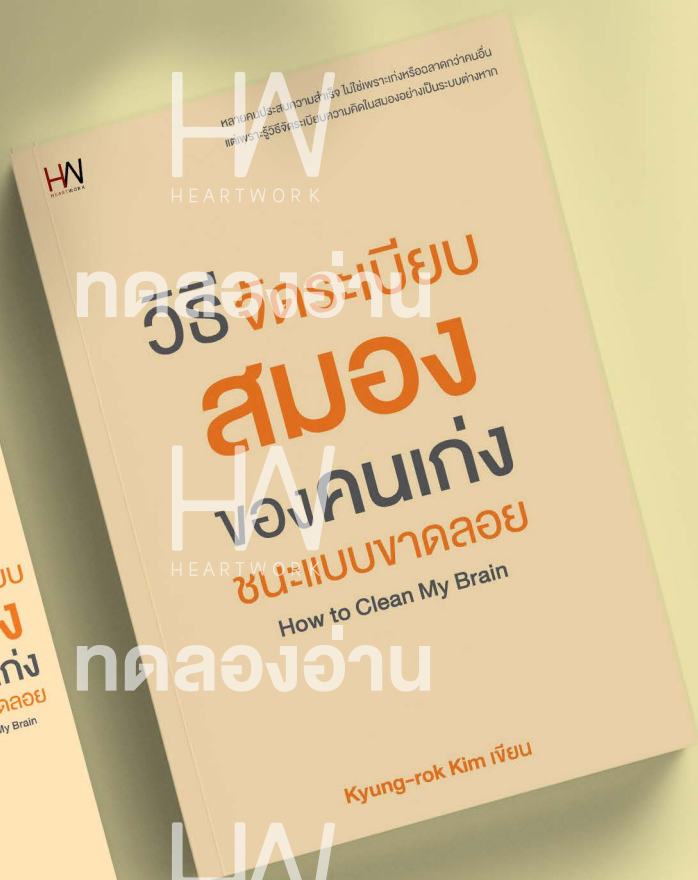


วิธีจัดระเบียบ
สมอง
ของคนเก่ง
แบบขาดลอย

How to Clean My Brain

ทดลองอ่าน

Kyung-rok Kim เขียน



หลายคนประสบความสำเร็จ ไม่ได้เพราะเก่งหรือฉลาดกว่าคนอื่น แต่เพราะวิธีจัดระเบียบความคิดในสมองอย่างเป็นระบบต่างหาก

HW
HEARTWORK

HEARTWORK

วิธีจัดระเบียบ
สมอง
ของคนเก่ง
ชนะแบบขาดลอย
How to Clean My Brain

Kyung-rok Kim เขียน



วิธีจัดระเบียบ
สมอง
ของคนเก่ง
ชนะแบบขาดลอย
How to Clean My Brain

HW
HEARTWORK

HEARTWORK

ทดลองอ่าน

GOOD
Work
NEEDS
^A
Heart.



วิธีจัดระเบียบสมองของคนเก่งชนะแบบขาดลอย

Kyung-rok Kim เขียน

วณิชชา จินศิริวานิชย์ แปล

HOW TO CLEAN MY HEAD

By Kyung-rok Kim

Copyright© Kyung-rok Kim, 2019

All Rights Reserved.

This Thai language edition was published by Jamsai Publishing Co., Ltd. in 2020

By arrangement with Garden of Books through KL Management, Seoul Korea

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN 978-616-06-2644-1

จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์ Heart Work

ในเครือบริษัท แจ่มใส พับลิชชิ่ง จำกัด

285/33 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2840-4800 โทรสาร 0-2840-4801

อีเมล editor@jamsai.com

เว็บไซต์ www.jamsai.com

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9561-3

เว็บไซต์ www.naiin.com

ราคา 259 บาท

พิมพ์ที่

กระดาษกมบสายน



ห่วงใยสายตาคุณ

www.greenread.com

วิธีจัดระเบียบสมองของคนเก่งชนะแบบขาดลอย

ทั้งสัมภาระทางความคิดและจัดระเบียบชีวิตประจำวันให้ง่ายดาย
วิธีจัดระเบียบสมองของคนเก่งชนะแบบขาดลอย
คิมกยอนก เขียน

คำนำ

การใช้สอยพื้นที่ว่างในหัวที่ถูกปล่อยทิ้งไว้เพราะ นิสัยที่เกียจให้ได้ 200%

คุณเคยลองเข้าไปในห้องหรือโกดังที่ไม่ได้ทำความสะอาดมาหลายปีเพื่อไปหาของจำเป็นบ้างหรือเปล่า คุณไม่รู้ว่าคุณต้องการอยู่ตรงไหนท่ามกลางกองขยะทั้งหลาย ในตอนนั้นคุณจะรู้สึกอย่างไร คุณคงรู้สึกหงุดหงิดแน่ๆ หากจะลองดูที่ละกล่องก็คงใช้เวลามากเกินไป คุณจึงถอนหายใจพร้อมกับคิดว่าน่าจะจัดห้องไว้บ้าง

เราจึงต้องจัดระเบียบอย่างสม่ำเสมอเพื่อที่จะแก้ไขปัญหาเหล่านี้ ทั้งขยะและสัมภาระที่ไม่จำเป็นไป และแบ่งประเภทของที่จะเก็บไว้ ตามเกณฑ์ที่กำหนดอย่างชัดเจน การแยกประเภทและจัดระเบียบ จะช่วยให้การทำงานไม่ยุ่งยากและเพิ่มประสิทธิภาพได้อีกด้วย การที่

บริษัทซื้อขายอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ที่สุดของโลกอย่างอะเมซอนสามารถใช้หุ่นยนต์ในโกดังได้ ก็เป็นเพราะการจัดระเบียบโกดังที่ชัดเจน นั่นหมายความว่าพวกเขามีระบบที่เป็นแบบแผนถึงขนาดที่หุ่นยนต์เพียงอย่างเดียวก็สามารถจัดการงานต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

ถ้าอย่างนั้นในหัวของพวกเราละเป็นอย่างไร สมองนั้นเป็นพื้นที่ที่ไม่อาจมองเห็นด้วยตาเปล่า คนจึงมักจะไม่ได้มองว่าเป็นจุดที่ควรทำความสะอาดหรือจัดระเบียบ แต่หากคุณมีประสบการณ์ที่เคยหลงลืมเรื่องสำคัญ หรือเคยรู้สึกอับจนหนทางตอนที่ต้องเริ่มต้นทำงานใหญ่ หรือเคยรายงานวุ่นวายไปมาให้หัวหน้าฟังจนถูกหัวหน้าตำหนิละก็ แสดงว่าถึงเวลาที่คุณจะต้องจัดระเบียบสมองแล้วละ

หลายปีก่อน สมัยที่ผมยังทำงานเป็นนักการตลาดอยู่นั้น ช่วงที่ผมเพิ่งเข้าไปทำงานบริษัทได้เพียง 6 เดือน หัวหน้าฝ่ายบุคคลก็เรียกผมไปหา แล้วบอกว่าจะขึ้นเงินเดือนประจำปีให้หลังจากเห็นทัศนคติและผลงานของผมมาตลอดระยะเวลาครึ่งปี โดยเป็นคำสั่งจากท่านประธาน ผมงงมาก จู่ๆ ก็เจอเรื่องเงินเดือนอีกรอบหรือนี่ วันนั้นเงินเดือนของผมปรับเปลี่ยนมา 15% ในวันเดียว คนรอบตัวที่ได้ฟังเรื่องนี้ต่างก็ถามว่า "จริงหรือ เป็นไปได้ยังไงกัน"

เคล็ดลับที่ทำให้เกิดเรื่องแบบนี้ได้ก็คือ 'การจัดระเบียบภายในสมอง' นั่นเอง ผมทำความสะอาดและจัดระเบียบสมองทุกเช้า โดยแบ่งงานทั้งหมดเป็น A ถึง Z แล้วสร้างแผนที่ความคิด ก่อนเริ่มวัน

ผมจะแบ่งงานออกเป็นงานที่ตัวผมต้องทำ งานที่คนอื่นต้องทำ และงานที่ผมต้องทำร่วมกับคนอื่น อาชีพนักการตลาดนั้นเป็นอาชีพที่ยุ่งมาก เพราะนอกจากจะต้องจัดการงานที่บริษัทมอบหมายให้แล้ว ก็จะต้องตอบรับการร้องขอจากนอกองค์กรโดยทันทีด้วย แต่ว่าผมสามารถจัดการงานที่หลั่งไหลเข้ามาได้ แถมยังมีเวลาเหลือพอที่จะเสนอโปรเจกต์ใหม่อีกด้วย เมื่อได้จัดระเบียบสมองก็จะทำให้กิจวัตรประจำวันเปลี่ยนไปอย่างนี้ งานที่เคยดูหนักหนาก็จะเบาและง่ายตายขึ้น

การจัดระเบียบภายในสมองนอกจากจะทำให้กิจวัตรประจำวันเปลี่ยนแล้ว ยังทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปอีกด้วย พนักงานบริษัทที่ยังไม่รู้ตัวตัวเองอยากทำงานอะไร และยังไม่รู้ว่าต้องทำอะไรที่อยากทำอย่างไร หรือคนที่กำลังหางานทำอยู่ ถ้าเลือกบริษัทโดยที่ไม่รู้ว่าความฝันของตัวเองคืออะไร ก็อาจจะไม่ชอบงานของตัวเองขึ้นมา ต่อให้เข้าทำงานและได้ทำโปรเจกต์สักชิ้น ก็คงไม่สามารถผลักดันโปรเจกต์ให้เป็นไปตามความคิดของตัวเอง และทำได้แค่คอยดูท่าทีของคนอื่น การทำงานโดยยึดความคิดของคนอื่นเป็นหลักแบบนี้ แน่แน่นอนจะทำให้ความพึงพอใจในตัวงานลดน้อยลงและเกิดความคิดที่ว่านี่ไม่ใช่งานที่ตัวเองต้องการขึ้นมา

แต่ถ้าในสมองเป็นระเบียบมากขึ้น เราก็จะรู้ได้ว่างานที่ตัวเองต้องการจริง ๆ คืออะไร จากที่เคยมองว่าเป็นเพียงงานที่ให้เงินมาก ก็จะกลับมาให้ความสำคัญกับ 'ตัวเอง' และ 'สังคม' และเกิดเป้าหมายใหม่

ขึ้นมา ทำให้ตัดสินใจได้ว่าควรจะทำหน้าที่ทำอยู่ต่อไปหรือจะเริ่มต้น
งานใหม่ และต่อให้มีช่วงเวลาที่คุณต้องทำงานที่ไม่ชอบ คุณก็จะ
ตระหนักถึงจุดยืนที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ต้องการและเกิดพลังที่จะ
ยืนหยัดต่อไป การจัดระเบียบภายในสมองนั้นเป็นพลังขับเคลื่อน
ที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้ชีวิตเป็นไปอย่างที่คุณต้องการ

และท้ายที่สุด ความคิดที่เป็นระเบียบจะช่วยคลายความกังวลออกไป
ผู้คนที่ตั้งใจแน่วแน่แต่ไม่ลงมือทำอะไรนั้น เป็นเพราะกลัวการลงมือทำ
นั่นเอง 'โรคไม่กล้าตัดสินใจ' ก็เช่นเดียวกัน การที่ไม่สามารถตัดสินใจ
เลือกอะไรได้ง่ายๆ นั้นเป็นเพราะในใจลึกๆ มี 'ความกลัวที่จะล้มเหลว
จากการตัดสินใจ' แอบซ่อนอยู่ แต่ถ้าได้จัดระเบียบความคิดแล้ว คุณ
ก็จะสัมผัสได้ว่าความล้มเหลวเป็นเพียงทางผ่านไปสู่ขั้นตอนถัดไป
เท่านั้น นอกจากนี้ หากความคิดที่เป็นระเบียบช่วยเปลี่ยนแปลงกิจวัตร
ประจำวันและชีวิตได้แล้วก็จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นมา
สิ่งนี้จะสร้างพลังให้สามารถอดทนฝ่าฟันความทุกข์และความยากลำบาก
ไปได้ จนสุดท้ายความกลัวก็จะหายไป และคุณจะสามารถมองเห็น
ภาพของตัวเองที่เปลี่ยนไปจากเดิมที่ไม่เคยตัดสินใจอะไรได้แน่วแน่
ทุกครั้ง

หนังสือเล่มนี้รวบรวมวิธีที่ผมใช้ชีวิตและทำงานจริงมาตลอด
ระยะเวลากว่า 10 ปี และรวบรวมเนื้อหาที่ผมได้เรียนรู้และใช้สอน
ในฐานะอาจารย์และโค้ชทางความคิด สิ่งที่น่าสนใจก็คือหากไม่มีเทคนิค

การจัดระเบียบภายในสมองแล้วละก็ ผมคงไม่สามารถเขียนหนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์ได้ จึงพูดได้ว่าหนังสือเล่มนี้ก็เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการจัดระเบียบสมองด้วย

และหากไม่มีความช่วยเหลือจากผู้ที่เชื่อมั่นในตัวผม ผมอาจจะยอมแพ้ไปนานแล้วก็เป็นได้ อาจารย์ทั้งห้าท่านใน 'ซูโยกุ่มโมอิม' ที่เดินทางมาด้วยกันตลอดระยะเวลากว่า 2 ปีเพื่อให้ถึงฝันและบรรลุเป้าหมาย ได้แก่ อาจารย์ชนจงโฮ อาจารย์พักยงฮวา อาจารย์คิมอินซุก อาจารย์อีชอยอน และอาจารย์คิมมินกยู หากจะพูดว่าความเชื่อมั่นที่พวกคุณมีให้ผมทำให้ผมกลายมาเป็นผมในตอนนี้ได้ก็ไม่เกินความจริงเลย และต้องขอขอบคุณอาจารย์ซังฮันบยอลและอาจารย์ยูยอนจอง ผู้ชี้แนะผมให้ไปสู่วิถีทางที่ถูกต้อง ประธานมูลนิธิยอนฮูแห่งอารังสกูล เพื่อนที่ผมเชื่อใจผู้เชื่อมั่นในตัวผมอย่างเต็มเปี่ยมตั้งแต่ขั้นตอนการอบรมไปจนถึงการวางแผน และประธานของกวีซูแห่งสถาบันวิจัยทางจิตวิทยา เอริกโซเนียน NLP ผู้เป็นอาจารย์ทางด้านจิตใจของผม ไปจนถึงผู้คนที่ผมรักทุกคน สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณและส่งมอบความรักให้กับเธอผู้อยู่เคียงข้างผมอย่างมั่นคงตลอดมา รวมถึงคุณแม่ผู้มอบความรัก ผู้เชื่อในตัวผมและหัวเราะทุกครั้งที่ผมลังเลใจเกี่ยวกับปัญหาสำคัญแล้วพูดว่า "สุดท้ายลูกก็จะทำตามใจชอบอยู่ดีไม่ใช่หรือ"

เดือนพฤษภาคม ค.ศ. 2019

คิมกยอนก

สารบัญ

คำนำ การใช้สอยพื้นที่ว่างในหัวที่ถูกปล่อยทิ้งไว้เพราะนิสัยขี้เกียจ
ให้ได้ 200% • 6

บทที่ 1 ความคิดที่ควรเคลียร์ทิ้ง ความคิดที่ควรเก็บไว้

แม้แต่บัณฑิตยุคโซซอนก็ยังรู้ความสำคัญของ 'เครื่องมือทางความคิด' • 16

สมองส่วนหน้าและความสามารถในการจัดการสร้างห้วงกะที่จำนวน 0.1% • 25

ล้มภาระทางใจที่รบกวนการลงมือทำ • 38

การทิ้งขยะที่เรียกว่าความคิดลบ • 46

'แผนที่ใจ' เพื่อการค้นหาตัวตนที่แท้จริงของตนเอง • 56

ถ้าอธิบายไม่ได้ ก็แปลว่าไม่เข้าใจ • 75

คนที่ใช้ Internet Explorer กับคนที่ใช้ Chrome • 79

จากความรู้สมรรถภาพที่ไม่รู้ตัว สู่วิธีความสามารถที่ไม่รู้ตัว • 103

บทที่ 2 คนที่คิดอย่างเดียวแต่ไม่ลงมือทำ

ความแตกต่างระหว่างเป้าหมายและความเพ้อฝัน • 110

ตกหลุมพรางของคำว่าสมบูรณ์แบบ • 115

สาเหตุที่ฮารุกิ มูราคามินอนเวลาเดียวกันทุกวัน • 127

ชีวิตที่ไม่ทำอะไรแม้แต่จะเสียใจภายหลัง • 134

ทำไมฉันถึงตัดสินใจอะไรยาก • 141

จงว่าจ้าง 'ทีมสีแดง' ที่คัดค้านความคิดเห็นของคุณอยู่เสมอ • 149

'คนรุ่นเมย์บี (maybe)' ที่เป็นโรคไม่กล้าตัดสินใจ • 156

กระแสลากออก...ตอนปีติประตูดื่นออกมาจากออฟฟิศก็ตืออยู่หรือ • 164

บทที่ 3 ความคิดเสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยภาษา

ความคิดที่เป็นเหตุผลสร้างงานเขียนที่เป็นเหตุผล • 176

หากจะเพิ่มอีกหนึ่งข้อให้หลักการเขียนข่าว 5W 1H ละ • 182

แค่คู่อีเมลของคนทำงานเก่งก็เห็นความแตกต่าง • 189

ความเจ็บไม่ใช่ความดังตามอีกต่อไป • 203

พูดสดในที่สาธารณะ เตรียมตัวแค่ 3 วินาทีก็พูดได้ • 209

นิสัยการพูดที่ขัดขวางการแลกเปลี่ยนทางความคิด • 216

บทที่ 4 ความคิด + ความคิด = ?

คนที่ดูแปลกจะมีความคิดสร้างสรรค์กว่าหรือเปล่า • 226

ฉันเป็นนักแก้ปัญหาชั้นเยี่ยม ไม่ใช่ศิลปิน • 234

ไอเดียถือกำเนิดขึ้นในห้องน้ำ • 240

การระดมสมองของคุณผิดมาตลอด • 246

บทที่ 1

ความคิด
ที่ควรเคลียร์ทิ้ง

ความคิด
ที่ควรเก็บไว้





แม้แต่บัณฑิตยุคโซซอน ก็ยังรู้ความสำคัญของ 'เครื่องมือทางความคิด'

'ดินสอทุ่มาก่อนสมองอันเฉียบแหลม'

พวกเราต่างมักจมอยู่ในทะเลแห่งความคิด ระหว่างทางไปทำงาน ถ้าเราเห็นโฆษณาอาหารลดน้ำหนัก จู่ๆ เราก็อาจตั้งปณิธานว่า "ฉันจะลดน้ำหนัก" พอถึงออฟฟิศแล้วกวาดตาดูงานที่หัวหน้า มอบหมายให้ เราก็คงถามตัวเองว่า "งานนี้จะสำเร็จเมื่อไรกันเนี่ย" ถึงจะไม่ได้เป็นโรคความจำเสื่อม แต่กลับหลงลืมตารางงานสำคัญอยู่บ่อยๆ หรือบางทีก็รู้สึกว่าการลั่นจนสมองหยุดทำงานก็มี นักจิตวิทยา ดร. แชด เฮล์มสเทดเตอร์กล่าวว่ามนุษย์นั้นมีความคิดผุดขึ้นในสมองถึง 50,000-60,000 ความคิดต่อวัน แต่สมองของมนุษย์ไม่ใช่

ซูเปอร์คอมพิวเตอร์ที่มีความสามารถไร้เทียมทาน ถ้ามีความคิดที่ไม่จำเป็นสะสมทับถมกันมากเกินไป ก็จะทำให้ความเร็วในการคิดช้าลง และบางครั้งอาจเกิดข้อผิดพลาดได้

ลองมาดูชีวิตประจำวันของพนักงานบริษัทคนหนึ่งกันดีกว่า พนักงานคิมที่ทำงานอยู่ในที่วางแผนมีเรื่องไม่สบายใจอยู่เรื่องหนึ่ง เมื่อหนึ่งอาทิตย์ก่อน เขาต้องสอนงานให้กับพนักงานที่เพิ่งเข้ามาใหม่ พอต้องเริ่มสอนงานจริงๆ เขาก็ไม่รู้ว่าจะเริ่มจากอะไรก่อนดี นอกจากนี้ เขายังมีรายงานที่ต้องรีบส่งภายในอาทิตย์นี้สองชิ้น ถ้าชิ้นยังเป็นอย่างนี้ต่อไป นอกจากจะสอนงานได้ไม่ดีแล้ว คงต้องส่งรายงานลวกๆ เป็นแน่ เมื่อก่อนเขาก็เคยมีช่วงที่มึนงงจนต้องเข้ามาเยาะเย้ยมากจนเขียนรายงานได้ไม่ดี จำได้ว่าตอนนั้นหัวหน้าฝ่ายโนโมโหเป็นฟินเป็นไฟ พอนึกได้ อย่างนั้น เขาก็รู้สึกเครียดขึ้นมาทันที

พนักงานคิมรู้สึกอิจฉาพนักงานอื่นที่อยู่ทีมช่างๆ ทั้งๆ ที่พนักงานอื่นก็ตกอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน เขาต้องสอนงานให้กับพนักงานใหม่ และมีรายงานที่ต้องส่งอีกหลายฉบับ แต่สีหน้าของพนักงานอื่นกลับเต็มไปด้วยความผ่อนคลาย และพนักงานใหม่ก็ดูเหมือนจะรุ่นๆทำอะไรบางอย่างตามคำสั่งของพนักงานอื่นอยู่

พนักงานบริษัททุกคนต่างก็น่าจะเคยผ่านเหตุการณ์แบบนี้มาแล้ว ความแตกต่างระหว่างพนักงานคิมและพนักงานอื่นเกิดขึ้นจากจุดไหนอย่างนั้นหรือ ก็จากการจัดระเบียบความคิดอย่างไรละ ความคิดคือแผนที่ของการกระทำทั้งหมดของเราเอง คนที่มีแผนที่ความคิดจะ

สามารถจัดการงานอะไรก็ตามได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเนื่องจากพวกเขาเรียนรู้แน่ชัดว่าตนเองจะต้องทำอะไร จึงทำให้มีความมั่นใจในตนเอง คนที่ดูมีอะไรบางอย่างที่โดดเด่นและทำงานเก่งมักจะมีความคิดขั้นเยี่ยมในการจัดระเบียบความคิดอยู่ คนที่มีการจัดระเบียบความคิดที่ยอดเยี่ยมนั้นจะมีเอกลักษณ์อยู่สองประการ

ประการที่หนึ่ง คือการประยุกต์ใช้เครื่องมือ ความคิดที่มากเกินไป มักจะไม่ต่างอะไรกับความเพ้อฝัน พวกเขาจะสรุปสิ่งที่ทำเมื่อวานและสถานการณ์ความคืบหน้าของงานลงในสมุดบันทึกหรือแอปพลิเคชัน จากนั้นก็จะจดบันทึกสิ่งที่ต้องทำในวันนี้ตามความคืบหน้าของงาน

ความคิดเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า เพราะฉะนั้นหากไม่จดไว้ที่ใดที่หนึ่ง ผ่านไปเพียง 5 นาทีคุณก็จะจำไม่ค่อยได้ว่าตนเองคิดอะไรเอาไว้ แต่เพียงแค่จดสิ่งที่ต้องทำ สมองก็จะมีพื้นที่ว่างให้คิดเรื่องถัดไป ดังสุภาษิตหนึ่งของเยอรมันที่ว่า 'ดินสอทุ่มาก่อนสมองอันเฉียบแหลม' ที่บอกถึงความสำคัญของการจดบันทึก

ประการที่สอง คนที่เชี่ยวชาญในการจัดระเบียบความคิดจะแบ่งประเภทความคิด การจดบันทึกรายการสิ่งที่ต้องทำเป็นขั้นตอน แรกสุดของการจัดระเบียบความคิด ไม่ใช่ขั้นตอนสุดท้าย ในการจัดระเบียบความคิดให้เป็นระบบจำเป็นจะต้องมี 'เฟรมเวิร์ก' ถ้าสมุดจดบันทึกความคิดเป็นเครื่องมือที่เห็นได้ด้วยตาเปล่าแล้ว เฟรมเวิร์กก็คือเครื่องมือที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ลองสมมติว่าผมต้องเขียนรายงานเกี่ยวกับตัวเองดู

ลองเขียนสิ่งที่นึกออกเกี่ยวกับตัวเองดู

- ชอบสำรวจหาร้านอาหารอร่อย ๆ
- ชอบอ่านหนังสือ
- จดจ่อกับอะไรเป็นเวลานาน ๆ ไม่ได้
- จบปริญญาโทด้านบริหารธุรกิจ
- ชอบยืนพูดต่อหน้าผู้คน
- ปัจจุบันทำงานเป็นอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ
- มีทักษะที่ดีในการใช้คอมพิวเตอร์
- มีประสบการณ์การท่องเที่ยวมากมาย
- ชอบการออกกำลังกาย
- ชอบใช้เครื่องมือดิจิทัล

ถ้าลองเขียนตามที่นึกออกโดยไม่มีเกณฑ์แบ่งไปสัก 3-4 อย่าง คุณก็จะเริ่มนึกไม่ออก และเมื่อดูสิ่งที่เขียนทั้งหมดก็จะเห็นว่ามั่วทั้งข้อดี และข้อเสียปะปนกันอยู่ จึงทำให้ดูไม่เป็นระเบียบ คราวนี้เราลองนำเนื้อหาเหล่านี้มาแบ่งประเภทใหม่อีกครั้งโดยใช้เฟรมเวิร์กของ 'การวิเคราะห์ SWOT' ที่นิยมใช้ในการตลาด คุณจะรู้สึกได้ว่าดูเป็นระเบียบมากขึ้นกว่าตอนแรกและเห็นภาพรวมได้ดี

ตัวอย่างการใช้ SWOT	
จุดแข็ง (S)	• ชอบอ่านหนังสือ • จบปริญญาโทด้านบริหารธุรกิจ • ปัจจุบันทำงานเป็นอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ
จุดอ่อน (W)	• จดจ่อกับอะไรเป็นเวลานานๆ ไม่ได้
โอกาส (O)	• ชอบยื่นพูดต่อหน้าผู้คน • มีทักษะที่ดีในการใช้คอมพิวเตอร์
อุปสรรค (T)	• ปัจจุบันทำงานเป็นอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ (เป็นทั้งจุดแข็งและอุปสรรคในเวลาเดียวกัน)

แม้แต่ในสมัยไซลอน ของยักษ์ก็รู้จักใช้ 'Excel'

ด้วยเหตุนี้ 'เครื่องมือ' ที่ใช้ในการจัดระเบียบความคิดจึงมีความสำคัญมาก มีบุคคลหนึ่งที่รู้จักใช้เครื่องมือนี้เป็นอย่างดี นั่นก็คือ ของยักษ์ (สมณนามทาชัน) ของยักษ์เป็นบัณฑิตที่เก่งที่สุดในยุคไซลอนและเขียนหนังสือไว้หลายร้อยเล่มระหว่างช่วงเวลา 18 ปีที่ถูกเนรเทศ เขาสามารถทำงานจำนวนมหาศาลเหล่านั้นได้อย่างไร แม้แต่ในปัจจุบันที่มีเครื่องมือดิจิทัลที่ก้าวหน้าและเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว การเขียนหนังสือหนึ่งเล่มก็ยังไม่ใช่ง่าย ในขณะที่ยุคไซลอนจะต้องจัดการทุกอย่างด้วยมือและหิวสมองเท่านั้น การที่ของยักษ์สามารถสร้างผลงานได้อย่างน่าตกใจนั้นก็มาจากเคล็ดลับการจัดระเบียบความคิดของเขานั่นเอง

วันหนึ่ง กษัตริย์ของโจในขณะนั้นได้สั่งให้มีการปลูกต้นไม้ที่
 สุสานฮยอนรยุงวอน ซึ่งเป็นที่ฝังศพของกษัตริย์ชาโดเซจาผู้เป็น
 พระราชบิดา งานปลูกต้นไม้กินเวลา 7 ปีจากความร่วมมือของ
 8 หัวเมือง กษัตริย์ของโจอยากรู้ว่าหัวเมืองไหนทำการปลูกต้นไม้
 มากที่สุด แต่เมื่อรวบรวมเอกสารทั้งหมดที่นำมาส่งทุกครั้งหลังจาก
 ปลูกต้นไม้ ก็พบว่ามีความหลากหลายถึงขนาดที่ว้ากยิ่งลากไม่ไหว

กษัตริย์ของโจจึงรับสั่งให้ชองยักยงซึ่งเป็นบัณฑิตที่เก่งที่สุดใน
 โซซอนเข้าเฝ้าและมอบเอกสารจำนวนมากให้ พร้อมกับรับสั่งให้สรุป
 ข้อมูลทั้งหมดให้อยู่ในหนังสือเพียงเล่มเดียว ทาซันกลุ่มใจว่าจะ
 ทำอย่างไรดี จนสุดท้ายเขาก็สร้างตารางขึ้นมา

หัวเมือง A ใน 1 ปี						
	ต้น a	ต้น b	...	ต้น f	ต้น g	รวม
มกราคม	aaa ต้น	bbb ต้น	...	fff ต้น	ggg ต้น	xxxxxx
กุมภาพันธ์	aaa ต้น	bbb ต้น	...	fff ต้น	ggg ต้น	xxxxxx
...	...	...	...	...	...	...
ธันวาคม	aaa ต้น	bbb ต้น	...	fff ต้น	ggg ต้น	xxxxxx
รวม	xxxxxx	xxxxxx	...	xxxxxx	xxxxxx	xxxxxx

เขาได้สรุปเอกสารทั้งหมดแบ่งตามหัวเมืองออกเป็น 8 เล่ม
เล่มละ 7 หน้า เมื่อทาสันทำสรุปทั้งหมดจำนวน 56 หน้าเสร็จแล้ว
เขาก็นำไปเรียบเรียงใหม่อีกครั้ง

หัวเมืองทั้งหมดใน 7 ปี						
	หัวเมือง a	หัวเมือง b	...	หัวเมือง f	หัวเมือง g	รวม
ปีที่ 1	aaaaaa	bbbbbb	...	ffffff	gggggg	xxxxxx
ปีที่ 2	aaaaaa	bbbbbb	...	ffffff	gggggg	xxxxxx
...	...	...	...	...	...	...
ปีที่ 7	aaaaaa	bbbbbb	...	ffffff	gggggg	xxxxxx
รวม	aaaaaa	bbbbbb	...	ffffff	gggggg	xxxxxx

เพียงแค่เปลี่ยนเกณฑ์การจัดกลุ่ม ทาสันก็สามารถสรุปเนื้อหา
ทั้งหมดลงในกระดาษแผ่นเดียวได้แบบนี้ จริงๆ แล้วพวกเราก็คงจะ
คุ้นเคยกับตารางแบบที่ชองยักยงเขียนขึ้นดี ทำไมนะหรือ ก็เพราะมัน
เป็นรูปแบบที่เราใช้เป็นประจำกันนั่นเอง เพียงแค่เปิดโปรแกรม Excel
เราก็จะเห็นตารางที่ประกอบไปด้วยแถวและคอลัมน์ แต่ในยุคสมัยที่
ไม่มีเครื่องมือทางความคิดแบบนี้ ชองยักยงได้คิดหลักการนี้ขึ้นมา
ด้วยความสามารถของตนเอง แล้วหาเกณฑ์การจัดกลุ่มก่อนที่จะ
นำมาทำให้เห็นเป็นภาพ นอกจากนี้ ชองยักยงยังนำวิธีเดียวกันนี้
ไปปรับใช้ในงานทุกอย่างของเขาด้วย เราสามารถตระหนักถึงจุดที่

สำคัญมากของเรื่องนี้จากหนังสือวิธีจัดการความรู้ของอาจารย์ทาชัน
ที่อาจารย์ของมินเป็นผู้เขียนได้ดังนี้

**"วิธีการทำงานและจัดการงานของเขาชัดเจนและ
เรียบง่าย ก่อนอื่นเขาจะตั้งเป้าหมายโดยมีความต้องการเป็น
พื้นฐาน รวบรวมเอกสารที่เกี่ยวข้อง พิจารณาแบ่งประเภท
ให้ชัดเจนและมีประสิทธิภาพ และนำข้อมูลที่แบ่งประเภท
แล้วมาจัดเรียงใหม่ในระบบที่บูรณาการแล้ว ส่วนการดำเนินงาน
ก็จะแบ่งหน้าที่ให้หลายฝ่ายทำ และการดำเนินงานก็เป็นไป
อย่างราบรื่นโดยไม่มีข้อผิดพลาดแม้แต่นิดเดียว"**

ของยักยงนั้นมี 'เป้าหมายที่ชัดเจน' หากไม่ตั้งเป้าหมายแล้ว
ก็จะไม่สามารถจัดระเบียบความคิดได้ กษัตริย์ของโจได้ร้องขอ
ของยักยงให้จัดการเอกสารและหาว่าหัวเมืองไหนปลูกต้นไม้ได้
มากที่สุด พร้อมทั้งบอกอย่างละเอียดว่าให้สรุปรวมมาภายในหนังสือ
หนึ่งเล่ม ของยักยงจึงรวบรวมเอกสารของแต่ละหัวเมืองตามคำขอของ
กษัตริย์แล้วนำมาแบ่งประเภทตามเกณฑ์ และยังนำข้อมูลที่แบ่งประเภท
แล้วในรอบแรกมาจัดเรียงใหม่อีกครั้งเพื่อให้ข้อมูลทั้งหมดอยู่รวมกันได้
ในกระดาษแผ่นเดียว

การทำงานในออฟฟิศก็เช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นการเขียนรายงาน
การเขียนโครงการ หรือการสอนงานให้พนักงานใหม่ หากไม่มีเป้าหมาย

ที่ชัดเจนจะมีผลลัพธ์เช่นไร ก็คงจะเป็นเหมือนกับเรื่องราวของ
พนักงานคิมข้างต้นที่เจอแต่ความเครียดและไม่เกิดผลลัพธ์นั่นเอง



สมองส่วนหน้าและความสามารถในการจัดการ สร้างห้วงกะทิจำนวน 0.1%

ความเข้าใจผิดที่ว่าฉันรู้จักตัวฉันเองดี

รายการ DocuPrime ของช่อง EBS เคยออกอากาศซีรีส์สารคดีที่ชื่อว่า 'แผนใหญ่ของการศึกษา โรงเรียนคืออะไร' และใน 'ตอนที่ 8 ความลับของ 0.1 เปอร์เซ็นต์' พวกเขาพยายามที่จะค้นหาว่าเคล็ดลับของนักเรียนอันดับต้น ๆ ของโรงเรียนมัธยมปลายจำนวน 0.1 เปอร์เซ็นต์นั้นคืออะไร ทีมงานได้ทำการสำรวจนักเรียนที่อยู่ในอันดับสูงสุดของประเทศเกาหลีจำนวน 0.1 เปอร์เซ็นต์ร่วมกับทีมอาจารย์คิมฮยอนซอล คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของยูนกวัน พวกเขาทำการรวบรวมนักเรียนที่จัดให้อยู่ในกลุ่ม 0.1 เปอร์เซ็นต์จากโรงเรียน 164 แห่ง

จำนวน 800 คน และเปรียบเทียบกับนักเรียนทั่วไปจำนวน 700 คน

นักเรียนจำนวน 0.1 เปอร์เซ็นต์นั้นมีอะไรที่พิเศษ สถิติปัญหาใช้หรือไม่ ทว่าจากผลการสำรวจกลับไม่พบว่ามี ความแตกต่างที่พิเศษระหว่างเด็กทั้งสองกลุ่มต่างจากที่ทีมวิจัยคาดไว้ ระดับไอคิวก็ใกล้เคียงกัน อีกทั้งเมื่อวิเคราะห์สภาพแวดล้อมของครอบครัว ฯลฯ จากแบบสอบถามจำนวน 116 ข้อ ก็ไม่พบจุดที่ต่างกันเป็นพิเศษเช่นกัน

ทีมวิจัยจึงได้ทำการสำรวจเพิ่มอีกหนึ่งประเด็น พวกเขาทำการทดสอบการจดจำคำศัพท์ 25 คำ เพื่อสำรวจความเชื่อมโยงระหว่างผลการเรียนและความสามารถในการจดจำ พวกเขาได้แสดงคำศัพท์ที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกันอย่าง 'ดินสอ, ตะปู, ฟุตบอล' แบบสุ่มภายในเวลา 75 วินาทีให้กับนักเรียนจำนวน 0.1 เปอร์เซ็นต์ 5 คนและนักเรียนทั่วไป 5 คน เมื่อเวลาหมดลง ก็ให้ผู้เข้าร่วมการทดสอบเขียนตัวเลขจำนวนคำศัพท์ที่คิดว่าตนเองจำได้ ตัวเลขที่นักเรียนทั้งสองกลุ่มคาดไว้นั้นไม่แตกต่างกันมากเท่าใดนัก หลังจากนั้นจึงให้เวลา 3 นาทีเพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดสอบจดคำศัพท์ที่ตนเองนึกออกลงในกระดาษ

จำนวนคำศัพท์ที่นักเรียนจำนวน 0.1 เปอร์เซ็นต์และนักเรียนทั่วไปคิดว่าตนเองจำได้นั้นไม่แตกต่างกันก็จริง แต่จำนวนคำศัพท์ที่ตนเองคาดไว้ว่าจำได้กับจำนวนคำศัพท์ที่จำได้จริง ๆ นั้นจะตรงกันหรือไม่ นักเรียนทั่วไปทั้งห้าคนนั้นคาดคะเนไว้ผิดทุกคน ในจำนวนนั้นมีนักเรียนคนหนึ่งคาดว่าตนเองจำคำศัพท์ได้ 10 คำ แต่กลับจำคำศัพท์ได้จริง ๆ เพียง 4 คำเท่านั้น ถ้าอย่างนั้นนักเรียนจำนวน

O.1 เปอร์เซนต์ละเป็นอย่างไร พวกเขาพบว่านักเรียนสี่คนจากทั้งหมดห้าคนสามารถคาดคะเนได้อย่างแม่นยำ ทั้งหมดนี้หมายความว่าอย่างไรกัน อาจารย์คิมยองอิลจากคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยยอจุนได้กล่าวไว้ดังนี้

"ความแตกต่างระหว่างทั้งสองกลุ่มนี้ไม่ได้เกิดจากความสามารถในการจดจำที่ต่างกัน แต่เป็นความแตกต่างของความสามารถในการมองออกว่า 'ตนเองสามารถทำได้แค่ไหน' "

สุดท้ายแล้วความสามารถในการจดจำของทั้งสองกลุ่มนั้นแทบจะไม่แตกต่างกัน ที่แตกต่างกันเป็นประเด็นของ 'การรับรู้สิ่งที่ตนเองรู้และไม่รู้ได้อย่างแม่นยำ' ในทางจิตวิทยาเรียกสิ่งนี้ว่า 'การรู้คิด (Metacognition)'

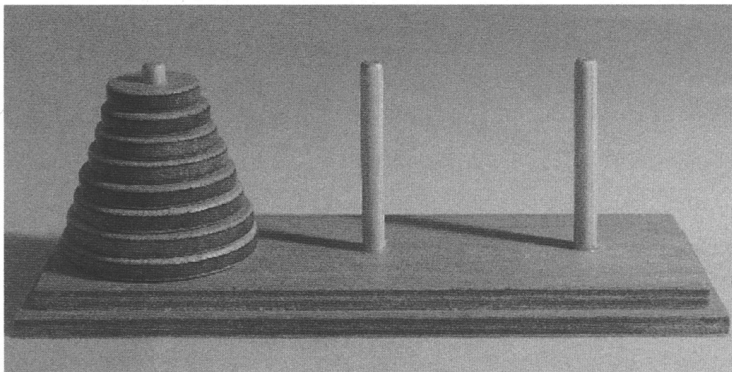
ลองมาดูเคล็ดลับของนักเรียนที่เรียนเก่งอีกข้อกัน รายการสปันจ์บลัดสุดสุดของช่อง KBS ได้ออกอากาศตอนพิเศษร่วมกับโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยโซลเกี่ยวกับวิธีเรียนให้เก่ง อาจารย์ชินมินซอบประจำโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยโซลได้นำเสนอเรื่องของ 'ความสามารถในการจัดการ' อันเป็นลักษณะพิเศษของคนเรียนเก่ง ความสามารถในการจัดการเป็นหน้าที่สำคัญที่สมองส่วนหน้ารับผิดชอบอยู่เปรียบได้กับหน้าที่ที่ CEO ทำในบริษัท คือความสามารถในการ

รวบรวมข้อมูลจากหลายด้านมาจัดกลุ่มและลงมือปฏิบัติงานอย่างเป็นระบบระหว่างการตัดสินใจหรือทำงานบางอย่าง

ถ้าอย่างนั้นคนที่มีความสามารถในการจัดการไม่ดีจะมีลักษณะเด่นอย่างไร อย่างแรกก็คือพวกเขาจะซื้อของตามอารมณ์โดยไม่มีการวางแผน อย่างที่สองคือจะใช้เวลานานในการซื้อของเนื่องจากไม่ได้อาหารของตามประเภทที่แบ่งไว้ อย่างที่สามคือถึงจะวางแผนลดน้ำหนักไว้ แต่ก็ล้มเหลวทุกครั้ง อย่างที่สี่คือถึงจะตั้งเป้าหมายไว้ แต่ก็ล้มเลิกความตั้งใจอย่างง่ายดาย หรือไม่ก็ตั้งเป้าหมายที่ไม่สามารถทำได้ตั้งแต่แรก

เพื่อที่จะยืนยันพลังของความสามารถในการจัดการ ทีมงานได้จัดกลุ่มนักเรียนที่มีผลการเรียนดีเด่นและกลุ่มที่ด้อยความสามารถในการจัดการ แล้วทำการทดสอบโดยใช้เกมที่ชื่อว่า 'หอคอยฮานอย' เกมนี้เป็นเกมง่ายๆ ที่ใช้ทดสอบและฝึกฝนความสามารถในการจัดการ โดยมีหอคอยอยู่ 3 แท่ง และจะมีจานกลมที่มีขนาดต่างกันหลายขนาดวางเรียงกันอย่างเป็นระเบียบอยู่ที่หอคอยแท่งหนึ่ง เกมนี้จะสิ้นสุดลงก็ต่อเมื่อผู้เล่นสามารถย้ายจานกลมไปที่หอคอยอีกแท่งหนึ่งได้ทั้งหมด โดยสามารถเคลื่อนย้ายจานกลมได้ครั้งละหนึ่งจานเท่านั้น และไม่สามารถวางจานกลมที่ใหญ่กว่าไว้ข้างบนจานกลมที่เล็กกว่าได้ และผู้เข้าร่วมการทดสอบต้องคิดว่าจะทำอย่างไรให้จำนวนครั้งในการย้ายจานกลมน้อยที่สุด

เกม 'หอคอยฮานอย'



เกมสำหรับทดสอบความสามารถในการจัดการของผู้เข้าร่วมการทดสอบ โดยจะต้องย้ายจานกลมตามกฎของเกม

รูปภาพ: Evanherk / Wikimedia Commons

กลุ่มนักเรียนที่มีผลการเรียนดีเด่นสามารถเล่นเกมนี้โดยใช้จำนวนครั้งน้อยที่สุดจากขั้นต่ำที่กำหนดไว้ได้ภายในครั้งเดียว แต่กลุ่มที่ด้อยความสามารถในการจัดการนั้นใช้จำนวนครั้งเกินกว่าขั้นต่ำที่กำหนดไว้มาก เมื่อถามผู้เข้าร่วมการทดสอบที่ทำผลลัพธ์ในเกมได้ไม่ดีว่าทำการทดสอบอย่างไร ก็จะได้คำตอบว่า "พอได้ลองเล่นจริงๆ ก็คิดไม่ออก แถมพอเริ่มใจร้อนก็เริ่มเล่นไปมั่ว ๆ" แต่นักเรียนที่มีผลการเรียนดีเด่นจะบอกว่า "ตอนแรกก็ยั้งๆ อยู่ แต่พอลองนึกว่าจะเอาอันที่อยู่ข้างล่างอันไหนออกมา ก็เล่นไปได้โดยอัตโนมัติ" หรือไม่ว่า "มันสำคัญที่การวางแผน ไม่ใช่เริ่มเล่นไปมั่ว ๆ ในตอนแรก"

ต่อมาทีมงานได้นำกลุ่มนักเรียนที่ได้คะแนนต่ำในการทดสอบ

ความสามารถในการจัดการกับกลุ่มนักเรียนทั่วไปมาทำการฝึกฝนเป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อดูว่านักเรียนเหล่านี้จะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ภายในเพียงแค่ 2 สัปดาห์หรือไม่ ปรากฏว่านักเรียนที่เคยเล่นหอคอยฮานอยไม่เก่งมีพัฒนาการอย่างเห็นได้ชัดภายในเวลาเพียงแค่ 2 สัปดาห์ นักเรียนคนหนึ่งในตอนแรกได้อันดับที่ 99 จาก 100 คนในการทดสอบ หลังจากฝึกฝน 2 สัปดาห์ เขากลับได้อันดับที่ 1 จาก 100 คนในการทดสอบ นักเรียนคนนั้นสามารถผ่านเกมหอคอยฮานอยระดับยากและกล่าวว่า "สิ่งที่สำคัญที่สุดน่าจะเป็นการเข้าใจกฎของมันและการวางแผน"

การรู้จัก ความสามารถในการแยกแยะสิ่งที่เป็นไปได้และสิ่งที่เป็นไปได้

โดยสรุปแล้ว ลักษณะเด่นข้อแรกของคนที่ดีระเบียบความคิดได้ดีก็คือความสามารถในการรู้จักตนเอง ซึ่งก็คือการแยกแยะสิ่งที่ตนเองรู้และสิ่งที่ตนเองไม่รู้ หรือสิ่งที่ตนเองทำได้และสิ่งที่ตนเองทำไม่ได้ได้อย่างชัดเจน ลักษณะเด่นข้อที่สองของคนที่ดีระเบียบความคิดได้ดีก็คือความสามารถในการจัดการ เมื่อจะเริ่มต้นทำงานอะไรบางอย่าง พวกเขาจะแยกแยะสิ่งที่ตนเองทำได้และสิ่งที่ตนเองทำไม่ได้ แล้วตั้งเป้าหมายที่สามารถบรรลุได้ตามที่ต้องการ ก่อนที่จะสร้างแบบแผนของตนเองขึ้นมาแล้วแก้ไขปัญหา เมื่อรู้ว่าคุณภาพของตนเองไม่เพียงพอ ก็มีความสามารถที่ยอดเยี่ยมในการมอง

ศักยภาพของเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานออกแล้วเยี่ยมแรงของพวกเขามาช่วยแก้ปัญหา ลักษณะเด่นข้อที่สามคือความสามารถในการจัดจ้อกับงานที่ตนเองกำลังทำอยู่อย่างเต็มที่ นักเรียนจำนวน 0.1 เปอร์เซนต์ที่เข้าร่วมในการทดลองแรกของช่อง EBS นั้นมีความสามารถในการจัดจ้อได้ดีเหนือสิ่งอื่นใด ถึงจะให้เวลาเท่ากัน แต่ถ้าตัวนักเรียนไม่สามารถจัดจ้อได้ แน่หนว่าประสิทธิภาพที่ได้ก็จะแตกต่างกันอย่างชัดเจน

ถ้าอย่างนั้น ทำอย่างไรเราถึงจะสร้างความสามารถในการจัดจ้ออยู่กับงานเพียงอย่างเดียว เพิ่มความสามารถของการรู้คิดและพัฒนาความสามารถในการจัดการได้ละ ก่อนอื่นมาลองดูกันว่าการสร้างความสามารถในการจัดจ้อกับงานหนึ่งอย่างต้องทำอย่างไร ผู้คนที่ประสบความสำเร็จแล้วมักจะจัดการตารางงานจำนวนมากหาศาลต่อวันได้ โดยเฉพาะนักธุรกิจนั้นต้องเข้าร่วมการประชุมจำนวนมากทุกวันพร้อมกับจัดการงานจุจิกมากมายนับไม่ถ้วน แต่เวลาที่พวกเขาเข้าประชุมหรือพูดคุยกับผู้อื่น พวกเขามักจะจัดจ้ออยู่ที่ฝ่ายตรงข้ามอย่างเต็มที่ ในขณะที่คนธรรมดาทั่วไปมักจะมีความคิดจุจิกเต็มหัวไปหมดระหว่างที่สนทนาพูดคุยกับผู้อื่น

คนที่ประสบความสำเร็จส่วนมากจะมีเลขาฯ พวกเขามอบหมายให้เลขาฯ จัดการงานจุจิกทั้งหลายทั้งหมด ส่วนพวกเขาก็จะขบคิดและลงมือทำแต่สิ่งที่ตนเองควรจะจัดจ้อ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องเดินทางไปยังอีกสถานที่ระหว่างที่กำลังพูดคุยกับใครบางคนอยู่ เลขาฯ ก็

เข้ามาแจ้งให้ทราบ พวกเขาจึงสามารถจัดจ้อกับบทสนทนาได้อย่างเต็มที่ตลอดการสนทนา

ถ้าอย่างนั้น คนที่ไม่มีเลขาฯ อย่างพวกเราต้องทำอะไรกันล่ะ พวกเราก็จำเป็นจะต้องใช้วิธีวางแผนงานทั้งหมดแล้วกำหนดล่วงหน้าให้ชัดเจน และไม่ควรเริ่มวันใหม่โดยไม่มีการวางแผน ก่อนที่จะเริ่มต้นวันให้เช็กตารางงานและเส้นทางการเดินทางล่วงหน้า คุณจะต้องแบ่งเวลาที่ตนเองสามารถใช้ได้และควรเขียนกิจกรรมของแต่ละช่วงเวลาไว้ ถ้าเป็นไปได้ก็ควรใช้นาฬิกาปลุกในมือถือ ถ้าหากต้องไปทำงานนอกสถานที่หลังจากจัดการงานในช่วงเช้า ให้ตั้งนาฬิกาปลุกไว้ล่วงหน้าก่อนที่จะเริ่มงานในช่วงเช้า โดยตั้งให้เตือนก่อนออกไปทำงานนอกสถานที่ 10 นาที ระหว่างที่จัดการงานในช่วงเช้า สมองก็จะได้ลิ้มความคิดเกี่ยวกับการออกไปทำงานข้างนอก แล้วคุณก็จะได้จัดจ้อกับงานที่ต้องทำเพียงอย่างเดียวจนกว่านาฬิกาปลุกจะดังขึ้น

การจ้างเลขาฯ นั้นเสียค่าใช้จ่ายมาก เพราะฉะนั้นหากต้องการควบคุมตารางงานของตนเองด้วยตัวคนเดียวให้ได้ ก็จะต้องวางแผนเวลาของตนเองอย่างต่อเนื่องและพัฒนาความสามารถในการจัดจ้อกับงานใดงานหนึ่งด้วยการทำตามแผนเหล่านี้ และจริงๆ แล้วก็มีผู้คนจำนวนมากที่ใช้ 'เทคนิคโพโมโดโร (Pomodoro technique)' เพื่อให้สามารถจัดจ้อกับงานหนึ่งๆ ได้ เทคนิคโพโมโดโรนี้เหมือนกับการต้มเส้นพาสต้าที่ตั้งเวลาในการต้ม เมื่อนำมาใช้ในการทำงานจะหมายถึงรูปแบบการใช้นาฬิกาจับเวลาให้ทำงานเป็นเวลา 25 นาที

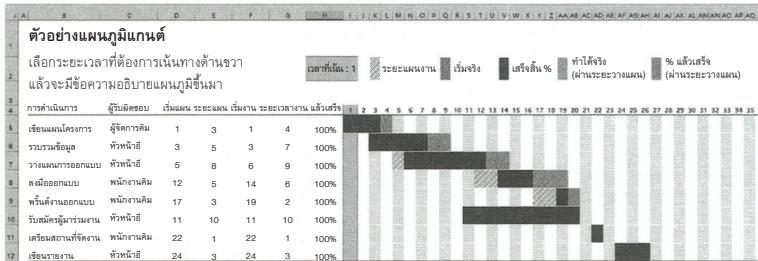
แล้วพัก 5 นาที หากต้องการใช้เทคนิคนี้ในบริษัทก็ให้ใส่หูฟังในเวลา 25 นาทีที่กำลังจดจ่อ จะช่วยป้องกันไม่ให้คนอื่นมารบกวนการจดจ่อของคุณได้

อย่างที่สอง การเพิ่มความสามารถในการจัดการต้องทำอะไรบ้าง ในรายการโทรทัศน์ได้แนะนำเกมหอคอยฮานอยไว้ จากผลการทดลอง เราจะเห็นได้ว่าเพียงแค่ฝึกฝนการเล่นเกมหอคอยฮานอยก็จะทำให้ความสามารถในการจัดการดีขึ้น คุณสามารถฝึกฝนเกมหอคอยฮานอยได้ง่ายๆ ด้วยแอปพลิเคชันในมือถือ

แผนภูมิแกนต์สำหรับการจัดการตารางงานอย่างเป็นระบบ

หากต้องการจะเพิ่มความสามารถด้านการจัดการในการทำงานจริง เมื่อทำงานชิ้นหนึ่งให้ลองแบ่งหน่วยการทำงานให้เล็กที่สุดเท่าที่จะแบ่งได้ เวลาที่สมองจดจำบางสิ่งบางอย่าง มันจะจดจำเป็นกลุ่มก้อน เนื่องจากทำให้สามารถจดจำได้มากขึ้น เมื่อสมองจดจำเป็นกลุ่มก้อน ก็มักจะทำให้การปฏิบัติงานปลื้มก้อยที่ไม่ได้วางแผนติดขัดยุ่งเหยิง ยกตัวอย่างเช่น สมมติว่าในอีกสองเดือนข้างหน้าจะมีการจัดกิจกรรมขึ้น ให้ลองแจกแจงรายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนที่จำเป็นในการเตรียมงาน ทั้งหมดแล้วสร้างแผนภูมิแกนต์ (Gantt chart) แผนภูมินี้ออกแบบโดยเฮนรี แกนต์ ซึ่งมักจะใช้ในการจัดการโครงการ แต่ก็สามารถนำไปปรับใช้กับทุกภาคส่วนได้ด้วย

ตัวอย่างการใช้แผนภูมิแกนต์



การใช้เทคนิคพื้นฐานของแผนภูมิแกนต์บน Excel

ในตอนแรกคุณอาจจะรู้สึกว่าการสร้างแผนภูมิแกนต์เป็นเรื่องยาก หากรู้สึกแบบนั้นก็อย่าพยายามสร้างแผนภูมิแกนต์ที่สมบูรณ์แบบ ตั้งแต่ครั้งแรก ให้ลองเขียนปัจจัยที่จำเป็นทั้งหมดในการทำงานชิ้นหนึ่ง เรียงตามลำดับเวลา แล้วค่อยแบ่งประเภท งานของแต่ละคนแตกต่างกัน แผนภูมิแกนต์จึงจำเป็นต้องมีเกณฑ์การแบ่งที่ขึ้นอยู่กับแต่ละตัวงาน และแต่ละคน เราสามารถใช้เกณฑ์ในการแบ่งที่มีให้อยู่แล้วได้ แต่การพัฒนาตนเองให้สามารถแบ่งหัวข้ออย่างละเอียดได้เองเป็นสิ่งสำคัญ

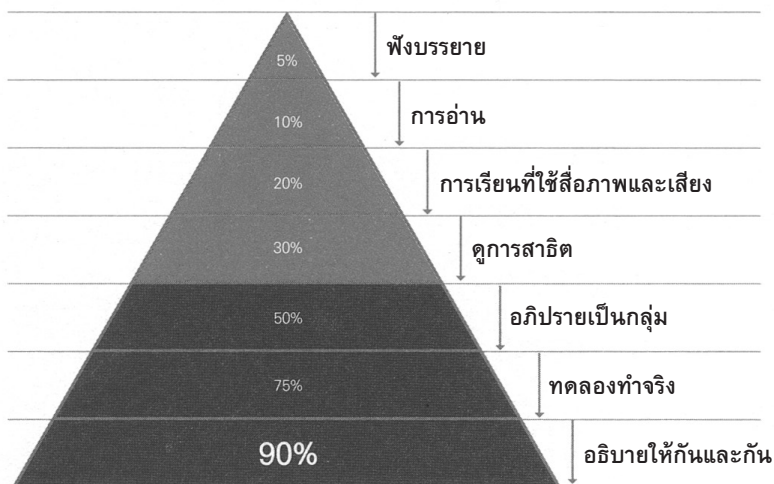
อย่างที่สาม เราต้องทำอย่างไรจึงจะพัฒนาความสามารถในการ รู้คิดได้ นักเรียนจำนวน 0.1 เปอร์เซนต์ใช้วิธีการอันหลากหลาย เพื่อตรวจสอบสิ่งที่ตนเองรู้ หนึ่งในนั้นก็คือการทบทวนโจทย์ข้อที่ ทำผิดหลายๆ ครั้ง เพื่อให้รู้สิ่งที่ไม่รู้ พวกเขาเน้นย้ำอย่างหนัก ถึงความสำคัญของการทบทวน ในการทำงานจริงก็เช่นกัน ถ้าหาก

ไม่ทบทวนหรือวิเคราะห์จุดที่เป็นปัญหาของงานที่ตนเองทำไว้ ก็จะทำให้เกิดข้อผิดพลาดเหมือนเดิมอยู่เรื่อย ๆ

หากมีเรื่องที่ไม่ค่อยเข้าใจระหว่างที่อ่านหนังสือ นักเรียนคนหนึ่งอาจใช้วิธีการเรียกคนอื่นมานั่งด้วยแล้วอธิบายให้ฟังเกี่ยวกับเรื่องนั้นเหมือนเป็นคุณครูประมาณ 1-2 ชั่วโมง กระบวนการเหล่านี้จะทำให้เราเข้าใจส่วนที่ไม่รู้ในตอนแรกและจดจำได้นาน และเมื่ออ้างอิงจากประสิทธิภาพในการเรียนรู้แล้ว วิธีที่ดีที่สุดในการเรียนรู้ก็คือการอธิบายให้กันและกัน นักเรียนอีกคนหนึ่งก็ไม่อ่านหนังสือคนเดียวในคาบการอ่านหนังสือด้วยตัวเองภาคค่ำ ถ้ามีเพื่อนในชั้นเรียนมาถามเรื่องที่ไมู้ นักเรียนคนนี้ก็就会ตอบคำถามด้วยความยินดี โดยไม่มองว่าเป็นการรบกวนการอ่านหนังสือของตนเอง เพราะกลับทำให้ได้เรียนรู้มากขึ้นระหว่างที่ได้อธิบายโจทย์ที่ยาก และได้ทบทวนส่วนที่พลาดไป

มีคำกล่าวหนึ่งที่นักจิตวิทยาปริชานชอบกล่าวกัน นั่นก็คือ 'ในโลกนี้มีความรู้ยู่สองรูปแบบ อย่างแรกก็คือความรู้ที่ตัวเองรู้สึกเข้าใจ อย่างที่สองก็คือความรู้ที่ไม่ใช่แค่ความรู้สึกว่าตัวเองเข้าใจ แต่สามารถอธิบายให้คนอื่นเข้าใจได้ด้วย'

วิธีการรับรู้ให้จดจำในระยะยาว



ที่มา: รายการ Docuprime ช่อง EBS 'ทำไมเราถึงเข้ามหาวิทยาลัย'

เวลาที่เราฟังคำอธิบายจากใครบางคน เรามักจะมีประสบการณ์ที่รู้สึกว่าได้เข้าใจแล้ว แต่เมื่อลองมาลงมือทำจริงคนเดียวกลับไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร หรือเมื่อเข้าไปฟังการอบรมสักอย่างหนึ่ง และทันทีที่ได้ฟังบรรยายก็คิดว่า "ฉันก็น่าจะทำได้", "ก็ไม่น่ายากอะไรนี่" แต่เมื่อตั้งใจจะลงมือทำด้วยตนเองคนเดียวกลับพบว่าไม่ง่ายเลย

ในการทำงานนั้น การแยกแยะว่างานใดที่ตนเองทำได้หรือไม่ จำเป็นต้องใช้การฝึกฝนในระดับการรับรู้ที่สม่ำเสมอ โดยต้องคอยสำรวจและให้ฟีดแบ็กกับตัวเองทุกวันว่าวันนี้สามารถทำตามแผนที่วางไว้ในตอนเช้าได้ทั้งหมดหรือไม่ และถ้าหากไม่สามารถทำตามแผน

ได้ อะไรคือปัญหา และอะไรคือจุดที่ยังขาด จึงจะค่อยๆ แยกแยะ
ด้านที่ตนเองสามารถทำได้และด้านที่ยังขาดได้ สมมติว่าคุณได้รับงาน
บางอย่างมาและต้องสำรวจตนเองทันทีว่าจะสามารถทำงานนี้ได้หรือไม่
ให้ลองเขียนสิ่งที่จะต้องทำทันทีหลังจากนั้นสามอย่างตามลำดับ
เป็นตัวหนังสือ ถ้าสามารถทำข้อนี้ได้ ก็พูดได้ว่าคุณมีความสามารถพอ
ที่จะทำมันให้เสร็จได้ด้วย

คนที่จัดระเบียบความคิดได้ดีไม่ได้มีความสามารถพิเศษ
มาตั้งแต่เกิด ทีมของอาจารย์คิมฮยอนซอลที่กล่าวถึงไว้ข้างต้น
ได้ทำการสำรวจว่าอะไรคือ 'สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเรียนสามข้อ'
โดยให้เลือกจากตัวเลือกทั้งหมดในแบบสอบถาม 16 ตัวเลือก สามข้อ
ที่นักเรียนจำนวน 0.1 เปอร์เซนต์เลือกนั้น อันดับแรกคือความพยายาม
อย่างต่อเนื่อง อันดับที่สองคือการตระหนักถึงเป้าหมาย อันดับที่สาม
คือนิสัยในการเรียน ไอคิวหรือสิ่งที่เรียกว่าระดับความสามารถนั้น
อยู่ในอันดับที่เก้า หากตระหนักในสิ่งที่ตนเองรู้และพยายามพัฒนา
ความสามารถในการวางแผนและสร้างแบบแผนขึ้นมา ใครๆ ก็
สามารถจัดระเบียบความคิดให้ได้ดี

(ติดตามอ่านต่อได้ในฉบับเต็ม)



ติดตามความสนุกเพิ่มเติมได้ที่

<https://jamshop.jamsai.com/product/6483->