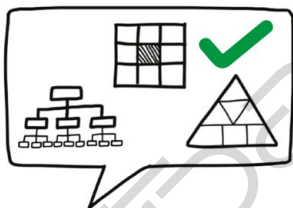


สมองแห่งความสำเร็จ ของนักจัดระเบียบ ความคิด

พกจูฮวัน เขียน
สุมาลี สุนจันทร์ แปล

พิมพ์
ครั้งที่
1



당신의 생각을 정리해드립니다

หนังสือที่จะช่วยสร้างสมองที่เป็นระบบ
ให้คุณคิดทุกอย่างกระจ่างชัด
ตัดตรงสู่เป้าหมายด้วยบรรดา
เครื่องมือที่ดีที่สุดที่โลกเคยมีมา

จากผู้เชี่ยวชาญ
ด้านการ
จัดระเบียบความคิด
อันดับ 1
ของเกาหลี

howto

สมองแห่งความสำเร็จ ของนักจัดระเบียบความคิด

당신의 생각을 정리해드립니다

พกจูฮวัน

เขียน

สุมาลี สุนจันทร์

แปล

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ฐ า น ที่ ส ำ ก ั ณ

การเปลี่ยนแปลงในชีวิตมักเกิดขึ้นจากการพบกันโดยบังเอิญ

คุณกับผม เราพบกันผ่านหนังสือเล่มนี้

ผมอยากแนะนำให้ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้อย่างน้อย 3 รอบ

และลองนำไปปฏิบัติจริง แล้วชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น

– พกจูฮวัน



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

สมองแห่งความสำเร็จของนักจัดระเบียบความคิด

당신의 생각을 정리해드립니다

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  **Amarin How-To**

당신의 생각을 정리해드립니다

I WILL ORGANIZE YOUR THOUGHTS

Copyright © JooHwan Park, 2021

All Rights Reserved.

The Korean edition was originally published by The Business Books and Co., Ltd., Seoul Korea

This Thai language edition was published by Amarin Printing and Publishing Public Company Limited in 2022 by arrangement with The Business Books and Co., Ltd. through KL Management, Seoul Korea

สื่อดิจิทัลให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใด ๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5147-7

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระวีณ อุทะพันธุ์ บัญจรงค์ใจ • กรรมการผู้จัดการ สุชนีย์ วิฑิตกพันธ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อดอง จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร วิรัชชา กาลามเกษตร์ • บรรณาธิการ ภูษา ทวกระสินธุ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขยกลั่น • ศิลปกรรม ศิริพร เสนายอด

คอมพิวเตอร์ สุภรัตน์ พรหมหงษ์, จิรณีย์ คำจันทร์ • พิสูจน์อักษร ประติมา พิจยกุล

ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ

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 : การสร้างแบรนด์บุคคลและวางแผนงานยูทูป	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

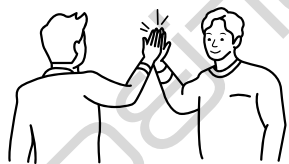
เทคนิคจัดระเบียบปัญหาของคุณ

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



บทนำ

- “ข้อมูลในหัวตักันยุ่งไปหมด 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 ถ้าฉันล้มเหลวเหมือนกันจะทำยังไง” “คนธรรมดาอย่างฉันจะทำได้หรือ”

ธรรมชาติของมนุษย์มักกลัวอนาคตที่ไม่แน่นอน จึงเป็นเรื่องปกติที่เราจะรู้สึกกังวล เราจึงให้ความสำคัญกับการรักษาความมั่นคงที่มีอยู่ในปัจจุบันมากกว่าการลองทำสิ่งใหม่ ดังนั้นจึงพยายามปกป้องตัวเองจากความล้มเหลว ความคิดเชิงลบต่ออนาคตถูกสร้างขึ้นเพื่อปกป้องตัวเราในปัจจุบัน แต่น่าเศร้าตรงที่ความคิดเชิงลบดังกล่าวทำให้เราพลาดโอกาสดีๆ มากมายที่จะเปลี่ยนแปลงอนาคตไปเช่นกัน

เราจะก้าวไปข้างหน้าไม่ได้หากไม่จัดการความคิดเชิงลบและจัดระเบียบความคิดที่พันกันยุ่งเหยิงในหัวให้ได้เสียก่อน เจกเซนเดียวกับการจัดบ้าน หากเราต้องการพื้นที่ใช้สอยก็ต้องจัดระเบียบพื้นที่ในบ้านให้ดี

ไม่ว่าจะเป็นการพูด การเขียน หรือการกระทำ ล้วนเริ่มต้นจากความคิด หากขาดการจัดลำดับความคิด คำพูดก็จะวกวน หากคิดอะไรเรื่อยเปื่อย งานเขียนก็จะไร้ตรรกะ หากความคิดยุ่งเหยิง ก็จะสามารถทำอะไรไม่สำเร็จ 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

ศิวะยาบ

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 “ชั้นเรียนจัดระเบียบความคิด” (<http://www.thinkclass.co.kr>) ของผมมีผู้เข้าฟังทั้งแบบออฟไลน์และออนไลน์เป็นจำนวนมาก ส่วนใหญ่เป็นนักธุรกิจและพนักงานออฟฟิศ แต่บางส่วนก็เป็นนักศึกษาและคนหนุ่มสาวที่กำลังเตรียมตัวสมัครงาน นอกจากนี้ยังมีผู้สูงอายุวัย 70 - 80 ปีเข้าร่วมฟังด้วยประปราย มีคนหลากหลายกลุ่มผ่านชั้นเรียนจัดระเบียบความคิดของผม เช่น ผู้ที่ผู้ประกอบการหน้าใหม่ ผู้ที่อยากเป็นยูทูบเบอร์ ผู้ที่กำลังเตรียมตัวเขียนหนังสือ และผู้ที่อยากเป็นนักพูดหรือวิทยากร เป็นต้น

พวกเขาอมทั้งวันหยุดสุดสัปดาห์และดั้นด้นเดินทางไกลเพื่อมาเข้าฟังคลาสของผม ทั้งหมดก็เพื่อทำความเข้าใจและเป็นจริงและเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้น เพราะสำหรับพวกเขา ทักษะการจัดระเบียบความคิดก็เปรียบเสมือน “กุญแจสำคัญสู่การทำความเข้าใจและเป้าหมายให้สำเร็จ”

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 เป็นเพราะไม่ว่าคุณจะทำตำแหน่งไหน ทำหน้าที่หรืองานอะไร การจัดระเบียบความคิดถือเป็นสิ่งจำเป็นอันดับแรกเสมอ เพราะทั้งการพูด การเขียน และการลงมือทำล้วนเริ่มต้นมาจากความคิดที่เป็นระบบนั่นเอง

พลังแห่งการจัดระเบียบความคิดช่วยให้ชีวิตราบรื่น

ผู้ที่เข้าอบรมทักษะการจัดระเบียบความคิดมักพูดแบบนี้กับผมเสมอ “ชีวิตของฉันเปลี่ยนไปทันทีหลังจากได้พบกับคุณและทักษะการจัดระเบียบความคิด ฉันมีความสุขมากจริงๆ ฉันทำความฝันสำเร็จได้เพราะคุณ คุณคือความโชคดีของฉัน! เหมือนกับชื่อของคุณเลย”

ผมทำงานเกือบทั้งหมดภายใต้ชื่อ “พกกูฮวัน” แต่ชื่อจริงของผมคือ “พกกูฮวัน”

พ่อของผมเสียชีวิตกะทันหันขณะที่ผมเรียนอยู่มหาวิทยาลัยปี 1 ตอนนั้นผมเพิ่งอายุได้ 20 ปี ยังอยู่ในช่วงวัยหนุ่มที่สดใสเพิ่งจะเริ่มต้นขึ้น แต่สิ่งที่ต้องเผชิญกลับเป็นจุดจบที่งานศพไม่ใช่การเริ่มต้น ผมเริ่มคิดใคร่ครวญเกี่ยวกับชีวิตและความตายอย่างลึกซึ้งซึ่งขณะที่ต้องดูแลแม่ซึ่งอยู่อย่างโดดเดี่ยวเพียงลำพัง ผมมองไม่เห็นหนทางข้างหน้าว่าชีวิตจะไปต่อได้อย่างไร

สภาพคล่องทางการเงินของครอบครัวตกต่ำจนถึงขีดสุด เราอาศัยอยู่ในห้องกึ่งชั้นใต้ดินที่ต้องคอยวิดน้ำออกในวันที่ฝนตก บางครั้งคนมาก็ปัสสาวะริมทางรดหน้าต่าบ้านของเรา 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 ผมจะจดบันทึกความฝันและเป้าหมายในอนาคตที่อยากทำให้สำเร็จลงได้อะไรเล่มนั้นเสมอ

“เป็นนักเขียนที่มีคอนเทนต์เป็นของตัวเอง!”

“เป็นวิทยากรที่ส่งอิทธิพลเชิงบวกแก่ผู้อื่น!”

ผมเขียนไดอะรี่และจินตนาการถึงมันทุกคืน ถึงแม้ตอนนั้นจะยังดูเป็นไปไม่ได้ แต่ผมเชื่อว่าถ้าพยายามมากพอ วันหนึ่ง “โชค” จะต้องมาเยือน

อย่างแน่นอน ดังนั้นผมจึงเปลี่ยนชื่อเป็น “พก¹ จูฮวัน” เพราะผมอยากเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเอง อย่างน้อยก็โดยการเปลี่ยนชื่อ

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

“พอได้เรียนวิธีจัดระเบียบความคิด งานทุกอย่างก็ดำเนินไปอย่างรวดเร็ว หางานได้มากขึ้น ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างก็ดีขึ้นด้วย!”

“ความสามารถในการทำงานเพิ่มขึ้น 2-3 เท่า จนเป็นที่ยอมรับและได้เลื่อนตำแหน่งในบริษัท”

“ฉันรู้สึกหดหู่และท้อแท้ แต่พอได้เรียนทักษะการจัดระเบียบความคิด ฉันก็นับถือตัวเองและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ตอนนี้ไม่ต้องไปที่ศูนย์ให้คำปรึกษาแล้ว”

“ฉันได้รับรางวัลชนะเลิศในการประกวดนำเสนอผลงานและได้เดินทางไปทวีปยุโรป!”

“รายได้ต่อเดือนเพิ่มขึ้นมากกว่า 10 เท่า!”

“ฉันส่งผลงานเข้าประกวดและได้รับเงินรางวัล 10 ล้านวอน!”

“ฉันได้เป็นดีเจสถานีวิทยุของ KBS และทุกงานที่ฉันทำก็ราบรื่นไปหมด”

“ฉันได้เป็นนักเขียนเบสต์เซลเลอร์ทันทีหลังจากตีพิมพ์หนังสือและได้เป็นวิทยากรที่มีชื่อเสียง”

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

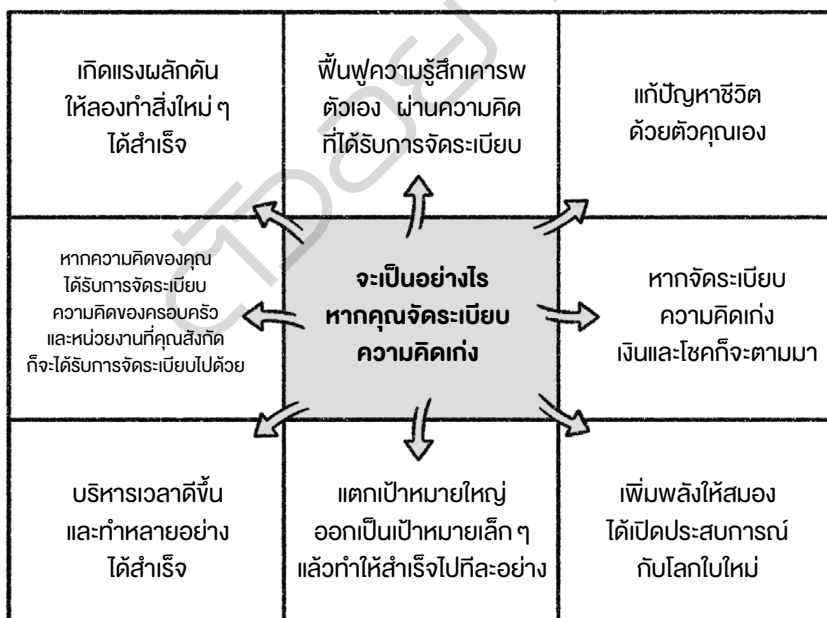
¹ ในภาษาเกาหลี หมายถึง โชค

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” จากการจัดระเบียบความคิดที่ผู้คนอีกมากมายเคยได้รับมาแล้วไว้กับคุณ ผมอยากแนะนำให้คุณอ่านหนังสือเล่มนี้อย่างน้อย 3 รอบและลองนำไปปฏิบัติจริง แล้วชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น

ศิวะยาบ

ความคิดและการลงมือทำ ของเหล่าเศรษฐี

หลังจากเป็นที่ปรึกษาด้านการจัดระเบียบความคิดได้ระยะหนึ่ง ผมก็ได้รับการติดต่อจากกลุ่มซีอีโอของภาคธุรกิจและกลุ่มเศรษฐีที่ประสบความสำเร็จให้ช่วยจัดระเบียบความคิดบ่อย ๆ ขณะที่ได้พบปะพูดคุยกันผมได้ค้นพบลักษณะร่วมบางอย่างของคนที่ประสบความสำเร็จ นั่นคือ พวกเขาคิดตัดสินใจ และลงมือทำอย่างว่องไว

เรื่องนี้เกิดขึ้นตอนผมให้คำปรึกษากับซีอีโอ L ที่ประสบความสำเร็จในวงการธุรกิจจัดจำหน่ายตั้งแต่ยังหนุ่ม ขณะที่เรากำลังกินข้าวกัน ซีอีโอ L บอกว่าเขาลืมของสำคัญมากไว้ที่บ้าน ปกติในสถานการณ์แบบนี้คนทั่วไปจะลังเลว่าจะกลับไปเอาของที่บ้านดีหรือจะขอให้คนที่บ้านนำมาให้ดี

แต่ซีอีโอ L ไม่มีอาการลังเลแม้แต่น้อย เขาแคโทรศัพท์ไปหาภรรยาที่บ้านแล้วพูดอย่างสุภาพว่า “คุณช่วยเรียกแท็กซี่แล้วขอร้องคนขับให้ช่วยนำของมาส่งตรงที่ผมอยู่ตอนนี้เลยได้ไหม” ผู้บริหารหนุ่มคนนี้ได้ทำลายกรอบความคิดแบบเหมารวมที่ว่า “แท็กซี่คือยานพาหนะสำหรับคนนั้น” ทิ้งไปทันทีวันนั้นผมได้เห็นสิ่งของนั้นแท็กซี่มาแทนคน ซึ่งเป็นภาพที่ไม่เคยคิดมาก่อน

ปกติความคิดของเขาก็ค่อนข้างแหวกแนวไม่เหมือนใครอยู่แล้ว แถมการแก้ปัญหาก็ยังรวดเร็วไม่ถึง 10 วินาทีอีก ทำให้ผมยิ่งประหลาดใจ นอกจากนี้ผมยังได้เห็นเขาคิดและลงมือทำอย่างรวดเร็วจนน่าประทับใจอีกหลายครั้ง เวลาคิดไอเดียธุรกิจดี ๆ ได้ เขาจะทำไอดีนั้นให้เป็นรูปเป็นร่างแล้วลงมือทำทันที ผมไม่เคยเห็นเขาแสดงท่าทีลังเลเลย แต่กลับโทรศัพท์หาเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับไอดีนั้นและโทร.หาคนที่น่าจะร่วมมือกันผลักดันไอดีให้เดินหน้าได้ เมื่อวางกรอบการทำงานเสร็จก็สร้างทีมงานแล้วตั้งกลุ่มแชตของทีมขึ้นมา และแจ้งวันประชุมเข้าในกลุ่มทันที

ซีอีโอ L ทำอะไรรวดเร็วขนาดนั้นได้อย่างไร ที่เป็นเช่นนั้นเพราะเขาจัดระเบียบความคิดในหัวได้อย่างจับไว้นั่นเอง เห็นได้จากการที่เขาโทร.หาคนที่คิดว่าน่าจะทำธุรกิจร่วมกันได้ทันทีที่คิดไอดีได้ นั่นเป็นเพราะเขาคิดได้อย่างรวดเร็วว่าคนแบบไหนจำเป็นสำหรับธุรกิจนั้น การจัดระเบียบความคิดได้ดีย่อมส่งผลให้เกิดการปฏิบัติที่ดีตามมา

การลงมือทำทันทีกลายเป็นความเคยชินของซีอีโอ L ไปแล้ว แต่การจะเป็นอย่างนี้ได้แสดงว่าที่ผ่านมาเขาต้องเรียนรู้ ครุ่นคิด ผึกฝน และลงมือทำอย่างเอาจริงเอาจังมานับครั้งไม่ถ้วน จึงกล่าวได้ว่า เคล็ดลับความสำเร็จของซีอีโอ L คือความรวดเร็วในการคิดและการลงมือทำที่สอดคล้องกันเป็นอย่างดี

คิดไว ทำไว คือหัวใจของคนที่ประสบความสำเร็จ

ผมเคยช่วยจัดระเบียบความคิดให้กับคุณจู้ฮ็อน-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) มองเดินๆ เขาดูเหมือนชายหนุ่มวัย 20 ปีทั่วไป แต่เขาเป็นซีอีโอหนุ่มผู้อ่อนนอกแข็งใน ภายในระยะเวลาแค่ปีครึ่งเขาส่งรายชื่อยอดขายได้ถึง 7 พันล้านวอน (ประมาณ 189 ล้านบาท) เมื่อผมถามถึงเคล็ดลับความสำเร็จ เขาตอบกลับมาจาก

“ความจริงผมเป็นแค่คนธรรมดาคนหนึ่ง หลังเรียนจบมัธยมปลายผมก็เข้ากรมในหน่วยนาวิกโยธิน หลังจากนั้นก็ไปเป็นเจ้าหน้าที่ชีวิพิทักษ์ (Lifeguard) ที่สวนน้ำแคริบเบียนเบย์ แล้วก็เปลี่ยนไปทำงานกับบริษัทรักษาความปลอดภัยเซคมอในหน่วยเคลื่อนที่เร็ว เป็นกำลังเสริมให้พนักงานรักษาความปลอดภัยที่ประจำอยู่ในพื้นที่

เวลาเกิดเหตุฉุกเฉิน ซึ่งผมต้องเข้างานเป็นกะ ระหว่างนั้นผมคิดเสมอว่าอยากทำธุรกิจของตัวเอง แล้ววันหนึ่งผมก็รู้ว่าร้านค้าออนไลน์เป็นธุรกิจที่ทุกคนสามารถเรียนรู้ที่จะทำได้ ผมจึงเริ่มศึกษาทันที แต่ใช้เวลาศึกษาแล้วจะประสบความสำเร็จทุกคนนะครับ มีแค่คนที่มั่นใจไม่กังวล และไม่หวั่นกลัวแบบผมเท่านั้นที่ยังเหลือรอดอยู่ในตลาดนี้ได้”

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

หลังฟังบรรยายของผมจบ เขาก็เข้ามาหาและบอกว่าอยากรับคำปรึกษาแบบตัวต่อตัว เมื่อผมมอบหมายงานให้ เขาจะทำให้เสร็จทันทีต่อให้กำลังยุ่งกับงานต่าง 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 ทำให้ไฉ่เฉียเป็นรูปธรรมขึ้นอย่างรวดเร็ว 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 มันทำให้เราทราบว่าหากรับมือกับความกลัวเหมือนเป็นเพียงข้อมูลชุดหนึ่งได้ เราก็จะตระหนักได้ว่า “ตอนนี้ฉันกำลังเกิดความรู้สึกกลัวอยู่นั่นเอง” แล้วเผชิญหน้ากับมันอย่างมีสติ

ข่าวดีคือเราลดความกลัวลงได้ด้วยความรู้และการเตรียมพร้อม เพราะความกลัวจะหายไปทันทีที่เรามองเห็นหนทาง หากเรากำหนดเป้าหมายและแผนงานอย่างเป็นรูปธรรมในขณะที่กำลังคิดอะไรดีๆ เราจะค่อยๆ หลุดพ้นจากความกลัวได้เองที่ละน้อย เหมือนกับการเดินทางไปที่ไหนสักแห่งเป็นครั้งแรก เราจะไม่ออกเดินทางสู่สี่สู่ห้า แต่จะศึกษาแผนที่หรือใช้จีพีเอสค้นหาเส้นทางซะไป

หากคุณรู้สึกกลัวการทำอะไรใหม่ ลองหาข้อมูลและสะสมความรู้ให้มากขึ้น แล้วนำมาใช้ในการเตรียมตัวให้รอบคอบกว่าเดิม ลองอ่านหนังสือเล่มนี้ค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป พร้อมกับจัดระเบียบความคิดในหัวและลงมือทำดูนะครับ แล้วความกลัวที่เคยเกิดขึ้นจะแปรเปลี่ยนเป็นความมั่นใจและความกล้าหาญในที่สุด

สาเหตุที่ การจัดระเบียบความคิด เป็นเรื่องยาก

หลายคนอยากจัดระเบียบความคิดที่ยุ่งเหยิงอยู่ในหัว แต่พอจะลงมือทำเข้าจริง ๆ กลับยังรู้สึกซับซ้อนกว่าเดิม หรืออาจรู้สึกสมองว่างเปล่าไปเลย เพราะไม่รู้จะเริ่มจับต้นชนปลายอย่างไร ทำให้การจัดระเบียบความคิดถึงเป็นเรื่องยากกันนะ

สาเหตุที่ 1 เพราะความคิดมองไม่เห็นด้วยตา

นอกจากเราจะมองไม่เห็นความคิดที่อยู่ในหัวคนอื่นแล้ว เรายังมองไม่เห็นความคิดในหัวตัวเองเช่นกัน ฉะนั้นการจัดระเบียบความคิดจึงต่างกับการจัดระเบียบบ้าน

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

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

ขยะและข้าวของในบ้านสามารถมองเห็นได้ด้วยตา ดังนั้นการทิ้งจำแนก หรือเปลี่ยนตำแหน่งจึงไม่ใช่เรื่องยาก ส่วนใหญ่ที่ไม่จัดระเบียบบ้านเป็นเพราะขี้เกียจมากกว่าจะจัดไม่ได้จริงๆ

แล้วการจัดระเบียบความคิดล่ะเหมือนกันไหม กลับกันครับ ต้องบอกว่าส่วนใหญ่ที่ไม่ได้จัด เป็นเพราะจัดไม่ได้มากกว่าที่จะขี้เกียจไม่อยากจัด เพราะความคิดไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาจึงจัดระเบียบยากมาก ทั้งที่การจัดระเบียบความคิดก็ใช้หลักการ “แจก - จำ - จัด” เช่นเดียวกับการจัดบ้าน

ผมจะยกตัวอย่างการจัดตารางเวลาเรื่องที่ต้องทำให้ดู ก่อนอื่นเราต้อง “แจกแจก” ว่ามีอะไรที่ต้องทำบ้าง จากนั้นจึง “จำแนก” หมวดย่อยเรื่องที่ต้องทำออกเป็นเรื่องงาน เรื่องชีวิตประจำวัน เรื่องเรียน เป็นต้น แล้วจึง “จัดลำดับ” งานเหล่านั้นตามความสำคัญหรือเร่งด่วน จะเห็นได้ว่าการจัดระเบียบความคิดคือกระบวนการที่ต่อเนื่องกันของการแจกแจก 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

ผู้ที่มองเห็นคุณค่าของความคิดและเข้าใจดีว่ามันสามารถหายไป จะรีบจดความคิดเก็บไว้ทันที และยังเตรียมความพร้อมให้ตัวเองสามารถจดบันทึกได้ทุกที่ บางคนถึงกับวางเครื่องบันทึกเสียงไว้ในห้องน้ำเลยด้วยซ้ำ เพื่อให้กดบันทึกเสียงไอเดียที่คิดได้ตอนอาบน้ำ

ผมเองก็ติดนิสัยบันทึกไอเดียทันทีที่คิดได้เช่นกัน เพราะเคยนอนหลับแล้วคิดไอเดียได้ในความฝัน ผมจึงวางสมุดบันทึกไว้ข้างเตียงและพกสมุดบันทึกเล่มเล็กติดกระเป๋าวัดตลอดเวลา 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 และไม่ใช่เพื่อเก็บรักษาความคิดเอาไว้เท่านั้น แต่ผมจะพูดถึงการจัดระเบียบที่ช่วยให้คุณใช้ความคิดอย่างเกิดประโยชน์มากขึ้น นั่นคือ “การจัดระเบียบเพื่อร่างความคิด” ออกมาให้เป็นรูปธรรมนั่นเอง

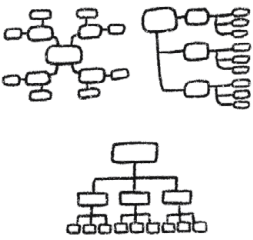
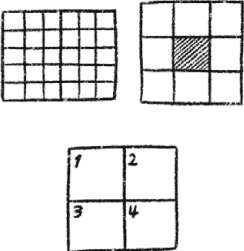
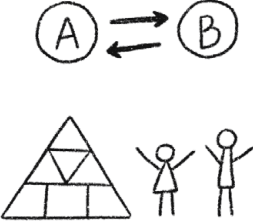
อย่างไรก็ตาม การร่างความคิดออกมาให้มองเห็นด้วยตาไม่ใช่เรื่องที่ทำกันง่าย ๆ จึงจำเป็นต้องมีเครื่องมือ (Tool) เป็นตัวช่วย เช่นเดียวกับนักออกแบบที่ต้องมีเครื่องมืออย่าง Photoshop หรือ Illustrator

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	การใช้รูปทรง รูปภาพ ฯลฯ

- **ประเภทที่ 2 เมทริกซ์ (Matrix)** เป็นเครื่องมือจัดระเบียบความคิดรูปแบบตาราง เช่น Mandala Art, SWOT, Gantt Chart เป็นต้น มีประสิทธิภาพในการจัดระเบียบและเปรียบเทียบเนื้อหาแต่ละหัวข้อ แต่มายังช่วยให้สร้างสรรค์ไอเดียได้มากมายผ่านหลักจิตวิทยาการเติมคำลงในช่องว่าง
- **ประเภทที่ 3 ภาพ (Image)** เป็นเครื่องมือช่วยจัดระเบียบความคิดด้วยภาพหรือรูปทรง ซึ่งมีข้อดีคือแถมองก็เข้าใจเนื้อหาได้ทันที 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 ถ้าฉันจัดระเบียบความคิดแบบนี้ ฉันคงก้าวไปข้างหน้าได้อีกก้าวแบบยาว ๆ เลยค่ะ!”

ส่วนคุณจูเลียน-กยู เจ้าของช่องยูทูบที่มีผู้ติดตาม 1.3 ล้านคนเช่นกัน ได้กล่าวหลังจากเรียนรู้วิธีจัดระเบียบความคิดกับผมว่า “เป็นหลักสูตรที่มีประโยชน์และสำคัญมากจริง ๆ ผมเคยสงสัยว่าทำไมคนเข้าฟังบรรยายกันเยอะจัง แต่พอวันนี้ได้ลองเรียนด้วยตัวเอง ผมเข้าใจแล้วว่าทำไมผมคิดว่าการจัดระเบียบความคิดขณะที่ตามองเห็นด้วยแบบนี้ดีกว่าเยอะเลยครับ”

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

คุณก็เป็นคนระดับท็อป 1 เปอร์เซ็นต์ได้

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

คุณจะเป็นกลุ่มคนระดับท็อป 1 เปอร์เซ็นต์ที่ยกมือตอบเพียงคนเดียวเท่านั้น!

เอาล่ะครับ! ต่อไปนี้ผมจะสอนวิธีจัดระเบียบความคิดที่ดีที่สุดจากประสบการณ์และความเชี่ยวชาญที่ได้รับการพิสูจน์แล้ว

ตัวอย่าง

- โอเคียบรรเจิด แต่สร้างผลลัพธ์ออกมาเป็นรูปธรรมไม่ได้
- มีเป้าหมาย แต่ไม่รู้จะวางแผนยังไง จนสุดท้ายล้มเลิกกลางคัน
- ต้องทำหลายอย่างพร้อม ๆ กันแล้วหลุดจุดที่แบ่งเวลาไม่ได้สักที
- ใช้สมองหนักจนสมองเหนื่อย แต่ยังติดอยู่กับปัญหาเดิม ๆ

พจววัน ผู้บริหารสถาบันวิจัยการจัดระเบียบความคิดที่โด่งดังในเกาหลี

ได้วิจัยกลไกการทำงานของสมองมากกว่า 10 ปี เป็นวิทยากรให้กับ Samsung Group

และมียอดวิวใน YouTube รวมมากกว่า 2 ล้านครั้ง เขาได้ให้คำปรึกษาและออกบรรยายในหลายหัวข้อ

ทั้งการจัดระเบียบความคิดเพื่อการประชุม การพูดต่อหน้าสาธารณชน

การวางแผนและการคิดสร้างสรรค์ ฯลฯ จนได้นำเอาบรรดาสุดยอด

เครื่องมือระดับโลกที่ผ่านการพิสูจน์มายาวนานว่าทรงอำนาจในการจัดระเบียบความคิด

ไม่ว่าจะเป็น Mind Map, Mandala-Art, Logic Tree, Gantt Chart หรือ SWOT

มาช่วยสร้างสมองที่คมกริบแบบกระชับ เข้าใจง่าย ทำได้ทันทีในเล่มนี้

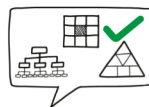
- มาเข้าใจจุดอ่อน - จุดแข็งที่ผู้คนยังเข้าใจผิดเกี่ยวกับเครื่องมือที่ทรงพลังเหล่านั้น

- ใช้งานให้ตรงเรื่อง ทั้งการงาน เงิน เป้าหมายชีวิต ความคิดสร้างสรรค์

แล้วคุณจะมีพบว่า แต่ละกระดาษหนึ่งหน้ากับปากกาดำเดียว ที่ถ่ายทอดความคิดอันยุ่งเหยิง

ในหัวออกมาให้มองเห็นได้ด้วยตา เปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นได้รวดเร็วแค่ไหนในทุก ๆ ด้าน

เพราะสมองที่เป็นระเบียบคือจุดเริ่มต้นของเรื่องดี ๆ ทุกเรื่อง



หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-5095-1



9 786161 850951

Cover Design: Siripong K.

295 หน้า