

howto

ความสำเร็จ เกิดจาก นิสัยเล็กๆ ที่คุณไม่เลิกทำ

継続する技術

ไอโตะ โดสุเกะ เขียน กมลวรรณ พิทยรัตน์ แปล
อ้างอิงข้อมูลจาก
แอปสร้างนิสัยอันดับ 1
พิสูจน์แล้วโดยคนญี่ปุ่น
กว่า 2 ล้านคน!

เพราะความสำเร็จไม่ใช่พรสวรรค์
แต่มันคือความสม่ำเสมอที่ไม่มีใครเห็นตอนเริ่มต้น
แค่ทำตามวันละ 5 นาที อัตราความสำเร็จเพิ่ม 8.23 เท่า!

Discover

howto

ความสำเร็จเกิดจากนิสัยเล็กๆ ที่คุณไม่เลิกทำ

継続する技術

โทดะ ไดสุเกะ

เขียน

กมลวรรณ เพ็ญอร่าม

แปล

นารายณ์ดีอรากรพิทักษ์



ความสำเร็จเกิดจากนิสัยเล็ก ๆ ที่คุณไม่เลิกทำ
継続する技術

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th
www.amarinbooks.com   @amarinbooks  Amarin HOW-TO

継続する技術

KEIZOKUSURUGIJUTU

Copyright © 2024 Daisuke Toda

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Thai edition published by arrangement with Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใด ๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์
และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8214-3

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา งามอาจ จิระอร
ที่ปรึกษากลุ่มนันทนาการ มณฑิรา ภูพาน้ำ • บรรณาธิการ กุลภา ทวละระสินธุ์
บรรณาธิการต้นฉบับ กอบพร ถิระเจริญสกุล • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขยกลั่น
ศิลปกรรมปก ศิริพร เสนายอด • ออกแบบรูปเล่ม สิริรัตนา นวลนุ่ม, สุนิดา ภาวะทรัพย์
พิสูจน์อักษร ปุณยวิษณุ พันธุ์แก้ว, ปรีดา สร้อยคำ

คำนำสำนักพิมพ์

อยากออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพ → สมัครสมาชิกยิม → เห็นอຍ
กับงานจนหมดแรง → ฝึนไปยิมแค่ 2-3 ครั้ง → ฝึนไม่ไหวจึงไม่ไป
อีกเลย

อยากอ่านหนังสือ → ซื้อหนังสือไว้มากมาย → เห็นแจ้งเตือน
ซีรีส์เรื่องใหม่ → ดูซีรีส์แทน → หนังสืออยู่แต่ในกองดอง

อยากเรียนรู้ทักษะการทำงานเพิ่มเติม → สมัครคอร์สออนไลน์
→ งานยุ่งมาก → หาเวลาเรียนได้แค่ครั้งเดียว → ผิดวันประกันพรุ่ง
ไปเรื่อย ๆ → ยอมแพ้และไม่สนใจจะเรียนรู้อีกเลย

เรื่องทำนองนี้มีให้เห็นอยู่เสมอ อันที่จริงเราทุกคนย่อมเจอ
เรื่องแบบนี้บ้างสักครั้งหรือหลายครั้งต่อปี ทุกช่วงสิ้นปีหลายคน
จึงตั้งเป้าหมายประจำปีไว้ แต่ยังไม่ทันพ้นเดือนมกราคมก็พากัน
ล้มเลิกไปเสียแล้ว เป้าหมายระยะยาวที่ว่าจึงมีชีวิตอยู่เพียงไม่กี่สัปดาห์
เท่านั้น

ปัจจุบันมีหนังสือที่ว่าด้วยเรื่องการสร้างนิสัยใหม่ ๆ มากมาย
เพราะทุกคนล้วนตระหนักแล้วว่า การสร้างนิสัยในเชิงบวก หรือการ
ทำสิ่งดี ๆ ได้อย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นกิจวัตรถือเป็นกุญแจสำคัญของ
ทุกความฝันในชีวิต แต่ปัญหาคือเราต่างมีเรื่องที่ต้องจัดการมาก

เกินไปจนการสร้างนิสัยใหม่ถูกผลักดันออกไปให้เป็นเรื่องที่ต้องทำเป็น
อันดับท้ายๆ ในชีวิตประจำวัน

โทดะ ไดสุเกะ เจ้าของแอปพลิเคชันสร้างนิสัยที่มีคนใช้มากที่สุดในญี่ปุ่น จึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้น โดยอาศัยฐานข้อมูลเชิงลึกจากผู้ใช้งานแอปพลิเคชันกว่า 2 ล้านคน

ไม่ว่าที่ผ่านมาก่อนจะทำตามเป้าหมายได้แค่ 1 เดือน 1 สัปดาห์ หรือ 1 วัน และไม่ว่าคุณจะทำมาก็สืบทอดเทคนิคแล้วก็ยังเปลี่ยนตัวเองไม่สำเร็จ หนังสือเล่มนี้จะนำเสนอเทคนิคที่ง่ายที่สุดในโลก ซึ่งไม่ว่าคุณจะทำอยู่แค่ไหน ถูกดึงดูดความสนใจอย่างไรก็ยังทำได้ และไม่ยุ่งยากซับซ้อนแม้แต่นิดเดียว

หากคุณยังคงมีความตั้งใจจะสร้างนิสัยใหม่ๆ แม้จะแอบท้อแท้ไปบ้างเพราะความล้มเหลวที่ผ่านมา ขอให้เปิดใจลองทำตามหนังสือเล่มนี้ดูสักครั้ง แล้วคุณจะพบว่า การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ แค่วันละ 5 นาที อาจส่งผลกับชีวิตยิ่งใหญ่กว่าที่คิด

howto

คำแนะนำผู้เขียน

จุดเริ่มต้นในการทำแอปพลิเคชันสร้างนิสัย

สำหรับคนที่ทำอะไรต่อเนื่องไม่ได้

“ลองทำแอปที่แม้แต่คนจับจวดสุดๆ อย่างเรากียังหันมาทำอะไรต่อเนื่องได้ดีกว่า”

วันหนึ่งผมเริ่มทำแอปพลิเคชันสร้างนิสัยโดยมีความคิดเริ่มต้นอย่างนี้ เพราะที่ผ่านมามีแต่ใช้ชีวิตเรื่อยเปื่อย จึงเสียเวลาอยู่นานกว่าจะสร้างสิ่งที่มีประโยชน์ให้แก่ผู้คนได้

แต่ก็เป็นธรรมดาที่หลังจากล้มลุกคลุกคลานมาสักพัก ชีวิตจะเข้าสู่ภาคต่อที่ดีขึ้น

ทว่าหลังจากเปิดตัวแอปพลิเคชันไปแล้วระยะหนึ่งกลับไม่ได้ผลตอบรับที่ดีเลย

ถึงอย่างนั้นการพัฒนาแอปพลิเคชันสร้างนิสัยก็เป็นเรื่องที่สนุกมาก

ยังได้ฟังเรื่องราวความล้มเหลวจากผู้คนจำนวนมากอย่างเจาะลึก แล้ววิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมเหล่านั้น รวมทั้งทำความเข้าใจลักษณะนิสัยของคนทำอะไรต่อเนื่องไม่ได้มากขึ้น อัตราคนที่ใช้แอปพลิเคชัน

แล้วทำสิ่งต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องสำเร็จก็ยิ่งเพิ่มสูงขึ้น จนมีคนบอกว่า “ฉันทำต่อเนื่องได้แล้วจริง ๆ” มากขึ้นตามไปด้วย

ระหว่างที่ผมทำแบบนี้ แอปพลิเคชันที่เริ่มต้นจากความสนใจส่วนตัวก็ได้รับการสนับสนุนอย่างอบอุ่นจากผู้ใช้งานมากมาย ผมจึงต้องขอบคุณทุกท่านที่ตอนนี้มันได้กลายเป็นแอปพลิเคชันสร้างนิสัยที่มีคนใช้งานมากที่สุดในญี่ปุ่นไปแล้ว

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นโดยอิงจากหลักจิตวิทยามนุษย์มากมายที่ผมได้เรียนรู้ระหว่างกระบวนการดังกล่าว ซึ่งในช่วงที่ลงมือเขียนหนังสือ มีอยู่เรื่องหนึ่งที่ผมตั้งใจเอาไว้

นั่นคือ ผมจะไม่ยึดเยียด “ความรู้มากมาย” ที่ได้จากการพัฒนาแอปพลิเคชันลงไป

นำเคล็ดลับนับไม่ถ้วนมาประเป็นกฎ 3 ข้อ

เมื่อก่อนผมเคยเข้าใจผิดว่าความรู้ “ยิ่งเยอะก็ยิ่งดี”

ตัวอย่างเช่น “เคล็ดลับสร้างนิสัย” ที่เราเรียนรู้ได้จากหนังสือหรืออินเทอร์เน็ต

“เคล็ดลับสร้างนิสัย” ที่มีอยู่นับไม่ถ้วน

- การให้รางวัลตัวเองหลังจากใช้ความพยายามคือสิ่งสำคัญ
- การประกาศให้คนรอบข้างรู้คือจุดสำคัญ
- เขียนตัวเลขกำกับไว้ในเป้าหมายถึงจะดี
- ถ้ามีเพื่อนทำด้วย ก็จะทำอย่างต่อเนื่องได้ง่ายขึ้น

- การรายงานพฤติกรรมบนโซเชียลมีเดียจะทำให้ละเลยกิจกรรมนั้นได้มากขึ้น
- จินตนาการถึงภาพลักษณ์หลังจากสร้างนิสัยได้สำเร็จแล้วก็จะดี
- วิธีที่ทำให้เอาชนะนิสัยทำไม่ต่อเนื่องได้แน่นอนก็คือกฎ If-Then¹
- เขียนเหตุผลที่ควรลงมือทำกันเถอะ
- จงกำหนดบทลงโทษ

แน่นอนว่าแต่ละเทคนิคล้วนมีความหมายในตัวเอง

แม้แต่ตัวผมก็ยังเคยมองข้ามข้อเท็จจริงสำคัญไป 2 ประการ

ข้อเท็จจริง 1 ปริมาณความรู้ที่คนเราซึมซับได้มีขีดจำกัด

เรื่องแรก มีข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการซึมซับความรู้ดังต่อไปนี้

- คนเรามักจะลืมความรู้ส่วนใหญ่ที่ได้รับมา²
- แม้จะจำได้ แต่คนยุคปัจจุบันมักงานยุ่งจนแทบนำเรื่องนั้นไปปฏิบัติจริงไม่ได้

¹ การสร้างนิสัยให้จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน ๆ ด้วยการวางแผนไว้ก่อนว่า “ถ้าจะทำบางสิ่งแล้วเกิดอุปสรรค...ก็จะแก้ด้วยวิธี...”

² อ้างอิงจากหนังสือ *The Power of Input* ของชอน คาบาซาวะ จิตแพทย์ชาวญี่ปุ่นที่บอกว่า ภายในหนึ่งสัปดาห์คนเราจะลืมข้อมูลที่ได้รับถึง 97% ซึ่งผมคิดว่าตัวเลขนี้อาจแปรผันไปตามบุคคลหรือสถานการณ์ แต่อย่างไรก็ตาม คนเรามักจะลืมเป็นส่วนใหญ่อยู่แล้ว

- ความรู้ที่ไม่ได้มาจากการปฏิบัติจริงย่อมไม่ทำให้เกิดผล (นี่เป็นเรื่องปกติอยู่แล้ว)

ดังนั้นถึงคุณจะได้รับ “เคล็ดลับสร้างนิสัย” จำนวนมากมาแบบรวดเร็ว แต่สิ่งเหล่านี้จะทำให้ชีวิตคุณเปลี่ยนแปลงไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ข้อเท็จจริง 2 ความรู้ทั้งหลายไม่ได้สำคัญทั้งหมดเสมอไป

ในบรรดาความรู้ที่มีอยู่มากมาย ยังมีทั้งเรื่องสำคัญสุด ๆ อย่าง “มีแค่เรื่องนี้เท่านั้นที่ต้องทำตามให้ได้” และยังมีความรู้ระดับที่ “ไม่ต้องทำตามจะดีกว่า” อีกด้วย

ซึ่งในกรณีส่วนใหญ่ เรามักแยกไม่ออกว่าสิ่งไหนสำคัญ

ดังนั้นถ้าคุณปฏิบัติตามสิ่งที่ไม่สำคัญไปเพราะความไม่รู้ ย่อมมีโอกาสสูงที่จะไม่เกิดผลอะไร

ผมเคยไม่รู้ข้อเท็จจริงเหล่านี้มาก่อน จึงเคยทำเรื่องต่อไปนี้

1. อ่านหนังสือแล้วก็รู้สึกพึงพอใจว่า “ได้รู้เทคนิคเจ๋ง ๆ เยอะเลย แค่นี้เราก็เป็นคนไร้เทียมทานแล้ว”
2. นำเทคนิคหลายอย่างที่จำได้แบบไม่ชัดเจนไปปฏิบัติตามแบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ
3. ไม่ได้มุ่งไปที่จุดสำคัญ จึงไม่นำไปสู่ผลลัพธ์

เพื่อให้ไม่ให้ทุกคนทำพลาดแบบเดียวกัน หนังสือเล่มนี้จึงขออธิบายเฉพาะสิ่งที่ส่งอิทธิพลต่อผลลัพธ์ (อัตราการทำต่อเนื่องได้สำเร็จ) อย่างมากเท่านั้น

ผมจึงเรียบเรียงความรู้มากมายที่ได้เรียนรู้จากการบริหารแอปพลิเคชันโดยยึดตามนโยบายที่ว่ามานี้

พอได้จัดลำดับความสำคัญและสรุปได้ว่า “ท้ายที่สุดแล้ว สิ่งนี้ก็คือเรื่องเดียวกัน” จึงนำความรู้ย่อยมากมายที่กระจัดกระจายมาสรุปเป็นหลักสำคัญใหญ่ๆ 3 ข้อ ดังต่อไปนี้

กฎข้อ 1

จงลดเป้าหมายให้ต่ำที่สุด

กฎข้อ 2

จงหาช่วงเวลาที่เหมาะกับตัวเอง

กฎข้อ 3

จงอย่าสร้างช้อยกเว้น

เมื่อเห็นกฎทั้ง 3 ข้อนี้แล้ว บางคนอาจคิดว่า...

“ธรรมดาจ้ะเลย เรื่องง่ายๆ แบบนี้จะใช้ได้ผลจริงๆ ไช้ไหมเนี่ย”

ถ้าทำตามกฎ อัตราความสำเร็จจะเพิ่มขึ้น 8.23 เท่า

ด้วยเหตุนี้ ผมจึงสรุปผลลัพธ์จากการใช้กฎ 3 ข้อข้างต้นโดยอ้างอิงข้อมูลจากแอปพลิเคชัน ซึ่งได้รับการยืนยันแล้วว่า “คนที่ทำตามกฎ” มีอัตราการทำต่อเนื่องสำเร็จตลอด 30 วัน ทั้งในเรื่องการ

ออกกำลังกายและการอ่านหนังสือ ล้วนทำสำเร็จเพิ่มขึ้น อย่างน้อย 8.23 เท่า³

ตัวอย่างของอัตราความสำเร็จที่เพิ่มขึ้นประมาณ 8 เท่าจะเป็น
เช่นนี้

สมมติว่ามีชายคนหนึ่งตั้งเป้าหมายใหม่ทุกเดือนเพื่อท้าทาย
ตัวเอง เช่น “เดือนมกราคม ฉันจะออกกำลังกาย” “เดือนกุมภาพันธ์
ฉันจะอ่านหนังสือ” ฯลฯ

เมื่ออัตราความสำเร็จเพิ่มขึ้น 8 เท่า จะเกิดความเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้

ความแตกต่างของ “คนที่ทำตามกฎ” กับ “คนที่ไม่ทำตามกฎ”

	เป้าหมาย	คนที่ทำตามกฎ	คนที่ไม่ทำตามกฎ
มกราคม	ออกกำลังกาย	✓	✗
กุมภาพันธ์	อ่านหนังสือ	✓	✗
มีนาคม	เล่นกีตาร์	✓	✗
เมษายน	ไปยิม	✗	✗
พฤษภาคม	จัดห้อง	✓	✗

³ จำนวนตัวอย่าง : 57,059 คน ระยะเวลารวบรวมข้อมูล : 1 มกราคม 2021 -

	เป้าหมาย	คนที่ทำตามกฎ	คนที่ไม่ทำตามกฎ
มิถุนายน	ไปวิ่ง	✗	✗
กรกฎาคม	วาดภาพ	✓	✗
สิงหาคม	เล่นโยคะ	✓	✗
กันยายน	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	✓	✓
ตุลาคม	จำกัดเวลากิน (IF)	✗	✗
พฤศจิกายน	นั่งสมาธิ	✓	✗
ธันวาคม	ไปเดินเล่น	✗	✗

จำนวนความสำเร็จ

8 อย่าง

1 อย่าง

คนที่ไม่ทำตามกฎมักจะล้มเหลวกลางคันและลงมือทำได้ตลอดรอดฝั่งเพียงปีละครั้งเท่านั้น (จริงๆ แล้วคนส่วนใหญ่มักจะล้มเหลวแบบนี้)

กระทั่งหันมาเรียนรู้กฎ 3 ข้อข้างต้น จึงเพิ่มอัตราการทำอย่างต่อเนื่องให้สำเร็จได้ 8 เท่า

และในปีต่อมา เขาก็จะทำตามเป้าหมายได้สำเร็จถึง 8 อย่าง

หากเพิ่มกิจกรรมที่ทำต่อเนื่องได้ 8 เท่าในลักษณะนี้แล้ว ชีวิตเราย่อมมีโอกาสประสบความสำเร็จมากขึ้นถึง 8 เท่าด้วยเช่นกัน

“ทำไมถึงแตกต่างกันมากนักละ”

“ตอบให้ชัดๆ หน้อยสิว่าฉันต้องทำยังไง”

ผมจะให้คำตอบโดยใช้ข้อเท็จจริงที่เป็นรูปธรรม และจะเพิ่ม “ความเป็นไปได้” ให้ความพยายามต่อจากนี้บรรลุผล” แก่ทุกคนให้ได้มากที่สุดนะครับ

นี่แหละคือสิ่งที่หนังสือเล่มนี้ตั้งเป้าหมายเอาไว้

ตัวอย่าง “ข้อเท็จจริงที่เป็นรูปธรรม” ซึ่งใช้ในหนังสือเล่มนี้

- ถ้าตั้งเป้าหมายที่คุณจะทำได้สำเร็จใน 5 นาที อัตราความสำเร็จจะเพิ่มขึ้น 3.13 เท่า
- ถ้าใช้ตัวช่วยเตือนที่เหมาะสม อัตราความสำเร็จจะเพิ่มขึ้น 4.47 เท่า
- คนที่ผัดวันประกันพรุ่งเพียง 1 ครั้ง จะมีโอกาสผัดวัน-ประกันพรุ่งอีกเป็นครั้งที่ 2 ถึง 69.1%

แค่รู้กฎยังไม่ช่วยให้เกิดการลงมือทำ

แม้จะมีการชี้แนะทฤษฎีต่าง ๆ แต่คนเราจะไม่โน้มรับทุกอย่างตรง ๆ

“เอ...มันเป็นอย่างนั้นจริงหรือ”

“ฉันทำเรื่องแบบนี้ไม่ได้หรอกนะ”

เราจะคิดแบบนี้

เพราะเราเป็นมนุษย์ยังไงล่ะครับ

ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จึงได้สรุป “กฎ 3 ข้อแห่งการสร้างนิสัย” ไว้ในรูปแบบของเรื่องเล่า โดยให้หนุ่มน้อยทาคาฮาซึกุซึ่งมีความเป็นมนุษย์ในลักษณะดังกล่าวเป็นตัวละครเอก

เมื่อเขาเรียนรู้กฎจากดอกเตอร์กิจวัตร ก็พูดออกมาทันทีว่า
“แต่เรื่องนั้นผม...” ทว่าดอกเตอร์ก็ได้แย้งด้วยเหตุผลต่าง ๆ จนทำให้
เขาเข้าใจได้ในที่สุด

เรื่องราวในกฎแต่ละข้อจะดำเนินไปตามโครงสร้างดังนี้ “ข้อ
เท็จจริง → แผนการรับมือ → เพราะเราเป็นมนุษย์”

ผมลองใช้โครงสร้างลักษณะนี้เพราะไม่อยากจะให้เนื้อหาเป็นทฤษฎี
ที่จบลงด้วยความคิดกลวง ๆ แต่อยากให้ เป็นความรู้ที่ใช้ได้จริงแบบ
ไม่ฝืนสำหรับทุกคนที่กำลังใช้ชีวิตอย่างยุ่งเหยิงท่ามกลางสถานการณ์
ต่าง ๆ

และหากคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จนเวลาล่วงเลยไปหลายปีแล้ว
แต่ก็ยังสานต่อกิจวัตรที่ต้องการให้เป็นนิสัยได้อยู่ เมื่อถึงช่วงเวลา
ที่คิดขึ้นมาว่า “ดีจังเลยที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้นั้น” ผมจะรู้สึกยินดี
เป็นอย่างยิ่งเลยครับ

โทตะ ไดสุเกะ

สารบัญ

เทคนิคการทำต่อเนื่อง อ้างอิงจากข้อมูล “ความล้มเหลว”
และ “ความสำเร็จ” ของคน 2 ล้านคน!

ความลับของคนฉลาด.....	1
ไม่ใช่คนแบบที่ “ฝึกฝนทุกวัน = พยายาม”	2
เหมือนกินไอศกรีมคุณภาพต่ำ.....	3
 บทนำ ณ ที่ใดสักแห่ง.....	5
ความพยายามครั้งสุดท้ายของชีวิต.....	7
การปรากฏตัวของดอกเตอร์กิจวัตร.....	9
 กฎข้อ 1 จงลดเป้าหมายให้ต่ำที่สุด.....	13
ข้อเท็จจริง 1 คนเรามักสร้างนิสัยไม่สำเร็จ.....	14
มีคนทีเปอร์เซ็นต์ที่ล้มเหลวเรื่องการวิ่ง.....	14
คน 80% ล้มเหลวทั้งเรื่องออกกำลังกายและอ่านหนังสือ.....	17
ภพมยาที่ว่า “เมื่อก่อนเคยทำได้”	18
ข้อเท็จจริง 2 พอลดเป้าหมายแล้ว อัตราความสำเร็จจะเพิ่มขึ้นสุด ๆ.....	21
แผนการรับมือนิสัยทำอะไรต่อเนื่องไม่ได้.....	24
คนเรามักจะตั้งเป้าหมายสูง ๆ ไว้โดยไม่รู้ตัว.....	25
ข้อเท็จจริง 3 ถ้าเป้าหมายสูงเกินไป ไม่ว่าจะทำกี่ครั้งก็ไม่สืบหน้า.....	28
ความแตกต่างระหว่างจุดจบของความรักกับการสร้างนิสัย.....	29
หลุดออกจากวังวนแห่งความล้มเหลว.....	31

แผนการรับมือ 1 เป้าหมายต้องอยู่ภายใน 5 นาที.....	34
จะกิน 5 นาทีก็ได้เหมือนกัน.....	35
เวลา 5 นาทีนี้ยังรวมถึงการเตรียมตัวด้วย.....	35
พลังของการ “ก้าวไปทีละสเต็ป”	38
เพราะเราเป็นมนุษย์ 1 “ตั้งเป้าหมายอย่างนั้น	
จะมีความหมายด้วยหรือ”.....	41
คน 98% ไม่รู้สึกเสียใจภายหลัง.....	44
แรงใจควรมาก่อนหรือการลงมือทำควรมาก่อน.....	46
เพราะเราเป็นมนุษย์ 2 “แต่ฉันรู้สึกว่าตัวเองจะทำได้”.....	49
เราทำตามเป้าหมายสูง ๆ อย่างต่อเนื่องไม่ได้จริงๆ หรือ.....	51
หลุมพราง 1 : ไม่จริงเสมอไปที่ “คน 6% จะทำสำเร็จทุกครั้ง”	53
หลุมพราง 2 : คนส่วนใหญ่ที่ล้มเหลวต่างก็เคยคิดว่า	
“ฉันทำได้!”	53
เพราะเราเป็นมนุษย์ 3 “แต่การพัฒนาอย่างรวดเร็วเป็นเรื่องดึน”.....	57
ความเร็ว 12 เท่าของความพยายาม.....	58
ถ้าเป็น 5 นาทีก็เหมือน 10 นาที แต่ถ้าเป็น 1 ชั่วโมง	
จะเท่ากับ 0 นาที.....	59

กฎข้อ 2 จงหาช่วงเวลาที่เหมาะกับตัวเอง.....65

ความเป็นไปได้ที่ซ่อนอยู่.....	67
ข้อเท็จจริง 1 จังหวะเวลาส่งผลต่อความทรนในการทำสิ่งต่างๆ.....	69
จังหวะเวลาที่เรายอมแพ้แม้แต่ “การกั๊งขย”	71
ทำสิ่งเดียวกันแต่กลับเกิดผลลัพธ์แตกต่างกัน.....	72

ข้อเท็จจริง 2 คนเรามักจะลืม.....	75
คนเราสควอटरระหว่างทำงานไม่ได้.....	76
ช่วงเวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันคือ “จึงหว่าเวลาที่ลงมือทำไม่ได้”.....	76
แผนการรับมือ 1 รู้จักจึงหว่าเวลาที่ลงมือทำได้แบบสบายๆ.....	80
จงลงมือก่อนหรือหลังทำอะไรสักอย่าง.....	81
อย่าใช้คำว่า “ช่วงเช้า” หรือ “ช่วงเย็น”.....	84
กำหนดให้เฉพาะเจาะจงว่าเวลาไหนถึงจะดี.....	85
แผนการรับมือ 2 สร้างสภาพแวดล้อมที่ลืมไม่ลง.....	91
วิธีการ A : นึกออกด้วย “เวลา + ตัวช่วยเตือน”.....	91
วิธีการ B : นึกออกด้วย “สถานที่ + สิ่งของ”.....	93
เพราะเราเป็นมนุษย์ 1 “ฉันทำเวลาเดิมทุกครั้งไม่ได้”.....	96
ตัดสินใจเลือกใช้วิธีการอย่างยืดหยุ่น.....	96

กฎข้อ 3 จงอย่าสร้างข้อยกเว้น.....99

ข้อเท็จจริง 1 เมื่อสร้างข้อยกเว้นแล้ว อัตราความล้มเหลวจะเพิ่มขึ้น....	100
ความรักของหนุ่มสาว ①.....	100
ช่วงเวลาก่อนที่ใจจะห่างจากกัน.....	102
“เดือนละครั้ง” ถือเป็นข้อยกเว้นหรือเปล่า.....	105
แผนการรับมือ 1 การทำอะไรบางอย่างทดแทน.....	107
ความรักของหนุ่มสาว ②.....	107
ทางแยกสู่ตอนจบแสนสุข.....	108
ทางเลือกที่ 3.....	110

แผนการรับมือ 2 กฎ “รีเชตจำนวนวัน”.....	112
--	-----

ถ้าวันไป 2 วันให้เริ่มใหม่ตั้งแต่แรก.....	112
---	-----

“หยุดได้ 1 วัน” คือทางเลือกที่สมเหตุผลและดีที่สุด.....	114
--	-----

ดิจิทัลกับแอนะล็อก.....	115
-------------------------	-----

เพราะเราเป็นมนุษย์ 1 “แต่บางวันฉันก็ทำไม่ได้จริงๆ”.....	117
---	-----

ความเป็นไปได้ที่ฉันจะตกมืออยู่ 90%.....	117
---	-----

จริงๆ แล้วก็ไม่เคร่งครัดขนาดนั้น.....	119
---------------------------------------	-----

จงสร้างความสมดุลในภาพรวม.....	119
-------------------------------	-----

การนำไปประยุกต์ใช้และปฏิบัติจริง.....	123
---------------------------------------	-----

การประยุกต์ใช้ : การเลิกทำนิสัยบางอย่าง.....	125
--	-----

กฎข้อ 1 : จงลดเป้าหมายให้ต่ำที่สุด.....	125
---	-----

กฎข้อ 2 : จงหาช่วงเวลาที่เหมาะสมกับตัวเอง.....	126
--	-----

กฎข้อ 3 : จงอย่าสร้างข้อยกเว้น.....	127
-------------------------------------	-----

การนำไปประยุกต์ใช้.....	129
-------------------------	-----

เป้าหมายของทาคาฮาชิคุง.....	129
-----------------------------	-----

รายการแผนการรับมือ.....	130
-------------------------	-----

3 เดือนต่อจากนั้น.....	135
------------------------	-----

ตอนแถม ไว้วางใจกันอีก ณ ที่ใดสักแห่ง.....	139
---	-----

3 ปีต่อจากนั้น.....	140
---------------------	-----

ทาคาฮาชิคุงหลังจากนั้น.....	143
เริ่มจากออกกำลังกาย.....	143
วิกฤตที่มาถึง.....	144
ความล้มเหลวที่มาเยือน.....	146
สิ่งที่เคยมองข้ามไป.....	148
เรื่องราวไม่คาดฝัน.....	152
การสอนครั้งสุดท้าย.....	154
อุดมคติและความเป็นจริง.....	155
บทส่งท้าย.....	158
สรุป “กฎ 3 ข้อแห่งการสร้างนิสัย”.....	161
เกี่ยวกับผู้เขียน.....	162



บางครั้งแม้แต่คนธรรมดา
ก็ตระหนักถึงค่าของชีวิตได้เช่นกัน

ความลับของคนฉลาด

ช่วงที่ผมเริ่มหันมาคิดเกี่ยวกับเรื่องการสร้างนิสัย คือหลังจากที่ได้ตระหนักถึงความลับของคนฉลาด

คนฉลาดจะให้ความสำคัญกับก้าวอย่างที่มีนัยสำคัญเสมอ อีกทั้งกลุ่มคนฉลาดและเก่งกาจแบบที่ทำงานใหญ่ให้สำเร็จได้ก็มักจะพูดราวกับนัดกันมาก่อนว่า

“การมั่นคงกับการลงมือทำอย่างสม่ำเสมอคือสิ่งสำคัญเหนืออื่นใด”

ผมได้ยินคำพูดเช่นนี้มาหลายครั้งแล้ว

แต่ทุกครั้งที่ได้ยินคำพูดของคนฉลาดเหล่านี้ ผมก็ยังคิดว่า

“ไม่เอาละ ฉันอยากได้ทางลัดหรือเคล็ดลับต่างหาก”

คนที่มองอย่างผมมองข้ามความสำคัญของก้าวอย่างที่มีนัยไป

ผมจึงมักเล็งการใช้ความพยายามดังกล่าวเท่าที่จะทำได้ และเมื่อตัดสินใจแล้วว่าต้องการบางอย่าง ก็มักจะคิดว่า

“มีวิธีที่ทำให้เราได้สิ่งที่ต้องการแน่นอนโดยไม่ต้องใช้ความพยายามให้ลำบากลำบากไหมเนี่ย”

แน่นอนว่าไม่มีอะไรสะดวกสบายขนาดนั้นหรอก

...แต่สิ่งที่ไม่คาดคิดคืออะไรรู้ไหมครับ

ผมเจอแล้วนะสิ

ผมเจอ “วิธีที่ทำให้เขาได้สิ่งที่ต้องการแน่นอนโดยไม่ต้องใช้ความพยายามให้ลำบากลำบาก” แล้ว

ไม่ใช่คนแบบที่ “ฝึกฝนทุกวัน = พยายาม”

ผมมีเพื่อนคนหนึ่งเล่นกีตาร์เก่งมาก

วันหนึ่งระหว่างที่เขากำลังฝึกซ้อมช้าๆ ตามปกติ ผมก็ถามเขาว่า

“ซ้อมทุกวันเลย ไม่เบื่อบ้างหรือ”

ทว่าเขาดอกกลับมาเบาๆ ว่า

“ไม่หรอก พอได้เล่นทุกวันแล้ว เมื่อไหร่ที่ไม่ได้เล่นจะรู้สึกไม่สบายใจนะ”

คำตอบนี้ช่วยให้ผมตระหนักถึงความเข้าใจผิดอย่างใหญ่หลวงของตัวเอง

สำหรับเขา “การฝึกซ้อมกีตาร์” ไม่ใช่ “การใช้ความพยายามอย่างลำบากลำบาก” เหมือนอย่างที่ผมคิด

ทั้งที่เป็นกิจกรรมเดียวกัน แต่เขากลับมีมุมมองแตกต่างจากผม

สิ่งที่อยู่เบื้องหลังความแตกต่างในมุมมองของเรื่องนี้ก็คือ “กิจวัตร” นั่นเอง

เหมือนกินไอศกรีมคุณภาพต่ำ

พอมาลองคิด ๆ ดูแล้ว ผมเองก็มีกิจวัตรบางอย่างเหมือนกัน

ผมเคยกินไอศกรีมราคาถูกรจากร้านสะดวกซื้อใกล้มหาวิทยาลัย
เกือบทุกวัน

กิจวัตรของผมคือ “การกินไอศกรีมคุณภาพต่ำ” ส่วนของเพื่อนผม
คือ “การเล่นกีตาร์”

วันแล้ววันเล่า กิจวัตรของผมกับเพื่อนล้วนดำเนินต่อไป

วันแล้ววันเล่า ผมกินไอศกรีมคุณภาพต่ำจนเสี่ยงเป็นโรค
ต่าง ๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตเพิ่มขึ้น ส่วนเพื่อนผมเล่นกีตาร์
จนมีเทคนิคการเล่นมากขึ้น

ผมคิดว่าคนที่มองเรื่องนี้จากภายนอกจะเห็นแค่ที่ผมเป็น
“คนที่มึนที่เสื่อมถอยลงเรื่อย ๆ” และมองเพื่อนผมเป็น “คนฉลาดที่
พยายามอยู่เสมอ”

แต่จริง ๆ แล้วเพื่อนผมก็ใช่ว่าจะพยายามอย่างลำบากลำบาก
อยู่ทุกวันเสียเมื่อไร

เขาก็แค่ทำให้ “แต่ละวันเหมือน ๆ กับที่ผ่านมา” แบบวนซ้ำไป
ไม่ต่างจากผม

อย่างไรก็ตาม ดูเหมือนว่าประเด็นนี้จะมีความลับซ่อนอยู่
มนุษย์ทุกคนมักทำอะไรเป็นกิจวัตรกันทั้งนั้น

แต่กลุ่มคนฉลาดจะมีกิจวัตรที่ต่างจากผม ผู้ซึ่งถูกพัดพาไปยังที่ไหนสักแห่งโดยไม่รู้สาเหตุ

พวกเขามีกิจวัตรที่น่าชื่นชม จึงขับเคลื่อนตัวเองไปในทิศทางที่น่าชื่นชมอย่างต่อเนื่องได้ทุกวัน

และส่วนใหญ่ก็เป็นไปแบบอัตโนมัติเสียด้วย

“นี่คือความลับของคนฉลาดทั้งนั้นแหละ”

ผมตระหนักถึงความลับของชีวิตระหว่างที่กินไอศกรีมคุณภาพต่ำพร้อมกับคำนวณอนาคตอันสดใสที่น่าจะมาเยือนในไม่ช้า

บทนำ

ณ ที่ใดสักแห่ง

ณ ที่ใดสักแห่งในญี่ปุ่น มีคนชื่อทาคาฮาชิคุงอยู่

ทาคาฮาชิคุงเป็นชายหนุ่มธรรมดาที่ทำงานมาแล้ว 3 ปี

อาจดูเหมือนเขาเริ่มชินกับงานแล้วและกำลังใช้ชีวิตอย่างมั่นคง แต่ลึก ๆ กลับรู้สึกหนักใจอยู่ทุกวัน

ชีวิตการทำงานดำเนินไปข้างหน้า แต่ทุกวันเริ่มซ้ำซากจำเจ ขึ้นเรื่อย ๆ จนเขาอ่อนล้ากับแต่ละวันที่หยุดนิ่ง ทั้งที่วันเวลาล่วงเลย แต่ราวกับมีแค่ตัวเขาที่ไม่ได้ก้าวไปไหน

“ถ้าเป็นแบบนี้ต่อไปจะดีหรือเปล่านะ”

“ไม่สิ เป็นแบบนี้ไม่ดีแน่ เราต้องเปลี่ยนแปลงอะไรสักอย่าง”

เขาคิดแบบนี้มาหลายครั้ง และเคยลงเรียนคอร์สภาษาอังกฤษออนไลน์ รวมทั้งเขียนโพสต์ในโซเชียลมีเดีย แต่เมื่อเจองานในแต่ละวัน ไล่ไป ความตั้งใจของเขาก็เริ่มจางไป กว่าที่จะรู้ตัวอีกทีก็จบบลงด้วยการที่เป็นคนทำอะไรก็ล้มเลิกกลางคันเสมอ

ความพยายามครั้งสุดท้ายของชีวิต

วันหนึ่งทาคาฮาชิคุงกำลังทำงานในบริษัทตามปกติ

แต่เมื่อรวบรวมเอกสารการประชุมที่เพิ่งจบลงและกลับไปโต๊ะทำงาน เขาก็สังเกตเห็นว่ามีกระดาษแผ่นหนึ่งที่ไม่คุ้นตาปะปนอยู่

ดูอย่างไรก็ไม่น่าจะใช่เอกสารเรื่องงานเอาซะเลย

ในนั้นมีบทความอะไรสักอย่างเขียนไว้ แถมยังมีชื่อเรื่องอยู่บนหัวกระดาษอีกว่า

- ความลับของคนฉลาด -

“อะไรเนี่ย”

หลังจบประชุมเขายังไม่มีอะไรทำ จึงตัดสินใจลองอ่านบทความนี้
ฆ่าเวลา

เมื่อทาคาฮาชิคุงอ่านจบ เขาเข้าใจเนื้อหาไม่กี่ปีก่อนหน้านี้ว่า

“ถ้าเราสร้างนิสัยที่ดีไว้ อนาคตก็จะสดใส”

ต่อมาเขาจึงคิดแบบนี้

“ปัญหาคือ ทำยังไงเราถึงจะสร้างนิสัยที่ดีได้ล่ะ”

แม้เขาจะเป็นคนที่ทำอะไรต่อเนืองได้ไม่นาน แต่ก็มีความฉลาด
อยู่บ้าง

จึงวิเคราะห์ตัวเองอย่างตรงไปตรงมาด้วยมุมมองที่เป็นกลาง
ได้สำเร็จ

- ข้อดี : เป็นคนทะเยอทะยาน
- ข้อเสีย : เป็นคนทำอะไรได้ไม่ต่อเนื่อง (ความทะเยอทะยาน
จึงไม่เกิดผล)

ทาคาฮาชิคงจึงคิดว่า

“เราจะต้องเรียนรู้วิธีสร้างนิสัย ซึ่งการเรียนรู้ครั้งนี้อาจเป็นความ
พยายามครั้งสุดท้ายในชีวิตก็ได้ เพราะถ้าเราสร้างนิสัยที่ดีได้ นิสัยนั้น
จะเป็นเหมือนบันไดเลื่อนที่ช่วยพาตัวเราขึ้นไปสู่จุดที่ดีกว่าเดิมได้เรื่อยๆ
ในภายหลัง”

เขาหยิบสมาร์ตโฟนออกมาทันที แล้วเริ่มหาข้อมูลเกี่ยวกับการ
สร้างนิสัย

เขาเจอข้อมูลมากมาย ทั้งบทความและหนังสือเกี่ยวกับการ
สร้างนิสัย

แต่ในบรรดาข้อมูลเหล่านั้น มีบัญชีโซเชียลมีเดียหนึ่งที่ดึงดูดใจ
อย่างน่าประหลาด

- ดอกเตอร์กิจวัตรเปิดรับสมัครลูกศิษย์ -

จากการแนะนำตัวในบัญชีนั้น ดูเหมือนว่าคนคนนี้จะป็น
นักวิชาการที่วิจัยเกี่ยวกับการสร้างนิสัยมาทั้งชีวิต

แม้ฝายนั้นจะไม่ว่า “มีชื่อเสียงจากการแนะนำและอบรม
คนรุ่นหลังจนเป็นที่ยอมรับ” แต่กลับมีผู้ติดตามแค่ 7 คน ถึงจะขาด

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ตั้งเป้าหมายใหม่ให้ตัวเองทุกปี
แต่ไม่เคยทำสำเร็จสักอย่าง
อาจเพราะที่ผ่านมามีการใช้เทคนิคสร้างนิสัย
ที่ “ยุ่งยากเกินไป” มาตลอด

นี่คือหนังสือที่รวบรวมสุดยอดเทคนิคที่ง่ายที่สุด
จากเจ้าของแอปสร้างนิสัยอันดับ 1 ของญี่ปุ่นที่มียอดดาวน์โหลดกว่า 2 ล้านครั้ง
เพื่อให้คุณปรับพฤติกรรมและสร้างกิจวัตรใหม่ๆ
โดยมีโอกาสำเร็จได้มากกว่าเดิมถึง 8 เท่า ด้วย กฎเหล็ก 3 ข้อแห่งการสร้างนิสัย



มาเรียนรู้เทคนิคแสนง่ายแต่ได้ผลจริง
และตั้งเป้าหมายใหม่ๆ ให้ชีวิตไปด้วยกัน
ใบมือลาตัวตนเก่าๆ ที่ทำอะไรแล้วต้องล้มเลิกกลางคัน
กลายเป็นคนทำอะไรก็สำเร็จได้อย่างที่ต้องการ

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-8159-7

