

สารบัญ

บทนำ: คำมั่นจากสมองที่สอง 10

ภาคหนึ่ง พื้นฐาน

ทำความเข้าใจว่าจะอะไรเป็นไปได้บ้าง 17

1 จุดเริ่มต้นของทุกเรื่องราว 18

2 สมองที่สองคืออะไร 28

3 สมองที่สองทำงานอย่างไร 46

ภาคสอง

วิธีการ

สี่ขั้นตอนของ CODE 67

4 Capture — เลือกเก็บข้อมูลที่โดนใจ 68

5 Organize — จัดระเบียบแบบเน้นใช้งาน 98

6 Distill — กลั่นกรองหาแก่นสำคัญ 134

7 Express — นำเสนอผลงานของคุณ 170

ภาคสาม •

จุดเปลี่ยน

ลงมือทำให้สำเร็จ	203
8 ศิลปะของการทำงานสร้างสรรค์	204
9 อุปนิสัยที่จำเป็นของนักจัดระเบียบ	
ข้อมูลดิจิทัล	230
10 เส้นทางแห่งการนำเสนอตัวตน	258
บทพิเศษ: วิธีสร้างระบบติดแท็กที่ใช้งานได้จริง	280
แหล่งข้อมูลและคำแนะนำเพิ่มเติม	282
กิตติกรรมประกาศ	283
บันทึกท้ายบท	288

BUILDING A SECOND BRAIN

: A Proven Method
to Organize Your Digital Life
and Unlock Your Creative Potential

TIAGO FORTE

พลังแห่งสมองที่สอง

จัดระเบียบชีวิตดิจิทัล
เคลียร์พื้นที่สมอง
ปลดปล่อยพลังสร้างสรรค์

แปลโดย

รินรลิตา ศรีโรจนภิญโญ

บทนำ •

• คำมั่น
จากสมองที่สอง

**บ่อยแค่ไหนที่คุณพยายามจดจำเรื่องสำคัญ แต่มันกลับเลื่อนราง
ไปจากสารบบความทรงจำในหัว**

ขณะที่กำลังสนทนากัน คุณอาจคิดอยากหยิบยกข้อเท็จจริงที่จะช่วยเสริมประเด็นของคุณขึ้นมาพูด แต่กลับนึกไม่ออก บางทีคุณอาจมีไอเดียใหม่ๆ เจ๋งๆ ผุดขึ้นมาในหัวขณะขับรถหรือเดินทาง แต่กว่าจะไปถึงจุดหมาย ไอเดียเหล่านั้นก็ระเหยหายไปหมดแล้ว และบ่อยแค่ไหนที่คุณต้องพยายามเค้นสมองเพื่อขุดเอาข้อคิดจากหนังสือหรือบทความที่เคยอ่านออกมาให้ได้สักข้อหนึ่ง

เนื่องจากปริมาณข้อมูลที่เราเข้าถึงได้นั้นเพิ่มขึ้นไม่หยุด เราจึงพบเจอประสบการณ์เช่นนี้ได้บ่อยขึ้น รอบตัวเราท่วมท้นไปด้วยสารพัดคำแนะนำที่ให้คำมั่นว่าจะช่วยให้เราฉลาดขึ้น สุขภาพดีขึ้น และมีความสุขมากขึ้น เราบริโภคข้อมูลจากหนังสือ บทความ พอดแคสต์ และคลิป์วิดีโอมากเกินไปจนจะซึมซับไหว แต่จริงๆ แล้วเราสร้างผลสำเร็จอะไรได้บ้างจาก

ความรู้ทั้งหลายที่สั่งสมไว้ ความคิดดีๆ ที่เรามีหรือพบเจอ นั้นจางหายไป
มากแต่ไหนก่อนเราจะมีโอกาสได้นำไปปฏิบัติจริง

เราใช้เวลานับไม่ถ้วนไปกับการอ่าน ฟัง และดูผู้อื่นแสดงความคิด
คิดเห็นว่าเราควรทำอะไร ควรคิดอย่างไร และควรดำเนินชีวิตแบบไหน
แต่กลับใช้ความพยายามน้อยมากในการนำความรู้เหล่านั้นมาปรับใช้จริง
ตามรูปแบบของเราเอง หลายครั้งเราเป็น “ผู้กักตุนข้อมูล” ที่คอยสะสม
เนื้อหาเปี่ยมเจตนาดีเหล่านั้นเอาไว้อย่างไม่ลดละ สุดท้ายแล้วมันกลับรังแต่
จะเพิ่มความวิตกกังวลให้ตัวเราเอง

หนังสือเล่มนี้มีเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงเรื่องนี้ ประเด็นก็คือ
เนื้อหาทั้งหมดที่คุณบริโภคได้ทุกที่ทุกเวลาทั้งทางออนไลน์และผ่านสื่อ
ประเภทต่างๆ นั้นใช่จะไร้ประโยชน์ ที่จริงแล้วข้อมูลเหล่านี้สำคัญและมี
ค่าอย่างเหลือเชื่อ ปัญหาเพียงข้อเดียวก็คือคุณมักจะบริโภคมันผิดเวลา

ลองคิดดูสิว่า ความเป็นไปได้สักแค่ไหนที่บทความธุรกิจซึ่ง
คุณกำลังอ่านอยู่จะเผชิญตรงกับสิ่งที่คุณต้องการรู้ตอนนั้นพอดี มีโอกาส
มากน้อยเพียงใดที่แ่งคิดทุกแง่ที่คุณได้ฟังจากบทสัมภาษณ์ในพอดแคสต์
จะนำมาใช้ดำเนินการได้ทันที จริงๆ แล้วมีอีเมลที่จับบับในกล่องจดหมาย
ซึ่งคุณต้องทุ่มความสนใจเต็มที่ ณ เดียวนั้น คงมีเพียงบางส่วนที่ต้องรีบ
จัดการเลย แต่อีเมลส่วนใหญ่เป็นเรื่องที่คุณค่อยๆ ทำภายหลังก็ได้

เพื่อให้สามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่เราเห็นว่ามีค่า เราจำเป็นต้อง
ต้องรวบรวมเรียบเรียงข้อมูลและส่งมันข้ามกาลเวลาไปยังตัวเราในอนาคต
เราต้องปลูกรากแห่งความรู้ให้หยั่งลึกในตัวเราโดยเฉพาะ เพื่อที่ว่าในวัน
ข้างหน้า เมื่อโอกาสสำคัญมาถึง ไม่ว่าจะเป็ตอนเปลี่ยนงาน นำเสนอ
โครงการครั้งใหญ่ เปิดตัวสินค้าใหม่ หรือเริ่มต้นสร้างธุรกิจ สร้างครอบครัว
เราจะได้เก็บเกี่ยวภูมิปัญญามาใช้เพื่อตัดสินใจและลงมือทำสิ่งต่างๆ
อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งหมดนี้เริ่มต้นได้ง่ายๆ ด้วยการเขียนและจดบันทึก

ผมจะแสดงให้เห็นว่าคุณเห็นว่าคุณอุปนิสัยง่ายๆ นี้คือก้าวแรกของระบบ
“การสร้างสมองที่สอง” (Building a Second Brain) ซึ่งผมพัฒนาขึ้นจาก
วิทยาการล่าสุดด้านการจัดการความรู้ส่วนบุคคล (personal knowledge

management - PKM)* เช่นเดียวกับที่คอมพิวเตอร์ส่วนบุคคลปฏิวัติความสัมพันธ์ของเรากับเทคโนโลยี การเงินส่วนบุคคลเปลี่ยนวิธีที่เราจัดการเงิน และการเพิ่มผลิตภาพส่วนบุคคลพลิกโฉมรูปแบบวิธีทำงานของเรา การจัดการความรู้ส่วนบุคคลก็ช่วยให้เราปลดล็อกศักยภาพของความรู้ที่มีได้เต็มที่ แม่นวัตกรรมทางเทคโนโลยีและแอปพลิเคชันอันทรงพลังจะสร้างโอกาสใหม่ๆ ขึ้นมาในยุคของเรา แต่บทเรียนที่คุณจะพบในหน้าต่อๆ ไปล้วนพัฒนาขึ้นจากหลักการที่ตกผลึกแล้วและไม่มีวันตกยุค ระบบการสร้างสมองที่สองจะช่วยให้คุณ

- ค้นเจอสิ่งที่คุณเคยเรียนรู้ เคยสัมผัส หรือเคยคิดในอดีตได้ภายในไม่กี่วินาที
- จัดระเบียบความรู้ของคุณ เพื่อขับเคลื่อนโครงการและเป้าหมายไปข้างหน้าได้อย่างสม่ำเสมอมากขึ้น
- เก็บบันทึกความคิดที่คุณได้ใคร่ครวญอย่างดีที่สุดแล้วเอาไว้ เพื่อจะได้ไม่ต้องคิดใหม่
- เชื่อมโยงไอเดียและสังเกตหารูปแบบซ้ำๆ ในหลากหลายมิติของชีวิต เพื่อให้คุณปรับแนวทางการใช้ชีวิตได้ลงตัวมากขึ้น
- ใช้ระบบที่เชื่อถือได้ ซึ่งช่วยให้คุณจัดการงานได้อย่างมั่นใจมากขึ้น และสะดวกยิ่งขึ้น
- “ปิดสวิตช์” หลังเลิกงาน และผ่อนคลายได้เต็มที่โดยรู้ว่าคุณมีระบบที่ไวใจได้คอยช่วยติดตามรายละเอียดทั้งหมด
- ใช้เวลานับคว้าน้อยลง และมีเวลามากขึ้นสำหรับสร้างสรรค์ผลงานชิ้นเยี่ยมได้อย่างสุดฝีมือ

* สาขาวิชา PKM เกิดขึ้นในช่วงทศวรรษ 1990 เพื่อสนับสนุนให้นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยเรียนรู้วิธีการจัดการข้อมูลปริมาณมหาศาลที่เข้าถึงได้เมื่อห้องสมุดหลายๆ แห่งเริ่มเชื่อมโยงกันผ่านระบบอินเทอร์เน็ต วิชานี้ศึกษากันในระดับบุคคล ขณะที่ศาสตร์ด้านบริหารจัดการความรู้ (knowledge management) ศึกษาวิธีที่บริษัทและองค์กรอื่นๆ ใช้ประโยชน์จากความรู้ที่ตนมีอยู่

เมื่อเปลี่ยนความสัมพันธ์เป็นข้อมูล คุณจะเริ่มเห็นว่าเทคโนโลยีต่างๆ ที่ใช้ในชีวิตไม่เพียงเป็นสื่อสำหรับจัดเก็บ แต่ยังเป็น *เครื่องมือในการคิด* เช่นเดียวกับจักรยานของสมอง* เมื่อเราเรียนรู้วิธีใช้อย่างถูกต้องแล้ว เทคโนโลยีก็จะช่วยเพิ่มทักษะการรู้คิด และพาเรามุ่งสู่เป้าหมายได้เร็วขึ้นเมื่อเทียบกับการเดินไปด้วยตัวเอง

ในหนังสือเล่มนี้ ผมจะสอนวิธีสร้างระบบจัดการความรู้ หรือ “สมองที่สอง”** คุณอาจจะเรียกมันว่า “คลาวด์ส่วนตัว” “บันทึกภาคสนาม” หรือ “สมองภายนอก” อย่างที่ลูกศิษย์บางคนของผมเรียกก็ได้ สิ่งนี้คือคลังข้อมูลดิจิทัลที่จัดเก็บความทรงจำ ความคิด และความรู้สุดล้ำค่าที่ส่งเสริมให้คุณทำงาน ทำธุรกิจ และจัดการชีวิตได้โดยไม่ต้องเก็บทุกรายละเอียดไว้ในหัว เทียบได้กับการมีห้องสมุดส่วนตัวอยู่ในกระเป๋า ช่วยให้จำได้ทุกอย่างที่ต้องการจดจำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามปรารถนา

ในโลกทุกวันนี้ ผมเชื่อว่าการจัดการความรู้ส่วนบุคคลเป็นปัญหาพื้นฐานที่สุดปัญหาหนึ่ง และเป็นโอกาสที่เหลือเชื่อที่สุดด้วยเช่นกัน ทุกคนล้วนต้องการระบบสำหรับจัดการข้อมูลปริมาณมากที่หลั่งไหลเข้ามาสมองไม่หยุดหย่อน ผมได้ยืมคำวิงวอนจากนักศึกษาและผู้บริหาร ผู้ประกอบการ และผู้จัดการ วิศวกรและนักเขียน รวมถึงบุคคลในอีกหลากหลายอาชีพทั้งหมดต่างแสวงหาวิธีอันทรงประสิทธิภาพยิ่งขึ้นสำหรับจัดการข้อมูลข่าวสารที่รับเข้าไป

ผู้ที่เรียนรู้วิธีใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีและความคุ้มค่าของข้อมูลได้ดีในทุกช่วงชีวิต จะมุ่งหน้าสู่เป้าหมายตามที่ตั้งใจไว้ได้ ขณะที่

* คำอุปมา “bicycle for the mind” หรือจักรยานของสมองนี้ สตีฟ จ๊อบส์ เป็นผู้ยกขึ้นมากล่าวครั้งแรกเพื่ออธิบายถึงศักยภาพในอนาคตของคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล

** ระบบแบบนี้ยังมีคำเรียกอื่น เช่น *Zettelkasten* [ภาษาเยอรมันแปลว่ากล่องจัดเก็บข้อความ] เริ่มใช้โดยนิคลาส ลูห์มันน์ (Niklas Luhmann) นักสังคมวิทยาชื่อก้อง, *Memex* [คำประดิษฐ์ของแวนเนวาร์ บุช (Vannevar Bush) นักประดิษฐ์ชาวอเมริกัน] และ *digital garden* [ตั้งโดยแอนน์-ลอว์ เลอ คันฟี (Anne-Laure Le Cunff) ผู้สร้างสรรค์เนื้อหาออนไลน์]

ผู้ซึ่งยังคงพึ่งพาเพียงมันสมองทางชีวภาพอันบอบบางก็จะต้องตกอยู่ใน
วังวนที่ซับซ้อนสับสนมากขึ้นเรื่อยๆ

ผมใช้เวลาหลายปีศึกษาว่านักเขียน ศิลปิน และนักคิดเก่งๆ
ในอดีตมีวิธีจัดการกระบวนการสร้างสรรค์ผลงานอย่างไร ผมทุ่มเทเวลา
หลายชั่วโมงค้นคว้าหาทางที่มนุษย์จะใช้เทคโนโลยีเพื่อขยายและเพิ่มพูน
ทักษะการรู้คิดที่เรามีตามธรรมชาติ ผมได้ทดลองใช้เครื่องมือ กลเม็ด และ
เทคนิคทุกอย่างที่มีในปัจจุบันเพื่อช่วยทำความเข้าใจข้อมูล หนังสือเล่มนี้
กลั่นกรองสุดยอดความรู้ที่ผมได้รับจากการพำนักสอนผู้คนหลายพันคน
ทั่วทุกมุมโลกให้ตระหนักถึงพลังของความคิด

เมื่อมี “สมองที่สอง” อยู่ในมือ คุณก็จะปลดล็อกศักยภาพของ
จุดแข็งที่ซ่อนอยู่ในตัวและสัญชาตญาณแห่งพลังสร้างสรรค์ คุณจะมึระบบ
ซึ่งคอยหนุนหลังในวันที่อ่อนล้าหลงลืม และพาคุณทะยานสู่เส้นชัยในวันที่
พลังเปี่ยมล้น ทำயที่สุดแล้วคุณจะทำไ้มากขึ้น เรียนรู้ได้ไวขึ้น สร้างสรรค์
ได้สดใหม่ยิ่งขึ้น และแบกความเครียดน้อยลง

ในบทต่อไป ผมจะเล่าถึงวิธีที่ผมสร้างสมองที่สองให้ตัวเองและ
บทเรียนที่ผมได้รู้ระหว่างทางเพื่อช่วยให้คุณสร้างสมองที่สองของคุณเอง
เช่นกัน



ภาคหนึ่ง

• พื้นฐาน

ทำความเข้าใจว่าอะไรเป็นไปได้บ้าง

บทที่ 1

- จุดเริ่มต้น
ของทุกเรื่องราว

สมองมีไว้คิด แต่ไม่ได้มีไว้ยึดติดกับความคิด

— เดวิด อัลเลน

ผู้แต่งหนังสือ *Getting Things Done*

วันหนึ่งช่วงฤดูใบไม้ผลิตอนเรียนมหาวิทยาลัยปีสาม ผมเริ่มมีอาการเจ็บคอเล็กน้อยโดยไม่ทราบสาเหตุ

ผมคิดว่ามันเป็นสัญญาณแรกของไข้หวัดใหญ่ในระยะพักตัว แต่แพทย์กลับตรวจไม่พบร่องรอยของความเจ็บป่วยใดๆ อีกไม่กี่เดือนต่อมา อาการค่อยๆ แย่ลง ผมจึงเริ่มไปพบแพทย์เฉพาะทางอีกหลายคน เพื่อค้นหาสาเหตุ แต่แพทย์ทั้งหมดให้ข้อสรุปเดียวกัน นั่นคือไม่พบความผิดปกติใดๆ

กระนั้น อาการเจ็บป่วยของผมนั้นก็ยังคงทรุดลงเรื่อยๆ โดยไม่รู้หนทางแก้ไข ในที่สุดมันก็รุนแรงมากจนถึงขั้นที่เป็นอุปสรรคเวลาพูด กลืน หรือแม้กระทั่งหัวเราะ ผมเข้ารับการตรวจและสแกนทุกรูปแบบที่นึกออก ทำทุกวิถีทางเพื่อค้นหาคำตอบว่าทำไมผมถึงเป็นแบบนี้

คืนวันผันผ่านจากเดือนเป็นปี ผมเริ่มรู้สึกท้อแท้และคิดว่าคงไม่มีทางหายได้ ผมเริ่มกินยาต้านอาการชักชนิดแรงซึ่งยับยั้งอาการปวดได้ชั่วคราว แต่มีผลข้างเคียงร้ายกาจ เช่น รู้สึกชาทั่วร่างกายและสูญเสีย

ความจำระยะสั้นขึ้นสาหัส ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดช่วงเวลานี้ ทั้งสถานที่ที่
ผมเดินทางไป หนังสือที่ผมอ่าน ประสบการณ์ล้ำค่ากับคนที่ผมรัก ล้วน
ถูกลบออกจากความทรงจำราวกับไม่เคยเกิดขึ้น ตอนนั้นผมเพิ่งอายุ 24 ปี
แต่สภาพสมองกลับเหมือนคนอายุ 80

ขณะที่ความสามารถในการแสดงความรู้สึกเสื่อมถอยลงเรื่อยๆ
ความท้อแท้ก็พอกพูนจนกลายเป็นสิ้นหวัง เมื่อไม่อาจพูดได้คล้องแคล่ว
ตั้งใจนึก สิ่งดีๆ ที่มีในชีวิตก็เหมือนจะทยอยหลุดลอยไป ทั้งมิตรภาพ
การออกเดท การเดินทาง และการค้นหาอาชีพที่หลงใหลใฝ่ฝัน ผมรู้สึก
เหมือนมีม่านสีดำถูกดึงลงมาปิดฉากเวทีแห่งชีวิตก่อนที่ผมจะมีโอกาส
ได้เริ่มแสดงด้วยซ้ำ

จุดพลิกชะตา — ค้นพบพลังแห่งการจดบันทึก

อยู่มาวันหนึ่งขณะนั่งในห้องทำงานของแพทย์อีกคนเพื่อรอรับการตรวจ
อีกครั้ง ผมก็เกิดภาวะตื่นรู้ฉับพลัน ผมตระหนักขึ้นมาในพริบตาว่าผมยืน
อยู่บนทางแยก ผมมีสิทธิ์เลือกว่าจะรับผิดชอบต่อสุขภาพของตัวเองและ
หาหนทางรักษาตัวเองให้ได้นับตั้งแต่วันนั้น หรือไม่ก็ใช้เวลาที่เหลือทั้งชีวิต
เดินทางพบแพทย์วันเว้นวันไปเรื่อยโดยไม่มีวิธีแก้ปัญหา

ผมหยิบสมุดบันทึกออกมาและเริ่มเขียนสิ่งต่างๆ ที่รู้สึกและคิด
ผมเขียนประวัติอาการเจ็บป่วยโดยบอกเล่าผ่านสายตาและคำพูดของ
ตัวเองเป็นครั้งแรก ผมทำรายการว่าวิธีการแบบไหนมีประโยชน์ แบบไหน
ไม่มีประโยชน์ ผมเขียนออกมาว่าต้องการอะไรและไม่ต้องการอะไร สิ่งใด
บ้างที่ผมจะยอมสละและสิ่งใดไม่ยอม รวมถึงเขียนว่าการได้หลุดพ้นจาก
โลกแห่งความเจ็บปวดที่พันธนาการผมอยู่นี้จะมีความหมายขนาดไหน

ขณะบันทึกสุขภาพเริ่มเป็นรูปเป็นร่างบนหน้ากระดาษ ผมก็รู้
ว่าขั้นต่อไปต้องทำอะไร ผมลุกพรืด เดินไปหาพนักงานต้อนรับ และขอ

เวชระเบียนทั้งหมดของตัวเองจากเธอ เธอมองผมด้วยสีหน้าสงสัย แต่หลังจากผมตอบคำถามสองสามข้อแล้ว เธอก็หันไปหาแฟ้มข้อมูลและเริ่มถ่ายเอกสาร

เวชระเบียนของผมมีมากมายหลายร้อยหน้า ผมรู้ทันทีว่าไม่มีทางจะคอยตามดูได้ทั้งหมดถ้าเก็บเป็นกระดาษต่อไป ผมเริ่มสแกนเอกสารทุกหน้าเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ที่บ้าน เปลี่ยนพวกมันเป็นระเบียบดิจิทัลที่สามารถค้นหา จัดเรียงใหม่ ใส่คำอธิบายประกอบ และส่งให้คนอื่นดูได้ ผมกลายเป็นผู้จัดการโครงการสุขภาพของตัวเอง คอยจดบันทึกรายละเอียดทุกอย่างตามที่แพทย์บอก ทดลองทำตามคำแนะนำทุกข้อ และรวบรวมคำถามต่าง ๆ ไว้ปรึกษาเพิ่มเติมตอนนัดตรวจครั้งต่อไป

เมื่อรวบรวมข้อมูลทั้งหมดไว้ในที่เดียว รูปแบบบางอย่างก็เริ่มปรากฏ ด้วยความช่วยเหลือจากทีมแพทย์ ผมได้ค้นพบโรคกลุ่มหนึ่งเรียกว่า “ความผิดปกติของเสียงพูดที่ไม่มีสาเหตุทางกาย” (functional voice disorders) ซึ่งรวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อมากกว่า 50 คู่ที่คนเราต้องใช้เพื่อกลืนอาหารหนึ่งคำ ผมตระหนักว่ายาต่าง ๆ ที่กินอยู่กำลังอำพรางอาการป่วย จึงยากที่ผมจะได้ยินว่าร่างกายพยายามบอกอะไร สิ่งที่ผมเป็นนั้นไม่ใช่โรคหรืออาการติดเชื้อที่จะรักษาได้ด้วยยา แต่เป็นภาวะทางพฤติกรรมที่จะหายได้เมื่อผมปรับเปลี่ยนวิถีดูแลร่างกายตัวเอง

ผมเริ่มค้นคว้าว่าการหายใจ ภาวะโภชนาการ วิธีเปล่งเสียงพูด หรือแม้แต่ประสบการณ์วัยเด็ก สะท้อนผลสู่ระบบประสาทอย่างไรได้บ้าง ผมเริ่มเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับร่างกาย และพบว่าความรู้สึกนึกคิดของเรานั้นส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของร่างกาย ผมจดบันทึกทุกสิ่งที่เรียนรู้ และเริ่มทำการทดลองกับตัวเอง ผมลองเปลี่ยนวิถีชีวิตในเรื่องง่าย ๆ ไม่ก็อย่าง เช่น ปรับปรุงเรื่องอาหารการกิน เริ่มทำสมาธิเป็นประจำ ควบคู่ไปกับการฝึกเปล่งเสียงตามวิธีที่เรียนรู้จากนักบำบัดด้านการออกเสียง ผมต้องทิ้งและประหลาดใจอย่างมากเมื่อเห็นผลลัพธ์

ได้แทบจะในทันที ความเจ็บปวดที่มีไม่ได้หายไป แต่มันลดลงมาอยู่ในระดับที่จัดการได้*

เมื่อมองย้อนกลับไป ผมรู้สึกว่ามันก็โชคดีที่มีส่วนช่วยค้นหาทางออกได้มากพอๆ กับยาหรือกระบวนการรักษา มันเปิดโอกาสให้ผมได้ก้าวออกมาจากรายละเอียดของโรค แล้วมองสถานการณ์ในมุมที่ต่างออกไป ทั้งจากมุมมองของโลกการแพทย์ภายนอกและโลกความรู้สึกภายใน มันก็เหมือนได้กลายเป็นสื่อกลางในการแปลงข้อมูลใหม่ๆ ที่ผมค้นพบให้กลายเป็นวิธีแก้ปัญหาที่ทำได้จริง

นับจากนั้นมา ผมก็หมกมุ่นอยู่กับศักยภาพของเทคโนโลยีในการบริหารข้อมูลรอบตัว ผมเริ่มตระหนักว่าเรื่องง่าย ๆ อย่างการจดบันทึกไว้ในคอมพิวเตอร์นั้นเปรียบเสมือนยอดภูเขาน้ำแข็ง เพราะเมื่อได้เข้าสู่ระบบดิจิทัลแล้ว มันก็จะไม่ถูกจำกัดอยู่ในรูปแบบของข้อความสั้นๆ ที่ขีดเขียนด้วยลายมืออีกต่อไป มันอาจแปลงเป็นรูปแบบใดก็ได้ รวมถึงรูปภาพ ลิงก์ หรือไฟล์เล็กใหญ่ทุกขนาด ในโลกดิจิทัล ข้อมูลสามารถหล่อหลอมและขึ้นรูปใหม่เพื่อตอบจุดประสงค์ทุกประเภท รวากับพลังธรรมชาติที่เก่าแก่และมีเวทมนตร์

ผมเริ่มใช้การจดบันทึกแบบดิจิทัลกับแง่มุมอื่นๆ ของชีวิต ช่วงเรียนมหาวิทยาลัย ผมเปลี่ยนสมุดบันทึกสันห่อที่กอดกันยุ่งเหยิงให้เป็นชุดบทเรียนออนไลน์ที่จัดเก็บเรียบร้อยและค้นหาได้ ผมฝึกตัวเองให้รู้จักจดเฉพาะประเด็นสำคัญที่สุดในห้องเรียน นำมาทบทวนเมื่อต้องการและใช้เพื่อเขียนเรียงความหรือเขียนตอบข้อสอบ ผมเป็นนักเรียนธรรมดาที่ได้เกรดเฉลี่ยปานกลางมาโดยตลอด คุณสมัยผมเด็กๆ มักเขียนในสมุดรายงานว่ามีอาการสมาธิสั้นและชอบเหม่อลอย คุณคงพอนึกภาพออก

* ผมได้รับความช่วยเหลือเรื่องนี้จากชุมชน “ควอนทิฟายด์เซล์ฟ” (Quantified Self) ซึ่งเป็นเครือข่ายกลุ่มพบปะในท้องถิ่นที่สมาชิกจะเล่าวิถีชีวิตตามสุขภาพ ประสิทธิภาพการทำงาน อารมณ์ และพฤติกรรมของตัวเอง เพื่อให้รู้จักตัวเองมากขึ้น

ว่าผมพลาดปลื้มแค่ไหนตอนจบมหาวิทยาลัยโดยได้ปริญญาเกียรตินิยมพร้อมเกรด A เกือบทุกวิชา

ผมโชคไม่ดีนักที่เรียนจบออกมาช่วงที่ตลาดแรงงานซบเซามากที่สุดช่วงหนึ่งแห่งยุคสมัย คือหลังวิกฤตการเงินปี 2008 เมื่อเหลือโอกาสอันน้อยนิดที่จะหางานได้ในสหรัฐอเมริกา ผมจึงตัดสินใจเข้าร่วมหน่วยสันติภาพ (Peace Corps) ซึ่งเป็นโครงการอาสาสมัครต่างแดน ส่งชาวอเมริกันไปปฏิบัติภารกิจในประเทศกำลังพัฒนา ผมได้รับมอบหมายให้ไปสอนภาษาอังกฤษแก่เยาวชนอายุ 8-18 ปี ณ โรงเรียนเล็กๆ แห่งหนึ่งในเขตชนบททางภาคตะวันออกเฉียงของยูเครนเป็นเวลาสองปี

เมื่อต้องทำงานเป็นครูโดยมีทรัพยากรและแรงสนับสนุนเพียงเล็กน้อย ระบบจذبบัณฑิตก็กลับมาเป็นส่วนสำคัญของชีวิตผมอีกครั้ง ผมเก็บตัวอย่างบทเรียนและแบบฝึกหัดจากทุกที่ที่พบ ทั้งจากตำรา เว็บไซต์ และไครฟยูเอสบีทีที่ครูคนอื่นๆ ส่งต่อมาให้ ผมจับวลี สำนวน และคำสแลงภาษาอังกฤษมาয়ারวมกันเป็นเกมคำศัพท์เพื่อให้นักเรียน ป.3 ที่แสนจะอยู่ไม่นิ่งของผมสนใจเรียน ส่วนนักเรียนโตๆ ผมก็เน้นสอนเรื่องพื้นฐานเกี่ยวกับประสิทธิภาพส่วนบุคคล เช่น วิธีจัดการเวลา วิธีจัดบันทึกในห้องเรียน รวมถึงวิธีกำหนดเป้าหมายและวางแผนการศึกษาของตัวเอง ผมจะไม่มีวันลืมความซาบซึ้งของบรรดาลูกศิษย์เมื่อพวกเขาเติบโตขึ้นและนำทักษะเหล่านี้ไปใช้ตอนสมัครเข้าเรียนต่อมหาวิทยาลัย จวบจนประสบความสำเร็จในงานชิ้นแรกๆ หลายปีต่อมา ผมยังคงได้รับข้อความแสดงความขอบคุณอยู่เรื่อยๆ เนื่องจากทักษะเพิ่มประสิทธิภาพที่ผมสอนไปยังคงส่งผลดีต่อชีวิตของอดีตลูกศิษย์

หลังอยู่ครบสองปีผมก็กลับมาสหรัฐอเมริกา และรู้สึกดีใจที่ได้งานเป็นนักวิเคราะห์ในบริษัทที่ปรึกษาเล็กๆ แห่งหนึ่งในซานฟรานซิสโก แม้จะตื่นเต้นที่ได้เริ่มต้นอาชีพ แต่ผมก็ต้องเผชิญปัญหาสำคัญด้วย นั่นคือจังหวะของงานที่เร่งรีบและล้นหลาม จากชนบทยูเครนตรงมาศูนย์กลางซิลิคอนแวลลีย์ ผมไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจสักระยะที่จะมาโดนกระแสวิจารณ์ต่อเนื่อง ซึ่งเป็นภาวะปกติของวิถีการทำงานสมัยใหม่ ทุกๆ วันผมจะ

ได้รับอีเมลหลายร้อยฉบับ ทุกๆ ชั่วโมงจะได้รับข้อความหลายสิบข้อความ และเสียงเตือนจากอุปกรณ์ทุกประเภทประสานกันเป็นท่วงทำนองรบกวนสมาธิไม่หยุดหย่อน ผมจำได้ว่าเคยมองเพื่อนร่วมงานรอบตัวและสงสัยว่า “คนที่นี่เขาทำงานกันได้อย่างไรในสภาพแวดล้อมแบบนี้ เคล็ดลี้ลับคืออะไร”

ผมรู้จักอยู่แค่กลยุทธ์เดียว และมันเริ่มต้นด้วยการจด

ผมจึงเริ่มจดบันทึกเรื่องต่างๆ ที่ได้เรียนรู้โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ผมจดโน้ตระหว่างประชุม ระหว่างคุยโทรศัพท์ และระหว่างค้นคว้าออนไลน์ ผมจดข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่จะนำไปใช้ทำสไลด์นำเสนอลูกค้าได้ ผมจดเกร็ดความรู้เล็กๆ น้อยๆ ที่เจอบนโซเชียลมีเดียเอาไว้มาแบ่งปันบนช่องทางโซเชียลของเราเอง ผมจดคำติชมจากเพื่อนร่วมงานที่มีประสบการณ์มากกว่า จะได้เอามาวิเคราะห์และทำให้ชื่นใจภายหลัง ทุกครั้งที่เราเริ่มทำโครงการใหม่ ผมจะสร้างพื้นที่เฉพาะสำหรับเก็บข้อมูลที่เกี่ยวข้อไว้ในคอมพิวเตอร์ส่วนตัว ซึ่งเป็นที่ที่ผมจะค้นดูข้อมูลทั้งหมดและตัดสินใจวางแผนปฏิบัติการได้

เมื่อกระแสข้อมูลทะลักเข้ามาเรื่อยๆ ผมเริ่มมั่นใจในความสามารถของตัวเองที่จะค้นเจอสิ่งที่ต้องการได้ทุกเมื่อที่ต้องการ ผมกลายเป็นคนแรกที่เพื่อนๆ ในออฟฟิศจะมาขอความช่วยเหลือเวลาต้องหาไฟล์งานสักไฟล์ ต้องค้นข้อเท็จจริงสักเรื่อง หรือต้องระลึกให้ได้ว่าลูกค้าพูดอะไรเมื่อสามสัปดาห์ก่อน คุณพอนึกออกไหมครับ ความรู้สึกอึดอัดอั้นใจเวลาคุณเป็นคนเดียวในห้องที่จำรายละเอียดสำคัญได้นะ ความรู้สึกนั้นกลายเป็นรางวัลในภารกิจส่วนตัวของผมที่มุ่งหาวิธีใช้ประโยชน์จากคุณค่าของสิ่งที่รู้อยู่แล้ว

เกมพลิกอีกครั้ง — ค้นพบอานุภาพแห่งการแบ่งปัน

เดิมที่ผมเก็บบันทึกและไฟล์ต่างๆ ไว้เพื่อใช้ประโยชน์ส่วนตัว แต่เมื่อทำงานในฐานะที่ปรึกษาโครงการให้องค์กรสำคัญระดับโลกหลายแห่ง ผมเริ่มตระหนักว่าสิ่งเหล่านี้อาจแปรเป็นสินทรัพย์ทางธุรกิจได้เช่นกัน

ผมได้รู้จากรายงานฉบับหนึ่งที่เรตีฟิมพ์ ว่าทุนกายภาพในสหรัฐอเมริกา (เช่น ที่ดิน เครื่องจักร สิ่งปลูกสร้าง) มีมูลค่าอยู่ที่ประมาณ 10 ล้านล้านดอลลาร์ แต่มูลค่านั้นเรียกได้ว่าเล็กไปเลยถ้าเทียบกับมูลค่ารวมของทุน *มนุษย์* ซึ่งประเมินว่าสูงกว่าทุนกายภาพ 5-10 เท่า ทุนมนุษย์นี้รวมถึง “ความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ ทั้งการศึกษา ประสบการณ์ ภูมิปัญญา ทักษะ ความสัมพันธ์ สามัญสำนึก สัญชาตญาณ”¹

ถ้าจริงตามนั้น จะเป็นไปได้ไหมที่ชุดข้อมูลส่วนตัวของผมอาจกลายเป็นสินทรัพย์ทางความรู้ที่เติบโตและผสานรวมกันได้เมื่อเวลาผ่านไป ผมเริ่มมองว่า “สมองที่สอง” ซึ่งตอนนั้นยังไม่ได้ตั้งชื่อ ไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือสำหรับจดบันทึก แต่ยังเป็นเพื่อนคู่คิดที่ซื่อสัตย์และภักดี เวลาผมลืมนะอะไรไป มันก็จำได้เสมอ เวลาผมหลงทาง มันคอยเตือนว่าเรากำลังจะไปที่ไหน เวลาผมรู้สึกติดขัดคิดอะไรไม่ออก มันจะเสนอแนะไอเดียที่เป็นไปได้และแนวทางต่างๆ

จนถึงช่วงหนึ่ง เพื่อนร่วมงานบางคนขอให้ผมสอนวิธีจัดระเบียบข้อมูล ผมพบว่าแทบทุกคนใช้เครื่องมือเพิ่มประสิทธิภาพหลากหลายแบบ อยู่แล้ว เช่น กระดาษโน้ตหรือแอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟน แต่มีเพียงไม่กี่คนที่ตั้งใจทำอย่างเป็นระบบ พวกเขามักจะย้ายข้อมูลจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งมั่วไปหมด ทำตามสิ่งที่ต้องการ ณ ขณะนั้น และไม่เคยเชื่อเลยว่า จะหามันเจอได้อีกครั้ง แอปเพิ่มประสิทธิภาพใหม่ๆ ทุกแอปต่างสัญญาว่ามีคุณสมบัติก้าวล้ำนำใคร แต่สุดท้ายก็มักกลายเป็นอีกสิ่งที่ต้องมานั่งจัดการ

วงคุยเล่นช่วงพักกลางวันกับเพื่อนร่วมงานเปลี่ยนไปเป็นชมรมนักอ่าน ซึ่งต่อมากลายเป็นเวิร์กช็อป และสุดท้ายก็พัฒนาเป็นชั้นเรียนแบบมีค่าใช้จ่ายที่เปิดรับบุคคลทั่วไป เมื่อได้สอนสิ่งที่ผมถนัดให้ผู้คนจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ และเห็นว่ามันช่วยเปลี่ยนการงานและชีวิตของพวกเขาทันที ผมจึงเริ่มตระหนักว่าตัวเองได้ค้นพบบางสิ่งที่แสนพิเศษ ประสบการณ์ตอนจัดการกับโรคเรื้อรังสอนผมให้เข้าใจวิธีจัดระเบียบข้อมูลซึ่งเหมาะสำหรับใช้แก้ปัญหาและสร้างผลลัพธ์ตอนนี้ ไม่ใช่ในอนาคตอันห่างไกล เมื่อนำแนวทางดังกล่าวไปใช้กับส่วนอื่นๆ ของชีวิต ผมก็พบวิธี

จัดระเบียบข้อมูลแบบองค์รวม สำหรับวัตถุประสงค์ที่หลากหลาย สำหรับโครงการหรือเป้าหมายทุกประเภท ไม่ใช่ใช้เฉพาะในงานที่ทำแบบครั้งเดียวจบ และยิ่งไปกว่านั้น ผมค้นพบว่าเมื่อมีข้อมูลนั้นอยู่ในมือแล้ว ผมอาจแบ่งปันมันได้อย่างง่ายดายและทั่วถึงในหลากหลายด้านเพื่อช่วยเหลือผู้คนรอบตัว

จุดกำเนิดระบบสมองที่สอง

ผมตั้งชื่อให้ศาสตร์ที่พัฒนาขึ้นมาว่า “สมองที่สอง” (Second Brain) และเริ่มเขียนบล็อกเพื่อแบ่งปันแนวคิดเกี่ยวกับวิธีทำงานของมัน แนวคิดเหล่านี้ได้รับความนิยมจากผู้คนในวงกว้างกว่าที่ผมคาดไว้มาก และในที่สุดงานเขียนของผมก็ได้ปรากฏในสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ เช่น *Harvard Business Review*, *The Atlantic*, *Fast Company* และ *Inc.* บทความหนึ่งที่ผมเขียนเกี่ยวกับวิธีใช้การจดบันทึกดิจิทัลเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ได้กลายเป็นกระแสไวรัลในชุมชนที่สนใจเรื่องผลิตภาพ แล้วผมก็ได้รับเชิญไปพูดและสอนเวิร์กช็อปในบริษัทที่ทรงอิทธิพลอย่างเจเนนเทค, โดโด้ และธนาคารเพื่อการพัฒนาระหว่างทวีปอเมริกา ต่อมาช่วงต้นปี 2017 ผมตัดสินใจสร้างหลักสูตรออนไลน์ชื่อ “Building a Second Brain” เพื่อสอนเทคนิคนี้ให้ผู้คนในวงกว้าง* ตลอดหลายปีนับจากนั้น หลักสูตรดังกล่าวได้ผลิตศิษย์หลายพันคนจากกว่า 100 ประเทศและทุกบริบททางสังคมกลายเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่ช่วยพัฒนาและปรับแต่งเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้

ในสองบทต่อไป ผมจะชี้ให้คุณเห็นว่าการฝึกสร้างสมองที่สองคือส่วนหนึ่งของมรดกอันยาวนานที่บรรดานักคิดนักสร้างสรรค์ใช้กันมาตั้งแต่ยุคอดีต ทั้งนักเขียน นักวิทยาศาสตร์ นักปรัชญา ผู้นำ และสามัญชน

* ท่านที่สนใจสามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมที่ buildingasecondbrain.com/course

คนธรรมดาที่มุ่งมั่นพยายามจดจำสิ่งต่างๆ ให้มากขึ้นเพื่อประสบความสำเร็จยิ่งกว่าเดิม จากนั้นผมจะแนะนำให้คุณรู้จักหลักการและเครื่องมือพื้นฐานบางอย่างที่คุณต้องเตรียมตัวเองให้พร้อมเพื่อความสำเร็จ ในภาคสอง “วิธีการ” ผมจะแนะนำเคล็ดลับสี่ขั้นตอนให้คุณได้ทำตามเพื่อสร้างสมอที่สอง คุณจะได้เริ่มเลือกเก็บและแบ่งปันไอเดียอย่างมีเป้าหมายมากขึ้น ส่วนภาคสาม “ลงมือทำให้สำเร็จ” จะนำเสนอวิธีอันทรงพลังในการใช้สมอที่สองเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน เพื่อบรรลุเป้าหมายและก้าวสู่ความสำเร็จทั้งด้านการทำงานและชีวิต

ผมเล่าเรื่องของผมให้คุณฟังเพราะอยากให้คุณรู้ว่า หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เกี่ยวกับการเพิ่มคุณภาพชีวิตในอุดมคติอย่างสมบูรณ์แบบ เราทุกคนล้วนผ่านประสบการณ์ที่เจ็บปวด เคยทำผิดพลาด และต้องดิ้นรนเอาตัวรอดในบางช่วงของชีวิต ตัวผมเองได้ผ่านความท้าทายมาพอสมควร แต่ทุกก้าวของจังหวะชีวิต ผมปฏิบัติต่อสิ่งที่คิดเหมือนมันเป็นสมบัติล้ำค่าอันควรเก็บรักษาเอาไว้ และนั่นคือจุดเปลี่ยนที่พลิกชะตาให้ผมเอาชนะอุปสรรคและประสบความสำเร็จได้

คุณอาจพบหนังสือเล่มนี้ในหมวด “พัฒนาตนเอง” แต่ในแง่ที่ลึกซึ้งกว่านั้น มันตรงข้ามกับการพัฒนาตนเองโดยสิ้นเชิง หนังสือเล่มนี้เกี่ยวกับการปรับแต่ง *ระบบนอกตัวคุณ* ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ระบบนี้ไม่อยู่ภายใต้ขีดจำกัดใดๆ ของคุณเลย ดังนั้นคุณจึงมีอิสระเต็มที่ที่จะท่องสำรวจ ตั้งข้อสงสัย และมุ่งไปสู่ทิศทางที่ทำให้คุณรู้สึกมีชีวิตชีวาได้ทันที ทุกที่ ทุกเวลา