

อนาคตอยู่ในกำมือของผู้นำที่จะกำหนดโลกของผู้นำ

February 2006

S	M	T	W	Th	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				



7 ขั้นตอนการบรรลุเป้าหมาย

STEP Seven

ปฏิบัติตามแผน

7

STEP Six

กำหนดแผนปฏิบัติการ

6

STEP Five

ระบบความรู้ ทักษะที่ต้องใช้

5

STEP Four

ระบุดน องค์กรเกี่ยวข้อง

4

STEP Three

ระบุปัญหาอุปสรรค

3

STEP Two

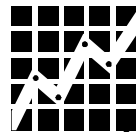
กำหนดเส้นตาย

2

STEP One

ระบุสิ่งที่ต้องการ

1








7 Step Achieve GOALS

by Brian Tracy

TEAM BUILDING

Globalization Training Center

1	Connect to Mission	3 Identified Goals	4 Organize Weekly								6 Evaluation
2	Reviews Roles		5 Daily : Exercise Integrity in the Moment of Choice	Week #							
ROLES		GOALS	REMINDERS	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
M i s i o n	Physical 			6 วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	
	Social/Emotion			7							
	Mental			8							
	Spiritual			9							
	Sharpen the Saw 			10							
	Role # 1			11							
				12							
	Role # 2			1							
				2							
	Role # 3 			3							
	Role # 4			4							
				5							
	Role # 5			6							
				7							
				8							
				Other Priorities	Other Priorities	Other Priorities	Other Priorities	Other Priorities	Other Priorities	Other Priorities	
											



1. การกำหนดวิสัยทัศน์และ
แรงขับเคลื่อนส่วนตัว
(Proactive)

2. การกำหนดจุดมุ่งหมายในใจ
(Begin with the End in Mind)

3. จัดลำดับความสำคัญในเรื่องต่างๆ
(First Thing First)



4. การพึ่งพาอาศัยกัน
(Interdependence)

5. การปฏิสัมพันธ์แบบชนะชนะ
(Win-Win Situation)

6. การเข้าใจคนอื่นก่อนที่คิดจะทำอะไร
(Seek first to understand)

7. การประสานพลัง
(Synergy)

7 อุปนิสัยสู่ความสำเร็จ
Stephen R. Covey

Idea & Ido

ฝึกสมองสักครู

หลักการอ่านหนังสือให้ได้วันละ 10 เล่ม



How to read 10 books per day

ภก.ประชาสวรรณ แสนภักดี M.P.H.

Http://www.prachasan.com

หลักรการที่จะอ่านหนังสือให้ได้วันละ 10 เล่ม เป็น เรื่องที่ท้าทายและน่าสนใจ หากเราทำได้ แสดงว่าในหนึ่งปี

เราจะอ่านหนังสือได้ถึง 365 x 10 เท่าก็ 3650 เล่มเลยทีเดียว มากกว่าคุณเรียนปริญญาโทเสียอีก ผู้เขียนมีหลักการมานำ เสนอ เผื่อจะนำไปใช้ประโยชน์นะครับ ทำตามที่ละขั้นรับรองได้ผล

1. กำหนดจุดมุ่งหมายที่อยากรู้ก่อนอ่าน (Goals) จะอ่านเพื่อเอาอะไร เช่นอ่านเพื่อหาคำคมๆ สักคำเพื่อเป็นพลังในการสู้งาน พอไปเปิดหนังสือ ก็สำรวจทั้งเล่ม แบบด่วนๆ เปิดแบบเร็ว ๆ ค้นหาที่ต้องการ เช่นเปิดไปพบคำว่า หากต้องการเปลี่ยนแปลงทุกอย่างต้องเปลี่ยนตัวเราเองก่อน และสิ่งที่จะต้องเปลี่ยนก็คือเปลี่ยนวิธีคิด พอเจอคำนี้ ก็คิดว่าบรรลุเป้าหมายที่ต้อง การหนังสือเล่มนั้น ก็ไม่ต้องอ่านต่อ แล้ว จบไปหนึ่งเล่ม

2. อ่านสารบัญของหนังสือ (table of content) ในสารบัญจะบอกถึงเนื้อหาของหนังสือคร่าว ๆ ลองดูว่ามีเรื่อง รวที่น่าสนใจที่เรายังไม่รู้หรือไม่ หากเป็นเรื่องที่เราอยู่แล้ว เราก็ถือว่าอ่านจบไปอีกเล่มแล้ว

3. อ่านคำนำหรือคำนิยม ดูว่าหนังสือเล่มนั้น เขาเขียนให้ใครอ่าน ไซ้เราไหมที่ควรจะอ่านเล่มนั้น หากเข้ากับความเป็นตัวเรา คือเขาเขียนให้คนอย่างเราอ่านก็อ่านต่อ แต่หากพิจารณาดูแล้วไม่ควรจะเป็นเราที่อ่านเรื่องนั้นๆ ก็ถือว่่าจบไปอีกเล่มแล้วนี้ได้สามเล่มแล้วนะเร็วมากเลยไซ้ไหม

4. เปิดไปหน้าสุดท้ายหรือบทสุดท้ายดูการสรุปของหนังสือว่า เขาสรุปเรื่องราวทั้งหมดว่่ายังงั่ ของดีๆ จะอยู่ตรงสุดท้าย หากเราได้ประเด็นสำคัญก็คือว่าอ่านจบไปอีกหนึ่งเล่มแล้ว

5. เปิดภาพหรือแผนภูมิหรือข้อความ กราฟิกที่เป็นประโยชน์ ที่เราต้องให้หรือยังไม่มีข้อมูลหากได้สิ่งที่ต้องการก็คือว่าจบไปอีกหนึ่งเล่ม

6. ดูชื่อนักเขียน หากเราอ่านบ่อยๆ ก็จะรู้ว่าหนังสือ

ของเขาจะมาแนวไหน เรายังรับรู้ว่าเล่มนี้ออกมาใหม่ มีส่วนที่แตกต่างจากเล่มอื่นตรงไหน เปิดหาเฉพาะส่วนต่างๆ ก็ถือว่่าจบไปอีกเล่มแล้ว ว่ว่า อ่าน ได้เร็วจึงเลยครบถ้าอ่านหนังสือแบบนี้

7. อ่านหนังสือโดยใช้วิธีการ Mind Map คือการดูว่าหนังสือทั้งเล่มหลัก ว่าด้วยเรื่องอะไร มีแก่นความคิดใหญ่ๆ อีกกี่ประเด็น มีประเด็นใหญ่ไหนที่เรา สนใจ แล้วเขาย่อยอะไรลงไปอีก เราเลือกเฉพาะแขนง ประเด็นที่สนใจ จบไปอีกเล่มแล้ว

8. อ่านแบบ 4 ยอด ใหญ่ แยก ย่อย โยง มองภาพรวมทั้งเล่ม แยกเรื่องที่รู้แล้วออกจากเรื่องที่ยังไม่รู้ ลงไปดูเรื่องย่อยที่ยังไม่รู้ โยงมันเข้ากับข้อมูลเดิมที่เคยอ่าน จบไปอีกเล่ม

9. อ่านจากการสรุปความหรือบทวิจารณ์หรือนำหนังสือ เช่นอ่านจะดูจากหนังสือพิมพ์หรือจากเว็บไซต์ของร้านหนังสือ เขาก็มีสรุปย่อ ไว้ ลองเข้าไปดูตัวอย่างที่ www.asiabooks.com หรือ www.amazon.com เราก็ถือว่่าผ่านตาเราไปอีก



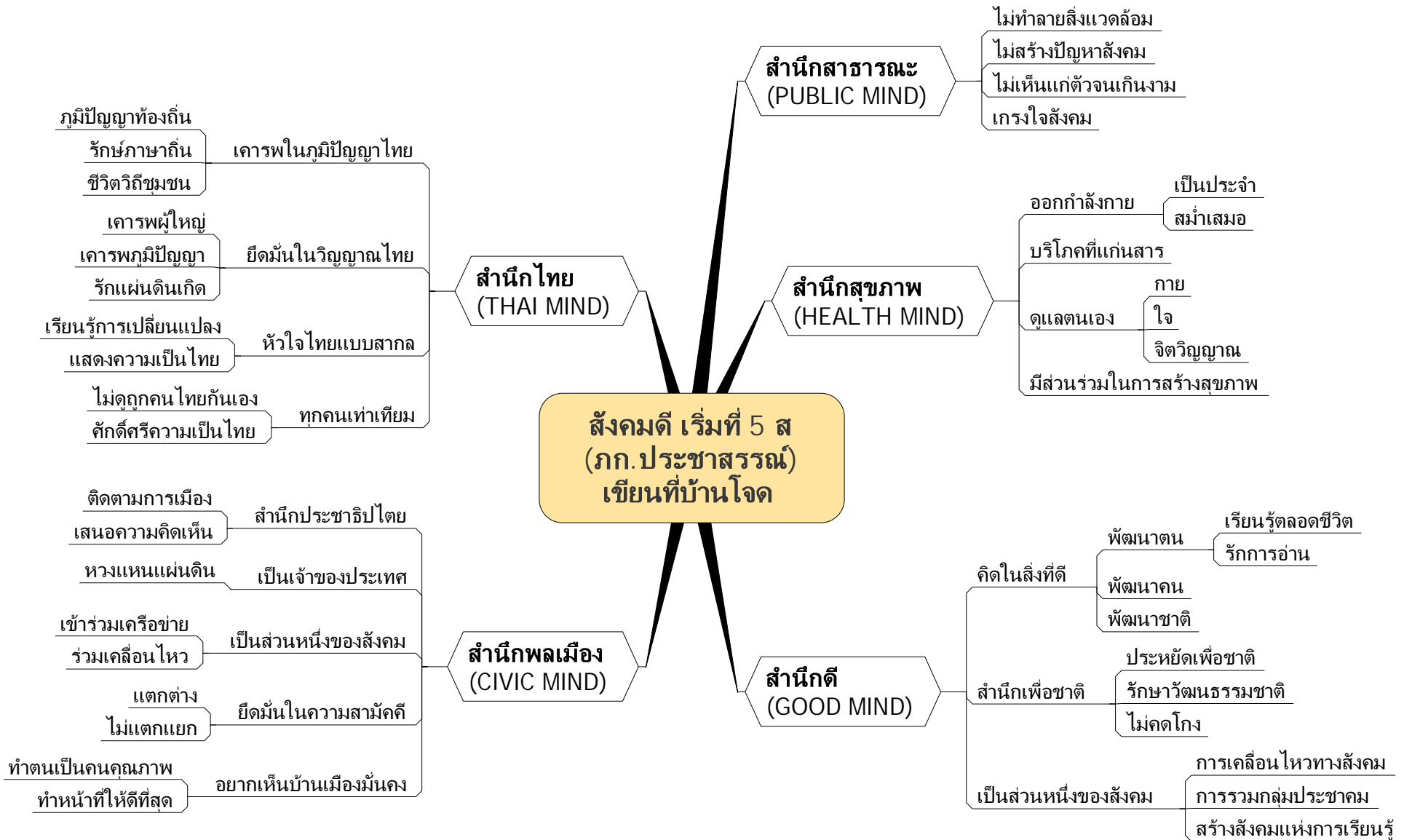
หนึ่งเล่ม

10. แบ่งกันไปอ่านคน ละ เล่มแล้วมาเล่าให้กันฟัง วิธีการนี้จะประหยัดเวลาเป็นอย่างมากผู้นำประเทศ หลายคนใช้วิธีการให้คนไปอ่านหนังสือมาเล่าให้ฟังควรจะรวมกลุ่มคนรักการอ่าน แล้วสรุปมาให้กันฟังนี้ยิ่ง หากสรุปเป็น Mind Map หนึ่งแผ่นได้ ยิ่งจะทำให้เรา สนุกกับการอ่านเป็นที่ ทั้งหมดที่ แนะนำมานี้ ไซ้ได้ กับ หนังสือหลากหลายประเภทไม่ว่า จะเป็นหนังสือ ทางด้านการบริหาร หนังสือทางด้านการพัฒนาตนเอง หนังสือคอมพิวเตอร์ หนังสือเรียน หรืออื่นๆ แต่ไม่เหมาะที่จะไซ้กับนิยาย

หรือการ์ตูน เพราะมันจะขาดอารมณ์หรือสุนทรีย์ภาพของเนื้อหาไปยิ่งเป็นบทสนทนาระหว่างพระเอก นางเอกของเรื่องอาจจะต้องอ่าน ทุกตัวอักษร แต่สิ่งสำคัญที่ควรจะได้ก็คือ ชีวิตไม่ได้ยาวนานพอที่จะท่องไปในทะเลด้วยหนังสือทุกตัว แล้วเมื่ออ่านแล้วรู้แล้ว ก็ควรจะนำมันมา ประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาตนเอง

ขอให้สนุกกับการอ่านหนังสือปิล 3,650 เล่มครับ มีหนังสือดีๆ แนะนำไปที่ e-mail : dmindmap@yahoo.com หรือ ประชาสัมพันธ์ที่เว็บบอร์ดของเว็บไซต์ www.prachasan.com นะครับ

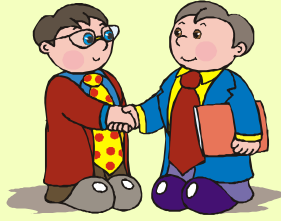
เอกสารประกอบการบรรยาย การสร้างสุขภาพ และการสร้างเครือข่ายเยาวชนคนรักสุขภาพ



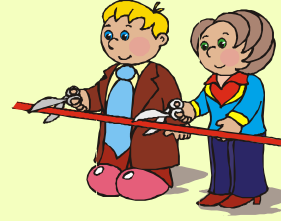
วงจรชีวิตของกลุ่ม



เกี่ยวพัน



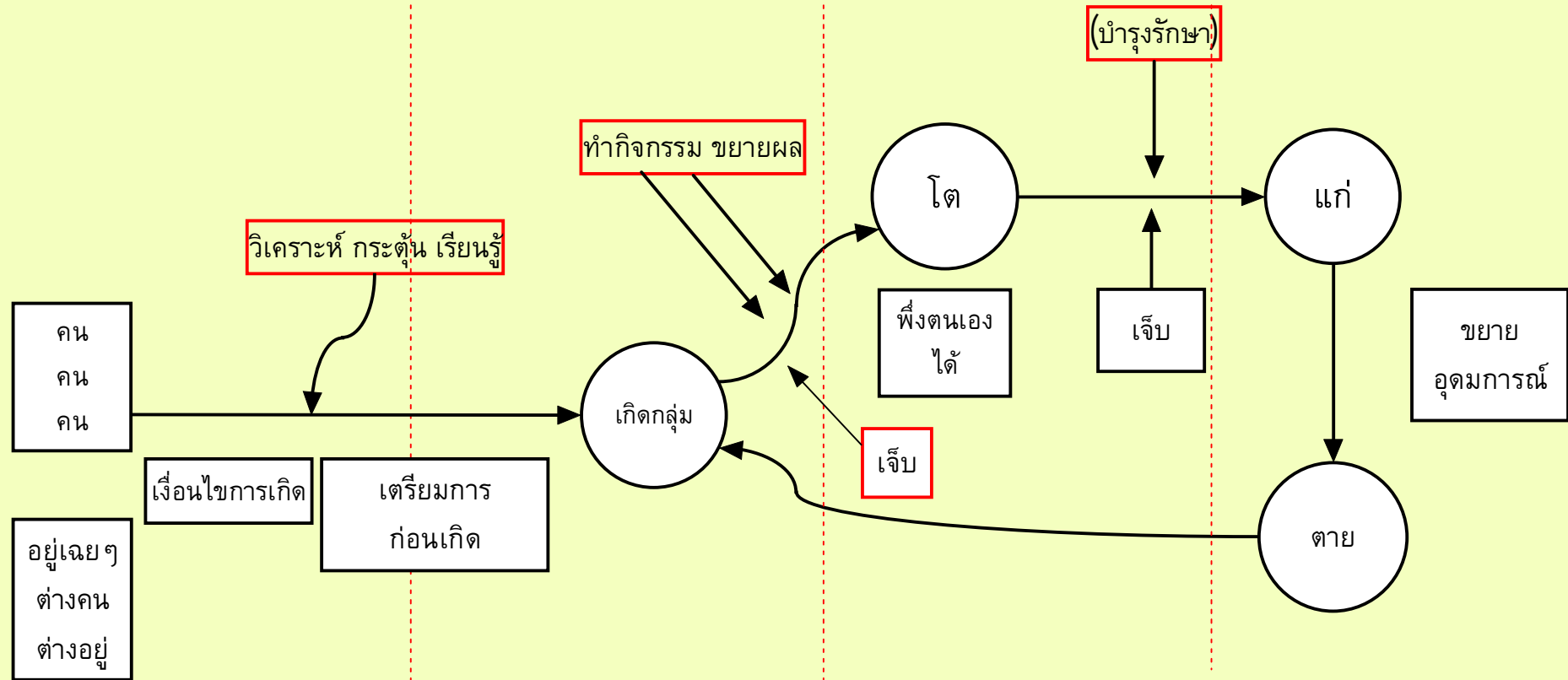
สัมพันธ์



ผูกพัน



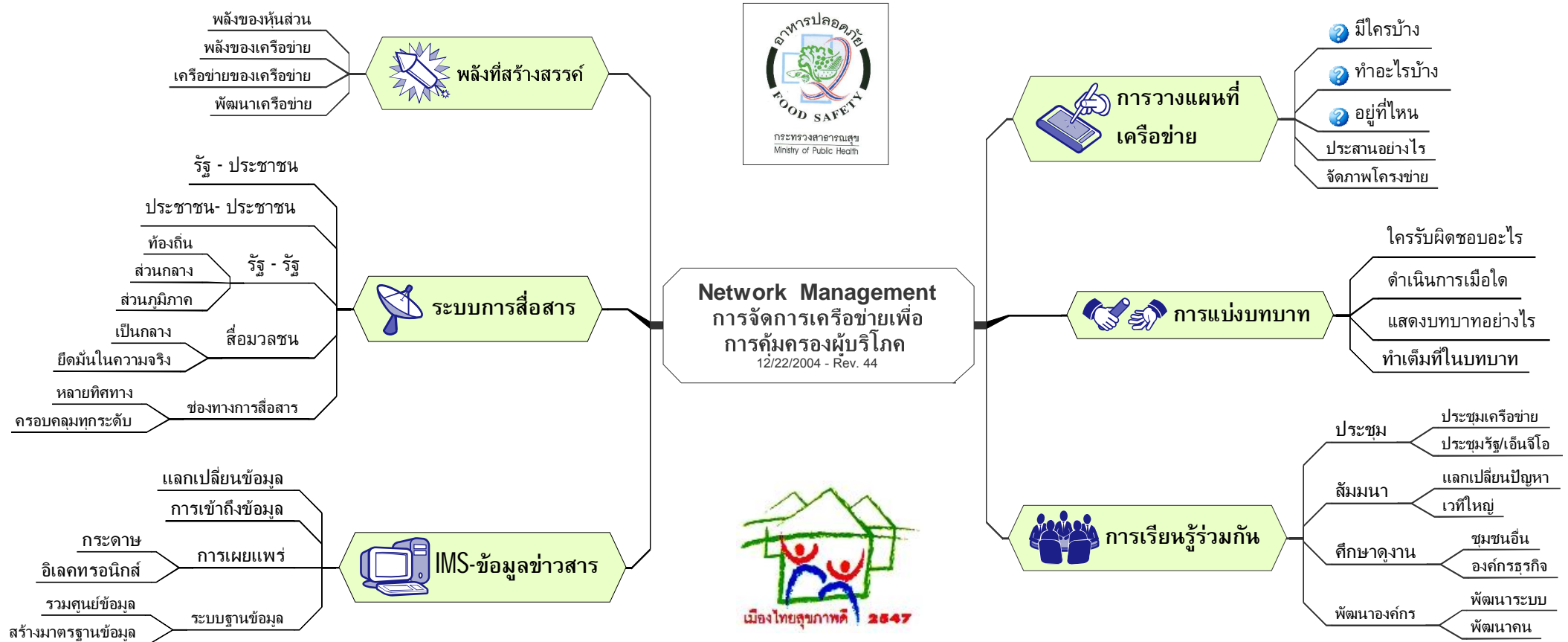
พัวพัน



ประเทศชาติ

ประชาชน

ประชาคม



จากฟุ้งฟิงและฟุ้งพา พัฒนาสู่ฟุ้งกัน