

สวัสดีค่ะ

ผ่านโควิดมาจะครบรอบปีแล้ว เห็นใหม่ค่ะว่า คุณผ่านมาได้ คุณเยี่ยมมาก โควิดทำให้เราเข้าใจคำว่า “เดี๋ยวมันก็ผ่านไป” เพื่อที่เราจะได้ไม่ “จะเป็นจะตาย / ตราม่า” กับอีกหลายๆ เรื่องราวในชีวิต

เราอาจจะอ่าน ฟัง ดู มากมาย แต่ใจนิ่งจำไม่ได้ และดูเหมือนจะไม่ได้เอาสิ่งต่างๆ นั้นมาใช้ประโยชน์เลย เรามาหาคำตอบจากหนังสือ **The Power of Output** เขียนโดยจิตแพทย์เรื่องนาม ชีออน คาบาซาวะ ผู้มีผลงานมากมายทั้งการเขียนหนังสือปีละ 2-3 เล่มติดต่อกันมา 10 ปี เปิดสัมมนาใหม่ๆ เดือนละ 2 ครั้งขึ้นไป ต่อเนื่องกัน 9 ปี upload Youtube ทุกวันใน 5 ปีที่ผ่านมา อีกทั้งยังเป็นนักรีวิวกาพย์นต์ ออกตรวจผู้ป่วย และอื่นๆ อีกมากมายที่ชายที่ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ แต่สามารถสร้างผลงานได้ อลังขนาดนี้! (สนพ SandClock Book, แปลโดย อาศิรา รัตนภักดิ์)

Output ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จ Output เป็นการขยับที่ทำให้เกิด “ความจำของกล้ามเนื้อ” เช่น ถ้าเราขี้อกรยานได้ แม้ผ่านไป 10 ปีไม่เคยขี่อีกเลย เราก็ยังขี่ได้ เพราะความจำของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวของเราจะถูกส่งไปยังซีรีเบลลัม และส่งผ่านไปยังฮิปโปแคมปัส ก่อนจะเอาไปเก็บที่ซีรีบรัลคอร์เทกซ์ ดังนั้นเพียงแค่อ่านแล้วจดให้จำ หรือ อ่านออกเสียงให้จำ เราก็เริ่มมี output เพิ่มขึ้น

กฎพื้นฐานของการสร้าง Output

1. สิ่งที่เราอ่าน ฟัง ต้องเอามาใช้ไม่ว่าจะเป็นการพูด การเขียน อย่างน้อย 3 ครั้งภายในเวลา 2 สัปดาห์ ข้อมูลนั้นจะเป็นความจำระยะยาว
2. การทำ Input และ Output สลับกันไปเรื่อยๆ “บันไดวนแห่งการพัฒนาตนเอง” เช่น อ่าน ทดลองทำ สรุปสิ่งที่ทดลอง อ่านเพิ่มเติม ทดลองทำเพิ่มเติม ทำวนไป ก็จะตกผลึกทางความคิด
3. อัตราส่วนที่ดีที่สุดของ **Input และ Output คือ 3 : 7** ซึ่งเป็นตัวเลขจากผลงานวิจัยของ นักจิตวิทยา อาเธอร์ เกษ ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย เรียนรู้ 3 เอาไปใช้ให้ได้ 7 หรือ อ่าน 3 ชั่วโมง ลองฝึกทำ 7 ชั่วโมง
4. พิจารณาผลของ output เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ เมื่อเราทำ Input, Output วนกันไปแล้ว เราต้องสนใจ feedback การมองย้อนกลับ การคิดถึงข้อผิดพลาด การคิดหาสาเหตุ การแก้ไข การปรับเปลี่ยน ซึ่งจะช่วยให้เราพัฒนาอย่างก้าวกระโดด **วิธีสร้าง feedback ที่ได้ผลดี คือ แก้ไขข้อต่อๆ พัฒนาข้อดี**
5. ลงมือทำ

วิธีการสร้าง Output

- เมื่อจะเข้าสัมมนา เข้า clubhouse ฟังเรื่องราวใดๆ ก็ตาม ต้องเริ่มต้นด้วยการตั้งคำถาม เป้าหมาย ประโยชน์?
- เมื่อต้องการข้อสรุปในแต่ละเรื่อง ควรฝึกการถกเถียง ตั้งประเด็น ตั้งคำถามในการถกเถียง คำถาม 10 ข้อ จะครอบคลุมเนื้อหา 70%, 30 ข้อ 90%, 100 ข้อ 99% ที่สำคัญคือ ต้องทำโดยไม่ใช้อารมณ์
- การเขียน จะช่วยให้สมองทำงานได้ 100% ทั้งการทำความเข้าใจ การจดจำ และการกระทำ สมองคนเราจัดการข้อมูลได้พร้อมๆ กัน 3 เรื่อง พุดต่ายๆ คือ สมองมีถาดอยู่ 3 ใบ แต่เรามี 7 เรื่องที่ต้องทำ สมองก็จะเกิดภาวะล้นลาน วิธีการที่จะไม่ให้ล้นลานคือ การทำรายการที่อยู่ในสมอง จัดการทีละถาดๆ ให้มีถาดว่างสมองก็จะทำงานได้อย่างต่อเนื่อง และในขณะที่ทำงานในหัวเราก็จะมีความคิด ไอเดีย การค้นพบต่างๆ มากมาย นั่นคือ การหมุนวนของ input และ output ซึ่งจะช่วยให้เราทำงานได้ดีขึ้น เร็วขึ้น เริ่มเขียน To Do List กันค่ะ
- เราจำเป็นต้อง Focus เพราะสมองประมวลผลได้พร้อมๆ กัน 3 เรื่อง แม้ว่าจะสามารถจดจำได้ถึง 17.5 TB ซึ่งมากกว่า Wikipedia ราวๆ 17 เท่า
- ทำท่ายตัวเองทุกวันด้วยเป้าหมายเล็กๆ ที่ “ยากขึ้นหน่อย” หรือที่ “แอบยากเล็กๆ” ซึ่งจะทำให้ฮอร์โมนโดพามีนหลัง ทำให้เรามีความรู้สึกตื่นเต้น สนุก มั่นใจมากขึ้น เพลิดเพลินความสำเร็จสูงขึ้น ถ้าสิ่งที่ทำง่ายเกินไป ไม่ท้าทาย หรือเหมือนๆ เดิมฮอร์โมนโดพามีนจะไม่หลัง เศร้าเลย!
- เอาหละ เนื้อหาอีกมาก แต่เนื้อที่มีจำกัด... ท้ายสุด คือ **“เริ่มลงมือทำ”** สิ่งดีๆ ที่ต้องทำ แต่ผลัดวันมาเรื่อยๆ ให้เริ่มลงมือทำ ถ้าคุณเริ่มไปได้สัก 5 นาที “สวิตซ์ความตั้งใจ” จะถูกเปิดเอง นี่คือ ทฤษฎีแกรเปลิน ที่ศึกษาการทำงานของ Nucleus Accumbens ดึงเล็กๆ บริเวณกลางสมอง ทั้งฝั่งซ้ายและขวา หากได้รับแรงกระตุ้นที่แรงพอ อย่างน้อย 5 นาที ก็จะทำให้การส่งสัญญาณไปที่ฮิปโปแคมปัสและสมองส่วนหน้าทำให้เกิด “ความรู้สึกตั้งอกตั้งใจ” และทำให้สมองอยู่ในสภาพพร้อมทำงาน เอาหละ ตั้งเป้าหมาย “ยากเล็กๆ” แล้วฝืนใจทำอย่างน้อย 5 นาที ต่อจากนั้นเราก็จะเข้าสู่โหมดทำด้วยความสุข ขอให้ #เจริญเจริญ.

#9ต่อด้วยกัน

Chantip Ongbhatara
Director
Bhatara Progress Co.,Ltd.
0 2732 2090, 08 7974 5888