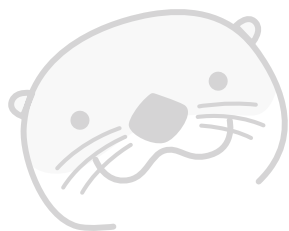


จุดโน้ตขั้นเทพ  
เปลี่ยนกระดาษให้เป็นสมองที่สอง



ทดลองอ่าน

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

# จดบันทึกขั้นเทพ

## เปลี่ยนกระดาษให้เป็นสมุดที่สวย

メモの魔力



ยุจิ มาเอดะ

เขียน

รัตนาภรณ์ วานิชย์หานนท์

แปล

จดโน้ตชั้นเทพ เปลี่ยนกระดาษให้เป็นสมองที่สอง



ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด (มหาชน)  
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170  
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 โทรสาร 0-2434-3555, 0-2434-3777, 0-2435-5111  
E-mail: info@amarin.co.th

MEMO NO MARYOKU - The Magic of Memos  
Copyright © 2018 Yuji Maeda  
Thai translation rights arranged with GENTOSHA, INC.  
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Arika Intertights Agency, Bangkok

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558  
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแถบบันทึกเสียง ตลิวีดิทัศน์  
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-18-3342-8  
พิมพ์ครั้งแรก มกราคม 2563

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

ยูจิ, มาเอเดะ.

จดโน้ตชั้นเทพ เปลี่ยนกระดาษให้เป็นสมองที่สอง/ยูจิ มาเอเดะ; เขียน; รัตนานันท์ วานิชย์หามนท์;  
แปล จาก MEMO NO MARYOKU-The Magic of Memos.- กรุงเทพฯ: ซีอาร์คัต อมรินทร์พริ้นติ้ง  
แอนด์พับลิชซิ่ง, 2563.

(14), 282 หน้า.

1. การจดบันทึก. 2. บันทึก--การเขียน. I. รัตนานันท์ วานิชย์หามนท์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

651.755 ย793

DDC 651.755

ISBN 978-616-18-3342-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด (มหาชน)  
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระวีณ ลูทกะพันธุ์ บัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์  
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จิระอร • รองบรรณาธิการผู้อำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม  
ผู้ช่วยผู้อำนวยการ พัศพร สนิธวรรณะ • บรรณาธิการบริหาร อนุรักษ์ ชาเสียง

บรรณาธิการ ธนัชชา เกษะยะนันท์ • เลขานุการ สุกัญญา จันทร์วงศ์  
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม พีระพงษ์ โพลินธุ์ วรรณภา ตั้งแสงประทีป  
ศิลปกรรม เกติพิบูล โหมตตาด • คอมพิวเตอร์ จิรณีย์ คำจันทร์  
ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัชฎา พรหมเลิศ  
ผู้ตรวจทานต้นฉบับ สุกาวดี สุขสมัย • พิสูจน์อักษร สุณห์รีย์ ไกรวิจิตร  
ผู้จัดการฝ่ายประสานงานสำนักพิมพ์ อมารลักษณ์ เชยกลิน • ประสานงานสำนักพิมพ์ ธนัชชา ศรีอินทร์  
ผู้จัดการส่วนพัฒนากลยุทธ์และช่องทางกระจาย กุลพัชนี บัวระอ

แยกสีและพิมพ์ที่

สายรุ้งกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด (มหาชน)  
376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170  
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385

จัดจำหน่ายโดย

บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130  
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6 Homepage: <http://www.naiin.com>

ราคา 245 บาท

คำนำสำนักพิมพ์

(12)

บทนำ

ถ้ามีเวทมนตร์แห่งการจดบันทึก

ก็ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้จะเอาชนะคุณได้

1

● การจดบันทึกจะสร้าง “เติมทิศชีวิต” ให้คุณ

4

● ความฝันจะเป็นจริงด้วยการจดบันทึก

6

บทที่ 1

เปลี่ยนเรื่องราวธรรมดาให้เป็นไอเดีย

ด้วยการจดบันทึก

12

● ให้การจดบันทึกเป็น “สมองที่สอง” ของคุณ

13

● เราไม่ได้จดเพื่อ “บันทึก” แต่จดเพื่อ “สร้างสรรค์ความรู้ใหม่”

15

● สำหรับผม การจดบันทึกคือ “การใช้ชีวิต”

16

● 5 ทักษะที่การจดบันทึกช่วยฝึกเรา

18

① ทำให้สามารถออกไปคนเดียวได้

(พัฒนาทักษะการสร้างสรรค์ความรู้)

② ทำให้ไม่ “ปล่อยผ่าน” ข้อมูล (พัฒนาการรับสาร)

- ③ ทำให้คู่สนทนาพูด “เรื่องจริงจัง” ออกมา  
(พัฒนาทักษะการฟังอย่างตั้งใจ)
- ④ ทำให้รู้โครงสร้างของบทสนทนา  
(พัฒนาทักษะการวางโครงสร้าง)
- ⑤ ทำให้ถ่ายทอดความรู้สึกหรือความคิดที่ไม่ชัดเจน  
ออกมาเป็นคำพูดได้ (พัฒนาทักษะการถ่ายทอด  
ออกมาเป็นภาษา)

- วิธีการจดบันทึกเพื่อออกไอเดีย 27
- ใช้สมุดแบบเปิดหน้าซ้ายขวา 28
- “ข้อเท็จจริง → สรุปเป็นแนวคิดใหม่ → ประยุกต์ใช้”  
คือสุดยอดกรอบแนวคิด 34
- เปลี่ยนเรื่องทั่วไปทั้งหลายให้กลายเป็นไอเดีย 34
- คิดให้ลึกซึ้งขึ้นด้วย “การสรุปเป็นแนวคิดใหม่”  
และ “การประยุกต์ใช้” 37
- SHOWROOM ก็เกิดมาจากการจดบันทึก 41
- เขียน “วันที่” “สรุป” “ชื่อเรื่อง” 45
- เพิ่มทักษะการตัดสินใจด้วย “การแบ่งสี”  
โดยใช้ปากกา 4 สี 47
- ปักหมุดข้อมูลด้วยการใส่ “สัญลักษณ์” 49
- “ชื่อเรื่อง” คือจุดกำเนิดของความสามารถในการถ่ายทอด 52
- “เด็กสาวตี 5 ครั้ง” คือตัวอย่างที่ดีเยี่ยมของการตั้งชื่อเรื่อง 53

## บทที่ 2

### คิดให้ลึกซึ้งขึ้นด้วยการจดบันทึก

- |  |    |
|--|----|
|  | 55 |
| ● “การสรุปเป็นแนวคิดใหม่” คืออาวุธที่ทรงพลังที่สุด<br>ที่มนุษย์ได้รับ                    | 56 |
| ● การสรุปเป็นแนวคิดใหม่ 3 รูปแบบ<br>“What” “How” “Why”                                   | 59 |
| ● การสรุปเป็นแนวคิดใหม่ด้วยการถามว่า “อย่างไร”<br>และ “ทำไม” เป็นวิธีที่มีคุณค่ายิ่งขึ้น | 66 |
| ● บอกว่า <i>หลับตาฝัน ถึงชื่อเธอ (Your Name)</i><br>สนุกอย่างไรในเวลา 1 นาที             | 68 |
| ● การสรุปเป็นแนวคิดใหม่คือ<br>“การคิดถึงใจความสำคัญของเรื่อง”                            | 72 |
| ● มี “ปัญหาที่ควรแก้” อยู่แล้วไหม  | 75 |
| ● พัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดออกมาเป็นภาษา<br>ด้วยการสรุปเป็นแนวคิดใหม่รูปแบบ What       | 76 |
| ● เพียงสมองซีกขวา ไม่อาจโน้มน้าวคนได้  | 78 |
| ● ก้าวแรกของการถ่ายทอดออกมาเป็นภาษา<br>คือการถามตัวเองว่า “ทำไม”                         | 80 |
| ● สร้างคำใหม่โดยใส่ใจกับวาทศิลป์   | 83 |
| ● 2 เงื่อนไขสำคัญที่คนถ่ายทอดออกมาเป็นภาษาเก่ง<br>มีเหมือนกัน                            | 84 |
| ● การมีคลังถ้อยคำ “โดนใจ” ไว้<br>จะช่วยขัดเกลาสำนวนการพูด                                | 87 |
| ● “กะเด็น” และ “ริเด็น” ทำให้สรุปเป็นแนวคิดใหม่ได้เร็วขึ้น                               | 90 |

- การถ่ายภาพจะช่วยให้เราฝึก “การมองแบบริเค็น” 91
- วิถีเล่น “เกมสรุปเป็นแนวคิดใหม่” 92

### บทที่ 3

## ทำความเข้าใจตัวเองด้วยการจดบันทึก 94

- เวทมนตร์แห่งการจดบันทึกจะช่วยบอกว่า “เรา” คือใคร 95
- เพื่อจะเป็นคนที่ไม่ถูกวันเวลาทิ้งไว้ข้างหลัง 97
- ในยุคปัจเจก “คนที่คลั่งไคล้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอย่างมาก (โอตาคุ)” คือคนที่แข็งแกร่งที่สุด 99
- “สมุดวิเคราะห์ตัวเอง” 30 เล่มที่เขียนตอนหางาน 101
- การหา “หลักการของชีวิต” 102
- “ทฤษฎีปลาหมึกดิบปรุงรสวาซาบิ (Tako Wasabi)” 104
- ตอบคำถามทุกข้อที่เกี่ยวกับการวิเคราะห์ตัวเอง 105
- ถ้าไม่มี “การสรุปเป็นแนวคิดใหม่”  
ก็ไม่มีกรวิเคราะห์ตัวเอง 106
- ลงมือเขียนสมุดวิเคราะห์ตัวเอง 109
- ถ้าไม่เขียน “สิ่งที่จะทำให้เป็นรูปธรรม”  
ชีวิตก็จะมีอะไรเปลี่ยนแปลง 118
- ทำต่อไปจนกว่าจะเจอหลักการของตัวเอง 120

## บทที่ 4

### ทำความเข้าใจให้เป็นจริงด้วยการจดบันทึก 122

- ความฝันจะกลายเป็นจริงด้วย
  - “การถ่ายทอดออกมาเป็นภาษา” 123
- ความแตกต่างระหว่าง “ความนึกคิด” กับ “ความคิด” 127
- ลองเขียนความฝันทุกอย่างที่คิดได้ออกมา 129
- ใส่ระดับความสำคัญของความฝัน 130
- แรงจูงใจ 2 รูปแบบ 131
- แจกแจงสิ่งที่ควรทำอย่างละเอียด 136
- “SMART” ตัวชี้วัดที่มีประสิทธิภาพ
  - ในการออกแบบเป้าหมาย 139
  - 3 สิ่งสำคัญในการเล่าเรื่อง 141
  - บอก “จุดจบ” ของเรื่องล่วงหน้า 143
  - นัดหมายกับ “ตัวเอง” 145
  - มองชีวิตให้เป็นแกนแนวนอนด้วย “กราฟชีวิต” 146
  - ตั้งคีย์เวิร์ดให้แต่ละช่วงชีวิต 147
  - ต้นกำเนิดความสุขซ่อนอยู่ที่ “จุดหักเห” 149
  - ไม่ว่าใครก็มี “เรื่องราว” 151

## บทที่ 5

### การจดบันทึกคือวิธีการดำเนินชีวิต 152

- แท้จริงแล้วการจดบันทึกไม่ใช่ “วิธีการ” แต่เป็น “ทัศนคติ” 153
- ลด “การเสียโอกาสในการสร้างสรรค์” ด้วยการจดบันทึก 154



- ไม่รอดซ้ำ เปลี่ยนการจดบันทึกจาก “เรื่องที่ต้องพยายาม”  
ให้กลายเป็น “กิจวัตร” 156
- เคล็ดลับที่จะทำให้การจดบันทึกกลายเป็นกิจวัตร 157
- เหตุผลที่ซอบคิดไอดียออกตอนอาบน้ำ 159
- “ชัยชนะของชีวิตคุณ” คืออะไร 160
- “ไม่เจอเรื่องที่ยากทำเลย” จริงหรือ 162
- สิ่งทีกระตุ่นคุณคืออะไร 163
- พร้อมทีจะเป็น “คนซอบจด” หรือยัง 165

### บทส่งท้าย

**ขยับปากกา ลมมือจด แล้วเปลี่ยนแปลงชีวิต  
และโลกใบนี้** 168

### ภาคผนวก

**“แบบทดสอบวิเคราะห์ตัวเอง 1,000 ข้อ”  
เพื่อทำความรู้จักตัวเอง** 176

**“หลักการชีวิต” ที่รวบรวมมาจากไซเซียวาเน็ทเวิร์ค** 222

**เกี่ยวกับผู้เขียน** 280

**เกี่ยวกับผู้แปล** 281

## คำนำสำหรับพิมพ์

คุณเคยรู้สึกไหมว่าเวลาที่เรากำหนดรูป สมอ มักจะจำภาพนั้น  
ได้น้อยกว่าภาพที่เราเห็นเองด้วยตาเปล่า นั่นเป็นเพราะสมอง  
จดจำว่าเราเก็บภาพนั้นไว้ในกล่องแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องบันทึก  
ลงในความจำของสมองอีก การจดบันทึกก็เช่นกัน เมื่อเราจด  
เรื่องต่างๆไว้ในสมุด สมองก็จะมีพื้นที่ว่างในการใช้ทำเรื่อง  
อื่นๆได้มากขึ้น การจดบันทึกจึงเป็นเหมือนสมองที่สองของเรา

เทคนิคการจดบันทึกที่คุณจะได้อ่านในเล่มนี้ต่างจากการ  
จดบันทึกทั่วไปที่เราใช้จดเพื่อกันลืม แต่เป็นการจดเพื่อสร้างสรรค์  
สิ่งใหม่และพัฒนาทักษะการคิดและการสื่อสารต่างๆ เมื่อเรา  
จดบันทึกมากขึ้น ความสามารถในการรับสาร การวางแผนสร้าง  
และการถ่ายทอดข้อมูลออกมาจะพัฒนาและช่วยให้เราสามารถ  
เรียบเรียงสิ่งที่ต้องการพูดให้ออกมาได้ดียิ่งขึ้น

และที่สำคัญ การจดบันทึกแต่ละครั้งช่วยให้เรารู้ถึงสภาพ  
จิตใจ อารมณ์ หรือประสบการณ์ ณ ช่วงเวลานั้น เราจึงสามารถ  
ย้อนกลับมาดูและพิจารณาตัวเองได้ ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งในการได้  
ทบทวนตัวเอง บางทีสิ่งที่เราจดในวันนี้อาจจะไปสนับสนุนความคิด  
ในอนาคต ช่วยเป็นพลังในการทำอะไรบางอย่างก็เป็นได้

นอกจากนี้ในท้ายเล่มยังมีแบบทดสอบเพื่อวิเคราะห์ตัวเอง อีก 1,000 ข้อ และหลักการชีวิตของผู้คน 1,000 คน สำหรับคนที่รู้สึกสับสน ยังไม่แน่ใจหลายอย่างในชีวิต อยากให้ลองทำแบบทดสอบนี้ หรืออ่านหลักการชีวิตของคนอื่นดู เพื่อเป็นตัวช่วยในการหาหลักการชีวิตของตัวเอง

เปลี่ยนข้อมูลให้เป็นไอเดีย มองดูตัวเองอย่างเป็นกลาง ทำความเข้าใจตัวเอง และหา “เข็มทิศชีวิต” ไม่มีสิ่งใดจะช่วยสร้างความมั่นใจในการเพิ่มขีดความสามารถและทำให้ชีวิตเราดีขึ้นได้เท่าการจดบันทึกอีกแล้ว การจดบันทึกจะทำให้ขีดความสามารถของเรากว้างขึ้น และเป็นตัวช่วยที่แข็งแกร่งที่สุดที่จะพาชีวิตเราไปพบเจอสิ่งดีๆ



มกราคม 2563

ถ้ามีเวทมนตร์  
แห่งการจดบันทึก  
ก็ไม่มี  
สิ่งใดในโลกนี้  
จะเอาชนะคุณได้



“ทำไมถึงจดเยอะขนาดนั้นล่ะคะ”

“มีเรื่องให้จดเยอะขนาดนั้นเลยหรือครับ”

“จดไปแล้วได้กลับมาอ่านด้วยหรือคะ”

ไม่ใช่เรื่องเกินจริงเลยที่จะบอกว่า นี่คือการถามที่ผมต้องเจอ ทุก ๆ 2-3 วัน แม้ว่าสำหรับผมแล้วการจดจะเป็นเรื่องที่แสนธรรมดา ไม่เคยคิดว่าพิเศษอะไร แต่จำนวนบันทึกที่ผมจดใน 365 วันก็มากมายมหาศาลจริง ๆ ตั้งแต่ลืมตาตื่นตอนเช้าจนถึงกลางคืน ตอนจะเข้านอน ผมจะอยู่ในสภาพพร้อมที่จะจดอยู่ตลอดเวลา จนมีคนเคยบอกว่า “จดขนาดนี้ก็บ้าแล้ว” พอโดนบอกว่าเป็นคนบ้าจด ผมจึงกลับมาถามตัวเองอีกครั้งว่านั่นเป็น “เพราะอะไร” และการถามถึงความหมายของการจดนี้เองที่ทำให้ผมลงมือเขียนหนังสือเล่มนี้

เวลาดูภาพยนตร์หรือการแสดง ผมก็มักจดสิ่งที่คิดขึ้นได้ไว้อย่างเช่นกัน ผลงานชิ้นหนึ่งถ้ามากหน่อยก็จดได้ถึงกว่าร้อยข้อ หรืออย่างน้อย ๆ ก็จดอยู่หลายสิบข้อ เคยมีคนมาถามว่า “การแสดงเรื่องนั้นเป็นอย่างไรบ้าง” แล้วเดินหนีไป เมื่อผมตอบว่า “ดีมาก ๆ มีความคิดเห็นเป็นสิบข้อเลยเนี่ย...” (หัวเราะ)

เวลาเข้าเมืองก็จะเดินเปิดหูเปิดตาเต็มที่เพื่อให้หัวตัวเองได้รับข้อมูลต่าง ๆ อย่าง “ทำไมป้ายนั้นถึงออกแบบให้เป็นที่ไซน์แบบนี้” “ทำไมโฆษณานี้ ก็อปปี้ไรเตอร์เลือกที่จะสื่อสารออกมาแบบนี้” ผมมักจะพูดคุยสื่อสารกับสิ่งต่าง ๆ ในเมือง พลังคิด และหยุดเพื่อจดบันทึกสิ่งที่คิดขึ้นได้

เวลาเจอภาพยนตร์ รายการโทรทัศน์ หรือคอนเทนต์ใน อินเทอร์เน็ตที่กำลังเป็นกระแสอยู่ ก็จะมีรู้สึกตื่นเต้นและมานั่งคิดว่า “ทำไมมันถึงฮิตอย่างนี้นะ” แล้วจดลงสมุดบันทึกจิตใจทันที เวลาไปงานอีเวนต์ งานเลี้ยง หรือตอนมีโอกาสดวงวัน แม้จะฟังสิ่งที่คนอื่นพูดอยู่ แต่ถ้าคิดอะไรขึ้นได้หรือนึกอะไรเดี่ยวอะไรออก ผมก็จะจดบันทึกเก็บไว้ทั้งหมด

ตอนช่วงที่กำลังหางานก็ทบทวนตัวเองและจดบันทึกเอาไว้ เพื่อจะได้วิเคราะห์ตัวเองอย่างลึกซึ้ง ซึ่งในท้ายที่สุด “สมุดวิเคราะห์ตัวเอง” ที่ผมทำขึ้นก็มีจำนวนมากกว่า 30 เล่ม ในนั้นได้เขียนไอเดียการทำธุรกิจไว้มากมาย ซึ่งมีจำนวนโมเดลธุรกิจมากกว่า 100 รูปแบบ

ทำไมผมถึงจดอย่างบ้าคลั่งขนาดนี้นะ

นั่นเป็นเพราะผมรู้สึกได้ทันทีว่า ในโลกอันโหดร้ายที่คนพูดกันว่า “ไม่กายสิทธิ์อะไรนั่นนะ ไม่มีอยู่จริงหรอก” แต่การจดบันทึกนี้แหละเป็น “ไม่กายสิทธิ์” ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตของผมอย่างมาก และผมก็มั่นใจว่าเวทมนตร์นี้เองที่จะนำทางให้ชีวิตผมได้ไปพบกับสิ่งที่ดี

เวทมนตร์ที่ว่านี่คืออะไร อย่างแรกเลยคือ เมื่อคุณจดเรื่องทั่วไปต่าง ๆ เรื่องเหล่านั้นสามารถแปรเปลี่ยนไปเป็นไอเดียได้ แม้กระทั่งสิ่งที่เมื่อมองเผิน ๆ แล้วดูไม่ได้มีความสำคัญอะไร เป็นเรื่องเล็กๆ ที่คนทั่วไปมักจะมองข้าม แต่ถ้าเราจดบันทึกไว้ เรื่องเหล่านั้นจะสามารถกลายเป็นไอเดีย ดังนั้นเวทมนตร์ของการจดบันทึกก็คือการแปรเปลี่ยนเรื่องราวธรรมดาให้เป็นไอเดียนี้เอง

แต่การจดบันทึกก็ไม่ได้มีประโยชน์เพียงแค่ช่วยให้เกิดไอเดีย ถ้าเป้าหมายคือ “ตัวเรา” เราก็จะมองเห็นว่า “เราคือใคร” หรือพูดได้ว่าการจดบันทึกจะทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น ถ้าพูดถึงการ “ทำความรู้จักตัวเอง” อาจมีคนบอกว่า “เพิ่งจะมาค้นหาตัวเองเอาป่านนี้หรือ” แต่การรู้จักตัวเองเป็นเรื่องสำคัญมากในยุคนี้ เพราะต่อไปจะเป็นยุคที่คุณค่านิยมขึ้นมาอีกราวๆ ไม่ใช่เรื่องที่ว่าเรามีเงินเท่าไรแล้ว แต่เป็นคุณค่าภายในอย่างความรู้สึก หรือการทำให้คนเห็นด้วยมากกว่าที่จะเป็นตัวตัดสิน และผมเชื่อว่าในยุคสมัยเช่นนี้ “คนที่รู้จักตัวเองเป็นอย่างดีและมุ่งมั่นกับอะไรบางอย่าง” นี้แหละที่จะสามารถทำให้ผู้คนเห็นด้วยหรือเป็นคนที่มีคุณค่านั้นเอง

## การจดบันทึกจะสร้าง “เข็มทิศชีวิต” ให้คุณ

ถ้าพูดถึงการทำความรู้จักตัวเอง ทุกคนน่าจะเคยผ่านประสบการณ์ “การวิเคราะห์ตัวเอง” ซึ่งเป็นหนึ่งในขั้นตอนการหางาน แต่คนส่วนใหญ่คงจะบอกว่า “จะสมัครงานก็เลยต้องทำ ‘การวิเคราะห์ตัวเอง’ อย่างไม่มีทางเลือก”

คิดว่าทุกคนคงต้องเคยมานั่งคิด (บางคนอาจจะด้วยความไม่ค่อยเต็มใจเท่าไร) ถึงสิ่งที่ตัวเองชอบ สิ่งที่ไม่ชอบ สิ่งของตัวเองถนัด สิ่งที่ไม่ถนัด

แต่ผมไม่ค่อยเจอคนที่วิเคราะห์ตัวเองจนเสร็จ หลายคนมักจะเลิกทำไปกลางทางโดยที่ยังไม่รู้จักรักตัวเองดีพอ ไม่มีหลักการแล้วใช้ชีวิตแบบปล่อยให้มันเป็นไป ไร้จุดหมาย แน่نون ผมไม่อาจ

ปฏิเสธได้ว่านั่นก็เป็นการใช้ชีวิตรูปแบบหนึ่ง เพียงแต่จำเป็นต้องเป็นหลักการที่ใช้สำหรับคนที่ตัดสินใจแล้วว่า “การใช้ชีวิตแบบไม่มีหลักการนี้แหละคือความสุขของฉัน”

“คุณเป็นคนแบบไหน” “อยากทำอะไร” “สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับคุณคืออะไร” เมื่อถูกถามคำถามเหล่านี้โดยไม่ทันได้ตั้งตัวคงมีไม่กี่คนที่สามารถตอบได้ทันที สรุปได้ว่า ถ้าคุณใช้ชีวิตโดยไม่รู้จักรักตัวเองดีพอ เวลาที่ต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญก็จะรู้สึกสับสนลังเล ทั้งๆ ที่จุดสำคัญที่ได้รับสิทธิ์รางวัลปริญญารีย์ให้ “ใช้ชีวิตในยุคนี้อย่างสนุกสนานในฐานะมนุษย์” และได้รับสิ่งล้ำค่าอย่างชีวิตมาจากพระเจ้าแล้ว แต่ก็อาจจะไม่สามารถสนุกไปกับมันได้อย่างเต็มที่และคุ้มค่า

เมื่อเทียบกับยุคสงครามหรือสมัยที่มีการแบ่งชนชั้นวรรณะคนในสังคมปัจจุบันไม่ต้องทำตามข้อบังคับสำคัญอะไร และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างอิสระ อีกทั้งยังมีตัวเลือกมากมายว่าจะใช้ชีวิตแบบไหน สามารถทำอะไรก็ได้ แต่เพราะความอิสระนี้เองที่บางครั้งก็ทำให้ลำบากเช่นกัน มีผู้คนมากมายที่ไม่รู้ว่าต้องใช้ชีวิตอย่างไรถึงจะมีความสุข และกลายเป็นเด็กหลงทางในการเดินทางของชีวิตกันอยู่เรื่อยๆ จนถึงขั้นที่อาจจะมีคนคิดว่าการมีคนที่กำหนดให้เลยว่าควรใช้ชีวิตอย่างไรนั้นง่ายกว่า

ถ้าเรารู้จักตัวเอง ไม่ว่าเรื่องอะไร เราก็จะสามารถมุ่งหน้าไปสู่ทางที่ถูกต้องตามมุมมองและทัศนคติต่อชีวิตที่ชัดเจน และยังได้สิ่งนำทางหรือ “เข็มทิศชีวิต” มาใช้สำหรับการเดินทางของชีวิตให้เดินไปในทางที่ถูกต้องด้วย คนที่มีเข็มทิศหรือ “หลักการชีวิต” จะไม่ค่อยหลงทาง แต่คนที่ไม่ม่มีมักจะไม่หลงและไม่สามารถมุ่งไป



ข้างหน้าอย่างมีเรี่ยวแรงได้ การรู้ว่าอะไรที่ทำให้เรารู้สึกดีใจ อะไรที่ทำให้เรามีความสุข จะช่วยทำให้เรามีแรงขับเคลื่อน

การรู้จักตัวเองดีพอก็เหมือนกับการมีเข็มทิศที่แม่นยำ และเครื่องมือที่จะช่วยให้ได้เข็มทิศนี้มาก็คือการจดบันทึกซึ่งจะแนะนำในหนังสือเล่มนี้

ที่บอกว่าการจดบันทึกเปลี่ยนชีวิตไม่ใช่คำพูดเกินจริงที่ผมพูดไปเพียงเพราะ “จะเขียนหนังสือ” แต่ผมพูดด้วยความจริงจากใจ 100 เปอร์เซ็นต์เลย

เปลี่ยนข้อมูลให้เป็นไอเดีย มองดูตัวเองอย่างเป็นกลาง ทำความเข้าใจตัวเอง และหา “เข็มทิศชีวิต”

ไม่มีสิ่งใดจะช่วยสร้างความมั่นใจในการเพิ่มขีดความสามารถ และทำให้ชีวิตเราดีขึ้นได้เท่าการจดบันทึกอีกแล้ว การจดบันทึกจะทำให้ขีดความสามารถของเรากว้างขึ้น และเป็นตัวช่วยที่แข็งแกร่งที่สุดที่จะพาชีวิตเราไปพบเจอสิ่งดี ๆ

## ความฝันจะเป็นจริงด้วยการจดบันทึก

เวทมนตร์ของการจดบันทึกคือการช่วยทำให้ความฝันของเราเป็นจริง

ชีวิตที่เกิดมาเพียงครั้งเดียวนี้ เมื่อมีสิ่งที่รู้สึก “อยากทำเรื่องนี้ให้เป็นจริง” “อยากลองทำสิ่งนั้นดู” “ถ้ากลายเป็นอย่างนี้ก็ดีเลย” แต่ทำเพียงแค่อคิดในใจก็แทบจะไม่มีทางกลายเป็นจริงได้ และความรู้สึกที่มีต่อสิ่งเหล่านั้นก็จะลดน้อยลง และจางหายไป

เหมือนไม่เคยมีมาก่อน ซึ่งความปรารถนาส่วนใหญ่ของเรามักจะจบลงไปเช่นนั้น

เพื่อไม่ให้เป็นอย่างนั้น เราต้องจดบันทึก เพราะการเขียนความฝัน ความปรารถนาลงบนกระดาษ จะทำให้ความรู้สึกต่อสิ่งนั้นชัดเจนมากยิ่งขึ้น และการมองสิ่งที่เขียนบนกระดาษซ้ำ ๆ จะทำให้เรารู้สึกเช่นนั้นจริง ๆ เมื่อสิ่งที่เราต้องการกลายเป็นความปรารถนาอันแรงกล้าแล้ว ก็จะไม่สามารถลบออกไปจากใจได้ และจะคิดถึงเรื่องนั้นไปตลอด

คนที่ผมคิดว่า “เจ๋งจริง” ในปัจจุบันคือ “คนที่มีความมุ่งมั่น” คนที่มีความตั้งใจจริง มีความฝัน มีความทะเยอทะยาน ในขณะที่เดียวกันก็เป็นคนที่มีความอ่อนโยน แต่มีหลักการที่ไม่โอนอ่อน คนประเภทนี้แหละที่จะก้าวหน้า และทำอะไรบางอย่างไว้ให้สังคมได้

แม้ว่าตอนนี้ผมจะเดินตามความฝันมาได้แค่เพียงครึ่งทาง แต่ก็ต้องบอกว่าส่วนสำคัญที่ทำให้มาถึงตรงนี้ได้เป็นเพราะการจดบันทึก

ความจริงแล้วผมเสียพ่อแม่ไปตอนประถม และหาเงินเลี้ยงดูตัวเองด้วยการเล่นกีตาร์เปิดหมวก แต่เมื่อมองย้อนกลับไปที่พบว่าตอนนั้นผมได้จดข้อสมมติฐานลงสมุดเล่มเล็ก ๆ ไว้ว่า “จะทำอย่างไรให้มีคนมาดูเยอะ ๆ” “ทำอย่างไรให้คนมาดูซ้ำ” “ทำอย่างไรคนถึงจะให้เงิน” เรียกได้ว่าผมทำ PDCA<sup>1</sup> อยู่ซ้ำ ๆ (แน่นอนว่า

<sup>1</sup> คือ วงจรแนวคิดที่ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ Plan, Do, Check และ Action

ถ้าตอนนั้นผมยังไม่รู้จักคำว่า “สมมติฐาน” ทฤษฎี PDCA ก็คงไม่รู้จักด้วย)

ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ไม่ว่าจะสมัยเรียน สมัยที่ทำงาน เริ่มทำงาน หรือแม้กระทั่งตอนที่จะเริ่มทำธุรกิจ การจดบันทึก ก็เป็นเพื่อนคู่หูที่ช่วยตอบคำถามยาก ๆ ของชีวิตให้ผมเสมอ ดังนั้นถ้าจะบอกว่าสิ่งที่ทำให้ผมมีวันนี้คือการจดบันทึกก็ไม่ใช่ว่าการพูดที่เกินจริงเลย

หลังจากที่ผมเผยแพร่ความรู้สึกที่มากมายเอ้อลั่นต่อการจดบันทึกออกมาแล้ว อยากให้ทุกคนตั้งใจให้สงบก่อน และสำหรับคนที่ตั้งใจจะอ่านหนังสือเล่มนี้ต่อ ผมขอแนะนำการดำเนินเรื่องของหนังสือเล่มนี้ได้ง่าย ๆ

ในบทแรกจะพูดถึงข้อดีของการจดบันทึก และวิธีการใช้ประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งรวมถึง “การเปลี่ยนเรื่องราวธรรมดาให้เป็นไอเดียด้วยการจดบันทึก” ซึ่งจะให้เราคิดกันอีกด้วยว่า ต้องทำอย่างไรถึงจะเปลี่ยนเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นประจำให้กลายเป็นไอเดียขึ้นมา

ถัดมาในบทที่สอง เรื่อง “คิดให้ลึกซึ้งขึ้นด้วยการจดบันทึก” จะพูดถึงเรื่อง “การสรุปเป็นแนวคิดใหม่” ซึ่งเป็นหนึ่งในคีย์เวิร์ดของหนังสือเล่มนี้ การสรุปเป็นแนวคิดใหม่คือเครื่องมือสำคัญที่เราต้องมีไว้สำหรับการออกไอเดียหรือการเพิ่มคุณค่าใหม่ ๆ จากบันทึกที่จดไว้ และเพื่อให้ทุกคนที่อ่านหนังสือเล่มนี้จะมีเครื่องมือ “การสรุปเป็นแนวคิดใหม่” ติดตัวได้เลยทันที ผมจะอธิบายถึงรูปแบบ 3 อย่างไปพร้อมกับอธิบายอย่างเป็นรูปธรรมว่า

โดยปกติแล้วผมมีวิธีคิดอย่างไร

บทที่สาม เรื่อง “ทำความเข้าใจกับตัวเองด้วยการจดบันทึก” ไม่ว่าจะคุณจะทำบันทึกขนาดไหน สร้างสรรค์ไอเดียแค่ไหน หรือมีวิธีการคิดเชิง ๆ ติดตัวแค่ไหน แต่ถ้ายังไม่รู้แน่ชัดว่า “ต้องการจะทำอะไร” ก็เป็นเรื่องเปล่าประโยชน์ เหมือนกับมีตำบในตำนานอยู่ในมือ แต่ไม่มีปี่สาคที่อยากเป่า เพราะฉะนั้นอันดับแรกต้องหาปี่สาคที่อยากเอาชนะก่อน หรือก็คือหาหลักการและเพิ่มทิสี่วิตให้เจอโดยการทำความเข้าใจกับตัวเองผ่านการจดบันทึก ซึ่งในบทนี้จะพูดถึงวิธีการที่จะทำให้ได้มาด้วยการยกวิธีการทำ “สมุดวิเคราะห์ตัวเอง” ในแบบฉบับของมาเอเดมาอธิบาย พร้อมกับบอกวิธีการที่จะทำให้รู้จักตัวเอง

บทที่สี่จะพูดถึงวิธีการ “ทำความเข้าใจให้เป็นจริงด้วยการจดบันทึก” อาจมีคนรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่คิดไปเองหรือเปล่า แต่ผมมั่นใจว่าอีกไม่นานจะมีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ว่าการจดบันทึกหรือการถ่ายทอดออกมาเป็นภาษาโดยการจดมีผลต่อการทำความเข้าใจให้เป็นจริง ที่ผมเชื่อเช่นนั้นเป็นเพราะความฝันที่คนอื่นมองดูแล้วคิดว่า “ยาก” นั้น ผมยังทำให้เป็นจริงได้อยู่เรื่อย ๆ ด้วยการจด ซึ่งผมจะแนะนำกรอบความคิดการรวบรวมความฝันที่มี การลำดับความสำคัญ กราฟสี่วิต และอื่น ๆ รวมถึงพูดถึงทฤษฎีว่าสิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการทำให้ความฝันที่ผมวาดไว้จนถึงตอนนี้เป็นจริงได้อย่างไร

ในบทที่ห้าซึ่งเป็นบทสุดท้ายจะพูดถึงเรื่อง “การจดบันทึกคือวิธีการดำเนินชีวิต” ซึ่งเป็นปรัชญาของผมอีกครั้ง สำหรับการจดบันทึกไม่ได้เป็นเพียง “วิธีการ” แต่เป็น “ความพร้อมของจิตใจ” นี่คือการเห็นและสไตล์ของผม เมื่อเราจดบันทึกทุกวัน

เป็นกิจวัตรให้เหมือน “การแปรงฟัน” แล้ว วิธีการดำเนินชีวิตของเราก็จะเปลี่ยนไป และช่วยทำให้ความฝันของเราเป็นจริง ในบั้นนี้จะมีวิธีการสร้างนิสัยให้ทำเป็นกิจวัตรอย่างเป็นรูปธรรม และพูดถึงชีวิตที่มีการจดบันทึกเป็นส่วนหนึ่งในนั้น

และตอนท้ายเล่มผมได้เตรียม “แบบทดสอบสำหรับวิเคราะห์ตัวเอง 1,000 ข้อ” เป็นภาคผนวกไว้ พุดกันตามตรงว่าเป็นการรวมคำถามที่มีจำนวนมากมายมหาศาล ขนาดที่ว่าถ้าผมเป็นผู้อ่านเองก็ยังไม่รู้สึกเหนื่อย

คำถามที่พบบ่อยที่สุดเวลามีโอกาสได้เจอทุกคน อย่างเช่นเวลาที่ไปบรรยาย คือ “ไม่รู้ว่าตัวเองอยากทำอะไร” ซึ่งผมก็ไม่สามารถให้คำตอบเป็นกรณีๆ ได้ทุกครั้งว่า “ทำอย่างไรถึงจะรู้ว่าตัวเองอยากทำอะไร” เพราะตัวผมเองกว่าจะพบว่าอยากทำอะไรจริงๆ ก็เขียนสมุดไป 30 เล่มแล้ว โดย 1 คำถามใช้ 2 หน้ากระดาษ ซึ่งถ้าคิดจากสมุดจดของมหาวิทยาลัย ที่โดยเฉลี่ยจะมี 60 หน้า เท่ากับว่าใน 1 เล่มจะมีอยู่ 30 คำถาม และ 30 เล่มก็คือ 900 คำถาม และเนื่องจากผมมีอยู่ 30 กว่าเล่ม เท่ากับว่าผมตอบคำถามไปแล้วกว่า 1,000 ข้อพอดี หลังจากคิดดูแล้วว่าจะทำอย่างไรดี เพราะผมคงไม่สามารถเอาสมุดทั้ง 30 เล่มนี้ให้ทุกคนดูได้ จึงได้คำตอบว่า “ก็ให้ตอบคำถามเดียวกับเราสิ”

แน่นอนว่าทุกคนไม่จำเป็นต้องตอบคำถามครบทั้ง 1,000 ข้อก็ได้

เพียงแต่เมื่อไรที่คุณไม่รู้ว่าคุณอยากทำอะไร รู้สึกสับสนกับชีวิต ก็ขอให้คุณกลับมาที่นี้ ผมอยากรับ “ความสับสนลังเล” ของคุณเหล่านี้เอาไว้ ด้วยความตั้งใจนี้ ผมจึงเตรียมคำถาม 1,000 ข้อนี้ไว้ให้เป็นจุดเริ่มต้นที่ทุกคนสามารถกลับมาตั้งหลักได้

ผมได้เตรียมคำถามจากเนื้อหาตอนต้นที่จะช่วยกระตุ้นความคิด และเป็นคำถามที่ตรงประเด็นไว้ ดังนั้นถ้าตอบคำถามเหล่านี้ได้ คิดว่าหลายคนน่าจะพบกับสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญได้โดยเร็ว ได้เจอกับเข็มทิศชีวิต ได้มองเห็นว่าเส้นทางชีวิตของตัวเองควรมุ่งหน้าไปทางไหน แม้จะเป็น “การวิเคราะห์ตัวเอง” แต่ก็ไม่ได้จำกัดเฉพาะนักเรียน คนวัยทำงานที่รู้สึกไม่ไหวหรือรู้สึกไม่แน่ใจกับงานที่ตัวเองกำลังทำอยู่ ก็อยากให้คุณลองทำแบบทดสอบนี้ดู ผมมั่นใจว่าสิ่งนี้จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณได้

สำหรับผู้ที่อ่านมาถึงตรงนี้ คงเริ่มรู้สึกอยากจดบันทึกกันแล้วใช่ไหม ให้เก็บความรู้สึกที่กำลังก่อตัวนี้ไว้ แล้วเริ่มลงมืออ่านหนังสือเล่มนี้ และเก็บเวทมนตร์อันแท้จริงที่ไม่สามารถประเมินค่าได้นี้กันเลย

ยินดีต้อนรับสู่โลกของการจดบันทึกที่แสนวิเศษ

ยูจิ มาเอเดะ



เปลี่ยน  
เรื่องราวธรรมดา  
ให้เป็นไปได้  
ด้วย  
การจดบันทึก



## ให้การจดบันทึกเป็น “สมองที่สอง” ของคุณ

ผมเพิ่งรู้ตัวตอนมีคนที่เหมือนกันว่า ปริมาณบันทึกที่ผมจดในแต่ละวันเป็นปริมาณที่ไม่ปกติ ปริมาณที่คนจดในหนึ่งสัปดาห์ไม่สิ ในหนึ่งเดือน เท่ากับที่ผมจดในหนึ่งวันได้อย่างสบายๆเลย

ถ้าถามว่าทำไมผมถึงจดอย่างบ้าคลั่งขนาดนี้ ผมสามารถบอกเหตุผลได้หลายข้อเลย แต่เหตุผลสำคัญที่สุดก็คือในการเดินทางของชีวิตที่มีเวลาจำกัดมากจนถึงขั้นโหดร้ายนี้ “ผมอยากจะแบ่งเวลาให้กับสิ่งที่สำคัญจริงๆ”

และถ้าถามว่าสิ่งสำคัญคืออะไร สิ่งสำคัญก็คือสิ่งที่ไม่สามารถลอกเลียนแบบได้ ไม่สามารถสร้างขึ้นหรือมีสิ่งอื่นมาทดแทนได้ สิ่งสำคัญต้องไม่มีอะไรมาแทนได้ ซึ่งก็คือกระบวนการคิดที่นำไปสู่การสร้างความรู้ใหม่ที่สร้างสรรค์ หรือความคิดที่มีเพียงเราเท่านั้นที่สามารถคิดและไม่มีอะไรมาทดแทนได้ ผมจึงจดบันทึกเพื่อให้เวลาแก่ความคิดที่สำคัญและมีค่าเหล่านั้น แม้จะเป็นเวลาที่มากขึ้นเพียงวินาทีเดียวก็ตาม

การหมกมุ่นกับเรื่องเวลาขนาดนี้อาจทำให้เสียพลังงานทางด้านจิตใจ แต่บทบาทหน้าที่ของมนุษย์กำลังจะเปลี่ยนไปเพราะการพัฒนาของ AI ซึ่งมีประสิทธิภาพและทำงานได้ก้าวหน้ามากขึ้นเรื่อยๆ พุดง่าย ๆ ก็คือ เราปฏิเสธไม่ได้เลยว่า ต่อจากนี้งานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์และการริเริ่มสิ่งใหม่จะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะฉะนั้นเราไม่มีเวลาว่างพอที่จะใช้ความคิดไปกับเรื่องที่ไม่ได้เพิ่มคุณค่าอะไรมากนัก ดังนั้นมวลมนุษยชาติที่ใช้ชีวิตในอนาคตต้องมองการจดบันทึกใหม่ เพราะผมคิดว่ากรจดบันทึกนี้จะกลายเป็นทักษะพื้นฐานอย่างหนึ่งที่ต้องมีติดตัวไว้



ขอยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เป็นรูปธรรมของ “เรื่องสำคัญที่ควรให้เวลา” มาให้คิดต่ออีกหน่อย ตัวอย่างเช่น “ในการประชุมครั้งก่อนๆ พุดคุยเรื่องอะไรกันไป” “ตรงนั้นมีใครนั่ง และนั่งกันกี่คน” “ประชุมไปวันที่เท่าไรนะ” ข้อมูลเหล่านี้เราไม่สามารถเรียกได้ว่าเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ สิ่งเหล่านี้เป็นเพียง “ข้อเท็จจริง” เท่านั้น

อย่างที่เราทราบดีว่าข้อเท็จจริงเป็นสิ่งที่มืออยู่แล้วตั้งแต่แรก แต่การคิดต่อไปว่า แล้วเราสามารถบอกอะไรได้จากเรื่องนี้ สามารถทำอะไรต่อได้บ้างต่างหากที่ถือเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ สิ่งสำคัญก็คือเราจัดบันทึกเพื่อที่จะได้ไม่ต้องให้เวลากับสิ่งที่ไม่จำเป็นอย่าง “การนึกข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นในอดีต”

การจัดบันทึกหรือสมุดบันทึกเป็นเหมือน “สมองที่สอง” ที่ช่วยจดจำ หรือเรียกอีกอย่างว่าเป็นฮาร์ดดิสก์พกพา (External Harddisk) ที่บันทึกข้อมูลไว้เพื่อให้เรามาค้นหาได้ในภายหลัง ส่วนสมองที่หนึ่งก็คือสมองของเราเองซึ่งทำหน้าที่ในเรื่องความคิดสร้างสรรค์อย่างที่คุณคนทราบดี

เมื่อเราฝากให้สมองที่สองซึ่งเป็นฮาร์ดดิสก์พกพารับหน้าที่ในส่วนของการจำแล้ว เราก็สามารถใช้พื้นที่ว่างในสมองของเราไปกับการใช้ความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างเต็มที่ วิธีนี้เป็นวิธีที่สร้างประโยชน์ได้มากกว่า และเนื่องจากข้อเท็จจริงที่เก็บไว้ในสมองที่สองอาจเป็นจุดจุดประกายไอเดียใหม่ๆ ให้สมองที่หนึ่งได้ การจดทุกอย่างเมื่อนึกขึ้นได้เตรียมไว้ก่อนจึงถือเป็นก้าวแรกของการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

## เราไม่ได้จดเพื่อ “บันทึก” แต่จดเพื่อ “สร้างสรรค์ความรู้ใหม่”

การจดบันทึกมีอยู่ 2 ประเภท

ประเภทแรกคือ “การจดเพื่อบันทึก” เป็นการจดข้อมูลหรือข้อเท็จจริงตามสารที่ได้รับมาเพื่อบอกต่อหรือเก็บไว้ คำว่า “Memo” มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Memini” ซึ่งมีความหมายว่า “จดจำ” และเมื่อลองดูคำว่า Memory และ Remember ต่างก็มีคำว่า mem อยู่ สังเกตได้ว่าคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่มีความหมายเกี่ยวกับการจดจำหลายคำจะมีคำว่า mem พูดง่าย ๆ คือ การจดบันทึกคือการบันทึกข้อความ (Memorandum) หรือบันทึกกันลืม เป็นการจดไว้เพื่อไม่ให้ลืม ซึ่งน่าจะเป็นสิ่งที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การจดบันทึกประเภทนี้น่าจะเป็นการจดบันทึกประเภทแรกที่ทุกคนได้เจอจากเวลาที่มีคนบอกให้จดในโรงเรียนหรือที่ทำงาน ดังนั้นโดยปกติเมื่อมีคนบอกให้จด หลายคนจึงมักจะนึกถึงการจดบันทึกเพื่อไม่ให้ลืม แต่สิ่งที่ผมต้องการจะบอกในหนังสือเล่มนี้คือประโยชน์ที่แท้จริงของการจดบันทึกนั้นไม่ใช่สิ่งที่กล่าวมาเลย

แต่เป็นการจดบันทึกประเภทที่สอง หรือ “การจดเพื่อสร้างสรรค์ความรู้ใหม่” ซึ่งขออธิบายต่อว่าการจดบันทึกไม่ได้มีไว้เพื่อบอกต่อข้อมูล แต่ประโยชน์ที่แท้จริงของมันคือเพื่อใช้สร้างสรรค์ความรู้ใหม่ต่างหาก

ถึงจะพูดว่า “การจดเพื่อบันทึก” แต่จริงๆ เวลาที่จะบอกข้อเท็จจริงต่อเฉย ๆ การจดบันทึกก็มีประโยชน์มาก เช่น เด็กที่แม่

วานให้ไปซื้อของ ถึงแม่บอกด้วยปากเปล่าว่าใช่ นม นัตโตะ  
ขนมปัง...สมมงก็จำไม่ได้หรอก ดังนั้นจึงจดใส่กระดาษ หรือถ้า  
เป็นสมัยนี้ก็จะจดใส่สมาร์ทโฟนกัน นี่คือ “การจดเพื่อบันทึก” จริง ๆ  
แต่ถ้าให้พูดแบบขวางโลกสุด ๆ ก็ต้องบอกว่า นี่ไม่ใช่งานที่มนุษย์  
ควรทำ เพราะหุ่นยนต์ก็สามารถทำได้ และอันที่จริงงานอย่าง  
การจำข้อมูลทื่อ ๆ คนที่เกี่ยวข้องเรื่องนี้ที่สุดก็คือคอมพิวเตอร์  
ไม่ใช่หรือ แต่พวกเราเป็นมนุษย์ ผมจึงอยากให้ทุกคนใช้ประโยชน์  
จากการจดบันทึกเพื่อให้ความสำคัญกับ “สิ่งที่มีเพียงมนุษย์เท่านั้น  
ที่ทำได้” มากกว่า ไม่ใช่เพียงจดไปตามสิ่งที่เกิดขึ้นหรือสิ่งที่ได้ยิน  
ได้ฟังมาไปทั้งอย่างนั้น แต่อยากให้ลองเริ่มลงมือจดบันทึกโดย  
คำนึงถึงการสร้างสรรค์ไอเดียใหม่ๆ หรือการสร้างคุณค่าใหม่ๆ ด้วย  
ผมคิดว่าคุณจะมีมองเห็นโลกเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง

## สำหรับผม การจดบันทึกคือ “การใช้ชีวิต”

ในสมัยเรียน มีวิชาหนึ่งที่ทำให้ผมตั้งคำถามอยู่เสมอ นั่นก็คือ  
วิชาประวัติศาสตร์ญี่ปุ่น ในคาบเรียนคุณครูจะเขียนสิ่งที่ตัวเอง  
สรุปมาในสมุดลงกระดานดำ และนักเรียนก็เพียงลอกสิ่งนั้นลงสมุด  
ตัวเองเหมือนเป็นเครื่องจักร

แน่นอนว่าการสรุปข้อมูลเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจง่ายไม่ใช่เรื่องที่  
ไร้ประโยชน์ แต่บอกตรง ๆ ว่าเป็นความจริงที่ตอนนั้นผมมีความคิด  
ของตัวเองว่า “นี่ไม่ใช่สิ่งที่มนุษย์ควรทำ”

สิ่งที่มีเพียงมนุษย์เท่านั้นที่ทำได้คือการสร้างไอเดียด้วยความคิด  
ความรู้สึก และมุมมองของตนเอง แน่ใจว่าไม่ใช่การทำงานเหมือน

เครื่องจักรอย่างการเขียนลอกข้อมูลไปทั้งอย่างนั้น ต่อไปในอนาคต  
สิ่งเหล่านี้ควรรู้ให้เครื่องจักรทำหน้าที่มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้  
สำหรับท่านผู้อ่านทุกคนที่ได้มาพบกันในหนังสือเล่มนี้ ผมอยากให้  
ทุกคนใช้การจดบันทึกเพื่อ “สร้างสรรค์ความรู้ใหม่ๆ” เพราะนี่คือ  
ทักษะที่พวกเราควรมีมากที่สุด เพื่อไม่ให้ใครพูดได้ว่า “จะโดน  
AI แย่งงาน” ยิ่งในยุคปัจจุบันที่มีคนปลุกปั่นความกังวลเกี่ยวกับ  
เรื่องนี้อยู่ มนุษย์อย่างเราจึงควรแบ่งเวลาที่สำคัญของเราให้กับการ  
สร้างสิ่งที่ไม่ได้อยู่ที่ตัวไปและเป็นสิ่งที่มีคุณค่า

ไม่ใช่แค่ทางธุรกิจ แต่ไอเดียเกือบทั้งหมดของผมเกิดจากการ  
ให้ความสนใจ ไม่ละเลยสิ่งที่มีมักจะเผลอมองข้าม และ “ถ่ายทอด  
ออกมาให้เป็นภาษา” ซึ่งขั้นตอนการสร้างสรรค์ความรู้นี้เรียกว่า  
“การจดบันทึก” และผมคิดว่าสิ่งต่างๆ ที่ทำในการสร้างสรรค์ความรู้  
ซึ่งมีเพียงมนุษย์เท่านั้นที่สามารถทำได้นี้แหละคือหัวใจสำคัญของ  
การทำงาน

อย่างที่ได้ออกในหนังสือเล่มนี้ว่า วัตถุประสงค์คือวิธีสร้างสรรค์  
ความรู้ ทำให้ตัว “การจดบันทึก” เองคือการทำงาน และสำหรับผม  
ผู้อ่านที่ติดพันกับงาน การจดบันทึกก็เหมือนการใช้ชีวิตของผม