีวิตของเราก็จะเปลี่ยนแปลง
3.คือ ข้อกำหนดที่เราได้สร้างเงื่อนไขสำหรับตัวเองว่า
" มันจะต้องมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง (กฎเกณฑ์) เพื่อที่จะทำให้เราเกิดสภาวะทาง
อารมณ์ความรู้สึกของ....."
4. กฎเกณฑ์ที่ทำให้เราสามารถสัมผัสกับสภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกที่สำคัญต่อ
ค่านิยมในชีวิตของเราได้อย่างง่ายดาย เรียกว่า.....
5. กฎเกณฑ์ที่ทำให้เราสามารถสัมผัสกับสภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกที่สำคัญต่อ
ค่านิยมในชีวิตของเราได้อย่างยากเย็น เรียกว่า.....

" อะไร คือ สิ่งที่มีความสำคัญต่อท่านมากที่สุดในชีวิต และท่านจะต้องทำ
อะไรบ้างเพื่อที่จะมีความสุขเต็มที่กับชีวิตอย่างที่ท่านต้องการ "

ตัวอย่างการกำหนดค่านิยม (Values) และกฎเกณฑ์ (Rules) ของชีวิต ;
ความรัก : ทุกครั้งที่ฉันได้มีโอกาส สวัสดิ์ สงี่ยม สบตา สรรเสริญ สัมผัส
ใส่ใจและสร้างความรู้สึกดี ๆ ให้กับทุกคนได้มีความสุขใจ




ความกลัวว่าจะล้มเหลว
 ทำให้เราไม่พยายามกรุยทางไปสู่ความสำเร็จ
 ความกลัวว่าจะพ่ายแพ้
 ทำให้เราไม่พยายามจะเอาชนะ
 ความกลัวสิ่งที่ผู้อื่นจะคิด
 ทำให้เราไม่กล้าก้าวเดินออกมาอย่างอาจหาญ
 ความกลัวว่าจะถูกเหยียดหยัน
 ทำให้เราไม่กล้าจะเผยความศรัทธาในตัวเอง
 เหนือสิ่งอื่นใด
 ความกลัวจะขบไล่ความหวังออกไปจากใจของเรา
 ดังนั้น จงเชื่อในชีวิตที่มีแต่คำว่า "ใช่" ตัวโตๆ
 และคำว่า "ไม่" ตัวเล็กๆ
 พร้อมกับตอกย้ำความเชื่อนั้นทุกวันคืน
 ด้วยแรงศรัทธาอย่างแรงกล้าว่า
 " เราจะต้องทำมันให้จงได้ "

- ริช เดอไวส

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1. แรงปรารถนาที่ลึกซึ้งที่สุดในจิตใจของมนุษย์ทุกคน ก็คือ.....
2. เราจะทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญต่อเราด้วยคำว่า.....



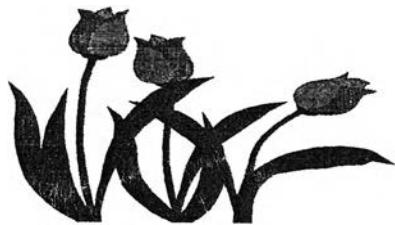
L O V E

L -

O -

V -

E -



"... ถ้าเพียงแต่คุณสัมผัสฉันอย่างนุ่มนวลและอ่อนโยน
 ถ้าเพียงแต่คุณมองตาฉันและยิ้มให้ฉัน
 ถ้าเพียงแต่ฟังฉันพูดก่อนที่คุณจะชิงพูดเสียเองแล้ว
 ฉันก็จะเติบโตและงอกงามได้อย่างแท้จริง..."

- แบรดเลย์

มองแต่แง่ดีเถิด

เขามีส่วน	เลวบ้าง	ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา	ส่วนที่ดี	เขามีอยู่
เป็นประโยชน์	โลกบ้าง	ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว	อย่าไปรู้	ของเขาเลย
จะหาคน	มีดี	โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว	ค้นหา	สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา	หนวดเต่า	ตายเปล่าเออ
ฝึกให้เคย	มองแต่ดี	มีคุณจริง

- พุทธทาสภิกขุ



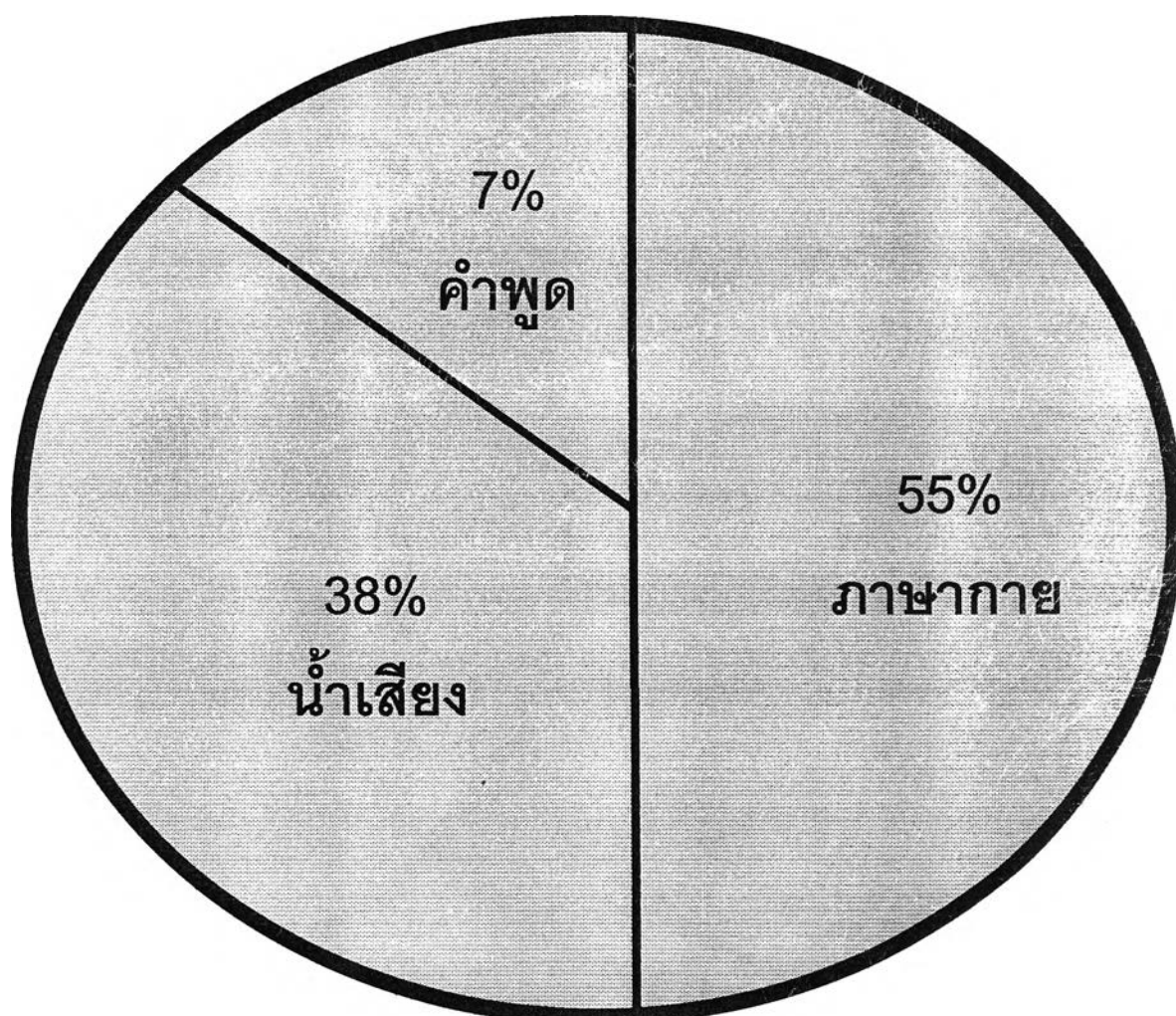
"...ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่
มีไว้เพื่อที่จะแบ่งปันให้กับผู้อื่น..."

- แม่ชีเทเรซ่า

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1. สัมพันธภาพ คือ.....
2. คนเราส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะชอบคนที่.....
3. มนุษย์ติดต่อสื่อสารด้วยคำพูด.....% น้ำเสียง.....% และภาษากาย.....%
4. การสร้างสัมพันธภาพมิใช่แค่การยิ้มแย้ม ทักทาย แต่เป็นการตอบสนองโต้ตอบด้วย.....

3 รูปแบบของกระบวนการติดต่อสื่อสาร

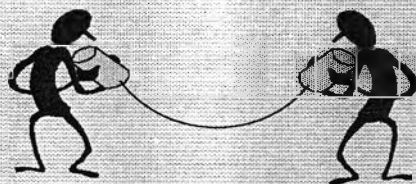


การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1. การประสานพลัง คือ.....
2. การประสานพลัง ประกอบไปด้วยหลักการที่สำคัญ 4 ประการ ดังนี้
 - 2.1.....
 - 2.2.....
 - 2.3.....
 - 2.4.....
3. กรอบความคิด 4 ประการที่มนุษย์ปฏิบัติต่อกัน มีดังนี้
 - 3.1.....
 - 3.2.....
 - 3.3.....
 - 3.4.....



"...การทำงานผู้เดียว เราย่อมได้ผลงานออกมาเพียงเล็กน้อย แต่หากเราสามารถทำงานร่วมกันเป็นทีม เราจะสามารถสร้างสรรค์ผลงานออกมาได้มากอย่างน่าอัศจรรย์..."



- เฮเลน เคเลอร์

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1. สามคนเดินมาคนหนึ่งสามารถเป็น.....
2. สิ่งที่เหมาะสมกันย่อม.....
3. อภิจิต คือ.....

แผนปฏิบัติการประสานพลัง



DEFINE THE PROBLEM

(.....)



THEIR WAY

(.....)



MY WAY

(.....)



BRANSTORM

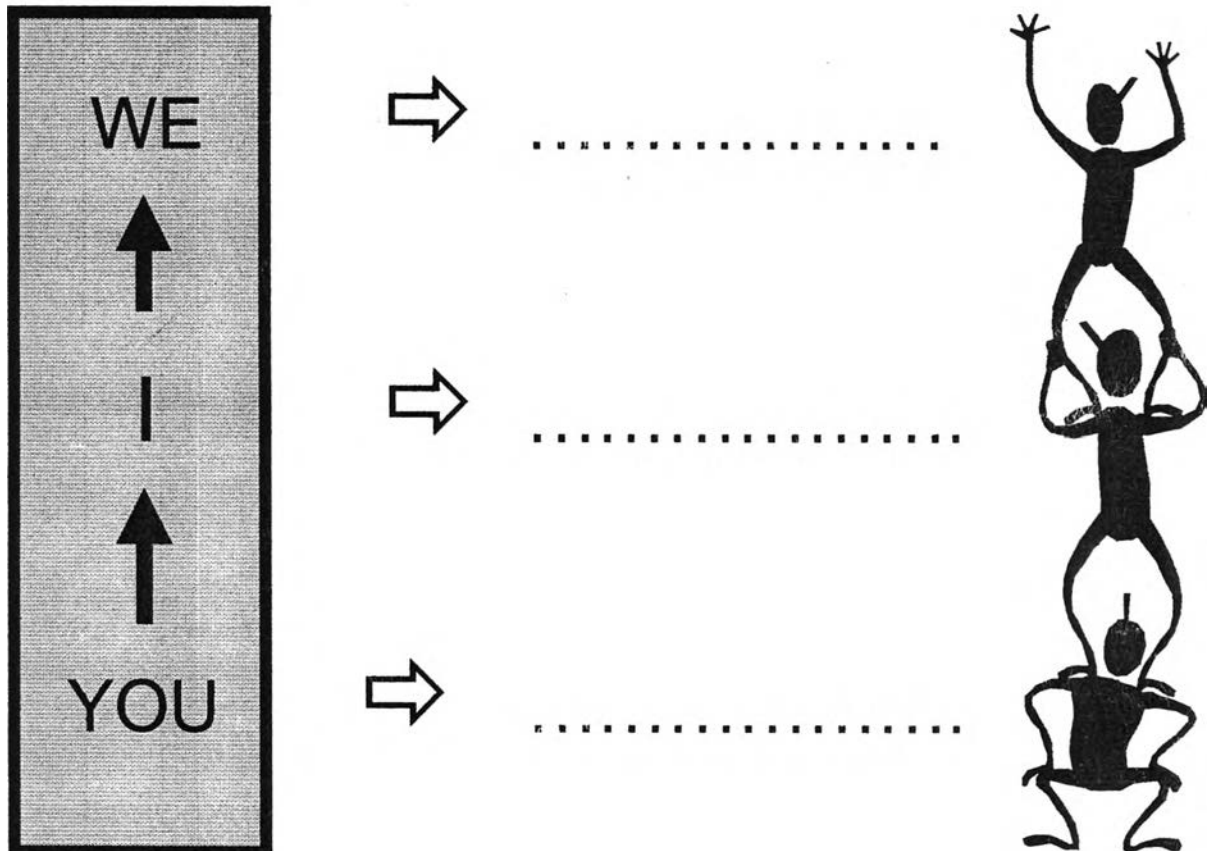
(.....)



HIGH WAY

(.....)

ระดับการพัฒนาทางจิตใจของเรา



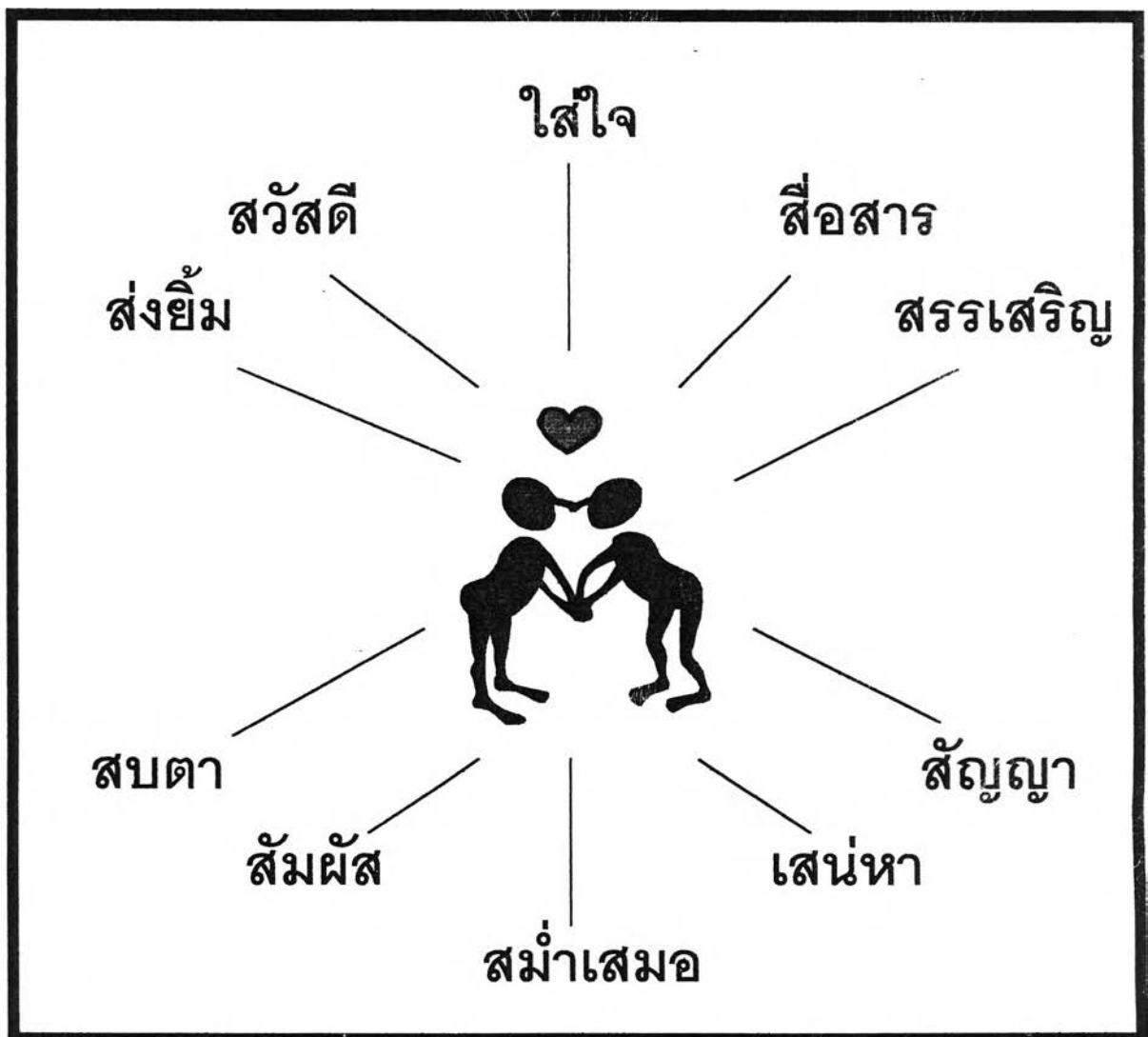
"...เราไม่สามารถจะดำรงอยู่เพื่อตัวเราเองเท่านั้น สายใยเป็นร้อยเป็นพันโยงใยเราเข้ากับเพื่อนมนุษย์ ดังนั้น ทุกๆ การกระทำของเราจะเป็นสาเหตุที่ก่อผลกระทบไปตามสายใยนั้น และในที่สุดผลนั้นก็จักกลับคืนมายังเรา..."

- เฮอ์แมน เมลวิลล์

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

1. ความรักที่แท้จริงจะไม่ค้นหารางวัลตอบแทนเพราะความรักนั้นเป็น.....
2. หากเราต้องการรักษาความสัมพันธ์ให้ยั่งยืนและมีแต่ความรู้สึกดีๆ ก็จงอย่าถามว่าผู้อื่นจะทำอะไรให้แก่ตัวเราแต่ให้ถามว่า.....

10 ส เสริมสร้างความรู้สึที่ดี ๆ



การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

บทเพลงประกอบการฝึกอบรมในหลักสูตร
"การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs"



สไมล์คลับ

ก็เป็นคนอารมณ์ดี จิตใจมีไมตรี หากจะไปใครจะมาก็ยิ้ม เกิดมาเป็นคนไทย ก็เลยสบายใจ อยู่กันไปตามสไตล์เมืองยิ้ม ทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นใคร อะอะก็ยิ้มได้ ทำให้สุขใจ ทุกทีก็คนมันเคยเคย ได้เจอคนดูดี ให้ทำเมืมนั่นคงทำไมไหว แต่คุณทำเหมือนไม่เต็มใจ ยิ้มทักสัณนิษิตตรงไหน ทำไมต้องยิ้ม ยิ้มไปทำไม อยู่อยู่มา ยิ้มให้กันมันชักยั้งใจ ก็อยากจะยิ้ม ก็เป็นคนไทย เกิดมาก็ยิ้มได้เลย ด้วยความจริงใจ ก็ทำมายิ้ม ยิ้มเป็นนัยนัย ก็คนไม่คู้้นไม่เคย มาทักมาทาย ก็อยากจะยิ้ม แล้วเป็นยั้งใจ ก็แค่จะยิ้มให้กัน เพราะมันไม่ผิดกฎหมาย (ก็อยากจะยิ้ม ยิ้มไปจนตาย ก็กะจะยิ้มทุกวันให้ใจเราเดียวกันไว้) ก็คนมันจริงใจ ให้ทำยั้งใจดี เจอะกัน ก็ควรจะมีแกใจ ก็เราเป็นคนไทย หัวใจทำไมกัน เจอะเจอกันควรจะดีกันได้



การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

ชুমือ ชูใจ



ถ้าใจใครเคยแข็งแกร่ง เกิดแห่งแล้งท้อแท้ทุกอย่าง ท้อ
 เพราะว่ามีหวัง หมดกำลังแรงใจและกาย ถ้ามีพลังเล็งระอ
 อาจยังคิดท้อแท้ไปใหญ่ คึกคักกันหนอยใหม่ ปลุกดวงใจให้ตื่น
 ขึ้นมา ชুমือให้สูงที่สุด ชุมือไปให้เสียดฟ้า ชูใจให้ฟื้นขึ้นมา หัน
 หน้าสู่ความสดใส อีกทีก็คึกคักกันสักครั้ง จุดพลังลงไปสู่ใจ ชุมือ
 กันเข้าไว้ เพื่อจุดไฟในตัว

ฝัน

สิ่งที่คิด สิ่งหวังที่เราตั้งใจ เราจะทำ ทำมันให้เป็นจริง ก็คือฝัน ที่เรารู้ رؤ้อยู่
 แก่ใจ ว่ามันคือแรงผลักดันแห่งชีวิต *ทุกวัน ต้องเจอกับเรื่องราวกักร้อน มันใจ
 มันคงในทิศทางที่ใจฝัน **สนุกกับฝัน ฝัน ฝันๆที่เราจะมีดี
 กว่า เพราะมันจะพา พา พาเราไปสู่ความหมาย สนุกกับฝัน
 ฝัน ฝันๆ ที่งดงามยิ่งใหญ ให้ใจมีฝันตลอดไป ฝันที่ดีจะ
 หล่อจะเลี้ยงใจ และทำให้โลกนี้สวยงาม อย่าหยุดคิดอย่า
 หยุดฝัน แม้ว่าสักวัน เราต้องเจอคืนวันที่เหนื่อยล้า ทำให้ฝัน
 มีชีวิตสร้างมัน ขึ้นมา ด้วยพลังในใจที่เรามี



การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

00.00 น.

* พุ่งนี้ มันต้องดีไม่มีปัญหา พุ่งนี้ ต้องไม่เหมือนเก่าไม่ธรรมดา ผ่านไปยังไงก็ช่าง ถ้าใจมันยังไม่ล้า ยิ้มรับวันใหม่มา แล้วลุยกันไป ** เริ่มใหม่นาทีนี้ รับรองต้องสดใส ต้องดีกว่าเดิม ต้องเป็นดังใจ ต้องได้ดังฝัน เรื่องเก่าเมื่อวานนี้ คิดไปก็เท่านั้น ที่เคยผิดพลาดที่ยังรอวัน ให้มันเริ่มใหม่



เราจะยิ้มให้กัน

อยู่กับคนที่มีอะไรตรงกัน ฉะนั้นรู้ว่ามันก็คงจะดี มองนัยนตาเราคงจะรู้ทันที เรายินดีที่จะรู้จักกัน อบอุ่นใจที่เจอกับคนดีดี และครั้งนี้ทุกคนก็มีกำลังใจ เราจะรวมพลังกันสร้างชิ้นใหม่ จะทำอะไรก็ทำให้ดี ** และในวันนี้ เราจะพร้อมใจกัน หากเราจะยิ้ม เราก็ยิ้มด้วยกัน ให้เธอและฉันเป็นอย่างนี้มีแต่รักในหัวใจ และพร้อมจะเก็บไว้ให้กัน ลั่นๆ ลั่น ลา ล้า ล้า รักนี้เราเก็บไว้ให้กัน อยากจะทำอะไรก็ลองกันดู ขอให้รู้ว่าเราทุกคนจริงใจ เราจะรวมกันไปเป็นครอบครัวใหญ่ มีอะไรเราก็แบ่งกัน หากจะมีอะไรที่เกินกำลัง ทุกๆ ครั้งก็ยังมีทางเดินไป มีอะไรเราพอจะช่วยกันได้ ทุกข์ร้ายๆ ก็กลายเป็นดี * และในวันนี้เราจะพร้อมใจกัน หากเราจะยิ้มเราก็ยิ้มด้วยกัน ให้เธอและฉันเป็นอย่างนี้ มีแต่รักในหัวใจ และพร้อมจะเก็บไว้ให้กัน ละ ลั่น ละล้า ละล้า ละล้า รักนี้เราเก็บไว้ให้กัน

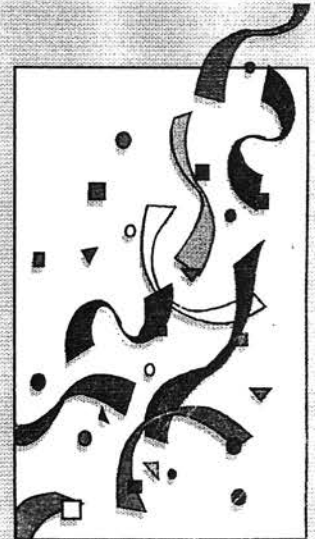


การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

CHEER ON



We come to cheer. We cheer you on to number one. We cheer you on to number one. Na.....Na.....เธอจะทำ เธอก็ทำได้ เธอจะทำอะไรก็ได้ เธอจะไป เธอก็ไปได้ อยู่ที่เธอจะไปหรือเปล่า ทำได้ไง สู้มาตั้งไกล จะหนักแค่ไหน ต้องไป ต้องไปให้ถึง เธอต้องทำได้ เธอคนเก่ง ยิ่งไงก็สู้ เหนื่อยจะเหนื่อย ยิ่งไงก็สู้ เจ็บจะเจ็บ อยู่ที่เธอจะทำหรือเปล่า ทำได้ไง สู้มาตั้งไกล จะหนักแค่ไหน ต้องไปให้ถึง Go Go Go Go Go อายายอมแพ้ชนะนะ สู้เถอะนะนะ สู้เถอะนะนะ **Na....เธอคนเก่ง ยิ่งไงก็สู้ เหนื่อยจะเหนื่อย ยิ่งไงก็สู้ เจ็บจะเจ็บ ยิ่งไงก็สู้ อยู่ที่เธอจะทำหรือเปล่า ทำได้ไง สู้มา ตั้งไกล ถ้าอยากชนะ ต้องไปต้องไปให้ถึง Go Go Go Go Go อายายอมแพ้ชนะนะ สู้เถอะนะนะ สู้เถอะนะนะ **Na.... We come to cheer. We cheer you on to number one. We cheer you on to number one. Na.....Na.....พลับ....Na....



การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

Ole Ole Ole

Ole Ole Ole Ole We are the champion. Ole
 Ole Ole Ole We are the champion. Ole. มาๆๆฉลอง
 ก็เรามาฉลอง อะไรที่มองก็ดูว่าเข้าที่ ให้เราเข้ามาๆๆ ได้เย
 กันละวันนี้ เป็นวันดีๆหนึ่งวันที่เฝ้ารอ ด้วยใจ ด้วยใจ *
 นั่น คือ รางวัล ที่ใจเรามันทุ่มเท สู้ไม่ล้มเลทุกหนที่เสียไป
 เหนื่อยก็คุ้มแล้ว ที่ต้องลุยมาตั้งไกล วันที่เรารอคอยก็มาถึง La....



เกมน้ำใจ

จับมือไว้เราจะไปด้วยกัน หากใครล้ม เราจะดึงกันขึ้น
 ไป หากใครฝัน เราจะคอยให้แรงใจ สามัคคีคือพลัง ทำให้เรา
 ได้ก้าวไป หากเราแพ้ เราอภัย ไม่โทษกัน จะไม่ซ้ำ จะไม่ทำ
 ให้เสียใจ เมื่อชนะ เราไม่เคยทับถมใคร เพราะพวกเรา รู้ชนะ
 รู้แพ้ รู้ภัย ** จะอดจะทนสู้ไป ด้วยความตั้งใจ จะหนักเท่าไร เล่นไป เพื่อ
 ความสัมพันธ์ และนั่นคือเกมน้ำใจ ที่มีให้กัน ให้ใจรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน...(ได้...
 ไย)...ตลอดไป พวกเราพร้อมมีน้ำใจนักกีฬา จะไม่ล่า บนเส้นทางที่มุ่งไป ด้วย
 แรงฝัน เราจะไปให้ถึงเส้นชัย มารวมน้ำใจ เพื่อกีฬามหาวิทยาลัย

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

BOOM

BOOM BOOM Say

BOOM BOOM เดินมาทางนี้

ชี เดินมาทางนี้ชี เดินไปคน

เดียว มันจะเหนื่อยเกินไป มองมาทางนี้ชี ลองมา

ทางนี้ชี ลุยไปคนเดียว มันจะหนักเกินไป เราต่างก็

รู้ดี มองตาก็รู้ดี ใจเรากระโจน เป็นจังหวะเดียวกัน

เธอเองก็รักจริง เรามันก็รักจริง มันคงจะดี ถ้ามา



ผูกใจกัน * ชูดกันตรงนี้น้อย ดันกันตรงนั้นน้อย ดึงคนละมือ มันไม่หนักเกิน

ไป เราทำอย่างงั้นดี เธอทำอย่างนี้เหมาะะ รวมกันเป็น

ทีม มันสนุกจะตาย เราต่างก็คิดดี ใจเราก็หวังดี รวม

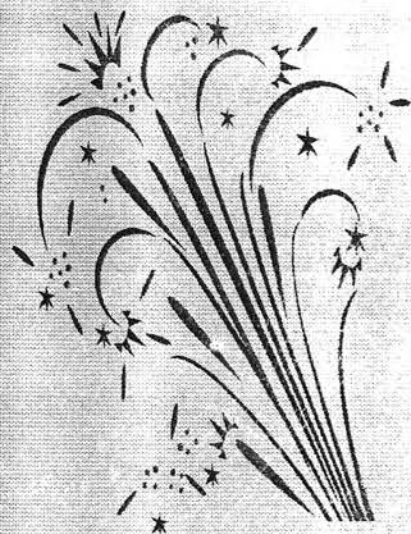
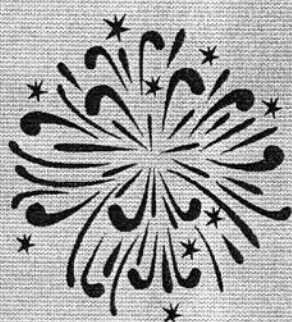
ใจดีๆ ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน มาทำความฝันกันเป็นทีม

** วิ๊ด บูมๆ เรามาบูมๆ ให้มัน

ตูมๆ ออกจากใจเดียวกัน วิ๊ด

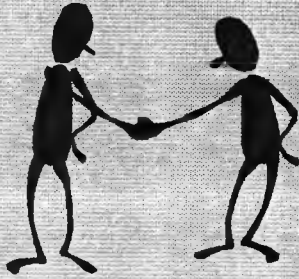
บูม...วิ๊ด บูม...3 Times

วิ๊ด...Boom Balaka Ha Ha Ha...



การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

จับมือกันได้



อยากจะทำอะไร อย่างที่เคยคิดไว้ แต่ทำไม่ได้ตั้งใจ
อยู่คนเดียวลำพัง แบกความหวังนั้นไว้ ไม่นานในใจคงจะ
ระอา ถ้าหลายดวงใจ ช่วยกันพินฉ่า หันหน้ากันมา แล้วร่วม
ใจ หลายๆกำลัง รวมแล้วก็ยิ่งใหญ่ หากฝันจะไกล ก็ไม่ทำ

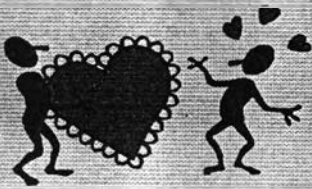
** จับมือไว้แล้วไปด้วยกัน เหมือนว่าไม่มีวันจะพรากไป (พรากไป) ทำอะไรได้ดัง
ฝันได้ ถ้าเราร่วมมือ จุดหมายที่ฝันกันไว้ ก็คงไม่เกินมือเรา จะไปดวงดาว อาจจะ
ไกลเกินไป หากเรานั้นคิดไว้คนเดียว อาจจะเจอทางไกล อาจจะดูคนเดียว หาก
เดินไปคนเดียว จะหลงทาง ถ้าเรามีเรา ช่วยกันทุกอย่าง ถึงแม้ทางไกลก็ไม่กลัว
แม้บางที ทางนั้นจะมีดมัว อย่างน้อยมือเราจับกันได้

ด้วยความคิดถึง

อยู่ตรงไหนหรือเธอ หลับสบายดีหรือไร อยู่กับใครที่ไหน รู้ไหมยังมีใครคิดถึง
เธอ สุดขอบฟ้าแสนไกล ส่งใจไปให้ถึงเธอ อยากให้เธอรู้ไว้ ฉันขอเป็นส่วนหนึ่งของ
เธอ * วันที่เธอร้อนรนจิตใจ วอนให้ลมพัดไปที่เธอ ให้พัดเอาความรู้สึก ของฉันไป
บอกเธอ *** บอกว่าฉันรักเธอ ห่วงเสมอทุกคราว ฝากกับฟ้าและดวงดาว ให้คอยดูแล
เธออยู่ อยู่ที่ไหนก็ตาม ส่งความรักให้เธอ ตรงข้างกายเธอ รักฉันวนเวียนอยู่ไม่
ไกล หากชีวิตของเธอ เจอะเจอวันที่ทุกข์ใจ อยากให้เธอรู้ไว้ ฉัน
นั้นยังไม่เคยจะทิ้งเธอ *** ทำอะไรก็นึกในใจ ให้เธอปลอดภัย
ทุกอย่าง เจอกับใคร ก็ขอให้ไปบอกเธอ



การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs



เล่าสู่กันฟัง

ฉันยังจำเสมอ ที่เธอเคยบอกกับฉัน คิดแล้วยังตื่นตื่นเกิน
อธิบาย นึกถึงคำคำนั้น ทุกวันที่ห่างกันไป เหมือนมันเป็นโยงโย
ที่ส่งถึงกัน ไม่ว่าจะโชคชะตา หรือบางทีที่ร้องไห้ ต่างคนสนใจจะฟัง เพราะว่าใน
ชีวิตเรื่องจริงมันต่างจากฝัน ฝันไม่เคยมีวันที่เจ็บหัวใจ มีผู้คนอยู่รอบกาย เหมือน
ไม่มีไม่เห็นใคร แต่ใจ ฉันยังมีเธอ คืนที่ไร้แสงไฟ วันที่ใจมัวหม่น ขอเพียงใครสัก
คนห่วงใยกัน วันที่เสียน้ำตา วันที่ฟ้าเปลี่ยนผัน เธอก็ยังมีฉันอยู่ทั้งคน ฝันที่ตกทาง
โน้น หนาวถึงคนทางนี้ ก็อยากได้ยินทุกเรื่องราว ยังนอนดึกอยู่ใช่ไหม เธอผอมไป
หรือเปล่า อย่าลืม เล่าสู่กันฟัง ฝันที่ตกทางโน้น หนาวถึงคนทางนี้ ยังอยากได้ยิน
ทุกเรื่องราว เธอล่ำมากอะไรไหม เธอสู้อุ๊หรือเปล่า อย่าลืม เล่าสู่กันฟัง เธอยัง
ขาดอะไรไหม เธอสู้อุ๊หรือเปล่า อย่าลืม เล่าสู่กันฟัง เธอยังมีฉันอยู่ทั้งคน

ความสุข ความทรงจำ ไม่มีที่สิ้นสุด

ฝากใจไว้ให้เธอกับฉัน ห่วงใยกันทุกทุกวันเวลา ด้วยรักที่เราเคยสร้างมา
หมั่นรักษาและคอยดูแลดวงใจ สบายเหมือนที่เคยบอกกัน ถูกใจกันก็ยังคบกันไป
สร้างสมความรู้สึกรักมากมาย เก็บเอาไว้เป็นกำลังใจที่ดี * เก็บไว้ทุกทุกเรื่องราว รอย
ยิ้มที่เราเคยมี เก็บไว้ รวมกันเป็นภาพดีดี สิ่งเหล่านี้คือ
ความทรงจำตลอดไป ** ด้วยรักและด้วยความผูกพัน
เมื่อมีวันที่ตัวฉันต้องไป จะขอฝากหัวใจ ฝากเอาไว้แทน
คำขอบใจจริงจริง สิ่งเหล่านี้คือ ความทรงจำตลอดไป



การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

I WILL SURVIVE

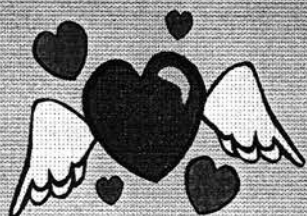
At first I was afraid I was petrified. Kept thinking I could never live without YOU by my side; but then I spent so many nights thinking how you did me wrong. And I grew strong, and I learned how to get along...And, so you're, Back from outer space. I just walked in to find you here with that sad look upon your face. I should have changed that stupid lock. I should have made you leave your key. If I'd have known for just one second you'd back to bother me.

Chorus : Go on now, go walk out the door. Just turn around now. Cause you're not welcome anymore. Weren't you the one who tried to hurt me with goodbye. Did I crumble? Did you think I'd lay down and die? Oh no, not I. I will survive. Oh, as long as I know how to love I'll stay alive; I've got all my life to live, I've got all my love to give and I'll survive, I will survive.

It took all the strength I had not to fall apart. Kept trying hard to mend the pieces of my broken heart. And I spent oh so many nights. Just feeling for myself. I used to cry. But now I hold my head up high. And you see me, somebody new. I'm not that chained up little person still in love with you, And so you feel like droppin'in. And just expect me to be free, Now I'm saving all my loving for someone who's loving me. Chorus : Go on now, go walk out the door...



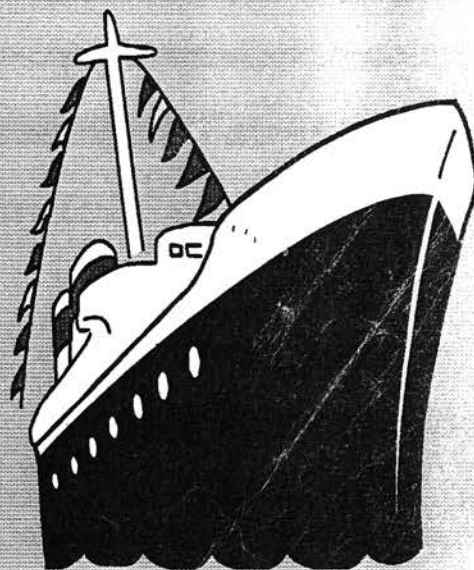
MY HEART WILL GO ON



EVERY NIGHT IN MY DREAMS. I SEE YOU,
I FEEL YOU, THAT IS HOW I KNOW YOU GO ON.

FAR ACROSS THE DISTANCE AND SPACES
BETWEEN US, YOU HAVE COME TO SHOW YOU
GO ON, NEAR, FAR, WHEREVER YOU ARE, I BELIEVE THAT THE
HEART DOES DO ON. ONCE MORE, YOU OPEN THE DOOR AND YOU'
RE HERE IN MY HEART, AND MY HEART WILL GO ON AND ON. LOVE
CAN TOUCH US ONE TIME AND LAST FOR A LIFETIME, AND NEVER
LET GO TILL WE' RE GONE. LOVE WAS WHEN I LOVED YOU, ONE
TRUE I HOLD TO. IN MY LIFE WE'LL ALWAYS GO ON.

NEAR, FAR, WHEREVER YOU ARE, I BELIEVE THAT THE HEART
DOES DO ON. ONCE MORE, YOU OPEN
THE DOOR AND YOU' RE HERE IN MY
HEART, AND MY HEART WILL GO ON AND
ON. YOU' RE HERE, THERE 'S NOTHING I
FEAR, AND I KNOW THAT MY HEART WILL
GO ON. WE'LL STAY FOREVER THIS WAY,
YOU ARE SAFE IN MY HEART, AND MY
HEAR WILL GO ON AND ON.



การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

คำเฉลย (Answer Key)

- หน้า 183
1. การรู้สิ่งที่ตนเองรักที่จะทำอะไรอย่างชัดเจน (Know what you love to do)
 2. การตัดสินใจลงมือกระทำในทันที (Decide to take action)
 3. การสังเกตผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำ (Notice what you get)
 4. การปรับเปลี่ยนวิธีการกระทำใหม่ (Change your approach)
- หน้า 184
1. ตัดสินใจสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง (Make a real decision)
 2. สภาวะจิต (State) ซึ่งประกอบไปด้วยปัจจัยหลัก 2 ประการ ได้แก่
 - 2.1 ระบบการสื่อสารภายในสมอง (Internal Representations)
 - 2.2 ระบบการขับเคลื่อนทางกาย (Physiology)
- หน้า 185
1. จิตใจ (Words are the foundation of the mind)
 2. สวย รวย เลิศ หล่อ ผอม เท่ เข้มขี้ น่ารัก สุดยอด ฉลาด เก่ง ดี ฯลฯ
 3. โง่ เซ่อ เต๋อ เป็น เลว ทรมาน ต่ำช้า ชั่ว ไม่ได้เรื่อง ไม่เอาไหน ควายน ฯลฯ
 4. ทำทนาย; โอกาส; เป็นไปได้; วันนี้; กำลังเรียนรู้; กำลังว่าง; กำลังแสวงหาสิ่งใหม่ๆ; เต็มประสิทธิภาพ; กำลังค้นหาความจริง; นำตื่นเต้น ตามลำดับ
- หน้า 186
1. การเคลื่อนไหวทางกาย (Emotion is created by motion)
 2. การแสดงออกทางสีหน้า แววตา ท่าทาง การหายใจ การเดิน และการขยับร่างกาย
- หน้า 187
1. ความรู้สึกเล็กๆที่เรามีต่อตัวของเราเอง
 2. จิตใต้สำนึก (Sub - conscious mind)
 3. เครื่องคอมพิวเตอร์
 4. อายุตระ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง และใจ (ความคิด)
 6. ได้คิด; ได้ยิน (We are what we think and we think from what we hear)

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

คำเฉลย (Answer Key)

- หน้า 187
7. การเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ตัวเองทำได้ 2 วิธี ดังนี้
 - 7.1 การแนะนำให้กับตัวเอง (Auto - suggestion)
 - 7.2 การแนะนำจากภายนอก (Outer - suggestion)
- หน้า 188
1. ความรู้สึกของความเชื่อมั่นอย่างแน่วแน่ในจิตใจที่มีต่อสิ่งใดหนึ่งสิ่งหนึ่ง
 2. องค์ประกอบของระบบความเชื่อ (Belief System) มีดังนี้
 - 2.1 สิ่งแวดล้อม (Environment)
 - 2.2 เหตุการณ์ (Events)
 - 2.3 ความรู้ (Knowledge)
 - 2.4 จินตนาการ (Imagination)
 3. วงล้อแห่งความสำเร็จ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้
 - 3.1 ความเชื่อ (Belief)
 - 3.2 ศักยภาพ (Potential)
 - 3.3 การลงมือกระทำ (Action)
 - 3.4 ผลลัพธ์ (Results)
- หน้า 189
1. ต้อง ; เดียวนี้ ตามลำดับ
 2. ฉันทัน ; เดียวนี้ ตามลำดับ
 3. สามารถ; เดียวนี้ ตามลำดับ
- หน้า 191
1. ความฝัน (Dream)
 2. If you never have a dream, you will never have a dream come true
 3. 2 ครั้ง
 4. แรงปรารถนาที่เราร้อน (Desire)

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

คำเฉลย (Answer Key)

- หน้า 191 5. DESIRE ย่อมาจาก
- 5.1 D - Determination (การตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวในสิ่งที่ต้องการ)
 - 5.2 E - Exactly (การกำหนดเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างชัดเจน)
 - 5.3 S - Set (การกำหนดแผนการและวันเวลาที่แน่นอนในการบรรลุเป้าหมาย)
 - 5.4 I - Identify (การพิสูจน์ให้เห็นด้วยการลงมือทำ)
 - 5.5 R - Repeat (การทำเนิ่นๆซ้ำๆไปจนกว่าจะได้ในสิ่งที่ต้องการ)
 - 5.6 E - Each Day (การลงมือทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน)
- หน้า 193 1. ความกลัว (Fear)
2. การตัดสินใจที่ดี (Good Judgement); ประสบการณ์ (Experience); การตัดสินใจที่ผิดพลาด (Bad Judgement)
3. อับราฮัม ลินคอล์น
- หน้า 194 1. ความศรัทธา (Faith)
2. ความคิด (Thoughts)
4. หว่านลงไปเท่านั้น (We reap what we saw)
5. ความคิด; การกระทำ; นิสัย; อุปนิสัย; ชะตาชีวิต; รุ่งโรจน์/ตกต่ำ ตามลำดับ
- หน้า 195 จิตใต้สำนึก; ความคิด; ประสบการณ์ชีวิต ตามลำดับ
- หน้า 196 ฉันเป็นคนรูปร่างหน้าตาดี; ฉันเป็นคนมั่งคั่ง ร่ำรวย; ฉันเป็นคนดูหนุ่มตลอดเวลา; ฉันเต็มเปี่ยมไปด้วยแรงเสนาหา; ฉันมีความสุขอยู่เสมอ; ฉันมีร่างกายแข็งแรง; ฉันทำได้; ฉันเป็นคนฉลาด เก่ง ดี มีเสน่ห์; งานของฉันมีคุณค่า; ฉันได้เรียนรู้สิ่งต่างๆมากมาย; ฉันเป็นที่รักของทุกคน; ชีวิตกำลังมีแต่เรื่องดีๆเกิดขึ้น; ชีวิตของฉันโรยไปด้วยกลีบกุหลาบ ตามลำดับ

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

คำตอบ (Answer Key)

- หน้า 197
1. จิตใจของมนุษย์สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่
 - 1.1 จิตสำนึก 7%
 - 1.2 จิตใต้สำนึก 93%
 3. การปลูกฝังข้อมูลลงในจิตใต้สำนึกด้วยหลักการ 5P มีดังนี้
 - 3.1 Personal (การใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 เช่น ฉัน, ผม, ชื่อตัวเอง)
 - 3.2 Present tense (การใช้คำกริยาที่แสดงกาลปัจจุบัน เช่น เป็น, คือ)
 - 3.3 Positive (การใช้คำพูดและภาษาในทางบวก เช่น สวย, รวย, ผอม)
 - 3.4 Persistence (การตอกย้ำข้อความด้านบวกวันละ 2 ครั้งทุกวัน)
 - 3.5 Passion (การพูดเสียงดังๆ เพื่อกระตุ้นจิตใต้สำนึกด้วยอารมณ์ความรู้สึกที่เต็มเปี่ยมไปด้วยแรงปรารถนาที่เร้าร้อนต่อความสำเร็จที่ต้องการ)
- หน้า 200
1. การตัดสินใจในสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริง (Decide what you really want) ด้วยคำว่า " SMART " ซึ่งย่อมาจาก
 - 1.1 S - Specific (การกำหนดเป้าหมายได้อย่างชัดเจน)
 - 1.2 M - Measurable (การกำหนดเป้าหมายที่สามารถวัดผลได้)
 - 1.3 A - Achievable (การกำหนดเป้าหมายที่สามารถบรรลุผลได้จริง)
 - 1.4 R - Responsible (การรับผิดชอบต่อกำหนดเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้)
 - 1.5 T - Time Based (การกำหนดระยะเวลาในการบรรลุเป้าหมาย)
 2. การกำหนดเป้าหมายสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้
 - 2.1 เป้าหมายระยะยาว (Long - Term Goals) จะใช้ระยะเวลา 5 - 10 ปี
 - 2.2 เป้าหมายระยะกลาง (Intermediate Goals) จะใช้ระยะเวลา 1 - 5 ปี
 - 2.3 เป้าหมายระยะสั้น (Short - Terms Goals) จะใช้ระยะเวลา 1 ปี

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

คำเฉลย (Answer Key)

- หน้า 202
1. ชะตากรรมชีวิต (Destiny)
 2. การเปลี่ยนแปลงแบบแผนของพฤติกรรมเดิมๆ เกิดจาก
 - 2.1 การเปลี่ยนแปลงระบบการสื่อสารภายในสมอง
 - 2.2 การเปลี่ยนแปลงระบบการขับเคลื่อนทางกาย
 3. คลื่นลูกใหม่ไฟ๋อย่อมแรงกว่า; ยิ่งแกยิ่งมีที่เด็ด; คนรู้มากหรือจะสู้คนที่ลงมือทำ; ผู้แล้วรวย; พรแสวงนั้นแน่นอนกว่า
- หน้า 203
1. การลงมือทำด้วยความมานะพยายามอย่างยิ่งยวด (Take Massive Action) ด้วยคำว่า "SMART" ซึ่งย่อมาจาก
 - 1.1 S - Strategy (การกำหนดกลยุทธ์ด้วยการตอบคำถาม 5W+1H ได้แก่ What, Where When, Why, Who and How)
 - 1.2 M - Measure (การประเมินผลจากผลลัพธ์ที่ได้เป็นระยะๆ)
 - 1.3 A - Access (การพยายามบรรลุผลที่ต้องการด้วยวิธีการต่างๆ)
 - 1.4 R - Reinforce (การลงมือทำต่อไปเรื่อยๆในสิ่งที่ทำแล้วได้ผล)
 - 1.5 T - Take new action (การลงมือทำด้วยวิธีการใหม่ๆแทนวิธีเก่า)
 2. บันได 3 ขั้นสู่ความสำเร็จ
 - 2.1 การหาแบบอย่างของผู้ที่ประสบความสำเร็จ (Get a proven model)
 - 2.2 การสร้างแผนปฏิบัติการที่ชัดเจน (Get a plan)
 - 2.3 การลงมือทำตามแผนการที่วางไว้ในทันที (Do it now!)
- หน้า 204
1. ข้อมูลต่างๆผ่านทางประสาทสัมผัส 6 ลงในจิตใต้สำนึกของเรา
 2. ประสบการณ์ชีวิตไม่เหมือนกันเพราะแต่ละบุคคลมีการบันทึกข้อมูลที่แตกต่างกันลงในจิตใต้สำนึกของตนเอง

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

คำเฉลย (Answer Key)

- หน้า 205
1. ความคิด
 2. ทักษะ (Attitude)
 3. 85%; 15% ตามลำดับ
 5. ในทางบวกหรือทางลบแก่ประสบการณ์นั้นๆ
 6. การเปลี่ยนมุมมอง (Reframing) สามารถทำได้ 2 วิธี ดังนี้
 - 6.1 การเปลี่ยนเนื้อหาใจความ (Context Reframing)
 - 6.2 การเปลี่ยนความหมาย (Content Reframing)
- หน้า 206
1. การตั้งคำถาม (Question)
 3. จุดจ่อ (Focus); คิด (The way we think); อารมณ์ความรู้สึก (The way we feel)
 4. ลบ/บวก; ลบ/บวก ตามลำดับ
 5. Don't find fault, Find a remedy
 6. เราจะทำอย่างไรให้คนชอบเรามากขึ้น; เราจะทำให้ชีวิตนี้ดีขึ้นได้อย่างไร; เราจะเลี้ยงลูกของเราให้เป็นคนดีได้อย่างไร; คุณเป็นอะไรบ้างหรือเปล่า; เราจะทำให้สถานการณ์นี้ดีขึ้นได้อย่างไร; เราจะใช้โอกาสนี้พัฒนาความสามารถในตัวเองได้อย่างไร; เราได้เรียนรู้อะไรบ้างจากเหตุการณ์ในครั้งนี้; เราจะทำให้คนที่เรารักมีความสุขมากกว่านี้ได้ได้อย่างไรตามลำดับ
- หน้า 207
1. สภาวะทางอารมณ์ความรู้สึก (Emotional State) ที่มีความสำคัญและมีความหมายมากที่สุดต่อชีวิตของเรา เช่น ความรัก, ความมีเมตตา, ความมีอิสระภาพ, ความสำเร็จ, ความมั่นคงปลอดภัย, ความผูกพัน ฯลฯ
 3. กฎเกณฑ์ (Rules); คำนิยม (สภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกที่ทำให้เรามีความสุขที่สุด)
 4. กฎเกณฑ์แห่งความสุข (Happy Rules)
 5. กฎเกณฑ์แห่งความเสียใจ (Upset Rules)

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

คำตอบ (Answer Key)

- หน้า 209
1. ความต้องการที่จะเป็นบุคคลสำคัญ
 2. คำว่า " LOVE "
 3. LOVE ย่อมาจาก
 - 3.1 L - Listen (การรับฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ เข้าใจ และเห็นใจ)
 - 3.2 O - Overlook (การมองข้ามข้อเสียหรือข้อบกพร่องในตัวผู้อื่น)
 - 3.3 V - Voice (การสรรเสริญผู้อื่นและให้สัมผัสนอก)
 - 3.4 E - Effort (การเสียสละและพยายามใส่ใจผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ)
- หน้า 211
1. ความสามารถในการเข้าไปสู่โลกส่วนตัวของผู้อื่น
 2. เหมือนกับตัวเอง (บุคลิกลักษณะนิสัย และการแสดงออกทางภาษากาย)
 3. 7%; 38%; 55% ตามลำดับ
 4. การใช้ภาษากายที่เหมือนกัน
- หน้า 212
1. $1 + 1 = 3$ (เมื่อคน 2 คนที่มีความคิดและเป้าหมายเดียวกันมาทำงานร่วมกันด้วยความสามัคคีกลมเกลียวย่อมจะทำให้งานนั้นสามารถบรรลุผลสำเร็จได้อย่างรวดเร็ว)
 2. การประสานพลัง ประกอบด้วยหลักการที่สำคัญ 4 ประการ ดังนี้
 - 2.1 การยอมรับความแตกต่างของคน (Celebrating differences)
 - 2.2 การทำงานเป็นทีมได้อย่างสร้างสรรค์ (Teamwork)
 - 2.3 การเป็นคนที่มีความใจกว้าง (Open - mindedness)
 - 2.4 การค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดร่วมกัน (Find the best solution)
 3. กรอบความคิด 4 ประการที่มนุษย์ปฏิบัติต่อกัน มีดังนี้
 - 3.1 การคิดแบบชนะ / แพ้ (Win/Lose)
 - 3.2 การคิดแบบแพ้ / ชนะ (Lose/Win)
 - 3.3 การคิดแบบแพ้ / แพ้ (Lose/Lose)
 - 3.4 การคิดแบบชนะ / ชนะ (Win/Win)

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

คำเฉลย (Answer Key)

- หน้า 213
1. ครูของเราได้
 2. ดึงดูดกัน
 3. พลังที่เกิดจากคน 2 คนที่มีความคิดและเป้าหมายคล้ายกันแล้วทำสิ่งเดียวกันจะทำให้เกิดพลังชักนำที่ยิ่งใหญ่ (Mobpsychology)
 4. แผนปฏิบัติการประสานพลัง (Synergy Action Plan) มี 5 ขั้นตอน ดังนี้
 - 4.1 การระบุปัญหาหรือโอกาสให้ได้อย่างชัดเจน
 - 4.2 การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างเปิดใจ ตั้งใจ และเข้าใจ
 - 4.3 การเสนอความคิดเห็นของตน
 - 4.4 การระดมความคิดจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง
 - 4.5 การค้นพบทางเลือกใหม่ที่ดีกว่าหรือดีที่สุดสำหรับทุกคน
- หน้า 214
- ระดับการพัฒนาทางจิตใจของคนเรา สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้
1. ฟังพาแต่ผู้อื่น (YOU)
 2. ฟังพาตนเองได้ (I)
 3. ฟังพาอาศัยซึ่งกันและกัน (WE)
- หน้า 215
1. รางวัลตอบแทนในตัวของมันเองอยู่แล้ว (Love seeks no reward, Love is its own reward)
 2. เราจะสามารถทำอะไรให้แก่ผู้อื่นได้บ้างเพื่อให้เขามีความสุขมากที่สุด (โดยไม่คาดหวังสิ่งใดๆตอบแทน)

Now I am the voice.

I will lead, not follow.

I will believe, not doubt.

I will create, not destroy.

I am a Force for Good.

I am a leader

Set new standards!

Step up!

การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs

บันทึก

A large rectangular box with a thick black border, containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.

ส่วนที่ 2

โปรแกรมการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพลังศักยภาพบุคคล

การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

โดยใช้ “โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล”

โปรแกรมการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพลังศักยภาพบุคคล

การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

โดยใช้ “ โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล ”

หลักการและเหตุผล

" คำถามแรกที่สำคัญที่สุดในบรรดาคำถามทั้งหมด
ที่มนุษย์ทั้งหญิงและชาย ต้องพยายามค้นหาคำตอบให้จงได้
คำถามนั้น ก็คือ ... มีงานใดที่เขาและเธอต้องทำให้แก่โลกใบนี้ ? "

- โทมัส คาร์ลิล

มนุษย์ทุกคนต่างมีความฝันอันงดงาม โดยเฉพาะเมื่อครั้งยังเยาว์วัย เราได้ใฝ่ฝันถึงชีวิตที่งดงาม ซึ่งเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งการสร้างสรรค์ เพื่อความรักและความเอื้ออาทรต่อกันในสังคม แต่เมื่อเราเติบโตขึ้นท่ามกลางกระแสค่านิยมทางวัตถุที่ถูกยึดเยียดผ่านโลกแห่งข้อมูลข่าวสารตั้งแต่ระดับครอบครัว ประเทศชาติ ไปจนถึงระดับโลกอันไร้พรมแดนใบนี้ เราก็ถูกกรอบความคิดของคนในสังคมส่วนใหญ่ค่อยๆ ครอบงำจิตสำนึกของเราอย่างช้าๆ โดยไม่รู้ตัว ความใฝ่ฝันในอดีตของเรา จึงกลายเป็นเพียงความฝันในโลกแห่งจินตนาการที่อยู่คนละพรมแดนกับโลกแห่งความเป็นจริง โลกที่สังคมได้ปลุกฝังและพร่ำบอกเราครั้งแล้วครั้งเล่าว่า " ชีวิตที่ประสบความสำเร็จ จะต้องเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยทรัพย์สินเงินตรา อำนาจ วาสนา ชื่อเสียง และเกียรติยศ " เมื่อเป็นเช่นนี้ คนส่วนใหญ่จึงยึดติดกับเงื่อนไขที่สังคมได้กำหนดไว้ และทำให้เกิดความเข้าใจว่า ทั้งหมดนั้น คือ สิ่งสำคัญที่สุดในโลกแห่งความเป็นจริง ส่วนความใฝ่ฝันอันแท้จริงของตนเป็นเพียงอุดมคติที่กินไม่ได้แต่มีไว้เพื่อ " ขึ้นหิ้งบูชา " หรือ " เก็บใส่ลิ้นชัก " แล้วต่างก็พากันวิ่งไล่ล่า แข่งขัน ไขว่คว้าเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่สังคมยอมรับว่าเป็นจุดหมายของชีวิต แต่กว่าจะพบว่า ทั้งหมดนั้นไม่ใช่สิ่งที่ชีวิตต้องการจริงๆ เวลาที่ผ่านมาทั้งหมด คือ การหลงทาง และสิ่งที่ได้มานั้น ก็เป็นเพียงภาพลวงตาที่ทำให้ตนเองต้องเสียเวลาไปทั้งชีวิต

ในโลกยุคนี้ จึงเป็นยุคที่พวกเราต่างมีชีวิตที่ลำบาก วุ่นวาย ว้าวุ่น เคว้งคว้าง อ้าวง้าง โดดเดี่ยว และเดียวดายอย่างที่สุด เนื่องจาก ชีวิตนั้นขาดความชัดเจน เพราะเราไม่รู้ว่ " เราต้องการอะไร ", " เรากำลังจะเดินไปทางไหน " และ " เราจะมีชีวิตอยู่ต่อไปเพื่ออะไร " และที่เลวร้ายยิ่งไปกว่านั้น ก็คือ เราไม่สามารถเลือกหนทางชีวิตของตนเองที่แตกต่างได้ แต่ต้องจมปลักอยู่กับชีวิตการทำงานในแต่ละวันด้วยความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อถอย และเก็บงำความแค้นใจเหล่านี้ไว้กับตัวเองวันแล้ววันเล่า จนกระทั่งความรู้สึกเหี่ยวเฉานั้นได้แผ่กระจายออกไปเป็นวงกว้าง โดยเห็นได้จากโคกนาฏกรรมและความหายนะทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมที่กำลังหนักหนาสาหัสยิ่งขึ้นทุกขณะไปทั่วโลก ผลที่เกิดขึ้นได้สะท้อนให้เห็นถึงสภาวะทางจิตใจของปัจเจกบุคคลที่ต้องทนกับการทำงานที่ตนเองไม่ถนัด ไม่รัก และไม่ชอบ แต่ที่ต้องทำไปก็เพราะตกหลุมพรางที่สังคมวางกับดักไว้ให้กลายเป็นมนุษย์เครื่องจักรที่ทำหน้าที่เป็นเพียงกลไกบนสายพานของกระบวนการผลิตเพื่อส่งสินค้าป้อนเข้าสู่ตลาดในโลกธุรกิจ ทั้งๆที่งานนั้นไม่อาจแสดงให้เห็นถึงคุณค่าและความรักที่มีต่อสิ่งที่ตัวเองได้ทำลงไป ทำให้เกิดภาวะไร้ความสุขในหัวใจ และการไม่มีความสุขกับงานนั้นๆ ก็ย่อมจะส่งผลกระทบไปยังครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชน และสังคมของตนในที่สุด

ฉะนั้น ความเป็นเรา จะต้องถูกค้นให้พบ ซึ่งรวมถึงความปรารถนาและความใฝ่ฝันที่ซ่อนเร้นฝังรากลึกอยู่ในใจของเรา มิฉะนั้น การได้พัฒนาและใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่เพื่อสร้างสรรค์ความดีงามให้แก่ชีวิตของตัวเองและผู้อื่น ก็ย่อมเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ และความฝันของเราก็จะกลายเป็นเพียงความฝันไปตลอดกาล แล้วเราจะค้นหาตัวตนที่แท้จริงของเราได้อย่างไร ? เราจะเริ่มต้นที่ตรงไหน ? มีใครพอจะบอกเราได้บ้าง ? แล้วเราจะทำเช่นใด ? ถ้าหากเราไม่เริ่มต้นใช้ชีวิตจากการรู้จักตนเองเสียก่อน ก็คงเป็นเรื่องยากที่เราจะสามารถย่างก้าวแรกไปบนถนนแห่งชีวิตนี้ได้อย่างถูกต้องทาง

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เวลาศึกษาค้นคว้าถึงกระบวนการที่จะทำให้คนเราสามารถเรียนรู้และเข้าใจชีวิตของตนเองอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เกิดการสร้างวิสัยทัศน์และใช้เป็นเข็มทิศนำทางชีวิตของตนเองได้ โดยการย้อนกลับมาศึกษาและทำความเข้าใจ " ตัวตน " ของตัวเองอย่างลึกซึ้งด้วยการตอบคำถามที่สำคัญแห่งชีวิตที่ว่า " เราจะทำตัวให้มีประโยชน์ได้อย่างไร เราพอจะช่วยเหลืออะไรได้บ้าง มีบางสิ่งซ่อนเร้นอยู่ในตัวเรา มันคืออะไรกัน...? " และคำถามนี้ ก็จะได้รับคำตอบที่ชัดเจนมากขึ้นเรื่อยๆจากการใช้ความคิดอย่างลุ่มลึกต่อการตอบข้อคำถามต่างๆใน " โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล " ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง โดยมีจุดประสงค์ที่สำคัญ คือ การช่วยให้ผู้ทำโปรแกรม 21 วันนี้ ได้ค้นพบศักยภาพและความใฝ่ฝันที่แท้จริงของตนเอง เพื่อให้ได้ทำในสิ่งที่ตน

เองรัก และรักในสิ่งที่ตนเองได้ทำตามเสียงเรียกร้องของหัวใจ เพื่อความสุข เพลิดเพลิน และเบิกบาน จากการทำที่ได้สร้างสรรค์ " งานแห่งชีวิต " ของตนให้มีคุณค่าและเป็นประโยชน์สำหรับตัวเองและผู้อื่น ในสังคมอย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์

เพื่อจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในหลักสูตร " การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs " ได้มีโอกาสนำความรู้ ทักษะ และวิธีการต่างๆที่ได้รับการฝึกอบรมตลอดระยะเวลา 2 วันไปลงมือปฏิบัติจริงโดยใช้ " โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล " ซึ่งเป็นคู่มือแห่งความสำเร็จให้ผู้ประกอบการได้ทำกิจกรรมต่างๆที่ได้รับการออกแบบไว้ในโปรแกรม

หัวข้อในโปรแกรม 21 วัน

1. การกำหนดเป้าหมายแห่งชีวิต
2. การกำหนดเป้าหมายระยะกลางและระยะสั้น
3. การทบทวนเป้าหมายระยะสั้น
4. การควบคุมชะตาชีวิต
5. การจัดการกับปัญหา
6. การค้นหาชุมทรัพย์ในตัวเอง
7. การบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ
8. การบริหารความเครียด
9. การทบทวนเป้าหมายแห่งชีวิต
10. การใช้คำถามเชิงบวกในการแก้ไขปัญหา
11. การเขียนแบบแปลนของชีวิต
12. การสร้างแรงจูงใจในการทำงาน
13. การสร้างความรู้สึกดีๆให้กับชีวิต
14. การกำหนดเป้าหมายสำคัญที่แน่นอน
15. การกำหนดค่าปฏิญาณส่วนตัว
16. การสร้างทีมงาน

17. การเผชิญหน้ากับปัญหา
18. การสร้างกำลังใจ
19. การตัดสินใจที่แน่วแน่
20. การทบทวนเป้าหมายระยะสั้น กลาง ยาว
21. เส้นทางสายใหม่ในชีวิต

ขั้นตอนการจัดทำโปรแกรม 21 วัน

1. การคัดสรรเนื้อหาและกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ตั้งไว้
2. การจัดเตรียมสื่อโดยกำหนดรูปแบบที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม 21 วัน
3. การเขียนคู่มือแห่งความสำเร็จ (Success Journal) ซึ่งเป็นคู่มือที่ใช้ในโปรแกรม 21 วัน
4. การกำหนดรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการทำแบบฝึกหัดในโปรแกรม 21 วัน
5. การอธิบายกระบวนการทำโปรแกรม 21 วันเพื่อให้ผู้ประกอบการ SMEs สามารถบรรลุเป้าหมายในการทำโปรแกรม 21 วันนี้

วิธีการทำโปรแกรม 21 วัน

1. การอ่านเนื้อหาสาระในบทความของแบบฝึกหัดในแต่ละวัน
2. การลงมือทำกิจกรรมตามข้อแนะนำในแบบฝึกหัด
3. การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองจากการลงมือปฏิบัติจริง

สื่อการสอน

คู่มือแห่งความสำเร็จ (Success Journal)

ระยะเวลา

ระหว่างวันที่ 15 กรกฎาคม - 4 สิงหาคม พ.ศ. 2545

สถานที่

ณ ที่พักส่วนตัวของผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคน

ผู้ออกแบบโปรแกรม

อาจารย์ สมศักดิ์ กิจธนวัฒน์

การประเมินผล

1. การประเมินผลคุณภาพของกิจกรรมที่ได้รับการออกแบบไว้ใน " โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล " โดยการตรวจสอบคุณภาพจากคณะผู้เชี่ยวชาญ 8 ท่าน
2. การประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมด้วยแบบวัดภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ตามแนวคิดของอดัม มุงเกซม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางให้ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมได้วิเคราะห์ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และสามารถกำหนดเป้าหมายสำคัญที่แน่นอนในชีวิตได้อย่างชัดเจน
2. เป็นแนวทางในการศึกษารูปแบบและกระบวนการในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมได้เรียนรู้ด้วยการนำตนเองจากการนำความรู้และทักษะต่างๆที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปลงมือปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน
3. เป็นแนวทางสำหรับนักพัฒนาทรัพยากรบุคคลได้เรียนรู้รูปแบบในการสร้างโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเพื่อไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคลากรของหน่วยงานต่างๆให้มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น
4. เป็นแนวทางในการค้นคว้าและศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสร้างโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองในบริบทอื่นๆ สำหรับกลุ่มเป้าหมายต่างๆต่อไป

กำหนดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง โดยใช้ “ โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล ”

วันที่	แบบฝึกหัด	กิจกรรม
15 ก.ค. 2545	วันที่ 1	1. การกำหนดเป้าหมายแห่งชีวิต
16 ก.ค. 2545	วันที่ 2	2. การกำหนดเป้าหมายระยะกลางและระยะสั้น
17 ก.ค. 2545	วันที่ 3	3. การทบทวนเป้าหมายระยะสั้น
18 ก.ค. 2545	วันที่ 4	4. การควบคุมชะตาชีวิต
19 ก.ค. 2545	วันที่ 5	5. การจัดการกับปัญหา
20 ก.ค. 2545	วันที่ 6	6. การค้นหาชุมทรัพย์ในตัวเอง
21 ก.ค. 2545	วันที่ 7	7. การบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ
22 ก.ค. 2545	วันที่ 8	8. การบริหารความเครียด
23 ก.ค. 2545	วันที่ 9	9. การทบทวนเป้าหมายแห่งชีวิต
24 ก.ค. 2545	วันที่ 10	10. การใช้คำถามเชิงบวกในการแก้ไข้ปัญหา
25 ก.ค. 2545	วันที่ 11	11. การเขียนแบบแปลนของชีวิต
26 ก.ค. 2545	วันที่ 12	12. การสร้างแรงจูงใจในการทำงาน
27 ก.ค. 2545	วันที่ 13	13. การสร้างความรู้สึที่ดีๆให้กับชีวิต
28 ก.ค. 2545	วันที่ 14	14. การกำหนดเป้าหมายสำคัญที่แน่นอน
29 ก.ค. 2545	วันที่ 15	15. การกำหนดค่าปฏิญาณส่วนตัว
30 ก.ค. 2545	วันที่ 16	16. การสร้างทีมงาน
31 ก.ค. 2545	วันที่ 17	17. การเผชิญหน้ากับปัญหา
1 ส.ค. 2545	วันที่ 18	18. การสร้างกำลังใจ
2 ส.ค. 2545	วันที่ 19	19. การตัดสินใจที่แน่วแน่
3 ส.ค. 2545	วันที่ 20	20. การทบทวนเป้าหมายระยะสั้น กลาง ยาว
4 ส.ค. 2545	วันที่ 21	21. เส้นทางสายใหม่ขงชีวิต

คู่มือแห่งความสำเร็จ

เพื่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง โดยใช้

.....
" โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล "

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล



ชื่อ.....นามสกุล.....

บริษัท.....

จากใจถึงใจ



ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมที่รักยิ่งทุกท่าน

ข้าพเจ้ามีความรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้ ความเข้าใจ และความรู้สึกดีที่เกิดขึ้นระหว่างการจัดฝึกอบรมกับทุกท่านตลอด 2 วันนี้

ข้าพเจ้ามีความเชื่อลึกๆในใจว่าทุกท่านมีพลังความสามารถแฝงเร้นอยู่ในตัวเอง อยู่แล้ว และไม่ว่าเมื่อใดก็ตามที่ท่านได้ค้นพบพลังอันยิ่งใหญ่ที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวท่าน ท่านก็สามารถที่จะทำความใฝ่ฝันอันสูงสุดของท่านให้กลายเป็นความจริง ดังนั้น ท่านจึงจำเป็นที่จะต้องค้นใจของท่านให้พบเพื่อตอบคำถามที่สำคัญที่สุดในชีวิตของท่านที่ว่า "อะไร คือ ความใฝ่ฝันอันสูงสุดในชีวิตของท่าน "

ชีวิต คือ โลกแห่งละคร มนุษย์ทุกคนล้วนต่างมีบทบาทเป็นของตัวเอง บางคนก็ได้แสดงเป็นพระเอก นางเอก ตัวอิจฉา หรือ คนรับใช้ ฯลฯ แต่ไม่ว่าจะได้แสดงเป็นอะไร ก็ไม่สำคัญเท่ากับว่าท่านคือผู้ที่ได้เลือกบทบาทการแสดงนั้นด้วยตัวของท่านเอง ซึ่งจะต้องเป็นบทบาทที่ทำให้ท่านรู้สึกว่าชีวิตแห่งละครของท่านนั้นมีคุณค่าและความหมายต่อตัวท่าน และตัวละครคนอื่นๆ ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงต้องค้นหาบทบาทที่เหมาะสมกับตัวท่านให้ได้เพื่อท่านจะสามารถแสดงบทบาทนั้นได้อย่างดีที่สุดและทำให้ผู้ชมของท่านมีความสุขมากที่สุด จากลีลาการแสดงของท่านบนเวทีละครฉากนี้

ท้ายที่สุดนี้ ข้าพเจ้าหวังว่า โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคลนี้จะช่วยให้ท่านสามารถเข้าใจตัวเองมากยิ่งขึ้นและช่วยให้ท่านกลายเป็นผู้กำกับหนังที่สามารถเขียนบทละครแห่งชีวิตที่ยิ่งใหญ่ให้กับตัวท่านเอง แล้วท่านก็จะได้แสดงบทบาทอย่างที่ตัวท่านต้องการทราบจนละครแห่งชีวิตนี้จะปิดฉากลง

ขอให้ทุกท่านร่วมเดินทางไปกับถนนชีวิตในโลกละครอันกว้างใหญ่ไพศาลแห่งนี้ด้วยความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดี และมีแต่ความสุขตลอดไป

ด้วยความรัก

สมศักดิ์ กิจฉนวนวัฒน์

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

วิธีการทำแบบฝึกหัดในโปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล เป็นคู่มือแห่งความสำเร็จ (Success Journal) เพื่อให้ท่านได้ทำกิจกรรมตามแบบฝึกหัดที่ได้รับการออกแบบไว้ในคู่มือ ซึ่งจะเป็นการทำกิจกรรมแบบต่อเนื่องด้วยตัวเองเป็นเวลา 21 วัน โดยในการออกแบบกิจกรรมเหล่านี้ ข้าพเจ้าได้เลือกเฟ้นความคิดของบรรดานักปราชญ์ นักเขียน และนักพูดสร้างแรงบันดาลใจที่มีชื่อเสียงของโลกหลายคน และพยายามคัดสรรเอาแต่แนวคิดที่เห็นว่าดีที่สุดมาแก้ไขดัดแปลงเพื่อให้เหมาะสมกับคนไทย ดังนั้น สิ่งที่ท่านจะได้เรียนรู้ตลอด 21 วันนี้จึงเป็นบทเรียนแห่งชีวิตที่ทรงคุณค่ายิ่ง เพราะเป็นความรู้ที่เกิดขึ้นมาจากประสบการณ์ตรงของผู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในชีวิตมาแล้วทั้งสิ้น

เพื่อที่ท่านจะบรรลุวัตถุประสงค์และได้รับประโยชน์สูงสุดจากการทำแบบฝึกหัดในโปรแกรม 21 วันนี้ จึงขอให้ท่านพยายามที่จะทำตามข้อแนะนำ 10 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ท่านต้องมีความซื่อตรงต่อตนเอง เป็นคุณสมบัติอันดับแรกที่สำคัญยิ่งต่อการประสบความสำเร็จจากการทำแบบฝึกหัด 21 วันนี้ เพราะผู้ที่มีความซื่อตรงต่อตนเองเท่านั้นที่จะสามารถรักษาสัญญาที่มอบให้กับตัวเองได้ และเมื่อตกลงใจจะทำสิ่งใดแล้ว ผู้ที่มีความซื่อตรงและจริงจังต่อตนเองก็จะมุ่งมั่นในการทำสิ่งนั้นให้สำเร็จโดยไม่มีข้อแม้หรือข้อแก้ตัวใดๆทั้งสิ้น

2. ท่านต้องไม่เป็นคนใจเร็วด่วนได้ เนื่องจากคนใจเร็วมักจะล้มเลิกความตั้งใจอย่างง่าย ๆ ถ้ามิได้เห็นผลดีในทันที แล้วก็จะเลิกไม่ทำต่อไป ซึ่งลักษณะนิสัยดังกล่าว นับว่าเป็นอันตรายยิ่งนักสำหรับผู้ที่ต้องการจะประสบความสำเร็จในชีวิต

3. ท่านต้องฝึกฝนตนเองโดยไม่หยุดหย่อน เปรียบได้กับการเล่นกีฬา แม้หนักกีฬาที่เก่งแค่ไหนก็ยังต้องฝึกซ้อมอยู่ทุกวัน เช่นเดียวกัน สมรรถภาพของท่านก็ต้องการการฝึกซ้อม ถ้าท่านไม่หมั่นฝึกซ้อมของท่านให้รู้จักใช้ความคิด ไม่ช้าก็เร็ว สมรรถภาพของท่านก็จะค่อยๆเสื่อมลงไปดังเช่นใบมีดที่อูๆที่ไม่ได้ถูกลบให้คมมาเป็นเวลานาน

4. พยายามอ่านคำอธิบายและบทความให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือทำแบบฝึกหัดในแต่ละวัน เพื่อให้ท่านจะสามารถตอบคำถามได้ตรงตามจุดมุ่งหมายของแต่ละแบบฝึกหัด

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

5. กรุณาใช้เวลาพิจารณาในสิ่งที่ท่านจะตอบคำถามแต่ละข้ออย่างใคร่ครวญที่สุด จงอย่าตอบคำถามแบบลวกๆโดยไม่ใช้ความคิดเป็นอันขาดเพราะท่านจะไม่ได้รับประโยชน์อันใดเลยหลังจากทำโปรแกรม 21 วันนี้ เนื่องจากท่านไม่ได้เจาะทะลุกำแพงของหัวใจท่านด้วยความคิดที่ลึกซึ้งเพียงพอ ฉะนั้น ขอให้ท่านจงตั้งใจในการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวท่านเองเพื่อว่าท่านจะสามารถค้นใจของท่านให้พบให้ได้ภายในระยะเวลาอันสั้นนี้

6. ท่านควรจะกำหนดเวลาที่แน่นอนในการทำแบบฝึกหัดในแต่ละวัน เช่น ถ้าท่านเลือกเอาเวลา 2 ชั่วโมงเป็นเวลาสำหรับการทำแบบฝึกหัดแต่ละวัน ท่านก็ควรพยายามที่จะทำแบบฝึกหัดในเวลา 2 ชั่วโมงตลอด 21 วันนี้ และขอให้ท่าน จงทำแบบฝึกหัดวันละ 1 บทเท่านั้น เพราะโปรแกรม 21 วันนี้ได้ถูกออกแบบมาเพื่อให้ท่านได้เรียนรู้และพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลในตัวเองอย่างเป็นระบบ ดังนั้น การใช้เวลาทำกิจกรรมในแบบฝึกหัดแต่ละวันจึงไม่มากหรือน้อยจนเกินไป ถ้าท่านสามารถทำแบบฝึกหัดวันละ 1 บทเป็นประจำทุกวันได้ เมล็ดพันธุ์แห่งความยิ่งใหญ่ภายในตัวท่านก็จะงอกงามอย่างช้าๆแต่มั่นคง เปรียบเสมือนการปลูกต้นไม้ เราจำเป็นต้องรดน้ำต้นไม้ให้เป็นเวลาอย่างสม่ำเสมอ จะรดน้ำมากเกินไปหรือน้อยไปก็ไม่เป็นผลดี ถ้าท่านขาดการทำแบบฝึกหัดวันใดไป ก็เท่ากับว่าท่านไม่ได้รดน้ำให้แก่ต้นไม้ของท่านในวันนั้นและถ้าท่านขาดการรดน้ำติดต่อกัน 3 วัน ต้นไม้ของท่านก็ต้องเหี่ยวเฉาและตายไปในที่สุด ในทางตรงกันข้าม ถ้าท่านทำแบบฝึกหัด 5 บทภายในวันเดียว ต้นไม้ของท่านก็ต้องสลักน้ำตายเช่นเดียวกัน ฉะนั้น จงทำตามคำแนะนำนี้อย่างเคร่งครัดและต้นไม้ของท่านก็จะเจริญเติบโตอย่างงอกงามที่สุด

7. ในการทำแบบฝึกหัดแต่ละวัน ท่านจะได้รับแบบทดสอบให้ท่านได้ระบุแผนการที่ชัดเจนสำหรับการทำงานในวันถัดไป ขอให้ท่านพยายามลงมือทำตามแผนการที่ท่านได้เขียนไว้ในคู่มือแห่งความสำเร็จด้วยความมุ่งมั่น และจงหมั่นตรวจสอบพฤติกรรมของท่านว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่? อย่างไร?

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

8. ก่อนการลงมือทำแบบฝึกหัดทุกครั้ง ขอให้ท่านจงเตรียมร่างกายและจิตใจของท่านให้พร้อมเสียก่อน เช่น การรับประทานอาหาร การอาบน้ำ การทำภารกิจต่างๆให้เสร็จเรียบร้อย ฯลฯ และในขณะที่ทำแบบฝึกหัด ท่านควรจะหาสถานที่เงียบๆอยู่คนเดียวและปิดเครื่องมือถือสารทุกชนิด เพื่อให้ท่านได้มีสมาธิจดจ่ออยู่กับการทำแบบฝึกหัดได้อย่างเต็มที่ จงอย่าลืมว่า ท่านกำลังค้นหา "เพชร" ในใจท่านให้พบ และมันก็ไม่ใช่งานง่ายๆเลย ฉะนั้น ขอให้ท่านจงมีความจริงจังกับการทำงานครั้งสำคัญนี้ เพื่อให้ท่านจะได้ย่างก้าวออกจากโลกแห่งความมืดมนไปสู่ความสดใสแห่งชีวิต

9. ถ้าท่านจำเป็นต้องไปงานเลี้ยงสังสรรค์ (ซึ่งมีความเป็นไปได้สูงที่ท่านอาจจะต้องดื่มสุรากับมิตรสหายของท่าน) ก็จงพยายามหาเวลาทำแบบฝึกหัดในวันนั้นให้เสร็จเรียบร้อยเสียก่อน เพราะถ้าท่านคิดว่าจะกลับมาทำหลังจากงานพบปะสังสรรค์แล้ว ก็เกือบจะแน่นอนว่าท่านจะไม่ได้รื้อน้ำต้นไม้ของท่านในวันนั้น พระพุทธองค์ทรงได้ให้โอวาทก่อนปรินิพพานว่า " จงอย่าประมาท " ข้าพเจ้าก็ขอให้ท่านระลึกถึงคำสอนอันศักดิ์สิทธิ์นี้ทุกวัน โดยเฉพาะ 21 วันนี้

10. ข้อเสนอแนะประการสุดท้าย และเป็นข้อที่สำคัญยิ่งต่อความสำเร็จของท่านในการบรรลุเป้าหมายของโปรแกรม 21 วันนี้ ข้าพเจ้าขอให้ท่านจงมอบคำสัญญาให้ต่อตัวเองว่า " ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ข้าพเจ้าจะพยายามทำแบบฝึกหัดในโปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคลให้เสร็จลุล่วงภายในเวลาที่กำหนดไว้ " โดยข้าพเจ้าจำเป็นต้องขอทำสัญญากับท่าน แม้ว่าท่านจะไม่รู้จักรับกับข้าพเจ้าเป็นการส่วนตัว แต่เมื่อท่านได้ตัดสินใจที่จะทำโปรแกรม 21 วันของข้าพเจ้า ท่านก็ต้องให้คำมั่นสัญญากับข้าพเจ้าว่า " ท่านจะต้องทำมันสำเร็จให้จงได้ " และเพื่อเป็นหลักฐานว่าท่านจะมีความซื่อตรงต่อข้าพเจ้าและต่อตัวท่านเอง ก็ขอให้ท่านโปรดลงนามในสัญญาในหน้าถัดไป

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

หนังสือสำคัญ

ข้าพเจ้าผู้มีนามข้างท้ายสัญญานี้ ขอสัญญากับตัวเองว่า จะทำแบบฝึกหัดในโปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคลนี้ ด้วยพลังมุ่งมั่นและแรงปรารถนาต่อความสำเร็จที่ข้าพเจ้า ต้องการโดยข้าพเจ้าจะเริ่มลงมือทำแบบฝึกหัด ตั้งแต่วันที่..... เป็นต้นไป ในเวลา..... นาฬิกาของทุกวันจนกระทั่งจบ โปรแกรม 21 วันนี้ และ ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามคำแนะนำใน แบบฝึกหัดแต่ละวันอย่างตั้งใจโดยข้าพเจ้าขอสัญญาอีกครั้งว่า "...ข้าพเจ้าจะทำแบบฝึกหัดในแต่ละวันทุกวันโดย มิให้ขาดไปแม้แต่วันเดียว..."

ลงนาม.....

ผู้ให้สัญญา

" ...จงเป็นแสงสว่างให้กับตัวเอง
 อย่าได้พึ่งพิงอิงอยู่กับคนอื่น
 ในเรื่องของความเข้าใจชีวิต
 เป็นความจำเป็นที่ต้องมีอิสรภาพ
 จากอิทธิพลครอบงำของคนอื่น
 ไม่ว่าจะเป็นนอิทธิพลของใครก็ตาม
 จงหลุดพ้นจากกรงขังทั้งหลายน
 โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ
 สัจจะอยู่ที่ตัวของมนุษย์ทุก ๆ คน
 ถ้าใครเริ่มติดตามผู้อื่น
 ตัวเขาก็จะหยุดติดตามสัจจะ ..."

- กฤษณมูรติ

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 1

" การเดินทางหมื่นลี้เริ่มต้นที่ก้าวแรก "

เล่าจื้อ

วันนี้เป็นวันแรกที่ท่านจะเริ่มก้าวเดินไปยังเส้นทางแห่งความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตของท่าน และสิ่งที่ท่านจะต้องทำเป็นอันดับแรกสุด ก็คือ " การกำหนดเป้าหมายสำคัญที่แน่นอน " ของท่าน ให้ได้อย่างชัดเจนว่า " อะไร คือ ความต้องการที่แท้จริงในชีวิตของท่าน " เพราะนั่นจะเป็นแผนที่ชีวิตที่จะเป็นเครื่องชี้นำการกระทำในชีวิตของท่านให้มีทิศทางและมีพลังมุ่งตรงไปสู่เป้าหมายที่แท้จริงในชีวิตของท่าน ดังนั้น ท่านจะต้องทำความเข้าใจในความต้องการส่วนลึกที่สุดในจิตใจของตนเองให้ได้ อย่างถ่องแท้และเขียนมันออกมาเป็น " เป้าหมายแห่งชีวิต (Life - Forming Goals) " ซึ่งท่านจำเป็นที่จะต้องพิจารณาอย่างใคร่ครวญในสิ่งที่ท่านปรารถนาในชีวิตนี้ เพื่อว่าในแต่ละย่างก้าวบนเส้นทางชีวิตของท่าน จะนำมาซึ่งความสำเร็จที่ได้ให้ความสุขแก่ชีวิตของท่านได้อย่างแท้จริง

ในการค้นหาเป้าหมายแห่งชีวิตของท่าน ท่านจะสามารถค้นพบคำตอบนั้นได้ด้วยการตอบคำถามดังต่อไปนี้ และขอให้ท่านจงพยายามคิดหาคำตอบและเขียนทุกสิ่งทุกอย่างลงไปให้มากที่สุดเท่าที่ท่านจะทำได้

1. ถ้าสมมุติว่า ท่านสามารถจะทำอะไรก็ได้ในทุกสิ่งทุกอย่างตามที่ใจท่านปรารถนา โดยปราศจากความล้มเหลวแล้ว ท่านคิดว่า ท่านต้องการที่จะทำอะไรบ้างในชีวิตนี้ ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

2. เมื่อครั้งในวัยเยาว์ ท่านเคยมีความใฝ่ฝันอะไรบ้าง ? ท่านได้มีความสามารถในด้านใดเป็นพิเศษ ? และอะไรบ้างที่ทำให้ท่านรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ในขณะปัจจุบัน อะไรบ้างที่ได้ทำให้ท่านรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง ?

.....

.....

.....

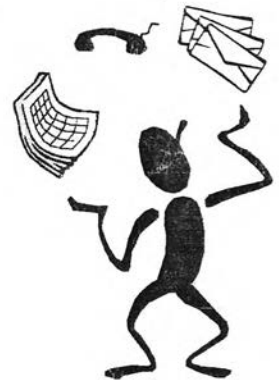
.....

.....

.....

.....

.....



4. ท่านได้เคยทำอะไรบ้างสำหรับผู้อื่น และการกระทำนั้นได้ทำให้ท่านมีความสุขใจอย่างไร ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

หลังจากที่ท่านพยายาม " คัดใจ " ของตัวท่านเองแล้วด้วยการระดมสมองในการค้นหาสิ่งที่ท่านต้องการจริงๆในชีวิตของท่าน ก็ให้ท่านนำข้อมูลเหล่านั้นมาตรวจสอบและพิจารณาดูอีกครั้ง เพื่อสรุปผลให้เหลือเป้าหมายสำคัญที่แน่นอนในชีวิตเพียง 10 เป้าหมาย (Top - Ten Goals) โดยให้ท่านนำคำตอบที่ได้มาแยกแยะออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. เป้าหมายส่วนบุคคล (Personal Goals) ได้แก่ การพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เช่น การศึกษา การท่องเที่ยว การดูแลรักษาสุขภาพ การมีครอบครัว การพัฒนาทางจิตใจ การช่วยเหลือสังคม การพัฒนาความสามารถทางกีฬา ดนตรี และศิลปะ เป็นต้น

จงระบุเป้าหมายส่วนบุคคล 5 เป้าหมายที่ท่านปรารถนามากที่สุดในชีวิตนี้

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

2. เป้าหมายทางอาชีพ (Professional Goals) ได้แก่ การพัฒนาอาชีพที่ตนเองใฝ่ฝัน เช่น การพัฒนาสินค้าและบริการใหม่ๆ การขยายการลงทุน การกำหนดระดับรายได้ที่ต้องการ การเลื่อนตำแหน่งงาน การสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

จงระบุเป้าหมายทางอาชีพ 5 เป้าหมายที่ท่านปรารถนามากที่สุดในชีวิตนี้

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

"...พวกเรามากจะตัดสินความสำเร็จโดยดูจากอัตราเงินเดือน หรือ ขนาดของรถยนต์มากกว่าที่จะดูจากคุณภาพของงานที่เรากระทำเพื่อรับใช้ผู้อื่น และความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน..."

- มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

ฉะนั้น ในตอนนี้ ท่านจะมีเป้าหมายสำคัญที่แน่นอนในชีวิตทั้งหมด 10 เป้าหมาย ได้แก่ 5 เป้าหมายส่วนบุคคล และ 5 เป้าหมายทางอาชีพ และให้ท่านนำเป้าหมายเหล่านั้นมากำหนดเป็น " เป้าหมายสำคัญที่แน่นอน " ในชีวิตของท่าน พร้อมกับเขียนมันลงไปในคู่มือแห่งความสำเร็จของท่าน และติดเป้าหมายเหล่านั้นไว้ในสถานที่ที่ท่านสามารถมองเห็นมันได้ทุกวัน พร้อมกับพูดย้ำต่างๆ ด้วยแรงปรารถนาที่รุ่มร้อนต่อเป้าหมายเหล่านั้นอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้จิตใต้สำนึกของท่านได้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ท่านต้องการและมุ่งหมายในชีวิต และจงพูดทราบบอกว่าท่านกำลังจะได้รับในสิ่งที่ท่านต้องการอย่างแท้จริง



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 2

"อนาคตย่อมเป็นของคนที่เชื่อในความสวยงามของสิ่งที่เขาใฝ่ฝัน "

อีลินอร์ โรสเวลท์

ในการบรรลุ " เป้าหมายแห่งชีวิต (Ultimate Goals) " ให้ได้นั้น ท่านจำเป็นที่จะต้องมี " แผนการที่ชัดเจน " ในการลงมือกระทำเพื่อสร้างผลลัพธ์ที่ท่านต้องการ โดยท่านจะต้องพัฒนากลยุทธ์หรือวิธีการที่จะสามารถนำท่านไปสู่เป้าหมายสำคัญที่แน่นอนของท่านได้อย่างมีระเบียบแบบแผน ดังนั้น เป้าหมายแห่งชีวิตของท่าน จึงต้องประกอบไปด้วยเป้าหมายย่อย (Sub - Goals) หลายๆ เป้าหมายที่จะนำท่านไปสู่ความสำเร็จได้ตามลำดับ ด้วยเหตุนี้ ท่านจะสามารถแบ่งชนิดของเป้าหมายออกได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. เป้าหมายระยะยาว (Long - Term Goals) เป็น " เป้าหมายสำคัญที่แน่นอน " ที่ท่านได้เขียนมันลงไปในแบบฝึกหัดของวันที่ 1 ซึ่งท่านอาจจะต้องใช้ระยะเวลาประมาณ 5 - 10 ปี เพื่อบรรลุเป้าหมายระยะยาวเหล่านั้น

2. เป้าหมายระยะกลาง (Intermediate Goals) เป็นเป้าหมายที่จะช่วยผลักดันท่านไปสู่ความสำเร็จในเป้าหมายสุดท้ายแห่งชีวิตของท่าน เช่น ถ้าท่านมีเป้าหมายที่จะเป็นนักแสดงที่ประสบความสำเร็จ ฉะนั้น การเรียนจบปริญญาทางการละครของท่าน ก็จะทำหน้าที่เป็นเป้าหมายระยะกลางที่มีส่วนช่วยผลักดันให้ท่านได้ก้าวเดินไปสู่ความสำเร็จในเป้าหมายแห่งชีวิตของท่านได้เร็วยิ่งขึ้น โดยปกติ เป้าหมายระยะกลาง จะใช้ระยะเวลาประมาณ 1 - 5 ปี

3. เป้าหมายระยะสั้น (Immediate Goals) เป็นเป้าหมายย่อย (Sub - Goals) ที่ท่านสามารถจะบรรลุได้ภายในระยะเวลา 1 ปี ซึ่งจะช่วยสนับสนุนให้ท่านสามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายระยะกลางและระยะยาวของท่านได้อย่างมีระบบมากยิ่งขึ้น โดยเป้าหมายระยะสั้น จะเป็นแผนปฏิบัติการที่ท่านสามารถลงมือกระทำได้ในทันทีเป็นประจำทุกวัน เช่น การฟังเทป การอ่านหนังสือ การเข้าฝึกอบรมลัสมนาหลักสูตรต่างๆ การศึกษาต่อ การฝึกฝนทักษะที่จำเป็น ฯลฯ

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

ในการบรรลุเป้าหมายย่อยแต่ละเป้าหมายที่ท่านได้กำหนดไว้จากแผนการปฏิบัติการดังกล่าว จะมีส่วนเสริมสร้างคุณลักษณะของบุคคลที่ท่านต้องการจะเป็นในอนาคต และเมื่อท่านสะสมความรู้ ทักษะ ความชำนาญและความมั่นใจในตัวเองได้อย่างมากพอ ท่านก็จะสามารถบรรลุเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาวได้ตามลำดับ

ดังนั้น แบบฝึกหัดวันที่ 2 นี้ ต้องการให้ท่านพยายามที่จะกำหนด " เป้าหมายระยะกลาง " ของท่านขึ้นมาให้ได้ 2 เป้าหมายซึ่งเป็นเป้าหมายที่ท่านต้องการบรรลุมากที่สุด " ภายในปีนี้ " และจะต้องเป็นเป้าหมายที่ช่วยสนับสนุนท่านให้สามารถบรรลุ " เป้าหมายระยะยาว " ที่ท่านได้เขียนลงไปแล้วในแบบฝึกหัดวันที่ 1 โดยสามารถกำหนดเป้าหมายระยะกลางออกได้เป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. เป้าหมายระยะกลางส่วนบุคคลในปีของข้าพเจ้า พร้อมกับแผนการที่ชัดเจนในการบรรลุเป้าหมาย ได้แก่



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. เป้าหมายระยะกลางทางอาชีพในปีของข้าพเจ้า พร้อมกับแผนการที่ชัดเจนในการบรรลุเป้าหมาย ได้แก่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

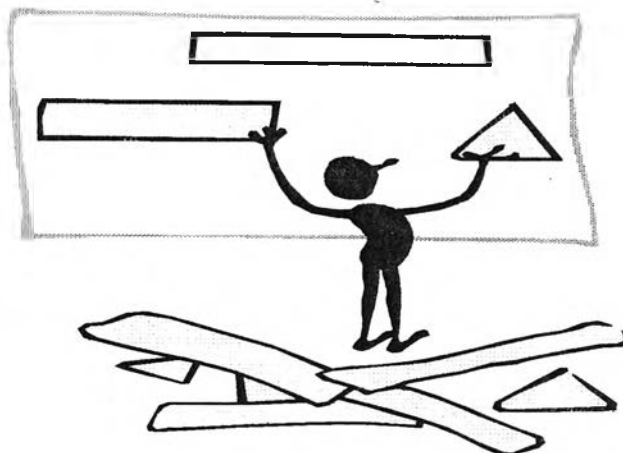
หลังจากนั้น ให้ท่านนำ " เป้าหมายระยะกลาง " เหล่านั้นมาสร้างแผนปฏิบัติการที่ท่านสามารถลงมือกระทำได้ในทันที โดยกำหนดเป็น " เป้าหมายระยะสั้น " ให้ได้ 5 เป้าหมายสำหรับ " เป้าหมายระยะกลาง " ในแต่ละส่วน ฉะนั้น ในตอนนี้ ท่านจะมีเป้าหมายระยะสั้น 10 เป้าหมาย ซึ่งท่านจะต้องเริ่มลงมือทำในทันที และขอให้ท่านจงพยายามทำเป้าหมายระยะสั้นให้สำเร็จครบทั้ง 10 เป้าหมายภายในโปรแกรม 21 วันนี้ ดังนี้

1. เป้าหมายระยะสั้นส่วนบุคคลภายในโปรแกรม 21 วันนี้ของข้าพเจ้า มีดังนี้

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....

2. เป้าหมายระยะสั้นทางอาชีพภายในโปรแกรม 21 วันนี้ของข้าพเจ้า มีดังนี้

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 3

" ด้วยความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่

พวกเราแต่ละคนกำลังท่องเที่ยวไปบนเส้นทางแห่งการผจญภัยของชีวิต
แต่เพียงครั้งเดียวเท่านั้น แต่เพียงครั้งเดียวก็เพียงพอแล้วถ้าหากท่านทำมันให้ถูกต้อง "

เจ วอร์เรน แม็คเคอร์รี่

หลังจากที่ท่านได้อ่าน " เป้าหมายสำคัญที่แน่นอน (Life - Forming Goals) " ในชีวิตของท่านทุกวันเป็นประจำ ให้ท่านพิจารณา " เป้าหมายระยะสั้น " 10 เป้าหมายที่ท่านได้เขียนลงในคู่มือแห่งความสำเร็จของท่านเมื่อวานนี้ แล้วตอบคำถาม ดังต่อไปนี้

1. มีความเสี่ยงอะไรบ้างที่อาจจะเกิดขึ้น เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านได้เรียนรู้อะไรบ้างจากประสบการณ์ในอดีตที่จะช่วยให้ท่านสามารถบรรลุเป้าหมายเหล่านี้ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

3. เมื่อท่านได้จินตนาการให้เห็นภาพแห่งความสำเร็จจากการสามารถบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น ท่านเกิดความรู้สึกอย่างไรบ้าง ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



" เป้าหมายระยะสั้น (Immediate Goals) หรือ เป้าหมายย่อย (Sub - Goals) " ควรจะเป็นเป้าหมายที่ไม่ยากหรือง่ายจนเกินไปในการบรรลุผลสำเร็จ โดยเป้าหมายเหล่านั้น ควรจะเป็นเป้าหมายที่ทำให้ความรู้สึกตื่นเต้นและท้าทายความสามารถแก่ท่าน เมื่อท่านสามารถบรรลุเป้าหมายย่อยเหล่านั้น ในขณะเดียวกัน ก็ไม่ควรจะเป็นเป้าหมายที่ไม่มีทางเป็นไปได้ที่จะบรรลุผลสำเร็จในระยะเวลาอันใกล้นี้



เพราะอาจจะทำให้ท่านหมดกำลังใจได้ง่ายๆ ทั้งนี้ เนื่องจาก วัตถุประสงค์หลักของการกำหนดเป้าหมายย่อยเหล่านั้น ก็เพื่อให้ท่านได้เกิดความมั่นใจในตัวเองจากความสำเร็จที่ท่านสามารถบรรลุจากเป้าหมายเล็กๆ เหล่านั้น อย่างไรก็ตาม การบรรลุเป้าหมายย่อยในแต่ละเป้าหมายควรจะให้ความรู้สึกของความเชื่อมั่นแก่ท่าน และมันจะเป็นพลังขับเคลื่อนที่สำคัญที่ทำให้ท่านกล้าที่จะลงมือทำในอย่างก้าวต่อไปบนเส้นทางที่จะนำพาท่านไปสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่มากขึ้น



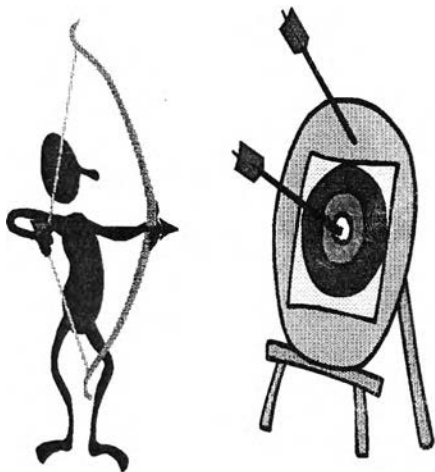
โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 4

"ปรัชญาของฉัน ก็คือ ขอเพียงแต่ท่านรับผิดชอบต่อชีวิตของตัวเอง
แต่การทำสิ่งที่ดีที่สุดในเวลาบัดนี้จะส่งท่านไปสู่สถานที่ที่ดีที่สุดในเวลาต่อไป "

โอบาห์ วินเฟรย์

การตั้งเป้าหมายชีวิต (Goal setting) เป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ท่านต้องการเพราะว่า ท่าน คือ ผู้ที่จะกำหนดทุกๆ ประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของท่านเอง และวันนี้ก็เป็นวันที่ 4 ของโปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคลแล้ว ในวันนี้ ท่านได้ประสบความสำเร็จอย่างน้อย 1 เป้าหมายย่อยที่ท่านได้เขียนลงในแบบฝึกหัดของวันที่ 2 แล้วหรือไม่ ? อย่างไร ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ถ้าท่านทำได้สำเร็จ ข้าพเจ้าก็ต้องขอแสดงความยินดีแก่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่นั้น และมันก็แสดงให้เห็นว่า ท่านได้เริ่มย่างก้าวไปสู่ความสำเร็จตามที่หัวใจของท่านปรารถนาแล้ว แต่ถ้าท่านยังไม่ได้ลงมือทำอะไรกับเป้าหมายย่อยเหล่านั้น ก็ให้ตอบคำถาม ดังต่อไปนี้

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

1. ท่านได้เรียนรู้อะไรบ้างจากประสบการณ์ในครั้งนี้ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2. ท่านจำเป็นต้องมีความรู้อะไรบ้างเพิ่มเติมขึ้นบ้างหรือไม่ เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายย่อยเหล่านี้ ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงลักษณะนิสัยและพฤติกรรมอะไรบ้าง เพื่อให้ท่านจะสามารถบรรลุเป้าหมายของท่าน ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

ท่านจะต้องระลึกไว้อยู่เสมอว่า " ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ ล้วนเกิดขึ้นมาจากความสามารถในการเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาส " ดังนั้น ท่านจำเป็นต้องตระหนักให้ได้ว่า " อะไรหรือสิ่งใดที่เป็นอุปสรรคที่คอยกีดขวางมิให้ท่านได้ประสบความสำเร็จ " จงเขียนมันออกมาให้ได้อย่างชัดเจน และชัดเจน ไม่ว่าจะมันจะเป็นสิ่งใดก็ตาม เช่น นิสัยผิดวันประกันพุ่ม ความกลัวความล้มเหลว การไม่มีเพื่อน การไม่มีเงิน หรือการไม่มีเวลา ฯลฯ



.....

.....

.....

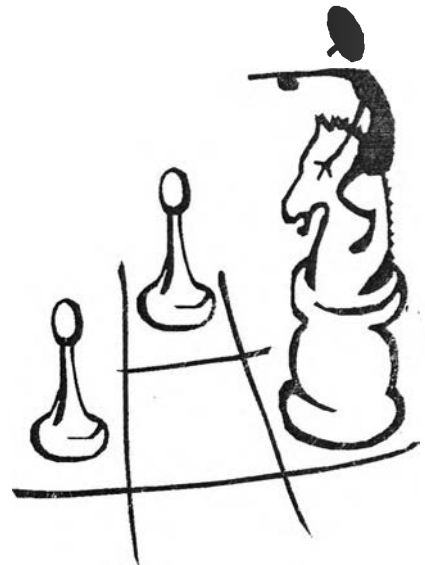
.....

.....

.....

.....

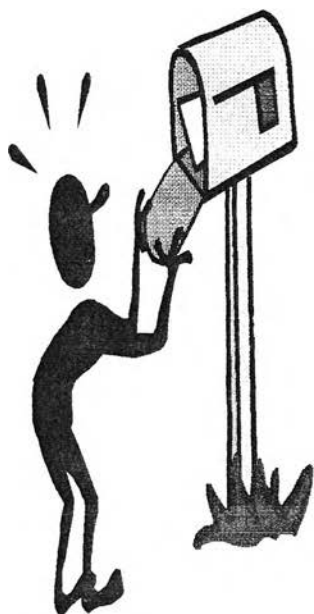
ณ บัดนี้ ท่านได้รู้ถึงอุปสรรคที่ขัดขวางท่านแล้ว จงเปลี่ยนอุปสรรคเหล่านั้นให้เป็นโอกาสที่นี้และเดี๋ยวนี้ โดยถามตัวท่านเองว่า " สิ่งเหล่านี้จะนำท่านไปสู่เป้าหมายแห่งชีวิตของท่านหรือไม่ ? " ถ้าคำตอบของท่านคือ " ไม่ " ก็จงสร้างสิ่งที่จะช่วยให้ท่านประสบความสำเร็จขึ้นมาด้วยตัวท่านเอง ถ้าท่านบอกว่าไม่มีเวลา ก็จงหาเวลาให้ได้ ถ้าท่านบอกว่าไม่มีเพื่อน ก็จงเดินออกไปพบปะผู้คน ถ้าท่านไม่มีเงิน ก็จงแสวงหาหนทางที่ได้เงินมาลงทุน ไม่ว่าจะท่านต้องการอะไร ท่านคือผู้เดียวที่จะต้องรับผิดชอบและลงมือสร้างมันขึ้นมาด้วยตัวของท่านเอง



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

ในวันนี้ ขอให้ท่านเลือกเป้าหมายย่อยที่ท่านยังไม่ได้ลงมือทำมา 2 เป้าหมายจากแบบฝึกหัดของวันที่ 2 และจงทำมันให้สำเร็จในวันนี้ให้ได้โดยเขียน " แผนการที่ชัดเจน " ในการบรรลุเป้าหมายย่อยเหล่านั้นลงในคู่มือแห่งความสำเร็จว่าท่านจะทำมันให้สำเร็จได้อย่างไร ?

1. เป้าหมายย่อยที่ 1 ที่ข้าพเจ้าจะลงมือทำในวันพรุ่งนี้ พร้อมกับแผนการที่ชัดเจน มีดังนี้



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. เป้าหมายย่อยที่ 2 ที่ข้าพเจ้าจะลงมือทำในวันพรุ่งนี้ พร้อมกับแผนการที่ชัดเจน มีดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

2. ปัญหาเหล่านั้นได้ทำลายชีวิตของท่านให้พังพินาศไปแล้วหรือไม่ อย่างไร ?

.....

.....

.....

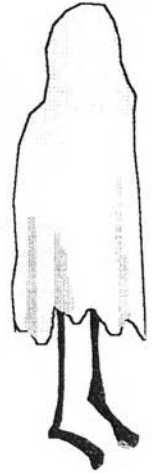
.....

.....

.....

.....

.....



3. ในตอนนี้ ปัญหาเหล่านั้นยังคงเป็นปัญหาที่มีความสำคัญยิ่งในชีวิตของท่านหรือไม่ ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. แล้วท่านสามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ในครั้งนั้นมาได้อย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

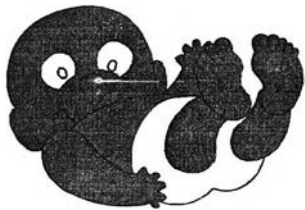
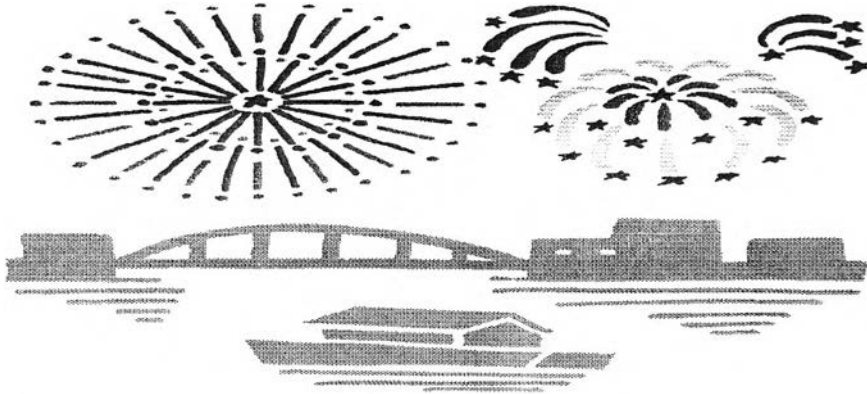
.....

.....

.....



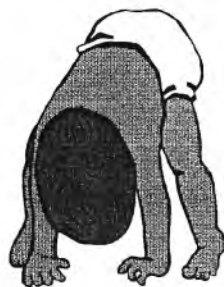
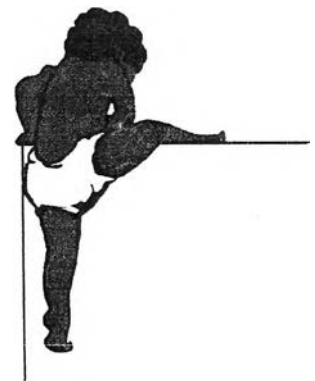
โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล



จากการตอบคำถามดังกล่าวข้างต้น ท่านจะพบว่า ไม่ว่าเหตุการณ์
ในครั้งนั้นจะเลวร้ายมากสักเพียงใดก็ตาม แต่ท่านก็ยังสามารถที่จะผ่านพ้น
เหตุการณ์นั้นๆ มาได้จนถึงวันนี้

ใช่แล้ว! ท่านยังคงมีชีวิตอยู่ในโลกนี้
นั้นก็แสดงให้เห็นว่าท่านมีศักยภาพที่ยิ่งใหญ่

ในการจัดการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น ฉะนั้น ปัญหาที่ท่านกำลังเผชิญอยู่
ในตอนนี้ ท่านก็ย่อมที่จะสามารถจัดการปัญหาและเอาชนะอุปสรรคใน
ปัจจุบันได้เช่นเดียวกัน จงอย่าลืมนะว่า เคล็ดลับของการประสบความสำเร็จ
สำเร็จที่ยิ่งใหญ่ เกิดขึ้นมาได้จาก " การลงมือทำ " ในทันทีและ
ทำต่อเนื่องไปจนกว่าท่านจะได้ในสิ่งที่ท่านต้องการ... ชีวิตนั้นไม่มีคำว่า
" ล้มเหลว " ถ้าไม่คิดที่จะ " ล้มเลิก " ดังนั้น จงมีหัวใจนักสู้เยี่ยงเด็กที่
กำลังหัดเดินที่ต้องล้มลงนับครั้งไม่ถ้วนแต่มีเด็กสักคนหรือไม่ที่ล้มลงแล้ว
ไม่ยอมลุกขึ้นมาอีกครั้ง ?



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 6

"ฉันมักจะต้องการที่จะเป็นใครบางคนเสมอ
แต่ฉันควรจะระบุให้เจาะจง มากกว่านี้"

ลิลี่ ทอมลิน

แบบฝึกหัดของวันที่ 6 นี้จะช่วยให้คุณรู้จัก "ตัวตนที่แท้จริง" ของท่านให้ลึกซึ้งมาก ยิ่งขึ้น เพื่อให้ท่านได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวท่านเองว่า "ท่าน คือ ใคร?" ด้วยการพยายามค้นหา "ชุดทรัพย์สินในตัวท่าน" ที่ท่านสามารถใช้เป็นทรัพยากรที่ทรงคุณค่าเพื่อบรรลุความฝันอันสูงสุดของท่าน โดยการตอบคำถาม ดังต่อไปนี้

1. จงเขียนคุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์โดดเด่นในตัวท่านมาให้ได้อย่างน้อย 5 ข้อ เช่น การมองโลกในแง่ดี การมีมนุษยสัมพันธ์ การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การมีความเป็นผู้นำ ฯลฯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

2. จงเขียนความสามารถพิเศษหรือพรสวรรค์ที่ท่านมีเหนือคนทั่วไปมาให้ได้ อย่างน้อย 5 ข้อ เช่น ความสามารถทางดนตรี กีฬา ศิลปะ การพูด การเขียนหนังสือ การร้องเพลง ฯลฯ



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. จงเขียนพื้นฐานทางการศึกษาและประสบการณ์การเรียนรู้ต่างๆ เช่น ประวัติทางการศึกษา หลักสูตรสัมมนาทางวิชาการที่เคยเข้ารับการฝึกอบรม ประสบการณ์ในการทำงาน หนังสือที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของท่าน ตลอดจนความรู้และทักษะอื่นๆที่เกิดจากการเรียนรู้ตลอดชีวิตของท่าน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

4. จงเขียนรายชื่อของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของท่าน 5 คน เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน ครูบาอาจารย์ บุคคลตัวอย่างในสังคม บุคคลสำคัญที่จะช่วยท่านบรรลุเป้าหมายแห่งชีวิตของท่านได้ และบุคคลที่ประสบความสำเร็จในสิ่งเดียวกับที่ท่านต้องการ ฯลฯ โดยให้ระบุว่าพวกเขาเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อชีวิตของท่านอย่างไรบ้าง ?

1).....

.....

2).....

.....

3).....

.....

4).....

.....

5).....

.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

หลังจากที่ได้เขียนและทบทวนคำตอบของท่านแล้ว ให้ท่านพิจารณาว่าท่านได้มีโอกาสติดต่อสื่อสารกับบุคคลที่จะช่วยผลักดันท่านไปสู่ความสำเร็จที่ท่านต้องการหรือไม่ ? อย่างไร ?

.....

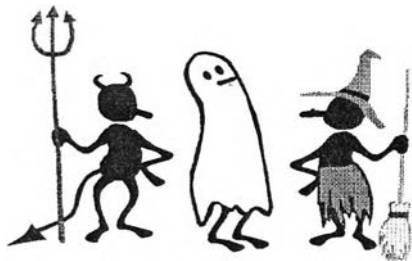
.....

.....

.....



ทั้งนี้ เนื่องจากว่า ท่านจะไม่สามารถประสบความสำเร็จได้เลยโดยปราศจากความร่วมมือจากผู้อื่น ฉะนั้น จงพยายามหาโอกาสที่จะรู้จักบุคคลที่จะให้ความช่วยเหลือแก่ท่านได้ เพื่อว่าท่านจะได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนที่ดีจากผู้คนเหล่านั้น ในขณะที่



เดียวกัน ท่านจำเป็นต้องระมัดระวังผู้คนแวดล้อมที่คอยพูดจา " ดับความฝัน " ของท่าน จงหลีกเลี่ยงการสนทนาเกี่ยวกับเป้าหมายชีวิตของท่านกับบุคคลเหล่านี้ มิฉะนั้น ไฟในตัวท่านก็จะถูกดับมอดลงไปด้วยน้ำลายของอสรพิษร้ายเหล่านั้น

เมื่อท่านได้เข้าใจถึง " แรงปรารถนาที่อยู่ในส่วนลึกที่สุดใจในหัวใจ " ของท่านแล้ว ก็จงรดน้ำเม리트พันธ์แห่งความใฝ่ฝันเหล่านั้นให้เติบโตและงอกงามเป็นประจำทุกวันด้วยการฝึกจินตนาการโดยใช้เวลาวันละ 20 - 30 นาทีเป็นอย่างน้อย ท่านจะต้องหาสถานที่เงียบๆ แล้วหลับตาลง นอนด้วยท่าสบายๆ พยายามผ่อนคลายร่างกายของท่านทุกส่วน พร้อมกับเปิดเพลงเบาๆ หลังจากที่คุณสามารถผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจได้แล้ว ก็ให้เริ่มจินตนาการให้เห็นภาพของความสำเร็จที่ท่านปรารถนา จะให้เกิดขึ้นในชีวิตของท่าน โดยพยายามให้เห็นรายละเอียดให้ได้มากที่สุด เช่น ท่านอาจจะเห็นภาพของตัวเองกำลังยืนอยู่บนเวทีที่ใหญ่โต งดงาม และได้กล่าวปราศรัยกับผู้คนนับพันๆคน ในขณะเดียวกัน ท่านได้ยินเสียงปรบมือดังสนั่น ได้ยินเสียงเชียร์ของคนที่สนับสนุนท่าน ทำให้ท่านสัมผัสได้ถึงความรู้สึกของความ สุข ความลึกลับในหัวใจ ฯลฯ จงฝึกจินตนาการให้เห็นภาพยนต์แห่งความสำเร็จที่ท่านต้องการนี้เป็นประจำทุกวัน เพื่อให้จิตใต้สำนึกของท่านได้ซึมซับภาพของความสำเร็จนั้นไว้ และมันก็จะทำหน้าที่เป็นดั่งแม่เหล็กที่จะดึงดูดทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านต้องการมาสู่ชีวิตของท่านในที่สุด



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 7

" คนส่วนใหญ่แล้วมิได้วางแผนเพื่อที่จะล้มเหลว หากล้มเหลวที่จะวางแผน "

จอห์น แอล เบคคีย์

แล้ววันที่ 7 ก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว ท่านเหลือเวลาอีกเพียง 2 สัปดาห์เท่านั้นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของท่านให้เป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่อย่างที่ท่านต้องการ จงหมั่นตรวจสอบพฤติกรรมของท่านอย่างสม่ำเสมอด้วยการตอบคำถาม ดังต่อไปนี้

1. ในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านได้พอใจกับพฤติกรรมของตัวเองหรือไม่ ? และท่านได้ลงมือทำอะไรลงไปบ้างที่จะนำท่านเข้าใกล้ความสำเร็จในเป้าหมายที่ท่านได้กำหนดไว้ ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านได้ตระหนักถึงผลกระทบจากการกระทำของท่านในแต่ละวันที่มีต่อเป้าหมายระยะยาวในชีวิตของท่านหรือไม่ อย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

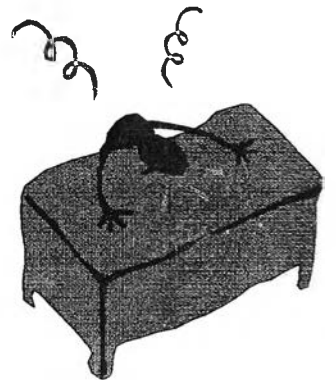
3. ท่านได้ประสบความสำเร็จในการกระทำอะไรบ้างในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา จงพยายามเขียนรายการของการกระทำที่ได้ให้ผลในทางบวกต่อเป้าหมายแห่งชีวิตของท่านมาให้มากที่สุด ?



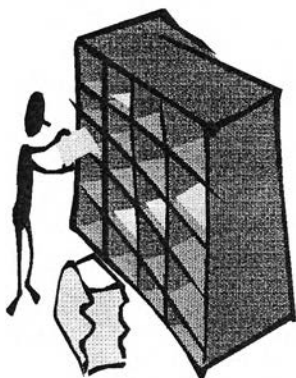
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. ท่านได้ล้มเหลวในการกระทำอะไรบ้างในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา จงพยายามเขียนรายการของการกระทำที่ได้ให้ผลในทางลบต่อเป้าหมายแห่งชีวิตของท่านมาให้มากที่สุด ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



4. จงเปรียบเทียบรายการของการกระทำในข้อ 3 และข้อ 4 และพิจารณาถึงผลลัพธ์ของพฤติกรรมของตัวท่านเองในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร ?



.....
.....
.....
.....
.....
.....

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

ถ้าท่านพบว่ารายการจากข้อ 3 มีมากกว่ารายการจากข้อ 4 ก็แสดงว่า ท่านมีพลังการกระทำที่สร้างสรรค์ แต่ถ้าท่านพบว่ารายการจากข้อ 4 มีมากกว่ารายการจากข้อ 3 ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจ เพราะท่านยังคงมีโอกาสที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงการกระทำของท่านในสัปดาห์หน้า จงระลึกอยู่เสมอว่า ในทุกจังหวะของชีวิต ท่านมีพลังอำนาจภายในตัวเองที่จะเลือกกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงชะตากรรมในชีวิตของตัวเอง



นับตั้งแต่วินาทีนี้เป็นต้นไป ท่านจงพยายามนำหลักการ " การบริหารเวลา " ไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันของท่าน โดยหลักการดังกล่าว มีดังนี้

⊕ บันทึกตารางเวลาการทำงานอย่างเป็นระบบลงในสมุดบันทึกประจำตัว (Day - Timer) โดยจดบันทึกเป้าหมายการทำงานและวันเวลาในการบรรลุเป้าหมายในแต่ละเป้าหมายลงในสมุด โดยวางแผนแต่ละสัปดาห์ 1 สัปดาห์ล่วงหน้า และวางแผนการทำงานแต่ละวัน 1 วันล่วงหน้าเสมอ ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 40 นาทีในวันหยุดสุดสัปดาห์เพื่อวางแผนการทำงานในสัปดาห์ถัดไป และใช้เวลาประมาณ 15 นาทีในตอนหัวค่ำทุกวันเพื่อวางแผนการทำงานในวันถัดไป และในการวางแผนทุกครั้ง ก็ให้ท่านถามตัวเองว่า " ฉันจะประสบความสำเร็จอะไรบ้างในสัปดาห์นี้ และในวันพรุ่งนี้ "

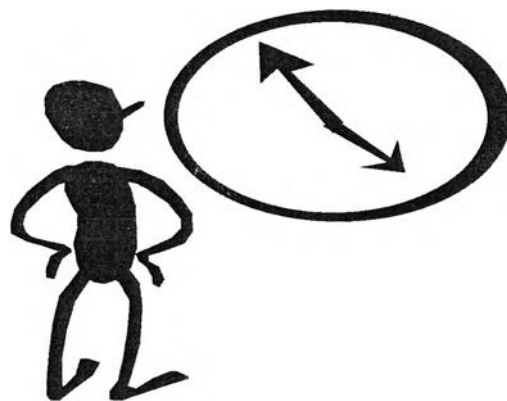
⊕ พยายามหลีกเลี่ยงการเสียเวลาในช่วงแรกของการทำงานกับกิจกรรมต่างๆ ดังต่อไปนี้ คือ การดื่มกาแฟ, การอ่านหนังสือพิมพ์ หรือการสนทนาที่ไร้สาระ ฯลฯ เพราะการกระทำดังกล่าว จะลดประสิทธิภาพการทำงานของท่านในวันนั้นลงทันที

⊕ จงทำงานที่ละเอียด และทำมันให้ดีที่สุด

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

ตัวอย่างแผนปฏิบัติการประจำสัปดาห์

ตารางรายสัปดาห์ที่ ...	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เป้าหมายที่สำคัญ							
1. ทบทวนบทเรียน	8	8	8	8	8	8	8
2. เยี่ยมเพื่อน	9	9	9	9	9	9	9
3. ติดต่อลูกค้าที่นัดไว้	10	10	10	10	10	10	10
4. เขียนโครงการธุรกิจ	11	11	11	11	11	11	11
5. เข้าประชุม	12	12	12	12	12	12	12
6. ออกตรวจงาน	13	13	13	13	13	13	13
7. เขียนหนังสือ	14	14	14	14	14	14	14
8. งานราตรีสโมสร	15	15	15	15	15	15	15
9. เตรียมสุนทรพจน์	16	16	16	16	16	16	16
10. วางแผนล่วงหน้า	เย็น	เย็น	เย็น	เย็น	เย็น	เย็น	เย็น



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

- ⌚ จัดทำตารางเวลาการทำงานอย่างเป็นระบบ โดยแบ่งเวลาการทำงานในแต่ละวันออกเป็นช่วงๆ และจัดสรรกิจกรรมต่างๆที่ต้องทำลงในช่วงเวลาแต่ละช่วงให้เหมาะสม
- ⌚ กำหนดระยะเวลาที่จะใช้ในการประชุมหรือสนทนาไว้ล่วงหน้าทุกครั้ง
- ⌚ พยายามที่จะจัดการกับเอกสารต่างๆที่ผ่านเข้ามาในโต๊ะทำงานให้หมดไปทุกวันด้วยการลงมือทำงานที่ต้องทำในวันนี้ให้เสร็จสิ้นจนเป็นนิสัย โดยไม่ให้เหลืองานที่สามารถทำได้ในวันนี้ไปทำต่อในวันถัดไป
- ⌚ ในช่วงเวลาที่ท่านรู้สึกมีพลังกระตือรือร้นสูงสุดในการทำงาน ให้เลือกที่จะเริ่มต้นการทำงานในงานที่ยากที่สุด แต่ในช่วงเวลาที่ท่านรู้สึกอ่อนล้า ก็ให้ท่านเลือกทำงานเบาๆไปก่อน
- ⌚ เมื่อท่านรู้สึกว่าคุณพลังงานในตัวท่านลดน้อยลง ก็ให้พักผ่อนสักครู่ ก่อนที่จะเริ่มทำงานต่อไป
- ⌚ พยายามพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน, มีโภชนาการที่ดี และรู้จักออกกำลังกายเป็นประจำ เนื่องจาก ท่านจะสามารถทำงานได้ดีก็ต่อเมื่อท่านมีความรู้สึกดีเท่านั้น ดังนั้น จงรักษา สุขภาพร่างกายของท่านให้ดีที่สุด
- ⌚ หาช่วงเวลาสำหรับการพักผ่อนในแต่ละวันของการทำงาน และพยายามหลีกเลี่ยงการทำงานในตอนเที่ยง เพราะจะทำให้ท่านเครียดมากเกินไป
- ⌚ พยายามหาเวลาไปเที่ยวพักผ่อนบ่อยๆ โดยใช้ระยะเวลาช่วงสั้นๆ เช่น ไปเที่ยวทะเลในช่วงวันหยุด
- ⌚ หลีกเลี่ยงการนำงานกลับไปทำต่อที่บ้าน จงพยายามทำงานให้เสร็จในที่ทำงาน เมื่อท่านกลับถึงบ้าน ควรเป็นเวลาที่ท่านจะต้องพักผ่อนร่างกายและจิตใจ
- ⌚ ฝึกนิสัยการวางแผนการทำงานล่วงหน้า โดยการนำ " แผนปฏิบัติการ (to do list) " สำหรับกิจกรรมที่ต้องทำในวันถัดไปให้ได้เป็นประจำทุกวัน
- ⌚ สร้างลักษณะนิสัยที่ดีในการนอนแต่หัวค่ำ และตื่นนอนแต่เช้าตรู่ เพื่อเพิ่มพลังชีวิตของท่านให้มีสุขภาพแข็งแรง และมีจิตใจที่สดชื่น แจ่มใส อยู่เสมอ

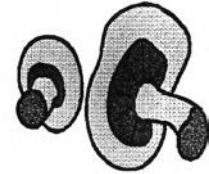
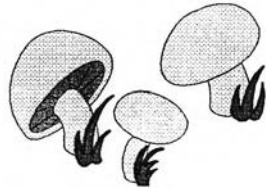
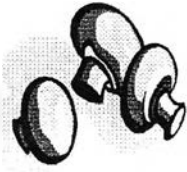
โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

🕒 ในแต่ละวัน พยายามหาเวลาที่จะได้อยู่คนเดียวเงียบๆ และใช้เวลาประมาณ 30 นาทีจดจ่ออยู่กับความฝันอันสูงสุดในชีวิตของท่าน เพื่อให้ท่านเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำให้ชีวิตของท่านให้มีค่าเพื่อสร้างเป้าหมายอันยิ่งใหญ่ที่ท่านได้เลือกไว้แล้วสำหรับตัวท่านเอง

🕒 พยายามใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันไปกับกิจกรรมที่มีความสำคัญ (แต่ไม่เร่งด่วน) ต่อการบรรลุเป้าหมายแห่งชีวิตของท่าน เช่น การอ่านหนังสือ การฟังเทปสร้างแรงบันดาลใจ การเข้าอบรมหลักสูตรพัฒนาตนเอง การพบปะและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คนที่มีความสำคัญต่อเป้าหมายในชีวิตของท่าน การวางแผนชีวิตในอนาคต ฯลฯ



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล



ในวันนี้ ขอให้ท่านบันทึกตารางเวลาการทำงานของสัปดาห์หน้า โดยจดบันทึกเป้าหมายการทำงานและวันเวลาในการบรรลุเป้าหมายแต่ละเป้าหมายลงในตารางข้างล่างนี้

ตารางรายสัปดาห์ที่...	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เป้าหมายที่สำคัญ							
1.	8	8	8	8	8	8	8
2.	9	9	9	9	9	9	9
3.	10	10	10	10	10	10	10
4.	11	11	11	11	11	11	11
5.	12	12	12	12	12	12	12
6.	13	13	13	13	13	13	13
7.	14	14	14	14	14	14	14
8.	15	15	15	15	15	15	15
9.	16	16	16	16	16	16	16
10.	เย็น	เย็น	เย็น	เย็น	เย็น	เย็น	เย็น



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

"...ถ้าหากว่าท่านมีโอกาสเดินทาง
ร่วมกับเพื่อนร่วมทางคนอื่น ๆ ได้
บางทีอาจจะเป็นเพราะว่า
ท่านได้ยินเสียงกลองที่ต่างออกไป
จงปลดปล่อยตัวท่านให้ก้าวเดินต่อไป
ตามจังหวะเสียงดนตรีที่ท่านได้ยิน
ไม่ว่าท่วงทำนองของเสียงดนตรีนั้น
จะมีจังหวะจะโคนอย่างไร
หรือห่างไกลเพียงใดก็ตาม..."

- เฮนรี เดวิด ธอโร



โปรแกรม 21 วัน สู้พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 8

" จงเติมความร่าเริง ความเข้มแข็ง และความมีชีวิตชีวาลงในการเคลื่อนไหวทุกอย่างของร่างกาย
จงให้ความรู้สึกที่แท้จริงของท่านเป็นของคนผู้หนึ่งซึ่ง...
ตัดสินใจที่จะยืนหยัดเพื่อบางสิ่งบางอย่าง และเพื่อเป็นคนบางคน...
ที่อาจหาญจะก้าวออกจากฝูงชนแล้วสอดแสงไฟส่องเส้นทางของตัวเอง "

ไอริสัน สเวทท์ มาร์เด็น

แบบฝึกหัดในวันที่ 8 นี้ให้ท่านได้เลือกเป้าหมายย่อยใหม่ๆอีก 2 เป้าหมายจากแบบฝึกหัดของวันที่ 2 และให้ท่านพยายามลงมือทำเป้าหมายนั้นให้สำเร็จภายในวันพรุ่งนี้

1. เป้าหมายย่อยที่ 3 ที่ข้าพเจ้าจะลงมือทำในวันพรุ่งนี้ พร้อมกับแผนการที่ชัดเจน มีดังนี้



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. เป้าหมายย่อยที่ 4 ที่ข้าพเจ้าจะลงมือทำในวันพรุ่งนี้ พร้อมกับแผนการที่ชัดเจน มีดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล



เมื่อท่านได้เริ่มเดินทางไปสู่การสร้างความฝันของท่านให้กลายเป็นความจริงขึ้นมา ท่านย่อมจะพบกับอุปสรรคที่คอยขัดขวางการกระทำของท่านไม่มากนัก ซึ่งมันก็เป็นเรื่องธรรมดาที่ท่านจะต้องพบกับความผิดหวังซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ก่อนที่ท่านจะได้ลิ้มรสกับความหอมหวานจากความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ ฉะนั้น ท่านจะต้องเข้าใจว่า ผู้คนที่ประสบความสำเร็จทั้งหลายนั้น ล้วนแล้วแต่ได้ผ่านคืนวันแห่งความปวดร้าวจากความไม่สมหวังต่างๆ มาแล้วทั้งสิ้น แต่พวกเขาเหล่านั้นมีหัวใจที่แข็งแกร่งประดุจเพชรที่ไม่หวั่นไหวไปกับเสียงหนามชีวิตที่คอยทิ่มแทงจิตใจของพวกเขาให้คิดที่จะล้มเลิกในการย่างก้าวเดินต่อไปบนเส้นทางแห่งความใฝ่ฝันอันสูงสุด



ด้วยเหตุนี้ ท่านจำเป็นจะต้องพัฒนาดวงจิตของท่านให้เข้มแข็งไว้เสมอ เพื่อต่อสู้กับคลื่นพายุที่อาจจะโหมกระหน่ำซัดซายโคลมตมมาสู่ชีวิตจริงของท่านได้ในทุกเมื่อ ท่านจึงต้องเรียนรู้ที่จะรับมือกับปัญหาและแก้ไขปัญหานั้นไปจนกว่าท่านจะได้พบกับ " ชุมทรัพย์ที่ปลายฝัน " ของท่าน ขอให้ท่านจงก้าวเดินต่อไปเรื่อยๆ บนเส้นทางที่ท่านได้ลิขิตไว้แล้ว และท่านจะพบว่า ทุกๆ อย่างก้าวของท่านจะไม่สูญเปล่าเพราะมันได้ปลูกฝังเมล็ดพันธ์แห่งความมานะพยายามในจิตใจของท่าน และไม่ว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในขณะนี้จะดูราวกับว่าท่านยังไม่ได้ประสบความสำเร็จอันใด แต่ท่านไม่รู้หรือว่าเมล็ดพันธ์ที่ท่านได้หว่านไปนั้นจะตอบแทนท่านอย่างไรดี เมื่อมันถึงวันเวลาที่ท่านจะได้เก็บเกี่ยวสิ่งที่ท่านได้ลงแรงลงไป

โปรแกรม 21 วัน สู้พลังศักยภาพบุคคล

เพื่อที่ท่านจะสามารถก้าวเดินไปสู่ความสำเร็จโดยไม่ล้มเลิกความตั้งใจกลางคัน ท่านจะต้องพัฒนาความสามารถในการเผชิญหน้ากับ " สภาวะของความเครียด " ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตให้ได้ ด้วยการปฏิบัติตามหลักการ ดังนี้

1. การตั้งเป้าหมายของท่าน ไม่ควรจะนำมาซึ่งความรู้สึกของ " ความกดดัน และความเครียด " แต่มันควรจะทำให้ท่านเกิดความรู้สึกของ " ความตื่นเต้นร่าเริง และ ความสนุกสนาน " ถ้าท่านพบว่าท่านรู้สึกเครียดและกดดันมากเกินไป จงย้อนกลับไปตรวจสอบเป้าหมายที่ท่านได้ตั้งไว้ว่าเป้าหมายเหล่านั้นได้สอดคล้องกับค่านิยมและความต้องการที่แท้จริงของท่านหรือไม่ ? และมันเป็นเป้าหมายที่ยากและซับซ้อนมากเกินไปจนไม่มีทางเป็นไปได้หรือไม่ ? อย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2. เมื่อท่านรู้สึกเครียด ท่านมีวิธีการในการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจของท่านหรือไม่ ? อย่างไร ? ถ้าท่านไม่มีวิธีการลดความเครียด ก็จงพยายามศึกษาหาวิธีการต่างๆที่จะช่วยให้ท่านสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดในจิตใจลง โดยการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือทดลองวิธีการต่างๆด้วยตัวท่านเอง และท่านคิดว่าท่านจะมีวิธีการอะไรบ้างในการผ่อนคลายจิตใจของตัวท่านเอง ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 9

" จงยึดถือไว้ในใจว่าการตัดสินใจของตัวเองที่จะประสบความสำเร็จสำคัญกว่าสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น "

อับราฮัม ลินคอล์น



ในวันนี้ ถ้าท่านยังไม่สามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายย่อย 2 เป้าหมายที่ท่านได้เลือกเมื่อวานนี้ ก็ให้ท่าน " ตัดสินใจอย่างแน่วแน่ " อีกครั้งในการลงมือทำมันให้สำเร็จให้ได้ในวันพรุ่งนี้ แต่ถ้าท่านสามารถที่จะประสบความสำเร็จในเป้าหมายย่อยดังกล่าวแล้ว ก็จงชื่นชมตัวท่านและให้รางวัลแก่ตัวท่านเอง เช่น ไปดูหนังเรื่องที่ท่านชอบ ไปทานอาหารในภัตตาคารโปรดของท่าน ซื้อของขวัญให้ตัวท่านเองสักชิ้น หรืออะไรก็ได้ที่จะทำให้ท่านมีความสุข จงอย่าได้ละเลยแบบฝึกหัดที่สำคัญนี้ เมื่อท่านได้ตั้งใจลงมือทำในสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตของท่านและผู้อื่น ท่านก็สมควรได้รับความสุขตอบแทน และนับตั้งแต่นี้ ทุกครั้งที่ท่านประสบความสำเร็จในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็จงอย่าลืมที่จะให้รางวัลแก่ตัวท่าน และพยายามฝึกฝนนิสัยในการทำให้ตัวท่านเองมีความสุขอยู่เสมอ เพราะท่านเท่านั้น คือ เพื่อนที่ดีที่สุดสำหรับตัวเองในการให้กำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาต่างๆในชีวิต

พรุ่งนี้ ท่านก็จะก้าวเดินมาถึงครึ่งทางของโปรแกรม 21 สู่พลังศักยภาพบุคคลแล้ว ดังนั้น ถ้าท่านพบว่า ชีวิตของท่านยังไม่มีเปลี่ยนแปลงใดๆเกิดขึ้นเลยแม้แต่น้อยนิด นับตั้งแต่วันแรกของการทำแบบฝึกหัด นั่นก็แสดงว่า มีบางสิ่งบางอย่างที่อาจจะผิดปกติเกี่ยวกับเป้าหมายแห่งชีวิตที่ท่านได้เลือกไว้ ฉะนั้น ขอให้ท่านได้ย้อนกลับมาพิจารณาใคร่ครวญในเป้าหมายต่างๆที่ท่านปรารถนาด้วยการตอบคำถามเกี่ยวกับความเป็นไปได้ในเป้าหมายชีวิตของท่าน ดังต่อไปนี้



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

1. ท่านคือผู้ที่สามารถรับผิดชอบได้อย่างเต็มที่ในการสร้างความสำเร็จด้วยตัวท่านเองหรือไม่ ?
หรือว่าความสำเร็จของท่านจะต้องขึ้นอยู่กับผู้อื่นหรือสิ่งอื่นเป็นหลัก ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านสามารถค้นหา " บุคคลต้นแบบ " ที่ประสบความสำเร็จในสิ่งเดียวกับที่ท่านปรารถนา
ได้หรือไม่ ? และท่านได้พยายามศึกษาว่าบุคคลเหล่านั้นสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้อย่างไร
หรือไม่ ?

.....

.....

.....

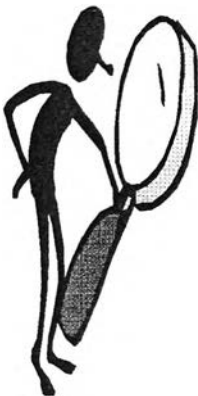
.....

.....

.....



3. ท่านสามารถกำหนดเป้าหมายแห่งชีวิตของท่านให้มี " ความชัดเจน " ได้หรือไม่ ? และ
เป้าหมายเหล่านั้นมี " ความสำคัญ " อย่างแท้จริงต่อชีวิตของท่านหรือไม่ ? อย่างไร ?



.....

.....

.....

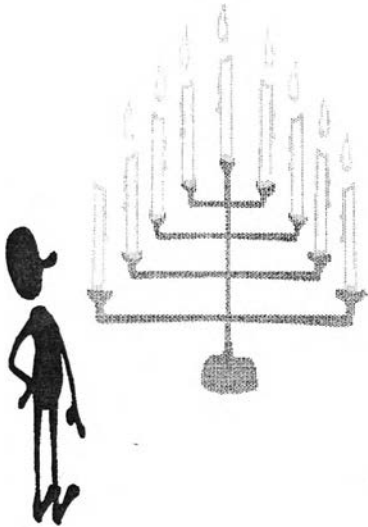
.....

.....

.....

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

4. เป้าหมายชีวิตของท่านได้มีความสอดคล้องกับค่านิยม ความเชื่อ ปรัชญาชีวิต และบุคลิก
ลักษณะของท่านหรือไม่ ? อย่างไร ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ท่านกำหนดระยะเวลาในการบรรลุเป้าหมายชีวิตและเป้าหมายย่อยแต่ละเป้าหมายได้อย่าง
เหมาะสมหรือไม่ ? ท่านพบว่า ท่านสามารถบรรลุเป้าหมายย่อยได้อย่างง่ายดายตายเกินไปหรือไม่ ? และ
เป้าหมายนั้นได้สร้างแรงจูงใจให้ท่านสามารถลงมือกระทำได้ในทันทีหรือไม่ ? อย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

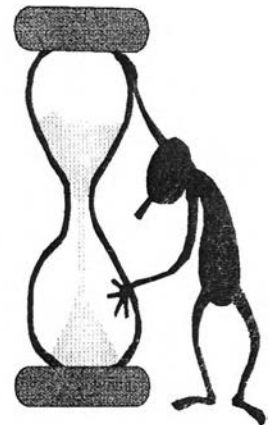
.....

.....

.....

.....

.....



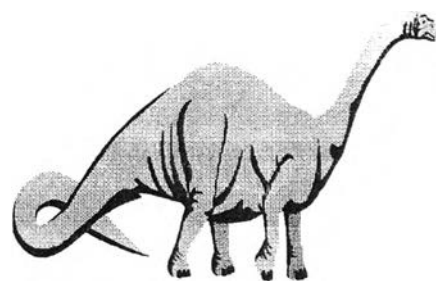
โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 10

" ท่านจำเป็นที่จะต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง
 ถ้าหากท่านไม่รู้ว่าท่านกำลังจะไปที่ไหน
เพราะว่าท่านน่าจะมิได้ไปถึงไหน "

โยคี เบอร์ธา

วันที่ 10 ของโปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคลแล้ว ก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว ท่านเหลือเวลาในการพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลภายในตัวท่านเพียง 11 วันเท่านั้น วันเวลาที่ผ่านพ้นไปแล้ว ก็จะผ่านไปตลอดกาล ขอให้ท่านใช้เวลาอันมีค่าที่เหลืออยู่นี้ให้เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิตของท่าน ในตอนนี้ ท่านก็จะเริ่มมีความชัดเจนใน " เป้าหมายแห่งชีวิต " ของท่านมากขึ้นบ้างแล้ว เพื่อให้ท่านมีพลังความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายแห่งชีวิตของท่าน จงพยายามอ่านและทบทวนเป้าหมายชีวิตของท่านอย่างสม่ำเสมอ และท่านก็อย่าลืมว่า ท่านจะต้องลงมือทำ " เป้าหมายย่อย " 10 เป้าหมายจากแบบฝึกหัดของวันที่ 2 ให้สำเร็จจุลวงก่อนวันสุดท้ายของโปรแกรม 21 วันนี้



ขณะนี้ ท่านได้เดินมาถึงครึ่งทางแล้ว ท่านได้มีความพอใจในพฤติกรรมของท่านหรือไม่ ?
 อย่างไร ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

นับตั้งแต่วันแรกจนถึงวันนี้ท่านได้ลงมือกระทำเป้าหมายย่อยสำเร็จไปแล้วกี่เป้าหมาย ?
 ถ้าท่านยังไม่ได้ลงมือทำอะไรกับเป้าหมายย่อยเหล่านั้นเลย ท่านจงถามตัวท่านเองว่า " ท่านยัง
 ต้องการประสบความสำเร็จในเป้าหมายแห่งชีวิตที่ท่านได้กำหนดไว้หรือไม่ ? อย่างไร ? "

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ถ้าคำตอบของท่าน คือ " ไม่แน่ใจ " ท่านก็จำเป็นที่จะต้องทบทวน
 " ความต้องการที่แท้จริงในชีวิตของท่าน " ใหม่อีกครั้ง แต่ถ้าคำตอบของท่าน
 คือ " ใช่ " ท่านก็จงลงมือทำเป้าหมายย่อยของท่านที่เหลืออยู่ให้สำเร็จภายใน 10
 วันนี้ให้ได้ ฉะนั้น ขอให้ท่านได้เลือกเป้าหมายย่อยใหม่ๆ อีก 2 เป้าหมาย แล้วก็ลองพยายามทำมันให้
 สำเร็จในวันพรุ่งนี้

1. เป้าหมายย่อยที่ 5 ที่ข้าพเจ้าจะลงมือทำในวันพรุ่งนี้ พร้อมกับแผนการที่ชัดเจน มีดังนี้

.....

.....

.....

.....

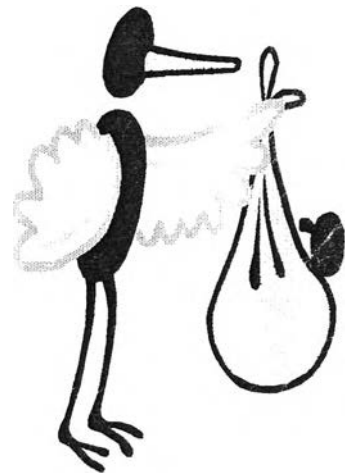
.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

2. เป้าหมายย่อยที่ 6 ที่ข้าพเจ้าจะลงมือทำในวันพรุ่งนี้ พร้อมกับแผนการที่ชัดเจน มีดังนี้



.....

.....

.....

.....

.....

.....

และจงตอบคำถาม ดังต่อไปนี้

1. ท่านคิดว่า ท่านจะลงมือกระทำให้ " เป้าหมายย่อย " ที่เหลืออยู่สำเร็จลงได้อย่างไรใน 10 วันที่เหลืออยู่นี้ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2. จงเรียนรู้จากประสบการณ์ใน 10 วันที่ผ่านมาว่า " อะไรบ้างที่เป็นอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางมิให้ท่านสามารถลงมือทำเป้าหมายย่อยเหล่านั้น " ขอให้ท่านพยายามระบุสาเหตุที่ชัดเจนของปัญหาเหล่านั้นออกมาให้ได้มากที่สุด เช่น การมีนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง การหาเวลาไม่ได้ การไม่มีคนช่วยเหลือ หรือการกลัวความล้มเหลว ฯลฯ



.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

3. จากปัญหาที่ท่านได้ระบุในข้อ 2 ข้างต้น ให้ท่านพยายามหาทางแก้ไขปัญหาเหล่านั้นด้วยคำถาม ดังต่อไปนี้

1) มีอะไรบ้างที่เป็นข้อดีที่มาพร้อมกับปัญหานี้ ?



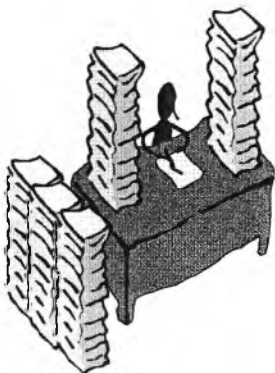
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2) มีอะไรบ้างที่ยังไม่สมบูรณ์แบบ และท่านจะทำมันให้ดีขึ้นได้อย่างไร ?



.....
.....
.....
.....
.....
.....

3) ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อที่จะทำให้ชีวิตนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างที่ท่านต้องการ ?



.....
.....
.....
.....

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

4) มีอะไรบ้างที่ท่านจะไม่ทำอีกต่อไปเพื่อให้ชีวิตนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างที่ท่านต้องการ ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5) ท่านจะมีความสุข สนุกสนานกับสิ่งที่ท่านกำลังทำอยู่ในขณะนี้ได้อย่างไร ?

.....

.....

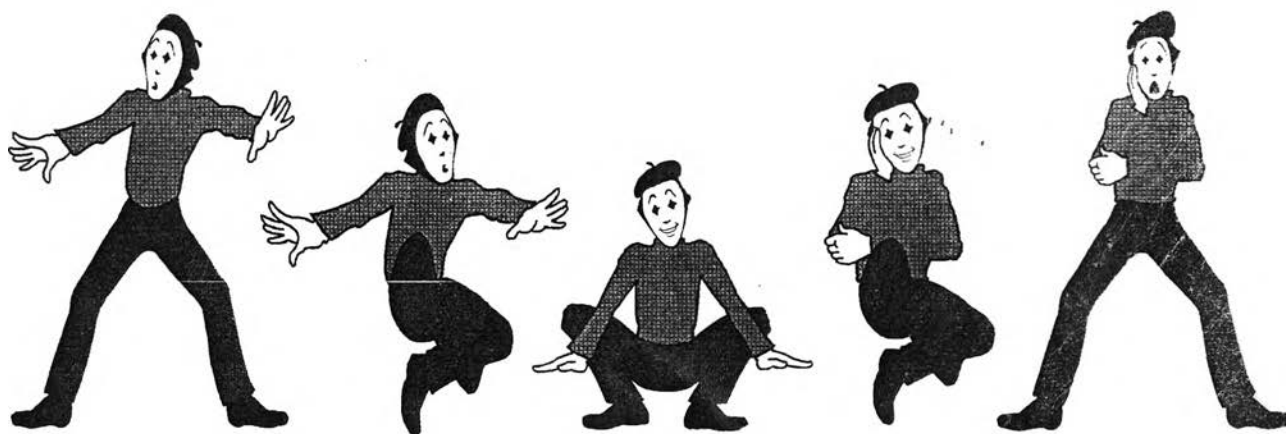
.....

.....

.....

.....

.....



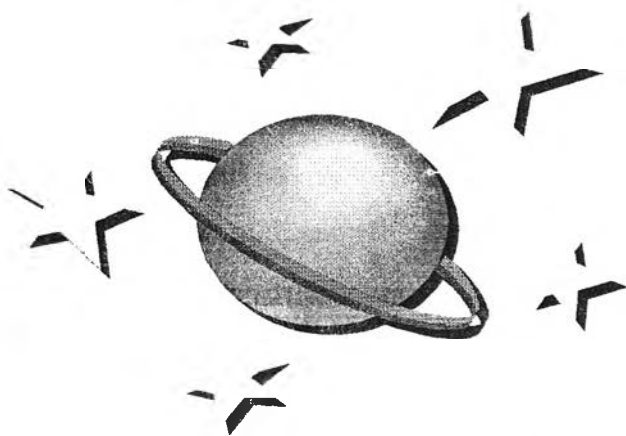
โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 11

" สิ่งที่ยิ่งใหญ่ในโลกนี้ มิได้ขึ้นอยู่กับว่าเราอยู่ที่ไหน
หากแต่เรากำลังจะมุ่งหน้าไปที่ใดต่างหาก "

โอลิเวอร์ เวิร์นเดลล์ ไฮล์มส์

ณ ขณะนี้ ท่านก็ควรจะคุ้นเคยกับการตั้งเป้าหมายและรู้จักการวางแผนในการบรรลุเป้าหมายนั้นๆ ได้อย่างเป็นระบบ โดยท่านควรจะสามารถบรรลุเป้าหมายย่อยส่วนตัวและเป้าหมายย่อยทางอาชีพอย่างน้อย 1 เป้าหมายในแต่ละส่วน ถ้าท่านสามารถผ่านแบบทดสอบนี้ได้ ข้าพเจ้าก็ขอแสดงความยินดีกับย่างก้าวที่สำคัญในชีวิตของท่าน เพราะเมื่อท่านเริ่มย่างก้าวแรกไปบนเส้นทางของความฝันอันยิ่งใหญ่ของท่าน ชีวิตของท่านก็จะเริ่มเปลี่ยนแปลงไปวันแล้ววันเล่า และท่านเชื่อหรือไม่ว่า ถ้าเพียงแต่ท่านสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของท่านให้มีคุณภาพมากขึ้นเพียงวันละ 1% เท่านั้น และให้ทำเช่นนั้นต่อไปเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง ท่านก็จะกลายเป็นคนๆ ใหม่ที่สามารถแสดงพลังศักยภาพภายในตัวเองได้เต็ม 100% ภายในระยะเวลาเพียง 100 วัน



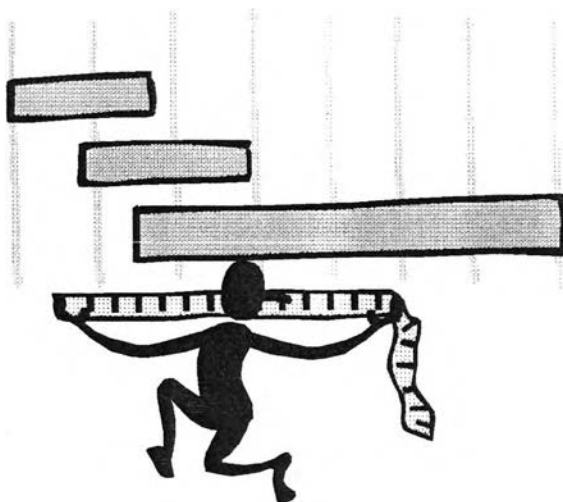
ดังนั้น จงอย่าได้หยุดที่จะก้าวเดินต่อไป แม้ว่าย่างก้าวแต่ละก้าวนั้นจะดูเหมือนว่าจะเป็นเพียงย่างก้าวเล็กๆ แต่ถ้าหากท่านไม่เคยหยุดเดินแล้วละก็ ระยะทางที่ท่านได้ย่างก้าวทุกๆ วันก็จะกลายเป็นหนทางที่จะนำท่านไปสู่ดวงดาว

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

ในวันนี้ ท่านจะได้เรียนรู้ในการกำหนดเป้าหมายอย่างมีทิศทาง และเครื่องมือที่จะช่วยท่านก็คือ " เวลา " สำหรับใช้ในแต่ละกิจกรรมที่ท่านต้องทำให้สำเร็จ เพื่อให้ท่านได้พัฒนาตนเองไปสู่ผู้ที่มีประสิทธิผลสูงในการทำงาน ฉะนั้น เมื่อท่านตั้งเป้าหมายแห่งชีวิตและเป้าหมายย่อยได้แล้ว ท่านก็ควรกำหนดระยะเวลาที่ชัดเจนและแน่นอนในการบรรลุเป้าหมายแต่ละเป้าหมายเหล่านั้น ในตอนนี้ ขอให้ท่านย้อนกลับไปสำรวจเป้าหมายระยะยาว ระยะกลาง และระยะสั้นของท่านในแบบฝึกหัดของวันที่ 2 และพยายามกำหนดเวลาที่ท่านจะต้องบรรลุเป้าหมายเหล่านั้นให้ได้อย่างชัดเจนและแน่นอน ยกตัวอย่าง เช่น ท่านได้กำหนดเป้าหมายไว้ว่า " ฉันจะมีน้ำหนักลดลงเหลือ 75 กก." ท่านก็ต้องเขียนเพิ่มเติมว่า ท่านจะต้องลดน้ำหนักนั้นให้ได้ " ภายในวันที่ 31 ธันวาคม 2544 " ฉะนั้น ท่านอาจจะต้องพยายามลดน้ำหนักให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1.5 กก. นับจากวันนี้เพื่อให้ท่านสามารถลดน้ำหนักเหลือ 75 กก. ได้ทันกับวันเวลาที่ท่านได้กำหนดไว้แล้ว แต่ถ้าท่านไม่กำหนดเวลาที่แน่นอนในการบรรลุเป้าหมาย ท่านก็จะลดน้ำหนักอย่างไร้ทิศทางโดยปราศจากแรงจูงใจ



การกำหนดเวลาที่ใช้ในการบรรลุเป้าหมายดังกล่าวจะช่วยให้คุณสามารถวางแผนกลยุทธ์ในการกระทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามที่ท่านต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ฉะนั้น ในวันนี้ ถ้าจะได้ฝึกการวางแผนอนาคตของท่านโดยมี " ระยะเวลา " เป็นตัวช่วยผลักดันให้ท่านลงมือสานฝันของท่านให้เป็นจริงเพื่อบรรลุเป้าหมายในแต่ละด้านที่ท่านต้องการด้วยระยะเวลาที่แน่นอน



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

จงเขียนแบบแปลนชีวิตของท่านและผลที่ท่านต้องการบรรลุตามลำดับอายุทุกๆ 5 ปีจากวันนี้

อายุ.....ต้องการบรรลุผล.....

.....
.....
.....
.....
.....



อายุ.....ต้องการบรรลุผล.....

.....
.....
.....
.....
.....



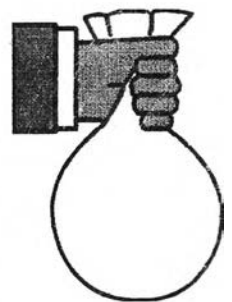
อายุ.....ต้องการบรรลุผล.....

.....
.....
.....
.....
.....



อายุ.....ต้องการบรรลุผล.....

.....
.....
.....
.....
.....

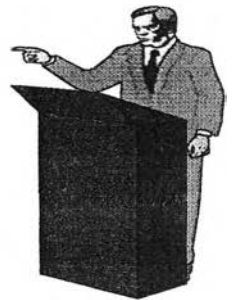


โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

อายุ.....ต้องการบรรลุผล.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



อายุ.....ต้องการบรรลุผล.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



อายุ.....ต้องการบรรลุผล.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



อายุ.....ต้องการบรรลุผล.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 12

"ชีวิตที่แข็งแกร่งย่อมถูกกระตุ้นด้วยความต้องการที่น่าตื่นเต้นเร้าใจ "

เคนเน็ท ไฮลเดบรานด์



ในการบรรลุเป้าหมายย่อยแต่ละเป้าหมาย ถ้าท่านพบว่าท่านสามารถบรรลุเป้าหมายย่อยๆ เหล่านั้นด้วยความง่ายดายและใช้เวลาสั้นๆ ก็ชี้ได้ว่า เป้าหมายย่อยที่ท่านได้กำหนดไว้ นั้นอาจจะไม่ท้าทายความสามารถของท่านอย่างเพียงพอ เพราะฉะนั้น ท่านจึงเพิ่มความท้าทายลงในเป้าหมายย่อยที่ท่านตั้งไว้ให้มีระดับความยากมากยิ่งขึ้นอีกสักหน่อย เพื่อให้ท่านได้เกิดแรงจูงใจและความตื่นเต้นในการลงมือสร้างผลลัพธ์ที่ท่านต้องการ แต่ถ้าท่านพบว่า เป้าหมายย่อยที่ท่านตั้งไว้ นั้นต้องใช้ความพยายามอย่างยิ่งและทำให้ท่านรู้สึกกดดันและมีความเครียดมากเกินไป ก็ขอให้ท่านนำเป้าหมายย่อยนั้นมาแตกย่อยออกเป็นเป้าหมายที่ย่อยลงไปอีก ฉะนั้น เป้าหมายย่อยบางเป้าหมายอาจจะกลายเป็นเป้าหมายระยะกลางของท่าน ซึ่งท่านจำเป็นต้องวางแผนใหม่อีกครั้งโดยการกำหนดเป้าหมายย่อยเพิ่มเติมเพื่อการบรรลุเป้าหมายระยะกลางนั้นๆ



แบบฝึกหัดของวันที่ 12 นี้ ต้องการให้ท่านเกิดความตื่นเต้นและความสนุกสนานระหว่างเส้นทางสู่ชัยชนะในชีวิตของท่าน เพราะคงจะไม่มีประโยชน์อันใด ถ้าท่านไม่มีความสุขระหว่างการเดินทางไปสู่ความสำเร็จ ฉะนั้น ท่านควรจะประสบความสำเร็จได้อย่างมีความสุข ไม่ใช่ว่าจะต้องพบกับความสำเร็จเสียก่อนแล้วจึงจะมีความสุข ซึ่งถ้าท่านมีความคิดเช่นนั้น ท่านก็จะไม่มีวันพบกับความสุขในชีวิตได้เลย เพราะ " ความสำเร็จนั้น ไม่ได้อยู่ที่ผลแต่อยู่ในทุกขณะที่ท่านได้ลงมือกระทำ " ฉะนั้น ถ้าเพียงท่านสามารถทำตัวเองให้มีความสุขอยู่ตลอดเวลาระหว่างการเดินทาง ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นแล้วในระหว่างการเดินทางนั่นเอง ไม่ใช่อยู่ที่จุดหมายปลายทาง



โปรแกรม 21 วัน สู่วัยพลังศักยภาพบุคคล

ในวันนี้ ขอให้ท่านระบุกิจกรรมต่างๆที่ทำให้ท่านมีความสุขมาให้มากที่สุด และท่านจะสามารถนำกิจกรรมเหล่านี้ไปสัมพันธ์กับการทำงานของท่านได้อย่างไร ? ยกตัวอย่างเช่น ถ้าท่านชอบกีฬาเทนนิสมาก ท่านคิดว่าท่านจะสามารถพัฒนาเป้าหมายทางอาชีพที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ท่านชื่นชอบได้หรือไม่ ? เป็นต้นว่า การเป็นเจ้าของสโมสรเทนนิส การเป็นโค้ชสอนเทนนิส หรือการจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาเล่นเทนนิส เป็นต้น



จงอธิบายให้ได้อย่างละเอียดว่า ท่านจะทำงานที่รับผิดชอบอยู่ให้มีความสุข สนุกสนาน ได้อย่างไร ? และท่านจะทำให้เป้าหมายแห่งชีวิตของท่านสามารถสร้างควมมีชีวิตชีวาให้แก่ตัวท่านเอง และคนรอบข้างได้อย่างไรบ้าง ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

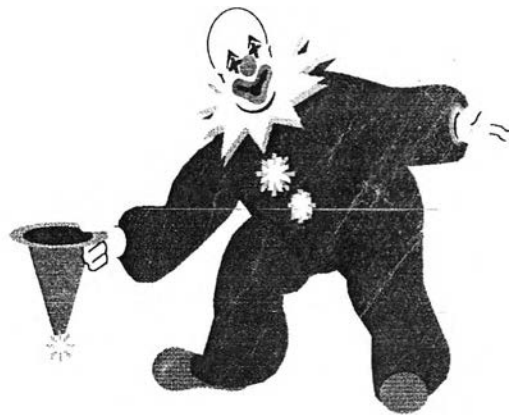
.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรม 21 วัน สู้พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 13

" ไม่มีอะไรในชีวิตที่น่าตื่นเต้นและได้รับรางวัลยิ่งใหญ่ไปกว่า...

ความคิดชั่ววูบที่ทำให้ท่านเปลี่ยนไปเป็นคนละคน
มีแค่แค่เปลี่ยนแปลงไปเท่านั้น... หากดีกว่าเดิม "

อาเธอร์ กอร์ดอน

เพื่อที่ท่านจะสามารถพัฒนาศักยภาพในตัวเองให้เป็นคนที่มีสมรรถนะแบบมากยิ่งขึ้นในทุกๆ วันของชีวิต ท่านควรจะมีความคิดในการลองทำสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ในชีวิตที่ท่านไม่เคยทำมาก่อนอยู่เสมอ โดยการให้ชีวิตให้หลุดพ้นออกไปจากรูปแบบชีวิตเดิมๆ ที่ท่านรู้สึกคุ้นเคย หรือชีวิตที่เป็น " Comfort Zone " เพราะถ้าท่านใช้ชีวิตจมปลักอยู่กับความเคยชินกับความสบายในชีวิตนานเกินไป ท่านก็กำลังจะดับ " ไฟ " ในตัวท่านอย่างช้าๆ โดยไม่รู้ตัว จนกระทั่งความสบายในชีวิตนั้นจะกลายเป็นคุกที่กักขังตัวท่านไม่ให้ท่านกล้าที่จะเริ่มต้นออกเดินทางไปผจญภัยกับการค้นหาขุมทรัพย์ในดินแดนใหม่ที่ สามารถให้ความสุขและความสำเร็จแก่ท่านมากยิ่งขึ้น



ฉะนั้น จงเปิดประตูใจของท่านให้กว้างขวาง จงพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง จงแสวงหาเส้นทางเดินชีวิตใหม่ๆ อยู่เสมอ เพื่อให้ท่านได้เต็มด้า รื่นเริง และหรรษาไปกับการเดินทางบนถนนแห่งชีวิตที่น่าพิศวง ท่านคงจำได้ว่า " ความสำเร็จที่แท้จริงในชีวิตที่จะให้ความสุขแก่ท่านนั้น จะอยู่ระหว่างการเดินทางของท่าน ไม่ใช่อยู่ ณ จุดหมายปลายทางที่ท่านไปถึง " เมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ ท่านก็ต้องเดินทางก้าวหน้าต่อไปเรื่อยๆ ราบจนวาระสุดท้ายในชีวิตของท่าน ขอให้ทุกลมหายใจเข้าออกของท่านได้สร้างคุณค่าในชีวิตให้แก่ตัวท่านเองและเพื่อนมนุษย์ จงอย่าได้หยุดฝันที่จะมีชีวิตที่ดีกว่าวันวานเพื่อคนที่ท่านรักและคนที่รักท่าน ชีวิต คือ การเรียนรู้อย่างไม่มีความจบสิ้น ฉะนั้น ท่านต้องพยายามพัฒนาตัวเองในทุกๆ ด้านของชีวิตอย่างไม่หยุดยั้งดังสโลแกนที่ว่า " CANI ! (Constant and Never - Ending Improvement) "

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล



ในวันพรุ่งนี้ ขอให้ท่านได้ลองทำสิ่งแปลกใหม่ในชีวิต เพื่อให้ " เด็กน้อย " ในตัวท่านได้ละเล่น สนุกสนาน และเพลิดเพลินไปกับการกระทำสิ่งใหม่ๆ จงอย่าได้ละเลย " ความต้องการส่วนลึก " ในจิตใจของท่าน เพราะจิตใจมนุษย์ก็ต้องการ " ของว่าง " ที่ให้รสชาติใหม่ๆแก่ชีวิตเช่นเดียวกัน ขอให้ท่านได้ลองทำแบบฝึกหัด ดังต่อไปนี้

1. ในวันพรุ่งนี้ ขอให้ท่านลองทำสิ่งดีๆกับบุคคล 2 คน ซึ่งอาจจะเป็นคนที่ท่านรู้จักหรือไม่รู้จักก็ได้ โดยให้ใช้หลักการ 10 ส. คือ สวัสดิ์ สงี่ยม สบตา สัมผัส เสน่หา สัจญา สื่อสาร สรรเสริญ ใส่ใจ และสม่ำเสมอ เพื่อให้พวกเขาเกิดความรู้สึกดีๆอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน เช่น การโอบกอดพ่อแม่ การบอกความรู้สึกดีๆที่เรามีต่อคนรัก การแสดงความห่วงใยด้วยการมอบดอกไม้แก่คนไข้ในโรงพยาบาล การให้ความรักและแบ่งปันสิ่งของแก่เด็กเร่ร่อนตามท้องถนน การให้กำลังใจแก่ผู้ที่ท้อแท้สิ้นหวังในชีวิต การโทรศัพท์ถึงเพื่อนที่ห่างเหินกันไป การลองส่งยิ้มให้กับคู่อริ หรืออะไรก็ได้ที่ท่านคิดว่าจะทำให้คนเหล่านั้นเกิดอาการหัวใจพองโต และสังเกตดูว่าท่านเกิดความรู้สึกอย่างไรบ้างจากการกระทำดังกล่าว ? จงระบุพฤติกรรมที่ท่านอยากจะทำเพื่อให้คนรอบข้างเกิดความประทับใจ และมีความสุข โดยให้ระบุว่าท่านจะทำอะไร กับใคร ที่ไหน เมื่อไหร่ และอย่างไร ?



.....

.....

.....

.....

.....

2. ให้ลองซื้อนิตยสารฉบับใหม่ๆที่ท่านไม่เคยอ่าน และเปิดอ่านดูว่ามีอะไรที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ต่อชีวิตของท่านบ้าง ? จงระบุประเภทหนังสือที่ท่านคิดจะซื้อมาอ่านในวันพรุ่งนี้ ?

.....

.....

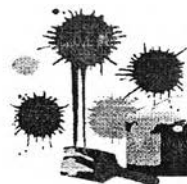
.....

.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

3. จงตัดสินใจลองทำกิจกรรมที่ท่านอยากทำแต่ไม่กล้าทำ เช่น การเข้าฝึกอบรม หลักสูตรต่างๆที่ท่านสนใจ การพัฒนาความสามารถทางดนตรี กีฬา ศิลปะ การโทรศัพท์ นัดออกเดทกับคนที่ท่านหมายปอง การท่องเที่ยวชมจตุภัยในต่างแดนคนเดียว การทำอาหารสูตรใหม่ๆที่ท่านคิดเอง การสอบเรียนต่อต่างประเทศ การเปลี่ยนคนรัก การเปลี่ยนงาน การดำน้ำใต้ท้องทะเล การฝึกโยคะ การหัดนั่งสมาธิ การตั้งใจรักชาติ 5 การลองกินเจ การปฏิบัติธรรมะ การเข้าฝึกอบรมวิปัสสนาหลักสูตร 10 วัน ฯลฯ



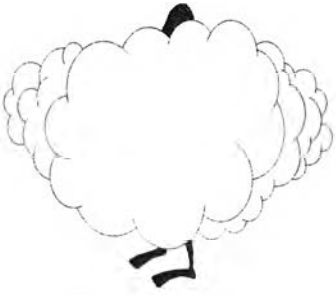
กิจกรรมที่ท่านอยากจะทำมากที่สุด 10 กิจกรรม ได้แก่

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....
- 6).....
- 7).....
- 8).....
- 9).....
- 10).....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

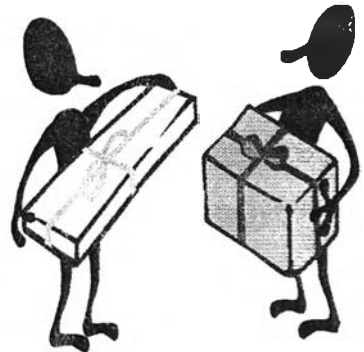
2. ท่านได้ตระหนักถึงผลกระทบจากการกระทำของท่านในแต่ละวันที่มีต่อเป้าหมายระยะยาวในชีวิตของท่านหรือไม่? อย่างไร?



.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. ท่านได้ประสบความสำเร็จในการทำอะไรบ้างในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา จงพยายามเขียนรายการของการกระทำที่ได้ให้ผลในทางบวกต่อเป้าหมายแห่งชีวิตของท่านมาให้มากที่สุด?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



4. ท่านได้ล้มเหลวในการทำอะไรบ้างในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา จงพยายามเขียนรายการของการกระทำที่ได้ให้ผลในทางลบต่อเป้าหมายแห่งชีวิตของท่านมาให้มากที่สุด?



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

5. จงเปรียบเทียบรายการของการกระทำในข้อ 3 และข้อ 4 และพิจารณาถึงผลลัพธ์ของพฤติกรรมของตัวท่านเองในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

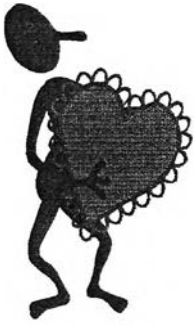
.....

ไม่ว่าผลลัพธ์จะออกมาเป็นเช่นไรก็ตาม ก็ขอให้ท่านมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ เพราะท่านยังเหลือเวลาอีก 1 สัปดาห์ที่จะใช้ความพยายามใหม่อีกครั้งในการบรรลุเป้าหมายย่อยส่วนบุคคลและเป้าหมายย่อยทางอาชีพที่ท่านได้เลือกไว้ในแบบฝึกหัดของวันที่ 2 และตัดสินใจที่จะลงมือทำให้สำเร็จลงให้ได้ภายในโปรแกรม 21 วันนี้ ดังนั้น ในสัปดาห์สุดท้ายที่เหลือนี้ ขอให้ท่านได้รวบรวมพลังทั้งหมดที่ท่านมีอยู่จดจ่ออยู่กับเป้าหมายย่อยที่ท่านต้องการทำให้สำเร็จด้วยการขจัดพฤติกรรมด้านลบที่เป็นอุปสรรคขัดขวางไม่让您สามารถลงมือกระทำได้ และแทนที่พฤติกรรมเหล่านั้นด้วยความคิดใหม่ การกระทำใหม่ ที่มีพลังสร้างสรรค์ที่จะนำพาชีวิตของท่านเข้าใกล้เป้าหมายแห่งชีวิตของท่านได้มากที่สุด ในขณะที่ จงตอบคำถามที่สำคัญ ดังต่อไปนี้



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

1. ถ้าท่านรู้สึกว่เป้าหมายระยะสั้นหรือเป้าหมายย่อยที่ท่านกำหนดไว้นั้นไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริงสำหรับความสามารถของมนุษย์ที่จะทำได้ ท่านก็จะปรับเปลี่ยนเป้าหมายย่อยเหล่านั้นให้มีความเหมาะสมกับศักยภาพที่มีอยู่ในตัวท่านในตอนนี หรือถ้าท่านพบว่า ท่านไม่ได้ต้องการสิ่งที่ท่านกำลังกระทำอยู่อย่างแท้จริงก็จงถามตัวท่านเองอีกครั้งว่า " อะไร คือ สิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตของท่านมากที่สุด ? " ขอให้ท่านพยายามตอบคำถามนี้ให้ละเอียดที่สุด และให้เหตุผลให้ได้ว่า " สิ่งๆ นั้นมีความหมายและความสำคัญต่อชีวิตของท่านอย่างไรบ้าง ? "



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ในตอนนี้ ท่านควรจะมีความจริงใจในการกำหนดเป้าหมายแห่งชีวิตของตัวเองได้แล้ว ถ้าท่านยังไม่ทราบท่านต้องการอะไรในชีวิตนี้ ก็จงพยายามตอบคำถามในข้อ 1 ให้ได้ เพราะท่านจะต้องทราบว่า " ท่านต้องการอะไรอย่างแท้จริงในชีวิต " มิฉะนั้น ชีวิตของท่านก็จะดำเนินต่อไปอย่างไร้ทิศทาง ขอให้วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่ท่านจะต้องกำหนด " เป้าหมายสำคัญที่แน่นอน " ในชีวิตของท่านให้ได้ และสร้างแผนการที่ชัดเจนในการบรรลุเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่นั้นด้วยการกำหนดเป้าหมายย่อยๆ ที่จะนำพาท่านไปสู่ชัยชนะอย่างมีลำดับขั้นตอน ฉะนั้น ณ จุดนี้ จงเขียนเป้าหมายย่อยที่ท่านตัดสินใจว่าจะลงมือกระทำให้ได้ภายในระยะเวลา 7 วันที่เหลืออยู่นี้ แล้วท่านก็จะลงมือทำมันเลย !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

ฉะนั้น ขอให้ท่านได้เลือกเป้าหมายย่อยใหม่ๆอีก 2 เป้าหมาย แล้วก็ลองพยายามทำมันให้สำเร็จในวันพรุ่งนี้

1. เป้าหมายย่อยที่ 7 ที่ข้าพเจ้าจะลงมือทำในวันพรุ่งนี้ พร้อมกับแผนการที่ชัดเจน มีดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

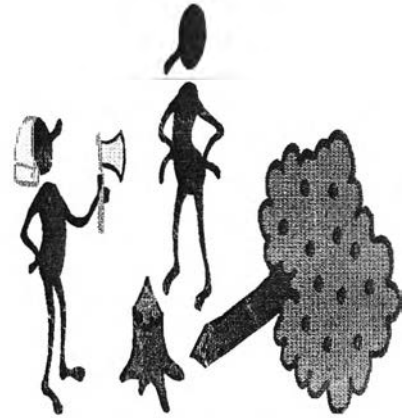
.....

.....

.....

.....

.....



2. เป้าหมายย่อยที่ 8 ที่ข้าพเจ้าจะลงมือทำในวันพรุ่งนี้ พร้อมกับแผนการที่ชัดเจน มีดังนี้



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

"...นักดนตรีต้องบรรเลงดนตรี
ศิลปินต้องวาดภาพ
จิณตกรวีต้องประพันธ์บทกวี
หากว่าเขาปรารถนาจะอยู่กับตัวเอง
อย่างสงบสุข..."

- อับราฮัม มาสโลว์

"...หัวใจสำคัญที่สุดแห่งความสุข ก็คือ
การที่มนุษย์พึงพอใจกับสิ่งที่เขาเป็นอยู่..."

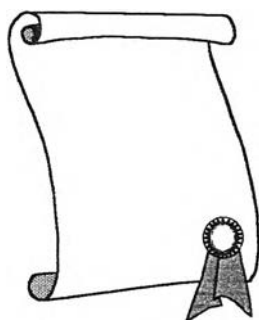
- ดีไซด์เรียส อีราสมัส

โปรแกรม 21 วัน สู้พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 15

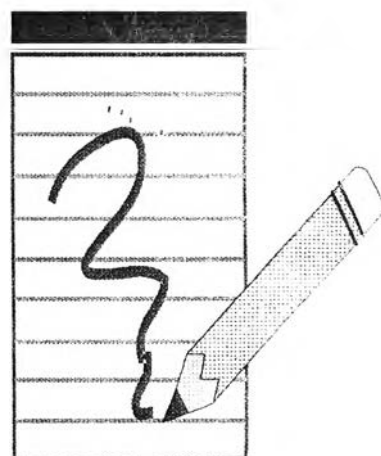
" จงบอกตัวท่านเองในวงค์อันลึกลับว่า ฉันถูกสร้างขึ้นมาเพื่อทำงานนี้ "

แอนดรู คาร์เนกี



จงเริ่มต้นสัปดาห์สุดท้ายนี้ด้วยการอ่าน " เป้าหมายสำคัญที่แน่นอน " ในชีวิตของท่านดังๆ แล้วก็อ่านเป้าหมายย่อยส่วนบุคคลและเป้าหมายย่อยทางอาชีพที่ท่านตัดสินใจอย่างมุ่งมั่นว่าจะทำมันให้สำเร็จภายในสัปดาห์นี้ ถ้าท่านปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต ท่านจะต้องเริ่มต้นด้วยการมี " จุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในใจ " ว่าท่านต้องการจะทำอะไรในชีวิตนี้ โดยท่านจะต้องเขียนเป้าหมายในชีวิตออกมาให้ได้อย่างชัดเจนและบันทึกเป็น " คำปฏิญาณส่วนตัว (Personal Mission Statement) " ซึ่งแสดงเป้าหมายชีวิตของท่านได้อย่างมีหลักการที่สุด เพราะมันจะกลายเป็นรัฐธรรมนูญแห่งชีวิตของท่าน และท่านคือผู้เดียวที่จะต้องบัญญัติภารกิจสำคัญที่เป็นพันธสัญญาในชีวิตด้วยตัวของท่านเอง ดังนั้น การสร้างคำปฏิญาณส่วนตัว จึงเป็นการกำหนด " งานแห่งชีวิต " ของท่าน ซึ่งท่านมีหน้าที่ในการทำ " ความคิดที่ทรงคุณค่า " เหล่านั้นให้ปรากฏเป็นความจริงขึ้นมาให้ได้

ในการกำหนด " คำปฏิญาณส่วนตัว (Personal Mission Statement) " ท่านจะต้องเขียนเป้าหมายชีวิตของท่านด้วยข้อความที่สั้น กระชับ ชัดเจน ได้ใจความ และสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ท่านได้มากที่สุด ยกตัวอย่างเองเช่น " ข้าพเจ้าต้องการเป็นนักพูดที่มีชื่อเสียงมากที่สุดในประเทศ เมื่อข้าพเจ้าได้พูด ก็จะมีผู้คนนับล้านฟังข้าพเจ้าปราศรัยด้วยความตื่นเต้น เรา่ใจ และมีความสุขมากที่สุด ข้าพเจ้า คือ นักพูดยอดเยี่ยมอัจฉริยะที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับเพื่อนร่วมโลกได้พบกับความสุขและความสำเร็จที่แท้จริงในชีวิตของพวกเขา "



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

จากคำปฏิญาณส่วนตัวดังกล่าว ท่านจะเห็นว่า ประกอบไปด้วยข้อความที่แสดงเป้าหมายชีวิตได้อย่างกระชับ ชัดเจน และมีพลัง ดังนั้น ในวันนี้ ขอให้ท่านพัฒนา " คำปฏิญาณส่วนตัว " ของท่านขึ้นมา และพยายามเขียนมันด้วยข้อความที่จะทำให้ท่านเกิดแรงปรารถนาที่มีต่อความสำเร็จนั้นให้ได้มากที่สุด โดยทำตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. เป้าหมายแห่งชีวิตของท่าน จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตของท่านและผู้อื่นอย่างไรบ้าง ?
จงพยายามระบุดอกมาให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2. พยายามสรุปเป้าหมายชีวิตของท่านให้เหลือข้อความเพียง 1 ย่อหน้า โดยเรียงเรียงให้ได้ข้อความที่มีเนื้อหาสาระที่สามารถสร้างแรงจูงใจสูงสุดให้แก่ตัวท่านเอง และเมื่อท่านสามารถพัฒนา " คำปฏิญาณส่วนตัว (Personal Mission Statement) " ได้แล้ว ก็ให้ท่านพยายามจดจำและอ่านบททวนข้อความเหล่านั้นตั้งแต่วันละหลายๆครั้ง เพื่อให้จิตใจนี้ของท่านจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ท่านปรารถนามากที่สุด



.....

.....

.....

.....

.....

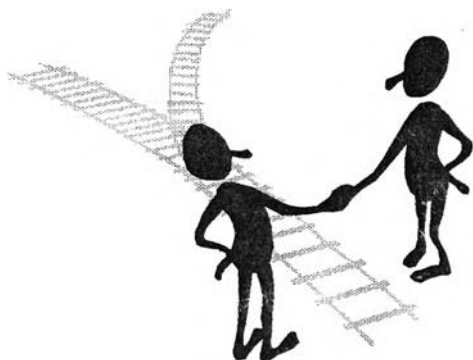
.....

โปรแกรม 21 วัน สู้พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 16

" จงทำสิ่งที่ดีทุกอย่างที่ท่านสามารถทำได้
ด้วยเครื่องมือทุกอย่างที่ท่านสามารถใช้ได้
ด้วยทุกวิถีทางที่ท่านสามารถทำได้
ในทุกหนทุกแห่งที่ท่านสามารถทำได้
ในทุกโอกาสที่ท่านสามารถทำได้
ต่อคนทุกคนที่ท่านสามารถทำให้ได้
นานตราบเท่าที่ท่านจะสามารถทำได้ "

จอห์น เวสลีย์



จนถึงวันนี้ ท่านสามารถที่จะทำการติดต่อหรือได้มี
โอกาสสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีความสำคัญต่อการ
บรรลุเป้าหมายแห่งชีวิตของท่านหรือยัง ? ถ้าท่านล้มเหลวกับ
การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลดังกล่าว ไม่ว่าจะด้วยเหตุผล
อันใดก็ตาม ก็ขอให้ท่านลองพยายามที่จะเริ่มติดต่อกับผู้คน
เหล่านั้นใหม่อีกครั้งและท่านอาจจะพิจารณา " ผู้ร่วมทีมงาน

(Teammates) " ใหม่ที่ท่านคาดว่าจะสามารถช่วยท่านให้ประสบความสำเร็จได้รวดเร็วมากยิ่งขึ้น



ไม่มีความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ใดๆในโลกนี้เกิดขึ้นได้โดย
ปราศจากการได้รับความร่วมมือจากผู้อื่น ฉะนั้น ท่านจะต้องเริ่ม
พัฒนา " ทีมงาน " ในฝันของท่านขึ้นมา โดยเริ่มต้นจากการทำตัว
ท่านให้เป็นที่ที่ดีที่สุดเท่าที่ท่านจะทำได้ แล้วพลังความดีในตัว

ท่านก็จะดึงดูดแต่คนดีๆเข้ามาสู่ชีวิตของท่าน ดังคำกล่าวที่ว่า " ที่ใดมีทะเลสาบ ที่
นั้นก็มีหงส์มาหา (Where there is a lake, A swan will come) "

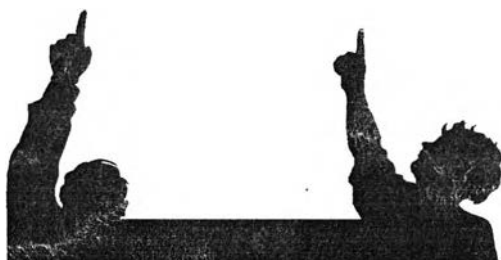


โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

ในแบบฝึกหัดวันนี้ ขอให้ท่านตอบคำถาม ดังต่อไปนี้

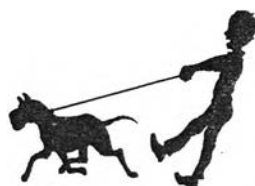
1. ผู้ร่วมทีมงานของท่านควรมีคุณลักษณะพิเศษอย่างไรบ้าง ? ท่านปรารถนาที่จะได้ร่วมงานกับผู้คนที่มีความลักษณะนิสัยแบบไหน? จงระบุลักษณะนิสัยของคนที่ท่านอยากร่วมงานด้วยมา 5 ประการ

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....



2. ท่านคิดว่า ท่านสามารถเป็น " ผู้ร่วมทีมงาน (Teammates) " ที่ดีสำหรับผู้อื่นหรือไม่อย่างไร? จงระบุคุณลักษณะนิสัยของท่านที่จะทำให้ผู้อื่นอยากร่วมงานกับท่านมา 5 ประการ

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

3. ท่านคิดว่า ท่านไม่พอใจกับบุคลิกลักษณะนิสัยบางประการในตัวท่าน ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในการร่วมทำงานกับผู้อื่นหรือไม่ อย่างไร ? และท่านจะปรับปรุงพฤติกรรมนั้นได้อย่างไร ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ในขณะนี้ ให้ท่านได้พิจารณาคนที่จะเป็น " ผู้ร่วมทีมงาน (Teammates) " ของท่านในอนาคต และให้ท่านพยายามโทรศัพท์ติดต่อกับคนเหล่านั้นพร้อมกับสนทนาแบ่งปันความใฝ่ฝันของท่านกับพวกเขา โดยขอให้ท่านลองสังเกตว่าพวกเขาเป็นบุคคลที่มีความฝันในชีวิตที่ใกล้เคียงกับท่านหรือไม่ ? อย่างไร ? และไม่ว่าเมื่อใดก็ตามที่ท่านได้ค้นพบ " ผู้ร่วมทีมงาน (Teammates) " ในฝันของท่านได้แล้ว ก็จงใช้เวลาส่วนใหญ่ของท่านกับบุคคลเหล่านั้น เพราะท่านจะได้พลัง " อภิจิต " จากพวกเขาในการกระตุ้นให้ท่านเกิดแรงบันดาลใจในการสร้างความใฝ่ฝันอันสูงสุดของท่านให้กลายมาเป็นความจริง

จงระบุรายชื่อคน 10 คน และให้เหตุผลว่าทำไมท่านถึงได้เลือกพวกเขาเป็นส่วนหนึ่งใน " ทีมงาน " ของท่าน

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....
- 6).....
- 7).....
- 8).....
- 9).....
- 10).....

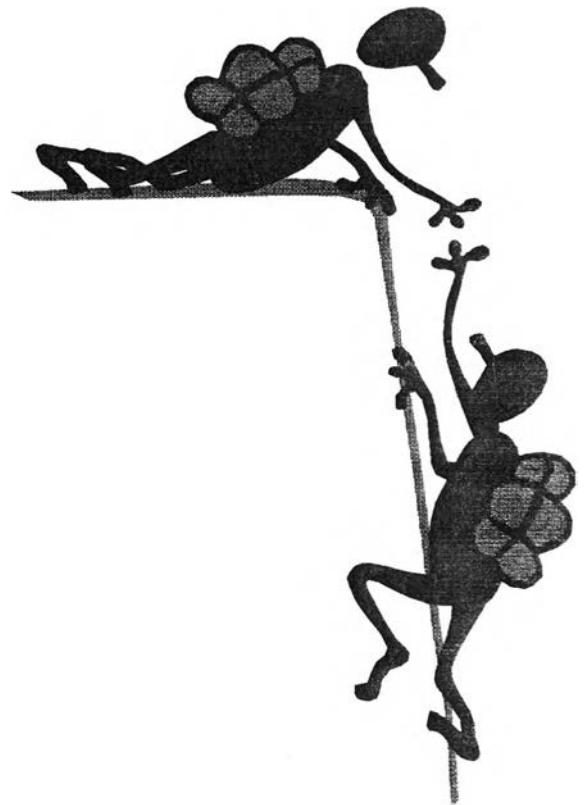
โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 17

" จงกล้าหาญ แล้วพลังอันยิ่งใหญ่ก็จะมาช่วยเหลื้อท่าน "

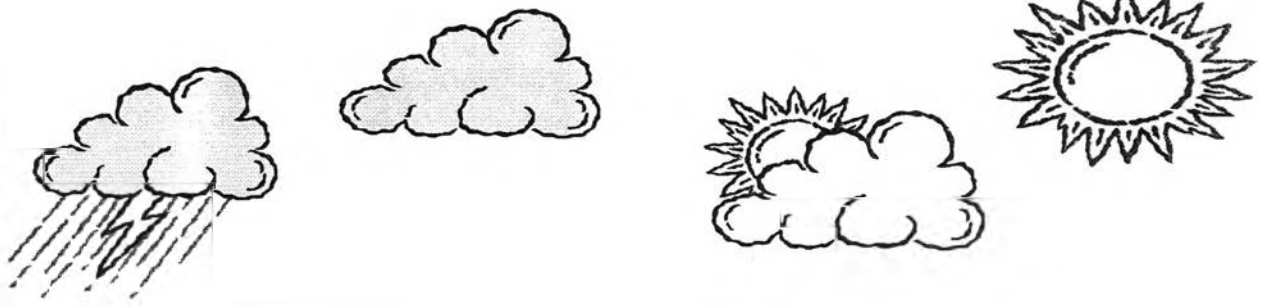
เบซิล ดิง

จากการศึกษาชีวิตของผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างสูง ข้าพเจ้า พบว่า พวกเขาเหล่านั้น ล้วนแต่ต้องประสบกับเคราะห์กรรมในชีวิตอย่างใหญ่หลวงและไม่ได้มีอุปสรรคน้อยไปกว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวเลยแม้แต่หน่อย หรืออาจจะมีมากกว่าเสียด้วยซ้ำ ดังนั้น คุณสมบัติที่สำคัญยิ่งของผู้ที่ปรารถนาความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ ก็คือ ความสามารถในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตที่อาจจะพลิกผันไปได้อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่มีวิธีการในการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์วิกฤติต่างๆ ในชีวิตได้ดีกว่า ก็ย่อมมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จได้มากกว่า ฉะนั้น ท่านจะต้องพัฒนาความสามารถในการที่จะเปลี่ยน " วิกฤติ " ให้เป็น " โอกาส " ให้ได้อยู่เสมอ เพื่อให้เรือชีวิตของท่านสามารถขับเคลื่อนไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างปลอดภัย โดยไม่อับปางไปกับคลื่นพายุในท้องทะเลเสียก่อน



ดังนั้น

แบบฝึกหัดในวันนี้จึงช่วยท่านให้รู้จักการ " ยึดหยุ่น " ในวิธีการในการสร้างความสำเร็จในชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า " จงเขียนเป้าหมายไว้บนหินผา ส่วนวิธีการให้เขียนไว้บนผืนทราย "



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

ในวันนี้ ขอให้ท่านจงตอบคำถามแต่ละข้อ ดังต่อไปนี้

1. จากวันแรกจนถึงวันนี้ ท่านพบว่า ท่านประสบความสำเร็จยากในการบรรลุเป้าหมายย่อยบางเป้าหมายหรือไม่ ? อย่างไร ? และท่านมีวิธีการในการแก้ไขปัญหานั้นอย่างไรบ้าง ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ในชีวิตที่ผ่านมาของท่าน ท่านเคยประสบกับเคราะห์กรรมที่เกิดขึ้นโดยที่ท่านไม่ได้ตั้งใจหรือไม่ ? และท่านได้มีวิธีการในการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ในครั้งนั้นอย่างไร ? ถ้าท่านสามารถย้อนกลับไปยังเหตุการณ์ในครั้งนั้นได้อีกครั้ง ท่านจะมีวิธีการในการแก้ไขปัญหานั้นที่แตกต่างไปจากเดิมหรือไม่ ? อย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 18

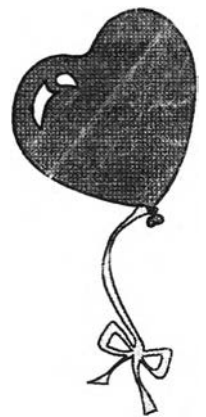
" สิ่งต่างๆมักจะเกิดขึ้นตามความเชื่อจริงๆของท่าน
และความเชื่อในสิ่งโดย้อมทำให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น "

แฟรงค์ ลอยด์ ไรท์



แล้ววันที่ 18 ก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว ท่านเหลือเวลาอีกเพียง 3 เท่านั้นที่จะได้ใช้พลังศักยภาพในตัวท่านลงมือกระทำให้บรรลุเป้าหมายแห่งชีวิตที่ท่านได้กำหนดไว้ตั้งแต่วันแรกของโปรแกรม 21 วัน ถ้าท่านพบว่า ท่านได้เดินเข้าใกล้เป้าหมายชีวิตของท่านบ้างแล้ว แม้ว่ามันจะเป็นย่างก้าวสั้นๆ แต่ก็ขอให้ท่านจงภาคภูมิใจในตัวท่านเอง โดยไม่สำคัญว่าท่านจะบรรลุเป้าหมายที่ดูเหมือนว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยสักเพียงใดก็ตาม แต่อย่างน้อยท่านก็ได้ลงมือทำมันไปแล้ว ซึ่งท่านอาจจะไม่เคยคิดที่จะลงมือทำเป้าหมายเล็กๆเหล่านั้นให้สำเร็จเลยในอีกหลายๆเดือน หรือหลายๆปีข้างหน้าก็เป็นได้

ในระหว่างการเดินทางไปสู่ความสำเร็จ สิ่งที่สำคัญยิ่งที่จะช่วยให้ท่านสามารถเดินทางไปถึงเส้นชัยของชีวิต ก็คือ " กำลังใจ " เพราะตลอดเส้นทางที่ท่านจะต้องเดินไป ท่านย่อมจะต้องพบกับอุปสรรคขวากหนามที่คอยบั่นทอนกำลังใจของท่านครั้งแล้วครั้งเล่า ฉะนั้น ท่านจะต้องพยายามรักษาทัศนคติในทางสร้างสรรค์ในการมองเหตุการณ์ต่างๆของชีวิตไปในทางบวกเสมอเพื่อกระตุ้นตัวท่านให้เกิดพลังสร้างสรรค์สำหรับทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตได้อย่างมีความสุข



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

ฉะนั้น จงทบทวนข้อความที่จะช่วยกระตุ้นให้ท่านเกิดกำลังใจวันละหลายๆครั้งตลอดวัน โดยการติดข้อความที่ท่านชอบไว้ตรงที่ท่านสามารถมองเห็นมันได้ง่ายๆ เช่น บนกระจกห้องน้ำ บนปฏิทิน ตั้งโต๊ะ บนประตูตู้เย็น หรือบนผนังห้อง และเมื่อท่านเห็นข้อความเหล่านั้น ก็จงพูดออกมาด้วยอารมณ์ความรู้สึกกระตือรือร้น และยิ่งท่านยืนยันได้บ่อยเท่าไร มันก็จะซึมซับเข้าไปในจิตใต้สำนึกของท่าน และทำให้ท่านกลายเป็นคนที่มีทัศนคติในทางสร้างสรรค์ตามข้อความเหล่านั้นอย่างช้าๆ โดยตัวอย่างของข้อความที่สามารถสร้างพลังความรู้สึกด้านบวก มีดังนี้

- ๕ ฉันรู้สึกมีสุขภาพสมบูรณ์ ! ฉันรู้สึกมีความสุข ! และฉันรู้สึกน่าเกรงขาม !
- ๕ ถ้าฉันทำมันอย่างสุดจิตสุดใจแล้ว ฉันก็จะประสบความสำเร็จ !
- ๕ ปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างที่ท่านต้องการให้เขาปฏิบัติต่อท่าน !
- ๕ ชัยชนะย่อมได้มาทีละนิ้ว มิใช่ทีละไมล์ !
- ๕ ทำมันเดี๋ยวนี้ !
- ๕ ฉันทำได้ ฉันจะทำ !
- ๕ ทุกปัญหามีเมล็ดพันธ์แห่งคำตอบของตนเอง !
- ๕ จงกระทำเสมือนหนึ่งว่าเป็นไปไม่ได้เลยที่จะล้มเหลว !
- ๕ จงร้องเพลงไปตลอดทาง แล้วความเหนื่อยล้าของเราก็จะลดลง !
- ๕ สิ่งเดียวที่ฉันจะทำ ก็คือ ลืมสิ่งทั้งปวงที่ผ่านไปและมุ่งไปไขว่คว้าสิ่งที่รออยู่ข้างหน้า!



ในวันนี้ ขอให้ท่านทำแบบฝึกหัด ดังต่อไปนี้

1. ท่านคิดว่า ท่านเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี หรือแง่ร้าย ? และลักษณะนิสัยเช่นนี้ จะทำให้ท่านสามารถประสบความสำเร็จได้อย่างไร ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

2. ในวันนี้ ให้ท่านได้เลือกเป้าหมายย่อยใหม่ๆอีก 2 เป้าหมายที่ยังเหลืออยู่ และให้ท่านพยายามลงมือกระทำมันด้วยทัศนคติในทางสร้างสรรค์ต่อเป้าหมายเหล่านั้น โดยก่อนลงมือกระทำท่านจงกระตุ้นตนเองด้วยข้อความด้านบวกที่ท่านชอบหลายๆครั้ง จนกระทั่งท่านเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถลงมือทำมันด้วยพลังที่สร้างสรรค์



ฉะนั้น ขอให้ท่านได้เลือกเป้าหมายย่อยใหม่ๆอีก 2 เป้าหมาย แล้วพยายามทำมันให้สำเร็จในวันพรุ่งนี้

- 1) เป้าหมายย่อยที่ 9 ที่ข้าพเจ้าจะลงมือทำในวันพรุ่งนี้ พร้อมกับแผนการที่ชัดเจน มีดังนี้



.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2) เป้าหมายย่อยที่ 10 ที่ข้าพเจ้าจะลงมือทำในวันพรุ่งนี้ พร้อมกับแผนการที่ชัดเจน มีดังนี้

.....

.....

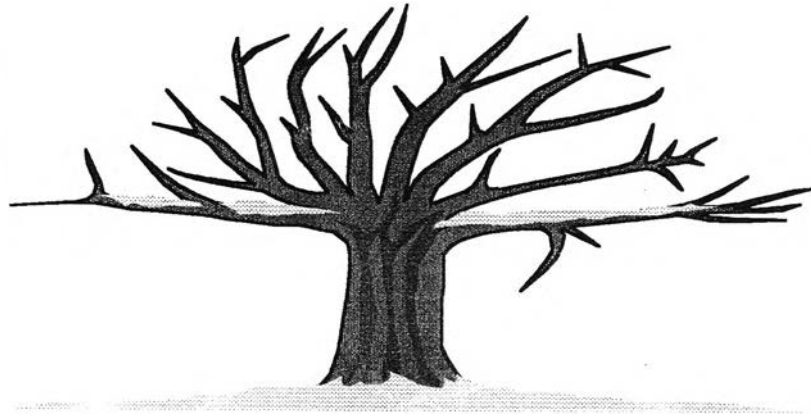
.....

.....

.....

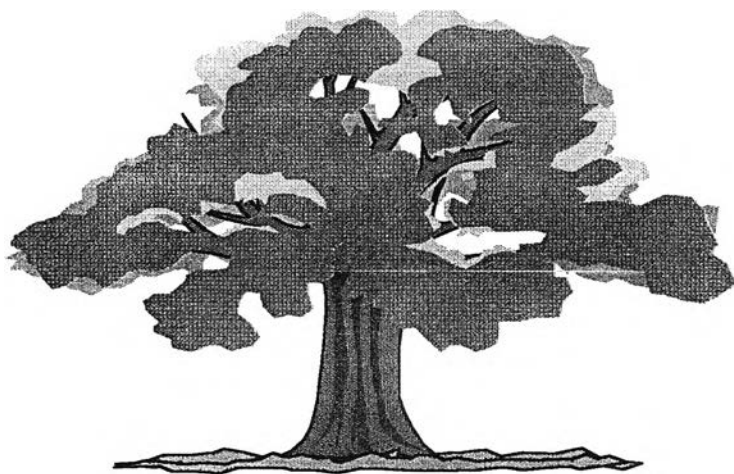


โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล



3. นับจากวันนี้เป็นต้นไป ให้ท่านเขียนข้อความที่ท่านชอบอย่างน้อย 5 ข้อความ และติดมันไว้ในสถานที่ที่ท่านสามารถมองเห็นมันได้ทุกวัน และอ่านข้อความเหล่านั้นวันละหลายๆครั้งให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

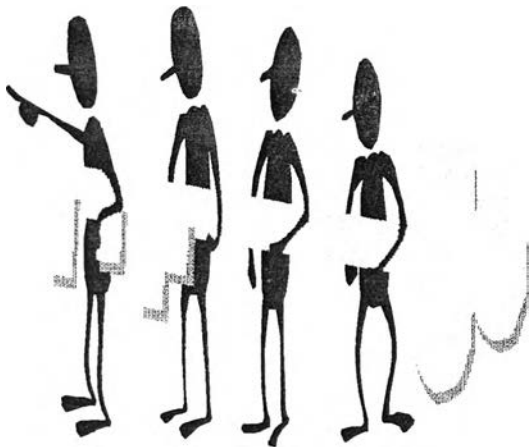
แบบฝึกหัดวันที่ 19

" ถ้าหากเราต้องการที่จะมีชีวิตอยู่จริงๆ เราก็น่าจะเริ่มต้นใช้ความพยายามในทันที "

ด๊อบเบิลยู เอช ออเด้น

ในวันนี้ ถ้าท่านสามารถบรรลุเป้าหมายย่อยที่ท่านได้เลือกไว้ครบทั้ง 10 เป้าหมายจากแบบฝึกหัดของวันที่ 2 ก็เป็นเครื่องบ่งชี้ที่สำคัญว่า ท่านเป็นคนที่มีความศักยภาพบุคคลอย่างยิ่ง และท่านก็ย่อมสามารถประสบความสำเร็จในทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านต้องการในอนาคต แต่ถ้าท่านยังเหลือเป้าหมายย่อยบางข้ออยู่ ท่านก็ยังมีเวลาเหลืออีก 2 วันที่จะ " ปลุกยักษ์ที่ยังหลับไหล " ในตัวท่านให้ตื่นขึ้นมา ลุยในเป้าหมายที่เหลืออยู่ ท่านจะต้องระลึกอยู่เสมอว่า ท่านจะไม่มีวันล้มเหลวถ้าหากท่านยังไม่คิดจะล้มเลิกที่จะพยายามทำมันต่อไป ดังนั้น แบบฝึกหัดในวันนี้ ก็คือ จงทำเป้าหมายย่อยที่เหลืออยู่ของท่านให้สำเร็จภายในโปรแกรม 21 วันนี้ให้ได้ และจงลงมือทำมันเลย **ทีนี้และเดี๋ยวนี้ !**

ในวันพรุ่งนี้ ท่านตัดสินใจที่จะทำอะไรบ้าง ? และท่านมีแผนการที่ชัดเจนกับสิ่งที่ท่านจะทำอย่างไร ?



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 20

" ท่านจะพยายามที่จะทำอะไรถ้าหากท่านรู้ว่าท่านไม่สามารถที่จะล้มเหลว "

โรเบิร์ต ชูลเลอร์



วันนี้ก็เป็นวันที่ 20 แล้ว ท่านเหลือเวลาอีกเพียง 1 วันเท่านั้นในโปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล ฉะนั้น จงทำวันนี้ของท่านให้มีค่ามากที่สุดเท่าที่ท่านจะทำได้ ไม่ว่าจะท่านจะเหลือเป้าหมายย่อยอีกสักกี่เป้าหมาย ก็จงพยายามที่จะลงมือกระทำมันต่อไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องสนใจว่าท่านจะประสบความสำเร็จได้ทันเวลาหรือไม่ เพราะวัตถุประสงค์หลักของโปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคลนี้ ก็เพื่อให้ท่านได้มีประสบการณ์ตรง

จากการกระทำของตัวเอง อย่างไรก็ตาม ท่านก็คุ้นเคยกับการตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเอง และรู้จักการสร้างแผนการที่ชัดเจนในการบรรลุเป้าหมายนั้นๆ ตลอดจนการได้ฝึกฝนระเบียบวินัยในตัวเองให้สามารถวางแผนการทำงาน และลงมือกระทำตามแผนที่วางไว้อย่างมีเป้าหมายด้วยวิธีการที่ชัดเจน ดังนั้น ไม่ว่าจะท่านจะสามารถบรรลุเป้าหมายย่อยหรือไม่ ก็ไม่ใช่สิ่งสำคัญเท่ากับประสบการณ์การเรียนรู้ที่ท่านจะได้รับจากการทำแบบฝึกหัดด้วยตัวของท่านเองในโปรแกรม 21 วันนี้ ซึ่งถ้าท่านได้ทำแบบฝึกหัดในแต่ละวันอย่างจริงจัง ท่านก็ย่อมจะเข้าใจ " ตัวเอง " และ " เส้นทาง " ที่จะนำท่านไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้อย่างเป็นระบบ



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

ในวันนี้ ขอให้ท่านได้ทบทวนสิ่งที่ท่านได้กระทำใน 20 วันที่ผ่านมา ดังนี้

1. จงทบทวนเป้าหมายแห่งชีวิต (Life - Forming Goals) ของท่าน และพยายามระบุเป้าหมายแห่งชีวิตของท่านให้ชัดเจนที่สุดเท่าที่จะทำได้



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จงทบทวนเป้าหมายระยะยาว (Long - Term Goals) เป้าหมายระยะกลาง (Intermediate Goals) และเป้าหมายระยะสั้น (Immediate Goals) ของท่าน และประเมินตัวท่านเองว่า ท่านได้มีความก้าวหน้าในการสร้างผลลัพธ์ให้เข้าใกล้เป้าหมายเหล่านี้ได้มากน้อยเพียงใด ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล



3. จงระบุเป้าหมายย่อย (Sub -Goals) ที่ท่านจะพยายามบรรลุผลสำเร็จให้ได้ภายในเวลา 24 ชั่วโมงที่เหลืออยู่นี้ เป้าหมายเหล่านี้ ควรจะเป็นเป้าหมายที่ท้าทายความสามารถของท่านในระดับหนึ่ง แต่ไม่ควรเป็นเป้าหมายที่ไม่มีทางเป็นไปได้ที่จะบรรลุภายในระยะเวลาอันสั้นนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

แบบฝึกหัดวันที่ 21

" ถ้าท่าน **คิด** ว่าท่านสู้ไม่ได้ ท่านจะสู้ไม่ได้

ถ้าท่าน **คิด** ว่าท่านไม่กล้า ท่านจะไม่กล้า

ถ้าท่านอยากชนะ แต่ท่าน **คิด** ว่าท่านไม่มีทาง เกือบจะแน่นอนว่าท่านจะไม่ชนะ

ถ้าท่าน **คิด** ว่าท่านจะพ่ายแพ้ ท่านจะพ่ายแพ้

เราพบว่าในโลกนี้

ความสำเร็จเริ่มต้นจาก **ความมั่นใจในตัวตนมนุษย์** และทุกอย่างขึ้นอยู่กับ **สภาวะจิต**

ถ้าท่าน **คิด** ว่าตัวเองต่ำต้อยกว่า ท่านก็จะเป็นอยู่เช่นนั้น

ดังนั้น ท่านจะต้อง **คิด** ให้สูงไว้ เพื่อพาตัวเองพุ่งขึ้นไป

ท่านจะต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเองเสียก่อน

ท่านจึงจะสามารถได้รับรางวัลในสงครามแห่งชีวิตนั้น

ชัยชนะมิได้เป็นของผู้ที่แข็งแรงกว่า หรือเร็วกว่าเสมอไป ไม่ว่าจะช้าหรือเร็ว

ผู้ที่ได้รับชัยชนะ.....คือผู้ที่ **คิด** ว่า **เขาสามารถจะชนะได้!** เท่านั้น "

นิรนาม

แล้วในที่สุด ท่านก็ได้เดินทางมาสู่วันที่ 21 ซึ่งเป็นวันสุดท้ายของโปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล ข้าพเจ้าหวังว่า ท่านจะสามารถบรรลุเป้าหมายอันทรงคุณค่าที่ท่านได้เลือกสำหรับชีวิตของท่านเอง และท่านก็คงจะเหน็ดเหนื่อยกับการทำแบบฝึกหัดที่ข้าพเจ้าได้เคี้ยวเคี้ยวให้ท่านต้องกระทำสิ่งต่างๆมากมาย แต่สิ่งที่ท่านได้กระทำลงไป ก็คือ จุดมุ่งหมายที่สำคัญของโปรแกรมนี้ เพื่อให้ท่านสามารถเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตัวท่านให้กลายเป็นคนที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งความกระตือรือร้นที่จะสร้างสรรค์ความฝันอันสูงสุดในชีวิตของท่านให้กลายเป็นความจริง และสำหรับวันสุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าก็ไม่มีแบบฝึกหัดอะไรให้กับท่านที่จะต้องทำอีกต่อไป เพราะท่านสมควรที่จะได้พักผ่อนสักวันหนึ่ง



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

เว้นเสียแต่ว่า ท่านยังไม่ได้ทำแบบฝึกหัดแม้แต่วันเดียวตั้งแต่เริ่มต้นโปรแกรม 21 วัน ถ้าเป็นเช่นนั้น ข้าพเจ้าก็ต้องขอให้ท่านได้เริ่มต้นโปรแกรม 21 วันใหม่อีกครั้งในวันพรุ่งนี้ ขอให้ท่านจงมีความจริงจังกับชีวิตของท่านให้มากยิ่งขึ้น และความสำเร็ที่ท่านต้องการก็จะเกิดขึ้นกับชีวิตท่านในไม่ช้า นอกจากนี้ ท่านยังสามารถทบทวนแบบฝึกหัดของโปรแกรม 21 วันนี้ ไม่ว่าจะเมื่อไหร่ก็ตามที่ท่านต้องการกระตุ้นตัวท่านเองในการสร้างความสำเร็จใหม่ๆ ในชีวิตด้วยการลงมือทำกิจกรรมตามแบบฝึกหัดในโปรแกรม 21 วันนี้ได้ทุกเมื่อ และเมื่อท่านได้บรรลุถึงเป้าหมายชีวิตที่ท่านได้ตั้งใจไว้แล้ว ท่านก็สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตัวท่านด้วยการยกระดับมาตรฐานชีวิตของท่านให้สูงขึ้น ซึ่งก็หมายความว่า ท่านกำลังจะกำหนดเป้าหมายชีวิตใหม่ๆ ให้กับตัวเอง เพื่อความสุขและความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่มากขึ้นไปอีก ฉะนั้น มันก็จะเป็นเวลาที่ท่านจะต้องใช้ความมานะพยายามในการเดินทางไปบนเส้นทางสายใหม่ของชีวิต และโปรแกรม 21 วันนี้ก็จะทำหน้าที่เป็นเพื่อนที่จะคอยเดินเคียงข้างท่านและนำทางท่านให้สามารถก้าวไปสู่จุดสุดยอดได้อีกครั้งหนึ่ง



สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าก็ต้องขอกล่าวแสดงความยินดีกับความสำเร็ของท่าน เพราะท่านทำมันได้สำเร็จแล้ว ! และไม่ว่าท่านจะเดินทางไปไหนต่อนับจากวันนี้ ? ก็ขอให้ท่านเดินทางไปสู่ชีวิตที่มีแต่ความสุข ความสมหวัง ความสำเร็ และสามารถค้นพบ " ขุมทรัพย์ที่ปลายฝัน " ด้วยพลังมุ่งมั่นภายในตัวท่านเอง และจะมีชีวิตอยู่ด้วย " เป้าหมายที่มีคุณค่าต่อตัวเองและผู้อื่น " ไปตลอดกาล ขอให้ทุกท่านเดินทางต่อไปด้วยความสุขสำราญใจ !



โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

"...ข้าพเจ้าจะทำตัวให้มีประโยชน์ได้อย่างไร ?

ข้าพเจ้าพอจะช่วยเหลืออะไรได้บ้าง ?

มีบางสิ่งที่คุณซ่อนเร้นอยู่ในตัวข้าพเจ้า

มันคืออะไรกัน ?..."

- วินเซนต์ ฟาน ก็อก

โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล

บันทึก

A large rectangular box with a black border, containing 21 horizontal dotted lines for writing notes.