Creativity Now!

เคล็ดลับ ใช้สมอง ผลิต ความคิด แบบไม่มีวันหมด!

ตัวอย่าง



Jurgen Wolff

เคล็ดลับ
ใช้สมอง
ผลิต
ความคิด
แบบไม่มีวันหมด !

Creativity Now !

ตัวอย่าง



เคล็ดลับใช้สมองผลิตความคิด แบบไม่มีวันหมด !

แปลและเรียบเรียงจาก ***Creativity Now!***

ผู้เขียน : Jurgen Wolff

ผู้แปล : จิตรลดา สิงห์คำ

ราคา 220 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2557

สงวนลิขสิทธิ์โดย : **บริษัท เอ็กซเปอร์เน็ท จำกัด**

©Jurgen Wolff 2010 This translation of CREATIVITY NOW GETS INSPIRED, CREATE IDEAS AND MAKE THEM HAPPEN NOW! Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

Thai translation rights © 2014 Expernet Co., Ltd.

All rights reserved.

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย : **บริษัท เอ็กซเปอร์เน็ท จำกัด** (สำนักพิมพ์บิสคิต)
ผลิตหนังสือดีมีคุณค่า ลิขสิทธิ์ถูกต้องจากต่างประเทศ
2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)
แฟกซ์ : 0-2718-1831, 0-2318-4809
http://www.expernetbooks.com
e-mail: public@expernetbooks.com

พิมพ์ที่ : **บริษัท แอคทีฟ พริ้นท์ จำกัด**
โทร. 0-2530-4114 (8 คู่สาย)

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ
วูล์ฟ, เจอร์เกน.
เคล็ดลับใช้สมองผลิตความคิดแบบไม่มีวันหมด !.--กรุงเทพฯ : บิสคิต, 2557.
258 หน้า.
1. ความคิดและการคิด. I. จิตรลดา สิงห์คำ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.
153.4
ISBN 978-974-414-302-0

หากมีข้อผิดพลาดเนื่องจากการพิมพ์ สามารถนำมาเปลี่ยนได้ที่สำนักพิมพ์เอ็กซเปอร์เน็ท
ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย
หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

คำนำ

คุณเคยสังเกตตัวเองไหมว่า บางครั้งความคิดสร้างสรรค์ของตัวเรานั้นก็โลดแล่นไหลลื่นดี แต่บางทีก็คิดอะไรไม่ออกเอาเสียเลย... ดูเหมือนสมองจะตื้อตีบตันไปเสียหมด กลายเป็นว่ายิ่งพยายามที่จะคิดกลับยิ่งกลายเป็นเรื่องน่าอึดอัด !

หลายคนกลับมีความเชื่อด้วยว่า ความคิดสร้างสรรค์นั้นเป็นเรื่องของ *"พรสวรรค์"* ที่แต่ละคนมีไม่เท่ากัน ซึ่งจริงๆ แล้วก็ไม่ใช่ ! มันเป็น *"พรแสวง"* ต่างหาก เราทุกคนย่อมแสวงหามาได้ ทำได้และฝึกฝนได้...หากเราต้องการเป็นคนคิดเก่ง

เคล็ดลับของการมี *"ความคิดสร้างสรรค์"* นั้นไม่ได้ยากอะไรเลย หนังสือเล่มนี้จะเฉลยให้คุณรู้จักวิธี *"สร้างสรรค์ความคิด"* โดยผลิตความคิดออกมาได้อย่างสบายๆ แบบไม่มีวันหมดและไม่มีขีดจำกัด แล้วคุณก็จะสนุกและมีความสุขกับการคิดอย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน

นี่คือเคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณเป็นหนึ่งในบรรดานักคิดชั้นยอด !

เอ็กซเปอร์เน็ทบุ๊คส์

ตัวอย่าง

สารบัญ

ส่วนที่ 1
ฝันให้ไกล

11

บาโร้กเพิ่มพลัง 12

14 ออกไปข้างนอก

รู้จักเล่น 16

19 ทำไม ? อะไร ? เมื่อไร ? ที่ไหน ? อย่างไร ?

สร้างพื้นที่ส่วนตัว 21

23 ใช้สิ่งของกระตุ้นความคิด

ลาดตระเวนท้องถนน 25

27 ออกกำลังกาย

แหกคอกความคิดที่จำกัดตัวเอง 29

31 เกิดความสงสัยความสามารถตนเอง

แต่งเรื่องราว 33

35 เหวี่ยงเบ็ดกับเอดิสัน

ใช้อุปกรณ์ปรับสมอง 37

40 หาพี่เลี้ยงสักคน

กล้าที่จะฝันหวาน 42

44 บันทึกความฝันในตอนกลางคืน

ถอดรูปนิสัยชอบจับผิดของตัวเอง 46

48 ย้อนยุคกระดาษกับปากกา

ป้อนข้อเท็จจริงให้สมอง 50

ตัวอย่าง

งีบสักหน่อย 52

เก็บแฟ้มสะสมผลงานเด็ด 54

สร้างสมดุลให้สมอง 56

ให้อาหารสมอง 58

สร้างกระดานเป้าหมายชีวิต 61

กระโดดร่วมวงกับนักผจญภัย 64

ส่วนที่ 2
จุดกำเนิดความคิด 65

ปฏิบัติตามแนวทางในการระดมสมองทั้ง 4 ประการ 66

ถามผู้ที่ไม่รู้ 69

ลองทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม 71

สัมภาษณ์ล่วงหน้า 74

เชื่อมโยงปัญหาเข้ากับคำ 77

เชื่อมโยงปัญหาเข้ากับภาพ 80

เมื่อได้ความคิดดีๆ อย่ารีบหยุดคิด 83

เริ่มต้นจากตอนจบ 85

ใช้คำถาม “ทำไม ใคร อะไร ที่ไหน และเมื่อไร” 88

ใช้วิธีการระดมกระแส 90

ใช้แผนที่ความคิด 93

ลองเขียนเล่นตามใจ 96

ตัวอย่าง

ท้าทายสมมติฐานทั้งมวล 100
103 จินตนาการถึงทางแก้ปัญหาของคนอื่น
ปรับเปลี่ยนคุณลักษณะ 105
108 สอนปัญหา
ทำให้ 1+1 เท่ากับ 3 110
112 ปลุกบุคลิกที่สร้างสรรค์
ผสมผสานสิ่งที่มีอยู่ 115
118 เรียนรู้จากธรรมชาติ
จับคู่ความสนใจให้เข้ากับทักษะของคุณ 120
123 ตกปลาในบ่อใหม่
ของเก่าเอามาทำใหม่ 126
129 ขโมยวิธีคนอื่นมาใช้
เชื่อในอาการขนลุก 132

135 **ส่วนที่ 3**
การนำความคิดไปใช้

สวมวิญญาณพระเอกนางเอกนักบู๊ 136
139 เขียนแผนที่การปฏิบัติงาน
หากอยากได้ ต้องขอ 142
145 ให้สินค้าทดลองใช้
ถ้าอยากขาย ต้องเตรียมตัวก่อนขาย 147

ตัวอย่าง

150 ใช้เงินคนอื่น

ประกาศวันแห่งการทำงาน 152

154 ใช้หลักการของพาเรโต

ทดสอบสินค้าต้นแบบ 157

160 ต่อยอดความคิดเดิม

การจัดจ้างจากภายนอก 163

167 ทำกล่องเก็บความคิด

ทำการ์ดสะสมแต้ม 169

171 ใส่บุคลิกให้สินค้า

ทำให้ง่ายเข้าไว้ 174

177 เตรียมตัว ! ยิง ! เล็ง !

หาเรื่องแหวกแนว 180

183 มีแผนสำรอง

เขียนสิ่งที่ไม่ควรทำ 186

188 ยอมรับการผิดวันประกันพรุ่ง

เป็นพนักงานเสียเอง 191

194 แตกงานใหญ่เป็นชิ้นย่อยๆ

จัดแบ่งช่วงเวลาทำงาน 196

198 ใช้พลังไอน์สไตน์

รู้เวลาแขวนนวม 201

ตัวอย่าง

ส่วนที่ 4
ความคิดสร้างสรรค์ทำเงิน

205

นักเขียนชื่อก้อง 206

209 จับจุดแหวกแนว

ระดมทุน 211

213 ของขวัญนำโชค

คำแนะนำจากลูกค้า 215

217 ดึงดูดความสนใจและได้ธุรกิจ

กระแสปากต่อปาก 219

221 เปลี่ยนสถานที่

ประกวดความคิดใหม่ 223

225 จับกระแสมารวมกัน

จับกลุ่มลูกค้าที่ยังไม่มีใครมองเห็น 227

229 คิดตรงกันข้าม

ผันงานบ้านให้กลายเป็นเกม 231

223 ทำให้เป็นเรื่องส่วนตัว

ทำในสิ่งที่เป็นที่สุด 235

237 เพิ่มมูลค่าแบบไม่ธรรมดา

ทำให้คนติดหนึบ 239

241 เปลี่ยนสื่อเพิ่มความเข้าใจ

เจาะเวลาหาอดีต 243

245 มองคู่แข่งให้เป็นคู่หู

ตัวอย่าง

ปลดล็อกความคิดสร้างสรรค์ของตัวเอง 247
249 ลงมือทำให้ดู
ใกล้ชิดกับลูกค้า 241
253 ทำในสิ่งที่คนอื่นต้องกรี๊ด
รักในสิ่งที่ทำ 255

บทส่งท้าย 257

เกี่ยวกับผู้เขียน 258

ตัวอย่าง

ตัวอย่าง

BizKit
Publishing



ฝันให้ไกล

ตัวอย่าง

บางครั้งเรารู้สึกถึงแรงบันดาลใจอย่างล้นเหลือ แต่บางครั้งก็หดหู่หมดพลัง

บางครั้งความคิดช่างโลดแล่น แต่บางครั้งก็คิดอะไรไม่ออก

ทำไมต้องปล่อยให้ความคิดเป็นไปตามยถากรรมด้วย ?

ในส่วนที่ 1 นี้ คุณจะได้พบกับ 25 วิธีที่จะทำให้คุณเข้าสู่ห้วงอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความคิดใหม่ๆ ขึ้นมาได้

บาโร้กเพิ่มพลัง

ดนตรีปลุกเร้าพลัง ความคิดสร้างสรรค์ของคุณ



เหมือนว่าดนตรีจะมีอำนาจในการปลุกเร้าสมองที่เฉื่อยชาให้กลับโลดแล่นได้

จากงานวิจัยพบว่าดนตรีแนวบาโร้กสามารถสอดประสานคลื่นสมองได้ประมาณ 60 รอบต่อวินาที โดยภาวะผ่อนคลายแบบแอลฟานี้ถือเป็นความถี่ที่เกี่ยวข้องกับความคิดสร้างสรรค์ ลองฟังเพลง *"The Four Seasons"* ของวิวาลดี หรือ *"Canon in D"* ของพาเคลเบล หรือ *"Air in D"* ของบาคดูสิ

พยายามทดสอบด้วยตนเองโดยการฟังเพลงแนวต่างๆ เพื่อสังเกตผลกระทบที่เพลงแต่ละแนวมีต่อคุณในขณะที่คุณกำลังตกอยู่ในห้วงอารมณ์ที่ต่างกัน หากสมองของคุณเริ่มตื้อ คิดอะไรที่สร้างสรรค์ไม่ออกเพราะเครียดเหลือเกิน คุณอาจจะได้ประโยชน์จากการฟังเพลงที่ผ่อนคลาย

หากคุณเริ่มหมดแรง ให้เปิดลำโพงฟังเพลงร็อกให้ดังๆ ก็จะช่วยให้เซลล์สมองตื่นตัวขึ้นได้

หากคุณต้องการปรับสมองให้อยู่ในโหมดแก้ไขปัญหาให้เฉียบให้เลือกฟังเพลงตื๊ดจังหวะเร็ว จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยโทรอนโต

ตัวอย่าง

พบว่าอาสาสมัครจะแก้ปริศนาอักษรไขว้ที่ยาก ๆ ได้ดีขึ้นหลังจากปรับความคิดของตัวเองให้มองในแง่ดีและฟังเพลงที่มีจังหวะเร้าใจ

บอริส อะคูนิน นักประพันธ์ชาวรัสเซียกล่าวกับเดอะวอลล์สตรีทเจอร์นัลว่าก่อนที่เขาจะลงมือเขียนหนังสือ เขาจะเปิดเพลงฟังสักห้าหรือสิบนาทีเพื่อปลุกเร้าอารมณ์เสียก่อน หากต้องการอารมณ์เศร้าสร้อย เขาจะชอบฟังมาฮ์เลอร์ ถ้าอยากให้อารมณ์กลมกล่อมลง เขาจะเลือกฟังวงเดอะบีทเทิลส์แทน

มีอีกวิธีหนึ่งที่คุณสามารถใช้ดนตรีเพื่อเพิ่มพลังความคิดสร้างสรรค์ของคุณ นั่นคือรอให้คุณเข้าสู่ห้วงอารมณ์สร้างสรรค์ตามธรรมชาติ จากนั้นจึงเปิดเพลงหรืออัลบัมเพลงที่ปกติคุณไม่เคยฟังแต่ช่วยเสริมอารมณ์ในตอนนั้นได้ ให้ทำเช่นนี้อีกสองสามครั้งในช่วงเวลาที่ต่างกัน โดยเปิดเพลงเดิม

หลังจากนั้น เมื่อใดที่คุณรู้สึกว่าตัวเองไม่มีความคิดสร้างสรรค์เอาเสียเลย ให้เปิดเพลงนั้นฟังเพื่อเชื่อมอารมณ์ความคิดสร้างสรรค์ที่เกิดจากการฟังเพลงนั้นนั่นเอง



ตัวอย่าง

ออกไปข้างนอก

การพักผ่อนหย่อนใจเล็กๆ น้อยๆ
ช่วยเปิดทางให้กับความคิดใหม่

คุณคงเคยปลีกตัวเพื่อหลีกหนีจากความวุ่นวายและกิจวัตรที่ทำอยู่หรือไม่ และเมื่อกลับมาอีกทีก็รู้สึกสดชื่นและหอบความคิดใหม่ๆ มาด้วย

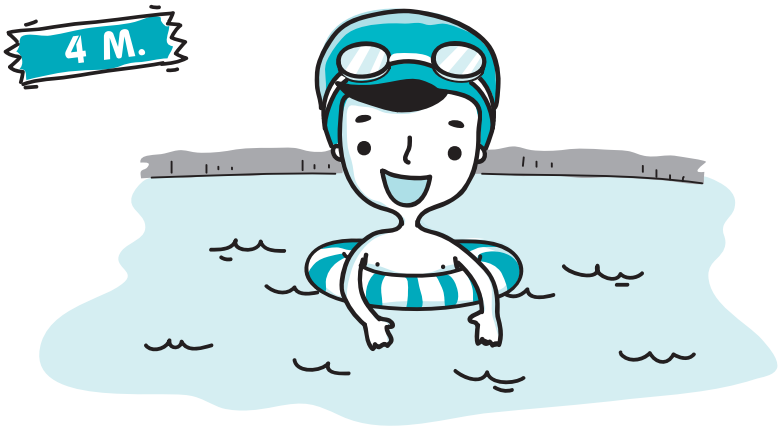
น่าเสียดายที่เราไม่สามารถลาพักร้อนสัก 2 สัปดาห์เพื่อไปเที่ยวได้ทุกครั้งที่เราต้องการแรงบันดาลใจ

แต่ข่าวดีคือเราสามารถปลีกวิเวกออกจากความยุ่งเหยิงต่างๆ ได้โดยไม่ต้องไปไหนไกล โดยใช้ 6 วิธีง่ายๆ ดังนี้

1. **ออกไปสวนสาธารณะ** การได้ออกไปสูดอากาศที่สดชื่นท่ามกลางแมกไม้เขียวขจีจะช่วยให้เราเปลี่ยนวิธีคิดได้ในทันที แม้ว่ามันจะเป็นเพียงแค่การออกไปเดินเล่นในสวนสาธารณะในช่วงพักกลางวันก็ตาม

2. **ลงไปลอยคอเล่นในสระน้ำตอนกลางคืน** คุณสามารถลงไปลอยคอเล่นในสระน้ำตอนกลางคืนโดยปราศจากแสงหรือเสียง หลังจากที่เราเข้าสู่ภาวะปลอดสิ่งเร้าต่างๆ จิตใจของคุณจะหยุดคิดฟุ้งซ่านและสงบลง

ตัวอย่าง



3 ลอยคอเล่นในอ่างที่บ้าน แค่เปิดน้ำให้เต็มอ่าง สวมผ้าปิดตาเอาไว้ และแช่ตัวในอ่าง หากมีเสียงรบกวนในบริเวณนั้น ก็ให้เสียบที่อุดหูหรือเปิดเพลงคลอเพื่อความผ่อนคลายได้เช่นกัน

4 หาร้านกาแฟเงียบๆ เพื่อนั่งทำงาน คุณจะได้บรรยากาศอันเงียบสงบที่แตกต่างจากสภาพแวดล้อมปกติที่คุณเคยเจอ บางครั้งผมชอบเข้าไปนั่งปลีกวิเวกในผับที่บริการได้ห่วยแตกเสียจนไม่มีใครเข้ามาใช้บริการ ยกเว้นผมคนเดียว

5 ไปห้องสมุดหรือวัด สถานที่ทั้งสองแห่งนี้เป็นที่หลบมุมอันสงบเงียบที่คุณสามารถหลีกหนีจากสิ่งเร้าที่มากมายเกินจำเป็นได้

6 แลกบ้านกับเพื่อนสักสองวัน บางคนแลกบ้านกันเพื่อการพักผ่อน แล้วทำไมคุณไม่ลองแลกบ้านกับเพื่อนในช่วงสุดสัปดาห์บ้างเล่า ? แม้ว่าบ้านเพื่อนจะอยู่ใกล้ๆ แต่บรรยากาศก็คงแตกต่างพอที่จะทำให้คุณได้เปลี่ยนบรรยากาศบ้าง

ตัวอย่าง

รู้จักเล่น

การเล่นคือสิ่งที่สร้างสรรค์ที่สุด

ปิกัสโซเคยกล่าวเอาไว้ว่า *“เด็กทุกคนเป็นศิลปิน แต่ปัญหาคือ การรักษาความเป็นศิลปินนั้นเอาไว้ให้ได้เมื่อเราเติบโตขึ้น”* คำกล่าวนี้ใช้ได้กับความคิดสร้างสรรค์

ศิลปินกอร์ดอน แม็คเคนซี กล่าวเอาไว้ในหนังสือ *“Orbiting the Giant Hairball”* ว่าเขาเคยเข้าไปในโรงเรียนอเมริกันและถามเด็กๆ ว่าใครคิดว่าตัวเองเป็นศิลปินบ้าง ปรากฏว่าเด็กวัย 6 ขวบยกมือตอบรับทุกคน ส่วนเด็กๆ ชั้น ป. 3 ที่มีอายุราว 10 ขวบยกมือตอบเพียงแค่หนึ่งในสาม แต่พอถามคำถามเดียวกันนี้กับเด็กอายุ 12 ปี ปรากฏว่ามีเพียงหนึ่งหรือสองคนจากนักเรียนทั้งหมด 30 คนเท่านั้นที่ยกมือตอบแบบไม่ค่อยแน่ใจ

เพื่อปรับตัวเองให้กลับเข้าสู่ห้วงความคิดสร้างสรรค์อย่างที่เด็กๆ เป็นกันตามธรรมชาตินั้น เราต้องทำตัวให้เหมือนกับเด็กๆ นั่นคือการเล่นนั่นเอง

ตัวอย่าง

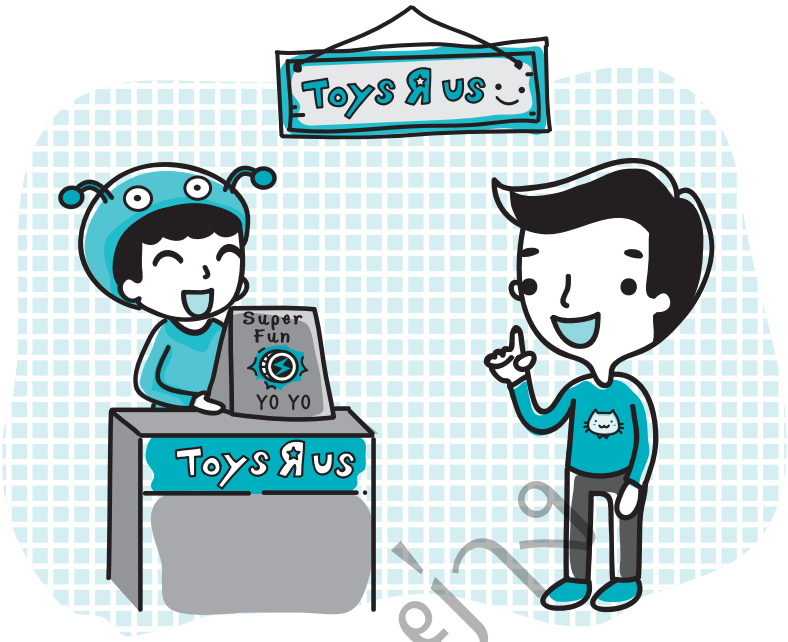
การเล่นเป็นได้ในหลายลักษณะ เมื่อคาร์ล จุง บิดาผู้บุกเบิกด้านจิตวิทยารู้สึกว่าตัวเองเริ่มความคิดตีบตันเมื่อไร เขาจะออกไปในสวนและหยิบก้อนกรวดเล็กๆ มาเล่น

สิ่งสำคัญคือต้องเป็นการเล่นจริงๆ หากคุณวาดภาพ ก็ให้วาดเพื่อความสนุก ไม่ใช่เพื่อสร้างสรรค์ผลงานให้ผู้อื่นชื่นชม

คุณห่างหายจากการเล่นมานานจนนึกไม่ออกว่าจะเล่นอะไรหรือเปล่า ? ถ้าอย่างนั้นลองดูความคิดเหล่านี้เป็นตัวอย่างในการเริ่มต้นก็ได้

- ขีดเขียนลงบนกระดาษ จากนั้นนำลายเส้นขยุกขยุยเหล่านั้นมาวาดให้เป็นภาพคนหรือสิ่งของ (อย่าลืมว่ามันไม่ใช่ศิลปะ แต่เป็นการเล่นอย่างหนึ่ง ไม่ต้องวาดให้สวยก็ได้)
- เล่นเกมไพ่ที่คุณชอบเมื่อสมัยยังเด็ก หรือคิดเกมขึ้นมาเองเลย เปิดไพ่ทีละใบ หากคุณเปิดไพ่โพแดงได้สี่ใบติดกัน ก็ให้มัฟฟินเป็นรางวัลตัวเอง
- ซื้อลูกข่าง
- ซื้อดินเหนียวมาปั้นหุ่นเล่น หากคุณโมโหใครสักคนอยู่ ก็ให้หยิบเข็มหมุดมาปักเป็นตุ๊กตาคุณไสยเสียเลย

ตัวอย่าง



ตัวอย่าง

- เดินไปบนท้องถนนและอุปโลกน์ตัวเองให้เป็นซูเปอร์ฮีโร่คนโปรด จินตนาการว่าตัวเองกำลังแก้วิกฤติเล็ก ๆ อยู่ เช่น สมมติว่าตัวเองเป็นซูเปอร์แมนหรือซูเปอร์วูแมนหรือเห็นคนขับแท็กซี่ไม่หยุดรถให้คนเดินข้าม ก็จินตนาการว่าตัวเองใช้ลำแสงพิฆาตเผาล้อรถแท็กซี่คันนั้นให้เป็นจุณ !

- ใช้เวลากับเด็ก ๆ ไม่ว่าจะเป็นลูกของตัวเองหรือลูกของเพื่อนก็ได้ ถามพวกเขาว่าอยากเล่นอะไรและร่วมเล่นกับเขาด้วย อย่าลืมทำตามกฎของพวกเขาด้วยล่ะ !

ทำไม ? อะไร ? เมื่อไร ? ที่ไหน ? อย่างไร ?

ตอบคำถามเพื่อเปิดความคิด

หากคุณเคยคลุกคลีกับเด็กเล็ก คุณจะรู้เลยว่าเด็กๆ นั้นช่างซักช่างถาม โดยเฉพาะคำถาม *“ทำไม ?”* (หรือพูดให้ถูกก็คือ *“ทำไมอ่ะ !!!???”*)

คำถามเหล่านี้น่ารำคาญใช่ย่อย แต่ก็สะท้อนให้เห็นถึงความช่างสงสัยและความกระหายใคร่เรียนรู้ ซึ่งลดน้อยลงเรื่อยๆ เมื่อเราโตขึ้น วิธีที่จะปลุก *“ต่อมเอ๊ะ”* นี้กลับมาอีกครั้งก็คือ การถามคำถามให้มาก

สำหรับผู้ใหญ่แล้ว เราแปลคำว่า *“ทำไม ?”* เป็นการท้าทาย ถ้าเราเปลี่ยนวิธีคิดใหม่โดยมองว่ามันคือการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่มากขึ้น เราก็จะได้วิธีใหม่ในการเปิดใจรับความคิดใหม่ๆ นั่นเอง

แต่อย่าจำกัดตัวเองไว้แค่คำว่า *“ทำไม ?”* ให้ลองถามคำว่า *“ทำไมถึงไม่ล่ะ ?”* *“อะไร ?”* *“เมื่อไร ?”* *“ที่ไหน ?”* และ *“อย่างไร ?”*

นี่ไม่ใช่วิธีค้นหาข้อเท็จจริง แต่เป็นวิธีเปิดรับความเป็นไปได้อื่นๆ ให้มากขึ้น

ตัวอย่างเช่น สมมติว่าเราเดินไปซื้อกาแฟคาปูชิโนที่ร้านกาแฟสุดโปรด ระหว่างทางนั้นคุณอาจมีคำถามที่ผุดขึ้นมาในหัวว่า

ตัวอย่าง

- ทำไมฉันถึงเดินมาทางนี้ ?
- มีทางเดินอื่นที่จะเปิดหูเปิดตาฉันได้อีกไหม ?
- ทำไมผู้หญิงคนนั้นถึงยิ้มอย่างนั้นล่ะ ? เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตเธอหรือเปล่า ?
- ทำไมฉันไม่ไปที่ร้านดอกไม้แล้วซื้อดอกไม้สักช่อให้แฟนหรือให้ตัวเอง หรือไม่ก็ให้คนที่ฉันกำลังจะไปเจอนะ ?



- วันนี้เปลี่ยนบรรยากาศไปซื้อกาแฟที่ร้านไหนดีนะ ?
- ระหว่างทางจากตรงนี้ไปร้านกาแฟจะมีคนสักกี่คนที่คุยโทรศัพท์มือถืออยู่บ้าง ? แล้วส่วนใหญ่พวกเขาพูดเรื่องอะไรกัน ?

คุณจะเริ่มถามคำถามให้มากขึ้นเมื่อไร ? คุณจะอยู่ที่ไหนตอนที่คุณเริ่มถาม ? คุณจะได้ความคิดใหม่ๆ ที่น่าสนใจอะไรบ้าง ? (ผมจะหยุดถามแล้ว ทีนี้ตาคุณแล้วล่ะ)

สร้างพื้นที่ส่วนตัว

การจัดพื้นที่ส่วนตัว
จะช่วยเติมแต่งอารมณ์
สร้างสรรค์ของคุณ

ตัวอย่าง

หากคุณทำได้เพียงแค่วางโต๊ะคอมพิวเตอร์เอาไว้ในครัว ก็ไม่เป็นไร แต่จัดให้เป็นเขตหวงห้ามไม่ให้เด็กหรือคนอื่นใช้พื้นที่นี้ได้ ตีอาณาเขตของตัวเองด้วยสิ่งของที่คุณมองว่าจะเป็นตัวกระตุ้นได้อย่างดี (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในเคล็ดลับถัดไป) หากคุณอยากจะวางต้นไม้เอาไว้ แต่พื้นที่ไม่อำนวย ก็ให้หาต้นกระบองเพชรเล็ก ๆ มาแทน (เป็นการไล่แมวไม่ให้มานอนเกะกะบนโต๊ะของคุณไปในตัว)



อิเกียและร้านเฟอร์นิเจอร์อื่นๆ จำหน่ายโต๊ะที่พับได้ง่ายและไม่กินเนื้อที่มากนัก ซึ่งคุณสามารถดัดแปลงเป็นออฟฟิศเคลื่อนที่โดยอาจประกอบไปด้วยแล็ปท็อป สมุดบันทึกสักสองสามเล่ม แฟ้ม และรูปภาพใส่กรอบที่เอาไว้ประดับพื้นที่ทำงาน (เช่น โต๊ะในครัว) ไม่ว่าพื้นที่ของคุณจะโอ่โถงหรือกระจ้อยร่อย อย่าลืมว่าคุณมีสิทธิเหนือพื้นที่สร้างสรรค์ของคุณเอง อย่าลืมสิทธินั้นเสียล่ะ !

ตัวอย่าง

ใช้สิ่งของกระตุ้นความคิด

รูปภาพและสิ่งของที่อยู่รอบตัวคุณสามารถกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของคุณได้ทั้งนั้น

คุณเคยตกแต่งพื้นที่สร้างสรรค์ของคุณด้วยรูปภาพ ของกระจุกกระจิก และสีที่ปลุกเร้าความคิดสร้างสรรค์แล้วหรือยัง ?

ถ้ายัง ควรจะหยิบจับสิ่งใดมาตกแต่งดี ?

ปกติเรามักจะนึกถึงสิ่งของไร้สาระทั้งหลาย และตัวผมเองก็มีของเหล่านี้มากมายในโฮมออฟฟิศของผม มีทั้งหัวแฟรงเกนสไตน์หุ่นยางโฮเมอร์ซิมป์สันตัวใหญ่ยักษ์ที่เทินโดนัทเอาไว้บนหลัง หุ่นตัวละครจากภาพยนตร์เรื่อง *The Nightmare before Christmas* และรูปปั้นปูนปลาสเตอร์ของอังเคิลสกรูจที่กระโจนลงในอ่างอาบน้ำที่เต็มไปด้วยเงิน

ตัวอย่าง

คุณอาจลองพิจารณาดูสิ่งของต่าง ๆ เหล่านี้ก็ได้

- ต้นไม้และดอกไม้
- โปสเตอร์หรือไปรษณียบัตร
- กระจกมองหลังที่ติดเอาไว้กับคอมพิวเตอร์
- การ์ดคำพูดสร้างแรงบันดาลใจทั้งหลายที่คุณทำขึ้นเองกับมือ
- สัญลักษณ์ของเป้าหมายที่คุณต้องการจะบรรลุให้ได้

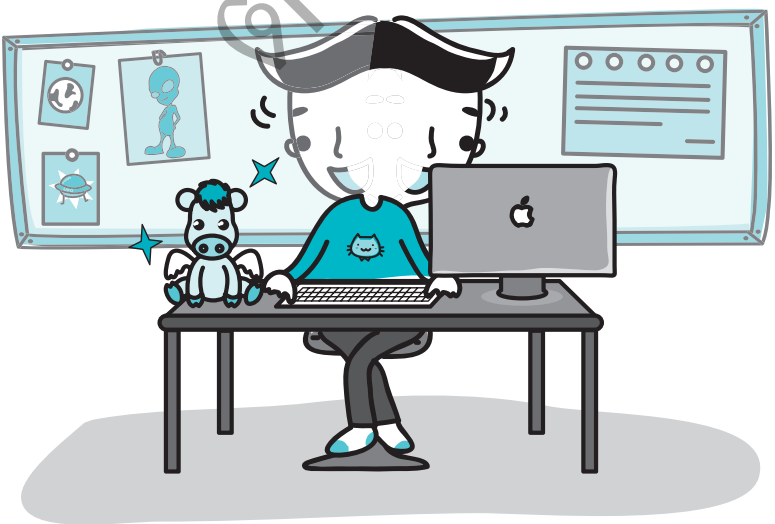
สีก็มีความสำคัญมากเหมือนกัน ออฟฟิศของผมทาสีเอาไว้ 2 สี คือสีแดงและสีเหลือง แต่คุณอาจจะใช้สีที่อ่อนลงกว่านี้ก็ได้

ส่วนเรื่องสิ่งเร้าทางสายตานั้น ผมเป็นคนชอบสะสมไปรษณียบัตรที่มีตามแผงในคาเฟ่ บาร์ และห้องออกกำลังกาย โดยมากไปรษณียบัตรเหล่านี้จะมีภาพประกอบที่น่าสนใจและผลัดเปลี่ยนเวียนวนกันมาทุกวัน ผมจะวางไปรษณียบัตรใบใหม่เอาไว้บนโต๊ะ ถ้าคุณชอบ คุณอาจจะซื้อไปรษณียบัตรลายสวยที่ร้านในพิพิธภัณฑ์หรือตามร้านหนังสือก็ได้

การสลับสับเปลี่ยนของตกแต่งใหม่ ๆ ก็สำคัญเช่นกัน เพราะแม้แต่ภาพถ่ายหรือสิ่งของที่สร้างแรงบันดาลใจก็หมดความน่าสนใจลงไปได้ถ้าคุณเห็นมันซ้ำซากอยู่ทุกวัน

อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยเพิ่มความประหลาดใจได้ก็คือแลกเปลี่ยนสิ่งของกับเพื่อนที่มีความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้คุณได้ยืมภาพหรือของประดับตกแต่งอื่น ๆ สักครึ่งโหลที่ช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ซึ่งกันและกันได้ทุกเดือน

ตัวอย่าง



ลาดตระเวนท้องถนน

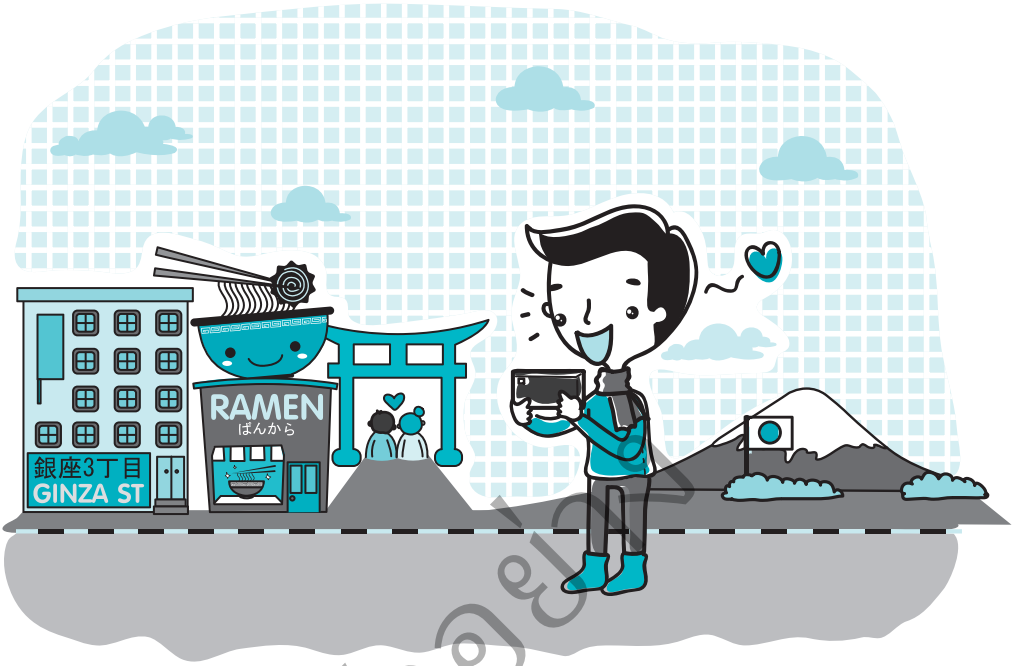
มองหาสิ่งที่น่าสนใจ
จากนั้นก็ถ่ายรูปเก็บเอาไว้

ในงานประชุมความคิดสร้างสรรค์โลกในปี 2008 ริชาร์ด สตอมป์ ผู้จัดการด้านนวัตกรรมและกลยุทธ์ในประเทศเนเธอร์แลนด์ได้แนะเอาไว้ว่า หากคุณอยากมีความคิดสร้างสรรค์ ให้ลอง *"ลาดตระเวนท้องถนน"* ดู โดยใช้หลักการเดียวกันกับคนที่เดินเตร่เพื่อเก็บสิ่งของมีค่าหรือสิ่งของที่พวกเขาสนใจตามชายหาด นักลาดตระเวนถนนก็ทำเช่นเดียวกันบนท้องถนน โดยพวกเขาจะถ่ายภาพสิ่งที่น่าสนใจเอาไว้ ไม่ว่าจะในรูปแบบใดก็ตาม

เลือกย่านที่มีร้านค้าใหม่ ๆ แถวที่มีคนเดินถนนพลุกพล่านและถิ่นที่มีเด็กและวัยรุ่นมากมาย ดูสิว่าอะไรจะเข้ามาเตะตาให้คุณสนใจได้บ้าง ? บางทีอาจจะเป็นป้าย การจัดวางหน้าร้าน หุ่นโชว์เสื้อที่แสดงท่าทางแปลก ๆ แผ่นโน้ตที่ถูกทิ้งเอาไว้ หรืออะไรก็ตามแต่ มันใช้ได้ทั้งนั้น

ในช่วงเวลานี้ ให้ปิดเรดาร์นักวิเคราะห์เอาไว้ชั่วคราว ไม่เช่นนั้นคุณจะมัวแต่เสียเวลาคิดวิเคราะห์ว่าสิ่งนั้นน่าสนใจจริงหรือไม่ และคุณจะเอาภาพเหล่านี้ไปทำอะไร เป็นต้น

ตัวอย่าง



ตัวอย่าง

อย่าเพิ่งคิดว่าจะนำเอาภาพถ่ายนี้ไปใช้ประโยชน์อย่างไร สำหรับตอนนี้ คุณจะต้องเก็บรวบรวมภาพถ่ายและเชื่อมั่นในวิธีการนี้ ซึ่งการแสวงหาสิ่งที่น่าสนใจเพื่อเป็นแบบถ่ายภาพนั้นจะทำให้ความคิดของเราเปลี่ยนไป

ออกกำลังกาย

การเคลื่อนไหวจะช่วยการกระตุ้นสมองและร่างกาย

การศึกษาวิจัยในวารสารเวชศาสตร์การกีฬาของประเทศอังกฤษรายงานไว้ว่า การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างทั้งอารมณ์ความรู้สึกและความคิดสร้างสรรค์ ส่วนงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่รายงานเอาไว้ในวารสารงานวิจัยด้านความคิดสร้างสรรค์ได้ยืนยันว่าความคิดสร้างสรรค์เพิ่มระดับขึ้นทั้งในการทดสอบแบบทันทีและในการทดสอบอีก 2 ชั่วโมงหลังจากทำกิจกรรมไปแล้ว

การออกกำลังประเภทที่ว่านั้นเป็นแบบไหนกัน ? สำหรับการวิจัยเหล่านี้ ได้ใช้ *"การออกกำลังกายแบบแอโรบิกปานกลาง"* หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่าเป็นการออกกำลังเพื่อให้หัวใจเต้นแรงขึ้น แต่ไม่ได้หนักจนถึงกับหอบ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้รวมไปถึงการเดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ หรือใช้เครื่องออกกำลังกายแบบครอสเทรนเนอร์หรือก้าวขั้นบันได ผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์บางคนถึงกับเป็นสาวกการออกกำลังกายแบบพิลาเต้หรือโยคะ

นักเขียนแดน บราวน์ค้นพบอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้เกิดการไหลเวียนโลหิต นั่นคือการห้อยหัวลงโดยใส่รองเท้าบูทถ่วงแรงดึงดูด วิธีการก็คือใส่รองเท้าบูทคู่นั้นและห้อยหัวลงเลียนแบบค้างคาว (ติดรองเท้าบูทเอาไว้กับบาร์ที่ติดอยู่กับกรอบประตูที่แน่นหนาอีกที) ส่วนที่ต้องออกแรงมากที่สุดคือตอนจัดท่า แม้ว่าคุณจะออกกำลังกายแบบอื่นควบคู่

ตัวอย่าง

ไปด้วยในช่วงห้อยหัวก็ตาม คนดังที่ใช้วิธีการนี้มีทั้งบรูซ เวย์น หรือแบทแมนในภาพยนตร์แบทแมน ริชาร์ด เกียร์ในภาพยนตร์อเมริกัน จิ๊กกะโล่ และยูริ เกลเลอร์



ผมเองก็เคยลองวิธีนี้ครั้งหนึ่งเมื่อหลายปีก่อนหน้า ผมรู้สึกอยู่อย่างเดียวว่าลูกตาของผมเหมือนจะถลนออกมาและพุ่งไปทั่วห้อง นี่ถ้าผมห้อยหัวนานกว่านี้หน่อย ผมคงได้เขียนนวนิยายดาวินชีโค้ดจนรวยเละไปแล้ว

วิธีการอื่นที่ไม่ต้องพิสดารมากก็ใช้ได้ผลเช่นเดียวกัน แค่วิ่งอยู่กับที่สักสองสามนาที ปั่นจักรยานโดยใช้เครื่องออกกำลังกาย หรือเดินขึ้นลงบันไดที่อยู่ใกล้ที่สุดก็ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตเร็วขึ้นและลำเลียงออกซิเจนไปที่สมองได้มากขึ้นด้วย

ไม่ว่าคุณจะเลือกวิธีการใด ให้คุณออกกำลังกายอยู่เสมอ แล้วคุณจะสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงด้านความคิดสร้างสรรค์และสุขภาพของคุณที่ดีขึ้น

ทั้งไอพอด ไอแพด ไอโฟน
อุปกรณ์แกดเจ็ตสุดล้ำ
สตีฟ จอบส์เอาความคิดเหล่านี้มาจากไหน ?

หนังสือเล่มนี้จะ
เปลี่ยนสมองของคุณ
ให้กลายเป็นสมองกล
ที่ผลิตไอเดียสุดล้ำ
ความคิดสร้างสรรค์ได้ไม่มีวันหมด !

ไอเดีย สุดล้ำ
ความคิดสุดเจ๋ง
เป็นจริงได้ !

ตัวอย่าง

ISBN 978-974-414-302-0
9 789744 143020
ราคา 220 บาท

เคล็ดลับใช้สมองผลิตความคิด
แบบไม่มีวันหมด!

BizKit
Publishing