

เริ่มวันนี้ ดีที่สุดแล้ว

7 วิธีเลิกเป็นคนผัดวันประกันพรุ่ง



ข.เขียน

เริ่มวันนี้ดีที่สุดแล้ว

7 วิธีเลือกเป็นคนผัดวันประกันพรุ่ง

เขียน : ข.เขียน

ISBN (e-book) 978-616-312-567-5

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2568

ราคา 69 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวิยา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

“เดียวก่อนนะ...”

“ขอพักแป็บ...”

“พรุ่งนี้ค่อยเริ่ม...”

ผมเองก็เคยใช้ประโยคเหล่านี้เป็น “คาถาปลอบใจ” เวลางานกองเต็มโต๊ะ หรือเมื่อสิ่งที่ยากทำให้สำเร็จจะต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมาก

การผัดวันประกันพรุ่งไม่ใช่เรื่องแปลก คุณไม่ได้เป็นแบบนี้อยู่คนเดียว มันคือธรรมชาติของสมองที่ชอบความสบาย และอะไรง่าย ๆ มากกว่าความสำเร็จระยะยาวที่ต้องทุ่มเทแรงกายแรงใจ แต่รู้ไหมครับ...ทุกครั้งที่คุณเลื่อน “สิ่งสำคัญ” ออกไป ความฝันก็เหมือนขนมปังที่ถูกลืมไว้ในตู้เย็น—แข็งขึ้น เย็นชืด แล้วก็หมดอายุจนถูกโยนทิ้งไป

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อให้คนธรรมดาที่รู้ตัวว่า “ฉันชอบผัดวันประกันพรุ่ง” แต่ก็ยังอยากมีชีวิตที่ภูมิใจกับตัวเอง คนที่อยากลงมือทำงานให้เสร็จ อยากเห็นความฝันงอกงาม ไม่ใช่ปล่อยให้ความฝันต้องหลุดลอยไปด้วยข้ออ้างว่า “ยังไม่พร้อม”

ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะพบ 7 วิธีที่เรียบง่ายและทำได้จริง ไม่ใช่แค่ทฤษฎีหรือหรรษาที่ทำตามไม่ได้ แต่เป็นเทคนิคที่ผมและคนจำนวนมากเคยใช้แล้วได้ผลจริง วิธีเล็กๆ ที่จะช่วยให้คุณยับยั้งจาก “ฉันจะทำ” ไปสู่ “ฉันทำแล้ว”

ผมไม่รับประกันว่าคุณจะเลิก “เดี๋ยวก่อน” ได้ 100% ในชั่วข้ามคืน เพราะการเปลี่ยนนิสัยใครสักคนมันไม่ได้ง่ายขนาดนั้น แต่ผมรับประกันว่า เพียงคุณเริ่มทำตามคำแนะนำจากหนังสือเล่มนี้ แค่หนึ่งวิธีตั้งแต่วันนี้ คุณจะค่อยๆ เขยิบเข้าใกล้ความฝันได้มากกว่าการรอ “พรุ่งนี้” ตลอดไป

เพราะในโลกนี้...

ไม่มีวันไหนเหมาะกับการเริ่มต้นได้เท่า “วันนี้” อีกแล้ว

ยินดีต้อนรับสู่การเดินทางเข้าใกล้ความฝันไปด้วยกันนะครับ

ด้วยมิตรภาพและความตั้งใจ

บ.เขียน

สารบัญ

บทนำ	7
• รู้จักปีศาจผัดวันประกันพรุ่งในตัวเอง • รูปแบบการผัดวันทีพบบ่อย • ทำไมเราถึงหลงกล กลไกสมอง, ความกลัว, การให้รางวัลระยะสั้น • แบบทดสอบ: คุณเป็นนักผัดวันระดับไหน?	
บทที่ 1 แบ่งงานให้เล็กจนปฏิเสธไม่ลง	14
• ทำไมงานใหญ่ถึงน่ากลัวเกินไป • วิธีเขียน To-Do List ที่เล็กพอจะ “กล้าลงมือ” • เทคนิค 2 นาที: เริ่มแค่ให้ตัวเองลงมือ	
บทที่ 2 จัดลำดับความสำคัญแบบมืออาชีพ	19
• งานด่วน vs. งานสำคัญ • เครื่องมือ Eisenhower Matrix • ทำไมการรู้ “เป้าหมายใหญ่” ถึงช่วยเลิกผัดวันได้	
บทที่ 3 สร้าง “กำหนดส่ง” ปลอมๆ ให้ตัวเอง	24
• ศิลปะของ Deadline: ความตื่นตัวที่ถูกกระตุ้น • ใช้สัญญากับคนอื่นเป็นแรงบังคับ • เทคนิค Public Commitment ประกาศกับเพื่อน หรือโซเชียล	

สารบัญ

บทที่ 4 จัดสภาพแวดล้อมไม่ให้มีข้ออ้าง	29
• กำจัดตัวล่อ (มือถือ, เตียง, ซีรีส์)	
• จัดโต๊ะให้บังคับสมองเข้าสู่โหมดโฟกัส	
• วิธีใช้พื้นที่ทำงานให้พร้อมลุย	
บทที่ 5 ใช้รางวัลจูงใจตัวเอง	34
• หลอกสมองด้วยระบบรางวัลระยะสั้น	
• สร้าง Habit Tracker	
• เทคนิค Token Economy: สะสมแต้มแลกความสุขเล็กๆ	
บทที่ 6 สร้างพิธีกรรมเริ่มต้นงาน	39
• กิจวัตรก่อนเริ่มงาน (เปิดเพลง, ชงกาแฟ, จัด 3 สิ่งที่ต้องทำ)	
• เคล็ดลับ “เวลาทอง” ของแต่ละคน	
• ฝึกสมาธิก่อนทำงาน	
บทที่ 7 เปลี่ยนมุมมองต่อความล้มเหลว	44
• เพราะกลัวล้มเหลวจึงทำให้เราไม่เริ่ม	
• วิธีคิดว่า “ทำไม่เสร็จยังดีกว่าไม่เริ่มเลย”	
บทส่งท้าย	48