

คู่มือแสงสว่าง

กัณฑ์แพทย์สม สุจิรา

เขียน

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (9)

คำนำผู้เขียน (10)

Part 1

ภาพแห่งความสำเร็จ 3

ภาพในใจ 11

ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ 15

สิ่งสมประสงค์ 19

เรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น 23

กำหนดเป้าหมาย 29

Part 2

ฝึกฝนปัญญา พัฒนาสมอง 33

ทดลองและฝึกซ้อม 37

หมั่นวิเคราะห์วิจารณ์ 43

ประกวดและแข่งขัน 47

สร้างจินตนาการให้ชัดเจน 51

เพิ่มชั่วโมงบิน 55

ส่งเสริมพรสวรรค์ 59

มีงานอดิเรก 65

เลือกรับแต่สิ่งที่ดี 69

Part 3

พลิกชีวิตด้วยสติ 73

สมองรับรู้ความรู้สึกและสั่งการ	77
การเพิ่มพลังสมอง	83
กำหนดสติเฝ้าดูการเคลื่อนไหว	89
มีสติเหมือนมีปาฏิหาริย์	93
สติควบคุมสมองได้	97
สติ รู้ทัน สัมปชัญญะ รู้ตัว	103

Part 4

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ 109

การคิดบวก	113
ความเชื่อมั่น	117
อยู่กับปัจจุบัน	121
หาหุ่นส่วน	125
แสวงหาคนเก่ง	129
บุคคลต้นแบบ	131
ศึกษาชีวประวัติ	135
ช่างสังเกต	139
ขยันและอดทน	143
การเสียสละ	147
รู้จักแพ้	151

P a r t 5

เรียนรู้ผู้อุปสรรค 155

อุปสรรคในวัยเด็ก 163

วิกฤติของชีวิต 167

อุปสรรคเชิงจิตวิทยา 171

อุปสรรคเชิงพุทธศาสนา 175

P a r t 6

สืบค้นจากผลลัพธ์ 179

สร้างเอกลักษณ์ 183

หาช่องว่างทางการตลาด 187

สร้างภาพลักษณ์ 193

P a r t 7

สุดยอดความสำเร็จ 197

เกี่ยวกับผู้เขียน 206

Part 1

ภาพแห่งความสำเร็จ

จำพเจ้าไม่คิดเป็นถ้อยคำ

ค ว ม คิ ด

ต่า ง ๆ

พุด จั น มา เป็น

ภ า พ

แล้วค่อยพยายามอธิบาย

ด้วยถ้อยคำในภายหลัง

–แอลเบิร์ต ไอน์สไตน์

การเรียนรู้จากผู้ที่ประสบความสำเร็จคือทางลัดที่จะทำให้เรา
ประสบความสำเร็จได้เร็วที่สุด

แต่เราจะรู้ได้อย่างไรว่า อะไรคือหัวใจแห่งความสำเร็จนั้น

หากเรามีสติในระดับที่สามารถจับความคิดได้ จะพบว่าขณะที่
คนเราคิดจะทำอะไร จะมีภาพเกิดขึ้นในสมอง แต่ภาพนั้นผุดขึ้น
เร็วมาก จนคนที่สติไม่ไวพอจะไม่สามารถรับรู้ เช่น นักบาสเกตบอล
ที่กำลังเลี้ยงลูกจะเข้าสูด ภาพการเคลื่อนไหวร่างกายจะผุดขึ้นใน
สมองก่อนภายในเสี้ยววินาที ซึ่งแน่นอนว่า นักกีฬาที่เคยซ้อมหรือ
เคยฝึกจินตนาการจะมีภาพในใจชัดกว่านักกีฬาที่ไม่เคยฝึก

ผู้ที่ประสบความสำเร็จทุกอาชีพบนโลกนี้ล้วนมีความสามารถ
ในการคิดเป็นภาพ และภาพที่สำคัญที่สุดก็คือภาพแห่งความสำเร็จ
สุดท้ายที่เขาต้องการให้เกิดขึ้น ยิ่งภาพชัดเจนเท่าไร การจะวางแผน
ปฏิบัติหรือหาข้อมูลเพื่อการก้าวไปสู่ความสำเร็จก็ง่ายขึ้นเท่านั้น

ในสมัยสงครามโลกครั้งที่สอง การที่ทหารจะยิงเครื่องบินฝ่ายตรงข้ามให้ตกได้ จะต้องใช้ลูกปืนนับร้อยนับพันนัดระดมยิงรวมกับท่าฝน แต่ปัจจุบันด้วยเทคโนโลยีในการล็อกเป้า ทำให้สามารถยิงเครื่องบินได้อย่างแม่นยำราวจับวางโดยใช้จรวดเพียงลูกเดียว

สำหรับวงการธุรกิจ การวิจัยก่อนว่าตลาดต้องการอะไรเป็นเรื่องสำคัญ แล้วค่อยมาวิเคราะห์ว่าจะทำสินค้าในรูปแบบไหน หีบห่อที่จะออกแบบเป็นอย่างไร ทำให้สามารถวางแผนการตลาดที่สอดคล้องกับผลการสำรวจวิจัย ถ้าเปรียบเทียบกับผู้บริโภคคือเป้าหมาย การวิจัยก็คือกระบวนการหนึ่งของการล็อกเป้า เช่นในการรบ ถ้าความสำเร็จคือการยิงให้ถูกเครื่องบินข้าศึก สิ่งที่ผู้ออกแบบปืนต่อสู้อากาศยานแบบใหม่ต้องทำก็คือการคิดย้อนกลับ โดยนำเอาภาพการระเบิดของอากาศยานมาเป็นตัวตั้งในการออกแบบคำนวณ แล้วสร้างจรวดเพื่อทำลายเป้าหมายนั้น

**การคิดย้อนกลับจากความสำเร็จเพื่อหาเหตุปัจจัยจึงง่ายกว่า
การคิดหาเหตุปัจจัยเพื่อไปสู่ความสำเร็จ** ยิ่งหารายละเอียดได้มากเท่าไร โอกาสประสบความสำเร็จยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

ในปัจจุบันผู้ที่เรียนจบรถยนต์ด้วยเกียร์อัตโนมัติจะรู้สึกว่ายางตายและสะดะดวงสบายมาก แต่กว่าจะมีระบบนี้ มนุษย์ต้องเหยียบคลัตช์เพื่อเปลี่ยนเกียร์มาก่อนเป็นเวลาเกือบหนึ่งร้อยปี กว่าวิศวกรจะคิดได้ว่า ในเมื่อคนขับต้องเปลี่ยนเกียร์เมื่อถึงความเร็วที่กำหนดทุกครั้ง แล้วทำไมไม่สร้างระบบที่เมื่อถึงความเร็วที่กำหนดแล้วเครื่องเปลี่ยนเกียร์โดยอัตโนมัติ

สมัยที่บิล เกตส์ ยังศึกษาอยู่ในระดับมหาวิทยาลัย เขาจำเป็นต้องหาคำสั่งเฉพาะต่างๆ มากมายเพื่อใช้สำหรับพิมพ์เข้าเครื่องคอมพิวเตอร์ เขาพยายามเสนออาจารย์ว่า ในเมื่อทุกคนต้องหาคำสั่งแบบเดียวกัน แล้วทำไมถึงไม่เอาคำสั่งนั้นใส่ไว้ในคอมพิวเตอร์เสียเลย เพียงแต่ทำหน้าที่จ่อเป็นรูปภาพเพื่อคลิกแต่ละคำสั่งเข้าไปที่ฐานข้อมูล วิธีนี้จะทำให้คนที่ไม่ได้เรียนคอมพิวเตอร์สามารถใช้เครื่องได้ด้วย อีกทั้งคนที่เรียนก็ไม่จำเป็นต้องท่องอะไรมากมาย เอาเวลาไปคิดอะไรที่สร้างสรรค์ดีกว่า แต่ปรากฏว่าอาจารย์ก็ยังคงให้นักศึกษาท่องจำต่อไป ในที่สุดบิล เกตส์ ทนไม่ไหว ลาออกจากมหาวิทยาลัยมาสร้างโปรแกรมวินโดวส์ตามฝันและปลุกปั้นบริษัทไมโครซอฟท์จนขึ้นเป็นอันดับหนึ่งของโลก

ในวันที่เขาขึ้นไปกล่าวสุนทรพจน์ให้แก่มหาวิทยาลัยที่เคยลาออกมา เนื่องในโอกาสที่ได้รับปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ เขาได้พยายามพูดโน้มน้าวให้มหาวิทยาลัยเปลี่ยนแปลงวิธีการสอน โดยชี้ให้เห็นว่าการสอนจากหน้าไปหลังนั้นใช้ได้ผลดีมากเมื่อห้าสิบปีที่แล้ว เพราะข้อมูล การค้นพบ ความรู้ต่างๆ ยังไม่มากเท่าใดนัก แต่ในยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร จำเป็นต้องปฏิวัติการเรียนการสอนให้เป็นแบบย้อนกลับ

บิล เกตส์ กล่าวว่า หลังจากในโลกได้พบวิถีเทคโนโลยีแล้ว การปฏิวัติการศึกษาจะต้องเกิดขึ้นตามมาด้วย ในโลกปัจจุบันทุกคนสามารถเรียนรู้ได้จากแหล่งข้อมูลหลากหลายมาก ไม่จำเป็นต้องได้มาจากห้องเรียนเท่านั้น เด็กแต่ละคนมีความรู้ ความเข้าใจ ประสบการณ์ และการมองโลกที่ต่างกัน และด้วยพลังอำนาจแห่ง

ประสิทธิภาพของเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ จะทำให้ได้สามารถเรียน
ได้ตามความต้องการของแต่ละคน โดยมีครูเป็นผู้คอยช่วยเหลือ
และแนะนำ

+ + + + +

การมองเห็น เป้าหมายแห่งชีวิตเป็นภาพ
ที่ชัดเจน ช่วยให้มองเห็นหนทางแห่งการเดินเข้าสู่
เป้าหมายนั้น

ชีวิตเราจะไม่มีความประสบความสำเร็จได้เลย
ถ้าเราไม่รู้ว่าอะไรคือความสำเร็จที่เราต้องการ
ในชีวิต

+ + + + +

ถ้า**ใจ**เชื่อว่า**ทำได้**
ต่อให้ต้องย้ายภูเขา
ถมทะเล ก็**ทำได้**
แต่ถ้า**ใจ**เราคิดว่า**ทำไม่ได้**
แม้ง่ายแค่พลิกฝ่ามือ
ก็ยังไม่ถึงวันประสบความสำเร็จ

— ดร.ชุน ยัตเซน

ภาพในใจ

สิ่งที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์ชนิดอื่นๆ คือ การรู้จักสร้างมโนภาพ เพราะเหตุการณ์ในอนาคตจะเกิดขึ้นตามภาพในใจ

แต่สิ่งที่ทำให้มนุษย์แต่ละคนประสบความสำเร็จในวิถีทางและรูปแบบที่แตกต่างกัน ก็เพราะความสามารถในการสร้างมโนภาพไม่เท่ากัน

มโนภาพเกิดจากการทำงานของสมองซีกขวา ปีกล์โซ จิตรกรชื่อดังของโลกบอกว่า ก่อนที่เขาจะลงมือวาดนั้น ภาพก็ได้ปรากฏขึ้นในใจเขาก่อนแล้ว เช่นเดียวกันกับนักเขียนนวนิยาย เขาจะสร้างจินตนาการถึงเนื้อเรื่องและบุคลิกของตัวละครออกมาเป็นภาพก่อน ดารานักแสดงจะสร้างความรู้สึกของบทบาทนั้นอยู่ในสมองซีกขวา ซึ่งเป็นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกด้วย ดังนั้นถ้ารู้จักควบคุมสมองส่วนนี้ได้ จะทำให้สามารถแสดงบทบาทใจ เสียใจ อิจฉาริษยา รัก โกรธ หลง ฯลฯ ได้ราวกับว่าเป็นเหตุการณ์จริง หรือถ้าเล่นโดยแสดงบทบาทเป็นคนอื่นที่มีตัวตน เช่น เล่นเป็นฮิตเลอร์ เขาก็จะสร้างมโนภาพของฮิตเลอร์ในสมอง แน่แน่นอนว่า ก่อนหน้านั้นนักแสดงจะต้องไปหาข้อมูลเกี่ยวกับฮิตเลอร์มาให้มาก

ที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะมโนภาพจะชัดเจนไปไม่ได้เลยถ้าขาดข้อมูล และเมื่อภาพในใจชัด ความรู้สึกจะตามมา ความรู้สึกนี้เองที่จะทำให้ นักแสดงเล่นได้ราวกับว่าเขาเป็นคนคนนั้นจริงๆ

เนื่องจากสมองส่วนสร้างมโนภาพกับสมองส่วนความรู้สึกอยู่ใน ซีกเดียวกัน ดังนั้นทุกครั้งที่สร้างจินตนาการ ต้องพยายามสร้างความรู้สึกให้เข้มข้นด้วย เพราะพลังที่จะขับเคลื่อนให้ภาพนั้นประสบความสำเร็จขึ้นอยู่กับความรู้สึกที่สอดคล้องกับภาพเท่านั้น

+ + + + +

มีมโนภาพ ก็มีศกยภาพ วิธีสร้าง
ศกยภาพให้ชีวิต ต้องเริ่มต้นด้วยการสร้าง
มโนภาพก่อน เพราะความสำเร็จของมนุษย์ไม่ได้
มาจากโลกภายนอก แต่มาจากภายในตัวเรา

+ + + + +

คุณจะต้องมีภาพ
แห่งความรู้สึกในใจ
ที่แจ่มชัดและถูกต้อง
ในสมองของคุณ
ก่อนที่จะคุณสามารถทำมัน
สำเร็จ

— อะเล็กซ์ มอร์ริสัน