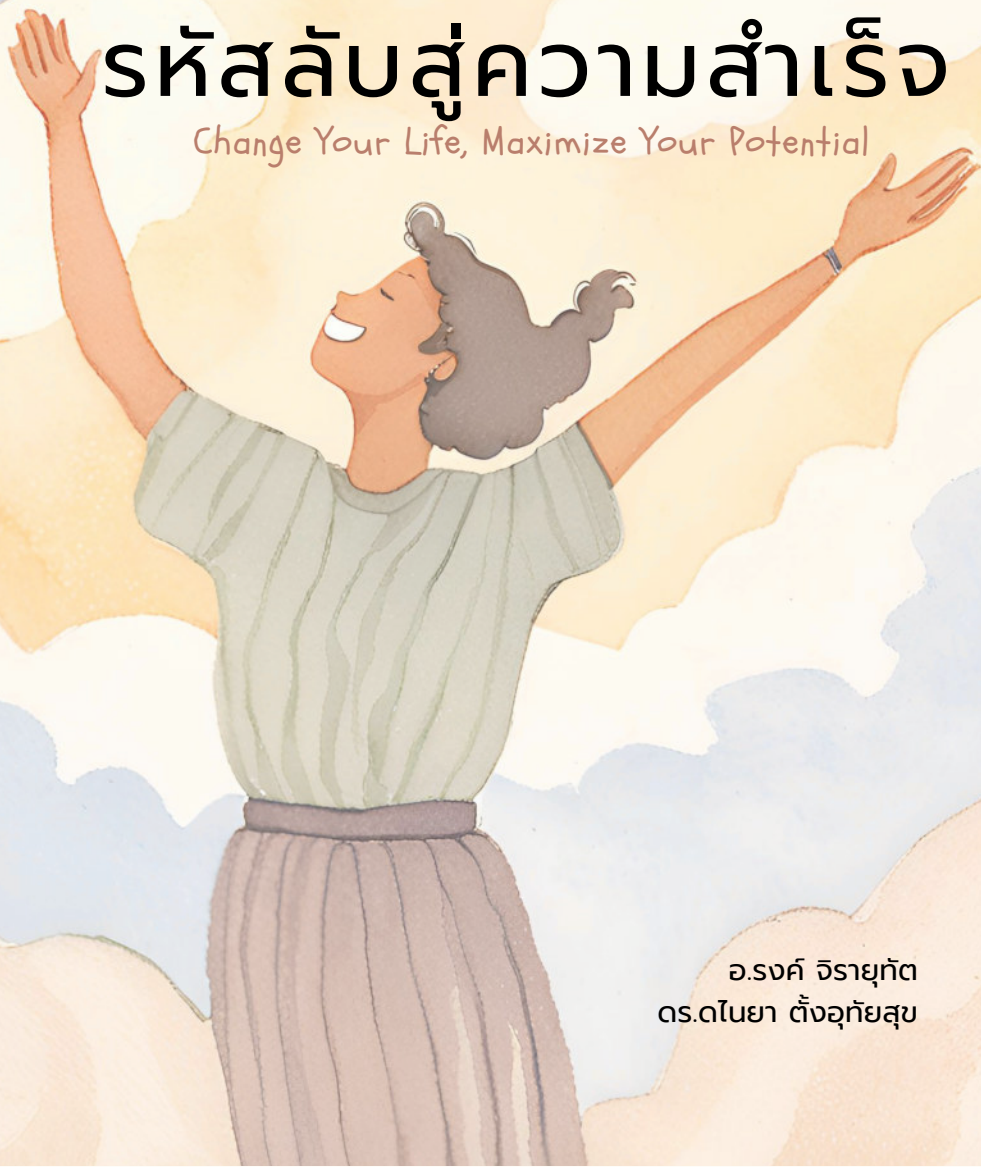


12 บทเรียนที่จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จ

โปรแกรม 28 วัน สร้างวิถีชีวิตใหม่เพื่อบรรลุเป้าหมาย

รหัสลับสู่ความสำเร็จ

Change Your Life, Maximize Your Potential



อ.รงค์ จิรายุทธ
ดร.ดโนยา ตั้งอุทัยสุข

สารบัญ

คำนำ	3
ศาสตร์ NLP รหัสลับสู่ความสำเร็จ	8
โลกภายในสร้างโลกภายนอก	13
โปรแกรมลบ จุดรั้งชีวิตของเรา	34
โปรแกรมบวก สนับสนุนชีวิตของเรา	40
แวนส์ ตัวกรอง	43
ปลดล็อกสิ่งจุดรั้ง	47
ตั้งเป้าหมายทรงพลัง	52
เก็บรั้งความสำเร็จ	69
โคลนนิ่งความสำเร็จ	76
เทคนิคสร้างความเป็นเลิศในการสื่อสาร	88
เทคนิคอ่านคนแบบรู้หน้าและรู้สึกถึงหัวใจ	93
สร้างโปรแกรมใหม่ 28 วัน เปลี่ยนชีวิตสู่ความสำเร็จ	104
สมุดบันทึก: สร้างโปรแกรมใหม่ 28 วัน	111
ประวัติผู้เขียน	150

คำนำ

หนังสือรหัสลับสู่ความสำเร็จ ฉบับปรับปรุงนี้ได้จัดทำขึ้นเป็นพิเศษ ในวาระที่ Excellence Resources ก้าวขึ้นสู่ปีที่ 14 และหนังสือเล่มแรกของสถาบันครบรอบ 10 ปีพอดี

หนังสือเล่มนี้อธิบายศาสตร์ NLP เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาตนเอง และสร้างโปรแกรมสู่การบรรลุเป้าหมายด้วยตนเองได้

ผู้แต่งทั้งสองท่านมีความเชี่ยวชาญการนำความรู้ด้าน NLP มาประยุกต์ทำเป็นหลักสูตรพัฒนาบุคลากรและผู้นำที่ต้องการพัฒนาตัวเอง ตลอดจนนำความรู้นี้มาใช้ในการโค้ชทำให้ผู้เรียนและผู้รับการโค้ชตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง สามารถเดินหน้าต่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ตามความตั้งใจ

เชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้อ่านได้พัฒนาตนเองและเป็นเครื่องมือในการออกแบบชีวิตในแบบที่ต้องการ

ด้วยความปรารถนาดี
อ.รงค์ จิรายุกัต และ ดร.ดโนยา ตั้งอุทัยสุข

คำนำ

ฉบับตีพิมพ์ครั้งที่ 1

ตั้งแต่เลิกงานโต เรียนจบจนมีงานทำ มีหน้าที่การงานใน บริษัทข้ามชาติที่มีความมั่นคง ผม (รงค์) ประสบความสำเร็จ และมีความสุขอย่างมากในหลายๆเรื่อง แต่ผมก็ต้องพบกับ ความล้มเหลวและมีความทุกข์อย่างแสนสาหัสในบางเรื่อง เช่นกัน

เมื่อมาทบทวนช่วงชีวิตที่ผ่านมา เรื่องดีๆหลายเรื่องที่เกิดขึ้น เพราะความสามารถของผมนเอง แต่ก็มีบางเรื่องที่ผมก็เชื่อว่า เพราะโชคช่วย ส่วนความผิดพลาดนั้นบางเรื่องเกิดจาก ความไม่รอบคอบของผม แต่ก็มีหลายเรื่องที่ผมคิดว่าน่าจะ ป้องกันได้ สิ่งที่น่าสนใจในความผิดพลาดคือ มันเกิดขึ้นเป็น รูปแบบซ้ำๆกัน!

ผมได้ยืมคำว่า NLP (Neuro-Linguistic Programming) จากภรรยา (ดร.หึง) ของผม เธอเล่าให้ผมฟังอย่างตื่นเต้น ว่าเป็นศาสตร์ที่จะช่วยให้เราก้าวหน้าและประสบความสำเร็จ มากขึ้นด้วยศักยภาพที่เรามีอยู่แล้วในตัวเราเอง เราจะ สามารถทำซ้ำความสำเร็จได้อีกหลายๆครั้ง

เราจึงไปเรียนกับ trainer ชื่อดังของโลกในด้านการพัฒนาตนเอง เช่น T.Harv Eker, Blair Singer เป็นต้น และเราก็ได้เข้าร่วมฝึกฝนวิชา NLP อย่างจริงจังกับ Barney Wee แห่ง Mind Transformation ซึ่งเป็นศิษย์ต้นตำรับ NLP สำนักต่างๆ เช่น Richard Bandler, Tad James และ Robert Dilts ขณะนี้ นับได้ว่าเขาเป็นครูสอน NLP อันดับต้นๆในเอเชีย

ผมเองได้นำศาสตร์ตะวันตกมาผสมผสานกับประสบการณ์เดิมในด้านศาสตร์ทางตะวันออก เช่น จักรของอินเดีย เรกข์ของญี่ปุ่น ลัทธิเต๋า ฟงสุ่ยและโหงวเฮ้งของจีน และการฝึกฝนกับพระป่าระหว่างที่ผมบวชเป็นพระที่ดอยแม่สลอง จังหวัดเชียงราย และได้หลอมรวมเป็นเคล็ดวิชาใหม่ที่เหมาะกับคนไทยในยุคปัจจุบัน

เราสองคนนำวิชาเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตของเรา ครอบครัวของเรา และธุรกิจของเรา จนเห็นได้ชัดเจนว่าชีวิตของครอบครัวของเรามีความสุขมากขึ้น ธุรกิจของเราประสบความสำเร็จมากขึ้น พนักงานของเราก็มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ความสำเร็จเหล่านี้ได้ขยายวงไปสู่เพื่อนๆของเราด้วยการแนะนำแบบปากต่อปาก ทำให้เรามีโอกาสได้ถ่ายทอดและแบ่งปันความรู้นี้ผ่านกระบวนการฝึกอบรม การให้คำปรึกษา และการโค้ช

ในปี 2012 เราได้เริ่มนำความรู้และประสบการณ์จริงมา ออกแบบหลักสูตรสำหรับประชาชนทั่วไป เปิดสอนเป็น Public Course โดยใช้ศาสตร์ NLP เป็นตัวนำ แบ่งเป็นสามหลักสูตร คือ

- 1) NLP: รหัสลับสู่ความสำเร็จ
Change Your Life, Maximize Your Potential
- 2) NLP: Design Your Life, Create Your Future
- 3) NLP: Life Transformation

ในขณะเดียวกัน เรายังได้ออกแบบหลักสูตรสำหรับองค์กร จากความรู้ที่ร่ำเรียนมา บวกกับประสบการณ์จริงของเรา เพื่อตอบสนองความต้องการขององค์กรต่างๆจนกลายเป็น หลักสูตรที่เป็นเอกลักษณ์และมีผลตอบรับที่ดีมาก เช่น

- 1) Secret to Success
 - 2) Unlock Your Life, Boost Up Your Spirit
 - 3) Effective and Persuasive Communication
 - 4) Team Excellence
 - 5) Self-Development and Social Skills
 - 6) Coaching for Performance
 - 7) Coaching Feedback
 - 8) Service Beyond Expectation
 - 9) Professional Selling Technique
- เป็นต้น

เรามีเจตนารมณ์ที่จะส่งผ่านเคล็ดวิชารหัสลับสู่ความสำเร็จสู่
ผู้คนในวงกว้าง และเพื่อสร้างความสำเร็จและความสุขให้กับ
คนรุ่นถัดไป ผมและภรรยาจึงร่วมมือกันเขียนหนังสือเล่มนี้
ขึ้นมา เพื่อให้คนไทยได้เรียนรู้วิชาที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต
ไปพร้อมๆ กันครับ

ด้วยความปรารถนาดี

อ.รงค์ จิรายุทัต

ดร.ดไทยา ตั้งอุทัยสุข (ดร.หญิง)

ศาสตร์ NLP รหัสลับสู่ความสำเร็จ

NLP ย่อมาจาก Neuro Linguistic Programming

‘Neuro’ – คือ ประสาทของเรา รวมถึงประสาทสัมผัสด้วย

‘Linguistic’ – คือภาษาหรือการสื่อสาร ทั้งที่เป็นภาษาพูด และไม่ใช่ภาษาพูด สื่อสารกับตัวเองและสื่อสารกับผู้อื่น

‘Programming’ – คือการติดตั้งโปรแกรมต่างๆ คล้ายกับ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ หากชอบก็ใช้ต่อไป อยากให้ทันสมัย ก็ upgrade และถ้าไม่ชอบก็ uninstall ได้

NLP คือการศึกษาถึงกระบวนการที่เราคิด ค้นหาสิ่งที่เป็น แรงจูงใจของเราในการกระทำต่างๆ เพื่อที่จะสร้างกลยุทธ์ ในการก้าวไปถึงเป้าหมายสูงสุดของเราได้

ทักษะหรือความรู้ด้าน NLP ช่วยทำให้เรามีผลงานดีเยี่ยม ได้บ่อยขึ้น

NLP เกิดมาจากการสังเกต การสกัดเอารูปแบบการคิด การรับรู้ และกระบวนการสื่อสารของมนุษย์ เพื่อค้นหารูปแบบ แห่งความเป็นเลิศ

เมื่อพูดถึง “ความเป็นเลิศ” หลายคนอาจตกใจ ถอยไปก้าวหนึ่ง ว่านี่กำลังจะขายไอเดียอะไรหรือเปล่า ฉันไม่ได้ต้องการความเป็นเลิศ ฉันแค่อยากสุขสบาย ลองอ่านดูก่อนนะคะ ความจริงแล้วมนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในตัวเอง สามารถบรรลุเป้าหมายอะไรก็ได้ที่ต้องการ จึงเป็นที่มาของชื่อ website ของเราว่า Excellence Resources เพราะเราเชื่อว่าเรามีทรัพยากรเพียงพอในตัวเองอยู่แล้วทุกคนที่จะทำอะไรให้สำเร็จก็ได้ ยอดเยี่ยมที่สุดก็ทำได้



โดยธรรมชาติแล้ว หากตัวเราเองไม่มีความศักยภาพที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จได้ ธรรมชาติของเราก็ไม่สามารถคิดถึงเรื่องนี้ได้เช่นกัน

การที่เราคิดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ แสดงว่าเราสามารถ
ทำให้เรื่องนั้นเป็นจริงได้ แต่ที่เรายังทำเรื่องต่างๆ ได้
ไม่สำเร็จก็เพราะว่าเราได้รับข้อมูลข่าวสาร มีประสบการณ์
ตรง หรือ เห็นความล้มเหลวของผู้อื่น หรือถูกพูดกรอกหู
อยู่ทุกวันว่าเราทำไม่ได้ เราไม่ได้เกิดมาเพื่อสิ่งนี้ ไม่มีใครเขา
ทำกันหรอก มันยากเกินไปสำหรับเรา ข้อความเหล่านี้
ได้ตัดกำลังสมองและกำลังใจของเราจนเราเชื่อว่าเรา
ไม่มีความสามารถ เราทำไม่ได้

เมื่อได้ศึกษาศาสตร์ NLP อย่างลึกซึ้ง
เราจึงเกิดความตระหนักว่า

“
เราเป็นได้
มากกว่าที่เราคิด
”

เรามีศักยภาพเปี่ยมล้นมากกว่าที่เราได้ใช้ บางคนเพียงแค่ตระหนักก็สามารถเพิ่มทางเลือกให้กับตัวเองได้ หากทางที่ดีที่สุดสำหรับตัวเองที่จะมุ่งไปข้างหน้าได้ และสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ด้วยว่า ผลลัพธ์จากแต่ละทางเลือกคืออะไร

NLP จึงถูกนำไปใช้ในวงการธุรกิจ วงการศึกษา การกีฬา รวมไปถึงวงการสุขภาพด้วย

มีการใช้ศาสตร์ NLP สำหรับการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
NLP สำหรับการนำเสนองานที่ทรงพลัง การเจรจาต่อรอง
NLP สำหรับการขาย NLP สำหรับการพัฒนาตนเอง
NLP สำหรับการดูแลสุขภาพ NLP สำหรับกีฬากอล์ฟ เป็นต้น

โลกภายใน
สร้างโลกภายนอก

สมองของมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์สมอง (Neuron) จำนวนมากถึง 86,000 ล้านเซลล์ จุดที่เชื่อมโยงแต่ละเซลล์เข้าด้วยกันเรียกว่า ไซแนปส์ การเชื่อมโยงหรือการติดกอดเซลล์สมองเปรียบเสมือนเป็นการบันทึกความทรงจำและพฤติกรรมต่างๆ จนเกิดเป็น **Neural Pathway** หรือที่เราเรียกว่าเป็นพิมพ์เขียวหรือโปรแกรมในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั่นเอง



ตั้งแต่เด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่
โปรแกรมในสมองเหล่านี้
จะควบคุมการดำเนินชีวิตของเรา
ในระดับจิตใต้สำนึก โดยที่เราไม่รู้ตัว

ระหว่างการโค้ชครั้งหนึ่ง ผมพบว่าโค้ชซึ่งของผมมีโปรแกรมลบด้านชีวิตคู่ เมื่อไรก็ตามที่คบกับแฟนจนถึงระดับที่จะแต่งงานกัน ก็มีอันต้องเลิกกันทุกครั้ง เป็นอย่างนี้อยู่หลายครั้งทาง NLP จะอธิบายว่าเธอมีรูปแบบหรือโปรแกรมลบด้านชีวิตคู่อยู่ในตัวเธอ หากไม่แก้ไขโปรแกรมนี้ ก็จะเกิดเหตุการณ์ซ้ำๆอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

ดังนั้นความสำเร็จหรือความล้มเหลวของคนเรา ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา การงาน ชีวิตส่วนตัว ครอบครัว จึงเป็นภาพสะท้อนจากโลกภายในของเรา แล้วส่งผลแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก หลายส่วนในโลกภายในของเราได้ถูกโปรแกรมไว้แล้ว คนเราจึงมักสำเร็จซ้ำๆ หรือล้มเหลวซ้ำๆซ้ำอีก