

howto

ยอดขายกว่า
178,000 เล่ม
ในญี่ปุ่น



めんどくさい
がなくなる本

เริ่มให้ได้ แล้วมันจะ ง่ายกว่า ที่คิด

อย่าหลงคิดว่ามันยาก แค่เพราะยังไม่เริ่ม
เทคนิคคิดเร็ว ทำเร็ว จับอะไรก็เสร็จง่ายๆ ไม่ค้างคา
โดยไม่ต้องฝืนใจสักนิดเดียว

โทโยคาชิ สึรุตะ เขียน

เจ้าของผลงานขายดี

เล่มนี้สอนทำอะไรไม่เสร็จสักอย่าง

นิชยา รักเกียรติงาม แปล

พิมพ์ครั้งที่ 1

howto

เริ่มให้ได้ แล้วมันจะง่ายกว่าที่คิด

「めんどくさい」がなくなる本

โทโยคาชิ สึรุตะ:

เขียน

นิชยา รักเกียรติงาม

แปล

การอ่านคืออรากฐานที่สำคัญ

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้

และสามารถจัดการ “ความรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ ซ้ำๆ ยุ่งยาก” ได้แล้ว

คุณก็จะเชื่อมั่นมากขึ้นว่า

ตัวเองสามารถทำผลลัพธ์ที่คาดหวังให้เป็นจริงได้

- โทโยคาชิ สึรุตะ



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

เริ่มให้ได้ แล้วมันจะง่ายกว่าที่คิด
「めんどくさい」がなくなる本

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชซิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนรัชฎาภิบาล (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com     Amarin How-To

"MENDOKUSA" GA NAKUNARU HON
Copyright © 2016 by Toyokazu Tsuruta
Thai translation rights arranged with FOREST PUBLISHING, CO., LTD.
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Arika Interrights Agency, Bangkok

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2668
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งตัดแปลงเป็นฉบับอื่นกึ่งเสียง ดัดแปลงวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก กุมภาพันธ์ 2666

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของคู่มือข้อมูลอมรินทร์

โทโยคาซึ, สึรุตะ.

เริ่มให้ได้ แล้วมันจะง่ายกว่าที่คิด / โทโยคาซึ สึรุตะ: เขียน, นิชยา รั้งเกียรติงาม: แปล จาก 「めんどくさい」
がなくなる本. - กรุงเทพฯ: อมรินทร์ฮาวทู อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชซิ่ง, 2666.
(1), 172 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. จิตวิทยาพัฒนาตนเอง. 3. ความคิดและการคิด. 4. ความสำเร็จ. 6. การดำเนินชีวิต.
I นิชยา รั้งเกียรติงาม, ผู้แปล. II ชื่อเรื่อง.

163.44ท997

DDC 163.44

ISBN 978-616-18-4761-6

คำนำสำนักพิมพ์

เคยไหมที่รู้สึกว่าจะทำอะไร ๆ ก็ยุ่งยากไปหมด

“วิ่งจ็อกกิ้งเพื่อลดน้ำหนักนี่เหนื่อยจังเลย”

“อาหารเพื่อสุขภาพไม่อร่อยเลย กินแล้วทรมานจริง ๆ”

“เรียนภาษาเพิ่มเติมตอนนี้จะไหวไหมนะ”

“อยากทำผลงานเพื่อเลื่อนตำแหน่ง แต่สิ่งที่ต้องทำช่างยุ่งยากเหลือเกิน”

ความรู้สึกว่าจะอะไร ๆ ก็ “ยุ่งยาก” นี้แหละ ที่ทำให้เราขี้เกียจ และไม่ยอมลงมือทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอันสักที จนหลายครั้งก็ทำให้ฝันของเราเป็นจริงไม่ได้

ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถขจัดความรู้สึกนั้นออกไป และลงมือทำได้ทันที

หนังสือเล่มนี้รวมเคล็ดลับที่จะทำให้คุณไม่ลังเลและไม่ทรมานในการลงมือทำสิ่งที่คุณฝัน แค่เปลี่ยนมุมมองบางอย่างเราจะลงมือทำอะไรได้ง่ายขึ้น และไม่ว่าสุดท้ายจะสำเร็จช้าหรือเร็ว การลงมือทำก็ถือว่าคุณได้เริ่มต้นแล้ว และถ้าคุณเดินมาถูกทาง คุณกำลังเข้าสู่จุดหมายมากขึ้นทุกที แต่ถ้าคุณรู้สึกว่าเดินผิดทาง การเดินถอยไปเล็กน้อยก็ถือว่าคุณกำลังไปถูกทาง

มากขึ้น หรือหากคุณเหนื่อย การพักระหว่างทางก็ไม่ใช่ว่าเรื่องผิดอะไร ไม่ว่าจะอย่างไร คุณจะตระหนักได้ว่าถ้าเริ่มต้นได้ก็ไม่ยากอย่างที่คิด

โทโยคาชิ สึรุตะ ได้มอบอาวุธหลากหลายให้คุณใช้ต่อสู้กับความวิตกกวนใจที่ว่าสิ่งที่ทำอยู่นั้น “ยุ่งยาก” คุณจะมีอาวุธไว้ใช้ตลอดทาง ไม่ใช่แค่เพียงตอนเริ่มต้น แต่สามารถหยิบใช้ได้จนกว่าคุณจะถึงจุดหมาย อาวุธของเขาล้วนเรียบง่าย นำมาใช้ทำงานได้ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน และหลายชิ้นก็แหวกแนวจากคำแนะนำทั่วไปในแบบที่คุณน่าจะไม่เคยใช้มาก่อน

หนังสือเล่มนี้จะให้มุมมองใหม่ๆ ในหลายมิติของชีวิต และมุมมองเหล่านั้นจะทำให้คุณรู้ว่าต้องทำอะไรจึงจะถึงฝั่งฝัน

แต่...คุณทุกคนที่กำลังเดินไปสู่ความสำเร็จ

howto

สารบัญ

บทนำ : แค่งจิด “ความรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ ช่างยุ่งยาก” ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ 6 ออกไป ชีวิตก็สนุกได้ทุกวัน	1
บทที่ 1 : ทำไมจึงรู้สึกว่าการลงมือทำช่างยุ่งยาก	8
<hr/>	
ไม่ต้องมี “แรงจูงใจ” ก็พร้อมลงมือทำ	9
หากไม่ใช่ “ความตั้งใจ” แล้วต้องมีอะไร	10
ลูกอมและไม่รีบร้อนทำให้ “ความรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ ช่างยุ่งยาก” หายไป	11
พฤติกรรมอันตวยอย่างหนึ่งที่ทำให้รู้สึก “การลงมือทำเป็นเรื่องยุ่งยาก”	13
ปล่อย “เบรกในใจ” ตอนที่เราพอใจ	14
มุมพลังสองอย่างที่ขับเคลื่อนคุณ	15
สิ่งที่เหมือนกันสองประการของคนทีสานฝัน หรือทำเป้าหมายให้สำเร็จได้	16
ไม่ได้รับผลลัพธ์ที่คาดหวัง ไม่ใช่ “เพราะไม่รู้วิธี”	18
ปล่อยวางจากความคิดที่ว่า “ควรทำ...”	20
“แรงดึงดูด” นั้น เริ่มจากการได้พบหนังสือเล่มหนึ่ง	21
ค้นพบพรสวรรค์ของตัวเองด้วยวิธีนี้	22

เชื่อมั่นว่า “ทำได้แน่นอน”	23
เมื่อกำลังลงมือทำ “ปัญหา” จะคลี่คลายไปเองโดยอัตโนมัติ	24
เพียงสิ่งเดียวที่จำเป็นสำหรับการลงมือทำ	26

บทที่ 2 : หลักการ 4 ข้อที่ช่วยขจัด “ความรู้สึกว่าการลงมือทำเป็นเรื่องยุ่งยาก” 28

สิ่งที่เหมือนกันเมื่อรู้สึกว่าการลงมือทำเป็นเรื่องยุ่งยาก”	29
หลักการ 4 ข้อที่ช่วยขจัด “ความรู้สึกว่าการลงมือทำ เป็นเรื่องยุ่งยาก”	30
3 ขั้นตอนเพื่อลด “สิ่งที่ต้องทำ”	35
ขั้นตอนที่ 1 เขียนสิ่งที่คิดว่า “ยุ่งยาก” ลงในกระดาษ	35
ขั้นตอนที่ 2 ตั้งคำถามกับตัวเอง	36
หากลงแล้ว “เราจำเป็นต้องทำสิ่งนี้จริงๆหรือไม่”...	39
ขั้นตอนที่ 3 เลือกว่า “จะไม่ทำ”	40
2 ขั้นตอนเพื่อช่วยให้ไม่คิดว่า “ต้องทำ”	41
ขั้นตอนที่ 1 นำใจที่เป็นอิสระกลับคืนมา	42
ขั้นตอนที่ 2 แทนที่คำว่า “ต้องทำ” ด้วยคำ 2 คำ	44

บทที่ 3 : เทคนิคลบ “ความรู้สึกว่าการลงมือทำเป็นเรื่องยุ่งยาก” 47

ความคิด 5 ประการที่เป็นเหตุให้ “รู้สึกว่าการลงมือทำเป็นเรื่องยุ่งยาก”	48
ความคิดที่เป็นเหตุให้ “รู้สึกว่าการลงมือทำเป็นเรื่องยุ่งยาก” ❶	
– การคิดเป็นสิ่งที่ดี	48
ยังเป็นคนคิดมากจะยิ่ง “รู้สึกว่าการลงมือทำเป็นเรื่องยุ่งยาก”	49

วิธีฝึกฝน “การไม่คิด” – ใช้วิธีการทางจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม	
“เนมิ่ง วอลส์”	51
ความคิดที่เป็นเหตุให้ “รู้สึกว่าการลงมือทำเป็นเรื่องยุ่งยาก” ②	
– อยากทำอย่างมีประสิทธิภาพ	53
ให้ความสำคัญกับ “ความต่อเนื่อง” มากกว่า “ประสิทธิภาพ”	54
เริ่มต้นจากสิ่งที่ย่างที่สุด	59
วิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือการ “ลงมือทำไปก่อน”	60
ความคิดที่เป็นเหตุให้ “รู้สึกว่าการลงมือทำเป็นเรื่องยุ่งยาก” ③	
– อยากทำให้ได้ผลดีตั้งแต่แรก	61
มุ่งเน้นที่ “ความเร็ว” มากกว่า “คุณภาพ”	63
ความคิดที่เป็นเหตุให้ “รู้สึกว่าการลงมือทำเป็นเรื่องยุ่งยาก” ④	
– ยังมีทางเลือกมากยิ่งดี	64
ข้อมูลที่ควรและไม่ควรรวบรวมก่อนลงมือทำ	65
ความคิดที่เป็นเหตุให้ “รู้สึกว่าการลงมือทำเป็นเรื่องยุ่งยาก” ⑤	
– ถ้าทำไม่ได้ นั่นเป็นเพราะเรายังตั้งใจไม่พอ	66

บทที่ 4 : 10 วิธีกำจัด

“ความรู้สึกว่าการลงมือทำเป็นเรื่องยุ่งยาก” **69**

เทคนิคลดแรงต่อต้านทางจิตใจ	70
คิดหาวิธีเพื่อเริ่มลงมือทำ ①	
– กฎแห่งการรักษาสภาพเริ่มต้น	70
คิดหาวิธีเพื่อเริ่มลงมือทำ ②	
– เริ่มต้นจากเล็ก ๆ ুক่อน	72
กำหนดเป้าหมายแต่ละวันให้ใหญ่ขึ้นทีละน้อย	73
คิดหาวิธีเพื่อเริ่มลงมือทำ ③	
– ตั้งเจตจำนง	74

เมื่อลดความคิดที่ว่า “อาจทำได้ไม่ดี” ก็จะลงมือทำได้เอง	75
คิดหาวิธีเพื่อเริ่มลงมือทำ 4	
– จัดสิ่งที่ทำเสร็จแล้วไว้ในรายการสิ่งที่ต้องทำ	75
คิดหาวิธีเพื่อเริ่มลงมือทำ 5	
– ขอความช่วยเหลือเหลือจากคนอื่น	
หรือให้คนอื่นเข้ามามีส่วนร่วม	77
คิดหาวิธีเพื่อเริ่มลงมือทำ 6	
– วางสิ่งที่ช่วยเรียกความมั่นใจกลับมาไว้รอบ ๆ ตัว	78
คิดหาวิธีเพื่อเริ่มลงมือทำ 7	
– เชื่อมโยงกับสิ่งที่ชอบ	79
คิดหาวิธีเพื่อเริ่มลงมือทำ 8	
– เขียนสิ่งที่ต้องทำจริง ๆ ด้วยมุมมองที่เป็นกลาง	79
คิดหาวิธีเพื่อเริ่มลงมือทำ 9	
– เขียนความคิดทั้งหมดลงบนกระดาษ	81
คิดหาวิธีเพื่อเริ่มลงมือทำ 10	
– คิดว่า “ทำอย่างไรจึงจะทำได้สนุก”	82

บทที่ 5 : กลไกและวิธีการจัดการกับ

“ความรู้สึกว่าความสัมพันธ์กับผู้คนเป็นเรื่องยุ่งยาก”	83
--	----

ถ้า “ความรู้สึกว่าความสัมพันธ์กับผู้คนเป็นเรื่องยุ่งยาก” หหมดไป...	84
คนเราจะรู้สึกว่ “ความสัมพันธ์กับผู้คนเป็นเรื่องยุ่งยาก”	
ตอนไหนบ้าง	85
เมื่อไม่ได้เป็นตัวของตัวเอง	87
2 วิธีที่ช่วยให้คุณเป็นตัวของตัวเองได้	87
ลักษณะเฉพาะของ “สภาพแวดล้อมที่ได้เป็นตัวของตัวเอง”	89
เราจะอดีตอดีต ถ้ากฎที่เรายึดถือเป็นความคิดของคนส่วนน้อย	90

ต้องมีสภาพแวดล้อมที่กฎของเรา	
ตรงกับคนส่วนใหญ่ของกลุ่มแน่นอน	91
อยู่ใน "สภาพแวดล้อมที่ตัวเองได้เป็นคนส่วนใหญ่"	
อย่างน้อยหนึ่งแห่ง	94
สร้างสภาพแวดล้อมที่ได้เป็นคนส่วนใหญ่ด้วยตัวเอง	95
ปัจจัยสำคัญ 2 ข้อเพื่อให้ "เป็นตัวของตัวเองได้"	
ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด"	96

บทที่ 6 : 6 วิธีที่ทำให้มีความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น 99

ถ้าไม่คาดหวังจากคนอื่น ก็ถือเป็นกำไรของความรู้สึก	100
เปลี่ยน "ความคาดหวัง" ที่มีต่ออีกฝ่ายเป็น "ความไว้วางใจ"	101
นิยาม "ความสุข" ของตัวเองให้ชัดเจน	103
"ความสุข" 4 แบบ	104
เพราะเหตุใดยิ่งมั่งคั่งเท่าไร จึงยิ่งมีความสุขน้อยลงเท่านั้น	106
หลักสำคัญเพื่อให้ "มีความสุขได้ในทันที"	108
วิธีที่ทำให้มีความสุขได้ในทันที 1	
- รู้สึกขอบคุณ	109
เคล็ดลับที่ทำให้คุณ "รู้สึกขอบคุณ" แม้กับคนที่ไม่ถูกชะตา	110
วิธีทำ "สมุดบันทึกความรู้สึกขอบคุณ" เพื่อให้ตัวเองมีความสุข	111
ขอบคุณ "สิ่งที่เป็นเรื่องปกติ"	113
วิธีที่ทำให้มีความสุขได้ในทันที 2	
- ต้มดื่อกับความสุข	114
วิธีที่ทำให้มีความสุขได้ในทันที 3	
- นึกถึงเรื่องดี ๆ ที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่นานนี้	115
วิธีที่ทำให้มีความสุขได้ในทันที 4	
- ออกกำลังกาย	116

วิธีที่ทำให้มีความสุขได้ในทันที 5	
– เพิ่มช่วงเวลาที่คิดจะไม่วิตอะไรเลย	118
วิธีง่ายๆ ในการฝึกให้ไม่คิด	119
วิธีที่ทำให้มีความสุขได้ในทันที 6	
– ล้มผัสประสบการณ์สภาวะสิ้นใจ	120

บทที่ 7 : วิธีรับมือกับคนที่ไม่ถูกชะตาให้ได้ผลดี **125**

เมื่อมีคนที่เราไม่ชอบ ใครเป็นฝ่ายผิด	126
คนที่คุณไม่ชอบ เขาแค่ทำลายกฎของคุณ	126
ปล่อยวางจากกฎเกณฑ์ที่ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์	128
วิธีปล่อยวางกฎเกณฑ์อย่างมีประสิทธิภาพ	129
ยิ่งเข้มงวดกับตัวเองมากเท่าไร ยิ่งทำตามใจตัวเองมากขึ้นเท่านั้น	130
คนที่พ้นตัวจากอาการซึมเศร้าได้เร็ว เขาทำอย่างไรกัน	132
ยิ่งเป็นคนเก่ง ยิ่งตามใจตัวเอง	134
คนที่ตามใจตัวเองจะตามใจคนอื่นด้วย	136
ปล่อยยให้ตัวเองทำตามใจ	138
ศัตรูตัวฉกาจที่ทำร้ายเราคือใคร	139

บทที่ 8 : 5 ขั้นตอนเพื่อเลิกใส่ใจคนที่คุณไม่ชอบ **142**

ปล่อยวางจากกฎที่ทรมานตัวเอง 1	
– รับรู้กฎของตัวเอง	143
ข้อเสียและสิ่งที่เราไม่ชอบในตัวคนอื่น เราก็มีเช่นกัน	143
การไม่ชอบคนอื่นเป็นเรื่องไม่ตัจจริงหรือ	145

เพื่อให้กฎของตัวเองชัดเจนขึ้น...	146
ปล่อยวางจากกฎที่ทรมานตัวเอง 2	
- รับรู้อารมณ์ขณะนั้นถึงกฎนั้น	147
อารมณ์จะจากไปเองเมื่อบทบาทของมันสิ้นสุดลง	148
ปล่อยวางจากกฎที่ทรมานตัวเอง 3	
- ถามตัวเองว่าปล่อยวางจากกฎนั้นดีไหม	149
ปล่อยวางจากกฎที่ทรมานตัวเอง 4	
- ทบทวนกฎนั้นจากหลายมุมมอง	149
จุดด้อยของตัวเอง ก็เป็นจุดเด่นของตัวเองด้วย	154
เมื่อยอมรับข้อเสียของตัวเอง	
เราจะหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสมได้	154
ปล่อยวางจากกฎที่ทรมานตัวเอง 5	
- กฎเป็นฝ่ายดีจากเราไปเอง	156

บทที่ 9 : กำจัดความรู้สึกที่ว่า “ทุกอย่างดูยุ่งยากไปหมด” และนำความหวังกลับคืนมา	157
--	------------

ความเข้าใจผิดครั้งใหญ่ที่สุดในชีวิต	158
สิ่งที่ควรทำเป็นอย่างแรกเมื่อคิดว่า “ทุกอย่างดูยุ่งยากไปหมด”	159
“ตัวเรา” ไม่ใช่สิ่งที่ต้องพยายามเปลี่ยนแปลง	160

บทส่งท้าย : ทุกคนล้วนก้าวเดินบนเส้นทางชีวิตที่ดีที่สุดอยู่แล้ว	163
---	------------

เกี่ยวกับผู้เขียน	170
--------------------------	------------

บทนำ

ແຄ່ງຈັດ

“ความรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ ช่างยุ่งยาก”
ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ 6 ออกไป
ชีวิตก็สนุกได้ทุกวัน

แต่คุณ...คนก็คิดว่า การอ่านหนังสือเป็นเรื่อง “ยุ่งยาก”

ขอบคุณมากครับที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน

ผมขอโทษที่เสียมารยาททักคุณแบบนี้ทั้งที่เราไม่เคยเจอกันมาก่อน แต่คุณอาจกำลังคิดว่า “การอ่านหนังสือก็เป็นเรื่องยุ่งยาก” เรื่องหนึ่งในชีวิตใช่ไหมครับ

แต่ขอให้สบายใจเถอะครับ เพราะจริงๆ แล้วผมเองก็เป็นมนุษย์ที่ “เกลียดความยุ่งยาก” ไม่แพ้คุณเลย ยิ่งถ้าเป็นเมื่อก่อน ผมไม่ชอบอ่านหนังสือเอาเลย พอดีเริ่มอ่านหนังสือถึงวงนอนขึ้นมาทันที และเมื่อฝืนอ่านต่อก็มักปวดหัว ทำให้ไม่ชอบอ่านหนังสือไปเลย

อันที่จริงแทบไม่มีหนังสือที่ผมอ่านจนจบเลยสักเล่ม และผมก็ไม่ชอบที่ตัวเองเป็นแบบนี้

แต่อยู่มาวันหนึ่งผมบังเอิญได้พบหนังสือที่อ่านง่ายและสนุก ตอนอ่านหนังสือเล่มนั้นจบทั้งเล่มผมรู้สึกอิมเมจกับความสำเร็จ และผมก็ได้รู้ว่า “ไม่ใช่ว่าหนังสือทุกเล่มจะอ่านยาก ยังมีหนังสือที่อ่านง่ายอยู่ด้วย”

และหนังสือที่คุณถืออยู่ในมือเล่มนี้ เต็มไปด้วยเทคนิคทางจิตวิทยาที่จะช่วยกำจัดความรู้สึกที่ว่ากิจกรรมในชีวิตเป็นเรื่อง “ยุ่งยาก” ออกไปให้หมด ไม่ใช่แค่ “ความรู้สึกว่าการอ่านหนังสือเป็นเรื่องยุ่งยาก” เท่านั้น แต่รวมถึงเรื่องอื่นๆ ทั้งหมดในชีวิตด้วย และผมได้ใช้เทคนิคมากมายเพื่อให้คนที่รู้สึกว่า “การอ่านหนังสือเป็นเรื่องยุ่งยาก” เหมือนผมในอดีตสามารถอ่านหนังสือเล่มนี้ไปได้เรื่อยๆ อย่างเพลิดเพลิน ผมขอให้คุณลองอ่านหนังสือเล่มนี้ต่อ เพื่อสัมผัสด้วยตัวเองว่า

“ความรู้สึกยุ่งยาก” นี้จะหายไปได้จริงหรือไม่

ไม่ว่าใครก็รู้สึกถึงความ “ยุ่งยาก” กันทั้งนั้น

ความรู้สึกว่าอะไร ๆ ก็ “ยุ่งยาก” เป็นความรู้สึกที่ใคร ๆ ก็มี
อยู่ในทุกวัน

ตื่นเข้ามา... “ฮ้าว เข้าแล้วเหรอ ซี้เกียจจัง ยังไม่อดยาก
จะตื่นนอนเลย”

ถ้าคุณเป็นพนักงานบริษัท...

“การไปบริษัทข้างเป็นเรื่องยุ่งยาก”

“การพูดโน้มน้าวใจคุณ XX อีกแผนกก็เป็นเรื่องยุ่งยาก”

ถ้าคุณเป็นแม่บ้าน...

“ถึงทำความสะอาดไป เต็มก็เลอะเทอะอีก เบื่อจะทำ
ความสะอาดให้ยุ่งยาก”

“เบื่อจะไปรวมตัวกับบรรดาแม่ ๆ ให้ยุ่งยาก”

ถ้าคุณเป็นผู้บริหาร...

“การเขียนแผนธุรกิจนี้ยุ่งยากจัง”

“การอบรมพนักงานข้างเป็นเรื่องยุ่งยาก”

ถ้าคุณเป็นนักเรียน...

“การเข้าเรียนนับเป็นเรื่องยุ่งยาก”

“การทำวิจัยจบการศึกษาข้างยุ่งยาก”

ถึงเวลา ก่อนเข้านอน...

“เฮ้อ...พรุ่งนี้ก็เป็นอีกหนึ่งวันที่ยุ่งยาก”

ฯลฯ

คุณเองก็คงเคยรู้สึกแบบนี้เหมือนกันใช่ไหมล่ะครับ

ยิ่ง ตอนที่ จะลงมือทำตามความฝันหรือเป้าหมาย คุณ

คงรู้สึกว่ามีข้าง “ยุ่งยาก” อยู่บ่อยๆ

“เรียนภาษาอังกฤษนี่ยุ่งยากจัง”

“อยากออกมาทำธุรกิจเอง แต่คิดแล้วมันยุ่งยากจนทำไม่ได้เสียที”

“การออกกำลังกายข้างเป็นเรื่องยุ่งยาก”

และอื่นๆอีกมากมาย

เมื่อผมมองย้อนกลับไปในอดีต มีแต่เรื่องยุ่งยากที่นึกได้เต็มไปหมด

**อยู่กับ “ความรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ ข้างยุ่งยาก”
ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ 6 อย่างเข้าใจ**

นี่เป็นเพียงความเห็นส่วนตัวของผมนะครับ ผมคิดว่า “ความรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ ข้างยุ่งยาก” เป็น “อารมณ์ที่ 6” **ซึ่งมีอยู่ในมนุษย์ทุกคน ถัดจากความสุข ความโกรธ ความเศร้า ความสนุก และความอิจฉาริษยา**

สาเหตุที่พวกเราไม่ยอมลงมือทำอะไรสักที เพราะมี

อารมณ์ที่ 6 ซึ่งคือ “ความรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ ช่างยุ่งยาก” เช่นนี้
คอยขัดขวางเราอยู่

ถ้าเรายู่กับความรู้สึกนี้อย่างเข้าใจ คุณคิดว่าเราจะใช้
ชีวิตทุกวันได้โดยไม่เครียดและสนุกสนานได้มากขนาดไหน

ผมช่วย **แก้ปัญหาทุกข้อใจให้ผู้คนมาแล้วกว่า 5,000**
คนในฐานะผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาของกลุ่มพฤติกรรมนิยม

แม้จะพูดรวมๆ ว่า “ปัญหาทุกข้อใจ” แต่ก็ยังเป็นปัญหา
หลากหลายรูปแบบ อย่างไรก็ตาม ในบรรดาปัญหาทุกข้อใจ
เหล่านั้นมีสิ่งหนึ่งร่วมกันอยู่ นั่นก็คือ “ความรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ
ช่างยุ่งยาก” ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ 6 นี้เอง

ถ้าความรู้สึกนี้หายไป ปัญหาทุกข้อใจส่วนใหญ่จะคลี่คลาย
คุณจะสามารถใช้ชีวิตได้โดยไม่เครียดและสนุกสนานอย่างมาก

ในหนังสือเล่มนี้ ผมจะถ่ายทอดให้คุณเข้าใจง่ายๆ ว่า เรา
ควร **อยู่กับความรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ ช่าง “ยุ่งยาก”** ที่ตามติดเราอยู่
ทุกวัน **อย่างไรและจะขจัดความรู้สึกนี้ออกไปได้อย่างไร**

เทคนิคที่ช่วยให้คุณเริ่มลงมือทำโดยไม่ฝืนใจ แม้จะรู้สึกว่า “ยุ่งยาก”

ก่อนอื่นผมขอถามคุณว่า ตอนที่คุณคิดว่าการทำอะไร
สักอย่างช่าง “ยุ่งยาก” คุณรู้สึกอย่างไรครับ

ถ้าถามว่ารู้สึกดีหรือรู้สึกไม่ดี แน่แน่นอนว่าต้องรู้สึกไม่ดี
มากกว่าอยู่แล้วใช่ไหมครับ

การใช้ชีวิตโดยที่เรา **รู้สึกแย่นี้ทุกวัน** บอกตามตรงว่า

มันทรมานครับ

ผมถึงเข้าใจว่า ทำไมผู้คนที่ทำตามฝันหรือเป้าหมายจนสำเร็จได้จึงมีน้อยนัก เพราะทุกคนต่างต้องการสิ่งที่จะรู้สึกว่าจะต้องทำอะไรที่ “ยุ่งยาก” กันทั้งนั้น

วิธีจัดการความรู้สึกนี้ **ไม่จำเป็นว่าจะต้องมีความตั้งใจหรือแรงจูงใจ** ไม่ต้องใช้รางวัลล่อใจ ไม่มีบทลงโทษ ไม่ต้องให้ความมานะพยายามและความอดทน ซึ่งในหนังสือเล่มนี้ ผมจะนำเสนอเทคนิคทางจิตวิทยาที่ผ่านการพิสูจน์ประสิทธิผลแล้วว่า ช่วยขจัด “ความรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ ซ้ำๆ ยุ่งยาก” ออกไปอย่างเป็นธรรมชาติ

แล้วเราควรรับมือกับสถานการณ์แบบนี้ได้อย่างไรดี

ลองนึกภาพคุณนะครับว่า ถ้าคุณไม่รู้สึกว่าชีวิตในแต่ละวัน “ยุ่งยาก” เลยแม้แต่หน่อย ชีวิตของคุณจะเป็นอย่างไร

น่าจะทั้งสบายกายและสบายใจใช่ไหมครับ คุณน่าจะสนุกกับชีวิตประจำวันได้มากขึ้น

ยิ่งตอนที่คุณมีความฝันหรือเป้าหมาย ถ้าไม่รู้สึกว่าสิ่งที่ต้องทำซ้ำๆ “ยุ่งยาก” คุณจะทำความฝันหรือเป้าหมายนั้นให้เป็นจริงได้ง่ายดายขนาดไหน คงจะเดินหน้าสู่ความสำเร็จไปที่ละเรื่องได้อย่างสบายๆ เลยละครับ

หากคุณนำเทคนิคในหนังสือเล่มนี้ไปใช้ ความรู้สึกว่าจะอะไรๆ ก็ “ยุ่งยาก” จะลดลงไปมาก หรือต่อให้คุณเกิดความรู้สึกนั้นแวบขึ้นมา คุณก็จะจัดการมันได้ทันที และลงมือทำเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายได้โดยไม่ต้องฝืนความรู้สึก

ความรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ ช่างยุ่งยาก แบ่งกว้างๆ ได้ 3

แบบ

ได้แก่

- (1) “ยุ่งยากที่ต้องลงมือทำ”
- (2) “ยุ่งยากเรื่องความสัมพันธ์กับผู้คน”
- (3) “ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนยุ่งยาก”

แม้ว่าทั้ง 3 แบบทำให้เรารู้สึกว่าการทำอะไรต่างๆ ล้วน “ยุ่งยาก” เหมือนกัน แต่อารมณ์ที่รับรู้ในแต่ละแบบแตกต่างกัน ครับ

ดังนั้นผมจะขออธิบายวิธีจัดการความรู้สึกแต่ละแบบ โดยละเอียดในหนังสือเล่มนี้

สำหรับคนที่อยากรู้วิธีจัดการความรู้สึกดังกล่าวอย่างเป็นทางการ ธรรมชาติและลงมือทำตามฝันได้ทันที คุณจะข้ามบทที่ 1 และ **เริ่มอ่านจากบทที่ 2 เลยก็ได้** ครับ ผมเขียนไว้ให้อ่านเข้าใจได้ แม้จะเริ่มจากบทที่ 2

หากหนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณจัดการความรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ ช่างยุ่งยากออกไปได้ และทำให้คุณได้ใช้ชีวิตในแต่ละวัน ด้วยความสนุกสนาน ในฐานะผู้เขียนคงไม่มีเรื่องใดน่าดีใจไปมากกว่านี้แล้วครับ

บทที่
1

ทำไมจึงรู้สึกว่าการ
ลงมือทำช่างยุ่งยาก

ไม่ต้องมี “แรงจูงใจ” ก็พร้อมลงมือทำ

การลงมือทำถือเป็นกุญแจที่สำคัญที่สุดในการสานฝัน หรือทำเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จเร็วขึ้น

คุณเคยมีประสบการณ์แบบนี้ไหมครับ

อ่านหนังสือไปแล้วก็หลายเล่ม ไปฟังสัมมนามาแล้วก็หลายที่ เรียนรู้ผ่านสื่อต่างๆ ตั้งมากมาย แต่ยังไม่เคยลงมือทำสักที ชีวิตไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ทั้งๆที่ถ้าเพียงแคได้ลงมือทำ ชีวิตอาจเปลี่ยนไปแล้ว...

ผมขอพูดถึงแนวคิดและเทคนิคทางจิตวิทยาที่จะบอก ว่าทำอย่างไรคุณจึงจะลงมือทำ เพื่อที่คุณจะได้ไม่ต้องประสบชะตากรรมแบบนี้

เมื่อลงมือทำ คุณจะดึงดูดโอกาสต่างๆ เข้ามาหาตัวได้ง่ายขึ้น

ที่ผ่านมาคุณอาจเคยได้ยินว่าคนเราต้องมี “พลังแห่งความมุ่งมั่น” “ความตั้งใจ” หรือ “แรงจูงใจ” เพื่อลงมือทำอะไรบางอย่าง แต่สำหรับผมแล้ว สิ่งเหล่านั้นแทบไม่มีผลต่อการตัดสินใจลงมือทำเลย

เมื่อได้ยินคำว่า “ลงมือทำ” คุณจะรู้สึกถึงอารมณ์เชิงลบบางอย่างใช่ไหมครับ

นั่นเป็นเพราะเมื่อได้ยินคำว่า “ลงมือทำ” ก็จะมีคำว่า “พลังแห่งความมุ่งมั่น” และ “แรงจูงใจ” ผุดขึ้นมาในหัวด้วย

เคยไหมครับที่คุณไม่ยอมลงมือทำ เพราะคิดว่าตัวเองมีพลังแห่งความมุ่งมั่นและความตั้งใจไม่มากพอ

แต่ที่จริงแล้วนั่นไม่เป็นความจริง อย่างที่ผมบอก ความ

ตั้งใจ แรงจูงใจ หรือพลังแห่งความมุ่งมั่น ไม่ค่อยเกี่ยวกับการที่คนเรารู้สึกสนใจลงมือทำอะไร

มีบางคนบอกว่าจุดมุ่งหมายของการอ่านหนังสือแนวพัฒนาตนเองคือการจุดประกายให้เกิดความตั้งใจที่จะลงมือทำ แต่หนังสือเล่มนี้จะไม่จุดประกายให้คุณเกิดความตั้งใจใดๆ เพราะในหัวของคนที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขส่วนใหญ่ที่ผมเคยพบมา ไม่มีคำว่า “ความตั้งใจ” หรือ “แรงจูงใจ” อยู่เลย พวกเขาไม่มีแนวคิดแบบนั้นครับ

การ “จุดประกายให้เกิดความตั้งใจที่จะลงมือทำ” ให้ผลลัพธ์เพียงชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น “แรงจูงใจ” ก็เช่นเดียวกัน

หากไม่ใช่ “ความตั้งใจ” แล้วต้องทำอะไร

องค์กรต่างๆ มักพูดเรื่องการ “สร้างแรงจูงใจให้แก่พนักงาน” สมัยก่อนตอนผมทำงานที่บริษัทไมโครซอฟต์ ผมอยู่ฝ่ายบุคคล แต่ก็จำไม่ได้ว่าเคยได้ยินคำว่า “ความตั้งใจ” หรือ “แรงจูงใจ” เลยแม้แต่ครั้งเดียว คำที่ผมได้ยินบ่อยๆ กลับเป็นคำว่า “ความหลงใหล”

ถ้าบอกว่า “ต้องเพิ่มความตั้งใจหรือสร้างแรงจูงใจ” นั้น มีนัยว่า “ต้องทำในสิ่งที่ไม่ค่อยอยากทำ” ผ่างอยู่ด้วย

ไฟแห่งความตั้งใจหรือแรงจูงใจนั้นมีอายุสั้นมาก

ผมจึงจะไม่พูดถึงมิติเหล่านั้นในหนังสือเล่มนี้ แต่สิ่งที่ผมจะบอกคือ ทำอย่างไรคุณจึงจะลงมือทำมากขึ้นและทำโดยไม่ฝืนใจด้วยพลังที่ไม่หมดดับ วิธีนี้จะทำให้คุณสานฝันหรือทำ

สิ่งที่อยากทำให้สำเร็จทีละเรื่อง ๆ ต่อไปได้เรื่อย ๆ

ลูกอมและไม้เรียวไม่ทำให้ “ความรู้สึกว่าเรื่องต่าง ๆ ช่างยุ่งยาก” หายไป

คำว่า “ความตั้งใจ” และ “แรงจูงใจ” โดยพื้นฐานแล้วมักมาพร้อมกับ “ลูกอม” และ “ไม้เรียว” พูดอีกอย่างคือ “รางวัล” และ “บทลงโทษ” นั่นเอง เราให้ “รางวัล” เพื่อสร้างแรงจูงใจหรือกระตุ้นให้เกิดความตั้งใจ

ตัวอย่างเช่น ลูกอม (รางวัล) ของการลดความอ้วนคือ “ผอมแล้วจะสวยขึ้น” หรือถ้าเห็นผลเร็วกว่านั้นคือ “ถ้าเราลงมือทำบางอย่างเพื่อให้ตัวเองผอม เราจะได้รับคำชมจากคนอื่นตอนนั้นเลย” หรือไม่เราก็ “ชมตัวเอง มีความสุขเอง” เป็นต้น เรื่องแบบนี้มักมีเขียนอยู่ในหนังสือพัฒนาตนเอง

ในทางกลับกัน ไม้เรียว (บทลงโทษ) คือเราจะประกาศให้คนรอบข้างรู้ว่า “เป้าหมายของเราคือการลดน้ำหนักให้เหลือกิโลกรัม” เมื่อพูดไว้แบบนี้แล้ว “หากเราทำไม่ได้ตามที่พูด คนอื่นจะมองเราอย่างไรกัน” นั่นก็คือไม้เรียว (บทลงโทษ) ครบ

อย่างไรก็ตาม การทำแบบนี้จะทำให้ตัวเองเป็นทุกข์อย่างยิ่ง เพราะเริ่มต้นมาคุณก็กังวลเลยว่าคนอื่นจะมองอย่างไร หากทำไม่สำเร็จ แล้วแบบนี้คุณยังจะลดน้ำหนักไหมครับ

นี่เป็นเรื่องที่เข้าใจผิดกันไปหมด การลงมือทำเพื่อเลี้ยงไม้เรียวกลับกลายเป็นเรื่องที่ทำให้ทุกข์ใจเสียอย่างนั้น

หนึ่งในวิธีสร้างแรงจูงใจให้พนักงานที่ได้ผลดีคือการ “เพิ่ม

รายรับ” ซึ่งนับเป็นการให้ลูกอม

อย่างไรก็ตาม เมื่อคุณกระตุ้นด้วยวิธีการเดิมซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ มันจะไม่ช่วยเพิ่มแรงจูงใจอีกต่อไป เพราะสมองของคนเราคັນเคยกับสิ่งเร้าแบบเดิมได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงต้องการแรงกระตุ้นที่มากขึ้นกว่าเดิม

หมายความว่า **ลูกอมที่เคยใช้ได้ผลมาแล้ว สักพักก็จะใช้ไม่ได้อีกต่อไป**

ไม่เรียวก็เช่นกัน คนที่โดนดูโดนว่ามาตลอด ต่อให้โดนดูอีก เขาก็จะคิดว่า “อย่างไรเสียเรามันก็ไม่ได้เรียวอยู่แล้ว” ทำให้การโดนดูไม่ใช่ไม่เรียวสำหรับเขากอีกต่อไป

เรื่องแบบนี้ไม่ได้เกิดแค่กับคนอื่นเท่านั้น แต่กับตัวเองก็มีผลเหมือนกัน หากเราเอาแต่โทษตัวเอง นั่นก็จะไม่ถือว่าเป็นไม่เรียวอีกต่อไปเช่นกัน

ตรงกันข้าม เราจะเกิดความเครียดสะสมและไม่อาจลงมือทำสิ่งใดได้เลย

พูดอีกอย่างคือ ในการกำจัดความรู้สึกว่าการลงมือทำเป็นเรื่องยุ่งยาก เราต้องพาตัวเองให้หลุดพ้นจากโลกของลูกอมและไม่เรียวให้ได้

วิธีให้ลูกอมและไม่เรียว ซึ่งเป็นวิธีที่พบมากที่สุดในการเพิ่มความตั้งใจหรือแรงจูงใจ กลับกลายเป็นวิธีที่ทำให้เราเป็นทุกข์อย่างแท้จริง

นอกจากจะไม่ช่วยให้สนุกไปกับการลงมือทำแล้ว ยังทำให้เราชินชาอย่างรวดเร็ว จนประสิทธิภาพของมันลดลง

อย่างไรก็ตาม คนส่วนมากมักยึดวิธีการนี้เพื่อผลักดันตัวเองให้ลงมือทำ แต่ผมขอแนะนำว่า คุณต้องเริ่มจากการ

ดึงตัวเองออกจากโลกของลูกอมและไม่เรียวก่อน

พฤติกรรมอันตรายอย่างหนึ่งที่ทำให้ยังรู้สึก “การลงมือทำเป็นเรื่องยุ่งยาก”

ตอนที่จะเริ่มลงมือทำบางอย่าง มีบางคนพยายามฝืน
ปลุกอารมณ์ให้ฮึกเหิม

แต่เมื่อพยายามทำเช่นนั้น คุณควรระมัดระวังให้มาก
เพราะมีความเสี่ยงที่จะยิ่งทำให้รู้สึกว่าการลงมือทำ “ยุ่งยาก”
ขึ้นไปอีก

ขึ้นชื่อว่าอารมณ์ มีขึ้นย่อมมีลง ที่ผ่านมามีผมไปร่วมงาน
สัมมนามากมาย งานสัมมนาส่วนใหญ่มักปลุกเร้าอารมณ์ได้
ดีเยี่ยม สมัยก่อนผมมักเป็นหวัดและนอนซมในสัปดาห์ถัดมา
หลังจากไปร่วมงานสัมมนาเหล่านั้น เพราะต้องตะโกนเสียงดัง
จนคอแห้งแห้งนั่นเอง

แน่นอนว่าการปลุกอารมณ์ให้ฮึกเหิมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับ
คนที่ต้องแข่งขันบางอย่างในระยะสั้น เช่น นักกีฬา

แต่ชีวิตของพวกเขาเราละครับ ต้องทำเช่นนั้นหรือเปล่า

เมื่อเราคิดจะทำความฝันหรือเป้าหมายให้สำเร็จ นั้น
ไม่ใช่การแข่งขันระยะสั้น บางครั้งอาจมีการแข่งขันระยะสั้น
อยู่บ้าง แต่โดยทั่วไปมันเป็นการแข่งขันระยะยาว เพราะฉะนั้น
เป็นไปได้เลยที่เราจะปลุกอารมณ์ให้ฮึกเหิมต่อเนื่องได้ตลอด
เวลา

ถ้าต้องทำเช่นนั้น เราจะเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ

การปลุกอารมณ์ให้ฮึกเหิมจะได้ผลดีเมื่อการแข่งขันมาถึงจังหวะที่คิดว่า “ตอนนี้ล่ะ” ต้องฮึดสู้ แต่โดยปกติไม่มีความจำเป็นใดๆ เลยที่จะต้องปลุกอารมณ์ให้ฮึกเหิมตลอดเวลา

ปล่อย “เบรกในใจ” ตอนที่เราพอใจ

เราจะทำอะไรได้ต่อเนื่องที่สุด ตอนที่เราทำโดยไม่ฝืนใจ ซึ่งนั่นก็คือ ตอนที่เรากำลังทำในสิ่งที่ชอบ

ช่างฝีมือหรือผู้ที่คลั่งไคล้งานบางอย่างมักไม่ได้มีอารมณ์ฮึกเหิมสูงมากนัก แต่มีความหลงใหลคลั่งไคล้รุนแรง คุณคงเคยเห็นคนที่มีความสุขมากเมื่อได้พูดถึงสิ่งที่ตัวเองชอบ ดังนั้นการทำไปตามธรรมชาติโดยไม่ฝืนใจจึงดีที่สุดครับ

เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น ผมขออธิบายการลงมือทำโดยเปรียบกับ “การขับรถยนต์”

ทุกคนล้วนมีรถที่ดีที่สุดของตัวเอง ขอให้ลองนึกภาพว่าคุณเองกำลังขับรถคันนั้นอยู่ และคุณก็ทุ่มเทพลังไว้ขีดจำกัดไว้กับการขับรถ จากนั้นคุณถอนเท้าออกจากเบรก นั่นหมายถึงการปล่อยเบรกในใจ เมื่อทำเช่นนั้นคุณสามารถขับรถด้วยความเร็วสูงอย่างต่อเนื่องและมุ่งหน้าสู่ความฝัน

หากนี่ไม่ใช่พลังไว้ขีดจำกัด แต่เป็นพลังแห่ง “ความตั้งใจ” “แรงจูงใจ” หรือ “พลังแห่งความมุ่งมั่น” คุณจะต้องหยุดชะงักบ่อยครั้งเพื่อคอยเติมพลังอยู่เสมอ ๆ

ว่ากันว่า “พลังแห่งความมุ่งมั่น” ส่วนใหญ่จะอยู่ได้ 3 วัน ต่อให้เราลงมือทำด้วยความตั้งใจหรือมีแรงจูงใจ เดี่ยวพลัง

ก็หมดและต้องเติมพลังอีก แม้จะเติมน้ำมันเหมือนคราวก่อน
ก็ไม่ขยับเขยื้อนอีกแล้ว จึงต้องใช้น้ำมันชนิดใหม่ที่สร้างแรง
กระตุ้นมากกว่าเดิม หากนั่นยังไม่ได้ผลอีก สุดท้ายคุณจะ
กลายเป็นคนที่คิดว่า “เรามันเป็นคนไม่ได้เรื่องจริง ๆ” และเลิก
เดินหน้าต่อ

ในทางกลับกัน หากคุณมีพลังไร้ขีดจำกัด คุณจะมีแรง
ขับเคลื่อนไปข้างหน้าอยู่เสมอ เพียงถอนเบรกในใจ คุณจะ
เคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้อย่างสบาย ๆ ด้วยความเร็วมหาศาล

ตัวอย่างหนึ่งของ “เบรกในใจ” ก็คืออารมณ์ที่รู้สึกว่าการ
ทำอะไร ๆ ก็ยุ่งยากนั่นเอง

หลายคนรวมทั้งตัวผมกำลังเหยียบเบรกในใจโดยไม่รู้ตัว
ต่อให้เราพยายามเคลื่อนที่ไปข้างหน้าแค่ไหน แต่ถ้าเท้ายังคง
เหยียบเบรกอยู่ ก็คงไม่มีทางเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้

แต่ถ้าเราถอนเท้าจากเบรกในใจตอนที่เราพอใจด้วย
ความตั้งใจของตัวเอง เราจะสามารถเคลื่อนที่ไปข้างหน้า
ตามจังหวะที่เราต้องการได้ แต่การถอดเบรกออกจากรถไปเลย
ก็เป็นเรื่องอันตราย รถยังจำเป็นต้องมีเบรก แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่
คุณต้องสามารถเหยียบเบรกด้วยตัวเองได้ตอนที่จำเป็นและ
เท่าที่จำเป็น

บุปพลังสองอย่างที่ขับเคลื่อนคุณ

พลังไร้ขีดจำกัดที่ผมพูดถึง ได้แก่ “**แพสชั่น**” และ
“**มิชชั่น**”

“แพสชั่น” คือ ความหลงใหล เป็นความรู้สึกถึงไฟที่ลุกโชนอยู่ตลอดเวลาในใจคุณ ถ้ามีแพสชั่นคุณจะทำอะไรก็ได้เองตามธรรมชาติ อาจกล่าวได้ว่าเป็นพลังที่ผลักดันให้คุณอดไม่ได้ที่จะทำสิ่งนั้น

“มิชชั่น” คือ จุดมุ่งหมายในชีวิต

เจเน็ต แอดดิวูด ผู้เป็นที่ปรึกษา (อาจารย์ผู้มีพระคุณ) ของผม และผู้เชี่ยวชาญด้านแพสชั่นชั้นแนวหน้าของโลก กล่าวถึงแพสชั่นและมิชชั่นไว้ว่า “แพสชั่นก็เหมือนเศษขนมปังในการตามหามิชชั่น”

มีนิทานเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับเด็กที่กำลังเดินอยู่ในป่า เธอทิ้งเศษขนมปังไว้ตามทางเพื่อหวังพึ่งเศษขนมปังเหล่านี้ให้ช่วยนำทางเธอกลับไปยังจุดหมายในภายหลังนั่นเอง

เจเน็ตต้องการสื่อว่า “หากคุณใช้ชีวิตอยู่กับความหลงใหล คุณจะบรรลุจุดมุ่งหมายในชีวิตได้เองโดยธรรมชาติ” หรือพูดได้ว่า “ความหลงใหลจะช่วยให้คุณไปถึงจุดมุ่งหมายในชีวิต” ได้นั่นเอง

สิ่งที่เหมือนกันสองประการของคนทำฝันหรือเป้าหมายให้สำเร็จได้

คนที่ทำฝันหรือเป้าหมายให้สำเร็จได้อยู่เรื่อยๆ มีสิ่งที่เหมือนกันอยู่สองประการ

สิ่งแรกคือ “กำหนดผลลัพธ์ที่คาดหวังได้อย่างชัดเจน”

อีกสิ่งหนึ่งคือ “มั่นใจว่าตัวเองจะสามารถทำให้เกิด

ผลลัพธ์ที่คาดหวังได้”

ความสำคัญของการกำหนดผลลัพธ์ที่คาดหวังให้ชัดเจน มีเขียนอยู่ในหนังสือหลายเล่ม ดังนั้นคุณก็คงเคยพบเห็นหรือได้ฟังมาบ่อยแล้ว แต่ในชีวิตจริงมีน้อยคนนักที่ทำได้

ดังนั้นเพื่อให้คุณสามารถกำหนดผลลัพธ์ที่คาดหวังได้อย่างชัดเจน ขอให้คุณตอบคำถามดังต่อไปนี้

“หากทุกสิ่งทุกอย่างสามารถทำให้เป็นจริงได้โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ คุณอยากทำอะไร คุณอยากมีอะไร และคุณอยากเป็นคนแบบไหน”

ลองเขียนคำตอบออกมาเท่าที่คุณนึกออก จากนั้นขอให้คุณจดจ่อกับการลงมือทำในเรื่องที่กระทบใจคุณเป็นพิเศษจากบรรดาคำตอบเหล่านั้น

สิ่งสำคัญถัดมาคือ คุณต้องเชื่อมั่นว่าตัวเองจะสามารถทำสิ่งที่เขียนออกมาให้เป็นจริงได้

สำหรับใครหลายคนนี่อาจเป็นเรื่องที่ยากกว่าการเขียนผลลัพธ์ที่คาดหวังมาก

แต่หากคุณเชื่อมั่นว่า “ตนสามารถทำสิ่งที่คาดหวังให้เป็นจริงได้ทุกอย่าง” ความฝันหรือเป้าหมายทั้งหลายจะค่อยๆ สำเร็จทีละเรื่อง

ตัวผมเองเชื่อมั่นเช่นนั้น ผมจึงทำผลลัพธ์ที่ตัวเองคาดหวังให้เกิดขึ้นจริงได้มาโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการสอบ ความรัก การทำงาน การย้ายงาน การออกมาทำธุรกิจส่วนตัว การตีพิมพ์หนังสือ ฯลฯ ความสุดยอดของพลังแห่งความเชื่อมั่นนั้น ต่อให้พูดเท่าไรก็บรรยายได้ไม่หมดครับ

ทำอย่างไรเราจึงจะเชื่อมั่นว่าตัวเองสามารถทำสิ่งที่คาดหวังให้เป็นจริงได้

การจะเชื่อมั่นได้นั้น สิ่งสำคัญคือเราต้อง **เข้าใจสิ่งที่ชัดเจน** **ชัดขวาง**ไม่ให้เราทำผลลัพธ์ที่คาดหวังให้เป็นจริง ก่อน

สิ่งเหล่านั้นมีอยู่หลายอย่าง แต่อุปสรรคใหญ่ที่สุดคือ “ความรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ ช่างยุ่งยาก” นั่นเอง

เมื่อเราคิดและพยายามเดินหน้าสานฝันหรือทำเป้าหมายให้สำเร็จ ความรู้สึกที่เข้ามาบรบกวนเราบ่อยที่สุดคือ “ความรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ ช่างยุ่งยาก” ซึ่งเป็นธีมหลักของหนังสือเล่มนี้

ไม่ได้รับผลลัพธ์ก็คาดหวัง ไม่ใช่ “เพราะไม่รู้วิธี”

หลายคนบอกว่าที่ทำความฝันหรือเป้าหมายให้สำเร็จไม่ได้ “เพราะไม่รู้วิธี” แต่จริงๆ แล้ววิธีการไม่ใช่ปัญหาหลัก

ในโลกนี้น่าจะมีคนที่ได้รับผลลัพธ์แบบที่ตัวเองคาดหวังมาแล้ว หรือไม่อย่างน้อยก็คงได้รับผลลัพธ์ที่ใกล้เคียงกับที่ตัวเองคาดหวัง บางครั้งคุณอาจแสดงความจริงใจต่อผู้คน หรืออาจต้องจ่ายเงิน แล้วให้คนที่รู้วิธีช่วยสอนคุณ หรือไม่ก็ใช้วิธีผูกสัมพันธ์เป็นหุ้นส่วนกันในลักษณะที่เอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน

ตามร้านหนังสือหรืออินเทอร์เน็ตมีความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคที่จะช่วยให้เราประสบความสำเร็จในทุกสาขาอยู่เต็มไปหมด

แต่น้อยคนที่จะศึกษาความรู้และเทคนิคเหล่านั้นแล้วประสบความสำเร็จ ดังนั้นปัญหาจึงไม่ได้อยู่ที่วิธีการ แต่เป็น

เพราะไม่ได้ลงมือทำจริงมากกว่า

แล้วทำไมจึงไม่ได้ลงมือทำล่ะ อาจกล่าวได้ว่าเพราะไม่รู้วิธีการจัดการกับความรู้สึกที่ว่าการลงมือทำเป็นเรื่องยุ่งยากนั่นเอง

ในทางกลับกัน คุณคิดใหม่ครับว่าหาก**คุณเข้าใจวิธีการจัดการ “ความรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ ช่างยุ่งยาก”** คุณจะ**ทำฝันและเป้าหมายทุกอย่างให้สำเร็จได้**

เมื่อคุณคิดอยากลดน้ำหนัก ถ้าไม่มีความรู้สึกว่าการลดน้ำหนักเป็นเรื่องยุ่งยาก คุณจะทำได้ง่ายดายขนาดไหน หรือเมื่อคุณคิดอยากหาเงินด้วยธุรกิจออนไลน์ หาก你不คิดว่า “ยุ่งยาก” จัง คิดใหม่ครับว่าคุณจะลงมือทำอะไรไปเยอะมาก และสามารถสร้างรายได้มากเท่าที่คุณต้องการ

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้และสามารถจัดการ “ความรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ ช่างยุ่งยาก” ได้แล้ว คุณจะเชื่อมั่นมากขึ้นว่าตัวเองสามารถทำผลลัพธ์ที่คาดหวังให้เป็นจริงได้ และเมื่อนั้นความฝันหรือสิ่งที่คุณต้องการทำมาตลอด แต่ที่ผ่านมากุณตัดสินใจไปเองโดยไม่รู้ตัวว่าไม่มีทางเป็นไปได้และไม่พยายามนึกถึงมันจะปรากฏขึ้นในใจ นั่นละคือสิ่งที่คุณอยากทำจริงๆ

หากค้นพบสิ่งนั้น คุณจะ**ทำมันให้เป็นจริงได้ในเวลาไม่นาน**

หากคุณสามารถกำหนดผลลัพธ์ที่คาดหวังได้ชัดเจนและคุณ**เชื่อมั่นว่าทำมันให้เป็นจริงได้** ก็แค่ลงมือทำสิ่งต่างๆตามหัวใจคิด เมื่อนั้นคุณจะพบเส้นทางของตัวเองอย่างแน่นอน

ปล่อยวางจากความคิดที่ว่า “ควรทำ...”

คุณเชื่อเรื่อง “กฎแห่งแรงดึงดูด” ไหมครับ

กฎแห่งแรงดึงดูดคือกฎที่บอกว่า “คนที่คล้ายกันจะดึงดูดเข้าหากัน” เมื่อลองพัฒนาต่อยอดจากกฎดังกล่าวแล้ว เรื่องที่บอกว่า “ถ้าเราพุ่งความสนใจไปยังผลลัพธ์ที่ตัวเองคาดหวัง เราจะดึงดูดสิ่งนั้นเข้ามาหาตัวและผลลัพธ์ก็จะกลายเป็นจริง” ก็รวมอยู่ในกฎแห่งแรงดึงดูดเช่นกัน

สิ่งสำคัญในกฎแห่งแรงดึงดูดคือ การเป็นตัวของตัวเอง

“การเป็นตัวของตัวเอง” หมายถึง การอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย ไม่เครียด และเปิดใจยอมรับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าอย่างยืดหยุ่น

ดังนั้นสิ่งสำคัญคือต้องไม่ยึดติดกับวิธีการหรือขั้นตอนใดๆ

คนที่ใช้ชีวิตอย่างมีอิสระและทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ เมื่อเขาคิดอยากทำบางอย่างให้เป็นจริงขึ้นมา เขาจะลงมือทำทุกอย่างเท่าที่จะคิดได้เพื่อให้สิ่งนั้นสำเร็จ

แน่นอนว่าเมื่อลงมือทำแล้วย่อมมีบางอย่างที่ได้ผลดี และบางอย่างที่ไม่ได้ผล หากเลือกทำสิ่งที่ทำแล้วได้ผลดีอย่างต่อเนื่อง จะมีโอกาสต่างๆ เข้ามาในชีวิตมากมาย

เมื่อคุณเดินไปถูกทางแล้ว คุณจะได้รับในสิ่งที่คุณคาดหวังหรือได้รับอะไรมากกว่านั้นโดยไม่รู้ตัว นี่คือการปล่อยวางจากการ “ปล่อยไปตามทางของมัน” นับเป็นการปล่อยวางจากความคิดที่ว่า “ควรทำแบบนี้ ควรใช้ชีวิตแบบนี้” และรู้จักยืดหยุ่น นั่นเอง

ถ้าทำได้แบบนี้ ความเป็นไปได้และโอกาสต่างๆ จะวิ่ง

เข้าหาคุณอีกมาก การเปิดใจอยู่เสมอคือแบบนี้เอง ส่วนวิธีการ
นั้นมืออยู่หลายวิธีครับ

“แรงดึงดูด” นั้น เริ่มจากการได้พบหนังสือเล่มหนึ่ง

ผมขอยกตัวอย่างเรื่องแรงดึงดูด ซึ่งทำให้ผมได้แปลและ
ตีพิมพ์หนังสือของเจเน็ต แอดตวีต ผู้พัฒนาเครื่องมือค้นหา
ความหลงใหลที่ว่ากันว่าดีที่สุดในโลก

ตั้งแต่ก่อนที่ผมจะรู้จัก “Passion Test” ซึ่งเป็นเครื่องมือ
ค้นหาความหลงใหลของเจเน็ต ผมก็คิดมาเสมอว่าความหลงใหล
สำคัญกับชีวิตมาก เพียงแต่ผมรู้สึกว่าจะตัวเองยังไม่ได้ใช้ชีวิตที่
เต็มเปี่ยมไปด้วยความหลงใหลมากพอ ผมจึงคิดว่า “ทำอย่างไร
เราจึงจะใช้ชีวิตด้วยความหลงใหลได้มากกว่านั้นะ” วันหนึ่งผม
จึงค้นหาในอินเทอร์เน็ตโดยใช้คำว่า “ความหลงใหล” แต่ทว่า
ผลการค้นหาคำนี้ในภาษาญี่ปุ่นมีแต่เรื่องรักโรแมนติก ไม่มีข้อมูล
ที่ผมอยากรู้แสดงขึ้นมาเลย

ดังนั้นผมจึงค้นหาด้วยคำว่า “PASSION” ซึ่งเป็นคำศัพท์
ภาษาอังกฤษที่แปลว่า “ความหลงใหล” ขณะที่ผมกำลังค้นหา
พลางคิดว่าใครกันนะที่เป็นอันดับหนึ่งของโลกในเรื่องความ
หลงใหล ผมก็ได้พบหนังสือที่ชื่อว่า “The Passion Test” ผม
สั่งซื้อหนังสือเล่มนั้นจากเว็บไซต์ Amazon ของสหรัฐอเมริกา
มาอ่านทันที เป็นหนังสือที่อ่านง่ายและน่าสนใจมาก เมื่อ
ผมลองทำแบบทดสอบความหลงใหลดูจริงๆ ตามที่เขียนไว้
ในหนังสือเล่มนั้นร่วมกับเพื่อนๆ มันสนุกมากและทำให้เห็นชัด
ขึ้นมาทันทีว่าตัวเองมีความหลงใหลต่อสิ่งใดอยู่

ผมคิดว่า “นี่มันสุดยอดมาก” และรู้สึกอยากพบและศึกษาจากเจเน็ต แอดต์วูด ผู้เขียนหนังสือเล่มนั้นโดยตรง ผมจึงไปเข้าคอร์สอบรมเรื่อง Passion Test เป็นเวลา 4 วัน ที่แวนคูเวอร์ ประเทศแคนาดา ตอนนั้นผมได้พบเจเน็ตเป็นครั้งแรก ตอนแรกผมเข้าเรียนด้วยความรู้สึกหวาดหวั่น เพราะผมค่อนข้างมีระยะห่างกับผู้คนเวลาเข้าสังคม ผมจึงเลือกที่นั่งที่ห่างออกไปเล็กน้อย เจเน็ตเองดูเหมือนจะมองเห็นและรู้สึก ว่า “เขาช่างเป็นผู้ชายที่ไม่พูดไม่จาและนิ่งเงียบเสียจริง” แม้มีคนมาชวนคุย ผมก็ไม่ได้พูดอะไรมากนัก

แล้วเจเน็ตก็ถามผมขึ้นมาว่า “ปกติคุณทำอะไรอยู่หรือคะ คุณกำลังลงมือทำอะไรอยู่บ้าง” พอผมเล่าเรื่องของตัวเอง ก็ไม่ได้รับความสนใจจากเพื่อนร่วมคอร์สสักเท่าไร ผมคิดว่าภาษาอังกฤษของตัวเองคงไม่ค่อยได้เรื่อง จึงรู้สึกแย่มาก

ค้นพบพรสวรรค์ของตัวเองด้วยวิธีนี้

ระหว่างที่การอบรมดำเนินไป เมื่อถึงเวลาต้องออกไปสาธิตต่อหน้าทุกคนในชั้นเรียน ก็มี “เหตุการณ์” บางอย่างเกิดขึ้น ดูเหมือนจะมีกฎที่ว่าใครไม่ยกมือจะถูกเรียกชื่อ ผมจึงตั้งใจยกมือเต็มที่ แต่กลับกลายเป็นผมที่ถูกเรียกชื่อและต้องออกไปพรีเซ็นต์ต่อหน้าทุกคน

ผมออกไปยืนต่อหน้าเพื่อนร่วมคอร์สด้วยความตื่นตันทึ่งกังวล และหวาดกลัว แต่ที่น่าตกใจคือเมื่อเริ่มพรีเซ็นต์ไปแล้ว ผมสนุกมาก ๆ ปฏิกริยาตอบสนองจากคนรอบข้างก็ดี อีกทั้ง

เจเน็ตยังพูดกับผมว่า “คุณยอดเยี่ยมมาก เหมือนโทนี่ รอบบิ้นส์ เลยค่ะ” โทนี่ รอบบิ้นส์ เป็นนักพูดชั้นนำของโลก สำหรับผม ในตอนนั้น นั่นเป็นคำชมที่พิเศษมาก

เจเน็ตบอกผมว่า “พอคุณพูดต่อหน้าคนอื่น มีบางอย่าง ดูแตกต่างกันไป” เธอบอกผมว่านั่นคือพรสวรรค์ของผม

ก่อนหน้านั้นผมคิดมาตลอดว่าตัวเองไม่มีทางเป็นนักพูด ได้แน่ ๆ ไม่ต้องพูดถึงเรื่องการพูดต่อหน้าคนอื่นเลย ผมพูดกรอกหูตัวเองมาตลอดว่า “ทำไม่ได้” และ “ไม่อยากทำ”

แต่ดูเหมือนว่าสิ่งที่เจเน็ตพูดทำให้ผมหลุดออกจากเปลือก ที่ห่อหุ้มตัวเองไว้เล็กน้อย และผมก็เริ่มคิดว่า “เราก็ทำได้ไม่ใช่หรือ” โดยไม่รู้ตัว

เชื่อมั่นว่า “ทำได้แน่นอน”

ด้วยความที่ผมเป็นคนญี่ปุ่นคนแรกที่เข้าร่วมการอบรมเรื่อง Passion Test ผมจึงเอ่ยปากบอกเจเน็ตว่า “อยากให้ Passion Test แพร่หลายในญี่ปุ่น” และผมยังบอกเธอด้วยว่า “อยากแปลหนังสือ The Passion Test และตีพิมพ์ในประเทศญี่ปุ่น”

ผมนึกว่าเจเน็ตตั้งใจฟังที่ผมพูด แต่มารู้ทีหลังว่าตอนนั้น เธอฟังแค่ผ่าน ๆ เท่านั้น เพราะเธอรู้สึกว่ามันเป็นไอเดียที่จู้จี้ก็ ผุดขึ้นมาแล้วผมก็พูดออกไปทันทีแบบไม่จริงจัง นอกจากนี้ยังมี คนพูดแบบนี้กับเธออยู่ทั่วโลก เธอคงคิดว่าผมก็เป็นอีกหนึ่งคน ที่คิดเหมือนบรรดาคนเหล่านั้น

อย่างไรก็ตาม ผมมีความมั่นใจและคิดว่าตัวเอง

“ทำได้” อย่างไม่มีเหตุผลว่าทำไมถึงรู้สึกเช่นนั้น

ผมไม่เคยเขียนหนังสือและไม่เคยขึ้นเวทีบรรยาย ผมไม่รู้เรื่องราวของแวดวงสัมมนาและไม่เคยแปลหนังสือ แต่ไม่รู้ว่าคุณเพราะอะไรผมจึงคิดว่าตัวเอง “ทำได้”

ผมยื่นข้อเสนอในการแปลและตีพิมพ์หนังสือกับเจเน็ต เธอสังเกตเห็นจะให้คำตอบ เพราะก่อนหน้านี้นอนมีการแปลหนังสือ The Passion Test เป็นภาษาอื่น เคยมีปัญหว่าคนแปลไม่ใช่มืออาชีพ ทำให้ผลงานที่ออกมาไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง เธอถามผมว่า “คุณไม่ใช่นักแปลมืออาชีพไม่ใช่หรือ ถ้าอย่างนั้นก็ยากนะ” แล้วการพูดคุยก็จบลงตรงนั้น

หลังจบสัมมนา เจเน็ตชวนผมไปเที่ยวเป็นการส่วนตัว เธอพาผมไปพักที่บ้านเศรษฐีชาวแคนาดาซึ่งเป็นเพื่อนของเธอ และพาไปยังที่ต่างๆ โดยเฮลิคอปเตอร์ มันเป็นเรื่องประหลาดที่ที่ยอดเยี่ยมสำหรับผม แต่เรื่องตีพิมพ์หนังสือกลับไม่มีความคืบหน้าเลย ผมเผชิญอุปสรรคที่ไม่คาดคิดจนไปต่อไม่ได้ แต่ถึงอย่างนั้น ไม่รู้ทำไมผมก็ยังปักใจเชื่อว่าผม “ทำได้แน่นอน”

พอมานึกดูตอนนี้ ผมก็ยังประหลาดใจตัวเอง ทำไมเราถึงคิดแบบนี้ได้

เมื่อกำลังลงมือทำ

“ปัญหา” จะคลี่คลายไปเองโดยอัตโนมัติ

หลังจากที่ผมกลับมาถึงญี่ปุ่น ผมคิดว่าทำอย่างไรจึงจะได้แปลและตีพิมพ์หนังสือเล่มนั้น แม้เจเน็ตได้ปฏิเสธไปแล้ว

แต่น่าแปลกที่ผมไม่คิดล้มเลิกความตั้งใจ

ผมคิดสารพัดว่าจะทำอย่างไรดี เนื่องจากผมยังไม่รู้แม้กระทั่งวิธีเขียนแผนโครงการขอตีพิมพ์หนังสือ ผมจึงซื้อหนังสือมา 2 เล่มเพื่อศึกษาวิธีเขียนแผน แม้จะลองเขียนขึ้นมาแล้ว แต่ผมก็ไม่มั่นใจเลยว่าเขียนได้ดีพอแล้วหรือยัง

ตอนที่ผมกำลังคิดว่าอยากศึกษาเกี่ยวกับการตีพิมพ์หนังสือให้ลึกซึ้งกว่านี้ บังเอิญผมได้รู้ว่าอาจารย์ที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่งซึ่งเป็นผู้เขียนหนังสือขายดีและผมชื่นชมมากจะจัดค่ายอบรมการเขียนหนังสือให้ขายดี ผมจึงตัดสินใจเข้าร่วมด้วย

ผมคิดว่า “ค่ายอบรมนี้อาจสอนวิธีการตีพิมพ์หนังสือให้ประสบความสำเร็จก็ได้ เราจะถามคำถามที่จำเป็นสำหรับการแปลและตีพิมพ์ให้ครบเลย”

ระหว่างอยู่ในค่ายอบรม ผมได้ศึกษาความรู้และวิธีที่จำเป็นสำหรับการแปลและตีพิมพ์ ทั้งอาจารย์ยังได้ช่วยตรวจแผนโครงการขอตีพิมพ์ให้ผมด้วย ตอนรับประทานอาหารเย็นอาจารย์บังเอิญเดินมานั่งตรงข้ามผม ท่านบอกผมว่า “หนังสือเล่มนั้นขายได้แน่”

ผมดีใจมากและยังรู้สึกมั่นใจขึ้นอีกว่า “เราเดินมาถูกทางแล้ว”

หลังจบค่ายอบรม ผมพยายามมองหาหนทางขณะที่คิดว่า “ผมไม่ใช่นักแปลมืออาชีพ จะจัดการประเด็นนี้อย่างไรดี” ตอนนั้นเองเจเน็ตก็แนะนำให้ผมรู้จักกับคุณโยโกะ ยูอิล ซึ่งทั้งคู่เคยพบกันมาก่อนที่งานอีเว้นต์แห่งหนึ่ง ผมนัดพบกับคุณโยโกะโดยตรงและบอกเธอว่าผมจะนำแผนโครงการขอตีพิมพ์หนังสือเล่มนี้ไปเสนอสำนักริพิมพ์ และถ้าการพูดคุยสำเร็จ จะขอชวนเธอ

มาทำงานด้วยกัน โชคดีที่เธอตอบตกลงด้วยความเต็มใจ แต่นี่ก็แก้ปัญหได้แล้ว ถ้าผมไม่ใช่ นักแปลมืออาชีพ ก็แค่ทำงานร่วมกับนักแปลมืออาชีพที่เคยมีผลงานแล้วก็ได้

ผมไม่มีคอนเน็กชันใดๆ กับสำนักพิมพ์เลย แต่บังเอิญก่อนหน้านั้นเพื่อนที่ทำธุรกิจด้วยกันช่วยแนะนำสำนักพิมพ์ Forest ให้ผมรู้จัก

หลังจากผมส่งอีเมลแผนโครงการขอตีพิมพ์ไปตามที่ได้รับ การแนะนำ ผมได้รับโทรศัพท์ติดต่อกลับมาทันที แล้ววันรุ่งขึ้นผมก็บินจากบ้านเกิดที่ฟุกุโอกะไปโตเกียวเพื่อร่วมประชุมกับสำนักพิมพ์ การพูดคุยราบรื่นดีและสรุปว่าสำนักพิมพ์พร้อมที่จะตีพิมพ์หนังสือเล่มนี้ จากนั้นเรื่องราวก็ดำเนินไปอย่างรวดเร็ว

เมื่อสำนักพิมพ์ตอบรับตีพิมพ์ ทั้งยังมีนักแปลมืออาชีพร่วมงานด้วย จึงไม่มีเหตุผลใดที่เจเน็ตจะปฏิเสธ

และเรื่องที่ดียิ่งไปกว่านั้นคือสำนักพิมพ์ Forest ไม่ได้ตีพิมพ์แค่หนังสือ แต่ยังขายสื่อการสอนและคอร์สสัมมนา ซึ่งในขณะนั้นมีสำนักพิมพ์ไม่มากนักในญี่ปุ่นที่ทำเช่นนี้

เพียงสิ่งเดียวที่จำเป็นสำหรับการลงมือทำ

มีสิ่งหนึ่งที่ผมอยากให้คุณสังเกตในเรื่องนี้

ความคาดหวังของผมคือการแปลและตีพิมพ์หนังสือของเจเน็ต และเพื่อทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ ผมจึงได้ลองทำหลายสิ่งหลายอย่างเท่าที่จะคิดและทำได้ ที่เหลือก็แค่ปล่อยให้ไปไปตามทางของมัน ผลที่ได้มาเกินกว่าที่ผมคาดไว้ในตอนแรก

หนึ่งปีหลังจากนั้น หนังสือแปลของเจเน็ตก็ได้รับการตีพิมพ์ และมีการจัดงานสัมมนาของเจเน็ตเป็นครั้งแรกในญี่ปุ่น หลังจากนั้นก็มีการจัดอีเวนต์ของเจเน็ตในญี่ปุ่นปีละหลายครั้ง นอกจากเจเน็ตแล้ว ยังมีการเชิญวิทยากรระดับโลก เช่น มาร์ซีซี ชิโมอฟฟ์, ลินน์ ทวิสต์, โรเจอร์ เจมส์ แฮมิลตัน, ฟิล ทาวน์ เป็นต้น มาที่ญี่ปุ่นและจัดอีเวนต์อย่างยิ่งใหญ่ ผมไม่ได้คาดคิดเรื่องเหล่านี้ไว้ตั้งแต่แรก

ตอนแรกเริ่มผมไม่มีทั้งประสบการณ์ ผลงาน หรือคอนเนกชัน **สิ่งที่มักแค่แพสชั่นเท่านั้นเอง**

หากมีแพสชั่น คุณก็จะทำฝันให้เป็นจริงได้ คุณจะได้ในสิ่งที่ตัวเองต้องการแน่นอน เพียงลงมือทำตามขั้นตอนแบบนั้นทุกอย่างก็จะเป็นไปด้วยดี

ผมคิดว่าตัวเองโชคดี แต่นั่นไม่ใช่เพราะเป็นผมจึงทำได้ **ผมก็แค่ทำตามแพสชั่นของตัวเองเท่านั้น**

เมื่อคุณเริ่มใช้ชีวิตตามแพสชั่น คุณจะลงมือทำด้วยอารมณ์ที่เป็นสุข และมันจะดึงดูดความสุขอื่นๆ เข้ามาหาคุณเพิ่มขึ้นตามกฎแห่งแรงดึงดูด

แล้วแพสชั่นของคุณคืออะไรครับ

“ทุกอย่างดูยุ่งยากไปหมด”
ตราบใดที่ยังไม่เริ่ม คุณจะยังรู้สึกเช่นนี้
คุณฝันอะไรไว้มากมายแต่ไปไม่ค่อยถึง
เรื่องนี้แก้ได้ไม่ยาก

โทโยคาสึ สึรุตะ ผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมชื่อดังของญี่ปุ่น
พาคุณไปรู้จักอุปสรรคใหญ่ที่ขัดขวางไม่ให้คุณทำสิ่งที่ตั้งใจ
และบอกกลเม็ดเด็ดพรายที่จะกำจัดความรู้สึกที่คอยหยุดยั้งคุณ
ในแบบที่คุณคิดไม่ถึง แต่ได้ผลจริง

- ตั้งเป้าว่าจะล้มเหลวไว้ก่อน
- เน้นที่ “ความเร็ว” มากกว่า “คุณภาพ”
- ลด “สิ่งที่ต้องทำ” หรือถ้าลดไม่ได้ก็ “อย่า” คิดว่า “ต้องทำ”
- ปลดปล่อย “เบรกในใจ” ตอนที่คุณพอใจ

ไม่ต้องสร้างแรงจูงใจ ไม่ต้องเพิ่มความฮึกเหิม
และไม่ต้องฝืนใจทำอะไรที่ไม่จำเป็น
แค่เริ่มให้ได้ แล้วคุณจะรู้ว่ามันไม่ได้ยากอย่างที่คิดเลย



หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-4650-3



Cover Design: Mitta Duang

225 บาท