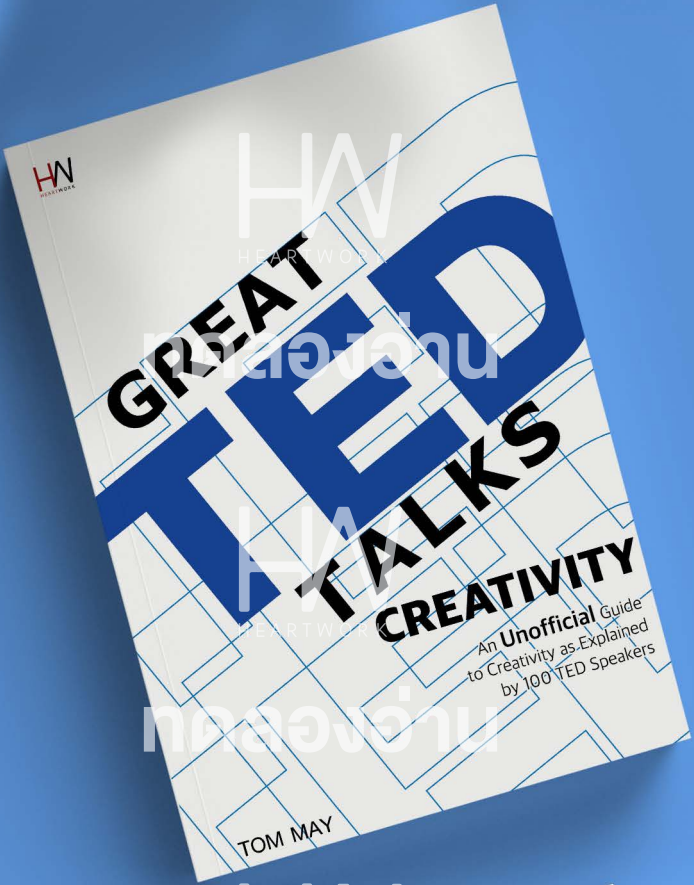


GREAT TED TALKS CREATIVITY

TED Talks Unofficial Guide
รวม 100 TED Talks
ที่สุดของ ‘ความคิดสร้างสรรค์’
รวมยอดไอ้โหดสำคัญไว้ในเล่มเดียว

TOM MAY



GREAT TED TALKS CREATIVITY

ติดตามข่าวสารหนังสือของ Heart Work ได้ที่

www.facebook.com/heartworkbook



Great TED Talks: Creativity

TOM MAY เขียน

ดวงทอง สประเสริฐ แปล

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

Great TED Talks: Creativity by TOM MAY

Copyright © 2020 Quarto Publishing plc

All rights reserved.

www.quartoknows.com

TED TALKS is a trademark of Ted Conferences LLC and is used herein solely for identification purposes, to identify the subject matter of this book. This book is a publication of Quarto PLC and it has not been prepared, approved, endorsed or licensed by Ted Talks LLC or any other person or entity.

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN 978-616-06-2681-6

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 299 บาท

พินับ

กระดาษนอมนายตา



ห่วงใยสายตาคุณ

www.greenread.com

คำนิยม

คงไม่มีช่วงเวลาไหนที่จะเหมาะสำหรับการเติมพลังใจ หาไอเดียใหม่ๆ และทลายกรอบเดิมๆ ที่เคยมีเท่ากับช่วงเวลานี้

ทิปเองเป็นคนหนึ่งที่เป็นแฟนเหนียวแน่นของ TED Talks มานานหลายปี เมื่อไหร่ก็ตามที่พอจะมีเวลาว่างก็จะหาโอกาสไปค้นดูคลิปเจ๋งๆ เพื่อหาแรงบันดาลใจอยู่เสมอ และก็คิดมาตลอดว่าเมื่อไหร่ จะมีคนทำสรุปไฮไลต์สำคัญๆ มาในแบบรูปเล่มให้อ่านบ้าง

พอทางสำนักพิมพ์ติดต่อมาจึงรู้สึกตื่นเต้นมาก ยิ่งได้อ่านต้นฉบับยิ่งรู้สึกว่าหนังสือซีรีส์นี้ช่างมาในเวลาที่เหมาะสมจะชะเหลือเกิน

ไม่ว่าคุณจะไปอยู่ในสายอาชีพไหนหรือทำธุรกิจอะไร ทิปเชื่อว่าข้อคิดอันหลักแหลมที่ถูกรวบรวมมาให้อ่านแบบสนุกๆ เข้าใจง่ายในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้เรา 'จุดคิด' หรือแม้กระทั่ง 'ต่อยอด' หลายๆ อย่างได้

สำหรับทิป หลายข้อคิดจากหนังสือ 'Great TED Talks: Creativity' ได้คลายข้อสงสัยหลายเรื่อง ที่ค้างคาใจมานาน

บางครั้งเรื่องที่คุณเหมือนง่ายๆ ในชีวิตอย่างการเอาชนะความกลัว การพูดคุยกับคนใหม่ๆ การท่อมหมัดหน้าตักและลองทำบางสิ่งบางอย่างแบบหมดหัวใจ กลับกลายเป็นเรื่องที่เราหาคำตอบได้ไม่ถนัดนัก หรือแม้บางที่สงสัยก็ไม่ว่าจะหาคำตอบอย่างไร

แต่สิ่งเหล่านี้ได้รวมอยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว

ทิปเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่าหลังจากอ่านหน้าสุดท้ายจบลง หลายสิ่งหลายอย่างที่ว่าคุณคิดว่าจะไม่เหมือนเดิม และถ้าการย่นระยะเวลาพัฒนาตนเองสำคัญสำหรับคุณล่ะก็ คุณจะหลงรักหนังสือเล่มนี้ อย่างแน่นอนค่ะ

มันทิตา จินดา (ทิป)

Founder of Digital Tips Academy

สารบัญ

บทนำ

1 จงเปิดรับวิธีคิดใหม่ๆ

คิดให้เหมือนเด็ก

ท้าทายตัวเองใน 30 วัน

ท้าทายๆ อย่างในคราวเดียว

เดินสร้างไอดี

เปลี่ยนการผัดวันประกันพรุ่งให้กลายเป็นเรื่องดี

ประดิษฐ์ของไร้สาระ

รับฟังคนอายุน้อยกว่า

ผสมผสานไอดีของคนอื่น

การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตัวเอง

ท้าทายภูมิปัญญาดั้งเดิม

พูดคุยกับความสงสัยในตัวเอง

2 ใช้ห้วงคิดและตามหาแรงบันดาลใจ ในพื้นที่ที่ไม่ธรรมดา

อ่านข่าววรรณกรรม

ลองถามบาร์เทนเดอร์

สร้างคำใหม่

ลองใช้เครื่องมือคิดประเภท

ฝึกธรรมชาติเหมือนดูบ้าง

มองเห็นความงามในชีวิตประจำวัน

เรียนรู้จากต่างวัฒนธรรม

ทำอย่างไรให้มีช่วงเวลา "อาฮ้า!"

หาวิธีใหม่ที่จะนำเสนองานศิลปะของคุณ

หัดเล่นเครื่องดนตรี

กลับสู่วากแห่งใจของตัวเอง

ทะเล่อกไปให้ไกลกว่าที่เคย

อย่าวิจารณ์ จงล้อเลียน

3 จงประดิษฐ์คิดค้นและสร้างไอดี ที่ยิ่งใหญ่

เล่นเกมภาษา

สลัดปมสนุขทางอารมณ์ทิ้งไปซะ

จงเบื่อ

วาดรูปขยุกขยิกเวลาเข้าประชุม

ถามเด็ก ๆ

จงปิดไฟ

6 มองหาไอดีสร้างสรรค์ของคุณในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ 62

เผยไอดีผ่านการเดินสด 64

8 ไอดีใหญ่อยู่ในจิตใจได้สำนึกของเรา 65

10 ทำไอดีเดียวราคาถูกมักเวิร์กกว่า 66

12

13

14

4 มุ่งเป้าไปที่การจับเวลาไอดีของคุณ ให้ดียิ่งขึ้น

68

15

ค้นพบสิ่งที่ถูกดำเนินการจริงๆ

70

18

สร้างสมดุลระหว่างใช้เป็นแรงบันดาลใจ

20

กับลอกเลียนแบบ

72

22

สร้างแรงบันดาลใจในสถานที่ที่คาดไม่ถึง

73

23

ใช้อารมณ์เพื่อให้งานออกแบบของคุณดียิ่งขึ้น

74

24

ปรับปรุงงานของคุณให้ดียิ่งขึ้น

26

ด้วยการทำให้มันง่ายขึ้น

76

ทำงานสร้างสรรค์ด้วยสิ่งทันสมัย

78

หาไอดีต้นฉบับจากผู้พิการ

80

28

ใช้ประโยชน์จากความรู้สึกด้านมืด

30

เพื่อคิดสร้างสรรค์ให้มากยิ่งขึ้น

82

32

ดึงดูดความสนใจด้วยการจัดบางอย่างออกไป

84

33

ปลุกความคิดสร้างสรรค์ให้พุ่งด้วยการอยู่นิ่ง ๆ

86

34

เล่าเรื่องให้ดีขึ้นด้วยการประดิษฐ์ตัวอักษร

87

36

สร้างมุมมองใหม่ด้วยเวลาเพียง 10 นาที

88

38

ใช้ระบบความคิดสร้างสรรค์จากยุคอื่น

90

39

40

5 ร่วมด้วยและเลือกสรรคนที่ใช่มาช่วยกัน

92

42

เรียนรู้ที่จะทำงานกับอินโทรเวิร์ด

94

44

เคล็ดลับในการจ้างคนที่ดีที่สุด

96

45

จะขยายเครือข่ายของเราออกไปได้อย่างไร

97

46

ยกระดับความเข้าใจในความเป็นสากล

98

48

ร่วมมือกันทำในสเกลระดับมหึมา

100

จงเรียนรู้ที่จะพูดเพื่อตัวเอง

102

ปรับเปลี่ยนบทสนทนาออนไลน์ให้ดีขึ้น

104

50

ความหลากหลายช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์

106

52

วิธีรับมือกับทางตัน

107

53

ได้เถียงอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ

110

54

จงร่วมมือกับผู้ชมของคุณ

112

56

58

60

6 จงใช้วัฏกรรมและมองหาวิธีใหม่ ๆ ในการทำงาน

จงมีภูมิคุ้มกันการถูกปฏิเสธ	116
เรียนรู้ที่จะเปิดรับความเสี่ยงเล็กๆ น้อยๆ ดูบ้าง	118
จะเฉลิมฉลองความล้มเหลวของคุณได้อย่างไร	119
เลิกตำหนิตัวเองเสียที	120
จงออกแบบเพื่อประสิทธิภาพดีทั้ง 5	122
ออกจากที่ทำงานเพื่อจะได้ทำงานได้มากขึ้น	124
กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ด้วยการนอนหลับ	126
ฝึกปฐมพยาบาลอารมณ์	128
ทำไมความขมถึงทำให้คุณทำงานได้มากขึ้น	130
มีเวลามากขึ้นด้วยการปฏิเสธการประชุม	131
ลองหยุดทำงานสักหนึ่งปี	132

7 ประสบความสำเร็จในฐานะครีเอทีฟ

ประสบความสำเร็จด้วยการเล่นเกม ที่ใช้เวลายาวนาน	136
จงนิยามความสำเร็จของตัวเอง	138
รู้สึกถึงพลังในการควบคุม	140
จงสร้างภาพความกลัวของตัวเอง	141
ค้นพบความหลงใหลที่แท้จริง	142
อย่าสนใจอายุ	143
หาคนที่ช่วยให้คุณก้าวหน้า	144
จะก้าวไปอย่างไรให้ถูกทาง	146
ทำไมเราจึงควรพยายามเพื่อความสมบูรณ์แบบ	147
เก็บแผนการของคุณไว้เป็นความลับ	148
โยนความเชื่อว่าคุณเองมีขีดจำกัดทิ้งไป	150
ใช้หลายหัวพาตัวคุณสู่ความสำเร็จ	152

8 จงมีพลังและปฏิบัติทุกวันให้เป็นนิสัย

ทำไมงานดราฟต์แรกจึงไม่จำเป็นต้องยอดเยี่ยม	156
เลิกคิดว่าคุณวาดรูปไม่ได้	158
จะเล่าเรื่องได้อย่างไร	159
เราจะยอดเยี่ยมในสิ่งที่เราทำได้อย่างไร	162
เปลี่ยนโชคร้ายให้กลายเป็นข้อได้เปรียบ	163
ใช้ประโยชน์จากมรดกตกทอดของคุณ	164
เปิดกิจการอิสระนอกเวลา	166
อารมณ์ขันทำให้คุณสร้างสรรค์มากขึ้น	167
ซึมซับประโยชน์ของความซ้ำ	168

ร้องขอความช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพ	170
เปลี่ยนความตระหนักให้เป็นเรื่องดี	172

9 จงมีแรงบันดาลใจและมองออกไป ยังอนาคต

วิธีใหม่ที่จะคิดถึงอนาคต	176
อ่านหนังสือเกี่ยวกับหลายด้านในตัวเอง	178
จงมองไปที่ความฝันไม่ใช่เงิน	180
หาวิธีใหม่ที่จะทำให้ได้เงิน	181
เติมความสนุกให้กับศิษย์ของคุณ	182
เราจะออกแบบภาพของอนาคตได้อย่างไร	183
ออกแบบให้ดีขึ้นด้วยข้อมูล	184
จงวาดอนาคตของตัวเอง	185

ดัชนีและโซฟงของผู้พูด

ดัชนี **186**

ดัชนี **190**

บทนำ



ถ้าคุณเคยดู TED Talks ใดๆ ละก็ คุณคงรู้ว่ามันช่วยสร้างความรู้สึกร่วมกัน มีชีวิตชีวา ทรงพลัง และเต็มเปี่ยม

ไปด้วยแรงบันดาลใจได้อย่างมหาศาลแค่นั้น อันที่จริงคุณอาจจะกำลังบอกตัวเองอยู่ก็ได้ว่าให้หา TED Talks มาดูให้มากกว่านี้

อย่างไรก็ตาม อันที่จริงแล้วการที่จะให้พวกเราส่วนใหญ่มานั่งลงแล้วดู TED Talks นับพันๆ ชั่วโมงที่เผยแพร่ให้ดูฟรีอยู่ในออนไลน์นั้นเป็นเรื่องที่ไม่ค่อยจะทำให้จริงสักเท่าไร และนั่นคือเหตุผลที่เราทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อทำหน้าที่เป็นเมนูแนะนำที่จะคอยนำเสนอสุดยอด TED Talks เกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ให้กับคุณ รวมถึงแบ่งปันข้อคิดอันหลักแหลมของนักพูดแต่ละคนด้วยถ้อยคำง่ายๆ ที่ไม่ว่าใครก็สามารถเข้าใจได้

หนังสือเล่มนี้คือการรวบรวมสุดยอดคำแนะนำจากนักพูด TED Talks ทั้งที่อยู่ในอุตสาหกรรมความคิดสร้างสรรค์และวงการอื่นๆ นำมาย่อย มาสกัด จนเหลือเพียงสาระที่ง่ายพอที่คำที่คุณสามารถเริ่มทำตามได้ตั้งแต่วันนี้ เป้าหมายของเราคือช่วยคุณกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ในตัวเอง ให้คุณได้มีไอเดียใหม่ๆ และสร้างความก้าวหน้าให้กับอาชีพการงาน โดยไม่ต้องมานั่งดู TED Talks ทั้งหมด

ตั้งแต่ต้นจนจบ ถ้ามีคำแนะนำไหนที่คุณรู้สึกว่ามันจับใจจับใจเป็นพิเศษ คุณก็อาจจะเลือกตามไปดูเฉพาะคลิปนั้นได้ ด้วยเหตุนี้เราจึงมีการอธิบายแยกเอาไว้เป็นพิเศษ เพื่อว่าคุณอยากเปิดฟังในช่องทางออนไลน์ได้ตามสะดวก

การพูดบางหัวข้อในหนังสือเล่มนี้อาจจะมุ่งเน้นไปที่อาชีพเฉพาะ เช่น จิตรกร กราฟิกดีไซน์เนอร์ หรือกวี แต่โดยรวมแล้วหัวข้อส่วนใหญ่จะมีเนื้อหาครอบคลุมค่อนข้างกว้างไกลช่วยให้คุณสามารถนำเคล็ดลับหรือไอเดียไปประยุกต์ใช้ในการทำงานเชิงครีเอทีฟได้ ไม่ว่าจะเป็นงานศิลปะ ประติมากรรม วาดภาพประกอบ ออกแบบ แอนิเมชัน งานเขียน สร้างภาพยนตร์ การแสดง หรือไม่ว่าจะเป็นงานใดๆ ก็ตามที่จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และการ 'คิดนอกกรอบ' เป็นสิ่งสำคัญที่จำเป็นต้องมี

โดยสรุปก็คือหนังสือเล่มนี้อัดแน่นไปด้วยบทเรียนชีวิตและเคล็ดลับต่างๆ ที่ใช้ได้จริง ที่จะช่วยคุณยกระดับทักษะและความคิดสร้างสรรค์ในตัวเองขึ้นไปอีกระดับ ไม่ว่าคุณจะทำอาชีพอะไรก็ตาม

วิธีการใช้หนังสือเล่มนี้

หนังสือบอกเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเล่มนี้ถูกออกแบบมาให้อ่านได้เร็วและดูคร่าว ๆ ได้ง่าย คุณจะอ่านจากหน้าไปหลังหรือหลังไปหน้า หรือมาเปิด ๆ อ่านดูเวลาต้องการแรงบันดาลใจก็ได้ แล้วแต่คุณเลย และถ้าคุณอยากอ้างอิงถึงเกร็ดความรู้ข้อไหนที่หลังแต่จำไม่ได้ว่าอยู่หน้าไหนก็ไม่ใช่ว่าหาตอนท้ายของหนังสือมีดัชนีสองอันคือดัชนีหัวข้อและดัชนีคำคม การกลับมาอ่านสิ่งที่คุณมองหาจึงไม่ใช่เรื่องยากเลย

ที่สำคัญคือคุณไม่จำเป็นต้องเคยดู TED Talks มาก่อนถึงจะอ่านหนังสือเล่มนี้สนุก แต่ถ้าคุณอยากเพิ่มพูนความรู้และอยากลองดูสักหัวข้อสักก็ไม่ใช่ว่า เพราะตอนที่หนังสือเล่มนี้วางขาย คุณก็สามารถรับชมทุกข้อออนไลน์ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

คุณจะเห็นลิงก์สำหรับแต่ละข้อไว้ในหนังสือเล่มนี้ นับเป็นหนึ่งในดัชนีของผู้พูด หรือคุณสามารถเข้าไปที่ TED.com คลิกที่รูปว่านขยายตรงมุมขวา แล้วพิมพ์ชื่อของข้อลงไป ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณอยากดูข้อแรกที่กล่าวถึงในหนังสือ (หน้า 10) คุณต้องพิมพ์ว่า "Creativity and Play"

แต่คุณอาจหาข้อไม่เจอในบางครั้ง เพราะระหว่างกระบวนการผลิตหนังสือเล่มนี้ ข้อบางส่วนยังไม่ได้อัปโหลดลงในเว็บไซต์ของ TED แต่ไม่ต้องกังวลไป เพราะคุณสามารถดูทุกข้อในยูทูปได้เช่นกัน พุดง่าย ๆ คือถ้าคุณพิมพ์ชื่อข้อลงไปใน TED.com แล้วไม่เจอ ให้คุณเข้าไปหาคลิปใน YouTube.com แทน ในกรณีนี้ อย่าลืมใส่เครื่องหมายคำพูด (" ") ลงไปด้วย ยูทูปจะรู้ว่าคุณกำลังหาอะไรอยู่ (มีคลิปอีกหลายพันล้านคลิปในเว็บนี้ เพราะฉะนั้นคุณต้องเฉพาะเจาะจงหน่อย)

อีกทางเลือกหนึ่งคือคุณสามารถพิมพ์ชื่อข้อลงในกูเกิลได้ (อย่าลืมใส่เครื่องหมายคำพูด) ในกรณีนี้ ข้อจะขึ้นในรายการของกูเกิลได้หัวข้อ 'วิดีโอ'

ไม่ว่าคุณ会选择อ่านหนังสือเล่มนี้ อย่างเดียวหรือใช้มันเป็นตัวส่งให้คุณเปิดโลกสู่การดู TED Talks มันถึงเวลาแล้วที่คุณจะต้องเปิดใจและได้รับแรงบันดาลใจ เตรียมพร้อมรับมุมมองใหม่ๆ เกี่ยวกับชีวิต การงาน และดูกันว่า มันจะพาคุณไปได้ไกลแค่ไหน!



จงเปิดรับวิธีคิดใหม่ๆ

ก้าวแรกของการจะกลายเป็นผู้มีความคิดสร้างสรรค์
ให้มากยิ่งขึ้นกว่าเดิม คือการเปิดตัวคุณเองสู่วิธีการคิด
และการรับรู้โลกแบบใหม่ๆ

คิดให้เหมือนเด็ก

หยุดทำตัวเป็น 'ผู้ใหญ่' และปล่อยให้จินตนาการของคุณได้โดยอิสระ



อยากจะเป็นผู้มีความคิดสร้างสรรค์
นั้นหรือ ถ้าอย่างนั้นคุณจะต้องหัดคิด
ให้เหมือนเด็กครับ ทิม บราวน์ หัวหน้า

ฝ่ายออกแบบของบริษัทไอทีโอช่วยยกตัวอย่าง
ง่ายๆ ให้เราเข้าใจว่าจะนำไปใช้ในทาง
ปฏิบัติจริงได้อย่างไร

ในการพูดหัวข้อ "Creativity and Play"
ของเขา บราวน์ขอให้ผู้ชมหยิบกระดาษขึ้นมาและ
วาดรูปของคนที่นั่งอยู่ถัดจากพวกเขาภายในเวลา
30 วินาที กิจกรรมนี้เรียกเสียงหัวเราะและความ
จินตนาการได้อย่างมากเมื่อทุกคนได้เห็นภาพสเก็ตซ์
หายๆ ที่ถูกวาดออกมา "ผมคิดว่าผมได้ยินเสียง
บางคนบอกว่า 'ขอโทษทีนะ'" บราวน์เล่า "ครับ
นั่นคือสิ่งที่เกิดขึ้นทุกครั้งที่คุณทำเรื่องแบบนี้
กับคนที่เป็นผู้ใหญ่"

ปัญหาสำคัญสำหรับเรื่องนี้ก็คือ "ถ้าคุณ
ลองทำกิจกรรมเดียวกันนี้กับเด็ก พวกเขาจะ
ไม่รู้สึกลายเลยแม้แต่น้อย" บราวน์อธิบาย
"พวกเขาจะมีความสุขมากที่ได้วาดภาพวาด
มาสเตอร์พีซของตัวเองให้กับใครก็ตามที่อยากจะ
ดูมัน แต่เมื่อพวกเขาเริ่มโตเป็นผู้ใหญ่ พวกเขาจะ
เริ่มอ่อนไหวกับความความคิดเห็นของผู้อื่น แล้วสูญเสีย
ความรู้สึกแห่งอิสรภาพนี้ไปในที่สุด"

พูดสั้นๆ ก็คือการจะมีความคิดสร้างสรรค์
และคิดค้นสิ่งใหม่ๆ ได้นั้น คุณจำเป็นต้อง
ปลดปล่อยความคิดให้เป็นอิสระจากคำตัดสินของ
ผู้อื่นเหมือนที่พวกเด็กๆ เป็น และบราวน์กล่าวว่า
วิธีเดียวที่จะทำให้เรื่องนี้สามารถนำไปปฏิบัติ

ได้จริงก็คือการเปลี่ยนงานสร้างสรรค์ให้
กลายเป็นการละเล่นในองค์กร

ลองเอากิจกรรมวาดภาพสเก็ตซ์มาเป็น
ตัวอย่างดูนะครับ บราวน์บอกว่า "ลองจินตนาการ
ดูว่าถ้าคุณทำกิจกรรมเดียวกันนี้กับเพื่อนในขณะที่
กำลังดื่มกันในผับ โดยที่ทุกคนตกลงกันว่าใคร
วาดภาพออกมาได้ห่วยที่สุดจะต้องเป็นคนเลี้ยง
เครื่องดื่มต่อไปดูสิ กรอบของกฎในการทำงาน
ได้เปลี่ยนสถานการณ์ที่ยากและชวนขยาดให้
กลายเป็นเกมที่น่าสนุกแทนแล้ว ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือ
เราทุกคนต่างก็รู้สึกปลอดภัยที่จะนำเสนองาน
ของตัวเอง"

พูดอีกอย่างก็คือด้วยวิธีเปลี่ยนงานคิด
สร้างสรรค์ให้กลายเป็นการเล่นสนุก จะช่วยให้เรา
สามารถเข้าถึงความเป็นเด็กและปลดปล่อย
จินตนาการที่อยู่ภายในตัวเราออกมา เหมือนกับที่
เราเคยทำตอนที่เรายังเป็นเด็กน้อยนั่นเอง

Q **ดูเพิ่มเติมได้ที่**

"Creativity and Play"
โดย Tim Brown
2008
.....

"Think Like a Child!"
โดย Harun Robert
2014



“

ถ้าคุณลองทำกิจกรรม
เดียวกันนี้กับเด็ก
พวกเขาจะไม่รู้สึกอายเลย
แม้แต่น้อย

กิม บราวน์

”

ท้าทายตัวเองใน 30 วัน

ใช้แนวคิดนี้ในการสลัดความยุ่งเหยิงออกจากงานคิดสร้างสรรค์ของคุณ



มีบางอย่างที่คุณอยากจะทำมา โดยตลอดแต่ก็ยังไม่ได้ทำสักทีใช่ไหม ในการพูดของแมตต์ คัตส์ เขาแนะนำว่าคุณควรจะลองทำมันเป็นเวลาสามสิบวันติดต่อกัน

คัตส์เป็นวิศวกรของกูเกิล เขาอธิบายถึงช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับภาวะความคิดติดหล่มหรือความรู้สึกทำนองนั้น เขาจะเริ่มทำการท้าทายง่าย ๆ ก็คือการถ่ายรูปวันติดต่อกันเป็นเวลาหนึ่งเดือนเต็ม และมันส่งผลต่อชีวิตของเขาอย่างมหาศาลเลยทีเดียว

"ดูเหมือนว่าเวลาสามสิบวันจะเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการสร้างนิสัยใหม่หรือสลัดนิสัยเก่าทิ้งไปจากชีวิตของคุณ เช่น การดูข่าว" คัตส์อธิบาย "แทนที่จะรู้สึกว่าคุณใช้เวลาหนึ่งเดือนผ่านไปโดยไม่รู้สึกอะไร หรือถูกลืมนั่นไปโดยง่าย กลับกลายเป็นว่ามันเป็นช่วงเวลาที่น่าจดจำอย่างยิ่ง ผมจำได้ชัดเจนเลยว่าตัวเองอยู่ตรงจุดไหน และกำลังทำอะไร (ในแต่ละวัน) นอกจากนี้ผมยังสังเกตเห็นว่าผมเริ่มท้าทายตัวเองแบบสามสิบวันนั้นหนักขึ้นและมากขึ้นด้วย

“ คิดถึงบางอย่างที่คุณอยากจะทำ มาโดยตลอดแล้ว ก็ลองทำมันซะเลย
แมตต์ คัตส์ ”

ความมั่นใจในตัวเองของผมเติบโตขึ้นมาก ผมเปลี่ยนตัวเองจากเน็ตที่เอาแต่นั่งจมอยู่กับโต๊ะคอมพิวเตอร์ กลายเป็นผู้ชายที่ขี้จรรยาบรรณไปทำงาน... เพราะมันสนุกแทน"

ทีสุด ๆ ไปกว่านั้นก็คือคัตส์ลงเอยด้วยการไปปั่นยอดเขาคิลิมันजारอและเขียนนิยาย สองสิ่งที่เขาไม่เคยคิดฝันว่าตัวเองจะทำมาก่อน และบทเรียนที่เขาได้จากเรื่องนี้ก็คือคุณสามารถทำอะไรก็ได้ติดต่อกันเป็นเวลาสามสิบวันถ้าคุณต้องการมันมากพอ

"คุณยังจะรออะไรอยู่อีกละครับ" คัตส์สรุป "ผมรับประกันกับคุณได้เลย สามสิบวันต่อจากนี้ จะผ่านไปไม่ว่าคุณชอบมันหรือไม่ก็ตาม เพราะงั้นทำไมไม่คิดถึงบางอย่างที่คุณอยากจะทำมาโดยตลอดแล้วก็ลองทำมันซะเลยในสามสิบวันถัดจากนี้"

Q **ดูเพิ่มเติมได้ที่**

"Try Something New for Thirty Days"
โดย Matt Cutts
2011

.....

"Why I Do Something Everyday that Scares Me"
โดย Emma Van Der Merwe
2016

ทำหลายๆ อย่างในคราวเดียว

การทำหลายอย่างพร้อมกันทำให้คุณมีความคิดสร้างสรรค์มากกว่าเดิม



ถ้าคุณอยากจะทำงานให้สำเร็จ คุณอาจวางแผนมุ่งเป้าไปทำงานนั้น โดยเฉพาะเพียงงานเดียว และตัดทุกอย่างทิ้งไป แต่นักเขียนอย่างทิม ฮาร์ฟอร์ด บอกว่านั่นอาจเป็นวิธีที่ผิดก็ได้ เขาเผยถึงเรื่องนี้เอาไว้ในการพูดหัวข้อ "A Powerful Way to Unleash Your Natural Creativity" ว่า อันที่จริงแล้วการทำงานหลายอย่างพร้อมกัน จะยิ่งทำให้คุณมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้นและทำงานได้มากขึ้นด้วย

ฮาร์ฟอร์ดบอกว่าบุคคลที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความคิดสร้างสรรค์ส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะทำงานหลายๆ โปรเจกต์พร้อมกัน และจะสลับกลับไปกลับมาระหว่างชิ้นงานต่างๆ เวลาที่อารมณ์เริ่มจะไม่คงที่ คนที่มีบุคลิกภาพแปลกแยกอย่าง โอนัสโต่น, ชาร์ลส์ ดาร์วิน, ทไวลา ฮาร์ป และไมเคิล ไครสต์ตัน ล้วนพบแรงบันดาลใจและสร้างสรรค์ผลงานได้มากมาย ด้วยวิธีการที่ว่านี้ และฮาร์ฟอร์ดเองก็เชื่อว่ามันไม่ใช่เรื่องบังเอิญแต่อย่างใด

"บ่อยครั้งความคิดสร้างสรรค์ก็มาจากการที่คุณเฝ้าเฝ้าเดียวที่เกิดจากบริบทแรกเริ่ม เคลื่อนย้ายไปใช้กับบริบทอื่น" เขาอธิบาย "เป็นการง่ายกว่าที่จะคิดนอกกรอบ ถ้าคุณใช้เวลาไปกับการปีนออกจากกล่องใบหนึ่งไปยังกล่องอีกใบ"

การจะทำงานหลายอย่างพร้อมกันนั้น ฮาร์ฟอร์ดเน้นย้ำว่าจะต้องทำมันอย่างช้าๆ แทนที่จะเร่งลอนาน "เราคุ้นเคยกับการต้องสาละวนทำงานหลายอย่างพร้อมกันเพราะมันจะไม่ทันเวลาแล้ว เรารีบร้อน เพราะเราต้องการทำทุกอย่างให้เสร็จพร้อมกัน (แต่) ถ้าเราค่อยๆ ทำงานหลายอย่างพร้อมกันอย่างช้าๆ เราจะพบว่ามันได้ผลอย่างน่าทึ่งมากทีเดียว"

เขาเปรียบเทียบวิธีการนี้เข้ากับ "การเล่นปริศนาอักษรไขว้และคุณยังคงคิดคำตอบไม่ออก... เพราะคุณมีคำตอบผิดๆ ติดคาอยู่ในหัว" และทางแก้ก็มักจะเป็นการ "เปลี่ยนหัวข้อ เปลี่ยนไปหาคำใบ้ใหม่ซะ เพื่อที่คุณจะได้ลิ้มคำตอบผิดๆ นั้น และได้ปล่อยให้คำตอบที่ถูกต้องผุดขึ้นมาในหัวแทน"


ดูเพิ่มเติมได้ที่

"A Powerful Way to Unleash Your Natural Creativity"
โดย Tim Harford
2018
.....

"Do Something New Every Single Day"
โดย Dave Corntwaite
2014

เดินสร้างไอเดีย

ยับยั้งช่วยสร้างพลังสมอง

 เวลาที่เรามีปัญหากับการทำงานเชิงความคิดสร้างสรรค์ เรามักจะรู้สึกถึงแรงกระตุ้นที่จะออกไปเดินเล่นเพื่อสลัดความคิดยุ่งเหยิงในหัวออก แต่บ่อยครั้งที่เราจะคอยหักห้ามความรู้สึกนี้เอาไว้ และบอกตัวเองว่าเราควรจะ 'ก้มหน้าก้มตา' และจัดการกับปัญหาตรงหน้าอย่าง 'เป็นเรื่องเป็นราว' ซะ


แต่ตามที่นักวิทยาศาสตร์ด้านพฤติกรรมและการเรียนรู้ มาริชิ อีฟเพซโซ แนะนำคุณควรที่จะเลือกทำอย่างแรกมากกว่า เพราะการออกไปเดิน ไม่ว่าจะเป็นการเดินทอดน่องนอกบ้านหรือจำกัดพื้นที่ด้วยการเดินอยู่บนลู่วิ่งในบ้าน ต่างก็สามารถช่วยให้คุณมีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้นได้ทั้งสิ้น

ในการพูดหัวข้อ "Want to Be More Creative? Go for a Walk" ของเธอนั้น อีฟเพซโซเล่าถึงการศึกษาวิจัยสี่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้คนหลากหลายประเภท เธอขอให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองช่วยกันคิดถึงวิธีการต่างๆ ที่จะนำข้าวของในชีวิตประจำวันมาใช้ให้ได้หลากหลายรูปแบบมากที่สุด ยกตัวอย่างเช่น "คุณสามารถใช้กฎจราจรอะไรได้บ้าง"

อีฟเพซโซพบว่าคนที่ใช้เวลาหนึ่งเคย ๆ ก่อนเข้ารับการทดสอบจะมีไอเดียเกี่ยวกับการใช้งานกฎจราจรที่ราว 20 อย่างโดยเฉลี่ย แต่สำหรับคนที่ใช้เวลาเดินเล่นก่อนเข้ารับ

การทดสอบจะมีไอเดียมากกว่าเกือบสองเท่าตัวเลยทีเดียว

นอกจากนี้ยังมีความแตกต่างที่น่าสนใจระหว่างสมาชิกของกลุ่มที่เดินเล่นและนั่งพักครู่หนึ่งก่อนที่จะเข้ารับการทดสอบ กับกลุ่มที่เดินเล่นและจากนั้นก็เข้ารับการทดสอบในทันที โดยพบว่ากลุ่มหลังสามารถทำได้ดีกว่ากลุ่มแรกอย่างเห็นได้ชัด "เพราะฉะนั้นนี่ทำให้เราพอจะรู้เป็นนัย ๆ ได้แล้วว่า" อีฟเพซโซสรุป "คุณควรจะไปเดินเล่นก่อนที่จะเริ่มการประชุมครั้งสำคัญ และควรเริ่มระดมสมองทันทีเมื่อกลับมาถึง"

 **ดูเพิ่มเติมได้**

"Want to Be More Creative? Go for a Walk"
โดย Marily Oppezzo
2017
.....

"The Brain-changing Benefits of Exercise"
โดย Wendy Suzuki
2017

เปลี่ยนการผัดวันประกันพรุ่ง ให้กลายเป็นเรื่องดี

การเลื่อนการทำงานออกไปก่อนเป็นเรื่องที่ดี



การผัดวันประกันพรุ่งมักถูกมองว่าเป็นเรื่องแย่ ทั้งนักพูดสร้างแรงบันดาลใจและไลฟ์โค้ชทั้งหลายต่างพากัน

บอกคุณว่า "หยุดคิดแล้วก็ลงมือทำซะที!" แต่นักจิตวิทยาองค์กรอย่างอดัม แกรนตกลับโต้แย้งเรื่องนี้ในการพูดหัวข้อ "The Surprising Habits of Original Thinkers" ว่าการทำตัวผัดวันประกันพรุ่งนิด ๆ หน่อย ๆ สามารถทำให้คุณมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้นได้

"ลองดูเลโอนาร์โด ดา วินชีสิครับ" เขาชี้ให้เห็น "เขาวาดภาพโมนาลิซาแบบต่างๆ หยุด ๆ อยู่ยาวนานถึงสิบหกปีเต็ม จนเจ้าตัวรู้สึกว่ามันน่าเบื่อ เขาเขียนถึงเรื่องนี้เอาไว้ในบันทึกของตัวเองหลายหน้าที่เดียว แต่การได้ลองเปลี่ยนมุมมองสายตาก็ทำให้เขาพัฒนาวิธีที่เขาออกแบบแสงเงาเสียใหม่ และนั่นทำให้เขากลายเป็นจิตรกรที่เก่งยิ่งขึ้นกว่าเดิมเสียอีก"

แกรนตยังยกตัวอย่างของมาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ด้วยว่า "คืนก่อนที่เขาจะขึ้นกล่าวสุนทรพจน์ครั้งสำคัญที่สุดในชีวิต สำหรับการเดินขบวนเรียกร้องสิทธิและเสรีภาพของคนผิวสีที่เรียกกันว่า The March on Washington เขาปรับเปลี่ยนแก้ไขสุนทรพจน์อยู่จนถึงตีสาม" แกรนตเล่า "เขานั่งอยู่ท่ามกลางผู้ฟัง รอให้ถึงคิวตัวเองที่จะได้ขึ้นเวที จนถึงตอนนั้นเขาก็ยังคงไม่ได้อ่านข้อความขยุกขยิกและขีดฆ่าบางประโยคออกอย่าง

ไม่หยุดมือ เมื่อถึงเวลาขึ้นเวทีในอีกสิบเอ็ดนาทีต่อมา เขาก็ทิ้งสุนทรพจน์ที่จดเอาไว้ เปลี่ยนเป็นคำพูดสั้นๆ ที่เปลี่ยนแปลงประวัติศาสตร์ไปตลอดกาลอย่าง 'ผมมีความฝัน' ซึ่งไม่ได้มีอยู่ในสคริปต์ที่วางเอาไว้ด้วยซ้ำ

สรุปสั้น ๆ ก็คือการทิ้งสิ่งต่างๆ เอาไว้จนกระทั่งถึงนาทีสุดท้ายที่สุดเท่าที่จะทำได้ หรือการผัดวันประกันพรุ่งเช่นนี้ บางครั้งก็นำไปสู่ผลลัพธ์ที่น่าทึ่งได้เช่นกัน นี่ไม่ใช่ความขี้เกียจ เหมือนที่ผู้กำกับและนักเขียนบทคนดังของฮอลลีวูดอย่าง แอรอน ซอร์กินเคยกล่าวเอาไว้ครั้งหนึ่งว่า "คุณอาจจะเรียกมันว่าการผัดวันประกันพรุ่ง แต่ผมเรียกมันว่าอยู่ในระหว่างการคิด" สำหรับไอเดียเพิ่มเติมเกี่ยวกับการค่อย ๆ ทำงานให้เสร็จอย่างช้า ๆ ให้ลองเปิดหน้า 168 ครับ



ดูเพิ่มเติมได้ที่

"The Surprising Habits of Original Thinkers"
โดย Adam Grant
2016

.....
"Inside the Mind of a Master Procrastinator"
โดย Tim Urban
2016

“

”

ลองดูเลโอนาร์โด
ดา วินชีสิครับ
เงาวาดภาพโมนาลิซา
แบบทำๆ หยุดๆ
อยู่นานถึงสิบหกปีเต็ม
จนเจ้าตัวรู้สึกว่า
ตัวเองล้มเหลว
อดัม แกรนต์

HW



ติดตามความสนุกเพิ่มเติมได้ที่

<https://jamshop.jamsai.com/product/6484->