



THE POWER OF THE MIND

(เปลี่ยนวิธีคิดชีวิตเปลี่ยน)



มานะ มหัคขพงษ์

Mana Mahakkapong

ประวัติการศึกษา



ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม)
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า)



ปริญญาโท สาขาการบริหารนันทนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ประสบการณ์ทำงาน

หัวหน้าแผนกฝึกอบรมและสวัสดิการ: บริษัท ซี เค ซูส์ จำกัด

ผู้จัดการแผนกสนับสนุนการขาย: บริษัท โอ พี เนเชอรัล จำกัด

ผู้จัดการฝ่ายวัฒนธรรมองค์กรและบริหารการเปลี่ยนแปลง:
บริษัท แอดวานซ์ อินโฟ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) (AIS)

กรรมการผู้จัดการ: บริษัท ทิกแท็คทีม จำกัด



MINDSET

กรอบความคิด ความเชื่อ หรือทัศนคติ ที่ชี้นำ
ผลสรุป ความรู้สึก การกระทำ
และพฤติกรรมของมนุษย์



ข้อเท็จจริงของ Mindset



- ได้รับผลมาจากประสบการณ์ การศึกษา หรือ วัฒนธรรมที่หล่อหลอมตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน
- Mindset ที่หล่อหลอมมายาวนานยากที่จะเปลี่ยนแปลงได้ในทันที แต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้
- Mindset ของเราจะส่งผลต่อมุมมองที่มีต่อโลกรอบตัวและภายในตัวเอง
- Mindset ของเราจะส่งผลต่อการพัฒนาตัวเอง
- Mindset เป็นสิ่งที่ติดต่อกันได้

Mindset สำคัญอย่างไร

Mindset เป็นตัวชี้นำการตัดสินใจเรื่องต่างๆ
ในชีวิตซึ่งส่งผลต่ออนาคตของแต่ละบุคคล

ประเภทของ Mindset

Pro. Dr. Carol Dweck ผู้คิดค้นทฤษฎีเรื่อง Mindset



FIXED MINDSET

คนที่เชื่อว่าความฉลาด คุณลักษณะและทักษะ
เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด และไม่สามารถ
พัฒนาเปลี่ยนแปลงได้



GROWTH MINDSET

คนที่เชื่อว่าความฉลาด คุณลักษณะและทักษะ
สามารถพัฒนาได้ โดยอาศัยความพยายาม
การวางแผน และความสม่ำเสมอ

FIXED MINDSET

(คนที่มีกรอบความคิดแบบติด)

GROWTH MINDSET

(คนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต)

นำไปสู่ความต้องการที่จะเหมือนเป็นคนฉลาด
ดังนั้น จึงมีแนวโน้มที่จะ

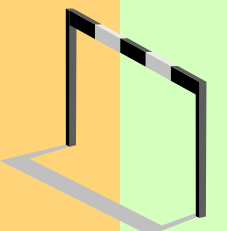
นำไปสู่ความต้องการที่จะเรียนรู้
ดังนั้น จึงมีแนวโน้มที่จะ

หลีกเลี่ยงความท้าทาย


ความท้าทาย

ชอบความท้าทาย

เลิกล้มความตั้งใจง่าย


อุปสรรค

ยังทำสิ่งนั้นต่อไป แม้เผชิญความล้มเหลว

มองความพยายามว่า
ไม่มีประโยชน์หรือ แะ


ความพยายาม

มองความพยายามว่า
เป็นหนทางไปสู่ความรู้

ไม่สนใจคำวิจารณ์ที่มีประโยชน์


คำวิจารณ์

เรียนรู้คำวิจารณ์

รู้สึกกลัวต่อความสำเร็จ
ของผู้อื่น


ความสำเร็จของผู้อื่น

หาแบบอย่างและแรงบันดาลใจ
จากความสำเร็จของผู้อื่น

ได้รับคำตำหนิ
จากหัวหน้า
หลังจาก
ฟรีเซ็นต์งาน



คนที่เชื่อว่าความ
ฉลาด คุณลักษณะ
และทักษะ เป็นสิ่งที่
ติดตัวมาแต่กำเนิด
และไม่สามารถพัฒนา
เปลี่ยนแปลงได้

ฉันไม่เก่งใน
เรื่องนี้ เพราะ
ฉันพยายามไป
ก็เท่านั้น

หัวหน้าให้งาน
ที่ไม่ถนัดเลย

เสียใจ
กลัว
กังวล
โกรธ

หลีกเลี่ยงงาน
ทำลวกๆ
ขาดความมั่นใจ
ไม่อยากพบหัวหน้า

ความเชื่อ

ความคิด

ความรู้สึก

พฤติกรรม

คนที่เชื่อว่าความ
ฉลาด คุณลักษณะและ
ทักษะ สามารถพัฒนา
ได้ โดยอาศัยความ
พยายาม การวางแผน
และความสม่ำเสมอ

ฉันยังทำได้ไม่ดี
แต่ถ้าพยายาม
อีกหน่อยน่าจะ
ทำได้ดีขึ้น

ฉันต้องไปเรียนรู้
และฝึกเพิ่มใน
เรื่องนี้

เสียใจ
ลุ่น
สนุก

พัฒนาความรู้
ฝึกซ้อมบ่อยๆ
ปรึกษาคนเก่ง
อยากลองทำอีก

Growth Mindset สำคัญอย่างไร ?

Fixed Mindset

(คนที่มีกรอบความคิดแบบติด)

มีโอกาสประสบความสำเร็จน้อยกว่า เพราะยึดติดว่าทักษะเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ความตั้งใจทำงานต่ำ มักจะหลบเลี่ยงอุปสรรค ขาดการเรียนรู้



Growth Mindset

(คนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต)

มีโอกาสประสบความสำเร็จสูง เพราะเชื่อว่าความสามารถสร้างได้ จึงตั้งใจทำงานเต็มที่และพร้อมเรียนรู้ผ่านอุปสรรค

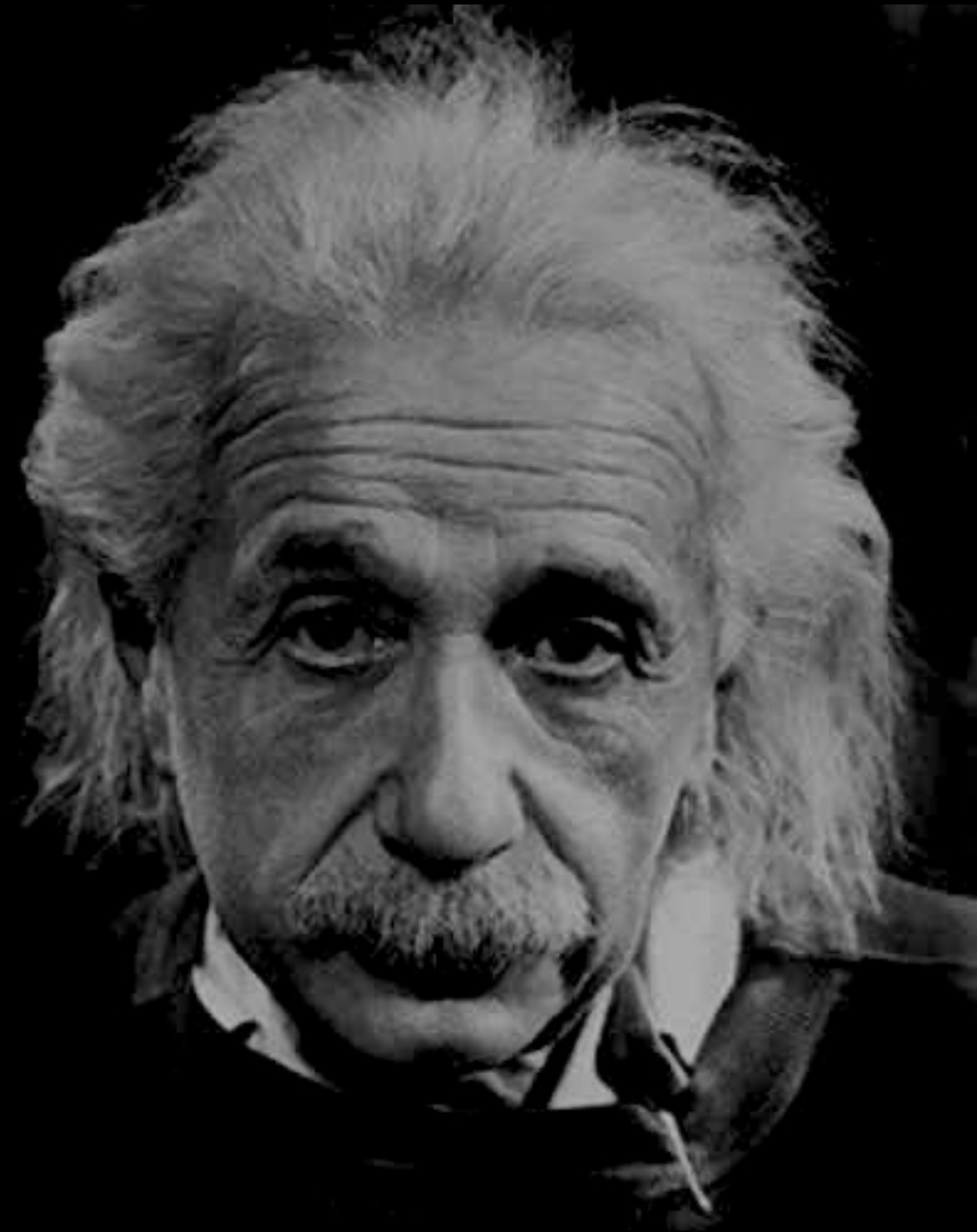
1. พร้อมเปิดรับกับความล้มเหลว



- การเปิดรับความล้มเหลวเป็นสิ่งที่ควรสร้างในความคิดก่อนลงมือทำสิ่งต่างๆ เพราะจะช่วยลดทอนความวิตกกังวล
- เชื่อก่อนว่าความล้มเหลวบอกอะไรเรา “ฉันไม่เก่ง” หรือ “ฉันยังทำไม่ได้”
- ถามตนเองว่า ถ้าล้มเลิกตอนนี้ จะมีผลต่อเป้าหมายเราอย่างไร แม้ใจอาจจะไม่พร้อม แต่เราแก้ไขอะไรได้อีก เพื่อยังคงไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

ใคร.....ที่เคยล้มเหลว

- ชายคนหนึ่ง เพิ่งจะมาพูดได้ตอนอายุ 4 ขวบ
- ชายคนนั้น... เพิ่งจะมาอ่านหนังสือออกตอนอายุ 8 ขวบ
- เคยถูกไล่ออกจากโรงเรียน
- เคยถูกปฏิเสธจากโรงเรียนอาชีวะแห่ง “ซูริก”
- เคยถูกอาจารย์ระบุว่า “สมองช้าไม่ชอบสังคม และล่องลอยอยู่ในความฝันอันโง่เขลาของตัวเองตลอดเวลา”
- ชายคนนั้น ชื่อ...
- “อัลเบิร์ต ไอสไตน์” บิดาแห่งปรมาณู



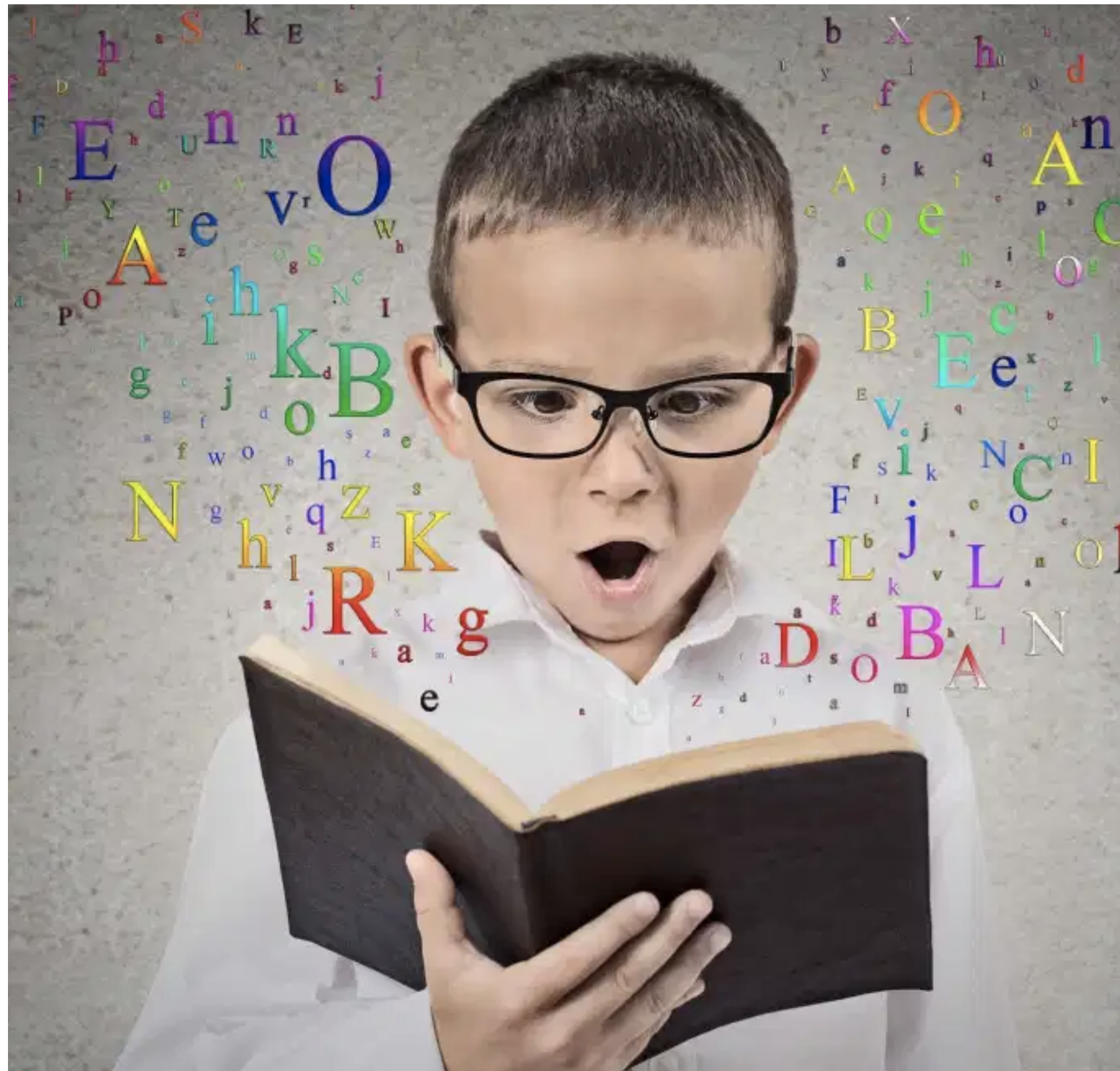
- ชายคนหนึ่ง...เป็นนักร้อง
- เคยโดนดูถูกว่า “แกมันไม่ไปถึงไหนเลย
แกควรกลับไปขับรถบรรทุกมากกว่า”
- เคยถูกผู้จัดการ แกรนด์โอเลเพรย์ ไล่ออก
- ชายคนนั้น ชื่อ.....
- “เอลวิส เพรสลีย์” ราชาร็อกแอนด์โรลล์



- ชายคนหนึ่ง ชอบหมกตัวกับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ถูกเพื่อนมองว่า “สกปรก บ้าคอมพิวเตอร์”
- เคยเสนอซอฟต์แวร์ระบบให้กับ แอปเปิ้ลคอมพิวเตอร์ และถูกปฏิเสธอย่างไม่มีไยดี
- ปัจจุบันคือผู้ให้การช่วยเหลือด้านเงินทุนกับแอปเปิ้ลฯ
- เคยถูก ไอบีเอ็ม มองว่า “แค่เด็ก”
- ปัจจุบันเป็นผู้นำซอฟต์แวร์ที่ทรงอิทธิพลมากที่สุดในโลก
- ชายคนนั้น... ชื่อ.....
- “บิลล์ เกตส์” ผู้ก่อตั้งไมโครซอฟต์ มหาเศรษฐีของโลก ผู้ถือครองสินทรัพย์กว่า 46,000 ล้านดอลลาร์



2. ฝึกเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต



- การเรียนรู้ทำได้ ทุกที่ ทุกเวลา ทุกช่วงวัย ขอเพียงแค่เปิดโอกาสให้ตัวเอง
- เริ่มจากการสังเกตสิ่งรอบตัวแล้วตั้งคำถาม แล้วค้นหาคำตอบจากความสงสัยนั้น
- เสริมสร้างจุดแข็งให้แข็งแรงยิ่งขึ้น และพัฒนาจุดอ่อนให้ดีกว่าเดิม

3. หาความท้าทายใหม่ๆ อยู่เสมอ

- การพยายามหาโอกาสและความท้าทายใหม่ๆ เป็นการกระตุ้นการทำงานของสมอง
- ถ้าวอกจาก Comfort Zone สู่ Growth Zone
- กล้าที่จะคิดสิ่งใหม่ๆ และลองทำสิ่งนั้น



4. ถ้าจะให้ไ้ไกลกว่าศักยภาพที่มีอยู่ในปัจจุบัน



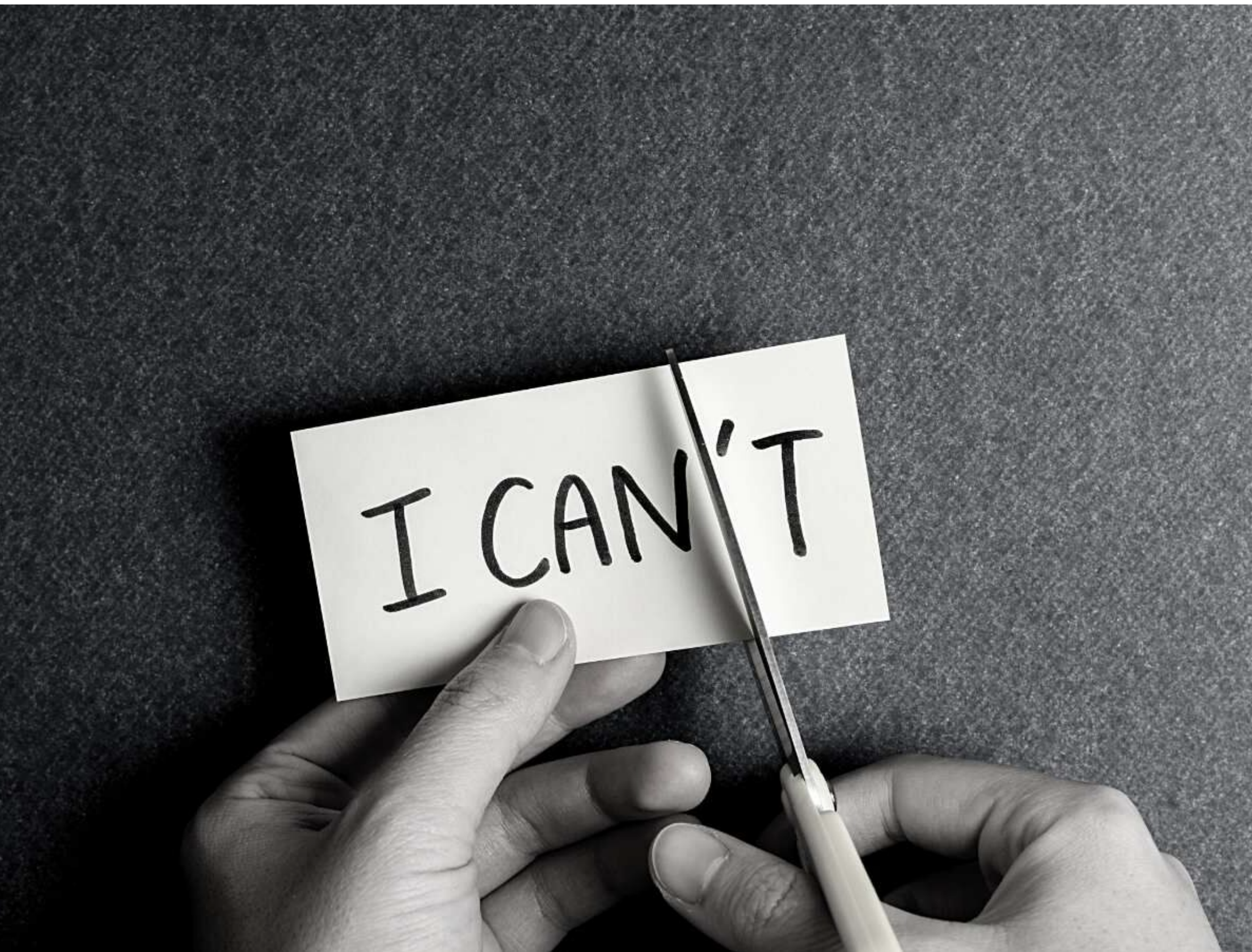
- การผลักดันตัวเอง หรือ ตั้งเป้าให้สูงกว่า ศักยภาพที่เป็นอยู่ ทำให้เราต้องใช้ความพยายามเพิ่มขึ้น ต้องศึกษาหาความรู้ และแสวงหากลยุทธ์วิธีต่างๆเพิ่ม
- ลองตั้งโจทย์ให้ตนเองเพื่อเพิ่ม ประสิทธิภาพในการทำงานหรือกิจกรรม อื่นๆในชีวิตประจำวัน

5. ขอรับฟังการสะท้อนกลับจากบุคคลรอบข้าง

- กล้ารับคำ Feedback (สะท้อนกลับ) เริ่มจากการเป็นฝ่ายรุก (Active) เดินเข้าหาผู้อื่นเพื่อขอรับ Feedback
- เมื่อได้รับ Feedback โดยไม่ทันตั้งตัว ให้ตั้งสติ ไม่โต้เถียงและนำข้อมูลที่ได้มาใคร่ครวญอีกครั้ง
- กล่าวคำรู้สึกขอบคุณอย่างจริงใจ



6. ใช้คำหรือวลีที่ช่วยสร้างความคิดเติบโต



- ลองฝึกใช้คำ เช่น “พยายาม” “ฝึกฝน”
“ไม่เป็นไร เริ่มใหม่ได้” “ลองดู” แทนคำวลี
~~“ไม่ไหว” “ได้แค่นี้” “ยอมแพ้” “ถอดใจ”~~
~~“แบบเดิมดีแล้ว ไม่ต้องเหนื่อย”~~
- ลองตั้งคำถามตัวเองทุกๆวัน เช่น “วันนี้ได้เรียนรู้อะไรเพิ่มบ้าง” “ฉันได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งที่เกิดขึ้น” หรือ “มีทางอื่นๆ วิธีอีกมั๊ย”

พัฒนาตนเองด้วย Growth Mindset



1. พร้อมเปิดรับกับความล้มเหลว
2. ฝึกเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต
3. หาความท้าทายใหม่ๆ อยู่เสมอ
4. ก้าวให้ไกลกว่าศักยภาพที่มีอยู่ในปัจจุบัน
5. ขอรับฟังการสะท้อนกลับจากบุคคลรอบข้าง
6. ใช้คำหรือวลีที่ช่วยสร้างความคิดเติบโต
7. คาดการณ์ในอนาคตเพื่อเตรียมการรับมือ
8. ติดตามข่าวสาวทั้งในและนอกองค์กร

การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

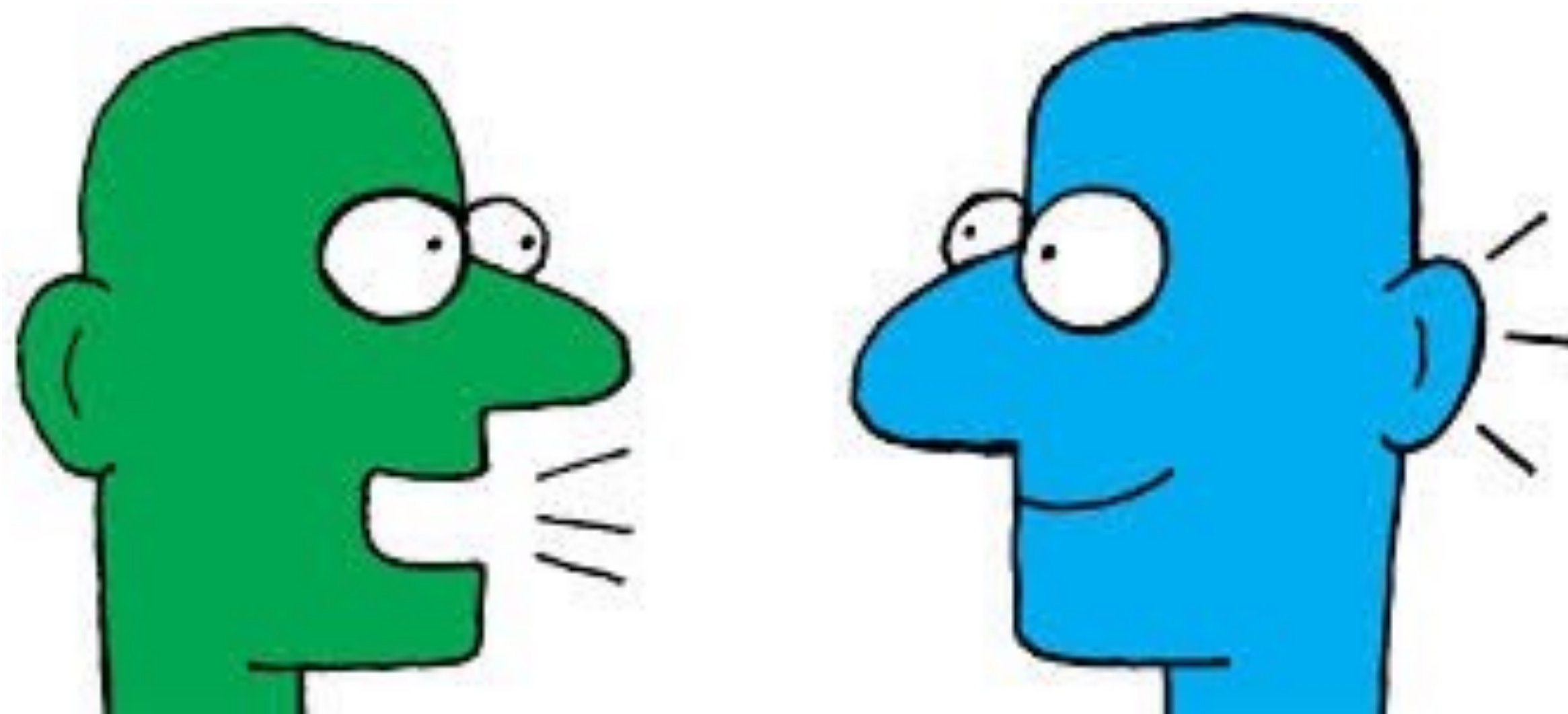


Workshop

ข้าราชการบรรจุใหม่ควรได้รับการพัฒนาทักษะพื้นฐานเกี่ยวกับการปฏิบัติงานด้านมาตรฐาน ด้านอะไรบ้าง พร้อมระบุเหตุผล

ความสำคัญของการสื่อสาร

การสื่อสาร เป็นจุดเริ่มต้นของความเข้าใจ
เมื่อเกิดความเข้าใจ ก็เกิดความร่วมมือการประสานงาน
และนำมาซึ่งความสำเร็จ



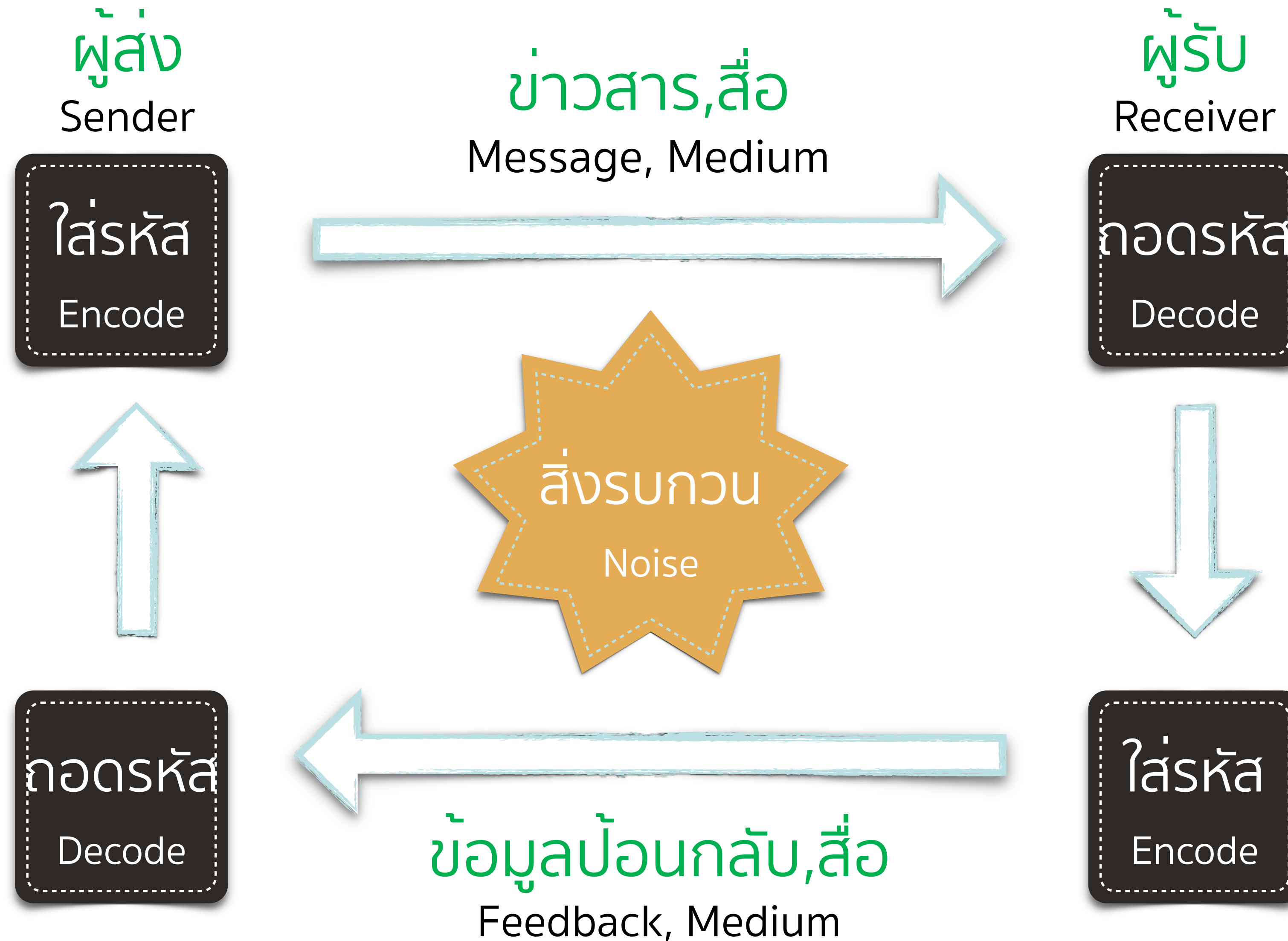
จุดประสงค์การสื่อสารในองค์กร

- เพื่อบอกข้อมูล (To Inform)
- เพื่อประสานงาน (To Coordinate)
- เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล (To Share)

- เพื่อควบคุม (To Control)
- เพื่ออิทธิพล (To Influence)
- เพื่อกระตุ้น (To Inspire)



องค์ประกอบและกระบวนการสื่อสาร



หัวใจในการสื่อสาร



Esteem
ให้เกียรติ

Empathy
เข้าใจ

Empowerment
มีส่วนร่วม

แนวทางในการสนทนา

