



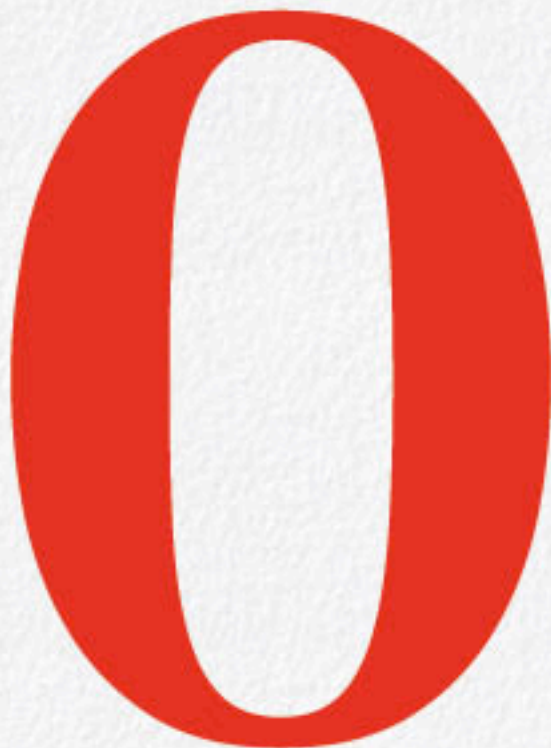
เทคนิคคิดและตัดสินใจฉับไว

ล้มเลิกเท่ากับศูนย์ สำเร็จได้ทันเวลา

思ゼ
考口
秒

ZERO SECOND
THINKING

คิด
ได้ใน



วินาที

ยูจิ อากาบะ

ผู้ก่อตั้งบริษัทร่วมทุน

ที่สร้าง "ธุรกิจยุคใหม่ของญี่ปุ่นให้ก้าวขึ้นสู่ระดับโลก"

ปัญญา วจาดานาเบะ
แปล



สุขภาพใจ

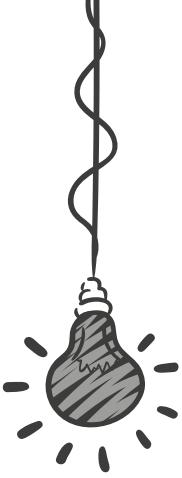
0



คลิกสั่งซื้อได้ที่



@booktime



คำนำ

มีคนมากมายเหลือเกินที่พยายามคิดเท่าไรก็คิดไม่ออก ไม่มีความคืบหน้าใด ๆ หรือคิดวนไปวนมา พอมีเรื่องสะกิดใจ สมองจะตื้อ คิดไม่ลึกซึ้ง แม้จะพยายามจดจ่อกับความคิดเพียงใด ก็มักมีประเด็นอื่นเข้ามาแทรกทำให้ไม่มีสมาธิ คิดเรื่องนู่นเรื่องนี้หาข้อสรุปไม่ได้ แม้จะทุ่มเทเวลาเท่าไร ก็ยังคิดวนไปวนมาจนจับประเด็นได้ไม่ลึกซึ้ง

แต่ก่อนที่จะไปถึงขั้นคิดได้ลึกซึ้ง ขอแค่คิดไปข้างหน้าได้บ้างก็ยังมี ถ้ามีวแต่กลัดกลุ้มเวลาเจอปัญหาว่า ไฉนนั้นก็ไม่ได้ ไฉนก็ไม่เอา อย่าว่าแต่จะคิดให้ลึกซึ้งเลยแค่คิดไปข้างหน้าก็ยังทำไม่ได้ ต่อให้ทุ่มเทสมองคิดจนเหนื่อยใจก็ไม่มีความคืบหน้าแม้แต่น้อย

คนส่วนใหญ่ไม่รู้วิธี “คิดให้ลึกซึ้ง” ตั้งแต่แรกแล้ว

พอมมีคนทักว่า “คิดให้ดีกว่านี้หน่อย”, “คิดอะไรดี...” ถึงได้รู้ว่าตัวเองต้องคิดให้ลึกซึ้งกว่านี้ เมื่อใดที่คิดได้ลึกซึ้ง เมื่อนั้นจะรู้สึกได้ว่าตัวเองได้ทำสิ่งที่ดีงาม ทว่าไม่มีใครรู้จักวิธีคิดอย่างถูกต้อง ได้แต่เพียงคาดเดาไปต่าง ๆ นานา

หากมองย้อนไปในอดีตจะเห็นว่า ประเทศญี่ปุ่นแทบจะไม่ฝึกให้เด็กคิด หรือเรียบเรียงความคิดอย่างมีประสิทธิภาพตั้งแต่ระดับประถมศึกษา เพราะนอกจากชั่วโมงเขียนเรียงความแล้วก็ไม่สอนให้เด็กคิดลึกซึ้ง การพูดแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียนส่วนใหญ่เป็นการตอบคำถามของครู แทบจะไม่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเหมือนในอเมริกา ยิ่งไปกว่านั้นยังไม่ครอบคลุมถึงวิธีจัดการกับกระบวนการคิดและความทุกข์ใจ

ผมคิดว่าคนที่สนทนาได้ อ่านหนังสือ และใช้อินเทอร์เน็ตได้โดยทั่วไปเป็นคนฉลาดอยู่แล้ว

แม้บางคนจะมีภาวะกดดันหรือความเครียดบ่อย ๆ แต่ทุกคนต่างมีความคิดเห็นเป็นของตัวเอง หากอยู่ในภาวะผ่อนคลายสบายใจ ก็มักจะพูดแสดงความคิดเห็นหรือตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม บางคนมีความคิดลึกซึ้ง บางคนมีความคิดตื้นเขิน แต่พอแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันไปเรื่อย ๆ ก็จะมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะคนคนนั้นจะอายุเท่าไร ระดับการศึกษา เพศ และประสบการณ์แบบไหนก็ตาม แต่ที่น่าแปลกใจคือ คนส่วนใหญ่ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง และไม่รู้จักใช้ความสามารถที่มีให้เกิดประโยชน์

เรื่องนี้ถือเป็นเรื่องน่าเสียดายอย่างยิ่ง เพราะถ้ารู้วิธีการจัดระเบียบจิตใจและเรียบเรียงความคิดได้ลึกซึ้ง ใคร ๆ ก็มีพัฒนาการที่ดีขึ้นจนแทบเปลี่ยนเป็นคนละคนได้ กลายเป็นคนทำงานเป็น กลุ่มใจเรื่องการสื่อสารน้อยลง และอยู่รอดปลอดภัย

ผมทำงานที่แมคคินซี (McKinsey) ซึ่งเป็นบริษัทที่ปรึกษาด้านการบริหารจัดการ (Consulting Firm) มา 14 ปี มีส่วนร่วมในการปฏิรูปการบริหาร เมื่อปี 2000 ได้จัดตั้งกิจการร่วมค้าและดูแลการส่งเสริมธุรกิจ การปฏิรูปการบริหาร ได้แก่ การเผชิญหน้ากับปัญหาธุรกิจ ปรับปรุงรายได้ ปฏิรูปโครงสร้างองค์กร จัดตั้งธุรกิจใหม่ และพัฒนาบุคลากรให้ลูกค้า จากนั้นดำเนินการปฏิรูปจิตสำนึกและความประพฤติของบุคลากร โดยขอความร่วมมือจากพนักงานระดับหัวหน้างานเช่น ประธานบริษัท ผู้จัดการทั่วไป ผู้จัดการฝ่าย หัวหน้าแผนก ฯลฯ เนื่องจากศักยภาพของพนักงานมีอิทธิพลต่ออนาคตขององค์กร จึงต้องฝึกอบรมพนักงานให้คิดลึกซึ้งขึ้น เสนอวิธีแก้ปัญหาได้ และนำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง

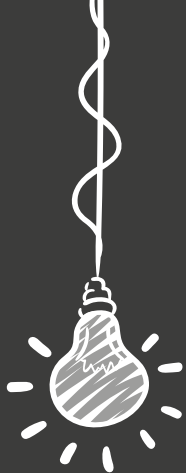
ผมยังเป็นที่ปรึกษาโครงการประกวดแผนธุรกิจ (Business Plan) เป็นวิทยากรบรรยายที่มหาวิทยาลัยในหัวข้อเกี่ยวกับการร่วมทุน และให้คำปรึกษาแก่นักศึกษามีโอกาสพบปะพูดคุยกับบุคคลต่างๆ อยู่บ่อยครั้ง

จากการที่ผมได้แก้ปัญหาและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนมากมาย นับเป็นโชคดีที่ได้ค้นพบวิธีคิดลึกซึ้งและจัดระเบียบจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพ ใคร ๆ ก็ใช้วิธีนี้ได้ผลอย่างน่าอัศจรรย์ ไม่ว่าจะเป็นเด็กประถม นักศึกษา คนทำงาน เพศหญิงหรือเพศชาย ได้รับการศึกษาหรือไม่ หรือมีสัญชาติใดก็ตาม

แต่คุณจดบันทึกสิ่งที่ผุดขึ้นมาในหัวไปเรื่อย ๆ และห้ามจดบันทึกลงสมุดหรือคอมพิวเตอร์ คุณต้องจดบันทึกลงกระดาษ A4 หนึ่งเรื่องต่อหนึ่งแผ่น และใช้เวลาแต่ละแผ่นไม่เกิน 1 นาที ไม่ใช่จดบันทึกตามสบาย ขอให้คุณเขียนวันละ 10 แผ่น และเก็บใส่แฟ้มไว้ให้เป็นระเบียบ เพียงเท่านี้ก็เป็นการฝึก “ทักษะการคิด” ระดับพื้นฐาน ซึ่งในหลักสูตรการฝึกอบรมของแมคคินซีไม่ได้สอนอย่างละเอียด

วิธีนี้นอกจากจะช่วยให้คุณคิดลึกซึ้งขึ้นแล้ว ยังผลักดันให้คุณเข้าใจเส้นชัยที่เรียกว่า “คิดได้ในศุนย์วินาที” ได้อีกด้วย คุณจะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญการควบคุมจิตใจ รู้สึกเครียดน้อยลง วิตกกังวลและหวาดกลัวน้อยลง และอยู่อย่างมีความหวัง อีกทั้งเป็นวิธีที่ไม่สิ้นเปลืองเงินทอง ลองปฏิบัติเพียง 3 สัปดาห์ก็เห็นผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจแล้ว

จากนี้ไปผมจะแนะนำถึงวิธีฝึกอย่างละเอียด โดยในบทที่ 1 และบทที่ 2 ของหนังสือเล่มนี้ จะอธิบายเกี่ยวกับตัวช่วยระดมความคิดและ “คิดได้ในศุนย์วินาที” สำหรับผู้ที่ใจร้อนอยากจะฝึกจบทันทีหรืออยากจะไปให้ถึง “คิดได้ในศุนย์วินาที” จะเริ่มอ่านตั้งแต่บทที่ 3 ก็ได้ครับ



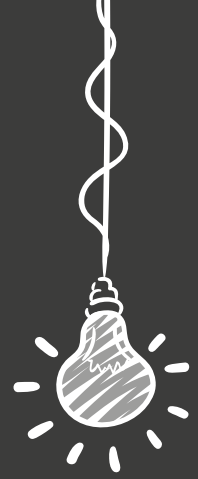
บทที่ 1

ตัวช่วยระดมความคิด

ถ่ายภาพจดภาพในหัวและความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด.....	13
ใช้คำพูดอย่างอิสระและตรงประเด็น.....	19
เข้าใจความหมายหลักของคำและความคลาดเคลื่อน.....	23
เลิกคิดดี ๆ และเลิกคิดวุ่น.....	28
ทั้งการครุ่นคิดกับตัวเอง และการพูดอย่างเดียว ก็ยากทั้งนั้น.....	32

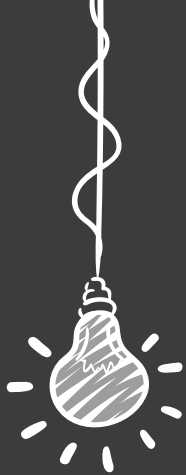
บทที่ 2

มนุษย์เราคิดได้ในศูนย์วินาที



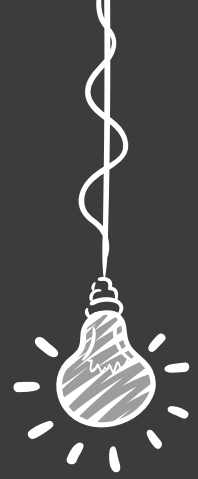
ใช้เวลาคิดนาน ใ้ว่าจะคิดได้ลึกซึ่งเสมอไป	37
คนทำงานเก่งและผู้บริหารฝีมือดี จะรับรู้และตัดสินใจได้ทันท่วงที.....	40
คิดได้ในศูนย์วินาทีคือที่สุดแล้ว	44
คิดได้ในศูนย์วินาทีก็กับการรวบรวมข้อมูล.....	47
เรียนรู้การคิดได้ในศูนย์วินาทีด้วยการจดบันทึก	51
ประสิทธิผลของการจดบันทึก	55

- จดบันทึกแล้วเรียบเรียงความคิดได้ดี
- จดบันทึกแล้วเกิดความมั่นใจและมองโลกในแง่ดี
- จดบันทึกแล้วไม่โมโห
- จดบันทึกแล้วมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว

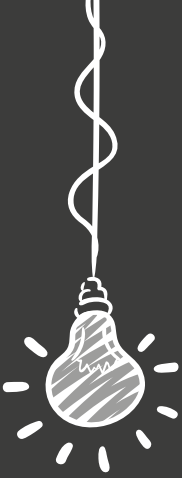


บทที่ 3 วิธีจดบันทึก เพื่อสร้างทักษะคิดในศูนย์วินาที

การเขียนชื่อเรื่อง	67
• เขียนชื่อเรื่องคล้ายกันหลาย ๆ ครั้ง	
• วิธีเก็บสะสมชื่อเรื่อง	
วิธีเขียนเนื้อหา.....	76
• เขียนแต่ละบรรทัดให้ยาวไว้ก่อน	
• พยายามเขียนให้ได้ 4-6 บรรทัด	
• ไม่ต้องใส่ใจลำดับการเขียน	
• ต้องรักษารูปแบบของบันทึก	
เขียนสิ่งที่นึกออกลงไปให้หมด.....	87
จดบันทึกทางด้านหลังกระดาษ A4	89
จดบันทึกวันละ 10 แผ่นทุกวัน	91
เขียนสิ่งที่นึกออกแผ่นละ 1 นาที.....	93
เหตุผลที่ห้ามจดบันทึกลงสมุดโน้ต ไดอารี่ และโปรแกรมเวิร์ด	97



เทคนิคจดบันทึกได้ทุกที่ใน 1 นาที.....	100
• ปากกาที่เหมาะสมแก่การจดบันทึกที่สุด	
• วิธีจดบันทึกได้ทุกที่	
เปลี่ยนความรู้สึกเป็นความคิด และนำความคิดมาจดบันทึก	103
ตัวอย่างข้อเรื่อง จำแนกตามสถานการณ์และความต้องการ	105
• ทำใจเย็น ๆ และเรียบเรียงความคิด	
• สื่อสารได้ราบรื่น	
• ทำสิ่งที่อยากทำให้สำเร็จ	
• ก้าวหน้าและทำงานเก่งขึ้น	



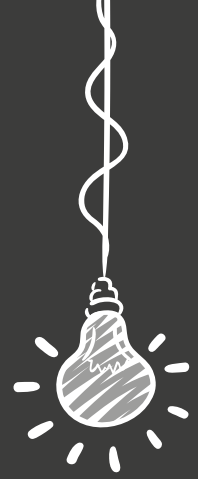
บทที่ 4

ใช้บันทึกอย่างเต็มที่

ถ้าจดบันทึกอย่างเจาะลึกจะยิ่งได้ผล.....	137
• เขียนหัวข้อเดียวในหลายแง่มุม	
• เขียนอย่างน้อย 15-20 แผ่นขึ้นไปจนกว่าจะยอมรับได้	
การจดบันทึกแบบพัฒนา.....	150
ความสัมพันธ์ระหว่างบันทึกกับแผนผังต้นไม้	152
สรุปแผนงานจากบันทึก.....	154
• เขียนไอดีเดียวที่ผุดขึ้นจากริมกระดาน	
• ลองเรียงบันทึกให้เหมือนกับการเล่นคะรูดะ	
• ถ้ามีไอดีใหม่ๆ ให้เขียนเพิ่มและเรียบเรียง	
• รักษาสมดุลโดยรวม	
• ดูบันทึกไปทำพาวเวอร์พอยท์ไป	
• บ่มแผนงานไว้หลายวัน และยกระดับด้วยการแก้ไขอย่างเอาใจใส่	
ชวนสมาชิกในทีมและครอบครัวจดบันทึกด้วย	166
• ชวนกันจดบันทึก	
• รับฟังปัญหาพร้อมกับจดบันทึก	

บทที่ 5

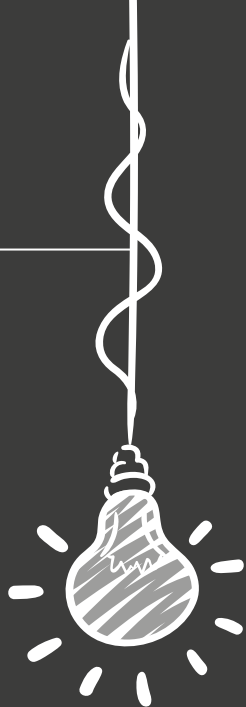
เทคนิคจัดระเบียบและใช้บันทึก



จัดใส่แฟ้มใส่แยกไว้	169
ทบทวนการจัดหมวดหมู่แฟ้ม	176
หลังจากจดบันทึก	180
• วิธีเก็บรักษาบันทึก	
• ไม่ต้องย้อนกลับไปดูบันทึก	
• จัดระเบียบแฟ้มและดูคร่าว ๆ ทุก 3 เดือน	
• หลังจากนั้นอีก 3 เดือนให้อ่านอีกแค่ครั้งเดียว	
บทส่งท้าย	185
ประวัติผู้แต่ง	187

บทที่ 1

ตัวช่วยระดมความคิด



ถ่ายทอดภาพในหัวและความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด

ก่อนอื่นผมอยากให้คุณเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับคำพูด ที่ว่า “ความคิดถ่ายทอดออกเป็นคำพูดได้” และ “ความรู้สึกก็ถ่ายทอดเป็นคำพูดได้” มาลองถ่ายทอดภาพในหัว และความรู้สึกเป็นคำพูดกันเถอะ

ในหัวของเรามักจะพรว่ำมว มีคำมากมายลอยอยู่ ยังไม่ทันพูดออกมาก็หายไป ลองพยายามถ่ายทอดคำเหล่านั้นเป็นคำพูด ทันทีที่คำผุดขึ้นมา ให้ลองถ่ายทอดเป็นคำพูด ถึงจะพูดอย่างนั้นก็เถอะ แค่อธิษฐาน คิด คำอาจปลิวไปคนละทิศละทาง และไม่ชัดเจน ดังนั้นให้เขียนใส่กระดาษ คำจะดีไม่ดียังไงก็ตาม ถ้าผุดขึ้นมา ให้เขียนโดยไม่ถือสา “ไม่ถือสา” หมายความว่าให้เขียนออกมาทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นที่ของคน ความต้องการ ความเกลียดชังหรือความเจ็บใจ แม้ในยามที่คุณไม่สบายอารมณ์ ก็ลองพยายามเขียน หลังจากได้ระบายทุกอย่างออกมา คุณจะรู้สึกดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ

ตัวอย่างเช่น

ทำไมหัวหน้าไม่มอบหมายโปรเจกต์นั้นให้ฉันทำล่ะ

เขาไม่พอใจอะไรฉันหรือเปล่า คราวที่แล้วก็ยกมือขอทำ แต่เขาไม่ให้ทำ

ถ้าให้ฉันทำ ต้องไปได้สวยแน่ๆ

ทำไมไม่ให้ฉันทำนะ

คราวนี้ก็ไม่ให้ฉันทำอีก

งานประเภทนี้ เขาคงไม่อยากฝากความหวังไว้ที่ฉัน

แต่ว่า เมื่อวานก็ชมฉันใหญ่เลยนะ แปลกจัง ไม่คิดว่าจะได้รับคำชมเยาะ
ขนาดนั้น

มีเหตุผลอื่นหรือเปล่านะ ถึงไม่ยอมให้ฉันทำ

เอ๊ะ หรือว่ากำลังพิจารณาโปรเจกต์อื่นให้ฉัน

อืม ฉันคงคิดมากไปเองแหละ แต่ว่า

กลุ่มใจไปก็เท่านั้น

พรุ่งนี้ลองคุยกับเขาดีกว่า !



หรืออีกตัวอย่างหนึ่ง

ทำไมถึงไปชวนเขาทะเลาะนะ

เพราะไม่ค่อยถูกใจของขวัญวันเกิดที่เขาซื้อให้หรือเปล่า

ก็มันไม่ถูกรสนิยมของฉัน

ไม่น่าซื้อของแบบนี้มาเลย

คราวที่แล้วก็ให้ของขวัญประหลาด ๆ

แต่ว่า เขาไม่ลืมวันเกิดฉันและวันออกเดทครั้งแรก นับว่าเป็นผู้ชายที่มีความพยายามมากเลยนะ

ดูท่าเขาคิดจริงจังกับฉัน

เขาบอกว่าพยายามทำงานพิเศษ เพื่อเก็บเงินซื้อของขวัญให้ฉัน

ฉันคงพูดแรงไปหน่อย

ลองขอโทษดีไหม

แต่ว่าฉันไม่ผิด ก็ฉันไม่ได้ชอบของแบบนี้

แต่ว่าขนาดเขาอยู่เรื่องเตรียมตัวสอบ ยังอุตสาหะไปทำงานพิเศษ เพื่อซื้อของขวัญให้ฉัน

เขาเป็นคนเอาจริงเอาจังขนาดนั้น เรียนไปด้วยทำงานพิเศษไปด้วย คงจะเหนื่อยน่าดู

อิม

รสนิยมเขายังไม่ได้เรื่อง

แต่ว่า

ลองส่งเมลไปขอโทษดูแล้วกัน

อ่าว ตอบกลับมาแล้ว เขาต้องรออยู่แน่เลย โชคดีที่ส่งเมลไป

ทว่าบางครั้งไม่ว่าจะเขียนระบายสักแค่ไหน ความรู้สึกก็ยังคงเดิม แต่ส่วนใหญ่แล้ว หากคุณเขียนอย่างไม่เกรงใจอะไรทั้งสิ้น สูดทำยแล้วอารมณ์จะปลดปล่อยขึ้นบ้าง เพราะการเขียนสิ่งที่อยากจะพูดโดยไม่ต้องเกรงใจใครนั้นทำให้โล่งใจ ดีกว่าพูดออกไปแล้วถูกมองไม่ดี เหมือนคนนอกหักอย่างแรง หลังจากร้องให้เป็นบ่อน้ำตาแตก ก็จะเริ่มทำใจและก้าวไปข้างหน้าได้

ช่วงแรกคุณอาจลังเลว่าเขียนถึงขนาดนี้ได้หรือ แต่เดี๋ยวก็ชิน ขอแค่เก็บรักษาสิ่งที่เขียนไว้ไม่ให้ใครเห็นก็พอแล้ว เพราะไม่มีใครเห็นจึงไม่ต้องกังวล

แม้คุณจะรู้สึกว่าน่าอายจังที่เขียนเรื่องแบบนั้น แต่ขอให้ฝืนเขียนไปเรื่อย ๆ แล้วจะทำได้อย่างคาดไม่ถึง มีคำกล่าวที่ว่า “เรียงร้อยถ้อยคำ” ซึ่งมันเป็นเช่นนั้นจริง ๆ

ไม่ใช่การเรียงร้อยเรื่องราว แต่เป็นการเรียงร้อยความรู้สึกของตัวเองอย่างไม่ต้องเกรงใจใคร จึงถ่ายทอดเป็นคำพูดออกมาได้เรื่อย ๆ เมื่อเขียนคำที่ผูกในหัวไปเรื่อย ๆ แม้จะเป็นคนที่เขียนไม่เก่งก็ยังเขียนได้พอสมควร หากมัวคิดว่าจะเขียนให้สละสลวยจะทำให้เขียนไม่ออก ไม่พะวงเรื่องลำดับและสำนวน ก็เขียนได้สั้นไหลไม่ต้องใส่ใจสายตาคนอื่น ก็เขียนได้ทุกเรื่อง โดยเฉพาะเวลาไม่สบอารมณ์ ยิ่งเขียนออกไปได้อย่างไร้ขีดจำกัด



เราทุกคนรู้สึกอะไรบางอย่างตลอดเวลาที่ตื่น คิดเรื่องบางเรื่องจนเกิดภาพผุดขึ้นในหัว แต่แล้วหายวับไป อารมณ์ขมุกขมัวก่อนที่จะถ่ายทอดเป็นคำพูดนั้นเลื่อนหายไประยะที่เราไม่ได้ทำอะไรสักอย่าง และลืมเลือนไปเสียก่อนที่จะได้แก้ไขสาเหตุ อารมณ์ขมุกขมัวไม่ใช่สิ่งที่เลือนหายไปได้เอง เราจึงรู้สึกแย่งลงทุกที

ใคร ๆ ก็คงเคยรู้สึก “ไม่สบอารมณ์”, “สะอิดสะเอียน”, “ค้นปากยุบยิบ แต่ไม่รู้จะพูดยังไง”, “ไม่พอใจแต่ไม่รู้จะทำยังไง จึงลืม ๆ ไปซะดีกว่า” วันละหลายรอบ ถึงตอนนั้นจะลืมได้ แต่ความรู้สึกเหล่านั้นตกตะกอนสู่กันบึ้งของหัวใจ

ผมขอแนะนำให้คุณถ่ายทอดความรู้สึกเหล่านั้นเป็นคำพูด และเขียนออกมาอย่างไม่ต้องเกรงใจ เพื่อระบายอารมณ์ขมุกขมัว คุณไม่ได้นำไปให้ใครดู จึงไม่ต้องเกรงใจอะไรทั้งนั้น ถึงคุณจะไม่เขียนระบายอารมณ์ขมุกขมัว มันก็ไม่มีทางเป็นจริงและไม่เกิดเรื่องร้าย ๆ ด้วย

ความโกรธ ไม่พอใจ และวิตกกังวล เป็นอารมณ์ที่เรารับรู้ได้อย่างชัดเจนกว่าอารมณ์ขมุกขมัว จึงเข้าใจง่ายและถ่ายทอดเป็นคำพูดได้ง่าย ถ้าไม่ลังเลที่จะเขียนใคร ๆ ก็เขียนได้อย่างอิสระ ขึ้นอยู่กับว่าคุณเคยกับการเขียนหรือไม่

มีคนมากมายที่ถือคติ “ไม่อยากบ่นหยาบคาย”, “ไม่อยากนินทาใคร” ความคิดแบบนี้ก็สวยหรูดี แต่จะปล่อยผ่านไปเฉย ๆ ก็ไม่ใช่เรื่องง่าย ไม่มีใครยอมสลายอารมณ์ขมุกขมัวได้ ถึงจะพยายามปิดหูปิดตาหรือเก็บงำไว้ก็ตาม แต่มันต้องปะทุออกมาแน่ กรณีที่ปะทะกับเจ้าตัวไม่ได้ ก็จะไปพาลใส่คนอื่น กลายเป็นผลลัพธ์ที่ไม่สวยงามนัก ถ้าอย่างนั้นไม่ต้องใส่ใจ เขียนระบายใส่กระดาษดีกว่า (อย่าให้ใครดู และต้องซ่อนไว้ในที่ลับตา)

ในการใช้ชีวิตประจำวันหรือการทำงาน บางครั้งพอตั้งใจทำอะไรสักอย่าง จะเกิดความคิดหรือไอเดียใหม่ๆ แต่บางครั้งรู้สึกว่ “ไม่ดีหรอก”, “เป็นไปได้แน่” “เกินความสามารถของตัวเอง” และเกิดความวิตกกังวล กรณีนี้ก็ให้เขียนระบายออกมาให้หมด เขียนหมดเปลือกโดยไม่ถือสา เขียนระบายความรู้สึกเป็นคำพูดโดยไม่ต้องเรียบเรียงให้สวยงาม

เมื่อคุณเขียนระบายความรู้สึกแล้ว พอตั้งใจทำอะไรสักอย่าง ไอเดียทั้งหมด จะผุดขึ้นในหัว ข้อข้องใจและเรื่องที่คุณคิดว่าดีก็จะผุดขึ้นมาเรื่อย ๆ คุณจะเริ่มหันมาใส่ใจเรื่องของตัวเองเคยสงสัยและยังคิดต่อยอดไม่ได้ ขอให้คุณเขียนระบายข้อข้องใจ หรือความรู้สึกโดยไม่ต้องสนใจสายตาใคร เพราะไม่ใช่แผนงานที่ต้องให้เจ้านายดู

ใช้คำพูดอย่างอิสระและตรงประเด็น

เมื่อคุณถ่ายทอดภาพในหัวและความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดจนชิน จะแสดงความรู้สึกหรือสิ่งที่คิดได้ไม่ยากนัก พูดสิ่งที่อยากพูดได้ทันที จึงไม่รู้สึกเครียด แทบไม่ต้องลังเลเวลาเลือกคำและเขียนสื่อความได้ ยิ่งฝึกเขียนไปเรื่อยๆ ก็ยิ่งสื่อความได้คล่องขึ้น

พอคุณสื่อความได้คล่องขึ้น จะพูดคุยเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัวได้สบาย ๆ ผู้ฟังก็เข้าใจได้ทันที คุณจะพูดหรือเขียนได้อย่างผ่อนคลาย จึงเป็นตัวของตัวเองและเกิดความสบายใจ ผู้ฟังก็รู้สึกผ่อนคลายและเข้าใจเรื่องราวได้ดียิ่งขึ้น

การสื่อสารจะเกิดประสิทธิผลสูงสุดก็ต่อเมื่อคู่สนทนาทั้งสองฝ่ายพูดคุยกันอย่างเข้าอกเข้าใจด้วยความรู้สึกปกติ เพราะว่าเข้าถึงความคิดของกันและกันได้ง่าย อีกทั้งลดความขัดแย้งได้ด้วย

เวลาคุณมีคำถามจะถามอีกฝ่ายก็เช่นกัน ถ้าคุณอธิบายสถานการณ์ของตัวเองให้เขาเข้าใจก่อนถามจะพูดคุยกันง่ายขึ้น ทำให้สนทนากันอย่างออกรสออกชาติ และนำไปสู่การตอบคำถาม หรือการแลกเปลี่ยนความเห็นที่พัฒนาไปอีกขั้น อีกทั้งช่วยป้องกันการถามนอกประเด็น สองฝ่ายจึงพูดคุยกันอย่างสนุกสนาน ตั้งคำถามและตอบคำถามได้อย่างสบายใจ

เมื่อคุณสื่อสารแบบนี้ได้แล้ว เวลาเข้าร่วมประชุมคุณก็จะวางตัวตามสบาย ไม่ต้องข่มหรือทนแบกรับความรู้สึก และถ่ายทอดความคิดได้อย่างเป็นธรรมชาติยิ่งขึ้น ไม่ต้องปะทะอารมณ์ ไม่ต้องตะโกนใส่กัน จึงสื่อสารได้อย่างสุภาพและตรงไปตรงมา เช่น “ประเด็นที่คุณถาม ผมขอตรวจสอบเรื่องค่าใช้จ่ายและกำหนดส่งให้ดีกว่าก่อนดำเนินการ เพื่อประโยชน์ของทั้งสองฝ่าย” หรือ “ผมค่อนข้างลำบากใจเรื่องค่าใช้จ่ายและกำหนดส่ง ดังนั้นฟังก์ชันที่นำเสนอเพิ่มไปเมื่อวันก่อน ถ้าเลื่อนไปเป็นเฟสที่ 2 ได้ จะเป็นพระคุณมาก”

แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบากกว่านั้น คุณอาจพูดในทำนองว่า “การแสดงความเห็นในที่ประชุมแผนงานเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว มีปัญหาความเข้าใจคลาดเคลื่อน ผมได้อธิบายให้เจ้านายทราบถึงเหตุผลวิสัยที่เกิดขึ้นจนท่านเข้าใจแล้ว ต่อแต่นี้ไปรบกวนช่วยหาข้อมูลไว้ล่วงหน้าด้วยนะครับ” หรือ “เรื่องที่คุณขอให้ผมช่วยแนะนำวิศวกรให้ ผมติดต่อคุณไปหลายครั้งแต่ไม่ได้รับการตอบกลับ จึงให้คนอื่นช่วยหาและตอนนี้ผมเจอวิศวกรที่ถูกต้องแล้ว ครั้งนี้ไม่รบกวนแล้วครับ”

นี่คือการพูดอย่างสุภาพและตรงไปตรงมา ให้เกียรติคู่สนทนาแต่ไม่ประนีประนอมและไม่แสดงท่าทางหยาบคาย

หากคุณถ่ายทอดเรื่องของตัวเองกลัวว่าจะทำให้อีกฝ่ายอารมณ์เสีย หรือเป็นชนวนเหตุให้ทะเลาะกันได้อย่างราบรื่น จะเป็นการประชุมอย่างสร้างสรรค์ จะไม่มีสิ่งค้างคาใจ คุณไม่ต้องเกรงใจหรือว่ายกข้ออ้าง จึงสบายใจ แก้ปัญหาได้ก่อนที่จะคิดมากหรือเกรงใจเสียจนเรื่องเลวร้ายไปกว่าเดิม งานจึงคืบหน้าไปได้ด้วยดี แม้จะเผชิญกับปัญหาซับซ้อน ก็ควบคุมสถานการณ์ได้ดียิ่งขึ้น



งานส่วนใหญ่คือบ่นหน้าเพราะพูดคุยกันและโต้ตอบอีเมลกันไปเรื่อย ๆ ซึ่งถ้าปฏิบัติอย่างถูกต้องและไม่เกรงใจจนเกินเหตุ งานจะดำเนินไปได้ราบรื่น สาเหตุที่ปัญหาเลวร้ายลงอยู่บ่อย ๆ เป็นเพราะความเกรงใจหรือลังเลเกินไป ส่งผลให้จัดการปัญหาล่าช้า อีกทั้งปัญหาหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อนที่สามารถแก้ไขได้แต่แรกกลับถูกปล่อยทิ้งไว้ ถ้าไม่ปล่อยทิ้งไว้จะหาทางรับมือได้ และถ้าใช้คำพูดได้อย่างอิสระและตรงประเด็น ปัญหาทุกอย่างก็จะคลี่คลายด้วยดี

ในช่วงแรกคุณอาจปรับตัวเข้ากับการสื่อสารที่สุภาพแต่ไม่เกรงใจเกินเหตุไม่ได้ เพราะรู้สึกประดักประเดิด คนส่วนมากเคยผิดพลาด จึงทำงานไปโดยไม่พูดสิ่งที่ใจคิด และระมัดระวังสถานการณ์มากเกินไป เพื่อจะได้ไม่ถูกตราหน้าว่า “เป็นคนไม่รู้จักรากลเทศะ”

แม้จะเป็นเพื่อนกัน แต่พอพูดอย่างที่ใจคิดก็เกิดปัญหาร้ายแรง หรือคิดว่า จะเกิดปัญหา จึงเก็บงำสิ่งที่อยากพูดเอาไว้ ทำเป็นเอาหูไปนา เอาตาไปไร่ โดยไม่เอ่ยออกมาให้ชัดเจนบ้างละ เพราะถ้าพูดไปอย่างที่ใจคิดโดยสนใจว่าเพื่อนจะรู้สึกอย่างไร ส่วนใหญ่แล้วจะทะเลาะกัน ดังนั้น ก่อนจะพูดอย่างที่ใจคิด จึงมักจะบิดเบือนเนื้อหาไปบ้าง หรือมีมุมมองที่ไม่เป็นกลาง ส่งผลให้ลั้งเลที่จะพูดไปอย่างที่ใจคิดยิ่งขึ้น

เมื่อคุณรู้สึกเช่นนั้นจะแสดงความคิดเห็นได้ไม่ดี และเมื่อแสดงความคิดเห็นดี จะเกิดความรู้สึกท้อใจ คิดไปก็เท่านั้น และเลิกคิดในที่สุด

หากคุณไม่ใช่หวัดคิด ย่อมไม่มีพัฒนาการ ถ้าคุณไม่คิดสะสางเรื่องต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหา จะไม่รู้สึกโล่งใจ ความกระตือรือร้นถดถอย ไม่สนุกกับการทำงานและไม่เกิดสิ่งดี ๆ ขึ้นเป็นแบบนี้ ถ้าคุณตกลอยในสถานการณ์เช่นนี้ ต้องรีบปลดปล่อยตัวเอง

ยิ่งถ่ายทอดภาพในหัวและความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดบ่อยเท่าไร ยิ่งทำได้คล่องแคล่วขึ้นเท่านั้น จะไม่ลังเลเวลาถ่ายทอดความคิดเป็นคำพูด และเขียนได้เร็วขึ้น จากนั้นจะเขียนและพูดได้สบายอย่างไม่น่าเชื่อ ทั้งยังสื่อความได้โดยไม่ทำร้ายความรู้สึกของอีกฝ่าย

ในที่สุดคุณก็จะถึงขั้น “เคยชินกับการใช้คำและใช้คำพูดเป็น” อย่างแท้จริง ใช้คำพูดได้อย่างคล่องแคล่วเหมือนกับเวลากินข้าวหรือดูโทรทัศน์ ความลังเลหรือการต่อต้านที่มีต่อคำพูดเริ่มหายไป และใช้คำพูดได้อย่างอิสระและตรงประเด็น

เข้าใจความหมายหลักของคำและความคลาดเคลื่อน

สิ่งที่ต้องระมัดระวังในการถ่ายทอดความคิดเป็นคำพูดหรือการสื่อสารคือ ความหมายของคำที่คลาดเคลื่อน

คำแต่ละคำมีความหมายหลัก ซึ่งเป็นความหมายที่คนในท้องถิ่น ในยุคสมัย ชุมชนหรือกลุ่มเดียวกัน นึกภาพออกและเข้าใจตรงกัน เช่น คำว่า “เช้า” หมายถึง ช่วงเวลาก่อนเที่ยง คนญี่ปุ่นส่วนใหญ่เข้าใจตรงกันว่าเป็นช่วงเวลาก่อนเที่ยง แต่ คำว่าเช้าสำหรับคนในบางวงการจะลากยาวถึงบ่ายสองโมงกว่า แต่มีไม่มากนัก จึงไม่ค่อยมีใครสงสัยว่า “เช้าคือเวลาถึงกี่โมง”

ทว่า จุดเริ่มต้นตอนเช้าของแต่ละคนต่างกันมาก เพราะมีคนจำนวนไม่น้อย ต้องตื่นตี 3 เพื่อเริ่มทำงานตอนเช้า บางคนคิดว่าตอนเช้าเริ่มตั้งแต่ 6 โมงเช้า หรือ คนที่นอนตื่น 9 โมงครึ่งก็เรียกเวลาต่อจากนั้นว่าเช้าก็มี

คำเรียกวัตถุสิ่งของต่างๆ เช่น “โรงเรียน”, “งาน”, “จักรยาน” ส่วนมากมีความหมายเหมือนกัน วัตถุที่เราเรียกด้วยคำเหล่านั้นมีทั้งของใหม่ของเก่า แต่ไม่สร้างความสับสนและความขัดแย้ง เพราะเราได้คำอธิบายเพิ่มเติมได้ เช่น “จักรยานคันใหม่นั้น” หรือ “จักรยานที่ฉันขี่ตอนเป็นเด็กประถมนจอดอยู่ในห้องเก็บของ” คำเหล่านั้นจึงมีความหมายเดียว

ส่วนคำแสดงความรู้สึก เช่น “ทุกข์”, “เศร้า”, “รัก” มีความคลุมเครือ แต่คนส่วนใหญ่นิยามความหมายใกล้เคียงกัน แม้บางคำไม่ได้เท่าวัตถุสิ่งของต่างๆ แต่มีแนวคิดค่อนข้างใกล้เคียงกัน

กรณีคำว่า “สุดความสามารถ”, “ความรับผิดชอบ”, “จะทำให้ได้” แต่ละคนก็ตีความไปแตกต่างกันมาก เนื่องจากมีบรรทัดฐาน ค่านิยม ภูมิหลัง ความสำเร็จ หรือความล้มเหลวที่แตกต่างกันพอสมควร เราทุกคนใช้บรรทัดฐานของตัวเองมากำหนดความหมายของคำ และพูดคุยกันโดยไม่ได้ใส่ใจเรื่องนั้นมากนัก

คำว่า “สุดความสามารถ” สำหรับบางคนอาจหมายถึงการพยายามทำงานตั้งแต่ 10 โมงเช้าถึง 6 โมงเย็น บางคนขยันทำงานวันละไม่ต่ำกว่า 18 ชั่วโมง บางคนทำงานยันเช้าเป็นปกติ ในกรณีของคนที่ไม่ทำงานยันเช้า คนที่ให้เหตุผลว่าไม่เข้าใจความหมายของการพยายามถึงขนาดนั้นก็มิ หรือให้เหตุผลว่าถ้าทำงานยันเช้า ผลงานในวันรุ่งขึ้นจะออกมาไม่ดี ดังนั้นต่อให้พยายามสุดความสามารถสักแค่ไหน ก็ไม่ยอมทำงานยันเช้าเด็ดขาด

“ความรับผิดชอบ” สำหรับบางคนอยู่ที่ระดับ “ไม่ว่าอย่างไรก็ต้องทำให้ได้” ต่อให้เอาชื่อเสียงเกียรติยศหรือชีวิตเป็นเดิมพัน ก็ต้องทำให้ได้” หรือบางคนอาจอยู่ที่ระดับ “เป็นสิ่งที่ต้องทำ เพราะฉะนั้นทำเท่าที่ทำได้แล้วกัน” แต่ที่แยกว่านั่นคือบางคนแทบจะไม่สนใจความหมายของคำนั้นๆ ดังนั้น คำทุกคำมีความหมายหลักที่ผู้คนส่วนใหญ่ในท้องถิ่น ในยุคสมัย และชุมชนนั้นๆ เข้าใจความหมายตรงกัน และมีความคลาดเคลื่อนระหว่างบุคคลหรือในชุมชน แต่ละคำมีความคลาดเคลื่อนมากน้อยต่างกันไป

แม้จะเป็นคำเดียวกัน แต่อาจมีความหมายหลักแตกต่างกัน เช่น สีขาวที่ไม่ใช่ขาวจืดๆ อาจหมายถึงสีเทา หรือถ้าแยกว่านั่นอาจหมายถึงสีดำไปเลย



ด้วยเหตุนี้ คุณต้องพิจารณาและทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งอยู่เสมอว่า คำพูดของตัวเองหรือของผู้อื่นสื่อความหมายได้ถูกต้องหรือไม่ พูดด้วยเจตนาอะไร ตั้งใจพูดหรือไม่ได้ตั้งใจพูด

การพิจารณาและทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งอยู่เสมอว่าคำแต่ละคำมีความหมายกว้างแคไหน มีความคลาดเคลื่อนจากความหมายที่ใช้กันหรือไม่ และแต่ละคนตีความแตกต่างกันอย่างไรนั้น เป็นประโยชน์ต่อการทำงานและชีวิตส่วนตัวอย่างยิ่งไม่เพียงเท่านั้น บางครั้งยังมีความสำคัญในช่วงเวลาซึ่งเป็นชีวิตตาย

คำบางคำมีความหมายที่คลาดเคลื่อน คุณจึงรู้สึกไวต่อคำนั้น และเข้าใจเรื่องเล่าของคนที่ใช้คำได้ตรงกับสถานการณ์อย่างง่ายดาย เมื่อผู้พูดใช้คำที่มีความหมายชัดเจน ผู้ฟังจะเข้าใจว่าผู้พูดต้องการสื่ออะไร และรับฟังเรื่องราวแต่ละเรื่องอย่างสบายใจ

เมื่อผู้พูดใช้คำที่ไม่คลาดเคลื่อน ผู้ฟังจะเข้าใจสิ่งที่ต้องการสื่อเป็นอย่างดี ไม่ต้องปวดหัวว่าผู้พูดกำลังพูดเรื่องอะไร และต้องการจะสื่ออะไร ไม่ต้องเข้าใจผิดด้วยการสื่อสารจึงเกิดประสิทธิผล

ถ้ารอบตัวคุณมีคนพูดเข้าใจง่าย ขอให้สังเกตความรู้สึกที่คุณมีต่อคำและการเลือกใช้คำของพวกเขาดู คำพูดแต่ละคำของพวกเขาเข้าสู่สมองของคุณอย่างรวดเร็ว คุณคงสังเกตเห็นว่าพวกเขาพูดคุยสบาย ๆ เลือกรู้คำได้ตรงประเด็นและไม่คลาดเคลื่อน

นอกจากเข้าใจง่ายแล้ว ยังไม่รู้สึกรู้สึกรัดอกกับเนื้อหาที่พวกเขาเล่า แม้เป็นการอธิบายแนวคิดใหม่ ๆ ก็ยังเข้าใจง่ายจนตอบรับว่า “อ้อ เข้าใจแล้ว เป็นอย่างนี้นี่เอง” เพราะว่าคำแต่ละคำมีความหมายที่ตรงประเด็น เลือกรู้คำตามความเข้าใจของคุณหรือถ้าใช้คำที่คุณไม่เข้าใจ ก็จะอธิบายความแตกต่างให้ฟัง เรื่องราวจึงดำเนินไปอย่างลื่นไหลและไม่ออกนอกประเด็น

คนเหล่านี้ไม่เพียงเลือกคำเก่ง ยังมีมุมมองและประเด็นสำคัญที่ชัดเจน จึงทำงานเก่งเป็นส่วนใหญ่ ไม่สับสนในตัวเอง ไม่สร้างความสับสนให้คนที่ทำงานด้วย งานทุกอย่างจึงดำเนินไปอย่างเป็นระเบียบ

คนเหล่านี้เลือกใช้คำไม่คลุมเครือและตรงไปตรงมา จึงสร้างความประทับใจได้ง่าย ไม่ใช่คำพูดไม่เหมาะสม ไม่พูดรุนแรงเกินไป จึงไม่บั่นทอนกำลังใจของผู้อื่น พวกเขาชอบเป็นที่นิยมชมชอบและเป็นผู้นำที่ดี

พวกเขามีความคิดเฉียบคมเสมอ ทั้งยังพูดสิ่งที่อยากพูดได้ไม่ลำบาก จึงไม่ค่อยเครียด และแสดงความรู้สึกนึกคิดได้อย่างสบาย เมื่อไม่เครียด การสนทนาจึงเป็นธรรมชาติ ส่งผลให้ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลายและจดจำเนื้อหาได้ง่าย คุณสมบัติเหล่านี้เป็นต้นกำเนิดความเป็นผู้นำ

คนที่ฉลาดและทำงานเก่ง เป็นเพราะว่าเขารู้สึกไวต่อคำพูด จึงมักฉายแววว่ามีทักษะการสื่อสารขั้นสูง

แล้วคนที่ไม่มีความสามารถในการใช้คำเป็นอย่างไร? คนเหล่านี้ไม่เพียงใช้คำที่ค่อนข้างเข้าใจยาก ความคิดก็มักจะคลุมเครือไม่ชัดเจน พูดจาไม่อยู่กับร่องกับรอย หรือลนลานพูดเรื่องไร้สาระไปเรื่อย ถ้าไม่มีใครทัดทาน บางคนอาจพูดยาวได้เป็นสิบ ๆ นาที

เมื่อคุณเขียนระบายความรู้สึกแล้ว
พอตั้งใจทำอะไรสักอย่าง โอิเดียทั้งหมดจะผุดขึ้นในหัว
ข้อข้องใจและเรื่องที่คุณคิดว่าดีก็จะผุดขึ้นมาเรื่อย ๆ

ประวัติผู้แต่ง



ยูจิ อาคาบะ

ปี 1978 สำเร็จการศึกษาจากคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยโตเกียว จากนั้นเข้าทำงานด้านออกแบบและพัฒนารถบรรทุกเท้ายที่ใช้ในงานก่อสร้างของบริษัท Komatsu Ltd.

ปี 1983 ไปศึกษาต่อต่างประเทศที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดและสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด สาขาวิศวกรรมเครื่องกล

ปี 1986 เข้าทำงานที่บริษัทแมคคินซี (McKinsey) เป็นหัวหน้าโปรเจกต์มากมาย เช่น การร่างกลยุทธ์การบริหารและส่งเสริมการปฏิบัติ ออกแบบนำร่ององค์กรใหม่ การตลาด และการก่อตั้งธุรกิจใหม่

ปี 1990 ก่อตั้งสำนักงานแมคคินซีประจำกรุงโซลโดยเริ่มต้นจากศูนย์ เป็นผู้ขับเคลื่อนให้พนักงาน 120 คนมีความก้าวหน้า พร้อมทั้งผลักดันบริษัทเกาหลี โดยเฉพาะกลุ่ม LG ให้ก้าวไกลสู่ระดับโลก

ปี 2002 ก่อตั้งบริษัทร่วมทุนกับบริษัท BreakThrough Partners เพื่อสร้าง “ธุรกิจใหม่ของญี่ปุ่นให้ก้าวไกลสู่ระดับโลก” เพิ่มขึ้นให้ได้มากที่สุด

ปัจจุบันทุ่มเทให้กับการปฏิรูปการบริหารจัดการองค์กรขนาดใหญ่ การพัฒนาผู้บริหาร การเริ่มต้นธุรกิจใหม่และการพัฒนานวัตกรรมแบบเปิด

[HP] <http://b-t-partners.com/>

[Blog] <http://b-t-partners.com/akaba/>

[Twitter] <https://twitter.com/YujiAkaba>

[Facebook]: พูดคุยเรื่อง “คิดได้ในศูนย์วินาที”

คิดได้ใน 0 วินาที

ยูจิ อากาบะ เขียน
นัฏนี วาดานาเบ้ แปล

ZEROBYO SHIKOU by Yuji Akaba
Copyright © 2013 Yuji Akaba
All rights reserved.

Original Japanese edition published by Diamond, Inc., Tokyo.

This Thai edition published by arrangement with Diamond, Inc., Tokyo
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2560
จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์สุภาพใจ
บริษัท ตถาตา พับลิเคชั่น จำกัด

1st Thai Edition published: June 2017
Published by Sukkhabajai Publishing
Tathata Publication Co. Ltd.

ยูจิ อากาบะ.

คิดได้ในศูนย์วินาที.-- กรุงเทพฯ : ตถาตา พับลิเคชั่น, 2560.
188 หน้า.

1. ความคิด. I. นัฏนี วาดานาเบ้, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

150


ISBN 978-616-14-0266-2


ประธานกรรมการบริหาร: บัญชา เฉลิมชัยกิจ
กรรมการผู้จัดการ: โชนรังสี เฉลิมชัยกิจ
ที่ปรึกษา: สงวนศรี ศรีเทพประติมา
ผู้จัดการสำนักพิมพ์: อลิศ เฉลิมชัยกิจ
บรรณาธิการบริหาร: วรุตม์ ทองเชื้อ
บรรณาธิการต้นฉบับแปล: ทินภาส พาหะนิชย์
บรรณาธิการเล่ม: กัญญา ชะเอมเทศ
ออกแบบปกฉบับภาษาไทย: ณัฐพงษ์ ภาคิแพทย์,
รุ่งฤทัย ศรีสุข
ศิลปิน: ณัฐนันท์ ทับอิตตานนท์
ฝ่ายการตลาด: อัครณัฐ ชุมมนุ่ม
ฝ่ายขาย: มนูญชา ศิริวงษ์, อุดร ปัญญาชัย
ประสานงานการพิมพ์: ไพบูลย์ ชาศรียนนท์
พิมพ์ที่ บจก. เยลโล่การพิมพ์ (1988)
จัดจำหน่ายโดย สายส่งสุภาพใจ
บริษัท บุ๊ค ไทม์ จำกัด 214 ซ.พระรามที่ 2 ซอย 38
แขวงบางมด เขตจอมทอง กทม. 10150
โทรศัพท์: 0-2415-2621 โทรศัพท์: 0-2416-7744

Chief Executive Officer: Bancha Chalermchaikit
Managing Director: Chonrungsee Chalermchaikit
Consultant: Sanguansri Tretepratima
Publishing House Manager: Aleen Chalermchaikit
Editor in Chief: Varut Thongchuae
Editor for Thai Translation: Tinnapas Pahanich
Editor: Kanya Cha-emptet
Thai Version Cover Design: Nuttaponng Phakeephat,
Rungrutai Srisuk
Thai Version Book Layout: Nutthanan Tabattanon
Marketing Dept.: Akkanat Chumnum
Sales Dept.: Manunchaya Siriwong, Udon Phanyachai
Printing Co-ordinator: Bhaibulaya Chakariyanonda
Printed by Yellow Printing (1988) Co., Ltd.
Distributed by Book Time Co., Ltd.
Book Time Co., Ltd. 214 Rama II Rd. (Soi 38)
Bangmod Chomgthong Bangkok 10150
Tel: 662-415-2621 Fax: 662-416-7744

"คิดได้ในศูนย์วินาที"
การฝึกสมองที่ง่ายที่สุดในโลก
ของผู้เขียนที่ใช้ตลอด 14 ปีที่
McKinsey บริษัทให้คำปรึกษาระดับโลก


ช่วยสร้างไหวพริบและความเป็นผู้นำ
มุ่งสู่เส้นชัยการเป็นคนหัวไว คิดได้ลึกซึ้ง
รู้ทันและควบคุมทุกสถานการณ์
จัดลำดับความคิดและแก้ไขปัญหาคิดได้
ในชั่วพริบตา

 สมองแล่น คิดและตัดสินใจฉับไว
ได้ด้วยกระดาษ A4

 เพียงเขียน 1 เรื่องต่อ 1 แผ่น
เวลาสั้นและคิดกลัดกลุ้ม
เท่ากับศูนย์



สุภาพใจ

 SukhapabjaiPUB

KA 0001 พิมพ์ตามจริง
ISBN 978-616-14-0266-2



www.booktime.co.th