

Creativity Now!

เคล็ดลับ
ใช้สมอง
ผลิต
ความคิด
แบบไม่มีอันหมด!

ไอเดียสุดล้ำ
ความคิดสุดแจ่ม
เป็นจริงได้!

Jurgen Wolff

เคล็ดลับ
ใช้สมอง
ผลิต
ความคิด
แบบไม่มีวันหมด !
Creativity Now !



เคล็ดลับใช้สมองผลิตความคิด แบบไม่มีวันหมด !

แปลและเรียบเรียงจาก **Creativity Now!**

ผู้เขียน : Jurgen Wolff

ผู้แปล : จิตรลดา สิงห์คำ

ราคา 220 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2557

สงวนลิขสิทธิ์โดย : **บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ท 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.

จัดพิมพ์และ : **บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด** (สำนักพิมพ์บิสิต)

จัดจำหน่ายโดย
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 พรินท์ จำกัด**
โทร. 0-2530-4114 (8 คู่สาย)

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

วูล์ฟ, เจอร์เกน.

เคล็ดลับใช้สมองผลิตความคิดแบบไม่มีวันหมด !.--กรุงเทพฯ : บิสิต, 2557.

258 หน้า.

1. ความคิดและการคิด. I. จิตรลดา สิงห์คำ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

153.4

ISBN 978-974-414-302-0

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

คำนำ

คุณเคยสังเกตตัวเองใหม่ว่า บางครั้งความคิดสร้างสรรค์ของตัวเรานั้นก็โลดแล่นไหลลื่นดี แต่บางทีก็คิดอะไรไม่ออกเอาเสียเลย... ดูเหมือนสมองจะตื้อตึบตันไปเสียหมด กลายเป็นว่ายิ่งพยายามที่จะคิดกลับยิ่งกลายเป็นเรื่องน่าอึดอัด !

หลายคนกลับมีความเชื่อด้วยว่า ความคิดสร้างสรรค์นั้นเป็นเรื่องของ “พรสวรรค์” ที่แต่ละคนมีไม่เท่ากัน ซึ่งจริง ๆ แล้วก็ไม่ใช่ ! มันเป็น “พรแสวง” ต่างหาก เราทุกคนย่อมแสวงหามาได้ ทำได้และฝึกฝนได้...หากเราต้องการเป็นคนคิดเก่ง

เคล็ดลับของการมี “ความคิดสร้างสรรค์” นั้นไม่ได้ยากอะไรเลย หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณรู้จักวิธี “สร้างสรรค์ความคิด” โดยผลิตความคิดออกมาได้อย่างสบาย ๆ แบบไม่มีวันหมดและไม่มีขีดจำกัด แล้วคุณก็จะสนุกและมีความสุขกับการคิดอย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน

นี่คือเคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณเป็นหนึ่งในบรรดานักคิดชั้นยอด !

เอ็กซ์เปอร์เน็ทบุ๊คส์

สารบัญ

11

ส่วนที่ 1 พัฒนาใจ

บาโร้กเพิ่มพลัง

< 12

14 >

ออกไปข้างนอก

รู้จักเล่น

< 16

19 >

ทำไม ? อะไร ? เมื่อไร ?
ที่ไหน ? อย่างไร ?

สร้างพื้นที่ส่วนตัว

< 21

23 >

ใช้สิ่งของกระตุ้นความคิด

ลาดตระเวนท้องถนน

< 25

27 >

ออกกำลังกาย

แหกคอกความคิดที่จำกัดตัวเอง

< 29

31 >

เกิดความสงสัยความ
สามารถตนเอง

แต่งเรื่องราว

< 33

35 >

เหวี่ยงเบ็ดกับเอตีสัน

ใช้อุปกรณ์ปรับสมอง

< 37

40 >

หาพี่เลี้ยงสักคน

กล้าที่จะฝันหวาน

< 42

44 >

บันทึกความฝันในตอนกลางคืน

ถอดรูปนิสัยชอบจับผิดของตัวเอง

< 46

48 >

ย้อนยุคกระดาษกับปากกา

ป้อนข้อเท็จจริงให้สมอง

< 50

	52 >	จับสักหน่อย
เก็บแฟ้มสะสมผลงานเด็ด	< 54	
	56 >	สร้างสมดุลให้สมอง
ให้อาหารสมอง	< 58	
	61 >	สร้างกระดานเป้าหมายชีวิต
กระโดดร่วมวงกับนักผจญภัย	< 64	

ส่วนที่ 2

จุดกำเนิดความคิด

65

ปฏิบัติตามแนวทางในการ ระดมสมองทั้ง 4 ประการ	< 66	
ลองทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม	69 >	ถามผู้ที่ไม่รู้
	71	
	74 >	สัมภาษณ์ล่วงหน้า
เชื่อมโยงปัญหาเข้ากับคำ	< 77	
	80 >	เชื่อมโยงปัญหาเข้ากับภาพ
เมื่อได้ความคิดดีๆ อย่ารีบหยุดคิด	< 83	
	85 >	เริ่มต้นจากตอนจบ
ใช้คำถาม “ทำไม ใคร อะไร ที่ไหน และเมื่อไร”	< 88	
	90 >	ใช้วิธีการระดมกระแส
ใช้แผนที่ความคิด	< 93	
	96 >	ลองเขียนเล่นตามใจ

ท้าทายสมมติฐานทั้งหมด

100

ปรับเปลี่ยนคุณลักษณะ

103

จินตนาการถึงทางแก้ปัญหา
ของคนอื่น

105

108

สอนปัญหา

ทำให้ 1+1 เท่ากับ 3

110

112

ปลูกบุคลิกที่สร้างสรรค์

ผสมผสานสิ่งที่มีอยู่

115

118

เรียนรู้จากธรรมชาติ

จับคู่ความสนใจให้เข้ากับ
ทักษะของคุณ

120

123

ตกปลาในบ่อใหม่

ของเก่าเอามาทำใหม่

126

129

ขโมยวิธีคิดอื่นมาใช้

เชื่อในอาการขนลุก

132

135

ส่วนที่ 3

การนำความคิดไปใช้

สวมวิญญาณพระเอกนางเอกนักบู๊

136

139

เขียนแผนที่การปฏิบัติงาน

หากอยากได้ ต้องขอ

142

145

ให้สินค้าทดลองใช้

ถ้าอยากขาย ต้องเตรียมตัว
ก่อนขาย

147

	150 >	ใช้เงินคนอื่น
ประกาศวันแห่งการทำงาน	< 152	
	154 >	ใช้หลักการของพาเรโต
ทดสอบสินค้าต้นแบบ	< 157	
	160 >	ต่อยอดความคิดเดิม
การจัดจ้างจากภายนอก	< 163	
	167 >	ทำกล่องเก็บความคิด
ทำการัดสะสมแต้ม	< 169	
	171 >	ใส่บุคลิกให้สินค้า
ทำให้ง่ายเข้าใจ	< 174	
	177 >	เตรียมตัว ! ยิง ! เล็ง !
หาเรื่องแหวกแนว	< 180	
	183 >	มีแผนสำรอง
เขียนสิ่งที่ไม่ควรทำ	< 186	
	188 >	ยอมรับการผัดวันประกันพรุ่ง
เป็นพนักงานเสียเอง	< 191	
	194 >	แต่งงานใหญ่เป็นขั้นย่อยๆ
จัดแบ่งช่วงเวลาทำงาน	< 196	
	198 >	ใช้พลังไอน์สไตน์
รู้เวลาแฉนวนวม	< 201	

ความคิดสร้างสรรค์ทำเงิน

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

233 >

ทำให้เป็นเรื่องส่วนตัว

ทำในสิ่งที่เป็นที่สุด

< 235

237 >

เพิ่มมูลค่าแบบไม่ธรรมดา

ทำให้คนติดหนึบ

< 239

241 >

เปลี่ยนสื่อเพิ่มความเข้าใจ

เจาะเวลาหาอดีต

< 243

245 >

มองคู่แข่งให้เป็นคู่หู

ปลดล็อกความคิดสร้างสรรค์
ของตัวเอง

247

249

ลงมือทำให้ดู

ใกล้ชิดกับลูกค้า

241

253

ทำในสิ่งที่คนอื่นต้องกรีด

รักในสิ่งที่ทำ

255

บทส่งท้าย

257

เกี่ยวกับผู้เขียน

258

ตัวอย่าง

ตัวอย่าง



พินให้ไกล

บางครั้งเรารู้สึกถึงแรงบันดาลใจอย่างฉับพลัน แต่บางครั้งก็
หมดเห็ดหมดพลัง

บางครั้งความคิดช่างโลดแล่น แต่บางครั้งก็คิดอะไรไม่ออก

ทำไมต้องปล่อยให้ความคิดเป็นไปตามยถากรรมด้วย ?

ในส่วนที่ 1 นี้ คุณจะได้อพบกับ 25 วิธีที่จะช่วยให้คุณเข้าสู่ห้วง
อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความคิดใหม่ๆ ขึ้นมาได้

บารักเพิ่มพลัง

ดนตรีปลุกเร้าพลัง ความคิดสร้างสรรค์ของคุณ



เหมือนว่าดนตรีจะมีอำนาจในการปลุกเร้าสมองที่เฉื่อยชาให้กลับโลดแล่นได้

จากงานวิจัยพบว่าดนตรีแนวบารักสามารถทดสอบประสานคลื่นสมองได้ประมาณ 60 รอบต่อวินาที โดยภาวะผ่อนคลายแบบแอลฟา นี่ถือเป็นความถี่ที่เกี่ยวข้องกับความคิดสร้างสรรค์ ลองฟังเพลง “The Four Seasons” ของวิวาลดี หรือ “Canon in D” ของพาเคลเบล หรือ “Air in D” ของบาคดูสิ

พยายามทดสอบด้วยตนเองโดยการฟังเพลงแนวต่างๆ เพื่อสังเกตผลกระทบที่เพลงแต่ละแนวมีต่อคุณในขณะที่คุณกำลังตกอยู่ในห้วงอารมณ์ที่ต่างกัน หากสมองของคุณเริ่มตื้อ คิดอะไรที่สร้างสรรค์ไม่ออกเพราะเครียดเหลือเกิน คุณอาจจะได้ประโยชน์จากการฟังเพลงที่ผ่อนคลาย

หากคุณเริ่มหมดแรง ให้เปิดลำโพงฟังเพลงร็อกให้ดังๆ ก็จะช่วยให้เซลล์สมองตื่นตัวขึ้นได้

หากคุณต้องการปรับสมองให้อยู่ในโหมดแก้ไขปัญหาก็ให้เลือกฟังเพลงที่ตึงจังหวะเร็ว จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยโทรอนโต

พบว่าอาสาสมัครจะแก้ปริศนาอักษรไขว้ที่ยาก ๆ ได้ดีขึ้นหลังจากปรับความคิดของตัวเองให้มองในแง่ดีและฟังเพลงที่มีจังหวะเร้าใจ

บอริส อะคูนิน นักประพันธ์ชาวรัสเซียกล่าวว่ากับเดอะวอลล์ สตรีทเจอร์นัลว่าก่อนที่จะลงมือเขียนหนังสือ เขาจะเปิดเพลงฟังสักห้าหรือสิบนาทีเพื่อปลุกเร้าอารมณ์เสียก่อน หากต้องการอารมณ์เศร้าสร้อย เขาจะชอบฟังมาร์เชอร์ ถ้าอยากให้อารมณ์กลมกล่อมลง เขาจะเลือกฟังวงเดอะบิทเทิลส์แทน

มีอีกวิธีหนึ่งที่คุณสามารถใช้ดนตรีเพื่อเพิ่มพลังความคิดสร้างสรรค์ของคุณ นั่นคือรอให้คุณเข้าสู่ห้วงอารมณ์สร้างสรรค์ตามธรรมชาติ จากนั้นจึงเปิดเพลงหรืออัลบั้มเพลงที่ปกติคุณไม่เคยฟังแต่ช่วยเสริมอารมณ์ในตอนนั้นได้ ให้ทำเช่นนี้อีกสองสามครั้งในช่วงเวลาที่ต่างกัน โดยเปิดเพลงเดิม

หลังจากนั้น เมื่อใดที่คุณรู้สึกว่าคุณเองไม่มีความคิดสร้างสรรค์เอาเสียเลย ให้เปิดเพลงนั้นฟังเพื่อเชื่อมอารมณ์ความคิดสร้างสรรค์ที่เกิดจากการฟังเพลงนั้นนั่นเอง



ออกไปข้างนอก

การพักผ่อนหย่อนใจเล็กๆ น้อยๆ
ช่วยเปิดทางให้กับความคิดใหม่



คุณเคยปลีกตัวเพื่อหลีกเลี่ยงจากความวุ่นวายและกิจวัตรที่ทำอยู่หรือไม่ และเมื่อกลับมาอีกก็รู้สึกสดชื่นและชอบความคิดใหม่ ๆ มาด้วย

น่าเสียดายที่เราไม่สามารถลาพักร้อนสัก 2 สัปดาห์เพื่อไปเที่ยวได้ทุกครั้งที่เราต้องการแรงบันดาลใจ

แต่ข่าวดีคือเราสามารถปลีกวิเวกออกจากความยุ่งเหยิงต่าง ๆ ได้โดยไม่ต้องไปไหนไกล โดยใช้ 6 วิธีง่ายๆ ดังนี้

- 1 ออกไปสวนสาธารณะ** การได้ออกไปสู่ตอากาศที่สดชื่นท่ามกลางแมกไม้เขียวขจีจะช่วยให้เราเปลี่ยนวิธีคิดได้ในทันที แม้ว่ามันจะเป็นเพียงแค่การออกไปเดินเล่นในสวนสาธารณะในช่วงพักกลางวันก็ตาม
- 2 ลงไปลอยคอเล่นในสระน้ำตอนกลางวัน** คุณสามารถลงไปลอยคอเล่นในสระน้ำตอนกลางวันโดยปราศจากแสงหรือเสียง หลังจากที่เราเข้าสู่ภาวะปลอดสิ่งเร้าต่าง ๆ จิตใจของคุณจะหยุดคิดฟุ้งซ่านและสงบลง

4 M.



3 ลอยคอเล่นในอ่างที่บ้าน แค่เปิดน้ำให้เต็มอ่าง สวมผ้าปิดตาเอาไว้ และแช่ตัวในอ่าง หากมีเสียงรบกวนในบริเวณนั้นก็ให้เสียงบที่อุดหูหรือเปิดเพลงคลอเพื่อความผ่อนคลายได้เช่นกัน

4 หาร้านกาแฟเรื่อยๆ เพื่อนั่งท้าวาน คุณจะได้บรรยากาศอันเงียบสงบที่แตกต่างจากสภาพแวดล้อมปกติที่คุณเคยเจอ บางครั้งผมชอบเข้าไปนั่งปลีกวิเวกในผับที่บริการได้ห่วยแตกเสียจนไม่มีใครเข้ามาใช้บริการ ยกเว้นผมคนเดียว

5 ไปห้องสมุดหรือวัด สถานที่ทั้งสองแห่งนี้เป็นที่หลบมุมอันสงบเงียบที่คุณสามารถหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าที่มากมายเกินจำเป็นได้

6 แลกบ้านกับเพื่อนสักสัปดาห์ บางคนแลกเปลี่ยนกันเพื่อการพักผ่อน แล้วทำไมคุณไม่ลองแลกเปลี่ยนบ้านกับเพื่อนในช่วงสุดสัปดาห์บ้างเล่า? แม้ว่าบ้านเพื่อนจะอยู่ใกล้ๆ แต่บรรยากาศก็คงแตกต่างพอที่จะทำให้คุณได้เปลี่ยนบรรยากาศบ้าง

รู้จักเล่น

การเล่นคือสิ่งที่สร้างสรรค์ที่สุด

ปักซ์ไคเคยกล่าวเอาไว้ว่า “เด็กทุกคนเป็นศิลปิน แต่ปัญหา คือ 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

เพื่อปรับตัวเองให้กลับเข้าสู่ห้วงความคิดสร้างสรรค์อย่างที่ได้ๆ เป็นกันตามธรรมชาตินั้น เราต้องทำตัวให้เหมือนกับเด็กๆ นั่นคือการเล่นนั่นเอง

การเล่นเป็นได้ในหลายลักษณะ เมื่อคาร์ล จุง บิดาผู้บุกเบิกด้านจิตวิทยารู้สึกว่าตัวเองเริ่มความคิดตีบตันเมื่อไร เขาจะออกไปในสวนและหยิบก้อนกรวดเล็กๆ มาเล่น

สิ่งสำคัญคือต้องเป็นการเล่นจริงๆ หากคุณวาดภาพ ก็ให้วาดเพื่อความสนุก ไม่ใช่เพื่อสร้างสรรค์ผลงานให้ผู้อื่นชื่นชม

คุณห่วยหายจากการเล่นมานานจนนึกไม่ออกว่าจะเล่นอะไรหรือเปล่า ? ถ้าอย่างนั้นลองดูความคิดเหล่านี้เป็นตัวอย่างในการเริ่มต้นก็ได้

+ ขีดเขียนลงบนกระดาษ จากนั้นนำสายเส้นขยุกขยิกเหล่านั้นมาวาดให้เป็นภาพคนหรือสิ่งของ (อย่าลืมว่ามันไม่ใช่ศิลปะ แต่เป็นการเล่นอย่างหนึ่ง ไม่ต้องวาดให้สวยก็ได้)

+ เล่นเกมไฟที่คุณชอบเมื่อสมัยยังเด็ก หรือคิดเกมขึ้นมาเองเลย เปิดไฟทีละใบ หากคุณเปิดไฟโพล่งได้สับติดกัน ก็ให้มัพินเป็นรางวัลตัวเอง

+ ซื่อลูกข้าง

+ ซื่อดินเหนียวมาปั้นหุ่นเล่น หากคุณโมโหใครสักคนอยู่ ก็ให้หยิบเข็มหมุดมาปักเป็นตุ๊กตาคุณไสยเสียเลย



+ เดินไปบนท้องถนนและอุปโลกน์ตัวเองให้เป็นซูเปอร์ฮีโร่คนโปรด จินตนาการว่าตัวเองกำลังแก้วิกฤติเล็กๆ อยู่ เช่น สมมติว่าตัวเองเป็นซูเปอร์แมนหรือซูเปอร์วีแมนหรือเห็นคนขับแท็กซี่ไม่หยุดรถให้คนเดินข้าม ก็จินตนาการว่าตัวเองใช้ลำแสงพิฆาตเผาล้อรถแท็กซี่คันนั้นให้เป็นจุน !

+ ใช้เวลากับเด็กๆ ไม่ว่าจะเป็นลูกของตัวเองหรือลูกของเพื่อนก็ได้ ถามพวกเขาว่าอยากเล่นอะไรและร่วมเล่นกับเขาด้วยอย่าลืมทำตามกฎของพวกเขาด้วยล่ะ !

ทำไม ? อะไร ? เมื่อไร ? ที่ไหน ? อย่างไร ?

ตอบคำถามเพื่อเปิดความคิด

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

คำถามเหล่านี้น่ารำคาญใช้อยู่ แต่ก็สะท้อนให้เห็นถึงความช่างสงสัยและความกระหายใคร่เรียนรู้ ซึ่งลดน้อยลงเรื่อย ๆ เมื่อเราโตขึ้น วิธีที่จะปลูก **“ต่อมเอ๊ะ”** นี้กลับมาอีกครั้งก็คือ การถามคำถามให้มาก

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

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

นี่ไม่ใช่วิธีค้นหาข้อเท็จจริง แต่เป็นวิธีเปิดรับความเป็นไปได้อื่นๆ ให้มากขึ้น

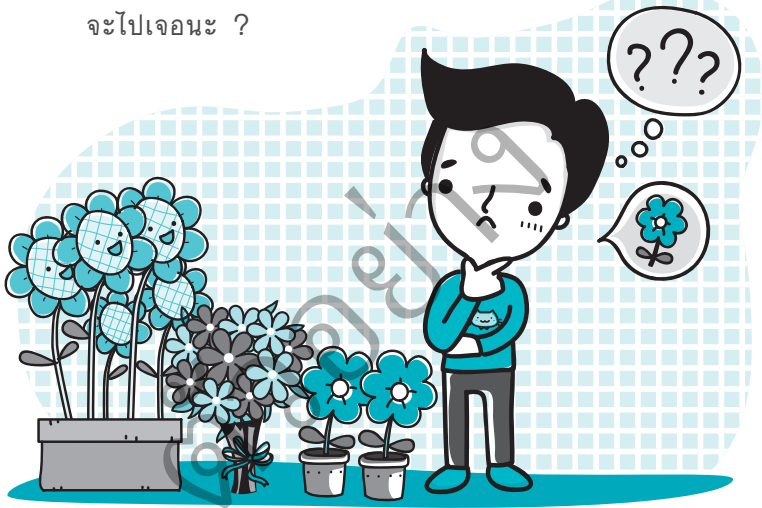
ตัวอย่างเช่น สมมติว่าเราเดินไปซื้อกาแฟคาปูชิโนที่ร้านกาแฟโปรด ระหว่างทางนั้นคุณอาจมีคำถามที่ผุดขึ้นมาในหัวว่า

+ ทำไมฉันถึงเดินมาทางนี้ ?

+ มีทางเดินอื่นที่จะเปิดหุบเปิดตาฉันได้อีกไหม ?

+ ทำไมผู้หญิงคนนั้นถึงยิ้มอย่างนั้นล่ะ ? เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตเธอหรือเปล่า ?

+ ทำไมฉันไม่ไปที่ร้านดอกไม้แล้วซื้อดอกไม้สักช่อให้แฟนหรือให้ตัวเอง หรือไม่ก็ให้คนที่ฉันกำลังจะไปเจอนะ ?



+ วันนี้เปลี่ยนบรรยากาศไปซื้อกาแฟที่ร้านไหนดีนะ ?

+ ระหว่างทางจากตรงนี้ไปร้านกาแฟจะมีคนสักกี่คนที่คุยโทรศัพท์มือถืออยู่บ้าง ? แล้วส่วนใหญ่พวกเขาพูดเรื่องอะไรกัน ?

คุณจะเริ่มถามคำถามให้มากขึ้นเมื่อไร ? คุณจะอยู่ที่ไหนตอนที่คุณเริ่มถาม ? คุณจะได้รับความคิดใหม่ๆ ที่น่าสนใจอะไรบ้าง ? (ผมจะหยุดถามแล้ว ที่นี้ตาคุณแล้วล่ะ)

สร้างพื้นที่ส่วนตัว

การจัดพื้นที่ส่วนตัว
จะช่วยเติมแต่งอารมณ์
สร้างสรรค์ของคุณ

ห

ากคุณทำได้เพียงแค่วางโต๊ะคอมพิวเตอร์เอาไว้ในครัว ก็ไม่เป็นไร แต่จัดให้เป็นเขตหวงห้ามไม่ให้เด็กหรือคนอื่น ใช้พื้นที่นี้ได้ ดีอาณาเขตของตัวเองด้วยสิ่งของที่คุณมองว่าจะเป็นตัว กระตุ้นได้ดี (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในเคล็ดลับถัดไป) หากคุณ อยากจะวางต้นไม้เอาไว้ แต่พื้นที่ไม่อำนวย ก็ให้หาต้นกระบองเพชร เล็กๆ มาแทน (เป็นการไล่แมลงไม่ให้มานอนเกาะกะบนโต๊ะของคุณไปในตัว)



อิกเกียและร้านเฟอร์นิเจอร์อื่นๆ จำหน่ายโต๊ะที่พับได้ง่ายและ
ไม่กินเนื้อที่มากนัก ซึ่งคุณสามารถดัดแปลงเป็นออฟฟิศเคลื่อนที่โดย
อาจประกอบไปด้วยแล็ปท็อป สมุดบันทึกสักสองสามเล่ม แฟ้ม และ
รูปภาพใส่กรอบที่เอาไว้ประดับพื้นที่ทำงาน (เช่น โต๊ะในครัว) ไม่ว่า
พื้นที่ของคุณจะโอโง่งหรือกระจัดกระจาย อย่าลืมว่าคุณมีสิทธิเหนือพื้นที่
สร้างสรรค์ของคุณเอง อย่าลืมสิทธินั้นเสียล่ะ !

ใช้สิ่งของกระตุ้นความคิด

รูปภาพและสิ่งของที่อยู่รอบตัวคุณสามารถ
กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของคุณได้ทั้งนั้น

ค

ณเคยตกแต่งพื้นที่สร้างสรรค์ของคุณด้วยรูปภาพ ของ
กระจุ๊กกระຈิก และสีที่ปลูกเร้าความคิดสร้างสรรค์แล้ว
หรือยัง ?

ถ้ายัง ควรจะหยิบจับสิ่งใดมาตกแต่งดี ?

ปกติเรามักจะนึกถึงสิ่งของไร้สาระทั้งหลาย และตัวผมเองก็
มีของเหล่านี้มากมายในโฮมออฟฟิศของผม มีทั้งหัวแฟรงเกนสไตน์
หุ่นยางโฮเมอร์ซิมป์สันตัวใหญ่ยักษ์ที่เทินโดนัทเอาไว้นบนหลัง หุ่น
ตัวละครจากภาพยนตร์เรื่อง *The Nightmare before Christmas*
และรูปปั้นปูนปลาสเตอร์ของอังกะเณสกรูจที่กระโจนลงในอ่างอาบน้ำที่
เต็มไปด้วยเงิน

คุณอาจลองพิจารณาดูสิ่งของต่าง ๆ เหล่านี้ก็ได้

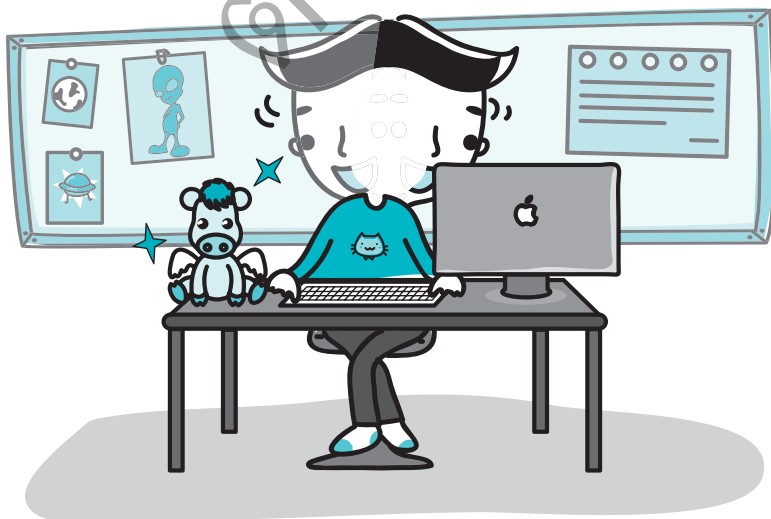
- + ต้นไม้และดอกไม้
- + โปสเตอร์หรือโปรุษณียบัตร
- + กระจุ๊กมองหลังที่ติดเอาไว้กับคอมพิวเตอร์
- + การ์ดคำพูดสร้างแรงบันดาลใจทั้งหลายที่คุณทำขึ้นเองกับมือ
- + สัญลักษณ์ของเป้าหมายที่คุณต้องการจะบรรลุให้ได้

สีก็มีความสำคัญมากเหมือนกัน ออฟฟิศของผมหาสีเอาไว้ 2 สี คือสีแดงและสีเหลือง แต่คุณอาจจะใช้สีที่อ่อนลงกว่านี้ก็ได้

ส่วนเรื่องสิ่งไร้ทางสายตานั่น ผมเป็นคนชอบสะสมไปรษณียบัตร ที่มีตามแผงในคาเฟ่ บาร์ และห้องออกกำลังกาย โดยมากไปรษณียบัตร เหล่านี้จะมีภาพประกอบที่น่าสนใจและผลัดเปลี่ยนเวียนวนกันมาทุกวัน ผมจะวางไปรษณียบัตรไปใหม่เอาไว้บนโต๊ะ ถ้าคุณชอบ คุณอาจจะซื้อ ไปรษณียบัตรลายสวยที่ร้านในพิพิธภัณฑ์หรือตามร้านหนังสือก็ได้

การสลับสับเปลี่ยนของตกแต่งใหม่ ๆ ก็สำคัญเช่นกัน เพราะแม้ แต่ภาพถ่ายหรือสิ่งของที่สร้างแรงบันดาลใจก็หมดความน่าสนใจลงไปได้ ถ้าคุณเห็นมันซ้ำซากอยู่ทุกวัน

อีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มความประหลาดใจได้ก็คือแลกเปลี่ยนสิ่ง ของกับเพื่อนที่มีความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้คุณได้ยืมภาพหรือของ ประดับตกแต่งอื่น ๆ สักครั้งใหญ่ที่ช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ซึ่งกัน และกันได้ทุกเดือน



ลาดตระเวนท้องถนน

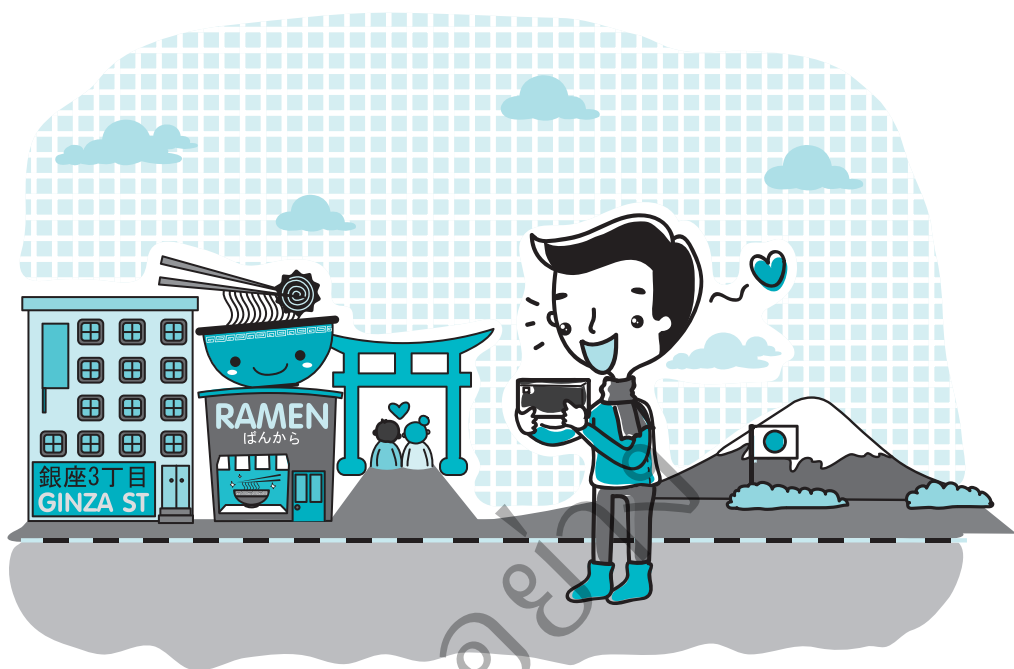
มองหาสิ่งที่น่าสนใจ
จากนั้นก็ถ่ายรูปเก็บเอาไว้



ในงานประชุมความคิดสร้างสรรค์โลกในปี 2008 ริชาร์ด สโตมปี ผู้จัดการด้านนวัตกรรมและกลยุทธ์ในประเทศ เนเธอร์แลนด์ได้แนะนำเอาไว้ว่า หากคุณอยากมีความคิดสร้างสรรค์ ให้ลอง “ลาดตระเวนท้องถนน” ดู โดยใช้หลักการเดียวกันกับคนที่เดินเตร่เพื่อเก็บสิ่งของมีค่าหรือสิ่งของที่พวกเขาสนใจตามชายหาด นักลาดตระเวนถนนก็ทำเช่นเดียวกันบนท้องถนน โดยพวกเขาจะถ่ายภาพสิ่งที่น่าสนใจเอาไว้ ไม่ว่าจะในรูปแบบใดก็ตาม

เลือกย่านที่มีร้านค้าใหม่ๆ แถวที่มีคนเดินถนนพลุกพล่านและถนนที่มีเด็กและวัยรุ่นมากมาย ดูสิว่าอะไรจะเข้ามาเตะตาให้คุณสนใจได้บ้าง ? บางทีอาจจะเป็นป้าย การจัดวางหน้าร้าน หุ่นโชว์เสื้อที่แสดงท่าทางแปลกๆ แผ่นโน้ตที่ถูกทิ้งเอาไว้ หรืออะไรก็ตามแต่ มันใช้ได้ทั้งนั้น

ในช่วงเวลานี้ ให้ปิดเรตารัณกวีเคราะห์เอาไว้ชั่วคราว ไม่เช่นนั้น คุณจะมัวแต่เสียเวลาคิดวิเคราะห์ว่าสิ่งนั้นน่าสนใจจริงหรือไม่ และคุณ จะเอาภาพเหล่านี้ไปทำอะไร เป็นต้น



อย่าเพิ่งคิดว่าจะนำเอาภาพถ่ายนี้ไปใช้ประโยชน์อย่างไร สำหรับตอนนี้ คุณจะต้องเก็บรวบรวมภาพถ่ายและเชื่อมั่นในวิธีการนี้ ซึ่งการแสวงหาสิ่งที่น่าสนใจเพื่อเป็นแบบถ่ายภาพนั้นจะทำให้ความคิดของเราเปลี่ยนไป

ออกกำลังกาย

การเคลื่อนไหวจะช่วยการกระตุ้นสมองและร่างกาย

ก

ารศึกษาวิจัยในวารสารเวชศาสตร์การกีฬาของประเทศอังกฤษรายงานไว้ว่า การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างทั้งอารมณ์ความรู้สึกและความคิดสร้างสรรค์ ส่วนงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่รายงานเอาไว้ในวารสารงานวิจัยด้านความคิดสร้างสรรค์ได้ยืนยันว่าความคิดสร้างสรรค์เพิ่มระดับขึ้นทั้งในการทดสอบแบบทันทีและในการทดสอบอีก 2 ชั่วโมงหลังจากทำกิจกรรมไปแล้ว

การออกกำลังประเภทที่ร่วนนั้นเป็นแบบไหนกัน ? สำหรับการวิจัยเหล่านี้ ได้ใช้ “การออกกำลังกายแบบแอโรบิกปานกลาง” หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่าเป็นการออกกำลังเพื่อให้หัวใจเต้นแรงขึ้น แต่ไม่ได้หนักจนถึงกับหอบ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้รวมไปถึงการเดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ หรือใช้เครื่องออกกำลังกายแบบครอสเทรนเนอร์หรือก้าวขึ้นบันได ผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์บางคนถึงกับเป็นสาวกการออกกำลังกายแบบพิลาเต้หรือโยคะ

นักเขียนแดน บราวน์ค้นพบอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้เกิดการไหลเวียนโลหิต นั่นคือการห้อยหัวลงโดยใส่รองเท้าบูทถ่วงแรงดึงดูด วิธีการก็คือใส่รองเท้าบูทคู่หนึ่งและห้อยหัวลงเลียนแบบค้างคาว (ติดรองเท้าบูทเอาไว้กับบาร์ที่ติดอยู่กับกรอบประตูที่แน่นหนาอีกที) ส่วนที่ต้องออกแรงมากที่สุดคือตอนจัดท่า แม้ว่าคุณจะทำออกกำลังกายแบบอื่นควบคู่

ไปด้วยในช่วงห้อยหัวก็ตาม คนดังที่ใช้วิธีการนี้มีทั้งบรูซ เวย์น หรือ
แบทแมนในภาพยนตร์แบทแมน ริชาร์ด เกียร์ในภาพยนตร์อเมริกัน
จิกกะโล่ และยูริ เกลเลอร์



ผมเองก็เคยลองวิธีนี้ครั้งหนึ่งเมื่อหลายปีก่อนหน้า ผมรู้สึกอยู่
อย่างเดียวว่าลูกตาของผมเหมือนจะถลนออกมาและพุ่งไปทั่วห้อง นี่
ถ้าผมห้อยหัวนานกว่านี้น้อย ผมคงได้เขียนนวนิยายดา วินซีไค้ดจน
รวบละเอียดไปแล้ว

วิธีการอื่นที่ไม่ต้องพิศดารมากก็ใช้ได้ผลเช่นเดียวกัน แค่วิ่งอยู่
กับที่สักสองสามนาที ปั่นจักรยานโดยใช้เครื่องออกกำลังกาย หรือเดิน
ขึ้นลงบันไดที่อยู่ใกล้ที่สุดก็ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตเร็วขึ้นและลำเลียง
ออกซิเจนไปที่สมองได้มากขึ้นด้วย

ไม่ว่าคุณ会选择วิธีการใด ให้คุณออกกำลังกายอยู่เสมอ แล้ว
คุณจะสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงด้านความคิดสร้างสรรค์และสุขภาพ
ของคุณที่ดีขึ้น

ทั้งไอพอด ไอแพด ไอโฟน
อุปกรณ์เทคโนโลยีสุดล้ำ
สตาร์ท จอบส์เอาความคิดเหล่านี้มาจากไหน ?

หนังสือเล่มนี้จะ:
เปลี่ยนสมองของคุณ
ให้กลายเป็นสมองกล
ที่ผลิตไอเดียสุดล้ำ
ความคิดสร้างสรรค์ได้ไม่มีวันหมด !

ไอเดีย สุดล้ำ
ความคิดสุดแจ่ม
เป็นจริงได้!