

สารบัญ

บทนำ การตั้งคำถามคือพลังที่สามารถ
เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ปัจจุบัน
ไปได้อย่างสิ้นเชิง

13

บทที่ 1

การตั้งคำถามเปลี่ยนชีวิตคุณได้

- คนแบบไหนที่สามารถตั้งคำถามได้ดี 23
- คนที่สามารถตั้งคำถามได้คือผู้ที่น่ายกย่อง 26
- การตั้งคำถามก่อให้เกิดนวัตกรรม 27
- ลองทำตามไอเดียที่คิดขึ้นได้ในทันที 30
- ทำไมคนญี่ปุ่นถึงตั้งคำถามไม่เก่ง 34
- ในโลกนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องตายตัว 38
- คนหัวดีมักตั้งคำถามกับตัวเอง 41

- ความจริงทางวิทยาศาสตร์
ไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้องเสมอไป 45
- ใคร ๆ ก็ฝึกทักษะการตั้งคำถามได้ 48
- คิดด้วยสมองของตัวเอง 52

บทที่ 2 ทักษะการตั้งคำถามคืออะไร

- คำถามกับข้อสงสัยไม่เหมือนกัน 59
- รับรู้ถึงความผิดพลาดที่เกิดขึ้นภายในใจเรา 61
- เชื่อมโยงความรู้สึกกับเหตุผลเข้าด้วยกัน 63
- คนเราทุกคนล้วนมีอคติ 67
- บทเรียนที่ช่วยให้ตระหนักถึง
ความรู้สึกของตัวเอง 71
- การตั้งคำถามคือการพูดคุยกับตัวเอง 72
- รู้เท่าทันตัวเอง 75
- ถ้าตั้งคำถามได้ดีก็เหมือน
รู้คำตอบครึ่งหนึ่งแล้ว 78
- เครื่องมือที่ช่วยเพิ่มทางเลือกในชีวิต 81
- ในโลกนี้มีคนอยู่ 3 ประเภท 84

- ความรู้และการเรียนรู้ไม่เหมือนกัน 91
- การตั้งคำถามคือทักษะในการให้คำปรึกษา 93
- คำถามของคุณอาจตื่นเขินเกินไป 96
- ถ้าเป็นโสภรทิสจะถามแบบนี้ 99
- คำถามที่ไม่ดี ①
ต้องการคำตอบที่ถูกต้องแน่นอน 102
- คำถามที่ไม่ดี ②
ขอให้ช่วยแนะนำสิ่งดี ๆ 104
- คำถามที่ไม่ดี ③
ต้องการให้อีกฝ่ายเห็นด้วย 105
- คำถามที่ไม่ดี ④
คาดคั้นอีกฝ่าย 107
- คำถามที่ไม่ดี ⑤
ให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง 110

- คำถามที่ดี ①
ช่วยเปลี่ยนบรรยากาศ 113
- คำถามที่ดี ②
ถามประสบการณ์ของอีกฝ่าย 116
- คำถามที่ดี ③
ถามเกี่ยวกับสิ่งที่ชอบ 118
- คำถามที่ดี ④
ช่วยให้ตระหนักถึงความรู้สึกที่แท้จริง 120
- คำถามที่ดี ⑤
ถามเกี่ยวกับวิธีใช้ชีวิตของตัวเอง 124
- คำสำคัญที่ช่วยให้ตั้งคำถามได้ดี 127
- เมื่อเด็กถามว่า “ทำไม” เราควรตอบอย่างไรดี 130

unit 4

การตั้งคำถามช่วยเพิ่มศักยภาพ ของสมองได้

- ตอนที่ตั้งคำถามสมองทำงานอย่างไร 139
- สมองสามารถอ่านใจคนอื่นได้ 144
- สมองมองลึกถึงรายละเอียดปลีกย่อย 147

- คาดการณ์จากความทรงจำที่สั่งสมไว้ 150
- อย่าปล่อยให้จิตสำนึกครบวงจรได้สำนึก 152
- การทำความเข้าใจเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลา 154
- สมองคุ้นเคยกับสิ่งแปลกใหม่
ได้อย่างรวดเร็ว 157
- ใช้ประโยชน์จากการเรียนรู้
แบบเสริมแรงของสมอง 160
- การประมวลผลแบบกลุ่มของสมอง
ช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ได้ 164

บทที่ 5

8 กิจกรรมที่ช่วยเพิ่มทักษะ การตั้งคำถาม

- ทักษะการตั้งคำถามไม่ใช่สิ่งที่
สามารถฝึกฝนได้ในวันเดียว 171
- กิจกรรมที่ช่วยเพิ่มทักษะการตั้งคำถาม ①
ดีมีชา 172
- กิจกรรมที่ช่วยเพิ่มทักษะการตั้งคำถาม ②
ถ่ายทอดความคิดออกมา 175

- กิจกรรมที่ช่วยเพิ่มทักษะการตั้งคำถาม ③
ทำซ้ำ 178
- กิจกรรมที่ช่วยเพิ่มทักษะการตั้งคำถาม ④
ยอมรับตัวเองอย่างตรงไปตรงมา 181
- กิจกรรมที่ช่วยเพิ่มทักษะการตั้งคำถาม ⑤
หาข้อบกพร่อง 183
- กิจกรรมที่ช่วยเพิ่มทักษะการตั้งคำถาม ⑥
กำหนดเส้นตาย 186
- กิจกรรมที่ช่วยเพิ่มทักษะการตั้งคำถาม ⑦
ลองทำเรื่องที่ยากลำบาก 188
- กิจกรรมที่ช่วยเพิ่มทักษะการตั้งคำถาม ⑧
ชื่นชมงานศิลปะ 191

Unit 6

เทคนิคการตั้งคำถามที่นำไป ใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

- ฝึกตั้งคำถามในสมอง 199
- การตั้งคำถามเพื่อสร้างผลงานในระดับโลก 200
- การตั้งคำถามเพื่อก้าวข้ามกำแพงอุปสรรค 203

• การตั้งคำถามเพื่อเผชิญหน้า กับคนที่แตกต่างจากตัวเรา	205
• การตั้งคำถามเพื่อหาสาเหตุที่ชัดเจน	208
• การตั้งคำถามสำหรับตอนที่รู้สึกสิ้นหวัง	211
• การตั้งคำถามเมื่อไม่รู้ว่าจะทำอะไร กับอนาคตดี	215
บทส่งท้าย การใช้ชีวิตในยุคหน้าน้ำสีคราม	221
คำถามที่ใช้สำหรับเปลี่ยนสถานการณ์ปัจจุบัน	226
ประวัติผู้เขียน	229

การตั้งคำถามคือพลังที่สามารถ เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ปัจจุบัน ไปได้อย่างสิ้นเชิง

สมัยเด็ก ๆ คุณคงเคยโดนอาจารย์ถามในชั้นเรียนว่า
“ใครมีคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่เราสอนไปบ้าง” ใช่ไหมครับ

ถ้าในชั้นเรียนไม่มีใครยกมือถาม อาจารย์ก็อาจพูด
ด้วยความสงสัยว่า “เข้าใจแน่นะ ถ้าั้น ○○ ลองอธิบาย
ให้ฟังหน่อยซิ” ด้วยความที่จริง ๆ แล้วนักเรียนไม่เข้าใจ
เนื้อหาที่อาจารย์สอนไป เมื่อโดนเรียกให้ตอบจึงได้แต่ก้มหน้า
พูดเสียงอ่อยว่า “ผมไม่เข้าใจครับ”

นี่คือเหตุการณ์ที่พบเห็นได้ทั่วไปในโรงเรียนของญี่ปุ่น
คุณเองก็น่าจะเคยผ่านประสบการณ์แบบนี้มาก่อน

หลังจากโตเป็นผู้ใหญ่แล้วก็เหมือนกัน ตอนที่คุณเป็น
พนักงานใหม่และต้องเข้ารับการอบรมของบริษัท ถึงแม้คุณ

จะจดโน้ตและฟังอย่างตั้งใจ แต่คุณย่อมต้องเจอกับคำศัพท์ที่เพิ่งเคยได้ยินเป็นครั้งแรก ส่งผลให้ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาได้ทั้งหมด

“มีอะไรจะถามเกี่ยวกับเรื่องที่ได้ฟังไปหรือเปล่า”

แม้พนักงานรุ่นพี่จะถามเช่นนั้น แต่คุณอาจคิดว่าเดี๋ยวค่อยไปทำความเข้าใจที่หลังเอาเองก็ได้ เลยตอบไปว่า “ไม่มีครับ ไม่เป็นไร” ครั้นอบรมเสร็จและคุณต้องลงมือทำงานด้วยตัวเอง คุณกลับพบว่า มีเรื่องที่ไม่เข้าใจเต็มไปหมด...

เมื่อคุณไปหาพนักงานรุ่นพี่ด้วยความร้อร่นและขอร้องว่า “ช่วยอธิบายเรื่อง ○○ ให้ฟังอีกรอบได้ไหมครับ” อีกฝ่ายก็นึกโมโหและตำหนิคุณว่า “ไหนก่อนหน้านี้ออกว่า ‘ไม่เป็นไร’ ไง ตกลงว่าไม่ได้ฟังหรือหะ!” หลายคนน่าจะเคยมีประสบการณ์แบบนี้ครับ

คนญี่ปุ่นตั้งคำถามไม่เก่งและกลัวการตั้งคำถาม

ทั้งนี้ก็เพราะการตั้งคำถามเป็นเหมือนกับการสารภาพว่า “ตัวเองไม่เข้าใจ” หรือถ้าถามเรื่องพื้น ๆ ก็เกรงจะโดนดูถูกว่า “เรื่องแค่นี้ก็ 모르” ทั้งหมดนี้ล้วนมีสาเหตุมาจากการพะวงสายตาคอนอื่นมากเกินไปจนไม่กล้าตั้งคำถามครับ

คุณมีแนวโน้มที่จะเป็นแบบนี้หรือเปล่า

สบายใจได้ครับ เพราะหนังสือเล่มนี้มีไว้เพื่อคนอย่าง
คุณ กล่าวคือ หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณรู้วิธีตั้งคำถามที่
ช่วยให้คุณเติบโตขึ้น และสามารถพัฒนาศักยภาพของสมอง
ได้ถึงขีดสุด

เวลาที่ไม่เข้าใจหรือไม่รู้อะไรให้ถามคนอื่น

การตั้งคำถามอาจดูเหมือนเป็นการเปิดเผยความ
อ่อนด้อยของตัวเอง แต่ความจริงแล้วคนหัวดีส่วนใหญ่ชอบ
ตั้งคำถามและกล้าพูดว่า “ไม่รู้” ครับ ดังนั้น การตั้ง
คำถามจึงไม่ใช่สิ่งที่แสดงออกถึงความโง่เขลาแต่อย่างใด

คนเราไม่ว่าจะฉลาดแค่ไหนก็ย่อมมีสิ่งที่ไม่รู้ และมี
เรื่องที่ทำให้รู้สึกคลุมเครือกันทั้งนั้น

ความรู้สึกคลุมเครือไม่ใช่สิ่งที่เลวร้ายอะไร ทุกคนล้วน
เกิดความรู้สึกคลุมเครือได้ด้วยสาเหตุที่แตกต่างกันไป เช่น
กลุ่มใจว่า “ควรเรียนต่อมหาวิทยาลัยหรือหางานทำดี”
สับสนว่า “ลูกค้าต้องการสินค้าหรือบริการแบบไหนกันแน่”
หรือลังเลว่า “ควรแต่งงานกับคนนี้ไหมนะ” ในการกำจัด
ความรู้สึกคลุมเครือนี้ เราต้องตั้งคำถามกับตัวเองหรือคนอื่น

“ควรทำอย่างไรดี”

การตั้งคำถามนี้กับตัวเองหรือคนอื่นจะช่วยจุดประกาย
ให้คุณสามารถก้าวไปข้างหน้าและเปลี่ยนแปลงสถานการณ์
ปัจจุบันไปได้อย่างสิ้นเชิง

การตั้งคำถามคือพลังที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงตัวเราและสถานการณ์ปัจจุบันของเราไปอย่างมหาศาล คนที่อยาก
ให้สถานการณ์ของตัวเองยังคงดำเนินต่อไปแบบเดิมเพราะ
คิดว่า “เป็นแบบนี้ก็ดีอยู่แล้ว” และคนที่เอาแต่บ่นว่า “ไม่มี
เงิน” “ไม่ได้เจอคนดี ๆ บ้างเลย” จะตั้งคำถามไม่เป็น
คนที่อยากเก่งขึ้นกว่าเดิม คนที่อยากพบเจอกับสิ่งที่
ไม่เคยรู้จัก หรือคนที่อยากทำให้สังคมดีขึ้นคือคนที่รู้จักตั้ง
คำถามกับสถานการณ์ปัจจุบันของตัวเอง จากนั้นก็คิดว่า
“ต้องทำยังไงเรื่องที่เราคิดไว้ถึงจะเป็นจริงได้” พร้อมกับพินิจ
สถานการณ์ปัจจุบันเพื่อมุ่งไปข้างหน้า

การตั้งคำถามทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี
ขึ้น ในขณะที่การเอาแต่บ่นไม่อาจขับเคลื่อนสิ่งต่าง ๆ ให้
ดำเนินไปได้ คุณจึงควรยอมรับอย่างตรงไปตรงมาว่า
“ตอนนี้ไม่รู้เรื่องนี้” “ทำสิ่งนี้ไม่ได้” แล้วก้าวไปข้างหน้า
ด้วยการตั้งคำถาม

แต่การตั้งคำถามก็มีทั้งแบบที่ดีและไม่ดี หากตั้ง
คำถามได้ไม่ดี คุณก็จะไม่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลง
ใด ๆ ได้ ส่งผลให้สถานการณ์ของคุณยังคงดำเนินไป
แบบเดิม

ในทางกลับกัน หากคุณตั้งคำถามได้ดีก็จะมีพลังใน
การเปลี่ยนแปลงทั้งตัวคุณเองและคนรอบข้าง อีกทั้งเคยชิน
กับการคิดหาทางทำให้โลกใบนี้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

หนังสือเล่มนี้จะพูดถึงการตั้งคำถามพร้อมวิธีการที่ชัดเจนซึ่งจะช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ถ้าจะพูดแบบสุดโต่งเลยก็คือ ผมมีเป้าหมายที่จะให้คุณนำการตั้งคำถามไปใช้เปลี่ยนแปลงตัวเอง สภาพแวดล้อมของตัวเอง รวมถึงโลกใบนี้

ผมขอถามคุณสักคำถามนะครับ

ตอนนี้คุณมีความรู้สึกคลุ้มเครือแบบไหนอยู่

ผมไม่รู้ว่าคุณกำลังมีความรู้สึกคลุ้มเครือแบบไหน แต่รู้ว่าแต่ละคนย่อมมีวิธีกำจัดความรู้สึกคลุ้มเครือในแบบของตัวเอง

ถึงอย่างนั้นหนังสือเล่มนี้ก็เต็มไปด้วยคำใบ้ที่ช่วยให้คุณสามารถกำจัดความรู้สึกคลุ้มเครือนี้ได้ง่ายขึ้น

เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว ผมอยากให้คุณคิดว่า “มีเรื่องที่ต้องทำเยอะแยะไปหมด!” และเต็มเปี่ยมไปด้วยความกระตือรือร้นที่จะกำจัดความรู้สึกคลุ้มเครือด้วยตัวเอง พุดง่าย ๆ ก็คือ ผมอยากให้คุณก้าวข้ามขีดจำกัดของตัวเอง นั่นคือความปรารถนาของผู้เขียนอย่างผมครับ ถ้าอย่างนั้นเรามาเริ่มกันเลยดีกว่า

ไมจि เคนอิจิโร่

คนที่มักจะเกิดความรู้สึกคลุมเครือ

- คิดว่าโลกนี้มี “คำตอบที่ถูกต้องแน่นอน” และพยายามค้นหาอย่างเอาเป็นเอาตาย
- คิดว่าถ้าไม่รู้อะไรก็ให้ใครสักคน “สอนให้ทั้งหมดเรื่อง”
- ตั้งเป้าว่าต้องทำผลงานได้อย่างสมบูรณ์แบบอยู่เสมอ
- กลัวความล้มเหลวและความผิดพลาด
- พยายามแก้ไขปัญหาคตามที่ได้รับมอบหมายมาให้สำเร็จก่อนใคร
- ไม่ค่อยเข้าใจเรื่องของตัวเอง
- พยายามปฏิบัติตามมาตรฐานที่คนอื่นสร้างขึ้นมา อย่างเช่นสามัญสำนึกและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ
- แม้เจอกับเรื่องที่ยากจะยอมรับ แต่ก็ยอมเข้าใจ เพราะคิดว่าเป็นเรื่องที่ “ช่วยไม่ได้”
- เวลาเจอคนที่คิดต่างจากตัวเอง จะคิดว่า “ทำไมเขาถึงคิดแบบนั้น” พร้อมทั้งเกิดความรู้สึกต่อต้านและไม่ยอมรับอีกฝ่าย

คนที่สามารถกำจัดความรู้สึกคลุมเครือได้

- ทำสิ่งต่าง ๆ โดยตระหนักว่าโลกนี้ไม่มี “คำตอบที่ถูกต้องแน่นอน”
- แม้จะเจอเรื่องที่ตัวเองไม่รู้ แต่ก็พยายามไตร่ตรองว่า “มันหมายถึงอะไร”
- ตั้งเป้าว่าต้องทำผลงานให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ไม่กลัวความล้มเหลวและความผิดพลาด
- พยายามค้นหาปัญหาและแก้ไขมันด้วยตัวเอง
- เข้าใจเรื่องของตัวเองเป็นอย่างดี
- ไม่ยึดติดกับมาตรฐานที่คนอื่นสร้างขึ้นมาอย่างเช่นสามัญสำนึกและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ
- เมื่อเจอกับเรื่องที่ยากจะยอมรับ จะไม่ยอมเข้าใจง่าย ๆ และคิดว่า “ควรทำอย่างไรดี”
- เวลาเจอคนที่คิดต่างจากตัวเอง จะคิดว่า “มีคนแบบนี้ด้วย” และวิเคราะห์อีกฝ่ายอย่างสุขุม

บทที่

1

การตั้งคำถาม
เปลี่ยนชีวิตคุณได้