

บทความ “เทคนิคความสำเร็จจากการจดบันทึก”

ใครๆก็ล้วนอยากที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตกันทั้งนั้น เพราะความสำเร็จคือสิ่งที่จะทำให้สมหวังและมีความสุขในการใช้ชีวิต แต่ก็ไม่ใช่ว่าทุกคนที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตไปเสียทุกอย่าง แต่อย่างน้อยหากเราเรียนรู้เทคนิคของคนที่ยังจะประสบความสำเร็จ ก็น่าจะพอเป็นหนึ่งในหนทางที่จะทำให้เราเข้าใจกับคำว่าสำเร็จได้มากยิ่งขึ้นไปอีกกว่าเดิม

ในบทความนี้เราจะยกตัวอย่างวิธีการในการทำให้ชีวิตประจำวันของเรามีความสำเร็จเล็กๆน้อยๆ ซึ่งความสำเร็จเล็กๆน้อยๆนี่เองที่จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดความสำเร็จใหญ่ๆในอนาคตต่อไป สิ่งนี้คือการเริ่มต้นจาก ‘การจดบันทึกสิ่งที่จะต้องทำ’ ซึ่งการกระทำแบบนี้จะก่อให้เกิดผลดีต่างๆมากมาย ดังต่อไปนี้



๑ เพิ่มความจำและประสิทธิภาพการทำงานให้สมอง

หลายๆคนมีความสามารถในการจดจำข้อมูลต่างๆได้อย่างมากมายมหาศาล แต่สำหรับบางคนแล้วอาจจะไม่ได้มีความสามารถในการจดจำได้มากมายนัก หรืออาจจะมีวิธีในการเลือกเก็บความทรงจำที่แตกต่างกันออกไป จนทำให้ในบางครั้งอาจจะเกิดอาการหลงลืมไปบ้าง

การลืมไม่ใช่เรื่องที่ผิด แต่เราสามารถช่วยเพิ่มความสำเร็จในชีวิตได้ด้วยการพยายามช่วยสมอง จำด้วยการจดบันทึก เรื่องไหนสำคัญก็จดเอาไว้เตือนความจำ ทำสัญลักษณ์ให้กับสมอง เพื่อที่จะทำให้เรา โฟกัสในสิ่งสำคัญ และไม่หลงลืมในประเด็นใดๆไป

นอกจากนี้ การที่เรามีการบันทึกสิ่งที่ควรที่จะจำ ยังช่วยทำให้เรามองเห็นภาพต่างๆได้อย่างชัดเจน และช่วยทำให้สมองมีประสิทธิภาพในการประมวลผลลัพธ์ต่างๆได้ดีมากยิ่งขึ้น ช่วยพัฒนาความคิด และ กระบวนการทำงานของเราได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้นกว่าเดิม

๒ แก้ไขสิ่งต่างๆได้ง่าย

เมื่อไหร่ก็ได้ก็ตามที่เราเลือกที่จะจดบันทึกความคิดของเราลงไปในกระดาษ จะทำให้เราสามารถมองภาพต่างๆได้ง่ายดายมากขึ้น และสามารถเลือกเพิ่มเติมหรือแก้ไขข้อมูลต่างๆที่อยู่ในกระดาษได้ง่ายกว่าการลำดับความคิดตัวเองในสมอง ซึ่งอาจจะเค้งคว้างและยากต่อการประมวลข้อมูลในเวลาอันสั้น

เมื่อเรามีการจดบันทึกสิ่งต่างๆที่ควรจะต้องคำนึงถึง และจัดการกับชุดข้อมูลได้อย่างเรียบร้อยแล้ว หลังจากที่เรามีการปรับเปลี่ยนหรือจัดลำดับความคิดใหม่แล้ว ค่อยนำเอาสิ่งต่างๆเหล่านั้นส่งต่อไปยังระบบความจำในร่างกายของเรา ก็จะช่วยทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานรวดเร็วมากยิ่งขึ้นไปกว่าเดิม

๓ ช่วยให้การตัดสินใจง่ายขึ้นกว่าเดิม

หลายๆครั้ง บางคนอาจจะเอาข้อมูลความคิดต่างๆเก็บไว้ในสมองเพียงอย่างเดียว เพราะถือว่าเป็นที่ๆปลอดภัยและง่ายมากที่สุด ซึ่งการเก็บข้อมูลไว้ในสมองอาจจะทำให้การประมวลผลต่างๆนั้นมีความล่าช้า แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เรามีการถ่ายโอนข้อมูลต่างๆในสมองลงมาอยู่ในบันทึก จะทำให้เราสามารถตัดสินใจหลายๆสิ่งหลายๆอย่างที่เราได้เห็นจากในกระดาษได้ง่ายมากกว่าการคิด ในสมอง ทำให้เห็นภาพรวมของสิ่งต่างๆได้ง่าย ซึ่งก็จะยิ่งทำให้การตัดสินใจสิ่งต่างๆได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น ทั้งนี้ ก็ต้องขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลด้วย



๔ เปลี่ยนนิสัยไปตลอดกาล

การจดบันทึกทำให้เราสามารถปรับนิสัยบางอย่างของเราได้ ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วก็จะเกี่ยวข้องกับการพัฒนาเรื่องของการจดจำ การมองภาพรวม การตัดสินใจเรื่องสำคัญ เป็นต้น ทั้งนี้ การเลือกเก็บในสิ่งที่สำคัญและคัดกรองสิ่งที่ไม่สำคัญออกไป จะทำให้เรามองเห็นข้อมูลต่างๆได้อย่างรอบด้านและไม่หลงลืมในประเด็นสำคัญที่เคยเป็นมาในอดีต ช่วยปรับเปลี่ยนนิสัยให้เป็นในทิศทางที่ดีกว่าการใช้เพียงสมองในการจดจำสิ่งแวดล้อมต่างๆเพียงอย่างเดียว และสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ดีและเร็วมากขึ้นกว่าคนที่เก็บรายละเอียดไม่ครบถ้วน เพราะขาดการจดบันทึกที่ดี

จาก ๔ ข้อที่กล่าวไว้ข้างต้นก็จะเห็นได้ว่าการที่เรามีการจดบันทึกหรือจด List ต่างๆเป็นข้อๆ จะช่วยให้เราง่ายต่อการทำงาน ง่ายต่อการใช้ชีวิต ง่ายต่อการตัดสินใจ และทำให้เราสามารถที่จะบรรลุถึงความสำเร็จได้อย่างรวดเร็วและตรงเป้าหมายไปกว่าเดิม ซึ่งเมื่อเราเกิดความสำเร็จในข้อใดข้อหนึ่งแล้ว แน่ใจว่ามันจะทำให้เรามีแรงบันดาลใจหรือมีแรงกระตุ้นที่จะทำให้เกิดความสำเร็จในข้ออื่นๆต่อไปเรื่อยๆ ซึ่งนี่แหละคือจุดเริ่มต้นของความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต

จะเห็นได้ว่าไม่ว่าใครก็สามารถที่จะบรรลุสิ่งที่มุ่งหวังได้ทั้งนั้น เพราะความสำเร็จเริ่มต้นได้ที่ตัวคุณ และมันไม่ยากเลยกับการที่พยายามเรียบเรียงเอาความคิดในสมองของคุณออกมาเขียนบนกระดาษเป็นหัวข้อสั้นๆ สิ่งต่างๆเหล่านี้จะช่วยให้คุณสามารถประมวลความคิดและกลั่นกรองเอาแต่เนื้อหาสำคัญให้เกิดเป็นการจุดประกายความสำเร็จได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพที่ดีมากขึ้น ขอเพียงแค่อย่าทำบันทึกที่จดไว้หายไปก็พอ

หากคุณอยากที่จะประสบความสำเร็จ อยากให้ลองเริ่มต้นนำสิ่งต่างๆที่เราแนะนำไปลองทำการจดบันทึกไม่ได้เหมาะกับเฉพาะคนที่ขี้หลงขี้ลืมเท่านั้น แต่สำหรับคนทั่วไป...การจดบันทึกจะทำให้คุณเห็นภาพกว้าง ง่ายต่อการตัดสินใจ และลดความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นจากความไม่รอบคอบได้ รับรองว่าชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไปไม่เหมือนเดิมอย่างแน่นอน และพัฒนาความสามารถให้เกิดขึ้นในทิศทางที่ดีขึ้นแน่ๆ แค่ว่าจดบันทึกสิ่งที่ควรจะต้องทำให้เป็นเท่านั้นเอง

ที่มาจาก www.สุขภาพน่ารู้.com



จัดทำโดย
สำนักปลัด (การจัดการองค์ความรู้)
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองหญ้าปล้อง