

“ความสำเร็จสร้างได้ด้วยสมาธิ”

ก้าว แรกของชีวิต เราทุกคนต่างก็คลอดจากท้องแม่ ส่งเสียงร้องอูแว้วๆ เหมือนกัน ไม่ว่าเกิดในสภาพแวดล้อมอย่างไร วินาทีที่เราลืมตาดูโลก พวกเราทุกคนต่างก็ยืนที่จุดเริ่มต้นจุดเดียวกัน

ทว่าเมื่อดำเนินชีวิตผ่านไปหลายสิบปี กลับมีชีวิตที่แตกต่างกันมาก บางคนได้รับการทาบทามจากหลายบริษัท ขณะที่บางคนตกงานหางานทำไม่ได้ บางคนทำงานอย่างมีความสุข และผลิตผลงาน ขณะที่บางคนแค่คิดว่าต้องไปทำงานก็รู้สึกครั่นเนื้อครั่นตัว ไม่สบายเสียแล้ว ความแตกต่างที่วุ่นเกิดจากอะไร?

เล่าเรื่องหนังสือ สิงหาคมนี้ ขอแนะนำหนังสือที่จะช่วยตอบคำถามนี้ได้ให้ลองอ่านกัน นั่นคือ **“ความสำเร็จสร้างได้ด้วยสมาธิ”** โดย โทโยชิ นางาตะ ซึ่งมีประสบการณ์การทำงานด้าน content business, e-marketing, web service และการเพิ่มผลผลิตภาพ “ทางปัญญา” จุดเริ่มของหนังสือเล่มนี้มาจากผู้เขียนค้นพบว่าคนระดับท็อป 1% ในสาขาอาชีพต่างๆ ประสบความสำเร็จได้ เพราะพวกเขาจัดจ่อ ทู่เมเททำสิ่งที่รักด้วย **“พลังแห่งสมาธิ”** จนบรรลุเป้าหมายระยะยาวของตนเองได้โดยไม่ยอมแพ้แรงกดดันจากภายนอกหรืออุปสรรคต่างๆ

ต่อให้เป็นนักธุรกิจที่มีความสามารถด้านการคิดเชิงตรรกะก็ยากจะหาวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดได้ หากไม่มีสมาธิจัดจ่อกับปัญหา หรือแม้แต่ศิลปินที่มีความคิดสร้างสรรค์จนเป็นที่อิจฉาของใครต่อใคร หากไม่มีสมาธิจัดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ และแสดงความสามารถที่มีทั้งหมดก็ไม่สามารถผลิตผลงานที่ดีได้

ขณะที่นักเบสบอลมืออาชีพยืนเตรียมพร้อมเพื่อรอตีลูก เขียนหมากรุกกำลังจะดวลหมากรุก นักปีนเขากำลังปีนเขา นักไวโอลินกำลังจะสีไวโอลินระหว่างการแข่งขัน นักพัฒนาผลิตภัณฑ์กำลังออกแบบตัวอย่างสินค้า เสียงอึกที่กรอกร้าง ความวิตกกังวลส่วนตัว ทุกสิ่งทุกอย่างจะมลายหายไปหมดสิ้น สมาธิทั้งหมดจะมุ่งไปที่สิ่งที่กำลังทำอยู่ในเวลานั้นเท่านั้น และทำสิ่งนั้นอย่างเพลิดเพลิน **เมื่อมีสมาธิจัดจ่อ เราจึงใช้พลังความคิดได้ 100% และเมื่อรู้สึกว่าตัวเอง “ควบคุมสติของตัวเองทั้งหมดได้” ก็จะมีสุขอย่างที่สุด**

กล่าวได้ว่าพื้นฐานที่สำคัญที่สุดที่ทำให้เราแสดงพลังความสามารถที่มีได้ก็คือ **“พลังแห่งสมาธิ”** นั่นเอง ในหนังสือเรื่อง **“ความสำเร็จสร้างได้ด้วยสมาธิ”** จึงแนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อฝึกฝนและพัฒนา **“สมาธิ”** เพื่อให้ใช้พลังความคิดได้ 100% บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของผู้ประสบความสำเร็จระดับโลก เช่น แลร์รี เพจ และเซอร์เกย์ บริน ผู้ก่อตั้ง Google, เจฟฟ์ เบซอส ผู้ก่อตั้ง Amazon, สตีฟ จ๊อบส์ ผู้ก่อตั้ง Apple, ปีเตอร์ ดรักเกอร์ กูรูด้านการบริหารแห่งศตวรรษที่ 20, ชินยะ ยามานากะ ผู้ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสรีรวิทยาและกรณีตัวอย่างขององค์กรที่ประสบความสำเร็จในการสร้างกลไกเพื่อส่งเสริมสมาธิของคนทำงาน เช่น Google, 3M, P&G Japan ตัวอย่างวิธีปฏิบัติจากหนังสือเล่มนี้ เช่น

- **ควรทำทีละเรื่อง** ถ้าเราทำหลายอย่างในเวลา

การมีสมาธิจัดจ่อกับสิ่งที่ตัวเองคิดโดยไม่ยอมแพ้แรงกดดันจากภายนอกคือเคล็ดลับเพื่อชัยชนะในระยะยาว

เดียวกัน จะไม่สามารถจัดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ และไม่เกิดประสิทธิภาพ และผลสัมฤทธิ์ ทุกอย่างเป็นไปอย่างครึ่งๆ กลางๆ ไม่มีอะไรสมบูรณ์สักอย่าง จึงจำเป็นต้องสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างสมาธิให้จัดจ่อกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยพยายามเก็บสิ่งของที่ไม่จำเป็นให้พ้นจากสายตา ไม่วางสิ่งของต่างๆ เหล่านั้นไว้บนโต๊ะทำงานหรือรอบตัว

- **แบ่งเวลาเป็นหน่วยย่อยๆ** ที่ตัวเองจะมีสมาธิจัดจ่อได้ง่าย ไม่ต้องพยายามเพ่งสมาธิจัดจ่อตลอดเวลาทำงาน 8 ชั่วโมงใน 1 วัน และเมื่อรู้แล้วว่าระยะเวลาที่เราจะมีสมาธิยาวแค่ไหน จึงแบ่งเวลาเป็นช่วงๆ จากนั้นปรับสมดุลระหว่างช่วงเวลาที่สมาธิกับช่วงเวลาที่พัก โดยทั่วไปคนเรามีสมาธิจัดจ่ออย่างแน่วแน่ที่สุดได้ประมาณ 15 นาที และมีสมาธิจัดจ่อต่อเนื่องได้นานที่สุดประมาณ 90 นาที และที่สำคัญ ในการทำงาน ลูกค้าหรือเพื่อนร่วมงานซึ่งเป็นผู้ฟังการนำเสนอหรือรายงานของเราก็มีขีดจำกัดของสมาธิประมาณ 15 นาทีเช่นกัน ฉะนั้นควรคิดเนื้อหาหรายงานให้เหมาะสมด้วย

- **รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์อยู่เสมอ** เรื่องสำคัญที่หลายคนอาจมองข้ามคือ เรื่องสุขภาพร่างกาย ในการแข่งขันเพื่อเอาชนะคู่แข่งหรือการทำงานให้สำเร็จลุล่วง ถ้าเราเป็นหวัดหรือสภาพร่างกายย่ำแย่ ก็จะไม่สามารถแสดงฝีมือหรือผลงานที่ดีที่สุดได้

ตัวอย่างข้างต้นนี้เป็นเพียงบางส่วนของเนื้อหา ในหนังสือ **“ความสำเร็จสร้างได้ด้วยสมาธิ”** ยังมีคำแนะนำเกี่ยวกับการพัฒนาสมาธิอีกหลายเรื่อง จึงเหมาะสำหรับคนทำงาน และผู้นำองค์กร เพื่อพัฒนาสู่ความสำเร็จในการงาน และชีวิตส่วนตัว รวมถึงพ่อแม่ใช้ปลูกฝังสมาธิให้ลูกตั้งแต่ปฐมวัย 



ความสำเร็จสร้างได้ด้วยสมาธิ

ผู้แต่ง TOYOSHI NAGATA
ผู้แปล ดร.ศิริลักษณ์ ศิริมาจันทร์
ราคา 200 บาท
สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.

สนทนากับหนุ่มสาวออฟฟิศ

อรรวิธ ศรีอุททว่า
ฝ่ายสำนักพิมพ์

กับ **ฟัง • พูด • คิด**

ออฟฟิศญี่ปุ่น



ฟัง • พูด • คิด @
ออฟฟิศญี่ปุ่น (ซีดีประกอบ 1 แผ่น)

ผู้แต่ง มิซึโกะ มิตาซึกิ, ซาฮิโกะ โกะชิ, นาโม คิรึตะ,
โยชิโกะ ฮิซางากิ, มายุมิ อุเอมูกะ
ผู้แปล กองบรรณาธิการ สำนักพิมพ์ภาษาและวัฒนธรรม
ISBN 978-974-443-593-4
ราคา 265 บาท

หาก คุณเป็นคนหนึ่งที่มีโอกาสได้ร่วมทำงานกับคนญี่ปุ่น โดยที่ตัวเองมีความรู้ภาษาญี่ปุ่นอยู่ในระดับต้น อย่าว่าแต่การทำงานเลย เพียงแค่คิดว่าภาษาญี่ปุ่นจะพูดจาสื่อสารอย่างไรให้คนญี่ปุ่นเข้าใจก็เหนื่อยแล้ว ถ้าคุณกำลังกังวลใจกับเรื่องนี้อยู่ละก็ คอลัมน์เล่าเรื่องหนังสือฉบับนี้ขอแนะนำหนังสือ **ฟัง • พูด • คิด @ ออฟฟิศญี่ปุ่น** ให้ไปลองอ่านกันดูค่ะ

ฟัง • พูด • คิด @ ออฟฟิศญี่ปุ่น เป็นหนังสือที่จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ให้ชาวต่างชาติที่ทำงานในบริษัทญี่ปุ่นสามารถสื่อสารภาษาญี่ปุ่นในชีวิตประจำวันอย่างง่ายๆ ทั้งกับเพื่อนร่วมงาน เจ้านาย ลูกน้อง ฯลฯ ลักษณะเด่นของหนังสือคือการใส่อักษรโรมานจิ (การถอดเสียงภาษาญี่ปุ่นด้วยอักษรโรมัน) กำกับเนื้อหาภาษาญี่ปุ่นทั้งหมด และอธิบายวิธีการออกเสียงพร้อมซีดีประกอบการฟัง เพื่อให้ผู้อ่านที่เพิ่งเริ่มเรียนภาษาญี่ปุ่นสามารถฟัง และอ่านออกเสียงตามได้ง่าย โดยโครงสร้างเนื้อหาทั้งหมด 13 บท แต่ละบทจะกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ให้อ่านก่อนเริ่มเรียน ส่วนเนื้อหามายในบทแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ **1. บทสนทนา** ฟัง และฝึกพูดบทสนทนาตามสถานการณ์ต่างๆ ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับเป้าหมายของแต่ละบท **2. แบบฝึกหัด** ฝึกการสนทนาได้ตอบที่นำเนื้อหาบทสนทนา

ของแต่ละบทมาใช้ โดยจะมีทั้งแบบฝึกหัดฝึกฟังพร้อมพูดตามตัวอย่าง และฝึกพูดโดยผันรูปประโยค **3. ฝึกพูดกันเถอะ!** ฝึกสนทนาอย่างอิสระด้วยการหัดพูดสำนวนของตัวเองโดยอิงจากตัวอย่าง **4. คำศัพท์** เรียนรู้คำศัพท์ใหม่ (พร้อมสัญลักษณ์แนะนำการออกเสียงกำกับ) และ **5. ไวยากรณ์** อธิบายสำนวน และรูปประโยคใหม่ของแต่ละบทเพื่อเสริมความเข้าใจ และใช้ทบทวนบทเรียน ท้ายเล่มมีตารางคำศัพท์เพิ่มเติมแบ่งเป็นหัวข้อต่างๆ ดังเช่นตัวเลข ลักษณะนาม เวลา ระยะเวลา ปฏิทิน คำแสดงคำถาม (ปัจจุบัน สรรพนาม) เป็นต้น ให้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ เฉลยแบบฝึกหัด และดัชนีคำศัพท์ที่ปรากฏอยู่ในเนื้อหาแต่ละบท

สำหรับใครที่เพิ่งจะเรียนจบ และกำลังมองหาคู่มือฝึกสนทนาภาษาญี่ปุ่นระดับต้นไว้เพิ่มทักษะ เพื่อปูทางไปสู่โอกาสในการทำงานในบริษัทญี่ปุ่นอยู่ละก็ หนังสือ **ฟัง • พูด • คิด @ ออฟฟิศญี่ปุ่น** น่าจะเป็นตัวเลือกที่ดีที่จะช่วยฝึกทักษะการสนทนาภาษาญี่ปุ่นอย่างง่ายๆ ให้พร้อมสำหรับการเริ่มทำงานกับเพื่อนชาวญี่ปุ่นได้นะคะ หากสนใจซื้อหนังสือเล่มนี้ในรูปแบบ E-book ก็สามารถเข้าไปดูรายชื่อเว็บไซต์ที่ให้บริการได้ใน www.tpapress.com เลยค่ะ ไว้พบกันใหม่โอกาสหน้านะคะ

