

"ความสำเร็จสร้างได้ด้วยสมาธิ"

แอลเบิน นาคัตซึบะ
สำนักพิมพ์ อ.ส.ท.

เล่า เรื่องหนังสือในตอนนี้อธิบายเรื่องราวหนังสือที่จะนำเสนอปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการประสบความสำเร็จ แต่อาจดูเป็นเรื่องพื้นฐานจนหลายคนลืมนึกถึง นั่นคือการมีสมาธิ

คนระดับท็อป 1% ในสาขาอาชีพต่างๆ ประสบความสำเร็จได้เพราะพวกเขาจดจ่อทุ่มเททำสิ่งที่รักด้วย "พลังแห่งสมาธิ" จนบรรลุเป้าหมายระยะยาวของตนเองได้ โดยไม่ยอมแพ้แรงกดดันจากภายนอกหรืออุปสรรคต่างๆ **การมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ตัวเองคิดโดยไม่ยอมแพ้แรงกดดันจากภายนอกก็คือเคล็ดลับเพื่อชัยชนะในระยะยาว**

ต่อให้เป็นนักธุรกิจที่มีความสามารถก็ยากจะหาวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดได้ ถ้าไม่มีสมาธิ หรือแม้แต่ศิลปินที่มีความคิดสร้างสรรค์ หากไม่มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำก็ไม่สามารถผลิตผลงานที่ดีที่สุดได้ ไม่ว่าจะนักเบสบอลมืออาชีพ เขียนหมากรุก นักปั้นเขากำลังปั้นเขา นักไวโอลิน นักพัฒนาผลิตภัณฑ์ ขณะที่กำลังจดจ่อกับงานตรงหน้า เสียงอึกที่กรอข้าง ความวิตกกังวลส่วนตัว ทุกสิ่งทุกอย่างจะมลายหายไปหมดสิ้น สมาธิทั้งหมดจะมุ่งไปที่สิ่งที่กำลังทำอยู่ในเวลานั้นเท่านั้น และทำสิ่งนั้นอย่างเพลิดเพลิน

เมื่อมีสมาธิจดจ่อ เราจึงใช้พลังความคิดได้ 100% และเมื่อรู้ลึกกว่าตัวเอง "ควบคุมสติของตัวเองทั้งหมดได้" ก็จะมีความสุขอย่างที่สุด **กล่าวได้ว่าพื้นฐานที่สำคัญที่สุดที่ทำให้เราแสดงพลังความสามารถที่มีได้ก็คือ "พลังแห่งสมาธิ"** นั่นเอง แต่คำถามต่อมาคือ "แล้วทำอย่างไรจึงจะสร้างนิสัยการมีสมาธิในยุคที่มีสิ่งกระตุ้นให้เราวอกแวกได้ตลอดเวลาอย่างทุกวันนี้?"

เล่าเรื่องหนังสือในตอนนี้อธิบายเรื่องราว "ความสำเร็จสร้างได้ด้วยสมาธิ" เขียนโดยโทโยชิ นางาตะ ซึ่งมีประสบการณ์การทำงานด้าน content business, e-marketing, web service และการเพิ่มผลผลิตภาพ "ทางปัญญา ในหนังสือเล่มนี้ แนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อฝึกฝน และพัฒนา "สมาธิ" เพื่อให้ใช้พลังความคิดได้ 100% บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของผู้ประสบความสำเร็จระดับโลก เช่น แลร์รี เพจ และเซอร์เกย์ บริน ผู้ก่อตั้ง Google, เจฟฟ์ เบซอส ผู้ก่อตั้ง Amazon, สตีฟ จ๊อบส์ ผู้ก่อตั้ง Apple, ปีเตอร์ ดรักเกอร์ กูรูด้านการบริหารแห่งศตวรรษที่ 20, ซินยะ ยามานากะ ผู้ได้รับรางวัลโนเบลสาขาชีววิทยา และกรณีตัวอย่างขององค์กรที่ประสบความสำเร็จในการสร้างกลไกเพื่อส่งเสริมสมาธิของคนทำงาน เช่น Google, 3M, P&G Japan ตัวอย่างวิธีปฏิบัติจากหนังสือเล่มนี้ เช่น

- **ควรทำทีละเรื่อง** ถ้าเราทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน จะไม่สามารถจดจ่อกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ และไม่เกิดประสิทธิภาพและผลสัมฤทธิ์ จึงจำเป็นต้องสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างสมาธิให้จดจ่อกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยพยายามเก็บสิ่งของที่ไม่จำเป็นให้พ้นจากสายตา ไม่วางสิ่งของต่างๆ เหล่านั้นไว้บนโต๊ะทำงานหรือรอบตัว

- **แบ่งเวลาเป็นหน่วยย่อยๆ ที่ตัวเองจะมีสมาธิจดจ่อได้ง่าย** ไม่ต้องพยายามเพ่งสมาธิจดจ่อตลอดเวลาทำงาน 8 ชั่วโมงใน 1 วัน และเมื่อรู้แล้วว่าระยะเวลาที่เราจะมีสมาธิยาวแค่ไหน จึงแบ่งเวลางานเป็นช่วงๆ จากนั้นปรับสมดุลระหว่างช่วงเวลาที่มีความสามารถกับช่วงเวลาที่พัก โดยทั่วไป คนเรามีสมาธิจดจ่ออย่างแน่วแน่ที่สุด ได้ประมาณ 15 นาที และมีสมาธิจดจ่อต่อเนื่องได้นานที่สุดประมาณ 90 นาที และที่สำคัญ ในการทำงาน ลูกค้าหรือเพื่อนร่วมงานของเราก็มีขีดจำกัดของสมาธิประมาณ 15 นาทีเช่นกัน ควรพิจารณาเรื่องช่วง เวลาทำงานร่วมกันให้เหมาะสมด้วย

- **รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์อยู่เสมอ** เพราะในการแข่งขันเพื่อเอาชนะคู่แข่งหรือการทำงานให้สำเร็จลุล่วง ถ้าเราเป็นหวัดหรือสภาพร่างกายแย่ ก็จะไม่สามารถแสดงฝีมือหรือผลงานที่ดีที่สุดได้ ตัวอย่างข้างต้นนี้เป็นเพียงบางส่วนเท่านั้น ในหนังสือ **"ความสำเร็จสร้างได้ด้วยสมาธิ"** ยังมีคำแนะนำเกี่ยวกับการพัฒนาสมาธิอีกหลายเรื่อง จึงเหมาะสำหรับคนทำงาน และผู้นำองค์กร เพื่อความสำเร็จในการทำงาน และชีวิตส่วนตัว รวมถึงพ่อแม่ใช้ปลูกฝังสมาธิให้ลูกตั้งแต่ปฐมวัย เหมาะสำหรับชีวิตในปัจจุบันที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารและสื่อต่างๆ ที่รบกวนสมาธิของเราได้ตลอดเวลา



ความสำเร็จสร้างได้ด้วยสมาธิ

ผู้แต่ง : Toyoshi Nagata

ผู้แปล : ดร.ศิริลักษณ์ ศิริจันทร์

ISBN : 978-974-443-623-8

216 หน้า / ราคา 200 บาท

จัดสเปกหนังสือ คอมพิวเตอร์ 1

อาทิตย์ ติณวอล

สำนักพิมพ์ภาษาและวัฒนธรรม

ทุกวันนี้มีหนังสือเรียนภาษาญี่ปุ่นอยู่ในท้องตลาดเยอะมาก หลากหลายรายการ ว่ากันว่า ก็น่าสนใจ ก็น่าสนใจ ก็น่าสนใจ... แต่ก็ต้องยอมรับว่า การที่หนังสือเรียนภาษาญี่ปุ่นเล่มนั้นๆ จะดี เล่มนั้นก็เหมือนจะดี เล่มนั้นก็เหมือนจะดี... อย่างไรก็ตาม ปัญหาของคนอ่านคือ คุณค่าของหนังสือเรียนภาษาญี่ปุ่นเล่มไหนจะดีที่สุดสำหรับเรา

ก่อนอื่นผู้เรียนเองต้องรู้จักตัวเองก่อนว่าจะเรียนภาษาญี่ปุ่นไปทำอะไร อนาคตข้างหน้าจะจริงจังแค่ไหน เพราะเงื่อนไขเบื้องต้นพวกนี้จะเป็นเหมือนแสงดาวที่นำทางเราในคืนอันมืดมิด... ไม่เสียเงินเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ เริ่มต้นที่ผู้เรียนกลุ่มแรก กลุ่ม "เริ่มจากศูนย์" ศูนย์ในที่นี้คือไม่รู้อะไรมาก่อนเลย อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ กลุ่มนี้ขอให้ตั้งใจ อย่าเพิ่งรีบร้อนให้เป็นในเร็ววัน (เพราะมันเป็นไปไม่ได้) ให้เริ่มจากการเรียนตัวอักษรก่อน ซึ่งแบ่งเป็น 2 ทางย่อยๆ ได้แก่ หนังสือ **สนุกคัดอักษรคาเนะ** เล่มเดียวมีตัวอักษรญี่ปุ่นทั้ง 2 แบบ (ฮิรางานะ+คาตากานะ) แถมมีซีดีให้ฟังเสียงอีกต่างหาก ราคาก็ไม่แพงเลยสำหรับผู้เริ่มต้น หรือจะเป็นหนังสือ **อิสระนะเรียนสบาย สไตลโคะฮะรุ และ คะตะคะนะ สู้!** ก็ได้ แต่แนวทางนี้จะแบ่งเป็น 2 เล่ม เล่มละตัวอักษร เรียนด้วยวิธีการจดจำแบบใช้เสียงใกล้เคียงกับเสียงในภาษาไทย มีแบบฝึกหัดในรูปแบบกิจกรรมให้ทำมากมาย ประเด็นสำคัญสำหรับคนกลุ่มนี้ก็คือ ให้จำตัวอักษรให้แม่นก่อน แม่นระดับที่ว่าเห็นแล้วสามารถอ่านออกเขียนได้เลย ไม่ต้องใช้เวลาคิดนาน แล้วค่อยไปต่อในขั้นต่อไป ไม่อย่างนั้นหนทางข้างหน้าจะขรุขระมาก...

จำตัวอักษรได้แล้วก็ต้องเริ่มเข้าสู่บทเรียนจริงๆ ก็น่าสนใจเส้นทางของการเรียนจะแบ่งเป็น "ผู้เรียนจริงจัง" กับ "ผู้เรียนไม่จริงจัง"

ผู้เรียนจริงจังก็จะตั้งเป้าไว้ในระยะยาว เล็งผลเลิศ หนังสือที่เหมาะกับผู้เรียนกลุ่มนี้จึงมีหลายซีรี่ย์ด้วยกัน เช่น **มินนะ โนะ นิชิงโกะ [2nd Edition]** ในซีรี่ย์มีตำราหลัก 4 เล่ม และหนังสือเสริม อีกมากมาย นับสิบเล่ม เน้นการเรียนรู้ไวยากรณ์พื้นฐาน และรูปประโยคต่างๆ เรียกได้ว่าสามารถใช้งานได้ยาวๆ ไปจนสาแก่ใจ หรือ **โดจิ ภาษาญี่ปุ่นขั้นต้น** ซีรี่ย์แผดฟ้าผาดนองกับมินนะฯ มีตำราหลัก 4 เล่มเหมือนกัน แต่เป็นมินนะฯ ที่เน้นเรื่องการสื่อสารและการนำไปใช้มากขึ้น และซีรี่ย์สุดคมตะนิรันดรกาลสำหรับผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นอย่าง **ภาษาญี่ปุ่นอะกิโกะ โตะ โตะ โตะ โตะ โตะ โตะ โตะ โตะ** ทั้งซีรี่ย์มี 6 เล่มหลักกับแบบฝึกหัดอีก 3 เล่มจุกๆ แน่นๆ เห็นตัวละครน่ารักขนาดนี้แต่จริงๆ เนื้อหาแน่นไม่เบาเลย เพราะถ้าเรียนจบครบหมดแล้วจะมีความรู้ถึงระดับ N4 เลยทีเดียว ที่สำคัญ ในเล่มมีกิจกรรมให้ทำเพื่อฝึกฝนเยอะมาก แต่บางกิจกรรมก็อาจจะต้องอาศัยเพื่อนช่วยทำด้วยถึงจะได้ประสิทธิภาพสูงสุด

ส่วนผู้เรียนไม่จริงจังก็จะมีหนังสือที่ไม่ได้เน้นเรื่องวิชาการจ๋าๆ รองรับอยู่ อาจจะมีทางเลือกไม่มาก แต่ก็ดีกว่าไม่มีเลยนะ... แนะนำว่าสำหรับใครที่อยากลองเรียนดูว่าจะไปไหวไหม หรือจับพืด จับผลูมาเรียนโดยไม่ตั้งใจลองเริ่มจากซีรี่ย์ **ภาษาญี่ปุ่นเรียนสบาย สไตลโคะฮะรุ** ดูก็ไม่เสียหาย เพราะซีรี่ย์นี้เกิดมาเพื่อผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นเป็นวิชาเลือก ในที่นี้หมายถึงว่า เนื้อหาในหนังสือจะไม่ได้จริงจังเข้มข้นเท่าผู้เรียนในสายจริงจัง เน้นเรื่องการสื่อสารด้วยประโยคพื้นฐานง่ายๆ อาศัยหลักการแทนที่คำศัพท์ไปตามสถานการณ์ ไม่เน้นเรื่องไวยากรณ์ให้ปวดหัว ถ้าไหวก็ไปต่อ แต่ถ้าไม่ไหวก็อาจจะพอแค่นี้ก็เป็นได้

หนังสือทุกเล่มที่แนะนำนี้ยังสามารถหาซื้อได้อยู่ตามร้านหนังสือทั่วไป หรือสามารถหาซื้อได้ที่ ศูนย์หนังสือ ส.ส.ท. ทั้ง 2 สาขา (สุขุมวิท 29 และพัฒนาการ 18) นอกจากนี้ก็ยังสั่งซื้อผ่านทางออนไลน์ได้ที่ www.tpabook.com



สามารถดูรายละเอียดหนังสือทั้งหมด (ราคา ตัวอย่างเนื้อหา ฯลฯ) ได้จากเว็บไซต์ www.tpapress.com