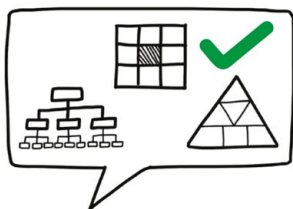


สมองแห่งความสำเร็จ ของนักจัดระเบียบ ความคิด

พวกจูฮวัน เขียน
สุมาลี สุนจันทร์ แปล

พิมพ์
ครั้งที่
1



당신의 생각을 정리해드립니다

หนังสือที่จะช่วยสร้างสมองที่เป็นระบบ
ให้คุณคิดทุกอย่างกระจ่างชัด
ตัดตรงสู่เป้าหมายด้วยบรรดา
เครื่องมือที่ดีที่สุดในโลกเคยมีมา

จากผู้เชี่ยวชาญ
ด้านการ
จัดระเบียบความคิด
อันดับ 1
ของเกาหลี

howto

สมองแห่งความสำเร็จ ของนักจัดระเบียบความคิด

당신의 생각을 정리해드립니다

พวกจูฮวัน

เขียน

สุมาลี สุนจันทร์

แปล

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ฐ า น ที่ ส ำ ค ัญ

การเปลี่ยนแปลงในชีวิตมักเกิดขึ้นจากการพบกันโดยบังเอิญ

คุณกับผม เราพบกันผ่านหนังสือเล่มนี้

ผมอยากแนะนำให้คุณอ่านหนังสือเล่มนี้น้อยๆ 3 รอบ

และลองนำไปปฏิบัติจริง แล้วชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น

– พวกจูฮวัน



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

สมองแห่งความสำเร็จของนักจัดระเบียบความคิด
당신의 생각을 정리해드립니다

howto

โน้ตเครื่องปริ้นท์อมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
272 ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งพญาไท เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10170
โทร: 02-2442-2999 โทรสาร: 02-2442-4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com @ amarinbooks Amarin How-To

howto

당신의 생각을 정리해드립니다

I WILL ORGANIZE YOUR THOUGHTS
Copyright © 2009 by Amarin Printing and Publishing Public Co., Ltd. (มหาชน)
272 ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งพญาไท เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10170

ลิขสิทธิ์ © 2009 โดย Amarin Printing and Publishing Public Co., Ltd., Seoul Korea
This Thai language edition was published by Amarin Printing and Publishing Public Company Limited in 2022
www.amarinbooks.com @ amarinbooks Amarin How-To

당신의 생각을 정리해드립니다

I WILL ORGANIZE YOUR THOUGHTS
Copyright © 2009 by Amarin Printing and Publishing Public Co., Ltd. (มหาชน)
272 ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งพญาไท เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10170

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
www.amarinbooks.com @ amarinbooks Amarin How-To

ลิขสิทธิ์ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การที่นำ "สิ่งพิมพ์" ไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต ถือว่าผิดกฎหมาย
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์
สมองแห่งความสำเร็จของนักจัดระเบียบความคิด / พกจูอัน: เขียน: สุภาลี สุนจันทร์: แปล จาก 당신의 생각을 정리해드립니다
เล่มแรกปรากฏในชื่อหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-147-7 กรุงเทพฯ: อมรินทร์ฮาวทู อมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, 2565.
(12), 272 หน้า: ภาพประกอบ.

เจ้าของ 1. ลิขิตวิทยายุทธ์ 2. กรมคิดสร้างสรรค์ 3. กรมพัฒนาสมอง I. สุภาลี สุนจันทร์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.
การขอสงวนลิขสิทธิ์ วรรณ อุทกะพันธุ์ บัญจรงค์จรณ์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิฑิตกพันธ์ DDC 153.42
กับลิขสิทธิ์ของสำนักพิมพ์โน้ตเครื่อง อองอาจ จีระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม
บรรณาธิการบริหาร วัชรวิภา ภาลลณเกษตร์ • บรรณาธิการ กุลภา ทวีลระสินธุ์
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรวิภาภรณ์ เขยกลิ่น • ศิลปกรรม ศิริพร เสนายอด
คอมพิวเตอร์ สุภรัตน์ พรหมหงษ์, จีระณัยย์ คำจันทร์ • พิสูจน์อักษร ประติมา พิงยกุล
ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ



คำนำสำนักพิมพ์

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

ทว่าสมองมนุษย์มีความสามารถไร้ขีดจำกัดและมีประสิทธิภาพที่จะสรรค์สร้างความสำเร็จได้ดังใจนี้ ก็เพียงรู้เคล็ดลับการดึงพลังสมองมาใช้ก็ไม่ต่างอะไรกับขุมพลังอันยิ่งใหญ่ที่ขับเคลื่อนตัวเราไปข้างหน้าอย่างจุดไม่อยู่

พจนวน ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดระเบียบความคิดอันดับ 1 ของเกาหลี ได้ศึกษาพฤติกรรมการทำงานของสมองมากกว่า 10 ปี และสร้างความเปลี่ยนแปลงให้แก่ผู้คนมาแล้วนับไม่ถ้วน จะนำความสำเร็จเหล่านั้นมาถ่ายทอดให้คุณเป็นนักแก้ปัญหาชั้นเยี่ยมและนักสร้างสรรค์ไอเดียอย่างชาญฉลาด

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีความคิดในหัวมากมายแต่ทำให้เป็นรูปเป็นร่างไม่ได้เสียที เป็นคนที่ชอบคิดโปรเจกต์ใหม่ๆ อยู่ตลอด หรือเป็นคนที่มีเรื่องราวแปลกให้ต้องแก้ทุกวัน เครื่องมือที่แนะนำในหนังสือเล่มนี้จะช่วยแปลงความคิดที่ยุ่งเหยิงในหัวออกมาให้เห็นได้ด้วยตาในกระดาษแผ่นเดียว

ไม่เฉพาะเรื่องงานเท่านั้น แต่ยังรวมถึงปัญหาในชีวิตส่วนตัวอย่าง การเก็บออมเงิน การพิฒุน่ การลดน้ำหนัก การสมัครงาน ไปจนถึงการค้นพบความหมายของชีวิต ผู้เขียนจะแนะนำเครื่องมือที่เหมาะสมที่สุด

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

นี่คือหนังสือที่ช่วยให้คุณดึงพลังอันทรงอานุภาพที่สุดของสมองมาใช้ ขอแค่มีกระดาษกับปากกาเพียงหนึ่งด้ามแล้วลงทุนเวลาวันละไม่กี่นาที ผึกทำไปพร้อมกัน มั่นใจว่าหลังอ่านจบ คุณจะจัดระเบียบความคิดได้ดีขึ้น ตั้งเป้าหมายได้อย่างเป็นระบบ บริหารเวลาได้อย่างคุ้มค่า และสังเกตความเปลี่ยนแปลง Before & After ของชีวิตต่อนักอ่านก่อนอ่านกับหลังอ่านได้อย่างแน่นอน

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 : 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

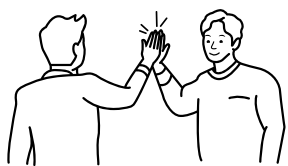
เทคนิคจัดระเบียบปัญหาของคุณ

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

- “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 และในฐานะผู้ให้
คำปรึกษาด้านการจัดระเบียบความคิดแก่สถาบันและหน่วยงานต่างๆ ทั้ง
ภาครัฐและเอกชน ผมได้เห็นความเปลี่ยนแปลงและความสำเร็จมากมาย
นับไม่ถ้วนด้วยตาตัวเองมาแล้ว และจะนำประสบการณ์เหล่านั้นมาถ่ายทอด
ให้แก่คุณ

พร้อมปลุกพลังสมองและจัดระเบียบความคิดไปกับผมแล้วหรือยัง

บทที่ 1

ทักษะ การจัดระเบียบ ความคิด ที่เปลี่ยนชีวิต

- _____
- _____
- _____ 

คุณก็จัดระเบียบ ความคิดได้

คุณคิดอะไรในเช้าวันขึ้นปีใหม่ เชื่อว่าในหัวของคุณคงเต็มไปด้วย
แผนการต่างๆ มากมาย

“ตั้งแต่พรุ่งนี้ฉันจะออกกำลังกายทันที!”

“ปีใหม่นี้ฉันจะอ่านหนังสือทุกวัน!”

“ปีนี้ฉันจะทำให้ตัวเองเป็นที่รู้จักด้วยการโพสต์รูปลงโซเชียลมีเดีย
และเขียนบทความลงบล็อกอย่างสม่ำเสมอ!”

“ภายในครึ่งปีแรกฉันจะเป็นยูทูปเบอร์!”

“ฉันควรเริ่มธุรกิจของตัวเองก่อนจะแก่ไปมากกว่านี้!”

“ฉันอยากเขียนหนังสือสักเล่มในชีวิต!”

เราตั้งเป้าหมายและวางแผนมากมายเพื่อให้ชีวิตดีขึ้น แต่การนำไปสู่
การลงมือทำโดยไม่ปล่อยให้มันเป็นเพียงความคิดในหัวนั้นเป็นเรื่องยาก 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 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 เป็นเพราะไม่ว่าคุณจะอยู่ตำแหน่งไหน ทำหน้าที่หรืองานอะไร การจัดระเบียบความคิดถือเป็นสิ่งจำเป็นอันดับแรกเสมอ เพราะทั้งการพูด การเขียน และการลงมือทำล้วนเริ่มต้นมาจากความคิดที่เป็นระบบนั่นเอง

พลังแห่งการจัดระเบียบความคิดช่วยให้ชีวิตราบรื่น

ผู้ที่เข้าอบรมทักษะการจัดระเบียบความคิดมักพูดแบบนี้กับผมเสมอ “ชีวิตของฉันเปลี่ยนไปทันทีหลังจากได้พบกับคุณและทักษะการจัดระเบียบความคิด ฉันมีความสุขมากจริง ๆ 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 ผมจะจดบันทึกความฝันและเป้าหมายในอนาคตที่อยากทำให้สำเร็จลงได้อะไรเล่มนั้นเสมอ

“เป็นนักเขียนที่มีคอนเทนต์เป็นของตัวเอง!”

“เป็นวิทยากรที่ส่งอิทธิพลเชิงบวกแก่ผู้อื่น!”

ผมเขียนไดอะรี่และจินตนาการถึงมันทุกคืน ถึงแม้ตอนนั้นจะยังดูเป็นไปไม่ได้ แต่ผมเชื่อว่าถ้าพยายามมากพอ วันหนึ่ง “โชค” จะต้องมาเยือน

อย่างแน่นอน ดังนั้นผมจึงเปลี่ยนชื่อเป็น “พก¹ จูฮวัน” เพราะผมอยากเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเอง อย่างน้อยก็โดยการเปลี่ยนชื่อ

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

“พอได้เรียนวิธีจัดระเบียบความคิด งานทุกอย่างก็ดำเนินไปอย่างราบรื่น หาเงินได้มากขึ้น ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างก็ดีขึ้นด้วย!”

“ความสามารถในการทำงานเพิ่มขึ้น 2-3 เท่า จนเป็นที่ยอมรับและได้เลื่อนตำแหน่งในบริษัท”

“ฉันรู้สึกหดหู่และท้อแท้ แต่พอได้เรียนทักษะการจัดระเบียบความคิด ฉันก็นับถือตัวเองและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ตอนนี้ไม่ต้องไปที่ศูนย์ให้คำปรึกษาแล้ว”

“ฉันได้รับรางวัลชนะเลิศในการประกวดนำเสนอผลงานและได้เดินทางไปทวีปยุโรป!”

“รายได้ต่อเดือนเพิ่มขึ้นมากกว่า 10 เท่า!”

“ฉันส่งผลงานเข้าประกวดและได้รับเงินรางวัล 10 ล้านบาท!”

“ฉันได้เป็นดีเจสถานีวิทยุของ KBS และทุกงานที่ฉันทำก็ราบรื่นไปหมด”

“ฉันได้เป็นนักเขียนเบสต์เซลเลอร์ทันทีหลังจากตีพิมพ์หนังสือและได้เป็นวิทยากรที่มีชื่อเสียง”

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

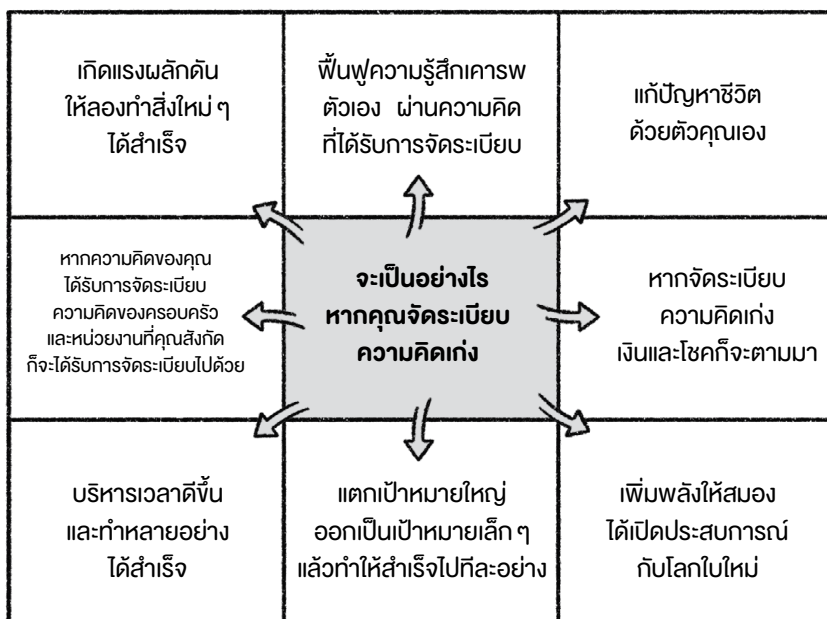
¹ ในภาษาเกาหลี หมายถึง โชค

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

ความคิดและการลงมือทำ ของเหล่าเศรษฐี

หลังจากเป็นที่ปรึกษาด้านการจัดระเบียบความคิดได้ระยะหนึ่ง ผมก็ได้รับการติดต่อจากกลุ่มซีอีโอของภาคธุรกิจและกลุ่มเศรษฐีที่ประสบความสำเร็จให้ช่วยจัดระเบียบความคิดบ่อย ๆ ขณะที่ได้พบปะพูดคุยกันผมได้ค้นพบลักษณะร่วมบางอย่างของคนที่ประสบความสำเร็จ นั่นคือ พวกเขาคิดตัดสินใจ และลงมือทำอย่างว่องไว

เรื่องนี้เกิดขึ้นตอนผมให้คำปรึกษากับซีอีโอ L ที่ประสบความสำเร็จในวงการธุรกิจจัดจำหน่ายตั้งแต่ยังหนุ่ม ขณะที่เรากำลังกินข้าวกัน ซีอีโอ L บอกว่าเขาลืมของสำคัญมากไว้ที่บ้าน ปกติในสถานการณ์แบบนี้คนทั่วไปจะลังเลว่าจะกลับไปเอาของที่บ้านดีหรือจะขอให้คนที่บ้านนำมาให้ดี

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