

howto

สมองแห่งความสำเร็จ ของนักจัดระเบียบความคิด

당신의 생각을 정리해드립니다

พกกจูฮวัน

เขียน

สุมาลี สุนจันทร์

แปล



ก ร อ ่ า น คื อ ร าก ร ู า น ที่ ส ำ ค ัญ

การเปลี่ยนแปลงในชีวิตมักเกิดขึ้นจากการพบกันโดยบังเอิญ

คุณกับผม เราพบกันผ่านหนังสือเล่มนี้

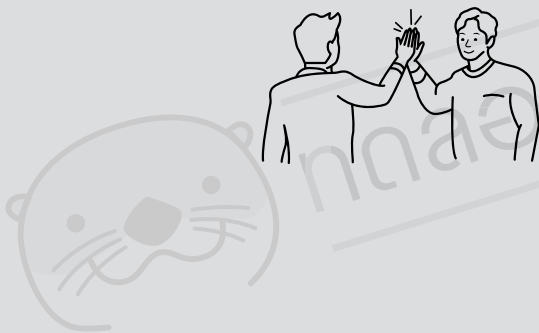
ผมอยากแนะนำให้คุณอ่านหนังสือเล่มนี้อย่างน้อย 3 รอบ

และลองนำไปปฏิบัติจริง แล้วชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น

– พกกจูฮวัน



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป



ကလေးဂျာနယ်

คำนำสำนักพิมพ์

มนุษย์มีความคิดที่เกิดขึ้น ด้บ ๑ อยู่ในหัวประมาณ 50,000 - 70,000 ความคิดต่อวัน ในระหว่างทำเป้าหมายให้สำเร็จ สมองของเราจะคิดไปต่าง ๆ นานา บางครั้งก็รู้สึกอยากล้มเลิก บางครั้งก็จมปลักอยู่กับความคิดที่ว่า “ฉันทำไม่ได้”

ทว่าสมองมนุษย์มีความสามารถไร้ขีดจำกัดและมีประสิทธิภาพที่จะสรรค์สร้างความสำเร็จได้ดังใจนี้ เพียงรู้เคล็ดลับการดึงพลังสมองมาใช้ก็ไม่ต่างอะไรกับขุมพลังอันยิ่งใหญ่ที่ขับเคลื่อนตัวเราไปข้างหน้าอย่างจุดไม่อยู่

พกฐฮวัน ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดระเบียบความคิดอันดับ 1 ของเกาหลี ได้ศึกษาพฤติกรรมการทำงานของสมองมากกว่า 10 ปี และสร้างความเปลี่ยนแปลงให้แก่ผู้คนมาแล้วนับไม่ถ้วน จะนำความสำเร็จเหล่านั้นมาถ่ายทอดให้คุณเป็นนักแก้ปัญหาชั้นเยี่ยมและนักสร้างสรรค์ไอเดียอย่างชาญฉลาด

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีความคิดในหัวมากมายแต่ทำให้เป็นรูปเป็นร่างไม่ได้เสียที เป็นคนที่ชอบคิดโปรเจกต์ใหม่ๆ อยู่ตลอด หรือเป็นคนที่มีเรื่องราวแปลกให้ต้องแก้ทุกวัน เครื่องมือที่แนะนำในหนังสือเล่มนี้จะช่วยแปลงความคิดที่ยุ่งเหยิงในหัวออกมาให้เห็นได้ด้วยตาในกระดาษแผ่นเดียว

ไม่เฉพาะเรื่องงานเท่านั้น แต่ยังรวมถึงปัญหาในชีวิตส่วนตัวอย่าง การเก็บออมเงิน การพิฒนุ่ การลดน้ำหนัก การสมัครงาน ไปจนถึงการค้นพบความหมายของชีวิต ผู้เขียนจะแนะนำเครื่องมือที่เหมาะสมที่สุด

สำหรับสถานการณ์ต่างๆ ว่าปัญหาแบบนี้ควรใช้เครื่องมือแบบไหน เช่น Mind Map, Logic Tree, To Do List, Mandala Art, Gantt Chart หรือ SWOT เป็นต้น

นี่คือหนังสือที่ช่วยให้คุณดึงพลังอันทรงอำนาจที่สุดของสมองมาใช้ ขอแค่มีกระดาษกับปากกาเพียงหนึ่งด้ามแล้วลงทุนเวลาวันละไม่กี่นาที ผึกทำไปพร้อมกัน มั่นใจว่าหลังอ่านจบ คุณจะจัดระเบียบความคิดได้ดีขึ้น ตั้งเป้าหมายได้อย่างเป็นระบบ บริหารเวลาได้อย่างคุ้มค่า และสังเกตความเปลี่ยนแปลง Before & After ของชีวิตตอนก่อนอ่านกับหลังอ่านได้อย่างแน่นอน

howto

สารบัญ

บทนำ

บทที่ 1

ทักษะการจัดระเบียบความคิดที่เปลี่ยนชีวิต

- | | | |
|----|--|----|
| 01 | คุณก็จัดระเบียบความคิดได้ | 2 |
| 02 | ความคิดและการลงมือทำของเหล่าเศรษฐี | 9 |
| 03 | สาเหตุที่การจัดระเบียบความคิดเป็นเรื่องยาก | 16 |
| 04 | วิธีเป็นอัจฉริยะด้านการจัดระเบียบความคิด | 20 |
| 05 | 3 เทคนิคช่วยให้จัดระเบียบความคิดได้ง่ายๆ | 26 |
| 06 | การจัดระเบียบความคิดคือทักษะที่จำเป็นที่สุดแห่งยุค | 33 |

บทที่ 2

เครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับสถานการณ์ต่าง ๆ

- | | | |
|----|--|----|
| 01 | One Page : ทักษะการจัดระเบียบความคิดเพื่องานและชีวิตที่สมดุล | 39 |
| 02 | Mind Map : การสร้างแบรนดิ้งบุคคลและวางแผนงานยูทูป | 52 |
| 03 | Logic Tree : วิธีจัดระเบียบความคิดเพื่อเก็บเงิน | 61 |
| 04 | Mandala Art : กลยุทธ์เพื่อความอยู่รอด พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส | 71 |
| 05 | พีระมิดคำแถลงพันธกิจ : วิธีค้นพบความหมายของชีวิต | 79 |
| 06 | Mandala Art : การสร้างและนำเสนอโมเดลธุรกิจ | 91 |

บทที่ 3 เทคนิคจัดระเบียบความคิดของคุณ

- | | | |
|----|--|-----|
| 01 | คนระดับท็อป 1 เปอร์เซนต์ใช้ Mind Map | 96 |
| 02 | วิธีใช้ Mind Map ของคนทำงานเก่ง | 101 |
| 03 | Digital Mind Map ผู้ช่วยที่จัดการความคิดให้คุณ | 108 |
| 04 | สาเหตุที่จัดระเบียบไม่ได้แม้ใช้ Mind Map แล้วก็ตาม | 112 |
| 05 | วางแผนไอเดียธุรกิจด้วย Mind Map | 120 |

บทที่ 4 เทคนิคจัดระเบียบเวลาของคุณ

- | | | |
|----|---|-----|
| 01 | ช่วยแจ้งเวลาที่เหลือให้คุณ | 128 |
| 02 | จะปล่อยให้เวลาผ่านไปหรือใช้เวลาอย่างคุ้มค่า | 132 |
| 03 | บัญชีครัวเรือนไม่ได้เขียนแค่เงิน แต่ใช้เขียนเวลาได้ด้วย | 137 |
| 04 | บริหารเวลาตามหลักวิทยาศาสตร์เพื่อ 1 วันที่ดีที่สุด | 143 |
| 05 | 5 เคล็ดลับการเขียน To Do List ให้ยอดเยี่ยม | 156 |
| 06 | Not To Do List จับหัวขโมยเวลา | 161 |
| 07 | สร้างสูตรลับบริหารเวลาด้วยการจัดลำดับความสำคัญ | 164 |
| 08 | วงจรของการเติบโต : สร้างกิจวัตรในแบบของคุณ | 171 |

บทที่ 5 เทคนิคจัดระเบียบเป้าหมายของคุณ

- | | | |
|----|--|-----|
| 01 | เวลาของผู้บรรลุเป้าหมายจะเดินถอยหลัง | 175 |
| 02 | คนประสบความสำเร็จมักมีมุมมองระยะยาว | 180 |
| 03 | วิธีเพิ่มโอกาสบรรลุเป้าหมายเกิน 10 เท่า | 184 |
| 04 | สร้างไลฟ์สไตล์ที่สมดุลด้วย Mandala Art | 190 |
| 05 | ลดน้ำหนัก 20 กิโลกรัมสำเร็จด้วยกระดาษแผ่นเดียว | 196 |

06	Gantt Chart ดูความคืบหน้าของงานได้ในพริบตา	201
07	ต้องใช้ชีวิตอยู่ในเป้าหมายแล้วจะบรรลุผลในที่สุด	207
08	เรื่องน่าทึ่ง! เพียงโพสต์ลงโซเชียลมีเดียก็สำเร็จได้	211

บทที่ 6

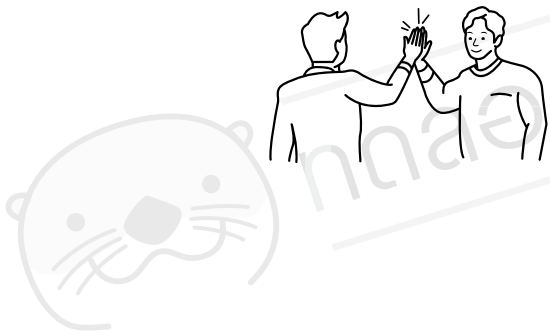
เทคนิคจัดระเบียบปัญหาของคุณ

01	คุณอยากแก้ปัญหาอะไร	217
02	ปัญหาคือช่องว่างระหว่างอุดมคติกับความเป็นจริง	220
03	ต้องเข้าใจประเภทของปัญหาถึงจะแก้ปัญหาได้	224
04	SWOT : ถ้าอยากประสบความสำเร็จ ต้องเริ่มต้นที่กลยุทธ์	230
05	ออกจากหลุมพรางการคิดแบบ How กันเถอะ	244
06	กระบวนการที่ช่วยแก้ปัญหาอย่างราบรื่น	251
07	5 เหตุผลที่ควรใช้ Logic Tree	255

บทส่งท้าย	ถ้าอยากเปลี่ยนโชคชะตา ให้จัดระเบียบความคิด	266
-----------	--	-----

เกี่ยวกับผู้เขียน

272



ကလေးဂျာနယ်

บทนำ

- “ข้อมูลในหัวตีกันยุ่งไปหมด อยากลบความคิดที่ไร้สาระทิ้งไป”
- “ฉันอยากสร้างธุรกิจของตัวเองและทำเงินให้ได้มากๆ”
- “ฉันอยากจัดการเวลาเก่ง แล้วใช้เวลา 24 ชั่วโมงได้อย่างคุ้มค่า”
- “ปีนี้ฉันอยากทำเป้าหมายให้สำเร็จ”
- “ฉันอยากเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาด้วยตัวเอง”
- “ฉันอยากลืมอดีตที่ยากลำบากแล้วเริ่มต้นชีวิตใหม่”

นี่คือสิ่งที่มักได้ยินจากคนที่มาปรึกษากับผม พวกเขาอยากมีพลังสมองที่จัดระเบียบความคิดได้ดีเพื่อบรรลุสิ่งที่ต้องการในชีวิต

ในหนึ่งวันเราจะมีความคิดต่าง ๆ ผุดขึ้นมากมาย ดร.แชด เฮล์ม-สเตเตอร์ (Shad Helmstetter) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน กล่าวว่า มนุษย์มีความคิดประมาณ 50,000 - 70,000 ความคิดต่อวัน นอกจากนั้นผลการวิจัยของมูลนิธิวิทยาศาสตร์แห่งชาติสหรัฐอเมริกา (National Science Foundation) ยังพบว่าคนเรามีหลายหมื่นความคิดต่อวัน และ 80 เปอร์เซ็นต์ของความคิดเหล่านั้นเป็นความคิดเชิงลบ สิ่งที่น่าสนใจคือ กว่า 95 เปอร์เซ็นต์ของความคิดเหล่านั้นเหมือนกันกับของเมื่อวาน ผลการวิจัยเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า มนุษย์จดจ่ออยู่กับความคิดเชิงลบและมีแนวโน้มที่จะมีความคิดซ้ำ ๆ

ลองคิดดูนะครับ ตอนคุณเริ่มลงมือทำอะไร คุณจะคิดว่า “ฉันทำได้!” หรือเปล่า คำตอบคือ “ไม่!” ใช่ไหมครับ เพราะตามธรรมชาติแล้วเรามักคิดในเชิงลบมากกว่า เช่น “ฉันจะทำได้จริงหรือ” “มีคนล้มเหลวตั้งมากมาย ถ้าฉันล้มเหลวเหมือนกันจะอย่างไร” “คนธรรมดาอย่างฉันจะทำได้หรือ”

ธรรมชาติของมนุษย์มักกลัวอนาคตที่ไม่แน่นอน จึงเป็นเรื่องปกติที่เราจะรู้สึกกังวล เราจึงให้ความสำคัญกับการรักษาความมั่นคงที่มีอยู่ในปัจจุบันมากกว่าการลองทำสิ่งใหม่ ดังนั้นจึงพยายามปกป้องตัวเองจากความล้มเหลว ความคิดเชิงลบต่ออนาคตถูกสร้างขึ้นเพื่อปกป้องตัวเราในปัจจุบัน แต่น่าเศร้าตรงที่ความคิดเชิงลบดังกล่าวทำให้เราพลาดโอกาสดีๆ มากมายที่จะเปลี่ยนแปลงอนาคตไปเช่นกัน

เราจะก้าวไปข้างหน้าไม่ได้หากไม่จัดการความคิดเชิงลบและจัดระเบียบความคิดที่พันกันยุ่งเหยิงในหัวให้ได้เสียก่อน เจกเซนเดียวกับการจัดบ้าน หากเราต้องการพื้นที่ใช้สอยก็ต้องจัดระเบียบพื้นที่ในบ้านให้ดี

ไม่ว่าจะเป็นการพูด การเขียน หรือการกระทำ ล้วนเริ่มต้นจากความคิด หากขาดการจัดลำดับความคิด คำพูดก็จะวกวน หากคิดอะไรเรื่อยเปื่อย งานเขียนก็จะไร้ตรรกะ หากความคิดยุ่งเหยิง ก็จะขาดสมาธิจนทำอะไรไม่สำเร็จ ดังนั้นต้องจัดระเบียบความคิดในหัวก่อนเป็นอันดับแรก จึงจะตั้งเป้าหมาย บริหารจัดการเวลา แก้ปัญหา และวางแผนไอดีได้อย่างยอดเยี่ยม หากจัดระเบียบความคิดได้ถูกต้อง ก็จะเปลี่ยนความคิดเชิงลบให้เป็นเชิงบวกและเปลี่ยนไอดีที่ไร้สาระเป็นไอดีที่สร้างสรรค์ได้

คนส่วนใหญ่เชื่อว่าความคิดเป็นเพียง “สิ่งที่แวบเข้ามาในหัว” “สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ” หรือ “สิ่งที่ไม่อาจควบคุมได้” ทว่าไม่จริงเลย เราสามารถควบคุมความคิดและจัดการให้เป็นระบบได้เท่าที่ต้องการ

หนังสือเล่มนี้จะแนะนำวิธีจัดระเบียบความคิดที่นำไปใช้ได้จริง วิธีวางแผนที่ช่วยแปลงความคิดให้กลายเป็นความจริง วิธีบริหารเวลาให้ใช้ 24 ชั่วโมงได้อย่างคุ้มค่า วิธีตั้งเป้าหมายให้ทำสิ่งที่ต้องการสำเร็จอย่างเป็นระบบ และวิธีคิดที่ช่วยให้คุณแก้ปัญหาชีวิตตัวเองได้ เพียงจัดระเบียบความคิดเก่งคุณก็เปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเองได้ คุณจะเข้าใจชีวิตที่ดึงดูดโชคลาภและเงินทองไปอีกก้าว เมื่อความคิดที่ยุ่งเหยิงเป็นระเบียบ ชีวิตที่วุ่นวายก็จะคลี่คลายด้วยดีเช่นกัน

ผมได้พบกับผู้เรียนจำนวนมากผ่านคลาสบรรยาย และในฐานะผู้ให้คำปรึกษาด้านการจัดระเบียบความคิดแก่สถาบันและหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ผมได้เห็นความเปลี่ยนแปลงและความสำเร็จมากมาย นับไม่ถ้วนด้วยตาตัวเองมาแล้ว และจะนำประสบการณ์เหล่านั้นมาถ่ายทอดให้แก่คุณ

พร้อมปลุกพลังสมองและจัดระเบียบความคิดไปกับผมแล้วหรือยัง



ทดลองอ่าน

บทที่ 1

ทักษะ
การจัดระเบียบ
ความคิด
ที่เปลี่ยนชีวิต

- _____
- _____
- _____ 

คุณก็จัดระเบียบ ความคิดได้

คุณคิดอะไรในเช้าวันขึ้นปีใหม่ เชื่อว่าในหัวของคุณคงเต็มไปด้วย
แผนการต่างๆ มากมาย

“ตั้งแต่พรุ่งนี้ฉันจะออกกำลังกายทันที!”

“ปีใหม่นี้ฉันจะอ่านหนังสือทุกวัน!”

“ปีนี้ฉันจะทำให้ตัวเองเป็นที่รู้จักด้วยการโพสต์รูปลงโซเชียลมีเดีย
และเขียนบทความลงบล็อกอย่างสม่ำเสมอ!”

“ภายในครึ่งปีแรกฉันจะเป็นยูทูปเบอร์!”

“ฉันควรเริ่มธุรกิจของตัวเองก่อนจะแก่ไปมากกว่านี้!”

“ฉันอยากเขียนหนังสือสักเล่มในชีวิต!”

เราตั้งเป้าหมายและวางแผนมากมายเพื่อให้ชีวิตดีขึ้น แต่การนำไปสู่
การลงมือทำโดยไม่ปล่อยให้เพียงความคิดในหัวนั้นเป็นเรื่องยาก การ
จะเปลี่ยนความคิดไปสู่การลงมือทำจนเกิดผลสำเร็จ จำเป็นต้องตั้งเป้าหมาย
ให้ดีและวางแผนอย่างมีเหตุผล อย่างไรก็ตามมีบ่อยครั้งที่เกิด “ปรากฏการณ์

คอขวด” (Bottleneck Effect) ขึ้นตั้งแต่เริ่ม เหมือนกับการจราจรที่ติดขัด เพราะถนน 4 เลนแคบลงเหลือ 2 เลน การคิดมากเกินไปอาจทำให้คุณไปไม่ถึงขั้นปฏิบัติ เพราะคุณอาจอ่อนล้าตั้งแต่ขั้นตอนการตั้งเป้าหมาย และวางแผนการแล้วก็ได้

ผมสอนทักษะการจัดระเบียบความคิดที่ช่วยให้ผู้คนแก้ปัญหาคอขวดดังกล่าว พุดอีกนัยหนึ่งคือสามารถนำความคิดไปสู่การลงมือทำจริงได้ แม้ไม่มีผมอยู่ด้วยหลังจบการเรียนรู้ “ขั้นเรียนจัดระเบียบความคิด” (<http://www.thinkclass.co.kr>) ของผมมีผู้เข้าฟังทั้งแบบออฟไลน์และออนไลน์เป็นจำนวนมาก ส่วนใหญ่เป็นนักธุรกิจและพนักงานออฟฟิศ แต่บางส่วนก็เป็นนักศึกษาและคนหนุ่มสาวที่กำลังเตรียมตัวสมัครงาน นอกจากนี้ยังมีผู้สูงอายุวัย 70 - 80 ปีเข้าร่วมฟังด้วยประปราย มีคนหลากหลายกลุ่มผ่านขั้นเรียนจัดระเบียบความคิดของผม เช่น ว่าที่ผู้ประกอบการหน้าใหม่ ผู้ที่อยากเป็นยูทูบเบอร์ ผู้ที่กำลังเตรียมตัวเขียนหนังสือ และผู้ที่อยากเป็นนักพูดหรือวิทยากร เป็นต้น

พวกเขาอมทั้งวันหยุดสุดสัปดาห์และดั้นด้นเดินทางไกลเพื่อมาเข้าฟังคลาสของผม ทั้งหมดก็เพื่อทำความฝันให้เป็นจริงและเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้น เพราะสำหรับพวกเขา ทักษะการจัดระเบียบความคิดก็เปรียบเสมือน “กุญแจสำคัญสู่การทำความฝันและเป้าหมายให้สำเร็จ”

เพียงจัดระเบียบความคิดเก่ง ทักษะทุกด้านจะดีขึ้นตาม

ผมได้รับเชิญให้เป็นวิทยากรที่สถาบันวิจัยและฝึกอบรมเพื่อการยุติธรรมของเกาหลี (Institute of Justice) ตั้งแต่ปี 2016 ซึ่งเป็นสถาบันเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพและทักษะในการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการฝ่ายกฎหมายและอัยการ ผมสอนทักษะการจัดระเบียบความคิดโดยใช้ Digital Mind Map ในหัวข้อ “การสรุปคิดกับแผนที่ความคิด” ให้แก่อัยการ

ผู้อำนวยการสถาบันฯได้เข้ามาสังเกตการณ์การบรรยายครั้งแรกของผม แล้วท่านก็สั่งให้ย้ายชั่วโมงอบรมทักษะการจัดระเบียบความคิดไปอยู่คาบแรกของหลักสูตรฝึกอบรมอัยการใหม่และหลักสูตรสำหรับอัยการที่มีประสบการณ์

นอกจากนั้นผมยังได้รับเชิญให้เป็นวิทยากรในงานอบรมพนักงานใหม่ (ประมาณ 1,800 คนต่อครึ่งปี) ของแผนก DS บริษัทซัมซุงอิเล็กทรอนิกส์ ตั้งแต่ปี 2017 หลังจบการอบรม บริษัทจะสำรวจความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมซึ่งผมได้อันดับหนึ่งทุกครั้ง ผู้เข้าอบรมกล่าวว่า “ทักษะการจัดระเบียบความคิดช่วยให้ทำงานดีขึ้นและเป็นทักษะที่จำเป็นมากในการใช้ชีวิต” เจ้าหน้าที่ฝ่ายจัดอบรมได้ประเมินไว้ว่า “การอบรมทักษะการจัดระเบียบความคิดจำเป็นสำหรับพนักงานทุกคน ไม่ใช่แค่พนักงานใหม่” หลังจากนั้นผมก็ได้ขยายการอบรมไปยังแผนกอื่น รวมทั้งบริษัทในเครือของซัมซุง อิเลคทรอนิกส์ทั่วประเทศ

เหตุผลที่ผมได้บรรยายทั้งใน “ชั้นเรียนจัดระเบียบความคิด” (Think-class) และยังได้รับเชิญจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนอย่างไม่ขาดสาย เป็นเพราะไม่ว่าคุณจะทำหน้าที่ไหน ทำหน้าที่หรืองานอะไร การจัดระเบียบความคิดถือเป็นสิ่งจำเป็นอันดับแรกเสมอ เพราะทั้งการพูด การเขียน และการลงมือทำล้วนเริ่มต้นมาจากความคิดที่เป็นระบบนั่นเอง

พลังแห่งการจัดระเบียบความคิดช่วยให้ชีวิตราบรื่น

ผู้คนที่เข้าอบรมทักษะการจัดระเบียบความคิดมักพูดแบบนี้กับผมเสมอ “ชีวิตของฉันเปลี่ยนไปทันทีหลังจากได้พบกับคุณและทักษะการจัดระเบียบความคิด ฉันมีความสุขมากจริงๆ ฉันทำความฝันสำเร็จได้เพราะคุณ คุณคือความโชคดีของฉัน! เหมือนกับชื่อของคุณเลย”

ผมทำงานเกือบทั้งหมดภายใต้ชื่อ “พกกูฮวัน” แต่ชื่อจริงของผมคือ “พกกูฮวัน”

พ่อของผมเสียชีวิตกะทันหันขณะที่ผมเรียนอยู่มหาวิทยาลัยปี 1 ตอนนั้นผมเพิ่งอายุได้ 20 ปี ยังอยู่ในช่วงวัยหนุ่มที่สดใสเพิ่งจะเริ่มต้นขึ้น แต่สิ่งที่ต้องเผชิญกลับเป็นจุดจบที่งานศพไม่ใช่การเริ่มต้น ผมเริ่มคิดใคร่ครวญเกี่ยวกับชีวิตและความตายอย่างลึกซึ้งซึ่งขณะที่ต้องดูแลแม่ซึ่งอยู่อย่างโดดเดี่ยวเพียงลำพัง ผมมองไม่เห็นหนทางข้างหน้าว่าชีวิตจะไปต่อได้อย่างไร

สภาพคล่องทางการเงินของครอบครัวตกต่ำจนถึงขีดสุด เราอาศัยอยู่ในห้องกึ่งชั้นใต้ดินที่ต้องคอยวิดน้ำออกในวันที่ฝนตก บางครั้งคนมาก็ปัสสาวะริมทางรดหน้าตาบ้านของเรา สมัยเรียนมหาวิทยาลัยผมไม่มีแม้กระทั่งเงินเพื่อเข้าร้านตัดผม ยิ่งเสื้อผ้าใหม่ยิ่งไม่ต้องพูดถึง ผมรับช่วงต่อเสื้อผ้าจากพี่สาวเป็นประจำ และกู้เงินเรียนเต็มจำนวนราว 30 ล้านวอน (ประมาณ 814,000 บาท) โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเริ่มคืนเงินกู้ในอีก 10 ปี ข้างหน้า และผมยังต้องกู้เงินค่าครองชีพและสมัครเป็นนักเรียนทุนประเภทใช้แรงงานที่ต้องไปทำความสะอาดมหาวิทยาลัยในช่วงปิดเทอมด้วย

แม้จะตกอยู่ในสภาพแบบนี้ แต่ผมยังคงคิดใคร่ครวญว่าจะจัดการกับชีวิตตัวเองอย่างไรต่อไป ผมคิดว่าในหนังสือต้องมีคำตอบแน่ๆ จึงอ่านหนังสือทุกครั้งทีพอจะมีเวลาว่างระหว่างรอเปลี่ยนที่ทำงานพาร์ทไทม์ตอนเย็น ตอนกำลังเดินผมก็อ่าน ผมจึงอ่านหนังสือไปแล้วมากกว่า 3,000 เล่ม รวมทั้งเขียนไดอะรี่เพื่อจดบันทึกความพยายามในทุกวันด้วย ผมจะจดบันทึกความฝันและเป้าหมายในอนาคตที่อยากทำให้สำเร็จลงในวันไดอะรี่เล่มนั้นเสมอ

“เป็นนักเขียนที่มีคอนเทนต์เป็นของตัวเอง!”

“เป็นวิทยากรที่ส่งอิทธิพลเชิงบวกแก่ผู้อื่น!”

ผมเขียนไดอะรี่และจินตนาการถึงมันทุกคืน ถึงแม้ตอนนั้นจะยังดูเป็นไปไม่ได้ แต่ผมเชื่อว่าถ้าพยายามมากพอ วันหนึ่ง “โชค” จะต้องมาเยือน

อย่างแน่นอน ดังนั้นผมจึงเปลี่ยนชื่อเป็น “พก¹ จูฮวัน” เพราะผมอยากเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเอง อย่างน้อยก็โดยการเปลี่ยนชื่อ

ทว่าเมื่อผมใช้ชื่อ “พกจูฮวัน” โชคก็มาเยือนจริงๆ ไม่เพียงจะได้เป็นวิทยากรและนักเขียนตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผมยังได้แบ่งปัน “โชค” ให้กับผู้คนอีกมากมาย มีหลายคนที่ได้ฟังบรรยายกับผมและโพสต์ความคิดเห็นไว้ว่า

“พอได้เรียนวิธีจัดระเบียบความคิด งานทุกอย่างก็ดำเนินไปอย่างรวดเร็ว หางเงินได้มากขึ้น ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างก็ดีขึ้นด้วย!”

“ความสามารถในการทำงานเพิ่มขึ้น 2-3 เท่า จนเป็นที่ยอมรับและได้เลื่อนตำแหน่งในบริษัท”

“ฉันรู้สึกหดหู่และท้อแท้ แต่พอได้เรียนทักษะการจัดระเบียบความคิด ฉันก็นับถือตัวเองและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ตอนนี้ไม่ต้องไปที่ศูนย์ให้คำปรึกษาแล้ว”

“ฉันได้รับรางวัลชนะเลิศในการประกวดนำเสนอผลงานและได้เดินทางไปทัวร์ยุโรป!”

“รายได้ต่อเดือนเพิ่มขึ้นมากกว่า 10 เท่า!”

“ฉันส่งผลงานเข้าประกวดและได้รับเงินรางวัล 10 ล้านบาท!”

“ฉันได้เป็นดีเจสถานีวิทยุของ KBS และทุกงานที่ฉันทำก็ราบรื่นไปหมด”

“ฉันได้เป็นนักเขียนเบสต์เซลเลอร์ทันทีหลังจากตีพิมพ์หนังสือและได้เป็นวิทยากรที่มีชื่อเสียง”

มีเหตุผลที่หลายคนเชื่อมั่นในตัวผม เพราะผมเป็น “นักปฏิบัติ” ที่เปลี่ยนความคิดให้เป็นการกระทำและสร้างผลลัพธ์ที่เห็นได้ด้วยตา อันที่จริงผมก็กำลังพัฒนาตนเองผ่านการจัดระเบียบความคิด ผมอ่านหนังสือทุกวัน ออกกำลังกายวันละ 2 ชั่วโมง และลดน้ำหนักได้ถึง 20 กิโลกรัม ผมเขียน

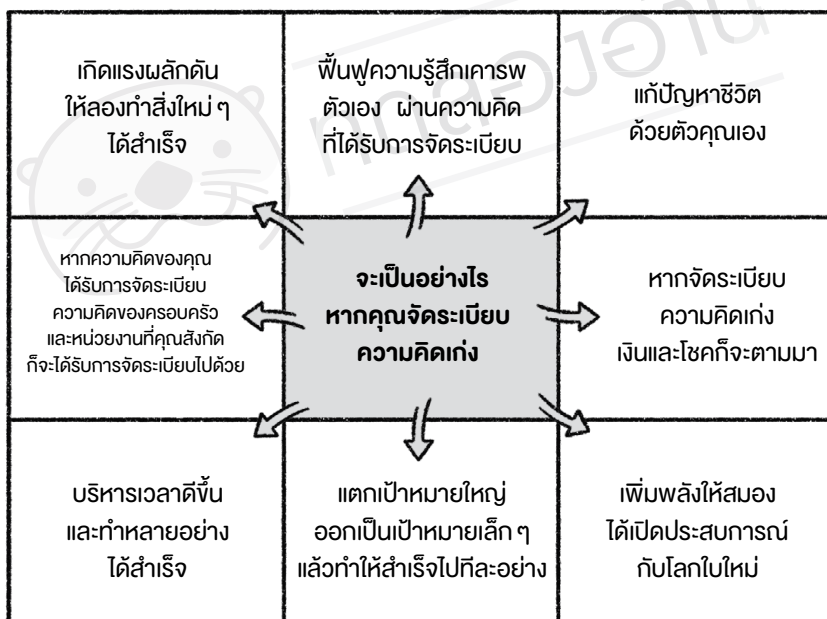
¹ ในภาษาเกาหลี หมายถึง โชค

ได้อะไรและจดบันทึกการบรรยายตลอดกว่า 10 ปี และได้ตีพิมพ์หนังสือ 4 เล่ม

ผมลงมือทำตามเป้าหมายอย่างสม่ำเสมอ เป้าหมายของผมเป็นเป้าหมายที่ล้มเลิกความตั้งใจได้ง่าย เช่น การอ่านหนังสือ การออกกำลังกาย การลดน้ำหนัก การเขียนหนังสือ และเขียนบทความให้ได้วันละบท หลายคนถามผมว่า “คุณทำสำเร็จทั้งหมดได้อย่างไร” คำตอบง่ายมากครับ “ผมแค่รู้วิธีเปลี่ยนความคิดให้เป็นการลงมือทำ”

เพียงคุณรู้เคล็ดลับข้อนี้ ไม่ว่าใครก็เปลี่ยนความคิดของตัวเองให้เป็นการลงมือทำ และเปลี่ยนความฝันให้เป็นความจริงได้

● ผลลัพธ์ที่คาดหวังจากการจัดระเบียบความคิด



คุณอาจอ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยความคาดหวังแบบเดียวกันนี้ และบางทีคุณอาจเคยฟังบรรยายหรืออ่านหนังสือมาแล้วมากมายเพื่อให้พบกับทักษะการจัดระเบียบความคิด การเปลี่ยนแปลงในชีวิตมักเกิดขึ้นจากการพบกันโดยบังเอิญ คุณกับผม เราพบกันผ่านหนังสือเล่มนี้ และผมอยากแบ่งปัน “โชค” จากการจัดระเบียบความคิดที่ผู้คนอีกมากมายเคยได้รับมาแล้วให้กับคุณ ผมอยากแนะนำให้ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้อย่างน้อย 3 รอบและลองนำไปปฏิบัติจริง แล้วชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น



ทดลองอ่าน

ความคิดและการลงมือทำ ของเหล่าเศรษฐี

หลังจากเป็นที่ปรึกษาด้านการจัดระเบียบความคิดได้ระยะหนึ่ง ผมก็ได้รับการติดต่อจากกลุ่มซีอีโอของภาคธุรกิจและกลุ่มเศรษฐีที่ประสบความสำเร็จให้ช่วยจัดระเบียบความคิดบ่อย ๆ ขณะที่ได้พบปะพูดคุยกันผมได้ค้นพบลักษณะร่วมบางอย่างของคนที่ประสบความสำเร็จ นั่นคือ พวกเขาคิดตัดสินใจ และลงมือทำอย่างว่องไว

เรื่องนี้เกิดขึ้นตอนผมให้คำปรึกษากับซีอีโอ L ที่ประสบความสำเร็จในวงการธุรกิจจัดจำหน่ายตั้งแต่ยังหนุ่ม ขณะที่เรากำลังกินข้าวกัน ซีอีโอ L บอกว่าเขาลืมของสำคัญมากไว้ที่บ้าน ปกติในสถานการณ์แบบนี้คนทั่วไปจะลังเลว่าจะกลับไปเอาของที่บ้านดีหรือจะขอให้คนที่บ้านนำมาให้ดี

แต่ซีอีโอ L ไม่มีอาการลังเลแม้แต่น้อย เขาแค่โทรศัพท์ไปหาภรรยาที่บ้านแล้วพูดอย่างสุภาพว่า “คุณช่วยเรียกแท็กซี่แล้วขอร้องคนขับให้ช่วยนำของมาส่งตรงที่ผมอยู่ตอนนี้เลยได้ไหม” ผู้บริหารหนุ่มคนนี้ได้ทำลายกรอบความคิดแบบเหมารวมที่ว่า “แท็กซี่คือยานพาหนะสำหรับคนนั้น” ทิ้งไปทันที วันนั้นผมได้เห็นสิ่งของนั้นแท็กซี่มาแทนคน ซึ่งเป็นภาพที่ไม่เคยคิดมาก่อน

ปกติความคิดของเขาก็ค่อนข้างแหวกแนวไม่เหมือนใครอยู่แล้ว แถมการแก้ปัญหาก็ยังรวดเร็วไม่ถึง 10 วินาทีอีก ทำให้ผมยิ่งประหลาดใจ นอกจากนี้ผมยังได้เห็นเขาคิดและลงมือทำอย่างรวดเร็วจนน่าประทับใจอีกหลายครั้ง เวลาคิดไอเดียธุรกิจดี ๆ ได้ เขาจะทำไอดียนั้นให้เป็นรูปเป็นร่างแล้วลงมือทำทันที ผมไม่เคยเห็นเขาแสดงท่าทีลังเลเลย แต่กลับโทรศัพท์หาเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับไอดียนั้นและโทร.หาคนที่น่าจะร่วมมือกันผลักดันไอดียให้เดินหน้าได้ เมื่อวางกรอบการทำงานเสร็จก็สร้างทีมงานแล้วตั้งกลุ่มแชตของทีมขึ้นมา และแจ้งวันประชุมเข้าในกลุ่มทันที

ซีอีโอ L ทำอะไรรวดเร็วขนาดนั้นได้อย่างไร ที่เป็นเช่นนั้นเพราะเขาจัดระเบียบความคิดในหัวได้อย่างจับไว้นั่นเอง เห็นได้จากการที่เขาโทร.หาคนที่คิดว่าน่าจะทำธุรกิจร่วมกันได้ทันทีที่คิดไอดียได้ นั่นเป็นเพราะเขาคิดได้อย่างรวดเร็วว่าคนแบบไหนจำเป็นสำหรับธุรกิจนั้น การจัดระเบียบความคิดได้ดีย่อมส่งผลให้เกิดการปฏิบัติที่ดีตามมา

การลงมือทำทันทีกลายเป็นความเคยชินของซีอีโอ L ไปแล้ว แต่การจะเป็นอย่างนี้ได้แสดงว่าที่ผ่านมาเขาต้องเรียนรู้ ครุ่นคิด ผึกฝน และลงมือทำอย่างเอาจริงเอาจังมานับครั้งไม่ถ้วน จึงกล่าวได้ว่า เคล็ดลับความสำเร็จของซีอีโอ L คือความรวดเร็วในการคิดและการลงมือทำที่สอดคล้องกันเป็นอย่างดี

คิดไว ทำไว คือหัวใจของคนที่ประสบความสำเร็จ

ผมเคยช่วยจัดระเบียบความคิดให้กับคุณจู่ฮ็อน-กยู คีเอเตอร์และเจ้าของยูทูบช่องชินซาอิมดัง (신사임당) ที่มีผู้ติดตามถึง 1.3 ล้านคน (ข้อมูลเมื่อมกราคม ปี 2021) เมื่อพบกันหลายครั้งผมสัมผัสได้ว่าเขาทำอะไรเร็วมากจริง ๆ เขาเคยแสดงทัศนคติเกี่ยวกับการคิดและลงมือทำไว้ว่า

“ผมคิดว่าเวลาทำงานเราควรให้เวลากับการคิด 20 เปอร์เซ็นต์และให้เวลากับการลงมือทำ 80 เปอร์เซ็นต์ เช่น คิดงานในตอนเช้าแค่ 1-2 ชั่วโมง โดยคิดอย่างเดียวไปเลยไม่ต้องทำอย่างอื่น พอเช้าช่วงบ่ายก็ลงมือทำอย่างเดียวและทำให้เต็มที่สุดๆ หากเทียบเป็น 1 สัปดาห์ก็เท่ากับใช้เวลาคิด 1 วันและลงมือทำ 6 วัน ผมคิดว่าจะใช้เวลาคิดที่ชั่วโมงหรือที่วันมันไม่สำคัญ หากเราประเมินแล้วว่าคิดมาพอแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องรออะไรอีก ให้พุ่งชนไปเลย ตอนทำงานผมจะแบ่งตัวเองออกเป็น 2 ภาคคือ ตัวผมในภาคนักคิดก็จะคิดอย่างละเอียดถี่ถ้วน และห้ามตัวเองในภาคนักปฏิบัติไม่ให้คิดแล้วลงมือทำอย่างเดียว เหมือนในตัวผมมีทั้งเวอร์ชันซีอีโอและเวอร์ชันพนักงานอยู่ในร่างเดียวกัน”

ผู้ที่ประสบความสำเร็จย่อมลงมือทำโดยไม่หวั่นกลัว

ล่าสุดผมประทับใจความสามารถในการลงมือทำของซีอีโอ Y ที่ผมมีโอกาสให้คำปรึกษาเมื่อไม่นานมานี้อย่างมาก เขาเป็นผู้บริหารร้านค้าออนไลน์บนแพลตฟอร์มเนเวอร์ (Naver) มองเผินๆ เขาดูเหมือนชายหนุ่มวัย 20 ปีทั่วไป แต่เขาเป็นซีอีโอหนุ่มผู้อ่อนนอกแข็งใน ภายในระยะเวลาแค่ปีครึ่งเขาสร้างยอดขายได้ถึง 7 พันล้านวอน (ประมาณ 189 ล้านบาท) เมื่อผมถามถึงเคล็ดลับความสำเร็จ เขาตอบกลับมาจาก

“ความจริงผมเป็นแค่คนธรรมดาคนหนึ่ง หลังเรียนจบมัธยมปลายผมก็เข้ากรมในหน่วยนาวิกโยธิน หลังจากนั้นก็ไปเป็นเจ้าหน้าที่ชีวพิทักษ์ (Lifeguard) ที่สวนน้ำแคริบเบียนเบย์ แล้วก็เปลี่ยนไปทำงานกับบริษัทรักษาความปลอดภัยเซคมในหน่วยเคลื่อนที่เร็ว เป็นกำลังเสริมให้พนักงานรักษาความปลอดภัยที่ประจำอยู่ในพื้นที่

เวลาเกิดเหตุฉุกเฉิน ซึ่งผมต้องเข้างานเป็นกะ ระหว่างนั้นผมคิดเสมอว่าอยากทำธุรกิจของตัวเอง แล้ววันหนึ่งผมก็รู้ว่าร้านค้าออนไลน์เป็นธุรกิจที่ทุกคนสามารถเรียนรู้ที่จะทำได้ ผมจึงเริ่มศึกษาทันที แต่ใช้เวลาศึกษาแล้วจะประสบความสำเร็จทุกคนนะครับ มีแค่คนที่มั่นใจไม่กังวล และไม่หวั่นกลัวแบบผมเท่านั้นที่ยังเหลือรอดอยู่ในตลาดนี้ได้”

ซีอีโอ Y เป็นผู้ขับเคลื่อนธุรกิจร้านค้าออนไลน์ให้ก้าวหน้าและมีความสามารถในการลงมือทำเหนือใคร แต่เคล็ดลับไม่ได้อยู่ที่การลงมือทำเพียงอย่างเดียว ความสำเร็จที่แท้จริงคือการลงมือทำ “อย่างไม่หวั่นกลัว” ตอนที่ผมสิ่งที่ต้องเรียนรู้เพื่อทำในสิ่งที่อยากทำ เขาก็สมัครเรียนทันทีอย่างไม่ลังเลเลยว่าเรียนแล้วจะเข้าใจและนำมาปรับใช้จริงได้ไหม แทนที่จะมัวลังเลเขาเลือกเริ่มเรียนทันทีแล้วค่อยหาทางเรียนให้ได้ทีหลัง เขาเรียนด้วยความตั้งใจพยายามรับความรู้เข้ามาให้มากที่สุดเพื่อนำไปใช้ได้จริง ผู้ที่ดึงดูดโชคและเงินทองมักมีลักษณะแบบนี้ เมื่อตัดสินใจแล้วพวกเขาจะไม่หวั่นกลัวที่จะลงมือทำ

หลังฟังบรรยายของผมจบ เขาก็เข้ามาหาและบอกว่าอยากรับคำปรึกษาแบบตัวต่อตัว เมื่อผมมอบหมายงานให้ เขาจะทำให้เสร็จทันที ต่อให้กำลังยุ่งกับงานต่าง ๆ ของผู้บริหารอยู่ เขาก็จะใช้วิธีบันทึกลงเสียงแล้วส่งกลับมาในห้วงสนทนา ทุกวันนี้ผมยังไม่ลืมความกระตือรือร้นที่จะทำงานตรงหน้าให้เสร็จลุล่วงโดยไม่กลัวการถูกประเมินของเขาเลย

พอลถามว่าเป้าหมายต่อไปคืออะไร เขาตอบกลับมาว่า

“หลังจากธุรกิจร้านค้าออนไลน์ทำยอดขายเกิน 7 พันล้านบาทภายในปีครึ่ง ผมก็เริ่มใส่ใจสวัสดิการของพนักงาน พยายามสร้างวัฒนธรรมองค์กรและบริจาคเงินมาตลอด ผมเพิ่งอยู่ในช่วงวัย 20 ปี ยังมีหลายอย่างที่ไม่ชำนาญ และการที่ผมเป็นซีอีโออายุน้อย ตอนเริ่มลงมือทำอะไรครั้งแรกผมก็รู้สึกกลัวเหมือนกัน แต่ถึงกลัว

ผมก็แก้ไขด้วยการลงมือทำอย่างไม่มีเงื่อนไขเสมอ ตอนนี้นผมก็ได้
รับคำปรึกษาวิธีจัดระเบียบความคิดแล้ว ผมคิดว่ายังก้าวไปข้างหน้า
ได้มากกว่านี้ เป้าหมายของผมในปีหน้าคือการทำยอดขายต่อปีให้
ทะลุหมื่นล้านวอนและเข้าสู่ตลาดโลก!”

ถ้าอยากเปลี่ยนชีวิต ต้องเริ่มเปลี่ยนรูปแบบความคิด

คุณคิดว่าความแตกต่างที่สำคัญที่สุดระหว่างคนธรรมดา กับคนที่
ประสบความสำเร็จคืออะไร คำตอบคือ ความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ
สิ่งที่ทำให้เราลงมือทำได้อย่างรวดเร็วคือความสามารถในการคิด ซึ่งเป็น
“รูปแบบความคิด” ที่ได้รับการฝึกฝน ผู้ที่ประสบความสำเร็จมักมีรูปแบบ
ความคิดเชิงบวก เพราะคนที่มีความคิดเชิงบวกจะเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่าง
ราบรื่นไม่สะดุดหรือถูกปิดกั้น ทำให้ไฉไลเป็นรูปธรรมขึ้นอย่างรวดเร็ว ไม่ว่า
จะทำอะไรก็ทำอย่างมั่นใจและจัดการเรื่องต่าง ๆ ให้ลุล่วงได้ในเวลาอันสั้น
แล้วคนที่มีรูปแบบความคิดเชิงลบล่ะ คุณคิดว่าพวกเขามีลักษณะอย่างไร

รูปแบบความคิดเชิงลบมีลักษณะพิเศษที่สำคัญ 2 ประการ

- **ประการแรก** ขาดเหตุผล มีอคติ และสุดโต่ง แม้อยู่ใน
สถานการณ์ที่อาจสำเร็จหรือล้มเหลวเท่ากัน 50 : 50 ผู้ที่มีความคิด
เชิงลบจะมองว่ามีโอกาสล้มเหลวสูงกว่าอยู่ดี และมั่นใจด้วยว่า
ตัวเองคิดถูก
- **ประการที่ 2** เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ เพราะรูปแบบความคิด
เชิงลบได้กลายเป็นนิสัยโดยไม่รู้ตัวทำให้คิดและพูดแต่เชิงลบ พวกเขา
เพียงรับรู้ทุกเรื่องในแง่ลบ แล้วในที่สุดก็สูญเสียความมั่นใจ แค่นี้
ลองคิดทำอะไรใหม่ ๆ ก็ยังทำไม่ได้เลย

แล้วเราจะเอาชนะความคิดเชิงลบได้อย่างไร ก่อนอื่นคุณต้องรู้ว่าตัวเองมีรูปแบบความคิดเชิงลบแบบไหน ลองสังเกตนิสัยการพูดตามปกติของคุณ หากคุณมักใช้คำพูดเชิงลบบ่อยๆ เช่น “คงไม่ได้หรอก” “ฉันทำไม่ได้” หรือ “ว่าแล้วเสียว่าไม่ได้” คุณต้องลดความคิดเหล่านี้ลง หรือเปลี่ยนเป็นคำพูดเชิงบวกแทน เช่น “ฉันทำได้” “แค่ลงมือทำก็ได้แล้ว” “ลองลงมือทำดูก่อน” เป็นต้น

นอกจากนี้ การใช้เหตุผลโต้แย้งความคิดเชิงลบก็เป็นวิธีที่ดี หากคุณกำลังเริ่มทำบางสิ่งและรู้สึกว่าตัวเองคงทำไม่ได้ ลองตั้งคำถามกับตัวเอง เช่น “ทำไมจะไม่ได้” “ทำไมได้จริงๆ หรือ” “มีวิธีที่ช่วยให้ทำได้บ้างไหม” หากคุณตั้งสมมติฐานพร้อมกับวางแผนงานที่เป็นรูปธรรมชัดเจนและเป็นแผนงานที่ช่วยให้คุณประสบความสำเร็จได้ ความคิดเชิงลบก็จะค่อยๆ ลดลงไปเอง ขณะที่คนทั่วไปลงมือทำเพราะความกลัวที่มักเกิดขึ้นตอนเริ่มทำสิ่งใหม่ คนที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่จะลงมือทำทันทีโดยไม่หวั่นเกรง ดังนั้นคุณต้องรู้ตัวตนที่แท้จริงของความกลัวเสียก่อนถึงจะเอาชนะมันได้

ความกลัวคือ “ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นขณะคาดการณ์เกี่ยวกับประสบการณ์หรือสภาพบางอย่าง” ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์กล่าวว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตอนเรารู้สึกกลัวบางสิ่งเป็นลักษณะร่วมทางชีววิทยา กล่าวคือ ในช่วงเวลาที่เรายู่คนเดียวในที่มืด เผชิญหน้ากับสัตว์ร้าย กำลังจะเข้ารับการผ่าตัด หรือต้องตั้งเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ ร่างกายจะเกิดการตอบสนองที่เหมือนกัน

ความกลัวก็เหมือนกับความรู้สึกอื่นๆ มันทำให้เรารู้ว่าหากรับมือกับความกลัวเหมือนเป็นเพียงข้อมูลชุดหนึ่งได้ เราก็จะตระหนักได้ว่า “ตอนนี้ฉันกำลังเกิดความรู้สึกกลัวอยู่นั่นเอง” แล้วเผชิญหน้ากับมันอย่างมีสติ

ข่าวดีคือเราลดความกลัวลงได้ด้วยความรู้และการเตรียมพร้อม เพราะความกลัวจะหายไปทันทีที่เรามองเห็นหนทาง หากเรากำหนดเป้าหมายและแผนงานอย่างเป็นรูปธรรมในขณะที่กำลังคิดไอเดียต่างๆ เราจะค่อยๆ หลุดพ้นจากความกลัวได้เองที่ละน้อย เหมือนกับการเดินทางไปที่ไหนสักแห่งเป็นครั้งแรก เราจะไม่ออกเดินทางสู่สี่สู่ห้า แต่จะศึกษาแผนที่หรือใช้จีพีเอสค้นหาเส้นทางซะไป

หากคุณรู้สึกกลัวการทำอะไรใหม่ ลองหาข้อมูลและสะสมความรู้ให้มากขึ้น แล้วนำมาใช้ในการเตรียมตัวให้รอบคอบกว่าเดิม ลองอ่านหนังสือเล่มนี้ค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป พร้อมกับจัดระเบียบความคิดในหัวและลงมือทำดูนะครับ แล้วความกลัวที่เคยเกิดขึ้นจะแปรเปลี่ยนเป็นความมั่นใจและความกล้าหาญในที่สุด



ทดลองอ่าน

สาเหตุที่ การจัดระเบียบความคิด เป็นเรื่องยาก

หลายคนอยากจัดระเบียบความคิดที่ยุ่งเหยิงอยู่ในหัว แต่พอจะลงมือทำเข้าจริง ๆ กลับยิ่งรู้สึกซับซ้อนกว่าเดิม หรืออาจรู้สึกสมองว่างเปล่าไปเลย เพราะไม่รู้จะเริ่มจับต้นชนปลายอย่างไร ทำให้การจัดระเบียบความคิดถึงเป็นเรื่องยากขึ้นนะ

สาเหตุที่ 1 เพราะความคิดมองไม่เห็นด้วยตา

นอกจากเราจะมองไม่เห็นความคิดที่อยู่ในหัวคนอื่นแล้ว เรายังมองไม่เห็นความคิดในหัวตัวเองเช่นกัน ฉะนั้นการจัดระเบียบความคิดจึงต่างกับการจัดระเบียบบ้าน

หนึ่งในหลักการจัดระเบียบที่ผมสร้างขึ้นมีหลักการที่เรียกว่า “แจก-จำ-จัด” ซึ่งย่อมาจาก “แจกแจง จำแนก และจัดลำดับ” การจัดระเบียบทุกชนิดล้วนดำเนินไปตามลำดับของทั้ง 3 ขั้นตอนนี้

ลองนึกถึงตอนจัดบ้าน ก่อนอื่นเราต้องรู้สิ่งของในบ้านออกมาแจจแจง ก่อนว่ามีอะไรบ้าง จากนั้นจึงจำแนกสิ่งของที่เหมือนกันออกเป็นพวกๆ หากกำลังจัดระเบียบตู้เสื้อผ้าก็อาจจำแนกเสื้อผ้าออกเป็นตามฤดูกาล หากกำลังจัดระเบียบถ้วยชามก็อาจจำแนกถ้วยออกตามขนาด เมื่อจำแนกเสร็จแล้ว จึงเริ่ม “จัดลำดับ” โดยจัดวางเสื้อผ้าที่ใส่บ่อยไว้ในจุดที่หยิบใส่ได้ง่าย และจัดเรียงถ้วยที่ใส่บ่อยไว้ในตำแหน่งที่หยิบใช้ง่ายที่สุดบนชั้น

ขยะและข้าวของในบ้านสามารถมองเห็นได้ด้วยตา ดังนั้นการทิ้งจำแนก หรือเปลี่ยนตำแหน่งจึงไม่ใช่เรื่องยาก ส่วนใหญ่ที่ไม่จัดระเบียบบ้านเป็นเพราะซีเกียจมากกว่าจะจัดไม่ได้จริงๆ

แล้วการจัดระเบียบความคิดล่ะเหมือนกันไหม กลับกันครับ ต้องบอกว่าส่วนใหญ่ที่ไม่ได้จัด เป็นเพราะจัดไม่ได้มากกว่าที่จะซีเกียจไม่อยากจัด เพราะความคิดไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาจึงจัดระเบียบยากมาก ทั้งที่การจัดระเบียบความคิดก็ใช้หลักการ “แจจ - จำ - จัด” เช่นเดียวกับการจัดบ้าน

ผมจะยกตัวอย่างการจัดตารางเวลาเรื่องที่ต้องทำให้ดู ก่อนอื่นเราต้อง “แจจแจง” ว่ามีอะไรที่ต้องทำบ้าง จากนั้นจึง “จำแนก” หมวดย่อยเรื่องที่ต้องทำออกเป็นเรื่องงาน เรื่องชีวิตประจำวัน เรื่องเรียน เป็นต้น แล้วจึง “จัดลำดับ” งานเหล่านั้นตามความสำคัญหรือเร่งด่วน จะเห็นได้ว่าการจัดระเบียบความคิดคือกระบวนการที่ต่อเนื่องกันของการแจจแจง จำแนก และจัดลำดับเหมือนกับการจัดบ้านนั่นเอง จะต่างก็ตรงที่เป็นกระบวนการที่มองไม่เห็นด้วยตา จึงทำให้หัวของเรายุ่งเหยิงไปหมด

คนที่จัดระเบียบความคิดไม่เก่งมักพยายามจัดระเบียบอยู่แค่ในความคิด และคนที่ไม่มีนิสัยจดบันทึกก็มีอยู่เยอะเกินคาด

แน่นอนครับหากเป็นเรื่องง่ายๆ อย่าง “กลางวันนี่กินอะไรดี” เราสามารถจัดการปัญหานี้ในหัวได้เลย แต่หากเป็นปัญหาที่ซับซ้อนขึ้น การทำความเข้าใจปัญหา การวิเคราะห์สาเหตุ และการวางแผนแนวทางแก้ไข

การคิดเพียงอย่างเดียวย่อมมีขีดจำกัด เหมือนกับการแก้โจทย์คณิตศาสตร์ หากเป็นโจทย์บวกลบเลขง่าย ๆ เราสามารถคิดในใจได้เลย แต่หากมีตัวเลขมากขึ้นโจทย์ก็จะซับซ้อนตาม และตอนนี้แหละที่การคิดในใจอย่างเดียวจะเริ่มยากขึ้น

ฉะนั้น เราควรใช้มือควบคู่ไปด้วยเพื่อเปลี่ยนความคิดให้เป็นภาพที่มองเห็นได้ และหากเรารู้จักวิธีมองเข้าไปในความคิดก็จะจัดระเบียบความคิดได้อย่างง่ายดาย เหมือนกับการรักษาอาการป่วยภายในร่างกาย เราต้องเอกซเรย์เพื่อให้เห็นภาพภายในร่างกายก่อนจึงจะรักษาได้

สาเหตุที่ 2 เพราะความคิดมักหายไปอย่างรวดเร็ว

สาเหตุอีกประการที่เราควรจดความคิดไว้ตรงไหนสักแห่ง เพราะความคิดมักเลือนหายไปอย่างรวดเร็ว สมมติของเราจะเก็บข้อมูลที่ป้อนเข้ามาใหม่ไว้แค่ช่วงเวลาสั้น ๆ ประมาณ 30 วินาทีเท่านั้น และเมื่อเราต้องใช้ข้อมูลในส่วนนี้เพื่อคิด คำนวณ หรือตัดสินใจ เราจึงต้องทำให้เสร็จภายในเวลาสั้น ๆ เมื่อสมองประมวลผลข้อมูลเสร็จก็จะลบความจำส่วนนี้ทิ้งเพื่อป้อนข้อมูลใหม่เข้าไปแทนที่

ผู้ที่มองเห็นคุณค่าของความคิดและเข้าใจดีว่ามันสามารถหายไปได้ จะรีบจดความคิดเก็บไว้ทันที และยังเตรียมความพร้อมให้ตัวเองสามารถจดบันทึกได้ทุกที่ บางคนถึงกับวางเครื่องบันทึกเสียงไว้ในห้องน้ำเลยด้วยซ้ำ เพื่อให้นักด้นทึกเสียงไอเดียที่คิดได้ตอนอาบน้ำ

ผมเองก็ติดนิสัยบันทึกไอเดียทันทีที่คิดได้เช่นกัน เพราะเคยนอนหลับแล้วคิดไอเดียได้ในความฝัน ผมจึงวางสมุดบันทึกไว้ข้างเตียงและพกสมุดบันทึกเล่มเล็กติดกระเป๋าวัวตลอดเวลา แต่ส่วนใหญ่ผมจะใช้แอปพลิเคชัน Evernote จดบันทึกไอเดียใหม่ ๆ หากกำลังรีบผมจะใช้ฟังก์ชัน “ห้องแชตของฉัน” ในแอป KakaoTalk บันทึกไอเดียเก็บไว้ก่อน และถ้ามีไอเดีย

แวบขึ้นมาตอนอ่านหนังสือ ผมจะจดไว้ตรงที่ว่างในเล่ม หรือหากคิดได้ตอนกำลังเดินทาง ผมก็จะใช้โทรศัพท์มือถืออัดเสียงเก็บไว้

ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ทั้งหมดบนโลกเริ่มต้นจากการจดบันทึก และทุกวันนี้ผมยังคงจดบันทึก เพราะประสบการณ์บอกผมว่า ต่อให้เป็นไอเดียเล็กน้อยแค่ไหน หากรวบรวมเข้าด้วยกันก็สามารถสร้างสรรค์เป็นไอเดียที่มีคุณค่าได้

แต่เดี๋ยวก่อน! แค่จดบันทึกเก็บไว้มาก ๆ ก็หมายความว่าจัดระเบียบความคิดเก่งได้แล้วหรือ ต่อให้เราเก็บวัตถุดิบปรุงอาหารไว้ในตู้เย็นมากแค่ไหน ก็ไม่ได้หมายความว่าอาหารจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ วัตถุดิบสดใหม่และดีต่อสุขภาพ (การคิด ข้อมูล ความรู้ ไอเดีย ฯลฯ) เป็นพื้นฐานสำคัญในการปรุงอาหารให้อร่อย แต่คุณยังต้องมีอุปกรณ์ (เครื่องมือจัดระเบียบความคิด) และสูตรอาหาร (วิธีจัดระเบียบความคิด) ในการประกอบอาหารด้วย

การจัดระเบียบความคิดมีทั้ง “การจัดเพื่อลบ” “การจัดเพื่อเก็บ” และ “การจัดเพื่อร่างความคิด” สิ่งที่ผมอยากบอกในหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่แค่การจัดระเบียบความคิดเพื่อลบความคิดออกไป และไม่ใช่ว่าเพื่อเก็บรักษาความคิดเอาไว้เท่านั้น แต่ผมจะพูดถึงการจัดระเบียบที่ช่วยให้คุณใช้ความคิดอย่างเกิดประโยชน์มากขึ้น นั่นคือ “การจัดระเบียบเพื่อร่างความคิด” ออกมาให้เป็นรูปธรรมนั่นเอง

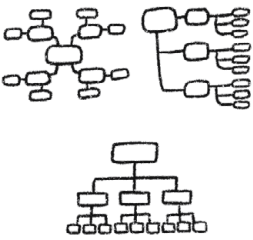
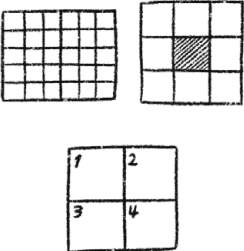
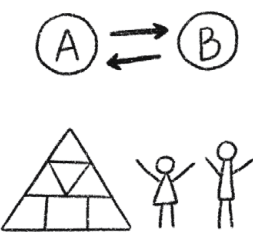
อย่างไรก็ตาม การร่างความคิดออกมาให้มองเห็นด้วยตาไม่ใช่เรื่องที่ทำกันง่าย ๆ จึงจำเป็นต้องมีเครื่องมือ (Tool) เป็นตัวช่วย เช่นเดียวกับนักออกแบบที่ต้องมีเครื่องมืออย่าง Photoshop หรือ Illustrator

วิธีเป็นอัจฉริยะ ด้านการจัดระเบียบความคิด

ปัจจุบันมีเครื่องมือช่วยจัดระเบียบความคิดทั้งในและต่างประเทศมากกว่า 300 ชนิด แสดงให้เห็นว่ามีคนจำนวนมากที่สนใจและคิดว่าการจัดระเบียบความคิดเป็นสิ่งจำเป็น แล้วคุณเคยใช้เครื่องมือชนิดไหนในการร่างความคิดของตัวเองให้ออกมาเป็นภาพบ้าง ผมแบ่งเครื่องมือจัดระเบียบความคิดออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

เครื่องมือจัดระเบียบความคิด

- **ประเภทที่ 1 ต้นไม้ (Tree)** เป็นเครื่องมือจัดระเบียบความคิดในรูปแบบการแตกกิ่งก้านออกไปเหมือนกิ่งไม้ เช่น Mind Map, Logic Tree หรือ Pyramid มีประโยชน์ในการแตกรายละเอียดและทำเนื้อหาให้มองเห็นด้วยตาได้ชัดเจน

ต้นไม้ (Tree)	เมทริกซ์ (Matrix)	ภาพ (Image)
		
Mind Map, Logic Tree, Pyramid ฯลฯ	Mandala Art, Gantt Chart, SWOT ฯลฯ	การใช้รูปทรงรูปภาพ ฯลฯ

- **ประเภทที่ 2 เมทริกซ์ (Matrix)** เป็นเครื่องมือจัดระเบียบความคิดรูปแบบตาราง เช่น Mandala Art, SWOT, Gantt Chart เป็นต้น มีประสิทธิภาพในการจัดระเบียบและเปรียบเทียบเนื้อหาแต่ละหัวข้อ แต่มายังช่วยให้สร้างสรรค์ไอเดียได้มากมายผ่านหลักจิตวิทยาการเติมคำลงในช่องว่าง
- **ประเภทที่ 3 ภาพ (Image)** เป็นเครื่องมือช่วยจัดระเบียบความคิดด้วยภาพหรือรูปทรง ซึ่งมีข้อดีคือแคะมองก็เข้าใจเนื้อหาได้ทันที ในขณะที่ข้อความต้องอ่านก่อนถึงจะเข้าใจ

Digital Mind Map

เครื่องมือจัดระเบียบความคิดที่อยากแนะนำ

ผมอยากแนะนำเครื่องมือจัดระเบียบความคิด Digital Mind Map เพราะเป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นเพื่อเอาชนะข้อจำกัดของ Mind Map ที่เขียนด้วยมือ

บิล เกตส์ (Bill Gates) กล่าวขณะให้สัมภาษณ์กับนิตยสาร *Newsweek* (นิวส์วีค) ว่า “ในอนาคตซอฟต์แวร์ปัญญาประดิษฐ์ เช่น Digital Mind Map จะเปลี่ยนข้อมูลง่ายๆ ให้เป็นความรู้ที่มีประโยชน์” ขนาดบิล เกตส์ เจ้าพ่อแห่งวงการไอทีและผู้ทรงอิทธิพลของโลกยังยอมรับว่า Digital Mind Map เป็นเครื่องมือจัดระเบียบความคิดที่ยอดเยี่ยมที่สุด

เราสามารถใช่ Digital Mind Map ได้หลายช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล แอปพลิเคชันสำหรับสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต และยังใช้ผ่านเว็บไซต์ได้ด้วย ในเกาหลีมีผู้ผลิต Digital Mind Map อยู่กว่า 21 ค่าย แต่โปรแกรมที่โดดเด่นที่สุดในจำนวนนี้คือ ALMind, ThinkWise และ XMind ส่วนตัวผมใช้ ALMind ที่สร้างโดยบริษัท ESTsoft ซึ่งมีทั้งแบบเสียค่าบริการสำหรับองค์กรและแบบใช้ฟรีสำหรับการใช้งานส่วนบุคคล

Digital Mind Map เหมาะกับใคร

Digital Mind Map เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการจัดระเบียบและร่างความคิดออกมาให้เป็นรูปธรรมชัดเจน เป็นเครื่องมือที่จำเป็นสำหรับนักวางแผน นักการตลาด นักบริหาร นักพัฒนา และนักวิจัย ฯลฯ

นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญด้านองค์ความรู้อย่างครูอาจารย์ นักเขียน และวิทยากรจำนวนมากก็ใช้งาน Digital Mind Map กันอย่างแพร่หลาย เพราะช่วยรวบรวมและร่างความคิดต่างๆ ออกมาอย่างเป็นรูปธรรม เช่น

ใช้ตอนวางแผนการสอน ตอนเขียนหนังสือ หรือตอนเขียนงานวิจัยได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังเป็นเครื่องมือที่นักธุรกิจและซีอีโอหรือผู้นำที่องค์กรขนาดใหญ่รู้จักกันเป็นอย่างดี เพราะทำหน้าที่เสมือนเป็นเลขานุการส่วนตัว ช่วยจัดการความคิดให้

นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือที่สำคัญสำหรับนักเรียนนักศึกษา เพราะถ้าจัดระเบียบความคิดเก่งก็จะเข้าใจและจดจำข้อมูลในปริมาณมหาศาลได้ Digital Mind Map เป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดที่ช่วยพัฒนาทักษะการคิดได้อย่างยอดเยี่ยม ยิ่งใช้ สมองก็ยิ่งดี

ทั้งนี้ผู้ที่ใฝ่ฝันอยากเป็นคอนเทนต์ครีเอเตอร์ก็ควรใช้ Digital Mind Map เช่นกัน เพราะในยุคที่ข้อมูลข่าวสารมาจากทั่วทุกสารทิศและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีพัฒนาไปมาก ทุกคนสามารถโพสต์ข้อความลงบนโซเชียลมีเดีย รวมทั้งผลิตวิดีโอเผยแพร่ในช่องยูทูปเองได้ หรือแค่มีความพยายามไม่ว่าใครก็สามารถตีพิมพ์หนังสือในชื่อตัวเองได้ และยังเป็นวิทยากรได้ทั้งในโลกออฟไลน์และออนไลน์ด้วย

Digital Mind Map เป็นเครื่องมือจัดระเบียบความคิดที่ดีที่สุดที่ผมอยากแนะนำให้กับผู้ที่กำลังวางแผนผลิตคอนเทนต์ๆ

ทักษะการจัดระเบียบความคิดที่ครีเอเตอร์ ที่มีผู้ติดตามเกินล้านคนให้การยอมรับ

ครีเอเตอร์ที่มีชื่อเสียงพากันประหลาดใจเมื่อเห็นผมจัดระเบียบความคิดด้วย Digital Mind Map

คุณคิมมิกียอง เจ้าของช่องยูทูปที่มีผู้ติดตามถึง 1.3 ล้านคน (ข้อมูลเมื่อมกราคม ปี 2021) กล่าวว่า “โอ้พระเจ้า! Digital Mind Map มันเยี่ยมมาก! ฉันต้องเรียนรู้เครื่องมือนี้บ้างแล้ว ฉันเขียนด้วยมือมาตลอด มันน่าทึ่งมาก คุณจัดระเบียบความคิดบนคอมพิวเตอร์ได้ด้วย! ฉันอยากให้

ทุกคนได้เรียนรู้ด้วยจริง ๆ ถ้าฉันจัดระเบียบความคิดกับแบบนี้ ฉันคงก้าวไปข้างหน้าได้อีกก้าวแบบยาว ๆ เลยค่ะ!”

ส่วนคุณจุลฉัตร-กัญญา เจ้าของช่องยูทูบที่มีผู้ติดตาม 1.3 ล้านคนเช่นกัน ได้กล่าวหลังจากเรียนรู้วิธีจัดระเบียบความคิดกับผมว่า “เป็นหลักสูตรที่มีประโยชน์และสำคัญมากจริง ๆ ผมเคยสงสัยว่าทำไมคนเข้าฟังบรรยายกันเยอะจัง แต่พอวันนี้ได้ลองเรียนด้วยตัวเอง ผมเข้าใจแล้วว่าทำไมผมคิดว่าการจัดระเบียบความคิดขณะที่ตามองเห็นด้วยแบบนี้ดีกว่าเยอะเลยครับ”

นอกจากนี้คุณชเวชอฮี เจ้าของช่องยูทูบที่มีผู้ติดตาม 2.27 ล้านคน (ข้อมูลเมื่อมกราคม ปี 2021) ซึ่งยังคงติดต่อกับผมเรื่อยมาหลังได้อ่านหนังสือและฟังบรรยายของผม กล่าวว่า “ทักษะการจัดระเบียบความคิดด้วย Digital Mind Map จำเป็นมากสำหรับผู้ผลิตคอนเทนต์ที่ต้องวางแผนติดต่อ และสร้างคลิปวิดีโอ บริษัทของฉันมีทั้งโปรดิวเซอร์และนักออกแบบคอนเทนต์ที่ต้องวางแผนและถ่ายทำคอนเทนต์ยูทูบ ฉันอยากเชิญคุณพวกจูฮวันไปบรรยายเรื่องการจัดระเบียบความคิดและทักษะการวางแผนให้พนักงานทุกคนฟัง”

คุณก็เป็นคนระดับท็อป 1 เปอร์เซนต์ได้

ผู้ที่กำลังอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่อาจมีบางคนที่เคยใช้หรือรู้จัก Digital Mind Map กันมาบ้าง เวลาผมไปบรรยายให้บริษัทต่าง ๆ ผมมักจะถามผู้ฟังว่า “มีใครเคยใช้ Digital Mind Map ไหมครับ” มีคนตอบว่าเคยไม่ถึง 10 เปอร์เซนต์ เมื่อผมถามคนกลุ่มนั้นอีกครั้งว่า “แล้วมีใครใช้ Digital Mind Map เป็นประจำในเวลาปกติบ้างครับ” จะมีคนยกมือตอบแค่คนเดียว ดังนั้นหากคุณเรียนรู้ทักษะการจัดระเบียบความคิดและการใช้ Digital Mind Map จากหนังสือเล่มนี้แล้วนำไปใช้งานได้อย่างคล่องแคล่ว

คุณจะเป็นกลุ่มคนระดับท็อป 1 เปอร์เซนต์ที่ยกมือตอบเพียงคนเดียวเท่านั้น!

เอาละครับ! ต่อไปนี้ผมจะสอนวิธีจัดระเบียบความคิดที่ดีที่สุดจากประสบการณ์และความเชี่ยวชาญที่ได้รับการพิสูจน์แล้ว

